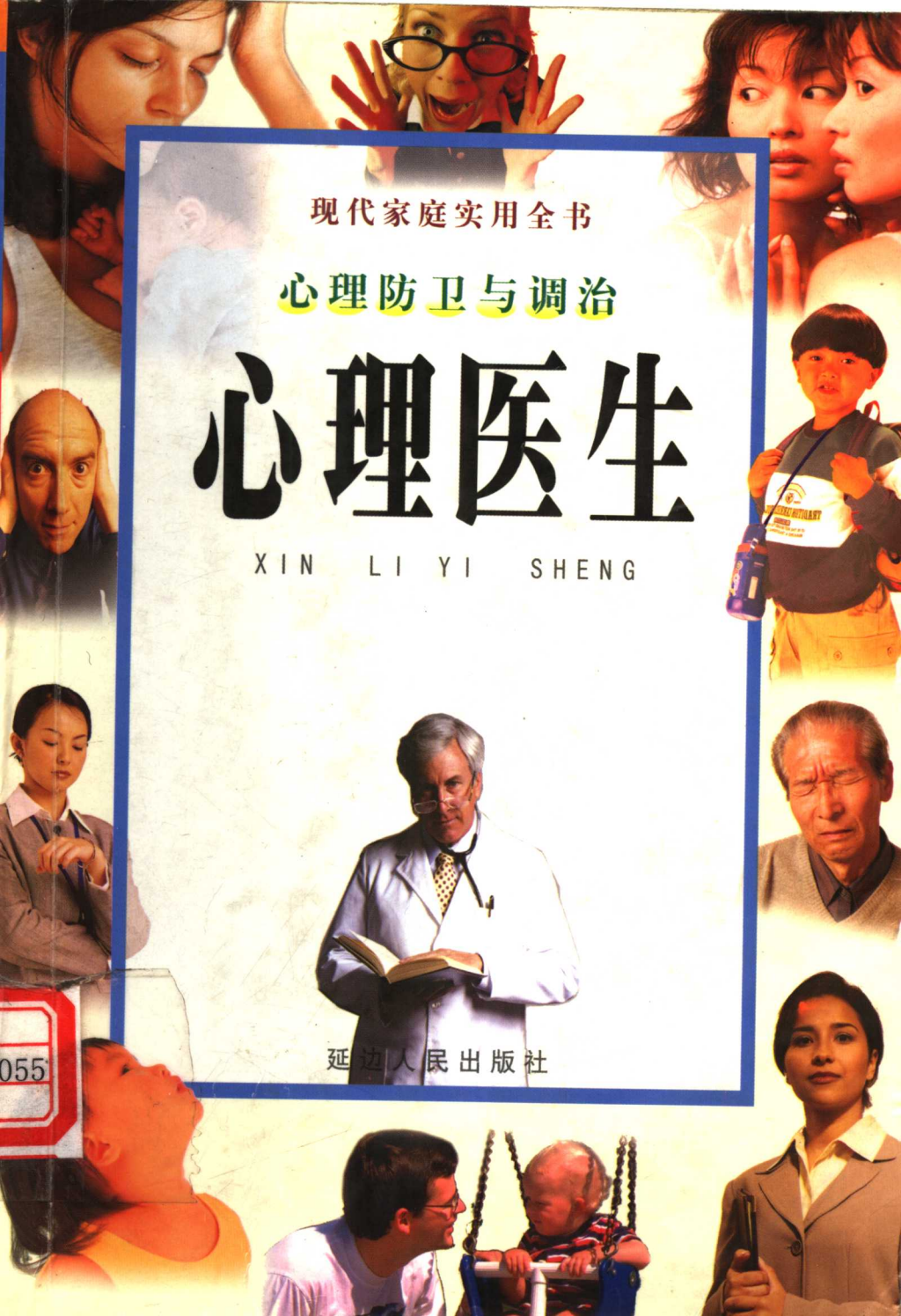


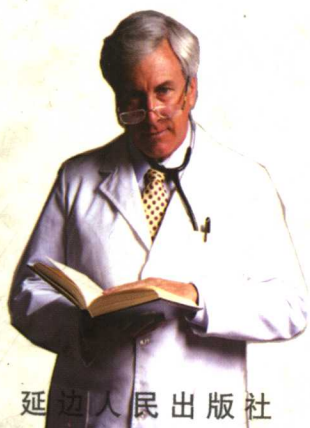


现代家庭实用全书

心理防卫与调治

心理医生

XIN LI YI SHENG



延边人民出版社

055

现代家庭实用全书

心理医生

江苏工业学院图书馆
主 编 王立新
藏 元 书 章
旭

延边人民出版社

· 现代家庭实用全书 ·
心理医生

主 编:王立新、王成元、王 旭
责任编辑:许正勋
版式设计:洪 丽
责任校对:吴 雪
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市立涛印业有限公司
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:2800 千字
印 张:60
印 次:2004 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3001 - 5000 册
书 号:ISBN 7 - 80648 - 577 - 5 / Z · 68

定价:148.00 元(每套 10 册)

《心理医生》编委会名单

主 编 王立新 王成元 王 旭

副主编 赵 荣 殷树辉 孙振山

聂海洋 郭 玮 熊桂华

编写者 胡 辉 吴正红 陈剑俊

匡喜双 石向荣

前 言

近年来,我国社会发展的事实证明,我们身边的大多数人(甚至包括我们自己),都已切实地感到,在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代,我们所面对的心理问题已愈来愈突出,诸如:人际关系,夫妻关系,父(母)子(女)关系,性,抑郁,恐慌,焦躁,嫉妒,自私,退缩,悲观……如此众多难以理喻的隐含的内心和行为,以及心理的症结,如何才能得以洞察和解决?本书旨在指导有心理问题的人走出心理和生活的误区,使人们得以以更为成熟的内心面对社会和生活。

因此,编者在参阅了大量相关资料的基础上,结合自己在心理咨询和治疗中积累的长期经验编写成此书,使其具有广泛的实用性和针对性。为帮助人们解决心理问题提供了科学的心理医学理论和实用的治疗方法。

由于我们水平有限,书中不足之处在所难免,还望广大读者批评指正。

目 录

第一章 不同年龄阶段的心理特征

一、心理学年龄阶段的划分	(1)
二、婴幼儿的心理发展	(4)
三、儿童少年的心理发展	(7)
四、青年的心理发展	(13)
五、中老年心理健康	(17)

第二章 个性与心理健康

一、个性概述	(23)
二、个性的心理特征	(26)
三、个性与心理健康	(31)

第三章 性别与心理健康

一、不同性别的心理特征	(34)
二、不同性别心理差异的形成	(35)

第四章 心理健康的判定

一、什么是心理健康	(38)
二、心理健康的重要性	(40)

三、心理健康的标准	(47)
-----------------	------

第五章 心理治疗与心理咨询

一、心理治疗	(51)
二、心理咨询	(61)

第六章 负性情绪、不良行为与心理健康

一、情绪的自我调适	(71)
二、不良行为的预防与矫正	(82)

第七章 婚恋中的心理问题

一、性心理障碍	(90)
二、恋爱中的心理问题	(95)
三、夫妻关系中的心理问题	(104)

第八章 神经症

一、癔症	(114)
二、焦虑症	(120)
三、强迫症	(126)
四、恐怖症	(131)
五、抑郁症	(137)
六、疑病症	(140)
七、神经衰弱	(143)

第九章 常见婴幼儿心理问题

一、婴幼儿智力异常	(149)
-----------------	-------

二、婴儿幽闭症	(154)
三、婴儿孤独症	(156)
四、幼儿园恐怖症	(159)
五、吸吮手指	(162)
六、儿童退缩行为	(165)
七、厌食	(168)
八、过于任性	(169)
九、溺爱综合征	(172)
十、恋母综合征	(174)
十一、电视孤独症	(177)
十二、儿童心理偏离	(179)

第十章 常见儿童心理问题

一、儿童缄默症	(182)
二、儿童多动症	(185)
三、学校恐怖症	(191)
四、儿童学习困难综合征	(195)
五、攻击性行为	(199)
六、口吃	(203)
七、偏食	(207)
八、遗尿症	(210)
九、肥胖症	(215)

第十一章 常见青年心理问题

一、怯场	(219)
二、偏执心理	(222)
三、嫉妒心理	(226)

四、自卑心理	(229)
五、空虚与无聊心理	(232)
六、多疑心理	(235)
七、早恋	(237)
八、性意识困扰	(240)
九、异性交往障碍	(245)
十、择偶心理障碍	(250)
十一、边缘性行为	(255)
十二、相貌丑陋困扰	(258)
十三、经前期紧张综合征	(262)
十四、社会交往障碍	(266)
十五、学习疲劳	(269)
十六、心理幼稚症	(272)

第十二章 常见中老年心理问题

一、疾病恐惧	(276)
二、心理疲劳	(278)
三、睡眠障碍	(280)
四、早衰综合征	(286)
五、怀旧心理	(288)
六、独身者的心理困扰	(291)
七、家庭矛盾的困扰	(294)
八、更年期综合征	(297)
九、离退休综合征	(301)
十、老年孤独征	(305)
十一、老年性痴呆	(308)

第一章 不同年龄阶段的心理特征

一、心理学年龄阶段的划分

人的心理是同年龄紧密相联的,随着身体的不断发展,心理也在不断地发展变化着。不同年龄阶段具有不同的心理特征。遗传是人的心理发展的生物前提,环境和教育是人的心理发展的决定因素。在人的心理发展过程中,遗传的作用越来越弱,而环境和教育的决定作用越来越凸现。

(一)不同的年龄阶段具有不同的心理特征

胎儿离开母体,出生来到世上,进入复杂的外界环境,经过不同的年龄阶段,最后衰老,生命结束。随着身体的不断发展,人的心理也在不断地发展,心理学研究表明,不同的年龄阶段,具有不同的心理特征;同一发展阶段,具有相同的心理基本特征。

人们在判断一个人的心理是否健康时,离不开他(她)的年龄。例如,一名儿童在动物园里见到自己喜爱的小动物时,会高兴得手舞足蹈,这时,我们不会认为他(她)的心理不正常。而当一名成年人在同样的情况下,出现同样的动作时,我们就会认为他(她)的心理不正常。了解人生不同阶段的心理特征,对于促进心理健康,适应外界环境,保持躯体健康,是十分必要的。

应当说,人的心理健康,从胚胎时期就应重视。古人认为,胎儿能够接受母体的言行感化,孕妇必须恪守礼仪,给胎儿以良好的教育,这叫做“胎教”。《大戴礼记·保傅》中有“古者胎教,王后腹之七月,而就宴室”的记载。《妇人秘科》中指出,妇女受孕后要“清心养性”,“喜怒哀乐莫敢不慎”。这些都是说孕妇要保持稳定平和的情绪,给胎儿以良好的胎教。

现代研究认为,胎儿听不到外界的声音,看不到外界环境,感受不到母体的行动。但是情绪过度紧张,可使肾上腺髓质激素分泌增加,导致孕妇的心跳加快、血压上升,影响胎儿脑的发育,不利于出生后智力的发展。孕妇情绪不稳定,发生难产和子痫的可能性增加。而乐观愉快的心情,会给胎儿的正常发育提供良好稳定的环境,有利于出生后健康心理的发展。

(二)心理学年龄阶段的划分

一般地说,人的心理学年龄阶段与生理年龄阶段是一致的。
即:

胎儿期:个体出生前在母体发展的阶段,一般是 280 天;

婴儿期:从出生到 3 岁以前的阶段;

幼儿期:从 3 岁到 6、7 岁的阶段,此期又称 学前期;

童年期:从 6、7 岁到 11、12 岁的阶段;

少年期:从 11、12 岁到 14、15 岁的阶段;

青年期:从 14、15 岁到 24、25 岁的阶段;

成年期:从 24、25 岁到 60 岁(或 65 岁)的阶段,其中 45 岁到 60 岁(或 65 岁)的阶段称为中年期;

老年期:60 岁(或 65 岁)以上的阶段。

为了达到实用的目的,本书按照婴幼儿期、儿童少年期、青年期、中老年期分别叙述其心理特征及常见的心理问题,即:

婴幼儿期:从出生到 6、7 岁的阶段;

儿童少年期:从 6、7 岁到 14、15 岁的阶段;

青年期:从 14、15 岁到 24、25 岁的阶段;

中老年期:45 岁以上的阶段。

(三)遗传、环境与心理发展

心理的发展与遗传、环境和教育密切相关,遗传和生理的发展制约着婴幼儿心理发展的潜在可能性,环境和教育则在这个条件下决定着发展的过程,而教育则起着主导和决定的作用。

1. 遗传是心理发展的生物前提

遗传在心理发展上起着生物前提或物质前提的作用。主要表现在通过素质影响智力和个性的发展。素质是人先天的生理解剖特点,主要是感觉器官和神经系统方面的特点。这些特点是智力和个性发展的生物物质前提。素质在神经系统表现出来的是速度、强度、灵活性等。

遗传对人的心理的影响因年龄而有所不同,总的趋势是:遗传因素对心理的影响随着年龄的增加而减弱。在婴幼儿时期,遗传因素的作用表现较为突出,到了青少年时期,遗传因素的作用就不如环境和教育的影响那么明显和直接了。因此,既不能否定遗传的作用,也不能夸大遗传的作用。

2. 环境和教育对心理发展的作用

人的心理发展,从婴幼儿阶段起,就与其所处的环境(包括生活条件)和所受的教育关系密切。也就是说,物质和文化环境以及良好的教育是心理发展的决定因素。心理发展朝什么方向,水平的高低,速度的快慢,心理的内容和范围,心理品质的好坏,以及对遗传因素的改造程度,都是由环境决定的。

在心理发展上,教育与发展是辩证统一的。因为教育总是不断

提出新的要求,总是在指导着人的发展,所以教育决定心理发展。另一方面,教育本身又必须从人的不同年龄段的实际出发,尤其是未成年之前的心理水平和状态出发,才能实现它的决定作用。

对婴幼儿和儿童少年而言,教育是引导他们领会和掌握知识经验的关键。教育对心理发展的作用,并不是立刻实现的,而是对教育内容的领会和掌握其中间环节,经过一定的量变达到质变的过程。

综上所述,人的心理发展的年龄特征的形成,不是单纯的生理的成熟,而是在社会和教育条件下,内外因素相互作用的产物,教育是使年龄特征发展的可能性变成现实性的必要条件。

二、婴幼儿的心理发展

婴幼儿期是人生发展的初期。在这一时期,人的心理发展基本特点是各个方面都尚处在初步形成阶段。这阶段的心理发展主要表现在感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维、情绪、情感、意志、动作、语言及自我意识的发生和发展等方面。

(一)动作发展

婴幼儿的动作包括躯体大动作和手指精细动作。

刚出生的新生儿具有一些简单的动作反射。婴儿会吮吸塞入口中的奶头,转向触接嘴角的物体,握紧放在手掌上的东西。

满 20 天时,俯卧着的婴儿可把头平举起来;

满月时,凭借自身的力量可移动所躺的位置;

4 个月时,借助支撑可坐 1 分钟;

9 个月时,能独自坐起来,借助支撑可站起来;

10 个月时,能用手和膝爬行;

11 个月时能独自站立;

12 个月时能由别人拉着走;

13 个月时能独立行走;

18 个月时能独自爬楼梯。

到 2 岁时,能从地上拾起一个物体而不跌倒,并能奔跑和向后走。

(二)语言发展

婴儿先天已有接收人的声音的准备,或者说胎儿期就已有语言学习,新生儿最初的语言是哭声。一个新生儿能通过哭声,向成人表达其饥饿、排泄、疼痛或身体不舒服。

大约从第 4 个月起,婴儿开始咿呀学语,把声母和韵母连成串成一串音节,并且不管其父母操的是什么语言,他们说出的似乎都是一种“世界通用语”,即 mama、baba、dada、gagaga 等。

接近第 12 个月时,婴儿一般可理解性地使用“妈妈”这个含义丰富的词,同时也是句子。

18 个月左右,婴儿能说出双词句,如“妈妈水”、“吃蛋蛋”等。

从第 18 个月到 24 个月,婴儿的语言表达能力有迅速的发展。将开始使用由 3 个词或 3 个以上词组成的短语或句子。词汇量从约 20 个迅速扩大到 300 个以上。

2 到 3 岁期间,婴儿具有使用各种基本类型句子的能力。

3 到 6 岁,幼儿语言的发展进入关键期。在这段时期,幼儿通过游戏、学习、劳动等活动,迅速发展其语言表达能力。语音迅速变得准确,而且,在没有任何人专门教授的情况下奇迹般地掌握母语的语言习惯,并操一口地道的母语。

(三)情绪发展

出生后1个月以内的新生儿就能对说话声音有反应,对人脸特别注意。

2个月左右,婴儿开始会对人发出微笑,即当照料者亲他(她)或满足他(她)某种需求时而发出微笑(这跟与生俱来的嘴部笑容行为是不同的)。

婴儿第4个月时能产生认生感,即对陌生人产生恐惧。

半岁后,婴儿能明显地显示出依恋环境中特定的人物的迹象,其首要的依恋目标通常是照料他(她)的母亲。

婴儿对母亲的依恋到满1岁时将达到一个高峰,这个时候母亲的出现会给婴儿带来巨大的安全感。与此同时,父亲如果接近婴儿,关注婴儿发出的信号并给予照料,婴儿对父亲的依恋感也能牢固地建立起来。

到2岁时,有违拗、违抗照看者要求和指挥别人的现象发生,其情绪表达表现出多样化,并且能够学会关心和爱护其他儿童,开展社会性游戏活动,具有移情能力。

3至6岁期间,幼儿开始形成道德情操和标准,并建立同伴关系。

(四)认知能力发展

当新生儿的脚底受到轻轻拍击时,大脚趾伸展,其他脚趾呈扇形展开。

到了4个月左右,婴儿会对一切人甚至对物体发出微笑;能把来自不同感官的信息结合起来,如把愉快的脸和愉快的声音联系起来,把愤怒的脸同愤怒的声音联系起来。

在出生后7至12个月之间,婴儿能认识他们以前遇到过的刺

激,即记忆的形成。

到2岁的时期,婴儿能以心理意象的形式来描绘出自己的体验。当概念思维发展到一定水平的时候(大约在2到4岁之间),通过同化的作用,幼儿直觉便会接着发展起来。

(五)个性的发展

婴儿期,心理活动缺乏随意性和抽象概括性,他们对人、对事、对物的态度以及行为方式,都没有统一的、比较稳定的表现,没有确定的倾向,也没有稳固的个性心理特征。到了幼儿期,出现了比较明显的、最初的个性倾向,开始形成个性。幼儿的个性倾向和个性特征,在很大程度上受他们的自我意识、道德行为、道德判断发展的影响。

在自我意识方面,幼儿还不善于独立地进行自我评价;在道德行为上也缺乏独立的、长远的动机;在道德判断上往往只注意效果,并带有较大的具体形象性和情绪性。他们在评价自己和别人的行为时,往往听信成人的评价,或模仿成人的言行。在判断是非时,往往以行为的结果为准。

三、儿童少年的心理发展

儿童少年阶段是人的心理快速发展的重要时期。由于大脑的发育,智力有了快速的发展,情绪意志的基本特征已经明显地表露出来,自我意识还不稳定,情绪的波动较大。家庭、子孙、社会文化等对儿童少年的心理发展及至此心理品质的形成至关重要。应当从努力、情绪、学习和社会的适应性、自我认知程度和个性发展等方面注意到和判断儿童少年的心理发展状况。

(一)儿童少年心理发展的基本特征

1. 智力的发展

儿童少年由于大脑的不断完善、成熟,活动范围不断扩大,活动内容不断丰富,以及言语的发展,智力便得到迅速发展。这个时期,他们的感觉、知觉灵敏。记忆力由无意识记、具体形象识记逐渐发展成为有意识记、理解识记、抽象逻辑识记。思维能力由直觉行动思维、具体形象思维逐渐发展成为抽象逻辑思维。他们逐渐地能够通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的内在联系,能够逐渐开始用批判的眼光看待周围事物,有了自己的见解,喜欢思考“为什么”。

2. 情感意志的发展

3岁的儿童已具备了人类的基本情感,有了明显的喜怒哀乐。5岁时可明显地表现出羞耻、忧虑、嫉妒、羡慕、失望、嫌恶、希望等情绪,同时出现了社会性情感,如道德感、美感、理智感等。学龄初期儿童的情感内容更加丰富并富有社会性,情感更深刻、复杂。随着年龄的增加,情绪变得越来越复杂,腼腆减少,抑制能力增加。

到了14、15岁,少年的情感已经很丰富,自尊心增强,强烈要求自作主张,竭力摆脱家长的管束,在思想、言行的各方面都表现出极大的独立性。他们对家长的劝说、看法,明显地表现出逆反心理,这就是心理发展过程中的第二反抗期的典型表现。但是由于他们阅历还不丰富,面对陌生或复杂环境时,往往缺乏信心,难以做出果断的决定,在经济上还要靠父母,生活上还要靠家庭,因此又表现出对父母、师长存在较多的依赖性。

3. 自我意识的发展

自我意识是认识的一种特殊形式,是人对自己的认识,以及对自己与周围环境(包括自然环境、社会环境)关系的认识。