

医疗与心理养生咨询丛书

心理健康手册

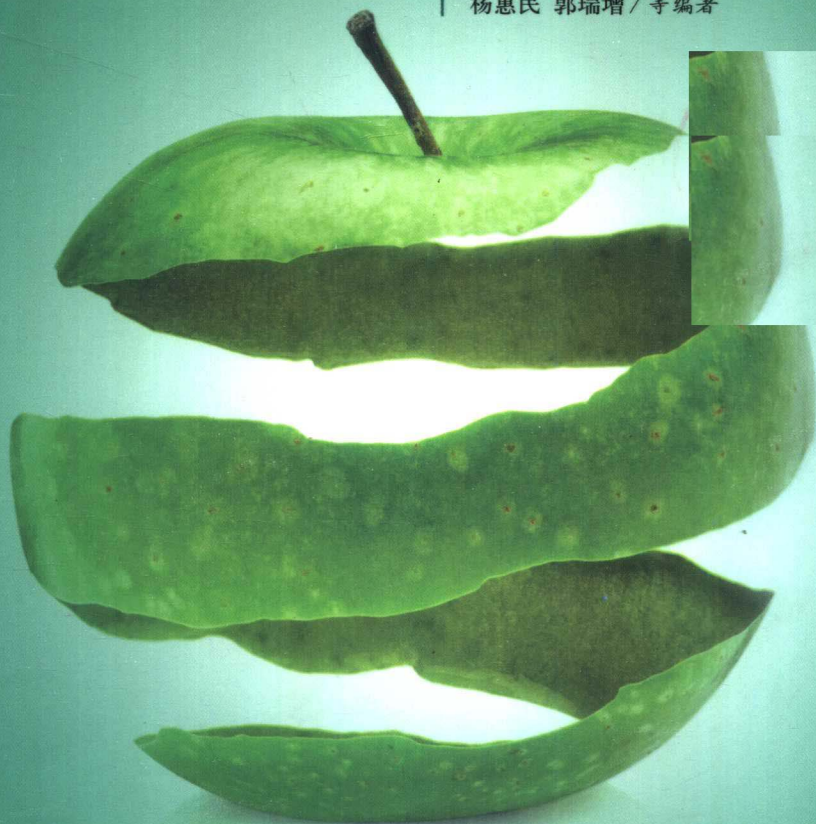


中国心理图书第一品牌

大众心理健康指导书

中国心理访谈网心理专家推荐

杨惠民 郭瑞增 / 等编著



■ 调节不良情绪 ■ 克服心理障碍 ■ 解除心理困惑 ■ 保持良好心态

中医古籍出版社

心理健康手册

杨惠民等编著

调节不良情绪
克服心理障碍
保持良好心态
拥有健康身体

中医古籍出版社

责任编辑：樊岚岚

丛书策划：健康人生策划联盟

图书在版编目 (CIP) 数据

医疗与心理养生咨询/杨惠民等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2005. 4

ISBN 7-80174-311-3

I. 医… II. 杨… III. 医学心理学 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035047 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市鸿郅印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 102 印张 1350 千字

2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000 册

书号: ISBN 7-80174-311-3/R·310

定价: 168.00 元 (共六册)

目录

contents

第一篇 心理与健康

第一章 神秘而独具特色的心理学

一、为什么要懂一点心理学	3
二、心理（或精神）是什么？心理现象是什么	3
三、心理学是什么？心理学都有哪些分支	4
四、什么是心理卫生	4
五、人的心理活动（精神活动）都包括哪些	5
六、“IQ”是什么	6
七、“EQ”是什么	7

第二章 身体健康与心理

一、什么叫行为？行为对健康有什么影响	9
二、什么是动机冲突？对健康有什么影响	9
三、什么叫“暗示”？对健康有什么影响	10
四、心理因素对人体衰老有什么影响	10
五、心理与身体的统一性	11
六、心身疾病的分布趋势	12
七、心身疾病的防治	13
八、长寿者的心理特点	16

第三章 给自己的心理状况把脉

一、心理健康的标准	18
二、影响心理健康的因素	22
三、消除心理健康的误区	24
四、心理健康的自我诊断	25
五、心理平衡与失衡	36

第二篇 常见的心理问题

第一章 幼儿心理与健康

一、什么是儿童孤独症	45
二、什么是儿童多动症	46
三、如何治疗儿童多动症	47
四、什么是品行障碍	48
五、如何预防品行障碍	49

第二章 青少年心理与健康

一、少年期主要有哪些心理特点	50
二、青年期主要有哪些心理特点	51
三、为什么孩子进了初中就变得不“乖”了	52
四、父母与子女之间的“代沟”是怎样产生的	53
五、中学时期为什么个别学生会出现不合群现象	53
六、怎样正确地对青少年进行心理调适	53
七、怎样培养青少年控制调节自己情绪的能力	54
八、为什么有人把青年期称为“危险期”	54
九、青年人怎样才能学会控制自己的情绪	55
十、青年人应怎样顺利渡过性适应期	55
十一、青年人应怎样处理情感问题	55
十二、青年人应怎样处理交友问题	56
十三、青年人应怎样与父母进行思想沟通	56

第三章 中老年心理与健康

一、中老年人的心理健康标准是什么	58
二、中年期有哪些心理特点	58
三、导致中年人心理失衡的原因有哪些	60
四、中年人应怎样进行自我心理调适	60
五、中年人应怎样正确认识自己	60
六、中年人应怎样适度控制与疏泄自己的情绪	61
七、中年人怎样对待力不从心的现象	62
八、老年人的心理特点有哪些	62
九、老年人易产生哪些不利于身心健康的心理变化	63
十、老年人心理健康的表现有哪些？心理失常又有何表现	64

十一、为什么说留恋过去是老年人的一种典型的心理障碍	64
十二、老年人怎样克服固执己见	65
十三、为什么老年人爱猜疑	66
十四、老年人如何进行自我心理调适	67

第四章 情绪与健康

一、什么是情绪	69
二、人的情绪是如何产生的	69
三、伴随各种情绪体验, 机体会出现哪些生理反应	69
四、情绪和健康有何关系	70
五、情绪与疾病是什么关系	71
六、什么是紧张? 引起紧张的因素有哪些	71
七、紧张在人体上有哪些反应? 对人体又有哪些损害	71
八、什么是愤怒? 怎样排解愤怒	72
九、愤怒时人体会出现哪些生理、病理改变	72
十、何谓焦虑? 它是如何产生的	72
十一、焦虑带来的生理反应有哪些	73
十二、愤怒可对人体造成什么损害	73
十三、什么是惊恐? 惊恐会对人体造成什么样的影响	73
十四、什么是忧思? 忧思会对人体造成什么影响	74
十五、不良的情绪反应在什么情况下才能够成为致病因素	74
十六、不良情绪会引起人体哪些病变	75

第五章 婚恋心理与健康的关系

一、什么是恋爱	77
二、恋爱有哪几种类型	77
三、女性择偶对象的标准是什么	78
四、男性希望选择一个怎样的妻子	79
五、如何才能恋爱成功	79
六、恋爱有技巧吗	80
七、恋爱失败的原因有哪些	81
八、结婚后夫妻应如何相处	82
九、婚恋中的嫉妒是如何产生的	83
十、婚后怎样合理地占有伴侣	83
十一、失恋后怎么调节	83
十二、婚姻出现不和谐怎么办	85
十三、婚姻出现危机后如何和解	86

第六章 性心理与健康

一、什么叫性心理	88
二、美满的性生活都有哪些心理特点	88
三、女性主要有哪些性心理特点	88
四、男女在性生活中有哪些差异	89
五、为什么不能用中止性生活来表示不满	90
六、性行为大概能持续多长时间	91
七、如何看待性羞怯感	91
八、怎样理解性行为中的愤怒情绪	92
九、性行为中的恐惧心理对人体有何影响	92
十、为何说禁欲不利于身心健康	93
十一、什么是性功能障碍	93
十二、有哪些社会心理因素导致心因性性功能障碍	93
十三、心因性阳痿是如何形成的？怎样进行心理调适	94
十四、什么叫心因性早泄？怎样进行心理调适	95
十五、什么叫心因性不射精？怎样进行心理调适	95
十六、什么叫遗精？怎样进行心理调适	96
十七、什么是性冷淡？应怎样进行心理调适	97
十八、什么是性交障碍？应怎样进行心理调适	97
十九、为什么说性心理教育是很有必要的	98
二十、应怎样对儿童进行性心理教育	98
二十一、应怎样对青少年进行性心理教育	99
二十二、怎样对成年人进行性心理教育	100

第七章 人际关系与健康

一、何谓人际关系	101
二、何谓相互认同	101
三、何谓情感相容	101
四、何谓行为相近	102
五、最常见的人际关系都有哪些	102
六、人际关系对健康有何影响	103
七、为什么说建立良好的人际关系很有必要	104
八、孤独会对人体产生什么影响？如何摆脱孤独	104
九、怎样正确处理人际关系	104
十、怎样建立良好的人际关系	105

第八章 个性与健康

一、何谓个性	107
二、个性的特征都有哪些	107
三、个性是怎样形成的	108
四、个性和疾病有什么关系	108
五、个性与冠心病有什么关系	109
六、个性和高血压病有什么关系	109
七、个性对癌症有什么影响	110
八、个性对哮喘病有什么影响	110
九、个性对消化性溃疡有什么影响	110
十、什么是病态个性？有哪些主要类型	111
十一、什么是健康个性？健康个性有什么特征	112
十二、怎样培养健康个性	113
十三、怎样培养学前期儿童的个性	113
十四、怎样重塑与现代社会相适应的健康个性	114

第九章 挫折心理与健康

一、何谓挫折心理	116
二、产生挫折心理的原因主要有哪些	116
三、遭受挫折后人都会产生哪些情绪反应？对人体有何影响	117
四、何谓认知失调	118
五、经历挫折后人通常会产生什么行为动作反应	118
六、经历挫折后的直接反应是什么	118
七、经历挫折后的间接反应是什么	120
八、遭受挫折后人体会产生的生理反应有哪些	122
九、怎样对挫折心理进行调整	122
十、怎样增强心理承受能力	123

第十章 人体需要与健康

一、人体都有哪些基本需要	124
二、什么是生理需要	124
三、什么是安全需要	125
四、什么是爱的需要	125
五、什么是尊重的需要	126
六、什么是自我实现的需要	126
七、什么是认识和理解的需要	127
八、什么是美的需要	127

九、怎样满足与发展人的需要	128
十、需要的满足和发展对人体有何影响	129

第十一章 常见痴呆

一、什么是痴呆？如何发现一个人患上了痴呆	130
二、记忆力减退就是痴呆吗	131
三、怎样区别良性健忘与痴呆	131
四、痴呆可见于哪些疾病	132
五、老年痴呆症临床表现有哪些	132
六、血管性痴呆有哪些临床表现	133
七、怀疑有痴呆该如何诊断	133
八、如何治疗和护理老年痴呆患者	134

第三篇 常见的精神疾病

第一章 睡眠障碍

一、你知道什么是睡眠障碍吗	139
二、什么是非器质性睡眠障碍	139
三、什么是失眠症	140
四、如何治疗失眠症	141
五、失眠症都可用哪些药物治疗	142
六、什么是嗜睡症	143
七、睡眠过多时还要考虑哪些疾病	144
八、什么是夜游症	144
九、饮酒可以治疗失眠吗	145

第二章 进食障碍

一、什么是神经性厌食症	146
二、神经性厌食症产生的原因和发病机制是什么	147
三、神经性厌食症都有什么治疗原则	148
四、什么是神经性贪食症	148
五、神经性贪食症的治疗原则是什么	149

第三章 神经症

一、什么是神经症？它是如何分类的	150
二、导致神经症的病因是什么	150
三、什么是神经衰弱	151
四、什么是恐怖症	151
五、什么是焦虑症	152
六、如何鉴别焦虑性神经症	153
七、什么是强迫症	153
八、怀疑自己有病是什么病	154
九、长时间的抑郁是病吗	155
十、神经症怎样治疗	156
十一、神经症的心理治疗都有哪些方法	157

第四章 精神分裂症

一、什么叫精神分裂症	160
二、为什么会得精神分裂症	161
三、精神分裂症都有哪些基本表现？有哪些基本类型	162
四、单纯型精神分裂症和青春型精神分裂症各有何特点	162
五、紧张型精神分裂症有什么特点	163
六、偏执型精神分裂症有什么特点	164
七、如何诊断精神分裂症	165
八、精神分裂症应与哪些精神疾病相鉴别	166
九、精神分裂症能彻底治好吗	167
十、如果亲人患了精神分裂症，家属应该如何配合治疗	168
十一、怎样治疗精神分裂症	169
十二、有什么药物可治疗精神分裂症	170
十三、不典型抗精神病药有哪些	172
十四、如何治疗精神分裂症急性期和慢性期	173
十五、服用抗精神病药有哪些常见副作用	174
十六、如何判定治疗疗效	176
十七、精神分裂症患者可以结婚吗	176
十八、精神分裂症患者是危险人物吗	177

第五章 情感性精神障碍

一、什么是情感性精神障碍	179
二、情感性精神障碍的病因有哪些	180
三、躁狂症有哪些表现	181

四、应如何治疗躁狂症	182
五、什么是抑郁症	183
六、抑郁症的临床表现和诊断是什么	184
七、抑郁症为何对女性情有独钟	186
八、老年性抑郁是什么原因	187
九、抑郁症与自杀是什么关系	188
十、抑郁与健康是什么关系	189
十一、你知道怎样治疗抑郁症吗	191
十二、老一代抗抑郁药的作用特点是什么	192
十三、新一代抗抑郁药的作用特点是什么	193
十四、抑郁症有哪些心理治疗方法	195
十五、抑郁症病人怀孕后还能继续服药吗	196

第六章 癔症

一、什么是癔症	198
二、癔症的病因与发病机制是什么	198
三、癔症主要有哪些临床表现	199
四、癔症的诊断与鉴别是什么	200
五、如何治疗癔症	201

第七章 病人心理与健康

一、住院病人都有什么心理需要	205
二、病人的心理反应有哪些？对疾病有什么影响	205
三、怎样对病人进行心理疏导	206
四、危重病人心理问题有哪些	207
五、临危病人有哪些心理需要和临终关怀	209

第八章 心理因素与常见疾病

一、心理因素与癌症的关系	210
二、患者的心理反应对癌症病程有何影响	211
三、怎样对癌症病人进行心理调适	211
四、心理因素对原发性高血压有什么影响	212
五、心理因素为什么会诱发高血压病	212
六、怎样对高血压病人进行心理调适	213
七、心理因素对糖尿病有何影响	213
八、怎样对糖尿病患者进行心理调适	214
九、心理因素会诱发冠心病吗	214
十、心理因素为什么会导致冠心病	215
十一、怎样对冠心病患者进行心理调适	215

十二、心理因素在哮喘发病中起什么作用	216
十三、心理因素引起哮喘病发作的机制是什么	216
十四、怎样对哮喘病人进行心理调适	217
十五、心理因素对消化性溃疡病有何影响	217
十六、怎样对消化性溃疡病人进行心理调适	218

第四篇 了解心理咨询与心理治疗

第一章 心理治疗

一、什么是心理治疗	221
二、心理治疗的主要特征有哪些	221
三、心理治疗的对象	221
四、心理治疗都有什么原则	222
五、心理治疗应达到什么目标	222
六、心理治疗可分为几类	222
七、一般心理治疗是什么	223
八、什么是行为治疗	224
九、什么是认知疗法	225
十、什么是森田疗法	226
十一、什么是催眠暗示疗法	227

第二章 心理咨询

一、什么是心理咨询	229
二、心理咨询和心理治疗有什么区别	229
三、心理咨询有什么意义	229
四、心理咨询的过程是什么	230
五、心理咨询都有什么形式	231
六、心理咨询的原则是什么	232
七、心理咨询都有哪些常用方法与技巧	233

第五篇 拥有健康心理并不难

第一章 心理美容与健康

一、心理与美容有什么关系	239
二、真的可以做心理美容吗	239

三、心理美容与健康是什么关系	240
四、生活中的心理美容方案	241

第二章 拥有健康心理并不难

一、积极面对心理危机	243
二、健康微调	243
三、治疗心理压力过大有妙方——锻炼、放松、哭泣	244

第一篇

心理与健康

第一章 神秘而独具特色的心理学

也许我们都认为自己是一名业余的心理专家,但是心理学却并不是我们想象的那么简单,它是一门复杂而古老的科学。通常我们所认为的心理学是解决人们心理问题的学问,其实那只不过是心理学的一部分,在人们的日常生活中,随着现代人际互动的日渐频繁,心理问题已经突现出来,越来越受到人们的重视,这些问题属于社会适应与心理适应的问题,它们同属于心理学问题。

一、为什么要懂一点心理学

在现实生活中,懂一点心理学是一件非常必要的事情。懂得一点心理学,自觉地把它应用到日常生活中,无论是人的性格,还是对一种事物的认知(认知过程包括人的语言、情绪、心理疾病、人际互动等),都已经和心理学紧密联系在一起。大而言之,心理学还可以广泛应用到社会工作、个人生活、工商、体育、教育、军事、交通安全、广告、司法,甚至军事等领域。

对于心理学,不同的人有不同的认知,比如冬天来了,你感觉到了冷,你要去买一件冬衣。这个时候,你是自己去,还是叫别人陪自己一起去呢?那么,你为什么会上自己去或者你为什么上叫上甲或者是乙呢?还有,你会不会邀请自己的恋人陪同呢?

如果你叫上了你的恋人,并且你们买到了各自喜欢的衣服,心情很愉快。在经过一条街的时候恰好看到一群人聚在一起,于是,你们就跑去看看发生了什么事,也想凑凑热闹,原来是一个街头晚会,在台上主持人的带动之下,当你看到大家欣喜若狂时,你似乎也获得了一种快乐。回到家中后,你感觉有点累了,就倒头大睡,准备做一场好梦。那么,在以上过程中,你知道这其中有多少是心理学家所关心的问题吗?

心理学包括的范围很广,凡是与人相关的东西统统包含在其中。小而言之,从人的大脑机制、身体功能、神经结构到人的思维、记忆、语言的发展、决策的制定,都是心理学的研究对象。个体之间的沟通、交际技巧,同伴压力,大脑机制有病变,心理机能衰退或人际关系不良等,这些行为也属于心理学范畴。

二、心理(或精神)是什么? 心理现象是什么

心理是大脑的知觉、感觉、记忆、情感、思维、能力、性格等的总称,是客观事物在大脑中的反映。对于心理,列宁曾说过,心理是“头脑的功能,是外部世界在大脑中的反映”。也就是说,大脑是一种反映客观事物的器官,心理是脑的功能。

心理现象指的是个体在社会活动中的情感和意志活动的表现。心理现象

极为复杂,表现的形式也各不相同,总的说来,它包括心理过程与个性心理两个方面。这是普通心理学研究的主要内容。

人的心理无论多么复杂,总是在各种活动中表现出来。比如我们会见一位久别的朋友,往往首先要互相注视、互相问候,感知对方的言语举止。经过一番叙谈后,就会引发对一桩桩往事的回忆。谈到共同关心的问题,就会引发对该问题的分析、判断、推理等一系列思维活动。其中感觉与知觉、记忆与思维等心理活动,是我们了解事物、处理问题所必需的,在心理学上,通常称为认识过程或认知过程。

三、心理学是什么? 心理学都有哪些分支

心理学是研究心理规律的科学。心理学最初属于哲学范畴,直到 19 世纪中期,随着自然科学的发展才逐渐从哲学中分离出来,成为一门独立的学科。辩证唯物主义心理学认为心理是客观实际在人脑中的反映,认为人不仅是自然的实体,还是社会的实体,所以人的心理具有自然科学和社会科学的双重性质。

心理学有许多分支。其中,研究心理的一般形式和一般规律的统称为普通心理学。其他还有社会心理学、教育心理学、儿童心理学、医学心理学、个性心理学、艺术心理学、实验心理学、动物心理学、变态心理学、运动心理学,等等。

四、什么是心理卫生

心理卫生英文名为“mental health”,也可翻译成“精神卫生”,概念有狭义和广义之分。

狭义的概念指的是精神病学的研究范围,是指对各类精神疾病的病因、发病机制、临床诊断、治疗以及预防的研究与实践。

广义的概念较精神病学更为广泛,指不仅研究各类精神疾病的治疗和预防,还要深入探讨如何保障人群的心理健康,以减少和预防各种心理问题。

精神疾病包括哪些呢?一般我们将其分为神经症、精神病、人格障碍、智能障碍以及心身疾病五大类。神经症是一种精神疾病,与精神病不同;精神病指的是患有严重精神病性症状的精神疾病,如情感性精神障碍、精神分裂症、器质性精神障碍等;人格障碍指的是那些明显偏离正常人格的病人,比如反社会型人格、癯症性人格、偏执型人格、性心理变态等;智能障碍主要指精神发育迟缓,也就是俗称的“弱智”病人;心身疾病指的是那些与心理刺激密切相关的躯体疾病,比如有人认为冠心病、高血压、神经性皮炎等躯体疾病都与精神刺激有关,所以也可以称之为心身疾病。

目前,中国依据中国精神障碍分类与诊断标准(CCMD-3)将精神疾病分类为十种:①器质性精神障碍;②精神分裂症(分裂症)和其他精神病性障碍;③精神活性物质所致精神障碍或非成瘾物质所致精神障碍;④癯症、应激相关障碍、神经症;⑤心境障碍(情感性精神障碍);⑥心理因素相关生理障碍;⑦人格障碍、习惯和冲动控制障碍、性心理障碍;⑧童年和少年期的多动障碍、品行障碍