

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



四川省出版工作者协会
高校出版社工作委员会

CHANGJIAN
XINLI WEISHENG
WENTI 常见
心理卫生问题



杨
洋
主
编



四川大学出版社



四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



CHANGJIAN
XINLI WEISHENG
WENTI

常见 心理卫生问题

健康小卫士丛书

◆ 总主编 周 欢 ◆ 策 划 朱辅华 ◆

主 编 杨 洋
编 者 杨 洋 蒋明全 黄先昌



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华

责任校对:唐一丹

封面设计:李金兰

责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

常见心理卫生问题 / 杨洋主编. —成都:四川大学出版社, 2008. 6

(四川省出版工作者协会高校出版工作委员会“农家书屋”系列丛书. 健康小卫士丛书)

ISBN 978-7-5614-4031-5

I. 常… II. 杨… III. 心理卫生—问答 IV. R395.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087290 号

书名 常见心理卫生问题

主 编	杨 洋
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4031-5
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	4.5
字 数	86 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0 001~6 500 册
定 价	9.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

前 言

随着社会经济的发展和医疗卫生的进步,许多在以往威胁着人们健康的疾病得到了有效的控制,我国人民的健康水平有了极大的提高。在新的形势下,世界卫生组织提出,健康不仅仅是没有疾病,而是生理、心理与社会适应的完美状态。现代社会,心理问题引起人体不适的现象越来越普遍,但一般人对于心理问题和心理疾病所带来的危害还不是很清楚。虽然心理疾病难以致人死亡,但却往往是导致人们无法正常生活的罪魁祸首,而且它还会引起肿瘤、冠心病等多种慢性疾病的发生。

最近几年,为了建设社会主义新农村,党和政府出台了多项惠农政策。在农村社会经济得到大幅度发展的有利局面下,农村医疗卫生事业也有所改善,一些农村常见的多发病已经得到了很好的控制。这时候,农村居

民的心理健康问题就显得越发重要起来，成为大家关注的焦点。

本书是一本以农民朋友为主要读者的关于常见心理卫生的科普读物，主要介绍常见的心理卫生问题及其预防措施。本书首先介绍了人生不同阶段常见的心理卫生问题，然后详细介绍了精神分裂症、抑郁与自杀、成瘾问题等比较严重的心理疾病。

本书在编写中，注重突出其科学性、实用性和通俗性。作者真诚地希望能在日常生活中给读者提供一些切实有益的建议，让本书真正成为广大农民朋友的心理健康卫士，为读者的健康和平安尽一份微薄之力。

由于我们水平有限，虽竭尽全力仍感书中有疏漏及不足之处，恳请广大读者批评指正，以期再版时进一步完善。

杨 洋

2008年4月于成都

目 录

心理健康与心理卫生篇

- 什么是心理健康? (3)
- 心理健康重要吗? (5)
- 什么是心理卫生? (5)
- 我国心理卫生工作是怎样开展的? (6)
- 如何区别心理正常与异常? (6)
- 心理问题是否有轻重之分? (8)
- 什么是心理咨询、心理治疗、心理咨询师? (9)
- 人为什么会出现心理问题? (10)
- 心理问题会导致身体疾病吗? (11)
- 心理疾病是否可以用药物治疗? (11)
- 什么是神经症? (12)
- 个人心理健康应该怎样维护? (12)

- 哪些行为可能是心理疾病的征兆? (14)

儿童期心理卫生篇

- 儿童心理有什么特点? (17)
- 儿童会产生心理问题吗? (18)
- 什么是儿童焦虑症? (19)
- 怎样预防和应对儿童焦虑症? (21)
- 什么是儿童多动症? (22)
- 怎样预防和治疗儿童多动症? (24)
- 什么是儿童孤独症? (25)
- 怎样预防和治疗儿童孤独症? (26)
- 什么是儿童强迫症? (27)
- 什么是儿童恐惧症? (29)
- 什么是儿童学校恐惧症? (30)
- 什么是儿童品行障碍? (31)
- 什么是学习障碍? (32)
- 什么是儿童抽动症? (33)
- 什么是智力障碍儿童? (33)
- 什么是儿童肥胖症? (34)
- 什么是儿童抑郁症? (35)
- 什么是儿童睡眠障碍? (36)
- 什么是性早熟? (37)



- 家长应如何做好孩子儿童期的心理卫生工作? (37)

青少年期心理卫生篇

- 青少年期心理有哪些特点? (43)
- 青少年常见的心理问题有哪些? (45)
- 什么是社交恐惧症? (46)
- 青少年应怎样处理嫉妒心理? (48)
- 为什么青少年容易产生自卑心理? (50)
- 怎样防止和纠正青少年的逆反心理? (51)
- 什么是青春期焦虑症? (53)
- 青少年为什么总会感到孤独? (53)
- 怎样预防和治疗神经衰弱症? (54)
- 什么是考试焦虑症? (55)
- 什么是厌学症? (56)
- 青少年常见的性心理问题有哪些? (56)

中老年期心理卫生篇

- 中年期有什么心理特征? (61)
- 中年人怎样才能顺利度过更年期? (62)
- 中年人为什么容易感到心理疲劳? (63)
- 什么是中年期病态固恋? (64)
- 如何应对中年期婚姻危机? (65)

- 老年期有什么心理特点? (66)
- 老年人怎样维护自我心理健康? (66)
- 老年丧偶怎么办? (67)
- 什么是离退休综合征? (68)
- 什么是疑病症? (68)
- 老年人为什么总是睡不好觉? (69)
- 什么是老年痴呆症? (70)
- 怎样预防老年痴呆? (71)
- 家人应当怎样对待老年痴呆症病人? (73)

精神分裂症篇

- 什么是精神分裂症? (79)
- 精神分裂症发病前有何症状? (80)
- 精神分裂症的起病形式有几种? (81)
- 精神分裂症有哪些类型? (82)
- 家人应该怎样对待精神分裂症病人? (84)
- 怎样预防精神分裂症复发? (84)

抑郁与自杀篇

- 什么是抑郁? (89)
- 抑郁发作有哪些表现? (89)
- 抑郁障碍有哪些特殊类型? (91)

- 产生抑郁障碍的原因有哪些? (92)
- 家人怎样对待抑郁症病人? (93)
- 什么是自杀? (93)
- 哪些人属于自杀的高危人群? (94)
- 一个人在什么情况下可能会自杀? (94)
- 怎样预防和干预自杀? (95)
- 我国农村妇女自杀的原因有哪些? (96)
- 怎样预防农村妇女自杀? (99)

成瘾问题篇

- 成瘾是怎么回事? (103)
- 网络成瘾有几种类型? (104)
- 网络成瘾有哪些表现? (104)
- 网络成瘾有什么危害? (106)
- 怎样预防网络成瘾? (107)
- 酒精成瘾有哪些特征? (108)
- 酒精成瘾会出现哪些并发症? (108)
- 怎样戒酒? (109)
- 吸烟有哪些危害? (110)
- 造成吸烟成瘾的原因是什么? (111)
- 怎样戒除烟瘾? (112)

其他常见心理问题篇

- 什么是人格障碍? (117)
- 怎样预防和治疗人格障碍? (120)
- 什么是性功能障碍? (121)
- 怎样预防和治疗性功能障碍? (122)
- 什么是性变态? (123)
- 出现了性变态应该怎么办? (126)
- 什么是癔症? (126)
- 什么是强迫症? (128)
- 怎样预防和治疗强迫症? (130)
- 什么是应激反应综合征? (131)
- 什么是急性应激障碍和创伤后应激障碍? (132)





JIANKANG XIAOWEISHI CONGSHU

健康小卫士丛书

常见心理卫生问题



心理健康与 心理卫生篇

● 什么是心理健康?

心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。也就是说一个人心理功能正常,没有心理疾病,能够积极调节自己的心理状态,妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系,就算得上是心理健康。

心理健康同身体健康一样,也有客观的评判标准。不过这种标准不是通过仪器进行检查,而是根据心理测验、科学观察和个人主观体验等方面的材料来综合分析和判断。心理健康的标准一般包括以下七个方面的内容:

(1) 智力正常。智力落后的人通常较难适应社会生活,所以正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般来说,智商在 130 以上为超常,智商为 90~130 为正常,智商为 70~89 为亚中常,智商在 70 以下为智力落后。

(2) 情绪适中。这是指情绪的产生有适当的原因,比如一个正常的人不会无缘无故地生气或者是懊恼。一种情绪持续的时间也会根据情况变化而改变,不会让人长期陷入悲伤或痛苦之中。此外,情绪的主流应当是愉快的、欢乐的、稳定的,而非消极、悲观的。

(3) 意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上,具体体现在行动的自觉性、果断性和顽强性三个方面。一个

意志健全的人，对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动以达到目标，并善于明辨是非，能当机立断地采取决定行动，在做出决定、执行决定的过程中，有克服困难、坚持不懈的奋斗精神。

(4) 反应适度。人对事物的认识和反应存在着个体的差异，有的人反应迟钝缓慢，有的人反应迟钝缓慢，但这种差异是有一定限度的。反应适度是指一个人的行为反应符合情境，对外部刺激有合适的反应，既不过分，也不突然，没有过敏或迟钝等异常现象。

(5) 自我意识明确。自我意识是一个人对自己的认识和评价，它反映了个人对自己的态度。心理健康的人都有明确的自我意识，能正确地认识自己，把“理想的自我”与“现实的自我”有机地统一起来，并根据自我认识和评价来控制调节自己的行为，使个体和环境保持平衡。

(6) 人际关系和谐。人际关系是人们在工作、生活和学习中所形成的关系，人际关系和谐是心理健康的重要标准之一。人际关系和谐具体表现为在人际交往中彼此心理相容，互相接纳、尊重，对人情感真诚、善良，以集体利益为重等多个方面。

(7) 适应社会生活。心理健康的人不仅能充分了解各种社会规范，自觉地运用这些规范来约束自己，使自己的行为符合社会规范的要求外，还会让自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步和发展保持协调一致。当个人与社会



出现矛盾时，会及时修正和调节自己的计划和行动，而非妄自尊大、一意孤行，或者是逃避现实。

● 心理健康重要吗？

世界卫生组织指出，健康是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。心理健康和身体健康一起，共同构成了健康中两个不可分割的层面。

心理健康对身体健康有一定的影响，不良心理可能导致人体免疫系统、神经系统、内分泌系统的功能失调，产生躯体疾病。只有心理健康的人，才能生活幸福，顺利地适应社会，更好地生存和发展。所以，心理健康对我们每个人来说，都非常重要。

● 什么是心理卫生？

心理卫生又称精神卫生，是相对于生理卫生而言的。狭义的心理卫生是指预防和治疗各种心理障碍、心理疾病。但从广义上讲，心理卫生是指维护和增进个体的心理健康，减少心理和行为的问题与疾病。

心理卫生的任务是探讨如何维护、增进心理健康的原则、措施及各种活动，也是达到心理健康的手段。

在实际应用中，一般人都把心理卫生和心理健康看成是同一问题的不同表述。心理卫生思想的起源最早可以追溯到古希腊时代，但是现代心理卫生运动却兴起于 20 世纪初。我国的心理卫



生运动起步较晚，1985 年中国心理卫生协会才正式成立，这对我国心理卫生事业的发展起到了重要的推动作用。

● 我国心理卫生工作是怎样开展的？

我国心理卫生工作的开展，目前主要采取的是三级预防措施。

一级预防：即临床干预，这主要是针对心理疾病病人而言的，这些人的行为和情绪都出现了十分明显的异常，必须由医生对他们采取药物治疗。

二级预防：即防范潜在的一些危险，对于有过心理疾病或家族中有精神病史的人，由家属或亲朋好友对他们进行必要的监护。

三级预防：即对普通人群心理疾病的防范，比如加强心理卫生知识的宣传，帮助人们掌握预防和发现心理疾病的方法等。

● 如何区别心理正常与异常？

世界上任何事物都有正反两个方面，人的心理也是如此。心理异常是与心理正常相对的一个概念，异常即为不正常、失常，心理异常就是指个体偏离了正常的心理、丧失了正常功能的心理活动。由于人的心理活动非常复杂，因此找到正常心理与异常心理之间的绝对分界线几乎是不可能的。但是，心理学家经过多年研究发现，一般可以通过以下四种方法区别心理正常与异常：

