

张春明 著

心理健康指南



北京科学技术出版社

心理健康指南

张春明 著

北京科学技术出版社

(京) 新登字207号

心理健康指南

张春明 著

•

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

北京新丰印刷厂印刷

•

787×960毫米 32开本 5印张 84千字

1992年6月第一版 1992年6月第一次印刷

印数1—8,100册

ISBN7-5304-1094-6/2.475 定价: 3.10元

目 录

1. 怎样认识心理健康? (1)
2. 怎样清除忧虑? (7)
3. 怎样解脱悲观和沮丧? (14)
4. 怎样解除苦闷? (21)
5. 怎样制怒? (25)
6. 怎样战胜恐惧? (29)
7. 怎样克服猜疑? (33)
8. 怎样避免懊悔? (37)
9. 怎样摆脱烦恼? (40)
10. 怎样对待别人的眼色与议论? (48)
11. 怎样跳出思维的“死胡同”? (53)
12. 怎样才能笑口常开? (57)
13. 怎样减轻疲劳? (61)
14. 怎样睡好觉? (64)
15. 怎样对待疾病? (66)
16. 怎样控制自己的情感? (72)
17. 怎样克服嫉妒? (77)
18. 怎样去掉敌意? (84)
19. 怎样搞好人际关系? (88)

20.怎样进行自我心理保健与 治疗?	(101)
21.怎样抑制 奢望?	(106)
22.怎样才能耐得 寂寞?	(113)
23.怎样使自己富有 热情?	(117)
24.怎样使生活 更 幸福?	(122)
25.怎样增强自 信心?	(129)
26.怎样才能 自强?	(134)
27.怎样进行 自省?	(138)
28.怎样进行自我心理 测评?	(142)
后记.....	(152)

一、怎样认识心理健康？

随着社会的发展，科学技术的进步，人们体力劳动的强度在降低；而由于生活节奏的加快，人们的心理紧张程度却在逐步增加。据有关部门统计，目前，有各种心理障碍和心理疾病的人约占人口总数的22%。这和世界卫生组织统计的比例数也是大致吻合的。可以这样说，每一个人在不同的时期，不同的场合都会或多或少地产生心理障碍。当然，有的人在短时间内通过调整认识达到自我校正，有的人向亲友倾诉一番，便可获得心理平衡。然而，有的心理障碍超过一定限度，便形成心理疾病，影响人的社会功能。所以，大力普及心理学知识，为广大人民群众提供更多更好的心理营养“食谱”或心理治疗处方，提高全民族的心理健康水平，对于提高我们民族的整体素质，振兴中华，有着不可估量的巨大作用。

联合国世界卫生组织（WHO）为健康下了一个被人们普遍承认的定义：“健康，不但是没有躯体缺陷，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明生理健康与心理健康是健康的两个最基本的要素。一个人只有生理健康是不够的，还

必须有心理健康。生理健康是基础，而心理健康情况如何又直接影响着生理健康的水平。一个心理健康状况不佳的人，很难设想其生理上完全健康。在实际生活中，心理健康往往比生理健康更重要。1976年奥林匹克运动会十项全能金牌得主詹纳说过：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，百分之二十是身体方面的竞技，百分之八十是心理上的挑战。”当然，这只是个约数，但心理因素对一个人的成功，比起生理因素要大得多，这一点是肯定的。

过去，由于社会习俗对人们心理疾患的漠视，我们习惯于把心理问题当作思想问题来对待，或者把心理失衡引发的情绪波动一概误认为是品行问题。心理问题与思想问题有相通的一面，在心理失衡状态下，一念之差，常会诱发人做出有悖常情的举动。心理问题不能及时发现或不及时予以解决，会引发思想甚至政治问题。震惊世界的80年代最大的国际间谍案的制造者维特罗夫，就是因为严重的心理矛盾引发这一重大事件的。维特罗夫是原苏联克格勃一局“T”处的主任工程师，上校军衔，负责收集西方尖端技术情报——克格勃的要害部门里的要害工作。但他看到克格勃一些少壮派一个个都超过自己爬上了国家各级领导岗位，再想想自己的前途仍是吉凶未卜，内心承受力越发差了。又由于第

三者插足，其夫妻关系也开始恶化。1980年12月，感情的纠葛使维特罗夫精神崩溃了，他想从克格勃内部搞跨克格勃，泄露克格勃掌握的内部机密。于是，他通过法国朋友雅克与法国反间谍机构取得了联系。他先后向法国提供了近3000页苏联克格勃保存的绝密档案材料。其中包括：分布在世界各地的250名克格勃人员名单；有关法国在北约地位的秘密报告；美国星球大战计划和M4多弹头热核战略导弹的性能和研制情况；“阿丽亚娜”火箭导航系统绝密资料以及西方各国最新武器的技术资料等。给克格勃造成严重损失。可见，对人的心理障碍切不可视而不见，也不能靠单纯的灌输说教来解决。俗话说，“心痛还靠心药治”。对心理疾患必须从情绪调节入手，通过有的放矢的心理疏导，心理咨询，循循善诱，从而求得心理的理解和沟通，达到某一层次的心理平衡。特别是一些在单位或家庭处于主导地位的人，应该避免用简单生硬的方法解决心理矛盾引发的各种问题，而运用心理知识这把钥匙把下属来源于心理上的疙瘩在一定程度上予以解决。在进行思想、政治教育时要注意对方的心理承受能力，选择恰当的方式有步骤地进行。还要引导人们学习心理卫生知识，熟悉参予心理咨询工作，使大家在做好自身心理保健的同时，主动做好他人的心理疏导工作。我就有过这样的感受。有一次，一

位干部因个人问题多次给上级领导机关写信，我与有关同志在查清问题，对合理部分做了处理后，找他做思想工作，先谈了两次，本人还是想不通。后来，我们采取心理分析的办法，找到他想不通的心理症结，指出了固执己见对自己心理以及家庭生活和工作的危害，使他解开了心理上的扣子，以后，未再上访。

当然，心理健康的关键还在于自我心理锻炼。一个要想获得幸福生活的人，首先需要学会自我心理调适。一个有志于为祖国和人民作出成就和贡献的人更需要加强锻炼，具有较高的心理素质。否则，尽管你有一颗赤子之心和经天纬地之才，也难以实现夙愿。汉文帝时的贾谊，可谓才华横溢，他的一篇《过秦论》，曾使多少政治家为之倾倒。然而，他在先遭贬，后又因梁怀王堕马而死（他是梁怀王太傅）的连续打击下，精神极度苦闷，终于郁郁而亡，年仅三十二岁。

不可否认，影响心理健康的因素是多方面的，主要是自然和社会环境以及生理因素、心理因素和文化因素。心理因素本身就包括理想、信仰、人生观、价值观、抱负、道德、法纪观念和个性等要素。俗话说：“修身养性，修身为本”。就是说，要保持心理健康，没有高尚的道德情操是不行的。一个情操低下，道德堕落的人，必然会陷入重重的

心理矛盾和冲突之中，甚至会发展到心理变态，表现出贪婪、残忍、放纵、绝望等等。相反“一个人只要他有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期定可因此而延长。”（司汤达《红与黑》）所以，要想保持心理健康，必须首先加强个人修养。但是“在我们这个时代，没有良好的教养，没有牢固的知识，没有较高的智力素养和多方面的智力兴趣，要把一个人提高到道德尊严感的高度是不可思议的。”（苏霍姆林斯基）更使我们不可忽视的是，几千年的封建统治遗留下来的封建思想糟粕，国内外各种腐朽思想的影响，由于主客观原因而造成的思想教育上的失误以及每个人所处环境和经历的差异等等都无疑加剧个人思想道德修养上的艰巨性、痛苦性。然而，“欲做精金美玉的人品，实从烈火中锻来。”（金缨《格言联璧·敦品》）只要我们立志做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有道德的人，一个有益于人民的人”，严于解剖自己，勇于舍弃昨日之“旧我”，那么，重塑一个今日之“新我”的目标是一定会实现的。这里的关键是要有清醒的头脑和冲破世俗束缚的胆略和毅力。从现在做起，从一点一滴的平凡小事做起。伟大的科学家爱因斯坦几十年前说过这样几句话，但今天仍能给我们以教益。他说：“现在，大家都为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追

逐、竞争。这是我们这个时代的特征了。但是也有不少人，他们不追求这种物质的东西，他们追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。”我们究竟应当怎样做，让我们从这朴素的话语中寻求一些启迪吧。

二、怎样清除忧虑？

忧虑是一种不良情绪。其突出表现是什么事情总往坏处想，往难处想。如孩子出去玩，总担心摔着；爱人出差，怕发生意外事故；工作干坏了，怕领导批评；干好了，又怕同事嫉妒；怕受到责难或打击报复，等等。有时自己也觉得这个念头荒谬可笑，立即否定了它，但这种忧虑会固执地再次出现。如果这种观念、意向、动作总是克制不住、反复出现，就会影响生活，折磨精神，甚至出现“强迫症”。如有的人思想稍有闲暇，总要想自己什么事情没办好，什么事情不如意，不自觉地使自己陷入痛苦的忧虑之中。这些人本来有完好的自知力、判断力，但是，由于内心充满矛盾、报怨，不能自拔，常常抑郁、焦虑，影响睡眠，注意力难集中，头昏、头疼，对人际交往有恐惧感。实际上，患有忧虑症的人，往往是庸人自扰，多愁善感的性格使他们不可能在事业上有所建树，因为他们在一些琐事上花费的时间和精力太多。忧虑还会严重损伤他们的身体健康。长寿学者胡夫兰德说：“一切对人不利的影响中，最能使人短命灭亡的就是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪婪、怯懦

……” 忧虑等不良心理因素诱发的心身疾病是多种多样的。如消化性溃疡、高血压、甲状腺机能亢进、糖尿病等等。就拿人的胃来说，在正常的情况下，胃内的食物在氢氯酸和酶的作用下，变为人所需要的营养。但是长时间忧虑，胃粘膜就要充血，氢氯酸等的分泌量也要增大，以至腐蚀胃粘膜，造成溃疡或穿孔；而且由于忧虑，使胃肠屏障功能减弱，胃内食物不易消化，甚至会损伤胃壁。

所以，如何消除忧虑就成为心理保健的重要课题。现在，介绍几种方法，可根据诱发忧虑的不同原因，择优式综合使用之。

其一，忘却。给人们造成精神压力的，并不是今天的现实，而是对昨天所发生事情的悔恨，以及对明天将发生事情的忧虑。但昨天发生的事情只存在于我们的记忆中，明天的事情只活跃在思维中，不应让它们干扰我们的今天。患忧虑症的人往往精神上受过较严重创伤，或者有过一段坎坷的经历。对于他们，忘记过去就是一种进步。因为往昔的事常常像一根根枯藤缠绕着，使其裹足不前。而回味这些痛苦的往事，如同自己拿着匕首去刺自己的伤口，或者用一支支毒箭射向自己的心灵，使人失去自信心，增加恐惧感，就像慢慢咀嚼着毒药，实际上等于慢性自杀。说到这，我想起一件事，就是位

于河北省最北部，也是我国最大的人工森林——塞罕坝机械林场的森林，这个地方我去过多次，这里的气温很低，最低时达 -47°C 。这里的气候多变，本来晴朗的天空瞬间会狂风暴雨。有一次，我们的车子险些被刮翻，然而路边茂密的松林却巍然屹立，“刺刺”的响声像是对暴风雨的讥讽。然而，1989年夏季我再次到这里看到的情景，使人不能不为之震惊。大片大片的落叶枯黄了，有的只剩下干巴巴的树枝，走近跟前，只见无数只松毛虫“刷刷”地蚕食着、蠕动着。使狂风暴雨无能为力的大森林啊，今日竟败在这些能量和气力小得可怜的松毛虫的脚下。这使我想起了，忧虑，尽管它是那样渺小、卑微，但可能会使那些叱咤风云的英雄败倒。

“人生不足百，常怀千年忧。”生命对于人太短促了，我们没有时间为那些小事而烦恼，所以，为了事业，我们必须命令忧虑滚开。而检验的最好方法就是看你是否忘掉了它。

其二，用概率战胜忧虑。产生忧虑的一个重要原因，就是对所忧虑的事情缺乏仔细的分析，具有很大的盲目性和片面性，毫无根据地“杞人忧天”。他们往往从个别事例出发设想所有同类事物都会出现某种事例产生的不良效果，或者自己凭空想象一种很坏的情况而忧心忡忡。据观察，一些想象丰富的人，产生忧虑情绪往往高于想象不够丰富

的人。事实上，如果我们用概率认真分析，就会发现绝大多数事情发生的结果并不像忧虑时所想象的那种情况，许多忧虑完全是多余的。如，孩子出去玩被摔坏的，每万名小孩，每天平均不超过一个，即概率不到万分之一；出差的人员中，出现意外事故的每万人平均每天也不会超过一个，概率也在万分之一以下。至于因某项工作做得不够好，受到领导批评，在每个人的工作任务中都是有过的，而取得了技术职称或担任领导职务的人受到的批评可能更多一些，但仅因此而影响提拔的概率肯定是相当低的。至于因工作干得好，反倒受责难或打击的概率更是低得很。如果这样用概率来分析，所担心会发生的事情，可能性是非常小的。这样冷静分析后，忧虑就会受到致命打击，也可能从你的思维中悄悄溜走。

其三，从最坏的情况做打算。就是对于所忧虑的事情你先冷静地分析整个情况，设想万一失败发生的最坏情况是什么。比如，你担心干不好某项工作，你就想由此引出的最坏结果是什么？调离岗位、开除。然后，对这种最坏的情况，你就准备接受它，你可以对自己说，我有一定工作经验和业务专长，即便离开这个岗位也会凭自己的能力做出成绩。就是被开除了也能找到一份新的工作，从头开始干。在此基础上，你的心情可能会平静得多了。因为顾虑的最大坏处，就是使人的精神无法集

中，思想到处乱转，而丧失决断能力。精神上接受最坏的情况以后，就能够面对所有可能的情形，而集中精力，镇定地想办法改善最坏的情况，至少减少所受的损失。我们接着上边举例说下去，因某项工作任务艰巨，可能完不成，做了最坏的打算以后，就可以千方百计研究自己怎样克服困难怎样改善客观不利条件。这也可能成为一股巨大力量，推动你去完成任务。最后如果实在完不成，上司看到你如此卖力，已尽了最大努力，也许不调离或不开除你，甚至会表扬你一番呢。

对于这种方法，威利·卡瑞尔把它归结为消除忧虑的万灵公式。实践证明确实是有效的，我们不妨一试。第一，设想“可能发生的最坏情况是什么？”第二，如果你必须接受的话，就准备接受它。第三，冷静地想办法改善最坏的情况。

其四，轻快地承受无可避免的事实。生活中，并不都是玫瑰花盛开的时刻。困难、挫折、失意等等总是在所难免。如何对待这些无可避免的情况呢？我想起了一次出差路上遇见的情景。早晨我们乘汽车出发，天却越来越黑，为了尽快到达目的地，车子开着大灯飞跑着，但是，它终究跑不过乌云。瞬间狂风刮着暴雨包围了车子，雨像是从天空倒下来的一样，为防止车被山洪冲走，我们只好在一块开阔地段停下来。风声、雨声、霹雳声震耳

欲聋，令人毛骨耸然。半个小时以后，雷雨停了，我们打开车门，见路面上全是泥水，数十棵高大威武的白杨被连根拔起，横躺竖卧在路上，有几棵干脆被拦腰折断。奇怪的是在白杨中间的几棵小柳树却慢慢地把刚才为躲避暴风雨而弯下的身子直立起来。在无可避免的暴风雨面前，它们没有像高大的白杨那样骄傲地反抗，而是接受了这个不可避免的情况，弯下身子，结果没有被摧折。当然，我说这个例子，并不是说，在碰到任何挫折的时候，都应低声下气，屈从压力。如果从对待困难的角度来说，我们应该坚强不屈，奋斗到底。可是当普通常识告诉我们，事情是不可避免的，也不可能再有任何转机的时候，是保持理智，适应新的情况，以图再战呢？还是加倍地忧虑，自己折磨自己呢？让我们来听一下曾当过美国克莱斯勒公司总经理的凯勒先生是怎样说的吧，“要是我碰到很棘手的情况，只要想得出办法解决的，我就去做。要是干不成的，我就干脆把它忘了。我从来不为未来担心，因为，没有人能够知道未来会发生什么事情，影响未来的因素太多了，也没有人能说这些影响都从何而来，所以何必为它们担心呢？”

其五，自觉清理思想，以保持乐观的心境。心境是一种较弱但持久的情绪状态。一定的心境状态能够在很长一段时间内影响人的情绪和言行。要