

天天健康丛书



心理卫生与 健康 365

◆
本书主编 王丽敏
丛书主编 卢明俊
张文艺
樊立华



内蒙古科学技术出版社

天天健康丛书

主编 卢明俊 樊立华

心理卫生与健康 365

主 编 王丽敏 张文艺
副主编 刘爱书 吕彬江 孙敬波
王 昕 李 霞
编 者 (以姓氏笔画为序)
王丽敏 王 昕 王晓军
孙敬波 李 侠 李 霞
吕彬江 刘爱书 张文艺
张英贤 樊立华

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生与健康 365/王丽敏,张文艺主编. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社,2001.12
(天天健康丛书/卢明俊,樊立华主编)
ISBN 7-5380-0954-X

I.心… II.①王…②张… III.心理保健
IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087563 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
责任编辑/乌云
封面设计/火星
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本/850×1168 1/32
印 张/10.125
字 数/240 千
印 数/1—4000 册
版 次/2001 年 12 月第 1 版
印 次/2001 年 12 月第 1 次印刷
定 价/16.80 元

目 录

心理现象与健康

1. 心理活动的实质是什么? (1)
2. 心理现象包括哪些内容? (2)
3. 什么是知、情、意? (3)
4. 什么是观察力? (4)
5. 什么是有意注意? (5)
6. 注意在活动中的作用有哪些? (6)
7. 什么是创造性思维? (7)
8. 创造性思维与创造性活动是一回事吗? (7)
9. 创造性思维具有哪些特点? (8)
10. 如何培养创造性思维? (9)
11. 什么是爱心? (11)
12. 气质与脾气是一回事吗? (11)
13. 您的孩子属于哪种气质类型? (12)
14. 如何判定人的气质类型? (13)
15. 气质类型有好坏之分吗? (14)
16. 气质类型能决定人的智力发展水平吗? (14)
17. 什么是性格? (15)
18. 什么是能力? (16)
19. 什么是智力? (16)
20. 人的智力发展有规律吗? (17)
21. 人的智力发展为什么会有差异? (17)
22. 什么是 IQ (智商)? (19)
23. 如何划分智力的等级? (19)
24. 什么是情绪智商? (20)

-
25. 什么是德商? (21)
26. “智商”、“情商”、“德商”三者关系如何? (21)
27. 什么是智慧? (22)
28. 什么是非智力因素? (22)
29. 男人和女人到底谁聪明? (23)
30. 什么是自我意识? (24)
31. 性格、个性和人格是一回事吗? (25)
32. 人的五种年龄指的是什么? (26)
33. 你的心理年龄有多大? (27)

日常心理卫生与健康

34. 什么是心理卫生? (30)
35. 为什么现代人心理疾患逐年增长? (31)
36. 现代人“闹心”是怎么回事? (31)
37. 什么是挫折? (33)
38. 什么是挫折感? (33)
39. 什么是挫折承受力和耐受力? (34)
40. 如何面对挫折? (34)
41. 斯万高利效应是怎么回事? (36)
42. 什么是文饰作用? (36)
43. 什么是酸葡萄作用? (37)
44. 什么是甜柠檬作用? (37)
45. “酸葡萄”与“甜葡萄”哪个好? (37)
46. “不要为打翻的牛奶哭泣”是怎么回事? (38)
47. 不会自我激励怎么办? (39)
48. 不会妥善管理情绪怎么办? (40)
49. 自我挫败是怎么回事? (41)
50. 什么是自信? (42)
51. 自信对成功有何影响? (42)

52. 如何增强自己的自信心?	(43)
53. “高峰体验”是怎么回事?	(45)
54. 有“高峰体验”的人心理更健康吗?	(45)
55. 什么是心理社会能力?	(46)
56. 生活技能训练是怎么回事?	(46)
57. 心理社会能力训练包括哪些内容?	(47)
58. 测一测你的心理适应能力?	(48)
59. 心理按摩是怎么回事?	(51)
60. 心理按摩的方法有哪些?	(51)
61. 运动为什么能益智养心?	(52)
62. 看法与心情有何关系?	(53)
63. 如何使自己幽默些?	(54)
64. 如何保持良好的情绪状态?	(55)
65. 做白日梦能促进智力活动吗?	(56)
66. 哪些食物能改善情绪?	(57)
67. 保持良好心理状态的技巧有哪些?	(58)
68. 如何对付“舌尖现象”?	(60)
69. 情绪饥渴是怎么回事?	(61)
70. 何谓“寡趣症”?	(61)
71. 患上“寡趣症”怎么办?	(61)
72. 如何预防“寡趣症”?	(62)
73. 如何避开你的生物低潮期?	(63)
74. 怎样缓解恶劣心情?	(64)
75. 如何控制愤怒?	(65)
76. 失业后的心理障碍有几种?	(67)
77. 如何对服毒者进行心理“救治”?	(68)
78. 彩票投注者应作好哪些心理上的准备?	(69)
79. 炒股忌哪些不良心态?	(70)
80. 书写对人的生理和心理具有哪些意义?	(71)

-
81. 心理健康也应成为择偶的一个重要条件吗? (72)
82. 恋爱中的女性易犯哪些“毛病”? (73)
83. 溺爱的女性是怎么回事? (74)
84. 分析婚姻问题应从哪些方面着手? (75)
85. 造成婚姻问题的原因有几种? (76)
86. 如何防止家庭“冷战”的发生? (78)
87. 如何与上司相处融洽? (80)
88. 睡眠是怎么回事? (82)
89. 如何正确评价睡眠问题? (83)
90. 常见的睡眠障碍有几种类型? (84)
91. 失眠症与失眠感有何不同? (84)
92. 如何治疗睡眠障碍? (85)
93. 如何对付失眠? (86)
94. 什么是梦游症? (87)
95. 梦游症与哪些因素有关? (87)
96. 如何认识梦游症? (88)
97. 心因性神游是怎么回事? (89)
98. “周期性嗜睡贪食综合征”是怎么回事? (89)
99. “周期性嗜睡贪食综合征”有哪些表现? (90)

各年龄阶段心理卫生与健康

100. 什么是胎教? (91)
101. 母亲的情绪变化胎儿能感受到吗? (91)
102. 不良情绪对孕妇及胎儿有何影响? (92)
103. “胎儿酒精综合征”是怎么回事? (93)
104. 精神分裂症遗传吗? (94)
105. 什么是早期教育? (95)
106. 为什么0岁(出生至1岁)教育至关重要? (95)
107. 什么是教育的最佳期? (96)

108. 儿童教育的最佳期有哪些内容? (97)
109. 怎样观察婴幼儿发展的好势头? (97)
110. 儿童心理健康指的是什么? (98)
111. 如何尽早开发孩子的右脑? (98)
112. 如何把握教育孩子中的“第一次”? (99)
113. 如何正确对待“呀呀学语”的孩子? (101)
114. “造词现象”是怎么回事? (102)
115. 如何保护孩子的表现欲? (103)
116. 如何正确对待孩子的“破坏行为”? (103)
117. 怎样引导孩子的“探索活动”? (104)
118. 孩子在街上耍赖怎么办? (105)
119. 建立母子依恋的重要性何在? (106)
120. 你会表扬和批评孩子吗? (107)
121. 为什么要及时送孩子上幼儿园? (108)
122. 父母感情危机为何勿让孩子也危机? (109)
123. 父爱对孩子意味着什么? (110)
124. “父爱缺乏综合征”是怎么回事? (112)
125. 有些孩子为什么经常打人? (113)
126. 孩子顽皮好不好? (114)
127. 乖孩子好不好? (114)
128. “四·二·一”综合征是怎么回事? (116)
129. 孩子到底能不能打? (116)
130. 感觉统合失调是怎么回事? (117)
131. 感觉统合失调有哪些表现? (118)
132. 造成感觉统合失调的原因有哪些? (119)
133. 智商不低, 为什么成绩不好? (120)
134. 儿童多动症是怎么回事? (121)
135. 儿童注意集中多长时间为正常? (122)
136. 儿童多动症的主要表现有哪些? (122)

-
137. 如何对儿童多动症进行综合矫治? (123)
138. 现代都市的孩子为什么“多动”? (124)
139. 儿童抽动症是怎么回事? (126)
140. 抽动症需要特殊治疗吗? (127)
141. 抽动症应与哪些病症相区别? (127)
142. 什么是多动—秽语综合征? (128)
143. 如何识别多动—秽语综合征? (128)
144. 怎样治疗多动—秽语综合征? (129)
145. 吮指是怎么回事? (129)
146. 咬指甲是怎么回事? (130)
147. 孩子为什么爱咬指甲? (130)
148. 怎样防治孩子咬指甲习惯? (131)
149. 孩子不好好吃饭怎么办? (132)
150. 家长作业“强迫症”是怎么回事? (133)
151. 如何看待孩子考低分? (134)
152. “橡皮综合征”是怎么回事? (135)
153. 如何预防“橡皮综合征?” (135)
154. 儿童行为问题是由什么原因引起的? (136)
155. 儿童期哪些性格缺陷与不良行为形成有关? ... (136)
156. 何谓逆反心理? (137)
157. 逆反心理的主要表现有哪些? (137)
158. 逆反心理的危害性具有哪些特点? (138)
159. 闭锁心理是怎么回事? (138)
160. 什么是心理断乳? (139)
161. 在行为上如何发现自卑感重的学生? (140)
162. 周围同学不喜欢我怎么办? (140)
163. 何谓考试焦虑综合征? (141)
164. 考生如何保持良好的情绪状态? (141)
165. 考期如何保护好大脑的正常“运转”? (144)

-
166. 逆向思维与逆反心理有何不同? (145)
167. 皮格马利翁效应是怎么回事? (145)
168. 罗森塔尔效应是怎么回事? (146)
169. 什么是精神虐待? (146)
170. 何为虐待儿童? (147)
171. 怎样避免责骂儿童? (147)
172. 儿童焦虑症的种类及表现有哪些? (149)
173. 儿童焦虑症原因有哪些? (150)
174. 学校恐怖症是怎么回事? (150)
175. 学校恐怖症的常见表现有哪些? (151)
176. 学校恐怖症与逃学有何不同? (151)
177. 儿童恐怖症的成因有哪些? (152)
178. 儿童选择性缄默是怎么回事? (153)
179. 神经性厌食是怎么回事? (153)
180. 如何矫治少女的神经性厌食? (154)
181. 儿童神经性呕吐是怎么回事? (155)
182. 如何矫治儿童神经性呕吐? (156)
183. 如何避免“多食症”的发生? (156)
184. 遗尿症是怎么回事? (157)
185. 怎样对遗尿儿进行心理治疗? (158)
186. 进入更年期阶段与哪些因素有关? (159)
187. 男性也有更年期吗? (159)
188. 男性如何自我调节更年期? (160)
189. 心理衰老的表现有哪些? (161)
190. 怎样延缓心理衰老? (162)
191. 老小孩是怎么回事? (164)
192. 为什么有些老人怕死? (164)
193. 老年人为什么会产生不安全感? (165)
194. 病态怀旧心理是怎么回事? (165)

195. 病态怀旧心理的形成原因有几种?	(166)
196. 如何自我调适病态怀旧心理?	(167)
197. “空巢”孤独感是怎么回事?	(168)
198. 老人为什么会产生“空巢”孤独感?	(168)
199. 什么是老年期恐病症?	(168)
200. 老年期为什么会产生恐病症?	(169)
201. 人老话多是怎么回事?	(170)
202. 老年性痴呆是怎么回事?	(170)
203. 如何识别老年痴呆病?	(171)
204. 什么是妄想?	(172)
205. 老年人常见的妄想有几种?	(172)
206. 老年人产生妄想的原因有哪些?	(173)
207. 老年妄想能治吗?	(174)
208. 如何正确对待老年丧偶?	(174)
209. 丧偶老人再婚对身心健康有何益处?	(176)
210. 丧偶老人再婚前应注意哪些问题?	(178)
211. 夫妻怎样才能白头到老?	(179)
212. 反向往终关怀是怎么回事?	(180)

性心理卫生与健康

213. 人类的五重性征指的是什么?	(181)
214. 女孩模仿男孩站着尿尿怎么办?	(182)
215. “幼稚型手淫”如何矫治?	(182)
216. 什么是习惯性擦腿综合征?	(184)
217. 如何矫治夹腿综合征?	(184)
218. 何为青春期?	(186)
219. 单相思是怎么回事?	(186)
220. 如何正确对待手淫?	(187)
221. 梦遗是怎么回事?	(187)

222. 梦遗影响身心健康吗?	(188)
223. 青春期的学生为什么不能谈恋爱?	(189)
224. 怎样才算正常的异性交往?	(190)
225. 伙伴群体对青春期男女成长的积极作用 有哪些?	(191)
226. 如何疏导早恋问题?	(192)
227. 恋母情结是怎么回事?	(192)
228. 恋父情结是怎么回事?	(193)
229. 离不开母亲的男孩是怎么回事?	(194)
230. 什么是性骚扰?	(194)
231. 如何教孩子防范性骚扰?	(195)
232. 夫妻性生活应共同遵守哪些礼仪规则?	(197)
233. 夫妻性生活双方应遵守哪些礼仪规则?	(197)
234. 夫妻两地分居怎样维持性功能?	(199)
235. 更年期妇女性亢进是怎么回事?	(200)
236. 再婚中老年人性生活如何调适?	(201)
237. 新婚恐惧症是怎么回事?	(202)
238. 性焦虑是怎么回事?	(203)
239. 性变态指的是什么?	(203)
240. 性心理障碍有哪些特点?	(203)
241. 性心理障碍的类型有哪些?	(204)
242. 如何看待同性恋者?	(205)
243. 恋物癖是怎么回事?	(206)
244. 恋物癖是怎样形成的?	(206)
245. 窥阴癖是怎么回事?	(207)
246. 裸露癖是怎么回事?	(208)
247. 异装癖是怎么回事?	(208)
248. 导致异装癖的原因有哪些?	(209)
249. 什么是易性癖?	(210)

250. 什么是性洁癖? (210)
251. 自恋癖具有哪些特征? (211)
252. 自恋癖的成因有哪些? (211)
253. 第二青春期是怎样形成的? (212)

异常心理与健康

254. 什么是心理问题? (213)
255. 怎样理解心理障碍? (213)
256. 心理也会生病吗? (214)
257. 怎样才算心理健康? (215)
258. 心理异常有哪些种类? (218)
259. 感觉障碍的表现有哪些? (219)
260. 常见的知觉障碍有几种表现? (219)
261. 常见的记忆障碍有几种? (220)
262. 常见的思维障碍有哪些表现? (221)
263. 情绪障碍有哪些表现? (222)
264. 什么是智力低下? (223)
265. 哪些因素导致智力低下? (224)
266. 诊断智力低下的依据有哪些? (226)
267. 智力障碍是怎样分类的? (227)
268. 白痴学者是怎么回事? (228)
269. 儿童孤独症是一种什么样的疾病? (229)
270. 儿童孤独症有哪些表现? (229)
271. 孤独症的家庭训练治疗方法有哪些? (230)
272. 痴呆是怎么回事? (232)
273. 什么是心理缺陷? (233)
274. 常见的性格缺陷有几种? (234)
275. 常见的情绪缺陷有几种? (235)
276. 怎样判定心理是否变态? (236)

-
277. 何为心理惰性? (237)
278. 浮躁心理具有哪些特点? (238)
279. 浮躁心理是怎样形成的? (238)
280. 如何矫治浮躁心理? (239)
281. 什么是虚荣心理? (239)
282. 形成虚荣心理的原因有哪些? (240)
283. 什么是贪婪心理? (241)
284. 贪婪心理是怎样形成的? (241)
285. 什么是迷信心理? (242)
286. 迷信心理具有哪些特征? (242)
287. 如何矫治迷信心理? (243)
288. 导致迷信泛滥的原因有哪些? (244)
289. 自我封闭心理具有哪些特征? (245)
290. 自我封闭心理是怎样形成的? (246)
291. 什么是自卑心理? (246)
292. 如何克服自卑心理? (247)
293. 什么是神经症? (248)
294. 神经症具有哪些特点? (248)
295. 神经衰弱是一种什么样的疾病? (249)
296. 神经衰弱具有哪些特点? (249)
297. 神经衰弱会变成精神分裂症吗? (250)
298. 什么是焦虑症? (251)
299. 焦虑症的表现有哪些? (251)
300. 焦虑症的诊断标准有哪些? (252)
301. 焦虑障碍如何自我心理治疗? (253)
302. “知识焦虑综合征”是怎么回事? (254)
303. 如何缓解“知识焦虑综合征”? (255)
304. 什么是抑郁症? (255)
305. 抑郁症知多少? (255)

-
306. 抑郁症的表现有哪些? (256)
307. 什么人易患抑郁症? (257)
308. 为什么女性比男性易患抑郁症? (258)
309. 哪些信号可预示抑郁症的到来? (259)
310. 诊断抑郁症的标准有哪些? (260)
311. 什么是隐匿性抑郁症? (261)
312. 抑郁症如何自我治疗? (261)
313. 什么是强迫症? (262)
314. 强迫症的独特表现有哪些? (263)
315. 治疗强迫症的心理疗法有哪些? (263)
316. 测一测你是否存在强迫症的症状? (264)
317. 什么是恐怖症? (265)
318. 常见的恐怖症有几种? (266)
319. 什么是瘵病? (266)
320. 假性痴呆是怎么回事? (267)
321. 疑病症是怎么回事? (267)
322. 如何矫治疑病症? (268)
323. 酒精依赖综合征具有哪些特征? (269)
324. 病理性赌博是怎么回事? (269)
325. 什么是精神病? (270)
326. 精神病人是不是“疯子”? (270)
327. 什么是旅途精神分裂症? (271)
328. 违法犯罪者大脑与正常人一样吗? (272)
329. 什么是偷窃癖? (273)
330. 什么是人格障碍? (273)
331. 人格障碍有哪些类型? (274)
332. 人格障碍的形成与哪些因素有关? (275)
333. 偏执型人格障碍具有哪些特征? (276)
334. 偏执型人格障碍如何自我纠正? (277)

-
335. 分裂型人格障碍具有哪些特征? (278)
336. 罪犯斯如超的人格有何特点? (279)
337. 什么是攻击型人格障碍? (279)
338. 造成攻击型人格障碍的原因有哪些? (280)
339. 癔病型人格障碍具有哪些特征? (281)
340. 强迫型人格障碍具有哪些特征? (282)
341. 如何矫治强迫型人格障碍? (282)
342. 依赖型人格障碍具有哪些特征? (283)
343. 依赖型人格障碍是怎么形成的? (284)
344. 自恋型人格障碍具有哪些特征? (285)
345. 什么是回避型人格障碍? (285)
346. 回避型人格障碍是怎样形成的? (286)
347. 不成熟型人格障碍具有哪些特征? (287)
348. 人格与疾病有何关系? (288)
349. C型性格的人如何预防癌症? (289)
350. A型血与A型行为模式有关吗? (291)
351. 什么是心身疾病? (292)
352. 哪些疾病属于心身疾病? (293)
353. “过劳死”的信号有哪些? (294)
354. 心因性尿频是怎么回事? (295)
355. 如何克服心因性尿频? (296)
356. 你需要心理治疗吗? (297)
357. 哪些疾病需要看心理医生? (298)
358. 看心理医生应注意哪些问题? (299)
359. 心理医生与精神科大夫有何不同? (300)
360. 心理医生有何作用? (303)
361. 什么是心理咨询? (303)
362. 心理咨询中的误区有哪些? (304)
363. 心理咨询的原则有哪些? (306)

-
364. 什么是心理治疗? (307)
365. 心理治疗的原则有哪些? (307)