

化解内心的困惑，才能让生活不失去颜色；学会心理的自我调适之道，才能轻松走过心理危机，让心灵有氧，幸福无恙。掌握心理学的理论和方法，最好的心理医生其实是你自己。

超值白金版

29.80

做自己的 心理医生

大全集

现代人的心理困惑与自我调适之道

赵广娜 郝羽 编著

做自己的心理医生

自己的心理问题自己解决

提高自己的心理素质，学会自我心理调节

抚平心灵创伤，进行心理自助



一部可以进行自我测试、自我诊断、自我治疗的全程式心理自助手册

中国华侨出版社



做自己的 心理医生

张德胜

现代人的心理困惑与自我保健之道

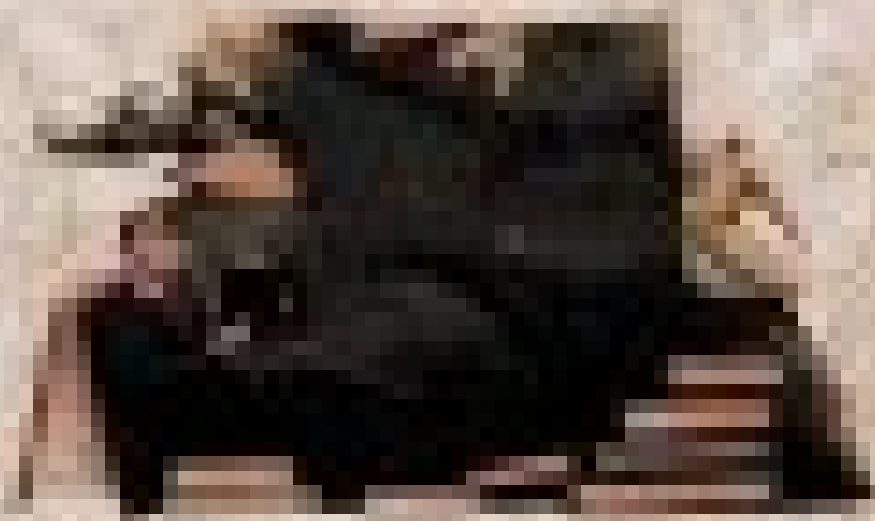
张德胜 著

张德胜 著

张德胜 著

张德胜 著

张德胜 著

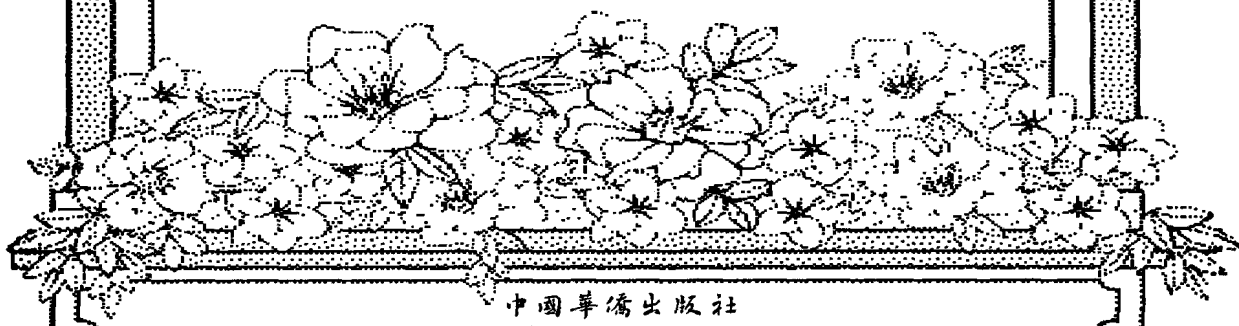


永葆身心健康的心灵自助读本

做自己的 心理医生

——现代人的心理困惑与自我调适之道

赵广娜 郝羽◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道 / 赵广娜, 郝羽编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0909-9

I. ①做… II. ①赵… ②郝… III. ①心理卫生—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 229801 号

做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道

编 著: 赵广娜 郝 羽

责任编辑: 路 蕾

封面设计: 王明贵

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 50 字数: 920 千字

印 刷: 北京华宝装订有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0909-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

P R E F A C E



什么是健康？大部分人都会说健康就是身体强壮不生病。其实这样的观点是片面的。健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。世界卫生组织提出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。目前，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”健康的心理，是人们事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。但目前，大部分人的心理状况让人堪忧：有资料显示，全世界至少1/3的人有心理问题，有75%的人由于心理问题而处于亚健康状态。这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于人们的生理疾病……”我们不得不佩服这位心理学家的远见卓识。的确，曾经的预言如今成了不争的事实。

我们承认，人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。我们生活在一个复杂且不断变化的时代，现实的压力总是迫使我们不停地前行，以至于让我们没有时间停下来好好审视自己的心灵。而随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，这一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”

不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。现代医学表明：不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命，而不良的心理状态还是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关。如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。所以，对于个人来说，很有必要掌握一些心理学知识，自己为自己“把脉”，自己做自己的心理医生，以便能及时发现自身存在的心理问题和缺陷，“对症下药”，积极调适，把心理问题的危害消除在萌芽状态，避免给自





己和他人带来不必要的伤害，为美好的人生打下坚实的基础。

为此，我们编订了《做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道》一书。它是一本为面临种种社会压力、处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行分析，同时针对目前人们的心理现状，剖析了常见不良心态、人格障碍等各种异常心理产生的根源，并根据人生各阶段出现的不同的心理危机，结合身边发生的典型心理案例，提出了管理情绪、应对压力、常见心理疾病的自我诊断与治疗等各种简单易行、卓有实效的具体解决方法，将各种常见心理问题“一网打尽”。我们还精心挑选了很多自我心理测试题，以让读者能有针对性地了解自己的心理，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康。

拥有本书，你就能化解心中的困惑，能清楚准确地自我诊断存在的心理问题，纠正不良心理倾向，化解心理危机，从而保持心理平衡，并以健康的心态迎接人生的挑战，享受安宁、快乐的幸福生活。

愿本书能成为驱散你心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。



第一篇 常见不良心态、人格障碍的心理自疗

第一章 常见不良心态的心理自疗

第一节 跨越虚荣的樊篱	3
何以要打肿脸充胖子	3
爱慕虚荣埋祸根	4
与虚荣斗争到底	4
甩掉虚荣，你的生活更美丽	5
第二节 走出自卑的泥潭	6
自卑是心灵的钉子	6
自卑是悲剧的根源	7
告诉自己“我能行”	8
第三节 去掉猜疑的枷锁	9
猜疑会让人心性大乱	10
猜疑是破坏性极强的毒素	10
戒除猜疑的毛病	11
第四节 打开嫉妒的桎梏	12
嫉妒是焚毁你的毒火	12
嫉妒使你自毁前程	13
去除嫉妒的毒瘤	14
第五节 告别悲观的阴云	15
悲伤是一种自戕	15
人生不是梦，俯仰勿悲悸	16
告别悲观，潇洒上路	17
乐观向上，笑对生活	18



第六节 摒弃逃避的借口	19
最大的错误是逃避	19
不妨利用改不掉的怯懦	20
承担责任，永不逃避	22
第七节 丢掉面子的羁绊	23
太爱面子，自酿苦果	23
承认错误不是丢面子	24
逞强好胜，死要面子活受罪	25
自我剖析，走出面子围城	26
第八节 走出完美的误区	27
追求完美反不完美	27
世事本不完美，人生当有不足	28
苛求完美会绷断你人生的琴弦	29
抛弃完美，不再等待	29
第九节 铲除浮躁的种子	30
浮躁葬送美好人生	31
急于求成的恶果	31
倾听内心宁静的声音	33
第十节 远离贪婪的黑洞	34
贪婪滋生祸端	34
不要被贪念打败	35
心灵载不动太多的沉重	36
知足常乐，不做欲望的仆人	37
第十一节 跳出挫败的暗沟	38
失败就是自己打败自己	38
不要在心灵上被打败	38
挫折绽放成功之花	40
跌倒了要勇敢地站起来	41
第十二节 冲出报复的巨网	41
报复只会叠加痛苦	41
宽容能关上报复之门	42
宽容让你美丽地活着	43
第十三节 弃绝攀比的恶果	44
盲目攀比只能刺伤自己	44
比上是挑战，比下是开悟	45



第二章 窥视现代人人格上的漏洞

第一节 常见的人格障碍	47
依赖型人格障碍	47
回避型人格障碍	49
自恋型人格障碍	50
反社会型人格障碍	52
强迫型人格障碍	53
分裂样人格障碍	55
攻击型人格障碍	57
表演型人格障碍	58
第二节 走出自闭，沐浴群体阳光	60
自闭摧毁幸福	60
自闭带给你的究竟是什么	60
打开自闭心灵，寻找快乐的天堂	61
第三节 不再自私，快乐与人共享	62
自私就是自毁	63
学会付出，学会与人分享	64
付出爱心，你就种下希望	65
第四节 握别自负，不学夜郎自大	67
自负能夺走生命	67
盲目自负让你失去更多	68
谦虚永远有益	69
第五节 涉过狭隘的沙漠	70
狭隘遮人心脉	70
狭隘把爱情送进监狱	71
人生需要豁达	72
第六节 改掉吝啬，掌握得失平衡	73
吝啬的代价	73
打破吝啬的樊篱	74
世上有些东西比金钱更重要	76
第七节 化解邪恶，拥抱善良	77
恶念须常止	77
善心，散发恒久的芬芳	78



第八节 鼓起勇气，与羞怯说再见	80
脸颊为谁而红	80
羞怯为精神作茧	81
8种技巧让你远离羞怯	81
第九节 纠正偏执，勿使人生败走麦城	82
偏执诞生“狂妄”	83
不要死钻牛角尖	84
克服偏执，心随境迁	85
第十节 平息暴躁，做事要计后果	85
暴怒最终伤害的是自己	86
暴躁让脾气成为真正的赢家	86
控制自己的暴躁，不要怒火中烧	87

第三章 歧路行为的心理调适

第一节 不做网络的“醉爬虫”	89
网络现状堪忧	89
网恋是一场噩梦	90
戒除网瘾支招	91
第二节 不做酒中“瘾君子”	92
酒瘾给你带来了什么	92
为何如此嗜酒	93
饮酒成瘾者的自我调适	94
第三节 不做赌场“瘾将军”	94
不赌为赢	94
赌博是人心的毒瘤	95
心理戒赌最重要	96
第四节 不做购物狂	97
疯狂购物的背后	97
了却“物购不足”心	98
第五节 告别厌食的苦恼	99
厌食者的悲哀	99
从此不再厌食	100
第六节 告别暴食的愁闷	100
暴食可能是心理障碍	101
暴食的自我救赎	102



第七节 和烟瘾说再见	102
吸烟成瘾的原因	103
戒除烟瘾的方法	104
第八节 不做毒品的奴隶	104
吸毒成瘾的原因	104
吸毒的危害	105
吸毒者的戒毒治疗	105

第二篇 情绪管理、压力应对

第一章 掌握情绪的转换器

第一节 平和让你浇灭心中的愤怒	109
“气”是杀人不见血的刀	109
愤怒使你落入别人挖设的陷阱	110
不为小事愤怒	111
怒气这样消解	112
第二节 放松消融你的紧张	113
紧张情绪面面观	113
消除紧张，掌握人生的平衡	114
学会放松	115
第三节 拒绝抱怨，化解不满	116
不要让抱怨成为一种习惯	116
抱怨的包袱有多重	117
抛开人生无谓的负担	118
第四节 盘点心藏，清除孤独中的尘埃	119
孤独是人心病态的收藏	119
帮助孤独的人，你将不再孤独	121
人生要懂得享受孤独	121
第五节 摆脱抑郁的束缚	123
抑郁带给了你什么	123
抑郁是让你与世隔绝的墙	124
摆脱抑郁的困扰	125
第六节 摆脱焦虑的绳索	126
焦虑随处可见	126





告别焦虑，扫除心智阴霾	127
超越焦虑，把握人生	128
第七节 化解恐惧的密码	129
恐惧是人生的敌人	129
恐惧是无知的影子	130
勇气帮你跨越恐惧的障碍	131

第二章 突破意志障碍，轻松前行

第一节 怀旧是一种心病	133
怀旧也是一种病	133
不被回忆所控制	134
第二节 扔掉拐杖，不要依赖	135
都是依赖惹的祸	135
用自己的脚走路	136
独立自主的人最可爱	138
第三节 拖延是毁掉前程的恶魔	139
拖延是一种错误的生活	139
拖延吞噬你的成功	140
克服拖延有法可循	141
第四节 懒惰是人心的腐化剂	142
慵懒是人性的劣根	142
业精于勤荒于嬉	143
勤奋，懒惰的天敌	144
第五节 冲动是噩运的导火索	145
冲动只会带来噩运	145
控制冲动，忍成大事	146
冷静安详修正果	146
第六节 走出过去的阴影	148
你仍生活在过去的阴影当中吗	148
移情的陷阱	151
痛苦或不安的回忆	152
陷入困境	154
沮 丧	155
你在承受未解脱的或隐藏的痛苦吗	160
创伤后的心理伤痛	161



第三章 压力揭秘

第一节 压力揭秘	162
什么是压力	162
当生活改变时：急性压力	163
当生活成为过山车的时候：阶段性压力	164
当生活变质时：慢性压力	165
人人都有压力	165
压力从何而来	166
你何时感到压力	167
人类压力的根源	167
第二节 个人压力剖析图	168
压力面面观	168
抗压临界点	169
压力触发、弱势因素和反应倾向	169
个人压力测试	170
第三节 压力应对的主要战略	181
睡眠解压	181
压力应对战略一：睡眠	183
压力应对战略二：水合作用	184
控制坏习惯	185
坏习惯之最	188
压力应对战略三：改造坏习惯	189
补充营养物质	190
压力与轻松的平衡	192
放松技术	193
第四节 其他压力应对方法	195
调整态度	195
自发训练	196
创造疗法	197
朋友疗法	198
催眠：刺激还是缓解	199
乐观主义疗法	201
自我奖励疗法	202



第五节 压力应对的根本：管理好你的生活	203
你的金钱	203
无压理财的 5 条黄金法则	208
有效管理时间	209
工作中的压力应对	210
建立个人的避风港湾	213
锻炼的全身效果	215
选择适合你的运动计划	215

第三篇 人生各阶段的心理危机与应对之道

第一章 不同人群的心理点金术

第一节 关注儿童的心理健康	219
儿童心理健康的测试	219
多动儿童的表现与调适	220
孤独儿童的表现与调适	221
儿童恐惧症	222
儿童焦虑症	224
儿童攻击性行为	225
儿童学习能力障碍	227
吮手指、咬指甲	228
遗尿症	229
口 吃	231
厌 食	232
偏 食	234
睡眠障碍	235
第二节 以健康心理迎接青春期的朝阳	236
青少年心理健康有标准	236
青少年心理健康的误区	237
青春期的心理综合调适	238
性心理	239
恋爱心理	241
逆反心理	243
青春期焦虑症	244
神经衰弱症	246
社交恐惧症	248



吸烟饮酒心理	249
自杀心理	250
第三节 以积极心理面向中年的蓝天	252
中年人心理发展的特征	252
心理疲劳	254
更年期神经症	256
观念固执	257
婚姻适应不良	258
职业适应问题	260
失业综合征	261
走出中年灰色的天空	263
第四节 以乐观心理面对老年的无奈	263
老年退休综合征的自我调适	263
老年焦虑症	264
“空巢”孤独感	265
人老话多	267
恐病症	267
记忆障碍	269
睡眠障碍	270
老年痴呆症	271
老年期的幻觉、妄想症	273
老年心理健康的准则	274
老年人心理健康的9种需求	274
老年人心理保健5要点	275
 第二章 婚恋、家庭中的心理困扰及调适	
第一节 解决爱情中的心理困惑	276
恋爱的3个阶段	276
人的择偶心理	277
初恋的特殊心理及调适	279
恋爱中的心理差异	280
如何走出单相思	281
失恋后的心理调适	283
网恋心理窥探	284
第二节 越过婚姻中的心理陷阱	285
新婚心理调适	285



经营你的婚姻	287
婚外恋的典型心态	288
男女婚外恋的心理差异	290
离婚后的心理调适	292
再婚的不良心理及调适	294
第三节 蹚过家庭中的心理险滩	296
家庭环境与孩子的心理健康	296
父母要重视孩子的心理健康	297
培养孩子的自信心	299
让孩子快乐地成长	301
做好孩子的早期性教育	302
家庭教育的失误——娇纵	304
引导孩子度过“心理断乳期”	305
正确把握各自在家庭中的角色	307

第三章 交际、职场中的心理调适

第一节 人际交往中的心理学	309
人际关系的形成与发展	309
影响人际交往的因素	311
人际交往中常见的不良心理	312
人际交往中的心理效应	316
人际交往中的一些技巧	318
人际交往中的自我调节	320
第二节 应对职场心理问题	321
初涉职场的心理准备和角色转换	321
初入职场走好第一步	322
大学生与上班恐惧症	323
办公室心理换位的应用	324
当心办公室心理污染	325
谨防成功后的抑郁症	326
当心“假期综合征”	327
提防“精英综合征”	328
越过“职场休克期”	329



第四篇 心理疾病的自我诊断与治疗

第一章 掌握基本的心理健康知识

第一节 心理健康知识	333
心理健康的标准	333
心理健康与身体健康息息相关	335
心理健康测验	336
心理健康的维护	340
第二节 认识心理治疗	342
什么是心理治疗	342
心理治疗的原则	344
心理治疗的对象	346
心理治疗的目标	347
心理治疗的分类	347
行为疗法	349
认知疗法	352
精神分析疗法	355
森田疗法	356
催眠疗法	358
音乐疗法	361

第二章 保持心理健康，享受快乐人生

第一节 认识你自己	363
正确认识自我	363
相信自己，并且喜欢自己	364
唤醒心灵的巨人	365
第二节 沟通艺术来自人际交往	366
走进另一个心灵	366
多交朋友，少树敌人	366
人际吸引有法则	368
第三节 健康从“心”开始	369
简简单单才是真	369
享受每一个年龄	370