

一、心理卫生与心理健康

概 说

人们生活寻求质量，希望拥有健康和成功。那么怎样提高生活质量呢？可以说保证生活质量的主要因素之一取决于心理卫生和心理健康。心理卫生也称精神卫生，是心理学一个分支，它是应用心理学的理论，探讨如何提高人的心理素质，增进人的身心健康的一门学问。通俗地讲，心理卫生就是健身之术和养生之道。我国著名学者费孝通指出：“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道。”《简明不列颠百科全书》指出：“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

心理卫生的目标

预防心理疾病的发生。

促进人的心理健康，发挥人的更大精神效能，使人们生活得更快乐、幸福和成功。

现代心理卫生运动的先驱是美国保险公司职员比尔斯。比尔斯生于 1876 年，毕业于耶鲁大学商科。比尔斯的哥哥患有癫痫病。看到哥哥发病时的可怕情景，他担心癫痫也会遗传给他，因

而惶惶不可终日。在极度恐惧之中，比尔斯精神失常自杀未遂，并被送进精神病院。在精神病院，比尔斯受到了粗暴残忍的虐待，亲眼目睹了一系列精神病人惨遭折磨和不公正待遇的事件。病愈出院后，比尔斯决心改变人们对精神病人的错误看法，为精神病患者的康复事业贡献出自己的一生。于是，他到处游说、呼吁，但人们以为他是疯子，几乎没有人理会他。无奈，1907年，比尔斯写了一本自传体著作，取名为《自觉之心》。这本书将他在精神病院的遭遇描述得真实而生动感人，并向世人呼吁改善精神病患者的待遇。此书出版不久引起了广泛的社会反响。心理学大师詹姆斯和著名精神病学家迈郁坚决支持比尔斯。在他们的感召和社会各界的帮助下，比尔斯在1908年5月组织成立了世界上第一个心理卫生协会，现代心理卫生运动从此蓬蓬勃勃地兴起了。

现代心理卫生运动兴起之初的目的是改善精神病患者的待遇，预防精神疾病的发生。随着运动的不断深入，心理卫生的目标已从上述消极的预防转向对人类心理健康的积极推进和实施。现代心理卫生运动的新目标是：全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造美好的心灵与个性。

正如世界著名的心理卫生学家艾森伯格所说：“一旦基本生存需要得到保证后，心理卫生在决定人的生活质量中起着重要的作用。”随着社会的发展，知识经济的到来，21世纪的人才必需要有较高的心理素质。为了具备这一素质，人们应该拿起心理卫生的武器，武装自己，塑造自我。心理卫生不再是少数人的专利，而是普通百姓生活的“益友”，事业的“向导”。

什么是真正的健康

有人说：我们今天不但要活着，而且还要生活。活着是一种

动物属性，只求温饱，糊里糊涂；而生活则意味着更多，享受快乐、追求成功，追求生活的高质量。这一切的基础就是拥有健康。何谓健康，没病、没灾，不虚弱、不得病就是健康吗？身强体壮却怨天尤人、无病呻吟、自怨自艾、处处碰壁，不能感受健康的快乐；还有一些人为了健康不惜重金购买各种保健食品和药品，为了健康积极参加体育锻炼，然而他们在现实生活中却心理负担极重，人际关系紧张，经常陷入迷茫和困惑之中不能自拔，以至影响饮食和睡眠，使身体健康每况愈下，不得不经常与医院打交道。在医疗部门，我们会经常发现，许多医生治身而治不了心，单纯的医学治疗收效甚微或作用短暂。对此，医生们束手无策，许多病人痛苦无奈。这些都说明了什么？说明人们对健康的理解不够全面。只有从观念上改变对健康的认识，才能改善人们的健康状况，使人的健康达到更高的水平。

早在 1948 年，世界卫生组织在其宪章中就指出：“健康是指身体、心理和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”也就是说，健康的人不仅身体健康，而且有着良好心理状况和社会适应能力。健康的人对自己有着良好的控制力，他们不仅能身体康健，快乐地享受生活，而且能很好地适应环境。要获得健康，人们既要进行生理保健，又要注意心理保健，二者缺一不可。

心理健康的标准

与身体健康的标准相比，心理健康的标准的确定是比较困难的，有着更多的主观色彩。要判断一个人的心理是否健康，应从以下几方面进行。

意识清醒 意识是人类所特有的属性，是人脑反映内部和外部客观现实的一种特殊机能。简单讲，意识是人在清醒时对自己

和周围事物的觉知状态。心理健康的人对自我有清醒的认识，不妄自尊大也不妄自菲薄。他们对周围世界有客观、正确的感知和理解，既不夸大事实也不粉饰太平。他们能够冷静成熟地看待世界，清醒地认识自我，对自我和世界抱有积极的期待并为之不懈努力。他们活得真实、自信而成功。而心理不健康的人没有清醒的意识，他们要么自高自大、不可一世，要么自怨自艾、心灰意冷。顺利时，他们拥抱世界；不幸时，他们诅咒世界、神态恍惚，有时还会出现幻觉，造成不同程度的精神障碍。在意识的评判方面，注意力常常作为一个客观的指标，要具有良好的意识状态，必须有良好的注意力，而意识状态不佳，最明显地表现在注意力的水平上。注意力不能集中，不能专注地做一件事情往往说明一个人心理健康不佳。

适应能力 “适者生存”是生物进化的普遍规律。适应不断变化的内外环境是判断心理健康的又一标准。体操运动员桑兰就是一个很好的例子。桑兰是一位活泼、可爱、很有前途的体操运动员。在一次比赛中突然失手身残，不得不永远告别自己钟爱的体操事业。这样的突变一般人是难以承受的，而桑兰却冷静地接受了现实，她依然对未来充满希望、生活得充实而快乐。她那灿烂的微笑照亮了世界，感动了我们。我们还有什么抱怨和不适应的呢？可以说，桑兰是一个心理健康的人。一般人虽然没有桑兰那样优秀，只要能基本适应环境也可以说是健康的。假如适应能力差，就会动辄焦虑不安、失眠健忘、压抑悲观。

控制力强 控制力是指自我控制和调节的能力，是人们支配和驾驭自己的能力。驾驭自己就是有目的地感知，冷静地思考，理智地控制情绪和意志，有节奏地生活、工作和学习，做自己心理的主人，而不是动辄失控，一蹶不振，或者做出一些后悔莫及的事情，控制能力常常决定了一个人的挫折承受能力，是心理健康的一项重要标准。

社会交往能力“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，人是社会的人，他不可能与世隔绝，离群索居。社会交往能力标志着一个人的心理健康水平。一个孤僻的人也许在生活、事业的某些方面是成功的，但他的心理是有问题的。如果一个人突然谢绝与人来往，将自己长期封闭在自我的圈子里，他（她）就有可能是出现心理障碍。相反，如果见一个人交往一个，在交往中过于轻信、热情、兴奋，表现为交往过度，也应怀疑这个人是否处于心理的躁狂状态。

心理的康复力 生理的伤害有一个康复期，心理的伤害也有一个康复期。康复力是衡量一个人蒙受精神打击和刺激后心理创伤的恢复能力。当一个人受到精神打击和心理创伤后是很难泰然处之的。都有可能出现情绪波动和异常行为，甚至出现躯体症状。但由于健康人心理康复力较强，能很快度过危机期，恢复自己的正常生活，受到打击后出现的种种异常往往是暂时的。心理不健康的人则往往耿耿于怀，经久不愈甚至轻生自杀。例如，一个人失恋后会痛苦、情绪低沉、失眠、不思饮食，这是很自然的。心理康复力强的人会客观、理智地看待失恋，逐渐从痛苦中走出，而心理康复力差的人则长期沉湎于痛苦之中不能自拔，“才下眉头，却上心头”，忘不了对恋人的思念，从而伤心伤身。

心理健康的特征

乐于工作 能够在工作中展露才华，发挥能力，获得工作的满足感，避免生活的无聊和懒散。

乐于交往 能与他人建立和谐的关系，能乐观地善待他人，对人的态度是积极的，富有建设性的。他们信赖人、尊敬人，乐于与人交往而很少敌视、怀疑、畏惧和憎恶。

悦纳自我 了解自我，愿意发挥自己的最大潜能，对自己

无法补救的缺陷，如相貌丑陋、身材矮小等，不怨天尤人不盲目悲观，而能正确对待，用自己的勤奋补偿自己的不足。

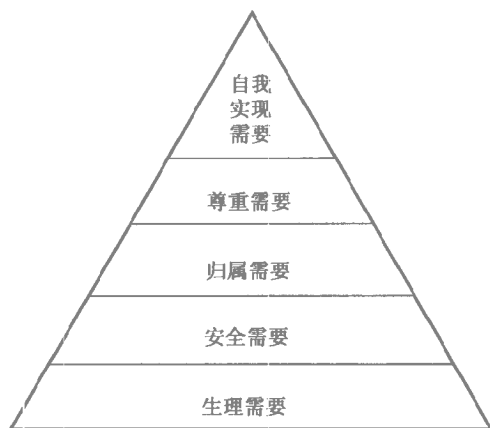
积极地适应环境 对生活中的各种问题，能用积极有效的方法寻求解决而不是逃避退缩。

判断一个人的心理健康，可以参照上述特征，但具有健康心理的人并不一定符合上述的所有特征。如果只是轻微不符，但还能维系相当完善的社会生活，仍不失为一个心理健康的人。

需要与心理健康

人的欲望无止境，这是一种很自然的现象。一个沿街乞讨的流浪汉饥寒交迫，他惟一的需要是吃饱穿暖、有地方住。如果有一天他继承了一笔意外的遗产，他首先想到的是买房子和各种生活必需品，以满足自己的生理需要。随后，他会逐步满足其他一些新的需要：为了安全，他雇了保镖；为了避免孤独，他交了朋友；为了获得人们的尊重，他开始乐善好施，衣着讲究；为了不虚度人生，体现个人价值，他积极投身于理想的事业之中……这就是人们需要的发展历程。马斯洛将这一历程分为五个层次：生理需要，安全需要，归属需要，尊重和被人承认的需要，自我实现的需要。这些需要呈金字塔型分布。如图所示，生理需要是最基本的需要，而自我实现的需要是人们最高级的需要。人的各级需要之间的关系是递次上升的，当低一级需要满足后，就会产生高一级的需要。这就是人们常说的“人的欲望是无止境的。”当旧的欲望（需要）实现以后就会有新的欲望（需要）在远远招手。需要使人生丰富多彩、充实而有意义。人的一生就是在不断追求自我价值的实现、满足永无止境的需要中度过的。需要是焕发人生潜能的最大动力。

人的心理健康与人的需要密切相关。由于自我实现是人生的



需要的五个层次

最高需要，自我实现的人往往是心理最健康的人。许多心理问题往往是需要没有实现而萌生的。一些人常说：当初我要是考上大学，我一定会如何如何；当时我要是接受那份工作，现在就如何如何等等。这些心中有许多遗憾的人们，常常生活在不满和追悔之中。如果他们当初接受挑战，不畏困难和失败，将失败作为励志的动力，那么，他们也许就不会这样。心理健康的人能够确立合适的目标，合理地满足自己的需要，创造美好的人生。

品味生活的甘甜

当你得到半杯牛奶，你是怎么想的呢？乐观的人会说：“太好了，我有半杯牛奶！”悲观的人会说：“怎么只有半杯牛奶，太不幸了！”同样的半杯牛奶为什么会有两种不同的态度呢？因为他们的认识不同，心理状态不同。前者知足常乐是一个会生活的人，常与幸福结伴；后者不正视现实，怨天尤人，是不懂生活的人，常与不幸为伍。仔细分析我们周围的芸芸众生，您会发现，

幸福的人一般懂得知足常乐，品味生活的甘甜，为亲人、朋友、同事和社会带来幸福。他们待人接物的态度是积极而乐观的，总能给人带来愉悦。不幸的人总是有着各种各样的抱怨，他们牢骚满腹，好像全世界的人都对不起他们，结果自己不幸还给别人带来不幸。如果说幸福的人给别人捎来的是鲜花，那么不幸的人则给别人带来的是荆棘，不和谐的音符总与他们相伴。

我曾经给一个不幸的人提过一个建议，希望她到三峡玩一玩。她果然去了。遗憾的是，当她回来时，依然愁眉不展，还埋怨地说：“三峡有什么好看的，不过是一条狭窄的江而已，真是花钱找罪受。”我伤心地问：“你没有看到天地的造化，自然的神秘和美好，三峡的荡气回肠、气势磅礴吗？”她摇了摇头。我终于明白自己错了。如果一个人形成的抱怨习惯不改变，他（她）眼中的一切都是灰色的。而抱怨的习惯恰恰就是心理疾患成长的沃土。拿破仑虽然曾拥有天下，却认为自己并不幸福，而又聋又瞎又哑的海伦·凯勒却能够从每一片叶子、每一滴露珠中品味自然的美好、生活的甘甜，这正是因为他们有不同心态或者说不同的心理定势所致。

人生可贵，与其哀怨一生，何如快乐一生呢？所谓知足常乐就是要仔细地品味生活，品味生活的美好与甘甜。多看生活积极可爱的一面，多一份感动，少一点冷漠，不要有太多的抱怨。一个健康的人要品味生活而不是咀嚼不幸，体味生活而不是对失败和生活的阴暗面耿耿于怀。

知足常乐，不是让人满足于现状，而是让人珍惜自己的所得，感受并把握每一个今天和现在，以最佳的心态投入工作和学习，不断去创造未来。

成年人的困惑

成年人是指年满 18 岁以后的人群。成人意味着成熟、自由和权力，成人还意味着要承担起巨大的责任和义务。在家庭之中，成人上要照顾老人，下要养育儿女，他们是家庭的“顶梁柱”。在社会上，成人要承担起社会进步发展的重任。这一切，都要成人全力以赴，只争朝夕。因此，成年人社会角色多，压力大，容易陷入各种困惑之中。成年人的困惑归纳起来有以下几方面：

工作与家庭的困惑 成年期是经验逐渐丰富、能力不断展露的时期，是一个人开创业绩的最佳期。为了有所成就，成年人普遍有一种紧迫感和压力感。他们珍惜时间，利用一切机会去学习和工作。可是，当他们结婚有了儿女之后，家务缠身，应酬不断，经常为此而影响工作和学习。本想趁着年富力强之时大干一场，却又不得不面对上有老、下有小的种种问题。经常是顾头顾不了尾，常陷入工作和家务的困惑之中。

付出与收获的困惑 成年人是社会建设的骨干力量，是各行各业的主力军，在社会发展和进步中起重要作用。然而，由于种种原因，他们付出的心血和辛勤的汗水与他们应有的精神鼓励、物质报酬不成比例，付出和收获不平衡。这样就产生不同程度的付出与收获之间的困惑。有时候这种困惑还很严重，不仅影响他们工作的积极性，而且会严重地影响他们的心理健康，甚至使他们失去奋斗的方向。

爱情的困惑 家庭是事业的基础。爱情是幸福的源泉，爱情之树需要经常浇灌、培育，才会永不凋零。但是，许多人成家之后却忽视对爱情的投入，将婚姻变成爱情的坟墓。缺乏更新的爱情让人乏味甚至窒息。于是，爱情的困惑就油然而生了。正是有

了这种爱情的困惑，第三者才乘虚而入，使爱情的困惑成为爱情的危机，有的还会造成家庭悲剧。

身体状况与成就欲望的困惑 这一困惑常常是人到中年后产生的。中年人常有心有余而力不足的感觉。一方面，成年人要担当多种角色，责任感日益强烈，社会和家庭对他们的要求和依赖日益迫切；另一方面，随着生理机能的逐渐衰退，健康状况的日益恶化，中年人往往会感到力不从心，有壮志未酬的失落感。这就是身体状况与成就欲望的困惑。

心理卫生与现代生活

现代生活给我们带来了太多的满足。华丽的衣衫、美味佳肴、便利的交通工具、丰富的业余生活、舒适的居室环境和层出不穷的机遇等等。然而，在我们享受这一切的时候，现代生活也给我们带来了太多的困惑和心理压力。具体来讲，现代生活给人们造成的困惑和压力主要有：

生活节奏的加快与社会适应困难 生活节奏的加快改变了人们以往的悠然自得和闲适，使人普遍产生时间紧迫感。有的人更是觉得不能放松休息，疲于奔命。

竞争的日趋激烈 激烈的竞争体现在社会的方方面面，人口的日益增多和社会自动化程度的逐渐提高加剧了就业竞争，农业现代化加大了农业竞争，人口素质的普遍提高强化了人才竞争和求学竞争等等。这些竞争虽然有助于开发人的潜力，推动社会发展，但同时也造成了许多竞争方面的心理问题。

道德标准的矛盾 随着世界经济一体化，世界各国的距离越来越远，各国的文化也趋于融和。这种融和往往伴随着文化的矛盾和道德的碰撞。例如，吃苦耐劳和开拓进取，因循守旧和改革开放，忠诚老实和狡猾虚伪，勤俭节约和高消费，性禁锢和性解

放等等。这些撞击虽然开阔了人们的眼界，也引起了许多阵痛，造成了许多心理困惑和社会矛盾。

人际交往的困惑 现代人忙于工作、学习和家务琐事，常常来也匆匆，去也匆匆，缺乏人际交往。人们普遍感到孤独和冷漠。然而，归属的需要、人际交往的需要是人的基本需要，如果不能满足，就会给人造成心理障碍。

贫富悬殊的困惑 改革开放使人民生活水平得到了空前的提高。现在，普通百姓一般不再为吃穿发愁，能够享受现代生活的便利。然而在人民生活水平普遍提高的同时，贫富差距也在不断加大。面对大亨们的挥金如土，普通百姓的心理反差和失衡是显而易见的。

可见，现代生活在带来种种方便的同时，也给我们的心理设置了种种考验和挑战。有关研究表明，心理问题已经成为危害人们健康的大敌，21世纪将是人们与各种心身疾病作斗争的世纪。讲究心理卫生，做好心理准备，控制调整好自己的心理状态，才能成为新世纪合格的公民。否则，就可能因心理问题而败下阵来。在发达国家，心理卫生受到充分的重视，已经成为人们追求成功、幸福的工具。在美国，心理自助丛书最为畅销，心理医生是收入最高的职业之一。政治家、企业家等成功人士离不开心理专家的协助，心理咨询机构遍布城乡。在人员录用、提升和招生中，心理健康水平被列为一项重要的标准。近年来，我国已经开始注重心理卫生的教育和普及。最近的一项调查表明，心理健康自助丛书已成为近两年的畅销书。这是一个很好的兆头，相信我国公民会尽快掌握并利用心理卫生这个武器来维护自己的心理健康，充分发挥自己的潜能，提高我们的生活质量和工作质量。

心理保健操

中国科学院心理学研究所研究员王极盛编制的心理保健操，在学生中试做，取得了很好的效果。这套操巧妙地运用了积极暗示的作用，可操作性强，不仅能够提高学生的心理健康水平，而且适用于成年人的心理保健。

心理保健操的做法

自然站立或自然坐位，双脚分开与肩同宽，全身放松，一定要面带微笑。

双手抬起与腰部同高，双手掌相对，手指微弯曲。

双手除拇指以外的其余四指的第二个关节弯曲成约 90° ，同时口中出声念“健”字或默念“健”字。

双手除拇指外的其余四指的最前端关节弯曲成 90° ，同时口中出声念“美”字或默念“美”字。

双手除拇指外的其余四指按顺序做下列动作，迅速张开——迅速握拳——迅速张开。在张开、握拳、张开的过程中同时念出“幸”或默念“幸”字。

⑥双手除拇指外，其余四个手指紧握拳，同时口中念出“福”字或默念“福”字。念完“福”字后，双手迅速向前推5-10厘米。

操作说明

这套心理保健操简单易学，初学者一般20分钟可以掌握动作要领。做一次心理健康操的动作需3-4秒钟，每次应至少做9次共半分钟左右。

做操不限时间、地点，随时随地可做，常年坚持效果更佳。

念“健美幸福”的速度要适当，每个字连其动作不要超过

1秒钟。太快、太慢的效果都不理想。同时，声音强度要合适，既不要太响，也不要太无力。

念与动作同步。念“健美幸福”与做操的动作要配合协调，每个字都有相应的动作。

短短半分钟的心理保健操果真能够提高心理健康水平吗？答案是肯定的。研究表明，心理保健操有助于消除人们的抑郁、焦虑、偏执、敌对、强迫症状等心理问题，减轻人们的心理压力，提高人们的心理效能。

心理美容

爱美之心人皆有之。为了追求美，人们不惜节衣缩食购买昂贵的化妆品，不惜时间和金钱走进美容院，不惜重金和身体健康踏入减肥行列或进行医学美容。然而，人们却忽视了一种重要的美容方法——心理美容，这是一种不需花费而收效显著且持久的美容方法。

笔者曾有一段这样的经历，在一次心理卫生研讨会上，一位小姐比较引人注目，她年轻、大方、热情洋溢。当我们称呼她小姐时她哈哈笑着说：“我不是什么小姐，你们以为我多大了？”大家都说不会超过25岁。她又笑了，“我今年38岁，孩子都上初中了，你们可不要小看我呀。”大家吃了一惊，纷纷问她青春的秘密，她笑而不答。后来我了解到，她青春的奥秘就是对自己进行积极暗示。她说：“我每天照镜子的时候都暗示自己，‘我是最美的，我有信心。’她这样坚持了十几年，终于留住了青春和美丽。而这种美是任何美容方法难以实现的，可以说是美容的最高境界。

心理美容为什么会奏效呢？我们不妨做一个小实验，你对着镜子愁一愁再笑一笑，看看自己在什么情况下才能更美一些。毫

无疑，微笑的时候，人们充满魅力，你的眼睛很有神采，眼角向上，嘴角向上，皱纹舒展，面容就自然生动起来。如果经常微笑，人的表情就显出笑模样，怎能不美呢？！如果总是哭丧着脸，即使再涂脂抹粉，求助于美容院或减肥药物也不会有多大的改观。

可见，心理美容的关键是调整心态，学会微笑面对生活。它不仅可以改变一个人的外貌，而且能够塑造人的个性，使人们乐观、豁达。微笑可以使人的表情富有魅力，也可以调节生理机能，提高人的健康水平，从而使你产生从内到外的美丽。其次，应学会积极的心理暗示，积聚心理能量，从而诱发生理上的改变，上面谈到的那位女士就是运用了这种方法。另外，还应注重培养自信心。自信是一个人气质美的根本，一个没有自信的人是谈不到什么气质的，只有自信才能使人挥洒自如、神采奕奕，表面出独特的魅力

青春与岁月同在

青春是美好的，青春的活力、青春梦想又是令人十分留恋的。然而，随着岁月的流逝，人们会逐渐感到青春不在。从古至今，人们都渴望能留住青春，梦想长生不老。为此，服仙丹、练气功、涂脂抹粉者不胜枚举。然而，他们多以希望开始，失望告终，甚至有一些人走火入魔、命归西天。留住青春真是人们的奢望吗？

青春与衰老是相对的。衰老分为身体衰老与心理衰老。身体衰老表现为人体机能的逐渐衰退，容易出现生理疾病，容貌日渐衰老。心理衰老则表现为思维能力减退、创造力下降、心态消极等。身体衰老与心理衰老是相互作用的。衰老虽然是一个自然过程，但却可以采取延缓这一过程的发展。相比而言，身体衰

老较难控制而心理衰老是可以控制的。所以，我们应充分发挥心理的调节作用，防止心理衰老，延缓身体衰老。

在日常生活中，常可以见到一些未老先衰的人。例如，一些人到了中年以后，发现自己体力下降，皱纹爬上额头，白发渐染鬓角时，就开始心灰意冷，抱怨岁月无情，感叹“青春已去万事空”好像一辈子就快要完结似的。在这种心态下，他们渐渐放弃人生的追求，心情压抑，对身体过分敏感，常感身体不适。身体的疾患又增加了他们的恐惧和心理负担，有的人甚至对身体的不适动辄大惊小怪，出现疑病倾向。这不仅加速自己的衰老，还影响了家庭的幸福。可见，心理的衰老比身体衰老更可怕，它使人们的生活乏味而痛苦。客观上虽不能留住青春，但我们却可以调节自己的心态，使心理永远年轻，所谓“人老心不老”就是这个意思。如何使自己的青春永驻，让青春与岁月同在呢？

培养和保持积极的心态 正确看待衰老，乐观对待生活，在工作中敢作敢为，不断学习进取，保持旺盛的创造力，我们就能焕发青春的活力。美国人 80 岁还计划未来，准备开辟自己的事业，他们和二十几岁的大学生同在一个课堂里学习。我们为什么不能呢？为什么刚过 40 岁，就不思进取，贪图安逸，放弃了对理想的追求呢？现代人的寿命已大大延长，40~50 岁就不思进取，不仅浪费了自己的天赋，而且会加速自己的衰老。那些鹤发童颜的老人，由于始终保持积极向上的心态，乐观地对待生活，谁能说他们衰老呢！

发展多样的业余爱好 丰富多彩的业余爱好可以愉悦身心，减少身心的疲劳。就像一位名人所说：“人都需要娱乐和变换兴趣，以防止变得迟钝、呆滞和智力上的闭塞。”

建立良好的生活节奏 成年人工作紧张，家务繁忙，难得有轻松的消遣机会。这容易造成疲劳紧张，使人早衰。因此，要注意劳逸结合，工作的时候全力以赴，休息的时候快快乐乐。无论

是脑力工作者或是体力工作者都应在工作之余挤出时间读读书，看看报，听听音乐，唱唱歌，进行适当的体育锻炼来放松身体。

把握您的心态

心态是一种心理精神状态，表现在人或人群对外界事物做出何种反应的倾向性。在一个春天的花园里，落英缤纷，您的感觉如何？快乐幸福还是悲伤难过？这恐怕要决定于您的心态。林黛玉在这种环境下心生悲伤，无限凄凉，演出了黛玉葬花的一幕。可以说，黛玉的心态是消极的，她的性格是抑郁的。同样的人和事，抱有不同心态的人会有不同的认识和行为。持有消极心态的人以消极的态度对待人和事，容易自生烦恼、自毁前程，前途暗淡，常是失败者的形象。抱有积极心态的人倾向于积极地对待任何事物，他们乐观、快乐，不畏挫折，常常能在失败中积累经验，把握自己的命运，常是成功者的形象。

心态常常具有不稳定性，就像人坐久了要换一换体位一样，心态也会经常变化。生活中，大多数人不会一味地抱有消极或积极的心态。当人们生活比较幸福、身体状况较佳或工作比较顺利时，人的心态往往比较积极；而当人们遭遇挫折，处处不顺心时，就看什么，都不顺眼，常怨天尤人，做出一些后悔莫及的事情。有时候还会错失良机。成功者也有心态消极的时候，但他们往往能够控制发生的频率和时间，使自己尽快恢复积极心态。而失败者则喜欢为所欲为，将错就错，陷入消极痛苦之中不能自拔。因此，维护心理健康，享受美好的生活，获得事业的成功，您必须把握自己的心态。为此，应做到：

了解自己，相信自己，进行自我激励。

用积极的心态评价自己、评价他人和世界，避免消极的心态。

不要为不可挽回的事情而烦恼，过去的事情就让它过去，应着眼于今天、着眼于未来。

保持自己的最佳形象，如注重修饰、讲究衣着、行为优雅。

注意营养、锻炼，维持最佳的健康状况。

⑥工作有张有弛，不要过于疲劳。

⑦当自己心态消极时，不妨转移一下注意力，如运动、散步、唱歌、打扑克、下棋等。

⑧结交那些心态积极的朋友。

⑨刻苦学习，做一个生活的强者，把握自己的命运。

良好的自我意识

自我意识是对自己的认识、评价和态度。良好的自我意识体现为自知、自爱、自尊、自信和自强。

自知常言道：“人贵有自知之明。”人们不能糊糊涂涂地生活，应该经常反思自己，通过自我观察、自我判断和自我评价对自己有一个全面而客观的认知。了解自己的长处和短处，在工作和学习中注意扬长避短，发挥自己的特长，弥补自己的不足。由于人无完人，金无足赤，不必对自己过于苛求，以免自寻烦恼。在自知的基础上，选择适合自己的目标，充分发挥自己的潜力。

自爱 在自知的基础上自爱。每一个人都是独立的，都有自己的所长所短，不必以己之短比人之长，妄自菲薄。自己就是自己，没有必要把自己想像成其他的什么人，要为自己自豪、喝彩。要爱自己，爱自己的亲人，爱自己的单位，爱我们的社会。自爱是他爱的基础，自爱并不等于自私。

自尊 自尊是自爱的表现 它是在自知的基础上对自身价值的一种尊重。一个人也许贫穷、丑陋，也许有着各种各样的不如