

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing



百姓 健康 **8** 元丛书
BaiXing

心理与健康

主编 蒋泽先 张令达 王共先

- 心理健康的标准是什么
- 心理营养的四大要素
- 孩子也会得抑郁症
- 中年人心理健康的标准



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

百姓健康 8 元丛书

心理与健康

主 编	蒋泽先	张令达	王共先
副主编	王 霞	王建宁	
编 者	张肿旒	李君梅	

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

心理与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2004.12
(百姓健康 8 元丛书)
ISBN 7-5062-6903-1

I. 心... II. 蒋... III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129174 号

百姓健康 8 元丛书 心理与健康

策 划 张栓才 方 戎
主 编 蒋泽先 张令达 王共先
责任编辑 方 戎 齐 琼
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/50
印 张 36.4
字 数 700 千字

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6903-1/R·663
总 定 价 80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

大家都不会忘记抗击“非典”的日子，大概也不会忘记医生告诫的这样一句话：用积极的心理应对“非典”。“非典”是病毒性疾病，需要用药物治疗，医生为什么提出用心理应对呢？心理健康能预防和治疗“非典”吗？

我们的回答是：心理健康可以应对一切疾病。

早在1948年，世界卫生组织成立时公布的章程给“健康”下了明确的定义：健康不仅是指没有疾病或虚弱，而且包括身体、心理和社会适应在内的健全状态。从这个定义中可以看出，健康有两个定义：其一是生理健康，即无生理性疾病；其二是心理健康，即无心理疾病。传统观念认为健康仅指一个人没有疾病或病症，这个病只限于个人生物状态。1974年世界卫生组织提出了健康的新概念，指出“健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态”。并提出人格健康的三条原则：①自我控制的能力；②正确对待外界影响的能力；③保持内心平衡和满足的能力。不久，世界卫生组织的专家又对健康提出了具体衡量的标准：用“五快”来衡量机体健康，用“三良”来衡量心理健康。“五快”是吃得快，便得快，睡得快，说得快，走得快；“三良”是：良好的个性，良好的处世能力，良好的人际关系。

心理障碍、心理疾病已向人类发起了挑战，全球有10亿人有心理障碍。据世界卫生组织统计抑郁症的患病率是

3%~5%。据此推算，我国抑郁症的患病人数达到3 600万，是澳大利亚人口的2倍。其自杀率高达12%~14%，所以称其为第一心理杀手。3~15岁儿童心理障碍发现率为5%~15%，我国名牌大学因精神因素辍学已经成为首要原因，约有20%的中学生有心理障碍，而精神病患者中竟有30%是学生！国家中小学生心理健康教育课题组曾对辽宁省168所城乡中小学的2 292名教师进行了测评，结果表明约50%有心理障碍。

话题回到“非典”上来，面对“非典”是恐惧？是焦虑？是无助？是抑郁？是自怜？还是乐观、自信、放松、互助，保持平常心呢？科学和经验证明，对待任何一种疾病，积极的心理应对，积极的情绪状态，都可以提高机体的应急能力，提高免疫能力，进而战胜困难，战胜疾病。反之无病呻吟，顾影自怜，草木皆兵，忧心忡忡，则会使自己的身体进入不良状态。

生理与心理已是不可分割的一个整体。有时，心理健康比身体健康更为重要；一个体魄健壮的人有时会被郁闷压得抬不起头来，一个残疾人有了健康的心理往往能成为生活的强者。

怎样认识健康？自己是不是健康？一切财富和成就都源于健康。这本书希望你心情舒坦，尽管日子是漂泊的，但阳光没有漂泊，扬起你的心帆，乘希望之舟驶向你理想的彼岸。

目 录

主编寄语

心 理 篇

1. 健康的概念 002
2. 心理健康的标准是什么 003
3. 什么是心理健康的“营养素” 004
4. 心理健康与生理健康息息相关 007
5. 怎样保持良好的心理状态 008
6. 人缘好其实是心理状态好 010
7. 怎样让自己永远保持乐观 011
8. 心理养生的四大要素 012
9. 心理状况为什么影响工作质量 014
10. 你对上班恐惧吗 015
11. 哪几种新的综合征正侵袭着都市人 016
12. 如何自测你的疲劳程度 018
13. 怎样减轻或消除心理疲劳 020
14. 怎样减轻心理压力 024
15. 如何早期发现精神病 025

16. 什么叫“妄想症”	027
17. 怎样自我识别抑郁症	028
18. 孩子也会得抑郁症	030
19. 非典过后要消除哪三种心态	031
20. 从孩子起就要关注心理健康	033
21. “危险期”孩子心理与性格的特点	034
22. 青春期的心理特点	036
23. 孩子为什么容易发脾气	038
24. 青少年吸烟的心理因素	040
25. 警惕各种儿童心理异常	042
26. 如何重视儿童心理健康问题	043
27. 父母的举止会影响孩子性格的形成吗	048
28. 如何培养孩子的自信心	049
29. 如何培养孩子合群	050
30. 怎样判断一个人的个性是否成熟	052
31. 怎样才算健全的人格	054
32. 血型决定脾气与性格吗	055
33. 中年人心理健康的标准	055
34. 中年人怎样为自己心理减压	056
35. 中年妇女怎样面对心理压力	059
36. 女性比男性更具压力	062
37. 中年人如何应对生理、心理危机	063
38. 防止和消除夫妻心理冲突 的方法有哪些	065

39. 男人五大心理恐惧	066
40. 威胁现代男性的有哪些心病	068
41. 为什么秋天得心理疾病的人数会增加	069
42. 如何调节现代心理病	072
43. 感觉不平衡怎么办	074
44. 怎样在挫折、失败后再起飞	076
45. 外出打工怎样做好心理保健	077
46. 防止心理疾病的三要诀	078
47. 坏心情怎样传染	079
48. 老年人如何养生	081
49. 老年人如何做好精神养生	083
50. 预防记忆减退有哪些方法	084
51. 关注老年痴呆病人的心理行为	085

情 绪 篇

1. 情绪与健康有关吗	090
2. 情绪是可以分类的	092
3. 情绪类型由需要决定	094
4. 正性情绪与负性情绪既非天生 也非绝对	096
5. 正性情绪可促进健康,治愈疾病	097
6. 负性情绪导致疾病甚至致人死亡	099

7. 各种情绪对健康的影响	100
8. 为什么要保持良好的情绪	104
9. 如何保持良好的情绪	105
10. 怎样才算情绪健康的人	109
11. 笑声——产生好情绪的催化剂	110
12. 调节情绪,缓解压力的具体方法	114
13. 情绪是心理和生理之间的桥梁	118
14. 心理—情绪—生理—致病的链条	119
15. 情绪与生理健康互为因果	121
16. 情绪能引起哪些症状	122
17. 情绪致病相关资料	123
18. 情绪与心血管疾病	125
19. 情绪与消化系统疾病	135
20. 情绪与呼吸系统疾病	140
21. 情绪与内分泌疾病	141
22. 情绪可导致哪些皮肤病	145
23. 情绪与口腔疾病	150
24. 情绪与五官疾病	154
25. 情绪与神经系统疾病	157
26. 情绪与阳痿、早泄有关系吗	161
27. 情绪与免疫性疾病	162
28. 情绪与长寿	173
后记 提高您的“健商”,不可缺少的助手	175
参考文献	178

心理篇 ▶

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 健康的概念

世界卫生组织对健康的新概念定义为，人的健康包括生理和心理两方面内容。具体为：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

(2) 乐观积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力



- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

2 心理健康的标准是什么

关于心理健康的标准，目前世界上并没有统一。心理学家将心理健康的标准定为以下几点：

(1) 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。

(2) 进行适度地自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛求自己。

(3) 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境左右。

(4) 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。

(5) 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力做客观的估计。

(6) 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。



(7) 有切合实际的生活目标。

(8) 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要。

(9) 有良好的人际关系，有爱心。

(10) 在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

3 什么是心理健康的“营养素”

一般人都知道，身体的生长发育需要充足的营养，如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水等，事实上，心理“营养”也非常重要，若严重缺乏，将会影响心理健康。那么，人重要的心理健康“营养素”有哪些呢？

首先，最为重要的是精神“营养素”——爱，爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱，童年是培养人心理健康的关键时期，在这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱，将会影响其一生的心理健康发育，很多成年人的心理障碍都与童年缺少父母之爱有关。少年时代增加了伙伴和师长之爱，青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人社会责任重大，同事、朋友和子女之爱十分重要，它们会使中年人在事业、家庭上倍



添信心和动力，让生活充满欢乐和温暖。至于老年人，爱是他们晚年幸福的关键。爱有十分丰富的内涵，不单指情爱，还包括关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等。一个人如果长期得不到别人，尤其是自己亲人的爱，心理会出现不平衡，进而产生障碍或疾患。

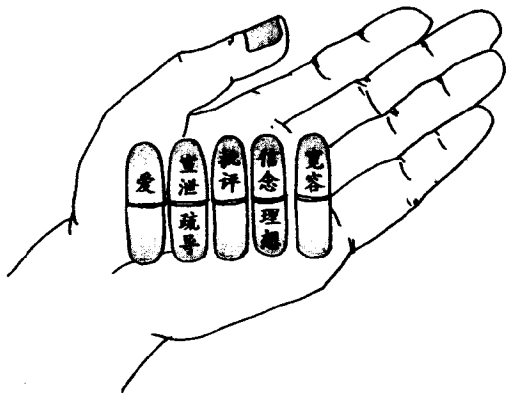
第二种重要的精神“营养素”是宣泄和疏导。无论是转移、回避还是设法自慰，都只能暂时缓解心理矛盾，求得表面上的心理平衡，治的是标，而适度的宣泄具有治本的作用，当然这种宣泄应当是良性的，以不损害他人，不危害社会为原则，否则会恶性循环，带来更多的不快。比如，当你心情压抑时，可以去踢足球，把火发在足球上，遇到不顺心的事对亲人和好朋友说，把心里的不快全都倒出来，这就是宣泄。与此同时，也希望有人帮助自己解开心里的疙瘩，或帮忙出个好主意。宣泄和疏导都是维护心理平衡的有效办法。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾，进而成为心理障碍。

第三，善意和讲究策略的批评，也是重要的精神“营养素”。它会帮助人们明辨是非，改正错误，进而不断完善自己。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长骄傲自满的情绪，变得固执、傲慢、自以为是等，这些都是心理不健康发展的表现，但是，过于苛刻的批评和伤害自

尊的指责会使人产生逆反心理，严重者会使人自暴自弃，脱离集体，甚至难以自拔。所以，遇到这种“心理病毒”时，就应提高警惕，增强心理免疫能力，平时多亲近有知识、有德行、值得信赖的人，这样就比较容易获得健康的“营养素”。

第四，坚强的信念与理想也是重要的精神“营养素”。信念与理想的力量是惊人的，它对于心理的作用尤为重要，在生命的旅途中，我们常常会遭遇各种挫折和失败，会陷入某些意想不到的困境，这时信念和理想犹如心理的平衡器，它能帮助人们保持平稳的心态，度过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道，进入心理暗区。

第五，宽容也是心理健康不可缺少的“营养



素”。人生百态，万事万物难免不能顺心如意，无名火与萎靡颓废常相伴而生，宽容是脱离种种烦扰，减轻心理压力的法宝。但宽容并不是逃避，它是豁达与睿智。

保持健康心理的关键是要学会自我调适，善于驾驭个人情感，做到心理上的自立、自觉，主动为自己补充心理营养素，在必要时，也能够给他人提供让心理健康的“营养素”。

4 心理健康与生理健康息息相关

现代有关医学和心理学的研究都表明，人们的生理健康与他们的心理健康状况息息相关。20世纪70年代，医学研究人员有两项重大的发现：首先，大脑中的同一化学物质不仅调节身体的免疫系统，同时还影响人们的思维和情感。这意味着人们的心理状况和生理状况有着非常紧密的联系。其次，这种化学物质不仅存在于人的大脑中，而且在身体的各个系统中循环传递，包括免疫系统。这意味着人们的生理状况和心理健康状况之间可以互相影响。

身心疾病是对这种关系的一种证明。身心疾病是指那些发病、发展、转归与治疗都与心理因素密切相关的疾病。负面的心理活动如消极的情



绪、长期的焦虑、巨大的精神压力等会导致不良的生理反应，这种生理反应如果持续过久，就会导致躯体的损害，甚至造成器质性病变。常见的身心疾病有溃疡、炎症、高血压、心脏病、疼痛等；而另一方面，乐观、积极的心理健康状态又可以预防疾病，在患病的康复治疗中有时可以起到药物甚至手术都无法达到的作用。

5 怎样保持良好的心理状态

合理地控制自己的情绪是保证良好心理状态的前提：

合理发泄 ➡ 当你感到情绪不佳又不能以行动来消除时，可改用语言宣泄，以求得内心的痛快。比如可找朋友倾诉心中的苦闷，可到空旷的地方尽情说出令自己恼怒对象的不足之处，甚至可放声大叫，将压抑的情绪释放出来。但同时也应注意增强自制力，不要随便发泄不满或不愉快的情绪。要采取正确的方式，选择适当的场合和对象。切忌不分时间、地点、场合、对象地胡乱发泄，更不应将不良情绪迁怒于人，否则只会适得其反，把情况弄得越来越糟。

自我安慰 ➡ 当遇到挫折和失败时，为避免造成精神上的创伤，可采用阿 Q 式的“精神胜利法”，为自己找出一种内心需要的理由来说明或