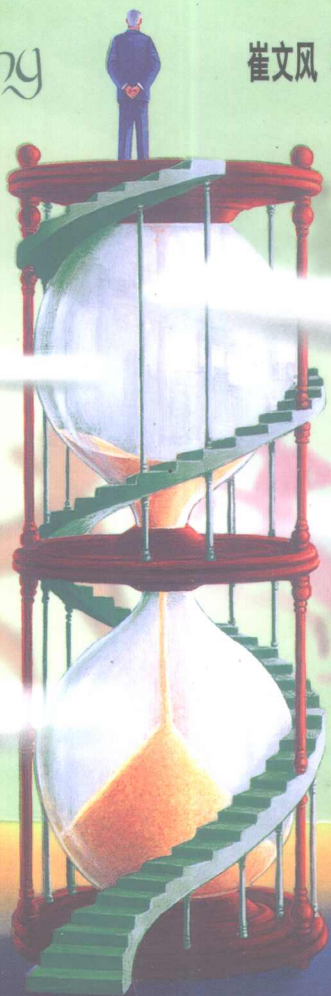


Xin Le Gu Ren Sheng

崔文凤 石竹/主编

Tiao Jie Xin Li

Qiang Shen Zhi Bing



心理与人生

调节心理 强身治病

中国物资出版社

155

R 3/5.648
Efr

心理与人生

—— 调节心理 强身治病

崔文凤 石竹 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

调节心理,强身治病/崔文风,石竹主编.-北京:中国物资出版社,2002.10

(心理与人生)

ISBN 7-5047-1890-4

I.调… II.①崔…②石… III.心理卫生-通俗读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075241 号

责任编辑 钱 瑛
封面设计 彩奇风
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

北京鑫正大印刷有限公司印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:11.5 字数:220千字

2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

ISBN7-5047-1890-4/B·0007

印数:00001—11000册

定价:18.00元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

林宗生

心理学是研究人的心理和行为的科学。心理现象与行为表现对于我们每一个人说来都不陌生，因此心理学有一个大众化的问题。

改革开放 20 余年来，心理学越来越受到人们的重视，这里，有人给我提出了一个问题，现在受到青睐的心理学，为什么过去要受到“批判”，不能普及？这里的原因是复杂的。过去，有“左”倾路线的干扰，确实给我国心理学事业造成了灾难，但根本的原因是心理学没有走出大学的课堂，缺乏应用，对普及缺乏强有力的措施。今天，心理学受到社会高度的关注，在党的关怀下，瓶颈文理的中间科学的心理学已被列入我国自然科学中 18 个优先发展的领域。在“改革开放”决策下，社会在飞快的进步，时代需要高智慧、高情感、高意志、高个性的人才，所以，研究这智慧、情感、意志和个性的心理学必然受到器重。然而，心理学毕竟有其抽象性，容易神秘化，因此，我们提倡心理学的研究要联系实际；提倡“应用”和“实用”。

《心理与人生》的问世，是值得庆贺的事情，它之所以有价值，因为其坚持了将心理学的理论，用于社会和个人实际，解决了前进中的疑难问题。

本书的作者崔文凤、石竹同志是我多年的挚友，他俩长期从事基层领导工作，特别是对青少年的思想政治工作，积累了丰富的经验。在工作中，他们有意识地学习和运用心理学的知识，并来研究生活、工作、学习以及人际关系、经营管理、青少年儿童教育等方面的问题，收到了很好的效果。《心理与人生》正是他们在实践中探索应用心理学工作的总结。它以通俗的语言，大量的实际材料，深入浅出地阐明心理学在人生实践中的应用，融理论性和实用性为一体。而且把心理学理论创造性地应用于人们的学习、工作和生活实际领域中，提高了人们行动的自觉性，克服了行动的盲目性，这不能不说是将心理学理论应用于实际中所迈出的可喜一步。

本书尽管是一部带有科普性的读物，但其结构严谨，内容丰富，材料新颖，可读性强。

应作者之邀，我阅读了书稿的大部分章节，觉得这是一本好书。作为一个心理学工作者，深感教育是提高社会文明的关键，其中心理学又是教育的基础。作为教育基础的心理学一旦为人们所掌握，就会使我们越来越思维敏锐、情感健康、意志坚强、富有个性，在生活的道路上扬长避短，发挥自己的优势，处理好生活中的各种问题。

我向读者推荐此书，主要是期待着《心理与人生》在树立科学的世界观，利用心理学知识，提高人们的心理修养中，起到一定的推动作用。

是为序

2001年6月20日于北京师范大学

前 言

在充满激烈竞争的经济社会，人们生活节奏加快，身心劳累，特别是因经济体制改革和产业结构调整，有不少人面临着下岗再就业的困难，或自办企业经营不善，造成亏损；产生家庭矛盾、子女无钱升学等问题，心理上产生恐慌和不安，患心理疾病者甚多。如焦虑症、恐怖症、强迫症、神经衰弱症、失眠症、躁郁症等，以及主要由心理因素引起的躯体疾病，如原发性高血压、冠心病、癌症、心律失常、哮喘、搔痒、糖尿病等的发生率越来越高。治病跑医院、吃药、打针，这仅仅是一个方面。对有些疾病光靠吃药效果并不明显，要靠进行心理调节和治疗，面对现实保持镇静的情绪，病情才能较快好转。

心理支配生理，调节健康水平。这是中医学在几百年前下的结论。现代心理学研究也证明，精神愉快的人，身体强壮，是很少患病的；而心情不好，爱生闷气，则常使身体失去抵抗力，招来各种疾病，故有百病生于“气”之说。

调节心理，主要是发挥躯体内部的潜在力量，自我振作起来，使血液循环加快。这样，有病者可以治病，无病者可以健身。这是人们追求幸福和要想生存得更好而必须

掌握的武器。

现在，有些人有病迷信于吃好药，吃进口药，但如果心理负担很重，整天愁眉苦脸，“药”是不会发挥应有作用的。临床观察发现，有病吃药的效果如何，与心理作用有很大关系。若是心理因素引起的疾病，则更需要进行心理调节，吃药往往是没有多大作用的。

正是鉴于上述认识，为了做好群众性的强身治病工作，普及调节心理知识，我们带着“心理与人生——调节心理强身治病”这个课题，深入农村、工厂、学校、医院、科研单位等进行调查研究，收集了大量的实例材料。在此基础上，又翻阅了国内古今医学文献，从理论到实践，反复验证，经过筛选和精心加工，编写成此书。

全书分上、下两篇。上篇为调心治病的原理与方法，包括心情与健康 and 病情的关系，健身和防病的措施，调节心理（治病）的科学方法等内容；下篇为我国古今调心治病故事汇编，共介绍 50 个事例。

本书在编写过程中，得到了中国心理学会会长、北京师范大学教学委员会主任、博士生导师林崇德教授的指导和帮助，及时解决了一些理论和实践相结合的问题。林崇德教授在百忙中审阅了大部分书稿，并作序。电子工业部主任医师、卫生处处长高明启、主任医师古清琴、副主任医师赵永箴等同志也给予了热情支持与帮助，在此一并深表谢意！

编 者

目 录

序

前言

导 论 治病先治心 康复效果好····· (1)

上 篇

调心治病的原理与方法

第一章 “天人合一”心摇体衰····· (7)

第一节 心理的概念····· (8)

第二节 心理疾病产生的条件····· (13)

第三节 心理疾病产生的原理····· (16)

第四节 心理疾病产生的原因····· (18)

第二章 “七情”失调 病从天降····· (25)

第一节 心理因素诱发的躯体疾病····· (26)

第二节 心理因素导致的神经症····· (36)

第三节 儿童期常见的心理疾病····· (54)

第四节 老年期常见的精神疾病····· (61)

第三章 心理无畏 人强病退····· (65)

第一节 健康人对疾病的态度····· (66)

第二节 病患者对疾病的态度····· (69)

第三节 心理对病情的影响····· (77)



调节心理 强身治病

第四节	心理与医疗效果	(81)
第四章	情绪稳定 病痛减轻	(85)
第一节	心情与病痛	(87)
第二节	注意与病痛	(90)
第三节	过去的经验与病痛	(91)
第四节	意志与病痛	(92)
第五节	处境与病痛	(93)
第六节	睡眠与心理因素	(95)
第五章	正视疾病 治疗成功	(105)
第一节	正确对待心理疾病	(107)
第二节	请心理医生帮助查找患病原因	(111)
第三节	在去除病根上坚持治疗	(116)
第六章	修身养性 指导人生	(143)
第一节	心理健康的主要标准	(144)
第二节	努力实现心理健康	(147)
第七章	静志安神 防微杜渐	(159)
第一节	根据不同特点 采取预防措施	(160)
第二节	加强群体建设 创造良好气氛	(179)
第八章	豁达乐观 延年益寿	(189)
第一节	人的衰老是自然规律	(190)
第二节	做些有益工作 充实精神生活	(195)
第三节	适应环境 保持心理平衡	(199)
第四节	采取措施 做好保健工作	(201)
第九章	调心治病 科学结晶	(221)
第一节	适应社会发展 解决健康问题	(222)

第二节 现代调节心理(治疗)方法·····	(226)
第三节 古代调节心理(治疗)方法·····	(242)
第四节 调节心理(治疗)的形式·····	(250)

下 篇

我国古今调心治病故事选编

第十章 我国现代调心治病的故事·····	(255)
1. 疑心过大弦绷断 ——治疗对人恐怖症的故事·····	(257)
2. 小误会 招真病 ——治疗恐惧症的故事·····	(260)
3. 医书对照 越看越苦 ——治疗疑病症的故事·····	(263)
4. 过严管教 子不诚实 ——治疗儿童说谎症的故事·····	(267)
5. 制造“小皇帝” 危害下一代 ——治疗儿童任性症的故事·····	(271)
6. 小病包袱成灾难 ——治疗冠心病心绞痛的故事·····	(275)
7. 心情抑郁 烦闷难忍 ——治疗更年期综合症的故事·····	(279)
8. 强要面子心受损 ——治疗轻生思念病的故事·····	(282)
9. 地位改变心失落	

——治疗老年期痴呆症的故事 (285)

10. 一气之下成哑巴

——治疗癔症性失语症的故事 (288)

第十一章 我国古代调心治病的故事 (293)

1. 王妃看画 治愈思夫病 (294)

2. 静坐治好思维错乱病 (296)

3. 读书静养肺病除 (297)

4. 惊惧治愈装死耍赖病 (299)

5. 萝卜一现 治愈自咎病 (300)

6. 清水煮石 治愈昏晕病 (302)

7. 谎称子亡 治愈狂喜病 (304)

8. 恐惧悲哭 治愈精神失常病 (305)

9. 逗乐解怒 治愈躁狂病 (306)

10. 抓脚心 治愈眼红肿病 (308)

11. 歌舞逗笑 治愈不能翻身病 (309)

12. 喜迷心窍 死诈病愈 (310)

13. 锡铸“银锭”治愈悲愤病 (312)

14. 医生舍身 治愈忧思生疮病 (314)

15. 张子和以笑治愈悲伤病 (315)

16. 东风治愈周郎思虑病 (316)

17. 老郎中戏耍 治愈县令忧郁病 (318)

18. 大喝一声 治愈悲思病 (319)

19. 人换环境 失望病自愈 (320)

20. 忧愁染病 得雨疾除 (322)

21. 怒吐黑血 胸闷病愈 (323)

22. 误饮污水成疾 泻出蛆虫痊愈····· (325)
23. 笔中夹针 治愈喉痛病····· (326)
24. 喷水扎针 治愈心痛病····· (327)
25. 谎称吐虫 恶心病除····· (329)
26. 乱句读文章 治好怕光症····· (330)
27. 剥夺衣食 治愈健忘症····· (331)
28. 先怒后喜 治愈相思病····· (333)
29. 孕妇拾豆 胎儿止“哭”····· (334)
30. 朗读“本草”止应声····· (336)
31. 闻肉香 治愈消瘦病····· (337)
32. 戏称设宴 食醋除眼病····· (338)
33. 转移注意 治愈白内障····· (340)
34. 巧使离间计 治好思母病····· (342)
35. 妙术巧治儿思病····· (343)
36. 释疑心治愈胡言乱语病····· (344)
37. 二进赵宅 消疑病愈····· (346)
38. 医理入心 排除恶梦····· (347)
39. 找伴一起劳动 治愈孤僻症····· (349)
40. 医生敲木 治愈惊吓病····· (350)



导 论

治病先治心 康复效果好

自古以来，由于人际关系紧张和个人理想无法实现，人们患心理疾病者颇不少见。特别是现今社会，由计划经济改为市场经济，竞争激烈，无论是国营企业还是私营企业，在经营上稍微不慎，就会造成亏损或破产，随时有失去工作再就业的问题。人们对工作的安全感减少，危机感增多，心理上恐慌不安，患心理疾病者越来越多。对于心理疾病的治疗问题，光凭药物是无法治愈的。这是为什么呢？

古希腊著名医学家希波克拉底有一句至理名言：“了解人比了解病更重要。”就是了解病情虽然重要，但“了解人”则更为重要。你也许会问：为什么“了解人”这么重要？咱们还是先从实例说起吧。

一、大将军的病为何服药无效

众所周知，三国东吴名将周瑜，年少得志，智勇双全，为东吴屡建奇功，被拜为前部大都督，真可谓“千古

风流人物”。曹操统帅 80 万大军南下，直抵长江北岸，妄图一举灭吴，形势十分严峻。如果硬拼，只能是鸡蛋碰石头。周瑜想用以少胜多的火攻战策，但可惜正值隆冬，无东风相助。周瑜立于山顶，观望良久，忽然往后而倒，“口吐鲜血，不省人事”。求医服药，“全然无效”。

诸葛亮虽然不是医病的郎中，但他懂得“了解人比了解病更重要”。他很了解周瑜当时所处的环境及心理状态，知道他病在“心”，而不在“身”。随即索要纸笔给周瑜开了个奇特的处方：“欲破曹公，宜用火攻；万事俱备，只欠东风。”久病卧床的周瑜一看到这个处方，正说到他的病根上，乃大喜，竟“夔然而起”，随后病也好了。

古往今来，类似患周瑜这种病的人，并不少见。中药、西药，成罐成包地吃，久治不愈，苦不堪言。究其原因，大多是“了解病”多，而“了解人”太少了。这种教训，难道不应该吸取吗？

二、有才人为何早亡

西汉的贾谊，文才横溢，18岁能通读诗书，善文章，博学多才，为郡人称誉。其名作《鹏鸟赋》、《过秦论》、《陈政事疏》等，均为西汉鸿文。他曾多次上书批评时政，建议削弱诸侯势力，巩固中央集权，主张重农抑商。他 20 多岁就受到汉文帝的赏识和重用，被任为博士、太中大夫。然而“树大招风，人高招嫉”。后来受到一些大臣的排挤，被贬到长沙给太子当顾问。贾谊血气方刚，如何忍受得了。心情郁闷，结果 32 岁就早亡了。

三、为想升官竟猝死

某部赵处长 50 多岁了，在处长中资历最老，任职最早。能力和文笔都不错。在考核干部中，也有一些同志推荐他任副局长。特别是他本处的同志，有的竟半开玩笑的喊“局长”。“哎，局长，荣升之后，可别把我们给忘了”。“我说，局长，你这次乔迁，又荣升，双喜临门，真该请咱哥们到大酒家啜一顿。”赵处长嘴上说“不要这样喊”，但心里却是乐开了花。他也暗自分析，按正常的规律，这次调整肯定会有他。然而，天有不测风云，人有旦夕祸福。后来，他突然听说局领导班子根本没有他的份。他思想上毫无这方面的准备，身子好象从九重天上一下子落到冰河里。心里实在想不通、受不了，又扔不掉。于是就借酒消愁，心中郁闷，多喝了几杯酒。又谁知“举杯浇愁愁更愁，抽刀断水水更流。”当晚，脑溢血急剧发作，抢救无效，不幸猝死，颇为可惜。

四、两种心态结果迥然不同

有一司机年仅 40 多岁，工作干得不错，早去晚归，有时还加班加点。他自认为身体很好，很少看病吃药，有点小病抗一抗就过去了。在检查身体时发现得了肝癌。在他不知道此病之前，有说有笑，什么都能干。当他得知自己得了肝癌后，想到这是不治之症，上有老，下有小，以后怎么办！从此，失去了精神支柱。饭吃不下，觉也睡不着，再也笑不起来了。不仅如此，忽然觉得这里也疼，那里也不舒服。住院治疗无效，不久就离开了人世。

同是这个单位，有一位老红军，70多岁了，得了肺癌，他戎马一生，历经百战，七次负伤，身上还残留着一粒子弹未能取出来。听说他得了癌症，家里人急得不知怎样才好，有的甚至哭哭啼啼。但是他胸怀开朗，沉着从容。反过来，他还做家人和医生的工作。他说：“急什么，怕什么，枪林弹雨都闯过来了，至多再来一刀，有什么了不起！他这样一说，医生也增强了治疗的信心，手术做了6个多小时。虽然癌症已经扩散，但手术后又活了几年。

同是癌症，两种心态，两样结果。其经验教训难道不值得深思吗？

人是万物之灵，人既有生物属性，又有社会属性。人不仅有自然的躯体，还有复杂的心理活动。在人体健康和疾病的相互转化中，不仅有物理、生物因素，而且有心理因素和社会环境的影响。人躯体疾病的发生发展，有着复杂的多种因素，其中心理因素起着非常重要的作用。因此，防病治病，首先要了解人的心理。这是正确分析病因、取得治疗效果所必须具有的观念。

心理学家研究认为，治病健身要以“调心为先”。人体内所有的神经都绝对接受大脑的指挥，大脑的“喜怒哀乐”，对人体的各部分影响很大。心理调节的作用在于调动人的积极情绪，消除消极情绪，使生理和心理达到平衡，从而促进治病健身。

古人云：“哀莫大于心死。”这是至理名言。“心”的健康是各种药物和治疗赖以发挥作用的内因。假如心“死”了，纵有良药妙方，也难有回天之力。

上 篇
调 心 治 病 的
原 理 与 方 法