

文化
百科丛书

■
图
文
版



李楠◎主编

心理医生

辽海出版社

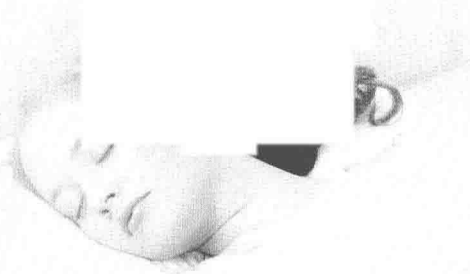
文化百科丛书

【图文珍藏版】

心理医生

(上)

李楠 主编



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理医生/李楠主编.--沈阳:辽海出版社,
2009.11

ISBN 978-7-5451-0844-6

I. ①心… II. ①李… III. ①心理保健IV.
①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第208196号

心理医生

出版发行: 辽海出版社

邮政编码: 110003

E-mail: dyh550912@163.com

开 本: 787x1092毫米 1/16

字 数: 1400千字

印 次: 2010年3月第1次印刷

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号

电 话: 024-23284469

印 刷: 北京一鑫印务有限公司印刷

印 张: 60

版 次: 2010年3月第1版

定 价: 480.00元 (全三册)

版权所有 翻印必究



图文珍藏版

心理医生



我们需听从心理医生的正确指导，从而让心理走向健康。



患者发病后出现不同的心理疾病

图文珍藏版

心理医生



身和心一起修炼，才能一直健康。



有时候药物治疗并不能解决疾病的根本



图文珍藏版

心理医生



食疗也是治疗心理疾病的一种方法



心理疾病不容忽视



图文珍藏版

心理医生



心理疾病的自我治疗阐述

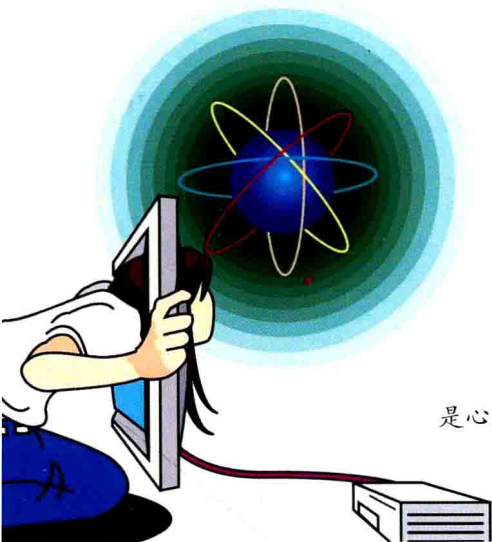


自我调适

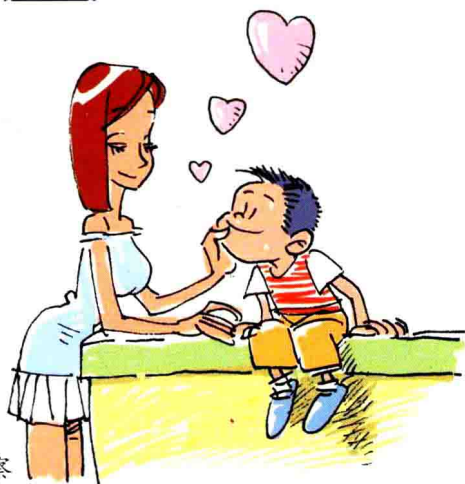


图文珍藏版

心理医生



抑郁症、强迫障碍都是心理疾病的一种。



心理医生对家庭的观察

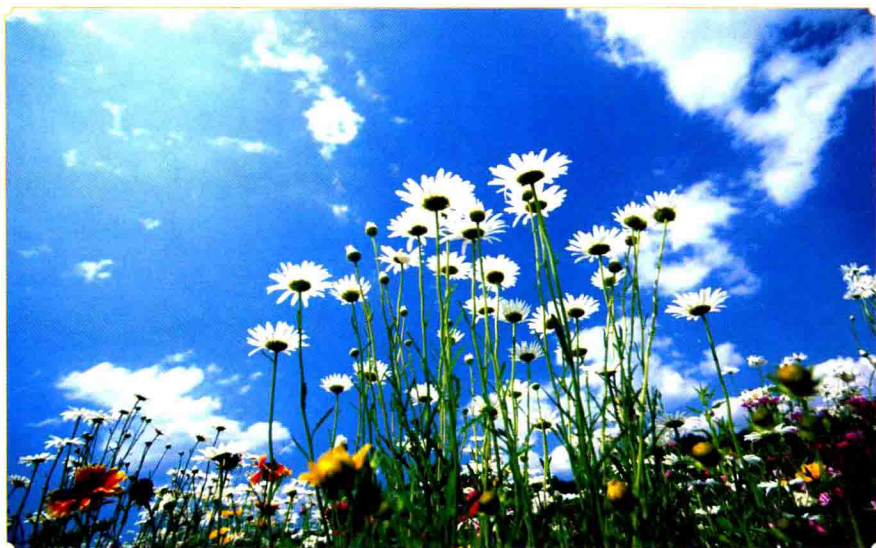


保持良好的心态，是预防心理疾病最为重要的



图文珍藏版

心理医生



心灵开朗的人，面孔也是开朗的



一种躯体疾病更是一种心理疾病

前 言

世界卫生组织早在 1948 年就提出了健康的概念：健康不仅仅是生病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。这就是说，健康不是单一的身体没有疾病，而是包括了人的所有思维、行为等诸多方面。

基于现代人们对心理健康的需要，我们辑录了《心理医生》一书。本书以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学性的分析，讲述了心理情绪的调适、心理病症身体疾病的心理疗法、性心理障碍的调节，以及特殊情境下的心理呵护，指出心理问题的根源及解决心理问题简单易行的方法，让你在轻松阅读中导引自己走向健康，学会通俗易懂的心理学知识，成为自己的心理医生。它具备科学性、可读性、实用性，适合作为个人闲暇或者苦闷时认识自己，永葆身心健康的枕边书。

现在，健康与养生已经成为热门话题。健康与养生是两个不同的概念。健康是养生的前提，养生是在健康的基础上提出来的，是对健康更深入的理解与追求。健康会偏重于理念，养生偏重于方法，要理解养生，先要理解健康。

那么，如何综合个人、环境等各方面的因素，从整体上掌握自己的健康，如何以更加正确的态度来对待疾病，以及改善自己的生活方式，更好地制定健康计划，延年益寿。《心理医生》一书将为你解决你所遇到的麻烦和问题。

在英文里心理医生这个词汇一般叫心理咨询师、心理治疗师或咨询心理学家、临床心理学家、婚姻咨询师，从事心理咨询和心理治疗。心理医生是中华文化语境下通俗的叫法，是欧美范畴里的心理咨询师加上主要通过药物治疗的精神科医生。是从运用心理学、人格心理学、变态心理学和精神诊断的理论知识，通过理疗的手段，解决来访者心理障碍的专业人员。对于一个人而言，最能主宰人整体的是“心理”，是心理稳定；心理健康；心理平衡。从某种意义来说，心理卫生比生理卫生更重要。研究表明，长期的紧张不仅会加重心理负荷，还会引起身体疾病。所以，为了健康我们必须学会调适自己的心理，使它不会脱离正常的轨道。

本书是根据中国人的身体特点和生活习惯，专为中国人量身定做。书中提供了一种全新的健康哲学，一套全新的心理健康概念，传播以拥有健康知识为基石的生活，对人类保健拥有全面的看法，这将成为一种全新的健康

文化。

本书以实用性、可读性为宗旨，尽量用描述性的语言，少用专业术语，让没有心理学知识的读者也能读懂。内容生动、丰富、准确、全面、科学、简单明了，具有可操作性及简单易行、适合家庭的各种治疗方法，同时指明什么情况下需要找心理医生和住院治疗。

需要说明的是，本书的组织者和编录者由于时间仓促，书中难免会有一些讹误之处，希望读者批评指正。

编 者

目 录

第一篇 基础理论

第一章 心理学概论	1
第一节 心理学的历史与方法论	1
第二节 心理机能	9
第三节 群体与社会心理学	23
第二章 医学心理学概论	35
第一节 医学心理学概述	35
第二节 医学心理学的研究对象和任务	38
第三章 医学心理学的方法学	43
第一节 常用的心理学研究方法	43
第二节 定量研究与定性研究的应用	60
第四章 健康心理与异常心理	64
第一节 健康心理概述	64
第二节 异常心理的概念与判别标准	73
第三节 异常心理的类别与成因	77
第四节 心理健康的标准与维护	81
第五章 变态心理学	88
第一节 变态心理学概念	88
第二节 变态心理学简史	89
第三节 变态心理学内容	90
第四节 心理异常的生物学基础	93
第六章 神经心理	94
第一节 神经心理概述	94
第二节 神经心理研究和评定方法	107
第七章 临床心理评估	136
第一节 概论	136
第二节 智力评估	150

第八章 心理疗法	167
第一节 心理防卫机制的建立	167
第二节 心理治疗概述	183
第三节 心理治疗的过程	186

第二篇 心理障碍

第一章 神经症	196
第一节 神经症概述	196
第二节 神经症各论	198
第二章 人格障碍	221
第一节 反社会型人格障碍	221
第二节 偏执型人格障碍	223
第三节 强迫型人格障碍	225
第四节 回避型人格障碍	226
第五节 攻击型人格障碍	228
第六节 表演型人格障碍	229
第七节 自恋型人格障碍	231
第八节 分裂样人格障碍	232
第三章 性心理障碍	234
第一节 性心理障碍概述	234
第二节 性心理障碍各论	243
第四章 性功能障碍	263
第一节 性功能障碍概述	263
第二节 性功能障碍各论	268

第三篇 异常心理变病态心理

第一章 异常心理与心理健康	290
第一节 异常心理的概念与成因	290
第二节 心理健康的维护	294
第二章 异常心理	296
第一节 虚荣心理	296
第二节 猜疑心理	300
第三节 攀比心理	301
第四节 自卑心理	303

第五节 嫉妒心理	305
第六节 吝啬心理	307
第七节 抱怨心理	309
第三章 不良情绪	313
第一节 悲观心理	313
第二节 厌倦心理	317
第三节 愤怒心理	319
第四节 焦虑心理	323
第五节 空虚心理	326
第六节 压抑心理	329
第七节 忧郁心理	331
第八节 孤独心理	333
第九节 紧张心理	337
第十节 浮躁心理	340
第四章 意志障碍	342
第一节 依赖心理	342
第二节 拖延心理	344
第三节 怀旧心理	346
第四节 懒惰心理	350
第五节 犹豫心理	352
第六节 恐惧心理	355
第七节 后悔心理	358
第八节 完美心理	361
第九节 挫折心理	364
第五章 行为障碍	367
第一节 网瘾	367
第二节 酒瘾	369
第三节 烟瘾	371
第四节 赌瘾	374
第五节 厌食	376
第六节 暴食	378
第七节 购物癖	379
第八节 洁癖	382
第九节 开灯睡眠	384
第十节 乘车恐惧	385
第六章 心理病症	387
第一节 神经衰弱	387

第二节 抑郁症	390
第三节 恐怖症	391
第四节 强迫症	394
第五节 疑病症	397
第六节 癔病症	399
第七章 身体疾病	401
第一节 心理因素与身体疾病的关系	401
第二节 头 痛	403
第三节 失 眠	405
第四节 嗜 睡	408
第五节 多梦、噩梦	410
第六节 慢性疼痛	412
第七节 肥 胖	414
第八节 便秘、腹泻	417
第九节 高血压	418
第十节 糖尿病	420
第十一节 癌 症	421
第十二节 月经失调	424
第八章 特殊情境下的心理调适	426
第一节 失 恋	426
第二节 躯体障碍	428
第三节 离 异	430
第四节 婚外恋	432
第五节 离退休	435
第六节 青春期	437
第七节 中年期	440
第八节 老年期	443

第四篇 心理咨询

第一章 心理咨询概述	447
第一节 心理咨询的概念	447
第二节 心理咨询与心理治疗的异同	448
第三节 心理咨询的对象和范围	450
第四节 心理咨询的分类	451
第五节 心理咨询的方式	455

第二章 心理咨询的前提条件	456
第一节 批判型思维方式	456
第二节 咨询人际关系	462
第三节 公正的人生哲学	467
第三章 心理咨询的知识背景	480
第一节 心理扇面的不断展开	480
第二节 多元文化的重要性	518
第四章 心理咨询的技术要领	530
第一节 非语言交流	530
第二节 倾听技术	545
第三节 询问技术	571
第四节 运动与冥想技术	588
第五章 恋爱心理咨询	621
第一节 恋爱心理	621
第二节 成就爱情	631
第三节 爱情的进展	641
第四节 外表魅力和恋爱心理	652
第五节 爱情战争	662
第六节 忌妒心理	672
第六章 心理咨询案例	684
第一节 抑郁	684
第二节 焦虑	696
第三节 强迫症	707
第四节 压力	718
第五节 失眠、健忘	730
第六节 恐惧	737
第七节 怀疑	746
第七章 心理测试及应用	754
第一节 心理测试的特点与作用	754
第二节 心理测试的程序与方法	755
第三节 如何正确应用心理测试	757

第五篇 心理保健

第一章 心理保健是心身健康的重要保障	759
第一节 心理保健应遵循的主要原则	759
第二节 “现代心理病”的自我调节	761

第三节 学做自己的“心理医生”	763
第二章 男性心理保健	763
第一节 压力释放	763
第二节 灰色情绪	778
第三节 人在职场	802
第四节 人际关系	816
第三章 女性心理保健	834
第一节 情绪管理	834
第二节 经历蜕变	856
第三节 人在职场	873
第四节 社交心理	892
第五节 情感心理	910
第六节 性爱心理	928
第四章 学生心理保健	938
第一节 心理健康与学习效率的内在联系	938
第二节 学习策略不良的原因及解决方法	939
第三节 课堂学习效率低的原因及提高方法	942
第四节 后进生的心理状态与心理调适	944
第五节 优秀学生心理综合症的表现及预防	946