



残疾人心理健康 与 调适技巧

CANJIREN XINLI JIANKANG
YU TIAOSHI JIQIAO



主 编 任能君 李祚山



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

残疾人心理健康与调适技巧

主 编 任能君 李祚山

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

残疾人心理健康与调适技巧/任能君,李祚山主编.

重庆:重庆大学出版社,2009.12

ISBN 978-7-5624-5198-3

I. 残… II. ①任…②李… III. 残疾人—心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210426 号

残疾人心理健康与调适技巧

主 编 任能君 李祚山

责任编辑:刘雯娜 版式设计:黄俊棚

责任校对:邹 忌 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市川渝彩色印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:13.25 字数:237 千

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5624-5198-3 定价:35.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



编委会成员（以姓氏笔画为序）

王 荔 王丽平 刘 晶 任 杰
郑启淑 陈 婧 金泽勤 赵 均
唐 春 魏旭川

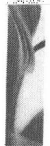
中国残联2008—2009年度残疾人理论与事业发展研究项目
重庆市全国第二次残疾人抽样调查招标课题
重庆师范大学应用心理学实验室重点项目



古往今来,无论是东方还是西方,人们一直把实现社会的和谐作为美好追求。在中国传统文化中,有关“和谐”的思想源远流长。据考证,“和谐”一词最早出自《左传·襄公十一年》:“八年之中,九合诸侯,如乐之和,无所不谐。”百家争鸣,虽然诸子百家各树一帜,彼此争论不休,但对“和谐”的追求却都心向往之。孔子大讲“和为贵”“和而不同”,墨子疾呼“兼相爱”“爱无差”,孟子高唱“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,这些都表达了他们向往和追求社会和谐的主张。而在西方思想史上,从古希腊哲学家毕达哥拉斯的“整个天是一个和谐”、柏拉图的“理想国”,到空想社会主义者傅立叶的“全世界和谐”、欧文“新和谐公社”,也无不反映了人们对和谐社会的憧憬。

实现社会和谐,建设美好社会,是人类孜孜以求的社会理想。党的十六大以来,党中央明确提出并系统论述了构建社会主义和谐社会的战略思想。中国共产党第十七次全国代表大会更是把构建社会主义和谐社会提高到一个前所未有的高度。十七大审议通过的政治报告提出“社会和谐是中国特色社会主义的本质属性”,十七大修改通过的党章把“和谐”两字补充进了党的基本路线,不仅如此,胡锦涛总书记还在十七大报告中代表中国共产党明确提出“各国人民携手努力,推动建设持久和平、共同繁荣的和谐世界”,足以见得党对构建和谐社会的重视与决心。

和谐社会是人与自然、人与社会、人自身和谐的社会。和谐社会的核心是人。实现构建和谐社会的目标,不仅需要社会公平和正义的制度保证,需要社会良性运行的政治和经济体制保证,更需要社会成员具有和谐健全的人格,保持和谐健康的心态,造就和谐的个体。全国 8 296 万残疾人(据 2006 年第二次全国残疾人抽样调查统计)是构建和谐社会的重要成员。党的十七大报告明确提出要“发扬人道主义精神,发展残疾人事业”。因此,帮助残疾人学会心理调适的方法和技巧,保持和谐健康的心态,不仅有利于残疾人健全人格的培养,更是构建社会主义和谐社会、发展中国特色的残疾



人事业的需要。

改革开放以来,我国残疾人事业发展成果显著,残疾人康复、教育、就业、社会保障、文化体育等方面的工作成绩明显,残疾人平等参与社会生活的能力不断增强,残疾人的合法权益日益得到保障。但是,进入 21 世纪以来,社会发展日新月异,社会转型化、经济全球化、科技信息化都给残疾人事业乃至残疾人自身发展带来了难得的机遇和严峻的挑战。无论是从发展残疾人事业的角度讲,还是从增强残疾人素质方面谈,都非常有必要把残疾人的心理健康问题提上议事日程。残疾人心理健康了,有关残疾人的工作才更易展开,残疾人的事业也才能得到更快发展;残疾人心理健康了,残疾人的身体康复也才会加快,从而减轻家庭负担,增进家庭和谐,进而促进社区和谐,实现社会和谐。

由于身体和心智等方面的缺陷与不幸,残疾人的心理特点及其影响因素与健全人相比具有较大的差异,因此,其自我心理调适方式及心理支持方式都会有所不同。由重庆市残疾人联合会主持,重庆师范大学教育学院、重庆师范大学应用心理学重点实验室主任李祚山教授和我主编的《残疾人心理健康与调适技巧》一书对此进行了深入探索。本书包括理论基础和实际应用两部分:理论基础从理论上深入探讨了残疾人心理健康的重要性、残疾人的心理特点、影响因素,初步建立了残疾人心理健康标准;实际应用从个人因素和环境因素两方面着手,探讨了残疾人心理问题的干预措施,两部分相得益彰,成一体。

残疾人的心理健康研究和实践,在西方发达国家早已受到高度重视。近年来,我国对残疾人的心理健康问题逐渐重视,一些大中城市的残疾人组织先后开办了残疾人心理康复咨询机构。通过培训,培养了一批心理康复工作者,为当地的残疾患者提供心理咨询服务,但在残疾人心理健康理论研究方面的成果不多,甚至可以说还是一片空白。残疾人心理健康是一个庞大的系统工程,既需要社会各界的关注、国家政策的支持,更需要理论上的研究与指导。《残疾人心理健康与调适技巧》一书的出版,可以说填补了这一领域的空白,为残疾人的心理健康研究奠定了一块坚实的理论基石。本书既是残疾人事业研究者、残疾人事业工作者、残疾人事业爱好者的学习参考资料和参考工具,又是残疾人自身实现心理康复的指南,其社会意义无疑是重要而深远的。作为重庆市残联副理事长,我对这本书的出版表示衷心的祝贺,并代表所有残疾人朋友,向本书的全体编撰人员表示衷心的感谢!

重庆市残疾人联合会副理事长 任能君



中共十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中提出,要注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。同时,按照国际有关心理学家的观点,心理健康服务的普及程度是一个国家和社会进步的重要标志,如果公民能够维持心理健康,相互之间的人际冲突就会减少,相互之间就能够互相尊重、互相理解、互相帮助,社会的和谐就自然容易形成。构建和谐社会需要社会各层面人员的共同参与。2006年第二次全国残疾人抽样调查显示全国残疾人的总量为8 296万人,与1987年的5 164万残疾人相比,增加了3 132万,涉及家庭共142 112户。残疾人的心理健康与否,不仅涉及其自身的幸福和家庭的和谐,也影响到社会的进步和稳定。因此促进残疾人的身心健康,有利于提高广大残疾人的心理健康水平,使他们成为自尊、自信、自强、自立的社会主义建设者,同时也有助于保障整个社会的安定团结,促进和谐社会的健康发展。

本书根据构建社会主义和谐社会的要求,本着“以人为本”的思想,抱着让残疾人具有“正视残疾现实、乐观、自信”等健康心理,拥有“积极、健康、向上”的良好社会心态,使其最终能真正获得“平等、参与、共享”的权利这样的目的出发,以心理学理论为基础,在调查研究的基础上,拟定了残疾人心理健康标准,归纳了残疾人的心理特点,探讨了影响残疾人心理健康的因素,介绍了残疾人的身心发展特点及其心理保健的方法和各种心理问题的调适方法等,为进一步建构残疾人的心理服务体系提供了依据。

本书具有以下特点:既强调理论的普及和提高,又强调临床的实践和运用;既有宏观的残疾人的心理健康与和谐社会关系的理论探讨,又有微观的个体心理调适的具体方法的介绍;既有专家学者的分析,又有残疾人自身撰写的个案体会。因此,本书是集



学术性与普及性于一体,适合广大残疾人朋友及其亲属、残疾人工作者以及一切关心残疾人事业发展的人群阅读。希望通过此书,帮助读者既能从大体上把握残疾人的心理特点及调适方法,又能在实践中具体尝试,将自己的优势和作用充分发挥出来。

本书由我和重庆市残疾人联合会副理事长任能君拟定编写提纲和框架,经编写组成员多次集体讨论和征求部分残疾人的意见后确定最终的编写提纲,残联组联部主任郑启淑同志协助做了大量衔接工作。各章撰稿人分别为:金泽勤(第一章)、王丽平(第二章)、陈婧(第三章)、唐春(第四章)、刘晶(第五章)、赵均(第六章),第七章由任杰、魏旭川、王丽平、陈婧、唐春、刘晶等人共同编写。由我对全书进行统稿,任能君副理事长进行了审阅并提出修改意见,最后由我和任能君同志共同定稿。由于本书各章均出自不同人之手,错误和疏漏之处在所难免,诚挚希望读者朋友予以批评指正。

本书在编写的过程中,得到了重庆市残疾人联合会和重庆师范大学应用心理学实验室的全力支持,他们多次组织并参与该书的讨论,提出了许多具体的指导性意见。同时,还得到了重庆市部分残疾人的支持,在此一并致谢。

重庆师范大学应用心理学重点实验室主任
重庆师范大学教育学院副院长

李祚山

2009.10



目 录 contents

理论基础篇

第一章 残疾人心理健康与和谐社会的构建	3
第一节 残疾人心理健康与构建和谐社会的关系	3
一、和谐社会的构建呼唤人的心理健康	3
二、构建和谐社会,应关注残疾人的心理健康	4
第二节 残疾人心理健康标准及其评估	9
一、健康的概念	9
二、心理健康概念及其标准	10
三、残疾人心理健康标准	13
四、残疾人心理健康的诊断方法	14
第三节 残疾人心理健康与幸福生活	21
一、幸福的含义	22
二、心理健康与幸福感的关系	22
三、心理健康是残疾人获得幸福生活的关键	23
 第二章 残疾人的心理特点	 29
第一节 残疾人的认知心理特点	29
一、认知心理概述	29
二、残疾人认知心理的特点	31
三、残疾人常见的非理性认知心理特点及其调适	32
第二节 残疾人的情绪心理特点	37
一、情绪的分类与功能	37
二、残疾人情绪心理的特点	39



三、残疾人常见的情绪问题与调适	40
第三节 残疾人的人格心理特点	45
一、人格心理概述	45
二、残疾人人格心理特点	48
三、残疾人常见的人格心理问题	49
第四节 残疾人的人际交往心理特点	55
一、人际交往心理概述	55
二、残疾人常见的人际交往心理误区	57
 第三章 残疾人心理健康的影响因素	66
第一节 价值观对残疾人心理健康的影响	66
一、价值观概述	66
二、价值观对心理健康的影响	67
三、残疾人不正确的价值观导致的心理问题	70
四、残疾人如何树立正确的价值观	71
第二节 家庭对残疾人心理健康的影响	72
一、家庭因素与残疾人心理健康的关系	72
二、家庭应如何帮助残疾子女形成健康的心理	75
第三节 社会环境因素对残疾人心理健康的影响	76
一、学校对残疾人心理健康的影响	76
二、大众传媒文化对残疾人心理健康的影响	79
三、社区和邻里关系对残疾人心理健康的影响	79
四、残疾人组织对残疾人心理健康的影响	80
五、社会应如何帮助残疾人形成健康的心理	81

实际应用篇

第四章 残疾人身心发展与心理保健	85
第一节 婴、幼儿期的身心发展与心理保健	85
一、聋婴、幼儿身心发展与心理保健	85
二、盲婴、幼儿身心发展与心理保健	89
三、智力残疾婴、幼儿的身心健康与心理保健	92

四、肢体残疾婴、幼儿的身心发展与心理保健·····	96
第二节 童年后期的身心发展与心理保健·····	97
一、听觉残疾儿童的身心发展与心理保健·····	97
二、视觉残疾儿童的身心发展与心理保健·····	99
三、智力残疾儿童的身心发展与心理保健·····	100
四、肢体残疾儿童的身心发展与心理保健·····	102
第三节 青年期的身心发展与心理保健·····	103
一、听觉残疾青年的身心发展与心理保健·····	103
二、视觉残疾青年的身心发展与心理保健·····	107
三、智力残疾青年的身心发展与心理保健·····	108
四、肢体残疾青年的身心发展与心理保健·····	110
第四节 中老年期的身心发展与心理保健·····	112
一、中老年期的身心发展·····	112
二、中老年期的心理保健·····	113
第五章 残疾人常见的心理问题与调适·····	115
第一节 残疾人常见的社会适应问题与调适·····	115
一、残疾人常见的社会适应问题·····	115
二、残疾人常见的社会适应问题的调适·····	120
第二节 残疾人的恋爱、婚姻问题与调适·····	123
一、残疾人婚恋难的原因·····	123
二、残疾人在恋爱中的误区·····	124
三、残疾人婚恋面临的问题·····	125
四、残疾人婚恋问题的调适·····	126
五、残疾人如何获得持久的婚姻·····	127
第三节 残疾人常见的性心理问题与调适·····	129
一、关于残疾人性问题的错误观念·····	129
二、残疾人在性方面普遍存在的问题与对策·····	129
三、不同类别的残疾人常见的性问题与调适·····	130
四、单身的残疾者如何排解自己的性压抑心理·····	135
第四节 残疾人就业心理问题与调适·····	135
一、残疾人就业难的原因·····	136



二、残疾人在就业过程中常会遇到的问题	137
三、残疾人就业心理问题的调适	138
第六章 残疾人常见心理治疗方法简介	140
第一节 认知疗法	140
一、合理情绪疗法	141
二、贝克认知转变疗法	145
第二节 行为疗法	147
一、行为疗法之系统脱敏	147
二、行为疗法之松弛疗法	150
三、行为疗法之冲击疗法	153
第三节 精神分析疗法	157
一、精神分析疗法概述	157
二、精神分析疗法的基本原理及适应症	157
三、精神分析疗法的具体操作方法	159
第四节 森田疗法	161
一、森田疗法简介	161
二、森田疗法治疗原理——“顺其自然,为所当为”	161
第五节 支持性心理疗法	168
一、支持性心理疗法概述	168
二、支持性心理疗法的使用范围	168
三、支持性心理疗法的方法与技术	169
第七章 残疾人常见心理问题典型个案分析	171
膨胀的自信心	171
“神童”的烦恼	173
剪不断的绵绵烦扰	175
无法逾越的悲伤	176
生命的奇迹	179
坚定的信念支撑着我一路走来	183
人一生的果效由心发出	188
知足常乐——我的幸福家庭秘籍	195



理论基础篇

|第一章|

残疾人心理健康与和谐社会的构建

和谐社会的核心是人,人是社会成员,只有社会成员心理和谐了,才有望构建和谐社会,和谐社会的构建离不开社会成员的健康心态。残疾人是社会成员的组成部分,因此,关注残疾人的心理健康既是残疾人事业发展的要求,更是建设和谐社会的需要。

第一节 残疾人心理健康与构建和谐社会的关系

和谐社会,不仅需要人与自然和谐相处、人与人和谐相处,更需要每个人有一个和谐的内心世界。实现构建和谐社会的目标,不仅需要社会公平和正义的制度保证、社会良性运行的政治和经济体制保证,更需要社会成员塑造和谐健全的人格,保持和谐健康的心态,造就和谐的人际关系。

一、和谐社会的构建呼唤人的心理健康

当今,随着时代不断的进步,科技不断的创新,尤其是处在转型时期,社会政治、经济体制的剧烈变革,生活节奏的不断加快,对人们的心理承受力构成了严峻挑战。个体所受到的职场压力、社会压力与个体压力持续交互作用,导致了心理与行为的扭曲,积之成疾,聚之成患,心理疾病和精神疾患群体性发生并呈逐年上升趋势。个体心理失衡导致人际冲突,威胁社会公共安全的现象屡屡发生。据有关部门对中国 22 个城市的调查显示,少年儿童行为问题的检出率达 13%,中学生与大学生的心理障碍检出率达 16%。据北京市心理危机研究与干预中心 2004 年 9 月 6 日公布的数据显示,中国每年至少有 25 万人自杀,200 万人自杀未遂。自杀成为我国青壮年人群的首位死因、全部人群的第五位死因。

心理健康问题不仅严重影响了人们的生活质量,还带来了一系列严重的社会危害。近期发布的《中国职工心理健康问题调查报告》认为,心理健康问题容易造成以



下几个问题:一是加重疾病负担。世界卫生组织的研究显示,在中国负担较高的 20 种疾病中,精神疾患占了 5 项,分别是抑郁、双相情感疾病、精神分裂症、强迫症和自杀。精神障碍造成的负担,在目前中国疾病总负担中排名第一,已超过心脑血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤等。二是摧残人力资源。中国各种精神疾病所致的劳动力丧失,占全部疾病及外伤所致的残疾和劳动力丧失的 20%。自杀不但造成人力资源的直接损毁,企业家的自杀使这一稀缺资源的供给更加短缺。三是危害社会安全。大量有心理问题或精神疾患的人群的存在犹如“隐形炸弹”,一旦遇到刺激,哪怕在正常人看来是微不足道的刺激,都随时会爆发为杀人、放火、投毒、毁坏财物等恶性事件,产生难以想象的恶果。心理问题已成为构建和谐社会不可忽视的障碍,促进社会成员的心理健康已成为构建和谐社会的迫切需求。因此,中共十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中提出,要注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

二、构建和谐社会,应关注残疾人的心理健康

社会是由不同国家、不同民族和不同年龄的人组成,不同的人有着不同的心理世界,不同的心理世界也将有着不同的行为习惯,和谐社会的建构需要各个类型的人群相互尊重各自的生活习惯和行为方式,和谐相处。社会的和谐、稳定和良性的发展离不开社会中每一个个体成员的积极努力,且直接受个体心理健康状况的影响。可以说,心理健康的社会个体构成是和谐社会建构的群居基础保证。因此,八千多万残疾人的心理健康与否,直接影响到和谐社会的发展。

残疾人是人群中一个特殊的社会弱势群体,根据第二次全国残疾人抽样调查的结果表明,我国目前大约有 8 269 万残疾人,占人口比例的 6.34% 左右,而且以平均每日新出现 2 160 名的速率增长。因此,要构建和谐社会,这一特殊群体的心理健康不容忽视。然而,由于种种原因,社会对这一群体的关注尚远远不够。关心残疾人的心理健康,构建其心理和谐不仅是坚持以人为本、落实科学发展观的重要体现,也是促进社会公平、提高社会文明程度的具体措施,是构建社会主义和谐社会的保障。

(一) 残疾人的含义及分类

残疾人是指在心理、生理、人体结构上,某种组织、功能丧失或者不正常,全部或者