

午夜1+1 心理诊所

杨昆宁 著



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

午夜1+1 心理诊所

杨昆宁 著

 云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

午夜1+1心理诊所 / 杨昆宁著. —昆明: 云南大学出版社,
2009

ISBN 978-7-81112-819-2

I. 午… II. 杨… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第025305号

策划编辑: 张丽华

责任编辑: 纳文汇 李 红

封面设计: 程亚静



午夜1+1 心理诊所

杨昆宁 著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南国浩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 260千

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81112-819-2

定 价: 36.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

杨昆宁的哲学人生

杨昆宁，云南大学教授，曾用名华蕾。祖籍云南安宁，1956年3月12日出生于昆明，少年时期成长在楚雄，爱听相声，喜欢拉小提琴，操一口夹杂着北京方言的普通话。1971年1月，初中二年级就参加了中国人民解放军，部队上首长叫他“红小鬼”，70年代一直驻防在北京怀柔。1979年1月，退役回到云南。80年代初，踌躇满志的杨昆宁开始了他的大学生活。大学时期，开始笔耕，处女作为《西方哲学家生活与思想研究》。先后担任中共党校教员、民营心理医院院长、大学教授，人生经历颇为传奇。现身兼数种职衔。

《昆明日报》1996年12月15日讯：“1986年秋，一个梦让杨昆宁从黑格尔转到了弗洛伊德。从此，他开始了心理卫生研究生涯，收集整理了我省24个少数民族的风俗文献资料，撰写出20余万字的书稿《跨文化民族人类学》。1992年，杨昆宁创办了昆明性行为康复研究中心；同年10月，参加了首届亚洲大洋洲男性学术研讨会，并获得论文证书。1993年经杨昆宁的倡导，在云南省10位心理学、精神病学专家联名签字、呼吁支持下，成立了云南心理卫生诊疗院，杨昆宁首任院长，此举填补了云南心理咨询、心理治疗和心理康复专职机构的空白。”

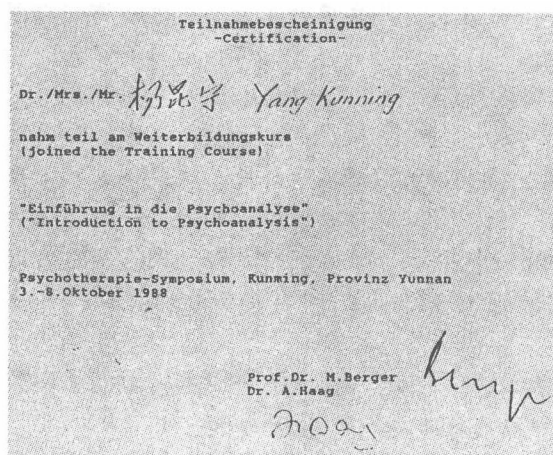
1991年12月，杨昆宁与云南人民广播电台《相逢在此刻》栏目携手开设了《心理咨询》专栏。1992年6月，他又与《云南日报》合作，在《春城晚报》上创办了《心理咨询医生》专栏。1995年1月，他又与昆明人民广播电台《阳光直播室》合作，创办了心理咨询热线节目，并被聘任为《阳光直播室》心理学顾问。1998—1999年，杨昆宁与云南人民广播电台经济频道（现在叫：经济广播）共同创办并参与主持了《名医诊所》、《午夜1+1》夜话节目。

跨入21世纪，杨昆宁又重新迈入了一个又一个学科领域，开始了对影视民族人类学、艺术哲学以及中国茶文化的研究工作。撰写出版了《中国茶文化艺术论》（此书荣获第十一届云南图书二等奖）、《古滇茶录》、《普

洱茶包装设计艺术论》。

崇尚自强自立的杨昆宁，生性乐观，勤奋好学，情谊为上，磊落其身，是一个性情中人。无论做儿子、做丈夫、做学生，还是做师长、做同事、做朋友，他似乎都能营造一个磁场，亮出一道景致。他说：回首过去走过的路，真是“几番风雨，几度春秋”，不敢想象过去那些路是怎样走过来的。少年投笔从戎，青年流浪求学，中年蹉跎奋斗。他以“趣味主义”、“幽默思想”沐浴儿子，在给儿子忆苦思甜时，他常常这样说道：“我们这一代人，是听着《长征组歌》，读着《红岩》小说，唱着样板戏，跳着忠字舞，背诵着老三篇长大的。”早期的革命英雄主义告诉我们：“立志从军，报效祖国”。孩提时家里的父母对我们说：“一人参军，全家光荣。”今天，他自豪地对已成年的儿子说：“老爸当的是铁道兵，叫‘铁军’。老爸的铁军从抗美援朝到越南战场，从浩瀚的蒙古草原到郁郁葱葱的南粤大地，从东海之滨到世界屋脊的青藏高原，从长城内外到大江南北，都留下了我们铁道兵的足迹。记住喽！孩子，在中华人民共和国飘扬的‘八一’军旗上，永远铭刻着这样一支部队——中国人民解放军铁道兵。”在夜深人静的时候，他躺在床上静静地遐想，有时兴奋起来，便情不自禁地拍着胸脯自问：“老杨，你有今天，容易吗？”

自我、固执、清高、真诚……尽可以用各种形容词加诸于杨昆宁，但在儿子的心目中，他就是那么一个激情、宽厚、仁慈的老爸。已到天命之年的杨昆宁已经没有太多的要求和奢望，他感慨地说：今生今世，还是做个清贫的“哲人”好。



杨昆宁教授参加“第一届中国·德国心理治疗讲习班”时外国专家签发的证书

前 言

到 21 世纪，人类也许不会再为饥荒、病菌或癌症而忧虑，却会被心理疾病所困扰。

现代生活的一个最大特点就是工业化程度高度集中、高科技产品争相涌现以及社会文化出现多样化和社会节奏不断加快。从而，使得现代人的情感世界变了，时间观念变了，社会节奏加快了。于是，人们的心理节奏日趋紧张，精神负荷日益加重，情感问题渐渐凸现，这样，就很容易发生心理过激反应，产生这样或那样的心理障碍，从而导致各类心理疾病的发生。

在现代社会中，劳累、烦恼、郁闷是现代人形容生活的常用语。事实上，如何放松自己、减轻压力、注意心理健康，已经成为 21 世纪一个重要的社会问题。譬如：心理压力、亚健康、心理疲劳已经成了现代人的三大社会健康问题。有资料显示，现代社会中 45% 的人有不同程度的心理障碍，在现代都市人群中有 73.31% 的人处于不同程度的亚健康状态。根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示，全世界真正健康者仅有 5%，找医生诊治疾病者约占 20%，剩下的 75% 属于亚健康者。

法新社北京 2008 年 12 月 9 日报道：“1978 年改革开始后，中国经济发生巨大的动荡，其 13 亿人民的心理也一样。传统的家庭和家族体系瓦解，社会关系紧张，个人承受着沉重的心理压力。经济的发展导致旧的家庭关系解体，到心理医院看病的患者增加。近年来，有医学资料显示，中国每年有 25 万到 30 万人自杀，约占全球自杀人数的四分之一。有专家认为，中国农村的自杀率是城市的三到四倍。”这一现象已经成为今天社会学家、心理学家以及精神病学家们研究的新课题。

现代医学已经从生物医学模式转变为生物——心理——社会医学模式。21 世纪，人们对健康的认识，已经不再局限于狭隘的生理学模式，而是广泛存在于生理——心理——社会医学的模式中。健康的新概念超越了身体无病症的范畴，它将“健康”定义为生理健康、心理健康以及社会功能良好三个方面。

人类的疾病谱在今天也发生了改变,各种由心理、社会等诸多因素导致的疾病即身心疾病,如心脑血管病、高血压病、糖尿病、十二指肠溃疡病、某些癌症病,正开始威胁着人类的健康。怎样获得良好的心情,消除各种心理障碍,预防各种心理疾病和身心疾病,从容不迫地应付紧张激烈的社会竞争,已经摆在了每一个现代人的面前。

笔者根据多年来从事心理卫生、心理咨询、性科学研究与临床诊疗经验,加上参与主持《午夜1+1》节目、《名医诊所》热线节目的经历,结合参考大量的心理学、医学心理学、社会学、心理卫生学以及性科学诸多文献的基础上,完成了本书的编撰。书里的每一个话题,是由一封封来信、一个个电话以及为听众答疑解惑的典型案例组成的,它是主持人和专家与听众1+1敞露的心扉和倾泻的情感,而绝非凭空想象和随意杜撰。它像一滴滴水珠反映出广大听众的心理现状,是一部活生生的心理卫生教育读本。

《午夜1+1心理诊所》一书以问题解答的方式,对心理卫生、性科学、两性社会学话题以及心理调适技巧 and 治疗方法等内容,进行通俗易懂的阐述,力求撰写成一本可读性较强的心理卫生知识普及性读物,同时,也是一本可供读者携带、家庭收藏的心理咨询工具书。

我的最大愿望就是能够将此书的观点和知识传播、深入到每一位热心读者的心中,成为读者进行自我心理调适、加强心理保健意识、协调两性关系、处理家庭夫妻矛盾、消除心理障碍、维护心理健康、防治心理疾病的良师益友和真正的家庭心理医生。

近年来,社会学、心理学、心理卫生学、精神病学和性科学发展迅速,新材料、新案例如潮涌现,本书成书时间跨度大,加之笔者的水平所限,书中难免有错误、遗漏和不当之处,恳请读者批评、匡正。

杨昆宁

2008年10月1日于云南大学



目 录

心理卫生篇

什么是人的心理?	(3)
什么是心理卫生?	(4)
什么是亚健康?	(4)
什么是心理疲劳?	(6)
什么是心理健康?	(8)
心理健康的自我鉴定	(9)
衡量身心健康的标准是什么?	(10)
什么是身心疾病?	(11)
怎样保持心理平衡?	(12)
孤僻性格的形成与矫治	(14)
怎样摆脱噩梦的纠缠?	(16)
失眠的心理治疗	(17)
怎样治疗口吃?	(18)
怎样摆脱和控制紧张的情绪?	(19)
怎样减轻心理压力?	(20)
怎样克服自卑心理?	(21)
怎样才能做到“人缘”好?	(22)
怎样战胜孤独?	(23)
什么是电脑综合症?	(25)
什么是网络疑病症?	(26)
怎样摆脱网瘾?	(28)
如何克服消极的心理暗示?	(29)



如何预防自杀心理?	(30)
怎样克服自我的虚荣心理?	(32)
性格内向好不好?	(33)
性格、血型与自我修养	(34)
什么是考试综合症?	(35)
怎样进行高考后的心理辅导?	(37)
什么是手机依赖综合症?	(39)
什么是股市综合症?	(40)
什么是精神分裂症?	(42)
精神分裂症会遗传吗?	(43)
什么是神经症?	(44)
什么是人格障碍?	(44)
如何治疗精神创伤?	(46)
怎样治疗抑郁症?	(47)
如何治疗焦虑症?	(48)
什么是恐怖症?	(49)
如何治疗强迫症?	(51)
什么是癔病?	(52)
怎样治疗神经衰弱?	(54)
什么是疑病症?	(55)
如何防治心理疾病?	(56)
什么是心理咨询?	(57)
什么是心理治疗?	(58)
什么是精神分析法?	(59)
什么是认知心理疗法?	(60)
什么是行为疗法?	(61)
什么是森田疗法?	(62)
什么是系统脱敏疗法?	(63)
什么是厌恶疗法?	(64)
什么是集体心理治疗?	(65)
什么是家庭治疗?	(66)
什么是婚姻治疗?	(68)
什么是音乐疗法?	(70)

什么是生物反馈治疗?	(71)
------------------	------

性科学篇

“食、色、性也。”中的“色”与“性”是什么关系?	(75)
为什么要普及性科学知识?	(76)
影响性欲的心理因素有哪些?	(77)
如何识别女性性敏感区?	(78)
如何识别男性性敏感区?	(79)
视觉在性活动中有什么作用?	(80)
听觉在性活动中有什么作用?	(81)
触觉在性活动中有什么作用?	(82)
嗅觉在性活动中有什么作用?	(83)
女性性交高潮时是不是也会射精?	(84)
什么是女性的高潮平台?	(85)
射精与性高潮有区别吗?	(86)
阴蒂高潮与阴道高潮之间究竟有什么区别?	(87)
阴茎勃起时包皮为什么不能上翻?	(87)
男性阴茎短小能不能让女性达到性高潮?	(88)
怎样才算是阴茎短小?	(88)
在性能力上男女有何差异?	(89)
性生活的频度、体验与怀孕有关吗?	(90)
什么是女性性兴奋所分泌出的爱液?	(91)
阴道的松紧程度会不会影响性生活?	(92)
夫妻之间能否进行口交?	(93)
肛交是否可取?	(94)
什么是乳房接吻?	(95)
你了解妻子的“性秘密”吗?	(95)
你了解丈夫的“性秘密”吗?	(97)
什么是性功能障碍?	(98)
什么是性冷淡?	(99)
什么是女性的性交障碍?	(100)

目

录





怎样从心理上治疗阳痿？	(101)
怎样从心理上治疗早泄？	(102)
什么是健康的性心理？	(103)
男、女性心理差异有多大？	(104)
“性前嬉”与“性后嬉”的心理效应	(105)
手淫会不会导致阳痿？	(106)
怎样克服过度手淫造成的烦恼？	(107)
性感是否就是美感？	(108)
女性更年期有哪些异常心理？	(109)
男性也有更年期吗？	(110)
什么是性变态人格障碍？	(111)
什么是同性恋？	(112)
如何诊治同性恋？	(113)
什么是恋物癖？	(114)
什么是自恋癖？	(115)
什么是窥淫癖？	(116)
什么是露阴癖？	(116)
什么是摩擦癖？	(117)
什么是异装癖？	(118)
什么是恋童癖？	(119)
什么是性施虐癖和性受虐癖？	(119)
为什么妻子怀孕后要节制性生活？	(120)
为什么妻子服避孕药后会性欲减退？	(121)
“试管婴儿”与“人工授精”是一回事吗？	(122)
生男生女到底由什么因素决定？	(122)
“精子库”是什么？	(123)
新婚期间宜采用哪一些避孕法？	(124)
已有子女的夫妇应采用什么避孕方法？	(125)
妻子面临更年期时应如何选择避孕方法？	(126)
什么叫非淋菌性尿道炎？	(127)
传染上了淋病怎么办？	(127)
如何治疗梅毒？	(129)
尖锐湿疣是怎么回事？	(130)



生殖器疱疹该怎么治疗?	(131)
什么是艾滋病?	(132)
什么是 HIV?	(134)
艾滋病的预防与治疗	(135)

两性社会学篇

青春期男女性生理变化的标志有哪些?	(141)
什么是青春期的性敏感?	(142)
怎样理智对待孩子的“情窦初开”?	(143)
中学生早恋了怎么办?	(144)
如何把握初恋心理?	(145)
如何诊治相思病?	(146)
从恋爱到结婚多长时间最合适?	(147)
为什么不要婚前同居?	(148)
如何解脱失恋的痛苦?	(149)
什么是健康的爱情?	(150)
少男少女如何控制性冲动?	(152)
怎样处理“多角恋爱”关系?	(153)
怎样区别友爱和性爱?	(154)
男女之间有没有“精神恋爱”?	(155)
怎样处理“三角恋爱”关系?	(156)
怎样看待自己的恋人“失过身”?	(157)
未婚先孕了怎么办?	(158)
什么是“罗密欧与朱丽叶”效应?	(159)
什么是“皮格马利翁”效应?	(160)
怎样作好婚前的心理准备?	(161)
如何增进夫妻间的互相吸引力?	(162)
怎样建立一个理想的夫妻关系?	(163)
怎样对待丈夫的不良嗜好?	(164)
夫妻感情沟通的技巧	(165)
女性婚后如何同异性交往?	(167)



夫妻性爱中应注意哪些情感因素？	(168)
为什么会发生婚外恋？	(169)
发现丈夫有了外遇怎么办？	(170)
如何避免孩子引起的夫妻纠纷？	(171)
女人到底要什么？	(172)
怎样摆脱离婚后的心理苦恼？	(173)
再婚妻子怎样进行心理调适？	(174)
再婚夫妻的性心理阴影及对策？	(175)
男人心目中理想的妻子是怎样的？	(176)
怎样对待爱“吃醋”的妻子？	(177)
怎样对待脾气大的丈夫？	(178)
怎样对待爱交际的妻子？	(179)
怎样对待小心眼的丈夫？	(181)
你了解丈夫的心理需要吗？	(182)
女性怎样与昔日恋人相处？	(182)
什么是性教育？	(183)
为什么说性教育应从幼儿时期开始？	(184)
青春期性教育	(185)
性梦是怎么回事？	(187)
对遗精现象不必恐惧	(188)
如何对付性骚扰？	(189)
幼年时期遇到性骚扰对性心理健康有什么样的危害？	(190)
什么是性犯罪？	(191)
如何看待有性变态的性犯罪者？	(192)
总想接触异性会变成色情狂吗？	(192)
色情刊物为什么屡禁不止？	(193)

心理测验篇

你属于哪种性格类型？	(197)
你属于哪种气质类型？	(200)
你的心理衰老了吗？	(203)

自测你的恋爱观	(206)
自测你的婚姻观	(210)
家庭夫妻关系状况自测表	(212)
对未来家庭美满程度的预测	(214)
给你的妻子评分	(217)
你的心理健康	(220)
你需要接受心理治疗吗?	(223)
 主要参考书目	 (225)
后 记	(226)

目

录



心理卫生篇



什么是人的心理？

人类寻求这个问题的答案已有几千年了。在古代，人们发现人与动物会因流血过多而失掉知觉或死去，便误认为精神现象主要发生在心或其他脏腑器官中，所以把精神活动称之为“心理”，如孟子曾说：“心之官则思。”西方人则认为，心理就是“灵魂”。“心理”一词的英文“Psycho”，来源于希腊文“Psyche”，意思是灵魂。古希腊哲学家柏拉图认为，灵魂在进入人体之前就跟一种神秘的“理念世界”有接触，人的认识、智慧不过是灵魂在“理念世界”所看到的东西的回忆。上述对心理的解释都是唯心主义的观点，不符合现代科学的观点。那么，心理究竟是一种什么现象呢？

大量的科学事实证明，人的心理就是人在醒觉状态下的感知、情感起伏以及思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。心理是大脑的机能，是对客观世界的能动反应。譬如，我们看到一盏大红灯笼，听到电台播放的庄严的国歌，懂得一些为人处世的道理，理解中国特色社会主义的优越性等等。这些出现在脑海中的具体形象与具体想法都是心理的内容，都是客观世界的反映，人只要生存一时，人的心理就要活动一时。

一个人的心理并不是生来就有的，而是后天逐渐产生和不断发展起来的。人的心理活动既具有共性，同时又具有特殊性。特殊性表现在不同人的个性心理上，这也就是个性心理差异。众所周知，世界上没有两片完全相同的树叶；同样，也不存在绝对相同的心理。

社会实践表明，由于环境、文化、经历等不相同，人们在自身的发展以及个体心理的发展中，形成不同的性格特征。可以说，人们在现实生活中（即日常行为习惯、人际交往、学习工作、对具体问题的看法和评估等）的任何思考、情感状态和选择都离不开心理作用。

科学研究证明，某些癌症、冠心病、高血压、十二指肠溃疡和精神疾病等的形成和发展，也都与心理因素密切相关。因此，为了你的身心健康，学点心理学，掌握一些心理卫生知识，是大有益处的。