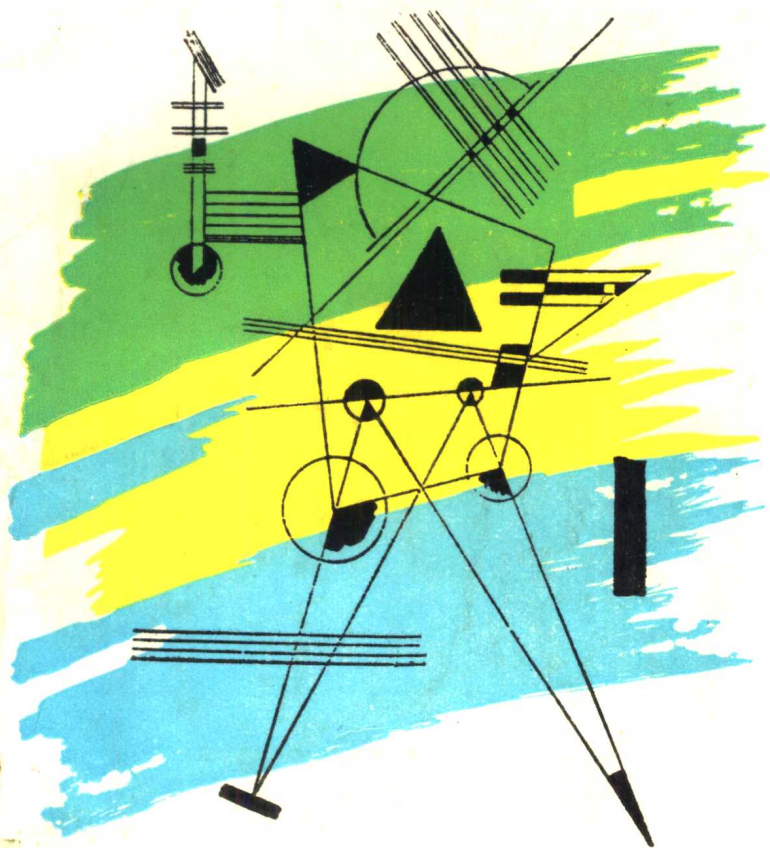


心理自卫术

胡佩诚 才巨金 等编著



哈尔滨工业大学出版社

心理自卫术

胡佩诚 才巨金 等编著

哈尔滨工业大学出版社

(黑)新登字第4号

内 容 简 介

本书共分十章,分别介绍了心理与疾病的关系,心理健康的标准,心理健康状况的自我测量,保持心理健康的方法和技术,如何求助心理咨询,性与心理健康,恋爱、婚姻与心理健康等内容。通过本书,可使读者了解心理健康的知识,学会心理健康的自我测评、自我训练、自我调节、自我控制,保持健康的心理。书中多以实例说明,通俗易懂,具有较强的可读性。本书既适用于心理健康的人进行自我心理保护,也适用于有轻微心理障碍的人自我治疗,同时对心理咨询工作人员也有一定的参考作用。

心 理 自 卫 术

胡佩诚 才巨金 等编著

*

哈尔滨工业大学出版社出版发行

哈尔滨市工大节能印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 157 千字

1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷

印刷 1—3000

ISBN 7-5603-0695-0/B·22 定价 4.30 元

前 言

随着社会的不断发展,生活水平的日益提高,人们不但注重躯体健康,而且越来越重视心理健康(精神卫生)。目前,我国人民心理健康状况不容乐观,据1982年在全国八个地区进行心理健康调查的资料表明,我国有2%的人患有神经症,有心理障碍的人数还将大大超出这个比例。据《中国教育报》1991年1月13日报道,1989年北京市对十几所高校3万名学生调查,因患精神病休退学的占全体休退学人数的64.4%。杭州市对近3千名大学生调查发现有16.7%的人存在较严重的心理障碍。在日常生活中,我们也常常会遇到因心理原因而走向极端的例子。

人的心理由健康到疾病的过程是一个由量变到质变的过程,即由心理健康到心理障碍,最后发生心理疾病的过程。要避免心理疾病,就必须注意心理健康的自我保护。当前,我国正处于改革时期,人与人之间的利益关系发生了较大变化,社会竞争日益激烈,生活节奏日益加快,这种社会和生活的变化,难免使人们的心理失去平衡,产生矛盾。而心理咨询在我国还刚刚起步,尚未形成一门行业,人们尚难进行心理咨询,许多轻微的心理障碍由于得不到及时的排解和治疗,而逐渐发展加重,最终导致神经症和精神病。如果能够通过一本书,经过自己简单的练习或调整一下思路而实现排解障碍、解除

痛苦,那是再好不过的了,本书正是基于这点考虑而编著的。考虑到青年时期是人生中心理、生理变化最剧烈而又最易产生心理障碍的时期,故书中主要针对青年的特点做了一些专门的论述。

本书由才巨金、胡佩诚提出编写大纲。才巨金、李世泽编写第一、八、十章,胡佩诚编写第七章,吴绍春编写第四、五章,鲁大鹏编写第二、九章,寒茗编写第三、六章。才巨金、胡佩诚对全书进行了统编。

在本书编写中,北京医科大学的王效道教授提出了宝贵的修改意见,同时还参考了有关专家、学者的著述,在此一并致谢。

因作者水平所限,书中难免有不当之处,敬请读者批评指正。

作 者

1992年12月

目 录

前 言	1
第一章 你的心理健康吗	1
一、心理与疾病	1
二、心理卫生	6
三、青年心理卫生的主要内容	8
四、心理健康的标志	10
第二章 常见的心理障碍和心理疾病	14
一、心理障碍	14
二、心理疾病	27
三、心理障碍与心理疾病的特点	32
第三章 请测量一下你的心理健康状况	39
一、关于测验的基础知识	39
二、自测问卷一——个性成熟测验	43
三、自测问卷二——生活压力测验	53
四、自测问卷三——自我评价测验	60
第四章 影响你心理健康的因素	69

一、青年的生理和心理特点·····	69
二、影响青年心理健康的主要因素·····	79
第五章 保持心理健康的钥匙 ·····	85
一、认识自我——把握心理健康的基点·····	85
二、逆境不逆——命运掌握在自己手中·····	89
三、拥抱生活——太阳每天都是新的·····	97
四、扬起风帆——在理想和事业中完善自我·····	107
第六章 请你学用心理“自卫”术 ·····	115
一、生活中我们会遇到什么·····	115
二、在无意识中我们是怎么做的·····	120
三、怎样使用“自卫”术·····	127
第七章 几项有效的自我防治技术 ·····	136
一、自我训练疗法·····	136
二、气功疗法·····	139
三、催眠和暗示·····	145
四、生物反馈疗法·····	148
五、音乐疗法·····	153
六、笑疗法·····	156
第八章 心理咨询与治疗 ·····	160
一、心理咨询·····	160
二、心理咨询的主要理论流派·····	161
三、心理咨询的内容·····	166

四、心理咨询的形式、原则·····	170
五、心理治疗·····	173
六、何时求助心理咨询或治疗·····	174

第九章 青年应知之一

——性与心理健康·····	176
一、性觉醒·····	176
二、性心理的表现·····	180
三、青年的“性压抑”与“自爱”·····	183
四、心理因素与性功能障碍·····	190
五、性心理卫生·····	195

第十章 青年应知之二

——恋爱、婚姻与心理健康·····	199
一、合理选择配偶·····	199
二、恋爱中的困扰及对策·····	201
三、常见婚姻矛盾及处理·····	207

第一章 你的心理健康吗

日常生活中,只要提起“健康”二字,人们马上就会联想到身强体壮,但却很少想到精神状态、社会行为、人际关系、学习和工作效率等方面。实际上人的健康即包含着躯体健康也包含着心理健康,二者缺一不可,并互相影响。世界卫生组织把健康定义为,既没有身体上的缺陷和疾病,又有完整的生理、心理状态和社会适应能力。由此可见,心理健康与躯体生理健康具有同等重要的地位。首先来看一看心理与疾病的关系。

一、心理与疾病

人是一个生理和心理紧密结合的有机整体,精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用,因而生理和心理两方面的因素对人体的健康都有着密切的关系。

1. 心理与疾病案例

苏联著名学者贝柯夫曾举过这样一个例子:有位年轻的女子,随丈夫一起去参加宴会,就餐不久,突然从口中吐出一条蛔虫。她觉得在众人面前丢了面子,很难为情,中途退出宴会。从此以后,她总认为自己体内腐败了,肚子里才会生虫。因此,她拒绝任何饮食,想把肚子里的虫子饿死。与此同时,她产生了顽固的呕吐症,后经医生检查并未发现任何异常,外科医

生告诉她，虫子已全部取出。从此，她开始正常饮食、生活。但没过多久，她偶然从一个实习医生那儿听说，给她手术时什么也没有发现，于是她对肚子里的虫子又感到惧怕，随之又开始呕吐，并持续呕吐三个星期，终于因衰竭而死亡。

中国的“杯弓蛇影”说的是晋朝有个名叫乐广的人，他有个好朋友，有一天这个好朋友来看望乐广，乐广就拿出酒来招待他。两人一边喝酒，一边谈话，可是客人好象有什么心事，酒喝得很少，话也谈得不多，一会便起身告辞。主人不便强留，只得送他出门。

这个朋友回到家里，顿时生起病来，请医服药，也不见效。乐广得知这个消息，立刻赶到他家里去探视，问他怎么生起病来的。病人吞吞吐吐地说：“那天在你家喝酒的时候，我仿佛看见杯里有条小蛇在游动，心中就很不自在。我喝了那酒，回来就病倒了。”乐广想了想劝慰他道：“不要紧，请你再到我家去喝几杯，病包管就好！”病人见乐广非常热情，还以为他真有什么治病的妙法，便勉强应允，起身同到乐广家。

两人仍坐原位，酒杯也仍放原处。主人给客人斟上了酒，笑问道：“今天的酒杯里有没有小蛇？”客人看着酒杯，叫道：“有！好象还有蛇影在晃动呢！”乐广不慌不忙，把墙上挂着的一张弓取了下来，再问道：“现在，蛇影还有吗？”原来酒杯里并没有什么小蛇，也不是什么蛇影，却是弓影。病人恍然大悟，疑惧尽消，病也就完全好了。

上边这两个故事突出地说明了心理与疾病的关系，那么，心理因素是如何影响人的生理而致病的呢？

2. 各种学派的认识

关于心理与健康的关系,以及心理致病的原因,祖国医学、现代医学及现代心理学对此都做过大量观察和实验。

祖国医学认为引起疾病的原因是多种多样的,在一定的条件下,风、寒、暑、湿、燥、火之六淫之气,情志异常,饮食劳伤等均可产生疾病。人的情绪波动过于激烈或者持久,是疾病产生的重要原因。

祖国医学中所讲的七情(喜、怒、忧、思、恐、悲、惊)致病就是指由于七情失调,从而引起阴阳失衡、气血不和、经络阻塞、脏腑功能失常而患病。《素问·阴阳应象大论》曾写道:“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”在《举痛论》中还指出:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”同时,《内经》还认识到心为五脏六腑的主宰,因此,七情中任何情感失调都可伤心,而心伤则可引起其它脏腑功能的失调。

我国现代医学认为情绪因素在一些躯体疾病中起着重要作用。有许多病症,如风湿性关节炎,胃肠疾病,皮肤病等,在情绪不佳时,疼痛加剧,待情绪平和后,疼痛即减轻。

英国一位医生曾经调查了 250 多名癌症患者,发现其中有 156 人在患病前有过重大精神打击。从而他提出:“压抑情绪容易生癌”的结论。

我国现代医学心理学的开拓者之一,著名的心理学家丁瓚教授认为:“心理活动不应排除于病理过程之外。”人作为一个个体,除了生理方面之外,还有心理方面。现代科学已经证实内脏器官的活动都是在脑皮层的影响下进行的,所以,大

脑的机能特点和心理活动是可以影响内脏活动的。

苏联杰出的生理学家巴甫洛夫指出：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对生活的每一印象易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体健康。”“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病打开方便之门。”正是这位伟大的生理学家从生理学角度论述了人的情绪与健康之间的重要关系。

3. 心理致病的分析

人的一切心理过程都是大脑活动的结果，脑器官经过神经系统同身体的其它生理器官密切相联，任何一种心理活动，不管它多么复杂，都是以脑、神经系统和感官的活动为其物质基础的。人的心理主宰人的行为，也影响人的自主神经系统的运动，这样心理活动就和人的健康状况息息相关，给人体健康以好和坏的影响。一般性的心理活动不会给人的健康带来明显的有利或不利的影晌，而强烈或快速的心理活动却会给人带来明显的影晌。

心理致病的因素很多，也十分复杂，有社会文化因素，也有生理、心理因素，这里只做简单介绍。

(1) 社会、文化因素

人不仅仅是一个有机体，而且还是社会成员，社会对生活在其其中的个体有着巨大的影响作用。人们从外界社会环境中接收信息，经过大脑对信息进行加工，同时产生个体的心理活动。由于外界信息的不断传递与反馈，使得人们的心理活动持续存在，一旦外界信息不能符合人的心理活动的正常要求，将会引起心理上的矛盾冲突，并进而影响人的生理状况，严重的持续的影响将导致机体内稳态的失调，造成疾病。

在社会、文化因素中,无论是社会环境的差别(如城乡差别),或社会分工不同(如脑力、体力劳动之分),或文化层次不同,或个人社会经历不同,对同一个问题(或外界信息)都会产生不同的观点、不同的认识,因此同一个问题对某些人可能会构成致病的因素,而对另外一些人则不会。

(2)心理、生理因素

我们知道,情绪活动的同时将会伴随一系列生理、生化变化,如果是良好的、积极的情绪状态,对个体的身心健康有着促进作用。如果是不良的、消极的情绪状态,虽然短暂,也会影响机体内部的潜能,激发机体对恶劣环境刺激的适应性的反应。比如,俗语说,笑一笑,少一少;愁一愁,白了头,就是精神因素导致的生理变化。由于笑和愁这种不同的情绪状态,使供应毛发的血管发生变化,继而影响到头发根部的毛乳头制造黑色素的功能。在我们日常生活中,还会见到这样的例子,一个正常工作的人,在偶感不适去看病后,得知自己患了癌症,顿时卧床不起,身体急剧垮掉了,以后很快衰竭,不久就死去。这里主要是心理恐惧,过度忧郁的作用。心理上的自绝,产生全身性的生理紊乱,降低了对疾病的抵抗力,加速了疾病恶化的进程。

科学实验表明,人的心理对生理的影响是很大的。比如,焦虑和愤怒的情绪,将造成肾上腺素和肾上腺皮质激素分泌的增加,因而使心率加快,血管收缩,血压升高,呼吸加深,胃肠蠕动减慢等等。如果人的情绪反应是暂短的,身体不会受到影响。反之,如果这种情绪反应受到压抑或持续时间过长,就会使人的整个心理状态失去平衡,使生理、生化变化异常,最终导致身体器官的病变。

综上所述,不正常的心理状态,对人的健康会产生不利的作用,有时还会造成严重的后果。因此,人们必须掌握一定的心理卫生知识,了解什么是对健康不利的心理状态,以避免身体健康受到自身观念、思想和行为的不利影响。

二、心理卫生

1. 心理卫生的概念

如果有人问你:“什么是讲卫生?”你会马上回答:“四勤、五不”,可这个答案只能得 50 分。“四勤,五不”对预防细菌等微生物对人体的侵袭是必要的和不可缺少的,但只懂这一点还不能确保人类健康。正如前面所讲到的,人的心理和社会因素也同样在危害着人类的健康。

有一位大学生,身体发育良好,几乎没有得过病,在中学读书时和入大学后,多次体检总评都是身体健康状况良好。可每次考试前他都心情特别紧张,总是为担心考不好而苦恼、焦虑,不能安心复习功课,考试中聪明才智得不到充分的发挥,考不出实际水平。平时心情也常常很不愉快,不是担心同学们看不起他,就是怀疑有人在背后议论他。这纯属于心理健康不良。象他这样躯体健康而心理健康不良的人,在我们的日常生活中是不少见的。因此,我们在讲研究生理卫生的同时,还必须讲究心理卫生,这样才能保证人的真正健康,达到心身和谐。我国著名心理学家潘菽教授在《教育心理学》里提出:“我们因注重身体的健康,故研究生理卫生;我们若要使心理得到健全的发展,则必须注重心理卫生。”到底什么是心理卫生呢?让我们来看看中外科学家的定义。

民主德国的心理卫生学家卡尔赫希特指出,心理卫生的

概念应理解为,“对人的心理健康进行预防性保护。其方法是创造性地发挥大脑机能,充分发展个人心理特征的最佳条件,改善劳动和生活条件,确立人与人之间多方面的关系,以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力。心理卫生包括,加强脑力和创造能力的系统锻炼,注意社会条件的最佳化,消除劳动和闲时的单调无味,防止提出过高或偏低的要求,避免神经系统的超负荷,它的目的在于教会人们处理好日常生活中的各种矛盾,掌握科学信息和其他信息而无损于健康,克服病态的敏感和娇气。”

中国医学心理学家王效道教授在《心理卫生的发展趋势和任务》一文中,对心理卫生做了精辟的定义:“以积极的、有效的心理活动,平稳的、正常的心理状态对当前和发展着的社会和自然环境作良好的适应。”他提出,心理卫生的任务是按照个体的不同年龄发展阶段的心理特征和心理发展规律,通过各种有益的教育和训练(即社会化),以及家庭、社会的良好影响来培养和维护健全的人格、健康的心理和社会适应能力,使人在学习、工作、生活等活动中保持身心健康,处于完整安宁状态。

有关心理卫生的作用的介绍,会使你对它有更全面更深入的理解。

2. 心理卫生的作用

心理卫生以往主要是针对精神病的防治,其工作对象是精神病人。但当今心理卫生的涵义已不再局限于对精神病的防治,它的着眼点是健康人的心理保健,是全社会人的心理健康,是在于从个体生命萌发之始,就来培养人的健康的心理和完善的人格。也只有这样,才能从根本上预防精神病、神经症、

心身疾病、变态人格和行为适应不良等的发生。从这个意义上说,心理卫生具有如下作用:①培养健全的人格,促进儿童心理的正常发展,避免变态人格的发生和发展;②增强人的适应能力,减轻外界带给人的心理压力,使人更好地适应社会环境和自然环境;③改善人的精神面貌,使人心情舒畅、精神愉快地从事工作、学习和生活,并提高人的工作和学习效率;④树立正确的世界观和人生观,通过改造主观世界使之对客观世界产生正确的合理的认识,减轻内心的矛盾冲突。

国家领导人和各届人士对我国的心理卫生事业都很关心,1985年“中国心理卫生协会”成立,国家主席李先念为大会题词:“社会各界都应当关心人民群众的心身健康,为心理卫生事业做出应有的贡献!”政协主席邓颖超题词:“发展我国心理卫生事业,提高人民身心健康水平!”现在我国的心理卫生事业正在蓬勃发展,它必将对我国的精神文明建设和人民的精神生活带来极大的影响。

三、青年心理卫生的主要内容

人的一生,随着年龄的不断增长,生理及心理特点在不断变化,从胎儿期直至老年期每个阶段心理卫生工作的内容是不同的。本书只谈谈青年期心理卫生的内容。

青年期是介于儿童与成人之间的一个变化时期,是从幼稚(生理上、心理上)到成熟的过渡时期。在这个时期里,一方面他们正竭力摆脱童年时期的幼稚状态,向成人过渡,要求向大人一样行事,但另一方面他们还还不成熟,并没有完全具备成年人心理所具有的一切特征和能力。因此,他们的内心生活可以说是充满矛盾的,处于一种非常不稳定、不平衡的状态之

中。求学、就业、工作、恋爱、婚姻、家庭关系、人事关系等问题相继出现,会使他们产生各种心理反应,如果没有及时的正确的引导,就会使他们的情绪、生活、行为和性格特征发生种种问题,造成心理上各种不良反应,损伤心理健康,甚至造成精神创伤。

青年期心理卫生的主要内容有:

1. **性心理卫生。**青春期到来,随着生理上的急剧变化,心理上也发生了很大变化,开始出现性欲以及与此相联系的一系列复杂的内心情感体验,并产生了追求异性的要求。而青春期的男女,对于性问题的社会道德观念只有较肤浅的了解,这时的行动往往是凭冲动盲目地进行的,加之心理成熟落后于生理成熟和青年自我控制能力较差等原因,性对青年影响是很大的。因此,性心理卫生是青年心理卫生的重要内容。

2. **情绪心理卫生。**青年人正处在精力旺盛,充满活力的时期,这时情绪变化的特点是能够激发很高的热情,变化强烈并带有冲动性,难于保持稳定、深刻和持久。由于这一特点,使他们的情绪很容易受到干扰和破坏,一旦事情不如意,或遇到些挫折,便会悲观失望,颓废堕落,情绪低沉。特别是性格内向的,更容易受到情感上的损害,表现为孤独抑郁、自卑、烦恼、嫉妒和敏感多疑等。一个对一般人来说也许是微不足道的小刺激,对他们来说都会感到无法忍受,甚至走向绝路,造成悲剧。因此,青年人学会调整和控制自己的情绪,建立正常的和健康的生活,确实是很重要的。

3. **恋爱、婚姻心理卫生。**恋爱与婚姻为青年人所向往,青年人在恋爱与婚姻的不同时期表现出一些感情的反应,如初恋时的激动不安,等待恋人的焦急心情,结婚时的幸福和兴