



健康路线图 JIANKANG LUXIANTU

全家可看 终生享用

心理养生与健康

XINLI YANGSHENG YU JIANKANG

主编 张玉亮 汪金生 曾伟杰 陈益民



郑州大学出版社

可/看 终/生/享/用



健康
路线
图

心理 养生 与 健康

主编 张玉亮 汪金生 曾伟杰 陈益民

郑州大学

心理学系

心理研究所

郑州大学

郑州大学

郑州大学

郑州大学

郑州大学

郑州大学

郑州大学

郑州大学

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理养生与健康/张玉亮,汪金生,曾伟杰等主编.
—郑州:郑州大学出版社,2009.5
(健康路线图)
ISBN 978 - 7 - 5645 - 0043 - 6

I. 心… II. ①张…②汪…③曾… III. 心理保健 - 基本知识 IV. R161.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038921 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南龙华印务有限公司印制

开本:787 mm × 1 092 mm

印张:16.25

字数:335 千字

版次:2009 年 5 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371 - 66966070

1/16

印次:2009 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5645 - 0043 - 6 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

前言

FOREWORD

千百年来人们最渴望的是什么？是健康长寿。而长寿的基础是健康。人们自出生以来都在为健康而追求，为长寿而努力。秦始皇曾派人东渡扶桑仙岛寻求长生不老之方，然而生老病死是不可抗拒的自然规律，但人们通过养生保健是可以达到“百岁乃去，尽终天年”。人处在天地之间，生活在自然环境之中，作为自然的一部分而存在。所以养生得道、融入自然，才是养生的最高境界。养生不仅是对身体的保养和维护，而且可以治病，更重要的是防病、是延缓衰老。那么养生首先是养心，“恬淡无虚，真气从之，精神内守，病安从来”。古代名医扁鹊，兄弟三人都是医生，属扁鹊最出名，有人问他：你们兄弟三人究竟谁的医术高？为什么你的名气大？扁鹊回答说：真正水平高的是我大哥和二哥。我大哥是帮助人们养生保健，使人们健康不生病，所以不出名。我二哥是在人们刚一生病，就把病治好了，不至于发展成大病，所以人们只认为他会治小病。而我治的是那些已经得了病的人，所以我的名气大。但真正高明的是通过养生保健而使人不生病。这才是大哥的高明之处。

人人都向往健康长寿，但通常比较关心自己的躯体状态，而对心理是否健康，精神状态如何，多有忽略。古代《内经》将形体的健康与精神的健康摆在同等重要的位置上，并认为这是达到健康长寿的唯一途径。

心理养生（情志养生）是中医养生极为重要的内容之一。从自我调节的角度去塑造自我，维持积极向上、健康稳定的心理状态，以适应周围环境，并尽可能消除或避免各种不良刺激对人体的影响，保持心身处于良好状态。

养生必须养神，因为神是生命的主宰，只有精神永远保持乐观、开朗，体内气血才能正常运行。“精神内守，病安从来”，是《内经》中养生的原则。主要是指人对自己意识思维活动及心理状态，进行自我锻炼，自我控制，自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡而不紊乱。“精神内守”强调了内环境——精神安定对健康的重要作用。世界卫生组织对健康下了一个定义：健康指身体健康、心理健康和具有良好的社会适当能力。后两者都是指的心理养生。就是“精神内守，病安从来”。情志太过可以致病；一是如果情绪波动太大，过于激烈，往往

可以很快致病伤人；另一种情况是某种情绪持续太久，也会伤人致病。《红楼梦》中描写的林黛玉就是这一类型。正因为如此，要特别提醒人们，应该树立这样的理念，那就是“健康在你手中”，“最好的医生是你自己”，“多靠自己，科学养生”等。

那么，作为一名现代人，应该如何提高心理健康水平，预防和调节各种心理障碍、心理疾病呢？这就是心理养生问题。与生理健康相辅相成而发展起来的心理健康，要求一个人人格完善，自我意识和自我评价客观准确，智能良好，情感健全，意志坚强。所谓人格完善，是指一个人拥有与人类社会民主进步总趋势协调一致的人生信念、理想、志趣、动机以及需要等，并且，所有这些人格倾向性与自己的气质、能力、性格等人格心理特征组成和谐的整体并得到全面发展；能有效适应社会生活环境的变化及自身身心的发展，完全发挥自己身心的最大潜能，积极为社会创造物质和精神财富。个人能够在社会大环境和小环境中找准自己的位置，认清自己的人生目标，清醒地认识到自己的能与不能、长处与不足，能与他人建立起和谐的人际关系。要做到这些，需要主观的努力，更需要了解有关心理养生的知识，掌握调节不良心理的方法与技巧，因而，本书便应运而生。

本书共分七章，体现了中医心理养生学的思想、方法及特点，又将西方心理学的一些知识进行了阐述，从不同的角度介绍了心理健康的概念、标准和意义，以及各种心理异常现象和心理养生的方法。对婚姻家庭、人际交往、学习与工作、现代生活现象等可能出现的心理问题进行分析并提出心理养生的技巧。本书力求条理清晰，言简意赅，特别在最后一章对日常生活中遇到的问题，以问答的形式进行解答，以求达到通俗易懂，实用性强的目的，让读者看过后能对心理养生有较全面的了解，并能进行自我调适，解除现代生活中各种压力引发的心理问题，心情愉悦，身体健康，适应社会环境。

科学发展观的核心是以人为本。而人的根本是生命，生命则以健康为本。生命健康了，就能促进身心的和谐，从而为社会和谐奠定良好的基础。懂得养生之道，会为您的生活增添光彩，提高生活质量！

鉴于作者水平有限，疏漏谬误在所难免，敬请读者不吝赐教。

作者

2009年1月29日

目录

CONTENTS

第一章 中国古代对心理学的认识	1
第一节 中医心理学简况	1
第二节 心理学与中医文化	2
一、“心”与“心理学”	2
二、中国文化心理学	3
三、“心理学”与“中国”	3
第三节 中医心理学的特点	4
一、整体性	4
二、传统性	4
三、实践性	5
第四节 中医对心理现象的认识	5
第五节 心理现象的传统描述	6
一、精、气、神	6
二、魂	7
三、魄	7
四、意志	7
五、思、虑、智	8
六、情志	8
七、欲	9
八、性	9

第六节 五脏与心理活动的关系	10
一、情志与脏腑的关系	10
二、神、魂、魄、意、志与脏腑的关系	11
三、感知与脏腑的关系	11
四、言语、行为动作与脏腑的关系	11
第七节 中医“五态人”气质分型	12
一、太阴之人	12
二、少阴之人	12
三、太阳之人	13
四、少阳之人	13
五、阴阳和平之人	13
第八节 中医“阴阳二十五人”气质分型	14
一、火型人	14
二、金型人	14
三、土型人	15
四、木型人	15
五、水型人	15
第九节 中医解梦	16
第十节 养心就是养生	17
第二章 心理活动与心理过程	19
第一节 心理活动的生理基础	19
第二节 心理过程	20
一、认识过程	20
二、情绪与情感	27
三、意志行为	32
第三节 人格	35
一、人格的概念	35
二、人格(个性)的特点	35
三、人格障碍	36
第四节 心理应激	41
一、应激的概念	41
二、应激与健康	42

三、应激的应对	44
第三章 心理咨询和心理保健	46
第一节 心理咨询	46
一、心理咨询的概念	46
二、心理咨询的对象和任务	47
三、心理咨询的原则和方法	48
四、心理咨询中应注意的问题	49
第二节 心理保健	49
一、心理保健的基本原则	49
二、心理保健的方法	50
第四章 心理测验与评估	58
第一节 心理测验的基本概念	58
一、心理测验的定义	58
二、心理测验的性质	60
三、心理测验的分类	61
四、正确对待和使用测验	63
五、分数的解释与交流	64
第二节 临床常用的心理测验	66
一、智力测验	66
二、人格测验	68
三、心理评定量表	73
四、应激及相关问题评定	77
第五章 心理健康与心理异常	81
第一节 心理健康	81
一、心理健康的标准	81
二、几种常见的心理健康模式	83
三、心理健康的评估	84
第二节 心理异常	86
一、心理异常的概念	86
二、心理异常的评估	86

三、心理异常的种类	87
第三节 常见的心理问题	87
一、青年人心理特征	87
二、中年人的心理特征	90
三、青年人常见的心理问题	92
第六章 心理障碍常见病症	107
第一节 进食障碍	107
一、神经性厌食症	107
二、神经性贪食症	109
三、神经性呕吐症	110
第二节 睡眠障碍	111
一、失眠症	111
二、嗜睡症	112
三、睡眠—觉醒节律障碍	113
四、睡行症	114
五、梦魇	114
第三节 神经症	115
一、抑郁性神经症	115
二、焦虑性神经症	117
三、恐惧性神经症	119
四、强迫性神经症	120
五、癔症	123
六、疑病性神经症	126
七、神经衰弱	127
第四节 性心理障碍	129
一、露阴癖	129
二、窥淫癖	130
三、恋物癖	131
四、异装癖	131
五、易性癖	132
六、摩擦淫癖	133
七、施虐淫癖和受虐淫癖	134

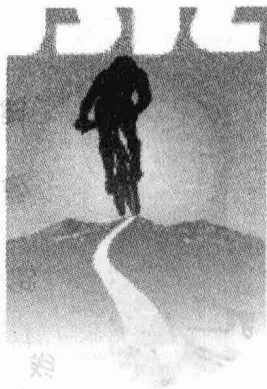
八、同性恋	134
第五节 人格障碍	136
一、偏执型人格障碍	136
二、分裂型人格障碍	138
三、反社会型人格障碍	139
四、冲动型人格障碍	140
五、表演型人格障碍	141
六、强迫型人格障碍	142
七、其他人格障碍	143
第七章 心理保健 150 问	144
1. 什么是心理和心理健康?	144
2. 心理健康有何标准?	144
3. 心理健康的内容包括哪些?	145
4. 为何要讲究心理健康?	145
5. 如何维护心理健康?	146
6. 影响军人心理健康的因素有哪些?	146
7. 为什么说挫折是人生的财富?	148
8. 什么是“灰色心理”?	148
9. 为什么青少年会叛逆?	149
10. 24 小时生物钟对生命活动有什么影响?	149
11. 防治新兵心理障碍的方法有哪些?	150
12. 海军官兵心理障碍的防治方法有哪些?	151
13. 现代战争对军人心理有何影响?	151
14. 未来战争对军人心理影响有何对策?	152
15. 军人如何进行心理保健?	153
16. 如何保持乐观的情绪?	153
17. 如何培养稳定的心理,防止过激反应?	153
18. 如何培养顽强的性格?	154
19. 如何保持心理平衡?	155
20. 如何正确对待心理创伤?	155
21. 如何增强自信心?	156
22. 什么叫心理咨询?	156

23. 哪些人需要进行心理咨询?	156
24. 心理咨询分哪几个步骤?	157
25. 心理咨询的内容有哪些?	157
26. 心理咨询的作用是什么?	158
27. 什么是变态心理学?	158
28. 心理治疗有哪些方法?	159
29. “杯弓”成了“蛇影”是怎么回事?	159
30. “江山易改”,“禀性”真的“难移”吗?	160
31. “忠言逆耳”是什么原因?	160
32. 为什么要注重内心美?	161
33. 与成功有关的因素有哪些?	162
34. 怎样培养自我约束能力?	162
35. 如何培养创造力?	162
36. 兴趣和成功有关吗?	163
37. 性格和成功有关吗?	163
38. 耐挫力和成功有关吗?	164
39. 意志与成功有关吗?	165
40. 怎样做到从容生活?	165
41. 为什么要有“平常心”?	166
42. 为什么要能忍耐?	167
43. 怎样简化“人际关系”?	167
44. 经常生气对健康有什么影响?	168
45. 为什么幽默有利于健康?	169
46. 为什么适当哭泣亦健身?	169
47. 为什么要“自信年轻十岁”?	170
48. “小事糊涂”为何对健康有益?	170
49. 怎样面对竞争?	171
50. 怎样泄怒?	172
51. 怎样做到心平气和?	172
52. 怎样才能快乐?	173
53. 怎样消除嫉妒心理?	174
54. 怎样战胜挫折?	174
55. 如何理解“怎么也能过一生”?	175
56. 如何选择朋友?	176

57. 怎样学会交际的艺术?	177
58. 怎样处理好人际关系?	178
59. 交友要注意什么?	179
60. 为什么有的人“不合群”?	179
61. 怎样理解与安慰别人?	181
62. 怎样理解“朋友难求身边有”?	181
63. 为什么要善于聆听?	182
64. 为什么会异性相吸?	183
65. 怎样认识“情人眼里出西施”?	183
66. 为什么恋爱时没有输赢之分?	184
67. 怎样走出失恋的误区?	184
68. 为什么说“分手不必伤心”?	185
69. 如何把握与异性交往的度?	186
70. 怎样选择爱人?	186
71. 找女朋友一定要长得漂亮吗?	187
72. 什么是爱情中的困惑?	188
73. 什么是爱情?	188
74. 怎样做好婚前准备?	189
75. 什么是婚后心理“四部曲”?	190
76. 夫妻间怎样交流感情?	191
77. 为什么“夫妻要有七分爱三分敬”?	192
78. 为什么夫妻间要互相称赞?	192
79. 怎样缩小夫妻间的差异?	193
80. 为什么夫妻应该自我消化矛盾?	193
81. 为什么“家中不需要权威”?	194
82. “怕老婆”好不好?	195
83. 怎样做个好丈夫?	196
84. 怎样处理夫妻意见不一?	197
85. 夫妻性格相悖怎样相处?	197
86. 为什么夫妻间要留点心理空间?	198
87. 怎样自测夫妻关系?	199
88. 夫妻间发生矛盾应如何对待?	200
89. 夫妻怎样才不打“内战”?	200
90. 什么是“夫妻八互”?	202

-
91. 妻子不孝顺老人的原因是什么? 202
 92. 妻子分娩后为何性冷淡? 203
 93. 夫妻怎样交异性朋友? 204
 94. 为什么会出现“第三者”? 205
 95. 什么是“想象疗法”? 206
 96. 为什么倾吐心声有益于健康? 206
 97. 与人同乐及助人为乐有何心理保健作用? 207
 98. 平静的心态有何心理保健作用? 208
 99. 自得其乐有何心理保健作用? 209
 100. 感觉统合失调是怎么回事? 209
 101. 患恶性肿瘤与情志因素有关吗? 210
 102. “范进中举”是怎么回事? 211
 103. “三句话”能自我解除心烦吗? 211
 104. 心理刺激为何会叫人一夜白发? 211
 105. 心情快乐能增强免疫力吗? 212
 106. 成功的五大因素是什么? 213
 107. 部分女性为何事业成功而不快乐? 213
 108. 为什么有些人感受不到幸福? 214
 109. 男性也会有更年期吗? 215
 110. 什么是“心理免疫”? 216
 111. 为什么说男人郁闷也应哭出来? 216
 112. 你读过老年保健三字经吗? 217
 113. 为什么说幸福就在你身边? 217
 114. 音乐疗法能缓解心理压力吗? 218
 115. 什么是健康? 219
 116. 心理养生的法宝是什么? 220
 117. 心理衰老的十大信号是什么? 221
 118. 什么是爱? 222
 119. 心理疗法能止痛吗? 222
 120. 怎样延缓心理衰老? 222
 121. “五志”能影响健康吗? 223
 122. 丘吉尔为何长寿? 224
 123. 中医怎样疏导灾后心理障碍? 224
 124. 大地震后怎样对受惊吓的孩子进行心理帮助? 225

125. 大地震后对灾民暖心的话应该怎样说?	226
126. 大灾后中医心理疏导有什么方法?	226
127. 灾后社会心理问题是什么?	227
128. 灾后严重的急性心理反应有什么表现?	228
129. 对灾难中失去子女的母亲如何进行心理调适?	229
130. 灾后对失去丈夫的妇女如何进行心理调适?	229
131. 灾后儿童有哪些心理生理反应?	230
132. 灾后老年人有哪些心理特点?	232
133. 灾后如何对老年人进行心理援助?	233
134. 灾后救援人员有哪些心身困扰?	233
135. 灾后救援人员为何会出现心理应激?	234
136. 灾后为何关注救援人员心理变化?	234
137. 灾后救援人员会出现哪些心理应激反应?	234
138. 灾后如何发现救援人员出现了心理应激反应?	235
139. 灾后对救援人员的应激反应怎样应对?	235
140. 什么是心理危机?	236
141. 灾后心理危机有哪些反应?	237
142. 灾后心理危机经历怎样的过程?	237
143. 心理危机会引发什么后果?	237
144. 什么是危机心理干预?	238
145. 灾后的心理评估主要有哪些方面?	238
146. 灾民之间怎样互相进行心理救助?	239
147. 怎样进行心理危机的心理干预?	239
148. 如何消除灾后恐慌?	240
149. 灾后怎样进行心理辅导?	241
150. 为什么要进行心理危机干预?	241
参考文献	242



第一章

中国古代对心理学的认识

第一节 中医心理学简况

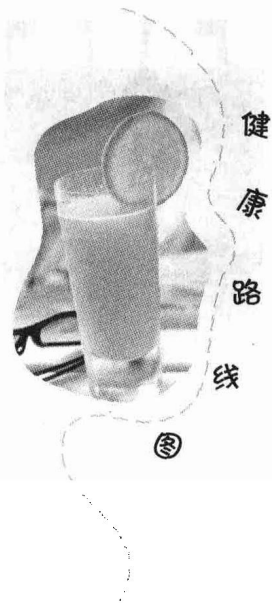
中医心理学的理论基础源于古代哲学,当时已形成了心理学的思想,春秋战国时期形成了一个完整的体系。以后,又经孙思邈、张子和、李时珍、叶天士等历代医家的阐发运用,世代相续而不衰。直至今今天仍然用“心主神明”的理论来解释复杂的心理现象。用“心”来表示人的智慧,人的心灵与精神世界。同时治疗心理疾病。概括起来有以下诸种理论。

形神合一论——中医学中的“形”与“神”是一个对立统一概念:“形”是指有形的物质,“神”是指自然界的规律。《内经》称“阴阳不测谓之神”。在人体:“神”用来说明复杂的生命活动及各种各样的生命现象,中医认为“神”不能脱离形体而独立存在,形神具备是人体生命的象征,形神分离就意味着死亡。

心主神明论——中医学认为“神”的一切活动都由“心”来主宰,称为“心主神明”。在中医学中“魂”、“魄”、“意”、“志”均属神的范围。“魂”是指在“神”的指挥下的一种快速反应,亦步亦趋的低层次的精神活动,常和睡梦有关。“魄”是指与生俱来的一些本能活动和感觉功能。“意”和“志”则是指记忆力和记忆力的保存。

心神感知论——中医认为人体所有感知觉都由“心神”主导,并通过经络与感觉器官(目、耳、鼻、舌、身)相联系。

五脏情志论——是研究情志活动与脏腑关系的理论,“喜、怒、思、忧、恐”称之为“五志”。七情五志是人类情感过程中所产生的不同情志变化。中医学认为情志活动是内脏功能的反应,是以脏腑为物质基础的,情志活动与五脏的关系为:肝在志为怒、心在志为喜、脾在志为思、肺在志为悲、肾在志为恐。当脏腑功能发生变化时,人的情志也相应发生变化,如肝气盛时人易怒、心气盛时人易喜、肺气盛时人易悲、肾气盛时人易惊恐等。情志过急,又会伤及内脏,如怒伤



肝、过喜伤心、忧愁伤肺、思虑伤脾、惊恐伤肾等。

阴阳睡梦论——是以阴阳学说为理论，从形神统一的唯物观出发来解释人体的睡眠及梦境。梦是一种睡眠中的特殊心理活动，中医认为做梦时是人处在静中有动，阴中有阳的状态。一些正常的心理活动常常在睡梦中反映出来，如“甚饥则梦取，甚饱则梦予”等。对于和人体疾病病种有关的梦，中医认为“淫邪发梦”，这种梦亦有一定规律，如病在上多梦腾飞，病在下多梦坠落，病在膀胱多梦如厕，病在前阴多梦性交（有时是人类本能欲望的反应）；阴气盛多梦涉水，阳气盛时多梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦格斗厮杀等。实际上没有无梦的睡眠，但如果出现噩梦不断、惊起梦游、夜夜梦遗等就是病态了。

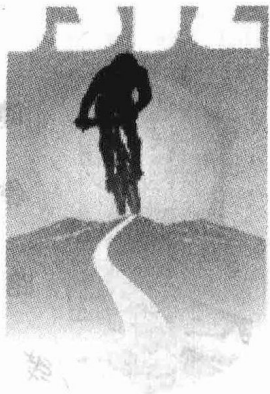
第二节 心理学与中医文化

一、“心”与“心理学”

当代的“心理学”(Psychology)，通常被认为是19世纪末期产生于西方的一门新兴科学。在本世纪初期，我国学者用“‘心’理学”这一术语翻译引进西方的“Psychology”。经过这样一种翻译，它似乎变成了一种“舶来品”。但是，当我们用“心理学”翻译西方“Psychology”时，它不但表示西方的“Psychology”，而且还潜藏着与中国文化的内在联系。因而，对心理学之“心”的认识，也包含着对“心理学”的一种新理解。

首先，就心作为心脏而言，它表示了心脏，但也并非指人体的一种生理结构。《素问·灵兰秘典论》中说，“心者，生之本，神之变也。”可见，这已把可见的“心”用来表示不可见的“神”的变化。其次，“心”被用来表示思想、情感、性格和意志等精神状态。如《礼记·大学疏》中所说，“总包万虑谓之心。”《管子·心术》：“心也者，灵之舍也。”在这里，心已经完全成了心理学的“心”，它已经超越了“心脏”，同时也超越了“大脑”。我们的古人用“心”来表示人的智慧，表示人的心灵与精神世界。再者，“心”超越了个体和人体，被称之为“道之本原”，被作为天地之心。《释文》中注：“心，或作道。”《易经·复卦》中有：“复其见天地之心乎。”《尚书·大禹谟》仅“十六字”，被古人称之为“心学”。明代王守仁在《象山文集序》中所云：“尧、舜、禹之相授受曰：‘人心唯危，道心唯微，唯精唯一，允执厥中，此心学之源也。’”王守仁在《象山文集·与李宰》又说：“人皆有是心，心皆具是理，心即理也。”在这种意义上，“心”可表示一种天下的至理，中国古人对世事和宇宙的认识和理解，也包含在这一“心”字中。

显而易见，在我国的“心”概念中有着极其深刻的内涵。用“心理学”来翻译“Psychology”，包含着一种潜在的中国文化的心理学。一旦当我们理解了我国中国之“心”的内涵，那么我们也就会对我国文化中固有的心理学，以及我国



的心理文化,获得一种真实的体验。

二、中国文化心理学

在我们的理解中,中国文化是一种充满了“心理学”意义的文化。“心”与“心理学”有着内在的本质关联。同时,我们也想用“心”来表示中国文化心理学的核心与精华。儒、道、佛是中国文化的三大传统思想,俗语说“三教归一”或“三教本同”,而在我们的理解中,这三教本同即同归于心,在心的概念中,蕴含着儒、道、佛三家的思想精髓,同时也是中国文化心理学的精华所在。

就儒家思想来说,记录在《尚书》中的“人心唯危,道心唯微;唯精唯一,允执厥中”,一直被尊奉为尧、舜、禹代代相传的“十六字心经”,被认为包含着儒家学的真谛。而其中的关键,便在于对“心”的理解与把握。在孟子的《尽心》中,明确地提出了“尽其心者,知其性也,知其性则知天矣”这一命题。孟子把儒家思想的四端仁、义、礼、智,皆归之于心的注解,认为“君子所性,仁、义、礼、智根于心”。在道家思想中,“道”是最根本性的概念,对于那包容天地、无形无迹的道,唯有心才能够把握。庄子主张心斋,对道的体验要以心为本。在《管子·心术》中,专门论述道非感官所能把握,唯有修心正形。在《关尹子》中,有“心既未萌,道亦假之”的命题,并且提出了“善心者,师心不师圣”的主张。在佛家思想中,有“三界唯心”和“万法一心”的说法,言简意赅,已经是把“心放在一切佛法、一切佛缘之根本位置了”。

中国之“心”,不单单是思想家的论述,而且是实际的生活,是涉及每个中国人日常生活的事实。在汉字和汉语词汇中,大凡与人的心理有关的字,都会有“心(忄)”,比如思、虑、恩、怨都源于心。在心部汉字的构成中,反映与表达着一种中国文化所特有的“心理学”。每一个心部的汉字,都有其心理的内涵和心理的意境,都象征与表达了独特的中国文化心理学的意义。

三、“心理学”与“中国”

令人遗憾的是,人们并不注重“心理学”中的“心”,并不注重心理学与中国文化的关系,而是将其作为一种源于西方的科学。当我们引进西方的“Psychology”的时候,也就是同时割断了自己文化中的“心理学”的传统。但是实际上,“心理学”与“中国”本来就有着内在联系。曾有国际著名的心理学史家坚信心理学的第一个故乡在中国,西方许多著名的心理学家,都曾经在中国文化中找到了心理学的精髓所在。

精神分析的创造人弗洛伊德,曾经写信给翻译其传记的章士钊先生,表达对于精神分析理论能够在中国传播的感谢。开辟分析心理学领域的卡尔·荣格,将中国文化作为其心理学研究与发展的“阿基米得点”,并认为这一源自中国的阿基米得点,足以动摇西方学者对于心理学态度的基础。在荣格之后,当