

健康咨询丛书

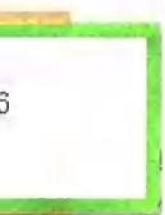
张理义 主编

健康
咨询
丛书



心理卫生

250问



6
询
丛
书

健康咨询丛书

心理卫生 250 问

张理义 主编
崔 庶 审定

张理义 范庆祝 邵亚琴 编写
余海鹰 黄箭星

江苏科学技术出版社

心理卫生 250 问

主 编 张理义
责任编辑 蔡克难

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 阜宁人民印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 10
插 页 2
字 数 225 000
版 次 1998 年 2 月第 1 版
印 次 1998 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2493—8/R·439
定 价 10.80 元

我社图书如有印装质量问题, 可随时向承印厂调换。

前 言

随着社会的迅速发展和科学技术的不断进步,现代社会生活节奏日益加快,竞争激烈程度不断加强,以至对人们适应现代社会的能力,提出了更高的要求。人们如不能很好地适应这种挑战,对存在的问题不能及时加以合理解决,则将导致“心力交瘁”状态,具体就表现为各种心理障碍。如今,心理障碍的发生率正悄然上升。面对这个现实,如病人及其家属不能及早认识,病情就不可能早期发现,结果将导致错过早期干预的机会,给今后的治疗增添困难。另一方面,部分病人及家属虽然意识到有心理问题而欲谋对策,又因缺乏有关知识而感到束手无策,以致贻误治疗良机。

鉴于上述情况,张理义主任医师和他的同事们把不同年龄时期的心理特点、心理障碍、心身疾病、心理测验、心理咨询和治疗、心理卫生保健等知识编写成册,介绍给大家,以期为需求者提供参考,帮助大众正确对待疾病,使大家掌握简便易行的心理卫生保健方法,进而在专科医生指导下,认识疾病、防患于未然,或更好地配合治疗,这无疑将有益于疾病的防治和恢复,有利于提高全民心身健康的水平。

崔 庶

1998年2月

目 录

1	人的心理是怎么一回事?	1
2	心理活动的物质基础是什么?	2
3	为何要研究人的心理?	3
4	什么是心理卫生?	4
5	何谓心理健康?	5
6	如何维护心理健康?	6
7	心理卫生有哪些内容?	8
8	为什么要讲究心理卫生?	9
9	什么是社会心理因素?	10
10	为什么情绪能够影响健康?	11
11	心理因素为何能致病?	12
12	心理压力可引起哪些疾病?	13
13	如何克服心理压力预防疾病?	14
14	如何保持乐观的情绪?	14
15	如何培养稳定的心理,防止过激反应?	15
16	如何培养顽强的性格,以承受应激的打击?	16
17	怎样适应激烈的社会竞争?	17
18	如何处理好人际关系?	19
19	人际关系与健康有何关系?	20
20	什么是气质、性格?	21
21	人的性格有哪些类型?	22
22	人的健康、疾病与性格有何关系?	23

23	怎样发展人的才能?	24
24	头颅大小与能力有关吗?	25
25	如何改善家庭气氛?	26
26	噪声对心理健康有何影响?	28
27	怎样保持心理平衡?	29
28	有充分的社会支持可减少心理障碍的发生吗?	31
29	如何建立自信心?	32
30	如何对待心理创伤?	33
31	怎样征服危难?	34
32	如何控制和摆脱紧张情绪?	36
33	战胜孤独的技巧是什么?	37
34	如何克服习惯性疑虑?	38
35	如何克服举棋不定的毛病?	39
36	怎样克服爱发脾气的毛病?	40
37	怎样克服羞怯心理?	41
38	如何摆脱抑郁心理?	43
39	笑与愁对健康有何影响?	44
40	怎样使自己笑口常开?	44
41	怎样学会关心别人?	45
42	如何防治“股市综合征”?	47
43	怎样克服神经过敏?	48
44	幼儿心理卫生应注意哪些问题?	49
45	智力落后的幼儿如何训练?	50
46	儿童心理发展的特点是什么?	52
47	如何提高儿童的心理健康水平?	53
48	如何搞好儿童的心理卫生?	54
49	儿童心理卫生应注意哪些问题?	55

50	离婚对子女心理可造成什么样的影响？	56
51	儿童不良行为与心理因素有何关系？	57
52	如何培养儿童的良好行为？	59
53	独生子女的心理偏移怎样预防？	60
54	独生子女的成长与父母教育有何关系？	62
55	儿童心理障碍与父母教育方法有何关系？	63
56	儿童心理障碍与家庭因素有何联系？	65
57	孩子受到同伴冷落,家长该怎么办？	66
58	孩子惧怕上学,是病吗？	67
59	怎样克服儿童的恐惧心理？	68
60	孩子在熟睡中突然尖叫、惊恐是病吗？ 怎么办？	69
61	儿童深夜起床乱跑患的是什么病？	70
62	如何培养儿童的健全个性？	70
63	如何观察儿童的犯罪先兆？	71
64	什么叫儿童多动症？	72
65	儿童多动症的治疗方法是什么？	74
66	多动症儿童的家教应注意些什么？	75
67	怎样促进孩子的智力发展？	77
68	怎样帮助孩子正确对待挫折？	78
69	如何培养孩子具有快乐的性格？	80
70	怎样增强孩子的社交能力？	81
71	如何培养孩子的好奇心？	83
72	怎样避免对孩子的过度教育？	84
73	怎样表扬和奖励孩子？	86
74	如何对孩子进行早期教育？	87
75	智力低下儿童的个性有哪些特点？	88
76	孩子爱顶嘴怎么办？	89

77	孩子做了错事怎么办？	90
78	怎样帮助孩子学习？	92
79	如何提高孩子的注意力？	93
80	怎样减轻孩子的心理压力？	94
81	儿童神经症的防治方法是什么？	96
82	儿童有攻击行为怎么办？	97
83	抗癫痫药对儿童的行为有何影响？	98
84	口吃与心理因素有何关系？	98
85	儿童口吃怎么办？	99
86	儿童遗尿症与心理因素有何关系？	100
87	儿童尿床的防治方法是什么？	101
88	儿童怕去托儿所怎么办？	102
89	孩子不肯睡觉怎么办？	104
90	孩子不想吃饭怎么办？	105
91	孩子偏食怎么办？	106
92	少年心理卫生应注意哪些问题？	108
93	青年人的心理有何特点？	109
94	青少年早恋怎么办？	110
95	如何克服单相思？	112
96	失恋对青少年的心身健康有何影响？	113
97	失恋者怎样做好心理调整？	114
98	早婚对青少年心身健康有何影响？	115
99	未婚先孕怎么办？	116
100	如何做好学生的心理卫生工作？	118
101	怎样对青少年进行性教育？	119
102	怎样增强记忆,提高学习效果？	121
103	青少年的适应不良是怎么回事？	122

104	青少年适应不良的防治方法是什么？	123
105	如何摆脱考试紧张综合征？	124
106	如何调整高考落榜后的心理失衡？	126
107	中年人的心理特点是什么？	127
108	中年人的心理卫生应注意哪些问题？	128
109	更年期的心理有何特点？	129
110	老年人的心理卫生应注意哪些问题？	130
111	怎样做好老年人的心理保健？	131
112	老年人抑郁心理的防治方法是什么？	133
113	怎样延缓老年人的记忆减退？	134
114	老年人的心理有何特点？	135
115	老年心理障碍如何防治？	136
116	怎样消除老年人的紧张心理？	138
117	怎样克服老年人丧偶的悲痛心理？	139
118	妇女在经前出现心烦意乱是怎么回事？	141
119	女性绝育术效果与心理因素有何关系？	142
120	老年人如何克服老年期个性上的毛病？	143
121	有的老年人变得过分关心自己的身体是怎么回事？	144
122	影响婚姻稳定的心理因素有多少？	145
123	怎样调节夫妻性格不和？	146
124	发生爱情厌倦心理怎么办？	148
125	丈夫爱猜疑怎么办？	149
126	发生再婚心理障碍怎么办？	151
127	什么叫心理障碍？	153
128	如何早期识别心理障碍？	153
129	心理障碍与“思想病”怎样区别？	155

130	心理障碍是鬼神附体吗？	155
131	心理障碍有哪些种类？	156
132	哪些人易患心理障碍？	157
133	如何克服心理障碍？	159
134	感觉障碍有哪些表现？	160
135	记忆障碍有哪些表现？	161
136	意志障碍有哪些表现？	163
137	智力低下的治疗方法有哪些？	164
138	智力低下如何预防？	165
139	什么是人格障碍？	166
140	偏执型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	167
141	分裂型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	168
142	癔症型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	170
143	强迫型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	172
144	回避型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	174
145	依赖型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	176
146	反社会型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	177
147	攻击型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	178
148	自恋型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	179
149	循环型人格障碍有哪些表现？怎样纠正？	180
150	人格障碍的防治方法是什么？	181
151	人格障碍与家庭因素有何关系？	183
152	人格特征与精神病有关吗？	184
153	什么叫神经症？其发病与心理因素有何关系？ ...	185
154	何谓抑郁症？	186
155	抑郁症的治疗方法是什么？	188
156	何谓癔病？	188

157	癔病的治疗方法是什么？	190
158	何谓疑病症？	191
159	疑病症的治疗方法是什么？	192
160	何谓强迫症？	193
161	强迫症的防治方法是什么？	194
162	何谓焦虑症？	196
163	焦虑症的防治方法是什么？	197
164	什么叫“社交恐怖症”？如何自我防治？	198
165	分娩可造成哪些心理问题？	199
166	全身不适、疼痛久治不愈可能患了什么病？	200
167	急重症病人有哪些心理问题？	201
168	如何针对瘫痪病人的心理特点进行照料？	203
169	如何对待心理障碍病人？	204
170	怎样防止自杀心理？	205
171	药物依赖是怎么回事？	207
172	求神拜佛能治愈心理障碍吗？	208
173	如何提高药物的心理效应？	209
174	何谓心身疾病？	211
175	高血压与心理因素有何关系？	212
176	对原发性高血压怎样进行心理防治？	213
177	冠心病与心理因素有何关系？怎样针对性做好 护理工作？	214
178	心脏早搏的发生与心理因素有何关系？	215
179	心性猝死与心理因素有何关系？	216
180	胃溃疡与心理因素有何关系？	217
181	溃疡病的心理治疗方法是什么？	218
182	神经性厌食与心理因素有何关系？	219

183	神经性厌食的治疗方法是什么？	220
184	神经性呕吐与心理因素有何关系？	221
185	神经性呕吐的治疗方法是什么？	222
186	慢性溃疡性结肠炎与心理因素有何关系？	222
187	过敏性结肠炎的心理治疗方法是什么？	223
188	哮喘病的发生与心理因素有何关系？	224
189	支气管哮喘如何采取心理治疗？	225
190	月经不调与心理因素有何关系？	226
191	不孕症或假孕与心理因素有何关系？	227
192	妊娠呕吐与心理因素有何关系？	228
193	免疫功能低下与哪些心理因素有关？	228
194	头痛与心理因素有何关系？	229
195	紧张性头痛的防治方法有哪些？	230
196	手术病人可引起哪些心理问题？	231
197	计划生育后的心身疾病与心理因素有何关系？ ...	232
198	什么叫性心理障碍？	233
199	阳痿的防治方法是什么？	234
200	同性相爱是病吗？	235
201	同性恋的自我防治方法是什么？	237
202	男性总喜爱戴胸罩,得的是什么病？	237
203	异性服装癖的防治方法是什么？	238
204	喜欢采用暴力行为以达到性满足,这是病吗？	240
205	早泄的心理防治方法是什么？	241
206	“遗精、手淫”对心身健康有何影响？	242
207	“遗精”患者如何自我治疗？	243
208	怎样解除手淫造成的烦恼？	245
209	青春期男性性心理的变化特征是什么？	246

210	月经前焦虑不安怎么办？	248
211	性梦是怎么回事？	249
212	如何维护幸福的夫妻生活？	250
213	性生活对心理健康有何影响？	251
214	如何维护和谐的性生活？	252
215	性冷淡是怎么回事？	253
216	何谓易性癖？	254
217	何谓窥阴癖？	255
218	何谓露阴癖？	256
219	什么是心理测验？	257
220	心理异常与正常是怎样评估的？	258
221	心理测验有哪些种类？	259
222	什么叫神经心理学测验？	260
223	心身健康怎样测定？	262
224	何谓记忆测验？	269
225	什么叫智力商数？	270
226	智力测验是怎么回事？	272
227	智力低下是怎样诊断的？	273
228	述情障碍怎样测定？	274
229	抑郁症是怎样自我评估的？	276
230	适应性障碍的测定方法是什么？	278
231	社会支持怎样测量？	280
232	强迫症如何自我检测？	282
233	预测精神分裂症复发有何检测方法？	284
234	康复期精神病人的社会心理问题如何评价？	285
235	何谓心理咨询？	288
236	何谓心理治疗？	289

237	什么是“催眠与暗示疗法”？	290
238	“解释说服法”是怎么回事？	291
239	何谓“认知疗法”？	293
240	“音乐疗法”是怎么回事？	295
241	“生物反馈治疗”是怎么回事？	295
242	“松弛疗法”是怎么回事？	297
243	如何行“系统脱敏”疗法？	298
244	如何进行“厌恶疗法”？	299
245	何谓“疏泄疗法”？	300
246	何谓“自律训练法”？	301
247	何谓“暴露疗法”？	302
248	何谓“思维阻断疗法”？	304
249	何谓“支持疗法”？	305
250	何谓“家庭疗法”？	307
251	何谓“森田疗法”？	308

1. 人的心理是怎么一回事？

人的心理是怎么一回事？或者说，究竟什么是人的心理呢？简单讲，心理就是人在清醒状态下，对外界刺激的反应和行为方式；就是人在社会实践中，通过头脑对客观事物的主观能动的反映。

心理现象分为心理过程和个性心理两大类。心理过程包括感觉、知觉、思维、记忆、想像等认识过程和情感过程、意志过程；个性心理包括能力、气质、性格等个性心理特征和需要、动机、兴趣、信念、世界观等个性倾向性。

现在摘取一段生活场景来说明人对客观事物的反映活动：一位大学毕业生，正乘长途汽车返回故乡。他打了一个盹，正慢慢苏醒过来——首先他听到轰鸣声，感觉到规律的震动，看见耀眼的光芒……这些都是**感觉**，是进入人体感受器的一系列外界刺激。接着他从这些个别感觉中了解了它们的意义：知道“声响”和“震动”是汽车运行中产生的，“光芒”是从车窗照射进来的阳光，这些是**知觉**。汽车快要到他的家乡了，他全神贯注地眺望着窗外，急切盼望看到熟悉的景物和亲人，这是**注意**。他想，“今天来接我的会是哪些人呢？”“会不会是母亲和家人一起来呢？”这时他的脑海里出现了母亲的形象，这就是**想像、记忆**。当他终于看见他的家人时，一阵激动，流出了热泪，这就是**情感**。上述这些都是人的心理过程。这个过程总是从人的认识活动开始，有了感知，产生思维，引发情感，还形成意志。

每个人心理活动的过程是大致一样的，这是心理的共性；但每个人的个性心理又是大不相同的，这便是心理的个性即特殊性。有的人能力大，有的人能力小；有的人性格开朗，有

的人沉默寡言,这就是个性心理特征的不同。有人喜欢集邮,有人喜欢摄影,这是兴趣不同;有人信仰佛教,有人信仰基督教,这是人的信仰不同,它们属于个性倾向性的差异。

心理过程和个性心理是相互依赖、相互制约的,并一起构成人的心理全貌。人的个性心理是通过心理过程形成的,没有对客观事物的认识,没有伴随认识表现出来的情感,以及没有对客观事物进行改造的意志,那么性格、兴趣、信念等个性心理就无从形成。另一方面,个性心理也制约着心理过程,并在心理过程中得到体现。比如,兴趣不同的人对同一事物会有不同的认识,需要不同的人对同一事物会有不同的情感,性格不同的人会表现出不同的意志特点。

心理不仅对人们的选择趋向发生作用,也对人们的好恶爱憎发生作用,还对人们的成功失败发生作用,更对人的健康甚至寿命发生作用。越来越多的科学研究证明,某些癌症、冠心病、高血压和精神疾病,都与心理因素关系密切。所以,为了你自己和他人的健康,学点心理学,尤其是心理卫生常识是很有好处的。

2. 心理活动的物质基础是什么?

心理活动与大脑功能是分不开的。心理活动是人脑的正常功能。

心理活动与大脑的具体关系,有几种说法,如心理活动就是人脑的运动形态;心理活动是人脑运动时表现的特性;心理活动是人脑运动的产物,等。

要完全科学地阐明心理活动与大脑的相互关系,仍有待于将来大量的研究。

心理疾病的表现形式,与大脑发展水平紧密相关。患病

前,大脑功能发展越是达到了比较完善、比较高级的水平,出现心理机能障碍时,其疾病的症状就越是复杂多样,反之亦然。因此,白痴患者除了嚎叫、蹦跳、咬人、毁物之外,不可能表现出更多的症状,儿童精神病病人也不可能有复杂的妄想心理或虚构症状。由此可见,大脑功能的发展水平与机能障碍的症状之间,存在着有机的联系。

在心理活动与客观现实的联系方面,可以认为心理活动是人脑对客观现实的反应,心理现象是被移植于人脑中的客观世界的映像。心理现象按其形式来说是主观的,按其内容来说是客观的。大脑是心理活动的器官,但是,只有在外界刺激的作用下,大脑才产生活动。脱离了客观物质世界,大脑便不可能有自行发展变化的、独立的心理活动。

可以说,人的心理活动,是随人脑功能的发展而发展,随着人脑功能的衰亡而衰亡的。

3. 为何要研究人的心理?

我们每个人都生活在这个大环境中。与各种各样的人和事打交道,会遇到各种各样的矛盾,因此心理也无时不在变化。有位中年人,前一天晚饭后看了一部惊险、紧张的电视剧,触发了他对过去曾遭遇过的惊险恐惧、不愉快事件的回忆,结果一夜没睡好,常做恶梦而惊醒。次日早晨起来,又打掉了一只茶杯。带着这种不稳定的心情上班,工作总是出错,受到上级的批评又不敢发火,只好忍气吞声。下班回到家后,见孩子带着几个小朋友将玩具搞得满地都是,妻子还没有下班,他更不高兴,便连推带骂将小朋友们都吓走,并将地上的玩具踢得乱飞,吓得女儿哇哇大哭,由此他更是火气上升。妻子下班回家,见他睡在床上,正好妻子这几天也为工作不顺心