

九大情感 难题

[澳] William Wilkie 著

姚颖 译

教你念好家庭这本难念的经

天津科技翻译出版公司

九大情感 难题

[澳] William Wilkie 著
姚颖 译

教你念好家庭这本难念的经

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-54

图书在版编目(CIP)数据

九大情感难题 / (澳)威柯(Wilkie, W.)著;姚颖译. —2版. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2005.1 (2006.1重印)

书名原文: The Home Psychiatrist

ISBN 7-5433-1824-5

I.九… II.①威… ②姚… III.心理卫生 - 普及读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第094457号

First published in Austrilia by Michelle Anderson Publishing Pty Ltd.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Michelle Anderson Publishing

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

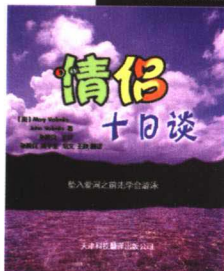
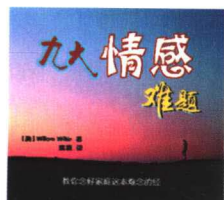
版本记录: 787×1092 32开本 7.5印张 107千字

2005年1月第1版

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价: 11.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)





前言

《九大情感难题》是专为那些心理学知识欠缺的读者而写的。它不是一本医学书,也不能取代专业心理医生的作用。这本书的目的是为您提供浅显易懂的心理学和精神学知识,使您能够更好地了解 and 掌握自己的精神健康状态。

同时,具有专业医学知识的人、心理医生和护士等,也能够从《九大情感难题》中获益匪浅。如果在您看来,本书能够如实反映人的经历,宣传常识性的治疗方法,那么它就算是一本适合广大读者的好书了。

在此,我要感谢我的妻子苏珊妮,她不仅是一位称职的心理学家,而且是我最好的朋友、合作者和本书的编辑。感谢她对我的鼓励和帮助。

William Wilkie





第一部分 精神心理学基础知识 / 001

第1章 精神心理的个体差异性 / 003

1. 左脑和右脑 / 003
2. 左脑型和右脑型人群 / 004
3. 男性是猎手, 女性是采食者 / 006
4. 女人具有应付被打断的能力 / 009
5. 男女不同的谈判技巧 / 009
6. 女性要表达的是感受 / 012

第2章 对压力的敏感程度因人而异 / 014

1. 高敏感人群 / 017
2. 刺激型群体 / 018



3. 两种人对批评的反应 / 018
4. 控制人脑意志机制的化学信使 / 019
5. 补充消耗掉的化学信使 / 021

第 3 章 自我与个性 / 023

1. 从澳洲白人的想法说起 / 023
2. 自我的形成及差异 / 025
3. 身份的认知 / 027
4. 获得群体认可的需要 / 028
5. 个性差异存在的需要 / 029
6. 保持惟一性和分散性的平衡 / 030
7. 反应性情绪波动 / 032
8. 个性的类型 / 033
9. 个性的互补 / 034
10. 病态人格 / 035
11. 多重人格 / 037





第4章 与年龄相关的精神心理 / 041

1. 幼年 / 041

⇒ 可怕的两岁 / 042

⇒ 信赖的3岁和危险的4岁 / 042

2. 少年 / 044

⇒ 设障对孩子健康成长至关重要 / 044

⇒ 模仿父母对孩子的影响 / 044

⇒ 单亲家庭对孩子的影响 / 048

⇒ 失去母亲对孩子的影响 / 048

3. 青春期 / 049

4. 中老年 / 051

⇒ 40岁以后的衰老危机 / 051

⇒ 中年女性的身份危机 / 051

⇒ 更年期危机 / 053

⇒ 空巢危机 / 053





第2部分 常见的九种精神心理问题 / 055

第1章 焦虑症 / 057

1. 引发警告信号的原因 / 058
2. 焦虑引发的症状 / 061
3. 如何应对游离性焦虑症 / 062
4. 应对长期焦虑的方法 / 063

第2章 恐惧症 / 066

1. 治疗焦虑引起的恐惧 / 069
2. “因恐惧而恐惧”病症的四个要素 / 070
3. 防止回避 / 073
4. 恐惧症的药物治疗 / 074

第3章 行为失常 / 076

1. 精神崩溃 / 077
2. 精神崩溃的症状 / 078
3. 大脑神经回路阻断产生的症状 / 080



4. 精神崩溃第二阶段的症状 / 081

5. 精神崩溃第三阶段的症状 / 083

⇒ 个人性格和偏好的改变 / 084

⇒ 对感官刺激无法容忍和回避 / 084

⇒ 丧失对某些事物的正常容忍能力 / 085

6. 经前期紧张和经前期综合征 / 086

7. 酒精和镇静剂的效果及副作用 / 088

第4章 沮丧和情绪低落 / 091

1. 情绪低落的原因和过程 / 092

⇒ 回避和恢复 / 093

⇒ 神经递质的耗尽 / 095

⇒ 昏厥反应 / 095

⇒ 过分敏感的免疫系统 / 097

2. 生物性情绪低落 / 099

3. 精神性情绪低落 / 100

4. 慢性疲劳综合征 / 102

5. 情绪低落的对策 / 103



第5章 悲伤 / 107

1. 正常的悲伤过程 / 108
2. 异常的悲伤类型 / 110
3. 延长了的悲伤 / 111
 - ⇨ 怀疑阶段延长 / 112
 - ⇨ 愤怒和抗议阶段延长 / 113
 - ⇨ 接受阶段延长 / 113
4. 怎样帮助悲伤的人 / 114

第6章 精神创伤 / 116

1. 如何消除创伤后的压力症状 / 118
2. 采取法律行动 / 121
3. 宽恕与忘却 / 122

第7章 强迫症 / 123

1. 强迫性行为 / 125
2. 强迫性思想的根源 / 126
3. 对强迫性思想的治疗 / 129



4. 强迫性行为的预防 / 130
5. 对强迫行为的治疗 / 131
6. 担忧的四个心理阶段 / 132

第 8 章 上瘾 / 134

1. 治疗上瘾的十二步疗法 / 136
2. 十二步疗法如何发挥作用 / 138
3. 十二步疗法所不能做的 / 139
4. 对上瘾者亲友的建议 / 140

第 9 章 精神疾病 / 141

1. 器质性精神病 / 142
2. 功能性精神病 / 146
3. 急性功能性精神病人需要入院治疗 / 147
4. 如何照看一位精神混乱的病人 / 149
5. 精神分裂症 / 150
6. 狂躁型精神病 / 153
7. 抑郁型精神病 / 154



第3部分 精神心理问题的对策 / 155

第1章 儿童教育 / 157

1. 留意相互关联的事件 / 158
2. 这是谁的家 / 161
3. 奖励增加动力,惩罚减小动力 / 162
4. 父母突然发怒对孩子的影响 / 163
5. 了解孩子的学习能力缺陷 / 163
6. 听觉受损会影响孩子的行为 / 166
7. 如何帮助有学习障碍的孩子 / 167
8. 校园里的以强凌弱对孩子的影响 / 170
9. 行动起来反对以强凌弱 / 172
10. 认识敏感儿童的反应类型 / 174
11. 儿童的教化 / 175
12. 抚摩的作用 / 177

第2章 情绪引发的身体疾病 / 179

1. 焦虑产生的身体症状 / 181





2. 情绪低落产生的身体症状 / 182
3. 冲突会诱发中风和心脏病 / 183
4. 紧张性头痛 / 184
5. 心理压力是糖尿病的重要诱因 / 185
6. 祖辈遗留的问题也会引发疾病 / 187

第3章 家庭简易疗法 / 189

1. 精神崩溃的休息疗法 / 189
2. 重建正常的睡眠模式 / 190
3. 找出过敏反应物 / 192
4. 提高免疫力 / 193
5. 应对突然的感情打击 / 194
6. 区别对待不同的疲劳 / 195
7. 如何帮助情绪消沉的人 / 196
8. 改善情绪的工作疗法 / 197
9. 沉默独处一段时间可减轻心理压力 / 198
10. 音乐疗法 / 199





第4章 自我心理疗法 / 200

1. 认识你所面临的问题 / 200
2. 不要从责备任何人开始 / 202
3. 了解三种不同的现实世界 / 203
4. 了解你来自什么样的环境 / 204
5. 要做好记录 / 205
6. 更深入地了解自己 / 209
7. 家族信息的三个层面 / 210
8. 异常行为方式会世代相传 / 211
9. 分析引起问题的原因 / 213
10. 如何克服自卑感 / 216
11. 夫妻争执的原因 / 217
12. 潜意识扭曲带来的问题 / 218
13. 夫妻关系紧张还是精神崩溃 / 220
14. 性生活与夫妻关系 / 221
15. 正确选择治疗方法 / 222

第1部分 精神心理学基础知识

——● 第1章 精神心理的个体差异性

——● 第2章 对压力的敏感程度因人而异

——● 第3章 自我与个性

——● 第4章 与年龄相关的精神心理

