第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787530844427

10位ISBN编号：7530844423

出版时间：2008-1

出版时间：天津科技

作者：郭瑞增

页数：319

字数：233000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

明朝《指月录》记载：金陵的清凉寺里，有一位泰钦禅师，他性情豪爽，不拘小节，众人都看不起他，唯独法眼和尚很看重他。
一天，法眼问众人：“老虎的脖子上系着个金铃，谁能解得。
”众人答不上来，泰钦正好过来，答道：“原来系上去的那个人可以解得。
”后来，“解铃还需系铃人”就用来比喻谁造成的困难还得由谁来解决。
各种心理障碍都是患者的心理出了问题，是患者内心发生的困难，也必须通过患者自己才能解决。
别人不可能代替患者解决问题，就像不可能代替他呼吸一样。
随着社会的发展，我国人民比以前更加富裕，眼界也更加开阔。
但是正如美国一位资深心理医生所说：“随着中国向商业化的转变，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰着中国人的生理疾病……”2004年2月，云南大学大四学生马加爵在宿舍用锤子杀死4名同学，因为自卑、猜疑、高攻击性人格迷失了他的心智。
2007年2月，韩国女演员郑多彬死于一套公寓的浴室内，因为长期无戏可拍而陷入极度的抑郁之中。
可见，无论是名人、普通人，富人还是穷人，都有可能产生心理问题，而不管他的出身、背景、贫富如何。
试想．假如马加爵身边有个心理医生，他的双手就不会沾满同学的鲜血，现在正应该是风华正茂的国家栋梁。

内容概要

山珍海味不能减轻心中的忧虑；旅游归来依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来安稳的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的矛盾……　　面对“心病”，只有用积极的态度去认识它，用正确的心态去对待它。
学会提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会心理自助，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”。
　　希望本书就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻能给予您智慧和信心，帮助您正确应对纷繁复杂的心理困惑，轻松掌控心理，赢得圆润生活，从而迈向成功的人生。

书籍目录

第一章 为自己的心理状况把脉　一、健康的心理是明灯　何为心理健康　心理健康的标准　二、影响心理健康的因素　内部因素　外部因素　三、关注心理亚健康　亚健康测试　四、心理健康的自我诊断和调适　中国人心理健康综合自测　心理健康的自我调适第二章 弥补性格的心理缺陷　一、超越自卑爆发力量　自卑是失败的助推器　让自卑爆发力量　相信我能我行　测测你是否有自卑感　二、走出孤僻拥抱阳光　从寂寞到孤僻　用阳光照亮孤僻的心　测测你的孤僻倾向　三、远离嫉妒欣赏生活　嫉妒如铁锈　嫉妒别人是在贬低自己　别人也是一道风景　测测你妒火燃烧时的疯狂程度　四、消除猜疑互信互爱　猜疑是“离心机”　疑心生“暗鬼”　长相知不相疑　测测你的猜疑特质　五、击退敏感轻松出发　过度敏感委屈多　敏感者也是有心人　学会快乐地生活　测测你是否有过度敏感心理　六、平息浮躁静心做事　警惕职场“浮躁症”　“闪婚族”的浮躁心理　浮躁可持续发展的大敌　非宁静无以致远　测测你的浮躁指数　七、克服逆反宽容思维　花季时节说逆反　如何才能夫唱妇随　消除客户逆反心理　测测你的逆反心理有多强　八、跨越自负 虚心求教　抓不住贼的“飞毛腿”　自负的左宗棠　保持谦卑，虚怀若谷　九、摒弃完美 学会满足　完美只应天上有　月缺亦如诗般美　不完美的完美主义　测测你是完美主义者吗　十、化解偏执灵活应对　偏执是弱者的专利　偏执如此为哪般　适可而止为智者　测测你的偏执度　十一、告别怀旧憧憬明天　迷恋过去失良机　走脚下的路唱明天的歌　附：性格综合测试题第三章 磨炼意志的心理短板　一、不再拖延立即行动　拖延时间老将至　享受成功不拖延　比尔·盖茨抗拖延对策　二、利用挫折奋发图强　别怕挫折来敲门　给挫折一个微笑　用挫折为生命奠基　测测你的抗挫折力　三、扔掉依赖挖掘潜力　甩开孩子依赖的手　依赖形成更大的残缺　点燃自己的神灯　女性依赖心理测试　四、搁置懦弱选择勇敢　与其懦弱不如抗争　点咖啡测懦弱　五、铲除懒惰业精于勤　别被懒惰感染了　懒惰使人生锈　懒惰是末日的先兆　业精于勤而荒于嬉　六、打开自闭大彻大悟　自闭桃源称太古　自闭是黑夜中妖冶的花　叩开孩子自闭的心扉　测测你的自闭指数　七、冲出退缩迈步前行　退缩让压力穷追不舍　永不退缩的林肯总统　“退缩”之德与“勇敢”之德　勇敢向前行　八、摆脱犹豫果断决策　把犹豫推到一边去　犹豫中涛声依旧　莫待无花空折枝　九、跳出逃避 勇于担当　逃避是人生的减法　最好的逃避方法是面对　十、抑制冲动珍爱生命　冲动是毁灭的导火索　冲动是魔鬼　管理好自己的冲动　测测你是容易冲动的人吗　十一、弃绝厌倦热情生活　当世界年纪还小的时候　厌倦：年华在刹那间老去　读你千遍也不厌倦　厌倦是过程不是结果　测测你究竟多久会对另一个人产生厌倦第四章 平复情绪的心理涟漪　一、品味孤独吸取力量　最孤独的人　品味孤独　再见孤独　二、破解恐惧不当懦夫　坦然应对恐惧　不能被恐惧吓倒　恐惧来自你的内心　三、消融紧张轻松面对　都是紧张惹的祸　给紧张一个流淌的出口　测测你的情绪紧张度　四、疏导愤怒心平气和　愤怒暴露弱点　愤怒时的怡情家居　熄灭愤怒的火焰　五、丢弃羞怯大胆去做　蜕去羞怯这层茧　花朵要自信地开放　测测你容易产生羞怯情绪吗　六、驱散抑郁乐观开朗　抑郁是，心灵的感冒　抑郁是你身边的“狼”　当抑郁开始沸腾　测测你有抑郁症吗　七、赶走空虚发掘生命　空虚是精神的蛀虫　空虚是心中的恶魔　赶走“空洞洞”的感觉　八、握别焦虑轻松上路　驱散焦虑的阴霾　焦虑是把“双刃剑”　剥开焦虑的顽壳　享受轻松生活　测测你的焦虑程度　九、摆脱悲观笑对人生　悲观将谷子变成巨石　幸福在困境里孕育　人生何处无风景　十、抛开不满积极进取　不要把不满写在脸上　当对上司不满时　让不满鼓起进取的风帆　测测你的不满度　十一、化解压抑让心旅行　别让压抑压倒自己　常给心灵透透气　测测你的压抑程度第五章 打扫人格的心理暗角　一、走出虚荣踏实做人　虚荣：心灵的挽歌　虚荣：面子的围城　挣脱虚荣的羁绊　测测你有多虚荣　二、驱除分裂 建立温情　解读分裂型人格障碍　世界需要温情　测测你的人格分裂程度　三、放弃贪婪知足常乐　贪婪是一副枷锁　插上欲望的门闩　测测你的“贪婪”指数　四、摧毁自私播撒爱心　利用自私，摧毁自私　播撒爱心的阳光　测测你爱情的自私指数　五、剔除邪念善良是金　天使与魔鬼共存　善恶皆由心生　测测你的人缘　六、杜绝攀比珍惜拥有　这山更望那山高　人心不足蛇吞象　知足常乐莫攀比　七、改掉吝

啬学会给予　　吝啬是一堵墙　　富翁们的“吝啬”生活　　给予是快乐的　　测测你的吝啬度　八、湮没报复宽大为人　　冤冤相报何时了　　冤家宜解不宜结　　测测你的报复心理指数　九、越过狭隘 豁达宽容　　作茧自缚不明智　　心地无私天地宽　　退一步海阔天空　十、消除攻击合理表达　　“马加爵事件”敲响警钟　　解读攻击型人格障碍　　引导应从青春期开始　附：心理综合测试——九型人格与测试　九型人格简易测试题第六章 品尝爱情的酸酸甜甜　一、想和你一起变老——择偶心理　　择偶心理　　女性择偶心理　　男性择偶心理　　择偶心理误区　　测测你的择偶心理　二、情人眼里出西施——审美错觉　　“西施”逐人眼　　称心斯为得　三、落花有意流水无情——单恋　　为谁等待为谁苦　　单恋是一首无声的歌　　测测你的单恋指数　四、我的爱情小鸟飞走了——失恋　　失恋的天空有彩虹　　爱情小鸟终会来　　测测你的爱情值多少钱　五、桃花源里的妖艳爱情——网恋　　问世间情为何物　　人间真情更暖人　六、人生难得一知己——异性友谊　　人生须有异性知己　　异性知己的维护　七、爱情之花在欣赏中绽放　　相爱着欣赏着　　欣赏着深爱着第七章 感受工作的得心应手　一、职业心理与危机　　职业心理面面观　　职业心理危机　二、职业选择与职业适应　　职业选择　　职业适应性　三、职业心理健康的促进措施　　自我激励十八法　　职业，心理保健秘诀　四、不要做“工作狂”　　何为“工作狂”　　戒掉工作瘾　　避免大代价　　测测你是不是”工作狂”　五、如何排解工作压力　　工作压力知多少　　如何排解工作压力　六、努力工作学会休闲　　休闲是为了更好地工作　　将休闲进行到底　　测测你和同事的关系　七、不要仅仅为了钱　　富翁之所以为富翁　　为价值而工作　　测测你的工作价值定位　八、制订计划有条不紊　　有计划才有动力　　按计划走向成功　九、积极进取体验快乐　十、不断创新点燃希望　　创新是灵魂　　创新点燃希望的灯第八章 享受“性福”的怡然乐趣　一、性压抑有危害　压力导致性压抑　　性压抑危害大　　走出性压抑的阴霾　　测测你性压抑吗　二、“性福”才健康　　有性才有健康　　中年人的“性福”　三、正视儿童性心理　　儿童的性心理发育　　为孩子提供优秀精神食粮　四、老人的怡然性事　　老年“性福”助长寿　　老年人性心理误区　　性生活注意问题　五、赶走性心理疲劳　　性心理疲劳侵蚀幸福　　让性重新燃烧起来。　　测测你的性爱频率科学吗　六、“幻想”进入“和谐”　　性幻想是最好的催情剂　　尽情性幻想吧　七、走进丈夫的心灵深处　　丈夫的性心理　　男人的性心理　八、性误区造成的心理障碍　性知识误区　　男女性观念误区

章节摘录

插图：一、健康的心理是明灯健康的心理是人生旅途中的一盏明灯，它的光芒穿透了雾霾、烟尘，刺破了坚壁、重围，有了这盏明灯的指引，你的眼睛将更加明亮，你的内心将更加清醒，你的人生之途将更加顺利和光明。
以往人们都认为身体健康了，那就是健康的，而忽视了心理健康的重要性。
随着来自社会各方面压力的不断加大，人们的心理健康也面临着严重的危机，那么，关注心理健康也就被提到日程上来了。
何为心理健康古往今来，国内国外，人人都希望健康，都重视健康。
有人曾这样说：人生有两大意愿：一是家庭幸福，二是事业有成。
而健康是家庭幸福、事业有成的基石。
如果两者都拥有为100分的话，那么健康就是前面的那个1，可见没有健康，一切都无从谈起。
世界卫生组织对健康的定义是：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。
就是说，健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好。
而心理健康已成为现代健康概念中一个不可或缺的重要部分。
近年来，世界卫生组织提出了衡量健康的十大标准，以衡量一个人是否健康。
（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
（3）善于休息，睡眠好。
（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。
（6）体重适当，身段匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈无出血现象。
（9）头发有光泽。
（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。
那么怎样来准确描述健康的状况呢？
日本学者提出了身体健康条件的五快和心理健康条件的三良好。
1.五快含义（1）吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，不论何种饮食都吃得津津有味，能很快吃完一顿饭，并且吃完后没有过饱或不饱的不满足感。
（2）便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松自如，在精神上有种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明肠胃功能良好。
（3）睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
在正常生理状态下，能很快入睡，说明神经系统的兴奋和抑制功能协调，且内脏无病理信息的干扰。
（4）说得快：思维敏捷，口齿伶俐，中气充沛，声音洪亮，语言表达清晰、准确、条理清楚。
说话不觉吃力，没有欲说还休的疲劳感，没有反应迟钝、词不达意的现象。
（5）走得快：行走自如、协调，步履轻盈、有力，转体敏捷、准确，且反应迅速。
2.三良好含义（1）良好的个性人格。
情绪稳定，性格温和，言行举止皆得众人认可；意志坚强，感情丰富，能很快适应各种环境，没有经常性的压抑感和冲动感；胸怀坦荡，豁达乐观，能以良好的处世态度看待问题，办事能以现实为基础。
（2）良好的处世能力。
观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境，不管人际关系如何变化，都能保持恒久、稳定的适应性。
（3）良好的人际关系。
与他人交往愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人，待人接物举止得体，且助人为

乐，与人为善，对人际关系充满热情。
心理健康的标准了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。
人们掌握了人的心理健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。
发现自己心理状况的某个或某几个方面与心理健康标准有距离，就能有针对性地加强心理锻炼，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，就要及时就医，以便早期诊断与早期治疗。
国外学者马斯乐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）既能悦纳本身，也能悦纳他人；（4）在环境中能保持独立，欣赏宁静；（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）能经受欢乐与受伤的体验。
而国内学者认为人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人格完整、人际关系和谐、心理特点符合年龄和角色特征。
（1）智力正常。
智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。
世界卫生组织（WHO）提出的国际疾病分类体系，把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。
（2）情绪健康。
情绪是人对事物的态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。
情绪健康是心理健康的一个重要指标。
具有健康心理的人，能经常保持乐观、自信的心境，热爱生活，积极向上；同时，善于协调和控制自己的情绪，使自己的情绪保持相对稳定。
（3）意志健全。
健康的意志有如下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有现实目标的坚定性，又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。
（4）行为协调。
具有健康心理的人，能有效地处理与周围现实的关系，能对社会现状有比较清晰的认识，观念、动机、行为能够跟上时代的发展，言行符合社会规范和要求，能对自己的行为负责，当自己的愿望与社会的要求相矛盾时，能及时地进行自我调整。
（5）人格完整。
人格在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。
人格完整的主要标志是：人格结构的各要素完整统一；有正确的自我意识，以积极进取的信念、人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。
（6）人际关系和谐。
人际关系是人们在共同活动中，彼此为寻求满足各种需要，而建立起来的相互间的心理关系。
心理健康的人，能用尊重、平等、信任、友爱、宽容、谅解的积极态度与他人相处，既有广泛而稳定的人际关系，又有志同道合的知心朋友。
（7）心理特点符合年龄和角色特征。
不同年龄阶段的人有不同的心理行为特征。
心理健康者应有与同年龄多数人相一致表现。
否则应考虑是否有心理不健康的问题。
另外，心理健康的人，心理行为还应与角色、身份相符合。
二、影响心理健康的因素人的心理健康是一个相对独立、运动和复杂的心理过程，所以影响心理健康，引起心理缺陷、心理障碍和心理疾患的因素也是复杂而多样的。
根据功能的不同，可将影响心理健康的因素分为内部因素和外部因素。
根据性质的不同，影响因素又可分为生物遗传性因素、心理环境因素和社会环境因素。

内部因素内部因素是一个人自身所具有的内在和主观的因素，包括生物遗传性因素和心理状态因素。
1.生物遗传性因素生物遗传性因素可分为遗传因素、躯体素质因素、生物生化性因素和机体功能状态因素等。
（1）遗传因素。
遗传是指亲代的性状通过遗传物质传给子代的现象。
遗传物质是指以染色体为载体的基因。
亲代的某些遗传性状有时没直接在下一代中表现出来，但只要遗传物质（某些基因）在后代基因型中存在，就说明有遗传发生。
研究表明，患有精神疾病的人，其亲属中发生同类精神疾病的，比正常人口中的发病率有明显增高，而且血缘越近，发病率越高，根据对同卵双生子和异卵双生子不同情况下同病的调查研究表明，同卵双生子的同病率高于异卵双生子，而异卵双生子高于一般的普查所得。
细胞遗传学研究发现染色体畸变，如某个染色体缺失、重复、倒置、易位，可引起某些心理疾病。
（2）躯体素质因素。
躯体素质包括体型大小、体力强弱、营养状况、健康水平、疾病抵抗能力、损伤的恢复或代偿能力，对体力、精力消耗的耐受性等。
它与机体的代谢类型、内分泌系统功能、免疫系统功能及遗传素质有关，也与后天生活经历有关，以往生活中外界有害因素，包括感染、中毒、外伤及困难处境等，可以削弱（或增强）某一方面的躯体素质，形成特殊易感性（或耐受性），还可以全面削弱（或增强）躯体素质。
（3）生物生化性因素。
全身性的特别是累及中枢神经系统的感染、中毒、外伤、癌症、代谢障碍与内分泌疾病、营养缺乏、血管与变性疾病，以及高温中暑、放射性损伤等均可直接或间接地损害人脑正常的结构与功能，引起心理异常。
大量研究表明，一些主要心理的异常表现常与早年发育过程中受到严重损害有联系，孕期受到环境中有害因素影响，如辐射、药物和病毒，以及分娩时胎儿颅内损伤，早产与胎儿窒息等，都有可能引起胎儿畸形或严重发育障碍，后遗智力发育迟滞，人格发展异常以至精神障碍、幼儿期某些疾病及感染，药物、煤气中毒、颅脑损伤等，也会造成心理异常。
（4）机体功能状态因素。
机体功能状态指疾病发生时机体所处的生理状态，与以往遗传和环境因素综合作用形成的心理与躯体素质有不同的含义，它本身不是发病原因，但是不良的功能状态可能诱使疾病发生，例如，饥饿、过度疲劳、长途跋涉、分娩难产造成体力衰竭、睡眠缺乏、精神持续紧张的功能状态，或酗酒、药物依赖所削弱的心理功能状态，极易诱发身体感染、工伤与交通事故以及心理异常。
儿童期间大脑发育尚未成熟的功能状态，青春期内分泌系统、心理与生理功能明显改变的生理状态，更年期性腺功能减退、植物神经功能不稳定的功能状态，老年期各种躯体功能逐渐衰退、防御与代偿功能削弱的功能状态，都成为某些潜在的心理异常开始显现的时机，成为整个机体维护内部稳定的防御系统被突破的薄弱环节，即成为心理导常的诱发因素。
2.心理状态因素一个人的心理状态一旦成型，就可预测其以后的心理发展和变化。
心理状态因素包括心理素质因素、认知因素和情绪因素等。
（1）心理素质因素。
心理素质即气质和在其背景上形成的性格，其本身不是致病因素，但不良的或易感的心理素质，如过敏，脆弱与内向的性格，在有害的外界致病因素冲击下，易出现心理障碍；而稳定、坚强与外向的性格，在同样外界有害致病因素冲击下，能表现出较高的耐受能力，可以不出现精神障碍现象。
（2）认知因素。
认知是指人认识客观事物，反映客观事物的特性与联系，并揭露客观事物对人的意义及作用的心理活动。
认知过程就是信息的获得、储存、转换、提取和使用的过程。
人类个体的认知因素涉及的范围很广，主要包括感知、注意、记忆、思维、想象、言语等。
每一个体都具有各种认知因素。

这些认知因素之间是相互协调、相互影响的。
一旦某一认知因素发展不正常或几种认知因素之间的关系失调，就会产生认知矛盾和冲突。
这种矛盾和冲突，会使人感到紧张、烦躁和焦虑。
认知因素之间的失调程度越严重，则人们期望减轻或消除失调、维持平衡的动机也就越强烈。
如果这种需要和动机长时间得不到满足，不能实现，则可能产生心理偏差或心理障碍。
认知的严重失调，还会损坏人格的完整性和协调性，甚至导致人格变态。
（3）情绪因素。
人的情绪体验是一个人机体生存和社会适应的内在动力，是维持身心健康的重要因素。
它是多维度、多成分、多层次的。
稳定而积极的健康情绪状态，使人心境愉快，情绪安定，精力充沛，身体健康，反应灵敏，充满活力；相反，经常波动而消极的情绪状态，则使人心境压抑，精力涣散，身体衰弱，反应迟钝。
所以，培养良好的健康情绪，排除不良的情绪状态，有益于人们的身心健康。
外部因素外部因素是直接引起心理问题的外在的、客观的因素。
主要包括家庭因素、学校因素和社会因素等。
1.家庭因素家庭因素对中小学生的身心健康影响很大。
不良家庭环境因素主要有：家庭主要成员变动，如父母死亡、父母离异或分居、父母再婚等；家庭关系紧张，如父母关系、婆媳关系、姑嫂关系、兄弟姐妹关系不和谐，家庭情感气氛冷漠，矛盾冲突频繁等；家庭教育方式不当，如专制粗暴、强迫压服，或溺爱娇惯、放任自流等；以及家庭变迁、出现意外事件等。
2.学校因素学校因素主要是针对学生来说的，主要包括学校教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同学关系等。
学生的大部分时间是在学校中度过的。
因此，学校生活对学生的身心健康影响也很大。
学校因素中的条件和关系如果不好，就会影响学生的身心健康发展。
例如，校风学风不正、学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和谐等，都会使学生的心理压抑，精神紧张，如不及时调适，就会造成心理失调，进而导致心理障碍。
3.社会因素社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等，这些因素对一个人的生存和发展起着决定作用。
其中社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为，严重地毒害着学生的心灵。
特别在当前，人与人之间的交往日益广泛，各种社会传媒的作用越来越大，生活紧张事件增多，矛盾、冲突、竞争加剧。
所有这些现象都会加重人们的心理负担和内心矛盾，影响身心健康。
总之，影响心理健康的各种因素是相互制约、相互影响的，对于一个人的身心健康往往是综合起作用的。
因此，在诊断心理失调、心理障碍或心理疾病时，务必充分考虑各种因素的作用，逐一排查，只有全面正确地做出诊断，才能采取有效的措施进行调适和治疗。
三、关注心理亚健康亚健康是近年世界卫生组织提出的一个新概念，特指身心处于健康与疾病之间的状态，又叫慢性疲劳综合征或第三状态。
此时生理心理活力减低，适应能力下降，但又查不出有什么异常，所以又称之为疾病前状态或者是次健康状态。
调查发现，这种似病非病的非健康状态70%的人都有过。
亚健康症状繁多，也多变化，主要有以下不适：浑身无力，体力下降，易疲劳，精力不足，出虚汗，性机能减退，小便清长，睡眠不佳，易激动，情绪不稳，头昏，思想不集中，头涨或有时头痛，视力下降，饥饿但食而无味，颈背僵硬、酸痛，咽喉异物感，晨恋床不愿起，心烦意乱，坐立不安，工作效率差，心悸、胸闷、紧张、压抑，在乎别人对自己的评价，常为小事生气，对生活无兴趣，记忆减退，对未来无信心，把事情往坏处想，常会不知所措等。
这些症状既是生理上的也是心理上的，生理上的亚健康必然带来心理上的灰色状态，心理上的亚健康

同样会加速癌症和其他躯体疾病的发生和发展。
特别是现代社会生活、工作节奏的加快，竞争激烈，人际关系紧张，长期处于超负荷的紧张状态而致身心疲惫，尤其是心理上的疲劳更容易引出亚健康的体验。
医学调查发现，处于亚健康状态的患者年龄多在20－45岁，且女性占多数，也有老年人。
它的特征是患者体虚困乏易疲劳、失眠及休息质量不高、注意力不易集中，甚至不能正常生活和工作……但在医院经过全面系统检查、化验或者影像检查后，往往找不到肯定的病因所在。

编辑推荐

《做自己的心理医生》从人的性格、意志、情绪、人格、爱情、工作、性等方面剖析人的心理，介绍心理学常识，以及心理问题的应对策略，其中不乏经典案例，让您在轻松的阅读中，认识自哦，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，形成良好的处世心态，以便更好地融入社会，享受生活。
学做自己的心理医生，让生活充满阳光。
让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。
没有谁的心灵永远一尘不梁，只有解内心的困惑，学做自己的心理医生，才能让生活充满阳光。
一个人的情绪、性格和人格等对他的人生有着至关重要的影响。
平稳的情绪、健全的性格和人格，是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com