

新编

家庭心理医生

JIA TING XIN LI YI SHENG

主编：檀明山

● 生活中心理疾病的预防与治疗



● 每一家庭必备实用的医学顾问

中华工商联合出版社

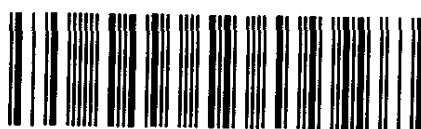
96
R395.6
55
2

家庭心理医生

檀明山 主编

X41757104

中华工商联合出版社



3 0150 4066 4

C

365178

(京)新登字 301 号

责任编辑:张燕英

封面设计:卢 清

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理医生/檀明山主编. —北京:中华工商联合出版社,1996.5

ISBN 7—80100—198—2

I. 家… II. 檀… III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 03118 号

中华工商联合出版社出版 发行

新华书店总经销

河北汇源印刷厂印刷

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 大 32 开本印张 15.25 500 千字

印数:1——5000 册

ISBN 7—80100—198—2/R·4 定价:18.00 元

前 言

一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。

一种美好的心情，比十付良药更能解除身体的疲惫与痛楚。

随着现代医学由单一的生物医学模式向心理、社会、生物医学模式的急剧转变，人类的疾病谱也发生了巨大的改变，各种由心理、社会等因素导致的疾病（心身疾病），如心脑血管病、高血压、糖尿病、某些癌症等，正威胁着人类的健康。怎样才能获得良好的心情，消除各种心理障碍，预防心身疾病的发生，从容不迫地应付紧张激烈的社会竞争，这道难题已突出地摆在了现代人的面前。

为此，编者立足现代生活实际，针对现代人的心理特点，在参阅大量心理学、医学、社会学及心理医学文献的基础上，并结合多位专家、学者长期从事心理学研究和心理咨询治疗实践的丰富经验，从心理调适、心理保健、儿童心理、少男少女心理、两性心理、老年心理以及心身疾病、精神疾病的防治等各个方面，解答了人们在日常生活中经常会遇到的各种心理问题，提供了一整套，全方位的心理健康的调适和治疗方法，指导人们走出心理和生活的误区，以健康成熟的心理面对家庭、社会和生活。同时，该书注重了心理医学的实用性和可操作性，对心理医学理论和治疗方法进行充分而通俗的阐释，是一部实用性心理医学家庭必备读物。

本书愿成为您进行自我心理调适、加强心理保健、科学教育孩子、调谐两性关系、安度晚年生活、消除心身疾病、防治精神疾病的良师益友和真正的家庭心理医生。

编 者

1995年8月18日

目 录

第一章 心理调适篇

什么是人的心理?	(1)
怎样保持心理平衡?	(2)
怎样才能建立自信心?	(3)
怎样增添自信心?	(4)
怎样培养坚忍精神?	(6)
怎样增强记忆力?	(6)
怎样科学用脑?	(7)
怎样提高直觉判断能力?	(8)
怎样控制和调节情绪?	(9)
什么是感情应力学?	(10)
什么是定势错位?	(12)
怎样培养幽默感?	(13)
怎样实现良好的自我意识?	(15)
怎样给人良好的“第一印象”?	(15)
怎样才能做到人缘好?	(17)
怎样适应现代社会环境?	(17)
怎样处理好邻里关系?	(18)
怎样摆脱空虚,使心灵充实?	(19)
怎样克服自我封闭心理?	(20)
如何摆脱和控制紧张情绪?	(21)
怎样应付心理压力?	(23)
怎样减轻心理压力?	(24)
怎样解除过度精神紧张?	(25)
怎样才能做到紧张适度?	(26)

现代职业女性如何自我调节?	(27)
怎样提高应付惊吓的能力?	(28)
怎样在危急中解救自己?	(29)
怎样战胜孤独?	(30)
人为什么会产生内疚感?	(31)
怎样摆脱忧愁的困扰?	(33)
如何克服习惯性忧虑?	(33)
怎样改变情绪低落状况?	(34)
怎样改变冷漠和抑郁?	(35)
怎样克服优柔寡断的毛病?	(36)
怎样克服自卑心理?	(37)
怎样才能战胜软弱?	(39)
怎样克服精神萎靡症?	(40)
怎样克服吹毛求疵的心理?	(41)
怎样克服“信息忧虑”心理?	(42)
怎样摆脱强迫空想?	(44)
怎样克服消极心理暗示?	(45)
怎样解脱情感的束缚?	(46)
怎样克服轻浮造作的习惯?	(47)
怎样克服追求完美心理?	(48)
生活中受到挫折怎么办?	(49)
怎样才能使梦想成真?	(51)
心烦意乱时怎么办?	(52)
如何接受生活中的刺激?	(52)
怎样适应激烈的社会竞争?	(54)
如何摆脱出国后不适应心理?	(55)
怎样消除职业应激?	(56)
怎样学会关心别人?	(57)
怎样改善家庭情绪?	(58)
如何对待与朋友争吵?	(60)

目 录

怎样克服爱发脾气的毛病?	(61)
怎样使自己不发怒?	(62)
怎样控制急躁情绪?	(63)
怎样消除敌对情绪?	(64)
如何克服羞怯心理?	(65)
怎样克服虚荣心理?	(66)
怎样克服自大的心理?	(67)
怎样克服逆反心理?	(68)
怎样克服病态怀旧心理?	(70)
怎样克服浮躁心理?	(71)
怎样克服压抑心理?	(73)
怎样克服自私心理?	(75)
怎样克服贪婪心理?	(76)
怎样克服吝啬心理?	(78)
为什么要破除迷信心理?	(79)
怎样预防自杀心理?	(80)
怎样预防性犯罪?	(82)
第二章 心理保健篇	
怎样才算心理健康?	(84)
怎样做好心理保健?	(85)
怎样进行心理咨询?	(86)
音乐为什么是心理保健的有效手段?	(88)
怎样使自己笑口常开?	(89)
如何预防和消除“第三状态”?	(90)
为什么心理能够影响健康?	(91)
心理因素为什么会引起疾病?	(92)
哪些疾病与心理因素有关?	(92)
如何消除心理障碍?	(93)
怎样减轻对疼痛的感觉?	(94)
怎样预防心理因素致癌?	(96)

什么是变态心理?	(97)
失眠成疾怎么办?	(98)
什么是梦游症?	(100)
怎样注意孕产妇的心理卫生?	(101)
怎样做好孕产妇的心理保健?	(102)
怎样当好病人的心理医生?	(103)
怎样对病人进行心理护理?	(105)
如何对病人进行术前心理治疗?	(106)
怎样对病人进行家庭心理护理?	(108)
如何注意药物的心理效应?	(109)
什么是心理性疼痛?	(110)
如何克服神经过敏症?	(111)
什么是应急综合症?	(113)
什么是怯场综合症?	(115)
什么是自臭恐怖症?	(116)
如何克服看牙病的恐惧?	(117)
怎样戒除不良习惯?	(118)
怎样戒除酗酒行为?	(119)
怎样戒除吸烟习惯?	(120)
怎样改变赌博恶习?	(121)
什么是药物依赖?	(122)
怎样帮助吸毒者戒毒?	(124)
如何治疗“快节奏”综合症?	(125)
如何防治“股市综合症”?	(127)
什么叫电子计算机神经症?	(128)

第三章 儿童心理篇

孩子的心理是怎样发展的?	(130)
怎样增进孩子心理健康?	(131)
怎样进行胎教?	(133)
怎样对孩子进行早期教育?	(133)

目 录

怎样促进孩子智力发展?	(134)
怎样培养孩子善良品性?	(135)
如何培养孩子良好的行为习惯?	(136)
怎样培养孩子积极的情绪?	(137)
怎样培养孩子的审美情趣?	(139)
怎样培养孩子的快乐性格?	(140)
怎样使孩子胆大些?	(141)
怎样培养孩子勇敢品质?	(142)
如何培养孩子克服困难的能力?	(143)
怎样帮助孩子正确对待挫折?	(144)
怎样增强孩子的社交能力?	(145)
如何让孩子适应社会?	(146)
怎样教孩子慷慨待人?	(147)
怎样支持孩子结交朋友?	(149)
怎样使孩子心灵手巧?	(149)
如何爱护孩子的好奇心?	(150)
怎样培养孩子的自尊心?	(151)
怎样使孩子听话?	(153)
怎样表扬孩子?	(153)
怎样奖励孩子?	(154)
如何避免对孩子过度教育?	(155)
怎样使孩子变得敏捷?	(157)
孩子智力落后怎么办?	(158)
怎样指导孩子看电影?	(159)
怎样教育倔强的孩子?	(160)
如何对待孩子的冒险行为?	(161)
怎样矫正孩子撒泼行为?	(162)
孩子爱顶嘴怎么办?	(163)
孩子做错了事怎么办?	(164)
孩子撒谎怎么办?	(165)

怎样对待孩子的过失？	(166)
孩子爱和老师做对怎么办？	(167)
孩子爱害羞怎么办？	(168)
孩子不大方怎么办？	(169)
孩子胆怯怕生怎么办？	(170)
孩子厌烦父母说教怎么办？	(171)
怎样给孩子零花钱？	(172)
如何帮助孩子学习？	(173)
怎样使孩子专心致志？	(174)
如何对孩子进行惩罚？	(175)
怎样减轻孩子的精神压力？	(176)
如何克服孩子的自私心理？	(177)
怎样防治小儿神经症？	(178)
什么是少年语言误导？	(179)
孩子早恋怎么办？	(180)
孩子爱骂人怎么办？	(181)
孩子有拖拉毛病怎么办？	(182)
怎样消除孩子的恐惧反应？	(183)
孩子有攻击行为怎么办？	(184)
孩子怕去托儿所怎么办？	(184)
孩子爱哭闹怎么办？	(186)
如何防止孩子孤独症？	(186)
如何矫正恋母症？	(188)
孩子不肯睡觉怎么办？	(189)
孩子尿床怎么办？	(189)
孩子爱吮手指怎么办？	(191)
怎样戒除孩子咬指甲癖？	(192)
孩子患了口吃怎么办？	(193)
孩子不想吃饭怎么办？	(194)
孩子偏食怎么办？	(194)

孩子厌食怎么办？	(196)
孩子怕看病怎么办？	(197)
孩子不肯打针、吃药怎么办？	(198)
怎样矫正孩子性别偏差？	(199)
孩子注意力不集中怎么办？	(200)
怎样治疗孩子心理过敏症？	(201)
孩子爱摆弄“小鸡鸡”怎么办？	(202)
什么是独生子女溺爱综合症？	(203)
什么是高楼综合症？	(204)
什么是假期综合症？	(206)
第四章 少男少女篇	
青春期男子性心理有哪此些变化？	(207)
如何对孩子进行性教育？	(208)
月经前心烦意乱怎么办？	(209)
什么是青春期性敏感？	(210)
少男少女有哪些不健康心理？	(212)
什么是青春期挫折综合症？	(212)
如何把握初恋心理？	(214)
怎样才能知道姑娘爱上了你？	(215)
如何克服恋爱中光晕心理？	(217)
怎样克服恋爱自惑心理？	(218)
怎样克服恋爱中的“高原心理”？	(219)
为什么不要婚前同居？	(220)
未婚先孕怎么办？	(222)
怎样才能摆脱单相思？	(223)
怎样从“三角恋爱”中退出？	(223)
失恋者怎样做好心理调整？	(224)
什么是恋爱挫折综合症？	(225)
怎样排除失恋痛苦？	(226)
少男少女怎样控制性冲动？	(227)

性梦是怎么回事？	(228)
怎样解除手淫造成的烦恼？	(229)
怎样防治“遗精病”？	(230)
怎样治疗对视恐怖症？	(231)
如何对待孩子的隐私？	(233)
为什么少男少女易患“花癲”？	(234)
什么是考前综合症？	(235)
考场上怎样控制紧张情绪？	(236)
什么是考试焦虑综合症？	(236)
怎样消除“考场恐慌症”？	(238)
如何调整高考落榜后心理失衡？	(239)

第五章 性心理篇

什么是性心理和性意识？	(241)
怎样做好婚前心理准备？	(242)
和谐的性生活有哪些心理特点？	(243)
性生活心理卫生的原则是什么？	(243)
如何度过婚后矛盾期？	(244)
怎样建立理想的夫妻关系？	(246)
夫妻性格不合怎么办？	(247)
怎样克服爱情厌倦心理？	(248)
“第三者”插足怎么办？	(249)
为什么会发生婚外恋？	(250)
如何预防移情现象的发生？	(253)
怎样对待爱交际的妻子？	(254)
怎样对待爱“吃醋”的妻子？	(255)
怎样消除“妻管严”的弊病？	(256)
怎样对待脾气坏的丈夫？	(259)
怎样对待爱猜疑的丈夫？	(260)
怎样避免因家务劳动闹夫妻矛盾？	(262)
女性如何摆脱男性的纠缠？	(263)

目 录

什么是离婚后遗症?	(264)
如何满足女性的心理需要?	(266)
女性更年期有哪些异常心理?	(267)
什么是性功能障碍?	(267)
妻子性冷淡怎么办?	(269)
什么是性交恐惧综合症?	(270)
怎样矫正性冷淡?	(271)
什么是性高潮障碍?	(272)
怎样治疗性交疼痛?	(274)
什么是性厌恶?	(276)
哪些心理因素能导致阳痿?	(278)
怎样从心理上治疗阳痿?	(279)
怎样从心理上治疗早泄?	(280)
怎样治疗不射精症?	(281)
什么是性变态?	(284)
如何医治同性恋?	(285)
怎样克服再婚心理障碍?	(287)
什么叫易性癖?	(289)
什么是性洁癖?	(290)
什么是恋物癖?	(291)
什么是自恋癖?	(292)
什么是窥淫癖?	(293)
什么是露阴癖?	(295)
什么是摩擦癖?	(297)
什么是异装癖?	(298)
什么是恋童癖?	(299)
什么是施虐狂?	(300)
什么是“性病过治综合症”?	(302)
第六章 老年心理篇	
怎样保持头脑年轻?	(304)

老年人怎样延缓记忆力衰退?	(305)
退休后怎样做好心理保健?	(306)
如何适应老年生活?	(307)
怎样衡量心理衰老程度?	(308)
如何防范精神老化?	(309)
老年人怎样调整安全心理?	(311)
老年人怎样保持良好情绪?	(312)
老年人怎样进行情绪锻炼?	(313)
如何选择晚年生活地点?	(314)
老年人怎样改善人际关系?	(315)
怎样消除家庭“代沟”?	(318)
怎样调节老年性生活?	(318)
老年人应该怎样过性过活?	(319)
老年人怎样保持正确穿衣心理?	(320)
如何防治老年期精神障碍?	(321)
老年人怎样解除紧张焦虑?	(323)
什么是退休综合症?	(324)
什么是临终关怀?	(325)
怎样改变老年人不想立遗嘱心理?	(327)
什么是空巢综合症?	(328)
怎样摆脱老年丧偶悲痛?	(329)
人的死亡心态有哪些类型?	(330)

第七章 心身疾病篇

身心健康的标准是什么?	(332)
什么是心身疾病?	(333)
怎样治疗心身疾病?	(334)
过度紧张会导致哪些疾病?	(335)
怎样治疗支气管哮喘?	(336)
怎样预防和治疗原发性高血压?	(337)
怎样综合性治疗冠心病?	(338)

目 录

怎样治疗溃疡病？	(339)
什么是神经性厌食症？	(340)
怎样避免情绪性腹泻？	(341)
怎样治疗紧张性头痛？	(342)
怎样综合治疗偏头痛？	(343)
怎样按心理疗法治疗肥胖病？	(344)
怎样用行为控制法减肥？	(345)
怎样综合治疗糖尿病？	(346)
怎样治疗甲状腺功能亢进症？	(348)
紧张为什么会引起月经病？	(349)
怎样治疗不孕症？	(350)
如何治疗咽异感症？	(351)
什么是颞颌关节症候群？	(352)
怎样治疗美尼尔氏病？	(354)
怎样消除眼疲劳？	(355)
怎样治疗原发性青光眼？	(356)
怎样治疗功能性耳聋？	(357)
为什么皮肤病与心理因素有关？	(358)
怎样治疗神经性皮炎？	(359)
怎样治疗瘙痒症？	(360)
怎样治疗荨麻疹？	(361)
怎样治疗斑秃？	(362)
怎样治疗风湿症？	(363)

第八章 精神疾病篇

什么是疑病症？	(365)
什么是癔病？	(366)
遇到癔病性晕厥怎么办？	(366)
什么是精神分裂症？	(367)
如何诊治多疑症？	(368)
什么是人格障碍？	(370)

怎样克服自恋性人格障碍?	(373)
什么是偏执型人格障碍?	(374)
什么是反社会型人格障碍?	(376)
怎样克服依赖型人格障碍?	(377)
怎样克服回避型人格障碍?	(378)
怎样克服畏怯型人格障碍?	(379)
怎样克服循环型人格障碍?	(380)
怎样克服癯症型人格障碍?	(382)
怎样治疗强迫型人格障碍?	(383)
怎样克服分裂型人格障碍?	(385)
怎样治疗焦虑症?	(387)
如何治疗强迫症?	(388)
什么是抑郁症?	(390)
什么是恐怖症?	(391)
什么是躁狂症?	(392)
如何治疗摄食障碍?	(392)
什么是恐癌症?	(393)
怎样治疗钟情妄想精神异常?	(395)
如何治疗精神创伤?	(396)
怎样早期发现精神疾病?	(396)
家中有人得了精神病怎么办?	(398)
病人精神病发作怎么办?	(399)
怎样治疗精神疾病?	(400)
如何使用精神药物?	(401)
精神病人不愿接受治疗怎么办?	(403)
精神病人拒食怎么办?	(404)

第九章 心理疗法篇

什么是心理疗法?	(406)
什么是自我调整疗法?	(407)
什么是精神分析疗法?	(408)

目 录

什么是厌恶疗法？	(410)
什么是心理康复法？	(411)
什么是行为疗法？	(412)
什么是谈心疗法？	(413)
什么是安慰疗法？	(415)
什么是暗示疗法？	(415)
什么是疏导疗法？	(417)
什么是催眠疗法？	(419)
什么是意念疗法？	(420)
什么是音乐疗法？	(421)
什么是颜色疗法？	(422)
什么是生物反馈疗法？	(423)
什么是紧张疗法？	(424)
什么是系统脱敏法？	(426)
什么是不良情绪系统消除法？	(427)
什么是自我暗示法？	(428)
什么是疏泄疗法？	(429)
什么是呼吸调节法？	(429)
什么是静思冥想法？	(430)
什么是认知治疗法？	(431)
什么是自主训练法？	(433)
什么是心理交流分析法？	(434)
什么是自律训练法？	(435)
什么是沉思调节法？	(437)
什么是闭目养生法？	(438)
什么是头脑风暴法？	(439)
什么是暴露冲击疗法？	(440)
什么是惮恶修改法？	(441)
什么是格式塔疗法？	(442)
什么是家庭作业法？	(444)