

谁

《重新认识》丛书

CHONGXINRENSHICONGSHU

内蒙古人民出版社

在蚕食你的

风雪 编著

健康

健康是一种观念，也是人体的最理想状态。人体的器官是否良好、功能是否正常、精力是否充沛、身心是否健康，都可作为判断一个人是否健康的标准。



健康的身体，是一个人追求和创造幸福的本钱。如果健康受到了损害，人生的一切目标都要搁浅。人的幸福会被无情的病魔粉碎，生活的天空会因此而阴云不散。因此，关心和珍视自己的身体是一个人与生俱来的责任。

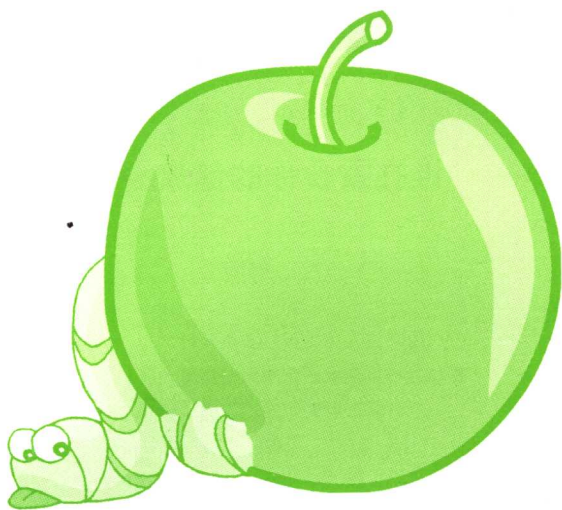
《重新认识》丛书

CHONGXINRENSHICONGSHU

谁

风雪 编著

在蚕食你的 健康



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁在蚕食你的健康/风雪编著. — 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2005.4
ISBN 7-204-07767-9

I. 谁… II. 风… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000264 号

《重新认识》丛书

谁在蚕食你的健康

风 雪 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.375 字数:150 千

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—4000 册

ISBN 7-204-07767-9/R·220 定价:10.00 元

目 录

第一章 绕过心灵暗礁	(1)
1. 健康之驱使——心灵	(1)
2. 衰老是一种心态	(4)
3. 试着摒弃自私	(9)
4. 猜疑是智慧的浪费	(14)
5. 贪欲大于吸毒	(19)
6. 没什么大不了的	(23)
7. 忧郁之酒不轻饮	(28)
8. 孤独的极限	(33)
9. 不做虚荣的奴隶	(37)
10. 以君子之腹装小人之心	(43)
11. 将牛角尖钻个洞吧	(50)
12. 逃避等于自欺	(55)
13. 活在今天的密封舱里	(62)
14. 坚强就这么容易	(68)
15. 别自己伤自己	(77)
16. 嫉妒的结果是玉石俱焚	(81)
17. 改善心境的几件事	(87)
第二章 撑起生命顺风船	(94)
1. 揭开长寿的秘密	(94)

2. 人体奥秘知多少	(99)
3. 让头脑像鱼一样灵活	(111)
4. 倾听心脏跳动的声音	(117)
5. 心灵之窗眼睛	(124)
6. 拥有一副好肠胃	(133)
7. 让清新气流畅游全身	(140)
8. 越来越脆弱的脚	(144)
9. 娇喘微微的手	(153)
10. 维生素补充规则	(159)
11. 微量元素不可小觑	(166)
12. 饮食宜忌 123	(174)
13. 健康的容颜最美	(182)
14. 窈窕而不失丰满	(190)



第一章 绕过心灵暗礁

也许你投入了百分百的感情去爱一个人,却受到了巨大的伤害;也许你历尽艰辛追求一个梦想,最后却不得不以失败结束;也许你终于成功了,赢得了无数掌声和喝彩,却失去了朋友与家人的关怀……在你的生命里有太多的挫折和无奈,你投身于忙碌中,却掩饰不住内心的孤独与寂寞。

1. 健康之驱使者——心灵

大约在 2300 万年到 1800 万年前,在热带雨林地区和广阔的草原上,有一种古代灵长类动物——森林古猿活在那里,它们是人类最早的祖先。并不是所有的森林古猿都是人类的祖先,它们也是现代类人猿猩猩、大猩猩和黑猩猩的祖先。

达尔文搜集了大量的科学资料,证明人类和某些动物特别是与猿猴类在体质上有相近的关系。胚胎发育也证明人起源于动物,人身上还有部分已退化了的痕迹,叫遗迹器官,如动耳机、第三眼睑、盲肠、尾椎骨等,还有返祖现象,如个别孩子出生的时候还留有尾巴,脸上长毛,以及个别妇女有双子宫等。



达尔文还描绘了我们的直接祖先是一种古类人猿，最后得出结论：“可能世界为人类的发生作了长久的准备，这是对的，因为人类起源于一连串的祖先，这一连串的祖先中只要失去其中的一环，就没有人类了。”

达尔文所描绘的人类的直接祖先是指一些从树上来到地面生活的古猿，他们主要活动在森林边缘、湖泊、草地和林地间。地面的生活使它们的体形变大，骶椎数增多，髌骨变宽，内脏和其它器官也相应变化了，从而为直立行走创造了条件。这样，前肢可以从事抓取活动，手变得灵巧，从而完成了从猿到人的第一步。这个阶段称为“攀树的猿群”。

1901年，荷兰籍医生、解剖学家杜布阿在爪哇梭罗河边发现了一种已绝灭了的地猿的遗骨化石，它具有人和猿的两重生理结构特征。杜布阿把它称为“直立人猿”，认为这是从猿到人的过渡阶段的中间环节之一。这一发现和命名立即在世界上引起一场关于人类起源程序的激烈争论，这场争论一直到1929年12月发现了北京猿人才告结束。后来，我国科学家将同一进化程度的人类化石统称猿人。

猿人的头颅、面貌像猿而四肢却很像人，已会直立行走。他们中间有的已懂得使用火，并以洞穴为家。猿人是从猿到人的过渡阶段的中间环节之一。恩格斯称之为“完全形成了人”。现代人类最近的祖先称为智人，智人不仅会使用天然火，而且可能已会人工取火，他们穿衣、熟食、集体生活，共同采集和狩猎。

智人在体质上的发展已与现代人极为相似。下颏部内缩明显，额部较高，脑容量在1400毫升左右，已与今天的人没有多少差别了。智人的出现，使得工具制造有了长足的进步，目的日趋明确，用于获取大量肉食的石器制造和使用更为突出，生存方式有了明显进步，他们有明确的营地，文化形态也更完整。

从森林古猿到早期智人的脑容量变化在300~1200毫升之



间,黑猩猩的脑量为 400 毫升,现代人脑平均在 1400 毫升左右。这说明在从猿到人的发展过程中,脑量是不断增大的。在劳动的过程中,产生了语言,使大脑的抽象思维能力发达,这是猿脑发展为人脑的一个重要因素。

任何动物的脑都不能与人脑相比。人脑在每秒钟内会形成十万种不同的化学反应,形成思想、感情和行动。

脑是心理活动的器官。脑科学与心理科学密不可分。在科学还很落后时,人们往往以为人体的一切活动,包括心理活动,都是由灵魂支配的。后来,人们逐渐认识到心理现象的产生并不是因为灵魂在活动,而是由于身体中某些器官在活动。但是人们在早期又把心脏当作心理活动的器官,所以,在日常用语中,凡是与心理现象有关的词语都带有心字,如思、想、情、感以及心中有数、计上心来等。随着科学的发展,人们终于认识到脑才是心理活动的器官,心理是脑的机能。

抽象思维的发达促使人脑细胞活跃,脑细胞活跃反作用于人的思维。同时,思维是心灵的中枢。思维是人脑对客观现实的间接和概括的反映,它是认识过程的高级阶段。人们通过思维才能有效地学习,去获取知识经验,才能适应和改造自然。

思维促使人劳动、直立行走、群居、狩猎,战胜自然,摆脱来自于猛兽的袭击、自然灾害,使得种群得以壮大。同时,思维也使人类在协作、斗争的过程中,有了喜怒哀乐的情绪反应,有了爱他人之心,当然,也有了恨他人之心,也有了虚荣、争霸、自私、贪婪等等心理阴暗面。这些反面心理支使人类发动战争、互相残杀。社会发展至今,人类早已摆脱了饥饿、寒冷的困扰,人们一味追求物质享受,却忽略了精神负担,这也是现代人总觉得活得累的原因。欲望越多,负担越重。因此,心理疾病患者在人群中占有越来越大的比重。

精神是生命的舵轮,一个人的心理能控制他的健康与疾病,比



如惊吓。惊吓是一种恐怖的现象,过度的惊吓会使心脏停止跳动。至于激动是一种兴奋的思想,它能使心脏剧烈跳动,甚至于头部的血管破裂。常常有人因过度兴奋,使脑中血流速度加快,以至冲破细嫩的网膜而至命的。

一位姑娘因害怕不受重视、害怕孤独,终日装病,卧于榻上,多年来,一直是她年迈的妈妈爬上爬下于楼梯之间,为她端饭送水,像对待婴儿一样伺候她。渐渐的,她的身体真的出现了病变,出现了行动障碍,这就是因病态心理破坏了健康的机能。

诸如此类的例子很多。现代医学研究认为,心理、社会紧张刺激因素所引起的情绪和行为变化,对疾病的发生、发展、症状、病程转归预防都有一定的作用。由此产生的心理变化,使植物神经系统、骨骼肌肉系统和生死系统等方面发生生理变化,最终导致疾病。

2. 衰老是一种心态

在我们身边,有的人年龄不大看上去却很老,而有的人已届高龄看上去却仍很年轻。看来,年龄并不代表着人是否真正老了,心灵的衰老才是真正地衰老。

我们每个人都有两个年龄,一个是生理年龄,一个是心理年龄。大家对一则广告都十分熟悉,“三十岁的人六十岁的肝脏;六十岁的人三十岁的肝脏。”人总是要衰老的,生理老化是不可抗拒的自然规律。但是,随着科学技术水平的飞跃发展,特别是细胞分子和分子生物学的深入研究,可以预期人类能够揭开许多关于生理老化过程的未解之谜。

人体衰老的标志:

1. 人体总含水量减少,80岁老人体内总含水量比20岁青年



减少 17%。主要是细胞内液的减少,细胞外液无变化。

2. 脏器的萎缩和生理功能下降。脑,肾脏,肌肉等脏器萎缩,骨骼萎缩,心搏出量降低,弹性降低。口腔黏膜萎缩,牙齿松动,脱落。生理功能下降,体力活动功能下降,记忆力减退,精神活动下降,自理能力差,外伤和骨伤增加,基础代谢率降低,生殖能力减退,免疫功能减退,发生感染和肿瘤。

3. 形体的变化:皮肤松弛,皱纹增加,色素沉着,视力减退,体重减轻,身高缩短。生理学家和病理学家研究证实,人之所以出现功能衰退,罹患疾病,都与大脑皮层细胞功能的减退、皮下中枢失调有关。如果大脑皮层功能健全,就能很好地调节肌体各组织器官及内分泌活动,使机体协调成一个统一的整体以适应外界环境的变化,促使人体能正确无误地完成一切生命活动。所以,我们说,衰老是一种心态。

一个人在退休前后的状态变化最能说明这一点。我的一个朋友的父亲退休前是一个机关的领导。在位时工作忙忙碌碌,身边有人围绕,一个会议接着一个会议,一个项目接着一个项目,很少休息,也很少与家人在一起吃饭。但那时,他的精力异常充沛,精神状态也很好。退休后,仅过了几个月,他变得苍老了许多,反应迟钝、眼神呆滞,皱纹迅速爬满了额头,为了避免碰见熟人,他甚至一个星期都不走出家门。不久,许多疾病找上了他,视力模糊、健忘,肠胃功能下降,觉得做什么事情都心不在焉。

这种变化归根结底是心态的变化。退休前忙碌的生活使他觉得自己活得有价值,前呼后拥的下属让他感觉不到孤独。而退休后,突然闲了下来,再没有那么多人在身边了,他认为自己没有用了,被遗忘了,自己已是真正的老朽了。因此导致的自卑使他羞于见人,自闭导致身体机能变化,使得一些疾病得以有机可乘。

有许多人在离退休还有四五年时开始,精力集中就不断下降,在工作中频繁出现不该犯的 error。这种情况源于他们对将



来环境的巨大变化存在着不安。

在家庭方面，子女们成家立业都搬出去居住了，家里只剩下老夫老妻两个人，如果其中一个因某种爱好经常外出的话，家庭成为“空巢”，剩下的一个就会寂寞无比。两种压力叠加在一起，很容易引发失眠、胃及十二指肠溃疡等症状。

有心病的时候，如果闭锁在家中或呆坐在椅子上，精神压力会不断增大，病魔就长驱直入地侵袭身体和内心。这种侵袭会导致不安、失眠、食欲减退，或引起痢疾、便秘，还有可能发生心脏不适、呼吸困难、血压升高、头疼、呕吐等症状。

摆脱衰老心态应在症状出现之前就开始运动。人类需要运动。比如说，人在步行的时候，即使内心深处有沉重的心事，通过步行运动，这些来自精神的压力也可以得到有效缓解。现代医学表明，老年人参加体育锻炼有三大功能：一是防病，运动能改善心肌供氧，防止胆固醇在血管中的沉着，可以有效地预防血管硬化、高血压及冠心病，运动可以增强肺活量，改善胃肠功能，使老年人骨质坚强，关节灵活，肌肉富于弹性，能防止许多老年病菌；二是延缓衰老，运动可使老年人消除暮气，保持朝气，使人头脑清晰，手足灵活；三是提高老年人对自然界的适应力，如冬季坚持跑步、冷水浴、冬泳，可以提高耐寒能力。

人类最初是过着群居生活才得以繁衍至今的。所以，不妨回归本来，将自己溶入到群体中去，积极参加一些群体活动，试着结交一些新的朋友，球友、棋友，甚至网友，不过老年人最好不要上网成瘾，只做适当娱乐即可，估计在自控能力方面，老年人应比年轻人强得多。还有关键的一条，这也是我从许多忘年交那里得来的经验，不妨推荐给老年朋友们。就是要有一颗年轻的心。怎么才能保有一颗年轻的心呢？多与年轻人在一起。我的一个朋友今年六十五岁了，他是一名剧作家。但谁也无法从他的作品中看出他的真实年龄，甚至会认为他是朝气蓬勃的新生代写手。他曾对我



说：“我喜欢与年轻人在一起。年轻人的活力会感染我，给我以活跃的思维，从而激发创作的灵感，相反，与同龄或更年长的人在一起，会愈发变得沉闷。因为有的人今天还在一起聊天，明天却听到了有关他的噩耗了，那时候，自己也会有死亡的危机。”

还有一项调查表明，心态与职业关系也很密切，中小学教师常常比同龄其他行业的人显得更有活力，因为他们总是和年轻人在一起，与学生打成一片，往往会忽略自己的真实年龄。一位哲人曾经说：“忘老则老不至，好乐则乐常来。”这句话很有道理。现代科学研究表明，人的心理机能对人体的各个器官有着极其微妙的作用，它可以延缓机体的衰老过程。古人云：“壮心与身退，老病随时年侵”、“人老心先老”等，说的就是人的心理机能与生理机能的辩证关系。延缓生理机能的衰老，就要从心理上消除老，就要“忘老”。如何“忘老”？首先应学会遗忘，忘掉逝去的岁月，忘掉增长的年龄，不要总让懊丧的事情影响着情绪。

一些长期在实业界工作的人，因一场突然袭来的疾病而失去（自己曾经活跃的）组织中的地位后，会瞬间变老许多。从事实业的年月里，他们也许有自己的奋斗目标，而离开工作场所变得孤身一人时，人生突然失去了航向、失去了创造事物的原动力。这样的人如果不及时调整自己，即使为他们提供完善的社会活动场所，他们也会在痛苦中熬过空白的余生。

不可否认，从事演艺职业的人显得年轻。因为他们在扮演不同角色时，要去揣摩角色的心理，他们要适时地调整自身心态，去应合角色的需要，而普通人在情绪控制方面的能力相对差一些，遇到生活中的不幸，会沉于其中久久不能摆脱出来。人们常在失意时慨叹“人生如戏”，那么何不让自己成为一个合格的演员，熟练驾驭自己的情绪，不沉于忧，不癫于喜，持一颗健全的心，去演好自己的人生之戏。

人老心不老，永远保持童心，是可以延年益寿的。许多儿童文



学作家都有这方面的体会。他们深入到儿童中去体验生活,不仅可以创作素材,还可以调动精神上的积极因素,产生怜悯感和好奇心,忘掉烦恼。陈伯吹 19 岁时,父亲去世了,四个弟弟和一个妹妹都要靠他抚养,担子很重。为了养家糊口,为了自己喜欢的事业,他白天在宝山的县立小学教书,晚上直至深夜开夜车写文稿,常常到凌晨的二三点钟才睡觉。学校领导知道他的困境,特地每天给他一支白色蜡烛,供夜间使用。由于长期睡眠不足,太劳累,在而立之年,他的身体并不好。后来,他被调到上海师范教书,工作比较稳定,身体才逐步好起来。

正因为他多年从事小学教育工作的经历,使得他始终拥有一颗朝气蓬勃的童心,为他的儿童文学创作打下了坚实的生活基础。

为什么不经常与中学、大学的友人联络联络呢?重温昔日美好时光。这一点每个人都很容易做得到。和做生意没有关系,和赚钱也没有关系。只有和这种纯粹的朋友在一起时,情绪才可以完全得到放松,并且是双方同时得到放松。

不知你有没有这种体会,当同学们在一起时,不管是分别十年、二十年、三十年,尽管每个人都经历了许多沧桑,甚至有的已满头白发、脸上堆满皱纹,可是在同学的记忆中,他们始终是当年的样子,而多年后的形象无论如何也无法将其覆盖。因此,每当同学们在一起时,即使是垂垂老矣的一群也显得意气风发。通过回忆、畅谈当年,使自己从“昏暗”、“生锈”、“老朽”的印象中解脱出来,这是保持精神年轻、肉体年轻的秘诀。

日本医学家渡边曾对 136 名 90 岁以上的长寿老人进行健康调查得知,长寿老人大多具有超于一般人的心理优势。

◇情绪稳定。长寿老人比较注重自己的情绪调适,使中枢神经处于相对稳定的良好状态,进而使机体生理功能协调。95% 以上的长寿老人情绪安定,适应能力强,经受得起生活环境中的各种不良刺激或创伤,也能自我控制,并很快恢复心理平衡。



◇心境愉快。愉快标志着老年人身心活动和协调。长寿老人大都精神爽愉，笑口常开。笑是一种简单而又愉快的运动，可使胸、膈、腹以及心、肺、肝等脏器都得到有益的活动，神经、骨骼和肌肉得到放松，且可驱除忧愁烦恼，减轻精神压力，抒发健康的情感，进而提高机体的免疫力。

◇胸襟豁达。长寿老人在人际关系方面态度真诚和善，对同辈人尊重，对晚辈人慈爱，以宽厚的态度待人处世。这种长者的情怀和气质，是健康的保证。

◇热爱生活：长寿老人大都对生活充满热爱与向往之情，他们积极从事自己力所能及的工作或劳动，充分发挥自己的能力，并从中获得快慰和乐趣。

3. 试着摒弃自私

“爸爸、妈妈，我要回家了。但是我要你们帮一个忙，我要带一个朋友一起回来。”一个战后转回来的美国士兵在给家里打电话时这样说。

“当然可以”父母亲回答，“我们见到他会很高兴。”

“但是，有一件事一定要告诉你们，他在那可恶的战争中踩响了一个地雷，受了重伤，他成了残废人，少了一条腿和一只手。他已经无处可去，我希望他能和我们住在一起。”

“我们为他感到遗憾。孩子，我们帮他另找一个地方住下好吗？”

“不，他只能和我们住在一起。”

“孩子你不知道，这样他会给我们造成多大的拖累，我们有我们的生活。孩子，你自己一个人回来吧。他会有活路的。”话没说完，电话就断了。



这对父母在家里等了许多天,未见儿子回来。一个星期后,他们接到警察局打来的电话,被告知他们的儿子坠楼自杀了。悲痛欲绝的父母在停尸房内,他们认出了他们的儿子,然而,他们惊愕地发现,他们的儿子少了一条腿、一只手。

这是蕴藏在人性深处的自私付出的代价。

自私是一种较为普遍的心理现象,是一种近似本能的欲望,处于一个人的心灵深处。正因为自私心理潜藏较深,它的存在与表现便常常不为个人所意识到,有的人不顾社会历史条件的要求,一味想满足自己的各种私欲,可是自己却并非意识到他的行为过于自私,相反,他在侵占别人利益时往往心安理得,也因为如此,我们才将自私称为异常心理。

自私在生活中有两种行为表现:

一种是明显的易被人察觉的行为,如占点小便宜,坐公车不让座,见别人有困难绕着走等等,这些行为与其说是私心作怪,不如说这样的人缺乏社会公德,人性的道德。

在我们身边,更多的人都善于将自私之心隐藏起来。自私的人总是标榜自己大公无私,心地善良,易被感动等等,为别人做了点什么常常挂在嘴边,希求立即得到回报,随着时间的推移,害怕对方忘记,将其夸大,用美丽的词语将自己粉饰成救世主。而别人对自己的帮助却只字不提,转身既忘,甚至还认为,别人之所以对自己献殷勤肯定是有求于自己。

自私的人强于诡辩,他们总能找到种种理由让自己的利己行为变得名正言顺,有这样一个寓言故事大家也许都听过:狐狸和猴子合作摘核桃。猴子爬到树上去摘,狐狸在树下收。等猴子摘完核桃爬下树,发现狐狸把核桃仁全吃了,核桃皮留给自己,就不满地问:“狐狸,你怎么说话不算数呢?不是说好每人分一半吗?”狐狸说:“对呀!这不是每人分一半吗?要是上秤称一称,你的还比我的重呢。”



毋庸置疑，自私的人头脑比较灵活，因为他在事情面前很快就会分清哪些于己有利哪些于己不利，并且要为怎样做才不至于引起他人察觉甚至不满，谋划好步骤和有利的理由。因此，自私的人也难逃狡猾之嫌。

有两个兄弟合种一块田，稻谷熟了，商议如何分配。哥哥对弟弟说：“我拿稻谷的上半截，你拿稻谷的下半截。”弟弟很惊奇哥哥竟如此不公平。

哥哥说：“这不难，等到明年，你拿上半截，我拿下半截，可以了吧！”

到了第二年，弟弟催促哥哥赶快下谷种。哥哥说：“今年种芋头吧！”

在私欲的指使下，什么父子之情、兄弟之谊，都被抛到九霄云外去了。

曾经有人提出“自私是不是人的本性”的疑问。因为在生活中，自我保护意识不当很容易导致自私行为，而且绝大多数人都是在无意之中完全自发地近乎是一种本能地完成利己行为的，丝毫没有意识到这种行为对他人造成的伤害。

近几年，深层心理学家研究提出人的多重性格理论。理论认为，每个人身上都有不可思议的他人。我们平时没有注意到的内心的隐秘部分叫做无意识或潜意识，其表现为双重人格。这是一种不可思议的现象，即存在于我们心中的“另一个自我”代替了平时的自我来思考和行动。我国古典名剧《升官记》演的是九品县官徐九经，他本身极有才华，但因相貌丑陋又不善钻营，而屈居九品。当他接到一桩民告官的案子时，胆战心惊，左右为难。来自于权势的压力和诱惑使他举棋不定，秉公办事则丢官甚至丢命，草菅人命则保住乌纱帽还可加官晋爵，昼夜辗转之时，暗夜中跳出两个徐九经，一个是他的良心，一个是他的私心，两颗心做着激烈的斗争。这正是典型的多重人格表现。



其实自私和无私之间仅是一线之隔。只要我们意识到自己的自私行为及时调整,试着去感受舍己为人不求回报的快乐。自私的人只能停留在狭小自我表现的束缚里,无法想象和体会助人为乐的快乐。

一个乞丐很早上路了,当他把米袋从右手换到左手,正要吹一下手上的灰尘时,一颗大而晶莹的露珠掉到了他的掌心。

乞丐看了一会儿,把手掌递到唇边,对露珠说:“你知道我将做什么吗?”

“你将把我吞下去。”

“看来你比我更可怜,生命全操纵在别人手中。”

“你错了,我还不不懂什么叫可怜。我曾滋润过一朵很大的丁香花蕾,并让她美丽地开放。现在我又将滋润另一个生命,这是我最大的快乐和幸运,我此生无悔了。”

乞丐一下子停住了脚步。

生命中并不永远是快乐,也不会永远是痛苦,快乐和痛苦相辅相成。看到别人因自己的给予而幸福着会心胸释然,绽放出满足的微笑,而整天因斤斤计较个人得失而苦恼的心是永远体会不到这份人生甘甜的。

自私之心是万恶之源,贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态社会心理从根本讲都是自私的表现。自私作为人的本能欲望,处于一个人的心灵深处。人有许多需求,如生理的需求、物质的需求、精神的需求、社会的需求等。需求是人的行为的原始推动力,人的许多行为就是为了满足需求。但是,需求要受到社会规范、道德伦理、法律法令的制约,不顾社会历史条件的要求,一味想满足自己的各种私欲的人就是具有自私心理的人。自私之心隐藏在个人的需求结构中,是深层次的心理活动。

正因为自私心理潜藏较深,它的存在与表现便常常不为个人所意识到。有自私行为的人并非已经意识到他在干一种自私的