

健康长寿五大要素

心理平衡

心 理 健 康 贵 如 金 徐声汉 编著

徐声汉 编著

[illegible]

健康长寿



五大要素

心理平衡

—— 心理健康贵如金

徐声汉 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理平衡;心理健康贵如金/徐声汉编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2004. 10
(健康长寿五大要素)
ISBN 7-5323-7437-8

I. 心... II. 徐... III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010764 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海商务联西印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/32 印张 9.25
字数 200 000
2004 年 10 月第 1 版
2004 年 10 月第 1 次印刷
印数 1—3000
定价: 20.40 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

出版说明

健康是每个人的宝贵财富之一,长寿又健康是人们共同的愿望,人们对身心健康的重视也标志着社会的进步。

现在,人们已经清醒地认识到长生不老是一个永远不能实现的梦想,因为它是违背自然规律的。在自然界中,所有的生物都有自己的生命周期极限。根据生物学原理推算,人的寿命应该为100~150岁。可是,在现实生活中,许多人活到七八十岁就走到了生命的尽头。那么,能否把这丢失了的几十年的生命找回来呢?为了寻找答案,根据健康水平我们可将人群分为三大类:约15%为健康人,约70%~80%为亚健康人,而只有10%为病人。人们的物质生活在不断提高,医疗设备与医疗水平也在不断改善,为什么还有那么多的亚健康的人与病人,而且毛病越来越多呢?其原因是与健康关系密切的五大因素正面临着挑战。第一个因素是人称健康第一基石的营养问题。人的生理需要是多方面的,只有合理的膳食结构才能满足健康的需要,也就是说营养一定要均衡。对人体有益的营养素除了蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)外,维生素、矿物质和微量元素也是维持生命的基本要素。但是,现在有许多人偏食,有的人只吃荤菜,不愿意吃素菜;相反,有的只吃素菜,不愿意吃荤菜;还有的认为吃水果可以代替素菜。人们都知道,中国人缺乏维生素,现在有些人不是根据需要,而是盲目补充维生素。要知道,一个人缺乏某些营养素,或某些营养素过剩,就会引起一些疾病。第二个因素是人称健康第二基石的运动。18世纪法国著名的思想家与哲学家伏尔泰提出了“生命在于运动”的名言,这与“流水不腐,户枢不蠹”是一样的道理。就是说,经常运动的东西是不会受到侵蚀的,这就告诫人们要经常进行适量的运动。也有人把运动看作

与阳光、空气、水一样的重要,把它看作是健康的源泉。其实,我们平时也能感觉到经常运动的人,他们的生命就充满了活力。但是,现在有许多学生被做不完的功课及升学问题压得透不过气来;坐办公室的人,特别是白领阶层,整天坐着工作,很少运动,实际上他们都在透支生命,这是造成亚健康的重要原因之一。第三个因素是心理问题,一个人健康的标准,不仅要身体健康,还要心理健康,这才是真正的健康。要知道,一个人心理的好坏关系到生命的潮起潮落。所以,每个人要经常调适心理,做到心理平衡。目前,社会竞争越来越激烈,使得人们所经受的压力也越来越大,压力太大就承受不了,承受不了就会产生种种心理问题,这也是造成亚健康队伍庞大的原因之一。第四个因素是环境问题。人类的发展靠两个和谐相处,即人与人的和谐相处和人与自然的和谐相处,这里我们主要是针对后者。那么,现在人与自然和谐吗?我们赖以生存的自然环境在不断恶化,空气、水遭到了污染;我们吃的食物因过量施用化肥而品质下降,且有不少有毒农药残留;房屋装修中使用的很多材料会造成室内的严重污染等等。殊不知这些污染都在不知不觉中危害着人们的健康。第五个因素是生活习惯问题。21世纪对人类健康的最大威胁是什么?是癌症,是核扩散,是艾滋病,是瘟疫?都不是,而是世界卫生组织告诫人们的:21世纪对人类的最大威胁是生活方式病。可见,日益积累的不良生活习惯已经逐渐成为健康的隐患。

根据上面讲到的影响人类健康的五大要素,我们邀请了有关方面的专家,编著了一套丛书。专家们在书中告诉你如何均衡营养,如何适量运动和制定运动处方,如何调适心态和做到心

出版说明

理平衡,如何规避不利环境和如何去寻找、选择、营造有利于健康的绿色环境,如何改掉不良生活习惯和养成健康文明的生活习惯。这套书中讲的内容是人人可以做到的,做到了也就达到了养生保健、延缓衰老的目的,也就延长了健康年龄和生活自理能力的时段,从而使生命充满生机。至此,大家也就明白了,开启健康之门的钥匙就在我们自己的手中,能及时开启健康之门的人,快乐人生 100 年就不会是梦想了。过去,大家缺少卫生知识、健康保健知识,今天,我们把最好的礼物——健康知识奉献给健康和亚健康的人们,目的是让大家防病于未患。我们衷心希望人人都能享受到健康这一无形的财富,人人都有一个幸福的家庭,人人都有一个健康的身体去参与社会的竞争。祝愿大家健康,祝愿大家事业成功,也祝愿大家都能享受社会发展成果。

伴随着新时代的应该是新的理念。今天,健康的涵义应该更广,人类将要追求的是生理、心理、道德、社会、环境的全面健康。上海为建设健康城市所制定的 104 项指标也是围绕“以人为本”的理念,侧重的是健康人群、健康环境和健康社会的大健康概念。人人应该从自我做起,只有有了健康、文明的人群,才会有健康的城市,上海才会真正以一个国际大都市的形象耸立于世界的东方。



前言

心理科学在我国发展滞后,对心理卫生问题,人们的认识还相当落后,相关知识贫乏,目前又缺乏贴近生活、切合实际的普及读物。

近年,有关健康教育的科普书都把心理平衡作为人们健康长寿的重要基石之一。这缘于医学模式从纯“生物模式”向“社会——心理——生物”模式的转变,健康的概念已发生了根本的变化。世界卫生组织赋予了“健康”这一古老的概念以全新的内涵。过去说:“身体没病就是健康”,现在看来不对了。健康还需包括心理和社会生活上的适应协调,若不能协调适应,虽不构成疾病,但也不是健康人。对一些存在生理、心理明显不适应但又未作出任何医学疾病诊断的人,被称作“亚健康状态”,又称“健康边缘症”,是介于健康与疾病之间的“第三状态”。因此,对于生理与心理,或说身与心,都存在着健康、亚健康、疾病的三种状态。

有关心理疾病、精神障碍的知识普及读物,多年来已陆续出了不少,但有关心理亚健康知识的书籍还没有见到。而这类人群占的数目相当庞大。对这类人应如何寻求原因,消减压力,改变生活方式,预防在先,不使发展成病就很重要。在人们日常生活中要预防、消除这种已偏离健康中心的“边缘状态”人,需要有关的保健知识。疾病的预防是医学的组成部分。我国古代医学就主张“上工治未病”,要“防患于未然”,因而如何防病,也应纳医家之言。这本书就是有关“心理亚健康”的预防调治知识。

本书以“心理学”理论为指导,从精神健康角度阐述人们日常生活中有关心理问题;介绍心理致病因素和对心理问题的预防。其范围涉及心理学的儿童发展心理、爱情、婚姻、家庭心理,教育心理,职业心理,性别心理,社会心理等分支,心理保健养生

法及心理素质修养锻炼的论述。读者可在上述章节中找到相关的内容。对心理亚健康,可谓从不同的维度、按不同的断面作立体扫描,便于不同年龄、性别、人群,对号入座,取其所需。

全书共 11 章,其中也包含少数知识性的介绍,但更多的是阐述日常生活中常会发生的心理问题。有些举例,其内容情节并非虚构,以专业人员的眼光加以分析、评说,探索问题形成机理,使读者能有科学理解。介绍的心理防御机制及心理自我平衡方法,对预防心理问题发生并向病态发展都具有实际指导意义;有关方法都有可操作性,具实用价值,体现专业特点与知识普及的统一。

心理亚健康是指有心理问题的正常人,他们还不是心理疾病或精神障碍者,但对他们的健康问题需要防微杜渐。我们按心理教育模式或心理发展模式,采取措施,解决问题,而不是按医学心理咨询模式,较多介绍心理疗法及药物干预。但亚健康者与疾病之间无不可逾越的鸿沟,且很易走到“从量变到质变”这一步。如有的情绪抑郁者,一直找心理学家看病,接受他们的认知疗法、心灵鸡汤,有的却迁延不愈,个别甚至出现轻生之举,但到医学心理专家处一诊断,已是明显的抑郁症。因此,对没有太多客观原因,而又存在解不开的心头之结,还是及早求助于医学心理咨询中心为宜。对每个人来说,应该把心理问题消灭在萌芽状态,不致酿成心理疾病。这本书能为你指明方向。相信它对有这样那样心理问题的人会有所帮助。

医学心理、精神病学教授 徐声汉
2003 年 7 月于上海

目录

前言	I
----------	---

第一章 人的心理活动

第一节 心为何物	3
一、心理之源	3
二、心理现象的三维透视	4
三、从文学体察心理描写	7
第二节 人心的常与变	14
一、正常行为	14
二、心理健康标准	16
三、心理障碍	18

第二章 成长中的心理

第一节 影响儿童心理发育的因素	23
一、遗传因素	23
二、胎儿发育	23
三、幼年环境	24
四、早期教育	24
第二节 常见的儿童心理卫生问题	24
一、学习困难	24
二、品行问题	27
三、情绪问题	29
第三节 如何促使儿童心理健康发展	32
一、认识家庭教育对儿童心理的巨大影响	32
二、营造良好的家庭氛围	32
三、按儿童心理发展规律, 培养其能力和适应性	33
四、培养孩子热爱生活、亲近友善	33
五、尽量让孩子走进集体和社会	33
六、及早发现儿童心理偏差	34

第四节	关注青少年期的心理变化	35
一、	青少年的心理生理变化	35
二、	为人父母者的思考	38
第五节	青少年期的心理问题	39
一、	常见的问题	39
二、	青春期的敏感问题	49

第三章 中流砥柱的压力与适应

第一节	中年期的身心特点	61
第二节	中年人的身心问题	62
一、	经理成功的背后	62
二、	职业适应	64
三、	老崔的“心”病	65
四、	身心交瘁，积劳成疾	67
五、	“压力锅”里的中年人	69
第三节	中年人的身心保健	70
一、	合理减压，冲出“压力锅”	70
二、	良好的心理状态	71
三、	健康的生活方式	72

第四章 心理养生与长寿

第一节	老年期的身心特点	81
一、	老年人的生理变化	81
二、	老年人的心理特点	84
第二节	老年期的心理问题	87
一、	老黄退休得心病	87
二、	家庭变故	91
三、	居住环境变化	95
四、	老年期的心理变异	99
五、	老年人的性生活	105

目录

第三节 老年期心理卫生策略	107
一、转变观念, 重建心理	107
二、积极的情绪感受	110
三、养老模式要取东西方之长	113

第五章 性别差异及其派生现象

第一节 男女生理差别	121
一、性别的生理差异何在	121
二、男女的性生理变化	123
第二节 两性间的心理差异	125
一、心理的性别差异	125
二、对“性差”的认识和评价	130
第三节 性别角色	133
一、女性成熟过程中的矛盾和统一	134
二、男女婚后的心理变化	135
三、社会的性别歧视	136
四、应该注意妇女的精神卫生问题	137
第四节 研究男女差异的现实意义	138
一、怎样认识“性征”	138
二、异性化倾向	140
三、男女差异的互补	141

第六章 婚恋心理问题

第一节 关于爱情心理	145
一、爱情是什么	145
二、爱情的心理内涵	145
三、性爱的特征	146
四、爱情的交流与发展	147
五、爱情欲求之不同境界	148
六、婚恋的心理卫生	149

第二节 婚姻心理	151
一、婚礼的心理反应	151
二、蜜月且莫酿苦酒	153
第三节 如何营造健康的夫妻关系	155
一、相爱容易相处难	155
二、婚姻和谐需要努力营造	160
三、共同谱写夫妻生活进行曲	163
四、离婚问题	164

第七章 家庭心理面面观

第一节 家庭结构与心理	173
一、家庭关系	173
二、家庭形态	174
三、家庭角色	175
第二节 对新家庭模式的适应	176
一、核心型家庭	176
二、主干型家庭	178
三、其他型家庭	181
第三节 家庭健康标准	182
一、每个家庭成员都身心健康	182
二、家庭内部能和谐相容	184
三、健康的家庭生活方式	186
四、家庭与社会能协调适应	188
第四节 怎样建立健康的家庭	189
一、提高个体素质, 优化家庭成员	189
二、顺应家庭结构变化, 推动家庭健康建设	190
三、调整并充分发挥家庭功能, 完善家庭成员的互补和共进 作用	192
四、创造益身悦心的家庭环境	193

目录

第八章 心理与社会

第一节 社会心理学概要	197
一、社会关系网中的人	197
二、人的社会化	201
三、社会适应与流行时尚	203
第二节 社会心理应激因素	206
一、自然环境的恶化	206
二、社会文化因素	208
第三节 社会心理问题的调适	211
一、人际交往问题	211
二、职业适应问题	214
三、社会不良诱惑的心理危害	217

第九章 心理防御

第一节 心理防御机制的意义	223
第二节 常见心理防御法	224
一、文饰	224
二、补偿	226
三、压抑	228
四、升华	229
五、抵消	230
六、转移	231
七、否认	233
八、投射	234
九、退行	235
十、幽默	236
第三节 心理防御法的实际应用	237
一、对心理防御机制的认识和评价	237
二、怎样恰当地运用心理防卫法	238

第十章 挫折和逆境下的心理平衡

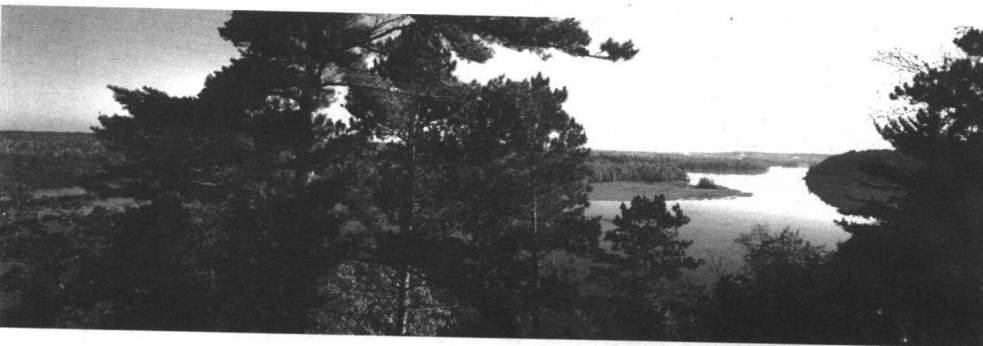
第一节	怎样认识挫折时的心理	243
第二节	逆境与挫折时的偏常反应	245
一、	自卑心理	245
二、	抑郁悲观	246
三、	焦虑愁烦	247
四、	敏感猜忌	247
五、	羞怯畏缩	248
六、	危机行为	249
第三节	应以什么心态去摆脱挫折困境	250
第四节	日常生活中造成挫折的原因	252
一、	自然环境因素	252
二、	社会因素	253
三、	个人自身的内在因素	254
第五节	面对挫折应采取什么对策	254
一、	调整目标	254
二、	主动转移法	255
三、	反应弱化法	255
四、	自我补偿法	255
五、	理性控制法	257
六、	寻求支持法	257
七、	增强耐受力	257

第十一章 怎样保持良好心态

第一节	防止误入忧伤陷阱	261
一、	欲望过多	261
二、	目标太高	262
三、	决策矛盾	263
四、	舍近求远	263
五、	自卑自贬	264

目录

六、怨天尤人	264
七、自寻烦恼	265
八、妄自菲薄	265
第二节 设法化解心头愁烦	266
一、童心不泯，率直纯真	267
二、诚挚待人，怡然自处	267
三、拒绝杞人忧天，不再庸人自扰	267
四、抒发压抑感受，清理情绪垃圾	268
五、宁做李太白，不学林黛玉	269
六、把握现实，重视此时此地	270
七、生活有目标，实施按计划	270
八、目标合适，韧性战斗	271
九、把握生的意义，奉献创新进取	272
十、尊重自己，亲近他人	272
第三节 努力克服自卑心理	273
一、自卑感与心理健康	273
二、自卑心理的预防	274
三、怎样克服自卑感	275
四、性格改变与行为矫正	276



人的心理活动