

熊永厚
著

大众 心理顾问

重庆出版社

生活好像一面镜子，你对它笑，它也对你笑，你对它哭，它也对你哭。

——萨克雷

如果我们不消灭烦恼，烦恼就会消灭我们。

——卢梭

一个人并不会为他的遭遇所伤害，而是被他自己对遭遇的想法所伤害。

——蒙丹

如果你想成为一个幸福的人，那么，你就应该使自己的期望，与自己的处境和地位相适应。

——卢梭

一个人应该充溢奔放地活着……而且，就算人生是一场悲剧，也要把它演得有声有色、惊天动地、悲壮激烈！

——尼采

前 言

本书为普及性心理健康保健读物。全书分上篇、中篇、下篇及篇外篇,共计 17 章。

上篇为医学心理。通过实例,阐述心理对生理的影响,常见心身疾病的原因及自我心理治疗,以及预防心理疾病的方法。

中篇为社会心理。通过对一些社会热点问题,诸如吸毒、炒股、高考、气功,以及犯罪等的心理剖析,寻求趋利避害的途径。

下篇为心理人生。通过对欲望、幸福、痛苦、厌倦、创造等人生焦点问题的透视,从根本上探索抚慰人生的奥秘。

篇外篇为夫妻心理及暮年心理。

夫妻心理——以调侃的口吻,对夫妻冲突、夫妻和谐、夫妻恩爱、夫妻差异、夫妻相处等敏感问题进行亦庄亦谐的“戏说”,意在促进两性愉悦、增添家庭幸福。

暮年心理——运用哲学理论,启发人们接受自然规律,承认人生有限,使其更加珍惜生命,通过积极有为,实现人生价值,以减少死亡焦虑。

本书的特点是:其一,针对性强——针对当前社会生活实际及大众面临的具体问题,进行心理剖析,并提出解决这些问题的方法和技巧,有较强的实用性。其二,趣味浓烈——例证生动,说理明达,幽默诙谐,活泼风趣,寓教于乐,有较强的可读性。其三,信息量大——资料翔实,遴选严谨,文词简练,富于文采,深含哲理,有一定收藏价值。

目 录

上 篇

第一章 情绪波动的瞬间

情绪波动的瞬间·····	(3)
骇人听闻的评论·····	(4)
当代范进的悲喜剧·····	(4)
胜利者的伤口为何康复得快·····	(5)
神经官能症是无病呻吟吗·····	(6)
紧张也能致不孕·····	(7)
学生考期为何易感冒·····	(8)
胃是最能表现情绪的器官·····	(9)
情绪与胃溃疡·····	(10)
生理健康与心理健康·····	(11)
亨特的悲剧·····	(12)
紧张是心脏病的触发器·····	(13)
心血管病与 A 型性格·····	(14)
愤世嫉俗者早亡·····	(15)
从周克芹患癌症谈起·····	(16)
医生所犯的最大错误·····	(17)

第二章 奇妙的心理效应

别出心裁的处决·····	(19)
催吐剂镇吐·····	(20)
奇妙的心理效应·····	(21)
武林高手侃腹痛·····	(22)

百名学生为何集体发病	(23)
“痞”症与“癌”症	(24)
“杯弓蛇影”与疑病症	(25)
千奇百怪“幻肢痛”	(26)
冬季忧郁症	(27)
色彩拯救生命	(28)
巴尔扎克的预言	(29)
巫师的“法液”	(30)
他为何死在手术台上	(31)
占卦“准”源于意念致病	(32)
巫医为何还有市场	(33)
迷信心理探源	(34)
第三章 画展诱发荨麻疹	
画展诱发荨麻疹	(36)
疼痛的心理治疗	(37)
支气管哮喘应配合心理治疗	(38)
斑秃可不药而愈	(39)
心因性牙痛	(40)
“围城”高血压	(41)
紧张性头痛	(42)
咽部异感症与情绪因素	(43)
生活事件与消化道溃疡	(44)
肿瘤复发的情绪因素	(45)
无形的杀手	(46)
第四章 事业成功的代价	
事业成功的代价	(48)

文明人患文明病	(49)
股票与糖尿病	(50)
洛克菲勒的苦恼	(51)
第五章 她把生命延续了 20 年	
她把生命延续了 20 年	(53)
濒临死亡的少女	(54)
永远不要放弃痊愈的希望	(55)
外孙女需要她	(56)
每天对自己作精神讲话	(57)
精神是一面旗帜	(57)
向心理医生寻求帮助	(58)
第六章 闭月羞花恨不娇	
闭月羞花恨不娇	(60)
天堂与地狱	(61)
晒盐和卖伞	(62)
做了皇帝想成仙	(63)
不会再有抱怨	(64)
没有鞋与没有脚	(65)
“四大美人”的苦恼	(66)
不要忧其所无	(67)
第七章 人生不总是花前月下	
快乐买不到	(68)
山寺日高僧未起	(69)
酸葡萄与甜柠檬	(70)
人生不总是花前月下	(71)
戈麦斯的忠告	(72)

秃顶的忧与喜	(73)
及时作出决定	(74)
读一小时历史	(75)
面对现实微笑	(76)
人生就像一出戏	(77)
第八章 安心是药更无方	
首相夫人的绝招	(78)
睡得好 不觉老	(79)
运动是烦恼的“解毒剂”	(80)
广交朋友寿命长	(81)
爱情使人长寿	(82)
安心是药更无方	(82)
快乐之道——兴趣广泛	(83)
哪些“秀色可餐”	(84)
吾诗读罢自酷然	(86)
用药不如用乐	(87)
写日记 益健康	(88)
男士也应放声大哭	(89)
给予比接受更幸福	(90)
士兵与将军	(91)
九天仙女下凡尘	(92)

中 篇

第九章 “太虚幻境”的诱惑 ——吸毒心理剖析

“太虚幻境”的诱惑	(97)
危险的“禁果”	(98)
虚幻的“天堂”	(99)
难言的无奈	(100)
灵与肉的煎熬	(101)

第十章 成功与成仁

——股民心理剖析

利润与风险	(102)
欢乐与忧愁	(103)
气质与命运	(104)
成功与成仁	(105)
索取与付出	(106)

第十一章 侥幸与恐惧

——经济犯罪心理剖析

金钱与诱惑	(108)
奢侈与贪婪	(109)
侥幸与恐惧	(110)
得财与得祸	(111)
人生与苦乐	(112)

第十二章 斗与和

——激情犯罪心理剖析

争与让	(114)
斗与和	(115)
怒与忍	(116)
怨与恕	(117)
善与恶	(118)

第十三章 敢于争雄天下

——高考心理剖析

考场如战场	(120)
考前综合症	(121)
心理素质的较量	(122)
信心是成功的保证	(123)
减轻心理负担	(124)
深呼吸可缓解紧张	(125)
善败者不亡	(126)
敢于争雄天下	(127)

第十四章 入世与出世

——气功与心理

孙思邈揭皇榜	(129)
女呼妻唤多不应	(130)
气功的源与流	(131)
“气功热”的反思	(132)
夜半忽闻奇事	(133)
“带功报告”的奥秘	(134)
“诚则灵”道破天机	(135)
“走火入魔”究根源	(136)
一休聪明哪里来	(138)
我一下成熟了许多	(139)
武则天坐禅	(140)
入世与出世	(141)
麦独孤画圈疗瘫痪	(142)
默念“静”、“松”降血压	(143)

神经衰弱的气功治疗	(144)
诸侯与僧侣	(145)
心安哪有病来时	(147)
独酌明月常自在	(148)
参破“红尘”话人生	(149)

下 篇

第十五章 与心理医生对话

人生与欲望	(153)
人生与幸福	(162)
人生与痛苦	(172)
人生与厌倦	(181)
人生与创造	(183)

篇外篇

第十六章 哭声、笑声与骂声

——夫妻心理戏说

爱情使生活充满阳光——夫妻亲和之一	(189)
相爱容易相处难——夫妻亲和之二	(190)
相处需要能力——夫妻亲和之三	(192)
佳偶非天成——夫妻亲和之四	(193)
男人与女人——夫妻差异之一	(194)
展示与欣赏——夫妻差异之二	(196)
女性的内在魅力——夫妻差异之三	(197)

“怕老婆”的艺术——夫妻差异之四	(198)
女人最欣赏的品质——夫妻差异之五	(200)
幸福的家庭——夫妻冲突之一	(201)
离婚的征兆——夫妻冲突之二	(202)
哭声、笑声与骂声——夫妻冲突之三	(203)
和睦与激情——夫妻冲突之四	(205)
刻骨铭心的爱——夫妻冲突之五	(206)
女人与情绪——夫妻和谐之一	(208)
男人与沉默——夫妻和谐之二	(209)
讲情不讲理——夫妻和谐之三	(210)
好先生与好太太——夫妻和谐之四	(211)
争输不争赢——夫妻和谐之五	(213)
谁能哄我开心——夫妻恩爱之一	(214)
挡不住的诱惑——夫妻恩爱之二	(216)
情感与交流——夫妻恩爱之三	(217)
撒娇与耍赖——夫妻恩爱之四	(218)
爱情与智商——夫妻恩爱之五	(220)
第十七章 视死如归 珍惜生命	
人生就像一条小河	(222)
“上帝”与我们同在	(223)
我们都将在“天堂”相聚	(224)
争取给后人留下点什么	(225)

上 篇

第一章 情绪波动的瞬间

情绪波动的瞬间

无论是突然、强烈的情绪震荡,还是轻微、反复的心理波动,都可能导致内脏功能的失调。在我们情绪波动的瞬间,人体的最高司令部——大脑,会同时紧急行动起来,从而导致心率、血压、呼吸、代谢、体温等一系列复杂的生理反应。有心理学家指出:在我们虎脸、蹙眉、瞪眼、咬唇、切齿的一刹那间,身体内部已经遭到了严重的损害。可以说,我们年年月月都在盼健康长寿,但时时刻刻都在自掘坟墓。

学者们研究发现,高血压、冠心病、心律不齐、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡、斑秃等疾病的发生和发展,都与超常的心理冲击有关。

可以毫不夸张地说,人类的绝大多数疾病都与心理波动和情绪困扰密切相关。据有关专家统计,现代疾病的60%与心理因素有关,其中30%为纯心理因素。

研究提示,个性强、好胜、好猜忌、急躁易怒、平时总是喜欢抱怨,并经常拉长着脸以显示自己不满意的人,得心脏病的风险就比较大。

一般来说,情绪压抑、忧愁思虑者,易患溃疡病;情绪紧张、急躁易怒者,易患高血压、冠心病;情绪低落、悲观沮丧者,易患恶性肿瘤。

骇人听闻的评论

临床医学的实践表明,人们的情绪状态,直接影响他的健康状况。这正如古代中医学家所说的那样:“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇。”“志意和,则精神专真,魂魄不散,恼怒不起,五脏不受邪矣。”其意思是,不良刺激会引起心理波动,心理波动就必然会干扰脏腑的功能活动。只有保持平静的心境、稳定的情绪,才不会导致脏腑的功能失调。

据美国耶鲁大学医学院报告,所有求诊的病人,因情绪紧张而致病的,占76%。美国奥施斯纳诊所发现,在500个连续入院的肠胃病人中,因情绪不好而致病的,占74%。坎贝·罗宾司博士认为,霍普金斯医院里的病人,有4/5都是由于精神紧张和压力造成的,甚至连一些器质性疾病都是如此。“归根到底”,他宣布说:“这些疾病的病因,都能追溯到生活中问题的无法协调。”

美国著名成人教育家卡耐尔更明确指出:“对我们目前的生活方式,最骇人听闻的评论之一是,在我们的医院中,有半数以上的病床,都是留给精神和心理有毛病的病人的。这些病人是在积累的昨天、和可怕的明天的沉重压力之下,导致精神崩溃造成的。”

当代范进的悲喜剧

1996年7月30日,江西省上饶市铁路新村李某,正在家中伏案“作文”。这时,有人给他送来一张当天的报纸。李某

一见，顿时两眼发直，呼吸急促，满脸通红，手捧那张报纸，呆呆地站了半天。突然，他双手一招，弹地一跳，大喊一声：“嗨！我中了！”

随即挥舞着报纸，嚎啕大哭着狂奔出家门……演出了一场当代“范进”的悲喜剧。

现代医学研究发现，人类的大脑中有分管“快乐”和“痛苦”的神经中枢。当“快乐神经中枢”占据优势时，就会兴奋、激动、喜悦；而一旦“痛苦神经中枢”占优势时，就会压抑、忧郁、悲伤。

但是，由于这两个中枢之间的距离很近，任何一个中枢过度兴奋，都会对另一个中枢产生程度不同的影响。

因此，当快乐中枢过度兴奋时，便会牵动痛苦中枢而协同兴奋。这两个截然对立的神经中枢同时兴奋，就有可能导致精神错乱。

李某 1990 年高考失利之后，便卧薪尝胆，废寝忘食，闭门谢客，潜心“作文”。这天，突然见到他自己的“大名”化作铅字，赫然嵌于报端。意外的惊喜，使他大脑中的“快乐神经中枢”突然过度兴奋。邻近的“痛苦神经中枢”受其影响，与之协同兴奋，遂导致了精神失常。这也便是我们通常所说的“乐极生悲”！

胜利者的伤口为何康复得快

美国研究人员发现，某些死去丈夫的妇女，极易生病，甚至死亡。究其原因是，悲伤、忧郁等不良情绪，通过神经递质和神经内分泌激素，影响了她们的免疫系统，使重要免疫细胞

的产生急剧减少,体内防线迅速瓦解。

十分有趣的是,有研究表明:战争时,胜利者的伤口,比失败者的伤口愈合得好,康复得快。之所以出现这种明显的差异,专家们的一致解释是:积极、愉快的良好情绪能激发、增强胜利者的免疫能力;而消极、沮丧的不良情绪可降低、抑制失败者的免疫能力。

为什么不少的政治家、作家和科学家,在繁重的脑力劳动重负下,能够健康长寿呢?其原因就在于,事业上的成功,使他们产生了心理上的成就感和满足感,而这种良好的自我感觉,激发并增强了他们机体内的免疫能力。

精神免疫学家已经找到证据:人的大脑活动和免疫系统有着直接的联系。在大脑和免疫组织之间,存在着由分子组成的信息通道。

精神免疫学研究证实:人们对某件事情作出的某种情绪反应,对自己免疫系统的功能,不是改善、增强,便是损害、减弱。

可见,保持良好的情绪,既是治疗疾病的有效方法,也是预防疾病的有效方法。

神经官能症是无病呻吟吗

临床上,有的病人自觉痛苦很多,全身几乎没有一处是舒适的。虽然经过各种常规和特殊检查,却查不出什么器质性病变。医生便将这类病症诊断为“神经官能症”或“功能性紊乱”。

那么,这些病人是“无病呻吟”吗?