

心理调节 与 防病治病

崔文凤

石竹

编著

576432



北京理工大学出版社出版

心理调节与防病治病

崔文凤 石竹 编著

北京理工大学出版社

(京)新登字149号

内 容 提 要

本书运用心理学的理论、观点和方法,研究分析疾病诱发的心理因素、症状表现、心理状态对防病治病的影响。并着重介绍了婴幼儿、儿童、青少年、妇女、中老年等不同对象,讲究心理卫生、增强体质具体措施。

该书通俗易懂,可读性、实用性很强,适合不同层次读者的需求,可使读者收到“没病防病、有病治病”的良好效果。

适合初中文化程度的广大读者及医务工作者阅读及参考。

心理调节与防病治病

崔文风 石 竹 编著

特约编辑 孙珊

北京理工大学出版社出版发行

各地新华书店经售

妙峰山印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 印张:6.375 字数:142千字

1993年4月第一版 1993年4月第一次印刷

印数:1—5000册 定价:5.50元

ISBN7—81013—689—5/R·6

學以自運用心理學
防病治病提高健康
水平

饒敏



一九九二年九月八日

學習運用心理學提
高身心健康水平為
社會主義事業作貢獻

歐陽文



一九九三年
十一月

學習運用心理學，防
病治病，提高健康
水平。

孫俊人

一九五二年十月

【
！
學有應用心理學
防病治病促健康

張洞霞

九二・十・廿八・

前 言

我们合作编著的《实用心理学》，着重介绍了学习、工作、交际、改革、经销等方面的心理。发行之后，很快销售一空。有的单位没有买够，要求再版，有些读者，特别是几位有病的读者提出《实用心理学》对防病治病说得过简，建议详细谈谈这方面的运用。

读者的需要，就是我们的任务。对读者的命题，我们认真作了研究，经过大量地调查，收集资料，分析整理，终于写成了《心理调节与防病治病》一书。

本书是学习运用心理学的理论、观点和方法，研究分析疾病诱发的心理因素、症状表现、心理状态对防病治病的影响，以及心理与病情的关系等一系列问题。是一本心理防病治病、增进健康的专门著作。

我们衷心希望本书能给读者防病治病当参谋。

我们深信，只要人们注意调动自身的积极力量，自我控制，自我调节，无病者可以防病，有病者可以促进康复

在本书写作过程中，我们参阅了国内外一些著作和报刊文章，使用了一些资料，并得到卫生处古清琴处长的支持，副主任医师赵泳箴同志在繁忙中，帮助审阅了书稿，并提出了修改意见；全国人大常委钱敏同志，全国政协常委欧阳文将军，中国电子学会理事长、原电子工业部副部长孙俊人同志，安徽省副省长张润霞同志为本书题了词；中国书法家协会著名书法家阿敏同志为本书题写了书名。在此，谨向他们和所有支持本书出版的同志致以衷心感谢。

由于水平有限，时间仓促，欠妥错漏之处，在所难免。恳请专家、学者和广大读者批评指正。以便日后修改完善。

崔文凤

石竹

1992年10月于北京

目 录

导 论.....	(1)
第一章 疾病的心理因素.....	(5)
第一节 心理.....	(5)
一、什么是心理.....	(5)
1.心理学的观点.....	(5)
2.中医学的观点.....	(6)
二、心理活动的规律.....	(7)
三、心理的功能.....	(7)
1.客观地反映现实.....	(7)
2.精细地进行加工.....	(8)
3.调节行为.....	(9)
第二节 心理疾病产生的条件.....	(10)
一、心理失去平衡.....	(10)
二、“七情”内伤.....	(11)
三、削弱“心”的正常活动.....	(12)
第三节 心理疾病产生的原理.....	(12)
第四节 心理疾病产生的原因.....	(14)
一、致病的诱因.....	(14)
1.个人因素.....	(14)
2.性格因素.....	(15)
3.家庭因素.....	(15)
4.工作因素.....	(16)
5.环境因素.....	(17)
6.社会因素.....	(18)

7. 生活因素	(18)
二、综合分析	(18)
第二章 心理致病的表现	(20)
第一节 心理原因诱发的躯体疾病	(20)
一、皮肤系统的心身疾病	(21)
二、肌肉骨骼系统的心身疾病	(22)
三、呼吸系统的心身疾病	(23)
四、心血管系统的心身疾病	(24)
五、消化系统的心身疾病	(25)
六、泌尿生殖系统的心身疾病	(26)
七、内分泌系统的心身疾病	(27)
八、癌 症	(27)
第二节 心理因素导致的神经症	(29)
一、神经症发病原因和表现	(29)
1. 神经衰弱症	(29)
2. 焦虑症	(31)
3. 抑郁症	(35)
4. 强迫症	(36)
5. 恐怖症	(39)
6. 疑病症	(40)
二、神经症心理治疗方法	(43)
第三节 儿童期常见的心理疾病	(45)
一、口吃	(45)
1. 发病原因	(45)
2. 治疗的基本方法	(46)
二、神经性厌食	(46)
1. 发病原因	(46)
2. 治疗的基本方法	(47)
三、遗尿症	(47)
1. 发病原因	(48)

2. 治疗的基本方法.....	(48)
四、睡眠障碍.....	(48)
1. 发病原因.....	(48)
2. 症状表现.....	(49)
3. 治疗的基本方法.....	(49)
五、多动症.....	(50)
1. 发病原因.....	(50)
2. 症状表现.....	(50)
3. 治疗的基本方法.....	(51)
第四节 老年期常见的精神疾病.....	(51)
一、老年忧郁症.....	(52)
1. 发病原因.....	(52)
2. 症状表现.....	(52)
3. 治疗的基本方法.....	(52)
二、老年性痴呆.....	(53)
1. 发病原因.....	(53)
2. 症状表现.....	(53)
3. 治疗的基本方法.....	(53)
第三章 心理态度影响病情.....	(55)
第一节 健康人对疾病的态度.....	(55)
一、满不在乎.....	(55)
二、包袱沉重.....	(56)
三、科学对待.....	(56)
第二节 病患者对疾病的态度.....	(58)
一、初患病者的心理.....	(58)
1. 急于求治的心理.....	(58)
2. 有病乱投医的心理.....	(59)
3. 害怕心理.....	(60)
二、慢性病人的心理.....	(61)
1. 痛苦失落感.....	(61)

2.不公平感.....	(62)
3.内疚悔恨感.....	(62)
三、危重病人的心理.....	(63)
1.积极求生存的心理.....	(63)
2.恐惧绝望的心理.....	(63)
3.无可奈何的心理.....	(64)
第三节 心理对病情的影响.....	(65)
一、恐惧心理导致病情恶化.....	(65)
二、无畏精神能使病情好转.....	(67)
第四节 心理与医疗效果.....	(69)
一、不良心理影响治疗进程.....	(69)
二、心理影响治疗的原因.....	(70)
三、自我控制情绪争取好效果.....	(70)
第四章 心理与病痛.....	(72)
第一节 心情与病痛.....	(73)
一、心情好,能减轻病痛.....	(73)
二、心情不好,会加剧病痛.....	(74)
第二节 注意与病痛.....	(75)
第三节 过去的经验与病痛.....	(77)
一、童年对病痛认识的影响.....	(77)
二、教育因素对痛感的感受.....	(77)
第四节 意志与病痛.....	(78)
第五节 处境与病痛.....	(79)
一、气氛热烈能减轻病痛.....	(79)
二、处境不好会加剧病痛.....	(80)
第六节 睡眠与心理因素.....	(81)
一、心情烦躁难于入睡.....	(81)
1.人为的因素.....	(81)
2.环境因素.....	(82)

3. 躯体因素.....	(82)
4. 化学因素.....	(82)
二、心情平静, 睡眠良好.....	(83)
1. 睡眠前不胡思乱想.....	(83)
2. 要根据生活习惯睡眠.....	(83)
3. 不依赖药物睡眠.....	(84)
三、提高睡眠质量的措施.....	(85)
1. 要正确衡量睡眠标准.....	(85)
2. 讲究睡眠卫生.....	(85)
3. 排除干扰睡眠的“梦”.....	(86)
四、克服睡眠疾病.....	(87)
1. 克服“说梦话”.....	(88)
2. 克服“磨牙”.....	(88)
3. 克服“梦魇”(有的地方叫“压虎子”).....	(88)
第五章 心病还需“心药”治	(90)
第一节 怎样正确对待心理疾病	(91)
一、坚定治愈的信心.....	(91)
1. 心理疾病可以治好.....	(91)
2. 机体自身有能力调节.....	(92)
3. 科学的巨大力量.....	(93)
二、家人和同事要正确对待病人.....	(93)
1. 不歧视、不讥笑.....	(94)
2. 不庆幸、不恐惧.....	(94)
第二节 配合医生查找患病原因	(95)
一、提高对心理诊断的认识.....	(95)
1. 有助于医生判断疾病发生的原因.....	(95)
2. 有助于掌握病情发展变化的规律.....	(96)
3. 有助于提高治疗水平.....	(96)
4. 有助于促进身心健康.....	(96)
二、如实介绍发病原因.....	(96)
1. 正确区分常态与病态的界线.....	(97)

2. 如实回答医生的询问.....	(98)
第三节 在去除病根上坚持治疗.....	(99)
一、请心理咨询机构帮助指导.....	(99)
1. 解决躯体疾病方面的问题.....	(100)
2. 解决情绪障碍方面的问题.....	(100)
3. 解决心理卫生知识方面的问题.....	(100)
4. 解决有关家庭生活方面的问题.....	(100)
5. 解决精神神经症方面的问题.....	(100)
6. 解决临床方面的问题.....	(101)
二、自我进行调节.....	(101)
1. 认知疗法.....	(101)
2. 音乐疗法.....	(103)
3. 笑疗法.....	(105)
4. 暗示疗法.....	(108)
5. 运动疗法.....	(111)
6. 色彩疗法.....	(112)
7. 气味疗法.....	(115)
8. 系统脱敏疗法.....	(116)
9. 工作娱乐疗法.....	(118)
10. 厌恶疗法.....	(120)
三、怎样运用心理疗法.....	(122)
1. 对心理疗法要充满信心.....	(122)
2. 坚持“治疗”下去.....	(123)
3. 交替使用不同的方法.....	(123)
第六章 讲究心理卫生增进健康.....	(124)
第一节 什么是心理健康.....	(124)
一、正视现实.....	(125)
二、了解自己.....	(125)
三、善于处人.....	(125)
四、情绪乐观.....	(126)
五、自尊自制.....	(127)

六、乐于工作.....	(127)
第二节 认真搞好心理卫生.....	(127)
一、认识心理卫生的重要作用.....	(128)
1. 预防精神疾病的发生.....	(128)
2. 预防身心疾病的发生.....	(129)
3. 完善个性.....	(129)
4. 促进心理健康发展.....	(129)
二、用心理卫生原则指导行动.....	(130)
1. 避免或消除不良的精神刺激因素.....	(130)
2. 培养和锻炼健全人格.....	(131)
3. 积极劳动完善自己.....	(133)
4. 克服不良心理和行为.....	(134)
第三节 个体不同年龄段的心理卫生.....	(136)
一、胎儿期的心理卫生.....	(136)
二、婴幼儿期的心理卫生.....	(138)
三、儿童期的心理卫生.....	(139)
1. 满足独立性的要求.....	(141)
2. 以榜样影响孩子.....	(141)
3. 引导孩子适应学习生活.....	(142)
4. 根据特点传授知识.....	(142)
5. 适应爱玩的天性.....	(143)
6. 坚持正确的教育方法.....	(143)
四、青少年期的心理卫生.....	(143)
1. 及时进行性知识教育.....	(144)
2. 让他们学会调节和控制情绪.....	(144)
3. 尊重他们的独立意向.....	(145)
4. 支持他们的创新精神.....	(146)
5. 教育他们树立正确的审美情趣.....	(146)
6. 培养他们形成良好的适应能力.....	(147)
五、中年期的心理卫生.....	(148)
1. 保持愉快的心情.....	(149)

2. 工作要量力而为·····	(149)
3. 注意处理好各方面的关系·····	(149)
4. 要重视身心健康·····	(150)
六、更年期的心理卫生·····	(151)
1. 科学地认识更年期是生命的必然过程·····	(152)
2. 正确对待症状·····	(153)
3. 社会和家庭应正确对待更年期妇女·····	(153)
第四节 不同群体的心理卫生·····	(153)
一、家庭的心理卫生·····	(154)
1. 处理好夫妻关系·····	(154)
2. 处理好与子女的关系·····	(155)
二、学校的心理卫生·····	(156)
1. 合理安排教学内容·····	(156)
2. 建立融洽的心理气氛·····	(157)
3. 依靠学生管好学校·····	(157)
4. 正确对待升学问题·····	(157)
三、工作单位的心理卫生·····	(158)
1. 尽量提高职工对工作的满意度·····	(158)
2. 领导要关心体贴职工·····	(159)
3. 让职工参与决策·····	(159)
4. 建立互相信赖的人际关系·····	(160)
第七章 注意防病健身 安度晚年生活·····	(161)
第一节 正视衰老是自然规律·····	(161)
一、人类生命的周期·····	(161)
二、老年人的生理特点·····	(162)
1. 个体结构的成分发生了变化·····	(162)
2. 各器官重量减轻·····	(162)
3. 各器官功能改变·····	(163)
三、老年人的心理特点·····	(163)
1. 感知觉衰退·····	(163)
2. 注意力衰退·····	(163)