

- 发现智慧：用独特的视角展现心理学的无穷魅力，让智慧无处藏身。
- 寻找心结：心有千千结，剪不断理还乱；关键是要找到解开这个结的要素。
- 解除困惑：无所适从的时候，不妨静下心来回头望；灯火阑珊处，伊人在等候。
- 抚慰心灵：良药不必总是苦口，甜言蜜语或许刚好对症。

每天读点心理学

心灵花园

刘迎泽·主编



如果你的生活中缺少热情，你的心灵就布满皱纹了。

从清晨的第一缕阳光到深夜的最后一缕灯光
花园深处演绎的不是城市的浮躁
而是内心的静谧……

· 乌尔曼



海潮出版社



中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第132757号
 地址：北京西三环北路17号
 电话：(010)68403399
 邮编：100044

心灵花园·每天读点心理学

主编：刘迎萍

副主编：李松林

封面设计：李松林

出版：北京理工大学出版社

地址：北京西三环北路17号

邮编：100044

电话：(010)68403399

网址：www.bjupt.com.cn

电子邮箱：bjupt@bjupt.com.cn

印刷：北京理工大学出版社

787mm×1092mm 1/16

2009

2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

7-30213-781-3

16.80元

（刘迎萍女士为本套书籍总编辑）

心灵花园

每天读点心理学



海潮出版社
HeChao Press

图书在版编目(CIP)数据

心灵花园:每天读点心理学 / 刘迎泽主编. —北京:
海潮出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80213-781-3

I.心… II.刘… III.心理学 - 通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138765 号

书 名:心灵花园:每天读点心理学

作 者:刘迎泽 主编

责任编辑:魏 然

封面设计:嫁衣工舍

责任校对:韩红月 刘秀丽

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:14.5

字 数:240 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80213-781-3

定 价:26.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

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层的桂冠，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。”成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。所以，为了更好地投入到工作和学习中，我们必须学会调适自己的心理。

自己的心理问题只能自己解决。有这样一个故事：一座寺庙里，有一位法灯和尚，他性情豪逸，但终日无所事事，众和尚都看不起他。不过法眼和尚却很器重他。一天，法眼和尚向众和尚问道：“老虎项上系着一个金铃，哪个人能把它解开来？”众僧皆回答不出。恰好法灯和尚走进来，法眼也用同样的问题问他，法灯和尚随即答道：“系铃的人能够解开。”

生活中的心理问题，万变不离其宗，心病还得心药医，解铃还需系铃人。说到底，人的心理缺陷不可能彻底消除，但是它可以弥补，可以跨越，面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

本书以具有代表性的心理案例，加以深入浅出的心理学理论分析，指出了心理问题的根源以及危害，讲述了不良心理情绪的克服、意志、行为人格障碍的调适、心理疾病以及身体疾病的简单易行、具有实效的心理疗法，让你漫步于心灵花园之时，获得更多的心理学知识。在部分章节还列

举了一些趣味小测试做参照,争取做到对问题早发现,早治疗,永葆身心健康。

全书集针对性、全面性、可读性、实用性于一体,适合个人闲暇或者苦闷时来阅读,是一本视角新颖而又中肯实用的心理健康辅导读物。希望本书能帮助您在人生中找到幸福,抓住事业成功的时机,走向成功之路。

——编者

言 前

“知者行之始,行者知之成”,“知行密相联,行在知,知在行,知行合一,方是真知”。《中庸》曰:“博学之,审问之,慎思之,明辨之,笃行之。”“博学之”是求知的基础,“审问之”是求知的关键,“慎思之”是求知的过程,“明辨之”是求知的结果,“笃行之”是求知的归宿。知行合一,是求知的最高境界。本书以“知行合一”为主线,从“知”与“行”两个方面入手,探讨了如何求知、如何行、如何知行合一的问题。本书共分十章,第一章为“知者行之始”,第二章为“行者知之成”,第三章为“知行密相联”,第四章为“行在知,知在行”,第五章为“知行合一,方是真知”,第六章为“知行合一,是求知的最高境界”,第七章为“知行合一,是求知的最高境界”,第八章为“知行合一,是求知的最高境界”,第九章为“知行合一,是求知的最高境界”,第十章为“知行合一,是求知的最高境界”。本书旨在帮助读者树立正确的知行观,提高自身的综合素质,实现自己的人生价值。



第一章 构筑不良情绪的心理防线 / 001

第一节 和悲观说再见 / 002

悲观是什么

悲观等于自残

测一测：你是个悲观的人吗？

再见，悲观

第二节 吹走自卑的阴云 / 009

自卑是什么

自卑可取吗

测一测：你是否心存自卑

自卑心理的调适

第三节 扑灭报复的烈火 / 014

报复心理是什么

报复坏处多

测一测：你的报复心理有多重？

别让报复缠着你

第四节 推倒焦虑的石墙 / 019

你对焦虑了解多少

正确看焦虑

克服焦虑

第五节 充实空虚的心灵 / 024

空虚是一种心理疾病

测一测：你的精神生活充实吗？

空虚心理的调适



第六节 克服自私心理 / 028

什么是自私心理

自私心理的成因及特征

净化儿童的自私心理

测一测：你有自私心理吗？

自私心理的调适

第七节 驱散猜疑的迷雾 / 033

猜疑心为何而来

猜疑是爱情的大忌

测一测：你是一个多疑的人吗？

猜疑心理的自我矫正

第八节 不做孤独的自怜者 / 038

孤独是什么

孤独也是一种美

内心的孤独从何而来

对孤独说 NO

第九节 学会消除紧张 / 042

为了什么而紧张

紧张危害大

测一测：你的心理紧张状况

消除紧张心理的妙计

第十节 趟过浮躁的河 / 046

浮躁是一种不良情绪

大学生易浮躁

及时纠正孩子的浮躁心理

测一测：你有浮躁心理吗？

远离浮躁

第二章 拔掉意志障碍的荆棘 / 051

第一节 扔掉依赖的拐杖 / 052

什么是依赖心理

测一测：你有依赖性吗？

人为什么会产生依赖心理

告别依赖

第二节 别让拖延埋没你 / 056

什么是拖延

人为什么爱拖延

拖延的危害

如何消除拖延

第三节 卸下病态怀旧的包袱 / 060

病态怀旧是一种心病

病态怀旧心理的特点

过于怀旧让人老

病态怀旧的原因

测一测：你有病态怀旧心理吗？

祛除病态怀旧方法多

第四节 拒绝懒惰 / 065

懒惰的危害

懒惰的表现

是什么让人懒惰

与懒惰绝缘

第五节 战胜恐惧的敌人 / 067

什么是恐惧



	男人恐惧什么	
	恐惧不可要吗	
	别为恐惧担心	120 \ 恐惧的根源与意义
第六节	走出后悔的牢笼 / 074	走出后悔的牢笼
	世上没有后悔药	世上没有后悔药
	哪些人易后悔	哪些人易后悔
	清除后悔	清除后悔
第七节	不要被完美打败 / 077	不要被完美打败
	何谓完美主义	何谓完美主义
	完美惹的祸	完美惹的祸
	测一测：你离完美主义有多远？	测一测：你离完美主义有多远？
	与完美主义决裂	与完美主义决裂
第八节	正确看待挫折 / 082	正确看待挫折
	什么是挫折心理	什么是挫折心理
	挫折心理从哪来	挫折心理从哪来
	挫折是把双刃剑	挫折是把双刃剑
	挫折心理的自我调适	挫折心理的自我调适
第九节	远离冲动的黑洞 / 087	远离冲动的黑洞
	你对冲动了解吗	你对冲动了解吗
	测一测：你是否冲动？	测一测：你是否冲动？
	学会控制自己的冲动	学会控制自己的冲动

第三章 揭露行为障碍的面纱 / 091

第一节 不做网络的俘虏 / 092

上网成瘾是心理疾病

上网成瘾危害多

测一测：你是一个网虫吗？

什么让人们上网成瘾

如何防止上网成瘾

第二节 摆脱酒精的困扰 / 098

饮酒能成瘾

酒怎样让人成瘾

酒给人带来了什么

测一测：你饮酒成瘾吗

戒酒方法大观

第三节 从烟瘾中解放 / 104

烟是人类的第一杀手

嗜烟者的表现

形成烟瘾的原因

测一测：你有烟瘾吗？

让尼古丁不再肆虐

第四节 怎样戒除赌瘾 / 111

赌博为什么而上瘾

嗜赌是毒瘤

测一测：你有赌瘾吗？

别了，赌瘾



目录 Contents

第五节 恋物癖不可怕 / 117

什么是恋物癖

恋物癖患者的日常表现

测一测：你有恋物癖吗？

恋物癖心理不可要

恋物癖从哪来

轻松克服恋物癖

第六节 暴饮暴食是健康杀手 / 123

暴饮暴食的成因

暴饮暴食的危害

对暴饮暴食行为的调适

第七节 购物癖有法治 / 128

是什么让人们疯狂购物

测一测：你有购物癖吗？

疯狂购物的危害

对疯狂购物的调适

第八节 洁癖是障碍 / 133

洁癖的成因

洁癖的危害

测一测：你有洁癖吗？

对症下药“药”治洁癖

第四章 心理疾病面面观 / 139

第一节 不要让神经有了衰弱症 / 140

神经衰弱症及其症状表现

你有神经衰弱症吗

神经衰弱症的病因

神经衰弱症的治疗方法

第二节 抑郁症的心理疗法 / 146

抑郁症及其症状表现

抑郁症的病因

抑郁症的治疗方法

第三节 轻松面对恐惧症 / 151

恐惧症及其症状表现

恐惧症的成因

测一测:你是否有恐惧症倾向

恐惧症的治疗方法

治疗恐惧症的食物

第四节 克服强迫症 / 157

强迫症及其症状表现

强迫症的病因

测一测:你患强迫症了吗?

强迫症的治疗方法

第五节 走出自闭症 / 164

自闭症及其症状表现

自闭症的病因

自闭症的治疗方法



第六节 粉碎疑病症 / 170

疑病症及其症状表现

测一测：你有疑病症倾向吗？ \ 数面面商究野心 章四第

疑病症的病因 041 \ 能跟谁飞 育空制出要不 节一第

疑病症的治疗和调适 041 \ 能跟谁飞 育空制出要不 节一第

第七节 历练心理战胜癔病症 / 176

癔症及其症状表现

癔症的病因

癔症的治疗方法

第五章 心身疾病缘于心理障碍 / 183

第一节 摆脱冠心病的折磨 / 184

冠心病面面观

怎样防止冠心病的发生

冠心病病人食物选择

第二节 送别失眠的眷顾 / 189

为什么会失眠

怎样克服失眠

失眠五大药膳食谱

第三节 别让嗜睡影响你 / 194

嗜睡到底是什么

青少年易患何种思睡性疾病？

判断是否患有嗜睡症

心理调节

嗜睡症饮食疗法

第四节 脱离神经性厌食症的牵绊 / 198

你对神经性厌食症了解吗

什么导致神经性厌食

对神经厌食症的治疗

厌食症的食疗小偏方

第五节 糖尿病的心理疗法 / 204

心理因素与糖尿病

糖尿病人能吃糖吗

糖尿病的治疗

治疗糖尿病的小偏方

第六节 不再为阳痿苦恼 / 208

阳痿早知道

为什么会阳痿

阳痿不可怕

治疗阳痿的民间偏方

第七节 别让性厌恶毁了美满婚姻 / 214

什么是性厌恶

性厌恶的心理原因

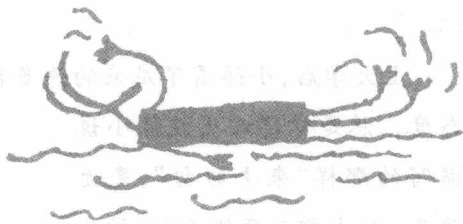
摆脱性厌恶

性厌恶食疗偏方

情绪与心理 第一章

第一章

情绪与心理，是人的重要组成部分。情绪的好坏，直接影响到人的身心健康。情绪与心理的关系，是相互影响、相互作用的。情绪可以影响心理，心理也可以影响情绪。情绪与心理的调节，是每个人都需要掌握的技能。情绪与心理的调节，可以帮助我们更好地面对生活，更好地实现自己的人生价值。



第一章 构筑不良情绪的心理防线

喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。经受长期的不良情绪之后，不仅人际关系和工作效率受到严重的影响，而且心理上的痛苦还会严重影响身体健康。许多人不是因病而死，而是因情绪低落或暴怒而亡。我们应该对不良情绪有足够的认识，学会预防和调控不良情绪。

第一节 和悲观说再见

花园一角：

小萍，大学三年级的女学生。她是一个悲观的人，一天，她的母亲给她买了许多美味可口的巧克力，可是她却泣不成声，因为她认为吃了就没有了。和朋友玩耍时，小萍总是唉声叹气，朋友们问她原因，她说：“现在咱们在一起玩，但是咱们总有分别不再见面的一天，一想到这些，我就很难过。”

002

上大学后，小萍看了尼采的许多哲学著作，对人生采取越来越消极的态度，总是觉得人生就像小说描写的那样“来去匆匆”，毫无意义。从大学二年级开始，她从网上收集了大量有关世界末日到了的材料，觉得活着已经没意思，不断地将自己许多心爱之物赠送好友。系里领导发现其行为反常，让其母亲从家乡赶到学校，并与女儿居住一室。可是有一天趁母亲还在熟睡，小萍从宿舍大楼顶上跳下身亡。



悲观是什么

心理学上认为,悲观是人自觉言行不满而产生的一种不安情绪,它是一种心理上的自我指责、自我的不安全感和对未来害怕的几种心理活动的混合物。悲观的人整天愁眉苦脸,看什么都不顺眼,心理上充满了自责与痛苦,认为自己一无是处,认知上否定自己的优势与能力,无限放大自己的缺陷;遇到一点挫折,就说命运对他们不公,就甘愿沉沦,随遇而安,不求进取,甚至堕落。悲观者实际上是以自己悲观消极的想法看客观世界,在悲观者心中,现实是或多或少被丑化了的。

现实生活中哪些人可能成为悲观的人呢?容易悲观的人常常是生活中的弱者,生性胆小、怯懦,他们心地善良,习惯在处理事务中忍让、息事宁人,有时候,别人瞪了他一眼,他也会立即觉得自己肯定做了不好的事。极端悲观的人常用反常性的方法保护自己,为一句话会后悔半天,人家并未介意的事他也神经过敏;解决人际冲突的办法也很奇怪,自己的孩子被人家打了,他还跟着打自己的孩子,因为孩子给自己惹来了是非;与别人发生冲突时,他会当众打自己耳光:“因为我该打,打了自己才心安理得。”

但是,人有悲观心理是正常的,在所难免的,它是人类进步的校正器。但让悲观成为习惯就不是一件好事了,悲观由精神引起,会影响到组织器官,从而引起相关的一些心理及生理疾病,如焦虑、神经衰弱、气喘等等,给人们的生活带来不便。可见,极端的悲观是心理不健康的表现,必须进行适当调适。

悲观等于自残

而悲观的心理会使一切变得灰暗,女作家张爱玲的悲剧人生让我们看到了悲观对一个人的伤害是多么惨重。

