

营造心灵宁静与安适的最佳法则

# 心灵疗养处方

杨子轩 著



现代人不得不品尝的“心灵鸡汤”  
只有懂得善待心灵 “享受”忧愁 才会热爱生活

# 心灵疗养处方

杨予轩 著



群众出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵疗养处方：营造心灵宁静与安适的最佳法则 / 杨予轩著. —2 版.  
—北京：群众出版社，2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5014 - 5060 - 2

I. ①心… II. ①杨… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256395 号

## 心灵疗养处方

杨予轩 著

---

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京通天印刷有限责任公司

---

版 次：2012 年 12 月第 2 版

印 次：2012 年 12 月第 2 次

印 张：15.5

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：250 千字

---

书 号：ISBN 978 - 7 - 5014 - 5060 - 2

定 价：35.00 元

---

网 址：[www.qzcb.com](http://www.qzcb.com)

电子邮箱：[qzcb@163.com](mailto:qzcb@163.com)

---

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010 - 83903253

文艺分社电话：010 - 83901330 010 - 83903973

---

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换  
版权所有 侵权必究

# 目录



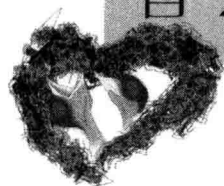
## 第一章 我们为什么要心灵疗养

|                |    |
|----------------|----|
| 你具备健康的心理吗      | 3  |
| 健康心理的标准有哪些     | 3  |
| 现代人健康心理的最新标准   | 4  |
| 你需要心灵疗养吗       | 5  |
| 你清楚什么才是健全的人格吗  | 6  |
| 你确定自己是个“大人”了吗  | 8  |
| 怎样才能成为一个成熟的人   | 10 |
| 什么样的状态应该进行心灵疗养 | 11 |
| 如何判断自己的记忆力     | 14 |
| 你真的变老了吗        | 14 |

## 第二章 心灵疗养与身体疾病

|                |    |
|----------------|----|
| 身体健康与心理问题      | 19 |
| 躯体化障碍          | 20 |
| 心理与冠心病         | 22 |
| 心理致癌           | 24 |
| 情绪、性格和溃疡病是否有关系 | 24 |
| 头痛与精神因素        | 25 |
| 失眠或多觉          | 26 |

# 目录



|       |    |
|-------|----|
| 胃肠神经症 | 34 |
| 磨牙症   | 37 |
| 慢性疼痛  | 38 |

## 第三章 心理健康与情绪障碍

|      |    |
|------|----|
| 焦虑   | 43 |
| 紧张   | 48 |
| 抑郁   | 51 |
| 烦闷   | 62 |
| 敏感   | 64 |
| 厌倦   | 65 |
| 孤独   | 66 |
| 神经衰弱 | 72 |
| 癔症   | 81 |

## 第四章 心理健康与意志障碍

|      |    |
|------|----|
| 犹豫不决 | 89 |
| 后悔   | 90 |
| 懒散   | 91 |
| 强迫   | 93 |
| 冲动   | 95 |



## 第五章 心理健康与行为障碍

|      |     |
|------|-----|
| 进食障碍 | 99  |
| 酗酒   | 104 |
| 药物成瘾 | 107 |
| 赌博成瘾 | 108 |
| 购物成瘾 | 109 |

## 第六章 心理健康的自我测试

|               |     |
|---------------|-----|
| 怎样判断是否患有心理障碍  | 113 |
| 怎样判断心理障碍的轻重   | 113 |
| 心理问题等级的划分     | 114 |
| 患了心理障碍该怎么办    | 117 |
| 在哪里可以获得专业心理帮助 | 118 |
| 什么是心理咨询       | 119 |
| 什么是心理治疗       | 119 |
| 对心理咨询的几种误解    | 120 |
| 治疗前的准备工作      | 123 |
| 怎样选择心理治疗师     | 124 |
| 坦然面对心理测试      | 125 |
| 决定心理障碍预后的因素   | 126 |



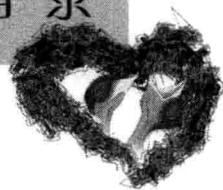
## 目 录

|             |     |
|-------------|-----|
| 心理疾病为什么难治疗  | 127 |
| 心理治疗有什么副作用  | 128 |
| 心理疾病治疗的常见误区 | 129 |
| 人们的心理危机     | 130 |
| 什么是变态心理     | 132 |

## 第七章 常见的心理问题

|        |     |
|--------|-----|
| 竞争心理   | 135 |
| 完美主义心理 | 137 |
| 挫折心理   | 140 |
| 嫉妒心理   | 145 |
| 愤怒心理   | 149 |
| 自卑心理   | 153 |
| 顺从心理   | 159 |
| 依赖心理   | 161 |
| 侥幸心理   | 167 |
| 虚荣心理   | 168 |
| 浮躁心理   | 169 |
| 报复心理   | 171 |

# 目 录



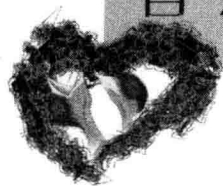
## 第八章 常见的心理障碍及调适

|            |     |
|------------|-----|
| 儿童期的心理问题   | 175 |
| 成人世界的心理冲突  | 176 |
| 健康情绪是生命的基石 | 177 |
| 心理平衡的自测    | 178 |
| 编一本自己的心理辞典 | 179 |

## 第九章 特殊人群的心理调适

|            |     |
|------------|-----|
| A 型性格改造    | 183 |
| 肥胖者的自我调适   | 185 |
| 更年期的心理调适   | 188 |
| 离退休者的心理调适  | 192 |
| 网络与心理健康    | 194 |
| 高技术综合征及应对  | 199 |
| 第二职业综合征及应对 | 200 |
| 夜生活综合征     | 200 |
| 癌症患者的心理调适  | 201 |
| 夜班与心理保健    | 203 |

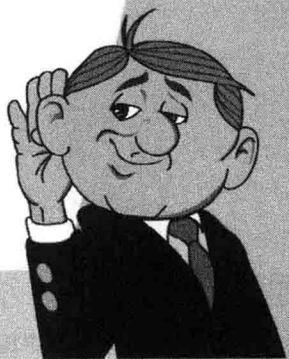
# 目录



## 第十章 几种心灵按摩的方法

|            |     |
|------------|-----|
| 积极面对生活中的应激 | 207 |
| 让自己活得快乐    | 208 |
| 做情绪的主人     | 212 |
| 冲出自己的思维定势  | 214 |
| 让自己时刻保有活力  | 215 |
| 保持好心情      | 215 |
| 拓宽兴趣       | 216 |
| 微笑疗法       | 221 |
| 运用幽默调试心灵   | 224 |
| 爱与温情的力量    | 226 |
| 与人为善       | 227 |
| 做一个有毅力的人   | 228 |
| 一定要有自信心    | 228 |
| 做你真正热爱的工作  | 229 |
| 想做就做       | 230 |
| 做事要有始有终    | 230 |
| 缓解压力       | 231 |
| 宽容待人       | 234 |
| 要学会遗忘      | 238 |

# 第一章 我们为什么要心灵疗养



你具备健康的心理吗

心理健康已成为现代健康观念中一个不可或缺的部分。

健康心理的标准有哪些

美国著名心理学家马斯洛为心理健康提出 9 条标准。

现代人健康心理的最新标准

世界卫生组织认为，健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。

你需要心灵疗养吗

到底哪些指标能证明我们是健康的？

你清楚什么才是健全的人格吗

健全的人格应该具备的 23 种要素。

你确定自己是个“大人”了吗

长大成人，意味着你言行中增加了很多义务和责任。

怎样才能成为一个成熟的人

成熟的人应该具备的6大特点。

什么样的状态应该进行心灵疗养

什么是亚健康状态？

如何判断自己的记忆力

衡量记忆的四个方面：识记、保存、回忆、应用。

你真的变老了吗

如何防止未老先衰？



## 你具备健康的心理吗

**心理健康已成为现代健康观念中一个不可或缺的部分。**

心理健康的概念随着时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能和适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格以及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥身心的潜能。”

我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

## 健康心理的标准有哪些

**美国著名心理学家马斯洛为心理健康提出 9 项标准。**

1. 对现实具有比较强的感知力。
2. 具有自发而不流俗的思维。
3. 能悦纳自己，悦纳他人，接受自然。
4. 在其环境中能保持独立，能欣赏宁静。
5. 对平常的事物，甚至每天的例行工作能保持兴趣。
6. 能和少数人建立深厚的友情，并乐于助人。
7. 具有民主的态度、创造性的观念和幽默感。
8. 能承受欢乐和忧伤。

## 现代人健康心理的最新标准

世界卫生组织认为，健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。

世界卫生组织提出“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。”近年来，世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准，例如：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发光洁，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

现在，世界卫生组织又具体提出了人的身心健康的8项标准：

### 1. 快餐

三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。如果出现持续的无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

### 2. 快睡

快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理或生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

### 3. 快便

便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

#### 4. 快语

说话流利，语言表达标准、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不觉吃力，没有有话又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意的现象。

#### 5. 快行

行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

#### 6. 良好的个性

性格温和顺，言行举止得到众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题，办事都能以现实为基础。

#### 7. 良好的处世技巧

看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变化，都能保持恒久、稳定的适应性。

#### 8. 良好的人际关系

与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。

## 你需要心灵疗养吗

### 到底哪些指标能证明我们是健康的？

#### 1. 有健康的生活方式

不吸烟，少喝或不喝烈性酒。每周有三次体育锻炼，每次锻炼时心率要达到适当水平（120次/分钟）。体重不超过标准体重的20%，天天吃一顿丰盛早餐，不吃零食，每天睡眠7~8小时。每天食盐量保持5克左右。

#### 2. 社会交往适应良好

能和朋友、邻居、同事、配偶、父母、子女融洽相处，无伤害他人之举。

#### 3. 情绪健康

愉快地从事建设性工作和学习。了解自己每天的情绪状态及问题，知道如何处理它们。

#### 4. 精神和哲理健康

自己的行为及偏爱和自己的价值观是一致的。

#### 5. 要有良好的体魄

要灵敏地理解身体传出的各种需求信息，例如：应对疲劳、病症等及时发现，有利于作出何时去寻求医生的帮助。还应坚持参加每年一次的体检。

根据上述五条，可以评价自己的心身健康状态。由于许多慢性病的早期处于潜伏状态，如果反应迟钝的话，一旦发现就晚了。

为了能早期预防和警惕各种慢性病的危险信号，中年人应该学会提早察觉一些先兆。例如：女士要学会自我检查乳腺癌。另外，中年人对于头痛、头晕、胸痛、咳嗽、吐血痰、血便、高烧病症等都应立即到医院进行常规检查，对于糖尿病可以根据三多一少的病状或者自己的尿是否吸引蚂蚁来自我判断。每年要测血压、眼底、视网膜动脉、测血脂、做胸透、B超、心电图、肝功能、体重与身高比及血糖值。根据上述检查，做出具体的健康评价。

## 你清楚什么才是健全的人格吗

健全的人格应该具备的 23 种要素。

#### 1. 诚实

诚实的人拥有真自由；不诚实的人，牺牲明日的信用，滥用于今日。

#### 2. 可靠

说到做到，无论职业，不管是修车工人还是公车司机。

#### 3. 公正

抛开私利，远离偏见，对每个人一视同仁。

#### 4. 勇气

勇气不靠力气，更不分年龄与性别。

#### 5. 谦逊

不吹嘘，不骄傲，不牺牲他人成就自己。

6. 理性

理性使勇气免于鲁莽。

7. 自律

掌握小事，处理大事。

8. 乐观

相信生活，相信他人，相信自己。

9. 投入

设定方向，全心投入，达成目标。

10. 主动

去除借口，愿意尝试，不怕别人嘲笑。

11. 工作

每一种工作都是一种快乐和尊严。

12. 坚毅

成功属于坚持到底的人。

13. 负责

勇于承担责任，并对自己的选择和行为负责。

14. 合作

懂得和谐有效地互助合作，就能成就大事。

15. 管理

善用时间、资源和天赋，也意味着“好好管理自己”。

16. 鼓励

鼓励必须实际。在他人努力的地方帮助他们、支持他们，就是鼓励。

17. 宽恕

接受自己与他人的不完美，“宽恕就是遗忘”。

18. 服务

爱的果实是服务，每一天每一刻，都有许多机会为他人服务。

19. 捐献

捐款不在于数目的大小，而在于施予者奉献出了爱心。

20. 机会

每个人都能改变，只要他能把握机会。

21. 教育

教孩子分辨善与恶。

## 22. 友爱

尊重每一个人的自由与权利，无论种族、肤色、语言或宗教。

# 你确定自己是个“大人”了吗

**长大成人，意味着你言行中增加了很多义务和责任。**

有些人无法面对成年人要面对的一切，不愿放弃孩子气的生活模式，不愿意被当做大人对待。为了避免对事情负责，他们常常不惜放弃各种成功的尝试。无论是男人还是女人，长大都不是一件容易的事，只能靠岁月的艰辛慢慢修炼。

对孩子们来说，设想将来长大了会成为怎样的人，父母的行为方式往往是他们想象的重要原料。如果父母给他们留下的印象是做一个大人是多么有意思和强有力，他们会迫不及待地盼着自己长大。如果父母老是说成年人的生活艰难和苦涩，他们也许就会对长大后的生活心存畏惧。有的父母过于溺爱孩子，样样事情包办代替；有的父母只顾自己，忽略了对孩子的爱；还有的父母给孩子制定一些难以企及的生活目标。这些做法会在孩子成长的道路上投下阴影，给他们今后的成年人生活带来麻烦。

“在我的潜意识中，我一直认为必须有一个人来照顾我，因为从小到大，我的父母都护着我，我觉得独自一人简直无法生存。在许多方面我都很笨。可当我最终下定决心，搬出去独自生活以后，我觉得长大了许多，发现自己并不像想象的那样不可救药。我能够控制自己的生活，用不着一辈子靠别人为自己出主意。”

还有的人却拒绝长大，竭力在生活中扮演一个没头脑、不用对什么事负责的角色。他们在朋友或同事中显得无忧无虑，整天打打闹闹，逗人发笑，对一切都满不在乎。他们中的许多人其实只是为了逃避，逃避长大，逃避责任。在他们的童年，很多人都因为父母关系紧张或兄弟姐妹众多，不被关注，没有得到充分的爱。

据心理学专家分析，很多人在 30 多岁时，会产生一种被迫成熟的惶恐。许多人觉得无忧无虑的青春时代即将逝去，剩下的时光只是去应付承诺，去完成一些必须完成的事。要驱除这些令人焦虑的想法，最根本