

生活与科学文库

家庭心理医生

王高华 徐顺生 汤世明 主编

生活与科学
文库

科学出版社

家庭心理医生

王高华 徐顺生 汤世明 主编

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理医生/王高华,徐顺生,汤世明主编. —北京:科学出版社,2002

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-010197-9

I. 家… II. ①王…②徐…③汤… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011945 号

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>

武汉市楚风印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价:18.60 元

序 言

随着社会经济文化的发展,生活节奏越来越快,紧张刺激日益增多,与心理社会因素相关的各种问题的发生率、各种疾病的发病率呈上升趋势。根据世界卫生组织的估计,精神疾病和心理障碍所致的疾病负担已占全球疾病总负担的第一位,抑郁症、焦虑症、适应性障碍、慢性疲劳综合征等疾病正在悄悄地流行。另一方面,随着物质生活的丰富,人们对健康提出了更高的要求:健康不仅仅是没有疾病,更要求有良好的心理状态和较好的社会适应性。广大群众迫切希望了解一些心理卫生知识,提高自我保健能力,培养自身特别是子女良好的心理素质。本书的出版将满足广大读者的这一要求。

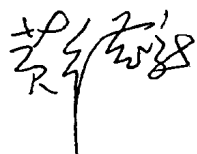
《家庭心理医生》一书的作者均为长期工作在临床第一线的精神医学专家和心理咨询工作者,他们的理论基础扎实,实践经验丰富,所写文章具有较好的科学性。文章的选题均结合临床常见的心理问题而写,具有较强的针对性和较好的实用性。大多数文章曾在全国各级各类报刊杂志发表,前后连贯又独立成篇,通俗易懂,文笔流畅,可读性强。

本书的具体内容涉及从儿童到老年各个时期的心

理卫生问题,包括儿童成长、子女教育、老年保健、恋爱婚姻家庭、工作学习社交、疾病和护理等多方面的内容。本书不仅适合各种心理障碍的患者阅读,也适合关注心理卫生工作的朋友阅读。本书对普及心理卫生知识、提高读者的心理健康水平将起到积极的作用。

希望广大读者能喜欢它。

武汉大学副校长、博士生导师
湖北省人民医院院长

 教授

2001年9月15日

前 言

本书终于出版了！我们激动不已，前辈和老师们的脸上露出了欣慰的微笑。那些追求生活高品位、高质量，渴求心身健康的人们盼来了家庭生活中的益友，说明人们在追求健康生活的道路上迈出了一大步——关注心理健康。从活着到摆脱传染病的束缚来延长寿命，从躯体健康到心理健康以至于躯体、心理和社会的完美统一，这是社会的进步，是人类历史发展的必需。今天我们生活在这个时代是幸运的，更为可贵的是，我们的社会、国家和人民不再视“心理问题”为“难言之隐”。本书可以扣开您的家门，堂而皇之地被置于书桌上，闲暇时与您谈心、陪您品茶，伴您走过美好人生。

书中内容是我们咨询过程中遇到的比较集中的问题，也是日常生活中常见的一些心理问题，其中大部分内容散在发表于各种媒体上。这些文章在读者中产生了一定的影响，也发挥了一些作用。我们的心理热线电话也一直忙个不停。应读者要求，现将其汇集成册。为方便查阅，将内容分为七大部分。“基础·心理篇”讲述了健康的标准和一些有趣的心理方法；“恋爱·婚姻·家庭篇”介绍了婚恋和家庭中常见的心理问题；“行为·健康篇”则着重剖析人类行为与心理健康的关系；

“儿童·呵护篇”、“青年·社交篇”、“老年·保健篇”重点分析不同时期、不同阶段人们所面临的不同心理问题；“疾病·护理篇”着重介绍常见的几种心理障碍的诊治和家庭护理。书中各篇自成体系，无论是读一篇以品其味，还是阅一段以思其意，都会给人以心灵的启迪。文体也不拘一格，或体会，或论述，或小说，均溶解着一个个心理冰山。闲时读之心旷神怡，郁时读之豁然开朗。

在本书编写过程中，武汉大学人民医院臧德馨教授、程自立教授、杨番老师给予了具体指导，《长江日报》社记者张俊、《楚天都市报》记者李岑给予了无私的帮助，在此表示衷心的感谢！

由于水平有限，在浩瀚的心理学海洋之中，书中所述难免有错误，敬请读者、同道和老师们指正。

编者

2001年10月10日



基础·心理篇

1. 健康离不开心理医生 (3)
2. 给自己创造一个好心情 (3)
3. 心理健康秘诀 (6)
4. 跨越心理极限 (8)
5. 寻找和开发快乐的秘方 (9)
6. 梦的心理分析实例 (10)
7. 情绪的周期性 (14)
8. 心理中介策略转换 (16)
9. 心理减负三字诀:静、闲、思 (19)
10. 情感智商——走向成功的最重要因素... (21)
11. 感悟平常心 (22)
12. 情绪伴侣——阳光与音乐 (24)
13. 开开心心过大年 (25)
14. 心理障碍——21 世纪的精神牢狱 (27)
15. 正常人可能出现的“不正常”现象 (28)
16. 细辨精神“常与异” (34)
17. 如何区别精神病、心理障碍、心理变态... (37)
18. 春天与精神疾病 (38)
19. 裸奔是一种病 (40)

20. 与“失眠”断交	(42)
21. 记忆的好坏	(44)
22. 心理医生,您健康心灵的守护神	(45)
23. 心理医生与求询者对话实录	(46)
24. 心理咨询前的“心理准备”	(47)
25. 摆脱心理失衡有对策	(49)
26. 怎样笑对疾病	(51)
27. 透过心理小说看问题	(52)

恋爱·婚姻·家庭篇

28. 测试你的婚姻质量	(61)
29. 恋人,缘自何方	(62)
30. 人生难得一知己,选择恋人莫糊涂	(64)
31. 女孩为何喜欢“坏”男孩	(65)
32. 初恋的沼泽	(68)
33. 多情少女与爱情骗子过招	(69)
34. 该分手时就分手	(71)
35. 失恋——难忘的岁月,痛楚的歌	(73)
36. 驱除恋爱中的乌云——猜疑与嫉妒	(75)
37. 守住隐私	(77)
38. 男人的“马虎”是一种美	(78)
39. 读懂女人:逛商场,买衣服,吃零食,听“谎话”	(80)
40. 错入围城,时光怎能倒流	(81)
41. 抛弃美丽的谎言——解析“试婚”心理	(83)
42. 性惩罚,一场没有输赢的战争	(85)
43. 莫拿贞操赌明天——包二奶,谁包谁	(87)
44. 夫妻吵架其实也是一种交流	(90)
45. 责任——生病婚姻的良药	(92)

46. 婚后大丈夫为何不如婚前男友	(94)
47. 如何面对婚姻中的问题	(97)
48. 如何对付丈夫的婚外情	(98)
49. 受伤的人如何走出婚变的阴影	(100)
50. 再回首, 泪眼朦胧——家庭暴力心态剖析	(105)
51. 健康需要爱的呵护	(107)
52. 中年女性独立“寒秋”	(109)
53. 收入比妻少, 男人好尴尬	(110)
54. 为何抑郁症患者难为好父母	(112)
55. 家庭中的爱与尊重	(113)

行为·健康篇

56. 学会宽容	(125)
57. 心理冲突, 一个真实的故事	(126)
58. 走出阴影仍是晴	(128)
59. “反腐热线”热的原因	(130)
60. 给孩子的心情放个假	(132)
61. 给自己一个空间	(133)
62. 盛夏, 装一台心理空调	(135)
63. 抵御“秋老虎”的良策	(139)
64. 冬季戴帽, 胜过穿袄	(140)
65. 此“苗条”非彼“苗条”——减肥与生理心理疾 病	(141)
66. 股民心态录	(142)
67. 如何对待青少年“电脑迷”	(144)
68. 病理性赌博与“斗地主”	(146)
69. 如何戒烟	(148)
70. 嗜酒者的“心”因	(150)

71. 吸烟、酗酒也是药物滥用	(152)
72. 心理特区——白色的深渊	(153)
73. 气功偏差伴精神障碍	(160)
74. 中年女性练气功为何易出偏	(164)
75. 暗示现象与“法轮功”	(165)
76. 费小姐的烦恼——令人尴尬的性骚扰	(167)
77. 巴掌下的唇印——走出性骚扰的困惑	(168)
78. 手淫的误区	(170)
79. 如何缓解男孩因手淫而内疚的心理 ...	(172)
80. 心急如焚和平淡如水——阳痿的伙伴	(173)
81. 一夜风流百日忧	(175)
82. 更新思维,感谢下岗	(177)
83. 心理不能“下岗”	(178)

儿童·呵护篇

84. 孩子需要健康的环境	(183)
85. 孩子为何要“炒”父母	(184)
86. 警惕儿童精神营养不良	(187)
87. 考场大敌——考试综合征	(191)
88. “减负”后的烦恼与教育	(193)
89. 儿童常见的情绪障碍	(195)
90. 3岁小孩与唐诗	(197)
91. 关心儿童期性识别障碍	(198)
92. 还了男儿身,还要男儿“心”	(200)
93. “不愿长大”与退缩行为	(202)
94. 让孩子在压力下得到锤炼	(203)

95. 学童“时髦病”——橡皮综合征	(205)
96. 如何早期识别儿童孤独症	(207)
97. 孩子为何在幼儿园不讲话	(208)
98. 孩子为何不愿上学	(209)
99. 从数电线杆谈儿童强迫症	(211)
100. 儿童焦虑症	(212)
101. 冬季,走出儿童抑郁症的阴影	(214)
102. 儿童抑郁症——不容忽视的疾病 ...	(215)
103. 教你识别儿童多动征	(217)
104. 少年有志亦有忧	(218)
105. 少年为何想辍学	(219)
106. 孩子为何喜蹲厕所	(221)
107. 小太阳,堕落在天边——青少年犯罪心态 透视.....	(223)
108. 学童智战擂肥客	(225)
109. 如何辨别孩子是否患精神病	(227)
110. 怎样处理孩子“手脚不干净”的问题	(228)

青年·社交篇

111. 让我们一起欢笑	(233)
112. 如何战胜“结巴”	(234)
113. 大学新生父母的心理困惑——“空巢”综 合征.....	(236)
114. 克服自卑,小蜻蜓变成花蝴蝶	(238)
115. 不想那么多,只想一点点——如何释放心理 压力	(239)
116. 半生不熟——青少年的特点	(242)
117. 青年人需要友谊	(243)

118. 怎样结交知心朋友	(245)
119. 讨好——交友的陷阱	(248)
120. 树个理想去奋斗	(250)
121. 善待人生,务实求真	(252)
122. 适应环境——一个持续终生的过程	(254)
123. 女大学生的适应性障碍	(255)
124. 从学历竞争谈心理保健	(257)
125. 如何克服“恐高症”	(259)
126. 大学生择业的心理准备	(260)
127. 准大学生应做好上大学的准备	(262)
128. 少女减肥如何成顽疾	(264)
129. 警惕精神病的早期症状	(265)
130. 大学生的错误爱情观	(267)
131. 白日做梦难启齿,心理医生解心疾 ...	(268)
132. 怎样摆脱异性恐怖症	(269)
133. 走出青少年的抑郁误区	(271)
134. 中考生的苦恼——“预期焦虑”	(272)
135. 永不言败——写给暂时的失败者 ...	(274)
136. 保护好高考失利的孩子	(276)

老年·保健篇

137. 做健康老人,防“灰色心理”	(281)
138. 老年心理的调适与养生	(282)
139. 化解老年夫妻冲突	(286)
140. 不容忽视的老年期抑郁症	(287)
141. 如何及早发现老年性痴呆	(289)
142. 老人走出孤独有妙方	(291)
143. 如何对待老年人的固执	(292)

- 144. 中年预防老来“痴” (294)
- 145. 老年人应警惕摔跤 (295)
- 146. 且看黄花晚节香 (297)

疾病·护理篇

- 147. 诊疗过程中的误区 (303)
- 148. 怎样护理精神病人 (305)
- 149. 精神病人的家庭护理 (307)
- 150. 精神病人不宜长“休”不止 (313)
- 151. 消除对精神病人的误解 (314)
- 152. 神经衰弱不会变成精神病 (316)
- 153. 如何治疗抑郁性神经症 (318)
- 154. 焦虑症的自我识别 (320)
- 155. 广告焦虑症的表现和处理 (322)
- 156. 疑病也是一种病 (324)
- 157. 恐怖性神经症 (325)
- 158. 强迫性神经症 (327)
- 159. 解读人格障碍者 (330)
- 160. 旅途精神病 (340)
- 161. 反应性精神病 (342)
- 162. 能“传染”的精神病 (343)
- 163. 警惕产后抑郁情绪 (345)
- 164. 善待产妇——谈谈产后精神障碍 ... (346)
- 165. 解析性心理障碍人群 (348)
- 166. 警惕伴有躯体化的抑郁 (362)
- 167. 警惕微笑性抑郁 (364)
- 168. 爱发脾气与抑郁症 (365)
- 169. 谈谈性抑郁 (367)
- 170. 自助度过忧郁十法 (368)

171. 走出抑郁症治疗误区	(369)
172. 五-羟色胺——情绪调节师	(370)
173. 对号入座不可取	(372)
174. 心情太好也是病	(374)
175. 早期精神分裂症的识别	(375)
176. 精神分裂症复发的预兆	(376)
177. 精神分裂症哪里“分裂”	(377)
178. 精神分裂症与遗传的关系	(379)
179. 古怪少年——谈青少年精神分裂症	(381)
180. 精神分裂症的复发	(382)
181. 精神分裂症问题解答	(384)
182. 认识精神科药物	(394)
183. 服用抗精神病药与发胖	(397)
184. 怎样探视住院的精神病人	(398)
185. 得了精神病能否结婚	(399)
186. 女性精神病人能否要孩子	(401)

基础·心理篇

