

懂得心理学 · 身心更健康

健康

要懂心理学

赵建勇◎编著

- ★ 快乐与长寿的心灵处方
- ★ 健康与疾病的心理解读
- ★ 健康是幸福的资本，心理是健康的保证

天津科学技术出版社

健康

要懂心理学



赵建勇◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康要懂心理学/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5308-4915-6

I. 健... II. 赵... III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第171261号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张18 字数256 000

2009年2月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

| 前言 |

preface

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学。它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应；小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？人性善？思想来自何方？人类拥有自由意识吗？

何谓美？何谓丑？幸福来自何方？我们能够主宰自己的生活吗？

什么是强大？什么是弱小？力量来自哪里？平凡的人可以改变自己的命运吗？

工作如何才能更出色？婚恋如何才能更幸福？社交如何才能更顺畅？管理如何才能更有效？我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这只罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

现代生活中的方方面面都会涉及心理学，也是人们最关注的主题，毕竟，人的生活首先并且主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食



住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。懂得心理学，对我们会有很大的帮助。

心理学是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助我们对自身进行全方位的改进，无论是生活习惯，还是品质、情绪、记忆、健康等个性特征，心理学都会对其产生重大的影响，对我们的社交、婚恋、学习、工作、管理、成功等社会活动，也会起着举足轻重的作用。

本书通过对各种心理现象的阐述和分析，对各种心理问题的列举和解析，对各种心理状态的评估和调试，对各种心理误区的解释和指导，使我们的心理达到最健康、最积极、最稳定的状态。并通过改变心理来改变我们的情绪、意志、能力，从而达到改变和改善生活现状的目的。

本丛书从心理学的角度出发，围绕现实生活中与心理学密切相关的各个方面加以阐述，包括《健康要懂心理学》《婚恋要懂心理学》《社交要懂心理学》《工作要懂心理学》《学习要懂心理学》《销售要懂心理学》《管理要懂心理学》《成功要懂心理学》等，笔者运用通俗流畅、简练生动的语言，结合大量的故事、案例，多角度地介绍了心理学的知识，指出常见的生活困惑并提供了实用有效的心理建议，同时还阐述现代人常见的不良心理、心理障碍及其防治策略，相信能够给读者带来积极的影响。

| 目 录 |
contents

序 章

健康与心理学——健康的人最幸福

第一章

你有健康的心理吗——给自己的心理状况把脉

在现实生活中，许多人对健康的认识都是非常片面的，他们认为只要身体没有病就是健康。其实，健康包括生理和心理两个方面。世界卫生组织曾经提出这样的健康概念：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

- 一、心理健康的判断标准 6
- 二、影响心理健康的因素 10
- 三、对心理健康的误解 13
- 四、心理平衡和失衡 15
- 五、心理健康测试 20

第二章

心理和健康——健康先健心

不可否认，心理健康和身体健康都很重要，在某种程度上，我们可以说心理健康更为重要，因为很多身体疾病都是由心理因素引



起的。如果我们都能拥有一个健康的心理，那么很多疾病就都可以消除了。健康，从心开始。

一、心理健康重在自我调节	28
二、孤僻心理的自我调节	30
三、完美心理的自我调节	32
四、忌妒心理的自我调节	34
五、报复心理的自我调节	37
六、悲观心理的自我调节	40
七、空虚心理的自我调节	42
八、自卑心理的自我调节	44

第三章

心理因素与常见疾病——心理因素才是疾病的根源

心理因素影响人们的身心健康，这是人所共知的事实。很多疾病都和人的消极心理有关，比如心理因素可以诱发糖尿病。可是心理因素和一些常见疾病的关系具体是怎样的，心理因素究竟是怎样诱发这些疾病的发生的，本章可能会给你一些启示。

一、心理因素导致疾病的发生	48
二、心理因素与癌症	49
三、心理因素与高血压	52
四、心理因素与冠心病	53
五、心理因素与糖尿病	55
六、心理因素与消化性溃疡	57
七、心理因素与哮喘病	59
八、心理因素与失眠	61

第四章

心理疾病与健康——心病还需心药医

心理疾病也叫做心理障碍，是指人的整体心理活动的某些方面受到影响，大脑一般没有器质性损害，只有高级神经机能活动失调，病人心理活动各方面的协调性受到一定的影响，和周围环境的关系也出现某种程度的不和谐。心理疾病的根源在于人的内心，所以治疗心理疾病，必须关注人们的心理健康。

一、抑郁症	66
二、躁狂抑郁症	70
三、神经衰弱症	72
四、恐惧症	74
五、焦虑症	77
六、强迫症	79
七、疑病症	81
八、自闭症	84

第五章

病人心理和健康——好心情更容易康复

面对同样的病情，有些人恢复得很快，有些人却迟迟无法恢复。这是因为每个人的心理状态不同。心理状态的好坏在病情的康复过程中往往能起到不可估量的作用。所以，了解病人的心理，满足他们的心理需要，消除他们的消极心理，能够帮助病人迅速地康复。

一、医院里病人有什么心理需要	88
二、病人的常见消极心理及其对疾病的负面影响	89



三、如何做好病人的心理疏导工作	91
四、危重病人的心理经历	93
五、对临危病人的终极关怀	95

第六章

情绪与健康——好情绪，一生健康

“笑一笑，十年少”，心情愉快、身体健康是不容置疑的。不良情绪对身心健康无益，生活中也常常有这样的例子，“急怒攻心”就是说人突然发怒会影响到心脏，因生气而导致血压升高的事情我们也常常听到。所以，保持好情绪，你就会成为一个身心永远健康的人。

一、情绪与健康的关系	98
二、如何培养健康的情绪	100
三、不良情绪的危害	102
四、不良情绪的心理调节	104
五、紧张的危害及其心理调节	107
六、焦虑的危害及其心理调节	109
七、愤怒的危害及其心理调节	112
八、疲劳的危害及其心理调节	114

第七章

压力与健康——远离压力，维护健康

压力是一把双刃剑，适当的压力是我们前进的动力，压力太大的话就会影响我们正常的生活、工作和学习，最重要的是它会对我

们的身心健康造成严重的威胁。现代医学的研究表明, 60%~70%的疾病都和压力有着直接或间接的关系。

一、压力从哪里来	118
二、人在压力之下的身心反应	120
三、压力对人的危害	122
四、压力与疾病	124
五、释放压力的良方	129
六、缓解压力的常用方法	134
七、培养无压力的生活习惯	140

第八章

婚恋心理与健康——幸福是健康的良药

爱情是古老而永恒的主题, 也是人们幸福生活的保证, 同时有益于健康。可是, 我们必须具有健康的恋爱和婚姻心理, 否则, 不但不能从恋爱和婚姻中享受到爱情的甜美, 还会给人造成心理上的痛苦和绝望, 严重威胁着人们的身心健康。

一、健康的恋爱心理	146
二、不健康的恋爱心理	150
三、善待初恋	153
四、恋爱中要控制性冲动	155
五、恋爱失败的心理原因	157
六、失恋对身心的危害及其心理调节	159
七、婚后夫妻和谐相处的原则	161
八、怎样处理婚姻中的不和谐	163
九、怎样化解婚姻中的危机	165
十、小心婚恋中的忌妒	167

第九章

性心理与健康——培养健康的性心理

拥有健康的性心理，可以使夫妻双方通过性行为获得极大的满足和快感，这对婚姻的维持和稳固具有非常重要的意义。如果一个人想要让自己的婚姻生活幸福，那么其中一个非常重要的条件就是性生活要和谐，而和谐的性生活的要素，除了夫妻双方的感情基础外，还包括双方是否具有健康的性心理。

- 一、何谓性心理 170
- 二、美满性生活的心理特征 171
- 三、常见的性心理问题 173
- 四、男性常见的性心理问题 177
- 五、女性常见的性心理问题 181
- 六、性变态心理 184
- 七、禁欲不利于身心健康 190
- 八、性心理教育 192

第十章

人际交往心理与健康——好人缘是健康的标准

良好的人际关系有益身心健康，这已经是不争的事实。在美国，一到节假日，医生就忙得不可开交，很多人向他们请教节假日预防疾病的方法，医生常常把“建立良好的人际关系”列为“健康建议”的第一条，他们认为，朋友和家人是健康的良药。相反，不良的人际关系会对健康造成很大的危害。

- 一、什么是人际关系 198
- 二、人际关系对健康的影响 199

三、人际交往中的不良心理	201
四、孤独是健康的敌人	203
五、人际交往的原则	205
六、怎样培养良好的人际关系	208

第十一章

儿童心理与健康——做一个健康的孩子

拥有一个聪明可爱、活泼健康的孩子是世界上所有父母的心愿。可是，父母大都非常关心和注意孩子身体上的疾病，结果，孩子的心理障碍得不到及时的矫正和治疗，使孩子在儿童期的心理发育不健全。所以，关心孩子，不仅应该关心他们的身体健康，更应该关心他们的心理健康。

一、儿童的心理特点	212
二、儿童多动症	214
三、儿童恐惧症	216
四、儿童孤独症	218
五、儿童抑郁症	220
六、儿童强迫症	221
七、儿童心理保健	223

第十二章

青少年心理与健康——顺利度过青春期

无论在生理上还是在心理上，青少年都处于一个非常重要的过渡时期，他们在自我意识、人际交往、恋爱、性心理、学习和生活等各个方面都面临着许多心理困惑，容易出现心理问题和心



理冲突，这对青少年的身心健康会造成严重的威胁，甚至会导致自杀行为。

一、青少年的心理特点	228
二、青少年的心理健康标准	230
三、青少年的逆反心理	232
四、青少年的失恋心理	234
五、青少年的自杀心理	236
六、青少年的心理保健	237

第十三章

中年人心理与健康——不惑之年责任重

中年人是社会的中流砥柱，他们上要赡养老人，下要照顾孩子，中间要为事业拼搏，中年人任重而道远。同时中年又是一个容易诱发各种身心疾病的时期，所以中年人一定要提高自我保健意识，同时全社会都应该关心中年人的健康，让中年人拥有一个健康的身心。

一、中年人的心理特点	242
二、中年人心理健康的标准	243
三、中年人的挫折心理	244
四、中年人的失业心理	246
五、中年人的婚姻心理	248
六、中年人的心理保健	249

第十四章

老年人心理与健康——幸福度过晚年生活

老年人往往非常关注自己的身体健康，可是对自己的心理健康却不甚在意。我国老年人的心理健康情况不容乐观，有调查显示，因退休前后生活的急剧变化和大脑功能的退化，85%的老年人都存在不同程度的心理问题，所以，我们必须关注老年人的心理健康问题，使老年人有一个健康幸福的晚年。

一、老年人的心理特点	252
二、老年人常见的心理问题	253
三、老年人心理健康的标准	255
四、老年人的退休心理	257
五、老年人的婚姻心理	260
六、老年抑郁症	265
七、更年期综合征	267
八、老年人的心理保健	270

健康与心理学

——健康的人最幸福

什么是幸福？拥有更高的权力？赚取更多的金钱？掌握更多的知识？获得更大的成功？非也，如果没有健康，这一切都变得毫无意义。健康就是100前面的那个“1”，而权力、金钱、知识、成功就是后面的“0”，如果没有了前面的那个“1”，不管你后面有几个“0”，都是虚无的。所以，拥有健康才是最幸福的，我们每一个人都必须关注自己的健康问题。

有人会说，我非常健康，每天吃得好，睡得好，不吃药。这就是健康吗？非也，健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体健康并不等于真正的健康，身心健康才是真的健康。在现实生活中，很多人虽然没有任何身体上的疾病，可是他们整天闷闷不乐、郁郁寡欢、悲观绝望，甚至产生自杀的念头，其实他们的健康存在着严重的问题，他们的心理不健康。尤其在现代社会，随着生活节奏的加快和心理压力的不断增加，有心理问题的人越来越多。所以，在某种意义上，我们可以说，心理健康比身体健康更重要。

心理和健康之间有着非常密切的关系。健康心理有益健康，不良心理有害健康。不健康的心理可以导致心理异常和各种身心疾病。心理异常包括孤僻、完美、忌妒、报复、悲观、空虚、挫折、猜疑、自卑、病态怀旧等，心理异常如果进一步发展，可以转化为心理疾病。抑郁症、恐惧症、焦虑症、强迫症、自闭症等心理疾病主要是由不良的心理因素导致的。癌症、高血压、冠心病、糖尿病、消化性溃疡等身体疾病也和心理因素有着密不可分的关系。积极健康的心理不但有益健康，而且也有助于疾病的治疗和康复。很多事实都表明，患有同样的疾病，那些心理健康的人往往比其他人康复得



更快。因为，人的身心是一个统一的整体，它们之间是相互影响、相互作用的，而不是彼此孤立、各不相关的。

心理和健康之间的关系包括很多方面，要想拥有一个健康的身心，我们必须在平时的日常生活中注意以下方面。

第一，情绪与健康。好情绪有助于我们保持身心健康。我们常说“笑一笑，十年少”。虽然开心大笑未必能够使人年轻十年，可是它能让我们心情愉快、身体健康却是不容置疑的。不良情绪对身心健康无益，在现实生活中，有些人常常因为过于生气而导致心脏病复发、高血压等。

第二，压力与健康。如果你细心观察一下周围的人，你就会发现，那些压力大的人常常比其他人更容易生病，有些人甚至会气得心脏病复发。压力确实能够影响人们的身心健康，它不但会影响身心功能，而且还可能引发一些疾病，情况严重的话甚至会造成死亡。

第三，个性与健康。个性不但会影响人们的心情，而且还可能影响人们的身体健康，病态个性能够直接导致各种疾病的产生和发展，比如癌症、高血压、哮喘病、冠心病、消化性溃疡等。

第四，婚恋心理与健康。爱情是人类永恒的追求，每个人都希望从恋爱和婚姻中享受到爱情的甜美和幸福，前提是我们必须具有健康的婚恋心理，否则，我们不但感受不到爱情的幸福，反而备受痛苦和折磨，严重威胁到自己的身心健康。在现实生活中很多人因失恋而自杀。

第五，性心理与健康。性是人类的一种本能，和谐的性生活能够让人获得身体的快感和心理的幸福，可是不健康的性心理容易导致各种和性有关的疾病，比如早泄、阳痿、性功能障碍、性变态等，影响人们的健康。

第六，人际交往心理和健康。良好的人际交往是健康的良药。哈佛大学的研究人员对一群中老年人进行了为期10年的跟踪调查，他们发现交际面窄的人比那些交际广泛的人死亡率高20%。所以，培养积极健康的人际交往心理对维护健康是非常重要的。

第七，饮食心理与健康。健康的饮食心理有益于健康，比如香蕉就能让人的心情变得平静和快乐。相反，不正确的饮食心理容易导致各种疾病的发生。比如，不健康的饮食心理可以引起肥胖、心理疾病等。

此外，人在不同的时期，比如儿童期、青少年期、中年期、老年期容易产生一些特殊的心理问题，了解这些问题，做好心理保健工作，有助于保持人们的身心健康。

总之，一切的财富都始于健康的心理。很多人并不缺乏能力、才华和机遇，可是却总是和财富、成功擦肩而过，其原因就在于他们没有成熟的个性和健康的心理。我们应该密切关注自己的心理状况，不断调整自己的心态，防止不良心理的出现，培养积极乐观的生活态度。从现在起，做一个健康的人，特别要做一个心理健康的人。健康的人最幸福。