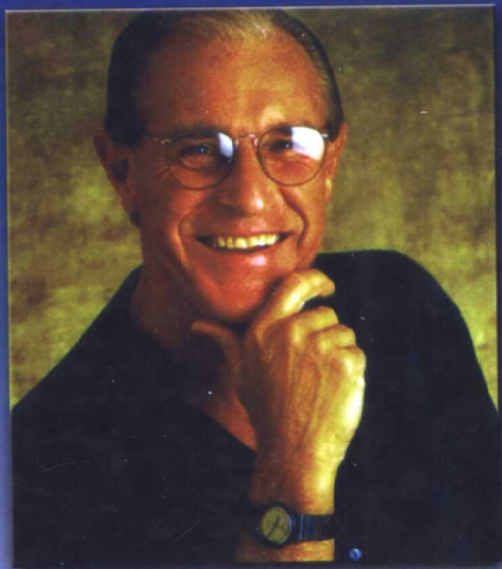


一本使个性完善 人格健全 精神健康的实用全书

心理医生

XIN LI YI SHENG

◆汪道之 编著◆



健全心理机制 矫正不良行为
根治人格障碍 消除精神压力
塑造完美人生 拥有幸福生活

中国商业出版社

心理医生

汪道之 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生 / 汪道之编著. - 北京: 中国商业出版社,
2001.10

ISBN 7 - 5044 - 4421 - 9

I .心… II .汪… III .心理卫生 IV .R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068809 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京厂安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂印刷

*

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 32 开 15 印张 350 千字

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

学做自己的“心理医生”

其实，生活中的每一个人，承担各自的社会责任，都存在不同程度的心理卫生问题。随着社会不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化，引发心理问题的因素也是多种多样的。

由于现代人的生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。有的心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理卫生比生理卫生显得更为重要。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。如何当好自己的“心理医生”呢？

首先，是掌握一定的心理卫生科学知识，正确认识心理问题

出现的原因；

其次，是能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和缺欠，安排好对己对人都负责任的相应措施；

再次，是恰当地评价自我调节的能力，选择适当的就医方式和时机。

现代社会要求人们心理健康、人格健全。在出现心理问题时，人们开始引起重视并寻求咨询和医疗，这是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。

生活条件越好，文化层次越高，人们对心理卫生的需求也就越迫切。随着文化科学知识的普及和心理卫生服务的完善，解决“心病”会有更多更好的渠道和办法。

编者

2001年10月

目 录

第一章 心理健康知识	1
第一节 心理与健康	1
一、心理健康的含义	1
二、心理健康的标准	3
第二节 心理卫生常识	8
一、心理卫生的定义	8
二、心理卫生的原则	9
三、不同年龄段的心理卫生	10
第三节 心理因素对健康的作用	16
一、心理因素的内容	16
二、需要与人的身心健康的关系	18
三、心理因素与疾病的关系	20
第四节 心理分类	27
一、人生发展心理	27
二、常见心理	31
第二章 心理咨询	38
第一节 心理咨询概述	38
一、现代心理咨询的兴起与发展	38

二、如何进行心理咨询·····	40
三、心理咨询师·····	43
第二节 心理咨询的原则、范围·····	45
一、心理咨询的原则·····	45
二、心理咨询的范围·····	47
第三节 心理咨询的形式、误区和目标·····	48
一、心理咨询的形式·····	48
二、心理咨询的误区·····	50
三、心理咨询追求的目标·····	53
 第三章 心理治疗的方法 ·····	55
第一节 心理治疗概述 ·····	55
一、什么是心理治疗·····	55
二、心理治疗的理论基础·····	56
三、心理治疗的形式·····	56
四、心理治疗的作用·····	58
第二节 心理治疗的方法 ·····	60
一、行为疗法·····	61
二、生物反馈疗法·····	75
三、认知疗法·····	78
四、认知领悟疗法·····	84
五、心理分析疗法·····	86
六、精神支持疗法·····	91
七、森田疗法·····	93
八、咨客中心疗法 ·····	101
九、悟践心理疗法 ·····	107
十、疏导疗法 ·····	108

十一、催眠疗法	111
十二、暗示疗法	115
十三、娱乐疗法	118
十四、婚姻疗法	120
十五、家庭疗法	131
十六、漂浮疗法	139
十七、眼动心理疗法	140
十八、电休克疗法	140
十九、期望疗法	141
二十、非我疗法	142
二十一、依赖疗法	145
二十二、崇拜疗法	145
 第四章 异常心理治疗	 146
第一节 异常心理概述	146
一、异常心理	146
二、心身疾病	147
三、越轨行为	147
四、不适应	148
第二节 判断异常心理的标准及分类	148
一、判断异常心理的标准	148
二、异常心理分类	153
第三节 人格障碍及治疗	154
一、人格障碍的概念	154
二、人格障碍的基本特征	155
三、人格障碍的形成原因	156
四、人格障碍的类型与治疗	157

第四节 性心理障碍的治疗·····	181
一、性心理障碍概述·····	181
二、性功能障碍与治疗·····	187
三、性变态及治疗·····	193
第五节 病态心理及治疗·····	218
一、病态心理的定义·····	218
二、病态心理的根源·····	219
三、病态心理与病态人格的关系·····	219
四、病态心理的特征·····	220
五、调治病态心理的原则·····	221
六、病态心理及自我调适·····	222
第六节 生理心理疾病治疗·····	253
一、躯体形式障碍·····	253
二、疑病症·····	256
三、心脏神经症·····	259
四、胃肠神经症·····	261
五、肥胖症·····	262
六、神经性厌食症·····	265
七、经前综合症·····	268
 第五章 心理过程障碍·····	 269
第一节 意识障碍·····	269
一、以意识水平障碍为主意识障碍·····	270
二、以意识范围缩小为主意识障碍·····	271
三、以意识内容改变为主意识障碍·····	272
四、自我意识障碍·····	273
五、定向障碍·····	274

六、自知力障碍	274
第二节 感知障碍	275
一、错觉	275
二、感觉迟钝	276
三、感觉过敏	277
四、幻觉	277
五、空间知觉综合障碍	280
六、时间知觉综合障碍	281
七、体形知觉综合障碍	281
八、运动知觉综合障碍	282
第三节 记忆障碍	282
一、错构症和虚构症	283
二、潜隐记忆、重演性记忆错误	285
三、柯萨可夫综合症	287
第四节 思维障碍	290
一、思维障碍定义及特征	290
二、思维障碍的分类	291
第五节 情感障碍	299
一、情感障碍的定义及特征	299
二、情感障碍的分类	300
第六节 意识障碍	310
一、意识障碍的定义及特征	310
二、意识障碍的分类	311
第七节 意志行为障碍	327
一、意志行为障碍的定义及特征	327
二、意志行为障碍的分类	328
第八节 情绪障碍	330

一、情绪障碍的定义及特征	330
二、情绪障碍的分类	331
第六章 应激状态下心理保健	337
第一节 应激与心身疾病	337
一、什么是应激	337
二、心身疾病的致病条件	338
第二节 生理突变期人的心理护理和保健	340
一、性成熟期	340
二、更年期	344
三、残疾人	346
四、妊娠期护褥期	347
五、结扎后	349
第三节 生活突变期人的心理护理与保健	350
一、恋爱中人	350
二、失恋者	354
三、离婚后	356
四、退休者	357
五、逆境中	358
六、监禁中人	359
第四节 特殊环境中人的心理护理与保健	360
一、退位者和被迫退位者	360
二、长期独处异地者	361
三、作学问者	361
四、独生子女	362
五、离异子女	366

第七章 儿童心理问题防治	369
第一节 儿童心理特征及心理卫生	369
一、儿童时期年龄阶段的划分	369
二、儿童时期心理卫生	371
三、婴儿期心理卫生	372
第二节 儿童心理问题与调治	375
一、儿童心理问题	375
二、儿童心理问题的调治	376
第八章 青少年心理问题与防治	397
第一节 青少年心理概述	397
一、青少年心理特征	397
二、青少年心理形成的原因	401
三、青少年常见心理问题	403
第二节 青少年异常心理类型与治疗	405
一、青少年挫折心理	405
二、青少年逆反心理	407
三、青少年孤独心理	408
四、青少年自卑心理	410
五、青少年嫉妒心理	412
六、青春期焦虑症	415
七、恋爱失败心理	416
八、青春期性心理	418
第九章 中年期心理问题与治疗	422
第一节 中年期心理与保健	422
一、中年期心理	422

二、中年期心理保健	424
三、更年期心理卫生	427
四、灰色心理的预防	428
五、心理紧张的消除	429
第二节 中年期心理危机与调适	430
一、中年期危机现象	430
二、中年期身心变化	431
三、中年期人际关系变化	432
四、中年期心理危机调适	433
第三节 中年期心理问题及调治	434
一、心理疲劳	434
二、更年期神经症	435
三、更年期忧郁症	437
四、疑病症	439
五、中年期婚姻适应不良	441
六、中年期病态固恋	442
七、中年期固定观念	443
八、中年期职业适应问题	443
第十章 老年心理问题与治疗	445
第一节 老年期性格特点与心理老化特征	445
一、老年期性格特征	445
二、老年期心理老化特征	446
三、老年期心理活动类型	447
第二节 老年期心理健康标准与保健	449
一、老年期心理健康标准	449
二、老年期心理保健	450

第三节 老年期心理问题调治·····	452
一、老年性痴呆症·····	452
二、退休综合症·····	455
三、老年丧偶的心理调适·····	457
四、老年期恐怖症·····	458
五、老年期抑郁症·····	459
六、老年期失眠症·····	463
七、老年期躯体化障碍·····	464
八、老年期焦虑症·····	465

第一章 心理健康知识

第一节 心理与健康

人们生活水平提高的同时，由于工作压力的增大，人际关系的复杂，心理健康问题成为一个日益重要的问题。如何保持心理健康，不患心理疾病，以豁达的态度对待人生，也就成了人们关注的焦点。

一、心理健康的含义

1. 什么是健康

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。一般情况下，健康的含义应包括如下的因素：

- (1) 身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；
- (2) 体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担

负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；

(3) 精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；

(4) 意志坚定，情绪正常，精神愉快（这虽和思想修养有关，但身体是不是健康对它也有很大的影响）。联合国世界卫生组织对健康下的定义是：健康不但是没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

2. 心理健康

心理健康是人的健康不可分割的重要方面。那么，什么是人的心理健康呢？

人的生理健康是有标准的，同样，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不像人的生理健康的标准那样具体与客观。

国外学者对心理健康的标准作了一些表述。如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能有良好适应，并具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能。”麦灵格尔认为：“心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

马斯乐认为心理健康的人要具备下列品质：

- (1) 对现实具有有效率的知觉；
- (2) 具有自发而不流俗的思想；
- (3) 既能悦纳本身，也能悦纳他人；
- (4) 在环境中能保持独立，欣赏宁静；
- (5) 注意哲学与道德的理论；
- (6) 对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；

- (7) 能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；
- (8) 具有民主态度，创造性的观念和幽默感；
- (9) 能经受欢乐与受伤的体验。

综上所述，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

人们掌握了人的健康标准，可以以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就能针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

二、心理健康的标准

1. 心理健康的行为反应适度标准

行为反应适度是人的心理健康的一个标志。人与人之间的行为反应是不一样的。有的人反应敏捷，有的人反应迟缓。而且一个人在人生的不同阶段的反应也是存在差异的。但是反应敏捷与迟缓有一定的限度。反应敏捷并不等于反应过敏，因为反应敏捷是正常的，反应过敏则是异常的。反应迟缓并不等于不反应，前者在一般情况下是正常的，后者则是异常的。

一个人行为反应经常表现为异常敏感与异常迟钝，应属于心理变态的范围。例如，一个人经常听见电话铃的声音，就吓得心惊肉跳，这属于异常过敏的行为反应，是心理异常的一种表现。一个人经常对各种刺激都若无其事，对重大刺激都无动于衷，则属于异常迟钝的行为反应，也是心理异常的一种表现。