



建设社会主义新农村
新农民书架

心理卫生

知识

李惠兰
编著



贵州出版集团
GUIZHOU PUBLISHING GROUP



贵州科技出版社

心理卫生知识

李惠兰 编著

贵州科技出版社

·贵阳·

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生知识 / 李蕙兰编. — 贵阳: 贵州科技出版社,
2007. 4

(建设社会主义新农村·新农民书架)

ISBN 978 - 7 - 80662 - 665 - 8

I. 心... II. 李... III. 心理卫生—基本知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039564 号

出 版	贵州出版集团 贵州科技出版社
发 行	
地 址	贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004
经 销	贵州省新华书店
印 刷	贵州新华印刷厂
开 本	787mm × 1092mm 1/32
字 数	40 千字
印 张	1.875
版 次	2007 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷
定 价	3.10 元

序

王富玉

建设社会主义新农村，是我们党在深刻分析当前国际国内形势，全面把握我国经济社会发展阶段性特征的基础上，从党和国家事业发展的全局出发确定的一项重大历史任务，是全面建设小康社会的重点任务，是保持国民经济平稳较快发展的持久动力，是构建社会主义和谐社会的重要基础。我省城镇化率只有23%，农村人口达2900多万，“三农”工作是全省工作的重点，扶贫开发是“三农”工作的重中之重。从全局看，实现贵州经济社会又快又好发展，关键在农村，重点在农村，难点也在农村。没有农村的小康，就没有全省的小康；没有农村的历史性跨越，就没有全省的历史性跨越；没有农村的现代化，就没有全省的现代化。

建设社会主义新农村，总的要求是：“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主。”这20个字内容极其丰富，内涵十分深刻，涉及经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和党的建设等各个方面，包括繁荣、富裕、民主、文明、和谐等内容。它们之间相互促进、相得益彰，缺一不可。实现这一要求，一是产业发展要形成新格局，这

是建设社会主义新农村的首要任务。二是农民生活要实现新提高,这是建设社会主义新农村的根本目的。三是乡风民俗要倡导新风尚,这是建设社会主义新农村的重要内容。四是乡村面貌要呈现新变化,这是建设社会主义新农村的关键环节。五是乡村治理要健全新机制,这是建设社会主义新农村的有力保障。

建设社会主义新农村,农民是主体。“三农”问题的核心是农民,农民问题的要害是素质。培育“有文化、懂技术、会管理”的新型农民,既是社会主义新农村建设的主要任务,也是建设社会主义新农村的主要目标。发展现代农业,即坚持用现代发展理念指导农业,坚持用现代物质条件装备农业,坚持用现代科学技术改造农业,坚持用现代经营形式发展农业,都离不开教育和引导农民,提高农民的科学文化素质。

适应于社会主义新农村建设的新要求,适应于我省农业农村经济发展的新形势,针对真正面向农民的图书太少的实际,贵州出版集团在国家新闻出版总署的肯定和支持下,在有关专家学者的通力合作下策划编辑《建设社会主义新农村·新农民书架》大型“三农”丛书,这是贵州出版界服务“三农”的新举措。这套丛书包括经济、财税、管理等经济知识,党和国家的方针政策、法律法规等政治知识,农林牧副渔等农业科技知识,农村道德、生活方式等文化教育知识,体育保健、卫生常识等体育卫生知识,农业适用技术、农村劳动力转移等综合技能培训知

识,针对性、实用性和可操作性较强,旨在为广大农民提供通俗易懂、易于应用、便于操作的农业科技知识、政策法规及生活常识,以满足广大农民朋友学习生产技能、学习新知识、适应新的生活方式、融入城市文明的需要,是对农民进行培训的好教材。

我们深信,这套丛书的出版对于提高农民科技文化素质,激发农村内部活力,激发农民群众建设新农村的热情和干劲,让农民群众真正认识到新农村建设是自己的事业,使新农村建设的过程成为广大农民群众提高素质、改善生活、实现价值的过程,都必将发挥重要作用,产生积极深远影响。希望贵州出版界在今后的“三农”图书编辑出版中,继续贯彻“让农民买得起,读得懂,用得上;一看就懂,一学就会,一用就灵”的宗旨,力求在图书的内容与形式上创新,力求在服务“三农”的方式上创新,为广大农民群众致富奔小康肩负起应尽的职责,为推进我省社会主义新农村建设做出更大的贡献。希望广大基层干部和农民群众以这套图书为教材,结合本地实际认真研读,不断提高思想道德水平、政策理论水平和科学文化素质,把建设社会主义新农村的各项工作落到实处,推进农业农村经济发展。

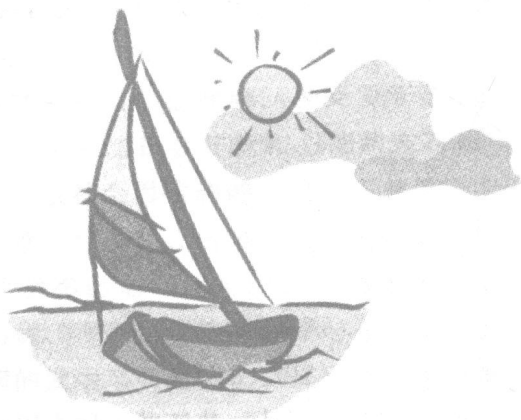
目 录

一、心理卫生概念	(1)
二、心理健康的标准	(3)
三、心理卫生的意义	(7)
四、心理卫生研究范围	(8)
五、心理发展	(9)
(一) 心理发展的特征	(9)
(二) 心理发展的规律	(11)
(三) 影响心理发展的因素	(16)
六、个体发展不同阶段的心理特征和心理 卫生	(18)
(一) 孕育生命的开始——优生与胎教	(18)
(二) 儿童期心理特征及心理卫生	(23)
(三) 青少年期心理特征及心理卫生	(29)
(四) 中年期心理特征及心理卫生	(35)

(五) 老年期心理特征及心理卫生	(39)
七、群体心理卫生	(43)
(一) 家庭心理卫生	(43)
(二) 学校心理卫生	(45)
(三) 社区心理卫生	(49)

一、心理卫生概念

说起卫生，大家就会想到扫除灰尘，保持环境卫生；洗澡更衣，保持个人卫生；防止食物腐败，保证人口食品卫生，以预防肠道感染等各种方法，保护身体不受病原生物的侵袭，预防躯体疾病的发生。但对于心理



产生的各种困扰、情绪的剧烈变化、行为适应不良、甚至精神病、神经症等情况，应该怎么对待呢？这同样要采用一些方法来扫除心灵的“灰尘”，保证心理卫生。本书就是向大家介绍用什么样的方法获得心理卫生。

什么是心理卫生呢？心理卫生又叫精神卫生，是依据不同年龄阶段的心理特征和心理发展规律，运用教育、训练和咨询等措施，培养人的正常心理状态和健康行为，预防心理障碍和各种心身疾病。通俗地说，心理卫生就是研究和讲究健心之术及养生之道。

· 二、心理健康的标准

人人都追求健康，但健康与否不仅限于躯体生理方面，还必须重视心理方面。除了要讲究生理卫生以保证身体健康，还要注重心理卫生从而保证心理健康。

心理健康是指个体的心理活动积极有效，心理的内容与客观世界保持一致，对当前和发展着的内外环境，也就是个体的心理状态和自然界及社会环境保持良好的适应。

人们过去习惯于把健康问题局限于躯体有无疾病，而忽略了人所处的社会环境和心理状态对健康的影响。近年来，心理社会因素和健康与疾病的关系愈来愈引起人们的注意。已发现，由于理化、生物刺激因素所导致疾病的死亡率已居次要地位，而高血压、冠心病、癌症、溃疡病、神经症、精神病等与心理社会因素密切相关的疾病的发生率明显增加，提示人们必须重视心理因素、社会因素对人体健康的影响。现在，随着人们对健康认识的提高，越来越重视心理健康了。什么才是心理健康呢？判断心理是否健康有三条原则：心理与环境



(自然环境、社会环境)是否保持一致,即心理与环境的统一性;心理与自身的行为完整和协调一致,即心理与行为的整统性;个人在长期的生活经历过程中形成相对稳定的个性心理特征,即人格的稳定性。这三条原则是从外显行为表现是否异常来评估个体心理是否健康,但这还不够,因为行为正常但健康水平还有高低的差别,所以除了要明确心理是否健康外,还要符合心理健

康水平的标准。但目前对心理健康没有公认的和理想的标准，国内外学者根据自己的观点和经验，从个体的认知、情绪、意志、个性、行为、社会适应、人际关系等方面的表现和特点来确定。综合起来，可参照以下几方面来衡量：

1. 智力

智力是人的观察力、注意力、思维力、想像力和实践活动能力等的综合。心理健康最基本的条件是智力水平处于正常范围内，并能正确反映事物。

2. 情绪

维持心理健康的重要条件之一是情绪稳定，具有调节和控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

3. 意志品质

心理健康的人有较强的意志品质，表现为自觉性高，果断性强，坚韧性大，自制性好。

4. 人格

人格是决定一个人适应环境的独特的行为模式和思维方式，是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性和稳定性，培养健全的人格。

5. 心理行为

心理健康的人心理与行为协调一致，其表现要与个体生理发展阶段相符合，也就是说心理行为特征与同年

龄的大多数人相符合。

6. 人际关系

人的心理活动的产生和维持，有赖于社会交往的发展，心理健康的状况主要在与他人的交往中表现出来。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。

7. 适应能力

对环境的适应能力是人类赖以生存的最基本的条件。心理行为能顺应社会的进步，并且能动地适应和改造现实环境，是判断心理健康水平的重要标志。

三、心理卫生的意义

心理卫生的意义，和生理卫生同样重要。讲究心理卫生，就是要培养健全人格，协调人的心理状态，培养高尚道德品质，树立正确的世界观、价值观和人生观，消除各种不良刺激，保持健康的心态。心理卫生的积极意义还在于培养和促进儿童心理的正常发展。心理健康的人，能够提高学习成绩和工作效率，在遇到挫折和面对逆境时能稳妥地度过。心理健康的同时对保持躯体健康非常重要，使人呈现完整的健康状况，延年益寿，为社会多做贡献。

四、心理卫生研究范围

心理卫生包括个体心理卫生和群体心理卫生两个方面。对于个体心理卫生，是运用医学心理学的原理和方法，培养个体健康心理，保持稳定的健康状态。群体心理卫生是研究如何创造适合人们生活、学习、工作的社会环境和自然环境。也就是说，对于个人，要加强脑力和创造能力的锻炼，教会人们处理好日常生活中的各种矛盾，克服病态的敏感和娇气，增强适应社会的能力；对于群体心理卫生而言，就是要建立文明礼貌、团结友爱、奋发向上、优美舒适的社会环境和社会风尚，改善劳动和生活条件，消除劳动和空闲时的单调无味，避免个人神经系统的超负荷而出现适应不良。

五、心理发展

要培养健康的心理，首先要知道人的心理发展情况，掌握心理发展的特征，才能采取有效的心理卫生措施。

人的整个一生都在不断发展，这是因为人的一生不断地面对各种要求和机会。人的发展包括生理发展和心理发展两方面。生理发展是指机体整体和细胞、组织、器官的增长与成熟。心理发展是指个体的认知、情绪、意志和人格的发生发展。生理发展是心理发展的物质基础，心理发展在一定程度上也会影响生理发展，二者相互关联，密不可分。现在谈谈心理发展的情况。

（一）心理发展的特征

1. 心理发展的顺序性

心理发展遵循一定的顺序。例如婴儿3~4个月会抬头，5~6个月会坐，8~10个月会爬，1岁左右会走。这揭示了学习和训练对于掌握知识和技能及心理发展的重要性。

2. 心理发展的阶段性

心理的发展具有阶段性，按照固定的顺序一个接一