

■ 著 赵雪波 黄凤英

# 做自己<sup>的</sup>心理医生

现代人的心理困惑与自我调适之道

THE TRUTH ABOUT  
HAPPINESS

克服人性的弱点，  
做快乐、健康、成功的现代人



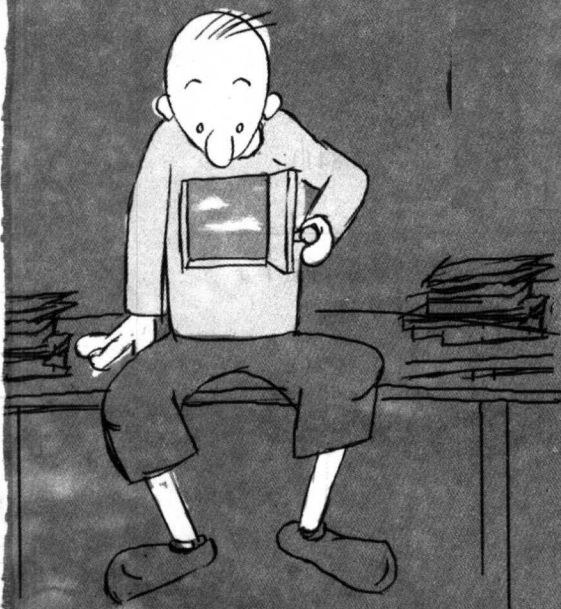
海潮出版社

THE TRUTH ABOUT  
HAPPINESS

# 做自己<sup>的</sup>心理医生

现代人的心理困惑与自我调适之道

■ 著 赵雪波 黄凤英 ■



海潮出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

做自己的心理医生/赵雪波 黄凤英著. —北京: 海潮出版社, 2003

ISBN 7-80151-742-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 058225 号

**做自己的心理医生**

赵雪波 黄凤英 著

海潮出版社出版发行 电话: (010)66969738  
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)  
中国文联印刷厂印刷

---

开本: 787×960 毫米 1/16 印张: 20 字数 300 千字  
2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷  
印数: 1—5000 册

---

ISBN 7-80151-742-3/C·96

定价: 29.80 元



# 30种心理困惑

## 内容提要

本书的两位作者在长期从事心理咨询、心理辅导的过程中，接触了大量的遭遇心理障碍和心理困惑的“病人”，发现这些“病人”大多都是遇事不能主动化解，情绪低落，心事越积越深，逐渐形成了“心病”。

因此，作者希望告诉读者的是：面对“心病”，如果人们能以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，那么每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。中西方的经验也表明，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力 and 排解心理障碍。

本书对现代人常见的30种心理困惑进行了阐释和破译，帮助读者更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，本书将带给读者：

1. 帮助读者掌握一定的心理卫生科学知识，正确认识心理问题出现的原因；
2. 帮助读者学会冷静清醒的分析生活中各种问题的因果关系，特别是主观原因和自身缺欠，安排好对自己对人都负责的相应措施；
3. 帮助读者培养心理自我调节的能力，保持心灵的平和、安静、充实和乐观。

你为什么快乐？  
你为什么没人缘？  
你为什么有烦恼？  
你为什么……

书中会将答案向您娓娓道来！

**记住：生命的意义在于过程而不是终点，追求内心的快乐和幸福也是如此！**

## 作者简介

### 赵雪波

历史专业硕士，先后从事编辑、心理医生等职业，发表心理励志类文章近百篇，著有《别为小事生气》、《开辟心灵的后花园》等著作，现居北京。

### 黄凤英

1967年生于湖南，1990年毕业于湖南师范大学，获教育学硕士学位；多年来潜心于教育学、心理学理论与实践研究，曾在《教育科学原理与实践》、《学前教育研究》、《本土心理学研究》等多种刊物上发表论文数十篇，在教育心理学领域有独到见地。现居深圳。

责任编辑：陈开仁

封面设计： 亿点工作室·海泳

学习网址：<http://www.hmok.net>

30种 调适之道

## 献给冬冬

冬冬是我一个同学的女儿，三年前的一场大病把可爱的小天使变成了一个身患残疾的孩子。在冬冬小学毕业的家庭聚会上，我问她长大以后打算做什么，冬冬盯着我看了一会儿，说：“我要做博士！”

“博士？做什么博士呢？”我问道。

“嗯，”冬冬回答说：“我想做一个健康博士。”

健康博士！这是一个令人感动的遐想，你不这么认为吗？

本书献给冬冬——一个下肢瘫痪而懂得健康真义的好孩子，以及当时在场的她的母亲和父亲。

**把健康——生理健康和心理  
健康——掌握在自己手中!**



## 前 言

我们都是凡夫俗子，都有作为“人”的一些缺点和短处，并会在这样那样的时刻暴露出来。

有些人总有挥不去的自卑感，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。在社会交往中习惯于随声附和，没有自己的主见。

有些人人生性怯懦，涉世不深，阅历较浅，性格内向，不善辞令，从而阻碍自己计划与设想的实现。

有些人往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话，有时甚至捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，自寻烦恼，害人害己。

有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。对任何事情，不管是非曲直，你说好他偏说坏，你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣，常使人产生反感和厌恶。

有些人抱残守缺，拒绝拓展思维，在自我封闭的狭小空间内兜圈子。他们忽视了人类已有的知识、经验以及思维方式需要不断地更新，否则就会失去活力。

有些人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理，会使自己的人格受到损害。

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步，就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。





.....

也许你尚未觉察，但事实上你的某些行为已经透露出你的些许异常；也许你惊讶的发现，你竟然是这“有些人”中的一个；也许你边看边逐条的对号入座，几乎所有的“有些人”里都晃动着你的影子。无论如何，你都不用过分担心，因为正常人都可能出现短暂的“异常”现象。

如果一个人能够按社会认为适宜的方式行动，其心理状态和行为方式能为常人所理解，即使他有时出现以上心理或其他心理现象，也不能认为他的心理已超出正常范围。换言之，心理正常是一个常态范围，在这个范围内还允许不同程度的差异存在。关键在于，我们能否意识到自己的心理哪个角落出现了异常，这些异常心理是从何而来的，然后对自己的异常心理进行分析，调适，纠正，化“异常”为“正常”，做自己的心理医生，适时把自己的心理调适到正常状态，这样，才会是我们真实的人生。



## 目 录

### 前言

引论 人人都会出现心理问题	/1
人人都有“异常心”	/1
如何及早察觉心理异常	/2
如何调节现代异常心理	/4
学会自我调节	/5
每天给自己一个希望	/6
心理健康的基本标志	/7
思维的态度决定人生的高度	/8
1. 自私	/10
人的本性是自私的吗?	/10
自私的代价	/11
给予	/12
给自己立个规矩	/14
2. 贪婪	/15
什么都想要	/15



不知足常乐	/16
不再贪婪	/17
知足是一种境界	/18
放弃是一种美德	/20
3. 虚荣	/21
打肿脸充胖子	/21
碌碌而无为	/22
虚荣心是什么	/24
被虚荣奴役	/26
荣誉与爱荣誉	/29
克服虚荣	/31
4. 攀比	/34
人比人，气死人吗？	/34
葡萄是什么味道的？	/35
其实都一样	/38
模糊概念	/41
5. 狭隘	/43
愁一愁，白了头	/43
不再计较	/44
学会遗忘	/45
以小人之心，度君子之腹	/46
肚里能撑船	/48

6. 吝啬	/51
一毛不拔	/51
钱是什么?	/52
荒芜的花园	/56
学会“布施”	/57
不做“铁公鸡”	/58

7. 猜疑	/59
作茧自缚	/59
“疑心生暗鬼”	/60
无形的绳索	/61
把猜疑消灭在萌芽状态	/63
别太在意	/64

8. 悲观	/66
容易懊丧的人	/66
乐观——幸福的通道	/67
暗示的作用	/69
给自己一个积极暗示	/71
赶走沮丧	/72
“笑一笑，十年少”	/73

9. 压抑	/75
是什么压得你透不过气?	/75
你不是超人	/76
给现代女性减压	/77



温顺不是当绵羊	/78
正派不是要脱俗	/79
明理并非当先哲	/79
拥抱心灵的“大树”	/80
解除心累	/82
10. 焦虑	/86
最坏的后果	/86
焦虑情绪的积极意义	/89
越是不可能就越有可能	/90
紧张勿过度	/91
减少焦虑“四步曲”	/93
成功想象训练	/94
11. 忧郁	/96
忧郁是女人的酒	/96
“吃掉”忧郁，“晒掉”烦恼	/99
心情不快时的对策	/100
减少烦恼的两个原则	/101
摆脱紧张	/103
12. 暴躁	/106
相遇不是用来生气的	/106
发脾气的守则	/108
气大伤身	/108
降低“愤怒商”	/110
熄“火”的药方	/112



别自己伤自己

/113

## 13. 空虚

心理黑洞

/116

/116

莫让空虚扰心绪

/117

隐形杀手

/119

年轻是一种心理感受

/120

趁着年轻好好过

/121

## 14. 浮躁

淡泊明志

/123

/123

告别浮躁

/124

平淡的日子

/126

良性暗示助健康

/128

怎样做到心理健康

/129

## 15. 惰性

从“懒”字看懒

/131

/131

走捷径就懒惰吗?

/133

懒惰的智慧

/134

生命只有一次

/135

“业精于勤荒于嬉”

/136

## 16. 依赖

吃烙饼的故事

/139

/139

不再依赖

/140





感情依赖不是爱	/142
告别优柔寡断	/144
没有那匹马	/145
<b>17. 自卑</b>	/147
有一种自卑叫自信	/147
心灵的力量	/148
颓废之源	/149
跨越自卑	/151
用实际行动建立自信	/152
<b>18. 自闭</b>	/156
内向者的应对策略	/156
自我封闭	/157
超越孤独	/159
你无法独自面对人生	/161
让自己合群	/162
<b>19. 恐惧</b>	/165
轻度恐惧有益健康	/165
非典时期，非常恐惧	/166
不再害怕失败	/168
抛弃怯懦	/169
真实自我	/170



20. 逃避	/173
逃不到哪里	/173
“不是我的错”	/174
承担责任赢得信任	/176
直面挑战才是真正的年轻	/177
面对现实挑战人生	/179
21. 邪恶	/182
大学生怎么了?	/182
“善良教育”不可缺少	/183
从小就要分黑白	/185
善良是一种能力	/186
拥抱善良	/187
22. 逆反	/190
逆反心理的正效应	/190
“逆”什么“反”什么	/191
叛逆的学生	/193
为何敌对	/195
心灵的握手	/196
23. 嫉妒	/198
随话“嫉妒”	/198
重夺嫉才的周瑜	/200
“红眼病”	/202
嫉妒的女人	/205



爱情中，你嫉妒了吗？	/207
嫉妒也可以转化	/208
<b>24. 报复</b>	/211
该不该教孩子“以牙还牙”	/211
冤冤相报何时了	/214
女人的报复	/215
莫伤别人，莫伤自己	/217
<b>25. 挫折</b>	/219
挫折和失败是成功之母	/219
善待挫折	/221
笑对挫折	/222
不是太阳在坠落	/224
魔力暗示	/226
<b>26. 自负</b>	/229
自负之源	/229
自负也有正反面	/231
自傲	/232
夜郎当自大	/233
谦虚是一种美德	/235
<b>27. 羞怯</b>	/237
羞答答的玫瑰静悄悄地开	/237
见人易脸红	/239