

心身的自我保健

大众精神
卫生丛书

JS



892506
大众精神卫生丛书

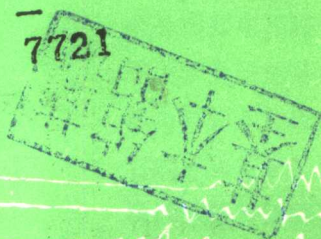
心身的自我保健

周自强 王冠民
孙渭彬 陈俊元

41

7721

41
7721



福建科学技术出版社

责任编辑：庄 梅

心身的自我保健

周自强 王冠民 孙渭彬 陈俊元 编著

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 4.111印张 2插页 73千字

1988年5月第1版

1988年5月第1次印刷

印数：1—19300

ISBN 7—5335—0106—3/R·21

书号：14211·179 定价：1.00元

出版说明

现代医学的观念，认为人类的健康应包括身体健康和精神（心理）健康，那么，讲究卫生之道，就应当身体卫生与精神卫生两者并重。如何达到身体健康，书籍报刊宣传得很多，为大家所熟知，而如何求得精神健康，人们就不尽了然。由于现代社会生活的节奏日益加快，给人们造成了不同程度的精神压力，所以，讲究精神卫生，提高人的应激能力，以培养和维护健全的人格，提高人们的心身健康水平，就日益显得重要。我们这套丛书，就是在这样的背景下，以普及“养心”之术，提高个体的精神素质为宗旨而编写的。

参加这套丛书写作的作者，虽然都是具有相当经验的精神卫生工作者和研究人员，但由于我国这方面的研

究工作还比较薄弱，普及这方面知识的写作也缺乏经验，因而在适合读者需要方面可能还存在很多缺陷，尚望读者不吝赐教，以期在重版时改进提高。

编 者

1987年4月

封面设计：陶雪华
环衬

责任编辑：胡锦涛
庄梅

大众精神卫生丛书

- 《心身的自我保健》
- 《“小皇帝”的心理变迁》
- 《少男少女的精神世界》
- 《心理医生信箱》
- 《变态心理与违法行为》
- 《现代社会与心理平衡》
- 《自卑心理浅析》

内 容 提 要

亲爱的读者，您想更好地认识自己的内心世界吗？您想了解人类的疾病与心理社会因素的相互关系吗？这本书将在您的面前打开一扇认识自我、维护自我的门窗。

本书首先向您展示了人类心理活动——感觉、知觉、理解、记忆、思维、意志等的奥秘。而后剖析了大量的实例，分别阐述各种性格、情绪、应激力等心理因素和家庭结构、社会制度等社会因素对人类心理和生理健康可能产生的影响；并列举了一些典型的病例，对心理障碍患者的思维方式和行为特征作了科学的分析。此外，本书还介绍了预防和治疗心身疾患的原则与措施。

特约编审：林耀琛

主 编：郑瞻培 张明园 郭莲舫

目 录

- 一 心理活动的形成及维护… (1)
 - 心理活动器官…………… (2)
 - 脑的结构…………… (4)
 - 脑的心理功能…………… (8)
 - 心理压力与心理反应…… (21)
 - 心理压力与生理反应…… (25)
- 二 心理因素与健康…………… (34)
 - 需要与挫折…………… (35)
 - 性格与健康…………… (40)
 - 情绪与健康…………… (46)
 - 应激与健康…………… (57)
- 三 社会因素与健康…………… (64)
 - 社会因素与心理发育…… (65)
 - 家庭结构与健康…………… (66)
 - 社会制度与健康…………… (68)
 - 社会动乱与健康…………… (69)

	社会文化与健康	(70)
	都市化与健康	(71)
四	疾病行为与病人角色 ..	(73)
	疾病行为	(73)
	病人角色	(80)
五	疾病态度与疾病心理 ..	(86)
	疾病态度	(86)
	疾病心理	(91)
六	常见心身疾病	(100)
	假孕	(102)
	经前期紧张症	(104)
	心因性阳萎	(106)
	神经性厌食	(108)
	神经性秃发	(109)
	支气管哮喘	(111)
	冠心病	(113)
	高血压	(116)
	消化性溃疡	(117)
七	心身疾病的防治	(120)
	平衡情绪	(121)
	行为治疗	(128)
	精神治疗	(134)
	生物反馈治疗	(140)
	精神药物治疗	(142)

一 心理活动的形成及维护

人的心理活动能窥探吗？心理活动对疾病究竟能否产生影响？这历来是人们颇感兴趣的一个问题。

过去，人们由于单纯从生物学的角度出发，认为疾病的发生，不是受病毒感染的影响，便是受细菌感染的影响；不是为物理性的物质损伤所引起，便是为化学性的物质损伤所引起。即便有人提出疾病与心理之间确实存在着千丝万缕的联系，也是不为社会所公认的。

如今，随着科学事业的不断发展，人们文化水平的不断提高，以及通过大量事实的印证，也逐步认识到，心理因素在疾病的发生和发展中，不但起有重要作用，有时简直可以说起有决定性的作用。例如，急性心肌梗塞、支气管性哮喘、神经性斑秃等疾患的发生，通常就是在不良情绪刺激下所发生的。基于这一前提，如果大家都能了解一些人的心理实质和心理活动过程，必将对于预防疾病的发生，以及在促使疾病早日康复方

面，起到一些积极的作用。

心理活动器官

在日常生活中，我们经常可以看到这么一种现象：当一个幼儿摔了一跤，或是被什么惊吓一下（这种惊吓，可以来自声音，也可以来自动物，也可以来自其它什么原因）之后，无疑都会哇哇地哭上一阵子。

然而，作为幼儿的奶奶、或者外婆见到这种状况，所作出的第一个反应，便是一面扶起幼儿，一面则拍着其心前区道：“宝宝别怕，宝宝别怕……”这种按抚的动作，虽然毫无意义，而且也十分可笑。但是，它却似乎从侧面在向人们暗示：这些奇特的响声，可怕的动物，是使孩子的心脏受到惊吓的主要因素。因此，只有迅速地按抚孩子的心脏部位，方能安定其被惊吓了的情绪，并且不至于使孩子吓出什么毛病；不然，孩子准会被吓出心脏病，或是其它什么毛病。

惊吓，是一种心理反应。然而，作出这种心理反应的司令部究竟在何处呢？究竟是心脏？还是大脑呢？科学的回答，非常明确，只有大脑，才是人的心理活动的最高司令部。除此而外，别无分店。

在日常生活中，我们只要稍作留心，便不难发现有些病人即使处在昏迷期，其心脏功能依旧宛如常态，在那里很有规则地收缩和舒张。例如“植物人”的心脏，在一年四季中，照样很有节奏地在那里搏动，但就是缺乏说话的功能，缺乏喜、怒、哀、乐方面的情绪反应。至于参加各类社交活动，那更是难于上青天。一些痴呆病人的心脏，也不一定都有器质性方面的问题，但为什么对外界的嘲弄和讥讽不能作出相应的反应呢？这就足以说明，人的心理活动，并非受心脏所支配。

与上述情况形成明显对照的是，人们发现脑的优势半球（左半球）的中央前回底部受到损害，患者便会出现听不懂别人的谈话内容，自己也不能借助语言进行正常的社交活动。人们还可发现，一个人的额叶的额中回后部和接近中央前回手部代表区受到损害，便会出现不能写字症（失写症）；如果大脑颞叶的颞上回后部受到损害，则会造成患者虽然能看懂文字，也可以讲话、写字，但就是听不懂别人究竟说些什么话的病态表现。

此外，人们还常常发现脑震荡病人苏醒以后，就缺乏回忆自己在昏迷之前正在干什么，或是怎样昏迷的。这种情况，在医学上称为“逆

行性遗忘”。产生这种现象的原因非常简单，关键在于患者还没有来得及将即刻前的事物在大脑皮层中留下一个比较清晰的痕迹，由于没有来得及保存这个印象，自然也就无法回忆。

同理，患者由于在昏迷过程中的意识是不清楚的，因此大脑也就失去了认识事物的功能。由于这种缘故，患者在苏醒后，同样不能回忆自己在意识障碍期的所作所为。象这种情况，在医学上又被称为“顺行性遗忘”。

凡此种事实，足以证明人的心理活动的司令部只能是在大脑，而不可能是在别的什么器官。脑是心理活动的器官，心理活动，则是脑的机能的具体反映。

脑的结构

人们常说：凡事先用脑子去想一想。此话初听起来，似乎有板有眼，很有道理。但细细琢磨，却又不完全正确。何以见得？人体解剖学告诉我们，人脑可分为大脑、中脑、间脑、桥脑、小脑和延脑。这几个脑部，虽然同处一个头颅内，且彼此紧密相连，但就其功能而言，则互有区别，各司其职。

延脑，是连接脊髓和大脑的交通要道，是无

数神经纤维的必经之地。延脑又是生命中枢的所在地，它对人体循环、呼吸等方面的功能起着极为重要的调节作用。

小脑的主要功能是协调骨骼肌的活动和调节生理平衡。如果小脑受到一定程度的损害，便可使人的运动发生障碍。

桥脑，顾名思义，主要是起到桥梁作用。因此，它的主要功能不但为上下神经冲动起到一定桥梁作用，更重要的则是把来自大脑和来自脊髓的神经冲动传送到小脑。它是整合左右侧身体运动的重要部位。

间脑的功能则是司管人的体温、血压、饥渴、能量、性行为、睡眠等生理活动。

中脑也是大脑和脊髓之间所有上上下下神经冲动经过的地方。在中脑内存有人体重要的视觉和听觉反射的中枢。

大脑，这个人的最高司令部，分左右两个半球，由白质和灰质所组成。灰质部分，又叫皮层部分，其平均厚度为2.5厘米，所含神经细胞约为150亿个。人的思维、记忆等功能，全仗着它而展开。

大脑皮层，可分为四个大部分，即额叶、顶叶、颞叶和枕叶。这几个部分功能主管感觉、运动、语言和联合机能。

正因为大脑不但司管人的语言、运动、感觉等方面的高级活动，而且又司管皮层下中枢的所谓低级活动，也即人的本能方面的需求，所以，称其为最高级部分——司令部，也是言不过分的。

喜、怒、哀、乐，乃是人的一种情绪体验。然而，这种情绪的产生，也决非来源于人的主观世界。它的产生，必须依赖于客观外界的事物。只有这种外部的东西，作用于人体的感觉器官，并经过神经冲动（即传导）才能到达大脑皮层。然后由皮层将来自各方的信息，经过整合，并借助以往的经验，再作出相应的指令性应答——即命令人体的某一个部分，进行动作。或几个部分同时进行动作。

人的一切活动，无论是主动的，还是被动的，也无论是有意识地进行，还是在无意识（即下意识）的状态下进行的，都是脑的一种心理功能的表现。而这种活动，就其产生的方式而言，乃是一种反射。

所谓反射，就是机体借神经系统实现的对一定刺激所作的规律性的应答活动。实现反射的全部神经结构，叫做反射弧。反射弧，由感受器、传入神经、中枢神经、传出神经和效应器五个部分组成。

作为反射来说，可以有简单和复杂之分，也

有先天和后天之分。所谓后天者，便是学而知之。苏联神经生理学专家巴甫洛夫在这方面的卓著贡献，便是创立了条件反射学说。他的实验过程，早已人所共知。先是用铃声作信号给狗进食，以后多次重复试验，使狗听到铃声便分泌唾液，即便没有食物亦然。这一实验，便是人工建立起来的条件反射。

巴甫洛夫的条件反射学说，虽然是产生于实验室，但在日常生活中同样得到了肯定性的验证。例如峨嵋山上的猴子便是最好的证明。这群顽猴，原先见人也是敬而远之、退避三舍的，即便有几只泼猴敢于向行人乞食，也是胆颤心惊，瑟瑟发抖。及至后来，所以胆敢成群结队，干起“拦路抢劫”的勾当，且不得好处，便恣意撕人衣物，抓人脸面，甚至推人下山，关键就在于这群泼猴通过自己的实践已经认识到：游人是不会加害于它们的，只要敢于和人交往，便有油水可捞。久而久之，这群泼猴也就胆大妄为了。

猴脑，较之一般动物为进化。正因为如此，它的心理功能也就较之一般动物为复杂。然而，由于人脑又较之猴脑大大地进化了无数倍，因此，伴随而来的心理功能也就更完善、更复杂了。