

居家必备·心理卫生普及之书

心身健康 调适指南

XINSHEN JIANKANG TIAOSHI ZHINAN

于 军 著

关 注

心理情绪与身体疾患的关联
系统探索心身调适和保健



APETUNE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

居家必备·心理卫生普及之书



心身健康 调适指南

XINSHEN JIANKANG TIAOSHI ZHINAN

于军 著

关注

心理情绪与身体疾患的关联
系统探索心身调适和保健



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心身健康调适指南/于军著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5337-6319-0

I. ①心… II. ①于… III. ①心理保健-指南
IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 093655 号

心身健康调适指南

于 军 著

出版人: 黄和平 选题策划: 王 勇 责任编辑: 王 勇 杨 洋

责任校对: 刘 莉 责任印制: 李伦洲 封面设计: 汪万钰

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印 制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)65859128

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/16

印张: 27.5

字数: 660 千

版次: 2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6319-0

定价: 95.00 元

版权所有, 侵权必究

作者简介

于军，双学士。精神科执业医师，应用心理学硕士，临床心理治疗“礼貌疗法”创始人；国家注册心理治疗师、精神分析师、督导师；10余家国内50强企业EAP（员工心理干预）特邀心理专家；著名青少年儿童人格发展与教育专家；著名心身健康全息养生专家。

于军尤其擅长对心身疾病和儿童学习障碍的治疗。本着心病心医的准则，致力于非药物对神经症的心理干预。如心理治疗的人格矫正、学习困难、精神分析，各种躯体疼痛、抑郁、焦虑和更年期调理。其“全息淋巴经络排毒”手法更是令人叫绝，在不使用任何介质的助力下快速实现畅达经络、协调脏腑，在治疗各种躯体不适的同时，亦起到显著增强免疫功能的神奇疗效。

2010年在中国内地、中国香港及新加坡、日本等国学术研讨时首次提出了神经症“假病”学说，认为心身疾病的中介机制与继发性获益有着密切的联结，症状可随继发性获益加重或减轻、消失，此学说引起了当今临床心理学界的高度重视。其治疗案例亦多次被美国认知行为治疗协会和挪威精神分析协会收录备案。

在多年的教学、治疗生涯中，著作颇丰，并多次参与了国家级、市级心理普及建设工程、灾后危机干预等工作。参与了“留守儿童心理辅导计划”“学校心理辅导普及教育计划”的制订以及相关培训与心理干预，是上海“市青少年儿童心理援助中心”特邀心理专家；先后多次应邀到国内各地企事业单位和日本、新加坡等国及中国香港进行心身健康养生讲座，在国内外均产生了较大的影响。



前 言

俗话说，“心病还需心来医”。睡眠不好，一粒化学药物 20 分钟就起效，可以快速地无思无念地沉睡过去，但醒来之后内心依然焦虑、纠结，停药后依然失眠。为什么？心结没有打开。因此，本书重在心理干预，重在自我的心理干预。其中的各种症状特征和治疗也多以心理学观点来阐述，同时以临床辨证手法撰写，不赘述、不肤浅，较易作为心理卫生普及、心身健康自我调适之居家必备书籍。

把心理障碍与心身疾病这两大部分整合在一起，是考虑到心理与生理之间的相互作用、影响。个体发展期的人格缺陷若得不到重视，不但会给个人、社会带来诸多不适应，也最终会发展成躯体疾病。相应地，诸多的躯体疾病也会导致各种负面的心理情绪，负面消极的心理情绪则又会加重躯体不适。两者之间的关系极为复杂，可谓你中有我，我中有你。

我们每个人的一生中都会经常遇到应激事件和挫折，一旦这种应激或挫折不能回避，又无法用常规解决方法去解决时，则会发生心理失衡。我们每个人都有着不同的人格特质，受遗传、成长环境的影响，也形成了不同体质和不同的防御机制。不同个体在面临同样的应激事件时也呈现出不同的躯体症状，有的很快就能调节好自己的情绪，保持心身平衡，进行正常的生活；有的则转换为郁郁寡欢、消极怠事，甚至导致各种躯体不适。

心身疾病是介于躯体疾病与神经症之间的一类疾病，与心理暗示有着密切关系。从精神动力学角度来说，这是一种“假病”（作者个人观点）。通俗地说，“生病”可以让我们“获益”，获得他人的关注、逃避某些事件……从而获得一时的心理平衡。但患者本身并不知道这是在“假病”，症状随着无意识的获益驱使而最终在躯体上呈现，以致疾病症状最终演变成了真实的躯体症状或加重了某些器质性疾病。

本书共分 8 章，从远古到现代的健康发展，从宇宙磁场影响到人体全息，从心理社会影响到人格特质，从心理障碍到心身疾病认识，从自我心理调适到生活养生预防，较为全面系统地阐述了心理与生理的关系及自我心理调适。可谓“谈天论地说人性，心理生理擅养生”之六位一体心身健康自我调适宝典。本书在编写过程中，难免有疏漏不到之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以不断完善和提高本书的质量。

E-mail: yujun021@163.com。

于 军·上海

目 录

第一章 健康全息论

第一节	健康论	1
	一、概念	1
	二、意义	2
第二节	心理健康论	4
	一、概念	4
	二、异常心理学	6
	三、心理健康的标准	10
第三节	心身健康论	11
	一、概念	11
	二、生活社会	12
	三、性格因素	15
	四、情绪影响	20
第四节	中医养生论	22
	一、中医学概述	22
	二、中医心身观	23
	三、养生学概念	28
第五节	天人合一论	31
	一、总论	31
	二、气·地理·风水	33
	三、人体全息论	38



■	四、天人相应	41
第二章 人格发展论		45
第一节 人格发展因素		46
■	一、先天因素	47
■	二、遗传因素	48
■	三、环境因素	48
第二节 需要与动机		50
■	一、需要	50
■	二、动机	53
■	三、行动与挫折	55
■	四、防御机制	58
第三节 精神分析理论		61
■	一、概述	61
■	二、人格发展的阶段	62
■	三、埃里克森的心理发展论	65
第四节 行为主义理论		69
■	一、华生经典条件作用	69
■	二、斯金纳操作条件作用	72
■	三、班杜拉模仿学习理论	73
第五节 人本主义理论		75
■	一、马斯洛理论	75



二、罗杰斯理论	76
第六节 人格特质的理论	78
一、奥尔波特特质论	78
二、卡特尔特质因素论	79
三、艾森克个性维度论	80
第三章 心理与生理媒介	81
第一节 神经系统论	81
一、概述	81
二、神经系统	81
三、自主神经与神经递质	82
第二节 精神分析学说	83
一、概述	83
二、意识、前意识、潜意识	85
三、本我、自我、超我	86
第三节 巴甫洛夫学说	88
一、概述	88
二、条件反射	89
第四节 中国中医学说	91
一、概述	91
二、发病机制	91



第四章	心理障碍	94
第一节	人格障碍	94
	一、概述	94
	二、边缘人格障碍	98
	三、自恋型人格障碍	103
	四、反社会人格障碍	107
	五、偏执型人格障碍	110
	六、强迫型人格障碍	112
	七、表演型人格障碍	115
	八、分裂样人格障碍	117
	九、冲动型人格障碍	120
	十、其他人格障碍	122
第二节	情感（心境）障碍	124
	一、概述	124
	二、抑郁发作	128
	三、躁狂发作	130
	四、双相情感障碍	132
	五、情感障碍的治疗	133
第三节	神经症	134
	一、概念	134
	二、恐惧症	137
	三、焦虑症	141
	四、强迫症	145
	五、躯体化障碍	148



六、神经衰弱	153
七、癔症	156
第四节 性心理障碍	162
一、概念	162
二、性心理障碍	163
三、性功能障碍	169
第五节 睡眠障碍	173
一、概念	173
二、失眠症	175
三、嗜睡症	177
第六节 自杀与危机干预	179
一、自杀	179
二、危机干预	184
第五章 心身疾病	188
第一节 概述	188
一、发展与概念	188
二、心身疾病的诱因	191
三、心身疾病的防治	192
第二节 消化系统心身疾病	194
一、消化性溃疡	195



	二、胃肠神经症	197
	三、慢性胃炎	201
	四、慢性胰腺炎	203
	五、溃疡性结肠炎	205
第三节	呼吸系统心身疾病	207
	一、支气管哮喘	208
	二、过度换气综合征	211
第四节	神经系统心身疾病	213
	一、疼痛	214
	二、脑血管障碍	219
	三、痉挛性斜颈	222
	四、癫痫	224
第五节	皮肤科心身疾病	228
	一、神经性皮炎	229
	二、荨麻疹	230
	三、斑秃	232
	四、痤疮	233
	五、湿疹	235
第六节	循环系统心身疾病	236
	一、原发性高血压	237
	二、冠心病	242
	三、心脏神经症	246



第七节	内分泌代谢系统疾病	248
	一、糖尿病	249
	二、肥胖症	251
	三、甲状腺功能亢进症	257
第八节	五官科心身疾病	259
	一、失声和职业性喉病	259
	二、青光眼	260
	三、心因性耳聋	263
	四、口腔心身疾病	264
第九节	儿童心身疾病	268
	一、口吃	270
	二、遗尿症	271
	三、抽动症	272
	四、腹痛	274
	五、小儿厌食	274
	六、小儿睡眠障碍	275
	七、其他行为障碍	277
第十节	女性心身疾病	280
	一、痛经	281
	二、乳腺增生	283
	三、心因性不孕症与假孕	286
	四、妊娠期心理问题	288
	五、产后抑郁症	290
	六、更年期综合征	293



第六章	心理治疗技术	297
第一节	精神分析法	299
■	一、治疗原理	299
■	二、基本理论	299
■	三、精神分析技术	301
第二节	认知治疗	304
■	一、概述	304
■	二、认知治疗的学派	304
■	三、认知治疗基本技术	306
第三节	行为治疗	308
■	一、概述	308
■	二、行为治疗的基本理论	309
■	三、常用治疗技术	311
第四节	催眠疗法	315
■	一、催眠术的发展史	315
■	二、催眠疗法概述	317
■	三、催眠治疗的基本技术	322
■	四、自我催眠治疗法	326
第五节	家庭治疗	328
■	一、概念与发展	328
■	二、家庭治疗的方法	330
■	三、家庭治疗的模式	331
■	四、家庭治疗的步骤	332



第六节 游戏疗法	333
一、概念与发展	333
二、游戏治疗的技术	336
第七节 团体心理治疗	343
一、发展与概念	343
二、团体心理治疗的理论基础	348
三、团体心理治疗的组建设置	351
第七章 全息养生保健	353
第一节 保健推拿	357
一、概述	357
二、实用保健法	358
第二节 体育保健	359
一、理念	359
二、保健方法	361
第三节 沐浴保健	365
一、概念	365
二、沐浴方式	365
第四节 饮食养生	369
一、概述	369
二、性味功效	370
三、宜忌养生	374



第五节	四时养生	377
	一、概述	377
	二、春季养生	379
	三、夏季养生	380
	四、秋季养生	381
	五、冬季养生	383

第八章	心身健康预防	385
-----	--------	-----

第一节	不同年龄心身预防	385
	一、胎孕期	385
	二、儿童期	390
	三、青年期	397
	四、中年期	400
	五、老年期	403

第二节	心身健康预防	407
	一、自我认识与发展	407
	二、自我心理调适	409
	三、融洽人际交往	413
	四、体力者心身调适	415
	五、脑力者心身调适	417

第三节	心理健康自评	419
	一、抑郁自评量表 (SDS)	419
	二、焦虑自评量表 (SAS)	420

第一章

健康全息论



第一节 健康论

一、概念

早在远古的时候,人类为了保护自己免遭自然灾害和猛兽的侵袭,或筑巢于树上,或掘土于洞穴,逐渐发展到后来的土屋、木屋。为遮盖、御寒,从赤身露体发展到用兽皮、树叶充当衣服,以致有了原始的纺织活动。再后来,人们就逐渐发展出了较为完整的房屋和缝制更加经久耐用的衣物,也改善了生活条件,增强了适应自然界变化的能力,从而保护了自己,也促进了健康的发展。

人工取火的发现,推动了人类由生食走向熟食,缩短了人体消化食物的过程,减少了肠胃道疾病,也得到了更多的营养成分,从而促进了身体的发展,特别是大脑的发展。我们的祖先在长期同自然灾害、猛兽、疾病作斗争的过程中,由于不断积累经验,健康保健活动也得到了日新月异的发展。据文献记载,早在夏商时期,就已经提倡了讲究卫生,如洗脸、洗手、洗脚、沐浴等。注意到饮食应与四时季节相适应,对精神因素对健康的意义也有了认识,有了诸如“百病怒起”“忧郁生疾”等理念。

我国较早的医学理论名著《黄帝内经》对人的健康保持与疾病的发生做了较多的精辟论述,指出,在分析病因病理时,除了注意外邪的侵袭和人体正气的枯旺之外,还应注意人的心理和社会因素对健康的影响。《素问·疏五过论》曰:“凡未诊病者,必问尝贵后贱,虽不中邪,病从内生,名曰脱营^①;尝富后贫,名曰失精。”“暴乐暴苦,

^① 因情志所伤而致脏腑功能衰退、气血阴阳亏损的一种虚损、虚劳证。



始乐后苦，皆伤精气。”意思是，社会地位的变化、生活贫富的变化、情绪的剧烈变化，都将影响人的健康。随着社会的发展，科学的进步，文明的提高，人们对健康意义的认识也越来越深刻，健康的地位和价值也在提高。

当今时代一个突出重要的特征就是科学技术迅猛发展，这要求人们不仅仅有健康的躯体，而且还要有健康的心理素质，具有接受教育、学习科学知识与技术的能力，发挥创造性，推动科学向前持续发展。基于此理念，可以说当前的 21 世纪是脑的世纪。此外，社会人口的健康状况也关系到未来人口的身心健康，这已为现代分子生物学、优生学、遗传工程学等所证实。健康是幸福的标志，也是造就幸福的基础条件。在健康状况下，充分发挥自己的聪明才智，为社会创造物质财富和精神财富，为社会做出贡献，就会感到人生的价值和意义。心理健康者善于调节自己的精神生活和物质生活，又无疾病的痛苦，享有健康的美好，自然会获得精神上的满足和幸福感。

《辞海》对健康概念的定义是：“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。”

1948 年世界卫生组织（WHO）提出健康的概念还应包括良好的道德品质。健康应是躯体、心理、社会适应、品德的良好状态。

健康的内涵是广泛的，许多学科在研究它、使用它。从不同的学科或从不同的角度给健康下定义，自然也就生出不同的健康定义，1948 年世界卫生组织给健康所下的定义为多数人所接受。从上面介绍的健康定义中可以概括出三个维度：①躯体的；②心理的（含行为）；③社会功能的（含道德品质）。我国学者认为健康是躯体、心理和社会功能三个方面的统一有机体，三者密切相关，相互影响，缺一不可。

二、意义

医学流行病学的研究已经表明：过分紧张的心理与高血压、溃疡病、脑血管病、心肌梗死、糖尿病、癌症等发病率的增高有一定关系。国外学者把人类社会中遭受的生活危机归纳并划分等级，列出了 43 种生活变化事件，以“生活变化单位”作指标加以评分。其中配偶死亡分数最高（100 单位），其次是离婚（73 单位），夫妇分居（65 单位），坐牢（63 单位），亲密家庭成员丧失（63 单位）等。研究发现，在 10 年内，在中等生活变故的人群中，37% 的有重大健康变化；在重大生活变故中，有 70% 的存在重大健康变化。如果一年内遭受生活变化事件超过 300 单位，来年患病的概率可高达 70%。一般认为伴有丧失感的心理刺激对健康的危害最大，这种丧失感可以是因具体的事或物所致，例如亲人死亡等，也可以是抽象的丧失感，如工作失败、失恋等，