

中等职业教育课程改革规划新教材
全国中等职业教育系列教材编委会专家审定

心理健康教育

主 编 李靖 戴文胜



电子科技大学出版社

中等职业教育课程改革规划新教材
全国中等职业教育系列教材编委会专家审定

心理健康

主 编 李 靖 戴文胜
副主编 彭清兰 龚立江
胡岳云 田玉珍
编 委 刘爱云 代建文



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康/李靖,戴文胜主编.—成都:电子科技大学出版社,2014.5

ISBN 978-7-5647-2378-1

I. ①心… II. ①李… ②戴… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 106670 号

中等职业教育课程改革规划新教材
全国中等职业教育系列教材编委会专家审定

心理健康

主 编 李 靖 戴文胜

出版:电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编:610051)

策划编辑:张 鹏

责任编辑:张 鹏

主 页:www.uestcp.com.cn

电子邮箱:uestcp@uestcp.com.cn

发 行:全国新华书店经销

印 刷:北京市彩虹印刷有限责任公司

成品尺寸:185mm×260mm 印张 11 字数 228 千字

版 次:2014 年 6 月第一版

印 次:2014 年 6 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5647-2378-1

定 价:26.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话:(028)83202463;本社邮购电话:(028)83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前 言

青少年是人生的重要阶段,也是一个敏感、不稳定和问题多发的阶段。有关研究表明,我国青少年心理问题发生率为20%,即每5个人就有1个人有心理问题。中职生心理健康教育是时代发展的要求,是教育改革的要求,是德育创新的要求,也是学生健康成长的要求。

中职生正处于人生发展的青春初期,他们精力充沛、思维敏捷、记忆力强、情感丰富、生理发展迅速,但由于青少年时期是身心健康发展的关键时期,是走向成年人的过渡阶段,他们心理发展与生理发展往往不同步,具有半成熟,半幼稚的特点。因而在他们心理素质发展的关键阶段,容易产生心理失衡,容易出现或重或轻的心理障碍,则会影响他们的正常生活与学习,并将进一步影响他们未来的发展。

《中职生心理健康教育指导纲要》指出,良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分,心理健康教育是提高学生心理素质,实施素质教育的重要内容。中职生正处于身心发展的关键时期,随着心理生理发育和发展、社会阅历及思维方式的拓展和变化,他们将面临学习、生活、人及交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑与社会压力等问题。因此,加强心理健康教育是很有必要的。

《心理健康》共有十二章,分别是:导论,发展自我意识,保持良好的情绪,学会学习与创造,怎样培养学习心理,恋爱及性心理,网络与心理健康,战胜挫折,人际交往与沟通,理想职业,塑造人格,心理困扰、心理障碍与心理疾病,心理健康维护。书中内容通俗易懂、易理解,并且有相关的实例相结合。便于中职生理解与学习。

本书在编写过程中,全国多所学校的一线教学老师共同参与审稿工作,在此,向他们表示诚挚的感谢!本书由广西机械高级技工学校李靖老师编写了第一章和第五章,戴文胜老师编写了第二章和第七章,彭清兰老师编写了第三章和第十一章,胡岳云老师编写了第四章和第十二章,龚立江老师编写了第六章,田玉珍老师编写了第八章,湖南省南县职业中专刘爱云老师编写了第九章,湖南省南县职业中专代建文老师编写了第十章,其他的老师也参与了编写,在此深表感谢。

由于编者水平有限,错误与疏漏在所难免,敬请有关专家、学者及广大教师和读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 导论	1
第一节 心理健康教育	1
一、什么是健康	1
二、什么是心理健康	3
三、素质与心理素质	4
四、中职生心理健康的标准	5
五、正确理解心理健康的标准	6
第二节 影响心理健康的因素	7
一、内在因素	7
二、外在因素	9
第三节 怎样提高心理健康水平	10
一、减少不必要的心理压力	10
二、培养良好心境的方法	11
三、学会应对挫折	12
四、适度调节自己的抱负水平	13
五、创设一定的挫折情境用于自我锻炼	13
思考与拓展	13
第二章 发展自我意识	15
第一节 自我意思概述	15
一、什么是自我意识	16
二、自我意识的形成与发展	16
三、自我意识的结构	17
四、自我意识的作用	18
第二节 自我的成长	19
一、健全自我意识的标准	19
二、正确认识自我的途径	19
三、自我的接纳与超越	21

第三节 自我意识的培养	24
一、正确的自我认知	24
二、客观的自我评价	24
三、积极的自我提升	24
四、关注自我成长	25
思考与拓展	25
第三章 保持良好的情绪	27
第一节 情绪的概述	28
一、情绪的概念	28
二、情绪的分类	29
三、情绪对健康的影响	31
四、健康情绪的标准	31
五、情绪的功能	32
第二节 情绪调试	33
一、自卑及其调适	33
二、焦虑及其调适	36
三、嫉妒及其调适	37
四、易怒及其调适	39
五、抑郁及其调适	40
第三节 管理自己的情绪	42
一、快乐地迎接每一天	42
二、克服情绪的盲点	43
三、不做激情的奴隶	43
四、悦纳自己、悦纳他人	44
五、情绪 ABC	44
六、情绪的自我调节	47
思考与拓展	48
第四章 学会学习与创造	49
第一节 学会学习	50
一、学习的概念	50
二、影响学习的心理因素	51
三、学习的意义	52
四、终身学习	54

第二节 如何培养良好的学习心理	55
一、确立适当的学习目标	55
二、合理利用资源	55
三、选择科学的读书方法	57
四、运用学习策略	58
五、学会科学用脑	59
六、提升学习能力	60
第三节 创新思维	63
一、创新思维的本质	63
二、影响创新思维的因素	63
三、创新思维训练	64
思考与拓展	65
第五章 恋爱及性心理	66
第一节 爱情的本质	67
一、爱情的含义	67
二、爱情与喜欢的区别	68
三、爱情的基本特征	68
第二节 中职生常见的恋爱心理困扰	69
一、单 恋	69
二、失 恋	70
第三节 恋爱的心理调适	72
一、正确把握爱情	72
二、正确对待恋爱	72
第四节 培养爱的能力	74
一、表达爱的能力	74
二、接受爱的能力	74
三、拒绝爱的能力	75
四、鉴别爱的能力	75
五、解决爱的冲突的能力	75
第五节 中职生性心理	75
一、中职生的性心理健康的标准	76
二、中职生常见的性心理问题	77
三、中职生性心理健康的调适	79
思考与拓展	80

第六章 网络与心理健康 81

第一节 正确地认识网络 82

一、网络的含义 82

二、网络对中职生的影响 83

三、中职生网络心理健康标准 86

第二节 中职生网络心理问题的调适 86

一、正确认识网络 86

二、恪守网络行为规范 87

三、学会自律与自我管理 88

四、改善网络环境 88

五、建立现实、健康的人际关系 89

六、理性安排上网时间 89

七、主动寻求帮助 89

思考与拓展 90

第七章 战胜挫折 91

第一节 挫折的概述 92

一、挫折的概念 92

二、挫折产生的条件 93

三、影响个体挫折的因素 93

四、挫折的反应 94

第二节 提升挫折应对能力 97

一、挫折反应 97

二、增强挫折的承受力 100

思考与拓展 102

第八章 人际交往与沟通 104

第一节 人际交往的概述 105

一、人际交往与人际关系 105

二、影响人际交往的因素 105

三、人际交往的原则 107

四、人际交往的功能 108

五、职业院校学生的人际交往 109

第二节 人际沟通 113

一、处理沟通障碍	113
二、有效的人际沟通	114
三、沟通风格	114
四、沟通的艺术	116
第三节 人际交往的调节方法	117
一、端正对人际交往的认识	117
二、消除在社会认知方面存在的障碍	118
三、塑造良好的个性品质,增强自身的人际吸引力	118
四、掌握人际交往的基本技能	119
思考与拓展	119
第九章 理想职业	121
第一节 职业选择常识	121
一、职业的涵义	121
二、职业选择理论	121
三、职业选择的基本原则	123
第二节 求职心理调适	124
一、主见缺乏症	124
二、急躁盲动症	125
三、临阵怯场症	125
四、择业焦虑症	126
第三节 选择适合职业	127
一、职业气质	127
二、职业性格	128
三、职业兴趣	130
四、职业能力	131
思考与拓展	132
第十章 塑造人格	134
第一节 认识人格	134
一、什么是人格	134
二、人格的结构	135
三、人格的特征	135
四、如何塑造健全人格	136
五、人格与性格	139

第二节 克服人格障碍 140

 一、人格障碍的特征 140

 二、人格障碍的主要类型 140

 三、健全人格的途径 142

思考与拓展 144

第十一章 心里困扰、心里障碍与心理疾病 145

 第一节 心理困扰 145

 一、什么叫心理困扰 145

 二、学校园中心理困扰的表现 146

 三、中职生心理困扰产生的原因 147

 四、如何面对自身出现的心理困扰 148

 第二节 心理障碍 148

 一、常见的心理障碍 148

 二、如何远离心理障碍 151

 第三节 心理疾病 151

 一、常见的心理疾病 151

 二、心理疾病的应对 153

思考与拓展 154

第十二章 心理健康维护 156

 第一节 心理调适 157

 一、心理调适的概念 157

 二、心理调适的内容 158

 三、心理调适的方法 160

 第二节 心理咨询 162

 一、心理咨询的含义 163

 二、心理咨询的功能 163

 第三节 心理治疗 163

 一、心理治疗的概念 164

 二、心理治疗与心理咨询的区别 164

思考与拓展 165

主要参考文献 169

第一章 导论

告别了初中的“海域”，我们进入了中职的“海洋”，踏上通往人生理想和成才之路的又一个航程。刚开始的日子，离开了相伴多年的老师和同学，我们也许会有一些失落和紧张。没准儿学习上又遇到一些艰难险阻，让我们感到沮丧。

但是，无论出现哪种糟糕的事情，你一定要知道，你身上有无限的潜力等待开发，你大脑中有无穷的智慧等待挖掘。况且，从今天开始，你身边多了一位好朋友。

“心理健康教育课”将像好朋友一样，帮助你学会更好地认识自己，适应环境，驾驭学习，与人交往……信任这位好朋友，与它一起聆听自己心灵的声音，轻轻叩开他人的心门，你会发现你的学习和生活会变得更加充实而多彩。



案例导入

20 世纪末，在世的 80 多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21 世纪人类最重要的是什么”这一问题。对于此问题，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！

俄罗斯有个关于健康的谚语：“一切好事都是 0，唯独健康是 1。”有人用“1,000,000,000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略。

但是，人们有没有想过：“健康走了，我们还会有什么？”

健康是人类的基本权利和幸福的源泉，任何时代和民族均把健康视为人生的第一需要。随着社会经济和文化的发展，健康的内涵和外延也发生了重大变化。

第一节 心理健康教育

一、什么是健康

俗话说：拥有健康就拥有希望，拥有希望就拥有了一切。健康是学习、创业和幸福生活的本钱，没有健康，一切就无从谈起。健康是人类社会发展的基石，人们对健康的重视和追求是社会进步的标志。党的十六大把全民族健康素质的明显提高作为全面建设小康社会的目标之一。“以人为本”是科学发展观的本质规律，也是构建和谐社会的内在要

求。什么是健康？众说纷纭。传统观念中，人们认为健康就是一个人身体没有疾病和生理机能正常，随着科技的发展和社会进步，人们对健康的认识在不断地变化。现代对健康的理解趋向的是一种“立体健康观”或者说是“整体健康观”（F.D.Wolinsdy：《健康社会学》，1998），即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。同时认为健康是一种积极的选择，人们可以有意识地选择形成健康的生活方式，黑尔斯（2005）说：“健康可以定义为有意义、愉快的生活，或者更明确地说是有目的地选择生活方式，这样选择的特点是使个人责任和生理、心理和精神健康得到最大增强。”

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是一种个体在身体上、心理上、社会适应方面的完全安好的状态。世界卫生组织还提出了健康的十条标准：

一是有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

三是善于休息，睡眠良好。

四是应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

五是能够抵抗一般性感冒和传染病。

六是体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

七是眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

八是牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

九是头发有光泽、无头屑。

十是肌肉和皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

20世纪80年代，世界心理卫生协会对健康概念又作了新的补充，指出：健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个层面。就个体而言，健康的内容包括以下四个方面：

①躯体情况，包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或是缺陷等。

②心理发展状态，包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态。

③社会化程度，包括掌握了多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。

④道德礼仪修养，包括道德认知水平和道德行为状况。

综上所述，健康不仅要求个体的生理健康，而且在心理、思想和社会化等方面都要健康。其实，我国古代就已主张修身、养性、育德，如“知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”（《论语·雍也》）。孔子认为：“大德必得其寿。”《左传》亦言：“有德则乐，乐能长久。”强调心理与生理的相关性，如“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”（《素问·阴阳应象大论》）。提倡保持乐观心境，如“以恬愉为务”，“和喜怒而安居处”（《黄帝内经》）。重视人际交往，倡导“四海之内皆兄弟”和“仁爱”，讲“仁、义、礼、智、信”，“管鲍之交”、“桃园三结

义”等故事被后人视为典范。尤其是中医,认为形与神(“形”指形体,包括脏腑组织器官等;“神”指生命机能,包括心理机能和生理机能)是生命的基本要素,正如《黄帝内经》所说的“心者,君主之官,神明出焉”,“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”。国外学者巴甫洛夫也曾指出:“一切顽固沉重的忧虑和焦虑,足以给各种疾病打开大门。”因此,生理健康与心理健康是密切联系的,既辩证统一,又互为因果关系。

二、什么是心理健康

心理健康是一个较为复杂的概念,在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点,它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响。

心理健康是完整健康概念的组成部分。心理健康是良好心理素质的基础要求。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致,能顺应社会,与社会保持同步,包括智商(智力因素)和情商(情绪认识和控制因素)。

健康心理与人的思想品德的关系十分密切,这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。

人格也称个性。首先,人的思想品德结构中就包含有个性心理素质,如理想、信念和世界观本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。此外,良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等,也都要以健康的心理素质作为基础和中介。因此,思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。

性格是人的心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分,指人对客观现实的稳定态度以及与之相应的习惯化了的行为方式的心理特征。性格不可避免地要受到一定的社会道德规范的约束,并对它有所评价。一个人的性格中会反映出其自身特有的品德和世界观。健康的性格,如豁达开朗、自尊自强、勇敢坚定、不畏困难、严于律己、乐于助人、廉洁正直等,有些是形成科学世界观和良好品德的基础,有些则是它们的直接组成部分;不健康的性格,如狂妄自大、残忍暴虐、贪婪自私、怯懦自卑、狭隘猜疑之类,其中有些是低劣的思想品德基础,有些则是它们的直接组成部分。由此不难看出,人的性格特征与人的思想品德是紧密联系在一起。对于中职生来说,培养健康的性格与培养先进的思想品德是同一德育过程的两个不同的侧面。可以说,中职生要想具有先进的思想和优良的品德,不可不注意培养自己的健康性格。培养健康的性格,也要同培养先进的思想和优良的品德结合起来才能完成。有德、善于修身养性,都会有益于心身健康。

人的心理状况受主客观因素的影响,会有波动,这并非是疾病。当心理波动而自己一时无法疏导时,可以求助于心理咨询。心理咨询是咨询人员以心理学的理论为指导,用自身特有的方式帮助来访者疏解不良情绪、发掘潜能,通过改组认知和改变行为方式来消除心理障碍,治愈心灵上的创伤,增进心理健康的过程。

有学者提出心理健康“灰色区”的观点,也许可以帮助我们更好地理解心理健康,了解在不同的健康水平上为我们服务的人员。如图 1—1 所示。

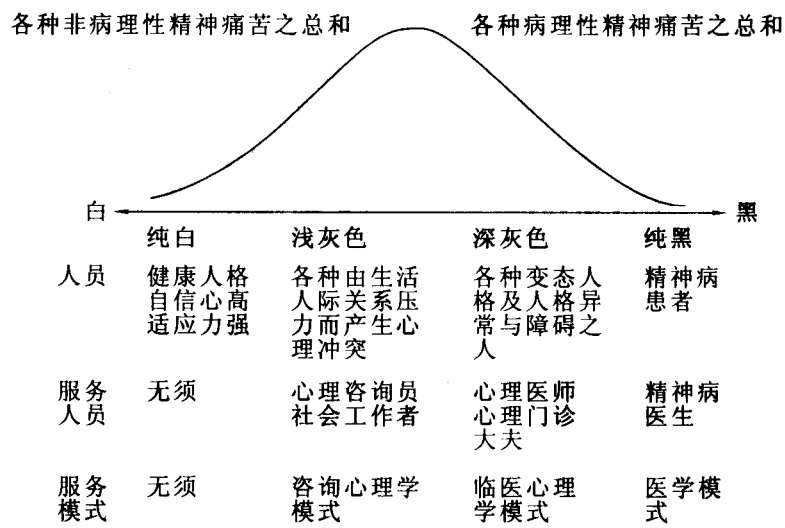


图 1—1 心理健康“灰色区”示意图

时代的发展和社会改革的深入,对人的心理素质提出了更高的要求。中职生要努力成才,就要十分关注心理素质问题,因为这是完成学习任务的必要条件,是完善健全人格的基础,是实现人生理想和成才目标的重要保障。

三、素质与心理素质

1. 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好听,有的人音色逆耳;有的人神经系统的耐力高,有的人神经系统的耐力低等。好的先天素质,特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提,但它既不是心理发展的唯一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

2. 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化为稳定的、基本的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。它既包括认识过程等智力因素,也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如,在先天的禀赋方面,有人活泼好动,有人沉默寡言;有人暴躁,有人温柔;有人

行动敏捷、灵活,有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面,有的人记忆力好,有的人思维能力强等。在非智力因素方面,有人谦虚,有人骄傲;有人认真,有人马虎;有人意志坚强,有人怯懦、退缩;有人果断,有人寡断;有人会迎难而上,有人则知难而退;有人追求物质需要,有人更注重精神需要;有人生理动机占优势,有人社会性动机更突出;有人有坚定的理想信念、有明确的世界观,有人则理想、信念和世界观动摇、模糊等。

3. 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系,也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征,是内在的;心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分,具有心理卫生的意义;心理素质教育是素质教育的组成部分,更具有教育的意义。

四、中职生心理健康的标准

依据心理健康的定义,结合中职生心理发展的特点、所处的特殊环境及其社会角色,可以总结出以下标准来衡量中职生的心理健康状况。

1. 智力正常

智力正常主要是指个体具有在经验中学习和理解的能力,获得和保持知识的能力,迅速而准确地对新情境作出反应的能力,以及运用推理有效地解决问题的能力等。心理健康的中职生具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,能够克服学习过程中的困难,保持一定的学习效率,并能够从学习中体验到快乐和满足。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。心理健康的中职生多乐观开朗、富有朝气、满怀自信,对生活充满希望,善于调控情绪,能够找到合理的宣泄方式,可以在不同的情境中恰当地表达自己的情绪。

3. 意志健全

意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高的水平。心理健康的中职生对自己的行为有一定的控制能力,能够正确认识自己行动的目的和意义,遇事有一定的决断能力,能够持之以恒,能够克制冲动,对紧急事件有良好的应变能力。

4. 人格完整

人格是各种心理特性的总和,人格完整即是个体具有健全的人格,气质、能力、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的中职生能够保持思维、言语、行动的协调一致,具有正确的自我意识,具有积极进取的人生观,能够把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我意识完善

自我意识完善主要是指正确地认识自己、评价自己和接纳自己。心理健康的中职生能够充分地了解自己,摆正自己的位置,客观地评价自己,不骄傲自大,也不妄自菲薄,面对挫折与困境时能够正视现实,积极进取,表现出自尊、自强、自制和自爱。

6. 人际关系和谐

人际关系可以反映中职生与人交往的情况。心理健康的中职生乐于与人交往,能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处,能够在交往中保持独立完整的人格,客观地评价自己和他人,能够与集体保持协调的关系,懂得分享,并保持积极的交往态度。

7. 社会适应正常

适应能力是衡量心理健康的重要特征。心理健康的中职生能够和社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰、正确的认识,其思想和行动都能跟得上时代发展的步伐、与社会的要求相符合。当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时,能够迅速进行自我调节,适应社会的变化,与社会保持协调一致。

8. 心理行为符合中职生的年龄特征

中职生正处于一个特定的年龄阶段,其心理行为应与年龄和角色相适应,认识、情感、言行、举止均应符合所处年龄阶段的特征。心理健康的中职生通常表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷和喜欢探索等。过于老成、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。

五、正确理解心理健康的标准

正确理解和运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题:

(1)心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。

(2)心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(3)心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4)心理健康的标准是一种理想尺度,是从人的优秀的心理素质中总结出来的有代表性的特征。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

每一个人在自己现有的基础上做出努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

第二节 影响心理健康的因素

一、内在因素

内在因素是一个人自身所具有的一种内在的、主观的因素。主要包括一个人生物遗传因素和心理活动因素。

1. 生物遗传因素

生物遗传因素的影响主要有遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒,以及严重躯体疾病或生理机能障碍等。

(1)遗传因素人的心理活动是不能遗传的。但是,一个人作为身心兼备的整体,与遗传的关系又十分密切,特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传的影响更为明显。研究表明,在精神病患者家族中,患精神发育不全、性情乖僻、躁狂抑郁等神经精神病或心理行为异常的人占相当大的比例。

(2)病菌和病毒感染中枢神经系统的传染病,如斑疹伤寒、流行性脑炎等,由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常,它可以阻抑心理的发展,造成智力迟滞或痴呆。

(3)脑外伤或化学中毒由于种种原因造成脑震荡、脑挫伤等都可以导致意识障碍、遗忘症、人格改变等心理问题或心理疾病。有害化学物质侵入人体,毒害中枢神经系统,如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等,也能导致心理障碍或精神失常。

(4)严重躯体疾病或生理机能障碍这方面的影响也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如内分泌机能障碍中,甲状腺机能混乱或亢进时,患者往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪激动、自制力减弱等心理异常表现;肾上腺素分泌过多会引起躁狂症,而肾上