

触点

心理自我疗法

主编 刘青

chu dian

给平凡的日子加点糖!

21世纪的文明病：逃脱症

行之有效的心理疗法

预防网络性心理障碍

认清自我摆脱抑郁

如何帮助老年人应付不良生活事件

如何提高自己的心理适应能力

世纪病——应急反应综合症

强迫症的防治

固执人的心理

山东人民出版社

00131398

B844.4

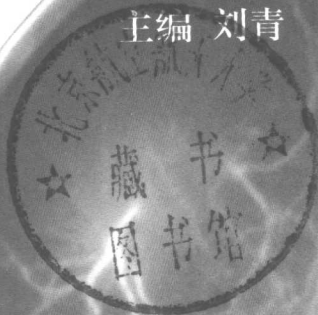
02



触点

——心理自我疗法

主编 刘青



北航

C0600087

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

触点: 心理自我疗法/刘青主编. —济南: 山东人民出版社, 2001.8

(当代实用心理分析丛书)

ISBN 7-209-02757-2

I. 触... II. 刘... III. ①中年人-心理卫生
②老年人-心理卫生 IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 21394 号

触 点

——心理自我疗法

主编 刘青

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 山东省东营市新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 11.875 印张 2 插页 270 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN 7-209-02757-2

B·147 定价: 20.00 元



序

何为健康？不同的人种、不同的民族、不同的国家和地区，在不同的历史发展阶段有不同的概念，很难作出统一的结论。国际卫生组织将健康界定为“既没有身体上的缺陷和疾病，又具有最佳的生理、心理状态和社会适应能力这个理解得到了世界上大多数人的认同。

身体健康通过躯体生理活动，如体温、脉搏、血压和肝功能等各项指标的检查，便可了解。而一个人的心理是否健康难以了解，一般认为，评定心理健康有8条，即智力正常、情绪稳定、意志健全、人格完美、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强以及心理行为符合年龄特征等。不健康的心理状态统称为心理障碍，有的称为心理疾病，它是指由不良刺激引起的心理异常现象。

110111



心理障碍有以下五种：即神经症、精神病、人格障碍、性变态和心身性疾病。

心理障碍产生的因素主要有社会文化和个体心理因素两种。

随着社会的发展，社会信息量急剧膨胀，社会生活节奏不断加快。这种社会性紧张刺激的增加多已影响到了人们的思想、观念、心理和行为。为应付复杂的人际关系和面临的各种挑战所带来的社会责任感的压力、竞争的压力及至整个社会节奏加快所带来的压力，使人们心理负担过于沉重。因此，就不可避免地会出现因适应不良环境而产生的各种心理障碍。

如何预防和治疗心理障碍，一直是摆在人们面前的一道难解的课题。要知道，心理障碍和心理健康、变态和常态不是截然不同的双方，而是同一连续体的两端。一般来说，心理障碍或变态是绝对的，而心理健康或常态是相对的，在一定的条件下，它们有相互转化的趋向。

本书通过对人们日常生活中经常遇到的心理现象的解释和剖析，使之转化为良好的心态，并能正确地观察和分析客观事物，做到冷静妥善地处理事物，提高对挫折和心理冲突的耐受力，从而防止心理障碍的发生。

作者

2001年6月

主 编 刘 青

撰稿人 刘 青 柳亚南 王 冰

张小光 刘 燕 王 文

刘 琳 李方君 魏 虹



目 录

“心”是怎样影响“身”的

心理因素为什么会影响生理健康·····	(1)
精神因素直接影响免疫力·····	(3)
好情绪可防癌·····	(4)
负性情绪可致癌·····	(5)
纠正对癌症疼痛的错误概念·····	(6)
交往可使心理健康·····	(8)
寂寞有害健康·····	(9)
克制愤怒有损健康 ·····	(10)
发怒是健康大忌 ·····	(10)
有泪不弹不利健康 ·····	(12)
烦恼有害健康 ·····	(13)
不良心理疾病多 ·····	(14)
疑者多病 ·····	(15)
赌博致病 ·····	(17)
心理疲劳威胁健康 ·····	(18)
情绪紧张伤口难愈 ·····	(19)
情绪不安易患病 ·····	(20)



情绪过度有害健康	(21)
“心理防卫过度”害处多	(23)
女性怒气——情绪自伤	(24)
自卑——早衰的催化剂	(25)
孕妇精神压力影响胎儿生长	(27)
乳汁过少与心理因素有关	(28)
带着情绪进产房易难产	(29)
压力过重使人变呆	(30)
形形色色的心身虐待	(31)
幽默——最省钱的保健医生	(33)
笑——健康之神	(35)
微笑的力量	(36)
笑疗的神奇功效	(37)
有时也笑不得	(39)
信念也能治病	(39)
爱情,千金难买的良药	(40)
静思可抗病	(41)
“暗示”能治病	(42)
听音乐有益健康	(43)
奇特的音乐疗法	(45)
心境不悦的原因	(46)
扬喜忘忧益身心	(48)
“小事糊涂”益健康	(49)
适度紧张有益健康	(51)
过度紧张引来疾病	(52)
与人为善,助己健康	(54)
劳动治大病	(55)



竞争与心理健康	(56)
心理健康的“营养素”	(58)
秋季心理巧调适	(60)
适度渲泄益身心	(61)
“五乐”养生法	(63)
健康长寿的“六个一”	(65)
想象养生——健康长寿又一法	(67)
触觉的独特疗效	(68)
心理按摩益美容	(70)
说荒伤身	(71)
心理养生——21 世纪健康主题	(71)

了解自己的种种方法

失恋后为何精神萎靡	(73)
离异者心态录	(74)
再婚夫妻的性心理	(76)
男人为什么盼恋人纯洁	(77)
她为什么怕交男友	(78)
他为何自慰而亡	(80)
男人之绝对隐私	(82)
男人苦闷的根源	(83)
男人的嫉妒	(84)
透视畸恋背后的“恋父情结”	(85)
“逆来顺受”的背后	(86)
她为何觉得老师对自己不公平	(87)
挖掘现代算命业“繁荣”的根源	(89)



挫折与容忍力	(91)
忌妒小议	(92)
学会自我解梦	(93)
口味与性格	(96)
从头发分缝看性格	(96)
由脚窥视心灵的秘密	(97)
从坐车看个性	(98)
双胞胎心灵感应的奥秘	(99)
从小动作看性格	(100)
口红颜色与性格	(101)
体态语言无声胜有声	(102)
打电话见性格	(103)
心理衰老如何辨	(104)
怎样才算心理健康	(106)
测测你是魅力女人吗	(107)
揭开“癌症性格”的面纱	(109)
哪些人需要看心理医生	(110)
你的精神健康吗	(111)
你的心理是否超负荷	(112)
如何判断自己是否需要心理治疗	(113)
哪些人需要心理咨询	(116)
测一测你是一个令人愉快的交谈得吗	(117)
测一测你害怕寂寞吗	(118)
你是何种类型的人	(120)
您的社会心理平衡吗	(121)
心理紧张状况,一测便知	(122)
老年痴呆症简便测试法	(124)



抑郁症简便测试法·····	(125)
饮酒过度自测法·····	(126)
测测你的处世能力·····	(127)
心理衰老的测定方法·····	(128)
心理平衡的自我测定·····	(130)
心理健康十项指标·····	(131)

如何战胜心理疾病

何谓心理治疗·····	(135)
心理治疗新法三种·····	(136)
精神疾患知多少·····	(137)
现代青年为何斑秃多·····	(138)
如何防治强迫症·····	(140)
六种常见“压力病”的简便疗法·····	(141)
故意自作综合症的防治·····	(142)
何谓精神性胸胁痛·····	(143)
如何战胜自闭症·····	(144)
缘何女性好发肠易激综合征·····	(145)
改变 A 型性格可防冠心病·····	(146)
高血压病人如何自我保健·····	(148)
癌症与心理因素的关系·····	(150)
癌症自动消失的医学之谜·····	(151)
患癌以后·····	(152)
如何消除恐癌心理·····	(153)
心理健康是防治癌瘤的要素之一·····	(155)
顺其自然,治愈失眠·····	(157)



揭开“躯体不适”的面纱·····	(158)
哪些人易患精神分裂症·····	(159)
抑郁症种类知多少·····	(160)
认清自我,摆脱抑郁·····	(161)
哪些生理因素可导致抑郁症·····	(163)
忧郁症的自我疗法·····	(164)
如何消除“落榜”抑郁症·····	(167)
谨防冬季抑郁症·····	(168)
家族抑郁症会遗传后代·····	(169)
消除抑郁的 14 项规则·····	(170)
轻轻松松摆脱焦虑·····	(171)
何谓施虐狂·····	(173)
貌似神经衰弱的病症·····	(174)
杯弓蛇影疑病症·····	(176)
慢性疲劳综合征——人类新杀手·····	(177)
神经官能症与心理因素有关·····	(178)
揭示脱逃症的奥秘·····	(179)
心因性咽喉异感症及其疗法·····	(181)
精神性眼疲劳及其疗法·····	(183)
精神紧张与应激反应综合征·····	(184)
谨防慢性酒精中毒性精神病·····	(185)
早老性痴呆症征兆·····	(186)
破译梦的密码·····	(187)
从恶梦预测疾病·····	(189)
心肌梗塞早期的精神症状·····	(190)
如何摆脱幻觉的干扰·····	(191)
秋季防染“情感紊乱综合征”·····	(192)



谨防“夏季情感障碍”	(193)
寡妇应防性心理综合征	(194)
上网谨防心理性疾病	(195)
预防网络性心理障碍	(196)
网迷们的心理困惑	(197)
精神病与气候	(201)
如何搞好病人的心理医护	(203)
心身疾病护理须知	(204)
使病人放松的三种技巧	(205)
将坏消息告诉病人的诀窍	(206)
器官移植者的心理障碍	(208)
少女心理问题二防	(209)
奇特的“心病”妙方	(209)
保持心理平衡十要诀	(211)

老年人的心理保健

四十岁的十大不惑	(213)
懒惰——中年人健康的腐蚀剂	(215)
如何跨越中年人的心理沼泽	(216)
中年人的心理危机与调适	(217)
老年心态面面观	(221)
老年期的心理变化与心理保健	(223)
莫忽视老年人的心理卫生	(225)
老年心理养生的秘招	(226)
老年人要善于自我调适	(229)
老年人心理卫生八要素	(230)



“老来俏”益健康·····	(233)
老翁为何爱发火·····	(234)
老来培养好心情·····	(235)
老年幸福“三、四、五”·····	(236)
老年最佳养生经:善待自己·····	(237)
忘记年龄活力增·····	(238)
有友相伴安度晚年·····	(240)
老来怀旧有损健康·····	(241)
减去 10 岁的秘方·····	(242)
如何让心永远年轻·····	(243)
老来闲聊益健康·····	(244)
退休后谨防老年性精神病·····	(245)
人老不糊涂·····	(246)
老年人的自我心理保健·····	(247)
老来“十伴”助长寿·····	(249)
怀端“九心”益长寿·····	(250)
修德者寿必高·····	(251)
爱情不老添康寿·····	(253)
童心常在养天年·····	(254)
长寿的心理素质·····	(255)
不良情绪——催人衰老的元凶·····	(257)
人老如何防“心衰”·····	(258)
心理早衰——长寿之大敌·····	(260)
精神愉快,抗老防衰·····	(262)
“三心二意”,活得轻松·····	(263)
如何延缓心理衰老·····	(264)
防衰老有八法·····	(264)



老人为何“悲秋”	(266)
再说“好人长寿”	(267)
浅谈“男性更年期”	(269)
谨防老年期抑郁症	(270)
老年人谨防冬季忧郁症	(272)
防治老年性痴呆的新见解	(273)
适合老年痴呆症患者的活动	(274)
坏心情时去“话疗”	(275)
帮助老人应付不良生活事件	(276)
老而俏有高招	(277)
劝君莫挡黄昏恋	(278)
赡养老人贵“三到”	(279)
善待老年人	(281)
老人需要“心理孝敬”	(282)
精神赡养“十个一”	(283)

教你几招

助你成功的人生准则	(285)
访友做客“十不要”	(287)
健心“八戒”	(288)
怎样克服失望情绪	(288)
学会平和自己的心态	(290)
让你的怒气爆发出来	(291)
宣泄疗法净化心理	(293)
吃是女性排遣情绪的途径	(294)
心境平衡“六招”	(295)



现代人如何调节心理平衡·····	(296)
教给你松弛的技巧·····	(298)
面对愤怒,如何心平气和·····	(300)
面对不快,如何冷静下来·····	(301)
怎样保持乐观的情绪·····	(303)
保持精力充沛五法·····	(304)
学会“放乐”·····	(306)
学会冷静应变·····	(307)
如何走出“心理围城”·····	(309)
如何走过心灵困难期·····	(310)
独身者的心理调适·····	(311)
开开心心做女人·····	(312)
如何吸引“白马王子”的注意力·····	(314)
婉拒约会五法·····	(316)
舒肢活体十建议·····	(318)
固执的人如何获得心理补偿·····	(320)
学会开发利用潜意识·····	(321)
读书疗法·····	(322)
为自己设计一份音乐菜单·····	(323)
赞美——心理强心剂·····	(325)
营销有术,攻心为上·····	(326)
学会享受生活·····	(328)
欣赏的学问·····	(330)
心理诱导:调节情绪的好策略·····	(331)
如何控制不良情绪·····	(333)
别把坏情绪带进办公室·····	(334)
坏心情如何一扫而光·····	(335)



克服劣性情绪五步曲·····	(336)
情绪不好莫锻炼·····	(337)
都市男女,轻松减压·····	(338)
自我减压七原则·····	(340)
学会自我解脱·····	(341)
心理压力排解法·····	(343)
减轻心理压力十八法·····	(344)
如何应付紧张·····	(346)
舒张八法·····	(348)
学会顺气·····	(349)
苦闷时“给自己一个吻”·····	(350)
学会制怒·····	(351)
制怒小窍门·····	(353)
送你十条息怒忠告·····	(355)
送你几样“化妆品”·····	(356)
阅读童话,调节情绪·····	(357)
改变心情有妙法·····	(358)
消除猜疑有良方·····	(359)
帮你卸掉自卑的枷锁·····	(360)
学几手应对问题的技能·····	(362)
提升情绪 15 法·····	(363)