

健康的心灵是一切幸福的源泉

心理自助手册



中国人的 心理医生全集

健康是人生最重要的财富

李东阳 编著

面对如此复杂的社会，无论你处于哪个年龄段，你都有可能出现心理问题。一些青少年面对身体的各种变化，加上心理的羞涩，不愿开口向父母、长辈和老师请教，往往会造成各种心理的困扰。这些心理的困扰如果不能及时地进行疏导，就会导致自卑、忧郁、嫉妒等各种严重的心理疾病，甚至走上犯罪的道路。

团结出版社

R395.6

李东阳 编著

心理自助手册

LD P

A2

中国人的
心理医生全集

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理自助手册 / 李东阳编著. —北京: 团结出版社,
2007.12

(中国人的心理医生全集)

ISBN 978-7-80214-374-6

I. 心… II. 李… 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(2007)第 202471 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@tjpress.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

装 订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米

印 张: 21

字 数: 296 千字

印 数: 1-8000 册

版 次: 2008 年 11 月 第 1 版

印 次: 2008 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80214-374-6/R·12

定 价: 98.40 元(全三册)

(如果有印装差错, 请与本社联系)



前言

面对如此复杂的社会,无论你处于哪个年龄段,你都有可能出现心理问题。

一些青少年面对身体的各种变化,加上心理的羞涩,不愿开口向父母、长辈和老师请教,往往会造成各种心理的困扰。这些心理的困扰如果不能及时地进行疏导,就会导致自卑、忧郁、嫉妒等各种严重的心理疾病,甚至走上犯罪的道路。

“人到中年”是一个常被人挂在嘴边,却容易忽视的问题。中年人不但工作繁重,而且还有家庭重担。事业成败、职务升降、人事变动、家境优劣、生老病死、婚丧嫁娶,无不在心理上掀起波澜,需要他们去适应,去解决。

日常生活中,我们经常将健康视为人生最重要的财富。但是什么才是真正的健康呢?最初,科学界认为健康是“人体各器官系统发育良好,体格健壮,功能正常,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出:“健康不但是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

也就是说,人的健康不仅包括生理健康,同时包括心理健康。国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟见解。心理学家麦灵格说:“心理健康,是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只要有效率,也不只要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的变故,而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适合于社会环境的行为和气质。”



中国人的心理医生全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Yi Sheng Quan Ji

前言

现代医学的发达已经使人们逐渐远离各种各样的生理疾病,并且生理的健康已受到日益广泛的重视。但是,心理健康却远远还未引起人们的重视。之所以出现这种状况,原因是人们对心理健康的重要性认识还不够深刻,对心理健康知识还不够了解,以至于长期以来忽视了自己的心理健康问题。作为一名合格的现代人必须是生理健康和心理健康都达标的人。

健康的心灵是一切幸福的源泉。但我们的心理,经常陷入误区,有钱、有地位、有事业、有美满的家庭,并不意味着完美的人生。生活中个别人,因为解不开心结,进而使自己的人生陷入一个昏暗状态。

为了避免这些情况在生活中出现,本书在综合许多心理专家意见的基础上,总结了青年和中年人生活中可能遇到的一些问题,进行了分析,并适当地给出了一些解决的意见。本书详细进行了阐述。

本书为了使读者能够深刻的理解有关问题,配以各种事例加以诠释,使得讲解生动有趣。

有人说,一本书可以救助并成就人生。一个选择,决定一条道路;一条道路,到达一方土地;一方土地,开始一种生活;一种生活,形成一种命运。进入经济时代,本书作为心理健康的一个“瞭望台”,希望那些正在寻找幸福和快乐的人,能够真正地感受和品味平凡人生的魅力和精彩。



目 录

第一章 青春来临不紧张

青春期是人生的重要时期,开始面对各种各样的问题,很多问题又由于年轻爱面子而不愿意向他人打听问讯,但是处理不好有可能又造成终生遗憾,所以本章就青春期的各种问题提供心理上的讲解和指导,同时也给予一定生理上的处理方法。

第一节 勇敢面对身体的变化	003
第二节 青春的“痘痘”无所谓	008
第三节 面对遗精放松心情	016
第四节 不紧张——直面初潮	023
第五节 放松心情面对痛经	027

第二章 轻松面对“性”

健康幸福的生活我们都会遭遇“性”,因为它是人生理的必须,而对于这个问题大家一般觉得难以启齿,有问题也只能在自己心中,长此以往必将影响到生理和心理的健康,甚至影响家庭的幸福生活,因此有必要引起我们的注意。

第一节 手淫——学会克制	035
第二节 摆脱性挫折	041
第三节 提防性骚扰	046



中国人的心理医生全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Yi Sheng Quan Ji

目 录

第三章 摆脱网瘾

网络越来越成为现代人沟通的主要手段,给人们的工作学习带来很大的便利,但同时也产生一系列的问题,尤其心理问题越来越影响到现代人的各种关系和价值观,本章就这些问题进行分析为有此类问题的读者提供一定的心理辅导,同时也希望每个使用网络的人都引以为戒,保持一种健康的心态。

第一节 不再迷失于虚拟世界	055
第二节 摆脱网络聊天综合症	070
第三节 打破网络游戏的桎梏	079
第四节 远离网络综合症	085

第四章 解脱“不惑”之惑

人到中年,虽然家庭、事业都已经展开一定的局面,但是看似已经趋于平静的表面下也容易蕴藏着很多问题,生理的、心理的、生活的、工作的等等各种烦恼开始影响中年人的身心健康,有必要引起注意。

第一节 中年人的心理困扰	095
第二节 正确估价自己	116
第三节 战胜嫉妒心理	120
第四节 自我解脱 走出心理困境	125

第五章 克服不良情绪影响

面对生活,很多时候我们会力不从心,会为别人的优秀而感到自惭形秽,会自卑,经历挫折,又很容易被挫折打倒,一蹶不起,这些情绪严重影响着我们事业、生活的成功,以健康的心态去面对,乐观生活,原来生活还是充满了乐趣。

第一节 化解自卑	133
----------	-----



第二节 低调面世	141
第三节 直面挫折,乐观生活	144
第四节 做个幽默的人	150

第六章 婚姻与家庭心理调适

随着时代发展,婚姻问题也越来越开始影响家庭的幸福。例如“七年之痒”、外遇出轨、婆媳关系、家庭传统、子女交往等等开始困扰大众生活,因此必须调节一个好的心态去面对和应付这些问题,维持幸福的家庭。

第一节 “七年之痒”怎么办	159
第二节 要默契也要独立	165
第三节 排解心里不平衡	169
第四节 经营感情	171
第五节 面对紧张的婆媳关系	181
第六节 从容面对家庭冲突	188

第七章 人到中年必须减压

没有人的心态是完全成熟的,即使已经走过大半人生的中年人也是,在各个方面都或多或少地承受着一定的心理压力,而且鉴于中年人的生理上的因素,调整更变得必要。要学会拒绝,学会减压,中年依旧可以年轻。

第一节 转移自己的注意力	195
第二节 学会说“不”	202
第三节 对待自己别苛刻	207
第四节 忍不一定是一种美德	208
第五节 掌握减压的方法	210



中国人的心理医生全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Yi Sheng Quan Ji

目 录

第八章 日常心理调整

生活中、工作中我们总会面临各种各样的压力,比如下岗、比如和上司、和同事包括和自己的工作的关系的处理都会或多或少地影响着我们的情绪。调整好自己的心情,养成快乐的习惯,所有的问题也就迎刃而解了。

第一节 面对下岗要积极	219
第二节 不再社交恐怖	222
第三节 不做工作的奴隶	225
第四节 与上司相处的艺术	229
第五节 不重视面子会活得更好	231

第九章 做成熟的快乐的人

现实生活中,不快乐的人总是一些想的太多和想法不成熟的人,这些人的一个共同特征就是身心发展不健全。本章向你介绍怎样才能更快更好地健全自己并发展好与家庭的关系,做一个成熟的(包括性的成熟)快乐的人。

第一节 从家庭中获得稳定的情绪	237
第二节 快乐度过每一日	242

第十章 摆脱心理困扰

我们的生活不是孤立的,我们和千千万万的人生活在同一片蓝天下,和谐的人际关系不仅顺利我们的生活也愉悦我们的身心。一个快乐的人在给自己带来快乐的同时也在传播着快乐,所以让我们摆脱那些心理的阴影,让自己快乐起来。

第一节 建立和谐的人际关系	249
第二节 不做焦虑的人	255



第三节 让强迫症远离自己

263

目

第四节 让自己不再抑郁

276

录

第十一章 做人要有好心态

心态决定生活,决定成就,决定事业,不同的心态看到的世界的面目也是不一样的,保持一颗快乐的心,学会怎样让自己快乐,摆脱那些不良的心态影响,轻松从容地面对压力,成就我们的美丽人生和幸福生活。

第一节 不要过度“自尊”

285

第二节 与压力快乐相处

287

第三节 自信美丽人生

294

第四节 做幸福的人

297

第十二章 摆脱恶习的心理依赖

我们很多人在生活中都会有各种各样的习惯,良好的习惯成就我们的生活和事业,但是不好的习惯就要影响我们生活的快乐和身体的健康,了解我们的生活,改掉我们的坏习惯,明天会更加灿烂。

第一节 个人生活要检点

303

第二节 为了健康要戒烟

309

第三节 不做“酒鬼”

316

第四节 不要过度依赖精神药物

324

第一章

青春来临不紧张

青春期是人生的重要时期，开始面对各种各样的问题，很多问题又由于年轻爱面子而不愿意向他人打听问讯，但是处理不好有可能又造成终生遗憾，所以本章就青春期的各种问题提供心理上的讲解和指导，同时也给予一定生理上的处理方法。





第一节 勇敢面对身体的变化

青春期不仅是身体发育的高峰,也是心理发展变化比较迅速的时期。心理的变化可能给少年带来不良的心理反应,勇敢正确地面对自己的身体变化,是青少年必须面对的心理问题。

一、青春期身体发育特征

青春期是人体生长发育的第二个高峰期,在心理上、生理上都发生巨大变化。各组织器官由稚嫩趋向成熟,其功能趋向健全,世界观及人生观逐步形成。

青春期的主要生理变化有:

1.身高、体重迅速增长。身高突然增长是青春期到来的重要标志,青春期的女孩身高每年平均可增长9厘米,体重增加8~9千克。

2.身体各脏器功能趋向成熟。①心脏:重量增加至出生时的10倍,心肌增厚,心肌纤维比童年时期显著增粗,张力增强,心搏出量明显增加,接近成人标准。②肺脏:重量增加为出生时的9倍,肺活量明显增加,10~13岁为1400毫升,14~15岁为2000~2500毫升,到20岁时可达2800毫升。呼吸功能日趋完善。③脑:重量及容量变化不大,但在青春期,神经系统的结构已接近成年。青年人思维活跃,对事物的反应能力提高,分析能力、记忆能力增强。

3.内分泌系统发育成熟,功能完备。肾上腺开始分泌雄激素,刺激毛发生长,出现阴毛、腋毛。

4.生殖系统发育成熟。卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素,排卵后分泌孕激素。性激素经血循环到达全身,出现第二性征,内、外性器官开始发育。

5.月经初潮。这是青春期最显著的标志。



中国人的心理医生全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Yi Sheng Quan Ji

青春来临不紧张

二、正确认识青春期

1. 青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分,区分的界限是性的成熟。对于男性来说,性成熟的标志是射精,(通常在夜间睡眠时射精,即遗精,但也有手淫射精的);女性是月经初潮,即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展,使少年具有了与儿童明显不同的社会、心理特征。个体在儿童期依赖成人,成人约束并决定儿童生活和活动的主要内容和方面;儿童对自己的行为不承担责任。随着年龄的增长、生活范围和活动内容逐渐复杂化,使少年具有了与儿童不同的特点。他们逐渐有了一定的特定意向和责任感并自己决定某些活动如何进行。对自己的行为,尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但少年也不同于成人。他们虽有一定的独立性,但还没有完全独立;在许多方面,尤其是在物质生活方面还要依赖父母;他们还没有成为完全责任能力人,并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。由此可见,这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位,使得少年成为社会学上所说的边缘人,他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性,使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

2. 青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明,在人的一生中,身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个,一个是在产前期与出生后的最初半年,另一个则是青春期。青春期的快速生长发育,被称之为青春期急速成长现象。事实上,这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始,终止于性成熟后的半年到一年。男性的急速成长从 10.5-14.5 岁开始,在 14.5-15.5 岁左右达到顶峰期,以后逐渐减慢,到 18 岁左右时身高便达到充分发育水平,体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加,与此同时性机能和第二性征也发育成熟。如女性在月经及第二性征这些外部变化的同时生殖器官也逐渐成熟,外阴开始出现了阴毛,阴道内分泌物开始增多,子宫发育变大,卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。一切都表明已开始向



性成熟期过渡。由于身体及性的发育,对少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响,由此也产生了一系列的心理卫生问题。

3. 青春期是一个变化时期

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期,在这个时期,男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等,都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来,更为接近成人。这些迅速的变化,会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题,甚至产生不良行为。因此,青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。也就是说,在这个时期中,人从儿童向成人发展是可预测的,但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

4. 青春期是一个反抗时期

著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒就曾把青春期称之为“消极反抗期”。以后这一名称一直被使用。由于身心的逐渐发展和成熟,个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度,否定以前发展起来的一些良好本质。这种反抗倾向,会引起少年对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范的抗拒态度和行为,从而会引起一些不利于他们的社会适应的心理卫生问题。

5. 青春期是一个负重时期

从青春期男性所负担的各种义务、责任,从他们所要应付的各种问题来看,青春期也是一个负担很重的时期。青春期是过渡时期,少年要逐渐担负一部分由成人担负的工作,环境可能不断把一些由成人来办理的事项交给他们去办理,加重了他们的负担,但这些负担是他们成熟所不可缺少的,如果不增加负担,日后不可能成熟。青春期是一个发展的时期,这决定了他们要应付由身高、体重、肌肉力量等的发育成熟,特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题,心理压力相对增大过速。青春期是变化的时期,这决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式。青春期是个反抗的时期,这决定了在应付自己的反抗倾向的同时,还要极力维持和保护与社会的正常关系。



此外,异性兴趣、异性交往、繁重的学习任务等也给他们的身心造成极大负担,有时候还成为主要矛盾。

三、正确认识青春期身体的变化

在青春期的发育过程中,青年男女产生的性心理卫生问题比较多,它们虽大多数属于调节问题,但由于带有隐蔽性,又由于社会的忽视与个体的掩饰而不易被发现,如果严重发展下去,就会发展成各种性心理障碍和疾病,严重影响他们的身心健康,影响正常的学习、工作与生活,造成不良后果。下面就青春期几种常见的性心理卫生问题及如何调适举例说明。

1.性认知的偏差与性冲动的困扰。据调查,不少青少年对“性”持有不正确的认识,有的视它为下流、肮脏、见不得人、难以启齿、无所适从,以致对自己的性冲动感到羞愧、自责、苦恼和困惑并产生厌恶与恐惧心理等等。其实性冲动是男女青年生理心理的正常反应,是在性激素的作用和外界有关刺激下产生的,并不是不纯洁、不道德或可耻的行为。产生上述不正确的看法的青年如不及时醒悟会造成心理障碍。所以对性的冲动要靠性道德来约束自己,采取可行的方法调适。如,当产生性冲动时用内心压抑的方法予以排解是一个很有效的方法,适度的压抑是社会化的需要也是一个人性心理健康的反映。然而严重的压抑感则有害身心健康。另外还可用一种积极的建设性的、能为社会接受的欲望或方式来取代性欲,如用绘画、音乐、体育活动、从事劳动,或男女友谊交往等,使性能量得以转移、性情感得以平衡。这种方法即是升华。

2.性焦虑。一般认为,青年男女性心理的矛盾、冲突和各种性适应不良等都可能引起性焦虑。这种性焦虑主要是指对自己形体的焦虑,对自己性角色的焦虑以及对自己性功能的焦虑。

一个人随着生理发育成熟,到青春期往往会出现对自己形体的不安。男青年都希望自己长得魁梧高大,女青年都希望自己长得苗条漂亮。如果有的男青年觉得自己矮小、瘦弱,就感到自卑;而有的女青年觉得自己过胖,长相平平,也会感到苦恼。有的男青年对生殖器的发育状况,女青年对乳房的大小都十分敏感,并为此心事重重。还有的男女青年甚至对自己皮肤的黑白、脸上



的“青春痘”等等烦恼不安。

此外,有的青年为自己的心理行为是否与性角色相吻合而忧虑。有的男青年感到自己缺乏男子汉的气质;一些女青年觉得自己不够温柔、不够细心。于是有些青年便产生了“过度补偿”的念头,比如有的男青年为了使自己更像个男子汉,故作深沉,或表现出大胆、粗鲁行为,甚至打架与冒险等等。

以上几种性焦虑对青春期男女青年的性心理发展影响很大,而且常常影响到他们日常生活以及整个精神状态。调适的方法是,一般通过性教育和性咨询可以起到改善的作用。其中最重要的是要使他们建立起健康的审美观,接受自己的现实,不要怨天尤人,要扬长避短,对自身的性生理、性心理方面的疑惑,应及时寻找心理医生咨询与帮助,不可独自敏感多疑,自寻烦恼。

3.遗精和痛经。调查发现有一部分男青年对遗精有不正确的认知和心理反应,他们在每当出现遗精现象时,就感到不安、苦恼、困惑、羞愧和恐惧。其实,遗精是男性青年性成熟的表现和未婚男青年的正常心理现象。因为男性进入青春期后,睾丸就开始造出精子,到18~20岁左右达到高峰,“精满则自溢”。

有些人由于某种错误认识,往往引起不良的心态而影响其情绪和健康,甚至产生严重后果,现实中曾有青少年因恐惧遗精而切断阴茎或轻生的。

因此,我们要教育引导青年正确认识遗精现象,顺其自然。一旦发现遗精,要及时清洗,保持卫生。多参加文体活动,使生活丰富多彩,但不要看色情书刊、录像,减少性刺激。如发现遗精过于频繁,应及时去医院检查,对症治疗。

月经对于青春期性成熟的女性来说,是一种周期性的正常的生理反应。一般来说,少女在月经期间,没有什么不适的感觉,但由于各种因素的影响,比如,盆腔充血、激素分泌的变化和心理上的不适应,有些女性可能有轻微的下腹及腰骶部沉坠感、腰酸、轻度腹泻或便秘等;有的还有易疲劳、烦躁、情绪不稳、头晕、乳房肿胀等感觉。但一般不会影响工作、学习和生活。

有些女性有痛经反应。痛经在生理上可分为两类:一种是功能性痛经,另