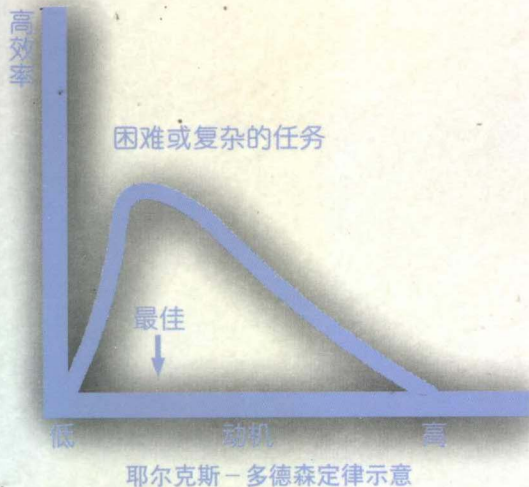


CHENGNIANREN XINLI
JIANKANG SHOUCHE

成年人

心理健康手册



编著者
赵国祥
赵俊峰
王瑶
叶平枝
申淑丽
李永鑫
丁新华

河南科学技术

253

B844.3
Z43

成年人心理健康手册

编著者 赵国祥 赵俊峰 王 瑶 叶平枝
申淑丽 李永鑫 丁新华

河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成年人心理健康手册/赵国祥著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2000.7

ISBN 7-5349-2492-8

I. 成… II. 赵… III. 成人心理学 - 普及读物
IV. B844.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 35268 号

责任编辑 宋宇红

责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路 73 号

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店发行

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.625 字数: 233 千字

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 7-5349-2492-8/R·493 定价: 15.00 元

前 言

随着经济的发展，人们的观念在不断更新，人们的要求也在不断提高；人们在充分享受由于经济发展而带来的前所未有的新生活时，心理上也正孕育着一种更高的期盼——提高生命质量。什么叫提高生命质量？这是人们急于寻求答案的问题，也有人根据自己的诠释进行了尝试。尝试“潇洒走一回”者，落魄了，潇洒一回后是无尽的烦恼；尝试“人生几何，对酒当歌”者，醉了，醒来以后更加感叹生活的无奈；尝试“豪宅、华车、金屋藏娇”者，纷纷落马了，铁窗里的生活敢叫高的生命质量？红尘滚滚，世事纷扰，凡随波逐流，为物欲所困，为勃勃雄心所惑者，永难达到高生命质量的境界。那么，什么才叫高生命质量？有慧者言：高的生命质量就是，在早晨起来后，有一种迫不及待地要把一切重新开始的那种心境。

这是一种什么心境？是一种平和的、宁静的，自我满足之后又产生清新、积极、奋发向上精神的心境。这种心境：犹如沐浴春风令人惬意；犹如葱郁的夏季充满生机；犹如秋季的累累硕果让人喜在心底；犹如冬天的雪原让人心旷神怡。

朋友，您有这种心境吗？如果您还没有达到这个境界，就得学会从心灵深处剖析自己，知道自己的内心世界处于什么状态，并学会调节，逐渐步入佳境。当您拿起《成年人心理健康手册》这本书来读时，您期望进入的境界已在慢慢开启大门。

领衔编著《成年人心理健康手册》者是中国科学院心理研究所博士后流动站博士后、心理学博士、教授，其他几位参加编写者也都是长期从事心理学教学、研究的专业人员。

在本书的编写过程中，我们参阅了大量的中外文资料，参考或引用了一些观点。由于我们水平有限，书中所述不尽人意之处会存在，恳望读者多提宝贵意见。

编著者
2000 年 6 月

目 录

一、心理卫生与心理健康

概说	(1)	把握您的心态	(16)
什么是真正的健康	(2)	良好的自我意识	(17)
心理健康的标准	(3)	战胜恐惧	(18)
心理健康的特征	(5)	雄心、愤怒与冠心病	(19)
需要与心理健康	(6)	暗示的魔力	(25)
品味生活的甘甜	(7)	音乐健心	(27)
成年人的困惑	(9)	吸烟与健康	(28)
心理卫生与现代生活	(10)	心理健康的途径	(30)
心理保健操	(12)	饮酒与健康	(31)
心理美容	(13)		
青春与岁月同在	(14)		

二、情绪与心理健康

概说	(33)	驾驭自己的感情	(38)
拥有美好的心境	(35)	开阔自己的心胸	(39)
培养积极的心态	(36)	怎样恰当表达情绪	(40)
让内心发出微笑	(37)	你知道自己的情绪周期吗	

..... (42)	怎样防止暴躁易怒 (56)
耶尔克斯—多德森定律的	克服感情用事的毛病
启示 (43)	 (58)
罗森塔尔效应——感情的	如何消除烦恼 (59)
神力 (45)	怎样和性情急躁的人打交道
如何防止过分紧张 (47)	 (60)
千万别生闷气 (48)	怎样从多愁善感中走出
走出懊悔的沼泽 (49)	 (61)
排遣寂寞 (50)	当你对工作感到厌烦时
怎样控制情绪多变 (51)	怎么办 (61)
痛苦情绪的疏导 (52)	色彩与情绪调节 (63)
抑郁情绪的消除 (54)	音乐与情绪 (64)
高度焦虑时怎么办 (55)	

三、应激与心理健康

概说 (66)	怎样尽快适应新环境
形形色色的应激源 (68)	 (84)
应激中的身心反应 (69)	如何消除考试焦虑 (85)
应激的功能 (70)	怎样缓解工作压力 (87)
应激与身心疾病 (72)	职业女性怎样消除心理压力
应激事件知多少 (73)	 (88)
应激与个性 (75)	离婚后的心理调适 (90)
你有自己的社会支持系统吗	中年人如何消除心理压力
..... (76)	 (91)
测测你的心理应付能力	退休后的心理调适 (93)
..... (78)	自我放松技术 (94)
怎样急中生智 (81)	增强你的心理免疫力
如何处乱不惊 (82)	 (96)

四、挫折与心理健康

概说	(98)	挫折是成功的催化剂	(113)
人生无处不挫折	(99)	社交挫折的消除	(114)
希望越大失望越大吗	(101)	不会推销自己怎么办	(115)
压力越大弹性越大吗	(103)	失恋以后怎么办	(116)
挫折承受力自测	(104)	下岗就意味着失业吗	(117)
构建心灵的围墙	(106)	被炒“鱿鱼”之后	(118)
走出自我挫败的误区	(108)	挫折能预防吗	(120)
如何对待别人的拒绝	(109)	如何面对失衡的家庭	(121)
如何看待公平	(110)	归因风格与挫折体验	(122)
挫折是挑战	(112)		

五、交往与心理健康

概说	(124)	不同性格类型的交往风格	(140)
把握好投射的尺度	(124)	克服“晕轮效应”的影响	(141)
客观地评价自我	(126)	走出“刻板印象”的误区	(143)
让朋友喜欢的秘诀	(128)	弥补心理上的缺陷	(145)
善用自己人效应	(129)	消除心理阴影	(147)
人际交往“三效应”	(134)	学会宽容	(149)
学会自我接纳	(136)	保持心理平衡	(153)
“周海利之窗”与自我形象确立	(138)		

走出自己的影子····· (155)	····· (156)
你有与社会共鸣的能力吗	

六、早期经历与心理健康

概说····· (162)	青春期的困惑····· (172)
天赋的差异与成长····· (163)	少年初恋与未来择偶
早期的母子感情····· (164)	····· (173)
成长的动力——父爱	“伊蒂普斯情结”与梦中情人
····· (166)	····· (174)
偶像与成长····· (166)	目睹成年人性生活的负面
幼年的孤独会降低社交的	影响····· (175)
欲望····· (168)	忘却童年遭强暴的痛苦
独立生活与自主意识	····· (176)
····· (169)	排遣教师心理虐待的阴影
坎坷的生活磨炼人的意志	····· (178)
····· (170)	在单亲家庭里成长····· (179)
童年的成功体验会产生积极	再婚家庭与早熟人格
的心理暗示····· (171)	····· (180)

七、塑造健康的人格

概说····· (182)	了解你的性格倾向····· (193)
健康人格的标准····· (183)	能力、气质、性格与人格
健康人格的自我塑造 ·····	····· (196)
····· (185)	人格的底色——气质
人格的三种境界····· (186)	····· (197)
自我实现的人格····· (187)	人格的亮色——性格
展示你的人格魅力····· (189)	····· (199)
测测你的气质····· (190)	气质与职业选择····· (200)

胆汁质的人怎样减少感情 冲动…………… (202)	众长…………… (212)
多血质的人怎样持之以恒 …………… (203)	走出孤芳自赏的“怪圈” …………… (212)
粘液质的人如何使行动 果断、迅速…………… (204)	自强者也有脆弱的一面 …………… (214)
抑郁质的人如何摆脱情绪的 困扰…………… (205)	自我期望与事业成功 …………… (215)
培养乐观的性格…………… (206)	克服依赖心理…………… (216)
外向人的长善救失…………… (208)	做一个宽容大度的人 …………… (217)
内向人的扬长避短…………… (209)	去除你的虚荣心…………… (218)
性格平稳的人如何体现自我 …………… (210)	嫉妒是好还是坏…………… (219)
有主见的人怎样才能博采 …………… (211)	E 型女性的心理保健 …………… (221)

八、夫妻心理保健

概说…………… (222)	…………… (232)
度过新婚的磨合期…………… (222)	做对朋友式的情侣…………… (234)
夫妻之间可以有保留吗 …………… (224)	幸福夫妇的共同秘诀 …………… (238)
妻子心情不好时怎么办 …………… (225)	夫妻吵而不破的秘诀 …………… (240)
帮丈夫调整情绪…………… (226)	幽默：家庭矛盾的“润滑剂” …………… (244)
夫妻如何沟通感情…………… (228)	丈夫如何流露不满…………… (246)
进行爱情的不断更新 …………… (229)	丈夫的心理与妻子的对策 …………… (247)
当妻子也是太阳时…………… (230)	模范丈夫的背后…………… (249)
心理距离与夫妻相处	

学会欣赏爱人····· (250)	····· (252)
夫妻生活的神秘效应 ····· (252)	你们的夫妻关系理想吗 ····· (255)
爱人移情别恋怎么办	

九、常见心理疾病的防治

概说····· (259)	黛玉的心理问题····· (277)
心理治疗有效吗····· (260)	惶惶不可终日怎么办 ····· (279)
心理疾病知多少····· (262)	恐惧念头为什么总是挥之 不去····· (281)
神经病、神经症和精神病 ····· (264)	怎样克服梦游····· (282)
乡村里的怪事····· (265)	自私冲动害人害己····· (284)
真有人窃听吗····· (267)	被动依赖可塑造····· (286)
夜夜好梦相伴····· (269)	偏执性格治疗····· (288)
告别神经衰弱····· (271)	口吃自疗····· (289)
她为什么总是洗手不止 ····· (273)	摆脱死亡的诱惑····· (292)
她怀疑自己得了癌症 ····· (275)	什么是精神分裂症····· (294)

一、心理卫生与心理健康

概 说

人们生活寻求质量，希望拥有健康和成功。那么怎样提高生活质量呢？可以说保证生活质量的主要因素之一取决于心理卫生和心理健康。心理卫生也称精神卫生，是心理学一个分支，它是应用心理学的理论，探讨如何提高人的心理素质，增进人的身心健康的一门学问。通俗地讲，心理卫生就是健身之术和养生之道。我国著名学者费孝通指出：“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道。”《简明不列颠百科全书》指出：“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

心理卫生的目标

①预防心理疾病的发生。

②促进人的心理健康，发挥人的更大精神效能，使人们生活得更快乐、幸福和成功。

现代心理卫生运动的先驱是美国保险公司职员比尔斯。比尔斯生于1876年，毕业于耶鲁大学商科。比尔斯的哥哥患有癫痫病。看到哥哥发病时的可怕情景，他担心癫痫也会遗传给他，因

而惶惶不可终日。在极度恐惧之中，比尔斯精神失常自杀未遂，并被送进精神病院。在精神病院，比尔斯受到了粗暴残忍的虐待，亲眼目睹了一系列精神病人惨遭折磨和不公正待遇的事件。病愈出院后，比尔斯决心改变人们对精神病人的错误看法，为精神病患者的康复事业贡献出自己的一生。于是，他到处游说、呼吁，但人们以为他是疯子，几乎没有人理会他。无奈，1907年，比尔斯写了一本自传体著作，取名为《自觉之心》。这本书将他在精神病院的遭遇描述得真实而生动感人，并向世人呼吁改善精神病患者的待遇。此书出版不久引起了广泛的社会反响。心理学大师詹姆斯和著名精神病学家迈郁坚决支持比尔斯。在他们的感召和社会各界的帮助下，比尔斯在1908年5月组织成立了世界上第一个心理卫生协会，现代心理卫生运动从此蓬蓬勃勃地兴起了。

现代心理卫生运动兴起之初的目的是改善精神病患者的待遇，预防精神疾病的发生。随着运动的不断深入，心理卫生的目标已从上述消极的预防转向对人类心理健康的积极推进和实施。现代心理卫生运动的新目标是：全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造美好的心灵与个性。

正如世界著名的心理卫生学家艾森伯格所说：“一旦基本生存需要得到保证后，心理卫生在决定人的生活质量中起着重要的作用。”随着社会的发展，知识经济的到来，21世纪的人才必需要有较高的心理素质。为了具备这一素质，人们应该拿起心理卫生的武器，武装自己，塑造自我。心理卫生不再是少数人的专利，而是普通百姓生活的“益友”，事业的“向导”。

什么是真正的健康

有人说：我们今天不但要活着，而且还要生活。活着是一种

动物属性，只求温饱，糊里糊涂；而生活则意味着更多，享受快乐、追求成功；追求生活的高质量。这一切的基础就是拥有健康。何谓健康，没病、没灾，不虚弱、不得病就是健康吗？身强体壮却怨天尤人、无病呻吟、自怨自艾、处处碰壁，不能感受健康的快乐；还有一些人为了健康不惜重金购买各种保健食品和药品，为了健康积极参加体育锻炼，然而他们在现实生活中却心理负担极重，人际关系紧张，经常陷入迷茫和困惑之中不能自拔，以至影响饮食和睡眠，使身体健康每况愈下，不得不经常与医院打交道。在医疗部门，我们会经常发现，许多医生治身而治不了心，单纯的医学治疗收效甚微或作用短暂。对此，医生们束手无策，许多病人痛苦无奈。这些都说明了什么？说明人们对健康的理解不够全面。只有从观念上改变对健康的认识，才能改善人们的健康状况，使人的健康达到更高的水平。

早在 1948 年，世界卫生组织在其宪章中就指出：“健康是指身体、心理和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”也就是说，健康的人不仅身体健康，而且有着良好心理状况和社会适应能力。健康的人对自己有着良好的控制力，他们不仅能身体康健，快乐地享受生活，而且能很好地适应环境。要获得健康，人们既要进行生理保健，又要注意心理保健，二者缺一不可。

心理健康的标准

与身体健康的标准相比，心理健康的标准的确定是比较困难的，有着更多的主观色彩。要判断一个人的心理是否健康，应从以下几方面进行。

意识清醒 意识是人类所特有的属性，是人脑反映内部和外部客观现实的一种特殊机能。简单讲，意识是人在清醒时对自己

和周围事物的觉知状态。心理健康的人对自我有清醒的认识，不妄自尊大也不妄自菲薄。他们对周围世界有客观、正确的感知和理解，既不夸大事实也不粉饰太平。他们能够冷静成熟地看待世界，清醒地认识自我，对自我和世界抱有积极的期待并为之不懈努力。他们活得真实、自信而成功。而心理不健康的人没有清醒的意识，他们要么自高自大、不可一世，要么自怨自艾、心灰意冷。顺利时，他们拥抱世界；不幸时，他们诅咒世界、神态恍惚，有时还会出现幻觉，造成不同程度的精神障碍。在意识的评判方面，注意力常常作为一个客观的指标，要具有良好的意识状态，必须有良好的注意力，而意识状态不佳，最明显地表现在注意力的水平上。注意力不能集中，不能专注地做一件事情往往说明一个人心理健康不佳。

适应能力 “适者生存”是生物进化的普遍规律。适应不断变化的内外环境是判断心理健康的又一标准。体操运动员桑兰就是一个很好的例子。桑兰是一位活泼、可爱、很有前途的体操运动员。在一次比赛中突然失手身残，不得不永远告别自己钟爱的体操事业。这样的突变一般人是难以承受的，而桑兰却冷静地接受了现实，她依然对未来充满希望、生活得充实而快乐。她那灿烂的微笑照亮了世界，感动了我们。我们还有什么抱怨和不适应的呢？可以说，桑兰是一个心理健康的人。一般人虽然没有桑兰那样优秀，只要能基本适应环境也可以说是健康的。假如适应能力差，就会动辄焦虑不安、失眠健忘、压抑悲观。

控制力强 控制力是指自我控制和调节的能力，是人们支配和驾驭自己的能力。驾驭自己就是有目的地感知，冷静地思考，理智地控制情绪和意志，有节奏地生活、工作和学习，做自己心理的主人，而不是动辄失控，一蹶不振，或者做出一些后悔莫及的事情，控制能力常常决定了一个人的挫折承受能力，是心理健康的一项重要标准。

社会交往能力 “一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，人是社会的人，他不可能与世隔绝，离群索居。社会交往能力标志着一个人的心理健康水平。一个孤僻的人也许在生活、事业的某些方面是成功的，但他的心理是有问题的。如果一个人突然谢绝与人来往，将自己长期封闭在自我的圈子里，他（她）就有可能是出现心理障碍。相反，如果见一个人交往一个，在交往中过于轻信、热情、兴奋，表现为交往过度，也应怀疑这个人是否处于心理的躁狂状态。

心理的康复力 生理的伤害有一个康复期，心理的伤害也有一个康复期。康复力是衡量一个人蒙受精神打击和刺激后心理创伤的恢复能力。当一个人受到精神打击和心理创伤后是很难泰然处之的。都有可能出现情绪波动和异常行为，甚至出现躯体症状。但由于健康人心理康复力较强，能很快度过危机期，恢复自己的正常生活，受到打击后出现的种种异常往往是暂时的。心理不健康的人则往往耿耿于怀，经久不愈甚至轻生自杀。例如，一个人失恋后会痛苦、情绪低沉、失眠、不思饮食，这是很自然的。心理康复力强的人会客观、理智地看待失恋，逐渐从痛苦中走出，而心理康复力差的人则长期沉湎于痛苦之中不能自拔，“才下眉头，却上心头”，忘不了对恋人的思念，从而伤心伤身。

心理健康的特征

①**乐于工作** 能够在工作中展露才华，发挥能力，获得工作的满足感，避免生活的无聊和懒散。

②**乐于交往** 能与他人建立和谐的关系，能乐观地善待他人，对人的态度是积极的，富有建设性的。他们信赖人、尊敬人，乐于与人交往而很少敌视、怀疑、畏惧和憎恶。

③**悦纳自我** 了解自我，愿意发挥自己的最大潜能，对自己

无法补救的缺陷，如相貌丑陋、身材矮小等，不怨天尤人不盲目悲观，而能正确对待，用自己的勤奋补偿自己的不足。

④积极地适应环境 对生活中的各种问题，能用积极有效的方法寻求解决而不是逃避退缩。

判断一个人的心理健康，可以参照上述特征，但具有健康心理的人并不一定符合上述的所有特征。如果只是轻微不符，但还能维系相当完善的社会生活，仍不失为一个心理健康的人。

需要与心理健康

人的欲望无止境，这是一种很自然的现象。一个沿街乞讨的流浪汉饥寒交迫，他惟一的需要是吃饱穿暖、有地方住。如果有一天他继承了一笔意外的遗产，他首先想到的是买房子和各种生活必需品，以满足自己的生理需要。随后，他会逐步满足其他一些新的需要：为了安全，他雇了保镖；为了避免孤独，他交了朋友；为了获得人们的尊重，他开始乐善好施，衣着讲究；为了不虚度人生，体现个人价值，他积极投身于理想的事业之中……这就是人们需要的发展历程。马斯洛将这一历程分为五个层次：生理需要，安全需要，归属需要，尊重和被人承认的需要，自我实现的需要。这些需要呈金字塔型分布。如图所示，生理需要是最基本的需要，而自我实现的需要是人们最高级的需要。人的各级需要之间的关系是递次上升的，当低一级需要满足后，就会产生高一级的需要。这就是人们常说的“人的欲望是无止境的。”当旧的欲望（需要）实现以后就会有新的欲望（需要）在远远招手。需要使人生丰富多彩、充实而有意义。人的一生就是在不断追求自我价值的实现、满足永无止境的需要中度过的。需要是焕发人生潜能的最大动力。

人的心理健康与人的需要密切相关。由于自我实现是人生的