

大众心理 健康门诊

DAZHONG XINLI
JIANKANG MENZHEN

主编：范晓清

心理健康

体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际
系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业
中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

——世界心理卫生联合会



军事医学科学出版社

大众心理健康门诊

范晓清 主编

军事医学科学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

大众心理健康门诊/范晓清主编. - 北京:军事医学科学出版社, 2005
ISBN 7-80121-702-0

I. 大… II. 范… III. 心理保健 - 基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 062774 号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)66931034
66931048
编辑部:(010)66931050
传 真:(010)68186077
网 址:<http://www.mmssp.cn>
印 装:华润印装厂
发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32
印 张:9.125
字 数:234 千字
版 次:2005 年 7 月第 1 版
印 次:2005 年 7 月第 1 次
定 价:16.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,找本社发行部负责调换。

内 容 介 绍

现代社会高速发展,展现在人们面前的是一派繁花似锦、五彩缤纷的景象。人们在享受日益丰富的物质生活的同时,却面临着越来越多的心理问题。从孩子们的学业负担到年轻人的职场拼搏,从中年人肩负的多重责任到老年人退休后的失落,所有人都面临着健康问题。这一切都揭示着:社会大众的每一个人,在奋力拼搏的同时,也都承受着巨大的心理压力。

本书分为10章,从年龄、职业、事业、社交、婚姻、家庭、健康等多角度解析了易出现的心理问题及对治方法。并全方位地提出了如何保持心理平衡、舒缓压力、防治常见的心理障碍、心理疾病的措施。本书没有长篇大论的道理、枯燥的理论,而是从大众日常生活、学习、工作入手,针对常见的心理问题,给出了具体的防治办法,使其真正成为大众的日常心理保健医生。同时,这也体现了本书的最大特点。

目 录

第一章 不同年龄常见的心理问题	(1)
一、影响儿童心理发育的不良因素有哪些	(1)
二、儿童缺乏学习兴趣的心理因素	(2)
三、什么是逆反心理及表现	(4)
四、什么是学习疲劳的心理因素	(5)
五、什么叫自学中的“高原现象”	(7)
六、年轻人易发生的适应性障碍	(8)
七、女性心理需要的方方面面	(9)
八、孕妇易出现哪些心理现象	(11)
九、大龄青年择偶易出现的心理问题	(12)
十、中年妇女易出现的心理问题	(14)
十一、中年人的心理特征和健康标准	(15)
十二、老年人心理衰老的现象有哪些	(17)
十三、造成老年人心理障碍的原因	(18)
十四、丧偶对老年人心理的严重影响	(19)
第二章 家庭中常见的心理问题	(21)
一、父亲的角色对家庭成员的心理影响	(21)
二、母亲的角色对其自身的心理影响	(22)
三、家庭成员相互间的心理影响	(24)
四、什么叫家庭成员间的心理相容	(25)
五、父母与子女不和造成的心理困扰	(26)
六、家庭环境不良给孩子带来的心理影响	(28)
七、积极改善家庭情绪有利身心健康	(29)
八、父母离异对孩子心理健康的影响	(31)

九、不孕症会引起哪些家庭心理问题·····	(32)
十、什么叫丧偶综合征及对治·····	(33)
十一、老年家庭“空巢”造成的心理失调·····	(35)
十二、家庭成员患病时易有的心理表现·····	(36)
十三、家中有人患绝症时的心理压力·····	(38)
十四、怎样为家中病人做心理护理·····	(40)
十五、如何避免因家务造成的心理失调·····	(41)
十六、生活事件对心理的影响·····	(42)
十七、因财产损失造成的心理障碍·····	(43)
第三章 性·恋爱·婚姻与心理 ·····	(45)
一、什么是青春期的心理特点·····	(45)
二、青春期性心理的表现有哪些·····	(47)
三、青春期容易出现的不良心理·····	(48)
四、初恋心理的表现有哪些·····	(49)
五、什么是热恋心理及表现·····	(51)
六、如何避免恋爱中的情感失落·····	(53)
七、什么叫恋爱中的过分嫉妒心理·····	(55)
八、多次恋爱易出现的自感心理·····	(56)
九、恋爱错觉是一种心理误区·····	(57)
十、如何调整失恋的心理痛苦·····	(58)
十一、克服单相思造成的心理失调·····	(60)
十二、婚前心理准备都包括哪些内容·····	(61)
十三、新婚后需共同面对的心理问题·····	(63)
十四、如何“磨合”夫妻双方的性格·····	(64)
十五、如何克服婚姻的厌倦心理·····	(66)
十六、不孕可以造成哪些心理障碍·····	(67)
十七、发生婚外恋的心理诱因·····	(69)
十八、如何面对“第三者”·····	(71)
十九、离婚后易造成的心理障碍·····	(72)

二十、再婚时的心理障碍有哪些	(74)
二十一、性心理都包括哪些内容	(75)
二十二、什么是性生活的心理卫生	(77)
二十三、造成性功能障碍的心理因素	(78)
二十四、造成性厌恶的心理因素有哪些	(80)
二十五、导致阳痿的心理因素有哪些	(81)
二十六、手淫对心理健康的影响	(83)
第四章 身体健康与心理状态	(85)
一、心理因素对健康的影响	(85)
二、与心理因素直接相关的疾病	(86)
三、什么叫心身疾病及发病机理	(88)
四、治疗心身疾病的方法有哪些	(89)
五、什么叫心理疲劳及对治方法	(91)
六、过度紧张会导致哪些疾病	(92)
七、因心理因素导致的头痛综合征	(94)
八、睡眠障碍的心理因素	(95)
九、神经衰弱的心理原因	(97)
十、记忆障碍中的心理因素	(98)
十一、不良心理状态可诱发噩梦	(101)
十二、疼痛也是一种心理反应	(102)
十三、甲亢与心理障碍的关系	(103)
十四、因不良心理导致的肠功能紊乱	(104)
十五、产生口吃的心理因素及对治	(105)
十六、什么叫早衰与心理老化	(107)
十七、体质虚弱造成的心理困扰	(108)
十八、长期紧张可以诱发月经病	(109)
十九、更年期可引发的心理病症	(111)
二十、如何对治更年期偏执症	(112)

第五章 事业上常会遇到的心理问题	(114)
一、高考落榜会产生哪些心理压力	(114)
二、适应社会竞争的心理准备	(116)
三、如何做好应聘的心理准备	(117)
四、什么叫职业应激与对治	(118)
五、事业竞争与心理健康的关系	(120)
六、快节奏的工作产生的心理影响	(121)
七、成功背后的心理孤独	(122)
八、造成工作失误的心理因素	(123)
九、面对挫折时的心理适应及对策	(125)
十、女性在事业上易遇到的心理问题	(127)
十一、成功女性易有的心理问题	(128)
十二、“炒股”引起的心理问题	(129)
十三、如何化解降职后的心理困扰	(131)
十四、失业造成的心理障碍	(133)
十五、什么叫退休综合征	(134)
第六章 社交中常遇到的心理问题	(137)
一、重视树立良好的第一印象	(137)
二、努力做到人际关系的相互吸引	(138)
三、如何保持人际关系中的距离	(139)
四、什么叫人际交往的心理需求	(140)
五、应当学会关心别人	(142)
六、什么叫社交障碍及对治	(143)
七、什么是不合群性格及对治	(145)
八、消除误会以免影响情绪	(146)
九、消除敌对情绪保持心境平和	(148)
十、克服社交活动中的孤独感	(150)
十一、增强信心战胜软弱心理	(151)
十二、为人处事不可吹毛求疵	(152)

十三、过分的怀旧心理是一种病态	(154)
十四、如何与邻里搞好关系	(156)
十五、单身者易有的心理障碍	(157)
第七章 如何保持心理平衡	(160)
一、保持心理平衡的原则	(160)
二、学会缓解心理压力	(162)
三、心理防御的利与弊	(163)
四、积极培养乐观情绪	(164)
五、幽默感与心理健康	(165)
六、增强自信心的八条建议	(167)
七、感情应力学与情绪宣泄	(168)
八、如何排解悲观情绪	(169)
九、如何对治虚荣心理	(171)
十、如何克服浮躁心理	(173)
十一、如何舒缓压抑情绪	(175)
十二、如何对治自私心理	(177)
十三、什么是贪婪心理及对治	(178)
十四、什么是吝啬心理及对治	(180)
十五、嫉妒心理的表现及对治	(181)
十六、自卑心理的产生与防治	(183)
十七、克服空虚与无聊的心理	(185)
十八、孤独心理的产生及对治	(186)
十九、克服和战胜恐惧心理	(188)
二十、克服害羞心理的几点做法	(190)
二十一、克服优柔寡断的心理	(191)
二十二、如何摆脱忧愁和烦恼	(192)
二十三、发怒的危害及对治	(194)
二十四、如何缓解紧张情绪	(195)
二十五、如何看待迷信心理	(196)

第八章 常见心理疾病防治	(198)
一、如何防治儿童缄默症	(198)
二、什么叫儿童学校恐惧症	(200)
三、如何防治学习疲劳综合征	(201)
四、如何纠正溺爱综合征	(203)
五、什么叫恋母综合征	(204)
六、心理幼稚症及纠正方法	(206)
七、偏执心理也是一种病态	(207)
八、多疑症的产生及治疗	(209)
九、什么叫疑病性神经症及心理调适	(211)
十、抑郁症的表现及治疗	(212)
十一、焦虑症的表现及治疗	(214)
十二、什么叫强迫症及治疗	(216)
十三、什么叫神经性厌食症	(217)
十四、心因性精神障碍的表现与治疗	(219)
十五、人格障碍的主要类型有哪些	(220)
十六、如何克服同性恋倾向	(222)
十七、社交障碍综合征及对治	(223)
十八、如何防治老年抑郁症	(224)
十九、酗酒的心理因素及防治	(226)
二十、嗜烟的心理因素及防治	(228)
二十一、什么叫病理性赌博	(230)
二十二、吸毒的心理因素及防治	(231)
第九章 常见心理治疗方法	(233)
一、什么是心理疗法	(233)
二、精神分析疗法有哪些内容	()234
三、什么是行为疗法	(236)
四、什么是生物反馈疗法及应用	(237)
五、脱敏疗法是一种心理训练法	(239)

六、谈心也是一种心理疗法	(240)
七、什么是暗示疗法及应用	(242)
八、自我放松训练法	(243)
九、什么是宣泄疗法及应用	(244)
十、意念疗法的积极心理作用	(246)
十一、人人应该了解的交流分析法	(247)
十二、催眠疗法的神奇效果	(248)
十三、森林疗法是天然的心理疗法	(250)
十四、音乐疗法的明显效果	(251)
十五、颜色疗法的实际应用	(252)
第十章 趣味心理测试题	(255)

不同年龄常见的心理问题

一、影响儿童心理发育的不良因素有哪些



每一对父母都希望拥有一个既健康可爱、又聪明活泼的宝宝，那么宝宝健康的标准又是什么呢？只要身体健康就是健康吗？答案是否定的。健康的宝宝既要身体健康，又要心理健康。

也许你会有这样的疑问：那么小孩子难道会出现心理问题吗？他们也会有心理障碍吗？心理学家多年的研究表明，儿童甚至包括婴幼儿都有可能产生心理障碍。而心理医生近年接诊的病人中，儿童的数量也在逐年递增。这是一个多么令人惊讶的事实！我们的孩子们究竟怎么了？究竟是什么原因导致他们产生心理障碍呢？

研究表明，影响儿童心理发育的不良因素主要有以下几点。

(一)因父母的原因导致的心理障碍

1. 父母的遗传 如果精子或卵子带有基因缺陷或是染色体畸形，那么它们的结合无疑已经注定了孩子将来的缺陷。这种由于染色体出现异常而导致的孩子的不健康通常表现为先天遗传性疾病。其中可能导致儿童心理障碍和精神残缺的疾病主要有：大脑先天发育不全、苯丙酮尿症、先天愚型、精神分裂症、狂躁抑郁症和先天性聋哑等。

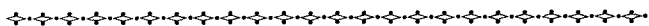
2. 胎儿期间的发育 胎儿的正常发育主要取决于母体和外界因素。在母亲怀孕的头三个月里,如果不注意保护自己,感染了肝炎病毒、风疹或流感病毒,都可以使染色体发生畸形变异,或者使胎盘的血液循环出现障碍,导致供血不足,从而影响了胎儿的正常发育。还要注意的是,在怀孕期间,不可以吸烟、吸食毒品,正确使用药品,保证室内环境达标,空气湿度、温度正常,保证摄取足够的营养,保持良好的心态和情绪,适度的工作以及正确的胎儿教育。只有母亲在怀孕期间注意保护自己,才可能让宝宝生下来就健康聪明。

(二) 宝宝出生后应该注意的问题

1. 环境 幼儿时期是人生最脆弱、最需要别人呵护的时期。宝宝幼年时,毫无自理能力,完全依赖父母、亲人的照顾才能够生存、成长。给宝宝创造一个好的成长环境就显得非常重要。主要包括以下几个方面:正确喂养、恰当用药、避免其受到意外伤害,尤其是头部的伤害,远离污染严重的环境等。

2. 教育 从胎教开始的一系列教育对孩子的成长发育、心理发育起着至关重要的作用。而比起胎儿教育、学校教育和社会教育来说,家庭教育更为重要。和谐幸福的家庭,正确的教育方法,父母的榜样都对孩子的心理发育起着非常重要的作用。

二、儿童缺乏学习兴趣的心理因素



很多家长都会有这样的烦恼:孩子不好好学习,学习成绩上不去,学习能力差,这些都是孩子缺乏学习兴趣所导致的。孩子为什么会缺乏学习兴趣呢?造成儿童缺乏学习兴趣的心理因素又有哪些呢?

(一) 自身原因

儿童的自身原因主要有以下两点:

1. 注意力不集中 注意力又分为主动注意和被动注意两种。我们这里所讲的注意力不集中或是不能长久集中主要是指儿童的主动注意。这一点老师们,尤其是小学老师也许都深有体会。学生们上课总是坐不住,即使坐住了思想也总是跑神,这真是让老师们伤透了脑筋。专家研究指出:7~9岁儿童的主动注意时间一般在20分钟左右,而10~12岁儿童平均也不过在25分钟。于是,怎样让这些似乎是根本无法坐住的学生保持一节课持续40分钟的注意力,还真不是一件容易的事情。首先,教材的内容要适合孩子的口味,要有一定的“吸引力”。其次,教师在教学的时候要注意根据孩子的心理,采用各种各样的方法来吸引并稳定孩子的注意力。可以采用生动多彩的讲解,多提问以加强互动,多布置练习让孩子亲自动手尝试等多种教学方法来提高孩子对学习的兴趣,使其注意力持久的集中在学习上。

2. 心理发育不成熟 孩子的心理发育自然是还不够成熟的,他们在许多压力面前极容易失去自信,乃至害怕、逃避。如一次考试成绩不好,被家长和老师责骂,被同学鄙视;和同学之间的关系处理不好,同学都不愿意和他一起玩耍;太严肃的老师使他持续的紧张,这些都极容易让儿童幼小的心灵受到伤害,使其学习能力下降,缺乏学习兴趣甚至不再愿意到学校去。因此,从小培养孩子的自信心,锻炼和提高遇到挫折时的承受能力,无论在孩子的学习还是将来的人生中都有着重大的意义。

(二)环境因素

环境因素主要包括家庭环境、学校环境和社会环境。

1. 家庭环境 一个家庭氛围非常不好的环境不仅严重影响着孩子的心理健康,更使孩子无法集中精力好好学习。家庭环境复杂,父母经常吵架,单亲家庭,或是一方家长经常不在家,都会给孩子的心理造成严重的创伤,失去学习兴趣,从而直接影响孩子的学习成绩。

2. 学校环境 学习压力太大,学习任务过重;素质过低、不负

责任的老师;没有办法相处的同学和学校的风气不好,都是导致孩子不愿意学习,对学习没有兴趣的因素。

3. 社会环境 迷恋上网,玩游戏,认识了社会上不三不四的人,只能让孩子的心离学习越来越远。因此,为孩子创造一个好的社会环境,是每一个人都应尽的义务。

三、什么是逆反心理及表现



逆反心理是指儿童成长到一定阶段,心理日趋成熟时所产生的的一种与成人,尤其是父母对着干的情绪,医学上称之为敌意对抗心理。逆反心理究竟是从什么时候开始产生的呢?研究表明,逆反心理大致有两个阶段,一为儿童时期的逆反心理,另为青少年时期的逆反心理。

1. 儿童时期的逆反心理 当孩子从完全依赖父母成长为可以相对独立的时候,他们的心理处于一种波浪式的不平衡状态,行为也相对比较混乱。一般来讲,当孩子2~4岁,可以独立行走说话的时候,便开始出现第一阶段的逆反。而到了6~7岁,又开始出现了第二阶段的反抗期。在这一时期中,他们似乎更热衷于做自己还不能够做的事情或是不符合现实的事情。俗话说“还不会走就想跑”就是这一阶段比较突出的表现。其他表现还有:违抗大人的命令,不愿意做自己力所能及的事情,而总喜欢做自己做不了的事情。在他们觉得父母不对,却硬要他们执行命令的时候,他们会故意装作没听见或是和大人顶嘴,并产生对着干的情绪。

2. 青少年时期的逆反心理 青少年时期的逆反心理是最严重也是最让父母老师头疼的问题之一。在孩子成长到13~18岁,也就是中学生时期,逆反心理也随之而来了。这个时期的孩子,已经不再是完全依赖父母的小孩子,尤其是心理上,精神上也开始独立,父母的权威已经开始逐步被怀疑,也不能够完全从精神上满足

他们。他们极力反抗以摆脱父母的“束缚”和管教,追求一种自由和自主。加之书本知识和社会知识的积累和增长,父母的价值标准、社会观念经常会和他们产生出入,于是他们不再惟命是从,要按照自己的意志来处理自己的事情。于是,家庭内部的矛盾时有发生,经常会“战争”不断。父母为此伤透了脑筋,常常觉得孩子已经管不了了,不听话了,翅膀还没硬就想飞了。其实,这种完全的我行我素的思想行为作风就是青少年逆反心理的最直接的体现。如果处理不好,很有可能出现离家出走的现象。心理学家研究指出,预防并在尊重孩子的基础上,建立一种平等的新型的家庭关系,是防治逆反心理的最好方法。

四、什么是学习疲劳的心理因素



学习疲劳现象指学生长时间连续不断的学习以后所产生的学习效率下降的现象。要知道学生为什么会产生这种现象,导致这种现象的心理因素又有哪些,我们首先要了解什么是机体的疲劳现象。

(一)机体的疲劳现象

可以分为生理疲劳和心理疲劳两种。

1. 生理疲劳包括肌肉疲劳和神经系统疲劳 肌肉疲劳是肌肉运动量过大所导致的能量供给不足,新陈代谢缓慢而引起的疲劳现象。通常情况下,重体力劳动、长时间劳动以及工作量过大等都容易引起肌肉疲劳的现象。肌肉疲劳会造成乏力、动作失调、姿势错误、体态畸形、身体酸痛等情况。神经系统的疲劳指脑力劳动过大或长期缺氧所导致的大脑感觉迟钝、思维混乱等现象。学生要避免学习所造成的肌肉疲劳和神经系统疲劳现象就要多注意休息,掌握适当的学习方法,劳逸结合。

2. 心理疲劳指由心理因素引起的疲劳现象 主要表现为思

维迟缓、注意力不集中、反应迟钝、情绪低落、易焦虑、烦躁、易怒。学生在学习过程中对学习内容失去兴趣,就会产生这种现象,从而导致心理疲劳。

那么究竟学生的学习疲劳是生理疲劳还是心理疲劳,或者是二者兼有呢?答案是三种情况都有可能发生。学生在长时间的学习中始终保持固定的姿势,会产生肌肉疲劳;学习时思维和注意力一直过分集中,记忆强度过大等都会导致神经系统疲劳;而对学习内容不感兴趣,厌恶学习,就会使心理疲劳伴随出现。学生的学习疲劳如果不及时得到解除和舒缓还会诱发各种疾病,如视力下降,食欲缺乏,血压升高,情绪低落,注意力不集中,记忆力减退,自信心不足,甚至严重者有可能患上神经衰弱,精神分裂等疾病。

有的家长会发现,孩子在长时间学习以后,原本会做的题目反而不会了,原本已经记住的内容却怎么也想不起来了,还有的孩子白天精神恍惚,注意力不集中,晚上辗转反侧睡不好觉,学习效率大幅度下降。更有甚者,一让他学习就会身体不舒服,这些都是孩子学习疲劳引发的症状。

(二)改善学生学习疲劳的方法

应该针对不同的心理因素造成的学习疲劳,找出合理的防治方法来减轻并改善这种状况。

1. 劳逸结合 应该建立一套科学的方法和作息制度来改变学生长时间不间断学习所产生的学习疲劳。具体方法有:保证充足的休息、睡眠时间;通过适当的体育运动来减轻疲劳;给他们一定的时间看电视,听音乐来调节疲劳。

2. 明确学习目的,培养学习兴趣 让学生知道为什么要学习,了解学习内容的用途和重要性是消除学生对学习厌恶的一种方法。而更要注意的是,要用各种手段让学习变得生动有趣,提高学生对学习的兴趣。

3. 学习环境 给学生创造一个安静舒适的学习环境,无论是在学校还是家庭,都是非常重要的。