

李强 吕勇 陈复平 赵宝然 编著

心理

保健手册

XINLIBAOJIANSHOUCE

- 心理保健知识入门
- 人生各时期心理保健
- 特殊群体心理保健
- 病态心理
- 心身疾病



98
R395.6
77

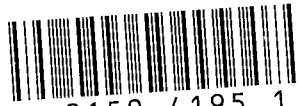
心理保健手册

XINLIBAOJIANSHOUCE

李强 吕勇 陈复平 赵宝然 编著

- 心理保健知识入门
- 人生各时期心理保健
- 特殊群体心理保健
- 病态心理
- 身心疾病

111P5706



3 0150 4195 1

573106



南开大学出版社

心理保健手册

李 强 吕 勇 编著
陈复平 赵宝然

南开大学出版社出版
(天津八里台南开大学校内)
邮编300071电话23508542
新华书店天津发行所发行
河北永清第一胶印厂印刷

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:24.375 插页:2
字数:632千 印数:1-2000
ISBN 7-310-01054-X
R·26 定价:27.00元

本书学术顾问

- 王 辉** 中国社会学会副会长
天津社会科学院院长、(社会学)研究员
全国哲学社会科学规划基金社会学学科
评审组成员
- 乐国安** 中国社会心理学会副会长
中国科学院心理研究所博士生导师
南开大学(心理学)教授
国际心理学家委员会(ICP)高级会员
美国心理学会(APA)外籍会员
- 郑学谦** 中国性学会常务理事兼性心理专业委员会
副主任
天津市康复医学会副理事长
天津市心理卫生协会副理事长

序

三年前我在给李强等四位同志撰著的《心理医生手记》作序时,曾寄希望于他们在今后的工作实践中不断学习、不断提高,以期在不久的将来写出更高质量的这方面著作,为我国心理科学和心理咨询事业的发展做出新的贡献。三年后的今天,当原书的几位作者再次请我为他们新近完成的 60 余万字的力作《心理保健手册》作序之时,我感到非常高兴,欣然应允。

人的健康不仅指身体上的健康,而且同时包括心理上的健康以及良好的社会适应能力。世界卫生组织(WHO)创立之初,在其宪章的第一条第一句话便开宗明义地给健康下了如下的定义:“一种身体上、精神上和社会上的完满状态,而不只是没有疾病和虚弱现象。”心理保健作为一种手段对于增进人的身心健康、提高人的社会适应能力发挥着日益重要和不可或缺的作用。

处在由计划经济向市场经济、由传统农业社会向现代工业社会转型过程中的我国面临着日益严峻的国民心理保健课题:如何有效地控制心理疾患高发率、提高国民心理卫生水平。在我国目前卫生资源有限、医疗保障水准不高的国情下,单纯依靠医疗机构开展心理保健是恐难奏效的。这就需要积极开拓适合我国国情的国民心理保健的新途径,其中之一便是利用书籍这种最基本的大众传播媒体普及心理保健知识,为广大读者传授实用的自我心理保

健方法。从这个意义上讲,本书的出版是非常及时和必要的,它将在传播实用性的自我心理保健知识、提高大众心理卫生水平方面发挥重要作用,显示独特的价值。

应该看到,近年来包括医学、心理学、教育学和社会学界在内的我国广大心理卫生工作者在利用大众传媒普及心理卫生知识方面做了大量开拓性的工作,出版了若干普及性读物,收到了一定成效。但总的说来,还不能充分满足广大群众日益增长的心理保健需求,突出表现在实用性欠缺。本书作者在这方面进行了可贵的努力和成功的尝试。纵观全书可以看出它的几个突出特点:

第一,条目编排设置合理、内容丰富、涵盖面广。本书作为一部面向大众的工具性的手册,在条目的编排设置上既参照国内通行的心理疾病分类方法,又兼顾了广大普通读者的阅读心理和接受能力。为了便于读者能真正读懂吃透书中其它各编内容,作者特别设置了具有导读性质的首编,在该编中用通俗易懂的笔法较为详细系统地介绍了一些最必需的心理保健基础知识。在此后的“人生各时期心理保健”、“特殊人群心理保健”、“病态心理”、“心身疾病”等各编里向广大读者提供了与其个人及亲朋好友心理保健密切相关的各类条目 200 余个。可谓内容丰富、涵盖范围广泛。

第二,每一条目内容实用,可操作性强。全书从第二编起,每一条目的具体内容大致都包括三个方面:某种心理问题或疾病的主要表现、特征或临床症状;该心理问题或疾病的产生原因或致病因素;调节、治疗和预防该心理问题或疾病的各种方法。尤其是每一条目的最后一项内容实用性和操作性较强,对广大读者来说,只要读懂书中内容,按照本书所言去做,将会有所收获,甚至可能收到很好的效果。

第三,全书既融入了几位作者的个人智慧和心理咨询治疗经验,又博采国内外众家之长;既主要依据心理学、医学知识,同时也大量吸取了社会学、教育学乃至哲学等相关学科的知识,这样就大

大增强了每一条目的科学性、合理性。

当然,编著这样一本大部头的心理保健工具书是一项十分复杂而艰辛的专业性工作,需要作者和编辑具备较高的才智、付出很大的心血,尽管本书的几位作者和编辑都做了可贵的努力,但书中难免有个别疏漏、欠妥等不足之处,望几位作者在再版修订时虚心听取专家、读者意见,以使本书得到进一步完善。

总之,本书力图体现科学性、实用性、大众性,为传播心理卫生知识、提高国民心理保健水平服务。它不仅可供广大普通读者阅读,而且对于教育、心理、医务和社会工作者也有一定的参考借鉴价值;既对人们在学习、工作和生活中遇到的心理问题以指导,而且也对罹患心理疾病和康复中的人们以帮助。我衷心地希望本书能受到广大读者的喜爱,将它当作个人及家庭必备的案头书。

最后再次希望本书的几位作者今后更加刻苦地钻研业务,戒骄戒躁,使各自的工作更上一个新的台阶。

孔令智

1997年5月于天津

目 录

第一编 心理保健知识入门

一、一般常识	(2)
1. 心理健康的标准	(2)
2. 心理保健原则	(3)
3. 正常心理与异常心理的判别	(6)
4. 心理冲突类型及其调适方法	(8)
5. 挫折及其心理反应	(11)
6. 心理防御机制	(15)
7. 心理应激	(22)
8. 心理咨询	(23)
9. 心理疾病	(26)
10. 心身疾病	(29)
11. 精神药物治疗	(32)
12. 心理护理	(38)
二、心理诊断	(41)
(一) 常用心理测验	(42)
13. 智力测验	(42)
14. 个性测验	(51)
(二) 常用评定量表	(57)
15. 儿童发展与行为量表	(57)
16. 生活事件量表	(60)
17. 症状自评量表(SCL-90)	(62)

18. 汉米顿焦虑量表(HAMA)	(64)
19. 汉米顿抑郁量表(HAMD)	(65)
(三) 会面诊断	(66)
20. 会面诊断	(66)
三、心理治疗	(69)
21. 催眠暗示疗法	(71)
22. 精神分析疗法	(73)
23. 认知疗法	(79)
24. 人本主义心理疗法	(82)
25. 森田疗法	(84)
26. 系统脱敏疗法	(87)
27. 张弛训练和放松疗法	(92)
28. 生物反馈疗法	(95)
29. 内观疗法	(98)
30. 音乐疗法	(100)
31. 家庭疗法	(104)
32. 情感转移疗法	(105)
33. 个性调整法	(108)

第二编 人生各时期心理保健

一、婴幼儿期心理保健	(113)
34. 婴儿智力异常的鉴别和预防	(113)
35. 婴儿怯生	(118)
36. 情感交叉擦腿	(120)
37. 婴儿孤独症	(121)
38. 孩子不愿去幼儿园	(124)
39. 过于任性	(127)
40. 自卑	(130)

41. 夜惊	(133)
42. 口吃	(134)
43. 儿童退缩行为	(138)
44. “电视迷综合症”	(141)
45. 吸吮手指和咬指甲	(144)
46. 对性问题过分好奇	(146)
47. 儿童异食癖	(149)
48. 肥胖症	(151)
49. 遗尿症	(154)
50. 屏气发作(呼吸暂停症)	(158)
51. 儿童选择性缄默症	(159)
52. 抽动—秽语综合征	(162)
53. 儿童恐惧症	(164)
54. 超常儿童	(167)
55. 弱智儿童	(173)
56. 躯体残疾儿童	(179)
57. 不爱交往的儿童	(183)
二、少年期心理保健	(187)
58. 儿童多动症	(187)
59. 儿童强迫症	(192)
60. 好打架	(195)
61. 爱嫉妒	(199)
62. 好说谎	(202)
63. 过分自私	(206)
64. 意志薄弱	(210)
65. 学习落后	(214)
66. 考试焦虑	(220)
67. 考试怯场	(226)

68. 缺乏自信	(229)
69. 不爱写作业	(233)
70. 学习疲劳	(238)
71. 偏食和厌食	(241)
72. 青少年吸烟	(246)
73. 早恋	(250)
74. 手淫	(253)
75. 学校恐怖症	(258)
76. 双差生	(261)
三、青年期心理保健	(266)
(一) 学习方面	(266)
77. “中考”或“高考”落榜	(266)
78. 上课学习效率低下	(272)
79. 学习时注意力不集中	(274)
80. 自学中的“高原现象”	(277)
81. 老师“偏心”	(279)
82. 专业不称心	(282)
83. 考试焦虑症	(285)
(二) 恋爱、婚姻与性方面	(296)
84. 面对不称心的求爱	(296)
85. 求爱遭到拒绝	(299)
86. 单恋(单相思)	(305)
87. 失恋	(309)
88. 三角或多角恋	(312)
89. 恋人暂时离别	(317)
90. 大龄青年择偶心理障碍	(319)
91. 面对异性骚扰	(323)
92. 女性遭受性污辱	(327)

93. 妻子婚前失身	(332)
94. 失身女性婚前的心理调适	(336)
95. 新婚性生活不和谐	(338)
(三) 职业方面	(341)
96. 求职受挫	(341)
97. 工作初期适应不良	(345)
98. 职业不称心	(348)
99. 职业自卑感	(351)
100. 工作中不受重用	(354)
101. 工作中人际关系紧张	(358)
(四) 其它方面	(361)
102. 自卑心理	(361)
103. 嫉妒心理	(364)
104. 孤独心理	(368)
105. 虚荣心理	(371)
106. 空虚与无聊心理	(374)
107. 多疑心理	(377)
108. 依赖心理	(379)
109. 抑郁心理	(384)
110. 烦恼心理	(388)
111. 相貌丑陋	(390)
112. 女性姿质艳丽	(393)
113. 嗜烟	(397)
114. 酗酒	(400)
115. 吸毒	(403)
116. 病理性赌博	(409)
117. 青年自杀	(410)
四、中年期心理保健	(416)

(一) 婚姻与家庭生活方面	(416)
118. 夫妻一方社会地位显著提高	(416)
119. “女强人综合症”	(420)
120. 受丈夫虐待	(423)
121. 夫妻为琐事闹矛盾	(427)
122. 夫妻一方性欲亢进	(432)
123. 夫妻性心理保健	(433)
124. 不育(孕)症患者的心理调适	(437)
125. 配偶长期在异地	(440)
126. 独身者的心理调适	(443)
127. 夫妻一方有外遇	(448)
128. 婚外恋者的心理调适	(452)
129. 婚外恋的成因和预防	(455)
130. 离婚后的心理调适	(460)
131. 再婚择偶前的心理调适	(463)
132. 再婚后的心理调适	(467)
133. 老夫少妻性心理保健	(472)
134. 婆媳不和	(474)
135. 亲子不和	(479)
136. 家庭成员身患绝症	(482)
137. 丧偶	(485)
138. 家庭财产损失	(487)
139. “更年期综合症”	(490)
140. 慢性病患者的心理调适	(493)
141. 手术患者的心理调适	(496)
(二) 职业方面	(499)
142. 降职后的心理调适	(499)
143. 失业或待业后的心理调适	(501)

(三) 其它方面	(504)
144. 心理疲劳	(504)
五、老年期心理保健	(506)
145. 心理衰老	(506)
146. “离退休综合症”	(509)
147. “家庭空巢综合症”	(513)
148. 老年丧子	(516)
149. 老年夫妻冲突	(518)
150. 老年人性保健	(521)
151. 老年人再婚心理保健	(523)
152. 老年自杀	(527)
153. 面对死亡	(531)

第三编 特殊群体心理保健

154. 企业家心理保健	(536)
155. 知识分子心理保健	(540)
156. 医务工作者心理保健	(545)
157. 军人心理保健	(548)
158. 文艺工作者心理保健	(552)
159. 运动员心理保健	(556)
160. 海员心理保健	(558)
161. 飞行员心理保健	(563)

第四编 病态心理

一、常见心理症状	(568)
162. 认识活动障碍	(568)
163. 情感障碍	(575)
164. 意志行为障碍	(577)

165. 意识障碍	(580)
二、常见轻性功能心理疾病	(582)
(一) 神经症	(582)
166. 恐怖症	(582)
167. 焦虑症	(588)
168. 强迫症	(593)
169. 抑郁性神经症	(599)
170. 癔症	(604)
171. 疑病症	(613)
172. 神经衰弱	(617)
173. 人格解体神经症	(621)
(二) 反应性精神病	(624)
174. 反应性精神病	(624)
三、常见重性功能心理疾病	(628)
(一) 精神分裂症	(628)
175. 精神分裂症	(628)
(二) 情感性精神障碍	(636)
176. 情感性精神障碍	(636)
四、人格障碍	(641)
177. 偏执型人格	(641)
178. 分裂样人格	(644)
179. 表演型人格	(647)
180. 强迫型人格	(650)
181. 依赖型人格	(652)
五、性功能障碍	(656)
182. 阳痿	(656)
183. 早泄	(661)

184. 性冷淡	(664)
185. 性乐高潮缺乏	(668)
186. 阴道痉挛	(671)
187. 性交疼痛	(674)
六、性变态	(677)
188. 同性恋	(677)
189. 恋物癖	(682)
190. 异性装扮癖	(685)
191. 露阴癖	(687)
192. 窥阴癖	(689)
193. 磨擦癖	(691)
194. 性施虐与性受虐癖	(694)
195. 性别变换癖	(695)
七、常见心理疾病的预防和护理	(697)
196. 轻性功能心理疾病的预防	(697)
197. 轻性功能心理疾病患者的家庭护理	(699)
198. 重性功能心理疾病的预防和防复发	(700)
199. 重性功能心理疾病患者的家庭护理	(704)

第五编 心身疾病

200. 原发性高血压病	(707)
201. 冠心病	(710)
202. 心脏神经症	(713)
203. 支气管哮喘	(715)
204. 消化性溃疡	(717)
205. 神经性厌食	(719)
206. 肥胖症	(721)
207. 甲状腺机能亢进	(723)

208. 经前综合征	(725)
209. 紧张性头痛	(727)
210. 面肌痉挛	(728)
211. 斑秃	(730)
212. 癌症	(731)

附 录

附 1 中国精神疾病分类(CCMD-2-R)	(734)
附 2 艾森克个性问卷(成年)EPQ(Adult)	(744)
附 3 生活事件量表	(749)
附 4 NOSIMH 心理卫生自评表(SCL-90)	(752)
附 5 SIMH 心理卫生自评表(SAS)	(755)
附 6 SIMH 心理卫生自评表(SDS)	(756)
主要参考文献	(758)
后记	(762)