

王极盛

李春荣

心理与健康

科学普及出版社

心 理 与 健 康

王 极 盛 李 春 荣

科 学 普 及 出 版 社

内 容 提 要

心理对健康的积极作用是任何药物所不能替代的，而心理对健康的损害又不亚于病菌和病毒。本书较为详细地讲述心理与健康、心理与疾病的关系，以及各种因素对心理的影响，并分别介绍了儿童、青年、妇女、老人的心理特点和心理卫生知识。

2056/03

心 理 与 健 康

王 极 盛 李 春 荣

责任编辑：罗 羽 东

封面设计：王 维 娜

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔孙史山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 $1/32$ 印张：7 $1/2$ 字数：162千字

1984年7月第1版 1984年7月第1次印刷

印数：1—47,950册 定价：0.73元

统一书号：14051·1044 本社书号：0798

目 录

第一章 心理与疾病	1
一、心理致病	1
二、祖国医学的认识	6
三、现代医学的认识	8
第二章 心理诊断、心理咨询和心理治疗	11
一、心理诊断的手段	11
二、望闻问切与心理诊断	15
三、心理咨询	17
四、多种多样的心理治疗	19
五、安慰剂与双盲法	24
六、发挥两个积极性	25
第三章 心理健康、心理卫生和 psychological diseases	27
一、心理健康的标准	27
二、心理卫生的起源与发展	30
三、心理卫生的内容	33
四、讲究记忆卫生	35
五、心理疾病	36
第四章 暗示与催眠	39
一、暗示的奥妙	39
二、自我暗示的惊人力量	41
三、暗示能发掘心理潜力	42
四、催眠治病	43
五、催眠麻醉	46
第五章 心理与疼痛	48
一、疼痛之谜	48

二、疼痛种类多种多样	48
三、疼痛的利弊	49
四、痛觉的特点	49
五、心理因素对痛觉的作用	50
六、心因性痛和幻肢痛	54
七、控制疼痛的方法	57
第六章 心理与气功、针灸、针刺麻醉	59
一、心理与气功的奥秘	59
二、意识在气功锻炼中的作用	61
三、心理与针灸	63
四、针刺麻醉放异彩	64
五、针麻中物质因素与精神因素的关系	66
六、心理因素在针麻中起哪些作用	68
七、医生与病人的配合	72
第七章 心理因素与肿瘤、高血压、心脏病	74
一、心理与肿瘤病因	74
二、心理与肿瘤治疗	76
三、情绪与高血压	79
四、情绪、性格与心脏病	80
第八章 愤怒心理与恐惧心理	84
一、愤怒的起因、分类与外部表现	84
二、怒伤身体与怒的价值	86
三、心理学的制怒方法	88
四、儿童恐惧的起因	89
五、变态恐惧	90
六、消除恐惧的方法	91
第九章 哭笑心理	93
一、笑是心理健康的最好体操	93
二、笑是治病的良剂	94

三、乐极生悲与笑的变态·····	96
四、笑的学说·····	97
五、哭的心理·····	98
第十章 嗜好心理与疾病·····	102
一、吸烟心理·····	102
二、吸烟对心理功能的危害·····	105
三、戒烟的心理学问题·····	106
四、饮酒对心理的影响·····	110
第十一章 睡梦心理·····	114
一、睡眠之谜·····	114
二、失眠·····	118
三、睡眠异常现象·····	121
四、梦——睡眠里的心智活动·····	124
第十二章 环境心理·····	131
一、颜色心理与健康·····	131
二、音乐与身心健康·····	139
三、噪音与身心危害·····	142
第十三章 儿童心理与身心成长·····	146
一、心理与口吃·····	146
二、儿童轻微脑功能障碍·····	148
三、早期教育与儿童身心健康·····	150
四、重视儿童的心理健康·····	152
第十四章 恋爱心理与身心健康·····	155
一、恋爱与美感·····	155
二、恋爱中的情感变化·····	159
三、人的气质类型与恋爱方式·····	160
四、甜蜜爱情的心理规律·····	162
五、失恋心理·····	163
六、恋爱的心理卫生·····	164

第十五章 婚姻家庭心理与幸福	167
一、婚姻家庭关系心理学的兴起	167
二、父母对子女过严与溺爱的心理危害	169
三、父母与子女相容的心理原则	171
四、夫妻心理相容的条件	174
五、恋爱婚姻的伦理心理	177
第十六章 青年性心理与身心健康	183
一、性心理的觉醒	183
二、性生理的表现	184
三、心理因素与性功能障碍	190
四、性心理卫生	194
五、性教育	196
第十七章 妇女心理与保健	199
一、心理与月经	199
二、心理与胎教	202
三、孕妇的心理卫生	203
四、心理与计划生育	205
五、更年期的心理与健康	207
六、妇女的自卑心理	208
第十八章 老年心理与长寿	211
一、情绪紧张与老年病	211
二、心理与长寿	213
三、老年智力	216
四、老年记忆	220
五、老年人的心理特点	223
六、老年的心理变化	225
七、老年的心理卫生	227
八、改善老年心理环境	229

第一章 心理与疾病

一、心理致病

俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，形象地说明了情绪与健康的关系。从医学心理学的理论来看，情绪的扰乱的确可以使头发变白。精神因素可以使供应毛发的血管发生挛缩，继而使头发根部的毛乳头制造黑色素的功能发生障碍；即使还能产生黑色素，但输入渠道受阻，也可在短时间内产生大量的白发。

关于心理与健康的关系，现代心理学与现代医学对此进行了大量的观察与实验。

苏联杰出的生理学家巴甫洛夫指出：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体健康。”

“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给这种疾病大开方便之门。”这是这位伟大的生理学家、高级神经活动生理学的创始人，从生理学角度论述人的情绪与健康关系的重要性。

国外有的学者认为任何类型的社会变动和任何类型的生活变化，例如事业的失败、受辱、被盗、婚姻的变化、职业的升降、经济困难等等，都能造成人体对疾病呈易敏状态。一些经历严重挫折的人，对躯体疾病有着较高的发病率，特别是配偶的死亡在心理—社会因素中占有重要地位。

我国现代医学心理学的开拓者之一、著名的心理学家丁瓚教授认为：“心理活动不应排除于病理过程之外。”他认

为人作为一个个体，除了生理方面之外，还有心理方面。现代科学已经证实内脏器官的活动都是在脑皮层的影响下进行的，那么，大脑的机能特点心理活动是可以影响内脏活动的。我国著名心理学家潘菽教授指出：“事实表明，不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病，有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的所谓医源性疾病，就是明显的不良心理因素造成的。”

心理对健康的影响，从躯体疾病到精神疾病，从内科到外科，概莫例外。

据美国某综合医院门诊部对前来就诊的病人，不加选择地进行研究，发现65%的病人与社会逆境有关，35%的病人在很大的程度上是情绪不好而引起疾病的。

我国心理学工作者在六十年代初期对232例高血压病人的研究表明，病人病前不良的个性情绪特点在高血压的病因中占74.5%。

我国心理学工作者在七十年代初期对1084例在针麻下施行女性绝育术的人进行的研究表明，镇静情绪的受绝育术者的针麻手术效果，明显地高于紧张状态的受绝育术者。

英国一位医生曾经调查了250多个癌症患者，发现其中有156人在患病前有过重大精神打击。他得出如下的结论：“压抑情绪容易生癌。”

俄国的外科学家波罗戈夫曾经报道，在战场上，胜利者的伤口愈合比失败者伤口愈合得好，并且愈合得快。在外科临床也发现，心情抑郁悲伤的病人，在手术后易得并发症。

风湿性关节炎患者情绪不佳时，骨关节炎便有加重之势。有人观察50名患者，每当悲痛、忧愁、恐惧时，骨关节

必感到剧痛，待情绪平和后，疼痛即减轻。

下面我们侧重分析情绪在胃肠病、皮肤病及牙痛发病中的作用。

1. 情绪与胃肠疾病

人们通常所说：“悲伤得肝肠寸断”，“愁得茶饭不思”来形容情绪对胃肠系统的影响。

人在悲伤的时候，即使是山珍海味也难以下咽。激烈争吵后，使人对摆在面前的佳肴吃起来也是“味同嚼蜡”。而当心情舒畅，精神愉快的时候，却能把粗茶淡饭当作佳肴美餐。

据美国医院的调查表明，在500名胃肠病患者中，因情绪不好造成者占74%。

溃疡病是一种常见的疾病。有人估计，大约占10%的人在人生中的某个时期曾经患过胃或十二指肠溃疡病。消极性情绪对溃疡病的发生有着很大的作用。焦虑、忧愁、恐惧、愤怒等消极情绪的持续存在，就会使大脑皮层的机能降低。在大脑皮层机能降低的同时，比较低的神经中枢的机能反而亢进，造成胃和十二指肠的功能不正常。例如，引起胃酸分泌增多，胃部肌肉紧张性增强，蠕动增加，供应胃和十二指肠血液的血管痉挛等，最后导致胃和十二指肠溃疡。大脑皮层对于胃肠活动有着重要的调节作用，人的情绪变化通过大脑皮层的活动而影响到胃肠活动。有的学者应用X光透视和摄影术观察到，当人情绪激动时，胃肠运动就发生抑制现象；当进食情绪愉快时，则增强胃肠运动。

有位医生给一位病人做了胃造瘘手术，发现他还患有胃粘膜疝。医生发现，当这位病人情绪悲伤时，胃粘膜就呈现苍白，分泌液减少；而当病人焦虑的时候，胃粘膜则充血，

分泌液增加。

人们还发现，人在生气、恐惧、激动的情绪状态下，胃液分泌量和酸度增加。长期的愤怒或恐惧，造成胃酸持续升高，引起胃粘膜糜烂。在忧郁、悲伤、失望的情绪状态下，胃液分泌量和酸度则减少，胃的运动也减少。

有的科学家做了一个观察实验。一个病人在想象进食时，胃液已经分泌。这时偶然针刺他的手指取血，胃液分泌立即减少。经过20~30分钟才恢复。过了几天，重复这一实验，只要准备针刺，由于条件反射的作用，胃液分泌就抑制了。

在临床和日常生活中，常常可以看见，有些人在情绪紧张时，就会突然引起腹泻，泻出稀薄或水样的大便。而当引起情绪紧张的原因过去之后，腹泻也就停止了。这种腹泻，有人把它叫做“精神性腹泻”。这是结肠过敏的表现之一。结肠过敏与人的情绪因素有着密切关系，最初诱发结肠过敏的原因，病人可能早已忘掉。可是仔细追查，则往往发现它和恐惧、忧郁等情绪因素有关。由于情绪的激烈变化，使大脑皮层受到不正常的刺激，反复刺激使大脑皮层的功能失调，导致内脏功能障碍，造成结肠过敏。

2. 皮肤上的情绪反应

情绪与皮肤的健康有着显著的关系。人的情绪变化通过人的高级神经活动而影响皮肤的健康与疾病。皮肤是人体的一个部分，它是受人的高级神经系统控制与调节的。

人的情绪如抑郁、惊恐、愤怒能够通过神经活动引起皮肤病。在临床上由于情绪变化能够明显地引起神经官能症性表皮剥蚀、疥疮恐怖及拔毛狂等皮肤病。情绪变化对神经性皮炎、瘙痒病、荨麻疹、斑秃、酒渣鼻、多汗病等的发作也往

往有密切的关系。情绪变化对白发、白癜风、湿疹、牛皮癣等的发生也有一定的影响。

神经官能症性表皮剥蚀多发生在神经衰弱的成人身上。有的病人为了满足揉擦皮肤的需要而不由自主地搔抓皮肤，有的病人深信在自己的皮肤里存在异物，不断地用指甲、小刀等挫刺皮肤，引起表皮剥蚀。

情绪在湿疹的发生中起了重要的作用。临床经验证明，焦虑不安、恐惧等情绪变化能够引起湿疹的发作或使其症状加重。

情绪变化是荨麻疹发作的一个重要诱因。一位年轻的姑娘突然得到她父亲不幸死亡的消息，在不到 15 分钟的时间内，满身都起了荨麻疹；一位母亲得知女儿不幸死亡后，也是浑身起了荨麻疹。愤怒、忧愁、悲伤等情绪变化常常是慢性再发性荨麻疹的致病因素。

斑秃是头发迅速地成片脱落而无发炎现象，俗称“鬼剃头”。斑秃可见于任何年龄，但以 20~40 岁的人较多见。有些人较易发生此病，在一生之中可多次复发。精神因素在此病发生中有着重要作用。病人持续地抑郁、忧愁，或突然惊恐、悲伤之后，可以迅速发生斑秃。斑秃患者经过医生的心理治疗，找到了与此病有关的心理因素，情绪安定了，乌黑发亮的头发就会迅速地长出来。

3. 心因性牙痛

牙痛是口腔科的常见病、多发病。我国医务工作者与心理学工作者对 150 例初诊牙痛患者进行了调查，其中 46 例系心理性牙痛，也叫心因性牙痛，占 30.7%。心因性牙痛 46 例都不同程度的有精神创伤史，如生气、着急、口角、家庭纠纷等。例如某女工因右上牙剧痛来就诊。患者两天前因工作受

挫折与同事发生口角，互不忍让，而暴怒数小时。经同志们劝说，虽然缓解下来，但她仍觉得委屈，余怒未消。3~4小时之后，右上牙开始轻微疼痛，她自己认为是着急上火之故，没进行治疗。后来疼痛难忍才就诊。经检查未见明显炎症及其它异常情况，诊断为心因性牙痛，经针刺和暗示治疗三次后便痊愈。

研究结果表明，情绪波动持续时间越长，心因性牙痛发病率就越高。心因性牙痛发病率最高年龄是18~30岁。非心因性牙痛的发病率最高年龄是41~60岁。即心因性牙痛多发生于青年人，而非心因性牙痛则多发生于壮年和老年人。

综上所述，说明人的心理因素特别是情绪在病因中有一定的作用。

二、祖国医学的认识

祖国医学认为引起疾病的原因是多种多样的，在一定的条件下，风、寒、暑、湿、燥、火六淫之气，情志异常，饮食劳伤等均可产生疾病。人的情志波动过于激烈或者持续持久，是疾病产生的重要原因。

用现代心理学的理论来分析祖国医学所讲的七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）致病，可分为二类。

一类是激情致病，即暴发性强烈情绪，如绝望、恐怖、盛怒、狂喜等引起疾病。例如，《素问·阴阳应象大论》指出：“喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。”临床上可见暴怒导致心脏病发作、视力障碍、耳闭耳聋。

另一类是心境引起的疾病，即在一段时间内持续的微弱的不良情绪状态。例如，《素问·汤液醪醴论》说：“嗜欲无

穷而忧患不止，精气蛇坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”这种食欲的不良心境致病，在临床上也是多见的。祖国医学认为七情失调可以引起阴阳失衡、气血不和、经络阻塞、脏腑功能失常而患病。《素问·举痛论》指出，情志变化能够使气机发生紊乱，即“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱，……思则气结”。同时，《内经》还认识到心为五脏六腑的主宰，“心藏神”。因此，七情中任何情志失调都可伤心，而心伤则可引起其它脏腑功能的失调。《灵枢·口问篇》曾指出：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

应该指出，祖国医学不仅认为情志异常一般是由于外界环境的刺激所引起，而且还认为内脏气血的病变也会影响到情志的异常。祖国医学对这个问题是具有独到见解的。例如，《素问·调经》指出：“血有余则怒，不足则恐。”《灵枢·本神篇》指出：“肝气虚则恐，实则怒”，“心气虚则悲，实则笑不休。”它说明肝气虚实，心气虚实与人的情绪活动的关系。

七情内伤是引起许多症状的一种原因。关于心理因素引起眩晕症状，《丹溪心法》认为：“或七情郁而生痰动火，随气上厥，此七情致虚而眩运也。”情绪异常与虚劳的关系，徐春甫认为：“七情者，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情过伤是也。惟述于思者，多成癆瘵，今之癆瘵而多起于脾肾之劳，忧思之过者也。”关于气喘的病因，《济生方》认为：“将息失宜，六淫所伤，七情所感，或因堕坠惊恐、度水跌仆、饱食过伤、动作用力，遂使脏气不和，荣卫失其常度，不能随阴阳出入以成息，促迫于肺，不得宜通而为喘也。”关于血症与情志的关系，朱震亨谓：“怒气逆甚则呕血。”

《医学入门》谓：“内伤七情，暴喜动心，不能主血。暴怒伤肝，不能藏血。积忧伤肺，过思伤脾，失志伤肾，皆能动血。”张景岳谓：“怒气伤肝，动肝火则火载血，上动肝气，则气逆为血奔……忧思过度，损伤心脾，亦致吐血咯血。”腹泻的发生有时亦可由精神因素引起。《素问·举痛论》指出：“怒则呕血及飧泄。”《景岳全书》认为：“气泄症，凡遇怒气便作泄泻者。”

祖国医学关于情绪因素对于精神病的作用有着很多的论述。例如，《内经》认为“得之大怒”的精神病的症状是“狂言，惊，善笑，好歌乐，妄行不休”。王肯堂在《证治准绳》中说：“此志愿高而不遂所欲者多有之。”清代沈金鳌在《杂病源流犀烛》中认为：“或由于有所大恐大喜，大忧大惊，以致失神之为患也。”由此可见，历代医学家都重视心理因素对精神病的致病作用。

祖国医学还认识到社会地位与人的身心健康的关系。社会因素影响人的心理，而人的心理又影响人的健康。祖国医学已经认识到，人的社会地位、经济地位的不同造成心理上的差异，并对人的健康和疾病产生影响。例如《医宗必读》指出：“富者多任性而禁戒勿遵，贵者多自尊而骄恣悖理。”富贵者这种任情骄横的性情是较容易患病的。

三、现代医学的认识

从本世纪三十年代起，在科学的百花园里，出现了一门心理学与医学的交叉学科，称为心身医学。它既是医学心理学新的重要的分支，又是现代医学的一个新生部门。心身医学的出现表明医学再不能忽视人的心理对健康与疾病的影响

了。心身医学最显著的特点是强调人的心理因素与生理因素相互作用，强调人们对环境刺激的心理生理反应。例如家庭成员的相互关系，工作条件，与领导、同事的关系，居住条件的情况等因素，都能够影响人的心理生理反应和健康。

目前心身医学已不限于情绪因素对躯体生理过程的影响，而是已经深入到社会—心理因素在保持健康和在疾病发生及发展中的作用；研究社会、个性心理特点、遗传素质之间的相互作用；研究人格与患什么样的病的关系；研究各种躯体疾病时的行为模型等。

心身医学认为情绪因素在一些躯体疾病中起着重要作用，这类疾病称为心身疾病，它包括偏头痛、原发性高血压、冠心病、心律失常、支气管哮喘、消化性溃疡、糖尿病、甲状腺机能亢进、月经失调以及某些过敏性皮肤病等。

人体的生理活动与心理活动是相互联系、相互制约的。在对待疾病病因的问题上，我们既要看到生理遗传、病毒、感染及免疫等因素的作用，也要看到心理因素的作用，而疾病往往是这二者综合的作用。不能夸大心理因素在疾病发生发展中的作用，也不能否认或忽视心理因素在疾病发生发展中的作用。从我国目前的实际情况来看，不少病人忽视了心理因素在疾病中发生的作用。

历史人物、小说人物往往以其独特的心理特质与行为方式而给人留下难忘的印象。例如鲁智深具有鲁莽、侠义的特质；诸葛亮具有足智多谋的特质；林黛玉多愁善感。心理学对人格的定义尚无完全统一。例如行为主义心理学的创始人华生认为：“人格是用以表示个人特性及反应倾向的全部”。社会心理学家阿尔伯特认为“人格是个人对社会刺激的特殊反应，及其适应社会环境的性质。”

笔者认为心理学上所谓人格是指在个体的发展过程中形成稳定的和经常的心理个性特点和行为模式的总体，它具有个体独具的特点。

从道德的观点来看，人们把品质败坏的人称为没人格，而从心理学观点来看，人格人人都有，只是人格有成熟与不成熟、健全与不健全之分。

人格的成熟与完善有利于身心健康，人格的不成熟、不健全，不利于身心健康。例如有的人对疾病总是抱着恐惧的心理，有的人则无所谓。有的人得病后，坦然处之，有的人则惊慌失措。

越来越多的证据表明，什么人容易得什么病，什么时候容易得病，与人格有些关系。

科学家对人格与疾病的关系进行了很多研究，获得了一些结果。例如，偏头痛的人格特征是固执、好强、嫉妒、谨小慎微等；高血压的人格特点则为愤怒被压抑、好高骛远等；心脏病则为急躁、忙碌、好争；结肠炎的人格特点则为抑郁、强迫性、吝啬；溃疡病的人格特点是感情易受挫折、依赖或雄心勃勃等；哮喘病的人格特点是过分依赖、幼稚、希望得到别人照顾等；背痛的人格特点是性的矛盾、逃避的愿望等。

以上研究说明，人格特点与某种疾病的发生有着一定的趋势关系，但并不是某种疾病一定具备某种人格特点，或某种人格特点一定得某种疾病。由于人格特点的复杂性，学者们研究人格的方法不同，所得出的结果也不尽相同。但是可以肯定的是身心健全的人不易患病，即使患病也易恢复健康；人格不健全的或不良的人则较易患病，健康的恢复也较慢。