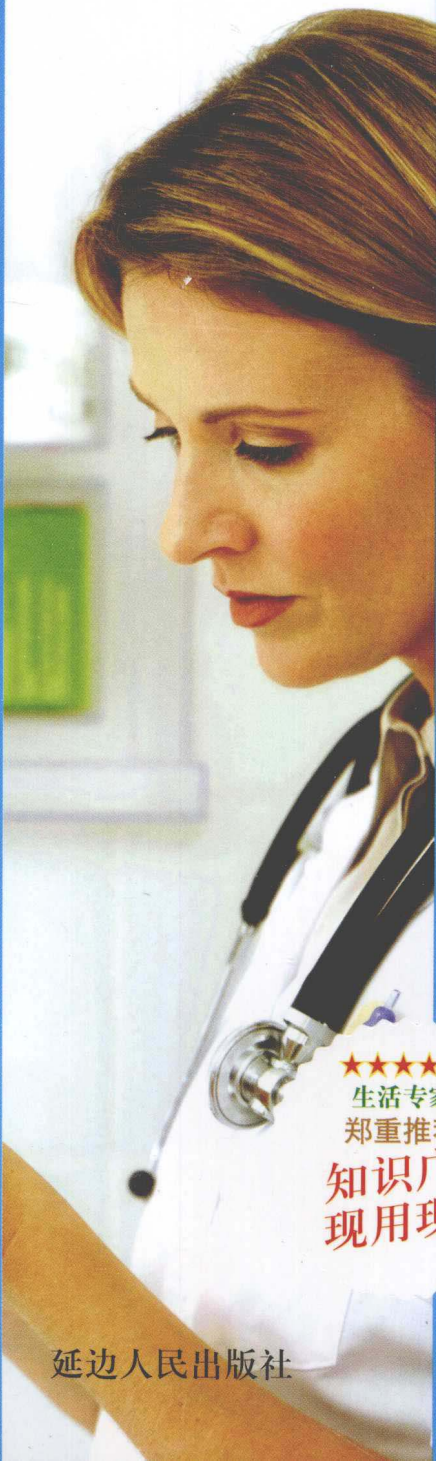


· 让 · 本 · 书 · 成 · 为 · 你 · 一 · 生 · 的 · 生 · 活 · 顾 · 问 ·

方博◎主编

家庭心理医生



★★★★★
生活专家
郑重推荐
知识广博
现用现查

健康是人类生存、发展的要素

■ 这是一个可读性极强的现代家庭生活读本。
■ 更为重要的是，它可以告知我们最宝贵的资源——快乐和健康！



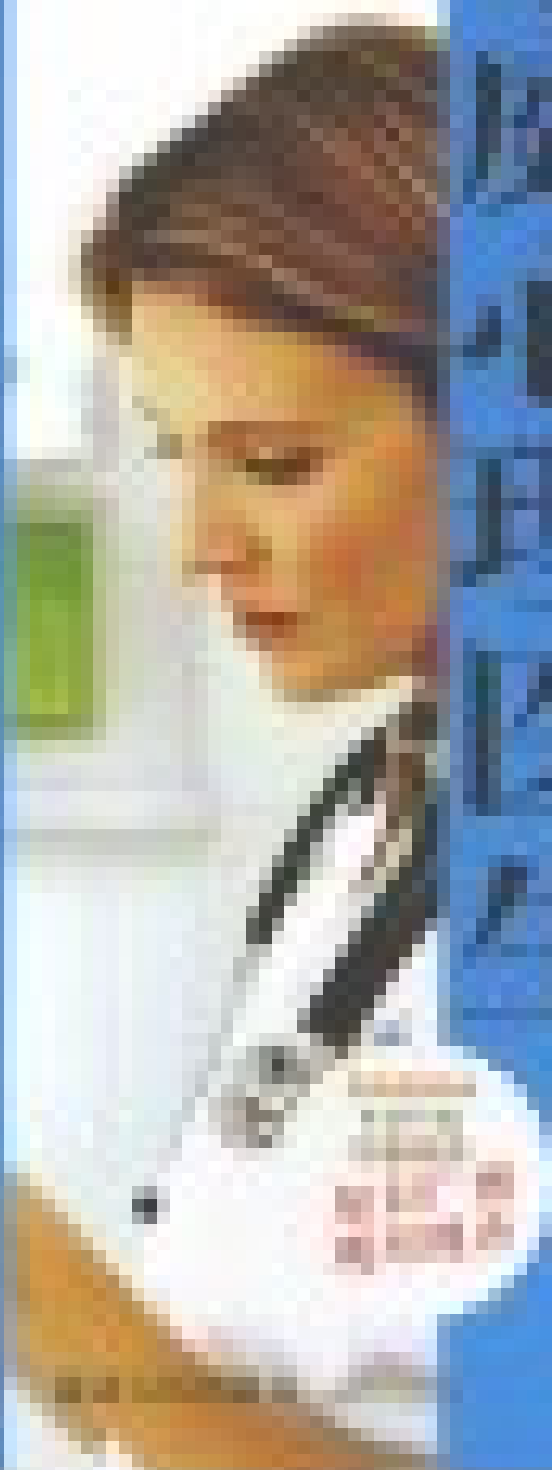
权威 · 科学 · 专业 · 实用

13 *Wanmei Shenghuo*
aibaobao



延边人民出版社

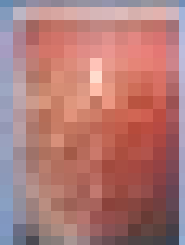
家庭心理医生



中国心理学会注册心理师 李松海 主编

中国心理学会注册心理师 李松海 副主编

中国心理学会注册心理师 李松海 副主编



健康生活新开始

方博 主编

家庭心理医生

学做自己的心理医生



延边人民出版社



家庭心理医生

学做自己的心理医生

责任编辑:张光朝

责任校对:宋建华

版式设计:宋建华

图书在版编目(CIP)数据

健康生活新开始/方博主编.——延吉:延边人民出版社,2007.8
(2008.4重印)

ISBN 978-7-80698-986-9

I.健... II.方... III.保健-基本知识 IV.R.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第119273号

主 编:方 博

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京旺鹏印刷有限公司

发 行:延边人民出版社 印数:3000

开 本:710×1000毫米 1/16 印张:240 字数:3500千字

版 次:2008年3月修订 2008年4月第2次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80698-986-9

定 价:476.80元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

目 录

Contents



第一章 异常心理的判断与心理健康的维护

第一节 异常心理的类别和成因	3
类别	3
异常心理的成因	6
第二节 心理健康的维护	7
心理健康的标准	7
心理健康的维护	9



第二章 揭开常见不良心理的面纱

第一节 虚荣	
——满足过后是苦泪	13

家心理医生



虚荣是生活的陷阱	13
不要为虚荣所奴役	15
走出面子的围城	17

第二节 猜疑

猜疑会迷乱人的心智	19
把猜疑消灭在萌芽状态	20

第三节 攀比

——刺向心灵的利剑	23
攀比消减人生的快乐	23
学会俯视,珍惜拥有	24

第四节 自卑

——告诉自己我能行	25
拔掉心底的木桩	25
与自信为友	27

第五节 嫉妒

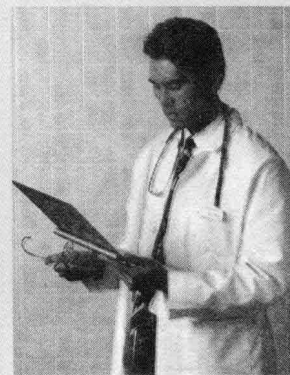
——化解嫉妒还心灵平静	30
嫉妒让心态变形	30
浇灭心中嫉妒之火	32

第六节 报复

——割除心中报复的毒瘤	34
报复只会叠加痛苦	34
让报复如云湮灭	36

第三章 突破意志障碍的束缚

第一节 依赖	
——扔掉拐杖才能走得快	41
割掉依赖的绳子	41
做自己命运的主人	43
第二节 拖延	
——拖延埋没人的灵性	45
拖延是虚度光阴	46
扫除拖延的陋习	48
第三节 怀旧	
——走脚下的路,唱明天的歌	50
别把志趣滞留在昨日	50
把握今天,享受现在	53
第四节 懒惰	
——懒惰销蚀人的心志	54
懒惰荒芜人生	55
以勤奋赶走你的惰性	57
第五节 犹豫	
——莫待无花空折枝	59
犹豫者终将两手空空	59
果断是成功的开始	61



第四章 导引情绪走向阳光

第一节 悲观

- 吹走心头的阴云 67
- 悲观无异于自戕 67
- 给自己一个积极暗示 70
- 笑别悲观,潇洒上路 72

第二节 厌倦

- 饱含热情发掘乐趣 74
- 别因厌倦丢掉香槟 75
- 和厌倦说再见 77



第四节 焦虑

- 跨过焦虑的石墙 79
- 莫让焦虑缠身心 79
- 驱散焦虑的阴霾 81

第六节 压抑

- 常给心灵透透气 84
- 化解心累 84
- 拥抱心灵的大树 86



第七节 忧郁

- 将快乐带进生活 88
- 不要让心情“感冒” 88
- 让阳光驱散忧郁的雾影 90

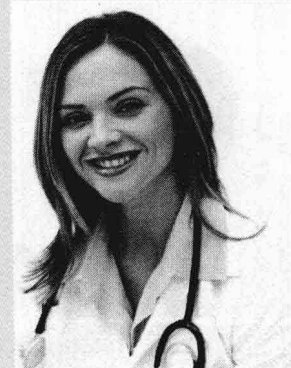
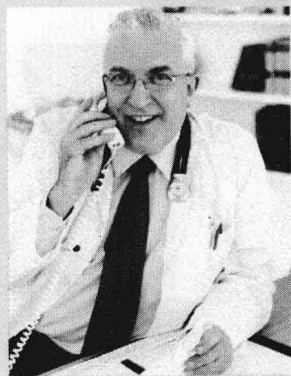
第八节 孤独

- 孤独与情趣无缘 91

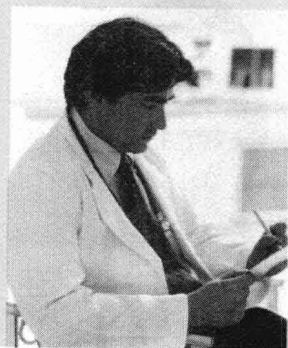
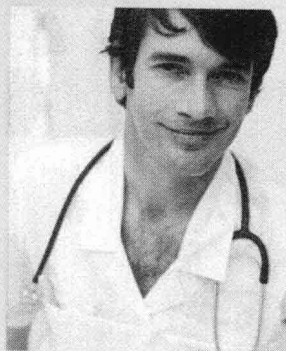
不做自怜的孤独者	92
走出孤独的蛛网	94
不妨品味孤独	97

第五章 挣脱心理病症的烦扰

第一节 神经衰弱	
——不让神经“累趴下”	101
神经衰弱的成因	101
神经衰弱的心理疗法	102
第二节 抑郁症	
——笑是抑郁的特效药	104
抑郁症的成因	105
抑郁症的心理疗法	106
第三节 恐怖症	
——轻松面对生活	107
恐怖症的成因	108
恐怖症的心理疗法	110
第四节 强迫症	
——相信你自己做过的	112
强迫症的成因	112
强迫症的心理疗法	114
第五节 疑病症	
——让事实粉碎一切怀疑	116
疑病症的成因	117
疑病症的心理疗法	119



第六章 走出人格障碍的荆棘丛



第一节 回避型

——直面心灵深处的渴望 125

解读回避型人格障碍 125

回避型人格障碍的调适 127

第二节 分裂型

——与人建立温情的联系 129

解读分裂型人格障碍 129

分裂型人格障碍的调适 132

第三节 反社会型

——不做“悖德狂” 133

解读反社会型人格障碍 133

反社会型人格障碍的调适 135

第四节 表演型

——给行为加点理性 137

解读表演型人格障碍 137

表演型人格障碍的调适 138

第五节 攻击型

——学会合理表达情绪 139

解读攻击型人格障碍 140

攻击型人格障碍的调适 141

第七章 蹬过性心理障碍的险滩

第一节 阳痿

131 ——重振男子汉的雄风 145

132 阳痿的心理成因 145

133 阳痿的心理疗法 147

第二节 早泄

134 ——持久方能胜利 149

135 早泄不可怕 150

136 早泄的保健方法 151

第三节 性恐惧

137 ——用幸福感代替恐惧 153

138 性恐惧的一般成因 154

139 消灭性恐惧 156

第四节 性厌恶

140 ——唤起性的美妙意识 159

141 性厌恶的心理成因 159

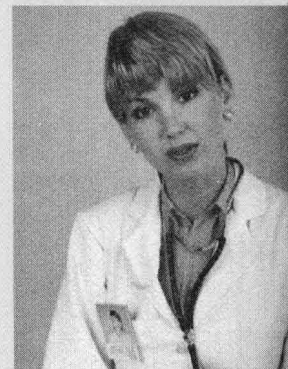
142 走出性厌恶的阴影 161

第五节 性高潮障碍

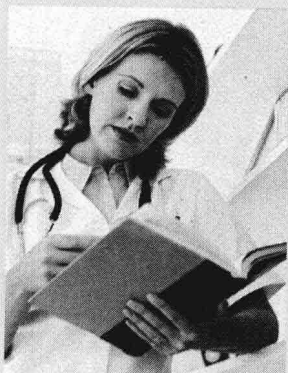
143 ——让快乐安然释放 164

144 性高潮障碍的心理因素 164

145 打造和谐性生活 166



第八章 心理诊断在某些领域中的应用



第一节 心理诊断在压力问题中的运用	171
对压力的理解	171
压力应对	172
压力应对与社会支持	174
心理诊断在压力问题中的运用	177
减轻压力的方法和训练	181
第二节 心理诊断在职场问题中的运用	189
对职场的理解	191
心理诊断在职场问题中的运用	194
第三节 心理诊断在爱情婚姻问题中的运用 ...	200
对爱情婚姻的理解	200
心理诊断在爱情婚姻问题中的运用	203
第四节 心理诊断在家庭教育问题中的运用 ...	209
对家庭教育的理解	212
心理诊断在家庭教育问题中的运用	221

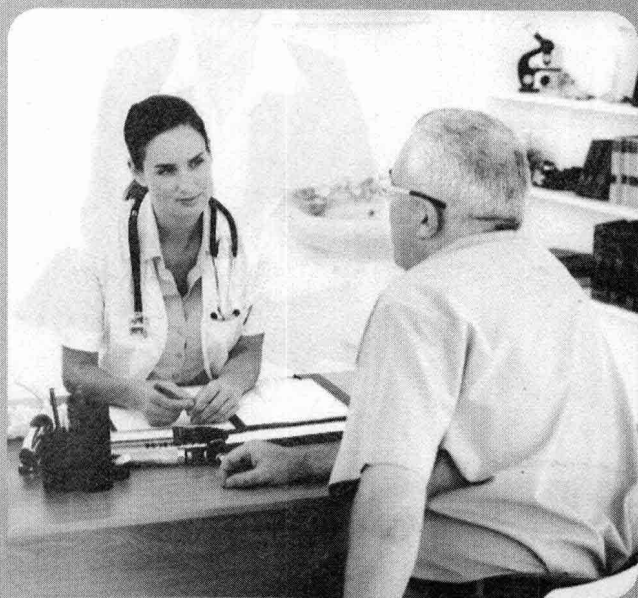
第一章

异常心理的判断 与心理健康的维护



家庭心理医生

JIATINGXINLIYISHENG



第一节 异常心理的类别和成因

心理异常是大脑的结构或机能失调或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲,既反映了个人自我概念和某些能力的异常,也反映了社会人际关系和个人生活上的适应障碍。



类别

异常心理有很多类别。根据文化与传统,各国也有自己特定的评价体系和判别标准。就我国来讲,中华医学会在《中国精神障碍分类与诊断标准》(第三版修订本,2001年)中,将异常心理分为十类:

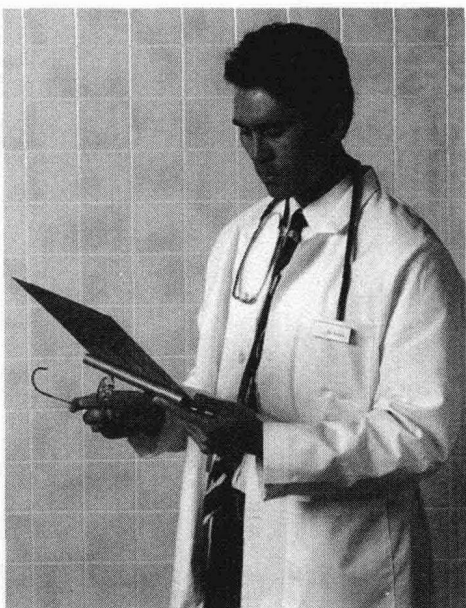
1. 器质性精神障碍;
2. 精神活性物质与非依赖性精神物质所致的精神障碍;
3. 神经分裂症及其他精神病性障碍;
4. 心境障碍(情感性精神障碍);
5. 癔症、应激相关障碍、神经症;
6. 心理因素相关生理障碍;
7. 人格障碍、习惯与冲动控制障碍、性心理障碍;
8. 精神发育迟滞与童年和少年期心理发育障碍;
9. 童年与少年期的多动障碍、品行障碍、情绪障碍;

其他精神障碍及与心理卫生密切相关的几种情况。

现简单介绍较为常见的类型。

神经症

又称神经官能症,是一组主要表现焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病、癔症或神经衰弱症状的精神障碍,多有一定人格基础。起病受社会心理因素影响,症状与现实处境不相称,它们的共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆性的紊乱,神经系统检查及辅助检查无异常,即无可证实的器质性病作基础。然而它们又有各自的特征,如焦虑症的烦躁不安、紧张焦虑;抑郁性神经症的多愁善感、抑郁不安;恐怖症的杞人忧天、无可名状的恐惧;强迫症的无法自控的思维或行为;疑病症的多疑善虑,老是猜疑自己被人欺骗,或要遭遇到不测;癔症的发作性情感爆发或某系统、器官的功能突然障碍;神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化。患者一般社会适应能力保持正常或影响不大;有良好的自知力,对自己的不适有充分的感受,感到痛苦却又无能为力,一般能主动求治。



常见类型包括神经衰弱、焦虑型神经症、恐惧性神经症、强迫性神经症、躯体形式障碍等。

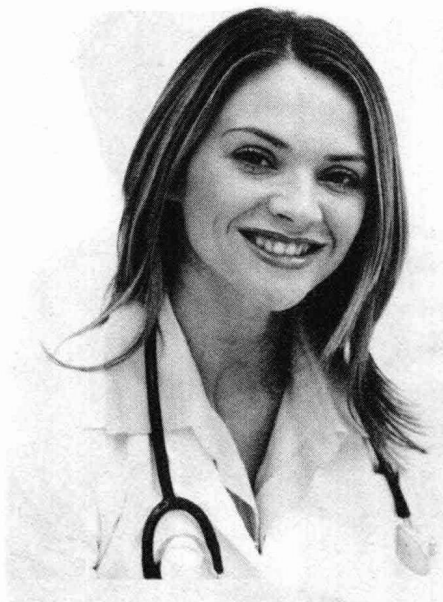
重症精神病

也叫精神失常,指严重的心理障碍,患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的明显的异常,是大脑功能不正常的结果,但目前未发现大脑结构的破坏性的变化,没有明确的病因解释。根据现有的资料表明,精神病是由于患者脑内的生物化学过程发生了紊乱,有些患者的中枢神经介质多了,有些则是缺少某些中枢神经介质,或是某些体内的新陈代谢产物在脑内聚集过多所致。最新研究表明,精神分裂症可能与表观遗传学(与遗传学相对应的概念,是指基于非基因序列改变所致基因表达水平变化)有关,其脑内基因甲

基化修饰出现异常。由于精神病患者大脑功能不正常,所以这些患者出现了精神活动的明显不正常,多存在以下症状:幻觉、妄想、显著的兴奋和活动过多、并非由于抑郁或焦虑引起的严重而持久的社会性退缩、显著的精神运动性迟滞和紧张症性行为等。患者不能正常地学习、工作、生活;动作行为难以被一般人理解,显得古怪;在病态心理的支配下,有自杀或攻击、伤害他人的动作行为;有程度不等的自知力缺陷,患者往往对自己的精神症状丧失判断力,认为自己的心理与行为是正常的,拒绝治疗。

人格障碍

人格障碍又称为人格异常、病态人格或变态人格。指人格特征在发展和结构上明显偏离正常,形成一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。人格异常的人与周围的人格格格不入,对环境适应不良,社交和职业功能明显受到影响,并且自己感到痛苦。



人格障碍多指从儿童期发展起来的人格缺陷或人格发展的内在不协调,到青少年期加剧,表现出对社会正常生活的不适应。他们既不是精神病人,也没有智能上的缺陷,但他们的行为举止却往往偏离正常人,常表现出有点怪异。但是人格障碍与一般的心理疾病有所不同,它不属于真正的心理疾病,处于正常人和精神病人之间的边缘状态。人格障碍缺乏起病的病因、病理过程和转归等作为一种疾病所必须具有的特征,所以它不是真正的精神病。尽管有人格障碍的人虽不像精神病患者那样,丧失同现实客观世界的接触,

有一定的自知力,但它同样妨碍人的正常生活,甚至破坏和毁灭生活,常会贻害社会及自身,他们的自杀率估计为正常人群的三倍。

人格障碍的行为问题有多种,发生的程度不同。程度轻微者可能不被常人所察觉,只有与他最亲近的人才能领教他的怪癖与异常。他们常常大惊小怪、无事生非,常令亲属或同事无所适从,难以相处。最严重的人格障碍者,比如患