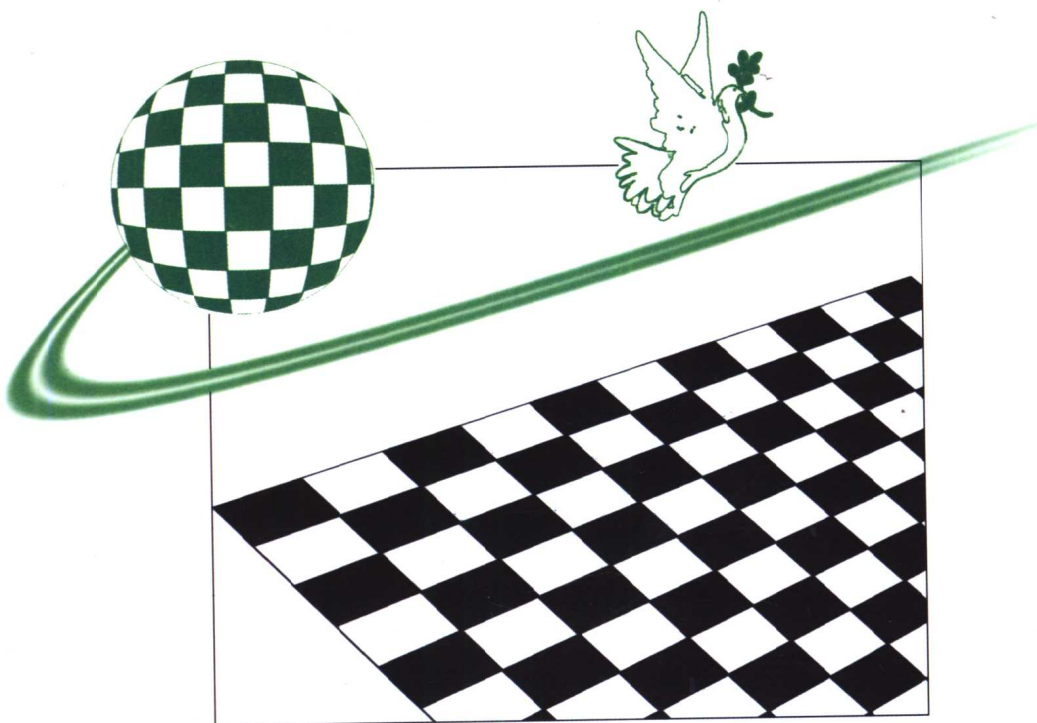


心理平衡的作用超过一切保健措施的总和

二十一世纪自助健康经典



朱德礼 黄淑芳 主编

走出心理亚健康

谨以此书献给珍爱生命的人们

一本好书可以改变一个人的命运
一个全新的理念可以保障一个人的一生健康

内蒙古人民出版社

走出心理亚健康

朱德礼 黄淑芳 主编



二十一世纪自助健康经典
走出心理亚健康

朱德礼 黄淑芳 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.375 字数:242千

2003年9月第一版 2003年9月第一次印刷

印数:1-5000册

ISBN7-204-06868-8/C·114 定价:20.00元

电话:(0471)6291173(总编室) 6292144(发行部)

电子邮件:dzbjjs@163.com

如发现印装质量问题可随时退换

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

前言

身体的健康在很大程度上 取决于精神的健康

走出亚健康,远离疾病和衰老,是 21 世纪备受关注的话题。中国面临着第二次卫生革命的战略转折,让人们认识和重视这个转折的:一是医疗保健观念日益为民众所了解,二是“文明病”的流行泛滥给人们敲响了警钟。

高血压、冠心病、糖尿病、癌症等疾病正以前所未有的速度侵害着人们的健康和生命。据卫生部统计,我国每年新增脑血管病患者 200 万,每年死于中风者为 150 万,冠心病患者死亡率最近八年在城市中升高了 53.4%。对北京、上海 24 万自然人口调查,我国高血压患病率呈持续上升趋势;动脉粥样硬化发病率增高,发病年龄逐渐年轻化;提前得病、提前残疾、提前死亡成为社会普遍现象。据北京市调查,小学生中已有了肥胖症、高血

压,中学生中已有了脂肪肝、动脉硬化……

“身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。”(约翰·格雷)据统计,现有 50%~80% 的疾病与精神因素有关。长期的精神压力、剧烈的情绪波动、重大的心理创伤,都会打乱大脑功能的正常发挥,最终使身体内部环境失调,引发多种疾病。“一切顽固的、沉重的忧悒和焦虑,定会给各种疾病大开方便之门。”(巴甫洛夫)

◇愤怒的情绪可以使人具有攻击性,使人丧失理智,还严重影响人的健康。愤怒时,交感神经兴奋,体内去甲肾上腺素和肾上腺素分泌增多,血压升高,心跳加快,强行制怒的结果是将积蓄的能量强压在体内,可能在短时间内使人突发心血管疾病、精神疾病,可能因长时间的压力蓄积而损害身心健康。

◇情志的不良刺激,会引起整个心理活动失去平衡,从而引起组织器官一系列生理变化,诱发内分泌功能失调,降低免疫力,通过类固醇作用使胸腺退化,造成免疫性 T 淋巴细胞成熟障碍,抑制免疫功能,诱发癌症。可以认为,不良的心理刺激是一种强烈的促癌剂。

◇急躁的情绪可能使人敏感、心情不稳定、做事匆忙、心理压力增大。有心脑血管疾病的人当中,大约 70% 的人是属于长期处于急躁、不稳定情绪中的人。神经系统长期处于高度兴奋状态,血液中儿茶酚胺含量增高,引起血管收缩,血压升高,增加了心肌耗氧量,可诱发心绞痛或急性心肌梗塞。

◇心情长期抑郁的人们,易患高血压、糖尿病、溃疡病、皮肤病。心情压抑的成年人中,死于中风的可能性比一般人高出 50%。

◇长期处于紧张状态的人,易患龋齿、口腔溃疡、糖尿病、心血管疾病、消化系统疾病,促发荨麻疹、牛皮癣、湿疹、过敏性皮

炎等皮肤病以及神经官能症、支气管哮喘、癌症、妇女月经失调，还会使人头发脱落或变白。

◇长期处于自卑精神状态中，大脑皮层处于抑制状态，中枢神经系统处于麻木状态，体内各器官也缺乏相应的调节，内分泌系统、免疫系统不能正常发挥作用，会使人的生理发生变化，如记忆力减退、抗病能力下降、食欲不振、反应迟钝、乏力、焦虑、早衰，甚至可能使性功能下降。

◇强烈、持久的精神压力可以引起一系列精神障碍，当神经系统严重失调时，神经衰弱、癔病、强迫症、精神错乱、行为失常等现象都可能发生。

◇不良情绪带给人的伤害不仅仅是生理上的，它还可能对人的形象、自信心、意志力、信念造成种种不良影响。

我国著名心血管专家洪昭光教授曾讲过：“心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。”前世界卫生组织总干事中岛宏讲过：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。只要采取预防措施，就能减少一半的死亡。”医学专家的话对我们每个人来说，都是金玉良言，都是告诫我们珍惜健康、安享生命的长鸣警钟。

“21 世纪是一个大健康时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。”精神修养、心理平衡自古以来就是养生长寿之大法，在“情绪负重、心理冲突激烈的非常时代”，我们要保持真正的健康，将亚健康、衰老、疾病、死亡拒之门外，更要保证精神愉快、心理平衡。

在这本书中，我们将谈到预警心理亚健康的重要信号，告诉人们从心理亚健康到心身疾病有多远、从心理亚健康到精神疾病有多远，怎样用理性的精神修炼来突破心理障碍，以及怎样用各种有效的心理减压方法来放松心情。相信每一位读者都会从本书中获益。

我们生活在快速变化的世界中,前所未有的精神压力催我们进取、抗争,但同时也在我们的心中集聚了许多困惑、不安和焦虑。我们无法摆脱这个时代,但我们可以通过理性的复归,为自己找回内心的宁静,重建健康的放松的生活方式。

一本好书可以改变一个人的命运,一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。如果你希望自己及亲友身心健康,你一定需要这本书。

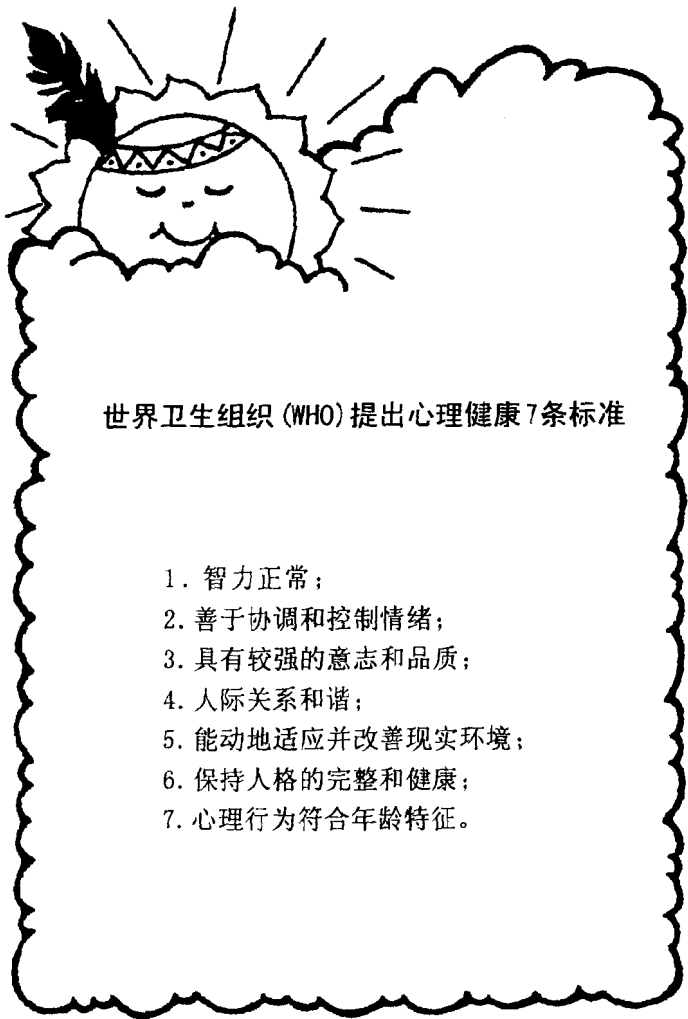
作 者

2003 年 6 月



世界卫生组织 (WHO) 提出人体健康 10 条标准

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身材均匀，站立时头、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。



世界卫生组织 (WHO) 提出心理健康 7 条标准

1. 智力正常；
2. 善于协调和控制情绪；
3. 具有较强的意志和品质；
4. 人际关系和谐；
5. 能动地适应并改善现实环境；
6. 保持人格的完整和健康；
7. 心理行为符合年龄特征。

图书在版编目(CIP)数据

走出心理亚健康/朱德礼、黄淑芳主编. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2003. 6

ISBN 7-204-06868-8

I. 走… II. ①朱…②黄… III. 心理保健

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043861 号

二十一世纪自助健康经典

《走出心理亚健康》编委会

主 编:朱德礼 黄淑芳

副主编:乔康喜

编 委:王俊杰 王钰国 齐爱民 刘 晔
朱德礼 乔康喜 武文慧 奉 真
萨 仁 黄淑芳 海 韵 杨春雁

◎ 目 录 ◎

第一编：预警心理亚健康的重要信号

“心理亚健康状态”是从心理健康、精神平衡走向重大心身疾病的中转站。这三种状态之间并无清晰的界限，但从心理健康驶向心身疾病的生命列车一旦启动，就会依着惯性持续向前，人的生命质量就会迅速下降。逆转这种状况，需要花费巨大的代价：身心痛苦、药物和手术创伤、经济支撑、后遗症、亲友的付出和劳顿……了解预警心理亚健康状态的信号，及早调适心理，强健精神，放逐压力，防患于未然，是明智之举。

- 1. 自私心理..... (1)
- 2. 自卑心理..... (7)
- 3. 多疑心理 (11)

4. 懦弱胆怯心理	(14)
5. 嫉妒心理	(17)
6. 守旧与病态怀旧心理	(21)
7. 孤独心理	(24)
8. 依赖心理	(27)
9. 虚荣心理	(30)
10. 焦虑心理	(33)
11. 空虚无聊心理	(36)
12. 吝啬心理	(39)
13. 贪婪心理	(41)
14. 偏执心理	(44)
15. 精神抑郁	(47)
16. 意志薄弱	(49)
17. 挫败与退缩心理	(52)
18. 冲动与攻击心理	(54)
19. 神经衰弱	(57)
20. 心理疲劳	(60)

第二编:从心理亚健康到心身疾病有多远

心身疾病是主要地或完全地由心理和社会因素引起的、与情绪有关的躯体疾病,又称为心理生理障碍。据统计,有50%~80%的疾病与精神因素有关。令人不愉快的、痛苦的、烦恼的、忧郁的、压抑的、急躁的、愤怒的情绪,对人们心理和生理的影响是负面的。长期

的不良情绪可导致人体生理功能紊乱,引发多种疾病,使生存质量受到严重影响。“心理平衡的作用超过一切保健措施的总和”,正是从保障心理健康可以使自己远离心身疾病这个角度讲的。

1. 支气管哮喘	(65)
2. 消化不良	(66)
3. 情绪性腹泻	(67)
4. 消化性溃疡	(68)
5. 糖尿病	(70)
6. 甲状腺功能亢进	(71)
7. 冠心病	(72)
8. 原发性高血压	(74)
9. 中风	(75)
10. 偏头痛	(76)
11. 紧张性头痛	(77)
12. 失眠	(78)
13. 神经衰弱	(80)
14. 老年痴呆症	(81)
15. 风湿性关节炎	(82)
16. 脱发	(83)
17. 银屑病	(85)
18. 荨麻疹	(86)
19. 神经性皮炎	(87)
20. 口腔溃疡	(88)
21. 原发性青光眼	(89)
22. 美尼尔氏病	(90)

23. 阳痿·····	(91)
24. 痛经·····	(92)
25. 经前期紧张综合征·····	(94)
26. 更年期综合征·····	(95)
27. 癌症·····	(97)

第三编:从心理亚健康到精神疾病有多远

影响人类精神健康的因素,一般可分为:社会心理因素、躯体疾病和自身代谢因素、遗传因素、性格特征。其中,遗传因素是个人无法选择的;躯体和自身代谢因素可以在一定程度上避免或减轻;社会心理因素和性格特征诱发的精神疾病,则可以通过心理调节和行为控制而得以避免。

孤僻、冷漠、敏感、易激惹、暗示性强、过分固执、过分自信、自卑、嫉妒等性格因素和心理因素,应该得到有效的控制和疏导,才不至于在一定的精神刺激下诱发重大心理疾病和精神疾病。

1. 心理异常·····	(103)
2. 人格障碍·····	(105)
3. 反社会型人格障碍·····	(106)
4. 分裂型人格障碍·····	(107)
5. 攻击型人格障碍·····	(108)
6. 偏执型人格障碍·····	(110)

7. 强迫型人格障碍·····	(111)
8. 癔症型人格障碍·····	(113)
9. 依赖型人格障碍·····	(114)
10. 回避型人格障碍·····	(115)
11. 胆怯型人格障碍·····	(117)
12. 循环型人格障碍·····	(118)
13. 情感障碍·····	(119)
14. 适应性障碍·····	(120)
15. 社交障碍·····	(121)
16. 摄食障碍·····	(123)
17. 睡眠障碍·····	(124)
18. 酗酒·····	(127)
19. 嗜烟·····	(129)
20. 吸毒·····	(130)
21. 病理性赌博·····	(132)
22. 恐怖症·····	(134)
23. 强迫症·····	(137)
24. 焦虑症·····	(139)
25. 躁狂症·····	(141)
26. 抑郁症·····	(142)
27. 癔症·····	(144)
28. 精神分裂症·····	(145)
29. 多疑症·····	(148)
30. 疑病症·····	(149)
31. 性格与疾病的关系·····	(150)
32. 导致精神病的社会心理因素·····	(152)
33. 早期发现精神疾病·····	(155)



第四编:用理性修炼突破心理障碍

精神修炼、心理平衡自古就是养生长寿之大法,在心理冲突激烈、精神压力加大的时代,尤其要用心理平衡的方法将亚健康、疾病、衰老、死亡拒之门外。“21世纪是一个大健康时代,人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。”我们可以通过理性修炼,保持心理平衡,重建健康的放松的生活方式。

一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。

1. 主动应对生活…………… (159)
2. 是生存还是毁灭…………… (162)
3. 潇洒是一种人生态度…………… (164)
4. 保护人的本性…………… (167)
5. 修炼爱心…………… (169)
6. 强健精神的守护神…………… (175)
7. 摆脱精神上的空虚和无聊…………… (177)
8. 谁夺走了我们的快乐…………… (179)
9. 选择心境,发现快乐…………… (181)
10. 消除烦恼,找回快乐…………… (184)
11. 修炼德行的要旨…………… (186)
12. 中庸之道与道德修养…………… (188)
13. 让希望为心灵插上翅膀…………… (189)
14. 人可以永远依靠的是自己…………… (191)

15. 坚忍者的智慧和境界	(193)
16. 抑制诱惑的力量	(195)
17. 贪欲带来的祸患是最快速的	(197)
18. 天道路宽,人欲路窄.....	(201)
19. 放弃有时正是一种从容	(203)
20. 己所不欲,勿施于人.....	(205)
21. 平常心与自尊心	(207)
22. 化育生机的宽容	(209)
23. 宽容是一种明智	(210)
24. 不要搅进是非的漩涡中	(212)
25. 挫折是人生的一个内容	(213)
26. 痛苦也有值得珍惜的意义	(215)
27. 走出孤独或享受孤独	(217)
28. 伤感是养生大忌	(219)
29. 怯懦是精神软骨病	(222)
30. 解开自卑心结	(223)
31. 受到不良情绪侵扰时	(225)
32. 不要让怨恨遮蔽精神的天空	(227)
33. 化解他人的嫉妒	(228)
34. 嫉妒别人也是对自己的伤害	(230)
35. 消除心理疲劳	(232)
36. 适度制怒	(234)
37. 自然而理性地宣泄愤怒	(235)