

适·时·阅·读
SHISHI YUEDU

青少年新观念书系

QINGSHAONIAN XINGGUANNIAN SHUXI



杨超
张红霞◎编著

灾后心理救援



相对来说，青少年是一个弱势群体，
在身心发展上仍然要依靠家庭和学校的教育与引导，
同时也会受到社会各方面的影响。
面对当今社会的复杂性，青少年有时会感到无所适从；面对突发的情况，青少年很多时候不知道如何处理。
其实，我们青少年可以学着长大，从现在开始，我们要学会适应当今世界的变化！

陕西出版集团
太白文艺出版社

责任编辑：王大伟 李丹

封面设计：(S) 揽胜视觉
010-65917557



图书在版编目(CIP)数据

灾后心理救援 / 杨超, 张红霞编著. — 西安: 太白文艺出版社, 2009.4

(青少年新观念书系; 5/欧阳云, 杨超主编)

ISBN 978-7-80680-693-7

I. 灾… II. ①杨…②张… III. ①灾害—环境影响(心理学)—青少年读物②灾害—心理卫生—青少年读物 IV. B845.67-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042461号

青少年新观念书系

灾后心理救援

主 编 欧阳云 杨 超
编 著 杨 超 张红霞
责任编辑 王大伟 李 丹
封面设计 揽胜视觉
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 新华书店
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 800千字
印 张 72
版 次 2009年4月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80680-693-7
定 价 150.00元(全6册)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷公司质量科对换

邮政编码 101100

目录

第一章 心理保健的一般常识.....	1
第二章 灾难突然而至	33
第三章 灾难后需要心理救援.....	90
第四章 灾难后需要情绪救助.....	102
第五章 灾难后需要自我救助.....	108
第六章 灾难后需要救助他人.....	117
第七章 心理障碍及其医学疗法.....	121

第一章 心理保健的一般常识

第一节 心理健康的基本知识

一、心理健康的标准

心理健康标准的制定受时代、社会和文化背景的制约，绝对客观的标准是没有的。但就判断心理健康与否，一般可遵循以下三个原则：

(1) 心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。人的心理若与外界环境失去同一性，就难于为人理解。例如，在出现幻觉的状态下，人的心理活动就不能算是正常的。

(2) 心理与行为的整体统一性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种整体统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如，一个人遇到一件令人庆幸的事情，若没有外界压力或另谋它图的话，他在感知此事的同时，应有愉快的情绪体验以及相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果此人用低沉不快的语气诉述这件令人愉快的事情，并做出痛苦的反应，那么他的心理就处于不健康的异常状态。

(3) 人格的稳定性。人格（个性）是个人在长期的生活过程中形成的独特心理特征。人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。在没有发生重大变故的情况下，人格（个性）是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要警觉他是否出现异常。

目前认为，心理健康大致包括以下几个方面的内容：

- 1、智力。智力发育正常，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能够保持较高的工作、学习效率。
- 2、情绪。对自己的情绪、情感、思维等心理活动可以自觉地加以控制和调节，努力适应环境。
- 3、意志。意志坚强，有一定耐受力，对生活中出现的刺激和打击，能够正确对待，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强，作出优异成绩。
- 4、行为。行为协调，言行、表里一致，有完整的人格，所想、所说、所做须是统一的。
- 5、社交。有一定的社交能力，与人交往适度。择友得当，能与知心朋友交流思想感情，能正确处理社会生活中的人际关系。

6、心理特点与年龄相符。无论在生命的任何时期，其认识、情感、言谈举止都必须符合自己的年龄。

达到和保持心理健康是一个极其复杂的问题，涉及社会、医学及心理因素，经常用心理健康的标准来衡量自己的行为，才能不断地促进心理健康。二、心理与疾病

心身疾病是指那些主要的或完全的由心理、社会因素引起，与情绪有关的其表现主要为身体症状的躯体疾病。这些疾病通常都有形态上的改变，即在生理机能或组织结构上有具体而明确的损害。因此，又称为心理生理障碍。

（一）心身疾病的致病因素

1、个体生理素质与心身疾病

不同的心理刺激，或同一性质的心理刺激在不同的时间内总是引起同一易感器官的生理变化或心身疾病。任何刺激只要引起过度情绪反应（如慢性焦虑），即可导致心身疾病。而其中决定因素是器官的易感性，而不是心理动力上的原因。有人以心血管反应为主，称“心血管反应型”，另一些人是“胃肠反应型”等等。这些反应的个体特异性，可能是先天的生物性差异，也可能是由于后天环境中个体发育的早期，因各种原因导致某心脏器官相对脆弱，易罹患疾病。

2、个性特征、行为类型与心身疾病

为了压抑心理压力的释放而使植物神经系统和内分泌系统过度的人，易患心身疾病。雄心勃勃、难于驾驭的人易患冠心病。而溃疡病病人个性特征表现为紧张，要求严格，固执，有实干精神，十分谨慎。偏头痛患者的个性表现为追求尽善尽美，死板，好争斗，好嫉妒。但某种特定个性与特定心身疾病之间是否具有肯定的因果关系，目前尚需进一步研究。

3、社会心理因素与心身疾病

社会心理刺激因素对心身疾病有重要的影响。人们在工作、学习和日常生活中接收大量的信息并作出相应的反应。这中间有一个大脑对信息进行加工的过程，同时又有一个个体的心理活动的过程。人们的外部行为表现往往是较短暂的，但由于信息的不断反馈与传递，使得人们的心理活动以及客观外界刺激给人们心理带来的影响将会持续存在。人们根据一定的外部信息所做的适应性反应并不总是成功的。一种适应性行为的失败，必然在人们的心理上造成不良影响，引起心理上的矛盾冲突，并进而影响人的生理情况，严重、持久的影响可造成机体内稳态的失调。心身疾病就是与社会环境、家庭环境以及这些环境所影响而产生的心理活动有着密切的关系。

（二）心身疾病范围

一般说，人体的各个器官都能罹患心身疾病，但是那些与情绪密切联系的器官系统，特别是那些由植物神经系统支配的器官则更易于患这种疾病。

1、心血管系统疾病

- (1) 原发性高血压。最终可导致心脏、肾脏或脑血管的损害。
- (2) 偏头痛。剧烈的一侧性头痛，并伴有呕吐。
- (3) 冠心病。由于冠状动脉血管暂时不能充分地供应心肌以含氧的血液，引起突然的胸部剧烈疼痛。
- (4) 雷诺氏病。由于上肢端手掌与手指等部位小血管痉挛收缩，造成发冷或麻木。
- (5) 心动过速。心率骤然加快且无节律（每分钟 100 次以上）。

2、胃肠系统疾病

- (1) 消化性溃疡。十二指肠或胃壁上产生溃疡病灶，严重时造成出血。
- (2) 溃疡性结肠炎。结肠或大肠上出现炎症，造成腹泄、便秘、疼痛，严重时造成出血、贫血。
- (3) 神经性厌食症。进食不足、消瘦，严重时可导致死亡。

3、内分泌系统疾病

- (1) 甲状腺机能障碍。甲状腺激素分泌过多（即甲亢），引起易激动、烦躁和消瘦、眼球外突等症状；甲状腺激素分泌不足则引起呆滞、皮肤粗糙、疲乏无力等症状。
- (2) 糖尿病。糖代谢障碍，血糖和尿糖含量均增高，引起过分口渴、虚弱无力和体重减轻等症状。

4、呼吸系统疾病

- (1) 支气管哮喘。发作性呼吸过深或喘息，严重时造成眩晕和昏厥。
- (2) 过度换气综合征。呼吸过分地加快、加深，胸部憋闷，头痛，恶心，心悸。
- (3) 慢性呃逆。横膈肌痉挛发作，可造成呕吐或失眠、疲惫。

5、皮肤疾病

- (1) 荨麻疹。发红、发痒、隆起的和条状的皮肤病变，通常成片出现。
- (2) 斑秃。头发部分（一撮一撮地）或全部脱落，通常是突然发生。
- (3) 神经性皮炎。身体某些部位的皮肤发生炎症，出现发红、发痒等斑块。

6、肌肉和骨骼系统疾病

- (1) 周身疼痛。背、腰、肩、颈、四肢及头部肌肉的紧张和疼痛。
- (2) 类风湿关节炎。关节疼痛和肿胀。

（三）心身疾病的具体表现与个性缺陷

高血压病：好竞争、好胜心强、常感时间不够用、有压力，不易暴露自己的思想与情绪、固执、保守或过分耿直、多疑敏感、自卑胆小和常有不安全感。

冠心病：缺乏耐心、好激动、好借故生端、活动迅速、竞争心强、常感时间不够用、有压力。

消化性溃疡：爱生气、胆小、易激动、抑郁、悲观失望、不好交际、行为刻板、被动顺从、好依赖、缺乏创造性。

癌症：敏感、内向、抑郁、表面上看来高兴而实际上隐藏着愤怒和失望，心理矛盾、有不安全感、不能克制和压抑自己、急躁易怒、专横暴虐、情绪不稳。

偏执性精神病：主观、固执、敏感、多疑、易激动，自尊心强、自我中心、自命不凡、自我评价过高，爱幻想、不能虚心接受批评、不实事求是对待生活中的各种遭遇。

神经衰弱：胆怯、敏感、多疑、缺乏自信、任性、易急躁、自制力差，心胸狭窄、不开朗、好疑虑、过分主观。

焦虑症：怯懦、易惊恐、羞涩、敏感、对任何事物均惶恐不安，不能很快适应新环境。

强迫症：主观任性、急躁好胜、自制力差、胆小怕事、过分谨慎、迟疑畏缩、优柔寡断、容易发窘、拘谨、生活习惯刻板、墨守成规、兴趣和爱好不多，内在思维活跃，好分析思考一些抽象的玄奥哲理、生怕出现不幸，工作谨小慎微、主动性十足。

疑病症：固执、吝啬、谨慎、敏感、多疑、高度注意自身健康，对体内不适感觉敏感关切、紧张、恐惧，并努力寻找不适的原因，只相信自己而不相信事实。

抑郁性神经症：不开朗、悲观、好思虑、敏感、依赖性强。

周期性精神病：热情、好动、爽直、急躁或孤僻、胆小、脆弱。

癔病：情感反应强烈而不稳定，为人处事好感情用事、多愁善感、易受暗示、富于幻想、自我中心、好表现自己。

精神分裂症：孤僻、内向、离群、敏感、多疑、好幻想、不暴露思想、主动性差、依赖性强、犹豫、胆小、怕羞。

躁狂抑郁症：好交际、富于同情心、少幻想、兴趣广泛、情绪不稳、易于喜悦、忧郁。

三、心理保健原则

所谓心理保健是指通过培养健全的人格、健康的生活方式和行为习惯，从而预防各种精神疾病和心身疾病的发生，使个体对自然环境和社会环境作更好的适应。由于每个人的自身条件和所面临的问题有很大的差别，因此没有万能的保持心理健康的指导原则，有的只是适

用于大多数人的一般性原则。

（一）要有自知之明

自知就是对自己有一个完整、全面、客观的认识，不仅要正确认识自己的优点和长处，还应当清楚地了解自己的弱点和短处。自知是自我意识良好的体现，也是心理保健的重要原则。

例如，搞清楚自己在哪种类型的刺激情境下更容易出现情绪上的困扰，便可帮助自己认清脆弱的方面，从而进一步找到办法提高自己的应激能力。能做到自知是很不容易的，它不仅需要个体对自身的自我观察、自我分析和自我体验，而且还需要通过把自己与别人进行比较来认识自己。

缺乏自知会导致盲目自信，使人不适当地提高自己的抱负水平。过分地强化自己的成就动机，不自量力地从事非力所能及的工作，其结果不仅会因达不到目标而产生挫折感，而且还会由于过度疲劳和心理压力过大而患疾病。缺乏自知还会导致自卑，严重的还会发展到自疚、自责、自暴自弃，持续下去会影响健康。

（二）接受自己

所谓接受自己，包含：不讨厌自己，“不和自己过不去”；客观、理智地对待自己的优缺点、长短处；不对自己提出苛刻、过分的要求；原谅自己的失误、过失等等。一个人的心理烦恼、焦虑不安，往往出于对自己不满意、不接受的缘故，甚至有的人一生都处于对自己的不满之中，在自卑、自疚、自责、自怨、自罪中度过每个时日。

接受自己是以自知为基础的，但它比自知更难做到，决非一朝一夕之功，需要长期磨炼和自觉地进行修养。

（三）体验现在的幸福感

幸福感是人生活在世界上最有价值的情感体验，能在习以为常的生活中品尝到激动、欢愉的情绪，这需要积极的人生观，对生活的敏锐洞察和对幸福涵义的透彻理解。缺乏或体验不到现实的幸福感，必然导致对自己的现实处境不满，从而陷入心理烦恼、苦闷、焦虑和不安之中。

（四）积极参加劳动实践

积极参加劳动实践不仅有经济和道德上的意义，而且还有心理保健方面的意义。没有适当劳动的人，是难以保持心身健康的。

1、通过劳动实践可以使人保持与现实的联系。心理健康的人并不是没有幻想，但那不是沉溺在白日梦中虚无缥缈的空想，而是通过劳动与现实发生联系，把幻想转化为理想和行

动计划，从而更好地适应和改造现实。

2、通过劳动实践可以使人摆脱对自己的过分关注和消除不必要的顾虑。专心致志地劳动可以使生活丰富而充实，不致于因过分地关注自己而发展为“自我中心”，把自己身上本来属于正常的现象视为反常或病态，给自己增添烦恼。

3、劳动可以开发自身的潜能，使人认识到自己存在的价值。人只有认识到自己存在的社会价值，才会觉得生活更有意义，才会感到幸福。失去生活信心的人，往往是觉得自己没有存在的社会价值。劳动可以开发人的潜能，使人获得成就感。当“我成功了”、“我胜任了”的满足感实现时，人就能增强自尊与自信，更加体验到生活的意义。

（五）建立良好的人际关系

人是社会性动物，需要得到别人的关心、支持、重视和保护。建立良好的人际关系可以消除孤独感和隔离感，而孤独、隔离感正是许多情感障碍的核心。建立良好的人际关系，有助于自己改变对事物的消极认识，克服或改善自己不良的心境。建立良好的人际关系，关心和帮助别人，可以提高个人的自我价值感，同时可以换来别人对自己的关心和帮助，而相互关心和帮助对于促进心理健康大有裨益。

（六）寻求专业人员帮助

个人的自我了解和自助能力总是有限的，不要企求单枪匹马地解决一切心理问题。当自己发觉情绪难以平静下来、自己的行为难以控制、难以客观地认识问题、不知道如何解决问题或虽经多方努力但仍无进步和改善的时候，正是寻求心理卫生专业人员帮助的时候。不要等到窘迫不安、心身不能承受的时候才寻求帮助。要树立这样一种认识：寻求专业人员帮助不是软弱的表现，更不是什么不光彩的事情，而是情绪成熟、追求生活质量的表现。四、正常心理与异常心理的判别

判别心理活动的正常和异常是相当困难的。原因在于：

首先，异常心理活动和正常心理活动的区别是相对而言的，企图在两者之间找到一个固定不变、普遍适用的分界线或绝对标准是极难做到的。

其次，异常心理活动的表现受到多种因素的影响，它包括客观环境、主观经验和心理状态等，而判别的标准又受到判别者对这些因素所起作用的认识及其所采用的判别方法的影响，因而在这一问题上较难有统一的为人们公认的判别标准。尽管如此，但这并不是说心理活动的常态（正常）与变态（异常）就无法鉴别了。

事实上，在有些情况下，两者确实存在着实质的差异，因而不能一概而论。

判别心理正常和异常的具体标准主要有以下几方面：

1、以经验作为标准

所谓经验的标准有两种含义：

(1) 指病人自己的主观经验。他们自己感到忧郁、不愉快、心理不适，或自己不能自我控制某些行为等等，因而主动寻求医生的帮助，这种判断标准在某些神经症病人身上常有应用。但是，也有某些病人由于坚决否认自己在身心方面确实存在着的异常现象而恰好构成了判定其心理与行为异常的标准，这实际上也是应用了主观经验的标准。

(2) 指旁观者以自身的经验作为参照来判别正常和异常。这种标准可因人而异，主观性很大。这里必须指出的是，上述以自身经验为标准来判别他人行为正常或异常的作法，与医生利用临床经验来对病人进行心理诊断是不能相提并论的。

2、以个人行为是否符合社会规范作为标准

这是以个人的行为是否符合社会规范来划分常态和变态的。凡是符合社会规范、为社会所接受者，即为正常；否则即为异常。这种判别标准虽然符合一般常识的看法，但不能作为普遍适用的原则。因为社会标准并不是一成不变的，而且不同文化背景、不同地域、不同民族、阶级、阶层的人对于行为也有不同的规范和标准。例如，20世纪70年代在我国若看到男青年留长发、穿花衬衣，人们恐怕会将其视为异常，但到了80年代中期以后则对此就习以为常了。又如，我国旅店通常是将同性客人安排在一室住宿，若在西方国家就这类旅客将会被视为同性恋者。因此，任何有关异常或变态的定义都不能仅仅根据个体对某个社会的顺从性来考虑。

3、以个人对环境顺应与否作为标准

顺应是指良好的适应过程及其效果。如果适应的后果没有成效就称为顺应不良。按照这个标准，如果一种行为对个人或对社会造成不良影响，那么它便是变态。

4、统计学标准

这是以统计学上常态分配的概念来区分常态与变态。在取大样统计中，一般心理特征的人数频率多为常态分配，居中间的大多数人为正常。居两端者为异常。因此，确定一个人的行为正常与否就是以其心理特征是否偏离平均值为依据。这就是说，异常是相对而言的，其程度要根据其与全体的平均差异来确定。

统计学标准应用到心理测验中，所提供的数据较为客观，而且作为一种规范化的检查方法也容易为大家所掌握。但是，这种以纯数量为根据的判别方法也有局限性。例如，有些行为的分配则不一定是常态曲线；有些虽呈常态分配，但仅有一端是异常，而另一端则是超常或优秀的状态。

5、以病因与症状是否存在作为标准

有些异常心理现象或致病因素在正常人身上是一定不存在的。若在某人身上发现这些致病因素或疾病的症状则被判别为异常。如麻痹性痴呆、药物中毒性心理障碍等不是人人都有的，此时物理、化学检查、心理生理测定等就有较强的鉴别力。这一标准比较客观，但适用的范围比较狭窄，例如它对神经症、人格障碍等的判别上就无能为力。

如上所述，在心理正常与异常的划分上，实在难以找出一个通用、客观的标准。上列五种标准中，几乎没有一个能在单独使用时完全解决问题的。当然这并不是说心理活动的正常与异常就无法判别了。事实上，在患严重精神病时，以上所有标准都是适用的。但是从心理正常范围过渡到心理异常范围的临界状态（边缘状态）时，则哪一个标准都难以判定，只有具备更为丰富的临床经验和实际知识，通过对量与质的辩证分析才能正确作出判别。

五、心理冲突类型及其调适方法

在日常生活中，人们有时候会同时有多种需要、愿望和目标，如果这些需要、愿望和目的互不相容，人们必须在其中作出一种选择，这样就会造成冲突的心理状态。所谓心理冲突就是指相互对立或排斥的目的、愿望、动机或反应倾向同时出现时引起的一种心理状态。引起心理冲突的刺激或情境称作“冲突情境”。

心理冲突常常发生于两种对立的动机并存时。日常生活中最常见而又最难解决的动机冲突常常包含下列相互排斥的动机：

- (1) 独立与依赖；
- (2) 亲近与疏远；
- (3) 合作与竞争；
- (4) 表达内心冲动与遵循社会道德准则。

有时候虽然只有一种动机和目的，但可以有几种不同的方法或途径达到目的，此时也可引起心理冲突。

一般地说，心理冲突可分为以下三种基本类型：

1、趋一趋冲突

又称双趋冲突。这是指一个人的面前同时有两个同样吸引力的目标，必须从中抉择时发生的心理冲突。一般说来，简单的、轻度的趋——趋冲突并不会引起情绪上的明显变化，例如，在星期日晚上，我们想看电视中某频道的一个节目，而不能看另一频道的节目。有时，两种欲求都比较强烈，而实际上只能满足一种欲求，必须放弃另一种欲求，这时就会在心理上产生难以作出取舍的强烈冲突。例如三角恋爱时，一男二女中的一男，或一女二男中的一

女，其心理冲突是比较强烈的。

2、避—避冲突

又称双避冲突。这是指一个人同时面临着两种不利于自己或令人讨厌的事情，要回避其一就必须遭遇另一件时产生的心理冲突。所谓“前有悬崖，后有追兵”的处境，便是一种严重的双避冲突情境。一位癌症病人可能必须在手术治疗和药物治疗之间作出选择，如果他认为手术治疗会给自己带来很大的危害和风险，而药物治疗疗效又不肯定，且毒副作用大，则便会陷入避——避冲突之中。避——避冲突比趋——趋冲突对人的身心健康危害大，而且也比较难解决。

3、趋—避冲突

所谓趋——避冲突是指一个人对同一目标采取矛盾的态度——既喜欢、向往和追求，又厌恶、拒绝和逃避时发生的心理冲突。也就是说，同一目标对于个体来说，可能满足某种欲求，但同时也构成威胁，既有吸引力又有排斥力。遇到这样的矛盾，就会产生趋——避冲突。

趋—避冲突是一种最常见的心理冲突。因为人生中的许多目标，往往既对人有吸引力，又要求人付出一定的代价或具有一定的危险性。例如，一个人既想吸烟，又怕损害健康；既想尽快发财致富，又好逸恶劳；既想倾述自己的烦恼，又怕别人笑话等等。上述事例举不胜举。总之，人们每做一件事，都要事先判断利弊得失。从“利”与“得”的一面看，人们倾向于作出趋向的决定；但从“弊”与“失”的一面看，人们又倾向于作出回避的决定。当趋向和回避两种动机强度均等，而且这种决定与当事人有重大利害关联时，则当事人便会在两种动机间徘徊、彷徨，处于高度的不安状态。

趋——避冲突的心理调适方法主要有：

1、强化目标的吸引力，弱化目标的排斥力，从而使“趋”的心理倾向压倒“避”的心理倾向。例如强化对目标优点的认知评价；也可以相反，即弱化目标的吸引力，强化目标的排斥力，从而使“避”的心理倾向压倒“趋”的心理倾向，如强化对目标缺点的认知评价等。

2、利用饮酒或服用某些药物的方法降低或削弱回避的倾向。例如，服用镇静药或饮酒可以促使人做那些正常状态下原想做、但又避免做（由于担心不良后果）的事情。

3、对与原来目标类似的另一目标作出反应。例如，一位由于同男朋友发生剧烈分歧和矛盾而陷入趋避冲突中的女青年，可能会选择一位与原来男朋友类似但又不完全相似的新男友为伴侣，以摆脱心理冲突。

以上是心理冲突的三种主要类型。在现实生活中，这些心理冲突多半是以几种重复的复杂形式表现出来的，有时候一个人必须在两个或两个以上的各有优缺点的事物或目标之间

抉择，此时产生的心理冲突就不是单一的趋——避冲突，而是双重或多重的趋——避冲突。例如，人们在选择工作时，一种是物质待遇优厚而社会地位却不高，另一种是社会地位高但物质待遇却较差，这时会使当事人难以抉择；又如，手术、药物和放射治疗各有利弊，如果一个癌症病人只能从中选择一种，便会陷入多重趋避冲突之中。

人的一生中不可避免地会产生各种心理冲突，心理冲突若不能获得解决，便会造成挫折和心理应激，从而给人的身心健康带来严重的威胁，甚至会使人精神趋于崩溃。因此，有关心理冲突与调适的研究，一直为广大心理学、精神病学和精神卫生工作者所密切关注。六、

心理保健的禁忌

（一）心理保健的重要性

在现实生活中，心理卫生和生理卫生两者都很重要，两者相互影响、相辅相成。因此，必须提高对心理保健重要性的认识。

1、预防精神疾病的发生

人的精神疾病，除了少部分是属于遗传造成的以外，大多数是在人的成长过程中受到各种因素的影响，渐渐积累而成。例如，升学就业、家庭婚姻、社会地位、工作事业以及各种突发重大灾难与不测事件都会使人遭受挫折，进而引起各种心理异常。讲究心理卫生，可以使人们很好地处理各种矛盾，提高社会适应能力，使人在挫折面前有足够的思想准备，从而采取切实有效的对策，积极预防各种精神疾病的发生。

2、预防身心疾病的发生

身心疾病，主要指因心理受到强烈刺激而诱发的躯体疾病。现代医学研究证实，人的疾病的发生不仅受躯体物理因素的影响，还受心理、社会因素的制约，而且在许多躯体疾病中，心理因素往往起着重要作用。例如，人格特点在躯体疾病的发生和发展中，往往起着主导作用。有资料表明，具有过分的自我克制、情绪压抑、倾向于防御和退缩反应等特点的人容易患癌症；争强好胜、缺乏耐心、过于耿直和不易满足等特点的人则容易患高血压和冠心病。

讲究心理卫生，可以矫正人的各种不良心理特点和心理反应，积极发挥各种心理因素的能动作用，从而有效地预防身心疾病的发生。

3、完善个性

人的个性是在社会生活和环境的影响下，逐渐形成和完善的。然而，在现实生活中，人的个性并不都是完美无缺的，许多人都有着不良的个性特点。例如，涵养性差，容易急躁发火，行为粗野无礼，对人刻薄等。特别是在人的性格和情操中，更容易夹杂着不良的错误成分，这就要求人们讲究自我心理卫生，注意克服自身不良的心理特点，以培养良好的个性。

4、促进心理健康发展

人们生活在复杂的社会环境中，社会上的各种不良风气难免影响着人的心理，使其心理上混杂着各种不健康的成分。因此，讲究心理卫生的重要目的，就是要促进人的心理健康发展。

实践证明，只有讲究心理卫生，才能使人们排除各种不健康因素的影响，促进心理健康，以充沛的精力去从事所热爱的事业，追求美好的生活，有所发明，有所创造，实现人生价值，为人类做出较大贡献。

心理保健有着如此重要的作用，但要做到这一点，就必须克服心理保健上的一些禁忌，完善自我，造福人类。

（二）心理保健的禁忌

祖国医学认为导致疾病的原因有内因与外因之分。外因主要是指感受外界的邪气，如风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪；内因主要是指产生于人体内部的致病邪气，其中尤强调过度的情绪变化为害。

情绪，是一个人的心理状态在情感方面的反应。中医把情绪分为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种，并称七情。在正常情况下，人的情绪有利于五脏六腑的功能活动，不会引起疾病。例如喜为心志，在正常情况下，喜能缓和紧张情绪，使血气调和，心气舒畅；怒为肝志，有发泄之意，在某种情况下，可以有助于肝气的通达。但是，如果人的情感波动过于激烈（如狂喜、盛怒、骤惊、大恐等）或持续过久（如积忧、久悲、长思等），就会影响五脏六腑，产生疾病。正如《内经》所说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。那么情绪如何影响五脏而致病呢？

喜是一种愉快的情绪，是人在需求得到满足时快乐的表现。喜悦一般对健康有利，但若暴喜过度，则血气涣散，不能上奉心神，神不守舍，可以出现失神、狂乱等病症。

发怒，即生气，是在需求得不到满足，受到挫折或人格受到侮辱时所产生的的一种愤怒情绪。祖国医学认为，怒由气生，气和怒是一对孪生兄弟，怒气会使“血气耗，肝火旺”。为时短暂的轻度的怒气，稍有利于压抑的情绪。但若过度愤怒或大怒不止，则肝气上逆，血随气而上溢，轻则出现面红耳赤、头痛脑胀、眩晕，重则发生吐血、呕血、甚则昏厥猝倒等病症。容易发火生气的人往往引起交感神经兴奋性增高，肾上腺素分泌增加，心率急剧加快，易引起心肌缺血、心律失常、血压升高，甚至发生猝死。古代养生家早就懂得怒对人体的危害，指出怒不仅伤肝，怒气填胸还会伤心、伤胃、伤肺，所以总是告诫人们要“制怒”，凡事要想得开。上海市百岁老人苏局仙先生有一个防止激怒的妙法：当你发怒时，拿一面镜子

照照自己，看看镜子中的自己满腔怒火、愁眉苦脸的形象多么难看，不如笑一笑。自己笑，镜中人也笑，越笑越好看，什么怨恨、恼怒便一扫而光了。

忧愁，是人面临不利环境和条件时产生的一种担忧和焦虑情绪。忧伤肺，悲忧太甚太久，则肺气抑郁，甚至耗气伤阴，致形瘁气乏、面色惨淡、气少不足以息等。“忧者伤神”，忧愁太过，气血失畅，易导致失眠，使人神志恍惚；同时，抑制胃肠蠕动，影响胃液分泌，导致食欲减退，消化吸收功能不良。长期处于忧愁状态，造成体力过分消耗，致使身体抵抗力下降，免疫功能失调，大脑功能紊乱，甚至导致精神病、高血压病、心脏病、肿瘤等。忧虑是我们面临的头号公敌，在我们的人生事业取得成功之前，必须首先战胜忧虑。忧虑并非癌症，也非病毒致病，然而忧虑与心脏病、高血压、溃疡病、甲状腺功能亢进、糖尿病、偏头痛等病密切相关，所以忧虑不仅使人老得更快，如脸上产生皱纹，头发灰白或脱落，使脸上皮肤产生斑点、溃烂和粉刺等，而且确实可以致人于死地。忧虑是健康的大敌，它打破了我们平和的心境，分裂了我们的感情，降低了我们的理解能力、洞察能力、判断能力和决策能力。因此，忧虑者的观察常是片面、错误的，决策和看法常常是不公正的，其计划和意图即使不化为泡影，也不能持之以恒。在现实生活中，人们难免会遇上忧愁的事情，为防止愁对人身心的损伤，应学会及时消愁。许多人以酒浇愁，以烟解愁，都是不可取的。有忧愁的人要尽量不去想那些愁事，最好把精力集中在某项工作或自己的某些爱好上，使忧愁随着时间渐渐淡化。

思就是集中精神考虑问题。思虑过度，使脾气郁结，结于胸腹，可致胸脘痞满。脾气受伤，运化失职，则致饮食不思、消化不良、倦怠乏力、腹胀便泄等症。

恐是碰到危险和预料到不测而产生的惧怕和胆怯情绪。大惊卒恐，则精气内耗，肾气受损，肾气陷于下，可致惊惕不安、夜卧不宁、遗精、阳痿、遗尿、腹泄等。

胆怯是出于自我防护而产生的本能，并不是人类所特有的，它是生物的一种基本本能。没有胆怯的人经常遇到不幸，胆怯恰恰可以告诉人们身居危险之境。只要你能正确对待胆怯，它实质上是一种财富，从而使你无论是在体力还是精神上都能对付眼前的危险。在生活中胆怯亦非常重要，对于必要的社会治安而言，胆怯才会产生责任感。

有一种人，当预感到自己、家庭、钱财等受到某种威胁时，胆怯只是唠叨式的咒骂而已。但对更多的人来讲，胆怯如同一棵大树的阴影，整日笼罩心头。当然，并非所有胆怯都不可取，合理的胆怯不仅必要，还是自我约束的基础。

不合理的胆怯如同患了癌症，胆怯总是隐藏在他的身体中，削弱他的力量，搅得他心神不宁。这种胆怯意味着摧毁个人的活力，意味着思想混乱，大脑不协调，思维无法集中，脑

中充满了各种各样的灾难，易产生慌乱和危机感。胆怯者经常拒绝参加社会活动，因他们害怕自己的相貌不能令人满意，言谈乏味，见解浮浅……胆怯的积聚只能损害身体，缩短寿命。

紧张，是现代生活经常遇到的情绪变化。这是因为现代化的科学技术把人带进了信息密集的时代，信息量的急剧增长使人应接不暇，需要不断地接受新事物，否则会“逆水行舟，不进则退”。现代化的生产，自动化程度的不断提高，使工作变得单调、枯燥和紧张，需要精神的高度集中。现代化城市的人口高度集中，城市生活紧张忙碌的节奏，城市建筑的结构方式，居住和交通拥挤，社会关系复杂多变等，都会导致人们神经精神紧张程度大大提高。心理紧张可引起神经系统、内分泌系统和免疫系统的变化，导致血中脂质增高，如果这些游离的脂质不能被肌肉活动消耗掉，就会使血管平滑肌细胞增殖而发展成动脉硬化。心理紧张可导致生长激素、肾上腺素、去甲肾上腺素和高血糖素分泌增高，这些激素可对抗胰岛素的作用，抑制血糖转化为脂肪在体内贮存，加上其他能量动员作用，大大提高发生糖尿病倾向。因此，一个人要适应现代化的生活，必须努力学习，适应新形势、新环境、新生活。在不可避免的紧张工作之余，应善于调剂自己的业余生活，让紧张的神经得以松弛和休息，让紧张的心理状态得以平静，这样才不致于对健康产生危害。

以上种种过度的情绪变化，导致脏腑的损伤，气血失调，阴阳失衡，最终引起各种疾病，甚至导致死亡。因此，克服不正常的情绪变化，保持健康的心理十分重要。

七、什么叫心理卫生

心理卫生又称心理健康（**Mental Health**），是探讨人类如何保护与增强心理健康的心理学原则和方法。谈到卫生的时候，人们往往只知道生理卫生，只注意如何保持躯体健康（即起居饮食等）的卫生原则和方法，却常常忽视了心理健康的心理学原则和方法。

心理健康包括两方面含义：第一是指心理健康状态，当个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会契合；第二是指维持心理健康，减少异常行为和预防精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义和广义之分：狭义的心理健康，主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康，则是以促进人们心理调节，发展更大的心理效能为目标，即使人们在社会环境中健康地生活，保持并不断提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为人类和社会作出贡献。

心理卫生的目的，从积极方面来说，是培养个人健全的人格，帮助个人养成运用适宜的方法，解决各种心理问题的习惯，使个体能适应家庭生活、学校学习和社会等各方面环境，并能在各种挫折的环境中保持心理健康，进而促进社会的安定、繁荣。从消极方面来说，它可以帮助我们及时发现心理疾病的倾向，以各种行之有效的心理咨询工作及时矫正心理活动的