

《当代家庭生活大全》丛书

当代家庭心理 卫生

当代中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代家庭心理卫生/申剑等编著. —北京: 当代中国出版社, 2002.1

ISBN 7-80170-056-2

I. 当… II. 申… III. 心理卫生 - 基本知识
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 081612 号

当代中国出版社 出版发行

社址: 北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码: 100009

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 毫米 32 开 9.5 印张 2 插页 205 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

定价: 16.50 元

《当代家庭生活大全》

丛书编辑委员会

主 编	李松晨	唐合俭				
副主 编	陈德仁	张 彤				
编 委	申 剑	窦 颂	赵 岩	原 永		
	李金叶	李 立	安 宁	黎 星		
	沈 敏	罗晓莉	申小辛	耕 勤		
	年 进	张建党				

《当代家庭心理卫生》

编辑委员会

主 编	申 剑	李秋野	张建党		
编 委	申 剑	李秋野	张建党	行延鹏	
	岳 蓉	欢 颜	白 黑	启 歌	
	申小辛	康 涛	张 吉		

目 录

一、心理卫生常识

(一) 心理学概述 (1)

1. 什么是心理学 (1)
2. 人的心理过程 (2)
3. 人心理的实质 (3)
4. 什么是心理健康 (3)
5. 人心理发展阶段的划分 (5)

(二) 人的心理现象 (6)

1. 人的记忆 (6)
2. 人的遗忘 (7)
3. 人的个性 (8)
4. 人的气质 (10)

5. 人的性格·····	(12)
6. 人的心理需要·····	(14)
7. 人的情绪·····	(15)
8. 人的意志·····	(17)
9. 人的感觉·····	(18)
10. 人的应激·····	(19)
11. 人的疲劳·····	(22)
12. 人的自我评价·····	(25)
13. 人的自我意识·····	(27)
14. 人的联想·····	(28)
15. 人的态度·····	(29)
16. 人的挫折·····	(30)
17. 人的内心冲突·····	(31)
18. 人的心理防卫机制·····	(32)
19. 人的适应能力·····	(34)
20. 人的控制力·····	(36)
21. 人的交往能力·····	(36)
22. 人的康复力·····	(37)
23. 人的喜欢·····	(38)
24. 人的从众心理·····	(40)

(三) 人的病态心理活动····· (40)

1. 什么是病态心理活动·····	(40)
2. 人的错觉·····	(41)
3. 人的幻觉·····	(42)
4. 人的焦虑·····	(43)

5. 人的忧郁·····	(44)
6. 人的易激惹性·····	(45)
7. 人的情感高涨·····	(46)
8. 人的妄想·····	(46)
9. 人的类偏狂反应·····	(47)
10. 儿童口吃现象·····	(48)
11. 病理性说谎·····	(49)
12. 意识障碍·····	(49)
13. 记忆障碍·····	(51)
14. 痴呆现象·····	(51)
15. 人格障碍·····	(52)

二、心理卫生及保健

(一) 不同时期的心理卫生及保健 ····· (55)

1. 婴幼儿期心理卫生与保健·····	(55)
2. 儿童期心理卫生与保健·····	(57)
3. 婴幼儿智力开发·····	(63)
4. 怎样塑造孩子的性格·····	(65)
5. 孩子吵闹为哪般·····	(67)
6. 青少年心理卫生与保健·····	(69)
7. 40岁成功要诀·····	(78)
8. 关于50岁·····	(81)
9. 中年期心理卫生与保健·····	(83)

10. 更年期心理卫生与保健	(89)
11. 老年期心理卫生与保健	(91)
12. 孕期心理卫生与保健	(96)

(二) 心理咨询与心理治疗 (99)

1. 什么是心理咨询	(99)
2. 心理咨询的方式	(101)
3. 心理咨询的原则	(101)
4. 什么是心理治疗	(103)
5. 心理治疗的重要性	(105)
6. 国外常用心理治疗的种类及方法	(106)
7. 国内常用的几种心理治疗方法	(107)

(三) 心理健康与人生 (124)

1. 你能活到多少岁	(124)
2. 不同血型的不同衰老现象	(126)
3. 怎样培养乐观情绪	(126)
4. 健康的家庭心理	(128)
5. 巧妙克服坏心情	(130)
6. 抗失眠妙法	(131)
7. 你拥有“特别智能”吗?	(133)
8. 养生心理学与健美的关系	(134)
9. 隐私与心理健康	(136)
10. 与人沟通的技巧	(139)
11. 制怒方法种种	(140)

12. 愤怒情绪的 9 个级梯 (141)
13. 怎样开发潜力 (142)
14. 快速消除心理疲劳法 (144)
15. 个性与人生 (145)
16. 成功的“秘密” (148)
17. 初恋六不要 (151)
18. 影响进餐的心理因素 (151)
19. 塑造自信心理 (153)
20. 怎样得体问话 (154)
21. 怎样摆脱难堪和尴尬 (156)
22. 如何拒绝别人 (158)
23. 怎样抑制火爆脾气 (161)

三、两性心理卫生

(一) 男性心理 (164)

1. 男人的爱情心理 (164)
2. 男性的择偶心理 (166)
3. 男性择偶误区 (168)
4. 不同气质男性的恋爱方式 (170)
5. 当男人爱上女人 (170)
6. 男人如何回答恋人的问题 (174)
7. 男人也需要温柔 (176)

(二) 女性心理 (176)

1. 女人的爱情心理 (176)
2. 女人该怎样考验爱情 (178)
3. 女人为什么话多 (180)
4. 女人的“爱情密码” (181)
5. 丑女也能吸引异性 (182)
6. 美女更要提高心理素质 (185)

(三) 男女情爱心理 (188)

1. 求爱勿忘含蓄 (188)
2. 关于爱情的各种心理现象 (190)
3. 当爱已成往事 (192)
4. 恋爱心理解密 (194)
5. 巧妙增进夫妻感情 (196)
6. 已婚男女的危险信号 (197)
7. 谈谈夫妻性格互补 (198)
8. 性生活的美感因素 (200)
9. 他(她)为什么爱发脾气 (203)
10. 怎样做个好妻子 (205)
11. “对付”丈夫的好办法 (207)
12. 夫妻性关系探析 (208)
13. 男人爱看美女的心理状态 (211)
14. 漫议老年夫妻关系 (212)

四、心理卫生咨询信箱

1. 认识自己的“感情周期” (217)
2. 嫉妒心理危害大 (218)
3. 如何消除暴躁脾气 (220)
4. 老年焦虑症的症状及治疗 (221)
5. 怎样才算得上心理健康 (223)
6. 孩子犯了错误以后是怎么想的 (226)
7. 怎样才能成为一个自强自信的人 (227)
8. 我是强迫症患者吗 (229)
9. 受到挫折怎么办? (231)
10. 怎样消除心理疲劳 (233)
11. 传播小道消息的心理 (235)
12. 音乐与心理 (237)
13. 皮肤纹理与心理的关系 (239)
14. 信手涂鸦能反映人的人格特征 (240)
15. 在夜间或恶劣的天气谨防自杀 (242)
16. 如何创造良好的心境 (243)
17. 相貌与成功 (246)
18. 注意青少年的性逆反心理 (247)
19. 漂亮女孩与人交往要注意的几点 (249)
20. 怎样安慰孩子 (251)
21. 老年人有性要求可耻吗 (254)
22. 我的丈夫是虐待狂吗? (256)
23. 该流泪时就流泪 (258)
24. 得了抑郁症怎么办? (259)

25. 家长应怎样关注孩子的心理发展·····	(260)
26. 儿童多动症的症状及治疗·····	(264)
27. 什么是儿童孤独症·····	(265)
28. 老年失眠症怎么治疗·····	(266)
29. 夫妻间如何留住爱·····	(268)
30. 明智的谎言益处多·····	(271)
31. 如何克服度假的心理不适·····	(273)
32. 如何获得别人的喜欢·····	(277)
33. 恋爱中的矜持·····	(279)
34. 如何保持心平气和·····	(281)
35. 勇敢者的心理·····	(283)
36. 失败的心理探析·····	(284)
37. 男性的胆怯心理·····	(286)
38. 惊恐的类型及防治·····	(288)

一、心理卫生常识

(一) 心理学概述

1. 什么是心理学

心理学研究的内容是人们的心理行为规律，经过百余年的发展，已形成一个庞大的体系，包括普通心理学、生理心理学、社会心理学、还有各专业的心理学，如医学心理学、教育心理学、商业心理学、军事心理学、管理心理学、工业心理学、中医心理学、司法心理学等等；其中普通心理学、生理心理学、社会心理学是心理学的基础，专业心理学都是基础心理学在该专业实践中形成的。

普通心理学研究的内容是心理行为的一般形式和规律，主要是人心理活动的研究，包括心理结构、过程和人格。

生理心理学研究的内容是心理行为的生理机制，包括实验室研究和临床研究，即人心理行为的实质和机制的研究。

社会心理学研究的内容是群体之间、群体与个体之间相互作用和影响的心理行为规律。主要内容包括：交往、暗示、模

仿、遵从、冲突、沟通、感染、援助、攻击等等。

2. 人的心理过程

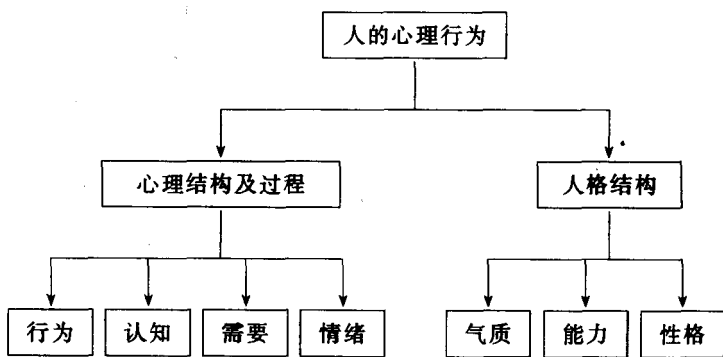
人的心理过程包括认识、情感和意志，这是人遇到事物时，必然经历的过程。当人看到或听到某件事情，先是对事物个别属性的反应，称为感觉；在感觉的基础上，形成对事物整体的反应，称为知觉。在感觉和知觉的基础上，应用知识和经验进行分析，深入事物的本质，掌握事物的规律，称为思维。事情过后，对该事情的回忆，称为记忆。

感觉、知觉、记忆和思维，称为认识活动。

在处理事物时的态度，称为情感；并且在处理事物时，常伴有个人意志的表现。

因此，人的心理过程是认识、情感和意志的统一。

可概括如下：



人的心理过程又受个性的影响，个性通过心理过程而表现，同时个性又制约心理过程。人的个性与遗传素质、生活条件、教育程度、工作等多方面有关。兴趣、性格、气质、能

力、爱好等构成人的个性。

3. 人心理的实质

心理是大脑的机能，人通过大脑对外界刺激信号进行加工和分析，并能形成映象，转化为概念和理论。也就是说，心理是大脑对客观现实的反应过程。

心理是在社会实践中发生和发展的，是生物性和社会性的统一。英国心理学家 S. F. Gacton (1822 - 1911) 认为天才多出自名人之家，才能和智力可以遗传；日本教育家木村久一则认为天才是良好教育的结果，每个人都有可能成为天才。显然，两种观点都有片面性。无论各民族的人，首先是生物体，有人的基本特征；而在外界环境中，人又具有可塑性，能适应外界不同环境和待遇。所以，人的心理是在遗传的基础上，在生活过程中形成和发展的。在不同的生活和实践活动中也形成不同的个性心理特征。

人的心理活动有三大特点：第一，人的心理活动是对自身和外界一种能动的、不断变化的反映过程。认识的提高，环境的改变，都会改变人的心理活动。第二，心理活动是人脑旧认识的折射。不同的人，对同一客观作用的心理活动是不同的；同一个人，在不同的时期或环境条件下，对同一客观作用的心理活动亦不同。第三，人的心理反应具有社会性。区别于动物的心理，人的心理活动具有目的性和能动性。心理活动受社会、历史条件和生产力发展水平的制约。

4. 什么是心理健康

心理健康是指人能够行动热情，良好地适应社会生活并有创造的理想。主要包括两方面的含义：良好的社会适应性、推动社会发展的创造性。

至今，对心理健康的衡量判断标准尚未统一，国内外心理学家各抒己见。

人本主义心理学家马斯洛和麦特曼把正常的心理概括为以下10个标准：(1) 充分的适应力；(2) 充分的了解自己，并能适度地评估自己的能力；(3) 生活的目标能切合实际；(4) 与现实环境保持接触；(5) 具有从经验中学习的能力；(6) 适当的情绪发泄和控制；(7) 能保持人格的完整与和谐；(8) 能保持良好的人际关系；(9) 在不违背社会规范的情况下对个人基本要求适当满足；(10) 在不违背集体利益的情况下，能做有限的个性发挥。

国内关于这方面的论述也很多，如北京医科大学王效道教授曾提出以下7条判断正常心理标准：(1) 良好的适应能力；(2) 较强的耐受力；(3) 意识水平高；(4) 控制力强；(5) 康复力强；(6) 良好的社会交往能力；(7) 道德愉快胜于道德痛苦。

也有的学者把正常心理的标准概括为以下几个方面：

(1) 智力水平正常，能正确反映事物；(2) 良好的社会适应力；(3) 正常的人际交往；(4) 具有稳定、愉快的情绪；(5) 具有旺盛的精力；(6) 心理行为特点与年龄一致；(7) 心理与行为相一致；(8) 理想与现实相一致。

心理不健康的标准就是与上述的正常标准相反。突出表现为以下几个方面：

(1) 智力低常，不能正确反映客观实际，难以适应生活、学习、工作、环境；(2) 耐受力差，控制力差；无论生活、情感、事业都经受不了挫折、失意或失败，面对困难不理智、工作消极、意志脆弱，心情常处于郁闷，情绪低落，好象谁都对

不起自己，又好象谁都在欺负自己，对生活灰心失望，遇到伤心的事高兴，遇到高兴的事伤心，心理创伤后会出现躯体、精神症状，重者自杀。(3) 人际关系不好，社交能力差，不能正确对待、处理各种人际关系，交往中心理易失调，心情郁闷，对处处不满意，莫名其妙地感到不安全，有时对谁都不相信，感觉谁都可能对自己造成不利，有时也不相信自己，对自己的行为、人格也彻底否定；(4) 自知力差：不能客观地评价自己，好大喜功，把梦想看成现实，或把梦想看得高于一切，拿幻想来骗自己也骗别人，对自己能力缺陷不接受，不相信，有时睁着眼说大话、说瞎话，常有自卑感，觉得自己不如人，常有内疚心理，觉得对不起这个人、对不起那个人、更对不起自己，遇到事情不顺，常自责自己、埋怨自己、不能容纳自己甚至打骂自己，复仇的心理很重却无能实施，理想的翅膀很大却不会飞。

5. 心理发展阶段的划分

我国现行划分标准：乳儿期（出生——1岁），婴儿期（1岁——3岁），学龄前期（3岁——6或7岁），学龄初期（6、7岁——11、12岁），少年期（11、12岁——14、15岁）、青年初期（14、15岁——17、18岁），成年期，老年前期，老年期。但这种划分有一定的局限性和不明确性。因此，出现了其它不同的划分标准，融进了生理发展、思维水平和行为特点，如：

J. Piager 划分儿童心理发展为四个阶段：(1) 运动感知阶段（0——2.2岁）。婴儿可分出自己和物体，知道动作和效果的关系，没有表象、思维和语言。(2) 运算前阶段（1.1岁——6、7岁）。有语言、表象思维的能力，能用表象词表示外界事的；以自我为中心，以自己的标准分辨左右；不能行可逆