

心理保健自助手册

牛军红 编著

中国林业出版社

《心理保健自助手册》编委会

主编 牛军红

编委 潘鸿生 吴 斌 单 爽 余 亮
张立夫 李春枫 张 翔 王保朋
王 玲 张 瑶 王平东 韩 佳
刘 毅 扬 微 杨小平 周 勤

前言

在日常生活中，一提到健康两字，人们通常想到的都是生理上的健康，往往忽略了心理上的健康。实际上，心理健康对一个人的成长也是很重要的。它不仅仅是一个个人的问题，而且已经成为了一个社会问题，应该值得大家广泛的注意。

心理健康包括智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄等七个方面。许多人不了解心理健康，甚至连自己得了心理疾病都不知道。其实，象害羞、自私、猜疑、易怒、不合群等症状均是生理疾病的一种表现。如果不提早发现及治疗，不仅对自己的生理健康有害，而且还会影响个人正常的健康发展，严重者还会对社会造成不良的影响。

本书从多方面、多角度，详细、系统地介绍了心理健康、心理咨询及各种症状的表现和调适，让你能够对心理健康有个充分的了解和认识，并且做到及时诊治和调适。

由于编者水平有限，书中难免有一些偏颇之处，敬请读者批评指正，不胜感激！

编者

| | |
|--------------------|----|
| 第一章 心理健康概述..... | 1 |
| 何谓心理健康..... | 1 |
| 心理健康的标准..... | 2 |
| 心理不健康的主要表现..... | 3 |
| 令你“自毁”的心理陷阱..... | 9 |
| 自测：你是否需要心理治疗..... | 11 |
| 第二章 心理咨询概述..... | 13 |
| 何谓心理咨询..... | 13 |
| 心理咨询的由来..... | 13 |
| 心理咨询的内容..... | 14 |
| 心理咨询的形式..... | 14 |
| 心理咨询的原则..... | 15 |
| 心理咨询的目标..... | 18 |
| 咨询对象的选择..... | 20 |
| 心理咨询解决哪些问题..... | 23 |
| 第三章 心理保健之人格障碍..... | 25 |
| 人格障碍的概述..... | 25 |
| 强迫型人格障碍..... | 26 |
| 回避型人格障碍..... | 29 |
| 依赖型人格障碍..... | 33 |
| 自恋型人格障碍..... | 36 |
| 偏执型人格障碍..... | 39 |
| 分裂型人格障碍..... | 43 |
| 反社会型人格障碍..... | 46 |
| 攻击型人格障碍..... | 49 |
| 癯病型人格障碍..... | 51 |
| 第四章 心理保健之不良情绪..... | 55 |
| 不良情绪的概述..... | 55 |
| 紧张情绪..... | 57 |
| 烦闷情绪..... | 59 |
| 悲观情绪..... | 60 |
| 懊丧情绪..... | 62 |

| | |
|------------------------|-----|
| 第五章 心理保健之心理异常 | 64 |
| 心理异常的概述 | 64 |
| 神经衰弱 | 64 |
| 猜疑心态 | 68 |
| 焦虑症 | 71 |
| 抑郁症 | 77 |
| 恐怖症 | 85 |
| 强迫症 | 87 |
| 疑病症 | 90 |
| 癔症 | 93 |
| 挫折心理 | 98 |
| 自测：艾森克关于情绪稳定性的测试 | 101 |
| 第六章 心理保健之病态心理 | 113 |
| 病态心理的概述 | 113 |
| 空虚心理 | 114 |
| 自卑心理 | 115 |
| 虚荣心理 | 118 |
| 嫉妒心理 | 120 |
| 迷信心理 | 123 |
| 易怒心理 | 124 |
| 自私心理 | 127 |
| 贪婪心理 | 128 |
| 吝啬心理 | 128 |
| 第七章 心理保健之不良心态 | 130 |
| 孤独心态 | 130 |
| 完美心态 | 132 |
| 害羞心态 | 134 |
| “自我中心” | 136 |
| “不合群”心态 | 138 |
| 第八章 青年人的心理咨询 | 141 |
| 青少年心理健康概述 | 141 |
| 逆反心理 | 144 |

| | |
|----------------------|-----|
| 成才心理..... | 148 |
| 挫折心理..... | 151 |
| 自杀心理..... | 153 |
| 考试心理调适..... | 156 |
| 女大学生的心理调适..... | 158 |
| 大学生求职心理调适..... | 159 |
| 自测：青春期的心理转折测试..... | 162 |
| 第九章 中年人的心理咨询..... | 165 |
| 紧张病..... | 165 |
| 心理危机..... | 166 |
| “灰色心理”..... | 167 |
| 中年女性心理调适..... | 168 |
| 中年女性面对压力的心理调适..... | 169 |
| 更年期心理..... | 171 |
| 第十章 两性世界的心理咨询..... | 175 |
| 两性性心理特征..... | 175 |
| 性行为障碍..... | 176 |
| 恋爱心理..... | 179 |
| 新婚夫妇的心理调适..... | 180 |
| 婚后两性心理特征..... | 182 |
| 夫妻间的心理调适..... | 182 |
| 外遇心理调适..... | 184 |
| 离婚心理调适..... | 187 |
| 自测一：夫妻关系测验..... | 195 |
| 自测二：婚姻健康程度测验..... | 197 |
| 第十一章 生活中常见的心理调适..... | 199 |
| 社交恐怖症..... | 199 |
| 如何面对压力与紧张状态..... | 204 |
| 办公室里的心理调适..... | 210 |
| 保持上班好心情的心理调适..... | 211 |
| 工作压力的心理调适..... | 212 |
| 上班族忧郁症..... | 215 |

| | |
|--------------------|-----|
| “工作狂”请注意 | 216 |
| 非理性跳槽引发的情绪障碍 | 218 |
| 下岗综合症 | 219 |
| 自测：判断你的成功倾向 | 221 |
| 第十二章 心理调节与治疗 | 223 |
| 健康心理的“营养素” | 223 |
| 调节现代人的心理失衡 | 224 |
| 学做自己的“心理医生” | 226 |
| 心理自我调节法 | 227 |
| 催眠治疗 | 228 |
| 分析性心理治疗 | 229 |
| 个别心理治疗 | 230 |
| 婚姻治疗 | 232 |
| 集体心理治疗 | 233 |

第一章 心理健康概述

何谓心理健康

人的生理健康是有标准的，同样，心理健康也有标准可循。只是人的心理健康标准不及人的生理健康标准那么具体与客观。

心理健康是人的健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？

国外学者们对心理健康的标准做出了大量表述。

例如，英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能够具有良好的适应力，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能；这就是一种积极的良好的心理状态。不仅是免于心理疾病而已。”

麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼具。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

马斯乐则认为心理健康的人要具备下列品质：

1. 对现实具有有效率的知觉；
2. 具有自发而不流俗的思想；
3. 既能乐观于世，也能让他人感到快乐；
4. 在环境中能保持独立，喜欢恬淡、宁静的生活；
5. 注意哲学与道德的理论；
6. 对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；
7. 能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；
8. 具有民主态度、创造性的观念和幽默感；
9. 能尽心体味欢乐并经受痛苦的考验。

目前，国内研究一般认为，人的心理健康包括以下7个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义及标准对于现代生活中忙碌的人们

具有很重要的意义。

掌握了人的心理健康标准，就可以以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断，预防心理疾病的发生，保持最佳的身心状态。

如果发现自己的心理状况在某个阶段或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就能够有针对性地通过各种自我心理调节术或心理疗法，加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

心理健康的标准

人的心理健康是战胜疾患的康复剂，也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么，怎样才算心理健康呢？心理学家提出了以下 10 项标准：

1. 充分的安全感。

安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

2. 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。

如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

3. 生活目标切合实际。

由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

4. 与外界环境保持接触。

人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

5. 保持个性的完整和谐。

个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

6. 具有一定的学习能力。

现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更大的成功。

7. 保持良好的人际关系。

人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

8. 能适度地表达和控制自己的情绪。

人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又会加剧人际矛盾，于身心健康无益。

9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。

应充分发挥自身的才能并拥有个人的兴趣爱好，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，是健康的大忌。

10. 在不违背社会道德规范的前提下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。

当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

心理不健康的主要表现

不健康的心理状态体现于心理缺陷、变态心理及心理疾病。

一、心理缺陷

心理健康的标准是相对的，基本符合标准的，即谓心理健康。

心理健康和心理疾病之间，尚有为数不少的心理缺陷人群。这类人群有这样或那样心理不健康的表现，但却不属于心理疾病范畴。对这类心理过渡状态，我们称之为“心理缺陷”。

所谓心理缺陷，是指无法保持正常人所具备的心理调节和适应等平衡能力，心理特点明显偏离心理健康标准，但尚未达到心理疾病的程度。

心理缺陷的后果是社会适应不良。在现实生活和心理卫生实际工作中最常见的心理缺陷是性格缺陷和情感缺陷。

1. 性格缺陷：

常见的性格缺陷有下列几种：

无力性格

这种人精力和体力不足，容易疲乏，常述说躯体不适，有疑病倾

向。情绪常处于不愉快状态，缺乏克服困难的勇气。这种人对精神压力和身心矛盾易产生心理过敏反应，由此可诱发心理疾病；

不适应性格

主要表现为社会适应不良。这种人的人际关系和对社会环境的适应能力很差，判断和辨别能力不足。在不良的社会环境影响之下，容易发生不良行为；

偏执性格

性格固执，敏感多疑，容易产生嫉妒心理。考虑问题常以自我为中心，遇事有责备他人的倾向。这种心理缺陷如不注意纠正，可以发展为偏执性精神病；

分裂性格

性格内向，孤独怕羞，情感冷漠。社会适应和人际关系很差。喜欢独自活动。此种心理缺陷易发展为精神分裂症；

爆发性性格

平时性格黏滞，不灵活，遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动；

强迫性格

强迫追求自我安全感和躯体健康。可有程度不同的强迫观念和强迫行为。强迫性格的人易发展为强迫症；

癯症性格

心理发展不成熟，常以自我为中心。感情丰富而不深刻。热情有余，稳定不足。容易接受暗示，好表现自己。这种性格的人，容易发展为癯病；

攻击性格

性格外向、好斗。情绪高度不稳定，容易兴奋、冲动。往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

2. 情感缺陷：

常见的情感缺陷有下列几种：

焦虑状态

对客观事物和人际关系，表现出不必要的焦虑，紧张，经常忧心忡忡，疑虑不快。虽然具有强烈的生存欲望，但对自己的健康和疾病存有忧虑；

抑郁状态

情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态。常有长吁短叹和哭泣表现。这种人缺乏生活的动力和情趣，生存欲望低下；

疑病状态

常有疑病情绪反应，有疑病性不适症状。自我暗示性强，求医心切；

躁狂状态

情绪高涨、兴奋，活跃好动，动作增多，交际频繁，声音高亢，有强烈的欣快感。这种状态易发展为躁狂症；

激情状态

经常呈现出激情状态，应视为心理缺陷；

淡漠状态

对外界客观事物和自身状况漠不关心，无动于衷。在人际关系方面表现为孤独、不合群；

幼稚状态

心理年龄明显落后于实际年龄。情绪幼稚化，表现出“老小孩”式情感；

反常状态

情感反常，不协调，甚至出现矛盾的情感状态。

二、变态心理

变态心理是指人的心理与行为的异常，亦称病态心理。

心理是指感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象的总体而言。

行为则指人的各种活动，不仅包括那些能够被人观察或测量的外显活动，也包括那些间接推知的内隐活动。

变态心理表现为个体心理变态的主要标志是心理障碍。

心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。变态心理不只限于精神病人的心理变态，而且也指个体心理现象的异常。

根据心理障碍的表现，变态心理可分为：

1. 智力落后

智力水平与思维活动明显低于正常人，表现出学习和社会适应能力缺陷；

2. 人格障碍

人格明显偏离正常轨道，并表现出适应不良的行为障碍。例如酒瘾、反社会行为等；

3. 精神疾病

是一种严重的心理变态，已失去对客观现实的理解或对外界的接触能力。例如精神分裂症；

4. 缺陷心理障碍

指大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍。例如，大脑发育不全所导致的心理障碍，聋哑盲人的心理障碍等；

5. 心身障碍

由社会心理因素而引起的躯体障碍。例如，高血压病等；

6. 特殊条件下的心理障碍

在催眠、暗示、气功、某些药物作用下而出现的心理障碍。

判断心理活动的常态与变态，尽管有一定的难度，但必须判断。心理活动的变态与常态是相对的，不能把凡是与常态偏离者都看做是变态，例如智商（IQ）低于 60 或高于 150 者都偏离了常态，但前者属变态之列，而后者则是智力超常的表现，不属于异常。常用的判断方法是：

和大多数人相比：将自己的心理活动和大多数人的心理活动进行比较和对照，看是否和大多数人相一致。特别要考虑和同年龄人的心理状态是否一致。比较结果有明显差异，可能是心理变态；

社会适应与评价：一般说来，与社会生活环境能够协调一致即是正常现象；不能协调一致，可能是变态心理的表现；

个人经验：每个人都能自觉地意识自身的心理状况，同时也能体察他人的心理活动。因此，对人的心理活动究竟是正常的，还是异常的，在每个人的心目中都有一种“模式”。人们把自己正常心理活动的体验和经历作为尺子，以此来判断心理活动是否处于异常状态；

客观检查：用量化指标的客观检查，来判断心理活动是否正常，比较客观、可靠。客观检查包括两方面：

首先是生理学和组织学检查指标。主要对大脑的生理功能和组织结构进行检查。经过检查，如果发现某方面有阳性体征，同时有相应的心理异常表现，那就可以肯定存在心理变态；

其次是心理检查指标。用心理测验工具和心理测验仪器进行检查。检查结果与“常模”进行比较。明显偏离常模者，即为异常。

三、心理疾病

心理疾病主要包括人格障碍、神经症、心身疾病、精神病等。

1. 人格障碍

人格障碍包括心理变态人格及性变态人格，其特点为：

人格变态大都从幼年开始，缓慢发展，青春期前后明显加重；人格病态者，有人格缺陷做基础。病人智力尚好，认识能力完整，但自我控制力差；

病态人格形成后，一般较顽固，不易改变，具有相对稳定性。

心理变态人格包括以下几种类型：

攻击型人格障碍

此类人格特点是对外界事物做出爆发性反应。容易冲动，常表现出强烈的愤怒和强暴行动；

强迫型人格障碍

这类人格特点是刻板固执，墨守成规，缺乏自信，固执而有坚持性。由于过分的自我克制，往往表现出焦虑和苦闷；

癡病型人格障碍

这种人格障碍的特点是人格不成熟和情绪不稳定，有较强的暗示性，情绪易激动，变化无常；

偏执型人格障碍

其特点是固执、自信，分析问题主观片面，对周围事物敏感多疑。这种人好争论，多诡辩，坚持己见不松口，甚至发生冲动行为；

循环型人格障碍

又可称为情感性人格障碍。其特点是情绪高涨或低落循环出现。有时热情豪放，有时抑郁寡欢，情绪消沉。常常无缘无故地兴高采烈，又突然地抑郁消沉。这种情感变化历经数日，乃至数周；

分裂型人格障碍

其特点是个性孤独，不喜人际交往，情感冷淡，性格怪癖，胆怯害羞，活动能力差，无进取心。

此外，心理变态人格还包括反社会型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、自恋型人格障碍等。

性变态人格：又称性变态，是指性冲动障碍和性对象歪曲的一种心理变态；

性变态的表现形式很多。按性的对象异常可分类为同性恋、恋物癖、异装癖、易性癖、兽奸等；按手段异常可分为露阴癖、窥淫癖、性虐狂、鸡奸等；按性功能异常可分为色情狂、阳痿、阴冷等。

2. 神经症

神经症又称神经官能症。它是大脑功能活动暂时性失调所致的一组心理疾病的总称。神经症的特点为：

神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，故称心因性疾病；症状多样性，但客观检查多数见不到相应的体征；患者一般能适应社会，但其症状对学习、工作有不利影响；患者常以性格缺陷作为发病的基础；患者对自己所患疾病一般都有较好的认识能力，并感受到痛苦，要求治疗；心理治疗是基本的治疗方法，配合药物和其他措施治疗，效果较好。

我国常见的神经症类型有7种：强迫性神经症、恐怖性神经症、癔病性神经症、疑病症、焦虑性神经症、抑郁性神经症、神经衰弱。

3. 心身疾病

心身疾病是专指那些心理社会因素在疾病的发生、发展、转归以及治疗和预防过程中起主导作用的躯体疾病。常见的心身疾病有如下几种：

内科的心身疾病

支气管哮喘、心因性呼吸困难、胃及十二指肠溃疡、神经性厌食、神经性呕吐、吞气症、慢性非特异性结肠炎、肠道激惹综合征、高血压病、心肌梗塞、窦性心律失常、甲状腺机能亢进、肥胖症、血管性头痛、急性脑血管病等；

外科的心身疾病

术前紧张症候群、术中失误引起的心身症状、术后疼痛、术后药物依赖等；

妇产科的心身疾病

痛经、月经病、经前紧张症、功能性子宫出血、不孕症、性感异常、性交恐怖症、假孕、妊娠呕吐、计划生育术后的月经紊乱等；

儿科的心身疾病

口吃、功能性遗尿、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡等；

皮肤科的心身疾病

神经性皮炎、皮肤瘙痒症、多汗症等；

其他科的心身疾病

类美尼尔综合征、多发性口腔粘膜溃疡、癌症等。

4. 精神病

精神病是一组心理疾病，也是一种严重的心理变态。

令你“自毁”的心理陷阱

“我怎么会这样？”“我怎么总是一事无成呢？”“我为什么始终得不到我想要的？”如果你总是充满痛苦地发出这样的呼声，那无异于自毁前程。如何预防或克服此类“自毁”行为？首先必须找出促使你产生失败心理的原因。仔细对照下面的12种最常见的心理陷阱，看自己是否已沉溺于这些漩涡中无法自拔。

1. 求败的性格。

有些人的性格天生就具有“求败”的倾向。他们一再地自陷于受欺辱、被打击的绝境，而且一筹莫展，就是眼前摆明了有退路、出口，他们还是视而不见，拒绝利用。就算是能够胜任的工作，他们也一再地失败。

2. 自恋狂。

妄自尊大，过于自负，自视过高的人，通常会一头撞入自毁之门。自恋狂常常需要别人不停地赞美、爱慕，为了让对方喜欢自己，常不顾及自己的能力答应别人的所有要求，失败当然在所难免。

3. 情感幼稚。

常常以幼稚的行为引起他人的注意，在工作中永远无法担当重任，只配充当小丑角色。情感幼稚的人很难得到他人的尊重，很难成就一番事业。

4. 缺乏自信心。

总认为自己会失败，存在着错误的心理预期，无法正确地评价自己，在困难面前退缩不前。

5. 期望过高。

志大才疏，对自己的才能和潜力不能做出明智的估测，对自己要

求过高，生活目标极不现实。不切实际地空想，不会取得实际的结果。

6. 过于自卑。

自卑感严重的人由于自尊心作祟，有时会做出荒诞之举以证明自己的价值，结果适得其反。自卑的心理会使他们认为自己先天即不足，后天又失调，不具备与人竞争的条件。

7. 报复心强。

报复心强者，易意气用事，怨气冲天，一旦急火攻心，常只顾着发泄情绪而不听劝诫，无法泰然面对挫折，造成人际关系紧张，麻烦不断。

8. 寻求注意。

喜欢出风头，希望成为别人瞩目的焦点，以此抵挡内心的寂寞、沮丧、焦虑等不良情绪，但寻求注目的方式往往不得当，给别人留下笑料，喜欢高谈阔论，自吹自擂，企盼别人的称赞。

9. 追求刺激。

将生活的步调转得很快，在刺激中寻求快乐，借以麻痹自己。但只顾追求刺激常使人失去正确判断，应该学会正确地调整情绪，才会真正健康快乐地生活。

10. 负罪心理。

有些人总认为自己的才能不像别人想像中那样好，总担心有一天会被揭穿真相，从而内咎感深重，甚至以自寻毁灭来惩罚自己，比如做主管者可能会突然做出一个疯狂决定来证明自己根本没资格做主管。

11. 执拗多疑。

心胸狭隘，整日疑神疑鬼，总在揣测别人的动机，计较同事是否在背后算计自己，势必会降低工作精力，影响人际关系，导致周围人的疏远、反感和冷落。

12. 中年危机。

陷入中年危机者，对自身的一切都不满意，认为眼前没有任何挑战值得全力以赴，变得意气消沉，喜怒无常，悲观冷漠，无法适应外界的变化。