

心理保健首选读本，家庭医疗轻松搞定！

家庭保健医生

心理保健ABC

青少年异常心理

中年期常见心理疾病

老年异常心理防治

什么是性心理

病人有什么心理

「心理医生」

XINLI YISHENG
1001WEN

雷子 / 主编

1001问

自测 自疗 急救
预防 护理 保健
一切尽在你的掌控之中

延边大学出版社

「心理 医生」 1001问

XINLI YISHENG

雷子 / 主编 1001WEN



家庭保健医生

「心理医生」

雷子 / 主编

1001问

心理医生问答手册，家庭医疗轻松搞定！



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生 1001 问/雷子 主编. —延吉:延边大学
出版社,2006. 6

(家庭保健医生:2)

ISBN 7—5634—2228—5

I. 心... II. 雷... III. 心理保健—问答
IV. R161. 1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061269 号

**家庭保健医生
心理医生 1001 问**

雷子 主编

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 787×960 毫米 1/16 印张 41.25
字数 700 千字 印数:1—5000
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7—5634—2228—5/R·75
全套定价:53.60 元(本册定价:26.80 元)



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，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。世界卫生组织（WHO）关于健康的定义为：“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。

随着社会的进步和发展，现代社会的竞争和快节奏造成的紧张环境，给人类带来了前所未有的心理压力，随之有关的精神疾病，如神经衰弱、抑郁症、焦虑症、恐怖症、性功能障碍、退休综合症、老年痴呆症等发病率剧增。儿童、青少年、中年、老年各个年龄阶段都可能会出现心理问题，可见其普遍性。但是关于心理健康的相关知识普遍不足，鉴于此，我们组织有关心理专家编写了这本《心理医生 1001 问》。

我们本着为读者提供健康咨询服务的宗旨，以普及心理保健知识为目的，用通俗易懂的语言，具体阐述了当今社会上普遍存在的心理问题及治疗方法。全书共分心理保健基础知识、常见心理疾病的保健与治疗、常见心理疗法三大篇章，在常见心理疾病的保健与治疗的篇章中又分有人格障碍心理保

前言

FOREWORD



2

健、异常心理的保健与治疗、儿童心理问题的保健与治疗、青少年心理问题的保健与治疗、中年期心理问题的保健与治疗、老年期心理问题的保健与治疗、性心理问题的保健与治疗、病人心理问题的保健与治疗八个小节,详细地介绍了各个年龄阶段人群中存在的心理问题与保健治疗措施,内容丰富、科学实用,有很强的可读性。本书在编写过程中力求避免枯燥乏味的理论,偏重于实用参与和指导,采用一问一答的形式,融知识性与趣味性于一体,避免了冗长的说教,让所有读者都能够做到开卷有益,受益健康。另外,也有利于读者快速选择自己所需要的内容。

随着人们对心理保健问题的日益重视,我们相信这本《心理医生 1001 问》会深入到广大读者朋友中,成为手中必备的保健丛书。

由于我们的水平有限,在编写过程中难免会有一些纰漏和不足之处,望广大读者不吝赐教,提出宝贵意见,以便再版时修正。

编者

目录

CONTENTS



第一章 心理保健基础知识

1. 什么是心理健康? / 1
2. 心理因素对人体健康有哪些影响? / 2
3. 心理因素对人体衰老有哪些影响? / 2
4. 情绪对人体健康有哪些影响? / 3
5. 不良情绪会对人体有哪些伤害? / 4
6. 什么是社会心理压力? / 6
7. 社会行为对心理健康有什么影响? / 7
8. 什么是人格? / 7
9. 人格对人体健康有什么影响? / 7
10. 什么是心理年龄? / 8
11. 什么是心理问题? / 8
12. 什么是心理障碍? / 9
13. 常见的心理障碍有哪些? / 9
14. 如何判断是否患有心理障碍? / 11
15. 什么是心身疾病? / 12
16. 什么是心理咨询? / 12
17. 心理保健有哪些禁忌? / 13

第二章 常见心理疾病的保健与治疗

一、人格障碍心理保健与治疗 / 18

1. 什么叫人格障碍? / 18
2. 反社会型人格障碍有哪些特征? / 18
3. 如何治疗反社会型人格障碍? / 19
4. 冲动型人格障碍有哪些特征? / 20

目录

C O N T E N T S



5. 如何治疗冲动型人格障碍? / 20
6. 偏执型人格障碍有哪些特征? / 21
7. 如何治疗偏执型人格障碍? / 21
8. 分裂样型人格障碍有哪些特征? / 22
9. 如何治疗分裂样型人格障碍? / 23
10. 强迫型人格障碍有哪些特征? / 24
11. 如何治疗强迫型人格障碍? / 24
12. 表演型人格障碍有哪些特征? / 25
13. 如何治疗表演型人格障碍? / 26

二、异常心理的保健与治疗 / 28

1. 什么是异常心理? / 28
2. 神经衰弱有哪些特征? / 29
3. 神经衰弱会变成精神分裂症吗? / 31
4. 如何治疗神经衰弱? / 31
5. 抑郁症有哪些特征? / 32
6. 如何治疗抑郁症? / 33
7. 焦虑症有哪些特征? / 34
8. 如何治疗焦虑症? / 35
9. 恐怖症有哪些特征? / 35
10. 如何治疗恐怖症? / 35
11. 浮躁心理有哪些特征? / 36
12. 如何治疗浮躁心理? / 36
13. 虚荣心理有哪些特征? / 37
14. 如何治疗虚荣心理? / 37
15. 自私心理有哪些特征? / 38
16. 如何治疗自私心理? / 38
17. 贪婪心理有哪些特征? / 39
18. 如何治疗贪婪心理? / 39

目录

C O N T E N T S



19. 吝啬心理有哪些特征? / 40

20. 如何治疗吝啬心理? / 40

三、儿童心理问题的保健与治疗 / 41

1. 儿童心理有哪些特征? / 41

2. 儿童期主要有哪些心理问题? / 42

3. 儿童多动症有哪些特征? / 43

4. 如何治疗儿童多动症? / 43

5. 儿童孤独症有哪些特征? / 44

6. 如何治疗儿童孤独症? / 45

7. 儿童恐惧症有哪些特征? / 45

8. 如何治疗儿童恐惧症? / 46

9. 儿童焦虑症有哪些特征? / 48

10. 如何治疗儿童焦虑症? / 49

11. 儿童任性有哪些特征? / 49

12. 如何治疗儿童任性? / 50

13. 儿童品行障碍有哪些特征? / 51

14. 如何治疗儿童品行障碍? / 53

15. 儿童性识别障碍有哪些特征? / 54

16. 如何治疗儿童性识别障碍? / 55

17. 儿童退缩性行为有哪些特征? / 56

18. 如何治疗儿童退缩性行为? / 57

19. 儿童逆反心理有哪些特征? / 57

20. 如何治疗儿童逆反心理? / 59

21. 独生子女有哪些心理特征? / 59

22. 如何教育独生子女问题? / 60

四、青少年心理问题的保健与治疗 / 61

1. 青少年心理有哪些特征? / 61

目录

CONTENTS



4

2. 青少年容易出现心理问题有哪些? / 63
3. 青春期焦虑症有哪些特征? / 64
4. 如何治疗青春期焦虑症? / 65
5. 早恋有什么特征? / 66
6. 如何调整早恋问题? / 66
7. 失恋心理有哪些特征? / 67
8. 如何治疗失恋心理? / 68
9. 性骚扰有哪些特征? / 69
10. 如何排除性骚扰? / 70
11. 三角或多角恋爱有哪些特征? / 71
12. 如何调整三角或多角恋爱? / 73
13. 手淫有什么特征? / 75
14. 如何调控手淫? / 76
15. 青少年挫折心理有什么特征? / 77
16. 如何治疗挫折心理? / 78
17. 社交恐怖症有哪些特征? / 79
18. 如何治疗社交恐怖症? / 80
19. 考试紧张症有哪些特征? / 81
20. 如何治疗考试紧张症? / 81
21. 高考落榜有哪些心理特征? / 83
22. 如何调整高考落榜? / 83
23. 青少年自杀行为有哪些特征? / 84
24. 如何预防青少年的自杀行为? / 86
25. 青少年犯罪有哪些特征? / 87
26. 如何预防青少年犯罪? / 88
27. 离婚家庭子女有哪些心理特征? / 89
28. 离婚家庭子女如何调整心理? / 90

目录

CONTENTS



五、中年期心理问题的保健与治疗 / 91

1. 中年期有哪些心理特征? / 91
2. 中年期主要有哪些心理问题? / 92
3. 大龄男女有哪些心理特征? / 94
4. 如何调整大龄男女心理问题? / 96
5. 婚姻适应不良有哪些心理特征? / 97
6. 如何调整婚姻适应不良? / 98
7. 婚外恋者有哪些心理特征? / 101
8. 如何判断配偶发生了婚外恋? / 102
9. 如何应对配偶的婚外恋? / 103
10. 离婚者有哪些心理特征? / 105
11. 离婚前后应注意哪些问题? / 107
12. 离婚后如何调理好心态? / 109
13. 再婚择偶时有哪些心理特征? / 110
14. 如何调整再婚择偶时的心理障碍? / 112
15. 再婚后有哪些心理障碍? / 113
16. 如何调适再婚后的心理障碍? / 115
17. 婆媳冲突的主要表现形式有哪些? / 118
18. 媳妇应如何处理好婆媳关系? / 119
19. “中间人”应怎样协调婆媳关系? / 122
20. 美满幸福的夫妻关系有哪些特征? / 123
21. 如何调适夫妻之间的矛盾? / 124
22. 亲子关系产生矛盾的原因有哪些? / 126
23. 亲子关系的调适原则有哪些? / 127
24. 父母应如何调适亲子关系? / 128
25. 溺爱产生的原因有哪些? / 129
26. 母亲应做哪些心理调适? / 129
27. 如何建立融洽的人际关系? / 132

目录

C O N T E N T S



- 28. 怎样避免人际关系中的冲突? / 133
- 29. 中年人失业后有哪些心理特征? / 134
- 30. 中年人失业后如何进行心理调适? / 134
- 31. 中年人降职后的心理困扰有哪些? / 135
- 32. 降职后如何进行心理调适? / 136
- 33. 妻子的地位比丈夫高时,丈夫应如何进行心理调适?
/ 137
- 34. “女强人”问题有哪些? / 140
- 35. “女强人”应如何进行自我调适? / 141
- 36. 中年人面对工作压力如何进行心理调适? / 142
- 37. 中年人的职业适应问题有哪些? / 143
- 38. 如何调适职业的不适应? / 144
- 39. 什么是中年心理危机? / 144
- 40. 如何调适中年心理危机? / 145
- 41. 挫折心理有哪些特征? / 146
- 42. 挫折心理产生的原因有哪些? / 148
- 43. 面对挫折应如何进行心理调适? / 150
- 44. 家庭财产损失可造成哪些心理困扰? / 152
- 45. 如何调适家庭财产损失心理? / 152
- 46. 身患重症的病人家属有哪些心理困扰? / 153
- 47. 病人家属如何调适心理困扰? / 154
- 48. 子女升学失败后,父母应如何进行心理调适? / 155
- 49. 中年女性的心理压力有哪些? / 157
- 50. 中年女性如何调适心理压力? / 157
- 51. 神经衰弱有哪些特征? / 159
- 52. 如何防治神经衰弱? / 159
- 53. 负债后如何进行心理调适? / 160
- 54. 什么是更年期综合征? / 161
- 55. 更年期综合征有哪些心理特征? / 161

目录

C O N T E N T S



7

- 56. 如何调适更年期综合征? / 162
- 57. 更年期偏执症的心理特征及调适有哪些? / 164
- 58. 丧偶综合征有哪些特征? / 164
- 59. 如何调适丧偶综合征? / 165
- 60. 家庭“空巢”综合征有哪些特征? / 165
- 61. 如何调适家庭“空巢”综合征? / 165
- 62. 中年人如何延缓心理衰老? / 166

六、老年期心理问题的保健与治疗 / 168

- 1. 老年期有哪些心理特征? / 168
- 2. 老年人心理健康的标准是什么? / 172
- 3. 老年人应如何进行自我心理调适? / 174
- 4. 退休综合征的心理表现有哪些? / 178
- 5. 老年人退休综合征的病因有哪些? / 179
- 6. 如何调适退休综合征? / 180
- 7. 老年丧偶的心理反应有哪些? / 182
- 8. 老年丧偶后应如何进行心理调适? / 183
- 9. 老年丧子后的心理反应有哪些? / 185
- 10. 老年人丧子后如何进行心理调适? / 186
- 11. 老年夫妻产生冲突的原因有哪些? / 187
- 12. 老年夫妻怎样调适彼此之间的冲突? / 188
- 13. 家庭和睦对老年人的身心健康有何益处? / 190
- 14. 老年人再婚对其身心健康有何益处? / 191
- 15. 老年人再婚对家庭及社会有什么好处? / 192
- 16. “老来俏”对老年人身心健康有何益处? / 193
- 17. 老年人应怎样对待再婚问题? / 194
- 18. 老年人再婚前应注意什么问题? / 195
- 19. 老年人再婚后容易产生哪些心理问题? / 196
- 20. 老年人再婚后应如何进行心理调适? / 198

目录

CONTENTS



21. 老年人迁居的烦恼有哪些? / 200
22. 老年人如何调适迁居后的不适应? / 201
23. 老年人失眠应如何进行自我调适? / 201
24. 老年人如何克服孤独感与失落感? / 202
25. 老年抑郁症有哪些特征? / 203
26. 如何预防老年抑郁症? / 204
27. 如何治疗老年抑郁症? / 205
28. 老年痴呆有哪些特征? / 206
29. 怎样预防老年痴呆的发生? / 207
30. 老年痴呆有何并发症, 如何治疗? / 208
31. 老年人固执心理有哪些特征? / 208
32. 如何调适老年人固执心理? / 209
33. 老年人自尊心理有哪些特征? / 210
34. 老年人自尊心受到伤害后应如何调适? / 211
35. 老年期的心理保健策略有哪些? / 212
36. 老年人如何进行自我测定心理衰老? / 214

七、性心理问题的保健与治疗 / 215

1. 什么是性心理? / 215
2. 女性性心理特点有哪些? / 216
3. 男性性心理特点有哪些? / 217
4. 性爱的心理特征有哪些? / 219
5. 青春期性心理发展有哪几个阶段? / 219
6. 青年男性性成熟的心理特征是什么? / 221
7. 青年女性性成熟的心理特征是什么? / 222
8. 男性与女性在性生活上的差异有哪些? / 224
9. 夫妻性和谐应具备哪些心理特点? / 225
10. 新婚之夜夫妻需要做哪些准备? / 226
11. 新婚之夜夫妻性心理有何表现? / 227

目录

CONTENTS



12. 新婚之夜应如何进行心理调适? / 228
13. 新婚之夜如何进行“戏前戏”? / 229
14. 怎样正确看待性冲动与性欲望? / 230
15. 性嫉妒对人的身心健康有何损害? / 231
16. 夫妻之间对性嫉妒心理应如何调适? / 232
17. 边缘性行为的负面影响有哪些? / 234
18. 边缘性行为引起的心理问题应如何调适? / 234
19. 什么样的环境最适宜夫妻间的性生活? / 235
20. 性生活期望值为什么不宜过高? / 236
21. 性意识的心理困扰有哪些表现? / 236
22. 性意识心理困扰产生的原因有哪些? / 237
23. 年轻人对待性意识困扰应如何调适? / 237
24. 夫妻间性心理困扰的原因有哪些? / 238
25. 夫妻间对性心理困扰应如何调适? / 239
26. 夫妻间妊娠期对性生活质量有何影响? / 241
27. 以中止性生活来表示夫妻之间的不满有何危害?
/ 242
28. 性生活过程一般要经历哪几个阶段? / 243
29. 为什么说女性在 30~40 岁是最为成熟的性阶段?
/ 245
30. 禁欲对人的身心健康有哪些危害? / 246
31. 老年期的性心理特点有哪些? / 246
32. 老年人产生性心理问题的原因有哪些? / 248
33. 独身老人的性心理主要有哪些特点? / 249
34. 什么是性功能障碍? 其表现是什么? / 249
35. 导致性功能障碍的原因主要有哪些? / 250
36. 什么是阳痿? / 251
37. 阳痿分为哪几种类型? / 252
38. 导致阳痿的心理因素有哪些? / 252

目录

CONTENTS



10

- 39. 如何治疗阳痿? / 253
- 40. 什么是早泄? 早泄的表现是什么? / 256
- 41. 早泄的原因有哪些? / 256
- 42. 早泄的心理调适方法有哪些? / 257
- 43. 性厌恶有哪些特征? / 258
- 44. 如何调适性厌恶? / 259
- 45. 什么是女性性高潮缺乏? / 259
- 46. 性高潮缺乏的原因有哪些? / 260
- 47. 性高潮缺乏应如何进行调适? / 261
- 48. 什么是性冷淡? 其产生的原因有哪些? / 263
- 49. 对性冷淡应如何进行自我调适? / 263
- 50. 什么叫不射精? 其产生的原因有哪些? / 265
- 51. 对不射精应如何进行调适? / 266
- 52. 何谓遗精? 应如何进行心理调适? / 267
- 53. 什么是阴道痉挛? / 267
- 54. 阴道痉挛产生的原因有哪些? / 268
- 55. 对阴道痉挛应如何进行调适? / 268
- 56. 什么是性交疼痛? / 270
- 57. 造成性交疼痛的原因有哪些? / 270
- 58. 对性交疼痛应如何进行调适与治疗? / 271
- 59. 什么是性心理障碍? / 273
- 60. 性心理障碍有哪些特点? / 273
- 61. 造成性心理障碍的原因主要有哪几个方面? / 273
- 62. 什么是同性恋? / 274
- 63. 同性恋有哪些行为表现? / 274
- 64. 如何治疗同性恋? / 275

八、病人心理问题的保健与治疗 / 277

- 1. 病人的心理特点有哪些? / 277

目录

C O N T E N T S



11

2. 病人的心理需要有哪些? / 280
3. 对病人的心理护理有哪些方法? / 281
4. 危重病人的心理反应有哪些特征,如何治疗? / 283
5. 慢性病人的心理反应有哪些特征? / 285
6. 对慢性病人应如何进行心理调适? / 286
7. 精神病人有哪些心理特征? / 287
8. 如何调适及护理精神病人? / 288
9. 对绝症临危病人应如何进行心理护理? / 289
10. 儿童生病后的心理反应有哪些? / 289
11. 对儿童病人应如何进行心理护理? / 290
12. 青少年病人有何心理反应? / 291
13. 对青少年病人应如何进行心理护理? / 292
14. 中年病人有何心理表现? / 292
15. 对中年病人应如何进行心理护理? / 294
16. 老年病人有何心理特征? / 294
17. 对老年病人应如何进行心理护理? / 295

第三章 常见心理疗法

1. 什么是心理治疗? / 297
2. 心理治疗的特征有哪些? / 297
3. 心理治疗的目标是什么? / 298
4. 心理治疗的一般过程是什么? / 299
5. 什么是暗示疗法? / 300
6. 什么是精神分析法? / 301
7. 什么是催眠疗法? / 302
8. 什么是自我催眠疗法? / 303
9. 什么是音乐疗法? / 304
10. 什么是系统脱敏疗法? / 305