

健康人生教育

让

快乐

伴随你(上)

石智勇 编著



中原农民出版社

健康人生教育

让快乐

伴随你(上)

石智勇 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康人生教育. 上: 让快乐伴随你/石智勇编著. —郑州: 中原农民出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80641 - 996 - 0

I. 健… II. 石… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097652 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州文华印务有限公司

开本: 850mm × 1 168mm 1/32

印张: 8.75

字数: 159 千字

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80641 - 996 - 0 定价: 50.00 元(上、下册)

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



序

当前,健康已成为公众普遍关心的热点、焦点和难点。健康是什么?健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子,健康是大自然母亲赐给我们实实在在的1,而其他都是0。有了健康就有希望,失去健康就失去一切。

健康的标准是什么呢?就是“六十以前没有病;八十以前不衰老;轻轻松松一百岁;快快乐乐一辈子。自己少受罪,儿女少受累,节省医疗费,造福全社会”,何乐而不为呢?

那么,怎样得到健康呢?

古人云:“上医治未病。”西方谚语:“一两预防胜过一磅治疗。”现代研究表明:1元的预防投入,可以节省医药费8.59元。而临床经验表明又可相应节约大约100元的重症抢救费。而当前的主要问题正如1992年前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出的“许多人不是死于疾病,而是死于无知。全世界每年有1200万人死于心血管疾病,只要采取预防措施,每年可减少600万人的死亡”,并一再呼吁:“不要死于愚昧,不要死于无知”。

21世纪是个以人为本的世纪,人以健康为本,健康以预防为本,预防以教育为本。1996年美国疾病预防与控制中心报告:“若采取医疗措施,要使美国人均寿命延长一年需要数百亿至上千亿美元;而采用健康教育和预防措施则不用花多少钱,就可使美国人均寿命延长10年,而且生活



质量大大提高”。

因此,在当前慢性病患者率不断增高,发病年龄不断年轻化的情况下,大力开展健康教育,加强早期预防,使健康生活方式如“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”一样深入人心,就是一件具有重大意义的利国利民的伟大事业。

写科普书并不难,但写优秀的科普书却不容易,因为要使深奥的医学变得浅近明白,不仅需要科学性、权威性,更需要有实践性,使读者“一看就懂,一懂就用,一用就灵”,而且“贴近生活,贴近百姓,贴近实践”。这就需要作者兼有丰富的实践经验、人文修养和流畅的文笔。

本书作者从事肿瘤防治研究、心理咨询和健康教育多年,积累了丰富的实践经验。在立志将健康教育和全民健康促进活动作为自己今后的一项事业之后,他博览群书,搜集大量资料,融汇中西医学,并结合自己的经验体会,编写了“让健康属于你”和“让快乐伴随你”两本一套健康人生教育读本。这两本书立意高远,清新自然,内容丰富,文笔生动,贴近生活,贴近实践,对身心保健有很强的理论和实践指导意义,令我读后爱不释手。相信,该书的出版加上作者热情感人的宣教演讲,一定会使广大读者深受教益。

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长

2006年9月15日

前 言

随着改革开放的不断深入,人们的生活水平得到了不断提高。如今的人们已不再仅仅要求生活富裕,而开始追求生活质量了。在这样的思想指导下,与生活质量密切相关的身体和心理健康问题自然成了人们关注的主题。其实,健康和快乐的人生一直是人们都渴望得到的人生。这就是为什么人们在互致问候时,经常要用到“祝您身体健康”、“祝您心情愉快”、“祝您家庭幸福”等词语的缘故。现在的问题是知道健康重要性的人不少,但健康意识较强的人却并不多,了解保健知识以及真正付诸行动的人就更少了。在现实生活中,人们更多关心的是生活、学习、工作和事业,享受起来可以不顾一切,学习和工作起来可以不顾生命,却很少关心与自身一切活动都息息相关的健康问题,致使不少人等到疾病缠身了,还不知道原因在哪里。

在医院里经常有病人问:我为什么会得癌症?癌症到底是怎么引起的?我家族中没有一个高血压患者,我怎么会得高血压病?我这么年轻怎么也得冠心病?糖尿病对人体有什么危害?等等。病人的这些疑问无不暴露出他们卫生保健知识的欠缺。还有一些人已经被诊断患有高血压、冠心病或糖尿病了,还一个劲地抽烟、酗酒和大吃大喝,可见这些人的保健意识淡薄到了何等地步。

从事肿瘤病人心理研究和咨询工作多年,也接触了不



少有心理问题和障碍的人,从工作经验中,从对社会的观察中,以及从各种媒体报道的资料中,我发现生活中的好多人并不快乐,还有不少人或轻或重存在有心理问题或心理障碍。这些人要么是人生观出了问题,要么是没有明确的人生目标;要么是缺乏生活艺术,要么是工作不顺心;或是人际关系紧张,或是家庭关系不和谐;或是情绪控制能力差,或是意志比较薄弱。人一旦患上高血压病、糖尿病、心脑血管疾病、癌症、乙型肝炎等疾病,或出现了抑郁、焦虑、恐惧等较严重的心理障碍,治疗和纠正起来就比较困难,有时甚至非常棘手,即使经过治疗和调整,也很难根除而达到完好如初。作为医务工作者,我深知预防胜于治疗的道理,于是就想:如果人人都能掌握一些生理疾病和心理障碍的预防和保健知识,学会应用一些有效的预防和保健措施,对于提高人们的整体健康水平,改善生活质量一定会很有帮助。因此,不论是从提高人们的保健知识水平、增强人们的健康意识考虑,还是从促进全民健身健心活动、提高全民素质考虑,都有面向广大民众开展健康教育和普及防治疾病知识的需要。几年前,我经过反复考虑,决定把这项工作作为自己今后的一项事业,将主要精力投入其中。于是,我翻阅了大量资料,经过整理编写了这套书,欲作为讲义以飨广大读者。

本套书分上下两册。上册《让健康属于你》主要介绍健康新概念和健康重要性等内容,以增强读者的健康意识,

改变读者的健康观念。围绕健康四大基石,即合理营养、适当运动、戒烟限酒、心理平衡,引导读者掌握健康的生活方式。还就目前威胁人类健康的主要疾病如高血压病、冠心病、糖尿病和恶性肿瘤的病因、预防、诊治、康复方面的内容,进行比较详细的论述。下册《让快乐伴随你》提出了近百个相关小问题,先后就快乐是什么,怎样从日常生活、家庭生活、学习、工作、为人处世中,从克服困难战胜失败中,从自我情绪的调节中,从提高自我观念、自勉自励中得到快乐等专题,展开论述。全书力求科学严谨,理论与实际相结合,理论为实际提供根据,实际为理论提供论据,语言描述通俗易懂,很适合各阶层人士参考阅读。

科学知识不断发展,医疗保健知识也在不断更新,仁者见仁,智者见智,由于本人的知识水平和生活阅历有限,书中难免会出现这样那样的错误,读者如有发现,或有不同的观点,敬请及时给予批评指正,笔者一定虚心接受,并表示衷心的感谢!

石智勇

2006年6月于郑州

目 录



一、快乐是什么	1
快乐是一种感觉	1
快乐是一种心态	2
快乐是一种选择	5
快乐是自找的	7
快乐是思想的产物	8
快乐是一个过程	12
快乐是一种习惯	13
快乐是人生所求	14
快乐是健康有意义人生的催化剂	16
是什么决定着我们的快乐	18
树立快乐的人生观	21



二、从生活中体验快乐	25
从平凡生活中寻找快乐	25
从简单生活中体验快乐	26
感激生活中的点点滴滴	30
选择适合自己的生活方式	32
生活要有艺术性	34
三、从学习和工作中体验快乐	37
从学习中体验快乐	37
从工作中寻找快乐	39
乐在工作之中	42
选择适合自己的工作	44
为理想而工作	48
做事要有兴趣	50
在追求中享受快乐	55
从探索未知中得到快乐	57
四、从为人处世中体验快乐	61
真诚地赞赏他人	61
学会微笑	64
首先想到他人的需要	66
助人得乐	69
满足别人的自尊	74
要欣赏他人	77
常怀感恩之心	79

学会原谅和宽恕	81
学会放弃	84
正确对待批评和诽谤	86
不要让他人操纵你的情绪	89
切莫死要面子活受罪	91
不要过于较真	93
不要轻易责怪、批评和抱怨他人	95
不要当众指出他人的错误	97
尽量不要与人争论	99
切忌心存报复	101
施恩不要图报	104
五、从家庭生活中寻找快乐	106
夫妻恩爱苦也甜	106
勿将烦恼带进家门	109
切勿唠叨	112
不要把自己的意志强加给对方	114
夫妻之间应该是平等的	117
不要轻易批评对方	120
学会欣赏和赞美你的配偶	122
从小事上关心你的配偶	124
夫妻也应以礼相待	129
学会制造家庭快乐	131
幸福的家庭需要经营	133



六、从克服困难战胜失败中寻找快乐	137
正确对待困难和失败	137
在挫折面前寻找安慰和快乐	141
从克服困难和战胜失败中体验快乐	143
提高应对逆境的能力	145
打好一副坏牌更快乐	155
乐观地面对不可改变的现实	158
化不幸为动力	161
七、调节和控制情绪	164
克服嫉妒心理	164
学会制怒	167
摒弃内疚	172
忘掉烦恼的事情	174
消除抑郁	175
消除忧虑	177
让积极有意义的活动消除忧虑和烦恼	187
生活在今天	189
不要为鸡毛蒜皮的事烦恼	192
消除疲劳	194
学会放松心身	196
八、提高自我观念	200
树立自信,保持乐观	200
战胜自卑	203



接纳自己·····	207
学会欣赏自己·····	209
天生我材必有用·····	212
保持自我本色·····	215
九、自勉、自省、自乐 ·····	219
用目标引导快乐·····	219
知足者常乐·····	222
正确运用比较·····	227
常想快乐的事·····	229
要有自知之明·····	231
保持一颗童心·····	234
把握自己的命运·····	236
学会幽默·····	239
选择自己喜爱的娱乐活动·····	242
参加有关团体·····	245
要有向往·····	248
活在当下,乐在当下 ·····	250
不要追求完美·····	253
切勿追求不存在的绝对公平·····	256
善待自己·····	259
树立正确的金钱观·····	260

一、快乐是什么



快乐是一种感觉

提到快乐和幸福,人们更多地会想到那些有钱人、地位显赫的人、各行各业的名人。很少有人会想到下岗工人、普通农民或者乞丐。记得有一个寓言故事,说的是国王要大臣们寻找最快乐的人。问到有钱的商人:“你是快乐的人吗?”商人说:“我不是。因为商情变化无穷,我随时都有变成穷光蛋的可能。”问到官员:“你是快乐的人吗?”官员说:“我不是。我既要对平民百姓负责,又要对上司负责,稍有不慎,就有被罢官的可能。”最后,好不容易找到了一个快乐的人,却是一个乞丐。乞丐说:“我是一个快乐的人,因为我每天不用操心挣钱购买食物,不用亲手做饭,到时候自然有人给我做好了,吃了饭还不用刷碗。所以我感觉非常



幸福和快乐。”

从这个故事中可以看出,富商和官员并不是没有快乐,只是在问他们的时候,他们没有感觉到而已。而那个乞丐只想到了自己得到的满足,所以他感觉到了快乐。

从心理学角度讲,快乐是一种情绪体验,是人的某种需要得到满足后的一种愉悦的感觉。婴儿在母亲的怀抱里吃饱了,他会有微笑、手舞足蹈等快乐的表现。幼儿园的小朋友因为儿歌唱得好而得到小红花时,会感觉非常快乐。春节到了,儿女们欢聚一堂有说有笑,老人们会感到非常幸福和快乐。儿子考上理想的大学,做父母的也会高兴万分。一个人由于工作出色,职务得到升迁,他就会觉得心情愉快。可见,快乐并不代表财富和地位,快乐只是一种感觉。其实,在我们生活的环境里,并不缺乏快乐的刺激,关键是你能否感觉得到,感觉到了你就会拥有快乐。



快乐是一种心态

拿破仑·希尔举过一个例子,非常生动地说明了心态与人生的关系。塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里演习,她一个人留在陆军基地的小铁皮屋里。天气热得受不了,在仙人掌的阴影下温度也有 38°C 。由于与当地语言不通,没有人和她说话。在寂寞难过之极时,她给父亲写信,说无论如何也要回家去。父

亲的回信只有两行字,但却改变了她的一生。这两行字是:两个人从牢中的铁窗望出去,一个看到了泥土,一个却看到了星星。塞尔玛反复读这封信后,感觉非常惭愧,决定要在沙漠中找到星星。于是,塞尔玛开始与当地人交朋友。当地人把自己最喜欢的纺织品和陶器送给她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物,又学习有关土拨鼠的知识,观看沙漠日落,寻找海螺壳。这些海螺壳是十几万年前那里还是海洋时留下來的。就这样,原来难以忍受的环境变成了使她兴奋和流连忘返的奇景,塞尔玛的心情由郁闷转变成了快乐。由此可以看出,沙漠没有变,人没有变,只是塞尔玛的心态变了。心态变了,环境也跟着变了。后来,塞尔玛根据自己的那段经历写了一本名为《快乐的城堡》的书。

快乐和痛苦之间,只隔着一层雾一般朦胧的薄纱,如果你换一个角度看一看,就会发现再也没有什么痛苦的理由。只要你自己抱着愉快的态度,期望什么,就会得到什么;寻找什么,就会发现什么,这是人生的基本法则。

大家知道,癌症是当今威胁人类生命健康的主要杀手之一。长期以来人们普遍存在着“癌症是不治之症”、“癌症意味着死亡”的错误观念。所以,许多人得了癌症之后,会产生严重的恐惧、悲伤、焦虑、抑郁等不良情绪。然而,也有一部分癌症患者,他们相信只要经过科学的治疗和自我努力,癌症是可以战胜的,癌症并不可怕。对癌症治疗和预



后认识上的差别,可以使得患者产生两种完全不同的心态,一种是积极乐观的心态,一种是消极悲观的心态。由此可以从患者的表情、言谈话语和行为中能够发现,持积极乐观心态的人有一种发自内心的平静、自信、积极向上,甚至是快乐的表现。相反,看到面带愁容、走路缓慢、说话低沉、声音震颤的病人时,就可以判断出这个人对于疾病的治疗和生活是消极悲观的。有意思的是,一般情况下,积极乐观者总能得到好的治疗效果,而消极悲观者总是看到治疗的失败和严重的治疗副作用,因而更加痛苦。同是癌症患者,积极乐观的心态能够消除不良情绪,消极悲观的心态则使患者陷入痛苦—痛苦—再痛苦的恶性循环之中。

所谓快乐的人,不是处在某种特定情况下的人,而是持某种特定态度的人。在生活、学习、工作及其他活动中,人人都会遇到快乐和不快乐的事情,但决定你是否快乐不完全是外界环境,而是你的心态。如果你有一个乐观向上的心态,那么,无论遇到什么困难、挫折、失败,甚至是不幸,你都可以保持快乐。

快乐的真谛就是首先要有一个快乐的心态。只要你抱着积极快乐的心态,看什么事情都是顺心的,想什么事情都是兴奋的,做什么事情都是有趣的。积极的心态催生良好的行为结果,等成功地达到目的之时,你会体会到更大的快乐。