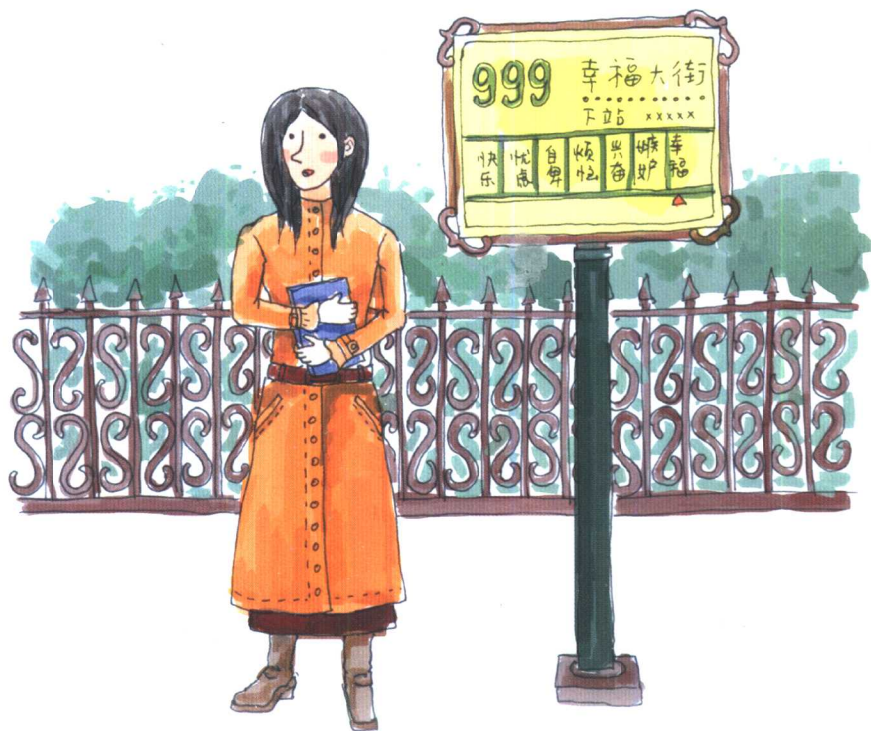


献给 21 世纪人们科学的生活方式

心理与健康

调节不良情绪，克服心理障碍，
保持良好心理状态

田代华 董少萍 编著



人民卫生出版社

献给 21 世纪人们科学的生活方式

心理与健康

编 著

田代华 董少萍



 人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理与健康/田代华等编著. - 北京:
人民卫生出版社, 2003

ISBN 7-117-05397-6

I. 心… II. 田… III. 心理卫生-基本知识
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008417 号

心 理 与 健 康

编 著: 田代华 董少萍

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(尚艺)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.5

字 数: 188 千字

版 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05397-6/R·5398

定 价: 16.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

随着社会的发展和健康观念的改变，心理与健康的关系日显突出。当社会进入高度文明的新世纪，飞速发展的科学技术，既给人们带来空前的物质享受，也给人们带来很多心理方面的困扰，这些困扰导致了許多身心疾病的发生与加重。所以掌握一定的心理学知识，了解心理与疾病的关系，熟悉如何调节不良情绪，克服心理障碍，保持良好的心理状态，对于提高全民素质及人们的健康水平，具有重要的现实意义。

本书以通俗的语言，生动的文笔，问答的形式，对心理学的基本理论、人们常遇到的各种心理问题、心理与疾病的关系、如何进行心理调适等方面做了比较全面的介绍。书中共分十二部分：第一部分为心理与健康概说，第二部分为情绪与健康，第三部分为心理因素与常见疾病，第四部分为人格与健康，第五部分为人体需要与健康，第六部分为挫折心理与健康，第七部分为人际关系与健康，第八部分为婚恋心理与健康，第九部分为青少年心理与健康，第十部分为中老年心理与健康，第十一部分为病人心理与健康，第十二部分为性心理与健康。本书对于防治疾病，增进人们的身心健康，具有较高的实用价值。

由于编写水平有限，书中缺点和错误自当难免，
恳望读者赐正。

编 者

目 录

心理与健康概说	1
1. 什么是心理? 心理现象是从哪里来的?	1
2. 什么是心理学? 心理学有哪些分支?	2
3. 什么是心理现象?	2
4. 心理因素对人体健康有哪些影响?	4
5. 什么是社会心理压力?	5
6. 什么叫行为? 行为对健康有什么影响?	6
7. 什么是动机冲突? 对健康有什么影响?	7
8. 什么叫“暗示”? 对健康有什么影响?	7
9. 什么叫心身疾病? 主要有哪些?	8
10. 心理因素对人体衰老有什么影响?	10
11. 如何进行心理调适?	11
情绪与健康	17
1. 什么是情绪?	17
2. 什么是激情?	17
3. 什么是心境?	18
4. 什么是心理应激?	19
5. 人的情绪是怎样产生的?	19
6. 伴随各种情绪体验, 机体会产生哪些生理反应?	20
7. 情绪与健康有什么关系?	21

8. 情绪与疾病有什么关系?	23
9. 什么是焦虑? 如何产生的?	24
10. 焦虑能引起哪些生理反应?	25
11. 什么是愤怒? 如何排解愤怒?	25
12. 愤怒时人体会有哪些生理、病理 改变?	26
13. 愤怒可对人体造成哪些损害?	27
14. 什么是惊恐? 惊恐会给人体造成什么 样的损害?	27
15. 什么是忧思? 忧思对人体有什么 影响?	28
16. 什么是紧张? 引起紧张的原因有 哪些?	29
17. 紧张在人体上有什么反应? 对人体有 哪些损害?	31
18. 什么叫抑郁? 对人体有哪些不利 影响?	31
19. 不良的情绪反应在什么情况下才能够 成为病因?	32
20. 不良情绪会造成人体哪些病理改变?	35
21. 中医认为不良情绪会造成哪些病理 改变?	38
心理因素与常见疾病	41
1. 心理因素与癌症的发生有什么关系?	41
2. 患者的心理反应对癌症病程有什么 影响?	42
3. 如何对癌症病人进行心理调适?	43
4. 什么是冠心病?	46

5. 心理因素能诱发冠心病吗?	46
6. 心理因素为什么能导致冠心病?	47
7. 如何对冠心病患者进行心理调适?	49
8. 何为原发性高血压? 心理因素对该病有什么影响?	50
9. 心理因素为什么能诱发高血压病?	52
10. 如何对高血压病人进行心理调适?	53
11. 心理因素在哮喘发病中有什么作用?	55
12. 心理因素引起哮喘病发作的机制是什么?	56
13. 如何对哮喘病人进行心理调适?	56
14. 心理因素对消化性溃疡病有什么影响?	57
15. 如何对消化性溃疡病人进行心理调适?	59
16. 心理因素对糖尿病有什么影响?	60
17. 如何对糖尿病患者进行心理调适?	62
人格与健康	64
1. 什么叫人格?	64
2. 人格具有哪些特征?	64
3. 人格是怎样形成的?	66
4. 人格与疾病有什么关系?	67
5. 人格特征与冠心病有什么关系?	68
6. 人格特征与高血压病有什么关系?	69
7. 人格特征对癌症有什么影响?	70
8. 人格特征对哮喘病有什么影响?	71
9. 人格特征对消化性溃疡有什么影响?	71
10. 什么是病态人格? 有哪些主要类型?	72
11. 什么是健康人格? 健康人格有什么特征?	74

12. 如何培养健康人格?	75
13. 如何培养学前期儿童的人格?	76
14. 什么是与现代社会相适应的健康人格?	78
15. 如何重塑与现代社会相适应的健康人格?	79
人体需要与健康	86
1. 人体有哪些基本需要?	86
2. 什么叫生理需要?	86
3. 什么是安全需要?	88
4. 什么是爱的需要?	89
5. 什么是尊重的需要?	91
6. 什么是自我实现的需要?	92
7. 什么是认识和理解的需要?	93
8. 什么是美的需要?	94
9. 如何满足与发展人的需要?	96
10. 需要的满足与发展对人体有什么影响?	98
挫折心理与健康	101
1. 什么是挫折心理?	101
2. 产生挫折心理的原因有哪些?	102
3. 遭受挫折后会产生哪些情绪反应? 对人体有何影响?	105
4. 什么叫认知失调?	107
5. 经历挫折后会产生哪些行为动作反应?	107
6. 人在经历挫折后有哪些直接反应?	107
7. 人在经历挫折后有哪些间接反应?	111
8. 人体遭受挫折后会产生哪些生理反应?	116
9. 如何对挫折心理进行调整?	117

10. 什么叫心理自卫?	118
11. 如何增强心理承受能力?	122
人际关系与健康	124
1. 什么是人际关系?	124
2. 什么是相互认同?	125
3. 什么是情感相容?	125
4. 什么是行为相近?	126
5. 常见的人际关系有哪些?	127
6. 人际关系对健康有什么影响?	129
7. 为什么说人间友情是人类最美好的情感?	130
8. 孤独会对人体产生什么影响?	132
9. 如何正确处理人际关系?	133
10. 如何建立良好的人际关系?	135
婚恋心理与健康	138
1. 什么叫恋爱?	138
2. 恋爱有哪些类型?	139
3. 如何判断爱情已经发生?	141
4. 女子选择对象的标准是什么?	142
5. 男子希望选择一个怎样的妻子?	144
6. 怎样才能获得恋爱成功?	145
7. 应如何谈恋爱?	146
8. 怎样考察恋人的思想品德?	150
9. 恋爱不成功的原因有哪些?	152
10. 结婚后夫妻应如何相处?	154
11. 婚恋中的嫉妒意念是怎样产生的?	157
12. 婚后如何合理地占有伴侣?	158
13. 失恋以后怎么办?	159

14. 发现恋人已经失身怎么办?	163
15. 婚姻出现裂痕后怎么办?	164
16. 发生婚姻危机后如何进行和解?	166
青少年心理与健康	170
1. 少年期有哪些生理特点?	170
2. 少年期有哪些心理特点?	171
3. 青年期有哪些生理特点?	175
4. 青年期有哪些心理特点?	175
5. 为什么孩子到了初中就变得不听话了?	178
6. 父母与孩子之间为什么会产生“代沟”? ...	180
7. 有些中学生为什么不合群?	180
8. 如何对青少年进行心理调适?	181
9. 如何培养青少年的高尚情操?	182
10. 如何培养青少年控制调节情绪的能力? ...	183
11. 为什么有人称青年期为“危险期”?	185
12. 青年人应如何学会控制自己的情绪?	186
13. 青年人应如何处理好理想与现实的 冲突?	187
14. 青年人应如何顺利渡过性适应期?	189
15. 青年人应如何处理好婚恋问题?	190
16. 青年人应如何善交良朋益友?	191
17. 青年人应如何与父母进行思想沟通?	193
中老年心理与健康	194
1. 中老年人的心理健康标准是什么?	194
2. 中年期的心理特点有哪些?	195
3. 造成中年人心理失衡的原因有哪些?	199
4. 中年人如何进行自我心理调适?	201
5. 中年人怎样正确认识自己?	201

6. 中年人如何适度控制与疏泄自己的 情绪?	204
7. 中年人如何建立良好的人际关系?	205
8. 中年人如何建立和谐美满的家庭生活?	206
9. 中年人如何学会合理用脑?	208
10. 中年人如何对待力不从心的现象?	209
11. 老年人有哪些心理特点?	211
12. 老年人容易产生哪些不利于心身健康的 心理变化?	212
13. 哪些是老年人心理健康的表现? 心理失常 有何表现?	215
14. 为什么说留恋过去是老年人的一种心理 障碍?	216
15. 老年人如何克服固执己见?	217
16. 为什么老年人多猜疑?	220
17. 老年人应该如何正确对待自尊心?	223
18. 为什么有些老年人易患痴呆症?	225
19. 老年人如何进行自我心理调适?	227
病人心理与健康	231
1. 住院病人有哪些心理需要?	231
2. 病人有哪些心理反应? 对疾病有什么 影响?	232
3. 如何对病人进行心理疏导?	235
4. 危重病人有哪些心理问题?	238
5. 临危病人有哪些心理需要与临终关怀?	241
性心理与健康	243
1. 什么是性心理?	243
2. 如何看待性欲望与性冲动?	244

3. 如何使夫妻间的性生活和谐美满? 245
4. 美满性生活的心理特点有哪些? 250
5. 女性性心理特点有哪些? 251
6. 男女在性生活上的差异有哪些? 252
7. 为什么不能用中止性生活来表示不满? 254
8. 性行为持续时间多长为宜? 256
9. 性行为中的美感体验对人体有什么
作用? 258
10. 为什么说柔情能让人心旷神怡? 258
11. 怎样看待性羞怯感? 259
12. 性行为中的愤怒情绪是怎样产生的? 有
什么危害? 260
13. 性行为中的恐惧心理对人体有什么
影响? 261
14. 为什么说中年是性生活的黄金季节? 262
15. 为什么说禁欲不利于心身健康? 263
16. 为什么说房劳太过有损身体健康? 264
17. 纵欲伤精对人体的伤害有哪些? 265
18. 什么是性功能障碍? 266
19. 导致心因性性功能障碍的社会心理因素
有哪些? 267
20. 心因性阳痿是怎样形成的? 如何进行心理
调适? 269
21. 什么叫心因性早泄? 如何进行心理
调适? 271
22. 什么叫心因性不射精? 如何进行心理
调适? 272
23. 什么叫遗精? 如何进行心理调适? 273

24. 什么是性冷淡? 如何进行心理调适?	274
25. 什么是性交障碍? 如何进行心理调适? ...	275
26. 如何正确对待性问题?	276
27. 为什么说性心理教育是必要的?	278
28. 如何对儿童进行性心理教育?	279
29. 如何对青少年进行性心理教育?	281
30. 如何对成年人进行性心理教育?	283
31. 性生活中有哪些禁忌与注意事项?	285

心理与健康概说

1. 什么是心理？心理现象是从哪里来的？

心理是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等的总称。是客观事物在脑中的反映。列宁曾对心理有过精辟地论述，指出心理是“头脑的功能，是外部世界的反映。”也就是说，脑是反映客观事物的器官，心理是脑的功能。

关于心理的来源，古今有着不同的认识。在我国古代，人们认为心理现象来源于心，是心脏活动的产物，如孟子说：“心之官则思。”说思考问题属心的功能。这从“心理学”的名词上可以看出该观点的影响。我国的许多成语和汉字也反映了这种认识，如成语中有“心胸狭窄”、“丧心病狂”、“计上心来”等等；汉字中凡是与心理活动有关的字往往带有“心”字偏旁，如怒、悲、恐、意志、思虑等等。后来人们逐渐认识到心理来源于脑，如我国明代著名医家李时珍就提出“脑为元神之府”的论断，认为脑是人的精神、意识、思维活动的中枢。清代名医王清任也根据自己的尸体解剖成就和医疗实践经验，得出了“灵机记忆不在心在脑”的著名结论。现代心理学认为，心理是在动物进化的一定阶段上，由于对周围环

境的长期适应而产生的。客观事物作用于感觉器官，引起脑的活动，在无条件反射联系基础上，形成种种条件反射联系，成为心理的物质基础。最初出现的心理现象是简单的感觉。在外界环境的影响下，随着动物神经系统的发展，感觉逐渐分化和复杂化，并由此出现了知觉、记忆、思维的萌芽。人的心理是心理发展的最高阶段，是在劳动和语言的影响下产生和发展起来的。它是人类社会实践的产物，与动物心理有本质的区别，具有自觉的能动性。

2. 什么是心理学？心理学有哪些分支？

研究心理规律的科学叫做心理学。心理规律指认识、情感、意志等心理过程和能力、性格等心理特征的规律。心理学最初在哲学内部发展，到了十九世纪中期，随着自然科学的进展和实验方法的采用，逐渐成为一门独立的学科。辩证唯物主义心理学肯定心理是客观实际在脑中的反映，认为人既是自然的实体，又是社会的实体，因而具有自然科学和社会科学的双重性质。

心理学有许多分支。其中，研究心理的一般形式和一般规律的称为普通心理学。其它尚有教育心理学、儿童心理学、个性心理学、医学心理学、社会心理学、实验心理学、动物心理学、变态心理学、艺术心理学、运动心理学等等。

3. 什么是心理现象？

心理现象是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。心理现象极为复

杂，表现形式多种多样，概括地说，它包括心理过程和个性心理两个方面。这也是普通心理学研究的主要内容。

人的心理无论怎样复杂，总要在各种活动中表现出来。例如我们会见一个久别重逢的朋友，首先要互相注视、互相问候，感知对方的音容举止。经过一番叙谈后，就会引起对一桩桩往事的回忆。谈到共同关心的问题，就会引起对问题的分析、综合、概括、判断等一系列的思维活动。其中感觉和知觉、记忆和思维等心理活动，是人们了解事物、处理问题所必需的过程，在心理学上，一般称之为认识过程或认知过程。人们认识事物，决不会无动于衷，总要表现出爱和恨、喜和怒、满意和不满意等情感和情绪。人们认识客观世界不只是为了消极地适应它，而更重要的是要积极地改造它，这就必然要表现为有目的、有计划的意志行动。认识、情感和意志等心理活动，都有其发生和发展的过程。

认识、情感、意志三种心理过程各有区别，又紧密联系。一方面，情感、意志在认识活动的基础上产生和发展，正所谓“知之深，则爱之切”。另一方面，情感又推动了认识活动的开展和深入。意志则是自觉地确定目的、调节行为、克服困难以实现目标的心理过程，意志一旦产生，必然表现为一定的社会行为。

心理过程是人人共有的，它的产生、发展和变化规律在每个人身上都有共同体现。如人们在实践活动中认识事物，首先要通过感觉和知觉；在研究和解决问题时，必须通过记忆和思维。但是，每个人的心理