

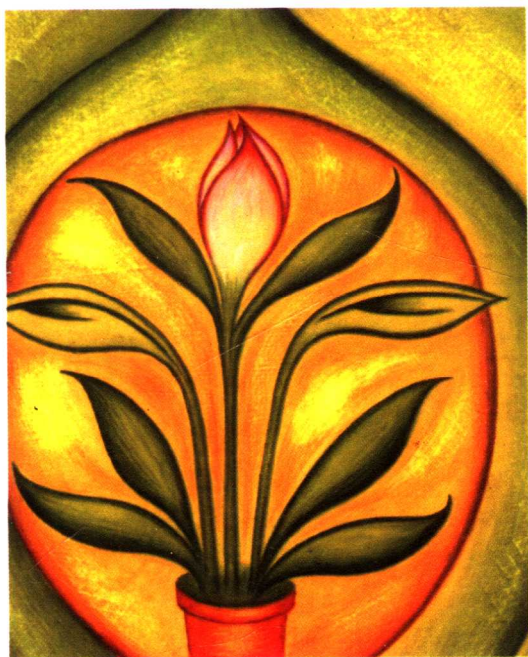
PSYCHOLOGY  
CHANGES YOUR LIFE

让你快乐、健康又长寿的心灵处方

# 健康要读 心理学



·现代医学模式强调健康观念，良好的情绪是健康的营养素，心理因素与常见疾病的预防、疗养和康复，健康先健心，饮食心理与健康，人际交往心理与健康，别让压力损害你的健康，健康与养生的心理处方，各种特定人群的心理调适，心理疾病的自我调适与治疗



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

牧之 张震/主编

# 健康要读心理学

心理学与你  
的生活系列

牧之 张震 主编

让你快乐、  
健康又长寿的心灵处方

新世界出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

健康要读心理学:让你快乐、健康又长寿的心灵处方/  
牧之,张震主编. —北京:新世界出版社,2007.1

ISBN 978-7-80228-231-5

I.健... II.①牧...②张... III.心理卫生—通俗读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151515 号

---

## 健康要读心理学

策 划:兴盛乐书刊发行有限公司

主 编:牧 之 张 震

责任编辑:罗平峰 孟令飞 张民捷

封面设计:红十月工作室

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:+86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话:+86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址:www.nwp.com.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86 10 6899 6306

印 刷:保利达印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:680×960 1/16

字 数:306 千字 21.5印张

版 次:2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80228-231-5

定 价:33.00 元

---

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

# 健康要读心理学

当你打开这本书，心灵的改变就已经开始——

在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽渺的心理世界的面纱。在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识最熟悉的陌生人——自己。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？凡此种种，都是人类希望了解的。何谓美？何谓丑？幸福来自何方？你我能够主宰自己的生活吗？所有的疑问，都困扰着现实中的人们。什么是强大？什么是弱小？力量来自何方？平凡的人可以改变自己的命运和生活吗？一切的一切，都可以在自己的内心找到答案。

本套丛书是为非专业人士准备的心理学普及性系列读物，运用通俗、简练的语言，结合大量的实例，从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与个人健康、社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识，内容几乎涉及到了生活的所有层面，是一套难得的实用心理学好书。

心理学与你的生活系列第一辑包括5卷分册：

1. 《成功要读心理学》
2. 《管理要读心理学》
3. 《社交要读心理学》
4. 《健康要读心理学》
5. 《婚恋要读心理学》

## 主编简介

牧之，心理学专业硕士毕业，先后从事杂志编辑、潜能开发、心理医生等职业，发表心理励志类作品近100万字，现居北京。

张震，毕业于北京师范大学，多年来潜心于教育学、心理学理论与实践研究，曾在《教育科学原理与实践》、《学前教育研究》、《行为科学》等刊物发表论文数十篇。

主 编：牧 之 张 震  
编 委：陈开仁 罗 宾 赵凡禹  
云牧心 盛 乐 翁海燕  
朱 彤 万 薇

策划编辑：兴盛乐书刊

投稿邮箱：bookwelcome@sohu.com

责任编辑：罗平峰 孟令飞 张民捷

封面设计：红十月设计室  13901105614  
hongshiyue@vip.sina.com



## 卷首语

最近社会上涌动着一股关注心理学的热潮,在报刊杂志、电视媒体和我们的耳边经常都会出现“心理学”这个名词。然而我们发现大街小巷风靡一时的似乎只是各种各样的心理测试和对因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等“热点”事件的媒体关注,而这并非完全科学意义上的心理学。诚然,那些基于心理学常识的小测试往往带给我们意想不到的惊喜,为我们的生活增添不少乐趣,然而娱乐并不是心理学的主题;那些自杀、变态狂之类的新闻报道往往可以给普通人带来好奇心的满足,为媒体机构吸引更多的读者和收视人群,然而疾病心理学也只是心理学广阔研究领域中的一个分支。就心理学本质而言,它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。

目前,在欧美等发达国家特别是在以强调应用科学而著称的美国,心理学作为一门实践科学被摆在了相当重要的位置上,并已经渗透到了政治、经济、军事、疾病康复、日常生活等方方面面。在这些国家,不仅是公众人物,几乎所有的人都对心理学抱有浓厚的兴趣。在欧美国家的大小书店里,都有很多心理学方面的手册出售,这些为非专业人士准备的小册子从如何理解人的心理入手,深入浅出地讲解了与社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识,几乎涉及到了生活的所有层面。

遗憾的是对于那些与日常生活关系密切的心理学现象的研究以及心理学常识的推广普及,在今天的中国尚未得到应有的重视。笔者和专业圈内的几位志同道合者,希望能在此方面有所作为,为社会的进步和心理学知识的传播做出力所能及的贡献。

我们试图用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心



理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。按照较大的类别划分,我们首先编写了《成功要读心理学》、《健康要读心理学》、《管理要读心理学》、《社交要读心理学》、《婚恋要读心理学》,分别从个人励志与自我超越、身心健康与心理调节、管理与工作、人生与社交、情爱与婚姻及家庭五个广受关注的角度形成了一个图书系列。如果今后有新的设想和题材,将会为本系列增加新的品种。

编者们在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用,真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受,也真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生!愿望是良好的,但水平是有限的,不当之处,敬请读者诸君指正。

狄之

2007年1月

# 目 录

## 第一章 现代医学模式下的健康观念

### 第1节 现代医学模式下的健康概念 /1

- ◎ 医学模式的转变 /1
- ◎ 现代医学模式下的健康概念 /3
- ◎ 现代人身体健康的具体标准 /4
- ◎ 便于自我监测的健康标准 /6
- ◎ 关注亚健康 /7
- ◎ 未来的保健新趋势 /9

### 第2节 心理与身体的统一性 /10

- ◎ 祖国医学的心身统一观 /11
- ◎ 现代医学理论中的心身统一观 /12

### 第3节 心身疾病及其防治 /16

- ◎ 什么是心身疾病? /16
- ◎ 为什么会患心身疾病? /18
- ◎ 心身疾病的防治原则 /21
- ◎ 心身疾病的治疗 /22
- ◎ 心身疾病的预防 /23

## 第二章 良好的情绪是健康的营养素

### 第1节 情绪与健康的关系 /26

- ◎ 情绪影响健康的机理 /26
- ◎ 情绪与健康的密切关系 /27

### 第2节 保持健康情绪的方法 /28

- ◎ 美国心理卫生协会的建议 /28
- ◎ 常用的情绪调节法 /30

### 第3节 健康的精神“营养素” /32





第4节 焦虑情绪的克服与调节 /35

- ◎ 什么是焦虑? /35
- ◎ 引起焦虑的原因 /36
- ◎ 焦虑的解除办法 /37

第5节 紧张情绪的克服与调节 /40

- ◎ 什么是精神紧张? /41
- ◎ 怎样解除紧张情绪 /41

第6节 抑郁情绪的克服与调节 /44

- ◎ 精神上的流行性感冒 /44
- ◎ 抑郁的心态问题 /45
- ◎ 情绪低落是抑郁症的核心特征 /47
- ◎ 抑郁症的表现 /48
- ◎ 为何会患上抑郁症? /49
- ◎ 哪些人常患抑郁症? /50
- ◎ 消除抑郁的方法 /50
- ◎ 你能帮助患抑郁症的人 /54
- ◎ 杜绝和预防抑郁症 /55

第7节 厌倦情绪的克服与调节 /56

- ◎ 厌倦情绪从何而来 /56
- ◎ 不再厌倦的方法 /57

第8节 神经衰弱症自我调节 /58

- ◎ 神经衰弱的起因 /58
- ◎ 神经衰弱的自救措施 /59

第9节 癔症自我调节 /64

- ◎ 癔症种种 /64
- ◎ 癔症的表现 /65
- ◎ 为什么会患癔症? /68
- ◎ 癔症的有效调节 /69
- ◎ 对待癔症患者的注意事项 /70

第三章 心理因素与常见疾病的预防、疗养和康复

第1节 心理因素影响人体健康和疾病的发生 /72

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 第2节  | 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病 /73   |
| ◎    | 躯体化障碍的症状 /73          |
| ◎    | 躯体化障碍疾病诊断、鉴别的注意要点 /74 |
| ◎    | 躯体化障碍疾病的治疗方法 /75      |
| 第3节  | 心理因素与冠心病 /76          |
| 第4节  | 心理因素与癌症 /77           |
| 第5节  | 心理因素与溃疡病 /78          |
| 第6节  | 心理因素与头痛 /79           |
| 第7节  | 心理因素与失眠 /80           |
| ◎    | 正确认识睡眠 /80            |
| ◎    | 别为失眠而苦恼 /81           |
| ◎    | 为什么会失眠? /82           |
| ◎    | 怎样克服失眠? /83           |
| 第8节  | 心理因素与多梦、恶梦 /87        |
| 第9节  | 心理因素与嗜睡 /88           |
| 第10节 | 心理因素与胃肠神经症 /90        |
| ◎    | 胃肠神经症的症状 /90          |
| ◎    | 胃肠神经症的自我防治方法 /90      |
| 第11节 | 心理因素与磨牙症 /92          |
| 第12节 | 心理因素与慢性疼痛 /93         |
| ◎    | 与心理疾病有关的疼痛 /93        |
| ◎    | 控制疼痛的心理学方法 /95        |

#### 第四章 健康先健心——如何调节不良心理状态

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 第1节 | 心理健康的自我诊断 /97   |
| ◎   | 心理健康的七项标准说 /97  |
| ◎   | 心理健康的十项标准说 /102 |
| 第2节 | 影响心理健康的因素 /103  |
| ◎   | 内部因素 /104       |
| ◎   | 外部因素 /106       |
| ◎   | 协同作用 /107       |



- 第3节 关于心理健康的误区 /107
- 第4节 心理平衡与失衡 /109
  - ◎ 心理平衡与心理健康 /109
  - ◎ 心理失衡 /110
  - ◎ 保持心理平衡的自我调节法 /114
  - ◎ 保持心理平衡的十条秘诀 /116
- 第5节 保持心理健康重在自我调节 /118
- 第6节 孤僻心理的自我调节 /120
  - ◎ 孤僻心理分析 /120
  - ◎ 如何消除孤僻心理? /121
- 第7节 羞怯心理的自我调节 /122
  - ◎ 羞怯心理分析 /122
  - ◎ 如何克服羞怯心理? /123
- 第8节 完美主义心理的自我调节 /124
  - ◎ 完美主义心理分析 /124
  - ◎ 如何克服完美主义心理? /125
- 第9节 嫉妒心理的自我调节 /126
  - ◎ 嫉妒心理分析 /126
  - ◎ 如何克服嫉妒情绪? /128
- 第10节 悲观心理的自我调节 /129
  - ◎ 悲观心理分析 /129
  - ◎ 如何克服悲观心理呢? /129
- 第11节 报复心理的自我调节 /130
  - ◎ 报复心理分析 /130
  - ◎ 如何克服报复心理? /131
- 第12节 逆反心理的自我调节 /132
  - ◎ 逆反心理分析 /132
  - ◎ 如何防治逆反心理? /133
- 第13节 挫折心理的自我调节 /134
  - ◎ 挫折心理分析 /134
  - ◎ 如何克服挫折心理? /135

- 第14节 狭隘心理的自我调节 /136
  - ◎ 狭隘心理分析 /136
  - ◎ 如何克服狭隘心理? /137
- 第15节 病态怀旧心理的自我调节 /138
  - ◎ 病态怀旧心理分析 /138
  - ◎ 如何克服病态怀旧心理? /139
- 第16节 虚荣心理的自我调节 /140
  - ◎ 虚荣心理分析 /140
  - ◎ 怎样克服虚荣心? /141
- 第17节 空虚心理的自我调节 /142
  - ◎ 空虚心理分析 /142
  - ◎ 如何矫正空虚心理? /142
- 第18节 自私心理的自我调节 /144
  - ◎ 自私心理分析 /144
  - ◎ 自私心理的自我调适 /144
- 第19节 浮躁心理的自我调节 /145
  - ◎ 浮躁心理分析 /145
  - ◎ 浮躁心理的自我调适 /146
- 第20节 猜疑心理的自我调节 /146
  - ◎ 猜疑心理分析 /146
  - ◎ 怎样克服猜疑心理? /147

## 第五章 饮食心理与健康

- 第1节 合理饮食,有益健康 /149
  - ◎ 养成良好的饮食习惯 /149
  - ◎ 健康饮食十五要素 /150
  - ◎ 脑力工作者的首选食品 /152
  - ◎ 专家推荐的十种健康食品 /154
  - ◎ 四季饮食与健康 /155
  - ◎ 正确的烹调 /156
- 第2节 不良饮食习惯,损害健康 /157
  - ◎ 不良饮食习惯危害健康 /157



- ◎ 食物搭配禁忌31种 /158
- ◎ 晚餐不科学体弱又多病 /160
- ◎ 夏季不宜多食的四种食品 /161
- 第3节 饮食与癌症 /162
  - ◎ 致癌的主要原因 /163
  - ◎ 能防治癌症的食品 /164
  - ◎ 食品中污染致癌物 /164
  - ◎ 防治癌症的饮食原则 /165
- 第4节 餐桌上的心理卫生 /166
- 第5节 饮食习惯、结构与心理 /167
  - ◎ 饮食喜好与心理 /167
  - ◎ 饮食与民族性格 /168
  - ◎ 饮食结构与犯罪心理 /169
  - ◎ 饮食仪态与人的性格 /170
- 第6节 饮食心理与疾病 /170
  - ◎ 饮食心理与肥胖 /170
  - ◎ 饮食不当引发心病 /172
- 第7节 饮食得当,心理健康 /173
  - ◎ 饮食得当,缓解心理压力 /173
  - ◎ 饮食紊乱的心理治疗 /174
  - ◎ 饮食纠正性格偏执 /175
- 第8节 厌食症的预防与心理调节 /177
  - ◎ 小心患上厌食症 /177
  - ◎ 哪些因素会导致神经性厌食? /178
  - ◎ 进食性障碍的典型表现 /180
  - ◎ 确认厌食症的标准 /180
  - ◎ 对厌食症的治疗与自我调节 /181
- 第9节 暴食症的治疗与心理调节 /182
  - ◎ 暴食症的病因在内心 /182
  - ◎ 暴食症的心理调适 /183
- 第10节 饮酒成瘾的戒除与心理调节 /184
  - ◎ 饮酒成瘾非小事 /184
  - ◎ 酒依赖会给人带来哪些危害 /185

◎ 饮酒成瘾的人如何调整自己的心理 /186

## 第六章 人际交往心理与健康

|     |                    |      |
|-----|--------------------|------|
| 第1节 | 人际关系与健康的关系         | /188 |
| 第2节 | 人缘与健康的关系           | /189 |
| 第3节 | 人际交往中的不良心理         | /190 |
| ◎   | 自傲心理               | /190 |
| ◎   | 逆反心理               | /191 |
| ◎   | 固执心理               | /191 |
| ◎   | 作秀心理               | /191 |
| ◎   | 利用心理               | /192 |
| ◎   | 干涉心理               | /192 |
| ◎   | 仇视心理               | /192 |
| 第4节 | 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 | /192 |
| ◎   | 要做到知人明己            | /192 |
| ◎   | 适时调整“角色变化”也很重要     | /193 |

## 第七章 别让压力损害你的健康

|     |          |      |
|-----|----------|------|
| 第1节 | 压力的来源    | /194 |
| ◎   | 躯体性压力源   | /194 |
| ◎   | 心理性压力源   | /195 |
| ◎   | 社会性压力源   | /195 |
| ◎   | 文化性压力源   | /196 |
| 第2节 | 压力下的身心反应 | /196 |
| ◎   | 压力下的生理反应 | /196 |
| ◎   | 压力下的心理反应 | /197 |
| 第3节 | 测试你的压力类型 | /198 |
| ◎   | 积极型      | /198 |
| ◎   | 消极型      | /198 |
| ◎   | 鸵鸟型      | /198 |
| ◎   | 应付自如型    | /199 |
| 第4节 | 测试你的心理压力 | /199 |



### 第5节 释放压力的几种方式 /203

- ◎ 倾诉自己的苦闷 /203
- ◎ 发泄情绪,不要压抑自己 /204
- ◎ 释放情感 /205

### 第6节 缓解压力的几种方式 /206

- ◎ 呼吸法 /206
- ◎ 学会冥想 /209
- ◎ 渐进式放松法 /211

### 第7节 培养一些减轻压力的爱好 /213

- ◎ 养花 /214
- ◎ 钓鱼 /214
- ◎ 读书 /215
- ◎ 旅游 /216
- ◎ 眼泪缓解压力 /216
- ◎ 练跳伞缓解压力 /217
- ◎ 到美术馆去看油画吧 /218
- ◎ 冰冻三分钟减轻心理压力 /219
- ◎ 缺氧训练缓解压力 /219
- ◎ 给自己泡壶热茶 /220
- ◎ 洗个热水澡 /220
- ◎ 借助自然的力量舒缓压力 /220
- ◎ 向动物学习减轻压力的方法 /221

## 第八章 健康与养生的心理处方

### 第1节 健康长寿者的心理特征 /223

- ◎ 心胸豁达 /223
- ◎ 情绪稳定 /223
- ◎ 热爱生活 /224
- ◎ 知足常乐 /224
- ◎ 爱好广泛 /224
- ◎ 刚毅耿直 /225
- ◎ 笑口常开 /225

第2节 维护心理健康的四个处方 /225

- ◎ 认识自己,悦纳自己 /225
- ◎ 面对现实,适应环境 /225
- ◎ 结交知己,与人为善 /227
- ◎ 努力工作,学会休闲 /228

第3节 保持最佳心境的五个处方 /229

- ◎ 要善于抑制个人情绪 /229
- ◎ 胸有宏志,胸襟坦白 /229
- ◎ 学会“自思” /230
- ◎ 处理人际关系要有一个“好尺寸” /230
- ◎ 把自己放到一个高雅文明的天地中去 /230

第4节 创造快乐心情的六个处方 /231

- ◎ 精神胜利 /231
- ◎ 难得糊涂 /231
- ◎ 随遇而安 /231
- ◎ 幽默人生 /231
- ◎ 宣泄积郁 /232
- ◎ 音乐冥想 /232

第5节 精神保健的妙处 /232

第6节 让大脑去“散步”! /234

第7节 拿得起,放得下 /236

第8节 最美的景色是心情 /238

- ◎ 设法喜欢自己 /238
- ◎ 对人生充满希望 /239
- ◎ 培养外向性格 /239
- ◎ 装成快乐 /239
- ◎ 考虑换工作 /239
- ◎ 睡眠要足够 /240
- ◎ 重视人际关系 /240
- ◎ 结婚 /240

第9节 带给你心灵安慰的十个小故事 /240

- ◎ 相信自己是一只雄鹰 /241
- ◎ 五枚金币 /241





- ◎ 扫阳光 /241
- ◎ 一只蜘蛛和三个人 /242
- ◎ 自己救自己 /242
- ◎ 让失去变得可爱 /243
- ◎ 请不要开错窗 /243
- ◎ 人生的秘诀 /243
- ◎ 司机考试 /244
- ◎ 狮子和羚羊的家教 /244

#### 第10节 面对生活中的应激 /245

- ◎ 应激并非总是坏事 /245
- ◎ 过度应激的结果 /245
- ◎ 影响应激后果的因素 /245
- ◎ 如何对付应激 /246

#### 第11节 活得快乐 /246

- ◎ 主动寻觅、用心追求才能得到 /246
- ◎ 扩大生活领域、尝试新的事物 /247
- ◎ 天下所有的事情并非只有一个答案 /247
- ◎ 敢于追求梦想与希望 /247
- ◎ 只跟自己比,不和别人攀 /248
- ◎ 关心周围的人、事、物 /248
- ◎ 不要太自信,也不能无信心 /249
- ◎ 步调太急时要放慢一点 /249
- ◎ 脸皮可以厚一点 /249
- ◎ 快乐不是没有烦恼 /250

#### 第12节 冲出自己的思维定势 /250

#### 第13节 保持活力 /251

#### 第14节 每天都有好心情 /251

#### 第15节 珍惜所有 /252

#### 第16节 微笑 /253

- ◎ 心病可用“笑疗”医 /253
- ◎ 微笑的作用 /253
- ◎ 笑是发自内心的 /255