

导 读

心理健康是现代人健康的一个重要方面，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

然而，随着人们生活节奏的不断加快和竞争的加剧，抑郁、焦虑、失眠等问题不断增加。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明，全世界每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的心理问题。心理健康又每时每刻影响着人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响体内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病便乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后也可能真的一病不起。祖国医学早就有“心动则五脏六腑皆摇”的明确论述，这里的“心”相当于现代医学的“大脑”。所谓“心动”就是稳不住心，就是人的大脑不能健全、稳定、高效地行使功能，表现在认知、情感、性格和行为等方面出现问题甚至障碍。

心理动态平衡是最有效、最经济的防治多种疾病的手段，但这又是最难做到的。人生在世“不如意事常八九，能与人言无二三”，不少时候心理上的需求得不到满足，进而发生心理失衡。届时，人们常常会在潜意识里不知不觉地运用心理防御机制，或者有意识地主动采用一些具有自我保护性机制的心理和行为策略，来缓冲自己与现实间的矛盾，以达到内心的安宁。我们在日常生活中要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调适，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

本章针对焦虑、挫折、抑郁等生活中常见的心理问题，告诉您如何化解、获得心理平衡，从而寻找到内心的幸福、收获全面的健康。