

赵玉婵 编著

健康 JIANKANG CONGXINKAISHI 从心开始



中国出版社



健康从心开始

——现代人常见心理疾病自诊及心理环卫

赵玉婵 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从心开始/赵玉婵编著. —北京: 中国社会出版社, 2003. 1

ISBN 7-80146-686-1

I. 健... II. 赵... III. 精神病学—基本知识 IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 108044 号

书 名: 健康从心开始

编 著: 赵玉婵

责任编辑: 宋珊萍 张博超

出版发行: 中国社会出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66061713

欢迎读者拨打免费热线: 8008108114 或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 9.5

字 数: 160 千字

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000 册

书 号: ISBN 7-80146-686-1/R·4

定 价: 19.80 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

序 言

完成这本书是在南昌的一所学院里。这里风景怡人，从房间的窗户向外望去，仿佛置身森林公园。总有几只可爱的鸟儿在我的窗前踟蹰，偶尔有一两只另类，会让我惊奇地多看两眼。

鸟儿不知道会有人隔着玻璃在关注它们，我却尝过像这样被人们看电影似的探究的滋味，嘲笑、冷漠、无助。那是在我很小的时候，由于父亲在“文化大革命”中受到迫害，母亲便成了有精神问题的另类。我也曾经陷入严重的郁闷中。相比，鸟儿却要幸运的多。或许这就是命运。

命运对于不幸的人不会有更多的青睐，重要的是精神，在长长的无尽的日子里，我总是这样告诫自己和被别人所告诫，如果你能宽容生活，世界就会宽容你。所幸的是我认识了许多朋友，我的丈夫是个军人，于是我接触了许许多多的军人，从他们身上我看到了一种人格魅力——超乎极限的忍耐和宽容。感谢爱我和我爱的所有关心、帮助我的人们，感谢生活，感谢这个世界上我最需要感谢的人，感谢我的心理医生——一位很有名的

心理学家。是他让我占有资料，但却不愿让我以这样的形式表现它们，更不愿意让我在这里写下他的名字，因为心理学对他来说实在是太专业、太神圣了。对不起，老师！我只是想让更多的人知道，心灵的力量是多么的神奇和伟大，无论生活中遇到多大的困难和挫折，只要能在心中点起一盏明亮的灯，只要周围有爱，那么一切总会好起来，这就是我写本书的目的。

精神是把钥匙，开启命运之门。

赵玉婵

2002年7月22日

目 录

序 言

第一章 您的心理健康吗

第一节 心理健康的标准 / 1

第二节 心理不健康——心理缺陷、心理疾病 / 9

第二章 从“心”认识健康

第一节 现代人的健康观 / 26

第二节 从“心”认识健康 / 31

第三节 “精神愉快”是通往健康的“心”之桥 / 35

第三章 抑郁——人类健康的杀手

第一节 抑郁是常见的心理感冒 / 50

第二节 成功能导致抑郁 / 53

第三节 抑郁的晴雨表——性 / 58

第四节 恢复障碍和创伤后的抑郁症 / 62

第五节 了解一些人格知识，少些抑郁 / 69

第四章 抑郁疾病——人类健康的天敌

第一节 严重的抑郁症 / 72

第二节 严重抑郁症的亚型 / 78

第三节 心境紊乱症 / 83

第四节 正视抑郁疾病，尽快走向康复 / 85

第五章 欣快感及易怒情绪

第一节 双极情感障碍 / 99

第二节 双极情感障碍的诊疗意见 / 105

第六章 性格与健康

一、性格与自我 / 114

二、性格与分类 / 117

三、性格与健康 / 119

四、测测你的性格特点 / 121

五、测测你的第一印象 / 126

第七章 性格障碍

一、戏剧型性格障碍 / 133

二、自爱型性格障碍 / 136

三、强迫——强制型性格障碍 / 138

四、依赖型性格障碍 / 141

五、回避型性格障碍 / 143

- 六、边缘型性格障碍 / 146
- 七、偏执型性格障碍 / 148
- 八、反社会型性格障碍 / 151
- 九、分裂型性格障碍 / 153
- 十、怪诞型性格障碍 / 155
- 十一、关于性格障碍要说的话 / 157
- 十二、你属于哪种类型? / 158

第八章 饮食问题

- 第一节 科学饮食 / 161
- 第二节 饮食异常 / 175
- 第三节 科学减肥 / 186
- 第四节 为了健康锻炼 / 191

第九章 焦虑、恐惧与回避

- 第一节 应对策略 / 197
- 第二节 病症 / 204

第十章 控制冲动

- 第一节 病症 / 224
- 第二节 强迫强制性冲动 / 233

第十一章 睡眠问题

- 第一节 睡眠 / 239

第二节 睡眠问题 / 241

第三节 睡眠问题的治疗 / 248

第四节 莫名其妙的经常性疲倦 / 251

第十二章 性

第一节 性与健康 / 253

第二节 性生活与健康 / 255

第三节 性障碍 / 264

第四节 提高性生活质量的有效方法 / 271

第十三章 疼痛

一、疼痛的认识 / 284

二、疼痛的联想 / 286

三、不明疼痛 / 288

第一章 您的心理健康吗

第一节 心理健康的标准

“您的心理健康吗？”对于这个问题，几乎所有人会不假思索地用带有避嫌的口吻立即作答：“别开玩笑，我很正常。”“尽管我的身体不好，但我的心理没毛病。”“我没有精神病，你才有问题”等等。

毋庸置疑，无论在任何情况下，心理健康者及其群体总是占社会人群的主流（70% ~ 80%）。使笔者哑然的是，许多人对科学意义上的心理健康了解很少，甚至并不了解。一旦提及心理健康问题，马上把它同精神不正常联系在一起，仿佛一涉及自己的心理健康与否，就会把自己归为“疯子、呆子”一类……其实，心理愉快是心理健康追求的首要目标。心理健康的科学定义是指

个体的心理在本身及环境许可的范围内所能达到的最佳功能状态。虽然不是十全十美的状态，但其核心就是通过一系列的措施和方法，诸如减轻充满冲突的世界带来的精神压力、精神病的预防等等，使个体保持增进精神愉快从而达到心理安定的状态，对自己来说是获得良好的生活质量，对社会来说是最大限度地发挥社会功能，精神愉快感、安全感、自信感和充实感是每一位心理健康者必须具备和经常保持的状态。

对人类心理健康的评估标准，在不同的历史年代、民族、文化经济条件下是完全不同的，甚至不同的国家标准也各不相同（世界心理卫生学会提出的心理健康标准见附录一）。我国心理学工作者把心理健康的标准归结为以下几方面：

一、较好的社会适应性

这是国内外一致公认的心理健康的首要标准。大千世界复杂多变，充满矛盾，人们生活在这样的客观环境中，必然受到各种影响和熏陶，特别是现代社会，科技高度发展，知识爆炸，新事物日新月异，人际关系复杂，信息量大，人群流动快，竞争激烈。这种“快、多、变，矛盾复杂”的现代社会生活特征，要求生活在这一社会的每一个成员必须具备较高的应变能力和适应本领。即根据客观环境的需要和变化，不断调整自己的心理行为和身心功能，与客观环境保持协调。

较好的社会适应性表现在以下三个方面：

1. 具备适应各种自然环境的能力。心理健康者必须具备适应不同气候、温度和各种地理环境的能力。人类既能在平原和城市生活，也能在高山和偏远农村生活，心理健康者为了某种需要，应该具备既能在城市、平原、温带生活的能力，也能到农村、山区、寒带生活的能力；既能适应慢节奏的生活环境，也能适应快节奏的生活方式。

2. 具备人际关系的适应能力。正确对待、处理和协调好各种人际关系是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素，是心理健康的标准之一。我们每个人都是生活在错综复杂的人类群体中，是现代社会和生物社会中的重要一员。既面临着各种关系，诸如伙伴朋友关系、家庭关系、集体关系、文化、社会和国家关系，等等，又经常受到社会的政治、经济、文化、教育、家庭、子女、婚姻、职业等方面的影响。因此，心理健康者必须具备较好的处世待人的基本能力。

良好的人际关系有五大优点：

(1) 克服孤独离群、信息不畅、知识面狭窄的闭塞状态。

(2) 交流感情，心情开朗豁达。

(3) 及时获得帮助，减少不良心理反应。

(4) 正确认识自己，调节自我评价水平。

(5) 有助于自我心理完善和自我心理实现。

3. 具备各种不同情境的适应能力。情境是指个人行为所发生的现实环境与氛围。分广义和狭义两种，前者是指社会历史进程、国家形势等；后者是指个体的心理行为活动所处的场所、氛围、接触对象的态度等，没有人在行为过程中不受客观情境制约和影响的。人在不同情境的较好适应能力，是衡量社会适应性的重要指标。现代社会更需要这种能力，例如谈判、求职、征询等等。需要在不同时空和各种情境中，表现出自然自制、不紧张、充分表述自己的观点和才能的心理能力，这样才能取得成功。

4

缺乏社会适应性的人，必定是一位心理不健康者，无法在现代社会中生存和发展。

二、性格健全，没有缺陷

性格是一个人对自己、对他人、对现实环境所持的态度和习惯化的行为方式，是一种比较稳定的心理特征。人的性格是由先天遗传和后天环境影响而形成的。先天遗传是性格形成的基础，一旦形成某种性格则具有相对的稳定性，长期影响本人的心理行为。但心理发展的趋向和结果，主要取决于后天因素。同一个人，生活在不同时期、不同环境中，其性格表现是可以改变的。通过接受心理教育、心理训练以及自我陶冶锻炼，可以使性格缺陷和不健全状态逐渐转化为健全的性格。

健全的性格表现为，对自己、对他人、对客观事物的态度和行为方式合乎社会规范，有社会适应能力；情绪较稳定协调，有自制自控能力；处世待人果断、坚定，有始有终等。

不健全的性格表现为，性格脆弱、反复无常、极端地内向或外倾，与他人或社会生活长期处于格格不入的偏异状态；各种性格缺陷是常见的性格不健全的表现之一。

三、情感和情绪的稳定协调

情感就是人对客观事物所持态度的内心反应；情绪是人的一切体验和行为在一定的时间内的总的情感状态。两者既有区别，又密切相关。人们在通过对主客观事物的认识时，无不产生相应的情感，各类心理活动也无不染上情感色彩。愉快乐观的情绪常常使人精神焕发，生机勃勃，思维敏捷，记忆力增强；反之，忧郁焦虑使人精神不振，灰心丧气，思维阻抑。心理健康者应该是情绪愉快、保持充分的安全感和幸福感；情绪能保持稳定和平衡，情绪协调自制自控，充满自信心等。当然短时期的有目的和有对象的表露内心情绪反应，甚至激怒状态，是心理健康者应有的正常心理活动。

不健康的情绪反应表现为，情绪经常波动不稳定，对他人和外界事物无动于衷，麻木不仁；经常充满紧

张、恐惧、沮丧、忧郁或不安全感；情绪反应不协调，无法自制自控，情绪反应过分幼稚、单纯或贫乏等。

四、智力正常

智力是指人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的表现，而不是某种单一的心理成分。智力正常是一个人的生活、学习、工作的最基本的心理条件。据世界卫生组织规定，正常人（包括儿童、青少年）的智商必须在 85 以上，智商在 70~79 属于智力缺陷，70 以下则属于低能，超过 130 则为超常。

五、健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标，并支配其行为，努力实现预定目的的心理过程。衡量一个人的意志是否健全、质量的高低是看其自觉性、果断性和顽强性。心理健康者，必须具备健全的意志，通过认识活动，在情感的作用下，自觉地确定自己的奋斗目标，并在实际行动中付诸实现，表现在行为上敢于和果断。因而意志和行为是分不开的。行为是受意志的支配和控制的，是意志行为。心理健康者的意志是一种自觉确定目标的行动；行为由大脑意识控制和调节，具有一定的方向性，不是漫无目的的盲目行为；这种行为与克服困难密切相关同时又必须是协调统一的。

不健康的意志表现为：（1）意志薄弱，优柔寡断，缺乏自信心和决心；（2）意志过强，一意孤行，我行我素，不分场合，以致经常处于孤家寡人、孤立无援的境地；（3）行为纷乱，缺乏或丧失协调性。

六、心理特点符合心理年龄

每个人都有4个年龄层次，即实际年龄、心理年龄、生理年龄和社会年龄。实际年龄是指人们的自然年龄，心理年龄是指人们的整体心理特征表露的年龄特征。与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历8个心理时期，即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼；青少年期自我意识强，身心飞跃突变，心理活动进入剧烈动荡期；进入老年期，心理活动趋向稳定、老成持重、身心功能弹性降低、情感容易倾向忧郁、猜疑；生理年龄是指生理发育成长的年龄特点，与实际年龄也不完全一致。如营养不良的人发育迟缓，反映生理年龄推迟；社会年龄指一个人处世待人、社会适应能力的水平高低，有的人年纪不大，但处世待人老练，社会适应能力很强，说明社会年龄提前和增大。

心理健康者必须是本人的心理特点符合心理年龄：

（1）个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄和社会

年龄相适应，既不能表现“少年老成”，也不能显现心理幼稚化等；（2）个体的不同心理发育期，应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特点。

七、适度的反应能力

人们对外界事物的反应能力、解决问题的敏捷程度是各不相同的。有些人快速敏捷，短期内就能掌握事物的本质和解决问题的方法；有些人缓慢迟钝、反应很差。一个人的反应能力，常常取决于个性的特点、思维活动的模式、智力水平、社会适应性等多种心理品质，存在着个体差异性和不同的心理特征。

适度反应能力要求人们充分了解自己，对自己的能力有适当的评价。确立生活目标必须切合实际。一个人对事物的反应过分敏感，疑神疑鬼或迟钝不堪、麻木不仁，是心理不健康的表现。

八、注意的集中度和完好的感知能力

注意是指对一定事物的指向和集中的能力。如果一个人缺乏集中注意和无法保持稳定的心理能力，就不能自觉有效地进行思维活动，也不可能回避外来的伤害。

感知能力包括感觉和知觉两种心理成分，完好的感知能力是人类完善地认识世界、形成思维认识能力的基础和前提，一个人如果出现严重的感觉减退、过敏、持续存在的错觉、幻觉、身体莫名的不适感等，或许便存