

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、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

妇幼 精神卫生

- 卫生部疾病控制司
- 中华全国妇女联合会办公厅
- 上海市精神卫生中心

组编

● 上海科学技术出版社





妇幼 精神卫生

卫生部疾病控制司

中华全国妇女联合会办公厅

上海市精神卫生中心

组编

世 界 出 版 公 司
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海南京路二二二号 邮编200030)

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海南京路二二二号 邮编200030

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇幼精神卫生/卫生部疾病控制司,中华全国妇女联合会办公厅,上海市精神卫生中心组编. —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 7-5323-7693-1

I. 妇... II. ①卫... ②中... ③上... III. 妇幼保健:心理保健 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075620 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 7.75

字数 175 000

2004 年 11 月第 1 版

2004 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

定价:14.00 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

随着社会经济的发展,人们对健康越来越重视。尤其,对心理健康比以往任何时候都更加重视。为了满足广大妇女日益增长的精神卫生的需求,为妇联工作者提供一些帮助,我们编写了本书,以供妇女工作者参考。

妇女和儿童占我国人口总数的一半以上,她们的健康关系到我们国家和民族的希望和发展。本书分两篇,第一篇为妇女篇,第二篇为儿童篇。内容主要介绍正常妇女、儿童的生理特点和心理特点,妇女和儿童的常见心理障碍,婚姻与家庭,常用心理应对措施,妇联在社区中的心理健康教育与服务作用。

妇幼



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

幼儿



精神卫生

主编

施慎逊

副主编

章黎明 何燕玲

编者

(以姓氏笔画为序)

杜亚松 杨晓敏 李汉琳 施慎逊

郭莲舫 高晓玲 蔡亦蕴

妇幼



精神卫生

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%，共有精神病患者约 1600 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系列丛书正式出版发行，这对贯彻落实《中国精神卫生工作规划(2002—2010年)》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



精神卫生

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

妇幼



精神卫生

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

妇幼



精神卫生

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



前言

健康的概念随着人们需求的改变而变化,今天的健康概念已经从过去的单纯的肌肉发达、四肢强壮,发展到躯体健康、心理健康和社会适应良好的整体概念。整个医学模式也从单纯的生物医学模式,发展为生物-心理-社会医学模式。科学技术的发展,使我们认识到,许多疾病的病因不仅仅是单纯的生物因素,而是与人们的社会环境和心理活动密切相关,并且影响这些疾病的病程和预后,如高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病等。

人生活在客观的大自然环境中,同时,人又是一个有思想的生物生活在复杂交往的社会中。大自然环境 and 复杂的社会环境不断对每个人产生作用,在科学不断发展、社会不断复杂、竞争不断激烈、精神压



力不断增加的今天,心理健康尤为重要。

妇女和儿童占我国人口总数的一半以上,她们的健康关系到我们国家和民族的希望和发展。本书主要介绍妇女和儿童的生理特点和心理特点、常见的心理障碍、应对措施等,以供年轻的母亲、妇女工作者、儿童保育工作者参考。

施慎逊

2004年7月



目录

妇 女 篇

妇女心理健康教育的意义和内容

意义	4
内容	4

妇女不同年龄的生理和心理变迁

女性青春期的特点	8
青春期的生理与心理特点	10
育龄期的生理与心理特点	23
孕产妇和哺乳期的生理与心理特点	28



目录

围绝经期的生理与心理特点	32
老年期的生活和心理特点	34

婚姻与家庭

习惯问题与兴趣不投	38
夫妻如何相处算幸福? 乏味了怎么办?	40
如何对待丈夫	41
婚姻的敌人	44
如何处理感情出格	49
为难公婆就是为难丈夫	51
夫妻冷战,遇到问题的处理	53
女人需要工作,不能空闲	56
维持婚姻美满的技巧	58
婚姻变质要离婚	60



男主人与小保姆	61
子女教育——相夫(妻)教子	65

各种心理问题健康教育与对策

神经症	70
躁狂抑郁症	80
应激障碍	83
睡眠障碍	86
饮食障碍	88
性功能障碍	91
月经周期性精神障碍	94
产后精神障碍	95
更年期障碍	98
自杀	101