

36ZHAO BAITUO
SHENXIN TONGKU



36招 摆脱 身心痛苦

汪建民◎编著

过去属于死神 未来属于你自己
我们要呼喊快乐 抵御忧伤 放逐痛苦

北京工业大学出版社

36ZHAO BAITUO
SHENXIN TONGKU



36招摆脱 身心痛苦

汪建民◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

36 招摆脱身心痛苦/汪建民编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2149 - 2

I. 3... II. 汪... III. 心理保健—通俗读物 IV.
R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 142444 号

36 招摆脱身心痛苦

编 著: 汪建民

责任编辑: 何 悟

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 215 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2149 - 2

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

从心理自然趋向上看，人们总是容易忘记过去快乐的经验，而对于痛苦的遭遇却很少有人能磨灭。“人生最终的快乐是身体无痛苦和灵魂无纷扰……”很多人都喜欢用这句话来安慰自己，在他们看来，人是不可能得到最终快乐的。

他们认为，生活中总是充满了无奈与痛苦，许多事情都让人无法选择；即使可以选择，也不一定是自己想要的选择。在这些人的眼睛里，人生总是充满各种挫折与磨难，即使没有苦难，也会有令人始料不及的各种琐碎的烦恼。他们总是在痛苦中忧伤辗转，却忘记了今日的痛苦，说不定就是曾经的快乐。

作家张曼娟曾经说过：“人生本来就有痛苦，就像人生也会有快乐一样，只是我们总是太看重痛苦，忽略了快乐的力量。于是，我们沉溺于苦，辗转于痛，忘记了快乐。”

生活中的痛苦与磨难告诉我们，人都有脆弱的一面，单是拥有强大的精神或是健康的体魄是不行的。只有健康的身体，就像士兵只有盾而没有矛；拥有强大的精神，但是缺少健康的身体，就像英雄无用武之地。一个人要做大事，少了其中任何一方面都是不行的。

虽然痛苦总是带给我们烦恼，但是它同时也带给我们成长的机会。对于痛苦我们要“在战略上藐视它，在战术上重视它。”要坚信：没有什么能够打垮我，痛苦只会让我更加坚强。人不可能一辈子总是

幸福、开心、快乐，痛苦也时常与人同在。它总是该来的时候来，该走的时候走。因此，面对痛苦，应该保持平静的心态，不执著，不排斥，把它当做一个机会、一次机遇，享受它……

人生在世，没有忍受不了痛苦。在面对痛苦的时候，我们应该学会体验它，品味它。这一秒的痛苦不见得会比下一秒更甚，更令人痛苦；也没有什么过不去的痛苦，所有的痛苦就像情绪一样，总会过去的。很多人总是恐惧着痛苦，沉溺于痛苦，其实他们只是恐惧着自己心理上的恐惧。要知道，痛苦并不可怕，可怕的是人的坏情绪与恐惧。

生活就像海洋，只有那些意志坚强的智者与强者，才能跨越人生的各种坎坷与艰辛，抵达幸福与成功的彼岸。

在科学技术与经济全球化的迅猛发展下，如今的社会已经成为一个竞争激烈的社会，一个交往频繁的社会。在各种文化、生活方式的融合与冲突下，充满着机遇和挑战。由于利益关系和价值观念的日益多样化，社会思想空前活跃、多变和复杂。这一切都可能对不同群体的心理造成不良影响，尤其使人们在精神、工作、经济和情感等方面承受着巨大的压力，以致产生亚健康状态——出现了各种心理和身体的疾病。

为了解决人们遇到的各种不同的身心问题，帮助大家在工作、生活、学习中减轻压力，让大家的身心得到更多的关心与呵护，经过多方讨论，我们编著了此书，以供大家参考。

本书主要从精神、心理和身体三个大的方面，阐述了各种痛苦产生的原因及影响。其中穿插了许多经典案例，便于大家从更深层次去了解和认识痛苦。在每一小节后面，本书还为大家提供了精心搜寻的各种预防痛苦的措施及解脱方法，希望读者都从中能得到很好的帮助，早日摆脱困扰身心的各种痛苦，回归到健康、快乐的生活中去。这是本书的最终目的。

我们坚信，不论黑夜怎样漫长，白昼总是会到来的。痛苦也是一样，无论它怎样巨大，总有一天会被快乐替代……

编 者



一、精神痛苦解除术

精神痛苦是指人的精神受到损伤而导致的器质性表现。精神痛苦会给人带来极大的伤害。它不仅对人体机制的运行产生很大的损害，同时也破坏了精神本身的运行程序。在当今竞争越来越激烈的社会里，我们更应该注重自己的内心，以防陷入精神痛苦的旋涡。

1. 抑郁症痛苦解除术 2
2. 疑病症痛苦解除术 8
3. 孤独症痛苦解除术 15
4. 焦虑症痛苦解除术 21
5. 自闭症痛苦解除术 28
6. 强迫症痛苦解除术 35



二、职场痛苦解除术

在职场中谋生，就好比驾船远航。有的人可以很快地到达目的地，而有的人则找不到方向，在原地打转，异常迷茫。每个人的职业生涯都不可能是一帆风顺的。在奋斗过程中，总有可能遇到挫折、痛苦。那么，我们要怎样才能远离痛苦，解除痛苦呢？

- 7. 职场压力痛苦解除术 46
- 8. 职场挫折痛苦解除术 50
- 9. 择业矛盾痛苦解除术 55
- 10. 上班恐惧痛苦解除术 61
- 11. 职业危机痛苦解除术 69
- 12. 老板恐惧症痛苦解除术 77
- 13. 职业倦怠痛苦解除术 82
- 14. “星期一综合征”痛苦解除术 88

三、生活痛苦解除术

生活有时候很慷慨，它会在你绝望沮丧时猝不及防地赐给你欢乐；但生活有时候也很吝啬，会在你志得意满的时候将痛苦施加给你。如果我们的生活一直痛苦下去，要怎样才能找到快乐呢？

- 15. 被骗痛苦解除术 94
- 16. 失去亲友痛苦解除术 101
- 17. 肥胖痛苦解除术 108
- 18. 失业痛苦解除术 116
- 19. 乘车恐惧痛苦解除术 121

20. 饮酒成瘾痛苦解除术·····	127
21. 赌博成瘾痛苦解除术·····	134
22. 洁癖症痛苦解除术·····	144
23. 开灯睡觉痛苦解除术·····	149
24. 社交恐惧痛苦解除术·····	153

四、婚恋痛苦解除术

在物欲横流的社会，人们情感方面的欲望也不断增长。因此，在恋人、夫妻之间难免会出现一些问题，导致感情破裂，带给双方和家庭无尽的痛苦。而美满的婚姻，完整的家庭是要靠两个人的共同努力才能维持的。

25. 失恋痛苦解除术·····	164
26. 离婚痛苦解除术·····	171
27. 家庭暴力痛苦解除术·····	179
28. 丧偶痛苦解除术·····	186
29. 单相思痛苦解除术·····	193
30. 婚外恋痛苦解除术·····	201

五、身体痛苦解除术

人的躯体是整体关联的，因此，不管是身体的哪个部位产生病痛，都会导致整个身体的不适。那么，我们要怎样做，才能更好地保证身体各个部位的健康，让它们为我们的生活和工作更好地服务呢？

31. 头痛痛苦解除术·····	214
------------------	-----



32. 失眠痛苦解除术·····	221
33. 多梦痛苦解除术·····	229
34. 癌症痛苦解除术·····	236
35. 艾滋病痛苦解除术·····	246
36. 慢性疼痛痛苦解除术·····	254

一、精神痛苦解除术



精神痛苦是指人的精神受到损伤而导致的器质性表现。精神是指人的意识、思维活动和一般心理状态。精神受到损伤是指旧的精神运行程序里加入了新的信息，新旧冲突引起了大脑的不适应，形成精神痛苦。精神痛苦给人带来了极大的伤害。它是一种综合性的痛苦，在对人体机制的运行产生很大损害的同时，也破坏了精神本身的运行程序。在当今竞争越来越激烈的社会里，我们更应该注重自己的内心，以防陷入精神痛苦的旋涡。



1. 抑郁症痛苦解除术

抑郁症，是以显著而持久的心境障碍为主要特征的一种常见的精神疾病。主要表现为情绪低落、兴趣匮乏、情绪悲观、思维迟缓、缺乏主动性、自责自罪、饮食不良、睡眠欠佳等。抑郁症患者还经常担心自己患有某种疾病，经常会感到全身多处不适，严重时甚至会出现自杀的念头和行为等。所有这些变化均导致患者人际关系、社会交往和职业功能的损害。

近年来，伴随着社会竞争的日趋激烈，生活中各种突发性事件的不断增加，心理压力的增大，抑郁症的患病率呈现上升趋势，它已成为威胁人类健康和影响生活幸福度的一种严重疾病。不过，抑郁症并不可怕，也不必对抑郁症“谈虎色变”，只要治疗方法和措施得当，是能够得到很好的恢复的。

【专家把脉】

据资料显示，抑郁症是精神科自杀率最高的疾病。而且发病率也很高，几乎每10个成年人中，就有2个抑郁症患者，因此，它被称为精神病学中的“感冒”。目前，抑郁症已成为人类第二位重要的疾病，它对患者与其家属及社会造成的损失，是其他疾病所无法比拟的。造成这种情况的主要原因，是社会对抑郁症缺乏正确的认识，人们对这种病的偏见使患者不愿到精神科就诊。

在我国，仅有5%的抑郁症患者接受过治疗。一方面，大量的病人由于得不到及时诊治而使病情恶化，甚至出现自杀的严重后果。



另一方面，由于人们缺乏有关抑郁症的知识，对出现抑郁症状者，往往误认为他们是在闹情绪，没有给予应有的理解和关心，造成患者更大的心理压力，使病情可能进一步恶化。

一般来说，抑郁症多产生于因学习、工作等遭到挫折、失败而感到沮丧失落的个体。大多表现为：

（1）情绪低落。

这是抑郁症最主要的症状。刚开始，患者可能在短时间内表现为各种情感体验能力的减退，对任何事都表现得无精打采和漠不关心。“失败”感和眼前的“不如意之事”全都涌上心头，挥之不去。感到未来渺茫暗淡，毫无欢乐可言，逐渐萌发了厌世之念。这种由沉重的情绪和忧郁带来的自责自罪，让他们感到自己已丧失了工作能力，成为废物或社会的寄生虫。而有的人则把过去的一般缺点或错误夸大地想象成不可宽恕的大罪，并可能因罪恶的妄想而饮食骤减甚至绝食，情绪极度低落时可能会想到自杀或自我惩罚。

（2）思维联想缓慢。

抑郁症患者一般语速缓慢，语音较低，语量较少，反应迟钝，一举一动都需克服重重阻力。严重的时候，可呈现出呆木的状态。而激越型抑郁症病人，言语动作却会明显增加，焦虑恐惧，很容易激动自残，危险性很大。

（3）动作表症。

主要表现在手势上，手势动作明显减少，行动迟缓。少数抑郁症严重的患者，会缄默不语，卧床不动，人们把这称为抑郁性木讷状态。自杀的企图和行为是抑郁症病人最危险的症状。一般会出现在病症严重期，也有可能出现在早期或好转期。病人往往事先会有周密的计划，行动隐蔽，千方百计逃避医护人员的注意，因而自杀往往都会成功。

（4）躯体表症。

抑郁症病人面容憔悴苍老，目光迟滞，体质下降，汗液和唾液



分泌减少，便秘，性欲减退，女病人经常闭经。还常常出现睡眠障碍，以早醒为突出症状。病人往往较以前早醒2~3小时，醒后很难再次入睡，于是充满悲观情绪等待新一天的到来。

（5）隐匿性抑郁症。

有的抑郁症病人躯体症状较为明显，常常会反复或持续性地出现头痛、头晕、胸闷、气短、全身无力、心悸、便秘、胃酸失常、体重减轻等症状，其抑郁性症状常被掩盖。躯体检查往往也没有相应的阳性症状出现，这类病人会长期在内科就诊，并被误认为神经官能症等疾病进行对症下药的治疗而毫无疗效，抗抑郁药物治疗却可收到较好的效果，因此称之为“隐匿性抑郁症”。

（6）抑郁症状昼重夜轻。

抑郁症患者的各种症状均在白天表现得较为明显，情绪消沉尤以清早为重。

【为您解析】

抑郁症的发病原因，常常是在青壮年时期因学业失败或不能实现自己的目标而导致的抑郁。一般表现为情绪异常低落，自我评价低，甚至有的年轻人会自暴自弃，不守纪律，与同伴关系不良，工作绩效下降等。

中医认为，抑郁症的主要病因是肝失疏泄、脾失健运、心失所养，虽然肝、脾、心三个脏腑皆有相关，但各有侧重。肝气郁结多与气、血、火相关，而食、湿、痰主要关系于脾。心则多表现为虚症，如心神失养、心血不足、心阴亏虚等。也有一些属于正虚邪实，虚实夹杂的症候。抑郁症初病在气，久病及血，故气滞血瘀的症候在临床上十分多见，抑郁症日久不愈，往往损及脾、肾，造成阳气不振、精神衰退等症候。

专家提醒，抑郁症如果得不到及时治疗便会反复发作，并逐渐发展为双向障碍，即同时伴有狂躁症。如果发现自己的家人或同事



出现与抑郁有关的症状，并持续在两周以上，一定要及时劝他们去就诊，以免贻误治疗和调整的最佳时机。

【真实案例】

张帆告诉他的一位好朋友说：“我曾想过死，但在行动的那一瞬间我突然觉得，人生还有值得留恋的东西，我还没有报答父母，还有那么多的事没有来得及去做，就打消了自杀的念头。”由于长时间的压抑，张帆逐渐变得孤僻，不肯与人交往。

四个月前张帆开始出现失眠的情况，睡觉时特别容易惊醒，易早醒，醒后难以入睡，白天心绪烦躁，耳鸣，全身疲乏无力。感到生活压力加大，意志消沉，自我感觉差，总觉得人生渺茫，生活没有什么意义。经医生多方诊治得知，原来张帆得了轻微的抑郁症。

在张帆住院治疗过程中，医生发现他饮食上没什么大碍，但总是一个人沉默不语。原来张帆从小家教就特别严格，稍微犯一点错误也会引来父母的棍棒相加，因此他总是小心翼翼地怕出错。在学习上特别用功，从不用父母操心。这次高考成绩出来后，他考得不甚理想，虽然家人什么也没说，但他总觉得自己是不可饶恕的，心理压力特别大。

张帆平时还有写日记的习惯，医生看到，在他的日记里充满了悲观、伤感的句子。针对这一点，医生建议他把平时里快乐的事都记录下来，尽量想一些愉快的经历，放松心情。经过治疗，张帆得到了很好的恢复。

【冲破枷锁】

其实，抑郁症是一种可以治疗的疾病，其治疗方法多是通过中枢神经系统功能的整合而起到治疗的作用。其中包括抗抑郁药物治疗、物理治疗和心理治疗。



(1) 抗抑郁药物治疗。

这是目前治疗抑郁症最主要的方式，也是最为便捷易行的一种方式。

(2) 物理治疗。

对于那些不适合服用抗抑郁药或疗效不佳的患者可以接受一些物理治疗，如电针治疗，针刺可选择印堂、百汇穴，以类似于脑电 α 波频率的低压电流刺激局部穴位。临床研究证实，对抑郁症患者来说，电针治疗与抗抑郁药阿米替林和氟西汀的疗效类似。目前较多使用的电休克治疗是经过改良的无抽搐电休克治疗，使用麻醉和肌肉松弛剂的安全性高，治疗过程没什么痛苦，而且疗效相当稳定。

(3) 心理治疗。

这种治疗对抑郁症患者有一定帮助，研究资料显示，心理治疗合并抗抑郁药治疗能够提高抗抑郁药的疗效。

其实，抑郁症并不可怕。下面的这些自我治疗方案，能使人们在生活、工作中减轻自身压力，降低抑郁发生的可能性。

(1) 多安排、参加一些能使自己愉快的活动。

人在感觉压力加大的时候，可以约几个朋友徒步旅行，或是在每天睡前散步。患有抑郁症的人往往会认为自己没有资格享受欢乐，有时甚至觉得享受欢乐有罪，尤其是在发现自己未能像往常一样完成日常工作任务时，更容易产生这类想法。其实生活就是让人们来创造和享受的，无所谓有资格还是没资格。因此，抑郁症患者要勇于挑战自己的消极观念，建立新的行为模式。

(2) 有计划、有条理安排自己的生活。

有些人在患了抑郁症之后会感到很迷茫，找不到方向，生活也变得一团混乱。如果出现这种情况，就应该为自己制定一个日常生活时间安排表。把每天做过的和要做的，事无巨细地记录下来。把庞大的一件工作分割成若干小块，有计划地完成，避免因完不成工作而带给自己的沮丧情绪。



(3) 抽时间考虑一下日常活动中的责任与欢乐的平衡问题。

如果你过的是一种只有责任没有欢乐的生活，愉快的心情肯定会离你而去，生活效果自然也会很不理想。要知道，生活中更多的是欢乐。虽然责任是必需的，但是假如只是单纯履行责任的话，生活就毫无乐趣可言。生活没有乐趣，人就产生不了奋斗的欲望，自然就会产生抑郁的情绪。

(4) 改变思维，迎头赶上，挑战抑郁。

尝试着努力识别那些典型的抑郁观念，特别要注意对自己的评价和标志自己的方式。你要提防自己内心的矛盾，因为它只能使你深陷心理阴影，而不能帮助你摆脱抑郁。

平时要多注意，找出使你抑郁的原因（如，寻求赞同、羞耻、不幸福的人际关系、不现实的理想、完美主义等），分析它，认识它，然后想办法摆脱它；要使用理性思维方式挑战自己的观念，只有拥有自信的人才能很快地走出抑郁，因此一定要相信自己的能力。

另外，在平时的饮食上也要尽量多食用一些能够疏肝解郁、理气和胃的食物。如：

玫瑰性温味甘，具有疏肝健脾的功效，因此在平时可以多饮一些玫瑰花茶；还可以在煮粥的时候适量加入一些玫瑰花瓣。经常食用玫瑰，即可获得疏肝解郁的功效。

山楂自古就是健脾开胃、消食化滞的良药，对胃、脾、肝都有良好的保健功能。取适量山楂加冰糖，每天用水煎服，能够活血化瘀，对身体十分有好处。或者取少量枸杞与山楂用蜂蜜水冲服，能够清肝热，养肝消淤。

现如今，随着医学模式的转变以及人们对健康质量需求的提高，对抑郁症患者更需要特殊的关怀、照顾和护理。我们要坚持“以人为本，全心照顾”的原则，不断提高抑郁症患者的生活质量，确保患者康复。

大量的实践证明，普及抑郁症的基本知识，宣传与之相关的心

理卫生常识，能使患者充分并正确地认识抑郁症，得到及时治疗。因此，调动并发挥社会资源，通过各种有效的途径和方法，预防抑郁症的产生，这才是家庭和社会防治抑郁症的重点。

2. 疑病症痛苦解除术

任何人都会生病，那只是人体对周围环境的一种应激表现，我们不应该大惊小怪。然而总有这么一些人，他们在感觉身体稍有不适时，就怀疑自己是不是得病了。假如偶尔出现了与某种绝症相似的症状，就怀疑自己将命不长久，整个人惶惶而不可终日，大有为病消得人憔悴之感。其实，就算真的身体有病，也应该去看医生，得到合理的诊断和治疗，而不应妄下结论。

【专家把脉】

疑病症，又称疑病性神经症，是指对自身的感觉或症状作出不切实际的病态解释，以致使整个身心由此产生疑虑、烦恼以及恐惧的一种神经病症。这种病症以对自身健康的过分关心和难以消除的成见为特点。

疑病症患者往往怀疑自己患了某种事实上并不存在的严重躯体性疾病，医生的解释和客观检查均不能消除他的这种先入为主的观念。病人诉之躯体症状，反复就医，尽管多次检查均否定他所怀疑患有的疾病，但他就是不信。因此，患者情绪上常伴有焦虑、抑郁，健康状况也日趋恶化。

本病较少见，根据全国12个不同地区的神经症流行病学的调查，