

医学心理学第三节 心理调节与心身和谐 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c22_452454.htm 心身和谐是心身健康的基础，其关键是心理调节作用。心理作用于躯体时，有利于维持内环境的体内动态平衡（homeostasis），有利于个体对环境的适应和协调。医学心理学重视和强调自我意识对机体心身的主动调节作用。自我意识是人类个体与动物界限显著区别，它是人格发展的核心结构，是一种高级反映形式。自我意识不是生而就有的。只有经过社会化过程，个体意识到自己的社会存在、社会地位和社会价值，并对自己的能力、特点，以及前途等有所看法才构成自我意识。主动的自我控制和调节功能，是自我意识发展成熟的重要标志。自我意识的能动性是指个体不仅能根据客观评价和自我实践的反馈信息形成对自己的意识，而且能根据自我意识来控制 and 调整自身的心理生活和行为。这种活动可以通过心理而作用于躯体生理，作用于心身健康。与心身健康有关的控制与调节功能主要是自我意识对人格的发展和对情绪的作用。一个人只有对自己人格特征有比较清楚的认识，扬长避短，他的人格发展就置于自我意识的调节之下，才能做到自觉地、能动地指导自己人格的不断完善。情绪和心身健康关系密切，任何情绪活动总伴随着生理、生化的变化，控制和调节情绪状态对心身健康影响很大。青年人的情绪虽不再象儿童那样容易起伏波动，但一般也要到青年后期或中年时才趋于稳定。自我意识的水平达到成熟的标志之一，就是可以推延情绪发作和发作适可而止。某些中年代的城府较深，喜怒哀乐可以

不形于色，但若不能内在消化心理冲突也会导致结郁罹疾。自我意识调节和控制情绪与对客观的认识与评价和自我评价有关。学会善于掌握自我、控制和调节情绪，适应社会发展情况，对维护心身健康至关重要。情绪生活是心理因素中对健康影响最大、作用最强的成分。因为人的任何活动莫不以情绪为背景，莫不伴随情绪色彩。情绪要由个体自我意识来控制 and 调节。培养健康的情绪生活，要注意情绪的紧张适度。要使情绪有适当表现，要培养乐观态度和幽默感。

一、紧张适度、心身和谐 人们所以喜观看惊险镜头，喜欢从事冒险活动，喜欢进行各种体力和脑力比赛，喜欢一些新奇的信息，是因为这些活动可以提供刺激以使情绪紧张。适当的紧张是健康生活所必需的。它不仅可使人们的生活富有节奏和情趣，而且能发挥潜能使心身达到最高效率状态，从而能获得较高级的心身和谐和健康人格结构。没有一定的紧迫感而松松垮垮是什么事情也干不成的。在完全放松的状态下不用说学习，就连迈步行走也难完成。但是，持续的或超越个体负荷能力的紧张，既不利于健康、也不利于效率的持续高涨。“有张有弛”、“有劳有逸”、调节适度才能维持最佳的心身和谐状态。

二、适当表现、疏导有方 所谓控制情绪并非无限地压抑自己的情绪反应，持续的压抑也会导致心身障碍。喜怒哀乐人之常情。要使情绪能有适当表现，不过分、不过久，需要通过情绪表现来解脱和疏导。如亲人亡故时的悲痛欲绝中号喊大哭就是适当表现。强忍住你的泪水就等于慢性自杀。因为哭泣也是一种调节方式。但要避免无休止的哭泣，越哭越悲伤，持久的哭泣会伤心伤身。遇有烦恼时，找知心朋友倾吐积郁、发牢骚、诉委屈，即或不能得到什么有效

的解决，但也可一吐为快，使心情平静下来。这些都是自我意识的调节。

三、乐观开朗、面向光明

乐观的人一般都自我感觉良好，并能保持旺盛的生命力，从而心身健康、生活幸福、事业成功。悲观忧郁会降低个体的机体活力和免疫系统功能，导致寂寞感、抑郁症和心身疾病。乐观的态度是以科学的认识和进步的世界观、价值观、人生观为基础的，是以相信人类社会不断进步、人类生活断不断进步为前提的。乐观的人习惯于从光明面看问题，对于生活和前途，充满希望和信心。乐观的人性格开朗，敢于面对现实、正视现实和接受客观现实的挑战，则不逃避、不畏缩，遇到挫折能采取有效的积极态度去应，努力进取，永不失望。乐观的人一般是善于运用幽默来丰富生活，缓解紧张、愉悦心身。总之，心理调节是以正确认识与评价（对个人自身和所处环境）为前提，尽力消除那些能够改变不愉快生活事件，理智地接受那些非个人力量所能改变的现实，以达到良好适应和积极情绪的稳态，实现躯体、心理、社会诸方面的完整康宁。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com