

· 家 · 庭 · 生 · 活 · 自 · 助 · 手 · 册 ·



心理保健

XINLI BAOJIAN ZIZHU SHOUCE

自助手册



牛军红 等编著

生活百科知识
青苹果电子图书系列

心理保健自助手册

牛军红 编著

《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、人间关系适应、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

目 录

第一章 心理健康概述.....	1
何谓心理健康.....	1
心理健康的标准.....	3
心理不健康的主要表现.....	4
令你“自毁”的心理陷阱.....	13
自测：你是否需要心理治疗.....	15
第二章 心理咨询概述.....	18
何谓心理咨询.....	18
心理咨询的由来.....	19
心理咨询的内容.....	20
心理咨询的形式.....	20
心理咨询的原则.....	21
心理咨询的目标.....	26
咨询对象的选择.....	29
心理咨询解决哪些问题.....	33
第三章 心理保健之人格障碍.....	35
人格障碍的概述.....	35
强迫型人格障碍.....	37
回避型人格障碍.....	42

依赖型人格障碍	47
自恋型人格障碍	51
偏执型人格障碍	56
分裂型人格障碍	61
反社会型人格障碍	65
攻击型人格障碍	69
癯病型人格障碍	73
第四章 心理保健之不良情绪	77
不良情绪的概述	77
紧张情绪	80
烦闷情绪	84
悲观情绪	85
懊丧情绪	87
第五章 心理保健之心理异常	90
心理异常的概述	90
神经衰弱	90
猜疑心态	96
焦虑症	99
抑郁症	108
恐怖症	119
强迫症	123
疑病症	127
癯症	131
挫折心理	138
自测：艾森克关于情绪稳定性的测试	142

第六章 心理保健之病态心理	160
病态心理的概述	160
空虚心理	161
自卑心理	163
虚荣心理	168
嫉妒心理	171
迷信心理	174
易怒心理	176
自私心理	181
贪婪心理	182
吝啬心理	183
第七章 心理保健之不良心态	184
孤独心态	184
完美心态	187
害羞心态	190
“自我中心”	193
“不合群”心态	196
第八章 青年人的心理咨询	200
青少年心理健康概述	200
逆反心理	205
成才心理	211
挫折心理	215
自杀心理	217
考试心理调适	221
女大学生的心理调适	226

大学生求职心理调适	227
自测：青春期的心理转折测试	231
第九章 中年人的心理咨询	235
紧张病	235
心理危机	236
“灰色心理”	238
中年女性心理调适	240
中年女性面对压力的心理调适	241
更年期心理	244
第十章 两性世界的心理咨询	249
两性性心理特征	249
性行为障碍	251
恋爱心理	255
新婚夫妇的心理调适	257
婚后两性心理特征	259
夫妻间的心理调适	260
外遇心理调适	262
离婚心理调适	267
自测一：夫妻关系测验	278
自测二：婚姻健康程度测验	281
第十一章 生活中常见的心理调适	284
社交恐怖症	284
如何面对压力与紧张状态	291
办公室里的心理调适	300
保持上班好心情的心理调适	302

工作压力的心理调适	303
上班族忧郁症	307
“工作狂”请注意	309
非理性跳槽引发的情绪障碍	311
下岗综合症	313
自测：判断你的成功倾向	315
第十二章 心理调节与治疗	318
健康心理的“营养素”	318
调节现代人的心理失衡	320
学做自己的“心理医生”	322
心理自我调节法	323
催眠治疗	325
分析性心理治疗	327
个别心理治疗	329
婚姻治疗	331
集体心理治疗	333

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验作为尺子，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；

癔病型人格障碍

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。

自测：你是否需要心理治疗

正常的心情好坏和需要治疗的情绪问题究竟有何不同呢？下面的 19 个问题可帮助你进行判断。这些问题的答案分为 4 种：A. 永远或大部分时间如此；B. 时常如此；C. 偶然如此；D. 很少或从不如此。请你选择与自己最接近的答案填在括号内，再看专家们的分析。

1. 在新的环境中，例如求职面试或在陌生人众多的宴会上，你是否担心会遇到难堪或不顺利的事？（ ）

2. 在求职面试或参加宴会之前，你是否需喝杯酒或服镇静剂以增强信心？（ ）

3. 是否会常常勃然大怒，事后感到那件事不值得那样生气？（ ）

4. 有人请你做你不愿意做的事情, 如朋友的请托或公司加班, 你想拒绝, 能说出口吗? ()

5. 你经常做的事, 诸如办公室的日常工作或做家务, 是否需要别人的称赞或鼓励? ()

6. 你和朋友在一起时, 他们会听从你的建议吗? 如去哪儿吃饭或看电影? ()

7. 参与团体活动时, 你能否融入其中? 如在宴会中你是否总是孤独地一个人呆着? ()

8. 别人占你的便宜时, 你是否不快? ()

9. 你是否对与你关系最亲密的人感到满意? ()

10. 在做出决定时, 你是否会感到很困难, 如购买哪种牌子的洗发水或决定放大假时去哪里旅行? ()

11. 你出门后, 是否必须再回来一次, 看看房门是否锁好? 或干脆进屋把所有的开关重新检查一遍? ()

12. 你在车厢里或其他狭小的地方, 是否会有无法控制的恐惧感? ()

13. 你是否对不能控制的习惯, 如对吸烟或吃得太多感到忧虑? ()

14. 你或你的伴侣对性生活感到不满意吗? ()

15. 你是否非常关心清洁, 怕被你接触的东西弄脏了自己或怕弄脏了你所接触的东西? ()

16. 你是否要很久才能入睡, 或睡得比你希望的早很长时间? ()

17. 你是否认为自己能看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西? ()

18. 你是否认为你有高超的能力，或认为别人用高明的办法来对付你？（ ）

19. 你是否觉得前途无望，甚至曾想伤害自己或自杀？（ ）

测试分析：

问题 1 ~ 10 是评估你表达感情的程度以及你的自信心如何。如果你的大部分答案与上述问题不同，那表示你在表达感情方面有问题或对自己缺乏自信。如果你想改变这类感觉或行为，心理治疗可能有效。

问题 11 ~ 14 所提到的行为，都与情绪问题有关。如果你的大部分答案与上述不同，并且觉得你的问题已干扰了你的日常生活，最好去找专家，听听他的意见。

问题 15 ~ 19 所提及的行为，可能是严重心理问题的重要早期信号。如果你的答案有一两条或大部分与上述问题不同，你应立刻去请教专家。若需治疗，越早越好。

第二章 心理咨询概述

何谓心理咨询

心理咨询是一种以面试形式解决心理障碍的科学方法。它分为两个阶段：

第一步是通过交谈来收集患者的资料，并进行心理评估；第二步才是实施心理治疗。

心理咨询的宗旨是帮助人们克服内心的困难。但患者必须知道，他仅能获得医生的指导和帮助，最终仍需由他自己来解决自己的问题。

要想治疗成功，应具备两个前提条件：

第一，患者本人要有渴望治愈的心愿；

第二，要使患者恢复对环境的独立和适应能力。

欧美的心理咨询有一种新的倾向：通过使求治的患者自己再发生人生的意义，从而使他积极地恢复适应能力。

当人们找到人生的意义或价值时，就不会感觉到痛苦，也就不会产生心理问题，因为在这种情况下，人们有一种对环境适应的生命力。

常见有一些人因为事业的失败和挫折，感情的创伤和困惑而患上抑郁性障碍。

表面看来，是因为不良刺激使他抑郁，而从心理上细加分析，是因为患者本人感到自己在社会上不再被人需要，是“无用的人”，深觉人生没有意义，从而产生了严重的抑郁心境。

如果你觉得人生有价值，有存在的意义，这就表明你的内心感到满足。这种内在的充实，其重要性远胜于“外在的”社会上的成功。

从某种角度来说，心理毅然决然起源于对人生基本命题的探索。如果人的使命性、责任性和伦理性一旦丧失，人的心理就不会有真正的健康。

心理咨询的由来

心理治疗的创立是 19 世纪的事情，但心理咨询的兴起却是 20 世纪 40~50 年代的事情。它主要受了三种力量的推动：

一是受了人们对“精神分析疗法”日益不满(如治疗期过长，咨询关系完全像医患关系等)的影响；

二是由于 20 世纪 20~30 年代崛起的职业咨询运动的推动；

三是受了人本主义思潮的启发。

由于心理咨询运动的不断深入和发展，心理咨询和心理治疗也日趋分化。

概括说来，心理咨询主要为人们在日常生活中出现的心理困惑与烦恼提供咨询，而心理治疗则主要为人们在人格、情绪和行为上的障碍及变态行为提供治疗。两者之间没有截

然分明的界限，却有着不同的专业评核和训练要求。

简单说来，心理治疗人员不但要求有心理咨询的知识，也要具备一定的医学知识和训练，而心理咨询人员则不必要医学方面的知识和训练。

心理咨询的内容

心理咨询的范围十分广泛。人们丰富多彩、纷繁复杂的心理活动也决定了心理咨询的丰富性和复杂性。

例如，在学习方面，如何克服注意力涣散、记忆力下降、思维迟钝、想像力贫乏等学习障碍？如何提高学习效率？

在工作方面，如何对待职业的分工与选择？如何避免工作中的疲劳与厌倦现象？

在人际关系和社会行为方面，如何克服交往过程中的害羞、孤僻、自卑、封闭等心理障碍？如何了解别人？如何赢得别人的理解、支持、信任和新生？

在生活方面，如何讲究饮食卫生？如何适应新的生活环境？

在家庭生活方面，如何选择配偶？如何处理好夫妻、亲子、兄妹等家庭成员之间的关系等等，都是心理咨询的内容。

心理咨询的形式

心理咨询的形式很多。从咨询的对象来分，主要有个别心理咨询和集体心理咨询；从咨询的途径来分，主要有门诊

咨询、书信咨询、电话咨询、宣传咨询和现象咨询等。

个别咨询是由咨询对象单独向咨询机构提出咨询要求，由单个咨询人员出面解答、劝导和帮助的一种形式。

集体咨询是由咨询机构根据咨询对象所提出的问题，将他们分成课题小组，进行商讨、引导，以解决心理障碍的一种形式。

门诊咨询是通过医院或咨询中心的心理咨询门诊部进行的咨询。

书信咨询是针对咨询对象来信描述的情况和提出的问题，咨询工作者以通信方式解答疑难问题、进行疏导教育的一种形式。

电话咨询是咨询人员利用电话给咨询对象以劝告和安慰的一种形式。

宣传咨询是通过报纸、刊物、广播电视等大众传播媒介，对读者和听众、观众提出的典型心理问题进行解答的一种形式。

现场咨询是咨询人员深入学校、家庭、工厂、农村、企业等现象，对咨询对象提出的各种问题给予解答的一种形式。

心理咨询的原则

心理学家对从对咨询规律的认识和实践中总结出的经验中得出结论，心理咨询必须遵守以下 6 条原则：

1. 开发潜力原则

这一点常被人们忽视，但却很重要。咨询员是否相信人

都是有发展潜力的，这其实涉及到对人性的基本看法，而由对人性的基本看法会导致对人的基本态度。

这种基本看法、基本态度会影响咨询的目标、咨询途径、方式、效果、评价等等，因而对咨询员至关重要。

立足于开发潜力的目的，咨询员会更多地启发、调动咨客自身的积极性、创造性，会更多地把注意力投注于人的发展，会更多地对人生抱有乐观精神和信心。这是心理咨询中极其重要的思想，尤其对发展咨询而言。

2. 咨访结合原则

在心理咨询过程中，咨询双方都应处于主动地位，积极参与，离开了任何一方的积极参与，咨询的效果都会事倍功半，甚至白费功夫。

3. 综合性原则

这里的综合性原则有多重含义，其一是心身的综合。心理和生理是相互作用、互为因果的，因此，咨询员应立足于这二者的结合。

中国人常把心理问题躯体化，即心理上的困扰、不适被感知为或表述为各种躯体问题。这里有多方面的原因：

第一，许多人没意识到心理问题的存在，或者更容易感觉到躯体问题；

第二，许多人即使感觉到了心理上的困扰，但觉得这是自己可以调整的，而躯体不适是需要他人治疗的；

第三，许多人习惯于躯体有病的观念，而对于心理上的问题却无辨识能力，更无描述能力；

第四，很多人忌讳自己心理上有病，认为这是难为情、

羞于启齿的，而有了躯体疾病是可以堂而皇之地去求医的。

这是中国文化背景下的普遍心态，也是影响中国心理咨询发展的不利因素之一。有时候，则是生理状况影响心理状况并呈现为心理问题。

比如，躯体疾病带来心理上的焦虑不安、情绪抑郁，或者生理上的某些不足(如身材矮小、肢体有残疾等)引起自卑、苦恼等。这就需要咨询员关于分辨，同时能站在辨证统一的高度来分析和对待，而不能孤立地看问题。

综合的第二层含义是原因的综合。引起咨客心理困扰的原因是生理、心理、社会诸因素交互作用的结果。一因多果，一因多因，互为因果，错综复杂。原因不仅有横向的交叉，而且有纵向的联系，这就要求咨询员能够透过现象看本质。

分析发现，对某一个体的问题而言，其原因往往是一个立方体结构，既有横向诸因素的作用，即共时态原因，又有纵向诸因素的作用，即历时态原因，并且这两者是互相交错在一起的。咨询员重要而且非常关键的一步是找到核心原因。

综合的第三层含义是问题的综合。人的某种心理活动往往是整个心理活动联系在一起的，牵一发而动全身。思维、情感、行为三者是互相联系的，很难将三者割裂开来。

一般说来，其中的一方有问题，另外的两方也多少或迟早要有相应的改变。咨客的问题往往不是单一的，情绪障碍常常同时涉及学习、工作、家庭、人际交往等方面。咨询员要抓住主要矛盾，寻找最合适的突破口。

综合的第四层含义是方法的综合。当然，这些方法应是相互配合、相互促进的。

综合的方法往往针对人心理的各个方面，针对人不同层面的心理需求，比如，实行宣泄、领悟根源、调整识知、矫正行为、模仿学习等。

调查表明，当今从事心理咨询的人，绝大多数采用的是综合性的方法，或称之为“方法任选心理咨询”，真正坚守一种方法的人已相当少见了。

方法的综合有时还包括适当配合使用生物学方法，比如对于抑郁症患者而言，及时适当地使用抗抑郁剂可以有效地改善症状，从而加快治疗的进程。

4. 灵活性原则

灵活性原则要求咨询员在不违反其他咨询原则的前提下，视具体情况，灵活地应用各种咨询理论、方法，采用灵活的步骤，以但最有效地达到咨询的效果。

也就是说，在把握咨客共性的基础上，最大限度地根据这一个咨客的个性、特殊性作出判断，采取不同的方法。

要做到这一点，就需要咨询员有扎实的理论基础、广博的知识、明察的能力、丰富的经验以及灵敏的反应。可以说，灵活性是一个优秀咨询员的标志之一。

5. 矫正与发展相结合的原则

就其实质来说，心理咨询是一种教育、发展的咨询。矫正与发展相结合的原则包含了如下两方面的含义：

其一是障碍性咨询与发展性咨询都是心理咨询的范畴，都是咨询内容的重要组成部分。而后者正是我国咨询领域中非常欠缺的、急需加强的一部分，同时，其领域十分宽广，意义深远。

其二是在障碍性咨询中，矫治障碍是一个咨询目标，但只是个具体目标、中间目标，障碍性矫治应该和促进人的发展结合起来，才能在更大程度上发挥咨询的功效，也就是把具体目标与长远目标相结合的问题。一旦咨询员真能把长远目标融合到具体目标中去，就会使咨询工作更有成效。

6. 对咨客负责的原则

对咨客负责，就是以咨客的利益为重，这是心理咨询的一大特点。咨询员在心理咨询过程中的一言一行应立足于这一原则，凡有损于咨客根本利益的、不利于咨询活动的言行均应避免。这可以成为衡量咨询员咨询言行的标准。

当然，凡事都不是绝对的、无条件的。这一则在一般情况下是有效的、正确的，但不应片面地、孤立地理解，以咨客利益为重的同时不能有损于他人和社会的利益。

比如，保密一般认为是对咨询员的具体要求之一，而且十分重要，因为一旦离开了保密性，咨客就失去了对咨询员的信任感和安全感，咨询就难以正常进行。

保密既是职业道德的要求，也是咨询工作的需要。但保密并不是无限度的，在有些情况下(如咨客有自杀或攻击他人、破坏公共设施的企图)，适度地违反这一原则可能对咨客更为有利，这称为正当泄密。

上述六条原则互相独立，但又相互联系，它们统一于对咨客负责这一总的原则。而对咨客负责这一总的原则。而对咨客负责则应建立在咨询终极目标的基础上。因此，凡有助于咨客心理健康和发展的咨询，就是有效的咨询，反之，就是无效的咨询。

心理咨询的目标

一般人在相互安慰时，总是劝对方尽早地忘却其不快的经历。“过去的事情就让它过去吧，明天会更美好的”，这大概是人们平时相互劝慰时的共同准则。

但心理咨询人员不会这样简单地劝说咨客忘却过去，他们要使人们从挫折中认真反省自我，总结经验教训，增长生活智慧，以能够更好地应付日后生活中可能出现的各种不快经历。

在这层意义上，心理咨询就是要使人能够更好地认识自我，开发自我，激励自我。

心理咨询就是要使人比原来活得更轻松，更快活，更自信。

此外，心理咨询还要使人避免依赖他人，增强个人的独立性与自主性。心理咨询再三强调咨询员要尽量理解咨客的内心感受，尊重他的想法，激发他独立决策的能力，为的是什么？为的是增强咨客的自信心。

所以，任何一个心理咨询的过程，无论其性质有多大不同，时间长短上有多少差别，本质上多是要帮助咨客从自卑和迷茫的泥潭中挣脱出来。

咨客低着头进来，挺着腰杆出去。这就是心理咨询追求的目标。

咨询目标的特征

1. 具体

目标不具体，就难以操作和判断，目标越具体，就越容易见到。有时候，咨客的目标可能比较模糊或抽象，比如，希望自己能力更强一些，希望自己对异性更有吸引力。

在这种情况下，咨询员就应该和咨客共同讨论，了解对方的真实想法，比如，可以问他心目中有吸引力的标准是什么？现在有哪些不足？经过分析，使模糊的目标逐渐清晰起来，通过一个个具体的步骤来实现。

这也是大目标与小目标的关系，大的目标可分为若干个不同层次的小目标，实现了一个个的小目标，就可以累积成大目标。

2. 可行

目标没有可行性，超出了咨客能力的水平(如让一个根本不会游泳的人成为游泳健将)，或超出咨询员所能提供的条件等，则目标就很难达到。

对于不可行的目标，咨询员要咨客帮助重新修订以符合实际，比如调整目标或把目标分解为一个一个可行的目标。

对于因咨询员自身条件而难以达到的目标，要向咨客讲清楚，或重制定目标，或中止咨询，或转介给其他合适的咨询员。

3. 积极

这一条容易被人忽视，但意义很大，目标的确效性，在于它是积极的，是符合人们发展需要的。有些目标的达到虽然能暂时解决咨客的问题，但却是消极的。

4. 双方均可以接受

无论是咨询员还是咨客提出的目标，都要经双方讨论、认可。因为双方可能有不同的价值观，如果目标有悖于其中一方，则咨询效果就会受影响。

5. 属于心理学性质

心理咨询主要涉及心理障碍问题、心理适应问题、心理发展问题。因此，咨询的目标应该属于心理学范畴。

对于有躯体疾病而又有心理问题的咨客，心理咨询的目标并不是解决躯体疾病，而是针对躯体疾病引起的心理不适，针对引起躯体疾病的心理因素。

一般说来，心理咨询只帮助咨客自己去解决问题，而不直接解决问题。

要说明的是，心理学的目标和医学的目标既有联系而又有明显的差别。

在医疗部门，虽然也会涉及心理咨询的思想和方法，但本质上是医学模式的；而心理咨询中虽然有时也需要生物学的方法，但主要的是心理学方法。

有人认为，那些以药物为主的心理咨询服务，严格说来不属于心理咨询，而是变相的医疗门诊。

6. 可以评估

目标无法评估，则不称其为目标。及时评估，有助于看到进步，鼓舞双方信心；可发现不足，及时调整目标或措施。

当然，咨询目标的达成，有些可直接表现为行动，有些则可能是观念的转变、情感的调节，后者亦可用心理测验等来评定。

7. 多层次统一

咨询目标是多层次的，既有眼前目标，又有长远目标；既有特殊目标，又有一般目标；既有局部目标，又有整体目标，有效的目标应是多层次目标的协调统一。

只重视眼前的局部目标，虽可促进咨客的变化，但其改变可能是个别的、局部的、表面的，或暂时的。只有把这些变化纳入到一个更庞大的变化、发展系统之中，才能使咨客发生更大的、更根本的变化。

咨询对象的选择

大量的事实表明：并非所有的咨客都适合作心理咨询，咨客的某些因素将直接影响到咨询的效果；

另外，咨客与咨询员的匹配也相当重要。这些都属于如何选择咨询对象的问题。对于不适合的个体，正确的做法是及时地转介给他人或其他相关机构。

一般说来，适宜的咨询对象应具备以下几方面条件：

1. 具有基本正常的智力基础

咨客的智力一般需要在正常范围，因为他们需要能够叙述自己的问题以及其他相关情况，要能理解咨询员的意思，还要有一定的领悟能力等等。

因此，一定的智力水平是必须的，否则，咨询将相当困难。一般说来，咨客的智力水平越高，文化层越高，越适合进行心理咨询。

那些深入分析、说理和探讨的咨询方式对于文化水平较高、理解能力较好的咨客而言是适宜的，而对于受教育程度

低的人，则应根据咨客关心的问题，作简明扼要的针对性回答，生动形象地解释，运用成功案例进行现象说法以及适当地暗示、保证等。

2. 年龄适宜

严格说心理咨询并无明确的年龄限制，每个年龄段就适宜性而言都有长处和短处。

但一般来说，青年人比其他年龄段的人更适合接受心理咨询。

一方面，是因为与少年儿童相比，青年人有较好的认知能力和心理成熟度，可以较容易地表达自己的问题，也容易领会和接受咨询辅导；

另一方面，与中老年人相比，青年人的可塑性较大，他们还没有完全地、牢固地形成自己的行为方式和思维习惯；

再者，青年人的问题多为适应问题和情绪问题，他们受到困扰的时间还相对较短，他们与童年期的距离还不太长，容易挖掘问题的根源。

3. 内容合适

并非任何与心理有关的问题都可以通过心理咨询获得较满意的解决。

有些内容适合心理咨询，而有的内容则不太适宜。在此，我们把心理咨询与心理治疗放到一起加以考虑。

处于发作期、症状期的精神病人，由于与外界接触不良，缺乏自知、自制力，难以建立人际关系，因此，一般不属于心理咨询对象范围。但屡复期和康复期的患者可从心理咨询中获益。

一般不说，心理性障碍、神经症、行为障碍等是心理咨询与心理治疗的范围。

尤其与心理因素有关的各种适应不良、情绪调节障碍、心理教育与发展等更是适合心理咨询的领域。

4. 人格基本正常

咨客应无明显的人格障碍。因为人格障碍不仅会阻碍咨询关系的建立，而且会影响咨询的进行。

5. 动机正确

无动机的咨询直接影响到咨询的效果。那些缺乏咨询动机、经咨询员反复做工作后仍缺乏动机的咨客，一般不适宜作心理咨询，因为他们没有改变自己状态的动机，也就很难奏效。咨询动机越强烈，就越容易使双方密切配合，就越容易取得效果。

不仅是动机强烈程度，而且动机的内容也常常决定咨询的效果。也就是说，咨询的目的确实是为了调整自己的某种状况，而不是为了别的目的。

有些咨客这所以来咨询，并非是为了改变自己，而是有各种各样别的目的。比如，有的人是想寻求心理安慰，有的人是为了能多见几次某咨询员，有的是把咨询室当成避难所，有的是来向咨询员证明自己比咨询员还聪明。

因此，咨询员应搞清咨客的真实动机，否则很可能是白费口舌。如果发现咨客的动机不正确，应首先调整动机，否则就中止咨询。

6. 责任感强

越是勇于承担责任的人，越适合作心理咨询。这种人比

那些一味把责任推到别人身上的人更容易从心理咨询中获益。

7. 注重心理感受

对心理感受越是注重、敏感的人，越容易从心理咨询中获益。一般说来，注重心理感受的人具有内省力，能够并且希望了解自己异常行为的原因与后果。

8. 有良好的外部支持

如果具有良好的外部支持，拥有关心、爱护自己的人，那么他会在咨询中进步较快，否则，进步就比较慢。

9. 对症状表现出苦恼、焦虑与恐怖

那些对症状表现出苦恼、焦虑、恐惧的人，比起那睦采取饮鸩止渴方法解决问题的人，更容易获得咨询员的帮助。那些将自己的表现(症状)当作引起他人注意的手段，或用症状诱导他人内疚的人，通常不适合进行心理咨询。

10. 交流的能力较强

总的说来，那些能够较清楚、明白地表达自己的问题，能顺利体会咨询员的话，并随之采取行动的人，较为适合作心理咨询。从这个角度说，处于严重抑郁，愤怒、退缩状态的人，有明显幻觉与妄想，有记忆力、定向力障碍的人，有言语障碍的人，以及极度沉默寡言的人，不太适合作心理咨询。

11. 对咨询的信任度高

另一个考虑因素是咨客对咨询、咨询员以及咨询员所用的理论方法的信任度。如果咨客越相信咨询是有效的，咨询员是优秀的，其理论和方法是先进的、实用的，就越有可能

取得良好的咨询效果。

反之,如果各对咨询及咨询员一直持怀疑、观望的态度,则咨询效果就差。

12. 匹配性好

匹配性是指咨询员与咨客的相互接受、相互容纳的程度。某咨询员挤车长某一人群的咨询(如大学生、妇女、夫妻等),在处理某些问题方面有经验(如善于处理人际关系,善于处理学业相关问题等),专长于某一种理论的方法(如人本主义方法、行为疗法等),而咨客的特征恰好与咨询员的特长相吻合,则咨询效果就好。

心理咨询解决哪些问题

所谓心理咨询,就是当碰到心理卫生问题时,找心理咨询医生进行商讨和寻求指导。那么,究竟有哪些问题可以通过心理咨询加以解决呢?

1. 心理危机

当一个人遇到沉重的心理创伤和打击时,可进行心理咨询。如理想、目标和事业的丧失,亲人的意外死亡,人际关系的恶化等导致急剧的精神崩溃,而又一时难以应付,无法解脱时,心理医生会运用危机处理的原则和方法,根据危机的性质向来访者解释,并进行疏导,制定解除危机的方法与步骤,帮助来访者摆脱困难,以恢复心理平衡。

2. 生活问题咨询

包括恋爱、婚姻、家庭及性问题，升学和就业的选择，适应不良，学习困难，儿童行为不良，人际关系问题，以及酒和药物依赖等各种心理卫生问题，均可向心理咨询专家求助。

3．身心疾病咨询

许多躯体疾病，如高血压、冠心病、肿瘤等，其疾病的发生、发展与转移也均与心理社会因素有一定关系，医学上称之为心身疾病，情绪的困扰、紧张、压抑，不仅可以导致心身疾病，还可以使疾病恶化，当心身疾病患者陷入情绪困境时，可以及时进行心理咨询，从而解除心理压力，以防止躯体疾病加剧。

4．精神障碍咨询

如患神经症、人格改变及其他精神障碍者，可就有关药物治疗、社会功能康复、婚姻与生育等问题征求心理医生的意见。

5．其他心理卫生问题咨询

如家庭、群体的心理卫生问题，亦可进行心理咨询。

第三章 心理保健之人格障碍

人格障碍的概述

人格障碍，又称精神病态，或病态人格。

一般情况下，诊断人格障碍，其症状标准至少要符合：患者有特殊的行为模式，这种行为模式通常表现在多方面，如情感、警觉性、感知和思维方式等，有明显与众不同的态度和行为。

患者具有的特殊行为模式是长期的、持续性的，不限于精神疾病发作期；患者的特殊行为模式具有普遍性，使得患者社交适应不良。

人格障碍与性行为障碍的诊治一直不受重视，患者又极少去精神专科就诊，因此实际患病例数要远比普查数字为多。

人格障碍与正常人格一样，一旦形成便难以改变，因此应该强调预防为主的原则。人格障碍的治疗是着重于使患者更多地适应环境，减少矛盾冲突。

药物治疗只有临时对症的效果，镇静药、抗焦虑药、抗抑郁药和抗精神病药物等均可对症适量选用，如分裂型人格障碍和偏执人格障碍可给予吩噻嗪类药物，有焦虑表现可给予抗焦虑药物如苯二氮卓类，具有冲动和攻击行为者可用碳

酸理等等。

对大多数人格障碍患者来说，心理治疗并不适用，但在某些方面，心理治疗可能会发挥作用，诸如帮助患者树立自信心，调整和改善人际关系，以此使其接受教诲，确立生活目标，发挥特长等。但是治疗需要较长时间与耐心，同是要防止患者的依赖和纠缠。

集体治疗方式被证明比个别心理治疗有效。实际上是使患者通过一种生活和学习环境，参加多种集体活动以控制和改善他们的偏离行为，患者之间相互交流，探索新型的较适合的康复方法。

多数学者指出惩罚是无效的，多方面紧密配合，对他们提供长期而稳定的服务和管理，特别是卫生部门和教养系统的配合是很必要的。

早期心理障碍的预兆：

1. 无缘无故地担心会发生不幸的事情，为一点小事而忐忑不安，夜不成眠，食不知味，心慌意乱。
2. 闷闷不乐，不愿见人，对周围事物毫无兴趣，悲观厌世。
3. 动作古怪，行为异端，破口骂人，喜怒无常，嗜睡。
4. 感到自己的一言一行均被别人控制，自己头脑里所想的什么都被别人所知，深怕别人知其隐私，惶恐不已。
5. 莫名其妙地情绪高昂，高度兴奋，声音高扬，花钱大方，爱管闲事。
6. 总以为某异性对自己有好感，屡遭拒绝，而仍紧追不舍。

7. 毫无根据地怀疑爱人有外遇，对无根据怀疑的“第三者”追迹跟踪。

8. 无端怀疑有人加害于自己，处处与自己作对，昼夜防范，不敢出行。

强迫型人格障碍

强迫型人格障碍是一种较常见的人格障碍，据 1988 年上海市青少年心理卫生调查，此类型人格占心理障碍总人数的 5%。

强迫型人格障碍的形成一般在幼年时期，与家庭教育和生活经历直接有关；幼年时期受到较强的挫折和刺激，也可能产生强迫型人格障碍。强迫型人格与遗传也有关系。

一般来说，强迫型人格的强迫型人格障碍受强烈刺激或持续的精神压力，容易导致强迫性神经症。

症状与表现

最主要特征就是要求严格和完美，容易把冲突理智化，具有强烈的自制心理和自控行为。

1. 过分的疑虑，患者经常焦虑不安和顾虑，不怕一万，就怕万一，总担心发生意外变故，惶惶不可终日；

2. 对事物要求十全十美，拘泥于事物的细节，做事循规蹈矩，否则就焦躁不安，往往沉溺于某职责或道德规范的苛求上难以自拔；

3. 平时优柔寡断，犹豫不决，往往避免或推迟做出决定；

4. 不合理地坚持要求别人严格地服从或按照自己的方式做事，否则感到极不愉快；

5. 平时对自己过分严格要求，表现过分拘谨、刻板、没有业余爱好，缺少友谊交往，缺乏愉快和满足体验，而较易于内疚和悔恨；

6. 经常检查自己的工作细节等，惟恐出错。

案例

出纳员小燕任职 2 年，工作没出过差错，领导很赞赏她。可是同事和朋友们却说她呆板、不好相处。这并不是她严格遵守财纪纪律引起某些想要她帮忙或通融的人的不满，而是她的言行习惯让大家觉得难以理解。她生怕工作出差错，上班从不离开工作的办公桌，她的钥匙也不让任何人摸。

有一次一个同事拿她钥匙串上的指甲钳修剪指甲，她马上夺回来不让用，说是把钥匙弄丢了怎么办；下班时也经常走出门口又回来检查保险柜和抽屉是否锁好；女伴们也覺得她不活泼，不会玩，可又喜欢评论别人的发型、服饰、举止或某件事，说话不讨人喜欢。

分析

小燕的人格类型属于强迫型人格，或叫执拗型人格。有这种人格的人经常产生不安全感；刻板固执，过分拘谨，言谈举止循规蹈矩，过分自我克制，责任感过强，怕犯错误；墨守成规，优柔寡断，不会随机应变；对自己要求过高，但同时缺乏自信心；常要求别人适应自己的生活习惯和工作方式，以至求全责备，妨碍他人自由，导致冲突；处理各种事务时由于过分谨慎刻板，常注重眼前小事而忽略长远大事，

顾此失彼；强迫型人格者大多好洁以至成癖，节俭以至吝啬，或有某种特殊收集癖。

管教过严、专制、缺乏平等民主气氛的家庭教育，易使孩子缺乏独立性、灵活性和果断性，形成某些刻板的习惯，时时处处怀疑或害怕与自己习惯不符的人和事；在学校和社会环境中受过多次重大打击，曾受骗上当，也会使人对类似的事情特别谨小慎微，害怕重蹈覆辙，从而形成某些固执刻板、没有多大意义的强迫行为。

“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的想法和行为实际上也是一种强迫观念和强迫行为。强迫型人格还常与神经活动类型、躯体疾病有关。

家长、教师、上级、同事和朋友对待强迫型人格者要给予理解和关心，肯定他们办事认真，责任心强，有毅力的优点。

根据他们的特长安排从事变化不大、有规律的、需要细心谨慎的工作和活动，使他们不至于因感到不能适应环境的变化而失去自信、过于固执或与他人发生冲突。

同时也要指出他们的性格缺陷，提供较多的工作机会与社交机会，帮助他们丰富生活内容，分散他们执着于某些小事上的注意力；提供较多的成功机会，以增强其自信心。

对于强迫行为较严重且有可能发展为强迫性神经官能症者，应请心理医生诊治，采用厌恶疗法、自由联想法和催眠疗法来加以矫治。

过于焦虑、紧张者可在医生指导下适当服用安定类药物、抗忧郁剂等，有助于减轻焦虑与紧张。小剂量的抗精神病药

物对减轻强迫性思维也有一定效果。

治疗与调适

对强迫型人格障碍的治疗，主要应采用自我心理疗法。

1. 听其自然法

由于强迫型人格的主要特征是把冲突理智化，过分压抑和控制自己，因此，对强迫型人格障碍的纠正主要是减轻和放松精神压力，最有效的方式是任何事听其自然，该怎么办就怎么办，做了以后就不再去想它，也不要对做过的事进行评价。

比如担心门没有关好，就让它没关好；课桌上的东西没有收拾干净，就让它不干净；字写得别扭，也由它去，与自己无任何关系。开始时可能会由此带来焦虑的情绪反应，但由于患者的强迫行为还远没有达到强迫症的无法自控的程度，所以经过一段时间的训练和自己意志的努力，症状是会消除的。

2. 当头棒喝法

强迫型人格障碍患者把行动的自主权交给了“规矩与习惯”，把自己活泼的心智锁进了牢笼。因此要砸开锁链，打开牢笼，让曾被囚禁的自由思想主宰自己的行为。

当头棒喝便是打开牢笼的妙法。所谓“棒喝”是借用禅宗中的“德山棒，临济喝”的说法。

德山常以大棒惊吓学生，使执迷不悟的学生顿然开悟，而临济则以模棱两可的问题问学生，学生犹豫不能作答时，临济则大喝一声以示警醒。那些弟子为何会执迷不悟呢？原因是他们过分依赖自己头脑中呆板的教条。

当一个人过分执着于经典与规矩时，他对活生生的多变的现实就常会感到无所适从。属强迫型人格的人已经习惯于按教条办事，总是按“应该如何，必须如何”的准则去做，在某种程度上像个机器人。

要改变这种状况，就应努力寻找生活中的独特事件，让这些独特事件带来新的观念和解决问题的新思路、新方法，以起到“当头棒喝”的作用，改变以往墨守成规、循规蹈矩的习惯。

另外，自己也可以制造一些“棒喝”，当感到将要不能控制某些行为时，对自己大喝一声“停”或“不”，都是有效的，这时人的思维、行为的习惯被打乱，自我意识就能起作用了。如自己对他人办事不放心，迟疑着不肯把事情交给手下人去办时，就可以对自己大喝一声“当断则断”。

在那一瞬间抛弃所有的顾虑，把任务快速下达给下级。有时发现自己叫停的力量不足，还可以请自己的好朋友、同事甚至上司在必要时“棒喝”一下。

诊断与自测

症状至少符合其中的 5 项，就可诊断为强迫型人格障碍。

1. 过分追求完美以致于无法完成任务；
2. 注重细枝末节，忽略关键要点；
3. 将自己的意志强加于人，强令他人按照自己的特殊要求行事；
4. 循规蹈矩，不知变通；为工作不惜放弃闲暇娱乐及与朋友交往；
5. 优柔寡断，总是借故拖延、回避；

6. 情感表达拘束；

7. 当没有获得个人好处时，不能大度地奉献时间、金钱、礼物；

8. 对破旧物品或无价值之物，即使是毫无感情价值的，也绝不愿意抛弃。

回避型人格障碍

回避型人格又叫逃避型人格，其最大特点是长期、全面地脱离人际关系，行为退缩、心理自卑，面对挑战多采取回避态度或无力应付。

症状与表现

有回避型人格障碍的人被批评指责后，常常感到自尊心受到了伤害而陷于痛苦中，且很难从中解脱出来。他们害怕参加社交活动，担心自己的言行不当而被人讥笑讽刺，因而，即使参加集体活动，也多是躲在一旁沉默寡言。

在处理某个一般性问题时，他们往往也表现得瞻前顾后，左思右想，常常是等到下定决心，却又错过了解决问题的时机。

在日常生活中，他们多安分守己，从不做那些冒险的事情，除了每日按部就班地工作、生活和学习外，很少去参加社交活动，因为他们觉得自己的精力不足。

这些人在单位一般都被领导视为积极肯干、工作认真的好职员，因此，经常得到领导和同事的称赞，可是当领导委以重任时，他们却想方设法推辞，从不接受过多的社会工作。

回避型人格障碍的行为退缩性与分裂型人格障碍的行为退缩性不同：前者并不安于或欣赏自己的孤独，不与人来往并非出自于自己的本愿，他们行为的退缩源于心理的自卑。

想与人来往，又怕被拒绝、嫌弃；想得到别人的关心与体贴，又因害羞而不敢亲近。

案例

在一次意外的经历中，我失去了左手，尽管后来接了假肢，但是那次意外对我心理的摧残却是无法恢复的，我总是觉得自己低人一等，看到朋友们看我的眼神时，我虽然明白他们对我很同情，但是，我却觉得同情中有种让我自卑的怜悯。因此，我感做什么都没劲，不愿见人，不愿工作，老想躲进深山，了却残生。

分析

回避型人格形成的主要原因是自卑心理。心理学家认为，自卑感起源于人的幼年时期，由于无能而产生的不胜任和痛苦的感觉，也包括一个人由于生理缺陷或某些心理缺陷（如智力、记忆力、性格等）而产生的轻视自己，认为自己在某些方面不如他人的心理。具体说来，自卑感的产生有以下几方面原因：

1. 自我认识不足，过低估计自己。

每个人总是以他人为镜来认识自己，如果他人对自己作了较低的评价，特别是较有权威的人的评价，就会影响自己对自我的认识，从而低估自己。

有人发现，性格较内向的人，多愿意接受别人的低评价而不愿接受别人的高评价；在与他人比较的过程中，也喜欢

拿自己的短处与他人的长处比，这样越比越泄气，越比越自插。

2. 消极的自我暗示抑制了自信心。

当每个人面临一种新局面时，首先都会自我衡量是否有能力应付。有的人会因为自我认识不足，常觉得“我不行”，由于事先有这样一种消极的自我暗示，就会抑制自信心，增加紧张，产生心理负担，工作效果必然不佳。这种结果又会形成一种消极的反馈作用，影响到以后的行为，这样恶性循环，使自卑感进一步加重。

3. 挫折的影响。

有的人由于感受性高而耐受性低，轻微的挫折就会给他们以沉重的打击，变得消极悲观而自卑。

此外，生理缺陷、性别、出身、经济条件、政治地位、工作单位等等都有可能自卑心理产生的原因。这种自卑感得不到妥善消除，久而久之就成了人格的一部分，造成行为的退缩和遇事回避的态度，形成回避型人格障碍。

治疗与调适

1. 消除自卑感。

第一，要正确认识自己，提高自我评价。形成自卑感的最主要原因是不能正确认识和对待自己，因此要消除自卑心理，须从改变认识入手。

要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，认识到他人也会有不足之处。只有提高自我评价，才能提高自信心，克服自卑感。

第二，要正确认识自卑感的利与弊，提高克服自卑感的

自信心。有的人把自卑心理看做是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，这是一种不正确的认识，它不仅不利于自卑心理的消除，反而会加重。

心理学家认为，自卑的人不仅要正确认识自己各方面的特长，而且要正确看待自己的自卑心理。自卑的人往往都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事谨慎，一般人都较相信他们，并乐于与之相处。

自卑者认清自身的这些优点，不是要保持自卑，而是要使自己明白，自卑感也有其有利的一面，不要因自卑感而绝望，从而增强生活的信心，为消除自卑感奠定心理基础。

第三，要进行积极的自我暗示、自我鼓励，相信事在人为。当面临某种情况感到自信心不足时，不妨自己给自己壮胆：“我一定会成功！一定会的！”或者不妨自问：“别人都能干，我为什么不能干？我不也是人吗？”如果怀着“豁出去了”的心理去从事自己的活动，事先不过多地体验失败后的情绪，就会产生自信心。

2. 克服人际交往障碍。

回避型人格的人都存在着不同程度的人际交往障碍，因此必须按梯级任务作业的要求给自己定一个交朋友的计划。起始的级别比较低，任务比较简单，以后逐步加深难度。

例如：第一星期，每天与同事（或邻居、亲戚、室友等）聊天 10 分钟；

第二星期，每天与他人聊天 20 分钟，同时与其中某一位多聊 10 分钟；

第三星期，保持上周的交友时间量，找一位朋友进行不

计时的随意谈心；

第四星期，保持上周的交友时间量，找几位朋友在周末小聚一次，随意聊天，或举行家宴，或郊游；

第五星期，保持上周的交友时间量，积极参加各种思想交流、学术交流、技术交流等；

第六星期，保持上周的交友时间量，尝试去与陌生人或不太熟悉的人交往。

一般说来，上述梯级任务看似轻松，但认真做起来并不是一件轻松的事。最好找一个监督员，让他来评定执行情况，并督促自己坚持下去。

其实，第六星期的任务已超出常人的生活习惯，但作为治疗手段，在强度上超出常规生活是适宜的。

诊断与自测

症状至少符合其中的 4 项，就可诊断为回避型人格障碍。

1. 很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害；
2. 除了至亲之外，没有好朋友或知己（或仅有一个）；
3. 除非确信受欢迎，一般总是不愿卷入他人事务之中；
4. 行为退缩，对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避；
5. 心理自卑，在社交场合总是缄默无语，怕惹人笑话，怕回答不出问题；
6. 敏感羞涩，害怕在别人面前露出窘态；
7. 在做那些普通的但不在自己常规行为范畴之中的事时，总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

依赖型人格障碍

依赖型人格障碍是日常生活中较常见的人格障碍，患者一般缺乏自信、自以为难以独立、自愿从属别人、任凭别人左右。

症状与表现

1. 深感自己软弱无助，有一种“我多渺小可怜”的感觉。当要自己拿主意时，便感到一筹莫展，像一只迷失了港湾的小船；

2. 理所当然地认为别人比自己优秀，比自己有吸引力，比自己更高明；

3. 无意识地倾向于以别人的看法来评价自己。

依赖型人格障碍患者对亲近与归属有过分的渴求，这种渴求 is 强迫的、盲目的、非理性的，与真实的感情无关。

依赖型人格的人宁愿放弃自己的个人趣味、人生观，只要能找到一座靠山，时刻得到别人对他的温情就心满意足了。

依赖型人格的这种处世方式使得他越来越懒惰、脆弱，缺乏自主性和创造性。由于处处委曲求全，依赖型人格障碍患者会产生越来越多的压抑感。这种压抑感阻止着自己做事或个人爱好。

案例

我在上学的时候，被父母娇宠惯了，洗衣、做饭等家务活都不关我的事。后来，我到外地读大学，又是父亲，把我

送到学校的。当父亲临走时，我突然有一点恐惧，那一刻，我对自己的能力没有一点自信，不知道以后如何学习生活，我求父亲留下来陪读，希望他能照顾我。可是，父亲必须回去，父亲走的时候，我真感到很无助，同时，我又对自己的这种依赖心理感到很无措。

分析

依赖型人格源于人类发展的早期。幼年时期儿童离开父母就不能生存，在儿童印象中保护他、养育他、满足他一切需要的父母是万能的，他必须依赖他们，总怕失去了这个保护神。

这时如果父母过分溺爱，鼓励子女依赖父母，不让他们有长大和自立的机会，以致久而久之，在子女的心目中就会逐渐产生对父母或权威的依赖心理。

成年以后依然不能自主，缺乏自信心，总是依靠他人来作决定，终身不能负担起选择采纳各项任务、工作的责任，形成依赖型人格。

生活中这样的例子屡见不鲜，有一个家喻户晓的民间故事极具代表性。

有一对夫妇晚年得子，十分高兴，把儿子视为掌上明珠，捧在手上怕飞，含在口里怕化，什么事都不让他干，儿子长大后连基本的生活也不能自理。一天，夫妇要出远门，怕儿子饿死，于是想了一个办法，烙了一张大饼；套在儿子的颈上，告诉他想吃时就咬一口。等他们回到家里时，儿子已经饿死了。

原来他只知道吃前面的饼，不知道把后面的饼转过来吃。

这个故事讥讽得未免有些刻薄，但现实生活中类似的现象也不能说没有，特别是如今大多数家庭都是独生子女，父母、爷爷奶奶、外公外婆都视之为宝贝，孩子的日常生活严重依赖亲人，造成长大以后生活自理能力极。

治疗与调适

习惯纠正法。依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是自己做出决定的。

你可以每天做记录，记满一个星期，然后将这些事件按自主意识较强、中等、较差分为三等，每周一小结。

对自主意识强的事件，以后遇到同类情况应坚持自己做。例如某一天按自己的意愿穿鲜艳的衣服上班，那么以后就坚持穿上几天，而不要因为别人的闲话而放弃，直到自己不再喜欢穿这类衣服为止。这些事情虽然很小，但正是你改正不良习惯的突破口。

对自主意识中等的事件，你应提出改进的方法，并在以后的行动中逐步实施。

例如，在制订工作计划时，你听从了朋友的意见，但对这些意见你并不欣赏，便应把自己不欣赏的理由说出来，说给你的朋友听。这样，在工作计划中便掺入了你自己的意见，随着自己意见的增多，你便能从听从别人的意见逐步转为完全自己做出决定。

对自主意识较差的事件，你可以采取诡控制法逐步强化、提高自主意识。诡控制法是指在别人要求的行为之下增加自我创造的色彩。

例如，你从爱人的暗示中得知她喜欢玫瑰花，你为她买一枝花，似乎有完成任务之嫌。但这类事情的次数逐渐增多以后，你会觉得这样做也会给自己带来快乐。你如果主动提议带爱人去植物园度周末，或带爱人去参观插花表演，就证明你的自主意识已大为强化了。

依赖行为并不是轻易可以消除的，一旦形成习惯，你会发现要自己决定每件事还是很难，可能会不知不觉地回到老路上去。为防止这种现象的发生，简单的方法是找一个监督者，最好是找自己最依赖的人。

重建自信法。如果只简单地破除了依赖的习惯，而不从根本上找原因，那么依赖行为也可能复发。重建自信法便是从根本上加以矫正，治疗依赖型人格障碍。

第一步，消除童年不良印迹。依赖型的人缺乏自信，自我意识十分低下，这与童年期的不良教育在心中留下的自卑痕迹有关。你可以回忆童年时父母、长辈、朋友对自己说过的具有不良影响的话，例如：“你真笨，什么也不会做。”“瞧你笨手笨脚的，让我来帮你做。”你把这些话语仔细整理出来，然后一条一条加以认知重构，并将这些话语转告给你的朋友、亲人，让他们在你试着干一些事情时，不要用这些话语来指责你，而要热情地鼓励、帮助你。

第二步，重建勇气。你可以选做一些略带冒险性的事，每周做一件，例如：独自一人到附近的风景点做短途旅行；独自一人去参加一项娱乐活动或每周规定一天“自主日”，这一天不论什么事情，绝不依赖他人。通过做这些事情，可以增加你的勇气，改变你事事依赖他人的弱点。

诊断与自测

症状至少符合其中的 5 项 就可诊断为依赖型人格障碍。

1. 在没有从他人处得到大量的建议和保证之前,对日常事物不能做出决策;

2. 无助感,让别人为自己做大多数的重要决定,如在何处生活,该选择什么职业等;

3. 被遗弃感。明知他人错了,也随声附和,因为害怕被别人遗弃;

4. 无独立性,很难单独展开计划或做事;

5. 过度容忍,为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事;

6. 独处时有不适和无助感,或竭尽全力以逃避孤独感;

7. 当亲密的关系中止时感到无助或崩溃;

8. 经常被遭人遗弃的念头所折磨;

9. 很容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。

自恋型人格障碍

古希腊有个神话故事:英俊的美少年纳喀索斯,有一天在水中发现了自己的影子,便一见倾心,再也无心顾及他人和事,一直留在水边不忍离去,最后终于憔悴而死。

后来,人们便以纳喀索斯的名字来命名自恋症。自恋型人格障碍是指事事以自我为中心,不顾及别人的感受,并以此作为自己的行为准则。

症状与表现

自恋型人格在许多方面与癡症型人格的表现相似，如情感戏剧化，有时还喜欢性挑逗等。二者的不同之处在于，癡症型人格的人性格外向、热情，而自恋型人格的人性格内向、冷漠。

自恋型人格的自我中心特点大多表现为自我重视、夸大、缺乏同情心、对别人的评价过分敏感等等。他们一听到别人的赞美之辞，就沾沾自喜，反之，则会暴跳如雷。他们对别人的才智十分嫉妒，有一种“我不好，也不让你好”的心理。

在和别人相处时，很少能设身处地地理解别人的情感和需要。由于缺乏同情心，所以人际关系很糟，容易产生孤独抑郁的心情，加之他们有不切实际的高目标，往往易在各方面遭受失败。

案例

阿燕失恋了，这是她做梦也没想到的事，她这只“白天鹅”竟然会被人甩了？她非常愤怒，她决心要狠狠地报复她的男朋友。

男朋友和她分手时说：“我不可能一辈子侍候你这个‘刁蛮公主’。”

没错，阿燕从来就是家里的“刁蛮公主”，父母和两个比她大很多的哥哥都把她当成掌上明珠，对她百依百顺。她许因为她聪明伶俐和出众的漂亮，无论走到哪儿，她都会成为人们注意的中心。

读大学时，她是学校的校花，追求者如云，但她同时又是她同宿舍的同学们最讨厌的人，她经常要别人帮她买早餐、打开水，却不会真诚地道谢；轮到她值日，她会“忘了”。

生活中，你也可能遇到过阿燕这样的“自大狂”，“自私鬼”，心理医生给他们的定义是自恋型人格障碍。

分析

有很多贬义的形容词可以用来形容自恋型人格障碍的特征：自私、傲慢、自命不凡、目中无人、自高自大、惟我独尊、自以为是，以自我为中心……这些特征都来自于他们过高的自我评价和夸大的自尊。

他们对人、对己的基本看法通常是：“我是卓越的，才华出众的，别人比不上我，所以都嫉妒我。”他们认为别人对他们的关注、赞美、关心、帮助都是理所应当的，成功、权力、荣誉也理所当然是属于他们的，因此，他们会颐指气使地对待他人，对待批评、挫折的反应是愤怒、敌意，甚至会采取报复行动。

他们缺乏同情心，对人冷漠，因而也会利用或玩弄他人的感情；他们没有责任感，更没有愧疚感，做错事总会寻找借口和“替罪羊”，因为，如果承认错误会威胁到他们的自我评价。

自恋型人格障碍者热衷于与他人比较和竞争，因为他们希望能在竞争中打败他人，证明自己的优秀。然而，当他们无法胜过他人时，就会充满嫉妒与敌意，对竞争对手进行恶意的攻击或陷害。

自恋型人格障碍者通常在童年时期受到过多的关注和无原则和赞赏，同时承担责任的又太少，很少受到批评与挫折。

从动机上来看，自恋型人格障碍的最根本的动机是得到他人的赞赏与爱，然而，他们对他人的冷漠和藐视，恰好使

他们得到他们最恐惧的后果——被他人拒绝。幸运的是，自恋型人格障碍是可以通过自我教育而有所改善的。

治疗与调适

1. 解除自我中心观。

自恋型人格的最主要特征是以自我为中心，而人生中最有以自我为中心的阶段是婴儿时期。

由此可见，自恋型人格障碍患者的行为实际上退化到了婴儿期。

朱迪斯·维尔斯特在他的《必要的丧失》一书中说到：“一个迷恋于摇篮的人不愿丧失童年，也就不能适应成人的世界”。因此，要治疗自恋型人格，必须了解那些婴儿化的行为。你可把自己认为不讨人喜欢的人格特征和别人对你的批评罗列下来，看看有多少婴儿期的成分。例如：

渴望持久的关注与赞美，一旦不被注意便采取偏激的行为。

喜欢指使别人，把自己看成是至高无上的。

对别人的好东西垂涎欲滴，对别人的成功无比嫉妒。

通过回忆自己的童年，你可发现以上人格特点在童年便有其原型。例如：

总是渴望父母的关注与赞美，每当父母忽视这一点时，便要无赖、捣蛋或做些异想天开的动作以吸引父母的注意。

童年时衣来伸手，饭来张口。

总想占有一切，别的小朋友有的，自己也想有。

明白了自己的行为是童年幼稚行为的翻版后，你便要时常告诫自己：

我必须努力工作，以优异的成绩来吸引别人的关注与赞美。

我不再是儿童了，许多事都要自己动手去做。

每个人都有属于自己的好东西，我要争取我应得到的，但不嫉妒别人应得的。

还可以请一位和你亲近的人作为你的监督者，一旦你出现自我中心的行为，便给予警告和提示，督促你及时改正。通过这些努力，自我中心观是会慢慢消除的。

2. 学会爱别人。

对于自恋型人格的人来说，仅仅抛弃自我中心观念还不够，还必须学会去爱别人，只有这样才能真正体会到放弃自我中心观的重要性，因为你要获得爱首先必须付出爱。

弗洛姆在他的《爱的艺术》一书中阐述了这样的观点：幼儿的爱遵循“我爱因为我被爱”的原则；成熟的爱遵循“我被爱因为我爱”的原则。不成熟的爱认为“我爱你因为我需要你”；成熟的爱认为“我需要你因为我爱你”。

维爾斯特认为，通过爱，人们可以超越人生。自恋型的爱就像是幼儿的爱、不成熟的爱，因此，要努力加以改正。

生活中最简单的爱的行为便是关心别人，尤其是当别人需要你帮助的时候。当别人生病后及时送上一份问候，病人会真诚地感激你；当别人在经济上有困难时，你力所能及地解囊相助，便自然会得到别人的尊敬。只要你在生活中多一份对他人的爱心，你的自恋症便会自然减轻。

诊断与自测

症状至少符合其中的 5 项，就可诊断为自恋型人格障碍。

1. 对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱（尽管不一定当即表露出来）；
2. 喜欢指使他人，要他人为自己服务；
3. 过分自高自大，对自己的才能夸大其辞，希望受人特别关注；
4. 坚信他关注的问题是世上独有的，不能被某些特殊的人物了解；
5. 对无限的成功、权力、荣誉、美丽或理想爱情有不切实际的幻想；
6. 认为自己应享有他人没有的特权；
7. 渴望持久的关注与赞美；
8. 缺乏同情心；
9. 有很强的嫉妒心。

偏执型人格障碍

偏执型人格又称妄想型人格。其特征是对别人充满猜疑和偏执，认为他人的动机都是恶意的。

案例

有个 17 岁的姑娘由母亲带到心理咨询门诊部。母亲告诉医生说她女儿一向清高，做事认真，不好交往，学习专注，好胜心强。

近两年她女儿变得神情恍惚，经常胡思乱想，脾气变得很坏，常跟父母顶嘴怄气；把同学对她的帮助看成是瞧不起她、小看她；有几次老师批评她不该那么固执、自以为是，

她竟在课堂上跟那位平时很宠她的老师争吵得面红耳赤。

回家常诉说老师故意整她，或同学串通起来跟她作对；与老师、同学和家人的关系越来越糟，多次提出要转学，要到外婆家去住等等。这类想法与烦恼每天搅得姑娘心烦意乱，干什么都定不下心来，学习成绩急剧下降。

分析

这位姑娘的心理出了什么毛病呢？在变态心理学和医学心理学上把这种症状称之为偏执型或妄想型人格，属于变态人格或人格异常的一种。

这种病态人格的特点是性格固执、多疑、过分敏感、心胸狭窄；滋补品为别人在跟他过不去，把别人并无恶意的、中性的和友好的表示看作是轻视、蔑视或敌对行为，因而造成许多误解与冲突，与上下级、同事、亲人、朋友都不易融洽相处。

自我评价过高，自负且好嫉妒，同时又很容易自卑，常固执己见；言行易冲动，好诡辩；对别人的言行总是不服气，缺乏幽默感；在遇到挫折或发生错误时，强词夺理，喋喋不休，或推诿于他人，归咎于客观原因，认为自己成为别人阴谋的牺牲品或替罪羊。

这种异常表现在遭受严重挫折或不顺心的逆境中会加重，有的人甚至发展成为偏执型精神病。

治疗与调适

治疗及调适目标：通过心理治疗与自我调适，克服其多疑、敏感、固执、不安全感 and 自我中心的人格缺陷。

一、认知提高法。

患有偏执型人格障碍的人对别人不信任，且不会接受任何善意的忠告，因而首先要做到相信别人，在相互信任的基础上交流情感。

周围的人要向他们全面介绍其自身人格障碍的性质、特点、危害性及纠正方法，患者也要对自己有正确、客观的认识，并自觉自愿地产生要求改变自身人格缺陷的愿望。这是进一步进行心理治疗的先决条件。

二、交友训练法。

积极主动地进行交友活动，在交友中学会信任别人，消除不安感。交友训练的原则和要领是：

1. 以诚交友。

患者必须以诚心诚意、肝胆相照的态度积极地交友。要相信大多数人是友好的和比较好的，可以信赖的，不应该对朋友，尤其是知己朋友存在偏见和不信任态度。

必须明确，交友的目的在于克服偏执心理。寻求友谊，获得帮助，交流思想感情，心理障碍才会得以消除。

2. 交往中尽量主动给予知心朋友各种帮助。

这有助于以心换心，取得对方的信任和巩固友谊。尤其当别人有困难时，更应鼎力相助。

3. 注意交友的“心理相容原理”。

性格、脾气的相似和一致，有助于心理相容，使朋友关系和谐而充满乐趣。

另外，性别、年龄、职业、文化修养、经济水平、社会地位和兴趣爱好等亦存在“心理相容”的问题。但是最基本的心理相容的条件是思想意识和人生观价值观的相似和一

致,所谓“志同道合”,这是发展合作、巩固友谊的心理基础。

三、自我疗法。

具有偏执型人格的人喜欢走极端,这与其头脑里跳出的非理性观念密切相关。因此,要改变偏执行为,患者必须首先分析自己的非理性观念。如:

我不能容忍别人一丝一毫的不忠。

世上没有好人,我只相信自己。

对别人的进攻,我必须立即予以强烈反击,要让他知道我比他更强。

我不能表现出温柔,这会给人一种不强健的感觉。

现在对这些观念加以改变,以除去其中极端偏激的成分。

这世上又不是只有我一个人,为什么要求人人忠实于我?别太苛求了。

世上的好人总比坏人多,我应该相信那些好人,而且我的亲人和朋友对我很真诚、友善。

为什么要对别人的进攻马上做出反应呢?也许没这个必要,而且我必须首先辨清自己是否真的受到了攻击。

我不敢流露真实的情感,这本身就是虚弱的表现。

在本子上多记一些此类内容相对立的句子,并告诉自己,改变后的句子是正确的。

每当出现偏执的意念时,就应该把改造过的合理化观念默念一次,以此来阻止自己的偏激行为。

有时自己不知不觉表现出了偏激行为,事后应重新分析当时的想法,找出当时的非理观念,然后加以改造,以防下次再犯。

四、敌意纠正训练法。

偏执型人格障碍患者易对他人和周围环境充满敌意和不信任感，采取以下训练方法，有助于克服敌意对抗心理。

1. 经常提醒自己不要陷于“敌对心理”的漩涡中。事先自我提醒和警告，待人处世时注意纠正，这样会明显减轻敌意心理和强烈的情绪反应。

2. 只有尊重别人，才能得到别人尊重。要学会对那些帮助过你的人多说几句感谢的话，而不要不疼不痒地说一声“谢谢”，更不能认为理所当然。

3. 要学会向你认识的所有人微笑。可能开始时你很不习惯，做得不自然，但必须这样做，而且努力去做好。要在生活中学会忍让和有耐心。生活在复杂的大千世界中，冲突、纠纷和摩擦是难免的。学会克制和缓解怒气，不能让敌对的怒火烧得自己晕头转向。

诊断与自测

症状至少符合其中的3项，就可诊断为偏执型人格障碍。

1. 广泛猜疑，常将他人无意的、非恶意的，甚至友好的行为误解为对自己的敌意或歧视，或无足够根据就怀疑会被人利用或伤害，因此过分警惕与防卫；

2. 将周围事物解释为不符合实际情况的“阴谋”，并可成为超价观念；

3. 易产生病态嫉妒；

4. 过分自负，若有挫折或失败则归咎于他人，总是认为自己正确。

5. 好嫉恨别人，对他人的过错不能宽容；

6.脱离实际地好争辩与敌对，固执地追求个人不够合理的“权利”或利益；

7.忽视或不相信与自己想法不相符合的客观证据，因而很难以与之说理或用事实来改变其想法。

分裂型人格障碍

分裂型人格障碍是日常生活和医学心理咨询门诊中比较常见的一种人格障碍。调查资料显示，分裂型人格障碍占人格障碍患者总数的29%左右，且男性多于女性。

分裂型人格很容易让人联想起另一个词：精神分裂症。一般认为，分裂型人格容易诱发精神分裂症，但一直没有令人信服的证明。分裂型人格与精神分裂症和遗传的关系尚待证实。

分裂型人格障碍的形成一般与人的早期心理发展有很大关系。人出生以后，有很长一段时间尚不能独立，需要父母的照顾。在这个过程中，儿童与父母的关系占重要地位。儿童就是在与父母的关系中建立自己的早期人格的。

在成长过程中，尽管每个儿童不免要受到一些指责，但只要他感觉到周围有人爱他，就不会产生心理上的偏差。但如果终日不断被责骂、被批评，得不到父母的爱，儿童就会觉得自己毫无价值，如果父母对子女不公正，就会使儿童是非观念不稳定，产生心理上的焦虑和敌对情绪。

有些儿童因此而孤僻、叛逆，逃避与父母身体和情感的接触，也不愿与其他人和事物进行接触，这样就极易形成分

裂型人格。

案例

师范学院毕业生许某到一所中学任教后，他无论如何不愿意上讲台担任教学工作。他还羞涩地向校长表示，自己一向害怕人多的场合，在校期间对教学实习就很害怕，所以愿意到图书馆去管理图书。

经过反复动员劝说，许某勉强同意上课。可是上第一节课时，他看到几十名学生后面还坐着教研室的教师和校长，便慌了神，半天说不出话。这节课的效果可想而知。经过了解，他在家和学校时就很孤僻，胆怯，不爱说话，不好社交，教学实习是勉强及格的。无奈之下，校长只好安排他到图书馆去工作。

分析

这位年轻教师的行为具有分裂样人格的特点，所谓分裂样人格（有人将其称为怯懦与自卑人格）具有这样一些表现：内向、孤僻、胆小、懦弱、自卑、害羞、沉默寡言、不爱交往、不关心别人对他的评价、缺乏知己、行为怪癖（但尚能使人理解）等。

他们尽管没有丧失对现实的认知能力，但社会活动能力差，又缺乏进取心，常静坐沉思，沉溺于幻想之中；

自我中心倾向明显，对人态度冷淡，怕见生人，不主动与人打招呼，也不愿意介入别人的事，尤其回避那些竞争性情境；

几乎没有自信心，害怕在别人面前讲话做事，往往话到嘴边就起来，吞吞吐吐，浑身紧张，手足无措；做作业、写

文章或干别的事都不愿意让别人看见，害怕被人耻笑；由于疏远别人，也使自己在群体中感到日益孤立，越来越难堪。

有分裂型人格的人很难适应人多的场合和需要频繁直接交往的工作如教学、宣传鼓动、文艺、公共关系等，但尚可适应人少的工作如图书馆、实验室、气象观测站、广播电视转播台、仓库等。

治疗与调适

治疗及调适目标：纠正患者孤独离群性、情感淡漠和与周围环境的分离性。

一、社交训练法。

此方法可以纠正患者的孤独不合群性。

1. 提高认知能力，认清孤独不合群、严重内向的危害，自觉投入心理训练。

学会训练的方法、步骤、目的和注意事项，并积极配合实施。

2. 制定社交训练评分表。

自我评分，每天小结，每周总结。8~12 周为一疗程。施治者（医生、专业人员、家长等）每周核对记录，并做出评价。

自我评分标准：

0 分 训练无变化；

1 分 稍有进步，愿意参加社交，与人接触交谈，但仍比较勉强和刻板；

2 分 明显进步，能够主动与人接触交谈，孤独不合群的倾向改变程度在 50%以上；

3分 孤独不合群现象基本消失。

3. 评分计算和奖励措施。

每日最低分为 0 分，最高分为 3 分，每周最高分为 18 分。如果以 8 周为一疗程，总分为 144 分。一般以奖励表扬为主，对每一点一滴进步都要加以肯定，并给予强化，以鼓励其自信心，这一点很重要。

奖励方式通常可采用现金奖励、赠送喜爱的生活学习用品、允许定期外出旅游等等。切忌因为无进步或进步微小而批评责备，以免造成患者心理反感和对自己丧失信心。

4. 训练内容和目标。

训练内容由简到繁，从易到难。开始时由施治者和患者共同商定，以一位朋友（同学或同事）为交谈对象，要求患者每次主动与他交谈 5 分钟，交谈内容和方式不限，逐渐做到主动、自然、融洽地随便交谈。

进而逐步增加交谈的时间（从 5 分钟增加到 20 分钟，再增加到半小时）；交谈对象由 1 人增加到 5 人。

训练成功后，改变训练内容，患者应鼓足勇气积极参加集体活动，投入现实生活。

二、兴趣培养法。

兴趣是指积极探究某种事物而给予优先注意的认识倾向，并具有向往的良好情感。因此兴趣培养有助于克服兴趣索然、情感淡漠的人格。具体做法如下：

1. 提高认知。

患者应有意识地分析自己，确定积极人生的理想和追求目标。要善于在平凡的生活中寻求快乐，发现真知，使生活

充满乐趣和活力。

2. 参加社会实践。

要创造条件，有意识地接触社会实际生活，接受大量的社会信息，促使兴趣多样化。

3. 参加兴趣小组活动。

这是培养兴趣的较好形式，如绘画、歌唱、舞蹈、艺术体操、体育锻炼、科技活动等。

诊断与自测

症状至少符合其中的 3 项，就可诊断为分裂型人格障碍。

1. 有奇异的信念，或与文化背景不相称的行为，如相信透视力、心灵感应、特异功能和第六感官；

2. 奇怪的、反常的、特殊的行为或外貌，如服饰奇特、不修边幅、行为不合时宜、习惯或目的不明确；

3. 言语怪异，如离题、用词不妥、繁简失当、表达意见不清，并非文化程度或智能障碍等因素所引起；

4. 不寻常的知觉体验，如错觉、幻觉、看见不存在的人等体验；

5. 对人冷淡，对亲属也不例外，缺少温暖体贴；

6. 表情淡漠，缺乏深刻或生动的情感体验；

7. 多单独活动，主动与人交往仅限于生活或工作中必需的接触，除直系亲属外无亲密友人。

反社会型人格障碍

反社会型人格也称精神病态或社会病态、悖德性人格等。

在人格障碍的各种类型中，反社会型人格障碍是心理学家和精神病学家所最为重视的。

反社会人格特征都是在青年早期就出现了，最晚不迟于 25 岁。反社会人格障碍患者，在童年时期就有所表现，如偷窃、任性、逃学、离家出走、积习不改、流浪和对一切权威的反抗行为；少年时期过早出现性行为或性犯罪；常有酗酒和破坏公物、不遵守规章制度等不良习惯；成年后工作表现差，常旷工，对家庭不负责任，在外欠款不还，常犯规违法；30 岁以后，大约有 30%~40% 的患者有缓解或明显的改善。

案例

郭某，男，26 岁，初中，未婚，工人。祖母和三个姑姑都有精神病史，表现为大哭大笑，睡几天即愈，一生气就犯。

他从小娇生惯养，小学时即常做恶作剧，牙缝中挤口水吐到同学脸上，往大米饭中吐口水，朝墨水瓶中排尿，是特顽劣的儿童；

学习成绩低下，扰乱课堂秩序，经常和同学打架，于初中一年级被开除；身上常带匕首，好与人打架，参加工作后不遵守纪律，松松垮垮，工作效率和质量极差；

晚上到附近邻居家里偷羊、偷鸡；到伙房吃饭不给钱，偷食堂食品，被干预立即捅刀子，非常野蛮；1980 年因盗窃和打人劳教二年，但在劳教期间两次脱逃和伤害他人，延长劳教一年。

1981 年 12 月 16 日到同月 21 日在逃期间共抢窃和偷盗 13 次，抓捕后被判死刑，因其家属多人有精神病，法院申请司法精神病学鉴定。脑电图检查无异常发现。检查时发现其

情绪不稳定，对所犯罪行无悔改之意。

分析

人格障碍一般于早年开始，此类偏离正常的人格，一旦形成以后即具有恒定和不易改变性。他们智力并不低下，但人格的某些方面非常突出和过分地发展，而且对自己人格缺陷缺乏正确的判断。

如具备以上特征，又能排除器质性疾病和精神病所致的人格突变，则确定为人格障碍并不困难。

治疗与调适

由于反社会型人格障碍的病因相当复杂、目前对此症的治疗尚缺乏十分有效的方法。如使用镇静剂和抗精神类药物治疗，只能治标不治本，且疗效不显著；而心理治疗对那些由于中枢神经系统功能障碍而成为反社会型人格障碍的患者又毫无作用。

但在实践中发现，对那些由于环境影响形成的、程度较轻的患者，实施认知领悟疗法有一定疗效。

施治者可帮助患制其自由。对情节特别恶劣、屡教不改的患者，可采用行为治疗中的厌恶疗法提高认识，了解自己的行为对社会的危害，培养患者的责任感，使他们担负起对家庭、对社会的责任；提高患者的道德意识和法律意识，使他们明白什么事可以做，什么事不能做，努力增强控制自己行为的能力。这些措施对减少患者的反社会行为有一定效果。

少数家庭关系极为恶劣而与社会相处尚可的患者，可以在学校或机关住集体宿舍或到亲友家寄养，以减少家庭环境的负面影响，同时培养其独立生活的能力。

个别威胁家庭与社会安全的反社会型人格障碍患者，可送入少年工读学校或成人劳动教养机构，参加劳动并限法。

当患者出现反社会行为时，给予强制性的惩罚（如电击、禁闭等），使其产生痛苦的体验，实施多次以后，患者一产生反社会行为的冲动，就会感到厌恶，全身不舒服，减少其反社会的行为。然后再根据其行为矫正的实际表现，放宽限制，逐步恢复其正常家庭生活与社会生活。

诊断与自测

反社会型人格障碍具有如下 16 个特征：

1. 外表迷人，具有中等或中等以上智力水平。初次相识给人很好的印象，能帮助别人消除烦忧、解决困难；
2. 没有通常被认为是精神病症状的非理性和其他表现，没有幻觉、妄想和其他思维障碍；
3. 没有神经症性焦虑；对一般人心神不宁的情绪感觉不敏感；
4. 他们是不可靠的人，对朋友无信义，对妻子（丈夫）不忠实；
5. 对事情不论大小，都无责任感；
6. 无后悔之心，也无羞耻之感；
7. 有反社会行为但缺乏契合的动机；叙述事实真相时态度随便，即使谎言将被识破也是泰然自若；
8. 判别能力差，常常不能吃一堑长一智；
9. 病态的自我中心，自私，心理发育不成熟，没有爱和依恋能力；
10. 麻木不仁，对重要事件的情感反应淡漠；

- 11. 缺乏真正的洞察力，不能自知问题的性质；
- 12. 对一般的人际关系无反应；
- 13. 做出幻想性的或使人讨厌的行为。对他人给予的关心和善意无动于衷；
- 14. 无真正企图自杀的历史；
- 15. 性生活轻浮、随便，方式与对象都与本人不相称。有性顺应障碍；
- 16. 生活无计划，除了老是和自己过不去外，没有任何生活规律，没有稳定的生活目的。他们的犯罪行为也是突然迸发的，而不是在严密计划和准备下进行的。

在做出反社会型人格的诊断时，所要考虑的最关键方面是个人对自己的反社会行为的反应。

在上述特征中，无责任感和无羞耻心特别重要。反社会型人格障碍患者即便在做了大多数人通常会感到可耻和罪恶的事后，在情感上也无反应。

攻击型人格障碍

攻击型人格障碍是青少年期和中青年期常见的一种人格障碍。患者情绪高度不稳定，极易产生兴奋和冲动，处世鲁莽，缺乏自制自控能力，稍有不顺便大打出手，不计后果。

患者心理发育不成熟，判断分析能力差，容易被人挑唆怂恿，对他人和社会表现出敌意、攻击和破坏行为。

攻击型人格障碍是一种以行为和情绪具有明显冲动性为主要特征的人格障碍，又称为暴发型或冲动型人格障碍。

症状与表现

1. 主动攻击型

情绪急躁易怒，存在无法自控的冲动和驱动力；

性格上常表现出向外攻击、鲁莽和盲动性；

冲动的动机形成可以有意识的，亦可以是无意识的；

行动反复无常，可以有计划的，亦可以是无计划的。

行动之前有强烈的紧张感，行动之后体验到愉快、满足或放松感，无真正的悔恨、自卑或罪恶感；

心理发育不健全和不成熟，经常导致心理不平衡；

容易产生不良行为和犯罪的倾向；

2. 被动攻击型

以被动的方式表现其强烈的攻击倾向。外表表现得被动和服从、百依百顺，内心却充满敌意和攻击性。

例如，故意迟到；故意不回电话或回信；故意拆台使工作无法进行；顽固执着，不听调动；拖延时间；暗地破坏或阻扰。他们的仇视情感与攻击倾向十分强烈，但又不敢直接表露于外，他们虽然牢骚满腹，但心里又很依赖权威。

案例

我是一名中学教师，现任高中一年级的班主任。平时我发觉，本班有几个男学生特别凶，爱滋事，有时为了一点鸡毛蒜皮的小事，“殊死相斗”，打得头破血流。对男孩的这种攻击性如不及时教育，有朝一日终会酿成大祸，我有责任帮助他们，但又不知怎样帮助才有效果，敬请指教。

分析

这位教师的来信反映了一个具有普遍意义的问题：攻击

型人格是青少年期和中青年期常见的一种人格障碍。患者情绪高度不稳定，极易产生兴奋和冲动，办事处世鲁莽，缺乏自制自控能力，稍有不顺便大打出手，不计后果。

患者心理发育不成熟，判断分析能力差，容易被人挑唆怂恿，对他人的社会表现出敌意、攻击和破坏行为。

治疗与调适

学习青春期有关生理、心理方面的知识，正确认识自己，认识自己外部的变化和心理的变化。

进入青春期后，不能仅仅停留在对自己身体的某些外部特征和外部行为表现的认识上，还要经常反躬自问和独立反省，完善自我，把精力用到学习、成才上去。

参加多种形式的业余文化、体育活动，让体内的内在能量寻找一个正常的释放渠道。另外，培养各种爱好和兴趣，陶冶情操，健康成长。

正确对待挫折。人生在世会有这样或那样的挫折，要正视挫折，总结经验，找到受挫折的原因并加以分析，而不是一遇挫折就采取攻击行为。增强承受能力，并能对挫折采取积极的富有建设性的措施。

一是培养必要的涵养。大事化小，小事化了；将心比心，互相尊重；适度容忍、宽以待人，避免产生攻击行为。

二是注重升华作用。即使受挫，也要尽量转移到较高的需要与目标上去，把攻击的能量转移到学习、工作上来。

三是受挫后，尽量用另一种可能成功的目标来补偿代替，以获得集体、他人对自己的承认，充分表现自己的能力，获得心理上的快慰感。

四是学习好的行为榜样，从积极的方面纠正自己的偏差行为。

运用行为治疗的系统脱敏技术，克服行为的冲动性。首先，施治者需找出一系列让患者感到冲动的事件，通常这是靠患者的口头叙述完成的，让患者给出他对这些情境事件感到的主观干扰程度，即 SUD。

治疗者按各事件的 SUD 将它们排列为一个等级，这个等级被称为冲动事件层次。

治疗开始，首先让患者放松三五分钟。施治者可以用语言暗示帮助患者放松。

例如，施治者可以说：“你感到你的身体变得越来越轻松，你身上的肌肉变得越来越轻松。你的手臂变得越来越轻松，你的双肩变得越来越轻松……你感到全身越来越放松。你感到非常舒适，非常愉快，非常轻松。”

然后，施治者继续指示患者：“当你感觉非常舒适和轻松时，就请抬起右手的食指示意一下。”

当患者开始做这一动作时，施治者口头指示患者想像冲动事件层次中 SUD 程度最轻的事件，让患者口头报告在该情境清晰地出现在头脑中时，他所体验的 SUD 程度。

然后施治者指示患者再次进入放松状态，重复前面的过程，让患者再想像刚才的事件，报告 SUD 程度。

这样多次反复，如果患者对这一冲动事件报告的 SUD 逐渐下降至某一较低水平且不再下降时，则可以认为患者对这一事件的冲动已经消失。

施治者便可换用冲动事件层次中的下一个事件，直至患

者对所有事件的冲动均基本消失。

癡病型人格障碍

癡病型人格障碍又称为表演型、戏剧化人格障碍，这种类型的性格多见于女性，各种年龄层都可能发生，但以青少年和中年女性多见。男性患者较为少见，并且常在 25 岁以下。

症状与表现

1. 引人注意，情绪带有戏剧化色彩。

这类人常好表现自己，而且有很好的艺术表现才能，唱说哭笑，演技逼真，有一定的感染力。有人称她们为“伟大的模仿者”、“表演家”。她们常常表现出过分做作和夸张的行为，甚至装腔作势，以引人注意；

2. 高度的暗示性和幻想性。

这类人不仅有很强的自我暗示性，还带有较强的被他人暗示性。她们常好幻想，把想像当成现实，当缺乏足够的现实刺激时便利用幻想激发内心的情绪体验；

3. 情感易变化。

这类人情感丰富，热情有余，而稳定不足；情感炽热，但不深，因此情感变化无常，容易情绪失衡。

对于轻微的刺激，可有情绪激动的反应，大惊小怪，缺乏固定的情感体验，情感活动几乎都是反射性的。由于情绪反应过分，往往给人一种肤浅，没有真情实感和装腔作势甚至无病呻吟的印象；

4. 把玩弄别人作为达到自我目的的手段。

玩弄多种花招使人就范，如任性、强求、说谎欺骗、献殷勤、谄媚，有时甚至使用操纵性的自杀威胁。他们的人际关系肤浅，表面上待人亲切、聪明、令人心动，实际上完全不顾他人的需要和利益；

5. 高度的自我中心。

喜欢别人注意和夸奖，只有别人投其所好和取悦他时才合这类人的心意，表现出欣喜若狂，否则会攻击他人，不遗余力。

此外，此类患者性心理发育不成熟，表现为性冷淡或性过分敏感，女性患者往往天真地展示性感，用过分娇羞样的诱惑勾引他人而不自觉。

案例

女工小芳，工作学习都不错，可有一点与众不同，总喜欢高谈阔论，有意无意标榜自己。

在爱情方面，吹嘘帅哥们是如何欣赏她，追求她，而她又是如何刁难他们，大放厥词的；

为了引人注目，甚至不顾个人尊严；而且，平时喜怒无常，高兴时嘻嘻哈哈，劲头十足，稍不顺心，就大吵大闹，弄得人际关系十分紧张。

一天，正当她瞎吹时，经一位朋友提醒，她顿时觉得自己并非魅力超群，立刻萎靡不振，伤心欲绝。然而伤心归伤心，以后她依然我行我素。

分析

小芳的“毛病”，就是一种较为典型的癡症型人格障碍的症状。癡症型人格又称表演型或歇斯底里人格，其典型的特

殊表现为心理发育的不成熟性，特别是情感过程的不成熟性。

具有这种人格的人的最大特点是做作、情绪表露过分，总希望引起他人注意。此类型人格障碍多见于女性，各种年龄层次都有，尤以中青年女性居多，一般年龄都在 25 岁以下。

治疗与调适

提高认识，了解自己人格中的缺陷。正视自己，扬长避短，以适应社会环境。如果不能正视自己的缺陷，自我膨胀，放任自流，就会处处碰壁，导致病情发作。

1. 情绪自我调整法

癔症型人格的情绪表达太过分，旁人常无法接受。所以具有此种人格的人要改变这种情况，首先要做的便是向自己的亲朋好友做一番调查，听听他们对这种情绪表达的看法。

对他们提出的看法，千万不要反驳，要扪心自问，这些情绪表现哪些是有意识的，哪些是无意识的；哪些是别人喜欢的，哪些是别人讨厌的。对别人讨厌的要坚决予以改进，而别人喜欢的则在表现强度上力求适中，对无意识的表现，可将其写下来，放在醒目处，不时自我提醒。

此外，还可请好友在关键时刻提醒一下，或在事后请好友对自己今天的表现做出评价，然后从中体会自己情绪表达过火之处，并适当控制，达到自然、适度的效果。

2. 升华法

癔症型人格患者有一定的艺术表演才能，不妨“将计就计”，将兴趣转移到表演艺术中去，这样患者原有的淤积能量就会在表演中得到升华。

事实上，许多艺术表演都有一定的夸张成分，为了使观

众沉浸到剧情中去，演员必须用自己的表情、语言去打动他们。

因此，癔症型人格的人投身于表演艺术是一条很有效的自我完善之路。

诊断与自测

症状至少符合其中的 3 项 ,就可诊断为癔病型人格障碍：

1. 表情像演戏一样夸张，装腔作势，情感体验肤浅；
2. 暗示性高，很容易受他人的影响；
3. 自我中心，强求别人符合其需要或意志，不如意就给别人难堪或表示强烈不满；
4. 经常渴望表扬和同情，感情易波动；
5. 寻求刺激，过多地参加各种社交活动；
6. 需要别人经常注意，为了引起注意，不惜哗众取宠，危言耸听，或者在外貌和行为方面表现得过分吸引他人；
7. 情感反应强烈易变，完全按个人的情感判断好坏；
8. 说话夸大其词，掺杂幻想情节，缺乏具体的真实细节，难以核对。

第四章 心理保健之不良情绪

不良情绪的概述

一、健康情绪的标志

评定一个人的情绪是否健康,以什么为标准呢?心理学家研究认为,心理健康的情绪标准,即情绪健康的标志大致包括以下几点:

1. 情绪活动是由一定原因引起的。

任何情绪、情感的产生与发展必须有明确的原因引起。

例如,可喜的现象引起欢乐的情绪;不幸的事件引起悲哀的情绪;挫折可引起沮丧的情绪等等。一定的事物引起相应的情绪反应是情绪健康的标志之一。无缘无故的喜、怒、哀、乐,莫名其妙的悲伤、恐惧,或者受到挫折反而高兴,受人尊敬反而愤怒,则是情绪不健康的表现。

2. 情绪反应是适度的。

由一定原因引起一定的情绪反应,应该是适度的。就是说,引起情绪反应的刺激强度与情绪反应的强弱应呈现正比关系。引起情绪反应的刺激强度越大,情绪反应就越强烈;反之,情绪反应也就越弱。如果微弱的刺激激起强烈的情绪反应,则是情绪不健康的表现;

3. 情绪是稳定的。

情绪稳定表明一个人的中枢神经系统活动处于相对的平衡状态，也反映了中枢神经系统活动的协调。

一般来说，情绪反应开始时比较强烈，随着时间的推移，反应逐渐减弱。如果情绪反应时强时弱，变化莫测，经常处于不稳定状态，则是情绪不健康的表现；

4. 心情愉快。

心情愉快是情绪健康的重要标志之一。愉快表示身心活动的和谐与满足，也表明人的身心处于积极的健康状态。如果一个人经常情绪低落、愁眉苦脸、心情郁闷，则是心理不健康的表现；

5. 情绪应该能自我控制。

健康的情绪是受自我调节和控制的。情绪健康的人，应是情绪的主人，可把消极的情绪转化为积极的情绪；也可把激情转化为冷静。

二、情绪失调的表现

1. 神经过敏行为

习惯性肌肉抽搐、皱眉、作怪相、不断地眨眼、咬嘴唇、口吃、经常脸红或脸色苍白、病态性抱怨、经常啜泣等；

2. 情绪反应偏离正常

对错误过分焦虑，对失败过分悲伤；谨小慎微，注意细节；逃避责任，不愿承担新的和困难的工作；对周围的一切漠不关心，感到周围的人和事都使自己烦恼；对工作目标缺乏兴趣；不喜欢讲话，不能控制语言或傻笑、有过分的表情动作；

3. 情绪未成熟行为

不能单独一个人工作；不能独立做出判断；有自卑感；心情沉重；过多地猜疑或指责别人；十分驯服和容易接受暗示，易恐惧，优柔寡断；

4. 好出风头行为

逗弄或推、挤别人；动作生硬，不严肃；过发引人注目；过分献殷勤；不断地自夸；经常欺骗别人；

5. 违法乱纪行为

对别人残忍；恃强凌弱，辱骂他人，有污秽语言；过分关心异性，并企图发生身体上的接触；看淫秽的书画；对学习缺乏兴趣，逃学，旷课；

6. 身心失调

服饰习惯颠倒或混乱；情绪悲痛时产生恶心或呕吐；有各种各样的躯体疼痛症状。

三、调适不良情绪的方法

环境调节法。环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑时，到外边走一走，能起到调节作用。消除忧虑最好的办法是去看看喜剧电影或电视剧。心情不快时，到娱乐场做做游戏，会消愁解闷；

1. 自我鼓励法。

用某些哲理或某些至理名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境做斗争。自娱自乐，自得其乐，会使你的情绪好转；

2. 语言调节法。

语言是影响情绪的强有力工具。例如，通过有表情的朗诵，可以消除悲伤。当你悲伤时，大声朗诵小幽默、笑话等，

就会不知不觉地愉快起来。

有的人在墙上挂着“制怒”的条幅；有的人在床头上写着“忍”、“冷静”之类的警句等等，用无声的语言进行自我命令、自我提醒、自我暗示，来调节自己的情绪；

3. 注意转移法。

把自己的注意力从消极方面转到积极有意义的方面来。例如，当你遇到苦恼的事，可将其抛到脑后或多看光明的一面，则会消除苦恼。由于心理冲突引起不快，有时可以向外转移，以此来缓和、减轻内心的压力；

4. 能量发泄法。

对不良情绪可以通过适当的途径排遣和发泄。如果消极情绪不能适当地疏泄，容易影响身心健康。该哭时应大哭一场；心烦时找朋友倾诉；不满时适当地发发牢骚；愤怒时可以适当地出出气；情绪低落时可以参加游艺活动；心理矛盾不可调解时，可求助于心理医生的帮助。

紧张情绪

现代生活的一个最大特点就是高速性，因为现代人的时间观念变了，生活节奏大大加快。

于是人们的心理节奏也随之加快并日趋紧张，精神负荷日益加重，很容易发生心理过激反应。除了引起失眠、易怒、烦躁、疲乏等情绪变化外，还可能导致高血压、冠心病、心肌梗塞、糖尿病、溃疡病等严重后果。

在不可避免的快节奏生活中，如何摆脱和控制紧张情绪，

这对于每一个现代人来说，都是十分重要的。

要有乐观的情绪、开阔的心胸，更重要的是通过主观努力，控制和调整自己的生活节律，改变不良生活习惯，在快中求慢，紧张中求松弛，避免人为的紧张。

案例

我现在处于极端苦恼中，我是中国人民银行县支行的一名中层干部，在进行竞聘演讲时，由于紧张，抽烟太多，因此我在演讲时嗓子干燥，不能说话。

虽然竞聘成功，但我也因此留下了阴影，以后每逢人多场合就讲不出话来，全身冒汗，紧张到了极点，心跳加速，一句话也讲不出。

事后，我在人们面前非常自卑，总认为他们在嘲笑我，加剧了我对社交的恐惧，而我的工作性质又要求我在众人面前多讲话，我实在苦恼极了。我想过辞职。帮帮我，我现在该怎么办？

分析

紧张是一种人人都具有的、在一定情景下出现的情绪状态。适度的紧张情绪能提高人的反应速度和活动效率，但过度的紧张则是一种不正常的情绪状态，对人的心理和活动本身都会产生不良影响。

治疗与调适

1. 学会做时间的主人。

要合理安排每天的工作、学习和生活，实事求是地制定出每日、每周，甚至每月的工作计划及需要完成的目标。

养成尽可能在限定时间内完成计划、任务的良好习惯，

掌握时间的主动权，尽量避免由于时间安排与实际活动的冲突而造成手忙脚乱。

俗话说：一步慢，步步慢。不能正确地握时间会使事情越积越多，造成心理压力增大而惶惶不可终日。

2. 学会适当留有余地。

应在每天工作生活的时间安排上计算提前量，养成遇事提前行动的好习惯。

例如，你清晨起床、洗漱、用早餐，然后赶车 8 点整上班，恰好要用去 1 个半小时时间。若 6 点半起床时间刚好够用，那么，你不妨 6 点即起床，这样留有半个小时的余裕，可使做事从容，也能在上班途中遇到如堵车等意外时能不急不躁，减少心理压力。其他如访友、看球赛、看电影也应当如此。

3. 学会妥善安排家务。

现代家庭中家务事最为烦心，尤其是双职工家庭中为此常闹矛盾。因此应做科学安排，要学会立体安排时间，就是运用“运筹学”的方法。

例如早晨起床后，可先熬上米粥或牛奶，然后打开收音机，边听新闻边刷牙洗脸。中午或晚上做饭的同时可安排洗衣服或打扫室内卫生。晚上看电视也要预先根据节目安排，喜欢的则看，不喜欢的则不要看，不能一坐下就不起来。可抽时间搞些小手工或编织。

另外，应在平时的休息时间就统筹安排做完家务，这样到星期日或节假日就会名符其实地从容享受休息的乐趣。

4. 学会忙里偷闲。

无论工作学习多么繁忙，都应忙里偷闲，每天留出一定休息和“喘息”的时间，散散步，听听音乐或进行一些力所能及的体育活动。

5. 学会正确估计自己。

现代生活不仅是快节奏，同时也充满了激烈的竞争。但个人能力总是因人而异且是有限度的，因此每个人都应实事求是地衡量和估计自己，绝不要拼命蛮干，最后落得事业未成，身体拖垮，得不偿失。生活上则要知足常乐，量入为出，不盲目攀比、追求虚荣。

坚持合适标准，在合理收入的范围内安排好自己的生活，你就会常常感到心安理得，从容自在。

6. 学会正确对待挫折。

人的一生不可能不遇到困难，也不可能没有挫折，而贵在遇到困难时不气馁，面对挫折时不自卑。

要有勇气和自信心，相信自己的力量，这样有利于理清思路，从而从挫折中总结经验，战胜逆境，解决难题。

正如鲁迅先生所说的那样：“用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气应付一切的不幸。”

7. 尽量想办法宣泄或转移自己的情绪。

当遇到不愉快的事情而心情难受时，可找亲友交谈，痛快地讲出心中的郁闷或苦恼，或上影剧院看节目，去公园散步，去跳交谊舞等，这样就能消除痛苦，减轻心理压力。

烦闷情绪

烦闷是现代人带有普遍性的一种“常见情绪”，在这种心境下，人好像对自己的一切行为都不能认定其积极的意义所在，因而表现出时而想干这个，时而又想干那个，时而什么都想干，时而又什么都不想干的人生无序状态，以致总有一种茫然的感觉。

因此，产生烦闷情绪的最直接因素通常有两个：不知道自己该去做什么，或者不知道自己所做的是否值得。

治疗与调适

美国芝加哥大学的一项研究表明，工作最容易令人开心。这是因为工作本身虽然常常不能直接给人以乐趣，但却使人们要面对或参与一种具有挑战性并带有技能与技巧性的活动，于是它便能给人带来无穷的乐趣。

所以要想从根本上消除烦闷的情绪就必须从自己的工作着手，在其中倾注自己的热情、责任心与智慧，使之变成一种对自己充满挑战性与刺激性的活动。

当然，也很可能有一些人目前所从事的工作仅需要自己部分的智力、精力或能力。

一个人的才智越是超出了工作的需求，他就越会感到烦闷。在这种情况下，也不是无所作为的。你还可以设法使自己的能力与工作要求相符，或者干脆改换单位去做更适合自己的工作。

总之，人需要通过从事自己所热爱的工作来发现、证明、创造自己，使之充分运用自己的心智、扩展自己的潜能，最有效地消除烦闷的情绪。

同样地，在业余生活中要把自己的业余爱好及活动当做本职工作一样来对待。

现在有不少人，业余生活安排得单调枯燥，回家后就用看电视、读小报、闲聊来消磨时光，久而久之难免会感到乏味无聊。

为人们不能总是从旁观别人的生活中获得乐趣，那样的话他必将丧失生活的投入感与参与感，其结果往往是别人生活得越辉煌灿烂，就越觉得自己生活得渺小空虚。

所以在业余生活中，人们应该具有一种积极的、具有创造性和挑战性的精神，使自己的生活过得丰富多彩、充满情趣。

悲观情绪

人的心理活动，可以说没有一刻的平静，忽而兴奋、欢乐，忽而沮丧、消极。情绪乐观的人也有不幸与烦恼，但他们善于排遣解脱。持有悲观情绪的人则相反，他们或摇首叹息、灰心丧气，或牢骚满腹、怨天尤人，把负面的情绪积于心中而无从排解。

治疗与调适

1. 别盯住消极面。

你是否总是记得别人的“抢白”你的时刻或曾受到的不

公正的待遇?你是否总是对自己说：“我真倒霉，总被人家误会、欺负。”“我总是运气不好。”如此你当然没有一刻的轻松愉快。

要常常告诉自己：别人的误解、敌视其实并不重要，生活中仍有很多美好而令人欣喜的事物，与人为善，关注那些具有积极意义的事物，你就可以逐步排遣自怨自艾或怨天尤人的情绪。

2. 不做欲望的奴隶。

乐观的人常常自我感觉良好，对失败有点可贵的“马大哈”精神。而悲观的人经常焦虑不安，后悔本应做得更好的事未能做好，对别人获得的每一个成就、荣誉都想无条件地取得，总是希望尽善尽美。最后总是既有无穷的欲望又有无穷的懊悔。

3. 莫过分挑剔。

大凡乐观的人往往是“憨厚”的人，而愁容满面的人，又总是那些不够宽容的人。他们看不惯社会上的一切，希望人世间的一切都符合自己的理想模式，这才感到顺心。

挑剔的人常给自己戴上是非分明的桂冠，其实这是一种消极的心理，极易令人产生悲观情绪。怨恨、挑剔是心理软弱、心理“老化”的表现。

4. 学会躲避挫折。

遇到情绪一时扭转不过来的时候，不妨暂时回避一下，打破静态体验，用动态活动转换情绪。

有时只要一曲音乐，就会将你带到梦想的世界中。如果你能跟随欢乐的歌曲哼起来，手脚打起拍子，无疑，你的心

灵会与音乐融化在纯净的世界之中。

同样，看场电影、散散步、和孩子一起玩耍都能把你带到充满欢乐的情绪世界。

5. 偶尔也要屈服。

即使在生活中遭受了打击，面临着痛苦，浮躁、悲观也是无济于事的。你不如冷静地承认发生的一切，不被生活中的负担所束缚，放弃不切实际的幻想，并重新设计新的生活。要做到能屈能伸，只要不是原则问题，不必过分固执。

6. 不要制造人际隔阂。

如果别人在背后说你的坏话，或者轻视、怠慢你，你会不会以眼还眼，以牙还牙？这样做的结果只会使你又多了一个人际屏障，多了一个生活的对头，也会使你整日诚惶诚恐，生怕他人在背后又要搞什么鬼。

正确的方法是：充满诚意，不回避对方，豁达大度，友善待人。摒弃针锋相对，逃避退缩的行为，营造温馨和谐的人际氛围，保持情绪健康。信任、宽容的处世宗旨始终是改善人际关系的最佳渠道，在这个基础上设计一条幸福的通道，你就永远不会悲观。

懊丧情绪

懊丧是人自觉言行不满而产生的一种不安情绪。它是一种心理上的自我指责、自我的不安全感和对未来感到恐惧的几种心理活动的混合物。

症状与表现

1. 懊丧成习的人绝不是马虎的人，他们没学到马虎的人的生活态度，不会得过且过，相反，处事谨慎，处处提醒自己的行为不要出格。

一旦有了行为的失检，就会害怕大难临头。同时，容易懊丧的人也有很强的“良心”自监力，即使没有什么严重后果，他也绝不饶恕自己；

2. 容易懊丧的人是与世无争的好人。

他们心地善良，洁身自好，习惯在处理事情时忍让、退缩、息事宁人，常常是生活中的弱者，生性胆小、怯懦。他们不仅对自己的言行不检“负责任”，甚至对别人的过错也“负责”；

3. 极端懊丧的人常用反常性的方法保护自己。

越是怕出错，越是将眼睛盯在过错上。一句话会后悔半天，人家并未介意的事他也感到惴惴不安。他对人际冲突极为恐惧，发生冲突时他经常精神过敏、极为恐惧，他解决人际冲突的办法也很奇怪，总想大事化小，小事化了，并自我惩罚，明明自己没有错，他也会不安地道歉；

4. 普通人也常会有懊丧情绪。

表现为事情发生后的自我检查，总结自我的不足，找出不足的原因，从而在以后的行动中做积极的调整。就这一点来说，人人都会有懊丧的时候，它是人类进步的矫正器；但极端的懊丧却是心理不健康的表现，必须进行适当调适。

治疗与调适

不要沉湎于后悔体验。有些人总是把自己看做是无能的人，受到伤害时，他们往往把罪责强加于自己身上，而不愿

指责对方。因此，他就总是处于惶恐不安中，总是为自己的“过错”后悔不已，懊丧情绪由此而生。

长此以往，懊丧情绪就成为他们的情感体验，形成了一种“怪圈”。只有打破这种情感体验的习惯，才能克服懊丧情绪。

不要为他人替罪。要记住，你是你自己，不要成为他人的牺牲品，当他人欲将某些事情强加于你时，要坚决地反抗。否则，由此而产生的懊丧情绪会伴你始终。

培养洒脱、豁达的性格。乐观的人永远把眼光盯在未来的希望上，把烦恼抛在脑后。而悲观者害怕行为失误会给自己带来危险。其实真正的危险不是危险本身，而是害怕危险的心理。如果你在最担心害怕的时候，向自己大呼一声：“没什么大不了的！”可能就不那么担惊。

第五章 心理保健之心理异常

心理异常的概述

心理变态根据心理障碍程度可分为：重度心理变态和轻度心理异常。

重度心理变态是指人的心理活动整体性的破坏及心理活动协调性的瓦解。表现出对客观环境不能适应，对自己的异常言行无自知力，往往给社会造成不良影响和危害。重型精神病人常有这种类型的心理变态。

轻度心理异常是指整体心理活动某些方面受到损害时所发生的变态。这种心理变态的发生，虽然大脑没有器质性损害，但高级神经功能活动发生失调。

具有这种心理障碍的人，可以适应周围环境，生活能够自理，自知有异常，要求诊治。例如神经官能症，其中包括神经衰弱、癔病、焦虑症、强迫症、疑病症、抑郁症等。

神经衰弱

神经衰弱是指精神容易兴奋和脑力容易疲劳，常伴有情

绪烦恼与一些心理生理症状的一种神经症。

青壮年期发病较多，脑力工作者较常见。神经衰弱的发病率较高，占门诊就诊神经症患者的半数以上。

症状与表现

神经衰弱症的致病原因，大致包括以下几种：用脑过度、房事过频、睡眠不足、烟酒中毒、手淫等等。

如果是属于用脑过度、睡眠不足、烟酒中毒等原因形成的神经衰弱，就是属于脑髓神经衰弱，具体症状有：头重、头痛、焦躁、情绪不稳定、神经过敏、健忘、失眠、多疑多惊，食量减少、便秘、四肢发冷等等。

如果是属于房事过频、手淫等原因，就是脊髓性神经衰弱。具体症状有：肌肉疲劳、下肢痉挛、关节酸痛等等。也有一些神经衰弱症的患者属于二者兼而有之的类型。

1. 衰弱症状

包括脑力与体力均易疲劳。表现为精神萎靡、疲乏无力、困倦思睡、头昏脑胀、注意力不集中、记忆力减退、近事遗忘、工作不持久、效率下降，虽然智力正常，但意志薄弱，缺乏信心和勇气，容易悲观失望；

2. 情绪症状

情绪容易兴奋，可因小事而烦躁、忧伤、易激动或焦急苦恼；事后又懊丧不已。一般早晨情绪较好，晚上差；

3. 兴奋症状

精神容易兴奋，可表现为回忆和联想增多，控制不住，多余言语和运动增多。

此外，感官与内脏感受器感受性明显增强，如对声与光

敏感，手指、眼睑与舌尖震颤抖动，皮肤及膝腱反射增强等；

4．紧张性头痛或肢体肌肉酸痛，时轻时重；

5．睡眠障碍

睡眠节律失调，夜晚入睡困难，睡眠浅、多恶梦、易早醒、醒后感到不解乏，头脑不清醒。有时表现为日间昏昏欲睡，傍晚反而精神振作等睡眠规律的变化；

6．植物神经功能紊乱症状

主要表现在三个方面。心血管系统：如心动过速、心前区疼痛、四肢发凉、皮肤划痕症、血压偏高或偏低等。胃肠道症状：如消化不良、食欲不振、恶心、腹胀、便秘或腹泻等。泌尿生殖系统症状：如尿频、遗精、阳痿、早泄、月经不调等。

治疗与调适

1．精神治疗与药物治疗

原则上以精神治疗为主，辅以必要的药物治疗，加强身体锻炼、调整生活规律也是极为重要的。

精神治疗

向医生认真进行咨询，弄清神经衰弱的发病原因、临床特点、演变规律、防治措施，充分认识到疾病的本质，消除对疾病的恐惧心理，主动配合医生的治疗。

调整自己的生活规律、注意劳逸结合、坚持身体锻炼，增强体质和中枢神经系统功能活动的稳定性。

药物治疗

主要是对症治疗。对焦虑症状和兴奋、易激惹者可先用安定、佳静安定、舒乐安定；失眠严重者可用氟安定、氯羟

安定、三唑仑或催眠药；抑郁症状可选用小剂量三环类抗抑郁药。亦可选用中药方剂或中成药治疗。

胰岛素低血糖治疗

只适用于个别体质虚弱、焦虑不安、食欲减退与消瘦的患者。

物理治疗

温泉疗法、水疗，头部共鸣火花、电兴奋、直流电离导入等。

2. 神经衰弱症的催眠疗法

治疗者应首先详细询问患者的症状、自我感觉、病史等等，再通过各种检测手段确定其类型。在此基础上进行催眠治疗。

首先将患者导入中度催眠状态，导入以后，可以用直接暗示的方法消除其症状。也可加上按摩、安慰剂等方式以加强其效果。

具体暗示指导语是“你现在睡得很深、很舒服……我知道，你患有神经衰弱症，现在我给你做治疗，经过我的治疗，你的症状就会消除，你的疾病就会痊愈……我来给你按摩头部，按摩以后，你的头痛、失眠、健忘等症状就会自然消失……非常舒服，你现在非常舒服……你现在头脑很清晰，没有任何不适的感觉，今后也不会有头痛、精神不振、四肢无力的感觉了，醒来以后，你会感到精神振奋，状态良好……”

此时，可观察患者面部表情的反应，如出现轻松安适的表情，则表明暗示已达到效果，便可再发出一些肯定性的暗示以加强效果，如：“你的神经衰弱症已经治愈，所有的症状

已经消除殆尽，今后也不会再发作，肯定不会的，没有任何疑问的！”

一般说来，在实际治疗过程中，进行一遍这样的暗示远远不够。尤其是前一部分的暗示指导语，应反复强调多遍，方能取得比较好的疗效。

所以，在将患者导入催眠状态之后，还要花 30 分钟的时间，让患者反复接受指令、体验感觉。症状较轻、而感受性比较高的患者，一般经一两次治疗后即可见效。

反之，症状较重、而感受性又比较差的患者，要经过一个疗程，约 10 次左右的催眠治疗才能痊愈。

3. 神经衰弱症的食疗方法

根据中国传统医学的观点，神经衰弱的患者可依照不同情况，选用以下食疗方法调理。

肝火上升型症状：心悸烦闷、急躁易怒、失眠多梦、脉弦细数。此类患者可选用具有清肝泻火、养心安神作用的食物，如：菠菜、油菜、荠菜、冬瓜、苦瓜、竹笋、鲜藕、芹菜、雍菜、黄花菜、小麦、桑椹、梨、桃、葵花子、绿豆、桂圆、鸡蛋、羊肉、鸭肉、乌骨鸡、蜂蜜等。

气血两虚型症状：心悸失眠、梦多易醒、头晕健忘、食欲不振精神倦怠、脉沉细弱。此类患者可选用具有健脾益气、补血养心作用的食物，如：粳米、糯米、小米、黄豆及其制品、大麦、胡萝卜、南瓜、西红柿、奶类、人参、鲤鱼、桂鱼、猪肝、猪肚、牛肉、羊心、兔肉、鸽蛋等。

心肾不交型症状：心悸不宁、虚烦不眠、健忘、盗汗、腰酸膝软、遗精、脉弦细数。此类患者可选用滋阴清热、通

交心肾的食物，如：糯米、红枣、百合、酸枣仁、枸杞、银耳、鹅肉、猪肺、冬瓜、苦瓜、茄子、鲫鱼等。

4. 神经衰弱患者的自我锻炼方法

自我按摩法

头痛者可以擦颜面，摩太阳穴；头晕者可以加用“鸣天鼓”手法；失眠、心悸者，可用擦涌泉法，临睡前做。

具体操作法如下：

鸣天鼓法即两手心掩耳，食指放在中指上，然后让食指滑下，弹击脑后（风池穴附近）20~30次，可听到击鼓样的声音，这对减轻头昏头痛有一定的作用。

擦涌泉法即两手握热后，用右手中间三指擦左足心，至足心发热为止，然后依法用左手擦右足心。一般以擦四次为佳。按摩这个穴位，能引导虚火下降，有助于治失眠、心悸。

散步和旅行

根据实验研究，神经衰弱患者进行较长距离的散步（例如2~3公里），有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，减轻血管活动失调的症状（如头痛、两太阳穴跳痛等）。即使正常的人散步后也会精神振作，心情舒畅。

体力较好者可参加短距离的拉练行军或旅行，可以受到思想教育，并转移注意力，改善情绪，锻炼体力。

冷水浴：

冷水的刺激有助于强壮神经系统，增强体质。因此，神经衰弱患者适宜于做冷水浴，最好在早晨起床后进行。

早期先用温水擦身，经过一段时间锻炼，习惯以后改用冷水擦身，最后用冷水冲洗或淋浴，每次30秒到1分钟左右；

夏天可以经常游泳，如能坚持到秋冬，效果更佳。

其他运动

情绪较差、精神萎靡不振的患者适于进行提高情绪的游戏或运动，如乒乓球、篮球、划船、跳绳、踢键子等，也宜于在户外做轻微劳动。

猜疑心态

在现实生活中，有一些人把“防人之心不可无”作为自己的人生信条，抱着怀疑一切的态度与别人交往。结果就陷入了多疑的心理障碍中。

多疑的人仅凭主观臆测就对别人抱有不信任心理，整天疑心重重、无中生有，认为人人都是虚伪的，人人都不可信，人人都不可交。

朋友之间、恋人之间、夫妻之间，都是容不得猜疑的存在。多疑常会导致朋友之间的疏远，恋人之间的分手，夫妻之间的反目，确实害人不浅。

案例

罗贯中的《三国演义》中有这样一段描写：曹操刺杀董卓败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家。曹吕两家是世交。吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声，又听说要“缚而杀之”，便大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀无辜。

这是一出由猜疑心理导致的悲剧。猜疑是人性的弱点之一，历来是害人害己的祸根，是卑鄙灵魂的伙伴。

一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦，损害正常的人际关系，影响个人的身心健康。

分析

多疑的产生主要有以下几点原因：

1. 自我暗示。

多疑的人一旦产生怀疑，就会进行自我暗示，为自己的怀疑自圆其说，结果本来并不存在的东西也会被想得跟真的一样，从而越陷越深。

从前有一个人，他家的斧头找不到了，于是怀疑邻居家的儿子偷了去。当他产生了这样的怀疑之后，再去看邻人之子，发现其言谈举止、神色态度无一不像偷了斧头的样子，于是他更加明确信对方偷了自己的斧头，而实际上人家根本没有偷他的斧头。

很多夫妻之间也经常受到这种自我暗示的困扰。多疑的妻子一旦怀疑丈夫有外遇，就会从各个角度挖掘证据，丈夫和异性谈话时的神态，丈夫身上的味道，甚至丈夫出门时整理一下着装都成了不可饶恕的罪过，此时如果在丈夫的衣服上发现了一根不属于自己的长头发，更是不得了，不闹个天下大乱绝不罢休。

其实，这些疑神疑鬼都来自自己不正确的自我暗示。

2. 缺乏自信。

缺乏自信也是促成多疑的重要因素。对自己的魅力不自信的妻子，才会对丈夫疑神疑鬼；对自己的能力不自信的人，才会觉得别人都瞧不起自己。

多疑的人总以为别人看不起自己、算计自己；别人说悄悄话，他会认为别人在说自己的坏话；别人善意的取笑，他会信以为真；别人的抱怨，他会看作指桑骂槐。这样的怀疑无非来自于不自信。

3. 受挫折的经验。

“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。早期受挫折的经验很容易使人产生防卫的心理，因此，以前因轻信别人而上当受骗的人，往往会对其他人都失去了信心，不敢再轻易相信任何人。

有的人，因多疑而将自己封闭在一个小圈子里，不敢与别人交往，体验不到人间的真情，逐渐会变得孤僻、自卑；有的人，因多疑而伤害了亲人、朋友的感情，落得个众叛亲离的可悲下场。

治疗与调适

1. 多角度了解别人。

了解别人是不猜疑别人的前提。如果交往的双方互不了解，则很有可能会产生防备心理。

因此，多方面、多角度地了解别人，把握别人的性格特征、处事方法等，就会相信他。比如你通过交往了解到对方是一个正直、诚实的人，就没有理由再去怀疑他了。

2. 用理性思考代替冲动。

当开始对别人产生怀疑时，就应该善于应用人类所特有的理性思考，寻找自己怀疑的原因，验明其合理性。

特别应该注意的是，不要轻易提出为自己的怀疑服务的单方面依据，以免陷入循环论证。

应该提醒自己，不要想得太多，不要把别人想得太坏，

如果没有实质性的证据证明自己怀疑的正确性，就应该立即停止怀疑。

3. 培养自信心。

你相信事情是什么样子，事情就会像你所相信的那样发展下去，相信自己的能力，相信自己能够在人际交往中取得成功，你也就不会在乎别人是否会否定自己了。

4. 用自我安慰来代替怀疑。

其实，一个人在生活中，总会遇到别人的议论或流言，这没有什么好大惊小怪的，更没有必要去怀疑一切。

一旦你怀疑别人都在说自己的坏话，就应该学会自我安慰。暗示自己不必为别人的闲言碎语所纠缠，不要在意别人的议论。

用戴尔·卡耐基的话说，就是“没有人会去踢一只死狗”。别人议论你，只能意味着你很重要，你应该把它看做是一种变相的恭维。

爱德华八世就任英王之前，被称为威尔斯亲王。当他 14 岁时，就读于朴次茅斯学院——相当于美国的海军军官学校，学校里的学生总是踢他，因此，他总是一个人哭泣。你猜，别人为什么踢他？原来，这些人仅仅是想，当他们毕业后进入皇家海军时，可以很得意地向别人夸耀：他们踢过国王。

焦虑症

焦虑症是以发作性或持续性情绪焦虑和紧张为主要临床症状的神经症。常伴有头昏、头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、

口干、尿频、出汗、震颤和不安等明显的躯体症状，其紧张或惊恐的程度与现实情况不符。

我们每个人都知道什么是焦虑：在你面临一次重要的考试以前，在你第一次和某位姑娘约会之前，在你的老板大发脾气的时候，在你知道孩子得了某种疾病的时候，你都会感到焦虑。

焦虑并不是坏事，焦虑往往能够促使你鼓起力量，去应付即将发生的危机。焦虑是有一定积极意义的。

但是，如果你有太多的焦虑，以至于达到焦虑症，这种具有积极意义的情绪就会起到相反的作用——它会妨碍你去应付、处理面前的危机，甚至妨碍你的日常生活。

如果你得了焦虑症，你可能在大多数时候、没有什么明确的原因就会感到焦虑；你会觉得你的焦虑将你的生活搞得一塌糊涂，事实上你什么都干不了。

焦虑症是一种普遍的心理障碍，在女性中的发病率比男性要高。研究表明城市人口中大约有 4.1%~6.6% 的人群，在他们的一生中会得焦虑症。

案例

某女，35 岁，保育员，有紧张、烦躁、坐立不安、心悸、怕病和怕死等症状。

患者婚后多年不孕，曾做诊断刮宫，术后出现阴道流血，听同事说有癌症可能，更加恐慌，恐怕患有不治之症，又怕不能生育被丈夫抛弃，出现失眠、烦躁、易激怒表现，3 个月后症状加重，出现发作性极端烦躁、坐卧不宁、呼吸急促、胸闷、心悸、出汗，手脚麻木，自觉会发疯、变傻，有濒死

感。

每次发作半小时至一小时不等，后来症状加重，间歇期不明显，整日惶恐不安，有明显自杀企图，同时又怕死，不愿就诊，不让爱人安睡，怕听收音机和看电视，严重时撕扯头发，捶胸顿足，在地上打滚，完全丧失工作和操持家务的能力，生活难以自理。

分析

患者病前性格易躁，易激怒，好强固执，好攻击，心胸狭窄，多疑多虑，做事犹豫不决。检查中患者呈恐慌状态，不能安静，动作多，搓手顿足，来回走动，求治心切。根据上述表现，可诊断为惊恐障碍和广泛焦虑症。

症状与表现

1. 迫在眉睫

患者自己感到危险迫在眉睫，不幸即将来临，故惶惶不可终日；

2. 迫不及待

不确定意味着不安全，患者感到身处险境，迫不及待地追求安全确定；

3. 自我失控

感到自我失去控制，好像就要发疯，或即将会死去，或即将失去理智，伴有强烈的恐惧感；

4. 自我怀疑

觉得自己对任何事情都拿不准，难以把握，怀疑自己的工作能力，常犹豫不决、无所适从；

5. 自我虐待

有明显的自我折磨、自我虐待倾向，患者往往要求家人或医生重视自己，自己却在不断地虐待自己；

6．高度警戒

好像面临紧急处境，高度警戒，心跳加快，肌肉紧张，或战或逃，随时准备抉择，对外界信息输入特别敏感，尤其怕噪声，普通强度的谈话声或脚步声都会令他难以忍受；

7．高度关注

对自身的身体变化高度关注，容易产生疑病观念；对外人的表情态度高度专注，容易产生敌对和攻击的现象。两者均可导致过分的冥想，产生内向性思维；

8．高度疲乏

因长时间高度戒备，精神及躯体均严重耗竭，很多患者会感到高度的疲乏；

9．无能为力

感到自己在处理个人事务上无能为力，对自己躯体与精神上的痛苦体验无力改变，凡事穷思竭虑无力摆脱；

10．无力回避

自觉危险与不幸即将降临，无力回避。想逃，但又无从逃脱，好像处于天罗地网中无处藏身；

11．无法自拔

陷于自我怀疑，沉溺于内心活动或身体感受之中，不能自拔，凡事总向坏处想，胡思乱想，不能自制；

12．无病呻吟

患者没有相关的躯体疾病证据而有诸多内感不适，各项检查阴性的躯体化症状使家人百思不得其解，容易引起家人

误会，以为是诈病，无中生有，从而减少对患者的支持与关爱。

治疗与调适

对于焦虑性神经症的治疗主要是以心理治疗为主，当然也可以适当配合药物进行综合治疗。

1. 增强自信心。

自信是治愈神经性焦虑的必要前提。一些没有自信心的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，常夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。

因此，如果患上神经性焦虑症，你必须首先自信，减少自卑感。应该相信自己每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，最终会从焦虑中摆脱出来。

2. 自我松弛，也就是从紧张情绪中解脱出来。

比如：在精神稍好的情况下，去想像种种可能的危险情景，并按危险情景的程度由弱到强进行想像，重复进行，直至任何危险情景或整个过程都不再使你体验到焦虑为止。

或者面对使自己害怕的目标或情景，把每个情景分解成可达到的若干个小目标，然后循序渐进，最终适应这个情景。

这两种方法可称为“逐级暴露法”，旨在使你逐渐地增强心理承受能力，帮助你在面对紧张或害怕的状况时而不再焦虑，不再逃避。

3. 自我反省。

有些神经性焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意识中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。

发病时只能感受到痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。

必要时可进行发泄，发泄后症状一般可消失。也可在自省后采用“挑战忧虑性思想”的方法。

各种片面或错误的想法将导致忧虑的恶性循环，使焦虑不断升级。

挑战忧虑思维是通过减少忧虑思维的负面作用，以缓解和摆脱焦虑。通过三个步骤即可：识别忧虑性思维；挑战忧虑性思维；寻找合理的思维方式代替忧虑性思维。

4. 自我刺激。

焦虑性神经症患者发病后，脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。

此时，患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。如在胡思乱想时，找一本有趣的能吸引人的书读，或从事紧张的体力劳动，忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想，再产生其他病症，同时也可增强你的适应能力。

5. 自我催眠。

焦虑症患者大多数有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒，此时你可以进行自我暗示催眠。如：可以采用数数，或用手举着一本书读等方法促使自己入睡。

在采取以上方法进行自我调适的同时，还必须使用抗焦虑药。常用的有安定、利眠宁等，可以口服也可以进行肌肉或静脉注射。如果焦虑伴有抑郁，服用多虑平、阿米替林等三环类抗抑郁药有良好效果。

咨询处

1. 妇女摆脱焦虑症的自我调适

许多妇女常常被焦虑症深深地折磨着，她们整日惶惶不安，脑海里往往有许多问题在盘旋，却不知如何解脱才好。不妨用以下方法试试。

对自己说：我不是完美无缺的。有些女性因为过于顾及脸面和名誉，总是在寻求完美，生怕有所缺陷，一旦难以达到这个目标，就会焦虑不安。其实世界上没有一个人是完美无缺的，人人都有缺陷，都有不足。因此要有勇气对自己说：我不是完美无缺的，我只想尽力而为。这样你的心情就会慢慢松弛下来，不会总是处于莫名其妙的紧张状态之中。

对别人说：你的评价仅供参考。妇女产生焦虑症还因为过多地关注别人对自己的评价，害怕自己给别人留下不好的印象，得不到别人的赞扬。

实际上一个人的情感、观点、说话、处事等，很难得到所有人的称赞，总会遇到反对意见。

所以要有勇气对别人说：你对我的评价仅供参考，我不能为了迎合你的意见而生存。这样就不会为了顾及他人的需要而整日心神不定了。

对挫折说：没关系，我可以排除你。生活中充满意想不到的挫折，挫折会构成心理压力，有些妇女的焦虑症就是由此而引起的。

因此遇到挫折时，可以用宣泄的方法来释放由挫折造成的内心郁闷。如向好友一吐为快；或外出旅游，让湖光山色冲淡不良心绪等等。总之，要尽快走出由挫折所造成的困境，

不要让挫折变成心理上的压力。

2. 焦虑反应（未达到焦虑症程度）时的放松术和停止技巧

上台演讲或表演节目时，有的人会手脚发抖，头脑发晕，说话结结巴巴；见到异性、领导或陌生人时，有的人会紧张不安，心跳加快，脸部发红……所有这些表现，都可以视为一种焦虑反应。在日常生活中，当面临应急或危险时，每一个人都会感到担忧、害怕或焦虑。在大多数情况下，这些情绪反应是正常的，如果反应过分强烈，或体验到与事实不相符合的反应时，就可能产生危害，需要通过适当的方式进行自我心理调整。

心理学家的研究发现，人在肌肉放松条件下的情绪状态与紧张焦虑时的身心反应是互相对抗的，两者难以相容，一种状态的出现必然会抑制另一种状态。

为此，可以通过训练，诱发全身各部分的肌肉放松，以克制人们在紧张焦虑时的情绪反应，使身心达到一种泰然的境界。

有时，简单的身体动作能使你的肌肉和关节得到放松与伸展，有助于集中意念，达到内在的宁静，使你感到焕然一新。

别小看下面的练习，在熟练掌握后，你可以运用于各种场合，尤其是在使你感到紧张和焦虑不安的情况下，依靠它在很短的时间内即会使自己得到放松。

三分钟放松运动

一分钟“抬上身”——要求缓慢地使身体向下触及地面，

双臂保持俯卧撑姿势，然后双手向下推，胸部离开地面，同时抬头看天花板，吸气，然后再呼气，使全身放松。

一分钟“触脚趾”——双手手掌触地，头部向下垂至两膝之间，吸气。保持这个姿势，再抬头挺胸，同时呼气，然后全身放松。

一分钟“伸展脊柱”——身体直立，双脚并拢，在吸气的同时将双臂向上伸直举过头，双掌合拢，向上看，伸展躯干，背部不能弯曲，然后呼气放松。

三节放松操

第一节：用鼻深深地吸一口气，把气憋住，然后用口慢慢地呼出气。反复两三次后，你会感到格外舒畅。

第二节：把双手平放在沙发扶手上，掌心向上。先握拳，越握越紧，你会发现肌肉紧张坚硬，产生紧张的感觉。然后慢慢放松，这时双手有微微发热、发酸之感，接着变得酸软、沉重又很舒服。连做两三次，能使全身得到放松。

第三节：抬起双臂，向后弯曲。随后手掌使劲向肩部摸去，前臂和上臂的肌肉越来越紧张。然后完全放松，你会感到两臂的肌肉变得酸软无力，松弛舒服。接着来几次，全身颇感轻松。

停止思考法

如果你的身心被那些分心的想法或观念所垄断，那么你就会变得焦虑异常。

停止思考法的步骤很简单，先让自己在心里牢记困扰你的想法或观念，治疗者在得到你的信号后，大声喊道：“停！停！停！”反复多次后才停止。训练一段时间后，你可以在治

疗者大声喊“停”的同时，自己的心中也喊“停”，还能够让自己去思考一些别的事，或者去做可以吸引自己的事。

停止思考法效果明显，若困扰你的念头不是十分严重，只要在心里反复对自己说：“不！我不再去想它了！”便可达到目的。

诊断与自测

症状至少符合其中的3项，就可诊断为焦虑症（至少有某些症状在过去6个月中的大多数时间里出现，如果是儿童，只要有一个下述症状就可以确定了）。

1. 坐立不安或者感到心悬在半空中；
2. 容易疲劳；
3. 难以集中注意力，心思一片空白；
4. 易激惹；
5. 肌肉紧张；
6. 睡眠有问题（入睡困难、睡眠不稳或不踏实）。

抑郁症

抑郁性神经症又称神经症性抑郁，是由社会心理因素引起的，以持久的心境低落状态为特征的神经症。

常伴有焦虑不安、躯体不适和睡眠障碍，患者常主动求治，日常生活能力不受显著影响，没有明显精神运动性抑制或精神病性症状，病程可迁延，治疗效果良好。

抑郁症是一种危害人类身心健康的常见病，约13%~20%的人一生中曾有过一次抑郁的体验，其终生患病率为

6.1%~9.5%。

专家们认为，随着人们生活压力的加大和工作节奏的加快，会有更多的人感到紧张、疲劳和郁闷，加上经济拮据、失业和下岗等因素，抑郁症的发病率会进一步增加。

由于抑郁症的发病年龄绝大多数是处于工作年龄段，严重的抑郁症患者中有15%可能自杀而死。也就是说，抑郁症既可以影响人们的工作及生活，又可危及患者的生命。

据世界银行按疾病负担排位中预测，到2020年女性抑郁症的患者将居第二位，男性为第八位。

在30岁以前发病的患者，起病大多比较缓慢，而且病情延续多年，甚至终身。有的病情波动时轻时重；有的则逐渐加重；也有少数患者逐渐减轻而趋痊愈。

另外，有一部分发病早的患者可表现为急性起病，而且常伴有躁狂发作，即一段时间表现为抑郁，接着或过一段时间又表现为情绪高涨，话多，比平常更活跃，感到思维敏捷，脑子变聪明了；对人慷慨大方，随意馈赠礼品或钱粮，喜欢参与各种活动，但注意力难以集中，也不能坚持；做事有头无尾，同时伴有睡眠减少。

在30岁以后发病的患者，起病多急，病程较短，有的仅数月，最多不超过一年，症状可以表现为抑郁发作，也可以和躁狂交替发作。有少数患者虽然起病很急，但以后逐渐变为慢性。

症状与表现

抑郁症是一种由多种症状和体征组成的综合征，涉及到躯体和心理等方面。前者包括睡眠障碍、食欲的改变、疲劳、

精神运动性迟缓或激越；心理上包括丧失自尊或有自责感、注意力不集中或犹豫不决、有自杀念头。具体说来有：

抑郁心境：90%以上的患者表现为抑郁。有悲伤、口角下垂、缺乏幽默感、经常哭泣、情感低下和沮丧；

快感缺失：患者感到快感缺乏，没有任何事情可以使他们高兴、快活；

疲劳感：患者常显得十分疲劳，精力不足、头痛和躯体疼痛，日常工作感到困难；

语言、思维和运动迟缓：说话十分缓慢，回答问题时间很长，并常用一个词来回答；

食欲改变：70%~80%的患者有食欲丧失和体重减轻等表现；

睡眠障碍：大多数患者有一定程度的失眠现象；

躯体不适：有头痛、颈部疼痛、背痛、肌肉痉挛、恶心、口干、便秘、胃部不适、消化不良、胃肠胀气等表现；

激越：患者常表现为极度不安、紧张、不断地走动，来回溜达，并可出现暴力；

日常工作和娱乐活动兴趣降低：不能从日常活动和娱乐中获得愉快和安慰，即使是日常工作也感到十分困难，因此，患者常常放弃从事这类工作；

思维和注意力降低：甚至连日常小事都难以做出决断；

无价值感、自责感、罪恶感和羞耻感：这些常是抑郁症的核心表现，患者常有应受惩罚和将受惩罚的体验；

焦虑：60%~70%的患者有焦虑和发作性极度不安；

自我评价低：认为自己是一个失败者，同时认为自己容

易令人失望；

无助感、厌世感和绝望感：认为世界正在毁灭，自己对这些改变无能为力，而变得绝望和无助，因此，一些病人常采取自杀的方式来自我解脱。当病人有死亡和自杀念头后，会出现一些愉快的心境。

重度抑郁症可以有 4 项或 4 项以上表现

1. 持久的悲伤、悲观；
2. 负罪感，无价值感受，无助或无望感；
3. 对日常活动包括性生活等失去兴趣或快感；
4. 注意力涣散，难以集中；
5. 失眠或嗜睡；
6. 疲乏，无力；
7. 焦虑不安，易激惹；
8. 想自杀或死亡；
9. 语言缓慢，行动迟缓。

儿童及青少年常有如下表现：

1. 失眠、疲劳、头痛、胃痛、头晕；
2. 淡漠、自我封闭、体重下降；
3. 滥用药物或酒精，在学校表现能力下降，注意力集中困难；
4. 同家人及朋友疏远。

案例

某女，25 岁，抑郁寡欢、兴趣降低、自卑、烦躁、疲乏无力 7 年。开始是头昏、注意力不集中、入睡困难，随后心情经常抑郁、沉重，感到脑子不顶用，被诊断为神经衰弱，

药物治疗疗效不明显；

临近高考时更加烦躁，易激怒，学习力不从心，每天看书 10 余小时，收效甚微，考试前头痛欲裂，通宵不眠，食欲不振，时有呕吐；后高考落选，设法摆脱抑郁情绪而转学复读，第二次高考又以 2 分之差落选，怀疑人活在世上没有意义，拼搏得不偿失，不愿再读书，整日呆在家中，怕见熟人，羡慕古代隐士，曾萌发削发为尼的念头，遇到一点不顺心的事就万念俱灰，几次企图自杀，但又觉死了太可惜。

患者性格内向，孤独少语，胆小怕事，爱思考，多愁善感，喜读诗歌和小说，常为古人担忧落泪。患者无幻觉妄想和自责表现，求知心切，自知力充分。

分析

对这一典型的抑郁性神经症患者实施认知心理治疗，帮助患者发掘自己不合理的思维方式，坚持记日记，改变认知系统，经半年治疗，抑郁情绪就会有所改善。

治疗与调适

抑郁症的治疗与调适可从药物治疗、心理治疗与行为调适等多方面着手，让快乐重新回到你的生活中。

1. 药物治疗与心理治疗

治疗抑郁症首要考虑的应是其严重程度，还要考虑患者是否有自杀倾向等因素，如果严重或危害人身安全的则要到医院治疗。

药物治疗方面，严重及中度症状的，医生会酌量给予抗抑郁药；而轻度的会配合心理治疗。如果病情极为严重，医生会考虑用脑电荡疗法。

另外，如患者因家庭发生事故引发病源的，医生会配合其他部门如医务社工等予以适当援助。

心理治疗方面，包括聆听和辅导，让患者宣泄感受，让他们觉得有人关心自己，从而恢复正常生活。

心理学家也会采用认知治疗法，帮助患者丢掉思想上的谬误，纠正其偏激和自怨自艾的想法，从另一角度看待人生和世界，让患者学习以理性思考代替错误信念，以新的人生观去面对生活。

患者的家人的态度也是极为关键的，纵使病人不领情，也不要放弃，多给予病人支持和鼓励永远是治疗的良方。

2. 行为调适

首先，给自己安排一点简单的事情，别难为自己。

给自己安排一点由于心情抑郁而中断的简单事情。也许这些事情在你心情正常时会觉得过于简单，那也不要介意，例如写一封信，打个电话，逛逛商店，熨熨衣服，到学校去接孩子，或者会见同事等等。你不想做这些事情，正说明这些事情此时此刻对你来说并不简单。

对自己要宽厚一点、现实一点，要知道你正处于抑郁状态，这和平时是不一样的。

一些抑郁感不太严重的人，会采纳下面这种其实并没有什么用处的态度：“振作起来，别再呻吟，继续干下去！”这种态度虽然有一定的价值，但是从根本上说是完全错误的。因为强迫自己去干你所畏惧或感到厌倦的事情，只会加深你的抑郁。

认为这是很容易做到的事，做不到是由于自己意志薄弱，

这种看法本身就是错误的。

最有效的态度是承认你正患有抑郁症，就像承认你正患着重感冒一样，然后想办法让自己略微多干一点什么事情。虽然有些事在你心情正常时是很喜欢干的，然而现在让你去干你就不一定会喜欢了。

比方说，你本来很喜欢在下午去打网球，现在由手心情抑郁，你可能会中止这项活动，你会觉得这项活动没有什么意思，你不想让朋友们看见你心情不佳，你会觉得自己并不是什么重要的人物，而是别人的一个负担。尽管这样，你还是应该拿起网球拍尽全力玩一次，因为它是你迈出抑郁的第一步。

一旦你重新投入你所放弃的活动之中，抑郁症对你的控制就会削弱。当然这是一个渐进的过程，抑郁心情是不可能在一夜之间就烟消云散的。

其次，记活动日记。

当你感到抑郁时，坚持写日记是特别有用的。把你的日常活动记下来，能帮助你了解你每天的时间是怎样消磨的，日记能在许多方面帮助你抵消由于抑郁症而带来的懒散和精力消耗。

这是艾伦·贝克博士在 70 年代发明的一种方法，已经有数以千计的患者使用成功。活动日记法分四个主要步骤：

步骤一：通过日记了解你怎样消磨时间。将日记按小时分成若干栏（只计醒来后的活动时间），一连几天将你做的每件事都按时填写进去。这是抵御抑郁的懒散效应的一种方法，因为在抑郁的状态下，你回顾一天的活动时会觉得自己一事

无成，白白度过。

步骤二：活动评价。将你的日常活动从“胜利”和“欢乐”两个方面进行评价。在每天结束时，回顾一天的活动，注意以下两个方面：

首先，将你感到特别困难的事情先挑出来，例如早上起床，做好上班准备。如果你觉得这件事很困难，但是你还是做到了，即使上班时间比平时稍晚了一点，你也必须给自己一点表扬，评一次“胜利”分，用0~10分来代表克服困难的程度。

这里说的评价是按你现在心情抑郁时所感到的困难程度来衡量，而不是按你心情正常时来衡量。

对于特别困难的事情可以评到8~10分，一般的困难可评4~7分，任何有点困难的事都必须评分，哪怕只评1~3分。任何正常的活动在你感到抑郁时就会变得相当困难。这不是你的错，这是抑郁的结果。

做完这部分工作之后，再回过头来看看日记，将那些你觉得比较喜欢或从中获得愉快的事情挑出来，按“欢乐”给予评分，也是按0~10分分级。即使很小的一点欢乐，你也要给予评分。例如，你可以在“逛街购物”这项活动旁边写上P=4，在“看了一部经典影片”这项活动旁边写上P=6。

从抑郁症患者的眼光来看，一些不太明显的愉快事情很容易被他们忽略。所以不要太强求“胜利”或“欢乐”的准确评价，给予一个大致不差的分就行了。

把每天醒来后的活动按小时记录下来。把未做之前你感到困难的事情评一个“胜利”分（从0~10分，就你“生病”

的状态来说，按你对这件事所感到的困难程度来评分，难度越大，分数越高）把做了之后让你感到快乐的事情评一个“快乐”分（从0~10分，越快乐，分数越高）。请看下面的例子：

7:00~8:00 醒来，躺在床上（快乐1分）；

8:00~9:00 躺在床上（快乐2分），打了个电话（快乐3分）；

9:00~10:00 起床（胜利8分），洗漱（胜利6分），喝水（胜利2分），看电视（快乐7分）；

11:00~12:00 看小说（快乐9分）；

12:00~1:00 吃了点东西（胜利5分）。

步骤三：故障排除。想办法提高日常活动中的“胜利”和“欢乐”的数量。所谓困难的事和愉快的事，都是就你个人而言的。

步骤四：行动计划。在活动日记的基础上做出以后的活动计划。现在你已经看清了自己的实际情况，再不会被抑郁感所产生的种种奇怪念头所迷惑了，你应该用这些实际情况来指导你以后的活动。

关于行动计划的5条建议：

第一，多安排一些能使你愉快的活动，大至约一个朋友出去旅游，小至舒舒服服地泡一个澡。

患有抑郁症的人往往会认为他们没有资格享受欢乐，甚至觉得享受欢乐有罪，尤其是在发现他们未能像往常一样完成日常工作任务时，更容易产生这类想法。你应该利用你的日记来帮助自己跳出内疚的牢笼。

第二，安排一些能使你恢复精神的活动，例如步行去商

店、做顿可口的午餐或牵狗出去散步等等。

由于抑郁而带来的疲倦感会使你不愿意活动，把自己投身于日常生活活动中，能使你恢复精神。体育活动也有这种效果。

第三，寻求你觉得比较有吸引力的活动。被某种活动所吸引，能帮助你从沮丧的心情中解脱出来。即使在开始时这种解脱只是暂时的，也值得一试，值得依赖。

如果你的精神难以集中，读书难以专注，不妨浏览一本杂志或看一部录像片。

第四，看看你的日记，检查一下你的时间是怎样消磨的。有的人在抑郁时会迷失方向，活动越来越没有计划。

如果你也有这种情况，为自己制定一个日常生活时间表会对你有所帮助。

还有一些人是由于生活过于呆板，过于死气沉沉而产生抑郁，那么稍微改变一下生活日程就会使他们有所收益，哪怕在开始时会不大适应也不要紧。

第五，考虑一下你日常活动中责任与欢乐的平衡问题。如果你过的是一种只有责任没有欢乐的清教徒式的生活，很难找到愉快的心情。抑郁会干扰你执行任务的能力，而愉快的心情则能帮助你更顺利地做好事情。

咨询处

冲出忧郁的 11 条妙计

1. 投身群体运动，与他人互勉、鼓励、问候而使你重获好心情；运动使人体内“内啡肽”释放增加而产生欣快与轻松感。

2. 针对产生不良心情的的问题而采取相应行为,即设法消除并捣毁引发不悦情绪的“大本营”。

3. 针对事态仔细再评估,不要只见到坏的一面,尚须看到好的一面,即对事物的“两分法”。

4. 淋浴、美发、打扮,淋浴使负氧离子增多,美发、打扮使人容光焕发而招来好心情。

5. 吃腐乳及巧克力。酱豆腐、臭豆腐及豆豉中富含维生素 B₁₂; 巧克力内富含苯乙胺,均有消除忧郁、烦闷的效应。

6. 不时重温自己在其他方面所取得的成果而聊以自慰。

7. 自我犒劳。去逛街、逛商厦;领略新产品及琳琅满目的“多彩世界”;到娱乐场所中放声歌唱、蹦迪、看演出……

8. 认真思索并总结经验,谨防日后再次发生失误。

9. 想一想,世界上还有许多不如自己的人。

10. 将自己当前的境遇同过去比较一番,往往蓦然悟到“知足常乐”的真谛。

11. 擅交友、交善友。常与挚友倾诉衷肠、交流感情及看法,将重压于头心的不良情绪一吐为快,往往可捧回医治心理创伤的“良方妙计”——挚友即为可信赖的“心理医生”。

诊断与自测

一般说来,如果符合下述几个条件就可以确定为抑郁症,而且是比较严重需要治疗的抑郁症。

1. 有一个以情绪障碍为主要表现的明显发作期,情绪障碍可以表现为情绪低落、高兴不起来、压抑、悲伤、抑郁、情绪恶劣以及易发脾气。

有些患者由于起病缓慢,不能确切指明发病的时间,但

患病时的情绪和正常时的情绪不同。

2. 下述症状至少具有 5 条：

食欲明显降低，或体重明显减轻；

失眠，尤其是早醒；而且醒后不容易再入睡；

缺乏精力，很容易疲劳；

出现明显的坐立不安，来回踱步，或者不停地运动、说话、叫喊；或者出现明显的动作迟钝、说话费力，甚至完全不动或不说话；

对工作、娱乐、日常活动和性生活丧失兴趣，体验不到愉快的感觉；

感到自责，或感到自己有罪；

感到注意力难以集中或思维困难，如思维迟钝、难以做出决定等；

脑子里反复想到死或自杀，或已有自杀行为。

3. 病期至少有两周。

如果患者的 1、3 两点符合，第 2 点只有 4 条符合，仍有可能是抑郁症；如只有 3 条符合，则可能是较轻的抑郁症。

恐怖症

恐怖症是以恐怖症状为主要临床表现的一种神经症。患者对某些特定对象产生强烈和不必要的恐惧，伴有回避行为。

恐惧的对象可能是单一的或多种的，如动物、广场、闭室、登高或社交活动等。患者明知其反应不合理，却难以控制而反复出现。

青年期与老年期发病者居多，女性更多见。我国各地调查患病率的平均值为 2‰左右。

症状与表现

1. 特殊恐怖

以对通常无害的事物或处境极度的害怕为特征。特殊恐怖患者理解其害怕是过分的，但是不能克服自身的情感。诊断此病必须有特殊害怕症状，并由此影响到学业、工作或家庭生活等。

例如，对以下事物有害怕感：飞行（担心飞机会坠毁）、狗（担心被咬或受到攻击）、密闭的空间（害怕陷阱）、通道（担心塌陷）、攀高（担心坠下）。

2. 社交恐怖

这是一种焦虑症状，因害怕窘迫、蒙羞，或被轻视，患者有显著的焦虑和不适。尽管本病通常认为是害羞，但二者有所区别。

害羞的人与其他人相处会感到非常不舒服，但是在参加社会活动中没有极度的焦虑，并且不回避使其感到不自然的环境。

相反，社交恐怖患者并不害羞，大多数时间与一些人容易相处。大多数社交恐怖患者试图避开引起恐惧或苦恼的场景。

社交恐怖通常发生于演讲、接见群众、与有权势的人相处、大众场合下进食、使用公共休息室等。（由于社交恐怖常发生于年轻人中，所以将在青少年心理一章中详细阐述。）

3. 广场恐怖

这个词汇源于希腊语，意为害怕广场。即在某一难以逃出的地方或场景下发生惊恐发作。大多数广场恐怖患者是在首次发生一系列的惊恐发作后产生的。

发作是随机的，没有先兆，因而无法预测哪一情景将触发发作，这种惊恐发作的无法预料性引起患者猜测以后的发作，以致害怕任何可能引起发作的环境。结果患者避免进入以往惊恐发作过的所有场景。广场恐怖患者常感到不能离开家，另一些患者却能进入可能的恐怖场所，但会感到很痛苦，或须信赖的朋友或家人陪伴。

广场恐怖害怕以下场景（但不仅限于此）：

独自在户外、独自在家、在拥挤的人群中、乘坐交通工具旅行、在电梯内或在桥上。

案例

患者，女，23岁，平素性格内向敏感、勤学好胜。自幼家境不好，儿时便颇知几分人情冷暖、世态炎凉。

19岁考入某专科学校，某日发现新来的青年男教师讲课时总是注视自己，课后联想甚多，最终觉得可能是自作多情，因而羞愧不已。后来一遇见该老师就面红耳赤、心慌气短。

以后觉得同学好像都看出她的隐私，因而与同学们在一起也是手足无措、言行尴尬。好容易熬到毕业，分配在某单位工作，但情况并未好转，仍不敢与同事面对面交谈，更害怕与别人的目光对视。自知如此会招致非议，但苦于不能自拔。

后经人介绍一男友，才貌均在意中，却因害怕会面，多次托辞，回避约会。虽同一在市居住却多是鸿雁往来。一次

遇上男方父亲寿辰，无从推托，只得“铤而走险”。临行前便忐忑不安，有大难临头之感。

一到男方家便头昏目眩、全身发抖、语无伦次、大汗淋漓，遂被送往医院。此后几乎羞见一切人，有时连自己家人同桌共餐也感不自然。

分析

这位病人患的是社交恐怖症。这是一种社会适应不良行为。这种适应不良行为和正常行为一样，都是后天形成的，因此也都是能够弃掉的。

行为的形成和弃除都有它的规律性，了解这种规律，并照这个规律去办自然就容易多了。

治疗与调适

1. 行为疗法

在心理医生的监护下，让病人有意识地去接触那些诱发恐惧的东西。如对登高害怕，则首先由医生带病人到楼梯，然后可以登楼数级，逐步养成对“高处”的适应性，克服病态的恐惧感。

2. 认知疗法

医生不是让病人试图回避那些恐惧之物，而是让他们去面对恐惧发作，帮助他们认识到自己的莫名恐惧是错误的。比如，恐高症患者通常会这样想：如果我站在桥上，就会摔下去，所以还是走开。而认知疗法的目的就是要打破这种“如果……”的思维推断，克服病态的恐惧。

3. 自我调节

一旦恐惧发作，最实用简便的方法是双目紧闭，集中全

部心思计算，即从“100”开始逐次地减去“3”，持续5~8分钟；或者计算报刊书籍上某页共有多少个字。这种“分神式自我调节法”往往能够奏效。

4. 药物治疗

在心理、行为疗法无效的条件下，可以在医生指导下使用一些抗焦虑药物和抗抑郁药物治疗严重的恐惧症。但药物治疗并非长远之计，因为停药后症状又可复发，所以结合其他疗法，治疗效果就更理想了。

强迫症

强迫性神经症简称强迫症，是以反复出现强迫观念和强迫动作为基本特征的一类神经性障碍。

强迫症状的特点是有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫同时存在，二者的冲突导致患者的紧张不安，十分痛苦。

患者虽知道强迫症状是异常的，但无法摆脱。病程迁延的强迫症可表现为以仪式动作为主，精神痛苦显著缓解，但此时社会功能受损严重。强迫症在精神科患者中占0.1%~0.46%，在一般人口中约占0.05%。该病多在30岁以前发病，男多于女，以脑力劳动者常见。

症状与表现

1. 强迫观念

包括强迫回忆和形象的强迫表象；

2. 强迫情绪

表现为十分害怕丧失自我控制能力而发疯或有违法犯罪

行为；

3. 强迫意向

表现为经常感到有立即行动的冲动感和强迫的内在驱使，但并不表现为行动，患者因此感到非常痛苦，如害怕自己会把婴儿从窗口扔出去；

4. 强迫动作

表现屈从于强迫观念的反复洗手、反复核对检查、反复询问等。或者表现为对抗强迫的仪式动作。

案例

我患有强迫症有很多年了，我今年 26 了，我的症状是上中学时受到刺激引起的，我的病症对我的工作和生活有很大影响。

在单位我的人际关系很糟糕，在生活中我总是无法面对自己，我很讨厌我自己甚至想自杀。我知道这样很自私但我就是不想这样活着，我感觉自己没有希望，真的很痛苦。

我也很害怕交男朋友，因为我连自己都不爱又怎么去爱别人，所以每次交往中我的心理压力都特别大，我总是害怕别人不能理解、接受我，我该如何调整自己？我真的很痛苦。

分析

生活中有些事情不是自己想如何就如何的。有时我们必须强迫自己去干一些自己本不愿干的事情。也许刚开始是一种痛苦，但只有这样，你才能重新站起来。这是需要一些时间的。到那时回首自己曾经的心理经历，你会发现自己当时是那么的脆弱。人总是要坚强一些的。

治疗与调适

除药物治疗及医生指导下的精神治疗和行为治疗外，在自我调适方面应做到：

患者要冷静地分析本人的人格特点和发病原因，包括童年有无产生强迫症的心理创伤。如能找出原因，应树立必胜信心，尽力克服心理上的诱因，以消除焦虑情绪。认真配合医生，找出心理因素，进行系统心理治疗或药物治疗。

要以坚强的意志力克服不符合常情的行为和思维。矫正强迫症行为和思维要循序渐进，并持之以恒，不断总结成功的经验，同时多参加集体性活动及文体活动，从事自己感兴趣的工作，培养生活中的爱好，以建立新的兴奋灶去抑制病态的兴奋点。

采取顺应自然的态度。有强迫思维时不要对抗或用相反的想法去“中和”，要带着“不安”去做应该做的事。

有强迫动作时，要理解这是违背自然的过度反应形式，要逐步减少这类动作反应直到和正常人一样。坚持练习，必然有益。

注意心理卫生，努力学习对付各种压力的积极方法和技巧。增强自信，不回避困难，培养敢于承受艰苦和挫折的心理品质，这是预防的关键。

非我疗法、生物反馈治疗、行为治疗如系统脱敏疗法、厌恶疗法、暴露疗法等，都有一定效果。

可以试用这样的治疗方法：把患者置于严密监护下，当患者欲进行强迫动作或思维时，家人就以谈话或邀请其参加某种活动的方法分散转移其注意力，以阻止强迫动作和思维发生。同时请精神科医生讲解治疗原理，给患者以鼓励和物

质奖励。

第二阶段再让患者逐步接触能诱发强迫的刺激，一方面阻止症状的出现，一方面使刺激逐渐升级。实践证明，经多种治疗无效的难治患者，大多数用此法能获得好的效果。

对于强迫观念者，当强迫观念一出现，即用声音干扰，效果也较显著。

家属对患者应有一个正确的态度，不要过分担心，尽量避免跟患者讲大道理，尤其不能追根究底。对患者提出的问题，最好按常识给予答复，说一遍即可，无需重复。

诊断与自测

1. 我常产生对病菌和疾病毫无必要的担心。
2. 我常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所需。
3. 我有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几次。
4. 我觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序。
5. 我常常没有必要地对东西进行过多的检查，如检查门窗、开关、煤气、钱物、文件、表格、信件等。
6. 我不得不反复好几次做某些事情直到我认为自己已经做好了为止。
7. 我对自己做的大多数事情都要产生怀疑。
8. 一些不愉快的想法常违背我的意愿进入我的头脑，仗我不能摆脱。
9. 我常常设想自己粗心大意或细小的差错会引起灾难性的后果。

10. 我时常无原因地担心自己患了某种疾病。

11. 我时常无原因地计数。

12. 在某些场合，我很害怕失去控制而做出尴尬的事。

13. 我经常迟到，因为我没有必要地花了很多时间重复做某些事情。

14. 当我看到刀、匕首或其他尖锐物品时我会感到心烦意乱。

15. 我为要完全记住一些不重要的事情而困扰。

16. 有时我有毫无原因地想要破坏某些物品，或伤害他人的冲动。

17. 在某些场合，即使当时我生病了，我也想暴食一顿。

18. 当我听到自杀、犯罪或生病的消息时，我会心烦意乱很长时间，很难不去想它；

当上面一条或一条以上的症状持续存在以致影响了正常生活时，就有必要找专科医生咨询。

疑病症

疑病症，又称疑病性神经症。指对自身感觉或征象做出患有不切实际的病态解释，致使整个心身被由此产生的疑虑、烦恼和恐惧所占据的一种神经症。

以对自身健康的过分关心和持有难以消除的成见为特点。患者怀疑自己患了某种事实上并不存在的疾病，医生的解释和客观检查均不足以消除其看法。

症状与表现

最初往往表现为过分关心自身健康和身体任何轻微变化，做出与实际健康状况不相符的疑病性解释，伴有相应的疑病性不适，逐渐出现日趋系统化的疑病症状。

疑病症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功能障碍，甚至是具体的疾病。症状以骨骼肌肉和胃肠系统多见；就部位而言，以头、颈、腹部居多。常伴有焦虑、忧虑、恐惧和植物神经功能障碍症状。

这种疑病性烦恼是指对身体健康或所怀疑疾病本身的纠缠，而不是指对疾病的后果或继发性社会效应的苦恼。

患者也知道烦恼于健康不利，苦于无法解脱、不能自拔。四处求医、陈述病情始末，又不相信检查结果和医生的解释或保证。

有的患者仅表现为特殊嗅觉异常或自身形态奇异等单一症状的疑病症。

具体表现为下述项目之一：

1. 对自身健康或疾病过分担心，其严惩程度与实际健康状况不相称；
2. 对经常出现的异常感觉或生理现象做出疑病性解释；
3. 有牢固的疑病观念，缺乏充分根据，但不是妄想；
4. 反复就医或不接受医生的合理解释。

案例

某男，26岁，突发左侧头颈痛、左半身不适，伴心慌、失眠、烦躁7个月就诊。

患者因其兄精神病复发外出不归，感到精神压力大，一日晚，突然感到“一股气从胸部往上冲，直达左侧头顶部”，

当时头痛，左颈活动受限，左手足发麻，认为是“脑冲血”或“心脏病”，后去医院就诊，未见异常，回家不放心，查阅医书，一无所获。

后来自感头颈痛和胸痛加重，多次反复去各家医院就诊，做了透视、脑电图、心电图、超声波、纤维胃镜等十几种检查，均无异常发现。患者性格较内向，敏感，多疑，好幻想。

检查中患者有明显的疑病观念，希望医生不要隐瞒病情，因病得不到确诊而忧心忡忡。患者求治心切，希望早日确诊。根据这睦表现，可诊断为疑病症。

分析

患者对自身健康或疾病过分担心，害怕自己患了某种严重疾病，或认为自己已患了严重疾病，感到十分烦恼。其烦恼的严重程度与患者的实际健康状况很不相称。

这类患者对自己身体的变化特别警觉，身体功能任何微小变动如心跳、腹胀等都会引起患者注意。而这些在正常人看来微不足道的变化，却使患者特别关注，不自觉地加以夸大或曲解，成为患了严重疾病的证据。

在警觉水平提高的基础上，一般轻微的感觉也会引起患者明显不适或严重不安，感到难以忍受，从而使患者确信自己患了某种严重疾病。

尽管各种检查结果并不支持患者的揣测，医生也耐心解释、再三保证患者没有严重疾病，但患者往往对检查结果的可靠性持怀疑态度，对医生的解释感到失望，仍坚持自己的疑病观念，继续到各医院反复要求检查或治疗。

由于患者的注意力全部或大部集中于健康问题，以致学

习、工作、日常生活和人际交往常受到明显影响。

治疗与调适

精神治疗是疑病症的最基本治疗方法。药物治疗对本病的疗效不理想，一般是针对伴有焦虑或抑郁情绪进行对症治疗。

对疑病症的治疗多采用支持性心理疗法。任何一种心理治疗都能给予患者某种程度的精神支持。如果治疗者提供的支持构成心理治疗的主要内容，那么这种治疗方法就称为支持性心理疗法。

治疗者提供支持的主要内容包括：向患者提供必要的知识、鼓励相提高患者与疾病斗争的自信心，给患者以指导，提供如何对待疾病、处理好各种关系和改善社会生活环境的方法。

运用支持性谈话疗法治疗疑病症时，要对患者认为的“病情”进行解释，说明其所讲的相应部位无器质性病变，鼓励患者与自己的心理疾病做斗争，提高战胜“心病”的信心。

当需要患者采取行动配合治疗而患者又犹豫不决时，鼓励其采取行动。给予患者适当的指导，告诉他如何对付疾病，如何安排休息与生活，如何处理人际关系，如何调整好社会因素各方面的关系，创造一个安静的环境等等。

在应用支持性心理疗法的同时，取得患者的信任是治疗成功与否的关键。只有获得患者的信任，他才会对治疗者言听计从，配合治疗。

其实，治疗必须在患者详细倾诉之后，在详细的躯体检查与一定的检查之后进行。这样，一方面可使治疗者心中有

数，另一方面以示慎重，可以取得患者的信任。

在对患者进行解释、鼓励、安慰、保证、指导时，必须亲切、明确和肯定，深入浅出，有科学性，有事实根据，从而使患者理解和信服，才能产生好的治疗效果。

癔症

癔症又称歇斯底里，是由明显精神因素、暗示或自我暗示所导致的精神障碍，主要表现为感觉或运动障碍、意识状态改变，症状无器质性基础的一种神经症。

本症多于青壮年期发病，起病突然，可有多次发作，尤多见于女性。

国外报道一般人口中患病率为 5%。国内调查资料中，各地报道的差异很大，约占神经精神科门诊总数 5%~10%。近年来，癔症发病率有减少趋势。

症状与表现

1. 高度情感性。

平时情绪偏向幼稚、易波动、任性、急躁易怒、敏感多疑，常因微小琐事而发脾气或哭泣。

情感反应过分强烈，易从一个极端转向另一个极端，往往带有夸张和戏剧性色彩，人对对事也易感情用事；

2. 高度暗示性。

患者很轻易地受到周围人的言语、行动、态度等影响，并产生相应的联想和反应时称暗示；当自身的某些感觉不适产生某种相应的联想和反应时称自我暗示。

暗示性取决于病人的情感倾向，如对某件事或某个人具有情感倾向性，则易受暗示；

3. 高度自我显示性。

具有自我中心倾向，往往过分夸耀和显示自己，喜欢成为大家注意的中心。病症主要表现为夸大症状，祈求同情；

4. 丰富幻想性。

富于幻想，其幻想内容生动，在强烈情感影响下易把现实与幻想相互混淆，给人以说谎的印象。

癔症患者多表现为感觉障碍、运动障碍及精神障碍。感觉障碍表现为一是皮肤麻木，多发生于肢体；二是轻轻触及感觉过敏区也会引起剧痛或异常不舒服；三是特殊感官以“耳聋”和“失明”较为常见。

运动障碍表现为一是痉挛发作，但意识并未丧失，神志清楚；二是瘫痪或轻瘫。

精神障碍表现为一是情感爆发，突然哭笑不止；二是睡眠症发作时丧失环境意识，与外界脱离接触，说话时心情激动和难以理解；三是遗忘症；四是神游症；五是多重人格症等等。

案例

某女，29岁，工人，主诉阵发性暴怒，捶胸撕衣，咬人毁物，嚎哭呻吟，狂跑乱奔，每次症状持续一至数小时后缓解，反复发作已9年。

患者“热心助人”，逢红白喜事就去里外张罗，俨然东道主一般，喜欢说三道四，惹人讨厌，人际关系较紧张。

她生孩子时竟无相好探视，万分委屈，产褥期间临时工

作被解除，闻讯后双眼凝视，片刻后开始抽泣，然后骤停，掀开被子，扔下婴儿，从床上一跃而起，狂呼乱叫，冲出门外。家人劝阻时，患者一反弱不禁风之常态，怒发冲冠，拳脚并用，碰撞撕咬，被关进房内后，捶胸撕衣，哭天喊地，以头撞墙，后伏床痛哭，昏昏入睡。

其后多次发生此类症状，均因鸡毛蒜皮的小事而引发，尤其在众人围观时，患者怒不可遏，顿足叉腰，唾沫四溅。

患者素来性格急躁，好说好动，爱唱爱跳。检查时患者眉飞色舞，绘声绘色，未发现明显精神障碍。

分析

歇斯底里神经症有两类：转化反应和分离反应。在转化反应中，心理障碍变换成了身体障碍，导致了身体上实际的生理功能丧失，如失明、失听或肢体的瘫痪，而这些都找不到身体上的原因。

歇斯底里患者并非有意装出身体症状，但他们又没有任何身体上的原因。无论歇斯底里患者怎样努力，他们都不能克服已经出现的真正的身体障碍。

生理上的无能也有某些好处，它可以保护患者避免与其有关联的某些冲突和焦虑，防止患者做某些充满恐惧或令人厌恶的事情，或者，其可以保证患者得到别无他法可得的爱和注意。

令人感兴趣的是，当患者处于催眠状态时，其歇斯底里的转化通常就消失了。这一证据也说明这种身体功能丧失并无生理上的原因。并且，症状也并不总是一致的，它们可以从身体的一个部分转到另一部分。

通常，歇斯底里患者并不对自己的身状况有大的烦恼，困扰远不及发现自己身体能力真正丧失，如失明或瘫痪的患者。

另一类歇斯底里神经是分离反应，指在一些情境中，人格的某些部分同另一些部分分裂开来。歇斯底里患者以此方式来进行自我防卫，与恐怖的观念或内部冲突作斗争。分离的发生有好几种途径：如遗忘症、梦游症与多重人格等。

遗忘症指记忆的丧失，通常是忘掉一件具体事件或一段时期，这是潜意识试图从记忆中消除，以此作为自我保护的方法。

在极端情况下，遗忘症患者会忘记有关自己的一切事情，包括自己的名字、地址、家庭成员和职业。他们不能辨认与自己过去生活有关的任何人或任何事。

他们忘记了自己所有以前的生活，而不仅仅是单一事件。梦游症也是一种分离状态，人们在睡眠中漫游，并常常施行他样醒着时做不到的行为。

例如，一位对丈夫怀有敌意的妇女，可能会在睡眠中以身体攻击的方式无意识地表示敌意。醒来后她会记不起自己睡着时做过的一切。

分离最严重、最戏剧性的形式是多重人格。患者发展起了两个或多个交替驾驭自己的完人不同的性格。

也就是说，患者变成了两个人或多个人，有时行为像这个人，有时行为又像另一个人。这个人格并不知道另一个人格的存在。并且，对于交替的人格也存在遗忘症。患者不能记住他们是另一个人时的所作所为。

多重人格之间的差异可能是很显著的，他们的穿着和言语都不同，有不同的面部表情，甚至有不同的姿势和动作。这种人格交替往往源于相互冲突的不同动机，患者在不同的时间里无意识地将每种动机都表现了出来。

治疗与调适

1. 反省自己的言语、行为是否太轻浮。

就寝前，客观地回想自己一天的言行，站在他人的立场，想想他人对自己这种言行的接受程度如何。为什么当时会出现那种行动？为什么当时会说那番话？为什么对方会生气？为什么自己会生气？冷静地思考，仔细想想自己的表现是否过于轻浮、任性或自私自利。

再面对那种场面时，一定要压抑自己的情绪，学会忍耐，即使精神上受到很大的打击，也不要说出口，必须以正常的行动代替自己任性的行为。

2. 借助阅读，提高自己。

为了拥有正常人对于人生的正确看法、与人交往的方式、工作方法等，必须阅读有关的书籍，也可以写日记，反省自己一天的生活，整理自己的情绪，想想应该如何面对他人，同时分析自己内心深处的欲求、不满及烦恼等。

为了正确地适应社会，必须充分了解自己感情的动态，不要被感情困扰，有时必须抑制自己的欲求。通过阅读好的书籍，会使你的心灵更丰富。

3. 情绪高涨时，借助静坐或冥想，使心情平静。

不要以自我为中心，必须正确了解周围的人，并反省自己的言语行为。利用静坐，想想是否曾经希望自己比他人更

引人注目?是否希望自己永远都是话题的中心?别人说话时,是否会打断他人的话,自己抢着说?当自己的希望无法达成时,会不会归咎于他人……请真诚、坦白地自我反思,让心灵活跃起来,不在意一切事情,静静地度过这段时光。养成心静平和的习惯,通过静坐、冥想,了解自己的心理状态,才能使心理健康。

诊断与自测

对下列各题做出“是”或“否”的回答。

1. 你的胃口不好,饭量很小。()
2. 你的喉咙里总好像有一块东西堵着似的。()
3. 你的手脚经常是冰凉的。()
4. 恶心和呕吐的毛病使你苦恼。()
5. 你发现你很难把注意力集中到一项工作上。()
6. 你经常睡得不安,容易惊醒。()
7. 你常觉得你的头很疼。()
8. 每星期至少有一两次,你突然觉得无缘无故地全身发热。()
9. 你时常感到悲观失望。()
10. 你常觉得头上好像有一根绷得紧紧的带子。()
11. 当你要做一件事的时候,你常发觉你的手在发抖。()
12. 许多时候,你觉得浑身无力,很容易疲倦。()
13. 有时你十分烦躁,坐立不安。()
14. 对于有些人所做的事,虽然你认为是错的,但你仍然能够友好地对待他们。()

15. 你的视力没有以前好了, 你才看一会书就觉得眼睛很累, 头昏眼花。 ()
16. 你很容易生气, 而且很长时间都不能平静下来。 ()
17. 你常感到心慌气短。 ()
18. 你走路时很难保持平衡。 ()
19. 你经常昏倒。 ()
20. 你很在乎别人对你有什么看法。 ()
21. 别人以不正当的手段捉弄你, 使你不得不认输时, 你并不痛恨他们。 ()
22. 在你一生中, 你从来没有感到像现在这么糟糕。 ()
23. 你的行为几乎不受周围人的习惯所支配。 ()
24. 如果别人待你好, 你会怀疑他们别有用心。 ()
25. 看到血的时候, 你既害怕又难受。 ()
26. 你经常有肌肉抽搐或颤抖的毛病。 ()
27. 你常因为胸部痛或心痛而感到苦恼。 ()
28. 你的身体不如你的大多数朋友健康。 ()
29. 你有时真想骂人。 ()
30. 你现在学习的能力和从前相比差很多。 ()

测试分析

各题回答“是”记1分, 回答“否”记0分。各题得分相加, 统计总分。

0~9 分 你比较正常, 没有癔症倾向, 或许是由于疲劳过度造成你身体某些部位的不适; 要注意休息, 保持轻松愉快的心情;

10~19 分 你有比较严重的癔症倾向, 你一定要注意调

整你的心态，控制你的情绪，但也不必着急、烦恼，心理的调适是需要时间的，并非一两日就能见效，你需要耐心和毅力；

20~30分 你的癔症倾向非常严重，如无法自我控制时，可求助于心理医生，在你的积极配合下，一定会取得很好的治疗效果。你需要有战胜它的勇气和信心，相信健康会属于你的。

挫折心理

挫折是指个体在满足需要的活动过程中，遇到阻碍和干扰，造成了个体动机不能实现，个人需要不能满足的后果。

现代生活中，每个人都可能遭遇挫折。面对困难和挫折，许多人常常会痛苦、自卑、怨恨，甚至失去希望和信心受挫后导致的心理失衡不仅影响人的工作、生活，还严重影响健康。

长久的心理失衡，不仁又会引起各种疾病，而且能使人丧失生活的勇气。

挫折、失败和逆境会给青少年带来紧张、失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等心理状态和情绪反应，心理学上称之为挫折感或挫折心理。

挫折感在青少年个体发展时期表现较明显。这个时期的青少年常常会因为对人生的思索、学业的担忧、爱情的烦恼、社交的障碍而体验到令人失意的挫折感。导致青少年挫折心理的原因是复杂的，大略可划分为主客观的矛盾、个性的不

完善等。

案例

一位女大学生，性格内向，在回家的长途客车上与他相识，寂寞的旅途中，两颗心彼此拉近了。

整个寒假里，你来我往，好像不经意地他喜欢上了她的清纯可爱，她喜欢上了他的青春活力。2月14日那天，一束红玫瑰宣告他们进入了热恋中，并让她第一次尝到了爱情的甜蜜。

但是，当她沉浸在甜蜜的爱情之中时，当她爱的刻骨铭心时，一封短信却断了所有的纪想。“对不起，怡，你太不了解我了，我不知道我要什么？而且我是风一样的男孩，和你在一起，我觉得好累！长痛不如短痛，我们结束吧！”

爱情可以唤醒一切，也可以摧毁一切，她彷徨、失望、痛苦，她不理解，为什么昨天我们还是花前月下，而今天却要分手？她的理智和情感无法平衡。

分析

失恋，从心理学角度来说青年时期最严重的挫折之一。失恋者常常陷入紧张消极的心理状态，内心感到痛苦和焦虑，彷徨和惆怅，甚至茶不思、饭不想，精神不振，健康每况愈下。那么，如何才能摆脱痛苦，迈向新生活呢？

首先，应该认识失恋，冷静分析一下失恋的根本原因。虽然从失恋后的心理状态来说，要做到这一点很不容易，但是人的情绪是以认识为前提的，它受意识、理智的调节和控制，所以人完全可以用理智来驾驭自己的情绪。

理智的分析可以帮助她摆脱“恋”的苦恼。从本案例来

看，大致可以看出他们的分手是由于个性不合，思想感情缺乏交流。

其实，男女交往除了社会公认的品质和观念以外，还有许多特殊的心理需求。比如，性格协调、志趣相同、价值观一致等等。如果因为这些方面的原因使恋爱不能进行下去，倒不必过于痛苦。

这时，我们不妨进行一下逆向思维。如果勉强凑合下去，造成以后感情不合，爱情又有什么幸福可言？

恋爱总是以双方思想上的交流、个性上的沟通为“媒介”。此时我们更应该洒脱一点，像普希金诗句所说的那样：“当爱情的波涛被推翻以后，我们应当友好地分手，说一声再见。”

治疗与调适

既然生活中挫折无处不在，逆境无处不有，那么对挫折心理进行调适就极为必要了。在挫折面前，我们需要的是进取的精神和百折不挠的毅力，同时也更需要理智。因此可从以下几个方面着手：

遇到挫折时应进行冷静分析。从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，采取有效的补救措施。

要善于正确认识前进的目标，并在前进中及时调整自己的目标。青少年要注意发挥自己的优势，并确立适合自己的奋斗目标，全身心投入到工作之中，如果在实施过程中，发现目标不切实际，前进受阻，则须及时调整目标，以便继续前进。

应善于化压力为动力。其实，适当的刺激和压力能够有效地调动机体的积极因素。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟

男”，人们最出色的工作往往是在挫折逆境中做出的。

要有一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度。挫折和教训使我们变得聪明和成熟，而失败本身也会造就成功。我们要接纳自己和他人他事，要能容忍挫折，学会自我宽慰，心怀坦荡、情绪乐观、发愤图强，满怀信心地去争取成功。

诊断与自测

应付逆境能力

你想知道你应付逆境的能力吗？请你如实回答下列问题。

答“否”的得 1 分；答“说不清”的得 2 分；答“是”的得 3 分。

1. 我对自己实现既定目标的进度感到满意。（ ）

2. 我对生活中某些事物有贡献（例如家庭、学校、团体）。（ ）

3. 人应该学会顺应环境，因为人很难改变命运。（ ）

4. 如果锲而不舍，最终会创造出奇迹。（ ）

（以上问题只答“是”或“否”。）

5. 运气的来临归功于往日的努力。（ ）

6. 明智比运气更重要。（ ）

7. 我总是相信别人，也容易与别人建立友谊。（ ）

8. 对我来说，适应新环境是不难的，比如转学、调动工作、搬家等。（ ）

测试分析

第 1、2 条，测验你对生命的投入。有毅力克服困难的人对生命有投入感，感到自己对生活有贡献；

第 3、4、5、6 条，测验你对生活的控制能力。有勇气的

人，能够掌握自己的命运，你的成功是努力的结果；

第 7、8 条，测验你的应变能力和适应能力。能适应新环境的人，即使处于危机中也屹立不倒。

15~18 分 说明你生存毅力在常人之上，遇到危难能够克服。别人有困难，亦能给予帮助；

11~14 分 说明你会渡过难关，克服挫折，但所需时间要长些；

8~10 分 说明你有几分懦弱，经不起挫折，应付逆境的能力也很差。

自测：艾森克关于情绪稳定性的测试

测试说明

情绪的稳定性及其适应性，是衡量一个人心理是否健康的重要因素之一。下面的问卷对情绪稳定性进行了因素析取，并在此基础上编制了一个包含 7 个方面的情绪稳定性评量表。

下面给出 210 个问题，请你逐一回答。尽量用“是”、“否”回答。如果不能确定“是”或“否”，就选择“不好说”。此外，不要过多思考每个题目的细微意义，最好凭着第一印象回答。

测试题

1. 你认为你能像大多数人那样行事吗？（ ）
2. 你似乎尽碰到倒霉事吗？（ ）
3. 你比大多数人更容易脸红吗？（ ）

4. 有时一个思想总在你脑中反复出现, 你想打消它, 但是办不到吗? ()

5. 你有想戒除而戒除不掉的嗜好吗? 如吸烟。()

6. 你是否总是感觉良好并精力充沛? ()

7. 你常常为负罪感而烦恼吗? ()

8. 你是否觉得你有点儿骄傲? ()

9. 早上醒来时, 你是否经常感到心情抑郁? ()

10. 即使在犯愁的时候, 你也极少失眠吗? ()

11. 你时常感到闹钟的嘀哒声十分刺耳, 难以忍受吗? ()

12. 对于那种看上去你很在行的游戏, 你想学会它并享受其乐趣吗? ()

13. 你是否食欲不佳? ()

14. 在你实际上没有错的时候, 你是否常常寻找自己的不是? ()

15. 你常常觉得自己是失败者吗? ()

16. 总的来说, 你是否满意你的生活? ()

17. 你通常比较平静, 不容易被烦扰吗? ()

18. 在阅读的时候, 如果发现标点错误, 你是否觉得很难弄清句子的意思? ()

19. 你是否通过锻炼或限制饮食有计划地控制体形? ()

20. 你的皮肤非常敏感和怕痛吗? ()

21. 你是否有时觉得你的生活是令你父母失望的? ()

22. 你为你的自卑感而苦恼吗? ()

23. 在生活中, 你是否能发现许多愉快的事? ()

24. 你是否有时觉得你有许多无法克服的困难? ()

25. 你是否有时强迫自己洗手, 尽管你明明知道你的手很干净? ()

26. 你是否相信你的性格已由童年时的经历所决定, 所以无法改变它? ()

27. 你是否时常感到头脑发晕? ()

28. 你是否觉得自己犯了不可饶恕的罪过? ()

29. 总的来说, 你是否很自信? ()

30. 有时你不在乎将来怎样吗? ()

31. 你是否总是感到生活非常紧张? ()

32. 你有时为一些细微平常的小事总缠绕在思想中而烦恼吗? ()

33. 不管别人怎么说, 你总是按自己的决定行事吗? ()

34. 你总是更容易头疼吗? ()

35. 你常有对自己的所作所为进行忏悔的强烈愿望吗? ()

36. 你是否常常希望自己是另外一个人? ()

37. 你平时感到精力充沛吗? ()

38. 你小时候害怕黑暗吗? ()

39. 你是否热衷于某种迷信仪式? ()

40. 你觉得控制体重困难吗? ()

41. 你是否有时感到面部、头部、肩部抽搐? ()

42. 你是否常觉得别人非难你? ()

43. 当众讲话是否使你感到很不自在? ()

44. 你是否曾经无缘无故地觉得自己很悲惨? ()

45. 你是否常常忙忙碌碌似乎有所求，实际上不知所求？
()
46. 你是否常担心抽屉、窗子、门、箱子等东西是否锁好？()
47. 你是否相信上帝、命运等超自然的力量控制你的生老病死？()
48. 你很担心自己得病吗？()
49. 你是否相信此时此刻所得到的幸福，最终不得不偿还？()
50. 如果可能的话，你将在许多方面改变自己吗？()
51. 你觉得自己的前途乐观吗？()
52. 面对艰难的任务，你是否会发抖、出汗？()
53. 上床睡觉之前，你常按程序检查所有的电灯、用具和水管关好没有吗？()
54. 如果事情出了差错，你是否常把它归结为运气不佳，而不是方法不当？()
55. 即使你认为自己仅仅是着凉了，你也一定要去看病吗？()
56. 你很关心自己是否比周围大多数人都生活得更好吗？
()
57. 在一般情况下，你是否觉得自己颇受大家的欢迎？
()
58. 你是否有过自己不如死了好的想法？()
59. 即使知道对你不会有伤害，你也对一些人或事担惊受怕吗？()

60. 你是否小心翼翼地在家里储存一些食品或粮食,以防食物短缺?()

61. 你是否曾感到有一种坏念头支配着你?()

62. 你是否常感到精疲力竭?()

63. 你是否做过一些使你终生遗憾的事?()

64. 对于你的决定,你是否总是充满信心?()

65. 你常感到沮丧吗?()

66. 你比其他人更不容易焦虑吗?()

67. 你特别害怕和厌恶脏东西吗?()

68. 你是否常感到自己是某种无法控制的外力的受害者?
()

69. 你被认为是一个体弱多病的人吗?()

70. 你常常无缘无故地受到责备和惩罚吗?()

71. 你是否觉得自己很有见地?()

72. 对你来说,事情总是没有希望吗?()

73. 你常无缘无故地为一些不现实的东西担心吗?()

74. 在外面,如果遇到火灾,你是否先计划怎样逃脱?()

75. 做事前,你是否总是设计一个明确的计划而不是碰运气?()

76. 你家里有一个小药箱来保存你以前看病剩余的各种药物吗?()

77. 如果有人训斥你,你往心里去吗?()

78. 你是否常为一些你做过的事情感到惭愧?()

79. 你和多数人一样爱笑吗?()

80. 多数时间里你都为某些人或事感到忧心忡忡吗?()

81. 你是否会因为东西放错了地方而烦躁难受? ()
82. 你曾经用扔硬币或类似完全凭几率的方法来做决策吗? ()
83. 你非常担心你的健康吗? ()
84. 如果你发生了意外事故, 你是否觉得这是对你的报应? ()
85. 当你注视自己的照片时, 你是否感到窘迫, 并抱怨人们总不能公平地对待你? ()
86. 你常常毫无原因地感到无精打采和疲倦吗? ()
87. 如果你在社交场合出了丑, 你能很容易忘却它吗? ()
88. 对于你所有的花销, 你都详细记账吗? ()
89. 你的所作所为是否常与习俗和父母的希望相悖? ()
90. 强烈的痛苦和疼痛使你不可能把注意力集中在你的工作上吗? ()
91. 你是否为你过早的性经验而后悔? ()
92. 你家里是否有些成员使你感到自己无能? ()
93. 你常受到噪音的打扰吗? ()
94. 坐着或躺下时, 你很容易放松吗? ()
95. 你是否很担心在公共场所里传染上细菌? ()
96. 当你感到孤独时, 你是否努力去友善待人? ()
97. 你是否经常为难以忍受的瘙痒而烦恼? ()
98. 你是否有某些不可宽恕的坏习惯? ()
99. 如果有人批评你, 你是否感到非常不快? ()
100. 你是否常觉得自己受到生活的不公平待遇? ()

- 101 . 你很容易为一些意想不到的人的出现而吃惊吗?
()
- 102 . 你总是很细心地归还借物吗?哪怕钱少得微不足道?
()
- 103 . 你是否感到你不能左右你周围发生的事情?()
- 104 . 你的身体健康吗?()
- 105 . 你常受到良心的折磨吗?()
- 106 . 人们是否把你作为他们利用的对象?()
- 107 . 你是否认为人们实际上并不关心你?()
- 108 . 安静地坐着呆一会儿,对你来说困难吗?()
- 109 . 你是否常常事必躬亲,而不相信别人也能把它干好?
()
- 110 . 你很容易被人说服吗?()
- 111 . 你的家人是否多有肠胃不适的毛病?()
- 112 . 你是否觉得你虚度了自己的青春?()
- 113 . 你是否喜欢提一些关于你自己作为一个人的价值的问题?()
- 114 . 你常常感到孤独吗?()
- 115 . 你过分地担心钱的问题吗?()
- 116 . 你宁肯从马路旁的栏杆下面过去,也不愿意绕道而行吗?()
- 117 . 你常感到生活难以应付吗?()
- 118 . 当你不舒服时,别人是否表示同情?()
- 119 . 你是否认为自己不配得到别人的信任和友情?()
- 120 . 当人们说起你的优点时,你是否觉得他们在恭维你?

()

121 .你是否认为自己对世界有所贡献并过着有意义的生活?()

122 .你是否很容易入睡?()

123 .你不拘小节吗?()

124 .你做的多数事情都能使他人愉快吗?()

125 .你长期便秘吗?()

126 .你是否总是考虑过去发生的事情 ,并惋惜自己没能做得更好?()

127 .你是否有时因怕别人嘲笑或批评而隐瞒自己的观点?

()

128 .你觉得世界上没有一个人爱你吗?()

129 .在社交场合中 ,你很容易感到窘迫吗?()

130 .你是否把废旧的物品留着 ,以便将来派上用场?()

131 .你相信你的未来掌握在你手中吗?()

132 .你曾经得过神经衰弱吗?()

133 .你内心是否隐藏着某种内疚 ,而且担心总有一天必定会被别人知道?()

134 .在社交场合你是否感到害羞 ,并且自己意识到这种害羞?()

135 .你认为把一个孩子带到世界上来是一件很困难的事情吗?()

136 .如果事情没有按照预定的计划进行 ,你是否容易感到手足无措?()

137 .房间里很乱时 ,你是否感到很不舒服?()

138. 你是否和别人一样有意志? ()

139. 你常感到心悸吗? ()

140. 你相信恶有恶报吗? ()

141. 对于你遇到的人, 你是否感到自卑, 尽管客观上你并不比他差? ()

142. 一般来讲, 你是否成功地实现了你的生活目标? ()

143. 你常为噩梦所惊醒, 而且吓出一身大汗吗? ()

144. 若某人的狗舔了你的脸, 你感到恶心吗? ()

145. 由于总有一些事情干扰, 使你不得不改变计划, 因此, 你觉得制订计划是白白浪费时间吗? ()

146. 你总是担心家里人会生病吗? ()

147. 如果你做了某些受道德谴责的事, 你能否很快地忘掉, 并放眼于未来? ()

148. 通常你觉得你能实现你想要达到的目标吗? ()

149. 你常容易感伤吗? ()

150. 当你和别人谈话, 特别是想给人留下深刻印象时, 你的声音是否会变得颤抖? ()

151. 你是不是那种万事不求人的人? ()

152. 你更喜欢那种由他人决策, 并告诉你该怎么做的工作吗? ()

153. 在暖和的天气里你也时常手脚冰凉吗? ()

154. 你常通过祝福来请求得到宽恕吗? ()

155. 你对你的相貌感到满意吗? ()

156. 你是否觉得别人老是碰到好运气? ()

157. 在紧急情况下你能保持镇静吗? ()

158. 你是否把所有的约会和同一天所必须做的事都记在本上? ()

159. 你是否感到变换环境是徒劳的? ()

160. 你常感到呼吸困难吗? ()

161. 当你听到下流故事时, 你感到窘迫吗? ()

162. 对于你不喜欢的人, 你是否保持缄默? ()

163. 你感到有很长时间你无法驾驭你周围的环境了吗? ()

164. 当你想到自己所面临的困难时, 你是否有时觉得紧张和不知所措? ()

165. 在你拜访别人时, 进门之前, 是否要整理一下头发和衣服? ()

166. 你是否常常觉得难以控制你的生活方向? ()

167. 你是否认为因轻微的不舒服, 如咳嗽、着凉、感冒去看病是浪费时间? ()

168. 你是否时常感到好像做错了什么事情, 尽管这种感觉没有确实根据? ()

169. 你是否觉得为了赢得别人的关注和称赞而做事非常困难? ()

170. 回首往事, 你是否觉得受了欺骗? ()

171. 受到羞辱使你难受很长时间吗? ()

172. 和别人说话时, 你是否总是试图纠正别人的语法错误, 尽管礼貌上可能不允许这样做? ()

173. 你是否觉得现在的事情如此变幻莫测, 很难找到其中的规律? ()

174 . 如果你得了感冒 , 你是否马上上床休息? ()

175 . 你是否由于你的老师没有充分备课而对他感到失望?
()

176 . 你是否常常把自己设想得比实际上更好? ()

177 . 你和别人一样生活得快乐吗? ()

178 . 你能够通过描述自己来认识自己吗? ()

179 . 你是否把自己描述成一个完美的人? ()

180 . 你总是有明确的生活目标吗? ()

181 . 早上你是否常看看自己舌头的颜色? ()

182 . 你是否常回忆过去 , 觉得自己以前对待别人太不好?
()

183 . 你是否有时觉得你从来没做过任何好事? ()

184 . 你是否经常感到你是生活中多余的人? ()

185 . 你是否为可能会发生的事而操不必要的心? ()

186 . 当烦恼的事情使你无法入睡时 , 你是否能按时起床?
()

187 . 你是否常常感觉别人在利用你? ()

188 . 你每天都称体重吗? ()

189 . 你是否期望上帝在来世惩罚你的罪过? ()

190 . 你是否常常怀疑你的性能力? ()

191 . 你的睡眠通常是不规则的吗? ()

192 . 你是否常常无缘无故地变得很激动? ()

193 . 保持整洁有序对你来说是至关重要的吗? ()

194 . 你是否有时受广告的影响而购买一些你实际上并不
想买的东西? ()

195. 你是否常常为噪音而烦恼? ()

196. 如果在人际交往中遇到挫折, 你总是责备自己吗?
()

197. 你有起码的自尊心吗? ()

198. 即使当你和其他人在一起时, 你也常感到孤独吗?
()

199. 你曾经觉得你需要服一些镇静剂吗? ()

200. 如果你的生活日程被一些预料之外的事情所打乱, 你感到非常不快吗? ()

201. 你是否通过占卜算卦来预测自己的未来? ()

202. 你是否感到有块东西堵在喉咙里? ()

203. 你是否有时对你自己的性欲望和性幻想感到厌恶?
()

204. 你认为你的个性对异性有吸引力吗? ()

205. 大多数时间里, 你内心感到宁静和满足吗? ()

206. 你是一个神经质的人吗? ()

207. 你是否常常花大量的时间整理书稿, 以便可以在需要的时候知道它们在哪儿? ()

208. 你是否总是由别人来决定你看什么电影或节目?
()

209. 你有过忽冷忽热的感觉吗? ()

210. 你能很容易地忘掉你所做的错事吗? ()

评分

在上面 210 道题中包含了 7 个分量表, 每 30 道题为一个量表, 分别从自卑感、抑郁性、焦虑、强迫性、依赖性、疑

病症和自罪感 7 个方面评价一个人的心理健康状态。

根据下面给出的 7 个记分表计分。记分表中的数字是问卷中的题目号，题号后有“+”号表示该题回答“是”得 1 分，回答“否”不得分；题号后有“-”号表示该题回答“否”得 1 分；凡是回答“不好说”的一律记 0.5 分。将各题得分加起来就是你在该量表上的得分。

1. 自卑感

1+43- 85- 127- 169-
8-50- 92- 134- 176-
15- . 57+ 99- 141- 183-
22- . 64+ 106+ 148+ 190-
29+ . 71+ 113- 155+ 197+
36- . 78- 120- 162- 204+

2. 抑郁性

2-44- 86- 128+ . 170-
9-51+ 93- 135- . 177+
16+ . 58- 100- 142+ 184-
23+ . 65- 107- 149- 191-
30+ . 72- 114- 156- 198-
37+ . 79+ 121+ 163- 205+

3. 焦 虑

3+ . 45+ 87- . 129+ 171+
10- 52+ 94- . 136+ 178+
17- 59+ 101+ 143+ 185+
24+ 66- 108+ 150+ 192+

31+ 73+ 115+ 157- 199+

38+ 80+ 122- 164+ 206+

4 . 强迫性

4+46+ 88+ 130+ 172+

11+ . 53+ 95+ 137+ 179+

18+ . 60+ 102+ 144+ 186+

25+ . 67+ 109+ 151+ 193+

32+ . 74+ 116- 158+ 200+

39+ . 81+ 123- 165+ 207+

5 . 自主性

5-47- 89+ 131+ 173-

12+ . 54- 96+ 138+ 180+

19+ . 61- 103- 145- 187-

26- . 68- 110- 152- 194-

33+ . 75+ 117- 159- 201-

40- . 82- 124- 166- 208-

6 . 疑病症

6-48+ 90+ 132+ 174+

13+ . 55+ . 97+ 139+ 181+

20+ . 62+ 104- 146+ 188+

27+ . 69+ 111+ 153+ 195+

34+ . 76+ 118+ 160+ 202+

41+ . 83+ 125+ 167- 209+

7 . 负罪感

7+49+ . 91+ 133+ 175+

14+ . 56+ . 98+ 140+ 182+

21+ . 63+ . 105+ 147- 189+

28+ . 70- . 112+ 154+ 196+

35+ . 77+ . 119+ 161+ 203+

42+ . 84+ . 126+ 168+ 210-

测试分析

你可以将你在 7 个量表上的得分标记在下面的剖析图之中。剖析图中间的竖线代表着人们的平均水平。

如果你的得分基本落在中线附近或基本落在竖线右侧，那么你的情绪是比较稳定的，心理健康状态也是好的；如果你的得分多数落在竖线左侧，那么，你的情绪就存在着某种程度的不稳定，你的心理健康状态就可能存在一些问题。

此时，你最好去看看心理医生，进行一次心理咨询。并通过医生的建议或本书的方法进行自我调适。

情绪不稳定性	平均线	情绪适应性
自卑感		自 尊
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16		22 23 24 25 26 27 28 29 30
17 18 19 20 21		愉 快
抑郁性		23 24 25 26 27 28 29 30
7 8 9 10 11 12 13 14 15 16		安 详
17 18 19 20 21 22 .		15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
焦 虑		随意性
30 29 28 27 26 25 24 23 22		9 8 7 6 5 4 3 2 1
21 20 19 18 17 16 .		自主性
强迫性		21 22 23 24 25 26 27 28 29
25 24 23 22 21 20 19 18 17		健康感
16 15 14 13 12 11 10		5 4 3 2 1
依赖性		无负罪感
5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15		7 6 5 4 3 2 1
16 17 18 19 20		
疑心病观念		
21 20 19 18 17 16 15 14 13		
12 11 10 9 8 7 6		
负罪感		
23 22 21 20 19 18 17 16 15		
14 13 12 11 10 9 8		

自卑感

高分者：对自己及自己的能力充满自信，认为自己是
有价值的、有用的人，并相信自己是受人欢迎的。这种人非常
自爱，不自高自大。

低分者：自我评价低，自认为自己不被人喜爱。

抑郁性

高分者：乐观，情绪状态良好，对自己感到满意，对生活感到满足，与世无争。

低分者：悲观厌世，易灰心，心情抑郁，对自己的生活感到失望，与周围环境格格不入，感到自己在这个世界上是多余的。

焦 虑

高分者：容易为一些区区小事而烦恼焦虑，对一些可能发生的不幸事件存在着毫无必要的担忧。

低分者：平静、安详，并且对不合情理的恐惧、焦虑有抵抗能力。

强迫性

高分者：谨小慎微，认真仔细，追求细节的完美，规章严明，沉着稳重，容易因脏污不净、零乱无序而烦恼不安。

低分者：不拘礼仪，随遇而安，不讲规则、常套、仪式程序。

自主性

高分者：自主性强，享受自由自在的乐趣，凡事自己做主，把自己视做命运的主人，以现实主义的态度去解决自己的问题。

低分者：常缺乏自信心，自认为是命运的牺牲品，受周围其他人或事件的摆布，趋附权威。这种情况男性略为突出一些。

疑病症

高分者：常常抱怨躯体各部分的不适感，过分关心自己的健康状况，经常要求医生、家人对自己予以同情。

低分者：很少生病，也不为自己的健康状况担心。

负罪感

高分者：自责、自卑，常为良心的折磨所烦恼，不考虑自己的行为是否真正应受到道德的谴责。

低分者：很少有惩罚自己或追悔过去行为的倾向。通常说来，一定的负罪感是有意义的，但过分的自责被认为是神经症的特点。

第六章 心理保健之病态心理

病态心理的概述

病态心理是指个体在生活中出现的不正常的心理活动。若某人的某些心理活动与正常人相比，出现一些反常的、特殊的，或过于亢奋，或过于低沉的行为反应，我们就可定义为病态心理。

通常意义上的病态心理包括：自私心理、贪婪心理、吝啬心理、空虚心理、压抑心理、迷信心理、自卑心理、嫉妒心理、浮躁心理、易怒心理、自我封闭心理、病态怀旧心理、定势错位等。

调适病态心理的总体原则

1. 内省反思的原则。

可借助古人“吾日三省吾身”的格言，经常用一些遵守社会规范与道德标准的模范人物的言行省察自己，进行自我调适。

2. 情境转移的原则。

改变环境远离不良刺激，对于意志薄弱者和心理不成熟的人来说是十分重要的。多与正直、开朗和大方的人交朋友，

多接触代表社会发展潮流的主导文化，学会用正确的价值观指导自己的言行。

3. 人格完善的原则。

有完善人格的人，是不会被环境所左右的。因此，建立坚定的信念、塑造完善的人格是抑制病态文化、避免病态社会心理产生的根本要求，但人格完善需要一个较长的过程，只有善于学习、勤于思考、勇于不断剖析自己的人，才能达到这一目标。

4. 行为矫正的原则。

病态社会心理一般由病态行为表现出来。病态社会心理是无意识的，但病态行为产生的消极后果，患者本人能够觉察，为了矫正相应的病态行为，患者也可借助心理治疗的一些方法进行自我调适，如通过厌恶疗法进行自我惩罚。

系统脱敏法，即不回避接触病态文化，不过接触的范围应由小到大，数量由少到多，逐渐增加对病态文化的免疫力与抵抗力。行为矫正的原则很适合于有病态行为的患者。

空虚心理

空虚心理指一个人的精神世界一片空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖。精神空虚是一种社会病，它的存在极为普遍。

症状与表现

你常有种说不出的低落情绪。有时是你独自一人逛街时，突然感到这种情绪来犯，让你顿时对五光十色的街景失

去了兴致。

有时候是跟大家在一起时，在大家兴高采烈地谈天说地的时候，你却无端地在心底浮起这种不舒服的感觉。

每当这种情绪笼罩心头时，你觉得跟周围好像有层无法跨越的隔膜，感到了无生趣又有种沉沉的失落感。这种感觉就是空虚。

我们所经历的各种情绪中，就以“空虚感”最无以名状且捉摸不定。空虚感就像是心里面的黑洞，具有巨大的吸力，一旦被卷进了黑洞，整个人也就被空虚感所缚。这正是空虚让人束手无策的地方。常常是越想去弄清楚、或去克服这种虚无，就越深陷其中。

对于年轻人来说，有两种倾向：一种是刚从某种相对紧张的生活环境到相对轻松的工作环境，因事先对目前生活缺乏计划安排，一时不知做什么，感到很空虚。

还有一种情况，年轻气盛，好高骛远，事先给自己设定出较高目标，但在竞争中失败，随之便气馁、消沉，从雄心勃勃走向另一个极端，感到生活无味，由此滋生失落感、空虚感。

治疗与调适

要对抗空虚就要看清空虚的本质——就是不存在。这时如能转移注意力做些“实质”的活动，如逛街就认真挑选衣物、聚会时就专心与人谈话，都可有效驱除空虚感。

至于常感到空虚的人，很可能是活得不踏实。有些人在生活中怀有不切实际的期望或目标，自己总是在生活中追寻些什么，而没有落实到现实生活本身，不免常有虚幻感。要

挥别空虚感就要建立“务实不务虚”的生活态度，能“活在当下”的人，心中是不会有这么一个黑洞的。要做到：

对社会应有一种较为现实的认识；

磨炼意志，正确对待失误与挫折；

多读名人传记；

积极参与社会实践；

多参加有益的娱乐活动。

自卑心理

自卑，就是自己轻视自己，自己瞧不起自己。凡有自卑心理的人，并不一定是其本身具有某些缺陷和短处，而是不能正视自己，自惭形秽，常把自己放在低人一等的位置，并由此陷入不可自拔的痛苦境地。

人在无法获胜时，总会觉得自己很无能，但这并非全是自卑感。例如，一个喜爱自己职业的销售员会因业绩不如他人，得不到应有的酬劳而自卑，却不会因唱歌不如歌星而自卑。这就是主体内在的价值支点在自卑感形成中的调节作用。

自卑感并非完全是和他人比较后产生的，还有自己的期望与自己的实际价值比较后明显的差距感而产生的。对自己的无能为力感到焦虑，就会产生自卑感。

自卑会令人不切实际地低估自己，或只看到自己的缺陷而看不到自己的长处。

自卑的人对自己各方面的评价往往过低，轻视或看不起自己，害怕得不到别人的尊重，但又总感到自己这也不如别

人、那也不如别人，丧失了实现自我的信心。他总是以别人为参照系罗列理由，说明自己的无知和无能。

自卑会使人背上不必要的思想包袱，丧失自强不息的奋斗精神，进而影响一个人的能力发展和未来的成就。

症状与表现

1. 情绪低沉，郁郁寡欢，常因害怕别人看不起自己而不愿与人来往，缺少知心朋友，甚至自疚、自责、自罪；

2. 缺乏自信心，优柔寡断，无竞争意识，抓不住稍纵即逝的各种机会，享受不到成功的欢愉，在诸多竞争活动中退缩，甚至明明能成功也放弃机会。

有自卑感的人非常害羞、胆怯、不自信，感到焦虑，害怕失败，甚至还有某些生理症状，如失眠、盗汗、心悸等。如果这种症状长期持续下去，就会蔓延到其他方面，以致整个人格都被这种无能感侵蚀；

3. 常感疲劳，心灰意懒，注意力不集中，工作效率不高，缺少生活中的乐趣；

4. 大脑皮层长期处于抑制状态，抗病能力下降，从而出现头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退、食欲不振、早生白发、面容憔悴、皮肤多皱、牙齿松动、性功能低下等病症，导致衰老加快；

5. 不承认自己的不足并竭力掩饰，以使他人觉察不出他们的自卑，为此常常有一些夸张的表现，故作炫耀，总想一鸣惊人，有时还表现出较强的虚荣心，常常对自己的不足和别人的评价很敏感，这一切都是为了掩饰自卑并由此而获得一种补偿。

自卑感在人生发展的不同阶段都可能出现，只是其表现有所不同。

幼儿期是人生的第一反抗期。随着自我意识的萌发，幼儿产生了一种“自立”要求，什么都想“自己来”，却总是做不好。这是一个培养自主性的关键期，如果父母总是讥笑孩子、不耐烦地斥责孩子，或包办一切，就会在孩子的心中埋下自卑的种子。

此外过高地估计孩子的能力，未达到的目的就不耐烦地斥责他，也会挫伤孩子的自尊心和自信心，使他们逐渐产生自卑感。

案例

班里有一个女生，就是在积极交往中摆脱了自卑的。她个子很小，比班里其他女生矮得多；她长相很一般，甚至可以说挺丑；她的眼睛高度近视，家庭条件很不好，能让她读书实属不易。

种种原因，形成了她自卑的心理，她生活在一个封闭得极严的自我世界里，很少与人交往，在她的脸上也很难看到笑容。和她住在一个宿舍里的，是一群活泼、好动、开朗、热情的女生，这些舍友给予了她很多关心和帮助，她们“逼”着她去参与她们的各种活动，“逼”着她跟别人说话。

交往的成功体验逐渐改变了她，她能够主动和别人交往了，她的脸上也不总是愁云密布了。到了高三毕业时，她已经变成了一个开朗、大胆的女孩了。可以说，正是积极地参与人际交往改变了她。

分析

孤僻、害羞、怯懦等心理障碍都会影响人际交往。这些心理障碍之间不是孤立的，它们之间有着千丝万缕的联系，有时又互为因果。

正确认识自己、主动交往、自信等等对于克服这些心理障碍都是非常有用而且必要的。

我们还必须清楚，有些心理障碍的产生是很复杂的，因此，改变也不是一件容易的事，有时需要具体问题具体分析，对症下药才能从根本上解决问题。

因此，如果你的心理障碍很顽固，靠简单的自我调整并不能克服的话，我们还是建议你去找权威的心理咨询专家，从那里获得更为系统、有效的帮助。

治疗与调适

自卑感是一种过低评价自己的自我意识，它会影响工作、学习、生活，甚至会危害身体健康。

1. 正确认识自己，正确评价自我，增强自信心。

人在不同的环境中生活和成长，由于先天和后天方面的差别，在能力、素质方面有一定的差距是不足为怪的。

每个人都有自己的长处和短处，在学习和工作中要扬长避短。不要老是拿自己的缺点和不足与别人的优点相比。

客观充分地认识自己的能力、素质，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，更不抹杀自己的长处，这样才能正确地给自己定位，确立恰当的奋斗目标，从而树立起生活的勇气。

特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越自我。

2. 正确对待失败和挫折。

客观世界错综复杂，在实践中遭受失败和挫折是很难免的。失败是成功之母，要从失败和挫折中吸取教训，使自己得到提高。不要因为一时的失败和挫折而一蹶不振。

3. 注意改善人际关系，积极与人交往，创造良好的社交环境。

注意处理好与一起工作、生活、学习的人的关系，与他们交朋友、多谈心，对其他的人也应该相互帮助、相互鼓励。

不要总认为别人看不起你而离群索居。要首先看重自己，别人才不会轻视你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。

要主动地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养锻炼自己的能力，这样可避免因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。同时，扩大生活范围，更多地接触人与事，与他人建立友谊。

4. 调整自己的心理适应能力。

面对纷繁复杂的现代社会高压环境，人们越来越需要具有良好的心理适应能力，保持良好的精神状态、社会适应力和人际关系，以胜任各项富有挑战性的工作。否则容易产生疲劳和自卑的感觉。

5. 培养坚强的意志，提高自信勇气。

知道了自己的不足和缺点，就要下定决心克服，在实践中锻炼坚韧不拔的意志。对于外界的不良刺激不要过于计较，“天生我才必有用”，只要选定目标，坚持不懈地努力，必能取得成功。

要充分相信自己的能力，可在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，直到成功；不断的成功可使你树立信心，变自卑为自信。

虚荣心理

虚荣心就是以不适应的虚假方式来保护自己自尊心的一种心理状态。心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

在虚荣心的驱使下，往往会追求面子上的好看，不顾现实的条件，最后造成危害。在强烈的虚荣心支使下，有时会产生可怕的动机，带来非常严重的后果。

虚荣心的产生与人的需要有关。人类的需要分生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中尊重的需要包括对成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面的自我满足。

一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，否则就要通过不适当的手段来获得满足，在条件不具备的情况下，为了达到自尊心的满足，就产生了虚荣心。

因此，有的人说虚荣心是一种歪曲了的自尊心，是有一定道理的。

虚荣心男女都有，但总的说来，女性的虚荣心比男性强。因此，虚荣心带给女性的痛苦比男性大。

症状与表现

1. 物质生活中的虚荣心行为，主要表现为病态的攀比；
2. 社会生活中的虚荣心行为，主要表现为病态的自我夸耀；
3. 精神生活中的虚荣心行为，主要表现为病态的嫉妒。

案例

家境贫寒的 A 女孩刚刚步入社会，为了追求时髦，不惜借钱购买高档衣服，还借钱买了项链、戒指来炫耀自己。周围人羡慕地夸奖她有钱，她只说是爸爸妈妈帮她买的。有一天门口堵满了要债的人，周围的人才明白过来是怎么回事儿。从此，大家都躲着她走，她也为此陷入了苦恼之中。

分析

所谓虚荣心就是扭曲了的自尊心。虚荣心男女都有，但总的说来，女性的虚荣心比男性强。

因此，虚荣心带给女性的痛苦比男性大得多。这一类型的人表面上表现为强烈的虚荣，其深层心理就是心虚。表面上追求面子，打肿脸充胖子，内心却很空虚。

表面的虚荣与内心深处的心虚总是不断地在斗争着：一方面在没有达到目的之前，为自己不如意的现状所折磨；一方面即使达到目的之后，也惟恐自己真相败露而恐惧。

一个人如果永远被这至少来自两方面的矛盾心理所折磨，他们的心灵总是痛苦的，完全不会有幸福可言。

治疗与调适

1. 做到自尊自重，树立正确的荣辱观。

克服虚荣心首先要做到自尊自重。做人起码要诚实、正

直，绝不能为了一时的心理满足，不惜用人格来换取。

生活中不乏女性为了满足物质的追求，牺牲自己最宝贵的贞操的例子，是值得深思的。只有把握住自尊与自重，对荣誉、地位、得失、面子持有正确的认识和态度，才不至于在外界的干扰下失去人格。要珍惜自己的人格，崇尚高尚的人格可以使虚荣心没有机会抬头。

2. 树立崇高理想。

一个追求真善美的人不会通过不正当的手段来炫耀自己，更不会徒有虚名。同时，要能正确地评价自己，既看到长处，又看到不足，时刻把消除为实现理想而存在的差距作为主要的努力方向。

3. 正确对待舆论，在生活中把握好攀比的尺度。

虚荣心与自尊心是有联系的，自尊心又和周围的舆论密切相关。别人的议论，他人的优越条件，都不应当是影响自己进步的外因，尽己所能，才能达到心中的目标。

攀比心理是常见的，要立足于社会价值而不是个人价值的比较，横向地去跟他人比较，心理永远都无法平衡，会促使虚荣心越发强烈。一定要比，就跟自己的过去比，看看各方面有没有进步。只有自信、自强，才能不被虚荣心所驱使，成为一个高尚的人。

4. 对不良的虚荣行为进行自我心理纠偏。

如果个人已出现自夸、说谎、嫉妒等病态行为，可以采用心理训练的方法进行自我纠偏，这种方法源于条件反射的负强化原理。即当病态行为即将或已出现时，施以一定的自我惩罚，如用套在手腕上的皮筋条反弹自己，以起到警示与

干预作用。久而久之，虚荣行为就会逐步消退，但这种方法需要本人超人的毅力与坚定的信念才能收效。

嫉妒心理

嫉妒是一种负面情绪，是一种难以公开的阴暗心理。是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多种情绪体验。

它带有明显的敌意，甚至会产生攻击诋毁他人的行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会摧毁自身。

地位相似，年龄相仿，经历相近的人之间容易发生嫉妒。

在日常工作和社会交往中，嫉妒心理常发生在一些与自己旗鼓相当、能够形成竞争的人身上。

法国思想家拉罗什福科说：“嫉妒是万恶之源，怀有嫉妒的人不会有丝毫同情心，嫉妒者爱己胜于爱人。”

嫉妒心强的人大都会出现一些身体上的病症，如胃病、头痛、食欲不好、情绪低落；行动上不能自制，住住背后中伤人等。

嫉妒的根源

嫉妒源于病态竞争，与个体的性格、文化背景、阅历、世界观关系密切。

1. 自我封闭、自卑、自我中心等性格缺陷者容易产生嫉妒心理；

2. 特定的文化背景影响；
3. 不能客观地认识自己，总认为自己强于任何人，其实这是不可能的，也是无必要的；
4. 角色定位错误，不能自得其所、自得其乐；
5. 胸无大志，无所事事，专门去挑别人的刺；
6. 自我实现受阻时，容易产生嫉妒心理。

案例

A 女孩刚刚参加工作，在一家企业接受岗位培训。培训班共有 20 个人，全是女性，她在培训班各方面的表现都很出色，连考核最严格的英语口语试也一直保持第一名。

在一次英语口语测试中，培训班上有一个女孩与她只有半分之差。在这之后，她就变得心情不好，常常走神，也不出门，天天在看英语课本，听英语录音。问清原因才知道是因为那个女孩的英语成绩与她只有半分之差，快与她拉平了，她心里很痛苦，一种莫名其妙的嫉妒心在骚扰、袭击着她。

分析

嫉妒是痛苦的制造者，是婚姻的破坏者。在各种心理问题中是对人伤害最严重的，可以称得上是心灵上的恶性肿瘤。

这种类型的人，缺乏正确的竞争心理，只关注别人的成绩，同时内心产生严重的怨恨，时间一久心中的压抑聚集就会形成问题心理，对健康也会造成极大伤害。

治疗与调适

坦诚相对，将心比心，设身处地地为别人着想，与朋友多多交往，加深理解；

培养达观的人生态度，自得其所，自得其乐；

尽量不去与别人相比，多与自己的过去比；

把别人的成就看做是对社会的贡献，而不是对自己权利的剥夺或地位的威胁，将别人的成功当做一道风景线来欣赏；

学会赞美别人。通过赞美别人来呈现自己博大宽容的胸襟；

向对方公开展示自己的抱负，提高自己在对方心目中的地位，给自己增加压力，利用竞争促使自己上进；

不断充实自己的生活，扬长避短，寻找新的自我价值，发挥自身的潜能，开拓新领域，建立新的动力定势；

埋头苦干，专注于自己的事业，成为真正的强者。培根曾说：“每一个埋头投入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。”

诊断与自测

1. 你熟知的人成就很大时，你会感到生气吗？（ ）
2. 你是否感到其他人生活得更舒适？（ ）
3. 你想占有朋友的东西吗？（ ）
4. 你想占有自己亲戚的东西吗？（ ）
5. 假如你的配偶在看他（她）先前的朋友或情人的照片时，你会感到伤心吗？（ ）
6. 你是否担忧自己的配偶还爱着先前的情人？（ ）
7. 你是否坚持要了解自己配偶的全部经历和做过的事？（ ）
8. 假如别人赞美你的配偶十分动人，你会感到不安吗？（ ）
9. 你是否妒忌别人的生活？（ ）

- 10. 你是否妒忌别人的家? ()
- 11. 你是否妒忌别人的衣服? ()
- 12. 你是否妒忌别人的性生活? ()
- 13. 你是否妒忌别人的工作? ()
- 14. 你有没有讲过自己朋友的坏话? ()
- 15. 假如朋友外出游玩而没有邀你一起去, 你会感到伤心吗? ()

评分

回答“是”得1分;“否”得0分。

测试分析

10分以上 你的生活确实已遭到嫉妒心理的破坏。它已损害了你与他人的关系, 你对自己的一切逐渐产生不满。在嫉妒心理产生潜在的、更大的危害之前, 你的确应该努力控制一下它的发展。

4~9分 你有较强的嫉妒心, 但这并不是你生活中惟一的情感。嫉妒心影响了你与他人的关系, 影响了你对他们的感情, 但它并没有主宰一切。但假如你能够学会予以克服, 一定可从中受益匪浅。

3分以下 在你的生活中, 嫉妒心所产生的作用十分小, 而且, 这是一种合理的、自然的人类情感。

迷信心理

迷信是指人们对内心中认为生命个体(或生命群体)有支配力量的神灵的畏惧和遵循状态, 是人们在社会生活中遇

到不可认知之物而无所适从，或遇到难以克服的挫折和障碍时所表现出来的对鬼神天命等的认同，祈求改善自己命运的一种信仰和行为。

症状与表现

1. 操纵者察言观色，以假乱真。

算命、占卜、相面、堪舆、测字、扶乩、轨草、九宫是迷信操纵者常施用的手法。他们放弃玄虚、善于应变，有极大的欺骗性；

2. 受骗者轻信、受骗、上当。

去算命占卜的人多半是愚昧、沮丧、颓废、软弱的，他们之所以轻易地相信算命的结果，是因为他们一方面即使明知不一定会灵验，仍希望绝处逢生，听几句好话。另一方面，他们认为“心诚则灵”，相信命中注定；

3. “神鬼附体”的病态心理。

“神鬼附体”是指“神鬼”依附在某人身上，某人代神鬼讲话。分两种情况：一种是“假附体”，多见于巫师作法术装神弄鬼，以达到某种目的。

另一种则为“真附体”，其人进入精神病态，又唱又闹，自称死人显灵并附于体内，用死人身体及口气命令他人下跪、烧香，这样的人已进入妄想状态，精神医学上称之为“人格转换或着魔妄想症”。

发病的原因主要是有根深蒂固的迷信观念，发病时又失去自控能力；多为癔病人格的人，有大量的幻觉和错觉，以为自己“活见鬼”；

4. 迷信的从众心理。

迷信的矛头直接指向科学,直接阻碍着整个社会的进步,对人的心灵发展也是一种腐蚀。反对迷信,解放思想是永远的话题。

治疗与调适

迷信心理,是异常心理中的一种常见的病态心理。其影响广、危害大,是值得高度重视和积极防治的。

1. 认真学习科学文化知识,不断提高自身文化素质。

在进行自我心理调适时,要从树立科学的世界观着手,无知是迷信的基础,科学是战胜迷信的有力武器。在现代社会中,真正迷信的人多半是文化程度不高的人。用知识来战胜愚昧,迷信心理便会不攻自破。

2. 树立唯物论的坚定信念,做一个意志坚强的人。

一些有知识的人迷信,主要原因是没有确立坚定的唯物史观,意志薄弱,看不到事物的发展规律。因此,树立唯物主义世界观,磨炼意志也是极为重要的。

3. 培养健康向上的业余爱好。

例如体育锻炼、跳交际舞、钓鱼、下棋、弹琴、书法等。培养丰富多彩的业余爱好,既能陶冶性情,充实人生,又能抵御迷信活动的侵蚀,可谓一举两得。

易怒心理

发怒,是人遭到挫折时产生的一种紧张情绪。其程度由浅到深可分为不满、生气、恼怒、愤恨、激怒、暴怒,常发怒损害身心健康,甚至引起身心疾病。

一位美国科学家所做的有趣实验也给人们提供了启示。这位科学家发现，把人呼出的气体放入一种液体，平静时液体无显著变化，伤心时则产生白色沉淀，而生气时液体浑浊；进一步实验就发现人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠。

他还据此计算出，一个人如果生气 10 分钟，不亚于 3000 米长跑所消耗的体能。

因此科学家得出结论：人很大程度上不是老死的，而是被气死的。由此可见人们拥有健康的心理是何等重要！

案例

在女人的思想变化中，她们发现自己时常生气。这使她们感到吃惊和窘迫，她们越来越感到她们应该去爱所有的人并被所有的人爱，如果她们对某人生气或引得某人生气，她们就会有一种失落感。

她们互相交流幸福的感觉，她们几乎很少有某种形式表现自己的愤怒。

“在我们家里，我妈妈总是表现出对我们的爱，而我爸爸却总打我，我妈对我过于溺爱而我爸对我地于严厉。从此我知道女人从不发怒或责难别人。”

“我很少与别人冲突。我也绝不在公开场合表示任何惊恐或攻击性，那样不像女人。”

她们也相互交流一些有关她们目前状况的感受。

“我的丈夫有不听我说话的习惯，我非常气恼，但我从来不告诉他。”

“人们总是将一些无端的东西强加在我身上，因为我总

是表现出忍让和迁就。”

分析

即使她们意识到自己的恼怒，也只是责备自己和压抑自己，她们学会用种种方式来掩饰自己的恼怒。这种观念是这样根深蒂固，以致她们不敢试一试让这种愤怒爆发出来会怎样。

她们意识到，她们生活的许多方面和许多关系使我们生气，却不去看她们生气的原因，那些脱离实质问题的批评是毫无意义的。事实上，对于她们来说，敢怒正是变化、创造和发展的起点。

治疗与调适

1. 学习忍耐及宽容。

遇事持宽宏大量的态度，可止息心中的怒火，化怒气为祥和。学会宽容，放弃怨恨和惩罚，你会发现，将愤怒的包袱从双肩卸下来，会帮助你克制错误的冲动。

2. 承认难题，保持清醒。

请告诉你的配偶和亲朋好友，你承认自己以往爱发火，决心今后加以改进。要求他们对你支持、配合和督促，这样有利于逐步达到目的。

当愤愤不已的思绪在脑海中翻腾时，请提醒自己，保持理性，你才能避免短视、恢复远见。

3. 不要积压怒气。

压抑自己避免冲突发生，只会像定时炸弹般，最后情绪失控，爆发出来便一发不可收拾。

4. 表达怒气，但要反应得体。

生气有时是发泄怒气最健康的做法，适当地表达自己情绪，可舒缓心理压力。受到残酷虐待时，任何正常的人都会怒火中烧。

但是无论发生了什么事，都不可放肆地破口大骂，而该心平气和、不抱成见地让他明白，他的言行错在哪儿，为何错了。这种办法给对方提供了一个机会，在不受伤害的情况下改弦更张。

5. 稍事休息，忙里偷闲。

生气时可先让自己停一停，深呼吸并放松肌肉，可帮助控制自己的情绪，了解生气的原因，避免让事情恶化。若因生活繁忙而急躁发怒，可让自己偷一会儿懒，让心情平和后再去面对。

一些易怒者谈及以往，他们常常说：“我过去经常发火。自从得了心脏病，我认识到以前那些激怒我的理由，根本不值得大动肝火。”

6. 改变心态，嘲笑自己，推己及人。

许多时候怒气都是因对事物有所要求而未尽如人意时产生，导致不满、愤世嫉俗的心理。

改变对事物的看法，不要执着，怒气自然也少。在那种很可能一触即发的危险关头，你还可以用自嘲的方法，从自己多疑的性情中寻找乐趣，幽默是“制怒”的最好手段。把自己摆到别人的位置上，你也许就容易理解对方的观点与举动。

在大多数场合，一旦将心比心，你的满腔怒气就会烟消云散，至少觉得没有理由迁怒于人。

7. 训练信任，转移视线。

开始时不妨寻找信赖的机会。事实会证明，你不必设法控制任何东西，也会生活得很顺利。这种认识不就是一种意外收获吗？用其他方法也可消除心中愤怒，如通过一些活动来转移愤怒的情绪，做运动、听音乐、与人倾诉等都不失为好的方法。

8. 约见心理医生，掌握心理调适方法。

若时常感到怒气难消，可向心理医生寻求帮助。在心理医生的指导下，采用各种心理学方法进行自我调整。具体大致包括：

躲避法

在生活中遇到令你愤怒的刺激时，就尽量避开，眼不见，心不烦，怒气自消。

转移法

当发怒时，有意识地听听音乐，和孩子们一同游戏等，这是积极地接受另一种刺激，即转移大脑兴奋点的制怒方法。

主动释放法

与人相处时产生意见、隔阂是不可避免的，把心中的不平和愤怒向认为适合的人全盘托出，经常交换意见，把话说清楚，也是平息愤怒和增进团结的方法。

意识制怒法

是以自己的道德修养、知识水平使愤怒情绪难以发生或降低强度。以自己的内部语言为媒介，如在发怒时心中反复默念“别生气”、“别发火”等等，常会收到一定的效果。

升华法

把怒气化为从事科学、文化、艺术、体育等各种活动的力量。司马迁说：“文王拘而做《周易》，仲尼厄而做《春秋》……诗三百篇，大抵圣贤发怒之所为也。”这就是升华的典型例证。

自私心理

自私是一种较为普遍的病态心理现象。指的是只顾自己的利益，而不顾他人、集体、国家和社会的利益。贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态社会心理从根本上讲都是自私的表现。

治疗与调适

1. 内省法。

这是构造心理学派主张的方法，是指通过内省，即用自我观察的陈述方法来研究自身的心理现象。

自私常常是一种下意识的心理倾向，要克服自私心理，就要经常对自己的心态与行为进行自我观察，并依据社会公德与社会规范的客观标准加强学习，更新观念，强化社会价值取向，对照榜样与规范找差距，从自己自私行为的不良后果中看到危害，找出问题，总结改正错误的方式方法。

2. 多做利他行为。

在采取行动时，不妨先为别人着想，关心和帮助他人，为他人排忧解难等。

私心很重的人，可以从让座、借东西等为他人提供方便的这些小事做起，多做好事，可在行为中纠正过去那些不正常的心态，从他人的赞许中得到利他的乐趣，使自己的灵

魂得到净化。

3. 回避性训练。

回避性训练即从心理学的角度，以操作性反射原理为基础，以负强化为手段而进行的一种训练方法。

如果下决心改正自私心态，一旦冒出自私的念头或行为，就可用缚在手腕上的一根橡皮弹环弹击自己，从痛觉中意识到自私是不好的，促使自己纠正。

贪婪心理

“贪婪”是指贪得无厌，意即对与自己的力量不相称的某一过分的欲求。它是一种病态心理，与正常的欲望相比，贪婪的人没有满足的时候，反而是越满足他，他的胃口就越大。

治疗与调适

1. 自问法。

亦称自我反思法，这种调适方式即在纸上尽可能多地写出“我喜欢……”为句首的陈述句。按照自己的第一感觉进行陈述，不必深思熟虑。

写完后，再逐一分析哪些是合理的欲望，哪些是过分的欲望，这样就可明确贪婪的对象与范围，并以此为依据，对造成贪婪心理的原因与危害，进行较深层次的分析。

2. 知足常乐法。

对生活期望过高的人很可能变得越来越贪婪。人的需求与欲望是要与本人的能力及社会条件相符合的。

心理调适的最好办法就是做到知足常乐，“知足”便不会有非分之想，“常乐”也就能保持心理平衡了。

吝啬心理

吝啬，俗称小气，“一毛不拔”，是一种不正常的心态和行为。《三国志·魏志·曹洪传》曰：“始洪家富而性吝啬。”《颜氏家训·治家》曰：“吝者，穷急不恤之谓也。”可见吝啬是一种有能力资助或帮助他人，却不肯付诸于行动的行为。

治疗与调适

1. 领悟法。

即从精神之中思考，领悟吝啬的错误。“人字的结构，就是相互支撑。”人与人之间需要彼此关心，互相帮助。要明确如课在有能力的时候不肯伸出援助之手，在遇到困难的时候，就很难得到他人的支持。

2. 皈依宗教法。

几乎所有的宗教都提倡扬善除恶。如佛教、基督教等，我国港澳台地区、东南亚及世界各地有不少虔诚的教徒都大力资助社会慈善事业，做了不少好事。宗教是一种信仰，有助人的暗示作用，能消除人的吝啬心理。

第七章 心理保健之不良心态

孤独心态

孤独，并非指单独生活或独来独往。一个人独处，也许并不感到孤独，而置身于大庭广众之间，未必就没有孤独感产生。

真正的孤独是那种貌合神离，没有情感和思想交流的人。当然，每一个人都有孤独的时候，但并非每个人都能消除孤独感。那么，如何才能消除孤独感呢？

案例

有个青年常常觉得自己像茫茫大海中的一叶孤舟，性格孤僻、害怕交往，莫名其妙地封闭内心，或顾影自怜，或无病呻吟。他不愿投入火热的生活，却又抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学中把这种心理状态称为闭锁心理，而把因此而产生的一种感到与世隔绝、孤单寂寞的情绪体验称为孤独感。

分析

青少年产生孤独感的主要原因：

1. 独立意识的增强。

青少年处于生命发展过程中从不成熟走向全成熟的过渡

时期，在这个过渡期中，他们的实践范围在逐步扩大，逻辑抽象思维能力也在迅速加强，于是开始积极地用自己的内心去体验世界，觉得自己长大了，不愿再盲目地依从父母。他们力图摆脱对成人的依赖和追随，但现实又让他们心生不安。

为了走出这种困境，多数青少年积极与同龄人交往，但也有少部分人站在人群外观望或不屑于与同龄人交往，惟我独尊；或害怕增加不安全感而紧张不适，从而转向自我内心的交流。

2. 自我意识的发展。

青少年的智力的发展几近成熟，这有力地促进了其自我意识的发展，他们已基本能正确地进行自我观察、自我评价和自我调控。他们常会产生关于自己的许多独特的想法和憧憬，发现自己心灵中的美，也看到自己心灵中的丑。

由于青少年自尊心的增强，个人隐私范围逐渐扩大，往往担心自己的某些方面会被人耻笑，于是便小心地在心中构筑起一道围墙，锁住自己内心的秘密。

治疗与调适

1. 克服自卑

由于自卑而觉得自己不如别人，所以不敢与别人接触，是造成孤独心态的重要原因。不冲破自卑这层束缚，就难以走出孤独。其实，每个人都有长处和短处，每个人都是特别的个体。只要自信一点，就会摆脱自我束缚，从而克服孤独。

2. 多与外界交流

如果你经常感到孤独，不妨通过某些方式达到交流的目的。如可翻翻旧日的通讯录，看看以往的影集，也可给某位

久未联系的朋友写信、挂个电话或请几个朋友吃顿饭、聚一聚。

当然与朋友的交往和联系不应该只是在感到孤独时，要知道，别人也和你一样，需要并能体会到友谊的温暖。

3. “忘我”地与人交往

与人们相处时产生孤独感，是因为你和周围的人格格不入，这种孤独感产生的伤害是巨大的，它使你无所适从。

例如，你到了国外，由于语言不通，你无法与周围的人进行必要的交流，也无法进入那种热烈的情境中，所以，当他人进行亲密的交流时你会倍感孤独。

还有时是自身性格的原因造成与群体的隔阂，使你无法融入一个团体之中，就只能让孤独伴随自己。

因此，在与他人相处时，无论在什么样的情境下，都要做到“忘我”，并设法为他人做点什么，在温暖别人的同时，也会温暖你自己，你就会得到他人的认可。

4. 享受大自然

生活中有许多活动是充满了乐趣的。只要你能够充分领略它们的美妙之处，就会消除孤独，如有些人遇到挫折，心情不好，但又不愿向别人倾诉时，常常会跑到大海边或空旷的田野上，让大自然的清风尽情地吹拂，心情就会逐渐开朗起来。

5. 确立人生目标

现代人越来越害怕自己跟他人不一样，害怕在不幸时孤立无援，害怕自己不被人尊重或理解，这种由激烈的社会竞争导致的内心恐慌，无疑使一些人越来越孤独，心灵也越来

越脆弱。

要克服这种恐慌与脆弱，就必须为自己确立一些人生目标，选择和培养一些兴趣与爱好，一个人活着有所爱，有所求，就不怕寂寞，也不会感到孤独。

完美心态

不能容忍美丽的事物有所缺憾，是一种普遍的心态。对许多人来说，追求尽善尽美是理所当然的。他们从未想过，正是这种似乎无关紧要的生活态度，给他们的生活带来了巨大的压力。如果进一步分析，有些渴望完美的人是出于一种自我保护的需要。

假如一个人缺乏自信，生活上屡遭挫折，那么他的安全感就受到了伤害。这种伤害需要通过其他途径来加以补偿。想把每件事都做得完美的人，并不是一个强者。恰恰相反，这些追求完美者之所以期望毫无瑕疵的结局，是因为想把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。

心理学研究证明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会恰恰成反比。

追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始，他们就在担心着失败，生怕干得不够漂亮而辗转不安，这就妨碍了他们全力以赴去取得成功。

而一旦遭到失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃离开来。他们没有从失败中获取任何教训，而只是想方设法让自己避免尴尬的场面。

心理学中，把过分追求完美的心理偏差现象叫做“追求完美化倾向”。

追求完美的人往往以理想的模式选择、评价自己生活中的一切，容不得客观的任何一丝不足，听不得不同意见，常为生活中的挫折而痛不欲生，从而形成孤僻、抑郁的性格。

症状与表现

1. 神经非常紧张，以至于连一般的工作都不能胜任；
2. 不愿冒险，生怕任何微小的瑕疵损害了自己的形象；不能尝试任何新的东西；对自己诸多苛求，毫无生活乐趣；总是发现有些事未臻完满，于是精神总是得不到放松，无法休息；对别人也吹毛求疵，人际关系无法协调，得不到别人的合作与帮助。

治疗与调适

1. 对自己的潜能有正确的估计。

既不要把自己的能力估计得太高，更不必过于自卑。尽己所能，享受过程，而不刻意追求结果。如果你事事要求完美，这种心理本身就成为你做事的障碍。

不要在自己的短处上去与人竞争，而是要在自己长处上培养起自尊、自我满足和工作的兴趣。

2. 重新认识“失败”和“瑕疵”。

一次乃至多次的失败并不能说明一个人价值的大小。仔细想一下，如果从不经历失败，我们能真正认识生活的真谛吗？我们也许一无所知，沾沾自喜于愚蠢的无知中。因为成功坚定了我们信念，而失败则给了我们独一无二的宝贵的经验。

人只有经受住失败的考验才能到达成功的巅峰。更不必为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。没有瑕疵的事物是不存在的，盲目地追求虚幻的境界只能是劳而无功。不妨自问：“我们真的能做到尽善尽美吗？”既然不行，就应该尽快放弃这种想法。

追求完美的人往往刻意追求成功，其实成功与失败只是相对而言；成功只说明某一方面的成绩，因此我们不要把成功绝对化。只要我们在某一领域、某一方面发挥了能力，对自己来说就算是“成功”。

3. 为自己确定一个短期的、切合实际的目标。

寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去把它做好。这样你的心情就会轻松自然，做事也会较有信心，感到自己更有创造力和更有成效。

实际上，不刻意地追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，你会出乎意料地取得最佳的成绩。

目标切合实际的好处不仅在于此，它还为你提供了一个新的起点，能使你循序渐进地去摘取事业上的桂冠。

同时你的生活也会因此而丰实起来，变得富有色彩，充满人情味，并不像你原来所想的那样暗淡而无希望。

追求完美的人往往把自己的目标定得太高，难以达到时就产生挫折感。

一个人的精力是有限的，想完成一项事业，除了本身的努力外，还受外部条件制约，制订奋斗目标时要把各方面的因素都考虑进去，只有符合实际的目标才是可行的。

4. 在追求中体会快乐，并在学习中逐步走向成熟。

成功固然能给人满足和快乐，但那只是一时的，而在为理想目标奋斗进取过程中体会到的快乐才是持久的。

单纯、冲动、偏激是不成熟的表现，也是形成完美化倾向的主要原因。

应该学会用分析、辩证的眼光看问题，克服片面、简单的认识，在遇到挫折时有较强的承受力，让自己尽快成熟起来。

害羞心态

人的羞怯心态似乎是一种与生俱来的品质，从某些领域来看，羞怯并不一定是一个完全贬义的词，有人甚至认为“适当的羞怯是一种美德”。

在现实生活中我们确实能遇到十分害羞的人，他们一方面对自己缺乏信心，不喜欢公开亮相，无意与他人竞争，遇事犹豫不决，表现得很不善于交际，另一方面又往往勤于思考，凡事多为人着想。

我们也会遇到一些不太羞怯的人，一方面，他们往往对自己十分自信，很少拘谨，能够捕捉到较多施展自己才华的机会，另一方面，也可能太过冒失，容易与人发生争执，得罪和伤害别人。

因此，羞怯与不羞怯究竟是好是坏，不能一概而论，但它们都不能超过一个有限的“度”，过度的羞怯会使人消极保守，沉溺在自我的小圈子里，不利于一个人的成功，甚至有可能造成心理障碍。

一般来讲，羞怯是由先天和后天因素的双重影响所致。有人认为后天的成长环境以及长期以来形成的行为习惯对羞怯的影响更大些。

据观察，有些羞怯的人在自己的孩提时代并不羞怯，只是进入学校以后，由于学习、身体等方面的原因，受到学校和家庭方面的压力，加之自己十分在意别人的看法与评价，形成羞怯的心态。

也有一部分是由于在童年时期家庭的抚养环境导致的，有些家长不鼓励自己的孩子和同年龄的孩子玩耍，或是周围没有同龄儿童，久而久之也会使孩子形成一种内向而羞怯的性格。以上两种情况在羞怯的人中占了很大比例。

案例

我的童年不像众多同龄人那样是在幼儿园里度过的，我没有机会与同龄人交流，因为我的童年是随着父母调动工作而不断更换地方，当我想进幼儿园时，已经过了上幼儿园的年龄。由于我不能与同龄的孩子相互交流，就形成了极内向的性格，每当与别人交谈时，谈不上几句话，就觉得脸红，甚至害怕与别人交流。

分析

羞怯是一种逃避行为的最常见形式，其表现是多种多样的。在日常生活中，常常会看到这样的现象：有的人在路上碰到熟人因怕羞故意躲避；有的人不敢在大庭广众之下讲话，一讲就会脸红舌硬。上述情况在心理学上称为怕羞心理。

怕羞心理有形成与儿童时期缺乏父母的抚爱或很少与外界环境接触有关。这类人的性格大多内向，气质属于粘液质

型、抑郁质型，或两种类型的混合型，神经系统较脆弱，女性多于男性。

怕羞心理产生的原因，除了与人的气质特点有关外，主要是环境和教育的作用。例如是，有成绩时得不到奖励，而无成绩时受到惩罚的男孩是最羞怯的；如果父亲在社交上是积极的，则他们的孩子大多不会羞怯，这就说明了家庭环境的作用。

在日常生活中过分怕羞有碍于工作、学习和人际交往。这是因为有怕羞心理的人过多地约束自己，而难与人建立亲密的关系；沮丧、焦虑和孤独则导致性格上的软弱和冷漠；因怕羞而怯懦、胆小和意志薄弱。

怕羞心理随着年龄的增长和交往的增多，可以逐渐减轻。如果到了婚恋年龄还怕见生人，不敢与人接触和交往，就变成一种病态心理了。

治疗与调适

1. 提高认识。

要明确性格是在生活过程中逐渐形成的，如果你已形成羞怯的性格，不要刻意追求奔放和外向，因为羞怯的人也有很多优点。要避免羞怯关键是要少考虑自我，多考虑他人，多考虑社会价值，多考虑如何与人交往。

此外，还要正确认识自己，承认“羞怯”是自己的弱项，承认他人的长处，这样当别人注意到你的害羞心态时，你才不会紧张或刻意地掩饰自己，并采取随和的态度，也只有这样，你同别人的关系才能更加密切而友好。

2. 坦诚自我。

必须学会尊重别人，不要给别人一种傲视一切、高高在上的印象，这样，别人才会喜欢你并乐意与你交往。否则，整日孤芳自赏，尽管主观上想克服羞怯，但会因在人际交往中碰壁而走向羞怯的老路上去。

其次，为人要热情、开朗，做出乐于与人交往的表示。终日沉默不语，别人便不愿打扰你了。善于并乐于表达，并使别人在与你的交谈中获得乐趣，你也会获得快乐，这样就会自然而然地从羞怯的阴影中摆脱出来。

3. 关注他人。

平时，要留心他人的行动和爱好，在交往时寻找对方喜欢的话题、感兴趣的人或事物，就能投其所好，使人觉得你容易接近，就能够在融洽的交际氛围中忘掉自己的羞怯。

“自我中心”

自我中心是一种严重影响人际交往的心理障碍。以自我为中心的人，为人处事总是以自己的需要和兴趣为出发点，只关心自己的利益得失，而不在乎别人的感受。他们总是从自己的经验出发来解释一切，并且盲目地坚持自己的观念，顽固不化，从不轻易改变态度。

症状与表现

1. 很少关心别人。

自我中心的人很少关心别人，总是与别人很疏远。由于这种人时时处处都从自己的利益出发，从不顾别人，所以当自己有求于人时，才临时抱佛脚；如果不求人时，则对人没

有丝毫的热情，把别人看做是为自己服务的。

对于这种自我中心的人，没有任何人愿意以大的代价去获得小的收益。久而久之，自我中心的人只能成为受人冷落的对象；

2. 固执己见，惟我独尊。

自我中心的人总是将自己的意志强加到别人的头上，以自己的态度作为他人态度的“向导”，认为别人都应该和他有一致的看法或意见。

同时，他们也不愿意改变自己的态度，即使明知自己错了也不愿改正。自我中心的人很难引起别人的共鸣，因而他们的人际关系总是处于紧张状态；

3. 自尊心过于强烈。

自我中心的人有很强的自尊心，在别人看来可能很小的一件事，在他们身上都会引起强烈的自尊心受挫的感觉。

他们不愿损伤自己的自尊心，不愿别人超过自己，因而对别人的成绩非常嫉妒，对别人的失败又幸灾乐祸，不向别人提供任何有益的信息；

其实，偶尔地表现出自我中心是人之常情，是无害的。然而，自我中心一旦成为一个人稳定的人格特征，则最终有害无益。

自我中心会使别人对其敬而远之，使自己处于可怜的自我封闭和自我隔离状态中。长此以往，它将导致一个人形成自卑、孤独、退缩等其他种种心理障碍，根本无法享受到人际交往的愉快体验。

案例

江勇有很强的自尊心，在别人看来可能很小的一件事，在他身上都会引起强烈的自尊心受挫的感觉。他不愿损伤自己的自尊心，于是不择手段地维护自己的自尊心。他不愿别人超过自己，对别人的成绩非常嫉妒，对别人的失败幸灾乐祸，不向别人提供任何有益的信息。

分析

其实，偶尔地表现出自我中心是人之常情，是无害的。然而，自我中心一旦成为一个人稳定的人格特征，则最终是有害无益的。

自我中心会使别人敬而远之，使自己处于可怜的自我封闭和自我隔离状态中。长此以往，它终将导致一个人形成自卑、孤独、退缩等其他种种心理障碍，根本无法享受到交往的愉快体验。

改变自我中心的人格特征和避免形成自我中心的人格特征自然是每一个交往者求之不得的。改变自我中心的方法无非两点：一是接受批评；二是平等相处。

只有能够接受别人正确的意见，承认自己的错误，才有可能通过批评改变过去固执己见、惟我独尊的形象；而平等相处则仅仅要求自我中心的人以一个普通人的心态和身份与别人相处，不过分苛责别人，也不冷眼相看，这样才能使人际交往的天平始终处于平稳的状态。只要你做到了这两点，自我中心就会离你远去了。

治疗与调适

1. 接受批评，与人平等相处。

只有能够接受别人正确的意见，承认自己的错误，才有

可能改正过去固执己见、惟我独尊的形象。而这仅仅要求自我中心的人以一个普通人的心态和身份与人平等相处，不过分苛责别人，真诚热情地对待他人，这样才能使人际交往的天平始终处于平衡的状态。

2. 要正视社会现实。

每个人都有其各自的欲望与需求、权利与义务，这就难免会出现矛盾，不可能人人如愿。

因此，必须做到正视客观现实，学会礼尚往来，在必要时做出一些让步。自我的权利与欲望的满足是正常的，但不能为了一己之利忽视他人的存在。

3. 从自我的圈子中跳出来，设身处地地替其他人着想。

理解他人，尊重、关心、帮助他人，才可获得别人的回报，并从中体验到人生的价值与幸福。

4. 加强自我修养，学会控制自己的欲望与言行。

把自我利益的满足建立在合情合理、不损害他人的基础之上，充分认识自我中心意识的不现实性、不合理性与危害性，对他人多一分关爱，少一分索取。

“不合群”心态

合群就是与别人合得来。合群作为一种性格特征，具有既能够接受别人，同时也能被人接受的社会适应性特点。

合群的人乐意与人交往，他们不封闭自己，愿意向别人敞开自己的心扉，并善解人意、待人热情友好，他们在与人相处时，积极的态度（如尊敬、信任、喜悦等）多于消极的

态度（如仇恨、嫉妒、怀疑等）。因此，他们能建立和谐的人际关系，有较多的知心朋友。

但是，生活中也确实常有些人过于清高自傲，不善与人交往；有些人过于自卑，缺乏积极从事交往活动的勇气，总以为别人瞧不起自己，因而孤僻内向，离群索居。

心理学家指出，这种不合群的性格，不仅有碍于和谐的人际关系建立，不适应现代社会生活的需要，对事业的成功极为不利，而且还会使人在心理上缺乏安全感和归属感，形成退缩和孤独的心理障碍，有碍于人的身心健康。

治疗与调适

1. 学会关心别人。

如果你渴望得到他人的关爱，首先得关爱别人。关心别人，帮助别人，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强了你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，要学会在遇到困难时向别人求助，别人帮助你克服了困难，你的心理当然就会从紧张转为轻松，一方面使你懂得了与人交往的重要性，另一方面由于你诚挚的感谢，别人也会感到愉快，从而加深了人际之间的情感交流。

2. 学会正确地评价自己。

“人贵有自知之明”。在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也就越得体，就越能获得别人肯定的评价，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不合群的心理障碍是十分有利的。

此外，“知人之明”对于合群也是非常重要的。社会心理学指出，人在评价别人时难免带有主观印象，结果常常因此而“失真”。

比如，人们常常根据对方的一些个人资料（如籍贯、职业等）来推断此人的性格，这是种错误的人际知觉。只要你能认识到这些人际关系中的偏见并不为之所囿，就不难与人和睦相处了。

3. 学会一些交际技能。

如果你在与人际交往时总是失败，由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。多学习一点交际的艺术，必然有助于交往的成功。

例如，多掌握几种文体活动技能，如跳舞、打球之类，你会发现自己在许多场合都是受欢迎的人。

4. 保持人格的完整性。

庄子说：“水至清则无鱼，人至察则无朋。”与人相处时，不应苛求别人，而应当采取随和的态度，但那是有限度的。因为随和不是放弃原则，迁就亦非予取予求。如果那样，根本就不会得到别人的信任和尊敬，自然无从使自己合群了。

保持人格完整的最好办法，是在平时的待人接物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事。

5. 学会和别人交换意见。

合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系起始于相互的了解，人与人之间的相互了解又依赖于彼

此在思想和态度上的沟通。

因此，经常找机会与别人谈谈话、聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

友情是在相互的施与爱之中生长的。孟子说得好：“爱人者恒爱之。你如果能主动伸出善意的手，它马上就会被无数友情的手握住的。

第八章 青年人的心理咨询

青少年心理健康概述

青少年的心理特点为：精力旺盛，兴趣广泛，热情努力，积极向上，富有朝气和理想；感情丰富多彩，情感奔放，富于热情，好幻想及对事物易感新奇。

但感情易冲动，神经易兴奋，好赌气、争斗；认识能力迅速提高，突出表现为逻辑思维能力大大增强和提高，尤其是创造性思维大大发展。

但由于知识经验少，看问题易带片面性，往往把好的东西看成绝对好，坏的则看成绝对坏。

青少年时期的心理保健十分重要。树立什么样的理想，建立什么样的人生态度，对青少年今后走什么道路具有决定性的意义。

青少年只有树立了远大的理想和正确的人生观，有了明确的生活目标，生活才会变得充实而富有意义，才能战胜一切困难和挫折，发挥自己的才能。

青少年要处处注意培养自己良好的道德品质，不要沾染不良的习性。要培养开朗的性格，克服和纠正内向、孤僻、固执、多疑、心胸狭窄、急躁、易冲动等不良性格。

要经常保持愉快的情绪，在遭受挫折（如高考落榜、初恋失败、事业挫折等）时要学会调节自己的情绪，正确面对现实，把挫折心理引导到理智、积极、乐观的状态中，从挫折中解脱出来。

青少年刚刚走入社会，与人交往特别重要。青少年要乐于与人交往，学会与人交往。

在与他人交往中树立正确的友谊观，提高辨别是非的能力，要乐于帮助他人，遇事替别人着想，能与大多数人心理相容，建立良好的人际关系。

生殖系统的发育成熟和第二性征的出现，对青少年在心理、情绪、行为上有较大影响。

学习并掌握性生理知识是尤为必要的，只有这样才能摆脱种种不健全的心理，稳定地度过青春期。

女子怀春，男子钟情，青少年到了一定年龄，都会交异性朋友，谈恋爱，进而结婚，这是人生的必然。少年早恋对学习和身心都会带来危害，也会对将来带来不利影响。

因此，一旦出现早恋的念头，要用坚强的意志力进行自我克制，同时，要听从学校及家长的教诲，把主要精力投入于学习当中去。

青年要树立正确的恋爱观，要有正确的恋爱心理，摆正恋爱婚姻在工作和生活中的位置，并正确对待和处理恋爱婚姻上的挫折，不要因此而一蹶不振。

大量实践证明：人的身心发展和成熟与他生活的家庭、集体、社会环境有很大的关系。

青少年的心理健康既依赖于良好环境的熏陶与引导，更

需要各级学校的积极教育措施提高他们的整体素质，使之成为适应未来所需要的建设者。

良好的学习环境与社会环境，是青少年保持心理健康的重要条件。但身处于同一环境里的人，心理健康的状况却不尽相同。

目前对青少年心理健康尚无统一公认的标准。综合多数心理学家和医学家的观点来看，青少年心理健康起码应具有如下标准：

身体健康，智力正常。

身体健康、智力正常是衡量心理健康最重要的标准之一，是正常生活、学习和工作的基本条件。

人格完整，意识良好。

心理健康的青少年胸怀坦白，言行一致，表里如一，热爱生活，兴趣爱好广泛，具有良好的自我意识，并尊自爱，尊重他人，善于调节自己的言行举止，其性格、情感、行为等能符合其年龄特点。

乐于交流，善于结友。

具有良好的人际关系，善于结交知心朋友，与朋友能沟通心灵，友好相处。面对矛盾和分歧，能正确对街，妥善处理，并有乐于助人的愿望和行为。

情绪稳定，乐观开朗。

情绪是心理健康的温度计；乐观能使人心情开朗。心境上保持相对的平衡，有稳定的情绪，就能在顺境中积极向上，谦虚谨慎，在逆境中意志顽强，战胜困难。

有所追求，积极进取。

能树立正确的世界观、人生观、价值观，有理想、有信念、有追求，敢于面对现实，勇于承担责任，能确定比较切合实际的奋斗目标，并为之努力奋斗。

案例

2002年2月末的一天，是许多中国人感到震惊和难忘的日子。在北京动物园，一位清华大学的大四学生仅仅为了“看看黑熊被硫酸泼后有什么反应”，就残忍地用从实验室偷来的火碱兑上饮料烧伤了动物园内的马熊和棕熊，这件事在全国掀起了轩然大波。如何进行青少年素质教育，解决青少年成长过程中出现的心理问题已越来越引起人们的重视。

分析

据世界卫生组织的调查显示，在儿童及青少年的心理疾病患者中，只有不足20%的患者得到了适当的治疗。

我国17岁以下未成年人约3.4亿，据保守估计，有各类学习、情绪、行为障碍者3000万人。

其中中小学生心理障碍患病率为21.6%~32%，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。

大学生中，16.0%~25.4%的人有心理障碍，以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状等为主。近几年，儿童、青少年的心理问题有上升的趋势。

我国的独生子女状况和传统文化的影响使现在的孩子活得很累，通常有五六双眼睛在关注他，过度地保护他，使孩子经受不了挫折，不会自我调整心态。

“心理断奶”是对孩子的考验，也是对家长的考验，应该给孩子一个自我意识成长的机会，使其学会自我约束。

儿童、青少年的心理问题具有普遍性，整个社会都要负责。家庭对孩子过分溺爱，孩子就不会自主；对孩子干涉限制过多，孩子的自控行为就差。而在教育过程中重视身体、智力，忽视心理、性情的发展，导致了孩子情绪饥饿，因此应该在教育上做些补救。

调适

青春期是生理、心理、社会行为等方面从未成熟到成熟，从未定型到定型的急剧变化的时期，是人生中的质的转变期，是脱离了儿童时代的认识方式，创造新的自我观念，从心理上重建人生的时期。那么，处于青春期的年轻人如何培养健康的心理呢？

1. 正确的自我观念。

正确的自我观念是心理健康的重要条件，一个人只有正确地认识自己，他的行为举止才能得体，学习和工作才能适应，才能努力地发展自己，主动地进行自我教育。如果自我观念不正确，他可能自视甚高，自以为了不起，去做力不能及的工作，他也可能自觉羞惭，不肯以本来的面目表现自己，造成沉重的心理负担，不能坦然地面对生活。

2. 适度的抱负水平。

要了解社会对个人的要求，哪些是环境所允许的，哪些是不允许的，其变化趋势如何等。要善于将个人的优缺点与环境的利弊等因素综合起来分析，扬长避短，挖掘环境的有利因素，发挥个人的优势，一方面与命运搏斗，改造客观状况，一方面调整主观，确定合适的抱负水平，以免做出招致挫折的事情。

3. 和谐的人际关系。

在与人相处时，其肯定的态度（如尊敬、信任、友爱等）总多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等），对其所归属的集体，有一种休戚相关、安危与共的情感，乐于牺牲个人的欲念去谋取集体的幸福。

4. 个人与社会的协调一致。

自己的需要、愿望与社会的要求与他人的幸福发生冲突时，要放弃和修改自己的行动计划，以谋求与社会的协调一致。

5. 把心灵中的积郁倾吐出来。

思想和情绪上的矛盾长期郁闷在心中，会影响脑功能，造成心理失常。只有将思维情绪上的问题倾吐出来，心情才会感到舒畅，并能起到一定的安定作用。

逆反心理

逆反心理是指人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。

前苏联心理学家普拉图诺夫在《趣味心理学》一书的前言中，特意提醒读者请勿先阅读第八章第五节的故事。大多数读者却采取了与告诫相反的态度，首先翻看了第八章的内容。这就叫心理的逆反现象。

青少年中常会有“不听话”，常与人尤其是与教育者“顶牛”、“对着干”的现象存在。这种与常理相悖，以反常的心理状态来显示自己“高明”、“非凡”的行为，往往来自于“逆反心

理”。

逆反心理是一种单值、单向、单元、固执偏激的思维习惯，它使人无法客观地、准确地认识事物的本来面目，而采取错误的方法和途径去解决所面临的问题。

逆反心理经常地、反复地出现，就构成一种狭隘的心理定势，无论何时何地都与常理背道而驰。

表现形式上与富有创造性的行为颇有类似之处，因此某些逆反倾向严重的青少年也常对此津津乐道，或在心理上为自己的怪异行为寻求“科学”的根据。

然而，逆反心理在本质上与创造性的个人素质有着根本区别，它往往是孤陋寡闻、妄自尊大、偏激和头脑简单的产物。

症状与表现

1. 强烈的好奇心。

当某事物被禁止时，最容易引起人们的好奇心和求知欲。尤其是在只做出禁止而又不加任何解释的情况下，浓厚的神秘色彩极易引起人们的猜疑、揣度、推测，以至不顾禁令地寻根究底或加以尝试；

2. 企图标新立异。

青少年处于性格形成和寻找自我的时期，通过否定权威和标新立异可以在心理上求得自我肯定的满足感。

青少年对社会的认同不仅是简单地采取适应社会规范的途径，而且还希望社会承认他的价值和地位，因此他往往表现得偏执，好表现自己，有意采取与其他人不同的态度和行为，以引起别人的注意；

3. 特异的生活经历导致逆反心理。

比如,有的人多次失恋,便认为人世间没有真正的爱情;有的人一向循规蹈矩、与世无争,而偶然有一次受到了莫名其妙的冤枉,就会性情大异,变得粗暴、多疑。

在这种特定条件下,当事人的言行往往与主观愿望相反,产生了与常态性质相反的逆向反应,是逆反心理的典型表现。一旦这种心态构成了心理定势,就会对人的性格产生极大的影响,经常性地左右他的行为,成为他言行举止的一个基本特征。

逆反心理在青少年成长过程的不同阶段都可能发生,且有多种表现。如对正面宣传不认同、不信任的反向思考;对先进人物、榜样无端怀疑,甚至根本否定;对不良倾向持同情情感而大声喝彩;对思想教育及遵纪守法消极抵触、蔑视对抗等。

调适

1. 认识

不断地提高文化素养,因为广闻博见是克服逆反心理的根本渠道。

一个对生活有着广博知识的人,凭直觉就能认识到逆反心理的荒谬之处,从而采用一种更科学、更宽容的思维方式。广闻博见能使我们避免固执和偏激,而逆反心理则使人在认识真理之前走了许多弯路,当醒悟过来时往往太迟了。

青少年要学会正确认识自己,努力升华自我。须提倡自我教育,要学会把自己作为教育对象,经常思考自己,主动设计自身行动,完善并造就自己。

2. 想像

逆反心理之所以大行其道，往往是利用了人们缺乏对多渠道解决问题的想像力。解决一个实际问题用一个办法就已足够，但在问题未解决之前却存在着几乎是无限的可能性。

思想一旦被逆反心理控制住，视野就会变得狭隘、短视和愚蠢。它使我们无法进行正确的思维和判断，让思想仅仅停留在“对着干”的轨道上盲目滑行。

当我们冷静地进行分析的时候，就会发现，我们所强烈反对的意见固然并不一定就是真理，但“对着干”起码也使我们的思维与对方同样狭隘。因此，对总是怀有逆反心理的人来说，努力培养起自己的想像力是十分必要的，它有助于我们开阔思路，从偏执的习惯中超脱出来。

宽容的思想方式和想像力可以通过不断的自我思维训练来获得，它能激发出我们的创造力。逆反心理是一种近乎病态的心理状态，如果你想有所作为，就必须经常性地地进行自我调整。

此外，要重视复杂的社会因素对青少年心理的影响，改善教育体制，扭转社会风气，青少年自身也要置身于社会中，提高心理适应能力，更好地适应社会。

自测：

你是否有强烈的逆反心理（供中学生测试）

对下列题目，做出“是”或“否”的回答。

1. 你不喜欢按照别人说的去做吗？（ ）

2. 你是否认为绝大多数规章制度都是不合理的，应该废除？（ ）

3. 如果父母再次叮嘱同一件事,你就感到厌烦吗? ()
4. 你佩服与老师对着干的同学吗? ()
5. 你经常考虑事情的反面吗? ()
6. 你是否对班干部指手划脚很讨厌,而故意不按他(她)的要求去做? ()
7. 老师和父母越是要你用功学习,你越是不想学吗? ()
8. 老师的话很多都是有漏洞、有问题的吗? ()
9. 你喜欢与众不同吗? ()
10. 违反学校里的某些规定使你感到一种快乐吗? ()
11. 别人的批评常常引起你的反感和愤怒吗? ()
12. 你是否认为老师有很多缺点和错误? ()
13. 别人不敢干的事你特别想尝试一下吗? ()
14. 你喜欢搞一些使被捉弄者痛苦或愤怒的恶作剧吗? ()
15. 你是否觉得父母和老师不应该为一些小事大惊小怪、小题大做? ()
16. 你蔑视权威吗? ()
17. 对批评你的人,你都感到讨厌和怨恨吗? ()
18. 你是否认为冒险是一种极大的快乐? ()
19. 你总是不像大多数人那样去做事吗? ()
20. 对自己感到没有意思的事,别人怎么说你也不会好好去干吗? ()
21. 你特别爱做令人大吃一惊的事吗? ()
22. 人们对你很不重视吗? ()
23. 一旦决定了干一件事,不管别人怎样阻止你,你也

不会改变吗？（ ）

24. 你总是对老师表扬的同学感到反感，不想理那个同学吗？（ ）

25. 你喜欢干一些能引起很多同学注意的事吗？（ ）

26. 当你被别人说得火冒三丈时，你就会偏不按照他说的去做吗？（ ）

27. 你讨厌那些当班干部的同学吗？（ ）

28. 你认为上课时出现一些老师没有意料到的情况令人开心吗？（ ）

29. 对伤了你的自尊心的人，你是否要给他添一些麻烦，让他感到你是不好惹的？（ ）

30. 越是禁止的东西，你越想方设法得到吗？（ ）

测试分析

各题答“是”记1分，答“否”记0分。将得分相加，统计总分。

0-9 分 你的逆反心理很弱。这使你只做并且只喜欢做该做的事，而不去做不该做的；

10-20 分 你存在一定的否定倾向。激动时你可能丧失理智，意气用事，有时会做一些不该做的傻事；

21-30 分 你有相当严重的逆反心理。你所想的和所干的总是与众不同，与习俗和规定不符。如果你不清醒地意识到这一问题，并不努力加以克服，你只能是一个不受大家欢迎的独行者。

成才心理

在人才的成功之路上，还有排在聪明前面的四大要素。

第一，目标。你永远不可能强按着一头不想喝水的牛去喝水，同样，你也不可能在你自己不喜欢的领域，取得此生你所能取得的最大成就。

第二，胸怀。所谓胸怀，就是一股用天下之材、尽天下之利的气度，当然，还包括相当程度的包容，形成一种从从容容豁达的人生态度，拓展生命的境界，把事业做大。

第三，勇气。既冒险的勇气、行动的勇气。人的自由在于人的主动性，人的主动性在于敢于尝试多种可能性。假如你不去尝试，你就不会知道自己的真正需求。

第四，坚持。许多事没有成功，不是由于构想不好，也不是由于没有努力，而是由于努力不够。坚持就是拓进，就是遇到困难绝不放弃的韧劲。

症状与表现

1. 理想型。

沉浸在理想王国里，眼高手低，不愿脚踏实地地干平凡的工作。这山望着那山高，一件事没有做完，又想到第二件事，不切实际；

2. 自卑型。

自以为事事不如人，受到冷遇更受不了，总觉得自己是一个局外人，郁郁寡欢，自暴自弃；

3. 闭锁型。

有些青年意识到自己的思想情感与别人不同，又不易为别人所理解，因而他们倾向于把自我体验封闭于心中，不愿向他人表白；

4. 失意型。

失意，是当人的期望不能实现，某种需要得不到满足时所产生的沮丧的心理体验。它使希望成才的青年产生不正常的自我评价和期望，将导致个人社会适应的失调；

5. 嫉妒型。

这不但有碍于别人，而且有害于自己，对成长是极为不利的；

6. 惟分型。

人为地打下“分数第一”的心理基础。在这种惟分心理支配下，只得为“分数”而奋力拼搏，而不注重实际能力的培养；

7. 怯懦型。

拥有这种心理的人过于谨慎，小心翼翼，常多虑，犹豫不决，稍有挫折就退缩，不想有所作为。有这种心理的人一般都心理脆弱，对创新、成才心怀恐惧；

8. 情绪型。

青年情绪的变化带有两极性，容易动情、喜悦、激动和振奋，同时，也容易悲观、消沉、忧愁和苦闷。对于青年的这种正常心理活动，重要的是在行为过程中加以正确引导，以减少不良影响；

9. 习惯型。

习惯的形成，一是自身养成的，一是受传统影响而形成

的。节奏缓慢、求稳怕乱、安于现状等保守的心理习惯是成功路上的障碍；

10. 厌倦型。

一旦遇到波折、困难或不顺心的事，都要抱怨他人，感叹自己“怀才不遇”，牢骚满腹，对生活失去兴趣，对美好的东西失去追求。这种厌倦心理磨损人的志气，是成才的一个致命伤。

调适

1. 认清心理素质的重要性。

人与人之间的矛盾往往是心理冲突所致，而人与人之间的友谊则是心理相融的结果。心理素质是一个人综合素质的基础，心理的健康发展是最基本的人生课题，拥有优良的心理素质是适应社会，走向成功的重要一环。

2. 作为大学生需要高度重视培养成就动机。

“动机+智商=成功”现在不少大学生缺乏“巅峰体验”，原因是没有全力以赴去做某些看起来不可能的事情。

美国心理学家麦克里兰提出“成就需要理论”，其要点为：“具有高度成就动机的人的数量和质量是一个公司最宝贵的资源。”大学生应该有强烈的成就动机，有了它，就拥有了三种最重要的东西：自觉性、主动性、创造性。就不会被一些小的心理问题所纠缠。

3. 将成就动机转化为现实追求——P·T·战术。

有些人将人才分为两种：普通型（P）和特长型（T）。理想的情况是将两者结合起来，既保持自己日常的学习、工作合于规范，又在某一两个方面形成自己的特色，从而建立

自己的信誉。

信誉是将高成就动机需要转化为现实成功的关键。如果你能够找到自己的特长并创造条件把它发挥出来，就能够逐步赢得自信，取得成功。

4. 保护而不要污染你的小环境，即拥有良好的人际关系。

美国国家科学委员会一份关于大学生教育问题的调查报告指出：人际交往能力和专业成绩相比，如果前者不是更加重要的话，至少是同等重要。

日本大型企业在录用大学毕业生时，注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。

一个孤芳自赏的人不可能成为现实生活中的成功者。大学生人际关系的培养应从班级内、寝室内做起。

5. 正确面对现实中的自我挫折感。

真正站在顶峰的总是少数人，因此成就感总是相对的。人生难免有很多挫折，面对挫折，必须做到重视自己，接纳自己，以求得真正地发展自己。

正确的行为模式为：集中精力去干你手头的事并尽力干出最好的结果；当在这个问题上无进展时，要有一种补偿能力，开辟新的领域；当你处于下滑阶段时，一定要稳住。一个人受挫之后，通常情绪恶劣，产生烦恼和失望，容易意气用事，导致意识模糊，从而受到新的挫折，这是一个恶性循环。受挫时一定要保持沉着和冷静，即“平常心”。因为有竞争就有胜负之分，无论如何都要输得起。

挫折心理

挫折是指个体在满足需要的活动过程中，遇到阻碍和干扰，造成了个体动机不能实现，个人需要不能满足的后果。现代生活中，每个人都可能遭遇挫折。

面对困难和挫折，许多人常常会痛苦、自卑、怨恨，甚至失去希望和信心。受挫后导致的心理失衡不仅影响人的工作、生活，还严重影响健康。

长久的心理失衡，不仁又会引起各种疾病，而且能使人丧失生活的勇气。挫折、失败和逆境会给青少年带来紧张、失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等心理状态和情绪反应，心理学上称之为挫折感或挫折心理。

挫折感在青少年个体发展时期表现较明显。这个时期的青少年常常会因为对人生的思索、学业的担忧、爱情的烦恼、社交的障碍而体验到令人失意的挫折感。导致青少年挫折心理的原因是复杂的，大略可划分为主客观的矛盾、个性的不完善等。

调适

既然生活中挫折无处不在，逆境无处不有，那么对挫折心理进行调适就极为必要了。在挫折面前，我们需要的是进取的精神和百折不挠的毅力，同时也更需要理智。因此可从以下几个方面着手：

1. 遇到挫折时应进行冷静分析。

从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，采取有效的补救措施。

2. 要善于正确认识前进的目标，并在前进中及时调整自己的目标。

青少年要注意发挥自己的优势，并确立适合于自己的奋斗目标，全身心投入到工作之中，如果在实施过程中，发现目标不切实际，前进受阻，则须及时调整目标，以便继续前进。

3. 应善于化压力为动力。

其实，适当的刺激和压力能够有效地调动机体的积极因素。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，人们最出色的工作往往是在挫折逆境中做出的。

4. 要有一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度。

挫折和教训使我们变得聪明和成熟，而失败本身也会造就成功。我们要接纳自己和他人他事，要能容忍挫折，学会自我宽慰，心怀坦荡、情绪乐观、发愤图强，满怀信心地去争取成功。

自测：应付逆境能力

你想知道你应付逆境的能力吗？请你如实回答下列问题。答“否”的得1分；答“说不清”的得2分；答“是”的得3分。

1. 我对自己实现既定目标的进度感到满意。（ ）

2. 我对生活中某些事物有贡献（例如家庭、学校、团体）。（ ）

3. 人应该学会顺应环境，因为人很难改变命运。（ ）

4. 如果锲而不舍，最终会创造出奇迹。（ ）

(以上问题只答“是”或“否”。)

5. 运气的来临归功于往日的努力。()

6. 明智比运气更重要。()

7. 我总是相信别人,也容易与别人建立友谊。()

8. 对我来说,适应新环境是不难的,比如转学、调动工作、搬家等。()

测试分析

第 1、2 条,测验你对生命的投入。有毅力克服困难的人对生命有投入感,感到自己对生活有贡献;

第 3、4、5、6 条,测验你对生活的控制能力。有勇气的人,能够掌握自己的命运,你的成功是努力的结果;

第 7、8 条,测验你的应变能力和适应能力。能适应新环境的人,即使处于危机中也屹立不倒。

15~18 分 说明你生存毅力在常人之上,遇到危难能够克服。别人有困难,亦能给予帮助;

11~14 分 说明你会渡过难关,克服挫折,但所需时间要长些;

8~10 分 说明你有几分懦弱,经不起挫折,应付逆境的能力也很差。

自杀心理

据全国伤害预防与控制会议提供的资料表明,中国每年死于各类伤害的人中,名列前三位的死亡原因为自杀、交通事故和溺水。

据估计，我国每年有 20 多万人自杀身亡，其中 15~34 岁和 60 岁以上是自杀的高峰年龄段。而农村人口和妇女的自杀率要分别高于城市人口和男性。

自杀者的性格特征

日本的松原达哉认为，从自杀者的性格特征看，他们大多过于内向，孤独，容易陷入焦虑与绝望感中，偏执，过分认真，责任感过强，缺乏兴趣爱好，情绪不稳定，心情多变。而这些性格特征常常与偏颇的父母教养态度、复杂的家庭关有关。

据研显示，自杀者中性格内向与较内向的占 95.2%，孤僻占 52.4%，虚荣心强占 71.4%。内向性格容易出现焦虑感、绝望感；而认真、固执；责任感强又缺少兴趣和爱好的人，一旦遇到困难则强烈自责，易产生自杀心理。

外向性格人的自杀行为，可能与一时冲动有关。外向性格的人如果同时伴有自我中心，情绪变化无常、易激动，人际关系淡漠等心理障碍，可能出现自杀行为。

自杀者的心理特征

想自杀的人共同的心理特征是孤独，认为谁也理解不了自己，谁也帮不了自己，在这个世界上惟有自己最不幸、最痛苦。因此想以死来解脱困境。但实际上，想自杀的人心情很矛盾，想死的同时渴望获得帮助。

1. 矛盾心态。

死亡对自杀者是既可怕又有吸引力的事。现实生活中许多有形无形的困难可以在死亡的幻想中得以解脱和满足。但死亡毕竟是可怕的，自杀者一面想解脱，一方面又向他人求

助。

2. 偏差认知。

企图自杀者的知觉常因情绪影响而变得歪曲。表现为“绝对化”或“概括化”，或两者交替。“绝对化”是指对任何事物怀有认为其必定如此的信念。

比如“我做任何事都注定失败。”“周围的人肯定不喜欢我。”“概括化”指以偏概全，以一概十的不合理思维方式，常常使人过分关注某项困难而忽略除死之外的其他解决方法。

又如“我考试作弊，我爸爸一定不会饶恕我，永远不再爱我。”“我有缺陷，别人都瞧不起我。”从而自暴自弃，自责自怨，自伤自毁。

3. 冲动行为。

青少年的自杀意念常常在很短的时间内形成，因情绪激动而导致冲动行为，一想到死马上就采取行动。他们对自己面临的危机状态缺乏冷静的分析和理智的思考，往往认定没办法了，只有死路一条，因而思路变得极其狭隘。

4. 关系失调。

自杀者大多性格内向、孤僻、自我中心，难以与他人建立正常的人际关系。当缺乏家庭的温暖和爱护，缺乏朋友师长的支持与鼓励时，常常感到孤立无助，最后变得越来越孤独，进入自我封闭的小圈子，失去自我价值感。

5. 死亡概念模糊。

企图自杀的青少年对死亡的概念比较模糊，部分人甚至认为死是可逆的、暂时的。因此对自杀的后果没有充分估计。

案例

社会上的竞争从来就没有一天停止过，而且随着社会的发展越演越烈。翻看近年来的新闻，就可以发现，有多少青少年在残酷的竞争压力下呻吟、扭曲甚至夭折：

1月3日，香港理工大学一大三女生因不堪功课压力跳楼自杀；

1月6日，香港一14岁女童因功课压力大坠楼而亡；

2月23日，香港一高二女生因不堪重度压力跳楼自杀；

5月26日，武昌一高三少女因顶不住升学压力，曾打开煤气试图自杀，在此之前，也曾试图服毒自杀；

很多调查显示，大部分青少年感到学习和工作的压力很大；

大学新生患有心理疾病的不在少数，只因为高中阶段学习压力太大……

短短半年时间，竟有如此之多的人因为不堪竞争的重负而轻易抛弃自己宝贵的生命，还有那么多的青少年在竞争的高压下苟延残喘，我们不禁要问：人的生命真的如此不堪一击？难道人生的意义仅仅在于竞争中的胜利，人生的价值只能用成败得失来衡量，为了短暂的成败得失竟然值得舍弃健康的心理、健全的人格，甚至宝贵的生命？

分析

任何失败也都有失败的补偿，关键在于个体自身更看重的是哪一部分。很多人一生都在追逐名利财富，到老了才发现，自己“除了钱以外，什么都没有了”；而很多人一生清贫，名利财富都没有垂青于他，去世时依然心满意足。

社会为我们提供了很多机会，我们所应该做的，是从中

选择适合自己的机会，而不是随大流，赶时髦。如果盲目地追随别人，去适应别人的标准，即使我们获得了所谓的成功，剩下的也只有空虚和遗憾；而一旦失败，则脆弱得不堪一击。

调适

对自杀的防治，目前国内外有许多措施，如心理咨询、自杀者“热线电话”、自杀救助中心等等。

不管采用何种方式，在对自杀者进行治疗中，首先，要对紧急情境做出反应并进行缓解。消除与自杀有关的因素，除掉可能引发自杀行为的导火线。

其次，了解自杀者的情况，与当事人进行交谈，使其能够将内心积郁的不良情绪、自杀的思想和冲动尽情地发泄出来，以便尽快度过危机。如果外界环境因素对自杀起重要作用，还要进行社会协调工作，争取社会各方面的支持、协作与帮助。

再次，对自杀者进行必要的心理治疗，给予疏导、劝解、安慰、支持，使其从抑郁的、悲观的、痛苦的情绪状态中解脱出来。必要时还可以使用抗抑郁药物协助治疗，引导他们与人交往，积极参加各种社交、体育、娱乐活动，培养豁达的性格和坚强的意志、毅力。

考试心理调适

情绪调适

1. 保持乐观情绪和活跃思维。

情绪是思维的催化剂，思维能力可以通过情绪的调节而

显示出更高的效应，人也会因此显得更聪明、更能干。积极的情绪可使人精神振奋、想像力丰富、思维敏捷、拥有信心。

消极的情绪则使人感到学习枯燥无味、想像贫乏、思维迟钝、心灰意懒。考前复习要有所侧重，只要检查一下重点内容是否基本弄清就可以了。

所谓重点，一是教师明确指定和反复强调的重点内容；二是自己最薄弱的、经常出错的地方。如确认这些方面已没有问题，就可以安下心来，并反复暗示自己“复习很充分，一定会考好的”。

2. 用适度的焦虑激发动机。

有些学生因前阶段的成绩不理想而担忧，害怕看到家长失望的目光，离高考的时间越近，心里就越恐慌，虽然天天挑灯夜战，但效率不高，睡眠质量不高，常做恶梦，第二天头脑昏沉沉的。

过重的学习负担、心理压力、家长和社会过高的期望会使学生的情绪处于过分焦虑状态。

焦虑指对个人的自尊心构成威胁的情境产生的担忧反应或反应倾向。

一定程度的焦虑对学习是有促进作用的，心理学试验表明：焦虑水平与学习成绩呈倒“U”形关系。

无焦虑或焦虑水平过低，学习无紧迫感，对什么都无所谓，肯定学不好；而焦虑水平过高，人的精神极度紧张，又会影响正常的思维；只有处于中等水平的焦虑状态下，内在的学习动机才会被激发，学习效果最好。

要在考前调控情绪，保持适度焦虑，客观地认识自我，

在学习中扬长避短，讲究学习方法，才能以必胜的信念走进考场。

3. 通过积极暗示法挖掘潜能。

可通过积极的心理暗示消除焦虑，一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时，情绪肯定低落、焦虑，且效率不高。因为这这种心态不利于大脑正常发挥作用。

要学会自我调节，当你坐在书桌前开始学习时，先在脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟，并在心中默念三遍：“考试前我一定能复习好。”“我绝对有能力学习好。”然后充满信心、精神振奋地投入学习中，一定会有明显的效果。

积极的自我心理暗示有助于增强自信、排除焦虑，充分挖掘潜能，提高复习学习效率。

“克拉克现象”的调适

“克拉克现象”是指平时训练水平高、成绩好的运动员在比赛场上屡屡失常的现象。其由来是一位名叫克拉克的澳大利亚长跑健将，曾 17 次打破世界纪录，被称为田径场上的奇才。

然而在他运动巅峰期的两届奥运会上，却连连发挥失常，从而与金牌无缘。由此，人们以这位运动员的名字来形容大赛中的失常现象。

“克拉克现象”并不奇怪。据心理学家测试，75%的学生临考前都有紧张、焦虑、恐慌情绪，面对决定人生前途的高考，学生的精神压力、心理负担很重，因此容易怯场。

如：一进考场心跳加快，头脑晕乎乎的，面对试卷，脑海中一片空白；一走出考场，又感到题题会解，但一切已追悔莫及。考试结果也说明，许多学生落榜，并不全是因为考题太难，而是因为思想过于紧张，从而导致记忆混乱、思维阻滞而发生失误。可见考场不只是对考生基础知识和基本技能的考验，更是对考生有无良好心理素质的考验。

高考虑心理的调适

1. 正确定位，将自己定位在比较客观的位置上。

主观愿望与客观现实相差太远会导致厌学情绪。

2. 将过程与结果分离，即要注重奋斗过程，淡化考试结果。

丢下思想包袱，轻装上阵，才能出奇制胜。

3. 交互抑制原理的应用。

心理学家认为正常反应与不良反应是互不相容的，就好像喜与悲不能同时在一个人的身上出现一样。

正常反应的产生和强化会削弱特定刺激与不良反应之间的联结，所以当你受到考试焦虑困扰的时候，可以用请自己吃大餐、听音乐等方式奖赏自己，切断考试与焦虑之间的联结。

4. 注重基础知识的复习，以不变应万变。

不搞题海战术，因为这样只会徒增压力，打击信心。

5. 合理用脑，不打疲劳战。

掌握自己的用脑规律，复习的时候由简到繁，由易到难。注意力不集中时，可先看一些引人入胜的杂志或喜欢的书籍，注意力集中后再看教科书。因为转移注意力比集中注意力来

得容易，这也称为“助跑效应”。合理用脑，事半功倍，自然充满信心地迎考。

6．保证充足的睡眠，不受梦境的影响。

在大脑整合功能紊乱的状态下，你所害怕的和你所期望的都可以被整合产生梦境。

考前常梦见自己交白卷，忘了写名，搭不到车迟到了，找不到考场等等，都是正常的生理反应，考生切不可迷信。

7．注意饮食结构。

情绪容易焦虑的考生忌饮咖啡、浓茶、可乐等易引起精神兴奋的饮品，另外考生不要受广告的误导，盲目饮用补脑药物。

8．使用香水。

可以使自己心情愉快，精神振奋，是减轻焦虑的简单方法。

9．服用药物。

曾有过严重考试焦虑的考生可在医生的指导下使用心得安或安定类药物，但必须提前用药以了解药物的敏感性和副作用。

10．考中出现严重焦虑可采用压迫眼球、刺激咽部引起恶心感觉等方法来应付。

这样可以通过反射抑制交感神经的过度兴奋以减轻焦虑。

11．掌握考试的一般规则。

预先熟悉考场环境、进出考场与异性同学同行、穿上充满自信的服装都可以减轻考试焦虑；考中切忌频频看表；考

后不宜与他人对答案。

女大学生的心理调适

1. 提高心理素质。

心理素质是女大学生人格建构的基础，它与道德素质、知识素质、能力素质、审美素质等一起构成完整的人格。

现代社会充满了机遇与挑战，竞争的剧烈、事业的艰辛以及生活节奏的加快，给每一个希望把握人生、赢得发展的人提出了很高的要求。

一个没有良好心理素质的人，是不可能获得事业成功的。女大学生的成才与发展，既取决于社会经济的发展和社会文化观念的转变，更取决于她们自身的努力。

一切成就都始于心理，只有努力来弥补由社会因素所致的“后天失调”，消除心理障碍，才能在矛盾中为自己的理想开辟道路。

女大学生要根据自己的心理特点，通过心理方面的选修课、讲座、心理咨询、社会实践等形式，掌握适合自己的心理调适方法，提高承受能力，形成良好的心理品质，以便更好地发挥自身的潜能，迎接未来的挑战。

2. 正确认识自我。

女大学生在现实生活中，往往不能清醒地认识自己，她们对自我的评价过高或过低，从而产生心理负担。

自我评价过高会产生盲目乐观、自以为是的自满心理，不利于自身发展；自我评价过低，又会产生自卑心理，埋没

自己的才能。所以女大学生必须唤醒沉睡的自我意识，加深对自身的把握，认清自己的优势和不足，明确作为知识女性的价值和尊严。

树立现代知识女性的形象，做到自尊、自信、自立、自强，以增强社会责任感和使命感。

3. 培养健全的生活情绪。

健全的生活情绪，是指受外界刺激所引起的强度与其情境相称，作用时间根据客观情况而转移的正常情绪反应。

4. 开发非智力因素。

女大学生发挥才能的关键是主、客观条件的结合。但在同样的客观条件下，则取决于自身的智力因素和非智力因素的共同作用。

大学生求职心理调适

大学生在择业期间所产生的心理活动状态（即择业心态），是影响正确择业和顺利就业的重要因素之一。

没有踏入社会门槛的青年人，大都向往有一份令人羡慕的职业，崇拜那些在各行各业中有所造诣的行业精英，恨不能立刻“驰骋疆场”，大显身手。

然而，复杂而艰苦的职业生活，又常使求职者不是力不从心，就是寸步难行，不但没尝到从事某种职业的甜头，反倒吃了不少苦头，以致后悔莫及。

经验告诉我们，不论选择哪种职业，都需要有心理储备，即职业意识的储备和职业意志的储备。

所谓职业意识，是指人们对自己所选择的职业的性质、特点、作用及其社会意义的综合认识，并表现为一种积极的、稳定的心理倾向。

只有有了这种职业意识，才能产生高尚的职业情感，激发热爱本职、献身本职的进取精神；从事任何职业都不是轻而易举的事，免不了遇到困难和挫折。

在困难和挫折面前，只有意志坚强的人，才能经得住考验，保证职业活动的正常进行。缺乏意志力，常常经不住困难的考验，很难完成自己的职业使命。

因此，每位职业选择者，都应该学会磨炼自己的意志，有意识地训练自己的意志品质。

职业心理储备是多方面的，除上述两点外，还有职业兴趣、职业性格、职业情感等方面的储备。没有这些储备，是很难有效地进行职业活动的。

症状与表现

1. “学而优则仕”的自负心理。

有些大学生认为考上大学就是入了龙门，读书多就等于身价高，择业时把眼光盯着大城市，从机关到合资企业等，追求安逸的生活，怕吃苦，眼高手低，一旦找不到工作就万念俱灰；

2. “白玉有瑕”的自卑心理。

有些毕业生过分看重自己某方面的缺陷和不足，害怕用人单位看不上，还有一些人因犯错误抬不起头来，或是因为自己专业不好而信心不足，结果错过时机，难以找到工作；

3. “温良恭俭让”的保守心理。

有些大学生缺乏社会竞争意识，害怕风吹秀木，不愿当出头鸟。到了人才市场，本可一试锋芒，却总是退避三舍，不敢自荐，过分谦虚，担心别人嘲笑自己“自卖自夸”，以致错失良机；

4. “举棋不定”的犹豫心理。

有些毕业生择业时缺乏主见，常为家长同学所左右，身不由己，以致“彩球”四处飞，中了哪家算哪家，可一旦签了协议又后悔不迭；

5. 不敢要高薪的心理。

货真价实是市场经济的基本特点，在人才市场同样适用。用人单位往往将要求低薪水的人视为“无用之辈”，而对那些要求高薪水的人另眼相看。

假如你对薪水要求明显低于市场价格，那么你不仅不能表现你的自信心，还可能给用人单位留下工作不会称职的印象；

6. 过分看重个人履历的心理。

个人履历的重要作用仅在于能敲开招聘单位大门，至于是否真能进入门槛，更在于接下去的考试和面试，求职者应全力以赴准备面试；

大学毕业生要想找到满意的工作，必须冲破以上误区，树立正确的求职观念。

首先要正确认识自我，了解分析市场信息，做到“知己知彼”才能“百战不殆”。其次要勇于推销自己，敢于竞争。坚韧不拔，百折不挠，不达目的不罢休。否则，不会找到令自己满意的工作。

调适

心理学家通过理论探讨和实践检验，创立了许多行之有效的心理调适方法。大学生在就业过程中，可根据自己的心态有选择地加以使用。

1. 自我静思法。

遇到困难和挫折时要冷静对待，控制心境，切莫冲动和急躁；摆脱干扰，仔细分析一下是自身原因还是用人单位的原因？是自己努力不够还是用人单位条件太苛刻？冷静思考，有利于稳定情绪，找出原因，有针对性地解决问题。

2. 自我转化法。

有些时候，不良情绪是不易控制的。这时，可以采取迂回的办法，把自己的情感和精力转移到其他活动中去。使自己没有时间和可能沉浸在不良情绪中，以求得心理平衡，保护自己。

3. 自我适度宣泄法。

因求职挫折造成焦虑和紧张时，消除不良情绪最简单的方法莫过于“宣泄”。切忌把不良心情埋藏于心底。忧虑隐藏得越久，受到的伤害就越大。

较妥善的办法是向朋友、老师倾诉，一吐为快，求得安慰、疏导、同情；甚至也可以向亲友痛哭一场，不要强压心底。也可以去打球、爬山、参加运动量大的活动。但是，一定要注意场合、身份、气氛，注意适度，宣泄应是无破坏性的。

4. 自我慰藉法。

自我慰藉法就是自我安慰法，即学会自我忍耐。

5. 松弛练习法。

松弛练习法也叫做放松训练，是一种通过练习学会在心理上和躯体上放松的方法。

6. 理性情绪法。

理性情绪法认为，人有理性与非理性两种信念，这些信念指引下的认知方式会左右人的情绪。人的不良情绪产生的根源来自人的非理性观念，反之亦然。要消除人的不良情绪，就要设法将人的非理性观念转化为理性观念。

当然，自我调适的方法还有很多，如自我重塑法、环境调节法、广交朋友法、自我暗示法、幽默疗法等。

这些都是应变的一些方法，但最主要的还是树立远大的理想，树立正确的人生观、价值观，平时就注意培养良好的品质，磨炼坚强的意志，全方位接触社会，体验生活，培养乐观豁达的生活态度。

只有这样，才能在择业的重要关头，始终保持积极向上的精神状态和健康的心理，不至于在困难面前退缩。

自测：青春期的心理转折测试

每个人步入青春期这段“崎岖、狭窄而又坎坷”的人生峡谷时，都会遇到大量的关于适应方面的问题。

心理卫生学和精神病学所说的适应，主要指对人际关系、对社会的适应。怎样才算适应良好呢？请把相应的选项填入括号里。

A. 能够做到；B. 基本做到；C. 做不到

1. 对家庭、班级和学校的生活感到很习惯。 ()
2. 能够以一定的灵活性适应周围的人际关系。 ()
3. 内心总是有明确目的,在一般情况下能说到做到。()
4. 当自己的行为遭到反对时,能及时地自我调整,不一意孤行。 ()
5. 留心周围人际环境的变化。 ()
6. 有助人为乐的精神,肯关心帮助别人。 ()
7. 对周围的人持信任态度。 ()
8. 对人热情、友善,而不是冷漠无情。 ()
9. 能够站在别人的角度体会他们的内心感情。 ()
10. 勇于自我批评,做了错事感到内疚。 ()
11. 能够基本正确地评价自己的各种品质。 ()
12. 具有适度的自尊心。 ()
13. 以积极的态度看待自己的形象。 ()
14. 有明显的自卑感。 ()
15. 有一定的自我控制能力。 ()
16. 多数情况下能独立决定自己的问题。 ()
17. 懂得学习的重要性,学习态度端正。 ()
18. 对学校生活感兴趣,认为自己是幸福的。 ()
19. 对学习不感到非常困难,经过努力成绩可以达到中等或中等以上水平。 ()
20. 在集体生活中有一定的责任感,愿为集体出力。 ()
21. 对学习和课外活动有主动精神。 ()
22. 不做多数人反对的事。 ()

23. 在集体中占有一定的位置，不是被遗忘的人。（ ）
24. 按时作息，睡眠良好。（ ）
25. 没有经常头痛现象。（ ）
26. 从来没有记忆力突然减退、学习成绩大幅度下降的现象。（ ）
27. 能和异性同学正常交往。（ ）
28. 对自己的身体发育情况有正确的了解和评价。（ ）
29. 对“性”的问题好奇，但不过分关注。（ ）
30. 没有不良的性行为习惯。（ ）
31. 没有明显地陷入早恋而不能自拔。（ ）
32. 在一般情况下，情绪正常、乐观。（ ）
33. 对困难和挫折有一定的承受能力。（ ）
34. 能控制自己的愤怒、焦虑等不良情绪。（ ）
35. 有一定的胆量和勇敢精神。（ ）
36. 在多数情况下表现诚实。（ ）
37. 对不公正的事情表示气愤。（ ）
38. 愿意承担自己应承担的义务。（ ）
39. 对父母有爱和依恋之心。（ ）
40. 对自己的前途充满希望和信心。（ ）

测试分析

对每一题，先对照自己平时的实际表现想一想，能做到或基本能做到的记 1 分，否则记 0 分。

36 分以上 适应非常好；

29~35 分，适应良好；

24~28 分，尚能适应；

23 分以下 适应不良；

15 分以下 严重适应不良。

第九章 中年人的心理咨询

紧张病

中年人是社会的中坚力量，在社会和家庭中都处于承上启下的角色。他们参与的社会活动较多，为事业、家庭和子女而奔波，是最劳碌的人群。

同时，还要在上下级、同事、姻亲、家庭等纵横交错的人际关系中角逐。他们承受的各种压力较大，工作、生活节奏也较快。

诸多的社会心理因素，常常使他们处于某种紧张状态之中，有的学者称其为中年“紧张病”。如果长时间地处于紧张状态，可以直接引发身心疾病，如高血压、动脉硬化、冠心病、消化道溃疡、肝硬化、糖尿病，甚至癌症以及意外伤亡。

调适

1. 坚持经常的体育锻炼。

如散步或慢跑、打太极拳、练气功等，可增强各器官的功能，提高免疫和抗病能力。

2. 适当参加娱乐活动。

通过这种方式自我放松，转换心境，减轻疲劳。

3. 培养业余兴趣。

如书法、绘画、诗词歌赋、养花、郊游、垂钓等，使自己的生活丰富多彩。

4. 加强自身的性情修养。

与家人和睦相处，与同事关系融洽，多交朋友，处理好人际关系，会减少烦恼，增加心理安全感。

5. 劳逸结合。

上班工作或外出办事，要专注认真，注意安全，提高效率，减轻工作压力。休闲时平心静心，宽松自如，过得开心。

6. 养成良好的生活习惯。

生活要规律，戒除不良嗜好，保持充足睡眠。

7. 讲究心理卫生，学会自我调节，加强自我心理保健，善于化解各种情绪障碍或内心矛盾，减轻心理压力。

性格开朗，宽容大度，不嫉妒、不赌气、不暴怒、少思虑、勿悲愁、勿狂喜，防止情绪大起大落，维持心理功能平衡。

8. 重视自身的健康。

一旦发现自己精神倦怠，四肢乏力，头目眩晕，耳鸣眼花，食欲不振，心烦意乱，办事效率降低，失眠多梦，神不守舍等，应去心理咨询或到医院检查治疗。

心理危机

一般人都视中年人为强者，认为中年人事业有成，家庭稳固，责任重大，是成熟的阶段，理应能处理所有工作与生活中的问题。所以中年人的心理危机常常被忽视。

如果我们以中年为界将人生分成两个阶段，就可以清楚地看到，中年以前的人生是个不断增长的过程：升学、知识积累、就业、事业有成、成家、娶妻生子……

但是，中年以后，人生却好像进入了一个不断失去的过程：健康退化、子女离家、事业发展缓慢、婚姻危机等。若遇上外界的变迁，如下岗失业、经济危机，就更加重了中年人的失落与挫败感。

可见，中年期的心理危机是人人都将会遇到的现象，现代社会尤其难免。

中年心理危机其实就是指人到中年时，需要面对这一人生阶段特有的问题、变化和挑战。而这些挑战是人到中年必经的阶段与考验，人人都不例外。如果能顺利度过，人生就会进入新的里程；如果不能顺利度过，人生就会受阻，产生混乱感、无能感、空虚感、失落感，妨碍人的发展，影响人的健康，失去人生的意义。

调适

1. 要了解和认识中年人将面对哪些变化。

这些变化将会引起怎样的心理反应，对人生产生怎样的影响，做到心中有数，早做准备。

2. 接受生理的变化，关注自身健康。

增力口体育锻炼时间，有意识调整身体，科学饮食，培养健康的生活方式。

3. 学会处理工作的压力。

人到中年事业稳定，但所负责任也大，常常超时工作，体力透支。如果目标明确，沟通良好、劳逸结合，可以缓解

压力。

4. 珍重视婚姻关系。

夫妻间要体谅与互助，满足彼此的需要，分担彼此的重担。子女长大少了牵挂，多余的时间就可以共同去培养新的兴趣，发展自己，享受人生乐趣，增进婚姻满足感。

5. 做自己喜欢做的事。

人到中年时事业、家庭趋于稳定，生活变得平淡，有时易产生倦怠感，缺乏新意。多一些时间反省自己，调整生活，学会拿得起，放得下，做自己喜欢做的事，大胆去进行新的尝试，就会在心态上永远保持年轻。

“灰色心理”

“灰色心理”一词源于美国，美国社会医学专家经过调查发现，许多中年男性常会出现消沉颓废、郁闷不乐等不良心理状态，这种心理状态被称之为“灰色心理”。

“灰色心理”如得不到及时防治，不但影响工作和生活，还会损害身体健康。

中年男子之所以易患灰色心理疾病，是由于中年人在生理上已由生长旺盛期进入缓慢衰退期，并开始感到与现代生活及工作的快节奏脱节，在“内忧外患”的冲击下，心理开始出现偏差，而一向以家庭乃至社会支柱自居的中年男人，其失落感与灰色情绪自然都甚于女性。

调适

1. 要加强修养，遇事泰然处之。

清醒地认识到生命总是由旺盛走向衰老直至死亡，这是人类所不能抗拒的自然规律。

因此，为生命的老而耿耿于怀是毫无必要的，应当养成豁达的个性，平静地接受人到中年生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。

2. 要合理安排生活，培养多种兴趣。

人在无所事事的时候常会胡思乱想，所以要调整生活与工作节奏，精力下降之后仍维持适度紧张而有序的工作及和谐美满的生活，可以避免心理上滋生失落感，会使生活更加充实，从而改善灰色情绪与灰色心理。

同时，要培养多种兴趣，爱好广泛者总觉得时间不够用，丰富多彩的生活能驱散不良情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。

3. 适当变换环境。

一个人在缺乏竞争的环境里工作容易滋生惰性，不求上进，更易诱发灰色心理。而在新的环境中，接受具有挑战性的工作与生活，可激发人的潜能与活力。

变换环境进而变换心境，可使自己始终保持健康向上的心理，避免灰色心理的侵蚀。

此外，多与年轻人交往，从中感受生命的活力，亦可延缓心境衰老。

中年女性心理调适

“人到中年万事多”，尤其是中年妇女，工作的重担和责任感决定了她们必须忘我地劳动；在家庭中她们又肩负着养老育小的重担，繁重的家务事令其无法解脱；多重角色的困扰，往往使她们在生理、心理上产生超负荷感。

不少中年妇女很想把自己解脱出来，恨不得找个清静地方舒服几天，但是根本不可能。所以，这种心理上的压力导致烦躁、焦虑、沮丧等不良情绪的出现。

调适

1. 打开心理世界的大门。

遇有不快之事，把内心的苦闷全部倾诉出来，是解除心理压抑感的妙方。

2. 驾驭自己的信心。

所谓驾驭自己的信心是指对自己能否主宰自己充满信心。

3. 有目的地放松自己。

通过去户外散步、听听音乐、参加体育活动等方法，改变个人的生活节奏和习惯，起到调节情绪的作用。

4. 以理智战胜情感。

“人之逆境十之八九”，挫折是不可避免的。但在挫折面前，人应当用对事物的理性认识来控制个人的情绪。

5. 培养幽默感。

幽默能使紧张的精神放松，缓解被压抑的情绪，避免刺激和干扰，摆脱窘困场面，消除身心的某些痛苦，调节和保持心理健康。

6. 勤于进取，不断学习。

为了适应社会竞争的环境，迎接生活的种种挑战，必须不断学习、更新知识。

7. 学会休闲，劳逸结合。

有些中年妇女，在工作、家务之余只剩下极少的时间，无暇与亲朋好友谈心交流，更没有时间调节自己的生活，这就需要自我调整。

其实，在休息上花时间是值得的，人需要“充电”，尤其是中年女性，更需要动静结合，调整自己的心理状态，缓解紧张情绪。

有劳有逸，就是在个人生活和职业生活之间创造一种平衡，否则极易导致心理障碍。中年女性要摆脱心理困惑，就应该学会潇洒地生活。

中年女性面对压力的心理调适

人到中年的女性，在生理上是身体的转变时期，处于神经及内分泌的动荡时期，也是“多事之秋”。同时，面临着退休、子女升学就业、婚姻状态不佳等实际问题，工作生活压力大，家庭负担重。这些矛盾使她们长期处于不稳定之中，也往往承受着超过男性的心理压力。

症状与表现

1. 职业角色与家庭角色的矛盾。

在工作中要有敬业、进取和开拓精神；家庭里她们却被要求成为温柔贤惠的妻子和母亲。这种不同角色的反差所引起的冲突，必然会对她们产生心理影响；

2. 社会生活与家庭生活的矛盾。

传统上，中年女性被要求在家庭生活中承担比男人更多的责任，因此她们在社会上与男性竞争时，不得不背上沉重的包袱，从而加大了心理压力；

3. 过高期望与这一期望难以实现的矛盾。

不少中年女性事业心较强，对自己的期望值比较高。但是，由于社会性别的差异，有些人常常遇到挫折，使期望难以实现，以致出现心理障碍。

中年女性必须认真对待心理压力问题，并及时采取自我调节的措施。因为过重的心理压力必将导致身心疾病的产生，损害自身的健康。

在生理方面，中年女性往往有一种莫名的疲劳感，自觉身体虚弱无力，即使多休息也不易缓解。

此外，还容易出现头晕、偏头痛、痛经、月经不调等症状。有过重心理压力的女性，可能有长期或频繁发作的烦闷、不快和失眠，或出现暴躁易怒、焦虑、无故悲伤和失落感，有的甚至因此造成夫妻冲突和离异等家庭不幸。

调适

1. 增强适应能力。

中年女性要努力调整自我，增强适应能力，学会对各种现象做出客观的分析和正确的判断；在生活中遇到矛盾时不

退缩、不逃避、不忧愁、不沮丧，树立起战胜困难的信心和勇气，注意调整自我，以达到心理上新的平衡。

2. 注意调节情绪。

现代医学认为，人的情绪轻松愉快时，脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态，体内的免疫活性物质分泌增多，抗病能力增强。

而不良情绪可导致高血压、冠心病、溃疡病甚至癌症的发生。中年女性要善于调节情绪，正确对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗，心情安宁，温和乐观。

3. 善于摆脱压力。

人生旅途上顺境与逆境交替，成功与失败并存，欢乐与苦恼同在。中年女性要做到遇事想得开，不钻“牛角尖”，身处逆境时能进行自我安慰、自我解脱，始终保持良好的心理状态。

4. 建立良好的人际关系。

要理解、尊重他人，真诚相待，以心换心。理解与宽容是处理好人际关系的两大法宝，关心他人能促进心理健康。

5. 拥有科学的生活的方式。

生活单调是许多疾病形成的原因之一。建立文明、健康、科学的生活方式，对于提高身体素质，防止积劳成疾至关重要。

合理安排生活节奏，做到起居有常、睡眠充足、有劳有逸，学会在繁忙中求得休息，培养广泛的兴趣爱好，工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球、练太极拳等，可以怡人性情，调和气血，利于健康。

6. 及时宣泄不良情绪。

在巨大的心理压力下出现悲伤、愤怒、怨恨等情绪时，要勇于在亲友面前倾诉，进行合理的宣泄，在得到劝慰和关心后，不良情绪便会慢慢消失。

更年期心理

更年期的主要特征是男性的睾丸、女性的卵巢功能开始衰退萎缩，从而引起了一系列的生理、心理变化。女性更年期以绝经为主要标志，男性则没有女性那样明显的生理变化。

进入更年期的年龄、持续时间的长短是因人而异的。一般来说，女性早些，男性晚些。同性别也存在个体差异。目前国际上公认妇女更年期从 41 岁开始，我国妇女的更年期一般在 45~55 岁；男性大约在 55~65 岁。

诊断与自测

你是否已处于更年期（女性、男性）

女性更年期

1. 通过家族遗传进行预测

由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。

但此指标并不是绝对的，易受后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响，使更年期提前或推迟。

2. 从初潮年龄预测更年期年龄

通过对多数人观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄越早，更年期（绝经）年龄越晚；相反，初潮年龄越晚，更年期年龄则越早。

3. 月经紊乱现象

月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。月经改变的表现大致分为三种类型：一是月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经；二是月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至表现为阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经；三是突然停经。绝经是进入更年期的重要指标之一。

4. 更年期的先兆

妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时上述部位的皮肤发红，并往往伴有出汗现象。

又如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；

另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。

通过以上预测方法和自己身心的具体感受，大多数妇女可以知道自己是否已进入了更年期。

男性更年期

如果以下 12 项中有 4 项以上为肯定，那表明你已进入更年期。

1. 戴原来的近视眼镜已无法阅读书报，摘下眼镜放近看

反而清楚，说明已有“老化”。

2. 眼睛容易疲劳，看书久后感到头痛、头昏。

3. 睡眠比以前减少，早睡早醒。

4. 饮酒者酒量大不如从前。

5. 听力明显减弱。

6. 牙齿松动，咬不动较硬的食物。有假牙者需经常换假牙。

7. 对食物口味改变，爱吃甜、酸、辣、咸等重口味饮食，说明味觉有所减退。

8. 嗜吃零食，特别是蜜饯类，这与口味减退有关。

9. 性欲减退。

10. 记忆力减退。

11. 开始怀念童年往事。

12. 学习与工作精力不如从前，甚至有力不从心的感觉。

更年期女性的心理调适

新陈代谢是不依人的意志为转移的客观规律。更年期的心理波动和身体症状都是暂时性的功能紊乱。大多数妇女更年期的症状可以自然缓解。只要注意心理调适，可以安然度过。以下是可供参考的几种调适方式：

乐观开朗。

情绪疏导。

动静结合。

对更年期的生理与心理异常反应，要及时就医。在医生指导下，进行调整。否则，郁郁不乐，疑心重重，可能会削弱机体的抵抗力，影响身心健康。

更年期夫妻关系调适

更年期是人生当中的情绪不稳定期，这是一个生理过程。

1. 夫妻双方要对这一过程中的生理与心理变化有所了解。

如果双方对此期的心理特点、生理特点不了解，对对方由此引起的烦躁、猜疑、发无名火的表现不理解，就会造成许多误解，产生许多不应有的矛盾。

更年期夫妇不仅要懂得这一时期双方的生理特点，还要学一点心理学，这对调适夫妇关系，正确处理生活中发生的矛盾，乃至防止悲剧的发生极为重要。

如能这样，在遇到更年期异常反应时，就会采取正确对策，对他（她）宽容大度、主动照顾、体贴关心，从正面积极配合他（她）度过这个不适应阶段，从精神到行动帮助他（她）顺利度过更年期，那么一切就会恢复正常了。

2. 老夫老妻更需要互相体谅和关照。

更年期夫妻要相互体谅，相互照顾，互敬互爱。除了在感情上相互沟通外，还要在日常生活和事务中，互谅互让，相互体贴。

特别是当身体不佳或心情不愉快的时候，生气发脾气的情况就会增多。这时就特别需要夫妻之间的谅解、帮助和体贴。

老夫老妻在日常生活中以关心体贴的方式传达爱恋的情意，一言一笑、一举一动充满着只有双方才体会得到的情意，这是一种交流中的默契，它将使历经人世沧桑，饱尝世事磨难的夫妻感受到爱情的新内容，更增加了夫妻间的和谐与融

洽。

3. 利用空闲时间多干一些家务活。

男女无论任何一方，当从工作岗位上退下来以后，其空闲时间相对地会多一些。

利用空闲时间多干一些家务活，多分担一部分家庭的责任，除可以调适夫妻关系外，还有不少其他的好处。

既可以解除心理上的寂寞无聊感，减少对身心健康不利的因素；又可以增强体质，保持旺盛的精力；

但更重要的还在于融洽双方的感情，使家庭充满温馨感，增加家庭日常生活的情趣，从而使双方身心健康，生活美满，家庭和睦，夫妇关系和谐。

第十章 两性世界的心理咨询

两性性心理特征

男性性心理

1. 追求性知识的方式

由于男性性发育晚于同龄女性，故性意识的产生也较女性晚。当首次遗精及反映在体态方面的两性特征出现时，在其心理上产生一系列复杂而微妙的变化。

一般说来，他们对自身这种变化缺乏足够的思想准备，因此，一时较难适应，往往产生一种惊惶不安的情绪。

这时期，他们非常渴望了解性知识，尤其时时留心来自异性的目光。

与女性不同，他们很少从父母或老师处获得性知识，而大多从报刊和医学书籍中满足自己对性知识的需求。这与青春期男性内心闭锁倾向性有关。

2. 对异性的爱慕

男性在青春期到来初始，追求异性的表现并不十分明显，甚至厌恶和疏远。他们很重视同性伙伴的友谊。

进入异性接近期后，产生了接近异性的情感需要。他们对女性普遍好奇，希望了解她们，包括生理和心理。对漂亮

的女生更是喜欢，学习成绩突出者也常吸引他们的注意力。

他们要在女性面前展示自己的才能，以吸引对方注意自己。特别是在自己喜欢的女性面前，做事特别卖劲儿，希望自己在异性心目中成为英雄、崇拜对象。

男性在异性面前的情感是外露和热烈的，但有时对自己的表现希望值很高，自信心不足，常常在异性面前心理紧张。有的男性虽钟情某一女性，但却不敢表露出来，表现为单相思。

3. 性欲望

由于男性性意识的发展与女性不同，一旦有了接近异性的欲望，并对具体的特定的目标发生兴趣和有一定交往之后，往往就有性的欲望出现。因此，男性在两性关系上表现比较主动。

一般由彼此接近到发展成爱情，由男性首先明确表示出来。男性的性成熟比女性晚，但发展比较剧烈，很快进入性欲望亢进期，表现为性兴奋的产生和性欲望的增强。

青少年时期，能否用理智克服其性欲望，也是男性性心理成熟与否的标志。而家长和学校及社会的任务就是“在性本能刚刚觉醒之际，就使他们的理智做好准备”。

女性性心理

据性心理研究专家的调查发现，大半的已婚女性都有着与丈夫共享性生活的渴望心理，只是羞于启齿。女性的性心理特点主要表现在以下几个方面：

1. 对于女性来说，性生活作为夫妻生活的一部分，必须具有良好的情绪。

良好的情绪和感觉，是女性性生活美满的前提，丈夫平时对待妻子的态度和行为，会极大地影响着她们对性生活的反应。

2. 女性也和男性一样，对于性生活能否达到高潮有着同样的忧虑和担心。

据研究证明，约60%的已婚女性在性生活中出现过高潮，但也有许多女性却因性生活时过于严肃而难以称心如意。

3. 性生活后的温存和爱抚，对于女性的性欲满足是绝对不容忽视的。

许多已婚的女性这样抱怨：“在性生活后，我有时感到非常的孤独，他甚至连一句问候都不说就呼呼大睡。”

而那些在性生活后继续得到丈夫爱抚和关心的妻子，对性生活感到由衷的满足和快乐。

4. 女性还需要不以性交为目的的亲昵和抚摸，需要夫妻间彼此用语言、抚摸和亲切的举止交流情感，表白心迹。

性行为障碍

性行为障碍是指性变态行为，即不正常的性行为。患者绝大多数为男性，可把性行为异常分为三种类型，一类是性行为对象异常，如同性恋、恋兽癖和恋物癖；另一类是性行为方式异常，如窥阴癖、露阴癖、性施虐癖和性受虐癖；还有一类是性行为违反社会规范，并无生物学反常意义，如恋童癖等。

同性恋

是指以同性为满足性欲的对象。过去，同性恋一直被看做是一种心理障碍，但是近年来，心理学家和精神病学家观察到：同性恋者只是以同性恋作为主要的或惟一的性行为，除此之外，无其他精神与心理异常，而且不少健康的成年人曾有或多或少的同性恋体验。因此，有的国家已不把同性恋列入诊治范围。

西方有些国家统计，长期单纯同性恋占人口的 4%，另据美国的有关资料报道，同性恋者可能占人群的 10%左右。

同性恋发病原因尚不清楚，一般认为可能与遗传因素和心理、社会因素有关。

后天环境的影响，如有的国家或民族认为同性恋不是病态，不加以限制与约束，就会造成同性恋患病率很高。

家庭因素也对同性恋的发生起着重要作用，如童年生活在异性孩子多的家庭中，可能产生异性的心理特征，长大以后出现同性恋等等。

有同性恋行为的两个人，可能只有一方为真正的同性恋者，即男性被动型和女性主动型者。他们在身心素质方面具有较多的异性特征，以同性作为性活动的对象，绝对讨厌异性，这类患者往往较难纠正。

而另一方则比较正常，是从属的，他们往往只是逢场作戏，出于同情或受胁迫而已。多数同性恋者有肉体接触，双方往往互相更换角色。

一般来说，女性同性恋者之间的关系比男性同性恋之间的关系更为稳固和持久。

男性同性恋者，可对其他男性“单恋”，其中有的迫于习

俗的压力而娶妻，但妻子对患者毫无性吸引力，引起家庭不和，患者极为苦恼。而女性同性恋者可因其所恋的同伴与男性结婚而苦恼。

目前认为，爱滋病的发病与同性恋、双重性恋或性生活放荡、宿娼有关。对同性恋构成犯罪的应予法律制裁。

异装癖

穿着异性服装而得到性满足，称异装癖。多见于男性，他们喜欢把自己从头到脚都打扮得像女性一样，包括内衣、长统丝袜、装饰品、化妆品等，然后自我欣赏，感到舒适、心情愉快，并希望得到他人的赞许。

一般来说，大多数异装癖者是异性恋者，他们确信自己是男性，穿异性服装是为了获得性兴奋和性满足。

很多人具有稳固的夫妻关系，良好的婚姻往往因这些症状的出现而受较严重的影响。有人推测幼年性心理发展受阻滞，可能发生异装癖。

恋物癖

通过接触异性用品而引起性的兴奋和满足。所恋物体常为直接接触异性体表的、具有特殊气味或摸起来能给予特殊感觉的，如女性的内衣、内裤、乳罩、头巾、丝袜等等；也可以是异性身体的某一部分，例如头发、阴毛、手、脚或者耳朵等。

此癖一般起自青少年时期，几乎完全是男性，而且大多数都是异性恋者。

患者往往会花很多时间去收集所恋物品，甚至去偷窃，达到急不可待、不择手段的程度。患者对所获物品十分珍爱，

会仔细收藏并时常独自欣赏。

恋物癖者大量窃取、收集女性用品，因达不到一定金额，故不构成盗窃罪，但此种行为扰乱社会秩序，属轻微违法，一般给予行政纪律处分或短期拘禁。

窥阴癖

反复多次窥视异性裸体状态、性活动，以此获得性兴奋的偏爱方式，称为窥阴癖。患者在窥视的同时常伴有手淫或者事后通过回忆与手淫，达到性满足。

此症只见于成年男性，而且患者通常都是异性恋者。一般来说他们的性格比较内向，害羞，不善于交际，常常缺乏正常的性要求，性活动也不充分。

因此他们宁愿冒险潜入女浴池、女厕所、女卧室去窥阴。窥阴癖者常常因为窥阴行为被发现而受到惩处，患者本人为此也会苦恼，但是却不能禁止。

至于未成年少年与儿童，出于好奇心偶尔偷看异性裸体等，或是成年人看到别人性活动时也会引起性兴奋，但并不是病态。

露阴癖

是指反复在不相识的异性面前突然显露性器官，以达到性刺激的目的，而对显露的对象不采取进一步的性行为。

此癖几乎只见于男性，通常在 30 岁以后出现，只有极少数女性露阴癖者反复暴露自己的乳房或外阴。

露阴癖者常常选择那些昏暗的街道、公园的偏僻处，当遇到年轻貌美的妇女时突然暴露生殖器，并说下流话等，看到对方惊惶失措、厌恶辱骂等强烈情绪反应时，就感到非常

的兴奋和满足。

露阴癖以及与之相近的淫秽电话癖、躯体摩擦癖直接造成受害者的精神损害，扰乱社会秩序，应追究刑事责任。

另外，还有的患者通过向性对象施加肉体上、精神上的折磨，来满足性欲的性心理异常，称为性施虐癖。

与之相应，还有性受虐癖，是指通过受到性对象施予的折磨而发泄情欲并获得性满足的一种性变态。

还有易性别癖，认定自己是异性性别，强烈期望改变自己性器官外形，改变体态与打扮，向异性转化。

恋兽癖、恋尸癖、恋童癖，则是指对动物、尸体、儿童有性的欲望。

还有想到或者注意到大便时便能产生兴奋的恋粪癖，以及窒息自淫癖，常用塑料袋套住头部，造成缺氧状态，再伴以手淫获得性快感等。

恋爱心理

恋爱中的女人很看重“首因效应”(即第一印象)，往往凭“首因效应”决定是否同一个人交往，事实上这是女人只注重外表的一个表现而已。

人的“首因效应”常常与实际情况不一致，恋爱之所以常出现选择错误，就是还没有看清本质之时，便匆忙下结论。要做到良好的“首因效应”，只需适当地打扮、准时赴约、消除紧张心理、态度落落大方、不卑不亢、注意语言方式、外表符合本质。

当恋爱双方的感情发展到一定程度时，就必须把自己的一切情况都让对方了解、掌握，以示对对方的忠贞、信任，愿意把一切都交托给对方。这种心理学上的自我暴露现象在恋爱中是不可避免的。但这种“自我暴露”，对方会不会接受呢？其分寸如何掌握？

1. 必须明确，在恋爱过程中，向对方无保留地打开自己的心扉，是感情发展的必然结果，是对对方依赖和忠诚的自然表现，是从内心流露出来的，而绝不是博取欢心的策略手段。

2. 要逐步进行，而不能过度、过急。

3. 要实事求是，不要掩盖和粉饰自己，以免让对方形成错觉。

4. “自我暴露”缺点和问题是应该的，但“暴露”不是目的，目的是改正、完善自己。恋爱中的女人特别期待感情的满足，因而也就非常渴望无时不与另一半“心理交融”。

然而，一些感情基础很不错的恋人，为什么却时常闹别扭呢？这需要客观分析，可能是由于对男人的性格和心理特征缺乏了解，也可能是自己抱有太多的恋爱幻想。

现代女性对于感情关系多半存有许多不切实际的期望，她们的内心需求也不时地相冲突，她们一方面希望男人很实际，能给予她们任何物质上的满足，另一方面又不时被各种奇特的恋爱情节和缠绵所诱惑，幻想着异国情调的浪漫、晨雾中的漫步、四目交流的饥渴……

当这些需求得不到满足时，在感情生活上便容易出现抑郁和挫折感，甚至形成了沮丧、认命和悲观的性情。应该知

道，“心理交融”是有一定条件限制的。

恋爱中的女人，不应只求得某种自我的满足，而应把双方的志趣、事业联系在一起，这样容易产生共同感，减少失落情绪。

同时，在日常生活中，还要善于表达自己的爱情，或者暗示，或者直率，或者迂回地让对方意识到你的某种祈盼，以求得爱的一致。

新婚夫妇的心理调适

新婚是人生的新阶段的开始，夫妻间相亲相爱是幸福的。但不少新婚夫妇缺乏相互的心理调适，使感情的发展受到了一定障碍。

爱情的一个重要特征就是表现在男女双方的心理调适方面。新婚是爱情历程中的一个承前启后的特殊阶段，这个阶段的心理调适将对整个婚姻生活产生举足轻重的影响。

婚后的新生活必然会引起新婚夫妇一系列的心理变化，因此，双方应做出新的心理调整，以求得新的心理适应，否则，爱情可能在此停滞不前，甚至淡化、破裂。

新婚夫妇心理调适的目的，是适应婚后新生活，使爱情走向更神圣、更崇高的境界。引起新婚夫妇心理不适的原因是多种多样的，应在分析原因的基础上，选择适当方法加以调适。

1. 加减法。

人的心理品质都不完美。对自己的妻子或丈夫来说，总

是多了某些东西，或者是少了某些东西，或者是既多了某些东西，又少了某些东西。因而，要保持夫妻间的心理适应，双方的心理世界应该有所增减。

婚后，夫妇在观察对方和自我基础上，一旦了解自己的某些心理品质对方难以适应，自己又缺乏对方需要的某些心理品质，便应该在合理的范围内增加对方需要的心理品质，除掉对方不需要、不适应的心理品质；

2. 换位法。

新婚夫妻间往往有这种情况：丈夫的男性心理特征妻子有时十分喜欢，有时又十分讨厌，例如丈夫强烈的自尊心等；而妻子的女性心理特征丈夫有时十分喜爱，有时又十分讨厌，例如妻子的娇柔等。

这是为什么呢？简单地说，这是因为丈夫愿意妻子有时像一个可以依靠的男子汉，而妻子愿意丈夫有时像一个柔弱女子。这是夫妻间的美妙心理需要。

当夫妇一方产生这种相反角色的心理需要时，对方就应当心理换位，予以满足；

3. 刺激法。

在婚后相处的日子里，夫妻间会无意识地流露出轻视对方的心理，使对方敏锐地感受到不如以前。这是婚后普遍滋生的一种心理状态，如果对此不加重视，会给婚姻带来不幸。

消除对方的这种心理状态，是新婚夫妻应当留心的事情之一。建议新婚夫妇安排适当的小别，或开展竞争，以刺激对方重视自己的一切；

4. 超脱法。

婚姻专家认为，人不可能满足伴侣的全部需要，也不应该抱此奢望。夫妻只有超脱婚姻自身，站在婚姻之上，才能对自己的婚姻现状和前途有现实的把握，才能获得发展婚姻生命力的源泉。

婚后两性心理特征

1. 女性

婚后女性在家庭中表现优于男性，如主动干家务、生活上关心配偶、注意丈夫感情需要、生活节俭、对爱情专一、有事同丈夫商量、经常鼓励安慰丈夫、修养好等。缺点为在家中爱使小性子、发脾气。

而女性对婚姻的失望程度高于男性。如在调查中，认为“配偶由心中的白马王子变成平庸的人”是男性的3倍，同意“婚姻是爱情的坟墓”说法者为男性的2倍，认为“婚后生活由婚前浪漫变为平淡无味”为男性的2倍，表明女性在婚前期望值和对婚姻的理想化程度高于男性。

2. 男性

据不完全统计，90%男性被妻子评定为爱情专一，80%男性关心妻子遇到的困难，70%男性有事同妻子商量，69%男性生活上关心妻子，56%男性能注意妻子的感情需要，52%男性主动干家务，41%男性较节省，38%男性经常鼓励和安慰妻子。

但在否定项得分高于女性，如有感情转移或第三者介入是女性的5.5倍，有喜新厌旧的情绪为3.6倍，不主动干

家务为女性的 3 倍，自私、遇到困难指责、抱怨妻子、不注意配偶感情需要、有事不能同妻子商量、花钱大手大脚为女性的 1.6~2 倍。

说明部分男性在婚前为追求女性有较好的表现，而婚后表现不佳，存在大男子主义，或目的达到后放松对自己的要求，令妻子失望。而且从 1~4 年追踪调查发现，导致婚姻不和谐、夫妻冲突的因素中，男性负有较大的责任。

夫妻间的心理调适

夫妻在一起生活，因各人有各人的工作，而又很少参加一些共同活动，容易引起感情和心理上的疏远，甚至产生隔阂和矛盾。

因此，夫妻之间应注意加强感情上、心理上的联系，增强结合感，这就是婚姻中的“心理调适”。

婚姻就如天气一样，有晴朗也会有阴天，这是“自然现象”。需要强调的是，要想拥有美满婚姻，就必须具有雕刻家的耐心、园丁的爱心、科学家的细心，去对待婚姻。夫妻间的心理调适，应遵守以下的箴言：

1. 下定决心。

从结婚起，你就必须下定和配偶白头偕老的决心，这样，夫妻才能主动适应，婚姻才会越来越甜美。

2. 坦诚沟通。

夫妻之间要有思想、情感、言语、信息的沟通。将心中的不快或不如意的事，坦诚地提出来和配偶交换看法。沟通

可以加强互相间的了解，也可以增加夫妻交往的情趣。优良的沟通，才有成功的婚姻。

3. 表达爱意。

不论何时你都可以用各种方法表达你的爱意，让配偶知道你了解他（她）、爱着他（她）。切忌把爱放在心底，爱是需要表达的。

4. 赞美对方。

你的配偶的缺点总比优点少，只要你多留意对方的优点，并给予适时的赞美，给他（她）一点小鼓励，你们的感情会经过时间的洗礼而日久弥坚。

5. 留给对方生活空间。

美好的婚姻应该能使双方都有足够的自由，让配偶拥有自己的生活空间，独立进行自己的日常活动。夫妻俩整天呆在一起，很容易使婚姻发霉。

6. 体贴对方。

不要以为对方所做的家务都是他（她）应该做的。丈夫饭后主动地洗了碗筷，妻子不要想：“应该的嘛，因为我做饭了。”丈夫下班回家，妻子已做好饭菜，丈夫也不要想：“应该的嘛，这是做妻子的责任。”

应该学会表现感激之情：一个体贴的动作，一个感谢的眼神，都会使对方感到温暖与安慰。这能抚慰对方，使对方感觉到你们是在相爱着。应该牢记，对伴侣对你的关心表现麻木，不给予回报，最终会失去伴侣的爱。

7. 要保持美丽。

心理学家发现，一般人都有“美的就是好的”观念。美

丽的外表使人有赏心悦目的感觉。因此，即使是夫妻，也应尽量保持外表的整洁、美丽，使人喜欢。

朝夕相处的夫妻容易产生厌倦，这就需要不断使自己有新的闪光点来吸引对方，要使自己外表迷人，个性更迷人。

爱情与美是不可分割的，有爱的地方就有美。为了爱情，请多注意你的衣着、发式，多注意你的容颜、你的言谈举止。

8. 要解决冲突。

夫妻间的冲突是不可避免的，重要的是不要将冲突扩大，而是要积极寻找解决办法。要知道，夫妻之间没有绝对的输赢。因此，当有冲突、矛盾时，一定要正面解决，千万要避免破坏性的争吵。

婚姻调适的要素绝不仅仅是这些，还有更多的幸福因子等待着你去发现。

外遇心理调适

莎士比亚说：谁做了绿色妖魔的俘虏，谁就要受到愚弄。人们离婚的理由，最常见的是婚外恋和性格不合。而在性格不合的外衣里裹着的，有许多仍是对配偶之外的异性的向往与觊觎。

婚外恋引起的矛盾，占夫妻矛盾的 2 / 3。婚外恋在结婚后第八年发生最多，第十四年达到第二个顶峰。

外遇的心理原因

1. 寂寞心理

夫妻双方若因种种原因而长期两地分居，则容易产生寂

寞心理，感到精神空虚没有依托，此时，若碰上合适的异性，便很可能丧失抵御诱惑的能力，导致婚外恋的发生。

2. 怨恨心理

性生活是夫妻生活中一项十分重要的内容。如果丈夫因性功能障碍而不能满足妻子正常的生理需要，或因追求事业而忽视了妻子的情感需求，或因贪恋酒色而经常夜不归宿，都会使妻子产生怨恨心理，从而导致“红杏出墙”的后果。同理，如果妻子忽视了丈夫的感情或是无视丈夫正常的生理需求，也会导致同样的后果。

3. 失落心理

这种心理多见于那些一见钟情或草率成婚的夫妻。由于夫妻双方婚前缺乏必要的了解，当婚后长期生活在一起时，才逐渐发现彼此间竟有那么多不和谐、不般配的地方。这种情况很容易使人产生失落感，并因之而萌发异心。

4. 达标心理

有的女性是为了达到自己的某种目的而委身于并不中意的男人。因其与丈夫缺乏感情基础，一旦目的达到后就会觉得丈夫不如意、不顺心，最后导致不良的后果。

5. 报复心理

有的丈夫背着妻子在外面偷情猎艳，一旦事情暴露，往往会对妻子造成感情伤害。此时，如果做妻子的意气用事，一怒之下很可能产生报复心理。既然你可以在外面沾花惹草，那我又为何不能另寻寄托？

6. 优越心理

有的妻子各方面的条件都比丈夫好，或学历比丈夫高，

或地位优于丈夫。在这种情况下，如果丈夫不积极进取，就容易使妻子“恨铁不成钢”，优越心理使她总觉得丈夫配不上自己。所以，条件优越的妻子出现婚外恋的几率较大，因为她们周围有很多更优秀的男人。

案例

婚后 10 年来，我与丈夫的关系，一直很好，而且，我曾相信我们是世界上最幸福的一对。

然而，有一天，我无意间发现对自己体贴入微的丈夫，竟然有个“红颜知己”，而且他们的关系非同一般时，我的心一下子碎了，我怎么也不明白，我们如此恩爱，他还外面拈花惹草。在痛苦到极点的情况下，我决定报复他。

于是，我开始出入舞场，与陌生的男人接触，再后来，就与一个 40 多岁的“情投意合”的文化人在宾馆里开了房间……事后，我又感到后悔不已，但想到丈夫的不忠，我也就平衡了许多。

不过这件事后，我和丈夫的关系越发紧张起来，后来，不得不离婚。离婚后，我反思自己，觉得怪自己不好，但是一切都晚了，我陷入了孤独中，整日痛苦不堪。

分析

这个案例中妻子是典型的报复心理。如果妻子开始发现丈夫的不忠，不是采取极端行为，而是心平气和地与丈夫认真沟通一下，问他究竟如何处理他与第三者的关系，并给丈夫一段考虑的时间。

相信妻子的通情达理，会让丈夫做出正确选择的。人非圣贤，孰能无过？原谅别人，就是给自己心理减压。

调适

1. 夫妻双方要做到自我调适与相互适应，防止婚外恋的发生。

排遣孤独，这种孤独感恰恰是造成婚外恋的主要因素。

防止单调，外来刺激的诱惑提供了许多冒险的因素：调戏、危险、释放情欲等。

加强交流，夫妻关系的建立和维持是通过思想感情的交流来实现的，而性生活则是感情交流最主要的一种亲密方式。

2. 当你决心退出婚外恋时，不妨采取以下 3 种具体办法：

第一，拿两张纸，先在一张纸上把自己对理想情侣应具备的才德罗列出来，并写出各项该得分数。然后用另一张纸参照前面的标准，冷静地给对方打分，看看究竟能得多少分。

这样的量化分析有助于认清对方在你心里究竟该占有多大的位置，从而帮你把那过热的情感降温。

第二，如果你觉得对方对你的吸引力主要是外表的，那么你应该坐下来静想一下，过了 10 年、20 年，对方会老成什么样子，或是会胖成什么模样，是否还能像现在这么可爱？答案无疑是否定的。那么你是否还有这么大的热情呢？

第三，将你对此人看不惯的方面或其不良习惯列出一张表，面对平常未必在意的这些缺点，他（她）是不是依旧让你鬼使神差般地思恋呢？

3. 彻底斩断缠绕着自己的婚外恋情丝。

不要和对方去酒吧、歌舞厅这类地方。这种环境容易使自己的情感“死灰复燃”。

如果因为工作或应酬的需要不得不出席对方也在场的聚会或是会餐，那么不要和对方同时离席，更不要因对方的种种借口而与其同行。

不去你们两人原先经常去的地方。这些地方不仅易引起伤感，而且极易重燃旧情。

不要误认为离开爱情还有友情，而寄些卡片等信物，或是常打电话问好，这些只会使你们之间的纠葛更难以剪断。

不要借特别日子，比如生日等为借口，使两人又聚在一起。

远离你的“柔情”，不要因为对方的伤感或是遇到不顺心的事情而想尽一切办法去安慰他（她），否则你就无法彻底告别这段情感。

把对方过去送给你易引起回忆的东西还回，或是烧掉，以免睹物思情。

如果你们在一起工作，看看能否调换个单位。

4. 摆脱过去，重新开始快乐的生活。

去度假。让自己在全新的美好环境里快乐起来，忘记过去那种斩不断、理还乱的婚外情。

找一些谈得来的新老朋友。在欢声笑语中，你会感受到另一种温馨与慰藉。

在空余的时间里，找一些你感兴趣的事情去做。这会使你忘掉苦恼，变得充实起来，慢慢地淡忘那段往事。

多用心去改变会影响你自信的行为或外表。让自己拥有十足的信心，为保持婚姻的美满而努力，找到真正属于自己的幸福。

离婚心理调适

随着现代生活节奏的不断加快，人们的婚姻观念也在碰撞中不断地更新，相当一部分人因处于新旧更替中而颇感困惑、彷徨或难以自拔。

婚姻冲突常会影响当事人及子女的身心健康，离婚是仅次于丧偶的重大精神刺激，爱情与安全感的丧失、性生活的中断、社会角色的改变、子女教育问题的出现，都会对当事人的心理及身体健康产生严重的影响。最常见的表现是抑郁、焦虑、酗酒、易疲劳、失眠、早醒等。

有人对一组 215 名已婚服毒自杀者的研究中发现，以对婚姻不满为主要自杀原因的男性多于女性，而其中 17% 的自杀行为发生于离婚后的一个月內。

也有报告指出，离婚者患精神病的比例为现婚者的 2 倍。因为离婚后，孤独与寂寞会使人精神抑郁，加上习惯了的婚姻模式被打破，一时又难以重新适应新的生活，无疑给当事人带来极大的心理压力，严重者便会导致精神疾患。

离婚不仅会影响夫妇双方，还会危及子女的身心健康。现已公认，离婚对子女的危害大于对离婚者本人。夫妻离婚前后，大都伴随着争吵打闹或冷漠不语，大大破坏了温馨的家庭气氛，使子女缺乏应有的安全感。

美国两家研究机构对 102 名自杀未遂青少年的调查结果表明，他们中的半数以上来自破裂的家庭。人们还发现，离

异家庭的子女出现说谎、逃学及犯罪等现象大大高于完整的家庭。

总之，对婚姻中的夫妻而言，不断地相互适应、相互理解、相互信赖、相互关心以及彼此的沟通、价值的共享，是家庭幸福必不可少的重要因素。

随着目前心理知识的普及，对婚姻危机的社会干预，无疑会对发展成功婚姻、减少失败的婚姻起到积极的帮助作用。

离婚的心理原因

导致夫妻感情破裂的原因多种多样。归纳起来不外乎有内在原因及外在原因：

1. 内在原因

个性上的根本差异使得双方无法共同组织家庭生活，一方厌恶另一方或双方互相厌恶，达到无法容忍的程度。

如其中一方道德品质低劣，或维持生活的能力极差，或脾气乖戾反常等等，另一方可能提出离异。

2. 外在原因

如其中一方发生了某种变故，如坐牢等。

这两种原因归结到一点，就发生了双方生活观念和人生观念的差异，最终导致家庭破裂。

离婚女性常见心理误区

离婚，对于大多数女性来说是一种无言的伤害。经过一场残酷的“离婚战”，女性往往身心疲惫，精神不振。因此，离婚女性容易产生一些心理误区，诸如：

1. 与前夫的家人关系僵化。

这是自信心不足、不能直面现实的表现。与前夫离婚不

意味着与其家人也必须断绝关系，不妨坦然地与其家人相处，继续保持友谊。

2. 对前夫仍抱有幻想。

由于第三者的插足而被迫离异的女性，她的潜意识中总以为丈夫是被别人抢走的，责任不在她，因而对其仍抱有幻想，等他迷途知返，这是可悲可叹的。

把自己生活的希望放在一个不值得信任的人身上，她的路只有越走越窄。她们不愿意再婚，傻傻地期待前夫回心转意，失去了许多良机良缘，这是不足取的。

3. 立志让孩子长大成才。

离婚后把一生的希望寄托在孩子身上，将孩子视为自己惟一的“私有财产”而与之相依为命。

这种依恋常常转化为把控制欲施加在孩子身上。爱得太蛮横，让孩子感到窒息。久而久之，孩子就有逃脱“势力范围”的渴求，影响其身心的健康发展。

4. 过分敏感、畏惧流言。

既然勇敢地做出了自己的选择，就要坦然面对别人异样的目光，过分敏感只会伤害自己。

5. 没有勇气与孩子谈论未来。

再婚对较小的孩子的心理是一种考验，要坦诚地告诉孩子：“你要有一个新爸爸了。”打算独自生活对较大的孩子是种考验。不要因怕孩子受伤害而延长双方煎熬的时间，你和孩子都要有一个确切的未来。

6. 不能很好地安排节假日。

刚离婚时，也许会有朋友出于友情陪伴你、安慰你，但

这不是长久之计，不能总是靠他人的帮助来减轻周末的恐惧感，要在闲暇时培养几项个人的兴趣，如集邮、读书、写作、织物等。

案例

妻子小罗在洗衣服的时候发现丈夫的上衣口袋里有一张叠得整整齐齐的纸条，打开一看，一行娟秀的女人笔迹映入眼帘：“……你说你永远爱我，但是你是有妻子的人，我们以后究竟怎么办？你一定要明确地答复我……”

小罗觉得天旋地转，一种无汉驾馭的空虚在内心深处无情地扩散。此时此刻，她并没有愤怒，只有悲伤，心里反复出现的只有一个念头：离婚吧！

丈夫下班回来了，在吃晚饭的时候，小罗交给他这张红条，说：“对不起，这是我洗衣服时掏出来的。”

丈夫一下子愣住了，缓慢地接过纸条。一阵令人窒息的难堪罩住了这个曾经幸福美好的家。仿佛突然断电一样，到处一片黑暗。过了不知多长时间，小罗缓慢地站起身，情绪异常冷静。

小罗：我们离婚吧。

丈夫：我听你的。

小罗：今晚就分开睡。

丈夫：我睡客厅沙发。

小罗：我把毛毯拿给你。

丈夫：我自己拿。我想看看儿子。

夜深了，小罗躺在床上，眼睛一分钟也不离开儿子那可爱的小脸，甜甜的，像个色泽诱人的红苹果，无忧无虑的。

窗外的月亮静静地停在深邃的天空，微风偶尔掀开窗帘送来阵阵凉意。

结婚快八年了，轰轰烈烈的和平平淡淡的，一切都要结束了，像一场梦，只有记忆的痕迹为这一场历时八年的梦作若存若无的证明。仿佛曾经得到的都是为了失去，曾经爱过的都是为了伤害，曾经有的幸福都是为了酝酿一场痛苦。想着想着，泪水已悄悄打湿了睡衣的前襟。

丈夫的行为让小罗万念俱灰。俗话说：一日夫妻百日恩。凭心而论，自己一直深爱丈夫，他为人朴实，性格温和，结婚八年来为营建这个小家庭兢兢业业，凡事没有不和自己商量的。

自从儿子出生以来，他对家庭生活的组织更是有板有眼，经常和自己在一起设想家庭的未来，设想儿子的前途。

谁想到，就是这样一位勤勉的丈夫和慈爱的父亲居然走上了背叛家庭的道路。难道就这样结束了吗？难道就再也没有别的选择了吗？命运为什么要设计这样一个难题让自己来解答？说不定，婚姻是可以挽救的。

当小罗想到这里，另一种想法又痛苦地袭上心头：即使丈夫回心转意，难道这就是圆满的结局吗？丈夫与另外一个陌生的女子在一起的情景像毒蛇一样缠绕在自己的脑子里，她觉得根本无法接受这个事实。她还能像从前那样接受丈夫吗？对此她深感怀疑。

天亮了，尽管小罗一夜没合眼，头昏昏沉沉的，心里空空落落的，还是像往常一样早早地起了床。当她走进客厅的时候，丈夫不知道什么时候已经走了，沙发上的毛毯依然像

昨天晚上刚拿出来的时候一样，叠得整整齐齐的，烟头堆满了烟灰缸。烟灰缸下面压着一张字条，小罗顺手缓慢地抽出纸条，就着已经放亮的天光，她看清了丈夫的笔迹。

请允许我再叫你一次妻子：

对我所做过的一切，我不想做任何解释，也不想求你原谅。

我有一个请求，你如果决定离婚，并且想把儿子留在身边的话，请不要把我的事告诉他。如果儿子问起我，就跟他说他的父亲死了。如果离婚，我已做好了准备背井离乡。

最近我住在单位，等候你最后的决定。单位电话号码你知道，有事请联系。

一切操之在你！

此致

母子安康！即日

小罗看完字条，心都碎了，眼泪止不住地往外涌。朝夕相处，在一起生活了八年的夫妻就要分手了。

这张字条清楚地表明了丈夫的心迹，他已经把自己置于婚姻的悬崖边缘。小罗心里明白，丈夫不可能不依恋这个家，这个家有妻子和儿子，虽然不是大富大贵，却也温馨踏实。

丈夫不想作任何解释是表白他愿意承担一切责任，丈夫不想请求原谅，是担心往后的婚姻生活难以破镜重圆。

丈夫把选择离合的权利彻底地交给妻子，是希望妻子能够透彻地思考这个问题。如果选择重新和好的话，他是在希望妻子能够真正地从心理上接受他，让他回到妻子的身边。

丈夫希望妻子不受任何干扰地做出决定，包括不受解释

的干扰，不受原谅的干扰。

对小罗来说，这是一个多么艰难的决定啊！如此重大的决定，她不能不同自己的亲人商量一下，于是，小罗决定先和自己的父母谈谈。

当小罗把已经发生的是简略地介绍了一下之后，父母当时就惊呆了。

父亲：孩子，你准备怎么办？

小罗：我准备离婚。

母亲：小陈(女婿的姓)的态度怎么样？

小罗：他让我自己做主。

母亲：他愿意和那女人断吗？

小罗：我想是这样的。

父亲：如果他愿意回心转意的话，你还坚持离婚吗？

小罗：我正在考虑，还没拿准，回来想听听你们的看法。

母亲：孩子，你可不能犯傻。他也许是一时的糊涂，如果能原谅的话，就原谅他一次，何况他陷得还不太深。

小罗：妈，破镜还能重圆吗？如果与他和好，往后我只要一想到他和一个女人在一起呆过，我就会受不了的。万一我真的无法从感情上原谅他，接受他，那么长痛不如短痛。

母亲：离了婚就不痛了吗？你俩以前一直很好，互相又不是没有感情。万一赌气离了，可心里还舍不得怎么办？

小罗：如果真有感情的话，他就不会做对不起我的事。

母亲：话是这么说，有没有感情只有你们自己心里最清楚。你能设想与另外一个男人生活在一起的情景吗？离婚不仅关系到现在，更重要的是关系到未来的生活，不愿意设想

未来，就说明还没想清楚，没把握。

父亲：如果离婚的话，你为自己的孩子想过吗？

父母离异从来就不会给孩子带来幸福，只会给孩子的心灵带来灾难。孩子太可怜了。

小罗：但这不是我造成的。

父亲：可离婚的决定是你做出的，可以修好的机会是你放弃的。你怕自己承担不了精神上的痛苦选择了离婚，或许你会因此避免更深的精神痛苦，但却给孩子带来了灾难。你们现在的小家庭，成员不是两个，而是三个人。你们任何行动都与孩子有关。小陈做得不对，欠你们母子的感情债。如果你再不顾念孩子，这孩子就太可怜了。假如你看到孩子正面临一场影响终生的灾难，你难道会忍心旁观，推卸作母亲的责任，而不上去拉他一把吗？你可以让孩子恨他的父亲，但这除了给孩子心灵带来仇恨和痛苦之外，能给孩子带来幸福吗？

小罗：那我到底为谁而生活？为我自己，为你们大家，还是为儿子？

父亲：从来就没有人能够做到只为自己而生活。你不爱自己的孩子吗？

小罗：我当然爱他，他是我的命根子，就像你们爱我一样。

父亲：当你的孩子遭受伤害的时候，在你的精神上所造成的痛苦，与你自己的精神因其他原因造成的痛苦相比，是前者更痛苦，还是后者更痛苦？

小罗：爸，这你是知道的，当然是前者。

父亲：两者之间，如果选择一种让你承受，你愿承受哪一样痛苦？

小罗：当然是后者。我宁可让自己遭受伤害，也不愿意让我的儿子遭受伤害。孩子生病的时候，我总是祈祷让我病吧，我只要儿子能够免除病病。

父亲：我希望你现在就打电话把小陈叫到这里来，我想和他单独谈谈。

小陈接到小罗的电话，立即赶来了。岳父把他领到里面的房间。

岳父：你们小俩口之间的事，按理说不需要我来插手，我相信你们能够妥善处理的。但作为你妻子的父亲，我有责任询问有关情况，对你们提出我个人的建议，供你们参考。现在我正在劝女儿放弃离婚的念头，你是怎么看的？

小陈：您的做法令我感激不尽，不过最终决定还是让她来做。因为我已经没有资格再和她讨论婚姻问题。我也不希望她因为孩子的缘故而原谅我，如果她能真的从心里愿意重新接纳我，我将痛改前非，尽我余生做一个符合她的标准的丈夫和孩子的父亲。如果她从感情上无法再接受我作为她的丈夫，希望你们不要勉强她，因为这样的话，我在她身边会让她感到痛苦。这也是我不愿意解释和不愿意请求原谅的原因。

岳父：这么说，你是不会主动要求离婚的了？

小陈：我怎么会要求离婚呢？我伤害了她的感情，我不能再剥夺她选择的权利。错一次就足以让我警醒的了，我不能再错第二次。

岳父：你的意思我能理解。你愿意当面对她谈谈吗？

小陈：我说过了，一切操之在她。如果她愿意见我，我当然听她的。

最终的结局是，小罗放弃了离婚的念头，小陈重新回到了她的身边。

分析

这种经历当然是不幸的和痛苦的。但是，如果夫妻双方的感情基础比较好，第二者的责任感和义务感并没有泯灭，就是说，夫妻之间的相互吸引力仍十分强大，那么一般说来，第三者的吸引力是与之难以匹敌的。

当然，最主要的还要看第一者在感情上是否还存在着重新接纳第二者的可能性。如果第一者经过理智冷静地思考，觉得自己可以重接纳第二者，那么和好的可能性就大。如果第一者权衡的结果是拒绝重新接纳第二者，觉得感情的裂痕已经不存在重新弥合的可能，那么离婚就是较好的选择。

如果第二者执意与第三者联合起来分裂家庭，而第一者不愿意这样，第一者就应该冷静地调动各种可能打动第二者心理的策略，促使其回心转意。

但是，一切要慎重，不要把已经站在婚姻悬崖边缘上的第二者推下去，就是说不要把事情做绝，要留有余地，否则，就会得出和愿望相反的结果，就会后悔莫及。

离婚时的心理调适

离婚对当事人及其子女的身心健康有害是毋庸置疑的。如果婚姻一旦破裂，重要的是在离婚的前后要注意保持心理平衡，维护好自身和子女的身心健康。

离婚的双方都应在思想上保持明智、达观的态度。自觉地遵循良好的道德规范，不得在精神上、肉体上折磨对方，合理地解决财产分割、子女抚养等问题，做到好离好散。

近年来，平心静气的“协议离婚”悄悄流行，说明人们正力求以一种稳妥、友善的方式来完成离婚这一社会行为，这是进步的表现。

离婚后，要以一种正确、积极的心态来面对现实，执着地追求事业，可以转移自己的注意力，减轻离婚的痛苦。

同时，不必离群索居，整天长吁短叹，难于自拔，而应鼓足勇气、投身到集体中去，以获得集体的关怀和温暖。还可投身到大自然中，美丽的大自然能旷达胸怀、欢愉身心，这些都有助于摆脱心灵的痛苦。

离婚对感情确已破裂而无法共同生活下去的夫妻双方，都是一种解脱，可以重新站到起跑线上去追求高质量的婚姻。

这正是离婚自由的存在理由，应当为人们所理解，从而为离婚者提供更多的社会支持，帮助其振作精神，走过这段风雨交加的人生里程。

维护孩子的身心健康。不管是在离婚过程中还是离婚之后，双方依旧要承担抚养、教育子女的责任和义务，用爱心去抚慰不幸的孩子，为他们提供更多的关怀和保护，继续培养其对父母双方的感情，训练孩子的自我照顾能力。一旦孩子出现了心理行为不良反应，要及时诊治。

离婚后的心理调适

1. 认识平息法。

假如由于对方有外遇而离婚者，因为总觉得对方有负于

自己，而常常陷入痛苦之中难以自拔。如果能反问一下自己：“同一个已和自己没有丝毫感情的人继续共同生活，难道还有什么快乐吗？”这样，便可理智地控制情绪，使心胸开阔一些，眼光放远一些，从而得到解脱。

2. 坦率交谈法。

找你所信任的、谈得来的知己谈心，把你离婚后的喜怒哀乐尽情地向其倾吐，不让内心积存任何消极的情绪。

3. 环境脱敏法。

当离异者深深陷入自我烦恼时，不妨暂时离开所厌烦的环境，通过改变离婚前的生活环境和生活方式来排解疏导。

可探亲访友、外出旅游；或把心思放在工作或业余爱好上。这样，也可以把坏情绪转移或消除。

4. 情感取代法。

即觅偶再婚，恢复和保持心理平衡。有关调查表明，离异后，女性的再婚率比男性要高，而且不少人再婚后觉得比初婚时更幸福。

自测一：夫妻关系测验

夫妻亲和力下降，爱情会出现裂痕。那么，你的夫妻关系如何呢？可根据下列问题进行自测。如果你的情况和题目中所说的情况相符，请你在题前打“对号”，每题1分。

1. 结婚不久，我就认为他（她）没有以前可爱了。（ ）
2. 结婚后和他（她）在一起时，心境没有恋爱时那样愉快。（ ）

3. 婚后他(她)不像恋爱时那样亲昵, 那样具有浓厚的温情色彩。 ()

4. 结婚后我发现了他(她)在恋爱时没有发现的毛病。
()

5. 我对他(她)的不良嗜好很反感。 ()

6. 我很难在他(她)面前表达自己的感情。 ()

7. 我常发现他(她)对我说假话。 ()

8. 结婚后他(她)不像恋爱时那样带回我喜欢的东西了。
()

9. 他(她)老是记不住我的生日, 也不给我生日礼物。
()

10. 婚后, 原来的朋友疏远了我。 ()

11. 他(她)见我与异性朋友接触就嫉妒、生气。 ()

12. 我认为乘他(她)不在家时会见异性朋友要好一些。
()

13. 婚后我与他(她)家里人的关系好像没有婚前那样融洽。 ()

14. 他(她)家里人总是对我看不顺眼。 ()

15. 我们常因居住条件差而闹矛盾。 ()

16. 和邻居关系不好也不坏。 ()

17. 他(她)有时工作不顺心回到家就生闷气。 ()

18. 他(她)喜欢的某些事, 我不喜欢。 ()

19. 我们经常为小事而争吵, 谁也不让谁。 ()

20. 他(她)有时背着我给(她)家里送钱, 送东西。
()

21. 我在生病时他（她）对我关心不够，有时不高兴，不耐烦。（ ）
22. 他（她）总是有意把家务事推给我。（ ）
23. 工作中遇到困难和挫折，他（她）总是埋怨我。（ ）
24. 我曾想到过离婚。（ ）
25. 我怀疑他（她）性功能有些不正常。（ ）
26. 他（她）对性生活没有浓厚兴趣。（ ）
27. 在计划生育问题上我们有分歧。（ ）
28. 我觉得他（她）教育子女的方法不好。（ ）
29. 我总觉得自己并不比他（她）差。（ ）
30. 对我们夫妻能否白头偕老，我有点担心。（ ）
31. 他（她）有使我不能原谅的事。（ ）
32. 我对他（她）讲了真心话，他（她）总是不相信我说的。是真的。（ ）
33. 他（她）没有原谅我过去的错误，老是耿耿于怀，旧事重提。（ ）

测试分析

10 分以下 夫妻感情和谐，为“稳定型”的夫妻关系；

10~20 分 夫妻关系不协调，为“不稳定型”的夫妻关系；

21 分以上 为“情感破裂型”的夫妻关系，很难维持。

自测二：婚姻健康程度测验

请选择字母填写每题后的括号中。

a. 是；b. 有时；c. 否

1. 你们夫妻是否为了表达一点心意，而互相送一些小东西（并非为了特别的原因或节日）？（ ）

2. 你丈夫（妻子）做了一件令你特别高兴的事时，你是否会告诉他（她）你的感受？（ ）

3. 你在做某些决定以前，是否会先考虑这件事对婚姻的影响？（ ）

4. 你是否努力维持自己的婚姻？（ ）

5. 你们夫妻是否一起参加社交或休闲活动？（ ）

6. 你是否觉得与一些朋友的关系，要比自己的婚姻关系更令人满意？（ ）

7. 你是否对长期亲密的夫妻关系感到满足？（ ）

8. 无论生活好坏，你都感激你的丈夫（妻子）？（ ）

9. 你的家庭幸福是否不会受到外界事物的影响？（ ）

10. 你的丈夫（妻子）也是你的好朋友吗？（ ）

11. 你是否觉得拥有一个爱的伴侣（丈夫或妻子）可能使生活过得更有意义？（ ）

12. 你们夫妻是否会在一起讨论令彼此满意的性生活？（ ）

13. 你丈夫（妻子）想和你过性生活，但你却不想，你

会顺从他（她）吗？（ ）

14. 你们夫妻是否能分享彼此的感受？（ ）

15. 你是否发现经历一次家庭危机后，你们夫妻间的关系更亲密了？（ ）

16. 你的言行是否不会受到别人（家人以外）的影响？（ ）

17. 你们夫妻是否有相同的性要求？（ ）

18. 你们夫妻是否谈论家务以外的事？（ ）

19. 你是否常和丈夫（妻子）争执？（ ）

20. 你们夫妻是否能很快地解决彼此间的争执？（ ）

21. 你是否要求丈夫（妻子）顺从自己的意见？（ ）

22. 不管结婚多久，你对未来的生活仍抱着乐观的期望吗？（ ）

23. 你们夫妻有相同的信仰吗？（ ）

24. 你是否认为建立一个良好的、稳固的婚姻关系需要做出自己的努力？（ ）

25. 结婚以后，你仍然能拥有自己的天地，而且还可以制订自己的生活目标吗？（ ）

测试分析

健康的婚姻有许多条件，例如彼此的需要是否相符合，是否互相支持和鼓励，是否有良好的沟通，是否有个人的自由等等。

先计算你得了几个 a、b、c：每一个 a 得 3 分，b 得 2 分，c 得 1 分，然后加起来计算总分。

61 ~ 75 分 说明你的婚姻通过了安全界限，是很健康的；

43 ~ 60 分 你的婚姻尚佳，但请注意一些可能发生的问

题；

25 ~ 42 分 你的婚姻需要立即投入心力补救，才能使婚姻健康地发展；

第十一章 生活中常见的心理调适

社交恐怖症

社交，是现代生活中人人不可缺少的活动，但是，许多性格内向的人，尤其是年轻女性，会在人际交往中感到惶恐不安，并出现脸红、出汗、心跳加快、说话结巴和手足无措等现象，这一现象被称之为“社交恐怖症”。

社交恐怖症患者害怕的对象主要是社交场合和人际接触，他们在公共场合把注意力过于集中在周围的环境上，对外界的刺激非常敏感，总觉得别人对自己的一言一行非常关注，担心自己会出现错误而被别人嘲笑，处于一种莫名的心理压力之下。

社交恐怖症常常会导致口吃、植物性神经功能紊乱甚至兴奋性晕厥等并发症。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。

患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症

状进一步恶化。

许多患者为此改变原有的生活，来适应自己的症状。他们（和他们的家人）不得不错过许多有意义的活动，甚至不能去商场购物，不能建立正常的两性关系，不能带孩子去公园玩，甚至为了避免和人打交道，他们不得不放弃很好的工作机会。

表现

1．一般社交恐怖症

如果你患了一般社交恐怖症，在任何地方，任何情境中，你都会害怕自己成为别人注意的中心。

你会发现周围每个人都在看着你，观察你的每个小动作。你害怕被介绍给陌生人，甚至害怕在公共场所进餐、喝饮料。你会尽可能回避去商场和进餐馆。你从不敢和老板、同事或任何人进行争论，捍卫你的权利。

2．特殊社交恐怖症

如果你患了特殊社交恐怖症，你会对某些特殊的情境或场合特别恐惧。比如，你害怕当众发言，当众表演。尽管如此，你在别的社交场合，却并不感到恐怖。

推销员、演员、教师、音乐演奏家等，经常都会有特殊社交恐怖症。他们在与别人的一般交往中，并没有什么异常，可是当他们需要上台表演，或者当众演讲时，就会感到极度的恐惧，常常变得结结巴巴，甚至愣在当场。

社交恐怖症患者总是担心会在别人面前出丑，在参加任何社会聚会之前，他们都会感到极度的焦虑。

他们会想像自己如何在别人面前出丑。当他们真的和别

人在一起的时候，他们会感到更加不自然，甚至说不出一句话。当聚会结束以后，他们会一遍一遍地在脑子里重温刚才的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才正确。

两类社交恐怖症都有类似的躯体症状：口干、出汗、心跳剧烈、想上厕所。

周围的人可能会看到的症状有：脸红、口吃、轻微颤抖。有时候，患者发现自己呼吸急促，手脚冰凉。最糟糕的结果是，患者会进入惊恐状态。

案例

我从小就害羞，怕见人，人家叫我“假丫头”。据说父亲小时候也有“假丫头”的绰号，一辈子说不上一篓子话。现在我比他还厉害。20多岁了，也想找个老婆，可是我不敢抬头说话。一天到晚没完没了地抽烟，因为烟可以缓和我的紧张。

在相亲时，我不仅满身大汗，且身体像麻绳一样扭着，既怕人家看前面，又怕人家看后面，手脚不知放在哪儿好，头也点个不停，在场的人以为我犯“羊痫风”了，那女孩吓得叫喊着跑了出去……

分析

从上面的描述中，我们可以得到五点印象：首先是害怕；其次是回避；在害怕中伴有明显的紧张、出汗和颤抖以及诸多植物性功能障碍；在病情发展和病情延续中，常出现过敏性牵扯连；类似强迫症的明知不该但无法自控的状态。

社交恐怖症的心理，基本上起源于害羞，不管患者年龄

多大，其心态是相同的，只是每个人有每个人的不同境遇和不同的解释罢了。有浅层心理的害羞，也有深层的心理害羞；有本人意识到的，也有本人意识不到的。

怕虽然是一种心理过程，但它必然要影响生理功能，于是紧张、出汗、心慌气短以及颤抖都会接踵而来，脸红是最容易表现出来的现象。这些反应，其实是一种焦虑的表现。为了摆脱虚虑，回避、逃避便是惟一的手段。

回避的目的是避免焦虑情绪的袭击，只要不存在对人的场合，社交恐怖者就会觉得安然无恙了。

因此，患者往往都采取主动性的回避策略，不去接触人，甚至把自己封装起来，但是这种封装在个别安全中可导致精神的全面退缩，贻害终生。

在回避的时候，许多患者还会产生“过敏性牵连”，这是一种自我防卫心理机制。对害怕的场面或人，会产生“草木皆兵”的心理，对外部事物产生异常过敏的反应。

如在上述事例中所提到的异臭感，别人在看他，甚至他人的一举一动，都暗示着对患者的讨厌、排斥、无奈等。

从而加强其回避的理由：由于我不好，所以人家厌恶我，与其让人厌恶，不如主动离开人群，何必自讨没趣呢？从而以这种投射心理使自己取得病态中的平衡。

过敏性牵连，严格说来已把人的正常心理引上斜路，因为它脱离了现实，患者常常以病态的心去度他人之意。

这种症状通常多在早期分裂症中出现。因为社交恐怖症患者对这种过敏牵连有时会抱怀疑态度，而且可被亲友说服，并且这种牵连多围绕着回避行为，不具备那种敌对性和攻击

性，所以只作为社交恐怖症的一个特征，而不能说他们是分裂症。

但一个社交恐怖症患者，达到过敏牵连的程度，也说明他们的病情比较严重了，在治疗方面，要比没有过敏牵连的人要难得多，不易一次性治愈。

社交恐怖症还具有强迫症的一些特点，比如有时明知是自己的多疑多虑，是不该有的现象，可是仍然无法控制，反而使自己那种紧张害怕的情绪加剧。

思维调适

1. 注意力集中法。

在社交场合，不必过度关注自己给别人留下的印象，要知道自己不过是个小人物，不会引起人们的过分关注，正确的做法是学会把注意力集中于自己要做的事情上才对。

2. 兜头一问法。

当心理过于紧张或焦虑时，不妨兜头一问：再坏又能坏到哪里去？最终我又能失去些什么？最糟糕的结果又会是怎样？大不了是再回到起点，有什么了不起！想通了这些，一切就会变得容易起来了。

3. 钟摆法。

为了战胜恐惧，心里不妨这样想：钟摆要摆向这一边，必须先往另一边使劲。我脸红大不了红得像块红布；我心跳有什么了不起，我还想跳得比摇滚乐鼓点还快呢！结果呢，你会发现实际情况远没有原先想像得那么严重，于是注意力就被转移到正题上了。

4. 系统脱敏法。

如面对自己爱恋的女孩子，可用循序渐进的方法克服心理障碍。先下决心看她的衣服；看她的脸蛋儿和眼睛；向她笑一笑；当有朋友在身边时主动与她说话；鼓起勇气单独与她接触。

这种避免直接碰撞敏感中心的方法使一个原本看来很困难的社交行为变得容易起来，这种方法对轻度社交恐惧症一般有立竿见影的效果。

不过，当生理上的不良反应已经比较严重时，就有必要适量应用药物治疗，这对消除心理紧张和缓解生理不适均有一定效果。这种治疗一定要在专业医生的指导下进行，以免造成对药物的成瘾性、依赖性等不良后果。

观念调适

1. 从动机上由“缺乏性动机”转变为“丰富性动机”。

要明确认识社交是增加才干、了解人生和社会的有效途径，同时也是一项现代人不可缺少的生活技能，具有丰富性动机的人，能适应环境，解决难题，参加各种活动，探索环境中的新异变化，能从同别人的交往中得到快乐，自尊而自信，善于自我表现，勇于追求理想和事业。转为“丰富性动机”，你就能由惧怕社交到热衷于社交。

你就会使一切活动及言语围绕着交流的不同概念、观点、情感、意向、信息的社交本质而转，避免产生不利于社交的心理，从而使你能很快地适应社交生活。

2. 要善于寻找外部的刺激。

怕社交，主要是怕缺乏处理棘手问题的能力。一个人不知道怎样击退威胁，他自然就不愿受到威胁了。

因此，要排除社交恐怖症，不妨主动地寻找外部的刺激，以培养和锻炼解决复杂问题的能力。

寻找机会逼迫自己与陌生人打交道，在与人交往中受到锻炼。不断寻求外部刺激，就会逐渐变得老练起来，在社交活动中也会得心应手。

3. 多一些自信心，少一些虚荣心。

在社交中，即使遇到比自己强的人，也不要缩手缩脚，要尽可能地将自己的能量释放出来。只有这样才能与对方互补不足，这叫“共生效应”。

如果你能对自己有一个全面客观的评价，不盲目自卑，提高自信心，你就会在人们面前落落大方，潇洒自如。

行为调适

1. 做一些克服羞怯的运动。

例如：将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做 30 下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。

2. 深呼吸。

害羞使人呼吸急促，因此，要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使紧张心情得以缓解，为建立自信心打下基础。

3. 握住一件小物品。

与别人在一起时，不论是正式与非正式的聚会，开始时不妨手里握住一样东西，比如一本书，一块手帕或其他小东西。握着这些东西，对于害羞的人来说，会感到舒服而且有一种安全感。

4. 学会毫无畏惧地看着别人，并且是专心的。

当然，对于一位害羞的人，开始这样做比较困难，但你非学不可。试想，你若老是回避别人的视线，老盯着一件家具或远处的墙角，不是显得很幼稚吗？难道你和对方不是处在一个同等的地位吗？为什么不拿出点勇气来，大胆而自信地看着别人呢？

5. 学习知识，开拓视野。

有时你的羞怯不完全是由于过分紧而是由于你的知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读书，开拓自己的视野，丰富自己的阅历，你就会发现，在社交场合你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助你树立自信，克服羞怯

如何面对压力与紧张状态

生活中有许多事情看起来很普通和平凡，但往往会因为个人的认识、既往的经历和思维方式不同而给人的身心健康和生活方式造成不利影响。

心理学家早已研究发现，长期超负荷、难以预测和控制的工作会对人的健康构成危害，现代生活中高血压、心脏病、睡眠障碍、偏头痛等身心疾病患病率的居高不下，很大程度上与都市生活的竞争和压力有关。

在现代社会里，压力普遍存在于人们的生活中，它是人们进取的动力，但也可能带给人们各种身心疾病，破坏生活品质。

处于压力中的征兆与表现

如果你有其中两条以上的征兆，就意味着你可能处于心理紧张状态了。

1. 食欲过盛；
2. 心跳过快；
3. 头痛或颈背部肌肉紧张；
4. 难以入睡或半夜醒来；
5. 恶梦频频；
6. 不能深呼吸；
7. 皮肤过敏或湿疹；
8. 吸烟或饮酒过量；
9. 注意力难以集中；
10. 为琐碎小事而与家人或同事争吵。

处于压力下易患的疾病

身心长期处于压力和紧张状态中，就容易患胃溃疡、高血压和头痛等疾病，这些就属于紧张病。

1. 胃、十二指肠溃疡

生活于都市的人由于精神的紧张、生活的压力，长期处在自律交感神经的兴奋状态当中，其胃酸分泌就会不断地增多，如果再匆忙进食，或饮食不规律，缺少轻松的休息，胃病就容易发生了。所以治疗胃病，必须去除紧张压力的因素，要做到轻松、愉快才行。

有许多患了溃疡病的人，当他们的生活恢复常规，不那么紧张的时候，胃病就得以好转；但当他们再度处于紧张状态的时候，胃病的症状就会再度加剧。

2. 高血压

紧张也是引起高血压症的一个重要的因素，精神常处于紧张状态的人体内肾上腺素分泌比正常人高，肾上腺素会引起血管收缩，从而引发高血压。

有一点需要注意的是，有些高血压患者会有长期的顽固性头痛，这种头痛与脑内的血管异常或者是血管畸形有着密切关系，比如血管不正常地扩张，形成动脉瘤，这种动脉瘤，其实是动脉壁变薄，像一个气囊胀大起来的结果。

如果长期处于紧张的生活压力之下，动脉病一旦承受不住增高的血压以致胀破，情况就十分危险了，患者可能会在长期头痛之后突然有剧烈的头部胀痛，并伴有恶心、呕吐，继而陷入昏迷，这就是颅内出血性中风。

如果情况很严重，又不能及时地动脑科手术，患者就可能丧命。因此，凡是血压长时间都很高，又有比较顽固性头痛的话，要警惕发

生中风的可能性。

3. 紧张性头痛

有些人往往把一天的活动编排得满满的，一点空隙也没有，他们常常会产生急躁情绪，走路是急急忙忙的，驾车也喜欢和别人争吵，并容易与人争吵，吃饭也是三扒两扒就完事，以至形成了习惯，不管有没有要紧的事情，都要把自己处于强大的压力之下。他们只知道像榨汁机一样地绞榨自己来应付压力，而不懂得松弛之道。

紧张性头痛通常是颅内温度升高引起的，单纯性的脑部紧张就是脑部超负荷运转，所产生的高热量无法像全身性的

紧张那样，可以通过加快血液流动和头部表皮出汗将多余的热量散发出去。

同时，紧张性头痛也伴有高血压，这种人体内的肾上腺素分泌经常都是比较多的，肾上腺素使血管收缩，从而使颅内的温度更不易散发掉，因而加剧了头痛。

4. 偏头痛

偏头痛是头痛发作之中的一种独特的疾病，它也与紧张有很大关系，大约有 10% 的人在偏头痛发作之前，先有视力的毛病出现，例如看东西有折线、金星或者光点等等。

容易患偏头痛的人多半都比较聪明，比较敏感，常常很快就耗尽了身体里储存的精力，还总感到工作做得不好。

自感能力不够和事事不如意的焦虑和烦恼使他们时时处在紧张的压力之下，这样久而久之就可能造成头侧血管的变化而产生偏头痛了。

思维调适

人生活在现实生活中不可能没有压力与挫折，而且也难以回避，必须正确面对并加以解决。因此，我们不能轻视生活中的压力与变化，要及时调整自己的行为以适应变化，这就需要花时间和精力，还要勇于承担责任。要善于将压力变为动力，学会放松和控制紧张与压力，提高应对能力。

1. 热爱生活。

无论在家中、工作场所或娱乐时，热爱生活、享受生活，会给你带来乐趣。

2. 树立信心。

生活如同大海的波浪，有波峰，亦有波谷，并非镜面一

样平坦，因此在遇到挫折和处于波谷之时，自信和对前途的乐观尤为重要，切不可自暴自弃。记住一句话：“天生我材必有用。”

3．面对现实，改进应对策略。

挫折不可避免，回避只是暂时的解脱，只有面对，才能使自己走向成熟，才能真正体会“失败是成功之母”的真正内涵。

4．目标定位要适宜。

学会确立生活中小而具体的目标，并努力去实现，同时不断地修正和树立新的目标与追求。目标过于远大或与自己能力相去甚远时，往往会造成失望大于希望的局面。

5．自我减压。

情绪的过分紧张和焦虑，会影响人的解决问题能力，而生活中常常会遇到一些始料未及的事，学会放松，调节自己的情绪，保持生活的规律和睡眠的充足去面对和解决问题。

6．寻求帮助。

遇到挫折和难以自行解决问题时，学会倾诉和寻求帮助并非是软弱和无能，更不必担忧遭人讥笑，其实这是一种情感的宣泄和痛苦的分担过程。

7．改变思维方式。

学会换个角度看问题，会使沮丧、绝望的人看到希望，如同俗语所说“树挪死，人挪活”。

行为调适

1．做点家务。每天花点时间处理家中事务，你的疲劳会慢慢消失。

2. 学会说“No”。当你认为自己不想接受其他工作和邀请时，不要勉强去答应。

3. 把你的烦恼、忧虑反复地写在纸上。这是驱除紧张感的良方。

4. 每天早晨提前 15 分钟起床散步。

5. 学习自我放松。如在眼上敷一块湿润的眼罩躺 15 分钟。

6. 参加一些群体的义务劳动。你会从助人中寻得乐趣。

7. 做任何事都不要过分考虑成败，要尽力而为。

8. 充分睡眠，可令你精神振奋。

9. 欢笑和呼喊。当你认为需要发泄时，不妨约几位好友在人少的公园或高山对天大笑、大叫。

10. 呼吸。慢慢地呼气、吸气。

解除压力的轻松疗法

每个人都难以避免因某些事情或场景而出现的紧张焦虑状况。当这种情况出现时，如何尽快消除呢？最好是用没有副作用的自然“镇静剂”使你冷静。下面几种方法会使你受益：

1. 外出散步。

几十年前人们就发现，散步 15 分钟的镇定效果比镇静剂好。散步选在傍晚或午饭后为好，而公园或开阔地则是最佳去处。

散步时应抬头、自然呼吸、自由摆动双臂，这样能放松肩膀、脖子和背部这些容易紧张部位的肌肉。

2. 欣赏音乐。

在心理学上，音乐治疗已作为一个独立的治疗手段而受

到人们的喜爱。实践证明音乐能激发潜能、消除紧张，不同的音调可引发不同的情绪，比如 C 调温和，最宜于放松躯体；节奏鲜明的乐曲能引发心旷神怡的欣赏反应。

因此，当感到紧张时，躺在沙发上听你喜爱的乐曲不失为一种缓解情绪的好办法。

3. 痛快地讲。

如果把痛苦埋在心里，你的心情会越来越糟；如果讲出来，与他人共同分担，则会大大地降低你的痛苦，紧张的情绪也会烟消云散。

讲出使你紧张的事情，你也许会在瞬间有所彻悟，而且你的亲人会成为你强有力的后援。

如果不能讲怎么办？写出来，然后扔掉。或列一个解决难题的时间表和方案，使你清楚何时处理难题，并选择最佳的措施。

4. 做深呼吸。

当一个人紧张时，心跳会加快，呼吸浅而急，如果这时你缓慢地做几次深呼吸，心情可以马上平静下来。

做深呼吸很简单：闭上眼睛，用鼻子慢慢地吸气直到腹部，屏气 3~4 秒钟，然后以更慢的速度用鼻子呼气，同时默念“放松、松、松……”如果每次这样不受任何干扰地深呼吸 3~5 分钟，每天 3 次，用不了多长时间，你就会在紧张时自动地深呼吸以放松自己。

5. 愉快地笑。

当我们笑的时候，大脑能释放出消除紧张情绪的内啡肽，而且笑能使人的躯干、肺、心脏、背部等加速运动，刺激脑

膊和腿部肌肉活动。

一阵开怀大笑后，心率会减慢，血压会降低，肌肉会放松，人就会感到轻松。如果在紧张状态中难以发笑，就设法使自己回想滑稽的人或事，引自己发笑。

在家中则可以看滑稽录相或读几则幽默小故事，使自己笑口常开。

通过这种诱导，使你能在紧张的状态下保持正确地观察事物的能力。

记住，紧张不是周围环境或他人引起的，而是你自己对环境或他人的感觉、反应所致。

6. 洗温水澡。

温水能使血液循环加快、肌肉放松，有益于睡眠。最容易使人放松的水温是 40 左右。

洗温水澡时可做以下放松动作：以舒服的姿势躺在水里，闭上眼睛；注意右手，握紧拳，使劲儿握，体会手臂紧张的感觉，然后再慢慢放松。按手臂部 头部 躯干部 腿部的顺序逐个进行放松。当各部位肌肉放松做完之后，再静静默想几分钟，对自己说：“我现在感到很安静，很放松……非常安静、非常放松……”

自测：因应压力能力测试

1. 你有一个支持你的家庭吗？如果是，请记 10 分。
2. 你是否以积极的态度执着地追求一种爱好？如果是，请记 10 分。
3. 你是否每月参加一次社会团体活动？如果是，记 10 分。

4. 根据你的健康、年龄、骨骼结构状况, 如果你的体重保持在“理想”范围内, 请记 15 分。

5. 你经常做一些所谓的深度放松吗? 至少一周做 3 次, 包括安神、静思、想像、做瑜伽等, 如果是, 请记 15 分。

6. 如果你每周坚持锻炼身体, 每次在半小时以上, 每锻炼一次, 请记 5 分。

7. 如果你每天吃一顿营养丰富的饭菜, 请记 5 分。

8. 如果你每周都做一些你真正喜欢做的事, 请记 5 分。

9. 你在家中备有专门供你独处和放松的房间吗? 如果有, 请记 10 分。

10. 如果你在日常生活中, 会巧妙地支配时间, 请记 10 分。

11. 如果你平均每天抽一盒香烟, 请减 10 分。

12. 你是否依赖饮酒或吃安眠药来帮助入睡? 如果你每周有一个晚上这样, 请减 5 分。

13. 在白天你是否靠饮酒或用镇静药来稳定急躁情绪? 如果你每周有一次, 请减 10 分。

14. 你是否经常将办公室的工作带回家中开夜车? 如果是, 请减 10 分。

测试分析

理想的得分应该是 115 分。得分越高, 说明你应付压力的能力越大。如果你的得分在 50~60 分或 60 分以上, 说明你已具有应付一般性压力的能力, 若得分在 50 分以下, 你应该增强应付压力的能力。

办公室里的心理调适

随着现代化进程的加快，人们的办公“硬件”水平逐渐提高。然而人们的工作效率并未相应地成正比提高。

“硬件”环境的改善仅仅是提高工作效率的一个方面，更为重要的往往是“软件”条件——办公人员的综合素质，尤其是心理素质。那么，在办公室中，如何将心理调适到最佳状态？

1. 拥有积极、稳定的情绪。

当人们走进办公区时，如果情绪是积极、稳定的，就会很快进入工作角色，不仅工作效率高，而且质量好；反之，情绪低落，则工作效率低，质量差。如果在办公室内，工作人员善于协调与控制自己的情绪，就会充满活力，在工作中有声有色，卓有成效。

2. 和谐融洽的办公室人际关系。

在日常工作中，人际关系是否融洽非常重要。互相之间以微笑的表情体现友好热情，以健康的思维方式考虑问题，就会和谐相处。工作人员的言谈举止，衣着打扮，表情动作等，均可体现出心理素质健康与否。

3. 对外界亲切的服务态度。

即使在办公室里接打电话，也能体现出工作人员的心理素质与水平。微笑着平心静气地接打电话，会令对方感到温暖亲切，尤其是使用敬语、谦语收到的效果往往是意想不到

的。

不要认为对方看不到你的表情，其实，从打电话的语调中已经传递出是否友好、礼貌、尊重他人等信息了。

4. 办公设施要整理有序，办公环境清爽明快。

办公室的桌椅及其他办公设施，均需要保持干净整洁、井井有条。正如鲁迅先生所说，“几案精严见性情”，心理状态欠佳，必然在几案或其他方面体现出来。

5. 通过可行的方法，不断提高办公室职员的心理卫生水平。

这是办公室软件建设最重要的环节之一。因为“精神污染”从某种意义上比大气、水质、噪声等污染更为严重。它会降低人们工作的积极性，乃至影响工作效率、工作质量。

6. 每个办公室的工作人员都要学会选择适当的心理调适方式，人人都能做到“洁身自好”。

7. 领导要主动关心员工，了解员工的情绪周期变化规律，根据工作情况，采取放“情绪假”的办法。

8. 工作之余，组织一些文体体育活动，不仅能够丰富生活，而且通过这些积极方式可以宣泄不良情绪。

9. 建立心理宣泄室。

10. 有条件的单位可建立员工心理档案，并定期组织“心检”，不要等到问题严重了，才寻求解决的办法。

11. 经常组织一些“健心活动”，使工作人员能够经常保持积极向上、稳定的情绪，掌握协调与控制消极情绪的技巧和方法。

保持上班好心情的心理调适

生活在纷繁都市里的“白领”，常常忙得迷失了自我。日复一日，巨大的工作压力难以舒缓，长期处于一种亚健康状态。

其实，你不必为此担忧不已，只需坚持做几个改变，就完全可以重新找回生活的乐趣，关键的一点是保持上班好心情。

1. 凡事讲求秩序。

有秩序的生活会使你每天头脑清醒，心情舒畅。每天下班前整理好办公桌，定期清理电脑中的文件和电子邮件都是必要的。光是看见桌上堆满了报告、备忘录和要回的信就已足以让你产生混乱、紧张和忧虑的情绪。

另外，千万不要小看家庭生活。事业的成功与否往往与家庭生活有直接关系。一个从容的早晨，一顿丰富的早餐也许就决定了你一天的心情和工作效率。没有人会觉得蓬头垢面、饥肠辘辘地赶去上班会让一天都有好心情。

2. 长期坚持体育运动。

你应该每天至少从事一种体育活动，时间不少于半小时；最好还能在家里拥有一块能彻底不受打扰的地方，每天去那里呆上一刻钟，在这段时间里，只想积极的、让你开心的事情。这种短时间的充电对你的情绪会有大帮助。

3. 在工作中寻找乐趣。

一定要弄清楚自己最想要的到底是什么？金钱、富于变换的生活、挑战的刺激还是不断超越自我？然后想想现在的工作能不能给你提供这些物质条件或精神上的感受。如果两者相去甚远，你就应该考虑变换一下工作了。

4. 运用心理暗示，乐观应对一切。

如果你是一名脑力劳动者，使你疲劳的原因很少是由于你的工作过量，而是因为忧虑、紧张或不决的情绪。

请尝试着“假装”对工作充满热情和兴趣，微笑着去接每一个电话，在上司通知周末加班时从内心叫一声“太好了”，每天早上都给自己打打气……千万不要认为这是很肤浅的事。这是心理学上非常重要的“心理暗示”。

5. 注重心理调节。

英语里有句谚语，叫“不要为打翻的牛奶哭泣”。生活中，谁都会遇到令人不愉快的事：辛辛苦苦做出的投标书没有得到批准，本该得到的升职却因你的一时疏忽而与你失之交臂，与其让这些无可挽回的事实破坏我们的情绪，毁坏我们的生活，还不如坦然接受这些事情，并加以适应。掌握适度的心理调节术，你就拥有了致胜的一张王牌。

工作压力的心理调适

压力感能促使人们加倍努力工作，争取更好表现。但若处理失当，压力却可能令人的精神以至身体出现毛病。你是否正倍受工作压力的困扰？请参看以下走出压力的方法。

自我减压法

1. 当发觉身体负荷过重而出现疲累、精神紧张或情绪波动时，便要暂时放下工作，看看是否需要休息。

2. 不要把目标定得高于自己能力所及。

3. 有效分配时间，将工作按重要性编定先后次序，然后逐步完成，可减低同时展开多份工作又无法完成所带来的压力。

4. 在工作中抽时间休息，如倍受头痛或胃痛困扰时仍勉强继续工作，只会加剧不适程度。

5. 工作之余时应做适量运动，既可强健身体，亦可减压，或可在办公室内做一些简单的伸展运动，减轻肌肉疲劳。

6. 遇到困扰或情绪低落时，可向家人或朋友倾诉，获得支持和关怀，也可发泄情绪。

7. 即使工作再忙，也要有充分的休息和睡眠，这对松弛绷紧的神经尤为重要。

8. 如果实在感觉压力太大，无法承担而使情绪低落，不妨去听听音乐会，看看话剧，到酒吧去坐一坐，或“疯狂”地消费一次。

9. 养成平衡的生活习惯，不要做“工作狂”，不要忽略与朋友的聚会，享受美食、游戏之乐，享受购物，享受户外阳光，享受个人兴趣所带来的快乐。

反压力急救法

面对工作压力突袭而产生的种种不适，可借助以下方法进行缓解。

1. 头痛：以拇指轻按太阳穴、眉头及耳背等部位，再以画圆圈法轻轻按压。

2. 肌肉痛楚（如肩部及腰部）：可做一些简单的伸展动作，坐直身子，放松肩部，两手放于背后，十指互扣。然后用力向后拉，重复多次。

3. 胃痛：因耽误进餐时间引起胃痛，可喝一些热牛奶，要避免茶或咖啡等刺激性饮料。

4. 便秘：提前 15 分钟起床，然后先饮一杯清水或新榨果汁，会有一定帮助。

5. 心跳、呼吸困难、手部颤抖：应付这些情绪紧张的状况，应先放下工作，以放松的姿态静坐，深深吸入一口气，再缓缓呼气，将压力吐出，重复做 5 分钟，有助平静心神。

6. 失眠、难以入睡：选一个能承托颈肩弯度、软硬及高度适中的枕头，睡眠会更舒适，播放一些曲调抒情的音乐，或如海浪、鸟雀等来自大自然的声音，有助你松弛下来，如果你觉得读外语也可催眠，那不妨试试。

7. 疲劳、精神难以集中：可在办公室内点燃薰香炉，如柠檬精华油可消毒，净化空气；迷迭香可提神；佛手则有助提升情绪。在炉内注入清水，再加入 1~2 滴精华油，有效范围为 5 米左右。

职业女性压力及心理调适

城市的职业妇女大部分从事脑力劳动，要求有较高的文化水平，较好的专业知识，工作内容多样化、复杂化，对工作的注意力、责任心及个人能力要求较高，因而面临的竞争较多。

作为女儿、妻子、母亲或雇员，角色矛盾与角色冲突长期存在，因此给城市妇女带来了很大的心理压力。

1. 听听音乐。

一项全球性调查显示，听音乐最能让人疏解压力，看电视次之，淋浴或盆浴第三。

在一项对 30 个国家各 1000 名消费者做的调查中发现，亚洲国家以听音乐的方式来疏解压力的人最少，占 46%；而以看电视减轻压力的最多，占 62%。

音乐具有安定情绪和抚慰的功效，想尽情地发泄一番吗？那就听一听摇滚乐吧；如只想理清一下情绪，古典音乐是最好的选择。

在音乐中闭目养神，能够使人修炼到人和音乐合一的最高境界，从而达到减压的目的。建议你在办公室准备几张自己喜欢的歌曲光盘。

2. “扬汤止沸”。

心理学家认为，对待心理超负荷的最好方法是“扬汤止沸”。所谓“扬汤止沸”就是必须停止或减轻工作或学习量，立即休息。因为休息是缓解压力、减轻心理疲劳的有效措施。

休息方式视情况而定，可拜访知心朋友，海阔天空地聊聊天；到郊外风景宜人处散散步；参加自己喜爱的文体体育活动；培养集邮、收藏、种花草、养宠物、钓鱼等兴趣。

3. 学会自我心理调适。

首先，应豁达开朗，对于现实中存在的种种问题既要正视它，更要解决它、适应它，泰然处之，避免焦虑、抑郁等不良情绪的产生。

其次，要激发生活情趣，多与他人交往，永葆心理的青春，以良好的生活方式对待紧张的工作和生活。最后，工作

与家庭切不可混为一谈，要及时做好角色的转换。

4. 几种行之有效的减压小窍门

去卫生间用冷水洗额头。

洗完后头脑会清醒一些。中午午饭之后，建议你对镜补妆，你会感觉自己既漂亮又有活力。

闭目养神。

有人做过这样的尝试，闭目养神时想像自己在看大海。一排一排的海浪打过来，远处海鸥鸣叫着，白帆点点，海天交界处一片茫茫。

若你在疲惫至极的时候能够产生这样的想像，就能够得到彻底的放松。可以在座位旁贴一两张漂亮的图画，或是引起愉快思绪的照片。

做深呼吸。

把精神集中在你的胸腹部，慢慢地吸气、呼气，好像锻炼你的肺活量一样。

爬楼梯。

在疲劳紧张时，出去爬几趟楼梯，会使你受益匪浅。如果你不好意思无事乱跑，不妨拿一本公文夹爬楼梯。

上班族忧郁症

外在的工作压力及内在的压力源都可导致上班族忧郁症。某些特质的工作易引起较大的压力，相对的忧郁症也较常见；除了工作本身，上班族自身的认知系统如何去看待压力与处理压力才是情绪失调与忧郁挫折的关键因素。

表现

一、外在的压力源

1. 具有时间压迫性及人际竞争性的工作，如业务工作及有定期业绩要求的工作人员会面对极大的压力；

2. 需频繁调动工作地点及内容的工作，不断地适应新环境及新同事会造成一定的生活压力；

3. 缺乏合作伙伴的工作环境，只能独自承受压力及责任，没有他人共同承担，压力难以排解；

4. 缺乏社会认同感、社会价值观评价较差等级的工作，也易导致长期缺乏自我认同感、成就感，以及缺少自我满足感，这也包括工作前瞻性等因素；

5. 作息时间不正常的工作，如轮班、熬夜、时差大的工作，容易影响生理时钟，造成内分泌失调，相对的危险性也会增高许多。

二、内在的压力源：

1. 自我人格特质：易焦虑、紧张、要求完美、缺乏弹性的人，容易感受到职场上较多的压力；

2. 支持系统强度：缺乏工作同事或上司体恤、家庭和谐与支持、朋友的关心与帮助，都将会威胁情绪，并往往有决定性的影响；

3. 压力累积强度：这指的是在某一段时间内累积的总压力事件，举例来说，若一个人在同一周内被降职，更换工作地点，加上身体微恙，家庭产生矛盾，孩子生病，可想而知他在单位时间内感受到的压力强度会有多大。

调适

1. 了解自己优缺点，修正不合宜的自我特质，通过自我训练加强自身的心理素质。

2. 设定“合理”的工作及人生目标，要求完美大多只会失败。

3. 以开阔、弹性的角度来看待人生中的挑战，危机也许会变成转机。

4. 提高自我承受能力，具备足够的心理容量。

5. 把压力说出来、唱出来、写下来，这就是减压治疗，心理倾吐、歌唱减压、写作治疗都是流行又有效的心灵疗法。

“工作狂”请注意

据日本专家统计，不论在西方还是在东方，“工作狂”的人数都在不断增加。在过去的10年中，美国的“工作狂”增加了5成，日本增加了7成，在我国也增加了至少4成。

被称为“工作狂”的人不管是星期天或节假日，都不惜将自己的全部精力放在工作上，一旦工作中断，就会如同酒精中毒的酒鬼一样，立刻陷入心神不定的状态里，甚至说话也走了样。

以前，在日本、中国等许多国家的词典中，“工作狂”均被列为褒义词，或至少不算是贬义词。

不少人（其中多数是企业老板、单位领导）还觉得，“工作狂”的“忘我工作”为本企业或本单位带来了巨大的效益，而且为同事们树立了榜样，故多数“工作狂”往往被评为“先进典型”，成了“骨干”或“红人”。

但美国心理学家斯宾塞教授指出，“工作狂”属心理变态，在各单位的中低级管理人员中尤为常见。

“工作狂”与对工作有热情者有本质区别——前者往往并不热爱自己的工作，一般很难从工作中得到快乐，而只是以拼命地工作求得某种“心理解脱”，此外他们在工作中还常常强迫自己做到“完美”，一旦出现问题或差错便羞愧难当、焦虑万分，却又将他人的援助拒之门外；

而后者则十分热爱自己的工作，能从工作中获得巨大乐趣，出现失误时既不会怨天尤人，也不会懊恼不已，相反却会聪明地修正目标或改正错误，同时也注意与同事和上司协调配合，因而人际关系相对融洽。

研究显示，尽管前者的工作量要比后者大得多，但工作效率和工作质量都明显不如后者。

心理分析

人类的生活大体上可以分为工作、家庭和余暇三方面，每个人无不将全部的精力耗费在这些方面，并且根据个人的实际情况而给予适当的分配，借此获得身心的平衡和稳定。

不过，一旦出现某一方面欲求得不到满足的情况时，这三方面的平衡就会立刻崩溃。那么，他当然会将得不到满足的那部分精力，投入于另一方面中去。

那些一天到晚忙于工作的人，有一部分是因为家庭中发生了问题，所以产生欲求不满的现象，这样一来，他们就把这部分精力全部投注于工作中，而且达到废寝忘食的地步。

例如夫妻之间感情不和睦，或者为子女的前途而担忧的人，往往通过拼命地工作减轻内心的不安和苦闷，这种举动

是一种防卫机制，也是逃避现实的方式之一。

“工作狂”的“生成”还可能与其童年时代接受的教育息息相关。实际上，在“工作狂”中，有占8~9成的人在孩提时代受到来自望子成龙的父母亲的过分严厉的教育。

在这样的家庭里，家长对孩子的期望值往往过高，甚至高得“离谱”，可怜的孩子一旦稍有闪失便会遭到批评乃至重罚，最后孩子心理上可能出现障碍，长此下去，孩子长大了极可能成为“工作狂”。

调适

要是发现自己出现“工作狂”的某些典型症候，那么首先须有意识地减轻工作压力并强迫自己减少工作量。

具体做法是：不妨列出一份工作日程表，先将自己所有的工作项目和工作时间一一写明，然后考虑哪些可以完全放弃，或至少暂时放弃，哪些可交由他人或与他人合作完成，同时注重提高工作效率。订出新的工作日程表，并请家人或同事予以监督。

此外，不妨培养一些与工作无关的业余爱好，丰富业余生活。必要时，可到心理医生处咨询。

非理性跳槽引发的情绪障碍

跳槽的人心理一般可以分为理性和非理性两类。理性跳槽的人一般都具有明确的自我发奋的个人定位，并且做好了迎接挑战的准备并具有良好的心理适应能力。

这类人一旦找到属于自己追求的事业，就会以其高度的

职业责任感投入到工作岗位中。

与此相反，有的人在没有设计好该找什么样职业、怎样的职业才适合自己时就一味跳槽，有的竟抱着“人云亦云”的心理去跳槽，跳槽被其理解得相当随意。

这类人的心总是不会安定下来，即使有很好的岗位，但只要看到他人的月薪和职业比自己好，就会抑制不住急于去换岗。

非理性跳槽的人往往是工作没找准反而添了不少心病。最终这类人终会生活在焦虑、抑郁之中。

危害

盲目跳槽使人越来越孤僻，不爱与人交往。跳过槽的人在不知不觉中养成了一种习惯，工作中遇到困难就想跳槽；人际关系紧张也想跳槽；看见好工作想跳槽；有时甚至莫名其妙就是想跳槽，总觉得下一个工作才是最好的，似乎一切问题都可以用跳槽来解决，慢慢地，这些人不再勇敢地面对现实，去积极主动地克服困难，而是在一些冠冕堂皇的理由下回避、退缩，这些理由无非就是专业不对口啦、领导不重视啦、命运不济啦、怀才不遇啦、别人不理解啦等。

跳槽还使人丧失了成就事业最宝贵的敬业与团队精神，心理浮躁，凡事浅尝辄止，遇难而退，这山望着那山高，空有远大理想，无心执着追求，好像换一个行业就能马上出成果一样，到头来什么都没干好。这样跳来跳去，结果一事无成。

调适

1. 可以利用休息时间到郊外远足，通过回归大自然来放

松自己紧张的情绪。

2. 多参加一些体育锻炼也可以达到减少压力的作用。

3. 听些自己喜爱的音乐，在条件允许的情况下，可以找来三首曲子，一首是低沉的，另一首是平缓的，最后一首是激昂的，按照先低沉再平缓最后激昂的顺序听一遍，就可以使自己心情舒畅。

4. 还可以请心理医生帮助。

下岗综合症

在下岗人员身不由己地被推向市场，开始再就业的艰难历程中，每个人都经受了一定的心理冲击，产生较大的心理变化，甚至遭受较大的心理困扰，很容易产生一种新的疾病症状，即“下岗综合症”。

表现

1. 情绪焦虑

被迫下岗对于下岗人员来说，是一个很大的挫折，并且这种挫折对其自信心是一个很大的打击，有些本来就缺乏自信心的人在经历阵痛之后情绪消沉、悲观、自卑，责备自己无能、不争气，陷入对过去生活的后悔与自责之中，不敢面对现实，走入了一片迷惘之中；

2. 不良嗜好

一些职工下岗之后，整天闷在家里，打破了过去有规律的生活习惯，特别是在悲观、茫然和消极心态支配下，染上了酗酒、吸烟或打麻将的不良嗜好，以此消愁；

3. 旧病复发

下岗后，由于情绪的变化，或因联系工作，或觉得新工作来之不易，而打破了原来的生活习惯，导致旧病复发；

4. 第三状态

所谓第三状态，是介于健康与疾病之间的一系列中间状态，显示了既接近健康又接近发病的特殊适应形式。

不少下岗职工由于生活习惯的打破，表现出心绪不宁、身心负荷过重、闷闷不乐、对刺激敏感、疲倦、失眠健忘、头痛头晕、食欲不佳等第三状态的症状。

调适

1. 加强认识。

下岗职工要认识到，在以后的就业中，无论是待业还是就业，无论是在岗还是下岗，都面临着竞争的选择，铁饭碗都将变成瓷饭碗，这是社会发展的必然趋势；

2. 认清消极被动心态的恶果，丢掉不切合实际的幻想。

以积极应对的心态使自己今后的人生无悔于社会，无悔于家庭，无悔于个人；

3. 提高心理素质和身体素质。

以此克服不利于职业适应的身心障碍，如工作环境恐怖症、焦虑和强迫症等各种疾病，有必要时可求助于心理医生；

4. 全面地分析自我，善于发现自己身上的闪光点。

下岗不一定是坏事，可以看成是给了自己一个重新选择、发挥才干的机会，如能在新的工作岗位上做出更大的成绩，不是坏事变成好事了吗？

5. 更新观念，摆正位置，珍惜机会。

不管什么工作先干起来再说，实在不适合，巩固一方阵地之后，再重新寻找；

6. 掌握好求职应聘的技巧。

如仪表端正、服饰得体、填写求职表字迹清楚、文字表达准确等。

只要下岗职工能够对下岗和再就业保持积极的心态，并付出足够的努力，采取积极的应对措施，就会克服下岗综合征的困扰，在再就业的求职竞争中得到积极的回报。

自测：判断你的成功倾向

这个测验不是向你提出什么难题，而只想对你的成功倾向进行判断，使你在人到中年时，对自己有个正确的评价和估计。请你认真回答下列各题，并把能反映你基本态度的答案填在括号里。

A. 非常同意；B. 有些同意；C. 有些不同意；D. 不同童

1. 快乐的意义对我来说比金钱重要得多。（ ）

2. 假如我知道这件工作必须完成，那么工作的压力和困难并不能干扰我。（ ）

3. 有时候成败的确能论英雄。（ ）

4. 我对自己及他人犯错都非常严厉。（ ）

5. 我的名誉对我来说极为重要。（ ）

6. 我的适应能力非常强，知道什么时候环境将会改变，并为这些改变做准备。（ ）

7. 一旦我下定决心，就会坚持到底。（ ）

8. 我非常喜欢别人把我看成是个身负重任的人。（ ）

9. 我有些嗜好且花费很高，而且我有能力去享用。
()

10. 我很小心地将时间和精力花在某一个计划上，除非我晓得它会有积极的成果。（ ）

11. 我是一个团体的成员，让自己的团体成功比获得个人的认可更重要。（ ）

12. 我宁愿看到一个方案延迟，也不愿无计划、无组织地随便完成。（ ）

13. 我以能正确表达自己的意愿为荣，但是我必须确定别人是否能正确了解我。（ ）

14. 我的工作情绪是高昂的，我有用不完的精力，很少感到精力枯竭。（ ）

15. 对我来说，常识和良好的判断比出色的创意更有价值。（ ）

评分

对以上 A、B、C、D 各答案，给予下面的分数。

1. A. 0分；B. 1分；C. 2分；D. 3分；

2. A. 3分；B. 2分；C. 1分；D. 0分；

3. A. 2分；B. 3分；C. 1分；D. 0分；

4. A. 1分；B. 3分；C. 2分；D. 0分；

5. A. 3分；B. 2分；C. 1分；D. 0分；

6. A. 3分；B. 2分；C. 1分；D. 0分；

7. A. 3分；B. 2分；C. 1分；D. 0分；

- 8. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 9. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 10. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 11. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 12. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 13. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 14. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分;
- 15. A. 3分; B. 2分; C. 1分; D. 0分。

测试分析

0~15分 成功的意义对你来说，是圆满的家庭生活和精神生活，而不是权力和金钱的获得。因为你能够从工作之外得到成就感。因此，你可能不适合去爬高位。你正在专注于实现自我的目标上。

16~30分 也许你根本没想去争取高位，至少在目前是如此。你有这个能力，但你还不准备做出必要的牺牲和妥协。这个倾向可以促使你寻找途径来发展你的事业。

31~45分 你有获得权力和金钱的倾向，在任何一个组织中担任重要职务对你来说并不是困难的事情，你通常都能办得到。

第十二章 心理调节与治疗

健康心理的“营养素”

我们都希望自己成为一个积极向上的人，但遇到事情却每每不知该从何做起。或许应该重新领悟一下自己早已明晰的人生哲理，这也是健康心理必备的“营养素”。

要面对现实，接受无法逃避的苦难。趁你身体强壮、情绪平稳的时候去回应现实的挑战，没有什么大不了的事，有成千上万的人也许正在经受比你更深重的痛苦，不要把自己想像成最悲惨的一个。诚如歌德所说：“一切都是暂时的，转瞬即逝；而那逝去的又会变为可爱。”

有顺序地解决复杂的难题。先去了解问题的因果，想出补救的办法，然后制定解决难题的步骤，一次解决一个问题，有条不紊，临危不乱，直到大功告成。

不能只考虑自己的得失。要时刻顾及到自己的行为会导致他人怎样的反应，大度无私的人永远是最受欢迎的人。

不要前思后想，踌躇不定。对于一切事情，能给出直截了当的回答。要知道，你所决断的事情也会有发生错误的可能，你即使谨小慎微，也不见得令所有人都满意。一个人总有错误的时候，重要的是能够接受新的观点，并随时改正错

误。

别忧虑过度。有成千上万的人因为忧虑过度而无法享受生活的快乐。恐惧往往是忧虑的根源。

恐惧使你难于决断，产生不合理的思想；不断地思虑自己的问题，令你失去平衡与正确的观念，于是你愁眉不展，忧虑烦闷，遇到小事情也不敢应酬。记住，不要只陷于一件事情中，其实你有很多事情要做，并能从中得到许多、许多。

不要压抑自己的情绪。喜怒哀乐悲恐惊等各种感情过程你都要在生活中体验到，不然你怎样理解这些字眼的真正涵义呢？

所以，不要因自己的情绪和欲望而羞愧，对于人生的常态反应，你不要压抑它们，不要漠视它们，也不要跟它们作对，应该诱导它们，让它们在自已的人生中适当地发展。

使自己能够承受改变，还要能够主动地做出改变。人生最重要的是生活，生活总是在不断地改变着。

我们的世界是持续变化着的，而且越来越好。不要害怕周围的各种变化，你要跟世界一同变，一同变得更好。

不要顾虑昨天的事情，要准备明日的计划。你要昂首挺胸地向前看，勇敢地、自由地、信心十足地面对你未来的生活，你将感到更大的快乐。

不要希望世界为你一人而改变，这是不能实现的空想。人生的大智慧是学会适应社会，让自己真正成为社会的一部分，然后尽自己渺小的力量，使这个世界变得更加美好。

结交朋友，开展你的社交活动。你不要忘记以往的老朋友，还要结交新朋友。朋友令你的人生充实而丰盈，你将永

远告别孤寂。

大胆地去爱，没有爱就不会得到快乐。爱人、爱美，爱一切可爱与美好的东西，把一天的光阴，分一部分给爱。健康的身体需要新鲜的空气，健康的精神需要纯洁的爱慕。但是，要想得到爱，一定要使自己可爱。

取得经济上的保障。假如你没有存款的话，那么你要记住只有靠自己的力量才能解决这一难题，而不能期望从别人那里得到全部积蓄与财产。你要付出真正的劳动。

帮助别人，而不是要统治别人。在你开始充分发展自己的个性之后，最重要的是要帮助别人，这对于精神健康是大有裨益的。可是在帮助别人的时候，不要统治别人，否则，你给予他人的就不是真正的帮助，也会使你所帮助的人对你产生依赖性。

要有生活的勇气。你若发现自己陷入无可容忍的状态中，你要努力超脱出来。

调节现代人的心理失衡

现代人的心理失衡是一种不健康状态，已经成为一种严重的社会问题，因此，必须设法使身心保持平衡，使思维正常运作，走出心灵的误区。应通过以下几方面进行调节：

1. 要加强修养，遇事泰然处之。

要清醒地认识到生命总是由旺盛走向衰老直至消亡，这是不能抗拒的自然规律。

应当养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的

种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。

事实上，那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

2. 要合理安排生活，培养多种兴趣。

人在无所事事的时候常会胡思乱想，所以要合理地安排工作与生活。适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感，令生活更加充实，而充实的生活可改善人的抑郁心理。

同时，要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用，生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。

3. 尽力寻找情绪体验的机会。

一是在事业上全力地投入，时时不忘创新，做出新的成绩；二是要关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，人生的悲欢离合，都是对心理的撼动，它会使人头脑清醒，心胸开阔；三是多参加公益活动，乐善好施，为子孙造福。

与此同时，最好能学会一门艺术，在你的爱好中寻找乐趣。唱歌弹琴、写作绘画、集邮藏币，都会将你带入一种新的境界，产生新的追求。

4. 保持心理宁静。

面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁。要保持淡泊、宁静的心理状态，尽可能地学会现代科学信息的方法，提高应变能力

最好能做到专精一艺，即人无我有，这样就会减轻个人在竞争中的心理负担，并收到事半功倍之效。

5. 适当变换环境。

一个人在缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，而过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。

在全新的环境中接受具有挑战性的工作、生活，可激发人的潜能与活力，变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理状态。

6. 正确认识自己与社会的关系。

要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待得与失、成与败。

学做自己的“心理医生”

随着社会不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化，引发心理问题的因素也是多种多样的。

由于现代人生活方式的改变，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，失败的几率较高，因而内心失去平衡，容易产生心理问题。

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓解自身的心理压力，解除心理障碍。

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。虽然大多数中国人并未把寻求心理医生的帮助纳入日常的生活日程，但在出现心理问题时，人们开始重视并寻求咨询和医疗，这是社会文明进步和人们文化素质提高的

一种表现。

就目前而言，人们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，然而，只要我们意识到心理健康的重要性，就可以通过自身的努力，提高自己的心理素质。

学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

首先，掌握一定的心理卫生科学知识，正确认识心理问题出现的原因；

其次，能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和缺陷，安排好对己对人都负责任的相应措施；

此外，要恰当地评价自我调节的能力，如无法自我调节，就要选择适当的就医方式和时机。

需要说明的是，心理医生并不能为你做出决策，他只能是帮你疏导情绪，或是提出不同的方法供你选择。当你运用本书打开心结，自疗心伤时，你将发现，最伟大的心理治疗师是你自己。

现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要拥有良好的智商，还要有良好的情商。

生活条件越好，文化层次越高，人们对心理卫生的需求也就越迫切。随着科学文化知识的普及和心理卫生服务的完善，解决“心病”会有更多更好的渠道和办法。

心理自我调节法

1. 移情易性法

通过情志调节，振奋精神，移易和分散精神意念等办法来改变心智，调节情绪。

2. 发泄法

当情绪不稳定，如发怒、郁闷时，不妨做一些发泄，如拼命地游泳、打网球等，通过消耗体力，用疲乏来遏制不良情绪，也不失为一种好方法。有时让自己随情绪波动而哭泣，也有很好的效果。哭泣能使人产生有益的激素，使人体反应更加协调。

3. 自嘲法

当遇到生活中一些尴尬或难堪的场合时；若一味埋怨和逃避往往会使自己的心态越来越坏。不妨自我调侃一下，通过自我贬抑而收到出奇制胜之效果，从而使心理达到一种高层次的平衡。

4. 情志相胜法

中医认为情志具有五行和阴阳属性，七情之间相互制约，可以通过一种情志来克制另一种情志。如喜胜忧，当你情绪忧郁时，刻意地制造欢乐气氛可减轻忧愁。

5. 聊天法

闲聊对心理调适起到很大功效。它可缓解紧张、消除隔膜、表达温情、躲避碰撞、化解怨气、发泄怒火。

6. 激励法

要走出每日“消沉—后悔”的心理不平衡怪圈，给自己确立一个值得去追求的目标。出去找个朋友小聚一下，踏踏实实干点赚钱的工作，参加一个使自己的精力集中起来的培训班等等。有了成功的经验和自信，我们就能再选择更高的

目标激励自己。

7. 遗忘法

不少人终日生活在对往事的痛苦回忆中，反复品尝旧时受到的挫折，陷入恶性循环中，使心理越加不平衡。因此必须学会遗忘，这是对痛苦的解脱，能使身心获得宽慰，从而激发出新的力量，使人性得到升华。

催眠治疗

催眠治疗是一类以诱发催眠状态来治疗疾病或减轻症状的疗法，最早源于宗教活动者及江湖艺人的催眠术，实际上，从精神分析到行为治疗，很多心理治疗都含有催眠的成分。近年来，该法已渐少应用。

适应范围

1. 对焦虑紧张状态（包括焦虑症及各种心理、生理障碍等）的促松弛作用，可作为行为疗法的有机部分。
2. 转换型癔症，通过暗示催眠以减轻或消除症状。
3. 心因性遗忘，以唤起被压抑的记忆。
4. 情绪性反应状态，达到宣泄情感的作用。
5. 睡眠障碍，尤其是紧张焦虑引起的失眠。
6. 功能性疼痛，例如应用于无痛分娩等。

方法与技术

1. 测定治疗对象的易催眠性及暗示性，可用：
量表测定；
十指交叉暗示；

嗅觉模拟；

言语倾向；

观察思索时眼球斜向上方等方法予以综合评估。

2. 实施时多结合言语、简单器械、适当环境或药物诱导等技术开展。包括：

视觉凝注；

听觉倾听；

皮肤触感等范围的技巧。

具体为所凝视的光源多选择直流灯泡或金属球，使患者视觉先聚焦后感疲乏，必要时治疗者与之对视；

听觉上可选择单调柔和的节拍声响，嘱其随着读数接受言语暗示；

触感上可选用人工按摩或理疗器械等，要求环境温度适中，让患者以舒适的方式平躺或斜靠，并接受言语引导。

3. 治疗者言语技巧的一般要求是语调平缓而语言简明，应具有不可抗拒的权威性，结合患者各感官的体验，调整节奏及音量，并必要地重复述说使之逐步进入催眠状态。

4. 进入催眠状态指眼睑松也下垂，数数字或回答问话时口齿含糊不清、语速缓慢，呼吸频率变慢变深、肌肉逐渐松弛，整个意识清晰度下降。

5. 催眠状态时根据不同治疗目的，采用不同的策略，如消除焦虑紧张、疏泄、引起回忆、消除癔症性运动及感觉障碍等。在言语暗示中应有针对性。

6. 终日治疗的常用办法通常也要使用言语暗示。

分析性心理治疗

分析性心理治疗，是指治疗者通过帮助患者了解、分析和认识其病态或不健康行为的根源及性质，从而达到使其领悟并改善症状的一种较为短程的心理治疗方法。

与早期弗洛伊德长程的“精神分析”方法有所区别，尽管也应用精神分析的某些机理及原则。所采用普通面谈的方式，可以是个别治疗，也可为集体治疗所采用，因此，是较为普遍且实用的治疗方式。

1. Adler 的“个别分析法”，摒弃了其老师弗洛伊德的“力比多”理论，强调个体生活方式的形成对心理结构的影响。

2. Jung 发展的“分析心理学”，除沿袭释梦及艺术品的象征意义等内容外，着眼于社会因素对心理活动的影响，并主张分析者的主动参与。

3. Fromm 等的“动力文化学派”则重视社会文化因素，尤其是家庭因素及人际关系的影响，注重于现实问题及矛盾，提倡回归社会。

4. Klein 的“客体关系学派”，为改良的新 Freud 学派，对传统理论及方法也有某些扬弃，放弃“潜意识”说，重在当前的矛盾及问题。

适应范围

1. 各种神经症患者。
2. 环境适应障碍者。

3. 边缘性人格障碍。
4. 因心理挫折或特殊情绪问题的心理咨询来访者。
5. 其他非精神性的心理障碍。
6. 慢性精神病患者的康复期。

方法与技术

一般采取下列步骤：

1. 心理活动的探讨。

详细询问患者的个人史，广泛了解其家庭背景、亲子关系，幼时心理发展历程及此后的生活遭遇和经验。包括心理挫折及情绪性应激，以及对这些挫折应激常常采用的某种“防御机制”及行为反应模式。

2. 综合了解患者心理及病情。

治疗者的透彻了解有四个层次：

要从“过去”来了解“现在”；

沟通“有意识”与“无意识”；

发掘“理性”与“情绪化”的因果关系；

对“此时此地”与“彼时彼地”的外在行为加以比较。简而言之，即“前后、内外、表里、纵横”全方位地了解患者。

3. 转移关系的分析。

即分析治疗过程中患者把幼时亲子关系中对父母的情感不知不觉“转移”到对治疗者的关系上。动力派认为，对此要善加利用及分析，以达到治疗效果。

4. 阻抗现象之处理。

挖掘内心隐藏的动机时，常会遇到心理上不自觉的阻抗，

这是面对潜意识境界的一类情绪反应。此时要妥善处理，可事先解释或启发患者说出内心感受，或改变指导策略。

5. 指导解释。

指治疗者对患者心理动态的来龙去脉逐渐了解后，适时并适当地给予指导说明，注意表述的动机及方式，多采取迂回、间接或暗示的方式，让其自行领悟，即所谓“响鼓不用重锤”。

个别心理治疗

个别心理治疗，是相对集体心理治疗而言，是以单个病人为对象的心理治疗，实际上大多数传统心理治疗均采用该种形式，与本章中其他心理治疗在理论和方法上会有所重叠。此处先重点介绍共性的原则，再列出有影响有价值几种方法，供读者选择。

按照个体心理学理论，就诊者个体的疾病或遇到的心理问题，无论是先天素质还是后天生活遭遇及心理个性发展的历程，均具无可置疑的独特性。

个别治疗尽管门类繁多，但在治疗原则上仍有下列共同之处：

1. 观察、倾听以及交谈三要素是治疗的基本方法。
2. 良好的医患关系是取得疗效的基本保证。
3. 让患者恢复信心是治疗的重点。

4. 治疗者仅起参谋、引导或中介者的作用，而不是包办代替。

5. 让患者认识自我和解决自己的问题是治疗的主要目标。

不同的心理治疗尽管有上述共同点，但也有不同之处；

1. 治疗开始时有确定症状与“自由联想”的不同。

2. 解释方法依据的理论，有以常识而论和心理动力学理论应用的区别。

3. 治疗的侧重点的差异，有的涉及早年的情结，也有着眼当前实际问题的。

4. 医患关系上，心理分析治疗鼓励患者移情，其他则避免过分移情。

适应范围

个别心理治疗的形式有利于深入了解患者的具体心理症结，使干预及帮助具有较强的针对性。

再则，个别治疗的场合会有利于就诊者畅所欲言，尤其是涉及不便公开的个人隐私时最为适合。

因此，将就诊者视为不同于他人的独一无二的个体，便是该类治疗的初衷。

方法与技术

1. 存在主义心理治疗。

存在主义哲学观点认为心理问题理症状的发生，主要源自对人生的目的和意义了解不够或不正确。在治疗技巧上，主要引导患者认识自我，作命运的主人，正确对待自己的经历和经验，也借鉴心理分析的有关技巧。

2. 就诊者中心治疗。

为非指导性的心理治疗，基于人本主义理论，该疗法的

要点为：治疗者应以同情的态度接近就诊者，与之产生“共鸣”，但于深入其内心，正确领会他的诉述，复述要点，澄清思想，使就诊者增强自我了解和适应能力。

3. 语义治疗法。

该法的理论认为，精神病态是由于语言表达交流中的词不达意而产生误解所致，强调人际交往中语言交流的重要性，并发现患者惯用的某些词汇会影响他的情绪，造成某种不良心境。

治疗的任务便是探索引起情绪激动的词汇，并矫正这种语言习惯和用词，代之使用有积极影响的词汇和表达方式。

婚姻治疗

婚姻治疗，又称夫妇治疗及弥合治疗，是 20 世纪 60 年代以来才发展起来的一类心理治疗类别，除采用各种家庭治疗的理论和技术外，重点发现和解决夫妻之间相互作用的问题，以促进良好的配偶关系为目标。

近半个世纪来，西方社会婚姻危机日益加重，婚姻咨询及治疗便应运而生。良好的夫妻关系有如下标准：

1. 具有共同的或彼此接受的价值观念。
2. 对配偶的幸福和发展由衷地关注。
3. 在共同生活中能求大同存小异，并容忍存在的分歧。
4. 对婚姻关系中各种支配权及决定权的平衡及认可。

适应范围

1. 配偶的一方有心理问题，而其问题的发生又与夫妻间

的冲突有关。

2. 夫妻间存在严重的矛盾和冲突,以致婚姻关系濒于破裂,但夫妻双方主观上又都愿意保持婚姻关系者。

3. 夫妻间性生活不和谐,或一方有性心理障碍。

方法与技术

1. 回顾法,共同或分别与治疗者探讨问题的症结。通过回顾婚前、婚后,有子女时及子女离家后整个婚姻生活中各自的想法及行为,有助于了解和解决当前困难,并确哪些是当前的主要困难而设法克服。

2. 一般性方法采用咨询心理学的方法,用得最普遍,包括接纳、安排会谈、分析评估、引导、干预等程序。

3. 相互关系法则着眼于挖掘行为交流中发生问题的支配双方的潜在“规矩”,以及双方对支配和决定权的分歧意见,澄清相互关系中不和睦的因素,认识问题的性质及严重程度,进而启发双方矫正各自不良态度及行为,旨在建立一种平衡和睦的夫妻关系。

4. 心理分析法着重于让双方理解对方的情绪需要,并通过深层的分析,调整各自对另一方的期望值。分析法较多对双方的情绪关系作出评论,有时还与各人童年的特殊体验相联系。

5. 行为治疗法常采用操作性人际关系技术。通过强化方式让他们各自说出对方哪些行为需要调整,并提出合理要求,若能达到一方的要求,就予以“奖励”、“强化”,“奖励”可以是言语上的赞许,行动上的亲热,可为对方喜欢的任何措施,这种措施往往不能在意料之中,要达到让对方意外喜悦

的效果，以逐步增进感情，协调愉快地共同生活。

集体心理治疗

集体心理治疗，简称集体治疗，指治疗者同时对许多患者进行治疗。这些患者常具有疾病及相关问题的共性。这种方法的优点，能节省治疗所需的人力，也能利用集体的力量产生积极效应。

适应范围

1. 神经症或神经症反应，包括各种社交焦虑或社交恐怖。
2. 轻度的人格障碍，特别是人际关系敏感或有交往缺陷者。
3. 青少年心理与行为障碍。
4. 身心疾病，尤其是各种慢性躯体疾病患者，旨在改善心理问题。
5. 重性精神疾病缓解期，特别是社区中的康复期患者。
6. 各种应激性及适应性问题。

方法与技术

1. 普及性集体治疗在我国常为综合治疗中的辅助手段，用于住院恢复期的重性精神病患者。目的为：

帮助自知力恢复。

解决共性的继发心理问题。

配合药疗防复发，促进回归社会。

2. 动力交互关系采用心理动力学的技术，以改善不良人际关系为目标，鼓励患者逐渐习惯在集体中自我表达并评价

他人。常用于神经症患者，每星期 1~5 次，可持续数月至 1 年。治疗者的作用仅在于引导，使各个体暴露问题后，通过其他成员的提醒及启迪达到领悟，以促进人格完善而消除症状。

3. 经验性集体治疗基于人本主义的观点，强调个体在集体中获得经验，达到自我“觉醒”。有时要求患者无拘无束地暴露思想和感情，并心甘情愿地接受他人的坦率评论，甚至包括直言不讳的、带浓厚感情色彩的评议和争论。

治疗者可安排各种丰富的集体活动，因该法需时较长，有人称之为“马拉松式”集体治疗。