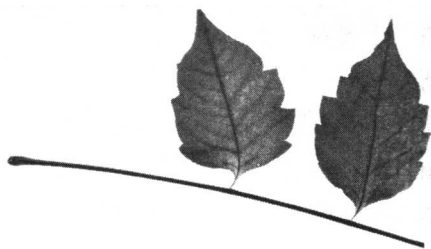


一部成就理想人生 完善健康心智的心理自我保健通典

心理健康自测自疗

范晓清 于俊燕 李欣 编著



中国华侨出版社

内 容 提 要

21 世纪影响人类最大的问题是心理问题；对健康危害最大的疾病是心理疾病。人们都知道大脑是人体的司令部，如果从这里发出的指令是正确的，人们的一切活动则处于正常“轨道”；从生理的角度看，则一切相安无事，机体健康，百病难侵。正如中医所讲：精神内守，病安从来？如果司令部的工作（心理状态）出现了问题，其结果可想而知。

所谓心理健康就是大脑功能的健康，就是人的情感、知觉、性格、意识都处在平衡、稳定的状态。生活在现实中的人，尤其是身处转型期社会的人们，要想保持心理健康又谈何容易！现实中有太多的“不稳定因素”在干扰着人们，有太多的诱惑让人“心旌飘扬”；有太多的欲望让人“欲罢不能”。因此，各式各样的心理问题层出不穷，各种心理障碍困扰着芸芸众生，有谁能在这“苦海”中跋涉而又不受到伤害呢？

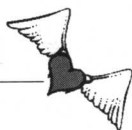
本书就是一部指导在“心海”中安然航行的手册，使您避开心灵的暗礁险滩，驶向健康的彼岸。

本书共三篇，分别是：上篇——心理健康常识；中篇——心理健康自我测试；下篇——心理疾病自我诊断与治疗。针对大众日常易出现的各种心理问题、心理障碍乃至心理疾病，本书提供了解决的具体方法、疗法及测试。读者一册在手，既能“对号入座”，更可“有的放矢”，使心中的“难言之隐”一扫而光！愿广大读者朋友，在本书的帮助下，以轻松、愉悦的心情，面对美好人生，保持心理平衡，享受和谐、安宁的健康生活！



Contents

目录 Contents



上篇 心理健康常识

第一章 什么是心理健康

在日常生活中，百分之百的人都有或曾经有过心理健康方面的问题；但遗憾的是，百分之九十的人并不知道或不愿知道这是心理健康出现了问题。沉重的不科学的某些陈旧观念，让人们沉溺于不知不觉中，备受残缺心灵的煎熬。让愚昧与偏见消逝在科学的光芒之中吧，让我们扬起理智的风帆，美好人生始于心理健康。

什么叫心理健康	4
心理健康的标准	5
有关心理健康的主要学说	7
影响心理健康的个人因素有哪些	9
压力对心理健康的影响	11
心理因素与健康的关系	13
怀孕与胎儿的心理健康特点	14
婴幼儿的心理健康特点	15





儿童的心理健康特点	17
青少年的心理健康特点	18
青春期性心理健康的特征	20
后青春期的心理健康特点	21
中年人的心理健康特点	23
老年人的心理健康特点	24

第 二 章 易出现的心理问题

现代社会竞争激烈，职场、社交、事业，既充满机遇，又矛盾重重。过多的欲望、过多的追求，让人躁动、让人疲惫。面对纷繁的大千世界，渐渐远离了自我，出现众多的心理问题将成为必然。

人人都经历过的逆反心理	27
自私心理有个程度问题	28
狭隘心理是自私的孪生兄弟	29
吝啬心理也是自私的一种表现	31
极易产生的虚荣心理	32
嫉妒心理最伤人	33
过分贪婪导致心绪难平	35
猜疑心理令人坐卧不宁	36
丧失信心易导致悲观心理	38
没有自信必然自卑	39
人人都会遇到的挫折感	41
为什么会产生恐惧心理	43
逃避不是解决问题的好方法	44
现代社会常见的焦虑心理	46
过度紧张后果严重	47
抑郁心理已成为常见病	49
要想成功杜绝浮躁	50
追求完美要适度	52
仇恨心理要不得	53
报复心理像毒蛇	55
偏执心理导致行为怪异	56

发怒使人丧失理智	57
过于自负就是偏执	59
你有过厌倦情绪吗	60
现代社会的副产品——孤独感	62
过分依赖是心理不成熟的表现	63
人生目标缺失症——空虚心理	65
你怕与人交往吗——社交焦虑症	66
怀旧心理让人停步不前	67

第 三 章 如何保持心理平衡

保持心理平衡是门高超的艺术，极少数人能“生而知之”，那是命运之神的特别“眷顾”。然而，对我们大多数凡夫俗子来说，“学而知之”则是唯一的选择。面对巨大的压力，肩负众多的嘱托，你准备好了吗？

如何做到心理平衡	71
学会缓解心理压力	72
什么叫心理防御及方法	73
乐观情绪是最宝贵的财富	74
不可或缺的幽默感	75
如何增强自信心	77
如何克服悲观情绪	78
如何克服虚荣心理	79
如何克服浮躁情绪	81
如何排解压抑情绪	82
尽量克制自私心理	83
防治贪婪与吝啬的方法	84
如何战胜嫉妒心理	86
如何克服自卑心理	87
避免空虚心理的伤害	88
如何避免出现孤独心理	90
战胜恐惧心理的几点建议	91
克服害羞心理的好方法	92



你知道如何化解怒气吗

93

学会淡化仇恨心理

95

中篇 心理健康自我测试

第 二 章 什么是心理测试

心理测试并不神秘，不是巫师神汉们的把戏。科学的心理测试让你体察心灵的脉搏，指导你把握意识的波动，梳理你的情绪，避免可能的偏离。我们有理由相信，在可以看到的未来的日子里，心理测试就像测量血压那样，将成为日常保健的手法之一。

什么是心理测试及作用	100
常见心理测试方法有哪些	101
什么叫情商与智商	103
智力测试的分类与应用	104
什么是人格测试与应用	106
什么是评定量表及分类	108
如何正确应用心理测试	110

第 三 章 心理健康测试

面对不同的心理健康问题，除了格式化的测试手段外，在轻松的氛围中，有针对性的做些心理健康测试是非常有益的。它们既可以让你及时地了解自己的心理变化，更可以提早发现问题，把心理障碍的萌芽扼制在刚刚抬头之际。

你对挫折的承受能力

113



你的心理适应能力如何	115
你的心理状态是否健康	117
你目前是否有心理障碍	121
你是否有抑郁症倾向	123
你目前的生活方式是否健康	125
你是否需要克服害羞心理	128
你的心理年龄是多大	131
你是否经常被恐惧情绪所困扰	133
你是否有战胜困难的勇气	135
你是如何缓解压力的	138
你是如何应对烦恼的	140
你是否时常感到疲惫	142
你是否常常有孤独的感觉	143

第 三 章 日常心理测试

俗话说：最难战胜的敌人是自己。同样，最难了解的事情是自己的心理。又有言说：性格决定命运。此言极是。所谓性格者，乃心理也！健全的性格、稳定的心态、理性的思维、正常的情感；这些心理因素是我们取得成功、享受生活、拥有幸福的基本条件。纠正偏差、了解情商与智商，自我测试一番如何？

你的个性属于哪一种	148
你的情商是怎样的	150
你了解自己性格的弱点吗	153
你是否具有较强的竞争能力	155
你想获得成功吗	157
你是否具有实干精神	159
你与人交往的能力如何	161
你对爱情的看法是否正确	164
你想寻找什么样的伴侣	168
你是否乐意帮助他人	170
你是如何看待金钱的	173



下篇 心理疾病自我诊断与治疗

第 二 章 什么是心理疾病

人的情绪、情感、意识是波动的。中医讲：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这叫“七情”。人人具有，无时不在。这也是人区别于其它动物，而成为“高等动物”之所在。但凡事皆有度，世间万物莫不如是。人如果不能理智的管好自己的言行，任凭“七情”泛滥，而无节制，经常处于失控状态，抓紧去看心理医生，已成当务之急。

什么叫心理疾病	178
判断心理障碍的标准	179
引发心理障碍的原因	181
心理障碍的常见症状	182
常见心理障碍的分类	183
最常见的心理障碍——神经症	185
易于忽视的心理障碍——人格障碍	187
较严重的心理障碍——情感障碍	188
最隐秘的心理障碍——性心理障碍	190
最具社会因素的心理障碍——成瘾	191
最严重的心理疾病——精神分裂症	194
最危险的心理疾病——自杀	196

第 三 章 常见心理障碍

本来是小病，一剂药即可全愈；本来是件小事，只要举手之劳。防微杜渐的道理人人都懂，但事到临头又往往不知。心理障碍本不可怕，“一剂药”、“举手之劳”，即可除之。西汉大文学家枚乘所著名



赋——《七发》，讲楚国太子病，有客以七事打动太子，使其“霍然病已”。由此可见，心理障碍及时调理，治愈极易。

强迫性神经症的治疗	200
焦虑性神经症的治疗	203
恐惧性神经症的治疗	206
疑病性神经症的治疗	209
反社会型人格障碍的调适	212
强迫型人格障碍的调适	215
偏执型人格障碍的调适	217
冲动型人格障碍的调适	220
心因性精神障碍的治疗	223

第 4 章 常见心理疾病

千里之堤，毁于蚁穴。防微杜渐，可保平安。
心理障碍与心理疾病本是同根相连，只不过是程度不同而已。既然疏于防范，已酿成患；眼下之事，亡羊补牢，犹未晚矣！只要不是忌病讳医。没有治不好的病，只有放不下的心。

抑郁症的防治要点	228
癔病症的防治要点	231
精神分裂症的防治要点	234
神经性厌食的防治要点	237
神经衰弱症的防治要点	240
心脏神经症的防治要点	243
胃肠神经症的防治要点	246
儿童情绪障碍的治疗	248
儿童多动症的防治要点	251
儿童品行障碍综合症的防治要点	254
老年性神经症的防治要点	256



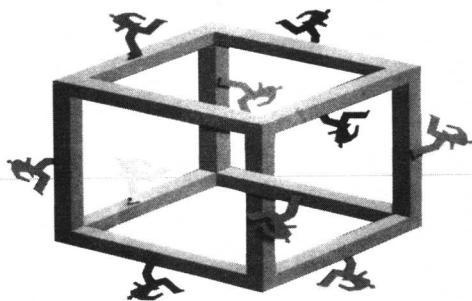
第 4 章 常见心理治疗方法

得什么病吃什么药，是什么症打什么针。采用不同的方法解决不同的问题，这本是老生常谈。对症下药而有效，快速而便捷；对治疗心理障碍与疾病同样如此。拿着烧火棍打狗非常有效，打狼却有力不从心之感。方法的选择看似简单，应用是否得当，却事关奏效与否。

什么是心理治疗	261
什么情况需要做心理治疗	262
内容丰富的精神分析疗法	264
针对性强的行为疗法	265
纠正看待事物方法的认知疗法	266
以现代设备为手段的生物反馈疗法	269
对神经症非常有效的森田疗法	270
具有良性诱导作用的暗示疗法	273
让不良情绪迅速排解的宣泄疗法	274
去除非理性思维的情绪疗法	276
神奇的催眠疗法	277
以时空为序的脱敏疗法	279
通过听觉享受去病的音乐疗法	280
巧妙利用色彩的颜色疗法	282
最易让人接受的谈心疗法	283
全体家庭成员参与的家庭疗法	284
以自信战胜疾病的意念疗法	286



上篇 心理健康常识



Self-Examination
and Therapy for Psychological Health
心理健康自测自疗

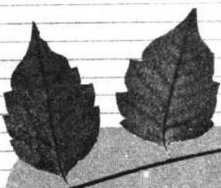


第一篇

心理健康常识

一部成就理想人生，完善健康心智的心理自我保健通典





第一章 什么是心理健康

在日常生活中，百分之百的人都有或曾经有过心理健康方面的问题；但遗憾的是，百分之九十的人并不知道或不愿知道这是心理健康出现了问题。沉重的不科学的某些陈旧观念，让人们沉溺于不知不觉中，备受残缺心灵的煎熬。让愚昧与偏见消逝在科学的光芒之中吧，让我们扬起理智的风帆，美好人生始于心理健康。



什么叫心理健康

由于当今社会压力比较大，人们在学习、工作、家庭等方面都有可能出现问题，如果这些问题处理不好，就会导致人们情绪低落、心理矛盾等，更严重的话就会出现心理问题。随着人们物质生活和精神生活的丰富和提高，怎样保持心理健康已经成为人们关注的焦点。

人的生理健康可以通过各种检查的结果来确认，但是确认人的心理健康就有一定的难度，因此许多学者和专家从不同方面和角度，提出自己的观点和见解。

一、健康的心理状态

有的学者认为，心理健康就是符合社会规范、符合医学标准的心理状态。而不健康的心理状态是指焦虑、情绪低落、有强迫性的行为和思维，并因心理原因而造成皮肤、呼吸、消化等生理方面出现障碍。

世界心理卫生联合会提出心理健康的定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

目前大多数专家认为，一个人仅仅有平衡的心理状态还不能算是心理健康，只有同时具备积极的心理状态，才是真正意义上的心理健康。

二、积极的心理状态

1. 和谐。主要包括内在和谐与外在和谐。内在和谐是指内心的各种欲望、需求与内心价值观的协调性。外在和谐是指个人与环境的和谐，不断适应环境，并且能够化解环境给予的各种压力。

2. 适应环境。人们每天都会遇到各种各样问题，尤其是对于人



际关系的处理。人是社会中的人，每个人每天都在与他人交往，这就需要人们学会如何较好地处理人际关系。心理健康的人不仅乐于与人交往，还能够通过与他人的交往和沟通建立良好的人际关系。

同时他们热爱生活，乐于工作，他们把工作看作是乐趣，而不是负担。他们可以在工作中尽可能地发挥自己的聪明才智，充分体现自身的价值。

3. 成长与完整。个人的成长与完整是指成长要遵循一定的顺序和规律，并且能够根据情况的需要来调整自己的行为，保持自己人格的完整性。个人的成长会受到前一阶段成长的影响，如果前一阶段的成长有障碍，后一阶段的成长也会出现问题，如果不及时地调整，人格的完整性就不能保证，那么心理健康就会出现问题。

4. 幸福感。幸福感是指对自己总的状况比较满意的感觉。但是当今社会的人们越来越感觉不到幸福感，总是有所遗憾和失落。

心理健康的标准

现在人们越来越认识到心理健康的重要性，它直接影响着机体健康，并且对每个人的人生观、价值观、行为产生影响。那么心理健康的标准有哪些呢？按照世界心理卫生联合会提出的定义来看，心理健康的标准主要包括以下几个方面。

一、整体性和协调

1. 生理方面

(1) 遗传基因。由于遗传基因的作用，可能会导致一些人脑损伤或其他神经系统缺陷。也可能是患有某些疾病或是身体有残疾，这样就不可能有一个健康的身体。

(2) 身体健全。残缺的身体会对人的心理健康产生重大影响。首先是身体有残障的人正常的躯体功能不能很好地发挥；其次是身体有缺陷的人心理一般都有自卑感，总觉得自己不如别人，对自己没有信心，不能保持良好的精神状态。这就影响了他们的心理健康。



(3) 生理需要的满足。人的最基本的生理需要是吃饭、睡觉、休息,当身体的这些需要得到满足时,人的精神就处于良好状态,如果它们被剥夺,心理就会出现障碍。

2. 心理方面

(1) 智力正常。智力正常是心理健康的重要指标,智力一般是指人的观察力、记忆力、想像力、思维能力和操作能力的综合。可用智力检测来确定智力的发展水平。

(2) 情绪、情感稳定。情绪、情感稳定是重要的心理健康标准。人都有喜怒哀乐,主要是如何去控制。在生活中人们都会遇到各种各样的困难和挫折,这就要能够协调和控制自己的情绪,能适度地表达和控制自己的情感,保持着稳定的情绪和情感,对生活充满着希望和信心。

不健康的情绪和情感是指具有消极的情绪,如悲、忧、怒等,并且长期保持这种状态。有的是情感长期不稳定,喜怒不定,无法控制。

(3) 人格健全。心理健康的人必须有健全的人格,主要是指气质、能力、性格、理想、信念、人生观等方面能够平衡发展,能够客观地认识自己,正视现实,迎接挑战。

性格是人格的核心,是个人对自己、他人、现实环境所采取的态度和行为方式。健全的性格对心理健康有重要的意义,健全的性格主要表现在对自己、他人、社会的态度和行为方式比较稳定,并且符合社会的规范,有良好的控制能力。

(4) 意志健全。健全的意志是指在自觉性、果断性、自制性、坚持性四方面的良好状态。心理健康的人善于分析情况,决策果断,自制力良好,有毅力和心理承受力。心理不健康的人会表现出武断、固执,或是畏惧、无信心等。如果一个人没有坚强的意志,那么在这个竞争激烈的社会就很难锻炼自己,把握住机遇来迎接各种挑战。

二、良好的环境适应性

人是社会中的人,人们生活在复杂的社会环境中,时时刻刻都



受到环境的影响，如果缺乏社会适应性，就会无法生存和生活，必然会在心理上出现问题。良好的环境适应性主要有三方面。

1. 适应各种自然环境。心理健康的人必须有适应各种自然环境的能力，可以适应不同的气候、温度等。

2. 适应各种人际关系。心理健康的人具有良好的人际关系，他乐于与人交往，与他人和谐地相处，并且有亲密的人可以分享生活中的感受。同时可以在与别人相处中满足自己的需求，并为他人和集体所接受。

3. 适应工作。心理健康的人不会把工作当做“苦工”，而是一种乐趣。一方面他们在工作中充分发挥自己的才能，另一方面可以将工作中所学所感进行总结，以解决遇到的新问题，克服困难，使自己的行为更有效率。

三、幸福感

幸福感是指对自己、工作、人际关系的满意程度。心理健康的人不仅对现在的生活、工作有满意感，并对未来充满希望和信心。

有关心理健康的主要学说

一、精神分析学说

精神分析学说的主要代表人物是弗洛伊德，他认为人在一生的发展中会出现许多不适应的状况。当无法适应这些状况时，就会产生心理问题。如能较好地适应，则成为心理健康的人。

这种学说认为，人的心理存在：

1. 两本能。人类有两种本能：一是性本能，一是攻击本能。性本能与攻击本能存在着一定的关系，性本能推动着行为。在人的心理发展的不同阶段有着不同的危机，如果处理不好，就会出现变态，产生攻击行为。