

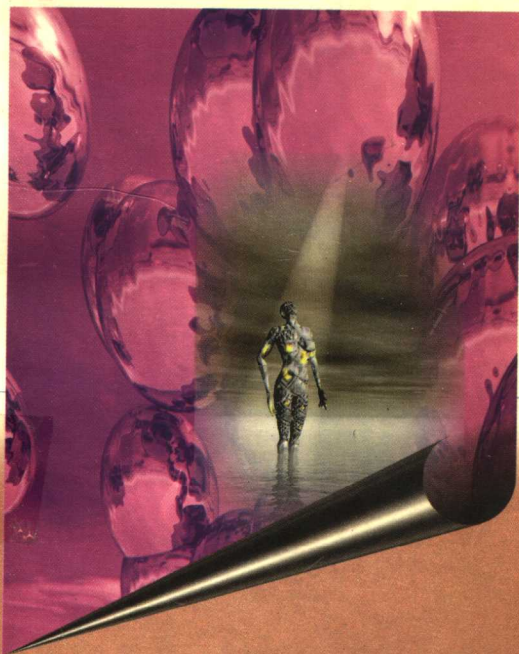
闲暇丛书

XIANXIA
CONGSHU

心理门诊

XINLI MENZHEN

任贯群 编



上海书店出版社

上海书店出版社



R 395.6

260

6

心理门诊

XINLI MENZHEN

任贯群 编

*闲暇*闲暇*闲暇*

责任编辑: 俞子林

封面设计: 柯国富

心 理 门 诊

任贯群 主编

*

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

吴县文化印刷厂印刷

*

787×960 毫米 1/32 印张 9.125 字数 103 千字

1998 年 6 月第一版 1998 年 6 月第一次印刷

印数 0001-8000

ISBN 7-80622-268-5 / G · 43

定价: 10.80 元



编辑弁言

人生需要奋进，也需要闲情逸致。

工业文明的发展，把我们浑然一体的生活分隔成了工作与闲暇两个部分。而为生存拼搏的工作，给现代人带来了前所未有的压力与辛劳。这就使得现代人渴望在闲暇时分，有效地调摄自己的身心，以便养精蓄锐，再展鸿图。

闲暇生活于现代人不只是消磨时间，消除疲劳，更是一份自己可以尽情享用的自由。因此，人们对闲暇生活的内容提出了更多更高的要求，期望通过种种有趣有益的活动，比如琴棋书画，花鸟虫鱼，收藏鉴赏等等，来发挥自己的才情，陶冶自己的性灵，使自己的生命更加充实与美好。

这一套《闲暇丛书》，正是顺应了广大读者的这一需求。我们将精心组织，精心编撰，希望它能为您的闲暇生活带来真正的情趣。

闲暇 闲暇 闲暇

序

世界卫生组织估计,当今世界有5亿人患有精神疾病,约占全世界人口总数的十分之一。而且研究已经表明,伴随着工业化和现代化的进程,精神疾病的发病率在不断上升,发达国家的发病率高于发展中国家,城市的发病率高于农村。正因为如此,现代社会中的每一个成员都应当高度重视精神卫生。

什么是精神卫生?恐怕知其详者不多。精神卫生涉及三方面内容:它的最基本的目标是预防和减少精神疾病,其中包括精神分裂症之类的重精神病、以抑郁症为主的情感性疾病和神经症、酒和药物依赖以及精神发育迟缓;它的第二项目标是促进心理健康,包括保持良好的情绪和心理状态,提高对付挫折和应激的心理防御能力和心理适应能力;它的最高目标是提高心理素质,使人们成为具有健全人格、良好智力、讲道德、重修养、有效率、受欢迎的“社会人”。

精神卫生不但同每个人都有关系,人人都需要,而且是个社会问题,需要营造出有利于精神健康和心理发展的大环境。报纸作为大众传媒,宣传精神卫生是

义不容辞的责任。解放日报《身心健康》版自 1997 年创办以来,在这方面做了力所能及的工作,受到了读者好评。这本书是将《身心健康》版上的文章择其精华汇集而成的,内容涉及精神卫生的方方面面。编者诚挚地希望这本书能成为广大读者的良师益友。

任贯群

目 录

序(任贯群)	1
情绪与胎教	1
为婴幼儿营造“三觉”世界	4
尽早开启婴幼儿智慧窗户	7
正确对待儿童的“第一反抗期”	11
“第二反抗期”心理问题探析	14
关心孩子的“皮肤饥饿”	18
儿童多动症解析	19
孩子为什么发“人来疯”	23
“不受欢迎”的孩子易患心理障碍	25
关注儿童的“电视迷综合症”	29
儿童的性别认同障碍	31
提倡适度的挫折教育	33
培养孩子的乐观性格	36
儿童吮吸手指与心理异常	41

孩子任性,纠正要早·····	43
孩子不合群怎么办·····	45
消除孩子的厌学心理·····	46
怎样纠正孩子说谎·····	48
孩子离家出走的心理探索·····	50
父母关系会影响儿童心理·····	52
生活无序引起的假期综合症·····	54
摒弃“温室型”教育·····	56
孩子做错事,父母别唠叨·····	58
“癌症家庭”的孩子需要特别的爱护·····	59
 化解青春压抑性焦虑·····	 62
难以自控的思维自动症·····	63
为什么会有“空虚”感觉·····	65
同高考学生谈心理保健·····	66
同青年人谈谈心理健康·····	68
摆脱青春期的困惑·····	70
“早恋”不可取·····	73
失恋后为何精神萎靡·····	75
难以自拔的恋爱挫折综合症·····	76
克服婚后爱情厌倦心理·····	78
婚姻疾病与情感调控·····	80
重视孕妇的心理保健·····	84
假孕、不孕与精神因素·····	88
不可忽视家庭情绪污染·····	90

怎样与孩子沟通	92
“代际”矛盾两面谈	94
相爱与相容——谈谈夫妻心理卫生调适	96
父母离婚给子女带来什么	100
调整心态 适应环境	102
加强交流 摆脱孤独	104
受议论左右的神经过敏症	106
学会宽以待人	108
学会容纳别人	110
怕与人接触的社交恐怖症	112
克服适应性障碍	114
嫉妒是病	115
心灵上的“肿瘤”——嫉妒	117
建立良好的人际关系	119
预防“星期一综合症”	122
身心失调的电脑综合症	123
职业女性的心理压力与自我调节	125
预防“信息污染综合症”	127
防治“企业家综合症”	129
预防应激反应综合症	131
防治“顺境型”适应缺陷	134
学会控制情绪	136
心理暗示与情绪调控	140

顺应保养“生物钟” 延年益寿有保障·····	143
注意“平衡”,延年益寿 ·····	146
生活需要适度紧张·····	148
大脑能指挥免疫系统·····	152
学会“弹性用脑”·····	155
健身先健脑 防老先护脑·····	158
学会调节精神压力·····	162
心想病愈话想象·····	165
增强自我保健意识·····	168
乐观是健康的钥匙·····	171
净化心理的良策:说出来 ·····	174
合理遗忘不可少·····	176
社交是特殊的保健良药·····	178
把自信沉浸在生活之中·····	181
谈谈中年人的心理保健·····	185
克服消极失望情绪·····	188
重视心理“除尘”·····	191
乐善好施益健康·····	193
心理健康六特征·····	195
清正廉洁 心地坦然·····	197
正确对待人生中的不幸·····	199
厌食心理剖析·····	202
避免惊吓·····	204

如何面对工作重压·····	205
勿忽视疲劳对生命的挑战·····	207
气大伤身后悔难·····	210
制怒有益·····	212
性格与疾病·····	215
摆脱恶劣心情 逐渐优化心境·····	219
自我放松 走出劣境·····	221
自杀心理与精神性抑郁症·····	224
退休以后转好弯·····	227
预防“离退休综合症”·····	228
战胜更年期烦恼·····	231
正确看待晚年人生·····	234
切忌自我心理衰老·····	238
“回归心理”与健康·····	241
人到老年不避俏·····	243
老年夫妻的感情脆弱现象·····	244
孤独难熬的“空巢综合症”·····	246
不要忽视与老人沟通·····	248
重视心理状态对疾病的影响·····	250
精神因素与癌症·····	252
防治人类第一号心理杀手——抑郁症·····	254
强迫症和恐怖症·····	257
焦虑症三大症状:不安、不适和不宁·····	258

忧则疾生·····	260
精神分裂症会遗传吗·····	262
注意预防“气候过敏”·····	264
性情偏激或多愁可能引发溃疡病·····	266
说说神经性呕吐·····	268
情绪极端波动的循环性格缺陷·····	270
怀疑一切人的偏执性格缺陷·····	272
无事实根据的妄想症·····	274
疑而无病的疑病症·····	275
不顾后果的怒汉综合症·····	277
注意“精神紧张性阑尾炎”·····	279
动以养身 静以养心·····	280

情绪与胎教

所谓胎教,并不是指在妊娠期间胎儿可以受到母亲的直接教育,而是指通过不断调整完善母亲的心境,营造一个完美的空间,经过血液中营养和化学物质的信息传递与沟通,使母亲的良好情绪直接或间接地影响胎儿的神经系统的发育和性格的形成,为胎儿的身心发育和出生后的继续教育奠定良好的物质基础。这已被现代科学和实践所证明。

孕妇情绪的好坏对胎儿的身心健康影响极大,例子举不胜举。一个从浙江农村来上海求医的孩子,已经5岁了还不会讲话,不会走路。一看小孩的眼睛,似“二龙戏珠”般不停地转。问其母亲妊娠期间遇到过什么惊吓的事,她才哭笑不得地说,这孩子是超指标生的,怀孕时整天担惊受怕,东躲西藏。由于母亲是“超生游击队”,造成婴儿先天性中枢神经系统受损,落下了无法医治的残疾。另一孕妇怀孕3个多月时,丈夫奉命出国执行公务,数月无音讯。妻子提心吊胆挂念丈夫的安危,没想到就此而殃及孩子,招致婴儿痴呆病瘫。一对大年龄结婚的夫妇原先担心大年龄生育会影响小孩的智力。但在医生的指导下,她在整个妊娠期

间除保证优良的物质营养外,还保持最佳的心境,营造良好的生活空间,为胎儿提供了良好的精神营养,结果生了一个健康而又聪明的小男孩,完全避免了大年龄产妇所产婴儿的常见生理缺陷。

其实祖国医学从古以来就很重视胎教,主张孕妇“无悲哀、无思虑、无惊动、无大言、无号哭”,唯恐给胎儿带来不良的感知影响。《史记》中曾记载周文王母太任在孕期强调“目不视恶色,耳不听淫声,口不出敖言”等主张。古人的这些论述同现代科学研究的结论是十分相近的。

国外许多著名的心理学家还对胎儿的有关心理问题作过研究,他们认为,孕妇是胎儿未见面的教师,胎儿具有的能力远远超出人们的想象,母亲的情感和态度与胎儿都有难以分割的联系。母子间在情感上的协调早在母体中就进行了。美国心理学家山太格曾对数百名孕妇作观察研究发现:孕妇情绪不安的,胎动次数比平时多三倍,体力消耗多,婴儿出生体重比一般婴儿轻1-2磅,而且性格也不稳定;孕妇情绪长期受压抑,婴儿出生后多见神经功能失调、神经过敏、烦躁不安、消化功能紊乱等;怀孕7-10周内,如果孕妇情绪极为不安,可使胎儿口唇发育停顿而裂唇,怀孕末期如精神过度忧伤、恐惧或受惊吓等,可能会导致胎盘早期剥离造成死胎。科学家还把微型录音话筒放入子宫内测试,发现6个月的胎儿不仅可听到母体血液循经胎盘的湍流声,对母亲的心音、胃肠蠕动、语声及外界音乐、

噪音等都可“窃听”感知,而且还能对此作出情感反应,如烦躁不安等。这些研究从不同的角度说明胎儿是有意识能力的小生命,从6个月开始就已经过着有情感反应的生活,有听觉,也能感知母体内的环境和母体外环境的情感交流。

母亲与胎儿在情感上的联系,虽然还有待进一步科学研究,但不少现象和事实已提示我们:对于胎儿来说,他也像已经出世的孩子一样,十分需要母爱,这种母爱到出生时才给予似乎为时已晚。母爱也可说是胎儿在母体内身心正常发育的原动力,那时母子虽未见过面,但心灵的“沟通”已开始。加强孕妇早期的心理卫生和胎教,对优生优育具有重要开发价值。国内的优生学家认为,优生优育应当从出生前负一岁开始,从严格意义上讲,从受孕那一瞬间就开始,也就是说夫妻双方这时应使生物节律处于情绪、体力、智力的顶峰期。早期教育从“0岁”开始,“0岁”意味着受精卵已开始了人生的历程。随着胎儿的神经系统、听觉、视觉、触觉的不断发育完善,到怀孕后期胎儿已具有一定的记忆能力,说明胎儿在母体内已经能够感知外界环境的刺激。因而,科学的胎教不但是必要的,而且是重要的。

孕妇除了创造优良的情绪与心境外,还可以定期定量地作些音乐胎教。优美动听的乐曲,可以刺激生物体内的细胞分子发生一种共振,使原来处于静止和休眠状态的分子和谐地运动起来,促进细胞的新陈代

谢。还可以促进孕妇分泌出一系列有益健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质,促进胎儿的生长发育。因此,音乐胎教是极佳的“智力营养”,是各种胎教方法的首选方法。进行音乐胎教时要注意音响不宜过强,以轻音乐为最佳。另外还可以进行“对话胎教”、“抚摸胎教”、“体操胎教”等等。

总之,努力为胎儿的生长发育和胎教创造一种优雅和谐的理想环境,将有益于他们出生后拥有更加健康的体魄和聪明的头脑。

(姚勤文)

为婴幼儿营造“三觉”世界

孩子的成长发育,在不同的时期有不同的特殊心理需要,婴幼儿时期的孩子也不例外,只是在这个时期他无法用语言表达情感而已。正因为这样,所以更需要家长重视。如若对其熟视无睹,或处理不当,常常会造成孩子适应上的困难或语言上的障碍,甚至会造成心灵或精神创伤。

婴幼儿期是指孩子出生至上幼儿园六七岁的学前期,或称早期教育期。这一时期是人生发育最快的时期,也是智力发育的最关键时期,而且现代科学已经证实,生命的头3年是人生发展的基础时期,也是最重要

的教育时期。倘若这一时期婴幼儿的大脑在得到最佳的物质营养的同时,又得到最佳的环境与教育,家长既善于观察和理解孩子心灵发展的合理要求,又注意发现他的个性和志趣,将为孩子未来人生的成长奠定坚实的基础。教育家马卡连柯指出:“教育的基础主要是5岁以前奠定的,它占去了整个教育过程的百分之九十。”现在人们似乎对这个说法还不太容易接受,但必须承认的是,人生的一切教育全是在这已奠定的基础上进行的,错过了这一关键时期,人生可能就会被葬送。

婴儿期,可说是人生的情感培养 and 大脑发育及早期智力开发最重要的时期。孩子呱呱坠地降生人间,开始接受外界环境的刺激,母亲和其他亲人对他的搂抱、抚爱、亲昵,会给孩子一种爱的温暖,十分有益于他们心灵发育的需要。到五六个月时,孩子就会“认生”,尤其到了傍晚就会急于寻找自己的母亲,找不到就会哭,见到了就会笑得很天真、很开心。此后很快就进入牙牙学语阶段,与母亲“对话”进行情感交流,对母亲的喜怒已能分清。国外心理学家十分重视这一时期的母子关系,他们甚至还认为,有些精神病和病态人格的根源,可追溯到这种早期关系中的冲突和儿童心理需要的压抑。因此,在婴幼儿期母子相依感情的建立,特别在孩子出生后的6个月左右,是关键时期。如果这个关键时期丧失这种情感交流与抚爱,以后很可能会出现适应不良,形成孤僻、羞怯或对抗等不健康心理。据