

Xuehui tiaozheng xin tai

Zi wo xin li

Tiao kong zhi nan

学会调整心态

自我心理 调控指南

主编

孟庆轩

陈国珍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

学会调整心态

——自我心理调控指南

XUEHUI TIAOZHENG XINTAI

ZIWO XINLI TIAOKONG ZHINAN

主 编	孟庆轩	陈国珍	
副主编	张秀清	孙治安	
编著者	孟庆轩	陈国珍	李海鹏
	陈卫兵	刘晓娟	林 飞
	师 进	鲁东明	魏 炜
	张秀清	张 浩	



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

学会调整心态——自我心理调控指南/孟庆轩,陈国珍主编. —北京:人民军医出版社,2002.3

ISBN 7-80157-425-7

I. 学… II. ①孟…②陈… III. 心理保健—通俗读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092140 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:11 字数:237 千字

2002 年 3 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书作者参考国内外有关心理学文献,结合 21 世纪的健康主题和我国的社会实际,深入浅出地阐述了心理健康的标准及测试方法,各种心理障碍的表现及其产生的原因,自我心理调控的要则和具体方法,以及各类人群的心理特点与心理修养等。内容丰富,指导性强,对促进身心健康,正确处理家庭、邻里、同事、上下级之间的矛盾冲突及升学、就业、下岗、失恋、婚变、丧偶、生病、职务升迁等各种应激事件具有重要的疏导作用,适于各行业、各阶层人士阅读参考。

责任编辑 杨磊石 崔永观

心理调控——21 世纪的健康主题

(代前言)

据世界卫生组织统计,全球目前至少有 5 亿人存在各种情绪心理问题,约占世界总人口的 10%。世界卫生组织专家断言,从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。从疾病发展史来看,人类已进入“心理疾病时代”了。被列为当今人类十大死因之一的自杀,大多是由于心理疾病引起的。医学专家指出,在未来的 10 年里,抑郁症、精神分裂症、青少年和大学生的心理问题及老年痴呆症,将是危害人们健康的最大精神疾病。

研究表明,人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系,良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态;反之,则会降低或破坏某种功能,引发各种疾病。据美国医学家近年来的研究发现,人类 65%~90% 的疾病都与心理上的压抑有关,紧张、愤怒、失败和敌意情绪,是造成心脏损害、溃疡、血压升高、免疫功能遭到破坏、加速老化的根本原因。因此,医学专家和心理学专家提醒人们:心理养生,将成为 21 世纪的健康主题,人们必须注意加强现代生活中的心理调控。

目前,我国经济发展已进入快车道,社会正在向现代化目标快速迈进。这种急剧的社会变迁,势必会影响到作为社会成员的每个人。人们再也不能生活在没有压力的“真空”环境之中,应激(生活事件作用于人体而产生的生理和心理反应)的不良影响对人们的精神和躯体健康构成了严峻的挑战。居住密集、人口拥挤、流水作业、自动化、商业竞争等紧张的工作

环境,父母与子女、夫妻、邻里、同事、上下级之间的矛盾冲突,升学、就业、婚变、职务升降、职称评定,以及面临年老的孤独、无助和各种病残等等,使人们无时无刻不处于“应激”的包围之中。

最新的调查研究表明,近年来我国的心理障碍有明显升高的趋势。情感性精神病、反应性精神障碍、精神分裂症等的患病率已达12.9%;强迫症、焦虑症、恐怖症、慢性疲劳综合征和其他心理障碍患病率也达10%左右,终生患病率更高,达30%~40%;而像心源性猝死、心肌梗死、高血压、脑血管病、糖尿病、运动性创伤等心理生理疾病(又叫心身疾病),则给人们的躯体健康造成直接威胁;交通事故增多,犯罪率和自杀率升高等,也与心理障碍有密切关联。我国专家对大中小学生的有关调查表明,他们的心理问题也到了触目惊心的地步:目前中小学生有20%左右被证实存在心理困扰,5%~8%有严重的心理障碍,2%~3%被诊断为精神分裂症患者。而大学生的心理障碍问题也十分严重,焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁症、人格异常、性偏差、进食困难、睡眠障碍等,是大学生中较多存在的心理障碍;学习压力、生活压力、婚恋压力、就业压力、人际关系压力等,常常使他们无法自我调节。有关统计表明,高校学生自杀率已高达0.4%,占同龄人非正常死亡的45%,因心理障碍不能坚持学习而退学或休学的也占有不小的比例。由此可见,加强心理调控,已成为我国各类人群不容忽视的问题,已成为提高人们健康水平的主题。

有鉴于此,我们在认真研究国内外心理学家和医学专家近年来有关医学心理学、教育心理学、发展心理学等理论专著及有关心理实验、心理测量、心理咨询等实践经验的基础上,紧密结合我国的社会实际,以广大具有中等文化水平的读者

为对象,以通俗简练的语言,编写了这本《学会调整心态》一书,言简意赅地列举了当前我国各类人群存在的形形色色的心理障碍,深入浅出地阐明了产生心理障碍的原因,提出了一些切实可行的不同人群应该采取的加强心理调控的对策,希望能够使读者从中受到启发和教益,使自我心理调控的水平能够大大提高一步,从而使自己的心身健康水平更能适应时代的要求。

需要说明的是,一是本书只是心理保健的通俗读物,突出了其普及性和实用性,它不是理论专著,因此缺乏较强的系统性、严密的逻辑性和深邃的理论性,希望能够得到读者的理解。二是本书在编写过程中曾参考了大量国内外的有关资料,由于这些资料来源庞杂,难以一一加以注明,因此特向各有关方面深致谢意和歉意。三是由于编著者的水平所限,书中难免还有不当之处,希望专家和读者朋友予以批评指正。

孟庆轩 陈国珍

2001年10月

目 录

心理健康的标准

怎样判断心理是否健康	(1)
心理健康者应具有哪些特点	(4)
心理健康与情绪	(6)
健康性格的表现	(7)
人格完整的标准	(8)
衡量青少年心理是否健康的标准	(9)
衡量青春期心理是否健康的标准	(10)
鉴别优秀儿童的心理学术则	(12)
青年人心理成熟的 10 项标准	(13)
中年人心理健康的标准	(14)
老年人心理健康的标准	(15)
长寿者具备的心理特点	(16)
心理是否衰老自我测定法	(17)
心理健康的评估要点	(20)
气质类型的自我测试	(23)
少女怎样自测精神是否健康	(28)
判断是否患痴呆症的测试方法	(30)
判断精神病康复程度的方法	(32)

形形色色的心理障碍

什么是心理障碍	(34)
人为什么会发生心理障碍	(35)
心理障碍的常见表现	(37)
心理不健康有哪些表现类型	(38)
心理老化有哪些主要表现	(39)
心理危机的表现形式	(41)
生活方式变革的心理障碍	(42)
干部能上能下的几种心理障碍	(43)
人际交往中常见的心理缺陷	(44)
人际交往中需克服的心理障碍	(46)
人际直观评价中的心理病症	(48)
职称评定中的心理障碍	(49)
影响人格健康发展的心理障碍	(50)
影响儿童心理健康的因素	(51)
容易产生心理畸形儿童的家庭	(53)
学生在学习上的 10 个心理障碍	(54)
导致儿童学习困难的精神性疾病	(55)
中小学生心理隐患的表现	(56)
中学生通常存在哪些不健康心理	(57)
中小学生学习成绩上不去的心理因素	(59)
青少年的心理障碍及其常见原因	(60)
影响青少年成才的 10 大心理障碍	(62)
少女常见的情绪障碍	(63)
中年妇女常有的心理障碍	(64)

性功能障碍的 10 种警告信号	(65)
性功能障碍的心理诱因	(66)
用药的心理障碍	(67)
女性常见的心理陷阱	(68)
女性成才有哪些心理误区	(70)
再婚夫妇常有的心理障碍	(71)
夫妻之间的逆反心理	(72)
女青年恋爱时常有的心理弱点	(73)
未婚先孕的心理危害	(75)
青春期常见的性变态心理疾患	(76)
男性通常有哪些心态秘密	(77)
男性生活中有哪些心理恐惧	(78)
中年男性有哪些心理脆弱性	(79)
投资者易患的情绪心理障碍	(80)
老年人常有哪些心理危机	(82)
嗜赌心理障碍	(82)
心理过敏	(83)
心理性疼痛	(84)
抑郁症	(85)
恐怖症	(86)
应当纠正的不良用药心理	(87)
下岗者的心理	(88)
患病求医时的不良心理	(89)
失常的不良社交心理	(91)
有害的“自我保护心理”	(92)
吸毒者失足的心理	(93)
应当警惕的心理隔离状态	(94)
应当警惕的医源性心理疾患	(95)
影响长寿的心理因素	(96)

自我心理调控要则

怎样培养健康的心理	(99)
怎样维护心理健康	(100)
什么样的心态最能保护健康	(102)
怎样保持心理平衡	(104)
怎样调整心理失衡	(106)
怎样预防与消除心理疲劳	(107)
怎样避免心理早衰	(109)
怎样搞好心理安慰	(111)
怎样克服心理危机	(112)
怎样培养积极的心态	(113)
怎样调整不顺心时的心理行为	(115)
怎样进行多样化的心理防护	(117)
成功者怎样避免产生心理危机	(118)
怎样正确处理心理危机	(120)
怎样摆脱脆弱心理	(121)
怎样矫治挫折心理	(123)
怎样克服惰性心理	(126)
怎样预防与克服自卑心理	(127)
防范自卑心理的对策	(128)
怎样克服偏执心理	(129)
怎样克服羞怯心理	(130)
怎样克服多疑心理	(131)
怎样克服虚荣心理	(132)
怎样培养竞争心理	(134)
怎样在竞争中保持心理健康	(135)

怎样培养应变心理	(137)
怎样学会征服危难	(138)
怎样克服考试的焦躁心理	(139)
怎样克服不良求医心理	(140)
怎样学会放松自己	(142)
怎样学会走出“心理围城”	(144)
怎样掌握心理上的“幸福之道”	(145)
怎样学会自我心理调控	(147)
怎样调节恶劣心情	(148)
怎样做到自我息怒	(150)
怎样合理表达愤怒	(151)
怎样克服“易激惹”心理	(152)
怎样克服“过分完美”心理	(154)
怎样克服“吹毛求疵”心理	(155)
怎样正确对待“暗示心理”	(156)
怎样以“相容心理”战胜“相斥心理”	(158)
怎样营造良好的“心理气候”	(159)
必须讲究家庭的心理卫生	(160)
怎样进行家庭心理疏导	(161)
怎样讲究餐桌上的心理卫生	(163)
怎样保持餐桌上的心理平衡	(164)
怎样讲究娱乐时的心理卫生	(165)
怎样讲究体育锻炼中的心理卫生	(167)
怎样讲究性生活中的心理卫生	(168)
怎样战胜压抑感	(170)
怎样克服“社交恐怖症”	(171)
怎样防治“恐人症”	(173)
怎样防治“抑郁症”	(174)
怎样防治“沮丧症”	(175)
怎样防治“心理性疲倦”	(176)

怎样提防“电脑心身失调症”	(177)
怎样提防“网络综合征”	(178)
怎样提防自杀心理	(179)
怎样避免“环性性格”造成的心理痛苦	(181)
怎样调适恋爱中的心理障碍	(182)
怎样进行失恋后的心理调适	(183)
怎样调适嗜赌心理障碍	(185)
怎样调适职称评定中的心理障碍	(186)
心理免疫与心身健康	(187)
邻里关系与心理健康	(189)
保护隐私与心理健康	(190)
敞开心扉与心理健康	(191)
心理顺应与心身健康	(192)
“难得糊涂”与心理健康	(193)
“心灵进补”与心理健康	(194)
“过分理性”与心理健康	(195)
婚姻家庭与心理健康	(196)
焦躁的心理调适	(198)
忧虑的心理调适	(199)
欢笑——心理保健的良方之一	(201)
幽默——心理保健的良方之二	(203)
宣泄——心理保健的良方之三	(204)
赞美——心理保健的良方之四	(206)
自嘲——心理保健的良方之五	(207)
谅解——心理保健的良方之六	(208)
宽恕——心理保健的良方之七	(209)
放弃——心理保健的良方之八	(211)
充实——心理保健的良方之九	(212)
体育——心理保健的良方之十	(213)
垂钓——心理保健的良方之十一	(214)

读书——心理保健的良方之十二	(215)
格言——心理保健的良方之十三	(216)
适当刺激——心理保健的良方之十四	(217)
情绪锻炼——心理保健的良方之十五	(219)
酸葡萄心理——心理保健的良方之十六	(220)
心理自卫的常用方法	(222)
心理保健的 10 种方法	(224)

各类人群的心理调控

青少年的心理调控

少年儿童学习中的心理综合征及其防治	(226)
不可轻易对儿童进行心理测验	(229)
儿童通常有哪些心理需求	(230)
中学生喝酒的心理因素及其危害	(232)
中学生轻生的心理因素及预防对策	(234)
中学生常见的心理冲突及调适对策	(235)
中学生的闭锁心理及调适对策	(236)
青少年的逆反心理及调适对策	(238)
青少年的吸烟心理及防范对策	(240)
“好学生”心理上的常见问题及对策	(242)
当心常玩电脑有碍青少年心理健康	(244)
落榜生的心理调节	(245)
大学生心理障碍的成因及矫正对策	(247)
当代青年心理态势的 10 大转化	(248)
当代青年需要克服的 10 个心理弱点	(250)

怎样培养青少年的健康心理	(252)
青少年怎样进行“心理自救”	(254)
青少年心理成熟的“必修课”	(255)

男性的心理调控

男性一生中有哪些心理需求	(257)
中年男性需提防心理危机	(258)
中年男性需抛弃恐老心理	(259)
中年男性需防范“灰色”心理	(260)
中年男性心理防护的秘诀	(261)
中年男性心理失衡的调适对策	(262)
男性更年期心理异常的心理调适	(264)

女性的心理调控

女性保持心理平衡的 10 项要素	(265)
婚后女性怎样进行心理调节	(267)
孕产女性怎样进行心理调节	(268)
家庭主妇如何克服心理压力	(270)
成功女性如何避免发生心理障碍	(271)
中年女性怎样进行心理调适	(272)
中年女性怎样预防“下岗心理综合征”	(273)
中年女性怎样消除恐老心理	(274)
中年女性怎样自我调节心理压力	(275)
中年孀居者如何防范性心理综合征	(277)
肥胖女性怎样进行心理调适	(278)
再婚女性怎样进行心理调适	(279)
再婚女性怎样进行性心理调适	(280)
中老年女性如何保持心理平衡	(281)

夫妻的心理调控

夫妻和谐有哪些心理需要	(282)
妻子有哪些特殊的心理需求	(283)
夫妻争吵有哪些心理差异	(285)
夫妻之间如何做到心理相容	(286)
夫妻之间嫉妒心理的消除对策	(287)
夫妻之间产生厌倦心理的原因及克服对策	(289)
夫妻之间离异心理的调适	(291)
中年夫妻进行心理调适的规律	(293)
夫妻之间怎样互相做好心理保健	(295)
夫妻和谐性生活的心理因素	(297)
再婚夫妻需克服哪些心理障碍	(298)

老年人的心理调控

老年人有哪些特殊心理需求	(300)
老年人需警惕暴死心理	(302)
老年人怎样调节回归心理	(303)
老年人怎样消除怀旧心理	(303)
老年人怎样消除空虚心理	(305)
老年人怎样消除恐惧心理	(306)
老年人怎样克服固执多疑心理	(307)
老年人怎样克服心理变异	(308)
老年人怎样消除心理疲劳	(310)
老年人怎样保持心理平衡	(311)
老年人怎样对心理应激进行调适	(312)
老年人怎样延缓心理衰老	(313)
单身老人怎样进行心理调适	(314)
丧偶老人怎样进行心理调适	(315)

患失眠症老人的心理调适	(316)
知识型老年病人的心理保健	(316)
情绪厌食型老年人的心理调适	(317)

特殊人群的心理调控

自负者怎样进行心理调适	(318)
固执者怎样进行心理调适	(319)
久病者如何进行心理调控	(320)
冠心病病人怎样进行心理调适	(321)
糖尿病人应提防哪些心理误区	(321)
癌症病人怎样减轻心理压力	(323)

有关心理咨询的几个问题

医学心理咨询	(324)
心理咨询的适应证有哪些	(325)
哪些人需要看心理医生	(326)
哪些儿童需要做心理咨询	(328)
看心理门诊前应有的心理准备	(330)
怎样去看心理门诊	(331)
心理咨询中的 7 个“不是”	(333)