

# Bing You Xin Sheng

良好的心理状态能够有效地保障机体功能的正常运转，对疾病起到免疫作用，达到防病健身、延年益寿的目的。



# 病由心生

心理大讲堂  
XINLIDAJIANGTANG

姚会民◎编著

心理决定健康，健康  
成就未来！

天津科学技术出版社

十  
心理大讲堂  
XINLIDAJIANGTANG  
+

姚会民◎编著



病  
由  
心  
生

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

病由心生 / 姚会民编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5308-4507-3

I. 病... II. 姚... III. 心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 051372 号

---

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 王莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 23332393

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

---

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.5 字数 203 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元

# 前 言

## PREFACE

### 健康从“心”开始

良好的健康状况和愉快的情绪，是幸福的真正根源。一位哲学家曾经说过：“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。”然而，对于这一点人们往往只有躺在病床上的时候，才会感受得最为真切，最为深刻。有人说事业最重要，也有人说金钱更宝贵，于是便开始盲目地追求事业、金钱、成就和荣誉，以为这样就可以获得所谓的快乐和幸福。然而一旦失去了健康，所有的这些必将变成“零”。

现代社会里，随着科学技术的发展，医疗体制的完善，人们对于健康也越来越重视，越来越多的人已经认识到：人生需要的不仅仅是成功、荣誉和财富，对人类来说，最需要、最重要的归根结底还是健康。

不可否认，现代生活给人们带来了很多的时尚和享受，也赋予了人们许多机遇和成就，但同时也让人们承受着许多不堪忍受的压力和烦恼。于是，心理的疲惫和损伤，给人们的身体造成了诸多的不利影响，致使各种各样的疾病乘虚而入，使得健康受到了很大威胁和损害。

然而，令人困惑的是，有些人吃穿住用行方方面面都很讲究，经常出入健身房，参加各种训练班，甚至不惜重金购买各种各样的保健品……为什么仍不能保持身体的健康呢？

其实，疾病的产生与生理因素以及个人的生活习惯、日常保健等诸多因素有关，但是真正导致疾病的因素很大部分是来自于心理方面

的，而这一点则常常被人们所忽略。我们经常会说“病从口入”，其实很多时候却是“病由心生”。有关研究表明，有50%~80%的生理疾病都与心理因素有关。

心理与生理因素共同影响着人们的健康。心理专家指出：各种心理现象是客观事物在人脑中的反映，作为人体高级中枢的大脑，会因为心理情绪的波动而不能正常发挥其功能，进而出现各种心理问题，甚至引发生理疾病。而在引起人体生理疾病的心理因素中，情绪、性格、心态起着主要的作用。

良好的情绪就如同寒冬里的丝丝暖意，温暖着我们身心的每一个角落；它不仅使我们身心愉悦，还能够提高我们的身体免疫力。而不良情绪则会使我们失去心理上的平衡，恐惧、焦虑、紧张等不良心理状态容易诱发癌症、糖尿病、皮肤病等各种生理疾病。

性格与健康也有着非常密切的关系，诸如过分敏感则容易导致哮喘，忧郁可诱发心肌梗死，极端内向的性格易引发高血压，急躁的性格影响睡眠等。

在人生的旅途中，难免会遭受各种挫折和磨难，但只要保持乐观的情绪、健全的性格、良好的心态，并积极接受一些保持心理健康的训练方法，就能够从挫折和磨难的泥淖中挣扎出来，并增强自身的“心理免疫力”，做到身、心健康。

# 目 录 CONTENTS

## 第 1 篇

### 伤“心”会伤“身”——病由心生

第 1 章 病由心生，一个不可否认的事实 .....	2
一、心理决定健康 .....	2
二、是什么出卖了我们的健康 .....	4
三、病由心生，这是一个事实 .....	9
第 2 章 不良情绪可导致疾病 .....	12
一、别让不良情绪要了你的命——癌症 .....	12
二、小心不良情绪吞噬掉你的营养——糖尿病 .....	15
三、紧张让头疼频繁发作 .....	17
四、不良情绪容易让眼睛疲劳 .....	20
五、不良情绪可引起皮肤病 .....	22
六、情绪因素可导致风湿病的发生 .....	24
七、情绪波动可使情绪性腹泻发生 .....	26
八、莫让不良情绪间隔你和“好朋友”的友谊——月经病 ....	28
九、情绪变换，难享天伦之乐——不孕症 .....	30
十、情绪多变，溃疡难防——消化性溃疡 .....	32

第3章 不良性格可导致疾病 .....	35
一、性格过分敏感可导致哮喘病 .....	35
二、忧郁可导致急性心肌梗死 .....	38
三、极端内向的性格易引发高血压病 .....	40
四、A型性格易引起冠心病 .....	43
五、急躁的性格容易引发失眠 .....	46
六、多梦、噩梦体验与性格有关 .....	48
第4章 心态不正，损害健康 .....	51
一、不良心态易引起厌食症 .....	51
二、悲观心态易导致自杀 .....	53
三、不良心态易导致慢性疼痛 .....	56
四、不良心态易导致洁癖 .....	58
第5章 常见的心理疾病 .....	62
一、抑郁症——精神上的流行感冒 .....	62
二、焦虑症——事能知足心常惬 .....	65
三、强迫症——执拗下的完美 .....	68
四、疑病症——庸人自扰之 .....	70
五、恐惧症——对自己说“我能行” .....	72
六、偏执狂——可怜的固执 .....	75
七、神经衰弱——心灵的疲惫 .....	77
八、癔病症——请不要再歇斯底里 .....	80
九、自闭症——试图把自己尘封 .....	83
十、网络综合征——“电子鸦片”的诱惑 .....	85
十一、自恋狂——是精彩还是无奈 .....	88

---

## 第 2 篇

# 健“身”先健“心”——心理健康的训练方法

---

第 1 章 良好的情绪是健康的良药 .....	92
一、驾驭情绪，才能驾驭健康 .....	92
二、保持情绪良好的重要原则 .....	94
1. 切忌杞人忧天 .....	94
2. 学会热爱工作 .....	95
3. 培养良好兴趣 .....	96
4. 懂得知足常乐 .....	97
5. 能够反败为胜 .....	98
6. 遇事坚决果断 .....	99
7. 懂得珍惜现在 .....	100
8. 远离生活烦恼 .....	101
三、疏导你的不良情绪 .....	102
1. 让“紧张”慢慢“放松” .....	102
2. 驾驭自己的愤怒情绪 .....	104
3. 悲观让健康望而却步 .....	105
4. 舒展你“压抑”的心 .....	107
5. 不要在焦虑中惶恐不安 .....	108
6. 遇事冷静莫急躁 .....	110
7. 让恐惧的心变得安适 .....	112
8. 化不满情绪为前行动力 .....	113



第2章 保持一颗平常心 .....	115
一、心态健康，身体才能健康 .....	115
二、不管风吹浪打，胜似闲庭信步 .....	117
三、学会“简单生活” .....	119
四、微笑面对人生 .....	121
五、坦然看待逆境和挫折 .....	123
六、用积极的心态面对生活中的应激 .....	124
七、沉着冷静才能安度危机 .....	126
八、自卑者注定与健康无缘 .....	128
第3章 因为自信，所以健康 .....	131
一、认识自我——为自己画张自画像 .....	131
二、发现自我——你的心理健康吗 .....	133
三、接纳自我——停止与自己对立 .....	137
四、肯定自我——自己才是最棒的 .....	139
五、支持自我——为自己呐喊 .....	140
六、展现自我——给自己一个亮丽的舞台 .....	142
七、创造自我——做全新的自己 .....	144
八、超越自我——冲向生命的顶峰 .....	147
第4章 建立健康的人际关系网 .....	149
一、我们需要人际交往 .....	149
二、影响人际关系的心理效应 .....	151
三、人际交往中的心理原则 .....	154
四、培养优秀社交能力的训练方法 .....	156

1. 治愈社交“缺钙症” .....	156
2. 和陌生人友好相处 .....	158
3. 记住别人的名字 .....	159
五、与人交往，不良心理需摆脱 .....	160
1. 自私——人际交往要不得 .....	161
2. 自卑——心灵的麻痹药 .....	162
3. 多疑——身边的朋友越来越少 .....	163
4. 孤僻——冷冻心灵的冰川 .....	165
5. 嫉妒——让你自断前程 .....	166
第5章 爱是最好的家庭心理医生 .....	169
一、不良的家庭氛围会引起情绪压力 .....	169
1. 忧郁型家庭氛围 .....	170
2. 指责性家庭氛围 .....	171
3. 厌恶型家庭氛围 .....	171
4. 自私型家庭氛围 .....	173
5. 抱怨型家庭氛围 .....	174
6. 恐惧焦虑型家庭氛围 .....	174
7. 婆家掌权型家庭氛围 .....	175
二、创造良好的家庭氛围 .....	176
1. 经营一个家庭，经营一份事业 .....	177
2. 学会爱你的家 .....	178
3. 享受家庭生活，从现在开始 .....	179
4. 汲取家庭的生命力量 .....	180
三、童年时，给孩子一份健康的爱 .....	181
四、从健康的性爱中享受乐趣 .....	183
五、给“空巢”中的老人一份爱 .....	185

## 第6章 坚定你的意志 ..... 187

一、摆脱意志薄弱症的困扰 ..... 187

二、训练意志的心理原则 ..... 189

三、疏导影响意志的不良心理因素 ..... 190

1. 克服拖延 ..... 191

2. 战胜懒惰 ..... 192

3. 克服盲从 ..... 194

4. 甩掉依赖 ..... 195

5. 克服退缩 ..... 197

6. 锤炼自制力 ..... 198

7. 培养忍耐力 ..... 200

## 第7章 常见的心理疗法 ..... 203

一、什么是心理疗法 ..... 203

二、音乐疗法 ..... 205

三、精神支持疗法 ..... 207

四、认知疗法 ..... 209

五、行为矫正疗法 ..... 211

六、生物反馈疗法 ..... 213

七、森田疗法 ..... 215

八、精神分析法 ..... 216

九、催眠疗法 ..... 218

## 第 1 篇

# 伤“心”会伤“身” ——病由心生

现代医学研究表明：76%的生理疾病都是情绪性疾病。这说明绝大多数的生理疾病都是由心理原因引起的。另外，近年来的多项相关研究表明，人的心理活动与生理机能之间具有密切的联系。

哪些心理因素会影响我们的身心健康呢？一般来说，影响我们身心健康的因素主要包括情绪、性格、意志等方面。当一个人情绪不佳，性格不良，意志不够坚定，心态不够平和时，各种身心疾病往往会乘虚而入，摧垮一个人的健康。

“病由心生”，这是一个事实，我们要敢于正确面对。人生的旅途中，困难、挫折、失败和痛苦等是不可避免的，关键是面对这些不幸的时候，一定要让自己保持健康的心理，增加自身的“心理免疫力”，这样才能在拥有健康心理的同时拥有健康的身体，做到真正的健康。

## 第1章

# 病由心生， 一个不可否认的事实

人的心理活动直接影响着生理上的某种变化，进而对人的身心健康产生多方面的影响。而这种影响又是复杂的，一般来说，积极、良好、乐观的心理因素能有效地促进人的身心健康，而消极、不良、悲观的心理因素则直接损害着人的身心健康。因此，从很大程度上来说，心理决定健康。

## 一、心理决定健康

“健康”是我们每个人都追求的一种状态。昼暖夜寒，夏热冬冷，我们会适时地增减衣物；身体不适，头疼脑热，我们会主动求医吃药；久病不愈，我们会按照医生的嘱托，进行积极的治疗训练。很多时候，为了拥有一个强健的体魄，我们“闻鸡起舞”，公园里、操场上到处留有我们锻炼的身影；一听到我们身体里缺少某种微量元素，我们就会不惜花费大量的金钱来买各种营养品和保健品……但是，不管我们意识到还是没有意识到，人的心理活动是影响健康的一个重要方面。

我们都知道这么一个事实，即心理活动的产生是基于生理基础之上的。但是我们也应该明白另外一个事实，即心理上的每一点变化，都能引起我们生理上的一系列变化，如肌肉、心律、血压、呼吸、新陈代谢等。

当我们的情绪变化时，生理状况也会随之变化，如悲伤时，我们往往吃得很少，那是因为肠胃蠕动功能下降，消化液分泌减少，导致我们的食欲降低；愉快时，胃黏膜分泌与血管充盈均增加，胃壁运动也明显增强，食欲就比较旺盛；愤怒时，我们往往会呼吸急促，心跳加快，血管收缩，血压升高；另外，极端的担忧、恐惧和焦虑可使人的头发在很短时间内变白……

可以看出，人的心理活动直接影响着生理上的某种变化，进而对人的身心健康产生多方面的影响。而这种影响又是复杂的，一般来说，积极、健康、良好、乐观的心理因素能有效地促进人的身心健康，而消极、不良、悲观的心理因素则直接影响着人的身心健康。因此，从很大程度上来说，我们的心理就决定着我们的健康。

五十多岁的李先生在一家政府部门工作，因为平时工作比较忙碌，饮食没有规律，再加上身处清水衙门，没有一点儿“油水”可捞，回到家里，老婆整天埋怨他没本事，活了大半辈子没房没车的。这让李先生感到特别郁闷，又没有排解发泄的场所和方式，这种郁闷的情绪一直伴随着他。

2000年之前，他偶尔会感到肝区疼痛，但并没有及时就医治疗。2000年7月的一天，他晕倒在办公室，同事把他送到医院，经检查，已经是肝癌晚期。医生决定给他做手术，打开腹腔才发现，肿块已经有拳头般大小，而且病灶位置非常特殊，夹在肝脏的中间，根本没有办法切除。看到这种情况，医生告知家属：“病人最多有半年的时间。”

他的妻子知道事情的真相后，决定在他剩余不多的日子里好好照顾他，于是对他呵护备至，再没有以前的牢骚和埋怨。而李先生也牢记癌友告诉他的抗癌“真经”：乐观平和的心态比任何药物都更为有效。以前他的生活都是在忙碌中度过，没有时间享受人生。出院后，他每天坚持逛公园，练太极，与病友交流，向医生请教等。结果，在他的身上出现了奇迹，经医生检查，肿块已经看不到了。如今他还活得好好的。

可见，一个人的心理因素对健康的重要性。很多时候，不是我们的身体病了，而是心理病了，心理通过种种的生理迹象表现了出来，这就是为什么许多患者去医院就医，结果却没有检查出任何器质性病变的原因。这也就给我们一

些启示，当我们生病的时候，要仔细思考一下生病的原因，以正确的心态来认识它、对待它，学会做自己的“心理医生”，这样一来，有一些病就可能会不治而愈。

现代健康的概念，不再仅仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态：即身心两方面的健康。在这两个方面当中，心理健康无疑是具有决定意义的，因为只有拥有了心理上的健康，你才能正视自己的身体，为生理健康打造良好的基础。

另外，现代医学模式已经由过去的单一的生物医学模式，向生物、心理、社会医学模式转变。因此人们更加注重社会、心理因素对健康的影响。而心理因素又是生活因素和社会因素的反映，因此，提高自身的心理素质，保持自身心理状态的平衡，控制自身的不良情绪，塑造良好的性格就显得尤为重要。

世界卫生组织也曾对健康进行了这么一种描述：“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。”所以，现在的我们不能再把身体强壮不生病误以为是健康，而要从心理方面着手，做到真正的健康。

## 二、是什么出卖了我们的健康

据美国的一项调查显示：在美国一个有1600名居民的社区中，曾经患有溃疡病的居民占总人数的7%，患高血压者占8.6%，患消化不良症状者占8%，患神经性胃病者占6%，患支气管哮喘者占3%。但是这项调查并不包括冠心病和经前期紧张症等其他较为常见的身心疾病。

另外，据一家综合性医院统计：在前来就医的人群中，有76%的人患有情绪性疾病；在性别比例上，一般的身心疾病女性占有的比例偏高，但个别病种，如冠心病、溃疡病、支气管哮喘病等疾病男性的发病率比较高。而从年龄上来说，在就医的大量人群中，因心理因素患病的人主要集中在15~65岁之间，青年期略高，更年期则为患病高峰期。

据世界卫生组织报告，全球约有4万人患有焦虑症；在所有的女性当中，约



有高达三分之一的人经常有抑郁和焦虑等症状。而在我国，每年至少有25万人自杀死亡，200万人自杀未遂。我国的一项对高血压的研究显示：1959年15岁以上人群高血压患病率为5.11%，1979年为7.73%，1991年为11.88%，2002年18岁以上人群高血压患病率达到18.8%，并且呈明显上升趋势；同时，50年间中国高血压人口数量从20世纪50年代的3000万增加到2002年的1亿6000万。另外一项调查也显示：我国的糖尿病人数正以每年10%的速度增长……

一组组触目惊心的数据摆在我们面前，我们忍不住会问自己，我们的健康这是怎么了？是谁出卖了我们的健康呢？

据医学界和心理学界研究发现，特别是20世纪中叶耶鲁大学门诊部的一篇文章中显示：到医院就诊的病人中有76%的人患有情绪性疾病。这就说明了一个问题，即大多数疾病是由不良的情绪造成的，是不良的情绪出卖了我们的健康。另外，不良的性格和心态也是影响我们健康的罪魁祸首。

### 1. 情绪与健康

情绪是人们的内在心理状态在情感方面的外在表现，它是在社会实践活动中产生的。通常，情绪的产生与人们的精神需求和物质需求有很大的关系，当这两种需求得到满足时，会产生积极愉快的情绪，如欢快、舒畅、和悦等；反之，则会产生消极、不悦的情绪，如焦虑、紧张、急躁、愤怒、忧虑、悲哀等。情绪作为一种心理现象，无论是肯定的、积极的、高昂的，还是否定的、消极的、低沉的，都会不同程度地引发人体的生理变化。

一般来讲，情绪与健康是互相影响、互相促进的。愉快而平静的情绪，可以使我们的大脑和身体的各个系统保持良好的活动状态，在生活中表现为精力充沛、食欲旺盛、心情舒畅、睡眠香甜、身体健康，同时这种状态又进一步使人产生愉悦、满意的情绪。

英国著名化学家法拉第曾经由于工作紧张，导致神经失调，常常感觉头痛、失眠、食欲不振、心跳、气短、肌肉酸痛、昏倒的身体反应，结果并没能查出任何身体疾病。后来他向一位医生求助，医生对他的工作和生活各个方面的状况了解后说了一句话：“一个没有烦恼、烦恼一位医生。”刚开始的时候，法拉第百思不得其解，又经过数天的琢磨，方才悟出其中的道理，豁然开朗。于



是他便常常抽空去看一些滑稽戏、马戏、喜剧等表演，并偶尔到野外和海边去度假，并尽可能保持身心放松，心情愉快。结果身体也很快得到了康复。

当消极、否定、悲观的情绪超过我们的心理承受能力时，则常常会给我们的健康带来一些意想不到的消极影响。美国生物学家弗雷曾经说过：“男人常见的胃溃疡，可能是因为经常压抑自己的感情，抑制自己的眼泪造成的。”如果强行抑制愤怒的情绪，往往会使高血压患者的症状恶化。

俄国著名生物学家巴甫洛夫曾经指出：“所有顽固的忧愁和焦虑，足以给疾病大开方便之门。”同样，我国医学界人士也认为，人的七情如若不和或者偏胜，能直接损伤内脏，引起脏腑不调以及气血紊乱，进而会出现各种疾病。《内经》中就曾提出这样的观点：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等。另外，人的疾病状态也可引起情绪的变化。《内经》中也曾指出：“肝气虚则恐，实则怒。心气虚则悲，实则笑不休。”而有的时候，不良情绪有可能会导生命的丧失，英国著名生理学家约翰·亨特就是这样的一个典型例子。

约翰·亨特是英国著名的生理学家，他曾成功地掌握了睾丸移植术，不仅进行过自体移植，而且还做过异体移植，把雄鸡的睾丸移到母鸡身体中，但是就是这么一个卓有成就的人却有着极为暴躁的情绪，而且他的冠状动脉不太好。他曾经预言，第一个让他发疯的人会杀死他。事实真的如他所料。在一次重要的医学会议上，有个人激怒了亨特，导致他心肌梗死，当场死亡。他真的应验了自己的预言。

为什么情绪对健康甚至对生命会有如此大的影响呢？原来，人在愤怒时会导致血压快速升高，而血压升高的后果之一就是导致血管破裂；如果脑血管破裂，严重者将会死亡；如果心脏血管破裂或者堵塞，则可能导致猝死或心肌梗塞死亡。

可见，良好的情绪对我们的健康有着促进作用，而不良情绪则对我们的健康产生负面影响，甚至对生命构成威胁。所以，我们要学会适时地克制自己的不良情绪。

## 2. 性格与健康

我们常常可以听到这么一句话，性格决定命运。其实从很大程度上来说，性格也影响着人的健康。性格这个词来源于希腊语，我国心理学家认为：性格是个人对