

乐观的心态源自于不断的调适
健康的身体从好的心态开始

心态与健康

虎 啸 郝英莲 著

古语云：『心
悦则物美，心悲则
事衰。』现代医学
也认为：『健康的
一半是心理健康，
疾病的一半是心理
疾病。』境由心生，
心态决定人生的态
度。具有什么样的
心态，就会收获什
么样的人生，就会
有什么样的身体。

名师金师起点·超级讲师精品书系

乐观的心态源自于不断的调适
健康的身体从好的心态开始

心态与健康

虎 啸 郝英莲 著

古语云：『心
悦则物美，心悲则
事衰。』现代医学
也认为：『健康的
一半是心理健康，
疾病的一半是心理
疾病。』境由心生，
心态决定人生的态
度。具有什么样的
心态，就会收获什
么样的人生，就会
有什么样的身体。

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心态与健康 / 虎啸, 郝英莲著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 8

(金师起点·超级讲师精品书系)

ISBN 978-7-5047-5796-8

I. ①心… II. ①虎… ②郝… III. ①心理保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 162666 号

策划编辑 宋 宇

责任编辑 宋宪玲

责任印制 何崇杭

责任校对 饶莉莉

责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5796-8/R·0086

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 12.75 印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 176 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序 言

常言说得好，“身体是革命的本钱”，我们日常学习、工作、生活都离不开健康的身体。有的人认为，健康就是拥有强健的体魄，就是一句广告词说的“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”。其实，健康是指生理、心理和社会适应能力三方面都良好的一种状态，而不仅仅是指不生病或者身体健壮。

可见，对于健康，人们往往忽视了一个重要的因素——心态。健康源自健康的心态，心态健康，身体才可能健康。古人云：“养形不如养神，调身不如调心。”心态对健康非常重要，好的心态是健康的基础和前提。

我们讲到心态，也就是我们的心理状态，可以从两个角度来理解：一个是正面的、积极的；另一个是负面的、消极的。就好比钱币，有正面，也有反面，一正一反，完全不同。而心态就是如何看待事物，看到的是正还是反。

好的心态决定一个人的健康，反过来，不好的心态会从里到外影响一个人的身心健康。一项医学调查发现，81.2%的癌症患者在患病前曾遭受过负面生活事件的沉重打击，这也就是为什么古人留下“百病皆生于气，万病皆源于心”的说法，而我们熟知的《红楼梦》中，那个多愁善感、梨花带雨、体弱多病的林黛玉最后一命呜呼，也就很好地证明了这一点。

活了106岁的宋美龄就始终保持着健康的心态。一位曾经为她治病的美国养生专家描述了心态与健康的关系：“任何人之所以染上疾病，主要的原因在于心态的失衡。如，为什么有的人会得肿瘤？其根本原因在于心

态的失衡。失衡的心态往往让血液循环停滞。”

知名的生物学家巴甫洛夫经过大量的科学研究后指出，不良的心态会影响身体各个部分的生理机能，从而导致许多疾病的产生。现代医学也认为，一切对人体健康不利的因素中，恶劣的心理状态危害最大。这是因为大脑是人体的高级中枢，对身体的一切机能、活动起着支配和调节的作用。现代医学研究证明，情绪的剧烈波动，会打乱大脑功能的正常发挥，使身体内部机能失调，引起很多疾病。

这并不是耸人听闻，而是有着确凿的事实根据。无数事实告诉我们，心态对一个人的健康有着巨大的影响——心态影响健康，甚至决定健康，心态才是健康的真正主人。谁不想获得并保持健康的身体呢？那么就先从调节好自己的心态开始吧！

做自己心态的主人，你就是健康的主人！

目录

CONTENTS

第一章 心态是健康的真正主人 >> 1

心理健康是现代人对健康的定义中不可分割的重要方面。1946年，第三届国际心理卫生大会将其定义为：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与健康人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

第一节 心理健康及其判定标准 >> 3

第二节 不良心理让健康打折 >> 5

第三节 心理因素与常见疾病 >> 14

第四节 良好心态带来身体的积极反应 >> 20

第五节 保持阳光心态，筑起健康大厦 >> 23

第二章 健康先养心，保持积极心态 >> 27

面对内心出现负面感受的时候，我们通常有两个办法：一个是改变环境；另一个是改变自己。如果改变环境，但不能从内心真正地接受和适应环境，恐怕过不了多久又要被心理问题所困扰，所以改变自己才是应对心理问题最好的方法。我们可以通过本章中的一些办法来改变自己。

第一节 养心乃养生之第一要务 >> 29

第二节 要养生先养心 >> 32

第三节 保持积极乐观的心态 >> 36

第四节 用行为改变情绪，创造快乐 >> 38

第五节 心态失衡，健康也会失衡 >> 42

第三章 心理免疫——筑起你的健康心态长城 >> 47

做自己命运的主人，积极参加并合理处理生活中的冲突；采取开放式的学习方法，不断增长生活经验；面对一种情境要力求有多种考虑和选择方法，把变化看成是学习的机会，学会应付变化的外界环境，并锻炼情绪的可塑性。

第一节 不能改变现实，但可以改变心情 >> 49

第二节 认识自我，找准定位 >> 54

第三节 专注当下，不要为未来过度操心 >> 56

第四节 学会遗忘，拥有一颗平常心 >> 60

第五节 停止抱怨，懂得感恩 >> 63

第六节 让工作成为快乐的源泉 >> 67

第七节 做人要静心，做事要专注 >> 71

第八节 用自嘲化解愤怒 >> 73

第九节 换个角度看世界 >> 75

第十节 找到你的“宁静空间” >> 79

第四章 悦心行动，心情好才是真的好 >> 83

心情好了看什么都顺眼，做什么事都顺心。如果每天都能保持一份好心情，那么，我们每天都是快乐和充实的，我们的心态就是健康的。调节心情是每个人管理和改变自己情绪的过程。在这个过程中，通过一定的方法，坏心情变成好心情。

- 第一节 向朋友倾诉，让心灵轻松 >> 85
- 第二节 降压妙法，释放而不是发泄情绪 >> 88
- 第三节 健康地发怒是一种机制 >> 90
- 第四节 找到合适的出气筒 >> 92
- 第五节 音乐，用旋律安抚心灵 >> 94
- 第六节 悠闲垂钓，“静”得好心情 >> 97
- 第七节 花草亦可解忧 >> 100
- 第八节 家有宠物乐更多 >> 101

第五章 膳食调节，吃出你的好心情 >> 105

膳食调理是利用食物的营养来构建健康。如果运用食物治疗疾病，可称为食疗。一般来说，食疗也属于膳食调理的范畴。俗话说：“药补不如食补。”尽管有些片面，但也说明膳食调理早已被人们所重视。运用日常食品，根据个人不同的条件、不同的需要进行调理养生，一般比较简单易行，不但能充饥，更能补充营养，有益健康，祛病延年，甚至还是一种美的享受。

- 第一节 食物养生与人的情绪调节 >> 107
- 第二节 饮食最重要的是取身体所需 >> 118
- 第三节 食品类型及所含营养物质 >> 126
- 第四节 食物配伍，让你吃出好心情 >> 131
- 第五节 避免食物相克，吃出健康 >> 144

第六节 合理膳食，纠正性格偏执 >> 150

第六章 运动养生——给心灵做有氧运动 >> 153

运动养生的目的是用活动身体的方式维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老。中华民族的运动养生是以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以养精、练气、调神为运动的基本特点，强调意念、呼吸和躯体运动相配合的保健活动。传统的运动养生经过历代养生家的不断总结和补充，逐渐形成了运动肢体、自我按摩以练形，呼吸吐纳、调整鼻息以练气，宁静思想、排除杂念以练意的保健方法。

第一节 运动带来身体的积极反应 >> 155

第二节 享受忙碌之后的情绪释放 >> 158

第三节 根据性格选择运动方式 >> 160

第四节 旅行是对身体的绝佳慰藉 >> 162

第五节 适合办公室白领的简单健身活动 >> 165

第六节 舞蹈健身 >> 170

第七章 常见心理疾病的应对术 >> 173

据世界卫生组织估计，全球每年自杀未遂者达 1000 万人以上，造成功能残缺最大的前十位疾病中有五个属于精神障碍，中国神经精神疾病负担到 2020 年将上升至疾病总负担的 1/4。在中国，目前保守估计，大概有 1.9 亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。据调查，13 亿人口中有各种精神障碍和心理障碍患者达 1600 多万人，1.5 亿青少年人群中受情绪和压力困扰的青少年就有 3000 万人。

第一节 抑郁症：精神上的感冒而已 >> 175

- 第二节 焦虑症： 不要杞人忧天 >> 177
- 第三节 恐惧症： 没有危险， 何必恐惧 >> 180
- 第四节 癔症： 要做真正的自己 >> 181
- 第五节 疑病症： 没病别想病 >> 183
- 第六节 自闭症： 不要活在一个人的世界中 >> 185
- 第七节 强迫症： 不要把固执当成习惯 >> 187
- 第八节 厌食症： 健康才最美 >> 188
- 第九节 神经衰弱： 放松心情战胜它 >> 190

| 第一章 |

心态是健康的真正主人

心理健康是现代人对健康的定义中不可分割的重要方面。1946年，第三届国际心理卫生大会将其定义为：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

第一节 心理健康及其判定标准

每个人都希望自己健康长寿，因为健康总是与家庭幸福、事业成功和社会发展联系在一起。有人曾这样说，人生有两大愿望，第一家庭幸福，第二事业有成。如果家庭幸福和事业有成都用 100 分来表示，那么身体健康就是 0 前面的这个 1，没有健康，后面再多的 0 都没有用，所以身体健康是一个人进行一切社会活动的根本前提。

健康是人类共同的话题，随着社会的发展、科技的进步，人们对健康的认识越来越全面和深刻。以前人们认为健康就是身体没有疾病，后来人们发现，很多疾病不单单是身体因素造成的，还与社会、心理、情绪等很多因素有关。比如，情绪激动时血压就会升高，心脏病发作；过度悲伤容易导致食欲不振，甚至胃部有不舒服的感觉；长期精神压抑、焦虑、抑郁可能会导致胃溃疡的迅速恶化。这些现象都说明了身体健康是受社会、精神因素制约的。1946 年世界卫生组织成立，在宪章中这样对健康做了科学的界定：健康是一种身体、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

由此可见，我们这里说的健康，主要是身体上和心理上的健康。这种

对健康的重新定义，标志着医学模式的转变，即从古老而简单的生物医学模式向社会—心理—生物的现代医学模式的转变。这种模式不仅考虑到身体的情况，同时还考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。

1. 心理健康的概念

对于现代人来说，身体健康是做任何事情的前提，而人们对心理健康的认识还没有达到这一高度。事实上，心理健康也是人们工作、学习的前提，它甚至比身体健康更重要。如果一个人缺乏健康的心理，那么学习、工作对他来说，就会变得枯燥乏味。

早在 1946 年，第三届国际心理卫生大会就对心理健康做出了这样的定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

除此之外，人们还从其他方面来解读，比如心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，能妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体地说，包括两层含义：一是与绝大多数人相比，其心理功能是正常的；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地、富有建设性地发展完善个人生活。

基于以上观点，学者们认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态，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、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

2. 心理健康的标准

由上面的概念可知，心理健康是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，其特征包括以下几点。

第一，智力正常：这是人们学习、工作、生活、劳动的最基本的心理条件。

第二，情绪稳定与愉快：这是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。一个心理健康的人，行为协调统一，其行为受意识的支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。

第三，良好的人际关系：人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常的、友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。

第四，良好的适应能力：人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力。无论现实环境有什么变化，都将能够适应。需要注意的是，心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

第二节 不良心理让健康打折

1. 心理不健康的判定

一个人具有不良心理，就是我们常说的心理障碍，是指一个人由于生

理、心理或社会原因而导致的各种异常心理过程、异常人格特征的异常行为方式，没有能力按社会认为适宜的方式行动，以致其行为后果对本人或社会是不适应的。

这种“没有能力”可能是器质性损害或功能性损害的结果，或两者兼而有之。可概括为：心理机能失调，即认知情感或者行为机能的损坏；个人的痛苦，即该病症给个人造成痛苦；非典型的或者非文化所预期的，即不是该地区文化行为典型的特点。

最常见的心理活动障碍为焦虑、恐怖、幻觉、妄想、兴奋、抑郁、智力低下、品行障碍及不能适应社会环境等。

一个人心理是否不健康，往往从以下方面来综合判断：

(1) 异常心理发生的频度。偶尔发生的异常心理可能不足以诊断疾病，经常发生的异常心理现象则提示心理障碍。

(2) 异常心理的持续时间。通常来说，异常心理持续的时间越长，心理障碍的可能性就越大。

(3) 异常心理发生的严重性。异常心理发生的严重程度可以从下面几个方面来判断：是否影响本人的社会功能，是否使本人感到痛苦，是否影响他人的生活。

2. 心理异常的分类

心理异常的表现可以是轻微的，也可以是严重的。目前，一般按下述系统对其进行分类。

(1) 严重的心理异常。包括精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、偏执性精神病、反应性精神病、病态人格和性变态。

(2) 轻度的心理异常。神经官能症包括神经衰弱、癔症、焦虑症、强迫症、恐惧症、疑病症和抑郁症。

(3) 心身障碍。躯体疾病伴发的精神障碍包括肝、肺、心、肾、血液等内脏疾病，内分泌疾病，结缔组织病，代谢营养病，产后精神障碍和周期性精神病。各种心身疾病（如高血压、冠心病、溃疡病、支气管哮喘等）所引起的心理异常。

(4) 大脑疾患和躯体缺陷时的心理异常。包括中毒性精神病、感染性精神病、脑器质性精神病、颅内感染所伴发的精神障碍、颅内肿瘤所伴发的精神障碍、脑血管病伴发的精神障碍、颅脑损伤伴发的精神障碍、癫痫伴发的精神障碍、锥体外系统疾病和脱髓鞘疾病的精神障碍、老年性精神病、精神发育不全以及聋、哑、盲、跛等躯体缺陷时的心理异常。

(5) 特殊条件下的心理异常。如某些药物、致幻剂引起的心理异常；特殊环境（航天、航海、潜水、高山等）下引起的心理异常；催眠状态或某些特殊意识状态下的心理异常；等等。

3. 不良心理对健康的危害

随着社会不断发展，竞争越发激烈，人类已进入情绪负重的非常时代，精神因素对人体健康的影响将越来越复杂。科学研究及统计发现，现有 50% ~ 80% 的疾病与精神因素有关。美国某医院对就诊病人统计，因情绪不好而致病者占 75%，65% 的病人与社会环境有关，可见心理健康对疾病的巨大影响力。

日本医学家曾做过实验，八对小白鼠原来分别关在四个笼子里，有自己的水、食物和配偶。后来“改革”了，它们要到“公共的食堂”里吃饭喝水，原来的小环境被打破了，争吃争喝不说，“搞对象”也要抢，都想找“漂亮”一点儿的，于是，这组老鼠血压很快就升高了，有的还得了脑出血。可见心态对动物乃至人的影响有多大。