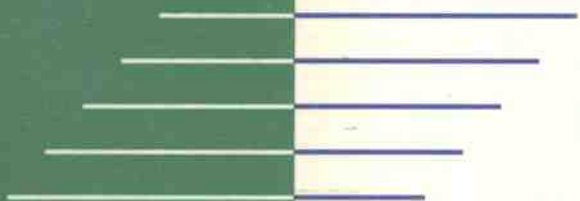


情绪与健康

畅芳珍 编著



国际炎黄文化出版社

情绪与健康

畅芳珍 编著

国际炎黄文化出版社

情绪与健康

畅芳珍编著

出版发行：国际炎黄文化出版社

地 址：中国·澳门

规格：850mm×1168mm 1/32 印张：8.5

字数：202 千字 印数：1-1,000 册

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 972 - 979 - 663 - 7

定价：14.80 元

前 言

健康是人类的最大财富和人生的最大愿望,但人们能否拥有和实现它,却往往受着另一种神奇力量——情绪力量的影响和支配。

情绪是同人的认知、行为和生理活动密切相关的一种身心活动状态,它是一种适应性的心理机能及主观体验。良好的情绪,能使人大脑处于最佳活动状态,保持体内各部分活动协调一致,使其免疫系统和体内化学物质处于平衡状态,增强对疾病的抵抗能力,利于防病治病,保持身心健康。而不良的情绪,特别是一些强烈而持久的异常情绪,容易使人产生心理障碍和心理疾病,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、精神分裂症等;并诱发各种躯体疾病,如高血压、动脉硬化、冠心病、消化性溃疡、月经不调等;导致一些心因性疾病和亚健康状况;导致人际关系不良,挫折耐受力差,不能正确认知和评价自我与他人;使人社会适应能力不良,难以面对复杂多变的外界环境。所以情绪的正常、稳定和愉快,是人身心的重要标志。

当代青少年学生是 21 世纪国家的栋梁之才,他们的健康素质直接关系到新世纪中华民族的整体素质和一代国民的精神风貌。而从目前青少年学生的素质状况来看,一个重要而且又是比较欠缺的方面,就是学生的身心健康素质,尤其是心理健康素质。他们由于生长在一个瞬息万变的改革年代,而这种变化即使是受人欢迎的,也会给人带来一定的压力,如:学习、考试、升学、就业等方面的压力,特别是在片面追求升学率的影响下,学生时刻处于应激状态,表现出紧张、恐惧、焦虑、烦躁、压抑等消极情绪。加之他们由

于身心发展尚未成熟,心理上还存在许多矛盾和困惑,知识经验不足,认识水平有限,尤其是他们的情绪反应强烈、多变而又难以自控,一旦激起,就象脱僵的野马一样,较难驾驭。如果他们不善于调节、控制自己的情绪,任其发展下去,就会在不知不觉中导致各种身心疾病,影响其健康。

本书将帮助青少年朋友们更好地认知自我,学会调控情绪的方法和克服消极情绪的措施;了解自己情绪的特点和健康个性的形成;认识正、异常情绪的特征和一些常见的心理疾病及治疗方法;了解和把握健康的三个侧面及心理健康的特征和标准,讲究心理卫生,预防心理疾病,特别是针对其难以解决的问题,如婚恋问题、考试焦虑问题、挫折耐受力差、心理压力等问题,具体提出一些解决对策,以保持和增进身心健康。最后祝这本书能给大家带来一个好心情,使其具备健康的身心素质,来迎接未来社会的挑战。

目 录

第一章 绪论	(1)
第二章 现代人应有的健康理念	(6)
第一节 科学地理解健康的内涵	(6)
第二节 着重克服健康观的三种偏差	(8)
第三节 了解影响人心理健康的因素	(12)
第四节 正确认知心理健康与心理卫生的关系	(15)
第五节 正确认知心理健康与身体健康的关系	(16)
第六节 全面地掌握健康心理的特征	(19)
第七节 客观地了解心理健康的标准	(25)
第八节 定向地评估人的健康水平	(29)
自测题:你的生活方式是否健康	(32)
第三章 影响人健康的直接因素——情绪	(36)
第一节 把握情绪的核心内涵	(36)
第二节 了解情绪发生的科学规律	(38)
第三节 认知情绪活动的基本特征	(46)
第四节 了解影响人情绪的因素	(49)
自测题:你的情绪是否稳定	(59)
第四章 情绪对健康的影响	(62)

第一节 祖国医学的认识	(62)
第二节 现代科学的研究成果	(65)
第三节 不良情绪的类型及其对健康的危害	(74)
第四节 正常情绪的特征及其对健康的作用	(90)
自测题:你的医学年龄是多少?	(97)
第五章 青少年学生的情绪与健康个性	(100)
第一节 小学生的情绪情感与健康个性的形成	(100)
第二节 中学生的情绪情感与健康个性的发展	(106)
第三节 大学生的情绪情感与健康个性的成熟	(112)
自测题:你的心理年龄是多少	(124)
第六章 情绪自我调控的方法	(126)
第一节 选择快乐抛弃烦恼	(126)
第二节 调控不良情绪的方法	(128)
第三节 调节心理平衡的十大要诀	(140)
第四节 情绪自我控制技能自测	(141)
第七章 克服不良情绪,保持身心健康	(145)
第一节 过度恐惧及其消除	(145)
第二节 愤怒及其控制	(149)
第三节 嫉妒及其克服	(155)
第四节 猜疑心理及其克服	(163)
第五节 急躁情绪及其克服	(166)
第六节 失望情绪及其摆脱	(168)

第七节 自卑心理及其克服	(171)
第八节 怕羞心理的克服	(175)
第九节 战胜孤独感	(176)
第十节 虚荣心理及其克服	(181)
第十一节 力挽心境中的懊悔	(184)
自测题:你的抑郁程度如何	(188)
第八章 常见的心理疾病及其治疗	(190)
第一节 正确认识心理疾病	(190)
第二节 常见的心理疾病及其治疗	(191)
第三节 病态人格	(207)
第四节 预防心理疲劳	(210)
自测题:你是否需要心理治疗	(212)
第九章 健康心理的维护	(214)
第一节 加强人生“心路”的早期养护	(214)
第二节 如何保持和增进身心健康	(218)
第三节 学会面对挫折	(224)
第四节 消除心理压力	(230)
第五节 摆脱考试焦虑	(236)
第六节 学会处理婚恋问题	(244)
第七节 调节 A 型人格	(252)
自测题 健康的全面调查	(253)
后记	(263)

第一章 绪 论

当代世界各国教育发展的趋势之一,就是科学教育与人文教育的整合化发展趋势。人们除了对世界的认识和对知识的追求外,还渴望对于自身生命意义的理解,即对人的生存意义、精神生活和价值观念的全面认识。从教育过程来讲,已由过去只注重知识教育,而发展为既注重知识教育,又注重情感、意志教育和个性品质的培养,所以说情绪、情感的教育,是当代教育发展的一个新视野。

我国当前教育正由过去的应试教育向素质教育转轨,要求学生既要有知识,又要有能力,还要有使知识和能力得以充分发挥的素质。而从当代青少年学生素质状况来看,一个重要且欠缺的方面就是学生的健康素质,尤其是心理健康素质。由于他们生长在一个瞬息万变的改革年代,而这种变化即使是受人欢迎的,也会给人带来一定的压力。如:学习的压力、升学的压力、就业的压力、竞争的压力等。使许多小学生也过早地意识到未来社会竞争的残酷性,要能适者生存,在社会上有一席之地,就必须超负荷地运作,应付大量的习题、作业和各类频繁的考试,参加各种培训班、辅导班的学习,陷入重重包围之中,使学生幼小的身躯,被一块块巨石压得喘不过气来。在这种非自然的、超负荷的高压下,学生们盲然不知所措,就象热锅上的蚂蚁一样,时刻处于应激状态,表现出紧张、恐惧、焦虑、烦躁、压抑等各种各样的消极情绪甚至残害自己的亲生母亲。他们面对着强大的压力,接受着超载的信息,来不及应对和深思,学多悟少,适应不了这种复杂多变的刺激。加之,他们正处于身体各方面生长、发育和成熟的年龄阶段,心理上存在着许多矛盾和困惑,知识、经验不足,认识水平有限,人生观、世界观尚未

成熟,情绪情感强烈多变却又难以自控,一旦激起就象脱僵的野马一样难以驯服。特别是强烈而持久的消极情绪,是造成青少年学生身心不健康的直接导火线,使其不知不觉地会诱发各种身心疾病。如:中小学生学习睡眠严重不足,近视眼发病率达70—80%,体质明显下降,主要表现为:食欲不振、恶心、便秘、头痛,身体易疲倦,胸痛憋闷,脖子肩膀酸痛,失眠等。精神压力不堪重负,心理问题增多,学生身心健康在不同程度上受到了伤害。中小学生学习健康教育实验课题组,对全国76所学校的万余名学生进行了心理检测,结果发现约有30%的学生有不同程度的心理异常表现。中小学生学习主要的心理障碍是:神经症状,如忧郁、强迫、焦虑、思维障碍等占42%;行为症状,如违纪、攻击、残忍、自伤身体等占22%;社交症状,如交友不良、社交退缩、不受欢迎等占16%;躯体诉述者占12%;性问题占6.96%。上海市中小学习心理辅导协会受上海市教委委托,对该市的1684名中小学生学习心理健康状况进行了调查,结果显示:中小学生学习心理障碍查出率为15.42%。可见,中小学生学习心理健康状况并不乐观。

某高中生何某,出生在一个普通农民家庭,从小受到家人的宠爱。虽生长在农村却很少做农活,家人一心想让她考上大学,将来能有一份体面的工作,她也暗下决心一定要考上大学。可她从高一下学期以来,学习成绩一直不佳,她在同学面前感到自卑。所以在1998年4月的一天放学后,她到镇农科所门市部花了2.3元,买了一包农药“万灵”带回学校,乘同学不注意将少量农药放入了成绩较好的三位同学的喝水杯内,当晚这几个学生并未出现异常反应。她想可能剂量不够,第二天一大早又将更多的农药倒入自己餐具内溶化后,分倒在那几个同学的餐具内涮了几下,那三位同学起床后径直去打饭。为掩人耳目,她也没洗自己的餐具,陪着同学一起吃下了农药,导致几名同学中毒。真相大白后,在人们一句句

“为什么”的疑问中,她却平静地说,我只想把她们的病弄好,使其功课拉下来,我并不是存心害人。虽然她说并非存心害人,却在不良心态的支配下,表现出故意伤害同学的不良行为。所以 1999 年新春佳节之际,法院对她作出判决:“被告何某犯故意伤害罪,判处有期徒刑两年,缓行三年,并赔偿原告医疗费、营养费、护理费、伤情鉴定费,总计人民币 7269.01 元。是什么原因导致这位同学走上了犯罪道路的呢?是不健康的心态,尤其是自卑、嫉妒等不良的情绪状态的支配。

对于中学生来讲,紧张、焦虑、忧愁,甚至嫉妒自己同学,一个主要的原因就是升学的压力,那么对于那些已经考上大学的大学生来讲,他们是天之骄子,社会的宠儿,本该是最健康的一族,可事实并非如此。清华大学精神病防治管理小组报道,该校五届学生中,因精神病休学者达 72 人,占 7.1%;退学者 35 人,占 3.5%;自杀者 6 人。天津市对 5 万名大学生调查结果显示,有 16% 以上的学生存在着不同程度的心理障碍,也就是有 8000 名大学生心理状况不良。1989 年初时,全国 12.6 万名大学生抽样调查显示,我国大学生心理疾病的发病率达 20.26%。由此引起自杀率呈上升趋势。从杭州市进行的题为《大学生心理卫生问题和对策研究》的软科学项目研究来看,他们通过对 2961 名大中学生的心理卫生调查,结果表明:16.97% 的学生存在着严重的心理卫生问题,并随年龄的增长而升高,其中初中生为 13.76%,高中生为 18.79%,大学生达 25.39%,可见青少年健康问题带有普遍性和严重性,特别是亚健康状况更为普遍。亚健康是介于健康与非疾病的一种状态,它是指患者通过检查却不能发现疾病,但又觉得有多方面的不适感觉。营养和健康科技学会,1999 年曾在上海进行了一次抽样问卷调查,结果表明:由于繁重的学业负担,导致七成青年学生出现不同程度的亚健康状况。调查结果显示,在所有参加问卷调查的

316 名大中学生中,认为现在的学习负担过重的有 81.6%,每天放学回家后,还要继续完成课堂作业 5 小时以上的有 72.3%,感到精力不支,智力下降,记忆不好的有 66.9%,虽这次抽样问卷调查的结果,并不能全面反映上海市青年学生整体的健康状况,但这个结果确实令人担忧。

亚健康状况有以下几种表现:①常感到头沉甸甸的,容易疲倦,注意力不集中,以致工作、学习效率降低;②夜间多梦,早上恋床,精神不振;③思维混乱,反应迟钝,记忆力下降;④身心疲惫,体质虚弱;⑤精神常处于紧张状态,非常在乎别人对自己的评价等。专家认为,这种状况只要积极预防,就可避免疾病,但如果保护意识淡漠,任其发展下去,不但会影响学业,而且也会影响人的身心健康,威胁人的生命。从以上我们可以看出,造成青少年学生身心不健康的原因虽然是多方面的,但与情绪的关系最为密切。因为情绪是人所有心理活动的背景条件,并且始终伴随着其它的心理过程而产生种种体验,正如体温表示生理健康一样,情绪正常、稳定、愉快能反映出一个人的心理健康状态。

我们知道人的身心是紧密联系在一起的,不仅人的生理状况会影响人的心理的发生、发展和变化,而且人的心理状况也会影响人的身体的正常生长、发育和成熟。心理对生理的影响最常见的就是情绪的变化引起生理的变化,平时我们一般也能感觉到这种变化,当人情绪紧张、恐惧时,就会感到心跳加快,血压升高,脉搏次数增多,脸色变白,出冷汗等。如果一个人长时间陷于忧虑、恐惧状态而不能自拔,就会引起功能性高血压和冠心病等生理疾病。特别是一些强烈而持久的异常情绪,它一方面导致人大脑神经系统功能紊乱,使大脑对情绪中枢部位的控制减弱,使人认识范围缩小,自制力、学习效率降低,不能正确地评价自我。结果强烈情绪愈演愈烈,造成某些失去理智的行为,产生心理障碍和心理疾病,

影响人的心理健康;另一方面,不良情绪又会破坏人体内的生物化学保护机制,降低其免疫的功能,激化有害物质的产生,导致正常的生理平衡失调,引起心血管、消化、泌尿、呼吸、内分泌等系统的各种疾病,影响身体健康,另外,嫉妒、焦虑、恐惧、愤怒等不良情绪,又容易导致人际关系不良,挫折的耐受力差,不能正确地估价他人与自我等,导致社会适应能力不良,难以面对复杂多变的外界环境。所以消极的不良情绪是侵入人体内的蛀虫,它能使一棵象参天大树似的枝繁叶茂的健康身躯变得叶黄枝枯、摇摇欲坠,甚至毁于一旦,这不能不引起我们的重视。

四化建设需要人才,而人才首先必须是健康的,不能是弯腰驼背,戴眼镜,患有各种身心疾病、不能适应社会的人才。警钟告诫我们,应重视学生的健康问题,特别是心理健康问题,防病治病从现在开始,讲究心理卫生,预防心理疾病,保持愉快的情绪、乐观的心境、开朗的性格,正确客观地估价自我,适应社会,善与人处,形成完整、统一、健全的人格,取得学习、生活、工作、事业的成功。

第二章 现代人应有的健康理念

健康是我们每个人都熟悉而且最应珍视的一个词,它是人类的最大财富,也是人生的最大愿望,它是一个与人的生存、幸福、活动、成功等重大问题密切相关的一个话题,对一个现代人来讲,自觉地追求身心健康是取得学习、生活、工作、竞争、事业成功的基本保证。

第一节 科学地理解健康的内涵

健康的概念是随着医学模式的转变而不断变化的,从不同的方面来分析,健康概念有自我概念、医学概念和社会概念等几种;若从单纯的生物医学模式为基准而形成的概念,即传统的健康概念,即,健康是和虚弱、疾病对立的生命的存在状态;若以生物、心理、社会医学模式为基准而形成的概念即世界卫生组织称之为 WHO 健康概念。这种健康观认为,健康是一个复杂的系统,是由多种因素构成的。

世界卫生组织对健康下的定义是“不仅没有躯体的残缺和疾病,还要有完整的心理、生理状态以及社会适应能力”。此定义包含:①躯体结构的完好和功能的正常,即顽强的体魄;②个体内部协调和外部适应相统一的良好状态,即“健康的心态和健全的人格,正确认识自我和环境等;③良好的社会适应能力,如,人际交往的能力,积极进取、乐观向上的态度,有对各种冲突和挫折的承受力,正确的自我评价和对他人的评价,在社会中扮演适当的角色,履行一定的职责,言行举止符合社会规范的要求等。

从这个定义及内涵来看,表面上似乎心理健康和社会适应能力良好意思相同,但二者在含义方面仍有些不同。首先适应通常

是指个人与环境之间相互影响、制约和关联的一种互动时的行为，它是和具体环境相联系，并受其限制的一种动态表现，是属于动态性的，应受到与环境间关系的限制。而心理健康的含义则不仅仅指一个人与环境互动时的行为，而且还包含着一个人的人格特质，而这些人格特质是相对稳定的，它是以人生观、理想、信念为核心，把人的需要、愿望、目标、行为统一起来，它受环境间关系的影响和限制比较小。

其次，适应与不适应之间并无客观的划分标准，不同的人对同一行为的适应与否的看法也不相同。如：退缩、胆小、怀疑、孤独、抑郁等心理表现，有人认为这是不良的适应行为，有人却不这样认为，充分体现了个人主观能动性的特点。

再次，适应有积极和消极两种不同的方式，积极的适应包含着对环境的改造，体现人的本质，是一种高水平的适应方式，如积极进取，升华作用，自我心理调节，使自己的需要、愿望和行为更合理些等。而对于一些人来讲，却不能达到完全积极的适应状态，但他们又无法忍受自己心理冲突的折磨，于是就有意无意地采用一些消极的适应方式来摆脱困境和苦恼，主要表现为：①压抑自己的欲望。将一些不能为社会所接受而又给自己带来痛苦和烦恼的欲望和需要强加压制，试图把它遗忘，不让其在行为上有任何表现，不让其扰乱自己的情绪，这是许多人常用来解决心理冲突的一种办法。但实践证明，这种办法不仅不能解决问题，而且是许多心理疾病的隐因。②建立心理“封锁区”。人生活在复杂的社会环境中，常同时接受两种相互对立的行为标准的影响，并产生相互冲突的需要，如果这种冲突处理不好，就会形成双重人格，人前一套，背后一套，不让自己的内心活动暴露出来，但这做法早晚要露出马脚的。③错误行为合理化。明知自己的思想、行为是错误的，却假借一种理由，推托自己的责任，这种解决心理冲突的办法叫“合理

化”。④将问题“投射”给别人。有人把自己的过失或错误推到环境或他人身上,借以掩饰自己内心的惭愧和不安,这种委过于人的方法就叫投射。如有的学生平时不努力学习,考试成绩不及格,他就说考题出得太难,或老师教的不好。这是一种最有害的心理适应方式,惯用这种方法的人,一般都人缘不佳,也不容易得到他人的谅解,严重的还可能导致人格的分裂。

以上这些消极适应方式都是回避矛盾,掩盖矛盾,虽表面上能使心理冲突暂时缓和下来,但由于没有“治本”,潜在的冲突必然会逐步积累起来,一旦出现某种条件的诱发,这种冲突会很快爆发出来,甚至产生某些心理障碍和疾病。

所以健康应包括身体健康、心理健康和社会适应能力良好三个方面,是三因素的综合体。

第二节 着重克服健康观的三种偏差

(一)重物质因素和静态条件,而忽视精神因素和动态条件的偏差。现代的人们生活水平提高了,吃的以讲究新鲜、营养价值高为基础;喝的以讲究纯净、富含矿物质为条件;住的以讲究舒适、安逸为保证,可这些仅是硬件,是人健康的物质基础和静态条件,而却忽视了软件,即人们精神生活的健康,所以整天饱食终日、无所事事,或争权夺利、敲榨勒索,或坑蒙拐骗、赌博嫖娼等腐败、丑恶现象屡禁不止,既影响了社会的健康,也影响自身的健康,致使许多人得了“富贵病”、“堕落病”等。

(二)重生理健康而忽视心理健康。人们一般由于受还原论和检验医学的影响,总习惯于从生理变化、生化检查、免疫检查等手段来诊断疾病,却很少考虑根据心理变化和行为差异来寻找致病因子,忽略了人是既有躯体结构,又有身心活动,是自然人的有机结合的这样一个事实。按这种观点,经过检查发现了毛

病就是病人,找不出毛病就是健康者。即:健康是人生命活动中没有疾病时的状态,也就是说,只要身体感觉良好,不虚弱,不生病,有食欲,睡眠好即健康。事实真是这样吗?有些人身体结实,食欲良好,但成天不爱言语,很少与他人交往,孤僻,遇事常钻牛角尖;有人脾气暴躁,感情用事,常与他人发生冲突;有人饱食终日,可每天都自卑自贱,满脑袋全是稀奇古怪的歪理,甚至有些人会因某种原因而对生活失去信心,厌世自杀,我们能说这些人健康吗?对于他们来讲最需要的是“洋参丸”、“鳖精”或“气功”、“健美操”、“网球”吗?不!对于一个感到“生命在精神上停止”的人来讲,他们最需要的是自己的良好情绪和精神状态,是自己的健全人格和健康心态,是人性的健康,人的价值的最大限度地实现,是人潜能的最大程度的发挥,是人的自我完善。所以心理健康和身体健康同等重要,它影响一个人的生活质量,尤其是在人们片面追求物质利益,物欲横流,竞争激烈、压力增大的当今社会,心理健康尤为重要。但在现代许多中国人的眼里,心理健康还处于初春的萌芽状态,心理健康观也仅停留在两种状态,即“正常人”和“精神病患者”,似乎除了那些正在精神病院接受治疗的精神病患者外,任何人都是“正常人”都不存在心理健康与否的问题,这种非白即黑的二元论是一个危险的误区。

如某大学一年级的一个男生,来自山区农村,考取大学对于山里人来讲,是天大的喜事,临入学前,村里人敲锣打鼓并千叮咛万嘱咐,要他好好学习,为山里人争气。可是元旦前夕,他父母却收到了学校的通知,说他儿子患精神分裂症,需要病休回家。这突如其来的消息使他父母和村里人大为震惊,入校不到三个月,怎么就得了精神病呢?这原因是什么呢?这与他心理状况尤其是情绪紧张,压力过大直接相关。父老乡亲的重托使得本来因高考而拚搏得很累的他,心理压力过重,不负重望的强烈意识占据心头;其次