

小康生活丛书

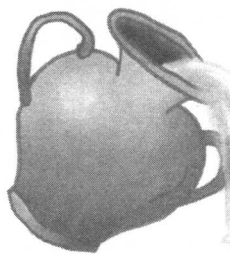
阳光 + 心情

YANG GUANG XIN QING

—— 心理健康知识手册

主编/许建阳

华文出版社



阳光

心情

——心理健康知识手册

主 编：许建阳

副主编：曹 力

编 委：潘洪峰 叶沐镡

曹 平

华 文 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

阳光心情:心理健康知识手册/许建阳主编. —北京:
华文出版社, 2005. 5

ISBN 7 - 5075 - 1837 - X

I. 阳... II. 许... III. 心理卫生 - 手册
IV. R395.6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 050509 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称:华文出版社

电子信箱:hwcbs@263.net

电话:010 - 63370164 63370169

新 华 书 店 经 销

北京晨旭印刷厂印刷

1/32 开本 8.5 印张 368 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数:0001 - 6000 册

定价:15.00 元

作者简介

许建阳，男，毕业于成都中医药大学（博士），南京中医药大学博士后流动站（博士后）。

现担任武警总医院中西医结合科、康复理疗科及中心实验室主任，主任医师、教授、医学博士后，博士生导师。



在临床上对老年性痴呆、帕金森氏病、中风后遗症、癫痫、心身疾病、颈肩腰腿痛、类风湿关节炎、肥胖症、重症肌无力、肝移植术后并发症和慢性胃炎等方面，采取中西医结合方法，取得较好疗效。尤其在针灸镇痛、针灸治疗类风湿性关节炎、针灸减肥、针灸治疗老年性痴呆等领域有较深的造诣。

出版者的话

随着科技的进步和生产的发展,随着“全面建设小康”发展战略的有力推进,人民群众的生活质量每一天都有新的改善,衣食住行的方方面面都在发生着前所未有的深刻变化。但是,我们的生活质量真的是无可挑剔了吗?席卷全球的“非典”、肆虐各国的“禽流感”、蠢蠢欲动的“疯牛病”……这一切不仅在人们的心灵深处留下了难以磨灭的恐惧,而且至今仍在不时惊扰着我们美好的生活。然而悬在我们头上的达摩克利斯之剑还不止这些,我们已经充耳不闻的癌症正在侵袭着越来越多的生命;呈爆炸之势增长的艾滋病已经成为人类的头等大敌;由于生活和工作的紧张压力而造成的心理问题相当严重。这些痼疾困扰着我们的生活,侵蚀着我们的肌体,让我们在享受高质量物质生活的同时,很大程度上不能真正走进“小康生活”。

为了千千万万家庭的幸福,为了更好地提高生存和生活质量,有关专家正在全力解决这些问题。作为普通人,我们能够做的就是认识疾病,预防疾病,提高自我的生活质量。有鉴于此,我们策划编辑了《小康生活丛书·健康系列》,希望能够帮助您确实实现和享受“小康生活”。

为了实现编书初衷,我们专门聘请了相关学科的专家编写,要求体例简单实用,文字通俗易懂,对于大众生活具有实际的指导意义。

华文出版社

二〇〇五年五月

本册前言

健康是人类生存、发展的要素,它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或虚弱,除身体本身健康外,还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响,更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及环境因素的完美。可以说,健康的含义是多元的、相当广泛的。健康是人类永恒的主题。

世界卫生组织(WHO)关于健康的定义:“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。心理健康:一般有三个方面的标志:第一,具备健康的心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的。情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明;第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系;第三,健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

随着社会的进步和发展,人类由于灾荒、瘟疫、贫困、生活条件恶劣等引起的各种疾病已大为减少,但现代社会的竞争和快节奏造成

的紧张社会环境,给人类带来前所未有的心理压力,随之有关的疾病,如高血压、消化道溃疡、癌症、冠心病以及对人的猜疑、妒嫉、敌视、悲伤、神经障碍等发病率剧增。心理问题日益突显,引起人们关注。但是关于心理健康的相关知识普遍不足,鉴于此,我们编写该书的目的的是对心理健康等知识做一些基础工作,以期达到普及之用。

在本书付梓之际,特别要感谢潘洪峰、叶沐熔两位心身疾病学专业的硕士研究生,为本书的编写做了大量的工作。回首在编写的过程中,深感时间短促,水平有限,会有很多不尽如人意之处,敬希读者和同道指正赐教。

许建阳

目 录

第一章 心理学知识篇

- 心理的定义是什么? / 1
- 什么是心理现象? / 1
- 心理认识的过程是什么? / 3
- 什么是心境? / 4
- 什么是心理应激? / 4
- 心理健康的涵义是什么? / 5
- 心理健康的标准是什么? / 6
- 心理健康的特点是什么? / 7
- 心理健康的表现有什么? / 9
- 什么是心理年龄? / 11
- 心理因素对人体健康有哪些影响? / 11
- 什么是社会心理压力? / 12
- 什么叫心身疾病? 主要有哪些? / 12

第二章 婴幼儿篇

- 心理健康教育要从婴幼儿开始 / 14
- 如何对婴幼儿进行早期教育和智力开发? / 15

- 为什么幼儿爱发脾气? / 16
- 嫉妒有“理”吗? / 17
- 幼儿任性怎么办? / 19
- 什么是口吃? 如何治疗? / 20
- 重视儿童的好奇心, 培养儿童的创造力 / 22
- 帮助儿童走出恐惧阴影 / 22
- 引起孩子多动症的原因有哪些? 怎样治疗? / 24
- 什么是选择性缄默症? 如何防治? / 25
- 为什么小儿吸吮手指? 如何治疗? / 26
- 什么是夹腿综合征? 怎样治疗? / 27
- 什么是小儿依赖性行为? / 28
- 什么是小儿退缩性行为? / 29
- 什么是儿童孤独症? / 31

第三章 青少年篇

- 青年期在心理上有哪些主要特点? / 33
- 青少年容易出现心理问题有哪些? / 34
- 青年的学习心理具有哪些特点? / 35
- 青少年学习压力的来源有哪些? / 36
- 如何正确对待所面临的学习压力, 怎样减低对心身健康的不利影响? / 38
- 后进学生的心理特点有哪些? / 39
- 怎样对后进生进行心理疏导? / 40
- 父母离异学生的心理问题有哪些? 如何给予帮助? / 41
- 残疾学生的心理问题有哪些? 如何给予帮助? / 42
- 如何预防和克服考试怯场? / 43
- 如何看待考试焦虑症? / 44
- 创建和谐人际交往, 促进心身全面健康 / 45

- 青年人成长不可或缺的营养——友谊 / 46
- 什么是青少年人际交往恐怖症? 如何治疗? / 47
- 引起青少年人际敏感的心理因素有哪些? 如何解决? / 49
- 青少年如何摆脱孤独感? / 50
- 什么是遗精恐怖症和初潮焦虑症? / 52
- 什么是青少年的冲突心理? 如何解决? / 53
- 什么是青少年攻击型人格障碍? 如何调整? / 55
- 青少年说谎的常见类型、原因是什么? / 56
- 怎样对青少年说谎行为进行干预? / 59
- 青少年常见的挫折有哪些? 受挫折后有哪些心理反应? / 60
- 怎样调适青少年的挫折心理? / 61
- 青少年“追星”的心理是什么? / 63
- 失恋的心理和行为特征有哪些? 如何调适? / 64
- 什么叫做定势错位症? 怎样调适? / 66
- 什么是自私心理? 如何调适? / 67
- 吝啬的心理特征有哪些? 如何调适? / 68
- 青少年产生偷窃行为的社会心理因素和个人心理因素
各有哪些? / 69
- 如何预防和矫治青少年偷窃行为? / 71
- 引起青少年学生自杀的原因有哪些? / 72
- 怎样预防青少年的自杀行为? / 74
- 青少年犯罪的原因有哪些? / 75
- 怎样防止青少年犯罪行为? / 76
- 青年人的消费心理有哪些主要特点? / 77
- 青年人信仰宗教的心理原因是什么? / 78
- 什么是从众心理? / 79
- 青年人怎样才能克服消极的从众行为呢? / 80
- 产生自卑心理的主要原因有哪些? 应该怎样来克服? / 81
- 如何战胜羞怯心理? / 83

- 拥有健康心态,赢得称心职业 / 84
- 青年择业前应克服哪些心理障碍? / 86
- 青年求职面试时心理准备有绝招 / 87
- 青年人“跳槽”的心理因素有哪些? / 88
- 大龄青年有哪些心理特点? / 89

第四章 中年篇

- 中年人的心理特征是什么? / 91
- 中年期有哪些具体心理卫生问题? / 94
- 中年期怎样做好心理保健? / 95
- 中年期心理健康的十二条标准 / 97
- 什么是中年人的固定观念? / 97
- 中年人如何进行心理调适? / 98
- 中年人为何感到活着很累? / 99
- 中年人如何消除心理紧张? / 100
- 中年期如何克服心理疲劳? / 101
- 什么是中年期婚姻适应不良? / 102
- 什么是中年期病态固恋? / 103
- 造成中年人心理失衡的原因有哪些? / 104
- 中年人怎样正确认识自我? / 105
- 中年人怎样适度抑制与疏泄自己的情绪? / 106
- 中年人如何建立良好的人际关系? / 107
- 中年人如何组建幸福美满的家庭? / 108
- 中年人如何学会合理用脑? / 110
- 中年人如何对待力不从心的现象? / 111
- 中年期职业适应问题 / 112
- 中年人心理失衡有哪些表现? / 113
- 中年人怎样面对特有的心理危机? / 113

你听说过中年人的灰色心理病吗? / 114

当中年人遇到“悲哀”时 / 115

中年女性要学会解决心理压力 / 116

让你了解更年期心理卫生 / 118

怎样才能使你的更年期心情愉悦? / 119

正确认识男性更年期 / 120

中年人如何防治神经衰弱? / 122

第五章 老年篇

老年人心理健康的现状 / 124

老年的生理、心理和社会生活有什么特点? / 124

老年人心理活动分哪几类? / 128

老年人心理健康的十条标准 / 129

老年人心理健康的六种需求 / 131

老年人的心理保健有哪几个方面? / 132

老年人的异常心理会有怎样的表现? / 133

哪些是老年人心理疾病的三种信号? / 134

老年人有哪些不利于健康的心理? / 135

老年人四种心态不可取 / 137

老年人为什么爱唠叨? / 138

怎样才能消除老年人的孤独感? / 139

老人失眠可怕吗? / 139

老年丧偶怎样进行心理调适? / 140

希望——老年人身心健康的支柱! / 142

适当负重能令生命之树常青 / 143

你了解老年人的感情需求吗? / 145

老年人如何远离抑郁? / 145

老年人如何进行自我心理调适? / 146

- 老年人应该如何正确对待自尊心? / 148
- 为什么老年人喜欢猜疑? / 150
- 老年人如何克服固执心理? / 152
- 为什么说留恋过去是老年人的一种心理特征? / 154
- 哪些现象是老年人心理失常的表现? / 156
- 什么是长生不老的“金钥匙”? / 156
- 老年人怎么才能克服怀旧心理? / 157
- 老年人如何战胜忧虑、恐惧心理? / 158
- 离退休老人会出现什么样的异常心理呢? / 159

第六章 性心理篇

- 性心理的发展过程有几个阶段? / 161
- 你知道性观念是如何形成的吗? / 162
- 人类性行为心理特征 / 164
- 性的心理困扰 / 172
- 健康的性心理面面观 / 174
- 婴幼儿期性心理 / 176
- 儿童性心理发展的四要素 / 179
- 儿童和少年性心理发展的生理基础是什么? / 183
- 儿童和少年性心理发展的特征是什么? / 184
- 为什么要对儿童和少年进行性教育? / 185
- 怎样对儿童和少年进行性教育? / 186
- 怎样看待儿童手淫? / 188
- 青春期性心理 / 189
- 青春期性意识发展各阶段的心理表现 / 190
- 中年人的性心理 / 191
- 婚姻对人的心理起到什么作用? / 193
- 婚后矛盾产生的心理因素有哪些? / 194

- 离婚后怎样进行心理调适? / 195
- 新婚之夜夫妻性心理 / 197
- 夫妻间的交合心理 / 198
- 决定男女性高潮的心理因素 / 201
- 夫妻性心理差异 / 204
- 夫妻性生活心理 / 205
- 怀孕女人的性心理 / 208
- 为什么要伪装性高潮? / 210
- 夫妻性心理卫生 / 211
- 调节性心理偏差四点 / 212
- 怎样消除新婚妻子的性恐惧症? / 213
- 淡化夫妻间的性嫉妒心理 / 214
- 老年期性心理 / 215
- 老年期性心理特征 / 216
- 老年人与性有关的问题 / 218
- 独身老年人的性心理 / 219

第七章 心理卫生篇

- 什么是变态心理? / 222
- 变态心理有哪些种类? / 223
- 什么是浮躁心理? 如何调适? / 225
- 什么是虚荣心理? 如何调适? / 226
- 依赖型人格障碍的特征有哪些? 怎样进行治疗? / 227
- 自恋症产生的原因及主要表现有哪些? 怎样治疗? / 228
- 偏执型人格障碍产生的主要原因和主要症状有哪些?
 如何治疗? / 230
- 分裂型人格障碍的病因和主要症状有哪些? 怎样
 纠正? / 231

- 什么是周末(节日)抑郁症? / 233
- 什么是电脑身心失调症? / 233
- 什么是网瘾综合征? / 234
- 什么是股市综合征? / 235
- 什么是博彩综合征? / 236
- 什么是都市拥挤综合征? 病因是什么? 如何预防? / 237
- 什么是神经性厌食症? / 239
- 什么是神经性贪食症? / 240
- 什么是嗜睡症? / 241
- 引起失眠症的原因有哪些? 怎样治疗? / 241
- 什么是异性交往恐怖症? / 242
- 什么是上班恐惧症? / 243
- 如何认识焦虑症? / 244
- 什么是知识焦虑症? / 246
- 怎样认识癯症? / 246
- 怎样认识抑郁症? / 248
- 怎样认识神经衰弱? / 250
- 更年期神经症 / 252
- 更年期忧郁症 / 253
- 疑病症 / 255

参考书目 / 257

心理学知识篇



心理的定义是什么？

心理就是心理现象，也可以叫做心理活动。人的心理现象对我们来说并不陌生，因为在日常生活中，除了熟睡以外的一切活动，无论是专心的学习、剧烈的运动、安静的休息，还是友好的交谈，都在产生着各种各样的心理活动。客观世界是千差万别、多姿多彩的心理活动的根本来源。

人的心理现象包括心理过程和个性心理两个方面，前者包括认知过程（知）、情感过程（情）和意志过程（意），后者包括个性倾向和个性心理特征。



什么是心理现象？

心理现象是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。心理现象极为复杂，表现形式多种多样，概括地说，它包括心理过程和个性心理两个方面。

人的心理无论怎样复杂，总要在各种活动中表现出来。例如我们会见一个久别重逢的朋友，首先要互相注视、互相问候，感知对方的音容举止。经过一番叙谈后，就会引起对一桩桩往事的回忆。谈到共同关心的问题，就会引起对问题的分析、综合、概

括、判断等一系列的思维活动。其中感觉和知觉、记忆和思维等心理活动，是人们了解事物、处理问题所必需的过程，在心理学上，一般称之为认识过程或认知过程。人们认识事物，决不会无动于衷，总要表现出爱和恨、喜和怒、满意和不满意等情感和情绪。人们认识客观世界不只是为了消极地适应它，而更重要的是要积极地改造它，这就必然要表现为有目的、有计划的意志行动。认识、情感和意志等心理活动，都有其发生和发展的过程。

认识、情感、意志三种心理过程各有区别，又紧密联系。一方面，情感、意志在认识活动的基础上产生和发展，正所谓“知之深，则爱之切”。另一方面，情感又推动了认识活动的开展和深入。意志则是自觉地确定目的、调节行为、克服困难的实现目标的心理过程，意志一旦产生，必然表现为一定的社会行为。

心理过程是人人都有的，它的产生、发展和变化规律在每个人身上都有共同体现。如人们在实践活动中认识事物，首先要通过感觉和知觉；在研究和解决问题时，必须通过记忆和思维。但是，每个人的心理活动又各有自己的特点，在日常生活中便可以看到每个人的个性的不同表现，如有的比较热情，有的比较冷静；有的比较机智，有的比较迟钝；有的爱好文学艺术，有的爱好科学理论；有的关心集体事业，致力于高尚理想的追求；有的注意个人实惠，热衷于物质生活的享受等等。人的个性正如各自的面貌，各有特点，反映出每个人在心理活动上的差异性。人的个性心理的差异，既表现在气质、性格和能力等个性心理特征方面，也表现在需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向方面。所以在心理学上，常将人的个性倾向性和个性的心理特征统称为个性心理。个性心理倾向制约着人的全部心理活动方向和行为的社会意义。个性心理特征是心理活动的效率特征和风格特征，它们一经形成，总是相对稳定、相当持久的。因此，人们可以据此来区分和刻画不同的个体。

心理过程和个性心理是密切联系着的。个性心理是在心理活动