

众多名家强力推荐



心理健康

一点通



主 编
董 宇 国
张 仲 臣
郭 士 强



军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康一点通/董宇国,张仲臣,郭士强主编. - 北京:军事医学科学出版社,2005

ISBN 7-80121-730-6

I. 心… II. ①董…②张…③郭 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(2005)第 150589 号

出 版:军事医学科学出版社

发 行:金盾出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:9.625(彩页 4)

字 数:244 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

定 价:18.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,由本社发行部负责调换

内 容 简 介

每个人都会有“心理问题”，只是程度不同而已。一般情况下，人们的“心理问题”通过自我调节能达到某种平衡，不至于引发严重的“心理问题”，也不影响正常的生活、工作与学习。但是，如果一个人自我发展压力很大，而自我心理调节能力不强，那么，这个人就容易出现严重的“心理问题”，甚至精神崩溃，出现精神疾病。《心理健康一点通》一书，是由众多医学专家、学者编写而成。本书主要从医学科学角度阐述了心理健康问题，以及如何加强防治的理念。我们相信，本书的出版，能成为广大读者心理健康的良师益友。

前 言

科学在发展、社会在进步,人们的压力也越来越大,心理健康问题越来越严重。在我国知识分子群体,心理健康问题尤为突出。

心理健康之所以越来越受到医学界的重视,是因为心理因素是心脑血管疾病、糖尿病、癌症等多种疾病的重要病因之一。现在世界卫生组织倡导新的健康人标准是:一个人不仅要拥有健康的躯体,还要拥有健康的心理,这样的人才是真正的现代健康人。目前,我国知识分子群体,据统计存在心理健康问题的不在少数,而大部分并不知道自己有心理健康问题,即使知道了也不愿去看医生。主要原因是,对心理健康问题可能产生的严重问题认识不足。

人际关系、家庭、爱情、事业等等,需要现代人具有良好的心理素质,去挑战自我,适应环境变化。我们组织众多医学专业学者编写这本书,希望读者能掌握一些医学心理健康知识,从中受益。

董宇国

2005年10月8日

编 委 会

主 编 董宇国 张仲臣 郭士强

编 委 (按姓氏笔画排序)

马文光	方 秦	王文雄	王淑文	左玲俊
田文正	刘华清	刘建辉	刘智胜	许又新
任麒升	何 锋	吴建红	张 茁	李 明
李植荣	沙 洲	陈远岭	武春建	罗星光
罗 健	胡大一	侯知才	姜祥智	祝培友
赵剑锋	钱宗薇	唐登华	徐岫茹	徐顺生
郭玉德	郭士强	黄悦勤	黄 萍	强海燕
董宇国	傅贤波	韩绍安		

主要参编专家学者名录



董宇国

中国现代医学医药书刊编委会 总编



傅贤波

北京医科大学 研究生导师 教授



钱宗薇

中国医科大学 研究生导师 教授



徐岫茹

中国健康教育研究所 副研究员



郭玉德

湖北医科大学 教授



郭士强

河北邯郸县医院 主任



胡大一

北京医科大学 博士生导师 教授



罗星光

上海医科大学精神医学教研室 博士



罗健

中国医学科学院肿瘤医院 博士



陈远岭

杭州市第七人民医院 主任医师



张仲臣

北京大学航天临床医学院 副教授



李植荣

汕头市第四人民医院 副主任医师



李 明
湖北医科大学 教授



任麒升
中国现代医学医药书刊编委会 研究员



左玲俊
上海医科大学 博士



王文雄
北京华理心理健康中心 顾问



马文光
鞍山市千山区医院 主任医师

黄悦勤	北京大学精神卫生研究所 教授
赵剑锋	山东省淄博市第一医院
祝培友	山东省淄博市第一医院 主治医师
武春建	山东省济宁市精神病防治院 主管护师
张 茁	首都医科大学附属安贞医院 主任医师
王淑文	山东省淄博市第一医院
方 秦	山东省淄博市第一医院

目 录

第一篇 心理健康与疾病防治

情绪与猝死	(3)
自臭症的困扰	(5)
莫让孩子染上电脑瘾	(7)
减肥的心理训练	(10)
癌症患者需要心理抚慰	(12)
绝望心情与血压	(13)
沮丧焦虑易气喘	(13)
精神年轻衰老来迟	(14)
醋意浓浓更年期	(16)
乳癌切除后的心理问题	(17)
愤怒易导致心脏病	(19)
没病找病为哪般	(20)
抑郁症困扰青年女性	(22)
电脑治疗精神病	(24)
性心理障碍与性教育	(25)
社交障碍也是病	(28)
性病患者的心理障碍	(29)
负性情绪使人营养不良	(32)
“坏行为”有生理原因	(34)

精神障碍	(35)
抑郁症不可轻视	(35)
照料患病配偶的老年人风险大	(36)
雀鸟治抑郁	(36)
青壮年烧伤病人易患恐惧症	(37)
南下列车为何频发跳车事件	(38)
一例恋物癖的原因分析	(40)
医治“被动嫖娼者”的心障	(42)
孤独症	(44)
女性更年期的灰色心理病	(47)
心理疏导可矫抽动	(49)
心情太好也是病	(51)
心情抑郁易患病	(52)
幽默保护心脏	(52)
人格障碍责在父母	(54)
心理压力影响健康	(55)
关注青年心理避免青春抑郁症	(56)
良好的心情最“保肝”	(58)
乐观开朗,延年益寿	(60)
乐观者比悲观者长寿	(61)
警惕儿童抑郁症	(62)
老年性“空巢综合征”	(65)
高血压患者的养心之道	(66)
精神病妇女妊娠用药须知	(70)
现代人处事误区	(71)
别让抑郁症缠人	(74)
情绪与癌症	(76)

第二篇 心理健康专家谈

父母陪读弊多利少	(81)
如何摆脱后悔	(82)
女孩子为什么爱照镜子	(84)
您教孩子“心理自救”了吗	(85)
危及婚姻五大害	(87)
父母一夕致富,子女心理变态	(90)
孩子为什么离家出走	(92)
帮男孩子度青春期	(95)
充满善意能长寿	(96)
妻子分娩时丈夫别在场	(97)
中专学生急需心理辅导	(99)
心理专家细说受骗根由	(100)
不能被移情现象迷惑	(101)
心理治疗并不浪漫	(103)
人体健康新标准	(105)
走出生命第三态	(106)
什么是正规的心理治疗	(108)
社交恐惧症	(109)
青春期性冲动是生存本能	(111)
早恋的真正原因	(112)
谎言	(114)
关于后悔的话题	(116)
偏偏爱你有原因	(119)
寻求归属感	(123)
我为什么总想着自己	(124)

男孩为何爱逞强	(125)
如何预防青少年犯罪	(126)
离婚——身心俱伤	(128)
小孩也有思想	(130)
童年有不幸经历者吸烟率较高	(132)
和睦的家庭关系有助于父母长寿	(133)
人类天生爱唱歌	(133)
重获人生意义	(136)
想年轻吗？储备“突触”	(138)
如何培养创造力	(140)
父亲与家庭	(144)
不是坏女孩	(147)
鲜为人知的节日——世界精神卫生日	(150)
学生“减负”利于发展	(151)
我们对摆脱阅读困难充满信心	(152)
3 000 万“困难儿童”不再困难，“交通阻塞”的大脑司令部	
打开绿灯	(153)
现实超过探索大片人脑超越精灵鼠弟	(153)
创新思维新观念——技术思维	(154)
只待开发——你拥有 1 000 亿个功能最强的小电脑	(155)
探索脑的奥秘	(156)
21 世纪——脑的世纪	(157)
谈谈青少年性教育	(163)
如何知道自己是否具有歇斯底里倾向	(164)
心理治疗方法分类	(166)
精神对相貌美的全息作用	(168)
如何评价心理测验的结果	(175)
如何塑造儿童青少年非智力心理素质	(177)
如何减轻心理压力	(178)

心理老化的 10 种表现	(180)
帮助孩子摆脱害羞心态	(181)
心理学——家庭幸福的催化剂	(183)
心理治疗日益被重视	(184)
成功地“看”和“做”	(186)
青少年如何培养健康的心理	(187)
不要害怕面对	(189)
脆弱的女人, 抑郁的秋天	(190)
频频照镜子可能也是病	(193)
对环境的把握	(195)
对自己的态度	(198)
自律	(201)
你需要心理治疗吗	(202)
好学生心理问题也不少	(204)
怎样让孩子敞开心扉	(205)
“心老”十八变	(208)
怎样建立自信	(209)
女性为何难自信	(210)
心理空虚怎么医	(213)
心理保健如何抓重点	(214)
女性怎样保持好心情	(215)
家庭情绪影响健康	(217)
夫妻和谐秘诀	(218)
精神病患者可否结婚	(219)
让孩子愉快进入梦乡	(220)
闲是一种进步	(221)
老幼共聚, 其乐无穷	(222)
被爱情击伤	(224)
教育孩子须讲究方式	(228)

怒气冲冲不利于健康	(231)
消气儿妙方	(231)

第三篇 拥有健康心理并不难

积极面对心理危机	(237)
夫妻吵架艺术	(237)
与青年同乐笑口常开	(240)
八种使您青春焕发的方法	(240)
把握性观念	(244)
悄悄地批评	(246)
婚姻需相容	(248)
选择心理	(249)
自信益健康	(250)
合理休息胜良药	(252)
有什么不高兴的	(252)
人们需要激情	(253)
心态、膳食、动静三平衡	(255)
快乐与幸福	(256)
情绪乐观者长寿	(256)
健康微调	(257)
精神卫生须重视	(258)
愉快工作关系重大	(260)
搬掉孩子们心中的山	(261)
“自作多情”益健康	(263)
不妨把花甲作花季	(264)
人老心不老 信寿享康年	(265)
超脱静坐 有利心脏	(265)

别忘记谈情说爱·····	(266)
治疗心理压力过大有妙方——锻炼、放松、哭泣·····	(268)
精神放松法·····	(269)
宣泄势能·····	(270)
诗歌当药治心病·····	(272)
心情对你很重要·····	(273)
闲聊益身心·····	(276)
上网聊天疏导心理·····	(277)
幽默者长寿·····	(278)
增强自信心十法·····	(279)
心理治疗——让内心和谐·····	(280)
心理减负三字诀·····	(283)
不妨想哭就哭想笑就笑·····	(284)
难以承受的母爱·····	(285)
运用心理防线 减轻精神痛苦·····	(287)
心理自助解压力·····	(288)

第一篇 心理健康与疾病防治