

健康从心开始

——成人心理健康浅析

张伟旗 王 勇 ◎ 著



国家行政学院出版社

健康从心开始

——成人心理健康浅析

张伟旗 王 勇◎著

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从心开始 / 张伟旗, 王勇著. -- 北京: 国家行政学院出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5150-0579-9

I. ①健… II. ①张… ②王… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263485 号

书 名 健康从心开始——成人心理健康浅析

作 者 张伟旗 王勇 著

责任编辑 郭晓航

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京奥隆印刷厂

版 次 2012 年 12 月北京第 1 版

印 次 2012 年 12 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印 张 7.125

字 数 170 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0579-9/R · 006

定 价 28.00 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022



目 录

前 言.....	001
第一章 动.....	007
一、缺乏运动的现状	009
二、运动对人体的影响	011
三、提倡随时运动	015
四、心动不如行动	016
五、动与自卑的关系	027
六、学会运动性宣泄	031
第二章 面 对.....	037
一、举“案”说“法”	038
二、面对自我	049
三、人性的弱点	056
第三章 不后悔.....	067
一、当我们想要做出一个更好的决定之时，先要停止 执行一个错误的决定	071
二、在需求面前经常询问自己： 是什么？为什么？怎么办？	072
三、分清想象与现实	073



第四章 享受今天.....	079
一、正确定位	082
二、活在当下	086
三、关爱自己	089
四、看到美丽	093
第五章 情感经营学.....	097
一、不要因为寂寞爱错人，更不要因为爱错人而 寂寞一生	102
二、学会了爱一个人，就必须学会适当放手	107
三、要学会爱恋更要承受失恋	114
四、婚姻也要学会理性的放手	119
第六章 改变不如改善——婚姻、家庭生活的改善.....	123
一、婆婆的改善	127
二、儿媳的改善	129
三、男人的改善	132
第七章 身心合一保健康.....	139
一、真诚与自我	140
二、真诚与自卑	144
三、真诚与人际关系	152
四、真诚的界定	155
五、唯有以诚相待，才能以心交心	160
第八章 相对知足绝对追求.....	169
一、学会知足常乐	171



二、是雄鹰就要翱翔长空，是海燕就要搏击海浪	179
三、衡量生活，别用过长的尺子	182
第九章 真、善、美、感恩、谦和、信义	189
一、真——正视自我、心系社会——方为至真	190
二、善——穷则独善其身、达则兼济天下——方为大善	193
三、美——美于行而驻于心——方为至美	197
四、“真、善、美”兼备而心行合一——方为大爱	201
五、感恩——每时每刻、心怀感恩	203
六、谦和——做人做事、心存谦和	205
七、信义——顺境逆境、心守信义	207
八、三者兼备、心行合一——方为自爱	209
九、有大爱之心、行自爱之实——方为博爱	210
箴言体系	213
后 记	219
致 谢	221



前 言

伴随着中国社会的发展与进步，我们的生活发生了翻天覆地的变化：从以前解决温饱的基本需求到现在对精神文明的重视，从计划经济居民生活的捉襟见肘到新时代小康社会的不断推进，这一切无不体现着国家改革开放的卓越成果。伟大祖国呈现出一片繁荣与富强之势。

华夏儿女在尽情享受物质丰盈的同时，对健康养生的需求也愈发强烈。从我们周围的环境就可以感知，人们越来越注重自己的生命质量。如果问您：“威胁人类健康最重要的疾病是什么？”您会怎样回答呢？

心脑血管疾病、癌症、还是艾滋病？的确，这些疾病对我们的身体构成了严重威胁，有些疾病还会使我们的生命建筑在一瞬间垮塌。因此拥有健康，不仅仅是我们幸福的源泉和事业的基石，同时也是呈现良好生活质量的重要标志。有了健康，就等于具备了拥有一切美好事物的前提。

古往今来，人们都在绞尽脑汁地追求和寻觅健康，从祭天求神到讨长生不老药，从道教的养生修炼到禅宗的清心寡欲……一切的一切都体现着我们对生命的珍惜和对健康的渴望。

21 世纪是一个注重健康、崇尚和谐的世纪，也是一个充满大智慧的世纪。人们不但更加注重自己的生命质量和人生意义，同时也更加追求心理、生理和社会环境的彼此和谐。列举一个我们耳熟能详的比喻。如果把人的身心健康当做“1”，那么功名、权

势等等物质都是“1”后面的“0”。这样看来，即使后面的“0”再多，如果没有了身心健康的“1”，一个人就失去了他在实际生活中的意义。

很多人可能认为身体各器官状态良好就是健康。这是人们长期以来持有的观点。正如《辞海》中对“健康”的解释：“人体各器官系统良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。”但随着社会的进步，人类在促进其他认知的同时，也促进了对自身健康认知的发展——人们不仅仅只停留在对自我躯体健康的注重上，同时更迫切的希望自己的心理健康，以便更好的去实现并创造自我价值。因此，当今世界卫生组织权威指出：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而是一种躯体、心理和社会适应的完美状态。”也就是说，健康不仅是身体健康，而且还包括心理健康。

谈到心理健康就要求我们必须正视心理障碍，可以说心理障碍人人都有，只不过存在着程度上的差别而已。一个人由于精神上的紧张或干扰，从而导致自己在思维、情感和行为上发生了偏离社会生活规范的状态。这种状态偏离社会生活规范越遥远，心理障碍程度也就越严重。从儿童时期常见的偏食、咬指甲、多动症、习惯性尿裤等，到青春期后学习上的压力、内心的躁动和情绪上的波澜，都容易引起个体心理困惑。还有过度依赖网络则极易产生“网瘾”，非常容易让定力不足的少男少女们受到身心的创伤或误入歧途。在青年人之间，心理障碍发生的频率也在逐年升高。工作上的压力、生活地域的转换、人际关系的疏远、婚恋的受挫等带来的综合压力，都会成为此年龄段诱发心理疾病的重要因素。到了中老年时期，由于子女们

的“离巢”，离退休后的失落或身体上的病痛等现实问题，也会给内心带来极大的空虚。以上这些都是导致不同社会群体产生心理疾病的源泉。由此可见，心理障碍这个看似离我们十分遥远的话题，其实每时每刻都会出现在你我周围。可以说，心理障碍已经悄然闯进了我们正常的生活之中。

从广义上讲，人是生理，心理，社会的三维产物。现代文明的发展使人类愈发脱离其自然属性。各种环境污染、过快的生活节奏、信息量空前巨大、社会关系错综复杂、作息方式紊乱、消费取向差异，以及长期的心理压抑和不平衡等等，都会使心理疾病的发病率逐渐升高。纵观现实，很多人的心理承受力已经接近了自己的边缘状态，原本隐性的心理问题已经展现在众人面前，各种竞争激烈的无烟战场在造就出一批批成功人士的同时，也日渐暴露出更多人群越来越脆弱的心理系统。

笔者认为，心理疾病与其他生理疾病不同，只能靠观察来访者的语言及行为来作为诊断的依据——它具有独立的主观性特点。另外心理疾病与患者的躯体疾病有一个显著的差异，就是躯体疾病更多体现出的是直接具体的因果关系，而心理障碍的产生大多是由多种因素的相互作用所致，所以是一种典型的交叉相关性关系。另外在病程时间上，躯体疾病相对要比心理障碍短一些。因为心理问题或心理疾病的出现大多不是由单一因素所引起的，往往是在不良人格特质或生物遗传的基础上，又碰到不良的生活事件刺激，同时缺乏正确的应对方式，最终形成了这种体现现代文明的疾病——心理障碍。

在笔者日常的心理咨询和治疗过程中，接触到很多在痛苦中挣扎的来访者，他们中不乏很多领域的佼佼者。但很多人依然误认为心理障碍就是性格有问题，或者片面的认为是心理上



想不开或不懂得生活的快乐，而根本不知道快乐同样也是一种能力。笔者经常在一些专业媒介上陈述：快乐体现的是一个人成就感的组合，成就感往往是其自我内在动机的外在实现，是一个动思匹配的过程，以及对当下的感知呈现满足的状态。而在高强度、高节奏的工作或学习中，由于方方面面所带来的压力，很多人在这种感知能力上已渐渐出现功能性障碍，难以感受到在平凡生活中的丝丝精彩，以及平静满足的心理状态。逐渐地，人们开始识别不清快乐的本质，具体表现为抑郁、焦虑、恐惧、强迫等一系列的心理问题或心理疾病。

诚然，清楚的认识心理问题所在并不能完全解决心理疾病，但至少能让我们在日常生活、学习、工作中做到自我调节、自我缓解，以达到预防心理疾病的目的。本书中所注重的也是帮助读者对心理认知方面的改善与提高。因为有些心理障碍依然需要专业的医学干预作支撑，任何不考虑人是多元因素而形成的产物的治疗方法都是不科学的。

在与众多朋友的沟通交流中，大家都鼓励我将近年来的咨询和治疗经验汇集成册、以飨读者。另外一些经过咨询或治疗的康复者，他们不仅重新获得了享受健康和快乐的能力，同时也成为了辰昊心理咨询中心这一大家庭的亲人。为了家人、朋友的信任与支持，也为了对我们的心理健康事业尽一份绵薄之力，笔者在此总结了自身多年的咨询感悟，现整理成文，愿与心理学同行及各位朋友一同分享。

全书共分九个章节，为便于记忆，各章标题依次以一到九个字的形式进行排列，恳请各位专家教师批评指正。

第一章 动

第二章 面对



第三章 不后悔

第四章 享受今天

第五章 情感经营学

第六章 改变不如改善

第七章 身心合一保健康

第八章 相对知足、绝对追求

第九章 真、善、美、感恩、谦和、信义

第一章 动



动思匹配，长命百岁！
爱想懒动，易患心病！



可能大家会产生疑问，为什么会把一个“动”字放到本书的首章位置？或者说这个字与心理健康有着怎样的重要作用？

“动”在字典中有着多种解释，但在本书中，我们重点强调其中两点，即具有实质性收获的“行动”和能够充分调动机体活性的“运动”。动还有“动脑”和“动手”之分，与人的体力做功相比，脑力做功消耗的能量基本相同。

在多年的心理疏导工作中我们发现：人们之所以会出现这样或那样心理障碍的一个重要原因，就是缺乏适度的体力活动及动手能力。换句直白的话说，很多患有心理障碍的个体多数都带有懒惰的行为习惯，而这里所讲的行为懒惰，着重指因动脑时间过多而动手状态严重滞缓的不协调现象。

工作中，笔者经常给朋友们举例，人好比就是一部汽车，只有高能量的发动机与高效率的底盘系统相匹配才能算一部高性价比的好车。而我们的大脑就像是发动机，手脚就像是底盘，二者相辅相成才能保障我们自身的不断进步。之所以出现心理问题或心理障碍的来访者，很多就像先进的发动机配上了拖拉机的底盘。可想而知，这种不协调状态只会让自己的大脑做更多的无用功，过度的损耗能量或者损伤机体，而且造就出来很多负性能量或精神垃圾，最终伤害的是自己的身心健康。我们每个人都具有“三商”：智商、情商、逆商。用汽车的状态来划分，发动机就好比智商，变速器就是情商，而减震器则是逆商。只有“三商”彼此和谐，才能保证一个人的身心健康。



我们往往称人类为高级动物，却容易忽略了人类本身就是动物的基本特征。从单纯的字面角度来说，动物也可以解释为活动的生物。可见我们的祖先在起这个名词的时候，就告诉了后人一定要重视活动或运动，重视“动”对我们工作、生活的重要性。古人云“千里之行始于足下”、“读万卷书、行万里路”……讲的就是这个道理！

一、缺乏运动的现状

调查显示：有高达 68% 的办公室人员从来不锻炼，缺乏锻炼的直接后果就是容易造成疲劳、眩晕、记忆力变差等不适现象。无论在发达国家还是在发展中国家，缺乏运动已经成了现代人的流行病之一，很多刚刚工作不久的年轻人都已呈现出十分严重的亚健康状态。由于城市化和现代化等原因，人们每天的运动比祖、父辈要少得多，全世界成年人中 60% 至 85% 缺乏运动。缺乏运动导致肥胖的人群所占的比例迅速上升，人们的健康状况在持续下降。

据相关部门统计，缺乏运动已经成为导致人类死亡和伤残的主要诱因之一。全世界每年死亡者中有 200 万人的死亡原因可部分归咎于缺乏运动。由于人们日常的运动量大大减少，今天的人类 60% 将死于几十年前较为罕见的心脏病、中风、糖尿病和癌症等疾病。因此，世界卫生组织呼吁人们重视运动健身。最好能每天抽出至少 30 分钟时间进行适度运动，同时要利用一切机会进行运动。例如放弃乘电梯，改为走楼梯；多走路少乘车；少看电视，多从事体育活动等。最近，我国有关部门也建议群众多参与运动。如在全国范围内提倡的“135 计划”，大概意思是指：上班或办事路程在 1 公里内的提倡大家步行，3 公

里内的建议大家骑自行车，而 5 公里左右的鼓励大家做公共汽车。这是一个很好的建议，不仅关乎到绿色环保的低碳式生活，更重要的是对我们每一个人的身心健康至关重要。

我们生活在一个节奏越来越快、竞争越发激烈的社会。人们每天要为自己的生活不断奔波，埋头工作。下班后为了放松心情或者舒解压力，也常常会三五成群地凑在一起。或是打打扑克、泡吧放松，烟酒茶饮自是不断；或是整个晚上赖在椅子上做个专业的网虫；还有的会四处找人去“砌长城”。不知不觉间，这些人可能发现自己的精神状态越来越差、上班打瞌睡，注意力不集中，记忆力也快速退化，体力更是越来越差，稍微活动一下就气喘吁吁。有的别看小小年纪，脂肪却在身上不断堆积，鼓起了微微的将军肚，更有甚者还会引发疾病，可以说是各种毛病纷至沓来，然后将辛苦挣到的钱交给医院……于是便有人苦寻良方，去美容院做保养，去按摩室做保健，吃各种补药等。一些商家也看出其中的商机，用尽各种手段大捞油水。所谓使用“良方”结果往往是费尽周折却徒劳无功，因为这些都是治标不治本的外在干预方式，没有从根本上改善人体体质。但是运动却不同于以上方式，运动可以分为主动运动和被动运动。像前面所做的所谓运动其实都是被动运动，所以效果不是十分理想。真正健康及美丽的钥匙则在于主动运动，也就是我们能够坚持科学合理的开展运动。如长跑、健身、各种球类活动等。只要控制适度、做到持久，一定会帮助我们改善自身体质，让不健康变为健康、让健康成长到完美。

有句话讲的比较形象，人有时候真好比是一块生铁，必须经过一定的锻炼才能成钢。不管每个人的基础素质如何，都必须经过锻炼这一过程。俗话讲：身强人欺病，身弱病欺人。

意思就是说当你身体健康时，疾病会离你远去，因为它们不敢靠近。你正气足、气血旺、各种免疫系统正常，所以就没有病毒侵入的机会；而当你身体虚弱时，防御功能失调，疾病则会趁虚而入。有时候还祸不单行，常常伴有并发症。因此只有提高抵抗力，疾病才不敢靠近我们。可以说，科学的运动能更好地增强一个人的体质。不失时机的科学锻炼，就是一种责任和智慧，不仅给社会节约开支，为自己减少痛苦，也给家人减少很大负担。尤其现在的家庭只有一个子女，一旦老人有什么病症需要照顾，作为儿女的我们，其工作、事业往往就会受到影响。所以，无论对中老年还是青壮年朋友们说来，“运动”都是一份不可推脱的责任与智慧，相信您一定会明白其中的道理。

二、运动对人体的影响

现代人经常面对各种压力，身心容易因超负荷运转而透支，时常呈现出疲劳乏力的亚健康状态。现代生活方式的飞速改变，使我们的身心受到诸多困扰，同时因为缺乏运动而产生了更多问题。如骨骼发育不良、肥胖、肌肉孱弱、心脏发育不良、肺功能不全、运动能力下降等等。这些问题堆积在一起，久而久之就会引发各类身体疾病，进而影响到人们的寿命及生活质量。相关资料表明，每日运动可以使人体患心脏病的机率降低 50%，使患 II 型糖尿病的机率降低 50%。如果结合健康饮食和不吸烟，患各类癌症的机率将降低 70%。此外，每日运动不仅能有效防治骨质疏松、高血压、腰背疼痛等躯体疾病，还能对抑郁、焦虑等心理疾病有极大的帮助。以下内容将会帮助我们进一步了解运动对人体的益处所在：