

美丽一生系列丛书

美丽一生



奥黛丽·赫本

Beauty for Life

心理调节

科学的常识给予我们一生的美丽



- 心理健康的基本释义
- 科学调节情绪的方法
- 调节心理压力的策略
- 心理障碍的解决之道
- 抑郁症的防治要术

中国电影出版社

美 丽 一 生 系 列 丛 书

Beauty for Life

心理调节



科学的常识给予我们一生的美丽

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调节/世安编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.10
(美丽一生系列丛书: 7)

ISBN 7-106-02035-4

I. 心… II. 世… III. 女性-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 073112 号

责任编辑: 刘仰宁

封面设计: 半 间

版式设计: 正前方

责任校对: 天 上

责任印制: 刘继海

美丽一生系列丛书之柒

心理调节

世安 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路22号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2003年10月第1版 2003年10月北京第1次印刷

规 格 开本/880×1230毫米 1/32

印张/8 插页/2 字数/126千字

书 号 ISBN 7-106-02035-4/R·0003

定 价 18.80元

四家女性权威杂志社强力推荐《美丽一生系列丛书》

中国科学美容

主编：中国科学技术出版社



营养师
美丽需“药”

美容
美眼·美鼻
专家谈眼部美容手术

专题讲座
足过冬“疾”

特别企划
定制冬日水景面容

美容连锁岂能掉“链”
CHAIN STORE OF COSMETIC

ISSN 1004-9681

7 897100 496801

MODERN DAILY NECESSITIES

现代生活用品

LONGCHAMP
柔软的生活方式
SOFT LIFE STYLE

毛茸茸的冬天
BRUSHY WINTER

浴室里的奢侈
LOVE WITH
CRYSTAL IN SNOW
水晶中 我们爱上水晶

FOR拯救圣诞夜行动
CHRISTMAS PARTY
PRESENT THE GIFT

ISSN 1671-1378

7 897100 137029

现代生活礼事汇

时代姐妹

Sisters



现在流行来点
“坏品味”

周末夫妻
谁分属时代的梦

令你痴迷的十种心理陷阱

5年后，我们能挣多少钱？

如何与他相处以“理”

2002：跨越性别的栅栏
女人·唐装·爱情

01

ISSN 1002-7459

7 897100 745901

本刊独创 本土·速 阅读

美容化妆造型



谁得面 谁赚钱
美容院，制胜三十六计
岁末假面舞

鸡肋还是利器
——我们离专利有多远

ISSN 1671-1378

7 897100 137029

一部女性高尚生活的宝典

作为一本引导女性时尚潮流的杂志,我们还是第一次隆重地推荐一套丛书。原因是“美丽一生”这套丛书确实让我们充满了敬意!

该丛书的企划创意很独到,选择了现代女性生活的十个重点方面,科学、系统地女性朋友提供了一系列具有明确指导意义的高尚生活的宝典。时下,关于女性生活的图书杂志多如牛毛,总体说来,这一类图书杂志大都把视角定格在追逐时尚潮流上,往往就某个要领或理念无限地放大或者聚焦,弄得满世界都是时尚潮流,看似异彩纷呈,实则昙花一现。而这套丛书则很客观、很充实地从相关的原理出发,深入浅出地解析了各种理念及由此派生出来的规律和方法,对每一个方面都系统地加以阐释,提出问题,指出误区,提供一系列解决问题、走出误区的原则和方法,既很实用,也很时尚。

在我们看来,科学性、系统性、实用性和时尚性的有机结合,是“美丽一生”这套丛书的最大特点,也是值得我们学习和推荐的关键因素。



令女性终生受益的好书

这套“美丽一生”丛书的编辑思路很巧妙,每一本专注一个焦点,并安排了一个国际明星做代言人,显得很时尚;而这个代言人并不仅仅是一个时尚的标签,她的观点和建议在每一章中都有充分的体现,构成了全书的一条主线。同时,书的内容并没有受到代言人的局限,而是围绕每一个焦点问题全面展开,吸收并采纳了一系列科学的理念与方法,确实很精彩。

就丛书内容而言,几乎涵盖了女性生活的方方面面,对每一个方面都阐释得很出色,既有理论依据,更有实用的方法,还有相关的个案。总体说来,丛书不仅构思精巧,而且内容精彩,真正体现出对当代女性“一带到底”的宗旨。

相信广大的女性朋友也一定会喜欢这套丛书的,因为它确实能为我们解决很多生存中的具体难题。



于微细处见真情

多少年来,我们一直致力于确定新时代新女性的时尚坐标,同时,我们在一贯倡导给予女性现实生存的人文关怀的前提下,一直准备将我们暂时无法理清的众多新体验、新理念,尤其是全新的具体方法,作一番系统的归纳和全面的阐释。现在我们竟欣喜地看到了“美丽一生”这套丛书,可以说,它完满地实现了我们多年来的心愿。丛书从关注女性现实生存的角度出发,为女性所想,为女性分忧,精心地为女性朋友提供了一套有针对性的生存指南。书中见解独到,方法实用,字里行间充满了对广大女性的人文关怀。这和我们的思路不谋而合——可以肯定地说,丛书比我们做得更到位,更彻底。



翔实演绎时尚内涵

“美丽一生”这套丛书的成功之处在于它教会了我们如何应用无所不在的常识。这是以往任何一部有关女性时尚生活的书中所没有的。

其实,许多人对于时尚的理解过于狭隘,所以才有被时尚牵着鼻子走,到头来却不明白时尚的真正内涵是什么的怪现象。这套“美丽一生”丛书,以翔实的例证告诉我们,时尚便是用科学而又新颖的理念对各种生活常识的巧妙把握,合理运用,从而使我们的人生进入一个更为美好的境界。

该丛书通过对女性生活中的常识进行科学的消化,提炼出了最有价值的精华部分,精彩地演绎出时尚的深刻内涵。亲切、生动、具体,其中的所有方法都那么切实可行,令我们对常识有了全新的理解。真是一套难得一见的好书。



追求身心和谐的生存质量（代序）

大哲学家叔本华曾经这样说过：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”诚然，在这个世界上最宝贵的是人，是生命，生命最重要的是健康。随着社会的进步，人类已经进入了一个文明的时代，追求高质量的生活成为现代人最现实的目标。那么，什么是真正的健康？在很多人看来，拥有一个健康的体魄似乎就是健康了。显然这是一个误区，至少是不全面的。错在哪里呢？

“健康既是身体上的，也是心理上的，而且心理健康是第一位的。”好莱坞著名影星奥黛丽·赫本早在40年前就这样说过。40年后的中国，心理健康已成为人们日益关注的一个重大问题，在物质生活日益丰富的同时，许多人终于开始认识到，心理健康在很大程度上决定着人们的生存质量。一个人出生以后，就一直受到周围许多因素的影响，在影响健康长寿的诸多因素中，心理因素最为重要。心理学家告诉我们，随着生活节奏越来越快，人际关系也更趋复杂，这就使心理问题、心理疾病、身心疾病日益增多，心理养生将成为21世纪的健康主题，与之相应的心理治疗也将成为继外科手术和发现抗生素之后的又一次医学革命。

出生于比利时的奥黛丽·赫本，在她的双亲离婚后，她跟随母亲去了荷兰，1945年当德国纳粹进入荷兰后，许多人因为食物匮乏丧生，赫本一度靠吃郁金香的球茎和喝水维持生命，她著名的扁平身材和这段遭遇有着莫大的关系，也锻造了她日后又脆弱又坚强的两极化个性。对赫本来说，那是一段痛苦记忆，青春期的她心情郁



闷，心理上积压了挥之不去的浓重阴影。后来，在心理医生的帮助下，赫本终于告别了心理的脆弱，变得越发的坚强，成功跻身于好莱坞，并凭借《罗马假日》一片摘取奥斯卡影后的桂冠。本书系统地分析了奥黛丽·赫本关于心理调节的独到观点，大量吸收了目前有关心理保健的各种理论和心理疾病防治的科学方法，系统地考证了现代前沿心理医学的养生之道，为广大女性提供了一系列可供借鉴的实用的心理保健策略，让大家可以轻松拥有属于自己的身心和谐的生存质量。

感谢《中国科学美容》、《现代生活用品》、《时代姐妹》和《美容化妆造型》杂志的鼎力相助，它们为本书的编著提供了大量的相关的理论和个案，使得本书更加系统、翔实而完美。



目 录

追求身心和谐的生存质量（代序）

第一章：心理健康的基本释义

- 第一节：心理健康决定着生存质量 2
- 第二节：心理现象的基本解读 10
- 第三节：心理健康的基础概念 19
- 第四节：心理问题的简易解析 32
- 第五节：心理养生的基本要点 39

第二章：科学调节情绪的方术

- 第一节：有关情绪的初步解读 54
- 第二节：情绪养生的基本要点 66
- 第三节：情绪调节的实用方法 74
- 第四节：合理情绪疗法 86
- 第五节：拥有快乐的好心情 96
- 第六节：克服焦虑与愤怒的方法 104
- 第七节：走出迷惘、孤独与寂寞 112

第三章：调节心理压力的策略

- 第一节：客观认识心理压力 122





第二节：化解心理压力的秘诀 129

第三节：驱除心理疲劳的保健术 137

第四章：心理障碍的解决之道

第一节：常见心理问题的分析与防治 150

第二节：心理障碍的根源与防范 160

第三节：防治心理障碍的正确途径 172

第四节：心理咨询的保健机制 179

第五节：心理治疗的实用常识 185

第五章：抑郁症的防治要术

第一节：抑郁症的基本解读 198

第二节：抑郁症的病理原因 206

第三节：抑郁症分类及临床诊治要点 211

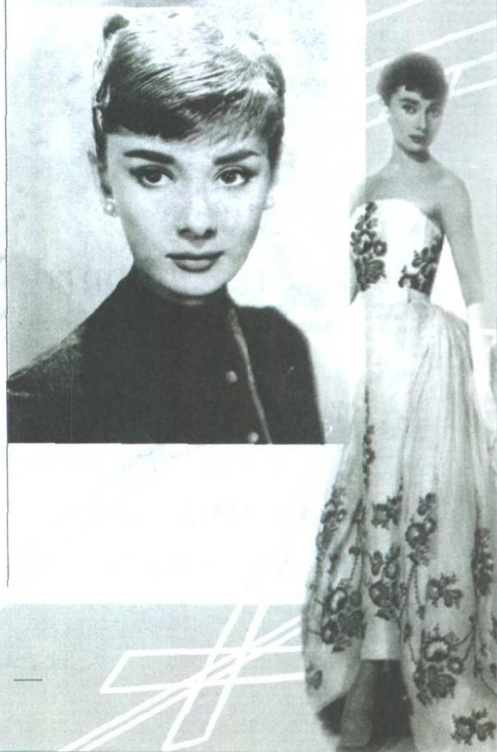
第四节：抑郁症的自我防治方案 231

第五节：抑郁症的临床综合治疗 243

第一章：心理健康的基本释义

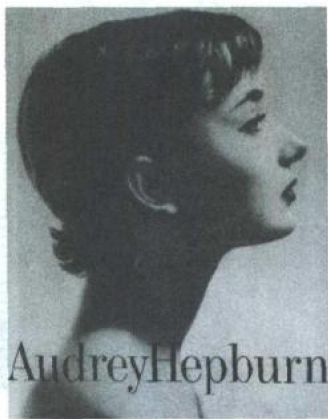
●奥黛丽·赫本心理保健观点：

“健康对我们每一个人来说都是至关重要的。在许多人看来，身体健康似乎就是健康的全部——我不这么看。我要告诉大家，健康既是身体上的，也是心理上的，而且心理健康是第一位的。很荣幸，在我的心理医生的帮助下，我懂得了这个道理——许多生理疾病往往是由心理问题引发的。是的，我们谁都不能忽视自己的心理健康。”



第一节：心理健康决定着生存质量

目前世界上的心理疾病患者已达3亿多人。此外，与心理和社会因素密切相关的身心疾病，如冠心病、脑血管疾病及癌症的发病率也大幅度增加，由这些疾病导致的死亡人数也越来越多。专家们认为，要想控制心理疾病和心身疾病的蔓延，只有从心理、社会因素方面采取防治措施，才能奏效。由此可见，心理卫生问题已经成为当今世界人们普遍关心的问题之一，加强心理保健已越来越为人们所重视。



1. 21世纪的健康主题

人类愈来愈认识到，健康的概念已不仅仅是躯体本身，还包括心理在内。现代医学解决不了健康的根本问题，心理养生将成为21世纪的健康主题，与之相应的心理治疗也将成为继外科手术和发现抗生素之后的又一次医学革命。

中国历代的医生、养生家、哲人无不重视精神调养，而且有许多精辟的论述。

庄子说：“弃事则形不劳，遗生则精不亏，夫形全则精复，则精神不会消耗，与天地为一。”大意是说：把世事丢开则形体不会劳累，看破生死则精神不会消耗，身体就会健康。孔子说：“仁者寿。”

董仲舒说：“仁人之所以天下之道，外无贪而清静，心和平则不失中正。取天地之美以养其身。”

研究表明，人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能引发各种疾病。俗话说：“吃饭欢乐，胜吃良药。”这就是说良好的情绪能增进食欲，有利于消化。心不爽，则气不顺，气不顺，则病生。这从反面说明了这个道理。

与人为善有助于健康。美国耶鲁大学病理学家曾对7000多人进行跟踪调查，结果表明，凡与人为善的人其死亡率明显降低。作家巴尔扎克曾说：“灵魂要吸收另一颗灵魂的感情来充实自己，然后以更丰富的感情回送给人家。人与人之间要没有这点美妙的关系，心就没有生机，它缺乏空气，它会难受枯萎。”

爱情也有助于健康。心理学家和医学家认为，爱情是双方思想感情上的和谐，是心理活动上的一种相互补充，两情缱绻的幸福欢乐使这种心理转为生理上的效应，从而使双方体内分泌出一些有益于健康的物质。反之，互相嫌弃、讨厌，甚至敌视则会分泌出有害物质，损害健康。我国医学名著《素女经》说：“男女不和则意动，意动则神劳，神劳而损寿。”正是这个道理。还有，唱歌吟诵，心宽大度，淡泊名利，都能使人健康。可见，心理养生和道德品质息息相关，它的内涵十分丰富。心理养生是人类对健康认识的一大飞跃，既是人体自身的，更是社会的。

美国文学家R·W·爱默生曾写道：“人要是没有热情是干不成大事业的。”大诗人S·乌尔曼也说过：“年年岁岁只在你的额上留下皱纹，但你在生活中如果缺少热情，你的心灵就将布满皱纹了。”

著名大提琴家P·卡萨尔斯当年已90高龄，还是每天坚持练琴



4~5小时，当乐声不断地从他的指间流出时，他的俯曲的双肩又变得挺直了，他的疲乏的双眼又充满了欢乐。美国堪萨斯州威尔斯维尔的E·莱顿直至68岁才开始学习绘画。她对绘画表现出极大热情，并在这方面获得了惊人的成就，同时也结束了折磨过她至少有30余年的苦难历程。

人们有了热情，就能把额外的工作视作机遇，就能把陌生人变成朋友；就能真诚地宽容别人；就能爱上自己的工作，不论他是什么头衔，或有多少权力和报酬。人们有了热情，就能充分利用业余时间来完成自己的兴趣爱好，如一位领导可成为出色的画家，一个普通职工也可成为一名优秀的手工艺者。

人们有了热情，就会变得心胸宽广，抛弃怨恨，就会变得轻松愉快，甚至忘记病痛，当然还将消除心灵上的一切皱纹。

2. 款待自己的心灵

世界上很多没有成功的人大都是年轻时放纵自己造成的。他们的生活模式几乎是一样的，作息时间混乱，基本上凭本能，凭感觉懒洋洋地生活，想喝了，就去喝；想吃了便去吃，过得随心所欲，浑浑噩噩，不断地浪费时间，而不懂得在人的一生中，要留一点属于自己的时间，与自我的心灵对话，看清自己，认识自我，扩大自我的生活空间，重建自己的生命。

18世纪法国最杰出的启蒙思想家卢梭非常珍惜与自我对话的机会，因为他深深地懂得这样做对未来的人生是多么重要，正是由于他深刻而又持久地与自我对话，他才成为了“前无古人，后无来者”的伟大启蒙思想家。穆罕默德在每一年的斋月期间，都会避隐到希拉山的洞窟里与自我心灵交流。他们无限扩展了自我生活空间，成为人类精神的伟大领导者。



留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那些必须做的事情，更加看清你的过去、现在与未来，心灵的空间渐渐扩大，而你成功的力量正是来自于这个空间。

闻名于世的美国著名成人教育大师戴尔·卡耐基很强调这样一种观点，即一个人事业上的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠自我心灵，人际关系，处世技巧。因此，他的基本哲学思想，就是着眼于人的自我心灵培养和人与人之间的沟通、交往、宽容，并汲取了行为科学和心理学的最新成果，使人们成为事业成功，家庭幸福，个人快乐的人。

一般而言，与自我心灵对话，扩大自我生活空间由五个层次构成：

正确认识自我心灵，使其从日常生活中脱离出来，回归心灵本质；

与心灵展开对话，真正能做到自问自答；

对那些没有答案的问题，不要停留于想象和猜测，要积极地用行动去验证；

从内心生活的参考消息中获得征服人生，战胜自我的力量；

将这种力量反馈到现实生活中，拓展你的生活空间。

如果你想做一个未来的成功者，你不妨按照这五个层次来检验自我心灵对话，如果你发现少了某一个层次，说明你的心灵对话还不完善，要积极地弥补这一残缺。当然，这五个层次并不



是绝对的，它只是说明了自我心灵对话是一个科学的、有着内在逻辑的严密过程，绝不仅仅是一种简单的自我心灵回归。要深深地懂得并学会与自我心灵对话，扩大心灵生存的空间，在这个扩大的过程中，你会惊讶地发现一个全新的自我，而全新自我会带给你全新的未来人生。

3. 心理也需要补充营养

人的生存离不开各种必需的物质营养成分。但是，据精神、心理、医学专家多方面的论证，人的健康成长，除来自对生活的适应、信心、毅力等主观因素外，同样离不开外界赋予的精神营养成分，这便是社会、人际、家庭，尤其是父母、老师等营造的无形精神营养素，它对人的健康和成长有着与物质营养素同样重要的作用。

专家认为，这种精神营养素是身体健康的首要因素，生活的质量与品位无不与心理、精神的健全、健康息息相关；它主要来自各方面的呵护、关照和爱。如人的童年，主要来自父母、亲人之爱；少年时代，则除以上关爱外，还有师长、社会氛围赋予的爱意和成长条件；青年时代，主要来自夫妻之爱（当然也有亲人、同事、朋友之爱）；而进入中老年后，则主要来自夫妻、子女和整个社会生活、经济氛围、人际关系之爱，即各方面的帮助、信任、支持、鼓励、荣誉、友情、亲情、爱情等。

如果一个人从小长期得不到或很少得到以上的精神营养素，长期处于孤单、寂寞、失望的境地，不但不能健康成长，而且还会造成心理变态、人格失落、人性扭曲等情绪或行为的严重失衡，严重的还会造成危害社会的犯罪行为。当然，过多的溺爱与营养过剩一样，同样会起到危害身心健康的负面作用；不当的矫正，欲速则不达，也会事与愿违，起不到良好的效果。

正常、有益的精神营养素，还来自亲友、同事、朋友、领导的不断帮助、引导和教育，以及社会大环境的正确导向。社会公德和法律的约束，逐渐锻炼和形成健全的身体素质，坚强的毅力和人格、品质；过于依赖和无视心理、精神营养素都是错误的。当然，正确



对待生活中不可避免的负面因素，以诉说、交流、疏导和提高自身素质等方式来宣泄生活中的不适感，以缓解矛盾心理和病态心理（如极端自私、私欲膨胀、偏激、傲慢、自以为是、敌意等），也是十分必要的。因此，为了全民族的健康发展，全社会都应当重视新型的家庭、夫妻、人际、社会关系营造和赋予的精神营养素。

4. 心理赋予弹性才有健康

我们常说一个人要拿得起，放得下。而在付诸行动时，拿得起容易，放得下难。所谓放得下，是指心理状态，就是遇到千斤重担压心头时能把心理上的重压卸掉，使之轻松自如。

年过八旬的吴阶平教授在谈及精神养生时介绍的一条主要经验就是不把悲伤的事放在心上。他认为人生不如意的事常有，总要想得开，以理智克制感情。著名学者季羨林老教授的养生经验是奉行