

心理医生

The Psychologist

最新版

2004.年 (下半年) 合订本



心理医生杂志社

心理医生

The Psychologist

最新版

2004.年 (下半年) 合订本



心理医生杂志社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生合订本/ 一心理医生杂志社, 2004.5

ISBN 7-5892-2516-9

I. 心… II. 合订—中国—当代 III. K420

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 13687 号

心理医生合订本

心理医生杂志社出版发行

中国金印印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 23 印张 5400 千字

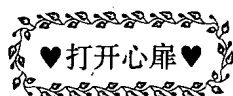
2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-5892-2516-9/K·402 定价:36.80 元



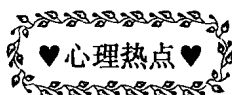
目 录



社交焦虑障碍	(2)
心如止水体自和	(3)
自言自语可消除紧张	(4)
做自己的“心理医生”	(4)
培养孩子的“幸福品质”	(5)
丈夫性格影响妻子容颜	(6)
“人缘”不好怎么办	(6)
良性暗示助健康	(7)
如何克服羞怯心理	(8)
秋防忧郁症	(9)
拥抱是人类心理的本来需要	(10)
你是否有资本选择想要的爱情?	(11)
气味可以改变女性的心情?	(12)
心理衰老的表现	(13)
中年人怎样讲究心理卫生呢?	(13)
O 型人的一般性格特征	(15)
你有“心理饱和”现象吗?	(16)
专家释疑:情与亲热容易生错觉?	(17)
夫妻不和最易致抑郁症	(18)
完整的健康观 = 身体 + 心理 + 体能	(19)



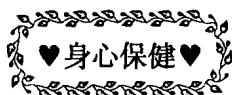
跳槽别跳进“心理疾病槽”里	(20)
三位心理医生面对妓女的不同态度	(21)
高官下台之后	(26)
人格障碍的表现和防治	(27)
老年人心理保健	(29)
怎样解除考生的紧张心理	(30)
不要让你的爱情累了	(31)
摸透女人心看破男人情	(33)



给婚姻消消“炎”	(36)
一生相伴的三个条件	(37)
让你的心儿轻灵飞舞	(38)
爱情没有永远的赢家	(39)
年终变动挑战心理承受力	(40)
有困惑,找心理咨询师吗	(41)
五个“高压”下的坏习惯	(44)
不同人群的不同心理负荷	(45)
因出国导致的精神障碍	(46)
夫妻分居计划的种种好处	(47)
换个角度你就是赢家	(50)
办公室女性友谊因何破裂?	(51)
为婚姻留一条门缝	(52)
女人为什么愿意见到旧情人	(53)
尴尬的餐桌感情测试	(57)
心理学家剖析张国荣的精神分裂	(59)
中国男人性心理大揭秘	(59)



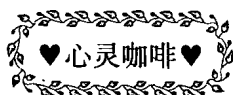
16 项男女心理差别趣谈	(60)
30 岁的男女婚姻两极分化	(61)
爱人变心怎么办?	(64)
上班族:“星期一现象”不可轻视	(65)
世间的爱恨本同源?	(66)
为什么我活得这么累?	(69)
悲伤的音乐能减轻悲伤?	(70)
男人流汗让女人的心情得到放松?	(71)
男女性生活谁占谁便宜?	(71)
揭秘:人类注定无法看破红尘?	(73)



晚饭前为什么不要发牢骚?	(76)
无法亲密接触的 12 种人	(76)
中国古代心理疗法趣闻多多	(79)
快乐心态源于儿时培养吗?	(81)
心理“净化”:把心底秘密说出去	(82)
多做运动抗抑郁	(83)
心理医生为何也患“心病”?	(84)
女人的性与爱矛盾吗?	(85)
心理学家:吵架可知夫妻会否离婚	(87)
你能做压力的管理者	(88)
保持情绪稳定的 11 条要诀	(89)
“早恋危险期”何等脆弱?	(90)
评论:心理素质比智商更重要?	(91)
改变不良情绪可治乳腺增生	(91)
科学家:控制情绪是对心脏有利	(92)



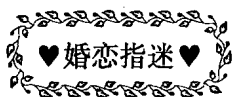
暧昧朦胧的青春期幽幽心情	(93)
别迷信心理测试	(94)
与人没话说可能是精神病先兆	(94)
研究发现:心理紧张的人易感冒	(96)
美国研究:少女忧虑影响身高?	(96)
自卑是颓废之源	(96)
有益人生:40 条人生指南	(98)
春节过后为何离婚多?	(99)
家庭情绪与家庭健康	(104)
如何赶跑办公室里的坏心情	(106)
心理健康要防八个“过度”	(106)
心理医生成了心理垃圾桶?	(108)



治疗“活得累”的良方	(114)
相爱不忘划清界限?	(114)
人生心理压力最大的 15 件事	(115)
心理健康的秘诀在哪里?	(116)
如何训练自己不生气?	(118)
婚姻应该让双方都感到幸福	(119)
男女心理差别趣谈	(120)
大龄女性当防心理障碍	(122)
女性性心理特点	(123)
青春期女性的心理健康	(124)
为何女性心理障碍多	(126)
再婚女性性心理调适	(127)
如何消除女性的“忧郁症”	(127)



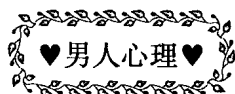
分娩过程的心理护理	(128)
成功的家庭教育:下岗离异女工培养出钢琴神童	(130)
成长必读:接打电话时你会说话吗	(131)
少男少女难以逾越的八道“青春门槛”	(133)
快乐地工作这么难吗? 让我们一起来改变	(140)
大学生们的后顾之忧:宿舍问题不是小问题	(143)
一封家长来信引起讨论:大学生是否有“通病”	(148)
原生情结刻下心理烙印家庭痛点制造成长瓶颈	(150)



教师妈妈:怎么偏偏教不好自己的孩子?	(154)
老师对学生是否有惩戒权体罚 和惩戒不是一回事	(157)
老师能不能向家长借钱?	(161)
走穴的名师:面对你的学生你称职吗?	(163)
频频被大一女生示爱大学男教师说很头疼	(164)
陪孩子走出青春期风暴——老师可以做什么?	(165)
把你的想法说出来	(169)
想发财,你是哪一种	(170)
人有十五种欲望	(170)
情感刺激是怎样伤及人体的	(171)
给爱情做一个备份	(172)
判断真实爱情的九种感觉	(173)
改变人生的二十一种好习惯	(174)
过激反应 or 自怨自艾	(175)
压力让白领得上强迫症	(178)
分手也要讲缘分	(180)



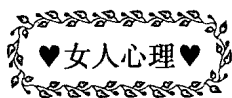
沟通原则十五条	(182)
六疗法治“心理感冒”	(184)
你自毁的心理陷阱	(185)
大学生“心疾”五原因	(187)
压力是可以管理的	(188)
压力之下心理自救	(189)
人的情绪也有“盲点”	(191)



日常生活中注意心理保护	(194)
毕业前夕不让情绪决堤	(195)
自然疗法治失眠	(196)
心理困境自救6法	(197)
“加减乘除”为心理免疫	(198)
心理平衡操	(199)
开给虚荣女人的心理处方	(200)
如何让自己信心十足?	(201)
都市女性如何对付心理疲劳	(202)
心理问题等级划分	(203)
双休抑郁困扰单身族	(205)
夫妻和谐的心理需要	(205)
如何跳开职场忧郁的地雷	(209)
抛弃这些异常心理	(211)
白领需警惕心理慢性疲劳	(213)
格式塔疗法	(215)
快乐人生方	(217)
不经意中摆脱精神衰弱	(217)



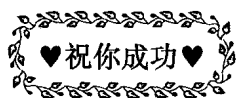
胆量与你的爱情结局	(219)
心灵充电永保“花样年华”	(220)
精彩爱情必有隐情	(222)
心理问题等级划分	(223)
发泄,你会去“打人吧”吗	(226)



女人如何赢得信任	(230)
你会与他吵架吗?	(231)
压力之下心理自救	(232)
婚姻危机的六个初兆	(235)
男性在婚外恋中的心理	(235)
女人最多专情四年?	(237)
心理压力最大的 15 件事	(238)
职业女性的 5 种潜在危机	(238)
这十种快乐心情你有吗?	(240)
使用刀叉看个性	(241)
不婚族,只用爱取暖	(242)
如何远离“美色”之毒	(246)
怎么做才能让自己变快乐?	(249)
直面“大姐大”的生存焦虑	(249)
心理压力大是身体疼痛祸首	(252)
爱情世俗化黑名单	(252)
婚姻“红灯”别跟那些人谈	(254)
情人节的内涵哪里去了	(255)
女人的直觉,真那么准吗?	(256)
找不到我的“回头草”	(258)



选择如何入睡看你能否长寿	(261)
男人撒娇的十个关键词	(262)
有些问题,绝不能问男人	(264)



“变老”的十大好处	(268)
爱情不能承受之“痒”	(269)
合适的鞋子配合适的脚	(272)
收回嫉妒而自卑的视线	(275)
爱护处于更年期中的妻子	(278)
恋父情结困扰婚恋路	(279)
平淡婚姻里的4种面瓜男人	(281)
爱情路上三道坎你通过了吗?	(285)
职场“五大笨”你有吗?	(286)
快节奏忧虑的导火索	(288)
男人缓解压力九招	(289)
感觉郁闷试试“心理卸妆”	(290)
遇对了人要珍惜 恋爱谈多久才算好?	(291)
眼神里闪烁“心理学”	(293)
当父母不同意你的婚事	(294)
年龄坎:你恐慌不恐慌?	(297)
为婚姻留一条门缝	(299)
身体语言会影响你的自信心	(300)
女性心理误区:漂亮易生优越感	(301)
光照:通向情绪开朗之路	(301)
一天吃13顿还是饥饿	(302)



♥性心理探秘♥

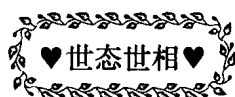
有一种休闲,叫心理旅游	(306)
给小心眼把把脉	(309)
“贪食”能消解压力吗	(309)
别给心灵贴标签	(311)
周期暴躁	(312)
善良的底线	(313)
人生不过一个字	(314)
谁都怕对方有外遇	(315)
警惕加薪的“诱惑”	(318)
策略:和上司说是论非	(320)
学会婉转地拒绝别人	(321)
受虐待越激烈越解渴?	(323)
帮妻子戒淫的男人	(325)
你快乐我也快乐:弥补失衡的“性趣”	(329)
长大意味着什么	(332)
左撇子的儿童容易心理失衡	(334)
心病还须心药医	(336)
他为何总与身边的人格格不入	(338)
恐惧“失贞”的少女心病	(339)

♥心理医生手记♥

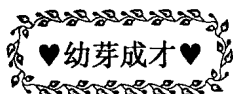
马加爵:一个人格障碍者的犯罪危机	(346)
你有冲动抑制障碍吗	(349)
心理咨询室	(351)



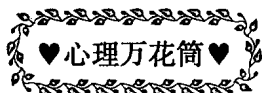
美丽的谎言	(361)
被磕击的良心	(362)
诚实走最高智慧	(363)
听娘的话还是听妻的话	(364)
不爱陌生的性	(368)
跳槽,你准备好了吗	(369)
成功,其实也很简单	(373)
漫谈管理效应	(377)
少男日记	(380)
爱你,是因为你身上的味道	(381)
一个成功男人的灰色性事刘大伟/口述啥子/笔录	(386)



办公室性骚扰完全直对手册	(392)
周末综合症困扰下的都市人	(396)
清华大学爆炸案主案犯的心理裂变历程	(401)
丈夫不忠,我应该怎么办	(407)
恋足的苦恼	(409)
口淫后怎么会腹痛,腹泻	(411)
患了宫颈癌还能过性生活吗	(412)
美貌的大敌	(413)
减肥,要小心哟	(414)
请带着掌声上路	(417)
留一盏灯妻归来	(419)
献出你仅有的苹果	(420)
老板的表情对我很重要	(421)
求职反恐:其实就这么几招	(422)



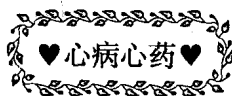
是否非得找到爱情才能快乐	(428)
女性性高潮迭起十步曲	(431)
男女性幻想及其差异	(434)
她的心理怎么啦	(435)
站在堕落的边缘	(442)
放飞你心中的鹰	(447)
密码泄露你的感情弱点	(448)
走出心理困境,自救有妙方	(449)
痛苦与烦恼的“德克里的心理疗法”	(451)
关注轻生现象	(454)
爱上你,怎么办	(458)
结束混乱的性关系	(460)



“性梦”是否有“邪念”	(464)
性好奇的孩子	(465)
神像与木鱼	(466)
拾垃圾度日的北大才子	(467)
挫折是柄双刃剑	(471)
大喜大悲的背后	(473)
放飞时刻	(475)
风中的承诺	(477)
“饭碗”中的理想打了折	(478)
决胜“实习期”	(481)



竞聘锦囊	(484)
为自己的“短处”找条出路	(486)
分泌幸福的『内啡啡』	(487)
我们都是天使	(491)



“爱你”不容易	(498)
心理医生眼中的“抑郁症”	(499)
逍遥在时尚标签外	(503)
“新小农”逃离标签化的生活	(506)
风花雪月的故事背后	(507)
心理减压,从生理着手	(510)
心理妙法助你减肥	(514)
找个“动物伴侣”说说话	(516)
你不是一个笨小孩	(520)
张默 VS 童瑶:打了你,痛的是自己	(524)
好心情的“快速打捞术”	(529)
贪吃女孩的苦恼	(532)
输血染丙肝法院断疑案	(535)
消灭流感:“可能吗?”	(539)
养生的“焦点时刻”	(541)
告别“猫腰低头”的日子	(542)
8 年抗脂	(543)
健从口入	(545)
睡得香,才健康	(546)
人到中年,对自己多一点关怀	(548)



社交焦虑障碍

社交焦虑障碍又称社交恐怖症,是常见的心理障碍,表现为对社会或表现性活动明显而持久的恐惧并造成功能障碍,影响患者的日常生活。近年来,随着人们对这一心理障碍的关注,许多药物得以研究开发,在此作一简介,供参考。

选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)此类药物可作为治疗社交焦虑障碍的首选药物,尽管起效慢,达到最大疗效需要较长时间,但对于多数病人来说具有良好的效果。具体品种有:

(1)帕罗西汀(又名赛乐特):具有很强的阻止5-羟色胺再摄取作用,不仅可有效治疗抑郁症,也适合治疗伴有焦虑的抑郁症患者,能显著改善社交焦虑障碍及社交恐惧等。

(2)氟西汀(又名百忧解、优克):是非三环类新型抗抑郁药,适用于治疗伴有焦虑的各种抑郁症,能明显改善社交焦虑和恐惧。

(3)氟伏沙明(又名兰释):通过抑制脑神经细胞对5-羟色胺的再摄取产生抗抑郁作用,对心血管系统无影响,适用于治疗各类抑郁症,是最早用于强迫观念与行为疾病治疗的药物,用于治疗社交焦虑障碍具有确切的疗效。在治疗焦虑症、烦躁、失眠症时,若疗效不佳,可与苯二氮口类药物合用以增强疗效。

(4)舍曲林(又名左乐复):由于该药无抗胆碱作用,因此副作用较三环类抗抑郁药少,适用于治疗抑郁症或预防抑郁症的发作,也可用于改善伴有抑郁的社交焦虑和恐惧回避。

β -肾上腺素能受体阻滞剂可作为治疗社交焦虑障碍的一线药物使用,能减轻心动过速、出汗、发抖以及脸红等症状,从而减轻患者对焦虑的感觉。主要用于与表现(如演讲、报告会、音乐会等)相关的焦虑,对广泛性社交焦虑障碍无效。常用药品有普萘洛尔(又名心得安)和阿替洛尔(又名氨酰心安)。

苯二氮类药物用于社交焦虑障碍治疗,该药有起效快的特点,但由于此类药物对于伴有抑郁的患者,不像抗抑郁药那样有效,通常与抗抑郁药合并使用来减轻焦虑,因而作为社交焦虑障碍的二线药物使用。常用药物有阿普唑仑(又名佳乐定、佳静安定)和氯硝西泮(又名利福全)。



单胺氧化酶抑制剂(MAOI)本是一类抗抑郁药,能抑制降解去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺的酶,对社交焦虑障碍的治疗具有一定的作用,具体药物如苯乙肼在治疗社交焦虑障碍的对照试验中发现有良好疗效;苯环丙胺对社交焦虑障碍也有一定的改善作用。

其他可用于社交焦虑障碍的药物(1)抗抑郁药万拉法新对于5-羟色胺再摄取抑制剂疗效欠妥或者不能耐受的患者,或许是个有用的选择。(2)抗抑郁药蔡法唑酮可用于伴有抑郁的社交焦虑障碍者。(3)抗焦虑药丁螺环酮(又名布斯帕)适用于各种类型焦虑症治疗,可用于广泛性焦虑障碍,但对社交焦虑障碍的疗效不确定,可作为辅助治疗用药。(4)抗癫痫药加巴喷丁是一种人工合成的氨基酸,有明显抗癫痫作用,能减轻社交焦虑障碍症状。

上述药物的使用均应掌握灵活用药原则,即实施个体化给药,在医生指导下选用,首次剂量宜小,然后根据临床效果和药物不良反应逐渐调整用量,停药时亦应逐渐递减

心如止水体自和

古人的养生观,强调一个“和”字。清代戏曲理论家李渔曾在《闲情偶记》中说:“心和则百体皆和。”和,概括了心理与生理相交相融的深刻内涵。

人的身体健康,离不开精神与肌体之和、血脉与真气之和、喜怒的变换之和、劳作的舒缓之和。与他人交,不失谦谦和气;与自己处,不失淡淡和平。只有达到生活中的心

如止水,才能保障身心俱健。

心如止水是健康的最佳状态。试想,一个人每日处在浮躁、烦躁甚至暴躁之中,久必情绪失调、脏腑失和。生活中的喜怒哀乐往往无法避免,但用心如止水来达到处事平和,则必须要心胸开阔,宽善待人,遇愁不愁,逢怨不怨,以理智驾驭感情,以平和调节心志。我国著名诗人臧克家已年逾九旬,他的养生秘诀是“思想大门洞开,情绪轻松愉快”。只有如此,才能心如止水和在其中,高瞻远瞩洞若观火,鸡毛小事不挂心怀,心和体和统一平衡。由此,更可避免因忧郁而破坏了自身的免疫功能,使血流贯通,真气舒达,一和百和,身泰寿延。

心如止水可利于我们固守正道,不为世俗利害所动。白居易在