

市民科普丛书

- 杭州市科学技术协会 组编
- 赵国秋 田建新 主编

健康心理 健康人生



KD 科学普及出版社

市民科普丛书

杭州市科学技术协会 组编
赵国秋 田建新 主编

健康心理 健康人生



科学普及出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心理 健康人生 / 赵国秋, 田建新主编. —北京:
科学普及出版社, 2006.5

(市民科普丛书)

ISBN 7-110-06411-5

I. 健... II. ①赵...②田... III. 心理卫生—健康
教育—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 039284 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的
为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

科学普及出版社发行部发行 各地新华书店经售

杭州杭新印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 12 插页: 2 字数: 250 千字

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-3000 册 定价: 35.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

学科学知识 讲健康生活 比文明进步 奔小康社会



《市民科普丛书》编辑委员会

主 任 朱国海
副主任 何西华 陈天开 梁细弟 张贵书 陈能华
主 编 赵国秋 田建新
编 委 赵国秋 王义强 陈福民 尤叶仁 马玉江
付素芬 陈树林 何 鸣 诸亚萍 孙裕勇
唐光政 全莲花 毛洪京 张旻璞

序

随着科技的迅速发展、经济的繁荣和社会的进步，人们跨入了一个充满竞争的时代。学习任务的繁重、工作要求的提高、生活节奏的加快、家庭负担的增大，给人们带来的心理压力亦日趋沉重。学习、工作、生活、家庭等方面的机遇和挫折使人们产生的心理矛盾、压力亦日趋增加。抑郁症、焦虑症、强迫症等心理障碍的发病率亦随之迅速上升，严重地影响着人们的学习、工作和生活。因此，关心和重视心理卫生问题，提高人们的心理卫生知识，指导和帮助人们进行心理的自我调节，医治人们心理创伤，使人们身心健康地迎接快节奏的学习、工作和生活，是摆在我们面前的一项十分紧迫的任务。

赵国秋医生与我相识交往多年，他在精神卫生领域中辛勤耕耘数十载，是一位精神卫生工作的开拓者。他几十年如一日，投身于精神卫生事业的第一线。



本书从普及心理卫生知识入手，根据作者长期在心理咨询、心理治疗方面的临床经验，结合案例进行分析。内容涉及婚姻家庭，人际关系，竞争压力与健康，儿童青少年心理行为问题的成因及处理，常见心理疾病的诊治。本书通俗易懂，是一本值得一读的精神卫生科普读物。

中国工程院院士 沈渔邨

2006年3月28日 北京

前言

今年年初，国务院发布了《全民科学素质行动计划纲要（2006~2010~2020）》，这是贯彻落实全国科学技术大会精神，实施《国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要》、《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006~2020年）》的一项重要措施，对于增强自主创新能力、建设创新型国家，推进经济社会全面协调可持续发展，建设社会主义和谐社会，实现全面小康的宏伟目标，有着十分重要的意义。

提高全民族的科学文化素质，实现人的全面发展，是构建和谐社会重要的基础和保障。在全社会广为传播科学知识、科学方法、科学思想、科学精神，使广大人民群众更好地接受科学技术的武装，进一步形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的社会风尚，是一项十分紧迫和高尚的事业，也是一项长期而艰巨的任务。

科学技术普及有着深刻的内涵和十分丰富的内容，我们应采取公众易于理解、接受、参与的方式，弘扬科学精神，使实事求是、探索求知、崇尚真理、勇于创新的科学精神在全社会大大发扬起来，成为伟大民族精神的重要内容；宣传马克思主义唯物论和无神论，帮助和引导人们划清科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的界限，增强识别、抵制各种愚昧、迷信和歪理邪说的能力；针对人们关心的自然现象和生命现象，普及自然科学、人体科学等基础知识，包括各种自然现



象和天文现象的科学解释，宇宙和生命的起源、地球形成和人类进化的有关知识，以及各种自然灾害和生老病死的成因，帮助人们建立科学的自然观、宇宙观、生命观，引导人们正确认识自然，正确认识自身，不断提高人们的科学素养，努力营造全民学习、终身学习的良好氛围；针对人民群众需求和消费日益多样化的现状和趋势，普及与群众日常生活密切相关的公共安全、消费权益等方面的知识，普及与美化生活有关的生态环境、休闲娱乐等方面的知识，普及与科学健身有关的体育锻炼、合理饮食等方面的知识，努力促进人们生活质量的提高，促进科学健康、文明生活方式的形成。

正是出于以上考虑，近几年来，我们每年都组织编写《市民科普丛书》，力图从文明教育、科学消费、健康生活等诸方面客观实际地向市民群众介绍科学知识、科学思想、科学精神和科学方法，营造科学、文明、健康的良好氛围，推进“强市名城”建设。

参与本丛书编写的人员，有的是所在领域的专家，也有的是来自科普教育第一线的科技工作者，他们治学严谨，能够深刻而准确地把握所写作的内容。本丛书意在贴近群众和实际生活，通俗易懂，雅俗共赏，从科普的最根本要求出发，力求把科学观念与方法渗透到各个章节。

我们相信，《市民科普丛书》将会成为市民群众的良师益友，我们更欢迎广大市民群众对本书的编写提出宝贵意见。让我们互相共勉，以文明城市文明人的良好形象，共同建设美好的小康社会。

朱国海

(朱国海同志系杭州市科学技术协会主席)

目 录

第一章 幸福家庭的心理原则	
第一节 恋爱季节	1
第二节 新婚时分	19
第三节 孕育阶段	38
第四节 不惑之年	51
第五节 人近夕阳	64
第二章 儿童青少年的心理健康与维护	
第一节 建立良好的家庭环境	87
第二节 学习与娱乐	100
第三节 认识自己 寻找快乐	124
第四节 儿童青少年常见心理问题的识别与 应对策略	148
附 录	169
第三章 竞争压力及应对策略	
第一节 认识压力	179



第二节	压力的特点	182
第三节	竞争压力的来源	184
第四节	压力和身心健康	193
第五节	压力水平自我评估	198
第六节	压力的管理原则	203
第四章 常见的心理问题识别与防治		
第一节	一般心理问题概述	269
第二节	慢性疲劳综合征	289
第三节	躯体形式障碍	297
第四节	神经症	299
第五节	常见神经症的心理治疗	311
第六节	应激相关的心理障碍	335
第七节	癔症	345
第八节	与文化密切相关的心理障碍	349
第九节	心理生理障碍与心身疾病	353
第十节	与女性有关的心理障碍	362
第十一节	性心理障碍	372



第一章 幸福家庭的心理原则

第一节 恋爱季节

一、青春期的你怎样去恋爱

恋爱是一个诱人的字眼，每个青春期的少男少女都对它有着强烈的渴求，有的人希望平平淡淡才是真，而有的人却憧憬着轰轰烈烈爱一场，来编织自己人生最美丽时期的篇章。但不是任何事情都是风调雨顺的，恋爱亦是如此。当恋爱遇到挫折时，你是积极而对还是消极应对？下而是引自金润网的一则恋爱故事。

小敏一直是父母、同事眼中的乖乖女。可是谁又能想到会和一个已婚的男人有一种说不清道不明的瓜葛。大学毕业后她被分配到一家金融单位。前几个月她被调到了另一个部门，认识了现在的同事李。后来才知道他和她以前上司是很好的朋友。他请她吃饭，她想婉言拒绝，可她以前的上司也去，所以又觉得人家是前辈所以还是去了。吃这顿饭的时候她对他还是很有戒心的。可是人家两个人就像老大哥一样给她讲在新工作中该怎么



做。回家后她还和老妈说起这事。后来姓李的同事就偶尔打个电话给她，当时就是觉得好奇，想试探一下他到底要做什么，所以就接了他的电话。他33岁，比她大十多岁。有一段时间他出去学习，打电话给她，说给她介绍男朋友。就从那晚上开始他们几乎每晚都聊天。她知道他结婚了，也知道他有孩子。学习完后他们也经常通电话，有时候一聊就是两个多小时。但是除了那次她和他还有以前的上司吃饭，他们没有再在私底下单独见过面。她知道自己并不喜欢这样，只是日子过得太苍白无聊罢了。可是她却喜欢跟他聊天。她不敢想象有一天大家知道这件事的时候会对她有多失望。

看完这则故事你是否在想，她一个好好的女孩，为什么会选一个有妇之夫，而要开始一段坎坷崎岖，甚至是毫无结果的恋情，其实这则故事也反映出有的人青春期恋爱的心理存在着一定的盲目性，为了给处在青春期的少男少女们正确的引导，就迫切需要向正处于热恋中的年轻人介绍恋爱期的心理特点，使其懂得怎样培养建立健康的恋爱心理与行为。

(一) 当代青年的恋爱心理特点

1. 自主独立性较强

当代青年在处理自己恋爱问题时，个性鲜明，独立性强，感情易冲动，缺乏理智思考，不受传统习俗的限制，崇尚自由恋爱，无论恋爱关系是否确立，一般都不征求双方父母的意见，而随自己的意愿行事。

2. 恋爱目的性不明确

许多青年在恋爱中根本不会去考虑会不会和现在的恋人结婚，也并不是为找一个终身伴侣而谈恋爱。他们恋爱，只是因为需要爱和被爱或为了满足自己的虚荣心，或者是某种利益的



驱使。

3. 择偶思想不成熟，易于表面化

当代青年人由于刚踏出或尚未踏出校门，思想较单纯、社会阅历浅，对于自己的需要和未来的伴侣，还没有一个很明确的概念，这就造成了在恋爱问题上简单、幼稚和不成熟的思想行为。在择偶标准上，往往重外表，轻内在，选择男友以英俊、富有为标准，选择女友以漂亮、温柔为尺度。在恋爱行为中，往往重过程，轻结果，不是为了爱而恋爱，而是为了寻求过程中的刺激；重享乐，轻责任，有时只为一时的激情，做出一些无法挽回的举动，而最后面对现实问题时又极力逃避。这种恋爱问题上的不成熟性，加上他们在经济上尚未独立，恋爱过程中感情和思想易变，缺乏妥善处理恋爱中情感纠葛的能力，缺乏恋爱中的责任意识，而最终导致恋情的无果而终。

4. 自我控制力与经受挫折的能力较差

热恋之中的青年人，往往不善于控制自己的情感，缺乏对自己的驾驭能力，往往会为了感情做出一些冲动的行为。对恋爱对象过分依赖，视其为精神支柱，稍有波折就痛苦万分。当恋爱受到人的挫折，情绪就会失去控制，或报复或抑郁，对生活造成严重影响，甚至危及恋人的生命或社会的安定。

(二) 怎样的恋爱才是健康的爱情

(1) 不过分痴情，不咄咄逼人，不显示自己的爱情占有欲，能够充分尊重对方；

(2) 将爱情给予对方比向对方索取爱情更使自己感到快乐，并以对方的幸福为自己的满足；

(3) 不受虚荣心或其他利益的驱动；

(4) 为爱而恋爱，有责任心；



(5) 承认彼此是独立的个体。

(三) 如何建立健康的恋爱心理¹与发展健康的恋爱行为

1. 建立健康的恋爱心理

(1) 提倡志同道合的爱情:在恋人的选择上最重要的条件应该是志同道合,思想品德、事业理想和生活情趣等大体一致。这是两个人能够长期生活在一起的基础,用句通俗的话说就是“有共同的语言”,这样才能在分享快乐和痛苦、共同成长的过程中,进一步巩固爱情、发展爱情,才有可能步入婚姻的殿堂。否则可能会因为琐事而比较容易在两人之间产生矛盾,从而使爱情出现裂痕。

(2) 摆正爱情与事业的关系:年轻人应该把事业放在首位,摆正爱情与事业的关系,不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了事业,因为事业是年轻人价值感的主要支柱。当年轻人把爱情视为生命的唯一时,爱情就是一株温室中的花朵,娇弱美丽却经不起任何打击。相反,没有经济基础支撑的爱情也可能会苍白无力,而出现很多不和谐的因素。

(3) 懂得爱情应该相互理解、相互信任,并且是一份责任和奉献:真正懂得爱情的人非常清楚,恋爱需要为个人和对方营造一种轻松和快乐的氛围,没有人追逐爱情是为了被约束;相互信任是爱情得以稳固的条件,也是自信的表现。自己都不相信自己值得别人去爱的人,别人会全心全意爱他吗?而爱情更是一份责任和奉献,只有懂得肩负起这份责任的人才能获得崇高的爱情;也只有懂得奉献的人才能得到别人无私的回报。

(4) 学会对爱情说“YES”或“NO”:当你确信自己爱上某个人的时候要敢于表达,不要怕害羞,不要怕被拒绝,因为那是你的权力,是一种爱的能力。并且要勇敢地面对他人“YES”或

“NO”的结果，大不了就以“天涯何处无芳草”自我安慰吧！而当别人对你表达爱意时，如果那是你期盼已久的爱情，那就大胆地对他（她）说“YES”；如果是一份并不希望得到的爱情时，要果断、勇敢地说“NO”，因为爱情来不得半点勉强和将就，如果优柔寡断或屈服于对方的穷追不舍，发展下去对双方都是不利的。但这里要考虑到对方的个性而采取不同的拒绝方式，以免伤害对方的感情和自尊心，而可能酿成无法挽回的后果。

(5) 要懂得爱情需要共同的心血来浇灌：爱情就像美丽的花朵，需要双方用心血来浇灌，它才会开得绚烂夺目。双方的心血就像阳光和雨露，只有阳光的照射，没有雨露的滋润，花朵就会干瘪；而只有雨露的滋润，没有阳光的照射，花朵就会苍白，失去它的色彩。所以爱情需要双方来共同经营，要培养无私的品格和奉献精神，要培养善于处理矛盾的能力，有效地化解恋爱生活中的矛盾纠纷。为恋人负责，为社会负责，才能创造出幸福美满的恋情。

2. 发展健康的恋爱行为

(1) 恋爱言谈要文雅，讲究语言美：交谈中要诚恳、坦率、自然，不要为了显示自己而装腔作势，矫揉造作；不能出言不逊，污言秽语，举止粗鲁；在相互了解中不要无休止地盘问对方，使对方自尊心受损。否则只会使之产生厌恶，伤害感情。

(2) 恋爱行为要大方：一般来说，男女双方初次恋爱，在开始时常感到羞涩与紧张，随着交往的增加会逐渐自然与大方。这个时期要注意行为举止的检点。有的人感情冲动，过早地做出亲昵动作，使对方反感，影响感情的正常发展。

(3) 亲昵动作要高雅，避免粗俗化：高雅的亲昵动作能发挥爱情的愉悦感和心理效应，而粗俗的亲昵动作往往引起情感分离的消极心理效果，有损于爱情的纯洁与尊严，有损于年轻人



的形象，同时对旁人也是一种不良的心理刺激。

(4) 恋爱过程中要平等相待，相敬如宾：不要拿自身的优点去比较对方的不足，以此炫耀抬高自己，戏弄贬低对方。也不宜想方设法考验对方或摆架子，这些都可能挫伤对方的自尊心，影响双方的感情。

(5) 善于控制感情，理智行事：恋爱中引起的性冲动，一方面要注意克制和调节，另一方面要注意转移和升华，参加各种文娱活动，与恋人多谈谈学习和工作，把恋爱行为限制在社会规范内，不致越轨，要使爱情沿着健康的道路发展。

二、恋爱期的你会“谈性色变”吗

在西方神话中，伊甸乐园里的亚当和夏娃因受到蛇的诱惑，偷吃了爱情的禁果，于是才有了人。而我国古代有句相当流行的话，叫做“饿死事小，失节事大。”贞操对女人来说，是一道致命的枷锁，别说男人们对此很看重，女人们也在新婚后“见了红”，心里一块石头才会落地，否则丈夫不知会怎么想？但是感情的快马是很难驾驭的，尤其是在这个开放的年代，别说是恋爱时的生米成炊，就是“一夜情”也是时下走红的字眼。对于性，人们已经跳出了古代的束缚。但是你有没有想过，有时干柴烈火会烧毁人生。初尝禁果，兴奋莫名，一发而不可收拾。在这种情况下，女方极易怀孕，又不敢告人，而此时的少男少女又往往会不知所措，极可能做出一些伤人伤己的事情。下面是摘自某早报的一则未婚先孕的故事。

2004年11月29日，一名16岁少女在家中的厕所里产下28周的女婴，她将婴儿放入塑料袋内扔出窗外。验尸报告证实，婴儿是胎死腹中而非死于坠楼，少女不需面对杀婴的刑罚，不过