

# 自我心理调适的几种方法

■ 钱素华 闵卫国

人生活在社会中，有点压力是正常的，从某种意义上说，压力可以催人奋进，但压力超过自己应对的极限、承受不了时就会崩溃。这里，给大家介绍几种自助的心理调适方法。

## 一、树立全新的心理健康理念

心理健康是一种良好的心理状态，联合国世界卫生组织在1989年就指出：所谓健康不仅仅是没有疾病，而是躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全，因此我们必须树立全新的健康理念，尤其是全新的心理健康理念。

1. 理智对待心理疾病。首先，要明确一点，患有心理失调或心理疾病并不可耻。当患了这种病时，不要觉得有难言之隐而讳疾忌医，这样会使疾病更加严重。如果能够了解心理卫生的有关知识，树立信心和具有毅力，保持乐观态度，早日求医，配合治疗，心理疾病就有可能不治而愈，或者经过医治，根除疾患而恢复原有的适应能力和健康心态。

2. 建立自我防卫体系。自我防卫体系，是指个体能够明确地认识到心理健康的意义、标准、产生心理

障碍的原因以及预防方法，自觉运用心理防卫机制来调节自己的心理活动和行为方式。要做到自卫，最重要的是建立科学的世界观、价值观，具有坚强的意志与信念。只有这样，才能有正确的思想意识和思想方法，减少内因性挫折和正确对待外因性挫折，才能战胜暂时的困难，保持乐观的态度和健康的情绪。

3. 了解和接受自己。了解自己，正确认识自己的优点、缺点、能力、兴趣等，这样就会在任职、择友、成家的过程中作出正确的选择，并且增加成功的机会，保持自己的身心健康。接受自己，承认自己现实的不利情况，即使自己在某些方面有些缺陷，也不要自卑。这样，就可以做到首先接受现实的自我，然后去创造一个理想的自我，同时又能维护自己的心理健康。

4. 努力改变现实，面对和接受改变不了的现实。一个人的思想和行为必须与现实保持良好的关系，这才是正常的表现，脱离和逃避现实是异常表现。如果不能正确认识现实，只是做些脱离实际的空想，结果就会一无所成，给自己的心理带来创伤。同时，要知道人生活在现实中，挫折和困难是难免的，这就要求我们必须学会面对现实，不逃避，并试着改变受挫情境，这样才能创造更好的未来。

## 二、采取三种方法调适心理

1. 自我暗示法。它的特点在于通过言语或想象使自己的身心机能发生变化，其方法简单，容易达到自助的效果。语言是人类独有的高级心理功能，是人们交流思

