

Jiating Xinli Jiankang Xingainian

主编 范晓清

家庭 心理健康 新概念



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



家庭·心理健康 新概念

JIATING XINLI JIANKANG XINGAINIAN

主 编 范晓清

编 写 郭 雯 刘宏远 张广荣

汪世英 范亚亚

 人民军 医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理健康新概念 / 范晓清主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5091-1602-9

I. 家… II. 范… 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 (2008) 第 024601 号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 **文字编辑:** 翁德昌 **责任审读:** 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 15.75 **字数:** 235 千字

版、印次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

作者以心理健康为重点，围绕着家庭中可能遇到的心理健康问题分十二章，详细阐述了心理健康的基本知识，常见心理问题以及心理障碍的基本治疗方法等，力求把家庭中的每一位成员，可能遇到的心理问题及应对方法全部涵盖在内，并配有数十种生动有趣的心理测试题，供大家测试参考。本书立意新颖，观点独到，趣味横生，其目的就是希望广大读者朋友阅读中不仅能够“有的放矢”，还可以“防患于未然”，以愉快、轻松的心情面对人生，接受挑战！



前言

随着改革开放的不断深入，人们的生活水平普遍得到了提高。在 20 年前看似奢华的生活方式，现在几乎每个人都能够经常尝试。但是在社会高速发展带来经济利益的同时，激烈的社会竞争，繁重的工作压力也在严重地影响着人们的身体、心理的健康。我们稍微静下心来看看周围，可以看到许许多多的人都变得焦躁不堪，备感压力。

无论是生活上、工作上还是学习上的竞争压力，都会给人们的心理状态带来诸多不利的影响。尤其是近些年来，人们经常可以从媒体上看到因心理出现问题而导致生命和财产的严重损失。明星自杀、学生跳楼以及自残、杀人等事件时有发生。于是，有关心理健康问题便得到了越来越多的人的关注。目前，大多数人都开始认识到，判断一个人健康与否，不仅要看看其是否患有生理疾病，还要看他是否有一个健康的心理状态。

一个心理健康的人善于调节自己的情绪，可以良好地适应环境，有着和谐、融洽的人际关系，而心理不健康的人，总会有这样或那样的心理问题出现。心理专家认为，所谓心理健康就是指大脑功能的健康，也就是人的情感、知觉、性格、意识都处于平衡稳定的状态。这种心理健康的定义，看似很容易满足，但在这个信息膨胀、经济发展的时代，要想做到，的确不容易。

面对这一现象，为了帮助更多的人有一个良好的心理状态，我们编写了此书。本书以家庭心理健康新概念为主题，通过对家庭中的每个成员进行心

理健康调适，使科学的心理健康理论及实践覆盖整个社会的每个家庭，每个个体。

本书全面系统地介绍了与心理健康有关的内容，其特点是立意新颖，一改心理健康读物的呆板枯燥，从一个新的角度让大家了解心理健康新概念。希望通过此书，能够让更多的人关注自己的心灵，了解到心理健康的内容，在自身出现心理问题时，进行有效的自我调适。

最后希望此书能够成为读者朋友在经济发展高速路上的一个“加油”、“休息”、“调养”的平台，当你感到身心疲惫的时候，别忘了进来“坐坐”！

作者

2007年10月





第一篇 心理健康常识

第一章 心理健康概述	1
一、心理健康的概念	1
二、心理健康的基本指标	2
三、影响心理健康的个人因素	4
四、心理健康与身体健康的关系	5
五、压力过大对心理健康的影响	6
六、婴幼儿的心理特征	8
七、青少年的心理特征	9
八、中年人的心理变化及特征	10
九、老年人如何保持健康心理	11
十、恋爱过程中的心理变化	12
十一、孕妇易发生的心理变化	13
第二章 心理咨询简介	15
一、心理咨询概述	15
二、心理咨询应遵循的原则	16
三、心理咨询的形式有哪些	17
四、心理咨询的种类有哪些	19
五、如何进行心理咨询	20

六、常用的心理咨询方法	21
七、咨询的技巧	22
八、咨询过程中如何面对阻力	23
九、咨询人员与患者的关系	25
十、家庭婚姻关系咨询的原则	26
十一、有关家庭教育的心理咨询	27

第三章 常见心理问题

一、谁都不可避免的逆反心理	29
二、过度自私会伤害他人	30
三、悲观心理会令人失去自信	31
四、逃避现实等于自欺欺人	32
五、吝啬心理会被社会遗弃	33
六、报复心理的结果是两败俱伤	35
七、人人都会产生恐惧心理	36
八、迷信心理会令人失去自我	37
九、攀比心理具有普遍性	38
十、追求完美不要过度	39
十一、最具隐患的虚荣心理	40
十二、来自心灵深处的孤独感	42

第四章 如何做到心理平衡

一、怎样才能使心理平衡	44
二、什么是心理需求	45
三、心理防御的概念及方法	46
四、乐观情绪能伴你远航	47
五、学会释放压力	48
六、怎样抚平愤怒情绪	49
七、如何压制自私心理	50
八、虚荣心理怎样矫正	51
九、学会战胜自卑心理	52



十、如何忘记仇恨放弃报复	53
十一、偏执心理如何修正	54
十二、正确对待单相思	55
十三、正视失恋走出低谷	56

第二篇 心理健康测试

第五章 心理测试概述	58
一、什么是心理健康测试	58
二、心理健康测试的重要性	59
三、心理测试的出现与发展	60
四、心理健康测试的方法	61
五、智商与情商的概念及关联	62
六、智力测试共有几种	63
七、你是否做过人格测试	65
八、评定量表的概念及分类	66
九、心理健康真的可测吗	67
十、心理测试不可滥用	68
十一、心理健康判断标准的选择	69
十二、心理测试的技术指标	70
第六章 心理健康测试	72
一、你是否有较强的适应能力	72
二、测量你目前的心理状态	74
三、你是否有心理障碍	76
四、心理压力测试	78
五、你的生活方式是否健康	81
六、关于抑郁情绪的测量	83
七、你是否有能力面对困境	84
八、你有没有自卑心理	86

九、你是一个乐观的人吗	88
十、你是否能够自己缓解压力	89
十一、有关学生嫉妒心理的测试	91
十二、白领工作压力自测	93
十三、白领精神压力自测	95
十四、人生危机感的测试	96
十五、测量你的心理年龄有多大	98
十六、你是个害怕孤独的人吗	100
十七、面对烦恼你准备好了吗	102
十八、测试一下你的受挫能力	103

第七章 趣味心理测试

一、测试一下你的情商	106
二、你是个性很强的人吗	107
三、你知道自己的性格吗	109
四、检测一下你的性格弱点	110
五、你能轻易接纳别人吗	111
六、你与子女的关系融洽吗	113
七、你与爱人的关系是否融洽	114
八、通过睡姿判断个性	117
九、你是个有魅力的人吗	118
十、你是怎样吸引异性的	120
十一、测试一下你钟情的异性类型	123
十二、你的失恋危险系数	124
十三、你们是完美的一对吗	126
十四、你是向“钱”看的人吗	129
十五、你的言行是否容易得罪人	130
十六、你是否具有领袖天赋	132

第八章 常用心理测试量表

一、生活事件量表	136
----------------	-----



二、症状自评量表	139
三、简明精神病量表	143
四、抑郁自评量表	144
五、焦虑自评量表	146
六、日常生活能力量表	147
七、自我接纳问卷	148
八、长谷川和夫痴呆量表	149

第三篇 心理障碍治疗

第九章 心理疾病概述

一、心理疾病的概念	151
二、判定心理障碍的标准	152
三、诱发心理障碍的导火索	153
四、心理障碍的常见表现	154
五、心理障碍有哪些类型	155
六、心理障碍的检查方法	156
七、最普遍的心理障碍	157
八、最易忽视的心理障碍	158
九、较为严重的心理障碍	160
十、社会因素所致的心理障碍	161
十一、自杀是最危险的心理疾病	162
十二、最难以启齿的心理障碍	163

第十章 心理治疗方法介绍

一、心理治疗的概念	165
二、心理治疗的适用条件	166
三、心理治疗的类型	167
四、心理治疗的应用原则	168
五、深奥神秘的催眠疗法	169

六、源于日本的森田疗法	170
七、五光十色的颜色疗法	171
八、沟通心灵的谈心疗法	173
九、全家参与的家庭疗法	174
十、树立信心的意念疗法	175
十一、迅速减压的宣泄疗法	176
十二、谆谆善诱的暗示疗法	177
十三、轻松愉悦的音乐疗法	178
十四、安抚心灵的精神支持疗法	179
十五、直入内心的精神分析疗法	180
十六、科技含量高的生物反馈疗法	181
十七、重新看待事物的认知疗法	182
十八、循序渐进的脱敏疗法	184
十九、历史悠久的气功疗法	185
二十、轻松活跃的工娱疗法	186

第十一章 常见心理障碍的防治

一、偏执型人格障碍的防治	187
二、强迫型人格障碍的防治	188
三、焦虑性神经症的防治	190
四、恐惧性神经症的防治	192
五、依赖型人格障碍的防治	193
六、反社会型人格障碍的防治	195
七、冲动型人格障碍的防治	196
八、分裂型人格障碍的防治	198
九、自恋型人格障碍的防治	199
十、边缘性人格障碍的防治	201
十一、表演型人格障碍的防治	202
十二、嗜睡症的心理防治	204
十三、梦境焦虑障碍的防治	205
十四、酒精中毒精神障碍的防治	207



第十二章 常见心理疾病	209
一、如何治疗儿童情绪障碍	209
二、儿童语言障碍的治疗	211
三、儿童多动症的防治方法	212
四、儿童强迫症的治疗方法	214
五、青少年焦虑症的防治方法	216
六、更年期综合征的自我调适	217
七、老年神经症的防治方法	219
八、癔症的心理治疗方法	221
九、抑郁症的治疗方法	222
十、精神分裂症的治疗方法	224
十一、神经性厌食的心理治疗方法	226
十二、阳痿的心理治疗方法	228
十三、阴道痉挛的心理治疗方法	229
十四、心脏神经症的调适	231
十五、胃肠道神经症的防治方法	232
十六、神经衰弱症的防治方法	234

第一篇 心理健康常识

第一章 心理健康概述

一、心理健康的概念

随着社会的不断进步，科技的不断发展，人们的学习、生活及工作的压力也在日益增加。这些问题看似简单，但如果处理不妥，就会令人情绪压抑、心理矛盾，严重时便会产生心理问题，从而威胁到自身的生理健康，甚至影响到社会的安定。因此，近些年来，越来越多的人开始对自身的心理健康加以重视。

一般情况下，一个人的生理健康是可以通过医疗手段及各种检查来判断正常与否的，但是在确认心理健康方面，就会有着较大的难度，诸多医学家和心理学专家也在不断地进行研究、探讨，所以，目前专业人士对心理健康的概念有许多种不同的见解。概括说来，心理健康的概念应分为以下两大部分：

1. 健康的心态 一部分专业人士认为，心理健康是符合社会规范及医学标准的一种心理状态，不健康的心理状态则是包括焦虑、情绪低落、有强迫性的行为和思维，并由于这些心理变化造成皮肤、呼吸、消化等生理方面的不良反应。

目前,大部分心理专家认为,一个人仅仅有着平衡的心理状态,还不能算是心理健康,同时还需要具备积极的心理状态,这才能成为真正心理健康的人。

世界心理卫生联合会将心理健康定义为:身体、智力、情绪十分协调,并能够适应环境,在人际关系中能够做到谦让、礼貌;另外还要有幸福感,且能在工作中发挥自身的价值,生活有效率。

2. 积极的心态

(1) 适应环境的能力:我们在日常生活中,总会遇到这样或那样的问题,尤其是在人际关系的处理、适应环境的能力等方面显得格外重要。因为我们每个个体都存在于社会中,每个人每天都要与他人交往,这就需要人们在交往过程中,善于处理人际关系。心理健康的人不仅要乐于与人交往,还要在与他人交往的过程中,彼此建立良好的人际关系。

(2) 内心及外在的和谐:内在和谐是指人体内心的各种需求、欲望及内心价值观的协调。外在和谐指的是个人与外在环境的和谐,能够适应各种环境,并且能够化解环境带来的各种压力、阻力。

(3) 积极性和幸福感:积极性要求我们热爱生活,乐于工作和学习,并将两者视为乐趣,而不是负担。人们可以在工作、学习中最大限度地发挥自己的聪明才智,充分体现自己的价值。幸福感是指对自己的现状比较满意的感觉,但是现代社会中的人越来越感觉不到幸福,尤其是生活在大城市中的工作族们,有幸福感的人仅仅占到两成,其他人总是觉得有所遗憾和失落。

(4) 成长与完整:成长要遵循一定的顺序和规律,并能根据情况的需要来调整自身的行为,保持人格的完整性。个人的成长通常会受到前一阶段成长的影响,若前阶段的成长中存在障碍,那么后一阶段的成长也就会出现问題,如果不能够及时采取措施来调整,人格的完整性就会遭到破坏,心理健康自然会出现问题。

二、心理健康的基本指标

近些年来,人们越来越深刻地认识到心理健康的重要性,它不仅影响着我们每一个人的生理健康,还对我们的人生观、价值观和行为产生重要的影响。那么,心理健康的基本指标到底有哪些呢?根据世界心理卫生联合会提



出的定义，再结合国内外学者的研究，我们将心理健康的基本指标总结为以下几点：

1. 智力正常 这是心理健康最重要的一项指标，智力是人的观察力、记忆力、想像力、思维能力以及操作能力的综合表现，测定一个人的智力发展水平可以利用智力测验来得出结论。

2. 适应能力 心理健康的另一项重要标准，就是要对自然环境或社会环境具有适应能力，尤其是对变动后的环境是否能够尽快的适应尤为重要。因为环境的改变，对每一个人来说，都会产生一定的心理反应，面对这一问题，有的人会随遇而安，进入新的状态，并能很快发挥自身的主动性，反作用于环境，从而适应环境；但另有一些人，则无法适应环境，变得很被动，整日忧心忡忡、焦躁不安、恐惧惊慌，严重时还会出现各种精神病性症状以及生理症状。

3. 意识水平 意识是人的心理觉醒水平，是人们心理活动的基础，它能够制约人的整个心理活动。临床中经常是根据人的意识清晰度，来将意识水平进行划分的，即清晰、嗜睡、昏睡、昏迷等。当人的意识水平下降，就会出现意识范围狭窄，这也是我们常说的蒙胧状态；如果人的意识内容出现大量丰富的错觉、幻觉等，则是谵妄状态。

4. 社交能力 一个人生活在社会中，免不了与他人打交道，人类心理活动能够出现及发展，也都依赖于社会交往。当个体脱离社会、与世隔绝，就会出现精神错乱甚至精神崩溃。同时社会交往还能体现出一个人心理的健康水平。通常情况下，人际交往的水平，是与人的性格及经历密不可分，一般性格外向的人，其人际交往的面比较广，内向的人较少，这种现象无可厚非，十分正常。但如果一个人没有缘由的将自己封闭起来，变得冷酷无情，则需考虑其是否存在心理障碍，反之，若一个人没有原则的与他人广泛交往，见到任何人都毫无保留、热情过度，也应考虑其是否患有精神疾病。人在社交过程中，应掌握好尺度，并与交往中的社会角色及社会环境相吻合，这样才能符合心理健康的标准。

5. 人格完整 人格是每个人在长期的生活经历中形成的一种比较稳定的心理活动特征。这种心理特征形成后，就具有一定的稳定性和完整性，在生活中也会显示出与他人不同，这也可以称为独特性。一个人格完整、协调的人，在生活中能够积极地适应社会，可以不断地调适各种心理社会应激。

相反，人格障碍患者，就会出现适应不良，严重时还会出现多重人格、分裂人格等。

三、影响心理健康的个人因素

影响个体心理健康的因素有很多，除了社会环境及自然环境的影响外，个人因素也会改变一个人的心理状态，概括说来，影响心理健康的个人因素主要有：

1. 先天遗传因素 先天因素在某种程度上，能够决定一个人的生物学特征，同时会对人的气质、能力、性格及心理健康产生直接的影响。

通常我们都能从子女的身上，找到其父母的影子，他们彼此的一举一动也会有着诸多相似之处。另外，我们还能够发现，即便是分开生活的双胞胎，他们在不同的环境下成长，但也会有很多相似的地方。虽然现在的科学技术在不断的发展，可有的遗传性疾病仍然无法避免，所以，我们还是要尽量避免人为造成的遗传疾病。诸多临床实例证明，遗传性疾病会导致新生儿思维能力、语言能力较低，对环境的适应能力也很差，从而导致心理不健康，因此，高质量的生育才是保证心理健康的基础。

2. 身体条件 身体健康与否，决定着一个人的心理健康状况。如果一个人儿童时期营养不良或营养过剩，都会影响到大脑的发育，从而导致智力发育迟缓，无法适应社会环境，影响心理健康。因为生理的缺陷会导致儿童不能正常发挥机体功能，比一般人更加敏感，很难适应社会环境的变化，还有可能出现自卑等不健康的心理。

另外，疾病的出现也会导致人的心理健康受到影响，因为疾病会导致人体生理功能受到损害，使人承受压力的能力减弱，导致心理健康受到影响。例如患有传染性疾病的患者，他们不仅会承受疾病的折磨，同时还会遭到社会上许多人的歧视，长此以往，他们的心理就会出现心理问题，如自闭、偏执、自暴自弃等，严重时还会产生报复心理，威胁到社会的安定。

3. 个人经历 个人经历也是影响个体心理健康的重要因素，尤其是在孩童或未成年时期的个人经历，对一个人今后的心理成长有着决定性的作用。

经研究调查表明，在单亲、贫苦的环境中长大的孩子，其心理成长往往