



ZHANGKONGQINGXU
TIAOJIEXINQINGDE
BUSHENGBINGHUOFA

掌控情绪调节心情的 不生病活法

现代医学认为，76%的疾病都与心理状况紧密相关，85%的疾病是能够通过调整心态，自我控制的。

周蓉靖 编著



上海科学普及出版社

张洪清徐 条记新情德 不生病活法

ZHANGKONGQINGXU
TIAOJIEXINQINGDE
BUSHENGBINGHUOFA

周蓉靖 编著

掌控情绪调节心情的 不生病活法

周蓉靖 编著

张洪清徐 条记新情德 不生病活法

周蓉靖 编著

张洪清徐 条记新情德 不生病活法

张洪清徐 条记新情德 不生病活法

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控情绪调节心情的不生病活法/周蓉靖编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4067 - 0

I. 掌… II. 周… III. 情绪—自我控制——通俗读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062674 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 宋惠娟

掌控情绪调节心情的不生病活法

周蓉靖 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 15.5 字数 208 000

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4067 - 0/R · 380 定价: 26.80 元

前言

FOR EVERYONE

你也可以不生病

有人说：社会是个大染缸，悲伤是黑色、忧郁是蓝色、幸福是粉红色、喜悦是橙色……在这个纷杂又美妙的世界里，每一天、每一个时刻所发生的事情都是五彩缤纷、色彩斑斓的。遇到悲伤的事情时我们哭泣；痛苦时我们沉迷；快乐时我们欢笑；幸福时我们拥抱……它们都像是浓墨的画笔，在我们的心灵上留下一些痕迹。

而我们的身体也因为心灵的感受而不断地发生着变化。悲伤、紧张、恐惧、快乐、愉悦等情绪，一方面带给我们深刻的情感体验，另一方面也会促使身体内部产生特定的化学反应，并且作用于免疫系统和内分泌系统，从而改变我们身体各个脏器的状态，影响我们的健康。

现代医学研究表明，人类76%的身体疾病都与情绪有关。也就是说，绝大多数人的身体病症都伴随着各种情绪问题而出现，还有很多人是在遭遇重大变故或者发生重大意外之后，情绪极度不稳定时被疾病趁虚而入的。巴甫洛夫说过：“一切顽固的忧愁和焦虑，足以给疾病打开方便之门。”

当今世界，物质文明不仅带来丰厚的生活享受，也带来了现代文明的新理念。健康，已经成为了备受关注的社会热点。偶尔回想远古人类茹毛饮血的时代，那个时候没有人会想到人还可以自己掌控生命，能够找到不生病的活法。

但是到了今天，在人类已经高度解决了基本生存问题之后，人类想要追求的健康，是一种从内而外的、全面、完整的新健康。单纯的健硕身体，只是现代健康中的一个方面。越来越多的事实向我们证明着：掌控情绪、调节心情就是保持健康的不二法则。越来越多的科学知识也在

告诉我们，只有保持了良好的情绪和心态，才能保证人体的健康。

所有的人都在忙碌，你问这世界忙碌的终点在哪里？有人回答，成功；有人回答，幸福……成功也罢，幸福也好，只有那些真正健康的人才能体会人类美好的生命过程。一个内心悲观、情绪焦虑的人，纵然每日面对最美的阳光、海滩，他也会觉得索然无味。同样，一个正在遭受病痛折磨的人，想必也难以享受窗外的美景吧！

所以，为了健康的身体，我们就要从认识自己的情绪，控制自己的心情开始。

那么你了解自己的“心”吗？知道情绪究竟是什么吗？为什么在一些时刻，你会觉得自己简直无法去控制那些内心里澎湃汹涌的冲动呢？又为什么抑郁会成为“致癌高手”？溃疡都是来自压力？……现代社会，面对肆意泛滥的亚健康以及种种的身心疾病，我们又该怎样及时调整自己的心态，保持健康的心理来抵抗疾病侵害呢？

这本书就是要告诉你、教会你，怎么去掌控你的情绪，如何去调节你的心情，带领你寻找到一条通往健康的美丽通途，做一个远离疾病的人！

目录

Contents

第一章 病从心生——造就健康，从心开始

1. 身体是心理的外形 / 3
2. 怎样的心理才算健康 / 7
3. 心理与人体的免疫力 / 9
4. 人生是一场心理博弈 / 11
5. 学会给心理加点“营养素” / 13

第二章 情绪透析——别让情绪跑遍全身

1. 弄清楚情绪的来龙去脉 / 19
2. 情绪就像监视器 / 23
3. 跟随神经走遍全身的情绪 / 26
4. 你的血管经不起刺激 / 29
5. 胃，总在向情绪宣战 / 31
6. “断肠”是一种心绪 / 33
7. 别让情绪在脸上画画 / 35
8. 别让情绪夺走了你的“性趣” / 38
9. 情绪是有智慧的 / 39

第三章 心态失衡——健康就会失去重心

1. 性格决定心态 / 45

CONTENTS

2. 走出心理疲劳 / 49
3. 给心做做按摩 / 53
4. 别被成功所累 / 57
5. 智商越高越易情绪化 / 60
6. 把住心态平衡的命脉 / 64

第四章 心理催熟——持久的健康需要成熟的心

1. 别被欲望折腾 / 71
2. 做自己的新镜子 / 75
3. 解除内心的压力 / 79
4. 远离焦虑与恐惧 / 83
5. 沟通是无极限的 / 86
6. 没有人不会自卑 / 89
7. 重新找回幸福感 / 93
8. 给爱一个拥抱吧 / 97
9. 把冷漠扫地出门 / 100

第五章 养心行动——别让坏心情毁了你的健康

1. 不积累消极“情感势能” / 105
2. 超然面对心理危机 / 108
3. 嫉妒，是替别人而烦恼 / 111
4. 用积极的暗示善待自己 / 114
5. 换个角度打开心结 / 117
6. 别再轻易愤怒了 / 121

第六章 合理饮食——让食物调出好心情

1. 食出阳光心情 / 127
2. 喝出来的愉快 / 131
3. 吃水果换心情 / 135
4. 好“色”也有好心情 / 140
5. 合理膳食纠体偏 / 142

第七章 运动休闲——会玩的身体更健康

1. 游游山，玩玩水 / 149
2. 运动能解心头愁 / 152
3. 养花种草也排忧 / 156
4. 宠物，健康快乐的天使！ / 158
5. 音乐，疗伤之音 / 161
6. 多一样爱好，多一种情趣 / 164
7. 到梦想的地方去旅行 / 167

第八章 改善习惯——好心情来自好习惯

1. 睡个好觉一身轻松 / 173
2. 好心情从足下起 / 175
3. 生活有规律，身体才健康 / 179
4. 吸烟是在缓慢地谋杀生命 / 183
5. 饮酒，不知不觉变成糊涂虫 / 187
6. 跟要命的生活方式说“拜拜” / 190
7. 心，要随着季节来养护 / 195

CONTENTS

第九章 古人养心——向老祖宗要智慧

1. 阴阳五行学说 / 201
2. 老子养生之道 / 205
3. 药王孙思邈的百岁养生 / 207
4. 丘处机的四季调心之术 / 210
5. 中医房事养生 / 212
6. 佛学静坐调节心理 / 216
7. 儒、道思想与心理 / 219

第十章 百病不侵——不生病的心理训练法

1. 不生病是种大智慧 / 225
2. 正确方法能改变心理 / 226
3. 为人生做一份计划 / 228
4. 送一份诚心给他人 / 230
5. 砸碎完美的锁链 / 232
6. 学会“有效控制” / 235

第一章 病从心生—— 造就健康，从心开始

心理因素时刻都在左右我们身体的平衡，默默地影响着每一个细胞的变化。清朝的才子李渔在《却病》中说：“防病……上在善和其心。心和则百体皆和。即有不和，心能居重驭轻，运筹帷幄，治之以清也。”现代医学也发现，情绪可以改变身体！

这也就可以解释，为什么那些精神总是处于压抑状态的人更容易身患癌症；心情抑郁的人容易患心脏病；有些遭受了巨大创伤的人常常一夜之间就会重病不起等等。无数的事实都在告诉我们：病从心生。

我们的心究竟对我们的身体做着哪些不为人知的事情呢？为什么身体健康要从养心开始呢？



1. 身体是心理的外形

焦虑、忧郁的时候，人体胃肠蠕动会减弱，消化液的分泌会减少；焦虑、烦恼、发怒等消极不良的情绪往往能引起或激发某些疾病的发生；过分的抑郁或是恐惧，会导致高血压、胃溃疡等多种疾病；更为重要的是，消极不良的情绪会影响机体的免疫系统，抑制免疫系统功能，从而增加了人患上癌症或其他疾病的概率。古代中医学就已经认为七情太过会引起各种疾病，“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。

还有一个典型的例子：就是我们一直以为安分守己的心脏也极易被情绪感染。

心脏像一个机械压力泵，推动血液向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。没有人提到过心脏在心脏检测和心电图中没有显现出来的另外一些方面：一颗具有情绪的“心脏”。它感受着爱、幸福、欢乐，也常常感到敌意、压力、痛苦和抑郁。所有的人都有一颗这样带着浓烈情感的“心脏”。它也有疲劳，一再地给予超负荷的坏情绪，那么一颗敏感的“心脏”就会破损，人就要生病。同时，我们的“心脏”还充满了智慧，它自身的神经系统能够与大脑或其他身体部位进行沟通，带来种种反应。它远远比我们以为的要更复杂，更丰富。

现代医学的发展，让我们越来越了解自己的“身体”。许多常见疾病都跟心理情绪有着密切的联系。从神经衰弱到内分泌失调直至重大恶性疾病，都说明了心理健康与身体健康之间的密不可分。焦虑、烦恼、发怒等消极不良的情绪往往能引起或激发某些疾病的发生；过分的抑郁或是恐惧，会导致高血压、胃溃疡等多种疾病。更为重要的是，消

极不良的情绪会影响机体的免疫系统，抑制免疫系统功能，从而增加了人患上癌症或其他疾病的概率。在美国新奥尔良的一家诊所对 500 名接受肠胃疾病治疗的人群调查发现，74% 的人都患有情绪性疾病。而在 20 世纪中叶，耶鲁大学也作出类似的结论：到医院就诊的患者中有大约 76% 都患有情绪性疾病。

当一个人处于抑郁之中，那么他经常会感到坐立不安和紧张沮丧，有时会达到激越的程度。一位英国医生在调查过 250 名癌症患者后，发现 156 人在患癌之前遭受过重大精神打击。他得出了一个结论：“抑郁情绪容易致癌。”而要是一个人为焦虑所困，则会出现惊恐、心悸、心慌、胃绞痛、不安而手足无措、无所适从，同时还会出现唇焦口燥、口渴、多汗、血压升高等症状。

随着现代社会的飞速发展，每一个人需要面对的压力也越来越多样性、越来越复杂化，紧张的情绪伴随着日常的工作、生活和学习。当不良的情绪长期受到压抑或禁止，身体就会出现种种迹象来表现这些压力。所有的情绪都是来自我们的内心感受，而这些内心感受也通常跟我们的个性息息相关。

临床研究显示，不同性格的人，往往会患上不同类型的身心疾病。比如，为什么在相同的环境里，有些人却常常会患上感冒呢？现代研究证实，情绪状态与作为抵御一般感冒的第一道防线 A 型免疫球蛋白的分泌有直接关系，积极的情绪可以增强 A 型免疫球蛋白的分泌并提高免疫反应水平，从而预防感染。而消极的情绪则会减弱 A 型免疫球蛋白的分泌并降低免疫反应水平，使人易于感染疾病。所以，那些容易受到情绪左右的、敏感的人比善于控制自我情绪的人更加容易患上感冒。脾气暴躁的人，则很可能增加了他患上高血压或者心脏病的机会。而时常哭喊的人，他的健康问题也会层出不穷。

随着医学的不断发展，社会的不断进步，威胁人类生命的重大疾病也随之发生着变化。抗生素的普及已经使传染类疾病不再作为现今的致命性疾病，而外科的创伤性疾病也因为科学技术的精益求精降低

了夺去生命的概率。然而，非传染性疾病，如恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病等，却日益成为威胁人类生命健康的常见疾病。这些疾病的产生多与不健康的心理状态有着密切关系。浮躁的社会、激烈的竞争、沉重的压力，都是导致人们各种内心失衡问题的重要原因。

现代社会中，人的健康不再仅仅是指身体没有疾病，而是更加重视心理的健康。只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。

情绪稳定与心情愉快正是心理健康的重要标志。我国的统计资料显示：近几年来，约有 30% 的人在压力下，曾出现过如情绪低落、烦躁焦虑、恐慌、行为失常等抑郁特征。心理问题是亚健康的主要因素之一，所以，控制自己的情绪，养成健康的心理已经是保证身体健康的重要环节。甚至可以这样认为：心情正在决定着我们的健康。

为此，我们说病从心生，要想身体好，先要心态好。然而好心态并不是天生就有的，它更需要我们的悉心培养。

导致人类死亡疾病的演变

1957 年	1975 年	1984 年
1. 呼吸系统疾病	1. 脑血管疾病	1. 心脏病
2. 急性传染病	2. 心脏病	2. 脑血管疾病
3. 肺结核	3. 恶性肿瘤	3. 恶性肿瘤
4. 消化系统疾病	4. 呼吸系统疾病	4. 呼吸系统疾病
5. 心脏病	5. 消化系统疾病	5. 消化系统病
6. 脑血管疾病	6. 肺结核	6. 外伤
7. 恶性肿瘤	7. 外伤	7. 肺结核
8. 神经系统疾病	8. 传染病	8. 中毒
9. 外伤及中毒	9. 泌尿系统疾病	9. 泌尿系统疾病
10. 其他	10. 中毒	10. 传染病

亚健康状态自测 16 题

对照着下面这些症状，测一测自己是不是有亚健康问题或是亚健康到了什么状态？如果你的总分超过 50 分，就需要坐下来，好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等。如果总分超过 80 分，请赶紧去医院找医生，调整自己的心态，或是申请休假，好好地休息一段时间。

1. 早上起床时，常有头发掉落。(5 分)
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。(3 分)
3. 昨天想好的事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。(10 分)
4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。(5 分)
5. 不想面对同事和上司，有自闭症趋势。(5 分)
6. 工作效率下降，上司已对你不满。(5 分)
7. 工作一小时后，身体倦怠，胸闷气短。(10 分)
8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。(5 分)
9. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常味同嚼蜡。(5 分)
10. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。(5 分)
11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休息身心。(5 分)
12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。(2 分)
13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，也老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。(10 分)
14. 体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。(10 分)

15. 感觉免疫力在下降，春、秋季流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。(5分)

16. 性能力下降，妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。(10分)

2. 怎样的心理才算健康

人非圣贤，也非草木，七情六欲总是有的。当日复一日的普通生活里出现烦心琐事的时候，人就会常常感到紧张、疲惫、忧虑、害怕、失望以及挫败感。这些不良情绪对脑神经中枢产生强烈刺激，打乱体内各个脏器的正常功能，引起血压升高、内分泌失调等疾病。

只有当心理健康平静，没有暴喜没有大悲，身体才能处于一种最佳的养生状态。所以说，保持心理的健康，就等于保持了身体的健康。

那么，怎么样的心理状态才算是健康呢？

心理学家英格里斯认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学者玻肯的看法则是，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

我国心理学家叶弈乾认为，“当所有的心理活动过程包括心理操作和心理适应过程以及两者的相互作用都处于正常状态时，个体心理才是正常健康的”。

第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：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。

美国学者坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：

第一，积极的自我概念；第二，恰当地认同他人；第三，面对和接受现实；第四，主观经验丰富，可供取用。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼也曾提出了心理是否健康的十条标准：

(1) 是否有充分的安全感。

(2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力。

(3) 自己的生活理想和目标是否切合实际。

(4) 能否与周围环境保持良好的接触。

(5) 能否保持自身人格的完整与和谐。

(6) 是否具备从经验中学习的能力。

(7) 能否保持适当和良好的人际关系。

(8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。

(9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性。

(10) 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

健康心理说到底就是一种人生态度。心理健康的人用积极的眼光看待世界，看待周围事物。面对来自生活、工作、家庭等各方面的压力，我们要尽量保持内心的平和，学会用健康快乐的心态面对变化无常的生活，掌握保持心理平衡的人生艺术，才能获得我们想要的幸福。