

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

32

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

32



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)
揭秘异常行为	(109)
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)
解读心理疾病	(185)
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)
青少年常见心理问题	(418)
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)
成年人常见心理问题	(488)
成年人的心理特征	(489)
中年心理发展	(489)
中年人心理的基本特征	(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)
老年人常见心理问题	(532)
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)
更年期综合症	(538)
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)
老年人焦虑与老年人抑郁	(551)
老年人焦虑症	(551)
老年人抑郁症	(552)
记忆障碍与老年性痴呆	(553)
老年记忆障碍	(554)
老年人记忆的改善	(554)