

00007768

B844.2-62

01



青年素质教育丛书

青年必知心理咨询手册

主编
檀明山

中国
社会
出版
社



C0483149

图书在版编目 (CIP) 数据

青年必知心理咨询手册/檀明山主编. -北京:中国社
会出版社, 2000.1

ISBN 7-80146-328-5

I . 青… II . 檀… III . 青年心理学-基本知识 IV . B844.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 76415 号

丛 书 名: 青年素质教育丛书
书 名: 青年必知心理咨询手册

编 者: 檀明山
责任编辑: 王 前

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: 66051698 电传: 66051713
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂
开本印张: 1/32 20.5
字 数: 400 千字
版 次: 2000 年 1 月第一版
印 次: 2000 年 2 月第三次印刷
印 数: 8001 — 13000 册

书 号: ISBN 7-80146-328-5/Z · 126
定 价: 25.00 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

导 读

我们生活在一个知识飞速增长的时代，同时我们的国家正处在一个巨大变革的时期，每一个青年人都希望为国家做出更多的贡献，每一个青年人都渴望事业成功。所以，我们每天都能感觉到“危机与机遇共存”这句话的真正含义。我们每天都能深切地体会到：我们不懂的东西太多了，我们必须学习的东西太多了。我们需要不断从书中吸收知识，充实自己的头脑，提高自己的素质，才能适应这个对我们要求越来越高的时代。但是，我们总是显得忙忙碌碌，总是觉得没有时间。我们不想总是重复“时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”这样的忠告。我们只想提醒自己：一个文盲挣大钱的时代已经过去，知识与成功二者的关系已经越来越紧密。急功近利只能使我们在时光流逝中越来越没有底气，而只有沉下心来踏踏实实地积累知识与能力，才会使我们拥有把握未来机遇与成功的实力。

值得我们高兴的是，人们已越来越重视积累知识，提高自己的素质。《青年必知心理咨询手册》就是在这种环境下诞生的。

《青年必知心理咨询手册》立足现代生活实际，针对青年的心理特点，解答青年人在日常工作、学习和生活中经常遇到的各种心理问题，提供系统、科学的心理健康的调适、保健和心理治疗方法，指导青年消除心理障碍，走出心理误区，以健康成熟的心理面对各种日益增加的升学、就业、婚姻、家庭等社会应激事件。

《青年必知心理咨询手册》就心理咨询的特点和规律，

以准确贴切、鲜明犀利、生动活泼、简洁明了的语言，对心理医学理论和心理治疗方法进行充分而科学的阐释，具有很强的可读性。

《青年必知心理咨询手册》一书取材丰富，剖析出新，虚实相谐，事理兼备，具有十分突出的实用性；同时，力求概念明确，说解严谨，注重心理治疗的可操作性。

本《手册》共分心理调适咨询、心理保健咨询、青春期心理咨询、性心理咨询、心身疾病咨询、精神疾病咨询、心理治疗咨询七大部分。全书总分有序，前后贯通，和谐完整，浑然一体，框架体系具有明显的开拓性。

本书由长期从事心理学研究和心理咨询的专家、学者，在掌握大量心理学、医学、社会学及心理医学文献的基础上，钩玄提要，博中取约，纂集而成。编创人员相信，这部内容充实、形式活泼、富有特色的读物，一定会受到广大青年读者的喜爱和欢迎。

愿《青年必知心理咨询手册》一书成为你的案头同伴、良师益友。

目 录

I 心理调适咨询

什么是人的心理	1
怎样保持心理平衡	3
什么是心理补偿	5
什么是心理冲突	6
什么是心理防御	8
什么是心理测验	10
怎样建立自信心	12
怎样增添自信心	13
什么是心理素质	15
怎样增强记忆力	17
怎样科学用脑	18
什么是直觉判断法	19
怎样调节情绪	21
什么是感情应力学	23
怎样克服感情用事	25
什么是定势错位	27

怎样培养幽默感	29
什么是自我意识	31
怎样进行自我评价	32
什么是“第一印象”	33
怎样做到人缘好	35
怎样改变不合群性格	36
怎样适应社会环境	39
怎样处好邻里关系	40
怎样使心灵充实	41
怎样克服自我封闭心理	42
如何控制紧张情绪	44
怎样应付心理压力	46
怎样减轻心理压力	48
怎样解除过度精神紧张	49
怎样做到紧张适度	51
青年女性如何自我调节	52
怎样应付惊吓	54
怎样消除误会	55
危急中怎样解救自己	58
怎样战胜孤独	59
为什么会产生内疚感	61
怎样摆脱忧愁	63
如何克服忧虑	64
怎样改变情绪低落	66
怎样培养积极心态	67
怎样改变冷漠	69
怎样克服优柔寡断	70
怎样克服目光短浅	71

目 录

怎样克服自卑心理	73
怎样战胜软弱	75
怎样克服精神萎靡症	76
怎样克服吹毛求疵心理	78
怎样克服信息焦虑	80
怎样摆脱强迫空想	82
怎样克服消极心理暗示	84
怎样解脱情感束缚	85
怎样克服轻浮造作	87
怎样克服完美心理	88
受到挫折怎么办	90
怎样才能梦想成真	92
心烦意乱怎么办	94
如何接受生活中刺激	95
怎样适应社会竞争	97
怎样适应海外生活	98
怎样克服粗心大意	101
怎样消除职业应激	103
怎样学会关心别人	104
怎样改善家庭情绪	105
如何对待与朋友争吵	108
怎样克服爱发脾气的毛病	109
怎样使自己不发怒	111
怎样控制急躁情绪	112
怎样克服懊丧情绪	113
怎样改变失意情绪	115
怎样排除悲观情绪	117
怎样培养乐观情绪	118

怎样消除敌对情绪	121
如何克服羞怯心理	123
怎样克服虚荣心理	124
怎样克服自大心理	125
怎样克服逆反心理	127
怎样克服病态怀旧心理	129
怎样克服浮躁心理	131
怎样克服压抑心理	133
怎样克服自私心理	136
怎样克服贪婪心理	139
怎样克服吝啬心理	141
怎样战胜恐惧心理	143
怎样破除迷信心理	145
怎样预防自杀心理	147
怎样预防性犯罪	149

II 心理保健咨询

什么是心理健康	151
怎样做好心理保健	152
怎样进行心理咨询	154
音乐为什么有益健康	156
哭为什么有益健康	158
怎样做到笑口常开	159
如何消除“第三状态”	161
为什么心理会影响健康	163
哪些心理因素会引起疾病	164
哪些疾病与心理因素有关	165

目 录

如何消除心理障碍	166
怎样减轻疼痛感觉	168
怎样预防致癌	170
什么是变态心理	171
失眠成疾怎么办	173
什么是梦游症	175
怎样避免做恶梦	177
怎样当好家庭心理医生	179
怎样进行心理护理	181
如何进行术前心理治疗	183
怎样进行家庭心理护理	185
什么是药物心理效应	187
什么是心理性疼痛	189
如何克服神经过敏症	190
什么是应急综合症	193
什么是怯场综合症	195
什么是自臭恐怖症	196
什么是恐高症	198
如何克服看牙病的恐惧	199
怎样矫正口吃	201
怎样戒除不良习惯	203
怎样戒除酗酒行为	205
怎样戒除吸烟习惯	206
怎样改变赌博恶习	207
什么是药物依赖	209
怎样使吸毒者戒毒	212
什么是“快节奏”综合症	214
什么是“股市综合症”	216

什么是电子计算机神经症	218
-------------------	-----

Ⅲ 青春期心理咨询

青春期心理特点是什么	220
青春期男子性心理有哪些变化	222
如何进行早期性教育	224
青春期两性性心理有哪些差异	226
怎样对青年进行性教育	228
怎样度过月经期	229
什么是青春期的性敏感	230
少年少女有哪些不健康心理	232
什么是青春期的挫折综合症	233
如何把握初恋心理	235
如何把握热恋心理	237
恋爱中怎样考验恋人	240
怎样防止恋爱错觉	242
怎样克服恋爱中“以貌取人”	244
怎样了解恋爱中女性心理	246
怎样了解恋爱中男性心理	249
如何克服恋爱中光晕心理	251
怎样克服恋爱中自感心理	252
怎样克服恋爱中“高原心理”	254
怎样克服恋爱中嫉妒心理	256
为什么不要婚前同居	257
怎样选择理想配偶	259
未婚先孕怎么办	263
怎样摆脱单相思	264

目 录

怎样对待“三角恋爱”	265
怎样向恋人求爱	267
求爱遭到拒绝怎么办	269
失恋者怎样做好心理调整	270
什么是恋爱挫折综合症	271
怎样中断恋爱关系	273
怎样排除失恋痛苦	274
怎样控制性冲动	276
性梦是怎么回事	277
怎样戒除手淫恶习	278
怎样防治“遗精病”	280
怎样治疗对视恐怖症	281
如何对待孩子的隐私	283
为什么少男少女易患“花癍”	285
什么是考前综合症	287
考场上怎样控制紧张情绪	288
什么是考试焦虑综合症	289
什么是“考场恐慌症”	291
如何调整落榜后心理失衡	293

IV 性心理咨询

什么是性心理	295
怎样做好婚前心理准备	297
怎样度过新婚之夜	299
夫妻性生活有哪些心理特点	301
怎样度过新婚蜜月	302
性生活心理卫生原则是什么	305

如何度过婚后矛盾期	306
怎样建立理想的夫妻关系	308
夫妻分居两地怎么办	310
夫妻性格不合怎么办	311
怎样克服爱情厌倦心理	313
怎样对待性骚扰	315
“第三者”插足怎么办	317
为什么会发生婚外恋	318
如何预防移情现象	322
妻子爱交际怎么办	323
妻子有外遇怎么办	326
妻子爱“吃醋”怎么办	328
怎样消除“妻管严”的弊病	329
丈夫脾气坏怎么办	333
丈夫爱猜疑怎么办	335
怎样避免因家务闹矛盾	337
女性如何摆脱男性的纠缠	338
什么是离婚后遗症	341
如何满足女性心理需要	343
什么是“更年期综合症”	345
什么是性功能障碍	346
妻子性冷淡怎么办	348
什么是性交恐惧综合症	349
怎样矫正性冷淡	351
什么是性高潮障碍	352
怎样治疗性交疼痛	355
什么是性厌恶	358
哪些心理因素导致阳痿	361

目 录

怎样治疗阳痿	362
怎样治疗早泄	363
怎样治疗不射精症	364
什么是性变态	368
什么是同性恋	370
怎样克服再婚心理障碍	373
什么叫易性癖	375
什么是性洁癖	377
什么是恋物癖	379
什么是自恋癖	380
什么是窥淫癖	382
什么是露阴癖	384
什么是摩擦癖	387
什么是异装癖	389
什么是恋童癖	391
什么是施虐狂	392
什么是受虐癖	394
什么是“性病过治综合症”	396

V 心身疾病咨询

身心健康的标准是什么	399
什么是心身疾病	401
怎样治疗心身疾病	403
过度紧张会导致哪些疾病	404
怎样治疗支气管哮喘	406
怎样治疗原发性高血压	407
怎样治疗冠心病	409

怎样治疗溃疡病	410
什么是神经性厌食症	412
怎样避免情绪性腹泻	413
怎样治疗紧张性头痛	414
怎样治疗偏头痛	416
怎样治疗肥胖病	417
怎样用行为控制法减肥	418
怎样治疗糖尿病	419
怎样治疗甲亢	422
紧张为什么会引起月经病	423
怎样治疗不孕症	426
如何治疗咽异感症	427
什么是颞颌关节症候群	429
怎样治疗美尼尔氏病	431
怎样消除眼疲劳	432
怎样治疗原发性青光眼	434
怎样治疗功能性耳聋	436
为什么皮肤病与心理因素有关	437
怎样治疗神经性皮炎	438
怎样治疗瘙痒症	440
怎样治疗荨麻疹	442
怎样治疗斑秃	443
怎样治疗风湿症	444

IV 精神疾病咨询

什么是精神疾病	447
什么是疑病症	449

目 录

什么是癔病	451
癔病性晕厥怎么办	452
什么是神经衰弱	453
什么是精神分裂症	455
如何诊治多疑症	457
什么是人格障碍	459
什么是自恋性人格障碍	463
什么是偏执型人格障碍	465
什么是反社会型人格障碍	467
什么是依赖型人格障碍	469
什么是回避型人格障碍	470
什么是畏惧型人格障碍	472
什么是循环型人格障碍	474
什么是癔症型人格障碍	476
什么是强迫型人格障碍	478
什么是分裂型人格障碍	481
什么是攻击型人格障碍	483
怎样治疗焦虑症	485
如何治疗强迫症	487
什么是抑郁症	490
什么是恐怖症	492
什么是躁狂症	493
如何治疗摄食障碍	494
什么是恐癌症	495
怎样治疗钟情妄想	498
如何治疗精神创伤	499
怎样早期发现精神疾病	500
什么是反应性精神病	502

家里有人得了精神病怎么办	504
精神病发作怎么办	505
怎样治疗精神疾病	507
如何使用精神药物	509
精神病人不愿治疗怎么办	511
精神病人拒食怎么办	513
怎样预防精神病复发	514

Ⅶ 心理治疗咨询

什么是心理疗法	516
什么是自我调整疗法	518
什么是精神分析疗法	520
什么是厌恶疗法	522
什么是心理康复法	523
什么是行为疗法	525
什么是谈心疗法	527
什么是安慰疗法	529
什么是暗示疗法	530
什么是疏导疗法	532
什么是催眠疗法	534
什么是意念疗法	536
什么是音乐疗法	538
什么是颜色疗法	539
什么是生物反馈疗法	541
什么是紧张疗法	543
什么是系统脱敏法	545
什么是不良情绪系统消除法	547