

心理学的密码

星海◎编著



破解心理学的密码, 排解工作压力, 摆脱心理危机, 享受快乐人生!

Xinxixuedemima

W 华文出版社

心理学的密码

星海◎编著



☐ 华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学的密码 / 星海编著. —北京: 华文出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5075-3233-3

I. ①心… II. ①星… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159205 号

心理学的密码

编 著: 星海

责任编辑: 张力慧

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

投稿邮箱: baobaobao6580@sina.com

电 话: 总编室 010-58336255

责任编辑 010-58336262

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 170×240mm 1/16

印 张: 18.625

字 数: 277 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3233-3

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



前言

健康是财富的象征,是生命的标志。身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。而在现代社会,生活的节奏越来越快,影响生活的人为因素不断增加,压力也越来越大,人们情绪失控的状态比以往任何时期都多,现代人的心理健康变得越来越重要。

随着生活水平的不断提高,人们对自己的心理健康越来越重视,所以掌握科学的心理知识和学会有效地自我调节对我们来讲十分必要。

《心理学的密码》是有关心理知识、心理情绪的基础课,也是一门“入门课”。它的目标是要向读者传授心理学的一般知识,使读者了解现代人的基本心理问题、基本现象和基本理论,了解人类心理现象的最一般的规律,告诉人们如何防治一般的心理问题和心理疾病。它主要以心理健康为主,其内容涉及心理障碍咨询、心理疾病咨询、精神疾病咨询、心理疾病的自我防治、智对失眠、坦然面对心理危机、解开心结、摆脱心魔以及管理情绪等。

本书从告诉读者不要害怕自己有心理问题开始谈起,让读者正确了解自己,从细节分析自己的心理状况。然后告诉读者如何面对压力并自我调节,如何对付失眠以及一些常见的轻微心理疾病,如何摆脱心理危机、克服心魔,管理好自己的情绪,轻松面对生活,做一个快乐的人。



目 录

第一章 不要怕说“我有病”

人在遭受挫折、蒙受屈辱或紧张和焦虑的情绪长期不能消除时，就会造成心理障碍和心理疾病，也就是人们常说的“心病”，在这个时候我们要勇于面对它。本章讲述了当今社会上常见的心病以及致病原因。

第一节 “心病”谁没有	3
第二节 现代人与“心病”	13
第三节 抛弃你的旧观念	18

第二章 了解自己的“心病”

很多人特别是一些青少年和工作压力大的人有了“心病”的症状，如失眠、抑郁、躁狂等，还不能够了解或者坦然面对自己的心病，本章教你如何科学的方法辨别自己的心病并且正确地对待它们。

第一节 我感觉要求实	49
第二节 依据科学辨别“心病”	55
第三节 投石问路测试“心病”	64

第三章 不可忽视的迹象

孤僻、抑郁、多愁善感，好生闷气，沉默寡言，处世冷淡，心胸狭窄，



心理学的密码

目 录

爱钻“牛角尖”等是现在很常见的迹象，当我们有其中任何一种表现时，都需要注意，不可忽视，本章向你介绍了各种“综合征”，使得我们对于正确认识自己的情绪有了更准确、更科学的依据。

第一节 你的脾气怎么样 79

第二节 你的表现正常吗 83

第四章 心理疾病的自我防治

计算机综合征、神经症、抑郁症、精神分裂症、孤僻症等任何一种病症的防治都不是一项简单的工程，需要社会、身边的人以及个人等多方面的配合，而其中最重要的是自己的努力，本章系统地向你介绍如何预防和治疗各种心理疾病。

第一节 计算机综合征 95

第二节 神经症 104

第三节 抑郁症 108

第四节 精神分裂症 121

第五节 孤僻症 125

第五章 有效地管理压力

人活着就会感受到压力，没有人是可以“免疫”的，重要的是我们如何才能管理压力，转换压力，使自己更愉快地过好每一天。本章向你介绍处理压力的一些科学方法。

第一节 什么是压力 139

第二节 辨清压力的好坏 141

第三节 压力管理的原则 151



第六章 坦然地面对生活

生活中不如意之事十有八九，我们不可以对所有事情都看得那么重，这样只会使得自己身心疲惫，倒不如看开一点，放松一些，顺其自然。

第一节 轻松度过每一天	161
第二节 不要一个人承担	166
第三节 生活中的最佳姿态	181

第七章 智对失眠

睡眠以后得不到充分有效的休息，自己的身心没有获得必要的恢复，失眠让人烦恼。这里，我们提供几个方案，让你智对失眠。

第一节 了解自己的睡眠	185
第二节 主动解决自己的“眼中钉”	189
第三节 让自己的生活有规律	203

第八章 坦然面对心理危机

心理危机是一种正常的生活经历，并非疾病或病理过程。每个人在人生的不同阶段都会经历危机。由于处理危机的方法不同，后果也不同。这里，我们将教会你如何快速有效地处理自己的心理危机。

第一节 认识自己的心理危机	221
第二节 有病就要看医生	226
第三节 心病还须心药治	233

第九章 解开心结，摆脱心魔

现代社会自杀、犯罪等已成为越来越多的人选择逃避或者改变命运的



心理学的密码

目 录 一种方式，本章用最科学的方式透彻地分析这部分人的心理及其危害，并警示告诫大家永远不要有这种心理，给自己营造一个最健康的心理。

第一节 打消自杀的念头 239

第二节 摆脱犯罪心理 245

第三节 走出心理误区 253

第四节 让自己心理平衡 257

第十章 管理情绪，走向成熟

情绪对人的生活、工作、健康都有很大的作用。有效地管理愉快而稳定的情绪，能够提高人的工作与学习效率。本章教你如何更好地成熟地管理自己多方面的情绪。

第一节 闹情绪坏处多 263

第二节 良好的情绪才是治病良药 266

第三节 培养情绪稳定的能力 271

第十一章 自信、快乐地生活

每个人看世界的观点是不一样的，立场不同，所看到的世界也各有各的样，因此有时候我们容易将有些问题看得过于悲观，或者过于苛求完美，而使自己不能够开心快乐，因此我们要调整我们的这些观点，相信世界是美好的，人生是多姿多彩的。

第一节 不做悲观主义者 277

第二节 不做完美主义者 280

第三节 养成快乐的习惯 283

第一章

不要怕说“我有病”

人在遭受挫折、蒙受屈辱或紧张和焦虑的情绪长期不能消除时，就会造成心理障碍和心理疾病，也就是人们常说的“心病”，在这个时候我们要勇于面对它。本章讲述了当今社会上常见的心病以及致病原因。





第一节 “心病”谁没有

一、新年度新开始——克服心病 DIY

压力造成适应不良或适应障碍时，通常都有征兆可循，提前发现才可以采取预防措施。

出游、朋友聚会、卡拉 OK……假期是在轻松愉快的心情中度过的。新年过后一上班，新一轮“战斗”开始了：地铁似乎更挤了，上年没完成的工作上司还记着呢，最恼人的是一直看不顺眼的男同事竟然搬到了你对面！

来自北京安定医院的数据表明，每年长假后都是白领一族心理压力凸显的时期，由于心理与身体的高度关联性，所以这个时期人们身体上的疾患也会增加。商业化忙碌的社会流行什么事都靠自己动手做，心理健康的自我照顾也不例外。

当个人不能顺利处理引发压力的生活事件时，可能以下列方式表现出来，并造成个人在社交、职业能力上产生暂时性的困难，心理学上称之为“适应不良”或“适应障碍”。换句话说，当身体、情绪或行为有下列情形出现时，也就是提醒自己该自我注意的时候。

生理方面：皮肤问题如长痘、肠胃不适、晕眩、手脚出汗、喘粗气、拒食、颈肩背肌肉紧绷或酸痛、呼吸短促、血压升高。

心理方面：（一）反抗反应——自夸、唱反调、无理粗暴、反抗权威、开快车、有暴力破坏行为、虐待动物等；（二）退缩行为——逃工、沉溺于自我幻想角色中、嗜睡、饮食过量、找借口拖延、沉默；（三）情绪反应——焦虑、紧张不安、易怒、缺乏耐心、失眠、容易疲倦、过度警醒、过度敏感；（四）其他——注意力不集中、健忘、性生活改变或混乱。

就如同吹风淋雨引发感冒、暴食暴饮的人易得胃溃疡，情绪和心理的



心理学的密码

不要怕说
『我有病』

状况不佳当然也有源头。但一起吹风淋雨的人，因体质的不同，感冒的严重程度和症状也不可能相同；此外，除暴食暴饮引发胃溃疡外，工作狂也常有此病。也就是说，疾病—体质—情境三者关系不可分。影响心理健康状态的各因素间也是如此。

出现了“适应不良”怎么办？先试试烦恼自我控制法：

- (1) 仔细分析自己一天的思维，体察烦恼的起源。
- (2) 在每天同一时间、同一地点制定半小时“烦恼时段”。
- (3) 把握住自己，拖延你的烦恼，直到烦恼时段。
- (4) 集中注意力，把思想转移到手边的事物或现实环境中去。
- (5) 只利用每天的烦恼时段，思考那些令你烦恼的事情。

当陷入不良情绪时还可以用下面的方式让自己先稳定下来：

(1) 深呼吸——借由深度的“吸”、“呼”缓和情绪、暂停不当的思想。

(2) 放松与冥想——闭上眼睛想象身处旷野，口念“放松”数次，一边想象全身肌肉逐一松弛、连皮肤上的毛细孔都能感受到旷野的清新空气……

(3) 正向的自我内言——跟自己说些鼓励的话，如“加油”、“天生我材必有用”、“已经尽力了，虽败犹荣”。

上面这些都是“应急”的方法，要克服“适应不良”，在平时即须注意自我勉励，做做运动，运动时脑中会释放出镇静类化学物质（称为脑啡），这种物质有助于减轻身体和心理的紧张。

二、几个有趣的心理效应

1. 首因效应

有这样一个故事：一个新闻系的毕业生正急于寻找工作。一天，他到某报社对总编说：“你们需要一个编辑吗？”

“不需要！”

“那么记者呢？”

“不需要！”

“那么排字工人、校对呢？”



“不，我们现在什么空缺也没有了。”

“那么，你们一定需要这个东西。”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子，上面写着“额满，暂不雇用”。总编看了看牌子，微笑着点了点头，说：“如果你愿意，可以到我们广告部工作。”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观，给总编留下了美好的“第一印象”，从而为自己赢得了一份满意的工作。这种“第一印象”的微妙作用，在心理学上称为首因效应。

首因效应就是说人们根据最初获得的信息所形成的印象不易改变，甚至会左右对后来获得的新信息的解释。实验证明，第一印象是难以改变的。因此在日常交往过程中，尤其是与别人的初次交往时，一定要注意给别人留下美好的印象。要做到这一点，首先，要注重仪表风度，一般情况下人们都愿意同衣着干净整齐、落落大方的人接触和交往。其次，要注意言谈举止，言辞幽默，侃侃而谈，不卑不亢，举止优雅，定会给人留下难以忘怀的印象。首因效应在人们的交往中起着非常微妙的作用，只要能准确地把握它，定能给自己的事业开创良好的人际关系氛围。

2. 莫生气

人一生中难免会遇到不顺心的事，如不能宽容待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷，大发脾气，会严重危害自身健康。

最近美国一些心理学家做了一项实验，他们把生气人的血液中含的物质注射在小老鼠身上，以观察其反应。初期这些小老鼠表现呆滞，胃口尽失，整天不思饮食，数天后，小老鼠就默默地死去了。美国生理学家爱尔马不久前也做过实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把有悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果又一次证实，生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，则无杂无色，清澈透明；悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色；悔恨时呼出的“气水”沉淀后为蛋白色；而生气时呼出的“气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠死了。由此，爱尔马分析：人生气（10分钟）会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪



心理学的密码

不要怕说『我有病』

的都复杂，都更具毒性。

因此，动辄生气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。由此可知，一个人大发脾气或生闷气时会对人体生理上产生一系列变化和反应，致使人体各部损伤，甚至危及生命。生气发怒时能伤心损肺：气愤必然心跳加急，心率失常，使心脏受到邪气的侵入，诱发心慌心痛；呼吸急促，气逆、胸闷、肺胀、咳嗽及哮喘。伤脾伤胃：生气时会出现气极忧虑，并伤脾脏；胃感饱胀不思饮食，久之影响胃肠消化功能。伤肾损肝：生气发怒可使肾气不畅，肾上腺大量分泌，出现面色苍白，全身无力，四肢发冷，尿道受阻或失禁，并使肝胆部和肝部疼痛。伤脑失神：人在发怒时心理状态失常，使情绪高度紧张，神志恍惚。在这样恶劣的心理状态和强烈的不良情绪下，大脑中的“脑岛皮层”受到刺激，长久后就会改变大脑对心脏的控制，影响心肌功能，引起突发的心室纤维颤动，心率失常，甚至心搏停止而死亡。可见生气发怒可致使呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统和神经系统失调，并带来极大的损伤。

为了自身的健康，学会克制、幽默、宽容等消气艺术是很有必要的。

3. 詹森效应

有一名运动员叫詹森，平时训练有素，实力雄厚，但在体育赛场上却连连失利。人们借此把那种平时表现良好，但由于缺乏应有的心理素质而导致竞技场上失败的现象称为詹森效应。

在日常生活中，有些名列前茅的学生在高考中屡屡失利，有些实力相当强的运动员却在赛场上发挥异常，饮恨败北，等等。细细听来，“实力雄厚”与“赛场失误”之间的唯一解释只能是心理素质问题，主要原因是得失心过重和自信心不足而造成。有些人平时“战绩累累”，卓然出众，众星捧月，造成一种心理定式：只能成功不能失败。再加之赛场的特殊性，社会、国家、家庭等方面的厚望，使得其患得患失的心理加剧，心理包袱过重，如此强烈的心理得失困扰自己，怎么能够发挥出应有的水平呢！另一方面是缺乏自信心，产生怯场心理，束缚了自己潜能的发挥。

如何走出“詹森效应”的怪圈呢？首先，要认清“赛场”的目的，克服恐惧感，赛场并不可怕，只是比平常正规一些而已。其次，要平心静气



地走出狭隘的患得患失的阴影，不贪求成功，只求正常地发挥自己的水平。赛场是高层次、高水平的较量，同时也往往是心理素质的较量，“狭路相逢勇者胜”，只要树立自信心，一分耕耘必定有一分收获。最终定会交出满意的答卷。

4. 飞镖效应

社会心理学上，人们把行为举措产生的结果与预期目标完全相反的现象，称为“飞镖效应”。这好比用力把飞镖往一个方向掷，结果它却飞向了相反的方向。

日常，“飞镖效应”随处可见。比如，为了把学习成绩提上去，有些学生拼命加班加点和开夜车，弄得整天头昏脑胀，毫无学习效率可言，你说怎能在以其昏昏的情况下使其昭昭呢！再比如有些谈恋爱的男女，老怕自己在对方心目中被贬值，因而常常借助各种方式压低对方，借以提高自己的“相对地位”，结果，把爱一个人表现得跟恨一个人似的，最后闹得爱情吹灯又拔蜡。

“飞镖效应”产生的根本原因，在于当事人在考虑问题时犯了简单化、片面性的错误。这里面有的是因为光把注意力死死盯在了要达到的目标上，完全忽视了手段的择优选取，弄得手段和目标不配套，因而引发了一系列反应，实则对目标的实现，产生了很强的干扰作用。

实际上，许多心理问题严重化的过程，正是“飞镖效应”发生作用的过程。因为当事人在不明了自己问题产生的原因时，为克服心理障碍所做的种种努力，其实是在“巩固加强”他们的问题。试举一例。

有位上中学的女生，脸皮非常薄，一天到晚总是担心自己会做错什么事而让别人笑话。一天，前排一位男生问了她一道题，她回答以后就开始惴惴不安起来了。她心想：“别人会不会认为我和他有什么意思了……”这样一想，她一下子心慌起来，觉得脸也变红了。当她一觉察到自己脸变红了，心里马上又想，“这不是更让人认为我和他有鬼吗？”于是心更慌、脸更红了。“脸红癖”从此就和她结下了不解之缘。其实，她的脸红产生于老怕人有“看法”和“想法”，而她克服脸红的强烈心理动机也是怕人有“看法”和“想法”，你说她的脸红能因此克服得了吗？



心理学的密码

不要怕说『我有病』

所以，那些有心理疾患的朋友，当你们正在与自己的心理问题苦苦作战的时候，应仔细反思一下：自己所做的种种努力，是否方向对头，会不会产生“飞镖效应”？

三、正确对待心理障碍和心理疾病

人在遭受挫折、蒙受屈辱或紧张和焦虑的情绪长期不能消除时，就会造成心理障碍和心理疾病。祖国医学早在 2000 多年前就已认识到情感波动过于激烈，可引起人体的阴阳失调，气血不和，脏腑功能紊乱，正气耗损，易受外邪侵入而导致各种疾病。如“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、恐伤肾”等。当然，偶尔遇到严重挫折或是亲人突然死亡等事件后，情绪与生理上的负担会逐渐消除，身体也会很快恢复到正常状态，并不一定造成心理疾病。因为恐惧、担忧、悲伤、喜悦等情绪的波动是短暂的，生理上产生的反应也是短暂的，身体内有惊人的稳定性，能应付各种复杂、紧张的生活环境。在高度紧张之后，最好有一段相应的舒缓状态，休息几天就会安全无事的。否则，使应激紧张状态持续下去，就比较容易引起心理障碍和心理疾病。一旦发生心理障碍和心理疾病，应如何正确对待呢？在人们的心目中，对心理疾病存在两种错误认识，一个是对心理疾病过分地害怕和恐惧。另一个是认为心理疾病“可耻”，让人厌恶。正是这两种认识会使心理疾病越来越严重。因此，要治愈心理疾病，必须克服这两种错误的心理。

(1) 要相信心理疾病是可以治好的，不必害怕和恐惧。尽管造成心理疾病的原因比较复杂，疗程比较长，效果比较缓慢，但在有些方面，治疗心理疾病比治疗生理疾病有利。如心理疾病通常不容易危害人们的生命，而且大部分都可以不用吃药、不用打针就能治好。得了心理疾病，只要善于了解自己，增强治愈的信心，懂得一些有关心理健康的基本知识，掌握和运用一些有效的心理治疗方法和技巧，那么迟早会治好的。

(2) 要相信心理疾病是可以预防的。心理疾病主要是由于在生活当中，一些不良的适应成了习惯所造成的，而先天遗传的心理疾病则非常少。因此，当我们掌握了足够的有关心理健康的基础知识和方法后，完全可以预防心理疾病的发生，增进心理健康。



在日常生活中，如按照下列的方法去做就可以防治心理疾病与心理障碍。

①遇到不称心的事，要心胸开阔，豁达大度，遇事冷静，从而保持愉快、开朗、平稳的心境。

②积极参加文娱、体育活动，培养多种业余爱好，丰富生活情趣，用各种办法转移注意力，从发怒的人或事上转到高兴的事物上去，松弛紧张的精神，使情绪得到稳定。

③扩大社会交往，结识良师益友，这样可以通过朋友的启发、忠告、劝说和帮助，使情绪变稳，减轻心理冲突。这是积极的消除心理障碍的方法。

④学会自我调整情绪的方法。遇到挫折和精神刺激，要尽量控制自己的情绪，当怒气涌向心头时，要默念“生气是自我惩罚，烦恼是和自己过不去”的警言，或听听音乐，做深呼吸等转移注意力，求得情绪上的缓冲。

⑤正确认识疾病。体弱多病容易焦虑烦躁、忧心忡忡，甚至怀疑病人膏肓。这种心理不仅不利于治病，反而会加速疾病的发展。乐观主义精神和坚强意志是中老年人与疾病做斗争的最宝贵的心理状态。

(3) 要认识到每个人都有可能患心理疾病。任何人在一定的时间、一定的地点等条件下，都可能会有某种程度的失常的表现，可能得心理疾病，只是在某些行为偏差上，有程度不同的分别罢了。况且所谓“失常”，还有健康与不健康的不同。因此，任何人都不必为自己“幸免”心理疾病而庆幸。

(4) 患有心理疾病并不可耻，不能歧视或鄙视心理疾病患者。心理正常的人，对心理失常的人不应讥笑、讽刺、厌恶、疏远。否则，心理失常的人就会形成自卑、讳疾忌医，怕人家说他有病的心态，不愿向别人倾诉他们心中的积郁、烦恼、苦闷，而且对别人戒备、怀疑、恐惧，这就会使病态加重。每个心理健康的人除了要保持心理健康，防止发生心理疾病以外，还有义务帮助已经心理失常的人，使他们早日恢复健康。

四、心病恢复阶段论

1. 第一阶段：消除症状

很多陷入神经症的朋友（也包括很多心理医生与咨询师）都是把消除