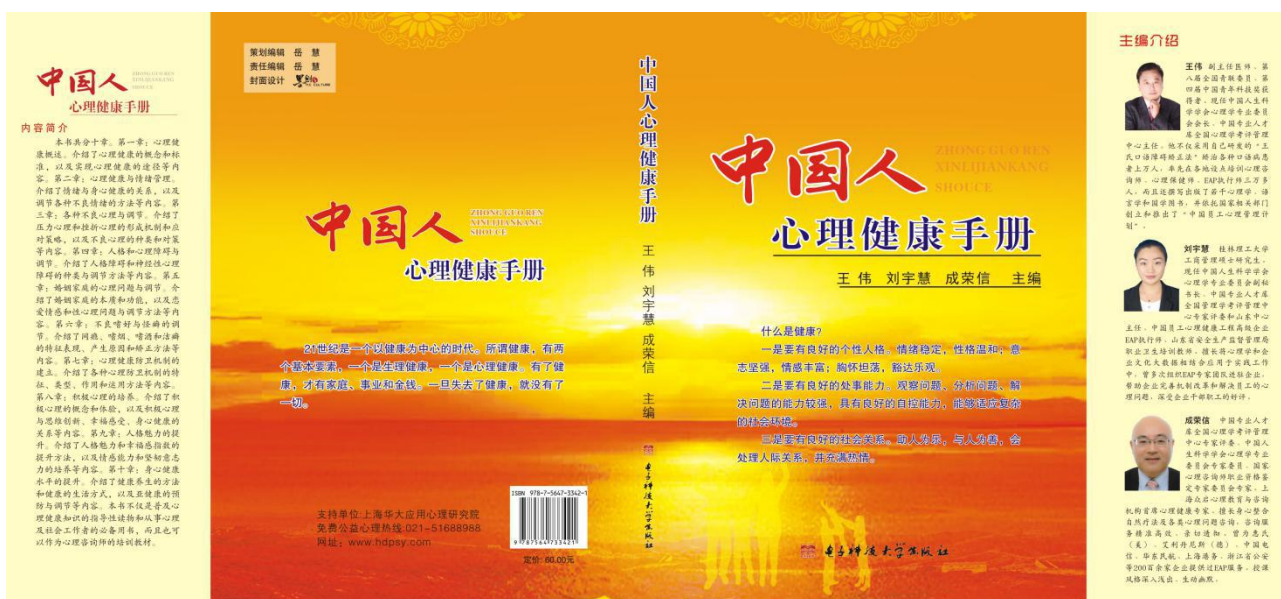


# 《中国人心理健康手册》

## 封面、序言、前言、目录

### (1) 封面



### (2) 序言

我之所以要为本书作序，是因为我国人民非常需要这一本书。随着我国社会经济的发展，市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展，人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快，由此给人们带来了诸多的心理压力，甚至产生了严重的心理障碍。自20世纪以来，人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素，而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、愤怒、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重，其原因主要有以下几个方面。

第一，科学技术的迅猛发展，带来了大量的心理问题。在发达国家，由于科学技术的进步，人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然，从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富，刺激了人们享乐的欲望。于是，追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流，但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后，如果没有精神追求，就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人，就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用，对自然无限制的贪婪索取，使大自然遭到极大的破坏，反过来又疯狂地报复人类，使人与自然的关系由和谐转为对立，导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二，中国社会的转型时间短，来势凶猛，带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型，一是指计划经济向市场经济的转型，二是指由人治社会向法制社会的转型，三是指农业

社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了 300 多年的时间，而在我国只用了 30 多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前一部分人价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从五四运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”后，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。世界卫生组织提出的定义是：“健康不仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态。”在现代社会中，人们在生活、工作的人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力等心理问题已极为普遍。人们发现，现在恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了；一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

本书主编王伟先生系中国人生科学学会心理学专业委员会会长，他让我为本书写序，由于我对他人品和博学多才的认定，我用一周时间拜读了全书，收益良多，惊叹不已！深感它是一扇窗，为我们开启了一个五彩缤纷的心灵世界。它如同一位知心故旧，让我增长见识，通过“不良情绪和心理与调节”、“不良嗜好与怪癖的调节”、“婚姻家庭的心理问题与调节”、“人格和心理障碍与调节”、“心理防卫机制的建立”、“积极心理的培养”、“人格魅力的提升”等章节，反映的心理问题都能折射出人类的本性。它充满了人文关怀，就像一坛陈酿，醇香飘逸；又像一支优美的乐曲，韵味无穷；更像师长的教案，颇能启迪人的心智。一部有可读性的作品，不外乎一要好看耐读，二要打动人心，三要引起读者的回味和思索，本书在这三个方面都做得很好，让人觉得优雅而富有诗意的语言彰显了智慧的光芒。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国人的心理也发生了深刻的变化。作为一个 13 亿人口的大国，人们的心理状

态如何，决定着中国能否全面建成小康社会，也决定着中华民族的伟大复兴能否实现。本书的出版无疑会对我国人民的心理健康起到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中华民族伟大复兴的“中国梦”起到积极作用。王伟先生和他的团队长期致力于心理学研究，撰写出版过若干心理学图书，希望他们能在中国人心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2015年7月18日于北京

### （3）前言

在当今社会的转型时期，随着我国经济体制改革的日益深化，技术更新的快速发展和市场竞争的日益增强，人们生活节奏加快和人际关系碰撞的不断加剧，导致人们的认识与观念的改变，理想与现实间的矛盾，物质与精神的反差，欲望与道德的冲突，传统束缚与现代改革的对立等。同时，在现实生活中不可避免地发生一些婚姻、家庭中的矛盾和育儿教子中的困惑等，使人们的心理负担或压力日益加重，心理冲突与应激日益频繁，出现的心理问题愈来愈突出。社会发展趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更为危险的自身心理问题。如孤独、苦闷、易怒、嫉妒、轻率、自卑、自私、压抑、困惑、自杀等。面对这些问题，部分人感到生活太累，甚至产生了活着多余的心理感受。据心理学统计，大约有80%的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。故此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态，是我们繁重而艰巨的任务。这将直接影响人们生活、工作和学习的质量，也是现代人必须面对的重大问题。

健康在我们每个人的心目中都居于至关重要的地位，然而对于影响身体健康的因素，人们通常是习惯于从生理上去找原因，如寒暖骤变，人们会注意增减衣着；稍有不妥，也会主动求医或对症用药；为防病强身，人们也会寻求一些保健方法或养生之道。但殊不知，我们许多的心理活动，也是影响健康的重要因素，任何心理活动的产生或心理的变化，都会影响肌肉、心率、呼吸等生命体征。如人在愤怒时呼吸急促，心跳加快、血管收缩、血压升高等。若在悲伤时，胃肠蠕动下降，消化液分泌减少，食欲减退等。有人研究认为：当某种强烈的心理活动爆发时，在我们体内引起的生理反应，不亚于一次激烈的体育运动。由此可见，心理变化必然会产生生理的变化，如果某个人经常处于消极或者紧张焦虑的心理状态之中，就会使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之，就会导致心身疾病，如早就被证实的原发性高血压、消化性溃疡、糖尿病、肿瘤等疾病的发生与形成过程均与心理因素有关。有的病人本身的疾病并不严重，但是感到十分惶恐，有如大病在身而焦躁不安，到处投医；而有的病人病情十分严重，却能坦然对待而有利于疾病的转危为安。可见，心理特征的不同，对于疾病的发生、发展和病情的转化都有着非常重要的影响。

其实这一学说，早在祖国传统医学中几千年前就有论述：中医理论将人的情绪变化分为七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，认为七情失调可使阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑紊乱，并总结为：“喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”和“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”等科学论述。在现代社会中，各种心理因素与生理

疾病的关系更加明显。市场经济的转变，竞争意识的增强，人们生活节奏加快，人际关系的紧张，加之噪音、拥挤等环境问题的影响，使人们的心理负担日益加重，发生了现实的物质生活与精神生活的反差，特别是一部分人中，理想与现实，个人与社会，要求与能力，欲望与道德等矛盾的困扰，导致他们不时地涌现出孤独无助、渺小冷淡，自卑苦闷的心理体验，或出现突发的喜怒冒失、自暴自弃等行为。因此在竞争日益激烈的当今社会，人们在积极锻炼身体的同时，必须加强心理教育，特别是要注意情绪的调控，努力培养一种乐观、开朗、欢悦、宽宏、坦然的心理品质，只有心身整体的健康才是真正的健康。

我们每个人都希望自己在社会上干出一番事业，或希望自己对社会有所作为，认为事业成功的因素主要是与一个人的学识、才华和机遇有关。但实际上是片面的。一个人的个性心理特征对事业成功的作用才是最重要的。有学者认为：“性格决定人的命运”，就是说如果一个人的个性心理特征存在缺陷，不仅会妨碍人的学识、才华的发挥，而且还会恶化事业发展的人际环境，必然导致在事业上的失败或受挫折。也就是说没有健康的心理素质和健全的人格特征，就是有一定的学识与才华，也难于发挥相应的作用。历史上像这些论本事堪称英雄的人物，因个性心理特征的缺陷而招致失败的事例数不胜数，如三国时期的吕布、张飞等勇猛过人，因性格的缺陷而死于非命。在我们周围，有许多人，同样既具有很强的能力，也有想干出一番事业的愿望，也就是因为不良个性心理特征的牵制而不能施展自己的才华，在平常工作生活中，往往因情绪急躁，感情用事，或一时冲动常会做出让自己后悔的事；或因缺乏自信，过于自卑，瞻前顾后，常屈服于困难和压力，感到孤独无援；或因心理脆弱，稍遇挫折就悲观叹息或暴烈发火等，这些都是导致人际关系紧张、阻碍自己才华施展、走向失败之路的重要因素。

个性心理特征不仅影响个人学识才华的充分发挥，而且还直接影响一个人的事业发展的人际环境。我们每个人好比是沧海里的一滴水，只有将它融入到大海里去才会发挥作用，古往今来都是如此，任何人要想在事业上有所发展，有所成就，都离不开周围人的支持和帮助。如果一个人有不良个性心理特征，只会使自己与周围人们的关系出现紧张或冷漠，要强好胜，心胸狭窄，缺乏宽容心，缺乏自信，而会把大量的时间和精力用于考虑和处理人际矛盾，分散于事业的注意力和信心，自己也常常会发生苦闷消耗精力。俗话说得好：“一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃。”为什么人手增多反而效率降低呢？就是缺乏一种相容的心理环境，不能相互合作，如果三个和尚能彼此理解，相互体谅，互相支持，那自然就有共同的心理共鸣或指向，就会出现竞争挑水、轮流挑水，或者一个挑水、一个司厨，一个打扫卫生的默契氛围，也就不会出现互相计较、推诿而弄得无水吃的局面。由此可见，对于每一个渴望有所作为、有所成就的人来说，重视并提高自己的心理健康水平，培养良好心理个性特征是非常重要的。

我国改革开放以后，人们迎来的是商品经济大潮，特别面对广阔的市场经济和人与人之间的激烈竞争，每个人都需要以新的进取姿态和方式去适应这个复杂的、多变的社会，但是，由于传统文化的消极影响和过去计划经济体制形成的习惯，人们吃惯了“大锅饭”，一时对单位、对领导、对政府或他人有极强的依赖性，在心理上指望等、靠、要，在行为上也处处表现出畏畏缩缩的样子，不想竞争，不会竞争，也不敢竞争，这些人后来就会成为时代的落伍者、竞争的失败者，被社会淘汰。这种结果使他们感到异常压抑，轻则失落伤感，怨天尤

人，心灰意冷；重则出现情绪失控，言语偏激，行为失常，甚至精神崩溃。有学者认为：人们很多心理问题的产生，其主观原因往往与自己缺乏相应的适应能力有关。一个人要适应社会，就要正确地估价自己，摆正自己与现实的关系。若过高估价自己，就会给自己订出超越能力的目标，就可能遭到挫折或失败，必然使自己心理上受到伤害。但也不可对自己估价过低，没有自信而不思进取，在生活中随波逐流，这种生活也是缺乏质量的。因此，一个人正确估价自己，对增强适应能力，保持健康心态也是非常重要的。

后工业社会的物质化和非人性化已经对人们的心理健康和人格完善提出了挑战，人们对生活质量的要求越来越高，对心理健康的要求越来越迫切，对人格健康发展的要求也越来越强烈。有鉴于此，我们编写了本书。本书是一本帮助人们提高心理健康水平的指导性读物，也可以作为相关机构对相关人群进行心理健康培训的专业教材。本书的目标是要向读者传授有关人类心理的一般知识，使读者了解现代人心理的基本问题、基本现象和基本理论，了解人类心理现象的一般规律，告诉人们如何防治一般的心理问题 and 心理疾病。本书集科学性和实用性于一体，对人们的主要心理问题及调适方法，都做出了详细的分析和具体的介绍，对帮助人们学习和掌握一些简单易行的心理调适技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，都有很好的帮助作用。衷心希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读者以健康和幸福，能切实起到提高读者心理健康水平的作用。书中若有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2015年7月

#### (4) 目录

第一章 心理健康总论.....	1
第一节 心理健康概述.....	1
一、心理健康的概念.....	1
二、心理健康的标准.....	3
三、心理健康涵盖的方面.....	6
第二节 心理健康的途径.....	10
一、加强自我心理保健.....	10
二、保持心理平衡.....	13
三、提高心理素质和能力.....	14
第三节 提高身心健康的水平.....	16
一、身体和心理健康水平的提升.....	16
二、身体和心理亚健康的调节.....	21
第二章 不良情绪和心理与调节.....	27
第一节 情绪和压力管理.....	27
一、情绪管理.....	27
二、压力管理.....	45
第二节 挫折和不良心理的调适.....	52
一、挫折心理的调适.....	52
二、各种不良心理的调适.....	55

第三章	人格和心理障碍与调节	63
第一节	人格障碍的表现与调节	63
一、	人格障碍的特征和成因	63
二、	人格障碍的种类与调节	66
第二节	心理障碍的表现与调节	77
一、	心理障碍的调节方法	77
二、	神经性心理障碍的种类与对策	82
第四章	婚姻家庭的心理问题与调节	95
第一节	恋爱情感问题	95
一、	爱情的特性和实质	95
二、	爱情的识别和进程	101
第二节	婚姻问题	106
一、	婚姻问题分析	106
二、	婚姻发展阶段	117
三、	婚后矛盾与对策	122
第三节	家庭问题	128
一、	家庭生活问题	128
二、	性生活问题	137
第五章	不良嗜好与怪癖的调节	143
第一节	不良嗜好的调节	143
一、	网瘾	143
二、	嗜烟	155
三、	嗜酒	164
第二节	几种怪癖的调节	172
一、	洁癖	172
二、	恋物癖	177
三、	异装癖	181
第六章	心理防卫机制的建立	185
第一节	心理防卫机制概论	185
一、	心理防卫机制概述	185
二、	心理防卫机制的运用	188
第二节	各种心理防卫机制介绍	189
一、	自恋型心理防卫机制	189
二、	不成熟型心理防卫机制	191
三、	神经症型心理防卫机制	193
四、	成熟型心理防卫机制	195
第七章	积极心理的培养	200
第一节	积极心理的概念	200
一、	积极心理学的基本观点	200
二、	积极心理是人生成功的法宝	204
第二节	积极心理的体验	206
一、	对过去的体验——满意	207
二、	对现在的体验——福乐	207

三、对将来的体验——乐观.....	210
第三节 积极人格的力量.....	212
一、正确思维的力量.....	212
二、克服困难的力量.....	216
三、充满自信的力量.....	218
四、受人喜欢的力量.....	221
第四节 积极心态的作用.....	225
一、积极心态与思维创新.....	225
二、积极心态与幸福感受.....	229
三、积极心态与身心健康.....	231
第八章 人格魅力的提升.....	234
第一节 人格的提升.....	234
一、期望值的定位和自我意向的建立.....	234
二、情商和智商水平的提升.....	236
三、适应能力和心理承受能力的提升.....	240
四、个人凝聚力和健全人格的培养.....	244
第二节 意志力的提升.....	248
一、意志行动和意志品质的分析.....	248
二、意志力的形式和目标意志力的形成.....	251
三、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策.....	255
第三节 情感和发展能力的培养.....	261
一、情感能力的培养.....	261
二、发展能力的培养.....	265