

严忠浩 徐爱华 著



# 心理与养生

XINLI YU YANGSHENG



61.1  
1

上海大学出版社

严忠浩 徐爱华 著

193

P161.1  
Y21

XINLI YU YANGSHENG

# 心理与养生



上海大学出版社

· 上海 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

心理与养生/严忠浩,徐爱华著. —上海:上海大学出版社,2002. 12

(保健养生丛书/罗伟国主编)

ISBN 7-81058-533-9

I. 心... II. ①严... ②徐... III. 心理保健  
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073000 号

### 保健养生丛书

主 编 罗伟国

副 主 编 陈 琪

丛书策划 柯国富

## 心理与养生

严忠浩 徐爱华 著

---

责任编辑 柯国富

技术编辑 张继新

封面设计 谷夫平面设计工作室

出版发行 上海大学出版社

上海市延长路 149 号 200072(邮编)

86-21-56331806(发行部) 86-21-56332131(编辑部)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 6

字 数 137 千

版 次 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—5 100

定 价 12.80 元

---

本版图书如有印装错误,可向出版社随时调换。

# 前言

自古以来,人们就认识到人的心理与疾病、健康、延年益寿有着密切的关系。心理对健康的积极作用是任何药物所不能替代的,而心理对健康的损害又猛于病菌和病毒。对每一个人来说,健康第一。没有健康,还谈什么延年益寿呢?这里所说的健康,当然是指身心健康。

健康的心理是身体健康的保证,心理健康、身体健康是延年益寿的基础。因此,长寿靠养生,养身先养心,只有身心健康了,延年益寿才不是一句空话。养生就该从养心开始。

本书内容涉及心理、心理健康、心理卫生、精神调养、延缓心理衰老、心身疾病、性格情绪与健康、环境与心理健康等等,回答了许多与人们息息相关的心理与健康、养生、自我保健的关系问题。由于笔者水平有限,错误和不妥之处难免,敬请给予指正。

# 目 录

## 前言

### 第一章 心理健康/ 1

1. 什么是心理/ 3
2. 心理健康的标准/ 6
3. 心理健康和社会健康/ 9
4. 社会心理压力对心理健康的影响/ 10
5. 心理疲劳及其预防/ 12
6. 心理状态与身体/ 14
7. 身体状态与心理/ 16

### 第二章 心理和养生/ 19

1. 精神调养的意义/ 21
2. 精神调养的方法/ 22
3. 心理养生/ 28

### 第三章 心理和衰老 / 31

1. 心理年龄 / 33
2. 心理衰老 / 36
3. 心理衰老的自我测定 / 39
4. 延缓心理衰老的方法 / 42
5. 长寿者的心理特征 / 45

### 第四章 心理卫生 / 49

1. 何谓心理卫生 / 51
2. 心理卫生的内涵 / 53
3. 讲究心理卫生 / 55
4. 不同年龄阶段的心理卫生 / 58

### 第五章 性格与健康 / 63

1. 性格类型 / 65
2. 性格与疾病 / 68
3. 不良性格的表现 / 71
4. 矫正不良性格 / 75

### 第六章 情绪与健康 / 79

1. 情绪和情感 / 81
2. 情绪与心理变化 / 83
3. 情绪与疾病 / 85
4. 良好的情绪可以防病 / 96
5. 情绪也是“心药” / 98

## 第七章 情绪的控制和调节/ 105

1. 培养健康情绪/ 107
2. 不良情绪的疏泄/ 110
3. 良好情绪的培养/ 115
4. 愤怒心理/ 118
5. 忧愁心理/ 122
6. 悲伤心理/ 125
7. 嫉妒心理/ 128
8. 紧张情绪/ 131

## 第八章 心身疾病/ 139

1. 什么是心身疾病/ 141
2. 心理——社会因素与心身疾病/ 143
3. 心理因素与疾病转归/ 149
4. 心理治疗/ 151

## 第九章 环境与心理健康/ 153

1. 空气和心理健康/ 155
2. 天气和心理健康/ 158
3. 月亮和心理健康/ 160
4. 音乐和心理健康/ 161
5. 颜色和心理健康/ 163
6. 绿化环境与心理健康/ 165
7. 社会环境与心理健康/ 167

## 第十章 吸烟、饮酒的心理问题/ 169

1. 吸烟心理/ 171
2. 戒烟的心理问题/ 174
3. 饮酒对心理的影响/ 176



# 第一章

## 心 理 健 康

“身体没有病就是健康”，这种传统的看法已经历了几百年甚至几千年。随着现代社会经济和科技的发展，特别是医学的进步，人们对健康的观念不断更新。从生物、心理、行为、社会、环境等各方面研究与人的健康有关的种种观念，跳出了“没有病就是健康”的旧框框。

世界卫生组织对健康所下的理想定义为：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。显而易见，健康不仅有其生物学的内容也有社会学和心理学的内容。实现健康目标的手段除了药物、手术外，还需要心理治疗、行为纠正、健身锻炼、对付应激、养生保健等多种措施。

过去，人们只重视生理方面的健康，而忽视心理方面的健康。实际上心理方面的健康与生理方面的健康是同等重要的，二者是互相联系互相制约的，身心两方面的健康是相辅相成的。





## 1. 什么是心理

一般来说,心理是指人的思想、感情等内心活动,包括心理过程与个性两个方面。

心理过程是由认识、情绪和意志所构成。

认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维与想象。感觉是人脑对客观事物个别属性的反映。例如,当一个人在接触外界时,通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、皮肤等感觉器官反映外界事物的个别属性,如颜色、声音、气味、味道、冷热、软硬……等。知觉是人脑对客观事物的属性的整体反映或关系反映。如人从颜色、气味、形状等认识一个苹果,就是知觉过程。记忆是对感知过或思维过的事物能够记住,并能在以后再现,或在它重新呈现时能再认识的过程。思维是人的高级认识过程,运用感知的材料和已有的知识进行分析、综合、推理、判断,从而掌握事物的规律,它是人脑对客观事物间接的与概括性反映。想象是人脑对过去感知过的形象进行加工,产生一种新的形象。想象是人所特有的对客观事物的一种反映形式。想象能够冲破时间与空间的限制,做到“思接千载”,“视通万里”。

人在认识客观事物的时候,总带有一定的态度,对客观事物态度的体验就是情绪。情绪虽然也是人对客观现实的一种反映形式,但它不同于

认识过程。认识过程是反映客观现实本身,而情绪是反映客观现实与人的需要之间的关系。如喜欢还是讨厌;满意还是不满意;爱或憎;以及喜、怒、哀、乐等。狭义的情绪是指比较低级的,与机体的生物需要相联系的态度体验。广义的情绪包括情感。情感是与高级的、社会的与行为的社会评价相联系的态度体验,例如义务感、责任感、同志感、爱国主义情感等。一般说来,可把情感分为理智感、道德感、美感。心理因素对人的身心健康与疾病的作用主要是通过人的情绪而发挥作用的。

人在认识和改造客观世界时,还会遇到各种不利条件、克服种种困难。这种预先提出目标,制定计划,战胜不利条件,克服种种困难,最后达到预定目的,就叫人的意志。

认识活动、情感、意志又统称为人的心理活动或心理过程。

人的个性包括个性倾向性和个性心理特征。

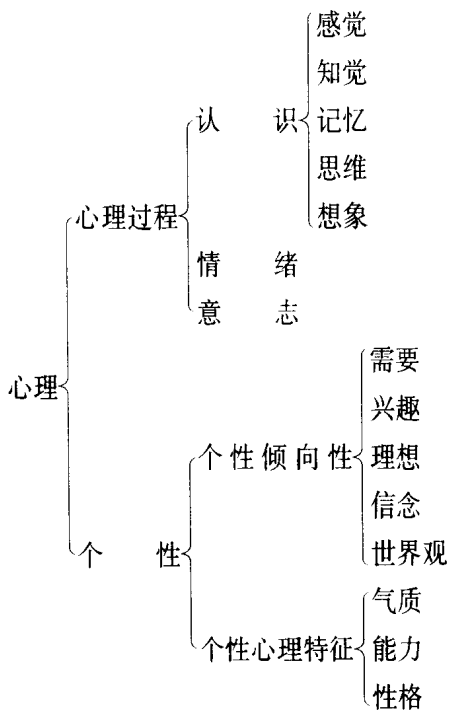
个性倾向性指的是人与客观世界的相互作用中,形成了对事物的态度与趋向。一个人在生活实践中形成的需要、兴趣、信念、理想与世界观,反映出个性的倾向性。个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用,而且对人的心理活动,对人的身心健康也有很大的影响。需要是人对一定的客观事物的需求。兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向。理想是人为之奋斗目标联系的一种积极想象。信念是人从事活动的精神支柱,是人对事物确信的看法。信念的动摇与瓦解,可造成人的精神崩溃。世界观是人对整个世界总的态度与看法,它是人的个性与行为的最高调节者。信念与世界观对人的身心健康有重要的调节作用。

个性心理特征包括人的能力、气质和性格。

人们在处理事物时,总带有各自不同的特点。有的人记忆力惊人,有的人擅于概括,有的人擅长于分析,有的人具有特殊的技能等等,这些各自不同的特点反映了人在能力方面的差异。有的人活泼,有的人沉郁,有



的热情直爽、锋芒毕露,有的人思想内向、沉默寡言,这些反映了人在气质方面的特征。有的人勤奋、有的人懒惰,有的人谦虚谨慎,有的人妄自尊大等等,这些又表现为人在性格方面的不同等等。人的气质、性格对人的健康与疾病也发生一定的影响。



心理过程和个性心理特征是相互联系、相互影响的。个性心理特征是通过心理过程,逐渐形成并表现在心理过程之中。反过来,个性心理特征又影响制约着心理过程,从而使人的认识、情感和意志过程带有某种独特的色彩。因此,心理的两个方面,又是一个密不可分的整体。

## 2. 心理健康的标准

人的生理健康是有标准的,一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不象人的生理健康的标准那样具体与客观。

人的心理健康的标准包括七个方面:智力正常、情绪健康、意志健康、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

### (1) 智力正常

正常智力水平是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。人的智力发展水平可分为超常、正常、低常三个等级。智力水平在人群中表现为两头小,中间大。从智力测验角度来衡量,智商 60 以下的都是属于智力低常,即心理不健康。衡量一个人的智力发展水平要与同年龄的人的智力相比较。人的智力主要由观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和操作能力所组成,这五种能力要相对的平衡,防止智力发展的畸形。

### (2) 情绪健康

情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状况,意味着机体功能的协调。喜怒无常是情绪不健康的表现。心情愉快、快乐,是情绪健康的另一个重要标



志。快乐表示人的身心活动和谐与满意。一个人心理上快乐,使人整个身心处于积极向上的状态,对一切充满希望。如果一个人常常是愁眉苦脸,灰心绝望,则是心理上不健康的标志。当然人生难免有不幸的遭遇。但是心理情绪健康的人,虽然遭遇不幸,但能很快重新适应,不致常处于悲观的心境中。

### (3) 意志健康

行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志。自觉性是指一个人在行动中有着明确的目的性,与自觉性相反的是盲目性。果断性是指人能适时地做出决定并执行决定,与果断性相反的是优柔寡断和草率决定。经常性的盲目性和优柔寡断是意志不健全的表现。意志顽强性也是意志健全的表现。意志顽强性是指能够长时间专注和控制行动去符合既定目的所表现出来的个性的意志特征。

### (4) 行为协调

一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班。心理不健全的人的行为是矛盾的、分裂的,做事有头无尾,语言支离破碎,思维不时矛盾,注意力不集中。

### (5) 人间关系的适应

人类的心理病态,主要是由于这人间关系的失调而来。原始人的人际关系是非常单纯的,等到人间关系复杂起来以后,人类的心理适应便不再像以前那样单纯了,人类的心理病态也便从此成为引人注意的严重问题了。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间的正常的、友好的交往不仅是维持心理健康的一个必不可少的条件,也是获得心理健康的重要方法。当一个人渐渐离开了朋友,而喜欢过孤独的生活时,这往往表示已开始出现不健康的趋势。

## (6) 反应适度

人的反应存在着个体差异,有人反应敏捷,有人反应迟缓,但这种差别是有一定的限度的。反应敏捷绝不是过敏,反应迟钝也并不是不反应。人的反应的心理变态表现在对反应的异常兴奋或异常淡漠。例如一个人听见一声响,稍有震惊,这是正常的心理反应。若有人因此大喊大叫,这就是过度的反应。一个人经常遇到一点困难情绪就一落千丈,稍有一点挫折,就无法容忍,憎恨别人,这是心理失常的先兆。

## (7) 心理特点符合年龄

人在不同的年龄阶段,有不同的心理特点,如儿童天真活泼,青年朝气蓬勃,老年沉着老练。如果青年人出现老年人心理特征——记忆力减退、孤独感、老气横秋、老态龙钟等,心理就不健康了。

以上七条心理健康标准之间是相互联系的。但是一个人的心理不健康并不一定在这七个方面都有表现,而往往在一、两个方面表现出严重失调。

了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护人们的健康和自我保健有很大的意义。人们可以此为依据对照自己,进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离,就有针对性地加强心理锻炼,以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准,就要及时地求医,以便早期诊断与早期治疗。





### 3. 心理健康和社会健康

人的健康的概念有着非常丰富的内涵,因为“人是万物之灵”,是有思想的动物。只有人才具有极其复杂的主观内心世界,也就是人的完整的健全的心理状态。根据世界卫生组织关于健康的含义,健康包括三个方面的内容:生理健康、心理健康和社会健康。

社会健康包括四个层次的内容:个人、家庭、社区和社会环境与社会风气。社会健康可理解为人在社会关系和社会环境中的和谐一致状态。个人的社会健康可以从以下几个方面进行考察:家庭教育、群体关系、社区环境、社会文化、社会风气、婚姻和家庭状况、个人事业的成功、处理人际关系的技术、对社会变迁的适应能力、处理角色冲突和角色脱离的能力。

心理健康与社会健康的关系是相辅相成的,而且有其相对的独立性。一般说来,心理健康是由社会健康决定的。不能想象,一个在社会生活中到处碰壁、倍受打击的人,会有良好的精神健康状态。但是也会有相反的情况,社会学调查表明,一个人受的教育程度越高,越有钱,他的幸福感就越差。而处于社会地位低下的人,只要能够正确对待,社会压力会变成推动力,就不见得必然有不良的心理健康状态。我们还应看到,心理健康对社会健康也有一定作用。一方面,它受社会健康的制约,另一方面又会促进社会健康。