

做自己的 心理医生

左筱静♥编

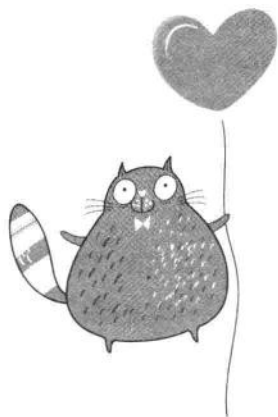


永葆身心健康的心灵自助读本
一本引导读者自我解决心理困惑、永葆快乐和幸福的书
一部可以进行自我测试、自我诊断、自我治疗的全程式心理自助手册

中国华侨出版社

做自己的 心理医生

左筱静♥编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生 / 左筱静编. —北京: 中国华侨出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5113-3947-8

I. ①做… II. ①左… III. ①心理保健-通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 196036 号

做自己的心理医生

编 者: 左筱静

出版人: 方 鸣

责任编辑: 浩 淼

封面设计: 异一设计

文字编辑: 白海波

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020 毫米 × 1200 毫米 1/10 印张: 44 字数: 781 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3947-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

P R E F A C E



什么是健康？大部分人都会说健康就是身体强壮不生病。其实这样的观点是片面的。健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。世界卫生组织提出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。目前，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。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端的桂冠，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。”健康的心理，是人们事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。但目前，大部分人的心理状况让人堪忧：有资料显示，全世界至少1/3的人有心理问题，有75%的人由于心理问题而处于亚健康状态。这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于人们的生理疾病……”我们不得不佩服这位心理学家的远见卓识。的确，曾经的预言如今成了不争的事实。

我们承认，人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。我们生活在一个复杂且不断变化的时代，现实的压力总是迫使我们不停地前行，以至于让我们没有时间停下来好好审视自己的心灵。而随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，这一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”

不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。现代医学表明：不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命，而不良的心理状态还是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关。如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。所以，对于个人来说，很有必要掌握一些心理学知识，自己为自己“把脉”，自己做自己的心理医生，以便能及时发现自己存在的



心理问题和缺陷，“对症下药”，积极调适，把心理问题的危害消除在萌芽状态，避免给自己和他人带来不必要的伤害，为美好的人生打下坚实的基础。

为此，我们编订了《做自己的心理医生》一书。它是一本为面临种种社会压力、处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行分析，同时针对目前人们的心理现状，剖析了常见不良心态、人格障碍等各种异常心理产生的根源，并根据人生各阶段出现的不同的心理危机，结合身边发生的典型心理案例，提出了管理情绪、应对压力、常见心理疾病的自我诊断与治疗等各种简单易行、卓有实效的具体解决方法，将各种常见心理问题“一网打尽”。我们还精心挑选了很多自我心理测试题，以让读者能有针对性地了解自己的心理，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康。

拥有本书，你就能化解心中的困惑，能清楚准确地自我诊断存在的心理问题，纠正不良心理倾向，化解心理危机，从而保持心理平衡，并以健康的心态迎接人生的挑战，享受安宁、快乐的幸福生活。

愿本书能成为驱散你心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。



第一篇 常见不良心态、人格障碍的心理自疗

第一章 常见不良心态的心理自疗

第一节 走出自卑的泥潭

| | |
|-----------------|---|
| 自卑是心灵的钉子 | 3 |
| 自卑是悲剧的根源 | 4 |
| 告诉自己“我能行” | 5 |

第二节 去掉猜疑的枷锁

| | |
|-------------------|---|
| 猜疑会让人心性大乱 | 6 |
| 猜疑是破坏性极强的毒素 | 7 |
| 戒除猜疑的毛病 | 8 |

第三节 打开嫉妒的桎梏

| | |
|-----------------|----|
| 嫉妒是焚毁你的毒火 | 9 |
| 嫉妒使你自毁前程 | 10 |
| 去除嫉妒的毒瘤 | 10 |

第四节 告别悲观的阴云

| | |
|-------------------|----|
| 人生不是梦，俯仰勿悲悸 | 11 |
| 告别悲观，潇洒上路 | 13 |
| 乐观向上，笑对生活 | 14 |

第五节 摒弃逃避的借口

| | |
|------------------|----|
| 最大的错误是逃避 | 15 |
| 不妨利用改不掉的怯懦 | 16 |





承担责任，永不逃避 17

第六节 丢掉面子的羁绊

太爱面子，自酿苦果 18
承认错误不是丢面子 20
逞强好胜，死要面子活受罪 20
自我剖析，走出面子围城 21

第七节 走出完美的误区

世事本不完美，人生当有不足 22
苛求完美会绷断你人生的琴弦 23
抛弃完美，不再等待 24

第八节 铲除浮躁的种子

浮躁葬送美好人生 25
急于求成的恶果 26
倾听内心宁静的声音 27

第九节 远离贪婪的黑洞

贪婪滋生祸端 28
不要被贪念打败 29
心灵载不动太多的沉重 30
知足常乐，不做欲望的仆人 31

第十节 跳出挫败的暗沟

失败就是自己打败自己 32
挫折绽放成功之花 32
跌倒了要勇敢地站起来 33

第十一节 冲出报复的巨网

报复只会叠加痛苦 34
宽容能关上报复之门 35
宽容让你美丽地活着 35

第二章 窥视现代人人格上的漏洞

第一节 常见的人格障碍

依赖型人格障碍 37
回避型人格障碍 38
自恋型人格障碍 40
反社会型人格障碍 41
强迫型人格障碍 43



| | |
|--------------------------|----|
| 分裂样人格障碍 | 44 |
| 攻击型人格障碍 | 46 |
| 表演型人格障碍 | 47 |
| 第二节 走出自闭，沐浴群体阳光 | |
| 自闭摧毁幸福 | 49 |
| 自闭带给你的究竟是什么 | 50 |
| 打开自闭心灵，寻找快乐的天堂 | 50 |
| 第三节 不再自私，快乐与人共享 | |
| 自私就是自毁 | 52 |
| 学会付出，学会与人分享 | 53 |
| 付出爱心，你就种下希望 | 54 |
| 第四节 握别自负，不学夜郎自大 | |
| 自负能夺走生命 | 56 |
| 盲目自负让你失去更多 | 56 |
| 谦虚永远有益 | 57 |
| 第五节 涉过狭隘的沙漠 | |
| 狭隘遮人心脉 | 58 |
| 狭隘把爱情送进监狱 | 59 |
| 人生需要豁达 | 61 |
| 第六节 改掉吝啬，掌握得失平衡 | |
| 吝啬的代价 | 62 |
| 打破吝啬的樊篱 | 63 |
| 世上有些东西比金钱更重要 | 64 |
| 第七节 化解邪恶，拥抱善良 | |
| 恶念须常止 | 65 |
| 善心，散发恒久的芬芳 | 67 |
| 第八节 纠正偏执，勿使人生败走麦城 | |
| 偏执诞生“狂妄” | 68 |
| 不要死钻牛角尖 | 69 |
| 克服偏执，心随境迁 | 70 |
| 第九节 平息暴躁，做事要计后果 | |
| 暴怒最终伤害的是自己 | 71 |
| 暴躁让脾气成为真正的赢家 | 72 |
| 控制自己的暴躁，不要怒火中烧 | 73 |



第三章 歧路行为的心理调适

第一节 不做网络的“醉爬虫”

| | |
|---------------|----|
| 网络现状堪忧 | 74 |
| 网恋是一场噩梦 | 75 |
| 戒除网瘾支招 | 76 |

第二节 不做酒中“瘾君子”

| | |
|------------------|----|
| 酒瘾给你带来的是什么 | 77 |
| 为何如此嗜酒 | 78 |
| 饮酒成瘾者的自我调适 | 79 |

第三节 不做赌场“瘾将军”

| | |
|----------------|----|
| 不赌为赢 | 79 |
| 赌博是人心的毒瘤 | 80 |
| 心理戒赌最重要 | 81 |

第四节 不做购物狂

| | |
|-----------------|----|
| 疯狂购物的背后 | 82 |
| 了却“物购不足”心 | 83 |

第五节 告别厌食的苦恼

| | |
|--------------|----|
| 厌食者的悲哀 | 83 |
| 从此不再厌食 | 84 |

第六节 和烟瘾说再见

| | |
|---------------|----|
| 吸烟成瘾的原因 | 85 |
| 戒除烟瘾的方法 | 86 |

第七节 不做毒品的奴隶

| | |
|----------------|----|
| 吸毒成瘾的原因 | 87 |
| 吸毒的危害 | 87 |
| 吸毒者的戒毒治疗 | 88 |

第二篇 情绪管理、压力应对

第一章 掌握情绪的转换器

第一节 平和让你浇灭心中的愤怒

| | |
|-------------------|----|
| “气”是杀人不见血的刀 | 91 |
|-------------------|----|



| | |
|------------------------|-----|
| 愤怒使你落入别人挖设的陷阱 | 92 |
| 不为小事愤怒 | 93 |
| 怒气这样消解 | 94 |
| 第二节 放松消融你的紧张 | |
| 紧张情绪面面观 | 94 |
| 消除紧张，掌握人生的平衡 | 96 |
| 学会放松 | 97 |
| 第三节 拒绝抱怨，化解不满 | |
| 不要让抱怨成为一种习惯 | 98 |
| 抱怨的包袱有多重 | 99 |
| 抛开人生无谓的负担 | 100 |
| 第四节 摆脱抑郁的束缚 | |
| 抑郁是让你与世隔绝的墙 | 101 |
| 摆脱抑郁的困扰 | 102 |
| 第五节 摆脱焦虑的绳索 | |
| 焦虑随处可见 | 103 |
| 告别焦虑，扫除心智阴霾 | 104 |
| 超越焦虑，把握人生 | 105 |
| 第六节 化解恐惧的密码 | |
| 恐惧是人生的敌人 | 106 |
| 恐惧是无知的影子 | 107 |
| 勇气帮你跨越恐惧的障碍 | 107 |
| | |
| 第二章 突破意志障碍，轻松前行 | |
| 第一节 扔掉拐杖，不要依赖 | |
| 都是依赖惹的祸 | 109 |
| 用自己的脚走路 | 110 |
| 独立自主的人最可爱 | 111 |
| 第二节 拖延是毁掉前程的恶魔 | |
| 拖延是一种错误的生活 | 112 |
| 拖延吞噬你的成功 | 113 |
| 克服拖延有法可循 | 114 |
| 第三节 懒惰是人心的腐化剂 | |
| 慵懒是人性的劣根 | 115 |



| | |
|----------------|-----|
| 业精于勤荒于嬉 | 116 |
| 勤奋，懒惰的天敌 | 117 |

第四节 冲动是噩运的导火索

| | |
|-----------------|-----|
| 冲动只会带来噩运 | 118 |
| 控制冲动，忍成大事 | 119 |
| 冷静安详修正果 | 119 |

第五节 走出过去的阴影

| | |
|---------------------|-----|
| 你仍生活在过去的阴影当中吗 | 121 |
| 移情的陷阱 | 124 |
| 痛苦或不安的回忆 | 125 |
| 陷入困境 | 127 |
| 沮丧 | 128 |

第三章 压力揭秘

第一节 压力揭秘

| | |
|-------------------------|-----|
| 什么是压力 | 133 |
| 当生活改变时：急性压力 | 134 |
| 当生活成为过山车的时候：阶段性压力 | 135 |
| 当生活变质时：慢性压力 | 136 |
| 人类压力的根源 | 136 |
| 人人都有压力 | 137 |
| 你何时感到压力 | 137 |

第二节 个人压力剖析图

| | |
|----------------------|-----|
| 压力面面观 | 138 |
| 抗压临界点 | 139 |
| 压力触发、弱势因素和反应倾向 | 139 |
| 个人压力测试 | 140 |

第三节 压力应对的主要战略

| | |
|---------------------|-----|
| 睡眠解压 | 151 |
| 压力应对战略一：睡眠 | 152 |
| 压力应对战略二：水合作用 | 153 |
| 控制坏习惯 | 154 |
| 压力应对战略三：改造坏习惯 | 158 |
| 补充营养物质 | 158 |
| 压力与轻松的平衡 | 160 |





第四节 其他压力应对方法

| | |
|-----------------|-----|
| 调整态度 | 161 |
| 自发训练 | 162 |
| 创造疗法 | 163 |
| 朋友疗法 | 164 |
| 催眠：刺激还是缓解 | 165 |
| 乐观主义疗法 | 167 |

第五节 压力应对的根本：管理好你的生活

| | |
|-------------------|-----|
| 你的金钱 | 168 |
| 无压理财的5条黄金法则 | 173 |
| 有效管理时间 | 174 |
| 工作中的压力应对 | 175 |
| 建立个人的避风港湾 | 178 |
| 选择适合你的运动计划 | 180 |

第三篇 人生各阶段的心理危机与应对之道

第一章 不同人群的心理点金术

第一节 关注儿童的心理健康

| | |
|------------------|-----|
| 儿童心理健康的测试 | 183 |
| 多动儿童的表现与调适 | 184 |
| 孤独儿童的表现与调适 | 185 |
| 儿童恐惧症 | 186 |
| 儿童焦虑症 | 187 |
| 儿童攻击性行为 | 189 |
| 儿童学习能力障碍 | 190 |
| 吮手指、咬指甲 | 192 |
| 遗尿症 | 193 |
| 口吃 | 194 |
| 厌食 | 195 |

第二节 以健康心理迎接青春期的朝阳

| | |
|------------------|-----|
| 青少年心理健康有标准 | 197 |
| 青少年心理健康的误区 | 198 |
| 青春期的心理综合调适 | 199 |
| 性心理 | 199 |
| 恋爱心理 | 201 |
| 逆反心理 | 203 |





| | |
|-------------------------|-----|
| 青春期焦虑症 | 205 |
| 社交恐惧症 | 206 |
| 吸烟饮酒心理 | 207 |
| 自杀心理 | 208 |
| | |
| 第三节 以积极心理面向中年的蓝天 | |
| 中年人心理发展的特征 | 210 |
| 心理疲劳 | 211 |
| 更年期神经症 | 213 |
| 观念固执 | 215 |
| 婚姻适应不良 | 216 |
| 职业适应问题 | 217 |
| 失业综合征 | 218 |
| 走出中年灰色的天空 | 220 |
| | |
| 第四节 以乐观心理面对老年的无奈 | |
| 老年退休综合征的自我调适 | 221 |
| 老年焦虑症 | 221 |
| “空巢”孤独感 | 222 |
| 人老话多 | 224 |
| 恐病症 | 224 |
| 记忆障碍 | 226 |
| 睡眠障碍 | 227 |
| 老年痴呆症 | 228 |
| 老年期的幻觉、妄想症 | 230 |
| 老年心理健康的准则 | 231 |
| 老年人心理健康的9种需求 | 231 |
| 老年人心理保健5要点 | 232 |

第二章 婚恋、家庭中的心理困扰及调适

第一节 解决爱情中的心理困惑

| | |
|------------------|-----|
| 恋爱的3个阶段 | 233 |
| 人的择偶心理 | 234 |
| 初恋的特殊心理及调适 | 235 |
| 恋爱中的心理差异 | 237 |
| 如何走出单相思 | 238 |
| 失恋后的心理调适 | 239 |
| 网恋心理窥探 | 240 |



第二节 越过婚姻中的心理陷阱

| | |
|------------------|-----|
| 新婚心理调适 | 242 |
| 经营你的婚姻 | 243 |
| 婚外恋的典型心态 | 245 |
| 男女婚外恋的心理差异 | 246 |
| 离婚后的心理调适 | 249 |
| 再婚的不良心理及调适 | 250 |

第三节 蹚过家庭中的心理险滩

| | |
|---------------------|-----|
| 家庭环境与孩子的心理健康 | 252 |
| 父母要重视孩子的心理健康 | 253 |
| 培养孩子的自信心 | 255 |
| 让孩子快乐地成长 | 257 |
| 做好孩子的早期性教育 | 258 |
| 家庭教育的失误——娇纵 | 260 |
| 引导孩子度过“心理断乳期” | 261 |
| 正确把握各自在家庭中的角色 | 262 |

第三章 交际、职场中的心理调适

第一节 人际交往中的心理学

| | |
|--------------------|-----|
| 人际关系的形成与发展 | 264 |
| 影响人际交往的因素 | 266 |
| 人际交往中常见的不良心理 | 267 |
| 人际交往中的心理效应 | 270 |
| 人际交往中的一些技巧 | 272 |
| 人际交往中的自我调节 | 275 |

第二节 应对职场心理问题

| | |
|----------------------|-----|
| 初涉职场的心理准备和角色转换 | 276 |
| 初入职场走好第一步 | 276 |
| 大学生与上班恐惧症 | 277 |
| 办公室心理换位的应用 | 278 |
| 当心办公室心理污染 | 279 |
| 谨防成功后的抑郁症 | 280 |
| 当心“假期综合征” | 281 |
| 提防“精英综合征” | 282 |
| 越过“职场休克期” | 283 |



第四篇 心理疾病的自我诊断与治疗

第一章 掌握基本的心理健康知识

第一节 心理健康知识

| | |
|---------------------|-----|
| 心理健康的标准 | 287 |
| 心理健康与身体健康息息相关 | 289 |
| 心理健康测验 | 289 |
| 心理健康的维护 | 294 |

第二节 认识心理治疗

| | |
|---------------|-----|
| 什么是心理治疗 | 296 |
| 心理治疗的原则 | 298 |
| 心理治疗的对象 | 299 |
| 心理治疗的目标 | 300 |
| 心理治疗的分类 | 300 |
| 行为疗法 | 302 |
| 认知疗法 | 305 |
| 精神分析疗法 | 307 |
| 森田疗法 | 309 |
| 催眠疗法 | 311 |
| 音乐疗法 | 313 |

第二章 保持心理健康，享受快乐人生

第一节 认识你自己

| | |
|-------------------|-----|
| 正确认识自我 | 316 |
| 相信自己，并且喜欢自己 | 317 |
| 唤醒心灵的巨人 | 318 |

第二节 沟通艺术来自人际交往

| | |
|-----------------|-----|
| 走进另一个心灵 | 319 |
| 多交朋友，少树敌人 | 319 |
| 人际吸引有法则 | 320 |

第三节 健康从“心”开始

| | |
|-----------------|-----|
| 简简单单才是真 | 321 |
| 享受每一个年龄 | 323 |
| 学会选择，懂得放弃 | 324 |



第四节 让我们生活得更美好

| | |
|-------------------|-----|
| 在绝望中追逐希望的光芒 | 325 |
| 掬水月在手 | 326 |
| 拥有一颗热忱的心 | 327 |

第五节 做自己的心理医生

| | |
|---------------------|-----|
| 做情绪的主人 | 328 |
| 放下烦恼，拥有快乐 | 329 |
| 宽容——原谅他人，解放自己 | 330 |
| 笑口常开 | 331 |
| 学会放弃 | 332 |
| 保持良好的心态 | 333 |
| 缓解压力，舒适生存 | 335 |
| 珍惜拥有 | 336 |
| 运动解忧 | 337 |
| 别带烦恼回家 | 338 |
| 学会遗忘 | 339 |

第五篇 自我心理测试大全

第一章 人贵有自知之明

| | |
|-------------------|-----|
| 你是一个成熟的人吗 | 343 |
| 你的心理年龄有多大 | 345 |
| 寻找自己身上的缺点 | 347 |
| 你是一个善良的人吗 | 349 |
| 你是一个有责任心的人吗 | 350 |
| 你的大脑工作能力如何 | 351 |
| 你在哪方面最输不起 | 355 |
| 你的优点在哪里 | 356 |

第二章 不可不察的性格奥秘

| | |
|-------------------|-----|
| 你是哪种风格的人 | 357 |
| 你是一个双重性格的人吗 | 361 |
| 宽衣解带测试你的性格 | 363 |
| 点菜可以知道你的性格 | 364 |
| 你是一个支配狂吗 | 364 |
| 你是一个乐观的人吗 | 367 |
| 你有自恋的倾向吗 | 369 |
| 你会是“墙头草”吗 | 370 |



第三章 为人处世，左右逢源

| | |
|-------------------|-----|
| 与人交往，你属于哪类人 | 372 |
| 你的公关能力如何 | 373 |
| 你的交际弱点在哪儿 | 375 |
| 你的人缘怎么样 | 376 |
| 你有社交恐惧症吗 | 378 |
| 你善于编织社会关系网吗 | 379 |
| 与人交往时，你刻板吗 | 380 |
| 你具备圆熟的社交技巧吗 | 382 |
| 你有取悦他人的潜质吗 | 383 |

第四章 职场中的你是否能如鱼得水

| | |
|---------------------|-----|
| 你适合什么样的职业 | 386 |
| 你跳槽的时机到了吗 | 388 |
| 你是不是工作狂 | 390 |
| 你将会被公司淘汰吗 | 392 |
| 你是老板眼中诚实的员工吗 | 393 |
| 你是忠心耿耿的员工吗 | 395 |
| 你的工作态度合格吗 | 397 |
| 求职时你最引人注目的是什么 | 397 |
| 你和上司是敌人吗 | 398 |
| 你为什么得不到老板的欢心 | 400 |

第五章 你能否在逆境中穿梭自如

| | |
|-------------------|-----|
| 面对逆境，你将如何选择 | 402 |
| 你处理困难的能力如何 | 403 |
| 你能够很好地处理压力吗 | 405 |
| 你的承受压力指数有多高 | 408 |
| 你有忍辱负重的承受力吗 | 410 |
| 你会如何面对失败 | 414 |
| 你会如何应对尴尬 | 415 |

第六章 与财富有约

| | |
|-------------------|-----|
| 你是理财高手吗 | 417 |
| 财神何时到你家 | 419 |
| 你能实现自己的发财梦吗 | 420 |
| 你的发财梦切合实际吗 | 421 |
| 你未来的财富看涨指数 | 422 |
| 是什么阻碍你发财致富 | 423 |
| 你从事什么职业容易发财 | 424 |