

心理咨询丛书

在漫长的人生旅程中，只要拥有健康的心理，那么无论你富有或是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康地、快乐地工作和生活。



红 日/编著

大众健康 心理咨询

[每个人都可以成为自己的心理医生]

珍藏版

让我们在兴高采烈的日子里，在心情悲怆的日子里，在悠闲自得的日子里，
在紧张忙碌的日子里，放飞你的心情，
让世俗的烦恼、人间的纷争荡涤而去，让我们用健康的心灵去品味人生的愉悦。

中国言实出版社

心理咨询丛书

在漫长的人生旅程中，只要拥有健康的心理，那么无论你富有或是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康地、快乐地工作和生活。

大众健康 心理咨询



红 日/编著

[每个人都可以成为自己的心理医生]

珍藏版

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众健康心理咨询/红日编著.

—北京:中国言实出版社,2006.6

(心理咨询丛书)

ISBN 7-80128-698-7

I.大...

II.红...

III.心理卫生

IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153131 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64890042(编辑部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

规 格 960 毫米×640 毫米 1/16 64 印张

字 数 950 千字

定 价 100.00(全 4 册)

前 言



在各种影响人们生活质量的要素中，心理障碍已经成为一个影响乃至危害人类身心健康的重要问题之一。心理问题是日常生活中经常会遇到的，每个人在成长的不同阶段及生活工作的不同方面，都有可能遇到这样那样的问题，从而导致不良情绪的产生。对这些问题如能采取适当的方法予以解决，才能赢得一个健康而快乐的人生，否则将会产生持续的不良影响，甚至导致心理障碍。于是，我们编写了本书，旨在帮助人们应用心理学的理论和方法，寻求诱发心理问题的各种原因和认知因素；确定咨询切入点和切入方式，正确指导心理问题者解决心理问题；运用各种测验方法对心理问题者进行各个方面的心理测验，并解释测验结果。

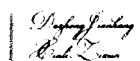
“健康的一半是心理健康”，“健康需要心理咨询”。我们相信，当这些 21 世纪健康新理念被人们所接受时，心理咨询服务必将对人们解决心理和精神上出现的问题大有裨益。

拥有健康的心理是享受幸福人生的精神保障，无论你富有还是贫穷，是年轻还是年迈，在漫长的人生旅程中，能够健康、快乐地享受人生，这不正是人类生存的重要意义吗？让我们在兴高采烈的日子里，在心情悲怆的日子里，在悠闲自得的日子里，在紧张忙碌的日子里，放飞你的心情，让世俗的烦恼、人间的纷争荡涤而

去，让我们用健康的心灵去品味人生的愉悦。

本书将全面、系统地告诉您保持健康心理秘诀和焕发青春的功效，最大限度地开发健康和长寿潜能。全书共分健康心理、青春心理、长寿抗衰老心理、减肥增肥心理、保健心理、疗疾心理6个部分，汇集了有关健康的最有效和最新的心理知识。

翻阅本书，你将走进一个健康保健的新世界，品味幸福的健康人生。



目 录

前 言	/	001
-----	---	-----

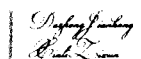
第一章 健康心理咨询

1. 什么是心理健康	/	2
2. 身心健康的标准是什么	/	3
3. 为什么人需要心理健康	/	5
4. 心理健康的人有哪些特点	/	7
5. 保持精力旺盛有哪些秘诀	/	8
6. 为什么投资健康要选好“健康点”	/	10
7. 人体哪三大“特区”要保健	/	11
8. 为什么道德健康益智强身	/	12
9. 脑力劳动者应注意哪些问题	/	13
10. 要关注人体的“负营养”	/	14
11. 心理健康与学习工作效率有何关系	/	15
12. 减轻压力的 7 种简易方法	/	16
13. 什么是上班族的健康术	/	18
14. 怎样避免“办公室综合症”缠身	/	20
15. 心理健康与美有何关系	/	21

16. 心理健康与衰老有何关系	/	22
17. 心理健康与疾病有何关系	/	23
18. 心理健康与长寿有何关系	/	25
19. 健康性格有哪些表现	/	28
20. 怎样衡量青少年的心理健康	/	29
21. 青年人心理成熟有哪些标准	/	31
22. 中年人心理健康有哪些标准	/	32
23. 老年人心理健康有哪些标准	/	33

第二章 青春期心理咨询

24. 青春期有哪些心理特点	/	36
25. 青春期两性心理有哪些差异	/	38
26. 青少年有哪些心理特征	/	40
27. 少男少女有哪些不健康心理	/	42
28. 什么是青春期挫折综合症	/	43
29. 青少年电子游戏机病会引起哪些心理障碍	/	45
30. 青春期精神心理疾病主要有哪些	/	46
31. 为什么少男少女易患“花癲”	/	47
32. 如何正确区分早恋与正常交往	/	48
33. 如何避免“罗密欧与朱丽叶效应”	/	50
34. 少女怎样发挥好人际吸引力	/	50
35. 男孩喜欢与哪些女孩子交往	/	53
36. 少女怎样追求“真爱”	/	55
37. 妙龄少女应怎样抵制性诱惑	/	56
38. 少女应该怎样避免性骚扰	/	57
39. 如何摆脱单相思的苦境	/	58



40 如何度过青春期	/	59
------------	---	----

第三章 长寿抗衰老心理咨询

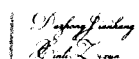
41 人类应该享有多长寿命	/	62
42 哪些人能够长寿	/	63
43 为什么人不能长生不老	/	63
44 为什么女性比男性寿命长	/	66
45 什么是长寿百岁法	/	67
46 无病长寿有哪些法则	/	69
47 为什么抗衰老需从儿童期开始	/	70
48 长寿老人的心理特点	/	71
49 延年益寿要注意什么	/	72
50 养生有哪些“黄金规律”	/	73
51 为什么天伦之乐有益健康	/	74
52 心理养生有哪些新概念	/	75
53 如何进行心理抗衰老	/	76
54 情绪与健康有何关系	/	78
55 友谊与健康有何关系	/	80
56 性格与健康有何关系	/	81
57 接吻与健康有何关系	/	83
58 拥抱与健康有何关系	/	83
59 文化素质与长寿有何关系	/	84
60 生活节奏与长寿有何关系	/	86
61 爱与健康有何关系	/	87
62 婚姻与寿命有何关系	/	88
63 为什么喜新厌旧会减寿	/	89



64	从容为什么有益长寿	/	90
65	生气为什么会损寿	/	91
66	幽默为什么有益健康	/	92
67	笑为什么有益健康	/	93
68	哭为什么有益健康	/	94
69	为什么忍耐有益长寿	/	95
70	内疚与健康有何关系	/	96
71	信念与健康有何关系	/	96
72	自信与健康有何关系	/	98
73	善恶与寿命有何关系	/	99
74	宽恕与健康有何关系	/	100
75	道德与健康有何关系	/	101
76	精神状态与健康有何关系	/	102
77	表情与健康有何关系	/	103
78	遗忘为何有益健康	/	104
79	梦与长寿有何关系	/	105
80	跳舞与健康有何关系	/	108
81	为什么常泡舞厅有损健康	/	110
82	操作电脑与人体健康有何关系	/	111
83	抗衰老有哪些主要药物	/	112
84	健美和长寿为何来自于爱情的浇灌	/	113
85	健康指数的自我测定	/	114

第四章 减肥增肥心理咨询

86	怎样掌握标准体重计算方法	/	118
87	肥胖症有哪些特点	/	119



- 88. 怎样正确区别胖与瘦 / 119
- 89. 怎样区别皮下肥胖与内脏肥胖 / 121
- 90. 肥胖有哪些类型 / 122
- 91. 肥胖与遗传有何关系 / 123
- 92. 肥胖与糖尿病有何关系 / 124
- 93. 为什么运动能防止肥胖 / 125
- 94. 患了肥胖症应掌握哪些运动项目 / 125
- 95. 什么是“耳穴疗法”减肥 / 126
- 96. 什么是物理减肥 / 128
- 97. 适度节食减肥 / 130
- 98. 为什么游泳是减肥健美的好项目 / 131
- 99. 为什么跳舞也能够减肥 / 131
- 100. 自行车减肥法 / 132
- 101. 怎样掌握跳绳减肥法 / 133
- 102. 怎样掌握交叉运动减肥法 / 136
- 103. 怎样掌握爬楼梯减肥法 / 138
- 104. 怎样掌握减肥健美三环功 / 139
- 105. 怎样掌握按摩减肥术 / 141
- 106. 影响身高有哪些因素 / 142
- 107. 身材矮小有哪些先兆 / 145
- 108. 怎样助长身高 / 147
- 109. 怎样掌握增高锻炼技法 / 148
- 110. 脊柱与形体美有何关系 / 149
- 111. 怎样改变消瘦体形 / 151
- 112. 增肥饮食有哪些 / 153
- 113. 什么是增肥的灵丹妙药 / 155
- 114. 怎样全方位评判自己的体形 / 157



第五章 保健心理咨询

115. 怎样培养健康的心理	/	164
116. 怎样保持心理平衡	/	165
117. 怎样减轻心理压力	/	167
118. 怎样矫治挫折心理	/	168
119. 怎样克服惰性心理	/	171
120. 怎样克服羞怯心理	/	172
121. 怎样克服多疑心理	/	173
122. 怎样培养竞争心理	/	174
123. 怎样做到适度紧张	/	175
124. 怎样戒除酗酒行为	/	175
125. 怎样戒掉吸烟习惯	/	176
126. 怎样调节恶劣心情	/	178
127. 怎样做到自我息怒	/	179
128. 怎样提防“电脑心身失调症”	/	180
129. 怎样进行失恋后的心理调适	/	181
130. 怎样调适职称评定中的心理障碍	/	182
131. 怎样自我调节失眠	/	183
132. 为什么要学会与考试共处	/	185
133. 考前需要哪些心理准备	/	186
134. 如何进行考场上的心理调适	/	187
135. 如何进行高考成功后的心理调适	/	189
136. 如何进行高考失败后的心理调节	/	190
137. 什么是工作中的心理保健	/	192
138. 如何进行工作疲劳后的自我调节	/	194



139. 新上班族如何进行心理保健	/	195
140. 教师如何进行心理保健	/	197
141. 警察如何进行心理保健	/	198
142. 军人如何进行心理保健	/	199
143. 职业活动中的心理保健	/	200
144. 下岗职工如何进行心理保健	/	202
145. 退休人员如何进行心理保健	/	203

第六章 疗疾心理咨询

146. 怎样注意身体的疾病信号	/	208
147. 气短是疾病的信号吗	/	209
148. 为什么暴饮暴食易致暴死	/	210
149. 怎样预防老年性浮肿	/	211
150. 怎样预防职业性皮肤病	/	212
151. 怎样预防哮喘复发	/	213
152. 怎样巧治牙痛	/	214
153. 怎样预防青光眼	/	214
154. 怎样防治白内障	/	215
155. 怎样防治急性结膜炎	/	216
156. 怎样预防消化道溃疡出血	/	218
157. 怎样防治前列腺增生	/	219
158. 怎样早期发现糖尿病	/	220
159. 怎样观察皮肤上的糖尿病信号	/	221
160. 怎样防止血管硬化	/	222
161. 怎样减少脑中风后遗症	/	223
162. 怎样进行神经官能症的自我调治	/	224



163. 手指麻痛有哪些原因	/	225
164. 怎样自我治疗肩周炎	/	226
165. 怎样防治高血脂症	/	227
166. 怎样自我按摩防治高血压	/	228
167. 哪些果蔬有益高血压患者	/	228
168. 哪些人易患心脏病	/	230
169. 怎样防治病毒性心肌炎	/	231
170. 为什么牢骚满腹的人易患心肌梗塞	/	232
171. 怎样呼吸锻炼治疗肺气肿	/	232
172. 怎样预防心肌梗塞的发生	/	233
173. 怎样预防心绞痛	/	234
174. 怎样防止冠心病的发作	/	234
175. 怎样治疗胃口郁闷症	/	235
176. 治疗胃下垂有哪些方法	/	236
177. 怎样预防病毒性肝炎	/	236
178. 乙肝病毒携带者应注意什么	/	238
179. 怎样早期发现肝癌	/	238
180. 为什么精神愉快是防癌的法宝	/	239
181. 怎样预防胃癌	/	240
182. 怎样预防大肠癌	/	241
183. 怎样及早防治鼻咽癌	/	242
184. 国际防癌守则 15 条	/	243

大众健康心理咨询

第一章

健康心理咨询





1. 什么是心理健康

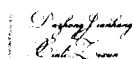
心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。心理健康包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。而在我国的一些心理学著作中，认为心理健康是以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境，以及自我内环境具有良好的适应功能。因而，对心理健康一词我们可以从以下三个方面去理解：

1. 没有心理疾病

心理疾病又称精神疾病，是心理活动的异常表现，其内容在第三章中会作详细介绍。没有心理疾病是心理健康的基本要求，因为心理疾病状态下人无法正常地发挥心理活动的功能，对日常生活和工作有明显的影 响，心理疾病无疑是心理不健康的表现。

2. 对不良心理活动能够及时而有效地调节

人生活在复杂的社会中，矛盾冲突、压力打击随处可见，没有人能够事事顺心，时时愉快，在各种生活事件中产生消极心理是在所难免的。心理健康的人并不是永远都处于良好的心理状态下，他在生活中也有烦恼，也有痛苦，有这样或那样的心理困扰。出现这些问题时，心理健康的人能及时发现，并能采取合适的方法和手段



调节心理活动，使之尽快恢复到正常的活动状态中。在充满竞争的现代社会中，能够很好地调整心态是保持心理健康的一个重要要求。

3. 保持积极、平稳的心理状态

使心理活动正常地发挥功能，在社会生活中充分发挥身心潜能，这是心理健康的理想状态。它包括在各种社会条件下保持平稳、正常的心理状态，不论顺境还是逆境，不论成功还是失败，不论自己处于社会的哪一个位置，心理健康的人都尽可能地做到心平气和、愉快满意地对待现实，较少产生心理困惑。另外，这种理想状态还包括对社会的良好适应能力，比如能够胜任工作和学习，能通过自己的努力获得一定的事业成就与社会认可，能与周围各种人保持融洽的人际关系，勇于承担责任，善于解决面临的各种社会问题等等。

2. 身心健康的标准是什么

以往人们认为，所谓身心健康就是没有疾病，即身体检查找不到哪一部分有病态的症状。随着人类社会的不断进步，人们逐渐认识到人是一个身心统一体，人的健康不仅仅是没有身体疾病，而且应该是心理上同样没有不正常现象。

WHO（联合国世界卫生组织）曾对健康下过这样的定义：

“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”即人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力良好三个方面。

最近，WHO 具体提出了人的身心健康标准，它包括肌体和精神的的健康状态。肌体健康可用“五快”来衡量，精神健康可用“三



良”来衡量。

“五快”是：

1. 吃得快

吃饭时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，食欲与进餐时间基本一致，这证明内脏功能正常。吃得快并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉。吃得顺利，吃完后感到满足，没有过饱或不饱的不满足感。

2. 便得快

有便意时，能很快排泄大小便。且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。不强行憋便，便后没有疲劳之感。

3. 睡得快

晚间定时有自然睡意，上床能很快入睡，而且睡得深；醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力，则是心理生理的病态表现；如各种心理生理障碍、神经症。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

4. 说得快

说话流利，语言表达正确。说话内容有中心，合乎逻辑。能根据话题转换随机应变。表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话时没有疲倦感，没有头脑迟钝、词不达意的现象。

5. 走得快

行动自如、协调，迈步轻松、有力；转体敏捷，反应迅速，动作流畅。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

因诸多病变导致身体衰弱均先从下肢开始，人患有一些内脏