

家庭医生系列

JIATINGYIJIENG XILIE



调整您的心态

刘晓明 张宝来 / 编著



吉林科学技术出版社

1200310348

家庭医生系列

JIA TING YI SHENG XIE LI

调整您的心态

编著 / 刘晓明

张宝来

创意 / 韩 捷



吉林科学技术出版社

家庭医生系列

调整您的心态

刘晓明 张宝来 编著

责任编辑：韩 封面设计：吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 3.25 印张 79 000 字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

定价：全套定价：72.00 元 本册：8.00 元

ISBN 7-5384-2107-6/R·540

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn 传真 5635185

◆前 言

生命不能往复,人生可以塑造,
学会心理调适,寻求心理健康。

抚慰心灵 善待生命

——现代人如何寻求心理健康

现代文明为我们带来了物质上的富有,但心灵却愈加孤单和寂寞;信息时代拓宽了人类沟通的途径,但精神世界却愈发空虚和贫乏。这就是现代人生活的现实,这就是我们今天生存的环境!“采菊东篱下,悠然见南山”,这份超脱悠闲、飘然欲仙的感觉似乎只能到想象的空间中去寻觅了……。

现代社会,生活节奏不断加快,社会问题日趋复杂,人们在相互审视,人们在努力竞争。教子中的困惑,成长中的困扰,拼搏中的失意,生活中的挫折,晚年中的无助与孤独……。

所有这一切,都使现代人对人生发出无限感叹:人的一生究竟应该怎样度过?哪里是人类精神的出路?如何去寻求心灵的安宁?怎样去抚慰和调解内心的世界?

在物欲横流的社会中,重新找回精神的世界;在瞬息万变的时代,重新寻到心灵的完整与和谐。这一切并非只能在幻想中实现,这一切都取决于我们自身的努力。维护心理健康,让快乐永驻。本书将给你一把开启心理世界的金钥匙!

本书面向家庭,从个体人生发展的角度勾画出了心理保健的轮廓:

认识心理健康——强化心理健康的基本理念,了解心理健康的内涵及维护心理健康的方法。

儿童心理——根据儿童期的心理发展特点及典型心理问题,进行深

入细致的分析,帮助父母走出家庭教育的困境,促进儿童的健康成长。

青少年心理——青少年是心理发展中困惑最多的时期,调节不力易导致心理问题。了解心理困扰的内容,掌握自我调控的方法,把握自己的未来。

中年心理——中年是人生的成熟期,也是背负生活重任的年龄,但在现代社会紧张、繁杂、高速运转的生活环境中,虽然也会体验到的生存的快乐,浮躁的社会却导致了失衡的心态,不安、焦虑、倦怠和绝望充斥着心灵的空间。学会心理调适,从心理的困境中解脱出来。

老年心理——老年是生命的金秋,可确有许多不和谐的音符使老年生活失去了平衡。学会调节失衡的心态,享受生命的乐趣,体验生存的快乐。

“自胜者强”,这是老子的一句名言,它告诉我们心理健康的钥匙就握在你自己手里。健康心态,幸福全家。学会心理保健,在现代文明中去拯救和抚慰受伤的心灵;学会善待生命,让自己的生活变得充实而愉快。

编 者

2001 年元旦

目 录

认识心理健康

什么是心理健康	(3)
现代人需要心理健康	(4)
我心理健康吗	(6)
如何维护心理健康	(8)

儿童心理

走出自我中心	(13)
如何避免学习疲劳	(15)
我数学真的不行吗	(17)
如何保持积极的学习情绪	(18)
改掉马虎的毛病	(20)
学习方法不当怎么办	(21)
学习需要有毅力	(23)
上课总分心怎么办	(24)

青少年心理

梦见性的内容下流吗	(29)
难以抑制的性幻想	(31)
遗精带来的困惑	(33)
月经带来的不安	(34)
手淫有害吗	(36)
单相思能治吗	(37)

发生婚前性行为之后	(39)
面对失恋的痛苦	(40)
恼人的神经衰弱	(42)
我是同性恋吗	(44)
考试怯场怎么办	(45)
当学习成绩太差时	(47)
如何面对考试压力	(49)
当被人看不起时	(50)
改变同老师的对立情绪	(52)
填平与父母间的代沟	(53)

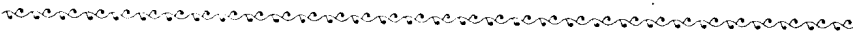
中年心理

摆脱下岗的心理创伤	(57)
为什么活的没意思	(58)
我为什么容不下别人	(59)
我为什么害怕见人	(60)
改变无法摆脱的焦虑状态	(63)
总裁跳楼后的思索	(64)
我究竟得了什么病	(66)
癌症与心理因素关系密切	(67)
睡不着觉的背后	(69)
制定一个减肥计划	(70)
艾滋病带来的恐惧	(72)

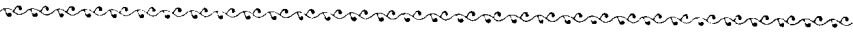
老年心理

退休后的宁静	(77)
人老更需情感抚慰	(79)
调整睡眠障碍	(80)

倒霉大叔的婚事	(81)
婆媳关系相处难在哪儿	(83)
白头到老还要吵	(85)
面对子女的不孝	(86)
向对疾病的困扰	(88)
白发人送黑发人	(90)



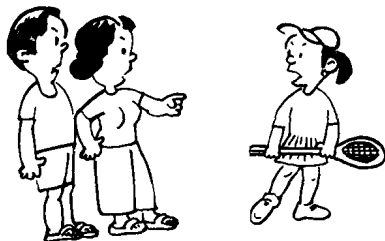
认识心理健康



什么是心理健康

并不陌生的故事

“上初中后，我总是不由自主地和父母顶嘴，总觉得家长一天很唠叨。事情过去后又常常后悔，但到时候还是控制不住自己。”



走进心理空间

人类对健康概念的认识是随着社会的发展而不断丰富的。在生产力低下的时期，人们只关注维护自身的生存。随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代，人类对健康的认识不再限于生理机能的正常与疾病的减少。

1948年世界卫生组织(WHO)把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。

世界卫生组织还提出了 10 条健康的标准：

①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张。

②态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

④能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

⑤自我控制能力强，善于排除干扰。

⑥体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。

⑦眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎。

⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

⑨头发有光泽，无头屑。

⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这 10 条健康标准中可以看出,健康包括身体健康①⑥⑦⑧⑨⑩和心理健康①②③④⑤两个方面,二者相辅相成,缺一不可。

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。1946 年第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成

最佳的状态。”从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整,协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分。

· 小资料 ·

判定心理健康的原则

心理活动与外部环境的同一性。即一个人的所思所想,所作所为要与客观环境(自然环境与社会环境)保持一致。否则,就难于为人理解。

心理过程有完整性和协调性。比如,遇到一个令人高兴的事,在感知的同时应有愉快的情绪体验和相应的表情,并以欢快的语调和行为来表达。如果一个人用低沉不快的语气诉说一件愉快的事情,或对痛苦的事情做出欢快的反应,就是心理不健康的异常状态了。

个性心理特征具有相对稳定性。一般情况下是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人,突然变得沉闷、悲观、内向,这就要考虑他是否出现异常。

现代人需要心理健康

并不陌生的故事

随着时代的发展,心理健康问题逐渐成为人们生活中甚感困惑的内容。人有各行各业,问题也是千奇百怪,你碰到过这样的人



吗?

有的人每天禁不住要想一些毫无意义稀奇古怪的事情;

有的人对一些常人以为不然的东西泊得不可思议;

有的人整天悲悲切切,对生活甚至生命都失去了信心;

有的人怀疑自己得了某一不治之症,检查了一家又一家医院;

……

他们的情绪往往极不稳定、多愁善感、总是不愉快和情绪紧张,他们的情感活动容易发生变化,一些小小的顺心之事可能使他们烦恼顿消,一点微不足道的挫折又使其愁云密布。

他们是怎么了?是思想问题吗?是神经问题吗?是精神病吗?

走进心理空间

心理健康是现代社会的标志,特别是进入 20 世纪 90 年代以来,心理保健已成为一种新的时尚,重视心理健康已成为一种世界性的潮流。未来学家预言:未来世纪的残疾人很可能不再是机体上有缺陷的人,而是那些心理素质低下者,……。

为什么心理疾病日益增多?以下七个方面是主要原因:

①社会竞争日趋激烈,生活节

奏越来越快,使人们心理压力不断增大。

②物质生活日益丰富,但人们精神上的空虚感也随之日益加重。

③原来只限于医学上的许多疾病实际上是心理疾病或是心理因素起主要作用的心身疾病,这种认识使得心理疾病的种类增多范围扩大。

④人口数量的增加使得心理疾病患者的绝对数量也增加了。

⑤随着人类寿命的延长,老年人口增加了。60 岁以上的老年人是心理问题的高发人群。

⑥心理卫生工作相对比较薄弱,还不能完全适应社会的需要。

⑦人民群众还普遍缺乏心理保健意识,心理保健知识还不够普及。

重视心理健康势在必行,而心理健康会给现代人带来什么?

预防心理疾病

当今时代,由于竞争的激烈、失业的威胁、家庭的不稳定、前途的渺茫等,使人们的心理压力越来越大。经济的高速发展,一方面使人们的物质生活更富裕,另一方面也使人们的精神生活空虚。而这些又导致心理疾病的发病情况越来越严重。所以,提高心理健康水平在心理疾病的预防方面具有不可

忽视的重要作用。

防治身体疾病

科学研究已经发现,许多疾病的发生与心理因素有关。所以,人们要想长寿,光靠吃好、住好、生活舒适、补充营养、服用药物及锻炼是不够的,必须有一个良好的心理健康状态。

现在的医学模式已由生物医学模式发展成生物-心理-社会

医学模式。对心身疾病的研究也在不断深入。比如,人们已经认识到,冠心病和 A 型行为之间有着密切的关系;原发性高血压主要与情绪状态和人格特点密切相关;消化性溃疡的病因中不良情绪起主要作用;心理因素与癌症的治愈有着极为密切的关系等。所以,对任何病人都应做出心身两方面的诊断和从心身两方面进行治疗。

· 小资料 ·

心理调查

调查资料表明:在美国,有 20% 的被调查者肯定自己曾有过濒临精神崩溃的感受;每年有千分之六的人加入精神分裂症患者的行列;89% 的人都经历过过于沉重的心理压抑;接受心理治疗的人数占该国人口的 30% 左右。在法国,统计数字表明,年轻人的死亡原因中,增长速度最快的不是艾滋病、吸毒、车祸,而是自杀。在日本,情形同样不容乐观。据介绍,现在用于松弛精神的音乐带、录像带和书籍都是畅销商品,这反映了人们要解除心理压力的迫切要求。在我国,随着商品经济大潮的冲击,人们的价值观念、道德观念、生活方式及人与人之间的关系都在发生着变化,每个人都在不同程度上经受着冲击和震撼。上海的一项调查表明,34% 的中学生有心理问题;1992 年“首届全国危机干预暨自杀研讨会”披露,我国每年死于自杀人数达 14 万,即平均每天约有 400 人提前结束自己的宝贵生命。

我心理健康吗

并不陌生的故事

这是一个 21 岁女孩的日记:

“自从参加工作,我一下变得内向起来,羞于与别人谈话,总是怕得罪了什么人,于是,我变得很沉闷,

很难和同事打成一片，听家里人说，我小时候很聪明伶俐，可现在我全变了，变成一个我自己不喜欢，别人也不喜欢的人。是不是我的心理不健康？”……



走进心理空间

根据中外心理健康专家的研究，可将人的心理健康水平大致分为三个等级：

①一般常态心理者：表现为心情经常愉快、适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

②轻度失调心理者：表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。

③严重病态心理者：表现为

严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。

关于心理健康的标准，综合国内外学者的观点，心理健康应该具有以下几方面的内容：

●能正视现实 心理健康的人能和客观现实基本保持一致；用切实的方法去处理生活中的多种问题；既有高于现实的理想，又不沉迷于过多的幻想；凭理智办事，听从一切合理的建议。

●有正确的自我认识 具有自知之明。他们自尊、自重、自爱，独立自主，既不妄自尊大，好高骛远，也不妄自菲薄，自轻自贱，在求学、谋职或就业等方面能做出正确抉择，增加成功的机会。

●能保持和谐的人际关系 心理健康的人乐于和别人交往，既能对别人施予感情，也能欣赏并接受别人的感情。他们能和其他人同心协力地合作共事。

●能保持开朗的心境 心理健康的人能排除心理障碍，情绪稳定、乐观、充满活力，对未来满怀希望，遇着烦恼自行解脱。

●能尽最大的努力发挥自己的聪明才智 心理健康的人往往能靠勤奋和智慧取得成就，获得喜悦。对于他们来说，学习和工作不

是负担而是乐趣。

· 小资料 ·

全面理解心理健康的标准

●心理不健康不等于不健康的心理和行为。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。

●心理健康与不健康之间没有绝对的界限。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。所以,在某些情况下主要是程度上的差异。

●心理健康的状态不是固定不变的。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。所以,我们所做的每一次判断只能反映某一段时间内的心理状态。

●心理健康的标准是一种理想尺度。每个人都应追求心理健康和心理发展的最高层次,充分地发挥自身的潜能,促进自己的全面发展。

如何维护心理健康

并不陌生的故事

一位工作在司法部门的女职员,小时候就梦想长大以后当一名出色的法官,现在梦想成真,但自己觉得并不优秀。她平时的工作非常情绪化,高兴时效率高,消极时什么也不想做。同人交往也一样,高兴时搭理,不高兴时心里特烦。其实每当平静下来时,她也为自己的喜怒无常而苦恼。



走进心理空间

现在,有相当多的人表现出的只是轻微心理失调而非心理障碍。有的时而热情豪放,时而郁郁寡欢;有的脾气暴躁,行为失控;

有的孤独寂寞，意志消沉；有的依赖从众，情感脆弱；有的自卑烦恼，多思多虑；有的嫉贤妒能，难以快乐；有的过分紧张焦虑影响学习、工作；有的由于体形变化、异性交往、情感误区引起烦恼等等。轻微的心理失调，完全可以通过自我调控重新达到心理健康。

人生是美丽的春天，但它也有沉重的冬天；它有灿烂的花期，也有绵绵的雨季。面对失调的心理，应通过自身的努力，来维护 and 保持心理健康，防止心理障碍的产生。

● 树立正确的人生观和世界观 对人生、对世界、对社会要有一个正确的认识，做到冷静妥善地观察处理事物。提高耐受力，防止心理障碍的发生。

● 对自己的期望值不宜过高 要在充分了解自己能力和特点的基础上，确定学习、工作或其他方面的奋斗目标。不要盲目地参加不切实际的竞争，否则，遭受挫折，目标落空，容易产生心理障碍。

● 学会自我调控情绪 生活中，难免会遇到不良刺激而出现负性情绪，对此，除找亲友、朋友谈心进行倾吐宣泄外，要及时提醒和告诫自己控制情绪。并从事积极愉快的文体活动，使心理得到放松。这对维护自己的心理健康是十分有益的。

● 主动进行人际交往 通过积极的社会活动，借以增进理解，增强信任感和激励感，增强信心，减少心理困惑。

· 小资料 ·

心理 咨 询

心理咨询是指咨询人员对于前来求助者从心理上进行指导、帮助。根据来访者的具体情况，用心理学的知识和原理，通过谈话和讨论的形式，在与来访者建立相互信任、理解的良好人际关系的基础上，帮助其发现自己的问题及根源，改变原有的认识结构和行为模式，以提高其处理问题的能力，促进来访者的发展和成长。随着心理的发展，目前的工作方式已经超出了咨询室的范围，不仅使用了电话、通信等手段，还创造了开放式心理健康讲座、心理健康课程、进行心理普查、建立心理档案、开展心理训练等工作方式，使心理咨询的深度和广度有了进一步的拓展，不仅仅停留在事后处理和调适上，而与普及知识、事前预防结合起来，使它在现代人的成长和发展中发挥了更重要的作用。