



# 心理自愈法

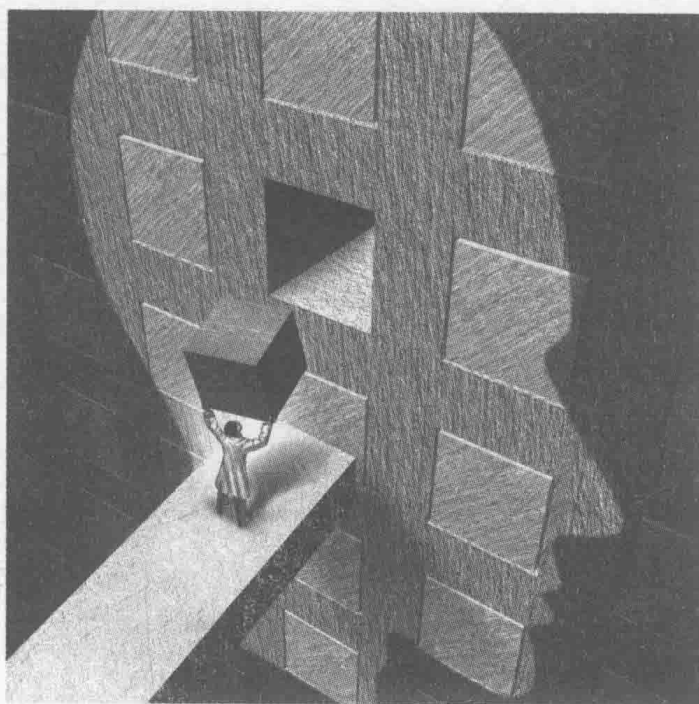
沉重的压力，让你疲惫不堪  
生活的困难，令你手足无措

唐孝华◎编著


心理自愈法，帮你调整心态，重获快乐生活

中国纺织出版社

# 心理自愈法



唐孝华◎编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

心病还须心药医，面对焦虑、紧张、忧郁、悲伤、沮丧、挫败感这些心理问题，我们与其看心理医生，不如做自己的医生，因为人的自愈力既是天生的，也是可以被激发出来的。

本书从现代人遇到的各种心理问题出发，直击那些迷茫的内心世界，运用平实诚恳的语言，教导我们运用心理的正能量，来治疗内心的毛病，重建健康的生活理念，成为自己的心理医生。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理自愈法 / 唐孝华编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-5180-4969-1

I. ①心… II. ①唐… III. ①心理保健—通俗读物 IV.  
①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第093425号

---

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 193千字 定价: 36.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

随着社会进入新的转型期，竞争越来越激烈，人们的生活节奏正在日益加快，人际关系也变得越来越复杂，人们的心也变得焦躁不安，或多或少产生了一些心理问题。其实，完全没有心理问题的人是不存在的，只是问题大小不同而已，有问题并不可怕，可怕的是我们不去正视它，甚至任其发展，这才是最可怕的。

有人说：“人类进入了情绪负重年代，”近日，原国家卫生部副部长殷大奎在全国精神卫生工作会议上宣布，中国每年有大约 25 万人死于自杀，即每 10 万中国人中每年有 22 人轻生，估计还有不少于 200 万人自杀未遂。目前，我国中小学生心理障碍患病率在 21.6% 以上，大学生在 16% 以上，这揭示了当前学生们的心理健康存在不良状况，正是由于学生心理的亚健康状态没有得到及时矫正、疏导，才使他们产生种种不良行为。

在现代社会，人们不仅需要生活的安全感，更需要生活的幸福感。在安全感的前提下，如何幸福健康地生活，实现和谐人生不仅是现代人关心的，更是我们每个人心中都渴望的。因此，关注人类的幸福感、引导人们拭净心灵之窗、远离“隐形杀手”是每个人追求的目标，也是整个社会的共识。

值得庆幸的是，忙碌于钢筋混凝土中的人们也逐渐意识到应该找寻一个洗涤自己心灵的办法，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境，能让我们的在烦琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

现在，人们也在努力尝试各种方法来调节自己的心理，通常，人们往往求助于心理医生或心理咨询机构，然而这并非长远之计。

解铃还须系铃人，心病还须心药医。我们的身心天生拥有自愈能力，我们可以运用自身的本能力量，通过积极的心理自愈方法，从身体、精神和心灵上改善自己的境况，找到人生幸福的终极方法。

对此，或许，你需要一位心理自助导师，他能引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我。而本书就是这样一位导师，跟着他的脚步走，你会逐步找到自己在尘世中的坐标，让自己的心有个归宿。

本书从生活、工作、情感、学习等诸多方面入手，针对人们所遇到的每一个问题都有全方位的阐述和建议。阅读完本书后，相信你会有所收获，也能清除掉那些干扰你前进的心灵污垢，那么，无论外在世界发生了什么，你都能以一颗淡然的心来面对，都能做到不骄不躁、得失淡然、去留无意、荣辱不惊，相信此时，幸福感便会在你的心头涌动。

编著者

2018年3月

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 第1章 检测自我，找出你的心理问题 .....          | 001 |
| 世界卫生组织心理健康十标准 .....              | 002 |
| 关于心理健康与否的几种心理类型 .....            | 004 |
| 心理疾病重于生理疾病 .....                 | 006 |
| 心理疾病的几种分类 .....                  | 008 |
| 人类心理不健康之种种表现 .....               | 011 |
| 试图消灭心理问题并不可取 .....               | 014 |
| 第2章 掌握心理自愈疗法，做自己最好的心理医生 .....    | 017 |
| 让人劳累的是心头的重负 .....                | 018 |
| 保持心理健康，走出心理牢笼 .....              | 020 |
| 找出痛苦的症结，保持心理健康 .....             | 023 |
| 心理自愈是保持身心健康所必需的 .....            | 025 |
| 一切已成为过去，别让过去成为你的包袱 .....         | 028 |
| 第3章 运用心理暗示这把武器，帮你销毁心灵深处的垃圾 ..... | 031 |
| 心理暗示蕴含的巨大力量 .....                | 032 |

|  |            |
|--|------------|
| 尝试改变，进行健康积极的自我暗示 .....                 | 034        |
| 心理暗示的高度决定成就的高度 .....                   | 037        |
| 快乐或悲伤，都是潜意识的选择 .....                   | 040        |
| 坚决抵制来自外界的消极暗示 .....                    | 042        |
| <b>第4章 抑郁症根除法：远离抑郁症的危险边境 .....</b>     | <b>047</b> |
| 抑郁症的典型表现 .....                         | 048        |
| 追根溯源，摆脱儿时的阴郁情结 .....                   | 050        |
| 寻求朋友的帮助，远离抑郁 .....                     | 052        |
| 心理自愈法助你从突如其来的打击中重获新生 .....             | 054        |
| 挣脱抑郁，让自己快乐起来 .....                     | 056        |
| <b>第5章 心情调整疗法：用快乐打击灰色情绪 .....</b>      | <b>061</b> |
| 删除悲伤，快乐不期而至 .....                      | 062        |
| 心向光明，必能走出黑暗 .....                      | 063        |
| “装”出你的好心情 .....                        | 065        |
| 不苛求完美，时刻保持乐观 .....                     | 068        |
| 不管发生什么，都要笑对人生 .....                    | 070        |
| 凡事多往好处想一想 .....                        | 073        |
| <b>第6章 悲伤化解法：鼓足勇气，让悲痛忧伤一去不复返 .....</b> | <b>075</b> |
| 向前看，让痛苦成为永远的过去式 .....                  | 076        |
| 坚强一点，在挫折中重塑自己 .....                    | 078        |
| 卸下失败的重担，肩负明天的希望 .....                  | 080        |



|  |            |
|--|------------|
| 哭出来，释放心中的苦楚 .....                      | 082        |
| 凝聚悲痛的经验扩充自身力量 .....                    | 084        |
| 别被忧伤的眼泪迷住了双眼 .....                     | 086        |
| <b>第7章 自我肯定法：走出迷茫，找到人生方向 .....</b>     | <b>089</b> |
| 学会自己做决定，做人生的主人 .....                   | 090        |
| 成功，首先要战胜自己 .....                       | 092        |
| 把握自己，享受生活的乐趣 .....                     | 095        |
| 信念，让梦想成为现实 .....                       | 097        |
| 充满自信，自己先肯定自己 .....                     | 100        |
| 心中有方向，脚下才有路 .....                      | 102        |
| <b>第8章 悲观自愈疗法：调整心态，用阳光的心面对生活 .....</b> | <b>105</b> |
| 心态积极，生活就不会绝望 .....                     | 106        |
| 你看到的，是你眼里的世界 .....                     | 108        |
| 失败也许是在为你修成前往成功的路 .....                 | 110        |
| 艰难困苦对每个人都是一样的公平 .....                  | 113        |
| 撒播一颗希望的种子 .....                        | 116        |
| 苦难能吞噬弱者，更能造就强者 .....                   | 118        |
| <b>第9章 拖延症战胜疗法：立即行动，宁愿错也要尝试 .....</b>  | <b>121</b> |
| 调节拖延心理，否则将一事无成 .....                   | 122        |
| 祛除惰性，别在为拖延症找借口 .....                   | 124        |
| 让“生命紧迫法”帮助你树立起时间意识 .....               | 126        |





|  |            |
|--|------------|
| 管理时间，学会快节奏地工作 .....                          | 129        |
| 有的放矢，不盲目做事有助于战胜拖延 .....                      | 131        |
| 不再拖延，养成立即行动的好习惯 .....                        | 133        |
| 如何规划好你的每一天 .....                             | 136        |
| <b>第 10 章 自我修正疗法：改正缺点，让你的灵魂变得强大 .....</b>    | <b>139</b> |
| 打开心窗，走出自己的狭小世界 .....                         | 140        |
| 摆脱自卑，是人生的第一课 .....                           | 142        |
| 贪婪，是自我毁灭的深渊 .....                            | 145        |
| 分享，是人生一大乐事 .....                             | 147        |
| 嫉妒，是生命最大的毒瘤 .....                            | 149        |
| <b>第 11 章 缩小恐惧疗法：战胜恐惧，只需要你迈出勇敢的第一步 .....</b> | <b>153</b> |
| 别放大困难，自己吓唬自己 .....                           | 154        |
| 消除恐惧，不必杞人忧天 .....                            | 157        |
| 无畏是一种杰出的力量 .....                             | 159        |
| 直面死亡，不必恐惧 .....                              | 161        |
| 大胆开口，当众说话并不可怕 .....                          | 163        |
| 大胆表现自己，远离社交恐惧 .....                          | 165        |
| <b>第 12 章 焦虑缓解疗法：如何寻找紧张的排解通道 .....</b>       | <b>169</b> |
| 承认紧张，不必焦虑 .....                              | 170        |
| 放松心情，允许自己适度紧张 .....                          | 172        |
| 越是关注，越是紧张 .....                              | 174        |

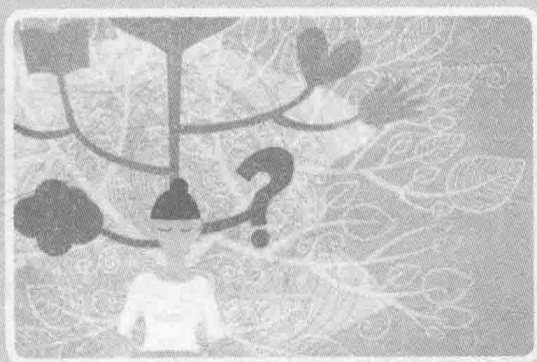


|   |            |
|---|------------|
| 焦虑是因为过度紧张.....                          | 176        |
| 转移注意力战胜紧张的最佳方法.....                     | 178        |
| 掌握随时随地克服紧张的几个心理技巧.....                  | 180        |
| <b>第 13 章 压力缓解疗法：轻松减压，找回健康生活状态.....</b> | <b>183</b> |
| 了解压力的根源，学会卸下负担.....                     | 184        |
| 无法热爱的工作果断辞职.....                        | 187        |
| 找人倾诉是解压的好方法.....                        | 189        |
| 清理心理垃圾，让自己轻松前进.....                     | 192        |
| 累了，就好好睡一觉.....                          | 194        |
| <b>第 14 章 自我提升疗法：完善自我，在改变中寻求进步.....</b> | <b>199</b> |
| 诚实地面对和了解自己.....                         | 200        |
| 正视自己的不足，才能不断完善自己.....                   | 202        |
| 批评是进步的阶梯，改进中越发自信.....                   | 205        |
| 可以坚持，但不要偏执.....                         | 208        |
| 过多的欲望会使你的人生束手束脚.....                    | 210        |
| <b>参考文献.....</b>                        | <b>213</b> |



# 第 1 章

## 检测自我，找出你的心理问题



现代社会，随着生活压力的逐步加大，和人们的身体一样，不少人的心理也出现了亚健康，而患心理疾病人数也在不断添加。在这种形式下，我们不得不对个人的心理状况愈加重视。很多人都会问：怎么才能知晓是不是有心理问题？其实，我们可以做自我检测，学会自我检测，学会关爱自己，这是为自己的人生负责，也是为了能让自己过得更加幸福美满，所以无论何时何地，我们都要为自己的心理健康打开一扇窗！



## 世界卫生组织心理健康十标准

新的医学研究表明，人体健康与患病之间存在着一个过渡的中间状态，即第三状态——亚健康状态。据此可知，身体健康但精神和交往却存在问题，并非真正的健康，只有身心健康才是真正的健康。

为此，生活中，我们也常常提到一个名词——心理健康。心理健康又称心理卫生，包括两方面含义：

（1）指心理健康状态。身体处于该种状态时自我情况良好，而且与社会契合和谐；

（2）指维持心理健康、减少问题和精神疾病的原则与措施。心理健康还有狭义和广义之分：狭义的心理健康主要是预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康则促进人们心理调节、发展更大效能目标使人们环境健康生活保持并断提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。

那么，怎样衡量一个人是否心理健康？世界卫生组织定出了心理健康的 10 条标准：

（1）充足的安全感；

（2）了解自己，相信自己，正确认可自己的能力和作品等；





- (3) 接触外界，不孤僻；
- (4) 生活目标切合实际；
- (5) 保持个性完整和和谐；
- (6) 有一定的学习能力；
- (7) 具备良好和谐的社会人际关系；
- (8) 有一定的表达自我情绪的能力；
- (9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好；
- (10) 在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要得到一定程度的满足。

这10条标准，具体地阐述心理健康的定义，如果你认为自己符合以上10点标准，那么，你就是个心理健康的人；相反，如果大部分或者几乎无法达到这些标准，可能你的心理已经处于亚健康状态或者已经产生心理疾病了。

精神分析学创始人、著名心理学家弗洛伊德曾说过这样一句话：“人们所有的心理疾病其实全部是来源于被压抑的本能欲望或者错误转换在潜意识中形成的一种错误的暗示。”也就是说，心理疾病与患者自身的内在联系有关，要删除患者内心错误的暗示，最有效的方式之一就是患者自身进行暗示和调节，也就是心理自愈。

的确，现今社会，我们每个人都面临着各种各样的压力，有些压力虽然看不到、摸不着，但却真实地存在于我们的周围。如何在家庭责任、工作及人际关系的压力中做个“走钢丝的能手”，在家庭和事业间掌控平衡、在职场自在地游弋是现代人的必修之课。面对来自各方面的压力，我们一定要懂得自我调节，如当遇到不如意的事情时，可以通过运动、读小说、听音乐、看电影、看电视、找朋友倾诉等方式来宣泄自己不愉快的情绪，也可以到适当的场合大声喊叫或者痛哭一场。而对于一些不会调节身心的人来说，



他们很可能会因为压力过大而引起一些身体或者心理上的疾病，如头疼、高血压、胃溃疡、腹泻、关节炎、心脏病，更严重的还有可能引发癌症。

当然，这些心理障碍或者疾病未必都是因为心理压力引起的，但如果我们不懂得心理调节和自愈，就会加速这些心理问题的恶化。为此，心理医生建议，加强自我引导，放松身心，以此来缓解心理问题，进而让我们清扫心理垃圾，以全新的面貌面对生活。

## 关于心理健康与否的几种心理类型

近年来，随着人类对健康问题的关注，人们对心理健康也逐渐有了一定的认识和见解，那么，大家对心理健康了解多少呢？什么样的心理是健康的，什么样的心理是不健康的，你是否了解？下面就为大家介绍几种心理类型。

### 1. 心理烦恼

心理烦恼是指被重大或者持久的心理因素刺激，或伴有不良教育及文化背景，导致出现暂时的情绪烦恼，不过庆幸的是，本人能识别出烦恼并做出相应的调节，身边的人可能没有发现或者发现了完全能够理解并提供有效帮助。

一般来说，只是有心理烦恼的人不会影响他人，其本身也不会持续影响社会功能。不会影响他人的情绪包括日常生活中各种超出正常的情绪烦恼，如天灾人祸、生离死别等，如果没有刺激性社会因素，就不会出现情绪烦恼。这种明显由社会因素引起的心理烦恼治疗效果好，损害完全可逆，一般能自行缓解。

然而，如果本人不能进行调节的话，久而久之，就有可能形成心理问题，



此时就需要寻求专业人士的帮助了。当然如果当事人有良好的社会支持系统，不一定需要专业帮助。这类心理烦恼一般不使用药物治疗，即使需要也是短期的。

## 2. 心理问题

心理问题是指在不良教育或者文化背景影响下，当事人已经有了一定的个性心理偏差，在某一段时间内被某个特定的因素引发，出现暂时或局部的情绪问题。自己可以识别但难以摆脱，需要旁人或者心理医生调节；身边的人也许能发现但是发现了只能部分理解，正常人如果处于相同的环境不会出现类似的问题。

如果没有刺激性社会因素，也许不会马上出问题，但以后仍然可能出现。在局部轻度影响社会功能，不影响他人，中枢神经系统或许功能性异常、治疗效果较好，损害是可逆的，一般在半年以内缓解，也有可能长期遗留少许症状，这种类型是心理治疗的主要选择，配合药物治疗是辅助手段。

## 3. 心理障碍

心理障碍是指有明显的个性偏差，伴随一些轻度的心理刺激因素，出现持久的、较大范围的情绪障碍，自己可以识别但无法摆脱，因此主动求助专业人士，因为普通人无法为其提供帮助，周围的人也发现了其行为的异常，但是并不能理解。

如果没有刺激性社会因素，当事人也会出现情绪烦恼。部分影响自己的社会功能，一般不影响其他人，有中枢神经系统神经递质障碍，治疗效果尚可，部分损害有可能不可逆，但是程度较轻，这种类型可以叫神经症，药物治疗和心理治疗同样重要。

## 4. 心理疾病

心理疾病是指有明显的生物学因素，出现认知、情感和意志行为等心理过程的障碍，精神活动和环境不协调，影响严重、广泛而持久，一般病



人自己无法识别和调节，也拒绝治疗，严重影响社会功能，并且会影响他人。普通人可以很容易地识别这种异常，但是非专业的帮助可能无效甚至是有害的。

社会学、心理学因素不是主要原因，与遗传变异、神经生化以及脑结构异常等关系密切。在社会干预下治疗效果尚可，损害基本上是不可逆的，需要长期治疗和社会监护，药物治疗是主要的，心理治疗和社会支持在康复期是有效的，这种类型一般叫精神病。

上述就是对心理的分类，相信能加深你对心理健康认识的深度，当然，这只是初步分类，要对心理健康问题进行更全面深刻的了解，还需要寻求其他途径。

## 心理疾病重于生理疾病

现代医学研究显示，心理和社会因素是决定人的身体是否健康的重要因素，有心理研究表明，那些家庭幸福、婚姻美满、人际关系和谐的人，其身体患病的概率明显低于那些内心孤独、缺少幸福感的人。

人类许多生理疾病与生活方式、行为方式有关，而生活方式和行为方式与心理因素密切相关，有时心理因素甚至起主导作用。

人的免疫功能与人的性格有很大的关系，而人的性格是具有可塑性的，与人的生活环境、家庭和社会背景、文化因素、教育环境以及社会环境密切相关，心理专家建议，培养一个人的良好性格应从小开始。

那些热情、开朗且乐于助人的人，他们一般人际关系更和谐，更易得到别人的帮助和理解，在遇到一些心理应激反应时也能有较强的耐挫性，从而使自己的免疫功能不受伤害。事实上，出于各种原因，我们每个人都





会遇到挫折、困难，对此，我们要有科学的世界观、正确的人生观及辩证的思维方法，才能适应客观现实，减轻心理压力，提高免疫力。

国外调查报告显示，C型（性格为内向，抑郁）性格的人癌症的患病率是外向型的3~5倍，可见，随时保持一个好的心情有助于提升身体免疫力、防病防癌。我们要想有个好的心情，就要对外界事物有积极乐观的理解，好的情绪状态使大脑及下丘脑等神经系统通过激素、神经肽、神经递质等信息分子，作用于内分泌、旁分泌、神经分泌、自分泌等，影响免疫细胞，使其增强免疫功能，这对防病防癌非常有利。例如，垂体前叶分泌的多肽物质生长素可使自然杀伤细胞（NK）及巨噬细胞活力增强，免疫细胞生成的白介素（IL）及各类干扰素（IFN）均有杀细菌、抗病毒及排异物作用。1型干扰素可抑制儿童血管瘤和白血病发生。抑瘤素M可抑制黑色素瘤、肺癌、膀胱癌、乳腺癌、前列腺癌的增生。白血病抑制因子可控制白血病发生。肝细胞调节因子可抑制肝癌细胞、黑色素瘤细胞及鳞癌细胞的生成。被白介素2激活的NK细胞称LAK细胞，它有明显的杀伤体内各种癌细胞的作用。肿瘤坏死因子（TNF）不但可延缓癌症发展，还可减轻毒素及败血发生。

另外，从心理角度看，我们也有必要学会自我调节，因为心理健康问题乃至心理疾病危害多多。

（1）伤及自己：有心理问题乃至心理疾病的人可能会选择自残乃至自杀的方式伤害自己，而自杀是危害最大的自伤方式。据临床调查，自杀率最高的精神心理疾病是抑郁症，其自杀危险高于一般人的25~50倍；其次是精神分裂症，在死亡的精神分裂患者中约占13%。

（2）祸及他人：当精神心理疾病患者出现危险行为，如攻击他人时，被攻击者在毫无防备的情况下，往往会受到身体或心理上不同程度的伤害，而被攻击者往往是患者周围的人。

（3）殃及家庭：精神心理疾病不仅因病态行为给家人造成身体乃至生

