

好心态才有 好健康

石磊

编著

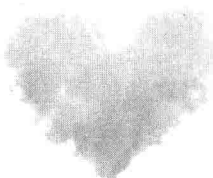


一种**美好**的心情，

比十服良药更能解除生理上的**疲惫**和痛楚。

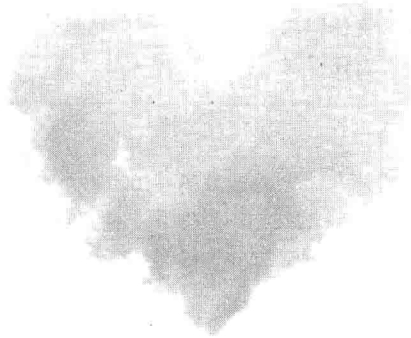


中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



好心态才有 好健康

石磊 编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态才有好健康 / 石磊编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4784 - 6

I. ①好… II. ①石… III. ①心理保健 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 182368 号

策划编辑 马 军 钱 瑛

责任编辑 杨银旗 张 娟

责任印制 何崇杭

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4784 - 6/R · 0073

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 张 18

印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷

字 数 304 千字

定 价 36.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

拥有好心态，才能拥有健康的生活和健康的身体，最终才会有健康的生命质量。当前，心理健康问题已远远超出了医学范畴，成为影响人类健康和社会进步的重要问题，受到社会各界的关注，重视心理保健已成为世界性趋势。

在社会纷繁复杂的现实生活中，很多的人面临生存考验和工作压力，面临许多困难和矛盾，面临某些事物的不可预知性和突发性，不可能天天有好心情，喜怒哀乐将会伴随人的一生。如何过好每一天，如何面对这个世界，关键的是如何调控自己的心态，使自己生活得更潇洒、更充实、更美好，变被动为主动，变压力为动力，这既是一门学问，又是人生的一门必修课。因而，拥有一个良好的健康心态越发显得重要。

拥有好心态，就能够从容地面对这个世界，面对坎坷和痛苦，甚至是面对生与死的考验，也不会惊慌失措。拥有好心态胜过拥有一个好的医生，而健康的最大决定因素是自己的生活方式，健康的钥匙在自己的手里。所以，最好的医生是自己，自己关爱自己；最大的敌人也是自己，自己伤害自己；最好的心情是宁静，一颗平常心胜过万灵药。

正如马克思所说：“一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”就说明了这个道理。

一个人拥有好的心态，是在长期的生活和实践中逐步积累总结出来的，也是个人素质和修养培养出来的，更是在逆境和困境中磨炼出来的。是人生观、价值观和世界观的充分体现。良好心态包括很多方面，例如：面对生活工作，不懈不怠；面对人际关系，不卑不亢；面对突发事件，不急不躁；面

对荣誉奖励，不争不要；面对磨难痛苦，不忧不怨；面对歪门邪道，不学不做；面对金钱美女，不贪不乱；面对小道消息，不信不传，等等，包罗万象。

说到底，决定一个人心态的是人的理想、人生观、世界观。一个人具有远大的目标，正确的人生观，胸怀宽广，执著进取，挑战自我，不屈命运，坚信自己，积极思想，具备良好的心理素质和良好的心理状态，那么，就一定能拥有美好、健康的人生。

人坚持自制，拥有好心态，就是投资健康。拥有好心态的人，身心最健康，也最有力量。

《好心态才有好健康》——良好的心态是健康、生命和人生的真正主人。做自己心态的主人，你就是永远健康的人。

编 者

2013 年 8 月

目 录

CONTENTS

第一章 了解心理健康

——做自己最好的医生	001
端正自己的健康观	003
走出亚健康状态	004
辩证理解心理健康	006
身心健康与心理因素的关系	009
如何区分心理失常与心理正常	011
培养健全的人格	013
正确看待心理变态	014
心理健康的标准	016
心理保健有方法	018
没病并不代表健康	020
注意身心变化	022
健康是我们追求的目标	025
做自己的心理医生	026

第二章 好心态带来好健康

——心态是健康的基础	029
要有好身体，须有好心态	031
做精神健康的人	033
激发内心的潜能	034
树立健康的思想	036

端正健康的观念	037
心理健康需要自我维护	039
以健康的意念激发健康的心态	041
好身体来自好心态	043
懂得自我珍重，拥有强健体魄	044
克服情感的创伤	047
保持身心健康的秘诀	049

第三章 好心态需要精心培养

——用积极心态战胜消极心态	053
积极心态是培养出来的	055
身心健康的七种心态	058
勇于跨越心理的障碍	060
高智商不如好心态	061
跳出心灵的牢狱	064
拥有积极的心态才能走出困境	066
保持积极心态有方法	068
积极心态具有改变人生的力量	071

第四章 好心态是一剂良方

——消极心态是健康的大敌	075
僵化思想对健康不利	077
心理卫生比生理卫生更重要	078
心理素质与心理健康的区别	078
消除心理疲劳的良方	081
消极心态影响成功	082
警惕心态的缺陷	084
人格缺陷的表现	085
排除消极情绪有方法	088

第五章 心病是一把双刃剑

——自卑和妒忌害己也伤人	091
克服自卑情绪	093
控制自卑，敢于进取	095
战胜丧失信心的自我	097
在失败、内疚和悲哀时不绝望	099
自信是练出来的	101
运用调控方法提高心理承受力	103
相信自己一定能行	105
换个角度看世界	106
嫉妒是腐蚀剂	108
修养性格，克服嫉妒	110
以平常心化解嫉妒	112
正确地认识虚荣心	113

第六章 心病需要心药医

——解开忧郁的心结	117
疏导抑郁有方法	119
调整自我封闭的心态	121
调整自我精神上的空虚	124
用情绪疏导法摆脱压抑	127
从负疚感中解放出来	129
停止无休止的烦恼	130
养成自我释放压力的习惯	132
忧虑是快乐的敌人	133
要稳健不要浮躁	134
调整恐惧的心态	137
让紧张的情绪放松下来	141
克服软弱的性格	143

把烦恼和沮丧留给昨天	144
------------------	-----

第七章 好心态需自我调理

——用乐观的心态看待人生	147
有快乐就有健康	149
学会欣赏自己的不完美	150
保持乐观的心态	152
正视缺陷，突出优点	154
在缺失中寻求快乐	156
品尝痛苦后才知甘甜	157
知足才能常乐	159
养成快乐的习惯	161
态度决定心情	162
给人快乐自己也快乐	164

第八章 有健康才有美好人生

——心平气和是最高境界	169
淡泊名利，宠辱不惊	171
在平淡中感受生活的美	174
心态平静才能做好事	176
要有一颗感恩之心	178
宽恕别人就是宽恕自己	180
宽容是一种境界	182
改变淡漠的生活态度	185
学会遗忘	186
给自己的心灵洗个澡	188
让心灵平静下来	189
学会享受生活	191

第九章 好心态需要调控

——自制力是良好心态的体现	197
先控制自己才能控制别人	199
学会做情绪的主人	201
正确认识自己的价值	202
做到终生戒狂、忌狂	204
为自己而活	206
不要盲目攀比	208
别把自己看得太聪明	209
只有内省才能净化心灵	212
懂得谦逊才能取得成就	214
别让自己活得太累	216
懂得自爱才能拥有健康	217
不要为做错事而自责	219
在轻松的心境下收获成果	221
将心灵控制在最佳状态	223
要学会自我激励	224

第十章 成功在向你招手

——心动了还要行动	227
保持理智的心态	229
不要轻言放弃	230
付诸行动才能获得成功	232
为心中的目标不懈奋斗	234
改掉优柔寡断的个性	235
改变固执的心态	236
成功需要毅力与行动的结合	239
做个屡败屡战的强者	243
“坚韧”是克服一切困难的法宝	245

懒惰是成功的大敌	247
做事要有破釜沉舟的决心	249
要相信明天会更好	252

第十一章 好心态来自正确的追求

——希望是成功的源泉	255
为自己的目标奋斗	257
有目标也要有行动	258
情绪软弱的表现	261
空想只会浪费生命	262
做事要对自己有信心	264
机遇可遇也可求	265
野心是“治穷”特效药	268
每天给自己一个希望	270
把快乐寄托在今天	272
有梦想就有未来	274

第一章

了解心理健康

——做自己最好的医生

所谓健康是相对的，健康的人随时可能陷入心理失调（亚健康）或不健康的状态，及时予以调整可恢复到健康状态。没有精神病的人，并不意味着心理就完全健康，精神病是心理不健康发展至极端的表現。从心理正常到出现心理疾病，是一个不断变化的连续过程。绝大多数人并没有精神病，有心理疾病的也是少数，在某些时间内很有可能处于某种程度的心理亚健康状态。因此，不能绝对地对一个人下结论说，他是健康的或是不健康的。

端正自己的健康观

对“健康”这个词，人们都不陌生，但如果要问，什么叫健康？自己的健康程度如何？未必每个人都能给出确切的答案。过去很长一段时期，人们普遍认为，“没有疾病和不适，就是健康”。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的心理保健。在日常社会中，人们比较注重锻炼身体，却大多忽视心理的健康。一有头疼脑热就赶紧看医生，可心理出现障碍，往往不能正视。

1998年世界卫生组织提出了人体健康新标准，它包括躯体健康和心理的健康状态。躯体健康可用“五快”来衡量：吃得快，进食时有良好的胃口，感觉津津有味，能快速吃完一餐饭。食欲与进餐时间基本相同，快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。说明内脏功能正常；走得快，行走自如、协调，迈步轻松、有力，活动灵敏，反应迅速。说明精力充沛，身体状态良好；说得快，语言表达正确，有中心，说话流利，不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象，头脑敏捷，中气充足，表示心肺功能正常；睡得快，有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后精神饱满，头脑清醒。睡眠重要的是质量，如果睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现。快睡说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰；便得快，一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好感觉，便后没有疲劳感，说明胃、肠、肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：良好的个性，情绪稳定，性格温和，言行举止得到众人认可，没有经常性的压抑感和冲动感，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观；良好的处事能力：观察问题客观现实，以现实和自我为基础，具有良好的自控能力，与人交往能被大多数人所接受，能适应复杂的社会环境；良好的人际关系，与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍惜友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀，既善待自己，自爱，自信，又能助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

北宋大诗人苏轼有词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。面对诸多困难、挫折、不如意，有的人能很好地调适，有的人则困惑、抑郁，跨不过这道心灵的坎儿。

一个健康的人，应该能适应紧张，承受压力和挫折，积极安排自己的各种活动，通过自我调节，使自己的身心和谐统一，使人生更丰富多彩、更充满生机和活力。其实，人们对此已经达成了共识，在电视小品中就有“高禄不如高官，高官不如高寿，高寿不如高兴”的说法。这就说明，人不仅仅希望活得长，更在意是否活得快乐、心情好。

由此可见，没有疾病只是健康的最低要求，健康的目标应该是追求人生更积极的境界，更高层的适应和更充分的发展。

走出亚健康状态

现代社会的发展速度越来越快，竞争日益激烈，因此，在我们的身体健康受到威胁的同时，心理健康问题也愈加突出。

长期的压力导致人对疾病的免疫力下降，出现便秘、失眠、疲劳、头痛等症状，陷入亚健康状态，进而影响到他们身体的素质。

寻求解除压力的好方法，可以说是现代人共同的期望。面对压力，我们应有意识地预防。在心理上要“取悦自己”，要多些自信，少些自责，懂得不必事事求完美。在不同的生命阶段，我们可做出不同的规划。

压力既是客观的，又是主观的。面对同一种压力，个体可以有不同的反应。这与一个人的个性特征（内向还是外向、敏感与否等）、个人的经历和经验、可预期性和控制性、如何解释刺激、社会支持系统有无和多少有关。

我们讲缓解压力，前提应该明白，适度的压力有利工作，也有利于人的身体健康。但凡事有个度，超过了个人能够承受的程度，就必须及时缓解。

心理健康的人才能从容应对工作中的压力与矛盾，从而保证身体健康，为事业发展打下良好的基础。

压抑让人在心理上产生疲劳感，职业女性要学会用轻松消除疲劳。谈起疲劳。人们就会想到因体力或脑力消耗过多而需要休息一下。比如搬运工连续搬运，“笔杆子”们不分日夜地伏案写作，都会让人有疲劳感。

但是，这并不要紧。对于身体健康的人，如果适当注意休息，脑力和体力都可以迅速恢复，因为这仅仅是一种生理上的疲劳而已。所谓的心理疲劳是指人的思想、感情等全是心理因素所引起的不良情绪，使大脑皮质受抑制的状态。其特征主要为情绪不好，心烦意乱，记忆力减退，注意力不集中，精力不旺盛。

进行适当打扮，可使你的精神振奋。如果你感受压抑时，就会心情不快、情绪不好，脸上犹如乌云笼罩，气色也不好。此时，你若能进行适当打扮和修饰。则能起到遮掩倦容、让人精神振奋的作用。

如果你能花上5~10分钟敷脸，就可以起到刺激肌肤血液循环，产生镇定、放松之效；你如果化个妆，也必定能制造出健康和精力充沛的样子，让肌肤更加有透明感和弹力，从而使心情舒展、宽松一些；如果你穿上了自己最喜欢的服装，它能一扫你的晦气，增强自信心。

增加生活情趣。例如根据自己的爱好、特长等，尽量利用业余时间参加一些垂钓、音乐会、跳舞、球赛、春游、参观之类的活动。你能在这些丰富多彩的活动之中，激发出你的热情，结交一些知己，陶冶自己的情操。

如果你受到了生活的捉弄，你应该想到自己的热诚。这样，你就不会独自怨天、怨地，而是一步一个脚印地走向美好的人生。热诚会让你摆脱那些冷漠，让你去紧紧拥抱美好的生活。

如果你感到压抑，你是否能仰望一下蔚蓝的天空，注视一下那高高的云朵？在不断的痛苦折磨中，你是否有雅兴一个人徘徊徜徉于林间，聆听一下大自然的倾诉和心声？此时，你是否能从大自然中不断汲取生活的勇气。

人们在日常工作、学习当中无时无刻地会感受到各种各样的压力，特别是随着社会的发展，节奏的加快，各行各业竞争越来越激烈，压力也就越来越大，人们感受到的压力无外乎有三种属性：生物属性、精神属性和社会属性。

这三者之间是密切相关的，为什么人会对这三种压力产生反应呢？这是因为从心理学的基本原理来看，在人的本质中包含有这三种基本属性，也就是人作为心理健康的主体也具有生物、精神和社会属性，即三种压力属性和人本质中的三种基本属性正好相吻合，这类似于物理学中的共振共鸣原理。人性本身有这三类“固有频率”，所以会对这三种压力产生反应即“共鸣”，

而在压力的性质和强度大致相同的情况下，是否会引起人体心理不平衡，主要取决于个体自身的状况。

每个人都可能会因压力出现心理不平衡，从静态的角度来看，心理健康是一种状态；从发展的角度看，心理健康则是围绕着健康常规，在一定范围内不断上下波动的过程。在通常情况下，人人都会感受到压力和遭受到挫折，不管其是属于内在或外在的都会产生焦虑不安的心情，而为了对抗和摆脱这种心情，人本身就会采取不同的应对方式和防御反应，只要平稳状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时的心理健康状态就可以不被破坏，然而一旦超过了自我平衡能力的范围，人的心态就会出现问题和紊乱。

辩证理解心理健康

健康与不健康是个连续体，常常会出现连续变化，由健康者变成疾病者；由心理健康变成心理疾病患者，这是符合变化规律的。如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人都散落在这一灰色区域内。心理学家通常将这个连续变化的过程划分为四种状态：健康状态、失调状态（亚健康状态）、心理障碍、精神病。

所谓健康是相对的，健康的人随时可能陷入到心理失调（亚健康）或不健康的状态，及时予以调整可恢复到健康状态。没有精神病的人，并不意味着心理就完全健康，精神病是心理不健康发展至极端的表現。从心理正常到出现心理疾病，是一个不断变化的连续过程。事实上，每个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。或者说，绝大多数人并没有精神病，有心理疾病的也是少数，在某些时间内很有可能处于某种程度的心理亚健康状态。因此，不能绝对地对一个人下结论说，他是健康的或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。有学者指出，世界上心理完全正常的约有 10%，心理完全不正常的也有 10%，其余的大部分人处于亚健康状态。

从静态的角度看，心理健康是一种状态，个体处于这种状态时，能以积极有效的心理活动平稳正常地面对正在发展着的社会、自然环境以及自我内环境，发挥自身潜能，取得良好的适应能力，获得更高水平的心身健康；从