

健

康

情

趣

生

活

丛

书

徐声汉 主编

大众日常心理 500问

上海科学技术出版社

健康 · 情趣 · 生活丛书

大众日常心理 500问

徐声汉 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众日常心理 500 问/徐声汉主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003. 1

(健康·情趣·生活丛书)

ISBN 7-5323-6671-5

I. 大... II. 徐... III. 心理学—问答

IV. B84-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076288 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 18.125 字数 389 000

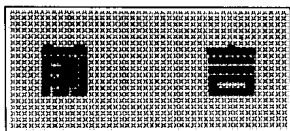
印数: 1-5 200 定价: 33.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

全书分家庭篇、社会篇、疾病与保健篇三部分。家庭篇介绍儿童发展、教育心理,爱情、婚姻心理,家庭心理,计184题;社会篇介绍人际关系及社会心理、性别心理及其派生现象,计100题;疾病与保健篇介绍各种心理因素与健康、常见心理疾病及相关问题、心理保健及问题求助,计216题。全书所提问题绝大部分是编者在心理咨询工作中常遇到的。本书内容实用、科学性强,文字通俗易懂,可供广大家庭使用。

主 编 徐声汉
编写者 王义芳 汤毓华 杨继宗
唐慧琴 徐声汉



心理学在我国发展滞后,目前虽引起重视,但对心理卫生问题,仍缺乏贴近生活、切合实际的普及读物。这本书以“心理学”理论为指导,从精神健康角度阐述人们日常生活中的有关心理问题。重点介绍心理致病因素、心理障碍、心理疾病防治及心理保健策略等实用知识。其范围不仅限于“医学心理学”或“临床诊疗心理”,也涉及儿童发展心理,爱情、婚姻、家庭心理,教育心理,社会心理,以及有关心理素质修养锻炼的论述。

全书 500 个问题,按内容分为家庭篇、社会篇、疾病与保健篇三大部分。题中也包括了少数知识性的介绍,但更多的是在心理咨询工作中常见的心理问题。内容情节并非虚构,以专业知识分析诊断,探索问题形成机理,使读者能有科学理解;介绍治疗方法及操作,突出实用性,便于应用;体现专业特点与知识普及的统一。人际关系中,家庭关系是重要的核心;其中夫妻关

系造成的心理影响最大,它牵涉到“老有所养,幼有所长”;家庭不和,问题丛生,家庭这个社会细胞不良又直接影响社会;还有许多社会性的心理问题,如男女平等、偏常社会心态等,也都从实际出发,列题讨论。

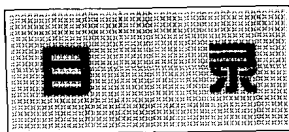
编写时由主编拟出提纲,各作者分工编撰,稿齐后由主编全面梳理、删修、编排,以便内容完整、文字统一。行文力求深入浅出,通俗易懂,务使有普教基础的读者能够看懂。

相信这本书不仅对有这样那样心理问题的人有所帮助,也适合心理工作者、医务人员、教师及有关社会人士参考。

对书中缺点、错误,或不尽善之处,望读者提出批评意见。

医学心理、精神病学教授 徐声汉

2002年11月于上海



一、家庭篇

(一) 成长中的烦恼

1. 如何孕育一个健康的孩子? 3
2. 怎样才能优生? 4
3. 孕妇饮酒会影响胎儿吗? 5
4. 如何注意胎儿发育期心理卫生? 6
5. 儿童成长的过程如何? 7
6. 影响儿童心理发育的因素有哪些? 8
7. 早期环境对儿童智力发展有何重要性? 9
8. 如何讲究婴幼儿的心理卫生? 10
9. 怎样搞好儿童心理卫生? 12
10. 怎样算是一个健康的儿童? 13
11. 开发孩子的智力越早越好吗? 14
12. 对聪明的孩子是否还需加强教育? 14
13. 智力开发是否等于成才教育? 15
14. 什么是情商? 16

15. 什么是素质教育？如何加强对孩子的素质教育？	17
16. 为什么要对孩子进行挫折教育？	18
17. 怎样对孩子进行挫折教育？	19
18. 为什么对孩子的教育要严格与宽容并举？	20
19. 怎样促进儿童对环境的适应能力？	21
20. 如何注意对孩童的情绪教育？	22
21. 怎样与孩子保持融洽关系？	23
22. 棍棒底下能出孝子吗？	24
23. 怎样避免儿童过分以自我为中心？	25
24. 为什么幼儿应送幼儿园？	26
25. 儿童害怕陌生人怎么办？	27
26. 为什么有些儿童说话口齿不清？	28
27. 什么是语言发育迟滞？	29
28. 口吃怎么办？	30
29. 为什么有的孩子不肯说话？	31
30. 家庭早期教育应注意什么？	32
31. 孩子干家务给报酬可行吗？	33
32. 家长“陪读”好不好？	34
33. 孩子学习不平衡怎么办？	35
34. 怎样培养孩子的阅读兴趣？	36
35. 如何教育说谎的孩子？	37
36. 孩子经常挤眉弄眼是毛病吗？	38
37. 电视对孩子的心理和行为有何影响？	39
38. 玩游戏机对儿童身心有何危害？	40
39. 怎样帮助过分迷恋电脑的儿童？	41
40. 独生子女有何优势及劣势？	42

41. 如何做好对独生子女的培养教育?	43
42. 什么是多动症?	44
43. 怎样治疗儿童多动症?	45
44. 孩子为什么会发生学校适应不良?	47
45. 孩子为什么会缺乏学习兴趣?	48
46. 什么是儿童学习困难?	49
47. 家庭教育中有哪些因素会导致儿童学习困难?	50
48. 学校教育中有何因素会导致儿童学习困难? ...	51
49. 还有哪些原因会导致儿童学习困难?	52
50. 什么是特定性学习技能发育障碍?	53
51. 如何防治儿童学习困难?	54
52. 为什么孩子会过于任性?	56
53. 什么叫感觉统合治疗?	57
54. 什么是社会交往不良?	58
55. 什么是退缩性行为? 怎样矫治?	59
56. 什么是过分依赖行为? 怎么办?	60
57. 为什么孩子易被激惹? 怎么处置?	61
58. 孩子过分幼稚怎么办?	62
59. 何谓第二次“断乳期”?	63
60. 什么是逆反心理? 如何预防?	64
61. 怎样看待青少年的逆反心理?	65
62. 应怎样防止青少年偷窃行为?	66
63. 什么是儿童品行障碍? 怎么矫治?	67
64. 对青少年违法行为应怎样防范?	68
65. 如何防范孩子离家出走?	69
66. 什么是儿童焦虑障碍? 怎样矫治?	70

67. 什么是儿童强迫障碍? 怎么矫治?	72
68. 什么是儿童恐怖障碍? 怎么矫治?	73
69. 什么是学校恐怖症? 如何治疗?	74
70. 儿童也会发生抑郁情绪吗?	75
71. 什么是儿童癔症?	76
72. 父母态度对孩子性格有何影响?	78
73. 如何培养儿童良好的性格?	78
74. 什么是异食癖?	80
75. 什么叫梦魇?	80
76. 什么叫夜惊?	81
77. 为什么有的孩子睡不安宁?	82
78. 儿童所需的睡眠时间如何?	83
79. 儿童睡眠障碍应如何诊治?	84
80. 什么是儿童孤独症?	84
81. 儿童孤独症应如何治疗?	86
82. 什么是弱智儿童?	87
83. 智力障碍如何诊断?	88
84. 何谓伸舌样痴呆?	89
85. 对弱智儿童的教育训练有何特殊方法?	90
86. 儿童抽动症有何表现?	92
87. 什么是抽动-秽语综合征?	92
88. 导致儿童抽动障碍的原因有哪些?	93
89. 对儿童抽动障碍应如何治疗?	94
90. 为什么有的儿童会偏食?	95
91. 怎样预防营养补剂导致的儿童性早熟?	96
92. 为什么要开展性教育?	97
93. 性教育中父母应尽什么责任?	97

94. 如何看待孩子的早恋问题?	98
95. 儿童性心理偏移有哪些表现?	99
96. 如何看待青少年追星行为?	100
(二) 爱情、婚姻心理	102
97. 爱情是什么?	102
98. 什么是爱情的心理现象?	103
99. 如何理解爱情的心理内涵?	104
100. 如何理解爱情欲求的不同水平?	105
101. 怎样进行情爱的交流与发展?	106
102. 怎样理解两性的相互吸引?	106
103. 如何判断对方是否真心爱你?	107
104. 什么是健康的婚恋心理?	108
105. 何谓婚恋中的罗密欧-朱丽叶效应?	109
106. 如何摆脱单相思的烦恼?	110
107. 失恋时怎么办?	111
108. 婚前应有哪些心理准备?	113
109. 为什么早婚不利于健康?	114
110. 举行婚礼会有哪些心理反应?	115
111. 如何适应婚姻带来的心理变化?	116
112. 婚姻大事可否咨询?	117
113. 新婚夫妇如何白头偕老?	118
114. 夫妻情爱的效能如何?	119
115. 婚后夫妻在社会中的地位有哪些类型?	120
116. 怎样塑造夫妻角色?	121
117. 如何做好家庭中的丈夫角色?	122
118. 如何当好妻子角色?	123
119. 怎样看待夫妻关系?	124

120. 如何使夫妻相配?	125
121. 什么是健康的夫妻关系?	126
122. 如何巩固发展夫妻情爱?	127
123. 夫妻相处时采用什么态度?	128
124. 哪些因素影响夫妻关系的协调相容?	128
125. 怎样发挥夫妻间交流的技艺?	129
126. 夫妻间如何增强亲密感和幸福度?	130
127. 怎样保持夫妻间的良好情感和相互印象?	131
128. 女性月经周期的心理行为有哪些表现?	132
129. 丈夫应怎样关心妻子经期的心理变化?	133
130. 怀孕期有哪些心理变化?	134
131. 性爱有哪些特征?	135
132. 什么是性爱的美感? 如何保持?	136
133. 什么是性情感?	137
134. 夫妻间如何保持性和谐?	138
135. 做性梦是有邪念吗?	139
136. 哪些药物会影响男子性活动?	140
137. 长期避孕是否会影响性功能?	141
138. 两地相思, 怎消情愁?	142
139. 夫妻久别, 怎解性困?	143
140. 我国社会对性伦理道德观的原则是什么?	144
141. 夫妻生活是怎样进行演变的?	145
142. 夫妻心理相容有何妙方?	145
143. 如何增强夫妻间的吸引力?	147
144. 夫妻间不和怎么办?	148
145. 怎样注意平复婚后首次情感裂痕?	149
146. 婚后的矛盾有哪些? 如何化解?	150

147. 异性间交往应保持什么样的距离?	152
148. 对婚外恋应持何种态度?	153
149. 婚外情会酿出什么悲剧?	154
150. 从心理学角度采取什么措施防范婚外情?	154
151. 离婚会经历什么样的心理历程?	155
152. 怎样分析离婚心理?	156
153. 怎样适应跨文化夫妻角色?	157
154. 何谓开放性婚姻?	158
155. 何谓精神恋爱? 如何评价?	159
156. 如何看待西方的“性解放”?	160
157. 传统中有哪些有害的性观念?	161
158. 为何发生夫妻交往障碍?	162
(三) 家庭心理	163
159. 家庭及家庭的功能是什么?	163
160. 家庭关系包括哪些方面?	164
161. 家庭有哪些形态?	165
162. 什么是家庭角色?	166
163. 怎样当好父亲角色?	166
164. 怎样当好母亲角色?	167
165. 如何看待家庭的角色结构?	168
166. 如何看待血缘关系?	169
167. 家庭成员之间心理相容有何作用?	170
168. 怎样处理两代人的矛盾?	171
169. 如何认识代际关系?	172
170. 如何发扬家庭民主?	173
171. 良好的家教应注意什么?	174
172. 如何对待家务劳动?	175

173. 幸福家庭的标准是什么?	176
174. 何谓畸形家庭?	177
175. 怎样使家庭内部和谐相容?	177
176. 什么是健康的家庭生活方式?	178
177. 如何使家庭与社会相协调适应?	179
178. 怎样创建健康的家庭?	180
179. 家庭应如何促使儿童心理健康发展?	181
180. 家庭环境不良对孩子成长带来什么影响?	182
181. “留守子女”中出现了什么问题?	183
182. 如何把握好环境教育对儿童成长的影响?	184
183. 家庭美育包括哪些内容?	185
184. 文艺作品对孩子有哪些教育作用?	186

二、社会篇

(一) 人际关系及社会心理	189
185. 何谓群体? 它与个人有何关系?	189
186. 人是怎样社会化的?	190
187. 如何充当好自己的社会角色?	191
188. 人有哪些心理需要?	192
189. 什么是文化的社会含义?	193
190. 什么是人际关系?	194
191. 人为什么渴望与他人交往?	195
192. 什么是人际吸引?	196
193. 人际间的交往与沟通如何进行?	197
194. 怎样保持人际距离与避免冲突?	198

195. 社会的价值观对人有何影响?	199
196. 为何需要多与人交往?	200
197. 如何与人交往?	200
198. “以貌取人,失之于人”是如何造成的?	202
199. 怎样给人良好的第一印象?	203
200. 怎样正确认识自己?	205
201. 如何了解他人?	206
202. 为何要及时调节自己的角色行为?	207
203. 社会风气与个人有何关系?	208
204. 应怎样创造良好的社会气氛?	209
205. 如何看待风俗?	210
206. 什么是公众意识?	211
207. 什么是时尚与时髦?	212
208. 如何从文学艺术中陶冶个性、培养情操?	213
209. 如何适应社会?	214
210. 青少年怎样确立志愿进行职业选择?	214
211. 如何才能使职业适应个人?	216
212. 导致职业不适应性有何原因?	217
213. 如何求助于职业指导和职业咨询?	218
214. 怎样做好应聘面试的心理准备?	219
215. 如何适应改革开放带来的人际关系变化?	221
(二) 社会性心理问题	223
216. 什么是从众心理? 从众行为有何不好?	223
217. 如何对待商品广告?	224
218. 存在偏见与偏爱有何危害?	225
219. “好胜逞能”心态有何利弊?	226
220. 为何有人会见“鬼”?	227

221. 巫医能治好病吗？	228
222. 骗子有何心理特点？	229
223. 怎样防止受骗上当？	230
224. 为什么有些人生病时“讳疾忌医”？	232
225. 如何避免感情用事？	233
226. 如何培养良好情绪？	234
227. 怎样战胜忧愁抑郁之情？	235
228. 人为什么会有自卑感？	237
229. 如何预防和调整自卑心理？	238
230. 如何看待多疑心理？	239
231. 测一测，你是否多疑？	240
232. 怎样改变多疑的心理？	241
233. 什么是嫉妒心？	242
234. 怎样克制和消除嫉妒心理？	244
235. 遭人嫉妒怎么办？	245
236. 发怒对身心健康有何危害？	246
237. 有何制怒之术？	247
238. 怎样驱除恐惧心理？	249
239. 怎样消除紧张情绪？	250
240. 怎样摆脱烦恼？	251
241. 怎样克服羞怯心理？	253
242. 怎样看待社会弱势群体？	254
243. 怎样帮助未婚大龄青年保持心理平衡？	255
244. 如何正确对待“失贞”？	256
245. 遇到性骚扰应该采取什么对策？	257
246. 如何面对五光十色的性环境世界？	258
247. 赌徒心理有何危害？	259