

健康是财富的象征，是生命的标志



心理指南

新世纪心理咨询丛书

JIANKANG
XINLIZIXUNSHOUCE

健康心理 咨询手册

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

【英】约翰·格雷

最贫穷的人也不会为了金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康情愿放弃所有的金钱。

【美】柯尔顿

● 华 文 出 版 社

健康心理

咨询手册

郭建军 编著

6106161

JIAN KANG XIN LI
ZI XUN SHOU CE

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理咨询手册/郭建军编著. —北京:华文出版社, 2002. 1

ISBN 7-5075-1270-3

I. 健... II. 郭... III. 心理保健—手册

IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080132 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

深泽县利民印刷有限公司印刷

880×1230 32 开本 13.75 印张 333 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 3 月第 2 次印刷

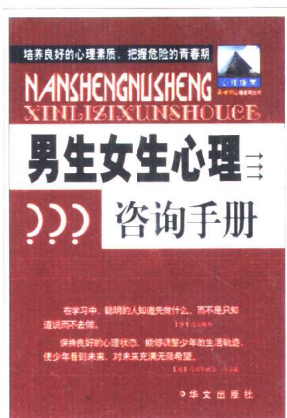
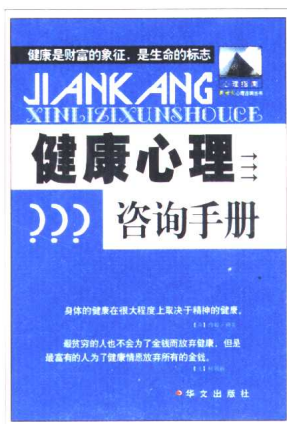
*

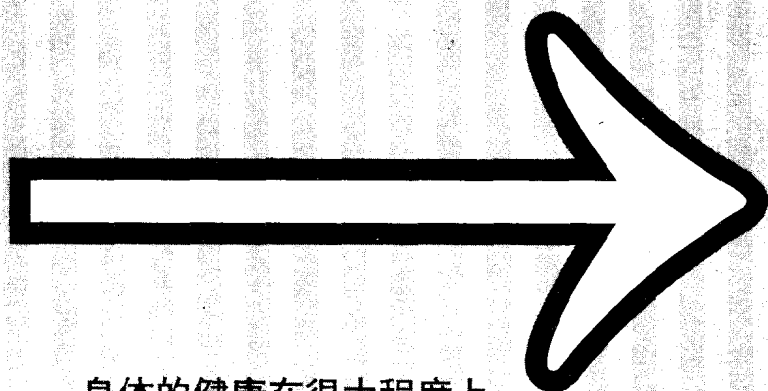
印数: 10001—15000 册

定价: 23.00 元

新世纪 心理咨询丛书

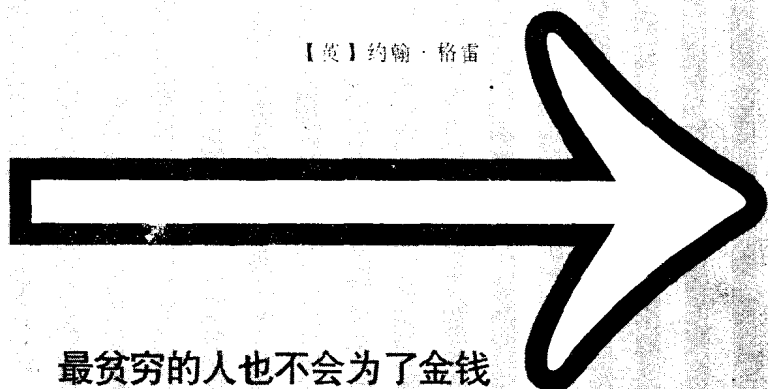
JIANKANG XINLIZIXUNSHOUCE





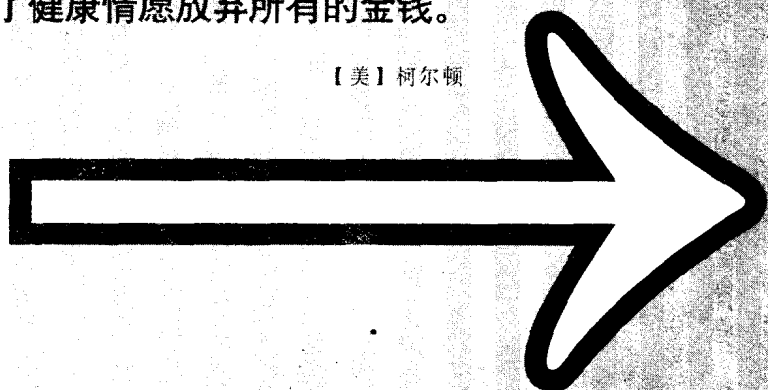
身体的健康在很大程度上
取决于精神的健康。

【英】约翰·格雷



最贫穷的人也不会为了金钱
而放弃健康，但是最富有的人为
了健康情愿放弃所有的金钱。

【美】柯尔顿



目 录

I. 健康心理咨询

●什么是心理健康	(1)
●为什么人需要心理健康	(2)
●心理健康的人有哪些特点	(3)
●心理健康与美有何关系	(4)
●心理健康与衰老有何关系	(5)
●心理健康与疾病有何关系	(7)
●心理健康与长寿有何关系	(9)
●什么是稳妥守旧心理	(11)
●什么是高期望心理	(12)
●什么是攀比心理	(12)
●什么是依赖心理	(13)
●什么是害人害己的嫉妒者心理	(13)
●什么是妄自菲薄的自卑者心理	(15)
●什么是情绪消极的多愁善感者心理	(16)
●什么是缺乏自控的易怒者心理	(18)
●什么是丧失信任的多疑者心理	(19)
●什么是易受惊扰的胆怯者心理	(20)
●心理健康与学习工作效率有何关系	(22)
●为什么心理健康是发展道路上的航标	(23)
●“腰缠万贯”一定幸福吗	(25)
●心理健康与社会进步有何关系	(26)

●身心健康的标准是什么	(28)
-------------------	------

II. 心理障碍咨询

●什么是人格障碍	(30)
●人格障碍是如何形成的	(31)
●人格障碍有哪些共同特点	(32)
●什么是自恋性人格障碍	(33)
●什么是偏执型人格障碍	(35)
●什么是反社会型人格障碍	(37)
●什么是依赖型人格障碍	(38)
●什么是回避型人格障碍	(40)
●什么是胆怯型人格障碍	(41)
●什么是循环型人格障碍	(43)
●什么是癯症型人格障碍	(44)
●什么是强迫型人格障碍	(47)
●什么是分裂型人格障碍	(49)
●什么是攻击型人格障碍	(51)
●什么是假性人格障碍	(53)
●人格障碍与犯罪有什么区别	(53)
●人格障碍与精神病有什么区别	(54)
●人格障碍的自我防治方法是什么	(55)
●什么是扭曲了的心理世界	(56)
●心理异常的标准是什么	(58)
●为什么出现心理异常	(59)
●心理异常有哪些类型	(60)
●感知障碍是怎么回事	(62)
●情感障碍是怎么回事	(62)
●思维障碍是怎么回事	(64)

目 录

●常见睡眠障碍有哪些	(65)
●常见记忆障碍有哪些	(66)
●什么是智能障碍	(66)
●不同气质的人易出现哪些心理缺陷	(68)
●如何疏泄不良情绪	(68)
●为什么愤怒心理可导致人体的各种病症	(70)
●为什么消除愤怒心理可有利于身心健康	(70)
●如何学会控制愤怒	(71)
●为什么不可忽视心理疲劳	(72)
●怎样矫正口吃	(73)
●什么是“快节奏综合征”	(74)
●什么是“股市综合征”	(76)
●什么是计算机神经征	(78)
●导致自杀的心理特征有哪些	(79)
●如何预防自杀	(80)

III. 疾病心理咨询

●什么是心身疾病	(82)
●怎样治疗心身疾病	(84)
●过度紧张会导致哪些疾病	(85)
●怎样治疗支气管哮喘	(86)
●怎样治疗原发性高血压	(88)
●怎样治疗冠心病	(89)
●怎样治疗溃疡病	(90)
●什么是神经性厌食症	(92)
●怎样避免情绪性腹泻	(93)
●怎样治疗紧张性头痛	(94)
●怎样治疗偏头痛	(95)

●怎样治疗肥胖病	(96)
●怎样用行为控制法减肥	(97)
●怎样治疗糖尿病	(98)
●怎样治疗甲亢	(101)
●紧张为什么会引起月经病	(102)
●怎样治疗不孕症	(104)
●怎样治疗咽异感症	(105)
●什么是颞颌关节症候群	(107)
●怎样治疗美尼尔氏病	(108)
●怎样消除眼疲劳	(110)
●怎样治疗原发性青光眼	(111)
●怎样治疗功能性耳聋	(113)
●为什么皮肤病与心理因素有关	(114)
●怎样治疗神经性皮炎	(115)
●怎样治疗瘙痒症	(116)
●怎样治疗荨麻疹	(118)
●怎样治疗斑秃	(119)
●怎样治疗风湿症	(121)
●怎样治疗睡行症	(122)
●怎样治疗嗜睡症	(123)
●怎样治疗夜惊	(123)
●怎样治疗梦魇	(124)

IV. 精神疾病咨询

●什么是精神疾病	(125)
●什么是疑病症	(127)
●什么是癔病	(129)
●“鬼神附体”是怎么回事	(130)

目 录

●怎样治疗癔症·····	(130)
●癔病性的晕厥怎么办·····	(132)
●什么是神经衰弱·····	(133)
●神经衰弱患者病前个性有哪些特点·····	(134)
●神经衰弱会变成精神分裂症吗·····	(135)
●什么是精神分裂症·····	(136)
●精神分裂症常见哪些症状·····	(137)
●精神分裂症有哪些类型·····	(139)
●怎样治疗精神分裂症急性期·····	(140)
●怎样治疗精神分裂症慢性期·····	(141)
●精神分裂症的病程和预后怎样·····	(142)
●如何预防精神分裂症复发·····	(143)
●如何诊治多疑症·····	(143)
●怎样治疗焦虑症·····	(146)
●如何治疗强迫症·····	(147)
●什么是抑郁症·····	(150)
●什么是恐怖症·····	(151)
●什么是躁狂症·····	(152)
●如何治疗摄食障碍·····	(153)
●什么是恐癌症·····	(154)
●怎样治疗钟情妄想·····	(156)
●如何治疗精神创伤·····	(157)
●怎样早期发现精神疾病·····	(158)
●人为什么会得精神病·····	(161)
●精神病为什么好发于春天·····	(162)
●精神病会传染吗·····	(162)
●精神病与遗传有何关系·····	(164)
●精神病发生与年龄有何关系·····	(164)
●精神病发生与性格有何关系·····	(165)

●精神病发生与心理因素有何关系·····	(165)
●精神病发生与社会关怀有何关系·····	(166)
●精神病发生与妊娠有何关系·····	(167)
●精神病与个性特征有何关系·····	(167)
●为何精神病人结婚前要进行遗传咨询·····	(168)
●患了精神病还可以恋爱结婚吗·····	(168)
●精神病人怀孕后应注意哪些问题·····	(169)
●精神病与“思想病”怎样区别·····	(170)
●精神病是怎样诊断的·····	(171)
●靠说服教育或满足要求能治好精神病吗·····	(171)
●精神病能根治吗·····	(172)
●精神病治愈后能否正常生活·····	(173)
●精神病人能否参加劳动·····	(173)
●精神病人是“呆子”吗·····	(174)
●患精神病是丢人的事吗·····	(175)
●患了精神病是否一辈子就完了·····	(176)
●什么是反应性精神病·····	(176)
●家里有人得了精神病怎么办·····	(178)
●精神病发作怎么办·····	(179)
●怎样治疗精神病·····	(180)
●如何使用精神药物·····	(182)
●精神病人不愿治疗怎么办·····	(184)
●精神病人拒食怎么办·····	(186)
●怎样预防精神病复发·····	(187)
●练气功会引起精神病吗·····	(188)
●气功所致精神障碍有哪些表现·····	(189)
●怎样治疗气功所致精神障碍·····	(189)

V. 长寿心理咨询

●人类应该享有多长寿命·····	(191)
●哪些人能够长寿·····	(192)
●哪些人容易短寿·····	(192)
●为什么一个人不能长生不老·····	(193)
●长寿者的心理特点·····	(195)
●延年益寿要注意哪些·····	(197)
●人生为什么有五个年龄支配自己·····	(197)
●养生有哪些“黄金规律”·····	(198)
●摄入蛋白质过多为何不利健康·····	(199)
●为什么天伦之乐有益健康·····	(199)
●为什么一日之吃在于晨·····	(200)
●心理养生有哪些新概念·····	(203)
●如何进行心理抗衰老·····	(203)
●为什么“自我老化”促人老·····	(206)
●情绪与健康有何关系·····	(207)
●友谊与健康有何关系·····	(209)
●性格与健康有何关系·····	(209)
●从容为什么有益长寿·····	(211)
●生气为什么要损寿·····	(212)
●幽默为什么有益健康·····	(213)
●笑为什么有益健康·····	(214)
●哭为什么有益健康·····	(215)
●“忍”为什么有益长寿·····	(216)
●逆境与健康有何关系·····	(216)
●内疚与健康有何关系·····	(218)
●信念与健康有何关系·····	(218)

●自信与健康有何关系·····	(219)
●善恶与寿命有何关系·····	(220)
●宽恕与健康有何关系·····	(222)
●道德与健康有何关系·····	(222)
●腐败为什么要早亡·····	(223)
●精神状态与健康有何关系·····	(224)
●表情与健康有何关系·····	(225)
●“五然”与长寿有何关系·····	(226)
●“五乐”与长寿有何关系·····	(227)
●为什么固执影响健康·····	(228)
●为什么心胸狭隘影响寿命·····	(230)
●为什么“难得糊涂”有益于人体健康·····	(230)
●孤寂为何短寿·····	(232)
●“老玩童”为何有益长寿·····	(232)
●“老来俏”为何有益长寿·····	(233)
●回归心理与衰老有何关系·····	(234)
●心理张力与衰老有何关系·····	(235)
●感情势能与延年益寿有何关系·····	(237)
●遗忘为何有益健康·····	(237)
●梦与长寿有何关系·····	(238)
●抗衰老有哪些主要药物·····	(241)
●基因调控药物有哪些·····	(242)
●人类已经找到打开长寿之门的钥匙吗·····	(243)
●抗衰老为什么要从儿童期开始·····	(244)
●健美和长寿为何来自于爱情的浇灌·····	(245)
●从自身修养中如何构筑精神健康·····	(245)
●健康指数的自我测定·····	(246)

Ⅶ. 性心理咨询

- 什么是性心理..... (248)
- 延缓性衰老有何要诀..... (250)
- 体育锻炼能延缓性衰老吗..... (251)
- 为什么适度的性生活能延缓性衰老..... (251)
- 怎样延长中老年男子的性生活期限..... (252)
- 为什么中老年男子不宜随便补充雄激素..... (253)
- 为什么中老年妇女宜用弱雌激素..... (254)
- 为什么节欲对长寿至关重要..... (254)
- 为什么纵欲令人致病早衰..... (255)
- 如何掌握性生活过度的信号..... (255)
- 为什么收心养神能保精..... (255)
- 为什么独宿是蓄精养气的良策..... (256)
- 行房频率多少为宜..... (256)
- 为什么七情太过不可行房..... (257)
- 为什么醉而入房容易伤身..... (257)
- 为什么无欲不宜过性生活..... (257)
- 为什么疲劳时行房伤气血..... (258)
- 为什么房事宜防“七损”..... (258)
- 为什么房事宜用“八益”..... (258)
- 为什么经期房事可引起百病..... (259)
- 为什么产后及哺乳期应节制房事..... (259)
- 为什么春季行房气机调畅..... (260)
- 为什么肺结核病人忌房劳..... (260)
- 为什么肝炎病人切忌纵欲..... (260)
- 为什么糖尿病人应节制房事..... (261)
- 为什么肾炎病人忌房劳..... (261)

●为什么高血压患者房事当防脑溢血·····	(261)
●为什么不要忽视性交后的爱抚与温存·····	(261)
●为什么同房时间不宜过长·····	(262)
●为什么性惩罚不可取·····	(262)
●为什么房事过度易出现不孕·····	(262)
●为什么清晨房事不利精力恢复·····	(263)
●为什么性交前须注意性器官清洁·····	(263)
●为什么立式排尿可强精·····	(263)
●为什么收缩肛门可以壮阳固精·····	(264)
●为什么按摩睾丸可健肾壮阳·····	(264)
●如何增加睾丸机能·····	(264)
●为什么春药不可滥用·····	(265)
●为什么碳酸饮料能降低性欲·····	(266)
●为什么严禁在洗澡中进行性行为·····	(267)
●为什么夫妻间应时常保持热情·····	(267)
●如何诱导性兴奋的夫妻按摩·····	(267)
●肥胖夫妇如何享受性生活·····	(268)
●增进性功能的饮食原则有哪些·····	(269)
●怎样用食疗法治疗性能力低下·····	(269)
●婚后早泄有何饮食保健·····	(270)
●如何治疗血精·····	(270)
●不射精有何妙方·····	(271)
●如何进行指压回春穴治早泄·····	(271)
●男子性交疼痛有何食疗法·····	(271)
●如何治疗女子性欲淡漠·····	(272)
●如何治疗女子梦交·····	(272)
●女子性交疼痛有何妙方·····	(272)
●男性如何进行提肛壮阳锻炼·····	(273)
●女性如何进行“性爱肌”的锻炼·····	(273)

目 录

●什么是屈蹲益精法	(274)
●如何强化腰部气血	(274)
●什么是壮阳固精法	(275)
●什么是铁裆功	(276)
●烟、酒、茶对性功能有哪些影响	(280)
●什么是性功能障碍	(282)
●妻子性冷淡怎么办	(284)
●什么是性交恐惧综合征	(285)
●怎样矫正性冷淡	(286)
●什么是性高潮障碍	(287)
●怎样治疗性交疼痛	(290)
●什么是性厌恶	(293)
●哪些心理因素导致阳痿	(296)
●怎样治疗阳痿	(297)
●怎样治疗早泄	(301)
●怎样治疗不射精	(304)
●怎样治疗淋病	(307)
●怎样治疗梅毒	(308)
●怎样治疗艾滋病(AIDS)	(310)
●什么是性变态	(314)
●什么是同性恋	(316)
●什么叫易性癖	(319)
●什么是性洁癖	(321)
●什么是恋物癖	(322)
●什么是自恋癖	(323)
●什么是窥淫癖	(325)
●什么是露阴癖	(327)
●什么是摩擦癖	(329)
●什么是异装癖	(331)