

XLZZYZK



心理健康 的钥匙

心理自助与自控

山东科技出版社

XLJKDYC

心理健康的钥匙

心理自助与自控

王 林 曹 健 编 著
杨志寅 张素馨

山东科技出版社

一九八七年·济南

责任编辑 孙长起
封面设计 张学锋 张来君

心理健康的钥匙

心理自助与自控

王 林 曹 健 编著
杨志寅 张素馨

山东科技出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行

山东人民印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 5.5 字数 100千字

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数 1—7,850册

书号: 14195·233 定价: 1.00 元

写在前面的话

在日常生活中，人们对养身之道已经有比较多的了解，但对于心理因素与健康与生命的关系还缺少认识。事实上，身心不可分，健康的心理寓于健康的身体，健康的心理培育健康的身体，健身必重健心，而精神的瓦解，必将导致身体的崩溃。

我们编的这本小册子，希望通过有趣的故事，生动的事例和浅显的道理，向读者介绍心理(精神)因素与健康长寿及各种疾病的关系；说明“养生之道，重在养神”的重要；介绍少儿期、青春期、中年期、老年期的心理卫生；介绍情绪的自我控制和调节的措施；并向读者推荐新颖奇特、妙趣横生的心理疗法。总之我们期望关心心理健康、重视养心之道的读者，通过阅读这本小册子能获得一把心理健康的钥匙。

在编写过程中，我们搜集、整理若干资料，该书力求内容具有较强的科学性、知识性、趣味性和实用价值。但是，由于我们水平所限，定会有不妥之处，殷切期待广大读者的批评指正。

在此，特向本书所引用的资料的作者表示衷心感谢。

编 者

一九八七年三月

目 录

养身之道 重在养神

从医学模式的转变谈起.....	3
掌握健康奥秘的钥匙.....	8
心理并不神秘.....	10
健康的性格结构与心理异常的鉴别.....	13
心理健康之路.....	19

精神因素与疾病

病从心生.....	27
怒能伤肝.....	32
防癌抗癌不可忽视的因素——心理.....	35
“急性子”与高血压症、冠心病.....	41
情志异常与溃疡病.....	49
头痛、风疹、哮喘病与心理.....	54
性功能障碍的心因作用.....	61
贾宝玉的疯病之谜.....	65
情绪与猝死.....	68

早期教育与儿童心理健康

从“节日婴儿”想到的.....	75
子女的早期心理教育.....	78
信任和期望的力量.....	82

青春时期的心理健康

青春期的心理特点	85
青春时期的精神保健	88

中年时期的心理健康

多事之秋	95
从董行佶的自杀得到的启示	98
战胜更年期的烦恼	102

老年时期的心理健康

老年人的心理特点	107
老年人的“健心术”	110
离退休者的养心之道	114

情绪的自我控制与调节

“寿从笔端来”“名医多高寿”的奥秘	121
学会自我松弛	125
激烈竞争者的情绪控制	131
在挫折情境中的心理调节	133

心理疗法及其他

方法奇特 妙趣横生	141
奇妙的生物钟	148
笑的保健和医疗作用	154
神奇的爱抚疗法	159
睡眠的妙用	163
瞑目静思健脑法	166

养身之道 重在养神

从医学模式的转 变谈起

在古代，由于生产力极端低下，自然科学尚在萌芽之期，人类对自己，对自然的认识愚昧无知。为了生存，人类必须与大自然进行艰苦的斗争。斗争中时常会遭到猎物的伤害和疾病的侵袭。在本能的预防和治疗中，产生了原始医学常识的积累。随着时代的进步和自然科学的发展，逐步出现了医学及其模式。医学模式是指人们对疾病和健康总的看法，古代学者把人看作整个世界中的一个小宇宙。医学家则把大宇宙同小宇宙进行对比，以自然界的季节时令往复和社会环境的逆顺来观察和阐述人的生、老、病、死。由此而建立了第一个医学模式即“宇宙模式”。宇宙医学的特点是强调自然界对人体生理、病理的影响。中医学认为，人们只有遵循自然界规律和适应它的变化，方可保健无恙，逆之则苛疾由起。“宇宙医学”把人作为一个整体，从人与自然界，社会环境和情志活动中，从整体联系中，把握人体生理、病理变化，总的说来是正确的。但它对人体的认识来自直观，过于笼统，且有不少臆测之处，随着社会的发展，它的框架终于被自然科学发展所突破，产生了第二个医学模式——生物医学模式。

生物医学模式在长期的理论研究和实践方面，对于推动医学进步和更新，有着卓越的贡献。仅以传染病为例：发生

在公元六世纪的第一次鼠疫大流行，夺走了一亿人的生命；16—18世纪，每年死于天花的人数，欧洲约50万，亚洲约80万；先后6次的全球性霍乱大流行，死者更是无法计算。本世纪初，传染病亦是死亡率最高的疾病。据资料记载，因流感、肺炎、结核和胃肠道感染而死亡的占全部死亡原因的1/3。但在本世纪仅短短的几十年间，人类就使传染病的发病率和死亡率明显下降，烈性传染病也基本上绝迹或消灭。而另一些传染病和绝大多数的感染性疾病以及由理化因素所致的疾病，也都得到了卓有成效的控制，如今它们再不能成为威胁人类生命的主要原因。显然这是传统生物医学模式的一大功绩。

随着社会的发展和医学研究的深入，传统的生物医学模式也越来越暴露了它的局限性。它不仅已不能充分地解释实践对现代医学发展提出的新课题，而且在束缚着医学研究领域的进一步发展。因而迫切需要从理论上、认识上和实践上冲破传统的“生物医学模式”，为新的医学模式的确立和发展创造条件。

自一九七七年有人提出“生物——心理——社会医学模式”以来，引起了有关方面的极大兴趣，不少有识之士对此展开了充分地讨论。指出了传统的“生物医学模式”只依据病人身体检查和化验参量偏离正常值来诊断疾病，而忽略了心理与社会因素对这些参量的明显影响。这一质疑指出了问题的要害，因为医学研究的主要对象是疾病，由于疾病不能脱离人而存在，而人又不可避免地要受许多社会因素的影响，人既是一个生物的人，又是一个社会的人，健康与疾病不单是一个生物学过程，而且还有其深刻的社会、心理内容。

然而传统的“生物医学模式”恰恰就忽视了这些。它只重视了人的生物属性,只研究细菌、病毒或理化因素对人体带来的损害,而很少重视或完全忽略了人的社会属性,即忽略了家庭、社会环境通过心理活动影响机体健康的因素。在科学技术高度发展的今天,随着疾病谱、死亡谱的变化及人类的寿命延长,对健康的要求也发生了根本的变化。近年来的统计证实,现在主要威胁人类生命和健康的疾病是:脑血管疾病、心血管疾病、恶性肿瘤、高血压、支气管哮喘和溃疡病等。显然,再用生物医学模式的观点对这些疾病进行防治,就似乎离题太远了。1948年世界卫生组织成立时,在其宪章中就给健康下了定义:健康是一种身体上、精神上和社会上的完美无缺的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。这标志着以健康与疾病为中心的医学科学进入了一个崭新的时期。这一转变给整个医学科学以及医疗卫生事业和医学教育带来了巨大的、深刻的变化。也就是在这种情况下医学模式的创始人提出:

“为了理解疾病的决定因素以及达到合理治疗和卫生保健的要求,医学模式必须考虑到病人、病人生活环境和社会因素来对付疾病的破坏作用。”如结核病、性病,它们的发生、发展、流行、预防和治疗,并非单纯生物医学范围所能解决。因为这些疾病的蔓延和控制,不仅决定于结核杆菌,梅毒螺旋体等病原学和抗菌素、抗结核药物的研究,更重要的是决定于人们的经济生活水平,营养状况,生活方式和社会因素。性病在医学发达的资本主义国家仍在蔓延,而结核病死亡率却随着经济生活条件的改善,在发达的国家日趋下降……。这显示了仅从生物医学的角度来考虑许多疾病的防治与健康水平的改善是很不全面的,必须重视社会、心理、行为等因

素对疾病与健康的影响。所以“生物——心理——社会医学模式”也就成为医学发展的必然趋势。

生物心理社会医学这一新模式，不仅把人看成是物质的血肉之躯，而且把人看作是有着各种复杂心理活动的社会成员，任何不良精神刺激都可破坏神经系统的平衡，导致疾病的发生。大量研究成果表明，临床上许多疾病不是细菌、病毒和各种理化因素所致，而是根源于有害的心理、社会因素。许多人在经历生活中的重大变动之后，几乎对所有的躯体疾病都有较高的发病率。现在人们通过大量的研究证实，不仅精神病，高血压、心脏病的发生与社会环境和人的心理因素有关，就连偏头痛、癌症、溃疡病、哮喘、糖尿病、月经失调等疾病也与人的情绪状态密切相关。

除心理因素外，不良生活习惯和性格特点对人体健康与疾病也有显著的影响。近期有较多的资料证实，A型性格的人冠心病的发病率是B型性格的两倍。这些事实也充分说明，现在许多疾病不是靠医生的生物技术所能治愈的，它也要求医务工作者在研究病因、临床表现、诊断、治疗、护理、乃至病程的转归和预后时，要同时注意人的生物属性和社会属性。这和以往单纯的生物医学模式相比，无疑是一个重大的进步。

人类疾病谱和死亡原因发生的巨大的变化越来越清楚地告诉我们，社会环境刺激和人们严重的心理或行为反应对健康有着明显的影响。因此重视心理和行为因素在疾病预防中的作用，应该是预防医学中的当务之急。

既然，人们已经公认，临床上有不少的疾病是由于躯体不能适应周围环境某些刺激的表现。那么，我们在防治疾病

中如何想方设法去除这些不良刺激；或者是提高机体的适应能力，都会达到预防疾病的目的。然而，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，现实生活中有些刺激可以避免，可有些事情的发生并不在人们的预料之中。要想去除那些难以预测的刺激实在难以办到。在这种情况下锻炼或保持良好的适应能力就显得较为重要了。如十年动乱期间，性格开朗乐观的人能自由地应付各种事件的发生，面对残酷的迫害可以泰然自若，能吃就吃，能睡就睡，对未来抱有希望，对生活充满信心，他们多不患病，即使得病，经过治疗也很快恢复健康。可在同一种情况下，有的人焦虑不安，烦躁、恐惧、紧张，感到前途渺茫，对生活失去信心，不久就身患癌症含恨死去。有一位医学家在五年中曾严密观察了300例恶性肿瘤病人，一旦病人得知确诊后，病情便迅速恶化。他问自己，诊断书不成了“死亡宣判书”了吗！他还观察到，由于检查错误而误诊为恶性肿瘤的病人，精神上多处于崩溃边缘，好象末日即将来临。然而，有一部分人身患癌症却能头脑冷静，认真对待，能够积极配合医生的治疗得到痊愈。这些事实，也告诉我们，情绪在疾病的发生和治疗中有着一种不可估量的作用。调动它积极的一面，纠正自己的不良行为，努力改变客观环境，最大限度的减少不良精神刺激，以乐观的情绪对待生活，对待人生，这样才能“精神内守，病安从来”。

掌握健康奥秘的钥匙

古往今来，青年人想永葆青春，老年人想延年益寿，健康长寿是人们的共同追求。在现代行之有效的增进健康的手段是数不胜数的，而且新的保健方法更是层出不穷，与日俱增。例如：步行、跑步、滑雪、日光浴、游泳、球类活动、保健体操、节制饮食、呼吸练习、各种气功、保健食品和饮料。每一种都有益处，同时采用多种，受益就会更大。但无论哪一种都不具有万能的性质，不是说每一种方法对于任何人在任何条件下都能奏效。健康长寿的经验诚然很可贵，但企图找到一条适于每个人的“秘诀”，恐怕也会使你失望。

我们听过一位保健问题专家的报告，他的观点使人折服。他在报告中说：“健康，就掌握在你自己手中。你的不良行为，可能引起‘自我创造性疾病’，损害你自己的健康；而最好的保健方法也需要你自己去寻求。但有一点却是共同的，也是常被忽视的，那就是必须学会心理调节，讲求精神卫生。因为健康的精神寓于健康的身体，健康的精神培育健康的身体……。可以断言，当你在选择了一定的生活方式、饮食制度、体育活动方案及心理调节措施的同时，也就在一定程度上决定了你自己的健康和寿命。”

遗憾的是，医学上的成就和公费医疗制度反而使有些人对自己的健康和寿命不怎么关心了，他们总喜欢去求医，打针，吃药。宁可长年患病，未老先衰，什么生活的乐趣，什

么创造性的劳动都谈不上！

我们的不幸，并不是文明带来的必然产物，而是我们自己造成的。不管你愿意不愿意，要想成为健康的人，势必要以健康的生活方式对抗周围那些不健康的因素。关心健康和每个人的命运，就是要我们自己来安排生活。从向医疗机构求助到个人对健康负责（自助），正是当代的一大趋势，个人的生活方式改变正是医疗自助的核心。

事实上，保护和增进身心健康可供选择的手段是大量的。不求医生，也可保持身体健康和精神愉快，只不过要有相应的科学知识和实施这些手段的足够勇气和毅力。

正象前面那位专家在报告中所指出的，也是我们在医疗保健和医学教育中常遇到的，人们对心理自我调节，讲求精神卫生还没有足够的认识，对于心理因素可以使人致病甚至致命的事实还缺乏足够的了解。对于“养身之道，重在养神”，心理健康的重要性还缺少足够的重视。

值得庆幸的是，这方面的宣传、研究和实际工作已经有了长足的进步。我国还于一九八五年九月在山东泰安市召开了第一届全国心理卫生会议，国家主席李先念，全国政协主席邓颖超都为会议题了词。这标志着我国心理卫生工作已经发展到了一个新阶段。

健康就掌握在您自己手中，身体健康，心理健康都是如此。

您想成为心理健康的人吗？那您就不要单纯凭借先天的秉赋，也不要过多地怨天尤人，而要紧紧掌握手中的钥匙，打开通往心理健康之路。

心理并不神秘

为了揭开心理的奥秘先介绍一个“杯弓蛇影”的寓言故事。晋朝有个叫乐广的人，一天，同朋友痛饮，畅谈，但客人刚喝了一杯，待饮第二杯时，两眼盯着斟满酒的酒杯，露出惊异、恐慌之神色。乐广再三相让，他的朋友只是推托，口不沾杯，不一会儿便起身告辞了。

这个朋友回到家中，很快就病倒了，请医用药，也不见效果，精神焦虑，不思饮食。乐广得知后，立即赶来看望，问他是怎么回事，那位朋友吞吞吐吐地说：“不瞒你说，那天蒙你请酒，我亲眼看见酒杯里有条小蛇，酒喝下去了，越想心里越不好受，回到家里就病倒了。”

乐广听后，先是一愣，稍想片刻，恍然大悟。便面带微笑，劝慰到：“我明白了，你这病不要紧，请你再回到我家喝几杯，保管酒到病除。”

这位生病的朋友原以为乐广是在开玩笑，只是苦笑了一下。但见乐广态度诚恳，不便推辞，便起身勉强地到乐广家中去了。

两位仍坐原位，酒杯仍放原处。主人照例首先给客人斟满了酒，笑着说到：“请看今天酒杯里还有小蛇晃动吗？”客人仍心有余悸，定睛一看，惊慌地叫到：“有！与上次的那条小蛇一模一样。”乐广却不慌不忙，伸手把附近墙上挂着的一张弓取下来，放在一边，然后又问道：“你再看酒杯

中还有那条小蛇吗？”朋友仔细看了一下自己的酒杯，小蛇果然不见了，他开始感到奇怪，过了一会儿，便会心地哈哈大笑。

原来酒杯中并没有什么小蛇，而是墙上的弓映在酒杯中的影子。

生病的朋友这才疑惧全消，顿时感到全身轻松，病也就全好了。

这个“杯弓蛇影”的典故，发人深思，可以引出很多心理作用的真谛。

其实，任何人都有心理的作用。心理不仅支配人的行为，左右人的情绪，而且时刻在影响着，有时是决定着人的健康和寿命。

那么，什么是心理呢？

心理并不神秘。心理是客观事物在脑中的反映，也就是说，脑是产生心理现象的生理器官，心理是脑的机能。心理有时也作为意识的同义词，但作为心理学研究对象的心理，是指心理过程和个性心理特征。它包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、兴趣、性格、能力等心理现象。

虽然人和动物（特别是高级动物）都有心理现象，但人的心理与动物的心理有本质的区别。人的心理是在自身高度发达的生理基础上，在社会实践中，通过劳动和语言的影响而形成的，具有自觉性和能动性的特点。

正如“杯弓蛇影”的故事所表明的，心理因素与人的健康和疾病关系是极为密切的。

“心”与“身”不可分割，密切相关。故讲究卫生保健，促进身心健康，必须身体卫生与心理卫生二者并重，互相配