

权威珍藏 Health

浙江大学心理学博士 朱月龙 主编

Psychological 心理健康

全书 (第三版)

一部完全适用的心理学通书

研究发现，全世界的人只有5%的人符合健康标准，
75%以上的人群处在健康与疾病之间，也就是所谓的“亚健康状态”，导致这种
状态出现的主要因素恰恰是心理问题。



海潮出版社
Hai Chao Press

WISCONSIN Health

Psychological

1/5 100%



权威珍藏 **Health**

浙江大学心理学博士 朱月龙 主编

Psychological

心理健康

全书 (第三版)



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

心理健康全书 / 朱月龙主编. — 3 版. — 北京: 海潮出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80213-516-1

I .心… II .朱… III .心理卫生 - 基本知识 IV .R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025402 号

书 名:心理健康全书(第三版)

作 者:朱月龙 主编

责任编辑:魏然

封面设计:张方

责任校对:刘秀丽

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:720mm × 1000mm 1/16

印 张:26.75

字 数:510 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80213-516-1

定 价:43.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

第三版修订说明

随着社会的发展,人们对健康的认识也在逐步深入。按照公认的“生物—心理—社会”医学模式,健康不仅仅是不生病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态,其中社会适应又与人的心理状态息息相关。可以说,将近三分之二的健康是心理健康。因此,普及心理健康知识的书籍得到越来越多读者的青睐,是理所当然的事情。

不过,也有一些读者提出了质疑:读完这本《心理健康全书》,仿佛自己有各种各样的毛病,这样下去,没病也会看出病来!对此,我们既为读者重视心理健康的态度感到欣喜,也为这种过度的担心感到忧虑。

但是没生病不等于身上没有细菌,在心理健康领域,一样有细菌那样无孔不入的致病源,那就是压力。

压力是指那些使人感到紧张的事件或环境刺激,这也是一种身心反应,也可以把它看作一个过程,包括引起压力的刺激、压力状态以及情境。正确地对待压力,它就对我们无可奈何。但是一不小心丧失了对压力的抵抗力,它就会乘虚而入,引发心理疾病。

所以,本着“预防重于治疗”的原则,在《心理健康全书》再次改版的时候,加入了“心理压力”这一章,把压力这个“心理病菌”放到显微镜下仔细解剖,使读者可以学会如何正确地应对压力,并将压力转化成促进幸福生活的动力。

现在,心理学家还在不断地深入研究心理疾病和如何维护心理健康的课题,我们也希望能够不断地带给读者最新的研究成果,为了每个人的健康幸福,为构建和谐安定的社会环境而努力。

导论

建立平衡的心理免疫力

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提。曾任世界卫生组织(WHO)总干事的马勒博士就曾经说过:“有了健康并不等于有了一切,但没有健康就等于没有了一切。”

在现代医学看来,健康不仅包括身体的健康,也包括心理健康。随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善,躯体疾病在逐渐减少,许多在古人看来是绝症的疾病,现在通过常规的治疗就可以治愈。而且随着预防医学的发展,很多疾病已经被消灭了。比如天花,这个世界上危害最严重的传染性疾病之一,从公元前1000多年就开始危害人类的健康,曾经在18世纪,杀死了1亿5千万欧洲人,以至于英国史学家纪考莱把它称为“死神的忠实帮凶”。公元846年,法国巴黎爆发天花。为了不让传染病传播开来,统治者下令杀掉所有天花患者及所有看护病人的人。而这种可怕的手段,在当时被认为是可能扑灭天花流行的唯一可行的办法。然而随着“牛痘”这种天花疫苗的普遍应用,到了1980年5月,这种由天花病毒(*Variola virus*)引起的急性发疹性疾病竟然被消灭了!

到了20世纪,医学的发展日益加速。人们有理由相信,即使是癌症这样的顽症,或者艾滋病这样的“世纪瘟疫”,攻克它们也只是时间问题。但是,令许多人疑惑不解的是,虽然心理学也在不断地发展,但是心理疾病却好像越来越多了。而在没有心理学的古代,虽然躯体疾病难以治愈,人们的精神却似乎比现在更快乐。为了解释这个问题,我们有必要引入一个很少在心理学领域使用的医学概念——免疫。

在同样的环境下,为什么有的人生病,有的人安然无恙?是因为不同的人免疫力不一样。免疫是人体识别和排除“异己”的生理反应,是人体自身的防御机制。在免疫力的作用下,人体可以识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞。

免疫力低下是人们生病的内在的、根本的原因。比如令人谈虎色变的艾滋病病毒(HIV),它并不会直接致人死命,但是会完全破坏人体的免疫系统,使人对任何疾病都失去抵抗力,最后死于名副其实的“百病缠身”。但在某些条件下,免疫功

能也可对人体造成损害。当自我稳定功能过高时,会患类风湿关节炎等自身免疫性疾病;而防御保护功能过高时,就会出现过敏反应。

同样,人的心理系统也存在着“免疫系统”,这就是心理防卫机制。当一个人在心理上受到挫折或出现困难时,常会心情不愉快,甚至痛苦焦虑。这时,人们就会采用习惯性和潜在意识的方式,以消除内心的焦虑、罪恶感或者恢复业已失去的自尊心。这种心理防卫机制,大都是在潜意识中进行的,也就是说,是在不知不觉中使用的。

与身体的免疫系统一样,心理防卫机制既可以是天生的,也可以是在生活过程中自然获得的,或者用人工的方法被动得到,比如学习心理健康知识或者接受心理咨询、辅导。

心理防卫机制首先有其积极的作用,其目的在于处理自己与现实的关系,以消除心理的挫折,求得内心的安宁。但是心理防卫机制也有其致命的消极作用,运用过分或不当,超出了适当的范围和程度,以至于阻碍个人对周围社会环境的适应,就可能导致心理失衡。

比如心理防卫机制中的投射作用,是凭主观想像去推及外界的事实,或把自己的过错归咎于他人的一种常见的心理防卫术。但是当责怪他人成为一种习惯,总是将自己的过错归咎于他人,就会妨碍与他人之间良好的人际关系。这不仅使人不能看到真实的自己,而且容易对他人形成怀疑的、难以容忍的甚至是敌对的态度,从而把过错外射到外界,或者怀疑他人,从而引起诸多麻烦。

可以说,当今社会心理疾病的肆虐,无疑有两个方面的原因。一个是不擅长运用心理防卫机制,就是心理免疫力不足;另一个是频繁地使用心理防御,而不去积极地解决问题,最后导致本来健康的那部分心理被错误地自我侵蚀。

尤其是引发躯体疾病的病源,例如细菌、病毒,在医学手段下被逐步压制,而有“心理细菌”之称的精神压力却越来越多。再遇到类似于禽流感、SARS 那样突如其来的致病源,人体根本没有免疫能力,自然会被很容易地击倒。

所以,要想正确地抗击心理疾病,就要学会正确地用于心理防卫机制,并辅以心理治疗,构建平衡的心理免疫体系。对此,心理学家提出了 6 个提高心理免疫能力的注意事项。

学会区分生活中自己的不同角色,并处理好它们之间的关系。

要做一个优秀的经理还是一个好妈妈?这是许多职业女性都会面临的问题。人们在社会生活中会扮演不同的角色,每种社会角色都包含了人们对它的期待。如果个体服从一种角色的要求,那么就很难服从另一种角色要求,这就产生了角色冲突。

有意识地改变不良的行为习惯,保持平和的心态。

习惯如果不是最好的仆人,便是最差的主人。它是一条“心灵路径”,我们的行动已经在这条路上旅行多时,每经过它一次,就会使这条路更明显一点。心态可使人快乐,也会使人沮丧。积极的人能够控制情绪,消极的人则整天被情绪所控制。

能满足自己的需求。

需求,是个体对内外环境的普遍的客观需要在大脑中的主观反映,是一种心理倾向性,是个体的心理活动与行为的基本动力。人们总是在力图满足某种需求,一旦一种需求得到满足,就会有另一种需要取而代之。不能满足自己的需求,人将失去生活的勇气。

寻找快乐。

人不可能同时即痛苦又快乐,所以做让自己快乐的事情就可以抑制不愉快情绪出现。心理学家发现,悲观主义者眼睛往下看,而乐观主义者眼睛向上看。人总是低着头的话,就会更加悲观地进行思考。只需改变习惯,将目光稍稍抬高一点,就会减轻悲观情绪。

保持开放的心态,对自己和他人更多一些欣赏和接纳。

人们总是习惯于放大别人的缺点而忽略自身的缺点。要是一个人总是看不到自己的缺点和他人的优点,就无法取得进步、得不到他人的尊重,只能成为一个小肚鸡肠、为一些琐事烦恼的人。请倾听,尊重,主动与人交往,发现并且表达对别人优点的欣赏并且让对方首先感受到你的友好与诚意。

与自己友好相处。

自我接纳是人天生就拥有的权利。欣然接受自己现实中的状况,不因自身优点而骄傲,也不因自己的缺点而自卑。停止与自己对立,停止苛求自己,停止否认或逃避自己的负性情绪,以建设性的态度和方法对待自己的弱点和错误。我们要学习做自己的朋友,站在自己这一边,接受并且关心自己的身体和心理状况,不加任何附加条件地接纳自己的一切。

拥有完善的心理免疫能力的人,对生活充满热爱,充满向往,会觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情,不仅表现为积极工作、勤奋学习,甚至还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰。完善的心理免疫能力还能使人情绪稳定,不管面对怎样的逆境,遭受怎样的打击都能保持愉快的心境、充沛的精力和奋发向上的朝气。完善的心理免疫能力更可以促进人的社会适应能力。无论是生活在喧嚣的城市,还是生活在边远山区;无论是坐在办公室中处理公务,还是在田间、工厂劳动,都能迅速按照环境的变化调整生活的节奏,使身心迅速适应新的环境需要。

建立平衡、完善、强大的心理免疫力,请从现在做起!

——编者

前言

第一章 剖析病态心理

第一节 攀比心理 / 2

攀比从何而来 / 2

大学校园攀比成风 / 4

警惕儿童的攀比心理 / 4

攀比心理的矫正 / 5

第二节 虚荣心理 / 6

什么是虚荣心 / 6

关注孩子的虚荣心理 / 7

虚荣是女性的天敌 / 8

虚荣心理的矫正 / 9

第三节 嫉妒心理 / 10

什么是嫉妒 / 10

莫让嫉妒侵扰孩子 / 11

嫉妒心理的矫正 / 12

第四节 报复心理 / 12

不能以恶治恶 / 13

为何女人也爱报复 / 14

莫让孩子迷失在报复中 / 14

报复心理的矫正 / 16

第五节 挫折心理 / 17

怎样看待挫折 / 17

影响挫折承受力的因素 / 18

挫折心理的矫正 / 19

CONTENTS

第六节 悲观心理 / 20
什么是悲观心理 / 21
你有多么悲观? / 22
悲观心理的矫正 / 23
第七节 逃避心理 / 24
逃避不意味着解决 / 25
“免罪”理论 / 26
逃避心理的矫正 / 27
第八节 自卑心理 / 28
什么是自卑 / 29
产生自卑的原因 / 29
自卑心理引发早衰 / 30
警惕幼儿自卑心理 / 30
消除自卑心理 / 31
第九节 自负心理 / 32
掌握好自负的度 / 32
什么人容易自负 / 33
自负心理的矫正 / 34
第十节 自私心理 / 35
什么是自私心理 / 35
自私心理的根源 / 36
净化孩子的心灵 / 37
自私心理的矫正 / 38
第十一节 猜疑心理 / 39
猜疑心从何而来 / 39
猜疑是爱情的杀手 / 40
夫妻何必乱猜疑 / 41
猜疑心理的矫正 / 42
第十二节 逆反心理 / 43
什么是逆反心理 / 43
关注夫妻间的逆反心理 / 44
逆反心理的矫正 / 45

第十三节 浮躁心理 / 46

什么是浮躁心理 / 46

谨防青少年的浮躁情绪 / 47

大学生要“浮”到几时 / 48

浮躁心理的矫正 / 49

第十四节 迷信心理 / 50

迷信的含义 / 50

迷信心理产生的原因 / 51

巫婆神汉的伎俩 / 52

迷信心理的矫正 / 53

第十五节 完美主义心理 / 53

什么是完美主义心理 / 54

完美主义心理导致强迫症 / 55

该不该让孩子追求“完美”? / 55

完美主义心理的矫正 / 56

第二章 揭秘异常行为

第一节 暴饮暴食 / 58

暴饮暴食的成因 / 58

暴饮暴食的危害 / 59

暴饮暴食行为的心理调适 / 60

第二节 异食癖 / 60

异食癖的成因 / 60

异食癖的危害 / 61

异食癖的心理调适 / 61

第三节 烟瘾 / 63

烟瘾的成因 / 63

烟瘾的危害 / 64

戒烟与烟瘾的心理调适 / 65

第四节 嗜酒 / 66

嗜酒的成因 / 66

嗜酒的危害 / 67

CONTENTS

戒酒与嗜酒的心理调适 / 69

第五节 吸毒 / 70

毒瘾的成因 / 70

吸毒的危害 / 70

戒毒与戒断后心理调适 / 71

第六节 嗜赌成瘾 / 73

赌博上瘾的原因 / 73

嗜赌的危害 / 74

赌博成瘾的心理调适 / 74

第七节 疯狂购物 / 75

疯狂购物的原因 / 75

疯狂购物的危害 / 76

疯狂购物的心理调适 / 77

第八节 沉迷网络 / 78

上网成瘾的原因 / 78

上网成瘾的危害 / 80

上网成瘾的心理调适 / 81

第九节 洁癖 / 82

洁癖的成因 / 82

洁癖的危害 / 83

洁癖的心理调适 / 84

第十节 性心理变态 / 84

恋物癖 / 85

异装癖 / 87

摩擦癖 / 89

窥阴癖 / 90

露阴癖 / 93

恋童癖 / 95

第三章 解读心理疾病

第一节 抑郁症 / 99

抑郁症及其症状表现 / 100

抑郁症的病因 / 102	
抑郁症的心理治疗方法 / 103	
第二节 焦虑症 / 105	
焦虑症及其症状表现 / 105	
焦虑症的病因 / 107	
焦虑症的心理治疗方法 / 108	
第三节 强迫症 / 110	
强迫症及其症状表现 / 110	
强迫症的病因 / 112	
强迫症的心理治疗方法 / 114	
第四节 恐惧症 / 115	
恐惧症及其症状表现 / 115	
恐惧症的病因 / 118	
恐惧症的心理治疗方法 / 119	
第五节 癔症 / 120	
癔症及其症状表现 / 120	
癔症的病因 / 122	
癔症的心理治疗方法 / 124	
第六节 自闭症 / 125	
自闭症及其症状表现 / 125	
自闭症的病因 / 131	
自闭症的心理治疗方法 / 133	
第七节 疑病症 / 135	
疑病症及其症状表现 / 135	
疑病症的病因 / 137	
疑病症的心理治疗方法 / 138	
第八节 躁狂抑郁症 / 139	
躁狂抑郁症及其症状表现 / 139	
躁狂抑郁症的病因 / 140	
躁狂抑郁症的心理治疗方法 / 141	
第九节 神经衰弱症 / 141	
神经衰弱症及其症状表现 / 142	

CONTENTS

神经衰弱症的病因 / 143

神经衰弱症的心理治疗方法 / 145

第四章 直视人格障碍

第一节 认识人格障碍 / 148

人格障碍的特点 / 148

人格障碍的成因 / 149

预防人格障碍 / 150

什么是正确的教育方式? / 150

第二节 反社会型人格障碍 / 151

反社会型人格障碍的表现 / 152

反社会型人格障碍的成因 / 153

反社会型人格障碍的心理治疗和预防 / 155

第三节 自恋型人格障碍 / 155

自恋型人格障碍的表现 / 155

自恋型人格障碍的成因 / 157

自恋型人格障碍的心理治疗 / 157

第四节 强迫型人格障碍 / 158

强迫型人格障碍的表现 / 158

强迫型人格障碍的成因 / 160

强迫型人格障碍的心理治疗 / 161

第五节 回避型人格障碍 / 162

回避型人格障碍的表现 / 162

回避型人格障碍的成因 / 163

回避型人格障碍的心理治疗 / 164

第六节 依赖型人格障碍 / 165

依赖型人格障碍的表现 / 166

依赖型人格障碍的成因 / 167

依赖型人格障碍的心理治疗 / 168

第七节 攻击型人格障碍 / 169

攻击型人格障碍的表现 / 169

攻击型人格障碍的成因 / 170

攻击型人格障碍的心理治疗和预防 / 171

第八节 表演型人格障碍 / 173

表演型人格障碍的表现 / 173

表演型人格障碍的成因 / 174

表演型人格障碍的心理治疗 / 175

第九节 偏执型人格障碍 / 176

偏执型人格障碍的表现 / 177

偏执型人格障碍的成因 / 178

偏执型人格障碍的心理治疗 / 179

第十节 分裂样人格障碍 / 181

分裂样人格障碍的表现 / 181

分裂样人格障碍的成因 / 182

分裂样人格障碍的心理治疗 / 184

第十一节 循环型人格障碍 / 185

循环型人格障碍的表现 / 185

循环型人格障碍的成因 / 186

循环型人格障碍的心理治疗 / 187

第十二节 边缘性人格障碍 / 187

边缘性人格障碍的表现 / 187

边缘性人格障碍的成因 / 189

边缘性人格障碍的心理治疗 / 190

第五章 儿童常见心理问题

第一节 儿童的心理特征 / 191

儿童心理发展 / 192

儿童心理的基本特征 / 193

第二节 儿童抑郁症 / 194

儿童抑郁症的病因 / 195

儿童抑郁症的表现 / 195

儿童忧郁症的心理治疗 / 196

第三节 儿童焦虑症 / 197

儿童焦虑症的类型 / 197

CONTENTS

儿童焦虑症的病因 / 198
儿童焦虑症的心理治疗 / 199
第四节 儿童强迫症 / 199
儿童强迫症的表现 / 199
儿童强迫症的病因 / 200
儿童强迫症的心理治疗 / 200
第五节 儿童恐惧障碍与入学恐惧症 / 201
儿童恐惧障碍的表现 / 202
儿童恐惧障碍的病因 / 202
儿童恐惧障碍的心理治疗 / 202
入学恐惧症 / 203
第六节 儿童多动症 / 204
儿童多动症的表现 / 204
儿童多动症的病因 / 205
儿童多动症的治疗 / 206
儿童多动症的预防 / 207
第七节 儿童孤独症 / 208
儿童孤独症的表现 / 208
儿童孤独症的治疗 / 209
第八节 口吃 / 210
口吃的表现 / 210
口吃的病因 / 211
口吃的纠正 / 212
第九节 偏食 / 213
形成偏食的原因 / 213
儿童偏食的纠正 / 214
第十节 儿童的心理保健 / 215
保证孕妇身心健康 / 215
创建良好的生活环境 / 215
尊重儿童的自尊心 / 216
坚持正确的教育方法 / 217
为儿童树立良好榜样 / 217