

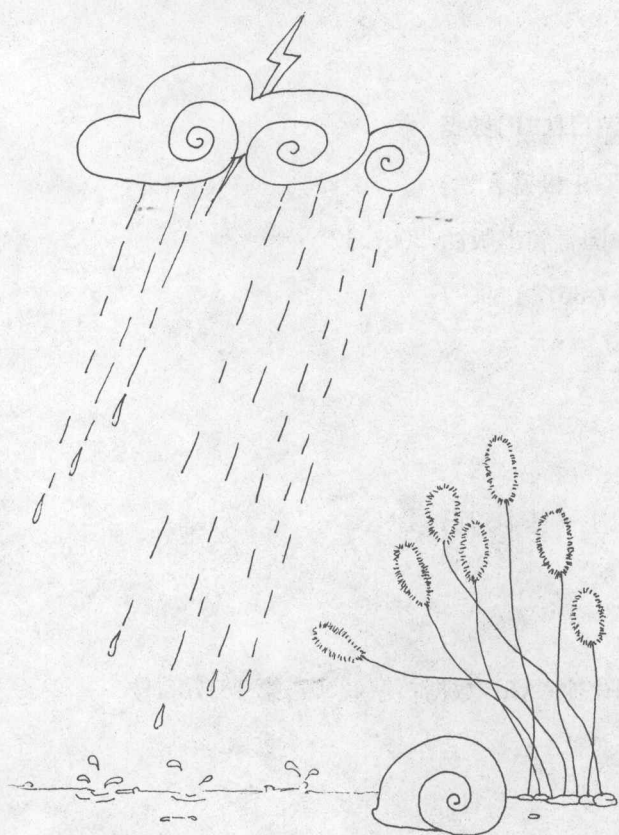
王极盛  
著

# 病由心生 3



How to Live  
365 Days a Year  
女性心理健康与疾病防治

中国言实出版社



# 病由心生

3

How to Live  
365 Days a Year

王极盛 著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

病由心生 3/王极盛著.

—北京:中国言实出版社,2007.12

ISBN 978-7-80128-990-2

I. 病...

II. 王...

III. 心理卫生—基本知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161708 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(编辑部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

规 格 720 毫米×1000 毫米 1/16 12.5 印张

字 数 180 千字

定 价 25.00 元 ISBN 978-7-80128-990-2/B·153

## 序言 Preface

我积医学心理学与健康心理学 45 年的研究成果与经验，提出不良心理对人健康的危害不亚于病菌，良好的心理对人的健康的作用胜过保健品的论断。不良心理对女性的危害尤其严重。那么，目前中国成年女性心理健康状况如何呢？我采用我编制的中国成人心理健康量表对成年女性的测试结果表明，当前我国成年女性的心理健康状况令人担忧。心理健康十个指标综合的结果，即心理健康总体评价，成年女性心理健康有问题者占 32.4%。单个心理健康指标有问题者更为严重：心理承受能力有问题者占 55.2%，适应性有问题者占 45.9%，情绪失调有问题者占 44.6%，躯体有问题者占 34.5%，焦虑有问题者占 33.5%，人际关系紧张与敏感有问题者占 31.4%，抑郁有问题者占 31.2%，敌对有问题者占 24.6%，偏执有问题者占 24.7%，心理不平衡有问题者占 21.0%。其中女性心理承受能力有问题者占 55.2%，即半数以上的妇女心理压力过大。长此以往，在一定的条件下，可导致高血压、冠心病、皮肤病、胃肠功能失调、痛经、难产、性冷淡、急躁、敌对、焦虑、抑郁、人际关系紧张等身体问题与心理问题，从而影响工作、学习、恋爱、婚姻、家

庭、生活的质量。我建议阅读本书的女性朋友马上使用该书的中国成人心理健康量表测试一下自己的心理健康状况，10分钟即可出结果。

我力求使本书具有以下特点：

1. 以我本人45年来关于女性的医学心理学与健康心理学大量第一手调查材料与大量的心理健康测试的研究与经验为背景，传授关于女性防治心理失调与心理疾病的科学知识与技术。

2. 深入浅出地指出女性常见的高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡、月经病、白带增多、子宫功能性出血、妊娠呕吐、妊娠高血压、流产、难产、产后病、假孕、不育症、更年期综合症等的心理原因，指导女性朋友做到防病于未然，灭病于早发。

3. 我公开了关于心理健康测试的具体方法等研究成果。书中详细地介绍了我根据中国国情研制开发的具有中国特色的中国中学生心理健康量表、中国成人心理健康量表、女性婚姻幸福度的自我测查、夫妻关系紧张度的自我测查、女性家庭生活幸福度的自我测查、女性性生活幸福度的自我测查、女性工作幸福度的自我测查、女性魅力的自我测查等工具。

对每种心理健康测定工具的测试方法、步骤、结果处理都做了全面而简便明了的介绍，使读者能够对自己的心理健康与心理疾病进行自我心理诊断。这十几个心理健康测查量表，大致一个小时左右就可以做完，当时出结果。请你记录在案，我建议每三个月做一次，年年如此，可以把握自己的心理健康、心理问题、心理疾病的动态变化过程，及时进行心理调节。女性朋友手握心理健康测试工具，可靠、经济、省事，在家里就可以对自身心理健康状况进行自我诊断，免得去医院排队、挂号，省得一笔可观的费用（成人心理健康量表在医院做一次就得百元左右。如果一年做四次就省400元，10年省4000元，这十几个量表坚持做10年，至少可以省20000~30000元），而且档案保存在自己手里。

4. 比较全面地介绍了女性的青春期、中年期、老年期等各个年龄阶段

以及关于女性恋爱、婚姻、家庭、性生活、工作、健美等方面的心理卫生知识与心理保健技术。强调预防为主、自我保健的理念，使拥有本书的女性朋友做自己的健康的心理医生。

女性的生理、心理特点及家庭、事业的女性社会角色决定了女性比男性要承受更多的心理困惑与心理压力。例如：在工作中受到性别歧视，在人际关系中易受到性骚扰，月经期、更年期的心理问题，生儿育女过程中提心吊胆、牵肠挂肚的心态，等等。女性的很多心理问题都与男性密切相关。我在妇产医院多年的研究工作中，不少女性心理痛苦的场面至今仍记忆犹新。我曾经目睹不少妇女进入手术室，躺在手术台上准备人流时，鼻涕一把，眼泪一把。我仔细询问，方知这是委屈情绪造成的，倘若做丈夫平时多关怀妻子、帮助妻子，女性这样的心理痛苦就不会发生了。因此我认为防止女性心理疾病，促进女性心理幸福，还需男性的关怀。

女性人生最大的财富是健美，女性人生最大的财富是心态。

如今过着温馨生活的女性，有着从未有过的激情，追求现代女人的健美幸福，学会心态调节的方法和技术，就能创造自己多彩夺目的幸福。



王极盛

于 2007 年国庆节





# 目录 Contents

## 序 言

### 第一章 别让坏心情出卖你的健康

- 2/ 病由心生
- 4/ 心身医学，一门风靡全球的新学科
- 6/ 冠心病的心理病因
- 7/ 高血压的心理病因
- 8/ 脑血管意外的心理病因
- 8/ 癌症的心理病因
- 10/ 胃和十二指肠溃疡的心理病因
- 10/ 便秘、腹泻的心理病因
- 11/ 神经厌食症的心理病因
- 12/ 常见皮肤病的心理病因
- 13/ 眼科疾病的心理病因
- 14/ 职业性喉病的心理病因
- 14/ 月经病的心理病因
- 15/ 经前期紧张症的心理病因
- 16/ 白带增多的心理病因
- 16/ 子宫功能性出血的心理病因



- 17/ 妊娠呕吐的心理病因
- 17/ 妊娠高血压的心理病因
- 18/ 流产的心理病因
- 18/ 难产的心理病因
- 19/ 产后病的心理病因
- 19/ 假孕的心理病因
- 20/ 不孕症的心理病因

## 第二章 中国女性心理健康状况分析

- 22/ 女性心理健康的标准
- 24/ 中学生心理健康测试
- 30/ 40%的女中学生存在心理问题
- 36/ 成年女性心理健康测试
- 43/ 32%的成年女性存在心理问题

## 第三章 现代女性的常见心理问题与心理保健

- 50/ 女性心理保健的七项原则
- 52/ 青春期女性的常见心理问题与心理保健
- 55/ 中年女性常见的心理问题与心理保健
- 57/ 女性更年期常见的心理问题与心理保健
- 59/ 老年女性常见的心理问题与心理保健

## 第四章 心理健美操

- 64/ 心理美发操
- 66/ 心理美容操
- 68/ 心理减肥操

## 第五章 女人的幸福 VS 女人的不幸

- 72/ 故事一：伯母的幸福观
- 73/ 故事二：教授夫人的幸福观
- 74/ 故事三：科学家的幸福观
- 74/ 故事四：刻苦学习、努力工作的幸福观
- 75/ 故事五：下岗女工的幸福观
- 76/ 中国女人的幸福靠丈夫？
- 77/ 中国女人的幸福靠孩子？
- 77/ 中国女人的幸福杀手
- 88/ 中国女人要拥有中国式的幸福
- 95/ 幸福来自于积极的心态

## 第六章 心理健康源于事业的成功

- 100/ 女性智力 PK 男性智力
- 101/ 是什么在阻碍女性的成功
- 105/ 女性成功者的三大特质
- 107/ 女性工作幸福度的自我调查

## 第七章 心理健康源于和睦的家庭

- 112/ 夫妻关系决定女人的幸福
- 114/ 婚前的性难题
- 116/ 拒绝婚外恋
- 122/ 婚姻生活中常见的心理问题
- 123/ 怎样处理好婆媳关系

- 126/ 夫妻关系紧张度的自我测查
- 128/ 女性婚姻幸福度的自我测查
- 130/ 女性家庭生活幸福度的自我测查

### 第八章 心理健康源于正确的爱情观

- 134/ 当心！这些爱情观在害你
- 139/ 少女早恋的心理原因与调治
- 144/ 大龄未婚女性的心理问题与调治
- 149/ 失恋的心理原因与调治
- 153/ 测试：你真的爱他吗？

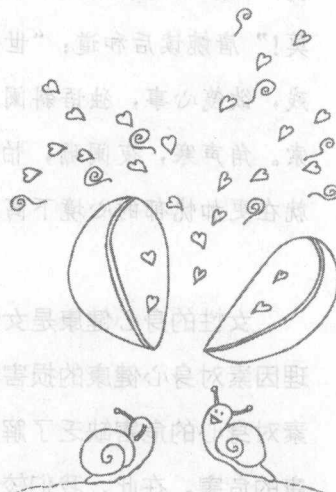
### 第九章 心理健康源于和谐的性生活

- 158/ 别让错误的性观念耽误了你的幸福
- 161/ 美满性生活的关键要素
- 163/ 性功能障碍的主要表现与调治
- 167/ 性变态的主要表现与调治
- 170/ 性心理卫生
- 176/ 女性性生活幸福度的自我测查

### 第十章 做世界上最美丽的女人

- 180/ 中国女性必须具备的审美意识
- 182/ 女性的体态美
- 185/ 女性的装饰美
- 187/ 女性魅力的自我测查

... (faded text) ... 人生如梦，一尊还酹江月。苏轼念奴娇赤壁怀古 遥想公瑾当年，小  
... (faded text) ... 故垒西边，人道是三顾频烦天下计，羽扇纶巾，谈笑间檣櫓灰飞烟灭。故壘西  
... (faded text) ... 遥想公瑾当年，小故垒西边，人道是三顾频烦天下计，羽扇纶巾，谈笑间檣櫓灰飞烟灭。故壘西  
... (faded text) ... 遥想公瑾当年，小故垒西边，人道是三顾频烦天下计，羽扇纶巾，谈笑间檣櫓灰飞烟灭。故壘西



### 第一章 别让坏心情出卖你的健康

... (faded text) ...

宋代诗人陆游与唐婉婚前情投意合，婚后甜蜜幸福。后来陆游母亲逼迫陆游与唐婉离婚，双方都很痛苦。有一年春天，他们在沈园春游相见，陆游提笔在粉墙上写了一首《钗头凤》：“红酥手，黄滕酒，满城春色官墙柳。东风恶，欢情薄，一怀愁绪，几年离索。错！错！错！春如旧，人空瘦，泪痕红浥鲛绡透。桃花落，闲池阁，山盟虽在，锦书难托。莫！莫！莫！”唐婉读后和道：“世情薄，人情恶，雨送黄昏花易落。晓风干，泪痕残，欲笺心事，独语斜阑。难！难！难！人成各，今非昨，病魂常似秋千索。角声寒，夜阑珊，怕人寻问，咽泪装欢。瞞！瞞！瞞！”不久，唐婉就在更加忧郁的心境下离开了人间。

女性的身心健康是女性正常的生活、工作与学习的重要保证。消极心理因素对身心健康的损害不亚于病菌和病毒，但是很多女性对消极心理因素对身心的危害缺乏了解，因而不能自觉地控制消极的心理因素对身心健康的危害。在此，我们较全面地讨论了女性消极的心理因素对身心健康的危害，有助于女性充分认识消极心理因素与疾病的关系，防止与减少消极的心理因素对身心健康的影响。

## 病由心生

中医认为，引起疾病的原因是多种多样的，在一定的条件下，风、

寒、暑、湿、燥、火六淫之气，情志异常，饮食劳伤等均可产生疾病。人的情志波动过于激烈或者持续时间过久，都是疾病产生的重要原因。

用现代医学心理学的理论来分析中医所讲的七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）致病，可分为两类。

一类是激情致病，即爆发性强烈情绪，如绝望、恐惧、盛怒、狂喜等引起疾病。例如《素问·阴阳应象大论》指出：“喜怒伤气、寒暑伤形、暴怒伤阴、暴喜伤阳。”临床上可见暴怒导致心脏病发作、视力障碍、耳闭耳聋。

另一类是心境引起疾病，即在一段时间内持续的微弱的不良情绪状态会引起疾病。例如，《素问·汤液醪醴论》说：“嗜欲无穷而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”这种贪欲的不良心境致病，在临床上也是多见的。祖国医学认为，七情失调可以引起阴阳失衡、气血不和、经络阻塞、脏腑功能失常而患病。《素问·举痛论》指出，情志变化能够使气机发生紊乱，即“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”。同时《内经》还认识到心为五脏六腑的主宰——“心藏神”。因此，七情中任何情志失调都可导致心伤，而心伤则可引起其他脏腑功能的失调。《灵枢·口问篇》曾指出：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

祖国医学不仅认为情志异常一般是由于外界环境的刺激所引起，而且还认为内脏气血的病变也会影响到情志。祖国医学对这个问题是具有独到见解的。例如《素问·调论经》指出：“血有余则怒，不足则恐。”《灵枢·本神篇》中说：“肝气虚则恐，实则怒”，“心气虚则悲，实则笑不休”。它指出了肝气虚实、心气虚实与人的情绪活动的关系。

人体的生理活动与心理活动是相互联系、相互制约的。在对待疾病病因的问题上，我们既要看到生理、遗传、病毒、感染及免疫等因素的作用，也要看到心理因素的作用，而疾病往往是这二者综合的作用。从我国

目前的实际情况来看，不少病人常常忽视了心理因素对疾病的影响。

总之，祖国医学认为，疾病的产生大都和情志失调有着密切的关系，这对我们研究疾病的产生原因提供了重要的心理学依据。

## 心身医学，一门风靡全球的新学科

### 心身医学的兴起

从 20 世纪 30 年代起，在科学的百花园里，出现了一门心理学与医学的交叉学科，称为心身医学。它既是医学心理学新的重要分支，又是现代医学的一个新生部门，它的出现表明医学再也不能忽视人的心理对健康与疾病的影响了。心身医学最显著的特点是强调人的心理因素与生理因素相互作用，强调人们对环境刺激的心理与生理反应。例如，家庭成员的相互关系，工作条件，与领导、同事的关系，居住条件等因素，都能够影响人的心理反应和健康。

目前，心身医学已不限于情绪因素对躯体生理过程的影响，已经深入到社会—心理因素在保持健康和在疾病发生及发展中的作用；研究人格与特定疾病的关系；研究各种躯体疾病发病时的行为模型等。

笔者认为，心理学上所谓人格是指在个体的发展过程中形成的稳定的经常的心理个性特点和行为模式的总体，它具有个体独具的特点。从道德的观点来看，人们把品德败坏的人称为没人格，而从心理学观点来看，人格人人都有，只是人格有成熟与不成熟、健全与不健全之分。

人格的成熟与健全有利于身心健康，人格不成熟、不健全不利于身心健康。例如，有的人对疾病总是抱着恐惧的心理，有的人则无所谓；有的人得病后坦然处之，有的人则惊慌失措。

越来越多的证据表明，什么人容易得什么病、什么时候容易得病与人格有些关系。科学家对人格与疾病的关系进行了很多研究，获得了一些结



果。例如，偏头痛患者的人格特征是固执、好强、嫉妒、谨小慎微等；高血压患者的人格特点则为愤怒被压抑、好高骛远等；心脏病患者的人格特点则为急躁、忙碌、好争；结肠炎患者的人格特点则为抑郁、强迫性、吝啬；溃疡病患者的人格特点是感情易受挫折、依赖性强或雄心勃勃等；哮喘病患者的人格特点是过分依赖、幼稚、希望得到别人照顾等。

以上研究说明，人格特点与某种疾病的发生有着一定的趋势关系，但并不是某种疾病一定具备某种人格特点，或某种人格特点一定得某种疾病。由于人格特点的复杂性，学者们研究人格的方法不同，所得出的结果也不尽相同。但是可以肯定的是身心健全的人不易患病，即使患病也易恢复健康；人格不健全的或人格不良的人则较易患病，健康的恢复也较慢。

### 心身疾病的概念

关于心身疾病的概念，各家的观点不尽相同。笔者认为，由于社会紧张事件引起人的情绪强烈变化，在疾病的发生中起着重要作用，导致躯体的损害甚至造成器质性病变，称为心身疾病。心身疾病不是神经病，它的产生与人的个性特点有关，而病人可能并不了解自己的心理状态，病变常常是在植物神经系统支配下的某一器官和系统内。

### 常见的心身疾病

神经系统：偏头痛，植物神经系统功能失调，痛觉过敏，神经性震颤等。

心血管系统：冠心病，原发性高血压，心律失常，心动过速或过缓等。

呼吸系统：支气管哮喘，过度换气综合症等。

消化系统：消化性溃疡，溃疡性结肠炎，结肠过敏，神经性厌食，神经性呕吐，食道贲门、幽门痉挛，习惯性便秘等。

内分泌系统：肥胖症，糖尿病，甲状腺功能亢进，心因性多饮，更年

期综合症等。

肌肉骨骼系统：类风湿关节炎，痉挛性斜颈。

皮肤系统：慢性荨麻疹，湿疹，神经性皮炎，皮肤瘙痒症，斑秃，过敏性皮炎，皮肤划痕症，银屑病。

泌尿生殖系统：神经性多尿症，阳痿，早泄，性欲减退或缺乏，月经不调，经前期紧张症，痛经。

五官科：青光眼，弱视，美尼尔氏症，过敏性鼻炎，咽部异物感，舌痛，口臭等。

其他：恶性肿瘤，妊娠高血压综合症等。

## 冠心病的心理病因

冠心病可以说是当代社会的一种流行病，它在世界人口的死亡率中占有很大的比例。冠心病与人的情绪及性格有很大关系。

### 情绪与冠心病

心血管疾病的病因是很复杂的，有些学者认为，反复地长期出现消极情绪在心血管疾病的病因中占有重要的地位。

在生活中，由于情绪激动、情感突变造成猝死是屡见不鲜的。英国著名生理学家亨特，性情急躁，冠状动脉情况不良。他自己曾经说过，他将死在惹他真正动怒的人手里。后来，在一次学术会议的争论中，他受了精神刺激，在盛怒之下，心脏病猝发，当场死亡。

心肌梗塞的病人在情绪上则比正常人更偏向焦虑、忧郁和恐惧。在冠心病患者中，善于控制自己情绪的人，其病情比不能控制自己情绪者要轻得多。

### 性格与冠心病

国外有的学者认为，人的性格与心脏病的发生有一定的关系。他们指