

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Xinli
jianshang
Yisheng
kuai le

一生快乐 心理健康



山西科学技术出版社 2010年隆重推出

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

丛书分册名:

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



心理健康

一生快乐

张其成
张其成
张其成

张其成 2014年度最佳心理学者

张其成 2014年度最佳心理学者

张其成

张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者

张其成 2014年度最佳心理学者
张其成 2014年度最佳心理学者





黄立坤
温跃春
王雪霏

主编



Xinli jiankang

Yisheng kuai le

心理 健康 一生快乐

山西科学技术

推出

《黄立坤教授——与您话健康》系列丛书

丛书分册名:

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理健康：一生快乐 / 黄立坤，温跃春，王雪霏主编.

太原：山西科学技术出版社，2010.4

(黄立坤教授与您话健康系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3615-2

1. 心… II. ①黄… ②温… ③王… III. 心理卫生—基本知识
IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 032325 号

心理健康——一生快乐

主 编 黄立坤 温跃春 王雪霏

出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西德胜华印业有限公司

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.25

字 数 127 千字

电子邮件 cbszzc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

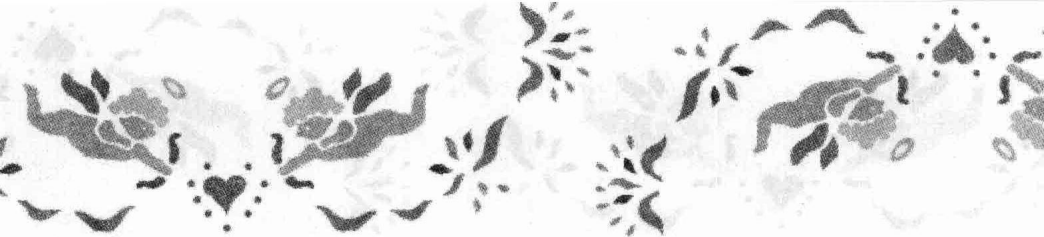
版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3615-2

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



总 序

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

近几十年来，医学科学的进展很快，新的诊疗方法不断出现，甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化，诊断方法和治疗措施都有了新的进步，为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是，但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多，何况还要让对医学外行的人也能照本宣科，就更少了。

2006年，我从事了社区卫生管理工作，特别是社区卫生服务指导工作之后，我发现，没有经过专业训练的非医学专业人员比较喜欢读医学科普书籍，我便和太原市卫生局副局长、山西省社区卫生服务协会副主会长温跃春，组



织了一批在基层工作的医生和从事工作的同志，共同编写了这套丛书。这套丛书的主要读者对象应该还是没有经过专业训练的非医学专业人员。使他们通过阅读本书，对常见疾病症状相关化验结果分析、合理调整膳食结构适时调整心态以及家庭护理技术能初步了解，并且也能按照书中的指导，选则正确的去向做一些力所能及的护理工作。同时，也能在医生指导下，选购非处方药，进行常见小病的治疗，做到小病自己治。即使是患有大病，也能从本书中得到启示及早医治，而不至延误病情和治疗，同时在病人入院前或出院后康复期有合理的照料。

需要指出的是，本套丛书介绍的诊断治疗方法，仅供参考，并不能代替医生做出诊断治疗。特别是药物剂量，非医学专业人员更不能凭本书“按图索骥”或“对号入座”。这是因为医学毕竟是一门相当复杂的科学技术，治疗疾病又关系到病人的生命安全，没有医师资格和行医执照的外行人，是不能涉足其间的。

得什么病是无法选择的，要保持良好的心态，争取最好的结果。

编委会名单

顾 问：殷大奎

原卫生部副部长、现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职

刘克玲

中国健康教育协会常务副会长、秘书长、原卫生部基础卫生与妇幼保健司巡视员

高国顺

山西省优秀领导干部、全国优秀教育工作者、2006 年 3 月任山西省食品药品监督管理局局长、现任山西省卫生厅党组书记、厅长

王大骏

山西医药杂志编委、原中华医学会山西分会常务理事、山西消化病分会副主任委员、山西省人民医院消化内科主任

柳 洁

中华医学会糖尿病分会常务理事、中华医学会内分泌分会委员、山西医学会内分泌专业委员会主任委员、山西医学会糖尿病专业委员会副主任委员、山西医师协会内分泌分会会长、中华糖尿病杂志副主编、中国糖尿病杂志编委、山西医药杂志编委

编委会主任：高国顺 赵震寰 韩 敬

编委会副主任：王 峻 徐先定 郭湛英

温跃春 张汉伟 肖传实

白继庚 武 晋

总策划：赵志春

主 编：黄立坤 温跃春 王雪霏

副主编：金永生 杨素梅 徐计宏 史卫泽

房晓芬 侯 彦 李 莉 刘志俊

张 佳

编委名单（按姓氏笔画为序）

马建鑫 王大捷 王书蓉 王永强

王丽江 王晋华 王家旭 王晓津

王毅仁 冯立新 冯 琪 田忠宝

田俊新 任丽娜 吕晋生 刘继光

朱桂鸿 杜红玉 杨白玫 杨忠威

杨淮青 迟国维 宋明锁 宋润德

张玉明 张科发 张 烨 张银良

张 新 李铁英 李晓娟 孟民生

周所宁 周 蓉 郑俊峰 赵迎庆

郝恩礼 贺晨雨 高 祥 高海梅

班随莲 曹惠杰 程世善 韩 红

裴存锁

秘 书：刘文清

目 录

第一章 关注自己的心理健康

第一节 健康概念的演变	1
心理健康是健康的重要组成部分	2
健康主要包括 3 个方面的内容	2
四个基石	4
4 方式	3
小资料 一个心理健康的人至少应达到以下几点	3
一个曾经的实验	4
第二节 身边的抑郁症状	5
朋友是抑郁症	5
曹雪芹笔下的林黛玉究竟死于什么	6
很多名人的死都和抑郁有关	6
第三节 名人的死告诉我们	7
第四节 自杀和抑郁	10
抑郁症的患病率	10
小资料 自杀的影响	11

被忽略的对话	11
一个多疑的人	13
小资料 为什么身边有个人他就不紧张了呢?	15
心理健康应引起关注	16

第五节 情绪管理	17
正性情绪	17
负性情绪	17
情绪对人成败和健康的影响	18
情商的含义	18
情绪分类	19
调整思维	20
人生心理健康 10 句话	23

第六节 从“加法”的角度看自己的生活	24
多心的人注定活得辛苦	24
人，容易把眼睛盯住自己所失去的东西	24
弊导思维	24
一杯水的故事	26
学会放下压力	27

第七节 怎样理解健康与健康问题	28
用一把健康人群管理尺展示人群健康状况	28
1. 疾病预防	29
2. 人群的保健与养生	29
3. 什么是健康问题	29
4. 健康靠自己掌控	30
5. 会养生就不会得病	30

6. 养生的理念	30
7. 养生的方法	30
8. 如何认识自己的身体状态	30
9. 平和体质	31
阳虚体质——养护阳气	31
阴虚体质——滋养阴液	31
气虚体质——健脾益气	32
湿热体质——清热利湿	32
痰湿体质——健脾除湿	33

第二章 塑造阳光心态

第一节 “世外桃源”还桃源吗？	34
“世外桃源”的悲剧	34

第二节 桃源血色面纱的背后	36
如何理解幸福	36
心态对人们的影响	38

第三节 好心情给自己	39
心情影响健康	40
心态影响环境	41
健康的心态促进人的执行力	41

第三章 好心情工具送给你

第一节 改变态度	44
态度会改变一个人的命运	44

心态影响着每个人的命运	47
生命的质量取决于你每天的心态	48
第二节 学会享受过程	48
生命的括号	48
生命的过程比结果重要	49
几位老人和子女的故事	50
体会过程的重要性	52
森里规则	53
第三节 活在当下	53
什么是活在当下？	53
小资料 珠儿和甘露的故事	55
把握现在就是幸福	58
把握现在就是成就未来	59
把握现在面对现实	65
小资料 栓大象的小铁链	66
第四节 把握自己	68
不能把自己幸福的来源建立在别人的行为上面	68
第五节 学会感恩	70
西方有个感恩节	70
感恩的内涵	70
感恩的心	70
第六节 遇事往好里想	71

如果遇到倒霉的事情怎么办	72
怎样看到猴子的笑脸	72

第七节 心造一切	74
天堂地狱由心造	74
美国太太的处事	75

第八节 学会弯曲	76
-----------------	----

第九节 开悟	78
1. 不能改变环境就适应环境	78
2. 不能改变别人就改变自己	78
3. 不能改变事情就改变对事情的态度	79
4. 不能向上比较就向下比较	79
开悟的四个步骤	79
小资料 河边的苹果	82

第四章 活到老真好

第一节 为什么	85
年幼的时候	85
成年的时候	86
老来退休	86
青春不是年轻人的专利	86

第二节 何为老	87
老年是人们的黄金时代	87
陈立夫养生经：“四老”	87

陈立夫百岁独到的体会是	88
养生哲学七点为要	88
后天的保养是长寿的关键	89

第三节 生活质量比长寿更重要	90
运动是身体健康的重要因素之一	90
寿命不等于生活质量	90
平衡就是运动	90
适合老年朋友的运动	91
管理健康杜绝肥胖：——肥胖是万恶之源	92
快乐的人生是减少疾病的基础	93
科学地生活是健康的保证	93
吃好	93
喝好	93
玩好	94
乐好	94
坦然处事为健康护航	95
关于吸烟	96

第五章 心理健康的实质

第一节 青少年心理健康的衡量标准	97
一、有正常的智力	98
二、有健康的情绪	98
三、有积极的意志品质	99
四、能适度的反应	99
五、具备统一的人格	99
六、能造就和谐的人际关系	99

七、个人与社会的一致	100
八、心理与行为符合年龄的特征	100
第二节 社会功能适应能力的标准量表	101
第三节 亚健康的心理行为	102
亚健康心理的行为	102
小资料 (5-1) 自卑	103
亚健康心理形成的原因	104
小资料 (5-2) 移情	104
第四节 亚健康心理属于人的正常心理	105
第五节 如何应对亚健康心理	106
亚健康心理严重程度的判断	106
一是时间	106
二是精神痛苦程度	106
三是社会功能	107
亚健康心理的应对	107
1. 倾诉:	107
2. 学会放松技巧	107
3. 调整自己的想法	108
4. 各项体育活动	108
5. 积极参加有益的群体活动	108
6. 养成良好的生活习惯	108
7. 建立和谐的人际关系	108
8. 拓展支持系统	108
9. 拓展心理空间	108

10. 专业学习、提高自信心	108
----------------	-----

第六节 大学生心理健康标准	109
---------------	-----

一、新的健康观	109
---------	-----

健康十条标准	109
--------	-----

二、大学生心理健康的标准	110
--------------	-----

三、大学生心理健康标准的建立	111
----------------	-----

四、人生 12 张纸	114
------------	-----

第六章 心理健康——一生快乐

第一节 心理的书信	116
-----------	-----

你的时间在那里	116
---------	-----

学会人际关系	117
--------	-----

学会累积经验	117
--------	-----

转化心境转化用头脑去工作	118
--------------	-----

小资料 画出十年后的你	119
-------------	-----

你拿十年做什么	120
---------	-----

临终感悟	121
------	-----

第二节 “乐观”是超级保健药	122
----------------	-----

想不开就去看三座“山”	122
-------------	-----

小资料 自寻烦恼	123
----------	-----

夫妻手牵手，幸福共长久	124
-------------	-----

第三节 赞美让心灵开花	125
-------------	-----

义诊的启示	125
-------	-----

赞美就是令心灵开花的阳光	125
--------------	-----

愉快的结局与行为的重复	126
-------------	-----

人际传播中赞美是最好的激励	127
小资料 女儿	127
第四节 心中的桃花源	128
每个人心灵深处都有一座快乐的桃花源	129
小资料 善良的力度	130
小资料 小善举改变大世界	131
第五节 把握分寸 掌握命运	133
人生当中最难把握的两个字就是分寸	133
人生的最高境界	133
把握好人生的分寸	134
读人，最重要的	135
左手右手	138
第六节 感恩的心 感恩的回报	139
感恩的心	139
感恩的回报	140
小资料 手术费 = 一杯牛奶	141
感恩生活	142
小孩的心	144
朋友的巴掌与帮助	144
爱的感悟	145
生活是重要的	145
子路借米孝敬父母的故事	146
第七节 快乐不等同快感	147
一棵树的目标	148