



心理宝典

XINLI BAODIAN

◎ 主编 李幼辉 王志铭

 郑州大学出版社



心理宝典

XINLI BAODIAN

◎ 主编 | 李幼辉 王志铭

 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理宝典/李幼辉,王志铭主编. —郑州:郑州大学出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5645-0050-4

I. ①心… II. ①李…②王… III. ①心理健康-问题解答
IV. ①R395.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011)第 074908 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66966070

全国新华书店经销

郑州文华印务有限公司印制

开本:890 mm×1 240 mm

1/32

印张:9.125

字数:272 千字

版次:2011 年 5 月第 1 版

印次:2011 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-0050-4 定价:19.80 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编者名单

主编	李幼辉	王志铭	
编委	宋学勤	郎艳	郭慧荣
	张华	孙艳红	曹素霞
	李峥	陆刚	

内 容 提 要

心理健康关系到生活质量、事业成功、家庭幸福和社会和谐。本书以最新研究成果和新的视角回答了人们关注的有关心理障碍和精神疾病方面的问题。本书编者为临床经验丰富的精神科医学专家,取材既注意科学性、系统性,又联系实际,注重应用。全书分心理健康知识和心理疾病防治两部分,共20个专题,涵盖了心理健康涉及的相关问题,内容丰富,深入浅出,通俗易懂,实用性强,是广大群众心理健康的良师益友,是防治心理疾病的好向导、好参谋,对精神科医生、心理咨询和心理研究工作者也有重要参考价值。

心理健康是健康的重要组成部分,只有心理健康才能使人们幸福愉悦、延年益寿;只有心理健康,人们才能精力充沛地投入学习、工作、社会活动和正常生活。所以有人说心理健康是幸福的源泉,是事业成功的保障。随着社会不断进步和精神文明水平不断提高,心理健康问题日益受到社会 and 广大群众的重视。

现代社会使人们的生活得到改善,带来许多便捷,增添了许多新的内容和情趣。但是,社会节奏加快,竞争日趋激烈,也给人们带来巨大的心理压力。这些压力不论来自工作、家庭、社会或其他方面,都会使人们增添许多烦恼。如不能及时排除这些烦恼,日积月累,就会产生心理障碍,甚至罹患精神方面的各种疾病。

据有关资料统计,近年来心理疾病发病率呈上升趋势,但人们往往重视治疗躯体疾病而忽视心理疾病,致使心理疾病并发躯体疾病,严重损害人们的健康,给家庭和社会增添了沉重的负担。

在长期临床实践中我们感受到,如何提高对心理疾病的认知率,增强人们的心理健康意识,普及心理健康知识是当前迫切需要解决的问题。应诊中,广大患者及家属提出了许多问题,有的具有代表性、普遍性,涉及如何正确面对心理压力、如何正确解决生活中出现的心理问题、如何正确理解和防治常见的心理疾病等,我们虽然进行了耐心解释,但限于时间,不可能系统、深入阐述。因此,他们多次建议我们出版一本关于心理健康的书籍。

为了满足广大读者的需求,回答人们十分关注的心理健康方面的各种问题,我们组织工作在精神医学临床医疗、教学、科研及心理咨询第一线的专家教授共同编写了这本书。在编写过程中,我们注意将先进的理论、新的科研进展与丰富的临床经验紧密结合,将专业性、科学性与通俗化、实用性融为一体,力求准确、鲜明生动,深入浅出,便于理解,易于掌握。

我们将这本书奉献给期望心理健康的人们,希望他们掌握更多的心理健康知识,做到身心健康、学习工作顺利、家庭幸福、事业有成。同时将这本书奉献给患有某种心理障碍的人们,希望他们掌握更多的心理疾病防治知识,积极配合医生治疗,早日恢复健康,获得与常人一样的快乐幸福。我们还将这本书奉献给在心理咨询第一线的同行们,希望他们不断提高专业素质和诊治水平,为更多心理疾病患者解除痛苦。

希望这本书能成为人们心理健康的向导和参谋,成为人们的良师益友,成为人们打开心理健康之门走向快乐幸福坦途的金钥匙。医学在不断发展,心理医学知识也在不断丰富和更新,本书可能存在某些疏漏之处,欢迎有关专家和广大读者提出宝贵意见,以便再版时充实和完善。

李幼辉

2010年10月



上 篇

心理健康与心理保健

/1

第一章.....心理健康

- 什么是健康的新概念? /2
- 什么是心理健康? /3
- 什么叫精神卫生? /3
- 心理健康的标准是什么? /4

第二章.....儿童心理健康

- 儿童心理健康应具备哪些特点? /6
- 婴幼儿的心理发展有哪些特点? /6
- 对幼儿进行心理卫生教育有助于幼儿智力发展吗? /7
- 您了解儿童心理发展的规律吗? /8
- 什么是关键期? 为什么要关注儿童的关键期? /8
- 儿童心理障碍有哪些表现? /8
- 儿童的心理障碍是怎样发生的? /9
- 心理卫生对培养健全人格有何重要意义? /9
- 孩子的心理障碍来自何处? 如何才能得以纠正? /11
- 看电视机影响婴儿学习语言吗? /12
- 孩子沉迷于电脑、电视是病吗? /12
- 口吃是怎样发生的? 怎样治疗? /12
- 如何看待儿童习惯性擦腿动作? /14
- 儿童手淫是病吗? /15
- 家长如何把握爱的尺度? /16

家长如何为孩子树立良好的榜样?	/16
家庭教育对儿童的心理健康有哪些影响?	/17
孩子生闷气的时候家长怎么办?	/18
孩子为什么爱哭?	/18
家长能对孩子的好奇心理进行阻止吗?	/19
面对受委屈的孩子,家长怎么办?	/19
不快乐的童年有哪3个阶段?	/20
儿童的“习得性愚蠢”是怎么形成的?怎样防治?	/21
儿童常见的心理问题有哪些?	/22
学校的心理健康教育重要吗?	/22
孩子为什么要求频频换座位?	/23
孩子为什么会出现逆反心理?如何对待?	/24
如何对待有逆反心理的孩子呢?	/25
儿童结伴玩耍会学坏吗?	/25
用惩罚手段会教育出好孩子吗?棍棒底下能出孝子吗?	/26
父母应如何对儿童进行心理健康教育?	/26

第三章.....青少年心理健康

青少年心理发育有哪些基本特征?	/28
青少年心理健康的标准是什么?	/28
青春期心理发育有哪些特点?	/29
青春期的发育有哪些特点?	/32
青春期常见的生理卫生问题有哪些?	/35
青少年变声期应注意什么?	/37
青少年为什么一般不宜减肥?	/38
青春期心理行为发展的矛盾倾向有哪些?	/38
青春期常见的心理行为问题有哪些?	/41
青少年心理有什么特点?怎样塑造健全的人格?	/42
促进青少年健康心理发展的措施有哪些?	/43
遇到因为升学、转学等换了新环境而适应不良的孩子怎么办?	/44
青少年怎样与异性交往?什么是“三宜三不宜”?	/46
青春期的心理发育分哪3个阶段?	/47

男女生交往有什么心理意义?该如何与异性正常交往呢?	/47
怎样对待令人困惑的“初二现象”?	/48
好孩子的致命弱点是什么?	/50
青春期少女与异性交往应遵守哪些原则?	/52
促使青少年吸烟的心理因素有哪些?	/56
怎样对待青少年网瘾问题?	/57
困扰青少年的抑郁情绪怎样解决?	/60
怎样应对学习压力?	/60
如何缓解人际交往的压力?	/61
如何面对青少年的逆反心理?	/62
如何帮助不合群的孩子?	/62
如何面对青少年的性烦恼和性困惑?	/63
青少年出现了攻击性行为怎么办?	/64
孩子为什么总是“郁闷”?	/64
孩子早恋了怎么办?	/65
她为什么总是跟同学格格不入?	/66
为什么自卑让孩子只看到脚尖看不到远方?	/67
如何克服“考前焦虑综合征”?	/68
怎样让孩子与父母感情上“零距离”?	/69
为什么有的青少年会出现控制不住的念头?	/70
一看书就走神是没休息好吗?	/71
怎样搞好与同学、老师、家长、邻居之间的人际关系?	/72

第四章.....中年人心理健康

什么是理想的家庭环境条件?怎样营造?	/75
中年人怎样找到快乐心情?	/76
怎样营造美好的姻缘?	/78
女性怎样心理减压?	/89
哪些心理因素影响你的人际关系?	/90
都市白领怎样关注自己的心理健康?	/92

第五章.....老年人心理健康

- 老年人心理健康的标准是什么? /94
- 影响老年人心理健康的因素有哪些? /96
- 老年人怎样做到年高而不老、寿高而不衰? /97
- 退休是好事还是坏事? /98
- 怎样适应退休后家庭关系变化带来的心理问题? /99
- 老年人还有性爱问题吗? /100
- 退休后怎样进行人际交往? /103
- 老年人为什么有些敏感多疑? /104
- 老年人为什么常常失眠? 怎样治疗失眠? /105
- 怎样预防老年痴呆? /106
- 怎样让老年人的心理更年轻化? /107
- 你的精神活动老化了吗? /108



下 篇

心理疾病的预防与治疗

/111

第六章.....关于心理疾病

- 什么叫心理障碍? /112
- 心理疾病是精神疾病吗? /112
- 不健康心理分哪几类? /113
- 心病还需心药医吗? /113
- 治疗心理疾病的西药会吃坏脑子吗? 有依赖性吗? /114
- 精神因素对健康有何影响? /115
- 常见的精神疾病有哪几种? /116

第七章.....精神疾病的病因

- 精神疾病会遗传吗? /117
- 素质因素与精神疾病的发生有关吗? /118
- 感染、中毒、外伤等理化、生物性因素会导致精神疾病吗? /119



精神刺激(社会心理因素)与精神疾病有何关系? /119

精神疾病的发生与机体的功能状态有关吗? /120

性格与精神疾病有什么关系? /120

家庭环境与精神疾病有什么关系? /121

第八章.....精神疾病的常见症状

什么是精神症状? /123

什么叫幻觉?常见的幻觉有哪些? /123

什么叫妄想?常见的妄想有哪些? /124

什么叫自知力? /126

常见的情感障碍有哪些? /126

精神障碍患者常有哪些行为障碍? /127

精神障碍患者常有哪些睡眠障碍? /128

常见的记忆障碍有哪些? /129

常见的智能障碍有哪些? /130

什么叫性功能障碍?什么叫性心理障碍? /131

第九章.....精神疾病的治疗方法

精神疾病的治疗方法有哪些? /132

什么叫心理治疗? /132

什么叫工娱治疗? /135

常用的抗精神病药物有哪些?各有什么特点? /135

常用的抗抑郁药有哪些?各有什么特点? /138

心境稳定剂都有哪些?怎样应用? /140

抗焦虑药物有哪些?怎样使用? /141

中草药、针灸治疗精神病效果如何? /143

电抽搐疗法可治疗哪些精神疾病?怎样进行? /144

外科手术能否治疗精神疾病? /145

怎样看待一些治疗精神疾病的“祖传秘方”? /145

“单方”能否治疗精神疾病? /146

为什么有些精神疾病患者反复发作、久治不愈? /147

西医、西药治疗精神疾病会不会把患者治傻? /147

巫医和游医能治精神疾病吗? /148

第⑩章.....神经症

什么是神经症? /150

神经症分哪几类? /150

神经症的病因是什么? /151

神经症的治疗原则是什么? /152

焦虑症 /152

什么是焦虑症? /152

为什么会患焦虑症? /153

焦虑症的临床表现是什么? /153

怎样诊断焦虑症? /154

怎样治疗焦虑症? /154

恐惧症 /155

什么是恐惧症? /155

什么是社交恐惧症? /155

什么是场所恐惧症? /156

什么是单一(特定)恐惧症? /156

怎样治疗恐惧症? /157

强迫症 /157

什么是强迫症? /157

为什么会患强迫症? /157

强迫症的临床表现是什么? /158

怎样治疗强迫症? /159

躯体形式障碍 /160

什么是躯体形式障碍? /160

躯体形式障碍的发病原因是什么? /160

躯体化障碍有哪些临床表现? /161

什么是疑病症?疑病症有病吗? /161

什么是躯体形式自主神经功能紊乱? /163

什么是持续性躯体形式疼痛障碍? /163

怎样与躯体疾病或其他疾病鉴别? /164

怎样治疗躯体形式障碍? /164

神经衰弱 /166

- 什么是神经衰弱? /166
- 为什么会患神经衰弱?
- 神经衰弱是学习、工作累的吗? /166
- 神经衰弱有哪些临床表现? /167
- 怎样治疗神经衰弱?
- 休学是治疗神经衰弱的好办法吗? /168

第十一章.....癔症

- 什么是癔症? /170
- 癔症是怎样发生的? /170
- 癔症患者的性格有什么特点? /171
- 癔症有哪些临床表现? /171
- 癔症的病程和预后如何? /172
- 癔症性抽搐与癫痫大发作如何鉴别? /173
- “鬼神附体”是怎么回事? /174
- 遇有癔症发作时,亲属应怎么办? /174
- 癔症集体发作是怎么回事? /175
- 怎样治疗癔症? /175
- 如何预防癔症复发? /176

第十二章.....精神分裂症

- 什么是精神分裂症? /178
- 为什么会患精神分裂症? /178
- 精神分裂症的常见症状有哪些? /179
- 精神分裂症的治疗——药物、心理、工娱、物理治疗 /181
- 怎样使用抗精神病药物? /182
- 常用的抗精神病药物有哪些? /182
- 怎样处理抗精神病药物的不良反应? /183
- 抗精神病药物中毒有哪些表现? /184
- 精神分裂症急性期怎样治疗? /184
- 精神分裂症慢性期怎么治疗? /185
- 精神分裂症能否不住院治疗? /185

精神病患者出院后应注意哪些问题？	/186
中医对精神疾病是怎样认识、怎样治疗的？	/186
结婚“冲喜”能治好精神病吗？	/187
怎样预防精神分裂症的发生？	/188
精神分裂症能“去根儿”吗？	/189
发现家人出现了精神疾病问题怎么办？	/189
家属应该怎样对待精神疾病怎么办？	/190
精神分裂症患者能结婚、生育吗？	/190
精神分裂症患者在服药期间能怀孕吗？	/191
如何预防精神分裂症复发？	/191
怎样安排精神病患者的日常生活？	/191
如何识别精神疾病的早期症状或不典型表现？	/193
精神病复发有什么征兆？	/193
怎样正确对待精神病患者？	/194
精神病患者应保持什么样的心态？	/195
补品能否预防或治疗精神病？	/196
做思想工作能治疗精神病吗？	/196
精神病是否影响寿命？	/197
精神病患者能否正常工作和生活？	/197
为什么患了精神疾病要早期诊断和早期治疗？	/198
精神病患者的婚姻生育如何安排？	/199
自己的配偶患了精神疾病怎么办？	/200
精神病患者的性功能是否正常？	/201

第 13 章 心境障碍(躁狂抑郁症)

什么是心境障碍？	/202
心境障碍是怎样发生的？	/202
躁狂症有哪些表现？	/203
抑郁症有哪些表现？	/204
躁狂症怎样治疗？	/205
抑郁症怎样治疗？	/206

第十四章.....应激相关障碍

什么是应激相关障碍? /207

应激相关障碍是怎样发生的? /207

应激相关障碍的临床表现是什么? /208

第十五章.....心理因素相关的生理障碍

进食障碍 /213

什么是神经性厌食症? /213

什么是神经性贪食症? /214

什么是神经性呕吐? 怎样治疗? /215

睡眠障碍 /216

什么是失眠? /216

为什么会失眠? /216

失眠有哪些临床表现? /217

怎样治疗失眠? /217

什么是睡行症? 怎样治疗? /218

什么是夜惊? 怎样治疗? /218

什么是梦魇? 怎样治疗? /219

性功能障碍 /219

什么是性欲减退? /220

什么是阳痿? /220

什么是阴冷? /220

什么是性乐高潮障碍? /221

什么是早泄? /221

什么是阴道痉挛? /221

什么是性交疼痛? /222

怎样治疗性功能障碍? /222

第十六章.....人格障碍与性心理障碍

人格障碍 /223

什么是人格障碍? /223

为什么会发生人格障碍? /224

什么是反社会型人格障碍？	/225
什么是分裂样人格障碍？	/226
什么是偏执型人格障碍？	/226
什么是冲动型人格障碍？	/227
什么是表演型(癡症型)人格障碍？	/227
什么是强迫型人格障碍？	/228
怎样治疗人格障碍？	/229
怎样预防人格障碍的发生？	/230
性心理障碍	/231
什么是性心理障碍？	/231
为什么会形成性心理障碍？	/231
什么是性身份障碍？	/232
什么是性偏好障碍？	/232
什么是性指向障碍？	/234
怎样治疗性心理障碍？	/235
怎样对待有性功能障碍和性心理障碍的患者？	/236

第①⑦章.....常见的儿童少年期精神障碍

精神发育迟滞	/238
为什么会生个傻孩子？	/238
傻孩子都有哪些表现？	/239
傻孩子能治吗？	/240
怎样预防傻孩子的出生？	/242
儿童孤独症(自闭症)	/242
什么是儿童孤独症？	/242
儿童孤独症有哪些症状表现？	/243
为什么会发生儿童孤独症？	/245
儿童孤独症预后怎样？	/245
怎样发现和诊断儿童孤独症？	/246
怎样治疗儿童孤独症？	/246
注意缺陷与多动障碍(儿童多动症)	/247
什么是注意缺陷与多动障碍？	/247
为什么会患注意缺陷与多动障碍？	/248

