



现代生活百题丛书

心理保健 100



R395.6
17

心理保健100

汤毓华 张梅芳 著

But 9/25



安徽文艺出版社



100590

心理保健100

汤毓华 张梅芳 著

安徽文艺出版社出版

(合肥市金寨路283号)

安徽省新华书店发行 巢湖地区印刷厂印刷

*

开本787 1092 1/32 印张: 6.125 字数: 130,000

1989年10月第1版 1990年4月第2次印刷

印数: 9,001—19,000

定价: 2.60元

ISBN 7—5396—0204—X/I·182

内 容 简 介

心理健康是指一个人的生理、心理与社会(包括社会上的人)处于相互协调的和谐状态;如不协调,则产生不健康心理,如:疑神疑鬼、妒贤嫉能、感情用事、肝火太旺、人际关系紧张、胆小怕事、优柔寡断、兴趣索然、疲疲沓沓、自暴自弃、自寻烦恼、悲观失望等等;更有甚者,如赌博、酗酒、诈骗、偷窃、说谎、迷信以及各种变态性心理等等。因此,心理的保健对个人和家庭的幸福,对社会的安定和进步有十分密切的关系。本书在剖析婚姻家庭、社会成员、男女老幼的上述各种不健康心理的同时,注重对症下药,指导人们矫治和预防,切实做好心理的保健,是家庭、个人必备的心理健康指导书。

目 录

1 什么是心理健康·····	1
2 人有哪些心理需要·····	3
3 培养良好情绪的要诀·····	5
4 火气太大 怎样控制·····	8
5 怎样驱除恐惧·····	9
6 消除紧张情绪的妙方·····	11
7 如何摆脱烦恼·····	13
8 怎样解脱抑郁·····	15
9 打开自卑枷锁的钥匙·····	16
10 该哭就哭 ·····	18
11 得了慢性病 心理上如何保健 ·····	20
12 大自然风光有益于心理健康 ·····	22
13 应激是什么 ·····	23
14 造成应激的社会心理因素有哪些 ·····	25
15 应激与健康有何关系 ·····	26
16 防止应激不良影响的诀窍 ·····	28
17 噪声对心理健康的影响 ·····	31
18 拥挤也会影响心理健康 ·····	33
19 价值观念改变与心理健康有何关系 ·····	34
20 “竞争”与心理健康有何关系 ·····	36

21 伦理道德变化与心理健康有关系吗	38
22 怎样抵制不良的诱惑	39
23 赌徒的心理状态	41
24 吸烟对心理健康的危害	42
25 为什么有人就是要吸烟	43
26 戒酒良策	46
27 骗子有何心理特点	48
28 怎样防止受骗上当	50
29 青少年偷窃有哪些心理特征	52
30 孩子说谎如何矫正	54
31 为何有人会见“鬼”	56
32 巫医能治好病吗	58
33 电视对孩子的心理行为有何影响	60
34 电视会影响儿童的智力发育吗	61
35 失恋时怎么办	62
36 如何摆脱单相思的烦恼	64
37 婚前应有的心理准备	65
38 为什么早婚不利于健康	67
39 铺张浪费的婚事对心理健康有何影响	68
40 家庭成员心理相容的重要性	70
41 家庭结构改变与心理健康有何关系	71
42 家庭功能变更对心理健康有何影响	72
43 夫妻心理相容的妙方	74
44 增强夫妻间引力的秘诀	76
45 性机能与心理因素大有关系	78
46 夫妻不和怎么办	80

47 怎样处理两代人的矛盾	82
48 离婚对孩子心理健康有何危害	83
49 人际关系对心理健康有何影响	85
50 为什么需要多与人交往	86
51 怎样与人交往才好	88
52 如何克服羞怯的心理	90
53 以貌取人 失之于人	92
54 怎样给人以良好的第一印象	94
55 为什么会更喜欢某些人	96
56 怎样正确认识自己	98
57 如何了解他人	100
58 应该及时调节自己的角色行为	102
59 怎样使人际关系更融洽	103
60 如何才能少说蠢话	106
61 切勿感情用事	108
62 怎样改变多疑的心理	109
63 怎样防止和消除嫉妒心理	111
64 遭人嫉妒怎么办	113
65 待业青年有哪些心理特点	115
66 怎样消除心理疲劳	117
67 意外工伤事故的心理问题	118
68 遇事总是犹豫不决怎么办	120
69 怎样解除考生的紧张心理	122
70 什么是心理卫生	124
71 家庭中怎样讲究心理卫生	126
72 工作单位中也得实施心理卫生	128

73	从胎儿开始就得讲究心理卫生·····	130
74	婴幼儿心理卫生·····	132
75	怎样搞好儿童心理卫生·····	134
76	独生子女更要讲究心理卫生·····	137
77	不要把孩子打扮成异性样·····	139
78	青年人必须讲究心理卫生·····	141
79	中学里怎样搞好心理卫生·····	143
80	大学里如何讲究心理卫生·····	145
81	中年人怎样搞好心理卫生·····	146
82	如何平安度过更年期·····	148
83	退休时的心理反应·····	150
84	人老并非都糊涂·····	151
85	如何推迟心理衰老·····	153
86	怎样愉快地欢度晚年·····	156
87	如何解决守寡老妇的心理问题·····	157
88	怎样解决我国老人所面临的心理问题·····	159
89	如何判断心理活动的正常与异常·····	161
90	对心理疾病应有的认识·····	163
91	恋爱同性是怎么回事·····	165
92	你知道露阴癖吗·····	168
93	窥阴癖是怎么回事·····	170
94	什么是异性装扮癖·····	171
95	怎样防治性变态·····	172
96	怎样早期发现精神病人·····	174
97	精神病都因精神受刺激而引起吗·····	177
98	儿童的心理也会发生异常吗·····	178

99 当心药物成瘾.....	181
100 什么情况下需要心理咨询	183

1. 什么是心理健康

心理健康是人的健康不可分割的重要方面。什么是心理健康？总体而言，是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。具体讲，主要有以下特征：

自信心强，对未来充满希望 一个人无论从事哪种职业，都要有自信心，不自暴自弃，不自怨自艾，能喜爱自己的工作。对自己的能力、经验及取得的成绩有所满足；对明天抱有希望 这些是心理健康的首要条件。只有这样才会觉得自己活在世界上有价值，对社会有贡献；反之，会感到空虚，无所适从，甚至在与外界的接触中失去积极性、主动性，进而由自我畏缩到自我闭锁，承受不必要的心理负担。

有自知之明 每个人既有优点，也有缺点，但贵在有自知之明。即对自己的智能结构、气质性格、性趣爱好、工作能力及其在集体中的地位等等，有客观、全面的估价；能正视自己的长处与不足，以便扬长避短；尊重社会的需要和集体的意志，经常想到要自觉地调整好个人行为与社会要求之间的关系，在同社会的关系方面感到相互满足，因而能恰当地处理人际关系。不然的话，“自我”膨胀，自我放任，由此而在他人面前失去尊重，在社会上则常常碰壁，往往使自己陷入困难处境，导致人际关系紧张。因缺乏自知之明而带来的苦恼，也能成为一种“紧张刺激”，对人体健康很不利。

有自我控制力 人和动物在行为上的根本区别，在于人的行为的自觉性。动物的行为直接受其本能所支配。而人则

能意识到自己的本能，并能驾驭自己的本能。本能一旦被意识到，它就要受意识所控制，本能也就人化和社会化了。于是，只有用自己的意志努力去服从自己的理智，自觉地支配自己去实现自己的目的，才能通过对自身的支配去支配世界。这也是心理成熟的最高标志。

情绪稳定 情绪与健康的关系颇为密切。保持稳定的愉快情绪，是保证健康的重要条件，也是用之不尽的抗病力量。当遇到失败或挫折时，不过分焦虑不安或颓丧，是很重要的。一般说，人遇到困难或失败而难过，是很自然的事，重要的是，能够正视已经发生的事实，尽快承认事实，并处之泰然，认真对待，想方设法克服困难，这才是心理健康的表现。

能够适应环境的变化 人的一生，时刻都在变化。社会在变，人的观念也在变。所以，人应当能够适应变化中的现实环境。这也是心理健康的重要内容之一。

善于与别人友好相处 人生活在社会中，就要善于与人友好相处，助人为乐，能设身处地替别人着想。自己有缺点或过错时，乐意接受别人的批评，并努力改正；对别人则不应苛求。如果已结婚，则要善于关心家庭，并喜爱亲人。此外，还应结交朋友，珍重友情。

学习兴趣持久 人不但要在学生时代努力学习，参加工作后，甚至已经退休，仍应不断学习。读书看报是学习，与人交谈、参加社会活动也能从中增长知识与经验，加强应付、处理事物的能力。人因此会变得越来越聪明能干，身心会更愉快。

兴趣广泛，并会享受生活 人不但要能专心学习、工作，也要会娱乐，以保持广泛的兴趣爱好，来充实和丰富自己的

生活。既关心家里的事，也关心国内外发生的事情；不仅喜欢独自看书，也喜欢与家中人一起玩乐。不论做什么，生活在哪里，都觉得生活是一种享受，觉得生活很有意义，人也会变得积极、开朗。

需要提出的是，心理健康并非是超人的非凡状态，而是人人都可争取做到的。心理健康的标准，因社会、时代、文化传统、种族民族不同而有很大差异，心理学家们各有不同的说法。然而，能够正确地认识自己，愉快地接纳自己，并自觉地控制自己，正确对待外界的影响，使心理保持平衡状态，则是心理健康的基本特征。再者，了解与掌握心理健康的定义，对于增强与维护心理健康有很大的意义。当掌握了心理健康的标准，便能以此为依据对照自己，进行心理健康的自我保健。如果发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就可针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离健康标准，就要及时求医，以便早期诊断与早期治疗。

2. 人有哪些心理需要

人不仅是有血有肉的机体，而且是有思想、有感情、有着非常复杂心理活动的高等生物，因此，人既有生理方面的需要，更有各种各样心理上的需求。作为人，仅有生理需要的满足，是远远不够的，心理需要，对于人的正常和健康的生活更重要。人人都希望得到别人的关心、爱护和支持，尤其是当遇到挫折的时候，更希望得到同情、安慰、鼓励和帮助。假如心理需要长期得不到满足，就会感到烦躁、不安、

焦急、紧张、苦闷、沮丧，甚至还会导致心理健康的崩溃。那么，人到底有哪些心理需要呢？

著名的心理学家马斯洛，曾经对心理需要作过比较深入的研究，他认为，人有许许多多的心理需要，这些需要可以排列为由低到高若干层次，需要的满足是从低层次向高层次逐渐发展的。

最低层的心理需要，也就是生理性需要，即保存和维持生命及延续种族的需要，包括对于食物、运动、休息、睡眠、排泄、配偶及传宗接代的需要等。

其次，安全的需要。人们希望能躲开危险，免遭攻击，有一个安全的环境。比如，人们要有一个庇身之所，就是因为要避免风吹雨淋之苦；人们希望有保障地工作，生、老、病、死有依靠等等，都是出自安全的心理需要。

第三，爱和归属的需要。人们需要其他人喜欢他、爱他；也愿意将自己的爱赋予他人。这里所指的爱是广义的，有夫妻之爱、亲子之爱以及和周围人之间的爱，对工作、集体、祖国的爱。同时，人是社会中的一员，希望自己成为合适的、社会集团中的不受歧视的成员，这便是心理上的归属感。

第四，即更高一层的是尊重的需要。人们希望自己得到其他人的尊重，这样，个人也就从中认识到自己存在的“价值”，感到家庭、工作单位、社会需要他。

第五，是最高一层的自我实现的需要。人们希望能充分发挥自己的才能，按照自己的愿望和条件，实现他的理想和抱负，争取对社会、对人类做出较大贡献。

马斯洛的“需要层次说”，基本上符合实际。但是，有一个致命的缺点，就是过分地强调“自我”需要，忽视了社

会的需要。要知道，自我的实现，只有同社会的条件及需要相适应时，才有可能实现。如果有人想用违法乱纪或者损害他人的办法，来达到自我实现的目的，这样的心理需要不可能满足，也决不允许实现。

在心理学上，个人意识到并想实现的需要，被称为愿望。愿望的实现，可以产生心理上的满足。在多数情况下，只要愿望合理，经过一定的努力，是可以得到满足的。不过，有时因为种种原因，需要和愿望不能满足，这就称为挫折。面对挫折，可以采取两种办法，一是改变实现愿望的措施；二是调整自己的愿望。如果屡遭挫折，既不改变实施的策略，又不调整愿望目标，那就有可能导致身心健康方面的问题。因为严重的挫折，在一定条件下对人可能产生有损身心健康的反应。比如愤怒的攻击、不安、压抑、屈从等。而其中的“攻击”，可表现为反唇相讥、怒目相视等；又由于这种攻击缺乏意识的导向，常常使其行为失去控制。不安，则表现为情绪不稳定、心神不定，可能引起头痛、头昏、心悸、脸色苍白等生理反应。压抑，能降低人的身心工作能力，长期压抑情绪还会导致疾病。屈从，可使人自暴自弃，得过且过，影响心理功能的正常发挥，不利于心理健康。

3. 培养良好情绪的要诀

愉快的、稳定的情绪是健康的重要心理条件。而不良的情绪在一定条件下可导致心身疾病。因此，培养良好的情绪对增强健康、防治疾病是很重要的。

正确的人生观 不管你从事何种职业，只有树立了正确

的人生观，把自己同为之奋斗的事业联系起来，不陷在狭窄的生活小圈里，不患得患失，并对将来抱有希望和期待，才能经常保持乐观，心情舒畅。碰到问题，要正视，要向前看，要在困难中看到光明和希望；并泰然处之，从容对待，就会在“山穷水尽疑无路”的时候，进入“柳暗花明又一村”的境界。

强烈的事业心 工作是人对社会应尽的责任，应该热爱自己的工作。只有这样，才会觉得自己活在世界上有用，有成就，并从中得到乐趣。殊不知，当一个人做好一件事情之后的“满足感”、“成功感”，是有益于人的心理健康的。反之，不喜欢本职工作的人，容易产生一种刻板的、重复的不愉快情绪，久而久之，在心理上就会感到压抑，疾病就可能接踵而来。因此，充满信心和希望地工作和学习，乃是医治一切痛苦、不快的最好药物。

妥善处理人际关系 人与人之间的关系最易引起人的情绪变化。人际关系友好，引起满意的愉快的情绪反应，使人心情舒畅，有利于身心健康；人际关系紧张，引起不满意、不愉快的情绪反应，使人心情抑郁不快，不利于身心健康。对此，下面还要专门介绍。

关心家庭并培养多方面兴趣 人们的多数时间是在家里度过的，当遇到事情，无论是好是坏，一般也是最先让家属知道，让家人分享喜乐、分担忧愁。一般来说，一家人都能互相依赖，很好地进行情感的交流，并且互相帮助。所以，不论怎么忙，心中应关心自己的家，应该保持一个健全的家庭，以及和谐的家庭内的人际关系（特别是夫妻关系），懂得“结发夫妻丑也好，粗布缝衣衣也牢”以及“家和万事兴”的道

理。

人是不堪忍受孤独的，在关心家庭的同时，也要结识良师益友，与周围的人多接触，寻求安慰和支持。同好朋友欢聚，不但对于生活的充实和心情的舒畅大有好处；而且可以通过别人的启发、忠告、劝说、帮助、咨询得到情绪矫正，疏导思想矛盾，减轻心理冲突，收到顿开茅塞之效。

一个人除了培养工作上、事业上的强烈兴趣外，还要有一些业余活动的兴趣，丰富生活情趣，藉以转移注意方向，松弛精神紧张。

学会控制情绪 人的情绪是受人的意识和意志控制的，应该善于驾驭自己的情绪，做情绪的主人。遇到心理刺激时，要学会主动地控制自己的情绪，学会自我安慰、自我教育、自我说服，进行自我的心理调整，使各种矛盾冲突得到缓解，情绪得以安定。比如，当怒气涌上心头时，不妨赶快冷静一下，默默地从一数到十，利用这个间隙想一想，认识到发怒实在不值得，只会给自己带来更多的苦恼，或者默念“生气是自我惩罚；烦恼是和自己过不去”的警言，用理智来减轻自己的怒气；也可以看看书报杂志、听听音乐、眺望远处的景色等；或通过咬咬牙齿、紧闭嘴唇、作深呼吸等小动作，藉以转移注意力，求得暂时的缓冲。

培养幽默感 高尚的幽默是调剂人的情绪紧张、适应环境的有效方法。当发现一种不调和的或者对自己不利的现象时，为了使自己不陷入激动的状态和被动的局面，最好的办法是以超然洒脱的态度去应付。此时，一个得体的幽默，往往可以往使本来紧张的情况，变得比较轻松，使窘迫尴尬的场面在笑语中消逝，使愤怒、不安的情绪得以缓解。

积极锻炼身体 人的情绪与人的身体健康有密切关系。一个人身体健康，往往表现精力充沛、心情开朗。一个人长期疾病缠身，则容易抑郁。祖国医学提出的“因病而致郁”就是对久病或重病而易产生情绪抑郁的概括。因此，积极锻炼身体，合理安排生活，适当睡眠是情绪饱满与安定的基础。

4. 火气太大 怎样控制

火气太大，爱发火，心理学上称之为愤怒，这是人们的主观愿望与客观事物相悖之时产生的一种心理状态，也是一种有害的情绪反应。一个人的火气太大，经常发火，不仅会影响人际间的关系，影响工作，无助于问题的解决，而且，人在暴怒之下，有时还会失去理智，做出遗恨终身的蠢事。所以，发怒的人总是事与愿违，所得到的不是尊严、威信，而是引起他人的厌恶和自己心绪的更加不宁。当然，在某种特殊的情况下，愤怒也有积极的作用。不过，愤怒对自己的身体健康总是有害的。我们应采取积极的办法，控制这种不良情绪的发生。方法是：

躲避刺激 在日常生活中有些事会令人生气，如果遇到这种情况，可暂时回避一下，以免使矛盾激化而发火。这是一种消极的制怒方法。

转移目标 想发火时，如能转移一下目标，比如，逗逗孩子，转移话题，或出去走走，分散注意力；或搞点体力劳动，或体育运动（因为身体的疲劳有助于消除怒气），使激怒的情绪可暂时得到缓冲。这是一种积极的制怒方法。