

# 心理暗示

## 快速实现心理自愈

魏星◎著



**心理暗示，**  
帮助你实现  
**心灵上的自愈**

揭露心理暗示的力量  
重获健康的心理状态

# 心理暗示

快速实现心理自愈

魏星◎著



常州大学图书馆  
藏书章

## 内 容 提 要

我们的心灵和身体一样也会生病，但同样和身体一样有着天生的自愈能力。心病还需心药医，我们可以做自己的心理医生，来治疗焦虑、紧张、忧郁、悲伤、沮丧、挫败感这些心理问题。

本书立足于现代人遇到的各种心理困扰，直击那些迷茫的内心世界，运用平和朴实的语言，引导我们运用心理暗示的力量来进行心理自愈，进而帮助我们抚平心灵的创伤，重建健康的生活理念，以最好的状态重归生活。

### 图书在版编目（CIP）数据

心理暗示：快速实现心理自愈 / 魏星著. —北京：中国纺织出版社，2018.7

ISBN 978-7-5180-4972-1

I. ①心… II. ①魏… III. ①自我暗示—通俗读物 IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第093426号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 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

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：120千字 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



现代社会，随着时代的发展，人们生活、工作节奏的加快以及竞争的日益激烈，人们生存的压力增大，人际关系越来越复杂，现代人的心越来越焦躁不安，在这样的情境下，我们每个人都或多或少产生了一些心理问题。

越来越多的人开始认识到，我们不仅需要充足的物质生活保障，也需要提高生活水平，更需要一份安全感，因此，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。

其实，我们生活中的每一个人，都存在一定程度的心理问题，完全没有心理问题的人是不存在的，只是在每个人心里的问题大小不同而已，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。

或许，我们每个人都在寻找一条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，能让我们的心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。



心理暗示：

快速实现心理自愈

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，通过积极的心理暗示进行心理自愈，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。

本书就是这样一本心灵慰藉书，它能帮助你逐步剥落身上的伪装，发现并接受最本身的自我，它针对现代人在生活、工作、情感、学习等诸多方面遇到的问题，进行了全方位的阐述和建议。跟着它的脚步走，相信会有所收获，这样，无论外在世界发生了什么，我们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。

编著者

2017年10月



## 第1章 自我检测，关爱自己，诊断出你的心理问题→001

自我诊断，你的心理是否健康→002

人类心理疾病的几种分类→005

关于心理健康与否的几个心理层次→009

心理疾病重于生理疾病→011

世界卫生组织心理健康十标准→014

试图消除心理问题并不明智→016

## 第2章 运用心理暗示这把武器，助你清扫心灵深处垃圾→019

心理暗示蕴含的巨大力量→020

心理暗示的高度决定成就的高度→022

改变潜意识，进行健康积极的自我暗示→024

自我屏蔽，将外界的消极暗示关在门外→027

从潜意识选择快乐，你就能获得快乐→031



心理暗示：

快速实现心理自愈

### 第3章 掌握心理自愈疗法，做自己最好的心理医生→035

让人劳累的是心头的重负→036

保持心理健康，走出心理阴影→038

找出痛苦的症结，实现心理自愈→041

向前看，别让过去成为你的包袱→044

心理自愈是保持身心健康的最佳方法之一→048

### 第4章 心情调整疗法：用快乐打击灰色情绪→053

凡事多往好处想一想→054

删除悲伤，积极建立生活的意义→056

宽心接受生活的不完美，时刻保持乐观→058

不管发生什么，都要笑对人生→061

假装快乐，你就会真的快乐→063

### 第5章 悲伤化解法：放下悲痛忧伤才能继续前行→067

坚强一点，重塑自我，战胜一切艰难困苦→068

大哭一场，将心中的苦楚宣泄出来→070

放下昨天失败的负担，才能重新起航→072

调整失败后的情绪，然后重振旗鼓→074

欣然接受命运所赐予你的一切→076



向前看，让痛苦成为永远的过去式→078

## 第6章 自我肯定法：建立积极的自我意象，助你找到人生方向→081

理想与愿望是人的信念与精神支柱→082

强有力的信念，让梦想照进现实→083

学会自己做决定，做人生的主人→086

成功，首先要战胜自己→088

始终记住，你是独一无二的→091

心中有方向，脚下才有路→095

## 第7章 忧郁症根除法：远离抑郁症的危险边境→099

抑郁症有哪些典型表现→100

心理自愈法助你从突如其来的打击中重获新生→103

挣脱抑郁的罗网，让自己快乐起来→105

追根溯源，摆脱儿时的阴郁情结→108

走进人群，寻求朋友的帮助挣脱抑郁→110

## 第8章 战胜拖延疗法：马上行动，不给自己一秒迟疑→113

持续克服拖延心理，否则将一事无成→114

你了解“拖延症候群”有哪些信号吗→117





让“生命紧迫法”帮助你树立起时间意识→121

调整心情，做个不拖拉不抱怨的人→123

管理时间，学会快节奏地工作→126

如何规划好你的每一天→128

## 第9章 压力缓解疗法：卸下负担，找回健康生活状态→133

清扫心理垃圾，让自己轻松前进→134

挖掘压力的根源，学会卸下负担→136

学会调适，压力不是阻力→139

找人倾诉是解压的好方法→141

累了，就好好睡一觉→144

## 第10章 焦虑缓解疗法：如何战胜紧张，让心情放松下来→149

焦虑是因为过度紧张→150

承认紧张，反倒自然→152

减少关注，患得患失只会加剧紧张→155

放松心情，不必刻意控制紧张→157

转移注意力，让恐惧感无处遁形→159

随时随地掌握放松自我的几个心理技巧→161



## 第11章 缩小恐惧疗法：战胜恐惧，你就是无畏的勇者→165

无畏是一种杰出的力量→166

克服恐惧，训练当众说话的勇气→168

强者愈强，弱者愈弱→171

着手解决，事情比你想象中简单得多→172

直面死亡，不必恐惧→174

克服社交恐惧，大胆展现自己→176

## 第12章 自我修正疗法：剥落缺点，塑造更强大的自我→181

人贵自知，切莫妄自尊大→182

打开心扉，自闭并不是一种自我保护的手段→184

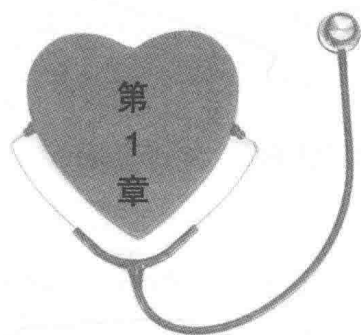
摆脱自卑，是人生的第一课→185

学会分享，独乐不如众乐→187

嫉妒，是生命最大的毒瘤→190

贪婪，是让你迷失自我的恶魔→193

## 参考文献→197



## 自我检测，关爱自己，诊断出你的心理问题

现代社会，随着对心理领域的探知，人们发现，原来人的心理和身体一样也会生病，也会出现亚健康，而患心理疾病的人数也在不断地增加。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，随时觉察自己的心理，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！



心理暗示：

快速实现心理自愈

## 自我诊断，你的心理是否健康

随着社会的发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；随之而来的一系列问题也常常使人们处于失衡状态，个人的亚健康情绪及亚健康心理日渐积累，以至于有人说：“人类进入了情绪负重年代”，那么，我们心理不健康有哪些表现呢？

### 1.性格缺陷

常见的性格缺陷有下列几种：

情绪常处于不愉快状态：抗压能力差、缺乏克服困难的勇气、易诱发心理疾病。

偏执性格：敏感、多疑、固执，嫉妒心强；考虑问题常以自我为中心，遇事有责备他人的倾向，这种心理缺陷如不注意纠正，可能发展为偏执性精神病。

分裂性格：性格内向，内心孤独、对人冷漠，社会适应和人际关系很差，喜欢独自活动，此种心理缺陷易发展为精神分裂症。



无力性格：易疲倦，常感到精力不足、体力不支，常述说身体不适，有疑病倾向。

不适应性格：对于新环境的适应能力差，人际关系差，判断和辨别能力不足。在不良的社会环境影响之下，容易发生不良行为。

爆发性格：平时性格黏滞，不灵活，遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动。

强迫性格：强迫追求自我安全感和躯体健康，可有程度不同的强迫观念和强迫行为。强迫性格的人易发展为强迫症。

攻击性格：性格外向、好斗。情绪高度不稳定，容易兴奋、冲动，往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

癡症性格：心理发展不成熟，常以自我为中心。感情丰富而不深刻，热情有余，稳定不足。容易接受暗示，好表现自己。这种性格的人，容易发展为癡病。

## 2. 情感缺陷

常见的情感缺陷有下列几种：

焦虑状态：对待周围的事物、人际关系等表现出紧张和忧虑的情绪、自寻烦恼、杞人忧天，当事人并没有轻生意识，反而具有强烈的生存欲望，但是对自己的健康和疾病忧心忡忡。情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态，常有长吁短叹和哭泣表现。这种人缺乏生活的动力和情趣，生活情趣少。

疑病状态：总认为自己身体有病，求医心切。

躁狂状态：活跃、好动、兴奋、动作多，交际频繁，声音高亢，有强烈的欣快感，这种状态易发展为躁狂症。



心理暗示：

快速实现心理自愈

激情状态：经常呈现出激情状态，应视为心理缺陷。

淡漠状态：对外界客观事物和自身状况漠不关心，无动于衷。在人际关系方面表现为孤独、不合群。

幼稚状态：心理年龄明显落后于实际年龄，情绪幼稚化，表现出“老小孩”式情感。

反常状态：情感反常，不协调，甚至出现矛盾的情感状态。

### 3.心理缺陷

心理健康的标准是相对的，基本符合标准的，即谓心理健康。然而，在心理健康与疾病之间，有一个“中间地带”——心理缺陷人群，这类人通常有这样或那样的心理不健康的表现，但却并不是心理疾病，对此，我们称之为“心理缺陷”。

所谓心理缺陷，是指当事人自身无法像正常人一样具备心理调节和适应这一心理的平衡能力，其心理特点已经明显偏离心理健康的标准，但还尚未达到心理疾病的程度。心理缺陷的后果是社会适应不良。在现实生活和心理卫生实际工作中最常见的心理缺陷是性格缺陷和情感缺陷。

### 4.变态心理

变态心理是指人的心理与行为的异常，亦称病态心理。心理是指感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象的总体而言。行为则指人的各种活动，不仅包括那些能够被人观察或测量的外显活动，也包括那些间接推知的内隐活动。个体心理变态的主要标志是心理障碍。心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。变态心理不局限于精神病人的心理变态，而且也指个体心理现象的异常。根据心理障



碍的表现，变态心理可分为：

**智力落后：**智力水平与思维活动明显低于正常人，表现出学习和社会适应能力缺陷。

**人格障碍：**人格明显偏离正常轨道，并表现出适应不良的行为障碍，如酒瘾、反社会行为等。

**精神疾病：**是一种严重的心理变态，已失去对客观现实的理解或对外界的接触能力，如精神分裂症。

**缺陷心理障碍：**指大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍，如大脑发育不全所导致的心理障碍、聋哑盲人的心理障碍等。

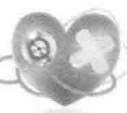
**心身障碍：**由社会心理因素而引起的躯体障碍，如高血压病等。

**特殊条件下的心理障碍：**在催眠、暗示、气功、某些药物作用下而出现的心理障碍。

因此，生活中的人们，如果有以上几点中的一点或者几点表现，那么，你可能心理不健康了，这就需要你认真对待，在自我调节无效的情况下，有必要要求寻求医生帮助。

## 人类心理疾病的几种分类

心理疾病是很普遍的，只不过程度不同而已，而且现代文明的发展使人类愈发脱离其自然属性，污染、生活快节奏、紧张、信息量空前巨



心理暗示：

快速实现心理自愈

大、社会关系复杂、作息方式变化、消费取向差异、在公平的理念下不公平的事实拉大、溺爱等，都使心理疾病逐渐增多并恶化。心理疾病种类很多，表现各异，而且有可能出现更多的以前都没有注意到，或已经合理化的类型（不认为是心理疾病）。随着时代变化，新发现的心理疾病也不少。

心理疾病在学术上大致可分为以下几类：

这里，我们按严重程度将心理疾病进行划分，主要为：感觉障碍、知觉障碍、注意障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍、行为障碍、意识障碍、智力障碍、人格障碍等。

接下来，我们针对患者的年龄阶段进行划分，可分为：

#### 1.成年人常见心理问题

工作适应性：过度成就压力、物质金钱关系不当（如致富后的空虚症、吝啬癖等）。

性心理疾病：自恋癖、恋物癖、阳痿、早泄、过度手淫、花痴（色情狂）、露阴癖、窥阴癖、窥淫癖、异装癖、性厌恶等。

针对中老年人的疾病：更年期综合征、痴呆、阿尔采莫氏病、更年期精神病、老年期谵妄、退离休综合征。

职业性心理疾病：教师的精神障碍、单调作业产生的心理障碍、噪声和心理疾病、夜班和心理问题、高温作业的神经心理影响。

除此之外，可按照疾病的性质和发生原因划分：

不良习惯及嗜好：偷窃癖、纵火狂、神经性呕吐、物质依赖、洁癖。

神经症：神经衰弱、焦虑症、疑病性神经症（疑病症）、癔病（癔





症)、强迫性神经症、恐怖性神经症、抑郁性神经症。

## 2. 儿童常见心理疾病

多动症、自闭症、夜尿症、习惯性尿裤、尿裤(儿童遗便症)、精神发育迟滞、口吃、偏食、咬指甲、异食癖、言语技能发育障碍、学习技能发育障碍、儿童抽动症、拔毛癖、儿童退缩行为、Asperger综合征、Heller综合征(婴儿痴呆)、Rett综合征、品行障碍、儿童选择性缄默, 以及一些具有儿童特点的儿童性别偏差(包括儿童异装癖)、儿童精神分裂症、儿童恐怖症、儿童情绪障碍(如焦虑症、抑郁症)等。

## 3. 青少年常见心理疾病

大学生常见的心理障碍、网络综合征、学习逃避症、癔病、强迫性神经症、师生恋(单相思)、考试综合征、严格管束引发的反抗性焦虑症、恐怖症、恋爱挫折综合征等。

## 4. 心理生理障碍

心因性心理(精神)障碍: 适应性障碍、反应性精神病、感应性精神病、气功所致精神障碍(气功偏差)、恐缩症(缩阴症)、迷信引起的精神障碍、忧郁症、病态怀旧心理。

## 5. 人格障碍

精神病和精神障碍: 精神分裂症、常用抗精神病药物。

心境障碍: 躁狂症、抑郁症。

偏执性精神病。

医源性精神病、旅途精神病。

周期性精神病。

因为家庭因素或者变故引起的精神障碍, 比如丧偶综合征。