

家庭心理医生

林娟\主编



婴幼儿心理卫生与保健

婚育、职业与心理、家庭心理问题

成人心理障碍、心理保健

内蒙古



科学技术出版社

家庭心理医生

林 娟/主 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心理医生/林娟主编. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2003. 7

(最新家庭医生系列)

ISBN 7 - 5380 - 1116 - 1

I. 家… II. 林… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 047027 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那明

字 数/340 千

开 本/850 × 1168

印 张/14.25

印 刷/赤峰彩世印刷有限公司

印 数/1 - 5000 册

版 次/2003 年 7 月第 1 版

印 次/2003 年 7 月第 1 次印刷

定 价/19.80 元

本书编写组

主 编:林 娟

编 者:徐 萍 李立前 汪 颖 刘同冈
吕俊怀 邓建军 李洪波 李润淑
毕洪霞 王 湘 刘梓红 林晓雯

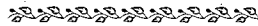
前 言

现代临床医学已证实:人们的健康和疾病不仅受生理因素的制约,同时也受心理和家庭因素的影响。那么,怎样保持和增进心理健康,提高自身修养,快乐生活,延年益寿呢?为此,我们编写了这本《家庭心理医生》。

本书有四个特点:它不仅大量介绍了心理卫生和医学心理学方面的知识,而且把人生哲理和政治思想教育有机地结合进去,既有理论知识,又有实例分析,知识面较广,资料较丰富;全书选材力求新颖,针对家庭生活的各个方面,全面系统地进行阐述,知识点深浅适度,例证具有说服力;文笔流畅,言辞恳切,通俗易懂,内容实用,方法具体,融知识性、实用性、趣味性和可读性于一体;书中配有大量插图,使全书的版式更加生动活泼,有利于激发读者的阅读兴趣。

本书内容简明扼要,易学、易懂、易掌握,是一本实用性很强的家庭护理指导手册。

目 录



第一辑 概述	[1]
☞ 什么是心理素质	[1]
☞ 心理健康与生理健康	[2]
☞ 心理健康与人际关系	[4]
☞ 心理问题和心理障碍	[5]
☞ 精神病与神经病的区别	[6]
☞ 男性和女性的心理差异	[7]
☞ 怎样调整心态适应社会	[9]
第二辑 婴幼儿心理卫生与保健篇	[11]
☞ 婴幼儿的心理卫生	[11]
☞ 儿童期心理卫生与保健	[12]
☞ 婴幼儿智力开发	[13]
☞ 怎样完善孩子的性格	[16]
☞ 幼儿语言的发育	[17]
☞ 婴幼儿的心理健康与调适	[19]
☞ 婴儿不同时期的心理问题	[23]
☞ 小儿的注意力发育	[27]
☞ 小儿的思维和想像力发育特点	[29]
☞ 父母对儿童心理发育的影响	[30]
☞ 儿童孤独症的心理调适	[31]

☞ 儿童学习吃力的调适方法	[32]
☞ 儿童语言发育障碍的调适	[33]
☞ 儿童语言障碍的矫正训练	[34]
☞ 口吃的矫正训练	[35]
☞ 婴儿会患孤独症吗	[38]
☞ 儿童神经性厌食的治疗与调适	[39]
☞ 儿童功能性遗尿症	[41]
☞ 儿童多动症的纠正与治疗	[43]
☞ 对于撒谎孩子的教育	[45]
☞ 人缘差的孩子怎样避免心理障碍	[47]
☞ 儿童夜醒的治疗与引导	[49]
☞ 儿童梦游的产生与引导	[50]
☞ 儿童品行障碍的心理分析与引导	[51]
☞ 孩子胡搅蛮缠的心理调适	[53]
☞ 幼儿自私的心理调适与引导	[55]
☞ 儿童精神分裂症的产生	[57]
☞ 儿童癫痫性精神障碍的产生	[58]
☞ 独生子女的特点与教育引导	[60]
☞ 父母的语言与幼儿心理健康	[61]
☞ 家庭教育与子女犯罪	[63]
☞ 当心儿童自闭症	[64]
☞ 幼儿的道德感与道德教育	[65]
☞ 在幼儿期怎样进行“性”知识教育	[67]
☞ 儿童异常情绪的特点	[68]
☞ 要不要给孩子留面子	[70]

☞	怎样看待孩子的嫉妒心理	[72]
☞	要不要淡化孩子对金钱的欲望	[73]
☞	怎样预防和纠正幼儿的神经质	[76]
☞	怎样培养儿童的意志	[77]
☞	幼儿的不同气质表现	[79]
☞	儿童的个性包括哪些方面	[81]
☞	色彩与儿童个性	[82]
☞	怎样培养儿童良好的性格	[85]
☞	怎样教孩子明辨是非	[86]
☞	怎样对待说谎的幼儿	[87]
☞	怎样对待孩子的恋物行为	[89]
☞	怎样对待有偷窃行为的孩子	[90]
☞	怎样对待孩子的回嘴	[93]
☞	怎样与孩子心灵沟通	[94]
☞	学龄儿童的教育	[98]
☞	儿童精神营养不良的调适	[100]
第三辑 婚育篇		[104]
☞	男女性成熟有哪些心理特征	[104]
☞	正确对待夫妻吵架	[107]
☞	婚姻生活离不开责任	[109]
☞	丈夫婚后为何不如婚前	[111]
☞	“试婚”的负面影响	[114]
☞	美满夫妻关系的表现	[116]
☞	失恋的心理调适	[119]
☞	女孩喜欢“坏”男孩的心理	[121]

☞ 失恋后慎重对待婚姻	[124]
☞ 慎重对待婚前性行为	[125]
☞ 新婚家庭怎样进行心理调适	[128]
☞ 性生活不和谐的心理调适	[129]
☞ 涉外婚姻家庭中的心理调适	[132]
☞ “添丁加口”后的家庭矛盾和解决办法	[136]
☞ 求爱遭到拒绝的心理调适	[139]
☞ 恋爱中两性心理和行为的差异有哪些	[141]
☞ 离婚前后怎样调整心态	[143]
☞ 婆媳怎样和睦相处	[146]
☞ 恋爱遭到父母反对怎么办	[149]
☞ “单相思”的心理调适	[151]
☞ 夫妻性生活和谐的心理因素	[153]
☞ 丈夫怎样给孕妻心理支持	[156]
☞ 孕妇的心理保健	[158]
☞ 产后抑郁症的心理调适	[160]
第四辑 职业与心理篇	[162]
☞ 大学生择业心理准备	[162]
☞ 家庭成员下岗的心理调适	[165]
☞ 子女升学与就业的心理调适	[170]
☞ 怎样面对考场综合征	[173]
☞ 怎样缩短工作适应期	[177]
☞ 下岗后的心理调适	[178]
☞ 人到中年防“泄气”	[180]
☞ 心理类型与职业选择	[182]

☞	气质类型与职业选择	[183]
☞	怎样克服职业心理变态	[185]
☞	怎样克服对职业的厌恶心理	[187]
第五辑 家庭心理问题篇		[189]
☞	家庭生活中的心理疗法	[189]
☞	家庭和美的心理调适	[192]
☞	家庭成员的交流与沟通	[194]
☞	家庭成员身心健康调适方法	[199]
第六辑 成人心理障碍篇		[205]
☞	恋童癖	[205]
☞	异装癖	[207]
☞	恋物癖	[209]
☞	露阴癖	[212]
☞	摩擦癖	[216]
☞	窥阴癖	[218]
☞	同性恋	[221]
☞	精神分裂症	[226]
第七辑 心理健康与生活篇		[230]
☞	怎样保持良好的情绪	[230]
☞	怎样预防失望情绪	[234]
☞	怎样应用行为疗法	[236]
☞	怎样认识变态人格	[237]
☞	怎样少生闷气	[239]
☞	嫉妒心理的调适	[242]

☞ 在竞争中保持心理健康	[244]
☞ 自杀的前兆与预防	[246]
☞ 神经衰弱不会变成精神病	[248]
☞ 企业家怎样注意心理卫生	[250]
☞ 怎样抓住机遇取得成功	[252]
☞ 女性的魅力	[255]
☞ 学会制怒	[257]
☞ 怎样对待痛苦	[260]
☞ 做个快乐的独身者	[263]
☞ 快乐地度过每一天	[265]
☞ 识别人际交往中的特殊心态	[267]
☞ 怎样避免“活得太累”	[272]
☞ 人为什么要找借口	[273]
☞ 如何防止他人利用你的弱点	[274]
☞ 如何应付尴尬场面	[276]
☞ 怎样克服牢骚满腹的毛病	[278]
☞ 怎样改变别人对你不良的“第一印象”	[279]
☞ 怎样应付挫折	[282]
☞ 切忌自我心理衰老	[284]
☞ 健身先健脑,防老先护脑	[287]
☞ 老年人应重视“休闲疗法”	[289]
☞ 生活有规律,健康保平安	[291]
☞ 失眠的心理调适	[295]
☞ 怎样看待精神紧张	[301]
☞ 放松自我,走出“完美”	[304]

☞	正确对待老年人再婚	[308]
☞	怎样提高退休后生活的满意度	[312]
☞	怎样正确认识自己	[314]
☞	老年人保持适度性生活有益身心健康	[317]
☞	老人丧偶再婚怎样保持婚后和谐	[318]
第八辑 性格与心理篇		[322]
☞	怎样调整过于内向的性格	[322]
☞	性格的优化	[323]
☞	个性健全和成熟的标准	[324]
☞	个性的表现	[326]
☞	优良个性的特征	[327]
☞	怎样从色彩爱好看性格	[328]
☞	怎样从写字看性格	[329]
☞	如何通过字迹来探测人的性格	[331]
☞	怎样从手提包里的内容鉴别性格	[332]
☞	怎样从抽屉辨性格	[333]
☞	怎样从收藏品辨性格	[334]
☞	怎样由异性关系洞察对方心理	[335]
☞	怎样从旅游休闲方式观察人的个性	[336]
☞	怎样从音乐爱好辨性格	[338]
☞	怎样从打电话中辨性格	[339]
☞	怎样从握手看性格	[340]
☞	怎样从赞美看性格	[341]
☞	精神病的早期发现	[342]
☞	饮食与心理保健	[344]

☞	怎样预防精神病复发	[346]
☞	疼痛的心理控制	[347]
☞	慢性病患者心理反应和保健	[348]
第九辑 心理保健篇		[351]
☞	怎样理解错觉	[351]
☞	怎样区别幻觉与幻想、理想与空想	[353]
☞	怎样适应夜晚变化	[355]
☞	怎样进行积极的休息	[357]
☞	怎样进行自我松弛训练	[358]
☞	怎样运用心理补偿	[360]
☞	强迫性神经症	[362]
☞	恐怖症的心理调适	[365]
☞	暗示的心理现象	[369]
☞	减少精神压力,轻松面对生活	[374]
☞	音乐疗养法与健康	[376]
☞	怎样认识“心理奴隶”的类型	[381]
☞	怎样用“心理战”避免伤害	[384]
☞	怎样克服自身的弱点	[386]
☞	怎样克服目光短浅	[389]
☞	怎样防止“自我牵连倾向”	[390]
☞	怎样抵制不良的诱惑	[391]
☞	怎样认识青少年吸烟的种种心态	[393]
☞	中学生怎样适应新的学习环境	[395]
☞	学生怎样防焦虑	[396]
☞	怎样防止和克服考前头脑发“木”	[398]

☞	怎样克服书呆子气	[400]
☞	怎样看待“清高”	[403]
☞	怎样应对人生危机	[405]
☞	怎样摆脱噩梦的纠缠	[409]
☞	怎样正确对待青少年的性梦	[411]
☞	怎样在竞争中取胜	[413]
☞	如何冷静地处理意外事件	[415]
☞	怎样学会自我放松	[416]
☞	有益心理健康的环境	[417]
☞	心理保健十法	[418]
☞	心理平衡十法	[420]
☞	心理健康的鉴定	[421]
☞	怎样认识心理异常	[423]
☞	怎样保持笑口常开	[424]
☞	怎样消除孤独感	[427]
☞	怎样认识人的素质	[428]
☞	人际交往中的应变能力	[429]
☞	良好的注意品质的培养	[429]
☞	人际吸引的形式	[431]
☞	自信心的培养	[432]
☞	如何实现自己的目标	[434]
☞	坚强意志的磨炼	[436]

第一辑 概述

什么是心理素质



所谓心理素质是指人天生具备的,与心理活动有关的一些特点。这些特点对于解剖学和生理学具有特殊的意义,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和功能特点。

具体表现

例如,有的人听觉特别灵敏,能够敏感地分辨出声音之间非常细小的差别;有的人则具有很好的运动天赋,具有非常强的弹跳力和肌肉爆发力;还有的人具有特殊的味觉辨别能力。

当然,更多的人只是具有一般的能力,但每个人的能力构成也是不同的。有的人语言能力比较强,而有的人则动手能力比较强;有的人天生比较胆大,而有的人天生就胆小;有的人天生喜怒不形于色,而有的人脸色就是情绪的“晴雨表”;有的人意志比较坚强,而有的人则比较脆弱。还有的人非常聪明,但因为个性的因素而无法获得其能力范围内应该获得的成绩;有的人并不见得很聪明,但因为勤奋而获得了所能取得的最好成绩。

对于心理素质的问题,心理学研究者进行了许多年的研究,并对这些心理素质的特点进行了分析和归纳。从目前的研究结果看,有些心理素质是可以测量的。例如,我们通过智能测验,可以获得有关个人能力方面的数据;通过人格测验,可以了解个人的个性特点;通过特殊能力测验,可以发现有些人所具有的特殊能力,如特殊的听觉能力、视觉能力等;还可以通过神经类型的分析获取其神经反应特点的数据。

☞ 特别提醒

了解自己的心理素质特点,可以对个人的人生设计带来很大的好处。我们每个人都应该根据自己的心理素质特点,结合自己的兴趣爱好和社会需求选择和从事适合自己的职业。只有这样,才有可能获得事业的成功,并达到“物尽其用,人尽其才”,避免人才资源的浪费。

心理健康与生理健康

“健康”二字,在我们每个人的心目中都居于至关重要的地位。寒暑骤变,我们会注意增减衣服;稍感不适,我们会主动求医;久病不愈,我们会积极治疗;为防病强身,我们会“闻鸡起舞”、“拳不离手”。不管意识到与否,我们几乎都有自己的养生之道,并据以产生各自的保健方法。然而,对于影响健康的因素,我们通常

习惯于从生理上去寻找,殊不知,人的心理活动,也是影响健康的一个非常重要的因素。

具体表现

任何心理活动的产生,都有其生理基础。心理上的每一变化,都能引起肌肉、心率、血压、呼吸、代谢和体温等方面一系列复杂的生理变化。例如,愤怒时,呼吸急促,心跳加快,血管收缩,血压升高;悲伤时,肠胃蠕动减慢,消化液分泌减少,食欲锐减。这是因为,支配我们心理活动的神经系统的有关部位,同时也是我们体内各个器官、组织的支配者,所以,在我们皱眉、咬唇、瞪眼、切齿、掩面之时,身体内部也在“翻江倒海”。而且,当某种强烈的心理活动爆发时,其在我们体内引起的生理反应,不亚于参加一次激烈的体育运动。

原因分析

由于心理的变化必然带来生理上的变化,因此,如果我们经常处于消极或紧张等不良心理状态之中,就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态,久而久之会造成生理机能紊乱,导致身心疾病。据统计,城市门诊就医的病例中,一半以上属于心理疾病或由于心理因素而导致的生理疾病。

另外,心理因素不仅可以成为疾病的发病基础,而且可以改变许多疾病的过程。医疗实践表明,病人的某些心理特征往往比引起疾病的病原性质更能决定疾病的表现,因为病人总是按照自己所特有的心理反应来体验自身所患的疾病,所以不同心理特征的病人对已经形成的疾病会做出不同的反应。有的病人本身的疾病并不严重,却感到十分惶恐,犹如大病在身;而有的病人病情十分严重,却能坦然对待。心理特征的不同,对于疾病的发生、发展和病程的转化,都有着重要的影响。

特别提醒

由于生活节奏的加快,人们竞争意识的增强以及噪音、拥挤等