

通向心身健康之路

心理保健

马绍斌 著



暨南大学出版社

邁向心身健康之路

心理保健

馬耀經 著



臺灣大學出版社

心理保健

马绍斌○著

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理保健/马绍斌著. —广州:
暨南大学出版社, 1995.9
ISBN7-81029-432-6

I. 心…

II. 马…

III. 应用心理学—心理保健

IV. B849; R161+.1

暨南大学出版社出版发行
湖南轻工业高等专科学校印刷厂印刷
新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.5 字数: 23 万
1995 年 9 月第 1 版 1996 年 7 月第 2 次印刷
印数: 8 001—15 000 册

定价: 16.00 元

目 录

引 言	(1)
第一章 心理保健渐受青睐	(3)
一 心理疾病在蔓延, 人类面临新挑战	(4)
二 心理因素在防治疾病、保障健康中的作用 日益突出	(10)
三 心理素质关系到人生的成败	(14)
四 重视心理保健是当今世界的大趋势	(17)
第二章 怎样才算心理健康	(22)
一 心理健康判断标准确定依据的多元化	(24)
二 心理健康判断标准	(27)
三 马斯洛的心理健康观	(33)
四 理想的心理健康状态	(43)
第三章 心理病因众说纷纭	(50)
一 弗洛伊德眼中的心理世界	(52)
二 不健康行为是学来的	(66)
三 自我概念的扭曲	(73)
四 疑病素质与精神交互作用	(78)

第四章 驾驭欲望	(88)
一 欲壑难填是苦恼的根源之一	(89)
二 节欲是我国古代高明的养生智慧	(95)
三 马斯洛所描述的“金字塔”	(99)
四 知足常乐，是消极？是积极？	(109)
五 苦恼生灭于比较	(110)
六 淡泊名利为养生之妙法	(112)
第五章 苦恼来自于自己的认知	(125)
一 苦恼来自于自己	(125)
二 为何会有不合理的认知	(127)
三 认知对心理健康的影响	(130)
四 不合理的信念	(133)
五 认知歪曲的形式	(138)
六 不合理认知的特征	(140)
七 不合理信念的群集现象	(145)
八 学会积极认知	(148)
第六章 情绪的调控	(156)
一 情绪的产生	(157)
二 情绪与健康	(161)
三 保持良好的心境	(167)
四 疏泄情绪	(169)
五 注重修养，提高境界	(172)
六 微笑着面对生活	(176)
七 从平凡的生活中寻找快乐	(178)
八 善于忘记	(181)

九	别太在乎别人的评价·····	(182)
十	顺应情绪的自然发展规律·····	(184)
十一	采用放松技术·····	(186)
第七章	性格的形成和性格的作用·····	(191)
一	气质是性格形成的先天基础·····	(193)
二	家庭是最重要的后天影响因素·····	(199)
三	性格对健康的影响·····	(210)
四	性格与人生的密切关系·····	(215)
第八章	性格的判定·····	(223)
一	性格的自我判断·····	(224)
二	利用现实生活中的特殊情境判断性格·····	(226)
三	利用人格测量工具判断性格·····	(239)
第九章	善与人处的公开秘密·····	(254)
一	影响人际吸引的因素·····	(257)
二	适当的距离产生美·····	(268)
三	不能苛求别人·····	(269)
四	帮助别人获得“一种重要人物的感觉”·····	(271)
五	微笑是走向成功的通行证·····	(274)
六	别忽略了他人的名字·····	(276)
七	忍让是一种大家风范·····	(278)
八	不必追求“所有人都说好”的境界·····	(281)
九	帮助别人也就是帮助自己·····	(283)
十	善于理解别人·····	(285)
十一	爱人者，人恒爱之·····	(287)
第十章	培养健康的性心理·····	(290)

一	培养健康的性心理是很重要的·····	(291)
二	正常性心理的发展特点·····	(295)
三	健康的性教育应始于幼儿期·····	(300)
四	青春期的性教育·····	(307)
五	对手淫的正确认识·····	(315)
六	对遗精不必感到不安·····	(319)
七	性梦与堕落无关·····	(321)
主要参考书目 ·····		(325)
后	记·····	(330)

引 言

我们都知道，在我们所赖以生存的地球上，生物的种类恐怕要以千万计，但人类是最富于思考和创造的。人类可以登上月球，在嫦娥生活的世界漫步；也可以借助仪器观察粒子世界的微妙。谁都得承认，人类探索自身以外的世界所取得的成就是很辉煌的，但相比之下，人类对自身的认识还差得很远。可以说，人类认识自身的历史几乎和人类的历史是等长的，早在2000多年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在了德尔斐神庙上。然而，时至今日，我们不能不遗憾地说，人类距离完全地认识自己还有相当漫长的道路，尤其是人的心理领域，还有很多的谜目前无法破解，还有很多的处女地有待去开垦。为什么会这样呢？就因为人的心理问题初看起来似乎很简单，但若想深一步探究就会发现它是相当复杂的。法国大文豪雨果在他的代表作《悲惨世界》中有这样一段话：“比海洋还广阔的是天空，比天空还广阔的是人的心灵。”也有人曾发出这样的感慨：在这个世界上，人的问题比人还多。甚至还有人干脆称人的内心世界为“第二宇宙”。

尽管人类在认识自己的道路上步履维艰，但毕竟已经迈出了很大的一步。最值得庆幸的是，人们对心理因素的巨大作用

越来越重视，对认识自身既表现出越来越强烈的渴望，也表现出越来越浓厚的兴趣。

心理保健，顾名思义，它所研究的内容自然是人的心理健康方面的问题。《心理保健》这本书所要达到的目的主要有三个方面：

1. 帮助人们防治心理疾病，促进身心健康。
2. 帮助人们提高心理素质，进一步完善自己。
3. 帮助人们了解自己，挖掘自己的潜在能力。

衷心希望本书能为您提供有益的帮助。

第一章 心理保健渐受青睐

本章提要

心理疾病正在蔓延，主要原因是人们的心理压力不断增大；精神空虚；心理疾病的范围扩大；人口数量，尤其是老年人口数增加；心理卫生工作薄弱；心理保健意识缺乏；心理保健知识不够普及。

心理因素在防治疾病、保障健康中的作用日益突出。许多常见疾病在发生、发展和演变的过程中，心理因素都扮演了重要的角色。

心理素质关系到人生的成败。戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

重视心理保健之所以成为当今世界的大趋势，主要原因是：对心理因素对健康的影响的认识不断深入；疾病谱明显变化；心理疾病蔓延；心理保健意识不断增强；心理学的理论更完善、技术更有效；心理

素质和潜能的利用与人生的成败和人生的价值的关系更密切。

近些年来，心理健康运动正在全球悄然兴起。兴起的原因主要是越来越多的人已经认识到要健康长寿，光靠大量的户外运动和节食等措施是远远不够的，还需要通过修身养性，在紧张的现代生活中始终保持以轻松愉快为主要特征的良好心理状态。

在 80 年代，生活在西方发达国家的人们所热衷的是去健身房，在大街小巷慢跑和食用低脂肪的食品。然而，进入 90 年代，心理保健成为一种新的时髦。以美国为例，自心理健康运动兴起以来，到目前为止已经有 1000 万至 1500 万人参加了这场运动，各种心理健康活动的团体如雨后春笋般出现，数量已达 75 万个。就像当年电影明星简·方达的健身录像带风靡整个美国一样，如今，有关修身养性的书籍、录像带和激光唱盘也成了畅销品。此外，人们还踊跃参加各种心理健康方面的学习班，学习反省、瑜伽、太极、生物反馈和情绪调节等具有实用价值的心理保健方法。总之，重视心理保健正成为一种世界性的潮流。

一、心理疾病在蔓延，人类面临新挑战

在历史的巨大时针即将指向 21 世纪的时候，我们已不难听见心理疾病向我们步步逼近的咚咚脚步声。心理疾病就像一个恶魔，正无情地、疯狂地在全世界的每一个角落吞噬着千千

万万人的健康。许多统计资料都表明，心理疾病的发病情况越来越严重。下面的一些资料便足以说明问题。

美国曾做过一次抽样调查，有 20% 的被调查者肯定自己曾经有过濒临精神崩溃的感受。有研究报告说，在美国，每年都有约 6% 的人加入精神分裂症患者的行列。纽约每年精神疾病的总体发病率平均为 8.3%。接受心理治疗的人数占美国人口的 30% 左右。美国已有近 5000 万人患有不同程度的精神疾病。美国哈里斯民意测验所在不久前的调查中发现，89% 的美国人都经历过过于沉重的心理压抑。据研究人员估计，每年因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。

在法国，健康投资在 20 年中增加了 10 倍，估计到本世纪末，这方面的费用会超过购买食品的费用，而在药品消费中以镇静类药物所占比重最大。他们现在每年镇静药使用总量达 1 亿多盒，平均每人每年用两盒。他们自己幽默地说：他们是世界上的吃药冠军，是世界上最“镇定”的国家。法国人除了越来越“热衷”吃药，还越来越“热衷”自杀。法国卫生部 1989 年提供的数字表明，法国年轻人的死亡原因中，增长速度最快的不是艾滋病，不是吸毒，也不是车祸，而是自杀！如今它已成为公共卫生领域中的一个严重问题。有资料显示，1982 年以来，有越来越多的法国人设法在公路上结束自己的生命，仅 1987 年就有 1.2 万多人选择了这种方式。有人估计，按此趋势发展，法国将会成为西方世界最爱自杀的国家。

在日本，情形同样不容乐观。我们仅从一个侧面就可推测出问题的严重程度。一种名曰“健脑馆”的服务机构在日本应

运而生，而且门庭若市，生意兴隆。种类繁多的用于精神松弛的音乐带、录像带和书籍都成了畅销商品。

世界卫生组织在一份报告中说，全世界抑郁症患者的人数已经达到 2 亿人，比 70 年代翻了一番，已成了“世纪病”。据他们估算，约有 30% 至 40% 的求医者有精神卫生问题；而所有居民中有 20% 存在心理卫生问题和精神障碍。联合国国际劳工组织在发表的一份调查报告中认为：“心理压抑现在已经成为 20 世纪最严重的健康问题之一。”据联合国统计，全球意外死亡占人类死亡原因的第三位，而自杀则高居意外死亡之榜首。

原因何在呢？专家们认为，竞争的激烈、失业的威胁、家庭的不稳定和前途渺茫等是造成巨大心理压力的主要原因。经济的高速发展，一方面使人们的物质生活更富裕，但另一方面也使人们的精神生活更空虚。

我国的情况又如何呢？1989 年，国家教委的一份报告说，对全国 12.6 万名大学生的抽样调查结果表明，大学生心理疾病患病率高达 20.23%。同年，李淑然等对北京 16 所高校所做的调查结果也显示，近几年，在本科生中因精神疾病休学的人数占因病休学总人数的 37.9%；因精神疾病退学的人数占因病退学总人数的 64.4%，均居首位。上海的一项调查则表明，34% 的中学生有心理问题。另有专家估计，我国有 10-20% 的男性存在性功能障碍，这是一种主要由心理因素引起的疾病。据统计，我国有 3/4 的离婚原因是“他有病”。

1992 年在南京召开的“首届全国危机干预暨自杀研讨会”上，中国社会科学院社会学研究所研究员单光鼐披露：中国大

陆每年死于自杀的人数达 14 万至 16 万，即平均每天约有 400 人提前结束自己的宝贵生命。近年来，我们时常可以从报刊杂志上得知一些名人自杀的消息，实在令人惋惜。台湾著名作家三毛走了；大名鼎鼎的诗人顾城走了；上海大众汽车公司总经理方宏走了；上海电台主持人滕佳走了；1994 年 5 月，北京电台“人生热线”节目主持人温达，这位利用心理咨询热线抚慰了无数受伤心灵的人，在遭遇第二次感情挫折后也竟然扑向了滚动的车轮，幸好得到了及时的抢救。

在商品经济大潮的冲击下，人们的价值观念、道德观念、生活方式以及人与人的关系都在发生着变化，每个人都在不同程度上感受着冲击和震撼。一些人在躁动、在焦虑，发财的欲望在迅速地膨胀，可他们对商海的风浪却缺少必要的心理准备，于是，发财梦还未做完，人已掉进了痛苦的深渊。下面让我们一起看一下一位记者发自海南的报道：

海南精神病患者增多

在我国最大的特区海南省，有一些因做发财梦过于强烈的人，已经得了精神病。

记者日前到海南省安宁医院采访，得悉海南近年来在赚钱活动中患精神病的人，到该院治疗的就已经达到 100 人以上。这里面，有炒股票的、有做生意的、而最多的是买彩票的，占 90% 多，其中，妇女占相当大的比例。文昌县农民邢某，因买彩票未中，时而自言自语，时而大笑或大哭，有时则认定别人要谋害

她，后来脱衣露体乱跑。在买彩票诱发精神病的人中，多是因未能中奖而生病所致，但也有中了奖不敢领奖的情况，有一位姓何的病人，先是巴不得自己立即中奖。奖一开，发现自己中奖后，怎么也不敢去领，且狂呼乱叫，不要任何人帮助代领。

专家分析，出现此类因狂做发财梦而引起的精神病，来源于社会经济形态的巨变和心理卫生工作的跟不上。对此，海南省安宁医院副院长叶廷蔚呼吁：“经济越发展，人们产生的心理问题越多，这是许多发达国家已经证实了的一个真理。应该尽快把心理卫生问题，提到一个重要的位置上来。”（摘录自1995年4月28日《中国妇女报》）

当今时代，心理疾病为什么会增多呢？究其原因，主要有以下几点：

1. 社会的竞争越来越激烈和生活的节奏越来越快，使人们的心理压力不断增大。

当今时代的特点是什么呢？用一个字来概括就是“快”。科技发展快，观念更新快，关系变动快，信息增加快，生活节奏快，环境变化快，而且越来越快。在这个几乎无所不在的“快”字笼罩下，人们正承受着越来越大的心理压力。这种不断增大的心理压力已经超过了许多人的承受能力。

各个领域里的竞争都在日益加剧，竞争的范围也越来越广。每个人都都要迫不得已参与这样或那样的竞争，如：升学的竞争、就业的竞争、生意的竞争、技术的竞争和恋爱对象的竞

争等，想要逃避竞争几乎是不可能的。有竞争，自然就会有人成功、有人失败。竞争的程度愈烈、范围愈广，体验到失败的人就会越多。失败者若缺乏应付挫折的能力，就会产生心理疾病。其实，即使是胜利者，在竞争的过程中也容易增加心理疾病发病的可能性，因为竞争本身就是导致心理疾病的一个重要外因。

2.在现代社会里，物质生活日益丰富和改善了，但精神上的空虚感也随之日益加重了。在进行心理咨询的过程中，我们很容易就发现一个现象：一些“大款”和“阔太太”十有七八会坦露自己的空虚感；在大学生中也有不少人缺乏信念的支撑。在西方发达国家，精神空虚也是很普遍的现象，而且有增无减。因而可以说，精神空虚也是导致心理疾病的重要原因。

3.随着对心理因素的重要性的认识更加深入，人们发现不少病症实际是心理疾病或是心理因素起主要作用的心身疾病，因此，心理疾病的种类增多了，范围扩大了。

4.人口数量增加了，使得心理疾病患者的绝对数量增加了。

5.人类的寿命延长了，老年人口增加了。60岁以上的老年人是心理问题的高发人群。

6.心理卫生工作相对比较薄弱，距离完全适应社会的需要还有相当大的差距。

7.在人民群众中缺乏心理保健意识的现象还比较普遍，心理保健知识还不够普及。