

心理健康咨询 110 题

邹道济 编著



西南师范大学出版社

内 容 提 要

本书是一本介绍心理学、医学心理学和精神医学常识的科普读物。全书 147 千字，共分三部份，一百一十一个问题。分别叙述了人生不同年龄阶段和不同群体的心理卫生特点，健康心理的培养，异常心理的产生、表现和防治，精神疾病的预防、治疗、家庭护理，以及患者如何对待学习、工作、恋爱婚姻和家庭矛盾等一系列有关心理活动和心理健康的问题。对于加强心理卫生，提高心理健康水平，预防异常心理、心身疾病和精神疾病的发生，具有指导的作用，可供初中以上文化水平的人阅读。

心理健康咨询 110 题

邹道济 编著

西南师范大学出版社出版

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所发行

重 庆 印 制 一 厂 印 刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：7.125 字数：154 千

1988年 1 月第一版

1988年 1 月第一次印刷

印数：1—4,000

*

ISBN 7-5621-0090-X/G·65

定价：1.50元

社 会 各 界 都 应 当
关 心 人 民 群 众 的 心 身
健 康 ， 为 心 理 卫 生 事
业 做 出 应 有 的 贡 献！

李 先 念

—1985.9

李先念同志为中国心理卫生协会题词

发展我国心理卫生事业，提高人民身心健康水平！

邓颖超

1985.9

邓颖超同志为中国心理卫生协会题词

序

随着社会的进步和人民生活的提高，健康问题愈来愈为人所重视。

人的健康其实有两种：一是生理健康，一是心理健康。这两种健康是互相影响的：生理健康能使人感到心情舒畅；心理健康又能促进生理健康。

健康的反面是不健康，是疾病。不健康和疾病也有生理的和心理的两种，它们也是互相影响的。生理有病容易使人悲观失望；心理有病容易使身体多病或加重病情。

关于生理健康和生理疾病的知识，现在已为许多人所了解。他们从事体育锻炼、注意营养和生活规律以促进和保持生理健康，防治生理疾病。生理不健康或有病时，容易引起人们的重视，及时治疗，而且也容易得到周围的人的同情、关怀和帮助。在现在的医药卫生条件下，许多生理疾病的防治比较容易收效，治愈的时间也比较短。

对比之下，由于人们的心理活动太复杂，由于有关心理健康和心理疾病的知识的普及还很不够；因此许多人至今还对心理健康和心理疾病的认识都很差，甚至还有许多偏见和错误的观念。他们不了解心理健康的重要性，不了解促进心理健康和防治心理疾病的基本知识和正确态度。遇有心理不健康或心理疾病的人，往往被看成是品格不好而加以嘲笑、疏远、排斥或打击。在比较偏僻和文化教育落后的地方，甚

至被认为是邪恶附身而加以鞭打和关锁。这是很令人忧虑和不安的事。这是我们国家在医疗卫生事业中还很落后的一个方面。

人的心理健康是十分重要的。它的重要性决不亚于生理健康。人有健康的心理，能积极工作和学习，能正确处理好人际关系，能为社会多作贡献。人在心理不健康时，工作消沉，人际关系不好，严重的可以发展为疯狂、自杀或伤害他人。而且在人患了精神疾病以后，很难治疗，有的终身难愈。现在心理不健康和患精神疾病的人的数量是相当大的。这对社会的安定，对个人和家庭的幸福，对人才的培养和使用，直接或间接的损失实在是难以估计的。

人的心理健康和心理疾病的发生和发展，往往不是一朝一日的事，而是长时期积累起来的。有的甚至在儿童时期就播下了不良的种子。影响人的心理健康和心理疾病的因素也非常多。家庭、学校、社会等环境因素和父母、亲属、师友、同志之间的交往关系，都直接或间接地影响着人的心理健康和心理疾病的发生和发展。有时我们看到一个人突然精神失常或自杀了，往往认为是某种一时的原因，如失恋、考试失败或受到严重的情绪刺激等。其实这多是一种诱因，在这种诱因的后面有着更深远的复杂因素。因此关于心理健康和心理疾病的问题，决不只是精神科医生的事情，而是许多人、许多部门都应该关心的问题，特别是与父母、教师、领导干部的关系更为密切。可惜的是，由于许多人不了解心理健康和心理疾病的科学知识，往往作了许多直接影响人的心理健康、间接影响社会建设的事情而不自知。因此我认为，一切关心人的心理健康和心理疾病的医务工作者和心理学工

作者，有责任多作一些宣传普及工作，以便引起广大人民群众对心理卫生工作的关怀和重视。

当然，一种科学技术的发展，决不是单靠少数人的宣传、鼓动就能成功的，首先要靠社会的需要。社会需要哪方面的科学技术，那方面的科学技术才能得到发展。解放前，1948年11月，我们倡导成立了“重庆市心理卫生协会”，在报刊上发表了一些有关心理卫生方面的文章，并进行过一些调查研究和咨询活动。但在那个时期，许多人基本的衣食温饱尚不能解决，要开展心理卫生工作显然是难以收效的。现在的时代不同了，广大人民群众的生活水平和文化水平都提高了。他们希望身心愉快，健康长寿，积极向上。这样，促进心理健康和防治心理疾病的心理卫生工作就有了需要和发展的广阔天地了。这就有赖于热心心理卫生的医务工作者和心理学工作者的主观努力了。

邹道济同志根据他多年从事心理健康的咨询和防治工作的实践经验，写成了《心理健康咨询一百一十题》。这些问题是从实际中提出来的，富有生命力。它涉及心理卫生、异常心理和精神病方面许多大家都很关心的问题。作者能理论联系实际地来加以说明，而且通俗易懂，简明扼要，实在是一本很好的、普及心理卫生知识的基础读物。它对许多人，特别是对父母、教师、医生、思想政治工作者、管理干部都有参考的价值。它可以推动人们关心心理健康的问题，并能从中获得许多关于促进心理健康和防治心理疾病的科学知识。这是很令人欣喜的事。因此我乐意在这里写几句话，向读者作一个介绍。

唐 自 杰 1986.11.30

前 言

任何一个具有健全的脑并在现实生活中生活的人，只要处于清醒状态，头脑中总是在进行着这样或那样的心理活动。人们在学习、工作、日常生活、社会交往以及其它实践中，就是依靠这种心理活动来反映、认识和改造世界，并在改造世界的实践中获得新的认识，从而推动世界不断前进。

但是，心理活动总是带有个人特征的。例如有的人思维敏捷，有的人思维迟缓，有的人开朗活跃，有的人狭隘孤僻；有的人刚毅果敢，有的人优柔寡断……。为什么会有这样明显的差异呢？主要是由于先天素质的不同和不同的后天环境对个体心身发育的影响。

人的一生，从胎儿呱呱坠地到古稀暮年，要经历婴幼儿、青少年、中壮年和老年等不同的年龄阶段。由于不同年龄阶段的人，在心理和生理发育上各具不同的特点。加之，每一个人都要在家庭和社会环境中担任不同的角色、肩负着不同的责任。所以，不同群体的成员，具有不同的生活环境和生活条件。心理卫生内容和特点就各不相同。根据不同年龄阶段的心理、生理特点和不同社会群体的具体情况，各有侧重地讲究心理卫生，则可创建良好的心理环境，促进心身的正常发育，提高心身健康水平，预防病态心理、心身疾病和各种精神疾病的发生。

《心理健康咨询一百一十题》就是针对各个年龄阶段和不同社会群体的人所存在的大量有关心理健康的问题而撰写的。作者长期从事精神科工作，在心理卫生咨询实践中，接待过为数众多的咨询者。从大量的咨询问题中，把人们普遍关心的、具有较大实用价值的有关心理健康的问题，汇编成集，旨在普及心理学、医学心理学和精神医学常识，以提高人们心身健康水平，预防异常心理、心身疾病和精神疾病的发生。

《心理健康咨询一百一十题》，以通俗的言语介绍了心理健康与心理卫生保健的常识，异常心理的形成、表现和防治，以及精神疾病的预防、治疗和家庭护理等有关问题。适合于各个年龄阶段和各个不同群体中、从事各种不同职业的、具有初中以上文化的人阅读，可作为防治、护理病态心理、心身疾病和精神疾病的参考读物。

殷 培 信

1985年7月于重庆市第一精神病医院

目 录

第一部份：心理健康与心理卫生保健

1. 什么是人的心理？	1
2. 心理活动是心脏产生的吗？	2
3. 有脑就会产生心理活动吗？	3
4. 生活在同一环境的人，为什么心理状态 各有不同？	4
5. 如何促进和保持心理健康？	6
6. 什么叫做心理卫生？	6
7. 什么叫做心理卫生咨询？	7
8. 孕妇的心理活动对于胎儿有无影响？	9
9. 如何进行胎教？	9
10. 父母的不良嗜好对胎儿有无害处？	10
11. 婴儿期心理卫生应注意些什么？	11
12. 父亲在婴幼儿心理卫生中有何作用？	12
13. 幼儿期心理卫生的特点是什么？	13
14. 学龄前期儿童心理卫生有何特点？	14
15. 学龄初期儿童心理卫生的主要问题有 哪些？	15
16. 如何注意独生子女的心理卫生？	16
17. 少年期心理卫生有何重要意义？	20

18.	“火气旺”与青年期心理卫生有何 关系?	23
19.	如何注意考试期间的心理卫生?	25
20.	中年期心理卫生应注意些什么?	31
21.	如何注意更年期心理卫生?	34
22.	人老为啥会“癫冬”?	35
23.	人老“癫冬”有些什么表现?	36
24.	老年期心理卫生应注意些什么?	37
25.	妇女应如何重视心理卫生?	41
26.	生活在不同群体的人, 心理卫生有何 特点?	44
27.	性格是怎样形成的?	46
28.	性格外倾和性格内向有何差异?	49
29.	正常情绪有哪些特征?	50
30.	什么叫做情绪的两极性?	52
31.	如何促进智力发育?	53
32.	男孩真的比女孩聪明吗?	56
33.	清晨是大脑活动效率最高的时候吗?	57
34.	如何保护大脑?	58
35.	如何才能加强注意力?	63

第二部份：异常心理的形成、表现和 防治

36.	什么叫做异常心理?	67
37.	感觉、知觉异常是怎么回事?	69
38.	思维异常有哪些表现?	71

39.	记忆障碍的表现形式有哪些？	73
40.	异常情绪可以导致哪些疾病？	75
41.	嫉妒心理对身心健康有何影响？	77
42.	异常性格有哪些表现？	78
43.	如何矫正不良的性格特征？	81
44.	什么叫做病态人格？	83
45.	什么叫做同性恋？	85
46.	“傻子”的心理活动是否异常？	87
47.	如何防治儿童行为异常？	89
48.	儿童行为异常可以治疗和矫正吗？	92
49.	失眠应该怎么办？	94
50.	做梦是怎么回事？	97
51.	睡眠中为什么会发生“鬼压身”？	99
52.	梦游是一种什么病？	100
53.	小儿夜间磨牙，会磨死爹妈吗？	101
54.	什么叫儿童多动症？	102
55.	儿童多动症与儿童多动秽语综合症是不 是同一种疾病？	104
56.	多动症患儿疗效不佳原因何在？	106
57.	如何对待遗尿症患儿？	107
58.	神经官能症是一种什么疾病？	108
59.	强迫症是怎么一回事？	111
60.	什么叫神经性呕吐？	113
61.	神经性厌食是什么病？	114
62.	绝育手术会导致神经症吗？	115
63.	如何防治歇斯底里？	117

64.	儿童偏食怎么办？	118
65.	妇女更年期综合症有哪些表现？	119
66.	男性有更年期症状吗？	120
67.	癌症病人的异常心理有哪些表现？	121
68.	手术病人如何克服异常心理？	122
69.	慢性病人为啥脾气大？	125
70.	什么叫做心理——社会因素？	127
71.	哪些病属于心身疾病？	127

第三部份：精神病的预防、治疗和 家庭护理

72.	什么是精神病？	131
73.	精神病与神经病有什么不同？	133
74.	哪些人容易患精神病？	134
75.	精神病会传染吗？	141
76.	如何预防精神病的发生？	142
77.	怎样才能早期发现精神病人？	144
78.	精神病的基本症状有哪些？	146
79.	最常见的精神病有哪几种？	152
80.	精神病人为什么不承认有病？	165
81.	“心疯”是一种什么疾病？	166
82.	用结婚“冲喜”的办法，可以治疗“心 疯”吗？	166
83.	驱鬼送神能治精神病吗？	167
84.	精神病能治好吗？	168
85.	治疗精神病的常用方法有哪几种？	168

86.	“电休克”是一种残酷的治疗方法吗？……	175
87.	服用氯丙嗪时应注意些什么？……	177
88.	精神病人怀孕后能否服用氯丙嗪？……	178
89.	服用氯丙嗪为啥会泌乳？……	179
90.	失眠是不是精神病？……	179
91.	记忆障碍也是精神病吗？……	180
92.	情绪抑郁是病吗？……	181
93.	兴奋躁动、吵闹不安就是躁狂症吗？……	184
94.	如何预防精神分裂症复发？……	184
95.	长期服用氯丙嗪会引起慢性中毒吗？……	186
96.	精神病人在治疗期间是否需要忌口？……	187
97.	精神病的发生与季节有无关系？……	187
98.	吃母猪肉会得“母猪疯”吗？……	189
99.	什么叫老年性精神病？……	190
100.	如何照顾老年性痴呆病人？……	191
101.	对精神病人如何进行家庭护理？……	192
102.	如何护送精神病人？……	200
103.	精神病人可以结婚吗？……	201
104.	痊愈出院的精神病患者，应该如何对待 恋爱婚姻问题？……	202
105.	如何弥补因病态言行而造成的家庭裂 痕？……	203
106.	精神病患者能工作吗？……	204
107.	经常地焦虑不安、心慌意乱是不是患了 什么疾病？……	204
108.	患了焦虑症应该怎么办？……	205

109. 哪些精神病患者易于出现伤害行为? 207
110. 如何预防精神病人的伤害行为? 208

第 一 部 份

心理健康与心理卫生保健

1. 什么是人的心理？

每当提到心理学的时候，有人就觉得它是非常神秘的。其实，人的心理虽然复杂，却一点也不神秘。因为每一个生活在社会实践中的、大脑健全的人，只要是处于清醒状态，他（她）的头脑中总是进行着这样或那样的心理活动。譬如您感觉到阳光的温暖，听到美妙的音乐，闻到花卉的芳香，看到壮丽的祖国山川，想到敌人疯狂的侵犯，就产生了无比的愤慨，因此，决心以实际行动支援南疆将士，打击敌人，保卫祖国……这些就是人的心理活动。前边所谈到的感觉到、听到、闻到、看到、想到、愤慨、决心和打击敌人、保卫祖国的行动，就是心理活动中的感觉、知觉、思维、记忆、情感、意志和行动。

人的心理可以分为两大类，那就是基本的心理活动和综合的心理活动。基本的心理活动又可分为意向活动（包括需要、动机、兴趣、注意、情绪和意志）和认识活动（包括感知觉和思维）两个方面。有一些心理活动（例如记忆、个性心理特征、心理的发展等）既不是单一的意向活动，又不是纯粹的认识活动，就是我们所说的综合的心理活动。

生活在现实生活中的每一个人，不管您文化程度的高低，

也不管您职务的大小、工种的差异，还不管您是生活在城市、乡村、机关、厂矿，只要您具备有发育正常的脑，并且是处在意识清醒的状态时，总是在运用感觉、知觉和思维等心理活动对客观世界进行观察、判断，以求了解（或反映）客观事物的特点和规律。人们为了适应并不断地改造客观世界，同时也就产生了想做什么时的心理——意向活动。所以说，有人就有心理。既然心理活动是人类所共有的，当然也就不是神秘的了。

2. 心理活动是心脏产生的吗？

心理是人体什么器官产生的？这在古代相当长的历史时期中，是一个争论不休的问题。古希腊哲学家亚里士多德认为“产生心理的器官是心脏。脑只不过是使出自心脏的血冷静一点而已”。我国古代哲学家孟子说：“心之官则思”。他认为思维（心理活动）是由心脏产生的。

随着科学事业的发展，科学家们在长期的医疗和生理解剖的实践中，发现人处于睡眠或被麻醉的时候，心脏照常活动，而心理状态却发生了极大的变化。同时，还发现当人脑受到损伤时，心理活动就遭到严重的破坏（例如大脑皮层的联合区受到损伤时，人的言语、思维和记忆等心理活动就会受到破坏）。在医疗实践中，通过对于脑病患者的研究，发现人的各种感觉和运动与大脑的某些区域或部位有直接关系。有一个生下来就没有大脑的畸形婴儿，他不会动，不会哭，没有任何感觉。整天处于沉睡状态。一直到死也没有形成人的最简单的心理活动。

上述事实说明，产生人的心理的器官是脑，而不是心脏。