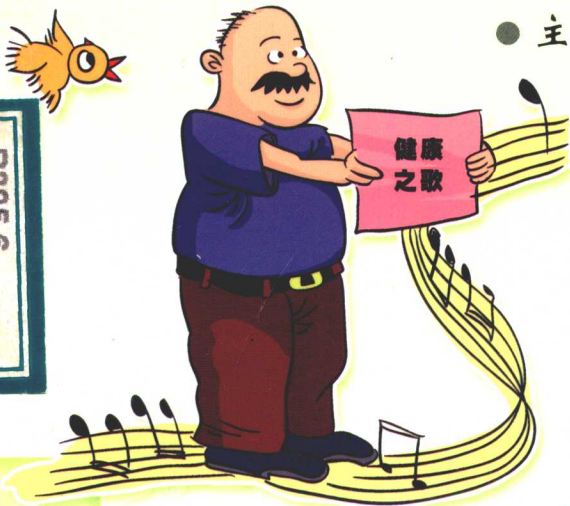


新农村

防病知识丛书

心理健康

● 主编 郑寿贵 夏时畅



人民卫生出版社

R395.6

2445

新农村

防病知识丛书

心理健康

主 编 郑寿贵 夏时畅

副主编 黄礼兰 郭俊香 潘莹莹

编 委 (按姓氏笔画排序)

严瑶琳 杨 敏 汪松波

张载福 郑寿贵 郑海鸥

夏时畅 郭俊香 黄礼兰

潘莹莹

主 审 李 枫

插 图 吴 超 郑海鸥



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康 / 郑寿贵等主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2010.1

(新农村防病知识丛书)

ISBN 978-7-117-12471-3

I. 心… II. 郑… III. 心理卫生—健康教育 IV. B844

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222148号

门户网: www.pmph.com

卫人网: www.ipmph.com

出版物查询、网上书店

护士、医师、药师、中医

师、卫生资格考试培训

新农村防病知识丛书

心 理 健 康

主 编: 郑寿贵 夏时畅

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 2.75

字 数: 55千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12471-3/R • 12472

定 价: 11.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

目录

1. 什么是心理?	1
2. 什么是心理健康?	1
3. 心理通过哪些现象表现出来?	2
4. 什么是人格?	2
5. 怎样的人格品质会让你更受欢迎?	3
6. 什么是气质?	4
7. 看一看你属于哪一类气质的人?	4
8. 什么是性格, 性格与疾病有哪些联系?	5
9. 如何改善自己的性格会更健康?	6
10. 什么是智商?	7
11. 智力如何分级?	8
12. 什么是情商?	8
13. 婴幼儿与学龄前儿童会有心理卫生问题吗?	9
14. 如何培养孩子健康的人格?	10
15. 怎么对待孩子“说谎”?	11
16. 如何回答孩子提出的“为什么”?	12
17. 孩子不愿与人交往怎么办?	13
18. 孩子过度焦虑怎么办?	13
19. 为什么挫折有助于儿童心理的健康成长?	14
20. 如何帮助“网虫”戒除“网瘾”?	15
21. 怎么对待“反抗期”的孩子?	16
22. 父母如何与青春期孩子谈性?	17
23. 少女经期常见心理问题有哪些?	18
24. 为什么会“情人眼里出西施”?	19

25. 夫妻恩爱有哪些常用心理学技巧? 19
26. 婆媳如何融洽相处? 20
27. 丈夫(妻子)有婚外情了, 怎么办? 21
28. 离婚了, 怎样调整好心态? 22
29. 中年人如何应对心理疲劳? 23
30. 更年期常见的心理卫生问题有哪些? 24
31. 更年期如何保持健康心理? 24
32. “老来俏”是否有利于身心健康? 25
33. 如何对待老年人“多疑”心理? 26
34. 空巢老人如何保持心理健康? 27
35. 如何识别老年性痴呆? 28
36. 如何预防老年性痴呆? 29
37. 如何走出丧偶的阴影? 30
38. 如何对待老年人再婚? 31
39. 良好人际交往有哪些技巧? 32
40. 哪些心理会影响人际关系? 33
41. 如何克服虚荣与盲目攀比心理? 34
42. 怎样克服自私心理? 35
43. 如何克服赌博心理? 35
44. 什么是毒品? 36
45. 毒品对人的心理有哪些危害? 37
46. 什么是自我心理防御? 38
47. 为什么遇到悲伤时哭出来比较好? 39
48. 心情不好时建议吃哪些食物有助于心情转好? 39
49. 为什么心理也会生病? 40
50. 心理健康受哪些因素影响? 41
51. 心理卫生问题如何分类? 41



52. 什么是心理不良状态? 42
53. 你会“心理按摩”吗? 42
54. 哪些生活方式有益于缓解心理不良状态? 43
55. 什么是心理障碍? 44
56. 有了心理障碍怎么办? 44
57. 什么是心理疾病? 45
58. 心理疾病主要包括哪几类? 45
59. 什么是心理应激? 46
60. 心理应激对健康有哪些影响? 47
61. 什么是创伤后应激障碍? 47
62. 什么是神经症? 48
63. 什么是神经衰弱? 49
64. 什么是强迫症? 50
65. “洁癖=讲卫生”吗? 50
66. 什么是恐怖症? 51
67. 如何战胜恐惧心理? 52
68. 什么是焦虑症? 53
69. 如何预防焦虑症? 53
70. 什么是疑病症? 54
71. 什么是癔症? 55
72. 什么是抑郁症? 56
73. 如何识别抑郁症? 57
74. 什么是产后抑郁症? 57
75. 抑郁症病人如何自我调整? 58
76. 如何防止抑郁症病人自杀? 59
77. 什么是心身疾病? 59
78. 哪些疾病可以称为心身疾病? 60



79. 什么是神经性厌食?	61
80. 常见的大脑病患及躯体缺陷所表现的心理疾病有哪些? ..	62
81. 如何区别神经症、神经病和精神病?	62
82. 什么是精神分裂症?	63
83. “冲喜”可以治好精神分裂症吗?	64
84. 如何预防精神分裂症复发?	64
85. 如何预防和处理精神分裂症病人的意外事件?	65
86. 什么是人格障碍?	66
87. 人格障碍常见类型有哪些?	67
88. 什么是性心理健康?	68
89. 遇到心理问题时为何应主动寻求帮助?	68
90. 什么是心理咨询?	69
91. 什么情况下应考虑去心理咨询?	70
92. 常用的心理疗法有哪些?	71
93. 如何学当自己的“心理医生”?	71
94. 心理疾病者服药需注意什么?	72
95. 家中有了精神病人应该怎么办?	73
96. 精神病人能结婚生子吗?	73
97. “与世隔绝”为何不利于精神病人的康复?	74
98. 如何消除对精神疾病和精神病人的偏见和误解?	75
99. 什么是精神病的社区康复?	76
100. 世界精神卫生日是哪一天?	77

1. 什么是心理?

“你在想什么?”当我们看到他人在思考时都会这样问。在生活中,客观现实作为心理的原材料不断将信号反映到大脑这座心理加工厂中,从而产生种种心理现象。心理实质上是一种大脑的思维方式。



心理是微妙的,正因为有心理活动,所以我们有爱、有欢乐、有悲伤、有不畏艰苦顽强拼搏的意志,生活才五彩斑斓,富有生机。因为心理的存在,人与动物才有了明显的区别。认识心理、调控心理向健康方向发展,这自然成为人们自我完善的重要技巧之一。

2. 什么是心理健康?

心理健康就是能够恰当地评价自己,处理日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。心理是不是健康,心理医生最有权威判断。以下是世界卫生组织提出的心理健康标准,供您参考:

(1) 智力正常;

- (2) 善于协调和控制情绪；
- (3) 具有良好的意志品质；
- (4) 人际关系和谐；
- (5) 能主动地适应并改造现实环境；
- (6) 保持人格的完整和健康；
- (7) 心理行为符合年龄特征。

3. 心理通过哪些现象表现出来？

人的一举一动都会泄露出心理的秘密。除了行为外，人的心理也有独特的心理现象，包括人们对事物产生的认知、七情六欲、为实现既定目标而表现出来的决心、意志力以及人格等心理过程。



4. 什么是人格？

小李不相信小王说的话，小王急了，蹦出一句：“我以我的人格担保！”……

常五式肾 (1)

那么，什么是人格呢？其实，小王所说的“人格”是指一个人的道德品质，这与心理学的人格概念是不同的。从心理学角度讲，人格就是一个人心理特性的总和，包括心理特征的倾向性和稳定性两个方面。倾向性是指人们的需要、兴趣、观念、世界观等，稳定性是指个人的能力、气质、性格等方面。一个人格健全的人，能客观全面地认识自己，正确对待自己，热爱生活，对家庭、对事业有责任心，合理处理社会关系，保持心理平衡，对生活充满希望。

5. 怎样的人格品质会让你更受欢迎？

人格是一个丰富的概念，受欢迎的人格品质有：真诚、诚实、忠诚、可信、智慧、热情、善良、友好、幽默、开朗等；而不受欢迎的品质常常有：敌意、饶舌、自私、粗鲁、自负、虚伪、贪婪、恶毒、说谎等。当人们具有较多的受欢迎的人格品质时通常会让自己与他人相处得更和睦、融洽。



6. 什么是气质?

心理学上的“气质”可不是日常生活中所说的“气质”，而是指人的心理活动在强度、速度、稳定性、灵活性等方面的动力特征，具体表现为情绪反应的强弱、意志力的强弱、注意力集中时间的长短、知觉或思维的快慢等。

典型的气质类型有多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种，之间并无好坏优劣之分，各有各的长处和弱点。气质类型也不能决定一个人成就的高低，如我国著名数学家陈景润属于抑郁质；俄国四位著名文学家之中，普希金属于胆汁质，赫尔岑属于多血质，克雷洛夫属于黏液质，果戈理属于抑郁质，他们虽属不同气质类型，但在文艺领域内都取得了突出成就。

不同气质的人适合不同的工作，如多血质的人较适合从事环境多变、交往繁多的工作，而黏液质的人适合从事细致稳定的工作等。如果气质正好与所从事的工作相适宜，工作会得心应手，给人更多愉快的精神享受。

7. 看一看你属于哪一类气质的人?

多血质：活泼好动，敏感，表情外露，反应迅速，善于交往，适应性强，但注意力容易转移，兴趣容易变

换，做事缺乏持久性。

胆汁质：直率，热情，精力旺盛，勇敢积极，有魄力，坚韧不拔，敢于承担责任，但情绪容易激动，脾气暴躁，表情明显外露，过分自信，有时独断专行，影响人际交往。

黏液质：安静，稳重，沉着，善于忍耐，但沉默寡言，情绪不易外露，反应较慢，不够灵活，因而比较固执，不容易接受新生事物，不能迅速适应变化的环境。



抑郁质：细心，谨慎，感情细腻，想象丰富，善于觉察到别人不易觉察到的事物，但较孤僻、怯弱，容易怀疑，行动迟缓，优柔寡断，经不起强烈的刺激和猛烈的打击。

实际上，这四种类型只是典型气质类型，而许多人的气质类型是混合型的，只是更倾向于哪一类型而已。

8. 什么是性格，性格与疾病有哪些联系？

性格是指人们为完成活动任务而采取的态度和行为方面的特征，主要受后天的生活经历和周围环境的影响。不同的性格类型与疾病有一定的关联：

A型性格（急躁好胜型）：表现为急躁、易冲动、好发脾气、争强好胜、做事效率高等。这类性格的人容

易得冠心病、高血压、动脉硬化等。**B型性格（知足常乐型）**：表现为小心谨慎、安于现状、比较没有主见和上进心等。这类性格的人健康状况相对较好，偶见患有失眠、抑郁、疑病、强迫症等。

C型性格（忍气吞声型）：表现为过度克制自己，压抑自己的悲伤、愤怒、苦闷等情绪。这类性格的人容易得肿瘤、内分泌紊乱等疾病。

D型性格（孤僻型）：表现为个性孤僻、不爱与人交往、沉默寡言、消极忧伤等。这类性格的人容易得心脏病、肿瘤、精神疾病等。

9. 如何改善自己的性格会更健康？

实际上，在日常生活中典型的某一种性格类型的人并不多见，往往表现为混合的性格特点或倾向于某一种性格类型。不同性格的人应视具体情况来改善性格，保持身心健康。



倾向A型性格的人应积极让自己舒缓些，不妨每天问问自己哪些事情需要予以克制，可通过体育锻炼、听音乐、外出旅游等方式达到放松身心的目的；倾向B型性格的人可以多参加集体活动，培养事业心和进取心；倾向C型性格的人应学会自得其乐，及时疏导和发泄不良情绪，增强自信心；倾向D型性格的人要改变独处的习惯，培养兴趣爱好，多参加社会活动，多交朋友，学会向他人倾诉。

10. 什么是智商？

智商(IQ)，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，代表了一个人智力发展的水平，包括观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等多个方面。人的智力发展先快后慢，特别是到了一定年龄后会产生稳定不前甚至下降的趋势。16岁前儿童的智商可按下面的公式计算：

$$IQ = \frac{\text{心理年龄}}{\text{实际年龄}} \times 100$$

如一名10岁儿童，经智力测查，其智力水平相当于12岁小儿，那么他的智商就是 $12/10 \times 100 = 120$ 。实际操作时，心理医生会通过一些量表来进行智力测量，我国常用的有韦氏智力量表。

11. 智力如何分级?

智力等级划分目前是以IQ值的高低来判定的。根据韦氏智力测验把智力分为如下等级。

智力等级	IQ的范围	人群的理论分布 (%)
近于天才或天才	130分以上	2.2
超常	120~129分	6.7
高于平常	110~119分	16.1
平常	90~109分	50.0
低于平常	80~89分	16.1
临界(边缘)	70~79分	6.7
智力低下	69分以下	2.2

12. 什么是情商?

现在心理学家们普遍认为,情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的影响,有时其作用甚至要超过智力水平。那么,到底什么是情商呢?

情商(EQ),是指人在情绪、情感、意志、



耐挫折等方面的品质，具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、自我的了解程度、挫折的承受力、做事的自觉性等方面。情商水平高的人有以下特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富有同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得等。

13. 婴幼儿与学龄前儿童 会有心理卫生问题吗？

不要以为孩子还小，只知道吃喝玩乐，不会有心理问题，其实婴幼儿与学龄前儿童也会有丰富的心理活动，再加上缺少辨别能力，大人引导得不好，更易使幼小的心灵产生问题，严重的甚至会影响到他的一生。如婴幼儿，会出现不爱说话、害怕进入陌生环境、爱发脾气等，这多由养育环境闭塞、家长事事包办代替、过分溺爱等不当养育方式所引起；学龄前儿童，常见的心理卫生问题有难以离开家长、与小伙伴相处困难等，如果处理不当，孩子易发生拒绝上幼儿园以及在小朋友中孤僻、不合群等。

婴幼儿与学龄前儿童心理问题预防的关键，在于家长应多和孩子进行情感、语言和身体的交流，比如多拥抱抚摸孩子、临睡前给孩子一个吻等，让孩子感受到家长对他的爱以及自己对家长的重要性。其次要培养孩子

建立良好的生活行为习惯，多鼓励孩子做一些力所能及的事，鼓励孩子与小伙伴一起分享玩具、食物等，培养孩子的独立与合作能力。

14. 如何培养孩子健康的人格？

别人的孩子是优等生，自己的孩子却是差等生；别人的孩子出人头地，自己的孩子却经常犯事；别人的孩子与父母其乐融融，自己的孩子却像个仇人……在教育孩子方面，许多父母烦恼很多，他们总是责怪这，懊悔那，其实这些都没有用，关键是在孩子的成长过程中，父母应该培养孩子健康的人格。目前，家长对孩子的教育普遍存在着“四过”（过分宠爱、过度保护、过多照顾、过高期望）和“四怕”（怕孩子学坏、怕孩子不成材、怕孩子不孝顺、怕孩子发生意外）。建议家长们不妨调整一下自己的心态，尝试从孩子的视觉看问题、解决问题。

（1）以朋友关系改善亲子关系。将家长的角色由照料者、教育者，转变为孩子的朋友，尊重孩子的选择，

