

源于心态的健康圣经

21世纪，心理治疗将是人类战胜疾病的最重要手段。



好心态 胜过好医生

石磊◎编著

好心态使人健康，好心态使人长寿。

好心态是健康的红颜，好心态是长寿的知己。拥有健康的心态，享长寿之道，品美好人生。

中国妇女出版社

中国医药报

中国医药报 中国医药报 中国医药报



好心态 胜过好医生

好心态能让人长寿，好心态能让人快乐。

好心态能让人健康，好心态能让人幸福。

中国医药报



好心态 胜过好医生

石磊◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态胜过好医生/石磊编著. —北京:中国妇女出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80203-888-2

I. ①好… II. ①石… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 230504 号

好心态胜过好医生

作 者:石 磊 编著

责任编辑:姜 喆

封面设计:道一设计

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京洲际印刷有限责任公司

开 本:170×240 1/16

印 张:16.5

字 数:250 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版

印 次:2010 年 2 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-888-2

定 价:26.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

好的心态,表现出一种生命力,一种自信和健康的精神风貌,在这个意义上,心态即精神状态,精神支撑。因而,保持良好的心态对于一个人的健康就显得具有不可低估的作用。拥有积极健康的心态,才能有健康的生活态度和健康的工作态度,最终才会有健康的生命质量。当前,心理健康问题已远远超出了医学范畴,成为影响人类健康和社会进步的重要问题,受到社会各界的关注,重视心理保健已成为世界性趋势。

心态是人的一种感情状况,犹如天气的晴雨表。愉快的心情能使人精神振奋,忧愁的心情能使人萎靡不振,这是一个关于身心健康的话题。探讨这个话题,对人生价值有着重要的意义。

在社会纷繁复杂的现实生活中,许许多多的人面临生存考验和工作压力,面临许多困难和矛盾,面临某些事物的不可预知性和突发性,不可能天天有好心情,喜怒哀乐将会伴随人的一生。如何过好每一天,如何面对这个世界,关键的是如何调控自己的心态,使自己生活得更潇洒,更充实,更美好,变被动为主动,变压力为动力,这既是一门学问,又是人生的一门必修课。因而拥有一个良好的健康心态越发显得重要。

一个人拥有一个良好的心态,就能够从容地面对这个世界,面对坎坷和痛苦,甚至是面对生与死的考验,也不会惊慌失措。拥有良好的心态胜过拥有一个好的医生,而健康的最大决定因素是自己的生活方式,健康的钥匙在自己的手里。所以,最好的医生是自己,自己关爱自己;最大的敌人也是自己,自己伤害自己;最好的心情是宁静,一颗平常心胜过万灵药。

正如马克思所说:“一种美好的心情,比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

一个人拥有一个良好的心态,是在长期的生活和实践中逐步积累总结出来的,也是个人素质和修养培养出来的,更是与疾病抗争中磨炼出来的。而《好心态胜过好医生》正是从这些生活实践中总结出来的结果,它的内容包括:正确认识心理健康——做自己最好的医生;有心病才会引发身病——不良心态与疾病的关系;转变观念正视疾病——端正治疗疾病的心态;起居有序,抚慰心灵——以良好的作息调整心态;注重饮食,养护心灵——用合理的饮食调整心态;经常运动,强健身心——用运动方法调整心态;赏心悦目,陶冶情操——用艺术情趣调整心态;调整心情,宁静致远——对心理疾病的调适;奉献爱心,共筑幸福——对不良情感的调适;医治心病,还需心药——常见的心理疗法等。

一个人是否生活得愉快,不仅取决于物质条件,更取决于精神状态。倘若一个人整天萎靡不振或自我消沉,人活得就很累。无论在什么情况下,拥有一个良好的心态,比什么都重要。一个人具备良好的心理素质和良好的心理状态,那么,就一定能拥有美好、健康的人生。

人坚持自制,拥有好心态,就是投资健康。拥有好心态的人,身心最健康,也最有力量。

《好心态胜过好医生》——良好的心态是健康、生命和人生的真正主人。做自己心态的主人,你就是永远健康的人。

目 录

第一章 正确认识心理健康

——做自己最好的医生

- 正确认识健康观 / 3
- 辩证理解心理健康观 / 5
- 心理因素与心身健康的关系 / 8
- 心理失常与心理正常的区分 / 11
- 健全人格与心理健康 / 13
- 正确看待心理变态 / 14
- 心理健康的标准 / 16
- 心理保健的正确方法 / 19
- 无病不等于是健康 / 20
- 随时注意身心变化 / 23
- 健康是我们永恒的追求 / 26
- 当好自己的心理医生 / 28

第二章 心病才会引发身病

——不良心态与疾病的关系

- 不良心态易引起疾病 / 33
- 性情急躁易引发冠心病 / 34
- 消极情绪会诱发癌症 / 36

不良情绪可引发糖尿病 / 37
心情不良易引起消化性溃疡 / 39
性情忧郁易导致心肌梗死 / 41
紧张情绪会产生头疼 / 42
情绪低落易产生视力疲劳 / 44
性格内向易引发高血压病 / 45
心理负担过重易引发失眠 / 47
情绪过分敏感会导致哮喘病 / 48
多愁善感易发生多梦、噩梦 / 50
悲观心态易导致自杀 / 52
太爱干净易导致洁癖 / 53
精神刺激会引发月经病 / 55

第三章 转变观念,正视疾病

——端正治疗疾病的心态

做自己的医生 / 59
有病不能乱投医 / 61
不要过分依赖医生 / 64
从药物治疗中解脱出来 / 65
有病不要羞于就医 / 68
不要被疾病所吓倒 / 69
重视小病才能防患大病 / 71
缓则治本与急则治标 / 72
正确对待治疗中出现的问题 / 75

第四章 起居有序,抚慰心灵

——以良好的生活习惯调整心态

以自然之道养自然之身 / 79

睡眠是对心灵最佳的保养 / 81
善用床上“四宝”养心健体 / 84
解决失眠先从心理找原因 / 86
病后大补不如长养 / 90
节假日应注意的事项 / 92
避免节日综合征 / 93
洗澡有助于调节神经 / 95
花水浴能怡神养脑 / 96

第五章 注重饮食,养护心灵

——用合理的饮食调整心态

饮食不可失控 / 99
纠正肥胖的食欲心理 / 102
最佳食物可缓解心理压力 / 103
长期吃素会引起心理不适 / 104
用餐时不要生气 / 105
饮食喜好与性格特征 / 106
饮茶清心可治百病 / 107
吃水果可调节心身健康 / 108
水对人体健康具有神奇作用 / 111
病后调理首选食粥 / 113
不可忽视的饮食小事 / 115

第六章 经常运动,强健身心

——用运动方法调整心态

运动疗法对人体健康的作用 / 119
中年人应挤时间加强体育锻炼 / 120
坚持适度的有氧运动 / 121

- 散步是轻松悠闲的养生 / 122
游泳是愉悦身心的项目 / 123
太极拳是调养身心的好功法 / 124
按摩具有延年益寿的功效 / 126
轻松体育是调适身心的运动 / 130
运动健身要注意气候变化 / 131

第七章 赏心悦目,陶冶情操

——用艺术情趣调整心态

- 吟诵诗歌可治心病 / 135
练习书法可养心长寿 / 136
弈棋可怡性养心 / 137
音乐可陶冶情操 / 138
读书可滋养心灵 / 140
观赏自然景观养心 / 141
栽培花草可养生 / 143
垂钓有助于护心 / 145
旅游有助于心理健康 / 146

第八章 调整心情,宁静致远

——对心理疾病的调适

- 踏实做事才能克服浮躁 / 149
放宽心胸才能避免悲观 / 151
保持冷静才能遏制愤怒 / 153
把握平衡才能消除紧张 / 156
调节情绪才能化解抑郁 / 158
放慢心态才能平息焦虑 / 160
多讲奉献才能消除自私 / 162

活得轻松才能克服虚荣 / 164

积极进取才能克服忌妒 / 166

多些信任才能少些多疑 / 169

博采众长才能克服固执 / 171

第九章 奉献爱心,共筑幸福

——对不良情感的调适

因为有爱才有奇迹 / 177

把握好与异性友谊的尺度 / 178

婚后相爱更需相知 / 181

不要让婚外情伤害你的婚姻 / 184

用真爱化解婚姻危机 / 187

莫让离婚后的压力击倒 / 189

别让再婚的心理出现问题 / 191

别让不良情绪影响亲子关系 / 193

在相互理解中改善与父母的紧张关系 / 196

正确处理好同事间的关系 / 199

有效地处理好与领导的关系 / 202

有效处理好与下级的关系 / 204

有效处理好与客户的关系 / 206

做一个有亲和力的人 / 209

做一个会微笑的人 / 210

做一个诙谐幽默的人 / 212

做一人懂得感恩的人 / 214

第十章 医治心病,还需心药

——常见的心理疗法

运用“心理疗法”协调身心功能 / 219

运用“调整呼吸节奏法”为大脑供氧 / 221
运用“冥想放松法”平静大脑 / 222
运用“自主训练法”提高适应能力 / 224
运用“大脑训练法”激发想象力 / 225
运用“暗示疗法”抵制消极心理 / 226
运用“疏导疗法”排泄不良情绪 / 228
运用“运动疗法”强化身心健康 / 229
运用“休闲疗法”培养情操 / 230
运用“生物反馈疗法”控制生理敏感 / 232
运用“系统脱敏法”矫正失常行为 / 233
运用“惮恶修改法”矫正癖好 / 234
运用“格式塔疗法”提高自我修养 / 235
运用“心理交流分析法”塑造 PAC 心理 / 238
运用“行为疗法”矫正不良行为 / 239
运用“认知疗法”调节情绪困扰 / 241
运用“理性疗法”消除情绪障碍 / 244
运用“催眠疗法”暗示心态 / 246
运用“笑疗法”排除精神萎靡 / 247
运用“音乐疗法”消除忧虑 / 249
运用“色彩疗法”消除情绪低落 / 251
运用“气味疗法”可使心情舒畅 / 253

第一章

正确认识心理健康

——做自己最好的医生

正确认识健康观

辩证理解心理健康观

心理因素与身心健康的关系

心理失常与心理正常的区分

健全人格与心理健康

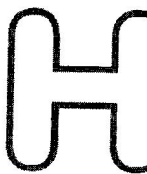
正确看待心理变态

正确认识健康观

对“健康”这个词,人们都不陌生,但如果要问,什么叫健康?自己的健康程度如何?未必每个人都能拿出确切的答案。过去很长一段时期,人们普遍认为,“没有疾病和不适,就是健康”。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的心理保健。在日常社会中,人们比较注意锻炼身体,却大多忽视心理的健康。一有头疼脑热就赶紧看医生,可心理出现障碍,往往不能正视。

现代医学研究表明,心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样,与人的健康、疾病有非常密切的关系。因此,世界卫生组织在1985年提出健康应包括三个方面:身体健康、心理健康、社会适应良好。世界卫生组织规定健康的10条标准是: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,而不感到过分的紧张;②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重适当,身材匀称;站立时,头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,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,走路轻松有力。1989年世界卫生组织又在“健康”定义中增加了“道德健康”的内容:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵的理解更加深刻。

从世界卫生组织下的“健康”定义可看出,人的健康实际上可概括为两方面:躯 thể健康和心理健康(包括社会适应良好和道德健康),它们相辅相成,缺一不可。从人的身体健康与心理健康的关系看,身体健康是心理健康的基础,而心理健康是身体健康的重要体现。若心理不健康,就没有身体健

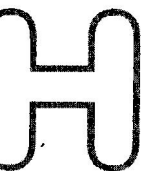


康可言;同样,身体不健康,也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作用,与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪,维护人的正常生理状态,能使人适应环境和社会的各种变化的刺激。因此,只有身心健康的人,才是完美的健康人。

1998年世界卫生组织提出了人体健康新标准,它包括躯体健康和心理的健康状态。躯体健康可用“五快”来衡量:①吃得快。进食时有良好的胃口,感觉津津有味,能快速吃完一餐饭。食欲与进餐时间基本相同,快食并不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是吃饭时不挑食,不偏食,吃得痛快,没有过饱或不饱的不满足感。说明内脏功能正常。②走得快。行走自如、协调,迈步轻松、有力,活动灵敏,反应迅速。说明精力充沛,身体状态良好。③说得快。语言表达正确,有中心,说话流利,不觉吃力,没有有话说而又不想说的疲倦之感,没有头脑迟钝、词不达意现象,头脑敏捷,中气充足,表示心肺功能正常。④睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,睡得舒畅,一觉睡到天亮,醒后精神饱满,头脑清醒。睡眠重要的是质量,如睡的时间过多,且睡后仍感乏力不爽,则是心理生理的病态表现。快睡说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。⑤便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量:①良好的个性和人格。情绪稳定,性格温和,言行举止得到众人认可,没有经常性的压抑感和冲动感,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。②良好的处事能力。观察问题客观现实,以现实和自我为基础,具有良好的自控能力,与人交往能被大多数人所接受,能适应复杂的社会环境。③良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈,能有选择地与朋友交往,珍惜友情,尊重他人人格,待人接物能宽大为怀,既善待自己,自爱,自信,又能助人为乐,与人为善,与他人的关系良好。

北宋大诗人苏轼有词曰:“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺。”人生在世,喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。面对诸多困难、挫折、不如意,有的人能很好地调适,有的人则困惑、抑郁,跨不过这道心灵的坎儿。



一个健康的人,应该能适应紧张,承受压力和挫折,积极安排自己的各种活动,通过自我调节,使自己的身心和谐统一,使人生更丰富多彩、更充满生机和活力。其实,人们对此已经达成了共识,在电视小品中就有“高禄不如高官,高官不如高寿,高寿不如高兴”的说法。这就说明,人不仅仅希望活得长,更在意是否活得快乐、心情好。

由此可见,没有疾病只是健康的最低要求,健康的目标应该是追求人生更积极的境界、更高层的适应和更充分的发展。

辩证理解心理健康观

健康与不健康是个连续体,常常会出现连续变化,由健康者变成疾病者,由心理健康变成心理疾病患者,这是符合身体变化规律的。如果将人的心理正常比作白色,心理不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都散落在这一灰色区域内。心理学家通常将这个连续变化的过程划分为四种状态:健康状态、失调状态(亚健康状态)、心理障碍、精神病。

所谓健康,是相对的,健康的人随时可能陷入到心理失调(亚健康)或不健康的状态,及时予以调整可恢复到健康状态。没有精神病的人,并不意味着心理就完全健康,精神病是心理不健康发展至极端的表現。从心理正常到出现心理疾病,是一个不断变化的连续过程。事实上,每个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。或者说,绝大多数人并没有精神病,有心理疾病的也是少数,在某些时间内很有可能处于某种程度的心理亚健康状态。因此,不能绝对地对一个人下结论说,他是健康的或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。有学者指出,世界上心理完全正常的约有 10%,心理完全不正常的也有 10%,其余的大部分人处于亚健康状态。

从静态的角度看,心理健康是一种状态,个体处于这种状态时,能以积极有效的心理活动平稳正常地面对正在发展着的社会、自然环境,以及自我

