

zuo ziji de
xinli yisheng

做自己的

心理医生

毛富强 主编

与心灵对话，
做快乐的自己



化学工业出版社
生物·医药出版分社

生活中的心理学智慧



Zuo Ziji de
Xinli Yisheng

做自己的 心理医生

毛富强 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

现代生活中我们每个人都或多或少面临一些心理问题，我们该如何化解心理危机呢？本书将深奥的心理学知识进行深入浅出的讲解，配合有趣的心理测试，结合身边发生的生动实例，介绍了一些自我心理调节的有效方法。书中内容包括了解自己的心理状况，正确认识自我，做自己情绪的主人，突破意志障碍，摆脱行为障碍，弥补人格缺陷，品尝爱情、享受“性”福，在工作中感受价值，神奇的心理疗法等。

读完本书相信每个人都会获得意外的收获，当在生活中面临心理问题时，运用本书的知识，可帮您将问题化解。本书可供广大希望提高生活质量或对心理学有兴趣的读者阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

做自己的心理医生 / 毛富强主编. — 北京：化学工业出版社，2010.5

ISBN 978-7-122-07874-2

I. 做… II. 毛… III. 心理状态—自我控制—通俗读物 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第034753号

责任编辑：陈燕杰

文字编辑：谢蓉蓉

责任校对：蒋 宇

装帧设计：春天书装工作室

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张12¼ 字数160千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 毛富强 (天津医科大学)

副主编 杨 坤 (天津安定医院)

胡义秋 (湖南农业大学)

编 者 毛富强 (天津医科大学)

杨 坤 (天津安定医院)

胡义秋 (湖南农业大学)

刘洪秋 (天津安定医院)

甄 龙 (天津安定医院)

张 勇 (天津安定医院)

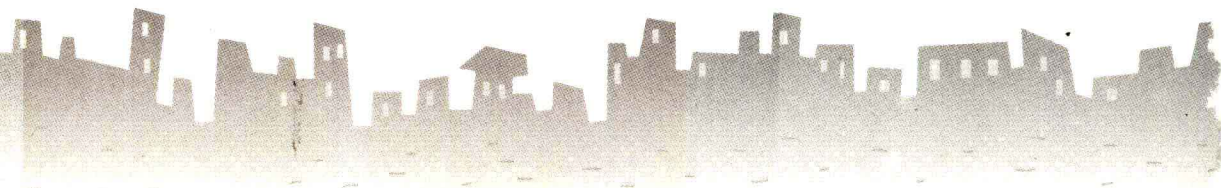
王育红 (天津安定医院)

高 犇 (天津医科大学)

李 彦 (新乡医学院)

赵 朋 (天津医科大学)

李 洁 (天津医科大学)



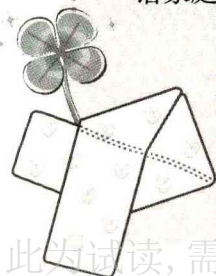
随着社会竞争加剧和生活节奏加快，人们的心理问题也日益突出。男性、女性，儿童、成人，上学的、上班的，单身的、结婚的，工作的、退休的，各有各的心理问题。不同的年龄段都有比较突出的心理问题，如：青年人常遇到择业、职场、恋爱、亲子教育相关的心理问题；中年人常遇到婚姻危机、职业倦怠、更年期相关的心理问题等。可以说，大大小小的心理问题伴随着人的一生，无时不在、无处不在。

上面说的是心理问题的普遍性，其实心理问题更具有其重要性，如果我们不能及时处理，就可能会加重，影响人的身心健康和社会适应能力。由于人的差异，心理问题还可能向躯体、精神和行为等不同方向转化。身心疾病和躯体形式障碍都是心理问题躯体转化的表现，精神障碍是心理问题向精神方面转化，而行为障碍、网络依赖、自杀自伤、伤害别人等都是心理问题的行为转化。不论是身心疾病，还是精神障碍都是对健康的损害；不论是伤害别人，还是伤害自己，都是人生的悲剧。

心理学的经典理论深奥难懂，让普通人自己学习而解决自己的心理问题是不现实的。本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行讲解，同时结合身边发生的典型心理案例，介绍一些自我心理调节的方法，希望能切实地帮助广大读者解决一般心理问题。

本书由天津医科大学精神医学教研室毛富强主任担任主编，天津安定医院、湖南农业大学、新乡医学院等国内多家单位的临床心理专家共同承担编写任务，希望本书能够给受到心理困扰的人们一些帮助，为和谐家庭、和谐校园与和谐社会的建设贡献一份力量！

编者
2010年1月



第一章 了解自己的心理状况 /1

第一节 关注心理健康 /2

- 一、何谓心理健康 /2
- 二、心理健康的标准 /2
- 三、心理健康是幸福的源泉 /4

第二节 影响心理健康的因素 /6

- 一、生理因素 /6
- 二、心理因素 /6
- 三、社会因素 /8

第三节 心理健康自我测试和调适 /9

- 一、心理健康的自我测试 /9
- 二、心理健康的自我调适 /11

第二章 正确认识自我 /12

第一节 包容缺点，发扬优点 /13

- 一、克服和包容缺点 /13
- 二、发扬自己的优点 /14
- 三、进一步提升自我 /16

第二节 驱除非理性，达成理性 /18

- 一、何为非理性的观念 /18
- 二、用合理的认知来代替非理性的观念 /19

第三节 超越自卑，走向自信 /21

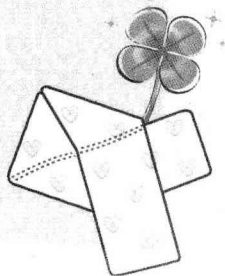
- 一、测测你的自信与自卑感 /21
- 二、自卑是失败的孪生兄弟 /27
- 三、自信是成功的助推器 /27

第四节 克服自负，虚心求教 /29

- 一、自负是成功的绊脚石 /29
- 二、孤芳自赏不是春 /29
- 三、虚心使人进步 /30

第五节 舍弃完美，善于满足 /32

- 一、不如意事常有八九 /32





二、与烦恼共存 /32

三、知足者常乐 /33

第六节 解开偏执，灵活应付 /34

一、偏执容易走极端 /34

二、心随境迁更从容 /34

三、学会变通天地广 /35

第三章 做自己情绪的主人 /37

第一节 驱散抑郁，开朗乐观 /38

一、抑郁情绪自测 /38

二、抑郁是心灵的感冒 /41

三、抑郁的自我心理调适 /42

第二节 缓解焦虑，放松心情 /43

一、焦虑情绪自测 /43

二、焦虑是把“双刃剑” /45

三、焦虑的放松调适 /45

第三节 疏离愤怒，心态平和 /47

一、勿以别人的错误惩罚自己 /48

二、学会消灭“愤怒”的火焰 /48

第四节 化解嫉妒，心灵宁静 /50

一、嫉妒是人际关系的毒瘤 /50

二、把嫉妒之火燃烧成自身前进的动力 /51

第五节 消除恐惧，勇敢面对 /52

一、恐惧来自你的内心 /53

二、社交恐惧症，来自青春期的情结 /54

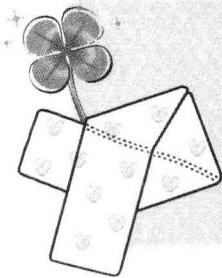
三、克服恐惧先要克服自己 /55

第四章 突破意志障碍 /57

第一节 扔掉依赖，自强自立 /58

一、增强自信，不做依赖的俘虏 /58

二、做自己的靠山，扔掉拐杖 /59





三、女性的依赖心理 /60

第二节 珍惜时间，马上行动 /62

一、测试你的时间观念 /62

二、浪费时间等于谋财害命 /63

三、心动不如行动 /64

第三节 正视挫折，管理压力 /65

一、失败是成功之母 /65

二、压力也是动力 /66

三、挫折承受和压力管理方法 /66

第四节 铲除懒惰，业精于勤 /68

一、懒惰消磨人的心志 /68

二、天才来自于勤奋 /68

三、拔掉懒惰的劣根 /69

第五节 告别犹豫，当机立断 /70

一、当断不断，反受其乱 /70

二、机会贵在果断 /71

第六节 抑制冲动，珍爱生命 /72

一、测测你是容易冲动的人吗 /72

二、用理智控制冲动 /75

三、生命是最值得珍爱的 /75

第五章 摆脱行为障碍 /77

第一节 戒除网瘾，找回自我 /78

一、测测你的网瘾 /78

二、什么是网络成瘾 /78

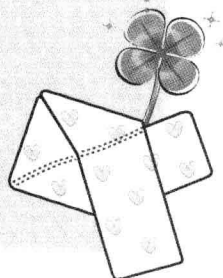
三、如何走出网瘾，回归真实自我 /79

第二节 戒烟限酒，健康生活 /80

一、测测你的健康生活方式 /80

二、烟瘾酒瘾，伤心伤身 /82

三、如何戒除烟瘾酒瘾 /83



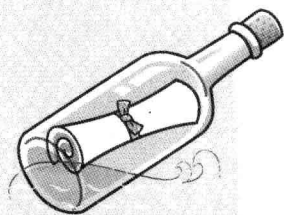


第三节 按时作息，规律生活 /86

- 一、测测你的睡眠质量 /86
- 二、睡眠是最有效的休息方法 /86
- 三、亦张亦弛，劳逸结合 /87
- 四、如何远离睡眠障碍 /88

第四节 平衡饮食，保健强身 /89

- 一、测测你的饮食习惯 /89
- 二、贪食厌食是健康的最大杀手 /90
- 三、贪食厌食的自我调节策略 /90



第五节 祛除洁癖，还原生活 /92

- 一、什么是“洁癖” /92
- 二、水至清则无鱼，人至洁则无友 /93
- 三、与烦恼共存 /93

第六章 弥补人格缺陷 /95

第一节 自我人格测试 /96

- 一、菲尔人格的10项测试题 /96
- 二、得分标准 /97
- 三、结果分析 /98

第二节 摒弃自私，乐于助人 /99

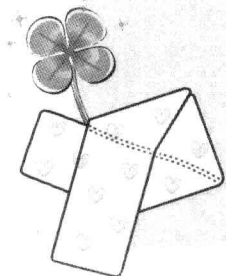
- 一、测测你爱情的自私指数 /99
- 二、私心助长会害人害己 /100
- 三、助人也是助己 /101

第三节 远离贪婪，知足常乐 /103

- 一、贪婪是最真实的贫穷 /103
- 二、学会放弃，知足常乐 /104
- 三、如何应对人性的贪欲 /105

第四节 消解邪念，与人为善 /106

- 一、人性的善恶 /106
- 二、消除邪念，与人为善 /106
- 三、看看那些并不难实现的善举 /107





第五节 厌弃虚荣，诚实做人 /109

- 一、测测你有多虚荣 /110
- 二、虚荣是不自信的表现 /111
- 三、踏实做事，诚实做人 /112

第六节 消除吝啬，乐意给予 /113

- 一、测测你的吝啬度 /113
- 二、吝啬不是节省 /114
- 三、给予是快乐的 /114

第七节 放弃攻击，合理宣泄 /115

- 一、什么是攻击型的人格障碍 /115
- 二、让攻击的能量得到合理宣泄 /115

第七章 品尝爱情，享受“性”福 /117

第一节 走过失恋，获得真爱 /118

- 一、测测你的择偶心理 /118
- 二、失恋也是一种财富 /120

第二节 慎重网恋，回归真实 /121

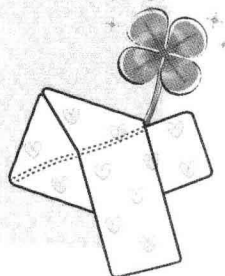
- 一、网恋，泡沫式的爱情 /121
- 二、人间真情更可靠 /122

第三节 异性友谊，珍惜长存 /124

- 一、如何分辨异性之间的友谊和爱情 /125
- 二、人生需有异性知己 /126
- 三、异性知己的维护 /127
- 四、测测你的爱情值多少钱 /127

第四节 消解压抑，享受“性”福 /130

- 一、测测你性压抑吗 /130
- 二、性压抑危害大 /131
- 三、有性才有健康 /132



第八章 在工作中感受价值 /134

第一节 慎重选择，应对危机 /135

- 一、职业选择 /135
- 二、职业心理危机 /136
- 三、职业心理健康的自我调适 /137

第二节 排解压力，合理担当 /139

- 一、测测你是不是“工作狂” /140
- 二、如何排解工作压力 /140
- 三、不做“工作狂” /142

第三节 合理规划，勇于创新 /144

- 一、规划为工作提供目标和动力 /144
- 二、我的职业规划 /144
- 三、职业能力倾向测试 /146

第四节 努力工作，学会休闲 /153

- 一、悦纳自己的职业 /153
- 二、休闲是为了更好地工作 /154
- 三、培养多种业余爱好 /154

第九章 神奇的心理疗法 /155

第一节 认知疗法 /156

第二节 行为疗法 /158

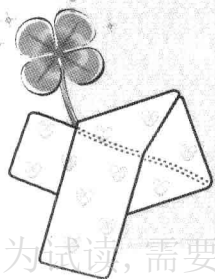
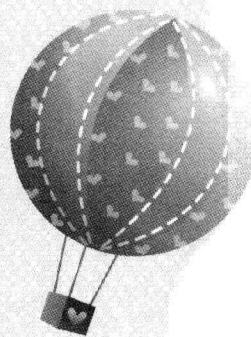
第三节 精神分析疗法 /161

第四节 格式塔疗法 /166

第五节 家庭疗法 /171

第六节 森田疗法 /175

结束语 呵护心理健康，做快乐的自己 /178



第一章

了解自己的心理状况

这个故事是1948年11月17日艾尔·汉里在波士顿史蒂拉大饭店里讲述的。

“一九二几年吧，”他说：“因为常常烦恼，我得了胃溃疡。有一天晚上，我的胃出血了，被送进芝加哥西北大学医学院的附属医院。我的体重从一百七十五磅锐减到九十磅；只能每小时吃一汤匙半流质的东西；每天早上和晚上，都要由护士把橡皮管插进我的胃里，把里面的东西洗出来。医生坦率地告诉我已经无药可救了。”

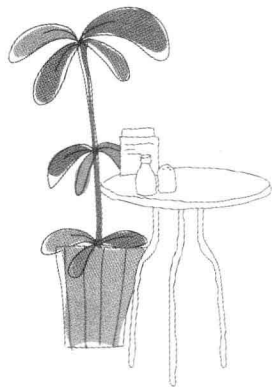
“这样过了几个月。最后，我对自己说：‘汉里，如果你除了等死以外再也没有别的指望了，还不如好好利用一下剩余的时间呢。你不是一直想环游世界吗？只有现在去做了。’当我把这个想法告诉医生时，他吃惊得以为我疯了，他警告我说，如果我环游世界，就只有葬身大海了。我说：‘不会的。我已经告诉了亲友，我要葬在尼布雷斯卡州老家的墓园里。我打算把棺材随身带着。’”

“我真的买了一具棺材，和轮船公司讲好，万一我死了，就把我的尸体放进冷冻舱里。我从洛杉矶上了亚当斯总统号船，开始向东方航行了。真奇怪，我居然觉得好多了！渐渐地不再吃药和洗胃；不久之后，任何东西都能吃了；甚至于可以抽长长的黑雪茄，喝几杯酒，多年来没有这样享受过了。我在船上和人们玩游戏、唱歌、交新朋友，晚上聊到半夜。我感到非常舒服，充满了欢乐。回到美国之后，我的体重增加了九十磅，几乎完全忘记了以前的烦恼和病痛。我好像一生中从来没有这样开怀过。”

这就是艾尔·汉里的故事。他发现自己在下意识里应用了威利·卡瑞尔征服忧虑的诀窍。

首先，他问自己，可能发生的最坏情况是什么？答案是：死亡。第二，他让自己接受死亡。第三，想办法改善这种情况。他最后讲出的体会是：“如果上船之后继续忧虑下去，毫无疑问，我只会躺在棺材里完成这次旅行了。”

艾尔·汉里的故事说明了心态和心理健康对我们人生的重大影响。



第一节 关注心理健康

一、何谓心理健康

既然心理健康对我们这么重要。那什么是心理健康呢？

心理健康是指人的心理活动处于正常状态下，即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

二、心理健康的标准

你想知道自己的身体健康么，来看看世界卫生组织对健康的标准。

- (1) 精力充沛，不感觉疲劳
- (2) 处世乐观，积极参与，敢于承担责任
- (3) 善于休息，睡眠好
- (4) 适应环境，应变力强
- (5) 不太得病，能抵御感冒等传染性疾病
- (6) 体重适中，身体匀称
- (7) 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷
- (8) 牙齿清洁，无龋齿
- (9) 头发有光泽，无头屑
- (10) 骨骼健康，肌肤丰满有弹性





你发现了么，以上健康的10条标准中，其中有4条是关于心理健康的（1~4条），可见心理健康在健康标准中多么重要。从身心统一原则来看，心理健康与身体健康是相互影响的，如《红楼梦》中描述林黛玉“多愁多病身”。

那么心理健康的标准有哪些呢？通常认为，包括如下7条。

（1）智力正常。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。

（2）善于协调控制情绪，心境良好。心理健康的人能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是情绪稳定。

（3）具有较强的意志品质。健康的意志有如下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有现实目标的坚定性，又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

（4）人际关系和谐。表现为四点：①乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友；②在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；③能客观评价别人，以人之长补己之短，宽以待人，友好相处，乐于助人；④交往中积极态度多于消极态度。

（5）能主动适应和改造环境。当你不能改变环境来适应你的时候，就应改变自己来适应环境。每个人都有自己的思想和独特的思维方式，你改变不了他人，改变不了环境，就好好地改变自己。做真实的自我，拥有阳光的心态。

（6）保持人格完整和健康。心理健康的最终目标是保持人格的完整，培养健全人格。怎么才算人格完整健康呢？①人格的各个组成要素都没有明显缺陷与偏差；②人有清醒的自我意识，不产生自我同一性混乱；③心态与行为上积

极进取；④有相对完整统一的心理特征。

(7) 心理行为符合年龄特征。人的心理行为如果经常偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。



三、心理健康是幸福的源泉



人的一生，要获得事业的成功和幸福快乐的生活，都需要健康的心理，心理健康是幸福快乐的源泉、延年益寿的良药。

通常我们都认为自己的心理已经成熟，但任何人要在竞争中立于不败之地，就必须不断“充电”，发展自我能力，提高知识素养。在自我发展中，依然会面临许多心理问题，如工作中的各种矛盾，事业与家庭的冲突，感情的挫折，面对这些问题，只有在自我调整好心态，确保心理健康的基础上，适当分配精力，做到张弛结合，才能保持愉快的情绪，激发对生活乐观向上的自信心。所以人的一生，不论年龄长幼，不论职业好坏，道路平坦还是坎坷，只要在心理健康的航标指引下，就会迎来美好的明天。

人的一生，都可能遭遇情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击，也都有过幸福时的欢乐、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。面对人生的种种考验，有人欢笑、有人愁。欢笑着，对生活充满一种幸福感，忧愁者，对生活失去信心，孤独苦闷长相随，甚至患上抑郁症。其实，幸福与快乐就是一种感觉，是一种心情。外部环境虽然有一定的因素，内心世界才是决定因素，不论是兴高采烈，或是孤独苦闷，主要由自己的心理、自己的态度来支配。事物本身只能影响人的态度，并不直接影响人的心情，如果说影响情绪，也是受不良心理的影响。

只有心理健康，幸福快乐才可能长驻。如果心理不健康，即使有山珍海味、金钱权势，内心仍然可能痛苦、凄凉。如果拥有一个健康的心理，会使人

积极地面对一切，遇到忧愁会及时化解，遇到苦闷能积极消除，总是以乐观向上的心态，获得满足感、幸福感。所以说健康的心理是幸福快乐的源泉。



第二节

影响心理健康的因素

随着时代的发展，人们对心理健康的关注越来越多。哪些因素对你的心理健康有影响呢？

一、生理因素

一般讲，人的心理活动是不能遗传的。但是，一个人作为身心兼备的整体，与遗传因素的关系又是十分密切的，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。有些精神疾病就与遗传有关。如，躁狂抑郁症患者家族中就有较多的人患病，焦虑症与强迫症患者中，其近亲发病率也较一般居民高。

二、心理因素

个体的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素。

(1) 认知因素 认知是指人认识客观事物，反映客观事物的特性与联系，并揭露客观事物对人的意义和作用的心理活动。人类个体的认知因素涉及的范围极广，主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。每一个体都具有各种认知因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的，也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调，就会产生认知矛盾和冲突。这种矛盾和冲突，会使人感到紧张、