

关爱心灵

心理健康扫描

编著 谢冬华 郭本禹

俗话说“心灵有约”。人，需要关爱心灵，培养良好的心理素质。

心理健康的含义是什么？为什么心理会出现异常？心理异常有哪些种类和表现？懂得这些，有利于保持心理健康，走出心灵的误区，踏上人生的阶梯，攀登崇高的人生境界。



Let's
Look at
the World

反伪科学丛书

FAN WEIKEXUE CONGSHU



主编 吴文智 孙维新

湖北教育出版社

编著 • 谢冬华 郭本禹

关爱心灵

■ 心理健康扫描

LET'S
LOOK AT
THE WORLD



反伪科学丛书

FAN WEIKEXUE CONGSHU

主 编 吴文智 孙维新
副主编 陶开华 于明明

湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

关爱心灵——心理健康扫描/谢冬华,郭本禹编著. —武汉:
湖北教育出版社,2001

(一起看世界·反伪科学丛书/吴文智,孙维新主编)

ISBN 7-5351-2942-0

I. 关… II. ①谢… ②郭… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 026865 号

出版 发行:湖北教育出版社
网 址:<http://www.hbedup.com>

武汉市青年路 277 号
邮编:430015 电话:83625580

经 销:新 华 书 店
印 刷:文字六〇三厂印刷
开 本:850mm×1168mm 1/32
版 次:2001 年 7 月第 1 版
字 数:128 千字

(441021·湖北襄樊盛丰路 45 号)
9 插页 6.75 印张
2001 年 7 月第 1 次印刷
印数:1—6 000

ISBN 7-5351-2942-0/N·42

定价:14.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

内容提要

作为心理健康方面的科普读物，本书力图运用心理学理论以深入浅出的语言和生动的文笔介绍心理健康方面的知识。全书由“攀登人生的境界”、“走出心灵的误区”以及“踏上人生的阶梯”和“健康心理自测”四部分组成。

本书既从理论上简要地说明了心理健康的含义，心理出现异常的原因，心理异常的种类，心理学家对心理健康的看法，又从实用性和趣味性的角度，提供了许多有关心理健康方面各种问题和品质的问卷量表，供读者自我心理测查，了解自己。不仅如此，本书还详细地从心理学的角度分析了心理健康方面一些经常出现而又需要消除的心理问题，并有针对性地提出了克服它们的建议和方法；为了提升和保持心理健康，又从个体对己、对人对环境的角度探讨了心理健康方面一些良好的心理素质及其培养途径等。



序

人类社会进入 21 世纪的今天,科学技术日新月异的发展速度真正地到了匪夷所思的程度。那些在过去常常被人们认为不可能的梦想,今天大多成了事实。e 时代的到来更使人们对科学的无限创造力不再有丝毫的怀疑,惟有对新知识的追求更多地增添了紧迫感。但我们也不能不看到,在这个大力弘扬科学的时代,仍存在一些不和谐的浊音。由于科学文化程度上的差异,那些受教育机会较少或虽然具备高学历但对自然科学知识了解甚少的人们,对我们周围这个世界的认识还存在着太多的误解,致使那些貌似科学实则反科学的伪科学者们有了可乘之机。面对这个由浩瀚的宇宙、神秘的地球、缤纷的物质世界和精密的生命体构成的令人眩惑不已的现实世界,如何看待其神秘,揭示个中奥秘,成为人们关注的焦点。正是在这样一种背景下,我们着手编写了这套《一起



看世界·反伪科学丛书》，旨在引导广大读者正确而科学地看待现实世界，树立破除迷信、崇尚科学的观念，掌握科学认识世界的方法。本丛书共分8册：《打开问号——物质世界揭秘》、《飞越时空——宇宙太空奇观》、《绿色营地——可爱地球家园》、《娑婆世界——宗教信仰与误区》、《生命之舟——走进微观世界》、《关爱心灵——心理健康扫描》、《探病溯源——人类健康长寿之本》、《虚拟人生——网络世界漫游》。每本书均由相关专业的专家学者撰写，从物质世界、宇宙太空、地球家园、宗教信仰、生命现象、心理健康、疾病认识、网络解读等诸多人们所关心的问题科学探讨。世界是如何产生的？物质有何妙用？（打开问号——物质世界揭秘）；太阳早升晚落，落下的太阳在哪儿过夜？（飞越时空——宇宙太空奇观）；为什么生活在同一环境中，呼吸着相同的空气，吃着同样的食物，有人生病，有人却健康依然？疾病真是来自“潘多拉的匣子”吗？（探病溯源——人类健康长寿之本）；人从哪里来？又要到哪里去？生命究竟是怎么一回事？（生命之舟——走进微观世界）；生命科学已进步到可以孕育试管婴儿、可以克隆动植物的程度，为什么仍然会有如此多的人信奉宗教？（娑婆世界——宗教信仰与误区）；什么是虚拟环境？面对神奇的网络世界，人们该如何生存？（虚拟人生——网络世界漫游）；宇宙的“绿洲”是如何形成的？如何看待地震、飓风、海啸、火山等神秘奇观？（绿色营地——可爱地球家园）。本丛书运用科学方法和唯物主义观念对上述问题一一作了回答；对那些宣传神鬼、命运、灵魂和种种超自然力量的迷信行为给予了彻底批判，对伪科学、科学中的欺骗、科学中的失误、科学中的不成熟和泡沫等进行了科学分析，以引导广大读



者改变陈腐观念和错误认识,树立破除迷信,崇尚科学的观念,掌握认识世界的科学方法,正确而科学地看待世界的一切神秘现象。还有一点要特别提到的是,本丛书配合了我国正在推行的素质教育,为广大青少年提供了丰富的科学知识和精神营养,是他们在新世纪起跑与腾飞的健康加油站。

本丛书的主要组织者和参编者——南京军区军事医学研究所,是一个在军内外有着较高知名度的科研单位,获得过几十项重大科学研究成果,现仍承担着国家和军队的多项重大科研课题。其他参编者主要是南京大学,南京师范大学,东南大学,解放军国际关系学院,解放军理工大学,中国药科大学和江苏公安学院的副教授或教授,其中有多人拥有博士学位,专业知识丰富,文字功底扎实,且对科普写作有着极浓郁的兴趣。因为他们的参与,使得本丛书在保持科学知识的严肃性和权威性之外平添了文笔精美,语言流畅的可读性和趣味性。全国政协副主席丁光训先生的题词也使本丛书增色不少。所有这一切,使得本丛书不失为一套真正意义上的“反伪科学”科普精品,有望成为广大读者的良师益友。

如果本丛书的出版发行确能得到广大读者对我们上述编写意图的认同,那实是对我们所有参编人员的莫大鼓励。此外,丛书得以顺利出版,除了我们所有编写人员的努力外,还折射了湖北教育出版社决策者的眼光与策划者的智慧;渗透了丛书责任编辑的辛勤汗水,在此一并表示感谢。

编者

2001年2月28日于南京

引言

人,认识你自己

在古希腊奥林匹斯山上,有一座德尔菲神殿,神殿里有一块石碑,上面记着这样一句箴言:“人,认识你自己”。其实,人最熟悉的是人,最不熟悉的也是人。关于这一箴言,还流传着一个令人难解的谜语,也就是斯芬克司之谜。

传说中,古希腊的奥林匹斯山是西方诸神居住的地方,那里有西方的主神宙斯以及由他统帅的众神。作为神的地界,凡人是难以涉足奥林匹斯山的,而神的箴言“人,认识你自己”,又应该让凡人知晓。作为神的使者的“斯芬克司”(她是希腊神话中的带翼狮身女怪。现在的埃及还有她的一座石雕像——狮身人面像,与那雄伟的“金字塔”一样闻名。),带着神对人类的忠告“人,认识你自己”,从奥林匹斯山来到了古希腊的忒拜城堡。凭借她的智慧和细心的筹划,她把这句神的箴言



转换成——“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上则用三条腿走路？”来盘问她所遇到的所有人。

这就是斯芬克司之谜。每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语；而且作为惩罚，凡是猜不中的，都将被斯芬克司毫不留情地吃掉。

糟糕的是，当时忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克司编的谜语，这样该城堡为此遭受了一场空前的灾难。最后，有位名叫俄狄浦斯的青年解出了这一谜语的谜底是“人自己”。

斯芬克司编的这个谜语，内涵是很丰富的。我们人类的每一个个体都是这样：生下来时都使用“四条腿”，然后是“两条腿”和“三条腿”——也就是，新生的婴儿还不能站立起来行走，只能用双手加双脚在地上爬；然后才能够站立起来行走；但是到了老年，就会借助拐杖来走路。这也就是谜语中所说的“早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路”。作为神的使者，斯芬克司是要通过这样一个谜语来告诫人类要对自身进行认识。作为人，你必须认识你自己！

正是为了科学地揭示斯芬克司之谜，人类对自身进行了不懈而漫长的探索，不仅从生理上对自己有了相当科学的了解，而且发展到从心理层面上来认识自己的水平，形成了许多与人体密切相关的学科，尤其是心理学。它的出现使人对自身心理和行为之奥秘的探讨更趋向自觉、系统、全面。这样，被视为“第二宇宙”的人的心理更科学地为人类所认识。这是人类在“认识自己”道路上的重要里程碑。

随着心理科学的发展成熟，心理学越来越渗透到心

理健康领域，关注现实生活中所遇到的各种心理问题，并与心理卫生运动相结合形成了一门以维护心理健康、预防心理疾病、促进人格完善和自我发展为其目标的健康心理学。加上现代社会发展给人带来的许多适应方面的问题，人们愈益认识到健康心理学在解决这些问题中的价值，特别是维护心理健康的价值。为此，我们迫切希望了解心理学中有关心理健康方面的知识，以解决心理和行为上的种种冲突、障碍与困扰，充实和完善自我，提高自身的心理水平，维护心理健康。例如，什么是心理健康？自己的心理是否健康？怎样才算心理健康？影响我们心理健康的因素有哪些？如何摆脱心理上的某些误区而步入心理健康的“康庄大道”？怎样养成健康的心理品质而使自己的心理达到最佳状态？



目 录

一起
看
世
界



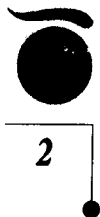
1

1 引言 人，认识你自己

1 攀登人生的境界

- 3 心理健康的含义
- 10 心理为何会异常
- 15 心理异常有哪些
- 25 心理学家如是说

45 走出心灵的误区



- 48 拨开自卑的阴影
- 55 不该膨胀的虚荣
- 59 冲破焦虑的羁绊
- 65 摆脱羞怯的困扰
- 71 冲出恐惧的藩篱
- 78 跳过嫉妒的屏障
- 84 走出猜疑的低谷
- 88 跨越犹豫的雷池
- 92 跳出抑郁的怪圈
- 100 校正逆反的航标

107 踏上人生的阶梯

- 110 培养自信心
- 117 塑造自尊心
- 121 赋予同情心
- 127 善晓自知力
- 132 强化自制力
- 137 增强悦己性
- 142 养成独立性
- 147 获得创造性
- 152 锤炼心理承受力
- 162 提高心理应付力
- 165 拓宽心理适应力

171 附录：健康心理自测

- 174 心理怎样才健康
- 180 你有自卑感吗
- 188 抑郁有几何

190 心理承受力有多大

195 心理适应力有多强

一
起
看
世
界



3





一起看世界

反伪科学丛书

攀登人生的境界 ·

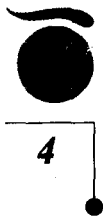




社会文明的进步，生活节奏的加快，社会竞争的日益激烈以及人际关系的复杂化，增加了人的心理压力，心理失调和心理障碍的人越来越多。与珍惜生命一样，关注和维护心理健康也正日益成为现代人追求的人生境界。拥有健康的心理是你挑战社会压力、润滑人际关系、提高生活质量的关键。如果没有健康的心理就难以适应社会生活。一切成就，一切财富，都起于健康的心理。因此，关注心理健康，消除心理压力，成为个体追求的重要人生目标。

心理健康的含义

在现代社会，由于报刊、杂志、影视等大众传媒的作用，我们在关注“身体健康”的同时，也不会忘记“健康的另一半——心理健康”。这显示着人们的健康观念更趋全面，知道健康不仅包



括生理方面，而且包括心理方面。

正如世界卫生组织所指出的，“健康”不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是一种生理上、心理上与社会适应方面都臻完满的状态。具体表现在：除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外，(1)有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到疲劳和过分紧张；(2)处世乐观，态度积极，勇于承担责任，心胸开阔；(3)精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；(4)自我控制力强，善于排除干扰，能够抵抗一般性感冒和传染病；(5)应变力强，能适应外界环境的各种变化；(6)体重得当，身体匀称；(7)眼睛明亮，善于观察，反应敏捷，眼睑不发炎；(8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；(9)头发有光泽，无头屑；(10)肌肉和皮肤富有弹性，走路步态轻松自如。1999年，世界卫生组织重申：这十项健康标准为2000年人的健康标准。

其实，在日常生活中，许多人都体验过在学习、工作、婚姻、家庭、人际交往等方面的心理问题，这些问题要是任其发展或处理不当，就会使人出现心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等等。如果人们对这些来自身体内部与外部的刺激，适应能力很差，那么这些刺激就会成为恶性刺激，损害身心健康，并导致心理上的失常，甚至会引起心理疾病。

那么，具体说，什么是心理健康呢？它有哪些特征呢？

心理健康指的是心理机能的健全状态。也就是，一个人在与环境的互动中，其心理活动过程能够有效地反映现实，解决面临的问题，达到对环境的良好适应并且