

养生是生命的财富

# 心理

# 养生

Xinli Yangsheng

你们的健康 我们的责任

人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在的相关联系。如果处于良好的情绪下，就可以使生理功能处于最佳状态，而且能创造出各种佳绩；相反，不仅影响工作和生活，还能导致各种疾病的产生。

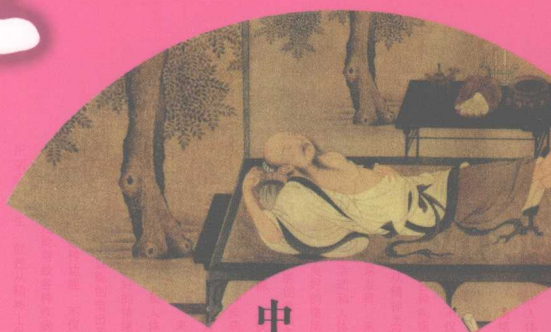


解放军305医院院长



国际平衡医学研究会会长

张清华 / 主编  
罗伟凡



中国  
社会  
出版  
社

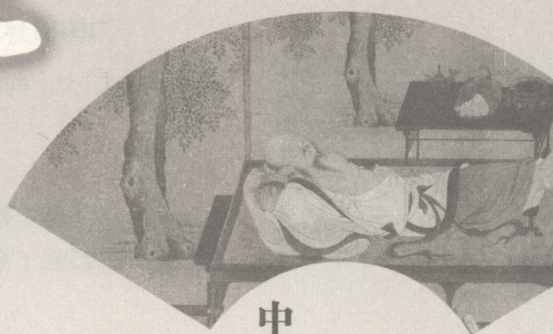




心理

# 养生

张清华 / 主编  
罗伟凡



中国  
社会  
出版  
社



**图书在版编目(CIP)数据**

心理养生/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国社会出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1659 - 6

I. 心... II. ①张... ②罗... III. 心理保健—基本知识  
IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022049 号

---

**书 名:** 心理养生

**主 编:** 张清华 罗伟凡

**责任编辑:** 杨 晖 刘运祥

---

**出版发行:** 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

**通联方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

**电 话:** (010)66051698 **传 真:** (010)66051713

**邮 购:** (010)66060275

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 中国电影出版社印刷厂

**开 本:** 170mm × 230mm 1/16

**印 张:** 16.5

**字 数:** 211 千字

**版 次:** 2008 年 1 月第 1 版

**印 次:** 2008 年 1 月第 1 次印刷

**定 价:** 26.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

## 参加编写人员

主 编： 张清华 罗伟凡

副主编： 陈 枫 周 健 后 力 沙 杭

李丁川 万爱华 张亚清 黄又彭

编 者： 奚国荣 王伟夫 衣志勇 高丽南

戴 洪 高 峰 吴岱芸 蒋知新

田 莉 夏爱祥 封庆辉 刘竞璐

李 丽 刘红升 喻 陆 石克荣

马凤玲 李元发 张家胜 陈 丰

## 前言

所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在的相关联系。如果人处于良好的情绪下，就可以使生理功能处于最佳状态，而且能创造出各种佳绩；相反，则会降低或破坏这种功能，不仅影响工作和生活，还能导致各种疾病的产生。

可见，安于愉悦的心境，足以抵消大多数对身体不利因素的消极影响。谁拥有快乐，谁就拥有健康。人皆有七情六欲，事有得失，情有顺逆，在逆境中胸怀坦荡，遇事不钻牛角尖，豁达待人，将会大获裨益。许多时候，并不是不愉快的事缠绕着我们，而是我们的心情总是缠绕在不愉快的事情上。事实上，小心饮食，注意锻炼，戒烟忌酒的获益抵不过一次暴怒的损害。医学心理学家认为，倘若暴怒，仅需几分钟即可造成冠状动脉痉挛，使管腔瞬间完全闭塞。据相关心理测试表明，心情好能使免疫力达到最佳状态。所以，合理的心理调适至关重要。

我国传统养生学历来就十分重视心理健康，把精神养生放在重要的位置。例如，《黄帝内经》中就有“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的记载，并且指出：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气下，惊则气乱，思则气结。”唐代名医孙思邈也说：“老年之道……无悲愁，无哀恸。”世界卫生组织认为：“健康是在精神上、

身体上以及社会上保持健全的状态”、“健康的一半是心理健康”。因此，要想健康长寿，就必须讲究心理卫生。

随着时代和生活的进步，物质上的富足已不能满足人们对健康和幸福的全部追求，而人们对健康的理解也已经不只是无病无灾那么简单，越来越多的人开始重视精神健康，渴求身心的愉悦。但快节奏的生活、日益激烈的竞争、复杂的人际关系等，都在考验着人们的心理承受能力，挑战着人们的快乐心情，“郁闷”这个词的出现频率越来越高。

面对心理健康的严峻现实，我们一方面要唤起社会的关注，改变视而不见的状况；另一方面则是本人要加强心理保健，随时调整自己的心态，防患于未然。若有心理障碍，就要医治，把它消灭于萌芽状态中。

因此，我们应学点心理卫生知识，懂得心理问题有时也是一种疾病。社会也应在科普宣传中提倡引导人们重视心理健康，从而树立“大健康”的观念。

心理养生学内容丰富多彩，但由于个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助。

张清华

2008年元月于北京

目 录

第一部分 心理养生概述

1. 什么是心理养生 (3)
2. 现代人的心理养生保健理念是什么 (4)
3. 怎样判断生理健康和心理健康 (7)
4. 心理健康的参照标准 (8)
5. 健康性格的组成因素有哪些 (10)
6. 为什么心理健康是一个动态过程 (11)
7. 心理的神奇作用有哪些 (12)
8. 精神修养可延缓衰老 (14)
9. 为什么心态决定人的命运 (14)
10. 为什么心理健康是一种权利 (17)
11. 如何做到心理平衡 (18)
12. 为什么心理健康要靠自己把握 (19)
13. 心理衰老的常见表现 (21)
14. 如何进行心理保健 (25)
15. 预防心理衰老的办法 (26)

## 第二部分 如何做到心理养生

1. 加强心理免疫 (33)
2. 学会放松 (34)
3. 保持适度 (36)
4. 化妆美容 (37)
5. 自知其乐 (38)
6. 广交朋友 (40)
7. 有进取心 (42)
8. 克服焦急 (45)
9. 摆脱伤心 (45)
10. 自我调控 (46)
11. 学会遗忘 (46)
12. 精神支柱 (50)
13. 调换服装 (52)
14. 放下包袱 (52)
15. 坦然面对逆境 (54)
16. 学会仁爱 (55)
17. 面对现实 (58)
18. 内心安静 (60)
19. 学会赞美 (61)
20. 学会超然 (62)
21. 学会谅解 (63)
22. 体育锻炼 (64)
23. 学会充实 (65)



|             |      |
|-------------|------|
| 24. 保持自尊心   | (66) |
| 25. 闭目养神    | (69) |
| 26. 消除烦恼    | (70) |
| 27. 乐善好施    | (72) |
| 28. 胸怀开阔    | (72) |
| 29. 拿得起、放得下 | (73) |
| 30. 适当的哭    | (75) |
| 31. 家庭和谐    | (76) |
| 32. 消除心理疲劳  | (78) |
| 33. 战胜困难    | (80) |
| 34. 学会唠叨    | (82) |
| 35. 学会倾诉    | (82) |
| 36. 释放压力    | (83) |
| 37. 淡泊名利    | (85) |
| 38. 清心寡欲    | (86) |
| 39. 坦荡豁达    | (88) |
| 40. 学会放弃    | (90) |
| 41. 平常心     | (91) |
| 42. 平和安详    | (92) |
| 43. 助人为乐    | (94) |
| 44. 学会面对成功  | (95) |
| 45. 与世无争    | (96) |
| 46. 随遇而安    | (97) |
| 47. 音乐疗法    | (98) |
| 48. 学会乐观    | (99) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 49. 树立信心    | (101) |
| 50. 学会宽容    | (103) |
| 51. 学会退让    | (105) |
| 52. 知足常乐    | (106) |
| 53. 学会心宽    | (108) |
| 54. 学会坦然    | (109) |
| 55. 从容处世    | (110) |
| 56. 转移注意力   | (112) |
| 57. 适度宣泄    | (112) |
| 58. 坚持信念    | (114) |
| 59. 学会坚忍    | (117) |
| 60. 笑口常开    | (119) |
| 61. 拥有理想    | (122) |
| 62. 处理好人际关系 | (123) |
| 63. 忠诚待人    | (124) |
| 64. 学会欣赏    | (125) |
| 65. 夫妻和谐    | (128) |

---

### 第三部分 心理养生大忌

|               |       |
|---------------|-------|
| 1. 心理养生大忌：嫉妒  | (133) |
| 2. 心理养生大忌：怨恨  | (136) |
| 3. 心理养生大忌：生气  | (137) |
| 4. 心理养生大忌：生闷气 | (138) |
| 5. 心理养生大忌：依赖  | (141) |
| 6. 心理养生大忌：疑病症 | (142) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 7. 心理养生大忌：不良情绪  | (143) |
| 8. 心理养生大忌：回归心理  | (145) |
| 9. 心理养生大忌：自毁心理  | (146) |
| 10. 心理养生大忌：发怒   | (149) |
| 11. 心理养生大忌：情感过敏 | (152) |
| 12. 心理养生大忌：压力过大 | (153) |
| 13. 心理养生大忌：寂寞孤独 | (155) |
| 14. 心理养生大忌：自私   | (156) |
| 15. 心理养生大忌：攀比   | (158) |
| 16. 心理养生大忌：空虚   | (159) |
| 17. 心理养生大忌：自卑   | (161) |
| 18. 心理养生大忌：猜疑   | (163) |
| 19. 心理养生大忌：记仇   | (165) |
| 20. 心理养生大忌：妄自尊强 | (167) |
| 21. 心理养生大忌：浮躁   | (168) |
| 22. 心理养生大忌：自我封闭 | (170) |
| 23. 心理养生大忌：偏激   | (170) |
| 24. 心理养生大忌：固执   | (172) |
| 25. 心理养生大忌：郁郁寡欢 | (174) |
| 26. 心理养生大忌：自我惩罚 | (175) |
| 27. 心理养生大忌：伤感   | (177) |
| 28. 心理养生大忌：虚荣心  | (179) |
| 29. 心理养生大忌：贪婪   | (182) |
| 30. 心理养生大忌：腐败   | (184) |
| 31. 心理养生大忌：压抑   | (185) |

- 32. 心理养生大忌：说谎 (186)
  - 33. 心理养生大忌：狭隘 (187)
  - 34. 心理养生大忌：抑郁 (189)
  - 35. 心理养生大忌：紧张 (192)
- 

#### 第四部分 心理养生方法

- 1. 舒心“八法” (197)
- 2. 心理按摩“二十三法” (198)
- 3. 预防精神老化“八法” (201)
- 4. 增强自信“十七法” (202)
- 5. 战胜忧虑恐惧心理“八法” (203)
- 6. 养神“八法” (205)
- 7. 心理养生“五然” (206)
- 8. 强化心理“八法” (207)
- 9. 处世“五法” (208)
- 10. 中年白领女性减轻心理压力“六法” (209)
- 11. 男人放松情绪的“十法” (211)
- 12. 心理沟通“十五法” (212)
- 13. 少女健康心理十要素 (214)
- 14. 以气养生“五法” (214)
- 15. 情绪养生“十三戒” (215)
- 16. 排除心灵寂寞“五法” (216)
- 17. 十忘法 (217)
- 18. 美好人生“十一放” (219)
- 19. 影响心理健康八大因素 (220)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 20. 心理平衡“十法”      | (222) |
| 21. 丧偶心理调适“五法”    | (223) |
| 22. 积极进取“二十法”     | (224) |
| 23. 让心理年轻“二十六法”   | (227) |
| 24. 心理养生“七淡”      | (230) |
| 25. 自我心理保护九原则     | (231) |
| 26. 快乐“二十七法”      | (232) |
| 27. 养心“十二法”       | (235) |
| 28. 静思“五法”        | (237) |
| 29. 幽默“六法”        | (238) |
| 30. 常见心理压力的表现     | (238) |
| 31. 心理压力最大的“十五”件事 | (239) |
| 32. 缓解心理压力的常用方法   | (240) |
| 33. 四种提高应变能力的方法   | (245) |
| 34. 哪种情况的人需要心理咨询  | (246) |
| 35. 常见的心理治疗方法     | (247) |

第一部分

心理养生概述





### 1. 什么是心理养生

心理养生，是从精神状态上达到延年益寿的意思。科学家们已经发现，人类心理活动与生理功能之间的关系十分密切。心情好时，人体的生理功能就处于最佳状态，而心烦意乱时，人体的生理功能就会随之下落，久而久之，就会引发多种疾病。

不良情绪可以致病，而良好的情绪则可以帮助人们战胜疾病。不少癌症患者运用适度药疗之外的“阅读激励法”、“音乐调节法”、“爱情疗法”、“意念疗法”、“吐纳疗法”等非药物疗法，出现了神奇的抗癌自愈力效应，充分展示了“神补”这一心理疗法的巨大生命力。

善良是心理养生的一大营养素。一个人多行善事，能经常帮助弱者，使他人摆脱困境，心中必会涌起欣慰之感；一个人坚信自己活着于他人有益，甚至是他人的生活支柱，这就会成为自己的一种精神鼓舞。这种欣慰之感和精神鼓舞，会使人心情轻松愉快，免疫力提高，抵抗力增强，就不容易生病。

增强自信有助于延年益寿。根据研究，人类疾病有 50% ~ 60% 与不良心态、恶劣情绪有关。所以，中老年人一定要增强自己的自信心，这样不但可以保持良好心态，而且有利于提高机体的适应能力，预防各种老年病发生，从而达到健康长寿的目的。

此外，科学家们还发现，淡泊名利的人会健康，因为他们不在世俗中随波逐流，不拼命去追名逐利，一颗平常心永远让自己处于平和状态，保持心情的愉快。宽宏大量的人也会健康，因为他们不计较小事，不计较过去，心态平静。

临床医学证明，心度好的人比刻薄吝啬的人长寿和健康。幸福的爱

情则令体内分泌一种有益健康的物质。爱唱歌吟诗作画的人寿命较长，淡泊名利的人会健康，宽宏大量的人极少生病。由此可见一个人的道德观、价值观和人生观与心理养生有着紧密的关系。所以，心理养生的核心问题是乐观向上，为了健康长寿，我们应注重心理养生。

人们已普遍意识到，仅仅体健是远远不够的，还要脑健。日本响亮地提出：健身首在健脑，生命在于脑运动。我国也提出药补不如食补，食补不如动补，动补不如神补。可见，心理治病是属于高层次的保健范畴。保持良好的心理状态是心理养生的核心。

科学家发现，人体的神经系统、内分泌系统和免疫系统存在着结构和功能上实质性的联系，称为神经—内分泌—免疫网络系统学说，它是人体心理活动和生理功能之间的桥梁，维持着人体的健康和对各种疾病的抵抗能力。网络的平衡一旦受到破坏，必造成全身功能紊乱，导致各种疾病的发生。20世纪80年代，这一学说取得重要进展，发现中枢神经系统与免疫系统有着千丝万缕的联系，并由此开创了“心理免疫学”。它主要研究心理活动过程对免疫功能的影响，并利用心理治疗方法来增强人体免疫适应能力，治疗或预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

## 2. 现代人的心理养生保健理念是什么

现代生活中对人们情绪影响最大的外因是紧张的生活节奏、激烈的竞争、复杂的人际关系及突发的灾难事件。经常处于悲伤、恐怖、沮丧、悔恨、憎恶或厌食、抑郁等精神状态，血液中的肾上腺皮质激素浓度过高，会产生一系列副作用，使身体自身的免疫系统受到破坏，就会得病。因此，古人早就总结了“怒伤肝、忧伤肺、恐伤肾、思伤脾”的