

心

理医生

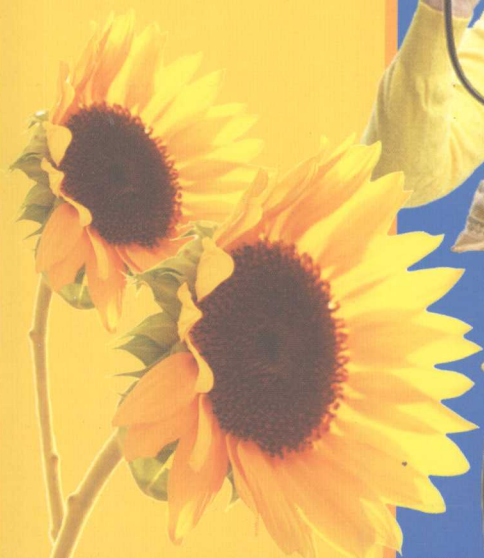
家庭医疗保健养生百科丛书

内蒙古人民出版社



时代在进步，社会发展加快，人们压力越来越大，心理方面的问题日益突出，掌握一些心理疾病的自我诊断和自我治疗的方法尤为必要，只要用心学习，人人都可以成为「心理医生」。

裴启◎选编



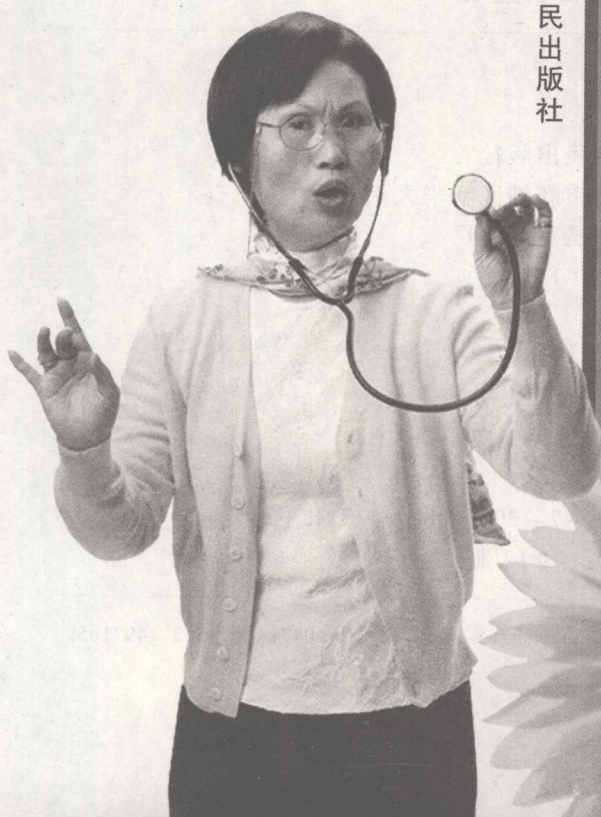


家庭医疗保健养生百科丛书

裴启◎选编

内蒙古人民出版社

心理医生



图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健养生百科丛书/郑春兴主编. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2006. 11

ISBN 978 - 7 - 204 - 08943 - 7

I. 家... II. 郑... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 142474 号

家庭医疗保健养生百科丛书

主 编 郑春兴

责任编辑 马东原

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 河北三河腾飞印刷厂

开 本 720 × 980 1/16

印 张 66

字 数 1500 千

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 08943 - 7/R · 236

定 价 355.20 元(共 12 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

随着时代日新月异的变迁,社会发展的压力逐渐使人们越来越难以找到自我。焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧等情绪在无形中蔓延,各种心理方面的问题逐渐显露出来,这已成为困扰每个人、每个家庭和社会的主要问题。为了保障人们的心理健康,本书介绍了一些心理疾病的自我诊断与自我治疗的方法,谨供读者参考。

根据2003年的一项国家级科研调查发现,北京市35%的小学生和42%的中学生存在不同程度的心理问题。近来,国家教委对全国百余所高校学生抽样调查认为,20%以上的大学生都有心理障碍。联合国世界卫生组织对健康下的定义为:健康不仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或完全安宁。

心理学上看,每个人都有一些需要打开的“心结”,每个人都需要交流和倾诉。人们要是有了心事一般会找亲密的朋友排解,但不是人人都有无话不谈的朋友,也不是所有的话都能对朋友说。所以,现在去看心理医生已经不是什么新鲜事,而且,也逐渐成为人们处理心理疾病的首要做法。

心理医生是通过运用心理学、人格心理学、变态心理学和医学的理论知识,运用理疗的手段,解决来访者心理障碍的专业人员。目前,提供心理咨询的从业人员以心理学专业的为主,其他人员均有医科学习背景。

导致心理问题或心理疾病的原因非常多,其中人与人之间的冲突摩擦、恋爱婚姻、家庭矛盾、亲子关系、升学考试、就业选择等问题尤为突出。同时涉及到人们的诸多隐私,有一些会极具有故事性。为来访者保密,就成为心理医生的基本品德和首要素质。

据 1991 年的统计表明,美国每百万人口有 550 个心理学家,其中 87% 以上具有心理学或哲学博士学位。我国 1997 年统计数字显示,每百万人口只有 2.4 个心理工作者,其中具有硕士和博士学位的不足 2%。无论是数量还是质量,我国的心理咨询者状况都不尽如人意。所以有关专家称,我国心理咨询业发展潜力很大,心理咨询产业远未形成规模。心理咨询业将在未来 10 年有长足的发展。

对心理健康的重视,标志着社会的文明发展程度,心理问题的解决,将更加有利于实现我国携手共建和谐社会的奋斗目标;所以,让我们携手共同努力,共同营造出一个良好的心理环境。

心理医生

目 录

- 第一章 心理学概述 / 1
 - 第一节 心理学基本理论 / 1
 - 一、心理学的发展 / 2
 - 二、心理学的分类 / 7
 - 三、心理学理论及学者 / 11
 - 第二节 心理与心理学 / 23
 - 第三节 心理与健康 / 29
 - 一、心理健康的标准 / 34
 - 二、心理健康的意义 / 35
 - 三、影响心理健康的因素 / 36
- 第二章 心理障碍 / 41
 - 第一节 意识障碍 / 41
 - 一、意识障碍的含义 / 41
 - 二、意识障碍的分类 / 42
 - 三、意识障碍中以意识水平为主的障碍 / 61
 - 四、意识范围缩小为主意识障碍 / 62
 - 五、以意识内容改变为主意识障碍 / 63
 - 六、自我意识障碍 / 64
 - 七、定向障碍 / 65
 - 八、自知力障碍 / 65
 - 第二节 感知障碍 / 66
 - 一、错觉 / 66
 - 二、幻觉 / 67

家庭

医
疗
保
健
养
生

百
科
丛
书

心理医生

目 录

- 三、感觉迟钝 / 70
- 四、感觉过敏 / 71
- 五、空间知觉综合障碍 / 71
- 六、时间知觉综合障碍 / 72
- 七、体形知觉综合障碍 / 72
- 八、运动知觉综合障碍 / 72
- 第三节 记忆障碍 / 73
 - 一、错构症和虚构症 / 74
 - 二、潜隐记忆、重演性记忆错误 / 76
 - 三、柯萨可夫综合症 / 78
- 第四节 思维障碍 / 81
 - 一、思维障碍含义 / 81
 - 二、思维障碍的分类 / 81
- 第五节 情感障碍 / 89
 - 一、情感障碍的含义 / 89
 - 二、情感障碍的种类 / 90
- 第六节 意志行为障碍 / 100
 - 一、意志行为障碍的含义 / 100
 - 二、意志行为障碍的种类 / 100
- 第七节 情绪障碍 / 103
 - 一、情绪障碍的含义 / 103
 - 二、情绪障碍的种类 / 104

家庭

医疗保健养生

百科全书

心理医生

目 录

- 第三章 心理治疗方法 / 110
 - 第一节 心理治疗概述 / 110
 - 一、心理治疗的概念 / 110
 - 二、心理治疗的理论基础 / 110
 - 三、心理治疗的形式 / 111
 - 四、心理治疗的作用 / 113
 - 第二节 心理治疗的方法 / 115
 - 一、认知疗法 / 115
 - 二、行为疗法 / 118
 - 三、满灌疗法 / 120
 - 四、厌恶疗法 / 123
 - 五、强化疗法 / 125
 - 六、放松疗法 / 127
 - 七、疏导疗法 / 129
 - 八、催眠疗法 / 131
 - 九、暗示疗法 / 136
 - 十、森田疗法 / 138
 - 十一、娱乐疗法 / 146
 - 十二、期望疗法 / 148
 - 十三、非我疗法 / 149
 - 十四、依赖疗法 / 151
 - 十五、崇拜疗法 / 151
 - 十六、漂浮疗法 / 152
 - 十七、婚姻疗法 / 152

家庭

医疗保健养生

百科丛书

心理医生

目 录

十八、家庭疗法 / 164

十九、电休克疗法 / 172

二十、逆转意图疗法 / 173

二十一、模仿学习疗法 / 174

二十二、悟践心理疗法 / 174

二十三、思维阻断疗法 / 176

二十四、系统脱敏疗法 / 178

二十五、眼动心理疗法 / 180

二十六、生物反馈疗法 / 180

二十七、精神支持疗法 / 184

二十八、合理情绪疗法 / 186

二十九、心理分析疗法 / 188

• 第四章 生活中不良嗜好的治疗 / 193

第一节 吸 烟 / 193

第二节 嗜 酒 / 197

第三节 洁 癖 / 202

第四节 吸 毒 / 204

第五节 迷 信 / 209

第六节 网瘾症 / 212

第七节 疑病癖 / 219

第八节 乘车恐怖 / 220

• 第五章 性心理障碍的治疗 / 222

第一节 性功能障碍的治疗概述 / 224

一、性功能障碍的含义及成因 / 225

二、心理治疗原则 / 225

家庭

医疗保健养生

百科丛书

心理医生

目 录

家庭
医
疗
保
健
养
生
百
科
丛
书

- 三、治疗方法 / 228
- 第二节 性功能障碍的表现与治疗 / 231
 - 一、阳痿 / 234
 - 二、早泄 / 234
 - 三、性厌恶 / 243
 - 四、性高潮障碍 / 250
- 第三节 性变态的表现及治疗 / 254
 - 一、同性恋 / 268
 - 二、露阴癖 / 270
 - 三、自恋癖 / 276
 - 四、摩擦癖 / 278
 - 五、窥淫癖 / 281
 - 六、异装癖 / 284
 - 七、易性癖 / 288
 - 八、恋物癖 / 291
 - 九、恋童癖 / 294
- 第六章 儿童心理 / 297
 - 第一节 儿童心理问题及调治 / 302
 - 一、厌食 / 302
 - 二、偏食 / 302
 - 三、口吃 / 307
 - 四、肥胖症 / 310
 - 五、遗尿症 / 313
 - 六、异食癖 / 317
 - 七、睡眠障碍 / 321

心理医生

目 录

- 八、儿童抑郁症 / 323
- 九、儿童孤独症 / 328
- 十、儿童强迫症 / 331
- 十一、儿童多动症 / 338
- 十二、攻击性行为 / 342
- 十三、儿童恐怖障碍 / 348
- 十四、儿童焦虑障碍 / 353
- 十五、学习能力障碍 / 361
- 十六、吮手指、咬指甲 / 366
- 十七、儿童选择性缄默症 / 370
- 第二节 儿童期的心理保健 / 372
- 第七章 青少年心理与心理保健 / 373
 - 第一节 青少年心理问题及调治 / 380
 - 一、癔症 / 380
 - 二、性心理 / 380
 - 三、恋爱心理 / 382
 - 四、嫉妒心理 / 386
 - 五、自卑心理 / 390
 - 六、自杀心理 / 393
 - 七、犯罪心理 / 396
 - 八、挫折心理 / 399
 - 九、孤独心理 / 401
 - 十、逆反心理 / 403
 - 十一、神经衰弱症 / 405
 - 十二、社交恐怖症 / 409

- 十三、青春期焦虑症 / 410
- 十四、吸烟饮酒心理 / 413
- 第二节 青少年的心理保健 / 415
 - 一、性心理保健 / 418
 - 二、学习人际交往 / 418
 - 三、过好业余生活 / 420
 - 四、自我心理调适方法 / 422
 - 五、正视理想和现实的矛盾 / 423
- 第八章 中年期的心理与心理保健 / 425
 - 第一节 中年期的心理问题及调治 / 427
 - 一、心理疲劳 / 427
 - 二、病态固恋 / 427
 - 三、固定观念 / 428
 - 四、更年期忧郁症 / 429
 - 五、更年期神经症 / 429
 - 六、婚姻适应不良 / 430
 - 七、职业适应问题 / 430
 - 八、疑病症和恐病感 / 432
 - 第二节 中年期的心理保健 / 433
 - 一、自我心理保健 / 434
 - 二、中年人的婚姻 / 434
 - 三、更年期心理保健 / 440
 - 四、心理危机的预防 / 442
 - 五、中年人的卫生保健 / 444

心理医生

目 录

- 第九章 老年期的心理与心理保健 / 445
 - 第一节 老年期的心理问题及调治 / 447
 - 一、人老话多 / 447
 - 二、产生衰老感 / 447
 - 三、睡眠障碍 / 448
 - 四、记忆障碍 / 448
 - 五、恐病症 / 449
 - 六、“空巢”孤独感 / 451
 - 七、离退休综合症 / 452
 - 八、老年期抑郁症 / 453
 - 九、老年性痴呆 / 454
 - 十、老年神经症 / 455
 - 十一、老年期幻觉、妄想症 / 456
 - 第二节 老年期的心理保健 / 457
 - 一、退中有进 / 457
 - 二、善于自我保养 / 458
 - 三、过好离退休关 / 460
 - 四、尊敬、关心老年人 / 463
 - 五、保持积极的生活态度 / 464465

第一章 心理学概述

第一节 心理学基本理论

心理学是研究人和动物心理活动和行为表现的一门科学。认识、情感、意志过程统称为心理过程,这三个过程是相互联系、相互促进的有机整体。由于每个人的先天因素不同,生活条件不同,所处的教育影响不同,所从事的实践活动也不同,因此这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有个人特征;这样就形成了每个人的兴趣、能力、气质、性格的不同。例如,个人的兴趣广泛性、兴趣的中心、广度和兴趣的稳定性不同;个人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力不同;有的能力高,有的能力低;个人的情感体验的深浅度,表现的强弱克服困难的决心和毅力的大小也不同。所有这些都是个性的不同特点。人的心理现象中的兴趣、能力、气质和性格,称为个性的心理特征。

个性心理特征在个性结构中是比较稳定的成分,并且反映着每个人展开的心理活动和行为。但它并不是孤立存在的,和个性的其他组成部分相互联系着,受其他方面的制约,特别是受动机、理想、信念、世界观等个性倾向的制约。个性心理特征是在心理过程中形成的,相反又影响心理过程的进行;个性心理特征又是以一定的素质为前提,在后天生活实践中形成和发展起来的。例如在

心理医生

不同兴趣和能力的、对同一曲歌、同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的。

实际上,既没有不带个性特征的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性特征。二者是同一现象的两个不同方面。我们要深入了解人的心理现象就必须分别地对这两个方面加以研究,但在掌握一个人的心理全貌时,是两方面结合起来进行的。

心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的、个体的和社会的、正常的和异常的行为现象。动物心理学研究动物的行为,这不仅是认识动物心理活动本身,也有助于对人类心理活动的了解。在高速发展的人类社会中,人的心理获得了充分的发展,使他攀登上动物进化阶梯的顶峰。心理学是人类认识自己和研究自己的一门基础科学。

总之,心理学是研究心理过程和机制、个性心理特征的形成过程及其机制、心理过程和个性心理特征相互关系的规律性的科学。其性质是兼有自然科学性质和社会科学性质的中间科学。

一、心理学的发展

心理学的发展情况可追溯到古代的哲学思想,哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是如何产生的问题。古希腊哲学家柏拉图、亚里士多德等,中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心理学的论述。

在西方,从文艺复兴到 19 世纪中叶,人的心理特性一直是哲学家研究的对象,是哲学的一个分支。在这段时期,英国的培根、霍布斯、洛克等人,以及 20 世纪末法国的思想家都试图纠正中世纪被神学歪曲了的心理学思想,并给予符合科学逻辑的解释。

家庭

医疗保健养生

百科全书

心理医生

培根归纳的科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用,霍布斯提出人的认识来源于外在世界,洛克最早提出联想的概念,这些都推动了心理学的发展。法国的拉梅特里的《人是机器》一书中把人比作一架机器,这些虽然不免有机械唯物论的观点,但都有进步意义。

20世纪中叶,由于生产力的进一步发展,自然科学取得了长足的进步,科学的威信在人们的头脑中逐加深。这时,被誉为心理学的孪生科学——生理学也趋于成熟,心理学开始摆脱哲学的一般讨论而且趋向于具体问题的研究。在这种时代背景条件下,为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在1879年,德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室建立的,心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。冯特是一位哲学家又是一位生理学家,他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程,所用的主要是生理学的实验技术,所以他称自己的这种研究为生理心理学,也称为实验心理学。

至今现代心理学已经历了一百多年的历史。在这期间里,关于心理学研究对象的讨论有过很多次的反复争论。最初,冯特认为心理学是研究人的直接经验和意识的科学,复杂的心理活动是由简单的单元构成的,心理学的任务就是把心理活动分解成为一些心理元素。如对一本书的知觉是由长方的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。

这种看法受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法,化学元素才不断被发现。正因为如此,后人才把冯特的心理学体系称作元素心理学或构造心理学。冯特晚年还开展了民族心理

心理医生

学的研究,它是现代社会心理学的先导。冯特在莱比锡招收了欧美各国大批优秀人才,他们学成归国后,分别建立心理学系和心理学实验室,使这门新兴的科学得到迅速推广。

三、四十年后冯特所创立的心理学就遇到了麻烦。主要出现在“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义,首先就要求承认意识的存在,但这并不能使心理学界所有的人认同。1913年美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。

华生指出,心理学如果要成为一门科学,能和自然科学其他学科处于平等地位,就要放弃意识作为心理学的研究对象。华生认为意识是主观的东西,谁也看不见、摸不到,更不能放到试管里去化验,这样虚渺的东西决不能成为科学的研究对象。

他认为科学的心理学要建立在可以客观观察的事物上面。人和动物的行为都是可以客观观察的,因而行为是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学,它要研究一个有机体发生了什么,在什么环境下产生了什么行为。至于头脑内部发生的过程,由于只能推测,不能肯定,所以不必给予理会。华生在心理学界掀起了一场影响深远的行为主义运动。

20世纪40年代前后出现了新行为主义,强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者斯金纳最大胆的尝试了把行为主义原理用于改造社会。他写的《沃尔登第二》一书,是以日记的形式描写了一个乌托邦式的理想社会。斯金纳把这种社会设计称为行为工程,并把这样一个社会的实现寄托于中国。20世纪60年代,美国卷入越南战争,社会危机重重,人们开始怀疑美国的社会制度,向往一个理想社会,于是这本书便不径而走。

行为主义在美国有很大影响,从20年代到50年代。行为主