



心理卫生

科普漫画手册

李占江 主编
王家琪 插画



R395.6-49
L342:1

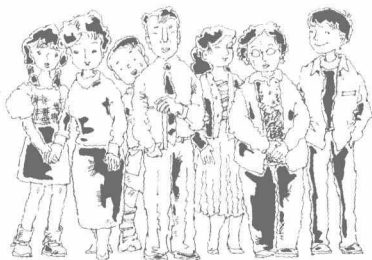
S H E N G K E P U M A N I



心理卫生

科普漫画手册

李占江 主编
王家琪 插画



图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生科普漫画手册 / 李占江主编; 李占江等著;
王家琪绘. —北京: 中国社会科学出版社, 2004.6

ISBN 7-5004-4484-2

I.心... II.①李...②王... III.心理卫生—普及
读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034998 号

责任编辑 史慕鸿
特约编辑 孙锦文
责任校对 尹力
技术编辑 李建

出版发行 中国社会科学出版社

社址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮编	100720
电话	010-84029453	传真	010-84017153
网址	http://www.csspw.cn		
经销	新华书店		
印刷	北京新魏印刷厂	装订	丰华装订厂
版次	2004 年 6 月第 1 版	印次	2004 年 6 月第 1 次印刷
开本	880 × 1230 毫米 1/32		
印张	7.75	插页	2
字数	185 千字		
定价	22.00 元		

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

前 言

当你拿起这本书时也许会有这样的疑问：为什么会编这样一本小册子？它是干什么用的？它能解决什么样的问题？

您一定是带着对心理学的关注和兴趣翻看这本书的，我想，它不会让您失望。阅后，您会对心理保健知识有一个基本的了解和认识，或者说给自己或别人提供一些心理方面的帮助。

这本小册子是围绕以下问题展开讨论和编写的：

首先，我们说这本小册子是应人们对自己精神生活或心理上的幸福追求的需要而出现的。大家都知道，最近我国政府、学校、卫生部门都在关注人们的心理健康，由于人们心理的不健康，给社会、单位、家庭和个人带来一系列的问题或不幸。为此，卫生部联合民政部、公安部和中国残疾人联合会制定了《中国精神卫生工作规划(2002—2010)》，针对我国的心理卫生工作提出了提高对心理障碍的识别率和恰当治疗率，降低误诊率和致残率的目标，

同时针对重点人群和重点心理障碍提出了干预的措施。在工作规划中，特别强调了心理卫生知识的科普宣传工作在预防心理障碍和促进人们心理健康、增进人们的生活、生命质量等方面所起的重要作用。我们写这本小册子，也是我们全体编写人员为响应这一号召而做的力所能及的工作。

其次，在心理卫生知识的宣传过程中，我们已发现有报纸、杂志、书籍、电视、广播等多种形式，但我们并没有发现在社区的科普宣传画廊中出现图文并茂的心理卫生知识的宣传版画。在各种科普宣传活动中尽管也出现过心理卫生的宣传画版，但仍然是文字宣传为主的形式。为了给读者提供一种图文并茂，形象生动，寓教于乐的宣传形式，中国心理卫生协会主办的《心理与健康》科普杂志一直进行着这方面的尝试。这本小册子也是我们在编辑杂志的过程中受到启发而促成的。全书以文字叙述为主线，以漫画为重点，系统、科学地介绍了心理卫生的最基本的知识和方法，同时，也通过漫画的形式提高了该书的趣味性和可读性。

全书共分为5个部分，在概论中介绍了心理卫生的概念、发展历史、任务、组织形式和专业队伍；在识别篇中针对人们常见的心理问题和心理症状进行了叙述，以期提高读者自我心理问题和症状的识别能力；原因篇只是对心理障碍的主要原因进行了介绍，使读者对心理障碍有个全面的了解；处置篇中重点强调了心理障碍常用的治疗方法，如药物治疗、心理治疗和咨询。这里重点强调在药物治疗过程中患者和家属应该注意的问题，心理治疗与咨询的原则和常用的方法，以便更好地配合精神科医师或心理治疗（咨询）师的治疗或咨询；心理保健篇中强调了自我心理保健的方法。针对在日常生活中每一个人都会出现的心理问题，如自卑、嫉妒、焦虑、抑郁等，从认知行为的角度进行分析和辅导，使每位读者首先成为自己心理健康的卫士！

最后，要感谢中国科学技术协会科普部的领导们，由于得到他们的大力支持和所提供的科普专项经费，我们的想法才得以变成现实！

由于作者水平有限，在文字和漫画的编排创作上可能会出现不妥甚至错误的地方，恭请读者朋友和同道们批评斧正！

李占江

概 论 篇

第一章 绪论	3
一、何谓心理卫生	3
二、心理卫生的发展史	5
三、心理卫生的任务	8
心理障碍的预防	8
心理障碍的早期识别与治疗	9
心理障碍患者的康复训练和回归社会	11
心理健康的维护和促进	12
四、心理卫生服务机构、形式和专业队伍	13
心理卫生服务机构	14
心理卫生服务的形式	14
心理卫生专业人员	15

识 别 篇

第二章 心理健康与异常	19
一、健康概念的演变	19
二、心理健康与异常的判别标准	21
和大多数人相比较的标准	21
社会适应和评价的标准	22

知、情、意协调一致的标准	23
客观检查的标准	24
自我体验标准	25
三、心理健康水平的指标	26
对环境的适应力	26
对精神刺激或压力的耐受力	27
对自身心理活动的调控力	27
社会交往与人际关系的活动能力	28
心理创伤的康复力	29
四、心理异常的分类	30
心理问题	30
与心理因素密切相关的心理障碍	31
精神病	32
其他	32
第三章 常见的心理问题	34
一、与人际交往有关的心理问题	35
嫉妒心理	35
自卑心理	36
猜疑心理	36
逆反心理	36
孤傲心理	39
趋利心理	39
干涉心理	39
作戏心理	41
二、与恋爱、婚姻有关的心理问题	42

对象选择的困惑	42
失恋带来的痛苦	42
要不要结婚的困扰	45
婚后生活的不适应	46
性问题的困扰	48
婚外情的折磨	49
见异思迁与历久弥新	50
家庭不和的煎熬	51
婚姻失败的影响	52
三、与工作、就业有关的心理问题	53
择业的困惑	53
工作压力过大	54
人际关系问题	55
得不到领导赏识的苦恼	57
得不到同事理解的困惑	58
四、与学习有关的心理问题	58
五、与性有关的心理问题	61
遗精或初次月经的恐慌	61
性自慰是不是问题	62
性心理障碍	63
六、不良行为问题	65
成瘾行为	65
厌食与贪食	67
第四章 常见的心理症状	69
一、感知异常症状	70

感觉异常	70
知觉异常	72
错觉 72 · 幻觉 73 · (幻听 73 · 幻视 75 · 幻嗅 76 · 幻味 76 · 幻触 77 · 内脏性幻觉 77)	
感知综合障碍	80
视物变形症 80 · 非真实感 81 · 窥镜症 82	
二、思维异常的表现	82
思维形式异常的表现	83
思维奔逸 83 · 思维迟缓 84 · 思维贫乏 85 · 思维松弛或思维散漫 85 · 破裂性思维 86 · 思维不连贯 87 · 思维中断 87 · 思维插入和思维被夺 87 · 思维云集 88 · 病理性赘述 89 · 象征性思维 89 · 语词新作 90 · 逻辑倒错性思维 91	
思维内容异常的表现	92
妄想 92 (关系妄想 92 · 被害妄想 93 · 特殊意义妄想 93 · 物理影响妄想 94 · 夸大妄想 94 · 自罪妄想 94 · 疑病妄想 94 · 嫉妒妄想 96 · 钟情妄想 96 · 内心被揭露感 96) · 强迫观念 96 · 超价观念 98	
三、注意、记忆与智能异常	99
注意异常	99
注意减弱 99 · 注意狭窄 99	
记忆异常	99
记忆增强 99 · 记忆减弱 100 · 遗忘 100 · 错构 101 · 虚构 101	
智能异常	102
精神发育迟滞 102 · 痴呆 104	
自知力	107
四、情感异常的表现	107
情感高涨	108
情感低落	108
焦虑	109

恐惧	109
情感迟钝	111
情感淡漠	112
情感倒错	112
情感脆弱	112
易激惹	112
强制性哭笑	113
欣快	113
五、行为症状	113
强迫行为	113
兴奋行为	116
协调性兴奋行为 116 · 非协调性兴奋行为 116	
回避行为	117
六、人格异常的表现	118
人格障碍	119
偏执性人格障碍 119 · 分裂样人格障碍 119 · 反社会性人格障碍 120 · 冲动性人格障碍 120 · 表演性人格障碍 121 · 强迫性人格障碍 121 · 焦虑性人格障碍 121 · 依赖性人格障碍 121	
人格改变	122

原因篇

第五章 心理障碍的有关因素	125
一、心理社会因素	125
认知评价因素	125
人格特征因素	126

生活事件	127
二、生物学因素	127
遗传因素	127
大脑结构与功能异常	128
躯体疾病	129

处 置 篇

第六章 心理障碍的药物治疗	133
一、抗精神病药物治疗	133
二、抗抑郁药物治疗	136
三、抗焦虑药物治疗	137
四、抗强迫药物治疗	138
五、益智药物治疗	139
第七章 心理治疗与心理咨询	141
一、心理治疗的基础	141
心病还需“心药”医	141
心理治疗的历史与发展	143
心理治疗的机理	149
二、心理治疗的具体技术	153
沃尔帕的工作与系统脱敏疗法	153

“以毒攻毒”的厌恶疗法	154
改变患者认知的合理情绪疗法	156
绝对化要求 156 · 过分概括化 157 · 糟糕之极 157	
顺其自然的森田疗法	158
三、心理咨询	161
心理咨询的概念	161
心理咨询的工作范围	161
心理咨询的形式	163
专栏解疑 164 · 电话咨询 165 · 信函咨询 165 · 团体咨询 166 · 门诊咨询 167	

心理保健篇

第八章 心理保健原则与方法	171
一、心理保健原则	174
健康体魄和健全人格的培养	174
自我意识良好	175
良好的人际关系	175
稳定的情绪	176
积极的劳动实践	177
注重社会支持	177
二、心理保健的一般方法	178
劳逸结合	178
平常心	178
乐观的心情	178
培养情趣	178
健身强体	180

求助他人	180
专业人员的帮助与指导	180
第九章 常见心理问题的保健方法	182
一、控制嫉妒的技巧	182
让别人理解你的艰辛	184
宽容大度	184
欣赏你的对手	185
使自己更加出色	185
二、克服自卑的方法	188
审视内心	191
接受人与人之间的差异	192
放弃完美主义观念	192
勿以别人的标准来要求自己	193
扬长避短，各领“风骚”	194
懂得满足成绩，形成积极的自我评价	194
三、心理压力的舒缓	195
识别压力	204
控制时间	204
寻求家庭的支持	205
适当放松	206
调整饮食	206
能玩会乐	207
美容休息	208
四、如何摆脱抑郁	208
寻找不良生活事件	213

改变认知角度	214
向关心自己的人倾诉烦恼	214
将不良情绪消灭在“萌芽”之中	214
把复杂问题简单化	215
了解自己的极限，给自己一个心灵空间	216
寻找同伴，走出门去，与人交往	216
适当运动	216
五、战胜焦虑的方法	217
解释和保证	219
改变认识	220
寻找焦虑的原因	221
促进外部事件（刺激）的改变	221
社会支持	221
放松训练	223
六、恐惧情绪的调整	225
识别恐惧情绪	229
承认恐惧情绪	229
与恐惧“共处”	229
放松训练	229
系统脱敏训练	230
后记	233

GAILUN PIAN

概论篇



GAILUN PIAN

概论篇