

NINGBO SHEKE ZHISHI PUJI DUBEN

谢永康 / 丛书主编

宁波社科知识普及读本
NINGBO SHEKE ZHISHI PUJI DUBEN

心理健康与 幸福人生

XINLI JIANKANG YU
XINGFU RENSHENG

牛 芑 陈春萍 / 编著

幸福生活从“心”开始

认识心灵的世界

人格解析

情绪管理

学会人际交往



宁波出版社

——宁波社科知识普及读本——

谢永康 丛书主编

心理健康与幸福人生

牛 芃 陈春萍 编著



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

宁波社科知识普及读本/谢永康主编. — 宁波: 宁波出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80743-157-2

I. 宁… II. 谢… III. 社会科学-普及读物
IV. C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184812 号

宁波社科知识普及读本

丛书主编 谢永康

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

印 刷 慈溪新元印业有限公司

经 销 全国新华书店

责任编辑 施 杰

开 本 787×1092 毫米 1/32

字 数 693 千

印 张 37.625

版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-157-2

定 价 50.00 元(全 10 册)

序

唐一军

刚刚闭幕的党的十七大指出,要开展中国特色社会主义理论体系宣传普及活动,推动当代中国马克思主义大众化,不断增强社会主义意识形态的吸引力和凝聚力。社会科学普及工作作为中国特色社会主义理论体系宣传普及活动的重要组成部分,通过在全社会弘扬科学思想,传播科学精神,倡导科学方法,普及科学知识,对于进一步繁荣发展哲学社会科学,帮助广大人民群众树立正确的世界观、人生观和价值观,进一步提高全社会的科学理论素养和思想道德水平,具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

市委、市政府一直高度重视社会科学普及工作。近年来,宁波社科界和广大社科工作者按照市委、市政府的总体部署,坚持以科学发展观为指导,立足宁波实际,采取多种形式——从一年一度的社科普及月活动,到广泛设立“宁波社科讲坛”授课点等——为宣传普及社会科学知识、提高公众的人文科学素养,做了大量富有成效的工作,有效地服务了全市经济社会发展大局。



系统地编写社科知识普及读本，是我市社科界咨政育人、服务社会的有效载体，也是大力推进我市社科知识普及工作的一次有益尝试。本套《宁波社科知识普及读本》共有10册，从编写和内容上看，具有四个特点：一是导向的科学性。读本在编写过程中很好地坚持了以科学的理论武装人的导向，体现了以人为本的理念，并结合改革开放过程中出现的新情况、新问题，传播人文精神和社科知识，倡导科学健康的生活观念、生活态度和生活方式。二是选题的现实性。读本选题设计精心，内容涉及广泛，有弘扬宁波精神、介绍宁波历史文化和经济社会发展、宣传宁波文明城市和公民道德公约的；有关关注当前社会热点、介绍法律知识与公民权益维护、讲授家庭理财与投资常识的；也有与日常生活息息相关的，如介绍心理健康与幸福人生、现代生活与科学养生、家庭教育与孩子成才、现代社会与文明礼仪的，等等。三是内容的可读性。读本较好地体现了“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的原则，做到了知识性与指导性相结合、思想性与通俗性相结合，尽可能地把专业理论阐述的通俗易懂，尽可能地在有限的篇幅中科学提炼相关知识，并结合大量案例进行剖析，深入浅出，形象生动。四是鲜明的地方性。如读本《宁波历史与传统文化》、《宁波发展与人民生活》能让读者迅速快捷地了解宁波的经济社会发展历程；而《城市文明与公民道德》、《劳动就业与社会保障》等则介绍了宁波相关知识，体现了浓郁的地

方特色。认真阅读这套书,必将使广大读者在快乐阅读中获得科学知识和方法,进一步提升生活质量和人文科学素养。

《宁波社科知识普及读本》是宁波社科界奉献给广大读者的一套文化大餐,宁波市社科联和有关专家学者为此付出了辛勤的劳动。希望我市社科界以此为新的起点,认真贯彻落实党的十七大精神,深入贯彻科学发展观,充分发挥党和人民事业“思想库”的作用,继续承担起普及社科理论和社科知识的神圣职责,以强烈的事业心和责任感,开拓创新、与时俱进,努力推出更多更好的科普作品,不断推动全民科学素养的进一步提升,为我市全面建成小康社会、实现现代化国际港口城市建设新跨越作出新的贡献。

2007年10月

(作者为中共宁波市委副书记、市纪委书记)

目 录

CONTENTS

序 /唐一军

第一章 追求阳光心态,做一个心理健康的人 /5

一、什么是心理健康 /5

二、心理健康的标准 /9

第二章 认识心灵的世界 /23

一、探索心灵的奥秘——走进心理学 /23

二、认识多彩的心灵世界 /24

三、为什么心理也会“感冒” /29

第三章 你是一个什么样的人 /31

一、透视神秘的人格 /31

二、内向与外向——你是一个什么样的人 /32

三、A型人格与B型人格——人格与身心健康 /35



四、你的人格会“生病”——人格障碍 /38

五、追求健康人格——让生命放出光彩 /42

第四章 做自己情绪的主人 /44

一、焦躁的心:不要让你的坏情绪毁了你 /45

二、情绪智力:成败的魔术师 /47

三、借你一双慧眼:认清情绪 /52

四、放飞心情:与不良情绪说再见 /54

第五章 沟通无极限 /60

一、朋友一生一起走——人际交往是人的基本需求 /60

二、沟通是人际交往的核心 /63

三、沟通无极限——做一个人际沟通的高手 /66

第六章 心理健康的警示灯 /76

一、我们都有心理伤痕——无处不在的心理困扰 /77

二、神经症——生命不能承受之重 /78

三、精神病——可怕的心理崩溃 /86

第七章 做自己的心理医生 /88

一、在困惑中成长——心理问题的认知疏导 /88

二、阳光总在风雨后——挫折及其应对 /91

三、生命有多重——压力及其应对 /96

第八章 与危机赛跑 /106

一、心理危机的来源 /106

二、危机干预 /108

三、自杀的危机干预 /110

四、心理咨询与心理治疗——心灵的“修复”大师 /113

后 记 /117

只要稍加留意你就会发现,自从上个世纪 80 年代以来,我们的生活发生了翻天覆地的变化,几乎所有的一切都变得越来越好:人均收入越来越高、人均寿命越来越长、我们的住房越来越大、物质享受越来越多……

然而,当我们转至人的内心,却发现人的幸福指数在近几十年却几乎没有多少增长。美国的一项研究发现:在 1950 年,大约 60% 的美国人认为自己是幸福的,有 7.5% 的人觉得自己非常幸福;而到了今天,这个比例除了偶尔起伏外,几乎没有什么变化,但感到自己非常幸福的人数却反而下降到 6%。与此同时,抑郁症的患者却在增多,此外还有数百万人,虽然没有抑郁症,但却感受不到生活的快乐和幸福。在我们国家也是如此。

几乎所有的一切都变得越来越好,但人们却没有觉得更幸福,这说明幸福与财富并不直接相关。20 世纪最有影响力的思想家罗素曾来过中国,当时正值夏天,天气非常炎热,罗素一行乘滑竿上峨眉山。看到轿夫们躬身前行,满身汗水,罗素有些内疚。休息的时候,罗素前去问候。原以为轿夫们会抱怨生活的艰辛,但罗素发现,轿夫们喝着水,抽着烟,高兴地谈着家事,还给罗素讲笑话。后来,罗素在他的书中写道:不要自以为是的用自己的眼光看别人的幸福,幸福与否,每个人自己的心里知道。

那么,幸福究竟是什么呢?心理学家认为:幸福其实就是人内心的一种感觉,一种人生的态度。坐轿的未必是幸福的,抬轿的也未必是不幸福的。那些真正幸福的人,并不是因为功名利

禄、锦衣玉食，而是因为他们拥有一颗健康、乐观的心，他们可以用这样的心态去体味人生。原来，人生幸福，其实就在我们每个人的心中。

幸福其实可以很简单，简单到喝一杯自己喜欢的饮料；看一本精彩的好书；穿一件美丽的衣服；看孩子快乐地扑进自己怀里；或者，在黑暗中静静地等待你爱的人归来。真正的幸福，只有你自己才能体会。只要“心”是快乐的，生活就是幸福的，心里有花，眼里就会鲜花盛开；心里有爱，生活便会阳光灿烂。

可以说，人的幸福程度多半是由自己决定的，人生际遇对幸福的影响，远不及我们对生活的反应来得重要。同样是朝窗望去，有的人看到的是满天星斗熠熠生辉；有的人则看到的是凄风落叶、衰草败絮。看到什么，完全取决于你自己。一个人心里想什么，是别人无法控制的，快乐与否的感觉其实是由你自己操纵的。

人的一生，无论是年轻、年老，富贵、贫穷，显赫、平凡，都会遇到这样或那样的挫折和困难，都会有许多令人烦恼的事情。特别是在当今这个飞速发展、竞争激烈的时代，我们每个人都感受着巨大的压力。我们每天都忙忙碌碌，忙着学习，忙着工作，忙着恋爱，忙着竞争，忙着奋斗，忙着成功。然而，许多人却忽略了善待自己的心灵。直到心力交瘁，直到我们被失眠折磨得头昏脑涨，被抑郁压抑得痛不欲生，被焦虑洗刷得无法安宁，这时我们可能才开始追问：为什么我感受不到快乐？为什么钱

越挣越多,但我却越来越不幸福?为什么生活越来越好,心情却越来越糟?为什么房子越住越大,心却越来越空?以前的快乐到哪儿去了?

早在半个多世纪以前,心理学家容格就提醒人们:“要防止远比自然灾害更为危险的人类心理疾病的蔓延。”当今社会,随着科学技术的发展,人们对外部空间的拓展能力日益提高,但对内心的提升却停滞了;人们的物质生活收获颇丰,而人的精神生活却日渐萎缩。人们在无穷的物质追求中,因丧失精神家园而深感痛苦。焦虑、抑郁、紧张、不安……一系列的心理困扰缠绕着我们。面对这些困扰,难道我们真的无能为力吗?

曾经有一个年轻人,起草了一份幸福清单,上面列着:健康、美貌、才智、爱情、权力、财富、成功。当他把这份幸福清单交给一位睿智的长者,长者却告诉他:“你少了一样最重要的东西。”“那是什么?”他问。长者告诉他:“是健康快乐的心灵,这是上天赐予人类的最高赏赐。”有了它,你的生活无论是艰难坎坷、充满荆棘,还是一帆风顺、艳阳高照,你都不会被压垮,无论你的际遇如何,你都能执著坦然地向着自己的目标走去。

当今时代是一个充满挑战的时代,人类迎接着来自多方面的冲击,而心理危机是其中人类面临的最大问题。每一个人都不可能摆脱压力和困扰,但我们可以用各种各样的方法去解决困扰。学会善待自己的心灵,以健康的心态对待我们周遭的一切,我们才能健康成长。许多人的一生,并不缺乏才华和能力,

也不缺少机遇,但总是与成功、财富擦肩而过。令人吃惊的是:在无数激烈的竞争中,许多人并不是被别人打垮的,而是被自己击败的。事实上,能击垮人的并不是生活本身,而是人们面对生活的不幸时所抱有的心态。生活本身既不是祸也不是福,它是一个承载着众多“调味品”的容器,关键是我们要把它变为什么?

罗丹说:世界上从来不缺少美,缺少的只是一双发现美的眼睛。同样,生活中也从来不缺少幸福,缺少的只是一颗能体味幸福的“心”。人生在世,需要不断地为自己的心灵除尘。拂净心灵,让心灵在生活中优雅地驻足,平和地品味,你将会发现:原来我们的生活中蛰伏着惊人的美丽。月盈则亏,水满则溢,这是世之常理。生命中有精彩,有无奈,也有变换着的压抑、困扰,只要我们以乐观、平和、健康的心态泰然处之,我们就能享受生活回馈给我们的快乐。记住,幸福人生,从“心”开始。心圆满,生活就会圆满;懂得幸福,你就会幸福。

第一章 追求阳光心态, 做一个心理健康的人

——解读心理健康

一、什么是心理健康

曾经问过很多人:“你重视自己及家人的健康吗?”“当然重视。”所有的人都做了肯定的回答,“身体是革命的本钱嘛。”“那么,健康是什么?”我接着问大家。“健康就是身体没有疾病”,“健康就是不缺胳膊少腿”,“健康就是能吃、能睡,心脏、血压及身体的一切功能正常”……大家的回答五花八门。

可以看到,健康是每个人都渴求的,但是对健康的理解每个人并不一样。从上面大家对健康的描述看,尽管每个人对健康的理解都不同,但是,他们的回答都有一个共同的特点,那就是更多地从身体健康的角度描述健康,将健康单纯地理解为生理健康,而忽视了健康的另一个重要组成部分——心理健康。



心理健康这个概念,1948年世界卫生组织(WHO)就已经提出来了,只不过传到我们国家很晚,大概到了上个世纪80年代以后,我们才开始接触心理健康方面的知识,而在此之前,我们并没有心理健康的意识,有关心理方面的问题,大多是通过思想政治工作来解决的。

事实上,在国外,上个世纪初的时候,心理卫生运动就已经率先在美国兴起,它促使人们开始关注人的心灵世界,关心人的精神成长,关照人的生命价值。二战以后,随着经济的发展,生活节奏的加快,社会压力的增多,人们感受到的心理困扰也越来越多,心理的、精神的因素对人类健康、疾病的作用开始得到越来越多的关注。人们对健康的理解,开始超越传统的生理健康的局限,而代之以科学、完整的认识。1948年世界卫生组织将健康明确定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻圆满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”从这个界定中,我们可以看到,健康的内涵是非常丰富的。健康不仅包括传统意义上的生理健康,而且也包括另一个重要组成部分——心理健康。

对于生理健康,我们已经非常熟悉了,它至少包括三个方面:第一,没有疾病,有病肯定是不健康的;第二,没有缺陷,有缺陷的人至少不能视为完美的健康人;第三,生理状态良好,所有的组织、器官都运转良好,不会让你今天头痛,明天失眠,后天拉肚子,虽然没什么大毛病,但总是觉得不舒

服。

那么,什么是心理健康呢?心理健康是一个相对概念,由于心理发展的复杂性,对它的界定一直存在着分歧。就一般而言,心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平,它是指人在内外环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,没有心理困扰和心理疾病。

对于心理健康,许多人知之甚少。心理学、心理卫生学,可以说是“贵族”学科,它与整个社会的经济发展及人民的生活水平密切相关。只有当我们衣食无忧、生活富足时,我们才有可能关注自己的精神世界。在过去很长一段时间内,由于种种原因,我们国家一向非常重视生理健康,而对于心理健康却没有给予必要的关注。这些年,随着我国经济的快速发展,人民生活水平有了极大提高,许多人越来越多地感受到了来自身体疾患以外的心理困扰的影响,心理问题、心理障碍的发生率在我们国家呈逐年上升的趋势。因此,从上个世纪80年代开始,我们国家就开始开展大规模的心理健康教育,普及心理健康知识,推广心理卫生运动。

那么,什么样的人才是心理健康的人呢?心理健康实际上是一种相对状态,健康与不健康之间并没有一个绝对界限。心理健康不像生理健康,可以经过各种检查,通过各项指标,如脉搏、体温、血压、心跳、血常规等进行判定。心理健康没有明确的指标,对它的判断常常是相对的。即便是同一个



标准,在不同的文化范围内,人们对它的评价也是有差异的。比如同性恋,在美国的一些州已得到了认可,但在我们国家以及其他的许多国家,它仍然被视为心理异常的一种表现。

事实上,在这个世界上,心理完全健康的人是没有的,大多数人都处在心理亚健康状态。但我们依然可以通过一些相对的标准来对人的心理健康状况进行判断评估。

【读一读:心理亚健康状态】

心理亚健康状态是介于健康与不健康之间的一种心理状态。在这种状态下,机体虽然没有明显的疾病表现,但已经潜伏了各种程度不同的致病因素,只要有诱因出现,个体就很容易产生心理问题。亚健康状态的表现有:焦虑、紧张、易怒;情绪低落、睡眠不好;消化不良,周期性的腹泻、便秘;免疫力低下,易患感冒等疾病;易疲劳,且不易恢复等等。个体一旦处于亚健康状态,必须积极进行心理调适,否则会引发一些心理疾病。自我调适可以通过两方面进行:一方面心理减压,降低工作强度,多休息、多运动;另一方面可以进行饮食调节,饮食宜清淡,多吃谷类食物、蔬菜、水果,少吃油腻的东西。