

心理健康是其成长中必不可少的精神钙质  
做大事必重，才会比别人更快一步获得改变命运  
的机会，使自己的人生变得饱满和幸福。  
选择本书，引导你走向成功。

李元秀◎主编

# 心理健康

教育丛书

40

Xin Lin Jian Kang  
JIAO YU CONG SHU

内蒙古人民出版社

# 心理健康教育丛书

## 健康心灵卷

主编 李元秀

40



内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康心灵/李元秀编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007.5

(心理健康教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09069 - 3

I. 健… II. 李… III. 青年—心理卫生—健康教育  
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073526 号

## 心理健康教育丛书

---

主 编 李元秀

责任编辑 安芳芳

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京华戈印务有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 222

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09069 - 3/G · 2540

定 价 888.00 元(全 40 册)

---

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

## 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 病态心理分析 .....     | (1)  |
| 什么是攀比心理 .....    | (4)  |
| 攀比从何而来 .....     | (4)  |
| 大学校园攀比成风 .....   | (7)  |
| 警惕攀比心理 .....     | (7)  |
| 攀比心理的矫正 .....    | (9)  |
| 什么是虚荣心理 .....    | (11) |
| 什么是虚荣心 .....     | (11) |
| 关注孩子的虚荣心理 .....  | (13) |
| 虚荣是女性的天敌 .....   | (14) |
| 虚荣心理的矫正 .....    | (16) |
| 什么是嫉妒心理 .....    | (19) |
| 什么是嫉妒 .....      | (19) |
| 莫让嫉妒侵扰孩子 .....   | (21) |
| 嫉妒心理的矫正 .....    | (22) |
| 什么是报复心理 .....    | (24) |
| 不能以恶治恶 .....     | (24) |
| 为何女人也爱报复 .....   | (26) |
| 莫让孩子迷失在报复中 ..... | (27) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 报复心理的矫正 .....    | (30) |
| 什么是挫折心理 .....    | (31) |
| 怎样看待挫折 .....     | (32) |
| 影响挫折承受力的因素 ..... | (33) |
| 挫折心理的矫正 .....    | (35) |
| 什么是悲观心理 .....    | (39) |
| 悲观心理的产生 .....    | (39) |
| 悲观测试 .....       | (42) |
| 悲观心理的矫正 .....    | (43) |
| 什么是逃避心理 .....    | (46) |
| 逃避不意味着解决 .....   | (47) |
| 什么是“免罪”理论 .....  | (49) |
| 逃避心理的矫正 .....    | (51) |
| 什么是自卑心理 .....    | (54) |
| 自卑的产生 .....      | (54) |
| 产生自卑的原因 .....    | (55) |
| 自卑心理引发早衰 .....   | (56) |
| 警惕幼儿自卑心理 .....   | (57) |
| 消除自卑心理 .....     | (58) |
| 什么是自负心理 .....    | (60) |
| 掌握好自负的度 .....    | (61) |
| 什么人容易自负 .....    | (63) |
| 自负心理的矫正 .....    | (64) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 什么是自私心理 .....    | (66) |
| 自私心理的产生 .....    | (67) |
| 自私心理的根源 .....    | (68) |
| 净化孩子的心灵 .....    | (69) |
| 自私心理的矫正 .....    | (71) |
| 什么是猜疑心理 .....    | (73) |
| 猜疑心的产生 .....     | (74) |
| 猜疑是爱情的杀手 .....   | (76) |
| 夫妻何必乱猜疑 .....    | (77) |
| 猜疑心理的矫正 .....    | (79) |
| 什么是逆反心理 .....    | (81) |
| 逆反心理的产生 .....    | (81) |
| 关注夫妻间的逆反心理 ..... | (83) |
| 逆反心理的矫正 .....    | (84) |
| 什么是浮躁心理 .....    | (86) |
| 浮躁心理的产生 .....    | (86) |
| 谨防青少年的浮躁情绪 ..... | (89) |
| 大学生要“浮”到几时 ..... | (90) |
| 浮躁心理的矫正 .....    | (92) |
| 什么是迷信心理 .....    | (94) |
| 迷信的涵义 .....      | (94) |
| 迷信心理产生的原因 .....  | (97) |
| 巫婆神汉的伎俩 .....    | (98) |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 迷信心理的矫正 .....       | (100)        |
| 什么是完美主义心理 .....     | (101)        |
| 完美主义心理阐释 .....      | (101)        |
| 完美主义心理导致强迫症 .....   | (104)        |
| 该不该让孩子追求“完美”? ..... | (105)        |
| 完美主义心理的矫正 .....     | (106)        |
| <b>揭秘异常行为 .....</b> | <b>(109)</b> |
| 什么是暴饮暴食 .....       | (109)        |
| 暴饮暴食的产生 .....       | (109)        |
| 暴饮暴食的危害 .....       | (111)        |
| 暴饮暴食行为的心理调适 .....   | (112)        |
| 什么是异食癖 .....        | (113)        |
| 异食癖的成因 .....        | (113)        |
| 异食癖的危害 .....        | (114)        |
| 异食癖的心理调适 .....      | (115)        |
| 什么是烟瘾 .....         | (118)        |
| 烟瘾形成的原因 .....       | (118)        |
| 烟瘾的危害 .....         | (119)        |
| 戒烟与烟瘾的心理调适 .....    | (121)        |
| 什么是嗜酒 .....         | (124)        |
| 嗜酒的成因 .....         | (124)        |
| 嗜酒的危害 .....         | (125)        |
| 戒酒与嗜酒的心理调适 .....    | (129)        |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 什么是吸毒 .....      | (131) |
| 毒瘾的成因 .....      | (131) |
| 吸毒的危害 .....      | (132) |
| 戒毒与戒断后心理调适 ..... | (134) |
| 什么是嗜赌成瘾 .....    | (137) |
| 赌博上瘾的原因 .....    | (137) |
| 嗜赌的危害 .....      | (139) |
| 赌博成瘾的心理调适 .....  | (140) |
| 什么是疯狂购物 .....    | (141) |
| 疯狂购物的原因 .....    | (141) |
| 疯狂购物的危害 .....    | (143) |
| 疯狂购物的心理调适 .....  | (145) |
| 什么是沉迷网络 .....    | (146) |
| 上网成瘾的原因 .....    | (146) |
| 上网成瘾的危害 .....    | (150) |
| 上网成瘾的心理调适 .....  | (152) |
| 什么是洁癖 .....      | (154) |
| 洁癖的成因 .....      | (154) |
| 洁癖的危害 .....      | (156) |
| 洁癖的心理调适 .....    | (157) |
| 什么是性心理变态 .....   | (159) |
| 恋物癖 .....        | (160) |
| 异装癖 .....        | (164) |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 摩擦癖 .....           | (168)        |
| 窥阴癖 .....           | (171)        |
| 露阴癖 .....           | (176)        |
| 恋童癖 .....           | (180)        |
| <b>解读心理疾病 .....</b> | <b>(185)</b> |
| 什么是抑郁症 .....        | (188)        |
| 抑郁症及其症状表现 .....     | (188)        |
| 抑郁症的病因 .....        | (192)        |
| 抑郁症的心理治疗方法 .....    | (195)        |
| 什么是焦虑症 .....        | (199)        |
| 焦虑症及其症状表现 .....     | (200)        |
| 焦虑症的病因 .....        | (203)        |
| 焦虑症的心理治疗方法 .....    | (205)        |
| 什么是强迫症 .....        | (208)        |
| 强迫症及其症状表现 .....     | (208)        |
| 强迫症的病因 .....        | (214)        |
| 强迫症的心理治疗方法 .....    | (218)        |
| 什么是恐惧症 .....        | (219)        |
| 恐惧症及其症状表现 .....     | (219)        |
| 恐惧症的病因 .....        | (225)        |
| 恐惧症的心理治疗方法 .....    | (226)        |
| 什么是癔症 .....         | (229)        |
| 癔症及其症状表现 .....      | (229)        |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 癔症的病因 .....        | (234) |
| 癔症的心理治疗方法 .....    | (237) |
| 什么是自闭症 .....       | (239) |
| 自闭症及其症状表现 .....    | (240) |
| 自闭症的病因 .....       | (251) |
| 自闭症的心理治疗方法 .....   | (256) |
| 什么是疑病症 .....       | (259) |
| 疑病症及其症状表现 .....    | (259) |
| 疑病症的病因 .....       | (262) |
| 疑病症的心理治疗方法 .....   | (265) |
| 什么是躁狂抑郁症 .....     | (267) |
| 躁狂抑郁症及其症状表现 .....  | (267) |
| 躁狂抑郁症的病因 .....     | (269) |
| 躁狂抑郁症的心理治疗方法 ..... | (271) |
| 什么是神经衰弱症 .....     | (271) |
| 神经衰弱症及其症状表现 .....  | (272) |
| 神经衰弱症的病因 .....     | (275) |
| 神经衰弱症的心理治疗方法 ..... | (279) |
| 正视人格障碍 .....       | (282) |
| 什么是认识人格障碍 .....    | (284) |
| 人格障碍的特点 .....      | (285) |
| 人格障碍的成因 .....      | (286) |
| 预防人格障碍 .....       | (288) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 什么是正确的教育方式? .....    | (289) |
| 什么是反社会型人格障碍 .....    | (290) |
| 反社会型人格障碍的表现 .....    | (291) |
| 反社会型人格障碍的成因 .....    | (294) |
| 反社会型人格障碍的心理治疗和预防 ... | (297) |
| 什么是自恋型人格障碍 .....     | (298) |
| 自恋型人格障碍的表现 .....     | (298) |
| 自恋型人格障碍的成因 .....     | (300) |
| 自恋型人格障碍的心理治疗 .....   | (301) |
| 什么是强迫型人格障碍 .....     | (303) |
| 强迫型人格障碍的表现 .....     | (303) |
| 强迫型人格障碍的成因 .....     | (306) |
| 强迫型人格障碍的心理治疗 .....   | (308) |
| 什么是回避型人格障碍 .....     | (309) |
| 回避型人格障碍的表现 .....     | (310) |
| 回避型人格障碍的成因 .....     | (312) |
| 回避型人格障碍的心理治疗 .....   | (314) |
| 什么是依赖型人格障碍 .....     | (316) |
| 依赖型人格障碍的表现 .....     | (317) |
| 依赖型人格障碍的成因 .....     | (319) |
| 依赖型人格障碍的心理治疗 .....   | (321) |
| 什么是攻击型人格障碍 .....     | (322) |
| 攻击型人格障碍的表现 .....     | (323) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 攻击型人格障碍的成因 .....      | (325) |
| 攻击型人格障碍的心理治疗和预防 ..... | (328) |
| 什么是表演型人格障碍 .....      | (330) |
| 表演型人格障碍的表现 .....      | (330) |
| 表演型人格障碍的成因 .....      | (333) |
| 表演型人格障碍的心理治疗 .....    | (335) |
| 什么是偏执型人格障碍 .....      | (337) |
| 偏执型人格障碍的表现 .....      | (338) |
| 偏执型人格障碍的成因 .....      | (340) |
| 偏执型人格障碍的心理治疗 .....    | (343) |
| 什么是分裂样人格障碍 .....      | (345) |
| 分裂样人格障碍的表现 .....      | (346) |
| 分裂样人格障碍的成因 .....      | (349) |
| 分裂样人格障碍的心理治疗 .....    | (351) |
| 什么是循环型人格障碍 .....      | (353) |
| 循环型人格障碍的表现 .....      | (353) |
| 循环型人格障碍的成因 .....      | (355) |
| 循环型人格障碍的心理治疗 .....    | (357) |
| 什么是边缘性人格障碍 .....      | (357) |
| 边缘性人格障碍的表现 .....      | (357) |
| 边缘性人格障碍的成因 .....      | (361) |
| 边缘性人格障碍的心理治疗 .....    | (363) |
| 常见儿童心理问题 .....        | (364) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 儿童的心理特征 .....         | (365) |
| 儿童心理发展 .....          | (366) |
| 儿童心理的基本特征 .....       | (368) |
| 什么是儿童抑郁症 .....        | (371) |
| 儿童抑郁症的病因 .....        | (371) |
| 儿童抑郁症的表现 .....        | (372) |
| 儿童忧郁症的心理治疗 .....      | (374) |
| 什么是儿童焦虑症 .....        | (375) |
| 儿童焦虑症的类型 .....        | (376) |
| 儿童焦虑症的病因 .....        | (377) |
| 儿童焦虑症的心理治疗 .....      | (379) |
| 什么是儿童强迫症 .....        | (380) |
| 儿童强迫症的表现 .....        | (380) |
| 儿童强迫症的病因 .....        | (381) |
| 儿童强迫症的心理治疗 .....      | (381) |
| 什么是儿童恐惧障碍与入学恐惧症 ..... | (383) |
| 儿童恐惧障碍的表现 .....       | (384) |
| 儿童恐惧障碍的病因 .....       | (384) |
| 儿童恐惧障碍的心理治疗 .....     | (385) |
| 入学恐惧症 .....           | (386) |
| 什么是儿童多动症 .....        | (387) |
| 儿童多动症的表现 .....        | (388) |
| 儿童多动症的病因 .....        | (390) |

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 儿童多动症的治疗 .....         | (392)        |
| 儿童多动症的预防 .....         | (394)        |
| 什么是儿童孤独症 .....         | (395)        |
| 儿童孤独症的表现 .....         | (396)        |
| 儿童孤独症的治疗 .....         | (398)        |
| 什么是口吃 .....            | (400)        |
| 口吃的表现 .....            | (400)        |
| 口吃的病因 .....            | (401)        |
| 口吃的纠正 .....            | (402)        |
| 什么是偏食 .....            | (404)        |
| 形成偏食的原因 .....          | (405)        |
| 儿童偏食的纠正 .....          | (407)        |
| 什么是儿童的心理保健 .....       | (409)        |
| 保证孕妇身心健康 .....         | (409)        |
| 创建良好的生活环境 .....        | (409)        |
| 尊重儿童的自尊心 .....         | (410)        |
| 坚持正确的教育方法 .....        | (412)        |
| 为儿童树立良好榜样 .....        | (413)        |
| 帮助儿童学习人际交往技能 .....     | (414)        |
| 隔代抚养易导致儿童心理疾病 .....    | (414)        |
| <b>青少年常见心理问题 .....</b> | <b>(418)</b> |
| 青少年的心理特征 .....         | (419)        |
| 青少年心理发展 .....          | (420)        |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 青少年心理问题的本质 .....    | (422) |
| 什么是青少年逆反心理 .....    | (426) |
| 青少年的逆反心理的成因 .....   | (427) |
| 青少年的逆反心理的表现 .....   | (428) |
| 青少年的逆反心理的合理应对 ..... | (430) |
| 什么是青少年恋爱心理 .....    | (433) |
| 单恋 .....            | (434) |
| 失恋 .....            | (436) |
| “早恋” .....          | (439) |
| “早恋”的合理应对 .....     | (441) |
| 什么是青少年焦虑心理 .....    | (447) |
| 青春期焦虑症 .....        | (448) |
| 青春期焦虑症的心理调逆 .....   | (449) |
| 应试焦虑症 .....         | (450) |
| 应试焦虑症的自我调节 .....    | (454) |
| 什么是青少年常见消极心理 .....  | (456) |
| 嫉妒心理 .....          | (456) |
| 自卑心理 .....          | (460) |
| 孤独心理 .....          | (464) |
| 挫折心理 .....          | (467) |
| 什么是青少年自杀行为 .....    | (471) |
| 青少年自杀的严酷现实 .....    | (471) |
| 青少年自杀的心现特征 .....    | (475) |

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 青少年自杀心理预防与危机干预 .....   | (479)        |
| 青少年的心理保健 .....         | (481)        |
| 性心理保健 .....            | (481)        |
| 学习人际交往 .....           | (482)        |
| 正视理想和现实的矛盾 .....       | (485)        |
| 丰富业余生活 .....           | (486)        |
| <b>成年人常见心理问题 .....</b> | <b>(488)</b> |
| 成年人的心理特征 .....         | (489)        |
| 中年心理发展 .....           | (489)        |
| 中年人人心理的基本特征 .....      | (491)        |
| 成年人的挫折心理 .....         | (495)        |
| 挫折心理的成因 .....          | (496)        |
| 挫折心理的调节 .....          | (499)        |
| 慢性疲劳综合症 .....          | (501)        |
| 慢性疲劳综合症的表现 .....       | (501)        |
| 慢性疲劳综合症的调节与预防 .....    | (504)        |
| 职业适应与失业综合症 .....       | (507)        |
| 中年人的职业适应 .....         | (507)        |
| 失业综合症的表现 .....         | (509)        |
| 失业综合症的心理调节 .....       | (512)        |
| 婚姻适应期 .....            | (515)        |
| 成年人的婚姻家庭问题 .....       | (516)        |
| 病态固恋 .....             | (518)        |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 中年婚姻适应不良 .....           | (519)        |
| 中年人婚姻的维护 .....           | (521)        |
| 成年人的心理保健 .....           | (523)        |
| 摒弃恶习 .....               | (523)        |
| 培养坚强的性格 .....            | (524)        |
| 与人为善 .....               | (525)        |
| 张弛有度,量力而行 .....          | (527)        |
| 笑一笑,十年少 .....            | (529)        |
| <b>老年人常见心理问题 .....</b>   | <b>(532)</b> |
| 老年人的心理特征 .....           | (533)        |
| 老年人心理的发展 .....           | (535)        |
| 老年人的心理特征 .....           | (536)        |
| <b>更年期综合症 .....</b>      | <b>(538)</b> |
| 更年期综合症的病因 .....          | (538)        |
| 更年期抑郁症 .....             | (543)        |
| 女性更年期综合症的自我调节 .....      | (545)        |
| 不要忽视男性更年期综合症 .....       | (549)        |
| <b>老年人焦虑与老年人抑郁 .....</b> | <b>(551)</b> |
| 老年人焦虑症 .....             | (551)        |
| 老年人抑郁症 .....             | (552)        |
| <b>记忆障碍与老年性痴呆 .....</b>  | <b>(553)</b> |
| 老年记忆障碍 .....             | (554)        |
| 老年人记忆的改善 .....           | (554)        |