

多善多乐多福气，
好年好月好日子。

哲学 心理健康的智慧

◇ 兰 明 / 著

心理健康是身体健康的重要
保证,更是人生成败的关键。

吉林人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理健康的哲学智慧/兰明著. —长春:吉林人民出版社,2006.8

ISBN 7-206-05102-2

I.心… II.兰… III.心理保健—通俗读物


IV.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103588 号

心理健康的哲学智慧

著 者:兰 明

责任编辑:贾淑文

封面设计:  陈瑶

责任校对:兰 明

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市华艺印刷有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:12.5 字数:282 千字

标准书号:ISBN 7-206-05102-2

版 次:2006 年 11 月第 1 版 印 次:2006 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1-1 000 册 定 价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



前 言

一个人生活状态的好坏取决于这个人的生活方式。我喜欢这样的状态：激情飞扬！

我始终坚信：身体的健康与灵魂的平静乃是幸福生活的标志。

在目前的现实生活中，有些人一直都在忙着赶路，却忘了看一眼路上的风景；一直希望找到生活的快乐，却忘记了快乐就在身边；一直在展望未来，却忘记了珍惜当下的生活；一路上收获了钱财、地位、名利、享乐，却不知道也在挥洒着生命的财富与生活的快乐。

人类社会已经进入了 21 世纪，我们拥有的文明可以说是前所未有的。不过，我们生存的这个世纪仍然还存在许多令人尴尬的现象和问题。现在社会上流传的一些民谣、顺口溜就说明了这一点：

其一：

生活越来越富裕，心理越来越脆弱。

药品越吃越多，健康越来越差。

住房越来越好，心情越来越糟。

道路越来越宽，眼光越来越窄。



装修越来越华丽，家庭越来越破碎。

其二：

身体越来越胖，心胸越来越小。

年龄越来越大，理想越来越小。

权势越来越高，威望越来越小。

胆量越来越大，正气越来越少。

电脑越来越多，人脑越来越少。

娱乐越来越多，快乐越来越少。

发言越来越多，真话越来越少。

活动越来越多，运动越来越少。

恋的越来越多，爱的越来越少。

搞笑越来越多，幽默越来越少。

职称越来越多，学问越来越少。

类似的民谣、顺口流还有不少，我们正在或将要遇到的尴尬也会有很多。民谣是对社会生活个别现象的反映，它说明我们的生活出了问题。依笔者看来，这不仅是我们的生活方式出了问题，而且我们的心理也出了问题。

人的精神和肉体，不是这个在受苦，就是那个在受苦。而当精神在受苦时，他的肉体一定在劫难逃。

当今社会，随着经济的快速发展，竞争压力加剧，人们之间的交流越来越多地局限于电话、电子邮件，而少了一份面对面的交流与沟通，于是，一堵无形的“心墙”拉开了人与人之间的距离。

近年来，因为心理问题导致的恶性事件屡有发生。生存、社交、学习、择业过程中产生的抑郁、孤独、焦虑、敏感心理问题持续增加，婚外情、性犯罪等失范出轨现象更成为社会负潮流中不可忽视的支流，而且日趋严重。



友情可以根据利益制造出来，并自由转移；爱情可以依靠欲望培养出来，并随意出售。难道是红尘中太多的欲望使我们的情感蒙上了灰尘？

在一些人越来越物欲化的社会里，心理健康问题受到了人们的普遍关注。由于生活方式节奏加快，升学、工作等竞争压力加大，人们的心理问题越来越突出。它主要表现在自我人生定位、学习、工作、人际、情绪、爱情婚姻以及性困惑等方面，在人生的舞台上找不着“北”。

“对酒当歌，人生几何，譬如朝露，去日苦多。”曹操在《短歌行》中感慨人生苦短。时隔千年，生活在现时代的人们有时候也会发出这样的感叹：

“下课啦，放学啦，放假啦，毕业啦，混够啦，老啦，后悔啦，死啦”。

“经历的越来越多，感动的越来越少；昨天越来越多，明天越来越少；我不想一辈子就这样拉倒！”

在现实生活中，有不少人，特别是有的知识分子：

有智商没有智慧；

有文化没有教养；

有见解没有血性；

有知识没有思想。

我们应直面人性中最脆弱的环节，从而避免迷失自我、消极厌世、灰色情绪、失误情感、飘遥婚姻以及性方面各种障碍的产生；我们还应从哲学智慧的视角来看待人生价值、人生幸福、快乐与苦难、热忱与冷漠、执着与放弃、知足与要强、踏实与浮躁、疲惫与无聊、输赢得失、过去、现在、将来等等，从而感悟人生价值、体味幸福感觉、找寻心理平衡。我们的最终目的就是要维护我们的心理健康、呵护我们的精神家园。



心理健康的哲学智慧

4

大音希声，大象无形，大诚若愚。造物主总以极其玄妙的道理诠释着世道沧桑，给芸芸众生点亮一盏不灭的“心灯”！

其实天很蓝，阴云总要散。

其实海不宽，此岸连彼岸。

其实梦很浅，万事皆自然。

当感动过我们的一切不能再感动我们，当吸引过我们的一切不再吸引我们，甚至激怒过我们的一切不再激怒我们。这时，就要给我们的的心灵洗个澡——外洗身，内洗心，身心舒畅。然后再度出发，寻找另一处能够激发我们热情的地方。

草木不经霜雪，则生机不固。

人生不经忧患，则德慧难成。

当我们遇到事情时，一要面对，二要接受，三要解决，四要放下。我们应该有这样的胸怀和素养：

凡事顺其自然，

遇事处之泰然，

得意淡然，

失意坦然，

艰难险阻必然，

历尽艰辛悟然。

不如意的时候，不妨想一想我们还拥有的，像习惯微笑一样习惯感恩。我们应承认自己的缺陷，既要有理想，又会以现实的方法过现实的生活。这样才是一个心理健康的人。

一条锁链，最脆弱的一环决定其强度；一只木桶，最短的一片决定其容量；一个人，素质（把所学的知识统统忘掉，剩下的就是）最差的一面决定其发展。这其中，基本的哲学素养和心理素质往往成为了“木桶中最短的一片”。这在当今社会尤其如此。



哲学修练的是什么？是基本素养，是智慧！这是一切学习中最基本的真功夫，其它的练的只是招式。哲学，就像练内功的心法，一旦练成了上乘内功，学招式那简直是小菜一碟，练成上乘武功易如反掌。有了这样的认识，我们就可以逻辑推导出：思想（哲学智慧）和心理——语言——行动——习惯——性格——命运。

简而言之，人的一生能否感到幸福，取决于自身的二种素质：良好的主观心态和品质德行，而这二种素质的前提和基础是哲学智慧。

如果身体不好，就有可能出废品；如果学习成绩不好，就有可能出次品；如果心理不好，就有可能出危险品!!!

做人应当是光明的——面如明镜，言如玉石，心如清泉；利而不贪，欲而不纵，乐而不淫；胸怀坦荡，宁静祥和，光明磊落，正气浩然。

做人还应明白，人的能力，唯有在身心和谐的状态下，才能发挥出最佳水平。人们常言这样一个道理：

护短、护短，越护越短；揭短、揭短，揭短不短。

护丑、护丑，越护越丑；亮丑、亮丑，亮丑不丑。

为此，一个心胸豁达、智慧健康的人应该具有这样的品质：

高举远慕的心态，

慎思明辨的理性，

体会真切的情感，

执著专注的意志，

洒脱通达的境界。

到此，笔者借用一条短信祝福大家：

心情雪碧，



学习芬达
工作红牛，
生活茹梦，
百事可乐，
万事七喜，
爱情鲜橙多，
天天娃哈哈，
月月乐百事，
年年高乐高，
永远都醒目！

一句话：加强人生修养、培育哲学智慧、做到心灵减负、
促使健康升级。

一付对联：多善多乐多福气
好年好月好日子

横批：心理健康

作者

2006年6月于大连



目 录

前 言	(1)
一、要像经营事业一样经营健康	
——人生幸福的智慧点	(1)
(一) 善待生命	
——什么都想要，就是忘了要命	(1)
(二) 心理困惑——人们的内心世界日渐荒芜	… (6)
(三) 为“身外之物”而存在	
——背离了生活的真谛	… (13)
(四) 经营健康——现代生活新理念	… (21)
二、身体健康与心理健康——人生舞台的基石点	… (37)
(一) 健康——人生的基石	… (37)
(二) 亚健康——出现裂缝的基石	… (40)
(三) 心理健康——成熟人格的体现	… (45)
(四) 心理问题的产生	
——我们的内心世界因何而受到侵蚀	… (57)
(五) 心理健康的调控与维护	
——呵护我们的精神家园	… (66)
三、自我评价与自我迷失——人生定位的关键点	… (74)
(一) 自我意识——我是谁	… (74)
(二) 自我迷失——人生的“北极星”	
被“群星闪烁”所淹没	… (80)



- (三) 常见自我迷失现象个案剖析
——直面人心中最困惑的环节…………… (81)
- 四、情绪与心情——人生苦乐的晴雨表…………… (112)**
 - (一) 情绪——自然属性的体验…………… (112)
 - (二) 情感——社会属性的体现…………… (113)
 - (三) 情绪的形式和状态——人有七情六欲…………… (115)
 - (四) 情绪的正面性和负面性
——培养积极情绪…………… (117)
 - (五) 情绪表达——做情绪的主人…………… (123)
 - (六) 心态与心情
——我们的心情取决于我们的心态…………… (125)
 - (七) 常见情绪障碍个案剖析
——直面人心中最郁闷的环节…………… (129)
- 五、爱情与婚姻家庭——幸福人生的瞭望哨…………… (174)**
 - (一) 爱情——灵与肉的完美统一…………… (174)
 - (二) 婚姻——夫妻关系得到认可的社会制度… (178)
 - (三) 家庭——以夫妻关系为纽带的社会细胞… (182)
 - (四) 常见爱情婚姻家庭问题个案剖析
——直面人心中最脆弱的环节…………… (187)
- 六、性心理与性教育——困扰人生的敏感点…………… (255)**
 - (一) 成年人性生理——性健康的基本点…………… (256)
 - (二) 成年人性心理——性健康的着力点…………… (258)
 - (三) 性教育——令人尴尬的教育…………… (267)
 - (四) 常见性心理问题个案评述
——直面人心中最敏感环节…………… (283)



七、品味人生与感悟生活——把握人生的平衡点	(324)
(一) 人生意义	
——体现人的本质力量, 感受真情与幸福	(324)
(二) 感受幸福——成为一种缺失的素养	(336)
(三) 体会快乐	
——是快乐远离了我们还是我们抛弃了快乐 ...	(348)
(四) 人生感悟——梳理我们的精神家园	(362)
主要参考文献	(384)
后记	(386)



一、要像经营事业一样经营健康 ——人生幸福的智慧点

有人说，当今社会一般人只关心财富、名利，却对自己的身体和内心世界漠不关心。

人们来到这个世界不久，就会被“物质文明”所“诱惑”和“牵引”：学生时期为了“分数”和“功课”而活，准备将来找个好工作；工作阶段为了“货币”和“权力”而活，打算成为“人上人”；一直到身心疲惫退休之后，发觉疾病缠身，围绕“药片”和“病床”而活时，才活明白——人往往在精力充沛的时候，为“身外之物”所累，没有闲情去享受生活、去关心自己的健康；而当渐渐懂得应该去关注健康、享受生活的时候，常常已是精力衰退、健康不在、“心有余而力不足”的年龄了。

为此，很多老年人退休后，回顾自己过去“充实而忙碌”的工作历程后，深有感触。

（一）善待生命——什么都想要，就是忘了要命

生命的生老病死犹如花开花落的春夏秋冬一样，本是自然界的美丽风景。死亡就像出生一样，都是自然辩证法的胜利，并不可怕，也很正常。自然地生，自然地走，无病无痛，无疾而终——百岁之后，悄悄离去在睡梦中。



令人遗憾的是，在现实生活中，相当多的人并没有按照这种生物钟而自然凋亡，而是病理死亡，也就是提前死亡——中年患病、肉体痛苦、精神折磨、身心煎熬，最后的结局是人财两空。

1. 生命新概念

按照我国心血管病专家洪昭光教授在《人生六十才开始》一文中对生命的最新诠释，大自然给予人类美好的生命是120岁。这其中0—60岁是第一个春天，61—120岁是第二个春天。第一春是播种耕耘，辛勤劳动的春天，很辛苦；第二春是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。60岁以后，离开了工作岗位，进入了第二个春天，时间富裕了，空间广阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展。在这种意义上来说，这时候的生命是从“必然王国”进入了“自由王国”。

孔子在谈人生体会时说过：“六十而顺”，“七十从心所欲不逾矩”。这句话意思是说，只有到了这个时候，一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律，左右逢源，得心应手。英国有句谚语：“人生六十才开始”，也是这个意思。人只有到60岁以后，才能真正感悟、回味、享受人生。人在经历了风风雨雨、成败悲欢后，跨进了一个睿智而平淡的新里程。为此，在新的时代，人生生命的里程碑应该是：60岁以前没有病；80岁以前不衰老；轻轻松松100岁；高高兴兴一辈子。

大自然是无限奇妙的，它的规律是不以人的意志为转移的。本应该健康快乐一百岁，实际上我国人均寿命才71.4岁，健康寿命62.3岁，名列世界第81位。有许多人的生命本来是可以避免过早凋谢的，可是却过早地离开了人世。也许他们在“彼岸世界”才有所体会：生命本来可以更精彩！



2. 珍惜自己爱护他人

在现实生活中，我们应该明白一个基本的道理——既要善待自己的生命，又要善待他人的生命。如果随意剥夺他人的生命，就是违法犯罪；如果不懂得呵护自己的生命，既给社会、家庭造成严重的损失，无法实现社会价值，同时又使自己的自我价值不能充分体现出来。可是，时至今日，相当多的人没有能够明白这个道理。请看下边的几个实例：

河南省信阳市的高三女生马娟，因为嫉妒同伴女生的学习成绩，居然买来硫酸，半夜泼向熟睡的同学张静。

湘潭大学机械工程学院研究生残杀同门师兄。

还有一位学生自杀只为了学校的食堂伙食太差，愿意为同学们做出牺牲。

……

近年来，一些残酷血腥的校园新闻频频见诸报端。很难想象，这些学生是如何看待自己的生命和他人的生命的。再如：

河北省某高校一女生从12层楼飘然而坠。她在遗书中写道：家里本来就贫困不堪，刚刚又遭遇大变故，自己实在担负不起振兴家庭的责任，唯有一死才会得到解脱。

一位已经顺利与用人单位签下合约的毕业生，仅仅因为“单相思”，在吃安眠药自杀未遂的情况下，在自己家里偷偷喝下农药，决然走上不归路。

“人说少年不识愁滋味是幸福的时光，大学无是无非是人间的天堂。”——校园民谣中传出来的显然是一种理想的状态。曾经的天之骄子如今怎么了？他们的心理究竟处于何种状态？年轻的生命竟如此脆弱？

如果说学子年少轻狂、不懂珍惜、爱护生命尚可理解，那么，许多事业有成的中年人也是如此，就难以让人理解了。让



我们从一些公众人物说起。前些年，翁美玲的自杀和三毛的离世，著名影视演员李媛媛和香港艺人罗文以及深受观众喜爱的大好人傅彪等都因为身患癌症不治而溘然长逝。不论从年龄还是从他们的演艺生涯上来说，这些消息都令人扼腕长叹、感慨万千。

其实，不仅仅是文化名人、影视明星的英年早逝倍受关注，就在我们身边，有多少可以避免的生命绝唱，被越来越年轻化的病魔逼得提前谢幕？

几年前，青岛啤酒集团有限公司总经理彭作义壮年辞世。

2003年，热心于慈善事业的台湾英业达副董事长温世仁因脑中风突然去世，年近50多岁。

2004年4月，54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈由于心脏骤停在跑步机上突然辞世。

2004年11月，改革开放的风云人物、“胆大包天”的均瑶集团董事长王均瑶，因肠癌医治无效，在上海告别人世，年近38岁。

……

他们的英年早逝令人扼腕，成为社会关注的焦点。这一方面是由于他们掌握着大量的社会资源，其命运关系到身后企业的兴旺和家族的兴衰，另一方面也反映出“成功人士”在精神和体力上普遍的过劳状态或亚健康状态。

在成功的实业家中间广泛流传着一个顺口溜：“吃的好，营养少；喝酒多，吃饭少；娱乐多，欢乐少；住店多，回家少。”看似调侃的描述，却真实地反映了他们的生存状况——看似潇洒其实内心孤独和疲惫。他们忘我地投身于工作当中，在成就个人辉煌的同时，却也付出了沉重的代价——没有输给竞争对手，却输在了自己手里，承受着老百姓不可想象的疾病



和痛苦。

首先是身体疾病困扰。以冠心病、高血压为例，这些10年前以老年人为主体的“老年病”，目前却爱光顾一些“成功人士”。40岁左右的患病者数量在急剧增加。然而，由于工作繁忙，很多人对患病根本没有察觉，甚至连检查看病的时间都没有。这就导致了健康状况的急剧恶化和重大疾病的发生。当被发觉时，往往为时已晚。

其次，沉重的心理负担也在伤害着他们的身心健康。商场竞争的激烈残酷，使得他们背负着沉重的心理压力，从而患有与工作紧张相关的慢性疾病，如神经衰弱、高血压、慢性胃炎等等。许多人觉得内心孤独，甚至产生厌世心理。这里有“老板之歌”为证（某企业家改编歌词描述自己的生存状态——自我解嘲）：

起得最早的人是我，睡得最晚的人是我；
 应酬最多的人是我，休息最少的人是我；
 跑路最多的人是我，运动最少的人是我；
 看似潇洒的人是我，麻烦最多的人是我；
 朋友最多的人是我，心灵孤独的人是我；
 是我是我我还是我……

被视为社会精英的人们，多数都从事金融、IT、传媒、科研、教育、高科技等领域，工作多、压力大，长期处于身心疲惫状态。在竞争的漩涡里，很多人用健康换取财富。到了中年，这些人的身体已经“晃晃悠悠”。白发人送黑发人已经不是道听途说的新闻了，它就活生生地重演在你我的周围。真正“享受”着的精英们并不是很多。



有一位哲人曾说过，对死者最好的悼念，就是生者有质量的活着。因此，在善待他人的同时，更要善待自己、珍惜健康，才能使人生变得富有弹性和韧劲，不再中途抛锚！

（二）心理困惑——人们的内心世界日渐荒芜

人生最糟糕的境遇往往不是物质上的贫困，也不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的状态。很多时候，可悲的痛苦不是自己的欲望得不到满足，而是根本找不到自己的欲望在什么地方。当生活没有信仰，也没有坚定的道德观，只有快餐、肥皂剧、影视明星、电子游戏和流行歌曲的时候，最终形成的是人们的内心世界的荒芜。

1. 心理贫困

心理贫困是和物质贫困相对而言的一种说法，也可以说成是精神贫困或内心世界的贫困。

在当今“物质”越来越富有的新的时代，有不少人的内心世界却越来越贫困；在人们的口袋日渐膨胀的同时，脑袋却在长草！，我们的精神家园已经很久疏于打理了。现实社会生活中，心里贫困的现象大量存在：

我不知道我想要什么。

我想是想要，但肯定不能如愿。

有一碗饭吃就足够了，何必去苦苦奋斗！

一切都是命，听天由命吧！

……

不仅社会生活中如此，就连高雅圣洁的高校校园内，现如今也满是迷茫、“贫困”的学子。有校园流行顺口溜为证：