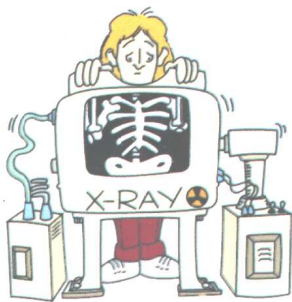
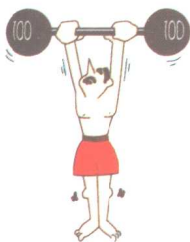


家庭心理医师

傅安球等
编著



关注家人心理危机

诊断家人心理问题

调整家人心理状态

恢复家人心理健康

——你也可以成为家庭心理医师



文匯出版社

家庭 心理 医师

编



 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理医生/傅安球编. —上海:文汇出版社,2000.12

ISBN 7-80531-866-2

I. 家... II. 傅... III. 心理卫生 - 普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72868 号

家庭心理医师

编 著/傅安球等

责任编辑/陈润华

封面装帧/赵小卫

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/复旦大学印刷厂

装 订/上海宏达装订厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2001 年 5 月第 2 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/320 千

印 张/14.375

印 数/3001-6000

ISBN7-80531-866-2/R·63

定 价/24.00 元

前 言

21 世纪,人们将越来越关注和重视心理健康。

世界卫生组织早在 1948 年成立时通过的宪章中就明确规定:“健康……是一种身体上、精神上和社会上的完整状态,而不只是没有疾病和虚弱。”半个多世纪以来,人们越发感到,只有躯体生理上的健康是远远不够的,完整的健康应该包括精神心理上的健康。特别是在竞争激烈、生活节奏快速的当今社会,仅有强健的躯体而缺乏健全的心理是很难适应高速代谢的社会的。人们之所以普遍感到目前心理异常似乎比以往更为多见,更为突出,除了诱发心理异常的各种应激源明显增多以外,与人们心理健康意识的不断提高、心理健康知识不断普及而善于捕捉并敏锐发现心理异常的种种表现也不无关系。

但是,心理异常毕竟不同于躯体疾病。心理异常有时能明显地自我意识到,有时可能只是一种心理状态不同于往常的感觉,但未必意识到这是心理异常的表现。同时,即使认定是心理异常也并不等于理解心理异常的类型和性质,更不等于能够调适和矫正心理异常。为此,人们常常会感到无奈、无助,迫切希望有一本能有助于自我判别、自我调适,或者能够帮助他人(同学、同事、学生、孩子等)判别和调适各种心理异

常的既具有科学性又有可操作性的心理自助类著作。这种心理自助类著作既不同于某些读时有趣、读后茫然的花架子书籍，也不同于那些深奥难懂、艰涩难读的学术专著，而应是既有理论性又有实用性的书籍，以备不时之需，随时取用。鉴于我国目前心理求助机构还不够普及，心理异常发生后求助不易的现状，渴望出版这样一本实用性心理自助著作的愿望是可以理解的，也是十分必要的。文汇出版社编辑约请我们撰写《家庭心理医师》，目的正是要我们能够完成这个任务。实际上，我们是有些诚惶诚恐的，一则我们虽然搞了多年心理咨询和心理治疗的临床实践，但毕竟经验有限，所见不足，二则我们通常更习惯于理论性文章的写作，免不了会带有不少学究气，要我们写一部集科学性、通俗性、操作性于一体的著作确非易事。但想到社会的需要，似乎又责无旁贷，于是我们就只能勉为其难了。是否令人满意，就由广大读者去评判了。如果对广大读者及时和有效地预防、发现与调适、矫治各种类型的心理异常多少有些启迪与帮助，便是我们莫大的幸事了。

本书由下列作者撰写(按章序)：

傅安球 李 燕 张 丽 吴念阳 聂 晶
李 冰 丁丽萍 徐声远 李正云 高湘萍
毛 媚 温 暖 刘春玲 谢海燕 刘敬华
沈勇强 祝春兰 顾海根 崔丽莹 艾 平

李丹、高湘萍审阅了部分章目。李正云、沈勇强分别初统了全稿，最后由傅安球定稿。

本书在撰写过程中曾参阅了国内外相关的文献，特此致以衷心的感谢。

作者

2000年5月18日

目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 前言 | 1 |
| ● 总论 | 1 |
| 心理异常与心理健康 | 3 |
| 心理异常及其评估原则 | 3 |
| 心理健康及其评估标准 | 5 |
| 心理异常的类型及其表现 | 9 |
| 心理异常的类型 | 9 |
| 心理异常各类型的表现 | 12 |
| 一般心理问题的表现 | 12 |
| 心理障碍的表现 | 22 |
| 心理疾病的表现 | 34 |
| 心身障碍与心身疾病的表现 | 39 |
| ● 各年龄段常见心理异常的表现与矫治 | 43 |
| 婴幼儿常见心理异常的表现与矫治 | 45 |
| 婴幼儿心理特点与心理保健 | 45 |
| 婴儿心理特点与心理保健 | 45 |
| 幼儿心理特点与心理保健 | 49 |
| 婴幼儿心理健康的标志 | 53 |
| 婴幼儿发育中的心理问题 | 56 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 吮指..... | 56 |
| 咬指甲..... | 57 |
| 偏食..... | 59 |
| 夜惊..... | 61 |
| 梦魇..... | 62 |
| 口吃..... | 63 |
| 遗尿..... | 66 |
| 遗粪..... | 69 |
| 孤独症..... | 70 |
| 抽动—秽语综合征..... | 73 |
| 攻击..... | 76 |
| 嫉妒..... | 78 |
| 社交退缩..... | 79 |
| 破坏性行为..... | 81 |
| 儿童常见心理异常的表现与矫治 | 84 |
| 儿童心理特点与心理保健..... | 84 |
| 儿童行为问题..... | 89 |
| 儿童品行异常..... | 89 |
| 抽动症..... | 92 |
| 儿童多动综合征..... | 95 |
| 儿童特殊学习技能发育障碍..... | 99 |
| 儿童神经症..... | 102 |
| 儿童焦虑症..... | 102 |
| 儿童强迫症..... | 105 |
| 儿童学校恐怖症..... | 109 |
| 精神发育迟缓..... | 111 |
| 青少年常见心理异常的表现与矫治..... | 114 |

| | |
|----------------------|-----|
| 青少年心理特点与心理保健····· | 114 |
| 少年期的心理特点与心理保健····· | 114 |
| 青年初期的心理特点与心理保健····· | 119 |
| 青年中晚期的心理特点与心理保健····· | 122 |
| 少年品行障碍····· | 123 |
| 少年行为不良····· | 123 |
| 少年犯罪····· | 129 |
| 青春挫折综合征····· | 132 |
| 大学生常见的心理问题····· | 146 |
| 学习适应问题····· | 146 |
| 生活适应问题····· | 150 |
| 人际关系适应问题····· | 154 |
| 恋爱问题····· | 157 |
| 经期心理障碍····· | 159 |
| 经前期综合征····· | 160 |
| 心因性闭经····· | 163 |
| 功能性痛经····· | 165 |
| 性心理障碍····· | 167 |
| 遗精恐怖与初潮焦虑····· | 167 |
| 手淫焦虑····· | 170 |
| 恋物癖····· | 172 |
| 窥阴癖····· | 174 |
| 露阴癖····· | 176 |
| 异性装扮癖····· | 178 |
| 同性恋····· | 180 |
| 易性别癖····· | 182 |
| 睡眠与饮食障碍····· | 184 |

| | |
|----------------------|-----|
| 失眠症 | 184 |
| 梦游症 | 187 |
| 周期性嗜睡贪食综合征 | 189 |
| 精神性厌食症 | 190 |
| 精神性贪食症 | 193 |
| 青少年神经症 | 195 |
| 癔症 | 196 |
| 焦虑症 | 198 |
| 恐怖症 | 201 |
| 抑郁性神经症 | 203 |
| 神经衰弱 | 206 |
| 青少年人格障碍 | 209 |
| 偏执型人格障碍 | 210 |
| 强迫型人格障碍 | 212 |
| 反社会型人格障碍 | 214 |
| 青少年严重精神障碍 | 217 |
| 精神分裂症 | 217 |
| 躁狂抑郁症 | 219 |
| 中年常见心理异常的表现与矫治 | 224 |
| 中年心理特点与心理保健 | 224 |
| 更年期综合征 | 226 |
| 女性更年期综合征 | 226 |
| 男性更年期综合征 | 229 |
| 人格障碍 | 235 |
| 分裂样型人格障碍 | 235 |
| 回避型人格障碍 | 239 |
| 偏执型人格障碍 | 243 |

| | |
|-----------------|-----|
| 性功能失调 | 246 |
| 阳痿 | 246 |
| 性冷漠 | 252 |
| 性恐惧 | 254 |
| 中年神经症 | 256 |
| 抑郁性神经症 | 257 |
| 神经衰弱 | 261 |
| 疑病症 | 264 |
| 中年严重精神障碍 | 271 |
| 反应性精神障碍 | 271 |
| 偏执型精神病 | 276 |
| 抑郁症 | 280 |
| 躁狂症 | 284 |
| 老年常见心理异常的表现与矫治 | 288 |
| 老年心理特点与心理保健 | 288 |
| 老年期情绪障碍 | 293 |
| 退休综合征 | 293 |
| 死亡恐惧症 | 295 |
| 老年期精神障碍 | 297 |
| 阿尔采末型痴呆 | 297 |
| 血管性痴呆 | 300 |
| 老年抑郁症 | 304 |
| 老年精神分裂症 | 306 |
| 老年自杀 | 309 |
| ●心理诊断、心理防护、心理治疗 | 313 |
| 心理诊断 | 315 |
| 心理诊断的涵义与意义 | 315 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 心理诊断的原则 | 316 |
| 心理诊断的方法 | 318 |
| 个案法 | 318 |
| 观察法 | 321 |
| 晤谈法 | 323 |
| 心理测验法 | 325 |
| · 中小学生团体智力筛选测验(中国修订本) | 326 |
| · 人格测验——艾森克个性问卷(成人) | 350 |
| · 多维度——多归因因果量表 | 361 |
| · 焦虑自评量表 | 366 |
| · 儿童社交焦虑量表 | 369 |
| · 老年抑郁量表 | 371 |
| · UCLA 孤独量表 | 373 |
| · 容纳他人量表 | 375 |
| · 症状自评量表 | 377 |
| 心理防护 | 388 |
| 心理防护的涵义与意义 | 388 |
| 心理应对 | 389 |
| 心理调节 | 397 |
| 心理治疗 | 404 |
| 心理治疗的涵义与意义 | 404 |
| 心理治疗的原则 | 406 |
| 心理治疗的方法 | 411 |
| 心理分析疗法 | 411 |
| 疏泄疗法 | 415 |
| 短程心理疗法 | 416 |
| 认识领悟疗法 | 417 |

| | |
|-------------------|------------|
| 系统脱敏疗法 | 419 |
| 满灌疗法 | 422 |
| 厌恶疗法 | 423 |
| 行为塑造疗法 | 425 |
| 行为契约疗法 | 427 |
| 代币制疗法 | 428 |
| 示范疗法 | 430 |
| 自我管理疗法 | 431 |
| 理性情绪疗法 | 433 |
| 以人为中心疗法 | 436 |
| 森田疗法 | 438 |
| 现实疗法 | 441 |
| 参考文献 | 443 |

总论

- 心理异常与心理健康
- 心理异常的类型及其表现



心理异常与心理健康

心理异常及其评估原则

心理异常是相对于心理健康而言的,但相对并不意味着绝对静止,而是指经常处于变化的状态。从心理异常最严重状态到心理健康最顶峰状态是一个心理变化的连续过程,并呈现不同层次的适应和发展水平(图1-1)。

心理异常←心理←适应←适应←适应←适应←心理健康
极端状态→变态→不良→正常→良好→自如→顶峰状态

图1-1 心理异常—心理健康的连续过程

一般认为,所谓心理异常是指没有能力按社会认可的适宜方式行动,其心理状态和行为后果对本人或社会是不适应甚至是变态的。“没有能力”意指因脑损害等器质性缺陷或缺乏动机、能力等机能性缺陷原因造成无法按社会认为的适宜方式行动以致使人难以理解和难以接受;心理状态和行为后果对本人或社会是“不适应甚至是变态的”,意指心理状态和行为表现偏离社会常模,即违反社会习俗和社会准则。当

然,社会常模可因不同社会、不同时期有所不同,不能机械套用。女人缠足在我国封建社会是被接受的,现在女人再缠足就会被认为心理异常;同性恋在某些国家是被认可的,在我国则被视作性变态。同时,偏离社会常模也不一定是心理异常,强奸犯、抢劫犯、凶杀犯的行为也违反社会常模,但这些罪犯并非“没有能力”按社会认可的适宜方式行动,因而心理未必异常,这是故意犯罪,应该与心理异常严加区别。

评估一个人的心理是否异常,通常要遵循以下几个原则:

心理反应合理性原则

心理是客观现实的反映,这种反映无论在形式还是内容上,只有与社会环境等客观现实保持同一性,即心理活动和行为表现与客观现实是相适应的,才具有合理性,并为人所理解。如果心理反应与客观现实的同一性遭到了破坏,对社会环境等刺激必然会作出使人难以理解的心理反应,那么心理反应必定是不合理的,就会被视作心理异常。例如,与人对话时颠三倒四、不知所云,使人摸不着头脑而无法与之进行正常的言语交流,给人一种难以理解的不合理的感觉,则心理就属异常。

心理过程协调性原则

心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程,无论是同一心理过程的各种心理现象之间,如认知过程中的感知、记忆、思维、想象之间,还是不同心理过程之间,正常人都必定具有统一性,即彼此之间必然是协调的,也势必为人所理解。如果这种自身的统一性遭到了破坏,失去了应有的协调性,就会被视作心理异常。例如,用悲哀的语调叙述一件令人愉快的事件,或用高兴的语气讲述一件使人哀痛的经历等,则就属心理异常。

个性特征稳定性原则

个性特征是在长期的生活经历过程中形成的,个性特征一旦形成,就既具有区别于他人的独特性,又具有不易改变的稳定性。如果这种稳定性遭到了破坏,且又没有足以使个性特征稳定性改变的明显原因,使人难以理解,就会被视作心理异常。

心理健康及其评估标准

心理健康不同于心理异常,这是毋庸置疑的。所谓心理健康,通常是指能以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自我内环境具有良好的适应功能。其本质特征是:

认识清醒健全

能充分了解自我,正确评价自我,善于修正自我和乐于接纳自我,对生活充满热情。

情绪积极饱满

心境良好,愉快、满意、开朗等积极的情绪状态占优势,即使出现了苦闷、忧愁、沮丧等消极情绪,也能在短时间内自行摆脱和化解。

意志品质良好

正视现实,自律性强,能坦然面对挑战,独立处理矛盾。

个性完善统一

心理和行为特征连续一致,完善健全,在一切活动中都能保持相对稳定。

人际关系和谐

乐于与人交往,待人诚恳、热情、宽厚,尊重别人的意见,