

养心之道

YANGXINZHIDAO

——心理的自我保健技术



连长贵 著

杭州大学出版社

R395.6
12
3

养 心 之 道

——心理的自我保健技术

连 长 贵 编著

8220/01

杭州大學出版社



D715344

内 容 提 要

这本小册子是作者根据多年来的临床心理咨询实践和心理卫生教学内容整理、提炼而成的。全书分心理卫生基础知识、心理的自我调节和适应、人际交往心理卫生、学习和工作心理卫生、体育运动心理卫生、生活中的心理卫生、性心理卫生、恋爱和婚姻心理卫生、家教心理卫生、心理障碍防治等十讲,共65篇独立文章。其中部分内容曾刊登于《大众健康》等杂志,并在学校、部队、共青团组织和青年妇女团体中宣讲,反映良好。本书内容新颖,取材严谨,文字通俗,既可作为青少年心理卫生普及教育的辅助材料,也可供青年朋友在自我保健中阅读。

养 心 之 道

——心理的自我保健技术

连长贵 编著

*

杭州大学出版社出版

(杭州天目山路34号)

*

浙江省新华书店经销 杭州文教印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32 4.875印张 116千字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数: 1—5000

书号: ISBN 7-81035-046-3/R·001

定 价: 2.60 元

序

《养心之道》是一本心理卫生知识读物。心理卫生，亦有称之为心理保健、维护心理健康者。不论是哪个年龄阶段的人（包括胎儿、婴幼儿、儿童、青少年、中年和老年等），以及任何一个社会群体的人（包括家庭、学校、工厂、矿山、机关、城市、农村、部队等等）都存在着心理卫生与不卫生、心理健康与不健康的问题，需要我们去研究、去解决。

党和国家领导对心理卫生工作十分重视。1985年中国心理卫生协会在山东泰安成立时，李先念、邓颖超、王震、陆定一以及著名学者费孝通、茅以升、朱光潜、潘菽、钱信忠等都为大会题词、题字，并提出殷切希望。近年来，我们浙江省的心理卫生工作在许多前辈和社会各界的关心支持下，形势也很好。1990年3月浙江省科学技术协会已批准建立浙江省心理卫生协会。到目前为止，该协会已有700多个会员在各地活动，本书的作者就是其中非常热心的一员。他在医疗工作的余暇，撰写成这本小册子，为增进人们的心理健康而呐喊，并提出了不少心理保健的具体方法和意见，这的确是一件大好事。由于作者长期在高校工作，服务对象主要是青年学生，所以阐述的内容侧重于青少年的心理保健。我把它推荐给青年朋友，希望他们能在各种不同的人生道路上健康地成长。

维护和增进人民群众的心理健康是一件关系到精神文明建设

的大事。关心青少年一代人的健康成长是全社会的共同责任。消除一切心理不健康、不卫生的社会陈规陋习，树立身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的现代健康观，提高中华民族的健康水平，需要我们一代人，甚至几代人的努力奋斗。就个人而言，增强自我保健意识，运用心理卫生知识，掌握自我心理调节技术，是保持心理平衡，维护和增进心理健康的有效途径。

心理卫生是一门边缘科学，涉及心理学、医学、伦理学、社会学、哲学等多门学科。由于人们对健康与卫生的概念并不完全一致，而影响心理卫生的因素又很多，层次也不一，所以衡定的标准各种各样。这都需要我们不断地去学习、研究和探索，不断地去发现问题和解决问题。这是我与本书作者的一个共同心愿。

沈慕慈

1990年6月

目 录

第一讲 心理卫生基础知识	(1)
一、青年人要学点心理卫生知识.....	(1)
二、心理卫生的历史.....	(3)
三、用新眼光看健康.....	(4)
四、心理健康的标志.....	(5)
五、心理不健康的表现.....	(7)
六、青年心理卫生的内容.....	(10)
第二讲 心理的自我调节和适应	(13)
一、情绪主宰健康.....	(13)
二、自我安慰与情绪调节.....	(15)
三、“忍”字值千金.....	(16)
四、适度的情绪发泄.....	(18)
五、宽恕有益健康.....	(20)
六、学会幽默.....	(22)
七、如何陶冶性格.....	(24)
八、遇到挫折怎么办.....	(28)
九、摆脱第三状态.....	(30)
十、自我放松术.....	(33)
第三讲 人际交往中的心理卫生	(36)
一、人际交往与心理健康.....	(36)
二、认识你自己.....	(38)
三、愿你交个好朋友.....	(40)

四、表情与健康·····	(42)
五、社交活动的成功秘诀·····	(44)
第四讲 学习和工作中的心理卫生·····	(47)
一、科学用脑·····	(47)
二、睡眠与学习·····	(49)
三、当压力来临时·····	(51)
四、临考前的心理调适·····	(54)
五、避免职业烦恼·····	(56)
第五讲 体育运动中的心理卫生·····	(60)
一、运动与心理·····	(60)
二、步行颂·····	(62)
三、华佗的养心之道·····	(63)
四、试一试心理镇痛法·····	(64)
五、体育竞赛中的心理卫生·····	(67)
六、气功偏差及其防治·····	(69)
七、运动创伤的预防·····	(71)
第六讲 生活中的心理卫生·····	(73)
一、生活着是美好的·····	(73)
二、就餐交响曲·····	(75)
三、东施效颦的联想·····	(76)
四、美化居室的艺术·····	(79)
五、色彩、情感、健康·····	(80)
六、当亲人患癌症以后·····	(83)
七、形形色色的电视病·····	(84)
第七讲 性心理卫生·····	(88)
一、揭开性的神秘面纱·····	(88)
二、千差万别话男女·····	(90)
三、性道德与性病预防·····	(92)

四、解除遗精引起的困扰·····	(94)
五、重新认识手淫·····	(97)
六、消除经期不适·····	(99)
第八讲 恋爱和婚姻心理卫生 ·····	(101)
一、找一个理想的伴侣·····	(101)
二、在热恋中保持心理平衡·····	(103)
三、解除失恋的烦恼·····	(105)
四、丈夫的语言艺术·····	(108)
第九讲 家教心理卫生 ·····	(111)
一、胎教莫失良机·····	(111)
二、过度教育对学前儿童的危害·····	(113)
三、“小大人”的烦恼·····	(115)
四、当孩子打针的时候·····	(117)
五、尊重——医治“问题儿童”的良药·····	(120)
第十讲 心理障碍的防治 ·····	(124)
一、意志坚强有利于战胜病魔·····	(124)
二、焦虑性症状与神经症·····	(126)
三、神经衰弱的自我康复·····	(128)
四、精神病的早期识别和预防·····	(131)
五、心理障碍与心身疾病·····	(133)
六、心理障碍与躯体疾病·····	(135)
七、情绪危机的心理疏导·····	(137)
八、行为障碍的矫正·····	(140)
九、五花八门的心理治疗·····	(143)
十、心理障碍的药物治疗·····	(145)

第一讲 心理卫生基础知识

一、青年人要学点心理卫生知识

毛泽东同志在莫斯科接见中国留学生的时候曾经说过：“世界是你们的，也是我们的，但是归根结蒂是你们的，你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好象早晨八、九点钟的太阳……”青年人精力充沛、思维敏捷、情感丰富、记忆力旺盛，处在人生的“黄金时代”。然而，青年本身是不完善的，他们在生理上虽然已经发育成熟，但心理上还处于发展时期，性格还未定型，情绪不够稳定，他们初涉社会，缺少生活经验，容易出现主观愿望和客观实际脱节的现象，所以青年期又处于人生旅程的十字路口和转折点。

当今世界，随着社会的变革和经济的发展，人际关系、价值观念、生活方式、伦理道德观念等社会文化因素给人的心理产生了巨大的影响。青年人在学习、工作、待人处事、日常生活等诸方面都要接受大量的信息，各种信息作用于他们的感官，引起知觉、注意、思维和学习。如果信息过多，刺激过重，个体不能正确地认识，作出及时、有效的调节和适应，就会出现紧张心理。伴随着紧张而出现焦虑、抑郁、愤怒、忧愁、悲伤、苦闷等消极情绪，对身心健康会产生不利的影响，使心理失去平衡，或使生理功能出现紊乱而导致心理障碍。据《中国青年报》1988年11月13日报道，天津市5万名大学生中，16%以上存在着不同程度的心理障碍。《人民日报》1989年8月15日报道，杭州市第七人民

医院、杭州市教科所等单位,对城乡不同类型学校的 2961 名大中学生进行心理卫生测查。结果表明:有 16.7% 的大中学生存在较严重的心理卫生问题。《健康咨询报》1989 年 9 月 23 日报道了国家教委的一份调查报告,我国青少年学生心理疾患上升,在全 12.6 万 名大学生的抽样调查中,有心理障碍者占 20.23 %。杭州某个大学在一个大样本心理卫生调查中发现,在大学本科学 生中,有 10.5% 经常头痛,11% 经常失眠,22% 注意力分散,16% 记忆力减退,14% 易激惹,20% 有焦虑或抑郁心情,16% 有偏食,主要都是由对环境的适应障碍引起的。

我国是一个地大物博、人口众多的国家,精神疾患发病率较高,人民群众的心理健康状况令人担忧。据 1982 年的统计,在全世界 4000 万重性精神病人、2 亿轻性精神病人中,中国占 1/4。青年人又处在精神病的好发年龄,在他们考试受到挫折、恋爱经 受波折、人际关系严重冲突或事业上不顺心时,会出现种种困扰。如不能及时解脱,在某些人中又会诱发精神疾患。据北京、上海、杭州、齐齐哈尔等市的一些大专院校统计,精神疾病是造成学生中途辍学的主要原因。此外,一些性格偏执、意志薄弱的青年人,在外界环境的影响下,还会出现行为偏离或越轨,成为社会不安定的因素。

心理健康的人,有利于充分发挥其心理的潜在力量,在其它条件相当的情况下,他们的学习成绩必然优于心理不健康者,工作效率也必然相对较高。随着时间的推移,这种差距会越来越明显,将来的事业成就也就大为不同。

心理卫生,就是讲究心理健康及社会功能良好之道。讲究心理卫生,不仅能预防种种心理疾患,而且有助于发展自我、完善人格、发掘心理潜能、提高学习和工作效率,对生活中遇到的挫折,能增强承受力,从而提高社会适应力,保持心理平衡与健康。

二、心理卫生的历史

心理卫生的发展历史悠久，早在 2000 多年以前，战国时期的荀子就有论述。如在《荀子·天论》中曾谓：“形具而神生，好、恶、喜、怒、哀、乐藏焉。”在中医最早的医著《内经》中有许多关于心理卫生的精辟论述，如“喜怒不节则伤脏，脏伤则病起于阴也。”指出了心身之间的密切关系和不良情绪的致病作用；《灵枢》说：“故智者之善生也，必顺四时以适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”指出聪明人的养身之道在于能适应环境，保持情绪稳定，达到健康长寿的目的。古希腊的杰出医生希波克拉底及其弟子为心理卫生的发展开辟了道路，他们认为：“心理卫生就意味着保护心理健康，它不仅涉及大脑的状态，而且也涉及人的感情。”

心理卫生作为一门科学，还是从本世纪初才开始的，它起源于美国，倡导者是一位名叫比尔斯的耶鲁大学经济系学生，他后来成为美国精神科医生的先驱。1900 年，34 岁的比尔斯因哥哥发羊癫病心理受到刺激，突然精神失常，从他住家的四层楼跳下，自杀未遂，被送进精神病医院。在三年住院期间，比尔斯亲身经历了精神病患者的种种非人待遇。出院以后，他写了一本名为《一颗找到了自己的心灵》的书，得到了大心理学家詹姆士和迈尔的同情和支持。1908 年这本书出版以后，引起了美国社会的普遍重视，在全美掀起了一场心理卫生运动，并很快波及到全世界。1930 年，53 个国家在华盛顿召开了第一届世界心理卫生大会，1936 年我国也成立了心理卫生协会。当时，心理卫生运动的宗旨是为了促进精神疾病的早期诊断和治疗，改善精神病患者的待遇。随着心理卫生运动的深入和发展，心理卫生已发展成为一门涉及到心理学、医学、社会学、教育学等多门学科的边缘科学，它的

研究范围已从精神疾病的防治和康复发展到预防心理失调、保持心理健康、发掘人的心理潜能、提高人的心理素质的广泛领域。在欧美一些国家，心理卫生经历了 80 多年的发展，已成为人们生活中不可缺少的一个组成部分。例如在美国，知识阶层和中等以上收入的家庭平均每 4 个人中就有 1 个人需要精神科医生的帮助。美国的人口不到我国的 $\frac{1}{4}$ ，但精神科医生却是我国的 20 倍。在欧洲和日本，心理卫生学已成为青年学生的热门选修课或必修课。新中国心理卫生协会经过多年的酝酿，已于 1985 年成立。经过社会各界人士的共同努力，近年来我国的心理卫生事业已取得了许多可喜的成绩。我们完全有理由相信：心理卫生这门科学，在我国一定会发出更加夺目的光彩。

三、用新眼光看健康

阿拉伯有句谚语：有了健康就有希望，有了希望就有一切。人们珍惜健康、追求健康的心情是不言而喻的。然而，什么是健康呢？对这个问题的回答众说纷纭。有人说，没有病痛就是健康；有人说，查不出病才算健康。《辞海》（1980年版）对健康下的定义是：“健康是人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。”应该说，这是对健康的一个比较全面的概括。但这种对健康的理解还是根据传统的生物—医学模式理论，通过人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量健康的。随着社会的发展和科学的进步，人们对健康的内涵有了更加深刻的认识。1984 年 1 月 20 日生效的“世界卫生组织宣言”对健康的阐述是：“健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而是一种身体、心理和社会功能均臻良好的状态”。由此可见，健康起码要符合以下三个条件：（1）无器质性或功能性异常；（2）无主观不适的感觉；（3）没有社会公认的不健康行为。因

此可以说，完整的健康应该包括生理健康和心理健康两个方面，两者互相影响，不可分割。心理健康又包括心理安定、安宁，社会适应良好和道德健康等内涵。

健康的标准还受各国文化背景，社会道德规范，政治、经济制度和个人信仰的影响。例如，美国把“性解放”当作人权来对待，男女未婚同居是允许的，而在我国则认为是一种不道德的行为。又如医生把鬼神附身或听到上帝、神的声音者视为精神失常，而虔诚的佛教信徒不但视为正常，而且顶礼膜拜，奉若神明。

我们还应看到，健康是一种经常变化的状态，而不是绝对静止的。根据健康的不同状况，可以分为康强顶峰、高水平康强、健康良好、正常健康、健康一般、健康不良、健康极度不良以及死亡等不同层次。提倡心理卫生、讲究生理卫生的根本目的就是要努力促进人民群众的心身健康，不断提高健康的层次水平，以便更好地为社会主义事业服务。这就是新的生物—心理—社会医学模式对健康的理解。

四、心理健康的标志

我们在招工、招兵和招生时，都要进行体格检查，如测量身高、体重、视力、血压等，是否合格，都有一定的指标规定，这是测定身体健康状况的方法。心理健康的指标是什么？如何去制定和测量这些指标？这乃是当前医学界和心理学界的一个重要研究课题。目前世界上还没有一个关于心理健康的统一标准。

世界各国的心理卫生专家，经过长期实践研究，已经摸索出一些心理健康的标准和测定办法，主要是通过心理测验、行为举止观察以及个人的主观体验等材料来进行综合分析，作出判断。例如，美国行为心理学家马斯洛（1908—1970）曾订出心理健康的十项标准：

- 1.对环境有充分的适应能力。
- 2.充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计。
- 3.生活的目标能切合实际。
- 4.与现实环境保持接触。
- 5.能保持人格的完整和谐。
- 6.具有从经验中学习的能力。
- 7.能保持良好的人际关系。
- 8.适度的情绪发泄与控制。
- 9.在不违背集体意志的前提下能有限度地发挥个性。
- 10.在不违背社会规范的情况下个人基本需要能适当满足。

世界心理卫生协会提出的心理健康标准有四条：

- 1.身体、智力、情绪十分调和。
- 2.适应环境，人际关系中能彼此谦让。
- 3.有幸福感。
- 4.对待工作和职业，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

从上述标准可以看出，一个心理健康的人，需要具备两个基本条件，一是对外能与环境协调一致；二是对内，认知、感情、意识等心理活动互相协调，并具有相对的稳定性。

心理学家还总结了象林肯、罗斯福、爱因斯坦等具有极高成就者的心理品质，认为心理健康者应具备尚实际、有创见、建知交、重客观、崇新颖、爱生命、具坦诚、重公益、能包容、富幽默等特点。也就是说，心理健康的实质和核心是造就和培养人们的健康心理、完善人的人格，使之成为文明的社会成员。我们每个青年只要经过适当的努力，都可以程度不同地使心理健康完善和健全起来。

还应该看到，在不同的时代，由于不同的社会文化背景，心理健康的标准是不同的。如女青年穿三点式泳装上台作健美表

演，在封建社会是不可想象的。关于性的道德观念，我们中华民族和西方国家也有很大的差别。在美国，少女未婚受孕算不了什么，而在我国则认为是一种违反道德规范的严重过失行为。即使在同一时代和同一社会，不同的年龄、性别，在想法、兴趣及行为上都有不同的特点。如一个小孩当众在马路上小便，被认为是幼稚，无可厚非，但如果是一个小伙子这样做的话，必定被认为是心理健康有了问题。

尽管现在还没有一个测定心理健康的统一标准，但我们应该重视这方面的要求，在招工、招兵、招生中注意心理健康方面的考测。就我们个人来说，也不妨用上述关于心理健康的参考标准来对照和衡量自己，以不断提高自己的心理健康水平。

五、心理不健康的表现

心理学家曾经做过这样一个实验：从一大批青年人中挑选出一批被认为心理最正常的人，对他们进行某种测验，可是，结果却发现半数以上的人具有轻度的焦虑和抑郁等神经官能症状。由此可见，所谓心理正常并不意味着没有一点问题；同样，即使有一些轻微的心理障碍，只要不影响一般的精神生活，也不能认为是患了心理疾病。尽管要严格区别心理健康和不健康是困难的，但心理学家还是设法探求心理现象的原因和规律，找到了一些测定异常心理的办法。概括起来有以下几种：

1. 用经验来判断。根据测定对象的主观体会和测定者的询问、观察来判断。
2. 用社会行为准则来衡量。根据人的行为与环境是否协调一致、能否适应环境和改造环境以及是否合乎社会要求和道德规范来判断。
3. 根据病因和症状来判断。例如，某人因酗酒而发生精神错

乱，就可以断定其是酒精中毒性精神失常；又如，某人出现抽搐和意识障碍，经 CT 检查发现了颅内肿瘤，那就是颅脑器质性病变引起的心理失常等等。

4.心理测量。根据对正常人群的抽样调查、测量，用统计学方法处理，划定心理健康与不健康的标准。

世界上许多学者从不同角度提出了一些异常心理的标准。例如克莱格里提出了反社会人格的标准：

1.外表迷人，具有中等或中等以上的智力水平。

2.事情无论大小，都无责任感，使一般人心神不安的情境，他却不以为然。

3.无羞耻感。

4.好说谎，即使谎言将被识破也是泰然自若。

5.无明显悔恨之心的反社会行为。

6.判断能力差，常常不能吃一堑长一智。

7.缺乏真正的洞察力。

8.麻木不仁，虚情假意，没有爱和依恋能力。

9.对他人给予的关心和善意无动于衷。

10.无真正企图自杀的历史。

11.性生活无节制、无规律。

12.生活无规律。

13.上述病态人格特征出现不迟于 25 岁。

这是根据人的社会行为制订的标准。

日本广岛大学的小林利提出了心理不健康学生的十种表现：

1.动作和表现不稳重。

2.某些场合下有反常行为。

3.缺乏朝气和热情，表情冷淡。

4.经常缺席、迟到和早退。

5.服装不整齐，动作迟钝。

- 6.经常诉说身体不好。
- 7.心情忧郁，常常为了一点小事情发怒。
- 8.常从反面来理解别人的言行，认为别人不怀好意。
- 9.好饶舌，不负责任地乱发议论，常和别人发生口角和争吵。
- 10.缺乏自信心，经常自寻苦恼。

另外，还有学者从疾病性症状来判断心理异常，并提出了十种症状作为判断神经官能症的标准：

- 1.记忆力衰退。
- 2.注意力不集中。
- 3.缺乏自信心。
- 4.过多的内疚自责。
- 5.悲观厌世。
- 6.忧虑。
- 7.逃避。
- 8.失眠。
- 9.烦闷。
- 10.惧怕。

以上反社会的人格、心理和行为的偏离以及心理疾病的症状性表现都可以说是心理不健康的表现。心理不健康有时也称作心理变态或心理障碍，一个人如果由于各种社会心理因素的刺激，在思想上、情感上和行为上发生了偏离社会生活规范的现象，都可以认作是发生心理障碍。心理健康和心理障碍之间没有固定、明确的界限。心理健康也有从低到高的不同层次，只要我们在学习、工作和日常生活中遵循心理卫生的原则，就可减少和防止出现心理障碍，使心理健康水平不断地得到提高。