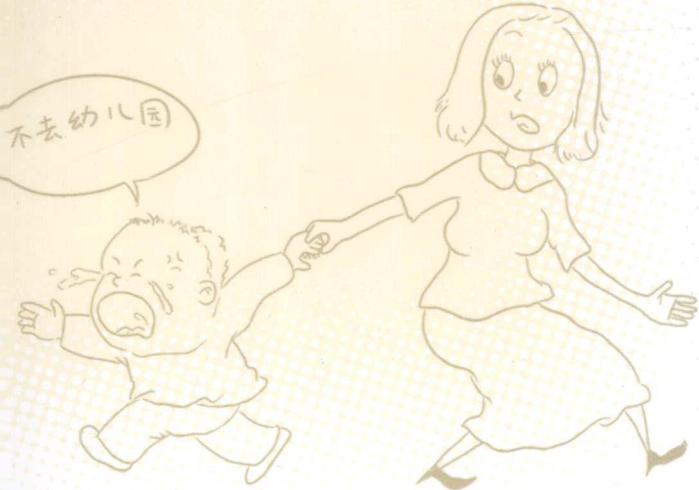


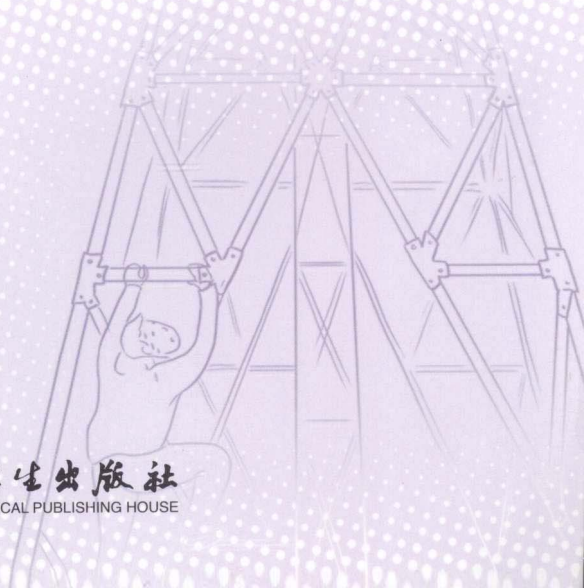


行为与心理健康

主编 杨甫德



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



行为与心理健康

主 编 杨甫德

编 者 (按姓氏笔画排序)

王泽荣 艾 霞 刘 丹 刘华清
刘晓祯 孙春云 李玖菊 庞 宇
赵晨滨 魏晨曦

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行为与心理健康/杨甫德主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-117-17437-4

I. ①行… II. ①杨… III. ①心理健康-研究
IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136459 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

行为与心理健康

主 编: 杨甫德

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 215 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17437-4/R · 17438

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序 言

每个人都希望了解自己,了解他人。人的心理并非捉摸不透,其实它很简单。弗洛伊德曾说过:“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默,但他的指尖却喋喋不休,甚至他的每个毛孔都会背叛他!”

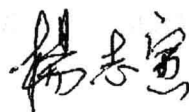
人的心灵不是沉默的,会通过各种形式表达自我。行为能透露一个人的品格,表情和眼神能让我们窥测他人内心,衣着、坐姿、手势也会表达个人意志。因为,认识是富有情感的,身体的每一部分都能传递内心活动的信息,都能表达一种特殊的语言。譬如,一个眼神、一个微笑、一个小动作就可能暴露了你的隐私。

行为医学是研究行为科学中有关健康和疾病知识的一门学科。研究表明,不良生活方式或行为习惯是心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性疾病的致病原因之一。目前,由生活方式和行为因素引发的疾病几乎占到所有疾病的60%。行为心理学是行为医学研究的内容之一,它可以通过行为分析人的心理,让你在日常生活中逐渐了解自己的内心,并帮助你分析周围人的行为和个性。

杨甫德教授作为中华医学会行为医学学会全国委员会的常务委员,将多年积累的精神心理科临床工作经验和自身的专业知识结合,通过对多个异常行为案例的分析,让我们透过人的行为表象了解其内心的心理症结所在。

本书最大的特点是根植于经验总结和理论研究的科学性,在行文上简洁明了、轻松活泼、易读好用,具有很强的实用性。书中不仅从心理学专业的角度对生活中遇到的常见问题进行心理分析,而且针对每个问题都引用名言警句并给

出了合理的建议,提供解决的思路与办法。为大家解决烦恼。相信本书不仅可以给迷途中的人们以启示,也可以为心理学爱好者、从业者和教育工作者提供新的思路。



中华医学会行为医学分会前任主任委员

《中华行为医学与脑科学杂志》总编

济宁医学院教授、主任医师

2013 年 5 月



前言

这是一个充满挑战的时代,科技日新月异,物质生活丰富,但是人们却感觉压力越来越大,这些压力常常引发种种不良行为和情绪。

本书从行为与心理的角度,结合临床案例详细阐述了心理健康与行为、情绪之间的关系。它分为上下两篇,上篇主要围绕人们最关心的行为和情绪问题,解析了问题背后的原因,普及心理学知识;下篇主要讲述了不同年龄阶段的心理困扰,答疑解惑,对各个年龄阶段常出现的问题给予心理学解释并提出相应的建议。本书列举了社会上千奇百态的心酸故事,这些故事让我们为由于缺乏对心理学知识的认识所酿成的后果而叹息、心痛。这也正是工作在临床一线的精神心理科医务人员每天面对着形形色色病人的真实感受。本书的作者们运用自己多年的临床经验,结合案例讲述了真实的心理学故事,并用心理学知识给予解析和建议,帮助我们一个个健康的家庭防患于未然,一个个心酸故事背后的精彩解析和名言警句沁人心脾,令人警醒。

一个人要想对社会作出贡献,在事业上有所成就,需要的首先就是健康。而健康不仅仅是身体的健康,更需要心理健康,心理健康是人体健康不可分割的重要组成部分。健康的心理对生活质量和自身发展都极为重要。提到心理健康,我们首先想到的是良好的心态和合理的行为反应。心理健康的人要具有健全的人格,能够正确认识自我和现实,在自我发展中知道自己的长处和不足,竭力发展自我的潜能和价值,努力适应社会的变革和要求。健康的人能够接纳和熟悉自己的情绪体验,并能够调节和耐受自己的情绪,控制自己的行为,才会拥有良好的心态和适应社会环境的行为。

这本书与其他诸多心理学读物最大的不同在于,它以独特的个性视角和深入浅出地诠释解答疑问。作者不仅是心理医生也是精神科大夫,他们常年工作



在心理科临床一线,每天面对的大多是饱受心理困扰、前来求助的形形色色的家庭和个人,他们用经典的心理学理论结合生动典型的案例,让不同层次的读者,都能各取所需,各有所悟。“真佛只说家常话”,真理的开悟启迪,无需繁琐的文字游戏。此书的每一个案例分析,每一段明理诠释,都显得如家常话般平实亲切却又字字入理。当你手捧这本书,徜徉在心理治疗的思想之中,你会慢慢体验到身心的宁静、心智的愉悦和智慧的提升。这正是我在听到这本书即将出版想象到的情形。

由于参编人员的水平所限,在编写过程中难免有疏漏不足之处,请广大读者不吝赐教。

杨甫德

北京大学北京回龙观医院院长、教授、主任医师
世界卫生组织心理危机研究与培训合作中心主任

2013年5月

目 录



上篇 行为和情绪与心理的关系

第一章 心灵的“晴雨表”——情绪	2
一、失望	2
二、愤怒	4
三、悲伤	7
四、恐惧	9
五、忧郁	11
六、紧张	13
七、焦虑	16
第二章 内心的“泄密人”——行为	19
一、嫉妒	19
二、嗜酒	21
三、病理性赌博	22
四、同性恋	24
五、自杀	27
六、冲突	29



下篇 各年龄段人群常见的异常行为与心理解析

第一章 学龄前、儿童青少年期	34
一、宝贝,你别怕	34
二、夜不能寐的宝宝	36

三、小小“膏药”	38
四、口吃的小孩,不要惊慌	41
五、家有“小倔头”	42
六、小“小偷”	45
七、“爱打架”的宝宝	48
八、被“幼儿园焦虑”绑住的孩子	50
九、尿床	53
十、怪异的食谱	55
十一、指甲上的“美味”	58
十二、不合群的孩子怎样融入集体	60
十三、家庭三角	62
十四、请让我长大	64
十五、“小大人”式孩子容易出现心理问题	66
十六、怎样看待中学生“装酷”	68
十七、用伤害自己来乞求关爱	70
十八、当 S 号遇到 M 号	72
十九、女孩为何频频转学	74
二十、自卑的妙妙	76
二十一、叛逆的高中生	79
二十二、是嫉妒,还是自卑	81
二十三、拒绝治疗的男孩	83
二十四、梦游重现	85
二十五、割腕少女	87

第二章 中青年期	90
一、为什么他频频跳槽	90
二、他用胁迫呼唤爱	92
三、租个男友回家	94
四、难道我命中注定当“小三”	96
五、为什么受伤的总是我	98
六、幽灵女孩	100
七、失恋,减肥良药	103
八、无法控制情绪的人	104
九、家庭冷暴力	106
十、啃老族是怎样形成的	108
十一、《王贵与安娜》的爱情心理学	110
十二、春节该回谁家过年	112
十三、怎样对待“七年之痒”	114
十四、逃跑的新娘	116
十五、变换性别的游戏做不得	119
十六、女强人如何收获爱情	120
十七、用暴力“留住”妻子的男人	122
十八、面对改变如何不慌	124
十九、隆重的婚礼也会影响婚后生活	126
二十、夫妻吵架与“假想敌”	128
二十一、示爱的方式	130
二十二、“工作狂”还是“受虐狂”	132

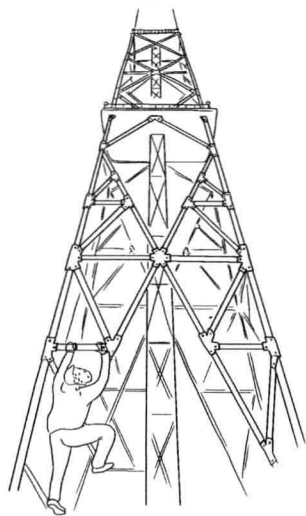


二十三、美丽是把双刃剑	133
二十四、他为什么总找不到意中人	135
二十五、约会总迟到可能是由于负罪感	137
二十六、恋上女人内衣的男人	139
二十七、女人越指责,男人越逃避	141
二十八、被迫当“小三”的无奈女人	143
第三章 老年期	147
一、不做“空心”老人	147
二、不做黏人的“老小孩儿”	149
三、退休老人动起来	151
四、哪些人退休后易患痴呆	153
五、预防老年性痴呆的“三大纪律,八项注意”	155
六、痴呆——大脑健康拉响的第一道红色警报	157
七、返老还童	159
八、爱捡垃圾回家的老太太	162
九、多交朋友有利于老年人婚姻健康	164
十、父母向儿女告对方状的背后	166
十一、老年人“走婚”的苦衷	168
十二、老年人受骗心理探微	171
十三、老年人如何面对再婚	172
十四、老年人为何爱面子	175

第一章 心灵的“晴雨表”——情绪

一、失望

一位刚毕业的大学生,花费了很大精力找到了一个海上油田钻井队的工作。在工作的第一天,领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架,把一个包装好的漂亮盒子送到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高高的、狭窄的舷梯,气喘吁吁、满头大汗地登上顶层,把盒子交给主管。主管只在上面签下自己的名字,就让他送回去。他又快跑下舷梯,把盒子交给领班,领班也同样在上面签下自己的名字,让他再送给主管。他看了看领班,犹豫了一下,又转身登上舷梯。当他第二次登上顶层把盒子交给主管时,已经浑身是汗,两腿发颤,主管却和上次一样,在盒子上签下名字,让他把盒子再送回去。他擦擦脸上的汗水,转身走向舷梯,把盒子送下来,领班签完字,让他再送上去时他有些失望了——我应聘的是开采石油的技术工作,怎么竟让我干起这种杂活来了!但他看看领班平静的脸,尽力克制自己没有表现出失望的神情,又拿起盒子艰难地一个台阶一个台阶地往上爬。当他上到最顶层时,浑身上下都湿透了,他第三次把盒子递给主管,主管看着他,傲慢地说:“把盒子打开。”他无奈地撕开外面的包装纸,打开盒子,里面只有两个玻璃罐。他无力地抬起头,双眼无助地看着主管,无比失望。主管又对他说:“把咖啡冲上。”年轻人再也忍不住了,“叭”他一下把盒子扔在地上,“我不干了!”说完,他看着扔在地上的盒子,感到心里痛快了许



多,刚才的失望与无奈全释放了出来。这时,这位傲慢的主管站起身来,直视他说:“刚才让您做的这些,叫做极限训练。因为我们在海上作业,工作单调而乏味,容易让人疲劳、失望,甚至绝望,所以要求队员身上一定要有极强的承受力,承受这种落差与失望,才能完成海上作业任务。可惜,前面三次你都通过了,只差最后一点点,你没有喝到自己冲的甜咖啡。现在,你可以走了。”

有时,失望情绪会束缚你的手脚,阻止你怀揣希望去做事。成大事者是不会让失望情绪所左右的。从心理学层面讲,失望是典型的负性情绪,往往由巨大的反差造成,会带来痛苦的感觉。所以在关键时刻绝不能让你的失望左右情感,进而做出不理智的行为,不然你会为此付出惨痛的代价。承受痛苦压抑了人性本身的快乐,但是成功往往就是在你承受常人承受不了的痛苦之后,才会在某个方面有所突破,实现最初的梦想。可惜,许多时候,我们总是差那么一点点,因为一时的不顺而失望至极,这也正是很多年轻人的缺陷。正如上例,一点小事都承受不了,最后的结果只能是丢了自己的第一份工作。

再看这样一个故事:宋朝初年,一位名叫高防的名将,他的父亲战死沙场,16岁时被澶州防御使张从恩收养,后来做了军中的判官。有一次,一个名叫段洪进的军校偷了公家的木头打家具,被人抓获。张从恩见有人在军队偷盗公物,不觉大怒,为严肃军纪,下令要处死段洪进以警众人。在情急之时为了活命的段洪进编造谎言,说是高防让他干的。本来这点事也不至于犯死罪,张从恩对其的处理有些过头,高防是准备为其说情减罪的,但现在自己也被他牵连进去,失去了说话的机会,还让自己蒙上清白之冤,对此非常失望,想立即揭穿段洪进的谎言,但转念一想,军校出此下策也是出于无奈,一旦揭穿,军校必死无疑,想到凭自己与张从恩的私交,应承下来虽然自己名誉受损,但能救下军校的性命也是值得的。所以张从恩问高防是否属实,高防就屈认了。结果,军校段洪进果然免于死,可张从恩从此不再信任高防,并把他打发回家。高防也不做任何解释,便辞别恩人独自离开了。直到年底,张从恩的下属彻底查清了事情真相,才明白高防是为了救段洪进一命,代人受过。从此张从恩更信任高防,又专程派人把他请回军营任职。云开雾散之后,高防不但没有丧失自己的生存空间,而且获得了更多人的尊重。

人最宝贵而又最不忍割舍的美德,是希望;人尚能克服但却最不易改正的劣性,是失望。

——(英国)约·阿姆斯特朗



心理小贴士

从心理学角度讲,失望体现的是理性的不健全。那么,怎样克服这一不良情绪,让理性回归,怀揣希望前行呢?

首先,让自己目标更脚踏实地。如果我们对外语一窍不通,却希望很快当上外交官,岂不自寻失望?我们应该追求同自己的能力相当的目标。事情的发展结果同我们的希望不符合,往往希望越是高,失望越是沉重。

其次,让期望过程更有灵活性。有时,目标虽然同我们的能力相符合,但由于客观因素,也会招致失望情绪。这时更应注意调整期望值,减少失望情绪。不要把希望凝固化——生活中,希望不只是一个点,而应该是一条线、一个面。

最后,如果你是一个易于失望的人,建议不妨设立一本“失望日记”,记下每次为何失望,并定期做一个小结。这样,你就会认识到:什么事情经常引起失望,了解符合自己个性的处理失望的方法,从而逐渐学会正确地疏导自己的失望情绪。

总之,现实生活中,让人觉得不公平、失望的事是随时可能发生的,但作为一个有头脑的冷静的人,为了更好地、安宁地生活和工作,理智地处理各种不愉快,就需要掌握技巧,不要让失望情绪在心底蔓延。如果任意地放纵自己的感情,做出一些不理智的行为,最终伤害的还是自己。

二、愤怒

我的一个朋友,这么多年来,一直生活在愤怒、沮丧和痛苦之中。

事情是这样的:这个朋友和他的大学同学毕业后一起创业,共同创办了一家公司,朋友任总经理,朋友的同学任副总经理。他们的关系一直很好,是无话不谈的哥们。凭借独特的技术和辛勤的努力,公司的营业额不断提高,公司越办越好。但是随着业务量的增加,他们在经营理念上产生了分歧:朋友认为办公司不应满足于现状,应利用自己的技术优势尽快占领市场,在外地再开几家分公司,但是朋友的同学却认为开公司不能一味求大,应先打好基础,扩大规模的事不能着急。因为这件事,他们沟通了好几次,但都无法说服对方。

一次,因为一个大项目公司急用一大笔钱,但是周转资金却不够,朋友

自己手里也没有那么多,朋友想让他的同学拿出一部分自己的钱帮助公司做成这个项目,没想到同学说自己并不看好这个项目,并说自己的钱还有别的用处,没有拿。最后这个项目没有做成。朋友因此十分愤怒,认为同学目光短浅,并且太自私,只考虑自己的利益,因此与同学大吵了一架。后来,朋友的同学离开了公司,自己在当地又创立了公司,经营项目与朋友的公司差不多。

同学认为多年的同学背叛了他,自己曾在对方最困难的时候供他吃住,让他免费生活在自己的合租房里,但是对方条件好转之后,就立刻忘记了朋友之情,与自己搞起了竞争。

多年后,朋友接受了事实,继续埋头苦干,公司的业绩也在稳步增长。可他就是不能原谅那个同学。他和同学彻底绝交,拒绝去一切有那个同学的场合。他告诉我,只要看到那张脸,他就十分愤怒,恨不得将那张脸砸扁。

他说,他什么都可以宽容,但就是不能够宽容自私;他谁都可以原谅,就是不能够原谅那个同学。

后来,朋友的同学多次找到他,想跟他和解。可是朋友对那个同学的解释总是置之不理。

其实我这个朋友也并不快乐,尽管他们不在一家公司,但是同在一座城市,业务范围也一样,哪怕再小心翼翼,也难免会听到别人说起他的同学和他的公司。每次听到这些时,朋友就会把头扭向一边,脸色铁青。因为不愿见到这个同学,也不愿意听到有关他的消息,我的朋友也渐渐地不愿意参加大学同学的聚会,与大学其他同学的交流也少了。



生气,是拿别人的错误惩罚自己。

——(德国)康德



愤怒是一种普遍的情绪,不同的人有不同的处理办法。有的人很容易被激怒,一触即发;有的人永远一副受气包的模样,实际上是把愤怒压在心底;有的人在这里受了气,却到别处发;有的人明明是自己错了,却先对别人发火,转嫁责任……

实际上,这些都不是处理愤怒的最好办法。如何才能更好地应对愤怒情绪呢?

首先,我们需要了解,我们有权利愤怒,愤怒是自我肯定的表示。一个人从来不敢愤怒,就会失去表达自己想法和需要的勇气,最后要么形成抑郁情绪,要

么愤怒积累超过极限而突然暴发。

许多时候我们觉得跟与我们直接产生矛盾的人沟通有困难,于是就不再沟通,而采取别的渠道泄愤。但真正成熟和有勇气的做法是在产生愤怒的地方解决愤怒。比如与上级之间的冲突,与丈夫或者妻子之间的冲突,要尽量找机会心平气和地表达自己的意见。这样尝试后,我们会发现,其实许多愤怒是沟通不畅导致的。

还有一些办法来帮助我们处理自己和别人的愤怒:先意识到自己在生气,然后考虑对方,意识到对方也有生气的权利;此后,察觉自己的感觉,是害怕、愤怒还是自责?很多时候,我们是在用愤怒掩盖很多感觉,识别了这些感觉,才会更有效地处理问题;要控制自己,不跟着自己的情绪走,也不跟着对方的情绪走;必要的时候暂时离开,好好冷静一下,走之前告诉对方自己会再回来,冷静后往往会对问题有新的看法,处理问题的方法也会理智得多。

前面说的那位朋友说他很难受而找到了我,他说自己明知道是因为同学的错误判断而失去了一次很好的机会,要受到心灵惩罚的,也应该是那位同学。可是,怎么到最后,竟成了他自己?并且,一直持续了好几年?我告诉他,因为他一直在放大一种仇恨,而当一种仇恨在心中被无限放大,就变得根深蒂固。心中被仇恨占满了,快乐放在哪里呢?如果他能原谅他同学曾经的过错,其实对于他,也是一种解脱。

虽然朋友对我的话,抱着一种怀疑的态度,但他还是在第二天试着跟他的那个同学交流了一下。结果,多年的积怨一扫而光,他们再次成了朋友。他们在业务上互通有无,互相帮忙,两人的业务都做得很顺利。他们也经常一起出现在同窗会上,好像又回到了当年在一起无话不谈的时光。

朋友说,也许我的话是正确的。因为他的那个同学,好像并不像他一直想的那样自私。几年前,也许的确是因为他的同学经验不足,判断失误,但不管怎样,他决定原谅他。他说,他的目的并不高尚,原谅了他,就等于解脱了自己。



心理小贴士

愤怒是当愿望不能实现或为达到目的的行动受到挫折时引起的一种紧张而不愉快的情绪。愤怒被看做一种原始的情绪,它在动物身上是与求生、争夺食物和配偶等行为联系着的。

愤怒在人的成长过程中出现较早。据认为,出生3个月的婴儿就有愤怒的表现。限制婴儿探索外界环境能引起愤怒,例如,约束婴儿身体的活动,强制婴

儿睡觉,限制他的活动范围,不给他玩弄玩具等,均可引起他的愤怒。当幼儿的目的人性行动受到阻挠或威胁时,就能唤起愤怒情绪。幼儿愤怒的表现形式有哭、手足舞动等。随着年龄的增长,由于愿望不能达到或与同伴争吵,也常引起愤怒。在成年人身上,愤怒依赖于人已形成的道德准则,属于道德感的范畴。愤怒有程度的不同,从轻微不满、怒、激愤到大怒等。愤怒的强度和表现与人的修养有密切关系。

三、悲伤

麦克曾经陷入一筹莫展的境地。因为一夜之间,雷电引发的山火烧毁了他美丽的“森林庄园”,这可是祖父留给他的遗产啊!他经受不住打击,悲伤不已,闭门不出,茶饭不思,眼睛哭出了血丝。一个多月过去了,年已古稀的外祖母获悉此事,意味深长地对麦克说:“小伙子,庄园成了废墟并不可怕,可怕的是,你的悲伤黯淡了眼睛,一双没有光亮的眼睛,怎么能看得见希望……”

麦克在外祖母的说服下,一个人走出了庄园。他漫无目的地闲逛。在一条街道的拐弯处,他看到一家店铺的门前人头攒动。原来是一些家庭主妇正在排着长队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭忽然让麦克充满悲伤的眼睛一亮,他看到了一线希望。在接下来的两个星期里,麦克雇了几名烧炭工,将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭,送到集市上的木炭经销店。结果,木炭被抢购一空,他因此得到了一笔不菲的收入。然后他用这笔收入购买了一大批新树苗,一个新的庄园初具规模了。几年以后,“森林庄园”再度绿意盎然。

只要眼睛不因悲伤失去光泽,心灵就永远不会荒芜。

我们每一个人都有身处悲伤境地的时候,但在这时,与其悲伤流泪,还不如依自己即有的条件去慢慢耕耘,一旦机会来临,自己也有了足够的条件去发展,境遇自然就会逐渐好转。

许多事实证明,在悲痛逆境中,只要你不让自己悲伤颓废,环境是不能把你击倒的。也许悲伤多于快乐,磨砺多于享乐。面对困难和死亡,人不能倒下,要努力挺起,哪怕是不可抗拒的天灾人祸,哪怕你已弱小悲伤得奄奄一息。

《动物世界》中有这样一个场景:一群迁徙的野牛在行进途中,突遭数只猎豹的袭击。刚才还是悠然自得的牛群顿时像炸了窝的马蜂,惊恐得四处奔逃,躲避着猎豹,逃脱死亡。一只只野牛在奔逃中被扑倒,没有搏斗,即使挣扎也是那样有气无力,只是悲鸣了一声,即成了猎豹的食物。就在我为野牛大叫惋惜时,