

# How To Live 365 Days A Years

全国第一家中医心理门诊创始人、  
CCTV-10《走近科学》栏目心理顾问，  
著名心理专家、心理训练师、主任医师许丽霞做序推荐

# 病由心生

[健康心理 幸福一生]

才永发◎著

BINGYOUXINSHENG

珍藏版

ZHENCANGBAN

中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press



# How To Live 365 Days A Years

全国第一家中医心理门诊创始人，  
CCTV-10《走近科学》栏目心理顾问，  
著名心理专家、心理训练师，主任医师许丽霞做序推荐。

# 病由心生

[健康心理 幸福一生]

才永发◎著



 中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

病由心生珍藏版: 健康心理 幸福一生/才永发著. —北京: 中央编译出版社, 2008.3

(心理健康书系)

ISBN 978 -7 - 80211 - 628 -3

I. 病… II. 才… III. 心理卫生 - 通俗读本 IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028266 号

病由心生珍藏版

才永发 著

责任编辑: 冯 章

E-mail: chfengzhang@vip.sina.com

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 (总编室) 66509366 (编辑室)

(010) 66509364 (发行部) 66509618 (读者服务部)

http: //www.cctpbook.com

E-mail: edit@cctpbook.com

版式设计: 丽泰装帧设计工作室·桃子

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京奥达福利装印厂印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 320 千字

印 张: 20

版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

## 读懂身体语言，倾听心灵的呼唤

人是由身体和心灵共同构成的完整生命体，也是宇宙中最具有创造力、最有灵气、最具神性的高级动物，可是我们却经常使得身心分离，达不到和谐而生病。科学的发展呈现了我们征服自然，利用自然，驾驭自然规律的神通和创造力，人类研制了无数的现代化高科技产品，可是我们却很难驾驭自己的心灵，自己的情绪，有关身心健康的科技产品少之又少，只是大量药物、保健品。可喜的是近年来，有关心身调整、心理训练的书越来越多。《病由心生》也是调整心身的书，打开了我们的眼界，唤醒了我们麻木的心身保健的神经。其实，心身和谐原本是我们的本能，是我们中华民族的优势专长。早在两千多年前的中医典籍中就曾大量记载过身心的关系，情绪致病的原理，以及治疗方法，阴阳五行也是朴素的哲学观在医学中的运用。

中国古代医者、养生者、道家、佛家都非常注重心身关系，注重心灵对身体健康的影响。调身必先调心，才能产生由内而外的变化。《内经》曰：“恬淡虚无，真气从之”，“正气存内，邪不可干。”正气中包涵心气。

在几千年的社会文化、科技、变迁、进化中，不可否认的是：心灵的关注，心身关系的和谐，却被我们渐渐忽略了，遗忘了，受到心身疾病、高血压、糖尿病、心脑血管病、肥胖症、神经症等惩罚。当今为了提高生命质量、生活质量，我们又开始补这个人生基础课。这不需要过度外求，不需要花很多钱，完全可以自助、自修、自控。

《病由心生》帮我们找回丢失的心身和谐意识和心身调养方法，可喜的是作者不仅以科普的方法向读者介绍了《医学心理学》中心身疾病的关系和原理，

如溃疡病、高血压的人格特质，糖尿病与情绪的关系，哮喘与依赖个性相关等等微观研究的交叉学科知识。还向我们介绍了社会心理学中的一些普遍存在的心理问题、社会问题（不是病也不是心理障碍），如虚荣心、贪婪心、嫉妒心、嗔恨心、猜疑心、完善心等等。在社会生活中难免会比较，难免冲突，失衡，这些也是常见的，是人性中不确定感的一种心理投射，完全可自我调节或者通过咨询改变。同时，作者也介绍了临床心理学的一些常见心理障碍：抑郁症、焦虑症、躁郁症、神经衰弱、强迫症等等，这些却是属于心理治疗的范畴的。

我们不可以讳疾忌医，在我 35 年的临床生涯体会中，总是会感到他们求诊的太晚了，很多人早已拖了三五年，乃至十年，其实越早调治效果越好，越会减少人生的损失和遗憾。这部分内容有辅助自我认识，自我诊断的作用，然后要大胆的、主动求助于专业人员。有这些心理障碍的人其实都是一些“大好人”，或胆小怕事的“老实人”，会得到心理医生或专业人员的接纳、尊重帮助，千万不要自贬，自我打击，也许他们只是优点发挥过当而已！如求完美，认真的人会患强迫症，喜欢为别人考虑的人易患焦虑症，情感致深的人易患抑郁症。《病由心生》为你打开了认识心灵问题的百叶窗，可以从中看到我们忽略过的，困扰我们的问题。在驾驭自己心灵，调控心灵方面，《病由心生》还交给了我们一些方法，简便易行，可以用以自助和助人。

当你关注自己心身的时候，才能倾听到心灵的呼唤，才知道身体不适的真正需求和含义。当你知道了病的心灵真相，改变也就开始了。

要相信我们内心有一个更高的心灵自我在所有情况下都会照料我们，只是不要再忽略它的存在与作用。

接受自己的不足，照顾好自己的身体，多给自己积极、快乐的心理暗示，多去传播心身健康的理念，也会倍增你的力量。

全国第一家中医心理门诊创始人

CCTV-10《走近科学》栏目心理顾问  
著名心理专家、心理训练师、主任医师

许丽霞



## 前 言

**拥**有健康，是忙碌的现代人梦寐以求的幸福。为了儿时的梦想，为了现实的需要，为了家人期盼的目光，我们让自己忙得像个被人不断抽打的陀螺，在实现梦想的道路上停不下脚步。一天天，一年年，当梦想之花次第开放，我们却发现自己已经失去了品味成功的能力。长年累月的奔波，严重的生命透支，已经让我们远离了健康——身体的健康，还有心理的健康。

当你经常感到浑身乏力、容易疲劳、抵抗力下降，面对美食却毫无食欲等各种不适时，你有可能已经进入亚健康的“乐园”。按照医学界的说法，亚健康是“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”，也就是我们常说的“慢性疲劳综合症”。一般来说，处于亚健康状态的人的年龄在18~45岁之间，城市白领尤其女性占有很大比例。处于这一年龄段的人，需要面对太多的压力：升学、就业、晋升、婚姻、家庭……在高度紧张的学习或工作中，如果不能科学地进行自我调节和自我保护，就非常容易进入亚健康状态。在这种状态之下，人们的学习、工作、家庭生活、人际关系等都会受到影响，结果形成恶性循环。

其实在很多情况下，身体的疾病远不如心理疾病更能对一个生命造成伤害。虽然这个世界还有绝症的存在，但大部分疾病对于人类来说，已经不能构成生命的威胁。但是，假如一个人患上心理疾病，那就极有可能体验到什么叫生不如死。当一个人的身体处于亚健康时，可能问题还不是很严重，可是当他的心理处于亚健康时，幸福就会离他越来越远。心理亚健康有多种表现形式：抑郁症、恐惧症、强迫症、焦虑症、狂躁症……每一种症状，都有可能吞噬掉一个原本快乐



的生命。

幸福的人生应当建立在健康的基础之上。如果说“人食五谷杂粮，孰能无病”可以理解，但因为过度追求海市蜃楼般虚无缥缈的幸福，而让自己陷入心理疾病的泥潭，则可以说是人生最大的不幸。

幸福有很多种定义。拥有健康的身体，是幸福；拥有甜蜜的爱情，是幸福；拥有美满的家庭，是幸福……幸福不仅仅是你拥有几幢豪华别墅，拥有几辆顶级名车，当这一切无人与你分享，或者你已经没有能力和精力去享受，你还会感觉到幸福吗？幸福也不是你中了500万之后的欣喜若狂，如果你的心理承受能力在生活的重压之下早已不堪一击，这样的惊喜你或许无福消受。真正的幸福，不是用你所拥有的财富作为衡量的标准，而是当你拥有这一切时，你还是从前的你，你的微笑依然灿烂，你的爱心依然让周围的人感到温暖。

朋友们，拥有健康，你就是这个世界上最富有的人。假如你在生活的压力下无所适从，假如你正遭受心理疾病的困扰，假如你的微笑越来越少，假如你的天空越来越暗……不妨打开此书，在这里，你将找到重返健康家园的“灵丹妙药”，你将重拾昔日单纯而无忧的笑容！风雨过后，相信你的生命依然绚烂如花！



# 目 录

## 上篇 健康的身体来自健康的心理

### 第一章 养身先养心 /002

- 身心健康的标准 /002
- 百病由心生 /003
- 身心失调产生的后果 /006
- 治病首先要理心 /010
- 学会自己调节自己 /012
- 力戒大喜与大悲 /015
- 生气为健康大敌 /017
- 发怒有损健康 /019

### 第二章 身体各部分与情绪的密切关系 /022

- 溃疡患者常常具有潜在的“溃疡易感素质” /022
- 不良心理会诱发哮喘 /024
- 和应激性事件有关的原发性高血压 /026
- “敌视情绪”就像吸烟和高血压一样对心脏有害 /029
- 控制情绪,劳逸适度可预防脑血管病 /031
- 小心“气”出糖尿病 /034
- 皮肤是心理的情绪地图 /036
- 神经性皮炎是情绪变化的标志 /040
- 值得重视的现代白领常见病——神经衰弱 /042
- 无论什么事,总害怕会出现最坏的结局——焦虑症 /046





- 被丘吉尔称为“黑狗”的抑郁症 /050
- 本质为自相搏斗的强迫症 /053

### 第三章 拨开心灵迷惘的云雾 /057

- 走出悲观控制的阴霾 /057
- 跳脱虚荣的华丽樊篱 /061
- 去掉猜疑的无形枷锁 /064
- 穿过自私的狭隘空间 /068
- 抛弃完美的迷人光环 /071
- 冲出自卑自怜的沼泽 /074
- 平息浮躁摇摆的不安 /078
- 充实空虚寂寞的心灵 /080

### 第四章 驾驭情绪的上下起伏 /084

- 抑制愤怒狂躁的不良心理 /084
- 熄灭嫉妒的熊熊烈焰 /087
- 走出孤独的心理空间 /090
- 铲除抱怨的心理 /093

### 第五章 修补人格的心理缺陷 /097

- 揭开羞怯的红盖头 /097
- 消除自负产生的傲气 /100
- 永远不要逃避 /103
- 纠正偏执的心理障碍 /107
- 避免掉进贪婪的无底洞 /111

### 第六章 突破意志的心理障碍 /116

- 怀旧也是一种病 /116
- 扔掉拐杖,独立自主 /120
- 拖延是毁掉前程的恶魔 /123
- 懒惰是人心的腐化剂 /126



- 冲动是厄运的导火索 /132
- 意志力强弱决定成败 /135
- 告别犹豫不决的情怀 /140

## 第七章 走出不良行为的心理桎梏 /144

- 不做嗜酒如命的“酒君子” /144
- 不做吞云吐雾的嗜烟者 /150
- 不做嗜赌如命的赌将军 /156
- 告别厌食的苦恼 /160
- 不同于常人的爱干净——洁癖 /162
- 刹住疯狂购物的快车 /166
- 不做网络的“蜘蛛侠” /170

## 下篇 做自己身心的驾驭者

### 第八章 搬走工作压力的重石 /176

- 学会忙中偷闲 /176
- 摆脱令人烦恼的“星期一” /179
- 科学作息,不当工作狂 /182
- 接受现实,改变工作态度 /185
- 做自己喜欢的工作 /188
- 使工作变得积极 /190
- 不要把工作带回家 /193
- 降低工作压力的窍门 /195

### 第九章 掀掉家庭压力的牢笼 /199

- 处理好子女的问题 /199
- 正确看待家庭消费支出 /201
- 保持良好的婚姻状况 /204
- 夫妻和谐的心理条件 /208



- 最重要的是温馨和睦的家庭气氛 /211

## 第十章 大胆地与人交往 /214

- 保持一颗爱心 /214
- 重视朋友的含义 /216
- 去和不同性格的人交往 /219
- 懂得采纳朋友的建议和意见 /222
- 和朋友说话的艺术 /224
- 让自己多一些幽默风趣 /226
- 容易人缘不好的几种人 /228
- 让他人可以信赖你 /232
- 从容面对他人的指责 /234
- 尽量避免误解与偏见 /236
- 让理解搭起一座通心桥 /239

## 第十一章 健康理智地追求“性福” /242

- 性健康的大忌:讳疾忌医 /242
- 更年期的性健康 /244
- 男性慎用壮阳药 /246
- 知己知彼,愉悦身心 /248
- 殉情并不是健康的爱 /250
- 两性互相吸引的保健含义 /253
- 性保健的三要素:吸引、亲密和关心 /256
- 性保健套餐:性欲、情欲和爱欲 /258
- 求偶的健康性心理 /260
- 树立健康的生殖器观念 /262

## 第十二章 正确认识老年的到来 /264

- 老年心理保健的要领 /264
- 人老体老心不老 /266

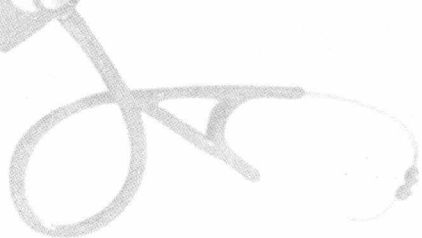


- 讲究科学的生活方式 /267
  - 顺其自然宣泄情绪 /271
  - 懂得适时的角色转换 /273
  - 合情合理的老年再婚 /275
  - 保持和睦的家庭氛围 /277
  - 琴棋书画陶冶情操 /279
- 第十三章 百病不患的心理训练法 /282**
- 自信心训练——告诉自己“我是最棒的” /282
  - 情绪控制训练——在快要失去理智时平静下来 /285
  - 意志力训练——获得成功的强大动力 /287
  - 社交能力训练——要懂得交往的规则 /289
  - 人生规划训练——对人生有个宏观的把握 /292
- 第十四章 健康人生靠自己 /295**
- 快乐与否看你自己 /295
  - 善待自己才会更美丽 /297
  - 让自己的容貌永远单纯 /298
  - 把快乐当成自己的一种心理性格 /300
  - 保持从容不迫 /302
  - 让心中永远充满阳光 /303
  - 幸福来源于“简单生活” /305
  - 珍惜自己的生命 /307



**上 篇**

**健康的身体来自健康的心理**



# 第一章 养身先养心



## 身心健康的标准

联合国世界卫生组织曾对健康给出这样的定义：健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。也就是说，人的健康包括身体健康、心理健康和社会适应功能良好三个方面。

对此，联合国世界卫生组织具体提出了人的身心健康标准，它包括肌体和精神的健康状态。一共有 8 条标准，具体如下：

### 1. 吃得快

吃得快是指进餐时有很好的胃口，能很快吃完一餐饭，并且对食物没有什么挑剔，食欲与进餐时间基本一致，这表明内脏功能正常。吃得快并不是说要风卷残云般进食，而是指吃饭时不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉。吃得顺利，食欲正常，进完餐感到很饱足，没有仍旧很饿或腹胀的情况。

### 2. “便”得快

便得快是指有便意时，能很快地、顺利地排泄大小便。而且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。

### 3. 睡得快

睡得快是指睡眠有规律，夜晚上床能很快入睡，而且睡得深；醒后精神状态非常饱满。睡得快关键的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感疲乏无力，说明心理与生理上出现了问题，如各种心理生理障碍、神经症。睡得快说明中枢神经系统的功能正常而协调，且身体各脏器对中枢神经系统没有干扰。

### 4. 说得快

说得快是指说话流利，语言表达正确，说话内容合乎逻辑。能根据话题转换



随机应变。表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不时常停顿或下意识重复或前言不搭后语，说话不觉吃力，没有有话说而又不想说或说话过程中有疲倦之感，没有大脑反应迟钝、词不达意的情况出现。

### 5. 走得快

走得快是指腿脚灵活，迈步轻松、有力；转体敏捷，反应迅速，动作流畅。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体衰弱均先从下肢开始，人患有一些内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情状况不良时，则往往感到四肢乏力，步履沉重，行动迟缓。

### 6. 良好的个性

良好的个性是指言行举止能被别人认可，能够在适应环境中充分发挥自己的个性特点，没有经常性、和持续性的压抑感。感情丰富，热爱生活，总是乐观向前，胸怀坦荡。

### 7. 良好的处世能力

良好的处世能力是指看问题符合客观实际，自我控制能力强，与人交往的行为方式能被大多数人认可和接受。适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持稳定而良好的情绪，在不同的环境中能保持适应性，能保持对社会外环境和肌体内环境的平衡。

### 8. 良好的人际关系

良好的人际关系是指有与他人交往的愿望，有选择地交朋友，珍视友谊，尊重别人的意见和人格。待人接物能大度和善，既能善待自己，自尊自爱，自信自强，又能宽以待人，对人不吹毛求疵，在人际关系问题上不过分计较。



## 百病由心生

一般来说，人生病不外乎内外两方面的原因，内部原因是七情困扰，喜、怒、哀、思、悲、恐、惊，哪样情绪控制不住都会损伤五脏六腑，造成内伤不足的病症，叫做虚症。外部原因是风暑、燥热、湿寒侵入，属于后天有形的气血之症，叫做实症。



由于发病的原因不同，治疗的方法也就不同，实症采用打针、吃药、针灸等方法可以治疗，虚症最好的治疗方法是心病还需心医，需要反思静养。有人大病缠身，一旦看开世态炎凉，抛弃争强好胜之心幡然醒悟，往往会逐渐痊愈康复，就怕执迷不悟，医术再高的人也无能为力。同样是癌症患者，有的精神崩溃，有的坦然面对，结果也肯定不同，快乐疗法被证明是治疗绝症行之有效的办法。下面，我们就介绍一下导致人生病的内外原因的几个具体因素：

## 环境因素

环境这一因素在疾病的产生中是不可轻视的。比如说，南极上空的臭氧层空洞已经对南半球的人们造成了严重的健康威胁。现在全世界都在呼吁和倡导绿色饮食、绿色呼吸等，但我们却都在不自觉地摄入毒素，比如化肥和农药的残留物、工厂废料、汽车尾气等等。至于污染引起的健康问题，最明显的一个例子就是哮喘病发病率的显著提升。无数事实表明，我们将自然改变得越多，付出的代价也就越沉重。在每个病例中，都应考虑到环境因素的影响，疾病与环境污染的关系是我们急需深加研究的课题。我们不能再用化学产品来施肥、喂养家畜，更不能再把化学废料倾入江河，任由它们损害人类的健康。但是，我们也不完全是无计可施，我们可以限定人体摄入毒素的数量，在商业化耕作中谨慎使用化肥，尽量食用绿色食物，精心呵护这个我们赖以生存的地球。

不要觉得现在为时已晚而自暴自弃，更不要觉得这只是小事一桩，不值得小题大做而漠不关心。我们必须有所行动。

另外，环境因素也包括社会和文化因素的影响。举个例子，在某个国家发病率奇高的病症很可能与当地风俗和地理环境相关，这种病症可称作“国家性疾病”。比如乳腺癌，在日本和中国的患者较少，但在美国却有1/9的女子受到乳腺癌的困扰。这仅仅是由于饮食结构的差异，还是与两种文化中女性对于自己身体的态度不同有关呢？这有待于进一步探讨、研究和解决。

再比如，捷克在国家体制转变之前，在过去的很长时间里，他们一直生活在极大的精神压抑下。在很多地区，很多人深受喉部与胸部疾病的困扰。身体的这两个部位与情感压抑紧密相关，尤其是悲伤与恼怒。很长时间，他们无法





为了自己呼吸，也无法为了自己说话。他们的情感在心中压制了太长时间，以至于无法接触到真正的“心”——愉悦之心，关爱之心。这就是喉部疾病和心脏疾病发病率较高的原因。

## 基因因素

遗传或者基因是不可否认的另一个致病因素。比如说，有些生理缺陷在每一代人身上都会发生，所以，相比其他病症，父母身上的病症更可能发生在孩子身上。不过，单单一个基因并不是决定性的力量，外部的因素对基因的诱导可能更加重要。举个例子，同胞兄弟有完全一样的基因组合，但是他们不一定患一样的病。

生活态度和情感环境对于身体的健康来说是同等重要的。它们一起决定了我们的饮食方式、锻炼方式和个人习惯。反过来，这些方式和习惯又影响到身体健康和抵抗疾病的能力。当你的身体缺乏照顾、缺少锻炼、营养不足或被恶习（比如吸烟酗酒）所侵蚀后，即便原来的体质并不弱，也无法抵御疾病来袭。如果把病因归结为“我之所以得病是因为我父母也得过这样的病”，只会让宿命论和绝望占了上风，而你的抵抗力愈加脆弱。不管发生什么，都要鼓励自己、爱护自己。你越加关爱你的身体，你的身体就越能对抗发生在你身上的疾病。

## 其他因素

假设一下，当我们患病了，然而却对病因毫无所知，而且其他所有的解释都对不上号的时候，其他一些不可知的因素就成为最后的解释。我们必须承认，有些未知因素是确实存在的，有可知的事情就有未可知的事情，不是所有事情都可以被我们彻底认识和了解的。

这种所谓的不可知的因素会让我们的心理和精神感到迷惘并深受挫折。虽然如此，我们的态度仍然很重要。如果我们轻易向绝望和无助投降，就会迅速滑向沮丧的深渊。不过，如果我们选择用一种尊重规则的态度，也就得到了这些不可知的尊重。比如说，在死亡面前，我们可以选择放弃生命，也可以用各种方式来体验生活中种种神秘之处，两种不同的态度必然带来两种不同的方式或结果。

如果大多数病症确实是由生活态度和生活方式引起的，我们就必须严肃认真地想想这个问题了。生活方式涵盖了生活中的方方面面：锻炼身体的频率如何，

