

家庭健康宝典

健康

照明



家庭心理健康 小顾问

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

家庭心理健康 小顾问

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理健康小顾问/范晓清主编. —北京:人民军医出版社,2004.5

(温馨家庭健康宝典)

ISBN 7-80194-225-6

I. 家… II. 范… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005929 号

策划编辑:贝丽于岚 范亚亚 加工编辑:于岚 责任审读:李晨
版式设计:周小娟 于岚 封面设计:龙岩 责任监印:陈琪福
出版人:齐学进

出版:人民军医出版社

发行:金盾出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:腾达装订厂

开本:850mm×1168mm1/32

印张:8.125 字数:201千字

版次:2004年5月第1版 印次:2004年5月第1次印刷

印数:00001~10200

定价:16.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



心理健康是人体健康的重要方面。怎样判断自己的心理是否健康,如何纠正不健康的心理状态,这就是本书要介绍的内容。

本书上篇介绍心理健康的基本问题,包括家庭中儿童、青年、妇女、老人等各类人的心理特征及健康标准;各种心理困惑及其预防;如何面对及解决性、恋爱、婚姻、家庭、处事、人际关系、职业等各方面的心理问题。下篇就各种心理疾病的治疗进行阐述。

本书适合社会广大读者阅读,愿你读后拥有一个好心情。

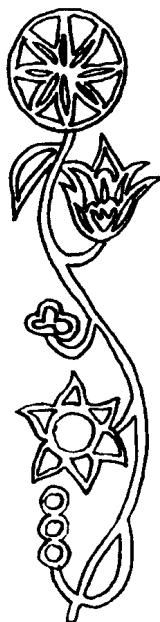
责任编辑 贝 丽 于 岚

目 录

上篇 心理健康基本知识

第一章 儿童·青年·老年

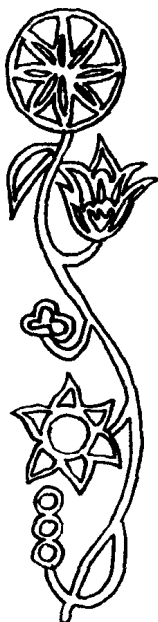
- 婴幼儿心理健康的标准 (3)
- 什么叫儿童心理及特点 (5)
- 什么是儿童心理与行为异常 (6)
- 儿童心理偏离都有哪些表现 (7)
- 孩子为什么不愿意去幼儿园 (8)
- 独生子女具有哪些优势 (11)
- 小学生心理健康的标准有哪些 (12)
- 中学生的心理健康特征 (13)
- 中学生的心理健康标准 (15)
- 大学生的心理健康特征 (16)
- 大学生的心理健康标准 (19)
- 青春期的心理特征有哪些 (20)
- 如何帮助孩子克服任性 (22)
- 如何纠正孩子的退缩行为 (25)
- 如何纠正孩子的暴力倾向 (26)
- 孩子为什么会说谎 (28)



- 如何防止孩子说谎 (29)
- 如何纠正孩子的自私心理 (31)
- 如何提高孩子的自信心 (32)
- 什么是女性心理健康标准 (35)
- 哭和笑与心理健康的关系 (37)
- 什么是女性消费心理 (38)
- 中年人的心理特征有哪些 (41)
- 中年人的心理健康标准 (42)
- 什么是老年人心理障碍 (44)
- 老年人都有哪些心理需求 (46)
- 老年人自我测试心理的 15 个问题 (47)
- 负面心理因素对老年人心理健康的影响 (48)
- 老年人如何克服孤独和失落感 (49)

第二章 困惑·预防

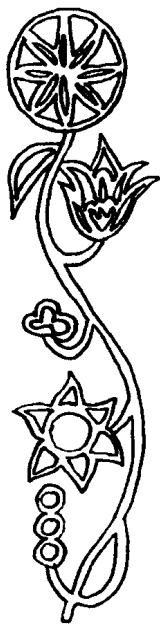
- 什么是心理需求 (51)
- 如何克服偏执心理 (54)
- 嫉妒心理都有哪些表现 (55)
- 如何克服嫉妒心理 (58)
- 自卑心理的产生与防治 (59)
- 为什么有人感到空虚和无聊 (61)
- 如何克服多疑心理 (63)
- 如何克服孤独心理 (64)
- 什么是贪婪心理 (66)
- 什么是吝啬心理 (69)
- 如何克服空虚心理 (70)
- 如何克服虚荣心理 (72)
- 如何看待迷信心理 (74)



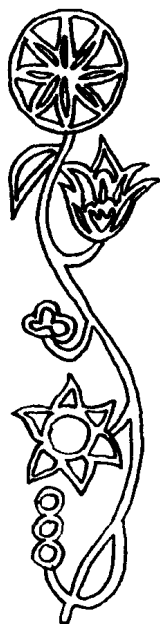
偏见与偏爱的危害有哪些 (77)
争强好胜心态的利与弊 (78)
积极培养乐观向上的情绪 (79)
如何摆脱忧愁和烦恼 (80)
发怒对身心的危害有哪些 (82)
制怒的具体方法有哪些 (83)
如何克服恐惧心理 (84)
如何缓解紧张情绪 (85)
摆脱烦恼的具体做法 (87)
克服害羞心理的具体做法 (91)
如何纠正上课时学习效率低下 (92)
什么是自学中的高原现象 (94)
如何克服考试晕场 (96)
如何克服“高考”落榜的负面
情绪 (97)

第三章 性·恋爱·婚姻·家庭

青春期性心理发展的四阶段 (100)
什么是男性性成熟的心理特征 (102)
什么是女性性成熟的心理特征 (103)
什么是青少年性心理 (104)
如何克服少女的早恋心理 (105)
热恋中的女性易出现哪些不
良心理 (107)
什么是恋爱的心理过程 (109)
择偶心理特点是什么 (110)
如何克服爱情错觉 (113)
如何克服单相思 (114)
如何克服失恋带来的心理伤害 (116)
三角恋或多角恋的心理伤害 (117)



- 如何摆脱婚外恋带来的心理困扰 (118)
- 如何克服离婚后的心理困扰 (121)
- 什么叫再婚心理障碍 (122)
- 孕妇都有哪些心理现象 (123)
- 不孕症会引起哪些心理问题 (125)
- 性意识困扰及其表现 (126)
- 什么是边缘性行为 (127)
- 父母对孩子的心理发育有哪些影响 (129)
- 父母离异对孩子的心理健康有哪些影响 (130)
- 大龄择偶的心理障碍有哪些 (132)
- 丧偶对老年人的心理有何影响 (135)
- 老年家庭的空巢综合征 (136)
- 适度性生活对老年人心理有何影响 (137)
- 生活事件对心理的影响 (138)
- 如何对待性骚扰 (138)
- 病人家属的心理困扰如何解决 (140)
- 家庭财产损失可以造成哪些心理困扰 (141)
- 第四章 处事·人际·职业**
- 如何给自己在社会中定位 (143)
- 如何树立良好的第一印象 (144)
- 人际关系主要包括哪些内容 (145)
- 什么叫人际关系中的相互吸引 (146)
- 如何做好人际交往与沟通 (148)

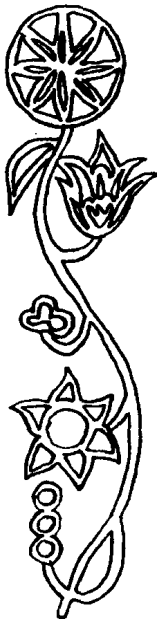


- 如何避免人际关系中的冲突 (150)
- 人际交往也是心理健康的需要 (151)
- 人际交往中应该注意哪些问题 (151)
- 怎样进行职业选择 (153)
- 如何解决职业的不适应性 (155)
- 如何做好应聘的心理准备 (156)
- 如何化解遇到的重大心理危机 (157)
- 如何化解降职后的心理困扰 (159)
- 被人嫉妒时应该怎么办 (160)
- 造成重大过失的心理因素 (161)
- 面对挫折时的心理调适 (163)
- 如何面对因挫折而造成的困境 (164)
- 现实生活中使心理受挫的原因有
哪些 (166)
- 面对挫折应采取哪些具体做法 (167)
- 什么叫退休综合征 (169)
- 如何化解失业(下岗)后的心理
困扰 (171)
- 如何克服相貌姣好带来的烦恼 (172)
- 如何克服相貌丑陋带来的烦恼 (173)

下篇 心理疾病防治

第五章 病因·症状·疗法

- 哪些是心理疾病的常见症状 (179)
- 如何克服心理疲劳 (181)
- 睡眠障碍分为哪些类型 (182)
- 对付失眠的心理疗法——
自我催眠 (184)
- 另一种对付失眠的心理疗法——



音乐疗法 (185)

老年痴呆症患者的心理改变 (187)

心脏病与心理障碍有什么关系 (190)

内分泌疾病可以引起哪些心理
障碍 (192)

酗酒者心理和戒酒方法 (194)

嗜烟者心理和戒烟方法 (195)

什么叫病理性赌博 (196)

吸毒的心理因素及防治 (197)

手淫可以造成哪些心理困惑 (199)

自杀的心理因素及预防 (200)

第六章 病症·治疗

什么是儿童缄默症 (203)

什么是儿童孤独症 (206)

什么是儿童恐怖症 (207)

什么是儿童学校恐怖症 (209)

什么是儿童多动症 (210)

什么是儿童异食症 (212)

如何诊断和治疗儿童精神
分裂症 (213)

如何纠正溺爱综合征 (215)

什么是恋母综合征 (217)

心理因素与儿童肥胖症 (218)

什么是学习疲劳综合征 (220)

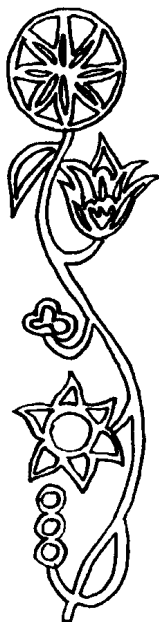
什么是考试焦虑症 (221)

如何防治抑郁症 (223)

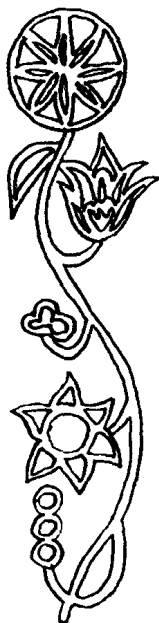
如何防治焦虑症 (225)

如何防治疑病症 (227)

如何防治经前期紧张症 (230)



- 人格障碍是什么,其主要类型
有哪些 (231)
- 什么是社交障碍综合征 (234)
- 心理幼稚症的表现及纠正 (236)
- 什么是早期精神分裂症 (237)
- 什么是早衰综合征和心理衰老 (239)
- 更年期综合征的心理因素 (240)
- 如何克服更年期偏执症 (241)
- 更年期妄想症有哪些表现 (243)
- 应当重视老年抑郁症 (244)
- 什么是产后抑郁症 (245)
- 什么是神经性厌食 (246)



上 篇

心理健康基本知识



第一章 儿童·青年·老年

婴幼儿心理健康的标准

1. 动作形成

2. 语言形成

3. 意识形成

4. 情感形成



婴幼儿心理健康的标准

人生的过程会经历很多时期，婴幼儿期是人生的初期，在这个阶段，无论是动作、语言、认知能力还是情绪，都处于刚刚形成的阶段。

1. 动作的形成与发展 婴幼儿的动作不会太复杂，只包括躯体的一些粗略动作和手指上的精细动作，这些动作都具有一些简单反射的表现。例如婴儿做吮吸动作时，会转向接触嘴角的东西，紧握住放在手掌上的物体等。

2. 语言的产生与发展 新生儿伴随着啼哭声来到人间，可以说他们的语言就是各种形式的哭声。这些哭声里包含了求食、对冷暖的感受以及身体不舒服等各种意思。

大约从4个月起，婴儿就开始学语，用几个简单的语音来回应父母复杂的语言。接近1岁时，婴儿就可理解“妈妈”这一意义重大的单词。婴儿在1岁半左右就可说出“妈妈”、“水”等多个词句。

而从1岁半到2岁这个时期，婴儿语言表达能力迅速提高，开始使用由多个词组成的短语或句子。词语量也迅速扩大。2~3岁期间，幼儿会使用各种基本句型。

幼儿语言发展的关键时期是3~6岁，他们的语言表达能力在游戏、学习等生活过程中迅速发展，语音接近周围人，并且在不自觉中掌握母语，进而讲一口流利的母语。

3. 意识的形成与发展 婴幼儿的学习只是一些简单的条件反射，如当你轻拍婴儿的脚底时，会发现他的大脚趾伸展，其他脚趾张开。

到4个月左右，婴儿会对人或物露出微笑，能把来自眼睛和耳朵的信息结合。例如：高兴的表情搭配高兴的声音，而愤怒的表情搭配愤怒的声音。婴儿在7个月到1岁这段时间会有简单的记忆形成。

到2岁时，幼儿会把抽象的东西描绘出来。幼儿在2~4岁就开始具有初级水平的思维了。在4~6岁幼儿的直觉会跟着发展起来。

4. 情感的形成与发展 出生后1个月内,婴儿就对说话声和人的面部表情有较敏感的反应。婴儿在2个月左右会发出最初的微笑动作,4个月会对人有认识,如亲近熟人和惧怕生人。婴儿在半岁后会对环境中的特定人或物产生依恋,最先亲近的当然为照料他的母亲。1岁时,婴儿对母亲的依恋会达到一个高峰,这时母亲会带给婴儿充足的安全感。在这一时期,父亲的接近也会引起婴儿的依恋。到2岁时婴儿会对不满意的事物产生抗拒情绪,也会主动与其他儿童亲近。3~6岁幼儿心理和道德情操开始形成,并对其后的心理发展产生重要影响。

什么叫儿童心理及特点

儿童心理即儿童在日常行为中不同于成人的情感和思维方式。儿童心理的特点主要体现在认识、情感、意志和个性四个方面。

1. 儿童心理在认识方面的体现 在感知方面,对事物的认识是笼统的,只是注重事物的表面现象和个别特征,对时间和空间的理解不够深刻;在注意方面,有意注意逐渐代替无意注意起主导作用;在记忆方面,儿童对事物的记忆是机械的、直观的、无意的记忆;在思维方面,儿童的思维是具体的形象思维为主,判断推理能力比较差;在想像方面,儿童的想像是惊人的丰富并有一定的创造性,同时也是无意识、无目的的,常常是神奇的;在语言方面,儿童是天生的语言学家,对词汇的理解、记忆和掌握速度在大多数情况下是自然而然的,在一定的环境条件下儿童有可能掌握多门外语。

2. 儿童心理在情感上的体现 儿童的情感是不稳定和无控制力的,常常因为他们的要求无法满足而烦恼。在他们上学之后,

责任感、义务感、集体感以及对是非的判断能力会逐步形成,对美的感受也越加深刻。

3. 儿童心理在意志力上的体现 儿童缺乏自制力和控制力,无法确立长远的行动目标,遇事易冲动。

4. 儿童心理在个性上的体现 儿童的个性还不是很稳定,自我意识的体现和评价还很不够。

什么是儿童心理与行为异常

儿童心理与行为异常是指儿童背离心理常态和行为常规的表现,是儿童发育过程中心理与行为的变异。可导致儿童适应社会的能力下降,容易受到人们的误解、歧视和排斥,影响儿童的正常发育和长远发展,应当及时予以纠正与诊治。

儿童心理与行为异常的范围较广,在生活、性格、生理、品质和病理等方面出现种种异常表现,常见的有:急躁易怒、经常哭闹、饮食异常(如挑食、厌食、偏食、异食等)、睡眠障碍(如入睡难、易惊醒、多梦等)、孤僻、胆怯、有自闭倾向、不语、经常性咬指、吮指,甚至表现出说谎、学习困难、逃学、离家出走、偷窃、暴力攻击等不良行为。有心理与行为异常的儿童易患神经症、多动症、习惯性痉挛、抽动一秽语综合征、遗尿症等与心理相关的疾病。

造成儿童行为异常的原因十分复杂。儿童的异常行为通常与儿童心理活动的异常密切相关。必须根据每个儿童的不同情况,从心理、生理和社会等诸多相关因素中查找主要原因。例如,遗传因素和孕期、围产期因素,以及幼儿患脑炎、癫痫等疾病因素,都可能对儿童的心理和行为带来不良影响。另外,儿童的自身心理素质也至关重要,据国外专家研究发现,出现异常行为的儿童属于神经质人格者居多,并通常具易于冲动的情绪特征。同时也不应忽