

用 生 活 文 库

Shiyong Shenghuo Wenku

心理医生

Xinli Yisheng

高 磊 张书珩 / 著

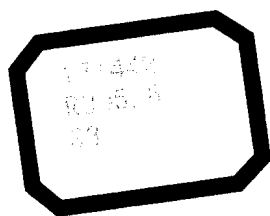


远方出版社

实用生活文库

心理医生

高 磊 张书珩 著



远方出版社

责任编辑 苏 文
封面设计 贾艳斌
王翠燕

实用生活文库

主 编 张 弘
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司
印 次 2004 年 1 月第 1 版
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 180
字 数 3500 千字
印 数 1—1000 套

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《心理医生》，从不同的视角和层次，揭示了人生各种心理矛盾与心理危机的奥秘，提出了有针对性的解决办法。全书内容新颖全面，浅显实用，犹如交给读者一把解决心理矛盾、走出生活阴影的钥匙，有助于您养成良好的生活习惯、健康的心理状态，提高工作效率，融洽人际关系，促进家庭的和睦。

编 者

2004.1

目 录

第一章 心理学基本知识

第一节 心理学基本理论	(3)
一、心理学的沿革	(4)
二、心理学分科	(5)
三、心理学著名理论及学者	(6)
第二节 心理与心理学	(20)
第三节 心理与健康	(27)
一、心理健康的标准	(30)
二、心理健康的意义	(31)
三、影响心理健康的因素	(32)

第二章 心理测评与治疗

第一节 常用的心理测验评定	(37)
一、生活事件量表 (LES)	(37)
二、NOSIMH 心理卫生自评表 (SCL—90)	(41)
三、美国曼福来达心理健康自问表	(47)
第二节 心理治疗	(50)
一、心理治疗的目标	(50)
二、心理治疗的一般过程	(50)
三、常用的心理治疗方法	(51)

第三章 心理障碍

第一节 什么是心理障碍	(75)
第二节 心理障碍的分类	(79)
一、轻性心理障碍	(79)
二、重性心理障碍	(89)
三、心理生理障碍	(90)
四、大脑损害导致的心理障碍	(116)
五、行为问题和人格障碍	(117)

第四章 小儿心理

第一节 婴幼儿心理	(143)
一、婴儿期的心理发育和心理发育特征	(143)
二、幼儿期的心理发育和心理发育特征	(146)
第二节 学龄期心理	(149)
一、学龄前期的心理发育	(149)
二、学龄期的心理发育	(151)
三、学龄期儿童心理健康的标准	(152)
第三节 少年期心理保健	(154)
一、少年期的心理状态	(154)
二、少年期的主要心理问题及调适	(158)

第五章 青年心理

第一节 青年心理特征	(181)
一、青年心理特征	(181)
二、心理“断乳”的人生阶段	(186)

第二节 青年的主要心理问题及调治	(188)
一、面对失恋	(188)
二、孤独心理	(190)
三、面对挫折	(192)
四、自卑心理	(194)
五、嫉妒心理	(197)
六、社交恐怖症	(200)
七、青春期焦虑症	(202)
八、大龄青年的婚姻问题	(205)
第三节 青年的心身自我保健	(208)
一、青少年必须努力加强心身自我保健	(208)
二、社会交往的心理卫生	(209)
三、青年的爱情心理卫生	(211)

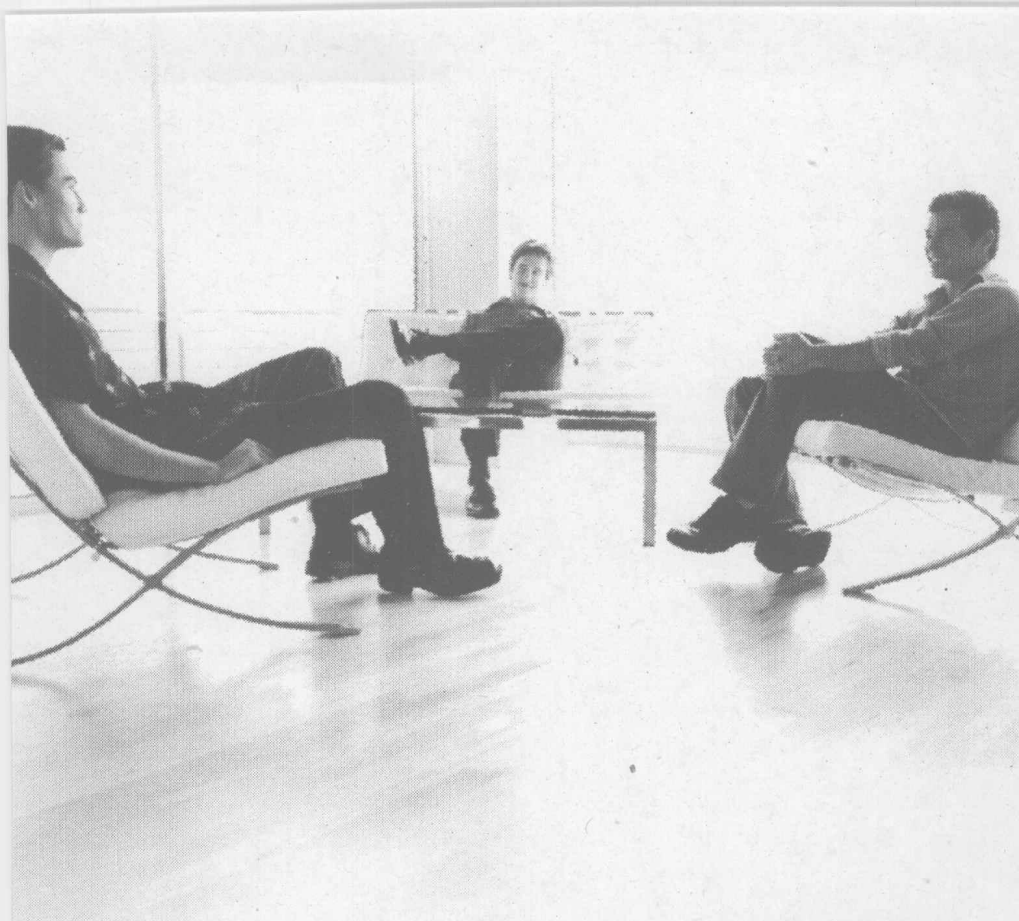
第六章 中年心理

第一节 中年人心理	(217)
一、中年人的心理特征	(217)
二、中年人的社会职责及生活变迁	(220)
第二节 中年期的心理问题及调整	(225)
一、婚姻危机	(225)
二、更年期综合症	(228)
三、面临“下岗”	(231)
四、“女强人”问题	(235)
五、婆媳矛盾	(237)
第三节 中年期心理保健	(240)
一、离婚与再婚的问题	(240)

二、夫妻一方有外遇	(254)
三、独身综合征	(258)
四、中年期的心理保健	(261)

第七章 老年心理

第一节 老年人的心理特征	(269)
一、积极的心理	(269)
二、消极的心理	(270)
第二节 老年期的主要心理问题及调治	(275)
一、退休综合征	(275)
二、老年抑郁症	(278)
三、婚姻家庭问题	(281)
四、面对死亡	(299)
第三节 老年期的心理保健	(302)



第一章

▶ 心理学基本知识

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

.....

.....

.....

第一节 心理学基本理论

心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。认识、情感或意志过程统称心理过程，这三个过程是相互联系、相互促进，统一在一起。由于每个人的先天因素不同，生活条件不同，所受的教育影响不同，所从事的实践活动不同，因此这些心理过程在每一个人身上产生时又总是带有个人特征；这样就形成了每个人的兴趣、能力、气质、性格的不同。譬如，个人的兴趣广泛性，兴趣的中心、广度和兴趣的稳定性不同；个人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力不同；有的能力高，有的能力低；个人的情感体验的深浅度，表现的强弱克服困难的决心和毅力的大小也不同。所有这些都是个性的不同特点。人的心理现象中的兴趣、能力、气质和性格，称为个性的心理特征。

心理现象的各个方面并不是孤立的，而是彼此互相联系着。不仅在认识、情感、意志过程之间，而且在个性心理特征和心理过程之间也密切联系。没有心理过程，个性心理特征就无从形成。同时，已经形成的个性心理特征又制约着心理过程，在心理过程中表现出来。例如具有不同兴趣和能力的个体，对同一曲歌，同一幅画，同一出戏的评价和欣赏水平是不同的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动。

事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程中的个性特征。二者是同一现象的两个不同方面。我们要深入了解人的心理现象就必须分别地对这两个方面加以研究，但在掌握一个人的心理全貌时，是两方面结合起来进行考察的。

总之，心理学是研究心理过程及其机制、个性心理特征的形成过程及其机制、心理过程和个性心理特征相互关系的规律性的科学。其性质是兼有自然科学性质和社会科学性质的中间科学。

一、心理学的沿革

对人的心理的探讨与研究，自有人类文明史以来就已经开始了。中国古代哲学、医学、教育和文艺理论等许多著作中，都有着丰富的心理学思想。术语“心理学”（psychology）最早见于希腊文，意为“灵魂的学问”。古代，哲学家和医生用“思辨”的方法来研究它。柏拉图洋洋洒洒写出一本《灵魂的学问》形而上学地构建了他想象的心灵王国。漫长的中世纪，残酷的宗教专制使科学各方面都看不到一丝生机。苦刑、禁欲、压制把人的本性禁锢得太紧，心理学也在其中苦捱近千年。幸好基督教中还有“不死的灵魂”的说法，所以心理学这颗火种算是没熄灭，随着自然科学纷纷登场，心理学也高高举起它的大旗。但心理学成为一门独立的科学还是 19 世纪的事。1897 年，德国的冯特在莱比锡大学建成第一个心理学实验室，使其成为一门独立的实验学科。发展至今，各国正准备大力加

强在心理学方面的研究，心理学已是具有 100 多个分支学科的庞大学科体系了，诸如普通心理学、社会心理学、教育心理学、法律心理学、管理心理学、商业心理学、经济心理学、消费心理学、咨询心理学……都是心理学庞大学科体系中的成员，而且随着人类社会实践活动的发展，心理学的分支学科还会继续增加。有人猜想，生物技术在 21 世纪火一阵子后，就是心理学如日中天的时候了。

二、心理学分科

心理学重在应用，它与哲学、工程学、人际关系学等交融，产生一系列分支学科。其服务领域之广，无其他学科可比。心理学的分支绝大部分分支心理学都是多学科衍生的产物，所以，它必将子孙无穷。我们大致可以把普通心理学，发展心理学、比较心理学等看作是基础课，把教育心理学、工程心理学、司法心理学、体育心理学等看作是专业课或选修课。下面予以简要介绍。

1. 普通心理学：研究正常成人心理现象的一般规律和心理科学的基本原理。包括感觉心理学、思维心理学等。

2. 发展心理学：研究心理在个体发展过程中的演变规律及年龄特征。包括幼儿心理学，老人心理学等。

3. 比较心理学：比较进化阶梯上不同动物的行为研究种族演化过程中心理发生和发展规律。

心理学的派别 学派之争是很常见的，尤其对心理学这样一门很难找到客观评估标准的学科。19 世纪末，曾有一场激烈的不见血的较量，其中有以下各种流派。

1. 构造主义心理学派：由冯特及其学生创立，他们主张心理学研究是分析意识由什么心理元素（感觉、表象、简单情感等）构成，其结合方式和规律是什么。所以又被称为“元素内省主义”。

2. 功能主义学派：由美国詹姆士·安吉尔等创立，他们强调心理意识是有机体适应环境的产物，认识和行为是适应环境的手段，又被称为“实用生物主义”。

3. 行为主义学派：由美国的华生等人创立，他们主张心理学应该研究人的机体和行为。用 S（刺激）用 R（反应）解释人的区别，行为主义只重研究人的外部行为，认为人是“较大的白鼠，较慢的计算机”又被称为“机械主义”。

4. 精神分析心理学派：奥地利弗洛伊德创立。他崇尚“泛性主义”（把性视为本能冲动中最重要的东西）。他出书多且畅销。书中体现了他的主张，即人有意识和无意识（本能），其分为三个层次：①本我：顺着本能的冲动和欲望。②自我：本能受外界影响的部分。③超我：对本能的抑制，体现社会风俗及道德标准。

5. “格式塔”新学派：由德国的魏特曼创立，强调心理现象的结构性和整体性，重视各部分动态联系及创造性思维。

三、心理学著名理论及学者

1. 精神分析学说

精神分析学说，又称心理动力学说或深层心理学说，

由奥地利精神病学家弗洛伊德创立，亦称“弗洛伊德主义”。1900年，弗洛伊德发表了《释梦》一书，成为精神分析学说诞生的标志。其产生来源于长期的临床观察与整理，基本理论基础是两个已经得到充分证实的假设：①心理决定论原则或因果原则；②意识是一种特殊的、非同寻常的心理过程（即心理活动主要是潜意识）。在此基础上，弗洛伊德建立了精神分析学说的潜意识理论、人格结构理论、性欲论、梦的解释和心理防御机制理论。

（1）潜意识理论

弗洛伊德将人的心理活动分为3个层次：意识、前意识和潜意识（无意识）。这3个术语是弗洛伊德学说的专门术语，不能混同于哲学、医学的同名相关术语。弗洛伊德的意识是指一切能够知觉到的、由外界刺激引起的、符合社会规范和道德标准并能通过语言交流或表达的心理活动，如人们合乎道德的感知觉、情绪、思维、意志等。若把人的心理活动比做飘浮在大海中的冰山，那么意识便是浮现在海面上的冰山之巅。

潜意识，亦称无意识，特指那些被压抑而摒弃于意识领域之外的，不能为人意识到、也不被社会规范所容的原始冲动、本能、欲望等，尤以性本能为主，但它可以在不自觉中支配和影响人的某些行为。弗洛伊德认为，潜意识就像冰山在海平面以下的大部分，人的大部分心理活动是在潜意识中进行。人经常将产生的不为社会道德、理智所允许的欲望和盲目的冲动排斥到潜意识领域，这一过程被弗洛伊德称为压抑或潜抑。由于潜意识不能进入意识领域，所以得不到满足，久而久之便会成为心理障碍和心身

疾病的根源。

前意识是指存在于无意识之中能够被召回到意识中的那部分内容，是在无意识中可以回忆再现的记忆经验，如行为中失言、人名地名的遗忘及物品放错地方等都是前意识行为，是意识和潜意识之间的过渡领域，是介于冰山位于海平面处的狭窄地带。无意识的心理活动要到达意识领域，首先要经过前意识审查，认可后才能进入意识领域。前意识作用也是按照外界现实、个体道德标准来控制其欲望和本能的需求能否实现。弗洛伊德还认为，压抑在潜意识最低层的愿望是幼儿时期的性欲，幼儿在性发育过程中的创伤性经验，可能在青年或成年时表现为各种心身障碍。

(2) 人格结构理论

弗洛伊德在3层意识概念的基础上提出人格结构的3分法，即本我(id)、自我(ego)和超我(superego)。他认为人的人格是由其交互作用而形成。

“本我”指追求“享乐原则”，由生物性的本能冲动支配行为的我，主要是性本能和攻击破坏性的欲望本能。其中性本能又称力比多(libido)、欲力或性力，对人格的发展起着动力性作用。“本我”是无意识的，因而不为个人所觉察，更不为别人所发现。

“自我”则遵循“现实原则”，既存在于意识领域，也存在于潜意识领域。“自我”的动力来自“本我”，既要满足本能冲动与欲望，又要考虑外界现实环境，以保护个体安全。所以，“自我”是人格的执行部门，即在外界许可的情况下，满足“本我”的欲望。