

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

心理健康与疾病

QUANMIN JIANKANG

SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国心理卫生协会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

心理健康与疾病

QUANMIN JIANKANG

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国心理卫生协会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康与疾病 / 中国科协科普部, 中国心理卫生协会组织编写. — 北京: 北京出版社, 2016.9

(全民健康十万个为什么 / 钟南山主编. 第2辑)

ISBN 978-7-200-11741-7

I. ①心… II. ①中… ②中… III. ①心理健康—基本知识 ②心理疾病—治疗—基本知识 IV. ①R395

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307498 号

全民健康十万个为什么 (第二辑)

心理健康与疾病

XINLIJIANKANG YU JIBING

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国心理卫生协会 组织编写

*

北京出版集团公司
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.375 印张 145 千字

2016 年9月第1版 2016 年9月第1次印刷

ISBN 978-7-200-11741-7

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572346

“全民健康十万个为什么”丛书 专家指导委员会

韩启德 桑国卫 陈凯先 张礼和 俞梦孙 曾毅 庄辉
王陇德 马云 马冠生 王清 朱小燕 李大魁 李少丽
李新华 杨凤池 杨维中 肖小河 陈士林 陈育德 武阳丰
胡俊峰 洪昭光 常春 梁晓峰 樊富珉

“全民健康十万个为什么”丛书 策划委员会

总策划：徐延豪

策 划：陈传宏 杨文志 田保国 张兆丰 胡富梅 吴小林
饶克勤 李俊德 丁丽霞 程义勇 王刚 田野
杨维中 陈博文 代涛

“全民健康十万个为什么”丛书编委会

主 编：钟南山

委 员（以姓氏笔画为序）：

马辛 王辰 王奕 文爱东 田野 代涛
刘开泰 刘雁飞 杨月欣 杨维中 杨蕴萍 邸泽青
张继春 陈博文 高颀 曹正逵 常翠青 章静波

《心理健康与疾病》编委会

主 编：马 辛

副 主 编：杨蕴萍 唐永怡

主编助理：李晓虹

编 委（以姓氏汉语拼音为序）：

鲍 枫 崔永华 何玉羊 黄建军 李晓虹 刘 竞

路亚洲 罗 炯 马 云 潘轶竹 沙 莎 盛利霞

唐利荣 王智民 西英俊 张 磊 张 玲

序言

健康是个人成长和幸福生活的基础，是人全面发展的必然要求，美国著名思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”同时，健康事关千千万万个家庭的幸福，事关国家的综合国力和可持续发展能力，事关社会和谐与民族复兴。习近平总书记深刻指出，没有全民健康就没有全面小康。当前我国公民健康面临着严峻的形势：人口总量持续增长，老龄化速度加快；慢性病、重大传染病和流行病仍然比较严重；公众的健康素养不高，缺乏必备的健康知识与技能，尚未养成良好的生活方式。党中央和国务院高度重视人民健康，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》提出“推进健康中国建设”。科学和技术的不断发展则为公众健康保驾护航。国务院颁布的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》亦将“保障安全健康”作为四大主题之一。

习近平总书记在2016年5月30日召开的全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会上强调，科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。为有效解决公众健康科学知识研究遴选不够、传播渠道不畅、普及范围不广等问题，“十一五”和“十二五”期间，科技部先后在国家科技支撑计划中设立“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目。项目旨在围绕公众健康需求，选择医疗卫生和健康领域最受关切的慢性病、常见病、传染病、就医用药、心理卫生、营养饮食、体育锻炼等，研究筛选有效适用的公众健康普及技术，并将科研与科普有机结合，通过多种方式向公众传播，改变公众在健康方面的认知和行为，实现公众健康素质和科学素质双提升。项目由中国科协组织，中国药学会牵头，中华医学会、中华中医药学会、中国营养学会、中国心理卫生协会、中国体育科学学会、中华预防医学会和中国医学科学院

医学信息研究所、中国社区卫生协会等机构具体承担，取得了积极的成效，累计惠及公众近 10 亿人次。

“全民健康十万个为什么”系列丛书是“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目的主要成果之一。丛书由钟南山院士作为总主编，医药卫生、营养、体育等多个领域的知名院士专家联合编写。“十一五”期间，出版了 4 个分册，包括《挑战慢性病》《知“瘟”防“疫”》《用药有道》《科学求健康》，因其内容科学丰富、语言通俗易懂的特点，深受广大读者的喜爱，荣获 2013 年全国优秀科普作品、第三届中国科普作家协会优秀科普作品奖科普图书类金奖等多个奖项。“十二五”期间，又完成 9 个分册的编写，分别是《科学就医》《让呼吸更畅快》《居民健康管理》《心理健康与疾病》《老年人用药有道》《中医药与保健》《膳食与营养》《科学健身》《免疫与接种》。希望公众能喜欢并且及早阅读这套丛书，做到有病科学治疗、无病科学预防，全面提升健康科学素养，学会健康生活，拥有健康生活，享受健康生活。

希望中国科协和相关机构能以“全民健康十万个为什么”丛书为蓝本，编创科普视频、动漫、文艺作品、融合创作产品等，在电视、广播、网络和移动端，在农村、社区和学校等广泛传播，帮助公众树立科学的健康理念，掌握科学的健康方法和知识，共享科技发展成果，共创健康幸福生活。

丛书凝聚了“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目各参与单位、各位专家和广大科技工作者的智慧和辛勤劳动，借此机会向你们致以衷心的感谢和诚挚的敬意！健康科普功在当代、利在千秋，希望你们能将这项伟大的事业坚持下去，推动健康中国建设和公民科学素质提升，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦做出更大的贡献！

全国政协副主席

中国科协主席

科技部部长



前言

随着现代社会的发展，人们的生活节奏越来越快，竞争日益激烈，心理问题及精神疾病层出不穷，精神心理障碍也成为我国最为突出的公共卫生问题之一。广大人民群众对于心理健康的需求日益增多，精神心理问题开始被普遍重视起来。但是由于人们精神卫生知识的缺乏，传统观念对于精神疾病的歧视，导致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，给家庭和社会造成了很大的负担。

为了科学地引导大众正确的精神健康观念，填补心理健康知识的空白，我国将“公众健康普及技术筛选与评价研究”列在国家“十一五”及“十二五”重点项目之中，并将结果结集成书。本书由中国心理卫生协会承担具体创作。

本书主要由正常心理和异常心理两部分构成。第一章到第八章为正常心理，分别介绍不同年龄阶段的心理发展特点和心理发展任务，包括婴幼儿心理、儿童心理、少年心理、青少年心理、青年心理、成年心理、中年心理和老年心理；第九章到第十九章为异常心理，重点介绍临床常见精神疾病，如精神分裂症、抑郁症、双相情感障碍、器质性精神障碍等疾病的病因、临床表现、诊断、治疗和预后相关的科普知识。本书以问答的形式，将最有用的健康常识、最权威的医学解释、最前沿的研究成果融为一体，图文并茂地向公众普及健康的理念与知识，提供给他们“不知道的、想知道的、应该知道的”的防病治病知识及适用的方法与技术。

本书由一大批在精神心理医学领域有卓越建树、具备丰富临床经验的专家参与编写。他们在自己深厚的科研基础上，选择了临床病人

提得最多的问题，面向最广泛的人群进行大众科普，对于他们做出的贡献，在此予以诚挚的感谢！

由于本书篇幅有限，我们在编写的过程中，难免有疏漏、不当之处，敬请专业人士予以指正，并请广大读者提出宝贵意见。

马 辛

2014年12月



目录



第一章 婴幼儿心理 (0~3岁)

导 读	2
1) 母乳喂养是不是越久越好?	3
2) 为什么孩子总是吸吮手指?	4
3) 孩子乱扔东西是故意捣乱吗?	5
4) 孩子总是尿裤子怎么办?	6
5) 孩子总与父母作对怎么办?	8



第二章 儿童心理 (3~6岁)

导 读	10
6) 孩子过分依赖妈妈怎么办?	11
7) 孩子不愿上幼儿园怎么办?	12
8) 孩子总是哭闹怎么办?	13
9) 如何对孩子进行性教育?	14
10) 孩子偏食怎么办?	16



第三章 少年心理 (6~12岁)

导 读	20
11) 怎样培养孩子的兴趣爱好?	21
12) 怎样帮助孩子养成良好的生活习惯?	22
13) 怎样培养孩子良好的学习习惯?	23
14) 怎样引导孩子发展健康的伙伴关系?	24
15) 怎样帮助孩子戒除“网瘾”?	25
16) 孩子受别人欺负怎么办?	26



第四章 青少年心理 (12~18岁)

导 读	30
17) 怎样与孩子说说知心话?	31
18) 孩子成为追星族怎么办?	32
19) 孩子早恋怎么办?	33
20) 怎样帮助孩子减压?	34



第五章 青年心理 (18~25岁)

导 读	38
21) 怎样与他人建立和谐的人际关系?	39
22) 成熟的应对方式有哪些?	40
23) 怎样合理地表达不良情绪?	42
24) 怎样管理自己的情绪?	43



第六章 成年心理 (25~40岁)

导 读	46
25) 怎样建立幸福的婚姻?	47
26) 媳妇与婆婆怎样相处?	48
27) 怎样做好生育前的心理准备?	49
28) 孩子出生后的最初几年, 父母要做什么?	50
29) 怎样平衡家庭与工作的关系?	51



第七章 中年心理 (40~65岁)

导 读	54
30) 工作进入瓶颈怎么办?	55
31) 怎样保持幸福的生活状态?	56
32) 怎样适应离婚后的生活?	58
33) 怎样应对更年期的来临?	59



第八章 老年心理 (65岁及以上)

导 读	62
34) 老年人的认知能力有哪些变化?	63
35) 怎样安排好退休后的生活?	63
36) 怎样适应空巢生活?	65
37) 老年人怎样发展适合自己的兴趣爱好?	67
38) 老伴儿离世后的生活怎样安排?	68



第九章 精神疾病症状

导 读	70
39) 为什么我的世界总是嘈杂不安?	71
40) 为什么我的脑子转得飞快,停不下来?	72
41) 为什么患者觉得自己没病?	73
42) 你体会过像过山车一样的心情吗?	74
43) 什么是意识不清?	75



第十章 器质性精神障碍

导 读	78
44) 为什么身体疾病能引起精神异常?	79
45) 孩子这病到底是脑炎还是精神分裂症?	80
46) 癫痫也能出现精神障碍?	81
47) 内脏的病也能造成精神异常吗?	82
48) 甲亢患者脾气怎么这么大?	83
49) 器质性精神障碍怎么治疗?	84



第十一章 酒精和精神活性物质障碍

导 读	88
50) 酗酒是病吗?	89
51) 小剂量吃安定助眠安全吗?	90
52) 戒酒对他为什么那么难?	91
53) 常见的饮酒误区有哪些?	92

- 54) 酒精依赖的人为什么不能突然停酒? 93
- 55) 长期喝“咳嗽药水”为什么会成瘾? 94



第十二章 精神分裂症

- 导 读 96
- 56) 精神分裂症有哪些表现? 97
- 57) 精神分裂症会遗传吗? 98
- 58) 得了精神分裂症还能生育吗? 100
- 59) 亲人得了精神分裂症, 家属应该做些什么? 101



第十三章 抑郁症

- 导 读 104
- 60) 抑郁症的常见表现有哪些? 105
- 61) 抑郁症能治好吗? 106
- 62) 什么样的人容易得抑郁症? 108
- 63) 抑郁症治好了, 以后还会复发吗? 109
- 64) 小孩会抑郁吗? 110
- 65) 抑郁症患者的亲友做些什么对患者的帮助最大? 111



第十四章 双相情感障碍

- 导 读 114
- 66) 双相情感障碍是一种特殊的抑郁症吗? 115
- 67) 双相情感障碍很容易复发吗? 116

68)	“轻躁狂”有哪些表现？	117
69)	治疗双相情感障碍的常见药物有哪些？	118
70)	双相情感障碍的非药物治疗方法有哪些？	119



第十五章 应激相关精神障碍

	导 读	122
71)	什么是应激反应？	123
72)	应激相关精神障碍的病因是什么？	124
73)	创伤后应激障碍有哪些表现？	125
74)	适应障碍有哪些表现？	126
75)	适应障碍需要治疗吗？	127



第十六章 焦虑相关障碍

	导 读	130
76)	焦虑、烦躁、坐卧不宁，是病吗？	131
77)	无法自控地反复洗手是一种病吗？	132
78)	身体总是不舒服，又查不出什么问题，可能是什么病？	133
79)	在人多的地方就脸红、心跳加快，是病吗？	134
80)	得了焦虑症，需要服药吗？	135



第十七章 儿童常见精神障碍

	导 读	138
81)	什么是“星星的孩子”？	139

82)	孤独症怎么治疗?	140
83)	孩子注意力不集中为哪般?	141
84)	治疗多动症要注意什么?	142
85)	挤眉弄眼出怪声可能是病吗?	144
86)	抽动症治疗有什么新观念?	145
87)	为什么一个10岁的孩子还不能离开父母?	146

第十八章 老年期常见精神障碍

	导 读	150
88)	老年期常见精神障碍有哪些?	151
89)	老年抑郁症有哪些特点?	152
90)	老年痴呆的病因是什么?	153
91)	护理老年痴呆患者, 应该注意哪些问题?	154
92)	老年抑郁症怎么预防?	155

第十九章 心理因素相关生理障碍

	导 读	160
93)	厌食症的病因是什么?	161
94)	厌食症能治吗?	162
95)	失眠是一种精神疾病吗?	163
96)	失眠的非药物治疗方法有哪些?	164



第一章

婴幼儿心理 (0~3岁)

