



中国人自己的健康顾问

健康时报

干部健康顾问

完美家庭密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社



中国人自己的健康顾问

健康时报

干部健康顾问

完美家庭密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美家庭密码/孟宪励主编. —北京:人民日报出版社,2007.9

ISBN 978-7-80208-567-1

I. 完…

II. 孟…

III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139827 号

书 名:完美家庭密码

作 者:孟宪励

责任编辑:文 一

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路2号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369529 65369527

经 销:新华书店

印 刷:北京市梦宇印务有限公司

字 数:170 千字

印 张:11.25

印 次:2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-567-1

定 价:32.00 元

前 言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了其他部分，从而形成了亚健康人群。有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广

东，亚健康人数占 73.77%；最好的是四川，但也占 61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占 15% 和 17%，医疗条件占 8%，而生活态度、生活方式占了 60%。人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退 20% 以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。”

“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等 8 个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编 者

2008 年 3 月

目 录

第一篇 心态——家庭幸福的关卡

第一章 告诉孩子：人生没有永远的第一 3

考前焦虑治疗方法多 3

考生要掌握两种心态 5

考生要学会给自己减压 6

大学生入学过好“三关” 8

人生没有永远的第一 9

“眼疾”来自心病 11

奇怪的“拔毛癖” 12

学会爱自己，比什么都重要 13

对消极观念说“NO” 14

怎样走出丧父的阴影 17

她为何不敢过马路 18

第二章 健康心态守望婚姻幸福 20

夫妻相处也要懂点心理学 20

家庭暴力中的“心理游戏” 21

谁让你的婚姻濒临解体 23

新生代如何跨越“一年之痒” 25

“中顽童”为何长不大 27

过年夫妻要防“火” 29

丈夫出轨, 妻子“求人不如求己”	31
变“性”游戏玩不得	32
婚外情该向妻子坦白吗	33
精神婚外恋并非“有益无害”	35
还能破镜重圆吗	36
分手也要快乐	37
妻子升官, 丈夫为啥恐惧不安	39
丈夫的过分挑剔是病态吗	40
妻子为啥爱说别人“臭”	41
人格独立, 才能赢得幸福	43

第三章 老人养心内经

学会享受退休	45
鹤发童颜也是美	47
子女不回家, 老人要会“找乐”	48
家庭中的爱要平衡	49
退休老人别“比孩子”	50
莫名恐惧是病态	55
“退休丈夫综合征”早预防	56
男人更年期防抑郁	57
老人为啥易忽视抑郁症	59
老年抑郁症最好药物治疗	61

第二篇 沟通——家庭和睦的金钥匙

第一章 走进孩子的世界

打造完美家庭沟通模式	65
经验不能移植	67
别揭穿孩子的秘密	69
教孩子化解“委屈”	70

解除“小皇子”们的心理隐患	71
你会批评孩子吗	75
走进孩子的世界	77
“直升机父母”心太急	79
第二章 丈夫为何不懂我的心	81
不同性格的人结婚如何相处	81
丈夫为何不懂我的心	82
两口子吵架的“停战绝招”	85
四个“A”摆脱婚姻困境	91
再婚夫妇重获幸福的“智慧”	92
“夫妻同事”要扬长避短	97
夫妻交流说说孩子话	98
丈夫为何如此冷漠	100
相敬如宾会潜伏婚姻危机	101
女人越指责，男人越逃避	102
夫妻性格相似易沟通	103
别把老公当儿子批评	105
给爱一个缓冲期	106
第三章 子女要敢于说“不”	109
别纵容“老小孩”耍脾气	109
多谅解“偏心眼”父母	111
与父母聚会注意啥	112
回家，请及时转换角色	114
寄居的父母为何闹情绪	115
老人为啥与“外姓人”难处	117
婆媳相争，丈夫帮谁	118
婆媳相处，多说顺耳话	119
两个男人的假想战争	120

父母不和，我该怎么办	123
------------------	-----

第三篇 关爱——家庭和谐的源泉

第一章 告诉孩子：我们爱你	127
---------------------	-----

高考后情绪低落怎么办	127
总觉得不公正正是偏执	128
跟“网瘾孩子”聊聊上网	130
恐怖贺卡为何流行	132
“力不从心”要看心理医生	134
她为何不愿谈恋爱	137
孩子早恋有家庭因素	138
逆反心理：不良家教的产物	140
母女感情依赖症害了女儿	141
假期带孩子去“放松”	143
爱心更能滋补身心	144

第二章 夫妻之间：每天要说上三句情话	146
--------------------------	-----

男人，带工作回家要适度	146
争吵，因为需要关爱	148
每天说上三句情话	149
妻子温柔体贴应有度	150
夫妻之间也需要感恩	151
给丈夫一次附和	152
不做婚姻中的刺猬	154
当好“忙老公”的妻子	156
关爱配偶胜于关爱自己	157
学会给唠叨女人打岔	158

第三章 常给父母医“心病”	160
---------------------	-----

常给父母医“心病”	160
-----------------	-----

跟老人“谈心”重在情感支持	162
新婚后要多关心父母	163
帮老年人走出丧偶之痛	165
过年了，电话中陪父母聊“春晚”	166

第一篇

心态——家庭幸福的关卡

第一章 告诉孩子：人生没有永远的第一

第二章 健康心态守望婚姻幸福

第三章 老人养心内经



第一章 告诉孩子：人生没有永远的第一

考前焦虑治疗方法多

◎ 案例

小李是一名在校的高三学生，按以往的成绩，老师、家长都认为他考一所名牌大学是没问题的，可是就在新学期开学一周后，他却向父母要求休学，主要原因是晚上不能入睡，只要宿舍里有一点声音或光线他都会受到影响，而在高三宿舍里“开夜车”的同学又非常普遍，每次都要等到寝室里所有的同学都入睡了，小李才能入睡。白天上课注意力又不能集中，经常感觉脑子一片空白、心跳加快、频繁上厕所等。在父母的陪同下小李来医院心理科咨询，被告知是处于“焦虑状态”。



专家在线

毛洪京 浙江省杭州市第七人民医院医学心理科医师

像小李这种情况在高三学生中是非常多的，尤其是离高考的时间越近，出现类似的情况就越多，被称为“考前焦虑综合征”。出现上述现象的原因主要有以下几个方面：

(1) 压力过大。压力主要来源于父母，父母对孩子的期望过高，超过了孩子自身所设定的目标。

(2) 自身不良认知。看到别的同学晚上“开夜车”，自己不看书，担心成绩不如别人，因此产生焦虑；大部分学生还会认为“运动会浪费看书的时间”，从而减少了运动或几乎不运动。

(3) 消极应对问题。当碰到问题时，经常会抱怨、表达自己焦虑的情绪，或者采取逃避的态度。

上述这几个方面的矛盾冲突，导致了小李最终以“焦虑”的形式表现出来。那么，应该如何治疗呢？

(1) 家庭治疗。在家庭治疗过程中，父母要表明他们对儿子的目标，小李也要表达自己的想法，通过双方诚恳有效的沟通，达成一致。

(2) 增加运动。运动是缓解焦虑非常有效的方法，因为运动能使人体内有益的神经递质分泌增多，这些神经递质能缓解焦虑，进而提高学习效率。

(3) 有效解决问题的策略。当碰到问题时，应该学会养成有效解决问题的思维习惯，而不是表达焦虑的情绪。因为任何人处于焦虑状态下，都无法用清晰的头脑去思考和解决

问题。

(4) 学会自我放松。放松训练是焦虑心理治疗过程中常用的一种方法，因为当人体处于焦虑状态时，通常会出现呼吸变浅、变快、肌肉紧绷、脑子一片空白等现象，因此，腹式呼吸、渐进性肌肉放松、引导性想象等放松训练在心理治疗过程中经常被应用。

考生要掌握两种心态

心理学家研究表明，考生考试时的心态在高考中的作用列第一位，因为此时文化知识的积累已经达到一定的程度，知识水平基本定型，技巧的掌握也成定势，唯一最具有弹性和冲刺性的，莫过于良好心态了。下面介绍的两种心态对考生有一定的帮助。

(1) 积极暗示的“阿里心态”。

据说美国前“世界拳王”阿里，每逢参加重大的拳击比赛时，总要乘坐敞篷汽车招摇过市，一路上高呼口号：“我是拳王，阿里必胜。”这样虚张声势固然令人好笑，但其先声夺人的“精神胜利法”却能压倒对手，同时给自己的积极心理暗示也往往能收到奇效。所以，考生在考试前几天要做一些积极的自我暗示，对自己说“我能行”、“我都准备好了”、“我有很多优势”等类似的话。但要注意也不能太多，因为人的心理有一种“饱和”的趋势，任何性质的刺激如果过多，都起不到它真正的作用，有时还会造成不必要的紧张和焦虑。

(2) 一心一意做好眼前事的“瓦伦达心态”。

瓦伦达是美国走钢索的杂技演员。钢索一般悬在离地几十米的高空，没有任何人身安全保护措施，还有来自风雨等不利因素的干扰，人在上面行走，其危险可见一斑，但他始终能获得成功。对此，瓦伦达说：“我走钢索时从不想目的地，只想着走钢索这件事，一心一意地走好钢索，不管得失。”对于每一名参加高考的学生来说，谁都希望获得成功，但是要想发挥出自己的最高水平就应该具有瓦伦达心态，要少考虑高考成功后的鲜花和掌声。过分关注于成功、荣誉，沉醉于对胜利、成功的向往和喜悦，会分散对考试的关注，往往影响到正常水平的发挥。同时，也要少考虑考试的失败。高考的竞争是残酷的，有竞争必然会有失败，如果对考试失败过分地考虑，其结果可能真的会造成失败。专注眼前事，才能调动全部的能量应对高考。

考生要学会给自己减压

每年高考的“黑色六月”里，随着考试日期的临近，考生的心理压力可想而知。该如何减轻这种压力、把自己的心态调整到最佳状态呢？武警总医院急诊科主任王立祥指出，考前几天感到紧张压抑，不妨每天花半小时来运动减压，劳逸结合，反而能达到事半功倍的效果。

1. 每天有氧运动半小时

按照“惯例”，大部分同学在高考备战期间谢绝一切

室外活动，有的干脆足不出户，闭门苦读，而家长们往往为考生着想，准备了营养丰富的一日三餐，却忽略了让孩子锻炼身体的时间。

王主任建议，有氧运动每天应保证半小时。最好不要进行大运动量的锻炼或是对抗性的运动，同学们可以结伴，每天定点参加一些缓和的、运动量小的运动，如跳绳、跳操、游泳、散步、打乒乓球等，重在娱乐性和通过运动使考生心情平静、情绪稳定。切忌带着不良情绪运动和运动时间过长，否则会事与愿违。

2. 睡前练练“减压操”

考前的几个夜晚是不少考生最难度过的时光，喝了咖啡还犯困，躺下又睡意全无。专家推荐睡前的自我减压小操，考生不妨试一试。

平躺在床上，两手掌心向上，两腿伸直，脚尖向外。闭上眼睛，轻柔地按照自己的节奏呼吸。绷紧脸部肌肉约10秒钟，放松；缓慢地向上抬头，放下；提肩10秒钟，放松；伸展手臂及手指，握拳10秒钟，放松；提臀，然后缓缓地放下；脚后跟并拢，向外伸展腿和脚趾，然后完全放松。把肩膀耸到耳朵，保持着这个位置，然后收紧，完全放松。重复练习5次。

3. 适时发呆增记忆

当人压力过大时，会对记忆力产生负面影响，而在复习累了的时候发发呆，让大脑中出现一下短暂的空白，可以使人有