

# 大众心理健康

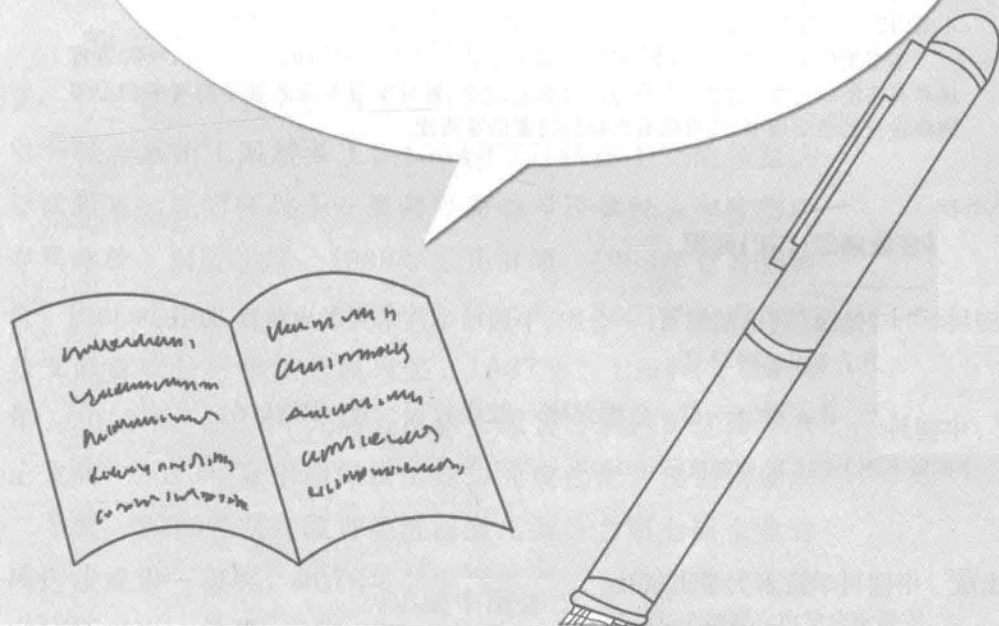
刘星期 编著



中国科学技术大学出版社

# 大众心理健康

刘星期 编著



中国科学技术大学出版社

## 内 容 简 介

本书是心理科普读物,联系人们身心健康的相关问题,吸收国内外最新研究成果,使用通俗易懂的语言,说明其内在的科学道理,提高国民对身心健康的科学认知水平,以使人们的生活行为趋向健康发展。书中探讨的内容包括:幸福的内涵究竟有哪些;如何去构建幸福;每个人都想获得良好的人生发展,但是什么行为模式最能促进人的发展;如何发现自己潜在的心理特长;怎样才能实现心理资源的自我开发;人们普遍恐惧癌症,但怎样实施肿瘤的心理预防;为什么说愉悦的精神能抑制癌细胞,它的生理机制和心理机能如何在实验中得到证实;如何进行快速的健康自测;针对“不能让孩子输在起跑线上”的早教“名言”,该书却道出人生不是百米冲刺,而是马拉松长跑,可以输在起跑线上的道理,并把好习惯、好性格与好命运的相关性作了深刻的讲述;针对当前在校生态应负担过重而睡眠不足的现实,该书对睡眠能使脑细胞间隙增大,能有效清除脑内毒素,从而增强人的记忆思维等脑功能机制予以阐明,使人认识到为了“分数”牺牲睡眠的危害。总之,本书内容在确保科学性的基础上,力求趣味性、可读性和导向性。

本书虽然是心理科普读本,但却充满了思想的深刻性和知识的前沿性,所述道理还具有实证研究性。因此,本书可以作为心理学、教育学等专业的教学参考书和心理健康教育的教学用书,还可供有兴趣的读者借鉴阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

大众心理健康/刘星期编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2016.6  
ISBN 978-7-312-03936-2

I. 大… II. 刘… III. 心理健康—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 092730 号

出版 中国科学技术大学出版社  
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026  
<http://press.ustc.edu.cn>  
印刷 安徽省瑞隆印务有限公司  
发行 中国科学技术大学出版社  
经销 全国新华书店  
开本 710 mm×1000 mm 1/16  
印张 12  
字数 171 千  
版次 2016 年 6 月第 1 版  
印次 2016 年 6 月第 1 次印刷  
定价 25.00 元

## 作者简介

**刘星期**，男，1950年12月出生，祖籍浙江省湖州市长兴县。1968年10月17日上山下乡插队于安徽省青阳县陵阳分社，后招工回城务工。1984年7月结业于安徽师范大学政教系，先后任教于安徽高等商业专科学校、铜陵财经专科学校、铜陵学院。1988年晋升讲师，1994年晋升副教授，2003年晋升教授。1985年、1992年、2001年先后三次获安徽省社会科学优秀成果奖，1987年、1994年、2010年、2013年、2015年先后五次获安徽省自然科学优秀学术论文奖，2010年获中国煤炭工业协会现代化管理创新成果二等奖，2010年获安徽省经济信息化委员会第七届企业管理进步成果一等奖，2012年获中国煤炭工业协会现代化管理创新成果一等奖，2012年获国家计算机软件著作权专利一项，2015年获国家安全生产监督管理局科学技术成果三等奖。1997年被铜陵市政府授予“工业心理学学科带头人”称号，2003年被安徽省教育厅评为安徽省优秀教师，2004年被国家教育部授予“全国优秀教师”称号。长期担任安徽省心理学会副理事长、安徽省社会心理学会副会长、安徽省工业交通心理学专业委员会主任委员。

普及心理科学

增强心理健康

赵韩

二〇一六年四月十八日

赵 韩

安徽省科学技术协会主席

中国人民政治协商会议第十一届安徽省委员会副主席

## 序

世界著名的意大利心理学家、本体心理学创始人安东尼奥·梅内盖蒂曾说：“所有的身体疾病其实都是心理疾病。”此话乍一听似乎让人难以接受，其实这说的是积郁成疾的道理，例如当前威胁人类生命健康的三大常见疾病——肿瘤、心脏病和脑血管意外。

以肿瘤为例，肿瘤细胞在人体血液循环过程中，不断遭到白细胞的剿杀，通常不能存活；只有血液循环缓慢时，肿瘤细胞才得以穿透血管壁在有机体中形成肿瘤，实现肿瘤的转移，从而威胁人的生命健康。那么在什么情况下人的血液会循环缓慢呢？人的情志（心理）不畅，如因生活事件不良刺激造成心情郁闷，就会导致气血不畅，出现肝郁，肝郁会气滞，肝郁气滞必然使血液变得浓、黏、凝聚，血液循环缓慢，大大降低人的免疫机制，这就为肿瘤细胞的转移提供了条件。所以疏肝解郁、理气化痰、活血化瘀，至今仍然是临床治疗肿瘤的主要方法。

再如心脏病。早在1984年，科学研究就发现人的心脏具有内分泌功能，它分泌出的心钠素对心脏具有扩张冠状动脉、增强心房肌、增加血流量三项功能，当心钠素分泌异常，心脏疾病也就产生了。因此对心脏提出了一个新的概念，它是血液循环的器官，同时也是内分泌腺体，而且心脏的心钠素分泌是受到下丘脑和脑垂体调节的。下丘脑和脑垂体是人的情绪中枢，负责人体内分泌系统的各个腺体的激素分泌量的调节。脑垂体又是人体内分泌系统的“最高司令部”，负责整个内分泌系统的调节。虽然脑垂体只有0.6克，如一颗豌豆的大小，但它的激素分泌稍有异常，对人的行为心理就会产生“惊天动地”的影响。情绪中枢一下丘脑—脑垂体—心脏—心钠素这样一个反馈联系，充分说明心脏疾病根本上还是由人的情绪心理

所致的。

至于高血压引起的脑血管意外更是与人的心理因素直接相关。

其实我国古代名医和古医著早就强调：“一切病皆生于心，心神安泰，病从何生？”这句话与“所有的身体疾病其实都是心理疾病”表述的是同一个道理。

现代社会生活节奏不断加快，人所承受的压力不断增长，加上人际竞争、事业不顺、人生受挫、住房拥挤，以及各类污染等因素，造成人们的心理紊乱，导致各种生理紊乱，引发疾病，严重降低了国民的生活卫生水平。而讲到传统的卫生概念，人们总是偏重于卫身，其实卫生这一概念包含卫身和卫心两方面，一个人保持健康，既要卫护身形，又要卫护心神，看到形为神之本，还要看到神为形之主。所以，讲身体健康不能不重视人的心理健康。加上我国目前的社会转型对人们的心理冲击引发的心理焦虑、心理失落、心理抑郁、心理失衡等一系列不良心理，进一步迫使我们必须重视心理健康。市场经济大大唤醒了国民的金钱意识和财富意识，没有钱的想着挣钱，有钱的又想着增值，增值就要投资，投资有成功也有失败，成功了喜悦，失败了就沮丧、失落甚至悲愤。人的心神处于一喜一悲、一起一落交替更迭中，心神躁动不安，扰人不宁。心神过于躁动，神不内守，必然扰乱脏腑，耗气伤精，招致疾病，促人早衰。正因为如此，有学者提出我国国民处于“全民焦虑”中，社会心理处于普遍失衡状态，不仅严重影响国民身心健康，还致使社会生活事件频频发生。在这样的社会背景下，实施心理健康教育无疑十分重要。总之，生理健康和心理健康两者相互依存，缺一不可。

2007年国家多部委发起了“全民健康生活方式行动”，号召“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”。如今，健康教育模式已覆盖全国大部分县区，国民的健康意识得到空前的唤醒。广大国民普遍意识到在追求各种物质和精神、生理和心理需求的时候，没有什么比身体健康更可贵的了。“不怕钱拿得少，就怕人走得早”，这句话说明长寿已成了人们最大的愿望，而且是要健康的长寿而不是带病的长寿。但是这一浓郁的健康需求与国民的健康素养却相差甚远。2014年12月国家卫计委发布的《中国居民健康素养监测报告》，对我国内地31个省(市、自治区)，336个监测点，进行健康素养监测，以15~69岁的城乡居民为调查对象。结果表明2013

年我国内地居民健康素养水平为9.48%，意味着每100个人中，只有9个人具备了基本的健康素养。健康素养一方面反映人对健康知识的理解，包括能对健康知识做出选择、判断和甄别；另一方面反映人的健康能力，比如知道生活方式是影响健康的主要因素。那么究竟怎样的生活方式才有益健康？知道饮食热量摄入限制有益健康，那么如何科学限制？知道心理健康重要，那么怎样才能调节心理，促进心理健康发展？每个人因健康素养的差异，生活行为心理方式的科学性参差不齐。

据此足以说明健康科学知识普及的重要性。十分遗憾的是因种种原因科普工作在学界没有得到足够的重视。况且好的科普作品不仅要做到人人看得懂，还要使大家喜欢看、有兴趣看，拙稿做一尝试，力求做到科学讲述、通俗易懂，当然有待广大读者和专家评鉴。

全文从社会心理、医学心理、教育心理等多方面，对人的心理健康进行讲述，同时还涉及了人生的发展心理。因为所有心理健康教育归结到一点，就是要形成一个健康的人格。一个人只要形成了健康完善的人格，无论是面对人生的挫折，还是面对各种身心疾患，他都能勇于面对，做到屡挫屡奋，愈挫愈奋，矢志不移，努力坚持，持有强大的心理资本。健康的人格是一个人生生不息、绵绵不绝、永不衰竭的生命原动力。社会需要科学和知识，但更需要责任感、是非感、正义感，以及健康的人格精神，单凭科学和知识不能走向健康的人生道路。党的“十八大”提出了社会主义核心价值观，习近平总书记曾指出“理想信念的缺失，乃百病之源”，都充满了积极的心理正能量和科学的真理性。人的心理健康唯有建立在这一社会心理基础上，才能得到持续健康发展。青少年树立积极向上、奋发进取的人生心理尤为可贵。所以本书出现了“良好的思维+坚强的意志=杰出的人生”“牢牢把握人生的三分之一，做太阳底下的放大镜”“人生发展的行为模式：学习—思考—实践—调整—再学习—再思考—再实践—再调整”等，既有益心理健康又促进人的心理发展的诸文。

需要说明的是，心理测量的内容主要是为了增强读者对心理学的兴趣，因为严格意义上的心理测量必须依据心理量表开展，而心理量表又必须反复修订，经过信度、效度、统计检验方能形成。凡是使用通俗性心理量表进行自我测试的结果只能

作为参考,不能作为心理判断和人生抉择的依据。

全文吸取了散见于各类媒体报道的国内外最新研究成果,涉及了古医学内容,引用了马有度等学者撰写的《中国心理卫生学》《黄帝内经心理学概要》《中医心理学》;涉及心理测试的内容主要引自郭瑞增等学者撰写的《心理测试》,谨此向上述专家学者致谢!

另外,书中的部分图片来自网络,无法一一注明作者,在此向各位作者表示衷心的感谢!

拙稿疏漏之处,欢迎专家、读者批评指正。

2016年1月28日

于青阳蓉城得月楼

# 目 录

|         |       |
|---------|-------|
| 序 ..... | ( i ) |
|---------|-------|

## 社 会 心 理

|                                                 |        |
|-------------------------------------------------|--------|
| 信念的缺失乃百病之源——坚定的信念是健康的保障 .....                   | ( 2 )  |
| 情感荒漠化有害身心——多情人不老,革命人永远年轻 .....                  | ( 4 )  |
| 开发心理资源有益身心健康 .....                              | ( 7 )  |
| 牢牢把握人生的三分之一,做太阳底下的放大镜                           |        |
| ——一生只做一件事,把不可能变成可能 .....                        | ( 10 ) |
| 良好的思维+坚强的意志=杰出的人生 .....                         | ( 13 ) |
| 行为习惯事关人的身心健康 .....                              | ( 15 ) |
| 人生发展的行为模式:学习—思考—实践—调整—再学习—再思考—再实<br>践—再调整 ..... | ( 18 ) |
| 态度决定人生,“用心”方能发展 .....                           | ( 20 ) |
| 什么是幸福?怎样才能幸福? .....                             | ( 23 ) |
| 什么是心理资源? .....                                  | ( 26 ) |
| 如何开发自己的心理资源? .....                              | ( 28 ) |
| 理想是人生发展的不竭动力 .....                              | ( 31 ) |
| 读书与读屏哪个有益身心? .....                              | ( 34 ) |
| 阅读思考、勤于用脑能延缓衰老、促人长寿 .....                       | ( 37 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 用笔写字有益身心健康·····       | ( 40 ) |
| 音乐是心理健康的良方·····       | ( 43 ) |
| 阅读思考也是“运动”·····       | ( 47 ) |
| 适度放慢生活节奏有益身心健康·····   | ( 49 ) |
| 人老了还会有创造力吗? ·····     | ( 52 ) |
| 睡眠正在被智能手机剥夺·····      | ( 55 ) |
| 职业女性特殊行为心理与健康的维护····· | ( 57 ) |

## 医学心理

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| 健康的标准与自我测评·····                      | ( 62 ) |
| 人的思维能称出重量吗? ——大脑的血液流量是人的重要健康指标 ····· | ( 64 ) |
| 电磁辐射对身心的不良影响·····                    | ( 67 ) |
| 行为处方和行为治疗是患者不可缺失的治疗手段                |        |
| ——心不爽则气不顺,气不顺则易生病 ·····              | ( 70 ) |
| 长期牙缺失会导致记忆衰退·····                    | ( 73 ) |
| 肿瘤疾病的心理预防·····                       | ( 76 ) |
| 抗癌意志与疼痛的控制·····                      | ( 80 ) |
| 肿瘤患者的心理治疗·····                       | ( 82 ) |
| 愉悦的精神能有效抑制癌细胞——国内外的实验证实 ·····        | ( 86 ) |
| 欲长寿,肠常清 ·····                        | ( 89 ) |
| 顺时调神乃智者养生·····                       | ( 91 ) |
| 心诚意正思虑除,顺理修身去烦恼 ·····                | ( 93 ) |
| 心乱则百病生 ·····                         | ( 94 ) |
| 调形先调神,养生先养心 ·····                    | ( 96 ) |
| 心不静神躁动,神不安心气乱 ·····                  | ( 97 ) |
| 神欲有度,辩证统一 ·····                      | ( 99 ) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 人的饮食热量摄入与人的寿命有关系吗? .....  | (102) |
| 阿尔茨海默病的首重是预防(老年失智症) ..... | (105) |
| 心理疾病的分析与判断 .....          | (109) |

## 教 育 心 理

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 孕妇的睡眠习惯事关孩子的行为认知 .....              | (114) |
| 婴幼儿早期的关爱、呵护事关情绪和智力的发展 .....         | (116) |
| 注意力重要吗? 怎样培养儿童的注意力? .....           | (119) |
| 小学生心理素质不好怎么办 .....                  | (123) |
| 孩子可以“输”在起跑线上 .....                  | (130) |
| 警惕数字化痴呆症 .....                      | (133) |
| 养成好习惯、形成好性格才会有好命运 .....             | (135) |
| 睡眠是大脑最好的“精神营养”——与记忆、思维、认知能力相关 ..... | (137) |

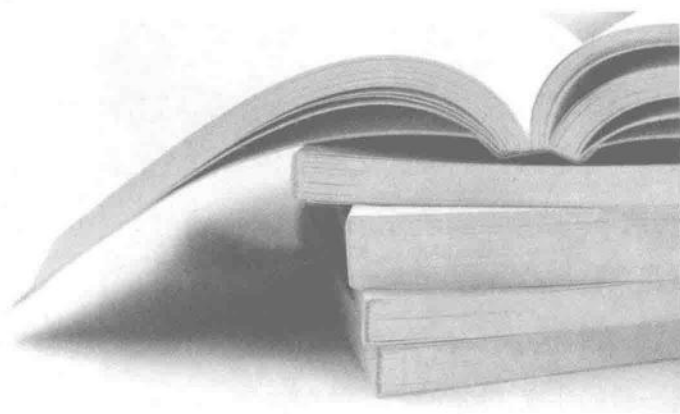
## 心 理 测 试

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 测测你的性格倾向 .....     | (142) |
| 你了解自己的性格吗? .....   | (144) |
| 你是否善于调动自己的个性 ..... | (146) |
| 你的性格缺陷在哪里 .....    | (147) |
| 你的依赖性很强吗? .....    | (149) |
| 测测你的性格抗压力 .....    | (151) |
| 情绪紧张度测试 .....      | (153) |
| 你有焦虑情绪吗? .....     | (156) |
| 你恋爱中的弱点有哪些 .....   | (159) |
| 你是哪一种类型的丈夫 .....   | (161) |
| 你是一个称职的妻子吗? .....  | (163) |
| 你是一个称职的丈夫吗? .....  | (165) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 测测你的创造力 .....     | (167) |
| 测测你对数字的敏感程度 ..... | (169) |
| 测测你的意志力 .....     | (172) |
| 什么样的职业会让你发达 ..... | (175) |
| 你的工作态度合格吗? .....  | (177) |

# 社会心理

---



## 信念的缺失乃百病之源 ——坚定的信念是健康的保障

讲到人生的信念,人们总认为是“政治说教”,其实错了,人的信念不仅是思想政治的研究范畴,也是人生的动力,还是心理健康的保障,更是人生的基础。一个人有信念或没有信念,有科学正确的信念或错误的信念,对生活 and 个人的身心健康,乃至整个人生发展的作用是有天壤之别的。人生难免有各种挫折和不满。“人生不如意事十之八九”,问题是有人能抵御,有人抵御不了,甚至被打倒。信念与人的心理健康关系既要看到心理层面,又要看到生理层面的作用。这里也许讲心理能接受,讲生理就不能接受。

那么我们从生理机制上看,一个人只要信念坚定就会精神集中,在大脑皮层就会形成一个稳定的兴奋中心,又称兴奋灶,对人的行为活动产生支配统领作用,凡是与这个兴奋中心相矛盾的行为活动都会受到抑制。人脑高级神经活动的规律就是兴奋与抑制的“相互诱导”:大脑皮层某一点产生兴奋,引起对某事物的注意,那么对这个兴奋点的周围邻近区域就会形成抑制。人脑如果对某个事物仅是一般的注意,就是说产生的兴奋极为有限,那么对皮层周围邻近的区域产生抑制也不深刻;如果对多个事物产生注意,大脑皮层就会形成多个兴奋中心,受人的精力限制,多个兴奋中心的兴奋度必然有限,对相应的皮层邻近区域产生的抑制则更有限,结果是人脑多处兴奋,多处抑制,实际上是多处不兴奋,多处不抑制。心中七上八下,导致大脑高级神经的兴奋与抑制功能平衡性的更迭速率降低,兴奋与抑制活动的规律遭到破坏,机体的症状就是神昏心疲、精神耗散。因为多思神殆、多念志散、多欲志昏、多事形劳,心神过度躁动,神不

内守,必然扰乱脏腑功能。无论生活中出现多大诱惑,任尔东西南北风,都抱定一个人生信念不动摇,从生理机制上来说,就是大脑皮层这个中心愈是兴奋就愈稳定,愈稳定就愈专注,对皮层邻近的区域产生的抑制就愈深刻愈持久。这时有机体承担的工作再忙、再紧张,却出现“虽动犹静,虽劳不疲”的心理效应。其生理机制是大脑皮层某一点高度兴奋,全神贯注,抑制其余,排除事累,用神专一,使神入静。生活中任何人不可能不被干扰,不受诱惑,不思考,不动神;只要信念坚定,就能抵御各种诱惑和干扰,专注于正确的人生事业。而用神之道贵在专一,切戒杂乱,“用时戒杂,杂则分,分则劳,惟专则虽用不劳,志定神凝故也”。一个人在坚定信念支配下专心致志,攻关学技,创造发展,以至饥饱不知,寒暑不感,精神充实,正气充足,精气神聚焦,免疫机制必然增强,心不病则神不病,神不病则人自宁。一个人缺乏坚定的信念,心不定则神躁动,神不安则心气乱,心气乱则百病生。因为心神过度躁动,神不内守必然扰乱脏腑,耗气伤精,促人早衰。所以说,坚定的人生信念是人生健康的保障。



(宛晓勇绘)

## 情感荒漠化有害身心 ——多情人不老，革命人永远年轻

“莫斯科不相信眼泪”，市场常常不承认情感。由于市场经济机制不够完善，市场规则不够健全，一些善良美好的事物未能得到切实有效的维护，一些丑恶的行为不能得到及时扼制，社会出现了“功利盛行、物欲横流”的现象，导致人们的情感严重荒漠化，如广东的“小悦悦”事件和武汉医生不付钱就拆线的“拆线门”事件。这些类似的事件说明人们对权力和金钱开始表现出一定的崇拜，金钱和权力已经影响民心。一个国家的经济发展如果以牺牲民族的精神道德大义为代价，这样的经济就是病态的经济；一个人如果以情感缺失为代价来发展自身，就会进入病态的人生道路。

民政部和中國社会工作者协会联合开展的关于“情感浓度指数”的调查显示，现今社会人与人之间的情感浓度指数偏低，仅为 59.7 分，属于冰冷温度；而社会情感浓度指数仅为 36.8 分，处于冰河时期。调查报告显示：2012 年 72.9% 的受访者参与公益活动的次数不足 3 次；56.1% 的受访者捐献金额不足 500 元；78.5% 的受访者帮助陌生人的次数不足 4 次。此外，人们普遍不愿意与陌生人沟通，对陌生人存在较强的戒备心理，奉献、交流、关爱、付出等一些看起来自然的事都成为需要考虑再三的选择。报告认为我们正处在一个情感缺失的年代。情感荒漠化既不利于身心健康，又不利于人生的发展，因为情感冷漠的人首先表现在他的感知能力低下，一个缺乏基本感知能力的人不仅心理健康无从谈起，生理健康也无从保障。情感冷漠与情感丰富对人的健康影响差异