

精神卫生是从英文“mental health”一词翻译而来的，有时候也翻译成心理卫生，是进口货，是舶来品。1843年，美国精神病学教授威廉·斯惠特第一次提出“精神卫生”一词，并撰写了一部专著。此后，这一术语逐渐流传开来，被学术界乃至社会

精神卫生健康教育系列读本

青少年 精神卫生

各界广泛使用。精神卫生一词的本来含义是维护精神健康，随着时代的发展，现在它有两层意思。一层意思是指一门学科或一门专业，即精神卫生学或精神卫生专业；另一层意思是指心理健康状态。这本书主要讲的是后一层意思即心理健康的。精神卫生与心理健康密切相关，我们为了心理健康，

- 卫生部疾病控制司
- 共青团中央学校部
- 全国学联办公室
- 北京大学精神卫生研究所
组编



● 上海科学技术出版社



青少年 精神卫生

卫生部疾病控制司
共青团中央学校部
全国学联办公室
北京大学精神卫生研究所
组编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年精神卫生/卫生部疾病控制司,共青团中央学校部,全国学联办公室,北京大学精神卫生研究所组编.

上海:上海科学技术出版社,2004.11

(精神卫生健康教育系列读本)

ISBN 7-5323-7717-2

I. 青... II. ①卫... ②共... ③全... ④北...
III. 青少年—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084870 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

同济大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.375

字数 143 000

2004 年 11 月第 1 版

2004 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



内 容 提 要

本书是精神卫生健康教育系列读本之一，旨在通过为青年人及其家人介绍青少年精神卫生的知识，帮助青少年健康、快乐地成长。

本书主要介绍追求心理健康——现代文明的标志、考试焦虑、学习困难、情绪调节、青少年行为问题、交往、感情生活、肥胖与减肥、网络成瘾、烟酒毒品的危害等青少年关注的问题。

小学生



精神卫生

《精神卫生健康教育系列读本》编委会

总主编

王陇德

副总主编

齐小秋 张明园

王俊治 李小豹

王卫国 张同春

编委会

刘晓延 魏树旺

张晓玲 王 珣

张 立 严 俊

于 欣 肖泽萍

孙学礼 张亚林

马 弘 何燕玲

施慎逊 刘铁桥

李 进



精神卫生

主编

于欣

主审

马弘 王玉凤 姬雪松

编者

(按姓氏笔画排列)

付艺 刘津 刘琦 刘粹
张伯全 胜利 原岩波 康传媛
黄剑 黄薛冰 潘成英



序

精神疾病是一类严重危害人民身心健康的疾病，不仅严重影响患者及其家属的生活质量，同时也带来沉重的社会和经济负担。目前，全国各类精神病的患病率达 13.47/1 000，共有精神病患者约 1 600 万人。此外，社会普遍关注的儿童行为问题、学生心理卫生问题、老年性痴呆和抑郁、药品滥用、自杀以及重大灾害后心理危机等问题也明显增多。精神卫生问题已经成为重要的公共卫生问题和突出的社会问题。

近年来，精神卫生问题越来越受到国际社会和各国政府的重视。新世纪伊始，世界卫生组织就将 2001 年设立为“精神卫生年”，并在全球组织以“消除偏见，勇于关爱”为主题的活动。同年我国召开了“全国第三次精神卫生工作会议”，2002 年卫生部、民政



部、公安部、中国残疾人联合会共同制订了《中国精神卫生工作规划(2002—2010)》，提出了我国新时期“预防为主，防治结合，重点干预，广泛覆盖，依法管理”的精神卫生工作原则，确定了精神卫生工作的重点人群（儿童和青少年、妇女、老年、受灾人群）和重点防治的精神疾病（精神分裂症、抑郁症、老年性痴呆），以及防治目标和措施。

越来越多的实践证明，精神健康影响人的每个生命阶段，涉及到诸多的社会人群。随着我国物质生活水平的不断提高，大力倡导精神健康已成为我国公众追求健康生活的基本需求，也是卫生和社会工作者的共同职责。由卫生部、共青团中央、中华全国妇女联合会、中华全国总工会、全国老龄工作委员会等下属有关部门组织专家编写的精神卫生健康教育系列读本正式出版发行，这对贯彻落实《中国精神卫生工作规划(2002—2010)》加强对重点人群的精神卫生宣传，普及心理健康和精神疾病防治知识，提高全社会



的心理健康水平是非常有益的。我们相信,在政府各有关部门的大力合作下,通过全社会的共同参与,精神卫生工作将会健康有序的发展。

让我们共同为提高中国大众的精神健康水平而不懈努力!

王陇德

2004年8月



编写说明

这是一套精神卫生健康教育的系列读本,主要供工会、共青团、妇联、老龄委等开展心理卫生普及教育用,也适合于心理卫生专业人员和对之有兴趣的公众阅读。

在我国,作为心理卫生基础之一的心理学,只是在少数有心理学专业的大学中,才开堂讲课。所以,了解心理学和心理卫生常识的,实在是凤毛麟角,为数甚少。

心理卫生很重要。心理健康是健康的一半,人人都需要心理健康。随着时代的发展,人民群众对心理卫生的需求日益增高,根据世界卫生组织的《全球疾病负担研究》估计:在我国的疾病负担中,近 $1/5$ 是由精神障碍所致,约 $2/3$ 是由于不健康的习惯和行为造成的。而且,精神障碍和行为相关性疾病的负担,还



在继续上升。如果再加上心理素质对人们生活及其质量的重要影响,心理卫生的重要性应该是不言自明的。

《中国精神卫生工作规划(2002—2010)》,根据预防为主的原则,提出要加强宣传、普及精神卫生知识。据此,卫生部会同中华全国总工会、共青团中央、中华全国妇女联合会、全国老龄工作委员会等社会团体商议,决定要编写一套精神卫生健康教育系列读本。本套丛书实际上也是上述部门集体创作的产品。卫生部组织精神卫生机构的专家们,拟写提纲和初稿,和相关社团进行了多次讨论,有些社团还参与部分章节的撰写。这样的尝试在国内还是第一次。我们希望大家能够喜欢这套读本,也期望读者们能在阅读和使用读本的过程中提出意见和建议。

最后,对本书的书名作一简要说明。精神卫生一词源自英语的 mental health。也可以译成心理卫生、心理保健、心理健康或精神健康。本书的作者们,包



括我本人,常常根据各自的行文习惯选用,其实说的都是同一主题。

张明园
2004年8月



目录

17	追求心理健康——现代文明标志
27	谈谈考试焦虑
37	学习困难——“人生大患”
38	家庭关系与青少年和青年人的心理健康
	情绪调节
	青少年行为问题

追求心理健康——现代文明标志

谈谈考试焦虑

学习困难——“人生大患”

家庭关系与青少年和青年人的心理健康

情绪调节

青少年行为问题



暴力行为	71
冲动行为	76
冒险行为	79
自杀行为	83

交 往

交往是成长的需要	92
胎儿期	93
婴幼儿期	93
小学期	97
青春期	100

情感生活

肥胖与减肥



肥胖与减肥	126
进食障碍	137

网络成瘾——高科技时代的新型心理问题

烟酒毒品的危害

追星：孰是孰非

何谓追星	174
媒体与明星	175
谁在追星	176
追星的形式	176
追星的心理	177
诱惑的年代	179



追星的意义	181
狂热追星面面观	183
健康追星	184

[illegible]

。最宝贵——？回答对人个益，问知。书不

追求心理健康 ——现代文明标志

——现代文明标志