

身心疲劳的

有效解决方案

提高生活质量的

良师益友



心灵健身

XINLINGJIANSHEN

——超越亚健康时代

CHAOYUEYAJIANKANGSHIDAI

(香港)端木源/著

在快节奏的现代生活中，“身心疲劳”使越来越多的现代人困苦不堪。它似病非病，不能当作一般的病症来对症下药，甚至在很多时候，大家根本就不把这种情况当作病来看待；但是，它确实实地影响着我们的生活，大大降低了我们的生活质量。

中国工人出版社

1200334588

XINLINGJIANSHEN



1200334588



心灵健身

——超越亚健康时代

CHAOYUEYAJIANKANGSHIDAI

(香港) 端木源 / 著



中国工人出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵健身/端木源著. - 北京: 中国工人出版社,
2002. 12

ISBN 7 - 5008 - 2946 - 9

I. 心... II. 端... III. 保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100505 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 62005038(传真)

发行热线: (010)62005049 62005042

网 址: <http://WWW.WP-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 170 千字

印 张: 8.125

定 价: 19.00 元

书 号: ISBN 7-5008-2946-9/C·228

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

我们的时代，充满了各种病态的人格：焦虑，敌视，对于爱的病态需求，对权力、声望及财富的疯狂追求和病态的竞争……这些文化意义上的偏差和迷失，最终将可能引发精神疾病甚至神经病。于是，这些病理性的精神心理内容里面，带有了越来越多的文化含义。

在这样的背景下，良好的心理素质，或者说健康的心理状态对现代人来说就越来越重要。“性格决定命运”，而性格是什么呢？其实就是面对生活和事业时的心理状态。对身处今天的现代人来说，能否获得外在的成功，或是内在的幸福感，在很大程度上取决于我们内心世界；而心理素质，或者说心态，在这一过程中，扮演了无比重要的角色。

美国著名心理学家特尔曼曾对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究。他的研究表明，成就最大，那些大多数认为的“最幸福”的 20% 与成绩最小，并呈现“最悲观”状态的 20% 之间，最明显的差别并不在智力水平，而在于是否具有良好的心理素质——这一切都是非智力因素在起一个杠杆的支撑作用。

当我们面对同一件事，如果抱有的恰恰是两种完全不同的心态，以不同的心理状态来应对的话，其结果肯定是不同的——无论是主观的感受，还是客观的效果。由此可见，我们的心态，我们的心理，我们的精神状态，才真正决定着我们的命运，决定着我们的生存质量，决定着我们的生活中的点点滴滴。

现实生活中有许多人把他们的失败，归罪于种种客观条件，而从不愿意在自己身上找原因。这些人都是不诚实、不知道该如何面对自己的人。其实，每一个人都可以培育涵养自己的心理素质，进行自我的训练和陶铸；我们每一个人都可以锤炼出属于自己的完美心态。

确实如此，心理态势的强健与否，心理素质的好坏，决定着我们每一个人的行动方向。请不要怪罪外界，努力从现在做起，从自我做起，从生活中的点点滴滴做起。

美国心理学家还曾追踪研究了 1500 名智力超常儿童，经过 30 年的追踪研究之后，发现这 1500 名超常儿童中，有的成为社会名流、专家学者，而且踌躇满志、满面红光；而有的却变得穷困潦倒，流落街头，精神状态也变得憔悴不堪。对这两类人智力和人格特点进行分析的结果表明，他们

人生结局的不同，主要原因不在智力，而在人格特点的差异，尤其是心理素质方面的差别。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格，做事有一贯性，能坚持到底，并且有抵抗挫折的能力；而那些虽然智力超常，但是一事无成的人，往往是心理脆弱、忧郁、孤僻的人。这足以说明，坚强的意志、优良的品格、良好的心理素质，是能否取得幸福人生的最主要原因。我们的成就大小，往往不会超越我们的心态，因此成功的先决条件就是我们积极的心态。我们若改变自己的心态，就能使生活发生变化。

一些社会心理专家通过大量的研究，认为在人成功的因素中，智商因素可能只占 20% 到 30%，而非智力因素，或者说情商因素，却要占到 70% 到 80%。所谓情商，主要是控制情绪的能力，大而言之就是心理素质，或者说心态的状况。也就是说，心理强健与否直接会影响一个人的前途。

心态的完善与否在有一定年岁和阅历的成年人身上，体现得已经不够明显，因为他们的心理状态往往被外在的因素掩盖了。所以，他们真正的心理状态往往会被忽视；对于他们自身而言，他们也只是如鱼饮水，冷暖自知。

年龄相对比较小的中小学生身上，心理素质的不完善，或者心理状态的相对不稳定，以及这些素质状态所呈现出来的差异对个体的影响，体现得异常清晰。心理健康水平对中学生成长成才的影响显得尤其重要。这首先表现在青少年学生心理的健康与否，会直接影响到他们的学习状况。一些中学生各门功课学得都不好，没有一门功课可以拿出手，不但学校的老师一筹莫展，连家长也是愁上眉梢。这种状况的出

现，可能有这些青少年学生在小学阶段知识基础不扎实等原因，但仔细考察实际情况后，我们会发现，最主要的原因是他们缺乏一个强烈的学习动机，不愿意下工夫学习。调查还显示，有的学生的个别功课不理想，并不是因为他天生就缺乏学这门课的能力，主要是因为他对这门课不感兴趣，下的工夫不够，没用一个积极的心态去对待它。有的学生入校时成绩突出，但是过了一段时间之后，他们会越学越差，补考、休学、退学，甚至自杀。这些已经引起了包括教育界等社会各方面的高度重视。从一定意义上说，之所以出现这种情况，究其原因是心理素质的问题，是心态的问题，而不是由于这些“问题青年”的智力差。

对于学生心理素质的研究，由于环境比较单纯，比较容易得出清晰的结论。而对于社会上的成年人的研究，由于环境复杂，变数颇多，所以不像前者那么一目了然。不过，心理学家还是在复杂的社会环境中发现了一些事实，得出了一些公允的结论可供我们参考。

今天的社会是一个信息爆炸的社会，各种“刺激”轮番轰炸各个群体。这样的大环境，使得越来越多的人出现心理问题，层出不穷。然而，更为可怕的是，出了一些“问题”的人们，却对这些心理问题越来越熟视无睹。他们往往会把那些并不正常的心理变成了正常的可以接受的心理状态，独自承担忍受本来可以合理解决的问题。或许这个世界太匆忙了，也或许是我们时代的悲哀，是那些有问题而不自知的人的悲哀。据美国心理健康资料中心统计，近年来，由于美国产业界人员在竞争中受到的压力太大，产生了诸多的心理

问题，这严重影响了工作，导致了生产力水平的下降，使得每年的损失高达 170 亿美元之巨。这些经济损失的主要原因，是因为很多人无法适应高速运转的现代社会，心理世界变得混乱而脆弱。

这些容易被人们忽视的问题，往往会不知不觉发展成为人们无法再忍受、无法再承担的心理疾病，在不知不觉中把人们从成功的阶梯上拉下来，坠落到黑暗心理的深渊之中。对于这些心理状态的危害性，我们很多人却无法认识到！因为我们可能从来没有意识到，原来我们可以非常成功地工作、非常幸福地生活，满怀信心气势蓬勃地面对眼前出现的一切！

为了使我们的心理世界更健康，我们必须直面各种纷至沓来的社会压力，顺应各种社会规则；同时，又必须抵抗来自这个混乱的社会的干扰，给自己留下一片纯洁澄澈、生机勃勃、生生不息的心灵空间……

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第 1 章 现代人的心理问题	(1)
----------------------	-------

精神分裂症在人类群体中的蔓延和滋长，可以说是全世界精神文化生活共有的特征。现代工业化加重了人们的精神负担，不可避免地引发各种症状的心理疾病和精神疾病。据调查，中国目前约有 5% 的人存在不同程度的心理障碍，13‰ 的人患有精神疾病。据调查，北京市城乡 15 岁以上居民精神障碍患病率为 34.34‰。

第一节 似病非病的现代人

第二节 琴弦和苍蝇

第2章 职场上的酸甜苦辣 (25)

职场上的风云变幻，给了我们的心灵太多的酸甜苦辣，真是任重道远，道路阻且长。所以，首先要学会容纳与宽恕，不管是对自己还是对他人都应该如此。事实上“我们都是容易犯错误的人”，如果无法宽容地对待自己的过失，那就就会导致无穷无尽的压力及自卑；而对别人的刻薄，也会给自己带来许多的争吵、气闷与烦躁。面对职场和事业，我们需要调整心态，积极应对。

第一节 人人有本难念的经

第二节 醉卧沙场君莫笑

第3章 开启心灵的那道门 (51)

心灵本身是自由的。独立之精神，自由之思想，先哲无不诉求于此。理想和现实之间有不可避免的差距。每个人都经历过恐惧，都害怕黑暗、孤单和封闭的空间，却不愿向人倾诉自己的心理感受，怕受到他人的嘲笑。有人说：我孤独但不寂寞。也有人说：寂寞的人一定孤独。无论怎样，在水泥和钢筋筑就的城市里，孤独与寂寞并存，每个个体的心灵都如诗人艾略特所述说的“荒原”上单飞的鸟儿。

第一节 我如此孤独

第二节 解铃还需系铃人

第4章 心理——生理协奏曲 (79)

统计数字表明，心理紧张与焦虑的增加，使心血管疾病的发病率急剧增加。似乎大多数人已经适应了现代社会的生

活节奏，感觉不到压力对于我们健康与生活的影响，因为一般程度的压力已经非常普遍。这些不显山不露水心理问题，表面上对人没有明显的影响，但是每个人事实上都处在危险之中。我们倡导的是心理与生理的完美统一。

第一节 随时可能爆发的火山

第二节 健康是一曲和谐的歌

第5章 打开窗户，放进阳光 (103)

当控制了情绪，就使意志更加坚定，毅力更加顽强，就使精神生活更加有生生不已，蓬勃进取的力度，也就控制了命运。如果我觉得沮丧，我就歌唱，就欢跳，放飞自我；如果我觉得悲伤，我就大笑，就狂啸，就远游，就默想沉思，在孤独中体验生命自身，在海阔天空中找到自我。如果我觉得自己“病”了，我就静静地省悟自身，在事务的源流变化过程中触摸到生命的真谛，然后就加倍努力。如果我觉得忧伤和恐惧，我就义无反顾向前冲……

第一节 “围城”在哪里

第二节 打开那堵墙

第三节 打捞好心情

第四节 运动使我快乐

第五节 到大自然中去

第6章 成功者最健康 (157)

一只蚌表情凝重，几多心事，还有些泰然自如，它似乎在品味着沧桑和风霜留下的痕迹：“我体内有个负担，沉重

的，圆圆的，还真是个问题。”另一只蚌一副傲慢的样子，仿佛天地间所有的轻松和欢愉都跑到了它的胸襟之下，“我毫无负担，与世无争，于事无碍，里外都很健康。”

一只螃蟹听到了这场谈话，它对那只里外都很“健康”的蚌说：“健康自然是健康，然而，你的邻居承受的负担，则是一颗璀璨而美丽的珍珠。”

第一节 成功者的心理要素

第二节 认识你自己

第三节 你的潜能可以创造奇迹

第7章 当友情遭遇爱情的时候 (191)

作为个体的存在者，人本质上是孤独的，无论是精神还是肉体，时空在无情地切割和阻挡它。而只有在孤苦中体味到人与人之间产生的幸福体验时，我才能算得上真正的人，真正健康幸福的人。所以，我们需要朋友，需要恋人……

当你真心去爱每一个人的时候，你的周围会发生奇妙的改变，你会发现每一个人都喜欢这种交往，每一个人都很爱你。请激励和赞扬对方，多给对方一个美好的感觉。

第一节 做一个受欢迎的人

第二节 可消融一切烦扰的甜蜜

附录 关于心理测验 (217)

第 1 章

现代人的心理问题

精神分裂症在人类群体中的蔓延和滋长，可以说是全世界精神文化生活共有的特征。现代工业化加重了人们的精神负担，不可避免地引发各种症状的心理疾病和精神疾病。据调查，中国目前约有 5% 的人存在不同程度的心理障碍，13‰ 的人患有精神疾病。据调查，北京市城乡 15 岁以上居民精神障碍患病率为 34.34‰。

现代人的心理问题

我们身边大量的事实都在说明一个道理：一切成就，一切财富，一切幸福感，都始于一个健康的心理状态。如果一个人的心理素质、心理状态有了衰微之势，那么这个人是很难在当今社会上立足的，更不用说什么成才与成功了。知识大爆炸的经济时代尤其如此。

在人类社会，最不成功、最不幸福的人，往往是站在两个极端之上的人：一种是无法适应眼前的社会，在迷茫和困惑当中被社会抛弃，成为社会生活的落伍者；另外一种情况，就是过于顺从于社会的各种条条框框，在不知不觉中被社会所淹没，没有了自己的心理定位，没有了自己的心态感知。这两种人都是精神世界里的弱者，也是心理疾病最为感

兴趣的侵犯对象。

一个心理强健的人，应该在社会与个体之间，找到一个最合适自己的立足点。这使他们既能在纷繁复杂的社会生活中游刃有余，又能在沉闷的日常生活之外感受到丰富的精神生活，以及大自然的勃勃生机。他们在日常生活、学习、工作、文艺欣赏或投身大自然中的时候，都可以体味到一种非常奇妙的、忘记自我、与外部世界融为一体的感觉。此时，他们的情绪会非常饱满，精神世界在高速运转中提升了生命的力度。

就像大文豪托尔斯泰所言——所有幸福的家庭都是相似的，而不幸的家庭各有各的不幸——所有健康的心理都是相似的，而病态或者是非正常状态的心理则各有各的特征和问题。当问题出现之后，如果能及时处理，那么我们面临的问题就不再可怕。这时，我们尤其需要用科学的、理性的态度来面对它。从某种程度上来说，一个合理的提出问题的方式，已经决定了我们解决问题的大致思路。所以，让我们来直面这个或许并不那么难协调的心理世界！

第一节 似病非病的现代人

身心疲劳

在快节奏的现代生活中，“身心疲劳”让越来越多的现

代人困苦不堪。它似病非病，我们不能把它当作一般的病症来对症下药，甚至在很多时候，大家根本就不把这种情况当作病来看待，这就是我们通常所说的“亚健康”状态。但是，它又确实实地影响着我们的生活，大大地降低了我们生活的质量及工作的效率。这种“亚健康”状态，在不知不觉中侵袭着每一个人。

我们都知道，一个积极的心态是开发我们人生潜能的有效工具。但是，这种似病非病的状态，却使得我们本可以开发的潜能隐藏于一片似花非花、似雾非雾之中。它使得我们产生错觉，使我们一切都不能如愿以偿。

这种心理的似病非病问题是一个极为普遍的问题，而且随着现代社会的向前推进，还在进一步发展着。日本人可以说是一个勤劳的民族。近百年来，尤其是20世纪二战之后，他们在经济文化的恢复和发展上取得了惊人的成就，为世人瞩目。但是，经济文化的高速发展同时也带来了群体性的心理问题，广大民众深受着一种似病非病的状态——身心疲劳症的伤害。

日本厚生省作为官方当局，曾对日本人作过一个耗资庞大的健康状态调查。他们发现，至少有50%以上的人因工作太重和人际关系紧张而感到身心疲劳，而这些人当中，83%的人还因此导致了身心疾病。如果说西方发达国家的心理疲劳者比例较大，而贫困国家的人们则在体力疲劳上较为突出。总体上看，随着全世界的现代化与城市化，精神和心理疲劳的比例已经慢慢地超过纯粹的体力疲劳。

我们国家由于近年来经济生活的加速发展，身心疲劳者