

健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病
求医不如求己，正确认识自我，做自己情绪的主人

做自己的 心理医生

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



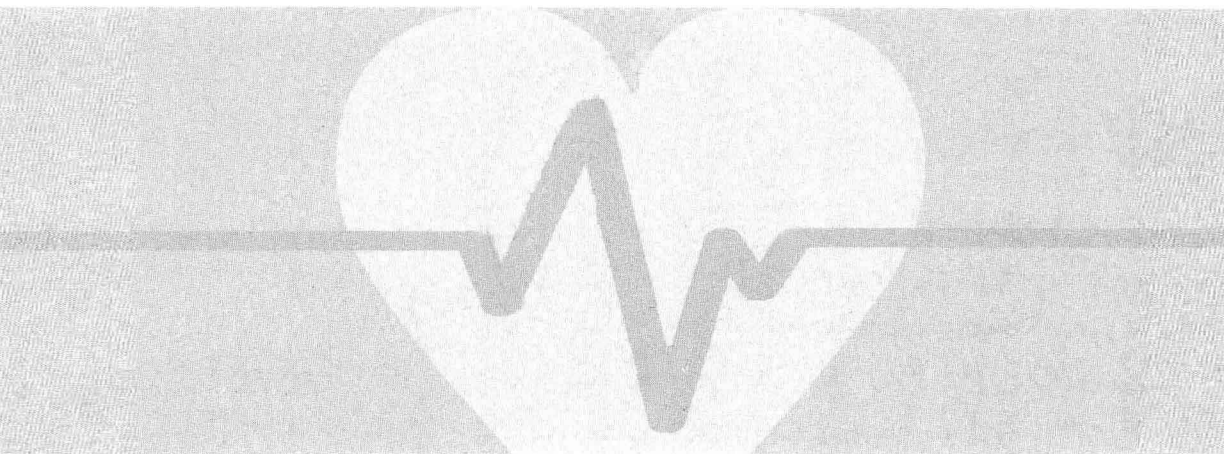
控制情绪 排解压力 调节心理 重塑自我

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



做自己的^的 心理医生

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生/ 鲁芳著. —北京: 中国法制出版社,
2013. 11

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4939 - 7

I. ①做… II. ①鲁… III. ①心理保健 - 通俗读物
IV. ①R395. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268203 号



策划编辑: 刘 峰

责任编辑: 王 玥 郭会娟 陈晓冉

封面设计: 周黎明

做自己的心理医生

ZUO ZIJI DE XINLI YISHENG

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2014 年 1 月第 1 版

印张/18 字数/246 千

2014 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4939 - 7

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033296

传真: 66031119

编辑部电话: 66078191

邮购部电话: 66033288

鲁 芳

知名心理类图书作家，京师心智心理培训师。代表作有《怪诞心理学》《别对我说谎》《FBI心理术》《FBI与CIA心理术》《FBI读心术与攻心术》《FBI识人术与测谎术》《CIA心理术》《三天读懂心理常识》《心理学是本故事书》等十余部。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔 潇	师晨晖	孙 鹏	孟 玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙风兰	刘 敏	鲁 芳

第一章 提问环节——让我们走进未知的心理世界 / 7

心理学究竟是什么？ / 8

你是否越长越大越不快乐？ / 11

你是否受孩子们的欢迎？ / 19

你有怎样的故事？ / 22

病真的是由“心”而生吗？ / 27

压力来自何处？ / 33

内向是性格缺陷吗？ / 39

第二章 情绪自治——做优秀的情绪管理者 / 41

终结情绪化 / 42

愤怒向谁宣泄？ / 50

拒绝“语言暴力” / 59

回避“情感吸血鬼” / 61



第三章 心理自助——告别病态心理 / 77

- 别种下心病根 / 78
- 你敢承认自己自私吗? / 84
- 长期压抑滋生病态心理 / 92
- 怀旧也是一种“心病” / 99
- 别让虚荣心膨胀 / 104
- 精神空虚是谁的错? / 109
- 欲壑难填为哪般? / 113

第四章 心灵杀手——战胜抑郁与强迫 / 117

- 谁制造了抑郁“病毒”? / 118
- 走出抑郁的阴霾 / 124
- 匪夷所思的强迫行为 / 143
- 解读“强迫症” / 149
- 破除“强迫魔咒” / 154

第五章 重塑自我——跨越人格障碍 / 163

- 矫正冲动型人格 / 164
- 矫正偏执型人格 / 174
- 矫正强迫型人格 / 183
- 矫正依赖型人格 / 192
- 矫正回避型人格 / 202

矫正自恋型人格 / 209

第六章 应激障碍——谁能从容面对? / 219

面对考试落榜 / 220

面对亲人亡故 / 224

面对恋人分手 / 226

面对人生逆境 / 228

面对重病缠身 / 233

第七章 特别关注——特殊人群心理调适 / 237

青春期心理调适 / 238

更年期心理调适 / 245

关注失独者心理创伤 / 247

关注单亲子女心理问题 / 251

第八章 美丽人生——幸福要自己酿造 / 255

不完美也是一种美 / 256

打破心结向前冲 / 262

角度决定世界的面目 / 266

让痛苦逼出最大的潜能 / 270

创富心理简明修炼法 / 275

“乐观”是可以练成的 / 284

一个人的生理健康和心理健康是紧密相连的。医学证明，人类有 76% 的疾病都源自心理，良好的心理状况胜过一切保健措施的总和，掌握了维持心理平衡与健康的方法，也就等于掌管了身体健康的金钥匙。

近年来，由于心理问题越来越普遍，人们也越来越重视心理健康，并开始积极寻求心理医生的帮助。心理医生在欧美等西方国家是一种备受尊重的职业，很多人都有自己固定的心理医生。在当今生活和工作节奏空前加快的时代，谁的心理没有或多或少的问题？只是有的人比较轻，有的人比较严重罢了。

但再轻的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部。而我们自己才是最了解自己人，那何不尝试着做自己的心理医生呢？

阅读本书的每一个人都有一定的潜能成为自己的心理医生，一是因为我们不会比职业的心理医生智商低，二是因为我们拥有强大的个体修复能力，有些心理问题最终还是要依靠我们自我的修复能力，才能达到预期的效果。

本书分为八章：

第一章以若干个问题引领读者走入神秘的心理世界；

第二章针对人们感到最困扰的情绪问题，拒绝情绪化，拒绝语言暴力，远离“情感吸血鬼”；



第三章涉及生活中最常见的病态心理，如果它们出现在你身上，那就试着按书中的方法自我调适吧；

第四章解剖两个最凶狠的心灵杀手——抑郁与强迫，它们潜伏在生活的角落里，随时可能向我们发动攻击，所以要防患于未然；

第五章涵盖了现代人常见的六种人格障碍，重塑自我，浴火重生，你将在人生的战场上一往无前；

第六章讲述的是生活中的重大变故及心理调适，人有旦夕祸福，月有阴晴圆缺，未雨绸缪，有备无患；

第七章关注的是我们身边的特殊人群和他们的心理困扰，你是否是其中的一员呢？或许也能从中得到启发呢；

第八章寄托着美好的嘱咐和诚恳的建议，美丽人生就像一杯醇香的美酒，需要我们自己来酿造，让我们共同努力吧！

第一章 提问环节——让我们走进未知的心理世界 / 7

心理学究竟是什么？ / 8

你是否越长越大越不快乐？ / 11

你是否受孩子们的欢迎？ / 19

你有怎样的故事？ / 22

病真的是由“心”而生吗？ / 27

压力来自何处？ / 33

内向是性格缺陷吗？ / 39

第二章 情绪自治——做优秀的情绪管理者 / 41

终结情绪化 / 42

愤怒向谁宣泄？ / 50

拒绝“语言暴力” / 59

回避“情感吸血鬼” / 61



第三章 心理自助——告别病态心理 / 77

- 别种下心病根 / 78
- 你敢承认自己自私吗? / 84
- 长期压抑滋生病态心理 / 92
- 怀旧也是一种“心病” / 99
- 别让虚荣心膨胀 / 104
- 精神空虚是谁的错? / 109
- 欲壑难填为哪般? / 113

第四章 心灵杀手——战胜抑郁与强迫 / 117

- 谁制造了抑郁“病毒”? / 118
- 走出抑郁的阴霾 / 124
- 匪夷所思的强迫行为 / 143
- 解读“强迫症” / 149
- 破除“强迫魔咒” / 154

第五章 重塑自我——跨越人格障碍 / 163

- 矫正冲动型人格 / 164
- 矫正偏执型人格 / 174
- 矫正强迫型人格 / 183
- 矫正依赖型人格 / 192
- 矫正回避型人格 / 202

矫正自恋型人格 / 209

第六章 应激障碍——谁能从容面对? / 219

面对考试落榜 / 220

面对亲人亡故 / 224

面对恋人分手 / 226

面对人生逆境 / 228

面对重病缠身 / 233

第七章 特别关注——特殊人群心理调适 / 237

青春期心理调适 / 238

更年期心理调适 / 245

关注失独者心理创伤 / 247

关注单亲子女心理问题 / 251

第八章 美丽人生——幸福要自己酿造 / 255

不完美也是一种美 / 256

打破心结向前冲 / 262

角度决定世界的面目 / 266

让痛苦逼出最大的潜能 / 270

创富心理简明修炼法 / 275

“乐观”是可以练成的 / 284

提问环节——让我们走进未知的心理世界

随着社会的发展、人们工作和生活节奏的加快，各种各样的心理问题开始陆续出现，心理学成为人们了解自己内心的途径。你知道心理学研究的究竟是什么吗？为什么很多人越长大就越不容易快乐？为什么说病由心生不是传言？性格内向难道就应该自卑吗？压力到底是怎么一回事？





心理学究竟是什么？

现实生活中，我们总是对心理学和心理学家充满着这样那样的猜测，有的人即便好奇，也不敢轻易接触，总认为和心理沾上边的都不是什么好事，甚至还有人很极端地看不起心理有问题的人，对心理学和心理学家也非常排斥。可见，人们对心理学还是存有一定的误解。

首先，是不是心理学家都知道人们在想什么呢？人们似乎习惯将心理学家和算命先生画等号，认为两者都是在研究人的心理活动，能够一眼看穿人的内心，透视一切正常人所看不到的东西。实际上，这样的认识是错误的。

心理学研究的内容远比算命要宽泛得多，比如人的感觉、知觉、思维、记忆、情绪、性格等，当然也包括特定情况下的内心状况。而心理学家所研究的就是这些心理活动的规律及其相互之间的联系，包括它们是如何产生和发展的，会受到哪些因素的影响等。心理学家根据人们外在的情绪表现以及测试结果来推断其心理特征。至于人们心里究竟在想什么，心理学家也没有办法完全猜测得到。

其次，心理学的地位是得到科学界肯定的。科学一直都是人们心目中尊崇的对象，因为它有十分严密的逻辑推理，还有严格的实验操作；但心理却是一种看不见摸不着的东西，况且人心总是变幻莫测的，研究心理根本没有一个可靠的定量。此外，很多人对心理咨询存在一定的偏见，认为那些所谓的心理咨

询简直令人失望。

其实，这些都是因为人们对心理咨询抱有瞬间治愈的过高期望，没有充分认识和正确了解，当结果与现实出现偏差时，自然会感到失望。实际上，心理咨询师帮助咨客解决心理问题，是一个比较漫长且需要互动的过程，它并不是一条立竿见影的心理治愈途径；况且，心理咨询如果想达到一个比较好的效果，还需要咨客的积极配合。

国际心理科学联合会于1982年正式成为国际科学联合会的成员，这也肯定了心理学在科学界的学术地位。此外，在心理学中，很多研究领域里所运用的研究方法一向都是与自然科学的研究方法相近的，比如实验心理学、生理心理学以及心理物理学。如今，从心理学中的实验控制、统计学分析，到得出结论，各个领域都已经采取了十分严格的科学设计，并且有一套统一的科学标准。因而，心理学的研究并不是不可靠的，而是被证明了真正的科学。

第三，关于心理咨询和心理学的关系。说到心理咨询，一般指的是采用心理学的方法，对心理适应方面有问题或者需要解决某些心理问题的咨询者提供心理援助的一个过程。前来寻求帮助的人称之为求助者、咨客或来访者，而提供援助、具备专业心理知识的一方称之为咨询师。来访者在心理方面出现不适或有心理障碍，那么他们就可以通过语言或文字等沟通媒介向咨询师诉说、询问，并在咨询师提供的帮助和支持下，通过商讨找出引起心理问题的根源，找到症结所在，以便掌握克服和摆脱障碍的条件和方法，帮助来访者恢复身心健康，提高应对外界环境的适应能力。

心理咨询作为一个新兴行业，在一些发展迅速、工作和生活节奏比较快的大城市中比较受欢迎。心理咨询在这些城市也如雨后春笋般不断涌现，各种各样的心理门诊、咨询中心、咨询热线等纷纷出现在众人的视线内；心理咨询师资格考试制度应运而生，使得心理学在社会上的影响力不断提高。由此，在



很多人看来，心理学就是心理咨询。

实际上，心理咨询确实是心理学的一门实际应用学科，也是被更多人所熟知的心理学门类之一，但这并不意味着心理咨询就是心理学。可以说，心理咨询是心理学的一个分支。而心理咨询也是心理学研究的一个目的，即帮助更多人更好地认识和适应生活中的种种困扰，尤其在面对心理问题茫然无措时，心理咨询不失为一条比较有效的解决途径。

第四，关于心理学研究或心理咨询的对象。通常在大多数人的眼里，前去看心理医生的人都是心理有问题的人，甚至十分极端地认为这些人都是内心不正常的病人或变态者。或许正因为如此，很多内心不适、出现心理障碍的人都羞于接受心理咨询。但这在国外却是一件十分普遍的事情。据说，当一个人在生活或工作上出现了问题，心情烦闷的时候，就会跑到自己的心理医生的办公室宣泄一番，之后心情就会好很多，而他们也并不认为这是一件不光彩的事。或许这与心理问题普遍程度有一定的关系。

因而，我们应该摆正态度，心理学研究或心理咨询的对象基本上都是正常人，而他们也并不仅限于一个人，还可以是一对夫妻、一个家庭，甚至是一个群体。这些对象一般都是在心理上出现了一些比较轻微的不适，或者是比较严重的心理障碍。倘若是患有精神疾病的人，就不在心理咨询的服务范畴之内了，通常都要交由临床心理学家或精神疾病的相关专家进行诊治。

最后，心理学家也是普通的正常人，他们既没有特异功能，也不会为人催眠。心理一向被人们认为是一种十分神秘而玄幻的东西，而那些研究心理的人也就被认为是神秘的了。可事实上并非如此，他们也是十分正常且普通的人类，只不过他们在心理这个领域的知识要比我们多得多，就好比科学家在科学领域的研究一样。

关于催眠，首先发源于18世纪的麦斯麦术（认为人的身上可以散发出“磁