

JIATING

21 世纪家庭健康顾问丛书

心理 健康

600 ? 问

21 Shiji
Jiating Jiankang
Guwen Congshu

浙江科学技术出版社



JIATING

21 世纪家庭健康顾问丛书

心理健康600问

许毅

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 600 问/许毅编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2002. 1

(21 世纪家庭健康顾问丛书)

ISBN 7-5341-1516-7

I. 心... II. 许... III. 心理卫生 - 问答

R. R395.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88789 号

21 世纪家庭健康顾问丛书

心 理 健 康 600 问

许毅

*

浙江科学技术出版社出版

上海环环印务有限公司印刷

浙江新华书店发行

开本 850×1168 1/32 印张 12.12 字数 337 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-1516-7/R · 240

· 定 价 19.50 元

责任编辑:宋 东

封面设计:潘孝忠

前 言

很多人都会说,心理健康问题是一个十分重要的问题,是涉及到一个人如何生活以及能达到什么样生活质量的问题。同样,还有许多人认为,随着现代经济的发展和竞争的加剧,心理健康问题的发生率越来越高,并日益严重地影响着我们生活的各个层面。但是,如何真正地保持自己的心理健康是每个人都必须面对的问题,也是许多人感到难以解答的问题。即使是一位医师,在心理健康方面也由于我国心理健康教育的滞后而显得“无能为力”。

以往,我们认为只有日本才是高自杀率的国家。但事实上,我国人口的自杀率达到了 26/10 万人口/年以上。我们的许多调查还发现,教师中的心理问题发生率达到了 30%以上,而教师的责任则是教育我们的下一代。同样,我们需要面对的是:在讨论到心理健康和精神卫生问题时,还有许多人“嗤之以鼻”,抱着嘲笑、讥讽的态度,以致使得许多医科大学的学生不愿选择精神病学作为自己的终生职业。这说明,在心理健康方面,我们还有许多路要走,甚至还有许多艰苦的路要走。

值得欣慰的是,浙江科学技术出版社及时地意识到这个问题,并约请我们编写这本书。本书不是一本教科书,也不是一本学术专著,而是采用了一般老百姓都能够理解的通俗的语言编写的一本科学知识普及书。我们希望这本书能够在普及心理健康和精神卫生方面起到一定的作用。

需要说明的是,心理健康问题并不是在现在才突然多起来

的。事实上,过去心理健康问题同样困扰着我们,只是在我们的温饱问题没有解决以前,这些问题不那么突出而已。其次,心理健康问题决不仅仅只是我们在本书中所涉及的那么一些,还有许多问题由于作者的水平和本书的篇幅限制而无法在此涉及。第三,心理健康问题并不是像我们曾经想象的那样,只有精神病患者才有,或者换句话说,有心理健康问题就意味着是精神病。事实上,我们每个人在一生的某个时期都会出现心理问题,只是在程度上的差异而已。因此,我们既没有任何理由去嘲笑有心理问题的人,也没有必要为自己出现心理问题而感到害羞,甚至回避,以致耽误了解决心理问题的最佳时机。第四,由于作者的水平有限,使得本书的写作也受到了影响。我们并不“奢望”本书可以成为每个读者的“生活指导”,如果读者通过阅读本书能够从中解决一个或者数个心理问题,使自己的心理状态得到改善,我们的功夫也就没有白花。

许毅

于浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科

2000 年 12 月

目 录

概述

什么是精神? 什么是精神活动	(1)
什么是心理素质	(2)
什么是精神卫生和心理健康	(3)
什么是心理问题和心理障碍	(5)
精神病与神经病有什么不同	(5)
医院精神科是看什么病的	(6)
常见的精神障碍有哪些	(7)
引起精神病的原因有哪些	(8)
什么是心理咨询	(10)
心理医师是干什么的	(11)
什么情况下应该寻求心理医师的帮助	(13)
男女在心理上有哪些差异	(18)

儿童青少年心理

小儿的身体是怎样发育的	(21)
小儿大脑和神经系统的发展	(22)
小儿动作发展有何规律	(22)
小儿语言发育有什么特点	(23)
小儿感知觉发育有什么特点	(25)
小儿的注意力发育有什么特点	(26)
小儿记忆力发育有什么特点	(27)
小儿情绪和个性发育有什么特点	(28)
小儿的思维和想象力发育有什么特点	(31)

小儿有哪些气质类型和特点	(32)
不同的气质对小儿的成长有什么影响	(33)
父母对儿童的心理发育有哪些影响	(35)
亲子依附关系对儿童心理健康有哪些影响	(36)
什么是儿童反应性依附障碍	(37)
什么是儿童脱抑制性依附障碍	(37)
学校因素对儿童心理健康有什么影响	(37)
什么是精神发育迟滞	(40)
引起精神发育迟滞的原因有哪些	(41)
教育和训练精神发育迟滞的儿童有哪些原则	(42)
精神发育迟滞的儿童需要学习些什么	(44)
儿童学习困难可能由哪些原因引起	(45)
什么是特殊学习技能发育障碍	(46)
如何纠正学习困难和特殊学习技能发育障碍	(48)
儿童语言发育障碍有哪些表现	(48)
怎样进行儿童语言障碍矫正训练	(50)
什么是婴儿孤独症	(52)
如何治疗婴儿孤独症	(53)
何谓儿童神经性厌食	(54)
什么是儿童贪食症	(55)
什么是儿童异食症	(56)
什么是儿童功能性遗尿症	(56)
儿童睡眠障碍有哪些类型	(57)
什么是儿童夜醒	(57)
什么是儿童夜惊	(58)
什么是梦魇	(58)
什么是梦游	(59)
什么是青少年失眠	(60)

什么是儿童多动症	(60)
如何治疗儿童多动症	(61)
什么是儿童品行障碍和青少年违法	(62)
儿童品行障碍和青少年违法行为有哪些表现	(63)
如何预防儿童品行障碍和青少年违法	(64)
什么是抽动-秽语综合征	(66)
什么是儿童情绪障碍	(67)
什么是儿童焦虑症	(67)
什么是儿童学校恐怖症	(68)
什么是儿童精神分裂症	(69)
什么是癫痫性精神障碍	(70)
什么是儿童期性识别障碍	(71)
如何看待儿童手淫	(72)
独生子女有什么心理特点	(74)
独生子女教育中应注意什么问题	(75)
儿童青少年自杀的原因和预防	(76)
父母离婚对儿童的影响	(77)
影响儿童适应父母离婚因素有哪些	(79)

婚、育、性心理

需要阻止婴幼儿玩弄生殖器吗	(81)
婴幼儿的性器官畸形该怎么办	(81)
如何抚养性器官畸形的孩子	(82)
如何对孩子进行性别和性角色教育	(83)
儿童性游戏有害吗	(84)
父母如何面对孩子的“性”提问	(85)
父母裸体或亲密行为可以让孩子看到吗	(86)
什么是青少年体象问题	(87)
青春期性心理发展有几个阶段	(89)

男性性成熟的心理特征是什么	(92)
女性性成熟的心理特征是什么	(93)
手淫有害吗	(95)
什么是性幻想	(97)
做性爱梦是品质堕落的表现吗	(98)
择偶者有哪些心理特点	(99)
满意的夫妻关系特点是什么	(104)
如何避免夫妻冲突严重化	(105)
青春期早恋有什么心理特点	(107)
恋爱的心理过程是什么	(108)
恋爱需要什么样的“基础条件”	(110)
婚姻关系中多大的年龄差距比较合适	(111)
失恋有什么心理特点	(112)
如何避免反弹式婚姻	(113)
婚前性行为会带来什么后果	(114)
新婚之夜需要做哪些准备	(115)
夫妻性关系有什么规则	(116)
什么是性嫉妒	(117)
婚姻是性生活的“永久承诺”吗	(118)
什么时候怀孕最好	(119)
“胎教”应用“心”来进行	(120)
妊娠期望与性有什么关系	(121)
妊娠期能过性生活吗	(122)
生育孩子后,夫妻如何相处	(123)
产后何时可以恢复性生活	(125)
哺乳期能过性生活吗	(126)
婚外性行为有什么危害	(126)
离婚的类型有哪些	(127)

离婚的心理进程是什么·····	(128)
离婚前后应注意什么问题·····	(129)
离婚后,如何调整自己的心态·····	(130)
再婚有什么心理特点·····	(131)
性知识缺乏会产生不育吗·····	(132)
男女性功能障碍会产生不育吗·····	(132)
不育症会引起哪些心理反应·····	(133)
不育症对性反应有什么影响·····	(135)
男性性功能障碍有哪些类型? 如何治疗·····	(135)
女性性功能障碍有哪些类型? 如何治疗·····	(138)
性功能障碍治疗为什么需要夫妻共同进行·····	(139)
妻子的“职位”比丈夫高时,丈夫应具有什么心态···	(139)
当发现丈夫(妻子)有婚外恋时,应该怎么办·····	(142)
面临下岗,你应该有什么样的心态·····	(145)
残疾人有什么性权利·····	(146)
影响残疾人性功能的因素有哪些·····	(148)

老年心理

什么样的老年人才算真正健康·····	(151)
为什么说心理健康是老年人健康标准的重要方面···	(152)
心理衰老有哪些变化·····	(153)
老年人常有哪些心理需求·····	(155)
老年人的心理活动有哪些类型·····	(155)
如何自我测定心理衰老·····	(157)
哪些观念会影响老年人心理健康·····	(157)
哪些社会问题最容易影响老年人心理健康·····	(158)
如何重视老年人心理卫生·····	(159)
如何为老年人创造良好的心理环境·····	(160)
老年人心理健康原则是什么·····	(160)

什么是离退休综合征·····	(160)
怎样摆脱老年孤独感和失落感·····	(161)
贪玩麻将对身心健康有何影响·····	(162)
睡眠对老年人的身心健康有何重要意义·····	(163)
老年人有午睡的习惯好不好·····	(164)
老年人失眠怎么办·····	(164)
“老来俏”对心理健康有何裨益·····	(165)
离退休后老年人有哪些常见的心理困惑·····	(166)
老年人常见精神障碍及其原因有哪些·····	(166)
家庭和睦和夫妻恩爱对老年人的身心健康 有何裨益·····	(167)
老年夫妻之间容易发生哪些矛盾·····	(168)
适度性生活对老年人的身心健康有何影响·····	(170)
老年人性器官和性功能有哪些变化·····	(171)
影响老年人性功能的因素有哪些·····	(171)
老年人怎样保持和谐的性生活·····	(172)
丧偶对老年人的身心健康有何影响·····	(174)
丧偶老人再婚对身心健康有何益处·····	(175)
丧偶老人再婚前应注意什么问题·····	(176)
丧偶老人再婚后容易产生哪些心理障碍·····	(177)
丧偶老人怎样保持再婚后生活的和谐·····	(178)
什么是老年痴呆·····	(180)
何谓阿尔茨海默病·····	(180)
何谓血管性痴呆·····	(181)
多发性梗死性痴呆有什么特点·····	(181)
何谓混合性痴呆·····	(182)
何谓皮质下型痴呆和皮质型痴呆·····	(182)
何谓匹克病·····	(183)

哪些原因会引起老年痴呆·····	(183)
老年痴呆患病率有多少·····	(184)
老年痴呆有先兆吗·····	(185)
老年痴呆临床上如何分期·····	(185)
可逆性痴呆有何特点·····	(186)
什么是良性老年遗忘症·····	(186)
老年痴呆的预防原则是什么·····	(186)
如何尽早发现老年痴呆·····	(187)
老年痴呆病人的脑CT和磁共振有何改变·····	(187)
老年痴呆病人的检查有哪些量表·····	(188)
患了老年痴呆能治好吗·····	(189)
老年痴呆病人的治疗原则有哪些·····	(189)
治疗痴呆的药物有哪些·····	(190)
老年痴呆有何并发症,如何治疗·····	(190)
老年痴呆何时可用镇静药,有何副作用·····	(191)
老年痴呆要节制性生活吗·····	(191)
如何正确对待老年痴呆病人的精神及躯体变化·····	(192)
患了老年痴呆能活多久?预后如何·····	(192)
什么样的老年痴呆患者需要住院·····	(193)

睡眠障碍

我们为什么要睡眠·····	(194)
睡眠有哪些作用·····	(194)
正常睡眠过程有什么特点·····	(195)
如何衡量睡眠质量的好坏·····	(197)
睡好午睡有哪些益处·····	(198)
做梦是怎么回事·····	(199)
睡眠障碍有哪些类型·····	(200)
引起睡眠障碍的原因有哪些·····	(201)

什么是发作性睡病·····	(202)
哪些药物可能引起失眠·····	(202)
治疗睡眠障碍可以采用哪些方法·····	(204)
如何正确选择和使用安眠药·····	(205)
长期服用安眠药会导致老年痴呆吗·····	(207)
服用安眠药应注意哪些问题·····	(207)
怎样进行自我催眠·····	(208)
什么是音乐催眠疗法·····	(210)
中医怎样治疗失眠·····	(210)
饮食治疗睡眠障碍的方法有哪些·····	(211)
常用的催眠食谱有哪些·····	(213)
有哪些药酒可治疗睡眠障碍·····	(215)
用气功治疗睡眠障碍应注意什么问题·····	(216)

神经症

什么是神经症·····	(218)
什么是自主神经系统·····	(219)
什么是神经症的常见症状·····	(219)
神经症是精神病吗·····	(220)
产生神经症的内因有哪些·····	(221)
产生神经症的外因有哪些·····	(222)
治疗神经症的基本原则是什么·····	(224)
什么是神经衰弱·····	(224)
哪些因素可引起神经衰弱·····	(225)
神经衰弱的表现有哪些特点·····	(226)
为什么治疗神经衰弱要从心理治疗入手·····	(227)
怎样治疗神经衰弱·····	(228)
什么是焦虑症·····	(230)
焦虑性神经症有哪些临床表现·····	(231)

怎样治疗焦虑症.....	(232)
焦虑症可做哪些心理治疗.....	(233)
什么是癔症.....	(233)
产生癔症的原因有哪些.....	(234)
癔症有哪些表现.....	(235)
癔症会传染吗.....	(238)
癔症大发作如何与癫痫区别.....	(239)
应该怎样对待癔症病人.....	(239)
如何治疗癔症.....	(240)
怎样用暗示疗法治疗癔症.....	(240)
“梅核气”是怎么回事.....	(241)
“鬼魂附体”是怎么回事.....	(241)
什么是强迫性神经症.....	(241)
强迫症有哪些临床表现.....	(242)
强迫人格是怎样形成的.....	(244)
治疗强迫症主要通过什么方法.....	(245)
什么是恐怖性神经症.....	(246)
恐怖症有哪几类,有哪些基本特点.....	(246)
为什么会得恐怖症.....	(248)
恐怖症可以用药物治疗吗.....	(248)
治疗恐怖症可以用哪些心理治疗方法.....	(249)
什么是抑郁性神经症.....	(249)
抑郁性神经症有哪些表现.....	(250)
什么样的人可能会得抑郁性神经症.....	(250)
什么是疑病性神经症.....	(251)
疑病症有哪些表现.....	(252)
如何对待疑病症患者.....	(252)
怎样治疗疑病症患者.....	(253)

什么是神经性厌食.....	(254)
神经性厌食有什么表现.....	(254)
怎样治疗神经性厌食.....	(255)
什么是神经性贪食症.....	(255)
神经性呕吐是怎么回事.....	(256)
什么是心身疾病.....	(256)
哪些疾病可以称为心身疾病.....	(256)
心身疾病是如何形成的.....	(257)
生活中哪些事情可能成为心理应激源.....	(258)
什么心理素质的人容易患心身疾病.....	(259)
什么是器官性神经症.....	(260)
什么是气功偏差所致的精神障碍.....	(261)
如何预防和治疗气功偏差.....	(262)
什么是药物依赖.....	(263)
哪些物质可能导致依赖.....	(264)
药物依赖有什么表现.....	(265)
什么是戒断综合征.....	(265)
如何治疗药物依赖.....	(266)

人格与人格障碍

人格的含义是什么.....	(268)
正常人格有哪些类型.....	(268)
何谓人格障碍,有哪些基本特点.....	(269)
形成人格障碍的原因有哪些.....	(270)
人格障碍有哪些类型,各有什么特点.....	(271)
人格障碍与犯罪的区别是什么.....	(276)
怎样治疗人格障碍.....	(277)
什么是性变异.....	(278)
什么是同性恋.....	(278)

什么是易性癖.....	(280)
变性手术有哪些相关问题.....	(281)
什么是异装癖.....	(282)
什么是恋物癖.....	(283)
什么是露阴癖.....	(284)
什么是窥阴癖.....	(286)
什么是摩擦淫.....	(287)
什么是施虐-受虐狂	(287)
什么是恋童癖.....	(289)
什么是恋老人癖.....	(292)
什么是恋尸癖.....	(292)
什么是病态收藏癖.....	(293)

精神病学症状

什么是感觉障碍.....	(294)
什么是知觉.....	(295)
什么是错觉.....	(295)
什么是幻觉.....	(296)
什么是感知综合障碍.....	(298)
常见的定向障碍有哪些表现.....	(299)
什么是记忆.....	(300)
记忆障碍有哪些表现.....	(300)
什么是思维.....	(302)
什么是思维奔逸.....	(303)
什么是思维贫乏.....	(303)
何谓病理性赘述.....	(304)
什么是内向性思维.....	(304)
什么是病理性象征性思维.....	(304)
什么是破裂性思维.....	(304)

什么是妄想？妄想有哪些类型.....	(305)
妄想知觉是怎么回事.....	(306)
什么是智能？智能障碍有哪些类型.....	(306)
情绪与表情有何区别.....	(308)
什么是素质性情绪障碍.....	(308)
什么是激情和病理性激情.....	(309)
什么是矛盾情感.....	(310)
什么是情感淡漠.....	(310)
食欲障碍有哪些表现.....	(311)
什么是性欲异常.....	(311)
什么是意志缺乏.....	(312)
什么是精神运动性抑制.....	(312)
精神运动性兴奋有哪些表现.....	(313)
什么是冲动行为.....	(313)
什么是强迫现象.....	(313)
正常人的意识是怎样的.....	(314)
意识障碍常见的有哪些表现.....	(315)
什么叫自知力.....	(316)
什么是人格解体.....	(316)
什么是病态人格.....	(316)
什么是焦虑紧张综合征.....	(317)
什么是经前期紧张症状群.....	(317)
什么是轻微脑功能障碍症状群.....	(317)
什么是成瘾性嗜好.....	(318)

精神病

家属应向精神科医生提供哪些资料.....	(320)
精神状态检查是怎样进行的.....	(321)
精神病患者为什么需要做神经系统检查.....	(322)