

心

安是

福

● 保健篇

心理调节艺术



董兴文 / 著

一种中国人自己的心理常识读本

中国文联出版社

心安是福

心理调节艺术

保健篇

董兴文 / 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心安是福——心理调节艺术·保健篇/董兴文著. —北京:
中国文联出版社, 2003.8
ISBN 7-5059-4408-8

I. 心… II. 董… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 058611 号

书 名	心安是福——心理调节艺术·保健篇
作 者	董兴文
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	李珊利
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华印刷一厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	222 千字
印 张	9.875
插 页	2 页
版 次	2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-8000 册
书 号	ISBN 7-5059-4408-8/I·3434
定 价	16.80 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>

序 言

随着社会的发展,人们不断面临新的挑战,承受着新的心理压力。所以,紧张和由此而来的心理失衡,是现代社会生活中难以避免的困扰。

在源远流长的华夏传统文化中,十分重视心理问题,强调精神因素对人体健康的影响,明确提出了负性情绪在疾病(包括精神疾病和躯体疾病)生成过程中的病因性作用。这种古老朴素的心身统一观,日益为人类社会的生活实践经验和世界医学的进步所证实。但是,我们也清醒地意识到,现代医学心理学和心理医疗在我国的落后和匮乏,使得当今广大人民群众对医学心理学和心理医疗的知识和技术有着强烈的渴望和追求。

心理现象是人们的头脑对客观事实的主观反映。但是,不同的人对同一事物往往会有不同的认识和态度,产生不同的情绪体验和反映方式。这种个体差异来源于人格、文化、知识等多种因素的影响。一般地说,人格是适应社会的基础。一个人能否顺利适应环境,能否建立正常的人际关系,能否充分发挥自己的心理潜能并取得相应的客观效果,主要取决于人格是否健全。智能和知识决定一个人能否正确认识外界事物;情感是一个人对外界事物的

主观体验和态度,并为整个心理活动提供支持;行为则是心理活动的外部效应表现,一个人的或行或止,取决于意志的控制。这些都是心理学常识。

心理活动产生的精神(心理)的现象是极为重要的,也是极为复杂的,自古以来就一直是人类设法探索 and 了解自己的一个重要领域。宗教、哲学、社会学、文化学、民俗学等等,都从不同角度用不同方法,对它进行过长期的研究。

不良的精神现象,尤其是各种不同程度的精神障碍,乃是一种疾病,影响人们的健康、生活质量和潜能发挥,使人们遭受痛苦,因而引起社会的强烈不安和极大关注。

面对这种社会需要而出现的各种治疗技术,概括起来不外乎巫术和医术两大门类。

所谓巫术,尽管其派别和门类很多,而且各个历史时期也不尽相同,但是其认识论的共同核心,则都是相信有一种超自然的力量存在并主宰一切,当然也能决定人的生死祸福。巫术之为术,其方法论有两个共同特点,一是神秘性,一是虚伪性。一些古老的巫术种派多依赖于手法,强调施术人必须以一种神秘的方式进行,也必须与一种特殊的礼仪相结合,以使自己能与崇信物相互沟通,并借引其万能的超自然力来控制灾难,解除病人痛苦。现代的各种巫术种派,也许其欺骗性更大。我们知道,巫术的崇信物也是随着时代的发展而不断衍变的。当今之世,科学大踏步前进,巫术信仰也随之更换了主体,由神灵崇拜转向了人的自身,鼓吹某些“特殊”人的体内蕴藏着超自然的“神力”,吹得神而又神,连神灵都甘拜下风,并给这些人披上现代科学的外衣,借以欺骗和恐吓某些人群,诱骗他们盲目相信。巫术作为一种社会思潮,近年来之所以在我国得以猖獗发展,从认识论的角度来说,其原因一是科学知识普及不够,迷信在某些地区和人群

仍然较为严重,从而给巫术提供了繁殖的土壤;二是现代科学尚未对精神现象作出透彻的研究结论,因而使巫术泛滥有可乘之机。可以说,现代巫术是一种现代“魔术”。它的虚伪性表现在:一、无法证实,不能公开操作;二、无社会性成果(他们的所谓“功力”和“成果”只能在特定环境和条件下才能“显现”。)巫术在今天沉渣泛起,委实是一件令人慨叹的怪事。在我国人民为现代化奋斗的今天,竟然鼓吹用巫术代替科学,岂非历史的倒退!利用巫术治病由来已久,其所以能得逞一时,一是利用某些人群的愚昧;二是通过暗示、安慰和排解等手段,转移病人注意,宣泄情绪,缓解心理紧张。很显然,这并非巫术的“神功”。况且此种效应往往只是暂时的,并不能根治某种疾病,弄不好可能适得其反,不仅耽误正确治疗,甚至不啻饮鸩止渴,故绝不可倡导。

我们必须破除迷信,提倡科学。

与上述巫术绝然相反,医学心理学和心理医疗是一门医学科学和医疗技术,并且已经成为人们生活中不可缺少的“顾问”,诸如事业中的挫折、人际关系中的困难、家庭成员中的矛盾,如此等等,生活中不论大事小事,只要是引起人们心理骚动并产生情绪不快、焦虑烦恼乃至罹患心理疾病的,几乎都可以从心理治疗家那里得到有益的帮助。现代西方国家有一种说法:要想保障生活质量和事业有成,必须一手挎着心理医生,一手挎着律师(那里是法治社会)。因而现代医学心理学和心理医疗这一门医疗应用科学和技术便发展成为现代社会构成中不可缺少的一个组成部分。这无疑是一种文明和进步的表现。我们相信这一事业必将随着我国的社会发展而发展,并作出自己应有的贡献。

董兴文先生的著作,就是一本帮助人们摆脱困惑、消除烦恼和提高心理素质、保障心身健康的书。作者的渊博知识,使人们广开眼界,获得教益和启迪。作为医学心理学和心理医疗的科

普读物,这本书文字优美,语言流畅,可读性强,引人入胜。它不仅深入浅出地讲解了心理卫生的基本知识,帮助人们提高生活质量,还以大量的实例和事迹,激励人们的意志,给遭受心理困扰的读者以信心和勇气。尤其难得的是,作者通过学习、调查和大量的临床实践,总结出一套战胜心理疾病的成功经验,同时努力钻研,使之上升为理论,发展成为一家之言,并成功地运用这种理论、方法和经验,治愈了许多患者,帮助他们摆脱了疾病的痛苦。

我相信本书一定会成为广大读者的良师益友。

田祖恩

注:田祖恩,中国著名精神卫生专家和学者,北京安定医院主任医师、教授,首都医科大学博士生导师。

目 录

1 / 序 言

田祖恩

开 篇

面临挑战

——心理健康提到了首位

5 / 一 生理和心理 心理更重要

11 / 二 有史以来当今问题最大

23 / 三 心理疾病 肆虐全球

1

保 健 篇

战胜挑战

——现代人的健康观念

一 人生竞技 心理为上

——创造人间奇迹

45 / 1. 心理素养 重中之重

51 / 2. 超常发挥 起死回生

65/ 3. 心理培养 从小做起

二 复杂微妙 实实在在

——心理机制与防病健身

84/ 1. 可名其妙 立竿见影

86/ 2. 心理机制 如此表述

95/ 3. 心理治病 大显奇功

99/ 4. 心理疗法 方法多多

三 果敢沉着 热情灵活

——培养良好个性

108/ 1. 保障心理健康 个性极为重要

112/ 2. 个性培养 从小开始

132/ 3. 掌握自己命运 追求良好个性

四 兵无常势 水无常形

——适应和应变

138/ 1. 适者生存 优胜劣汰

145/ 2. 适应困难 走出困境

149/ 3. 困难促进你成长 转化不利为有利

157/ 4. 不断自我调节 自如驾驭人生

五 喜怒之事 不可妄行

——情绪的控制和宣泄

163/ 1. 乐极生悲 怒极成哀

171/ 2. 理智制怒 合理宣泄

六 认知积极 感觉良好

——认知与情绪

176/ 1. 积极认知 决定人生

180/ 2. 认知营造情绪 心态来自认知

186/ 3. 学会积极认知 天空永远蔚蓝

七 君子坦荡荡 其乐何陶陶

——心胸与情绪

191/ 1. 忧愁悲哀 人类弱点

194/ 2. 忧愁悲哀 致癌因素

198/ 3. 乐观豁达 身体健康

201/ 4. 积极主动 收获快乐

八 三军不可夺帅 匹夫不可夺志

——志向、理想和人生追求

206/ 1. 立志守志 立身根本

210/ 2. 以利为志 必为所困

221/ 3. 以名为志 作茧自缚

229/ 4. 实事求是 正确立志

233/ 5. 执著理想 益寿延年

九 睁大两只眼睛 闭上一只眼睛

——恋爱、婚姻和家庭

241/ 1. 恋爱处理好 心身无烦恼

246/ 2. 恋爱不容易 千万别大意

255/ 3. 理解和宽容 金婚胜新婚

十 休戚相关 荣辱与共

——个人与集体

263/ 1. 搞好人际关系 人人都要学习

265/ 2. 处好人际关系 心身大大受益

272/ 3. 良好的人际关系 一种美好的境界

十一 己所不欲 勿施于人

——待人接物

278/ 1. 与人为善 成人之美

282/ 2. 与人为善 收获幸福

285/ 3. 其心不善 必先自损

十二 难得糊涂 吃亏是福

——利害得失

289/ 1. “糊涂”一点 大有好处

294/ 2. 智者乐 仁者寿

304 / 新版后记

董兴文

保 健 篇

开 篇

当今之世,人们对自身的健康和寿命表现出越来越强烈的关注,大家都希望自己健康和长寿。

在我们人类的老祖宗那个时代——茹毛饮血的原始人时代,当然不会想到健康和长寿的问题。那个时候,人类的第一件大事是解决吃饭问题,设法生存下来。保健和长寿的问题还提不到“议事日程”上来,人们还不可能有这样的意识。人们必须首先有饭吃、有衣穿、有房子住,然后才有可能干任何其它事情。这是一个颠扑不破的真理,是最起码的常识。社会史表明,人类要生存和发展必须同时进行两种生产:物质资料的生产和人类自身的生产,两者缺一不可。这就是关于人类两种生产的理论。人类社会的初始阶段,这两种生产都非常简单,非常落后,仅仅能够维持人类的生存,使人类得以延续下来。随着物质资料生产的发展,人类生活的环境和条件逐步完善,人类的自身生产也随之改善,逐步地注意改善饮食、衣着、居住诸多方面的条件,注意锻炼身体,发展医疗保健事业等等。因此,健康状况逐步改善,寿命逐渐延长。下面的一些统计资料可供参考:罗马帝国时代(公元前 30 年—公元 476 年),也就是奴

隶制时代,人均寿命 18 岁;中世纪时代(公元 476 年—1640 年),也就是封建制时代,人均寿命 25 岁;资本主义制度初期(18 世纪),人均寿命 30 岁;再以后,1945 年,人均寿命 45 岁;1963 年,人均寿命 69 岁;1975 年,人均寿命 75 岁。这是西方的情况。在最近的一百多年里,人均寿命延长了一倍。

我们国家,现在人均寿命已经接近 70 岁。

在这样的基础之上,人们已经开始相当关注自己的健康状况和延年益寿问题。我国和世界很多国家的科学家也已经都在致力于研究多方位的保健、养生之法和延缓衰老、增长寿命的途径,取得了可喜的成果。延缓人体衰老和增长个体寿命的研究还在进一步展开,人究竟能活多长时间,还不能定论。但有一点完全可以肯定,自有人类以来,很少有人活够了自己应有的年龄,即使活到百岁去世的人也只能算是中途撒手。迄今已经死去的人几乎都不是自然老死,而是疾病致死和其它非正常死亡。可见人类个体益寿延年的前景是非常乐观的。

保健、养生、益寿、延年,这是一个庞大而复杂的系统工程,需要进行综合治理。如发展科学技术和生产力、丰富社会物质财富、提高人们的生活水平、改善人们的生存环境(包括自然环境和社会环境),发展文化教育事业、提高人们的知识文化素养和道德水准,发展体育运动、增强人们体质,发展医疗保健事业、研究抗衰老药物及其它手段,等等。但是,除了上述种种努力之外,还有一个非常重要的方面,那就是注意心理卫生,培养、锻炼和提高心理素质,保持心理健康。而这一非常重要的方面往往容易为人们所忽略,甚至根本缺乏这方面的意识。若果真如此,那么,人们为健康、长寿和幸福作出的种种努力就可能事半功倍,甚至可能化为泡影。

一 生理和心理 心理更重要

希腊神话有一则故事：叙拉古的暴君迪奥尼修斯有一个宠臣叫达摩克利斯，他对帝王的地位十分羡慕，常说帝王多福。暴君迪奥尼修斯为了教训一下达摩克利斯，给他点颜色看，就请他赴宴，并让他坐在自己的宝座上，同时用一根马鬃系一把利剑悬挂在他的头顶上。这把利剑随时都可能掉在达摩克利斯头上，致他于死命。暴君迪奥尼修斯这样做，意在使达摩克利斯知道帝王的忧虑，给他以警告。后来，“达摩克利斯剑”就由上述典故演变为一固定成语，意思是大祸临头，严重威胁在即。

现在，我们把严重威胁人类健康，给人类带来极大痛苦和灾难的心理疾病比做一把悬在人们头顶上的“达摩克利斯剑”，也许不算过分夸张。这已经是一种实实在在的威胁，并且已经实实在在地给许许多多的人们以痛苦和灾难，使他们在苦海中煎熬，不少人因此丧生。而且，这种威胁和灾难，还在日益加剧。

那么，什么是心理疾病呢？

心理是相对生理而言的。医学心理学称心理为心，生理为身，合称心身。人是心身有机统一的整体。人的健康包括心理健康和生理健康，合称心身健康。其中心理健康更显重要。人的疾病也包括心理疾病和生理疾病，其中心理疾病更加令人痛苦，而且严重影响和危害生理健康。

生理是指人的机体及其功能和活动过程。生理疾病是指人的机体发生了病变，并影响了其功能。造成生理疾病的原因来自内部和外部。外部的因素包括病菌、病毒和污染物的侵袭、寒暑的变化、外力的打击，等等；内部的因素包括遗传、发育生长障碍和其它不明原因。这些外部和内部的因素都不是精神、心理

的,而是物质的。例如病菌、病毒的侵袭形成的肝炎、肾炎、肺结核,高温、低温造成的烫伤、冻伤,外力打击导致的骨折,等等。生理疾病的治疗方法是药物和技术手段对症施治。这就是目前各种医疗单位从事的工作。这种对于生理疾病的治疗手段称之为生物医学模式,是不可少的,并需要进一步发展、扩充和完善。

心理是人的头脑反映客观世界的过程,是人的头脑与客观世界的关系状态,如感觉、知觉、情感、认识、情绪、志向、意志等等。心理主要是大脑皮层的功能和活动方式,与边缘系统、丘脑和下丘脑也有着直接的联系。心理疾病就是由心理因素导致的疾病。由于大脑皮层是中枢神经系统的最高级部分,是人体的最高司令部,因此,人体的一切生理过程都受心理活动的调节和影响。这种调节和影响是不以人们的主观意志为转移的,即使在不自觉的情况下,也可以通过仪器检测出来。积极良好的心理状态对生理过程产生良性调节和影响,如愉悦、达观、富于信心的心境和情绪能促使大脑和有关腺体分泌好的荷尔蒙,增强机体的免疫功能,从而维持正常的良性的生命活动。而消极不良的心理状态则对生理过程产生不良的调节和影响,如愤怒、惊恐的不良情绪使心跳加快、血压升高、心律不齐、红血球剧增、血液凝聚加快;忧愁、悲哀的不良情绪会导致人的食欲不振、消化不良;如此等等。消极不良的心理状态会使免疫功能下降,各器官、各系统功能减弱。一个 80 岁的老年人,在积极良好的心理状态下,可能仍然朝气蓬勃,像个小伙子;而一个 20 岁的青年,在消极不良的心理状态下,也会浑身无力、萎靡不振,像个“套中人”似的病老头儿。2001 年 11 月,新华社的一则消息说,在天津市的几家老年大学里,课程越开越多,除了书画、健身等课程之外,英语、电脑、交际舞、模特表演等专业都成了热门。那