

RI CHANG SHENG HUO YU JIAN KANG

公共卫生与医疗保障系列丛书

日常生活与健康

何义芳
张晚伟 等 编著
田丽娟



 中国社会出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

日常生活与健康

何义芳 张晓伟 编 著
田丽娟 段西涛

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常生活与健康/何义芳, 张晓伟, 田丽娟等编著. —北京:

中国社会出版社, 2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1227-7

I. 日... II. ①何... ②张... ③田... III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100838 号

丛 书 名: 公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名: 日常生活与健康

编 著 者: 何义芳 张晓伟 田丽娟等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 5.125

字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 9 月 第 1 版

印 次: 2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价: 8.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主任：张清华 徐科 陈文伯

副主任：王玉梅

成员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	冯宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李深
李琦	邢小芬	师鉴	齐顺祥	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何涛
何义芳	周红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段争	赵玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛义

参加编写人员：

郭 伟 王志刚 王 伟
吴志峰 赵兴茹

专业主审：

王保法

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 友情、爱情、亲情与家庭

1. 家庭有哪些社会职能	1
2. 如何履行家庭的社会职能	2
3. 何谓友情	3
4. 为什么说人类友情是最美好的情感	4
5. 如何建立良好的友情	5
6. 如何正确把握友情	6
7. 为什么友情能促进健康	8
8. 为什么孤独会影响人体健康	8
9. 如何区别友情和爱情	9
10. 何谓爱情	10
11. 爱情和婚姻一样吗	12
12. 怎样谈恋爱会更加幸福快乐	12
13. 怎样考察恋人的素质	13
14. 恋爱不成功的原因有哪些	15
15. 如何发展和维持爱情	15
16. 失恋后怎么办	17
17. 亲情有哪些构成要素	18
18. 爱情和亲情间有什么关联	19
19. 家庭成员间怎样才能配合默契	20
20. 夫妻之间怎样营造一些浪漫	21
21. 如何维系良好的夫妻关系	22
22. 如何处理好工作与家庭的关系	23





23. 维持家庭稳定与和睦应遵循的原则是什么	24
24. 如何克服夫妻在性格、兴趣上的差异	26
25. 婚姻不和谐的心理因素有哪些	27
26. 如何消除家庭矛盾的潜在因素	28
27. 为什么说幽默是家庭矛盾的“化解剂”	29
28. 遇到不可调和的家庭矛盾时应如何应对	30
29. 婚外恋是如何产生的	31
30. 婚外恋有哪些危害	32
31. 家庭应如何预防婚外恋	33
32. 家庭遇到婚外恋时应如何应对	34
33. 离婚对家庭成员有何伤害	35
34. 为什么说夫妻和谐的性生活是婚姻美满的基石	36
35. 如何保持夫妻间美满的性生活	37
36. 为什么说以“终止性生活表示不满”是夫妻关系恶化的根源	38
37. 性生活的美满体验对夫妻的身心健康有何作用	39
38. 性欲被剥夺为什么有损身心健康	40
39. 如何做一个好丈夫	41
40. 妻子喜欢什么样的丈夫	42
41. 如何做一个令儿女喜欢的父亲	45
42. 怎样做一个既讨好老妈又讨好老婆的男士	47
43. 丈夫在婆媳之间应遵循哪些原则	48
44. 如何做一个孝顺的儿子	49
45. 身为儿子、丈夫的你如何扮演一个和事佬的角色	50
46. 如何做一个令丈夫心动的妻子	51
47. 如何做一个令婆婆爱怜的儿媳	52
48. 好儿媳应遵循哪些原则	53
49. 如何做一个善于培养孩子的好妈妈	54
50. 好婆婆应遵循哪些原则	55
51. 为什么婆媳关系比较难处	55
52. 如何做一个朋友式的婆婆	56



第二部分 家庭与育人

53. 如何培养孩子的自信心	58
54. 如何培养孩子的亲和力	59
55. 如何帮助孩子释放情绪	61
56. 如何帮助孩子学会思考	62
57. 如何培养孩子的包容能力	64
58. 如何帮助您的孩子克服“成功恐惧”心理	65
59. 如何避免孩子产生“多疑定势”	66
60. 如何引导孩子体验真实的自我	67
61. 如何培养孩子的自立意识和行为	69
62. 如何培养孩子的责任意识	70
63. 如何避免孩子产生过激行为	71
64. 如何培养孩子的知足心理	73
65. 如何消除家人和孩子的“代沟”	74
66. 家长对孩子求全责备会有什么样的负面影响	75
67. 孩子迎合他人的习惯心理是如何形成的	76

第三部分 家庭成员的身心健康

68. 衡量身心健康的指标有哪些	78
69. 不良情绪对个体及家庭成员的健康有哪些影响	79
70. 不良情绪是如何引起个体衰老的	80
71. 不良情绪是如何影响健康的	81
72. 如何排解不良情绪	82
73. 愤怒对身体有哪些损害	83
74. 引起心理紧张的因素有哪些	84
75. 长期处于心理紧张状态会对人体产生哪些危害	85
76. 什么是健康人格	86
77. 如何塑造家庭成员的健康人格	87



78. 家庭成员有哪些心理需求	88
79. 心理需求的满足对家庭成员的心理健康有何影响	89
80. 如何化解家庭成员的心理冲突	90
81. 人遇到挫折后为什么总是对家庭成员宣泄	91
82. 如何调试家庭成员的挫折心理	92

第四部分 不同年龄阶段的心理健康

83. 如何培养学龄前儿童的心理素质	94
84. 少年期儿童有哪些生理、心理特点	95
85. 如何对青春期少年进行心理调适	96
86. 青年有哪些生理、心理特点	97
87. 青年人如何处理好理想和现实的冲突	98
88. 青年应如何广交良友	99
89. 青年人应如何把握恋爱情绪	99
90. 中年人有哪些心理特点	101
91. 中年人心理健康的标准是什么	102
92. 人到中年为什么会产生心理失衡	103
93. 人到中年如何进行自我心理调适	104
94. 人到中年如何及时宣泄自己的不良情绪	105
95. 为什么说宽容是中年人建立良好人际关系的基石	106
96. 为什么人到中年婚姻美满最重要	107
97. 人到中年应如何劳逸结合	108
98. 人到中年应如何调适工作和生活压力	110
99. 什么是退休综合症？它是如何产生的	111
100. 老年人有哪些心理变化	112
101. 老年人有哪些心理特点	113
102. 老年人如何保持平和心态	114
103. 老年人为什么会固执己见？如何避免	115
104. 为什么说“怀旧”有损老年人的身心健康	117
105. 老年人如何消除多疑心理	118





106. 老年人如何维护自尊心	119
107. 为什么说好心态比好饮食重要	120
108. 老年人如何进行自我心理调适	122
109. 为什么说老年人“少生气, 准长寿”	123
110. 为什么坚持适当的运动能长寿	124
111. 为什么生活充实的人能长寿	126
112. 为什么多交朋友能长寿	126
113. 为什么应鼓励老年人黄昏恋	127
114. 老年人再婚有哪些心理误区	128

第五部分 家庭暴力与防范

115. 何谓家庭暴力	130
116. 家庭暴力的表现形式如何	131
117. 家庭暴力是如何形成的	131
118. 施暴者有何性格特征	133
119. 哪些因素容易诱发家庭暴力	134
120. 家庭暴力有哪些危害	135
121. 受害者和施暴者各有什么样的精神卫生问题	136
122. 受害者应如何识别和防范家庭暴力	136
123. 一旦出现家庭暴力应如何应对	137

第六部分 家庭与犯罪

124. 什么样的家庭环境容易导致家庭成员犯罪	139
125. 家庭成员犯罪前在家庭生活中有哪些异常表现	139
126. 家庭观念的变化对犯罪有哪些影响	140
127. 家庭不良的教养方式对青少年犯罪有哪些影响	141
128. 什么样的家庭文化容易诱发犯罪	142
129. 家庭在预防犯罪方面有哪些作用	143
130. 注重家庭文化建设对预防家庭犯罪有何作用	144



131. 如何营造预防犯罪的家庭文化氛围	145
132. 家庭应如何预防未成年子女犯罪	146
133. 如何防止被诈骗	147
134. 如何防止被抢劫	148
135. 假如我们遭遇了抢劫怎么办	149
136. 如何防止被盗	150
137. 怎样防止性侵犯	150



第一部分 友情、爱情、亲情与家庭

1 家庭有哪些社会职能

家庭是以婚姻关系、血缘关系及收养关系构成的社会细胞，是社会生活的基本单位。家庭作为一种初级社会群体，其成员间有较多的面对面交往和直接的互动合作，与其他社会关系相比，显得更为密切和深刻。因此，家庭的经济、性、生育、抚养、赡养、教育、感情交流、休闲娱乐等职能与其他社会群体相比，对维护社会的稳定、繁荣和发展意义更加深远。

(1) 经济职能。经济职能是家庭的经济基础。包括工作、分配、消费、理财等各种社会经济活动。家庭成员为了家庭共同利益而辛勤工作的本身就是对社会的贡献；家庭的各尽所能、按需分配原则，进一步调动了家庭成员的工作积极性和创造性，我爱我家就是我爱国家的原动力，如果每个家庭成员都能通过合法的手段赚取更多的财富供家庭再分配，家庭殷实的同时也为社会创造了财富。家庭分配的经济交换遵循心理对等原则，消费遵循实际和快乐原则，理财信任原则。

(2) 性的职责。夫妻性生活是婚姻关系的生理基础。夫妻间的性关系是法律、伦理和社会所认可的，和谐专一的性生活对维护社会稳定至关重要。

(3) 生育职能。家庭是社会的生育单位，是种族繁衍的保





证,是社会发展的前提。

(4) 抚养和赡养职能。抚养下一代,赡养上一代,这是代际关系中的双向义务与责任,也是社会进步和文明的象征。

(5) 教育职能。包括父母对子女的教育和家庭成员间的相互教育。

(6) 娱乐职能。家庭的休闲娱乐有利于人的身心健康,增进家庭凝聚力。

(7) 感情交流职能。融洽的感情交流和宣泄是家庭幸福的标志,是精神生活不可或缺的组成部分。

2 如何履行家庭的社会职能

家庭履行社会职能的质量与婚姻、血缘关系基础上的经济状况、家庭成员的数量、素质及和睦程度密不可分。家庭成员的数量少、素质高、夫妻和睦,这个家庭履行社会职能的能力就强。如果家庭成员虽然数量多,但素质高、夫妻和睦,这样的家庭在履行社会职能方面,就其个体而言是良好的,但从整个社会的发展现状看是给社会增加了负担,因为人口多就会增加对固有的社会资源的掠夺和占有份额,从而增加社会负担。如果家庭成员数量多、素质低,即使是夫妻和睦,也不能很好地履行社会职能,因为他们对社会资源不仅是掠夺和占有,而且会由于某个或某几个成员的不良行为,对社会构成危害;如果是夫妻不和睦、离异,无论其成员多少、素质高低,对社会的危害程度远远大于正常家庭。据统计,离异或寄养家庭子女的犯罪率、被劳动教养率是正常家庭的3~4倍。

具体讲,家庭在履行经济职能方面主要表现在家庭成员在各尽其能的基础上,将其成员的收入汇集在一起,统一计划、统





一管理和统一使用,以满足家庭成员的各种需求。夫妻之间和谐的性生活不仅是婚姻美满、家庭幸福的源泉,而且是夫妻身心健康、延年益寿的保障。能抚养好下一代,赡养好上一代,使家庭成员均能身心健康地成长和生活就是对社会的贡献,否则,就会加重社会的负担。家庭成员间朝夕相处、心心相印、相互关心、相互支持、相互安慰和理解,相互交流感情,就会共享各自的成功喜悦,共担各自的忧愁、痛苦和不幸。一个微笑、一个手势、一下抚摸、一个游戏,都能增强其成员克服困难、战胜疾病的信心和勇气,增强工作的动力和热情,从而为社会创造更多的财富。

家庭的教育功能对社会的发展和进步至关重要。因为家庭教育的先导性是决定着一个人人格、感情、意志、能力形成的关键。心理学的大量研究证明:3~7岁是人格、感情、意志、能力形成的关键期,正如人们平时所说的“三岁看大,七岁看老”。家长是什么素质的人,孩子可能是什么素质,家长培养孩子什么素质,孩子就有什么素质。如果你期望孩子将来大有作为,并常常说“学习吧!”甚至将孩子关在屋里让他学习,但你却整天打麻将,孩子从出生起就和麻将声、麻将人为伍,将来的作为十有八九和你一样成为麻将高手。就像“狼孩”再回到人类环境后却永远带有深刻的动物环境的印迹一样。这是因为家庭这“第一环境”让孩子形成的那些品质特征,与他们在以后接受教育和发展中表现的难以磨灭的铭刻性有关。儿童在学校、社会接受的教育,无不由家庭而不断得以补充、扬弃和调整,即家庭是孩子接受各种教育的过滤器,对儿童教育的影响起着强有力的选择作用。

3 何谓友情

友情,是那种无论你身处何地,都能捎上一句暖心的话语,





一声遥远祝福的那份情意;友情,是当你不如意的时候,给你鼓励的那种关怀;友情,是当你身陷困境,义无反顾地向你伸出援助之手的那份情义;友情,是在茫然无助的黑夜里,为你指路,给你光明的那座灯塔!人的生命只有一次,生于斯,长于斯,来一次世间,叫上一声朋友,结交一个知己的确不容易!生命之所以如此灿烂,如此多姿多彩,都是因为我们有了友情!朋友,能给你带来喜悦和欢乐,朋友之间发生的许多动人故事,也许是你生命十字路口的指南针。当你不如意,抑或是遇到困境时,朋友的鼓励能给你信心和动力,友情将变得更为珍贵。何谓朋友?其前提是有共同语言,正所谓话不投机半句多,共同的理念使两个相同志趣的人走在一起;朋友,还应是超越物欲的一种精神结合,是你中有我,我中有你,无欲无求的一种境界。由朋友而上升至一种情义,就算此生惟一,已然足矣! 如何对待朋友,如何珍视友情?这是一个人的价值观念的具体表现。朋友之所以重要,是因为人有脆弱的一面,当人觉得孤独、内心空虚、非常无助时,则需要朋友的安慰和帮助,朋友多了路好走,没有朋友的世界,黑暗而荒凉!

4 为什么说人类友情是最美好的情感

英国哲学家培根曾说过:“缺乏真正的朋友,将感到可怜和孤独;没有友谊,世界不过是一片荒漠。”在人的一生中,在竞争激烈的现代生活中,经历过坎坷并体验过友情温暖的人大概都对培根说的这句话倍感亲切。患难之中见真情,冷漠之时得温暖,这比顺利成功时的鲜花和赞扬更为珍贵。在现实生活中我们不难看出,那些肤色健康、活泼愉快而又精神饱满的人,无不拥有纯洁而又真挚的友情。

