

◎ 供护理、涉外护理、助产、卫生保健、康复医学专业用



中等卫生职业教育教材

心理与精神护理

X I N L I Y U J I N G S H E N H U L I

主编 孙素珍 谢旭光



河南科学技术出版社

中等卫生职业教育教材

供护理、涉外护理、助产、卫生保健、康复医学专业用

心理与精神护理

主编 孙素珍 谢旭光

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与精神护理/孙素珍, 谢旭光主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2008. 8

(中等卫生职业教育教材)

ISBN 978 - 7 - 5349 - 4053 - 8

I. 心… II. ①孙…②谢… III. 精神障碍-护理学-专业学校-教材
IV. R473.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 118842 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65724948

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李娜娜

责任编辑: 马艳茹

责任校对: 柯 姣

版式设计: 栾亚平

封面设计: 常红岩

印 刷: 郑州美联印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 13.25 字数: 308 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 21.50 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

河南省卫生职业教育教材编审委员会

主 任	王应太	王春俭		
副主任	李克勤	张 娟	郭茂华	韩志伟
编 委	(按姓氏笔画为序)			
	于晓谟	王应太	王怀生	王春俭
	王淑华	王朝庄	云华亭	牛扶幼
	师建明	刘东升	刘桂萍	许俊业
	李克勤	宋国华	张 娟	张付生
	张学华	周三明	赵 斌	段敬安
	袁耀华	徐持华	凌怀本	郭茂华
	高明灿	韩志伟	程 伟	

本书编委会名单

主 编 孙素珍 谢旭光

副主编 耿 洁 魏继平

编 委 (按姓氏笔画排序)

谢旭光 (开封市卫生学校)

耿 洁 (焦作卫生学校)

孙素珍 (河南省精神病医院)

付晓东 (周口卫生学校)

王军学 (平顶山市卫生学校)

赵 红 (洛阳市卫生学校)

娄 涛 (河南省精神病医院)

王红梅 (郑州市卫生学校)

吕海琴 (河南省卫生学校)

魏继平 (驻马店卫生学校)

编写说明

为贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》，以及国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》精神，结合教育部、卫生部颁发的教学计划、教学大纲的要求和我省医疗卫生服务的实际，着眼于时代特点和社会急需，河南省卫生厅成立了卫生职业教育教材编审委员会，组织全省卫生职业学校的骨干教师于2002年编写了这套《中等卫生职业教育教材》。教材内容的选择依据培养目标和专业岗位需求，突出了“必需”、“够用”的原则，加强了针对性和实用性，并力求体现各专业领域的最新成果与发展趋势。同时，充分考虑了中专生的年龄层次、认知基础和心理特点，在文字描述上力求简明扼要，通俗易懂，适当增加趣味性；在版面设计上做到图文并茂，生动活泼，引人入胜，使学生乐于接受。由于本套教材从内容到形式进行了一系列改革，出版后令人耳目一新，立即受到广大师生的喜爱。

根据几年来的使用情况，为了更好地服务于教学实践，我们决定对已出版的教材予以修订。在修订中我们依托国家大力发展职业教育的宏观背景，努力贯彻“以培养职业能力为重点”、“以专业技术应用能力和基本职业素质为主线”的卫生职业教育改革方针，并根据卫生职业教育教学指导委员会于2007年5月发布的新一轮教学计划和教学大纲的要求，结合本套教材使用几年来的反馈意见，对课程设置、教材内容及其框架结构都进行了较大调整，力求使本套教材在保持原有鲜明特色的基础上，更加符合“以服务为宗旨、以就业为导向、以岗位需求为标准”的职业教育教学指导思想，也希望修订后的教材更有利于教师的“教”和学生的“学”。全套新版教材的书目见教材封底。

在教材修订过程中，所有参编教师付出了大量辛勤的劳动，同时也得到了有关单位领导和老师的大力支持和帮助，在此一并致谢。

河南省卫生职业教育教材编审委员会

2007年7月

前 言

本教材依据 2007 年 5 月颁布的全国中等卫生职业教育教学计划和教学大纲编写，是护理、涉外护理、助产等专业的一门重要的专业课程。教材的编写思路是突破传统课程体系，将护理心理学和精神科护理学的内容整合在一起，淡化学科界限，力求体现以服务为宗旨、以就业为导向、以岗位需求为标准的指导思想；精选内容，以“必需”、“够用”为度，体现贴近社会、贴近岗位、贴近学生的特点。

本教材针对中等职业教育的特点，以阐述心理和精神医学的基础理论和精神障碍患者的整体护理为重点，体现护理模式的转变，加强人文关注，内容丰富，重点突出，文笔简洁流畅。既有一定的理论深度，又密切联系临床实际。通过“导言”、“正文”、“思考与练习”以及正文中穿插的“小资料”、“小实验”等，加之活泼新颖的版面设计，使本书以一种崭新的架构、独特的面孔，来激发学生的学习兴趣。

全书分为十二章，包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与治疗、患者的心理护理、精神障碍的常见症状与诊断、精神科护理技术、精神障碍的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍患者的护理、心境障碍患者的护理、精神分裂症患者的护理、精神障碍患者的社区及家庭护理。

在编写过程中参考了国内大量有关心理学、精神医学和精神科护理学方面的教材与文献，特向各位作者以及为本教材的出版提供帮助和支持的专家与学者致以最真诚的感谢。

由于编写时间仓促，内容难免有不足和疏漏之处，敬请读者不吝赐教，使之日臻完善。

编 者

2008 年 5 月



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理与精神的概述	(2)
一、心理与精神的概念	(2)
二、心理与精神健康的标准	(5)
三、心理问题与精神疾病	(8)
第二节 心理、社会因素对健康的影响	(9)
一、心理因素对健康的影响	(9)
二、社会因素对健康的影响	(10)
第三节 心理与精神护理概述及对护士的要求	(11)
一、心理与精神护理概述	(11)
二、心理与精神护理工作对护士的要求	(12)
第二章 心理过程与人格	(14)
第一节 心理过程	(15)
一、认知过程	(15)
二、情绪、情感过程	(25)
三、意志过程	(28)
第二节 人格	(30)
一、人格的概念和特征	(30)
二、人格的结构	(31)
三、常见的人格障碍	(36)
第三章 心理应激与危机干预	(40)
第一节 心理应激	(41)
一、心理应激的概念	(41)
二、心理应激的过程	(41)
三、心理应激与健康	(44)
四、心理应对	(45)
第二节 心理危机干预	(46)
一、概念	(46)
二、引起危机的常见原因	(46)
三、常见心理危机及干预技术	(46)





第三节	护理工作中的应激现象	(50)
一、	护理工作中常见的应激源	(50)
二、	护理工作中应激的应对	(50)
第四章	心理评估与治疗	(52)
第一节	心理评估概述	(53)
一、	心理评估的概念	(53)
二、	心理评估应具备的条件	(55)
三、	几种常用的评定量表	(56)
第二节	心理治疗概述	(58)
一、	心理治疗的概念及原则	(58)
二、	心理治疗的基本过程	(60)
三、	常用心理治疗方法	(60)
第五章	患者的心理护理	(69)
第一节	心理护理概述	(70)
一、	心理护理的概念	(70)
二、	心理护理的原则	(70)
三、	心理护理程序	(70)
第二节	一般患者的心理护理	(72)
一、	常见情绪、行为问题的心理护理	(72)
二、	不同病症患者的心理护理	(75)
三、	不同年龄阶段患者的心理护理	(79)
四、	临终患者的心理护理	(83)
第三节	心身障碍患者的心理护理	(84)
一、	心身障碍概述	(84)
二、	心身障碍患者的心理护理原则	(86)
三、	常见心身障碍患者的心理护理方法	(86)
第六章	精神障碍的常见症状与诊断	(91)
第一节	精神障碍的症状学	(92)
一、	精神症状的特点	(92)
二、	常见精神症状	(92)
第二节	精神障碍的诊断与分类	(100)
一、	精神障碍的检查及诊断	(100)
二、	精神障碍的分类	(104)
第七章	精神科护理技术	(106)
第一节	精神科基础护理	(107)
一、	护理的基本内容	(107)
二、	护理的基本技能	(108)





三、分级护理	(112)
第二节 精神科整体护理	(113)
一、精神科整体护理的概念	(113)
二、精神科护理程序	(114)
第三节 精神科危机干预技术	(117)
一、自杀的防范与护理	(117)
二、暴力行为的防范与护理	(119)
三、患者出走的防范与护理	(121)
四、其他意外事件的防范与护理	(122)
第八章 精神障碍的治疗与护理	(125)
第一节 精神药物的治疗与护理	(126)
一、常用的精神药物	(126)
二、药物治疗过程中的护理程序	(127)
第二节 电抽搐与醒脉通治疗及护理	(130)
一、适应证和禁忌证	(130)
二、治疗过程的护理程序	(131)
第三节 心理治疗与护理	(132)
一、心理治疗的原则与方法	(133)
二、心理治疗过程中的护理	(133)
第四节 其他治疗与护理	(133)
一、工娱治疗与护理	(133)
二、康复治疗与护理	(135)
第九章 精神活性物质所致精神障碍患者的护理	(137)
第一节 概述	(138)
一、概念	(138)
二、精神活性物质的分类	(139)
三、病因与发病机制	(139)
四、类型与临床表现	(140)
五、治疗原则	(141)
第二节 护理程序的应用	(142)
一、护理评估与护理诊断	(142)
二、护理目标、护理措施与护理评价	(142)
第十章 心境障碍患者的护理	(145)
第一节 心境障碍概述	(146)
一、概念	(146)
二、病因与发病机制	(146)
三、临床表现特点	(146)





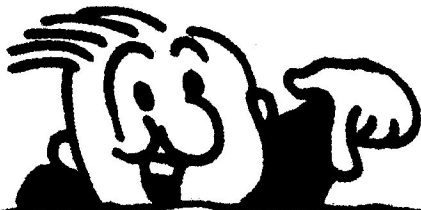
四、诊断	(148)
五、治疗	(149)
第二节 护理程序的应用	(150)
一、躁狂患者的护理	(150)
二、抑郁患者的护理	(151)
第十一章 精神分裂症患者的护理	(154)
第一节 精神分裂症概述	(155)
一、概念	(155)
二、病因及发病机制	(155)
三、临床表现及常见类型	(156)
四、诊断与治疗	(158)
第二节 护理程序的应用	(159)
一、护理评估与护理诊断	(159)
二、护理目标、护理措施与护理评价	(160)
第十二章 精神障碍患者的社区与家庭护理	(163)
第一节 社区精神卫生工作	(164)
一、社区精神卫生工作概述	(164)
二、社区精神卫生工作的范围和任务	(165)
三、精神障碍患者的社区康复护理	(166)
第二节 精神障碍患者的家庭护理	(168)
一、家庭护理评估	(168)
二、家庭护理目标	(169)
三、家庭护理措施	(169)
实践指导	(173)
实践一 气质调查实验	(173)
实践二 危机干预的技能训练	(176)
实践三 放松疗法技能训练	(177)
实践四 SCL-90、SAS、SDS 量表练习	(178)
实践五 心理护理诊断练习	(185)
实践六 精神异常案例分析	(185)
实践七 精神障碍的护理计划	(187)
实践八 制订护理程序	(188)
实践九 护理诊断练习	(189)
实践十 制订家庭护理措施	(190)
思考与练习	(191)
一、思考题	(191)
二、单项选择题	(193)





第一章

绪 论



人的心理被恩格斯誉为“地球上最美的花朵”，是自然界中最奇妙、最复杂的现象。然而，心理并不神秘。我们平时的所见、所闻、所思、所想等都是心理现象。人们的心理世界是五彩缤纷的，有时欣喜若狂，有时焦虑不安，有时孤独恐惧，有时满腔怒火，有时悲痛欲绝。身处大千世界，我们如何保持心理（精神）健康呢？本篇将简要介绍有关的基本知识。

通过本章的学习，我们要了解心理（精神）的概念，掌握心理与精神健康的标准，掌握心理与精神护理工作对护士的要求，并把所学的知识逐步运用到我们的学习、生活和今后的工作中。





第一节 心理与精神的概述

一、心理与精神的概念

心理又称精神或心理现象，是生物进化过程中表现出的一种特殊的生命现象，是人的大脑在反映客观环境时所引起的主观活动及行为表现。人类关于自然和社会方面的各种知识，在认识世界、改造世界中所取得的一切成就，都是和人的心理的存在与发展分不开的。

(一) 心理结构

人的心理是通过心理活动及行为而表现的，心理活动可分为心理过程和人格两部分。

1. 心理过程 是人们认识和改造客观世界的心理活动过程，是指在客观事物的作用下，在一定的时间内人脑反映客观现实的过程。心理过程是人的心理现象的共同部分，包括认识过程，情绪、情感过程，意志过程，简称知、情、意。

清晨，我们漫步在校园中，看到红花绿草，听到唧唧喳喳的鸟叫，嗅到阵阵清香，这就是感觉。通过对当前客观事物的个别属性进行整合，产生了对整个校园的认识，这就是知觉。昨天学过的知识重新出现在脑海，这是记忆。对前期学习的知识进行整理，通过分析与综合，融会贯通前后的知识要点，这是思维。学习之余，畅想今后的工作生活，这是想象。感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象紧密联系在一起，共同构成了认识过程。认识过程的发生、发展都需要把心理活动指向和集中在当前的事物上，这就是注意。

人们在认识世界的过程中，还会产生种种态度体验，我们会体验到成功的喜悦、失败的懊恼，这是情绪、情感过程。当你通过努力，克服了一个又一个困难，实现了自己的目标，称为意志过程。

认识过程，情绪、情感过程，意志过程，这三者相互联系和渗透，彼此制约，维持着心理活动的统一和完整。

2. 人格 又称个性，是指具有不同素质基础的个体，在适应社会生活的成长过程中所形成的比较稳定的、带有一定倾向性的和独特的心理特征的总和。人格是人的心理现象的差异性部分，包括人格特征、人格倾向性、自我意识三个部分。

人格中与先天遗传素质有关且相对稳定的心理特征，即为人格特征。人格特征主要表现在能力、气质和性格等方面。人格中与后天社会环境条件、实践活动有关，且随环境而变化的心理倾向性反应，称为人格倾向性。人格倾向性主要表现在需要、动机、兴趣、信念和世界观等方面。个体对自己本身及与他人关系的认知是自我意识。自我意识由自我认知、自我体验和自我调控三部分组成。

人格是由多种成分构成的有机整体，具有内在的一致性，受自我意识调控。当个体的人格结构在各方面彼此和谐一致时，他的人格是健康的。如果个体的人格结





构失去和谐统一性，就会出现人格的不协调，称作人格障碍。

人的心理过程与人格是相互密切联系的。一方面，人格是通过心理过程形成的，如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极的意志过程，人格是无法形成的。另一方面，已经形成的人格又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要影响，使之带有个人的色彩。综上所述，心理活动结构如图 1-1 所示。

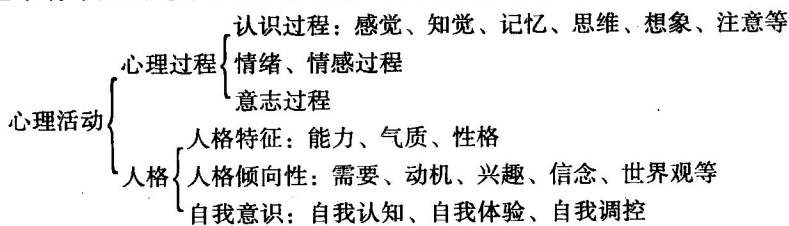


图 1-1 心理活动结构示意图

(二) 心理的实质

现代心理学和生理学等科学研究认为，心理的实质包括以下三个方面。

1. 心理是脑的功能 现代科学已证明，心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。正常发育的大脑为心理的发生、发展提供了物质基础。

首先，从进化看，动物进化中产生神经结构这一物质基础之后才有了心理功能，而且随着动物进化层次愈高等，脑的活动亦相应愈发复杂。这说明心理是脑的产物，是脑的功能。其次，从个体发育看，随着脑的发育，心理亦相应发展。另外，脑的生理研究表明，任何心理活动都和脑的一定部位有关。例如各种感觉都有相应的皮质感觉区：知觉定位在颞叶等部，记忆定位在海马、颞叶、额叶等部，人格定位在额叶等部。再有，临床观察发现，大脑任一部位的损伤在发生机制变化的同时，也导致心理变化。

小资料·意外事故

1848 年德国一名铁路工人菲尼亚斯经历了一场意外事故，虽然幸免于难，但前额受伤。此后他的性情大变，由原来一个文质彬彬的人变成了固执、暴躁、常常骂人的莽汉。当时的学者在菲尼亚斯死后对他曾经受伤的大脑进行了研究，并由此认为右侧额前叶皮质会影响人的社交行为。

小资料·大脑与行为

美国南加州大学心理学教授瑞里斯利用人脑三维图像技术，进行对比研究发现，那些漠视法律、爱撒谎、爱打架斗殴、在伤害他人的时候毫无怜悯心的人，其大脑的额前叶脑灰质比正常人少 11%。瑞里斯把额前叶皮质看成是人的“紧急刹车装置”，能有效地制止人们在生气或被激怒时所产生的难以控制的冲动。如果它发生故障，人就难以控制自己的冲动，易于发生反社会的暴力行为。





2. 心理是人脑对客观现实主观的、能动的反映 心理活动是脑的功能,并不意味着脑本身能产生心理活动,而是说脑提供了产生心理活动的物质基础。心理活动来源于外界环境的刺激,是对客观现实的主观的、能动的反映。

(1) 客观现实是心理活动的内容和源泉:脑是心理的器官,具有反映的功能,但人脑必须在客观现实的影响下才能实现其反映的功能,从而把客观存在转化为主观的心理。人脑好比是个“加工厂”,客观现实就是“原材料”,没有“原材料”,大脑这个“加工厂”就不能生产出任何产品。没有客观事物的作用,就不能实现脑的反映功能。只有在客观现实的作用下,人脑的反映功能才能由可能性变为现实性。客观现实还制约着人的心理发展方向、速度和可能达到的水平。客观现实包括自然环境和社会环境。

大量实例证明,离开了社会生活条件,就不可能产生正常人的心理。对“野生儿”的研究也证实心理活动来源于客观现实,“狼孩”便是一个典型的实例。因此,人的心理现象,无论是简单的还是复杂的,无论是离奇的幻想还是虚无缥缈的神话故事,其内容材料都来自于客观现实。正是由于客观现实中复杂的事物作用于人脑,人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志等心理过程和个性心理特征及个性倾向性。所以说,客观现实是人的心理活动的内容和源泉。

小资料·狼孩

著名的印度狼孩卡玛拉,1920年在印度加尔各答东北的山林里被发现。发现时她已8岁,后被送到孤儿院抚养。卡玛拉刚进入孤儿院时,行为如同狼崽,用四肢爬行,昼伏夜行,趴在地上舔食和饮水。虽然她有人脑,但完全是狼的心理活动和行为。经过一年的教育和抚养,她的智力和行为没有明显的进步,智力相当于初生婴儿。以后一直由心理教育学家教育、抚养,直至17岁病逝。卡玛拉在人类社会生活了9年,她的智力只相当于4岁儿童的水平。

小资料·猪孩

1983年在沈阳郊县发现一个自幼与猪为伍的8岁女孩,名叫王显凤,当地人叫她“猪孩”。由于她家独居村外,母亲智力低下,养父患有精神分裂症,故无人照顾,平时常与猪为伴,有时吃猪奶、猪食,睡猪圈。久而久之,她学会了猪的习性,如靠在树干或墙上蹭痒,生吃高粱和谷穗,不用手摘而是用嘴叼或咬,有时四肢爬行等。发现时测验她的智力水平不足3岁。中国医科大学心理教研室和鞍山市科委合作对其进行研究,接她到鞍山市接受专门的抚养和教育,并送进幼儿园及小学。经过4年多的努力,王显凤的智力和行为表现以及语言水平有一定进步,但发展水平不平衡。在低层次的学习、智力活动和行为训练中进步较快,但较高层次的智力活动和行为训练则很难进步,如难以掌握数学的原理和计算。4年研究结果表明,早期社会生活环境被剥夺或刺激少,对儿童智力的影响比对行为技能影响大。就智力发展而言,低层次智力在后期训练中可能得到补偿,而高层次智力则无法补





偿。

(2) 心理是对客观现实主观的、能动的反映：人的心理按其内容和源泉及其发生方式来说，是客观的。但就产生心理的人这一主体来说，任何心理都是属于一定主体并产生于具体人的脑中，是主观的。由于每个人的知识经验、生活经历、世界观、需要、态度及个性特征以及当时的心理状态不同，必然使人的心理活动带上鲜明的个人色彩，表现出对客观事物反映的主观性。因而，不同的人对同一个事物的反映不同。如同一班学生，同读一本书，各人对书的内容的理解及评价不会完全相同。甚至，同一个人在不同时期、不同情景下对同一事物的反映也不相同，如诗人李白两次游君山，由于心境不同，所作诗中对君山的反映也完全不同。一首说“淡扫明湖开玉镜，丹青画出是君山”，另一首却说“铲却君山好，平铺湖水流”，反映出截然不同的心理状态。因此，人的心理是对客观现实的主观反映。

人对客观现实的反映，并不是机械的、刻板的、照镜子式的，更不是对客观现实的简单复制，而是通过人和客观现实的相互作用，对客观现实进行积极的、能动的反映；人不仅可以反映客观现实的表面现象和外部联系，而且可以反映客观现实的本质和规律，从而有目的、有计划地改造客观现实。

3. 人的心理是在实践活动中发生、发展的 即使有了大脑和被反映的客观现实，如果人不从事社会实践活动，仍然不会自然地产生人的正常心理。社会实践活动是把人脑和客观现实联系起来的桥梁。

实践活动是人的心理发生、发展的基础。人的一切心理活动都是在实践活动中，在劳动、学习、交往中产生的，离开实践活动，人的心理不可能得到发展，因为人的心理的日益丰富是随着实践活动的日益深化而实现的，人在改变外界的实践活动中，也同时改变了自己对外界的反映，使自己的心理得到发展。

二、心理与精神健康的标准

(一) 心理健康的概念

1947年世界卫生组织将健康定义为，“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。主张除生物医学角度，还要从心理学、社会学的角度综合考虑个体的健康问题。1989年世界卫生组织对健康所下的最新定义为：“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。”此即较全面、科学、完整、系统的健康定义。

心理健康也称精神健康，在不同时代、不同的社会制度和文化背景下，心理健康的含义不同。1946年第三届国际心理卫生大会曾将心理健康定义如下：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。1958年心理学家英格利希提出，心理健康是指一种持续的心理状态。当事人在那种情况下，能有良好的适应能力，具有生命的活力，并能充分发挥其身心潜能。

目前，比较一致的观点认为，心理健康是指人的心理过程，即知、情、意活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，并据此能促使人体内外环境平





衡,促进个体与社会环境相适应,并由此不断地发展、健全人格,提高生活质量,保持旺盛精力和愉快情绪。

心理咨询师国家职业资格培训教程中对心理健康的定义是:“心理健康是指各类心理活动正常,关系协调,内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。”

(二) 心理健康的标准

世界心理卫生联合会曾提出心理健康的标准:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境,人际关系中彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,能够高效率地生活。

马斯洛认为心理健康应有如下标准:①有充分的自我安全感;②充分了解自己并对自己的能力作恰当估价;③生活的目标能切合实际;④不能脱离现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适当地宣泄和控制情绪;⑨能做有限度的个性发挥;⑩在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求作适当满足。

目前,心理健康尚未有统一的标准。综合国内外学者的研究,我们认为心理健康的标准应具有以下几个方面。

1. 智力正常 智力正常是一个人学习、工作和生活的最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和实践能力等的综合。智力正常的人能够把自己的智慧和能力从学习和工作中体现出来,对周围环境和现实中各种问题、困难和矛盾都能正确有效地加以认识。

2. 乐于学习和工作 健康的心理是在人的活动中形成和发展的,也只有通过活动才能表现出来。心理健康的人总是乐意学习、工作和生活,而且在学习和工作中能够充分发挥自己的智慧和能力,并取得成就,从中获得最大的满足和喜悦。因此他们把学习和工作看做是乐趣而不是负担,能够积极有效地去完成各种学习和工作任务,并能与周围人愉快合作。

3. 情绪健康 情绪对人的心身健康影响甚大,因此具有健全的情绪是心理健康的重要标志之一。心理健康的人能经常保持愉快、乐观、自信、满足的心情;他热爱生活,积极向上,对未来充满希望。他善于调节控制自己的情绪,与周围环境保持平衡,该激动时激动,该冷静时则冷静,做到适度表达,适可而止。当遇到不幸而令人不快和痛苦时,能自行解脱,很快适应,不会长期陷入悲观绝望之中而不能自拔。情绪在人的心理健康中处于核心的位置。

4. 人际关系和谐 每个人作为社会的一个成员,都生活在群体的人际关系之中,人类适应主要是对人际关系的适应,和谐的人际关系既是心理健康的必要条件,又是获得心理健康的重要途径。心理健康的人,乐于与人交往,能与多数人建立良好的人际关系,又有自己的知心朋友。在与人相处时,诚实、公正、谦虚、宽容,对周围人持信任、友好的态度,因此在社会生活中具有充分的安全感和较强的社会适应能力。

5. 具有正常的行为和协调的个性 心理健康的人行为具有自觉目的性,意识

