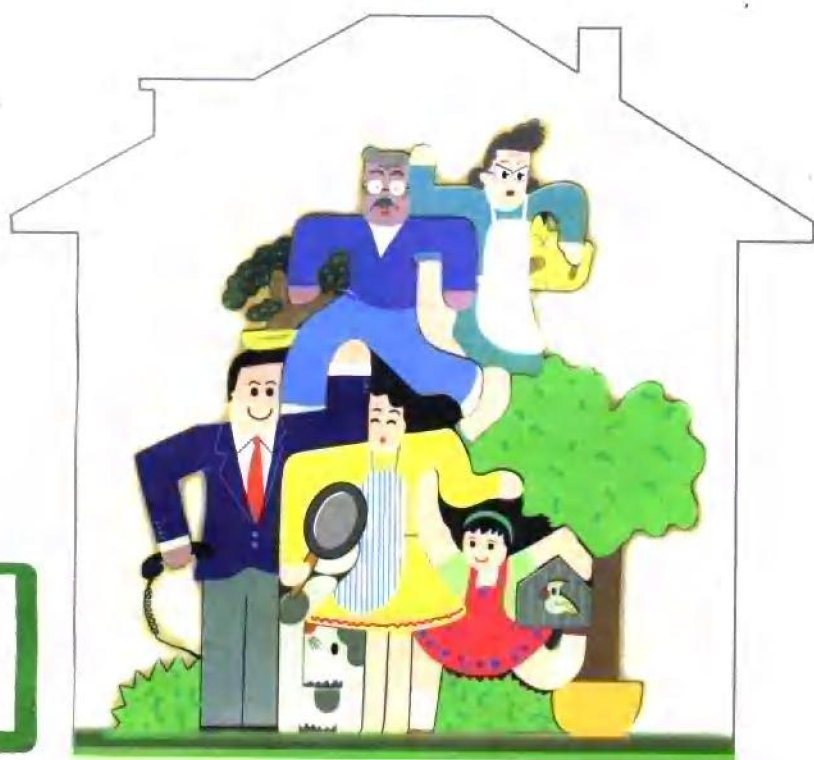


家庭心理医生

——咨询热线问答精选——

主编 王登勤



山东科学技术出版社

家庭心理医生

——咨询热线问答精选

主编 王登勤

山东科学技术出版社

家庭心理医生
——咨询热线问答精选
主 编 王登勤

*

山东科学技术出版社出版发行
(济南市玉函路 邮政编码 250002)
山东夏津县印刷厂印刷

*

787mm×1092mm1/32 开本 13.25 印张 270 千字
1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷
印数:1—5000

ISBN7-5331-2231-3
R·674 定价 17.00 元

主 编:王登勤

副主 编:王汝展 翟 静 刘贤臣 赵谦刚

刘连启 吴洪鑫 冯永平

编写人员:王登勤 王汝展 翟 静 刘贤臣

赵谦刚 刘连启 吴洪鑫 冯永平

王松波 宋振铎 杨晓东 唐茂芹

张天亮 肖春玲 胡 蕾 焦志安

高春霓 邱惠敏 赵以平 刘兰芬

白录东 王爱祯 孙新宇 李 营

主 审:马登岱

開展心理衛生事
業造福人民

一九八五年十月 陸定一



发展心理卫生
增强人民体质

曾志道



一九八五年九月十三日

序

随着人类社会的进步，科学技术特别是医学科学的发展，“健康”这一概念有了很大的变化。世界卫生组织（WHO）一再明确提出：“健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”这一定义中有关良好的状态的三个修饰词，其中两个都是行为方面的，承认了心理功能和社会心理因素对健康的重要性。

心理卫生事业面向人群，不仅维护人的心身健康和良好的社会适应能力，更重要的是培养人们健全的人格，提高广大人民的心理素质。目前，我国的社会经历着日益深入而广泛的变革，包括经济体制、劳动用工制度、家庭结构和人口结构改变，都影响到价值观念的改变。生活中心理应激因素的增加，人们的心理承受能力正在经受着严峻的考验。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得意后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚姻家庭纷扰，子女教育中的困惑，患病后的恐惧，离退休后的空虚、失落，下岗后的苦闷、彷徨……所有这一切，直接影响着人们的学习、工作、生活和心身健康。《家庭心理医生》一书就是在这样的时代呼唤声中与大家见面的。

《家庭心理医生》一书是山东省精神卫生中心的专家教

授们基于长期从事心理咨询门诊和热线电话（0531 - 8942284）心理咨询的工作实践，从全国各省市咨询对象所咨询的近万个问题中，精选出热点难点问题 261 个，经集思广益、反复推敲撰写成的。为便于广大读者阅读，其内容力求通俗易懂，文字简明扼要，紧扣时代脉搏，针对现代人们在人生中最迫切、最需要回答的问题，从心理卫生角度给予较科学的解答。我真诚地希望此书能帮助广大读者提高社会适应能力，提高健康心理素质，增进身体健康水平，提高生活质量，切实起到为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务的作用。

本书编写过程中，得到山东医科大学曹会龙教授和山东省精神卫生中心郭传琴主任医师的大办协助以及领导和同仁们的热情鼓励与支持，在此一并致谢。

由于水平所限，特别是某些问题的观点尚属探讨性质，故缺点错误在所难免，恳请各位同仁和读者批评指正。

作 者

1998 年 7 月

目 录

第一部分：心理与心理保健

1、什么是心理与心理学？	(3)
2、人的心理能够进行测量吗？	(5)
3、“杯弓”缘何成了“蛇影”？	(6)
4、关于学习的理论有哪些？	(7)
5、人类是怎样进行记忆的？	(9)
6、如何认识“高分低能”现象？	(10)
7、人们为什么称姑娘好象花一样？	(11)
8、范进中举后有哪些感情过程展现？	(13)
9、为什么“仓廩实”才能“知礼节”？	(14)
10、江山易改，但本性难移吗？	(15)
11、为什么会有科学怪杰之说？	(17)
12、健康的标准是什么？	(18)
13、怎样培养健康的性格？	(19)
14、何谓变态心理学？	(21)
15、心理咨询和心理治疗是一回事吗？	(22)
16、哪些人需要进行心理咨询？	(23)
17、心理咨询的形式有哪些？	(24)
18、什么样的人能做心理咨询工作者？	(25)
19、影响心理咨询效果的因素有哪些？	(26)
20、心理治疗的技术有哪些？	(27)
21、何谓森田疗法？	(28)

22、弗洛伊德是怎样一位人物？	(30)
23、何谓心理防御机制？	(32)
24、什么是应激？如何应对应激？	(34)
25、影响心理应激强度的因素有哪些？	(35)
26、怎样才能驾驭自己的情绪？	(36)
27、如何在压力之下不“窒息”？	(38)
28、为什么说不良情绪是致病的软细菌？	(40)
29、癌症与心理因素的关系	(41)
30、梦是怎么回事？	(43)
31、弗洛伊德是怎样释梦的？	(45)
32、性格、情绪与疾病有关系吗？	(46)
33、什么是心理分析？	(48)
34、何谓心理咨询？	(50)
35、心理咨询与做思想政治工作是一回事吗？	(51)
36、心理健康的标准是什么？	(53)
37、如何进行自我心理保健？	(55)
38、紧张与心身疾病	(58)
39、中年危机与心理保健	(59)

第二部分：恋爱婚姻与家庭

40、怎样走出婚姻的误区？	(69)
41、婚姻为什么会失败？	(70)
42、大龄青年的婚恋观是什么？	(72)
43、怎样克服单相思？	(73)
44、未婚先孕有损心身健康	(74)
45、恋爱有输赢之分吗？	(75)
46、如何走出失恋的误区？	(77)
47、如何对待以前的恋人？	(78)

48、如何把握与异性交往的度？	(79)
49、如何选择配偶？	(80)
50、可以脚踏两只船吗？	(82)
51、面对恋人的性要求怎么办？	(83)
52、想与异性同学交往就是早恋吗？	(84)
53、儿女“早恋”怎么办？	(86)
54、女孩如何面对热恋中的情人？	(88)
55、婚前性生活是检验爱情的标准吗？	(90)
56、选择我爱的人还是爱我的人？	(91)
57、莫将婚检视畏途	(93)
58、初次走进岳家门	(95)
59、结婚前该做好哪些准备？	(97)
60、新婚初欢信科学	(99)
61、婚姻何以天长地久？	(101)
62、孕育新生命避开蜜月期	(103)
63、夫妻间需要保留一席心理空间	(105)
64、要学会经常给爱加点油	(106)
65、家庭幸福不可比	(108)
66、配偶受到委屈时怎么办？	(110)
67、夫妻性格相异怎样相处？	(112)
68、如何对待夫妻间的分歧？	(114)
69、在外受气怎样在家中发泄？	(116)
70、家庭生活别总一本正经	(117)
71、再婚夫妻相处的艺术	(119)
72、家庭主妇怎样把握自己的情绪？	(121)
73、如何面对丈夫的冷遇？	(123)
74、妻子怎样施展自己的魅力？	(125)
75、“贤妻良母”与“女强人”可否集于一身？	(128)

76、为人之妻八忌	(129)
77、怎样胜任妻子这一角色?	(132)
78、聪明妻子十作为	(135)
79、怎样处理好婆媳关系?	(136)
80、妻子怎样对待自己的贞操?	(139)
81、男人有哪些性秘密?	(141)
82、如何做个好丈夫?	(143)
83、如何满足妻子的虚荣心?	(145)
84、妻子到底需要什么?	(147)
85、美满的家庭需要健康的性生活	(150)
86、不怀孕与性生活有关吗?	(152)
87、怎样激发妻子的性欲?	(153)
88、女性性冷淡的原因与对策	(155)
89、女性性交高潮障碍寻因	(157)
90、一个人可否分爱与婚外的异性?	(159)
91、当丈夫出现婚外恋情时	(161)
92、怎样善解婚姻的危机?	(163)
93、已经走到离婚这一步	(165)
94、离婚后易产生哪些心理障碍?	(167)
95、夫妻欲和睦期望须适度	(169)
96、夫妻性爱的快乐原则	(171)
97、我是否得到了真爱?	(172)
98、婚姻是否靠缘份?	(174)
99、爱人要求离婚怎么办?	(176)
100、如何走进现实的婚姻?	(177)
101、如何防止“早泄”?	(178)
102、家庭事业孰重孰轻?	(180)
103、夫妻关系怎样协调?	(181)

104、如何对待爱人的缺点？	(183)
105、如何做女强人的丈夫？	(184)
106、夫妻定个吵架日如何？	(185)
107、家庭不和的主要原因有哪些？	(186)
108、谁掌握家庭经济大权？	(189)
109、如何分配家务？	(190)
110、家庭气氛对青少年的影响	(192)
111、离异家庭青少年的心理保健	(193)

第三部分：工作、学习与人际交往

112、学校中该不该倒计时？	(197)
113、如何做好考前心理准备？	(198)
114、边听音乐边学习，学习效果会更好吗？	(200)
115、名落孙山就山穷水尽了吗？	(201)
116、怎样看待学习成绩？	(202)
117、如何养成良好的学习习惯？	(206)
118、如何对待谣传？	(208)
119、如何面对挫折？	(209)
120、为什么说过度竞争危害健康？	(210)
121、如何解除尴尬？	(211)
122、怎样消除嫉妒？	(213)
123、如何才能吃亏是福？	(215)
124、如何“失恋”？	(217)
125、如何培养专业兴趣，提高学习效率？	(219)
126、什么是长者恋？	(221)
127、如何克服自卑心理？	(222)
128、怎样处理好人际关系？	(224)
129、刚步入社会如何处理人际关系？	(225)

- 130、为什么要进行人际交往? (227)
- 131、怎样让人们感到同你交往很值得? (228)

第四部分：子女教育与成长

- 132、要重视儿童心理卫生 (233)
- 133、孩子出现口吃怎么办? (234)
- 134、抽动症是怎么回事? (235)
- 135、孩子咬指甲是怎么回事? (236)
- 136、儿童多动症是怎么回事? (237)
- 137、儿童神经性厌食是怎么回事? (238)
- 138、父母如何对待逃学的孩子? (239)
- 139、孩子逃学的原因有哪些? (240)
- 140、儿童遗尿症是怎么回事? (241)
- 141、如何帮助孩子做好入小学前的准备? (242)
- 142、孩子为何出现夜惊? (243)
- 143、夹腿综合症是怎么回事? (244)
- 144、学校恐怖症是怎么回事? (245)
- 145、孩子为何学习成绩不好? (246)
- 146、孩子感觉统合失调是怎么回事? (247)
- 147、有些少年为何反抗父母? (248)
- 148、如何帮助孩子建立自信心? (249)
- 149、儿童遗尿与心理因素有关吗? (250)
- 150、少年儿童适应障碍是如何发生的? (251)
- 151、如何培养低智儿童的生活技能? (252)
- 152、孩子对某些东西特别害怕怎么办? (254)
- 153、如何塑造孩子良好的性格? (255)
- 154、学习成绩差的孩子脑子一定笨吗? (256)

155、怎样做称职的父母？	(257)
156、应如何引导儿童观看电视？	(260)
157、怎样才算溺爱孩子？	(262)
158、儿童的心理营养素有哪些？	(264)
159、如何对待儿童的说谎？	(265)
160、青少年吸烟的心理分析	(267)
161、孩子性格懦弱怎么办？	(268)
162、父子冲突，母亲怎么办？	(270)
163、儿童溺爱综合症	(271)
164、儿童心理的关键期	(272)
165、如何帮助孩子克服恐惧心理？	(273)
166、帮助你的孩子聪明起来	(274)
167、家庭环境与孩子性格	(275)
168、如何对孩子进行性启蒙教育？	(277)
169、如何对待问题儿童？	(278)
170、什么是抽动秽语综合症？	(279)
171、如何对待孩子手淫习惯？	(280)
172、孩子孤僻不合群怎么办？	(282)
173、孩子容易发脾气怎么办？	(283)

第五部分：变态心理与精神疾病

174、他为什么“偷东西”而不用？	(287)
175、什么是强迫症？	(288)
176、他为什么不能登高远望？	(290)
177、更年期易患哪些精神障碍？	(291)
178、他是患了不治之症吗？	(293)
179、家庭如何对待精神病人？	(294)
180、服用抗精神病药物会损坏脑子吗？	(295)

181、心病要用心药治	(296)
182、借酒浇愁愁更愁	(298)
183、得了精神病怎么办?	(299)
184、怎样预防精神疾病?	(300)
185、戒酒戒毒有良策吗?	(302)
186、酒逢知己莫贪杯	(303)
187、他为什么喜欢穿女人服装?	(304)
188、同性恋是病吗?	(305)
189、性功能障碍原因知多少?	(307)
190、如何防止性心理障碍的出现?	(308)
191、练气功会走火入魔吗?	(309)
192、产后好发精神病吗?	(310)
193、失眠症的非药物治疗	(311)
194、消除更年期的烦恼	(315)
195、打鼾并非睡得香	(318)
196、心理因素与不孕症	(319)
197、精神科医生看自杀	(321)
198、他真的有特异功能吗?	(322)
199、何谓精神分裂症?	(323)
200、如何识别早期精神分裂症?	(325)
201、怎样预防精神分裂症的复发?	(326)
202、他为什么会走上绝路?	(327)
203、情绪特别高涨是病吗?	(328)
204、情绪时高时低是怎么回事?	(329)
205、冬季会使人变得抑郁吗?	(330)
206、懒惰与精神障碍	(331)
207、你知道情绪发泄的不利影响吗?	(332)
208、“菜花黄痴子忙”是怎么一回事?	(333)

209、爱冲动怎么办？	(334)
210、膀胱羞怯综合症能治好吗？	(335)
211、何谓精神障碍？	(336)
212、精神病与神经病有何不同？	(337)
213、疯傻等于精神病吗？	(337)
214、精神病是思想问题吗？	(338)
215、精神刺激与精神病的关系如何？	(339)
216、精神病与性格的关系	(340)
217、精神病会遗传吗？	(341)
218、精神病会传染吗？	(342)
219、精神病与体型有关吗？	(343)
220、精神病与血型有关吗？	(344)
221、梦游是怎么回事？	(344)
222、“羊角风”是怎么回事？	(345)
223、癫痫会引起精神失常吗？	(347)
224、癫痫会影响人的性格吗？	(348)
225、脑炎能引起精神失常吗？	(348)
226、脑血管病能引起痴呆吗？	(349)
227、高血压病与精神障碍	(350)
228、神经性厌食症是怎么回事？	(352)
229、何谓“心血管神经官能症”？	(353)
230、服药期间能要孩子吗？	(356)
231、精神病人犯法判罪吗？	(357)
232、精神病人能胜任工作吗？	(358)
233、失眠的对策	(359)
234、为什么精神病人总不承认自己有病？	(362)
235、他妻子真有外遇吗？	(363)
236、精神病人 CT 检查有意义吗？	(364)