

最全面最具体最实用的心理健康宝典

XINLI YISHENG

做自己最好的心理保健医生

心理医生

[心理疾病自查和防治专家]



心理
健康手册

闻君 金波◎编著

既可以自查，也可以对症施治；
方法简单，可操作性强。

最具体
ZUIJUTI
最实用的
ZUI SHIYONGDE
心理疾病调治宝典
XINLIBINGTIAOZHIBAO DIAN

北京工业大学出版社

最全面最具体最实用的心理健康宝典

XINLI YISHENG

做自己最好的心理保健医生



心理医生

[心理疾病自查和防治专家]

闻君 金波◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生/闻君,金波编著. —北京:北京工业大学出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5639-1858-4

I. 心... II. ①闻... ②金... III. 心理卫生—普及读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 160985 号

心理医生

——心理疾病自查和防治专家

闻君 金波◎编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

河北大厂兴源印刷厂印刷

*

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

787mm×1092mm 16开 19.75印张 371千字

ISBN 978-7-5639-1858-4

定价:33.00元

前 言

在中国人的传统意识中，健康的概念，一定是指身体健康，而对心理健康的概念，却一概不提。殊不知，一个人的健康，既包含躯体的健康，也包含心理的健康，从某种意义上来讲，心理健康更为重要。

随着经济、文化、价值多元化等因素的发展，人们面临的心理问题也越来越突出，诸如人际关系障碍、夫妻关系不和、亲子关系紧张、性心理障碍、抑郁、焦虑、嫉妒、自私、自卑、猜疑、易怒等问题，越来越严酷地摆在我们面前，把我们折磨得痛苦不堪，而这些问题的症结，都与心理异常和人格障碍有关。如果不及早发现和调治这些心理问题，不仅会损害自己的身心健康，还会给家庭、社会造成不良影响。

为了给读者提供比较全面、具体和切实可行的心理自查和调治的保健知识，我们编写了这部书。全书共分五章。第一章“心理医学概论”，简述了有关心理医学方面的原理，目的是让读者了解心理医学的基本知识，以及心理咨询和心理治疗的一般方法。其余四章依次为“常见异常心理的治疗”、“性心理障碍的治疗”、“病态社会心理及不良嗜好、怪癖的调治”、“人在不同时期的心理保健”，具体、详细地介绍了各类心理疾病的成因，以及预防和调治的方法，内容涉及方方面面，既可以自查，也可以对症下药，方法简单，可操作性强。我们希望通过此书，能为千千万万受到心理问题困扰的人们带去帮助。由于水平有限，本书不足之处在所难免，诚请读者和专家提出宝贵意见。

第一章 心理医学概论

当今社会，由于生活和工作压力的不断加大，使得人们的生存空间和社会环境受到不同程度的影响，异常心理越来越成为影响人们身心健康的大问题。心理健康已经引起人们的高度重视。在欧美国家，心理医生是一个非常重要的职业；而在我国，心理保健工作才刚刚起步。殊不知，心理健康是现代人所必须注意的一项心理教育内容。

第一节 异常心理的判断 /1

- 一、相关心理学概念 /1
- 二、异常心理的判断原则与标准 /3

第二节 异常心理的分类及成因 /6

- 一、异常心理的分类 /6
- 二、异常心理的成因 /11

第三节 心理健康的标准与维护 /14

- 一、心理健康的标准 /14
- 二、心理健康的维护 /17

第四节 心理咨询与心理治疗 /22

- 一、心理咨询法 /22
- 二、心理治疗法 /34

第二章 常见异常心理的治疗

人类所面对的生存环境（包括工作环境、学习环境、生活环境及个体心理的内部环境等）是人产生异常心理的外部条件。在这些环境因素的影响下，孤独、易怒、固执、自卑、焦虑、多疑、嫉妒等心理问题不断困扰着人们的正常生活，影响人们的身心健康。如何帮助人们克服不良的心理倾向，摆脱心理疾病的伤害，是心理学的主要任务，也是所有关心心理健康的人所应该掌握的。

第一节 神经症的治疗 /83

一、神经症概述 /83

二、神经症的表现形式及治疗方法 /86

第二节 人格障碍的治疗 /112

一、人格障碍概述 /112

二、人格障碍的治疗 /114

第三节 不良情绪的调治 /135

一、不良情绪概述 /135

二、不良情绪的表现形式 /139

第三章 性心理障碍的治疗

性障碍并不是一个陌生的疾病。在性爱过程中，由于心理原因，导致性生活不和谐的问题一直困扰着许多家庭。性心理障碍又分为性变态和性功能障碍。如果出现了其中任何一种问题都会影响夫妻关系，甚至影响社会安定，同时也给患者自身造成痛苦。治疗这两类疾病，仍需要心理治疗为主。

第一节 性变态 /145

一、性变态概述 /145

二、性变态的表现形式 /148

第二节 性功能障碍 /171

一、性功能障碍概述 /171

二、性功能障碍的表现形式 /174

第四章 病态社会心理及不良嗜好、怪癖的调治

病态社会心理，是由于社会病态文化所引起的不正常的心理活动。这是一种大众化心理病态。自我调治这些病态社会心理，有助于我们更加积极、更加正确地融入社会、适应环境。而在生活中不慎养成的种种不良嗜好，又与人的心理依赖强弱有关，也正因为如此，才造成它的难以根治。所以，克服生活中的不良嗜好，同样离不开心理医学的治疗。

第一节 病态社会心理 /188

一、病态社会心理概述 /188

二、病态社会心理的调适 /191

第二节 不良嗜好、怪癖的治疗 /232

第五章 人在不同时期的心理保健

儿童、青少年、中年、老年，是一个人的成长和发展过程。人的心理活动在不同时期具有不同的特点，不同的特点也会产生不同的心理结果。一旦出现异常，势必会给患者造成心理伤害，影响身心健康。那么，人在不同时期会出现什么样的心理问题？应如何保健和调适？这无疑是希望成功和追求幸福的人们所必须面对和希望了解的问题。

第一节 儿童常见心理问题 /245

一、儿童期的一般特征 /245

二、儿童期心理保健 /249

第二节 青少年常见心理问题 /267

一、青少年期的一般特征 /267

二、青少年期心理保健 /271

第三节 中年常见心理问题 /291

一、中年期的一般特征 /291

二、中年期心理保健 /292

第四节 老人常见心理疾病 /299

一、老年期的一般特征 /299

二、老年期心理保健 //300

第一章

心理医学概论

当今社会,由于生活和工作压力的不断加大,使得人们的生存空间和社会环境受到不同程度的影响,异常心理越来越成为影响人们身心健康的大问题。心理健康已经引起人们的高度重视。在欧美国家,心理医生是一个非常重要的职业;而在我国,心理保健工作才刚刚起步。殊不知,心理健康是现代人所必须注意的一项心理教育内容。

第一节 异常心理的判断

一、相关心理学概念

什么是心理异常?心理异常是大脑的结构或机能失调或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲,它既反映了个人自我概念和某些能力的异常,也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。要弄清楚异常心理的实质,首先要了解与异常心理有关的一些概念。

1. 异常心理和正常心理

心理有正常和异常之分。一个人生活在社会中,在一定环境中成长,他的思想,情感和由此支配的各种行为,都与周围事物发生密切联系,他接受外界的各种信息,同时又发生与之相应的反应,这就是一个人的心理活动过程。人们就是靠这种心理活动来认识和改造世界,也是靠这种心理活动使人与人之间、人与社会、自然环境之间协调地依存下来,这种心理活动就叫做正常心理或常态心理。如果人的机体受到遗传、代谢、感染、脑外伤等致病因素的影响,或周围的不良精神刺激的作用,使大脑功能发生了紊乱,心理活动就不能顺利地进行自我调节,就会使认知、感知、情感、思维、行为和意志活动出现不同程度的障碍,不但使自己的内心活动不协调,而且和周围环境不相适应,由此表现出来的各种心理活动,均属异常心理。

但是,心理正常和异常的界限随时代的变迁与社会文化的不同而变动,不是绝对的。换言之,这种界限是相对的,是相比较而言的。要判断一个人的心理是

否健康,只有把他的心理状态和行为表现放到当时的客观环境、社会文化背景中加以考虑,通过和社会认可的行为比较,并和其本人一贯的心理状态和人格特征加以比较,才能判断他有无心理异常以及心理异常的程度如何。如果一个人能够按社会认为适宜的方式行动,其心理状态和行为方式能为常人所理解,即使他有时出现轻度情绪焦虑或抑郁现象,也不能认为他的心理已超出正常范围。也就是说,心理正常是一个常态范围,在这个范围内还允许存在不同程度的差异。

2. 身心疾病和心身疾病

身心疾病与心身疾病是两类不同的疾病,对它们的研究、处理应采取不同的方法和手段。身心疾病是因为人的机体发生了生理变化而引发了个体心理、行为上的变化,例如,老年性痴呆、经期精神紧张、更年期综合征等。这些生理变化而导致的心理、行为的变化与当事人的社会认识无关,也与当事人对自我的认识无关,其心理、行为的变化不受自我意识的控制。心身疾病的发展过程正好与身心疾病相反,它是由于种种原因,包括当事人对于发生在自己生活、学习和工作环境中的各类事件的价值观念发生了变化,从而使自我认识发生了改变,最终导致心理状态失衡。心理状态的不平衡最终影响身体的生理变化,出现了心身变化的转换,导致癌病、强迫行为等症。

身心疾病和心身疾病之所以容易混为一谈,其原因有三:一是身心疾病也会出现精神问题;二是患身心疾病的人无法摆脱自身生理上的痛苦,对自身的人格产生否定的认识,此时病人的精神表现同心身疾病患者的精神表现似乎相同;三是心身疾病患者因社会刺激和自我意识问题而导致心理状态不平衡的时候,也会有与身心疾病患者相似的生理痛苦,患者在这时候感到自己是真的“病”了。

从治疗的角度来看,身心疾病和心身疾病的治疗方法也截然不同。中医认为,心身疾病为先郁而后病,身心疾病则为先病而后郁,二者均可用疏肝解郁法进行治疗。西医治疗心身疾病一般用谷维素、维生素 B₁ 或小剂量安定等药物;对身心疾病则以治疗原发病灶为主,同时给予精神、心理上的疏导。

3. 正常行为与越轨行为

正常行为是指符合社会、文化、道德要求和标准的行为。越轨行为则是指违反重要的社会规范的行为,亦称离轨行为或偏离行为。主要表现在:

①越轨行为具有相对性,即它总是在特定的时间、地点和条件下才成为越轨行为。某一社会或群体中的越轨行为,在另一社会或群体中可能是正常或正当行为。

②越轨行为必须是违反了重要的社会规范的行为。在日常生活中,个别人或少数人所具有的特殊爱好、行为特点,只要不与社会规范发生冲突就不属于越轨行为。

③越轨行为是多数人所不赞成的行为。任何社会或群体的大多数成员在其一生中都会或多或少地发生某种越轨行为。但是，只要人们不一再重复此种行为，就不会被视为越轨行为者。

④越轨行为不完全等同于社会问题。只有当某种越轨行为频繁地发生且对社会造成危害，使相当数量的人受到威胁时，才会转化为社会问题。

⑤越轨行为的程度以及此种行为受到惩罚的程度取决于该种行为所触犯规范的重要性，即取决于该规范在维系社会与群体上所处的地位。当越轨行为触犯到与社会及其统治者生死攸关的规范时，其越轨程度与所受惩罚必然严重；反之则轻。

4. 心理的适应与不适应

所谓心理适应，是指人能正常地融于社会生活中，不存在任何心理障碍；而所谓心理不适，多是由于某种环境原因造成的人的心理压力，从而使人不能正常地适应生活、工作和学习。

心理不适包含两层含义：一是个体感到对生活、工作和学习难以应付，例如感觉工作、学习压力大，难以应付，或与家人、朋友关系紧张，不能和睦相处等；二是个体表现出一些违反社会标准的行为。这里要谈到一个问题。社会标准是在一个社会中人们对一般行为规范以及道德标准方面所提出的要求，以这个标准为准，看一个人对人对己的态度、在群体中的表现、与他人交往、处理人际关系是否恰当，对社会事件和社会关系的看法和反应是否符合社会要求。有些行为做与不做，是个体的自由。但如果社会标准对我们提出特殊的要求，如果我们不能按照社会标准去做，则也是不适应的一种表现。例如，是否喝酒是个体的自由，但如果我们在酒后驾车，就是违反社会标准的行为，也就是不适应行为。

二、异常心理的判断原则与标准

判断人的心理是否异常，必须按照一定的原则和标准，只有在这些原则和标准的要求下，才能准确地为心理问题把脉。

1. 异常心理的判断原则

判断异常心理的原则有以下三条：

(1) 统计学原则

某一种心理现象或心理体验，如果绝大多数人在同样的情况下都曾出现或都有可能出现，那么，这种心理现象或体验便很可能是正常的。换言之，如果在同样的情况下只有极少数出现某种心理现象或心理体验，则这种现象或体验便很可能是异常的。从理论上来说，几乎所有的人都曾一度出现过异常的心理现象，这很可能

便是有人认为是“世界上没有一个心理完全健康的人”的理论基础。事实上只有异常的心理现象持续一定的时间或按一定的频度出现,才会被认为是病态。很显然,这里所说的异常和病态是有区别的,异常并不一定是病态,而病态则肯定是异常的,也就是说病态要比异常严重。

(2) 功能性原则

根据极少数原则对某一个人作出的心理异常的判断,只有这种异常的心理现象或体验明显导致其社会功能的损害,或出现适应不良的行为,才有可能被认为是病态。比如,几乎所有人在失恋后都有可能出现情绪低落、焦虑紧张、食欲不振、睡眠不好等现象,这些都可以说是异常的心理。而绝大多数人的这些异常心理都会在三个月内恢复正常,只有这种心理持续超过三个月以上,而且明显引起上班迟到、工作效率低、工作成绩下降或者社交方面与以往相比发生了明显变化等,才会被心理医生认定为病态。

(3) 心理学原则

人类心理是人类大脑和周围环境相互作用的产物,因此,人类的心理现象几乎都是和周围环境协调一致的。如果某一个人的行为表现或心理体验,与其所处的环境明显不一致甚至相反,则这种行为表现或心理体验有可能是异常的。例如,成年人当众脱衣露体或者在炎热的夏天身着棉衣在大街上招摇过市,便是与环境不协调的异常行为。另外,人类的心理过程也是彼此协调一致的,这种协调一致如果被破坏,也有可能是异常或病态。例如,明明是一件令人高兴的事情,却无论如何也开心不起来。个性心理特征出现了明显的变化也是心理异常的标志之一,因为人的心理特征具有相对的稳定性。例如,某人原本性格内向、被动,近来却变得外向、活泼、主动、喜欢支配和指使别人,这种性格的变化便是心理障碍中躁狂发作的表现之一。

2. 异常心理的判断标准

认清异常心理,也要掌握异常心理的判断标准。但是,找到异常心理的判断标准并不容易。因为辨别正常心理和异常心理并没有统一的和简单的标准。第一,异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的,两者在某些情况下可能有本质的差别;但在更多的情况下又可能只有程度上的不同。第二,异常心理的表现受多种因素的影响,诸如生物因素、心理状态、社会环境等,所取的角度不一样,标准也就不一致了。常用的判断标准如下:

(1) 医学标准

医学标准是将心理异常当做躯体疾病一样看待。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据,则认为此人有心理疾病,其心理表现则被视为疾病的症状,其产生原因则归结为脑功能失调。这一标

准为临床医师们广泛采用。有些目前未能发现明显病理改变的心理障碍,可能将来会发现更精细的分子水平上的变化,这种病理变化的存在才是划分心理正常与异常的可靠根据。

医学标准将心理障碍纳入了医学范畴,对异常心理学研究有极其重要的意义。这种标准比较客观,十分重视物理、化学检查和心理生理测定,许多医学的概念现在仍为异常心理学所采用。但是,医学标准也并不完全令人满意。比如,麻痹性痴呆、癫痫性精神障碍和药物中毒性心理障碍等使用医学标准非常有效,但对于像神经症和人格障碍等则无能为力。

(2) 社会常态标准

按社会常态标准判断,正常或异常的心理是以社会常态来比较的。也就是说,凡是符合社会规范、道德标准和价值观念的行为,亦即为社会一般人所认可和接受的行为即为正常,否则为异常。

社会常态标准最符合常识,但它却有明显的缺陷。首先是它有时间限制,也就是说很多标准常可能随时间的改变而变化。如同性恋,以前被视为犯罪,后来则被视之为变态,现在美国精神病学会已把它从诊断分类中抽掉,有的国家已在法律上视同性恋为正常。其次,它有地域限制。如某些落后的部落社会,男女两性的角色与文明社会恰恰相反,许多我们视为的正常心理和异常心理也就完全颠倒了。再次,它受人的思想觉悟限制。如那些思维超前,具有反传统精神的人,最早常被人误解,被认为是异常。

(3) 社会适应标准

社会适应标准也是一种极为普遍的标准,它是以人的行为的社会意义及个体良好的顺应为出发点,并从个体对社会、集体、人际关系,以及人和自我的态度和习惯的行为方式中来观察正常与否。但是由于适应与不适应之间本无客观标准,所以这一标准也不能完全适用。如教师多认为儿童的不良适应表现为偷窃、手淫、逃学、欺骗、野蛮等;而心理学家则认为退缩、孤独、怀疑、抑郁等才是不良适应的行为。

(4) 主观经验标准

病人或心理障碍者本人的主观经验常常是一个极有参考价值的标准。当他们感到抑郁、不愉快,或不能控制自己的某种情绪或行为时,能主动寻找心理医生的帮助,或在心理医生的帮助下能知道自己确实存在问题,便属于心理障碍者。这种心理障碍者的特点是本人有主观的“自知之明”。但也有些病人已失去正常生活的能力,却坚决否认自己“不正常”。这种主观经验也恰恰说明其心理异常,这种情况经常发生在严重心理障碍者亦即精神病人身上。

异常心理之所以难以判别和确定,主要原因是正常心理难以确定,所以,同

一个病例，也可能会产生不同的判断结果。我们可以肯定世上有“心理异常者”，但却不敢肯定有“标准常态人”。因此，判别的标准也就应该是多维的、综合的，不可一概而论。

第二节 异常心理的分类及成因

一、异常心理的分类

将异常心理进行分类，不仅有助于加深对心理异常的认识，为诊断、治疗和临床研究提供参照依据，而且有助于消除人们对心理异常的模糊或错误认识，有助于普及心理保健常识。

分类，实际是根据相似行为症状把人群分组；诊断，则是决定如何把个体加以归类的程序。于是分类便成为诊断的前提，最常见的异常心理可细分为神经症、心身疾病、人格障碍及精神病。下面依据《中国精神障碍分类与诊断标准》(第三版)的内容，仅对其中一些进行介绍。

1. 神经性障碍

神经症，旧称神经官能症，是一组精神障碍表现的总称。它们没有精神病性障碍，主要可表现为烦躁、紧张、焦虑、恐惧、强迫症状、疑病症状，或神经衰弱症状等，起病原因常与心理和社会因素有关。这种症状没有肯定的器质性病变基础，依其主要临床表现，又可区分为以下几个类型：

(1) 恐怖症

恐怖症又称恐怖性焦虑障碍，是一种以过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的神经症，对某些情境、场合产生不必要的恐惧心理，不能自控地尽量回避，不但别人认为难于理解，全无必要，有时本人也知道这是不切实际、不合情理的，但却不能摆脱，因此感到苦恼，患者采取回避行为，并有焦虑症和植物神经功能障碍的一类心理障碍，简称为恐怖症。

(2) 焦虑症

焦虑是一种内心紧张不安，预感到似乎将要发生某种不利情况而又难以应付的不愉快情绪，主要分为惊恐障碍和广泛焦虑两种。与恐惧不同，恐惧在面临危险时发生，而焦虑发生在危险或不利情况来临之前。

(3) 强迫性障碍

强迫性障碍，是以不能为主观意志所克制，反复出现的观念、意向行为为临床特征的一组心理障碍，简称强迫症。强迫症状的特点是有意识的自我强迫和自

我反强迫同时存在，二者的尖锐冲突使患者焦虑和痛苦，患者体验到，观念或冲动来源于自我，但违反他的意愿，遂极力抵抗和排斥，无法控制，患者认识到强迫症状是异常的，但无法摆脱。

(4) 躯体形式障碍

躯体形式障碍的主要特征是患者反复陈述躯体症状，不断要求给予医学检查，无视反复检查的阴性结果，无视医生关于其症状并无躯体疾病的再三保证。患者有时有某种躯体障碍，但并不能解释其症状的性质和程度。列入这类障碍者，包括躯体障碍、疑病症、躯体形式的植物神经功能失调和持续的躯体形式的疼痛障碍等。

(5) 神经衰弱

神经衰弱的主要临床表现是精神易疲劳，有心情紧张、烦恼和易激惹等情绪症状，以及肌肉紧张性疼痛和睡眠障碍等生理功能紊乱症状。神经衰弱的临床表现主要为：精神疲乏、注意力难集中、效率减低等衰弱症状；回忆及联想增多且控制不住，对声、光敏感的兴奋症状；易烦恼、易激惹的情绪症状；紧张性疼痛；入睡困难、多梦、易醒等睡眠障碍。

2. 人格障碍

人格障碍，指人格特征明显偏离正常，使患者形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。这种模式显著偏离特定的文化背景和一般认知方式（尤其在待人接物方面），明显影响其社会功能与职业功能，造成对社会环境的适应不良，患者为此感到痛苦，并已具有临床表现。通常开始于童年期或青少年期，并长期持续发展至成年或终生。患者虽然无智能障碍，但适应不良的行为模式难以矫正，仅少数患者在成年后一定程度上可有改善。常见的人格障碍如下：

①偏执性人格障碍。以猜疑和偏执为特点，过于敏感、多疑、嫉妒，思想行为固执呆板，自我评价过高，爱责备或加罪于人，人际关系紧张。

②分裂性人格障碍。以观念、行为、外貌装饰的奇特，情感冷漠，人际关系明显紧张为特点。

③反社会性人格障碍。以行为不符合社会规范为特点，经常违法乱纪，对人冷酷无情。

④冲动性人格障碍。以阵发性情感爆发，伴明显冲动性行为为特征，又称攻击性人格障碍。

⑤表演性人格障碍。又称为癡症性人格障碍，以过分感情用事或夸张言行以吸引他人注意为特点。

⑥强迫性人格障碍。以过分严格要求与完美无缺为特征。

⑦其他类型。如依赖性人格障碍、焦虑性人格障碍等。焦虑性人格障碍的特征是一味感到紧张、提心吊胆、不安全感，总是需要被人喜欢和接纳，对拒绝和批评过分敏感，因习惯性地夸大日常处境中的潜在危险，所以有回避某些活动的倾向。依赖性人格障碍的特征是依赖性强，不能独立解决问题，怕被人遗弃，常感到自己无助、无能和缺乏精力。

3. 心理生理障碍

心理生理障碍又称心理因素相关生理障碍，是指一组与心理社会因素有关的，以进食、睡眠及性行为异常为主的精神障碍，主要包括进食障碍、睡眠障碍和性功能障碍。

(1) 进食障碍

进食障碍是一组以进食行为异常为主的精神障碍，主要包括神经性厌食、神经性贪食和神经性呕吐。

神经性厌食是一种多见于青少年女性的进食行为异常，特征为故意限制饮食，使体重降至明显低于正常的标准，为此采取过度运动、引吐、导泻等方法以减轻体重。

神经性贪食是一种进食障碍，特征为反复发作和不可抗拒的摄食欲望及暴食行为，患者有担心发胖的恐惧心理，常采取引吐、导泻、禁食等方法以消除暴食引起发胖的极端措施。神经性贪食与神经性厌食交替出现，两者具有相似的病理心理机制睡眠障碍及性别、年龄分布。

神经性呕吐是指一组以自发或故意诱发反复呕吐为特征的精神障碍，呕吐物为刚吃过的食物。

(2) 睡眠障碍

睡眠障碍指各种心理社会因素引起的非器质性睡眠与觉醒障碍。包括失眠症、嗜睡症和某些发作性睡眠异常情况（如睡行症、夜惊、梦魇等）。

失眠症是一种以失眠为主的睡眠质量不满意状况，其他症状均始发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后不适、疲乏，或白天困倦。失眠可引起患者焦虑、抑郁或恐惧心理，并导致精神活动效率下降，妨碍社会功能。

嗜睡症指白天睡眠过多。它不是由于睡眠不足、药物、酒精、躯体疾病所致，也不是某种精神障碍（如神经衰弱、抑郁症）症状的一部分。

(3) 性功能障碍

性功能障碍是指一组与心理社会因素密切相关的性功能障碍。常见为性欲减退、阳痿、早泄、性乐高潮缺乏、阴道痉挛、性交疼痛等。

性欲减退指成年人持续存在性兴趣和性活动的降低，甚至丧失。阳痿指成年

男性有性欲,但难以产生或维持满意的性交所需要的阴茎勃起,如性交时阴茎不能勃起或勃起不充分或历时短暂,以致不能插入阴道。但在手淫时,睡梦中,早晨醒来时可以勃起。性高潮障碍指持续地发生性交时缺乏性高潮的体验,女性较常见,男性往往同时伴有不射精或射精显著延时。早泄指持续地发生性交时射精过早导致性交不满意,或阴茎未插入阴道时就射精。

阴道痉挛指性交时阴道肌肉强烈收缩,致使阴茎插入困难或引起疼痛。性交疼痛指性交引起男性或女性生殖器疼痛,这种情况不是由于局部病变引起,也不是由于阴道干燥引起,而是由于心理问题所致。

4. 心境障碍

心境障碍又称情感障碍,是以明显而持久的心境高涨或心境低落为主的一组精神障碍,并有相应的思维和行为不断改变,也称为情感性精神障碍,大多数患者有反复发作的倾向。临床表现有以下几种:

(1) 躁狂发作

躁狂发作可分为轻型躁狂症、无精神病性症状躁狂症、有精神病性症状躁狂症、复发性躁狂症等几种类型。

(2) 双向障碍

双向障碍的特点是反复(至少两次)出现心境和活动水平明显紊乱,有时心境高涨、精力和活动增加(躁狂发作),有时表现为心境低落、精力降低和活动减少(抑郁)。抑郁发作期间通常以完全缓解为特征。

(3) 抑郁发作

抑郁发作是以心境低落为主,与其处境不相称,可以从闷闷不乐到悲痛欲绝,甚至发生木僵,严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状,包括轻型抑郁症、无精神病性症状抑郁症、有精神病性抑郁症、复发性抑郁症四种类型。

(4) 持续性心境障碍

这类障碍表现为持续性,并常有起伏的心境障碍,每次发作极少(即或有的话)严重到足以描述为轻躁狂,甚至不足以达到轻度抑郁,它们一次持续数年,有时甚至占据个体一生中的大部分时间,因而造成相当程度的主观痛苦和功能残缺。主要包括环性心境障碍(反复出现心境高潮或低落)及恶劣心境障碍(持续出现心境低落)两种类型。

5. 精神病性障碍

精神病性障碍是一类严重的心理障碍。大多数患者在患病期间对自己的异常心理表现完全丧失自我辨认能力,不承认自己有病,当然就不会主动求治。有些精神病是由躯体疾病引起的,如传染病、中毒、外伤及其他严重躯体疾病出现的精神异常。在这种情况下,心理症状是整个身体疾病临床表现的一部分。身体疾

病治好了，心理症状也随之减轻或消失。这类障碍需要精神科和相应的内、外科医生共同处理，不会求助于心理咨询医生。另一些精神病，如精神分裂症、心境障碍，其真正病因至今还不清楚，他们没有躯体疾病基础，需要精神科专科医生来研究和诊治，不是心理咨询的服务对象。

(1) 精神分裂症

精神分裂症为最常见的一种精神病，约占精神病院住院患者的60%，患病率在我国为0.1%~0.3%。长期随访结果表明，41%的精神分裂症病人处于显著衰退或仅有部分工作生活能力，痊愈者仅为26%，可见其危害性之大。病因、病发机制迄今尚未明白，虽有各种假设，但未被传统公认。一般认为与遗传有关，但非遗传性疾病，仅有遗传素质与倾向。主要临床表现是患者的思想情感和行为不同程度地与现实环境脱离，沉醉于自己的病态体验中。对外界事物情感反应可有淡漠甚至情感倒错或歪曲，意向减退，行为懒散，这是病的基本症状，多数人在发病后相当长的时期内还可以保持和别人交往，但他们有些表现使正常人不能理解，早期常有关系妄想、被害妄想或幻觉。这些症状常使他们做出各种怪异行为。一旦发病，便逐步发展、加剧，自发缓解的情况极少。

精神分裂症常见的类型有：①青春型，以愚蠢欢乐、性本能逸释为多见；②偏执型，以经常妄想、幻觉为主；③紧张型，以精神运动性抑制障碍为主；④单纯型，缓慢进展，后果严重。

(2) 偏执性精神病

偏执性精神病又叫妄想性精神病。这是以妄想为中心的一组精神病，属于内因性精神病范畴。除妄想外，人格常保持完整，并有一定的工作及社会适应能力。

偏执性精神病，临床上主要分偏执狂及类偏执性精神病。偏执狂者主要有不可动摇的、固定的系统性妄想，慢性演进，呈不易缓解的“持久性”。妄想发展逐渐完整，从而自成体系。若不了解这些情况，会言听误认其人格结构完整，故很易被蒙蔽。对妄想对象可能实行暴力伤害，因此带有一定的社会危害性。患者无幻觉，难以治疗，必要时应长期收容疗养。类偏执性精神病者也是以妄想为主，一般可伴有幻觉（以幻听、幻触为多见），但妄想结构不如偏执狂紧密，系统化程度较弱，人格也较完整，具有一定的工作和生活能力。如还有精神分裂症的基本症状，则属精神分裂症妄想型。如有明显精神因素，且因素消除后能较快缓解者，则属反应性类偏狂。偏执性精神病要与正常的猜疑相区别。猜疑有一定客观依据，或有可以理解的原因，经分析解释后不再坚持。偏执精神病发病年龄较晚。

(3) 反应性精神病

反应性精神病又叫应激性精神病，是指一组有严重或持久的精神创伤所引起