



内心的秘密

心理卫生与健康小·百科

陈沛然 / 著 余伯宜 / 绘图



科学出版社

Ψ



内心的秘密

心理卫生与健康小·百科

陈沛然 / 著 余伯宜 / 绘图

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书包括“区分心理正常与异常”“心理异常的常见症状”“心理异常的常见疾病”和“常见心理问题的处置建议”四个部分，全面翔实但又简明扼要地介绍了与心理卫生与健康相关的143个常见问题。同时，贯穿全书的108个典型案例、44幅画龙点睛的手绘漫画和133个一分钟科普沙画视频等相得益彰，让本书兼具较好的科普性、趣味性和艺术性。本书适合希望了解心理卫生与健康知识的各类人群阅读与参考。

图书在版编目(CIP)数据

内心的秘密：心理卫生与健康小百科 / 陈沛然著；
余伯宜绘图。—北京：科学出版社，2018.7
ISBN 978-7-03-057560-9

I. ①内… II. ①陈… ②余… III. ①心理健康—普
及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第112469号

责任编辑：王亚萍 / 责任校对：杨 然
责任印制：师艳茹 / 整体设计：北京八度出版服务机构

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年7月第 一 版 开本：880×1230 1/32

2018年7月第一次印刷 印张：5

字数：152 000

定价：29.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

序 一

P R E F A C E

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际关系和谐、适应变化的一种良好状态。当前，我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧，个体心理行为问题及其引发的社会问题日趋凸显，群众对心理健康的需求愈发强烈，群众日益增长的心理卫生与健康需求和不均衡、不充分的心理卫生与健康服务供给之间的矛盾日益突出。为此，国家卫生健康委员会等22个部门联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，并提出了“到2020年全民心理健康意识明显提高”，以及“到2030年全民心理健康素养普遍提升”的总体目标。

此时，欣闻陈沛然所著、余伯宜所绘《内心的秘密——心理卫生与健康小百科》即将由科学出版社出版，该书涵盖了心理卫生与健康领域的常见问题，并集问答、案例、漫画和视频于一体，形式丰富、内容立体，使得心理卫生与健康知识不再是曾经的“王谢堂前燕”，而能够悄然飞入“寻常百姓家”，这必将有助于逐渐消除群众对于心理疾病的“病耻感”，并逐步树立起“每

个人是自己心理健康第一责任人”的理念。

就像人们常说的打哈欠会“传染”一样，心理问题有时也是具有“传染性”的。比如，因为一个人的坏心情所引发的负面情绪，可能弥散到整个家庭，甚至还波及周围的亲人和朋友。这并不是小事，我们常说“千里之堤溃于蚁穴”。而相反，如果是一个心理健康的人，那么由他（她）身上散发出来的积极、阳光的心态，也同样可能传递、影响和改变身边更多的人，产生意想不到的多米诺效应。所以，每个人从自身做起，增强心理健康意识、提高心理健康素质，这对于习近平总书记提出“自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的养成是极为有益的。这便是作者写作本书，让读者阅读本书最重要的价值和意义。我对此充满期待。

郑爱明

南京医科大学人文社会科学学院副院长、教授

江苏省江宁大学城大学生心理健康教育研究中心主任

江苏省高校心理健康教育专家指导委员会副秘书长

序 二

P R E F A C E

《内心的秘密——心理卫生与健康小百科》在科学出版社正式出版了，该书总结了心理疾病防治工作的知识和经验，是一本为读者答疑解惑的小册子，指导性和实用性都很强，值得一读。

改革开放以来，随着我国经济社会快速发展，人们面临的社会环境发生了巨大变化，所承受的心理压力也越来越大，生活节奏加快，工作、学习压力增大，传统价值观受到冲击，人际关系发生变化等，如果不能以积极的心态去应对，很可能引发心理问题，使人产生精神障碍。2006年第二次全国残疾人抽样调查数据显示，江苏省精神残疾人的比例较1987年第一次全国残疾人抽样调查高出300%，特别是青少年精神残疾人数比例大幅上升。控制精神残疾的发生重在预防，残疾预防已经引起国家和社会的高度关注。2017年2月，国务院颁发了《残疾预防和残疾人康复条例》，集中国家资源、调动社会力量开展包括精神残疾在内的残疾预防工作。这本介绍心理卫生与健康知识的小册子，为基层积极响应精神残疾预防工作起到了重要的指导作用。

《内心的秘密——心理卫生与健康小百科》分为区分心理正

常与异常，心理异常的常见症状、心理异常的常见疾病，以及常见心理问题的处置建议等四个部分内容，共解答了143个问题。前三部分内容主要对常用心理名词和常见心理现象给予解读，第四部分提出解决心理问题的办法。本书既有严谨缜密的词语解释，又有通俗易懂的案例说明，还有生动的漫画和视频，各部分内容的科学性、实用性都很强。具有心理问题的患者可以从中找到解决问题的“钥匙”，防止心理问题转化为精神疾病；普通大众可以从中了解心理学知识，预防心理问题的发生；非专业却又从事这方面工作的人士，可以从中学习到需要的知识和方法，应用到精神残疾预防的工作中去。

我相信这本小册子一定能发挥它应有的作用，并感谢为这本书出版、发行付出辛勤劳动的人们！

牟民生

江苏省残疾人事业发展研究会副会长、秘书长

目 录

C O N T E N T S

序一

序二

第一部分 区分心理正常与异常

- 001 什么是心理正常? / 3
- 002 什么是心理健康? / 3
- 003 什么是心理不健康? / 4
- 004 什么是一般心理问题? / 5
- 005 什么是严重心理问题? / 6
- 006 什么是心理异常? / 7

第二部分 心理异常的常见症状

- 007 什么是认知障碍? / 11
- 008 什么是感觉障碍? / 11
- 009 什么是感觉过敏? / 11
- 010 什么是感觉减退? / 12
- 011 什么是内感性不适? / 13
- 012 什么是知觉障碍? / 14
- 013 什么是错觉? / 15

- 014 什么是幻觉? / 15
- 015 什么是幻听? / 16
- 016 什么是幻视? / 17
- 017 什么是幻嗅? / 18
- 018 什么是幻味? / 18
- 019 什么是幻触? / 19
- 020 什么是真性幻觉? / 20
- 021 什么是假性幻觉? / 21
- 022 什么是功能性幻觉? / 21
- 023 什么是思维鸣响? / 22
- 024 什么是心因性幻觉? / 23
- 025 什么是感知综合障碍? / 23
- 026 什么是思维障碍? / 25
- 027 什么是思维形式障碍? / 26
- 028 什么是思维奔逸? / 26
- 029 什么是思维迟缓? / 27
- 030 什么是思维贫乏? / 28
- 031 什么是思维松弛? / 29
- 032 什么是破裂性思维? / 29
- 033 什么是思维不连贯? / 30
- 034 什么是思维中断? / 31
- 035 什么是思维插入和思维被夺? / 32
- 036 什么是思维云集? / 33
- 037 什么是病理性赘述? / 34
- 038 什么是病理性象征性思维? / 35
- 039 什么是语词新作? / 36
- 040 什么是逻辑倒错性思维? / 37
- 041 什么是思维内容障碍? / 38

- 042 什么是妄想? / 38
- 043 什么是关系妄想? / 39
- 044 什么是被害妄想? / 39
- 045 什么是特殊意义妄想? / 41
- 046 什么是物理影响妄想? / 41
- 047 什么是夸大妄想? / 42
- 048 什么是自罪妄想? / 43
- 049 什么是疑病妄想? / 44
- 050 什么是嫉妒妄想? / 45
- 051 什么是钟情妄想? / 46
- 052 什么是内心被揭露感? / 47
- 053 什么是原发性妄想? / 48
- 054 什么是继发性妄想? / 49
- 055 什么是强迫观念? / 49
- 056 什么是超价观念? / 50
- 057 什么是注意障碍? / 51
- 058 什么是注意减弱? / 52
- 059 什么是注意狭窄? / 52
- 060 什么是记忆障碍? / 53
- 061 什么是记忆增强? / 53
- 062 什么是记忆减退? / 54
- 063 什么是遗忘? / 55
- 064 什么是错构? / 56
- 065 什么是虚构? / 57
- 066 什么是智能障碍? / 58
- 067 什么是精神发育迟滞? / 58
- 068 什么是痴呆? / 59
- 069 什么是自知力障碍? / 60

- 070 什么是情绪障碍? / 61
- 071 什么是情绪高涨? / 61
- 072 什么是情绪低落? / 62
- 073 什么是焦虑? / 63
- 074 什么是恐怖? / 64
- 075 什么是情绪迟钝? / 65
- 076 什么是情绪淡漠? / 65
- 077 什么是情绪倒错? / 67
- 078 什么是情绪脆弱? / 68
- 079 什么是易激惹? / 69
- 080 什么是强制性哭笑? / 70
- 081 什么是欣快? / 71
- 082 什么是意志行为障碍? / 71
- 083 什么是意志增强? / 72
- 084 什么是意志缺乏? / 73
- 085 什么是意志减退? / 74
- 086 什么是精神运动性兴奋? / 75
- 087 什么是精神运动性抑制? / 77
- 088 什么是木僵? / 78
- 089 什么是违拗? / 78
- 090 什么是蜡样屈曲? / 80
- 091 什么是缄默? / 81
- 092 什么是被动性服从? / 81
- 093 什么是刻板动作? / 82
- 094 什么是模仿动作? / 83
- 095 什么是意向倒错? / 83
- 096 什么是作态? / 84
- 097 什么是强迫动作? / 85

第三部分 心理异常的常见疾病

- 098 什么是精神分裂症? / 89
- 099 什么是单纯型精神分裂症? / 90
- 100 什么是青春型精神分裂症? / 91
- 101 什么是紧张型精神分裂症? / 92
- 102 什么是偏执型精神分裂症? / 93
- 103 什么是心境障碍? / 94
- 104 什么是躁狂发作? / 95
- 105 什么是抑郁发作? / 96
- 106 什么是双相情感障碍? / 97
- 107 什么是持续性心境障碍? / 99
- 108 什么是神经症? / 100
- 109 什么是恐怖神经症? / 101
- 110 什么是焦虑神经症? / 102
- 111 什么是强迫神经症? / 103
- 112 什么是躯体形式障碍? / 105
- 113 什么是神经衰弱? / 106
- 114 什么是应激相关障碍? / 107
- 115 什么是急性应激障碍? / 108
- 116 什么是创伤后应激障碍? / 109
- 117 什么是适应障碍? / 111
- 118 什么是人格障碍? / 112
- 119 什么是偏执型人格障碍? / 112
- 120 什么是分裂型人格障碍? / 114
- 121 什么是反社会型人格障碍? / 115
- 122 什么是冲动型人格障碍? / 116
- 123 什么是表演性人格障碍? / 117

- 124 什么是强迫性人格障碍? / 118
- 125 什么是焦虑性人格障碍? / 119
- 126 什么是依赖性人格障碍? / 121
- 127 什么是心理生理障碍? / 122
- 128 什么是进食障碍? / 123
- 129 什么是睡眠障碍? / 125
- 130 什么是性功能障碍? / 125
- 131 什么是癔症? / 126
- 132 什么是分离性障碍? / 127
- 133 什么是转换性障碍? / 128

第四部分 常见心理问题的处置建议

- 134 一般心理问题如何处置? / 133
- 135 严重心理问题如何处置? / 133
- 136 精神分裂症如何处置? / 135
- 137 心境障碍如何处置? / 136
- 138 神经症如何处置? / 137
- 139 应激相关障碍如何处置? / 137
- 140 人格障碍如何处置? / 138
- 141 心理生理障碍如何处置? / 139
- 142 癔症如何处置? / 140
- 143 良好的心理健康状态如何保持? / 141

后记 / 145



第一部分

区分心理正常 与异常

001 什么是心理正常？



心理正常与心理异常相对应，指的是一个人具备正常功能的心理活动。心理正常包括心理健康与心理不健康两类。要求一个人心理绝对正常、绝对健康，就像要求一个人身体绝对正常、绝对健康一样，太勉为其难了。人食五谷，难免一病，谁都有头疼脑热的时候。如果我们的心理出现了一点小问题，也都属于正常情况。因此，千万不要误认为有心理问题就是心理不健康，甚至不正常。

002 什么是心理健康？



每个人都渴望有健康的心理。那么，究竟什么样的状态算得上心理健康呢？心理健康的标准一般有以下几点：①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感；②适度地自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己；③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右；④理智、现实、客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中的打击，无过度的幻想；⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力；⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计；⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的

工作能集中注意力；⑧有切合实际的生活目标；⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要适时地改变自己，同时在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准；⑩有良好的人际关系，有爱人和被爱的能力。

举例说明 ①

小花是一名大学生，今年刚刚毕业，多次求职无果，公司都以“经验不足”“你的专业和我们的工作不对口”等理由拒绝了她。小花的妈妈原本担心女儿会因求职多次被拒变得情绪低落、意志消沉，但是，令她惊讶的是，小花乐观地对她说：“虽然我在求职过程中被多次拒绝，但我从中发现了自己的不足并且知道了企业的用人需求。我已经为自己制订了详细的学习计划，相信下次我一定会成功。”

003 什么是心理不健康？



扫码可观看视频

心理不健康（图1-1）与心理健康相对应。当个体的心理活动变得相对失衡，而且对个体的生存发展和生活质量产生负面影响的时候，人的心理活动便处于“不健康”的状态。心理不健