



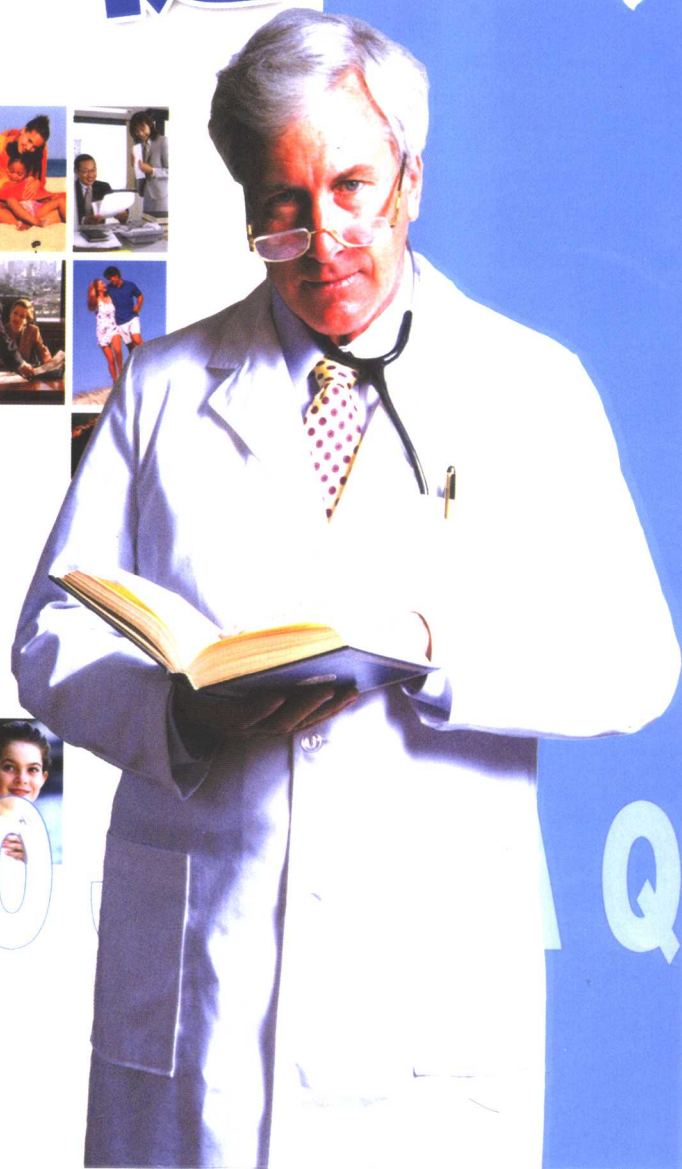
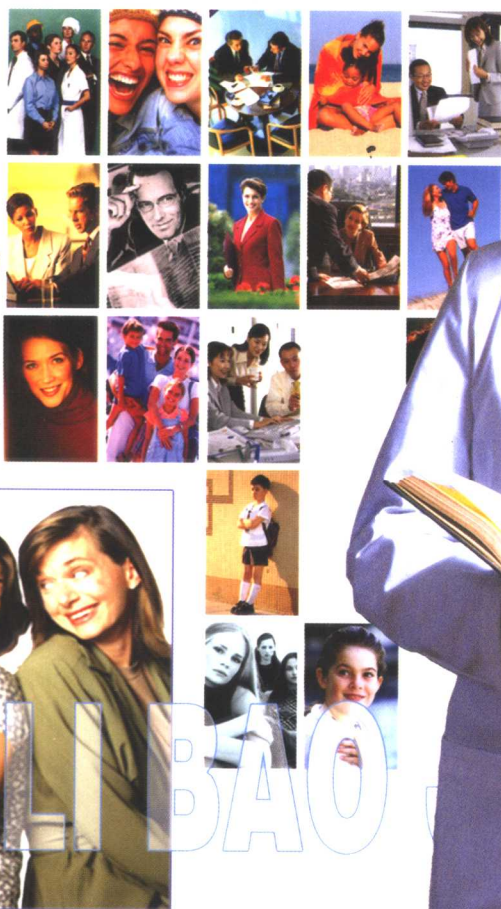
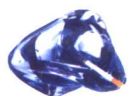
现代生活必备宝典

心理保健大全

XIN LI BAO JIAN DA QIAN

心理健康的捍卫者

主编：王玉学医学博士



XIN LI BAO

Q

黑龙江科学技术出版社



现代

生活必备宝典

心理保健大全

XIN LI BAO JIAN DA QUAN

主编：王玉学医学博士

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理保健大全/王玉学主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2004.7(2005.2重印)
(现代生活必备宝典)
ISBN 7-5388-4617-4

I. 心... II. 王... III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009110 号

策 划:钟 雷

主 编:王玉学

副 主 编:韩 雪

责任编辑:王 莉

封面设计:稻草人工作室



现代生活必备宝典

心理保健大全

XINLI BAOJIAN DAQUAN

主编 王玉学

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂印刷

发 行 全国新华书店

开 本 889 × 1194 1/24

印 张 16

字 数 320 000

版 次 2004 年 5 月第 1 版·2005 年 4 月第 2 次印刷

印 数 14 001 - 17 000

书 号 ISBN 7 - 5388 - 4617 - 4/R·1127

定 价 24.50 元



目 录

第一章

心理健康·心理障碍

一、心理健康

- | | |
|-----------|---|
| 1、心理健康的含义 | 3 |
| 2、心理健康的标准 | 5 |

二、心理障碍

- | | |
|----------------|---|
| 1、心理障碍的主要表现 | 8 |
| 2、常态心理与变态心理的判别 | 9 |



第二章

不良情绪·不良心态·不良嗜好

一、不良情绪的表现与调适

- | | |
|-------------|----|
| 1、不良情绪的表现 | 15 |
| 2、调适不良情绪的方法 | 15 |
| 3、各种不良情绪的调适 | 16 |

二、不良心态的表现与调适

1. 完美心态	25	8. 害羞心态	32
2. “饱和”心态	26	9. 优柔寡断心态	33
3. “不公平”心态	27	10. 吹毛求疵心态	34
4. 孤独心态	28	11. 马虎心态	34
5. “自我中心”心态	29	12. 轻浮造作心态	36
6. “不合群”心态	30	13. 强迫空想心态	37
7. 猜疑心态	31		

三、不良嗜好与怪癖

1. 嗜烟	38	6. 开灯睡眠癖	45
2. 酗酒	40	7. 疑病癖	46
3. 吸毒	41	8. 纵火癖	47
4. 赌博	43	9. 偷窃癖	48
5. 洁癖	44		





第三章 人格障碍·心理异常·病态心理

一、人格障碍

1、反社会型人格障碍	51	4、分裂样型	54
2、冲动型	52	5、强迫型	56
3、偏执型人格障碍	53	6、表演型性格障碍	57

二、心理异常

1、神经衰弱	60	4、恐怖症	68
2、焦虑症	62	5、强迫症	69
3、抑郁症	64		

三、病态心理

1、自私心理	71	7、自卑心理	76
2、贪婪心理	72	8、虚荣心理	78
3、吝啬心理	72	9、嫉妒心理	79
4、空虚心理	73	10、浮躁心理	81
5、压抑心理	73	11、易怒心理	82
6、迷信心理	75	12、自我封闭心理	83





四、性心理障碍或性变态

1、露阴癖	87	5、性摩擦癖	90
2、窥淫癖	88	6、性施虐癖、性受虐癖	91
3、恋物癖	89	7、易性别癖	92
4、异性装扮癖	90	8、同性恋	93



第四章 人生各阶段常见心理健康问题

一、儿童少年心理健康问题与处理

1、夜游症	97	4、逆反心理	100
2、退缩行为	97	5、少年性罪错	101
3、选择性缄默症	98	6、心理幼稚症	103

二、青少年期面临的挑战与心理调适

1、青年恋爱心理	106
2、青年工作心理	121
3、特殊家庭关系心理	130

三、中年期的心理问题与调适

- | | |
|----------------|-----|
| 1、夫妻关系 | 138 |
| 2、面对家庭挫折的心理调适 | 159 |
| 3、中年期的其他心理问题调适 | 164 |

四、老年期面临的挑战和心理调适

- | | |
|-------------|-----|
| 1、“五九”综合征 | 181 |
| 2、离退休综合征 | 182 |
| 3、“家庭空巢综合征” | 184 |
| 4、老年丧子 | 185 |
| 5、老年夫妻冲突 | 187 |
| 6、老年人再婚 | 189 |
| 7、老年自杀 | 191 |
| 8、面对死亡 | 193 |



第五章 性心理保健

一、两性性心理特征

- | | |
|---------|-----|
| 1、男性性心理 | 197 |
| 2、女性性心理 | 198 |

二、夫妻性心理保健

- | | |
|-------------|-----|
| 1、夫妻性心理保健 | 199 |
| 2、性生活的心理特点 | 202 |
| 3、新婚之夜的心理调适 | 202 |
| 4、蜜月心理保健 | 204 |
| 5、夫妻一方性欲亢进 | 207 |
| 6、早泄的心理调适 | 208 |
| 7、阳痿的心理调适 | 210 |
| 8、性欲减退 | 214 |
| 9、性冷淡 | 214 |
| 10、性厌恶心理的调适 | 217 |
| 11、性高潮缺乏 | 218 |
| 12、不射精的心理调适 | 220 |
| 13、阴道痉挛 | 221 |



14、性交疼痛	223
15、中年夫妇的性爱厌倦及心理调适	224
16、老年人性保健	225
17、老夫少妻的性心理保健	226



第六章 日常生活、工作、学习中的 心理调适与自我保健

一、如何正确看待心理疾病?	231
二、哪些心理因素会引起疾病?	232
三、哪些疾病与心理因素有关?	233
四、如何消除心理障碍?	234
五、怎样当好家庭心理医生?	235
六、身患疾病时,怎样进行心理护理?	237
七、什么是自臭恐怖症?	239
八、什么是“股市综合征”?	240
九、为什么皮肤病与心理因素有关?	242
十、什么情况下需要心理咨询?	243

十一、怎样接受心理咨询	244
十二、如何保持良好心境?	245
十三、青春期如何对待第二性征?	247
十四、怎样克服逆反心理?	248
十五、恋爱中怎样准确了解对方?	249
十六、生活中被人误解怎么办?	251
十七、社交技能不佳怎么办?	252
十八、如何处理好与上司的关系?	253
十九、如何看待社会贫富差距?	256
二十、怎样面对“早衰综合征”?	257
二十一、什么是优秀学生心理综合征?	258
二十二、女性如何预测更年期?	259
二十三、男性更年期有何标志?	260
二十四、城市拥挤综合征是怎么回事?	260
二十五、白领如何消除心理疲劳?	261
二十六、什么是节日心理综合征?	263
二十七、上班族忧郁症如何调适?	264
二十八、成了“工作狂”，怎么办?	264
二十九、如何处理下岗综合征?	265
三十、网瘾综合征是什么?	266



第七章 实用心理治疗

一、放松训练	271	五、自我催眠法	279
二、音乐疗法	275	六、思想终止法	281
三、运动疗法	277	七、散步疗法	285
四、想像脱敏法	278	八、睡眠疗法	286



附录

一、心理障碍评定量表

1. 抑郁自评量表 (SDS)	290
2. 焦虑自评量表 (SAS)	292
3. 生活满意度量表 (LSR)	295
4. 总体幸福感量表 (GWB)	303

二、心理测验

- | | |
|-----------------|-----|
| 1、心理承受力测试 | 306 |
| 2、忧郁感测试 | 308 |
| 3、性意识自测 | 313 |
| 4、你是否有同性恋倾向 | 317 |
| 5、职业倾向测试 | 321 |
| 6、强迫症自测量表 | 323 |
| 7、艾克森关于情绪稳定性的测试 | 325 |
| 8、你究竟爱谁? | 339 |
| 9、识破谎言 | 341 |
| 10、坐姿的秘密 | 343 |
| 11、测测你的预感力 | 345 |
| 12、真情窥于无声处 | 346 |
| 13、测测你的火药味 | 350 |
| 14、你是真正的男子汉吗? | 353 |
| 15、谁最讨人厌 | 355 |
| 16、你是个受欢迎的人吗? | 357 |
| 17、趣味小测验 | 362 |
| 18、你是哪一类考生? | 365 |
| 19、你的风暴有几级? | 368 |
| 20、你的脑是男是女? | 370 |

第一章

心理健康·心理障碍





心理保健大全 XIN LI BAO JIAN DA QUAN

心理
健康





一、心理健康

1、心理健康的含义

“祝你身体健康”是人们常常用来祝福别人的一句话。那么,健康仅仅指一个人身体健康、没有生理上的疾病吗?设想一下,一个人身体发育正常,长得非常结实,几乎不上医院,很少吃药打针,可他嫉妒心重,经常在背后说别人的坏话,结果大家都不爱和他交往,他也孤独苦恼,常常失眠;或者一个人嗜赌成瘾,累教不改,最后家财耗尽,妻离子散……像这样的人身体确实健康,可他们能称为是“健康的人”吗?当然不能,因为他的心理不健康。世界卫生组织早在1948年就把“健康”定义为:“不但没有身体缺陷和疾病,还要有完满的生理、心理状态和社会适应能力。”1989年,世界卫生组织在宣言里把健康的定义进一步确

定,即健康包括:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

不管从哪一方面来看,心理健康都是人的健康不可分割的重要方面,那么什么是人的心理健康呢?

人的生理健康是有标准的,同样,心理健康也有标准。只是人的心理健康标准不及人的生理健康标准那么具体与客观。

国外学者们对心理健康的标准做了大量表述。例如,英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能够具有良好的适应力,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这就是一种积极的良好的心理状态。不仅仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐



的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼具。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。”马斯洛则认为心理健康的人要具备下列品质：

- (1) 对现实具有有效率的知觉；
- (2) 具有自发而不流俗的思想；
- (3) 既能乐观处世，也能让他人感到快乐；
- (4) 在环境中能保持独立，喜欢恬淡、宁静的生活；
- (5) 注意哲学与道德的理论；
- (6) 对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；
- (7) 能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；

(8) 具有民主态度、创造性的观念和幽默感；

(9) 能尽心体味欢乐并经受痛苦的考验。

目前，国内研究者一般认为，人的心理健康包括以下7个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系良好、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义及标准，对于现代生活中忙碌的人们具有重要的意义。掌握了人的心理健康标准，就可以以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断，预防心理疾病的发生，保持最佳的身心状态。如果发现自己的心理状况在某个阶段或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就能够有针对性地通过各种自我心理调节术或心理疗法，加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。