

C O N G S H U

最新家庭健康  
生活丛书

刘 硕 霍雨佳 编著

# 家庭心理

## 健康指南

常见心理问题及精神疾病案例详解



学苑出版社

最新家庭健康  
生活丛书

R749.92  
1

刘 硕 霍雨佳 编著

# 家庭心理 健康指南

常见心理问题及精神疾病案例详解

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理健康指南/ 常见心理问题及精神疾病案例详解/ 刘硕 霍雨佳  
编著 - 北京:学苑出版社,2004.1(最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-0785-7

I. 最… II. 刘…霍… III. 心理健康 - 普及读物 IV. R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106296 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:贾臻臻

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:787×960 1/16

印 张:14.5

字 数:245千字

版 次:2004年4月北京第1版

印 次:2004年4月北京第1次印刷

印 数:0001-3000册

定 价:26.00元

## 前

## 言

一直以来,人们只承认无病无疾、平平安安的生理健康才叫健康,其实,这种观念是十分错误的。世界卫生组织对健康进行了重新定义:健康是心理和生理的自然和协调状态。这一定义的提出有力回击了人们的错误观念,深刻揭示了健康的实质内涵:只有心理和生理都健康才是真正的健康,一直被人们所漠视的心理健康同样是身体健康的重要组成部分。

现实生活中,我们在重视生理健康的同时,却不知心理健康的警钟早已向我们敲响了。现代人的生活被竞争和压力所萦绕,一方面人际关系日益淡漠疏远,另一方面家庭关系也在激烈的竞争中受到冲击,发生蜕变,出现了离婚、婚外恋等等现象。这些快节奏的生活和突变,以及各种风涌而来的热潮和时尚,冲击着人们固有的生活和心态,助长了现代人的浮躁。为了应付瞬息变化的社会,久而久之人们心理产生了许多苦恼和压抑……随之而来的是逐年增高的各种精神心理疾病的患病率。因此,许多人大声呼吁:我们需要拯救心灵。

与西方人不同的是,对于心理疾病,今天的国人一直采取保守的观念。他们虽然承认只有生理和心理的强健才符合健康的标准,但当他们心理压抑和苦恼时,他们中很少有人对此重视并去寻求心理医生帮助。许多情况下,他们更愿意做的是买一本心理治疗方面的书,通过自我调节来达到治疗的目的。正是基于这种情况,为了适应大多数普通读者及患者的需要,我们编写了本书。书中没有罗列过多深奥复杂的心理学理论知识,而是以病例

加评析的形式,把一些复杂的心理学理论知识深入浅出地进行了阐述,通俗而又实用,这也是本书的特点。

此外,本书从浩瀚的医学宝库中精选了约 100 余种典型心理疾病病例,囊括了所有的常见的典型心理病案,并进行了归纳。从儿童、青少年、女性、中老年、心理病患者几个特殊人群出发,针对其常见的心理障碍和心理疾病作了分析,使广大读者能够在学习和了解心理治疗知识的同时,及早识别和诊断各种心理病表现和及早发现心理疾患预兆,更可以帮助自己周围那些需要帮助的人们找到防治心理疾病的方法。我们的目的只有一个,普及医学心理学知识,帮助人们及早认识心理疾病的表现和特征,使人们在日常生活中能够自给、自治、自防各种心理疾病。

我们真诚地希望,在您寻求心灵健康的时候,本书能为您提供一条捷径,帮助人们及早认识心理健康的重要性,帮助有各种心理不适的人尽早康复,找回曾经逝去的那份健康心态。

编者

# 最新家庭健康生活丛书编委会

## 编委会名单:

总策划:陈辉

执行主编:齐强

## 编委会成员:(按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 文 旗 | 马立侠 | 史 晟 | 齐 强 |
| 刘 硕 | 任 远 | 朱晓芳 | 张瑞贤 |
| 张英明 | 刘荣勋 | 陆阁才 | 吴宗龙 |
| 陈玉川 | 林伟康 | 周 荣 | 侯大勇 |
| 赵银龙 | 胡玉玲 | 漆 浩 | 霍雨佳 |

## 参加编写人员:(按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 丁小华 | 于 建 | 文 旗 | 马之平 |
| 王永军 | 仇振兴 | 马立侠 | 刘 林 |
| 刘志军 | 刘 硕 | 刘彩霞 | 齐 强 |
| 齐 晗 | 朱晓芳 | 孙小庆 | 江乐新 |
| 任 远 | 李文英 | 陈玉川 | 沈玉婷 |
| 汪东才 | 张荣明 | 张英明 | 张小波 |
| 张士柔 | 张瑞贤 | 林伟康 | 岳会博 |
| 周 荣 | 赵银龙 | 徐荣谦 | 胡 宜 |
| 钟建华 | 侯大勇 | 贾臻臻 | 袁宝权 |
| 霍雨佳 |     |     |     |

## 会委编中丛 声主明 新医案医方

中医学是一门不断发展的学科,随着临床经验的不断积累,在中药的运用上,也出现了一些新的变化,本书的编者根据他们自己的临床经验,并参考了已发表各类文献,编成此书。本书所提供的所有资料都是准确、完整、可靠的,但是本书的编者、出版者在此郑重声明:他们对因使用本书资料而引起的任何医疗差错和事故一律不能负责。同时,天然药物的使用,应遵循保障生物物种多样化的原则,对濒危物种在临床上的药用,应遵循国家法律之规定,鼓励使用替代品。

(原书作者): 员人医 融毗参

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 平文吕 | 荆文  | 甄干  | 中工  |
| 林一欣 | 荆立吕 | 兴荆荆 | 军宋王 |
| 戴衣  | 露露欣 | 喻欣  | 军志欣 |
| 陈永江 | 荆小舒 | 张德宋 | 邵 兴 |
| 魏王将 | 川王荆 | 英文李 | 敏 丑 |
| 荆小荆 | 荆英荆 | 荆荣荆 | 木永荆 |
| 荆会丑 | 荆荆林 | 荆荣荆 | 柔士荆 |
| 宜 荆 | 荆荣荆 | 荆荣荆 | 荆 荆 |
| 荆定荆 | 荆荆荆 | 荆大荆 | 荆荆荆 |
|     |     |     | 荆荆荆 |



## 儿童心理问题

儿童期是长身体、长知识的关键时期,更是心理形成的重要时期。这一时期,如果受遗传、疾病、家庭、教育等的不良因素影响很深,儿童心理的正常发展将会受很大的负面作用,形成这一时期特有的不良习惯和心理障碍。本章正是针对儿童在这一特定时期的各种心理障碍,如:儿童多动症、儿童孤独症……进行分析并提出治疗方案的,相信能和家长、老师一起帮助儿童健康成长。

### 怕上幼儿园

——幼儿园恐惧症 ..... (1)

### 夜游的男孩

——睡眠障碍症 ..... (3)

### 不说话的男孩

——儿童孤独症 ..... (4)

### 结巴由假变成真

——儿童口吃症 ..... (7)

### 反复做一个动作

——儿童精神分裂症 ..... (8)

### 重感冒带来的后果

——儿童抑郁症 ..... (9)

### 她死活不肯上学

——学校恐惧症 ..... (11)

### 偏科女孩的烦恼

——儿童焦虑症 ..... (12)

### 说一些不该说的话

——小儿精神运动性癫痫 ..... (13)

### 不守纪律的淘气包

——儿童多动症 ..... (14)

### 14岁还在尿床

——儿童遗尿症 ..... (16)

### 整日想撒尿

——儿童强迫症 ..... (18)

### 努力学却学不好

——学习无能症 ..... (19)

### 烧书毁学的男生

——儿童厌学症 ..... (21)

### 打架不停并一再犯错

——情绪困扰症 ..... (24)

### 迷上游戏而癫痫的少年

——电子游戏综合征 ..... (26)

### 小小孩子为何自坠高楼

——心理错位症 ..... (30)

## 青少年心理问题

青春期之所以被人称为“多事之秋”，是因为青少年期是最易产生心理病的时期。这一时期，青少年的身体急剧成熟，自我意识起了质的飞跃，他们开始关注自己的内心世界，用自己的判断力指导自己的行为，但他们有时也会茫然、孤独、自卑、无助……本章系统介绍了青少年的各种心理病的诊断和治疗方法，将帮助青少年顺利度过这一“多事之秋”。

### 成长中的烦恼

——自我迷失的困扰 ..... (33)

### 我为什么不如别人

——轻度忧郁症 ..... (35)

|                  |      |
|------------------|------|
| 寂寞的心灵            |      |
| ——青春期孤独感 .....   | (37) |
| 每到考试心跳就加快        |      |
| ——考试焦虑症 .....    | (39) |
| 压力下胃疼如绞          |      |
| ——心身症 .....      | (45) |
| 穷困生的烦恼           |      |
| ——学习障碍症 .....    | (46) |
| 突然爆发的胸闷和心跳       |      |
| ——恐怖症 .....      | (48) |
| 上大学是为了什么         |      |
| ——学习倦怠症 .....    | (52) |
| 该不该发生的恋情         |      |
| ——早恋困扰 .....     | (55) |
| 害怕对方的目光          |      |
| ——社交恐怖症 .....    | (58) |
| 昔日的辉煌已不在         |      |
| ——心理自卑症 .....    | (61) |
| 名牌大学学生为何面目狰狞     |      |
| ——不健全人格 .....    | (65) |
| 餐后诱吐的女学生         |      |
| ——进食障碍症 .....    | (68) |
| 女大学生偷窃成癖         |      |
| ——偷窃癖 .....      | (70) |
| 大三学生为何跳楼         |      |
| ——心理厌倦症 .....    | (71) |
| 米少爷缘何离家出走        |      |
| ——青少年人格障碍症 ..... | (75) |
| 失足少年的后悔药         |      |
| ——失足悔恨 .....     | (78) |
| (80)             |      |
| (001)            |      |

## 青年心理问题

(98) 大多刚刚走出校园、迈入社会的青年人往往对生活过于理想,对现实社会的认识不够成熟。在这一时期,青年人或多或少地都会产生暂时的心理不适应、怨天尤人、自我责难……乃至引发心理疾病,甚至做出危及他人的伤人之举。本章例举了各种典型的青年期心理疾病的诊断和治疗方法,力求帮助青年人成功地调整好自己的心态,更为积极地适应现实社会。

### 循规蹈矩的青年

——强迫型人格障碍 ..... (81)

### 失败的人际交往

——抑郁性神经症 ..... (82)

### 时而兴奋时而抑郁

——循环型人格障碍 ..... (84)

### 一天到晚换工作的人

——工作适应障碍症 ..... (85)

### 上班时总是心浮气躁

——职业性烦躁症 ..... (87)

### 丑小鸭的内心痛苦

——体貌自卑症 ..... (88)

### 小杨为何是两面派

——双重性格 ..... (91)

### 一把失恋的双刃剑

——失恋伤害症 ..... (93)

### 非他不嫁的女孩

——躁狂症 ..... (95)

### 爱上不该爱的人怎么办

——暗恋困扰 ..... (97)

### 缘何虐待亲身父亲

——家庭角色混乱症 ..... (98)

### 狱中仍旧不学好

——反社会型人格障碍 ..... (100)

|              |       |
|--------------|-------|
| 凶杀案毁了别人也毁了自己 | (101) |
| ——心理嫉妒症      |       |

## 妇女心理问题

女性是心理情绪反应最为敏感的一个特殊群体,尤其是现代女性承受着家庭与工作的双重压力,很大一部分人有着极不健全的身心,一定程度上影响了家庭、工作及子女的健康成长。本章通过对女性易出现的各种心理问题多角度的分析,给扮演多重角色的现代女性以启示。

|         |       |
|---------|-------|
| 打翻了的醋坛子 | (105) |
| ——心理嫉妒症 |       |

|          |       |
|----------|-------|
| 担心丈夫移情别恋 | (107) |
| ——多疑心理症  |       |

|             |       |
|-------------|-------|
| 她的爱没人敢接受    | (109) |
| ——成功女性的爱情烦恼 |       |

|              |       |
|--------------|-------|
| 追求完美的女人      | (111) |
| ——时代女性的心理冲突症 |       |

|              |       |
|--------------|-------|
| 工作压力把她推到心理极点 | (114) |
| ——女强人综合征     |       |

|           |       |
|-----------|-------|
| 错把肿瘤当孩子   | (116) |
| ——认识心理障碍症 |       |

|           |       |
|-----------|-------|
| 终日抱婴儿不放   | (117) |
| ——产褥期精神障碍 |       |

|           |       |
|-----------|-------|
| 见到男性就“瞎想” | (118) |
| ——敏感关系幻想症 |       |

|         |       |
|---------|-------|
| 说不清为何惊恐 | (121) |
| ——急性焦虑症 |       |

|          |       |
|----------|-------|
| 怀疑丈夫不忠   | (123) |
| ——更年期偏执狂 |       |

|          |       |
|----------|-------|
| 遭受强奸之后…… | (125) |
| ——性回避心理  |       |

|           |  |
|-----------|--|
| 被诱惑而乱伦的痛恨 |  |
|-----------|--|

- 神经性抑郁症 ..... (126)
- 领导的偏爱让她不知所措 ..... (128)
- 性骚扰伤害 ..... (128)
- 环境变化带来的痛苦
- 更年期抑郁症 ..... (130)
- 她的“好脾气”变了 ..... (132)
- 更年期综合征 ..... (132)
- 苦恼的下岗女工
- 下岗心理综合征 ..... (134)
- 终究走上黄泉路
- 自杀心理症 ..... (137)
- 尼罗河怪病
- 流行性群体歇斯底里症 ..... (139)

## 中老年心理问题

人到中年,衰老已经出现,到了老年尤甚。中老年人身体各方面的机能都在逐渐退化,皱纹、银丝、白须悄悄出现,新陈代谢延缓、器官老化、机能活动下降。尤其退休以后,社会角色发生了改变,老年人需要有一个再适应的过程。随着这一系列的生理和心理的逐渐老化,老年人出现了许多心理问题,常见的有抑郁症、神经症、偏执症等。为了给老年人创造一个愉快、安宁的晚年生活,本章针对老年人出现的不同类型的精神心理障碍,并进行分析总结,相信会给老年朋友的晚年生活带去健康和快乐。

- 岁月不饶人的无奈
- 泄气心理 ..... (141)
- 操劳一生的老局长锒铛入狱
- “59岁”心理综合征 ..... (143)
- 离休带来的失落
- 老年抑郁症 ..... (147)
- 看谁都不顺眼
- 神经衰弱 ..... (150)
- 身心失调的中年男性

|                  |       |
|------------------|-------|
| ——工作压力障碍症 .....  | (151) |
| 被裁员之后酗酒 .....    |       |
| ——心理适应障碍症 .....  | (154) |
| 心神不宁的老人 .....    |       |
| ——老年焦虑症 .....    | (155) |
| 期盼儿子常回家看看 .....  |       |
| ——老年孤独症 .....    | (156) |
| 练气功走火的老人 .....   |       |
| ——老年偏执症 .....    | (160) |
| 行为紊乱的老人 .....    |       |
| ——老年脑衰竭综合征 ..... | (161) |
| 痴呆变傻的老人 .....    |       |
| ——老年痴呆症 .....    | (162) |
| 上吊未遂喜怒无常 .....   |       |
| ——躁狂抑郁症 .....    | (164) |
| 老人拒绝治疗一心等死 ..... |       |
| ——死亡恐惧症 .....    | (166) |

## 性心理病问题

性,是人类生活中最重要的组成部分。正常发育的成年人,都有性的欲望,在一定条件下,也有性行为发生。因此,对多数成年人来讲,性生活是愉快的,但对少数有特殊经历的人来说,由于种种原因,如家庭的不良教育、早期的痛苦经历、性伤害等等遭遇,出现了性心理障碍,不能进行正常的性生活。本章正是针对这一特殊的人群,如:性变态、性机能失调等患者的心理进行分析和指导的。

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 他身强体壮却难展男子雄风 ..... |       |
| ——阳痿 .....         | (169) |
| 妻讥导致夫早泄 .....      |       |
| ——早泄 .....         | (170) |
| 儿时被强奸的伤痛 .....     |       |
| ——性交疼痛 .....       | (172) |

|            |            |       |
|------------|------------|-------|
| 对性生活“失兴”   | ——高潮障碍     | (173) |
| “切黄瓜”而感到窘迫 | ——性心理障碍    | (174) |
| 没有一次成功过    | ——性交恐惧症    | (178) |
| 厌恶男友的亲昵动作  | ——憎恶异性症    | (179) |
| 谈“性”色变     | ——性焦虑      | (180) |
| 童年留下的后遗症   | ——性冷淡      | (182) |
| 自编自导的“梦”   | ——性幻想症     | (183) |
| 无法挽回的终生遗憾  | ——性困惑伤害症   | (184) |
| 平日里他作风正派   | ——非正常性压抑症  | (185) |
| 自认为是女孩     | ——性别倒错     | (186) |
| 自认为天生是女人命  | ——易性癖      | (188) |
| 奇特难堪的冲动场景  | ——强迫性性冲动   | (190) |
| 她们的心在流血    | ——婚内强暴症    | (191) |
| 丈夫失去了控制力   | ——性冲动控制障碍  | (192) |
| 害怕新婚之夜的新娘  | ——心因性性功能障碍 | (193) |
| 捏紧鼻子才有快感   | ——受虐癖      | (194) |
| 心理上的“第三者”  |            |       |

## 目 录

|             |       |
|-------------|-------|
| ——恋物癖 ..... | (196) |
| 靠吻妻子脚满足性欲   |       |
| ——恋足症 ..... | (198) |
| 喜欢蹭女孩子的男生   |       |
| ——摩擦癖 ..... | (200) |
| 窥看的冒险心理     |       |
| ——窥阴癖 ..... | (202) |
| 显露与满足       |       |
| ——露阴癖 ..... | (206) |
| 他坠入乱伦的深渊    |       |
| ——乱伦 .....  | (209) |
| 由爱生恨报复男人    |       |
| ——施虐癖 ..... | (212) |
| 恋上女装的男性     |       |
| ——异装癖 ..... | (213) |

【讨论】

## 儿童心理问题

儿童期是长身体、长知识的关键时期，更是心理形成的重要时期。这一时期，如果受遗传、疾病、家庭、教育等的不良因素影响很深，儿童心理的正常发展将会受很大的负面作用，形成这一时期特有的不良习惯和心理障碍。本章正是针对儿童在这一特定时期的各种心理障碍，如：儿童多动症、儿童孤独症……进行分析并提出治疗方案的，相信能和家长、老师一起帮助儿童健康成长。

## 怕上幼儿园 ——幼儿园恐惧症

### 【案例】

乐乐上幼儿园已有一年了，可如今仍然害怕去幼儿园。3岁以后，为使乐乐能受到更好的教育，妈妈把他送到幼儿园。开始时他不愿去幼儿园，每次妈妈送他离开时，他总要大哭一阵，甚至在幼儿园里不吃、不喝、不睡，只是哭着找妈妈。有时奶奶送他上幼儿园，他干脆拉着奶奶的手不让走开。妈妈问他为什么不去幼儿园，他总是说：“幼儿园不好，老师不好，小朋友不好。”他常常央求妈妈：“不要送我去幼儿园，我在家会乖乖的”。在幼儿园里小朋友们都生活得挺愉快，只是乐乐，除了哭闹，就是闷闷不乐，不愿与老师和小朋友们过多地交往。