

史上最C₂的心理学

不一样的

健康心理学



对晦涩难懂的心理学知识说**NO!**



芦淼 编著 | 青藤 绘

资深心理咨询师 携手 部落格人气插画师
用最生动的插画 诠释 你最真实的内心世界!

最适合国人的心灵成长学馆

O₂ 养心学馆

- 自大狂们也**自卑**?
- **抑郁症**是由什么引起的?
- 精神也会患**感冒**吗?
- 你总是用抱怨**博取同情**吗?
- 你内心**最害怕**的是什么?
- **为什么**总是怕什么来什么?
- 到底应该怎么**疏解压力**?
- 为什么会比别人更容易**失控**?



不一样的



健康 心理学



前言



心理健康已经渐渐成为了人们茶余饭后的主要话题，但是真正了解心理健康的涵义的人却并不多，我们往往只是把心理健康当成了一种“噱头”。其实我们需要对心理健康有一个正确的认识，关注自己的心理就好像关注自己的身体一样，是在为自己的健康着想。

本书从多个常见的心理问题入手，帮助你了解和认识到让自己烦躁不堪、情绪低落的原因是什么，以及如何去解决等等。在序章中你能了解到如何去诊断自己是否处于健康的状态；PART 1 告诉你怎么样正确地认识并接纳自己；PART 2 教你如何制定一个合理、现实的目标；PART 3 为你讲述自卑心理的来源、表现、危害并会教你如何去克服；PART 4 向你介绍时下最“热门”的抑郁症，让你知道为何抑郁症会让人闻之色变；PART 5 详细介绍了恐惧情绪和恐惧症的各种表现及诊断标准，并教你克服那些不必要的恐惧；PART 6 告诉你为什么人们总是抱怨不断，这样有什么不良影响，以及如何把抱怨变成解决问题的方法；PART 7 向你揭示愤怒的各种原因，并教你如何“紧急灭火”；PART 8 介绍了各种控制自己情绪的方法，教你如何获得淡定的心态；PART 9 告诉你那些自恋者的秘密，也会告诉你人格障碍的相关知识；PART 10 会教你如何建立乐观的心态，以积极的态度远离各种心理问题。

本书中活泼可爱的漫画人物将陪你一起学会保持心理健康的方法，让你在轻松愉悦的心情中明白健康的真谛。

Contents

序章 快乐幸福源助力——心理健康

Page 9

TEST——你幸福快乐吗?	10
心理的快乐源于态度	14
身体的健康源于关注	16
身心健康是一体	18
心理健康的10项标准	20



PART 1 我?自我?哪一个是真的我?

Page 23



TEST——你了解自己吗?	24
你是怎样的人?	28
外向性格的优势	30
内向性格的优势	32
认识自己第一步: 正视自己	34
认识自己第二步: 接受自己	38

PART 2 未来的我会在哪里?

Page 41

TEST——你最想要的是什么?	42
知足不是不思进取,	
人生还是需要目标!	44
有目标但不做目标控	46
你空虚吗?	52
生活拒绝幻想,	
确认一下你想要的是米还是面	54
不要想歪了	58
做一张绝世计划表	60



目录

PART3 自卑——征服!

Page 65

TEST——测试你的自卑度	66
自大狂们也自卑?	68
自卑者更容易自虐	70
甩掉自卑, 去除皱纹	72
如果孤独, 请把自己置于人群之中	74
自信的人更懂幽默	76
行动起来, 征服自卑!	80



PART4 抑郁——短暂的乌云

Page 83

TEST——你是否有抑郁情绪?	84
一场精神上的感冒	86
情绪低落是抑郁症的核心特征	88
病倒的不止是情绪	90
抑郁的乌云为何缠上我?	92
走出泥沼, 和抑郁说拜拜	94
勇敢去求医!	96



PART5 恐惧——坦然面对

Page 99

TEST——你最怕的是什么?	100
宅男宅女的天敌: 社交	102
那些你知道的和你不知道的恐惧症	106
怕什么来什么——恐惧正是失败的源头	110
为什么人一紧张、害怕就想上厕所?	112
疑心病——根本不必太惶恐	114
别怕摔倒, 把过去的阴影甩在身后!	116



Contents

PART 6 压力——抱怨非良策

Page 119

TEST——压力当前，你最需要的是什么？	120
哪来的那么多怨气？	122
做绿豆中的绿豆，别去期望绿豆变红豆	124
你抱怨的事情哪里让你受到了伤害？	126
我们为什么抱怨上瘾？	128
抱怨也可能成为“预言”	132
有种把你的抱怨爆给当事人听？	134
能解决问题的抱怨才是有效的抱怨！	136



PART 7 愤怒——让它变休眠火山！

Page 139



TEST——你是个一点就着的人吗？	140
生气到底多伤身？	142
“你怎么那么烦人！”	146
淡定，淡定，急功近利容易失去自我	148
别把吵架当娱乐！	150
紧急灭火！消防员培训班	152

PART 8 情绪——自己主宰！

Page 155

TEST——你的情绪受什么影响？	156
你无法改变天气，却可以改变心情	160
千万不要等待别人来恩赐什么	165
不以物喜，不以己悲	168
情绪需要合理表达	172
三句话优化你的生活	174
情绪会传染，当心感染别人的坏情绪！	176



PART 9 个性——独特不是孤立

Page 179



TEST——你有多自恋?	180
独特不是怪异	182
摆脱从众的心理困境	184
以自我为中心容易失控	187
拒绝吹嘘, 不做柏拉图	190
追求虚荣的心理源于被扭曲了的自尊心	192
嫉妒害死九只猫	194
渴望别人认同的自恋型人格障碍	196

PART 10 乐观才快乐

Page 205

TEST——看看你的乐观指数	206
承担少而精的工作	208
感恩是一种动力	210
做个简单的乐观者	212
微笑是一种坚不可摧的力量	214
拥有一项长久的兴趣	216
乐观培训课程	218
相信自己, 积极行动	220



人物介绍



Yoki, 喜欢吐槽的不明外星物种, 什么都知道的百科全书, 天文地理, 古今中外, 无一不知, 无一不晓, 说话有点婆妈。

小妖, 年龄20, 对帅哥希仔一见钟情, 用尽浑身解数想要摆脱单身, 性格变化无常, 大大咧咧。



小美, 小妖的姐妹淘, 购物狂人, 和BOBO步入婚礼殿堂, 时而柔情似水, 时而河东狮吼。

BOBO, 小美的老公, 阳光的邻家男孩, 与小美婚后虽然小吵小闹不断, 但也算幸福美满, 性格温和, 绝对的Lady first。

希仔, 小妖一见钟情的对象, 温柔大方的男生, 外表光鲜亮丽的潮男, 帽子和黑框眼镜是他必不可少的“装备”。



王总, 小美小妖的上司, 平时虽然不苟言笑, 其实是一个心地很好的老板。



序 章

快乐幸福源助力——心理健康

是什么影响着我们的快乐？是态度。是什么决定着我们的幸福？是健康。健康的心理不仅让我们端正态度，纠正不合理的观念，与快乐相拥，还有利于我们的身体健康，让我们远离疾病困扰，为幸福生活打下牢固根基。在现代社会，如果你不懂健康心理学，那要收获快乐和幸福可就有点难了！而事实上，还真的有不少人对心理健康一无所知，或者觉得所谓的心理不健康只是一种庸人自扰的想法，又或者认为只有变态神经病才会有心理问题，但其实心理是否健康与精神是否正常并不是等同的。心理健康时时刻刻影响着我们的生活，如果你想要获得真正的快乐和幸福，你就必须要上好心理健康这一课！在序章中，就让之〇云为心理健康正个名，告诉大家心理健康到底是什么。



TEST——你幸福快乐吗？

你快乐吗？花五分钟完成这个测试，找到这个问题的答案！

1. 你最喜欢用哪种颜色来布置卧室？

- A 紫色系 B 蓝色系 C 黄色系

2. 当流行性感冒影响了很多人的时候，你觉得：

- A 只要出现这种传染性疾病，我就会被找上
B 人总有生病的时候，但是我被传染的几率很小
C 我这种健康超人，和流行性疾病绝缘

3. 一个人独处的时候，你最爱看哪一类的节目来打发时间？

- A 浪漫的爱情剧 B 热闹的台湾综艺节目 C 恐怖的鬼片

4. 你和男友周末有约，可临出门时他却来说因为公事无法赴约，你的心情如何？

- A 觉得他不重视自己，这么晚才通知自己，很伤心郁闷
B 非常不高兴，会跟他发脾气：“公事有那么紧急吗？”
C 有一点不高兴，但是过一阵也就算了

5. 向别人回忆你的少年时光时，你对童年的感觉往往是：

- A 童年的我过得很孤单，一点也不幸福
B 平淡如水，没有什么令我感慨至今的事
C 一直在笑闹中度过

6. 偶尔心情不好的时候，你习惯用哪种食品来安慰自己？

- A 蛋糕类甜食 B 薯条等油炸食品 C 情人梅、甘草杏等酸甜食品

7. 假期你一个人在家，房间非常凌乱，突然有朋友要上门拜访，你会怎么回复对方？

- A “我非常高兴你要来，可是我已经和别人有约了，不如下次吧”
- B 表示欢迎，马上开始打扫房间，但心里觉得对方很不为你考虑
- C “欢迎，但我的房间没收拾，不介意吧？”

8. 你在爱情上的态度更符合以下哪种？

- A 我是一个需要别人为我付出、缺乏安全感的人
- B 我希望和自己的恋人保持一定的距离感，不要老粘在一起
- C 我是浪漫主义者，只关注爱情本身，不考虑婚姻问题

9. 当你看到被遗弃的小狗时，你心中最先浮现的是什么样的感觉？

- A 天啊，它太可怜了，我要照顾它
- B 是哪个狠心的人把它丢在这的，真没有爱心
- C 怎么没有人来管管这些流浪狗呢

10. 你到国外自助游，还有三天的行程，却只剩1000美元，你会选什么样的酒店？

- A 青年自助酒店，非常方便自由，并且可以遇到志同道合的朋友
- B 中等价格的酒店，人不能吃太多苦
- C 豪华的五星级酒店，这么累了，我更需要好好休息，钱花完了可以刷信用卡

11. 在登山时如果不小心滑倒跌伤，四周又没有其他可以帮助你的人，你会：

- A 打电话报警，然后自己处理伤势，争取早一点站起来
- B 坐在那里保持体力，等候路人经过
- C 大声呼救，希望别人听到后赶过来

12. 如果你应邀参加一个大型的慈善舞会，你会选择什么样的打扮？

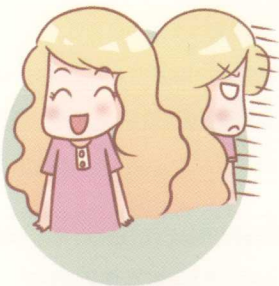
- A 贵族化的装扮，最好是配长手套的晚礼服
- B 中国化的打扮，旗袍是首选
- C 非常淑女的打扮，但是裙角发端要有一些波西米亚风或者摇滚风的设计和配饰

判定

看看你选择的哪一个选项最多。

1. 选择A较多

你是外表快乐、内心抑郁的两面派，你并不如自己想象中那样快乐，或许在别人眼中，你是一个坚强而富有情趣的人，也很有爱心，但在内心深处，你却非常的寂寞孤独，常常因害怕受伤而回避现实。请你不要那么严苛地要求自己，有时候顺应自己的天性，做一些不那么“正确”的事，反而能让你的心态保持正常。



2. 选择B较多

你知道平淡是福，而且你在生活中也一直贯彻着这一观点，你明白生活中总有些不顺心的事，你也有情绪的高潮和低谷，这都是人生必要的一部分，你不想掩饰自己的喜怒哀乐，对各种外界的刺激也可以平静面对，虽然偶尔会不快乐，但总能很快地调整好自己的状态，属于心理最正常的族群。



3. 选择C较多

天生的快乐主义者，琼瑶阿姨的剧本你是完全看不懂的，你不会伤春悲秋，更不会感怀身世，天生的愉悦感让你能够完美地应付各种生活中的难题，你善于解决问题，也擅长化解压力，但是你大而化之的个性偶尔也会让别人吃不消，所以，你还得锻炼一下自己的沉稳度，学会适当地细心一些，否则会让人觉得太“十三点”哦！







心理的快乐源于态度

生活中我们总有各种各样的怨言：竞争惨烈，压力沉重，这样那样的不如意、不顺心、不愉快。于是我们成天怨声载道，不发火、不发飙已经够好了。快乐，那是什么？

在你怨天尤人、感叹生活不易的同时，你也会发现这样的一群人，他们学习时专注，工作时忘我，他们尽情享受身边的一切，勇于挑战未知的可能，在挫折和压力面前不躲闪不逃窜，他们笑对坎坷，潇洒向前，快乐如影随行。你总是会很疑惑，他们为什么总能那么快乐，你也会感到不公平，为什么他们就没有烦恼？



快乐是平等的，不论是贫穷还是富裕，不论是高贵还是低贱，人人都有快乐权利，因为快乐不是来自外界的给予，而是源自你内心的态度。

态度决定一切，以下三种心态都能让快乐常伴你的左右。

1. 有所成就？请你助人为乐

也许你现在过得还不错，生活美满，工作稳定，小日子有滋有味，制定的目标也正一个一个被实现，但快乐没有上限，热心帮助身处困境的人们，让你的快乐感染他们，他们的笑颜就能让你收获更多的快乐。



2. 一般一般？不妨知足常乐

比上不足，比下有余？要是执着于自己得不到的东西而整天焦躁不安，怨气冲天，快乐只会离你越来越远。不如环顾自己所拥有的一切，看看那些一直在你身默默支持着你的亲人、爱人和朋友，懂得珍惜就能让你奔波的脚步不再彷徨，充个电，再向目标发起新的冲击！



3. 身处逆境？那就自得其乐

谁说在逆境里只能含泪挣扎？不管外界环境多么严酷，始终要坚信，快乐的开关一直握在自己手里，不论面对的是怎样的困难，也决不交出快乐的控制权！冷静，放松，从容应对，没有什么能夺走你的快乐。而且，逆境中的挫折更让人难以忘怀，等到度过难关，你一定会非常怀念那段令人难忘的时光。





身体的健康源于关注

如果成功的人生是100分，那健康就是最前面的那个“1”，它一旦缺席，再大的权势、再多的财富也通通归零。

1 0 0

健康

权势

财富

在现代社会，随着生活节奏的加快和竞争的日益激烈，健康似乎只能在广告里出现。当工作任务铺天盖地而来，健康往往就成了第一牺牲品。人们虽然口声声说着“身体才是最重要的”、“一定要保重身体啊”……但是实际行动起来却完全不是这样：为了升职

为了加薪，熬个天昏地暗自然不在话下；为了拉关系为了托人情，喝个人仰马翻也好像理直气壮；为了赶时间为了挤档期，早午晚餐都是浮云，有时间就吃，没时间就挨饿。现代人不是生活条件不好，而是自己不把身体健康当回事，那些成天追逐名利的人更是如此，注意力都集中在权势和财富的得失上了，哪里有精力管什么健康？

今晚又要熬夜了！



王总，我敬你！



呵呵呵！

糟了，快迟到了！



小妖，你怎么了？



YOKI~~~