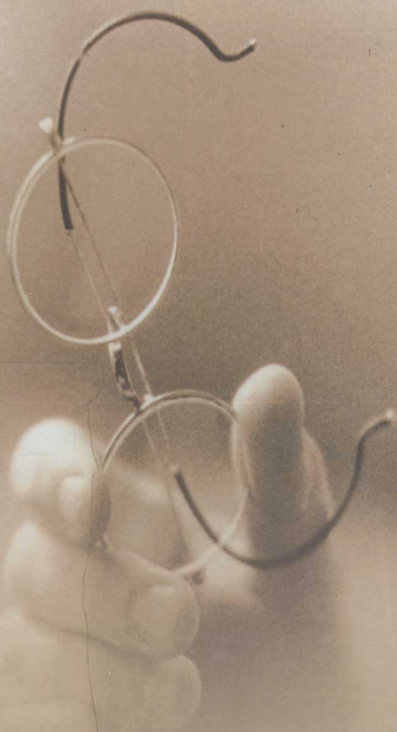


XINSHIJI DE JIAN KANG ZHU TI

新世纪的健康主题

胡家模 著  
陈亚舟

# 心理养生



华文出版社  
SINOCULTURE PRESS

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

# 心理养生



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

# 心理养生

——新世纪的健康主题

胡家模 陈亚舟 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理养生:新世纪的健康主题 / 胡家模,陈亚舟编著.  
北京:华文出版社,2003.8  
ISBN 7-5075-1533-8

I. 心... II. ①胡...②陈... III. 心理保健  
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066476 号

华文出版社出版  
(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)  
网址:<http://www.hwcbs.com.cn>  
电子信箱:hwcbs@263.net  
电话:(010)66035914 (010)83086663

新华书店经销  
天津市宝坻区第二印刷厂印刷  
850×1168 32 开本 9.5 印张 144 千字  
2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

\*

印数:0001—6000 册

定价:18.00 元

## 献给热爱和珍惜生命的老年朋友

你们曾经抗风击雨，历经沧桑，把自己的青春挥洒成共和国漫天的彩霞，使我们祖国的伟大事业壮丽、辉煌。

德国哲学家康德说过：“老年时像青年时一样高兴吧！青年，好比百灵鸟，有他的晨曲；老年，好比夜莺，应该有他的夜曲。”人生宛如一部书，老年就是书的后半部。但愿每一个老年人如凌云古松，如傲雪红梅，老而犹健，老而弥坚，把自己的书写得更得意，更精彩，更动人。

## 也为关注健康的中、青年朋友而作

中青年，正处于心理发展日趋成熟，知识经验日益丰富的人生黄金时期。然而，肩上的社会和家庭责任，各种生活事件或面对的挑战，让人们心理承受着很大的压力。殊不知，长期过度的心理压力，不仅会引起各种心理疾病，也会影响人体内分泌，诱发各种生理疾病。因此，明智的人们信奉这样一句格言：“不要等到自己成为落月残阳时才开始考虑健康长寿问题，等到生命如落日西沉时再关注此事，可就悔之晚矣。”

健康教育专家万承奎教授大胆预测：“21 世纪是一个长寿的世纪，人人都可能活到 100 岁。”

要实现人人可以活到 100 岁的目标，前题是必须树立一个新观念——心理养生。所谓心理养生，就是努力保持良好的心理品质，以保障生理机能处于最佳状态，使抗病系统发挥最大效用，从而掌握生命的主动权，击退一切有损身心健康的因素。

有关研究显示：健康长寿在很大程度上取决于我们的心理养生。因此，有的心理学家把心理养生称为“新世纪的健康主题”，“防病健身的高级营养素”，“抵抗疾病的新型核武器”。

心理养生，生命的金钥匙，我们可要好好的把握啊！

——作者题记



# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 独辟蹊径话长寿 ..... | (1) |
|---------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 要诀、感悟和经验 (一) 把握心理的平衡 ..... | (7) |
|----------------------------|-----|

1. 总期望人生的绝对公平是不可能的 ..... (8)
2. 不要在意或嫉妒别人“春风得意” ..... (19)
3. 切莫悔恨于昨日之非、过虑于明日之是 ..... (29)
4. 多有不与别人盲目攀比的心理 ..... (38)
5. 学会用自己的手拨开逆境的阴云 ..... (48)
6. 老来千万莫生“失落感” ..... (56)

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 要诀、感悟和经验 (二) 拥有宽容的胸怀 ..... | (64) |
|----------------------------|------|

1. 要有宽容处事的人生态度 ..... (65)
2. 常有宽恕之心能减少许多烦恼 ..... (69)
3. 应以兼容并蓄的雅量对待不同意见 ..... (76)
4. 学会用宽容的眼光看别人、看家庭 ..... (83)
5. 相互对抗不如相互合作 ..... (92)
6. 莫为鸡毛蒜皮之事吹毛求疵 ..... (103)



**要诀、感悟和经验 (三) 塑造寡欲的自我 ..... (113)**

1. 用心领悟人是赤条条地来赤条条地走 ..... (114)
2. 不要忘记欲壑难填 ..... (125)
3. 别把自己囿于自我的小圈子里 ..... (133)
4. 不妨也唱一唱《红楼梦》里的“好了歌” ..... (141)
5. 试一试拥有知足知止的心态“处方” ..... (149)

**要诀、感悟和经验 (四) 寻找快乐的源泉 ..... (158)**

1. 学会从日常平凡生活中寻找快乐 ..... (159)
2. 充满乐观自信心头才会荡漾盈盈春水 ..... (165)
3. 想得开就会活得开开心心 ..... (172)
4. 助人为乐能独享人生美景 ..... (181)
5. 拥有一个温馨的家快乐常伴 ..... (190)

**要诀、感悟和经验 (五) 牢记“流水不腐”**

**的箴言 ..... (203)**

1. 你有“生命在于运动”的意识吗? ..... (204)
2. 散步是世界上最好的健身方式 ..... (214)
3. 莫闲了大脑这个最高权力指挥中心 ..... (224)
4. 多一些自己喜爱的运动天地 ..... (233)
5. 自己给自己把握有度、有恒、有序 ..... (243)

**要诀、感悟和经验 (六) 领悟合理膳食**

**的真谛 ..... (252)**

1. 搭起餐桌上“4+1”的金字塔 ..... (253)





2. 因人因时辨证施膳好处多 ..... (262)
3. 合理搭配多样食物有助健康 ..... (270)
4. 牢记吃饭一定要吃七八分饱 ..... (278)
5. 不妨学一学长寿老人的饮食准则 ..... (286)



## 独辟蹊径话长寿

思 奇

当人的雄性细胞和雌性细胞（卵子和精子）结合以后，生命就开始了。人来到世上，怎样才能健康地活着？如何才能延年益寿？这是人类世代特别关注的重大课题。世界上许多神话和诗歌都用精粹的语言，富于传奇色彩的故事，极为生动地表达了人们以渴望之心祈祷健康长寿的美好愿望，但至今在世界上没有也不会有什么长生不老药、返老还童术。秦始皇曾派大臣携童男童女各 3000 人东觅仙草，以求长生不老，结果只做了三十六年皇帝就寿终正寝了。汉武帝也曾费尽心机地派人到处寻觅“安期生”和“长生不老方”，不也是竹篮打水一场空。生老病死，是必然的规律，谁能抗拒？然而，如果能提挈天地，把握阴阳，顺乎自然，调理适宜，延年益寿并不是可望而不可即的事情。古代那部假托黄帝之名而传世的中医经典《黄帝内经》，首开中华民族“养生之道”的先河。随后，人们从医疗保健、防



病治病等方面对“养生之道”进行不间断地探讨和研究，并取得了积极的成果。由此产生的许多理论、观点、方法，不啻是一份珍贵的知识财富，而且有一定的现实健身、保健、养生的意义。

据有关专家预计，心理养生将成为 21 世纪的健康主题。所谓心理养生，就是指心理平衡和社会适应能力、道德完善都处于一种完美的状态。换句话说，也就是以积极心态的力量，促使精神保持良好的状态，借以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。

在现实生活中人们越来越关注健康，追求健康，但有些人却缺少精神健康知识和新的精神健康观念。有些处于人生最成熟、事业最辉煌时期的中年人，在充满各种矛盾和斗争的复杂环境中，往往会由于遭受工作困难、生活波折、疾病缠身等种种不幸而失去心理平衡，也失去社会适应能力，使沮丧、阴郁的心情弥漫整个心理活动，不能应付生活的压力，亦不能体验到生活的乐趣。

长期的抑郁给他们带来身心摧残，并引发各种心理疾病和生理疾病。生活中当我们感叹那些英年早逝的人们时，也应该多关注我们自己的精神健康。有不少老年人退休时，经济上有足够的储蓄，身体也并无大恙，但



希望减少，欢乐也随之减少，自己让自己陷入了失落，自己给自己制造了麻烦，自己给自己酿造了苦酒，以至于迅速衰老，到头来只能是失望地唉声叹气：“生活怎么会这样冷酷无情呢？”如此心理，长久下去，不折腾出病来才怪哩！从他们的感叹中，难道我们不应该百倍注重心理养生吗？

对于心理养生的问题，胡家模和陈亚舟先生早已有所注意。胡家模是经国务院批准为“有突出贡献专家”而享受政府特殊津贴的著名军旅作家；陈亚舟在中央机关工作。他们长期把养生作为一门学问来用功探讨。多年来，他们一直关注心理养生（特别是老年心理养生）这个重大课题，并从提高国民素质和人的生活质量的研究中，从邓小平、朱德、宋庆龄、刘伯承、帅孟奇、钱学森、苏步青、张学良、贺绿汀、启功、巴金、冰心、夏衍等 100 位中国著名长寿老人的经验中，越来越清晰和深刻地发现，养生问题，并非限于医疗保健、防病治病，也非止于知识技能和某种新药新技术的应用，而伴以极为丰富的文化内涵。也就是说，养生不仅是一个知识、方法问题，首要的是一个观念问题，一种精神心态问题，也就是一个心理养生问题。他们从这个新角度、新思路出发，独辟蹊径，对延年益寿和提高生命的质量进行了深入的研究和分析，并写成《心理养生》一书，



在养生之道方面独树一帜，别开生面，令人为之击节叹赏。

在本书中，作者从百位著名寿星体悟健康长寿之妙诀入手，谈尽心理养生的方方面面，如平衡心态、积极乐观、随遇而安、淡泊寡欲、宽容为怀、时常知足等等。对这些人生最重要的养生问题，以及改善人的生命质量的重大课题，作者不是板着面孔进行干巴巴的说教，而是宛如溪流一般轻松随意，娓娓道来，好似聊天、叙家常、讲故事，剖析问题时虽常常深入文化层面和人生哲理，却又深入浅出，言简意赅，常有闪闪发光的真知灼见，令人称绝的奇思妙语，读来给人以相当大的启迪和警醒。

作者在本书中传递的不仅仅是有关人的寿命方面的知识，更多的是点明每个人在这人生最重要方面所应持的观念，以及自己的必然责任和选择。转变观念，选择和关注心理养生，即使物质条件不那么优越，也能在养生方面取得一大飞跃，一切有损身心健康因素都将被击退；观念不改变，沉湎于世欲中随波逐流，追逐身外之物，物质条件再优越，在养生方面也难免每况愈下，从而也很难保持良好的心理状态，难以激发人的活力和潜力，更难以提高机体的抗病能力。因此，本书不仅为健康长寿的观点大声疾呼，而且还提出了一些积极的方



法，使延年益寿成为现实。本书提出的一些用健康的心态面对事物，用健康的生活方式度过每一天的措施，连同百位著名寿星的切身感悟和经验，贯穿于引人入胜的种种故事之中，其形式优美、隽秀、结构新颖、奇巧，读来既亲切感人，又妙趣横生，令人多读不厌，欲罢不能，同时还能引起人们对如何为长寿百岁产生深刻的思考。

当然，心理养生并不排斥合理膳食，适量运动。要实现人人可以活到高寿的目标，必须以健康的精神生活为前提，辅以合理膳食和适量运动。现代医学上所指的身体健康，其实就是将上述两个方面综合起来，人称身心健康。本书在用浓墨重彩大书特书心理养生的同时，也用了一些笔墨讲述了膳食与运动对健体强身的重要性和必要性。如果我们从有益于人们健康长寿上来评价，那么，《心理养生》则是当今最具实用价值的书。这里，需要顺便提及的是，目前公之于世的健体强身之书、文，主要是老年保健和老年防病治病之类，几乎全是为年过花甲的老年而写，而《心理养生》不仅是为老人，也为每一个中、青年人而写。因为它以一种全新的观念提出并明晰地强调指出，不要等到自己成为落月残阳时才开始关注健康长寿问题，等到生命如落日西沉再关注此事，可就悔之晚矣。同时，还为所有中、青年朋友提



供了尽早注重身心健康的神机妙策。所以，可以说它是为中国每一个老、中、青年而写。

现在，《心理养生》即将问世，使我们有幸能一睹作者智慧的风采。也许，正如“人无完人，金无足赤”一样，本书也不可避免地存在不足之处，但在引导人人都应该为自己身心健康做点什么和怎样去做方面，可以说此书有独到之处。不久前，我仔细阅读了此作的手稿，受惠良多，令人铭惑。我相信，俯仰浮沉于滚滚红尘中之人，不论是夕阳红霞中的耄耋老人，还是有志于在知识经济时代发达纵横的中青年，只要读一读这本书，都会受益匪浅。

2003年6月6日



# 要诀、感悟和经验（一）

## 把握心理的平衡

心理不平衡是现代人的流行病症。

在充满各种矛盾和斗争的当代社会中，人们的富贫福祸贵贱各不相同，众多社会资源分配上也存在着差异。假如一味抱怨“生不逢时”，那就必定无法摆脱焦虑、烦恼等情绪的困扰。倘若你理智地接受和承认现实，踏踏实实做你自己应该做的事，那么纵然现在不是你得志的时光，总会有许多的机遇会让你一展风采。

切记：你只要把握住心理的平衡，就掌握了健康长寿的金钥匙。因为，其作用超过一切保健措施的总和。

——思远寄语





## 1. 总期待人生的绝对公平是不可能的

在我们这颗蔚蓝色的星球上，有一位赫赫有名的科学家诺贝尔，他曾说过一句妙不可言的奇思妙语：“生命，那是大自然给人类去雕琢的宝石。”

人生在世，只要真实地活着，就必然要去雕琢自身这块宝石。为此，人们都不可避免地渴望实现自身的价值，或者说实现自己的某种追求。如工追术、商趋利、将求胜等等。然而，并非人人都能如愿以偿，个个都能获得成功。审慎机智、阔步迈进幸运之门者有之，虽刻苦勤奋，殚精竭虑，却难以尽如心愿者也有之。原因何在？因为工有成败，商有盈亏，将有胜败，得失福祸自然难以避免。如果往深层次探讨，这里就有个机遇和时运问题。万事发生皆有其时，有的人生逢其时，又能因时而动，凭借偶然机遇的翅膀，胆识过人地与运气周