

精神卫生是从英
“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

职业人群

的精神卫生

- 卫生部疾病控制司
- 中华全国总工会劳动保护部
- 中南大学精神卫生研究所
组编

● 上海科学技术出版社



职业人群 的精神卫生

卫生部疾病控制司

中华全国总工会劳动保护部

中南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

职业人群的精神卫生/卫生部疾病控制司,中华全国总工会劳动保护部,中南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 7-5323-7677-X

I 职... II. ①卫... ②中... ③中... III. 精神卫生-普及读物 IV. R749-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 070156 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

本书是精神卫生健康教育系列读本之一。全书主要包括六个方面的内容,什么是精神卫生,怎样看待心理健康;工作职业与精神卫生;家庭与精神卫生;社会与精神卫生;常见的精神疾病与躯体疾病;如何促进精神卫生。内容丰富翔实,可供职业人群阅读。

职业人



的精神卫生

《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



主编
刘铁桥

副主编
曹玉萍 吴大兴

主审
张亚林

编者
(以姓氏笔画为序)

王绪铁	朱 炎	刘克菊	刘铁桥
李卫晖	李则宣	吴大兴	张亚林
岳伟华	俞少华	曹玉萍	



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

精神卫生概述

什么是精神卫生	2
心理健康的标准	2
怎样看待心理健康	10

工作(职业)与精神卫生

概述	14
常见的职业心理	18
现代社会工作性质与特点分析	25
工作环境的适应	29
工作压力	33
成就与荣誉	37



目录

工作中的人际关系·····	40
换工作、工种·····	44
竞争、下岗·····	46
特殊职业·····	53

家庭与精神卫生

婚姻与婚变·····	58
孩子教养·····	71
家庭不幸·····	76
家庭关系·····	82
家庭经济困难·····	90
居住环境·····	100

社会与精神卫生

社会因素与精神卫生·····	110
----------------	-----



邻里关系与精神卫生	117
灾难后的心理调适	121
居丧反应与心理对策	132
法律事件与精神卫生	139
宗教信仰与精神卫生	146

常见的精神疾病与躯体疾病

慢性疲劳综合征	156
神经症	159
情绪障碍	169
癌症患者的心理变化	175
如何识别精神疾病	177
性功能障碍	182
临终关怀	185



如何促进精神卫生

自我保健——人生旅途的航标	190
心理咨询——助人自助的良方	200
心理治疗——消除心理障碍的利剑	209
生活方式与精神卫生	220

五五林林式公作

精神卫生概述

精神卫生概述

世界卫生组织(WHO)定义：精神卫生是指一个人在心理、情感和社交方面达到一种健康状态，能够应对生活中的压力，实现个人潜能，并为社区做出贡献。



五五林林式公作