

人生·社会心理

走向健康

医疗心理

丛书

○ 摆脱失眠之苦

○ A型性格与冠心病

○ 心病还需心来治

○ 烟草、酒精和暴饮暴食

○ 心理的自我防卫

○ 新的健康内涵

○ 精神压力与恶性肿瘤

○ 人类面临的威胁

● REN SHENG SHE HUI XIN LI CONG SHU

● 卢华 唐登华 寒茗 著

○ 享受生活

○ 学会面对现实

○ 疾病的前兆



人生·社会心理

丛书

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理

人生·社会心理



走向健康

——医疗心理

卢 华 唐登华 寒 茗 著

主 编：穆 宪

编委会：穆 宪 张潘仕 费穗宇
戴裕民 温泉信 卢树全
郑 刚 张 玉 张景岩
聂北茵 胡庆生 傅强年
海 潮 沈 燕 刘卫平
金盛华

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑：吴书杰

封面设计：孙凤娣

图书在版编目(CIP)数据

走向健康——医疗心理/卢华、唐登华、寒茗著

北京：中国青年出版社，1993

(人生·社会心理丛书/穆宪主编)

ISBN 7-5006-1408-X

I. 走…

I. ①卢… ②唐…

II. ①心理-卫生 ②心理-保健

IV. R395.6

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 4.25印张 4插页 78千字

1993年12月北京第1版 1993年12月北京第1次印刷

定价 3.90 元

前 言

在现代生活中,各种各样的心理问题已为人们普遍关心。越来越多的事例表明。人生中大量的困惑和障碍都来自心理的失衡。于是,人们特别是青年人,对心理咨询和心理辅导,开始给予高度的重视。面对这一趋势,心理学家充满信心地说,21世纪将是心理学的世纪。

不管这一断言有无充分的根据,我们仍然可以确信,在纷繁复杂、变幻莫测的当代社会,心理学应当肩负起为人们排忧解难的重任。正是在这种背景下,《人生社会心理》丛书才有可能同广大读者见面。令人欣慰的是,这套丛书还荣幸地列入国家八五规划。

丛书的选题都是着眼于与青年人生息息相关的心理命题。在撰著过程中,作者们注重将社会心理学的理论与分析研究各类人生社会心理问题相结合,这是本丛书的一大特色。

丛书在编辑过程中，曾得到中国心理学会、中国社会心理学会、北京社会心理学会、中国社会科学院社会学所专家、学者的支持与帮助；还得到台湾大学杨国枢教授、香港大学杨中芳教授的指教。在此，一并表示衷心的感谢。

丛书编委会

1993年5月



目 录

第一章 健康——新的内涵

- 新的健康内涵..... 2
- 人类面临的威胁..... 5
- 紧张、压力、挫折和适应.....11
- 心理的自我防卫.....14
- 自我的判断.....19

第二章 病由心生——现代医学的解释

- 心身疾病及其范围.....26
- 常见心身疾病分析.....29

第三章 心身疾病的致病因素分析

- A型性格与冠心病.....47
- 精神压力与恶性肿瘤.....54
- 紧张与消化系统溃疡.....60
- 心病还需心来治.....64

第四章 学会心理保健

- 疾病的前兆.....71
- 烟草、酒精和暴饮暴食.....75
- 运动——躯体与精神双重锻炼.....80
- 甜美的梦乡.....84
- 重视自身的“报警系统”.....88
- 享受生活.....93

第五章 心理医生的规劝

- 摆脱失眠之苦..... 99
- 走出自我设置的“怪圈”..... 106
- 我们和世界都有缺点..... 113
- 学会面对现实..... 121

- 后记..... 127

第一章

健康——新的内涵

健康不仅仅指没有疾病,不体弱,而是一种
躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。

——WHO

我们生活在一个高度发达的时代。前人为我们留下了许多宝贵的遗产;而今,人类又创造了更高超、更众多的财富。人类已经登上了月球,可以乘飞机旅行,与远方的朋友通话,并制服了众多的瘟疫。但随之而来,也带来了不少令人烦恼的副产品:人口越来越多,进而导致了食品、能源、住房的危机;城市越来越拥挤,生活节奏越来越快;人际冲突的增加,战争、犯罪、麻醉品、烟草……如何评价这些状况,可以写一本洋洋洒洒的大作。但在这里,我们将讨论这些新的变化——好的和不好的——给人们的生活、健康带来怎样的影响?

● 新的健康内涵

健康的概念古来有之，现在也广为使用。在各种招生、招工的体检表上，我们最常见的就是“健康状况良好”之类的评语。在通常情况下，健康被解释为“生理机能的正常，没有缺陷和疾病”。这是一个较狭义的概念，也是人们最常用的健康内涵。如果你的一个朋友正在为健康问题担心，那么，他多半是疑心自己有某种疾病。对此，其他人也不会理解为他正在为社会适应不良等问题而苦恼。这就引出了我们的问题：一个人的健康状态究竟包括哪些方面？

人做为一种社会动物，是各个方面都密切相关的统一体。躯体机能的状态与心理情绪的状态也是密不可分的。同时，个体与周围的相互作用也影响着自身的状态。因此，生理意义上的健康、心理意义上的健康与社会的适应是不可分的。

首先，让我们分析下列几个例子：

张老师是个十分好强的中学教师，曾几度获得先进工作者称号。由于工作、家务等的劳碌，也由于对身体健康的忽视，在她大约 35 岁时被确诊为椎间盘突出。因为目前还没有十分满意的治疗手段，她需要长期卧床休息。她是一个平时很难闲着的人，在病床上躺了一年半以后，家人发现她日益显得郁闷、焦躁、易激惹，常发无名火。这些问题是药物无法完全解决的。她这种情绪状态对她身体状态产生明显的不利影响。

李先生在某机场调度室工作，这是全国较繁忙的空港调度室之一。他每天工作8小时，分分秒秒都处于高度紧张状态。一个十分微小的错误就可能使上百人的生命，上亿元的财产毁于一旦。一个人长期处于紧张状态，就会导致某些疾病的发生。大约在3年前他发现肠胃不适，经医生诊断，确诊为十二指肠溃疡。对这种病，药物的治疗只是一个方面，他须学会放松自己高度紧张的神经，否则，他可能已不再适合于目前的工作了。

苗条的小王是一个刚从县城考入北京某名牌高校的学生。这是她第一次远离父母，也是第一次生活在大都市，诸多方面的适应可能需要一个较长的过程。沉默寡言，不愿求人的性格使她难以很快找到一吐心曲的朋友，她很想念母亲，也很想家，功课又很重。起初她有些失眠，一段时间后出现间歇的头疼，校医务室使她有些失望，抱着不妨一试的态度，她走进一间小小的心理咨询室。心理医生的劝告和建议使她很快有所改观。

大约在20多年前，一位美国学者在仔细地研究了美国几所综合医院门诊的病历以及与患者交谈后，得出一个似乎令人难以理解的结论。他认为在美国去看内科大夫的病人当中，有近2/3是走错了门。其理由是，大多数病人的病状或者因心而生，或者在其病程的发展过程中情绪起了很大的作用。总之，只凭药石之力难收全效。他们必须去请教另外一种医生——心理医生。

到目前为止，我们可以认为，健康的状态大致应包括以下

几个部分：

1. 身体各器官发育良好，机能完善，无躯体和精神的病变或病变倾向；

2. 四肢匀称，动作灵活，没有任何不良感觉和动作上的障碍；

3. 自我意识良好，自信，精神饱满，情绪稳定，对自己充分悦纳，并对未来充满信心；

4. 心理素质与生理素质发展均衡。智力水平等同或高于常人。感知、记忆、思维能力良好，注意力集中。

5. 适应周围社会，能从容地担负日常工作和生活，而不感到疲劳或紧张。同时，对新的环境和新的刺激也有良好的适应能力；

6. 无任何不良嗜好，不抽烟、不酗酒，无任何药物依赖，也不用狂食暴饮等不良方法来消除紧张和压力；

7. 对精神刺激有一定的承受力，会用正当的方法来渲泄消极情绪；

8. 有一定的社会交往能力，人际关系良好。既懂得如何去爱他人，也能常感到他人的爱，有比较牢固的、知心的朋友；

9. 对自己的言行可以进行有效地控制，言谈举止符合自己的角色身份和社会期望；

10. 对各种疾患有一定的抵抗能力和自我康复的能力，对轻微的疾病可以迅速康复，而且对将来不产生任何不良影响。

● 人类面临的威胁

在不太遥远的年代，人类生命的大敌是饥饿、外伤、病菌、寄生虫和瘟疫。现在人类健康最令人头痛的问题，已不是上述几种影响，而是一系列被称为现代都市病的疾病，如心脏病、恶性肿瘤、高血压等。现代医学的调查反复证明了这一点。从下面的两个附表，我们可以略窥一斑。（见下页表一、表二）

现代“都市病”存在于同一的社会心理根源，即生活的变迁，生活节奏的加快，价值体系的变化等，都可引起人们机体内的病变。以前的社会是一种平稳的、封闭的、缓慢发展的社会。人们生活与其祖父、甚至祖父的祖父的生活没有太大的差别，人们对此十分习惯，并从中感到安定、安全、平稳、有序。从父辈那儿得到的经验足以解决面临的各种挑战。而现代的生活与之大不相同，人类社会逐渐工业化，而且变得越来越开放。人们的物质生活水平日益提高，大量的新事物开始涌入，在人的生活中增添了许多新的刺激因素。在发达的国家中，其科学技术越发展，社会物质文明越高，给人们的心理生活带来的威胁和压力也越大。同时，人均占有空间的狭小，令人心神不定的噪音，更多的人际冲突，更充满新异刺激的生活，这些对于那些习惯于田园牧歌生活的人来说，无疑是一个新的挑战。若人们不能及时地认识并适应这些变化，就会感到紧张、焦虑，从而引起一系列的不适。

表一 1886、1916及 1974 年美国主要死亡原因

年 代 疾 病	1886年	1916年	1974年
1. 腹泻病	1. 心脏病	1. 心脏病	
2. 腹泻病(5岁以下)	2. 肺 炎	2. 肿 瘤	
3. 所有神经系统的 疾病	3. 肺结核	3. 脑血管病	
4. 肺结核	4. 慢性肾病及肾炎	4. 事 故	
5. 肺 炎	5. 暴 力	5. 流感及肺炎	
6. 事故、杀人、自杀	6. 肿 瘤	6. 婴儿早期的某 些病	
7. 猩红热	7. 腹泻病(5岁以 上)	7. 糖尿病	
8. 心脏病	8. 其它复合病	8. 全身性动脉硬化	
9. 气管炎	9. 白喉及喉炎	9. 肝硬化	
10. 伤 寒	10. 气管炎	10. 气管炎、肺气肿 及哮喘	

**表二 我国部分城市前十位主要死亡专率
及死亡原因构成**

1957年			1975年			1984年		
死亡原因	死亡 专率 1/10 万	占死 亡总 人数 的%	死亡原因	死亡 专率 1/10 万	占死 亡总 人数 的%	死亡原因	死亡 专率 1/10 万	占死 亡总 人数 的%
1. 呼吸疾病	120.3	16.86	脑血管病	127.91	21.61	心脏病	124.64	22.65
2. 急性传染病	56.6	7.97	心脏病	115.34	19.49	脑血管病	116.27	21.13
3. 肺结核	54.6	7.51	恶性肿瘤	111.49	18.84	恶性肿瘤	116.18	21.11
4. 消化系病	53.1	7.31	呼吸系病	63.64	10.75	呼吸系病	48.36	8.79
5. 心脏病	47.2	6.61	消化系病	28.78	4.86	消化系病	23.76	4.32
6. 脑血管病	39.0	5.46	肺结核	21.15	3.57	外 伤	19.36	3.52
7. 恶性肿瘤	39.9	5.17	外 伤 传染病 (肺结核 除外)	16.84	2.85	肺结核	10.17	1.85
8. 神经系病			泌尿系病	11.63		中 毒	10.17	1.85
9. 外伤及中毒	19.0	2.66	中 毒	6.27	1.97	泌尿系病	9.48	1.72
10. 其它结核	14.1	1.93				传染病 (肺结核 除外)	8.14	1.48
十种死因合计	61.49		十种死因合计	83.94		十种死因合计	88.42	

统计范围：1957 年包括北京等13个市全市或部分市区

1975 年包括北京等12个市全市或部分市区

1984 年包括北京等28个市全市或部分市区

美国华盛顿大学教授霍尔姆斯(Holmes)等人曾在60年代对5000余人进行了关于生活事件对疾病影响的调查研究。所谓生活事件,是指在生活的过程中,对人们的精神活动产生各种影响的事情。在研究中,他们发现了一个十分有趣的现象,这就是:某些疾病的发生与生活事件有明显的关系。他们按照其影响的大小,把生活事件按次序进行排列,编制了“社会再适应评定量表”(SRRS)。该量表共包含43项生活事件,其中最影响人的情绪的是丧偶,他们把它定为100个生活变化单位(LCU),另外,像离婚、坐牢、受伤等也都对人有较大的影响。霍尔姆斯等认为在人们生活中的这些变动,会造成人们对疾病的易感状态,即一种抵抗力下降的状态。一些人在经过大量的生活变动后,患病的可能性会上升。他们经过进一步观察发现,一年内得分在150LCU以下,则第二年基本健康;若得分在150~300LCU之间,则有50%患病的可能;若达300LCU以上,则有70%患病的可能。他们还发现生活事件与心肌梗塞、心脏病、糖尿病等有明显的关系。

1987年,我国学者对全国1012名被试者进行了调查,制订了中国人生活事件量表(见表三),从表中,我们可以看到不同生活事件对中国人产生机体压力的状况。

当然,表中的数值并不是对每个人都合适的。由于个人的生活环境、文化背景、成长经历以及价值观等的不同,不同的人对同一事件的评价也不同。同时,又由于每个人的对挫折、变化的耐受力不同,同一个事件对不同人的影响也不尽相同。

社会变迁的问题对人的健康也有很大的影响。由于社会

表三 中国人生活事件量表(青年均分部分资料)

生活事件	均分	生活事件	均分
1. 丧偶	113	20. 恢复政治名誉	41
2. 子女死亡	102	21. 重病外伤	42
3. 父母死亡	110	22. 严重差错事故	42
4. 离婚	65	23. 开始恋爱	45
5. 父母离婚	73	24. 行政纪律处分	36
6. 夫妻感情破裂	64	25. 复婚	42
7. 子女出生	62	26. 子女学习困难	34
8. 开除	61	27. 子女就业	29
9. 刑事处分	49	28. 怀孕	44
10. 家属亡故	60	29. 升学就业受挫	41
11. 家属重病	56	30. 晋升	28
12. 政治性冲击	47	31. 入党入团	29
13. 子女行为不端	51	32. 子女结婚	34
14. 结婚	50	33. 免职	36
15. 家属刑事处分	43	34. 性生活障碍	42
16. 失恋	55	35. 家属行政处分	31
17. 婚外两性关系	48	36. 名誉受损	37
18. 大量借贷	43	37. 中额借贷	32
19. 突出成就荣誉	43	38. 财产损失	29