

◎ 心理健康能测量吗

◇ 思想问题会导致精神病吗

◎ 看看你有没有心理老化的表现

◇ 如何预防和消除心理疲劳

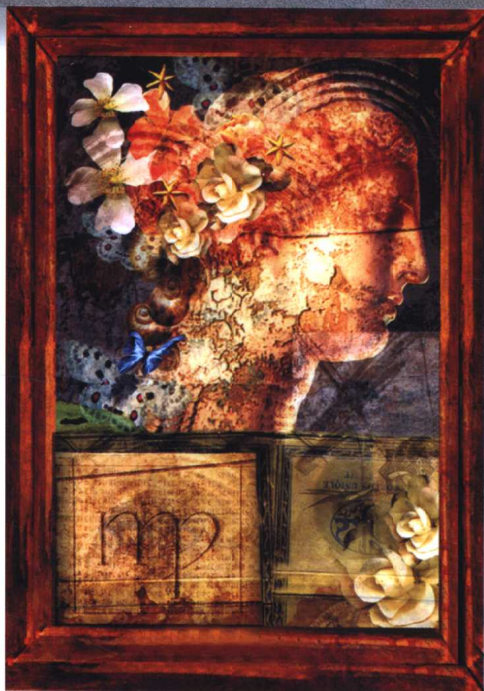
◎ 什么叫「情绪短路」与「心理斜坡」

◇ 为什么「心病还须心药医」

◎ 什么是心理暗示

◇ 为什么有时会出现说话障碍

◎ 如何走出心理过敏误区



主编
陈弘道
李永超

心理问题 解析与对策



安徽科学技术出版社

心理问题解析与对策

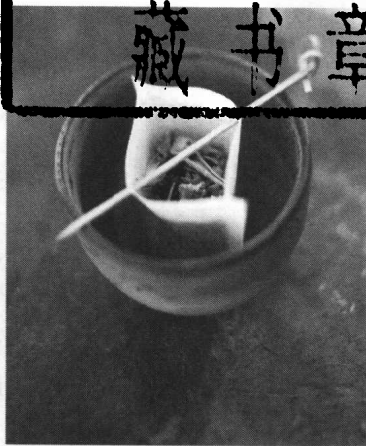
主 编 陈弘道 李永超

编 者 陈弘道 李永超

陈晓英 陈晓群

师晓宇 袁长蓉

江苏工业学院图书馆
藏书章



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理问题解析与对策/陈弘道,李永超主编. —合肥:
安徽科学技术出版社,2004.6

ISBN 7-5337-2974-9

I. 心… II. ①陈…②李… III. 心理卫生-基本知识-问题 IV. R395.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060307 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:11.75 字数:277千

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数:3 000

定价:19.80元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

心理健康与我们每个人息息相关。然而这一问题并未引起社会和公众的足够重视,歧视精神病人、对有心理障碍者存有偏见的现象依然存在。

2001年3月8日江泽民主席在函复世界卫生组织总干事格罗·哈莱姆·布伦特兰博士信中指出:“精神疾患已经成为全球性重大公共卫生问题和较为突出的社会问题。”

全世界有各类精神疾病患者4.5亿人。2000年全球精神疾病的支出占总卫生费用的15%。世界上前十种致残或使人失去劳动能力的主要疾病中有五种是精神疾病,它们是抑郁症、精神分裂症、双相情感障碍、酗酒和强迫性神经症。目前我国已有各类精神疾病患者1600万人,精神疾病在我国疾病总负担中的排名已超过心脑血管疾病而高居首位,约占全部疾病和外伤所致残疾造成劳动力丧失人口的20%。而青少年心理与行为问题,酒精与药物的滥用和依赖,老年痴呆、老年心理障碍明显增多,自杀问题等等都严重影响社会经济生活。社会成员

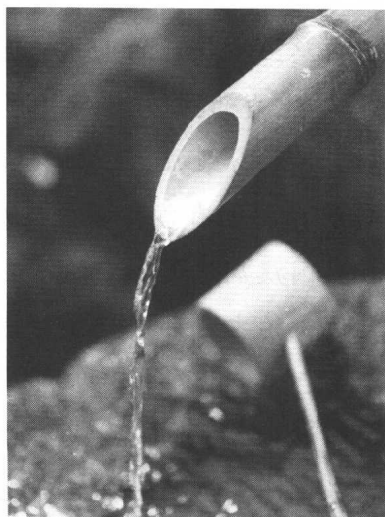


面对快节奏、激烈的竞争,心理问题增多,人们有必要了解心理健康知识。

2002年4月7日《上海市精神卫生条例》正式实施,标志着我国有了第一部地方性的精神卫生法规,精神疾病患者的合法权益有了法律的保障,从而推动了全国精神卫生事业发展。

为了贯彻预防为主策略,普及心理卫生知识,提高大众的心理卫生水平,我们结合日常心理咨询治疗工作中常见的心理问题及其处理对策编辑成册,介绍给广大读者,希望对大家有所帮助。由于水平有限,不足之处敬请指正。

作者 谨识



目 录

第一篇 健康心理

0001	健康的定义是什么?	2
0002	什么是心理与心理现象?	2
0003	心理健康的具体标准有哪些?	2
0004	什么样的人格是健康的?	3
0005	生活中常见到“脾气暴躁与性格温顺”两种不同的人, 这样的人心理是健康的吗?	3
0006	哪些行为是人的健康行为?	3
0007	赌博行为是健康行为吗?	4
0008	心理健康能测量吗?	4
0009	心理测验具体分为几种?	4
0010	智力与能力是不是一回事?	5
0011	如何看待心理测验的结果?	5
0012	有人认为睡觉做梦就是没睡好,是这样吗?	6
0013	外语单词记不住是智力不好吗?	6
0014	有人问:我们看电影《泰坦尼克号》可以很轻松牢记男女主人公 形象、对白、音乐,为什么记数学公式、物理定理、化学反应式 总是好忘?	7
0015	人的思维活动有什么特点?	7

第二篇 儿童心理

0016	为什么要对新生儿进行早期教育?	9
0017	如何对新生儿进行早期教育?	9
0018	婴儿睡得越多越好吗?	9
0019	如何识别婴儿的哭和笑?	10



心理问题解析与对策

0020	婴儿听到声音后应该有什么样的反应?	10
0021	婴儿会用声音表达感情吗?	11
0022	婴儿听觉及语言发育有什么规律性?	11
0023	小儿的头越大越聪明吗?	12
0024	小儿为什么喜欢玩弄自己的小手和小脚?	12
0025	“动作是智力大厦的砖瓦”这句话有没有道理?	13
0026	孩子说脏话怎么办?	13
0027	孩子太任性怎么办?	14
0028	带手势对婴儿说话好吗?	15
0029	怎样开发学龄前儿童的智力?	15
0030	什么是儿童智能发育的九大敏感期?	17
0031	如何培养孩子的记忆力?	19
0032	“吃”能使宝宝变得更聪明吗?	19
0033	你了解两三岁孩子的能力吗?	20
0034	孩子左撇子需要纠正吗?	21
0035	怎样回答孩子的疑惑?	22
0036	成功教育幼儿的三大原则是什么?	23
0037	有哪些因素可能导致儿童智力低下?	25
0038	如何根据血型教育孩子?	27
0039	孩子越单纯越好吗?	28
0040	“顽童”就是聪明孩子吗?	29
0041	儿童长时间与电脑接触好吗?	30
0042	顽皮、好动的孩子是不是都是“多动症”?	31
0043	儿童厌学怎么办?	32
0044	孩子说话迟是不是病?父母应该怎么办?	33
0045	如何区别发育性口吃和病理性口吃?	34
0046	孩子不合群有没有心理问题?	35
0047	发现孩子撒谎怎么办?	35
0048	什么是儿童学习困难?	36
0049	孩子遇事不肯动脑子是怎么回事?	36
0050	什么是智能?如何测定?	37



0051	家长应如何对待多动症儿童?	38
------	---------------------	----

第三篇 青春期心理

0052	什么是心理过敏?	41
0053	导致心理过敏的常见原因有哪些?	41
0054	如何走出心理过敏的误区?	41
0055	什么是心理感冒?	42
0056	如何治疗心理感冒?	43
0057	角色的自编和预演,能克服胆怯心理吗?	44
0058	充分做好赴约前的准备工作,能克服胆怯心理吗?	45
0059	如何通过身体语言的调整,克服胆怯心理?	45
0060	如何通过分析胆怯类型,探寻恐惧之源,克服胆怯心理?	46
0061	为什么会出现心理断乳期?	46
0062	青春期的少男少女为什么易“闭锁心房”?	47
0063	为什么少年期容易发生心理障碍?	48
0064	什么是手淫现象?	48
0065	如何克服手淫?	49
0066	孩子发生手淫怎么办?	50
0067	考试时过度紧张怎么办?	51
0068	频频说谎是“病态”吗?	52
0069	说谎常见于哪几种情形?	52
0070	为什么会出现遗精现象?	53
0071	刻意引起异性关注的女孩是作风不正派吗?	54
0072	如何更好地利用青春期的“异性效应”?	54
0073	什么是遗精恐怖和初潮焦虑?	56
0074	为什么有时会出现说话障碍?	57
0075	青春期心理健康的标准有哪些?	58
0076	影响少年期心理健康的因素有哪些?	58
0077	手淫对身体有害吗?	59
0078	青春期性唤起的诱发因素有哪些?	59



心理问题解析与对策

0079	父母在孩子“性欲社会化”过程中的作用如何?	60
0080	家长对孩子采取“性封锁”合适吗?	60
0081	社交恐怖的表现有哪些?	61
0082	引起社交恐怖症的原因有哪些?	61
0083	自我调节,能缓解社交恐怖吗?	62
0084	为什么孩子听不进父母的劝说?	63
0085	为何他总是对自己的亲人发脾气?	63

第四篇 青壮年心理

0086	如何对待电脑惹出的烦恼?	65
0087	什么是“盖茨、史蒂夫崇拜症”?	66
0088	上网成瘾有什么危害?	66
0089	看书时为什么走神?	67
0090	为什么考试前期总是不能静下心来学习?	68
0091	配偶与自己的性格不相配怎么办?	69
0092	夫妻间该怎样避免总是为鸡毛蒜皮的小事吵架?	70
0093	做了“三夹板”怎么办?	71
0094	如何填平“代沟”?	72
0095	拥挤综合征的表现及其防治方法如何?	73
0096	快节奏综合征如何防治?	73
0097	白领综合征如何防治?	73
0098	星期一综合征如何防治?	74
0099	信息焦虑综合征如何防治?	74
0100	密码综合征如何防治?	75
0101	什么是心理暗示?	75
0102	如何使沉默寡言的人敞开心扉?	76
0103	为什么“心病还须心药医”?	77
0104	什么是疑病症?	78
0105	人有哪 15 种欲望?	79
0106	什么是心理学中的巴纳姆效应?	80



0107	心理问题是怎样划分等级的?	81
0108	健康的心理会使人容貌变美吗?	84
0109	什么叫感觉剥夺?	84
0110	如何消除受挫感?	85
0111	什么叫“情绪短路”与“心理斜坡”?	85
0112	为什么对“后悔药”吃上瘾?	87
0113	“从众心理”有什么利与弊?	87
0114	如何把握好自尊的弹性?	88
0115	得罪了上司怎么办?	88
0116	恶劣情绪具有传染性吗?	90
0117	什么是惊恐?	91
0118	坚信“还有一个苹果”为何能增强信念?	91
0119	如何培养积极的心态?	92
0120	什么是自我圣化心理及其危害?	93
0121	什么是网上行为的“身份丧失”?对人的心理影响如何?	93
0122	如何在网上获得心理援助?	94
0123	什么是生理疲劳与心理疲劳?	94
0124	引起心理疲劳的原因有哪些?	95
0125	如何预防和消除心理疲劳?	95
0126	如何克服敌意和愤怒?	97
0127	如何走出自我欺骗的心理误区?	98

第五篇 老年心理

0128	你的心老了吗?	100
0129	如何调适老年丧偶心理?	100
0130	如何对待老年人的梦?	101
0131	如何对待老人的情感需求?	102
0132	老年人智力有哪些特点?	104
0133	如何延缓老年智力减退和改善老年智力?	105
0134	少不了的“话疗”有哪些好处?	106



心理问题解析与对策

0135	有抗衰老的妙方吗?	107
0136	预防脑衰有哪些方法?	108
0137	玩玩具可预防老年痴呆吗?	109
0138	老年人的心理需求有哪些?	110
0139	什么是老年人心理“亚健康”?	111
0140	老年人应怎样对待遗忘?	112
0141	老年人应该怎样对待“希望”心理?	113
0142	清心寡欲能延寿吗?	114
0143	什么是老年性痴呆疾病信号之一——记忆障碍?	115
0144	什么是老年性痴呆疾病信号之二——视空间技能障碍?	116
0145	什么是老年性痴呆疾病信号之三——语言障碍?	116
0146	什么是老年性痴呆疾病信号之四——书写困难?	117
0147	什么是老年性痴呆疾病信号之五——失用和失认?	117
0148	什么是老年性痴呆疾病信号之六——计算障碍?	118
0149	什么是老年性痴呆疾病信号之七——判断力差,注意力分散?	118
0150	什么是老年性痴呆疾病信号之八——精神功能性精神障碍?	118
0150	什么是老年性痴呆疾病信号之九——运动障碍?	119
0152	什么是老年性痴呆疾病综合指标?	119
0153	老年人多看儿童节目好吗?	120
0154	如何防治中年人器质性健忘?	120
0155	如何防治中年人功能性健忘?	121
0156	为什么尝试新鲜事物能锻炼大脑?	121
0157	日本专家关于预防老年痴呆症的十大要诀是什么?	123
0158	你听说过“老人有‘四有’,活到九十九”吗?	124
0159	老年人常有哪几种不良心态?	125
0160	怎样才算是健康的老年人?	126
0161	怎样正确对待更年期?	127
0162	为什么有人会说“醋意浓浓更年期”?	127
0163	黄昏恋破裂的教训常有哪些?	128
0164	活得年轻,有何秘密?	130
0165	老年心理发展的主要矛盾有哪些?	130



0166	老年人如何自我调控老年病？	132
0167	怎样理解“长寿无秘诀，健康在自己”？	133
0168	何谓更年期综合征？	134
0169	更年期综合征的特征是什么？	134
0170	更年期综合征有什么心理变化？	135
0171	更年期综合征有哪些具体表现？	135
0172	如何防治更年期综合征？	136
0173	更年期时会发生类偏执状态吗？	136
0174	为什么预防老年性痴呆应减少铝的摄入？	137
0175	老年人独居好吗？	138
0176	什么是退休综合征？	138
0177	退休综合征有哪些表现？	139
0178	如何防治退休综合征？	139
0179	怎样善待古怪的老人？	140
0180	怎样做好老年人的心理保健？	141
0181	负性情绪与老年人疾病有关系吗？	142
0182	老年人心理老化有哪些特点？	143
0183	看看你有没有心理老化的表现？	144

第六篇 病态心理与精神障碍

0184	什么是病态心理？	146
0185	什么叫感觉？	146
0186	感觉过敏与感觉迟钝是否有病？	146
0187	什么是风声鹤唳与草木皆兵？	147
0188	什么叫幻觉？	147
0189	什么叫感知综合障碍？	148
0190	记忆增强与减退常见于哪些疾病？	148
0191	什么叫遗忘症？	149
0192	什么是记忆错误？	149
0193	什么叫想像？	149



心理问题解析与对策

0194	联想过速(又称思维奔逸)的表现如何?	150
0195	联想障碍的其他表现有哪些?	150
0196	什么叫矛盾观念?	151
0197	“词语新作”是什么意思?	151
0198	什么叫妄想?	151
0199	什么是注意及注意障碍?	153
0200	什么叫智能?	154
0201	什么叫痴呆?	154
0202	什么叫先天性智能低下?	155
0203	什么叫后天性智能低下?	155
0204	什么叫真性痴呆和假性痴呆?	156
0205	怎样来判定智能的高低?	156
0206	什么叫情感?	156
0207	什么叫情绪?	157
0208	情感淡漠有什么表现?	157
0209	情绪高涨常见于哪种病人?	157
0210	什么叫情绪低沉?	158
0211	什么叫病理性激情?	158
0212	什么叫意志?	158
0213	什么叫意志增强?	159
0214	意志减弱与意志缺乏有什么区别?	159
0215	什么叫精神运动性兴奋?	159
0216	什么叫精神运动性抑制?	159
0217	什么叫意识?	160
0218	什么是意识模糊?	160
0219	意识朦胧的具体表现是什么?	161
0220	什么叫梦样状态?	161
0221	什么是谵妄状态?	161
0222	嗜睡与昏迷有何不同?	162
0223	自知力是一种什么症状?	162
0224	什么是神经症?	162



0225	恐惧症与恐怖症一样吗?	163
0226	恐惧症有什么特点?	163
0227	她为什么害怕逛商场?	163
0228	少女为什么爱红脸?	163
0229	高中生为何这么害怕阳光?	164
0230	什么是焦虑症?	165
0231	牛经理的怪病从何而来?	165
0232	干部病房的特殊病人得了什么病?	166
0233	抗焦虑药有哪些?	166
0234	如何选用抗焦虑药?	167
0235	闻女士的怪僻原因何在?	167
0236	神经衰弱有何特征?	168
0237	什么是疑病症?	168
0238	什么是癔症?	169
0239	什么是应激?	170
0240	应激反应时神经系统的作用如何?	170
0241	应激反应时神经内分泌系统有何作用?	170
0242	应激反应时中枢神经介质系统作用如何?	171
0243	应激反应时,免疫系统作用如何?	171
0244	应激与情绪、行为的关系如何?	171
0245	应激与心身健康的关系怎样?	172
0246	应激与精神疾病的关系怎样?	172
0247	应激与支持系统的关系怎样?	172
0248	怎样处置应激?	172
0249	什么是心理创伤后应激障碍?	172
0250	什么是适应障碍?	173
0251	什么是缩阴症?	173
0252	刘女士为什么“走火入魔”?	174
0253	什么是心身疾病?	174
0254	心身疾病如何分类?	175
0255	多基因疾病与心身疾病有联系吗?	175



心理问题解析与对策

0256	冠心病与心理社会因素关系怎样？	175
0257	心理社会因素对糖尿病有何影响？	176
0258	心理社会因素是怎样引发消化性溃疡的？	176
0259	心理社会因素在消化性溃疡发病上的作用如何？	176
0260	外科疾病与心理社会因素有关系吗？	177
0261	外科感染与心理社会因素有何联系？	177
0262	血液透析治疗对心理社会因素有何影响？	178
0263	手术前病人有什么样的心理反应？	178
0264	手术后病人有什么样的心理反应？	178
0265	痛经与心理社会因素的联系怎样？	178
0266	妊娠与心理社会因素的影响如何？	179
0267	分娩与心理社会因素的关系怎样？	179
0268	不孕症与心理社会因素有关系吗？	179
0269	外阴瘙痒症与心理社会因素有关吗？	180
0270	子宫摘除后的心理问题怎样？	180
0271	计划生育手术后的病人会有哪些心理问题？	180
0272	神经性厌食的心理社会因素怎样？	180
0273	神经性呕吐的心理社会因素怎样？	180
0274	闭角青光眼与心理社会因素的影响如何？	181
0275	眼部异物感与心理社会因素的影响如何？	181
0276	心因性失音与心理社会因素的关系怎样？	181
0277	咽异感症与心理社会因素的关系怎样？	181
0278	功能性失听与心理社会因素的影响怎样？	182
0279	斑秃与心理社会因素有何关系？	182
0280	神经性皮炎与心理社会因素的关系怎样？	182
0281	什么是紧张性头痛？	182
0282	进食障碍是怎样引起的？	182
0283	什么是睡眠与醒觉障碍？	183
0284	性功能障碍是怎样引起的？	184
0285	什么是人类的性心理？	184
0286	什么是动物的性本能？	184



0287	人类的性行为有无反应周期?	184
0288	什么是性的兴奋期?	184
0289	什么是性的持续期?	185
0290	什么是性的高潮期?	185
0291	什么是性的消退期?	185
0292	什么是性功能障碍?	185
0293	性功能障碍的原因有哪些?	185
0294	性功能障碍有哪些治疗方法?	186
0295	什么是阳痿?	186
0296	什么是早泄?	186
0297	什么是性感缺乏和性高潮功能障碍?	186
0298	什么是阴道痉挛及性交疼痛?	187
0299	怎样处理性功能障碍?	187
0300	什么是人格障碍?	188
0301	人格障碍的分类怎样?	188
0302	什么是人格改变和人格障碍?	189
0303	什么是精神分裂症伴发的人格改变?	189
0304	什么是情感性精神障碍伴发的人格改变?	190
0305	什么是严重心理创伤所致人格改变?	190
0306	什么是脑动脉硬化症伴发的人格改变?	190
0307	什么是内分泌疾病伴发的人格改变?	190
0308	什么是慢性酒中毒伴发的人格改变?	191
0309	什么是颅脑损伤后伴发的人格改变?	191
0310	什么是癫痫性人格改变?	191
0311	什么是老年期痴呆伴发的人格改变?	192
0312	什么是帕金森病伴发的人格改变?	192
0313	什么是多发性硬化症伴发的人格改变?	192
0314	什么是麻痹性痴呆伴发的人格改变?	192
0315	什么是性变态?	193
0316	性变态有哪些类型?	193
0317	什么是精神活性物质?	194



心理问题解析与对策

0318	什么是成瘾？	194
0319	麻醉药品与麻醉药有何区别？	195
0320	什么是酒依赖？	195
0321	酒有什么危害？	195
0322	什么是普通醉酒？	196
0323	什么是异常醉酒？	196
0324	什么是病理性醉酒？	196
0325	什么是慢性酒中毒？	196
0326	酗酒与肝炎有关吗？	197
0327	什么是酒中毒戒断综合征？	197
0328	常见的罂粟植物生物碱有哪些？	197
0329	阿片类药物的成瘾规律怎样？	198
0330	什么是海洛因海绵状白质脑病？	198
0331	什么是可卡因依赖？	199
0332	什么是可卡因性精神病？	199
0333	苯丙胺依赖的表现怎样？	199
0334	什么是苯丙胺性精神病？	200
0335	什么是大麻依赖？	200
0336	哪些精神药品易形成药物依赖？	201
0337	巴比妥类药物戒断症状是怎样的？	201
0338	情感性精神障碍的概念是怎样的？	201
0339	什么是情感性精神障碍的躁狂发作？	202
0340	轻性躁狂表现如何？	202
0341	急性躁狂表现如何？	203
0342	谵妄性躁狂表现如何？	203
0343	慢性躁狂表现如何？	203
0344	什么是情感性精神障碍的抑郁发作？	204
0345	急性抑郁表现如何？	204
0346	什么是季节性情感障碍？	204
0347	情感性精神障碍的治疗原则怎样？	205
0348	抗抑郁药有哪些？	205