

借

顶级专家教你

主 编：刘克玲
戎东贵

“健康从心开始”

中国健康教育
协会会长
殷大奎
推荐序

健康 百家讲坛

全国健康教育首席专家：**李舜伟** 等精彩亮相

顶级 专家为您送来 “健康大礼包”！

一流专家阵容 最新健康理念 实用健康大全 防病治病宝典

中央文明办
国家卫生部

全国“相约健康社区行”活动名家讲稿汇编

健康 百家讲坛

顶级专家教你
“健康从心开始”

主编：刘克玲
戎东贵

图书在版编目(CIP)数据

健康从心开始/刘克玲,戎东贵主编. —南京:江苏美术出版社,2007.1

(百家健康讲坛)

ISBN 978-7-5344-2199-0

I. 健... II. ①刘...②戎... III. 心理卫生—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161528 号

出品人 顾华明

策 划 赵仲龙 丁 青 张 丽
金钥匙健康图书策划工作室

责任编辑 魏申申

装帧设计 芮 玲 唐 仪

责任校对 赵 菁

专业审读 龙 雪

责任监印 贲 炜

金钥匙健康图书策划工作室 电话 025—52256590

书 名 健康从心开始

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社(南京中央路165号,邮编210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 武汉市佳汇印务有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 14

版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-2199-0/J·2001

定 价 22.00 元

营销部电话:025—83248515 83245159 营销部地址:南京市中央路165号13楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

编委会主任

殷大奎(中国健康教育协会会长,卫生部原副部长)

编委会副主任(按姓氏拼音为序)

徐善衍(中国科协原副主席)

杨 青(卫生部基层卫生与妇幼保健司司长)

姚晓曦(卫生部直属机关党委常务副书记)

编委会委员(按姓氏拼音为序)

高 勘(中国科协科普部副部长)

洪昭光(卫生部健康教育巡讲首席专家)

胡锦涛(中国健康教育协会副会长)

李春明(解放军总后卫生部防疫局局长)

陶 金(卫生部基层卫生与妇幼保健司健康教育处处长)

涂更新(中央文明办协调组副组长)

夏本立(解放军总装备部后勤部防疫大队队长)

徐景兰(卫生部直属机关党委办公室主任)

杨秉辉(中国健康教育协会副会长)

张 斌(卫生部基层卫生与妇幼保健司副司长)

主编

刘克玲(中国健康教育协会常务副会长兼秘书长)

戎东贵(新华日报报业集团《精品健康导刊》总编辑)

策划

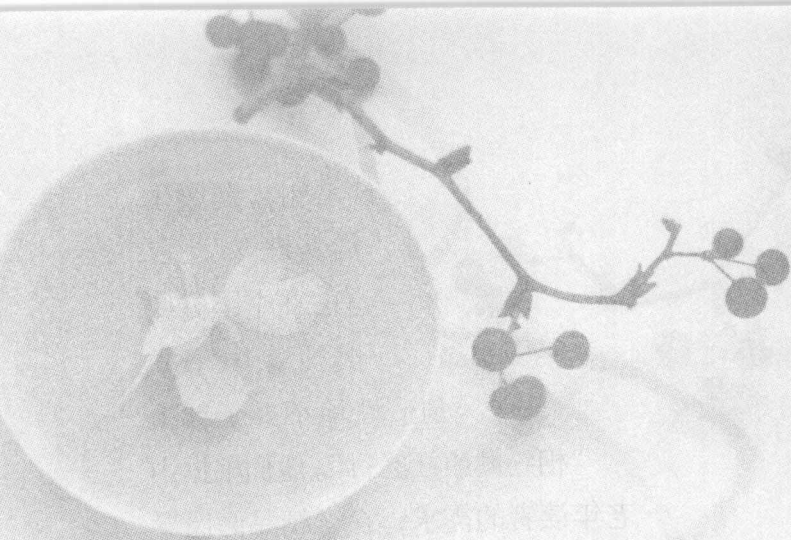
赵仲龙(中国健康教育协会副秘书长)

丁 青(新华日报报业集团《精品健康导刊》编辑部主任)

张 丽(江苏美术出版社营销部总经理)

选编人员

戎东贵 陆耀文 丁青 孙欣



序

殷大奎

健康教育与健康促进是动员全社会和多部门的力量,营造有益于健康的环境,传播健康相关信息,提高人们健康意识和自我保健能力,倡导有益健康的行为和生活方式,是促进全民健康素质提高的活动。

根据中央文明委等八部委联合下发的《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,2002年9月30日,中央文明办、卫生部发出《关于开展相约健康社区行活动的通知》,并委托中国健康教育协会具体承办该活动。

2003年1月,全国“相约健康社区行”活动在北京启动,中央文明办和卫生部聘请的14位全国健康教育首席专家到20多个省(市、区)进行巡讲。同时,全国还有大批健康教育专家深入社区,与社区居民进行面对面交流,把保健知识用通俗的语言进行传播,受到广大人民群众的热烈的欢迎。

为了扩大健康教育的覆盖面,新华日报报业集团主办的《精品健康导刊》确立了“健康比财富更重要”的办刊宗旨,以“普及健康知识,帮助



读者树立健康生
活新理念”为己
任,在全国健康
类传媒中率先
创造性地举办了纸上

“相约健康社区行”。他们根据中
老年读者的需求,在《精品健康导
刊》设立了《名家讲稿》专栏,推出一大批通
俗易懂、适合中老年读者群的有影响的专家讲稿。

《名家讲稿》的作者不仅有健康教育专家,还有具有丰富经验的临
床医生,长期从事教学、科研的专家,以及多年从事卫生管理的学者。他
们的特点是将深奥的医学专业内容,转化为一般群众能够看懂的科普
作品,真正能使读者“一看就懂,一学就会,一用就灵”。所以,《名家讲
稿》的每篇文章都受到读者的欢迎。许多读者来信反映说,他们“每期必
看,一期不看心发慌”;还有不少读者看病时,手拿《名家讲稿》文章,以
便更好地与医生交流。

最近,中国健康教育协会与《精品健康导刊》社合作,在有 50 余位
专家撰写的 100 多篇“名家讲稿”的基础上整理结集,推出《百家健康讲
坛》丛书。丛书浓缩全国健康教育首席专家和其他著名专家的优秀演讲
报告,撷取精粹,以飨读者。

我衷心希望,这套丛书能真正成为广大人民群众防病治病的良师
益友。

(殷大奎教授曾任卫生部副部长,现任中国医师协会会长、中国健
康教育协会会长)

目 录 *CONTENTS*

001/ 学会管理你的情绪

唐登华

033/ 日常生活的心理应对

刘玄重

053/ 婚姻为何会变色

杨凤池

067/ 你可以睡得更好

李舜伟

125/ 婚恋、家庭心理咨询中的常见问题

周正猷

171/ 抑郁就在你我身边

赵仲龙 周东丰

199/ 帮助你的孩子解决学习障碍

刘翔平

学会管理你的情绪

唐登华

专家介绍

唐登华，北京大学精神卫生研究所心理治疗科主任。研究方向：心理治疗，抑郁症，青少年心理卫生等。曾多次参与中央电视台有关心理健康的节目，也是中央人民广播电台《星星夜谈》节目的主讲嘉宾。专著有《与烦恼相处》。



情绪调控这个话题是一个既古老又时尚的话题。如何让自己多一些愉快,少一些烦恼,这是我们生活的永恒主题。自从有了人类文明,我们就在探寻,如何才能让自己过得更愉快?尤其是人类的文明发展到今天,我们的温饱问题基本得到解决以后,我们就更加要思考如何提高我们的生活质量、如何调整自己的情绪,让自己过得更愉快?

我记得曾经有一个个体老板,他来咨询的时候告诉我说:“在我很穷的时候,我蹬着平板三轮车卖菜,那时我生活得很充实,我知道今天在哪儿进菜,到哪儿卖。今天我什么都有了,车子有了,房子有了,票子也有了,但我却过得很无聊,过得很不开心,我特别希望能够开心起来。”现在的时代是一个多变化、高压力的时代,我们面临着各种各样的压力,各种各样的变化。

我不知道大家是否看过前一段时间媒体炒得很火的一本书,书名是《谁动了我的奶酪》。实际上这本书反映的问题就是我们该如何应对变化,如何以一种乐观的心态来适应变化。如今什么都在变,我们的生活方式在变,工作、专业都在变,人际关系也在变,今天你是别人的老板,明天你就可能变成别人的下属,甚至我们的价值取向、我们的生活理念等等都在变,变化无时无刻不在发生。那么,在如此一个高度变化的社会,就需要我们有一个比较强的心理应对能力。如果没有一个好的

竞争心态,没有一个好的情绪调控能力,在竞争当中你就有可能会落伍。比如有的人,可能你很会学习,可能你的成绩很优秀,但是当你直接地面对复杂的现实社会,复杂的人际关系时,倘若你没有一个好的心态,你就难以成功。

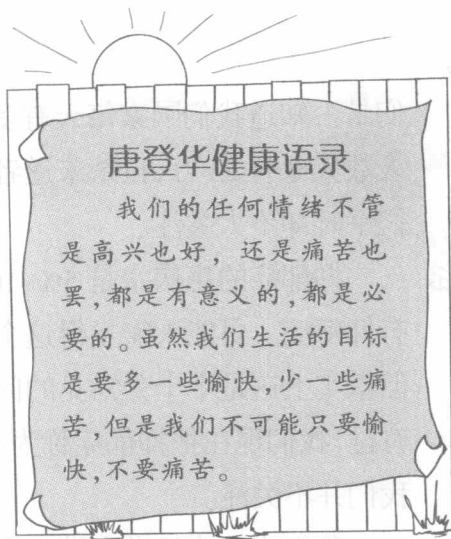


大家是否听过在当代大学生当中有一个第十名效应,即是说大学生毕业走进社会后,最有成就的往往是排在第十名左右的学生,而不是前十名的学生。为什么会有这样的结果呢?这就涉及到了情商,即可能你的智商很高,但如果你的情商不高也是不行的。

这里所说的“情商”是指我们应对挫折、面对失败的能力,我们情绪调控的能力,我们与他人合作的能力。

有一次,我在北京电视台和一个大学一年级的同学做了两期节目,讨论有关考试焦虑的问题。在节目中,这位同学说,高考考数学时,考试时间还剩下十分钟时,她突然发现有两道题目尚未完成(后来她跟其他同学交流,发现许多同学与她一样。去年高考数学题量很大,很多同学都没有完成答卷。),她当时很紧张,但立即做了自我调节,即闭上眼睛,深吸一口气,静了几秒钟,她告诉自己,就剩下这么多时间,能答多少就答多少。她当时心态就调整得很好,于是在十分钟之内将这两道题目全部解答完了,最后她成了当地的高考状元。她说可能差别就在这两道题目上,别人在如此短的时间内就没法完成。其实这种情况下,考验的不一定是我们的智力,而是我们的情绪调控能力。现在的大学生当中,尤其青少年当中,有心理卫生问题的人非常多,尤其是有情绪障碍的人非常多。

2003年张国荣自杀,当时媒体炒得很火,很多记者都去采访。我告诉他们,你们因为张国荣是名人,所以在他自杀以后就格外关注,可你



唐登华健康语录

我们的任何情绪不管是高兴也好,还是痛苦也罢,都是有意义的,都是必要的。虽然我们生活的目标是要多一些愉快,少一些痛苦,但是我们不可能只要愉快,不要痛苦。



们是否知道我们国家每天有多少人默默无闻地自杀了？我们每年自杀人数大概有 25 万，自杀未遂者 100 万。这是一个相当惊人的数字，可我们平时却不太关注。

抑郁症的患病率是 5%~10%，也就是 100 个人里面有 5~10 个人患有抑郁症。可能大家觉得这个问题离我们很远，跟我们没有任何关系，但事实上这是个十分常见的问题。抑郁的情绪，焦虑的情绪，我们谁都有过，我们现在把抑郁症称为心灵感冒，为什么呢，就是太常见了，只是我们并不关注。

我们的门诊经常人满为患，很多人天还没亮就来排队挂号，但还不一定能挂上号，为什么？因为有心理卫生方面需求的人越来越多了，有一种抗抑郁的药，叫“百忧解”，这种药卖得火到什么程度了呢？据统计，在全世界药品销量排行榜中，有好几次它排到第二、第三位，比所有治疗感冒发烧的药销量还要高。举这个例子不是想说明这种药如何有效，而是想说明抑郁症实在是太常见了，比感冒发烧还要常见。

我们究竟该如何管理和调控自己的情绪？大家是否理解情绪这个概念？似乎大家都有些似懂非懂。“情绪”其实是指我们对客观事物态度的一种体验。你感受到这个客观事物对你有利，你就高兴；你感受到这个事物对你有害，你就痛苦。只要我们是人，我们在这个社会上生活，我们就会有情绪，有喜怒哀乐。我们要调整自己的情绪，就需要了解自己情绪的特点。所以，我们今天主要讨论情绪有哪些特点，了解它的特点之后，才能更好地管理和调控它。



所有的情绪都是必要的

情绪的第一个特性是“必要性”。所谓必要性，是指我们的任何情绪



不管是高兴也好,还是痛苦也罢,都是有意义的,都是必要的。虽然我们生活的目标是要多一些愉快,少一些痛苦,但是我们不可能只要愉快,不要痛苦。曾经有一位患者咨询的时候,问我能不能帮他摆脱所有的痛苦,我说不能,如果真的想要让别人帮你解决所有的痛苦,别找我,去找江湖医生。为什么?其实大家可以想象一下,如果一个人只有愉快,没有痛苦,会是什么样子?也许他就不是人了。

所以,虽然人生奋斗的目标以及我们心理治疗的工作,都是为了让人们多一些愉快,少一些痛苦,但我们一定要从整体上了解到,我们的痛苦和快乐是一样必不可少的。需要强调的是,我们尤其要和那些必要的痛苦和平共处。我们把人类的烦恼和痛苦分为两类,一类叫做“必要的痛苦”,比如人生的几大悲哀:少年丧父、中年丧偶、老年丧子等,无论谁遇到了都会痛;第二类是“自找的痛苦”,我们在生活中尝到的很多痛苦都是自己找的。

1. 学会与痛苦和平共处

对于那些必要的痛苦,我们还必须要学会接纳它、与它和平共处。人们遭到重大精神创伤时,如空难、地震、水灾等,我们去给那些人做危机干预,这时我们去做什么?并不是像别人想象的那样去对他们说“你要节哀,要看开一点”,“死者已矣,生者要好好活”等,实际上这些是没



有用的,那个时候就必须让他痛、让他痛出来,如果不痛出来,就会憋出毛病。

我记得有一个 24 岁的女孩子来咨询,因为父母离异,她从初中二年级开始患抑郁症,从此她便开始走上跟抑郁症过不去的道路,到处求医,用了很多治疗抑郁症的药物,都是有一些效果,但又总是好不彻底,她听说我们医院比较权威,又是研究机构,特地由外地来,问我们有没有最好的、最新的药以帮她彻底摆脱抑郁之苦。我看了她治疗的经过,基本上所有的药她都试过,甚至一些在试用阶段的药她也服用过,但都是无法治愈。于是我问她现在在干什么,她说:“我这个样子,什么也干不了。”我问她有没有上学,她说:“我没法上学,自从初中得了这个病,就不上学了。”“有没有工作?”她说:“我这个样子工作不了。”我又问她有没有交男朋友,她说:“我这个样子,谁会要我。”所以,你们想想看,一个 24 岁的女孩子,没有学习,没有工作,没有恋爱,家庭也不和睦,但她却要我帮她快乐起来。于是我问她:“你是什么意思?你是不是希望我把你变成一个 24 岁的女孩子,什么都没有,整天还乐呵呵的?如果要是那样的话,那病就更重了。”我们痛苦是有理由的,同样我们愉快也是有理由的,没有理由的愉快,那就是跟抑郁相反的一个病,叫“躁狂症”,这个病更重。

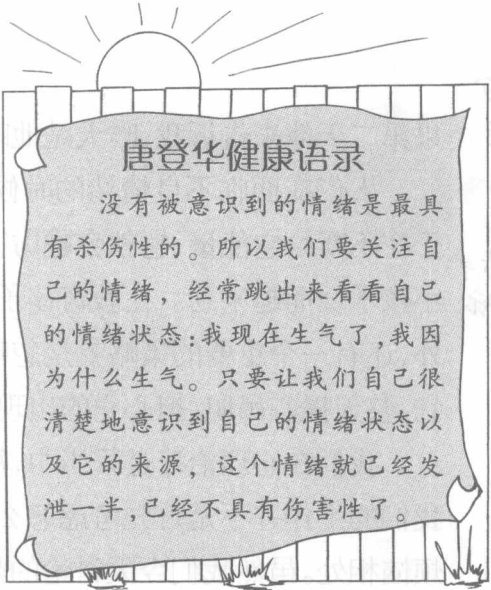
2. 人不可能没有痛苦

从整体上来讲,痛苦是不可能没有的,相反,它还必须要有,如果有人祝你天天快乐!永远快乐!千万别当真,千万别那样,因为真是那样的话就麻烦了。所以我们要学会和必要的痛苦相处,真的有了这个胸怀,管理自己的情绪就不成问题了。

我们在治疗当中有一个很重要的治疗思想,就是让患者学会跟必



要的痛苦相处。假如我现在是一个初中男孩,第一次谈恋爱,找了一个很不错的对象,我又很重感情,可是现在我失恋了,那么我该不该“痛”?假如此时你作为咨询者,你告诉他,看开点,天涯何处无芳草,她还有很多缺点等等,有用吗?没有。实际上我们常常告诉他,你是个多情的男孩,又是初恋,对方又是个不错的女孩,你现在失恋了,你就该“痛”,要允许自己有一个痛苦的过程,允许自己有一段时间来愈合这段伤痛。其实,有很多必要的痛苦,我们首先要学会接纳它,才能最好地控制它。比如失眠,失眠本身常常是焦虑很重要的一个表现。一位三十多岁的男病人,他说他整夜失眠,睡不着觉,他尝试过很多办法,到很多地方去求医,但总是没法彻底摆脱失眠。他问我:“你能不能找一个彻底的办法,帮我永远摆脱失眠之苦。”我跟他讲:“对这个问题不应该是你请教我,而应该我请教你啊,我工作这么多年,研究那么多课题,而你这十多年就研究这么一个课题,你应该比我更清楚啊!”还真是这样,他想过很多的办法,尝试过很多偏方,比如临睡前用温水泡脚、喝牛奶、听轻音乐、打太极、吃中草药等,都是刚开始有点效,但总是好不彻底。我后来对他说:“你跟失眠斗了十多年,既然斗不过它,干吗不向它投降?给它写一个投降书,说‘我斗不过你,我认输了,你爱什么时候睡就什么时候睡’!别人一天24小时有8小时要睡觉,你一天24小时都是清醒的,爱想什么就想什么,多好!今天晚上你就别与它斗了,打算一晚上不睡了。”结



唐登华健康语录

没有被意识到的情绪是最具有杀伤性的。所以我们要关注自己的情绪,经常跳出来看看自己的情绪状态:我现在生气了,我为什么生气。只要让我们自己很清楚地意识到自己的情绪状态以及它的来源,这个情绪就已经发泄一半,已经不具有伤害性了。



果第二天他来告诉我,昨天是他睡得最好的一晚。

人们在面临不良情绪的时候,你越是害怕它出来、越关注它,就等于在不断给它能量,它就会越厉害,如同小孩子调皮,大人越生气,有的小孩子反而越来劲。在教育孩子时,对于孩子的不良行为除了惩罚以外,还有一个重要的策略就是忽略。同样,对于一些不良的情绪要忽略它,整天提心吊胆、担心它的出现,它就会找各种理由出来。

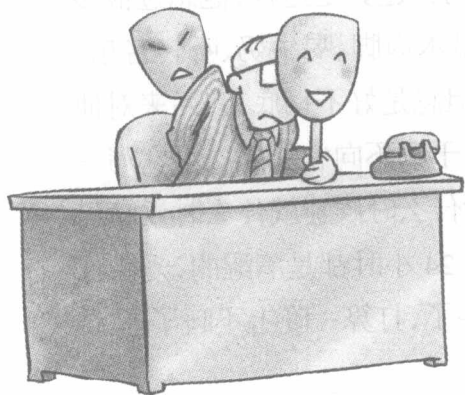
我们在心理治疗过程当中,每一天面对的都是有一大堆烦恼的人,我们的工作并不是首先考虑怎么帮他们解除烦恼,而是让他们学会跟烦恼相处。虽然我们今天讨论的是怎样控制情绪,但是我们最有智慧的控制方法其实是学会跟它相处。

3. 我们需要愉快,也需要痛苦

任何情绪对我们来讲都是必要的,我们不仅需要愉快,我们还需要痛苦,只有在经历过一些必要的伤痛之后才能真正体会到愉快的含义。去年 SARS 之后,有些一线的护士感染 SARS,康复以后,我们给她们进行心理辅导。有个护士说:“原来我有钱总是往银行里存,我对未来想得很遥远,我从来不在乎自己的身体,总是省吃俭用,现在得了 SARS 以后,我觉得要珍爱生命、珍惜生活,要学会享受。”只有经历过失去健康的

威胁,才能真正享受到拥有健康的快乐;也只有经历过刻骨铭心的相思之苦,才能真正享受到重逢后的天伦之乐。所以,我们对待痛苦和烦恼应该有一个心态:相处它、接纳它,甚至享受它!

我不知道大家喜不喜欢悲剧,我们在欣赏悲剧时所得到的艺术上的享受并



不比欣赏喜剧时来得差。所谓悲剧，就是把人类美好的东西升华到极致，然后再把它摔得粉碎，从中让人们体验到美好的事物破灭时的感受，这么残忍的事情我们为什么还那么喜欢它？所以，我们不仅仅需要快乐，同样我们还需要痛苦，尤其是我们体验到的痛苦又不是我们自己的事情的时候，这样就比较合算。

总之，任何的情绪情感都是有必要的，都有它存在的合理性，即使是一些糟糕的情绪，如愤怒的情绪可以使我们调动能量，克服我们达到目的的障碍；恐惧的情绪呢，它可以使我们回避危险，避免我们受到伤害；高兴的情绪则可以促使我们重复让我们得到快乐的行为，这些对我们都是有意义的。因此，不要排斥情绪的多样性，要学会处理情绪的五颜六色、享受生活的酸甜苦辣。



情绪分两类：正性情绪和负性情绪

情绪的第二个特性是“两极性”。对情绪分类方法有很多种，不同学派有不同的分类方法，如我国传统的方法将情绪分为七种：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，但从我们临床学的角度来看，我们只把情绪分为两类：正性和负性情绪。凡是给我们带来愉快体验的情绪就叫正性情绪，凡是给我们带来痛苦体验的情绪则叫负性情绪。正性情绪包括喜、爱、满意、欣慰等等，负性情绪包括愤怒、焦虑、恐惧、悲痛、羞愧等等。如此分类，是出于我们的临床学目的，因为临床上我们心理治疗的目的就是让人们多一些正性情绪，少一些负性情绪。

1. 不管是正性情绪还是负性情绪，都是相对的

情绪是我们对客观事物态度的体验，是正性情绪还是负性情绪，它是绝对的，还是相对的呢？我们在经历一件事的时候，是愉快，还是痛



苦,是绝对的吗?不是。比如,桌上有半瓶酒,有一个人看到这半瓶酒,他会想:太好了,还有半瓶酒,我还有酒喝,那么他体验到的就是一种正性情绪。另外一个人看到这半瓶酒,他则想:怎么就只剩下半瓶了,真糟糕,眼看就没有了,那么他体验到的就是一种负性情绪。所以,同样一件事情,我们体验到的是愉快还是痛苦?它不是绝对的,而是相对的。这就是情绪两极性的相对性。正是因为这一点,使我们的心理治疗工作成为可能。

如果说我们在经历某些事情的时候一定痛苦,在经历另一些事情的时候一定愉快,那么我们心理治疗师就没有用处了。之所以需要心理治疗师的工作,就是因为我们愉快与否,并不完全取决于事情本身,它还取决于另外一些因素,那么取决于哪些因素呢?第一是认知方式,即你看待事物的方式。任何事物都有正反两面,有没有绝对的好事?没有。有没有绝对的坏事?同样也没有。所以,任何事情都有好的一面,也有坏的一面。如果我们感受到事物坏的一面,我们就会痛苦;如果我们感受到事物好的一面,我们就会愉快。世界上没有绝对的坏事,也没有绝对的好事。即使是人人都痛恨的、不愿意接受的失败和挫折,也有好处,大家可能都能理解,但是真正当我们自己面对失败挫折的时候,我们却常常不接纳。很多孩子前来咨询,说“我这次考试千万不能失败,如果考砸了,我就完了”。我告诉他,你要真的考砸了,你就遭受了一次挫折,同时有了一次成长的机会,不挺好吗?现在大部分孩子都是独生子女,普遍存在的一个很大的问题,就是父母保护得过度,舍不得让孩子遭受任何挫折和失败,例如很多父母说“我受过的罪一定不能再让孩子受,我走过的弯路也一定不让孩子再走”,恰恰就是因为这种过度的保护,使得父母剥夺了孩子从失败和挫折当中获得成长的机会。一个人要学走路,