

中国家庭医学系列丛书

心理健康之路

XIN LI JIAN KANG ZHI LU

主编：张绍武



九州图书出版社

本书分为心理健康属和心理治疗属、心理卫生属。分别论述了家庭、人

际关系、情绪、人格等与心理健康的关系和实现自我心理健康的方法，介绍

了常见变态心理、性心理异常、身心病的矫治和

及了在医学领域里常见的心理现象及矫治方法。

法，并论
懂，具有

51

中国家庭医学系列丛书

心理健康之路

张绍武 主编

姜友珍 李桂英 刘大伟 副主编

九洲图书出版社

(京)新登字(309 号)

图书在版编目(CIP)数据

中国家庭医学系列丛书·心理健康之路

张绍武主编·—北京·九洲图书出版社

1995. 10

ISBN7—80114—050—8/R·1

书名:中国家庭医学系列丛书·心理健康之路

主编:张绍武

副主编:姜友珍 李桂英 刘大伟

出版发行:九洲图书出版社

(100032 北京西城区丰盛胡同 19 号)

印刷:河南开封新新印刷厂

经销:新华书店

版次:1995 年 10 月第一版

印次:1995 年 10 月第一次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

字数:715 千字

印张:37.25

印数:1~8000 册

书号:ISBN7—80114—050—8/R·1

定价:40 元(全套共五册本册定价 8 元)

健康长寿

为中国家庭医学系列丛书题

李国生

一九九二年八月八日

為提高人民衛生知
識水平不斷作出新
貢獻

為家庭醫學題

崔月犁

一九九一年十二月



社会医学宝库
家庭良师益友

毛泽东同志题词

毛泽东
1955.10.10

为家庭卫生
保健服务

题赠

中国家庭医学丛书

辛未春 于美木



序

中国家庭医学系列丛书,将由九洲图书出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类;有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主的方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长
中华预防医学会会长 何界生

一九九二年八月十九日

目 录

心理健康篇

●家庭与心理健康

- 一、夫妻心理健康 好度家庭难关..... (1)
- 二、心身病与家庭精神文明..... (2)
- 三、谈谈家庭精神卫生..... (5)
- 四、家庭心理保健..... (9)
- 五、错误婚姻家庭观念分析 (11)
- 六、儿童心理偏异及其矫治 (14)

●人际关系与健康

- 一、人际关系与健康 (19)
- 二、人际交往与心身健康 (20)
- 三、友谊与健康 (24)
- 四、排忧的良方——与异性谈心 (25)
- 五、恋爱中的心理疲劳 (26)

●情绪与心理健康

- 一、愉快情绪是健康良方 (30)
- 二、情绪与健康 (32)
- 三、怎样消除不良情绪 (33)
- 四、不良情绪的排解方法 (36)
- 五、食欲与情绪 (37)

六、食物与情绪	(38)
●人格与心理健康	
一、人格与健康	(41)
二、社会因素，心理适应，心身健康	(43)
三、培养孩子良好的性格	(46)
四、从缺乏自爱的困境中崛起	(47)
五、朋友，请不要抑郁	(50)
六、趋避冲突与心理健康	(52)
七、从“六月虱”谈心理和行为感染	(56)
●生活中的健康心理	
一、生存者的秘密	(60)
二、美乐妙景音中来	(63)
三、赞美——心理上的强心剂	(65)
四、中年心理与保健	(67)
五、说慌对健康有害	(68)
六、老来俏对健康有益	(69)
七、文明道德有益健康	(71)
●心理自我保健	
一、心理自我保健法种种	(74)
二、保持心理平衡	(75)
三、心理防卫反应种种	(78)
四、谈谈精神应激现象	(80)
五、急中生智与应激反应	(83)
六、测定自己的精神状态	(85)
●心理健康之路	
一、控制发怒	(90)

二、周瑜之死的启示	(90)
三、释放与健康	(92)
四、谈谈制怒的种种方法	(93)
五、如何控制过度的心理紧张	(97)
六、紧张·松弛·健康	(100)
七、紧张与放松	(101)
八、风广美国的减压公司	(106)
九、精神乐观人自强 独怀浓愁梦不香	(107)
十、警惕无形的“疤痕”	(109)

心理治疗篇

●心理病态防治

一、谈谈神经官能症	(111)
二、焦虑症的自我诊断与治疗	(115)
三、从接待室的常客谈偏执性精神病	(118)
四、与自身性格有关的强迫性神经官能症	(121)
五、抑郁症的表现	(123)
六、抑郁症的治疗	(127)
七、他为什么恐惧	(130)
八、不应有的社交恐怖症	(131)
九、恐慌症的治疗	(132)
十、从杯弓蛇影到疑病症	(134)
十一、疑病症的治疗	(135)
十二、性格缺陷与精神病	(136)
十三、暗示与癔病	(138)

●性心理矫治

- 一、扭曲的性心理——性变态..... (142)
- 二、女扮男引起的桃色新闻..... (144)
- 三、青少年性错误的心理先兆..... (146)
- 四、恋女发癖的治疗..... (147)
- 五、性的探索与性的权利..... (149)
- 六、再婚夫妇应克服性心理障碍..... (153)

●漫谈心身病

- 一、社会·心理·生物与心身病..... (155)
- 二、紧张情绪的阴影..... (158)
- 三、情志异常波动与身体健康..... (162)
- 四、精神因素引起的消化道溃疡出血..... (165)
- 五、情绪与皮肤病..... (167)
- 六、口腔也有心身病..... (169)
- 七、偏头痛与个性..... (170)
- 八、性格与疾病..... (171)

●心理疗法种种

- 一、应该重视心理治疗..... (173)
- 二、几种常见的心理疗法..... (175)
- 三、中医心理疗法趣谈..... (177)
- 四、奇特的行为疗法..... (180)
- 五、谈谈行为治疗..... (183)
- 六、如何防治人格障碍..... (187)
- 七、战胜忧虑..... (188)

心理卫生篇

●疾病与心理

一、精神致病与精神治病	(193)
二、暗示与疾病	(197)
三、病人的心理特点	(200)
四、肺结核病人的心理特征	(201)

●治疗与心理

一、音乐与健康	(203)
二、音乐疗病与适时选曲	(205)
三、服药心理种种	(206)
四、药物的心理效应	(208)
五、不可低估药物的心理效应	(211)
六、警惕药源性精神病	(212)
七、吃了处方笺为什么能好了病	(216)
八、假何以成真	(217)
九、精神免疫战胜疾病	(219)

●心理与癌

一、易患癌症的性格	(223)
二、心理社会因素与癌症	(223)
三、知识免疫与癌症	(226)
四、心理健康与癌症	(227)
五、心理因素与癌症	(229)

●心理与冠心病

一、改变 A 型性格防冠心	(235)
二、敌视情绪易患冠心病	(237)
三、社会——家庭压力与冠心病	(237)

心 理 健 康 篇

家庭与心理健康

一、夫妇心理健康 好度家庭难关

古人云：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”古今中外，每对夫妇在日常生活中难免遇到不幸。家处逆境，心理健康的夫妇会巧度厄运关，使爱情更加甜蜜；心理反常的夫妇会一气之下导致婚姻的破裂。

人们结婚是为了追求幸福的生活。然而，小家庭成立后遇到麻烦，年轻夫妇常不知所措。只有那些心理健康的聪明人懂得居安思危，未雨绸缪，临危不惧，遇到困难善于应付，排忧解难。

首先，麻烦事当头，聪明夫妇决不互相指责，而是主动承担责任，为对方开脱。不明智的夫妇总喜欢把责任推给对方，甚至把爱人当成出气筒。其实，夫妇携起手来，寻找解决问题的办法不是更好吗？

其次，聪明的夫妇很注意感情的交流。其实，双方感情的交流不能勉强，应当自然流露才好。常言道：“话不投机半句多”。若无共同语言，有时保持沉默倒比喋喋不休的效果好。所以智者能寻找有共同认识的问题进行交流，且注意场合，了解对方的心情。

再者，心理健康的夫妇能容听对方的不同意见，并能宽容对方的缺陷。他们常设身处地为对方着想，了解对方与自己做法不同的真正目的，谨防矛盾激化。在紧要关头坦诚向对方表白自己是怎样想的，把疑团解开得愈早愈好。

最后，聪明的夫妇很理解互相关心、支持的魅力。不管家中发生何等不幸之事，只要夫妻双方和睦相处，互相宽容，互相体谅，互相顺从，互相爱护，自然能够顺度难关。而且，一旦他们共同努力度过难关后，彼此更加心心相印，感情加深了，终可走向恩爱幸福之彼岸。

(张曰鉴)

二、心身病与精神文明

提起心身病来，许多人可能会感到陌生，其实，它是大家的“老相识”了。诸如高血压病、冠心病、心脏神经官能症、甲状腺功能亢进、哮喘、消化道溃疡和多种癌症等对人类健康危害严重的常见病，都属于心身病的范畴。

那么，为什么给它们起了这样一个名字呢？这是由于这类疾病的发生、发展和转归（预后）各主要环节上，精神（心理）因素都起着重要作用，扮演着主要角色。正由于这类疾病所表现出来的躯体（身）症状与心理因素（心）有着不

可分割的密切关系，而统称为心身病。

早在两千多年以前，我们的老祖先就已经发现心理活动可以影响躯体健康和疾病了。现代医学关于疼痛、饥饿和恐惧对植物神经功能及体内生理功能影响的研究，更得出明确的结论——强烈的情绪可引起体内植物神经功能和内分泌系统出现剧烈的变化，如肾上腺素大量分泌入血，血糖升高，葡萄糖氧化过程增强等等。科学家们研究还证实：当强烈的刺激袭来后，人体立即处于警觉状态，同时动员全身各系统的功能对刺激做出反应（即应激）。但若这一阶段持续时间过长，机体就会导致衰竭，某些系统的功能就会崩溃，因而引来疾病。心身病由此而产生。

最新研究成果还表明，应激和心理因素，特别是情感压抑、丧失亲人的极度悲痛、以及绝望、消极等恶劣情绪，对癌症等心身病的发生和发展会发生重要影响，常成为心身病发生或恶化的重要诱因。心身病与精神生活的关系越来越受到医学界的重视，如何防止或减少心身病的发生，已成为当前医学专家们研究的重要课题。

家庭是社会的细胞，是人类个人生活的摇篮。一个人在漫长的生命旅途中，至少有三分之二的时间是在家庭中度过的，而童年和晚年更是一时一刻也离不开自己的家庭。因此，家庭精神生活是对人的精神状态影响最重要的因素。可以这样说，一个家庭精神生活充实、和谐、幸福的人，他（她）的精神生活大体或基本是美好而愉快的；相反，一个家庭精神生活空虚、矛盾丛生、痛苦不堪的人，他（她）的精神生活大体或基本是不快和不幸的。

比如，一个人在工作单位，或因工作中遇到棘手的难题，