

为了健康丛书

拆除心灵的墙

■ 主 编 赵书友
■ 副主编 王立友



山东友谊出版社

R161
ZSYb

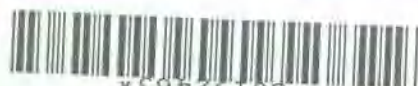
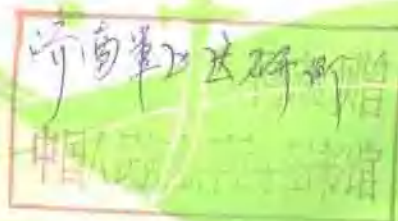
105525

拆除心灵的

墙

主编
副主编

赵书友
王立友



C01922463

宜出版社

为了健康丛书

拆除心灵的墙

主 编 赵书友

副主编 王立友

*

山东友谊出版社出版发行

(地址:济南经九路胜利大街 39 号 邮编:250001)

济南市中印刷五厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 10.125 印张 2 插页 230 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN7-80642-013-4/R·1

本册定价:12.00 元 全套(6 册)定价:72.00 元

总 序

解放军健康杂志社社长兼主编 赵书友

光阴荏苒，到1997年元旦《解放军健康》杂志已创刊10周年了。10年耕耘，10年收获。耕耘的艰辛，收获的喜悦，都深深镶嵌在编辑部同仁的脑海里。我们忘不了，在总政治部、总后勤部有关部门和领导的鼎力扶持下，1987年初，《解放军健康》在内部读物《为了健康》的基础上孕育诞生了。这本全军发行的军事医学科普期刊，刚坠地便受到了老一辈无产阶级革命家和军委、总部首长的厚爱：时任国防部长的张爱萍欣然为该刊题写了刊名，聂荣臻、徐向前元帅，原总参谋长杨得志、原总后勤部部长洪学智等首长先后为该刊题词，原总后勤部副部长刘明璞为该刊撰写了发刊词。这一切，都为我刊的成长和进步奠定了坚实的基础。

10年里，在军委、总部首长及各级有关部门的殷切关怀下，《解放军健康》始终坚持正确的办刊宗旨：立足全军，面向全国，以党的路线和军队工作方针、政策为指针，以普及医药卫生科学知识为重点，突出军队特色，努力为增强全军指战员、武警官兵及社会各界人士的文明卫生修养和自我保健能力，提高军民健康水平服务。编辑部同仁循此宗旨，恪尽职守，兢兢业业，俯首躬耕，丰富栏目，扩充信息，力争做到文章高水平、刊物高质量，使科学性、知识性、可读性、趣味性、实用性有机地统一，让官兵喜闻乐见，使大众受益其中，创造性地把“部

队卫生顾问,军人健康指南,男女老幼皆可读,社会各界均相宜”的办刊方针落到实处。广大的作者、读者,对该刊厚爱备至,往往巨椽赐作。因此,才有其门楣光耀,愈见茁壮。我刊1989年在全军健康教育作品观摩评比中荣获唯一特等奖;1990、1991年在全国、全军卫生期刊评比中被评为优秀卫生期刊;1992年在全国期刊评比中荣获“整体设计三等奖”;1995年在全国卫生防疫作品观摩评比中荣获一等奖。

然而,这一切都已过去,不能代表将来。放眼未来,我们深感任重道远。围绕如何纪念我刊创办10周年,编辑部同仁进行了认真筹划,大家一致认为:大力倡导大卫生观念,着力营造健康教育的大气候,积极配合全军除害灭病规划的贯彻落实,为增强广大官兵、各界民众的身心健康和巩固提高部队战斗力而实行优质、系统的服务,是《解放军健康》的出发点、立足点和归宿点。我们应该发挥自身的优势,积极主动地适应医学模式的转变,适应部队日益增长的卫生保健需求。因此,大家加班加点编辑了这套《为了健康丛书》,以期为全军官兵健康服务兼为我刊创办10周年之纪念。由于人力、时间及经费的限制,丛书暂出版6本:《拆除心灵的墙》可帮助你解开心灵深处的褶皱,从而保持健康的心理;《妇幼保健夜话》可为妇女儿童的健康生存和成长指点迷津;《中老年益寿之道》把打开延年益寿之门的钥匙交给你;《百病释疑》简答了各种常见病和人们羞于启齿的健康问题,为你防病健体解忧愁;《透视奥妙的人体》撩开人体各种奇特的面纱,使你感悟人体自身的妙趣而受益其中;《尖尖角——优秀卫生文学作品选》撷取新人新作,以文学的形式破译卫生保健的课题。愿这套凝聚着读者、作者及编辑部同仁心血和厚意的医学科普读物,能够成为大家的挚友。

目 录

总序 赵书友

第一辑 剖析与方略

百病皆与忧虑联 汪忠华(3)

怎样才算心理健康 陈 斌(6)

心理失衡的危害 李红乐(9)

军人常见的精神疾患及其预防

..... 王肖力(11)

铸就防卫自杀之剑 寻 坚(18)

李医生巧治心病 宏 业 丽 华(25)

走出情感的沙漠 郑 林(27)

20 例心理和行为异常者的启示

..... 侯智民(31)

从阿 Q 精神看心理防卫反应

..... 康铁江(34)

士兵逆反心理及其纠正 沈永福(36)

影响女性成才的心理因素 任玉堂(39)

怕挤怕碰的心理分析 陈仲舜(43)

说说异性恐怖症 新 鸣(46)

心理因素与糖尿病 伟 建(49)

不可忽视的心理护理 龚亚华(52)

健康有益的“异性效益” 金 虹(55)

目录

精神压抑对性功能的影响 林足劲(61)
离退休人员的心理适应

..... 韩林忠 韩国荔(63)
性格修养与健康 姚 波 杨宿骅(66)
变态爱美心理 春 云 竹 峰(71)
杜梅心理现象管窥 林足劲(73)
未做贼为何也心虚 ... 春 云 竹 峰(76)
从林黛玉心病谈个性与疾病 ... 足 劲(78)
威胁行车安全的心理因素 陈应国(80)
性格缺陷与精神疾病 睿 之(82)
微笑的“价值” 栾世强(85)
他因何患上性强迫症 陈仲舜(87)
老了,感情为何这般脆弱..... 杨贤耀(90)
祸不单行与心理有关 刘 文(93)

第二辑 认知与教诲

当春情激起的时候 连仲元(97)
战友,请注重优化心理环境..... 黄尉初(99)
情怀胆荡得愉悦..... 姚扶有(102)
创造心灵的小气候..... 刘大伟(110)
分居军人夫妻的心理调适..... 朱华夫(113)
有情绪不要闹..... 米播华(117)
士兵青春期的自我调控..... 李红乐(120)
患慢性病战士如何解除苦恼
..... 胡德豹(122)
闭目养神心舒畅..... 曲伟杰(124)
“适时沉默”的益处..... 肖 彬(127)

目录

“意念”，癌症的杀手	张攸德(129)
精神安慰赛良药	韩绍安(132)
冠心病人的心理调适	侯云峰(135)
军人谨防浮躁病	彭学文(137)
息怒健身有良方	姚扶有(139)
宣泄不良情绪的种种选择	吉 日 木(142)
自嘲可减轻心理压力	仕 郭(145)
怎样融洽母子情感	沈 洪(149)
适度紧张益身心	韩绍安(152)
现代性格的灵活性	艾青人(154)
男人女人要“减压”	林足劲(158)
女性自卑心理的矫正	刘彩娟(162)
荡起自信的桨棹	李邦云(165)
解除“性”困惑有益健康	刘日章(167)
病人要保持乐观情绪	马笑英(169)
摆脱不良情绪的七种方法	宋士忠(171)
男人有泪也应弹	韩应华(173)
嫉妒感的内扰与自我排除	梁 丰(175)
走向社会心地宽	段振离(177)
良言得体人心暖	梁 刚(179)
把住“自我意识”之度	李邦云(182)
树立正确的性观念	李保存(185)
失恋后的心理调节	郑尚运(188)
健康的大敌——消极情绪	严军兴(190)
怎样克服统考时的心理障碍	
.....	张 波(194)
珍视生命	锋 刚(196)

目录

少女求美的心理卫生·····	华 怡(198)
爱美之心葆青春·····	敖继红(201)
心理性阳痿的治疗 ·····	赵 铁 春 明(203)
疑心病及其医治·····	晓 理(205)
了解妻子的心理特点·····	宁 心(207)
妇科手术后的性心理调适·····	李亚萍(211)
单身汉怎样才能快乐·····	黄仁发(214)
心理健康利于发挥个人潜能 ·····	时方兴(217)
构筑一个优质的心理世界·····	关 颖(219)

第三辑 感受与谈心

莫以己短空自卑·····	李邦云(225)
当挫折降临的时候 ·····	穆 子 罗 丹(227)
小伙儿怎样爱女孩·····	姚扶有(229)
不必为梦而烦忧·····	华 明(237)
活着, 原该快快活活 ·····	石家庄 丁 聪(240)
顺其自然好·····	张久梅(242)
没必要叹息·····	李泉源(244)
33岁的咏叹 ·····	刘 铮(246)
心病有治·····	向迎宪(249)
面对“禁区”的困惑·····	王继卫(251)
寂寞的妙境·····	张安生(253)
劝君重勤学, 业兴身心健 ·····	许永杰(257)

目 录

你要认识你自己·····	潘国本(259)
心理特点与选择职业·····	桂 峰(263)
人啊,要想得开·····	东野长崢(265)
温柔,心理健康的营养·····	李 桦(268)
自行排解心理压力·····	林足劲(273)
和自己交朋友·····	邵颖华(275)
面对批评心怎安·····	梁 刚(277)
我这样化解苦恼·····	黄毓璜(281)
愿君有个好人缘·····	曾正斌(284)
“难得糊涂”与心理保健·····	冷广贤(286)
当您产生失落感的时候·····	陈永红(288)
入情入理治心病·····	杨司佼(290)
帮他跳出心理漩涡·····	陈永前(293)
你年轻吗·····	何星海(296)
发挥你的魅力·····	郭俊芝(299)
聆听心声解忧愁·····	师 说(302)
什么样的经历都是财富·····	渔 梦(306)
学会快乐·····	邹 一(308)
后 记·····	(311)

第一辑

剖析与方略

百病皆与忧虑联

□汪忠华

忧虑乃忧愁担心之意，指遇到困难、不幸或不如意的事就苦闷，这对人体健康毫无积极意义。令人遗憾的是，这种消极情绪从古到今世代相传，渗透在人类生活中，总也根除不了，致使不少家庭发生不幸。一位善良的母亲年过五十，身体一向健壮，却因爱女被人拐骗出走久无音讯，终日忧虑女儿飘泊他乡无人关照，惦记女儿在外会受人欺负，常常茶饭不思，夜不成眠，仅半年时间便突发高血压病，不到两年就死于脑溢血。

现代医学心理学和精神病学认为，一个长期忧思焦虑的人，大脑中枢神经系统抑制机能会迅速增强，引起人体生理功能紊乱，因而易得心身郁结性疾病。心脏是感情的“起搏器”，忧虑会给心脏自律活动带来无形的压力。起初，这种隐匿性的压力并不会立即觉察出来，当压力超过心脏承受能力时，心脏便以痛苦的症状作为特殊的语言表现出来。这时，人如果还沉迷不醒，任其发展，生命的“发动机”就会出故障，甚至可能报废。据史料记载，第二次世界大战期间，美国有 40 万男子死在

战场，在同一时间内，生活在和平环境中的家属们，母盼儿归，妻望夫来，整天牵肠牵肚，望眼欲穿，竟有二百多万人死于心脏病，其中近半数缘于忧虑而诱发心脏病。

胃是人的第二副面孔。人的面部表情可因事因人而变化，但胃脏却从来没有说谎的习惯。胃囊充实，人觉有力，反之则会因饿丧志。同理，人在高兴时，胃粘膜呈粉红色；忧虑时，不仅胃粘膜颜色改变，胃酸分泌也会增多，多余的胃酸能将胃粘膜蚀烂。正如著名医学家若瑟夫·马坦格所言：“不是我们吃下的食物让我们患上胃溃疡，而是情绪的因素支配了身体，使我们在紧张焦虑不安中患了胃溃疡。”又如某医院对千余名胃溃疡病人观察证实：80%的病人原来并无胃病，是因一定时期内愁苦焦虑才促使他们发病的。

由此看来，“忧极可生愁，愁极可生病”，并非没有根据的戏言。古有“人生不满百，常怀千岁忧”之说，但细想起来，这种说法也有让人不敢恭维之处：既然人生短暂，为何偏要忧虑千载？摒弃忧虑，乐享天年岂不更好？忧虑尽管在人的一生中所难免，但毕竟是人为的，因为人的感情活动，是受人的大脑制约的，虚无的忧虑是不存在的。因此，人们完全应该具备转忧为乐的能力，我们必须在这方面做些努力。

俗话说，笑一笑，十年少。笑对健康的确有益：普通的笑，可使人的胸、腹、心、肺甚至肝脏得到短暂的锻炼，可清除呼吸系统的异物，并能加快血液循环和心脏搏动；有力的笑，能使人的脸、臀与腿的肌肉得到松弛，能解除人的烦恼、内疚、抑郁、紧张心理。一种新的学说认为，笑可刺激人的大脑产生一种被称为儿茶酚胺的激素，这种激素能激起人体内天然麻醉剂——内源性吗啡样物质的产生，从而可减轻病痛。故此，人们因事因病而忧愁时，应该用笑来调节心境。那怕是苦笑，也

比单纯的愁苦要有益得多。

在特殊情况下,哭和发怒也有益于健康。如日常生活中,一个极度悲伤忧愁、身心压抑而导致患病不起的人,一旦见到知心者,就极易大哭一场,尽叙心中隐情,之后便会感到心头轻松,压抑感消失,病体也觉得好转了许多。所以,与其自行抑郁伤身,不如化忧为泣。发怒尽管对身体健康不利,但有时诱使病人发怒,却能收到良好的效果。《后汉书·华佗传》记载,有位地方太守因忧思郁闷患病,久治不愈,后慕名请华佗诊治。问明患病因由,华佗便故意收取了许多银两,乘其不备而溜之大吉,非但没有开药方,相反还留下书信一封,大骂太守鱼肉百姓,横行乡里。太守闻报,勃然大怒,随即口吐黑血,顽疾居然好了。其机理就在于发怒可使患者血管在短时间内剧烈收缩,加快血液循环,大脑一经紧张,即作出对抗焦虑的反应,忧郁愁思便会消失,心身疾患便可剔除。

总而言之,忧虑既然系人为因素,那么完全可以人为地制约或改变之。终日沉浸在忧虑之中,不仅不能排遣郁闷及痛苦,解决想解决的问题,反而会伤及身心。用酒解愁也属于下策。笑、倾述、听音乐、参与集体活动、旅游观光等,都是可以尝试的有益的调节和转化手段。

怎样才算心理健康

□陈 斌

常听人说：“我身体没病，十分健康。”其实，此话并不一定正确。有关健康的定义，联合国世界卫生组织曾明确指出：健康不仅仅是指身体无病痛而言，还应该包括精神活动的健全和社会适应能力良好，是躯体、精神和社会的统一体。因此，“身体没病就是健康”的说法就有失偏颇了。

要知道身体是否有病，还是比较容易的。但是，要了解精神即心理是否健康，那就并非尽人皆知了。一般来讲，要判断一个人的心理是否健康，可从以下几方面加以考察：

1. 一个心理健康的人，必须能进行正常的学习、生活和工作。如果工作时总是走神，注意力难以集中，反应迟钝，不能胜任正常的学习、生活和工作，以及患有健忘、神经衰弱、言语障碍等等，都是心理不健康的标志。

2. 具有健康心理的人，能与别人保持良好、正常的人际关系。人际关系是借助于语言、行为进行彼此相互了解、增进感情融洽的一种媒介。一个心理不健康的人，常常难以与别人友好共处，甚至与别人格格不入，从而成为孤家寡人。

3. 心理健康的人，要有良好的情绪，即积极情绪应多于消极情绪。一个人如果整日无缘无故地愁眉苦脸，闷闷不乐，精神萎靡，情绪低沉，抑郁寡欢，这种精神状态抑制其思维活

动,致使难以发挥出良好的智能和竞技水平,从而影响工作和学习效率,这种人的心理状态是不健全的。

4. 心理健康的人,必须有正常的行为,其行为应该符合其所扮演的社会角色和当时的社会环境。经过发育后的男女,产生“异性相吸”的需求,是一种正常的性心理反应。但若产生同性相吸现象或憎恨自己目前的性别,独居一处时常将自己化妆成异性,那就不正常了;一个品质良好的人,常发生窥阴、露阴行为等,也是心理不健康的表现。

5. 心理健康的人,应具有健全的人格,能客观地评价外界事物和自己,情绪、性格稳定,意志坚强,言行一致,表里如一。有些人情绪不稳,变幻多端,令人难以捉摸,事后说“是我错”,再后则依然如故,旧病复发;其行为缺乏控制,具有高度盲从性和冲动性;做事只有五分钟热度,不能坚持到底,遇难而退。这些都是心理不够健康的表现。

6. 心理健康的人,能与大多数人的心理意向相符合,即“大家高兴我高兴,大家悲伤我悲伤”。比如,中国女排获“三连冠”的消息传来后,电视机旁的观众都在兴致勃勃地谈论着比赛情景,某人却独居一隅,默不作声,不以为然,此人的行为与此时此景不符,是心理不健康的表现。如果在严肃的追悼会上,有人肆无忌惮地大讲笑话,同样是心理不健康的现象。

7. 心理健康的人能自我容纳。人是生活在矛盾之中的,矛盾既然不可避免,就要求人们做出相应的调整,使自己的心理状态、生理状态能适应新的社会环境,从而取得平衡,这些人的心理是健康的。如果有人到了一个新环境,换了一个工种不能适应,以致出现差错、焦虑,心理压力很重,这就是心理不健康的表现。

8. 一个心理健康的人,应该有充分的安全感和信心。在