

◆ 最新健康百科丛书



心理健康咨询

XINLIJIANKANGZIXUN

王振华
编著



中国言实出版社

心理健康咨询

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康咨询/王振华编著—北京:中国言实出版社,2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I.心...

II.王...

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(2004)第135280号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

电 话:64924761 64924716

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs263.net

经 销:新华书店

印 刷:三河市东方印刷厂

版 次:2005年04月第1版 2005年04月第1次印刷

规 格:850×1168毫米 1/32 总印张98

总 字 数:2040千字

定 价:240.00元(全10册)

前 言

随着社会经济文化的发展，生活节奏越来越快，紧张刺激日益增多，与心理社会因素相关的各种问题的发生率、各种疾病的发病率呈上升趋势。据世界卫生组织估计，精神疾病和心理障碍所致的疾病负担已占全球各种疾病总负担的第一位，抑郁症、焦虑症、适应性障碍、慢性疲劳综合征等疾病正在悄悄地流行。另一方面，随着物质生活的丰富，人们对健康提出了更高的要求：健康不仅仅是没有疾病，更要求有良好的心理状态和较好的社会适应性。

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是如何认识它，并以正确的方法去对待。虽然我们找心理医生看病还不像看感冒发烧那样方便，但应注意提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，使每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

如何当好自己的“心理医生”呢？

本书从人生各个阶段（婴儿到老年）常见的、人们普遍关心的心理问题和心理疾病入手，通过对其外在表现、内在本质和产生原因的细致分析，“对症下药”地提出了一些具体、可行的心理调适或治疗方法。

在本书的写作过程中，我们特别注意避免同类图书中的某些缺憾，力求内容严谨、翔实，即注重从心理学和心身医学的角度，对各种心理问题 and 心理疾病的产生原因或影响因素进行分

析，以使读者能够“开卷有益”；力求在方法上具体、实用，即注重从自我调适和家庭教育的角度，对一些有效的心理调适或治疗方法进行介绍，以使读者能够“学以致用”；力求在文字上简明、生动，即注重从大多数读者阅读需求的角度，用通俗的笔调和典型案例来阐述各种心理问题及其调适方法，以使本书能够“深入浅出”。

书中各章自成体系，文体也不拘一格，但中心都是一个——溶解一座座心理冰山。闲时读之心旷神怡，郁时读之豁然开朗。

由于水平有限，书中所述难免有错误，敬请读者和专家指正。

编著者

2004年12月

目 录

第一章 心理健康为人生保驾护航	(1)
我健康吗	(1)
什么是心理健康	(1)
心理健康的标准	(3)
影响心理健康的个人因素	(5)
正确看待心理疾病	(12)
科学的健康观	(13)
心理健康的自我诊断	(14)
讲究心理卫生的五项原则	(16)
隐私与心理健康	(18)
心理因素与疾病	(20)
心理健康的秘诀	(26)
跨越心理极限	(27)
寻找和开发快乐的秘方	(29)
心理健康 生命常青	(30)
心理健康 人际和谐	(32)
心理健康 事业顺利	(35)
心理健康 与时俱进	(37)
第二章 爱心浇灌童心之花	(41)
儿童常见的情绪障碍	(41)

3岁小孩与唐诗	(43)
“小霸王”如此霸道为哪般	(44)
孩子撒谎大人怎么办	(47)
孩子为何不愿上学	(50)
烧书的小学生	(52)
电子游戏综合症	(55)
让孩子学会走自己的路	(58)
家长应关注孩子的心理发展	(61)
何处是我家——离异家庭的孩子	(64)
孩子需要健康的环境	(70)
学会适应新的生活	(71)
 第三章 青春风铃 温柔倾听	 (74)
人的心理并非是神秘莫测	(74)
如何跨越学习障碍	(76)
意志是成就事业的柱石	(79)
磨炼意志 迎接挑战	(81)
不计一时之得失	(82)
解除焦虑 轻松应考	(87)
生活经历与性格的发展	(91)
塑造良好的性格	(93)
丑小鸭的秘密	(94)
消除烦恼增健康	(97)
别偷看我的日记	(103)
没有填不平的代沟	(105)
热闹世界里为什么我感到孤独	(109)
怎样度过心理“断乳期”	(112)
怎样认识青少年的心理失衡	(113)

青少年怎样保持心理平衡·····	(114)
解开心灵的闭锁·····	(115)
被虚荣蚕食的青春·····	(117)
青少年怎样培养良好的行为习惯·····	(120)
灰色心情——择业焦虑·····	(121)
第四章 携手共创美满之家·····	(124)
醋坛子, 醋罐子·····	(124)
恋爱伤痕·····	(126)
爱我的人和我爱的人·····	(127)
婚姻来了, 爱情走了·····	(130)
恨不相逢未嫁时·····	(135)
咱家到底谁作主? ·····	(137)
婆媳相处不容易·····	(140)
别盯着美女看·····	(142)
亲密接触也讲艺术·····	(143)
一场没有输赢的“战争”·····	(146)
当爱已成往事·····	(147)
时光不能倒流·····	(149)
第五章 多事之秋当建树·····	(151)
中年心理卫生与保健·····	(151)
中年心理保健四原则·····	(157)
中年人如何进行心理调适·····	(158)
灰色心理的预防·····	(159)
怎样提高你的威信·····	(160)
怎样正确对待职务变化·····	(161)
怎样消除心理紧张·····	(162)

怎样面对婚姻中的问题·····	(164)
怎样在竞争中取胜·····	(165)
人生成功的十大秘诀·····	(167)
企业家怎样保持心理健康·····	(168)
中年女性练气功为何易出偏·····	(169)
“下岗”后的心理调适·····	(170)
阳痿的伙伴·····	(172)
一夜风流百日忧·····	(173)
怎样平安度过更年期·····	(174)
中年人怎样应付“力不从心”·····	(176)
走出围城，又是一片蓝天·····	(177)
 第六章 最美不过夕阳红 ·····	 (181)
生活风帆不能落下·····	(181)
怎样满足老人心理需要·····	(183)
怎样防治老年人的焦虑·····	(185)
来生还要一起走·····	(187)
丧偶老人如何减少心理障碍·····	(191)
老年人如何消除对死亡的恐惧·····	(192)
老年人怎样预防过度紧张症·····	(194)
老人之“性”莫忽视·····	(195)
做健康老人 防“灰色心理”·····	(200)
老年心理的调适与养生·····	(201)
化解老年夫妻冲突·····	(205)
不容忽视的老年期抑郁症·····	(206)
如何及早发现老年性痴呆·····	(208)
婆媳相处——要把儿媳当女儿·····	(209)
老人走出孤独有妙方·····	(212)

如何对待老年人的固执·····	(213)
中年预防老来“痴”·····	(215)
老年人应警惕跌倒·····	(216)
且看黄花晚节香·····	(217)
第七章 心理咨询与治疗·····	(220)
健康离不开心理医生·····	(220)
心理咨询前的准备·····	(221)
如何进行心理咨询·····	(223)
诊疗中的误区·····	(224)
心理治疗的作用·····	(226)
错觉与幻觉·····	(228)
积极生活 摆脱抑郁·····	(230)
怎么也洗不干净的手·····	(232)
“勇敢的心”哪去了·····	(234)
莫名其妙的坏脾气·····	(237)
世事纷扰乱我心·····	(239)
培养乐观情绪·····	(241)
抗失眠有妙方·····	(243)
快速消解心理疲劳·····	(244)
相信自己 是最棒的·····	(245)
火爆脾气要改改·····	(247)
拒绝忧郁·····	(249)
学会宽容·····	(250)
高扬理想风帆·····	(251)
大智慧与平常心·····	(252)
阳光、音乐与心情·····	(254)

第一章

心理健康为人生保驾护航

我健康吗

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。一般情况下，健康的含义应包括如下的因素：

身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；

体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；

精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；

意志坚定，情绪正常，精神愉快（这虽和思想修养有关，但身体是不是健康对它也有很大的影响）。联合国世界卫生组织对健康下的定义是：健康不但是没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

什么是心理健康

心理健康是人的健康不可分割的重要方面。那么，什么是心理健康呢？

人的生理健康是有标准的，同样，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不像人的生理健康的标准那样

具体与客观。

国外学者对心理健康的标准作了一些表述。如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能有良好适应，并具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能。”麦灵格尔认为：“心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

马斯乐认为心理健康的人要具备下列品质；

对现实具有有效率的知觉；

具有自发而不流俗的思想；

既能悦纳本身，也能悦纳他人；

在环境中能保持独立，欣赏宁静；

注意哲学与道德的理论；

对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；

能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；

具有民主态度，创造性的观念和幽默感；

能经受欢乐与受伤的体验。

综上所述，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

掌握了心理健康标准，可以以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就能针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

心理健康的标准

说来似乎让人难以置信，心理学家们关于什么是心理健康，尚未有确切的、统一的标准。不同的出发点和角度有不同的看法。

关于心理健康的依据，目前心理学界有这样一些看法：

(1) 统计学的常态分布。简单地说，就是把那些在心理健康测试的成绩或表现异于平均值的人，看作心理不健康者。

(2) 社会规范。即把社会通行的行为规范当作标准，凡符合社会规范的，就是心理健康，否则即为心理不健康。

(3) 个人心理体验。自我感觉良好，没有心理不适，即为健康，否则，为心理不健康。

(4) 社会适应。能够顺利适应社会者即为心理健康，否则为心理不健康。

(5) 心理疾病的症状。出现心理疾病的症状为心理不健康，否则为心理健康。

(6) 心理成熟水平。心理发展成熟水平与年龄、社会角色地位一致，即为心理健康，否则为心理不健康。

此外，心理健康还要有文化的依据。这就是说，文化也是决定心理是否健康的一个因素。比如，同性恋如今不是一个陌生的术语了。然而，在西方，同性恋却走过了一个肯定——否定——逐步为人肯定的过程。在古希腊，同性恋被当作男人的美德，是一个勇敢的战士应有的品质，而在基督教时代，它却是罪恶的代名词，甚至要被处以极刑。而在当今，同性恋在个别西方国家，已经立法为合法了。再如，妇女袒胸露背在大街上行走，在美国人们觉得再正常不过了，但在穆斯林阿拉伯国家却会被认为是过分暴露的异常行为。这说明，对心理健康的判断是有文化标准的。

就心理健康的具体定义来看，不同的心理学家有不同的看

法。有代表性的有这样一些：

英哥力士认为，心理健康是指一种持续的心理状态。主体在这种状态下能作出良好的反应，具有生命的活力，能充分发挥自己的潜能。

麦令格尔认为，心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为，以及愉快的气质。

波蒙认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，即一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。

我国有人把心理健康归纳为智力正常、情绪健康、意志健康、行为协调、人际关系适应、反应适宜。有人还指出了判断心理健康的六个标准：适应能力良好、忍受能力强、自我控制能力良好、意识状态良好、社交能力良好、心理康复能力强。

美国一个心理机构确定的心理健康的五条标准是：

- (1) 有积极向上、面对现实和适应环境的能力；
- (2) 避免由于过度紧张或焦虑而产生的病态症状；
- (3) 与人相处时，能保持和发展融洽互助的能力；
- (4) 能将其精力转化为创造性的能力；
- (5) 有能力进行工作，进行恋爱。

在这里，我们提出一种新的心理健康标准，包括五个方面：

(1) 心理健康首先要有健康的人生观。这是基本的标准。无论任何人，都对人生、人生意义有自己的看法，这就是人生观。很难想象，一个消极、悲观或仇视社会、反社会的人会有健康的心理。健康的人生观是进取的，即以积极、向前、创造的态度看待人生；同时又是乐观的，以希望、渴望的态度生活；健康的人生观是符合社会公认道德取向的，即以符合社会道德的方式，形成自己的人生准则；健康的人生观也是利他的，助人为乐的。

(2) 客观、准确地认识客观事物的心理中介机制。这就是说，健康的人对客观事物、环境中的事件等环境信息有准确的反

应，既不缩小，也不夸大，从而准确地把握现实。在一些心理疾病中，如精神疾病中，我们常常看到病人对现实的歪曲反应和判断，如没有依据地认为有人故意和自己过不去，等等。

(3) 适应、和谐、发展的行为习惯。在人的成长发展过程中，自然而然地逐步形成固定的行为习惯。心理健康的人，其行为习惯是与其年龄、地位、社会角色相适应的，是与社会环境相和谐的，是处于发展的态势的。很难想象，一个成人却表现出儿童的行为习惯、一个中国人完全是西方人的行为、一个青年却总是有少年的行为，这样的人的心理是不正常的。

(4) 自我感觉良好的身心状况。身心是一个整体，很难想象，一个自我感觉极差、百般难受的人，会是心理健康的。因而，判断心理健康，也要看自己是否感觉良好。当然这要与其他标准结合起来看。

(5) 具有自我调整的能力。关于这一点，心理学家们往往忽视。其实，人处于复杂、多变的社会中，心理波动甚至短时期的轻微异常是难免的。这个时候，心理健康的人能够自我控制和进行有效的自我调整。而心理不健康的人遇到这样的情况，往往表现出手足无措，一味希望别人替自己解决问题。

特别要强调的是，判断一个人的心理是否健康，要持相对和综合的标准。不能以单一的表现和绝对的数字为准则。那种认为多一分即是异常，凭一个心理表现或异常行为就下结论的做法是不科学的。

影响心理健康的个人因素

在社会背景相同的情况下，决定心理健康的就是个人因素了。

人是由心理机能和生理机能构成的有机整体，因而，人的各

个方面都会对心理健康产生影响。具体来讲，影响心理健康的个人因素主要有以下方面：

1. 价值观念

人是具有价值观念的动物，我们的活动或多或少具有价值的成分，所以，心理健康不能不考虑人的观念和价值成分。事实上，无论什么样的人，都是这样以自己认为合理的理由来行动的。这些理由或多或少具有价值属性。

价值观念是以决定人的活动的性质的方式来影响人的心理健康的。一个人如果认为人与人之间是你死我活的关系，没有真诚存在，那么，他在人际交往上必定是存在问题的——要么回避，要么冷漠，要么仇恨；一个认为社会是险恶的人，必定在社会适应性方面有困难；一个认为人生没有什么意思的人，就不会以积极进取的态度去学习、工作、追求成就；一个认为女人是罪恶的人，在性心理、性行为适应上可能出现异常。相反，积极、乐观、善良的人，在社会和心理适应上就会顺利得多。

看一个真实的例子：一对年轻的夫妻，有一双儿女。一天，这对夫妻因事外出时，家里不幸发生了火灾，儿女在事故中丧生。这对夫妻感到自己没有尽到做父母的责任，心情极其压抑。尽管亲戚和朋友百般劝解，他们仍感到对不起孩子，两人相拥自杀。这个例子说明，价值观念在人的活动包括心理健康中有决定性的作用。

过去我们的心理学家们，在自然主义的科学心理学观支配下，想把心理学建立为像物理、数学这样的“纯”科学，这没有错。但因此把心理看作抽象的“品质”、纯粹的“客观实在”，是不符合心理现象的实际的。

2. 身体健康状况

人的心理是依托于生理结构而存在和作用的。人死了，什么样的想法、情感都不存在了。所以，生理性的状态对人的心理有

影响。人们都有这样的体会，在心情不好的时候，干些体力活，锻炼一下身体，情绪就会好一些。同时，身体不好时，一方面心理上就会对身体担心，另一方面对情绪也有消极影响。所以，身体健康状况是影响心理健康的因素之一。

3. 心理健康素质

心理健康素质指个人具有的先天性的、在维持、保证心理健康方面的心理特点、状况和潜能，是个体在应付压力（stress）时所表现出的基本素质。心理健康素质不是心理健康本身，但是对心理健康状况有很大的影响，正像人的身体素质对人的生理健康有影响一样。

心理健康素质包括个体的神经类型、心理承受力、心理适应性、焦虑特质等方面的状况。

（1）神经类型。前苏联生理学家巴甫洛夫提出了高级神经活动的类型特征。他认为，人的大脑有两种基本的过程：兴奋和抑制。兴奋是活动的激发，抑制是神经活动减弱和消失。具体来看，兴奋和抑制表现在这样三个方面：强度，即神经系统可以表现为兴奋和抑制的程度；平衡性，即兴奋和抑制的平衡性关系；灵活性，即兴奋和抑制的变化特征。据此，巴甫洛夫把神经活动类型分为四种：1）强、平衡、灵活型（活泼）；2）强、平衡、迟缓型（安静）；3）强、不平衡（不可抑制）；4）弱型。

一些心理学家在研究人的气质时认为，气质可以从感受性（即对外界影响产生的感受能力）、忍受性（即在时间和强度上经受外界刺激的作用的程度）、敏捷性（灵活性）、可塑性（适应性的变化程度）、情绪的兴奋性（即情绪兴奋的强弱程度），以及内倾和外倾（外倾是兴奋性强的体现，内倾是抑制性强的体现）等方面加以理解和分析。

由上可见，从基本的神经活动类型上，可以分为强型和弱型。不过在这里，我们要跳出巴甫洛夫的理论，从更广泛的角度