

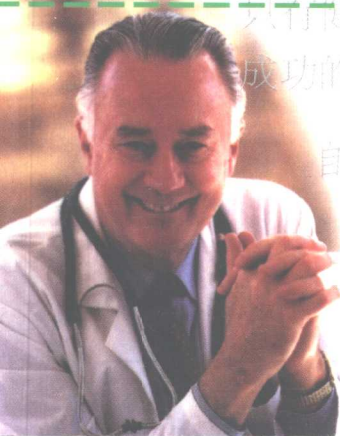
主 编 / 乔建中 杜文东



家庭 心理医生

Jiating Xinli Yisheng

- 只有健康的心理, 才有幸福的生活、成功的事业……
- 一本适合在家庭中自我调整, 自我保健的心理医学工具书
- 二十位心理专家的智慧结晶
- 二十位心理专家的真诚建议



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理医生 / 乔建中、杜文东主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2002. 1

ISBN 7-5345-3352-X

I. 家... II. 乔... 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028127 号

家庭心理医生

主 编 乔建中 杜文东

责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 140mm × 203mm 1/32
印 张 23
字 数 590 000
版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3352-X/R·577

定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

当今社会正处在飞速发展时期,随着经济体制改革的日益深化、技术更新的日益迅速、生活节奏的日益加快、人际竞争的日益激烈、观念碰撞的日益加剧,理想与现实间的矛盾、物质与精神间的反差、欲望与道德间的冲突、传统与现代间的对立不断增多,学业和工作中的挫折、同学和同事中的冲突、婚恋和家庭中的纷扰、育儿和教子中的困惑等频频袭来。这些都使人们的心理负担或压力日益加重,使人们的心理冲突或应激日益频繁。以致人们在拔地而起的高层建筑面前,在摩肩接踵的人流之中,在灯火阑珊的不夜城里,或不时涌出若有所失、悲观失望、孤独伤感、苦闷焦虑等心理体验,或经常突发喜怒、孟浪冒失、自暴自弃,甚至产生生活太累、活着多余等的心理感受。其结果,心理疾病和由心理问题导致的生理疾病的发生率居高不下。

在日新月异的社会现实面前,如何提高和优化人们的社会适应能力,如何维护和增进人们的心理健康,是整个社会所密切关注的问题,也是本书所致力解答的问题。

本书从人生各个阶段(从婴儿到老年)常见的或人们普遍关心的心理问题和心理疾病入手,通过对其外在表现、内在本质和产生原因的细致分析,“对症下药”地提出了一些具体、可行的心理调适或治疗方法。

在本书的写作过程中,我们特别重视避免同类书籍中的某些缺憾,力求在内容上严谨、翔实,即注重从心理学和心身医学的角



度,对各种心理问题和心理疾病的产生原因或影响因素进行深入分析,以使读者能够“开卷有益”;力求在方法上具体、实用,即注重从自我调适和家庭教育的角度,对一些有效的心理调适或治疗方法进行具体介绍,以使读者能够“学以致用”;力求在文字上简明、生动,即注重从大多数读者阅读需求的角度,用典型案例来对各种心理问题及其调适方法的理论进行阐述,以使本书能够“深入浅出”。

本书由乔建中、杜文东主持,集体编著而成。参加编著的人员有(按汉语拼音排序):陈履伟、杜文东、季白羽、姬慧、季秀珍、马恩惠、乔建中、饶虹、唐伟、王蓓、王辉、王芸、吴剑波、吴蓉、夏倩、徐斌、滕涛、严邦宏、衣素梅、赵凯、周明珍、张亚梅、朱义豪。大家本着对读者、对自己负责的态度,反复斟酌,数易其稿。最后由乔建中、杜文东对全书进行统稿定稿。朱义豪、夏倩、周明珍、马恩惠参与了部分章节的修改。

在本书的撰写过程中,我们参阅和借鉴了同行专家的众多著述,并在书后一一列出。在此,特向他们表示谢忱。

本书的完成,得益于国家教育部普通高校人文社科重点研究基地基金的资助。在此,谨向有关科研部门的领导表示敬意。

由于水平所限,本书中定有不少未尽人意之处,希望得到读者和专家的指教。

编著者

2000年7月



目 录

第一章 心理健康——21 世纪的生存发展要素 1

- 一、心理健康与生理健康 3
- 二、心理健康与人际关系 5
- 三、心理健康与事业成功 8
- 四、心理健康与社会适应 10

第二章 婴幼儿心理问题及其调适 15

- 一、孩子拥抱的世界——人生第一年的心理问题及其调适 ... 17
 - 1. 婴儿的基本需要——生活中的心理问题及其调适 18
 - 2. 婴儿的身心健康——成长中的心理问题及其调适 23
 - 3. 婴儿的人际交往——交往中的心理问题及其调适 28
- 二、生活性问题行为及其心理调治 32
 - 1. 面黄肌瘦的尹奇——厌食 33
 - 2. 牛奶喝不够的张荃——偏食 36
 - 3. 异物作美味的孩子——异食 40
 - 4. “画地图专家”——遗尿 43
 - 5. “我,我,我……”——口吃 45
- 三、攻击性问题行为及其心理调适 48
 - 1. 凶狠的小姑娘——打人 49
 - 2. 可恨的“小霸王”——霸道 52
 - 3. 爱说脏话的小姑娘——骂人 55
 - 4. 像小狗一样的贾森——咬人 59



四、破坏性问题行为及其心理调治	60
1. 变成碎片的画册——撕书报	61
2. 玩具国里的残兵败将——损坏玩具	63
3. 令人讨厌的“捣乱鬼”——故意捣乱	65
五、品德性问题行为及其心理调治	72
1. “我的,我的!我的……”——自私	72
2. “拒食”、“罢睡”——任性	75
3. 给的? 捡的? 要的? ——撒谎	81
4. 究竟是谁的玩具汽车? ——偷窃	84
六、退行性问题行为及其心理矫治	89
1. 爱哭鼻子的史文——爱哭	89
2. “小膏药”似的金亭——缠人	92
3. 香甜的大拇指——吮拇指	94
4. 光秃的手指甲——咬指甲	97
5. “不要送我去幼儿园”——怕上幼儿园	99
6. 难伺候的病儿——患病反应	100
七、家长的难题——人生第一转折期的心理问题及其调适	106
1. 家长的难题	107
2. 动作发展中的心理问题及其调适	109
3. 语言发展中的心理问题及其调适	113
4. 认识能力发展中的心理问题及其调适	117
5. 自我意识发展中的心理问题及其调适	123
第三章 小学生心理问题及其调适	129
一、学习心理问题及其调适	131
1. “我要上学啦!”——入学准备	131
2. 学海不必苦作舟——兴趣缺乏	137



3. 有心栽花花不开——记忆不佳	141
4. “p”、“q”不分——学习困难	144
5. 别把成绩当标签——评价不当	150
6. 灵感哪里去了——缺乏创造性	153
7. 把书都烧掉——厌倦学习	156
二、情绪与行为问题及其心理调适	160
1. 可怕的情绪困扰——过度焦虑	160
2. “我不行、我不会”——自卑退缩	166
3. 怎么老是欺负人——攻击行为	169
4. 他何以引起众怒——自我中心	172
5. 动个不停的孩子——多动症	176
6. 他是不是多动症——多动行为	181
7. 执迷有悔玩游戏——电子游戏综合症	184
三、家庭教育心理问题及其调适	188
1. 让表扬更有效——学会表扬	188
2. 你的孩子爱你吗? ——培养爱心	190
3. 正确的金钱观念——学会理财	193
4. 让孩子握紧拳头——面对暴力	196
5. 积极与人交往——学会交往	200
6. 让孩子走自己的路——培养独立性	202
7. 在那遥远的地方——互联网与儿童	205
四、特殊儿童的心理问题及其调适	209
1. 器官缺陷儿童的心理问题及其调适	210
2. 智力落后儿童的心理问题及其调适	217
3. 离异家庭孩子的心理问题及其调适	221
第四章 中学生心理问题及其调适	229
一、少年我心——少年过渡期的心理问题及其调适	231



1. 少年过渡期的三大心理过渡	231
2. 少年过渡期的主要心理矛盾	239
3. 少年过渡期的家庭健康教育	243
二、学习心理问题及其调适	247
1. 让我喜欢让我忧——中学适应	247
2. 点金术最重要——学习方法指导	251
3. 世界怎么是灰色的——学习压力	254
4. 外面的世界真“精彩”——逃学	257
5. 我不想说——厌学	260
6. 学习道路的绊脚石——学习障碍	263
7. 几家欢乐几家愁——家教问题	266
三、考试心理问题及其调适	270
1. 令人心烦意乱的考试——考试焦虑	270
2. 放松绷紧的神经——考试怯场	278
3. 高不成低不就——填报志愿	282
4. 走出失败的阴影——高考落榜	284
四、情绪心理问题及其调适	287
1. 越来越看不懂自己——成长烦恼	288
2. “情感秋千”莫急荡——喜怒无常	291
3. 我是一只丑小鸭——外貌自卑	294
4. “校花”的烦恼——外貌烦恼	297
5. 吃不尽的后悔药——失足悔恨	300
6. 不该发生的“爱情”——少年早恋	303
五、交往心理问题及其调适	307
1. 父母偷看我日记——隐私侵犯	307
2. 可怕的对视——社交恐怖	311
3. 远方的呼唤——心理孤独	315
4. 好成绩带来的苦恼——同学嫉妒	317



5. 两代人之间的沟通——代沟苦恼	322
6. 走出雨季的迷茫——追星一族	327
六、家庭教育的心理误区及其调适	331
1. 期望过高	331
2. 评价不当	337
3. 情绪失调	343
4. 自私狭隘	348
5. 缺乏耐心	353
第五章 大学生心理问题及其调适	359
一、新生心理问题及其调适	361
1. 巨大的心理“落差”——自卑	361
2. 强烈的想家情绪——孤独	366
3. 烦人的经济拮据——心神不宁	369
4. 恼人的城乡差异——焦虑	372
二、学习心理问题及其调适	376
1. 自我的迷失——学习没劲	376
2. 兴趣的冲突——专业抗拒	380
3. 翱翔中的迷向——学习困惑	383
4. 不光彩的分数——考试作弊	388
三、个性心理问题及其调适	393
1. 独来独往的“伟人”——自负	393
2. 无形的手推她跳楼——厌倦	396
3. 女大学生的心病——猜疑	401
4. 莫为面子毁青春——虚荣	404
5. 凶杀案的背后——嫉妒	407
四、爱情心理问题及其调适	411
1. 爱还是喜欢——爱情与友谊	411



2. 落花有意,流水无情——单相思	414
3. 我终于失去了你——失恋	418
4. 你究竟有几个好妹妹——三角恋	421
5. 可怕的双刃剑——失恋伤害	423
五、择业心理问题及其调适	427
1. 灰姑娘情结——女大学生就业	427
2. 敢问路在何方——择业焦虑	430
3. 给人良好的第一印象——面试技巧	432
4. 棒打鸳鸯——择业与爱情	435
5. 未雨绸缪——择业准备	438
6. 寻找自己的人生坐标——择业意识	441

第六章 成年人心理问题及其调适

一、恋爱心理问题及其调适	447
1. 舍不得你的人是我——主动失恋	447
2. 不再为谁心动——被动失恋	449
3. 我不知道,哪个更圆,哪个更亮——三角恋爱	451
4. 醋坛子一样的阿美——嫉妒	454
5. 爱逞威风的阿强——好胜	456
6. 美妙与忧愁——性焦虑	459
二、婚姻心理问题及其调适	461
1. 爱情到哪里去了——婚姻不适应	461
2. 一撕就破的婚姻——纸婚症	465
3. “我要当家”——户主之争	467
4. 想说爱你不容易——婚外情	470
5. 瞧这婆媳俩——婆媳冲突	472
6. 好汉不提当年勇——泄气	475
三、性心理变态及其调治	478



1. 恋物癖	479
2. 异装癖	483
3. 摩擦癖	485
4. 窥阴癖	487
5. 嗜童癖	491
6. 露阴癖	493
7. 同性恋	497
四、心理障碍及其治疗	502
1. 抑郁性神经症	502
2. 强迫性神经症	503
3. 恐怖性神经症	506
4. 癔病性神经症	510
5. 焦虑性神经症	514
6. 疑病性神经症	516
7. 神经衰弱	518
8. 躁狂抑郁症	520
第七章 老年人心理问题及其调适	523
一、生活心理问题及其调适	525
1. 离退休“下岗”——生活风帆别落下	525
2. 老夫老妻——晚情当比少时浓	530
3. 善待子女——莫把指导当指令	535
4. 婆媳相处——要把儿媳当女待	539
5. 关注健康——分寸把握须有度	542
6. 良好记忆——关键在于勤动脑	547
二、婚恋心理问题及其调适	552
1. 老人之“性”——虽难启口莫忽视	552
2. 老年丧偶——生活信心勿丧失	558



3. 老年再婚——难过最是子女关	563
4. “梅开二度”——理解方能花更艳	569
三、医患心理问题及其调适	578
1. 运动有常——动静结合贵有恒	578
2. 睡眠问题——心静方能睡实在	584
3. 科学进补——辨证施补最重要	590
4. 慢性疾病——带病延年重调养	595
5. 合理用药——不要跟着广告走	602
6. 临终之时——面对死神当从容	608

第八章 心身疾病及其防治

613

一、心身疾病概述	615
1. 心身疾病的涵义	615
2. 身心健康的标准	617
二、循环、呼吸系统心身疾病	619
1. 冠心病	619
2. 高血压	621
3. 支气管哮喘	623
4. 心因性咳嗽	626
三、消化系统心身疾病	627
1. 消化性溃疡	627
2. 返流性食管炎	630
3. 神经性厌食	631
4. 肠道易激综合症	634
四、神经、内分泌系统心身疾病	635
1. 偏头痛	635
2. 紧张性头痛	637
3. 糖尿病	639



4. 甲状腺机能亢进	641
5. 肥胖症	643
五、妇科心身疾病	645
1. 原发性痛经	645
2. 心因性闭经	646
3. 经前期紧张综合征	648
4. 妊娠高血压综合征	649
六、眼科、耳鼻喉科心身疾病	650
1. 原发性青光眼	650
2. 心因性视觉障碍	652
3. 美尼尔氏综合征	653
4. 心因性听觉障碍	655
5. 咽喉异物感	657
七、皮肤科的心身疾病	658
1. 神经性皮炎	658
2. 荨麻疹	660
3. 斑秃	661
八、生殖系统心身疾病	663
1. 男性性功能障碍	663
2. 女性性功能障碍	664
第九章 心理治疗及其方法	667
一、心理治疗概述	669
1. 心理治疗及其简史	669
2. 心理治疗的常见形式	671
3. 心理治疗的适用范围	675
二、开创先河的精神分析疗法	676
1. 精神分析疗法的原理	676



2. 精神分析疗法的技术	678
三、说理开导式的精神支持疗法	682
1. 精神支持疗法的原理	682
2. 精神支持疗法的技术	684
四、学习矫正的行为疗法	686
1. 行为疗法的原理	686
2. 行为疗法的技术	689
五、以病人为主的询者中心疗法	692
1. 询者中心疗法的原理	692
2. 询者中心疗法的技术	693
六、矫正不良认识的认知疗法	696
1. 认知疗法的原理	696
2. 认知疗法的技术	698
七、新颖的生物反馈疗法	702
1. 生物反馈疗法的原理	702
2. 生物反馈疗法的技术	704
八、神奇的催眠疗法	706
1. 催眠疗法的原理	706
2. 催眠疗法的技术	707
九、听其自然的森田疗法	710
1. 森田疗法的原理	710
2. 森田疗法的技术	712
十、感人至深的音乐疗法	713
1. 音乐疗法的原理	713
2. 不同心理病症的中西乐曲选择	716
参考文献	719



第一章 心理健康——21 世纪的生存发展要素



一、心理健康与生理健康

“健康”二字,在我们每个人的心目中都居于至关重要的地位。寒暖骤变,我们会注意增减衣着;稍感不适,我们会主动求医;久病不愈,我们会积极治疗;为防病强身,我们还会“闻鸡起舞”、“拳不离手”。不管意识到与否,我们每个人几乎都有自己的养生之道,并据以产生各自的保健方法。然而,对于影响健康的因素,我们通常习惯于从生理上去找,殊不知,人的心理活动,也是影响健康的一个非常重要的因素。

任何心理活动的产生,都有其生理基础,心理上的每一变化,都能引起肌肉、心率、血压、呼吸、代谢和体温等方面的一系列复杂的生理变化。例如,愤怒时,呼吸急促,心跳加快,血管收缩,血压升高;悲伤时,肠胃蠕动下降,消化液分泌减少,食欲锐减。这是因为,支配我们心理活动的神经系统的有关部位,同时也是我们体内各个器官、组织的支配者。所以,在我们皱眉、咬唇、瞪眼、切齿、掩面之时,身体内部也在“倒海翻江”。而且,当某种强烈的心理活动爆发时,其在我们体内引起的生理反应,不亚于参加一次激烈的体育运动。

由于心理的变化必然带来生理上的变化,因此,如果我们经常处于消极或紧张等不良心理状态之中,就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态,久而久之造成心理生理紊乱,导致身心疾病。据统计,城市门诊就医的病例中,一半以上属于心理疾病或由心理因素而导致的生理疾病。其中,由于不良心理因素造成的生理疾病突出地表现在以下几个方面:① 原发性高血压。这种病本身没有器质性的病变,主要由于长期紧张、激动、焦虑或处于矛盾状态所致。② 胃和十二指肠溃疡。长期处于焦虑、忧郁、恐惧、

