

北 京 体 育 大 学 出 版 社



心病

咖啡屋

100种心理病的疏导法

漆浩 主编



健康

心病咖啡屋

——100种心理病的疏导法

主编：漆 浩

编著：漆 浩 刘 硕 丁 丁 显 宋

胡玉玲 彭可旭 庞 海 周 荣

洪维荣

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:杨为民

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

心病咖啡屋:100种心理病的疏导法/漆浩主编. - 北京:北京体育大学出版社,1999.10

(爱与健康丛书)

ISBN 7-81051-404-0

I.心… II.漆… III.①心理保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19772 号

心病咖啡屋:100种心理病的疏导法

漆 浩 主 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司

开本:787×1092毫米 1/32

印张:5.75

定价:8.70元

1999年10月第1版

1999年10月第1次印刷

印数:6000册

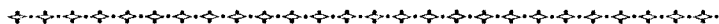
ISBN 7-81051-404-0/R·5

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内 容 简 介

心理学家说得好：“一个脏器的疾病只伤害一个内脏，而一种心理病却能伤害五脏六腑；一种药物可以治疗一种疾病，而一种健康的情绪却可以愉悦整个身心。”

这本《心病咖啡屋——100种心理病的疏导法》编写的目的，就是要对人们的心理精神异常病症予以科学的解释和介绍，帮助人们认识心理疾病的表现和特征，使人们在日常生活中能够自诊、自治、自防各种心理精神疾病。有一句话是运动员经常引用的名言：“最大的竞争对手就是自己”。而在心理治疗方面，我们要说“最好的医生就是自己”，“最好的就是自己良好的心情”。相信你会在本书的阅读中得到提示和启发，在今后的生活中把自己的全部身心当作一座健康的大厦，把它建设得更美更好。



第一章 心理因素与生理健康

- 一、心理病的产生 (1)
 - (一) 社会和人为因素都可以导致心理疾病的产生
..... (1)
 - (二) 心理病的治疗应根据病情的不同而变化 ... (2)
 - (三) 心理治疗与政治思想工作有着显著的差异
..... (2)
 - (四) 心理疾病几乎在每个人身上都不同程度存在
..... (2)
 - (五) 现代文明越发展, 心理疾病越多 (2)
- 二、心理病的表现 (3)
 - (一) 正常人心理活动是维持健康的保证 (3)
 - (二) 不同人的心理活动各有千秋 (3)
 - (三) 意志是人的意识的能动作用的集中表现 ... (4)
 - (四) 情感和意志支配着人们的兴趣和行动 (4)
 - (五) 心理需要得不到满足是产生“心病”的根本原因
..... (5)
 - (六) 心理需要的层次 (6)
- 三、心理病的机理 (7)

(一) 正常人健康的心理反应因时因地而宜	(7)
(二) 正常人心理反应因刺激不同而强度各异	(7)
(三) 正常的心理反应必有生理反应与之相应	(8)
(四) 心理疾病的产生于刺激超过忍受的程度	(9)
四、不同气质的人易出现的心理缺陷	(9)
(一) 多血质类型 (也称活泼型)	(9)
(二) 粘液质类型 (也称安静型)	(9)
(三) 胆汁质类型 (也称兴奋型)	(10)
(四) 抑郁质类型 (也称抑制型)	(10)
五、心理情绪与疾病产生	(10)
(一) 愤怒心理	(10)
(二) 紧张心理	(11)
(三) 自卑心理	(13)
(四) 压抑心理	(14)
六、心理对人体生理的影响	(14)
(一) 心理因素对胃肠病的影响	(14)
(二) 心理因素对高血病的影响	(15)
(三) 心理因素对心脏病的影响	(15)
七、心身疾病	(16)
(一) 心身疾病是心理治疗的主要病症	(16)
(二) 导致人体产生心身疾病的三大因素	(18)
(三) 导致心身疾病的社会心理因素	(19)
第二章 心病疏导入门	
一、心理健康是心病治疗的最终目的	(22)
(一) 研究心理健康之道	(22)
(二) 判别健康心理的十大表现	(22)

(三) 有利于心理卫生的十条原则	(23)
二、心理病的预防	(24)
(一) 转移的方式	(24)
(二) 超脱或逃避的方式	(24)
(三) 自我解嘲的方式	(24)
(四) 否认的方式	(25)
(五) 回归的方式	(25)
(六) 自我保护方式	(25)
三、心理病的精神疏导法	(27)
(一) 保持心胸开阔, 维持心理平衡	(27)
(二) 永葆年青心理, 健康面对人生	(28)
(三) 对生活充满信心, 对疾病永不言败	(29)
(四) 清心而寡欲, 知足而常乐	(30)
(五) 控制恶劣情绪, 善于自我解脱	(31)
(六) 加强情志锻炼, 减少持续应激	(33)
四、心理病的体育疏导法	(34)
(一) 体育锻炼是治疗心理病的重要方法	(34)
(二) 孤独、怪僻的体育疗法	(34)
(三) 腼腆、胆怯的体育疗法	(34)
(四) 优柔寡断的体育疗法	(35)
(五) 急躁、易怒的体育疗法	(35)
(六) 缺乏信心的体育疗法	(35)
(七) 遇事紧张的体育疗法	(35)
(八) 自负、逞强的体育疗法	(35)
五、心理病的冥想疏导法	(36)

(一) 冥想是中医以思胜恐心理障碍的治疗方法	
.....	(36)
(二) 凝神冥想目标疗法	(36)
(三) 慢步冥想目标疗法	(37)
(四) 禅坐目标疗法	(37)
(五) 想象目标疗法	(37)
六、心理病的转移疏导法	(39)
(一) 情趣疗法	(39)
(二) 友情疗法	(39)
(三) 活动疗法	(39)
(四) 信心疗法	(41)
七、心理病的生活疏导法	(42)
(一) 工作及生活的乐趣是医治一切不快的最好药物	
.....	(42)
(二) 心胸豁达、全神贯注是身心健康的神丹妙药	
.....	(43)
(三) 保持愉快笑容是消除精神紧张的最佳方法	
.....	(43)
(四) 认识自己的性格可以避免遭受应激反应的损害	
.....	(44)
(五) 多与知心人交流是获得巨大欣慰的途径	(45)
(六) 要尽力使自己地从沉重的思绪下解脱出来	
.....	(45)
(七) 要学会发怒前及时克制自己	(45)
(八) 理智的退让会使意外的伤害离去	(46)

- (九) 不要忘记我们每个人的天分和能力都是有限的 (46)
- (十) 不要对周围的人期望过高 (46)
- (十一) 充实而健康的精神生活是防治心理病的法宝 (47)

第三章 儿童期的心理问题与合理疏导

- 一、儿童期的心理特征 (48)
 - (一) 儿童心理的特征 (48)
 - (二) 儿童期的性教育 (50)
 - (三) 儿童心理常见的疾病 (51)
- 二、独生子女易出现的心理问题 (51)
 - (一) 独生子女在生活中容易形成“自我中心”，不懂得与别人分享乐趣 (51)
 - (二) 独生子女在生活中难以培养谦让、爱别人、互相帮助的意识 (51)
 - (三) 独生子女心态脆弱，容易养成妒嫉和孤独心理 (52)
 - (四) 父母过度教育的压力使独生子女不能自然发展 (52)
 - (五) 父母压制独生子女自由活动的空间导致勇敢意志的丧失 (52)
 - (六) 长期在父母的过度保护下孩子越来越成为依赖他人的被保护者 (53)
- 三、儿童心理的一般调适方法 (53)
 - (一) 建立美满家庭 (53)
 - (二) 开拓广泛的兴趣 (53)

- (三) 培养幽默性格 (54)
- (四) 增强儿童忧患意识 (54)
- (五) 从小注意全面培养 (55)

第四章 青少年心理病的防治方法

- 一、中学生的心理特征 (56)
 - (一) 青春期是青少年成长的多事之秋 (56)
 - (二) 对少年进行引导和教育有利于养成良好的习惯
..... (56)
 - (三) 尊重孩子的隐私和情感是初中生教育的重要方
法 (57)
 - (四) 青春期的青少年由于生理变化而易导致情绪不
稳定 (57)
 - (五) 青春期青少年面临形象思维向抽象思维转变的
障碍 (57)
 - (六) 好的伙伴可以对青少年产生良好的影响 ... (58)
- 二、家庭环境对青少年心理性格的影响 (58)
 - (一) 家庭环境对青少年发展的影响 (58)
 - (二) 父母教养方式对青少年性格心理的影响 ... (59)
 - (三) 糟糕的家庭对青少年犯罪的不良影响 (60)
- 三、青春期的性教育的重要性 (61)
 - (一) 性欲的出现导致青少年心理失衡 (61)
 - (二) 青春期的性心理教育是渡过危险期的保证 ... (62)
 - (三) 不同时期青少年性心理教育的原则 (63)
- 四、大学生的心理特征 (65)
 - (一) 心理障碍和精神疾病正在威胁着大学生的身
心健康 (65)

(二) 心理素质薄弱导致发生心理障碍和精神偏异	(65)
(三) 理工类大学生发生心理障碍病的比例最高	(66)
(四) 低年级大学生产生心理障碍较高年级比例高	(66)
(五) 强不均衡及弱型心理类型最易产生心理精神病	(67)
(六) 大学生的心理疏导和治疗刻不容缓	(67)
五、青少年常见心理病	(68)
(一) 信息污染导致的心理障碍	(68)
(二) 青少年电子游戏机病	(69)
(三) 大学生吸烟引起的心理伤害	(70)
六、青春期精神心理疾病的各种表现	(72)
(一) 神经衰弱	(72)
(二) 癔病	(72)
(三) 强迫性神经症	(72)
(四) 反应性精神病	(72)
(五) 躁狂忧郁症	(72)
(六) 精神分裂症	(73)
第五章 妇女心理病的防治方法	
一、妇女各种精神心理病	(74)
(一) 月经周期性精神障碍病	(74)
(二) 经前期综合症	(75)
(三) 月经性哮喘	(76)
(四) 经前膝痛	(77)

(五) 妇女脏躁病	(77)
(六) 女性月经期心身综合症	(80)
(七) 更年期妄想症	(81)
(八) 更年期综合症	(82)
(九) 妇女乳胀	(87)
(十) 妇女抑郁症	(88)
(十一) 女性隐匿型抑郁症	(90)
(十二) 妇女病态性懒惰	(91)
(十三) 闭 经	(92)
二、妇女心理性疾病的调节方法	(93)
(一) 唠叨可以减轻痛苦	(93)
(二) 哭泣可以缓解悲伤	(93)
(三) 拥抱可以消除抑郁	(93)
(四) 长呼短叹可以使心神安定	(93)
三、家属对心理病妇女的疏导原则	(93)
第六章 中老年心理病的防治方法	
一、中年人的生理保健特点	(95)
(一) 调整工作和生活的弛张节奏是中年保健的重要 环节	(95)
(二) 生活不规律, 是中年人健康的大敌	(96)
(三) 中年以后要有健康忧患意识做到防患于未然	(96)
二、中年人的心理保健特点	(98)
(一) 事业上的疲惫感、生活里的不平衡感导致中 年心理病	(98)

(二) 忧郁感与烦躁感加速了中年人心理断裂的危险性	(99)
(三) 精神乐观是人的机体的一种强大抗体	(100)
三、老年人的心理保健特点	(101)
(一) 记忆力下降是老年人心理活动衰老的最常见的表现	(101)
(二) 失落感导致老年人孤独、衰老、情绪低落	(101)
(三) 怕变成“老糊涂”是压在老年人心理精神上的重石	(102)
(四) 孤独和寂寞对老年人来说要远比有节制的喧闹更易导致衰老	(102)
(五) 老年人感知衰退可以通过积极的训练措施加以延缓	(103)
(六) 老年人大脑皮质兴奋性逐渐减弱易导致记忆力减退	(103)
(七) 老年人心理活动表现为惰性、保守性和呆板等消极方面	(103)
四、各种中老年心理病的调适方法	(104)
(一) 健康的身体有赖于健全的心理	(104)
(二) 心理健康是健康长寿的法宝	(105)
五、各种中老年心理疾病的治疗	(106)
(一) 中年忧郁症	(106)
(二) 中年性厌倦症	(106)
(三) 丧偶综合症	(110)
(四) 老年抑郁症	(113)

(五) 男性更年期综合症·····	(114)
(六) 老年性痴呆·····	(115)
(七) 老年性功能衰退·····	(117)
六、中老年心理疾病的预防·····	(118)
(一) 保持心理永远年轻·····	(118)
(二) 克服有害情绪对心理的损害·····	(119)
(三) 维持家庭和情感的和谐·····	(123)
(四) 注意老年夫妻间相互的健康监护·····	(124)
七、家属对中老年心理病人的疏导原则·····	(125)
(一) 中年病人的心理疏导原则·····	(125)
(二) 老年病人的心理疏导原则·····	(126)
第七章 男女心理病的防治疗法	
一、不同气质者的男女心理·····	(127)
二、同性恋的心理·····	(129)
三、夫妻不和的心理·····	(130)
四、夫妻家庭冲突的心理·····	(131)
第八章 各种疾病患者的心理疗法	
一、非器质性疾病患者的心理疗法·····	(135)
(一) 心理疲劳是一切心理病的开始·····	(135)
(二) 减轻心理疲劳的方法·····	(136)
(三) 神经官能症病人的心理疗法·····	(137)
(四) 不良生活习惯病人的心理疗法·····	(138)
(五) 肠激惹综合症病人的心理疗法·····	(138)
(六) 胃肠神经官能症病人的心理疗法·····	(140)
(七) 肥胖病人的心理疗法·····	(142)
(八) 头痛病人的心理疗法·····	(143)

(九) 梅核气 (咽部异常感觉症) 病人的心理疗法	(144)
(十) 恐怖症病人的心理疗法	(145)
(十一) 遗忘症病人的心理疗法	(146)
(十二) 焦虑症病人的心理疗法	(148)
(十三) 抑郁症病人的心理疗法	(149)
(十四) 神经衰弱病人的心理疗法	(150)
(十五) 神经官能症病人的心理疗法	(151)
二、器质性疾病患者的心理疗法	(153)
(一) 癌症病人的心理疗法	(153)
(二) 心肌梗塞病人的心理疗法	(155)
(三) 冠心病病人的心理疗法	(156)
(四) 高血压病人的心理疗法	(158)
(五) 脑血管病人的心理疗法	(158)
(六) 癫痫性病人的心理疗法	(159)
(七) 胃溃疡病人的心理疗法	(162)
(八) 糖尿病人的心理疗法	(164)
(九) 神经性皮炎病人的心理疗法	(165)
(十) 传染病人的心理疗法	(166)
(十一) 慢性期病人的心理疗法	(167)

第一章

心理因素与生理健康

所谓疏导是对各种患有心理疾病的人进行分析、劝诫、引导，以使他们压抑的心情、郁闷的情绪、偏激的心态得到舒畅和纠正。本章从心理病的产生、机理、表现、预防、调整等各个角度出发，将心理病的产生过程和特征以简要的形式进行了介绍，对于许多患者所熟知的心理病现象进行了探讨，可有助于广大读者了解必备的心理知识和心理病防治基本方法，为自己的心理健康服务。

一、心理病的产生

(一) 社会和人为因素都可以导致心理疾病的产生

心理病的产生有多种因素：一种是社会因素，来自于商业竞争、生存危机、家庭冲突等社会外部压力；另一种是人为因素，来自于疾病、遗传、感情发育等内部原因。从程度来看，心理的疾病，可分为心理困扰和心理障碍两种：心理困扰是指心理暂时被外界某一现象所困扰，不能解脱出来的心理困惑，这种心理困扰可以通过疏导得到改善；而心理障碍则不同，它是指心理长时间出现一种阻断的、不能克服的心理疾病，这种心理障碍不能够通过疏导得到改善，只能够

通过一系列的心理治疗得到缓解。

(二) 心理病的治疗应根据病情的不同而变化

心理病的治疗，依病情的不同而不同，如对由于患者对本病缺少认识的可采取认知疗法，对恐怖症的患者采取脱敏疗法，对夫妻性因素或家庭矛盾引起的采取夫妻对话，对家庭成员由于家庭因素导致疾病采取家庭治疗的方法，对由于潜意识、多种复杂因素刺激产生的疾病采取分析疗法等，都可以收到不同的疗效。

(三) 心理治疗与政治思想工作有着显著的差异

心理病的治疗方法与传统的政治思想工作有着显著的不同，因为政治思想工作仅适合于一般心理困扰的人，正常人也可以由于某一原因导致情绪抑郁，政治思想工作可以有针对性采取疏导，例如某人因为领导不重用而导致心情抑郁，如果重用他，让他担任某一重要工作，那么情绪就会好转，而心理病却没有这么简单，他要通过一系列医疗方法获得疗效。

(四) 心理疾病几乎在每个人身上都不同程度存在

心理病在现代社会不同程度地存在每个人身上，我们常常发现某个人在一些场合结结巴巴说不成句，而在家里和熟悉的环境中却语言流利；某人一天到晚闷闷不乐，借酒消愁；某人常常自言自语；小学生害怕上学；少女害怕见到陌生异性，神情恍惚。这些都是心病的不同表现，至于形成在人们内心中的顽固病根，就不容易被发觉了。

(五) 现代文明越发展，心理疾病越多

现代社会文明主张尊重人的隐私权，但人的隐私越多，心理的疾病也越多；现代科技日益发达，生活水平日渐提