

永葆身心健康的的心灵自助读本

掌控自我的心理圣经

心理 决定健康

Mental Health Means Physical Health

{ 做自己的心理医生，让快乐与健康同行 }

檀明山 / 著



一个人苦闷时认识自己、解读心灵的随身书；关爱亲朋挚友、永葆身心健康的礼品书；
掌控心理、赢得美满生活的必读书。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

永葆身心健康的心灵自助

■ 掌控自我的心理圣经 ■

心理 决定健康

Mental Health Means Physical Health

{ 做自己的心理医生，让快乐与健康同行 }

| 檀明山 / 著 |



一个人苦闷时认识自己、解读心灵的随身书；关爱亲朋好友、永葆身心健康的礼品书；
掌控心理、赢得美满生活的必读书。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

心理决定健康 / 檀明山著. —北京: 中央编译出版社,
2007.9

ISBN 978-7-80211-502-6

I. 心… II. 檀… III. 心理卫生—研究
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123568 号

心理决定健康

檀明山 著

出版人: 和 龔

策 划: 蒙 木

责 编: 高立志 詹黎

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: (010)66509366 66509360(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 22

版 次: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达



前言

做自己的心理医生,让快乐与健康同行

有人说,精神是生命的舵轮。

在人的生命之旅中,困难、挫折、失败和痛苦都是不可避免的。只要我们保持乐观的情绪、开阔的胸襟和对未来坚定的信念,就能从挫折中解脱出来,就能增强自身的“心理免疫力”,预防身心疾病和精神疾病的发生。

随着现代社会的变革和科学技术的进步,心理健康已越来越受到人们的重视。激烈的市场竞争、高效率的工作、快节奏的生活等应激因素,必然会促发人的心理疾病,而不良的嗜好、不合理的饮食以及没有规律的生活方式,也都可影响到人的身心健康。

现代医学模式,已由过去单一的生物医学模式,向生物、心理、社会医学模式转变,使人们更加注重社会、心理因素在影响健康中的重要性,而心理因素是社会环境和生活环境的反映,因此,提高自身的心理素质,保持心理状态的平衡,显得尤为重要。

近代的健康和疾病模式认为,任何疾病的发生都和社会、心理和生物学三个方面因素有关,特别是心理社会因素所致疾病越来越多,严重地威胁着人类健康和生命。心理社会因素对人类疾病的作用,其影响是非常广泛的。据悉,现在较为公认的身心疾病有:原发性高血压、冠状动脉硬化性心脏病、支气管哮喘、十二指肠疡、紧张性头痛、慢性疼痛综合征、类风湿性关节炎、过敏性鼻炎、瘙痒症和斑秃等。

面对这些身心疾病的肆虐和困扰,人们迫切要求得到正确的指导和帮助。《心理决定健康》一书,从生理学、心理学、社会学、生物学等角度,针对人们在日常生活中出现的相关问题,全面、系统地予以解答和指导,以帮助人们调适心理,度过心理危机,走上身心健康之路。



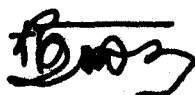
心理决定健康

Mental Health: More Physical Health

该书所涉及的范围十分广泛,具体包括心理保健、身心疾病和精神疾病的防治以及数十种行之有效的心理疗法。我们相信,随着心理健康知识的普及和推广,将改变人的心理状态和行为方式,增进社会人群的心理健康水平,提高人群的社会适应能力。

我们的理念是:“做自己的心理医生,让快乐与健康同行!”这也是我们对每一位读者的真诚希望和衷心祝福。

福建医学大学



2007年7月



目 录

第 1 章

身体行为是心理的征象 心理保健篇

激烈的市场竞争,高效率的工作、快节奏的生活等应激因素,必然会促发人的心理疾病,而不良的嗜好,不合理的饮食以及没有规律的生活方式,也都可影响到人的身心健康。

第一节 身体行为是心理的征象 /2

疼痛也是非常心理的 /2

哭:一种心理保护 /4

笑口常开,健康自在 /5

口吃不仅仅是一种言语障碍 /7

不要让渴望占上风 /9

第二节 不要让习惯成自然 /11

心理健康的基本品质 /11

像重视生理卫生一样重视心理保健 /12

心理咨询:帮你化解危机 /13

走出“亚健康”/16

精神是生命的舵轮 /18

增强心理免疫力 /19

在正常与非正常之间 /20

告别失眠 /22

梦游症不需特别治疗 /24

日有所思,夜有所梦 /25

戒酒七法 /28

吸烟:慢性自杀 /29

戒赌:悬崖勒马 /30

药物依赖的表现和抑制 /31

吸毒的心理解释和应对 /35

当好家庭心理医生 /36

心理护理:消除患者精神负担 /39

术前心理治疗不可忽视 /41

家庭心理护理和谐温暖 /43

药物心理效应的正向影响 /45

第三节 心理疾病的几种征象和调适 /47

神经过敏症 /47

应急综合征 /49

“快节奏综合征”/51

面试考试,过分紧张——考试焦虑综合征 /54

紧张不安,情绪消极——对视恐惧症 /55

回避现实,无法自制——恐高症 /58

怨天尤人,无可慰藉——“股市综合征”/59

情绪低落,思维缓慢——计算机神经症 /61

遗精过频,神经衰落——“遗精病”/63

焦虑不安,敏感多疑——“更年期综合征”/64

第四节 “性福”从“心”开始 /65

性欲反常,不能自制——性变态 /65

变换性别,认同障碍——易性癖 /67

厌恶异性,难以忍受——性洁癖 /69

异性衣物,恋恋成偷——恋物癖 /70

自我爱恋,处事极端——自恋癖 /71

窥视异性,获得快感——窥淫癖 /73

公然暴私,制造紧张——露阴癖 /76



触摸摩擦,产生兴奋——摩擦癖 /78
装束错位,有伤风化——异装癖 /80
窥视触摸,骚扰孩童——恋童癖 /82
性格鲁莽,脾气爆烈——施虐狂 /83
自愿受辱,引痛成快——受虐癖 /86
同性相恋,亲昵过火——同性恋 /87
哭笑无常,行为紊乱——“花癡”/90
阳萎早泄,性欲抑制——性功能障碍 /92
忧心忡忡,性事不协——性交恐惧综合症 /94
情绪冷淡,抑制反应——性冷淡 /95
性感缺乏,事与愿违——性高潮障碍 /96
鱼水无欢,严重不适——性交疼痛 /99
被动消极,乏味生厌——性厌恶 /103
勃起困难,紧张忧惧——阳痿 /106
信心不足,提前射精——早泄 /107
性欲无常,射精障碍——不射精症 /108
悔恨不已,滥用药物——“性病过治综合征”/111

第 2 章

躯体疾病的心理成因与调适 身心健康篇

近代的健康和疾病模式认为,任何疾病的发生都和社会、心理和生物学三个方面因素有关,心理社会因素对人类疾病的作用,其影响是非常广泛的。现在较为公认的身心疾病有:原发性高血压、冠状动脉硬化性心脏病、支气管哮喘、十二指肠疡、紧张性头痛、慢性疼痛综合征、类风湿性关节炎、过敏性鼻炎、瘙痒症和斑秃等。

第一节 身体行为是心理的征象 /115

“五快”、“三良”——身心健康的标准 /115

身心疾病的心理和社会因素 /117

重视身心疾病的治疗 /118

过度紧张易致身心疾病 /120

第二节 24种身心疾病的心理应对与调适 /121

食欲不振,产生压食——神经性厌食症 /121

甲状腺素,过多所致——甲亢 /123

体内脂肪,过多积累——肥胖病 /124

持续钝痛,头晕恶心——紧张性头痛 /126

动脉扩张,疼痛剧烈——偏头痛 /128

视物模糊,酸痛流泪——视疲劳 /129

眼压升高,瞳孔散大——原发性青光眼 /130

听觉抑制,听力下降——功能性耳聋 /133

耳鸣耳聋,头内胀满——美尼尔氏病 /134

咽部异常,痰气互结——咽异感症 /135

皮肤瘙痒,过敏炎症——皮肤病 /137

瘙痒剧烈,皮湿升高——神经性皮炎 /138

全身瘙痒,强烈难忍——瘙痒症 /140

大小风团,分布全身——荨麻疹 /142

骤然发病,头发脱光——斑秃 /143

功能紊乱,关节疼痛——颞颌关节症候群 /144

关节红肿,活动受限——风湿症 /146

刺激胃液,诱发溃疡——溃疡病 /148

腹泻便秘,交替出现——情绪性腹泻 /149

胸部发闷,呼吸困难——支气管哮喘 /150

血压升高,心跳过快——原发性高血压 /151

心肌缺氧,威胁生命——冠心病 /153

多种因素,加剧病情——糖尿病 /154

月经疾患,多属“心病”——月经病 /157

动能变化,引起不孕——不孕症 /159



第 3 章

铸就健全人格,护航多彩人生 精神健康篇

在人的生命之旅中,困难、挫折、失败和痛苦都是不可避免的。只要我们保持乐观的情绪、开阔的胸襟和对未来坚定的信念,就能从挫折中解脱出来,就能增强自身的“心理免疫力”,预防身心疾病和精神疾病的发生。

第一节 精神疾病并非无可救药 /161

精神疾病并非无可救药 /161

早期发现精神疾病 /164

怎样治疗精神疾病 /166

精神病人治疗不可延误 /168

精神药物的药理作用 /170

第二节 健全人格为身心健康护航 /172

噩梦频繁,睡眠表浅——神经衰弱 /172

人格缺陷,功能缺损——人格障碍 /174

自恋自爱,自我陶醉——自恋性人格障碍 /177

行为固执,易于冲动——偏执型人格障碍 /180

脾气暴躁,无内疚感——反社会型人格障碍 /182

过分依赖,难以自理——依赖型人格障碍 /184

行为退缩,心理自卑——回避型人格障碍 /185

胆小怯懦,信心不足——胆怯型人格障碍 /187

喜怒无常,情绪易变——循环型人格障碍 /189

夸张做作,过分表露——癡症型人格障碍 /190

追求完美,过分克制——强迫型人格障碍 /193

内向离群,孤僻古怪——分裂型人格障碍 /195

顽固执拗,充满敌意——攻击型人格障碍 /198

敏感多疑,相当固执——疑病症 /200

- 机能障碍,突发晕厥——瘵病 /202
- 幻觉妄想,情感错位——精神分裂症 /204
- 疑虑重重,心情郁结——多疑症 /205
- 坐立不安,焦虑烦躁——焦虑症 /208
- 自我强迫,难以控制——强迫症 /210
- 情绪低落,悲观绝望——抑郁症 /212
- 紧张惧怕,无法克制——恐惧症 /214
- 忙碌不停,毫无目标——躁狂症 /215
- 厌食过食,恶性循环——摄食障碍 /216
- 谈癌色变,过度恐惧——恐癌症 /218
- 漠视现实,甘陷错觉——钟情妄想 /220
- 难以应付,突发事件——精神创伤 /221
- 遭受刺激,超过限度——反应性精神病 /222

第 4 章

生活在别处,重启新旅途 心理调适篇

现代医学模式,已由过去单一的生物医学模式,向生物、心理、社会医学模式转变,使人们更加注重社会、心理因素在影响健康中的重要性,而心理因素是社会环境和生活环境的反映,因此,提高自身的心理素质,保持心理状态的平衡,显得尤为重要。

第一节 寻找全新的自我 /224

- 控制呼吸,改善状态——呼吸调节法 /224
- 休养生息,消除疲劳——睡眠疗法 /226
- 高声喊叫,释放情绪——原始狂叫法 /229
- 聚精会神,开卷有益——阅读疗法 /230
- 反复吟诗,有益健康——吟诗疗法 /232
- 陶冶性情,调整心境——音乐疗法 /234
- 翩翩起舞,消除疲劳——舞蹈疗法 /235
- 循序渐进,纠正缺陷——体育疗法 /237



放声大笑,驱散愁闷——欢笑疗法 /238
爱的触摸,减轻痛苦——触摸疗法 /239
形成规律,帮助消化——散步疗法 /241
鲜花芬芳,安神宁人——芳香疗法 /243
调节神经,心情舒畅——森林疗法 /245
放松精神,消除疲劳——垂钓疗法 /247

第二节 走向内心,“知汝自己”/248

心病还需心药医——心理疗法 /248
解除顾虑,增强信心——心理康复法 /250
抓住时机,循循诱导——精神分析疗法 /252
运用想象,简单易行——静思冥想法 /254
主观想象,自我刺激——自我暗示法 /255
自我控制,防病抗病——意念疗法 /256
陶冶性情,调整个性——自我调整疗法 /258
呼吸练习,解除症状——呼吸控制法 /259
排除杂念,集中思想——沉思调节法 /261
止念潜神,瞑目内守——闭目养神法 /262
心平气和,放松入静——静坐疗法 /264
条件反射,情绪体验——厌恶疗法 /266
不良行为,自然消退——行为疗法 /267
通过“假言”,“谎”到病除——暗示疗法 /269
疏通引导,激发领悟——疏导疗法 /271
催眠暗示,效果神奇——催眠疗法 /273
不同色彩,不同感受——颜色疗法 /275
借助仪器,逐渐矫正——生物反馈疗法 /276
适度紧张,有益健康——紧张疗法 /278
由弱到强,充分放松——系统脱敏法 /280
自我训练,调节情绪——不良情绪系统消除法 /282
转变认知,矫正行为——认知疗法 /283
控制自己,适应环境——自主训练法 /285



- 自我觉察,面对现实——心理交流分析法 /287
- 调整功能,修身养性——自律训练法 /289
- 智力激励,综合锻炼——头脑风暴法 /292
- 反复刺激,逐渐适应——暴露冲击疗法 /293
- 矫正癖好,颇有效益——悼恶修改法 /294
- 觉察醒悟,修心养性——格式塔疗法 /295
- 顺其自然,解脱痛苦——森田疗法 /298
- 电流冲击,疗效独特——电休克治疗 /300
- 荒诞夸张,身心放松——夸张疗法 /301
- 集中意识,控制感觉——超觉静默法 /303
- 各种情绪,相互化解——情志相胜法 /304
- 身心并重,解除疲劳——身心松弛法 /305
- 琴棋书画,陶冶性情——娱乐疗法 /306
- 动静相辅,意气相随——气功疗法 /308
- 意向矛盾,自我觉悟——逆转意图疗法 /310
- 强化手段,加强刺激——强化疗法 /311
- 认识本质,自我调适——悟践疗法 /313
- 外部控制,中断思维——思维阻断疗法 /315
- 支持患者,发挥潜力——支持疗法 /317
- 积极思维,消除病痛——想象疗法 /319
- 减轻压力,宣泄情绪——宣泄疗法 /321
- 改善情绪,提升精力——光照疗法 /324
- 循序渐进,持之以恒——渐进式放松疗法 /324
- 调整血压,深度放松——漂浮疗法 /326

第三节 睦亲交游,走进人群 /327

- 患病夫妇,家庭治疗——家庭作业法 /327
- 配偶双方,坦率交流——性疗法 /329
- 互相倾诉,明理治心——谈心疗法 /331
- 开怀一笑,愁绪顿消——幽默疗法 /333
- 接受暗示,时有神效——安慰疗法 /334
- 积极交流,改善情绪——人际交往法 /335

第①章

身体行为是心理的征象

心理保健篇



第一节 身体行为是心理的征象

疼痛也是非常心理的

疼痛是一种复杂的生理和心理反应,是身体遭受伤害或患病时产生的保护性反应。俗话说,疼痛难忍。而就同一强度的疼痛刺激而言,不同人的反应却大不一样。有的人感觉微痛,有的人可能就真的忍无可忍。

医学家认为,疼痛刺激在人体的反应强弱与心理因素密切相关,积极调整心理状态,能够减轻对疼痛的感觉。

疼痛作为一种心理反应,明显地受着心理因素的影响。疼痛与人的情绪关系密切。当情绪稳定、注意力高度集中到疼痛之外的某一问题时,疼痛的感觉就会相应减轻,反之亦然。

由于每个人对疼痛的理解不同,因而对同一强度的疼痛其感觉也不同。如对注射引起的疼痛,有人从小就接受“打针很痛”的恐吓教育,“打针很痛”的概念在头脑也就根深蒂固了,因而真的打针时,紧张、恐惧也就随之加重并验证了头脑中痛的感觉。

另外,心理因素影响疼痛的另一特点是与人格特性关系密切。性格倔强、意志坚强者,对疼痛的忍受性也强;而性格温柔、意志脆弱者对疼痛就十分敏感。在战争环境中,医疗设备简陋,许多人对断手截肢引起的疼痛也看得十分平常,因而也就无所谓“疼痛难忍”了;相反。一些人即使手扎刺也会痛得高声喊叫。



减轻疼痛可采取如下方法:

呼吸止痛 疼痛时,深吸一口气,然后缓慢呼出,而后慢吸慢呼,呼吸时双目闭合,想象新鲜空气缓慢进入肺中,心中数 1、2、3、4、5

自我暗示 当患者疼痛难忍时,医生向病人讲清楚疼痛乃是机体的“保护”反应,说明机体正处在调整状态,同疾病作斗争,然后鼓励患者增强和病魔作斗争的决心和信心。这样,通过患者自我暗示,患者心理上的疼痛感觉就“减轻”了。美国医学专家动用自我暗示法治疗癌症病人的疼痛效果显著。

松弛止痛 疼痛患者如能解除心理紧张,松弛肌肉,就会减轻或阻断疼痛反应,从而起到止痛的作用。松弛的方法很多,如叹气、打呵欠、深呼吸、闭眼冥思等。

音乐止痛 疼痛患者可以通过欣赏自己喜欢的乐曲缓解疼痛。可以边听边唱,也要闭眼静听,并伴节拍手脚轻动。这样既可分散注意力,又可缓解紧张情绪,效果良好。

转移止痛 当病人疼痛时,可通过多种形式分散病人对疾病的注意力,从而起到“减轻”疼痛的作用。转移注意力的方法很多,如看电视、讲故事、听音乐、相互交谈、读书看报等。

刺激皮肤 疼痛时可以通过刺激痛区对侧的健康皮肤,以分散注意到患处的疼痛。如左臂痛,可以刺激右臂。刺激的方法如按摩、捏挤、冷敷、涂清凉油等。

总之,心理因素既可致痛或加重疼痛,也可消除或减轻疼痛,疼痛患者恰当运用上述一种或几种方法巧忍疼痛,一定会收到令人满意的效果。



哭：一种心理保护

哭和笑相反，是人的不愉快情绪的表现。哭有多种形式，古人说：“有声有泪谓之哭，有声无泪谓之号，有泪无声谓之泣”。

人们通常都知道哭对人的身心健康有消极的影响。例如，哭能扰乱人体正常的生理功能，使呼吸失去规律，心跳不规则；不少人大哭之后，不能吃也不能睡，影响健康；哭使人心境沮丧，影响工作和学习效率，等等。

但是，心理学的研究表明，哭既是人痛苦的外在流露，也是一种心理保护措施。经验告诉我们：当人们遭到极大的委屈和不幸时，都会不由自主地哭起来，哭后心情就畅快些，比憋在心里好受得多。

哭对心理的保护作用，特别明显地表现在当人遭到严重的精神创伤、陷入可怕的绝望和忧虑时，既不思食，又不想睡。但如果此时能设法大哭一场，就可得到拯救。

心理学家曾经讲过这样的例子：一位战士战死，别人将其尸体带到他妻子面前，妻子见后悲痛欲绝，但不能哭。心理学家说：“你必须哭，否则你也会死去。”但急切之下无法使她哭。这时，一位聪明的妈妈将她的孩子带到她面前，看到年纪尚小的孩子，这位战士的妻子哭了，说：“我的孩子，我为你而活着！”哭解除了突如其来的巨大精神打击给她造成的心理紧张，使她避免了不幸的后果。

心理学家认为，人在极度痛苦或过于悲痛时，痛哭一场，往往能收到积极的心理效应，可以防止痛苦越陷越深而不能自拔。

哭为什么有这种积极的心理效应呢？近年来，许多科学家对这一问题进行了研究。美国科学家布鲁纳西普发现，动感情的眼泪和因洋