

见招拆招

专家谈心理保健

主编◎马 辛



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



北京市科学技术委员会
科普专项资助

见招拆招 专家谈心理保健

主 编◎马 辛
副主编◎郑 毅 闫 芳

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

见招拆招：专家谈心理保健 / 马辛主编. —北京：
人民卫生出版社，2016

ISBN 978-7-117-21977-8

I. ①见… II. ①马… III. ①心理保健 - 通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 012762 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数 据库服务，医学教育资 源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

见招拆招

——专家谈心理保健

主 编：马 辛

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：三河市尚艺印装有限公司

经 销：新华书店

开 本：787 × 1092 1/32 印张：10

字 数：208 千字

版 次：2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-21977-8/R · 21978

定 价：28.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）



编委名单

主 编 马 辛(首都医科大学附属北京安定医院、北京市精神卫生保健所)

副 主 编 郑 毅(首都医科大学附属北京安定医院)
闫 芳(北京市精神卫生保健所、首都医科大学
附属北京安定医院)

编 委 (按章节排序)

黄庆之(北京市精神卫生保健所)

李 斌(北京市精神卫生保健所、首都医科大学
附属北京安定医院)

梁月竹(北京市精神卫生保健所、首都医科大学
附属北京安定医院)

闫 芳(北京市精神卫生保健所、首都医科大学
附属北京安定医院)

罗 雪(北京市精神卫生保健所)

西英俊(首都医科大学附属北京安定医院)

何玉羊(首都医科大学附属北京安定医院)

学术秘书 李 斌(北京市精神卫生保健所、首都医科大学
附属北京安定医院)



序 言

世界卫生组织对健康的定义是：健康是躯体、精神以及社会交往方面的完美状态，而不仅仅是没有疾病或身体虚弱。在经济和社会快速发展的今天，越来越多人意识到精神健康的重要性，人人都希望在拥有良好体魄的同时拥有健康的精神。对精神健康的关注是对人的根本关注，国民精神健康和享有精神卫生服务的水平是衡量一个国家社会稳定和文明程度的重要标志之一，直接影响社会的和谐与发展。但目前由于精神卫生知识普及程度不足，宣传力度较低，大多数人对心理健康、精神疾病认识不足，对存在心理问题和精神疾病者缺乏应有的理解和同情，偏见与歧视现象较严重，致使一些需要帮助的人受到“病耻感”的影响，宁可自己忍受痛苦而不愿寻求精神科医生的帮助，结果延误治疗，使疾病的影响加重。为了进一步推进北京作为全国科技创新中心的建设工作，提高公众的心理健康知识，北京市精神卫生保健所计划将现有科技、教育、文化资源充分利用到推广科普活动中去，以“纵横人生——专家解读心理健康”为主题，筹划、编写了《见招拆招——专家谈心理保健》一书。

《见招拆招——专家谈心理保健》一书，在内容架构上严格遵守国务院印发的《全民科学素质行动计划纲要》的要求，紧密贴合“政府推动、全民参与、提升素质、促进和谐”

的行动方针,根据当今社会时代特点,以贴近生活的视角,有针对性的分别阐述人生各时期的心理健康知识和常见问题,从专家角度提出兼具科学性与可行性的建议,并以通俗易懂的语言深入浅出地将精神病学相关知识呈现出来,从而使公众了解必要的科学技术知识,掌握基本科学方法,树立科学思想,崇尚科学精神,并具有一定的应用它们处理实际问题、参与公共事务的能力,提高公民科学素质、增强公民获取和运用科技知识的能力、改善生活质量、实现全面发展。

在传播手段上,本书将积极响应北京市科委发布的《践行“北京精神”在全社会大力弘扬和培育创新精神的若干意见》、《北京市“十二五”科学技术普及发展规划纲要》的号召,发扬创新精神、凝聚创新思想、创新文化传播体系,着力打造高水平的科普载体。本书将使用迎合时代潮流的多元化、信息化出版形式,发挥互联网等新型媒体的科技传播功能,使读者可以看到一部兼具知识性、权威性、通俗性与艺术性的著作,拓宽市民获取科普知识的途径和渠道,从而推动更多的市民关心关注心理健康,在全社会形成人人了解心理健康知识、人人参加心理健康行动的心理健康促进氛围,进一步深入贯彻落实科学发展观,加快“人文北京、科技北京、绿色北京”和中国特色世界城市建设,提升公众科学素质。

蔡焯基

2015年10月



前 言

据世界卫生组织估计,全球约有四分之一的人在其一生中会出现心理或行为障碍;18岁以下的青少年中,五分之一有发育、情感或行为方面的问题;八分之一会出现精神疾病。据联合国统计,自杀居意外死亡之首。在经济发达的国家,心理疾患已成为社会熟知的疾病。据我国卫生部门提供的相关资料显示,精神疾病在中国疾病总负担的排名中居首位,全国约有1600万重性精神疾病患者,有42.5%以上的人存在着不同程度的睡眠障碍。北京市2003年抑郁障碍流行病学调查显示抑郁障碍的时点患病率为3.31%,大学生、妇女、儿童、老年人是重点患病人群。在综合医院住院和门诊患者中的调查结果显示,抑郁障碍患者首诊选择综合医院就医的为31.4%,到精神专科就诊的为5.8%,抑郁症自我识别率和就诊率不到10%,说明公众对抑郁障碍的识别率很低。

随着人们对心理健康的需求越来越高,同时为了让广大的心理知识需求者能够更好地获得心灵的慰藉,生活得更加美满幸福,编者特组织了一支科普宣传经验丰富的专业精神科医师、心理治疗师为骨干的编写队伍,力求从专业角度出发,深入浅出地为广大民众提供常识性的心理学及精神疾病相关知识,用浅显易懂的话语向民众宣传生活心理的小常识。

本书首先简要概述心理健康相关知识,包括心理健康的定义和标准、影响心理健康的因素、我国精神和心理疾病的流行情况、心理健康促进的意义;然后以时间为线索,针对不同年龄层次、不同性别,以及高风险人群(学龄前儿童、小学生、中学生、大学生、女性、老年、职业人群),简要介绍了人一生中各个时期的心理健康标准、常见精神(心理)状态,并根据当代常见问题从心理健康专家角度提出建议;同时简要介绍了人生各个时期常见精神疾病的相关知识,以期提高市民对心理问题,甚至精神障碍的认识,促进精神健康、维护家庭幸福和社会和谐。

本书内容分为六个部分,开篇内容为心理健康基本概念;然后我们以时间为线索,从儿童少年心理健康篇开始到老年篇,进行了较为细致和全面的阐述,包括学龄前儿童的心理发育特点、心理健康标准和常见问题、家长如何应对等,到小学生、中学生、大学生等学龄期问题和常见的相关心理精神疾病,再到老年人的退休后问题等方面。同时对特殊人群如妇女和职场人士,就其心理问题,我们也分别进行了详细地分析和阐述,力求能够全面地反映大家生活中可能遇到的各种问题。

当然,由于编写者多为专业人员,在整个书稿的编写过程中,虽然编者已经尽最大努力用浅显易懂的语句进行了描述,但因为本专业的专科性很强,所以在您阅读的时候可能会有过于专业和阅读生涩之感,在此深表歉意。

希望通过阅读本书,能够帮助公众了解自己的心理健康状况,能简单地识别常见的心理问题,知晓解决这些问题的办法和措施,教会公众如何摆脱不良的心理状态,从而保

持良好的心理健康水平,维持正常美满的生活,为和谐社会的构建尽自己的一份力量。

本书从选题论证开始,就得到了上级领导的关心和支持,感谢北京市科学技术委员会的资助,感谢北京安定医院、人民卫生出版社领导对本书的支持和指导,感谢各位审稿专家对本书提出的宝贵意见和建议。

编 者

2015年10月



目 录

第一章 心理健康常识	1
第一节 心理疾病挑战全球	1
第二节 我国精神、心理疾病的患病现状	2
第三节 不同人群的心理健康水平	3
第四节 心理健康到底是什么?	6
第二章 少年儿童的心理健	23
第一节 学龄前儿童心理健康	25
第二节 小学生的心理健康	46
第三节 中学生的心理健康	59
第四节 给家长的提示	71
第三章 大学生的心理健康促进	83
第一节 大学生的心理特点	84
第二节 大学生常见的心理健康问题	88
第三节 大学生心理健康问题的应对	103
第四章 老年人的心理健康促进	129
第一节 老年人的心理特点	130
第二节 离退休时为何易患离退休综合征	143

第三节	老年人的婚姻、家庭与心理健康	149
第四节	老年人的人际关系与心理健康	157
第五节	老年人的记忆与行为问题	161
第六节	老年人的睡眠与情绪问题	168
第七节	躯体疾病与心理问题	175
第八节	长寿老人的心理秘诀	177
第五章	妇女的心理健康	182
第一节	青春期——我是女孩	182
第二节	青春期常见心理问题	190
第三节	青年期——成为妻子和母亲	195
第四节	育龄期常见心理问题	215
第五节	中年期——属于自己的黄金时代	219
第六章	职业人群心理促进	227
第一节	从了解开始——职业人群心理现况	227
第二节	追本溯源——职业人群心理问题发生 原因	237
第三节	从心开始——心理健康不遥远	245
附录	常见精神障碍简介	296
第一节	精神疾病定义	296
第二节	如何区分重性和轻性精神疾病	296
第三节	常见精神疾病病种分类	297



第一章 心理健康常识

世界卫生组织报告:全世界抑郁症患者已经达到 2 亿人,成了常见病;有 30%~40% 求医者伴有精神卫生或心理问题;20% 的人口存在心理卫生问题或精神障碍。本章简单地介绍了心理健康概念、内涵、特征、评价标准以及心理卫生问题的流行状况,以期增加公众对精神卫生的关注,对精神卫生知识的知晓,从而提高公众心理健康的水平。

第一节 心理疾病挑战全球

《2001 年世界卫生报告》估计,全球约有四分之一的人在其一生中会出现心理或行为障碍;18 岁以下的青少年中,五分之一有发育、情感或行为方面的问题,八分之一会出现精神疾病。据联合国统计,自杀居意外死亡之首。据世界卫生组织分析,全世界约有 4.5 亿精神和脑部疾病患者。

在经济发达的国家,心理疾患已成为社会熟知的疾病。在美国,89% 的人都经历过沉重的心理压力,30% 的人曾经接受心理治疗,近 5000 万人患有不同程度的精神疾病。在美国每年 0.6% 的人口加入精神分裂症的行列(纽约每年精神病发病率平均为 8.3%)。据估计每年由于心理压抑给 400 多家美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元。在法国,健康投资在 20 年中增加了 10 倍,费用超过购买食品

的费用,镇静药每年使用 1 亿多盒,平均每人每年两盒。因此,法国人自称是世界上最“镇定”的国家。

第二节 我国精神、心理疾病的患病现状

国家卫生和计划生育委员会提供的资料显示,精神疾病在中国疾病总负担的排名中居首位,重性精神病患病率由 20 世纪 50 年代的 2.7‰,70 年代的 5.4‰,上升到 80 年代的 11.4‰,轻性精神病患病率达到 22.1%。1993 年国 17 个地区内抽样调查显示,患病率达 13.47‰,全国约有 1600 万重性精神疾病患者。近年来未进行全国规模的精神障碍调查。综合多种资料发现,精神障碍患病率比较高的依次是睡眠障碍、神经症、酒精依赖、药物依赖、抑郁症、精神分裂症、双相情感障碍、自杀等,其中重度障碍以抑郁症最高,轻度障碍以睡眠障碍最高。我国有 42.5% 以上的人存在着不同程度的睡眠障碍,失眠症的发生率高达 10%~20%,但仅有 1/3 的失眠患者主动去综合医院或睡眠障碍专科就医。在 15~59 岁的人口中,神经症的发生率大约为 2.22%。1993 年全国人均饮酒量为 3.62 升纯酒精,酒精依赖发生率为 3.183%。北京市 2003 年抑郁障碍流行病学调查显示抑郁障碍的时点患病率为 3.31%,大学生、妇女、儿童、老年人是重点患病人群。在综合医院住院和门诊患者的调查中显示,抑郁障碍患者首诊选择综合医院就医的为 31.4%,到精神专科就诊的为 5.8%,抑郁症的自我识别率和就诊率不到 10%,说明公众对抑郁障碍的识别率很低。

中国科学院心理研究所公布了《2007 我国国民心理健

康状况研究报告》,报告显示:在所有接受测试的城市居民中,心理健康状况“好”的约为15%~18%;“良好”65%~70%;“较差”11%~15%;“差”2%~3%。48%的受访者认为“现在社会上人们的心理问题严重”;绝大部分受访者(88%)认为心理健康工作重要;而对“你觉得获得心理咨询服务是否便利”这一问题,74%的受访者选择了“不便利”。这些数据提示,我国城市居民对心理健康的需求与可获得的服务之间存在较大缺口。

另外,中国科学院心理研究所新近的一项研究报告显示:我国城市劳动力人口中亚健康人群的比例超过了60%。就职业而言,城市无业人员的心理亚健康问题严重。

第三节 不同人群的心理健康水平

一、大学生心理健康问题较为突出

使用症状自评量表(SCL-90)对全国六大区16所高校的5280名大学生的调查显示22.4%的大学生有心理障碍,其中44.1%的有1项超标,最高超标的有9项。同时一项1780名大学生参与的调查发现,中度心理问题检出率为32.4%,重度心理问题检出率为7.8%。某些特定大学生群体,如新生、贫困生、高职学生以及研究生心理健康问题较为突出。从调查结果来看,我国大学生心理健康的总体状况较为一般。心理问题已经给大学生的健康成长带来了严重的影响,并成为大学生休学、退学、犯罪和意外死亡的重要原因之一。

二、我国中小学生心理健康问题不容乐观

河南省高中生的调查发现,处于中等焦虑水平的学生占 77.80%,重度焦虑水平的学生占 2.52%;北京市 2 万多名中学生的跟踪调查显示,有轻度心理问题的占 28%,中度的占 3.9%,重度的占 0.1%。559 名浙江省湖州市 4~6 年级小学生的调查发现,心理问题的总检出率达 22.9%。某些特定中小學生群体如重点中学学生、农村中小學生、民族中学生、宏志班学生、辍学中心学生的心理健康状况较差。

三、我国幼儿的心理健康状况也不尽如人意

深圳市罗湖区 3047 名 4~6 岁幼儿调查发现,其行为问题的检出率达 25.9%。另据上海精神卫生中心对上海市 3000 名 4~5 岁的幼儿心理健康调查显示:8.8% 的幼儿有不良习惯,11% 的幼儿情绪抑郁、自卑,5.8% 的幼儿焦虑、紧张,20% 的幼儿表现多动、坐立不安,25% 的幼儿偏食,22% 的幼儿性情古怪。

四、我国中小学教师、军人、护士、女运动员、企业家等社会群体心理健康问题各有不同

我国中小学教师的心理健康问题较为严重。1999 年 4 月初,国家中小学心理健康教育课题组对辽宁省 14 个市、168 所城乡中小学的 2292 名教师的抽样检测结果表明,51.23% 的教师存在心理问题。其中,32.18% 的教师属于轻度心理障碍,16.56% 的教师属于中度心理障碍,2.49% 的教师已构成心理疾病,69% 的教师自卑心理严重。另外,嫉妒

情绪明显、焦虑水平偏高等也是较突出的问题。2005 年对 280 名高校教师进行调查发现,心理问题检出率高达 33%。某些特定教师群体如农村中小学教师、高校女教师、幼儿教师心理健康问题较为突出。

我国军人总体心理状况良好,但也有值得重视的心理问题,如与人交往时容易自卑、敏感、感到不被理解、感情易受伤害及对他人求全责备等。

医务人员的心理状况有待关注。调查发现,50% 以上的临床护士存在程度不等的头痛、腰痛、精力下降、神经过敏、过分担忧、记忆力减退、做事不放心、工作没有耐心等多种不健康的心理状况,而以记忆力减退、容易遗忘最为突出,占 76.8%。

河南省女运动员调查发现,躯体化、病态人格、抑郁、疑心分别为 44%,31%,24%,24%,其他几项因子最低检出率也达到 18%。

企业家的心理健康抽样检测表明,59.77% 的被调查者存在心理问题,其中 36.78% 的被调查者有较明显的心理障碍,5.78% 患有抑郁症或躁狂症等心理疾病,中青年企业家更为突出。

五、各种弱势群体存在着不同程度的心理问题

85% 老年人或多或少存在着不同程度的心理问题,如对上海市 1447 名 60~79 岁老年人进行调查发现,严重心理问题检出率为 10.64%,其中抑郁症占 31.17%,焦虑症占 22.08%。妇女的心理健康状况总体上较为良好,但更年期妇女、农村妇女、妊娠期妇女、卖淫妇女等群体存在较多的心理问题。对聋哑学生的调查表明,81.33% 的学生处于一

般焦虑水平,2.67%的学生具有明显的焦虑倾向。对离异单亲家庭子女的心理健康状况进行调查发现,家庭结构对儿童的心理健康有着直接而深远的影响,离异单亲家庭子女多存在着自卑自责、冷漠孤独、对人焦虑、冲动等心理问题。

六、随着时代变化,中国人心理健康水平有下降的趋势

中国人心理健康水平总体上有下降的趋势。王玉凤等研究发现,1993年北京市儿童问题行为的检出率为10.9%,明显高于1988年的检出率。我国中小学教师心理健康发展趋势也有类似情况。1993年对广州市400余名中学教师进行调查发现,当时中学生心理健康状况总体上较为良好,可能有心理问题的教师仅占10.4%。2000年国家中小学心理健康教育课题组对2000余名中小学教师进行抽样检测发现,存在心理问题的中小学教师高达51.2%。我国老年人群体的心理健康状况也逐渐趋于严重,如1988年对广州市452名老人的调查发现,对离退休后的生活感到幸福的占86.4%,对晚年生活有不良感受者仅占13.6%。2004年有学者用SCL-90对1024名老年人的调查发现,心理健康状况正常者占11.9%,低分临界者占79.6%,有心理疾病者占8.5%。

第四节 心理健康到底是什么?

一、什么是心理健康

1. 心理健康(mental health)的概念是由心理卫生