

人人必备的心理疾病解决方案

心理健康 全书

拨开浓浓迷雾，重见灿烂阳光。
了解世间百味，塑造美丽人生。

朱月龙 / 主编



THE HEALTH OF PHEICAL
BOOK

海潮出版社

中国心理学会推荐书目

心理健康 全书

中国心理学会
心理卫生分会

中国心理学会
心理卫生分会

THE HEALING POWER OF THE MIND

中国心理学会

人人必备的心理疾病解决方案

心理健康 全书

拨开浓浓迷雾，重见灿烂阳光。
了解世间百味，塑造美丽人生。

朱月龙 / 主编

THE HEALTH OF PHEICAL
BOOK

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康全书/朱月龙主编.—北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80213-028-X

I.心... II.朱... III.心理保健-通俗读物
IV.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096372 号

心理健康全书

朱月龙 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:730×980 毫米 1/16 印张:23.25 字数:350 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-028-X

定价:36.80 元

人人都应该关注心理健康

敲响心理健康的警钟

生活原本应该是快乐的,是一家人在一起谈笑风生的祥和;是携子之手,共沐春风的惬意;是意气风发、风风火火的快感;是忙忙碌碌、早出晚归的充实……

不知何时,心理疾病悄悄走进了我们的内心,困扰、纠缠着我们。从此,我们的世界里没有了笑容,没有了惬意,没有了快感,没有了充实……

警钟已经敲响,为了能够获得幸福生活,我们应该对心理疾病引起足够的重视。

在现代社会,心理因素与生理疾病的关系更显日益突出。由于生活节奏的加快,竞争意识的提高以及噪音、拥挤等环境问题的加剧,使人们的心理负担加重。物质生活与精神生活的反差,使人们在获得成功的同时往往亦感到若有所失;人际关系的改变、利益关系的改变,常常使人们近在咫尺却犹如远在天涯。理想与现实、个人与社会、要求与能力、欲望与道德的种种矛盾频频袭来,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,或不时涌出孤独、渺小、冷漠、自卑的心理体验,或经常突发喜怒、自暴自弃,甚至产生生活太累、活着多余的感受。其结果,由心理因素导致的生理疾病的比例居高不下。

由此可见,在日新月异的社会现实面前,只讲研究生理健康已经远远不够了,必须同时讲究心理健康。在积极锻炼身体的同时,还必须加强心理教育,增强情绪修养,努力培养乐观、欢愉、开朗、坦然的心理品质。只有身心整体的健康,才能称得上是真正的健康。

心理健康离我们有多远?

心理学家做了个有趣的动物实验,把高低智商的小老鼠分成两组放进迷宫。高智商组很快找到出口,而低智商组无效地乱撞一气。而后把它们关在笼子

里给予电击,结果高智商组很快就精神抑郁了,也就是说,它们患了心理疾病。而低智商组面对电击却毫无惧色。这说明,高智商者比低智商者更容易患心理疾病。所以,那些患心理疾病的人往往都是智商较高的群体。他们对自己的要求越高,当他面对挫折的时候,就愈加难以承受,从而导致心理障碍。

心理疾病不是精神病,它并不可怕。可怕的是人们对心理疾病的无知所导致的社会偏见和误解。

在西方国家,很多人都敢于在他人面前承认自己有心理障碍,但是在中国,很少有人敢这么做,因为他知道,如果他这样做的话,就会被众人认为是不正常,不但不会得到大家的理解,反而会陷入孤立的境地。

这两种对待心理疾病完全不同的反应,完全是东西方的文化差异造成的。西方人认为个人的情绪表达是独立于别人的,而中国人则会觉得,个人情绪表现是会随着环境而产生适应性的变化。所以,西方人患心理疾病的时候,他们会说出来,从而使心理疾病得到排除。可是中国人患心理疾病的时候,他会不动声色地将它压制在心里,因此,为心理疾病提供了成长的温床。

在中国,心理学仍然是一个边缘学科,人们还不能完全接受它,对心理疾病仍然没有引起足够的重视。但是,当来自各方面的压力让人们心理难以承受的时候,一些人开始主动接触这个边缘学科了。在彷徨中,人们开始寻找走出泥潭的有效方法,也就促使了心理研究的发展。

心理健康关系生活的各个方面

心理健康不仅关系到我们的生理健康,还关系到人际关系和事业成功。

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。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。

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。

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。

长期紧张、激动、焦虑会导致原发性高血压;长期处于焦虑、忧郁、恐惧、愤恨等消极情绪之中,对胃肠功能的危害最为明显;长期、反复的消极情绪,容易使人患心脏病;长期或过度的心理紧张,可使内分泌失调,患糖尿病。

建立和谐的人际关系同样离不开健康的心理。在这个过程中,虽然经验和技巧非常重要,但其前提条件是心理上是否融洽。如果双方在交往过程中既感到能悦纳他人又感到愉悦自己,彼此都觉得相互需要,那么双方的关系就具有了和谐的基础,发展下去就可能日渐亲密。相反,如果双方(或一方)在交往过程中非但不觉得愉快,反而大有如坐针毡之感,或者感到多余、讨厌,这样关系就不可能和谐,发展下去,势必越来越疏远,甚至断绝往来。

事业成功也是和心理健康分不开的。每个人都希望自己有所作为,能够干出一番事业。以往人们谈及事业成功的因素,常常偏重于学识、才华和机遇,殊不知,人的个性心理特征对于保证事业上的成功亦有相当重要的作用。如果个性心理特征存有缺陷,不仅会妨碍人的学识、才华的充分发挥,而且会恶化事业发展的人际环境,其结果自然导致事业上的失败或挫折。

战国时期,魏将庞涓,战功卓著,堪称将才,但他心胸狭窄,嫉贤妒能,最后为孙臧所败,落了个不光彩的结局。楚霸王项羽,“力拔山兮气盖世”,可他骄横轻狂,傲气十足,加之轻信多疑,虽起兵之初雄极一时,但结果也落得个兵困垓下,自刎乌江的下场。勇猛无比的张飞,急躁鲁莽,感情用事,以致死于非命。就连智勇兼备的关羽,也因骄傲自负,大意失荆州,败走麦城。

当然,他们的失败不能完全归之于不良的个性心理特征,但也不可否认,不良的个性心理特征确实是他们走上失败之路的一个重要原因。

良好的个性心理特征是事业成功的有效保证。每一种工作、每一个行业,要干好它,都需要有与之相应的个性心理特征。

走出心理亚健康状态

根据世界卫生组织对健康的定义,有人研究发现,只有5%的人符合健康标准,75%以上的人群处在健康与疾病之间,也就是所谓的“亚健康状态”。国外也称“第三状态”或“灰色状态”。

心理学家的一项调查指出,人的一生都会经历心理困难时期,即出现“心理亚健康情况”。心理亚健康状态的产生是由个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感

等)、生活事件(工作压力过大、晋级、升学、失败、被上司批评、婚恋挫折等)因素引起,时常感到紧张、烦恼、焦虑,情绪波动大。调查表明,“很累”、“真没劲”、“真没意思”、“对付吧”、“不高兴”是他们常说的词汇。在不同年龄段人群中,尤以老年的心理亚健康最易被忽视。卫生部最近公布,我国各种心理疾病患者已高达 1600 万,青少年中有各种学习、情绪及行为障碍等心理健康问题的已达 3000 万。

从理论上讲,一般的心理问题都可以自我调节,每个人都可以用多种形式自我放松,缓和自身的心理压力和排解心理障碍。而对“心病”,关键是你如何去认识它,并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便,但提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,每个人都可以在心理疾病发展的某些阶段成为自己的心理医生。

首先是掌握一定的心理卫生科学知识,正确认识心理问题出现的原因;其次,是能够冷静清醒地分析问题的因果关系,特别是主观原因和欠缺,安排好对己对人都负责任的相应措施;另外,是恰当地评价自我调节能力,选择适当的就医方式和时机。最后一点,也是日常生活最关键的一点,就是树立正确的人生观和处世观,拥有正常睿智的思维,避免走入心灵的误区。

目 录

导论

- 敲响心理健康的警钟 / I
- 心理健康离我们有多远? / I
- 心理健康关系生活的各个方面 / III
- 走出心理亚健康状态 / IV

第一章 不正常的心理也是病

第一节 嫉妒心理 / 2

- 嫉妒心从何而来 / 3
- 预防嫉妒心从孩子开始 / 4
- 对待嫉妒心,青年人要说“不” / 4
- 嫉妒心理的自我矫正 / 5

第二节 虚荣心理 / 7

- 什么是虚荣心 / 7
- 关注孩子的虚荣心理 / 8
- 虚荣,女人不可不防 / 9
- 虚荣心理的自我矫正 / 10

第三节 自卑心理 / 11

- 什么是自卑心理 / 11
- 自卑心理容易引发早衰 / 12
- 警惕幼儿自卑心理 / 13
- 自卑心理的自我矫正 / 13

第四节 悲观心理 / 15

- 什么是悲观心理 / 15

你是个悲观的人吗? / 16

悲观心理的自我矫正 / 17

第五节 攀比心理 / 19

这山更望那山高 / 19

警惕孩子的攀比心理 / 20

大学生攀比成风 / 21

攀比心理的自我矫正 / 22

第六节 挫折心理 / 22

如何看待挫折 / 22

影响挫折承受力的因素 / 23

挫折心理的自我矫正 / 24

第七节 逆反心理 / 26

什么是逆反心理 / 26

关注夫妻间的逆反心理 / 27

逆反心理的自我矫正 / 28

第八节 猜疑心理 / 29

猜疑心为何而来 / 29

猜疑是看不见的爱情杀手 / 30

夫妻猜疑何时了 / 31

猜疑心理的自我矫正 / 32

第九节 报复心理 / 33

以恶治恶效果更好吗 / 33

不要让孩子在报复中成长 / 34

为何女人多“报复” / 35

报复心理的自我矫正 / 36

第十节 逃避心理 / 37

逃避并不意味着解决 / 37

逃避话语的潜台词 / 38

逃避心理的自我矫正 / 40

第十一节 浮躁心理 / 41

什么是浮躁心理 / 41

谨防孩子的浮躁情绪 / 42

大学生要“浮”到几时 / 43

浮躁心理的自我矫正 / 44

第十二节 完美主义心理 / 45

什么是完美主义心理 / 45

完美主义者易患强迫症 / 47

该不该让孩子“完美” / 47

完美主义心理的自我矫正 / 48

第十三节 自负心理 / 49

自负好不好 / 49

哪些人容易自负 / 50

自负心理的自我矫正 / 51

第十四节 自私心理 / 52

什么是自私心理 / 52

自私心理的根源及特征 / 53

净化孩子的心灵 / 53

自私心理的自我矫正 / 55

第二章 行为障碍早排除

第一节 暴饮暴食 / 56

暴饮暴食的成因 / 56

暴饮暴食的危害 / 57

对暴饮暴食行为的调适 / 57

第二节 异食癖 / 58

异食癖的成因 / 58

异食癖的危害 / 59

对异食癖的调适 / 59

第三节 过度酗酒吸烟 / 61

酗酒吸烟上瘾的成因 / 61

过度酗酒吸烟的危害 / 62

对过度酗酒吸烟的调适 / 63

第四节 嗜赌成瘾 / 64

赌博上瘾的原因 / 64

嗜赌的危害 / 65

对赌博成瘾的调适 / 66

第五节 疯狂购物 / 66

疯狂购物的原因 / 66

疯狂购物的危害 / 68

对疯狂购物的调适 / 68

第六节 沉迷网络 / 69

上网成瘾的原因 / 69

上网成瘾的危害 / 72

对上网成瘾的调适 / 73

第七节 洁癖 / 73

洁癖的成因 / 73

洁癖的危害 / 75

对洁癖的调适 / 75

第八节 性心理变态 / 76

恋物癖 / 77

异装癖 / 79

摩擦癖 / 81

窥阴癖 / 82

露阴癖 / 85

恋童癖 / 87

第三章 心理疾病知多少

第一节 抑郁症 / 91

抑郁症及其症状表现 / 92

抑郁症的病因 / 94

抑郁症的典型病例 / 95

抑郁症的治疗方法 / 95

第二节 焦虑症 / 97

焦虑症及其症状表现 / 97

焦虑症的病因 / 99

焦虑症的典型病例 / 100

焦虑症的治疗方法 / 100

第三节 强迫症 / 102

强迫症及其症状表现 / 102

强迫症的病因 / 105

强迫症的典型病例 / 106

强迫症的治疗方法 / 107

第四节 恐惧症 / 107

恐惧症及其症状表现 / 107

恐惧症的病因 / 110

恐惧症的典型病例 / 111

恐惧症的治疗方法 / 111

第五节 癔症 / 113

癔症及其症状表现 / 113

癔症的病因 / 115

癔症的典型病例 / 116

癔症的治疗方法 / 117

第六节 自闭症 / 118

自闭症及其症状表现 / 118

自闭症的病因 / 124

自闭症的典型病例 / 126

自闭症的治疗方法 / 127

第七节 疑病症 / 128

疑病症及其症状表现 / 128

疑病症的病因 / 130

疑病症的典型病例 / 131

疑病症的治疗方法 / 131

第八节 躁狂抑郁症 / 133

躁狂抑郁症及其症状表现 / 133

躁狂抑郁症的病因 / 134

躁狂抑郁症的典型病例 / 134

躁狂抑郁症的治疗方法 / 135

第九节 神经衰弱症 / 135

神经衰弱症及其症状表现 / 135

神经衰弱症的病因 / 137

神经衰弱症的典型病例 / 138

神经衰弱症的治疗方法 / 139

第四章 特定人群心理疾病

第一节 儿童常见心理疾病 / 142

儿童抑郁症 / 144

儿童焦虑症 / 144

儿童强迫症 / 145

儿童癔症 / 146

儿童神经衰弱症 / 146

儿童精神分裂症 / 147

儿童多动症 / 147

儿童多动症的治疗与预防 / 151

儿童自闭症与智能不足 / 153

其他儿童广泛发展障碍症 / 156

口吃 / 158

偏食 / 160

隔代抚养易导致儿童心理疾病 / 162

第二节 青少年常见心理疾病 / 164

青少年逆反心理 / 166

青少年的逆反心理的合理应对 / 167

考试焦虑症 / 169

考试焦虑症的自我调节 / 170

青少年挫折心理与自杀 / 171

青少年自杀的心理特征 / 173

青少年挫折心理的自我调节 / 177

青少年自杀心理的干预和预防 / 177

“早恋” / 178

第三节 中年人常见心理疾病 / 182

中年挫折心理 / 185

中年挫折心理的自我调节 / 187

慢性疲劳综合症与心理早衰 / 187

慢性疲劳综合症的调节与预防 / 189

失业综合症 / 191

失业综合症的自我调节 / 192

第四节 老年人常见心理疾病 / 194

更年期综合症 / 195

更年期抑郁症 / 198

女性更年期综合症的自我调节 / 199

不要忽视男性更年期综合症 / 201

老年焦虑症 / 202

退休综合症 / 202

退休综合症的自我调节 / 203

第五章 心理障碍引发身体疾病

第一节 什么是心身疾病 / 205

健康新标准 / 205

躯体化障碍 / 206

心身疾病 / 208

第二节 循环系统心身疾病 / 210

原发性高血压 / 210

冠心病 / 212

第三节 呼吸系统心身疾病 / 216

支气管哮喘 / 216

心因性咳嗽 / 218

第四节 神经系统心身疾病 / 219

紧张性头痛 / 219

偏头痛 / 221

第五节 睡眠障碍 / 222

失眠 / 222

嗜睡 / 227

多梦、噩梦 / 228

磨牙症 / 230

第六节 内分泌系统心身疾病 / 230

甲状腺机能亢进症 / 230

糖尿病 / 232

肥胖症 / 234

第七节 消化系统心身疾病 / 236

神经性厌食 / 236

返流性食管炎 / 240

消化性溃疡 / 242

肠道易激综合症 / 245

第八节 生殖系统心身疾病 / 246

男性性功能障碍 / 246

女性性功能障碍 / 248

第九节 皮肤科心身疾病 / 249

神经性皮炎 / 249

荨麻疹 / 251

斑秃 / 252

第十节 眼科心身疾病 / 253

原发性青光眼 / 253

心因性视觉障碍 / 255

第十一节 耳鼻喉科心身疾病 / 256

美尼尔氏综合症 / 256

心因性听觉障碍 / 258

咽喉异物感 / 259

第十二节 妇产科心身疾病 / 261

经前期紧张综合症 / 261

原发性痛经 / 262

心因性闭经 / 263

妊娠高血压综合症 / 264

第十三节 心因性慢性疼痛 / 265

第十四节 心理因素与癌症 / 267

第六章 人格障碍要排除

第一节 自恋型人格障碍 / 274

自恋型人格障碍的表现 / 274

形成自恋型人格障碍的原因 / 275

病例 / 275

自恋型人格障碍的自我矫正 / 276

第二节 强迫型人格障碍 / 277

强迫型人格障碍的表现 / 277

形成强迫型人格障碍的原因 / 278

病例 / 279

强迫型人格障碍的自我矫正 / 280

第三节 回避型人格障碍 / 280

回避型人格障碍的表现 / 280

形成回避型人格障碍的原因 / 281

病例 / 282