

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 心理篇



中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序

十大知名院士联袂推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献
权威、实用的健康保健丛书

这年头 谁还没点儿心病

赵安平◎主编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press

(健康时报) 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 心理篇

这年头 谁还没点儿心病



机械工业出版社
China Machine Press

本书是健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书之一，主要内容为心理健康。本书是10年来健康时报所刊登的有关心理健康方面文章的精选，所选文章与生活中经常遇到的问题息息相关，充分体现了健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位。本书的内容包括7个部分：情绪调节、婚姻家庭、疾病防治、社交、爱生活、育儿和职场，全方位为您的生活诊断，贴心地提出建议。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

这年头，谁还没点儿心病/赵安平编. —北京：机械工业出版社，2010.1
（健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书）

ISBN 978-7-111-29072-8

I. 这… II. 赵… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第209061号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：王 然 版式设计：刘永青 插图：徐国飞

北京瑞德印刷有限公司印刷

2010年1月第1版第1次印刷

170mm×242mm·15.25印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29072-8

定价：26.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88379210；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com



医学模式从以治疗为主转向以预防为主，使健康教育变得格外重要。向大众传播健康的知识和理念，有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式，从而远离疾病、强身健体，提高生活品质和生命质量。世界卫生组织的研究表明，人体健康有15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于人们日常的生活方式。科学家已经发现，80%的心血管疾病和2型糖尿病是可以预防的。正是在这种情况下，中华医学会及时组建了科普分会，并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时，生活水平的提高，使人们对生活质量的要求也不断提高，对健康知识的需求日益增强。因而，近年来涌现出了一大批健康教育专家，健康讲座风起云涌、健康图书持续升温，健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出，每在健康教育方面投入1元钱，就可以在防治疾病上收到6~10倍甚至更大的效益。近年来，慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病，已成为导致中国人死亡的主要原因，中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。统计显示，我们每年因疾病导致的经济损失高达14 000多亿元，因此有人发出这样的呼声：“健康就是最大的节约。”面对这样的现实，王陇德教授曾在一次学术会议上谈到，在当前的情况下，发展健康教育，促进国民健康，成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策，具有全局性和战略性的意义。

创刊于2000年的健康时报，贴近生活，面向百姓，以健康教育为己任，经过十年的努力，在公众中树立起了良好的品牌形象。十年间，健康时报刊发了大量优秀的科普文章，这些科普文章在突出服务性和实用性的同时，又尽可能做到严谨、科学，非常注重文章的权威性和公信力，表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。



健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

祝这套丛书取得圆满成功！

中华医学会会长，中国工程院院士



前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年来对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报



服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一致函通知征询。为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

孟宪励

健康时报总编辑

2009年11月

丛书编委会

丛 书 策 划：杨 锐

编委会主任委员：孟宪励

副 主 任 委 员：杨 锐

编委会成员（按姓氏拼音为序，带星号者为常务编委）：

陈 明	高 涛	郭中坤	韩林涛*
胡 刚	霍耀翠	贾秋菊	李晨玉
李海清*	孟宪励*	余定铁	田 丹
王恩英	王 鹏	魏雅宁*	许晓华*
杨 波*	杨 锐*	叶 依	张 伟*
张 霞	赵安平*	赵广泉*	赵金度
赵晴晴*	郑帆影*		



钟南山院士序

前 言（孟宪励）

第一部分 好心情是要“栽培”的

5 种解压法未必真解压	2
敞开心扉要适度	3
好心情可以“装”出来	4
和“盒子生活”说再见	5
洪昭光“减压”3 建议	7
积极的心理需要培养	8
焦虑女白领多看“半杯水”	9
闹情绪，戴个“抱怨手环”	10
扑克游戏折射孤独心理	12
3 步甩掉愤怒情绪	13
5 招化解职场焦虑	14
心情不畅看看电影	16
心情不适做做“心理保健操”	17
心情不爽，写几笔再撕掉	18
学会管理你的情绪	19
4 招管好你的压力	21
与压力和平共处	22
好莱坞明星减压法	23
压力大多缘于不合群	24
中年人需重建自信	26

目 录

第二部分 努力呵护甜美家庭港湾

夫妻性格相似易沟通	30
夫妻交流说说孩子话	31
过分相思找心理医生聊聊	32



寄居的父母为何闹情绪	33
恐惧结婚与家庭有关	34
让他撒谎过够“瘾”	35
女婿与岳父：两个男人的假想战争	36
陪妻子一起发牢骚	38
婆媳相争，丈夫帮谁	39
妻子温柔体贴应有度	40
全职太太：仅仅看上去很美	41
人在职场“隐婚”要慎行	42
他为什么把爱推开	43
为“攀亲家工程”做准备	44
丈夫出轨，妻子“求人不如求己”	46
过年夫妻要防“火”	47
子女尽孝不能少“实物”	48
辞职前跟父母说一声	49
别在饭桌上给父母“讲课”	50
父子之间为何爱“斗争”	52

第三部分 心病需要用心治

“见异思迁”治心病	56
“三老”患者要心身同治	57
揭开催眠术的神秘面纱	58
精神病：越病越“休”只会越“休”越病	59
拉个“圆环”治自卑	60
3 成抑郁症患者被躯体症状掩盖	61
胃肠出血缘于“心”	63
想出来的“脑血管病”	64
心病求医 10 注意	64
做善事减轻病痛	66
晨重晚轻是抑郁症的特点	67



给“花痴”冲喜雪上加霜	69
抑郁症为何“钟情”女性	70
“媳妇迷”并不是因为失恋	71
心脏神经症与压力有关	72
“懒得出奇”也是精神疾病	73
别把惊恐发作当成心脏病	74
警惕孩子异常嗜睡	75
森田疗法治神经症	76
坏情绪会让血糖升高	78
吓出来的“围城病”	79
神经衰弱会导致精神分裂吗	81

第四部分 交际圈里学问多

办公室里别“伪装真诚”	84
别随便说“我们很像”	85
交流方式决定人际距离	86
初次见面，不要一味赞美	87
为对方着想更易沟通	88
犯点小错可增加魅力	89
好人缘先从家里练	90
冷漠是人际关系的大敌	91
留心身边的“有毒朋友”	92
拍马屁是缺乏安全感	94
让“摆动”的心静下来	95
锻炼可塑造良好的行为方式	96
人际交往别“越位”	97
失误背后的心理动因	98
投桃报李的心理缘由	99
为何总怕妨碍他人	100
有理也应让三分	101



知道别人秘密也心烦·····	102
自信是良好感觉的积累·····	103

第五部分 热爱美好生活

“出租主义”让人很轻松·····	106
天热为啥脾气大·····	107
“新简单主义”正流行·····	108
白领要学会心灵自救·····	110
电话咨询该问什么·····	111
“月光族”要建心理账户·····	112
“总觉得不公正”是偏执·····	113
别把失眠太当回事·····	115
筹划可克服忧虑症·····	116
出游要防旅行性精神障碍·····	117
放风筝满足人的控制欲·····	118
解决分歧最好就事论事·····	119
金钱只能买6个月幸福·····	121
进食障碍要治“心”·····	122
女人长寿有心理原因·····	124
晒太阳少了容易“郁闷”·····	125
为啥总被商家忽悠·····	126
相信自己美的人会越来越美·····	127
心情不好动动腿·····	128
走出“心想事成”的怪圈·····	129

第六部分 子女是块“心头肉”

“假单亲家庭”更伤孩子·····	132
“小大人”易出心理问题·····	133
帮孩子度过“异性好感期”·····	134

亲子沟通：8 做 8 不做	136
考生家长要学做“暖水瓶”	137
帮孩子应对考后“心病”	141
孩子成长需要吃点亏	142
独生子女“蛋壳现象”多	143
为何一考试就头痛腹泻	145
化解亲子矛盾，长辈要主动	146
被忽略的孩子易争强好胜	147
别对自己说“我不会”	148
成绩好更要防心病	150
考生要掌握两种心态	151
应付考试跑跑步	152

第七部分 职场上，如何保持好心态

“盖茨崇拜症”误前程	156
“工作勤奋”也要适度	157
知道了，为何做不到	158
“汉堡人才”怎样提升自己	160
“新手”上岗别怕“欺生”	161
“职场嫉妒症”危害多	162
35 岁：求职一道坎儿	164
白领“双面人”是心病	165
摆脱“黑色星期一”	166
办公室里别用怪铃声	168
保面子的“德夏佩尔计谋”	169
被“炒鱿鱼”别自责	170
别把“小道消息”太当回事	171
别把敬畏变成敌意	172
不能当职场里的“钟会”	173
把办公室的零食收起来	174



创造爱抚管理模式	175
不要有赢别人的心态	177
当众写字为啥心发慌	178
繁忙工作中要会“换挡”	179
高效工作的8招	180
高薪未必就能快乐	181
你的职场能见度是多少米	182
跟女同事相处别显摆	183
过多抱怨不利发展	184
过分追求完美易抑郁	185
怀才不遇有心理因素	187
警惕年终心理失落症	189
开长会影响员工心态	190
口头禅背后的心理秘密	191
领导的心思别乱猜	193
领导者更要关注“心”	194
频繁跳槽为了啥	195
7成白领遭遇冷暴力	197
让下属“听话”得对心思	200
人脉能决定你的竞争力	201
如何看待职业“天花板”	202
上班族怎样战胜职业枯竭症	204
跳槽了，别说原单位不好	205
跳槽失败调整“心”	207
为啥老想躲着领导	208
心情不爽请个情绪假	209
SOHO族要防心理障碍	210
延缓满足：迈向成功第一步	211
优秀者要有双赢心态	212
与领导沟通并非拍马屁	214



与同事做朋友“3 要 3 不要”	215
职场人多学学“彩虹族”	216
职场人要学会守口如瓶	217
做事拖拉是“心”病	218
把“坏同事”往好处想	219
把离职当做成长契机	220
30 岁前要学加法，30 岁后要学减法	221
当心变成“工作狂”	222
年终职场拼“心态”	223
找工作别挑战自己的心理弱项	224

第一部分

好心情是要『栽培』的

生活中美好的东西不是理所当然存在的，幸福的感受也不是因为外在世界的样子，而是在于我们如何看待这个世界。调节心情，让我们整装待发。

- 好心情可以“装”出来
- 和“盒子生活”说再见
- 扑克游戏折射孤独心理





5 种解压法未必真解压

美国研究幸福工程的格雷琴·鲁宾在自己的博客中指出，那些十分流行的缓解沮丧情绪的方法，从长远来看却是弊大于利。她举出以下 5 个快乐“助推剂”的误区。

1. 饱餐一顿

流行观点：情绪不佳时吃一顿大餐，通过味觉改变情绪，让心情快乐起来。

误区：这种快乐是短暂的，而且事后你会因为浪费很多钱而内疚。所以，当你想喝上一杯啤酒，吃上一个冰激凌或者想吃一顿大餐让自己感觉愉悦时，最好先想想是否真能快乐？事实上，后果只会让你更加沮丧。

2. 放自己一马

流行观点：很多时候情绪不好是自己跟自己较劲，所以对自己宽容一些，心情会好起来。例如当你感到沮丧的时候，你可能会对自己网开一面：“我今天不想跑步了，我想休息一下。”

误区：事实上，在情绪低落的时候改变自己的生活习惯，纵容自己，放松自己，会使你的决心松垮，此时坚定自己的习惯和决心，会增强你的自尊和自控力。

3. 关闭电话

流行观点：关掉电话，给自己一点时间安静一会儿。

误区：研究表明，不论性格内向还是外向的人都能从与人交流中获取快乐。与朋友和家人的通话可以让你转移注意力，忘掉烦恼，获取更多的快乐。

4. 发泄你的糟糕情绪

流行观点：坏情绪要释放出来，憋在心里对身体不好，也不能让情