

导论 心理健康是现代人需要学习的新课题 /

- 人人都面临心理健康问题 /
- 心理健康是健康的重要方面 /
- 心理健康的标准 /
- 关注心理亚健康 /
- 保持心理健康重在自我调适 /

第 1 章 现代人常见心理问题与自我调适之道 /

第 1 节 虚荣心理 /

- 为什么人会有虚荣心? /
- 正确认识虚荣心 /
- 不要被虚荣奴役 /
- 别为虚荣而“忙” /
- 荣誉与爱荣誉 /
- 克服虚荣 /

第 2 节 攀比心理 /

- 人比人,气死人吗? /
- 宫殿有悲哭,茅屋里有笑声 /
- 模糊概念 /

第 3 节 猜疑心理 /

- “疑心生暗鬼” /
- 猜疑似一条无形的绳索 /
- 把猜疑消灭在萌芽状态 /
- 猜疑会让你失去最珍贵的东西 /

第 4 节 悲观心理 /

- 容易悲观的人 /
- 乐观——幸福的通道 /
- 赶走沮丧和悲观,让自己春风满面 /
- 笑一笑,十年少 /

第 5 节 自卑心理 /

- 自卑心理的特点 /
- 自卑产生的原因 /
- 自卑的弊端 /
- 从自卑的束缚下解脱出来 /

第 6 节 恐惧心理 /

- 轻度恐惧有益健康 /
- 非典时期,非常恐惧 /
- 不再恐惧失败 /
- 抛弃怯懦 /

第7节 逃避心理 /

逃避解决不了任何问题 /
不要逃避责任 /
承担责任赢得信任 /
直面挑战才是真正的年轻 /
面对现实挑战人生 /

第8节 逆反心理 /

逆反心理的正效应 /
“逆”什么“反”什么 /
叛逆的学生 /
为何敌对 /
心灵的握手 /

第9节 嫉妒心理 /

嫉妒心理的特征 /
嫉妒心理的调适 /

第10节 报复心理 /

该不该教孩子“以牙还牙” /
冤冤相报何时了 /
女人的报复 /
莫伤别人,莫伤自己 /

第11节 挫折心理 /

挫折和失败是成功之母 /
善待挫折 /
笑对挫折 /
不是太阳在坠落 /
魔力暗示 /

第12节 浮躁心理 /

以平常心对待物质世界的点点滴滴 /
告别浮躁 /

第13节 完美主义心理 /

完美主义者的表现 /
完美主义者的心理特征 /
完美主义心理的调适 /

第2章 现代人常见情绪障碍与自我调适之道 /

第1节 焦虑 /

什么是焦虑 /
引起焦虑的原因 /
焦虑的解除办法 /

第2节 紧张 /

什么是精神紧张？ /

怎样解除紧张情绪？ /

第3节 抑郁 /

精神上的流行性感冒 /

抑郁的心态问题 /

情绪低落是抑郁症的核心特征 /

忧郁症的表现 /

为何会患上忧郁症？ /

哪些人常患忧郁症？ /

消除抑郁的方法 /

你能帮助忧郁症的人 /

杜绝和预防忧郁症 /

第4节 厌倦 /

厌倦情绪从何而来？ /

不再厌倦的方法 /

第5节 孤独 /

孤独感已成为现代人的通病 /

健康的孤独——寂寞 /

孤独感产生的原因 /

超越孤独 /

第6节 空虚 /

长期的空虚感是病态的 /

为什么会感到空虚？ /

怎样不空虚？ /

第7节 社交焦虑 /

社交焦虑陷阱 /

社交焦虑情绪的自我调节 /

第8节 赤面恐怖症 /

你为什么和人交往会脸红？ /

走出赤面恐怖的阴影 /

第9节 神经衰弱症 /

神经衰弱的起因 /

神经衰弱的自救措施 /

第10节 癔症 /

癔症种种 /

癔症的表现 /

为什么会患癔症？ /

癔症的有效调节 /

对待癔症患者的注意事项 /

第3章 现代人常见人格缺陷与自我调适之道 /

第1节 自私 /

自私的代价 /

给予 /

给自己立个规矩 /

第2节 贪婪 /

什么都想要 /

不再贪婪 /

知足是一种境界 /

放弃是一种美德 /

第3节 狭隘 /

敞开胸怀 ,天地宽阔 /

学会遗忘 /

勿以小人之心 ,度君子之腹 /

肚里能撑船 /

第4节 吝啬 /

一毛不拔的“铁公鸡” /

荒芜的花园 /

学会“布施” /

不做“铁公鸡” /

第5节 邪恶 /

大学生怎么了? /

“善良教育”不可缺少 /

从小就要分黑白 /

拥抱善良 /

第6节 自闭 /

从自我封闭中走出来 /

自闭的人 ,需要改变自己 /

你无法独自面对人生 /

让自己合群 /

第7节 偏执 /

由关羽想到的 /

固执人的心理补偿 /

不再偏执 /

第8节 暴躁 /

暴躁的表现 /

制服愤怒 /

发脾气的守则 /

气大伤身 /

第9节 自负 /

自负心理产生的根源 /

自负也有正反面 /

正确认识“自傲” /

正确认识“自大” /

谦虚是一种美德 /

第4章 现代人常见意志障碍与自我调适之道 /

第1节 犹豫不决 /

犹豫不决的心理 /

犹豫不决的心理调适 /

第2节 后悔 /

后悔的原因 /

做决定时的几种误区会导致后悔 /

后悔的应对 /

第3节 懒散 /

懒散是危害健康的重要要素 /

如何克服懒散的习气？ /

第4节 强迫 /

“洁癖”是强迫症的一种 /

应对强迫症状的方法 /

第5节 冲动 /

哪些人容易一时冲动 /

冲动的控制 /

第6节 怀旧 /

曾经的美好时光 /

回忆属于过去 /

善待今天 /

享受此时此刻 /

第7节 依赖 /

吃烙饼的故事 /

不再依赖 /

感情依赖不是爱 /

告别优柔寡断 /

没有那匹马 /

第5章 现代人常见行为障碍与自我调适之道 /

- 第 1 节 厌食症 /
 - 小心患上厌食症 /
 - 哪些因素会导致神经性厌食 /
 - 进食性障碍的典型表现 /
 - 确认厌食症的标准 /
 - 对厌食症的治疗 /
- 第 2 节 暴食症 /
 - 暴食症的病因在内心 /
 - 暴食症的心理调适 /
- 第 3 节 饮酒成瘾 /
 - 饮酒成瘾非小事 /
 - 酒依赖会给人带来哪些危害？ /
 - 饮酒成瘾的人如何调整自己的心理 /
- 第 4 节 赌博成瘾 /
 - 赌博伤财又伤身 /
 - 赌博上瘾者的心理调适 /
- 第 5 节 购物成瘾 /
 - 购物成瘾也是病 /
 - 购物上瘾者的自我调适 /
- 第 6 节 上网成瘾 /
 - 妈妈,我让网吧给害了！ /
 - 上网成瘾是心理病 /
 - 上网成瘾的戒除方法 /
 - 如何正确看待网络 /

第 6 章 各种特定人群的心理调适 /

- 第 1 节 儿童期的心理问题 /
- 第 2 节 成人世界的心理冲突 /
- 第 3 节 A 型性格改造 /
 - A 型性格的外观行为 /
 - A 型性格的分析 /
 - A 型性格的改造 /
- 第 4 节 肥胖者的自我调适 /
 - 体重计算 /
 - 肥胖的危害 /
 - 肥胖分类 /
 - 肥胖的原因 /
 - 肥胖的调适 /
- 第 5 节 更年期的心理调适 /

- 更年期和更年期综合症 /
- 更年期抑郁症 /
- 更年期妇女心理的社会文化因素 /
- 更年期调适 /
- 第 6 节 离退休者的心理调适 /
 - 退休综合症的原因 /
 - 退休综合症常见的临床表现 /
 - 退休综合症的防治措施 /
- 第 7 节 高技术综合症及应对 /
 - 什么是高技术综合症 /
 - “高技术综合症”的应对 /
- 第 8 节 第二职业综合症及应对 /
- 第 9 节 夜生活综合症 /
- 第 10 节 癌症患者的心理调适 /
 - 抗癌明星的秘诀 /
 - C 型行为模式 /
 - 癌症的心理治疗 /
- 第 11 节 夜班与心理保健 /

第 7 章 身体疾病与心理健康的关系 /

- 第 1 节 心理因素影响人体健康和疾病的发生 /
- 第 2 节 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病 /
 - 躯体化障碍的症状 /
 - 躯体化障碍疾病的治疗方法 /
- 第 3 节 心理因素与冠心病 /
- 第 4 节 心理因素与癌症 /
- 第 5 节 心理因素与和溃疡病 /
- 第 6 节 心理因素与头痛 /
- 第 7 节 心理因素与失眠 /
 - 正确认识睡眠 /
 - 为什么会失眠？ /
 - 怎样克服失眠？ /
- 第 8 节 心理因素与多梦、恶梦 /
- 第 9 节 心理因素与嗜睡 /
- 第 10 节 心理因素与胃肠神经症 /
 - 胃肠神经症的症状 /
 - 胃肠神经症的自我防治方法 /
- 第 11 节 心理因素与磨牙症 /
- 第 12 节 心理因素与慢性疼痛 /

与心理疾病有关的疼痛 /
控制疼痛的心理学方法 /

第 8 章 心理疾病及其治疗 /

第 1 节 怎样判断你是不是患有心理障碍 /

第 2 节 怎样判断你所患心理障碍的轻重 /

第 3 节 心理问题等级划分 /

心理健康状态 /

不良状态 /

心理障碍 /

心理疾病 /

第 4 节 患了心理障碍,你该怎么办 /

第 5 节 在哪里可以获得专业心理帮助 /

第 6 节 什么是心理咨询 /

第 7 节 什么是心理治疗 /

第 8 节 对心理咨询的几种误解 /

心理问题≠精神病 /

心理学≠窥见内心 /

心理咨询≠无所不能 /

心理医生≠救世主 /

心理咨询≠思想工作 /

第 9 节 治疗前的准备工作 /

第 10 节 怎样选择心理治疗师 /

第 11 节 坦然面对心理测试 /

第 12 节 决定心理障碍预后的因素 /

第 13 节 心理病为什么难治疗 /

第 14 节 心理治疗有什么副作用 /

第 15 节 心理病治疗的常见误区 /

第 16 节 你是否有心理危机 /

什么是心理危机 /

心理危机的应对 /

第 17 节 什么是变态心理 /

第 9 章 保持心理健康的 35 个生活细节 /

第 1 节 面对生活中的应激 /

应激并非总是坏事 /

消极应对的结果 /

影响应激后果的因素 /

如何对付应激 /

第 2 节 活得快乐 /

主动寻觅、用心追求才能得到 /

扩大生活领域、尝试新的事物 /

天下所有的事情并非只有一个答案 /

敢于追求梦想与希望 /

只跟自己比,不和别人攀 /

关心周围的人、事、物 /

不要太自信,也不能无信心 /

步调太急时要放慢一点 /

脸皮可以厚一点 /

快乐不是没有烦恼 /

第 3 节 做情绪的主人 /

第 4 节 冲出自己的思维定势 /

第 5 节 保持活力 /

第 6 节 每天都有好心情 /

第 7 节 拓宽兴趣 /

读书 /

看看童话 /

听音乐 /

赏花 /

钓鱼 /

旅游 /

养宠物 /

第 8 节 微笑 /

心病可用“笑疗”医 /

微笑的作用 /

笑是发自内心的 /

第 9 节 幽默 /

幽默是生活波涛中的救生圈 /

幽默感的心理调节功能 /

怎样培养幽默感? /

第 10 节 爱与温情 /

第 11 节 感恩 /

第 12 节 与家人一起度过 /

第 13 节 谈心 /

第 14 节 与人为善 /

第 15 节 振奋与热情 /

第 16 节 重复决心 /

第 17 节 毅力 /

- 第 18 节 弹性 /
- 第 19 节 信心 /
- 第 20 节 好奇心 /
- 第 21 节 做你真正热爱的工作 /
- 第 22 节 想做就做 /
- 第 23 节 做事有始有终 /
- 第 24 节 提高自己 /
- 第 25 节 憧憬未来 /
- 第 26 节 坦然自若 /
- 第 27 节 转移情绪 /
- 第 28 节 关注心灵 /
- 第 29 节 放松 ,尽量放松 /
 - 放松疗法 /
 - 放松疗法的实施 /
 - 深呼吸 /
 - 想像 /
 - 自我按摩 /
 - 气功 /
 - 轻松地结束 ,快乐地开始 /
- 第 30 节 制怒 /
- 第 31 节 宽容 /
 - 学会宽容 ,意味着你不再心存疑虑 /
 - 宽容 ,意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己 /
 - 宽容 ,意味着你不会再患得患失 /
 - 宽容 ,意味着你有良好的心理外壳 /
- 第 32 节 遗忘 /
- 第 33 节 淡泊名利 /
- 第 34 节 珍惜所有 /
- 第 35 节 换换胃口 /

导 论

心理健康是现代人需要 学习的新课题



人人都面临心理健康问题

有一位公司职员，生活过得很幸福，她有一个天真活泼的儿子和一位称职的丈夫。原来每当谈起那“爷俩”时，她总会情不自禁地流露出自豪与骄傲。然而，最近几次提起她丈夫的时候，她总是说：“他什么都好，就是有时莫名其妙地朝我们母子俩发火，不久又莫名其妙地亲热起来，反反复复，简直像个精神病。基本上每月月底都是这样。”

无独有偶，笔者还有一位同事，在单位的人缘特好，但就是有个“怪毛病”，每月几乎都有那么一两天沉默寡言，一副心事重重的模样，而且这时，就连他最好的朋友也遭到他的冷落。出于好心，同事们有时主动请他去喝茶，或者散步，都被他婉言谢绝，但随后他又“单独行动”，或饮酒，或喝茶，或漫步，令人百思不得其解。

对于以上二人的现象，你知道该如何解释吗？我可以告诉你，这是由于他们的心理健康出了问题，需要心理方面的调适和保健。

就人本身的生物属性而言，人整个身心在不停运转的过程中，不可能总是一帆风顺，而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象，在某些时候心理状态趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地发生心理异常现象呢？其“病因”主要有如下几个方面：

其一，人本身固有的“情绪积累”穴兴奋或压抑雪达到一定程度，就容易出现身心失衡，这时就需要通过某种适当的方式来发泄。

其二，工作和生活压力所迫，超过了身心所能承受的负荷，激起了情绪的“抗议”。

其三，天象的影响，如风雨雷电阴晴雨雪等，而比较明显的则

是“月亮·潮汐”。一般而言，月亮的盈亏不仅会让海洋出现潮汐，也会使人的情绪之海出现起伏。

此外，特别的性格、特殊的环境以及突出的事件也会为心理异常——不健康的心理——埋下“伏笔”。所以，无须视不健康的心理为洪水猛兽，身为凡夫俗子，不健康心理的出现是不可避免的。

心理健康是健康的重要方面

什么是健康？大部分人都会说身体强壮不生病就是健康。其实这样的健康观念是片面的。

现代健康概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，即：身、心两个方面。而心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

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”。

世界卫生组织还提出了衡量健康的一些具体标志，它们是：

快食 三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。如出现持续的无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

快睡 快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

快便 便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

快语 说话流利，语言表达标准、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，表明心肺功能正常。说话不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

快行 行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

良好的个性 性格温和顺，言行举止得众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标明确，意志坚定，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题，办事都能以现实为基础。

良好的处世技巧 看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变化，都能保持恒久、稳定的适应性。

良好的人际关系 与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。

心理健康的标准

心理健康的概念是随时代的变迁和社会文化因素的影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下

能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”

我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

当前越来越多的人认识到良好的心理健康是人一生适应各种挑战的精神支柱，是一生保持良好生活质量的精神动力。那么，心理健康的标准是什么？

具有正常的智力 智力正常是人正常生活最基本的必要条件，是心理健康的首要标准。因为人的智力高低不是先天就有的，是人在工作、学习和生活中逐渐积累而得到提高的，同时还是人的观察力、注意力、想像力、思维能力和实践能力的综合。

能够较好控制情绪 人的生活中难免遇到这样那样的挫折，这就要求一个人能够协调和控制情绪，保持稳定和积极向上的心态。善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。

具有对事物和他人的爱心 每个人都生活在一定的空间范围内，并且要经常与他人交往，周围事物和他人也就构成我们生活中必不可少的部分。为此，要保持个人的心理健康，首先要树立“我爱人人，人人爱我”的胸怀，既有自信心，又善于同别人交往，和睦相处；其次要热爱生活，客观评价周围事物和他人，这样才能保持一个良好的积极心态。

具有适应和改造周围环境的处世心态 人的一生中会不知不觉地产生各种各样的欲望，有现实的也有不现实的，我们必须面对现实，克制不现实的欲望。俗话说“知足者常乐”就是此道理。在现实中由于个人不能有效地处理好与周围环境的关系，在困难和挫折面前不能积极调整心态，都是构成心理障碍乃至心理疾病的重要原因。因此，要在现实生活中注重提高个人适应能力。

具有坚韧的意志品质 意志是人意识能动性的集中体现，是个体重要的精神支柱。健康的品质应是善于分析情况，决策果断，自制力好，具有毅力和心理承受能力。如果没有坚韧的意志品质，颓废、疑虑、焦急、抑郁等一旦占了上风，往往会诱发心理障碍乃至心理疾病。因此，每个人都应在大风大浪中锻炼自己，磨炼个人坚

韧的意志品质，以迎接各种挑战，把握各种机遇，使生活更加充实。

具有完整的人格 人格是个人比较稳定的心理特征的总和。要做到心理健康必须首先培养健全的人格，其主要标志是：人格的各个结构不存在明显缺陷与偏差；具有清醒的自我意识；以积极进取的人生观作为人格的核心，并有效地支配自己的心理行为；有相对完整统一的心理特征。

关注心理亚健康

心理状态正常并不意味着没有一点问题，正常人也可能出现短暂的异常心理现象，称之为“正常的异常心理”，由于时间短、程度轻，所以还不能称之为心理疾病，我们也称这种情况为心理亚健康状态。

常见的心理亚健康表现如下：

疲劳感 通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

焦虑反应 焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因，现实性焦虑雪 如面临高考，并随着事过境迁而很快缓解。

类似歇斯底里现象 多见于妇女和儿童。有些女性和丈夫吵架时尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

强迫现象 有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。

恐怖和对立 我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

疑病现象 很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝和意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。

偏执和自我牵挂 任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一时性的，而且经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

错觉 正常人在光线暗淡、恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

幻觉 正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”、“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。正常人在睡前和醒前偶有幻觉体验，不能视为病态。

自笑、自言自语 有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。

保持心理健康重在自我调适

据专家介绍，由于现代人的生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的机率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响