

顾主 陈可冀
问编 张京春
主 武星户

细说心理

——帮你保持心理平衡

XISHUO XINLI

- 你知道为什么会产生厌烦感、孤独感和心理压力吗？
- 你知道自己的性格类型和紧张焦虑程度吗？
- 你知道心理会影响健康吗？
- 在这里专家和你细说心理。



BANGNI
BAOCHI
XINLI
PINGHENG



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



细说心理

XISHUO XINLI

——帮你保持心理平衡

——BANGNI BAOCHI XINLI PINGHENG

顾 问 陈可冀

主 编 张京春 武星户

作 者 (以姓氏笔画为序)

王放光 方 一 孙昌龄

张京春 武星户 傅 人



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

细说心理—帮你保持心理平衡/张京春 武星户主编. —北京:人民军医出版社,2006.3

ISBN 7-5091-0122-0

I. 细… II. ①张…②武… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 155775 号

策划编辑:周 垒 文字编辑:高 磊 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.375 字数:112 千字

版、印次:2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:14.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内容提要



本书详细介绍了心理健康的基本概念、诊断标准、自我测评方法及其注意事项、心理健康状况与疾病的关系；深入分析了儿童、青少年、中老年人心理状态与心理障碍的特点，克服或适调心理障碍的方法，保持心理健康的措施；重点阐述了常见心理障碍与常见心理疾病的发生原因、临床特征、诊断、治疗与预防方法。本书阐述细微，分析深刻，针对性强，适合幼儿教师、青少年及其家长、中老年朋友阅读。

责任编辑 周 垒 高 磊

序

心理与健康是一个热点的话题,这类书籍也是书市上畅销的书,自从医学模式自神灵主义、自然哲学、机械医学、生物医学进步到当代的生物心理社会医学以来,更引起广大临床医生和病患者的重视。本书主编张京春、武星户等同志组织编写的这本《细说心理——帮你保持心理平衡》一书,探讨和介绍了身心医学的联系、社会对身心健康的影响、认知与心理卫生的测评,以及心理治疗和康复等诸多方面的问题,对于健康人的自我保健,各类病人的应持心态,以及各种气质性格的个体自我调控和主动适应等等,都作出了很好的指导或建议,是一本很好的心理卫生指导著作,爰乐为之序。

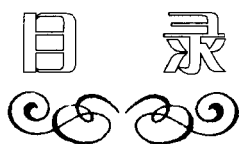
中国科学院院士

陈可冀
2006年12月

前言

联合国世界卫生组织把“心理平衡”作为生命的四大基石之一，我国传统医学也有“喜伤心、怒伤肝”之说，足可见“心理平衡”对身体健康的重要性。那么，怎样才算“心理平衡”？如何达到和保持“心理平衡”？以及一些常见的心理障碍和心理疾病是如何发生、发展的，怎样预防、治疗等，都是广大群众和读者非常关心的话题。本书作者长期从事心理研究，从心理的健康标准、儿童、青少年要保持心理健康、中老年人应注意心理平衡、常见心理障碍与心理疾病等四个方面讲述了常见心理问题、表现及调控方法。对于本书存在的不足之处，敬请广大读者批评、指正。

编者



第一章 心理健康的基本知识/1

正确理解心理健康/1

心理健康的标准/4

心理健康的最终目标/11

心理失常与心理正常的区分/12

健康的“心理失常”/15

心理疲劳与心理疾病/17

怎样理解心理疾病/23

心理疾病的产生/26

心理疾病的表现/29

心理疾病的三个发展阶段/31

正确对待心理疾病/33

心理年龄的自测/35

紧张焦虑度的自测/39

性格型别的自测/41



细说心理——帮你保持心理平衡

- 心理活动对健康的影响/42
- 内分泌与心理疾病的关系/45
- 性格是影响长寿的一个重要因素/47
- 心理与美容/51

第二章 儿童、青少年要保持心理健康/53

- 依赖行为可以克服/53
- 纠正逆反心理的方法要得当/55
- 说谎属于心理异常/57
- 羞怯不是天生的/58
- 什么是“恐惧反应”/60
- 为什么会产生惧怕心理/62
- 青年人要有适应能力/68
- 青年人要有合作能力/69
- 青年人要有创新精神/71
- 青年人要有共性能力/73
- 感情脆弱应当克服/74
- 心理“补偿作用”/76
- 竞争要保持健康心理/80
- 要富于进取心理/83

第三章 中老年人要注意心理平衡/91

- 不要忧郁寡欢/91
- 不要过于激动/97
- 暴躁易怒对健康不利/99
- 不要总是焦虑不安/105



- 不要自寻烦恼/110
- 努力克服力不从心/114
- 消除心理压力/117
- 再婚的性心理调适/123

第四章 常见心理障碍与心理疾病/128

- 幻觉、错觉和空想/128
- 什么叫“妄想症”/132
- 什么是“躁郁病”/136
- 自大狂是一种病/142
- 什么叫做“观念固执”/146
- 什么叫做“强迫症”/149
- 不要神经过敏/151
- 神经衰弱/154
- 常做噩梦/157
- 为什么会产生厌烦感/163
- 为什么有的人情感淡漠/167
- 为什么会产生孤独感/169
- 为什么会产生自卑感/171
- 远离嫉妒心理/174
- “抗拒心理”与“攻击行为”/179
- 双重人格/182
- 性格乖僻/185
- 内向与外向的性格/189



第一章 心理健康的基本知识

正确理解心理健康

人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康和预防心理疾病，已经成为越来越迫切需要解决的课题。

“心理疾病”确实是存在的。因为人们在接受来自身体内部和外部世界的种种刺激后，心理会发生微妙的变化。这正如同天气一样，有晴也有阴，有风也有雨，有时雷雨大作，有时风雪交加，这是十分正常的现象。如果一个人的心理状态犹如一潭死水，一点也不动荡，从精神医学的观点来看，这反倒是不正常的。这种“微妙的”变化主要表现在三个方面：



细说心理——帮你保持心理平衡

(1)不同的人在接受同样刺激时,心理反应程度范围及延续时间是不同的。例如,在考试失败或者失恋时都会悲叹。有些人悲哀难过的程度小,过一阵子也就淡忘了;可是有些人却“痛不欲生”,经过很长时间仍然郁闷苦恼;还有的人则会从此一蹶不振。

(2)除了上述量的差别外,在“质”上也会不同。如两个人目光相遇,本是极正常的事,可是有些人却主观地猜疑别人是蔑视他(她);伙伴们相聚在一起欢笑谈论,本是很正常的事,可是有些人却疑惑别人在嘲笑他(她)。这种由于主观臆测,而扭曲了事物的性质,就是心理上的反常现象。

(3)也有些人不合时宜地表现为心理上的不协调。比如,该哭的时候反而微笑,该笑的时候却哭泣等。

以上这三种心理反应形态,都程度不同地说明在日常生活里确实存在着行为失常,心理上不够健康的现象。但是,须知心理疾病的概念比较广泛,对心理疾病既不要“自我诊断”,也不必惊慌失措。因为心理上的(或者说精神上的)疾病,可以分为多种。比如,精神分裂被认为是最严重的一种。这类患者无法照料自己,无法独立生活,更不能期望他们对社会尽义务、做贡献。可是也有比这轻微得多的心理疾病。比如,因为某种困难问题不能解决而头痛,因为忧虑过度而引起失眠,由于厌恶而呕吐,由于精神上遭受严重打击而瘫痪等等,以至由于各种正常的心理活动过程被破坏所引起的焦虑、恐惧、悲观、脆弱、易怒、敏



感、孤僻、胆怯等一切心理失常、变态，都可以归类到广义的心理疾病的范畴中去。

不过，并不是所有的心理失常或心理变态都是“心理疾病”。例如，有的人碰到一点点高兴的事就哈哈大笑，遇见一点点难过的事就痛哭流泪，他（她）们很可能是感情容易激动或者神经质的人，并不属于心理疾病。在日常生活里，人们常常会说某人是“神经病”，某人是“疯子”。这其实不过是在一时气愤、鄙视的情绪下的一种渲染和夸张，未必就认定他们真的是精神分裂症或癫痫症患者。

当然，如果一个人的感觉知觉、思想情感或者行为活动，脱离一般正常人的模式，而有种种程度不同的病态表现，那就显示出了这个人潜伏着对周围环境不能适应的心理缺陷。这类人往往失去了控制自己的内在感觉的能力，因而也就难于适应外在环境。他们起初仅仅表现为心理失常，如果没有很好地保持和增强心理健康，任其发展下去，最终就有可能导致心理疾病。一个平日总是“疯疯癫癫”的人，若不注意心理健康问题，也许就有可能真的成为疯子；一个平常总是“神神叨叨”的人，若不注意增进心理健康，就有可能成精神分裂者。这就是量变会转化为质变的道理。

这里讲的心理疾病，主要是针对那些有轻微的变态行为，或是稍有超常规行为的人讲的。粗浅地讲来，心理健康学也就是预防与治疗这些人的心理缺陷，以及研究怎样增进他们的心理健康的一门科学。心理健康学



细说心理——帮你保持心理平衡

并不是研究常态的行为和极度变态的行为,因为常态行为和极度变态行为,按学科分工则由另外一些学科来研究,比如,心理学和变态心理学等。

所谓“常态”,说到底是一种不科学的、不准确的、抽象的概念,它和“变态”并无截然不同的严格界限。因为人们的生活是不可能完全处于理想的常态环境中的,尤其是在激烈动荡的社会变革时期,人们的心理适应往往容易发生困难,而且每个人的行为,由于时间、地点等条件的不同,多少都会有一些变异表现,只不过是仅仅没有和周围环境发生重大的冲突,因而不能归类于“变态”。但是,如果对这些轻微的变态和稍越常规的行为变异不予重视,任其发展,那么日久天长就会产生影响。因此,从防患于未然的角度来看,每个人都应该善于了解自己,把握自己,采取各种有效的方法、措施来防止和治疗心理上的疾病,以及行为上的不适应症状,不断地增进心理健康。

人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法,就有助于排除内心的干扰,避免心理冲突,有效地面对困难、解决困难,顺利地度过挫折,战胜逆境。

心理健康的标准

至今还没有一个一致的心理健康标准,主要原因是人们对“健康”这个基本概念的认识还不统一。

“健康”一词,在古代英语里包含有“强壮”、“结实”、



“完整”的意思。可见，“完整”的意义，就不仅仅意味着身体上的结实和强壮。



联合国世界卫生组织 1984 年成立时公布的章程里，给“健康”下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会适应上的完全安宁状态。”后来，联合国世界卫生组织制定的《世界保健大宪章》中，对健康下了这样的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且应包括体格、心理和适应能力的发展。”这个定义已为许多国家所承认。这种对健康的理解，比起一般认为健康就是躯体无病的含义来，要广泛和全面得多，因为它把心理健康也包括进去了。

参照世界卫生组织对健康定义的解释，我们若是给



心理健康学下定义时,就不能简单地把它仅仅说成是治疗和预防心理疾病的一门科学。因为这种说法不太全面,也不够贴切。较为全面的说法应该是,心理健康学不仅仅是为了消极保持心理的正常状态,治疗和预防心理疾病的一门学科,而且是研究怎样积极增进心理良好状态的方法,怎样实现这些有效方法的一门学问。

1. 世界卫生组织健康标准

联合国世界卫生组织规定健康的标准是:

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。

(2)态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3)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)能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6)体重得当,身体均匀;站立时,头、肩、臂的位置协调。

(7)反应敏锐,眼睛明亮,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。

应该说,这10条健康标准里,前4条明显地属于心理保健方面的内容。这对于心理健康的要求并不神秘,也不难达到,只要经过一定的努力,人人都可以达标。



因为,所谓健康,并不是一种固定不变的状态。比如说,心理疾病的患者,病好了叫做恢复健康,而没有心理疾病的人,若是努力锻炼,就可以更加健康。因此,所谓心理健康的人并不是不生病,更不是一点病也没有,而有病的人,也绝非不可康复。

最近,联合国世界卫生组织对人的健康制订了新的标准,用“五快”来衡量身体健康,用“三好”来衡量精神健康。“五快”是吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;“三好”是良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。具体讲,良好的个性是情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观。良好的处世能力是观察问题客观现实、具有较好的自控能力、能适应复杂的社会环境。良好的人际关系是助人为乐、与人为善、与他人的关系良好。

这样,就可以把心理健康的出发点规定为:看一个人是否属于“不健康的失常”。所谓心理健康的人,只不过是他表现为不是病态的、不是失常的,而是和常态的人一样具有正常的心态;而所谓心理不健康的人,就是相对地表现为病态的、失常的,和常态的人心理不一样的人。

至于有些表现为“超常”的人,例如,有很多学者、伟人等,他们所表现出来的艰苦奋斗的坚强意志,百折不挠的巨大毅力等的心理品质,的确和一般常人、普通人不同。但是,却不能把他们归类到“不健康的失常”行列中,因为他们属于“健康的失常”。



2. 国外心理专家划分的心理健康等级

国外有些心理健康专家,根据他们多年的观察经验,把心理健康水平,粗略地划分为三个等级:

(1)一般常态心理者:他们表现为心情经常愉快,适应能力比较强,能够善于和别人相处,能够比较好地完成同龄人发展水平所应做的活动,或者说他们能够做到圆满的适应。比如,这类人虽然也会因为困难而产生忧愁和苦闷;在特定的场合下,也会过度兴奋,或者表现为神经质的倾向等,但这些表现很快便会消失。

(2)一般病态心理者:表现为不具有同龄人所应有的愉快,和他人相处略感困难,在生活自理上有些吃力。例如,他们当中有的人,由于过度的自卑感,会形成不适应性的心理状态和行业表现,不过,依靠他们个人的努力,能够正当处理,恢复常态,不至于酿成长期性的心理病态。

(3)较重病态心理者:严重的适应失调,无力维持正常生活。从现在的表现可以推断出,他们迟早要在适应性上发生问题,如果不及时治疗,就有可能向恶化方面发展,成为精神全面崩溃的精神病。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼,1951年出版了一本合著的《变态心理学》。在这本书里,列举了10条正常人的健康心理标准。这10条心理健康标准,受到人们的普遍重视和引用,被公认为是“标准”的标准。

①有足够的自我安全感。

②能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度