

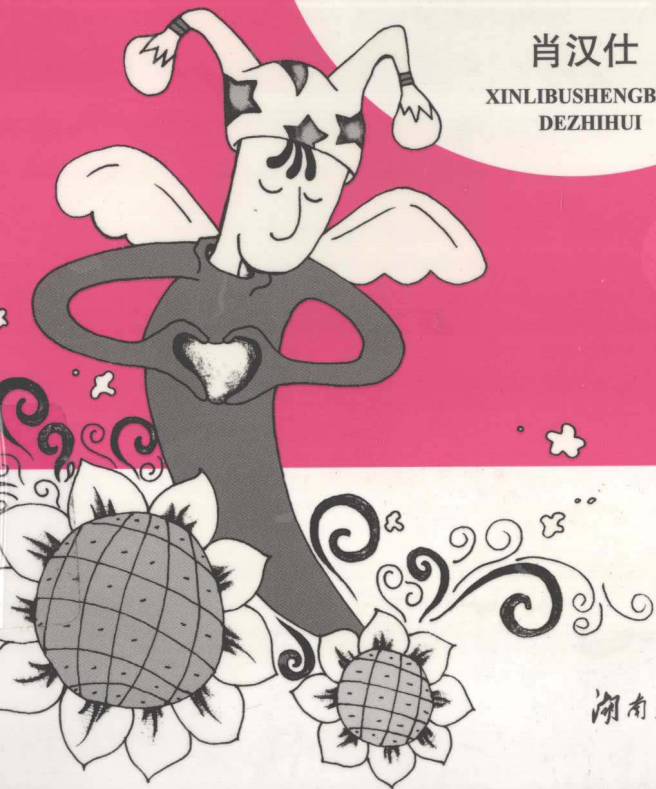


湖南省社会科学普及著作  
资助出版项目

# 心理不生病 的智慧

肖汉仕 著

XINLIBUSHENGBING  
DEZHIHUI



湖南大学出版社



湖南省社会科学普及著作  
资助出版项目

内容简介

# 心理不生病的 智慧

XINLI BU SHENGBING  
DE ZHIHUI

肖汉仕 著



湖南大学出版社

## 内 容 简 介

围绕如何做到心理不生病这一主题,介绍了判断心理健康状况以及识别心理问题的方法,探讨了如何培育良好的心理素质,如何进行心理保健,从而预防心理疾病等问题。

### 图书在版编目(CIP)数据

心理不生病的智慧/肖汉仕著. —长沙:

湖南大学出版社, 2010. 5

(益人社科普及文丛)

ISBN 978 - 7 - 81113 - 988 - 4

I. ①心… II. ①肖… 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(2011)第 093710 号

## 心理不生病的智慧

Xinli Bushengbing de Zhihui

作 者: 肖汉仕 著

责任编辑: 王桂贞

出版发行: 湖南大学出版社

责任印制: 陈 燕

社 址: 湖南·长沙·岳麓山

邮 编: 410082

电 话: 0731 - 88822559(发行部), 88821343(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731 - 88649312(发行部), 88822264(总编室)

电子邮箱: wanguia@126.com

网 址: <http://hnupress.com>

印 装: 长沙利君漾印刷厂

开本: 787 × 1092 32 开 印张: 11.5

字数: 249 千

版次: 2011 年 5 月第 1 版 印次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 81113 - 988 - 4/B · 72

定价: 28.00 元

版权所有, 盗版必究  
湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

# 湖南省社会科学普及著作 编 委 会

主 任：郑佳明

副主任：曹监湘 刘 宏

编 委：（按姓氏笔画排列）

刘晓敏 周发源 郑 升

徐传顺 雷 鸣 楚 玲

熊志庭

## 出版说明

随着人文社会科学研究的不深入和日益创新，该领域的研究成果已成为当代社会不可或缺的知识宝库，对世界文化的进步与变革产生着重大影响。毫无疑问，社会科学的普及和运用，对提高全民族的理论思维能力、管理水平、思想道德境界和科学文化素质，具有极为重要的意义。

面对日益繁复庞杂的知识系统，怎样用最平实易懂的文字符号，通过最精练活泼的语言媒介，去传递思想、传播知识，是每一位社会科学工作者的责任与使命。在《中共湖南省委、湖南省人民政府关于加强哲学社会科学普及工作的意见》文件精神的鼓舞和中共湖南省委宣传部的直接领导下，湖南省社会科学界联合会于2006年正式启动了每年一次的“湖南省优秀社会科学普及著作出版资助”活动。获得立项的优秀选题均予以资助出版，形成有社会价值的系列图书。

这批图书被称为“益人社科普及文丛”，体现了社科研究与普及工作以人为本的精神。科学是一个知识体系，也是一个认知体系。社会科学的普及既要着重于科学知识的普及，更要着力于人的精神的提升，尤其要把满足个人和社会需要的终极关怀问题作为不断追问和探讨的方向。我们开展社会科学普及著作出版资助活动，提倡专家动笔，鼓励大师写小册子，力求达到普及而不普通、平易而不平庸的研究境界。希望“益人社科普及文丛”能够对每一位读者都有所帮助，对塑造我们的精致生活有所裨益。同时，也希望“益人社科普及文丛”越走越远。

湖南省社会科学界联合会  
湖南大学出版社  
2008年6月

## 前 言

世界卫生组织（WTO）曾对健康有如下定义：①有充沛的精力，能应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重适当，身材匀称。站立时，头、肩、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽、无头屑。⑩肌肉、皮肤有弹性。其中前四条为心理健康的内容，后六条为生物学方面的内容。

1989年，世界卫生组织对健康有了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应这三个方面，其中社会适应状况归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态；反之，则会降低或破坏某种功能而引起疾病。



然而，在日常生活中，郁闷、烦躁、压抑等词语不绝于耳。我们不得不正视这样的现实：有的人获得的物质财富越来越多，心理压力却越来越大；生活越来越舒服，心理却越来越压抑；智商越来越高，情商却越来越低；身体越来越结实，心灵却越来越空虚；钱越来越多，幸福感却越来越少；官越做越大，知心朋友却越来越少；地位越来越高，获得的尊重却越来越少。总之，有些人在有形的物质财富日益丰富的同时，无形的精神食粮却越来越贫乏，心理需要满足的程度也越来越低，致使我们所渴望获得的满意感、幸福感、安宁感难以如愿。

良好的心情、健康的心理，是每个人的追求，人能否保持心理健康，主要取决于现实刺激的优劣、自身心理素质的高低以及心理保健服务的水平这三大因素。

从宏观上看，我们所处的社会已经表现出一系列新的特点并呈现以下趋势：经济继续市场化和国际化、政治逐渐民主化、管理法制化与人性化、文化思潮已经多样化、价值取向正在多元化、选择相对自由化、更新变得频繁化、各种信息膨胀化、生活节奏快速化、竞争激烈化、协作不得不紧密化、各种关系复杂化、生活逐渐舒适化、差距扩大化、人口密集化、宏观生态环境恶劣化，这一切导致心理刺激多源头化。

2

由于心理是客观现实在人头脑中的主观反映，这些现实对于我们的心理健康与发展来说犹如一把双刃剑，有利也有弊。一方面，为我们心理的全面发展、潜能的充分开发与自我实现提供了更好的机遇和更加广阔的舞台；另一方面，给我们的心理健康带来了严峻的挑战和潜在的威胁。

要想在现代社会里做到心理不生病，需要我们自身拥有良好的心理素质与心理保健能力。

外部因素不会以我们的主观意志为转移，而且不如意的事情十之八九。虽然我们不能决定现实，但可以运用智慧来改变自己，照样可望获得健康的心态。例如：

虽然改变不了环境，但可以改变自己；  
虽然改变不了事实，但可以改变态度；  
虽然不能控制他人，但可以掌握自己；  
虽然不能改变容貌，但可以展开笑容；  
虽然不能左右天气，但可以改变心情；  
虽然不能决定先天，但可以改变后天；  
虽然不能预知明天，但可以利用今天；  
虽然不能改变过去，但可以决定现在；  
虽然无法决定结果，但可以尽力而为；  
虽然不能样样成功，但可以事事尽力；  
虽然不再拥有童年，但可以保持童心；  
虽然不能决定寿命，但可以决定幸福。

可见，虽然我们无法左右现实环境，但可以通过优化我们的心理素质与应付方式来积极应对，保持健康的心理。

心理疾病的预防甚于治疗，心理保健是预防心理问题的最佳选择。心理保健包括自助与他助。

求人先宜求己，要想自助，就必须树立“育心”、“护心”意识，了解自我心理健康现状，正确识别心理异常并积极防治，培育良好的心理素质，优化人际关系，掌握心理保健方法，妥善解决心理问题，缓解心理压力，学会自我调适





心态。

在必要时，还要积极利用心理服务网络，主动寻求他人的心理支持与专业的心理帮助。学会自助并利用他助，做自己的心理保健师是现代人的必需品。

下面将探讨心理不生病的智慧，帮助你学会自我育心、护心，从而维护健康心理，获取幸福人生。

- 一 健康心理 幸福基石 1
- 一、现代人的困惑与挑战 1
- 二、幸福人生 从心开始 15
- 二 心理状况 心中有数 25
- 三、心理是否健康 26
- 四、心理是否亚健康 42
- 五、心理是否有疾病 53
- 三 心理异常 及早识别防治 73
- 六、人格障碍症状与防治 74
- 七、神经症的识别与防治 102
- 八、精神病的识别与防治 139
- 四 优化心理 预防心病 149
- 九、育心护心 从己做起 150
- 十、改善认知 消除病因 159
- 十一、培育心质 筑牢防线 172
- 十二、修养性格 奠定基石 183
- 十三、强化心力 抵御心病 196



十四、优化交往 减少刺激 206

**五** 心理保健 自助求助 227

十五、树立科学心理保健观 228

十六、心理保健的基本策略 236

十七、心理保健从儿童抓起 250

十八、理智地跳出感情误区 277

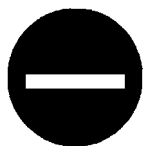
十九、预防并缓解心理压力 291

二十、良好心态靠自己营造 308

二十一、主动寻求心理帮助 343

● 参考文献 353

● 后 记 354



---

健康心理 幸福基石

# 现代人的困惑与挑战

## 一、现代人的困惑现象

人们都在追求幸福，可是有的人最终难以如意。只要你稍加留意就会发现，自从20世纪80年代以来，我们的生活发生了翻天覆地的变化，许多方面变得越来越好，如：人均收入越来越高、人均寿命越来越长、物质享受越来越多。然而，我们的心情是否越来越舒畅，心理健康状况是否日益改善，我们的满意度是否在增加，幸福感是否在提升，心理压力是否在变小呢？

笔者主持的国家级课题“新时期居民精神健康问题的社会学研究”项目组于2008年从我国的中、南、东、北、西部地区选取湖南、广西、上海、山东、甘肃五省市，发放问卷及心理测试表1500份，回收1437份。被调查者都是以往无精神异常史、目前心身健康的居民。

统计分析得出以下数据：

表1-1 各种负向情绪体验的比重 (%)

项 目	经常如此	偶尔如此	说不清	基本没有	极少如此
感到精神紧张	3.4	19.2	37.4	27.5	12.5
感到心情不好、情绪低落	2.9	7.1	36.4	41.8	11.8
毫无理由地感到害怕	5.1	28.1	10.6	43.3	12.9

续表 1-1

项目	经常如此	偶尔如此	说不清	基本没有	极少如此
做过的事要反复检查才放心	20.7	36.2	18.8	21.6	2.6
感到孤独	12.2	45.5	16.0	18.4	7.9
感到坐立不安、心神不定	5.4	35.0	15.4	35.5	8.6
感觉空虚无聊或活着没有意思	4.8	29.5	14.2	32.5	19.0

可见，存在各种不良情绪的人不是个别现象，经常感到孤独的人居然占到了调查总数的12.2%。

表 1-2 近年来的心理压力与以前比较 (%)

项目	总样本	男性	女性	城市	城镇	农村
大了许多	16.4	16.5	16.4	15.2	14.6	22.1
大一些	41.5	41.3	41.7	41.8	37.9	42.7
一样	14.5	12.3	16.8	13.3	18.7	17.2
小一些	18.5	18.6	18.7	19.9	21.2	12.7
小许多	8.8	11.3	6.5	9.9	7.6	5.2

由表 1-2 可见，近年来，50%以上的人觉得心理压力比以前有所增加，性别差异不显著。但农村居民的心理压力觉得大了许多或大一些的比例高达64.8%，高出总样本中57.9%近6个百分点。

表 1-3 近年来的心情与五年前比较 (%)

项目	总样本	男性	女性	城市	城镇	农村
差了许多	10.1	12.2	8.2	10.2	8.1	11.2
差一些	22.0	21.7	22.3	21.1	22.2	24.3

续表 1-3

项目	总样本	男性	女性	城市	城镇	农村
说不清	25.1	26.3	24.2	25.6	25.8	23.5
好一些	30.1	26.0	33.7	30.4	29.8	29.9
好了许多	12.6	13.8	11.6	12.7	14.1	11.2

近 1/3 的居民觉得现在的心情不如以前，但四成多的居民感到心情好于以前。

表 1-4 心理苦恼体验的频率 (%)

项目	总样本	男性	女性	城市	城镇	农村
经常苦恼	12.1	10.4	13.6	12.2	10.2	12.7
偶尔苦恼	37.7	36.4	38.9	38.7	33.0	37.8
说不清	27.8	27.6	28.1	24.9	31.5	35.6
基本没有	19.1	21.2	17.5	21.3	20.8	11.2
完全没有	3.1	4.4	1.8	2.8	4.6	2.6
均分	2.63 ± 1.02	2.73 ± 1.04	2.55 ± 0.99	2.64 ± 1.03	2.77 ± 1.03	2.53 ± 0.94
检验	t = 3.24			f = 3.01		
	p = 0.001			P = 0.05		

上述心理现象不仅是个社会问题，而且是我们自身已经遇到或可能即将遇到的问题，因而需要引起我们每个人的重视。

自 20 世纪 80 年代初期以来，我国各类精神障碍总患病率呈明显上升趋势。据调查测算，1993 年，各类重度精神病人约 1600 万人。儿童行为问题、酒与药物滥用、吸食海洛因等毒品问题、自杀现象等越来越严重。老年精神障碍患者的

比例逐年增高。精神障碍在我国疾病总负担的排名中居于首位，已超过了心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患（世界卫生组织 1996 年资料）。我国 1993 年抽样调查表明，国内各类精神病（不含神经症）的总患病率已由 1982 年的 12.68% 上升到 13.47%。据预测，在 21 世纪，我国各类精神卫生问题将更加突出。在 2020 年的疾病总负担预测值中，精神卫生问题仍将排名第一<sup>①</sup>。

21 世纪以来，精神卫生问题更加严重，人们的紧张、抑郁、焦虑、恐惧、烦躁、苦恼、愤怒等消极情绪，并未随着社会发展而减轻，反而在许多人群中表现得更加强烈。这不仅给人带来精神痛苦，严重地威胁着健康状况，影响生活的质量，而且也容易引发个体和群体的行为问题。当前，心理问题的发生率并未随着社会发展而下降，反而呈现增长趋势。人的职位越高，人的层次越高，心理压力也越大，对心理健康的威胁也越大。

世界卫生组织总干事布伦特兰博士在 1999 年“中国/世界卫生组织精神卫生高层研讨会”上预测：“我们生活在变化多端的世界中，人们每天面对令人眼花缭乱的新奇事物，我们所有的人都正在被卷入世界迅速变化的时代漩涡中。”<sup>②</sup>有关专家预言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

---

① 殷大奎：中国精神卫生工作的现状、问题及对策——在中国/世界卫生组织精神卫生高层研讨会上的报告 [J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14 (1): 4~5。

② 世界卫生组织总干事布伦特兰博士在 1999 年中国/世界卫生组织精神卫生高层研讨会上的讲话 [J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14 (1): 6。



## 二、现代人面临的挑战

影响心理的因素多种多样，如果从宏观的方面看，人的心理状况无非取决于外部现实的优劣、自身心理素质的高低、心理保健服务的水平等因素。

我们懂得，心理是客观现实在人的头脑中的主观反映。心理会发生什么样的变化，受我们所处的社会、所接触的现实的影响。

根据人类社会发展的内在规律，结合发达国家走过的道路，综观我国社会转型的现实，与传统社会相比较而言，我们所处的社会已经表现出一系列新的特点并呈现出新的趋势。概括起来说，主要表现为以下方面：经济继续市场化、政治逐渐民主化、管理走向法制化、文化思潮多样化、价值取向正在多元化、选择相对自由化、更新变得频繁化、信息出现膨胀化、生活节奏快速化、竞争日益激烈化、协作不得不紧密化、各种关系变得复杂化、生活日益方便化、差距扩大化等等。

### （一）现实社会变化的挑战

上述客观的现实对于我们的心理健康与发展来说犹如一把双刃剑，有利也有弊。一方面，为我们心理的全面发展和潜能的充分开发提供了前所未有的机遇和舞台；另一方面，也给我们的心理健康带来了严峻的挑战和潜在的威胁。要想兴其利而避其弊，在享受这些现实带给我们好处的同时，也能保持健康、平衡、和谐的心理，客观上需要我们自身拥有良好的心理素质。

在经济方面，经济的市场化和国际化正推动我国不断地