



抛开烦恼的金典，拥有健康的秘籍

健康从心开始

Jian Kang
Cong Xin Kai Shi

健康不在别处
而在你我心里
要想拥有健康
先要用心保养自己

钱诗金◎编著

要想拥有健康，现在就和自己进行心灵的沟通，让自己变得善良、豁达、知足、平和、积极、忘忧。如此，属于你的健康才有了保障。其实健康的良方就躲在每个平凡的欢乐故事里，等待你用心去发现，去体会。

健康从心开始 快乐由此而来

中国物资出版社



健康开始 2014 年 10 月 10 日 星期五

健康

2014 年 10 月 10 日 星期五
第 1000 期
第 1000 期

心

开始

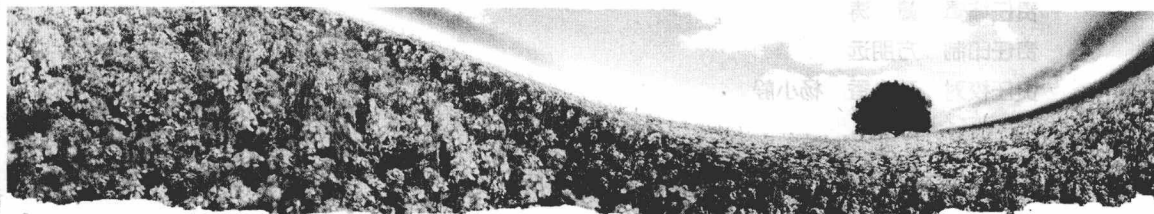
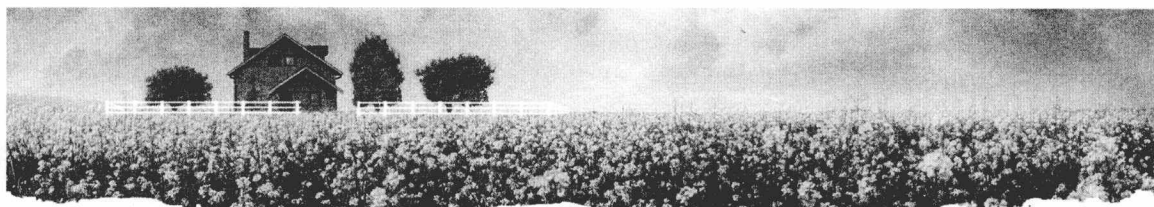
2014 年 10 月 10 日 星期五

第 1000 期

健康开始 2014 年 10 月 10 日 星期五

第 1000 期

第 1000 期



钱诗金◎编著

健康从心开始

健康不在别处
而在你我心里
要想拥有健康
先要用心保养自己

Jian Kang
Cong Xin Kai Shi

健康从心开始 快乐由此而来

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康从心开始 / 钱诗金编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3224 - 8

I. 健… II. 钱… III. 心脏—保健—基本知识 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 170565 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 董 涛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 24 字数: 470 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3224 - 8/R · 0068

印数: 0001—4000 册

定价: 38.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

我们需要养心，我们更需要把养心作为现代人健康生存的第一要务。

养心，不是一个权宜之计，而是长远之计，尤其在当前，养心是我们关爱和呵护身心健康的全新理念和重要举措。因为，作为现代人，我们每个人或许都处于心理危机之中。

在对新的生命质量的追求中，现代化带来的负面影响空前的严重，我们的生活方式使得我们自己越来越多地引发情况复杂的心理问题和患上程度不同的心理疾病。而且这些问题和疾病越来越年轻化、多样化。

现实世界只有一个，它给我们每个人发出的物理刺激或社会反映都是相同的，但我们又绝不是被动地接受这些刺激和反映。每个人的处境、经历、兴趣、爱好、知识、经验都不尽相同。因此，每个人都有自己感知世界的特点。

在我们与现实苦苦搏斗后，虽然有了富裕的物质生活，但却没有更多的心灵生活，我们总是在物质生活的滚爬和煎熬中变得浮躁和世故、迷茫和失落。心灵失守、心态变异、心病频发成了今天人们避不开、绕不过的迷魂阵。

养生是需要“内力”的，而“内力”是每个人固有的，这需要自己去培养、激发、修炼和发掘，尤其是从心理上。在当今社会能做到健康养生的人很多，但能做到健康养心的人却少之又少。

改变世界，从改变自己入手；改变自己，从改变内心入手。而内心就是指心态、心情和心灵。

当前，我国正处于经济社会转型期，生活节奏加快，学习、工作压力增大，必然要带来人的心理的巨大不适应。在全球金融危机的背景下，多种因素造成人的心理障碍、心理危机的发生几率明显增多，而相应的心理治疗体系却很落后，远远不能满足人们的需求。

世界卫生组织对人的健康有这样一个基本的判断：人的健康长寿 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% 则取决于个人的生活方式和行为方式，而生活方式和行为方式则主要是由人们的心态决定的。

有一位年轻人是一个很容易生病的人，尤其在天气寒冷时，更是大病小病不断，几乎没几天是完全健康的。因此，当他开始一个人在外地生活时，无论是他的家人，还是他自己，都有不少的顾虑，担心万一得了什么重病，自己一个人应付不了。在这样的担心中，这位年轻人一直在外生活着。季节更替，而他却始终未曾生过病。在寒冷的日子里，甚至连鼻涕都没流过。这让他很奇怪，家人也觉得难以置信，以为他是怕家人担心而故意向家人隐瞒什么。

后来，这位年轻人在向朋友说起这件事时，他们也纷纷点头说他们也有这种情况，有家人在身边时很容易生病，而当自己一个人在外时，疾病却可以连续几年都不上门。或许是因为同家人在一起时不必担心生病了没人照顾，而一个人独处时却知道如果生病了就要独自应付一切。所以总是对自己说，千万不要生病、千万不要生病啊。也许是有了这样的心理暗示，才会这么久都保持健康。

这种心理暗示就是我们所说的心态在起作用，这说明了許多疾病发生的原因或治愈情况，最重要的因素在于人的自身心理调节。

人会患病，但最疼痛的病患是心病，最难治愈的病患也是心病。任何人，只要有了心病，就会百病丛生；人一旦没有心病，身体有再多的病，也会迅速缓解病情或康复。

一直以来，我们只知道“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”是人们健康生活的四大基石，其实还有“早防早治”。实际应为五大基石。而五大基石中“心理平衡”则是最为关键的一块基石。

我们需要重视养心，不只是一般的认识问题，我们要学会养心，也不只是一种健身活动，而是事关我们自己及子孙后代的一项长远和重要的健康工程。

治病先治心，养身先养心，不养心，养生就会成为无稽之谈。本书提出养心的健康新理念，意在倡导一种新的养身之道，让我们从现在起，懂得养心并学会养心，用养心带动养生，以养生辅佐养心，树立养心新观念。唯有如此，我们的心理健康水平和生理健康水平才能不断提升，我们的“身体无痛苦，灵魂无纷扰”的人生幸福祈求也才能很好地实现。

作者
2009年9月



目 录

第一章 人的心理成长和变化

- | | |
|---------------|-----------------|
| 儿童心理成长与发展 / 2 | 老年心理表现与变化 / 10 |
| 青年心理成长与变化 / 5 | 人的心理成长类型 / 12 |
| 中年心理特征与变化 / 8 | 心理成长问题的年轻化 / 13 |

第二章 心理疾病产生的原因

- | | |
|------------------|-----------------|
| 我们为何会发生心理障碍 / 16 | 心态是心病的第一原因 / 20 |
| 诱发心理疾病的因素 / 18 | |

第三章 心理病症的表现和诊治

- | | |
|----------|-----------|
| 疑病 / 24 | 寡趣症 / 41 |
| 伤感 / 26 | 至善狂 / 42 |
| 自恋 / 27 | 购物狂 / 43 |
| 敏感 / 30 | 睡瘫症 / 45 |
| 愤怒 / 32 | 心理痛 / 47 |
| 躁狂症 / 33 | 心流感 / 48 |
| 焦虑症 / 34 | 竞争心理 / 49 |
| 妄想症 / 35 | 虚荣心理 / 50 |
| 工作狂 / 36 | 自卑心理 / 52 |
| 强迫症 / 38 | 忌妒心理 / 53 |

空虚心理	/ 55
完美心理	/ 56
灰色心理	/ 58
“悲秋”心理	/ 59
老化心理	/ 61
忧郁心理	/ 63
固执心理	/ 64
无聊心理	/ 66
自责心理	/ 67
后悔心理	/ 68
饱和心理	/ 70
悲观心理	/ 71
拖拉心理	/ 72

怀旧心理	/ 73
一夜成名心理	/ 74
心理失调	/ 75
心理疲劳	/ 76
自虐心理	/ 78
自杀心理	/ 79
心理缺陷	/ 80
心理变态	/ 81
性心理变态	/ 83
网瘾综合征	/ 85
精神分裂症	/ 87
化妆上瘾症	/ 88
孤独综合征	/ 89

第四章 职场“心”问题及防治

就业中的不良心理防治	/ 92	心情不佳时不要急于工作	/ 103
办公室心理污染	/ 94	适度偷点懒	/ 104
断送职业生涯的心理陷阱	/ 96	繁忙中的心灵休憩	/ 105
谁在搞垮我们的职业心理	/ 97	社交中的病态心理	/ 107
切勿做职场的心理奴隶	/ 99	巧对负面人的心理防身	/ 108
黑色星期一	/ 101	以刺猬的方式相处	/ 111
工作累还是心累	/ 102		

第五章 家庭“心”问题及防治

家庭常见的心理问题	/ 114	感情破裂的心理阶段	/ 127
猜忌——家庭生活的隐患	/ 116	婚姻危机时的痛苦释放	/ 128
婚后沉默症	/ 117	婆媳的心理暗战	/ 129
“心理饱和”危害婚姻	/ 118	离婚后的生存技巧	/ 131
夫妻冲突中的心理学	/ 120	再婚需要摒弃的病态心理	/ 132
婚后矛盾的心理因素	/ 123	健康家庭的必备条件	/ 133
婚姻失睦影响健康	/ 124	家庭幸福的基本要素	/ 134
不和睦家庭的原因	/ 125	恩爱夫妻妙在欣赏	/ 135



第六章 心理疾病的男女之别

- 男性生病的主要心理原因 / 138
- 女性心更累 / 139
- “精品女人”的心理危机 / 141
- 女性多疑心态的自我改变 / 142

- 男人心理健康标准 / 143
- 男人心理禁区 / 145
- 女人心理“雷区” / 146

第七章 给心理减压

- 压力大多缘于不合群 / 150
- 释放心理压力 / 151
- 工作压力与心理调适 / 153
- 退缩让压力更大 / 156

- 现代人减压妙招 / 158
- 不用担心的心理问题 / 159
- 不解压的解压法 / 159

第八章 运动和心理健康

- 运动和减压 / 162
- 运动改变性格 / 163
- 健身与健心并重 / 164
- 选不同运动治不同心病 / 165

- 足跟行走 / 166
- 逛街是缓解压力的独特方式 / 166
- 瘦身减肥的心理调适 / 167

第九章 心理自救

- 最好的心理医生是自己 / 172
- 学做自己的心理医生 / 173
- 心理自救步骤 / 174
- 心理病的自我调节 / 175
- 多说体己话 / 177

- 正确运用心理暗示 / 178
- 自我解嘲的心理防卫 / 179
- 心灵补氧 / 180
- 心理的自我保护原则 / 183

第十章 情绪控制和管理

- 情绪地图 / 186
- 情绪反应的决定 / 187

- 情绪周期 / 189
- 影响情绪的自然性因素 / 190

学会情绪控制 / 191

克服情绪低落 / 193

情绪锻炼 / 194

每天心情管理 / 195

化负面情绪为自我保护 / 198

第十一章 饮食养心

你的饮食方式健康吗 / 202

饮食的心情处方 / 204

精神抑郁的食物疗法 / 205

节食减肥的心理选择 / 207

吃出好心情 / 208

快乐食物 / 209

第十二章 心理调适

养心 / 212

心理保健术 / 214

心理养生 / 216

药物疗效与心态 / 217

身心健康 / 218

养心的最佳时间 / 219

保持心理的舒适距离 / 220

色彩家具是调整健康的“营养素” / 223

第十三章 心理保健

你的心理健康吗 / 226

心理健康的“营养” / 227

心理保健法 / 228

不要在乎的事 / 229

心理体检 / 230

第十四章 心理免疫

心理因素与免疫功能 / 236

生理免疫的促进剂 / 237

小事化了 / 238

战胜疾病的心理防线 / 239

第十五章 心疗养

洗心 / 242

领悟疗法 / 243

音乐疗法 / 244

心理剧疗法 / 245

瑜伽疗法 / 247

色彩疗法 / 248

“七少”疗法 / 249

心“减肥”处方 / 250



摄心疗法 / 252

睡功心法 / 253

舒畅疗法 / 255

第十六章 心理危机和援助

心理危机 / 258

心理疾病的等级划分 / 259

酸性体质和心理健康 / 261

心理健康“戒律” / 262

心理援助 / 263

第十七章 心理健康与寿命

善调适者长寿 / 268

长寿心法 / 269

女性长寿的心理原因 / 270

第十八章 营造好心情

好心情是良药 / 272

好心情可以“想”出来 / 273

接受必然的事 / 274

解救坏心情 / 275

用好心情支撑健康 / 276

亚快乐 / 278

给自己开一张快乐处方 / 279

快乐生活守则 / 280

点点身上的“开心穴” / 282

第十九章 生理疾病的心理影响

生理病患的问题 / 286

病由心生和疾病缠心 / 287

疾病的性格烙印 / 290

痛症的心因素 / 291

糖尿病与心压抑 / 292

心脏病与敌意心理 / 293

头痛与心病有关 / 294

慢性病人的异常心理 / 295

外科疾病与心理因素 / 296

肌肤的心问题 / 299

失眠的心理因素 / 303

莫名发冷发热的心理病因 / 305

梦疾和心问题 / 306

慢性疼痛的心因素 / 307

生气和心因性哮喘 / 309

冠心病的心理提示 / 310

耳鸣和心有关 / 311

精神压力大导致淋巴瘤 / 312



第二十章 古代养心

人格心理的形成和表现 / 314

古代的心理疗法 / 319

养心的驱动作用和方法 / 320

清心和入静 / 324

古代流行心理美容 / 326

112 年前的“心疗处方” / 327

养心的保健文化 / 328

第二十一章 养心新理念

环境与心境 / 334

揭去心理定式的“封条” / 335

万象更新从心开始 / 337

三种人最需要低调 / 338

有趣的心理效应 / 340

哭泣有利健康 / 343

驾驭心灵 / 344

心理落点 / 346

强化心理复原力 / 346

第二十二章 心灵建设和抚慰

心灵建设 / 350

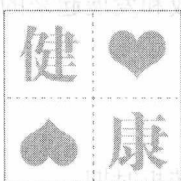
心灵抚慰 / 366

心理按摩 / 373

第一章



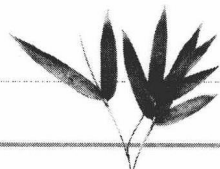
人的心理成长和变化



从心开始



儿童心理成长与发展



在“呱呱”落地的第一声啼哭中，我们每个人都向世界宣布自己一生的风雨航程开始了。

但在分秒不停的航程中，我们每个人的成长包括生理成长和心理成长两大部分，这两个成长一开始并无多大不同，但随着社会环境与生活条件的变化和差异，生理和心理的成长也会发生变化和差异，这种变化和差异，不仅在人与人之间存在，即使是同一个人，不同成长时期也有不同的表现和发展。

人的成长阶段主要由儿童期、青年期、中年期和老年期四个时期组成。

儿童期心理是以遗传素质为物质前提、大脑的发育为生理基础，在一定的教育与环境的影响下，通过一定的实践活动而形成和发展起来的，是人一生中心理发展较迅速而关键的一个时期，主要特点如下：

少儿心理成长关键期

儿童从出生到青春期要经历 5 个关键的转折时期：

1. 新生儿（0~1 个月）：主要问题是要从生理上、心理上突然适应外界环境的巨大变化。这一时期新生儿的脑功能发育是否正常，将对以后的心理健康有重大影响。

2. 1 岁左右：在此期间不应坐等儿童各项功能自行发展，而应主动训练儿童，进行注意力、言语表达及动作协调能力的训练，尤其是爬行、滑梯、接拍球、跳绳等。这一过程应持续到 3 岁。

3. 3 岁左右：3 岁的孩子最明显的变化就是表现出强烈的独立愿望，希望什么事情都自己来。虽然他们吃饭时可能弄得饭桌上到处都是饭粒，玩玩具时弄得满床、满地乱糟糟的，但他们自认为不错，不让家长帮忙。在这一时期家长千万不要压制、改变孩子的独立意识，要因势利导训练和培养孩子的独立操作能力和独立思维能力，有意识地锻炼孩子的胆量与勇气及适应外界的能力，继续加强运动协调能力的训练。

4. 6 岁左右：6 岁孩子的明显变化是社会角色改变了，他们将从幼儿园步入



校园，每天需要完成作业，有了压力。在上学之初，应对孩子出现的某些问题特别加以注意，如写作业拖拉、粗心大意，做事注意力不集中、经常虎头蛇尾或性格表现胆小、怕事、爱哭，爱发脾气等。这些问题如果不及时加以矫正、改变，到了八九岁时就会变得更加突出，从而使学习成绩明显下降。这一时期的教育重点应是培养孩子良好的学习习惯及行为方式。

5. 青春期（女孩12岁左右，男孩14岁左右）：心理学家把青春期称为“第二断乳期”。进入青春期的少男少女们，开始从心理上摆脱对家长的依赖，即使对于家长正确的建议，有时也会有逆反心理。他们在思想、情绪、行为、自我意识、处世态度等方面明显不同于儿童期，但与成人相比还很不成熟。这一时期的少年儿童最烦的、最不愿接受的就是居高临下式的教育（所谓的“家长式教育”）。家长要学会和孩子平等相处，努力与他们交朋友，即使工作再忙、事务再多，也应经常抽时间陪他们聊聊天、说说话、去户外散散步等，千万不要对他们诉说的内容表现出不感兴趣，甚至厌烦，只有这样，时间长了他们才能愿意与家长讲心里话。

作为父母，不能以完美主义的态度对待孩子。现代社会竞争激烈，绝大多数家长恨铁不成钢、望子成龙心切，对孩子的要求近乎完美，尽管孩子有了明显的进步，各方面表现都很不错了，但还是得不到家长的任何表扬，时间长了就容易使孩子失去自信。其实，适时表扬孩子是家长最应该使用的教育手段。家长对孩子的言行，既不能放任不管，也不能全面限制，要给孩子创造一个宽松的学习环境，让他们自由自在茁壮成长。爱孩子是天下父母的天性，但儿童心理成长长期的转折绝不可忽视，应引起全社会高度重视。

留心孩子的心理求助信号

儿童出现心理问题外在表现，可以看做是儿童心理求助信号，主要有三个方面：一是情绪表现：恐惧、焦虑，不愿上学，容易生气，敌意、想轻生（认为活着没有意思，度日如年，兴趣减少或多变、情绪低落）等；二是行为方面表现：离群独处，不与同年龄小朋友一起玩，沉默少语、少动，精神不集中，过分活跃，暴力倾向，逃学，偷东西强迫行为；三是生理方面表现：头部、腹部疼痛，恶心、呕吐、厌食或贪食，早醒，入睡困难，耳鸣、尿频甚至全身不适，但躯体检查及实验室检查又无异常。家长和老师要尽可能多地了解儿童心理特点、心理疾病的知识、孩子的智力水平、兴趣爱好等，而不能盲目攀比、模仿，要根据自己的孩子的气质类型及特长兴趣，因材施教。



儿童期的心理特点

1. 儿童时期的情感交流最纯真、直率、毫无保留，不会转弯抹角。这种交流方式可以营造愉快性情。

2. 儿童期的人际关系最单纯、最融洽、最纯真，不像成年人那样患得患失或整天为面子而战。

3. 儿童期是智力开发的最佳时期，多元智能包括：音乐智能、空间智能、身体运动智能、语言智能、数学逻辑智能、人际关系智能、自我认识智能。

4. 儿童期是个性形成的重要阶段，不良习惯也容易在此阶段养成。

5. 儿童期是激发自我实现趋向的关键时期，是培养兴趣、发掘潜能、建立自信的最好时机。

6. 儿童期是很多心理、行为障碍的好发年龄，仔细观察有利于早期发现，可及早干预。

世界卫生组织给健康所下的定义是：“不仅是没有疾病和病痛，而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”由此可知，身体健康和心理健康同等重要，心理健康是健康的一半。特别是现在，人们生活相对富足，让孩子身体健康已不是一件太难的事，倒是儿童的心理健康正日渐引起人们的重视。

据有关调查数字显示，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态。有关专家表示，存在心理与行为问题的孩子实际人数远远不止这个数字，关注孩子的“心病”，已经到了家长必须正视的时候。

儿童心理健康表现

一个心理健康的孩子至少应该具备以下五个方面的表现：

1. 有正常的智力，有求知欲。
2. 能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。
3. 能学会与周围人正常地交往，懂得分享与合作，尊重别人、乐于助人。
4. 能自我接纳，有自制力，能积极面对生活中遇到的问题、困难，适应环境。
5. 具有良好的行为习惯和健全的人格。

其实，不少孩子在幼儿期或学龄前期就出现了心理异常，只是表现比较轻微，没有引起家长的注意，孩子上学读书后，这些心理疾病影响了学习成绩，家长才意识到问题的严重性。一般来说，儿童出现心理问题会在情绪、行为及生理方面出现异常变化，这些外在表现可以看做心理求助信号。作为家长要注意观察，及时解决。



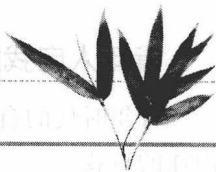
关注儿童从关心其心理成长开始

越来越多的事实向我们敲起警钟：中小学生的轻生、暴力等一系列悲剧事件屡有发生，青少年的心理问题成为人们日益关注的热点。许多父母在问：如何发现孩子有心理问题？存在心理问题的青少年有哪些表现？如何搞好亲子关系？儿童是发展的个体，其心理特点具有发展性、多变性、可塑性，都要经历大脑发育、语言发育、心理发育等关键期。

应该说父母是世界上最了解自己孩子的人，但事实上并不尽然。报纸杂志上的新闻故事及咨询案例中，有不少孩子因想不开而寻短见，作为当事人的父母都不明白孩子为什么会做出这种伤害自己的行为。事实上，孩子有异常行为发生，通常不是一时的冲动，而是长久积压的情绪得不到安慰、支持与宣泄，转而毁灭自己，做出令父母无法接受的结果。父母要改变用强迫、指责等消极方式对待子女。



青年心理成长与变化



青年期是人生最重要的过渡期，就其心理发展水平来说，是迅速走向成熟而又尚未达到完全成熟的阶段。如果以人生观的确立作为心理成熟的标志，一般说来只有到了青年中期（相当于大学毕业）时人生观才形成并趋稳定。

心理发展中的积极和消极特点

1. 朝气蓬勃、勇往直前。由于身体、生理和心理上都处于成熟高峰，具有充沛的青春活力，对自己的力量充满信心，感到没有任何力量能阻碍自己不断前进。表现为意气风发、朝气蓬勃、无所顾忌、勇往直前。这种积极的冲动如超过一定限度就会走向反面，成为消极因素。

2. 主动积极、勇于创新，抽象思维在这时期有大的发展，对事物的认识与评价不仅限于当前直接接触到的，而且能更多地进行间接的判断和推理，并有预见性，对新鲜事物特别敏感，厌恶因循守旧，勇于探索和创新。但有时也会把尚未认识清楚的腐朽、错误的东西当成真理来接受。