

图书在版编目(CIP)数据

心理健康枕边书Ⅱ：现代人常见心理困惑、心理疾病的自我测试与调节 牧之单鹏飞编著 北京：

新世界出版社，(原)缘

陈丹岸 苑泉 陈丹岸 苑泉 陈丹岸 苑泉

I 心 援 Ⅱ 牧 援 Ⅲ 心 理 保 健 — 通 俗 读 物

IV ① 苑 泉 苑 泉 苑 泉

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ① 苑 泉 第 ① 苑 泉 号

心理健康枕边书Ⅱ

策 划：华牧文化

编 著：牧 之 单 鹏 飞

责任编辑：池 倩 张民捷

封面设计：红十月工作室

责任印刷：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 ① 苑 泉 ① 苑 泉

总编室电话：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

发行部电话：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

本社中文网址：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

本社英文网址：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

本社电子信箱：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

版权部电子信箱：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

版权部电话：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

印 刷：河北廊坊华星印刷厂

经 销：新华书店

开 本：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

字 数：① 苑 泉 千 字 印 张：① 苑 泉

印 数：① 苑 泉 ① 苑 泉

版 次：① 苑 泉 年 ① 苑 泉 月 第 ① 苑 泉 版 ① 苑 泉 年 ① 苑 泉 月 北 京 第 ① 苑 泉 次 印 刷

书 号：① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉 ① 苑 泉

定 价：① 苑 泉 ① 苑 泉

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



卷首语

《心理健康枕边书 I——人人都可以做自己的心理医生》一书在 2009 年 6 月出版上市以后，在短短三个月的时间内重印三次。许多读者打电话、写信、发电子邮件到编辑部，就他们感兴趣的问题和我们沟通。我们对能够正确答复的问题做了详尽的答复，有的问题我们则转给了本书的作者、研究机构或者读者所在地区附近的心理医生。市场的认可和读者的好评给了我们极大的鼓舞，于是，我们迅速开始了第二本书的约稿和编辑工作。

您面前的这本《心理健康枕边书 II》，沿袭了第一本书的主旨——帮助读者在心理疾患发展的某个阶段，自己做自己的心理医生。如果说第一本书重在把“做自己的心理医生”这一理念普及给读者的话，那么这本书则重在解决“如何做好自己的心理医生”这一问题。因此本书除了对常见的心理困惑和心理疾患的调整和治疗方法做了更深入和更专业的介绍外，还用很大的篇幅来帮助读者进行心理健康的测试。

本书提供了大量的心理测试题，一方面使读者通过测试题来检查自己是否有某一方面的心理问题，另一方面对心理异常、人格障碍、病态心理、不良情绪、不良心态和不良嗜好、怪癖等一系列心理问题以及儿童心理、青少年心理、中老年心理和两性心理等方面常出现的问题进行了阐释和破译，并对这些心理疾病的治疗与调整做了详尽的剖析与说明。可以说本书是现代人和现代家庭测试和保持心理健康的一本工具书、常备书，更是枕边书。

许多人对心理测试有着恐惧和排斥心理，其实，心理测试与体检有类似的作用。人们对检查身体并不会大惊小怪，每个人也会很配合；但因大多数人不了解心理测试的意义和方式，往往有一种神

秘感，有些人也存在不同程度的戒备心理。

新世纪人才心理素质的要求，可概括为四个要点，即：独立性、合群性、创新性和开拓性。如果缺少其中的某些素质，就可能难于承受未来的竞争。心理素质是可以随社会发展而不断自我完善的。通过必要的心理测试，可以了解一个人的心理素质，并对其优势和弱点做出评价。如果您积极追求心理健康，就不会对任何心理测试感到恐惧和不安。

此外，要提醒读者的是做本书中的测试题，要注意下列事项：

① 实事求是，不要有任何顾虑。

② 对心理测试中答案的选择不要做任何是非判断，而应该反映自身真实的状况。

③ 心理测试问卷中，有部分“测谎题”，以保证测试的有效、真实。某些人过于掩饰自己，测谎分数过高，该测试者自然就会成为心理素质有问题的“怀疑对象”。

④ 不必反复琢磨，不要随便修改您的答案。凭第一印象，尽快选择答案，以自己的理解作答。

⑤ 每个题都要做出选择，不可回避不答。

⑥ 必须独立答题，不可议论。

我们不变的希冀和祝愿是：请您试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助您更好地认识自己的内心世界，发掘自身的潜力，永葆身心健康！



目 录



| | |
|--------------------|----|
| 第一章 拥有一个健康的心理 | 转页 |
| 第一节 何谓健康的心理 | 转页 |
| 第二节 心理不健康的表现及原因 | 转页 |
| 第三节 关注亚健康 | 转页 |
| 第四节 心理健康的“营养素” | 转页 |
| 第五节 学做自己的心理医生 | 转页 |
| 第二章 心理异常的自我测试与调节治疗 | 转页 |
| 第一节 神经衰弱 | 转页 |
| 第二节 焦虑症 | 转页 |
| 第三节 忧郁症 | 转页 |
| 第四节 恐怖症 | 转页 |
| 第五节 强迫症 | 转页 |
| 第六节 疑病症 | 转页 |
| 第七节 癔病症 | 转页 |
| 第三章 人格障碍的自我测试与调节治疗 | 转页 |
| 第一节 依赖型人格障碍 | 转页 |
| 第二节 偏执型人格障碍 | 转页 |
| 第三节 回避型人格障碍 | 转页 |
| 第四节 自恋型人格障碍 | 转页 |
| 第五节 分裂型人格障碍 | 转页 |
| 第六节 表演型人格障碍 | 转页 |
| 第七节 反社会型人格障碍 | 转页 |



| | | |
|------|----------------|----|
| 第八节 | 强迫型人格障碍 | 转页 |
| 第九节 | 攻击型人格障碍 | 转页 |
| 第四章 | 病态心理的自我测试与调节治疗 | 转页 |
| 第一节 | 自卑心理 | 转页 |
| 第二节 | 虚荣心理 | 转页 |
| 第三节 | 嫉妒心理 | 转页 |
| 第四节 | 空虚心理 | 转页 |
| 第五节 | 吝啬心理 | 转页 |
| 第六节 | 自私心理 | 转页 |
| 第七节 | 浮躁心理 | 转页 |
| 第八节 | 逃避心理 | 转页 |
| 第九节 | 病态怀旧心理 | 转页 |
| 第十节 | 挫折心理 | 转页 |
| 第十一节 | 自负心理 | 转页 |
| 第十二节 | 敏感心理 | 转页 |
| 第五章 | 不良情绪的自我测试与调节治疗 | 转页 |
| 第一节 | 紧张情绪 | 转页 |
| 第二节 | 悲观情绪 | 转页 |
| 第三节 | 急躁情绪 | 转页 |
| 第四节 | 愤怒情绪 | 转页 |
| 第六章 | 不良心态自我测试与调节治疗 | 转页 |
| 第一节 | 猜疑心态 | 转页 |
| 第二节 | 孤独心态 | 转页 |
| 第三节 | 害羞心态 | 转页 |
| 第四节 | 完美主义心态 | 转页 |
| 第五节 | 优柔寡断心态 | 转页 |
| 第六节 | 心胸狭窄心态 | 转页 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 第七章 不良嗜好、怪癖的自我测试与调节治疗 | 轱辘缘 |
| 第一节 厌食症 | 轱辘缘 |
| 第二节 洁癖 | 轱辘源 |
| 第三节 恋物癖 | 轱辘蹇 |
| 第四节 购物癖 | 轱辘圈 |
| 第五节 异装癖 | 轱辘远 |
| 第六节 恋童癖 | 轱辘蹇 |
| 第七节 酒瘾 | 轱辘园 |
| 第八节 烟瘾 | 轱辘源 |
| 第九节 赌博瘾 | 轱辘元 |
| 第十节 网络成瘾 | 轱辘怨 |
| 第八章 儿童心理健康测试与调节 | 轱辘酸 |
| 第一节 儿童心理健康测试及标准 | 轱辘酸 |
| 第二节 儿童多动症测试与调适 | 轱辘缘 |
| 第三节 儿童孤独症测试与调适 | 轱辘园 |
| 第九章 青少年心理健康测试与调节 | 轱辘元 |
| 第一节 青少年心理健康测试及其标准 | 轱辘苑 |
| 第二节 青少年挫折心理测试与调适 | 轱辘员 |
| 第三节 青少年逆反心理测试与调适 | 轱辘源 |
| 第四节 青春期综合症测试与调适 | 轱辘怨 |
| 第五节 考试焦虑症测试与调适 | 轱辘缘 |
| 第六节 青少年自杀心理倾向测试与调适 | 轱辘员 |
| 第十章 中老年人心理健康测试与调节 | 轱辘苑 |
| 第一节 中年心理健康测试及其标准 | 轱辘苑 |
| 第二节 “耘”时代的早衰综合症 | 轱辘猿 |
| 第三节 慢性疲劳综合症的测试与调适 | 轱辘元 |
| 第四节 中年“灰色”心理综合症 | 轱辘员 |
| 第五节 更年期综合症测试与调适 | 轱辘源 |
| 第六节 老年心理健康测试与调适 | 轱辘怨 |



第十一章 生活、工作中常见心理健康测试与调节

第一节 处理压力的能力测试与自我调适

第二节 下岗综合症测试与调适

第三节 社交恐怖症测试与调适

第四节 你是工作狂吗

第五节 工作压力测试与调适

第六节 夫妻心理测试与调适

第七节 婚外恋倾向测试与调适


第十二章 保持心理健康、积极面对人生

第一节 排除我们心灵的毒素

第二节 以乐观的心态面对生活

第三节 做自己情绪的主人

第四节 走出心理牢笼,保持健康心理



第一章 拥有一个健康的心理

第一节 何谓健康的心理

古往今来，人人都希望健康。因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起。有人曾这样描述：人生有两大意愿，一是家庭幸福，二是事业有成。如果家庭幸福为 $\frac{1}{4}$ 分，事业有成为 $\frac{1}{4}$ 分，那么健康就是园前面的那个“员”，可见没有健康一切都无从谈起。

什么是健康

世界卫生组织 $\frac{1}{4}$ 年 $\frac{1}{4}$ 年 $\frac{1}{4}$ 年成立时，在其宪章中对健康的含义做了科学的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态，亦即生理和心理上没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

心理因素与疾病

被誉为中国国宝之一的中医一开始就将精神心理因素列入致病原因，一方面强调外邪入侵体内而致病，另一方面也不忽视“七情致伤”、“病从心生”。中医认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。又因为心脏为五脏六腑之首，



所以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情中任何情致失调，都可伤及心脏，而心伤则会引起其他脏腑功能的失调。

心理因素、情绪状态既可致病，也可加重已有病情。我们常听说某某经医院检查确诊为癌症晚期后，几天、几星期之内便苍老许多，仿佛换了一个人，几个月甚至一两个月就命归黄土了。其实到检查出癌症时为止，癌症已在体内和平共处了几年、十几年的大有人在。为什么十几年来能正常生活、工作，而一旦知道自己患了癌症就立即倒下了呢？这正是心理因素对健康影响的集中体现。人们平时从各种传媒中知道癌症是绝症，是死亡魔鬼，一听说自己也患上了癌症，就立即联想到自己在劫难逃，于是精神崩溃，陷入绝望之中。一时间，对死的恐惧，对生的留恋，对亲朋的牵挂，对未了的事业的遗憾一齐袭来，悲怀难遣。在这种高强度的心理压力之下，身体的各种机能急剧减弱，对疾病的抵御力大大降低，癌变便如一名猛将入无人之境，势不可挡，急剧发展，导致悲剧迅速发生。

美国一家规模颇大的综合性医院，对来问诊看病的患者进行随机调查，得出的结论颇为惊人。大约有 1/3 的癌症发病原因与社会逆境有关，诸如事业失败、婚姻受挫、蒙受屈辱、职务下降、财物被盗、经济困难、人际关系紧张等等。美国另一家医院则调查发现，在 1000 名胃肠道病患者当中，由心理因素、情绪状态引起的癌症竟高达 1/3。一位英国医生曾调查过 1000 名癌症患者，发现 1/3 的人在患癌之前遭受过重大精神打击。于是他得出一个结论：“压抑情绪容易致癌”。

现代心理健康的新十项标准

1. 充足的安全感。安全感是人的基本需要之一。如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

2. 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

3. 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件

有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

④与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

⑤保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

⑥具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以便取得更多的成功。

⑦保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

⑧能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜、怒、哀、乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

⑩在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

第二节 心理不健康的表现及原因

不健康的心理状态表现于心理缺陷、变态心理和心理疾病。

心理缺陷

所谓的心理缺陷是指无法保持正常人所具有的心理调节和适应

亢奋躁狂状态：情绪高涨、兴奋，活跃好动，动作增多，交际频繁，声音高亢，有强烈的欢快感。这种状态易发展为躁狂症。

冷漠状态：对外界客观事物和自身状况漠不关心，无动于衷。在人际关系中表现为孤独，不合群。

变态心理

变态心理也称病态心理。它是指人们的心理活动，包括思想、情感、行为、态度、个性心理特征等方面产生变态或接近变态，从而出现各种各样的心理活动异常。变态心理表现为个体心理变态的主要标志是心理障碍。心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。变态心理不只限于精神病人的变态心理，而且也指个体心理现象的异常。

根据心理障碍的表现，变态心理可以分为以下几个方面：

人格障碍：人格明显偏离正常轨道，并表现出不良的行为障碍。

精神疾病：是一种严重的心理变态，已失去对客观现实的理解或者对外界的接触能力。例如精神分裂症。

缺陷心理障碍：指大脑或者躯体缺陷而引起的心理障碍。例如，大脑发育不全所导致的心理障碍，聋、哑、盲人的心理障碍等。

身心障碍：由社会心理因素而引起的躯体障碍。例如，高血压等。

心理疾病

心理疾病主要包括人格障碍、神经症、精神病等。

人格障碍

人格障碍包括心理变态人格及性变态人格，其特点为：

人格变态大都从幼年开始，发展缓慢，青春期前后明显加重。人格变态者，有人格缺陷做基础。病人智力尚好，认识能力完整，但是自我控制力差。

病态人格形成后，一般较为顽固，不易改变，具有相对稳定性。

心理变态人格包括以下几种类型：

①攻击型人格障碍

这种人格特点是对外界事物做出爆发性反应。容易冲动，常表现出强烈的愤怒和强暴行为。

②强迫型人格障碍

这种人格障碍的特点是刻板固执，墨守成规，缺乏自信。由于过分的自我克制，往往表现出焦虑和苦闷。

③癡症型人格障碍

这种人格障碍的特点是人格不成熟和情绪不稳定，有较强的暗示性，情绪容易激动，变化无常。

④偏执型人格障碍

这种人格障碍的特点是固执、自信，分析问题主观片面，对周围事物敏感多疑。这种人好争论，多诡辩，坚持己见不松口，甚至有冲动行为。

⑤分裂型人格障碍

这种人格障碍的特点是个性孤独，不好人际交往，情感冷淡，性格怪僻，胆怯害羞，活动能力差，没有进取心。

另外，心里变态人格还包括反社会型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、自恋型人格障碍等。

性变态人格：又称性变态，是指性冲动障碍和性对象歪曲的一种心理变态。

性变态的表现形式很多。按性的对象异常可以分为同性恋、恋物癖、异装癖等；按手段异常可以分为露阴癖、窥阴癖、性虐待等。

四四四 神经症

神经症又称神经官能症。它是大脑功能活动暂时性失调所致的一组心理疾病的总称。神经症的特点为：

神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，故称心因性疾病；症状多样性，但客观检查多数见不到相应的特征；患者一般能适应社会，但是其症状对学习、工作有不利的影响；患者常以性格

缺陷作为发病的基础；患者对自己所患的疾病一般有较好的认识能力，并感受到痛苦，要求治疗；心理治疗是基本的治疗方法，配合药物和其他治疗，效果较好。

常见的神经症类型有七种：强迫性神经症、恐怖性神经症、癔病性神经症、疑病症、焦虑性神经症、抑郁性神经症、神经衰弱。

精神病

精神病是一组心理疾病，也是一种严重的心理变态。

心理不健康的原因

心理不健康的原因较多，一般认为大致有以下几种：

生物学原因：指遗传、生化、生理、脑及躯体损伤等因素导致的心理不健康。

①遗传：大量的调查研究资料表明，在心理疾病中，遗传因素有一定的作用，尤其在精神分裂症、躁狂性抑郁症等疾病中，遗传因素的致病作用较为明显。

②生化：近代神经化学研究表明，中枢神经递质中的乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺等物质代谢失常，可以成为诱发心理障碍的主要原因。

③机体损伤：机体损伤或患病可以引致心理变态。例如脑外伤可引起变态行为；癌症、糖尿病等可以引起适应不良的人格变态等。

心理学原因：指那些因环境条件的变化，通过心理的影响而引起人的心理与行为异常的因素。学术界在阐述心理因素的致病作用的问题上，形成了心理动力学派、行为主义学派和人本主义学派。

①心理动力学派：以弗洛伊德为代表。该学派认为，被压抑的情绪和心理冲突是心理变态的动力学原因。内在的矛盾冲突或情绪的紊乱是在意识水平之下进行的。个体在无意识中隐藏着被压抑的本能欲望和冲动，这种欲望和冲动由于社会道德、规范的限制，不能得到满足。但在某些外界条件的作用下，无意识的矛盾和冲突就会释放出来，导致了某些心理和行为的变态。

②行为主义学派：以华生为代表。他们用实验的

方法研究人的行为，观察刺激和反应，学习和习惯的表现来解释变态心理的原因。华生做过模拟性恐怖实验。他让一个喜欢玩弄动物的幼儿接触一只白鼠，幼儿并不害怕白鼠，可以用手触摸。当他用手触摸时，实验者发出可怕的巨响，结果幼儿哭闹起来，可见幼儿的恐怖行为是由学习和习惯获得的。巴甫洛夫的条件反射实验，给华生的观点有力的支持。该学派的观点认为：人的行为是通过学习和训练而得到的，心理变态的表现可以看作是学习到的异常行为。

③人本主义学派：美国临床心理学家罗杰斯¹⁹⁰²⁻¹⁹⁸⁷创立。罗杰斯认为，人具有自我实现的需要。人本身就有一种自我实现的无限潜能。如果受到巨大挫折，使内在的潜能不能很好地发挥，这时人就产生了自我防御和失调现象。罗杰斯还认为，在自我实现的过程中，人很重视自我价值，愿意得到别人的肯定和尊重。如果失去自尊的需要，其人格正常发育受到影响，就可能产生心理与行为的异常。

社会文化因素：心理学家研究证明，生物学因素决定着心理现象的发生和存在，而社会文化因素决定着心理现象发生、发展和变化的方向。此处社会文化因素包括社会制度、经济条件、生活与文化水平、伦理道德、教育程度等。

①文化因素：文化因素对某些心理疾病的发展有着巨大的影响。当今世界，科学技术与物质文明高速发展，给人们的心理带来的压力越来越大，如果适应调整不良，就会危害人的身心健康。文化水平低，迷信巫术的人，心理与行为变态就容易发生。

②社会文化关系的失调：社会文化关系包括阶级、民族、宗教、职业、道德、两性关系等等。关系失调的原因很多，但主要来自社会生活事件。例如，配偶死亡、离婚、失业、考试失败、失恋、家庭不幸、职业紧张等等，也有地震、火灾等突发原因。如果这种失调的强度大，时间长，就可能产生人发生心理和行为异常。

③社会动乱的心理创伤：长时间的社会动乱或者暴动会对心理造成巨大的影响。

④社会紧张状态的心理作用：人口过密、拥挤、噪声骚扰、生活贫困、工作紧张、社会犯罪、歧视等等，都可以造成紧张状态。伴随紧张状态而产生的消极情绪，例如忧愁、悲伤、焦虑、恐惧等等，可以扰乱人的心理和行为。

第三节 关注亚健康

人会生病，所以就有了疾病与健康之分。健康者无病也，有病者就是不健康。健指躯体上的健全、强盛，康指心态上的欢乐、安康。病指躯体上的形态伤害和缺损。但现代社会却出现了一种新的身心状态：无躯体形态上病变的证据，而却有软弱无力、精疲力竭、食不思、饭不香、睡不宁、无精打采。说他病，无证据，说他健康，却不符标准。这时一个新的概念出现了，这就是亚健康。

亚健康的含义

近年来国际医学界提出“亚健康”状态新概念。这是指机体虽无明确的疾病，却呈现生活能力降低，适应性呈不同程度减退的一种生理状态，是由机体各系统的生理功能和代谢功能低下所致，是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，国外也称“第三状态”或“灰色状态”。

目前认定，亚健康状态的范围很广，躯体上、心理上不适应的感觉，在相当时期内难以确诊是哪种疾病，均可概括其中。从预防医学、临床医学，尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现，处于这种状态的人群数量是相当多的。衰老、疲劳综合症、精神衰弱、更年期综合症及重病、慢性病的恢复期，均属于“亚健康”状态范畴。“亚健康”状态产生的主要原因是人体脏器功能下降，自觉身体和精神上的不适，如疲乏无力、情绪不宁、头疼失眠、胸闷等，但各种仪器和生化检查很难确诊，“亚健康”状态极有可能发展成多种疾病。

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占 5%；经医生检查、诊断，有病的人也只占 10%；其余 85% 的人处于健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，也就是我们常说的“亚健康”状态。亚健康状态实际上已经在警告人们，如不加以重视，疾病就会接踵而来；如能加强自我



保健，建立健康的生活方式，就可以使自己早日从亚健康状态中走出来，转变成健康状态。对亚健康的研究，将是本世纪生命科学研究的重要组成部分。

测试你是否有亚健康

亚健康实在是很容易被我们忽视的一种健康状态，但其实只要我们留心，在生活中多多注意一下，就会发现许多细节已经在给我们的健康敲响了警钟。

对照下面这些症状，测一测自己是不是有亚健康，或是亚健康到了什么状态了？

如果你的累积总分超过 猿分，就表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过 缘分，就需要坐下来，好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过 愿分，赶紧去医院找医生，调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间吧！

克服亚健康的良策

| 状 态 | 如符合打“√” | 分 值 |
|---|---------|-----|
| 缘早上起床时，有持续的头发丝掉落。 | | 缘分 |
| 愿感到情绪有些抑郁，会对着窗外的天空发呆。 | | 猿分 |
| 猿昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。 | | 愿分 |
| 愿害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。 | | 缘分 |
| 缘不想面对同事和上司，有一种自闭症式的渴望。 | | 缘分 |
| 愿工作效率明显下降，上司已明显表达了对你的不满。 | | 缘分 |
| 猿每天工作一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。 | | 愿分 |
| 愿工作情绪始终无法高涨，最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。 | | 缘分 |
| 猿一日三餐，进餐甚少。排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常如嚼干蜡。 | | 缘分 |