

全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材

● XINLI YU JINGSHENHULI ●

供中等卫生职业教育护理、助产专业用

心理与 精神护理

主编 ● 王天峰



军事医学科学出版社

全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材
供中等卫生职业教育护理、助产专业使用

心理与精神护理

主 编 王天峰(甘肃省庆阳市卫生学校)

副主编 包戈华(甘肃省庆阳市卫生学校)

编 者 (以姓氏笔画排序)

王天峰(甘肃省庆阳市卫生学校)

包戈华(甘肃省庆阳市卫生学校)

汪永君(黑龙江省林业卫生学校)

陈 浩(甘肃省临夏州卫生学校)

陈 瑞(甘肃省酒泉人民医院心胸外科)

赵燕莉(甘肃省甘南州卫生学校)

黄兵基(甘肃省酒泉卫生学校)

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书是供中等卫生职业教育护理、助产专业使用的教材。全书分十二章,包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与治疗、患者的心理护理、精神障碍的常见症状与诊断、精神科护理要求、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍患者的护理、心境障碍患者的护理、精神分裂症患者的护理、精神障碍患者的社区康复及家庭护理。系统介绍了心理学的基础知识,心理护理的基本方法,精神疾病的基础知识,精神疾病患者的基本护理方法。内容上注重理论与实践的紧密结合,突出任务引领特色,力求反映现代医学在心理学、心理护理、精神疾病和精神疾病护理学方面的新进展、新技术和新成果。同时,针对中职学生特点,突出思想性、科学性、先进性、启发性和适用性,在提高学生的学习兴趣的同时增强课堂教学的实效性。

本书详略得当,论述精练,重点突出,可作为广大基层护理工作学习工作的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理与精神护理 / 王天峰主编.

—北京:军事医学科学出版社,2011.1

全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材

ISBN 978-7-80245-624-2

I. ①心… II. ①王… III. ①精神障碍—护理学—
专业学校—教材 IV. ①R473.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 244217 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京市顺义兴华印刷厂

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:11.75

字 数:264 千字

版 次:2011 年 3 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 2 次

定 价:25.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

全国中等卫生职业教育任务 引领型规划教材建设委员会

主任委员 王筱亭

副主任委员 毛春燕 李 召

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 红 王天峰 王生云 毛如君

毛春燕 孔六霖 吉新田 孙忠生

李 召 李小龙 张小汉 陈碧强

赵苏静 袁 宁 徐龙海 黄万林

序 FOREWORD

职业教育是面向人人、面向整个社会的教育,其根本目的是让受教育者学会一定的技能和本领,为就业打下基础,成为有用之才。近年来,在党中央国务院的高度重视、正确领导和大力推动下,中等职业教育围绕国家经济社会发展需求,在服务中深化改革、在贡献中加快发展,取得了历史性的成就,为各行各业培养了大批高素质的劳动者和技能型人才。

随着我国医疗卫生服务体系改革的深入推进,城乡医疗卫生基础条件得到了较大改善,同时对医疗卫生从业人员的业务素质也提出了更高的要求。中等卫生职业教育必须紧跟当前各级各类医疗卫生机构对专业技术人员的需求,深入贯彻从传统的“学科系统型”向“任务引领型”的教学改革,积极调整专业和课程设置,不断满足新时期卫生岗位对各类专业技术人员的实际需要。

为了展示中职卫生学校教学改革理论成果,丰富教材品种,为中职中专教学提供更多选择,军事医学科学出版社特组织全国多家中等卫生职业教育学校教师及中职中专教育专家编写了本套教材。教材打破了长期以来理论教学内容与实践内容二元分离的格局,坚持“贴近实际、关注需求、注重实践、突出特色”的基本原则,以学生认知规律为导向,以培养目标为依据,以现行的教学计划和教学大纲为纲领,结合国家职业资格考试的“考点”,根据新时期卫生岗位的实际需求,体现“实用为本,够用为度”的特点,注重思想性、科学性、先进性、启发性和适用性相结合,形成“学—做—练”一体化的中等卫生职业教育的教材体系。

本套教材具有以下特点:

1. 贴近实际。中职中专学生的实际情况是:年龄较小(多在15~19岁),文化底子较薄。本套教材降低了教学难度,对于术语和概念尽量举例说明,对于涉及到的其他学科的基础知识也以知识链接的方式加以介绍,版面设计形式活泼,符合本年龄段学生的审美要求。

2. 关注需求。中职中专学生毕业后要直接走上工作岗位。本套教材在编写过程中广泛征求了社会用人单位的需求,根据他们的需要增删了教学内容。

3. 注重实践。本套教材引入场景式教学,把实际操作的用具作为真实的教学素材,让学生扮演各种现实角色,按照实际工作流程进行实践,通过学做一体的方式,来增强学生的学习兴趣,锻炼他们的实际技能。

4. 突出特色。本套教材突出了任务引领型教学的特色,从体例设置入手引入典型目标任务案例,构造与中职学生理解能力相适应的任务学习场景,增设目标任务、拟订计划、实施计划、结果评定等环节,其中“拟订计划”、“实施计划”等环节侧重以学生自主完成为主,教师指导为辅,为学生留下了足够的发挥空间。

本套教材的编写贯穿了“一条主线”,突出了“两个特点”,建构了“三个模块”。一条主线:即任务引领,以医药行业的实际工作任务引领知识、技能、态度,让学生在完成实际工作任务的过程中学习相关知识,提升学生综合职业能力。两个特点:与医药卫生岗位对接、与国家职业资格考试对接。三个模块:目标与任务、理论与实践、达标与评价。

本套教材的编写凝聚着参编人员的辛勤和努力,希望本套教材的出版能够为提高我国中等卫生职业教育水平作出贡献!

王筱亭

2011年1月

前言 PREFACE

《心理与精神护理》为全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材之一,是根据卫生部卫生职业教育教学指导委员会 2007 年 5 月颁发的全国中等卫生职业教育新一轮教学计划和教学大纲的指导原则编写的,供中等卫生职业教育护理、助产专业使用。

本书的编写思路是贯穿“一条主线”,突出“两个特点”,建构“三个模块”。“一条主线”就是以任务引领为主线,即以护理专业的实际工作任务引领知识、技能、态度,让学生在完成实际工作任务的过程中学习相关知识,提升学生综合职业能力。“两个特点”即与护士岗位对接、与国家护士执业资格考试对接。“三个模块”即在编写形式上采用目标与任务、理论与实践、达标与评价三个模块。

全书共分十二章,包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与治疗、患者的心理护理、精神障碍的常见症状与诊断、精神科护理要求、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍患者的护理、心境障碍患者的护理、精神分裂症患者的护理、精神障碍患者的社区康复及家庭护理。实践内容紧跟其后,打破长期以来理论教学内容与实践内容二元分离的格局,实现以实际工作任务为中心,理论与实践一体化的教学。通过学习使学生初步掌握心理与精神疾病护理的基础知识和基本概念,能够运用系统化和整体化护理程序的基本理论与基本观点对各种疾病的患者进行心理护理,并对精神障碍者实施相应护理,为今后更好地体现生物—心理—社会医学模式,以患者为中心的整体护理实践奠定基础。

在本书的编写中,编者力求体现“以服务为宗旨,以就业为导向”的职业教育办学方针。深化职业教育从传统的“学科系统型”教学向“任务引领型”教学改革。坚持“贴近实际、关注需求、注重实践、突出特色”的基本原则,以学生认知规律为导向,以培养目标为依据,以现行的教学计划和教学大纲为纲领,结合国家护士执业资格考试的考点,根据新时期卫生岗位的实际需求,体现“实用为本,够用为度”的特点,注重思想性、科学性、先进性、启发性和适用性。精选理论教学内容,循序渐进,突出重点,化解难点,并穿插案例分析、知识链接和课堂互动。案例分析选编岗位实际案例,加深学生对重点、考点内容的理解和能力培养。知识链接选编知识拓展,提高学生的学习兴趣。课堂互动设计岗位实际问题讨论,促进“师生互动、学生互动”,创设课堂活跃氛围,增强课堂教学的实效性。

本教材实行主编负责制,按照分工编写、集体审定的原则由全国 5 所中等卫生职业学校护理专业教学经验丰富的骨干教师共同完成。编写过程中,得到了各参编单位领导的大力支持,在此一并致谢!对本书所引用的参考文献的原作者也深表谢意,在此恳切地希望使用本教材的同行专家和广大师生能够将发现的问题和修改意见及时反馈给我们,以便再版修订。

王天峰
2011 年 1 月

目录 CONTENTS

第一章 绪论	(1)
第一节 心理与精神的概述	(1)
一、心理与精神的概念	(1)
二、心理与精神健康的标准	(3)
三、心理问题与精神疾病	(5)
第二节 心理、社会因素对健康的影响	(6)
一、心理因素对健康的影响	(6)
二、社会因素对健康的影响	(7)
第三节 心理与精神护理概述及对护士的要求	(7)
一、心理与精神护理概述	(7)
二、心理与精神护理工作对护士的要求	(8)
第二章 心理过程与人格	(11)
第一节 心理过程	(11)
一、认识过程	(11)
二、情绪、情感过程	(19)
三、意志过程	(21)
第二节 人格	(22)
一、人格的概念和特征	(22)
二、人格的结构	(23)
三、常见的人格障碍	(26)
实践一 气质类型问卷调查分析	(27)
第三章 心理应激与危机干预	(32)
第一节 心理应激	(32)
一、心理应激的概念	(32)
二、心理应激的过程	(33)
三、心理应激与健康	(34)

第二节 心理危机干预	(34)
一、概念	(34)
二、引起危机的常见原因	(35)
三、常见心理危机及干预技术	(35)
第三节 护理工作中的应激现象	(36)
一、护理工作中常见的应激源	(36)
二、护理工作中应激的应对	(37)
实践二 危机干预的技能训练	(38)
第四章 心理评估与治疗	(40)
第一节 心理评估概述	(40)
一、心理评估的概念	(40)
二、心理评估应具备的条件	(41)
三、几种常用的评定量表	(42)
第二节 心理治疗概述	(44)
一、心理治疗的概念及原则	(44)
二、心理治疗的基本过程	(45)
三、常用心理治疗方法	(46)
实践三 放松疗法	(55)
实践四 SCL-90、SAS 和 SDS 等常用量表练习	(56)
第五章 患者的心理护理	(64)
第一节 心理护理概述	(64)
一、心理护理的概念	(65)
二、心理护理的原则	(66)
三、心理护理诊断	(66)
第二节 躯体疾病患者的心理护理	(67)
一、常见情绪、行为问题的心理护理	(67)
二、不同病症患者的心理护理	(70)
三、不同年龄阶段患者的心理护理	(72)
四、临终患者的心理护理	(74)
第三节 心身障碍患者的心理护理	(75)
一、心身障碍概述	(75)
二、心身障碍患者的心理护理原则	(76)
三、心身障碍患者的心理护理方法	(76)

实践五 心理护理诊断练习	(81)
第六章 精神障碍的常见症状与诊断	(83)
第一节 精神障碍的症状学	(83)
一、精神症状的特点	(83)
二、常见精神症状	(83)
第二节 精神障碍的诊断与分类	(93)
一、精神障碍的诊断原则	(93)
二、精神障碍诊断分类	(94)
实践六 精神异常案例分析	(95)
第七章 精神科护理要求	(99)
第一节 精神科基础护理	(99)
一、护理的基本内容	(99)
二、护理的基本技能	(102)
三、分级护理	(104)
第二节 精神科整体护理	(105)
一、精神科整体护理的概念	(105)
二、精神科护理程序	(106)
第三节 精神科危机干预技术	(107)
一、自杀的防范与护理	(107)
二、暴力行为的防范与护理	(109)
三、患者出走的防范与护理	(110)
四、其他意外事件的防范与护理	(111)
实践七 制定护理计划	(112)
第八章 精神疾病的治疗与护理	(116)
第一节 精神药物治疗与护理	(116)
一、常用抗精神障碍药物	(116)
二、药物治疗过程中的护理程序	(119)
第二节 电休克治疗与护理	(121)
一、电休克治疗的适应证与禁忌证	(121)
二、电休克治疗的护理	(122)
第三节 心理治疗过程与护理	(123)
一、心理治疗过程	(124)

二、心理治疗护理	(124)
第四节 其他治疗与护理	(125)
一、工娱治疗与护理	(125)
二、康复治疗与护理	(126)
第九章 精神活性物质所致精神障碍患者的护理	(130)
第一节 概 述	(130)
一、基本概念	(130)
二、精神活性物质的分类	(131)
三、病因及发病机制	(131)
四、类型及临床表现	(133)
第二节 护理程序的应用	(135)
一、护理评估	(135)
二、护理诊断	(135)
三、护理目标	(136)
四、护理措施	(136)
五、护理评价	(137)
实践八 精神活性物质所致精神障碍患者的护理	(137)
第十章 心境障碍患者的护理	(140)
第一节 心境障碍概述	(140)
一、概念	(140)
二、病因和发病机制	(141)
三、临床表现	(141)
四、诊断与治疗	(144)
第二节 护理程序的应用	(146)
一、躁狂患者的护理	(146)
二、抑郁患者的护理	(148)
第十一章 精神分裂症患者的护理	(152)
第一节 精神分裂症概述	(152)
一、概念	(152)
二、病因及发病机制	(152)
三、临床常见类型及表现	(153)
四、诊断与治疗	(155)

第二节 护理程序的应用	(155)
一、护理评估	(156)
二、护理诊断	(157)
三、护理目标	(157)
四、护理措施	(158)
五、护理评价	(161)
实践九 精神分裂症患者的护理	(161)
第十二章 精神障碍患者的社区康复及家庭护理	(164)
第一节 社区精神卫生服务	(164)
一、社区精神卫生服务概述	(164)
二、社区精神卫生服务的要求	(164)
第二节 精神障碍患者的社区康复护理	(165)
一、精神障碍患者社区康复护理的概念	(165)
二、精神障碍患者社区康复护理的目标	(166)
三、精神障碍患者社区康复护理的原则	(166)
四、精神障碍患者社区康复的护理措施	(166)
第三节 精神障碍患者的家庭护理	(167)
一、家庭护理的目标	(167)
二、家庭护理的原则	(167)
三、家庭护理的措施	(167)
实践十 制定家庭护理计划	(169)
达标与评价参考答案	(172)

>> 第一章 绪论



目标与任务

◎ 目标

1. 了解心理与精神的概念。
2. 熟悉心理健康的标准。
3. 熟悉心理、社会因素对健康的影响。

◎ 任务

1. 通过学习心理与精神的概念,理解心理的实质。
2. 通过学习心理健康,理解心理健康概念的含义并依据世界卫生组织(WHO)的衡量标准完成简单的个体心理健康的评价。
3. 通过学习心理问题与精神疾病,准确区分心理问题与精神疾病。
4. 通过学习心理与精神护理概述及对护士的要求,分析从事心理与精神护理工作的护士应具备的素质。



理论与实践

第一节 心理与精神的概述

一、心理与精神的概念

心理又称精神,也被人称为心理现象或心理活动,是指个体与环境(特别是社会环境)相互作用而引起的主观活动及行为表现,是脑的高级功能。

(一) 心理结构

心理活动一般可分为心理过程和人格两部分(图 1-1)。

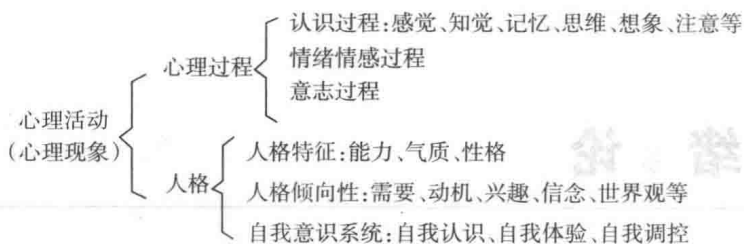


图 1-1 心理活动的结构

1. 心理过程 是个体认识和改造客观世界的心理活动过程,也是脑对现实的反映过程。心理过程包括认识过程、情绪情感过程和意志过程,简称知、情、意。认识过程、情绪情感过程和意志过程三者相互联系、彼此制约,维持着心理活动的统一和完整。这也是心理现象产生的普遍过程。

2. 人格 又称个性,是指人的心理面貌的总和。即经常表现出来的、比较稳定的、具有一定倾向的、独特的心理品质的总和。人格包括人格特征、人格倾向性及自我意识系统三个部分。

(二) 心理的实质

心理的实质是脑对客观现实主观和能动的反映。

1. 脑是心理的物质基础 首先,觉醒状态的维持是由脑干网状结构来实现的,不同的心理活动在大脑的不同部位都有相应的功能区。其次,个体发育成熟与心理成熟是平衡发展的过程,随着个体成长,大脑皮层发育成熟,大脑功能逐步完善,逐渐出现了感觉、知觉、思维、想象、情绪情感、意志等各种具体的心理活动,动作也变得协调了。再次,左右大脑半球的结构和功能是不对称的。左脑半球在听、说、读、写等语言功能方面占优势。而右脑半球在非语词性的认识功能(空间感、方向感、音乐、绘画及复杂图形的识别)方面占优势。由此可见,心理是脑的机能,脑为心理的产生和发展提供了物质基础。

2. 客观现实是心理的源泉和内容 脑是产生心理的器官,但它并不能直接产生心理,只有人与周围环境相互作用时才能产生人的心理活动。所谓客观现实是人们赖以生存的自然环境和进行人际交往并从事实践活动的社会环境。心理活动来源于外界环境的刺激,是对客观现实的主观反映。客观事物的多样性决定了心理活动的多样性。如果一个人完全脱离了客观现实,心理就成了无源之水,无本之木,各种心理现象就不可能产生。

3. 人的心理是在实践活动中产生和发展的 脑是心理的器官,客观现实是心理的源泉和内容。但大脑和客观现实都不能直接产生心理活动。心理的产生,还必须依靠人的实践活动。人的心理是在实践活动中发生和发展起来的。客观事物总是发展变化的,而个体的主观反映总在积极地适应客观事物的发展,从而促进了人类心理的产生和发展。没有人的社会实践就没有人的心理。

►案例分析:

案例1:1920年,辛格博士在印度发现了两个小狼孩,大的约8岁,小的还不到2岁,当时她俩赤身裸体蜷缩在乱草中。辛格夫妇把她俩送到孤儿院,精心教养,期望能恢复她们的人性。大女孩取名叫卡玛拉,小女孩取名叫阿玛拉。小女孩阿玛拉因患病,1年后死去,卡玛拉则活到17岁。初到孤儿院时她们不会说话,更不会与人交往,虽然她们有人的大脑,但完全是狼的心理和行为习性。卡玛拉和阿玛拉在孤儿院里仍像狼一样昼伏夜行,蜷伏在一起睡觉;卡玛拉四肢爬行,每逢夜半月出时,便异常活跃,一边乱冲乱闯,一边像狼一样嚎叫;卡玛拉没有上桌吃饭的习惯,而且不吃熟食,总是趴在地上用嘴啃或者用舌头舔食,这种情况一直持续了2年;虽然卡玛拉在孤儿院已生活了2年多,但仍保持着狼的习性,并一直想逃离孤儿院;经过约1年的训练,卡玛拉能在训练者辛格夫人的手里吃饼干;在孤儿院生活了3年半后,卡玛拉可以不靠支撑而独自站立起来,6年后她可以勉强走路,但踉跄不稳,直到17岁死亡前都不能像常人一样平稳行走。尽管卡玛拉受到了良好的教育和训练,但直到4年后,她才只能听懂几句简短的话,仅仅学会了6个单词,生前她也仅学会了54个单词,智力水平只相当于3岁半的儿童。

为什么狼孩无法产生人的心理活动?

解析:狼孩从小脱离人的社会实践,致使不能形成人的心理活动。

案例2:抗日战争期间,东北劳工刘连仁因不堪忍受日本鬼子在矿山的奴役,逃往北海道深山,过了13年茹毛饮血的野人生活。十几年后,当他被人救出,并于1958年被送回到祖国时,语言表达十分困难,失去了正常人的心理状态。

为什么这样的成人也会失去正常人的心理活动?

解析:成人如果长期脱离人类生活也会失去正常人的心理活动。

以上两个案例反映了同一个事实,即人的心理是在实践活动中产生和发展的。

二、心理与精神健康的标准

(一)心理健康的概念

1948年,WHO在其宪章中将健康表述为“健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态”。这一定义是积极的,它从生物学、心理学和社会学三个角度全面考虑个体的健康问题。1990年,WHO修订了健康定义,把健康确定为“躯体健康,心理健康,社会适应良好,道德健康”。心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

心理健康也称精神健康、心理卫生、精神卫生,是指以积极有效的心理活动,平稳正常的心理状态,对当前和发展着的社会和自然环境保持良好的适应能力。

心理咨询师国家职业资格培训教程中对心理健康的定义是:“心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。”

(二)判断心理正常与心理异常的基本原则

1. 主观世界与客观世界的统一性原则 心理是客观现实的反映,是脑的机能。所以心理

活动内容和形式与客观环境是否保持一致,是观察和评价个体的心理正常与否的尺度。

2. 心理活动的内在协调性原则 个体的认识过程、情绪情感过程、意志过程之间是完整统一、协调一致的。这种特性保证人在反映客观现实过程中的高度准确和有效。当心理过程失去了完整统一性和协调一致性即为异常状态。

3. 人格的相对稳定性原则 在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等人格特征是相对稳定的,行为也表现出一贯性。

(三) 心理健康的标准

心理健康是一个相对的概念。心理健康和不健康之间没有绝对的界限,都属于正常心理范围,只是心理健康水平的高低不同。

WHO 提出心理健康可用“三良好”来衡量:①良好的个性:情绪稳定,性情温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观;②良好的处世能力:洞察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境;③良好的人际关系:助人为乐,与人为善,与他人的关系良好。

知识链接:

美国心理学者奥尔波特提出的 心理健康的 7 个方面

1. 能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中。
2. 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
3. 能够接纳自己的一切,好坏优劣都如此。
4. 能够准确、客观地知觉现实和接受现实。
5. 能够形成各种技能和能力,专注和高水平地胜任自己的工作。
6. 自我形象现实、客观,知道自己的现状和特点。
7. 能着眼未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

知识链接:

美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康 10 条标准

1. 有充分的适应力。
2. 充分了解自己,并对自己的能力做恰当的估计。
3. 生活目标能切合实际。
4. 与现实环境保持接触。
5. 能保持人格的完整和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 适度的情绪发泄与控制。
9. 在不违背集体意志的前提下,能做有限度的个性发挥。
10. 在不违背社会规范的情况下,个人的基本需求能恰当满足。

三、心理问题与精神疾病

(一) 心理问题的概念与分类

心理问题主要指正常人遇到外界刺激时会出现紧张、烦躁、焦虑、抑郁、沮丧、伤心、恐惧、绝望等负性情绪的一种心理状态。心理问题分类如下:

1. 一般心理问题 是近期发生的,由社会的现实因素激发而引起的情绪波动,其特点是持续时间较短,情绪反应能得到理智控制,内容尚未泛化,反应强度不太剧烈的心理紊乱状态,思维仍保持严密的逻辑性,人格完整。

一般心理问题产生的不良情绪,其应激源只局限在最初事件,并随着现实情况的改善和相应的心理支持,在较短时间内会得到缓解。

2. 严重心理问题 是由应激引起的相对强烈的心身紊乱状态,其特点是初始情绪反应剧烈、持续时间在一年之内、内容部分泛化,有时伴有某一方面人格缺陷。

严重心理问题是长期的、持续的心理冲突引起。最初这些心理问题可能还有一些具体的应激源,随着时间的推移,心理冲突的焦点变得模糊,逐渐形成了广泛性的心理问题。

知识链接:

1992 年中国学者马建青提出的心理健康 7 条标准

1. 智力正常 智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力等的综合。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件。智力低下者在社会适应、学习、工作、生活中会遇到障碍,容易产生心理不平衡,而导致自卑和抑郁的产生。

2. 善于调控情绪 情绪在心理健康中起着重要作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境的动态平衡的能力。

3. 具有较强的意志 意志特征在人的个性中占有重要地位,也是心理是否健康的重要表现,健康的意志品质主要表现在自觉性高,果断性强,坚韧性大,自制性好。

4. 人际关系和谐 个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。

5. 能动地适应和改造现实环境 一个心理健康的人,其心理行为能顺应社会文化的进步趋势,能动地适应和改造现实环境,具有积极的处世态度,与社会广泛接触,对社会现状有较清晰正确的认识,以达到自我实现与社会奉献的协调统一。

6. 人格完整与稳定 人格是个体比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性和稳定性,从而培养健全的人格。

7. 心理行为符合年龄特征 人的心理行为表现应与生理发展阶段相符。心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。