

林自勇 编著

青少年心理健康指导丛书

现代医学告诉我们，大多数人的疾病往往会从不良的心态和失衡的心理中产生。为此，人们应该像重视环境污染一样，重视心态污染。

好心态才会 更健康

让你受益一生的智慧书

帮助青少年解除心理问题
获取自我调节和预防的心理学专业知识

青少年心理健康是指青少年在德、智、体各方面得到良好发展，能在学习和社会活动过程中与他人建立良好关系，在遇到困扰时能克服困难。

少年启养心志，正宜此时。志向和理想是我们生活中的导航塔和航标灯，指引我们通往想去的地方，避免迷失自我，迷失方向。

内蒙古人民出版社

2008-2009

《中国少年-中国健康》第10期

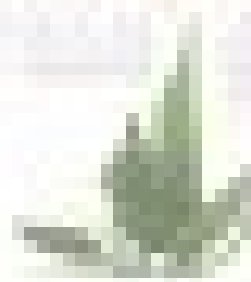
中国少年-中国健康

好心态才会 更健康

中国少年-中国健康

中国少年-中国健康

中国少年-中国健康



中国少年-中国健康



林自勇 编著

■青少年心理健康指导丛书■

好心态才会 更健康

.....★.....

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态才会更健康/林自勇编著,一呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.12

(青少年心理健康指导丛书)

ISBN 978-7-204-09353-3

I. 好... II. 林... III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194694 号

青少年心理健康指导丛书

林自勇 编著

责任编辑 多杰

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷 北京市梨园彩印厂

经 销 新华书店

开 本 700×1000 1/16

印 张 87

字 数 1200 千字

版 次 2008 年 2 月第一版

印 次 2008 年 2 月第一次印刷

印 数 1-5000(套)

书 号 ISBN 978-7-204-09353-3/G·2695

定 价 168.00 元 (全 6 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

一 积极进取的人生	(1)
破译健康与心态的密码	(1)
健康之精神	(3)
丰富自己的“生命产业”	(5)
身体健康以思想为基础	(6)
树立正确的健康观念	(8)
心理健康的自我维护	(10)
心态的力量无穷无尽	(12)
二 好心态才会更健康	(15)
培养积极心态的方法	(15)
对自己的健康满怀信心	(18)
有益于健康的七种心态	(20)
冲破心理制高点	(22)
智商高不如心态好	(23)
跳出心灵的牢狱	(26)
一切成就始于积极的心态	(28)
积极心态的力量	(30)
保持积极心态的秘诀	(32)
三 好心态更在选择	(36)
负性情绪使人营养不良	(36)
克服思想上的僵化	(37)
做自己的心理医生	(38)
心理素质的重要作用	(39)
谨防患上孤独症	(41)
消除心理疲劳的良方	(43)



消极心态是成功的绊脚石	(44)
警惕致命心态缺陷	(46)
人格缺陷的表现	(46)
驾驭你的消极心态	(50)
四 控制好不良情绪	(54)
自卑缘于过度的自尊	(54)
战胜自卑就要战胜自己	(56)
自信其实很简单	(59)
做一只烈火中的凤凰	(61)
自信是练出来的	(63)
成功的路在自己脚下	(66)
学会自我补偿	(68)
相信自己一定能行	(71)
换个角度看世界	(73)
五 心态是一把双刃剑	(75)
嫉妒心理是一付腐蚀剂	(75)
克服嫉妒的心理	(76)
以平常心化解嫉妒	(78)
嫉妒多因虚荣起	(80)
走自己的路	(83)
六 情绪决定健康	(86)
关于抑郁现状的研究	(86)
走出亚健康状态	(88)
调整自我封闭的心态	(90)
别让心灵戴上面具	(93)
小心滑进精神空虚	(95)
用情绪疏导法走出压抑	(98)
不要压抑负面情绪	(99)
用快乐的微笑打扫抑郁	(101)
洗净内疚重上路	(102)
疏导紧张的情绪	(103)
心病还需心药医	(106)



七	心态是健康良药	(109)
	忧虑是人生最丑陋的皱纹	(109)
	要稳健而不浮躁	(111)
	恐惧会破坏人体的生理平衡	(114)
	心态积极而无怨无悔	(117)
	克服软弱的性格	(119)
	恐惧是人生的大敌	(121)
	把烦恼和沮丧留给昨天	(122)
八	好心态、好人生	(124)
	因为快乐所以健康	(124)
	欣赏自己的不完美	(125)
	保持一种乐观的心态	(127)
	突出自己的优点	(129)
	用乐观的态度走出困境	(131)
	快乐是内心的富足	(132)
	用心感受生活的乐趣	(134)
	培养你的快乐	(135)
	与自己的心灵对话	(136)
	快乐使人健康长寿	(138)
九	有健康才有明天	(142)
	宠辱不惊的淡泊与从容	(142)
	在平淡中感受生活	(145)
	从不起眼的细节做起	(147)
	拥有一颗感恩之心	(149)
	生命的真义在于平和	(151)
	宽恕别人就是在宽恕自己	(152)
	改变淡漠的生活态度	(155)
	树立正确的人生观	(156)
	遗忘让你更快乐	(158)
十	把握良好的心态	(160)
	先控制自己才能控制别人	(160)
	充分了解自己的价值	(162)





狂妄与无知是孪生姐妹	(164)
不要盲目和别人攀比	(166)
别把自己看得太重	(168)
内省是净化心灵的手段	(171)
懂得自爱是健康的前提	(173)
不要为每一件错事自责	(174)
塑造自己的人格	(177)
顺势调整好心态	(178)
学会自我激励	(180)
十一 未来在向你招手	(182)
培养客观理智的心态	(182)
不要轻言放弃	(184)
守住心中的目标	(186)
突破心态的瓶颈	(187)
毅力要与行动结合	(190)
做个屡败屡战的强者	(194)
以坚韧的意志为资本	(196)
懒惰是成功的大敌	(198)
战胜优柔的心态	(200)
要相信明天会更好	(203)
十二 自信才能成功	(206)
找到自己奋斗的目标	(206)
不要失去人生的方向	(208)
希望长存才能变得更强	(210)
耽于空想只能浪费生命	(212)
做灵魂之船的船长	(213)
对自己要有绝对的信心	(215)
把快乐寄托在今天	(216)
机遇可遇也可求	(218)
理想是未来的预兆	(220)
每天给自己一个希望	(222)



一 积极进取的人生

——心态是健康的原驱力

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精力充沛，倍感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能替你保持一件最主要的东西——那就是心里的平静。

破译健康与心态的密码

身体上的病症很多是由于感情的激发而产生的，怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

健康是生命的基石，是一个人可以拥有的最大财富。有了健康，其他一切的拥有才有意义。有这样一个形象的比喻：健康是1，事业、财富、家庭、爱情……是0，有了健康，后面加0，就能成百上千，失去健康，一切归零。因此，健康是别人夺不走的资本，拥有这笔资本，你就能取得更多的财富，使你终生受用不尽。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义是：“健康不仅是没有疾病和衰弱。而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”可见，对健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心保持积极放松。一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作用。积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态





会逐渐破坏你的心理健康和生理健康,缩短你的寿命。有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态,从而战胜了病魔,赢得了健康。

所以,我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态,因为只有心态健康了,我们的身体才能健康。

20世纪科学领域发生了一次重要革命,被称为“量子物理学”,它处理的是微观世界。科学家们通过相关实验得出的结论是:意识可以改变能量波。后来,有科学家再一次证明了意识有可能瓦解能量波的结论。这就是人的心态确实实在影响着人的健康和幸福,甚至在决定着人的一切。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为,在一般医院的疾病案件中,有1/3在性质及发作症状方面是因器官上的障碍,1/3为感情上和器官上的疾病所造成的结果,剩下的1/3属于感情因素。

身体上的病症很多是由于感情的激发而产生的,怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

许多人认为,在运用积极心态时,多使用积极的表述,也有利于身体健康。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康,便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极,会影响你内在的各种器官。

为了获得健康与活力,必须选择那些积极的态度(创造性、热情、爱、信念、希望),同时抛弃那些消极的态度(憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑),保持自己健康的身体。为了做出这样的选择,就需要具备明确的思考和坚毅的信念。信念一虚弱就会被怀疑取代,怀疑到最后会残害所有人。只要一有松懈,消极的态度就会乘虚而入,缠住你不放,一旦被缠住了,以后就会不断地产生消极的结果,也会使活力、创造力或意愿减退,最后夺走宝贵的健康。

查尔斯·梅约博士说:“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡,但因疑念而死亡的人可就太多了。”

积极的心态,对你的健康起着积极的促进作用。“我每天过得愈来愈好。”就某种意义来说,说这句话的人正在运用积极的心态,正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感,而给自己的健康造成损害。显然,要保持健康身体的秘诀是,摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体,先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满,多年以后会在生理上造成病痛。不过,也有人因

为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

事实上拥有积极心态,仅是重要的第一步;第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候,你心里必须想着,这些都是存在的事实。行动有活力而积极,将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化。你应该改变你对自己的看法。先看清楚其实你是健康的,再遵守并实行各种健康的法则,你就能变得充满活力、精神十足。

因此,如果你的健康情况不甚良好,那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧!你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪,如果有,一定要把这些情绪迅速加以根除,不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

健康之精神

我们生命中成就的大小,大半看我们能否维持我们生活的和谐,能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑之外。

良好的身体,不仅包含强健的体格,还包含健康的精神。只有精神健康的人,才会不断地战胜自己,创造机遇,把自己推向未来。一个精神健康的人,应是光明磊落、自尊自立、充满活力、热爱生活、风趣幽默、勤恳追求的人。

我们可以使我们的心脑成为“美”的艺术馆,也可使之成为“恐怖”的营垒。我们可以按自己的心意将我们的心脑布置成任何格式。

宁可一千次容许窃贼从你的居室盗去你最宝贵的珍宝、窃去你的金银财物,不可容许精神上的敌人——混乱、病态的思想,忧虑、嫉妒、恐惧的思想——闯入你的心脑,窃去你心中的平安,盗去你心中的恬静。失掉了心中的平安与恬静,生命不过是活坟墓而已!

人的生活总为其精神作用所支配:精神的意象产生真实的生活;精神的意象复写在每人的生命,铸印在每人的品格上;人的生活就是不断地将种种精神意象,翻译在我们生命中的品格上而已。

我们生命中成就的大小,大半看我们能否维持我们生活的和谐,能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑之外。



各种不同的思想或暗示能生出各种不同的影响来。我们知道,一个乐观、积极、愉快的思想,是可以给予我们一种快乐、幸福、向上、更新的感觉的。它仿佛是一股欢乐之电流,走遍了我们的全身体;它能带给我们新的希望、勇气与生活动力。

每个人的世界、环境,都是自己造成的,他可以将忧郁、困苦、恐惧、失望等等东西塞满他的世界,使他自己的生命变得悲愁、痛苦;也可以驱除一切悲愁、恶意、恐惧等思想,而使自己的环境、空气变得一片清明。

凡是一个能够统治自己思想的人,一定能够以希望替代失望,以积极替代消极,以决心替代怀疑,以乐观替代悲观。能够在心中充满各种良好的思想,乐观积极、愉快的思想,就能肃清一切精神上的敌人。他们比一个降为情感的俘虏,为忧郁、颓丧、恐惧等思想所奴隶的人要优越得多。前者生命中的成就,一定可以超过后者,虽然后者的天赋、能力有时常常优于前者。

在任何情形之下,你都不应当容许那些悲惨、病态、混乱的思想侵入你的头脑!

假使我们自小就能知道在心中常常怀着种种可以使我们愉快、积极、乐观的思想而将一切有破坏性、腐蚀性的思想拒于心灵之外,则我们一生中生命不必要的损害与耗费真不知要减少多少啊!我们知道,有人因怀了几小时的悲愁、忧郁的思想,所蒙受的生命力的损失,竟超过几星期的辛苦工作的损失,这样的例子很多!

驱赶种种精神上的敌人,是需要不断地、有系统地、坚毅地努力的。没有决心和毅力,决不能成就大事业。我们一定要肃清心中不良的思想,拒它们于我们的意识圈之外,使它们不来重叩我们的心扉。

思想观念像别的东西一样,是同性相吸、异性相斥的。心胸为某种思想所占领,则这种思想一定会将与之相反的思想驱逐,乐观会赶走悲观,愉快会赶走悲愁,希望会赶走失望。心中充满了爱的阳光,怨憎与嫉妒的念头自然会逃之夭夭。在“爱”的阳光下,这些黑影不能存在。

不断地充溢心中以良善忠厚的思想、爱人助人的思想、真实和谐的思想,则一切不良的思想自会望风而逃。两种不同的思想,不能同时存在于一个人的心胸中,真实的思想与错误的思想,和谐的思想与混乱的思想,善的思想与恶的思想,是互相克制的。

人助人,善意亲爱的思想,都足以唤起我们生命中最高尚的情操。它们能给予我们以健康、和谐、力量。它们是生机之给予者。

你应坚决地认定你表现出的生命应该充溢着爱、美、真;你的生命应该



表现出这些而不是与之相反的东西。

丰富自己的“生命产业”

在强大的动力、非常的变故、重大的责任压上一个人的肩膀时,隐伏在他生命最内层的种种能力。往往会突然涌现出来,以使他无坚不克地成功种种大事情。

拿破仑在谈到他部下的一员大将马赛那时说:“在平时,他的真面目是不显露出来的,但是在看到自己军士的尸体堆积如山时,他内在的‘狮性’突然会发作,他会像魔鬼一般奋起杀敌。”

人类有几种特性、天赋,除非遭遇极大的打击刺激,是永远不会显现出来的。那些极难发现其真正力量的潜力,是隐伏在生命的最内层的,所以普通的刺激不能把它们唤出来,但是在被嘲笑、被揶揄、被欺凌、被侮辱的时候,就会有一种新的力量从生命的最内层中迸发出来,成就在平常的情形下决不能成就的事业。

艰苦的情形、不利的环境、贫穷及种种的缺陷,都是造成人类中伟大的因素。拿破仑最镇静、最坚强、最神奇的时候,就是他被困于绝境险地的时候。要炸开一个人内在的“伟大性”的炸药,是需要非常的危险、不测的变故为导火线的。

一位著名大商人曾经说过,在他的事业中,每一个最得意的胜利都是艰苦奋斗的结果,所以到了现在,对于不费力而得来的胜利,他简直有些害怕。他觉得,不需要奋斗而得来的东西总有些靠不住。克服阻碍及种种缺陷,通过奋斗夺取成功,才可以给人喜悦。困难可以增加他的快乐。他喜欢做困难的事情,因为这些事情能够检验他的真力量、真本领。他不喜欢干容易的事情,因为那种事情不能给他真正的喜悦——一种从激战中取得胜利时所感觉到的喜悦。

有一个青年,在大学的时候,因为家境贫寒常被同学取笑。富裕的同学时常嘲笑他的短脚裤子、褴褛的上衣以及其他种种寒酸的形象。他的心被那些嘲笑和讽刺刺得痛苦万分,所以他立誓不但要从这种嘲笑中把自己解救出来,并且要刻苦努力,使自己日后在社会上能成为一个有价值的人物。



这个青年后来果然获得很可敬的成功。那时他承认在学生时代所遭遇的贫穷的缺陷,集于他身上的种种嘲笑,是鞭策他向上的惟一的刺激因素。

遭遇刺激而努力奋斗,可以唤出我们的潜力,激发我们的潜能。没有这种奋斗,许多人永远不能发现他们真的“自我”。

假如林肯不生于木棚之家,却又能进大学深造,他日后恐怕难以成为总统,开发他内在的“伟大性”的,就是他同不幸环境的激战。

在今日的世界中,不知有多少人,他们的种种成功,都受赐于他们种种缺陷的刺激。这种缺陷刺激,使得他们发挥出 75% 以上的潜在能力;假如没有这种缺陷,则连 25% 的发挥,恐怕也未必!

在强大的动力、非常的变故、重大的责任压上一个人的肩膀时,隐伏在他生命最内层的种种能力。往往会突然涌现出来,以使他无坚不克地成功种种大事情。

历史上充满着这样的例子:为了要补救自己身体上的缺陷,许多人因此而造就了可敬的品格,实现了奇异的成功。感觉到自己其貌不扬,甚至丑陋的女子,往往能在学问事业上英雄般地努力奋斗,实现种种在平常的情形下难以完成的事业,而其动力,就是她们要补救面貌的缺陷的决心!

特殊缺陷的刺激不是人人都为,所以世界上真能发现“自己”,把内在的最好最高的能力发挥出来的人也不多见。我们总是不明白我们自己的“生命产业”的丰富。我们往往搁置自己大部分的“生命产业”,一辈子也不去发现利用它。而这实在是可惜呀!

身体健康以思想为基础

我们的品性或机能之所以有弱点、有缺陷,是因为我们脑神经中控制那种品性的那一部分细胞不够发达的缘故。所以要使我们有缺陷和弱点的品性或机能得以补救和加强。

我们的身体,是为我们的思想所支配的。身体是和谐抑或紊乱、是健康抑或疾病,全以我们日常的思想为转移。

我们大都尝到过一种骤然的心灵更新的经验——那突如其来驱除我们心胸中的一切阴霾,照人欢愉幸福的阳光,至少在暂时可以改变我们对于生命意义的看法。

在我们心情沮丧而周遭的一切都显出黑暗、惨淡的时候,假如有某种大幸运突然来临,或者有一位渴念已久的亲爱知己突然来访,或者到田野间去散了一会儿步,则我们的一切精神创伤,可以被那种新的启示完全治愈。

或者在旅行时,我们遇见了一片令人目眩心迷的景色,抑或见了某种我们闻名已久、急欲一观的艺术作品;在那时候,一种强烈的欣慕和兴趣,一种优美、崇高的暗示会暂时把我们心中的烦闷、恐惧等等情绪,以及那在不久以前还盘据在我们心中、毁灭我们幸福的思想全部赶走。

许多人往往一方面感觉到自己具有相当才能,而同时又自己觉得在某一种或在某几种品性或机能上有缺陷。这种缺陷的存在是很有害的,因为它能消灭我们的自信,而自信正是要成就大事业的必需的条件。

我们的品性或机能之所以有弱点、有缺陷,是因为我们脑神经中控制那种品性的那一部分细胞不够发达的缘故。所以要使我们有缺陷和弱点的品性或机能得以补救和加强。

在一定的条件下,人的思想是由于每个人所处的环境及锻炼之不同,其发达程度才有所差异的。

假如你在某种品性或机能上有缺陷、有弱点,需要谋求补救,你就应经常把你的思想集中在那种品性或机能上。思想常常集中在那一方面,则那一部分的脑细胞会渐渐地转强,渐渐地发达。怀着积极的、乐观的、坚定的思想,可以使我们的精神机能加强;反之,怀疑与缺乏自信的思想,可以使之转弱。

假如你有不够坚定与寡断的毛病,你只要常常怀着一种坚决的精神态度,相信自己能够做敏捷聪明坚定决断的人,不要以为你是弱者或你不能决断。

不但我们的精神缺陷可以补救,弱点可以克服,暗示的力量还可增加我们一般的能力。我们的各种精神品性或精神机能,其易于改变、易于进步、易于发达的程度,简直是令人吃惊的。

许多人的心胸,都为“无知”与“迷信”所拘束,为烦闷、恐惧、不安的思想所蹂躏,使他们的脑部不能发挥出1/10以上的固有力量。他们的精神不能完全自由,他们的心胸是为各种恐惧、忿怒、烦闷等等情感所控制着,所以健全的思想便消失了。



树立正确的健康观念

人的健康实际上可概括为两方面:躯体健康和心理健康(包括社会适应良好和道德健康),它们相辅相成,缺一不可。

《论语》曰:“知者不惑。”即认知是行为的前提条件。可见,把握全面的健康观念,对于实践健康的行为方式是多么的重要。当我们树立了正确的健康观念,再经过健康信念的中介,那么,健康行为的实现也将为期不远了。

世界卫生组织在 1985 年提出健康应包括三个方面:身体健康、心理健康、社会适应良好。世界卫生组织规定健康的表现标志是:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分的紧张;态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;善于休息,睡眠良好;能适应外界环境的各种变化,应变能力强;能够抵抗一般性的感冒和传染病;体重适当,身材匀称;站立时,头、肩、臂的位置协调;反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;头发有光泽,无头屑;肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。1989 年世界卫生组织又在“健康”定义中增加了“道德健康”的内容:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵的理解更加深刻。从世界卫生组织下的“健康”定义可看出,人的健康实际上可概括为两方面:躯体健康和心理健康(包括社会适应良好和道德健康),它们相辅相成,缺一不可。从人的身体健康与心理健康的关系看,身体健康是心理健康的基础,而心理健康即是身体健康的重要体现。若心理不健康,就没有身体健康可言。同样,身体不健康,也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作用,与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪,维护人的正常生理状态,能使人适应环境和社会的各种变化的刺激。因此,只有身心健康的人,才是完美的健康人。

1998 年世界卫生组织提出了人体健康新标准,它包括躯体健康和心理

的健康状态。躯体健康可用“五快”来衡量：(1)吃得快：进食时有良好的胃口，感觉津津有味，能快速吃完一餐饭。食欲与进餐时间基本相同，快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。说明内脏功能正常。(2)走得快：行走自如、协调，迈步轻松、有力，活动灵敏，反应迅速。说明精力充沛，身体状态良好。(3)说得快：语言表达正确，有中心，说话流利，不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象，头脑敏捷，中气充足，表示心肺功能正常。(4)睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后精神饱满，头脑清醒。睡眠重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现。快睡说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。(5)便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：(1)良好的个性：情绪稳定，性格温和，言行举止得到众人认可，没有经常性的压抑感和冲动感，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。(2)良好的处事能力：观察问题客观现实，以现实和自我为基础，具有良好的自控能力，与人交往能被大多数人所接受，能适应复杂的社会环境。(3)良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍惜友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀，既善待自己，自爱，自信，又能助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

我国古人的心理健康标准是：

北宋大诗人苏轼有词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。面对诸多困难、挫折、不如意，有的人能很好地调适，有的人则困惑、抑郁，跨不过这道心灵的坎儿。真是剪不断，理还乱……

中国古人没有明确指出心理健康包括哪些标准，但是我们可以以古人丰富的养生思想中得到一些有益的启示，养生方法中基本上都包含着“养心”的内容。通过分析这些养心的方法，我们可以总结出古人心目中的心理健康标准，即：

- (1) 经常保持乐观心情；
- (2) 不为物欲所累；
- (3) 不妄想妄为；
- (4) 意志坚强，循理而行；