

来自家庭健康专家的权威指导

家庭心理医师

Mental state doctor

■ 唐士元 主编



广东省出版集团
广东经济出版社

家庭健康白皮书丛书

家庭心理医师

Mental state doctor

主编 唐士元

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眺 李帝扶 林佳慧 祝 渊 唐士元 游之宇

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理医师 / 唐士元编著. —广州: 广东经济出版社,
2005.4

(家庭健康白皮书丛书)

ISBN 7-80677-942-6

I. 家… II. 唐… III. 心理卫生—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第011678号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼) 广东新华发行集团 广东金冠印刷实业有限公司 广州市黄埔南岗云埔工业区骏丰路111号
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	25.75
字数	451 000
版次	2005年4月第1版
印次	2005年4月第1次
印数	1-8 000册
书号	ISBN 7-80677-942-6/R·73
定价	全套定价: 199.00元 本册定价: 39.80元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

前 言

科技快速发展，社会不断变革，物质日益丰富，人际竞争越来越激烈，生存成本越来越高，生活节奏越来越快，这一切改变了人们的生活模式，改变了人们的家庭结构，从繁冗到简易，从约束到自由，从复杂到单一，从稳固到脆弱。

随着这些变化，家庭成员的心理在互相影响和共同发展中产生了越来越多的矛盾，各自的生活理念的碰撞也越来越剧烈，各种各样的家庭心理问题也由此逐渐浮出水面，并逐步发展，逐步激化，于是——

有些孩子由于成长的天平失去平衡，成了畸形的宠儿，或顽固执拗，或过于脆弱，或暴戾乖张，或微能弱智，令人唏嘘不已，感慨万千；有些夫妻彼此之间冲突不断，矛盾丛生，性的，爱的，甚或金钱的，且一步步锐化，连理之情早已虚有其表，温馨之阁开始摇摇欲坠；有些老人度日如年，寂寞、无聊、失意、忧思等不良情绪频频缭绕心间，挥之复来，美好的晚景岁月成了苦闷之秋，闲雅的田园之思褪为死的芬芳……

除此之外，离异，丧偶，复婚，再婚，单亲家庭，非婚生子等等，这些徘徊于家庭边缘的问题不是也越来越“猖獗”么？

如此种种，试问现代家庭是否需要心理医师的呵护与关怀？

答案是不言而喻的，编写此书正是为了呵护和关怀那些在家庭矛盾中挣扎和受伤的人们。

以爱为基础的婚姻家庭形式是人类文明的表现，家庭成了人类生活最重要的一种社会组织。本书就是阐述和化解家庭心理矛盾的应用全书，它全方位揭示了家庭各方面的心理矛盾，多层次再现了人生各阶段的心理危机，内容丰富实用，一共包括七个篇章：

第一篇为“家庭心理”。分述了心理疾病的发展现状、家庭对心理的影响和健康家庭心理的培养等三个问题，总领了全书，为读者开启了基础的家庭心理知识之窗。

第二篇为“儿童心理”。这一部分根据儿童的心理特点介绍了儿童行为障碍、

品行障碍、学习能力障碍、进食障碍、睡眠障碍、病态性倾向等儿童常见的心理障碍。

第三篇为“青少年心理”。青少年时期是个重要的过渡期，就其心理发展水平来说，是迅速走向成熟而又尚未达到成熟的阶段，其自我意识发展过程中充满矛盾，心理疾病发病率相当高，因此在这一部分我们介绍了青少年人格障碍、学习适应障碍、人际交往障碍、恋爱心理障碍、性心理障碍等。

第四篇为“女性心理”。女性因其特殊的生理变化，在其每一人生阶段中，都有其特有的心理障碍，本部分围绕女性心理的特点，将女性职业心理、性心理、常发性神经症等作为主要论述内容。

第五篇为“男性心理”。男性因其特别的社会角色和家庭角色，自身对自身寄予了很高很大的期望，同时也造就了自身的生存高压，因而常处于超负荷的心理状态之中。从性别差异出发，这一部分以男性职业心理障碍、性心理障碍、中年困惑、病态嗜好等为主要内容。

第六篇为“夫妻心理”。婚姻是男女双方的行为，同时也是一种社会行为。夫妻关系是所有人际关系中最微妙的，经营得好，它是人间最美的花朵，反之，则是人间最荒芜的坟茔。在这一部分我们选择了婚姻心理障碍与夫妻性心理障碍这两类心理障碍作为论述重点。

第七篇为“老年人心理”。人一步入老年阶段，生理功能就老化得特别快，随之其他方面也发生很大的变化，心理上也必然面临着一系列的矛盾，进而激发一系列的心理障碍，如情绪障碍、睡眠障碍、感知障碍，甚至精神性疾病，这些就是这一部分论述的内容。

全书所选的一百多个病例典型生动，各心理障碍症状叙述切实明了，成因分析简明扼要，疏导治疗方案细致实用，所有这些，力求让读者在阅读此书时能感受到如同一位心理医师正在与你娓娓相谈，帮你解决心理矛盾，化解心理危机，减轻心理压力，抛离心理困境。

一个人如果对心理具有深刻的认知，通常比别人更能洞察到自身心灵深处的需要，理解自身心理问题的特点和症状层次，甚至能知晓其深层次的病因，并在一定程度上进行自我预防和治疗，从而使自身身心达到一个完满的状态。

谨将此书献给愿意过上充实、愉快、健康的生活的人们。

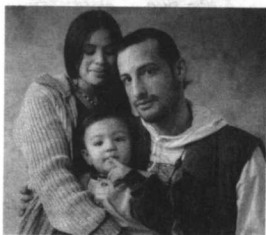
编者

2005年1月

目 录

第一篇 家庭心理

家庭对心理的影响	2
家庭中的心理现象	3
心理学——家庭幸福的催化剂	5
人类受到心理疾病的挑战	7
心理疾病令人触目惊心	8
心理问题等级划分	8
心理素质与人生成败	11
培养健康的家庭心理	13
心理保健从家庭开始	14
营造良好的家庭心理氛围	15
好母亲的心理素质	17
家庭中不可或缺的父爱	19
创造力，需要从小培养	20



第二篇 儿童心理

儿童心理的特点	22
儿童年龄分期	23
儿童心理的发育	24
儿童常见心理障碍	32
儿童心理健康标准	34





儿童健康心理培养 36

儿童行为障碍 38

吸吮手指 39

咬指甲癖 41

退缩行为 43

多动症 45

逃学 51

离家出走 54

过分任性 56

儿童品行障碍 59

攻击性行为 60

对抗性行为 63

破坏性行为 64

说谎 66

偷窃 68

儿童学习能力障碍 71

学习困难 72

学习疲劳 75

考试综合症 78

进食障碍 80

神经性贪食症 81

神经性厌食症 82

神经性呕吐 85

异食癖 87

偏食 89

睡眠障碍 92

梦魇 93

夜惊 95



夜游症 96

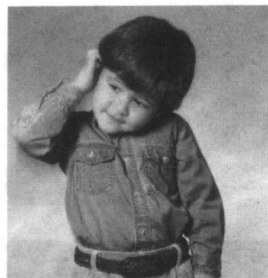
儿童病态性倾向 99

 性角色畸形 100

 窥阴癖 101

 拔毛癖 105

 夹腿综合症 106



第三篇 青少年心理

青少年心理的特点 110

 青少年的生理特征 111

 青少年心理的特点 112

 青少年心理健康标准 115

 青少年健康心理培养 116

青少年人格障碍 119

 依赖型人格障碍 120

 偏执型人格障碍 123

 分裂样人格障碍 127

 强迫型人格障碍 130

 表演型人格障碍 134

 冲动型人格障碍 137

 自恋型人格障碍 141

 反社会型人格障碍 147

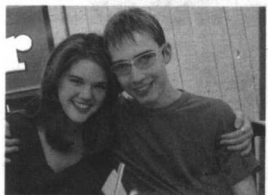
青少年学习适应障碍 151

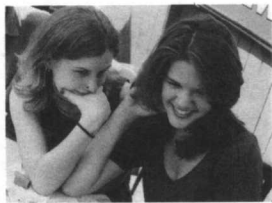
 学校适应不良 152

 厌学症 155

 学习动机缺乏 158

 考试焦虑症 161





青少年人际交往障碍 165

社交恐惧症 166

异性交往恐惧症 170

过度嫉妒心理 175

社交报复心理 179



青少年恋爱心理障碍 182

早恋 183

网恋 186

单恋 188

失恋 191



青少年性心理障碍 194

性幻想 195

性冲动 196

手淫 199

第四篇 女性心理



女性心理 204

女性心理特征 205

女性心理卫生与保健 206

女性职业心理 210

女强人综合症 211

职业危机感 213



女性性心理 217

失贞焦虑症 218

性冷淡 223

性洁癖 226

性交恐惧症 229



女性常发性神经症 239

 经期前紧张症 240

 分娩恐惧症 242

 产后抑郁症 243



第五篇 男性心理

男性心理 248

 男人的性别角色趋于弱化 249

 男人的家庭角色发生改变 254

 男人一生的困惑 255

男性职业心理 257

 成就高压 258

 工作狂 261

 嗜贪症 265

 职业厌倦综合症 266

男性性心理 270

 处女情结 271

 爱无力 277

 窥阴癖 281

 恋物癖 285

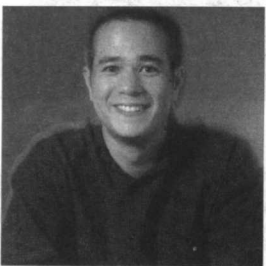
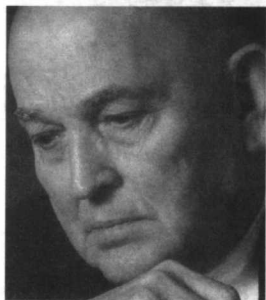
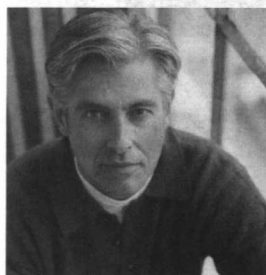
 露阴癖 288

中年之后的困惑 293

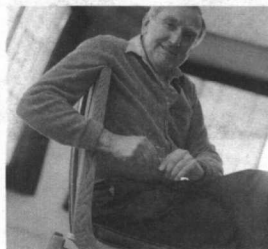
 中年性困惑 294

 自尊的失落 299

 男人更年期 302



第六篇 夫妻心理



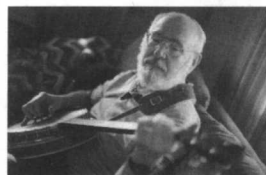
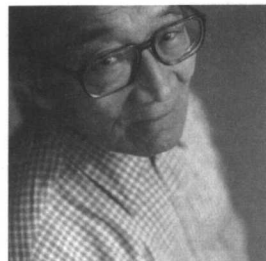
婚姻是什么	308
结婚的动机	309
婚姻发展阶段	310
夫妻心理, 相互影响	313
婚姻心理障碍	315
恐婚症	316
婚姻适应不良	322
恐孩症	325
婚外恋	327
丧偶综合症	331
再婚心理障碍	334
夫妻性心理障碍	337
婚内强迫性行为	338
施虐症和受虐症	340

第七篇 老年心理

老年心理的特点	346
老年人的生理特点	347
老年人的心理特点	351
老年人心理健康的标准	358
老年人心理疾病的成因	359
老年人心理保健	360
老年情绪障碍	362
冷落感	363
孤独感	365



疑虑感	366
老朽感	368
恐惧感	370
老年睡眠障碍	372
失眠症	373
入睡困难	375
易醒	377
早醒	378
老年感知障碍	380
幻觉症	381
妄想症	383
老年精神性疾病	386
痴呆	387
情感性精神病	391
老年期谵妄	394
精神分裂症	396





第一篇 家庭心理

家庭心理可以表现为个性化的家庭情调和气氛。它是以家长的情绪感染为核心，通过家庭的物质生活条件、家庭人际关系、家庭生活方式、家庭文化素养等反映出来的。

有良好心理氛围的家庭，一般表现为夫妻关系和谐，互相尊重，彼此理解，对子女给予真诚和理智的爱，家庭成员之间感情融洽，志趣相投，态度和善，思想活跃，心理相容，反映出互爱的高尚情调和积极向上的气氛。



家庭对心理的影响

家庭是人类生活最重要的一种社会组织。以爱情为基础的婚姻家庭形式是人类文明的表现。家庭生活的最基本成员是夫妇及其子女，他们的心理就在这个共同生活的家庭里互相影响、共同变化和发展。



家庭中的心理现象

家庭结构从现代社会发展的趋势来看是夫妇与未成年的子女，但从我国现在的实际情况来看，家庭结构可分为三种基本类型：

① 一代人的类型，即只有夫妇两人。

② 两代人类型，即除夫妇外，还有未成年的子女或年长的父母。

③ 三代人类型，即家庭中除夫妇外，还上有父母，下有子女。



不同类型的家庭结构，家庭的心理问题也不相同，家庭心理问题对家庭成员的心理健康有着相当的重要作用。但是不论哪种家庭结构，正确地处理与协调家庭成员的心理关系、保持与发展家庭成员的心理相容、家庭生活的美满，对家庭成员的心理健康都有十分重要的意义。

婚姻家庭的心理问题不仅对家庭成员，而且对社会生活的各方面都发生积极或消极的影响。因此，很多国家都很重视婚姻家庭的心理学研究。近年来，婚姻家庭关系心理学兴起了。

婚姻家庭心理学研究的内容十分广泛，其中不少问题都与家庭成员心理健康的关系十分密切。例如，夫妇和谐的心理因素；家庭关系破裂的心理学问题；家庭成员心理冲突的类型及其特点；夫妇之间、父母与子女之间、三代直系亲属之间的心理关系；父母对子女的心理影响与子女对父母的心理影响；离婚的心理类型及其特点；离婚对子女的心理影响；夫妇离婚后的心理状态及其影响等的心理学问题很多，它们对家庭成员的心理健康发生不同程度的作用。

家庭心理学中最重要的问题是家庭成员的心理相容。它指的是家庭成员在信念、理想与观念上的一致性。当然家庭成员的性格特点、习惯特点与行为特点的协调不能忽视，但属于第二位。家庭成员的心理相容是成员心理协调的基础。心理相容使家庭成员彼此之间心心相印，情投意合，心理默契，相互依存，成为家

庭成员心理健康最重要的保证。

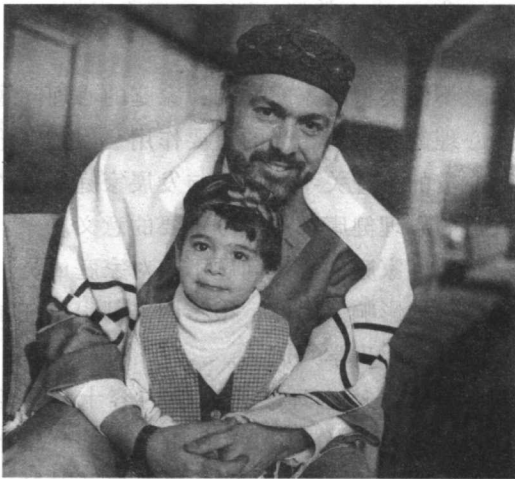
家庭心理相容可分为3种类型：心理相容最佳型、一般型与不相容型。这三种类型对家庭成员的心理健康的作用是不同的。心理相容最佳型的家庭，其成员心理协调，相互尊重，相互爱护，对成员心理健康起很大的促进作用。心理相容一般型家庭对成员心理健康起一定的积极作用。心理不相容型的家庭的成员心理不协调，甚至内耗丛生，貌合神离，经常闹无原则的矛盾与冲突，相互猜疑，心情紧张，对成员的心理健康起着伤害作用。

夫妇心理相容，双方都感到亲密感、温暖感与安全感，心情舒畅，精神愉快，提高抗病能力，促进身心健康。夫妇心理不相容，相互猜疑，相互指责与训斥，常因鸡毛蒜皮的小事而争吵不体，甚至恶语伤人，污辱人格，造成夫妇之间的心理创伤。更有甚者酿成家庭悲剧而离婚。这对双方的心理健康都会产生一定程度的损害。

父母与子女的心理相容，有助于两代人的心理协调与感情融洽，促进两代人的心理健康。两代人的心理不相容，加深两代人的代沟矛盾，彼此看不惯，心情不舒畅，影响心理健康。

父母对子女教育的指导思想与教育方式，对子女的心理健康都发生长期的积极影响。但是，当前在我国也存在不利于儿童身心健康成长的家庭教育类型。溺爱型家庭对子女只讲溺爱，不讲教育，结果是孩子随心所欲，情绪急躁，脾气粗暴，放纵任性，难以适应环境，养成不良的心理习惯。放任型家庭对其子女任其自流，结果是孩子不讲文明，不讲礼貌，行为粗暴，甚至出现变态心理。专制型家庭对子女粗暴，结果造成孩子心情压抑，胆小怕事，易造成心理疾病。

对老年人的赡养与照料，对老年人的心理健康也有很大关系。尊重老人，孝敬老人，无疑对老年人的心理健康有很大的积极作用。而虐待老人，造成老人心情苦闷、伤心、失望，甚至绝望，对身心健康产生很大的危害。





心理学——家庭幸福的催化剂

一位著名的美国心理学家说，心理学是家庭幸福的催化剂。这并非言过其实。如果你能对自己熟悉的幸福家庭进行一番细心观察，不难发现这些家庭的主要成员在日常生活中，都在自觉或不自觉地运用着心理学知识。心理学知识会使家庭更加和睦。

夫妻恩爱需要心理学

理解是夫妻恩爱的基石。俗话说，知人知面难知心。即使是朝夕相处的夫妻，也并非能轻易地了解对方的内心世界。心理学恰恰是人与人之间的桥梁，夫妻间相互理解离不开这座桥梁。比如，当妻子不辞辛苦地为丈夫做了一桌

美味佳肴之后，她期待的是丈夫的满足和夸奖，可丈夫却挑三拣四，甚至当着别人的面责备妻子做得不好，这会伤害妻子。相反，即使妻子的菜做得不合自己口味，丈夫也连声赞赏并感谢妻子，这会使妻子内心充满温暖，自然会进一步加深夫妻间的感情。有位通晓心理学的妻子，看到丈夫忙于脑力劳动，工作强度甚大，精神长期处于紧张状态，于是每天晚上都主动地给丈夫讲一段童话，陪丈夫散步，临睡前还给丈夫放一段轻松、明快的音乐。这种放松的方法收到了很好的效果。相反，如果妻子天天抱怨丈夫，喋喋不休地说三道四，这对于脑力劳动强度大的人来说，如同火上浇油，不仅会使丈夫精神负担加重，还会破坏夫妻间的感情。



两代人沟通需要心理学

在许多家庭中存在着两代人互不理解、不信任的问题。它折磨着许多的父亲、母亲，也使子女们感到苦闷。造成两代人隔阂的原因很多，但缺乏心理学知识也是重要原因之一。心理学是研究人类心理过程、规律的学科。两代人年龄、