



養心益智

主編 李明河 張德炳



中國農業科技出版社

前 言

心，自古以来就被认为是最重要的智力器官，早在春秋战国时代《荀子·解蔽》就有“心者，形之君也，神明之主也”的记载。中医现存最早的经典《内经》也认为：“心者，君主之官，神明出焉。”确立了流传千古的“心主神明”之论点，肯定了心与智的关系，因此说，心是智力的物质基础。

“神”有广义和狭义之分，广义之神是人体生命活动的外在表现，狭义之神专指人的精神、意识、思维活动。张景岳在注解《灵枢·天年》篇时指出：“神之为义有二：分言之，则阳神曰魂，阴神曰魄，以及意志思虑之类皆神也。合言之，则神藏于心，而凡情志之属，惟心所统，是为吾神之全神也。”即“神”是魂魄意志思虑等情志活动的总称，自然也包括智能活动了。

心藏神，运行全身气血，神气藏于心，是因为心能主血脉，若心气充沛，心血充盈，则神气内藏，人也聪颖敏慧。三国时代的吴吕广便称：心为神，五脏之君，聪明才智皆由心出。可见，心、神、智之间的密切关系。故此，本书将心、神、智连起来编写，取名《养心益智》。为便于书写和阅读，又将其分为“养心篇”和“益智篇”。

养心即养神，养神自然包括养精神，精神是指人的意识、思维活动和一般心理状态，心理状态的主要表现形式是情绪，故在养心篇中重点阐述了情绪心理的调节。人毕竟是被称为万物之灵的生物体，他的一切活动无不打上情绪的印迹。古人云：“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”有什么样的情绪底蕴，就可能有类似的情绪反映。有时情绪似和煦的阳光，有时却如满天的阴霾，它的阴阳之面，给人以欢乐，也给人以惆怅。同一池静静的湖水，有的人会觉安宁、平和；而有人则觉阴郁、死寂。同在洁白神秘的月光

下，有的人会觉幸福、甜蜜；而有人则觉凄惨清冷。情绪给人的印象是如此迥异。

情绪作为人对外界刺激的一种内心体验是变幻莫测的，所起的作用也是迥然不同的。它可以致病，又可以治病。良好的情绪可以使疾病荡然无存，霍然而愈。而不良情绪则能使人无病生疾，小病暴猝。如何控制和调节自己的情绪，你可以在养心篇中采撷到答案。

益智，即增益智慧或开发智力。智，古作“知”。《淮南子·诠言训》谓：“仁智勇力，人之美才也。”可以看出，“智”是人的—种才能。《内经》早就指出：“因虑而处物谓之智。”说明“智”包含有对自然的适应能力。“智”还指各种精神活动，张景岳即有“生意日新，智慧出焉”的论述。现代心理学认为，智力是人脑的机能，是人脑的高级心理活动。因此，智力的高低与大脑的健全与否密切相关。要使人的智力得以正常或超常发挥，就要努力保养大脑。智增是脑健的结果，脑健是智增的前提，所以大脑和智慧两者是相互依存的。故此，在益智篇中，着重介绍了一些健脑方法，如饮食健脑法、药物健脑法、运指健脑法、针刺健脑法、气功健脑法、按摩健脑法、生活健脑法等等。欲使你的智力得以提高，请你在益智篇中间方寻案。

愿《养心益智》一书能成为你养心的参谋，益智的源泉，延寿的指南，生活的挚友。

李明河

1995 年

目 录

养 心 篇

1. 何谓心理健康?	(1)
2. 心理健康的标准有哪些?	(2)
3. 何谓医学心理学?	(4)
4. 何谓心身疾病?	(4)
5. 何谓健康?	(5)
6. 何谓心理咨询?	(6)
7. 何谓松弛疗法?	(7)
8. 谈谈申克曼的松弛训练暗示词	(8)
9. 何谓生物反馈疗法?	(12)
10. 何谓行为疗法?	(13)
11. 何谓音乐疗法?	(14)
12. 暗示的作用	(16)
13. 笑能治病	(18)
14. 哭能疗疾	(19)
15. 怒气冲天损身心	(21)
16. 激怒亦能疗疾病	(22)
17. 控制愤怒有良方	(24)
18. 乐极生悲缘何由	(26)
19. 愉快情绪何处来	(27)
20. 友谊健康紧相连	(30)
21. 乐观戒忧能长寿	(32)
22. 情绪影响免疫力	(34)
23. 莫让离愁绕心间	(35)

24. 信心是战胜病魔的良方	(37)
25. 书画是怡心养生的寄托	(38)
26. 影集可唤起美好回忆	(41)
27. 集邮能给你美的享受	(42)
28. 戏剧是调节情志的良方	(43)
29. 爱有神奇的治疗效果	(44)
30. 妙不可言的奕棋疗法	(46)
31. 娱神爽志的舞蹈疗法	(47)
32. 心理作用影响药效	(48)
33. 颜色影响人的心理	(51)
34. 如何配色以健身心	(53)
35. 噪音影响人的情绪	(56)
36. 孕妇心理与优生	(57)
37. 夫妻离异的社会心理因素及对子女心理的影响	(58)
38. 婚后心理失调及心理调节	(61)
39. 莫为失恋而自寻烦恼	(63)
40. 退休心理及情绪调节	(64)
41. 老年心理老化及心理调节	(67)
42. 黄昏之恋有益健康	(68)
43. 中学生应克服嫉妒心理	(70)
44. 中学生应克服自卑心理	(73)
45. 中学生应克服孤独心理	(75)
46. 中学生应克服考试焦虑	(76)
47. 谈中学生早恋	(80)
48. 落榜生的心理调节	(84)
49. 青少年吸烟心理及家庭教育	(86)
50. 青春期性心理及性教育	(89)
51. 用理智战胜手淫欲念	(92)

52. 婴幼儿的精神食粮——爱	(95)
53. 儿童心理发展的土壤——群体活动	(98)
54. 克服孩子上学前的畏惧心理	(100)
55. 帮助儿童克服恐惧心理	(102)
56. 克服儿童“溺爱综合征”	(104)
57. 如何对待孩子的反抗	(109)
58. 儿童反常心理行为和饮食有关	(112)
59. 小儿偏食心理及防治	(114)
60. 咬指甲——心理不健康的发泄	(117)
61. 儿童口吃心理与矫治	(119)
62. 儿童孤独症的心理调节	(121)
63. 住院病孩的心理特点	(124)
64. 病人的家庭心理护理	(126)
65. 负性情绪与高血压	(127)
66. 高血压病人的情绪调节	(129)
67. 负性情绪与心脏病	(131)
68. 心脏病患者的情绪调节	(133)
69. 负性情绪是癌症的活化剂	(135)
70. 癌症病人的情绪调节	(137)
71. 消化性溃疡的情绪调节	(140)
72. 糖尿病患者的情绪调节	(142)
73. 支气管哮喘的情绪调节	(144)
74. 心理因素与神经性厌食症	(146)
75. 不良情绪与神经性呕吐	(148)
76. 结肠激惹综合症的情绪调节	(149)
77. 负性情绪与紧张性头痛	(150)
78. 偏头痛的情绪调节	(152)
79. 怎样避免星期天综合征	(154)

80. 一夜烦恼满身荨麻疹	(156)
81. 神经性皮炎的情绪调节	(158)
82. 斑秃患者的情绪调节	(159)
83. 遗尿症的情绪调节	(161)
84. 心理因素导致牙痛	(163)
85. 经前期紧张症的情绪调节	(164)
86. 痛经的情绪调节	(166)
87. 闭经的情绪调节	(167)
88. 功血的情绪调节	(168)
89. 更年期综合征的情绪调节	(169)
90. 分娩痛与心理有关	(171)
91. 心理因素与妊娠呕吐	(172)
92. 流产对心理情绪的影响	(173)
93. 阳痿的心理调节	(175)
94. 早泄的心理调节	(178)
95. 性倒错心理影响下的同性恋	(180)
96. 同性恋患者的心理调节	(182)
97. 惹人痛恶的露阴癖	(184)
98. 不可思议的易性癖	(186)
99. 令人反感的异装癖	(188)
100. 照镜癖——一种自恋现象	(190)
101. 性厌恶——一种性憎恶反应	(192)
102. 性洁癖——一种性心理障碍	(194)
103. 焦虑症的情绪调节	(196)
104. 恐怖症的情绪调节	(198)
105. 强迫症的心理疗法	(202)
106. 疑病症的心理调节	(204)
107. 抑郁症的情绪调节	(206)

108. 原发性青光眼的心理调节	(208)
------------------------	-------

益智篇

109. 何谓智力?	(210)
110. 智力的发源地——大脑	(211)
111. 智力与遗传的关系	(213)
112. 中医对智力与五脏关系的认识	(214)
113. 记忆——智慧的宝藏	(217)
114. 如何提高记忆力	(219)
115. 集中注意力是提高记忆力的关键	(221)
116. 保持大脑青春在于用脑	(223)
117. 失眠的自我调节	(226)
118. 莫荒芜你的右脑	(228)
119. 体育锻炼有助于智力发展	(231)
120. 梳头——益智良方	(232)
121. 坐如钟——健脑良方	(234)
122. 聊天——乐悠悠的健脑术	(236)
123. 怡心健脑话郊游	(236)
124. 心灵手巧与手巧心灵	(238)
125. 筷子勺子与健脑益智	(240)
126. 游戏是孩子的智力乐园	(242)
127. 加强孩子的语言训练	(245)
128. 营养与婴幼儿语言能力开发	(250)
129. 谈孩子早期智力开发	(253)
130. 玩具可启迪儿童智慧	(256)
131. 怎样培养孩子的创造力	(257)
132. 怎样培养孩子的想象力	(259)
133. 怎样培养孩子的思维力	(261)

134. 怎样培养孩子的观察力	(264)
135. 怎样帮助孩子克服学习困难	(266)
136. 怎样测验孩子的智力	(268)
137. 伤害儿童智力的饮食习惯	(273)
138. 如何最大限度发挥健脑食物效用	(275)
139. 中医益智养神法	(277)
140. 按摩健脑益智法	(281)
141. 运指健脑益智法	(286)
142. 气功何以能健脑	(289)
143. 常用气功记忆法	(292)
144. 节欲养精, 健脑益智	(294)
145. 针刺何以能健脑	(297)
146. 常用针刺健脑法	(299)
147. 健脑益智核桃仁	(303)
148. 健脑益智话芝麻	(306)
149. 健脑益智话桂圆	(308)
150. 健脑益智话荔枝	(310)
151. 健脑益智话松子	(311)
152. 健脑益智话苹果	(312)
153. 健脑益智话桑椹	(313)
154. 健脑益智话葡萄	(313)
155. 健脑益智话大枣	(315)
156. 健脑益智话莲子	(317)
157. 健脑益智话芡实	(318)
158. 健脑益智话鸡蛋	(319)
159. 健脑益智话牛奶	(320)
160. 健脑益智话人乳	(321)
161. 健脑益智话蜂蜜	(322)

162. 健脑益智红花油	(323)
163. 健脑益智动物脑	(324)
164. 健脑益智话鱼肉	(324)
165. 健脑益智话猪心	(325)
166. 健脑益智豆芽菜	(326)
167. 健脑益智黄花菜	(327)
168. 健脑益智话芹菜	(329)
169. 健脑益智胡萝卜	(330)
170. 健脑益智话茶叶	(331)
171. 健脑益智话海菜	(332)
172. 健脑益智话玉米	(333)
173. 健脑益智话豆品	(333)
174. 健脑益智话灵芝	(335)
175. 健脑益智话柏仁	(336)
176. 健脑益智枸杞子	(337)
177. 健脑益智话山药	(339)
178. 健脑益智话远志	(341)
179. 健脑益智话茯苓	(342)
180. 健脑益智话黄精	(344)
181. 健脑益智话菖蒲	(345)
182. 健脑益智五味子	(347)
183. 健脑益智话人参	(348)
184. 健脑益智淫羊藿	(350)
185. 健脑益智话地黄	(352)
186. 健脑益智话麦冬	(354)
187. 健脑益智话百合	(355)
188. 健脑益智话龟板	(356)
189. 健脑益智话鹿茸	(357)

190. 健脑益智话仙茅	(358)
191. 健脑益智刺五加	(359)
192. 健脑益智紫河车	(360)
193. 健脑益智女贞子	(361)
194. 健脑益智话当归	(361)
195. 健脑益智补骨脂	(362)
196. 健脑益智话杜仲	(363)
197. 健脑益智话丹参	(364)
198. 健脑益智话菊花	(365)
199. 健脑益智话楮实	(366)
200. 健脑益智话甘草	(367)

养 心 篇

1. 何谓心理健康?

何谓心理健康?不少心理学家做了大量研究,也设计出了多种心理健康的模式,而且就心理健康的标准作了一些表述。

例如,英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能作良好反应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率,也不仅是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”马斯乐认为心理健康的人要具备下列品质:(1)对现实具有有效率的知觉;(2)具有自发而不流俗的思想;(3)既能悦纳本身,也能悦纳他人;(4)在环境中能保持独立,欣赏宁静;(5)注意哲学与道德的理论;(6)对于平常事物,甚至每天的例行工作,能经常保持兴趣;(7)能与少数人建立深厚的感情,具有助人为乐的精神;(8)具有民主态度,创造性的观念和幽默感;(9)能经受欢乐与受伤的体验。

也有的心理学家认为,心理健康主要有以下内容及特点:

(1)能够有意识地驾驭自己的生活;能够控制自己的行为,保持生活充实,不受无意识力量的控制。(2)了解自己的现状和特点,知道自己的长处和不足,不假冒任何不是自身实际存在的东西。(3)强调现在的经验。自发、坦率、真实,有足够的自信心和安全感。不注意过去的幸与创伤,也不沉迷于他们所渴望的

未来。不过，能注意未来的使命和目标，并积极地工作以实现它。

(4) 自我意识广泛，有给予爱和接受爱的能力，能献身于事业和专注于工作，关心别人，对别人负责，有良好的人际关系和独立自主的需要。(5) 生机盎然，充满活力，愉快体验常新，功能发挥自主，有创造性。(6) 无心理障碍与心身疾病。

2. 心理健康的标准有哪些？

人的心理健康的标准应包括6个方面：

(1) 智力正常：智力是人们正常生活、学习、工作最基本的心理条件，根据人的智力发展水平智力可分为超常、一般、落后，前者与后者在人群中占少数，一般者占绝大多数。智力发展水平一般用智力测验来测量，一般说来，智商低于60，属于智力落后。在日常生活中，判断智力是否正常最简便的方法有两种：一是与同年龄的大多数人智力发展水平相比较；二是能否基本适应生活、学习与工作。如果一个人智力发展水平比同年龄大多数人落后得多，就应进一步诊断智力是否正常。同样，一个人不能适应生活、学习与工作，也应进一步明确智力是否正常。

(2) 情绪健康：情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。喜怒无常是情绪不健康的表现。心情愉快表明人的身心活动和谐与满意，处于一种积极的健康状态。如果经常愁眉不展，灰心绝望，则是心理不健康的标志。

(3) 意志健康：行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志。自觉性是指一个人在行动中有着明确的目的性，并能主动地支配自己的行动。与自觉性相反的是盲目性。果断性是指能当机立断做出决定并执行决定。与果断性相反的是优柔寡断和草率决定。经常性的盲目性和优柔寡断是意志不健康的表现。

意志顽强性和意志自制力也是意志健康的表现。意志顽强性

是指能够长时间专注和控制行动去符合既定目的所表现出来的个性意志特征。而意志薄弱则是意志不健康的表现。意志自制力是指一个人在意志行动中善于控制自己的情绪，约束自己的语言与行动。自制力的表现一方面是在该行动的时候，善于促使自己坚定地执行决定，又善于在行动中抑制冲动行为，有效地克制自己。如果一个人经常在行动中不能控制自己，经常表现出冲动行为，也是意志不健康的表现。

(4) 行为协调：一个心理健康的人，其意识与行为是一致的，言与行是一致的，在相同或类似情境下的行为表现是一致的，他的行为有条不紊，做起事来按部就班。心理不健康的人的行为是矛盾的、分裂的，做事有头无尾，思想混乱，语无伦次，言行不一，思想经常矛盾，处理事情毫无秩序。

(5) 人际关系适应：人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常的、友好的交往，不仅是维持心理健康一个必不可少的条件，也是获得心理健康的重要方法。在社会生活中，人与人之间要结成各种关系，如父子关系、夫妻关系、师生关系、同事关系、同学关系、战友关系、朋友关系、邻里关系、亲戚关系、上下级关系、个人与集体和国家的关系等等。一个人如能正确对待和处理这些关系，就具有了正常的心理适应。当一个人对人际关系心理反应与过去比较有明显变化，而且与一般人的心理反应又有很大偏离，应该引起注意，考虑是否出现了人间关系的心理失调。当一个人渐渐疏远了亲友，喜欢独处，可能意味着开始出现人际关系的心理失调。

(6) 反应适度：人的反应存在着个体差异，有人反应敏捷，有人反应迟缓，但这种差别是有一定限度的。反应敏捷决不是过敏，反应迟钝也并不是不反应。如果一个人听见叩门声就吓得心惊肉跳，被蚊咬了一口就大喊大叫，即属于异常过敏的行为反应，是心理异常的一种表现。一个人经常对各种刺激若无其事，对重大

刺激也无动于衷，则属于异常迟钝的行为反应，也是心理异常的一种表现。

掌握了人的心理健康标准，就可以此为依据对照自己。若发现自己的心理状况某个或几个方面出现偏异，就要及时有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。

3. 何谓医学心理学？

医学心理学是心理学的一个重要分支，它是把心理学的理论、方法与技术应用到医疗实践中的产物。医学心理学是心理学与医学的交叉，是医学与心理学结合的边缘学科。它既具有自然科学性质，又具有社会科学性质。医学心理学研究的对象主要是医学领域中的心理学问题，即研究心理因素在疾病病因、诊断、防治中的作用。

运用心理学的理论、方法探索心理因素对健康与疾病的作用方式、途径与机制，能够更全面地阐明人类躯体疾病与心理疾病的本质，协助医学揭示人类维护健康、战胜疾病的规律，寻找与丰富人类疾病的诊断、治疗、护理、预防的更全面、更有效的方法，提高医疗水平，促进人的身心健康。

4. 何谓心身疾病？

心身疾病又称心理生理疾患，主要是指部分或全部由心理因素引起的疾病。

任何时候，只要有心理活动就会有生理反应，如果不良的生理反应持续过久，就会导致躯体的损害，甚至造成器质性疾病。心身疾病有下列几个特点：①它们以躯体症状为主，躯体症状为明确的器质性病过程或已知的病理生理过程。②它们是由情绪和人格因素引起的。③躯体变化与正常伴发于情绪状态时的生理变化相同，但更为强烈和持久。④区别于神经症或精神病。

常见的心身疾病在循环系统主要有原发性高血压、神经性心绞痛、心肌梗塞、心律失常、心脏神经症等；消化系统方面主要有消化性溃疡、激惹性结肠炎、溃疡性结肠炎、神经性厌食、神经性呕吐、习惯性便秘、贲门或幽门痉挛等；呼吸系统方面有支气管哮喘、过度换气综合症、神经性咳嗽、心因性呼吸困难等；神经系统方面有紧张性头痛、偏头痛、书写痉挛、痉挛性斜颈、痛觉过敏等；内分泌系统方面有甲状腺机能亢进、糖尿病、肥胖症、自发性低血糖、心因性多饮、更年期综合症、垂体功能减退等；泌尿生殖系统有阳痿、早泄、性欲减退、功能性阴道痉挛、月经失调、经前期紧张症、心因性排尿困难、遗尿症等；耳鼻喉科有美尼尔氏综合症、声嘶、口吃、咽部异物感等；眼科有青光眼、弱视等；皮肤科有荨麻疹、神经性皮炎、斑秃等。

按照心身医学观点，则要求结合病人的性格和情绪反应作出心身联系的诊断，从而进行合理治疗。因此，不仅要发现病人的心理社会因素，还要搞清这些因素的性质及其对病人的影响程度等。医生在临床时，应具有明确的心身相关的概念，时刻考虑到病人与社会、环境有密切联系和存在性格及情绪反应差别，必须从心身概念出发来研究心理社会因素对不同病人，以及同一病人不同阶段的作用范围和作用强度，并订出有效的防治措施。

5. 何谓健康？

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正健康。我国著名医学家傅连章认为，健康的含义应包括以下因素：（1）身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；（2）体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；（3）精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能够保持有较高的效率；（4）意志坚定，情绪正常，精神

愉快。

联合国世界卫生组织给健康下的定义是：“健康不但是没有身体缺欠和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这个定义把人体健康与生物的、心理的和社会的联系联系在一起认识，是合乎实际情况的。

6. 何谓心理咨询？

心理咨询也叫心理门诊，是通过人际关系与人际关系交往给予来诊者以帮助与指导，解决一般人心理上的苦恼与情绪上的困扰。

在某种意义上讲，心理咨询是一种特殊方式的心理治疗。它是一种交往过程，往往不是一次完成的。其主要任务是：（1）疏导咨询者的情绪，鼓舞病人把内心的痛苦述说出来。这对病人来说不仅是一种“重压”的解脱，而且还能在废弃恶性刺激的同时，逐步建立起良性循环；（2）帮助与指导咨询者正确认识事物，改善其认识结构，以正确的认识代替错误的认识，也就是说，对病人情绪、意志和心理卫生进行再教育，使正确人生观再得以培养；（3）帮助与引导咨询者在生活、学习与工作中，消除不良心理，建立起正常的人际关系，养成良好的行为习惯。

作为心理咨询者来说，其治疗的成功与否，不仅取决于患者的精神状态，而且取决于医生本身的品质、医德，尤其是医生是否有高度责任心，能否为病人着想，与病人建立相互信任的关系，这对促进治疗至关重要。只有医生能让病人感到钦佩，可以信赖，才能使病人增强治好病的信心，才会把压在心底的所有烦恼倾泻出来。医生在了解病人的“病根”之后，即可根据心理卫生的要求，给予“对症下药”。

心理咨询的主要方式通常有门诊咨询、专栏咨询、通信咨询、电话咨询、广播咨询等。心理咨询的对象主要是正常人、正在恢