

常见的心理障碍 泰安心康医院 肥城心理障碍

产品名称	常见的心理障碍 泰安心康医院 肥城心理障碍
公司名称	泰安心康医院
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区欧恺路1号
联系电话	15610333777 15610333777

产品详情

不良状态

又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态。是正常人群中常见的一种亚健康状态，它

孤独

孤独

是由于个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素所引起。它的特点是：

- 1.时间短暂-此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。
- 2.损害轻微-此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们常说的词汇。
- 3.能自己调整-此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这少部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

心理障碍的危害非常巨大，甚至要高于很多的躯体疾病。躯体疾病只是自己受到某方面的伤害，而严重的心理疾病不仅会伤害到自己，还可能会涉及危害到其他人。并不断练习不同读物的阅读技巧，那么顺利走上阅读的道路，与书籍终生为伴也是指日可待的事情。比如一些的精神疾病，患者会有被害妄想症，去伤害甚至别人。中等程度的心理障碍也可以导致人无法工作、社交。

因此，患有心理障碍的患者，请及时到院。——泰安心康医院，一家治疗心理疾病的专科医院。

这几年，心理障碍是，“阅读”已经成为流行的生活方式之一，不分年龄不分职业，几乎每个人都热衷于买书读书，但随之而来的“阅读障碍”或“阅读焦虑”也越来越明显。

经常会在今日头条的悟空问答、知乎等问答平台看到很多类似的问题求助：如何才能养成阅读习惯？为什么书看到一半我就看不下去了？……

图书市场有很多指导阅读的书籍，如：《实用性阅读指南》、《高效能阅读》、《如何有效阅读一本书》等。这些书各有各的优势，从不同角度指导读者掌握高效的阅读技巧，比如奥野宣之的《如何有效阅读一本书》，是通过记笔记的方式让人玩转读书的每个步骤。

但是，不可否认尽管读了很多书，常见的心理障碍，尝试了很多次，还有一部分人仍对阅读存在心理焦虑。

比如我，虽然我读了很多关于如何阅读类的指导书，也尝试着去使用那些技巧。但是，很遗憾，在我的内心深处仍有一个疑惑没有解开：这样的阅读方式，真的不会把信息给漏掉吗？能吸收一本书么？

直到我仔细阅读了《如何阅读一本书》，看到作者如下的话，我内心才豁然开朗。“在论说性作品中，各个部分都可以独立解读，而小说却不同”

原来书是有不同类型的！

这个问题可能看起来有的夸张，可确实有像我这样的人存在这样的问题。

我记得前段时间，在学习圈里，我的阅读和写作老师就很惊讶地说过：除了虚构类的书籍，还有很多非虚构类的书籍可以阅读。很多人不明白这一点，他们认为读书就是读虚构类的书，这是一种偏见。

因为对书籍没有类别之分的概念，导致一拿到书就习惯了从头到尾一字不落的读完。

如果这恰好是一本小说、故事集这类的书，那么在故事情节的引导下，是可以完成正本书的阅读的。但是，如果恰好不是，结果会怎样呢？就会出现“我读不下去怎么办”的问题。

其实，每个人都可以成为很好的阅读高手，都可以通过“阅读”来实现终生学习。出现类似的阅读障碍，不是阅读技掌握的不够，而是和我一样对“书籍本身”和“自己”都没有一个清晰的认识。

在《如何阅读一本书》中，作者说：你一定要知道自己在读的是哪一类书，而且要越早知道越好，在你开始阅读之间就先知道。一首先要认识书籍书籍有两大分类：虚构和非虚构。

虚构类的书包括：小说、喜剧、诗集等

非虚构类的书：历史、哲学、科学等

像前面说的，怎么消除心理障碍，知道这个分类很重要，因为类型不同阅读的方法在细节上是不一样的。

很多人在拿到了非虚构类的书籍时，就跟拿到了虚构类的书一样，习惯从头到尾一字不落的读。

而实际上，这并不可取。

一个会阅读的读者，很清楚的知道，不是书中的每一个字都重要，抓取关键词是关键，同时，要在重要的地方放慢速度，而在不重要的地方加快速度。

就像尼基·斯坦顿说的那样：阅读就跟开车一样，等你经验过了，你就能够视路况随意上下换挡。

当然，如果你就喜欢用这样的阅读方法来读所有的书，并且感觉舒适吸收很快，那是没有问题的。但是，如果你感到困难，读不下去，形成心理障碍，那么不妨听一下《如何阅读一本书》中的建议，依据不同类型书的阅读方法来开始阅读。

两类书的不同目的决定了可以用不同的阅读方式

虚构类书的特点是：以故事为载体，传达作者的经验观点。

以小说《许三观卖xue记》为例，作者通过讲述许三观依靠卖xue来度过一次次难关，中间穿插他与养子的情感变化。体现出生活在底层的人民既愚昧又善良的一面。

读者对许三观到底是同情、抱怨还是什么，没有标准答案。不同的人有不同的观点。

而不管什么观点，读者都需要通读完整整个故事之后才可以做解答。故事是连贯的整体，不可分割，任何一部分都不能单独拿出来做判断。

但，非虚构类型的书却是不一样的。

这个类型的书主要的特点是：明确传达作者的观点或者经验知识。每个部分都可以单独拿出来作为一个小宇宙来研究。可以分开来先读任何一部分，不会影响读者的理解。

一般实用类型的书都属于虚构类型的书。比如《沟通圣经》，作者通过“听说读写”四个方面来讲解有效沟通的技巧。如果你只是想了解如何读，那么就可以先从“读”这个章节来阅读，并且这并不影响对知识的吸收效果。就是这么方便。

到这里，也就明白了为什么《如何阅读一本书》会单独拿出章节来讲解书籍的不同分类了，并在阅读之前就一定要明白。这直接决定了，走那一条阅读之路。

只了解书的类型，扫除心理障碍还不够。想要从书中汲取营养、不断学习，还需要做一个主动阅读的人。二 做一个主动阅读的读者在《如何阅读一本书》中，作者说：阅读越主动，效果越好。

这里的主动可以分为两个部分来理解。

1.主动挑选适合自己的书籍

奥野宣之说：与其被书的腰封和广告吸引，一时冲动买下不一定会读的书，不如经过沉着冷静的自主思考，主动地选择图书，这样更能在读书时获得满足感。有时候，书读不下去很有可能是选的版本不适合自己。所以，在购买书籍之前，主动去了解书籍，判断一下这本书到底是不适合自己很有必要。当感到有悲伤、愤怒、急躁、烦恼、怨恨、忧愁、恐惧等情绪时，可以大声地喊出来或哭出来，同时要勇于向亲友倾诉，或是向心理医生唠叨，在他们的劝慰和开导下，不良情绪便会慢慢消失。途径有很多：书评、内容介绍、各个平台的试读部分，有时间还可以去书店亲自翻看一下。对书有了基础的了解后，可以

不着急购买，沉淀一段时间。一段时间之后，如果还是念念不忘，那一定是一本你非常渴望读的书，买来之后会迫不及待地翻开来阅读。

我通过这样的方式，在上个月购买了三本书。其中有一本是《窗边的小豆豆》，我在很久之前通过书评知道了这本书，就在网络平台试读了一部分。所以，在购买书籍之前，主动去了解书籍，判断一下这本书到底是不适合自己很有必要。发现这本书很对我的胃口，主要是我想知道这后面内容中还有什么好故事。于是，我把她加入了我的购物车，但没有立刻买。

后来，打开购物车我发现我仍旧很想读，于是，就下单了。

事实证明，我确实很喜欢这本书。买来当天就看了大半，基本三天就看完了。并且收获很大，跟书中的小林校长和妈妈学到了很多育儿的知识。

2.带着问题开始阅读

在《如何阅读一本书》中，作者着重讲解了如何做一个主动阅读的读者。

拿到一本书，判断好这是一本什么类型的书籍之后，需要提出四个问题：

这本书是谈什么的？

具体说了什么，怎么说的？

说的有道理吗？

与我有什么关系？

可以带着这四个问题阅读任何类型的书。只有带着问题，才能在阅读的过程中保持精神集中，快速从书中搜寻问题的答案。

这跟去游乐场差不多。如果我们没有任何目的乱，不仅浪费很多时间还容易让人感到疲倦。但是，如果在去游乐场之前就已经明确了游玩的目标，那么就可以直奔目标，节省时间精力。尽情地玩耍！

除了上面两条阅读之前的基础知识，《如何阅读一本书》还详细介绍了“阅读四个层次”、“不同读物的阅读方法”以及“阅读的目标”等进阶内容。它对阅读的指导，从基础到高，层层递进。是一本不可多的阅读指导经典书籍。

对书籍有正确的了解，消除内心的障碍，做一个主动阅读的读者，做好了这样的准备。并不断练习不同读物的阅读技巧，那么顺利走上阅读的道路，与书籍终生为伴也是指日可待的事情。

常见的心理障碍-泰安心康医院(在线咨询)-肥城心理障碍由泰安心康医院提供。泰安心康医院（www.taxkyy.com）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。主动挑选适合自己的书籍奥野宣之说：与其被书的腰封和广告吸引，一时冲动买下不一定会读的书，不如经过沉着冷静的自主思考，主动地选择图书，这样更能在读书时获得满足感。泰安心康医院——您可信赖的朋友，公司地址：山东省泰安市泰山区欧恺路1号，联系人：刘先生。