

北京大学医学部心理学教授

王效道：
“魅”由心起



心理

健康

与调理



• 王效道/编著

专 家 谈 心理健康与调理

王效道 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家谈心理健康与调理/王效道编著.

—北京: 中国社会出版社, 2006. 9

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠 李艳芳主编)

ISBN 7-5087-1261-7

I. 专... II. 王... III. 心理卫生—基本知识
IV. R 395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100853 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 专家谈心理健康与调理

编 著: 王效道

责任编辑: 姚金洲

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 **电 传:** (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

编辑部电话: (010) 66030229 (010) 66032631

编辑部网址: www.jiankang-jia.com

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京印刷一厂

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 10

字 数: 230千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾问：钱信忠

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白莉 刘洪海

赵宏 贾谦 梁万年 曹泽毅

编委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴逊

吴树燕 张华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵霖 唐步云

殷鹤声 高妍 高和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

总 序

造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国1/3以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民的素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

值此“新农村书屋”付梓之际，以此为序。

二〇〇六年九月

序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”，提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告，说明了健康教育的实际意义，具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”的暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝英教授，在短期内分别编撰了高血压病、心、脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这些系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则展示于广大读者。为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

钱信忠
2006年8.24.

《心理健康与调理》

编 委 会

主 编 王效道

编 委 徐 斌 蔡雄鑫 杜文东

顾瑜琦 朱 琪 杨华渝

何立婴 王有权 张 奇

作者简介

王效道，北京医科大学医学心理学教授。组建了高校第一个医学心理学教研室。他主持的医学心理学学科为国家医师考试科目之一。心理学科普丛书《心理短波》杂志副主编、《中国性学》杂志主编。编著《中老年健康丛书》的《中老年心理健康分册》（环境出版社）、《中老年健康问题一万个怎么办》（广西师大出版社），《中老年健康养生之道》（北京红十字会）。《国际养生》杂志顾问，北京促进健康工作委员会顾问。中国心理学卫生协会主任委员、中国性病艾滋病防治协会常务理事。

目 录

健康、心理健康

- 一 真正意义上的健康是什么 3
- 二 什么样的心理才是健康的 5
- 三 健康心理学和整体健康模式 7

紧张刺激与心理应激

- 一 紧张刺激在心理学里怎么解释 19
- 二 心理紧张又称为什么 21
- 三 人受到紧张刺激后有什么反应 23
- 四 应激反应对人体健康有什么影响 26
- 五 应激——你健康心理的基石 28

挫折与心理应对

- 一 什么是挫折 35
- 二 以怎样的心态面对挫折 40

心理障碍及其防治原则

- 一 怎样认识心理障碍 55
- 二 心理障碍的类型 57

心身障碍及其防治原则

- 一 什么是心身障碍 79



二 你的“心”和“身”是什么关系	79
三 什么样的心理社会因素可以致病	83
四 心身疾病——你身边的隐形杀手	87
五 怎样预防和治疗心身疾病	95

情绪状态与调节

一 情绪的相关知识	101
二 情绪的基本形式与状态	105
三 健康的情绪——健康的源泉	109

人的社会化与人格完善

一 人是自然与社会的统一体	115
二 人是社会化进程中的产物	120
三 自我意识与人格完善	124

心理健康原则、标准及其水平

一 怎样才能保持心理健康	135
二 判断心理健康的标准	140
三 心理健康水平的评估标准	143

胎教——孕期心理健康

一 胎教的历史和含义	151
二 孕妇的情绪、行为与胎儿发育	153
三 胎儿的学习和训练	161

婴幼儿心理健康

一 婴儿的心理特点与心理健康	173
二 幼儿的心理特点与心理健康	180

儿童心理健康

- | | |
|-------------------|-----|
| 一 儿童期心理发展的基本规律 | 191 |
| 二 怎样正确处理独生子女问题 | 195 |
| 三 儿童期有哪些特有的心理发育障碍 | 197 |
| 四 儿童期异常行为的诊治 | 205 |

青春期与青年心理健康

- | | |
|------------|-----|
| 一 青春期的生理特征 | 211 |
| 二 青年的心理特征 | 213 |
| 三 青年的智力与思维 | 217 |
| 四 青春期性心理健康 | 221 |

中年人心理健康

- | | |
|-------------------|-----|
| 一 人到中年生理和心理有哪些变化 | 227 |
| 二 中年人的社会责任与心理状态 | 231 |
| 三 哪些问题会使中年人心理压力增大 | 233 |
| 四 中年人的心理保健 | 237 |

更年期与老年心理健康

- | | |
|-----------|-----|
| 一 更年期心理健康 | 243 |
| 二 老年心理健康 | 245 |

人际交往与群体和谐

- | | |
|-------------------|-----|
| 一 人际关系——心理健康的重要一课 | 263 |
| 二 人际交往 | 267 |
| 三 人际交往的功能 | 271 |
| 四 群体和人际关系 | 272 |



五 群体和谐的心理原则	273
六 影响群体和谐的不安定因素及其消除	274
七 社会支持的心理健康意义	276

恋爱、婚姻与家庭幸福

一 恋爱与择偶	281
二 什么样的婚姻才能使你家庭幸福	287

社区心理健康

一 社区心理健康概念	301
二 社区心理健康工作的现状	302
三 社区心理健康干预	303

健康、心理健康

一 真正意义上的健康是什么

人人希望健康，并且把健康和幸福联结在一起，把健康和社会进步联结在一起。但什么是健康，却有不同的理解，怎样维护健康，也有不同的途径。

人们追求健康是与生产水平、科学技术发展和社会进步相联系的，随着生产水平的提高和科学技术、社会的不断进步，人们对健康的要求也越来越高了。生物科学和医学的进步为人类健康做出了卓越的贡献，但生物医学把人简单地当作生物有机体来研究而忽略了人的社会方面，忽略了人具有丰富的内心世界，这在健康的概念上也有明显的反映。《辞海》中健康的概念是“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没病”要完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

关于健康和疾病的概念，《简明不列颠百科全书》1985年中文版的定义是：“健康，是个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病，是以产生症状或体征的异常生理或心理状态，是人体在致病因素的影响下，器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态。”“健康可用可测量的数值（如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等）来衡量，但其标准很难掌握。”这一概念虽然在定义中提到心理因素，但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面，这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的概括，另一方面撰写者虽然接受了新的医学模式的思想，但难以作进一步的理论探讨。因此它还