



前言

每个人都可以做自己的心理医生

一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。而现代社会的发展、生活节奏的加快、生存竞争的日趋激烈、人际关系的叵测、学业事业的期待、感情欲望的煎熬等等给人的精神压力越来越大,使得生活中越来越多的人陷于心理问题的困扰而不能自拔,像一头困兽一样落入生活的捕杀器——

2003年4月,香港影星张国荣从酒店顶层坠楼自杀身亡,因为悲观、抑郁、追求完美使他最终走上自毁之途……

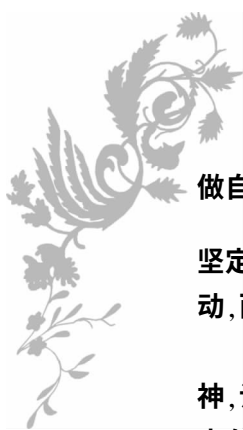
2004年2月,云南大学大四学生马加爵在宿舍用锤子杀死了4名同学,因为自卑、猜疑、攻击型人格迷失了他的心性……

2006年7月,陕西汉阴县一村民邱兴华用斧头连杀10人,因为暴躁、狭隘、反社会型人格冲毁了他的人性底线……

……

不论名人、普通人,富翁还是穷人,每个人都可能产生心理问题,一不小心就会如影随形。可见,心理问题已经成为现代人能否享受快乐、健康生活的第一要素,从某种意义来说,心理卫生比生理卫生更重要。所以,为了健康我们必须学会调适自己的心理,使它不至于脱离正常的轨道,倾覆我们的人生。

心理问题表现为不良的心理、异常情绪、意志障碍、行为障碍、人格障碍、心理病症,研究表明,某些身体疾病与性心理障碍等也都与心理因素息息相关。一般的心理问题都可以进行自我调节,每个人都可以用多种形式自我放松,缓解自身的心理压力和排除心理障碍。美国总统罗斯福小时候是个瘦弱胆小的男孩,极易紧张,说话断断续续且含糊不清,脸上似乎总是惊恐的表情。他还因患上小儿麻痹症,导致身体残疾。然而,在他意识到心理问题的根源后,他每一天总是



做自己的心理医生全集

坚定地告诉自己说：“我一定要成为坚强的人！”他积极参加各种交际、体育活动，而当恐惧产生时，他会对自己说：“我一定行！”

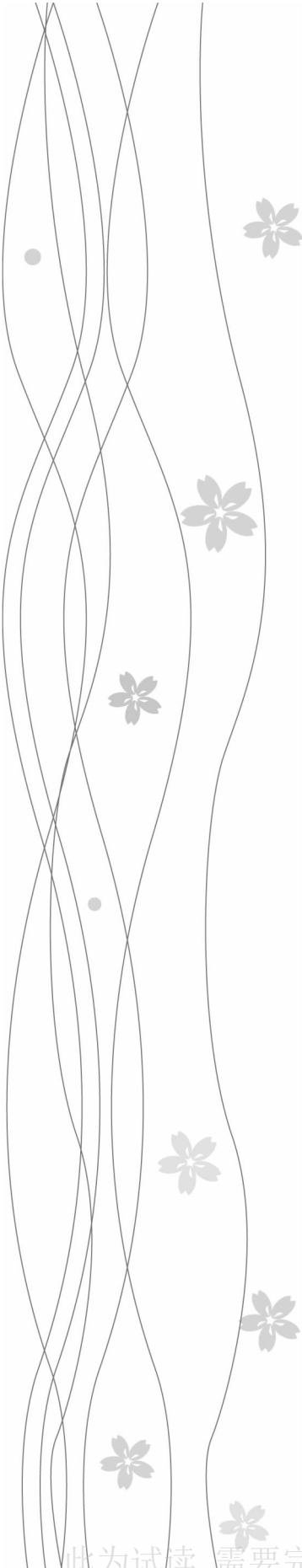
慢慢地，他克服了怯懦，也克服了身体上的缺陷，从此拥有了不屈不挠的精神，让他勇于面对任何可怕或困难的事，最终成为连任四届总统，执政长达12年之久，集政治家、演讲家、导师优秀品质于一身的“王者”。

罗斯福的故事告诉我们，自己的心理问题只能自己解决，面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。如果我们“执着”于抱怨、烦恼这样的心理陷阱，只会焚蚀自己的心志。只要相信自己，保持阳光的心态，每个人都可以成为生活的王者。

基于现代人们对心理健康的需要，也就有了《做自己的心理医生全集》一书的诞生。本书以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，讲述了不良心理情绪的调适、意志行为人格障碍的克服、心理病症身体疾病的心理疗法、性心理障碍的调节，以及特殊情境下的心理呵护，指出心理问题的根源及解决心理问题简单易行、具有实效的方法，让你在轻松阅读中导引自己的心理走向阳光，学会通俗易懂的心理学知识，成为自己的心理医生！它具备全面性、可读性、实用性，适合作为个人闲暇或者苦闷时认识自己，永葆身心健康的枕边书。

如果张国荣身边有个心理医生，他就不会走上自毁之途，多少“哥哥”迷现在还可以看到他风华绝代的歌舞；如果马加爵身边有个心理医生，他的手就不会沾满鲜血，现在应该是意气风发的栋梁之材……如果每个人身边都有一个心理医生，那世上就会少很多悲剧和阴影，而更多一些欢乐和阳光！希望《做自己的心理医生全集》能够成为每个人提高自己心理素质，摒除成为王者路上障碍的心理圣经。让你学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，做自己的心理医生，呵护自己，享受人生！

编者
2006年12月



目 录

contents

前言 / 1

导论 心理问题关乎生活的幸福

给心理解密 / 2

越过心理的陷阱 / 3

警惕心理亚健康 / 5

解开自己系在心中的“铃” / 7

第一章 异常心理的判断与心理健康的维护

第一节 异常心理的概念与成因 / 12

异常心理的概念与自我判断 / 12

异常心理的成因 / 13

异常心理的层次与类别 / 15

第二节 心理健康的维护 / 17

心理健康的标准 / 17

心理健康的维护 / 18

第二章 揭开常见不良心理的面纱

第一节 虚荣

——满足过后是苦泪 / 22

虚荣是生活的陷阱 / 22

不要为虚荣所奴役 / 24

走出面子的围城 / 25

第二节 猜疑

——多此一举的心灵毒素 / 27

猜疑会迷乱人的心智 / 27

把猜疑消灭在萌芽状态 / 28

第三节 攀比

——刺向心灵的利剑 / 30

攀比消减人生的快乐 / 31

学会俯视，珍惜拥有 / 32

第四节 自卑

——告诉自己我能行 / 33

拔掉心底的木桩 / 33

与自信为友 / 34

第五节 嫉妒

——化解嫉妒还心灵平静 / 37

嫉妒让心态变形 / 37

浇灭心中嫉妒之火 / 38

第六节 吝啬

——能够给予是一种幸福 / 40

越吝啬失去越多 / 41

学会布施 / 42

第七节 抱怨

——牢骚太盛防肠断 / 44

不要让抱怨成为一种习惯 / 44

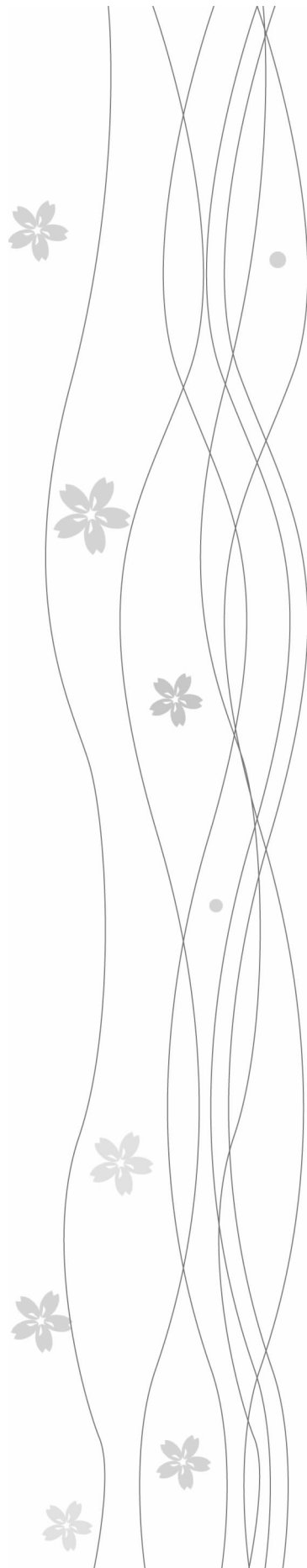
去掉抱怨，脚踏实地 / 46

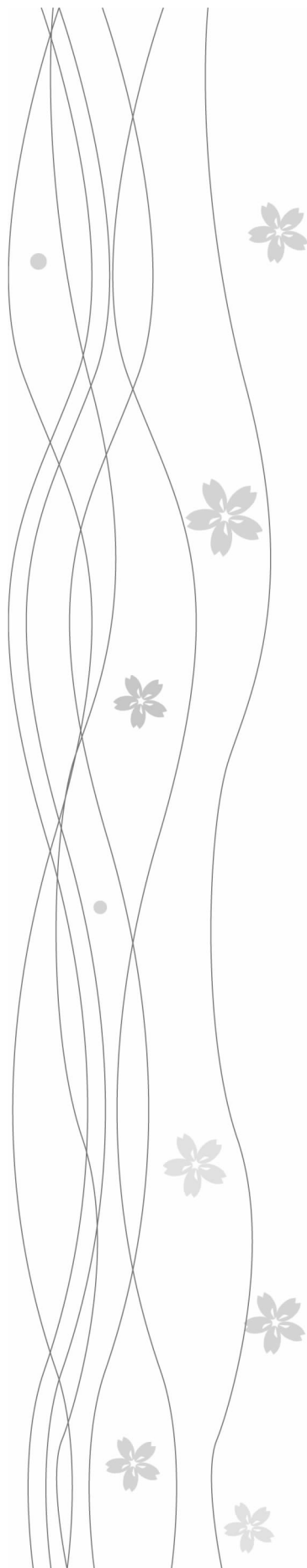
第八节 害羞

——绽放自己的美丽 / 48

害羞束缚前进的脚步 / 48

把自己看得更重要 / 50





第九节 逃避

——直面挑战才有成功人生 / 52

最大的错误是逃避 / 52

承担责任赢得信任 / 54

第十节 敏感

——以善眼看人 / 55

莫让敏感影响你的心情 / 55

消除敏感走向成熟 / 57

第十一节 报复

——割除心中报复的毒瘤 / 58

报复只会叠加痛苦 / 58

让报复如云湮灭 / 60

第十二节 自负

——谦逊能带来更多 / 62

自负是自掘陷阱 / 62

自负的代价是错失机会 / 64

保持一颗谦卑的心 / 66

第十三节 逆反

——让心灵彼此握手 / 68

“对着干”加剧心理矛盾 / 68

着重心灵的沟通 / 69

第十四节 偏执

——远离人生的峭壁 / 71

偏执容易走极端 / 71

心随境迁更从容 / 72

学会变通，海阔天空 / 73

第十五节 贪婪

——不做系上黄金的飞鸟 / 75

贪欲是一种累赘 / 75

贪婪滋生祸端 / 77

学会知足与放弃 / 79

第十六节 自私

——跳出自私的篱笆 / 81

自私就是自毁 / 82

希望在爱心中延续 / 84

第十七节 狭隘

——放开胸怀，天地包容心间 / 86

不要作茧自缚 / 86

培养雅量，驱除狭隘 / 88

第十八节 自闭

——画地为牢为哪般 / 89

自闭是穿肠毒药 / 90

开放心灵，沐浴阳光 / 91

第十九节 邪念

——化解邪念拥抱善良 / 93

邪念伤害最深的是自己 / 93

善良是灵魂的芬芳 / 95

第三章 导引情绪走向阳光

第一节 悲观

——吹走心头的阴云 / 98

悲观无异于自戕 / 98

给自己一个积极暗示 / 100

笑别悲观，潇洒上路 / 102

第二节 厌倦

——饱含热情发掘乐趣 / 104

别因厌倦丢掉香槟 / 104

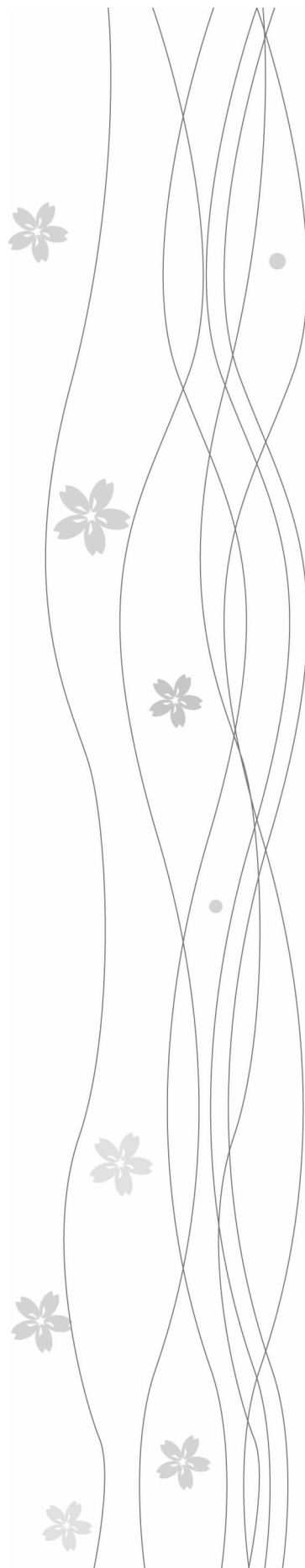
和厌倦说再见 / 106

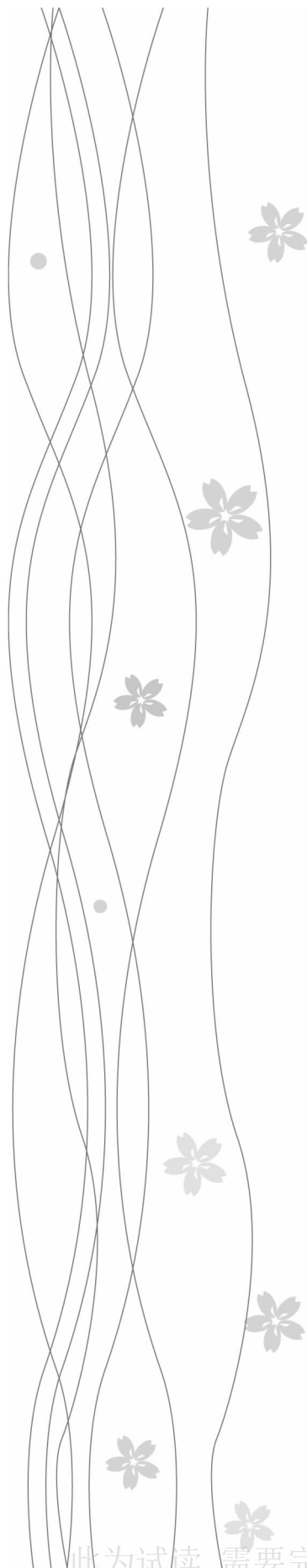
第三节 愤怒

——勿以别人的错误惩罚自己 / 108

气大伤身 / 108

愤怒暴露你的弱点 / 110





学会消灭“愤怒”的火焰 / 112

第四节 焦虑

——跨过焦虑的石墙 / 113

莫让焦虑缠身心 / 114

驱散焦虑的阴霾 / 115

第五节 空虚

——发掘生命的意义 / 117

找到精神的“定海神针” / 118

实现未尽的心愿 / 119

赶走“空洞洞”的感觉 / 120

第六节 压抑

——常给心灵透透气 / 121

化解心累 / 121

拥抱心灵的大树 / 123

第七节 忧郁

——将快乐带进生活 / 124

不要让心情“感冒” / 125

让阳光驱散忧郁的雾影 / 126

第八节 孤独

——孤独与情趣无缘 / 128

不做自怜的孤独者 / 128

走出孤独的蛛网 / 130

不妨品味孤独 / 132

第九节 紧张

——学会放松，掌握平衡 / 134

紧张使身心劳损 / 134

放松才能享受成功 / 135

消除紧张，赢得从容 / 137

第十节 浮躁

——倾听内心宁静的声音 / 139

轻浮急躁不成事 / 140

非宁静无以致远 / 141

第四章 突破意志障碍的束缚

第一节 依赖

——扔掉拐杖才能走得快 / 146

割掉依赖的绳子 / 146

做自己命运的主人 / 148

第二节 拖延

——拖延埋没人的灵性 / 150

拖延是虚度光阴 / 150

扫除拖延的陋习 / 152

第三节 怀旧

——走脚下的路，唱明天的歌 / 153

别把志趣滞留在昨日 / 154

把握今天，享受现在 / 156

第四节 懒惰

——懒惰销蚀人的心志 / 157

懒惰荒芜人生 / 157

以勤奋赶走你的惰性 / 159

第五节 犹豫

——莫待无花空折枝 / 161

犹豫者终将两手空空 / 161

果断是成功的开始 / 162

第六节 恐惧

——以勇气跨越成功的障碍 / 164

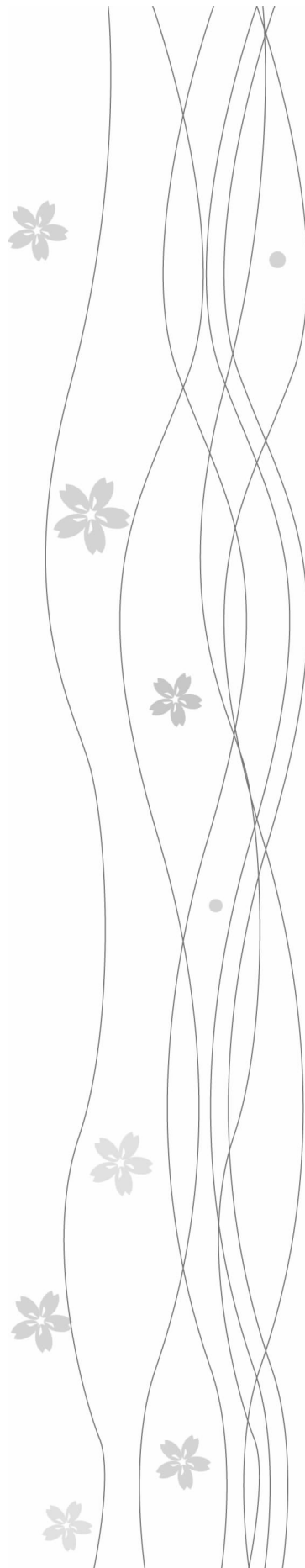
恐惧是人生的敌人 / 164

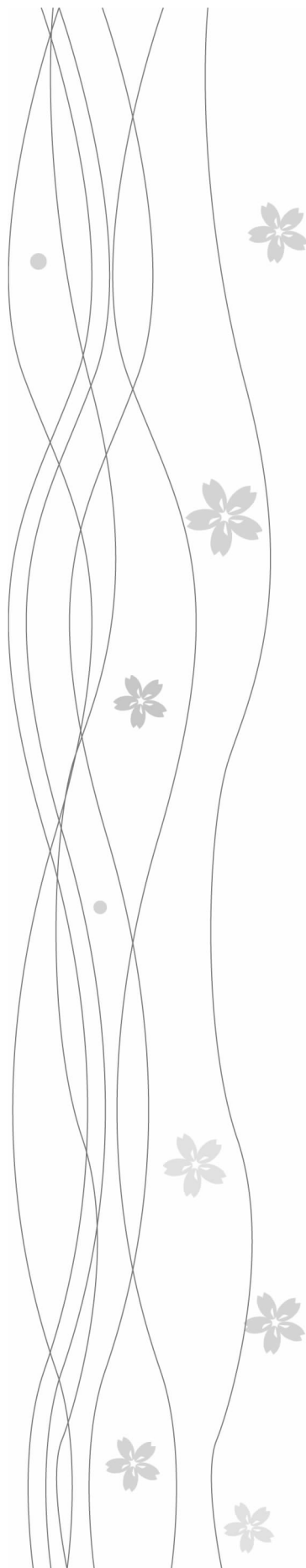
别自己吓自己 / 166

给生命注入勇气 / 168

第七节 后悔

——不为打翻的牛奶哭泣 / 170





人生没有回头路 / 170

拒绝后悔 / 172

第八节 完美

——追求完美反而不美 / 175

苛求完美会崩断人生琴弦 / 175

有缺憾才有真实美 / 177

卸掉完美的包袱 / 179

第九节 挫折

——不要在心灵上被打败 / 180

挫折是人生的试金石 / 180

渡过挫折的河流 / 182

第十节 冲动

——冲动总与厄运相随 / 184

冲动是地雷的导火线 / 184

学会隐忍自制 / 185

第十一节 暴躁

——战胜自己的脾气 / 188

人生不是为了生气 / 188

脾气来了，福气就没了 / 190

第五章 摆脱行为障碍的梦魇

第一节 网络成瘾

——找回现实的自我 / 194

网络只是现实的幻影 / 194

远离生命的黑洞 / 196

第二节 酒瘾

——借酒浇愁愁更愁 / 197

饮酒成瘾有害无益 / 197

不做酒精的俘虏 / 199

第三节 烟瘾

——心血在烟雾中蒸腾 / 200

“腾云驾雾”的自由 / 200

拒绝“尼古丁”的肆虐 / 202

第四节 赌瘾

——“概率错位”输尽人生 / 204

赌博是悲剧的导演 / 204

不赌为赢 / 205

第五节 厌食

——食物是生命之源 / 207

为何拒绝食物 / 207

不再厌食，更有活力 / 209

第六节 暴食

——不让食物成健康杀手 / 210

狂吃不能解闷 / 210

自我救赎，控制饮食 / 212

第七节 购物癖

——疯狂购物不是心药 / 214

购物为何欲罢不能 / 214

了却“购物不足”的心理 / 216

第八节 洁癖

——没有尘埃的世界非凡尘 / 217

洁净过度是障碍 / 218

“脏”并不可怕 / 219

第九节 开灯睡眠

——身体不需要黑夜的“眼睛” / 220

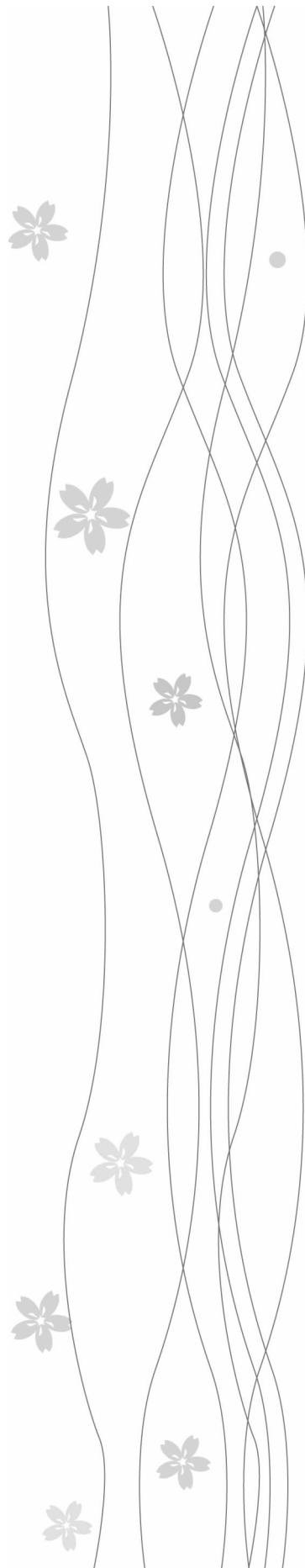
开灯睡眠坏处多 / 221

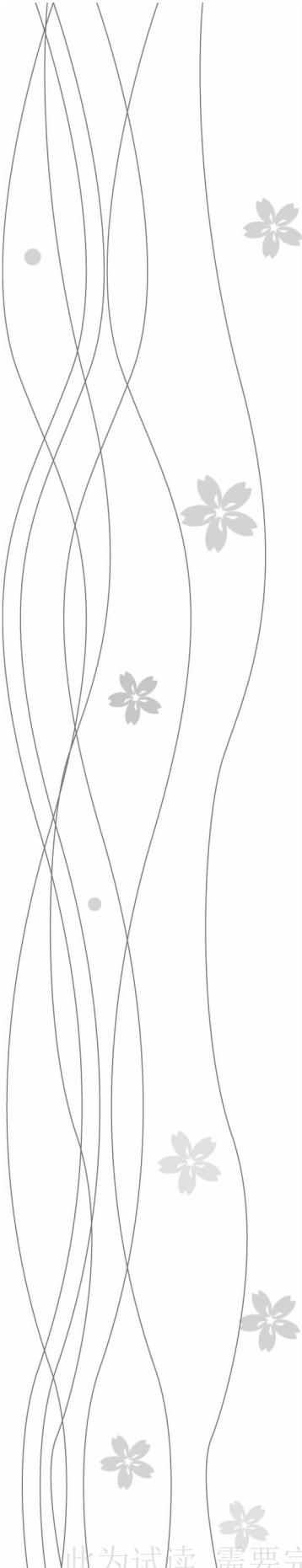
摆脱对灯光的依赖 / 222

第十节 乘车恐惧

——不必十年怕“井绳” / 223

认清恐惧的根源 / 223





从此对乘车不再恐惧 / 225

第六章 走出人格障碍的荆棘丛

第一节 回避型

——直面心灵深处的渴望 / 228

解读回避型人格障碍 / 228

回避型人格障碍的调适 / 230

第二节 分裂型

——与人建立温情的联系 / 231

解读分裂型人格障碍 / 232

分裂型人格障碍的调适 / 234

第三节 反社会型

——不做“悖德狂” / 234

解读反社会型人格障碍 / 235

反社会型人格障碍的调适 / 236

第四节 表演型

——给行为加点理性 / 238

解读表演型人格障碍 / 238

表演型人格障碍的调适 / 240

第五节 攻击型

——学会合理表达情绪 / 240

解读攻击型人格障碍 / 241

攻击型人格障碍的调适 / 242

第六节 循环型

——保留最真的面目 / 243

解读循环型人格障碍 / 243

循环型人格障碍的调适 / 245

第七章 挣脱心理病症的烦扰

第一节 神经衰弱

——不让神经“累趴下” / 248

神经衰弱的成因 / 248

神经衰弱的心理疗法 / 249

第二节 抑郁症

——笑是抑郁的特效药 / 251

抑郁症的成因 / 251

抑郁症的心理疗法 / 252

第三节 恐怖症

——轻松面对生活 / 253

恐怖症的成因 / 254

恐怖症的心理疗法 / 255

第四节 强迫症

——相信你自己做过的 / 257

强迫症的成因 / 257

强迫症的心理疗法 / 259

第五节 疑病症

——让事实粉碎一切怀疑 / 260

疑病症的成因 / 261

疑病症的心理疗法 / 263

第六节 癔病症

——历练心理达到成熟 / 265

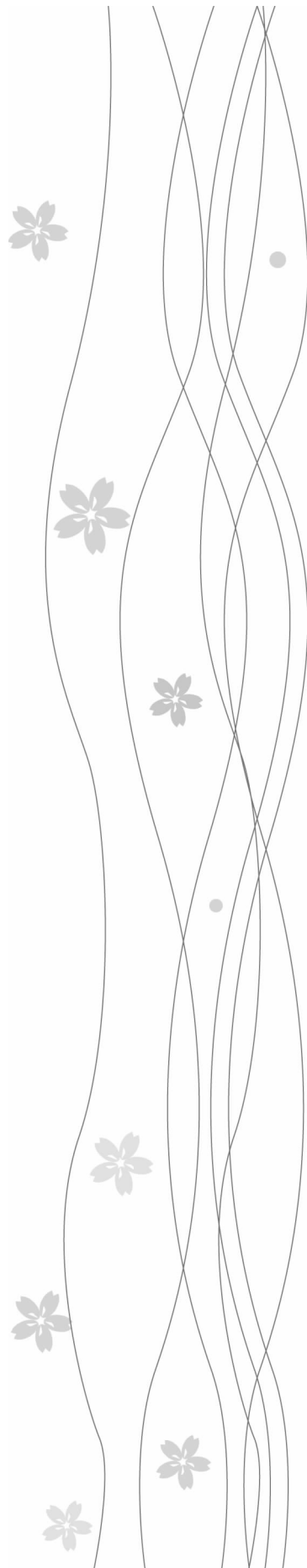
癔病症的成因 / 265

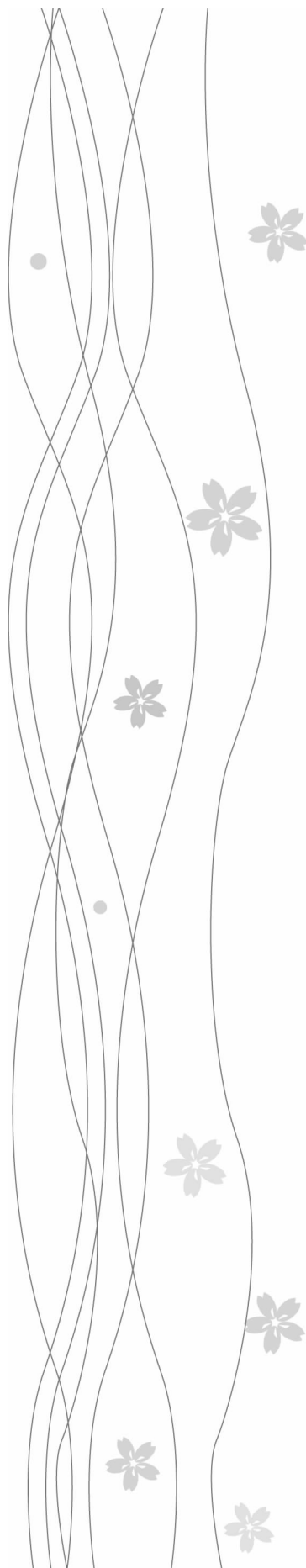
癔病症的心理疗法 / 267

第八章 蹚过性心理障碍的险滩

第一节 阳痿

——重振男子汉的雄风 / 270





阳痿的心理成因 / 270

阳痿的心理疗法 / 272

第二节 早泄

——持久方能胜利 / 273

早泄不可怕 / 274

早泄的保健方法 / 275

第三节 性恐惧

——用幸福感代替恐惧 / 277

性恐惧的一般成因 / 277

消灭性恐惧 / 279

第四节 性厌恶

——唤起性的美妙意识 / 281

性厌恶的心理成因 / 282

走出性厌恶的阴影 / 283

第五节 性高潮障碍

——让快乐安然释放 / 285

性高潮障碍的心理因素 / 286

打造和谐性生活 / 287

第六节 摩擦癖

——摒弃幼稚型性满足 / 289

摩擦癖的心理成因 / 289

战胜摩擦癖畸形心理 / 290

第七节 窥淫癖

——改变欲罢不能的恶念 / 291

窥淫癖的心理成因 / 291

丢掉窥淫的低级趣味 / 293

第八节 露阴癖

——克服偏差的性表现 / 294

露阴癖的心理成因 / 294

露阴癖的心理疗法 / 296

第九节 异装癖

——认清自己的性别角色 / 296

异装癖的心理成因 / 297

矫正异装癖的行为 / 298

第十节 恋物癖

——根除对异性象征物的迷恋 / 299

恋物癖的心理成因 / 299

恋物癖的心理疗法 / 301

第九章 构筑身体疾病的心理防线

第一节 心理因素与身体疾病的关系 / 306

心理因素影响身体疾病的发生 / 306

身体疾病的心理疗法 / 307

第二节 头痛

——摆脱头痛的折磨 / 308

头痛的心理成因 / 308

头痛的心理疗法 / 310

第三节 失眠

——去除不必要的牵挂 / 311

失眠的心理成因 / 311

怎样克服失眠 / 313

第四节 嗜睡

——赶走误事的嗜睡虫 / 315

为什么会嗜睡 / 315

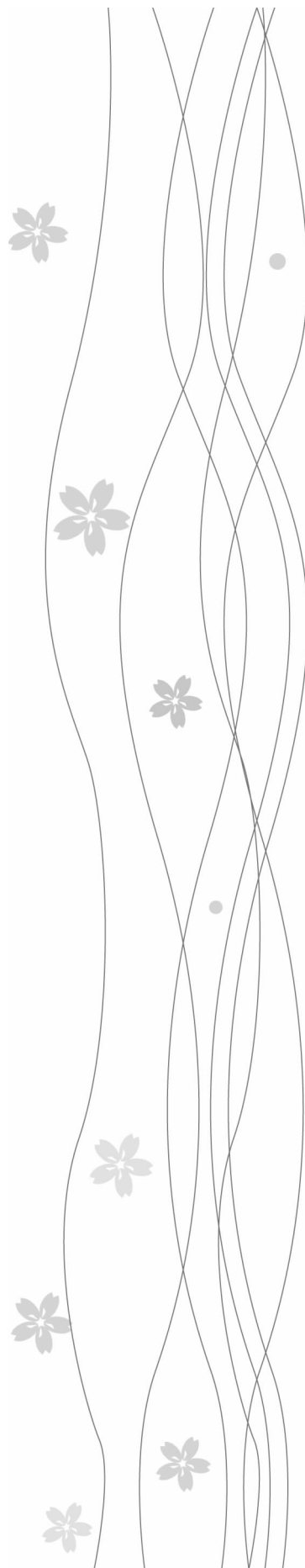
嗜睡的心理治疗 / 316

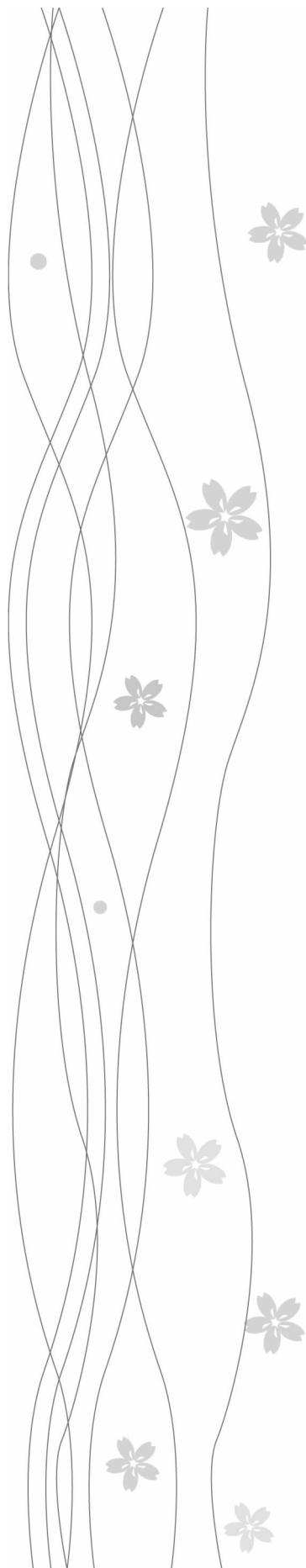
第五节 多梦、噩梦

——守护安详的夜晚 / 317

多梦、噩梦的心理成因 / 317

多梦、噩梦的心理治疗 / 318





第六节 慢性疼痛

——送别疼痛的“眷恋” / 319

慢性疼痛的心理成因 / 320

慢性疼痛的心理疗法 / 321

第七节 肥胖

——肥胖者也有快乐 / 322

肥胖的心理成因 / 323

做一回心理减肥操 / 324

第八节 便秘、腹泻

——告别便秘、腹泻的苦恼 / 326

便秘、腹泻的心理成因 / 326

便秘、腹泻的心理疗法 / 327

第九节 高血压

——脱离高血压的牵绊 / 328

高血压的心理成因 / 328

高血压的心理疗法 / 329

第十节 糖尿病

——摆脱糖尿病的拖累 / 330

糖尿病的心理成因 / 331

糖尿病的心理治疗 / 331

第十一节 癌症

——远离死神的威胁 / 332

不良情绪激发癌细胞活力 / 332

癌症的心理治疗 / 334

第十二节 月经失调

——情致平和心自宁 / 336

月经失调的心理成因 / 336

月经失调的心理治疗 / 338

第十章 特殊情境下的心理调适

第一节 失恋

——转过身是更美的风景 / 340

失恋是成熟的一个阶梯 / 340

可以失恋，不可失态 / 342

第二节 躯体障碍

——心在天自在 / 343

跨越躯体障碍的高山 / 344

躯体障碍的心理调适 / 345

第三节 离异

——平稳调整婚姻的轨道 / 346

离婚带来的心理冲击 / 347

离婚后的心理调适 / 348

第四节 婚外恋

——责任重于出轨的欲望 / 350

什么滋养了婚外恋 / 350

婚外恋的心理调适 / 352

第五节 离退休

——渲染夕阳的天空 / 354

预防离退休综合症 / 354

离退休后的心理调适 / 355

第六节 青春期

——成熟的来临没理由恐慌 / 357

青春期容易陷入的心理误区 / 357

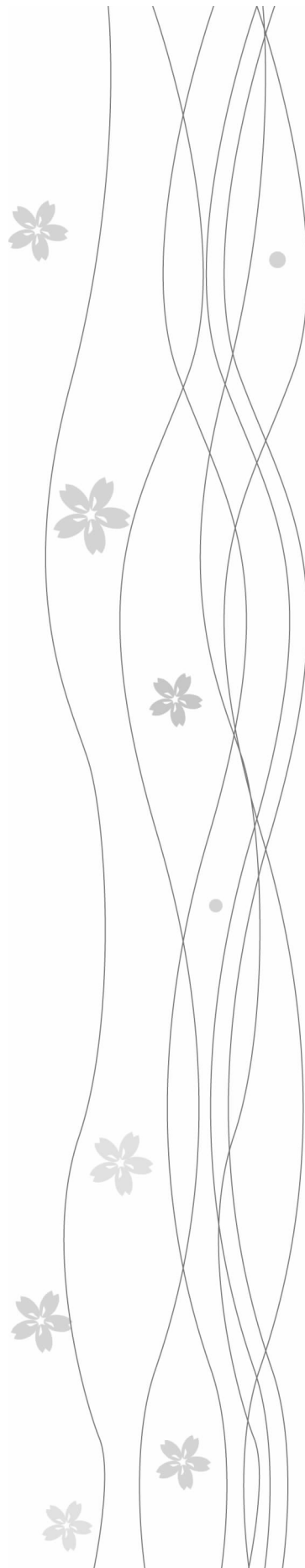
青春期的心理综合调适 / 359

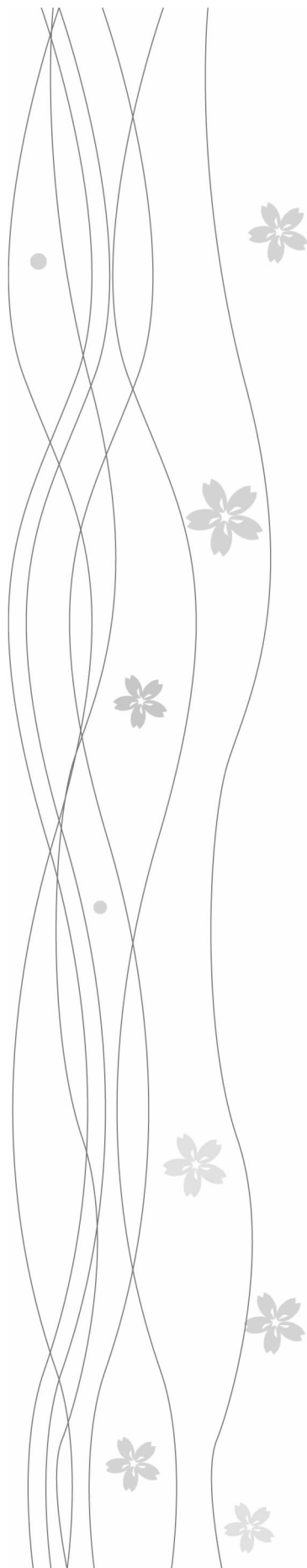
第七节 中年期

——因势利导缓解压力 / 361

中年人心理发展的特征 / 361

中年“灰色”心理的调适 / 363





第八节 老年期

——乐观面对老年的天空 / 365

老年人的心理发展特征 / 365

老年期的心理保健 / 366

结束语 呵护心理健康，做个快乐的自己

认识自己，悦纳自己 / 370

接受不完美的自我 / 370

相信自己并喜欢自己 / 371

给生命留存希望的光芒 / 371

面对现实，适应环境 / 372

淡然如云微笑如花 / 373

幽默是生活的开心果 / 373

简简单单才是真 / 374

结交知己，与人为善 / 375

多交朋友，少树敌人 / 375

宽容别人就是善待自己 / 376

走进别人的心灵 / 377

努力工作，学会休闲 / 377

多做事，少抱怨 / 378

学会释放压力 / 379

爱好是心灵的寄托 / 379

在游山玩水中放逐自己 / 380

总结：做自己的心理医生手记 / 381

后记 / 383