

10280.6
672

现代人健康系列丛书——都市人系列

心理卫生与健康

清风 编著

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生与健康/清风编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 12

(现代人健康系列丛书/王兮, 侯安继主编)

ISBN 7-307-03575-8

I. 心… II. 清… III. 心理卫生—关系—健康—研究 IV. R359.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029995 号

责任编辑: 刘 争 责任校对: 黄添生 版式设计: 支 笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.
whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 8.125 字数: 125 千字

版次: 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03575-8/R·72 定价: 11.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会
2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

概述

1. 什么是健康? 3
2. 什么是心理健康? 4
3. 心理健康包括哪些方面? 5
4. 心理健康的人有哪些特点? 7
5. 什么是心理卫生? 8
6. 心理卫生包括些什么内容? 10
7. 保持心理卫生的基本条件有哪些? 11
8. 人类常见的心理状态有哪些? 12

人生不同年龄阶段的心理卫生

9. 儿童有哪些心理特征? 17
10. 如何保持儿童的心理卫生? 19
11. 儿童有哪些常见的心理问题? 22
12. 独生子女心理特点是怎样的? 23
13. 离异、单亲家庭子女的心理特点有
哪些? 28

14. 什么是儿童多动症？其心理特征是什么？
如何防治？ 30
15. 什么是儿童抑郁症？有何心理特点？
如何处理？ 33
16. 什么是儿童孤独症？有何心理特点？
如何处理？ 35
17. 什么是儿童强迫症？有何心理特征？
如何处理？ 37
18. 儿童厌食有哪些心理原因？如何
处理？ 39
19. 青少年期的心理特征有哪些？ 40
20. 青少年有哪些常见的心理问题？ 49
21. 常见的青少年性心理困扰如何解决？ ... 51
22. 怎样面对“早恋”现象？ 54
23. 如何学会学习？ 60
24. 怎样培养自己的学习兴趣？ 62
25. 什么是考试焦虑综合征？如何克服？ ... 66
26. 如何调整落榜的心理失衡？ 69
27. 青少年的逆反心理是如何产生的？
如何克服？ 71
28. 青少年的孤独心理是如何产生的？
如何克服？ 74
29. 青少年的自卑心理是如何产生的？
如何克服？ 77
30. 青少年的挫折心理是如何产生的？

如何克服？	80
31. 青少年的嫉妒心理是如何产生的？	
如何克服？	83
32. 青春期焦虑症是什么？ 青春期焦虑症	
是怎样产生的？ 如何克服？	86
33. 中年人心理特点有哪些？	88
34. 什么是中年期心理疲劳？	92
35. 如何对待中年期人际关系变化？	94
36. 中年期心理保健要注意些什么？	96
37. 什么是中年期疑病症？	98
38. 何为中年人的灰色心理？ 如何调节	
中年人灰色心理？	100
39. 老年人应该怎么注意心理卫生？	101
40. 何为老年痴呆症？ 其病因是什么？	
如何防治？	108
41. 退休时会有哪些心理变化？ 如何保持	
健康的退休心理？	114
42. 老年丧偶时如何保持心理卫生？	115
43. 更年期的心理特点有哪些？	117
44. 更年期的心理异常有哪些？	118
45. 什么是更年期忧郁症？	121
46. 何为更年期精神病？	124

常见疾病与心理卫生的关系

47. 心理因素与肿瘤的关系如何？	129
-------------------------	-----

48. 心脏病与心理卫生是何关系? 130
49. 心脏神经官能症与心理因素的
关系如何? 132
50. 心理卫生与高血压有何关系? 134
51. 心理卫生与糖尿病有何关系? 136
52. 心理因素与神经衰弱? 137
53. 心理卫生与月经有何关系? 139
54. 什么是经前紧张综合征? 141
55. 肥胖与心理有没有关系? 如何对肥胖
进行心理治疗和行为矫正? 142
56. 什么是神经性厌食? 146
57. 何谓胃肠神经官能症? 149

都市人的心理卫生

58. 怎样克服社交过程中不良心理? 155
59. 成功自测: 你适合做创造性工作还是
研究性工作? 162
60. 测测你的心理适应性如何? 165
61. 女性成功的十项秘诀? 168
62. 如何才能竞争中保持心理健康? 170
63. 创新者必要的素质有哪些? 171

两性和婚恋心理卫生

64. 性爱自测: 你能尽情享受性而不会感到
无虑吗? 175

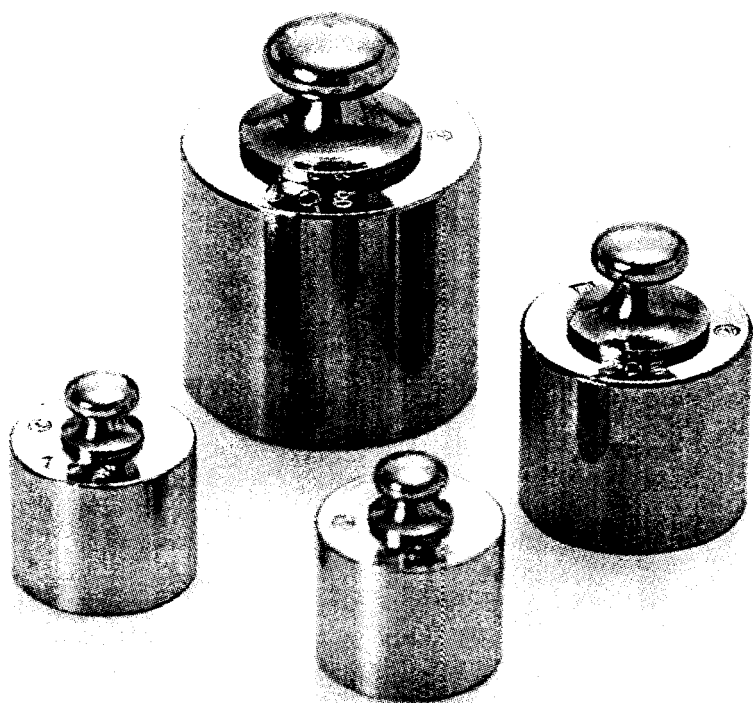
65. 性爱自测：性成熟程度测试（男性部分）	176
66. 情感自测：测测你的婚姻观	181
67. 恋爱心理与保健	183
68. 失恋者怎样做好心理调整？	185
69. 离婚心理特点有哪些？	186
70. 黄昏恋心理是怎样的？	188
71. 何为性功能障碍？	190
72. 性心理障碍的心理因素有哪些？	191
73. 性心理障碍的心理治疗原则及方法有哪些？	193
74. 何为阳痿？引发阳痿的心理因素有哪些？如何对阳痿患者进行心理治疗？	195
75. 早泄患者有哪些心理异常？如何治疗？	198
76. 什么是性厌恶？产生的原因是什么？如何进行心理治疗？	202
77. 什么是性变态？性变态的种类有哪些？	204
78. 性变态的特征有哪些？如何形成的？	205
79. 什么是同性恋？其成因如何？如何对待？	207

心理咨询和心理治疗

80. 何为心理咨询？	213
81. 哪些人需要进行心理咨询？	213
82. 如何进行心理咨询？	214
83. 应向哪些人求助咨询？	216
84. 哪些问题可以寻求心理咨询？	217
85. 当你寻求心理咨询时要注意什么？	219
86. 心理咨询的方式有哪些？	220
87. 如何避开心理咨询的误区？	221
88. 心理咨询要达到什么目标？	224
89. 什么是心理治疗？	225
90. 心理治疗有哪些具体方法？	226
91. 何为吝啬心理？有何特征？形成原因 是什么？如何进行自我调整？	227
92. 何为贪婪心理？贪婪心理有何特点？ 如何治疗？	230
93. 何为自私心理？自私心理有何特点？ 如何进行心理调整？	232
94. 何为压抑心理？压抑心理有何特点？ 如何自我调适压抑心理？	235
95. 什么是虚荣心理？有何特征？虚荣 心理的表现有哪些？如何进行自我 调适？	238

96. 什么是空虚心理？有何特征？空虚心理的表现有哪些？如何进行自我调适？ 242

概 述



1. 什么是健康?

讲究卫生，预防疾病，保持身体健康，早已受到人们的普遍重视。可是，怎样才算讲究卫生，这恐怕在看法和做法上就大不相同了。不少人一提讲卫生就想到注意公共卫生，讲究个人卫生，加强体育锻炼，摄取适量的营养，不吃不洁变质的食物等等，这些当然都是重要的。但是，这样做只能预防微生物对人体的侵袭，只能把筋骨肌肉锻炼得更有力，还不能确保人们的健康，因为，人生在世，难免会遇到种种矛盾与挫折，因而社会、心理因素也同样危害人的健康。所以健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上是真正的健康。一般情况下，健康的含义应包括以下方面：

(1) 身体各部位器官发育正常，功能健全，没有疾病。

(2) 体质坚韧，对疾病有很强的抵抗力，并能刻苦耐劳，承担各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验。

(3) 精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率。

(4) 意志坚定，情绪正常，精神愉快。

现代的医学模式已由生物医学模式逐步向生物—心理—社会医学模式过渡。生物、心理和社会这三方面因素相互作用、相互依存。联合国世界卫生组织对健康的定义，包括身体、心理、社会适应能力和道德四个方面，指出健康不但是没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

2. 什么是心理健康？

人的生理健康是有标准的，同样，一个人的心理健康也是有标准的。不过衡量心理健康的标准不像衡量生理健康的标准那样精确、具体与客观。

心理健康指：个体心理在本身及环境条件许可范围内能达到最佳功能状态，但并不是指绝对的十全十美的状态。

国外学者对心理健康的标准作了一些表述。如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能有良好适应，并具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能。”麦灵格尔认为：“心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”