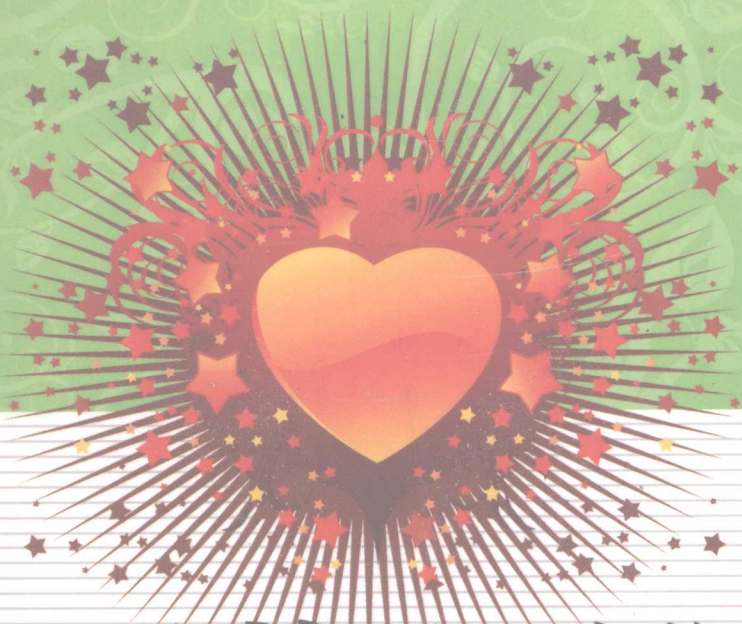


国医健康绝学系列

☺ 良好的心理是幸福快乐人生的源泉 ☺



做自己的心理医生

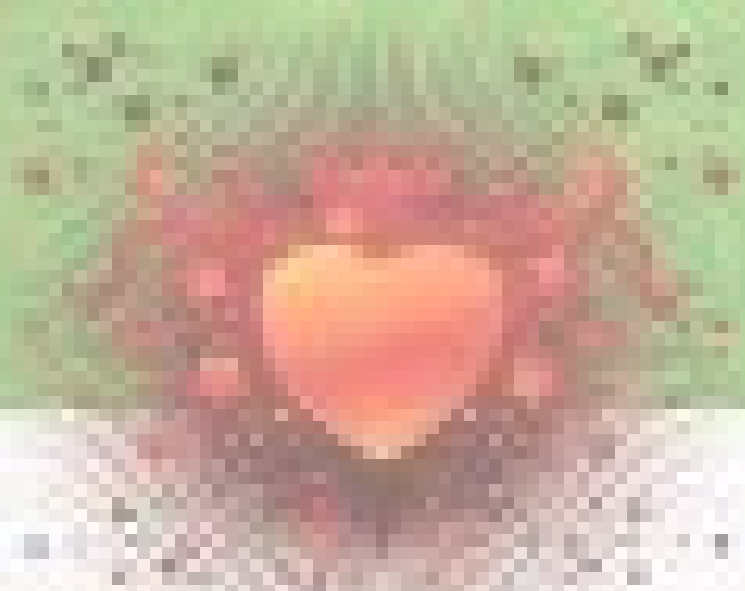
刘子仲◎编著

良好的心理是幸福快乐人生的源泉，心灵有氧，幸福才能无恙
雕琢心灵的璞玉，给自己心中的世界洒一片阳光
在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实
营造健康心理 享受快乐人生

中國華僑出版社

心理咨询师

心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师 心理咨询师



做自己的心理医生

周子健 编著

中国地质出版社

做自己的心理医生

刘子仲 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做自己的心理医生 / 刘子仲编著. — 北京: 中国华侨出版社,
2009.3

ISBN 978-7-80222-859-7

I. 做… II. 刘… 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(2009)第 023064 号

● 做自己的心理医生

编 者 / 刘子仲

责任编辑 / 婧 子

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 700 × 1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 / 243 千

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 3 月 第 1 版 2009 年 3 月 第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-859-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮政: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

当今社会，激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑，无时无刻不在扰动着我们的心灵：亲人的意外离开，工作中种种的不如意，夫妻间的矛盾，孩子的不懂事……经常会让那颗脆弱的心疲惫不堪，那时的我们被悲伤和气愤包围得严严实实，这些压力像空气一样无时无刻不在挤压着我们。我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒，内心深处沉淀着恐惧、内疚、悔恨、自责和绝望，形成一种控制自我的巨大力量，左右着我们的选择。

心理压力即精神压力，现代生活中每个人都有不同程度的心理压力，适度的压力能激励人奋发向上。而压力过大、过多则容易出现心理问题，发生心理障碍，甚至患上心理疾病、精神疾病，导致自己和家人遭受精神痛苦和心灵折磨，大大降低了生活质量。现代医学证明，心理压力过重会削弱人体免疫系统，从而使外界致病因素引起肌体患病，损害身体健康。

于是，现代人要学习一种新的生存技能——学做自己的心理医生，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力，进行自我疏导，给自己疗伤。

早在上世纪，英国有个名叫艾理斯的著名心理学家，他主张人们通过阅读专业书籍、组织小组讨论和做针对性的思维训练，来掌握一套特殊、合理、健康的思维方法，以应对压力造成的情绪困扰。他应该是“学做自己的心理医生”最早的提倡者。他提倡人们

要像“学习一门外语”一样学习新的思维方式。

做自己的心理医生，说简单一些就是提高自己心理调节的能力；说复杂一些，就是在自己的意识里要有一个特殊的角色，拥有精神中的“第三只眼睛”，理智地感知、分析自己情绪的变化，寻找内心不平静、不快乐的原因。就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实，不至于迷失方向。

人的身体和心灵是一体的。我们呼吸的方式，就是我们存在的方式。当我们心理上有问题，表现在呼吸上，就会是缺氧的呼吸方式。当身体有氧时，心灵才能无恙。

心理问题产生的原因是复杂的，其主要表现是心理失衡。可以说，绝大多数心理问题通过调适都是可以解决的。当遇到挫折、不公、失落、恐惧等状况时，要懂得自我调节。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去追求两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折，适当地承受一些压力，可以让你的内心真正强大起来。

快乐是藏匿在每个人心中的神，信则有，不信则无。自我调节时，要相信自己有能力能够调整或者解决自己的问题，做自己的心理医生，让心灵沐浴在快乐的阳光之下，便是人生的一大幸福。

《做自己的心理医生》一书，对一些常见心理问题作了充满哲思的分析，并结合大量经典的实例，深入浅出，有针对性地提出了切实可行的解决方法，使读者可以认清问题之所在，获得解决心理问题的智慧和途径，扫除成功道路上的障碍，找回内心的平静和快乐。

目 录

一、命运

- 人生本无注定的命运 2
- 好日子总是那么遥不可及 4
- 再大的苦难也要自己承受 5
- 如何找到自己的音符 7

二、金钱

- 有钱并不等于幸福 12
- 不要做金钱的奴隶 15
- 摆脱金钱的累赘和束缚 17

三、贫穷

- 理想是贫穷的天敌 24
- 摆脱贫穷的六大步骤 25
- 如何实现财富梦想 27

四、创业

- 如何定位打工族 30
- 如何自己做老板 32
- 如何选择创业方向 33

五、失业

- 一切只不过从头再来 38
- 世界充满了就业的机会 39

六、爱情

- 恋爱要“多种经营” 42
- 真爱可以超越物质 43
- 夫妻性格不合互相弥补 45

七、失恋

- 失恋后不要迷失自我 50
- 敢于承受失恋的挫折 52
- 要理智地面对分手 54

八、婚姻

- 掉进了婚外恋的怪圈 58
- 夫妻转眼就阴阳相隔 60

担心再婚会重蹈覆辙	62
如何起诉和离婚	64
离了婚又想挽回	67

九、人际

当好心遭遇质疑时	72
不能用原则换取和睦相处	74
让友谊化为成功的推动力	76
认错使人伟大	78

十、盲目

人生最可怕的是处于盲目状态	82
没有理想和抱负的人生是悲剧的人生	85

十一、自私

合理的“自私”	88
自私的代价	89

十二、贪婪

贪权的心态	92
贪钱的心态	93
贪色的心态	94
不要贪婪	96

十三、狭隘

淡化心中的自我意识	100
虚怀若谷宽容大度	101
宽恕伤害过自己的人	103

十四、吝啬

不要忍着痛苦求节俭	106
学会“布施”	108

十五、邪恶

大学生怎么了	112
腐败为什么要早亡	113
真心向善的念头是一个奇迹	114

十六、愤怒

缺乏自控的易怒者心态	118
降低愤怒的方法	119
如何学会控制愤怒	121

十七、自负

自负心理产生的根源	124
总认为自己比别人强	125

正确认识“自大”	127
有本事不必炫耀	128

十八、虚荣

为什么人会有虚荣心	132
不为虚名所累	133
豁达的人主动把荣誉让给别人	134

十九、攀比

事事不要攀比	138
人比人，气死人吗	140
理性面对生活中的差异	141

二十、猜疑

“疑心生暗鬼”	146
把猜疑消灭在萌芽状态	147
猜疑会让你失去最珍贵的东西	148

二十一、悲观

容易悲观的人	152
导致自杀的心理特征	153
每天都乐趣无穷	154

二十二、怯懦

- 克服胆怯的心理 158
与人接触很羞怯 160
抛弃怯懦 162

二十三、自卑

- 妄自菲薄的自卑者心态 166
从自卑的束缚下解脱出来 167
相信自己是一个非凡的人物 171

二十四、恐惧

- 轻度恐惧有益健康 176
不再恐惧失败 176

二十五、逃避

- 逃避解决不了任何问题 180
不要逃避责任 181
面对现实挑战人生 183

二十六、逆反

- 你是一位具有叛逆性格的人吗 188
叛逆的学生 189

有时叛逆心态也会助你成功 191

二十七、嫉妒

害人害己的嫉妒者心态 196

嫉妒心理的调适 194

宽容嫉妒自己的人 200

二十八、报复

消除报复心理 204

冤冤相报何时了 206

有仇不报是君子 207

一笑泯恩仇 209

二十九、挫折

挫折和失败是成功之母 212

笑对挫折 213

坚忍不拔的人才能超越失败 215

三十、浮躁

以平常心对待物质世界的点点滴滴 218

告别浮躁 219

三十一、焦虑

- 什么是焦虑 222
- 引发焦虑的原因 223
- 焦虑的解除办法 224

三十二、窘迫

- 学会忘记伤痕 230
- 不必追求每个人的满意 231
- 摆脱尴尬的方法 232

三十三、忧郁

- 为何会患上忧郁症 236
- 哪些人常患忧郁症 237
- 消除忧郁的方法 237

三十四、孤独

- 你是一位孤独的人吗 244
- 在孤独中创造，达到新的境地 245
- 孤独使人敏感、多疑和善于思考 248

三十五、空虚

- 为什么会感到空虚 250

怎样不空虚	251
怎样使心灵充实	253

三十六、多疑

丧失信任的多疑者心态	256
多疑是种病	258

三十七、后悔

后悔的原因	262
做决定时的几种误区会导致后悔	262
后悔的应对	263

三十八、压力

想得开才会过得好	266
用耐心和善良应对人生重负	267
如何与压力和平共处	268



一、命运

世界上有许多人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。他们对自己一直平庸的解释不外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”……



人生本无注定的命运

没有人是“注定”要倒霉的，因为我们可以化失败为胜利，改变曾经遇到的倒霉现象。请你从挫折中吸取教训，好好加以总结，就可以对失败泰然处之了。

千万不要把失败的责任推给你的命运，要仔细研究失败的实例。可能是你的修养或火候还不够的缘故。如果你失败了，那么继续学习吧。你要知道，世界上有许多人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。他们对自己一直平庸的解释不外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”。这些人仍然像小孩那样幼稚不成熟，他们只想得到别人的同情，没有一点主见。由于他们一直想不通这一点，才一直找不到使他们变得更伟大、更坚强的机会。

成功意味着许多美好、积极的事物。

人人都想要成功，每一个人都想要获得一些最美好的事物。没有人会喜欢过平庸的生活，也没有人喜欢自己被迫进入某种不如意的情況。

最实用的成功经验，就是“坚定不移的信心能够移山”。可是真正相信自己能移山的人并不多，真正做到“移山”的人也不多。

有时候，你可能会听到这样的话：“光是像阿里巴巴那样喊‘芝麻，开门’，就想使山真的移开，那是根本不可能的。”说这话的人把“信心”和“想象”等同起来了。不错，你无法用“想象”来移动一座山，也无法靠“想象”实现你的目标。

但是只要有信心，你就能移动一座山。只要相信你能成功，你就会赢得成功。

关于信心的威力，并没有什么神奇或神秘可言。信心起作用的

