

畅销
第五版

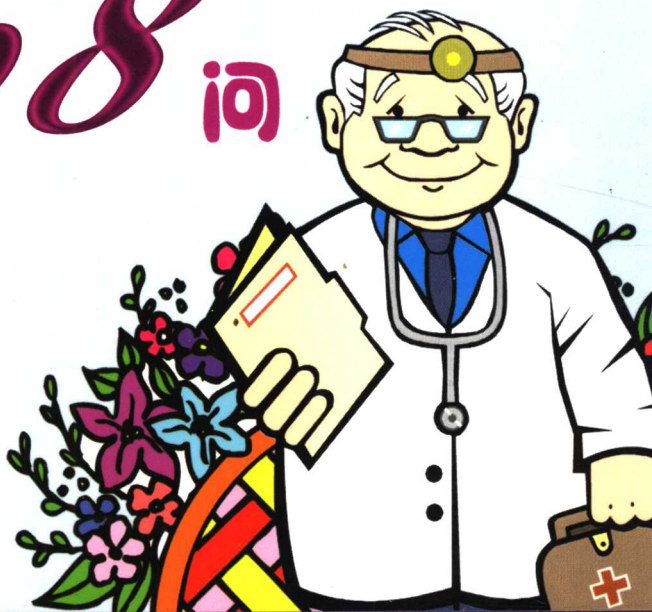
健康直通车
百病百问沙龙丛书

37位名医、院士倾心打造

心理障碍防治

主编 于兰 等

368问



中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

心理障碍防治 368 问

主 编 于 兰 付凤珍 李团光 杜新忠
副主编 贾占玲 刘红霞 强 君 鲁秀芹
编 委 (以姓氏笔画为序)

王 冲	王建军	叶 萌	田玉香	刘 凌
刘振荣	孙兆翠	李红霞	李宝花	李艳春
吴英铎	吴海波	宋翠兰	张 增	张秀玲
张效明	陈明来	郑学敏	宗艳丽	荆春红
胡玉红	贾裕堂	郭 军	崔凤环	梁慧娟
蒋文莲	葛效丰	褚衍华	樊桂英	魏 燕

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理障碍防治 368 问/于兰等主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1998.9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-885-7

I. 心… II. 于… III. 精神障碍 - 防治 - 问答 IV. R749.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22040 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦 电话:64405750 邮编:100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京市泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 303 千字

印 张: 12.25

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 3 000

书 号: ISBN 7-80089-885-7/R·883

定 价: 18.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW. CPTCM. COM

百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

余 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔画排列)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	关幼波	刘渡舟
刘弼臣	陈可冀	陈佑邦	陈绍武	杜如昱
宋业光	宋鸿钊	吴英恺	张明园	张金哲
尚天裕	胡亚美	姜泗长	施奠邦	姚乃礼
高居忠	郭应禄	钱 瑛	翁心植	徐光炜
程莘农	董建华	韩德民	谢海洲	路志正
裘法祖	蔡连香			

内 容 提 要

自《心理障碍防治 368 问》第一版于 1998 年出版至今，社会发生着巨大变革，人们的思想也随社会的进步和经济的发展发生着巨大变化，心理卫生知识更是突飞猛进。与此相适应，我们也对该书进行了多次修订。

本次修订由上一版的六个部分增加到十一个部分，共 368 个问题，包括心理障碍基本概念，临床心理学的基本技能，各类心理生理疾患如神经症、癔症、应激相关障碍、心理因素相关的应激障碍、人格障碍、性心理障碍、习惯和冲动控制障碍、SARS 心理问题及危机干预、自杀行为及干预、儿童青少年期常见心理障碍、中老年期常见心理障碍、精神病、精神发育迟滞以及特殊条件下的心理行为障碍等。

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，

我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评,一位读者曾说:就是再耐心的专家,也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆,许多品种多次重印,同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功,收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识,也鉴于医学科学的不断发展,我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订,现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前,在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助,能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩!

中国中医药出版社

2005年1月

前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，

朋友！您了解自己的身体吗？您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物，他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

早在 2000 多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫，直到今天，我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现，这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中，我们应把预防疾病放在生活的首要位置，要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心！

保持健康，给生命加油！我们历时两年而编撰的这套丛书，如果能对每个人的健康和幸福有所帮助，将使我们感到莫大的欣慰！

编 者

1998 年 7 月

编者的话

自《心理障碍防治 368 问》第一版于 1998 年出版以来，受到广大群众，特别是心理障碍患者及家属、基层医务人员的欢迎和支持。该书投入市场以后，供不应求，反映了随着改革开放的不断深入，社会各界对心理问题的关心与日俱增。

为了适应我国社会、经济的迅速发展和心理疾病谱的迅速变化，以及国内国际本学科的迅速发展，在中国中医药出版社的支持下，我们对该书进行了多次修订。

本次修订方针与前几版相同，即少而精，理论联系实际，反映国内外本学科发展的新水平，同时注重通俗易懂、短小精悍、平正公允、图文并茂的修订原则。

本次修订由上一版的六个部分增加为十一个部分，增加了应激相关障碍、习惯和冲动控制障碍、SARS 心理问题及危机干预、自杀行为及干预、儿童青少年期常见心理障碍、中老年期常见心理障碍等部分，对重性心理障碍等进行了很多删减，同时书后增加了药名和关键词索引。

希望广大读者一如既往，继续关心本书的出版，对本书内容提出建议和批评，以不断提高本书的水平。

编 者

于山东省济宁市精神病防治院

2004 年 6 月

目 录

总论	(1)
1. 什么是心理, 心理现象的基本内容是什么?	(3)
2. 何谓心理障碍?	(3)
3. 心理障碍有判定标准吗?	(4)
4. 判定心理健康与心理障碍的心理学标准是什么?	(4)
5. 判定心理健康与心理障碍的一般临床标准是什么?	(6)
6. 常见的心理障碍有哪几种类型?	(7)
7. 形成心理障碍的生物学因素有哪些?	(8)
8. 形成心理障碍的心理因素有哪些?	(9)
9. 形成心理障碍的社会因素有哪些?	(9)
10. 临床上常见的精神症状有哪些?	(10)
11. 什么叫幻觉, 常见的幻觉有哪些?	(10)
12. 什么叫妄想, 常见的妄想有哪些?	(11)
13. 感知障碍是怎么回事?	(12)
14. 何谓情感活动, 情感活动异常是怎么回事?	(13)
15. 思维联想障碍是怎么回事?	(14)
16. 常见行为障碍有哪些?	(15)
17. 常见睡眠障碍有哪些?	(16)
18. 常见记忆障碍有哪些?	(16)

19. 什么叫智能, 常见智能障碍有哪些?	(17)
20. 什么叫自知力?	(18)
21. 怎样测定心身健康?	(19)
22. 临床神经心理测定的方法是什么?	(19)
23. 什么叫心理测验, 有哪几种类型?	(21)
24. 心理测验过程中应注意什么?	(22)
25. 何谓心理治疗?	(24)
26. 何谓暗示和催眠疗法?	(24)
27. 何谓精神分析?	(26)
28. 何谓行为治疗, 行为治疗有哪些适应证?	(27)
29. 何谓精神支持疗法?	(27)
30. 何谓生物反馈疗法, 如何应用?	(28)
31. 何谓认知疗法, 基本的治疗过程如何?	(29)
32. 何谓森田疗法?	(31)
33. 何谓工娱治疗?	(32)
34. 何谓音乐治疗, 音乐为什么能治疗疾病?	(33)
35. 何谓家庭治疗?	(34)
36. 怎样进行抑郁情绪的自我评定?	(35)
37. 何谓心理咨询, 哪些心理问题可以咨询?	(38)
38. 心理咨询有哪些方式?	(39)
39. 心理咨询有哪些程序?	(40)
40. 心理咨询应遵循哪些原则?	(41)
41. 心理咨询中应注意什么?	(42)
神经症、癔症、应激相关障碍	(43)
42. 什么是神经症, 神经症有哪些特点?	(45)
43. 什么是神经衰弱?	(46)

44. 神经衰弱与神经症是一回事吗?	(46)
45. 导致神经衰弱的因素有哪些?	(47)
46. 神经衰弱患者病前个性有什么特点?	(47)
47. 神经衰弱与躯体疾病和自我暗示有什么关系?	(48)
48. 神经衰弱有哪些临床表现?	(49)
49. 神经衰弱会变成精神分裂症吗?	(50)
50. 对神经衰弱患者如何实施心理治疗?	(51)
51. 治疗神经衰弱的药物与物理疗法有哪些?	(52)
52. 什么是焦虑症?	(53)
53. 广泛性焦虑是怎么回事?	(54)
54. 惊恐障碍是怎么回事?	(55)
55. 焦虑症应与哪些疾病相鉴别?	(56)
56. 如何治疗焦虑症?	(57)
57. 焦虑症的自我防治方法是什么?	(57)
58. 什么叫强迫症, 强迫症的病因是什么?	(58)
59. 强迫症的表现有哪些?	(59)
60. 强迫症与个性有什么关系?	(62)
61. 日常生活中检查门锁的习惯是病吗?	(63)
62. 强迫症的自我防治方法有哪些?	(63)
63. 什么是恐怖症, 有哪些临床表现?	(64)
64. 怕自己染上癌症是病吗?	(66)
65. 恐怖症如何治疗?	(67)
66. 社交恐怖症自我防治方法有哪些?	(67)
67. 什么是恐缩症, 应如何治疗和预防?	(68)
68. 什么是躯体形式障碍?	(69)
69. 什么是躯体化障碍?	(70)

-
70. 疑病症是怎么回事? (70)
 71. 什么叫心脏神经症? (72)
 72. 什么叫胃肠神经症? (73)
 73. 什么叫身体变形障碍? (73)
 74. 什么是躯体形式疼痛障碍? (74)
 75. 躯体形式障碍应与哪些疾病相鉴别? (74)
 76. 躯体形式障碍如何治疗? (75)
 77. 何谓癔症, 哪些人容易得癔症? (76)
 78. 癔症与个性有何关系? (77)
 79. 引起癔症的原因有哪些? (78)
 80. 癔症病人可有哪些表现? (78)
 81. “鬼神附体”是怎么回事? (83)
 82. “老牛大憋气”是怎么回事? (84)
 83. “老牛大憋气”与癫痫大发作有何关系? (85)
 84. 如何治疗癔症? (85)
 85. 癔症发作时在场人员越多越好吗? (86)
 86. 癔症发作时应注意什么? (87)
 87. 癔症与诈病是一回事吗? (88)
 88. 群体性癔症发作是怎么回事? (88)
 89. 遇有癔症发作时, 亲属应怎么办? (89)
 90. 亲属如何配合医生治疗癔症病人? (89)
 91. 有的患者哭笑无常是怎么回事? (90)
 92. “跳大神”能治好癔症吗? (90)
 93. 应激是怎么回事? (91)
 94. 何谓应激性生理障碍, 原因何在? (91)
 95. 应激性生理障碍有哪些临床表现? (92)

96. 应激性生理障碍的防治策略是什么?	(93)
97. 什么是生活事件?	(94)
98. 何谓反应性精神障碍?	(94)
99. 适应障碍是怎么回事?	(95)
100. 反应性抑郁与抑郁症是一回事吗?	(97)
101. 反应性精神障碍的预后如何?	(97)
102. 如何治疗反应性精神障碍?	(98)
103. 气功偏差是怎么回事?	(99)
104. 练气功会引起精神病吗?	(99)
105. 气功所致精神障碍有哪些表现?	(100)
106. 怎样治疗气功所致精神障碍?	(100)
107. 迷信、巫术也能引起精神病吗?	(101)
心理因素相关的应激障碍	(103)
108. 何谓心理生理障碍?	(105)
109. 心理生理障碍是怎样产生的?	(105)
110. 哪些心理生理障碍与个性有关?	(106)
111. 心理生理障碍主要包括哪些疾病?	(107)
112. 心理生理疾病的防治原则是什么?	(108)
113. 何谓神经性呕吐, 如何治疗?	(110)
114. 何谓神经性厌食, 如何治疗?	(110)
115. 神经性厌食与食欲减退是一回事吗?	(112)
116. 何谓神经性贪食, 如何防治?	(112)
117. 正常睡眠的生理过程是怎样的?	(113)
118. 何谓失眠症?	(113)
119. 失眠的常见原因及防治措施是什么?	(114)
120. 怎样自我防治失眠?	(115)

-
121. 家庭怎样照料睡眠障碍的病人? (116)
122. 如何巧用安眠药? (116)
123. 安眠药的常见不良反应有哪些? (117)
124. 何谓睡行症, 如何治疗? (118)
125. 何谓嗜睡症, 如何治疗? (118)
126. 何谓夜惊, 如何治疗? (119)
127. 何谓梦魇, 如何治疗? (119)
128. 梦是怎么回事, 多梦是病吗? (120)
129. 为什么有的人说梦话, 说梦话会泄露内心的秘密吗?
..... (121)
130. 何谓疲劳综合征, 主要症状是什么? (121)
131. 正常人的疲劳原因有哪些? (122)
132. 为什么精神因素在疲劳综合征发病中占一定地位?
..... (123)
133. 疲劳综合征的诊断标准是什么? (123)
134. 哪些症状可排除疲劳综合征的诊断? (124)
135. 疲劳综合征的病程能持续多久? (125)
136. 疲劳综合征患者预后如何, 患者会死于疲劳综合征吗?
..... (125)
137. 疲劳综合征有哪些特别的治疗方法? (126)
138. 为什么说疲劳综合征是可以预防的, 如何预防?
..... (127)
139. 何谓紧张性头痛, 如何治疗? (128)
140. 何谓植物神经功能障碍, 如何治疗? (129)
- 人格障碍与性心理障碍**..... (131)
141. 什么是人格、人格障碍? (133)

142. 人格障碍是如何形成的？	(134)
143. 人格障碍与家庭环境有何关系？	(135)
144. 人格障碍有哪些共同特点？	(136)
145. 人格障碍有哪些类型，各有何表现？	(137)
146. 人格障碍与犯罪有何区别？	(140)
147. 人格障碍与精神病有何区别？	(141)
148. 人格障碍的防治方法是什么？	(142)
149. 何谓病理性偷窃？	(143)
150. 为什么有的人特别喜欢放火？	(143)
151. 何谓性功能障碍？	(144)
152. 何谓阳痿，如何防治？	(145)
153. 何谓早泄，如何防治？	(148)
154. 为什么有人要手淫，它对身体有没有害处？	(149)
155. 何谓性高潮缺乏，原因何在？	(151)
156. 何谓性欲减退，如何治疗？	(152)
157. 何谓阴道痉挛，是如何产生的，怎样治疗？	(154)
158. 为什么会产生性交疼痛？	(155)
159. 什么是性心理障碍？	(156)
160. 何谓同性恋，如何防治？	(156)
161. 何谓露阴癖？	(157)
162. 何谓窥阴癖？	(158)
163. 何谓易性癖？	(159)
164. 何谓异装癖？	(161)
165. 何谓性施虐及性受虐癖？	(162)
166. 何谓摩擦癖？	(163)
167. 何谓恋物癖？	(164)