



医患对话

心理健康





明明白白看病·医患对话丛书

医患对话

心理健康

中华医院管理学会
创建“百姓放心医院”活动办公室 组织编写

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

医患对话. 心理健康/孙荣芋,陶为群编著. —北京:
科学普及出版社, 2003. 7

(明明白白看病·医患对话丛书)

ISBN 7-110-05766-6

I. 医... II. ①孙...②陶... III. 心身病-防治-
普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 053972 号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码 100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京三木印刷有限责任公司印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:1 字数:22 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册 定价:3.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

明明白白看病·医患对话丛书

编委会

顾主	问任	曹荣桂	迟宝兰	李士					
副主	主任	于宗河							
主编	任	陈春林	赵淳						
副主	编	于宗河	李恩	武广华					
委	编	李慎廉	宋振义	刘建新	宋光耀				
	员	(按姓氏笔画排序)							
		于宗河	王正义	王西成	王国兴	王继法			
		马番宏	叶任高	孙建德	朱耀明	刘玉成			
		刘世培	刘兵	刘学光	刘运祥	刘建新			
		刘冠贤	刘湘彬	许风	江观玉	李玉光			
		李连荣	李金福	李恩	李继光	李道章			
		李慎廉	李镜波	社永成	苏汝好	杨秉辉			
		陈孝文	陈春林	陈海涛	宋光耀	宋述博			
		宋宣	宋振义	张阳德	欧石生	苗志敏			
		范国元	林金从	武广华	周玉皎	郑树森			
		郎鸿志	姜恒丽	赵升阳	赵建成	赵岩			
		贺孟泉	郭长水	殷光中	高东宸	高岩			
		寇志泰	康永军	黄卫东	黄光英	黄建辉			
		曹月敏	崔耀武	彭彦辉	傅梧	湛忠友			
		站子刚	董先雨	管惟苓	管伟立	戴建平			
		孙茱芊	陶为群						

本册编著

策划 许英 林培
责任校对 刘红岩

责任编辑 高纺云
责任印制 王沛



心理健康是怎么回事



● 心理活动与生理反应有什么关系

被称为西方医学之父的希波克拉底提出了一个著名论点,即心身治疗。就是说医生所医治的不仅是病,而且是病人。世界卫生组织提出:“人体健康一半是心理健康”,可见心理治疗的重要。人的心理平衡与生理健康同样重要,并且两者可相互影响,互为因果。从精神上、心灵上为患者解除病痛,调节心理平衡,会起到单用躯体治疗所难以想像的效果。

什么样的人心理健康的人?简言之,心理健康的人可以正确、实在、温柔地看待自己,知道我是谁?我能做什么?我做不了什么?

● 心理健康的标准是什么

△有为人民服务的思想,有造福于人类的理想。

△能良好地适应社会生活,能创造性地开展工作的。



△对日常生活充满热爱,对平常事物也保持兴趣。

△情绪稳定,心情愉快。

△具有自信心,富于同情心。

△善于克己,乐于助人。

△崇尚真善美,鄙弃假恶丑。

△智力正常,意志坚强。

△心理与年龄相符,行为与意志协调。

△对自己的要求切合实际,对外界的刺激反应适度。

一个人在面临生活和工作中的压力时,心中都会自问:我怎么了?我该怎么办?有什么办法可以帮助我脱离苦海?这些联想说明你的内心正在极力寻找舒缓的方法。对于心理健康的人来说,这就是在忧伤和沮丧时,自我舒缓的“本能”处方。而一个心理不健康的人,在面对压力时,往往不能有效地缓解压力,所以很容易失衡。



怎样判断心理是否健康



医患对话

心理健康

● 情绪健康

人的任何心理活动,如感觉、知觉、记忆、思维等都伴有一定的情绪,所以,人的情绪是否正常能够比较明显地反映人的心理是否健康。

情绪正常,表现心情恬静。反之,心情忧郁苦闷,情绪低落,灰心失望则是心理不健康的反应。情绪稳定,是中枢神经系统活动相对平衡、功能协调的表现。如果情绪烦躁,喜怒无常,变化莫测,说明心理已不健康。

一般来说,引起某种情绪的原因除去之后,其情绪反应也随之消失,恢复到平常状态。如果原因早已除去,而情绪久久不能平息则提示心理可能不健康。例如:偶尔不慎遗失了几百元钱,很沮丧并不奇怪,如果因此而久久郁闷或做出一些出轨的事则显然是心理不健康的表现。



● 意志健全

心理健康的人意志品质也比较健全。表现在自觉性、果断性、顽强性和自制力四个方面。

具有自觉性的人凡事在行动前都要经过深思熟虑,能正确认识自己行动的目的并根据客观规律去计划行动方案,以达到预期的目的。他们愿意听取别人的意见和劝告,但在认真分析确信其正确无误之前绝不随便改变自己的决定和行动。而缺乏自觉性的人则表现为盲目性,要么随便轻信别人,要么拒绝忠告而独断专行。

具有果断性的人能够当机立断地处理问题。看准了的事情能及时作出决定,并且毫不犹豫地付诸行动。由于事前经过周密地调查和深入地分析,决定有充分的依据,行动的目的十分明确,行动的方法切实可行,对行动的后果也有清楚的预见,因而能够达到预期的目的,效果良好。而缺乏果断性的人则表现为优柔寡断,应当作出决定时迟疑不决,举棋不定,应当付诸行动时徘徊缠绵裹足不前,他们有时又表现为懒于思考,草率决定,轻举妄动,造成失误,效果不好。

具有坚持性的人对正确的决定能够坚持不懈地实行。迎难而上百折不回,坚持到底取得成功,意志顽强但绝不顽固执拗。缺乏坚持性的人则遇难而退,顽固执拗的人坚持的是错误的观点,执行的是错误的决定,甚至明知错误还要固执己见,拒绝忠告,一意孤行。

具有自制力的人能够约束自己。在行动中善于控制自己的情绪,能够约束自己的言行。一方面在应该执行决定时能够克服羞怯、犹豫及其他阻碍因素,善于促使自己坚定地实行决定。另一方面在执行决定的过程中,如果产生急躁、激愤等情绪冲动时又抑制自己的情绪,约束自己的言行,有效地



防止冲动行为的发生。缺乏自制力的人则管不住自己,不能抑制自己的过激情绪,不能约束自己的过头言行,不能控制自己的冲动行为,以至常常“明知不可为而为之”,于是一再犯下错误。

● 行为协调

意志要通过行动表现出来,行动受意志支配。心理健康的人意志和行动是统一的、协调的。他们不仅思想与行为一致,言论和行动一致,而且在相同情境中的行为表现也是一致的。

心理不健康的人思维纷乱,不合逻辑,说话条理不清,甚至支离破碎语无伦次,行动也毫无秩序,他们的言行不一,思维和行为是矛盾的,不协调的,而且经常如此。

● 善待人际关系

心理健康的人能够正确地对待和处理方方面面的人际关系。也就是说,对人际关系有正常的心理适应,也正是因为适应,他们有安全感、舒适感和满意感,因而情绪安定,能够正常地生活、学习和工作,不易产生心理疾病和身心疾病。

而经常不能正确地对待和处理这些人际关系的人即为人际关系的心理失调。他们心情郁闷,处处不满意,甚至莫名其妙地感到不安全。如果发现某人对人际关系的反应与过去



度之内都属于正常反应。

如果一个人的行为反应经常表现为极度过敏或极度迟钝则为异常,属于心理变态的范围。极端过敏的人看见小老鼠跑过也会大喊大叫,听见敲门声也会心惊肉跳,有的可因异性对自己的一言一笑便认为是对自己有意而犯起相思病。还有的人又把别人的一个无意的眼神或动作看成是对自己的蔑视和恶意,以至激愤不已与人争吵。而极端迟钝的人则经常对各种刺激缺乏反应若无其事,甚至在重大关头也无动于衷、麻木不仁。

需要注意的是,人在情绪激动的时候反应可能过敏,在重病或过度疲劳时反应有可能迟钝。这些反应异常只是一时性的,随着情绪平稳、疲劳恢复、疾病好转,异常行为反应也会自然消失。而病态的行为异常反应都是经常性的,两者不难区分。这里提示,病态的行为异常反应也有一个从轻到重的过程,因此应留心观察、仔细体会、尽早发现、及时纠正。

● 心理与年龄相符

人的心理特点除了与不同民族、不同社会条件密切相关外,还与人的不同年龄阶段密切相关。处于儿童、少年、青年、中年和老年各个年龄阶段的人,其心理特点是各不相同的,而同属于一个年龄阶段的人,则有基本相同的心理特点。因此,一个心理健康的人,其一般心理特点也是与所属的年龄阶段的共同心理特点大致相符。一般来说,儿童少年是天真活泼的,青年人应该是朝气蓬勃的,中年人趋于平静稳健,而老年人则沉着老练。如果一个儿童表现为少年老成,一个青年人毫无朝气,一个中年人老气横秋,一个老年人反而天真活泼,都与其年龄特点不符,说明心理不够健康。

当然,判断一个人的心理特点是否与其年龄相应,不能



仅凭一时一事,而应该看其经常性的表现。因为情绪、疾病等因素都会影响人的心理活动。天真活泼的儿童在患病发烧之际也会愁眉苦脸;沉着老练的老年人,大喜来临之际,也可手舞足蹈。

● 心理异常有哪些表现

(1) 学习或工作效率无原因地急剧下降,如学习成绩急剧下降,学习兴趣消失,不能按时完成作业,千方百计躲避上学和考试;工作一向认真的人突然对工作无故的拖拉或产生抵触情绪,很不情愿去工作。

(2) 生活习惯和生活规律突然改变。多数显出睡眠不好,常常深夜伴孤灯而坐,或者做一些完全可以在白天做的事情,或者半夜醒来辗转难眠;也有恰恰相反者,绝大多数时间都在床上度过,整天无精打采,饮食上饭量锐减,不是吃饭的时候自己弄东西吃,有时数餐不吃,间或又暴饮暴食,不加选择地乱吃。在人际交往上和过去的习惯完全不同,前后判若两人,其他方面如业余时间的安排以及个人嗜好等方面也显出突然的变化。

(3) 个性发生明显的改变,原来性格上的某些缺点如孤僻、多疑、胆小害羞、性情暴躁,或者多愁善感等更加严重突出。另有一些本来是优点的性格也变成不良的表现,如原来活泼开朗的人突然变得沉默寡言,原来彬彬有礼的人变得粗野,原来言辞坦然的人变得吞吞吐吐等。

(4) 出现短时片断地说错话或做出别人都认为是不应该做的事情。由于这类事情起初短时出现,而且一出现就得到周围人的帮助和纠正,往往容易忽略。一个人如果多次出现类似的错误言行,就应该提高警惕,及时主动地去找心理医生了。



情绪对心理卫生有哪些影响？



● 七情致病

任何事情都有两面性，既能利于人，也能害于人。喜、怒、哀、乐、爱、憎、好、恶本是人之常情，但如果太过，就会使人致病。

为什么现代人患心理和心身疾病的人远比古代多？这是因为古今的社会发展、社会环境与人们的心理差别有很大的不同所致。现代社会生活节奏日益加快，人们常常处于紧张状态。例如，“压迫感”就是普遍存在的心理问题。尤其是在大城市中，从清晨恼人的噪声开始，接着是交通的拥挤，工作的紧张，事业的竞争，失业的威胁，人际关系等等都会使人产生压迫感。这种持续的压迫感积聚起来，就很容易使人患身心疾病。

情绪波动主要有两类情况。一类为情绪波动太大，过于激烈，另一类是情绪波动虽然不大、不烈，但持续时间太长、



过久同样致人得病。一般来说,喜怒往往暴发伤人,忧悲思虑大多积久伤人。

七情致病有时是单一的情绪,有时是两种以上情绪合而致病。在七情之中,除喜之外,都是使人不愉快的消极情绪,为常见的致病内因。

▲ 什么是心身疾病

人是一个有机的整体,精神和躯体是在一个生命系统里共同起作用。因此,疾病是生理和心理两个因素的作用结果。如:高血压从生理角度来说是人体动脉病变所致,而人的生活习惯(不运动、吸烟、酗酒、高脂肪饮食),紧张的刺激等因素也同样会促使高血压的发生,加速它的进展。

● 怎样调和情绪

情志不调可生百病,调和情志则可防病。大量事实证明,只要避免过度的情绪波动,保持情绪稳定,乐观自在,使心境处于恬静状态,就能使身体阴阳平衡,气血调和,精神饱满,精力充沛,抗病力增强。可以从以下三个方面着手。

△对工作的意义要有正确的认识,热爱自己的工作。如果把工作认为只是为了挣钱,很容易沦为心理不健康者。有心理学家研究过“过劳致死”的患者,发现他们致死的原因有两个:一是过度工作;二是工作不快乐,而又不得不工作的人,最容易身心疲惫。

△协调好人际关系。现实生活中,人与人之间的关系最容易引起人的情绪变化。人际关系友好,可以引起愉快的情绪,产生安全感、舒适感和满意感,心情自然舒畅。人际关系紧张,则会引起不愉快的情绪反应,是人感到不安、不适、不满,心情就必然抑郁烦躁。

△人际关系引起的情绪反应对人的身心健康影响很大。



无论什么环境、什么场合人与人之间和睦相处,气氛亲切,人人心情舒畅,自然有利于心身健康,提高工作、学习效率。如果互相之间关系紧张,人人心绪不安,心情苦闷,甚至情绪暴躁,学习和工作受影响,必然损害心身健康。

如何协调人际关系,知己知彼很重要。首先要充分地了解自己,要对自己在兴趣、性格、能力等各个方面有正确的认识。正确地评价自己,既要看到自己的优点和长处,尤其要看到自己的缺点和短处,严格地要求自己。对待别人则要宽容一些,这是建立积极的心理适应,搞好人际关系的基础。对自己了解得越充分,对自己的评价越客观,对自己的要求越严格,人际关系就越容易协调。尤其值得注意的是,一定要善于发现别人的优点和长处,既要尊重别人,又要谅解别人,绝不苛求于人,而且乐于助人,这样相处关系自然融洽。

影响人际关系协调的因素很多,诸如看问题不全面,不顾全大局,不体谅他人的困难,特别值得警惕的是嫉妒心理。嫉妒,是指别人在品德、才华、相貌、成就、名声等某些方面超过自己,便产生一种莫名其妙的不满心理,甚至引起强烈的怨恨情绪和不正当的行为。嫉妒必然影响团结,造成关系紧张,既损害他人,也对自己的身心健康带来危害。嫉妒产生的“无名火”,使人心情烦躁,心情郁闷,从而降低人体的生理功能,容易导致心理疾病或心身疾病。

● 与同事交往的法则

每一位上班族与同事相处的时间都比在家的时间长。你不必每天背着千斤重担去上班。

△减少是非的方法是与同事相处时,让彼此的关系明朗化、职业化。如果你想有一个好的人际关系,那么首先应该明确的是一种“职业关系”,彼此间的义务是每天愉快地共事。



同事间并非是互诉心事的最佳对象,不要过多涉及你的个人隐私。

和同事相处时,可以设计一些话题,比如交流一下美容、服饰的心得,谈谈你在报纸、杂志上看到的有趣资讯,一起谈谈足球、体操等有助于气氛融洽的轻松话题。

△同事之间不宜过多、无所顾忌地谈论其他同事或领导。你必须克制自己,即使你对他人的事感兴趣,在你把他当成谈话的资料前也要特别小心,因为有时流言和是非都是无意而起的。调查表明,只有不到1%的人能严守秘密,再加上传播中的走形,流言传来传去都是是非。

尽量不要搞小团体。小团体的目标很大,所谓树大招风,如果某人对你的那个小团体中的某个人有意见,你会因为他们中的一员而受到株连,会被无形之中卷入到他人的纷争之中。小团体限制了你的社交范围,所以,保持中立才是你最佳的选择。

△与同事相处,应该坚持“诚恳互惠”的原则,诚恳沟通,以免互相猜疑。如果你们中间发生了不愉快,不要只纠缠发生了什么,因为任何争端皆事出有因,而应该把讨论的焦点集中到解决的办法上。你要明白的是,无论你们互相觉得多么别扭和不顺眼,最坏的结果也不过是公事办完之后,你走你的阳关道,我走我的独木桥罢了。

△身陷是非网时,千万别成为一只烦恼的困兽,也别当逃避麻烦的鸵鸟。遇到有人恶意中伤你时,千万不要冲动地想立即澄清,对待有些流言,你不妨开门见山,直接找当事人或领导面对面交谈,如果是误会,就消除它,如果是恶意中伤就拆穿它,但不要和对方发生冲突,以免扩大事端。对待有些流言必须装聋作哑,以不变应万变。



△要做情绪的主人。一个人每时每刻都保持恬静的心境和欢乐的情绪是不可能的,从来不忧郁、不生气的人,在世界上也是罕见的。然而,很少忧伤、很少发愁的人却并不少见。当然他们并非一切顺心,而是遇到不顺心的事,善于排解,自释。用理智的力量控制自己的情绪,用适当的方法来转移和调整自己的情绪。人,完全可以调整自己的情绪,成为主宰自己情绪的主人。

以制怒为例。愤怒是一种常见的消极情绪,经常发怒对一个人的心身健康危害很大,应当设法加以控制。在日常生活中,有很多矛盾都能使人产生愤怒,遇到这种情况暂时回避一下就可以避免矛盾激化而发怒,这是一种消极的制怒方法。更重要的还要采取积极的办法来控制愤怒。一般可以采取以下方法:

(1) 意识控制法。当你怒从心头起,将要和人吵架的时候,就要赶快提醒自己,吵架只会给双方带来更多的烦恼,不能解决任何问题,实在不值得。认识到发怒对身体的危害,也有助于息怒。

(2) 转移法。心中怒起,便在大脑皮层中形成一个强有力的兴奋中心。这时设法转移一下目标,如听音乐、练书法、看报纸、逗孩子,则在大脑皮层中建立另一个兴奋中心,从而削弱前一个中心,怒气便会减轻,以至烟消云散。

(3) 释放法。心中愤怒,郁闷在胸,可向亲人、好友倾诉,郁怒可疏泄。

● 怎样“消化”压力

面对压力越来越大的当今社会,心理调节成了每个人必须学习的新内容。

△健康开怀大笑是消除压力的最好方法,也是一种愉快



的发泄方法。

△高谈阔论会使血压升高,而沉默则有助于降压,在没有必要说话时你最好保持沉默,听别人说话同样是一件有意义的事情。

△阅读书报可以说是最简单、消费最低的轻松消遣方式,不仅有助于缓解压力,还可使人增加知识与乐趣。

△做错了事后要想到谁都有可能犯错误,因而继续正常地工作。

△与人为善,千万别怀恨在心。

△学会在一定程度上放松自己,对工作统筹安排,从而能劳逸结合,自在生活。

△遇事是否沉着,是一个人是否成熟的标志之一。

△烦躁不安时请睁大眼睛眺望远方,看看天边会有什么奇特的景象出现。

● 补充心理营养

人类最为重要的精神“营养素”是爱。童年时代需要父母之爱,少年时代又增加了伙伴和师长之爱,青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要,中年人社会责任重大,同事、亲朋和子女之爱十分重要,老年人对子女和孙辈的爱在他们生命中占重要地位。

爱有十分丰富的内涵,情爱、关怀、安慰、鼓励、奖励、赞扬、信任、帮助和支持等。一个人如果长期得不到别人尤其是亲人的爱,心理上就会出现不平衡,进而产生障碍或疾患。

可能每个人都有这样的体会,遇到不顺心的事想对亲人和好友诉说,把心里的不快倒出来,这就是宣泄。与此同时也希望有人帮助自己解开心理的疙瘩,或帮助出出好主意。宣泄和疏导都是维护心理平衡的有效方法,心理负担若长期得