

● 健康小丛书

心理保健知识入门



全国爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

全国爱国卫生运动委员会 主 编
中华人民共和国卫生部

心理保健知识入门

韩绍安 韩晓丽 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

(京)新登字081号

心理保健知识入门

韩绍安 韩晓丽 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2 $\frac{3}{4}$ 印张 58千字

1992年5月第1版 1992年5月第1版第1次印刷

印数: 00 001—3 702

ISBN 7-117-01638-4/R·1689 定价: 1.80元

[科技新书目264—218]

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

为什么说自我保健和家庭保健都离不开心理学?	1
什么是心理? 心理的主要活动包括哪三大过程?	2
什么是健康? 什么是心理健康?	4
为什么说心理学是家庭幸福的催化剂?	5
哪些人比较容易发生心理疾患?	7
心理障碍能否遗传?	8
与他人处不来就是心理不健康吗?	9
性格内向好不好?	10
“心宽体胖”有道理吗?	11
为什么说意志是身心健康的支柱?	12
为什么说适度紧张有益于健康?	13
如何正确对待不良情绪?	15
哪些家庭里儿童容易出现心理畸形?	18
为什么说婚前更需要从心理上做好准备? 应该如何准备?	18
怎样给爱人当一名心理保健医生?	20
夫妻之间怎样相处才能更和谐与美满?	23
怎样了解爱人内心的秘密?	26
夫妻间如何满足对方的心理需要?	29
夫妻之间常生闷气对身心健康有哪些危害?	33
为什么妻子也应该奖赏自己的丈夫?	35
为什么说责怪是夫妻争吵家庭不和的导火线?	37
为什么说私心过重有损于身心健康?	38
怎样对待脾气不好的爱人?	39
两地分居的妻子如何战胜孤独?	42
孕妇的情绪与优生有什么关系?	45

怎样对产妇进行心理照顾?	47
为什么说朋友是自己的心理保健医?	48
提高大脑工作效率有哪些好方法?	49
为什么说老人与子女一起进餐好?	52
老年人有哪些特殊的心理需要?	53
为什么说不老的爱情有益于夫妻健康长寿?	54
怎样培养孩子的良好个性?	57
如何对孩子进行情感的培养?	60
如何矫正儿童的怯懦心理?	61
孩子为什么也需要适当的“劣性刺激”? 应给予哪些“劣性刺激”?	62
怎样使孩子喜爱自己的家?	65
为什么说对孩子溺爱会影响夫妻感情?	69
哪些身心症与父母教育不当有关?	70
什么是皮格马利效应? 在家庭中如何应用?	71
家庭中有哪些能毒害儿童的精神垃圾?	73
怎样用心理疗法治疗心脏神经官能症?	76
怎样自测自己的心理年龄? 怎样对待心理早衰?	79

为什么说自我保健和家庭 保健都离不开心理学？

每个人留心一下自己的周围，都不难发现这样的人：他们很想保养好自己的身体，但常常事与愿违。原因在哪里？原来，这些人不懂得或不注意精神（心理）保健。他们动辄生闲气，或大发雷霆，或钻牛角尖，自己折磨自己……。更值得人们注意的是，在许多家庭中，由于普遍缺乏心理学方面的知识，对自己亲人出现的各种心理矛盾束手无策或认识不清，有些人甚至无意之中帮了倒忙，如在亲人怒气正盛时责怪他（她），这如同火上浇油。这些事实告诉我们：自我保健和家庭保健都离不开心理学，特别是在心理因素已成为许多重要疾病发病主要原因的今天，心理学显得尤为重要。

在人们的日常交往中，都能够相互直接地观察到对方的外部行为，但要准确或比较准确地去发现、识别这些外部行为后面的各种心理过程——内心的秘密，却是相当困难的。心理学知识恰恰会帮助人们认识这个神秘的内心世界。俗话说，“知人知面不知心”，知其心必须掌握心理学知识。因为，心理学就是探索和研究人类心理活动及其规律的科学，是了解人们内心世界的有效武器。它不仅会告诉人们，人的情感、意志活动是怎样产生，而且还会帮助人们洞察和掌握不同气质、个性的人心理上的特征，从而能更好地与自己的上级、同事、下属与亲友们和谐友爱地相处。同时，掌握心理学知识也会使自己知道如何自我调节心理过程，帮助自己解决心理冲突，实现新的心理平衡。这是健身长寿之宝。比如，谁也不会永远不生气，但有些人由于掌握了心理学有关知识，能

在生气的时候采取渲泄、疏导、转移等手段，使气很快消失或转移。相反，不懂心理学知识的人，则气会越生越大，反复发生，最终则因“气大伤身”而危害健康。

有位通晓心理学的妻子，看到丈夫忙于工作，精神长期处于紧张状态。她每天晚上都主动给丈夫讲一段童话，陪丈夫散步，边走边讲，临睡前还给丈夫放一段轻松、明快的音乐。这种放松精神的方法收到了很好的效果。因此，欲保障家中亲人的身心健康，每个家庭成员尤其是家庭主要成员，都应该拿出一些业余时间和精力。学学心理学知识，掌握这个“自我保健”的有效武器，为自己和亲人的健康与幸福服务。

什么是心理？心理的主要 活动包括哪三大过程？

心理，即人们常说的精神。心理活动即精神活动。一提起人类的精神活动，似乎会使人感到十分神秘，其实，每个正常人，除了熟睡之外，几乎每时每刻、每分每秒心理都在活动着。所以，心理活动对我们说来是非常熟悉的。不过，给心理下个确切的定义，并不是一件易事。心理学家们经过长期研究，认为心理有以下三个重要特征，可以用它们来解释什么是心理。

1. 心理是脑的功能。人脑是人类心理产生的物质基础，没有脑的存在，也就不会有心理活动的产生。人的心理就是在周围现实的作用（刺激）下，由脑产生的。这一事实早就为大量的实验研究和临床资料所证实。比如，人的脑患了严重疾病，一旦大脑失去正常功能，人的意识和思维就不会产生，心理活动即发生严重障碍，甚至完全丧失。临床上经常

会遇到由于大脑功能丧失而重度昏迷的病人。这类病人是不会产生心理活动的。

2. 心理是客观现实的反映 人脑固然是产生心理的物质基础，但是，人脑本身并不能产生心理。所以说，客观世界是产生心理的源泉，人脑只是产生心理现象的自然前提。比如，让婴儿出生后不久，就离开人类社会，和动物长期生活在一起，那么，这种婴儿就不会产生人类的正常心理。印度的狼孩就是一个十分生动和有说服力的例子。在狼群中长大的狼孩，不仅其行为举止、生活习惯像狼不像人，而且也缺乏人类的心理特征，没有正常人应有的认识、情感和意志活动。

3. 心理是在社会实践中发生和发展的 离开社会实践，人类的心理就得不到正常的发展。无数事实都说明，良好的家庭和学习教育，是青少年健康心理形成和发展的必要条件。相反，在不良的家庭和缺乏应有教育的环境中长大的青少年，要比一般儿童更容易发生心理障碍。

人类的心理过程包括认识活动、情感活动，意志活动这三大心理活动。感觉、知觉、记忆和思维活动都属于认识活动。由于每个人的生活条件不同，所受的教育不同，从事的实践活动不同，加上遗传素质上的差异，因而，同样的心理活动在每个人身上总是带有个人特点。这些在个人身上表现出比较稳定的个人特色的行为特点，如兴趣、才能、气质、性格等，构成了一个人的个性，或称为个性的心理特点。

认识、情感和意志过程是既有区别又有联系的，心理过程和个性也是有区别又密切联系的。个性心理特征通过心理过程而表现，同时已形成的个性又制约心理过程。心理学就是研究心理过程和个性的心理特征这两个方面，研究它们的

发生、发展和相互关系的规律的科学。

什么是健康？什么是心理健康？

一提起健康，人们自然就会想到“身强力壮”，往往把这种躯体的完好状态看做健康的标志。其实，这种看法不仅过时，而且是片面的。世界卫生组织已经给健康下了一个新的定义——“所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的完好状态”。

进一步解释一下这个新定义的内容，即是说，健康不仅包括躯体上未患疾病的良好状态，而且要求其心理（精神）上无任何障碍，亦不患有疾病。从而能很好地与周围环境相适应，积极主动地参与社会活动。从这个概念出发，对于那些虽然身强力壮，但心理上有严重失调，出现重要或较长时间的障碍，或患有心理性疾病，因而不能适应正常的社会生活者，就不能被视为健康者，或者说这种人心理上不健康。

那么，心理健康有哪些主要标志呢？也就是什么样的人被认为是心理健康者呢？综合国内外有关资料，可以归纳为以下5个方面：

1. 情绪稳定、积极，而不是忽高忽低、剧烈波动、或长期消沉、苦闷、焦虑、不安，没有必要的紧张感。
2. 热爱生活、热爱工作、热爱同志和自己的亲人，并能接受他人的爱，具有同情心和正义感（图1）。
3. 能表现出与生理发育阶段相适应的情绪和对环境的较强的适应能力，能够与他人较好地共事和正常交往。
4. 从众 在大多数情况下，都能与大家一样，感情一致，步调一致。
5. 有自控能力，为了全局或长远的利益，能够克制自己



图 1

的欲望。

为什么说心理学是家庭幸福的催化剂？

一位著名的美国心理学家说过，心理学是家庭幸福的催化剂。这并非言过其实。如果你能对周围自己熟悉的幸福家庭进行一番细心观察，不难发现这些家庭的主要成员在日常生活中，都在自觉或不自觉地运用着心理学知识。心理学能帮助每一个家庭夫妻间更加恩爱，三代人之间更加和谐，保持全家幸福。

夫妻恩爱需要心理学：理解是夫妻恩爱的基石。俗话说，知人知面难知心。即使是朝夕相处的夫妻，也不是都能轻易

地相互了解对方的内心世界。心理学恰恰是人与人之间相互探知内心秘密的桥梁。夫妻间相互理解离不开这座桥梁。比如，当妻子花费很多精力不辞辛苦地为丈夫烹饪一桌美味佳肴之后，她期待的是丈夫的满足和夸奖，可有的丈夫却挑三拣四，甚至当别人的面责备妻子做得不好，这就会严重伤害妻子的心。相反，即使妻子的菜饭做得不合自己的口味，丈夫也应称赞和感谢妻子，这就会使妻子内心充满温暖，自然会进一步加深夫妻间的感情。有位不懂得心理学的妻子，看到丈夫忙于脑力劳动，不管家务，她就抱怨丈夫，喋喋不休地说三道四，这对于脑力劳动强度大的人说来，如同火上浇油，不仅会使丈夫精神负担加重，弄垮他的身体，而且，也会破坏夫妻间的感情。

沟通两代人的思想需要心理学：当前，在许多家庭中存在着两代人相互不理解、不信任的实际问题。它困扰着许许多多父亲、母亲的心，也使子女们感到苦闷。造成两代人隔阂的原因很多，但缺乏心理学知识也是导致相互不理解的重要原因之一。心理学是研究人类心理过程、规律和矛盾的科学。人的年龄、经历和社会地位不同，心理特征也不同。作为父母，应该了解青少年时期心理活动的特殊规律，他们追求什么、喜爱什么、情感上和成年人有何不同。青少年同样应该知道中老年人的心理特殊需要。双方如果都能掌握这些知识，并用之指导自己的言行，则相互理解不难做到。因此，专家们说，心理学也是沟通两代人心灵的桥梁。对于子女年龄尚小，还处在少年的家庭，父母应该多承担责任。他们不仅自己要多学习心理学知识，还要帮助子女学习心理学常识，以便及早自觉地掌握这个能使家庭和谐与幸福的神秘武器。

哪些人比较容易发生心理疾患？

每个人都有可能在心理上发生问题，不过确实有些人与一般人相比，更容易发生心理疾患。如果这些人及其家属和身边的同事，能够认清它并能加强防护，是可以防止或减少心理疾患发生的。那么，究竟哪些人更容易发生心理疾患呢？

1. 在家族中有心理疾患病人者，尤其是父母或同胞中有心理疾患病人者。因为，与躯体疾患一样，一部分心理疾患是可以遗传或有遗传因素的。

2. 异常性格者，是指性格明显与众不同（一般人）不同者。这些异常性格主要有：①分裂性格——胆小怕事、孤僻懦弱、对人冷淡、缺乏进取心，这些人易患精神分裂症；②癯病性格——自我为中心，好表现自己，好感情用事，心胸极为狭小，这种人易患癯病；③强迫性格——特别敏感，多愁善感，优柔寡断、刻板、难与人相处，这些人易患强迫症；④偏执性格——固执、自负、嫉妒，这种人易患偏执型精神病；⑤躁狂性格——情绪过分高涨，终日欣喜若狂，这种人易患躁狂型精神病；⑥抑郁性格——情绪低沉、忧虑、萎靡、心胸狭隘，这种人易患抑郁性精神病。

3. 生活、工作遭受过重大挫折或有意外不幸者，如工作不遂心，同事关系长期紧张，或家庭长期不和，婚姻不幸，亲人突然亡故等，而产生孤独、苦闷、悲伤等消极情绪，并持续较长时间。这些人与生活工作称心如意而情绪稳定者相比，容易患心理疾患（图2）。

4. 生活单调乏味，无业余爱好，很少与人交际，无知心朋友者。这些人情绪容易低落，消沉，与生活丰富多彩和广交友者相比，容易患心理障碍。



图 2

心理障碍能否遗传？

人类确实能够将自己躯体和心理上的某些特殊属性传给下一代。生活中到处可以发现，子女不仅外表象爸爸或妈妈，甚至说话的声音，走路的姿态也象其父母，而且，许多人的脾气也与其父母相似。

不过，请你也不要过于担心。因为，人的个性的形成除

了与先天素质有关外，更重要的在于外界客观环境的后天影响。俗话说：一母生九子，九子有别，就是这个道理。生活中到处可见同胞兄弟姐妹个性相差悬殊，与父母不同的实例。这是他们在后天生长发育过程中，所受的外界环境不同所决定的。因此，希望在教养孩子的过程中，要多下些工夫，多开动脑筋，注意对孩子优良品质和个性的培养。这一点首先要夫妻相互理解、支持和合作。特别是应该帮助孩子逐渐克服自己的坏脾气，因为，孩子是在父母身边慢慢长大的，他不仅会从父母身上学到许多宝贵的知识和有用的才能，而且，也会学去父母的缺点。有人说得好，与其说子女品格上的毛病是从父母遗传下来的，不如说是逐步学来的。家庭是少年儿童生存的主要环境。同时，儿童时代又是培养人格的黄金时代，可塑性很大。如果孩子的爸爸经常在他面前发脾气，无疑是在当反面教员。应该特别注意，一个不和睦、气氛紧张的家庭，对儿童的身心健康成长有许多不利的影响。相反，和谐、轻松的家庭气氛，则是儿童身心健康成长的温床。

与他人处不来就是心理不健康吗？

与身边的同事处不好确实是件令人苦恼的事。但是，是不是心理不健康，则要全面衡量，不能轻易下结论。

心理健康的标准其中包括：和大家相似，能与他人融洽相处。但并不等于凡是与同事有隔阂的人都是心理不健康。因为人们的年龄、经历、气质和个性各不相同，对待和处理事物的态度也不尽一样。人与人之间存在矛盾、产生分歧是常有的事。就是夫妻之间也时常会闹点意见，这是正常的。所以，对这个问题应该具体分析。

首先，要看你究竟与周围多少同事有隔阂、闹分歧和处

不来。如果在一起工作有五六个人，几乎与他们都处不来或大部分处不来，或是在原先的单位就与同事处不来，到新的单位还是处不来，而且在自己家里，与妻子、兄弟、姐妹和其它亲人也处不来，这就有问题了。应该考虑你的心理可能有病。其次，要看处不来的程度。如果是还可以在一起共事，只不过对他们的某些方面看不惯，或谈不到一块儿，这倒无妨。如果是在一起没有共同语言，甚至无法继续共事，即分歧很大，而且还不是与一两个人。这就要考虑到心理上的问题。这两条若都符合，可以判定此人的心理确实有了障碍。

即使出现心理障碍也不必担心，通过加强自我修养是可以消除的。处理好同事关系，必须责己严待人宽，心胸开阔些，不去斤斤计较小事，更不要钻牛角尖。要多看别人的长处，不能专看别人的短处，真诚待人，定能换回实意。而且还要坚持求大同存小异的原则。

性格内向好不好？

由于人类的性格十分复杂，各国学者在分类上众说纷纭。现在比较流行的是艾森克的四分类法，它以个体心理活动倾向性作为依据，把人的性格分为外倾型和内向型两大类。

极端的内向型性格表现为好静、少动、不善交际、动作缓慢、应变能力较差、情感脆弱、有自卑感、对环境冷淡、奋发动作少、有强迫动作倾向、易于发展为焦虑和忧郁病症。

但是，内向型性格者智力较高，语言能力强，处事谨慎，善于深思熟虑，这是其长处。

极端外倾性格者表现为开朗、活泼、热情奔放、做事果断、动作迅速但欠准确、感情外露而不拘小节。这种人容易发展为癡病。马虎、忙中出错、好表现自己而影响同事关系

等，是这类性格的不足之处。

在现实生活中，任何一个人都不可能具有典型的外倾型或内向型性格的全部特征，大多数人是两种性格特征都兼有，只不过是哪一种为主而已。

艾森克根据上述特点把这两类性格分为不稳定内向型、不稳定外倾型、稳定内向型和稳定外倾型四种。

正如前面所说，哪一种类型的性格都有长短，很难说哪种优，哪种劣。比如，我国著名数学家陈景润的性格就属于内向型，在事业上取得了卓越的成就。外倾型性格者也有许许多多著名的科学家和艺术家。当然，性格过于内向或过于外倾，都不大好，应该在工作生活中注意逐步克服。

“心宽体胖”有道理吗？

俗话说，“心宽体胖”。这里的胖并非是肥胖的胖，而是指身强体壮。事实证明，心宽者不仅体壮，而且心理亦健康，即心健。相反，那些心地窄小连一句话都不容的人，往往经不起挫折和失败，比起心宽的人，他们更容易患病，尤其是与精神因素密切相关的心身性疾病。

这不奇怪，在人的一生中，没有人能一帆风顺地走到人生终点。俗话说得好：“出门都有三不顺”。比如，清晨起床，吃过早饭上班，在川流不息的人流中，在拥挤的公共汽车上，常会被别人碰一下，甚至有时还会碰伤；有时自行车或汽车可能突然坏了，误了上班的时间，上班之后，不仅在工作中会遇到种种想不到的困难，同志之间、上下级之间、服务者与被服务者之间，出现意见分歧和发生争执也是“家常便饭”。晚上下班后回到家里，家庭给予你的也不完全是温暖和快乐，家庭里令人惆怅的事更多，特别是家庭负担较重的中