

<<无病先无忧>>

图书基本信息

书名：<<无病先无忧>>

13位ISBN编号：9787538439717

10位ISBN编号：7538439714

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吉川武彦

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<无病先无忧>>

### 前言

健康地生活在“精神时代”21世纪被称为“精神的时代”，但是人们对于精神的了解处于何种程度呢？

脑的情况单纯依赖X光是无法弄清楚的，不过通过血管摄像就能够探测出来。

脑CT及MRI(核磁)可以清楚地显示脑内结构，但无法了解它的具体功效。

想要了解脑的作用，脑电波多少可以提供一些信息。

但将这些脑电波信号和脑形态情况结合起来研究的技术目前尚处于开发阶段。

脑的作用已经逐渐被人们认知。

那么，“精神”会不会也像这样被我们所逐渐认识并了解呢？

21世纪是科学技术日新月异的时代，也许不仅仅是脑的作用，就连精神的作用也会被研究清楚。

而且，当精神处于不健康的状态时，说不定可以采取一定措施来消除不良症状。

但是，我们不能一味地等待这项技术被开发和完善。

因为我们每天都要与烦恼、痛苦以及精神压力抗争。

现在是时候想想解决问题的办法了。

而且，当你身边有身陷苦闷的人或亲友，你也可以伸出援助之手。

这时，你就会思考自己的烦恼、痛苦是何种问题，该采用怎样的方式消除它们。

当你一个人无法解决这些问题的时候，就会盼望可以从其他人那里获得帮助。

为了帮助那些被这些问题困扰的人们而出版的相关刊物不胜枚举。

因为这些烦恼和痛苦的源头是身体疾病，这些书籍大多是由医生撰写的。

他们可以算是这方面的专家吧。

然而，并非所有的烦恼和痛苦都与疾病有关。

尽管如此，我们所能了解的信息几乎都是与疾病相关联的，且大多采用“你患有某某疾病”“某某疾病的原因是……”“治疗应采取某某手段”等。

## <<无病先无忧>>

### 内容概要

你对于心理健康的了解属于何种程度？

你是否有时会怀疑自己得了某种疾病，却总是下不了医院检查的决心？

当心理处于不健康的状态时，你是否会采取一定措施来消除这些不良症状？

本书的目的就是安抚你的不安情绪。

翻开书就可以看到，沿着诊断图中箭头所示方向，最后可以得到“无须担心”或“基本正常”等结论。

解释心理出现异常症状的原因，满足你想更加深入、了解病情的需求。

通过彩色插图，解释心理层面的不适是如何通过身体上的病症表现出来的；通过“YES、NO”的回答方式进行自我心理状态的诊断，能轻松判断出可能引发这些病症的疾病；全面系统地总结了困扰现代人的各种心理疾病，并提供了预防和治疗相关疾病的理论知识；把难以理解的心理疾病的实质，通过图表、插图进行解说，浅显易懂；附加了索引页，并对难懂词语进行了易于理解的说明。

<<无病先无忧>>

作者简介

作者：(日)吉川武彦

<<无病先无忧>>

书籍目录

第1章 图示诊断 根据症状推断心理疾病 睡眠状态不佳 经常做噩梦, 梦魇 白天十分困倦, 忍不住瞌睡 烦躁、易怒 为小事烦心 精神萎靡 产后身体状况发生了变化, 对婴儿失去耐心 不愿见人 感情淡漠 不愿出门、害怕出门 不愿上班、害怕上班 对工作、家庭及日常活动感到力不从心 不工作的时候感到不安 在众人面前会紧张得结舌、脸红、颤抖 太过在意别人的眼光 意志消沉 语无伦次 洁癖症 头脑迟钝 健忘、记忆力减退 .....第2章 心理原因引发的多种疾病第3章 心理疾病的治疗方法第4章 在日常生活中预防心理疾病

## &lt;&lt;无病先无忧&gt;&gt;

## 章节摘录

与性功能不全相关的其他心理状态正如性欲减退的病例研究中所表现出来的那样，我们的心理状态对性行为有很大的影响。

抑郁症和神经官能症等心理疾病也可以是除了性欲减退以外的性功能不全的原因。

其实，性功能不全和这些疾病本身并没有什么关系，而是受到了各种心理状态的影响。

那么，除了心理疾病以外，什么样的心理状态对性行为能够产生什么样的影响呢？

在这里，我们来探讨一下，除了性欲减退以外的性功能不全。

性厌恶一般认为产生性厌恶，多数情况下是因为夫妻之间的爱情发生了变化。

但是，男人和女人的爱情变化是有些不同的。

男性在开始时，怀有男女之间的爱情，把妻子看作性行为对象。

但是，在漫长的夫妻生活中，“男女之爱”变成了对家族、对亲人的爱。

因此，在性爱的情况下，便感到是近亲之间的不伦(有的没有达到思想意识水平)而拒绝性爱。

这样的例子屡见不鲜。

另一方面，女性从某个时候开始回避性交的原因，除了在男性中常见的情形外，还由于夫妻吵架、丈夫变心、丈夫屡次发生阳痿等，产生了“丈夫背叛了自己”等失望、消极的情感，进而对性交产生了厌恶感。

另外，流产、难产、妊娠中断等使心理蒙受伤害的经历对其也有影响。

再者，女性也有从最初的性交开始就对性有厌恶感的情况，这多是因为从小时候起，家教就很严格，思想里植入了对性的否定观念，或者是有遭到性虐待的经历，而蒙受了心灵的伤害。

阳痿勃起是由于阴茎的血流量增加而引起的。

阳痿的产生(图44)，一方面是由于影响血流的身体疾病、药物、酒精和吸烟等原因而产生“不能勃起”“不能维持勃起状态”等情况；另一方面是由于精神压力、“必须做好”等紧张感，会使自主神经系统受到影响，以至于不能顺利地勃起。

在漫长的人生道路上，勃起失败的情况哪个男人都会有。

但是，如果是屡次发生的话，在性爱的情景下，“这次能成功吗”等不安的焦虑心情就出现了，会条件反射地引起不能勃起。

阴冷由于妇科疾病的手术治疗、伴随更年期的女性激素的影响和身体等原因，阴道变得不湿润的情况很多。

但是，其中也有因为性经验不足、对“性交”感到强烈的不安而引起的兴奋障碍(阴冷)。

性高潮障碍男性的性高潮障碍，除了因为习惯了自己的手淫，产生了“如果不用此方法，就不能射精”的习惯，还可以因为产生了“如果不是一个人，就无法射精”这样的心理问题。

产生心理问题的原因有：羞耻心、“能做好吗”等不安心情和过度的情绪兴奋等，这些因素抑制了射精，让人认为不能够释放自己。

另一方面，女性的性高潮障碍多受性经验不足、“性高潮应该是这样”之类的想法的影响。

男性的性反应过程，如前面所述的4个阶段(性欲、兴奋、性高潮、满足感)表现得非常明确，而女性的性反应变化很缓慢，不会像男性那样性反应急剧地升高或下降。

因此，实际上多数的女性有“性高潮到底是什么状态呢”这样的、自己并没有感受过的想法。

性经验不足再加上社会上泛滥的“性知识”的迷惑，因而受到了“应该是这样”之类的“想象”的束缚，对与“想象”不同的自己的性交效果，确认“这样下去不行”，结果就越来越感受不到性高潮了。

早泄早泄，受经验不足、对性刺激过于敏感、想尽快结束射精等性交习惯的影响。

而且，还与想“早点结束性交，以免疲劳”，就拒绝使对方快乐的心里有关。

性交疼痛障碍性交疼痛障碍分为两种：一种是从最初的性交开始就感到疼痛，另一种是向来不疼痛，但是，从某一日开始就产生了疼痛。

前者多数情况是对性交抱有强烈的不安。

据说，也有对自己和对方的性器官存在解剖学上的误解有关。

## <<无病先无忧>>

“解剖学上的误解”是什么呢？

举例来说，对于受性交疼痛折磨的人来说，她们虽然有“阴道是婴儿出生的地方”“阴道是月经时经血流出来的地方”的认识，但是，却不把阴道看作“什么东西可以插入”的场所。

或者受到了在狭窄的阴道里，阴茎是插不进去的想法的束缚。

后者则受妊娠中断的经历、夫妻吵架、性伙伴的屡次阳痿、对对方的不信任和失望等负面情感的影响

再者，也有某时偶然产生了疼痛的记忆，引起了条件反射，在此之后，性交时就疼痛(中老年女性有由于阴道变得不再湿润的生理现象，而产生疼痛，这样可以引起条件反射)。

综上所述，性功能不全和各种各样的心境有关，或者说和心理疾病有关系。

而且，身体的健康状态对其也有影响。

在什么状况下会引起性功能不全，只有在作出正确诊断，对此烦恼采取适当的治疗方法后，症状才有可能改善。

性欲、性行为和夫妻关系、认知的充实感有很大的关系。

当这些不顺利时，心情沉闷是很自然的。

自己一个人背负着这些问题，就不能从痛苦中解脱出来。

所以，不要一个人自寻烦恼，向心理专家进行咨询是很重要的。

## <<无病先无忧>>

### 编辑推荐

《无病先无忧》的目的就是安抚你的不安情绪。  
翻开书就可以看到，沿着诊断图中箭头所示方向，最后可以得到“无须担心”或“基本正常”等结论。  
解释心理出现异常症状的原因，满足你想更加深入、了解病情的需求。

<<无病先无忧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>