

“心理养生”是21世纪的健康主题。随着时代的发展，现代医学已从生物医学模式发展到生物—心理—社会医学的模式。心理养生无论是从人体本身而言，还是从社会角度来说，都是人类对健康的一大飞跃。

宋辉
王勇 | 编著

|心境纯洁 活得轻松

|淡泊名利 活得潇洒

|学会与情绪共舞

|心理疲劳的调适

|情爱是健康的维生素

|微笑着生活

|放大快乐 缩小痛苦

|弹性心理养生

|思维运动与长寿 >>> >>>

心理养生

山东人民出版社

“心理养生”是21世纪的健康主题。随着时代的发展，现代医学已从生物医学模式发展到生物—心理—社会医学的模式。心理养生无论是从人体本身而言，还是从社会角度来说，都是人类对健康的一大飞跃。

宋辉勇 | 编著
王勇

| 心境纯洁 活得轻松

| 淡泊名利 活得潇洒

| 学会与情绪共舞

| 心理疲劳的调适

| 情爱是健康的维生素

| 微笑着生活

| 放大快乐 缩小痛苦

| 弹性心理养生

| 思维运动与长寿 >>> >>>

心理养生

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理养生/宋辉,王勇编著. -2版. -济南:山东人民出版社,2003.1 (2009.1重印)
ISBN 978-7-209-03134-9

I. 心… II. ①宋…②王… III. 心理保健-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第209435号

责任编辑:李言英

封面设计:王世强

心理养生

宋辉 王勇 编著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂临沂厂印装

规格 16开(160mm×230mm)

印张 16.25

字数 240千字

版次 2003年1月第1版 2009年1月第2版

印次 2009年1月第3次

ISBN 978-7-209-03134-9

定价 22.00元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0539)2925659

目 录

CONTENTS

心灵滋养

- 心理养生四要素 /3
- 心境纯洁 活得轻松 /4
- 淡泊名利 活得潇洒 /5
- 心理平衡 活得快乐 /6
- 为而不争 与人为善 /8
- 经常品味“人生佳宴” /9
- 放大快乐 缩小痛苦 /12
- 顺其自然 自得其乐 /14
- 豁达大度 雅趣盎然 /16
- 适度消遣 美化生活 /17
- 远距看人 近距观己 /19
- 心里明白 嘴上糊涂 /20
- 滋养心灵贵在修炼 /21
- 弹性心理利养生 /24
- 学会与情绪共舞 /26
- 学会与压力同欢 /27
- 学会倾诉心欢畅 /30
- 学会悦纳自己 /31
- 学会心理美容 /33
- 书中自有无穷乐 /34
- 养生“一二三四五” /35
- 学习焕发青春 /37
- 读书洗涤心灵 /39

- 摄影的养心效应 /39
微笑着生活 /41
善良温和的自大 /42
“忘年交”焕发青春 /43
心理年轻春常在 /45
附 你的心理年龄有多大 /47

心理保健

- 与人为善 /55
防止失望 /55
防止失眠 /57
戒除暴怒 /58
学会制怒 /59
化解敌意 /61
别生闷气 /62
笑口常开 /63
解除精神压力 /65
解除自卑心理束缚 /66
摆脱恶梦纠缠 /67
减少心理失衡 /68
保持头脑冷静 /69
培养积极心态 /70
坦然面对挫折 /72
缓解家庭心理压力 /73
跳出神经衰弱的怪圈 /74
情爱是健康的维生素 /75
人际关系是健康的摇篮 /77
音乐是陶情怡神的良剂 /78
挫折是意志力的“运动场” /79
运动是解除忧郁的良方 /80

心理调适

- 心理疲劳的调节 /87
- 负性情绪的心理调适 /88
- 中年期心理危机调适 /94
- A型性格的心理调整 /97
- E型女性的心理调适 /101
- 角色转换的心理调适 /104
- 中年女性的心理调适 /105
- 更年期女性心理调适 /107
- 退休生活的心理调适 /109
- 职业女性的心理调节 /111
- 下岗女性的心理调适 /113
- 女教师的心理调适 /115
- 女企业家的心理平衡 /116
- 空巢家庭的心理调节 /117
- 孕妇的心理压力与调适 /119
- 婚姻心理调适 /121
- 丧偶老人的心理调适 /123

心理自助

- 知足常乐 /127
- 忙而忘忧 /128
- 永不言老 /130
- 书画养心 /131
- 读书养生 /133
- 免生“三气” /134
- 加强“四动” /135
- 人退心不退 /137
- 遗忘痛苦的往事 /138

- 克服抑郁情绪 /140
摆脱悲观心理 /141
消除烦恼 /143
悲痛时想哭就哭 /144
情绪放松术 /145
自我解忧法 /147
战胜孤独 /149
精神胜利法 /151
老夫妻感情充电 /153
情绪与健康 /159
性格与健康 /160
颜色与心理健康 /161
“四忘”益于健康 /163
梦与身心健康 /165
“老来俏”益于健康 /168

心理诊室

- 焦躁忧虑,心烦意乱
——焦虑症 /173
离岗后失落,惶恐不安
——离退休适应障碍 /181
郁郁寡欢,悲观厌世
——抑郁症 /184
穷思极虑,反复动作
——强迫症 /190
无端怀疑,“已患重病”
——疑病症 /192
情绪波动,神疲力乏
——更年期综合征 /193

子女“离巢”，老人失落

——“空巢”孤独症 /195

认知分歧，行为对抗

——人际关系障碍 /196

精神紧张，焦虑不安

——竞争引起的心理失衡 /200

嫉妒心理的防治 /202

自我中心的防治 /204

老年性痴呆症的防治 /206

老年性恐惧症的防治 /208

长寿心曲

思维运动与长寿 /213

感情势能与延年益寿 /215

“和”者长寿 /215

乐观者长寿 /217

长寿的心理因素 /218

兴趣广泛延年益寿 /220

善下棋者长寿 /221

心理健康人长寿 /223

家庭和睦益长寿 /224

道德高尚益长寿 /226

“老顽童”为何长寿 /227

养心与长寿 /228

长寿者的性格 /229

叩开长寿之门 /231

人为什么早衰 /232

怎样推迟心理衰老 /234

延缓衰老“十法” /236

克服心理衰老的原则 /238

你的心理衰老吗? /240

回归心理与衰老的关系 /243

心理张力与衰老的关系 /244

腐败为何短寿 /245

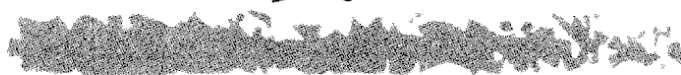
孤寂为何短寿 /246

附:1. “养心八珍汤” /247

附:2. 唐朝《大藏经》所列心病百种 /251

附:3. 唐朝《大藏经》所列心病百药 /252

心灵滋养



XIN LING ZI YANG

一种美好的心情，比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

心理养生四要素

专家预计：心理养生将成为 21 世纪的健康主题。所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。

善良是心理养生的营养素 心存善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。总之，心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。所以，善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

宽容是心理养生的调节阀 人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高、使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己，宽以待人，这就等于给自己的心理安上了调节阀。

乐观是心理养生的不老丹 乐观是一种积极向上的性格和心境，它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；而悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。

淡泊是心理养生的免疫剂 淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说：“无求便是安心法”；当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明，淡泊是一种崇高的境界和心态，是对人生追求在深层次上的定位。有了淡泊的心态，就不会在世俗中随波逐流，追逐

名利;就不会对身外之物得而大喜,失而大悲;就不会对世事他人牢骚满腹,攀比嫉妒。淡泊的心态使人始终处于平和的状态,保持一颗平常心,一切有损身心健康的因素,都将被击退。

心境纯洁 活得轻松

“累”已成为现代人的通病。在这个改革开放的新时代,随着竞争的日益激烈,有工作的怕丢工作,没有工作的也在奔波。

工作生活的累,是正常的,随着物质文化生活条件的不断改善和自身心理素质的不断提高,往往可以得到减缓。但还有一种累,却是由不健康的追求和思想造成的,既是不光彩的,也是让人难受的,例如:“官欲”太强者,患得患失,嫉贤妒能,欺上瞒下,大搞劳民伤财的“政绩工程”,遭群众的唾骂;私心太重者,见利忘义,贪污受贿,甚至不顾人民的生命健康,搞假冒伪劣产品,赚昧心钱;放纵欲望者,吃高档穿名牌玩刺激,娶娇妻还要包二奶,一掷千金博一笑,甘拜石榴裙下任使唤。西方哲人伊索深刻地指出:有些人因为贪婪,想得到更多的东西,结果把已有的重要东西都丢掉了。

贪赃枉法者其实活得很累:时时担心,吃山珍海味,卧高级席梦思,但心里像塞着一颗定时炸弹,身上像压着一块巨石,闻到“反腐”就心惊肉跳,听到警车鸣叫就血压升高,而且痛苦还不敢与人倾诉,负担越来越重,所以有贪官思想崩溃,未受查处便自杀。

人生完全可以是轻松快乐的,转眼世间,自然山水赏心悦目令人目不暇接,劳动“美景”让人感受到人类的伟大和智慧,憧憬美好的未来更令人充满希望,信心百倍。只要自己心理清白干净,就可以达到这种轻松愉快的美好境地。

要做到“心境”纯洁,首先要抑制贪欲、驱除心灵的龌龊。其次要学会反省,要想在政治上把握好方向,感情上把握好原则,生活上把握好小节,就必须“吾日三省吾身”,“常思贪欲之害,常除非分之想,常怀律己之心,常修为官之德”。只有这样,才能确保心理健康,心境纯净,生活充

实,摆脱各种诱惑,灵魂始终不浮躁,步子始终不乱套。只有这样,才能做到“宠辱不惊,闲看庭前花开花落”。

心境洁净和心理健康,是一对孪生兄弟,相伴而行。快乐钥匙掌握在我们自己手中,轻松的心境也掌握在我们自己手中。如果我们心境洁净,心无浮躁,品德善良,一身清白无负担,就会感觉身轻自在,活得轻松健康。

淡泊名利 活得潇洒



安详是一种淡泊宁静。要安详须甘于恬淡,没有贪婪。面对大千世界的种种诱惑,要心不跳,眼不红,心静如水,不为权利所争,不为名利所诱,不为金钱所累,不为“灯红酒绿”所吸引。淡泊可以将高雅气度、高尚情操、高风亮节交融互补,并相映生辉;淡泊与贪婪凶残、阴暗卑鄙、阿谀奉承高度绝缘;淡泊者,包容万象,谦谦与怀,遇喜怒哀乐,皆泰然处之,尝酸甜苦辣,均受之如饴。相反,不懂得淡泊,成天为自己的得呀、失呀、名呀、利呀斤斤计较、牵肠挂肚、思虑重重的人,只会被各种各样没完没了的焦躁和烦恼所困扰,岂能宁静安详!

安详是人生的一种坦然。人生之路,并不都是布满鲜花的大道,而是顺逆相随,鲜花与荆棘相伴。人生不如意事多,一帆风顺者少,人人有一本“难念之经”。面对不如意之事,既要从容面对,又要自我克制,自我调适,自我解脱,化解疙瘩,梳理情绪,抚慰创伤,跳出烦恼的圈子。要安详,就要有“宰相肚里能撑船”的胸襟,有“他人气我我不气”的雅量,有“大人不记小人过”的气度,有“让他三尺又何妨”的风格。人趋暮境,前面已无太多风景,更应开开心心生活,应站得高些,看得远些,超脱些,达观些。人的立足点高了,境界高了,一些生活中的区区琐事也就不化而解。如果整天只看到身边的琐事、烦事,那自然有无限烦恼在心头。风物长宜放眼量,处世从容日月长。

安详显示一种成熟。人的一生经过几十年风风雨雨的磨练、几十年曲曲折折的经历、几十年兢兢业业的实践和几十年孜孜不倦的探索,使

自己由稚嫩变得成熟,由单薄变得宽厚,由浮躁变得沉稳,由狭隘变得大度,其洞察力、应变力、思维判断力都非常敏锐,能够从容应对生活中千变万化的世事。老年是人生的金秋季节、阳光地段,如同大自然的秋天一样,灿烂辉煌,它展现在人们面前的是成熟、收获和丰硕。一个安详的老人,善于和人相处,和生活共存,善于独立思考,不人云亦云,不做“墙头草”,也不被别人的意见、判断和主张所左右。始终保持独立的人格和头脑,对人生的是非成败,名利官场,都自有一套朴素的理性和看法。遇事三思,不信口开河,不走极端,没有这也看不惯,那也不顺眼的偏激。处事不急不躁,遇事不大喜过望,闻变也不忧思重重。这样的老年人心理必然平衡,健康长寿也就顺理成章了。

安详还是一种充实。单纯养老会越养越老,手上有事可干,脑子里有问题可想,生命才会鲜活。根据自己身体条件和性格爱好,选择二、三件事,诸如舞枪弄剑、养花养鸟、习练书画、著书立说、跳舞唱歌、旅游垂钓、下厨掌勺等都在可选之中,这样,可使自己的精神和生活保持在一种充实丰满的状态,能带给你融融情趣。老年人还要凭借自己丰富的人生阅历、丰富的经验知识,继续发挥“余热”。这样,你就会陶醉和沉浸在“老有所为”、“老有所用”的幸福和喜悦之中,活得轻松,活得自在,活得充实,活得洒脱,心境自然就从容安详了。

心理平衡 活得快乐

现实生活中不顺心、不如意的时候很多,失败和挫折随时都可能发生,再得意的人也会有烦恼。那么,人们如何在生活中保持心理平衡呢?

一是不对自己过分苛求 每一个人都有自己的抱负,有些人把自己的抱负定得太高,然而却非力所能及,尽管作了最大的努力仍然难以实现,于是终日郁郁寡欢,这无疑是自寻烦恼。而有些人做任何事要求十全十美,有时对自己的要求近乎苛刻,往往因为一个小小的瑕疵而自责,结果受害者是自己。为了避免挫折感,因该把自己的抱负定位在自己的能力范围之内,并懂得欣赏自己已经获得的阶段性成就,这样自然会心

情舒畅了。

二是对亲人的期望不要过高 妻子盼望丈夫飞黄腾达,父母希望孩子成为这个“家”那个“家”,这似乎是人之常情。然而,当对方不能满足自己的期望时,很多人会大感失望。其实每个人都有自己的思想、优点和缺点,何必要求别人迎合自己的要求呢?只要亲人努力过,不管目标有没有达到,这种努力的过程就是一种快乐,就应该分享。

三是不要处处与人争斗 有些人心理之所以不平衡,完全是因为他们处处与人争斗,使得自己的神经系统经常处于紧张状态。其实,人和人相处,应该以平和为根本,只要你不敌视别人,别人也不会与你为敌。平和和大度才会得到他人的尊敬和赞赏。

四是暂时离开困境 当工作生活受到挫折的时候,就应该把烦恼暂时放在一旁,去做你平时喜欢做的事情,比如运动、睡眠、读书、听音乐等,待心境渐渐平静后,再重新面对自己的难题,考虑如何妥善处理。在很多时候,挫折在你的好心情面前会不堪一击。

五是适当让点儿步 处理工作和生活的一些问题,只要自己所确定的大前提不受影响,在小节上有时无须过分坚持,不要固执己见,适当让点步是一种处世智慧。

六是对人表示善意 被人排斥常常是因为别人对你怀有戒备心理,如果选择在适当的时候开诚布公地表示自己的善意,诚挚地谈谈自己和他人的友情,多握手多拥抱,双方的隔阂就会减少甚至消失。

七是找人倾诉烦恼 一个人如果把所有的烦恼都埋藏在心底,只会时刻抑郁寡欢。如果把内心的烦恼向好朋友或好师长倾诉,心情就会渐渐感到舒畅一些。当然,也可以去运动场打打球,跑跑步等,超常地运动那么一阵子,通过消耗体力来消除烦闷,这个方法也不错。

八是帮助别人做事 帮助他人其实是快乐之本,帮助别人不单会是自己忘却烦恼,而且还可以表现自己存在的价值,博得他人对你的感激和尊重,珍贵的友谊常常就是这样随之而来的。

九是知道满足知道快乐 现在有些人似乎永远不会感到满足,他的快乐只是建立在永远无尽头的追求目标的过程中,谁也无法断言他怎样才算获得成功,也无法肯定他达到某一点后会不会快乐。其实,这种人

总是给自己无端的施加压力,这是不明智的。要活得精彩一些,只有肯定现在已经取得的业绩,才会知道满足与快乐。

十是积极娱乐 不要一味地只知道工作,而不懂得娱乐。要知道,积极的娱乐也是消除心理压力的一种好方法。

为而不争 与人为善

“为而不争”是道家的人生信条,源于老子《道德经》最后一章的最后一段话:“天之道,利而不害;人之道,为而不争。”利而不害,是指只做利己利人利天下之事,不为害己害人害社会之举。为而不争,是指做事要尽力而为,且在名利面前持平常心态,不与人攀比,不妒贤嫉能。

人生在世,因利而来,为利而争,倒也无可指责,否则社会便没有了前进的原动力。但凡事都有个“度”,你为名利,尤其是私利,机关算尽,坐不安席、食不甘味,你就活得不潇洒,活得很累,活不出人生的真滋味。在当今竞争激烈的社会,能做到“为而不争”的人,少之又少,没有长期的历练和修养是达不到这个境界的。

“为而不争”是需要“仁”的思想、“恕”的思想、“淡定”“坦然”的思想、“与人为善”、“和为贵”的思想做底蕴的。而这些思想在“斗争其乐无穷”的年代,是要受到质疑和批判的。我们长期以来受的是“斗争哲学”的熏陶,有些人已经习惯了用斗争的观点看待事物,所以,轻车熟路地就迈向了“左”的道路。此一时彼一时也,时代在变迁,否则,就和建立社会主义和谐社会的主旋律不合拍,就跟不上时代发展的潮流。

“为而不争”并不是“窝囊”的同义语,其根本区别在于一个“为”字,“窝囊”是指那些既不为又不争、拿不起、放不下、提不起“串”的人。而“为而不争”的人,却是有着良好修养的人。他深知为人做事的道理,重做事的结果,但更注重其过程,而唯有艰难曲折的过程才最值得成功者回味。

“为而不争”是指尽力做事,千方百计做成事,却在名利面前懂得推让;拥有一颗爱人之心,却不图别人给予回报;知道什么时间当“行”,什