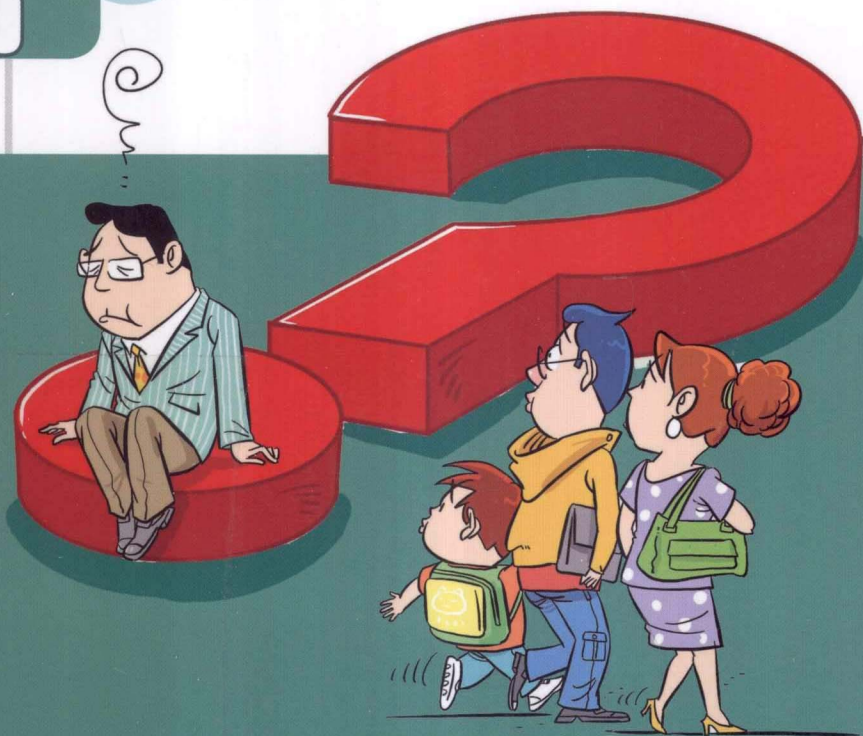


心理健康篇

健康大百科

主编 杨甫德

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



山東 健康百科

從康大百科

山東省衛生廳 山東省中醫藥管理局 山東省藥監局 山東省食藥監局 山東省藥學會 山東省藥學會

山東省衛生廳 山東省中醫藥管理局 山東省藥監局 山東省食藥監局 山東省藥學會 山東省藥學會



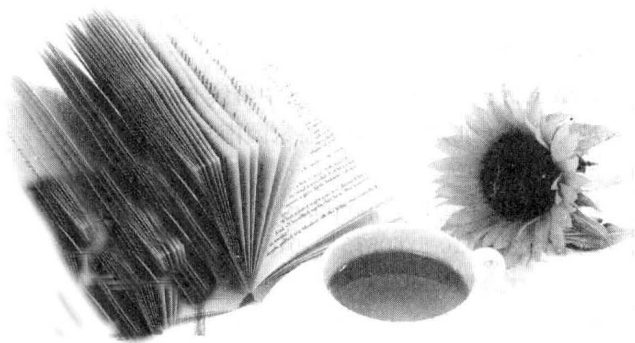
山東省衛生廳 山東省中醫藥管理局 山東省藥監局 山東省食藥監局 山東省藥學會 山東省藥學會

·健康大百科·

心理健康篇

主 编 杨甫德

副主编 王玉凤 李占江



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 心理健康篇/杨甫德主编. —北京:人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15250-1

I. ①健… II. ①杨… III. ①心理保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 256240 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科

心理健康篇

主 编: 杨甫德

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 22

字 数: 310 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15250-1/R · 15251

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

编委 (按姓氏笔画排序)

王绍礼	卞清涛	吕建宝	刘 丹	刘华清	刘艳红	孙 桦
李海荣	李 娟	杨 莉	吴 琼	汪呈呈	汪 毅	张兴理
张荣珍	张建新	林 红	尚 兰	赵 琴	姜丽艳	贾艳艳
崔 红	隋嫚秋					

参编人员 (按姓氏笔画排序)

于文红	于健瑾	马全刚	王 晨	王 鹏	王安文	王蕙聪
尹 璐	叶 翠	田玉英	付卫红	冯 薇	吉 宁	曲 娜
闫 杰	江述荣	安 莉	苏 怡	李 荔	李 雪	李 超
李 静	李志新	李泽华	李建玲	李相桦	李海梅	何笑笑
张 戈	张 勇	张 静	张仁霞	张会侠	张建一	张保利
张索远	张家煦	张梦楠	陈国良	陈艳卿	单墨水	赵荣荣
钱 红	钱秋谨	徐玉玉	高 岚	高 倩	郭蓄芳	黄 芳
曹庆久	崔静怡	梁伟业	董益明	程 嘉	蔡海鹏	廖淑珍
燕江陵						

秘 书 刘 丹

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱华栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

科学顾问 (按姓氏笔画排序)

- 王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家

总序



“普及健康知识,参与健康行动,提供健康保障,延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求,并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则,从关注人的生命全周期出发,内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导,帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用,本书策划、编辑历时一年时间,期间,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径,广泛征集广大市民对健康问题的意见,就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康问题,在组

织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择,也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持,他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作;特别说明的是,本书还得到了王陇德、王忠诚等 10 位院士的悉心指导和题词推介,在此一并表示感谢。市民朋友们,这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》的重要行动,它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011 年 11 月

前言



随着改革开放三十年的进程,我国社会经济经历着深刻的变化,在经济建设上取得了举世瞩目的成就。在工业化、都市化的过程中,新技术不断涌现,社会竞争不断加剧,随之而来的,人们的生活节奏日益加快,价值观念、家庭结构也发生了变化,导致人们在生活中的心理应激因素增加,带来了许多新的心理和行为问题。心灵一旦不堪重负,其对社会、大众健康和生活的威胁,远远大于生理疾病可能带来的伤害。

现代流行病学的调查资料表明,全球约有4亿人由于心理问题造成精神障碍,约有17%~22%的儿童和青少年受到发育、情绪和行为问题等方面的困扰,另外酒瘾、物质依赖的患病率明显增高,抑郁症和自杀率上升,综合医院有心理障碍就诊的患者明显增加,以及面临人口老龄化给社会带来的老年期心理障碍的新课题。在我国,精神卫生不仅是一个重要的公共卫生问题,而且是一个突出的社会问题,提高全民的身心健康成为重要的社会目标。

面对百姓日益增长的心理健康需求,作为《健康大百科》丛书心理健康篇,我们的目的之一是从人的安全和幸福感出发,试图为面临种种生活压力、处于心理困境中的现代人提供一些答案,希望能对渴望抚慰与疏导的人们提供一份心灵鸡汤。我们的另一个重要目标是让读者能意识到人人都会面临心理问题,就和感冒一样平常,没有什么可担心的。重要的是怎样通过有效的心理咨询和治疗,以积极的

心态树立健康、向上的人生观,从而化解心理压力,走出心理困境。

本书通过各位作者丰富的理论水平和扎实的临床功底,对各年龄段人群常见心理健康问题和困惑给出了详尽的回答,使大家不仅能够学到解决心理问题的常用技术,还可以让大家更多地关注自我、审视自我、了解和分析自我,从而更好的生活。我们满怀期待,希望这本心理健康科普书能让更多的读者受益。

本书在编写过程中得到了北京回龙观医院、北京大学第六医院、首都医科大学附属北京安定医院和解放军总医院心理科的许多专家的指导和帮助,在此表示衷心地感谢。

限于水平与经验有限,本书在编写中如有疏漏之处,恳请广大读者批评指正。

杨甫德

2011年11月

目 录



第一章 心理健康

1. 什么是心理健康	2
2. 如何保持心理健康	2
3. 什么是心理亚健康状态	3
4. 如何走出心理亚健康状态	4
5. 什么是精神障碍	5
6. 正常人会出现哪些异常心理现象	5
7. 怎样帮助身边有心理异常的人	6
8. 什么是心理疲劳	7
9. 如何面对压力	7
10. 有哪些放松的方法	8
11. 情绪状态对健康有何影响	9
12. 怎样自我调节不良情绪	9
13. 心理健康与生理健康之间有何关系	10
14. 什么是心理咨询	11
15. 心理咨询与治疗是如何促进健康的	11
16. 在哪里可以获得专业的心理咨询与治疗	11
17. 心理咨询和治疗前需要做哪些心理准备	12
18. 没有幸福感到底是怎么回事	13
19. 如何创造幸福	13

20. 如何拥有良好的人际关系	14
21. 生活中如何保持平和的心态	15

第二章 孕产期

第一节 健康宝宝,有备而来——准备怀孕期

22. 做时尚的丁克,还是幸福的三口之家	18
23. 是否准备好物质条件才能怀孕	19
24. 孕前要做好哪些心理准备	20
25. 职场女性是“生”还是“升”	20
26. 孕妇的心理状态对胎儿有什么影响	21
27. 精神疾病能遗传吗	21
28. 精神类药物对胎儿是否有影响	22
29. 多年不孕如何做心理疏导	23
30. 精神紧张影响怀孕吗	23
31. 夫妻性生活不和谐影响受孕吗	24
32. 收养孩子后反而怀孕了是怎么回事	24
33. 总怀不上孩子心情低落怎么办	25
34. 如何应对多次人工流产后的沮丧心理	25

第二节 不经风雨,何见彩虹——孕早期

(孕1~3个月)..... 27

35. 如何克服孕早期的心理压力	27
------------------------	----

36. 心情烦躁为哪般	28
37. 孕妇什么时候开始出现情绪波动	28
38. 怎样才能控制孕期情绪波动	28
39. 孕妇心情对胎儿有影响吗	29
40. 如何以快乐的心态度过孕早期	30
41. 孕妇听音乐可以缓解压力吗	30
42. 职场准妈妈如何让自己轻松起来	31
43. 让职场准妈妈放松的方法有哪些	31
44. 高龄孕妇会有哪些心理问题	32
45. 高龄孕妇如何调整心态	32
46. 总担心自己再次流产怎么办	33
47. 为什么总担心不能孕育一个健康聪明的宝宝	33
48. 近期有过精神创伤会影响胎儿正常发育吗	33
49. 孕妇如何应对失眠	34
50. 查出胎儿畸形、夭折,母亲如何调整心态	34
51. 孕早期是否可以服用精神科药物	35
第三节 生命萌动,适时胎教——孕中期(孕4~6个月)	36
52. 如何在心理上安稳地度过孕中期	36
53. 因为大腹便便羞于出现在公共场所正常吗	36
54. 孕中期如何调整心态	37
55. 如何看待孕妇对家人的心理依赖性增强	37

56. 孕中期躯体并发症对心理的影响有哪些	38
57. 胎教对孩子的重要性	39
58. 如何进行胎教	39

第四节 期待满怀,瓜熟蒂落——孕晚期

(孕7个月~分娩)	41
59. 如何应对孕晚期的焦躁不安	41
60. 担心分娩疼痛而惶恐不安怎么办	42
61. 如何顺利通过分娩关	42
62. 孕妇入院后较长时间不临产如何调整心态	43
63. 总担心自己超过预产期不生产怎么办	44
64. 即将为人父母,如何做好心理上的准备	44
65. 孕晚期准妈妈对准爸爸的期望是什么	45
66. 生孩子后丈夫还会爱我吗	45
67. 总害怕孩子会有发育畸形,如何调整心态	46
68. 准爸爸也会紧张焦虑吗	46
69. 陪妻子进产房利多还是弊多	47
70. 孕晚期的准妈妈怎么成了“清洁狂”	48
71. 意外流产时准妈妈如何面对	48
72. 孕期如何面对老公外遇	49

第五节 初为父母,乐在其中(分娩后~婴儿1岁)

73. 宝宝不是我想要的男(女)孩,我该怎么办	50
-------------------------------	----

74. 生活压力加大,产妇在心理上如何应对	51
75. 不良情绪会影响乳汁分泌吗	52
76. 担心自己带不好孩子正常吗	52
77. 新妈妈如何对待角色的转换	52
78. 如何面对婴儿生病后感到的紧张焦虑	53
79. 母乳喂养对孩子的心理发育有什么意义	53
80. 过分关注对婴儿好吗	54
81. 婴儿身体发育对心理发育有影响吗	55
82. 影响婴儿心理健康的因素有哪些	55
83. 如何进行婴儿心理健康指导	56
84. 产后与老人一起住该如何搞好人际关系	57
85. 与老人的教育方式不一致怎么办	57
86. 隔代抚养的利与弊	58
87. 婆婆对生女孩不满意,婆媳关系如何处理	58
88. 新爸妈总感觉被另一半忽略怎么办	59
89. 产后性生活对夫妻关系的影响	59
90. 为什么会出现产后抑郁	60
91. 产后抑郁有哪些表现	61
92. 怎样应对产后的情绪行为异常	61
93. 产后抑郁需要治疗吗	62
94. 产后吃抗抑郁药对哺乳有影响吗	62

第三章 学龄前儿童期(1~6岁)

第一节 快乐孩提 潜能无限——幼儿期(1~3岁)	66
95. 幼儿期的心理卫生应注意什么	66
96. 发育有敏感期吗	67
97. 父母担心没有能力教育好孩子该怎么办	68
98. 先天和后天哪个更重要	68
99. 生活环境对孩子的心理发育有什么影响	69
100. 孩子为什么控制不住自己	69
101. 为什么许多人记不清婴幼儿期所发生的事情	69
102. 左撇子要尽早扳过来吗	70
103. 孩子睡觉难该怎么办	70
104. 孩子夜惊、梦魇是怎么回事	71
105. 为什么孩子吃饭这么难	72
106. 孩子光吃饱睡好就够了吗	72
107. 应该怎样训练孩子大小便	73
108. 理想的养育方式是什么样的	73
109. 孩子跟妈妈最亲吗	74
110. 孩子一离开妈妈就哭是怎么回事	74
111. 孩子不爱出门,害怕见生人是怎么回事	75
112. 妈妈的心情总是不好,会影响到孩子吗	75