

6.7

R395.6-49
Y35

现代人的心理保健

——走出心理困惑

主 编 姚 斌

编 写 姚 斌 韩 卫 党永辉



A0953430

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人的心理保健——走出心理困惑/姚斌主编.
—北京:人民卫生出版社, 2001
ISBN 7-117-04423-3

I. 现… II. 姚… III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 036374 号

现代人的心理保健

——走出心理困惑

主 编: 姚 斌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 12.5

字 数: 277 千字

版 次: 2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—3 050

标准书号: ISBN 7-117-04423-3/R·4424

定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前 言

现代文明为我们提供了丰富的物质生活，也给人带来了许多负面影响。工作中，要迎接竞聘、考核、升级的挑战，稍不留心还会有下岗之虞；生活中，要面临购房、医疗、养老、子女教育等方面的压力，让人疲于奔命，应接不暇。难怪有人叹息：难得过几天舒心日子！是啊，舒心不易，而由各种压力引起的心理障碍、心理疾病，却像一场春雨之后的杂草，四处滋生、蔓延。有的人因为子女不服管教而唉声叹气，有的人由于恋爱受挫垂头丧气，有的人因家庭矛盾眉头紧锁，如此等等。由事业受挫、经济困窘、人际冲突等各种缘故使人产生紧张、焦虑、担忧、悲伤、退缩等多种不良情绪与行为，严重影响了人们的生活。归结为一点，就是人们的心理健康受到影响，在现代生活的压力下失去心理平衡，陷入了各种心理困境中。这种状况如果得不到及时调节，就会导致心理障碍，严重的还可能诱发心理疾病和心身疾病。

于是，人们逐渐认识到心理健康的重要性，生活美满幸福，人际关系融洽是人们的愿望，这，离不开心理健康；工作顺心，事业有成是人们的追求，这，也离不开心理健康；身心健康舒适，去病延年益寿是人们的梦想，这，同样离不开心理健康。可以说，心理健康问题在我们生活中无时不

存，无处不在。因为，美好的生活是由人组成和描绘的，只要有人的地方，就需要心理保健。

那么，作为一名现代人，应该如何提高心理健康水平，预防和调节各种心理障碍、心理疾病呢？这就是心理保健问题。尽管生活中存在各种挫折和压力，但是人是可以主动地认识和改造客观世界和自己的主观世界的，通过恰当的心理调节，可以预防一些心理问题的出现，可以减小生活压力引起的不良心理反应，把生活压力对人心理造成的负面影响控制到最低程度。要做到这一点，需要主观的努力，更需要了解有关心理健康知识，掌握调节不良心理的方法技巧，因而，本书便应运而生了。

本书共分十章，前面三章介绍了心理健康的概念、标准和意义，以及各种心理异常现象和心理保健的方法，后面七章对婚姻家庭、人际交往、学习与工作、现代生活现象等方面可能出现的心理问题进行分析并提出心理调适的建议。本书力求条理清晰，言简意赅，通俗易懂，实用性强，让读者看过后能对心理健康知识有较全面的了解，并能进行自我调适，解除现代生活中各种压力引发的心理问题，达到心情愉快、适应良好的健康心理状态，使读者心身健康地度过每一天，有较高的生活质量。

本书第二章、第六章由韩卫编写，第三章、第九章、第十章由党永辉编写，其余各章由姚斌编写，最后由姚斌、韩卫统稿并修改。在编写过程中，西安交通大学心理学教授汪勇老师提供了许多帮助，并为本书作序，在此深表谢意。人民卫生出版社的编辑老师和西安交通大学医学院的一些老师为本书编写提出许多很好的建议，在此亦深表感谢。

由于编写时间较紧，作者水平有限，书中内容难免有不成熟或偏颇之处，敬请广大读者和心理学界同行指正。

姚 斌

2001 年 4 月于西安

本章概要

①医学的发展使人们对健康有了全新的认识，作为一名现代人，怎样看待健康才不至在这场医学观念的革命中落伍呢？——全面健康观念为您解决这个问题。

②什么是心理健康，心理健康的表现和常见的心理不健康现象，让您在对比中充分掌握心理健康的全部内涵。

③给您一把科学标尺，去衡量自己或他人是否处在心理健康的状态之下——请看心理健康的标准。

④心理健康对工作、生活有什么影响，对人生有什么意义呢？请关注心理健康对人的积极意义。

第一节 全面健康的概念

不生病就是健康吗？这个简单的问题却有不简单的答案，现代医学的发展使健康的概念发生了巨大的变化。由一般认为

的身体健康到心理健康，社会适应良好，再到道德健康。健康概念的变化使我们每个追求健康的人必须改弦易辙，重新看待健康问题。那么，就请您跟随我们轻盈的笔触，去领略健康的全部内涵吧。

“健康就是没有病”对吗

人人都希望身体健康，生活愉快，什么是健康似乎是一个十分简单的常识性问题，但却有不少人不能正确理解健康的基本涵义。

张三感冒发烧，李四不小心摔伤了腿，我们说他们有病了，身体不健康，“健康就是没有病”，这是人们常说的一句话。一般看来，疾病就是没有躯体上的异常，如魏尔啸的细胞病理学所认为的，任何疾病都是某一器官或某一团细胞发生器质性和功能性病变的结果，医生在诊断疾病时，往往要进行各种检查，并找到偏离正常的躯体改变，作为确诊的依据，这种看法便是传统医学对健康的理解，被称为生物学模式。后来，人们在医疗实践中发现，这种理解并不能完全解释各种疾病现象，例如神经症的患者，虽然并不存在躯体改变，但患者却有明显的焦虑、抑郁、恐惧或紧张等不良情绪和行为，严重干扰了患者正常的工作和生活，是处于疾病状态；再如有些人过于懒散，不愿参加工作和劳动，有些人过分孤僻，不愿与人交往，几乎与世隔绝……这些人同样不健康。随着医学科学的发展，健康的概念逐渐发生了演变。

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）提出了新的健康概念，即“健康是身体上，精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱”。1989年WHO又深化了健康概念，认为除了上述三个方面外，还应该包含道德健康，因此，

完整的健康概念包含了四个方面内容。通俗的理解，健康可由四个层次的涵义组成：第一，没有躯体疾病，即传统意义上的健康；第二，没有主观不适感，即心理健康，是指自我感觉良好，没有明显不良情绪困扰和行为问题；第三，社会适应良好，即能胜任正常的工作和学习，完成各种责任和义务的要求而不感到疲劳，与人和睦相处，能在社会生活中恰当地满足自己的各种需求而不伤害他人，与周围社会环境和谐融洽；第四，道德品质良好，有正确的道德观念，恰当的道德情感和行為，将道德准则内化为个人的行为标准，自觉遵守道德规范，受到他人的肯定与赞誉。

在健康概念转变的基础上，医学模式也发生了改变，1977年美国曼彻斯特大学教授恩格尔（G. L. Engel）提出了新的医学模式，即生理—心理—社会医学模式。医学模式的转变对疾病的预防、诊断、治疗等过程均产生了深远的影响，使心理社会问题在医学领域受到了广泛重视，加深了人们对全面健康概念的认识，也促进了心理学与医学更广泛的结合。

躯体健康——健康的根本

强健的体魄，良好的躯体功能，不患躯体疾病是人们对健康的传统理解，也说明了躯体健康是健康的基本前提和条件。

从生物医学的角度，有人认为，健康是生物学上的适应，是在寒暑冷暖多种条件下保持良好的生理功能；还有人认为，健康是机体处于内稳状态，能够保持机体内环境的稳定即是健康。而更为普遍的看法是：健康就是没有疾病，而疾病则是完全可以用偏离正常的，可以测量的躯体变化来说明。所以我们到医院就诊时，医生会给你做体检，通过望、叩、触、听来确定某个躯体部位有没有形态上和功能上的改变，仍不能确定

时，则会开出一系列化验、检查单，如血、粪、尿常规检查，B超、CT检查等等，如果发现某项检查指标超出了正常范围，就可确定病变的存在，以躯体指标来衡量健康与否，是生物医学的根本标志。

躯体发生病变时，一般都会有“病感”，即对疾病的感受，在医学社会学中，也将它称为疾病行为。某个脏器发生病变时，脏器的正常生理功能就会受到影响，甚至会发生溃疡、肿胀、缺损等形态改变，病人会因此感到疼痛、不适、产生病感。患病时有没有病感，会受一些因素的影响，如个人辨认疾病症状的能力，症状持续时间的长短，能否感受到的症状的严重程度，疾病对生活和工作的影响程度等。产生病感后，一般都会寻求医疗照顾，希望尽快恢复健康。

现代医学认为，只从生物学角度来讲，没有躯体疾病，没有病感还不能称之为健康，躯体健康的概念还有更广的涵义。如体型、体态，体力状况、免疫能力等。世界卫生组织曾提出十条健康的标准，其中不少是躯体健康的指标，现摘录如下，供读者参考：①有充沛的精力，能从容不迫地完成日常生活和工作而不感疲劳与紧张；②处世乐观，态度积极，乐于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变力强，能适应外界环境的各种变化；⑤能抵抗一般的感冒和传染病；⑥体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调；⑦眼睛明亮、反应敏锐、眼睑不发炎；⑧头发有光泽、少头屑；⑨牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑩肌肉丰满，皮肤富有弹性。

保持躯体健康，不仅要讲究卫生，适当休息，注意营养，加强锻炼，而且要养成良好生活习惯，注意心理调节和社会适应，做到运动健身、心理健身和社交健身并重，才能使人处于

良好的躯体健康状态。

“生气”致病——心身统一的健康观

《三国演义》中诸葛亮“三气周瑜”的故事许多人都耳熟能详，周瑜心胸狭窄，心高气傲，被诸葛亮气得吐血而亡。生气是人的情绪活动，属于心理现象，心理活动能够影响躯体健康，通过很多事例，人们已经逐渐接受了这一点。像《红楼梦》中林黛玉多愁善感，郁郁寡欢，最终英年早逝，《水浒传》中宋江父亲为儿子担惊受怕，卧床不起。如此等等。

现代医学中提出了心身疾病的概念，它是指发病、发展、转归和防治都与心理因素有密切关系的一类躯体疾病，也就是主要由心理、社会因素引起的躯体疾病，上述几个例子中，都是由愤怒、悲伤、抑郁等不良情绪引起身体病变，均属心身疾病范畴。许多研究发现，心身疾病十分普遍。上海某医院调查了内科、妇科、皮肤科门诊病人共 1108 例，发现其中 368 例是心身疾病，占总数的 33.2%，而在心血管、呼吸、内分泌等专科门诊中心身疾病的比例高达 55%～75%。对于心身疾病的患者仅用传统的医疗手段不能达到理想的治疗效果，需在诊断、治疗中注意到心理因素，药物治疗和心理治疗双管齐下，方能使患者摆脱病痛，恢复健康。

心身疾病概念的提出给我们这样的启示；单靠加强锻炼，讲究卫生、注意饮食等措施依然不能确保躯体健康，还应加强心理保健，注意情绪调节，健全个人人格，这样才可以真正达到躯体健康和心理健康，拥有健康的人生。

因此，传统的医学观中仅注重躯体健康是远远不够的，生理和心理是一个统一的整体，两者相互影响，不可分割。在凝聚了中华民族聪明才智的中国医学中，对心身统一的健康观早

已有明确的论述，中医经典《黄帝内经》中，就有许多有关心身关系的内容。

《黄帝内经》认为，人有五神，即神、魄、魂、意、志，五神分属于五脏。（“五脏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂、脾藏意，肾藏志”《素问·宣明五气篇》）五脏又产生五志，即喜、怒、悲、忧、恐（《素问·阴阳应象大论》）。这些论述说明了心理活动和躯体的生理活动密切相关。

中医认为疾病的成因有两类，一类是“外感六淫”，即风、寒、暑、湿、燥、火六淫之气；另一类是“内伤七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，认为“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”，（《素问·阴阳应象大论》）说明不良情绪活动可以导致疾病。

故中医认为保健和养生应“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”（《灵枢·本神篇》），躯体保健和心理保健并重，才能健康长寿。我们应继承和发扬祖国医学中的心身统一思想，树立心身统一的健康观，既要注重健身也要注重健心。

不健康的“健康”人

刘某今年 23 岁，是某铁路分局的一名工人，近一年半以来，他请长假，耗尽钱财，四处求医，然而，令他苦恼的是，去了大大小小七八家医院，做遍了各种检查，医生们硬是说他没病，连个诊断都没有下，更不要说开药治疗了。那么，他真的没有病吗？

在对刘某所做的各种检查中，各个内脏器官的各种活动指标均在正常的范围内，按照生物医学的观点，刘某并没有生病，换句话说，他是一个躯体上健康的人，那么他还为什么不

断求医，以至于影响正常的工作和生活呢？实际上，他的情况虽然满足生理健康的标准，但从心理健康的角度，就存在不健康因素了。

心理的健康，不仅表现在它对躯体健康的影响上，而且还表现在躯体健康的人，会存在心理障碍或精神疾病，其对人工作和生活的影响程度不亚于躯体疾病，应引起人们足够的重视。

心理障碍是人们在生活中因各种挫折打击或不如意的事件引起的心理活动异常。是程度较轻的心理创伤，如果心理异常程度较重，明显地影响了正常的工作和学习，便可称之为心理疾病或精神疾病了。刘某这种情况就属于精神疾病中的疑病性神经症。有关心理障碍和精神疾病，后面还有专篇介绍。

在日常生活中，心理障碍像感冒发烧一样，十分常见，只不过由于人们心理健康知识的缺乏，对自己或周围人的心理问题不能识别，不知道心理障碍还需要接受帮助或治疗。而且，许多人对心理障碍和精神疾病有一定的偏见，认为精神疾病就是“疯子”，认为有心理障碍的人很可怕，对其避之而恐不及，因而对自己的心理问题不愿承认，或承认后自卑、害怕，羞于告人，不敢求助，对他人的心理障碍讥笑讽刺，这些都是不正确的态度。有人估计，人群中曾有过心理障碍的人约在 60% 以上，足见心理问题的普遍性。而且，现代生活中竞争日益激烈，生活节奏加快，生活压力更多，现代人产生心理问题的可能性也就越来越大，了解心理健康，学会心理调节成了现代人的基本健康要求之一。

心理障碍形式多样，一般会在人的认识、情感、行为、个性等方面表现出来，概而言之，心理障碍者有一个最主要的特点，就是存在主观不适感，即自己感到烦恼、痛苦，不舒服。

君不见有人为学习、工作紧张焦虑，有人为家庭矛盾唉声叹气，还有人为下岗失业担心恐惧，这些都是心理不健康的表现。

有的心理障碍可以通过自我的调节，朋友的帮助得以克服，就像有的疾病可以不治自愈一样，但如果自我调节不能解决问题时，便需要求助于心理咨询机构的专业人员了，目前我国许多城市都开展了心理咨询服务，心理咨询可以帮助你早日走出心理误区，恢复心理健康。

社会适应与健康

马克思曾经说过：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。这个论断说明，人既有生物性也有社会性，从生物性的角度，人本身就是一种动物，从社会性角度，人是社会关系的总和，从对人的这种理解上出发，健康不能脱离社会因素。

人是有社会性的。每一个人都以这样或那样的社会关系与他人发生联系，整个社会便是由人与人之间关系组成的庞大网络。任何人脱离社会都难以生存，在一个社会中，由法律、道德、传统、文化、习俗等因素构成社会规范来引导或制约人的行为。在每个人身上又以个人的权力、责任和义务表现出来。一个成熟的人，应当明确地了解自己的身份、地位及责任，在不同的时间、场合下以符合社会要求的方式说话办事，他会得到别人的赞许和社会的认可，适应社会的要求。如果一个人不遵从社会规范要求，不适应社会，那么他会受到轻则舆论谴责，重则法律制裁等各种打击和惩罚。

社会适应是健康的要求，适应社会要求的人才是健康的人，他能胜任工作和生活的需求而不感到疲劳，他能与周围人

形成和谐融洽的人际关系，他能在社会许可的范围内充分表达自己的思想感情，满足自己的各种需要，他的行为举止是合适的，恰当的，是健康的社会行为。

社会适应和生理心理健康又是密切相关的。适应社会要求的人能够保持平稳的心态，有完善的人格，在社会生活中受到更多积极的刺激使他更容易保持愉快的情绪和健康的心理。而适应不良的人因经常受到来自社会的压力和打击，会出现抑郁悲观，紧张焦虑等不良情绪，可能诱发心理障碍或出现心理生理失调，严重还会导致心身疾病。

社会适应要求一个人了解各种社会要求，并且在社会生活中形成适应于社会文化的个性特点，掌握被社会所公认的行为方式，这个过程在社会心理学中被称为社会化，社会化过程是一个学习社会角色和道德规范的过程。在人的一生中，社会化贯穿于由青少年到老年的各个阶段，不同阶段有不同的社会化要求，但在由出生到青年期的各个时期，人的心理处于形成和发展的阶段，可塑性强，是人完成社会化的主要时期。对于一个成年人来讲，他社会化的程度受家庭、学校教育、成长经历等多方面因素的影响。社会化程度越高，就越能达到社会适应。一个人如果社会适应不良，便需要通过自我行为调节或接受社会适应指导，纠正不恰当的社会行为，逐步达到社会行为健康。

道德与健康

道德是一种社会意识形态，是在社会发展中逐渐形成的，用以调节人与人之间以及个人与社会之间关系的行为规范或准则的总和。就其性质和作用而言，道德和法律有共同之处，不过法律以国家强制手段规范人的行为，而道德以善与恶、正义

与非正义、公正和偏私、诚实与虚伪、光荣与耻辱等观念评价人们的行为，调整人与人之间的关系。道德的约束力通过教育和社会舆论的力量，使人们逐渐形成一定的观念或行为习惯，让每个社会成员在社会道德许可的范围内活动。

人生活在社会中，总要和社会中的其他人发生这样或那样的关系，每个人的行为，都会对他人和社会产生影响。雷锋同志助人为乐、先人后己，出差几千里，好事做了一火车，他的行为给他人带来幸福；那些腐败分子和社会恶势力，损公肥私，损人利己，把自己的快乐建立在他人的痛苦之上，他们的行为给他人和社会造成危害。要使社会生活协调有序，就需要通过道德标准来衡量人的行为，用道德评价来约束人的行为，一般说来，凡是促进社会进步和人类幸福的行为，都是符合道德的，凡是有损社会利益，引起他人痛苦的行为，都是不符合道德的。

在一个人的成长过程中，通过教育和社会舆论的作用，使他形成了一定的道德观念，即许多好与坏，美与丑的标准。道德观念一旦在思想上稳定下来，便转化为对道德行为的需要，并以良心的形式约束自己的言行。在社会生活中，自己或他人的行为是否符合道德观念使人产生一定的情感体验，即道德感。

道德健康指有正确的道德观念，恰当的道德情感和行为，在社会生活中，道德愉快胜于道德痛苦。道德愉快是一个人在符合道德准则的利他行为中自我体验到的愉快。如帮助弱小后的快乐和开诚布公后的轻松，也许在利他行为中他要付出辛劳甚至承受痛苦，但因自己对这些行为有积极肯定的自我评价，故而体验到满足和愉快。道德愉快有减轻和消除任何心理痛苦的作用，有助于人的心理健康。道德痛苦则是对自己所做的不

符合社会道德的行为产生消极否定评价，并有痛苦的情感体验，自责、自罪、内疚等均是道德痛苦的表现，道德痛苦使人陷于不能自拔的心理困境，只有道德愉快能够拯救道德痛苦者的心灵。一个健康的人，应该是道德愉快胜于道德痛苦，道德愉快的成分越多，他就越健康。

社会上还有一些社会化程度很低，或具有反社会人格的人，虽然其行为严重背离社会道德规范，但他没有道德痛苦，没有内疚，不知反省，被称为恬不知耻。这类人虽然有愉快的心情和平稳的心理，但无论从社会适应角度还是从道德健康角度，他们都是不健康的。

道德健康要求人们加强道德修养，培养良好道德习惯，使自己行为遵从道德规范，有良好的道德体验。

第二节 什么是心理健康

知道了全面健康，再让我们来认识心理健康。本节之中您不仅可以了解到心理健康的涵义及其表现，而且可以认识除了心理异常之外，现代生活中最常见的六种心理不健康的人，去考察他们心理不健康的原因、表现以及如何心理保健。

心理健康的涵义

心理健康是健康的一个重要组成部分，什么是心理健康便成为读者关心的问题。在《简明不列颠百科全书》中，对心理健康的解释是：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态，心理卫生包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的

精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等”。而在我国的一些心理学著作中，认为心理健康是以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境，以及自我内环境具有良好的适应功能。因而，对心理健康一词我们可以从以下三个方面去理解：

1. 没有心理疾病 心理疾病又称精神疾病，是心理活动的异常表现，其内容在第二章中会作详细介绍，没有心理疾病是心理健康的基本要求，因为心理疾病状态下人无法正常地发挥心理活动的功能，对日常生活和工作有明显的影响，心理疾病无疑是心理不健康的表现。

2. 对不良心理活动能够及时而有效地调节 人生活在复杂的社会中，矛盾冲突、压力打击随处可见，没有人能够事事顺心，时时愉快，在各种生活事件中产生消极心理是在所难免的。心理健康的人并不是永远都处于良好的心理状态下，他在生活中也会烦恼，也会痛苦，有这样或那样的心理困境，出现这些问题时，心理健康的人能及时发现，并能采取合适的方法和手段调节心理活动，使之尽快恢复到正常的活动状态中。在充满竞争的现代社会中，能够很好地调整心态是保持心理健康的一个重要要求。

3. 保持积极、平稳的心理状态，使心理活动正常地发挥功能，在社会生活中充分发挥心身潜能，这是心理健康的理想状态，它包括在各种社会条件下保持平稳、正常的心理状态，不论顺境还是逆境，不论成功还是失败，不论自己处于社会的哪一个位置，心理健康的人都尽可能地心平气和、愉快满意地对待现实，较少产生心理困惑。另外，这种理想状态还包括对社会的良好适应，比如能够胜任工作和学习，能通过自己的努力获得一定的事业成就与社会认可，能与周围各种人保持融洽