

心理问题已成为日益突出的社会问题。本书科学分析了心理健康与身体健康的关系，详细介绍了运动、饮食、药物、日常行为以及心智修养对心理健康的影响和调适技术；还特别介绍了青少年、中年和老年期的心理保健知识。本书是一部富有应用性特色的心理保健之书。

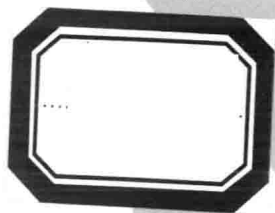
汪元宏 编著

心理健康 咨询

手册



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



XINLI JIANKANG ZIXUN SHOUCE 汪元宏 编著

心理健康

咨询

手册

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康咨询手册/汪元宏编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5337-6203-2

I. ①心… II. ①汪… III. ①心理健康-健康教育-手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 248966 号



心理健康咨询手册

汪元宏 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 汪卫生 责任编辑: 汪卫生
责任校对: 潘宜峰 责任印制: 梁东兵 封面设计: 王天然
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330
印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32 印张: 10.5 字数: 282 千
版次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6203-2

定价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

人们在现实生活中早已深刻认识到,健康是人生第一财富。尤其在现代社会,随着生活水准的提高,人们越来越关注健康、重视养生。什么是健康呢?长期以来,人们普遍认为,没有病痛和不适就是健康;没有查出疾病,就是健康。这种“无病即健康”观念产生的根源在于人们没有认识到心理因素与生理健康的关系,心理健康在相当大的程度上被忽视。这严重地影响着人们的自我保健和医疗卫生措施的效果。因此,关注健康,一要对健康概念有一个科学认识,二要对心理健康的重要作用有一个深刻认识,三要对现代人面对的巨大心理挑战有一个清醒的认识。

其一,正确认识健康的科学内涵。近代以来,随着心理科学和医学研究的发展,心理因素对于人类健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们逐渐认识到,人体的健康不仅指躯体生理上的正常,还应包括正常的心理和健康的人格。基于这样的认识,人们逐渐摒弃传统的健康观,提出了新的健康思想。1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中把“健康”定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”同时,又提出了评价健康的具体标准。这个标准除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,还包括:①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张;②积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;④自我调控能力强,善于排除干扰;⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑥体重得当,身材匀称;⑦眼睛炯炯有神,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤有弹性,步态轻松自如。





世界卫生组织关于“健康”的定义及其对健康的具体评价标准表明:健康是心身健康的完整统一,它包括了生理健康和心理健康两个方面。一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态,才算是真正的健康。

其二,深刻认识心理健康的重要性。大量心理学和医学研究以及众多人的实践表明,人的心理与生理不仅密切相关、相互影响,而且在心理与生理相互影响、制约的关系中,心理因素往往起主导作用。也就是说,不少生理性的躯体疾病是由不良心理因素引发的。如常见的高血压,虽然其发病机理目前还不完全清楚,但精神紧张、情绪压抑、心理矛盾冲突多等因素可导致高血压已被相关研究证实。外界及内在的不良刺激,会引起个体剧烈、长期的应激状态,使中枢神经系统的兴奋与抑制过程失调导致血压升高。通常痛苦、愤怒会增加外周血管阻力而升高血压舒张压(即低压),恐惧则通过增加心脏血液输出量而使收缩压(即高压)升高。具有A型性格的人,因为长期紧张、压抑、忧虑、固执,十分易患高血压。调查显示,在原发性高血压患者中,超过七成的人存在不良心理因素,而接受心理干预者几乎为零。这就是为什么一些高血压患者,虽然按时量血压、规律服用降压药、坚持限盐,但血压依然控制不理想的重要原因。此外,冠心病、老年痴呆症、失眠症、厌食症、慢性呃逆、突然性斑秃、阳痿、痛经、皮炎、癌症等多种病症都与心理因素有关。还有一些疾病诸如神经类疾病(神经衰弱、神经官能症等)本身上就是心理或精神上的障碍。因此,可以肯定地指出,心理健康是生理健康的前提,要养生先养心,要想有一个健康的身体必须先有一个健康的心理。

其三,清醒认识现代人所面临的心理挑战。有专家明确指出,21世纪是一个必须高度重视心理健康的世纪。因为,我们正处在一个空前发展的现代化社会。现代化的巨浪荡涤着传统的文化,改变着社会形态、结构,冲击着人们的思想、心理,构建着新的观念和行为。但任何事物都是一分为二的,现代化也是一面双刃剑,它在给人们带来幸福的同时,也给人们带来了灾难。现代化的发展导致人口增





长、科技进步、教育普及、医疗水平提高、交通发达、信息爆炸、大众传媒无孔不入、工业化和都市化的程度日益提高等等,这一切促进了社会的发展和人们生活质量的提高,但也带来了巨大的资源、环境负荷与危机;它在增进人们健康的同时,也产生了诸多有害心身的因素。

第一,现代化的过程既是经济发展、生活环境变化的过程,更是社会结构、生活方式、价值观念、行为模式变革的过程,是民族文化、国民性格变迁的过程。由于改变过多、过猛、过快,使相当多的人一时难以适应这种转变,于是感到不适应,觉得迷茫、困惑。

第二,人口膨胀、交通拥挤、住房狭窄、空气污染、物价上涨、生活成本上升、社会阶层的复杂多变、经济利益的调整,构成了种种心理刺激:面对四通八达的交通网,高耸入云的摩天大楼,到处可见的电气化、自动化、信息化、机械化设备,人们常常涌起孤独、渺小、无力、自卑、冷漠、茫然感;面对人所创造的物,人们感到若有所失。现代化改变了人际交往方式,变更了人际关系准则。它一方面使天涯近如咫尺,另一方面又使咫尺远如天涯。现代社会的生活节奏加快,竞争加剧,从而加重了人们的心理负荷,而观念的多元化多变性,使人失去了稳定感,变得难以认同,无所适从。所有这一切,都极易使人陷入焦虑、不安、压抑、苦闷之中,从而产生这样或那样的心理问题。

这种社会发展变化所带给人们的心理冲击,在我国现阶段的社会生活中表现得更加突出。正如北师大张吉连教授所指出的那样,我们现在正处于新旧交替、社会变动极大的时代,价值观念的多元化、生活方式的巨变等,带给人们人际关系的疏离、孤独和无所适从,许多人找不到自我和自我价值,没有安全感。从过去的一元化到今天的多元化,使许多人出现了人生选择的困惑。虽然自由了,却无法自主;旧的价值观动摇了,新的价值观还没有建立起来;选择的机会多了,却没有人告诉你该怎样选择。在这种情况下,人们的心理负担当然越来越重。





综上所述,我们可以肯定地说,目前人类伴随着现代化进程已经走进一个“高心理负荷”的时代,身处现代社会“压力锅”中的人们不得不直面各类心理危机的挑战,心理卫生问题已成为日益突出的社会性问题。

一是各种心理疾病发生率明显上升。一项涉及全国1.3亿成年人的大型精神疾病流行病学调查显示,我国成年人群精神障碍总现患率为17.5%,呈明显上升趋势。其中心境障碍为6.1%、焦虑障碍为5.6%、物质滥用障碍为5.9%。88%的非精神病性障碍患者从未因心理问题接受过任何专业治疗。若据此推断,则全国有1.73亿成年人患有某种心理或精神疾病,其中广泛性焦虑障碍和心境恶劣障碍成为我国成年人群主要的心理卫生问题之一。

二是心理、社会因素成为人类致病的重要因素。有专门调查表明,目前,在各种疾病中,与心理、社会因素有关的疾病正在不断上升,逐渐占居首要位置。以前,威胁人类健康的疾病主要是传染病。现在则演变为心血管、脑血管和恶性肿瘤,它们都直接或间接地与心理因素有关。如20世纪50年代,我国国民死亡原因的前三位是呼吸系统疾病、急性传染病和肺结核,三者占总死亡率的32.3%。而心脏病、脑血管病、恶性肿瘤分别排在第五、第六和第七位,三者占总死亡率的17.24%。90年代末,死亡病因的前三位变成了心脏病、脑血管病、恶性肿瘤,三者占总死亡率的67.59%。而这三种疾病的发生均与心理因素关系密切。医学研究表明,人若长期处于焦虑、紧张、抑郁的状态,可引发多种生理疾病。

三是自杀率不断攀升。据美国的调查资料表明,自杀已成为人类死亡的十大原因之一。据世界卫生组织估计,全世界几乎每一分钟就有一个人自绝生命。2000年以来,中国的自杀率呈逐年上升趋势,已达到22.4/10万以上。每年自杀死亡人数接近30万,自杀已成为中国人死亡原因排序第五位,而且青少年自杀率居高不下。2002年10月,广州和深圳两地便有9名大学生跳楼自杀,武汉地区高校仅在3个月内就发生了12起大学生自杀事件。2010年5月浙江30名20岁左





右的男子在草丛中一同服毒自杀。同年,富士康科技集团先后发生了青年员工连续自杀的“十连跳”事件。自杀作为最严重的心理危机事件,已成为一个突出的社会问题。

由此可见,人类的健康和发展正面临着现代社会发展的严峻挑战,对这个严峻现实人们必须有一个清醒的认识。要改变这个现实很难,我们只能改变自身,来更好地适应这个急剧变化的社会。为此,心理保健和心理健康教育就应该提到每个人的生活日程上来。今天的社会,是一个呼唤心理卫生学、呼唤心理教育和治疗的时代,如何拥有心理健康已经成为现代人求得生存发展的一门“必修课”。作为个人来说,要适应时代的发展变化,一个极其重要的方面就是要大力加强自我心理保健意识,认真学习心理健康知识,并注意通过日常生活细节来保养和调节自己的心理,促进自己身心平衡、促进自己理智与感情的平衡,使自己成为一个身心健康的人。

治病不如防病,防病不如养生,养生必先养心。正是基于这样的认识,笔者在广泛收集资料,并结合自己长期从事大学心理健康教育与咨询工作的实践,编著了本书,目的是为读者的心理保健提供参考。

在写作过程中,本人除参考了书后所列的有关著作,还参阅了《祝你健康》、《家庭医生》、《心理与健康》、《长寿》等有关报刊杂志中的相关文章,引用了部分内容。这些内容散用于书中有关部分,故未一一标明详细出处,在此一并向作者表示衷心的感谢。

由于水平有限,本书不妥之处在所难免,恳请专家学者和读者不吝赐教。

作者



目 录

一、心理健康与身体健康	1
1.心理因素与疑病症	1
2.心理因素与猝死	3
3.心理因素与疾病的发生发展	4
4.心理因素与疾病的治疗效果	6
5.心理因素与寿命长短	7
6.精神压力与心身疾病的产生	9
7.情绪状态与人的生理健康	12
8.性格特征与冠心病	14
9.精神因素与高血压病	16
10.良好心理与抗癌防癌	17
11.精神忧郁症与身体不适	18
12.心理免疫与健康长寿	20
13.心理调适对身心疾病治疗的重要性	22
14.增强心理适应性有利于心理健康	23
15.心理健康的一般标准	26
二、科学运动 “动”出心理健康	31
1.运动对心理健康的促进作用	31
2.慢跑防癌的精神作用	33
3.运动抗癌的心理效应	35
4.运动可防治抑郁症的情绪调节机制	36
5.郊游运动可治疗“心理疲劳”	38
6.游戏运动可健脑养神	39
7.“脑运动”可预防老年痴呆症	42





8.手指运动可健脑益智	45
9.深呼吸运动有利于心理保健	46
10.太极拳运动能健身健心	46
11.登山运动有益身心健康	48
12.经常钓鱼健身又养性	50
13.多运动有助于防治抑郁症	50
14.点揉膻中穴可缓解抑郁情绪	51
15.经常按摩手脚可缓解情绪压力	51
16.日常随意运动有效健脑“三法”	52
17.步行运动促进身心健康的好处多	53
18.跑步运动健身健心作用大	55
19.运动养生必须讲究科学的方法	59
三、合理饮食 “吃”出心理健康	62
1.科学饮食有利于强身益智	62
2.加强大脑营养可提高心智水平	64
3.长期饱食会降低认知能力	65
4.高脂肪饮食损伤大脑思维能力	66
5.过量饮酒可致精神障碍	67
6.吃得过于油腻会产生坏情绪	68
7.能调节人们“情感”的食物	68
8.可改善人脾气与性格的食物	70
9.能促进人心情开朗的食物	72
10.能改善坏心情的食物	73
11.不吃“垃圾食品”可避免产生坏脾气	75
12.有助于消除失眠烦恼的食物	75
13.常吃富含某些微量元素的食物有利于睡眠	77
14.多吃鱼可防抑郁症	78
15.吃鱼有助于健脑防病	78
16.适量饮用红葡萄酒有利于防止老年痴呆症的发生	79





17.多吃蔬菜有助减缓智力衰退	80
18.有助于兴奋男子性神经、调节性心理的食物	81
19.能兴奋女子性神经、调节性心理的食物	83
20.中青年抑郁症的饮食防治	84
21.老年痴呆症的饮食预防	85
22.神经衰弱的饮食疗法	86
23.中老年失眠患者的药粥调养	87
24.癯病的饮食疗法	88
25.男性更年期综合征的饮食预防	89
26.更年期妇女怎样通过饮食改善情绪	90
四、巧用药物 “调”出心理健康	92
1.某些药物能引起药源性抑郁症	92
2.服药不当会引起精神与心理失常现象	93
3.药瘾对身心健康有巨大危害	94
4.人参可明显提高人的心智水平	96
5.刺五加有提振精神和心理保健作用	96
6.补铁可调节人的精神状态	98
7.大豆异黄酮有缓解妇女更年期综合征的作用	101
8.补充黄体激素可调节女性情绪	102
9.合理用药加心理疏导有助于戒除“网瘾”	104
10.三药联用能有效改善焦虑症	104
11.巧饮中药茶可改善坏脾气	105
12.治疗心悸的常用方药	106
13.治疗神经衰弱的常用方药	108
14.治疗头晕健忘的常用方药	108
15.治疗失眠的常用方药	109
16.可防治性神经衰弱、调节性心理的植物类中药	111
17.可防治性神经衰弱、调节性心理的动物类中药	118
18.可兴奋男子性神经、增强性功能的常用验方	123





19.对性神经有影响的常用西药	124
20.可治男子性神经衰弱的古方	126
五、优化日常行为 “过”出心理健康	127
1.适时放松,可防心理疲劳	127
2.笑是心理保健的良药	128
3.倾诉是调节不良情绪的妙方	130
4.巧用居室色彩可调节情绪	131
5.诚实有益身心健康	132
6.助人为乐可以促进心理健康	133
7.善于欣赏有益身心健康	134
8.经常背诵诗词能延年益寿	135
9.音乐可调适身心健康	136
10.专心读书可促进身心健康	139
11.有针对性地读书、看电影可防治心理疾病	140
12.养宠物有助于防治心身疾病	142
13.善于交友有利身心健康	143
14.勤于做事有益身心健康	144
15.加强社会联系有利于身心健康	145
16.使用粉红色床单可减少孤独感	146
17.恰当的性生活有益身心健康	146
18.夫妻和睦有利于身心健康	148
19.生活情趣广泛有利于心理保健	149
20.光照可改善抑郁情绪	151
21.科学穿衣可有效调节情绪	152
22.巧用气味可调节情绪	153
23.睡觉避光有利于防止患抑郁症	154
24.多看蓝色可使人们心情舒畅	155
25.经常观赏美景可缓解心理压力	156
26.避免长期住在狭小或低矮的房间里可防抑郁	156



27.适时痛哭有利于减轻痛苦和压力	157
28.婚姻美满有益身心健康	158
29.参加“心理旅游”可促进心理健康	159
30.防止老年痴呆的九种日常生活方法	160
六、加强心智修养 “炼”出心理健康	162
1.树立正确的世界观、人生观和价值观是心理健康的基 础	163
2.注意心智修养可调适情感	166
3.养成良好的品德是情绪快乐的源泉	174
4.不良“心智”降低幸福感、影响身心健康	175
5.保持心理平衡是身心健康之宝	177
6.情绪乐观能增进身心健康	179
7.少算计有利于心理健康	180
8.选好比较的参照物可促进心理平衡	181
9.遇事避免负性认知有利身心健康	183
10.常怀宽恕之心有助于心理平衡	184
11.与人为善有益心理健康	185
12.“小事糊涂”有益心理健康	186
13.宠辱不惊的性格有助于保持情绪健康	188
14.心态知足有助情绪乐观	189
15.凡事往好处想可防止滋生不良情绪	190
16.淡化羡慕别人之心可增进幸福感	191
17.正确选择可促进心情快乐	192
18.远离诱惑有助于保持心理平静	193
19.克服三种性格倾向有助于防止患焦虑症	194
20.善于制怒有助于心理健康防猝死	195
21.保持良好情绪应把握五个方法	196
22.可促进心理平衡的十个方法	198



七、青少年期的心理保健	200
1. 青少年期的心理特点	200
2. 青少年如何消除手淫产生的心理损伤	203
3. 青少年如何调适青春期综合征	205
4. 青少年如何消除社交恐惧症	210
5. 青少年如何防治神经衰弱症	213
6. 青少年如何防止网络成瘾	221
八、中年期的心理保健	234
1. 中年期的一般心理特点	234
2. 中年人如何缓解心理压力	236
3. 中年人如何保持良好的精神状态	240
4. 中年人如何消除精神疲劳	243
5. 中年人心理危机的自我调适	245
6. 中年人如何防止“爱情厌倦”心理	250
7. 中年男性更年期综合征的自我调适	252
8. 中年女性更年期综合征的自我调适	256
9. 更年期妇女性心理的自我调适	260
10. 中年人如何防止疑病症和恐病症	263
11. 中年人适度紧张有益身心健康	265
12. 中年人常怀“六心”可健康长寿	266
13. 中年人力戒“五心”有益身心健康	268
九、老年期的心理保健	270
1. 老年人的年龄界限问题	270
2. 老年人的主要生理心理特点	270
3. 心理因素与几种老年病的发生	272
4. 老年抑郁症的防治	275
5. 老年人怎样消除“恐病症”(疑病症)	285
6. 老年人保持性爱有益身心健康	287





7. 丧偶老人如何注意心理保健	292
8. 丧偶老人再婚与身心健康	294
9. 离退休老人的心理特点与自我调适	298
10. 老年人集邮有益身心健康	303
11. 老年人“三忘”“三爱”有助于精神保健	305
12. 老年人练书画有益身心健康	308
13. 老年人下棋有益身心健康	308
14. 老年人多与人交往、聊天有利于心理健康	310
15. 老年人善于遗忘有益身心健康	310
16. “忘年交”是防止老年人心理衰老的良方	312
17. 老年人及时矫治听力障碍有助于防止心理疾病	313
 附录 心理测试中常用的自评量表	 314
一、考试焦虑测验表	314
二、焦虑自评量表(SAS)	317
三、抑郁自评量表(SDS)	318





一、心理健康与身体健康

心理健康与身体健康有着极其密切的关系,这一点,在上古时代人们就有了比较明确的认识。《庄子·在宥》指出:“抱神以静,形将自正。”《素问·上古天真论》说:“精神内守,病安从来”。这两句话从心理稳定和平衡角度分别论述了精神与健康、精神与疾病的关系。所以,我国传统文化和医学历来提倡养心健身、修德延年。

现代社会,人们通过大量的医疗实践和科学研究,逐步揭示了心理与生理之间的内在联系,为人类从精神角度入手防病治病,延年益寿,打下了坚实的理论基础,提供了有力的实践指导。作为一个现代人,对精神健康与机体健康的关系应当有比较深刻的了解。

1.心理因素与疑病症

俗话讲,疑心生鬼怪。世界上原本没有鬼和怪,但若你思想上认定有,在某些因素诱导下,说不定有一天你真会在某一特定场合下撞见“鬼”。对于疾病也是如此,有的人本来没有病,由于某种原因,心理上怀疑自己患了某种病,越疑越像,越像越疑,以至于真的像重病缠身,陷入不能自拔的痛苦之中。这就是所谓“疑病症”。

如宫某,在其兄患胃癌死后的第三天,摸到自己左腹部有一个蛋状包块样的东西,滑溜溜的。他自认为“肯定是瘤子”。随即感到胃痛,接着出现打嗝、冒酸水、呕吐,再接着是失眠,茶不饮、饭不思,上班无精打采。于是他找中医、看西医,做了各种检查,一切均正常。服了各种药,但包块仍没消除。领导来看望,同事来关心,家人体贴安





慰,宫某对此惊恐不已:“大凡患了癌症才有这么多人关心!”他越来越害怕,最后要求送大医院住院治疗。住院期间,医生为他作了钡餐造影、B超及胃镜检查,一切仍正常。宫某仍然胃痛、泛酸、打嗝、呕吐。他强烈要求医生作剖腹探查,无奈之下医生只得同意他的要求。但手术探查,胃及腹部无包块。术后一个多月,症状依旧,他又要求医生作剖腹探查。就这样,他先后住院治疗两年,多次转院,做了三次手术,仍然没有治好病。最后,医生介绍他到心理咨询门诊治疗。心理医师认真听取了他的陈述,看了他的有关资料,对他进行了有效的心理治疗。首先向他讲明并没有患胃癌。即使有,三次手术也该查出来了。两年多服了那么多药,也应有大的好转。接着为他检查腹部,告诉他:“这种像包块样的东西不是瘤子,而是气体。你感到胃痛、打嗝、泛酸、呕吐是事实,但病不在胃,而在你心理和情绪方面。兄长得胃癌去世,你紧张、焦虑。时间一长,就出现上述症状。”为此,医生叫他思想上放松,进行必要的体育锻炼,不久什么症状都没有了,“肿块”也消失了,他终于高兴地走出了医院。

宫某这种病就是典型的“疑病症”。疑病患者大多性格敏感多疑而又过于关心自己的健康状况。医学上常将其归于神经类疾病(旧称“神经官能症”),包括神经系统功能失调的疾病。此类病,主要是精神因素起作用,临床表现多种多样,其特点是:根据目前的检查技术不能发现与其症状相应的形态方面或病理方面的变化。通常有神经衰弱、癔病、强迫神经症及心血管神经症、胃肠神经症等内脏器官神经官能症。这类病药物治疗难以奏效,通过心理治疗,一般都能痊愈。像宫某这类无病呻吟现象,日常生活中也不少见。有的人无端认为自己脑子里长瘤子,有的人怀疑自己得了心脏病……总之,是你疑心有什么,往往就真的有什么。所以,心理学家认为,人们应以积极乐观的态度对待自己的健康状况,不能每天一起床,总是先寻找身上有什么不舒服的感觉,如果那样,早晚你会如愿以偿,“病痛”飘然而至,并让你更加惊恐不安。

