

公共卫生与医疗保障系列丛书

心态与健康

XINTAI YU JIANKANG

丁树荣 周海婴 等编著



中国社会出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

心态与健康

丁树荣 周海婴 编 著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态与健康/丁树荣,周海婴编著—北京:中国社会出版社,2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1224-2

I.心... II.①丁... ②周... III.心理状态—关系—健康—问答

IV.B842.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100832 号

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名:心态与健康

编 著:丁树荣 周海婴等

责任编辑:潘琳

出版发行:中国社会出版社 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 传 真:66051713 邮购部:66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京市优美印刷有限责任公司

开 本:140mm×203mm 1/32

印 张:6.25

字 数:133 千字

版 次:2006 年 9 月 第 1 版

印 次:2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价:10.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主 任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	冯宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺样	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

李 妍 张 雷 薛 鹏 吴立民
武晋军 徐 烨 康金凤

专业主审：

王发起

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华优秀传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一篇 心理与健康概论

1. 什么是健康	1
2. 健康的标准有哪些	3
3. 什么是心理	4
4. 什么是心理现象	5
5. 心理现象与健康之间有何关系	6
6. 什么是情绪	7
7. 什么是生活事件	7
8. 生活事件与情绪有什么关系	8
9. 情绪与健康有什么关系	9
10. 不良情绪导致疾病的影响因素有哪些	10
11. 什么是行为	12
12. 行为与健康有什么关系	12
13. 有害于健康的危险行为有哪些	12
14. 什么是人格	13
15. 人格与健康有什么关系	14
16. 如何具有人格魅力	14
17. 人际交往与健康有什么关系	15





18. 如何建立良好的人际关系	15
19. 进取心与健康有什么关系	16
20. 如何树立进取心	17
21. 什么是心理健康	17
22. 心理保健的基本原则有哪些	18
23. 心理冲突包括哪些类型	18
24. 双趋冲突有什么具体表现	19
25. 双避冲突有什么具体表现	19
26. 趋避冲突有什么具体表现	19
27. 如何应对心理冲突	20
28. 什么是挫折	20
29. 挫折产生的条件有哪些	21
30. 挫折产生的原因都有哪些	21
31. 遭受挫折后都会出现哪些反应	22
32. 挫折承受力受哪些因素影响	24
33. 如何提高挫折承受力	25
34. 什么是心理应激	26
35. 心理应激的过程是怎样的	26
36. 心理应激会产生哪些不良影响	27
37. 如何应对心理应激	27
38. 什么是心理防御机制	30
39. 什么是心理防御中的“压抑”	30
40. 什么是心理防御中的“否认”	30
41. 什么是心理防御中的“文饰”	31
42. 什么是心理防御中的“升华”	31
43. 什么是心理防御中的“投射”	31
44. 什么是心理防御中的“反向”	32
45. 什么是心理防御中的“抵消”	32
46. 什么是心理防御中的“隔离”	32
47. 什么是心理防御中的“补偿”	33
48. 什么是心理防御中的“转移”	33





49. 什么是心理障碍	33
50. 心理障碍的判定标准有哪些	33
51. 常见心理障碍有哪几种类型	34
52. 心理障碍是怎样产生的	35
53. 心理障碍能否遗传	36
54. 早期心理障碍有什么表现	36
55. 怎样判断是不是患有心理障碍	37
56. 怎样判断心理障碍的轻重	38
57. 患了心理障碍应该怎么办	39
58. 心理障碍的治疗方法是什么	39
59. 什么是心身疾病	40
60. 心身疾病有哪些特征	41
61. 如何判断是否有心身疾病	41
62. 心身疾病如何分类	42
63. 常见的心身疾病有哪些	43
64. 心身疾病是如何造成的	44
65. 如何对待心身疾病	45
66. 心身疾病有哪些治疗方法	46
67. 如何预防心身疾病	47
68. 什么是精神疾病	48
69. 如何合理使用精神药物	49
70. 抗精神病药物的副作用有哪些? 会把脑子吃坏吗	49
71. 镇静催眠药有哪些副作用? 长期应用会产生依赖性吗	51
72. 精神疾病好了以后还用继续服药吗	52
73. 什么是心理咨询	52
74. 心理咨询的内容有哪些	53
75. 心理咨询有哪些特点	53
76. 进行心理咨询应遵循哪些原则	54
77. 心理咨询有哪些方式	55
78. 心理咨询的作用有哪些	57
79. 什么是心理治疗	58



80. 心理治疗的目的及意义是什么	59
81. 心理治疗有哪些适应症	59
82. 心理治疗有哪些方式方法	61
83. 进行心理治疗应遵循哪些原则	64
84. 什么是心理护理	65
85. 心理护理的原则有哪些	65
86. 心理护理的目标是什么	67
87. 心理护理有哪些程序	67
88. 心理护理有哪些方法	68
89. 如何对不同状态的病人进行心理护理	69

第二篇 人生各阶段心理保健

90. 儿童各年龄段是怎样划分的	73
91. 儿童心理健康的标志是什么	74
92. 儿童有什么心理需求	74
93. 哭与儿童的心理健康有什么关系	76
94. 为什么说儿童的精神健康依赖于父母的培养	77
95. 什么是“第一反抗期”	78
96. 怎样帮助孩子度过反抗期	80
97. 独生子女的心理行为有何特点	82
98. 孩子为什么爱猜疑	82
99. 如何对待孩子的攻击行为	83
100. 孩子神经质怎么办	85
101. 什么是电视孤独症	86
102. 如何对待情绪不稳定的孩子	87
103. 如何对待生气、不满和痛哭的孩子	88
104. 如何帮助在交往中受到挫折的孩子	90
105. 如何帮助怯于交往的孩子	91
106. 如何矫正孩子的不良个性	92
107. 如何培养孩子欣赏别人的优点	93
108. 如何培养孩子承担责任的习惯	94





109. 如何培养孩子的创造性思维能力	95
110. 培养儿童健康心理的方法有哪些	97
111. 少年期是指哪个年龄段	98
112. 少年期的生理心理特点是什么	98
113. 少年期面临的心理问题是什么	99
114. 儿童行为问题的影响因素有哪些	100
115. 哪种教育方式会引起少年心理问题	100
116. 少年期易出现哪些不健康心理	101
117. 如何培养孩子远离心理疾病	102
118. 少年心理健康的标准是什么	103
119. 什么样的家庭容易造成孩子心理反常	104
120. 家庭如何创造有利于少年人健康成长的心理环境	105
121. 什么是青年期	105
122. 青年期生理发育特点是什么	106
123. 青年期的心理特征是什么	106
124. 青年期心理健康的标准是什么	107
125. 青年期常见的心理问题有哪些	108
126. 青年期常见的心理疾病有哪些	109
127. 青年期常见的心理缺陷有哪些	110
128. 如何对待青年人成长过程中的挫折	111
129. 青少年怎样排除和疏导消极情绪	112
130. 青少年怎样应对压力	113
131. 中年期的年龄范围是如何划分的	114
132. 什么是心理年龄	114
133. 心理因素对生理机能有什么样的影响	115
134. 中年人有什么样的心理特征	117
135. 中年人心理健康的标准是什么	118
136. 中年人经常要面对哪些方面的生活危机	120
137. 中年男性经常要面对什么样的心理困扰	121
138. 中年女性的心理压力有哪些	123
139. 中年人如何判断自己的心理是否超负荷	124



140. 中年人如何摆脱心理困境	125
141. 中年人如何保持心理平衡	128
142. 中年人怎样通过冥想使自己的心灵得以放松	131
143. 中年人如何疏导自己的不良情绪	132
144. 中年夫妇如何调适自己的性心理	134
145. 中年人如何进行心理保健	135
146. 什么是更年期	137
147. 更年期综合征有何表现	138
148. 处于更年期的人心理活动有什么特点	138
149. 女性如何判断自己是否已进入更年期	139
150. 女性更年期常见的身体变化有哪些	140
151. 女性更年期常见的精神心理变化有哪些	142
152. 女性在更年期为什么易患抑郁症	143
153. 女性如何调适更年期带来的心理困扰	144
154. 男性如何判断自己是否已进入更年期	145
155. 男性更年期常见的身体变化有哪些	146
156. 男性更年期常见的精神心理变化有哪些	147
157. 男性如何调适更年期带来的心理困扰	148
158. 什么是更年期类偏执状态	150
159. 怎样延缓更年期记忆力的减退	151
160. 老年期各年龄段是如何划分的	152
161. 老年人心理健康的标准是什么	153
162. 老年人有什么样的心理需求	155
163. 老年人有哪些心理变化	156
164. 影响老年人心理的因素有哪些	158
165. 老年人心理发展的主要矛盾是什么	160
166. 老年人智力的特点是什么	161
167. 老年人的记忆特点是什么	163
168. 老年人的人格特点是什么	164
169. 为什么有些老年人表现自私	166
170. 为什么有些老年人好猜疑	167





171. 老年人常见的不良心理有哪些	168
172. 老年人常见的心理障碍有哪些	169
173. 为什么说养身必先养心	170
174. 心理养生的原则是什么	171
175. 为什么说夫妻恩爱可长寿	173
176. 老年人应有怎样的性心理	174
177. 老年人的再婚心理是什么	176
178. 丧偶老人如何进行心理调适	177
179. 患有慢性病的老人有怎样的心理	178
180. 患有重病的老人有怎样的心理	179
181. 临近死亡的老人有怎样的心理	180
182. 老年人的养生益寿法是什么	181



第一篇 心理与健康概论

1 什么是健康

人生的最大财富是健康，人人希望健康，人人追求健康，健康长寿是人类的梦想。

那么到底什么是健康呢？

其实健康是一个动态概念，它伴随着科学技术的进步、历史的发展以及社会客观现状的变化而不断充实和完善。

在 20 世纪以前，由于受主客观条件的制约，人们对于健康的认识带有片面性，一般认为，“没有身体上的疾病就是健康”。

随着社会的进步和人类对自身认识的深化，人们越来越意识到，仅仅身体没有疾病是不够的，精神是否愉悦以及能否适应社会环境都非常重要。

比如，有一个 40 多岁的妇女，总是感觉自己头疼，到医院做了各项检查之后，没有发现任何生理异常，但她却依然头疼不止，难以正常生活和工作。如果按照“没有身体上的疾病就是健康”的观点，她应该属于“健康人”，但是，她的生活处于不正常状态，又是一种不健康的表现。从这个例子我们可以看出，健康不仅仅表现为生理方面没有疾病，还应该包括其他方面。



1946年，世界卫生组织对健康下了一个定义：“健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”此定义提出了健康新概念，即健康包括身体健康、心理健康和社会适应能力良好三个方面。

上例中提到的妇女，她只达到了完整健康的一个方面——身体健康（或者叫作生理健康），而其他方面如心理健康和社会适应能力方面却存在着一定的问题。她所处的状态属于亚健康，在健康与疾病之间，表现为生理功能降低、适应能力下降。实际生活中还有很多类似的亚健康状态，主要有以下表现：

- (1) 熟人忘名，记忆中断；
- (2) 注意分散，思考肤浅；
- (3) 孤独自卑，忧郁苦闷；
- (4) 精神紧张，焦虑不安；
- (5) 情绪低落，懒于交往；
- (6) 性趣淡漠，欲望递减；
- (7) 经常疲劳，眼易困倦；
- (8) 精力下降，动作迟缓；
- (9) 头昏脑胀，起伏连绵；
- (10) 四肢乏力，体虚气短；
- (11) 不易入睡，多梦易醒；
- (12) 久站头晕，眼花目眩；
- (13) 身体虚胖，体重骤减；
- (14) 容易激动，无事自烦；
- (15) 昼常打盹，晨起困倦；
- (16) 肢体麻木，手脚易寒；
- (17) 鼻塞流涕，咽喉肿痛；
- (18) 掌心多汗，舌燥口干；
- (19) 易患感冒，唇生疱疹；
- (20) 自感低烧，夜常虚汗；
- (21) 舌生白苔，口臭舌胖；
- (22) 口舌溃疡，旧伤易烂；
- (23) 味觉不灵，食欲不佳；
- (24) 腰酸背痛，难解何缘；
- (25) 反酸暖气，消化不良；
- (26) 便秘便稀，腹部胀满；
- (27) 憋气气闷，动辄易喘；
- (28) 胸闷不适，心区压感；
- (29) 心悸心慌，心律不齐；
- (30) 耳鸣耳重，晕车晕船。

一个人如果有上述三个以上的体征，说明已经属于亚健康



了。

导致亚健康的原因，多是生活压力、不良情绪等各种行为心理因素。所以，要达到完全健康状态，心理健康是必不可少的。

2 健康的标准有哪些

世界卫生组织提出的健康概念其实是一种理想的、完美的状态，每个人很难完全达到。不过，世界卫生组织把完整健康的概念做了具体解释，提出了健康的 10 大标准：

(1) 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

我们可以把自己的实际生活状态与这十大标准做一下比照，看看能不能达到完整意义上的健康。

另外，为了说明完整健康的内涵，有人还提出了“五快”“三良”的状态，即：吃得快，便得快，睡得快，说得快，行