

读懂易导致心肌梗塞的性格

读懂易生病的性格

读懂易致癌的性格

读懂易患老年痴呆的性格

读懂易发胖的性格

如何与自己的性格从善相处

读懂性格 不生病

(日) 辻一郎 著

宋荣芬 译



青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

读懂性格 不生病

(日) 辻一郎 著

宋荣芬 译

R441

青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

读懂性格不生病 / 辻一郎著. —青岛: 青岛出版社, 2013. 5
ISBN 978 - 7 - 5436 - 9273 - 2

I. ①读… II. ①辻… III. ①性格—影响—疾病—研究 IV. ①R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 074177 号

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15 - 2012 - 127 号

BYOUKI NI NARIYASUI SEIKAKU

by TSUJI ICHIRO

Copyright © 2010 Tsuji Ichiro

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

书 名 读懂性格不生病
著 者 (日)辻一郎
译 者 宋荣芬
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532 - 85814750(传真) 0532 - 68068026
责任编辑 杨成舜 E-mail: ycsjy@163.com
特约编辑 霍芳芳
封面设计 毛 增
照 排 山东水文印务有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 7 月第 2 次印刷
开 本 大 32 开(880mm × 1230mm)
印 张 5.75
字 数 120 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 9273 - 2
定 价 20.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532 - 68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话:0532 - 68068629)

本书建议陈列类别:心理健康

前言 读懂性格不生病

——来自对五万人实施的调查报告

俗话说“病从气来”，人们的“身”“心”是有着密切关联的。过大的精神压力会引发很多疾病。有人把精神压力称为万病之源，好像并不为过。也许因此原因，人们一提起心理问题，便会把目光聚焦在不安、抑郁、精神压力这些具体的心理健康上来。

其实最新的研究成果证明了“身”和“心”的关联绝不止这些。生存意义、人生观、意志，以及性格这些一般的心理因素都会对健康、疾病乃至寿命产生影响。

因此我们决定探讨一下性格对疾病和寿命带来的影响。本书根据我们（东北大学研究生院医学研究科公共卫生学专业）教研室通过实施五万人的调查而掌握的第一手资料，加上最新的国内外研究成果，就性格因素对现代人中最多发的四大病状（肥胖、心血管疾患、癌症、老年痴呆）是如何产生影响的，做一广泛的介绍，以飨读者。

为什么性格会和疾病产生关联呢？

这是因为，精神压力一旦传导给身体，就会引起自律神经系统功能紊乱或人体免疫机能发生变化，从而容易诱发疾病。然而，人们承受精神压力的方式不尽相同，存在很大的个体差异。而性格则恰恰是造成这种差异的所在。既有很容易就将精神压力传导给身体的人，也有不那么容易传导给身体的人。这便是为什么说，有易生病的性格。

另一个性格与疾病相关的机制，则在于性格也是决定人的健

康习惯(吸烟、运动、按时接受体检等)以及日常活动内容(兴趣、爱好、参加社会活动的频度等)的重要因素之一。而健康习惯和日常活动内容,又直接影响到身体的健康状态。因此还是可以归结为有易生病的性格。

在揭示了上述的相关机制之后,我们再来探讨一下为了达到预防疾病、健康长寿的目的,我们应该做些什么。

首先,自己的性格是可以改变的吗?对此,我们在解读了性格究竟是什么,又是怎样形成的基础上,来研究我们应该如何和自己的性格相互妥协、从善相处。

其次,关注一下性格之外的,与身体健康相关的心理因素。例如,我们研究室实施的五万人调查揭示了一个现象:能够感觉到“生存意义”的人较为长寿。针对“人生中最重要的是什么”这一问题给予不同回答的人,其日后的死亡率竟会出现两倍以上差异。还有,在欧美的调查报告中也显示出了这样一个事实:对生活 and 事物采取积极取向的人、乐观的人、有着明确生活目标的人、有自尊心的人较为长寿。我们在书中也对这样的研究成果进行了介绍,力求探索能够营造身体健康的最佳心理状态。

还有,除以上这些个人因素之外,家属、朋友、社会对个人的健康也都会产生很大影响。在最近的美国的研究中还显示出:如果家里人或亲友肥胖的话,自己也会发胖;如果家属或友人幸福的话,自己也感到幸福。也就是说,肥胖和幸福感会通过人与人的纽带而相互感染。

人与人相关,因而健康也相连。所以,为了“心”与“身”的健康,我们还需要探索人和人应该怎样相处,以及人们所处的社会应有怎样的理想状态。

在现代社会,精神压力无处不在。而我们人与人之间的关系,却已经稀薄到了即便是身处人群之中仍然觉得孤独难耐的境地。这种孤独造就了不安,从而又会对身体产生负面影响。如果通过本书能够启发读者去思考让“身”“心”都能健康的生活方式,我将感到非常荣幸。

目 录

前 言 / 1

第一章 读懂易生病的性格 / 1

1. 命运寓于性格之中 / 3
2. 精神压力和疾病 / 6
3. 什么是性格? / 10
4. 艾森克的人格分析 / 13
5. “大五类”性格测试 / 18
6. 有易生病的性格吗? / 22

第二章 读懂易发胖的性格 / 25

1. 体型和性格的关系 / 27
2. 胖、瘦和性格的关联 / 30
3. 精神压力对肥胖的影响 / 42
4. 肥胖遗传吗? / 45

第三章 读懂易导致心肌梗塞的性格 / 51

1. 心肌梗塞是什么疾病? / 53

2. 何谓 A 类型行为模式? / 56
3. A 类型行为模式是心肌梗塞的原因吗? / 59
4. 心理问题、精神压力诱发冠心病 / 65
5. 改变 A 型行为模式能否预防心肌梗塞? / 75

第四章 读懂易致癌的性格 / 81

1. 关于“有易致癌的性格”的学说 / 83
2. 抑郁症和致癌 / 88
3. 日本人中的状况 / 91
4. 癌症复发和性格有关系吗? / 95
5. 癌与性格和心理因素没关系吗? / 101

第五章 读懂易罹患老年痴呆的性格 / 107

1. 什么是老年痴呆症? / 109
2. 易患老年痴呆症的性格 / 113
3. 为什么性格会成为老年痴呆症的原因? / 122
4. 有没有可以长寿的性格? / 137

第六章 如何与自己的性格从善相处 / 143

1. 性格可以改变吗? / 145
2. 一个观念就可改变你的命运 / 148
3. 因为人相连,所以健康也相连 / 160
4. 思考怎样感谢 / 171

读懂易生病的性格

1. 命运寓于性格之中

芥川龙之介在其晚年作品《侏儒警语》中这样说道：

“命运比起其偶然性来更带有必然性。‘命运寓于性格之中’的话绝非轻率之言。”

疾病、事故，事业的成功、升迁、失败、挫折，负债，家庭的幸福、不幸等等，人生正是这些一连串不可预知的事件的连续。每当与其中之一偶遇时，都不免会想这是命运使然。而说到命运，人们又往往容易把其归结为偶然的、非自己的意志和努力可以左右的、（如神灵那样）超越个人的外部力量注定的。

对此，芥川龙之介却认为命运是必然的，是由自己决定的。

其实这种观点并非始于芥川龙之介。最早，古希腊的哲学家赫拉克利特（公元前5世纪左右）曾说过：“人的命运由其人性决定。”之后，19世纪的法国政治家、评论家威尔曼说道：“人是自己创造命运，而不是迎接命运。”美国的第28任总统伍德罗·威尔逊则说过：“命运里没有偶然。人们在和某个命运相遇之前就已经把它制造出来了。”日本的小林秀雄^①也说过：“人只会和与自己性格相符的事件相遇。”

综上所述，是否可以做出如下的解读：人与怎样的命运（事

^①1902—1983，文艺评论家。

件)相遇,取决于其采取怎样的行动,而人采取怎样的行动又由其性格所决定。

事实果真如此吗?

正确与否就让我们以日常的研究对象——疾病为例,来验证一下性格和命运的关系吧。看看疾病是不是由性格决定的,有没有易生病的性格。

首先,考虑一下这个问题:生病,这一命运是必然,还是偶然?

生病的人和不生病的人

吸烟是肺癌的原因之一。对此,恐怕没有人会提出异议。因此,从这个意义上说,吸烟者罹患肺癌就是必然的。然而,吸烟者并非全都患肺癌,既有因被动吸烟就患上肺癌的,也有虽然自身是烟鬼却没有患肺癌的人。那么,在这种情况下,吸烟者中患上肺癌的难道就是所谓的偶然?

科学研究在集团验证中已经确认的是:吸烟、吃得咸、肥胖、饮酒过度的这类人(与非此类人相比),患病的几率高。这是毋庸置疑的。然而,拿到个体上来看就有些复杂了。即便是采取同样行为方式的人,结果也不尽相同。有的人患病,有的人不患病,而且谁会患病也是完全不可预知的。

现代日本社会中最多的死亡原因是“癌症”、“心脏病”和“脑血管疾患”。在日本,每年有超过 110 万人死亡,其中 60% 以上死于这三大病症。因为这些疾病的原因不外乎吸烟、饮酒过度、饮食问题(盐分过多、高热量、摄油多、蔬菜水果不足等)及肥胖、运动不足等,所以被统称为“生活习惯病”。实际上,罹患癌症 70% 是由生活习惯导致的。

还是回到上面的问题,即便同样吸烟也有患肺癌和不患肺癌

的个体差异。而为何会产生个体差异,仅用“偶然”来解释是行不通的。实际上,这也正是当代医学最为关心的课题。产生个体差异的原因是各种各样的,如果能够得以细致地解释和说明,我们大概就能分清患病和不患病的“必然”了。

产生个体差异的主要原因之一是“遗传因素”。

遗传因素造成的个体差异

同样吸烟,但是有人会患癌症,有人却不会。造成这种差异的原因之一就是遗传。吸烟,烟草中的致癌物质会被体内吸收,这是致癌过程的第一步。然而,这并不意味着就一定会导致癌症。实际上多数的致癌物质会在体内的代谢分解过程中被排出体外,从而可以使人不致癌地活着。

换句话说,我们会不会患癌症,取决于进入体内的致癌物质的数量和身体对致癌物质的代谢、分解能力的强弱,以及两者之间的平衡。如果是携带有可(制造)代谢分解致癌物质“酶”的遗传分子的人,即使是大量吸烟也不会轻易患癌。相反,没有携带(制造)这种“酶”的遗传分子的人,即便只是被动吸烟也可能患癌。就是这样,生活习惯和遗传因素的相互作用,造成了“患病者和不患病者”的个体差异(只是因为对上述这种遗传分子的情况尚未完全搞清,所以戒烟依然是最佳选择)。

综上所述,即使是有着同样的生活习惯,也会有患病者和不患病者之分。而产生这种个体差异的重要原因之一就是遗传因素。此外,造成个体差异的另一个重要原因,则在于对精神压力的承受方法的不同。而这又与人的性格有着很大关系。

2. 精神压力和疾病

在现代社会,精神压力无处不在,而过大的精神压力则会导致身心两方面各种疾病的发生。比如,精神压力刺激交感神经系统,由此造成心率和心输出量(由心脏输出的全身供血量)的增加,从而加重心脏的负担,而血管收缩还会造成血压升高。其结果容易引发心脏病和脑血管疾病。另外血糖值的上升还容易引发糖尿病。

精神压力持续不减的话,会使身体的免疫机能降低,从而容易诱发感染,同时,对内分泌系统也会带来诸多影响。例如在身体方面会引起胃溃疡、圆形脱发等症状,在精神方面则会引发失眠、不安、抑郁等症状。精神压力真可以称之为“万病之源”了。

生活事件和精神压力

日常生活中的各种事件(生活事件)都会产生精神压力,而过大的精神压力又会导致身心的不适而引发疾病。于是有人试图用量化的形式来表现精神压力的强弱。

1967年,美国的心理学者托马斯·霍姆斯^①对内科患者就生

^①Thomas H. Holmes,精神病学家。

活事件和疾病的关系进行了调查,并在此基础上推列出了有关43种生活事件的精神压力强度。这就是霍姆斯和拉厄的《社会再适应评定量表》^①,此表作为“精神压力的评定标准”至今还在被使用。见[表1-1]。

之后,他们又对2500名水兵,就其过去半年间生活中发生的事件实施了问卷调查,并跟踪调查了这些人此后半年间的身体健康状态。于是发现:精神压力积分高的人,患病的比例也高。根据调查结果他们将积分与患病风险的情况进行了分类。分为:300分以上“患病风险高”,150—290分“患病风险中等”(比300分以上者风险程度低30%左右),150分以下“患病风险低”三个档次。

[表1-1]生活事件和精神压力的关系

排位	生活事件	精神压力强度	排位	生活事件	精神压力强度
1	配偶的死亡	100	23	孩子从家庭独立	29
2	离婚	73	24	亲戚间的矛盾	29
3	夫妻分居	65	25	个人的成功	28
4	收监	63	26	配偶的就业和退休	26
5	近亲者的死亡	63	27	升学和毕业	26
6	本人受伤、患病	53	28	生活环境的变化	25
7	结婚	50	29	个人习惯的变化	24
8	失业	47	30	和上司的矛盾	23
9	夫妻和解	45	31	劳动时间和条件的变化	20

^①Social Readjustment Rating Scale,简称SRRS。

10	退休、引退	45	32	搬家	20
11	家人的健康变化	44	33	转学	20
12	妊娠	40	34	余暇活动的变化	19
13	性生活的困难	39	35	教会活动的变化	19
14	家庭增加新成员	39	36	社会活动的变化	18
15	工作上的变化	39	37	不到一万美元的欠债	17
16	家庭生计上的变化	38	38	睡眠时间的变化	16
17	好友的死亡	37	39	家庭聚会次数的变化	15
18	岗位调动	35	40	饮食习惯的变化	15
19	吵架次数的变化	35	41	长期休假	13
20	一万美元以上的欠债	32	42	圣诞节	12
21	中止负债和贷款抵押	30	43	轻度违法	11
22	职场的晋升和降格	29			
(Holmes & Rahe: J Psychosom Res, 1967; 11: 213 - 8)					

从[表 1-1]上可以看出,排在前三位的精神压力都与配偶相关。家人、亲属的事,本人的健康和工作,以及经济上的事都排位较靠前。虽然是四十多年前的调查资料,但即便拿到今天来看,依然可以发现有很多情况是惊人的符合。

另外从表中还可以看到,带来精神压力的生活事件中还包括个人的成功、升学、长期休假、圣诞节等值得庆贺和令人高兴的事。也就是说,精神压力的产生不仅局限于坏事,好事也同样会带来压力。近来频频出现的“晋升抑郁”就是例证。好事也好坏事也罢,只要是生活中的事件都会成为精神压力的原因。

在如何应对生活事件上存在个人差异

分析精神压力评定表[表1-1]有个问题令人注意,那就是“人们对生活事件的反应难道会一样吗?”例如,排在第二位的“离婚”及第三位的“夫妻分居”,对于不同个人所带来的意义,应该由于夫妻关系的不同而不同。对某个人来说,也许意味着失落和痛苦,而对另一个人来说,则可能就是解脱和幸福。至于要体味什么样的感情,关键在于他们之前的夫妻关系如何了。

一般来讲,男性和女性对事件的反应不一样。世界各地都曾见到,关于离婚对当事者健康和疾病的影响的实地调查。大多数的结果显示:离婚后患病、死亡的风险上升的仅限于男性,对女性的影响不大。这难道不是一个既让人可以理解又让人不愿意接受的结果吗?

即便是遇到同样的事件,其反应也是千差万别的。同样是工作职务的晋升,有人会手舞足蹈地高兴,而有人则会因责任的加重而紧张(由此感到精神压力)。遇到困难,有人觉得是机会、直面向前看;有人则灰心丧气、一蹶不振。

无论任何事情,既有人乐观地朝前看的人,也有人悲观地瞻前顾后、犹豫不决。试想一下,前者与后者哪个所承受的精神压力会更大一些呢?所以,即使经历同样的事,反应也会因人而异,出现很大的个体差异。

这种差异的产生正是来源于人的性格。也许就是这种差异,决定了人们是否易生病的程度。

3. 什么是性格？

日本的大辞典《广辞苑》对所谓的性格是这样解释的：“每个人特有的、具有某种持续程度的感情意志方面的倾向、性质、品格。”也就是说，人在感情意志方面特有的模式被称为性格。这里着重于感情面的就是“气质”。

所谓的气质，在这里指的是人在受到刺激后所表现出来的反应。即对何种程度的刺激产生反应，做出反应的速度是快还是慢，而且又是怎样反应的，这些表现，显现出来的就是人的气质。

例如，对一点小事就会做出过激反应的人，容易被人认为“不稳定”；从各种言行中可以看出一个人的本质是“性格开朗”还是“心胸狭小”；与虽是初次见面但很快就能融洽到一起的人打交道，会觉得此人是“外向型”；通过游戏和体育运动则可以看出一个人是“争强好胜”还是“慢性子”；通过日常工作可以判断一个人是“依赖性强”还是“责任心强”等等。这些表现都是“气质”。

反之也可以说，是气质决定了一个人的行为、热情。因此气质被认为是性格的核心。

一般认为气质带有很强的遗传性（先天性），并且是终生难以改变的（稳定的），所以人的性格是很难改变的。大家可能都