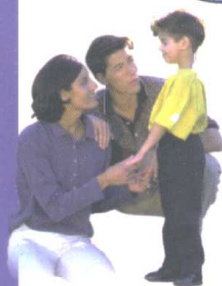


珍爱健康系列丛书



JIATING XINLIYISHENG



家庭心理医生



顾问 吕炳奎
名誉主编 钱信忠
主 编 曹 华
蔡发良



九州出版社

家庭心理医生

顾问：吕炳奎

中医药学会研究会会长

卫生部中医司司长

名誉主编：钱信忠

原中华人民共和国卫生部部长

主 编：曹 华

蔡发良

中国社会心理学协会郑重推荐



责任编辑：孙红梅 李之昕

封面设计：亮点美术创意工作室

图书在版编目（CIP）数据

家庭心理医生/曹华，蔡发良主编. —北京：九州出版社，2002.1

ISBN 7-80114-727-8

I. 家... II. ①曹...②蔡... 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（2001）第 096560 号

《家庭心理医生》编委会

顾问：吕炳奎

名誉主编：钱信忠

主 编：曹 华 蔡发良

副 主 编：郑宇红 张汉林 严向银

编 委：蔡发良 曹 华 傅开镜

田国平 王 森 张汉林

郑宇红 严向银 姚 军

袁 鹏

家 庭 心 理 医 生

出版：九州出版社

地址：北京市海淀区万寿寺甲4号，中央社会主义学院主楼

邮编：100081 电话：68706018

经销：全国新华书店

印刷：北京京东印刷厂

开本：787×1092 毫米 1/16

字数：795 千字

印张：43

版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数：1—15000

书号：ISBN 7-80114-727-8/R·10

定价：48.00 元

NAU76/01

心理医生

我们提倡全社会关注心理
问题因为心理健康与身体
健康同样重要

八岁老中医

吕炳奎



二〇〇二年七月元日

預防心理疾病
保障身心健康
為心理醫生之題

錢信忠
二〇〇二年一月

前 言

心理障碍人人都有！这决非危言耸听！

心理学家的最新发现报告：现代社会上各类人群已经几近丧失心理承受力，原本呈隐性的某些心理障碍已经昭然若显！

复杂的社会，难测的人心，造就的不是掷地有声的铿锵人生，而是越来越脆弱的神经系统。在地位和权力的交替中，在金钱和爱情的天平前，轻易失态以至失衡。于是困惑，多疑，灰暗，人格解体……

心理学必须普及。心理学也急需走入家庭。

由于我国特殊的国情，大多数家庭都是一对夫妻一个孩子。因溺爱在前，促成孩子的个性生成要么孤独、自私；要么偏激、霸道，特别是年轻夫妇忙于工作，把孩子托付于自己的父母，却忽略了两代人在教育孩子思想观念和方式方法上的巨大差异，其负面影响也造成了问题儿童的数量大得惊人。另一种家庭结构也是心理疾病暴发的隐患，这种家庭就是，夫妇人到中年，自己原本是多事之秋，又遇子女进入青春期的躁动、叛逆，结果两代人都因强调个性而把误解转化为理解的距离拉得无限长……

上述家庭中的每个个体在融入社会以后，形成了不可小视的不安定因素。当然，也有相当一部分人在意识到自己的异常心理和障碍后，也经历过挣扎，却因千百年来的封建保守思想作祟，力守着家丑不外扬，隐私不示人的古训。如此的讳疾忌医，又在无法控制的非正常欲望的驱使下，其内在的精神崩溃在即；外在的行为超越道德底线，走向犯罪。

我们结合心理学专家和各心理咨询门诊医师的专业理论和实际经验编写此书的目的，就是为各家庭的心理就诊设置一位全天候的医生。手捧此书，面对二百个真实、生动的典型病例，症状成因的全面剖析，宛若在自己家里与一位心理医师娓娓相诉，而无羞于启齿，碍于隐私之不便，反而有助于某些隐性的心理障碍消弥于无形。

本书力求专业知识通俗化；权威医诊细致化；对号入座趣味化。书中各生理期都配有各种心理能力测量表，若细读细对，应是有趣而又便捷的洞悉自己的心态走向的好方法。解读之余，不仅能认识自己，而且可以指点亲朋，以求得最大程度上的理解沟通。

试问：孩子出生了，你的心理准备如何？下岗了，你的心理准备如何？入世了，你的心理准备如何？我们说：自信，源于了解自己。了解自己，源于拥有自己的家庭心理医生。

编 者

2001年12月

目 录

告诉你一个吓你一跳的事实：心理医生接诊的病人
当中，孩子的比例在急升，并且还包括婴幼儿！所以，
家庭心理医生建议

心理关怀从幼儿开始	(1)
儿童的心理发展	(3)
儿童心理卫生的辅导	(5)
儿童问题行为的矫正辅导	(7)
婴幼儿心理健康标准	(9)
新生儿适应能力测量	(11)
婴幼儿气质测量	(12)
1~3岁婴幼儿动作能力测量	(13)
3~6岁幼儿心理健康测量	(17)
小学生心理健康的标准	(24)
小学生学习适应性测量	(25)
小学生情绪稳定性测量	(35)
小学生心理健康综合测量	(39)
儿童缄默症	(43)
儿童选择性缄默症	(45)
儿童孤独症	(46)
电视孤独症	(49)
儿童恐怖症	(50)
学校恐怖症	(51)
儿童行为异常	(53)
儿童多动症	(57)
异食癖	(59)
儿童精神分裂症	(60)
学习困难症	(63)
儿童心理偏离	(65)

溺爱综合征	(66)
儿童异装癖	(67)
恋母综合征	(68)
婴儿智力异常	(70)
幼儿园恐怖症	(73)
过于任性	(75)
儿童退缩行为	(77)
吸吮手指	(79)
肥胖症	(80)
抽动秽语综合征	(82)

谁能读我芳草心，解我少年志

谁能伴我床前灯，携我天涯月

因为年龄他们不可以再幼稚，也因为年龄他们不可

能太成熟，结果他们不得不为自己的“青春”而烦恼

花季的迷惑	(85)
青春期心理特征	(87)
中学生心理健康	(89)
中学生学习适应性测量	(92)
中学生人格特质测量	(100)
中学生心理健康综合测量	(119)
大学生心理健康测量	(127)
大学生焦虑测量	(130)
大学生情绪稳定性测量	(136)
大学生人际关系和谐性测量	(147)
大学生心理适应能力测量	(152)
大学生心理健康综合测量	(170)
学习疲劳	(176)
教师偏心	(178)
学校恐怖症	(180)
上课学习效率低下	(182)
自学中的高原现象	(184)
考试焦虑	(186)
考试怯场	(192)
中考或高考落榜	(194)

好打架	(197)
好说谎	(200)
过分自私	(202)
意志薄弱	(204)
缺乏自信	(206)
偏执心理	(208)
嫉妒心理	(211)
自卑心理	(215)
空虚与无聊心理	(218)
虚荣心理	(220)
多疑心理	(222)
孤独心理	(224)
相貌艳丽困扰	(227)
相貌丑陋困扰	(230)
心理危机	(232)
抑郁症	(234)
焦虑症	(238)
疑病症	(256)
经前期紧张症	(258)
人格障碍	(259)
适应性障碍	(263)
社交障碍	(269)
心理性疲劳	(276)
心理幼稚症	(277)
早期精神分裂症	(280)
冲动与攻击心理	(281)
酗酒	(284)
嗜烟	(286)
病理性赌博	(288)
吸毒	(290)
求爱遭到拒绝	(293)
单相思	(301)
失恋	(310)
三角或多角恋	(326)
大龄青年择偶心理障碍	(333)

性骚扰	(336)
妻子婚前失身的男性心理障碍	(339)
性意识困扰	(341)
手淫	(347)
边缘性行为	(349)
婚前性行为	(351)
性伤害心理	(352)
同性恋(青少年)	(355)
异性恐怖症	(359)

年轻不再 + 迟暮将至 + 社会重压 + 家业相迫 = 忧患

丧偶 + 下岗 + 更年期 + 病态怀旧 = ?

“不惑”的困惑	(363)
中年期心理特征	(365)
自私心理	(377)
贪婪心理	(380)
吝啬心理	(384)
空虚心理	(387)
虚荣心理	(391)
迷信心理	(394)
病态怀旧心理	(398)
睡眠障碍	(400)
神经衰弱	(405)
降职后的心理困扰	(407)
居丧综合征	(409)
下岗综合征	(410)
失业或待业后的心理困扰	(411)
心理疲劳	(413)
成功的心理困扰	(415)
早衰综合征	(416)
灰色心理	(417)
心理老化	(418)
体质不良综合征	(419)
独身者的心理障碍	(420)
夫妻一方性欲亢进的心理困扰	(423)

不育(孕)症患者的心理障碍	(436)
夫妻一方有外遇的心理障碍	(438)
婚外恋者的心理困扰	(441)
离婚后的心理困扰	(447)
亲子不和的心理困扰	(450)
家庭成员身患绝症的心理困扰	(466)
家庭财产损失的心理困扰	(468)

老在生理是客观规律,老在心理则是自寻烦恼。有
一些事实,不会因为我们不盼望就少出现或不出现,尤
其是当我们面对岁月的时候

夕阳可以更灿烂	(471)
老年期心理障碍	(473)
更年期综合征	(476)
更年期偏执症	(479)
老年期抑郁症	(480)
离退休综合征	(483)
家庭空巢综合征	(486)
老年丧子的心理障碍	(488)
老夫少妻性心理障碍	(489)
老年人性困扰	(491)
老年自杀	(493)
面对死亡的心理困扰	(495)

女人心,天上云。彩云?雨云?

女人心,心中网,纲目交错千千结

出于天性,女人爱做梦又不肯醒;出于生理,女人
渴望关怀又羞于启齿。于是无尽的盼望和无尽的失落盘
结在心中,在有限的心理承受力之下怎能不轰然崩溃

巧解“千千结”	(499)
女性的心理健康标准	(501)
哭笑心理与女性心理健康	(502)
少女性心理	(505)
少女的早恋心理	(509)
少女的错位性爱心理	(512)

恋爱中女性心理缺点	(514)
婚前性行为心理	(523)
女性成才心理	(526)
中年女性的心理卫生	(529)
女强人综合征	(531)
婆媳关系	(533)
离婚心理障碍	(535)
受丈夫虐待	(537)
再婚心理障碍	(540)
孕妇心理	(543)
更年期女性心理	(546)
女性嫉妒心理	(549)
恐怖心理	(551)
自杀心理	(552)
手淫心理	(554)
遭受性污辱后的心理障碍	(556)
女性消费心理	(560)
女性美容心理	(562)

关于伊甸园的联想一定是“性”，可是关于“性”的
 联想却没有肯定的答案。保守的人会说：丑陋，开放的人
 会说：刺激，似懂非懂的人会说：不就那么回事吗？
 然而，真的是那么回事吗

伊甸园里的不和谐	(565)
性欲抑制	(567)
性厌恶	(569)
性幻症	(572)
异装癖	(575)
易性癖	(577)
露阴癖	(578)
窥阴癖	(580)
自恋癖	(581)
秽语症	(582)
恋兽癖	(586)
恋老人癖	(589)

恋童癖	(591)
同性恋	(592)
双性恋	(595)
口淫(交)癖	(597)
性施虐与性受虐	(600)
鸡奸癖	(602)
群淫癖	(603)
乱伦	(605)
强奸	(606)
色情狂	(609)

古希腊著名的精神分析学专家弗洛伊德曾说：上帝
之所以怜悯我们，是因为他知道我们多么脆弱

真正健康在精神	(613)
旅途精神病	(615)
妄想阵发	(616)
周期性精神病	(618)
心因性精神障碍	(620)
反应性精神病	(623)
气功所致精神障碍	(625)
神经性厌食症	(627)
神经性贪食症	(630)
失眠症	(631)
恐怖症	(632)
强迫症	(634)
疑病症	(638)
焦虑症	(640)
癔症	(644)
躁郁症	(646)
双相情感障碍	(649)
抑郁性神经症	(650)
冬季抑郁性神经症	(653)
人格解体障碍	(653)
神经衰弱	(655)
主要参考书目	(658)

心理关怀从幼儿开始



告诉你一个吓你一跳的事实：心理医生接诊的病人当中，孩子的比例在急升，并且还包括婴幼儿！

是孩子出问题了还是我们出问题了？答案不言而喻。可是被我们忽视的不仅仅是与孩子心贴心的沟通，更主要的是我们剥夺了他们表达的权利。关注“儿童的心理发展”是全社会的责任和义务，让每个孩子的童年都与童稚相伴、与梦相伴，应是我们在此努力的方向。

是孩子出问题了还是我们出问题了？答案不言而喻。可是被我们忽视的不仅仅是与孩子心贴心的沟通，更主要的是我们剥夺了他们表达的权利。关注“儿童的心理发展”是社会的责任和义务，让每个孩子的童年都与童稚相伴、与梦相伴，应是我们在此努力的方向。

儿童的心理发展

1. 主要特点

(1) 从以具体形象思维为主要形式向抽象思维发展过渡

幼儿晚期抽象逻辑思维虽然开始发展，但占主要地位的还是具体形象思维，上小学后，儿童通过学习许多人类积累的知识经验，逐渐掌握了越来越多的概念、定理、规律，这促使儿童进行积极思维，为此，他们的抽象逻辑思维逐渐发展起来。

(2) 儿童心理活动的随意性和自觉性发展

幼儿晚期儿童心理活动的随意性和目的性虽然有所发展，但仍以不随意性为主。上小学后，在学习读、写、算的过程中，儿童要完成教师提出的任务，必须使自己努力注意、记忆和思考，这样不仅促使儿童各种心理过程的发展，随着第二信号系统调节机能的增强，心理活动和行为的随意性和目的性也得到了发展。

(3) 集体意识和个体意识的逐渐形成

儿童刚进入小学时，虽然也参加集体生活，但集体意识比较模糊，还不能清楚地意识自己和集体的关系，意识不到班级的荣誉。以后，在教师的教育下，通过全班分工轮流值日，特别是班级间的竞赛评比等集体活动，儿童就逐步意识到自己和集体的关系，意识到自己在集体中的权利和义务等等，逐渐形成对人、对自己、对事物的一定态度，初步形成了意志、性格和个性特征。

2. 表现形式

(1) 认知的发展

①感知方面，早期儿童感知事物时较笼统，往往只注意表面的现象和个别特征，时空特性的知觉也不完善；随着教学过程的深入，儿童知觉的有意性和目的性明显发展，他们能从知觉对象中区分出基本的特征和所需的东西，对于时间单位和空间关系的辨别能力也渐次增强。

②注意方面，虽然儿童的无意注意仍起重要作用，但有意注意发展迅速，并且逐渐在学习和从事其他活动中占主导地位。

③记忆方面，随着学习、训练的过程，儿童的有意记忆逐渐超过无意记忆