

张培琰 成秀芳 主编



心理障碍预防与康复必读
——心理医学专家咨询问答

中国农业出版社

心理障碍预防与康复必读

——心理医学专家咨询问答

张培琰 主编
成秀芳

农村读物出版社

(京)新登字169号

心理障碍预防与康复必读
——心理医学专家咨询问答

张培琰
成秀芳 主编

• • •
责任编辑 陈润岐

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 北京市双桥印刷厂印刷

787×1092mm 32开本 9.75印张 208千字

1994年11月第1版 1994年11月北京第1次印刷

印数 1—3000 定价7.80元

ISBN 7-109-03395-3/R·15

前 言

人人有各不相同的个性，其健全与否在程度上也大不相同。有些人的个性有明显偏离，如过于孤癖、猜疑心太重、不合群、情绪很不稳定、心胸过于狭隘等。这些不良的个性特征往往影响情绪、生活及工作或学习，这时就需予以适当的矫正。个性矫正虽不是简单易行的事，但如努力为之，还是有一定效果的，有时甚至能使奇迹出现。如何矫正，就须求助于心理医生。

在人的生活历程中，往往会遇到些特殊的事件。许多人为此而情绪波动，生活离开常态；或采取不恰当的措施，造成不良后果，或郁郁寡欢，钻牛角尖；也有因此而引起身体上的疾病的。这些心理上的问题或由心理引起的问题，需要心理卫生工作者的帮助，进行心理治疗。

神经症——过去称为神经官能症的患者较多见，他们多半就诊于综合医院，且往往不易奏效。这类疾病亦属于心理疾病，也需要心理咨询与治疗。

心理咨询的服务对象是颇广的，如亲属

患了精神病的，也可以从心理咨询中得到一定的知识和方法。又如性功能障碍或性心理障碍——性变态的问题，也可以从心理咨询得到帮助。

一些有心理问题需要咨询的人与其他一些人的情况可能有类似或共同之处。例如某人所遇到的心理问题及进行心理咨询的经过情况，往往与另一些人的情况类似，因而也可以从中得到如何对待自己的心理问题的启发和借鉴。目前的情况是需要心理咨询的人颇多，而从事此项工作的队伍不很大，所以他们中有许多人得不到恰当的心理咨询。本书的作者们有鉴于此，根据他们在心理咨询治疗方面丰富的实践经验，编写了这本《心理障碍预防与康复必读——心理医学专家咨询问答》，以问答形式，列出了有普遍性的200多个心理问题现象及其对治原则或方法。我相信许多面临类似心理问题者可从中得到帮助，从而使自己或自己的家人的心理问题得到解决或纠正，并从中获得许多心理—医学方面的知识。

陈学诗

1994年1月

目 录

序言

绪论

第一章 心理冲突或心理危机

第一节 心理冲突或心理危机的一般问题…………… (9)

1.我两次高考落榜,现在该怎么办…………… (9)

2.我连遭打击心身受挫,有如得绝症之感,该怎么办……………(11)

3.我活泼的侄女变得冷漠、麻木不仁,这是怎么了……………(12)

4.如何对待有攻击心理反应的上司……………(14)

5.同时喜欢两个都喜欢自己的人,应该怎么办……………(15)

6.心理冲突、严重的精神创伤是患精神病的根本原因吗……………(16)

7.如何做遇到心理难题的人的思想工作……………(18)

第二节 人际关系类…………… (19)

8.如何才能建立良好的人际关系……………(19)

9.人际交往中的心理障碍有哪些……………(21)

10.如何克服嫉妒心理……………(22)

11.如何克服羞怯心理……………(24)

12.如何克服自卑心理……………(26)

13.如何克服猜疑心理……………(28)

第三节 恋爱与婚姻类…………… (29)

14.如何摆脱初恋阶段的性困扰……………(29)

15.如何对待恋人与异性交往……………(31)

16.如何对待恋爱中的年龄代沟……………(33)

17.如何摆脱恋爱焦虑症	(35)
18.如何对待恋人间的爱好障碍	(36)
19.男人是双面人吗	(38)
20.如何对待第三者插足	(40)
第四节 学习与先天性智能障碍类	(43)
21.特殊性学习无能及其治疗	(43)
22.儿童多动症有哪些表现,怎样与活泼调皮区别	(44)
23.儿童多动症产生的原因及治疗	(46)
24.我应怎样努力才能“博学多才”.....	(48)
25.如何坚持学习而不半途而废.....	(49)
26.升学竞争中的“疲劳综合征”.....	(50)
27.学习中如何避免“顾此失彼”	(50)
28.怎样才能“过目成诵”及“博闻强记”	(52)
29.记忆丢三落四,考试成绩不佳怎么办	(53)
30.机械记忆好,但缺乏想象力和创造性,有无弥补办法	(54)
31.边听音乐边学习行吗	(55)
32.人老了就一定会变糊涂了么.....	(56)
33.为什么我怎么努力也通不过自学高考.....	(57)
34.该记的记不住,不该记的却记得很清楚,这是怎么回事 ...	(58)
35.“三岁看小,七岁看老”的说法对吗	(59)
36.我真是天生比别人笨么	(60)
37.如何对待考试的坏成绩	(61)
38.我的家乡为何傻子多	(62)
39.哪些原因可以造成先天性智能低下	(64)
40.一个人的智商如何计算	(66)
41.如何为低智者提供就业机会,如何鉴定他们的工作能力 ...	(68)
42.怎样才能准确地检查出先天畸形的胎儿	(70)
43.如何对低智儿童进行教育与训练	(71)

第二章 神经系统障碍

44.神经官能症有哪些基本特征	(74)
45.我这种症状属于神经官能症吗	(75)
46.神经症反应与神经症是一回事吗	(76)
47.神经官能症久了会不会成为精神病	(78)
48.什么样的人在什么情况下易患神经官能症	(79)
49.如何避免患神经官能症	(80)
50.神经官能症是可以治愈的么	(82)
51.练气功、体育锻炼或休息疗养能治好神经官能症么	(83)
52.心脏神经症有治吗	(84)
53.据说森田疗法很神奇,它都适合哪些神经症	(86)
54.神经质性格有哪些特点	(87)
55.神经质症是怎样形成的	(88)
56.森田疗法的基本内容及治疗原理	(88)
57.如何理解作为森田疗法核心内容的“顺应自然,为所 当为”	(94)
58.如何用住院森田疗法治疗强迫症	(96)
59.如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼	(98)
60.我这种现象属于焦虑症吗?如何对治	(101)
61.强迫症的表现及治疗	(104)
62.青春期社交恐怖症及其治疗	(107)
63.抑郁症及其治疗	(109)
64.疑病性神经症的表现及治疗	(111)
65.癔症的表现及治疗原则	(113)

第三章 心身疾病及心理生理障碍

第一节 心身疾病障碍

66.听说高血压属心身疾病,必须心理治疗,对吗	(114)
67.怎样才能根治我的支气管哮喘	(115)
68.医生说我患了原发性高血压,我应如何正确对待	(116)
69.冠心病的治疗有哪些原则	(118)

70.消化性溃疡的成因及综合治疗原则	(119)
71.过敏性结肠炎的表现及综合治疗	(121)
72.各类神经性皮炎的成因及治疗	(123)
73.斑秃的表现及治疗原则	(124)
74.偏头痛的表现及治疗	(124)
75.更年期综合征的表现及治疗	(126)

第二节 心理生理障碍..... (127)

76.失眠症的原因、表现及治疗原则	(127)
77.倒夜班引起的睡眠综合症应如何对待	(128)
78.我儿子得了一种在白昼走路时突然间睡着一会儿又醒 来的怪病,是怎么回事,应如何对待	(130)
79.我因高考复习紧张和挫折而得了呕吐症,不时发作,应 如何治疗	(131)
80.我女儿因减肥引起厌食、呕吐、重度营养不良,医疗 无效,应该怎么办	(134)
81.我女儿因严重惊吓而出现了暴食、自我催吐、停食症 状,是怎么回事,应如何治疗.....	(136)

第四章 精神疾病障碍

82.神经病与精神病是一回事吗	(138)
83.心理障碍与精神病两种说法有何区别	(139)
84.我女儿的这种症状是精神不正常吗	(139)
85.严重的神经衰弱会不会发展成精神病	(140)
86.精神病是“气上所得么”.....	(141)
87.精神病会遗传吗	(142)
88.我能与有精神病母亲的男朋友结婚吗	(142)
89.我的妻子适宜怀孕吗	(143)
90.精神病的发生与性格类型有必然联系吗	(144)
91.我儿子有一些异常表现,应如何避免他发展成精神病...	(144)
92.精神病通过思想开导能治好吗	(145)

93.精神病人对其行为负法律责任么	(146)
94.与精神病人“通奸”犯法吗	(146)
95.被判刑的精神病“嫌疑犯”由谁提请进行司法医学鉴定…	(146)
96.精神病人在某些方面可以表现得跟正常人一样么	(147)
97.多疑敏感, 好猜疑算不算精神病	(148)
98.脑电图及CT能检查出精神病么	(149)
99.医生是如何诊断精神病的, 其方法有无科学性	(149)
100.癫痫病人是否有脑电图异常	(150)
101.他是在装精神病么	(151)
102.精神分裂症的预后如何	(152)
103.慢性精神分裂症的表现及治疗原则	(153)
104.什么是精神残疾	(153)
105.我的精神病为什么会有性质完全相反的两类表现	(154)
106.隐匿性抑郁症的临床表现及治疗原则	(155)
107.反应性抑郁症的表现及治疗原则	(156)
108.这是不是他的精神病传染给了她	(157)
109.我父亲这是老年性痴呆吗	(158)
110.对精神发育迟滞的孩子应如何对待	(159)
111.如何才能避免出生呆傻儿	(159)
112.如何使饮酒成性者戒酒	(160)
113.长期过量饮酒会导致严重精神障碍恶果吗	(160)
114.哪类药物易导致药物依赖	(161)
115.我已成了安眠药的重型依赖者, 怎样才能解除	(162)
116.“冲喜”能治好我儿子的病么	(163)
117.精神分裂症恢复期能否停药有关药物	(164)
118.是否可用中药治疗精神病	(164)
119.电疗对精神病人有无坏处	(165)
120.为什么许多医院都不进行胰岛素昏迷治疗了	(166)
121.什么样的精神病人可以作脑外科手术	(166)
122.抗精神病药物引起的副反应应如何解除	(167)

- 123.精神病人在家治疗应注意哪些问题 (168)
- 124.迟发性运动障碍的治疗原则 (169)
- 125.抑郁症患者出现了心脏病,如何选择治疗药物 (169)

第五章 人格障碍

- 126.人格与性格是否是一回事,具体含义是什么 (171)
- 127.人格特点是怎样形成的 (172)
- 128.如何评价一个人的性格 (173)
- 129.如何培养独生子女的健全人格 (174)
- 130.人格与精神病、神经症的发生有无关系 (176)
- 131.什么是人格障碍 (177)
- 132.什么是反社会型人格障碍 (178)
- 133.冲动型人格障碍的特征 (180)
- 134.偏执型人格障碍的特征 (181)
- 135.分裂型人格障碍的特征 (182)
- 136.强迫型人格障碍的特征及治疗 (184)
- 137.表演型人格障碍的特征及治疗 (184)
- 138.人格障碍算不算病 (185)
- 139.强迫型人格障碍能用药物治疗吗 (186)
- 140.冲动型人格障碍能用药物治疗吗 (186)
- 141.循环型人格障碍能用药物治疗吗 (187)
- 142.对人格障碍能进行哪些心理治疗 (187)
- 143.如何预防形成人格障碍 (188)

第六章 性功能障碍

第一节 性、性欲、性功能及男性性功能障碍..... (189)

- 144.如何正确看待性与性活动 (189)
- 145.如何培养健康的性心理 (190)
- 146.不能进行正常的性生活就是性功能障碍吗 (191)
- 147.什么是男性性功能障碍 (191)
- 148.什么是性欲,影响性欲的因素有哪些 (191)

149.男女性欲有哪些区别	(192)
150.阳痿是什么原因引起的, 如何治疗	(193)
151.如何才能知道是心理性阳痿还是器质性阳痿	(194)
152.性欲与年龄的关系是怎样的	(194)
153.什么是早泄, 早泄是如何发生的, 怎样治疗	(195)
154.性交时不能射精, 应该怎么办	(197)
155.遗精对身体健康有无害处	(198)
156.新婚性交失败是什么原因, 应该怎么办	(199)
157.性交时男方感到疼痛是怎么回事, 如何治疗	(200)
158.阴茎大小的正常标准是什么, 短小阴茎能否增大	(200)
159.青少年手淫有无害处, 应怎么办	(202)
第二节 女性性功能障碍	(203)
160.性生活不协调, 女性也有责任吗	(203)
161.女性性交障碍是怎么回事, 应如何治疗	(203)
162.女性性交疼痛是怎么回事, 怎样治疗	(204)
163.性交后阴茎不能拔出怎么办, 如何避免	(205)
164.我妻子在性交后总不满意, 是怎么回事	(206)
165.女性性欲高潮障碍有哪些表现, 原因是什么	(207)
166.性交后阴道流出大量精液, 会不会影响受孕	(208)
第三节 性功能障碍的其他问题	(209)
167.新婚之夜的“见红”是否就是少女贞操的标志	(209)
168.绝育手术是否会影响性生活	(210)
169.新婚期性生活怎样才能过得美满愉快	(210)
170.我是一个快要结婚的女青年, 对婚后的性生活有一种恐 怖感, 应怎么办	(211)
171.我近80岁了还有性要求, 正常吗	(212)
172.心脏病患者能否过性生活	(213)
173.孕妇能否过性生活	(213)
174.精液中带血是怎么回事	(214)

175.正确的性交应该怎样进行的	(214)
176.不育症都有哪些表现,怎样治疗	(218)
177.夫妻常吵架会不会引起不育	(218)
178.什么时间进行性交最好	(219)
179.性交间歇期以多长为宜	(219)
180.性交持续时间越长越好么	(220)
181.性交的姿势有哪些,如何选择	(222)
182.射精时疼痛是怎么回事	(223)
183.“蜜月膀胱炎”是怎么回事,如何治疗	(224)
184.老年人应如何安排自己的性生活	(224)

第七章 性心理障碍

第一节 判断性心理障碍的原则..... (227)

185.如何区别性犯罪与性心理障碍	(227)
186.我们夫妻这属于性功能障碍还是性心理障碍	(228)
187.我的同学用小刀割自己的阴茎,是不是他有性心理障碍	(229)

第二节 性心理障碍的各种表现..... (230)

188.我的一个男性学生想找一个男性作为终身伴侣,并为此而痛苦不堪,是不是他精神出了问题	(230)
189.我的丈夫对我很冷淡,但却与他大学的一位男同学搞同性恋,这是不是流氓行为	(232)
190.我同学13岁的女孩想变成男孩,一切模仿男孩,讨厌自己是女孩,这是怎么回事,有心理障碍吗	(233)
191.我们厂一位男工人每晚都打扮成女人样外出,这是不是品质恶劣	(234)
192.偷女人的内衣、内裤、用品等成癖,经劳教也不改,是一种什么心理,怎样才能纠正	(235)
193.我的一位女同学因嫌恶男性至极而自杀了,性心理变态难道能发展到这种地步吗	(237)

194.我见到听到过许多故意在女孩面前暴露自己阴部的男青年, 请问这是怎么回事	(238)
195.我70岁的父亲无节制不分时间场合地要求与母亲同房, 请问他是不是出现了性心理变态	(240)
196.我18岁的外甥小时胆小现在却因在女同学面前露阴偷盗等被拘留, 请问他是性心理障碍还是精神分裂症 ...	(241)
197.我的侄子因小时看见父母作爱而最后发展成窥阴癖以至被拘留, 应怎么办	(243)
198.怎样区分童恋癖与性犯罪	(244)
第三节 性心理障碍的治疗	(246)
199.家庭在治疗性心理变态中应充当什么角色	(246)
200.手术能治疗异性癖吗	(247)
201.如何防止性心理障碍出现	(248)
第八章 各年龄组的心理卫生	
第一节 胎儿期	(251)
202.听说孩子的教育要从胎儿开始, 是这样吗	(251)
203.应该从哪几方面着手进行胎教	(251)
204.如何做好孕期保健	(252)
205.怀孕期应注意戒止哪些方面	(253)
206.如何照顾妊娠期间情绪不好的妻子	(254)
207.怀孕前应注意哪些事项才有利于优生	(255)
第二节 幼儿、儿童期	(255)
208.如何进行幼教工作, 以利形成儿童健康的心理基础 ...	(255)
209.独生子女教育中的关键环节是什么	(257)
210.幼儿与父母在一起生活好还是不在一起生活好	(257)
211.如何才能避免独生子女形成过分独立、任性和自我中心的性格	(258)
212.家庭意见不一统一、闹分歧对孩子健康心理形成有影响吗	(259)

213.独生子女的任性、自我中心性格是怎样形成的,应该怎样纠正	(260)
214.什么是健康的儿童心理状态,如何使儿童心理健康地成长	(262)
215.从哪里着手进行儿童智力开发才是最要紧的	(263)
216.什么是儿童身心疾病,如何预防	(264)
217.男孩为什么早期发育比女孩慢	(265)
第三节 青春 期	(266)
218.对人格成熟关键时期的青春期的孩子,应注意哪些方面的教育	(266)
219.孩子青春期危机有哪些表现	(268)
220.我的孩子读高一,总是喊烦,这是不是正常心理	(269)
221.造成青春期孩子不安与烦恼的原因是什么	(270)
222.青春期精神不正常有哪些特征	(271)
223.女孩青春期性成熟有哪些生理和心理特征	(272)
224.青春期与青年期的心理生理特点是否一样	(274)
225.青春期孩子自我意识的矛盾	(274)
226.青春期应从哪几个方面注意心理卫生	(275)
227.青春期的孩子不服家长管教怎么办	(276)
第四节 中年 期	(277)
228.如何面对人到中年出现的种种苦恼	(277)
229.中年人如何进行自我心身保健	(278)
230.中年人如何正确处理与家庭成员特别是自己子女的关系	(279)
231.中年夫妻感情淡化,是否就意味着要离婚	(281)
232.中年人如何对待繁重的工作、家庭负担和各种矛盾	(282)
233.如何正确对待与丈夫的感情问题	(284)
234.我妻子这是不是更年期综合征,如何正确对待	(285)
第五节 老年 期	(286)

235. 如何避免“离退休综合征”	(286)
236. 如何对待老年人的孤独感及夫妻间的争吵	(287)
237. 如何对待老年人性格的变化, 使之焕发出青春活力 ...	(288)
238. 老年人常见的心理障碍有哪些, 如何治疗	(289)
239. 如何解除离退休前的种种疑虑	(290)
240. 如何保持发挥老年人的智力潜能	(293)
241. 如何对治老年人的消极情绪	(294)
242. 我今年60岁了, 该不该再婚	(295)

绪 论

健康是人类生存的重要内容。每一个人都希望有健康的体质，都追求健康。但对什么是健康却有不同的理解。长期以来，许多人对健康的理解往往是片面的躯体健康；也就是说只要人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，没有身体缺陷或疾病即为健康。诚然，躯体健康是健康的重要组成部分，但是如果没有心理健康，则还未达到真正健康的标准。世界卫生组织1948年成立时通过的宪章规定：健康是一种身体上、心理上和社会上的完美状态，而不只是没有躯体疾病和虚弱现象。这就是说，健康包含下列三种含意：一是躯体健康，二是心理健康，三是良好的社会适应能力。所谓心理健康系指一个人性格健全，智能良好，对精神刺激或压力有良好的承受能力或抵抗力，善于自我控制和调节，有一定的社会交往能力，其心理活动与环境保持同一性，行为正常，情绪稳定。一个人只有保持躯体健康及心理健康，才能良好地适应社会环境。另外，我们还应看到，许多躯体疾病的发生发展与社会—心理因素（心理压力、紧张刺激、生活事件及遭受挫折等等）有密切关系，诸如高血压、冠心病、溃疡病、某些支气管哮喘及皮肤疾病、神经性厌食症与某些睡眠障碍等等；近些年来，有越来越多的学者认为癌症的发生亦与社会—心理因素密切有关。这一类疾病统称为心身疾病。而长期经受躯体疾病折磨的患者，也会出现心理情绪反