

获得内心的宁静并不难，只要读一读……

摆脱心理障碍 450问

主编 王庆然 尹宝光 王长友

 科学技术文献出版社

摆脱心理障碍 450 问

主 编 王庆然 尹宝光 王长友

副主编 庄建国 蒋 薇 于 涌

编 委 (以姓氏笔画为序)

马明非 于 涌 于忠波

王长友 王 伟 王庆然

尹宝光 方燕雁 庄建国

余 敏 杨晓春 陈 思

贺 慨 蒋 薇

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

摆脱心理障碍 450 问/王庆然等主编.-北京:科学技术文献出版社,
2003.10

ISBN 7-5023-4364-4

I. 摆… II. 王… III. 精神障碍-问答 IV. R749-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054422 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)68515544-2172

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 张金水

责 任 编 辑 张金水

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 370 千

印 张 15.75

印 数 1~7000 册

定 价 24.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以问答形式,将一般心理常识、基本的心理活动及其障碍、各型人格障碍、心理依赖和怪癖、性功能障碍与性变态,以及儿童期、青少年期、中年期、更年期和老年期等不同年龄组的心理异常、心理咨询、心理诊断及心理治疗等内容奉献给读者。目的在于普及心理卫生保健知识,提高自我保健意识、自我保健知识和技巧。

适合非专业(具有初中以上文化程度)的广大读者阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言

当代人最需要的莫过于健康。健康有很多定义,其中较为权威的是在《世界卫生组织章程》序言中所申明的定义,即“健康是身体上、心理上、社会上的完全安逸状态,而不只是没有疾病或不衰弱。”仅从生物学角度考虑健康和疾病有很大的局限性,1977年美国医学家 G. L. 恩格尔提出了生物—心理—社会医学模式。显然,健康应涉及到生物学或生理学、心理学和社会学等三大领域(跨学科的问题)。身体或称躯体上的健康就是指人体功能正常,没有缺陷和疾病;心理上的健康包括积极有效的心理活动、平稳正常的心理状态,对当前或发展着的客观现实,以及对自我内环境具有良好的适应功能。自 20 世纪 50 年代以来,人们愈加认识到,只有躯体上的健康是不够的,完整的健康还应该包括心理上的健康。否则很难适应多变化、快节奏等现代社会的发展潮流。鉴于上述情况,我们编写了《摆脱心理障碍 450 问》奉献给读者。

心理卫生保健是涉及人类健康的重大问题,已引起公众的重视。心理卫生保健的实施带有很普遍的群众性和社会性。《摆脱心理障碍 450 问》是把常见心理问题和心理失常或称心理障碍、心理咨询和心理治疗等方面的知识,以问答的形式编写成一本通俗读物,其后还附有许多心理疗法。此书深入浅出,适合非专业的广大读者阅读。作者希望它能成为读者的一把“开心钥匙”。心理卫生保健知识的普及将会

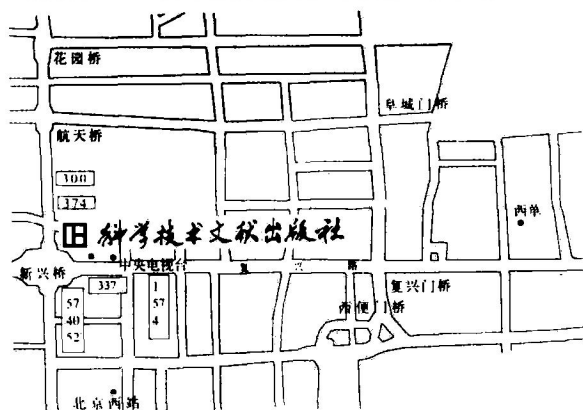
使读者的自我保健意识、自我保健知识和技巧得到进一步提高,这就是最佳的健康资源。心理咨询和心理治疗要求施治者与求治者进行良好的沟通与携手,求治者自己也要有主见,要多提出一些问题,以便参与决策。对于这一点,事先多了解或多掌握一些心理卫生保健知识也是十分必要的。

“2000 年人人享有卫生保健”,它曾是世界卫生组织提出的口号,我们认为其有两层含义,一是社会要为所有的社会成员提供基本卫生保健(初级卫生保健)保障,另一是社会成员自己应该把握健康的主动权和控制权。从某种意义上讲,后者比前者更为重要。怎样才能把握健康的主动权和控制权?简言之,须普及卫生保健知识,特别是心理卫生保健知识,用以评估或测定自己的健康状况,杜绝或减少危险因素对自己的威胁(如改掉自己的不良生活习惯和行为等),改善自己的适应功能……《摆脱心理障碍 450 问》就是要在在这方面做一些尝试。

在编写的过程中力争使其具有较好的可读性及可操作性。读了本书之后,读者若能对自己的心理问题有一定的了解,能进行必要的自我心理调适,以及知道怎样进一步求助于心理医生进行心理咨询或心理治疗,并能配合默契,即达到了我们编写此书的初衷。同时,由于我们受专业及文字水平所限,书中会有不够成熟之处,甚至疏漏或错误在所难免,敬请读者不吝指教。

编者

21 世纪第一个羊年春节于北京



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

总 论

一、心理	(3)
1. 什么是心理?	(3)
2. 何谓心理学, 心理的实质是什么?	(3)
3. 心理产生的生理基础是什么?	(4)
二、心理健康的标准	(6)
4. 心理健康有何标准?	(6)
5. 何谓心理健康的“成熟者”模式? ...	(6)
6. 何谓心理健康的“自我实现者”模式?	(7)
7. 何谓心理健康的“创发者”模式? ...	(8)
8. 何谓心理健康的“常人”模式?	(8)
三、应激与心理防卫	(10)
9. 什么叫应激?	(10)
10. 什么叫心理应对, 它具有什么样的 作用?	(10)
11. 什么叫心理防卫, 它具有什么意义?	(11)
12. 心理防卫有哪些具体的作用方式?	(12)
四、“亚健康”状态与心理异常	(17)
13. 什么叫“亚健康”状态?	(17)
14. 何谓心理异常?	(18)
15. 心理异常有哪些?	(19)
16. 心理异常的成因是什么?	(19)

17. 心理异常成因的遗传因素通过哪几个方面得以证实? (20)
18. 何谓心理异常成因的素质因素, 它包括哪两个方面? (21)
19. 怎样理解心理异常成因的全身性疾病因素? (21)
20. 心理异常成因的心理社会因素是怎样发挥致病作用的? (22)
21. 何谓机体的功能状态, 其与心理异常有什么关系? (24)
22. 心理正常与心理异常有何区别? (24)

基本的心理活动及其障碍

- 一、感觉、知觉与感知障碍 (29)
23. 什么是感觉与知觉? (29)
24. 什么是感觉障碍, 临床上常见的有哪些? (30)
25. 感觉障碍需怎样治疗? (32)
26. 什么是知觉障碍, 临床上常见的有哪些? (33)
27. 知觉障碍需怎样治疗? (36)
- 二、思维与思维障碍 (40)
28. 什么叫思维? (40)
29. 什么叫思维障碍, 有几类? (40)
30. 什么叫病理性象征性思维, 如何治疗? (41)

31. 什么叫创新词,如何治疗?	(41)
32. 什么叫强迫性思维,如何治疗? ...	(42)
33. 什么叫思维奔逸,如何治疗?	(43)
34. 什么叫思维插入,如何治疗?	(44)
35. 什么叫思维迟缓,如何治疗?	(44)
36. 什么叫思维贫乏,如何治疗?	(45)
37. 什么叫思维抽取,如何治疗?	(46)
38. 什么叫思维散漫,如何治疗?	(47)
39. 什么叫思维中断,如何治疗?	(47)
40. 什么叫妄想,如何治疗?	(48)
41. 什么叫赘述症,如何治疗?	(49)
三、情绪及情感反应障碍	(50)
42. 什么叫情绪?	(50)
43. 什么叫情绪障碍,分几类?	(51)
44. 情绪持续障碍有哪几种,各有什么 特征?	(51)
45. 情绪持续障碍需怎样治疗?	(52)
46. 情绪发生障碍有哪几种,各有什么 特征?	(53)
47. 情绪发生障碍需怎样治疗?	(54)
48. 情绪协调障碍有哪几种,各有什么 特征?	(54)
49. 情绪协调障碍需怎样治疗?	(55)
50. 什么叫情感?	(55)
51. 情绪、情感有何联系和区别?	(56)
52. 什么叫情感障碍?	(57)

53. 病理优势情感有哪几种,各有什么特征? (58)
54. 病理优势情感需怎样治疗? (59)
55. 情感诱发障碍有哪几种,各有什么特征? (60)
56. 情感诱发障碍需怎样治疗? (63)
57. 情感退化有哪几种,各有什么特征?
..... (63)
58. 情感退化需怎样治疗? (64)
- 四、记忆及记忆障碍** (65)
59. 什么叫记忆障碍? (65)
60. 什么叫记忆错误,是由什么原因引起的? (65)
61. 记忆错误常见的原发病有哪些,各自有何表现? (66)
62. 记忆错误需怎样治疗? (67)
63. 错构和虚构各有何表现? (68)
64. 错构和虚构需怎样治疗? (68)
65. 潜隐记忆、似曾相识感、旧事如新症和重演性记忆错误等记忆障碍是怎样发生的? (69)
66. 潜隐记忆、似曾相识感、旧事如新症和重演性记忆错误等记忆障碍各有何表现? (69)
67. 潜隐记忆、似曾相识感、旧事如新症和重演性记忆错误等记忆障碍有哪些常见的原发病? (70)

68. 潜隐记忆、似曾相识感、旧事如新症和重演性记忆错误等记忆障碍需怎样治疗?	(71)
69. 什么叫往事虚构综合征?	(72)
70. 什么原因可引起往事虚构综合征?	(72)
71. 往事虚构综合征有何特征?	(73)
72. 往事虚构综合征有哪些常见的原发病,各有何表现?	(73)
73. 往事虚构综合征需怎样治疗?	(75)
74. 什么叫记忆恍惚,怎样治疗?	(76)
五、意识及意识障碍	(77)
75. 什么叫意识?	(77)
76. 什么叫意识障碍?	(78)
77. 什么叫嗜睡?	(78)
78. 什么叫意识模糊?	(78)
79. 什么叫昏睡?	(79)
80. 什么叫昏迷?	(80)
81. 什么叫人格解体?	(80)
82. 什么叫双重人格?	(81)
83. 什么叫交替人格?	(81)
84. 什么叫定向障碍?	(81)
85. 什么叫自知力障碍?	(82)
86. 什么叫谵妄状态?	(82)
87. 什么叫蒙眛状态?	(82)
88. 什么叫睡梦样状态?	(83)
89. 什么叫精神错乱?	(83)

90. 意识障碍需怎样治疗? (84)
- 六、意志及意志障碍 (85)
91. 什么叫意志? (85)
92. 意志有哪些特征? (85)
93. 什么叫意志障碍, 可从哪几个方面
分类? (87)
94. 什么是精神矛盾症, 需怎样治疗?
..... (88)
95. 什么是易暗示性, 需怎样治疗? ... (88)
96. 什么是意志减弱, 需怎样治疗? ... (89)
97. 什么是意志缺乏, 需怎样治疗? ... (91)
98. 什么叫意志增强, 需怎样治疗? ... (91)
99. 什么是病理性意志增强, 需怎样治
疗? (92)
100. 什么是意向倒错, 需怎样治疗?
..... (92)

人格障碍

- 一、简介 (97)
101. 什么叫人格? (97)
102. 什么叫人格障碍? (98)
103. 人格障碍是由哪些原因引起的?
..... (98)
104. 人格障碍分为哪几大类? (100)
105. 人格障碍有哪些基本特征? (100)
- 二、偏执型人格障碍 (102)
106. 什么叫偏执? (102)

107. 什么叫偏执型人格障碍?	(102)
108. 偏执型人格障碍有何特征表现?	(103)
109. 偏执型人格障碍需采取哪些治疗 措施?	(104)
三、分裂样人格障碍	(107)
110. 什么叫分裂样人格障碍?	(107)
111. 分裂样人格障碍有何特征表现?	(107)
112. 分裂样人格障碍需采取哪些治疗 措施?	(109)
四、癔症型人格障碍	(111)
113. 什么叫癔症型人格障碍?	(111)
114. 癔症型人格障碍有何特征表现?	(111)
115. 癔症型人格障碍需采取哪些治疗 措施?	(113)
五、强迫型人格障碍	(114)
116. 什么叫强迫型人格障碍?	(114)
117. 强迫型人格障碍有何特征表现?	(115)
118. 强迫型人格障碍需采取哪些治疗 措施?	(116)
六、依赖型人格障碍	(117)
119. 什么叫依赖型人格障碍?	(117)
120. 依赖型人格障碍有何特征表现?	(117)

121. 依赖型人格障碍需采取哪些治疗措施? (118)
- 七、反社会型人格障碍 (120)
122. 什么叫反社会型人格障碍? (120)
123. 反社会型人格障碍有何特征表现? (121)
124. 心理学家克莱克利介绍了哪些反社会型人格障碍的特征? (122)
125. 反社会型人格障碍需采取哪些治疗措施? (123)
- 八、攻击型人格障碍 (125)
126. 什么叫攻击型人格障碍? (125)
127. 攻击型人格障碍有何特征表现? (126)
128. 攻击型人格障碍需采取哪些治疗措施? (127)
- 九、回避型人格障碍 (129)
129. 什么叫回避型人格障碍? (129)
130. 回避型人格障碍有何特征表现? ... (129)
131. 回避型人格障碍需采取哪些治疗措施? (130)

心理依赖和怪癖

- 一、心理依赖 (135)
132. 什么叫依赖? (135)
133. 依赖会造成哪些医学和行为后果? (135)

134. 有哪些致依赖物质(或称毒品)可使人产生依赖(成瘾)?	(137)
135. 致依赖(成瘾)过程分几个阶段?	(138)
136. 什么叫吸毒?	(138)
137. 吸毒是什么原因造成的?	(139)
138. 有哪些戒毒方法?	(140)
139. 吸烟最先是哪里兴起的,何时传入中国?	(142)
140. 吸烟对人体健康有何影响?	(142)
141. 为什么说吸烟是当今世界一大公害,怎样克服这一公害?	(143)
142. 吸烟习惯(烟瘾)是怎样形成的?	(144)
143. 嗜烟者有什么表现特点?	(145)
144. 有哪些主要的戒烟方法?	(145)
145. 什么叫酒依赖?	(147)
146. 饮酒好不好?	(147)
147. 酒依赖会带来哪些危害?	(148)
148. 酒依赖是怎样产生的?	(150)
149. 酒依赖有哪些表现形式?	(151)
150. 酒依赖有哪些表现特点?	(151)
151. 有哪些方法可以戒酒?	(152)
二、怪癖	(154)
152. 什么叫洁癖?	(154)
153. 洁癖等强迫神经症是怎样引发的?	(154)

154. 洁癖等强迫神经症患者有什么表现特点? (155)
155. 洁癖等强迫神经症需如何治疗? (155)
156. 什么叫开灯睡眠癖? (157)
157. 开灯睡眠癖是由哪些原因造成的? (157)
158. 开灯睡眠癖有何特征表现? (157)
159. 怎样矫治开灯睡眠癖? (158)
160. 什么叫乘车恐怖症? (158)
161. 乘车恐怖症是什么原因引起的? (158)
162. 对乘车恐怖症需怎样治疗? (159)
163. 何谓疑病癖,有何特征表现? ... (160)
164. 疑病癖是由哪些原因引起的? ... (161)
165. 疑病癖需怎样调适? (161)
166. 在对疑病癖调适的实践中应注意什么? (162)

性功能障碍与性变态

- 一、简介 (167)
167. 何谓性行为障碍? (167)
168. 什么叫性功能障碍? (167)
169. 性功能障碍分几类? (168)
170. 引起性功能障碍的心理因素有几方面? (168)