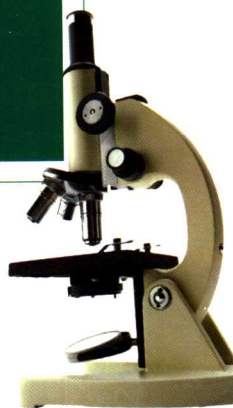
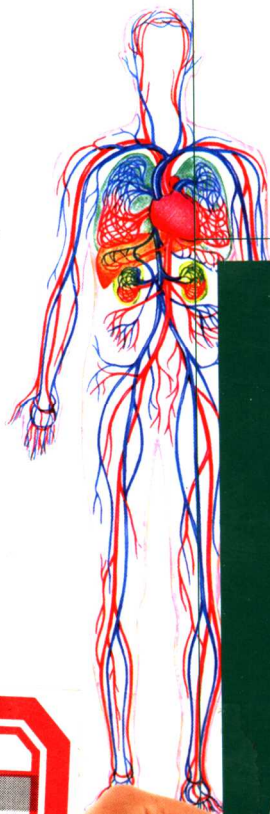


家庭医疗保健手册

家庭 心理保健 手册

著名医学家洪昭光说
大众健康图书 学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中医古籍出版社

家庭医疗保健手册

家庭
心理保健手册

张弘

中医古籍出版社

责任编辑/杜杰慧

封面设计/孙 明

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健手册/张弘等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2003.4

ISBN 7-80174-145-5

I. 家… II. 张… III. ①家庭保健-手册 ②常见病-诊疗-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020814 号

家庭医疗保健手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

850×1168 1/32 100 印张 2163 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册

ISBN 7-80174-145-5/R·145

定价: 180.00 元 (全十册)

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态。”

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭健康指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健手册》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，在日常生活中得到健康关爱。

本套书系共分十册：《家庭心理保健手册》、《家庭性保健手册》、《家庭养生手册》、《家庭美容瘦身手册》、《家庭偏方验方手册》、《家庭内科常见病治疗手册》、《家庭外科常见病治疗手册》、《家庭儿科常见病治疗手册》、《家庭妇产科常

前 言

见病治疗手册》、《家庭五官科常见病治疗手册》。

本书为《家庭心理保健手册》，从人生每个时期的生活特性及所处环境出发，对侵扰人们的各种心理疾病进行诊断并详述治疗方法。希望通过本书能使您摆脱心理疾患的困扰，以健康积极的心态应对生活中的重重压力，拥有幸福美满的人生。

编写本套书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.3

目 录

第一章	心理保健的一般常识	(1)
一	心理健康的标准	(1)
二	心理与疾病	(3)
三	心理保健原则	(8)
四	正常心理与异常心理的判别	(11)
五	心理冲突类型及其调适方法	(14)
六	心理保健的禁忌	(17)
七	什么叫心理卫生	(23)
八	怎样讲究心理健康	(25)
九	心理护理	(31)
十	常用的心理测验评定	(34)
十一	常用的心理治疗方法	(46)
第二章	正常的心理活动	(66)
一	感 觉	(66)
二	知 觉	(67)
三	记 忆	(67)
四	思 维	(67)
五	忧	(68)
六	怒	(68)
七	喜	(69)

八	惊 恐	(69)
九	意 志	(70)
第三章	健康的心理	(72)
一	人是身心统一的整体	(72)
二	追求心理健全	(73)
三	自我满足	(73)
四	不求全责备	(74)
五	做自己的主人	(75)
六	两情相悦	(75)
七	警惕见异思迁	(75)
八	利己与利人关系和谐	(76)
九	要具有一定的自尊心	(76)
第四章	心理障碍	(78)
一	心理障碍是相对的	(78)
二	心理变态	(78)
三	“健康”的心理失常	(79)
四	遗传因素	(79)
五	环境的潜移默化	(80)
六	感觉过敏和感觉缺失	(81)
七	知觉障碍	(81)
八	幻 觉	(82)
九	遗忘症	(83)
十	妄 想	(84)

目 录

十一 强迫性思维	(85)
十二 抑郁症	(86)
十三 意志缺乏	(86)
十四 人格障碍	(87)
十五 神经衰弱	(88)
第五章 精神障碍	(90)
一 神经衰弱	(90)
二 抑郁症	(95)
三 精神分裂症	(98)
四 反应性精神病	(102)
五 躁狂抑郁症	(105)
六 症状性精神病	(108)
七 更年期抑郁症	(110)
八 情感性精神障碍	(111)
九 强迫性神经症	(115)
十 周期性精神病	(118)
十一 神经官能症	(119)
十二 恐怖性神经症	(120)
十三 偏执性精神病	(123)
十四 酒中毒所致精神障碍	(125)
第六章 少儿心理	(129)
一 婴儿期的心理发育和心理发育特征	(129)
二 幼儿期的心理发育和心理发育特征	(132)

三	学龄前期的心理发育	(134)
四	学龄期的心理发育	(136)
五	学龄期儿童心理健康的标准	(137)
六	少年期的心理状态	(138)
七	少年期的主要心理问题及调适	(142)
第七章	青年心理	(164)
一	青年心理特征	(164)
二	心理“断乳”的人生阶段	(169)
三	青年的主要心理问题及调治	(171)
四	青年的心身自我保健	(211)
第八章	中年心理	(218)
一	中年人的心理特征	(218)
二	中年人的社会职责及生活变迁	(221)
三	中年期的心理问题及调整	(226)
四	离婚与再婚的问题	(246)
五	夫妻一方有外遇	(260)
六	独身综合征	(264)
七	中年期的心理保健	(267)
第九章	老年心理	(272)
一	老年人的心理特征	(272)
二	老年期的主要心理问题及调治	(277)
三	老年期的心理保健	(305)

第一章 心理保健的一般常识

一 心理健康的标准

心理健康标准的制订受时代、社会和文化背景的制约，绝对客观的标准是没有的。但就判断心理健康与否，一般可遵循以下三个原则：

(1) 心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。人的心理若与外界环境失去同一性，就难于为人理解。例如，在出现幻觉的状态下，人的心理活动就不能算是正常的。

(2) 心理与行为的整体统一性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种整统性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如，一个人遇到一件令人庆幸的事情，若没有外界压力或另谋它图的话，他在感知此事的同时，应有愉快的情绪体验以及相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果此人用低沉不快的语气诉述这件令人愉快的事情，并做出痛苦的反应，那么他的心理就处于不健康的异常状态。

(3) 人格的稳定性。人格（个性）是个人在长期的生活

过程中形成的独特的心理特征。人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。在没有发生重大变故的情况下，人格（个性）是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要警觉他是否出现异常。

目前认为，心理健康大致包括以下几个方面的内容：

智力 智力发育正常，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能够保持较高的工作、学习效率。

情绪 对自己的情绪、情感、思维等心理活动可以自觉地加以控制和调节，努力适应环境。

意志 意志坚强，有一定耐受力，对生活中出现的刺激和打击，能够正确对待，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强，作出优异成绩。

行为 行为协调，言行、表里一致，有完整的人格，所想、所说、所做须是统一的。

社交 有一定的社交能力，与人交往适度。择友得当，能与知心朋友交流思想感情，能正确处理社会生活中的人际关系。

心理特点与年龄相符 无论在生命的任何时期，其认识、情感、言谈举止都必须符合自己的年龄。

达到和保持心理健康是一个极其复杂的问题，涉及社会、医学及心理因素，经常用心理健康的标准来衡量自己的行为，才能不断地促进心理健康。

二 心理与疾病

心身疾病是指那些主要的与完全的由心理社会因素引起，与情绪有关的其表现主要为身体症状的躯体疾病。这些疾病通常都有形态上的改变，即在生理机能或组织结构上有具体而明确的损害。因此，又称为心理生理障碍。

(一) 心身疾病的致病因素

1. 个体生理素质与心身疾病

不同的心理刺激，或同一性质的心理刺激在不同的时间内总是引起同一易感器官的生理变化或心身疾病。任何刺激只要引起过度情绪反应（如慢性焦虑），即可导致心身疾病。而其中决定因素是器官的易感性，而不是心理动力上的原因。有人以心血管反应为主，称“心血管反应型”，另一些人是“胃肠反应型”等等。这些反应的个体特异性，可能是先天的生物性差异，也可能是由于后天环境中个体发育的早期，因各种原因导致某心脏器官相对脆弱，易罹患疾病。

2. 个性特征、行为类型与心身疾病

为了压抑心理压力的释放而使植物神经系统和内分泌系统过度的人，易患心身疾病。雄心勃勃、难于驾驭的人易患冠心病。而溃疡病人个性特征表现为紧张，要求严格，固执，有实干精神，十分谨慎。偏头痛患者的个性表现为追求尽善尽美，死板，好争斗，好嫉妒。但某种特定个性与特定心身疾病之间是否具有肯定的因果关系，目前尚需进一步研究。

3. 社会心理因素与心身疾病

社会心理刺激因素对心身疾病有重要的影响。人们在工作、学习和日常生活中接收大量的信息并作出相应的反应。这中间有一个大脑对信息进行加工的过程，同时又有一个个体的心理活动的过程。人们的外部行为表现往往是较短暂的，但由于信息的不断反馈与传递，使得人们的心理活动以及客观外界刺激给人们心理带来的影响将会持续存在。人们根据一定的外部信息所做的适应性反应并不总是成功的。一种适应性行为的失败，必然在人们的心理上造成不良影响，引起心理上的矛盾冲突，并进而影响人的生理情况，严重、持久的影响可造成机体内稳态的失调。心身疾病就是与社会环境、家庭环境以及这些环境所影响而产生的心理活动有着密切的关系。

(二) 心身疾病范围

一般说，人体的各个器官都能罹患心身疾病，但是那些与情绪密切联系的器官系统，特别是那些由植物神经系统支配的器官则更易于患这种疾病。

1. 心血管系统疾病

(1) 原发性高血压。最终可导致心脏、肾脏或脑血管的损害。

(2) 偏头痛。剧烈的一侧性头痛，并伴有呕吐。

(3) 冠心病。由于冠状动脉血管暂时不能充分地供应心肌以含氧的血液，引起突然的胸部剧烈疼痛。

(4) 雷诺氏病。由于上肢端手掌与手指等部位小血管痉挛收缩，造成发冷或麻木。

(5) 心动过速。心率骤然加快且无节律（每分钟 100 次以上）。

2. 胃肠系统疾病

(1) 消化性溃疡。十二指肠或胃壁上产生溃疡病灶，严重时造成出血。

(2) 溃疡性结肠炎。结肠或大肠上出现炎症，造成腹泄、便秘、疼痛，严重时造成出血、贫血。

(3) 神经性厌食症。进食不足、消瘦，严重时可导致死亡。

3. 泌尿生殖系统疾病

(1) 排尿障碍。遗尿、尿频、尿痛或尿失禁。

(2) 阳痿。男性阴茎不能勃起或勃起时间过短。

(3) 阴冷。女性缺乏性欲或不能达到性高潮。

(4) 月经失调或痛经。月经来潮的周期紊乱或失去规律性，以及行经时疼痛。

4. 内分泌系统疾病

(1) 甲状腺机能障碍。甲状腺激素分泌过多（即甲亢），引起易激动、烦躁和消瘦、眼球外突等症状；甲状腺激素分泌不足则引起呆滞、皮肤粗糙、疲乏无力等症状。

(2) 糖尿病。糖代谢障碍，血糖和尿糖含量均增高，引起过分口渴、虚弱无力和体重减轻等症状。

5. 呼吸系统疾病

(1) 支气管哮喘。发作性呼吸过深或喘息，严重时造成眩晕和昏厥。

(2) 过度换气综合征。呼吸过分地加快、加深，胸部憋

闷，头痛，恶心，心悸。

(3) 慢性呃逆。横膈肌痉挛发作，可造成呕吐或失眠、疲惫。

6. 皮肤疾病

(1) 荨麻疹。发红、发痒、隆起的和条状的皮肤病变，通常成批出现。

(2) 斑秃。头发部分（一撮一撮地）或全部脱落，通常是突然发生。

(3) 神经性皮炎。身体某些部位的皮肤发生炎症，出现发红、发痒等斑块。

7. 肌肉和骨骼系统疾病

(1) 周身疼痛。背、腰、肩、颈、四肢及头部肌肉的紧张和疼痛。

(2) 类风湿关节炎。关节疼痛和肿胀。

(三) 心身疾病的具体表现与个性缺陷

高血压病：好竞争、好胜心强、常感时间不够用、有压力，不易暴露自己的思想与情绪、固执、保守或过分耿直、多疑敏感、自卑胆小和常有不安全感。

冠心病：缺乏耐心、好激动、好借故生端、活动迅速、竞争心强、常感时间不够用、有压力。

消化性溃疡：爱生气、胆小、易激动、抑郁、悲观失望、不好交际、行为刻板、被动顺从、好依赖、缺乏创造性。

癌症：敏感、内向、抑郁、表面上看来高兴而实际上隐藏着愤怒和失望，心理矛盾、有不安全感、不能克制和压抑

自己、急躁易怒、专横暴虐、情绪不稳。

更年期精神病：沉默寡言、敏感拘谨、顾虑重重、易焦虑紧张、老实胆小、不开朗、爱生闷气、心胸狭窄、多疑敏感、犹豫不决、情绪波动、忧虑重重。

偏执性精神病：主观、固执、敏感、多疑、易激动，自尊心强、自我中心、自命不凡、自我评价过高，爱幻想、不能虚心接受批评、不实事求是对待生活中的各种遭遇。

神经衰弱：胆怯、敏感、多疑、缺乏自信、任性、易急躁、自制力差，心胸狭窄、不开朗、好疑虑、过分主观。

焦虑症：怯懦、易惊恐、羞涩、敏感、对任何事物均懦弱不安，不能很快适应新环境。

强迫症：主观任性、急躁好胜、自制力差、胆小怕事、过分谨慎、迟疑畏缩、优柔寡断、容易发窘、拘谨、生活习惯刻板、墨守成规、兴趣和爱好不多，内在思维活跃，好分析思考一些抽象的玄奥哲理、生怕出现不幸，工作谨小慎微、主动性十足。

疑病症：固执、吝啬、谨慎、敏感、多疑、高度注意自身健康，对体内不适感觉敏感关切、紧张、恐惧，并努力寻找不适的原因，只相信自己而不相信事实。

抑郁性神经症：不开朗、悲观、好思虑、敏感、依赖性强的。

周期性精神病：热情、好动、爽直、急躁或孤僻、胆小、脆弱。

癯病：情感反应强烈而不稳定，为人处事好感情用事、多愁善感、易受暗示、富于幻想、自我中心、好表现自己。

精神分裂症：孤僻、内向、离群、敏感、多疑、好幻想、不暴露思想、主动性差、依赖性强、犹豫、胆小、怕羞。

躁狂抑郁症：好交际、富于同情心、少幻想、兴趣广泛、情绪不稳、易于喜悦、忧郁。

三 心理保健原则

所谓心理保健是指通过培养健全的人格、健康的生活方式和行为习惯，从而预防各种精神疾病和心身疾病的发生，使个体对自然环境和社会环境作更好的适应。由于每个人的自身条件和所面临的问题有很大的差别，因此没有万能的保持心理健康的指导原则，有的只是适用于大多数人的一般性原则。

（一）要有自知之明

自知就是对自己有一个完整、全面、客观的认识，不仅要正确认识自己的优点和长处，还应当清楚地了解自己的弱点和短处。自知是自我意识良好的体现，也是心理保健的重要原则。例如，搞清楚自己在哪种类型的刺激情境下更容易出现情绪上的困扰，便可帮助自己认清脆弱的方面，从而进一步找到办法提高自己的应激能力。能做到自知是很不容易的，它不仅需要个体对自身的自我观察、自我分析和自我体验，而且还需要通过把自己与别人进行比较来认识自己。

缺乏自知会导致盲目自信，使人不适当地提高自己的抱负水平。过分地强化自己的成就动机，不自量力地从事非力