

心理专家为您打造的最专业的心灵处方

做自己的 心理医生

III

开启心灵密码，解读生活困惑；
摆脱尴尬困扰，抚平心灵创伤。

姚会民◎编著

天津科学技术出版社

做自己的 心理医生

III

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生Ⅲ/姚会民编著. —天津: 天津科学技术出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5308-5316-0

I. 做... II. 姚... 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162132号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 233 000

2009年9月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

为心灵解惑

现代社会，随着科学技术的发展和生活水平的提高，人们生活得越来越便利和舒适。本应该拥有更多的快乐和轻松，但事实却恰恰相反，人们能够获得的幸福感反而越来越少，随之而来的，是心理困惑和心理问题越来越多。缺少安全感、身心疲惫、力不从心、歇斯底里，不好的感觉总是萦绕在现代人的心头，这到底是为什么呢？

人是生活在具体的环境和人群之中的，就不得不去面对不可避免的人际交往。面对这些事情，有些人并不能得心应手，反而经常会陷入尴尬的境地。越习以为常的事情，越难处理好，该不该借钱给别人，该不该做个老好人，如何去说些善意的谎言……很多人不知道这些问题到底应该如何处理？

生活是烦琐的，虽然很多事情看似无足轻重，不值一提，但是却往往让人分外牵挂。有人在为起一个什么样的名字头疼，有人在为买房子而卖命地挣钱，还有人在为是工作还是考研而犹豫不决，也有人在吃与不吃之间做着激烈的思想斗争……面对无处不在的烦恼，我们又该怎么办呢？

现代社会，可供人们休闲的机会和方式越来越多了，但人们反而更加无所适从，不知道该去做些什么，该选择什么样的方式去放松自己的心灵，而且还很容易过于依赖某种单一的形式。结果，休闲不但不能获得轻

松，反而平添了烦恼，成了令人头疼的事情。如何才能更好地进行休闲，使身体和心灵都得到放松呢？

感情的事最让人头疼。自古“清官难断家务事”，男女之间常常纠缠不清。现代社会，生活节奏不断加快，人们在情感方面也加快了步伐，越来越追求新潮，越来越脱离传统，同时也变得越来越脆弱。这时，婚恋问题变得非常突出，人们如何才能从困惑和烦恼中摆脱出来呢？

其实，生活中的我们并不总是光鲜靓丽、风光无限的，在潇洒、自信、干练、豁达、正直、勤奋的面具底下，还隐藏着一个暴躁、自卑、唯诺、自私、狭隘、敏感的自己。正因为心理弱点的存在，我们在心灵上受到了蒙蔽，言行上受到了左右，不能正确地认识现状，进而导致困惑和烦恼的产生。因此，每个人的心中都可能有些不可告人的秘密，比如，有的人喜欢听好话，而有的人总是喜欢说别人坏话等。

再者，很多时候我们还会做出一些不当的行为，如，总是说三道四、不敢讲真话、自我虐待、厌食酗酒等。虽然知道自己错了，但下次还会犯，甚至不知道自己该怎么办，这其实是因为人们没有对自己的行为进行反省和剖析，不知道自己是因为哪种心理才这样做的。

总之，现代人面对着很多的心理困惑，会迷茫、会挣扎、会烦恼，但是也会思考、反省、改变。本书从专家的角度出发，深入分析现实生活方方面面的困惑和难题，揭示其产生的心理原因，并提出合理的建议和方法。希望能够帮助读者更好地认识自己，反思自己，并改善自己，做自己的心理医生，治愈并呵护好自己的心灵。



第一章

现代人的心理困惑——是什么让你这样迷茫

现代社会，随着科学技术的发展和生活水平的提高，人们生活得越来越便利和舒适，但是人们能够获得的幸福感却越来越少，心理困惑和心理问题也越来越多，缺少安全感、身心疲惫、力不从心、歇斯底里，不好的感觉总是萦绕在现代人的心头，这到底是什么呢？

1. 缺乏安全感——对危险的躲避和对环境的不适应	2
2. 想拥有更多——占有欲和缺乏安全感的体现	4
3. 歇斯底里——对情绪的诉说和对自我的保护	6
4. 力不从心——压力之下对完美的期望	8
5. 寄希望于明天——对现实的逃避和对自我的不负责任	10
6. 拒绝长大——逃避责任或渴望被爱	12
7. 无端地害怕——不良预感和害怕糟糕事情发生	14
8. 从众——害怕被孤立而调整自身的观点和行为	16
9. 初为人母的慌乱——角色转换带来的不安和忧虑	18

10. 身心疲惫——压力与忧虑的双重折磨	20
11. 痛苦成瘾——为了获得安慰和展现自我	22
12. 记忆空白——因情绪紧张而难以记起	24
13. 杂乱无章——凸现自我作用和摆脱束缚	26
14. 上瘾——因缺乏安全感而追求快乐和爱	28

第二章

人际交往的尴尬境地——心灵的退守与挣扎

生活在具体的环境和人群之中的人们，不得不去面对每天都不可避免的人际交往和日常琐事。面对这些事情，人们反而不能得心应手，更多的时候会陷入尴尬的境地。越习以为常的事情，越难处理好，该不该借钱给别人，该不该做个老好人，如何去说些善意的谎言……这些问题无时无刻不在纠缠着人们。

1. 借钱这件难事——维护友情或显示大方	32
2. 总做好人——麻痹自己并证明自己的存在	34
3. 留不住朋友——错误的给予和拒绝	36
4. 沉迷于网游——满足生活中不能满足的愿望	38
5. 适度说谎——自我保护和化解尴尬	40
6. 过于天真——对他人和世界绝对信任	42
7. 退休后的落寞——归属感的缺失	44
8. 收礼送礼——取悦别人、化解恩怨的方式	46
9. 与父母很陌生——依赖障碍或将父母神化	48
10. 人到中年的困惑——内心的怯懦和患得患失	50
11. 狂恋E-mail——获得预兆式的体验和精神寄托	52

12. 网聊——对我被压抑的释放	54
13. 博客我——对袒露和分享自己的迷恋	56
14. 热衷养宠物——驱走孤独和无聊，释放压力	58

第三章

牵肠挂肚的生活琐事——烦琐中的心理需求与满足

生活是烦琐的，虽然很多事情看似无足轻重，不值一提，往往却是让人分外牵挂的。总有人在为起一个什么样的名字头疼，总有人在为买房子而卖命地挣钱，还有人在为是工作还是考研而犹豫不决，也有人在吃与不吃之间做着激烈的思想斗争……

1. 住房的价值——安全的堡垒与心灵的归属	62
2. 工作还是考研——现代人的焦虑和逃避现实的借口	64
3. 姓名的分量——自我的识别和寄予内心的愿望	66
4. 注重外表——渴望得到赏识或缺乏自信的表现	68
5. 没有时间——选择困惑和速度至上观念的影响	70
6. 抛弃旧物品——对过去的回避或纪念	72
7. 越睡越累——睡眠焦虑的恶性循环	74
8. 受不了食物的诱惑——满足躯体愉悦刺激的需要	76
9. 父母总想控制孩子——对孩子的情感牵绊和深层依赖	78
10. 出现口误——因恐惧而出错或太过专注	80
11. 晕血——对死亡和杀戮的逃避和恐惧	82
12. 白日梦——超越自己和自我治疗	84
13. 算命——短暂的心理安慰和自我求证	86

第四章

休闲中的喜乐与忧愁——心灵的紧张与松弛

现代社会，可供人们休闲的机会和方式越来越多了，这样反而使人们更加无所适从，不知道该去做些什么，该选择什么样的方式去放松自己的心灵，而且还很容易过于依赖某种单一的形式。结果，休闲本身也成了令人头疼的事情，不但不能获得轻松，反而平添了烦恼。

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 减肥——对自我的否定和对理想身材的向往 | 90 |
| 2. 整容——对美和时尚的追求和随从 | 92 |
| 3. 痴迷足球——满足归属感并获得快乐 | 94 |
| 4. 疯狂购物——调节情绪，释放压力的方式 | 96 |
| 5. 热衷化妆——获取自信，悦己悦人 | 98 |
| 6. 爱看韩剧——获得心理治疗或心理满足 | 100 |
| 7. 飙车狂野——寻求刺激，挑战权威，缓解压力 | 102 |
| 8. 害怕坐飞机——环境转换的不适和对空间的恐惧 | 104 |
| 9. 不能忍受动物——逃避自我和无法接受无条件的爱 | 106 |
| 10. 热衷窥视明星生活——满足自己秘而不宣的欲望 | 108 |
| 11. 过节恐惧症——害怕回忆过去或对未来的恐慌 | 110 |



第五章

两性关系中的诱与惑——何以如此意乱情迷

感情的事最让人头疼。自古“清官难断家务事”，男女之间常常是纠缠不清的。现代社会，生活节奏不断加快，人们在情感方面也加快了步骤，越来越追求新潮，越来越脱离传统，同时也越来越变得脆弱，很多关于婚恋的问题使人们感到困惑和烦恼。

1. 伴侣间的秘密——告诉与不告诉之间	114
2. 魅力诱惑——气质与修养的外在表现	116
3. 爱与被爱——付出和接受之间的心理平衡	118
4. 婚姻匹配——不想吃亏和维护稳定的心理	120
5. 害怕亲密接触——羞耻文化的内在作用	122
6. 男人不敢面对分手——强烈的依赖感和负罪感	124
7. 恋爱狂——源于恋母情结并填补生活空白	126
8. 外遇——情欲对道德规范的挑战	128
9. 性困惑——性行为与道德之间的冲突	130
10. 性骚扰——突破道德规范而发泄私欲	132
11. 伪装高潮——对男人欲望的回应和对自己的满足	134
12. 漂亮内衣——给自己展现性感的机会	136
13. 透视装——暴露自己并展现诱惑美	138
14. 她喜欢同性——对自己的一种接纳和保护	140
15. 网络色情——满足私欲和缓解压力	142
16. 难忘旧情人——自我陶醉以及对现实的修改	144
17. 喜欢老男人——恋父情结和物质与精神的满足	146
18. 爱上落魄男人——因同情而帮助，因需要而爱	148
19. 面对更适合自己的伴侣——对现状的不满和遗憾	150

第六章

负面情绪的干扰——如何面对并不光鲜靓丽的自己

生活中的我们并不总是光鲜靓丽的，在潇洒、自信、干练、豁达、正直、勤奋的面具底下，还隐藏着一个暴躁、自卑、唯诺、自私、狭隘、敏感的自己。而且，这个自己也时常会展现在公众的面前，使自己的生活充满了灰色，使自己与周围人的关系变得紧张。

1. 坏脾气——寻求依赖、获得满足的错误途径	154
2. 抱怨——因求之不得而失望和不满	156
3. 太敏感——因自恋而对自己过分关注	158
4. 容易厌倦——喜新厌旧和逃避、怀疑心理	160
5. 莫名的担忧——思辨过多和自我求证	162
6. 多疑——源于对别人的偏见和误会	164
7. 愤怒——维护自我界限和满足欲望	166
8. 自恋——追求别人的赞美和自我欣赏	168
9. 自卑——先天不足或攀比造成的挫败	170
10. 无聊——缺少心理依托，找不到生活价值	172
11. 焦虑——对未来不能掌控或差距造成的不安	174
12. 忌妒心——攀比中发现不足和惧怕竞争	176
13. 挫败感——因要求过高而不肯接受自己	178
14. 负罪感——过于敏感或因无能为力而愧疚	180
15. 心高气傲——掩饰自卑感，获得心理补偿	182
16. 优柔寡断——决断能力差或害怕承担责任	184
17. 完美主义——过度自恋和弥补缺憾	186
18. 总想负面的事——对美好的企盼和对失去的恐惧	188
19. 没有人喜欢我——对环境不满和自信心不足	190

20. 总觉得别人在针对自己——害怕孤独和多疑	192
21. 自我设障——自我概念模糊和不合理的信念	194
22. 自我妨碍——对失败的恐惧和对自己的逃避	196
23. 灰色生活——因挫折而落魄或因富足而空虚	198

第七章

心理上的不良嗜好——说出心中不可告人的秘密

每个人的心中都有些许不可告人的小秘密，虽然有时会隐藏得很好，但是它还是会在日常生活中的言行上明显地表现出来，比如，有的人喜欢听好话，这其实是虚荣心的表现；有的人总是喜欢说别人坏话，这正说明了他很自卑，并想以此来讨好别人的动机。

1. 爱炫耀——自我评价的偏高表现	202
2. 爱听好话——满足虚荣心和维护自尊心	204
3. 喜欢挑衅——引人注意和对自我情绪的逃避	206
4. 自我封闭——精神上的逃逸和禁闭	208
5. 爱挑刺——因为自卑或忌妒而刻意找毛病	210
6. 喜欢记仇——恶意的仇视和自我惩罚	212
7. 幸灾乐祸——以别人的痛苦为乐，得到心理补偿	214
8. 无端厌恶别人——通过假想敌发泄不满和怨恨	216
9. 喜欢说别人的坏话——出于讨好别人或套近乎	218
10. 不愿等待——控制欲的体现和因恐惧而逃避	220
11. 害怕孤独——对分离的不安和害怕面对内心	222
12. 习惯逃避责任——因害怕付出和逃避责罚而推托	224
13. 总做最坏的打算——对自我的否定和惩罚	226

第八章

到底该不该这样做——学会自我反省与剖析

其实很多时候，我们做出了一些不当的行为，如，总是说三道四、不敢讲真话、自我虐待、厌食酗酒等，自己也知道错了，但下次还会犯，甚至不知道自己该怎么办，这其实是因为人们没有对自己的行为进行反省和剖析，不知道自己是因为哪种心理才这样做的。

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 说三道四评别人——保护自己或追求完美 | 230 |
| 2. 坏习惯——为获得心理愉悦而突破束缚 | 232 |
| 3. 不敢讲真心话——害怕得罪人或为了赢得好感 | 234 |
| 4. 总是迟到——引起注意或是逃避恐惧 | 236 |
| 5. 迷信——对偶然的恐惧和认识的局限性 | 238 |
| 6. 回避死亡——希望自己永存的心理 | 240 |
| 7. 拖延——因害怕失败和逃避焦虑而推迟 | 242 |
| 8. 被欺负而不反抗——反抗无效的挫败感或缺少支持 | 244 |
| 9. 自虐——体验痛苦和自我惩罚 | 246 |
| 10. 害怕黑夜——对死亡和分离的恐惧 | 248 |
| 11. 厌食——表示反抗和引起注意 | 250 |
| 12. 酗酒——自我麻醉和回避自我的懦弱 | 252 |
| 13. 泄密——吸引别人的注意，获得存在感 | 254 |
| 14. 轻易动摇——寻求认同和对自己的判断力的怀疑 | 256 |
| 15. 害怕交往——因缺少心理依托而惧怕交流 | 258 |

第一章

现代人的心理困惑

——是什么让你这样迷茫



现代社会，随着科学技术的发展和生活水平的提高，人们生活得越来越便利和舒适，但是人们能够获得的幸福感却越来越少，心理困惑和心理问题也越来越多，缺少安全感、身心疲惫、力不从心、歇斯底里，不好的感觉总是萦绕在现代人的心头。这到底是什么呢？

No.1

缺乏安全感

——对危险的躲避和对环境的不适应

我总是不相信我的朋友、家人，甚至不相信周围的一切，总是处于一种恐惧之中，对一切都觉得缺乏安全感。因此，我很小心地做事、交友。我怎样才能摆脱这种心理呢？

安全感是人生存的必然心理需求，也是人在世上生存的基本条件。安全感作为一种基本生存心理需要，来自于人对一种环境或者一个对象的认同，我们要从心理上接纳这种环境和对方，而且还能够从对方身上获得一种认同和满足感。

通常情况下，我们不能觉察到最原始的安全感。安全感作为一种原始的内在驱动力，它让我们本能地去躲避危险，如我们看到一条蛇的时候，就会立即跳开，本能地发出尖叫。李子勋认为，原始的安全感我们是意识不到的，而能意识到的安全感已经经过一定内心的修饰，是一种文化层面上的安全感，它受到价值观、信仰等影响，如周围的环境让我们感到不舒服或者我们的信仰受到打击的时候，内心就会出现焦虑和不安，这种不安让我们处于一种担忧之中，会感到有一种威胁存在于自己的身边，不敢向前迈步，我们的精神也受到一定的摧残。而当精神受到打击的时候，人的身体就会产生一些不适的症状。

安全感来源于我们对文化的认同，不安全也是被既认的文化所构建的，即你选定的文化氛围、价值观、道德观等。很多时候我们要追寻主流文化，当我们的追求与主流社会不同的时候，内心会出现不安，这时身体也会出现异样，工作和生活已经没有了以往的乐趣，失去了做事情的热情，主观激发的焦虑和不安全感引发了我们的意识冲突，导致对环境不适应，就会觉得处在一种没有安全的环境中。

安全感是人生存的基础，无论是在工作中，还是在家庭生活中，我们需要建立自己的安全感。

● 放宽心态

安全感来源人的心理需求，被文化修饰了的安全更多的是人的欲望不能满足而带来的失望。所以，我们应该放宽自己的心态，不要对自己有太多的欲望，这样，就会找回安全感。

● 建立信任感

安全是建立在信任感之上的，因此，要先建立自己的信任感。先要试着从心理上接受别人，想着这个人是友好的，是值得信任的。然后试着和环境建立一种信任感，如此，安全感就会大大地增强。

● 大胆尝试

不要害怕你所做的事情，放心大胆地去做，即使失败了只不过是事情没有做得那么完美罢了，大不了再来一次而已。请相信，天是塌不下来的。

NO.2

想拥有更多

——占有欲和缺乏安全感的体现

生活中，我们总是不停地买东西，总是担心东西不够用，也总是觉得拥有的东西太少，还想拥有更多，有了房想着买车，有了车以后又想更大的房。为什么人们总是不能满足呢？

拥有是人们想占有更多东西的一种心理状态。生活中，当人们闲暇的时候，总会看看家里缺什么，然后赶紧去买；当去上街的时候，也总是不停地买一些东西回来。而且，如今很多人也会花费时间上网搜集各种信息，总是怕错过一些信息。有的时候拼命地交朋友，想拥有更多的友谊。其实，我们的生活已经够好了，但还是不能满足，总想着拥有更多。

人们想拥有更多的东西是缺乏安全感的一种表现。快速发展的生活，紧张的节奏，都使现代人处于一种不安之中。为了获得更多的安全，会拼命地想拥有，似乎占有的愈多，安全感就愈多。其实，这种心理在远古时期就有。在远古时期，由于生产力的低下，人们总处于饥饿的状态，为了能让自己不挨饿，就要拼命地占有更多的东西，因此，获取物品的观念深深地扎根在人们的心里了，成为人的一种本能欲望。尽管现代社会是一个物质丰富的社会，但是，人们还不能建立足够的安全感，在内心深处还是对物质充满了恐慌。所以，人就会不断地买东西，占有更多的东西，信奉