

社区医疗指南

Guide to Community Health Work

本书编委会 编



中国书籍出版社
China Book Press

社区医疗指南

Community Healthcare Handbook

王树强 主编



中国医药出版社

China Medical Publishing House

社区医疗指南

Guide to Community Health Work

本书编委会 编



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

社区医疗指南 / 《社区医疗指南》编委会编 — 北京: 中国书籍出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5068-2137-7

I. ①社… II. ①社… III. ①社区—医疗保健—指南 IV. ①R1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 118864 号

责任编辑 / 李建红

责任印制 / 熊 力 孙马飞

封面设计 / 3A 设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电话: (010) 52257142 (总编室) (010) 52257154 (发行部)

电子邮箱: zptougao@126.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 青岛新华印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 7.25

字 数 / 212 千字

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

“社区”一词在希腊语中指“友谊”或“团契”的意思，20世纪30年代仅作为一个学术名词传入我国。目前我们讲的“社区”，广义地讲，就是基层；具体地讲，就是距广大人民群众最近的区域。

近年来，社区心理健康越来越受到广泛重视，这是社会发展的必然。心理问题为什么会受到社会的普遍关注？因为心理健康是健康的一半，人人都需要心理健康。随着物质生活水平的提高，人们对健康越来越重视，尤其是心理健康，已经成为人们追求高质量生活的基本需求。当前，随着我国经济快速发展，社会经济体制改革日益深入，社会竞争不断加剧，心理素质现状已不能满足社会的要求。原有社会支持系统被削弱，各种心理应急因素急剧增加，使得影响人们健康的疾病，从传染性疾病向与人民的行为和生活方式密切相关的疾病发展。在新的医疗改革精神指导下，党和国家更加重视社区医疗的各项工作，社区医学工作纳入社区建设规划，融入到社区卫生服务等各项业务范畴。预防心理疾病的出现和推动社区广大人民群众心理健康的发展显得更加重要。

世界卫生组织（WHO）向全世界发出了有关健康的重新认识，这就是“健康，不仅仅是没有疾病或身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态”。人是由生物因素、心理因素、社会因素三者共同构成的一个统一整体，三者共同制约着人的健康和疾病。要维持和促进健康、治疗疾病，除了注重生物因素外，决不可忽视心理因素和社会因素。WHO向全世界的医务工作者提出了一个神圣的任务：在医治人躯体上健康问题的同时，还要注意从社会、心理等多方面去干预，只有这样，人类的健康才能得到真正的维护。所谓心理健康能力，主要指维护、调适、完善、提高自身心理健康水平的能力。心理健康能力是心理素质的重要组成部分。



社区医疗指南

部分，是提高心理素质的核心技能。一个人只有保持健康的心理，才能保证自己有良好的社会适应和顺利的人生实践。心态决定命运，健康的心理状态是从事事业、进行人际交往，以及确立和实践个人的人生目标、实现自身价值的基础和保证。

《社区医疗指南》根据《中国精神卫生工作规划（2002～2010）》提出，要加强对重点人群普及心理健康和精神有关疾病防治知识，提高全社会的心理健康水平。为此，我们组织有关综合医院和专科医院工作在临床第一线的医务工作者，密切联系实际并结合我国社区情况，编写了此书来满足社区各类人员对心理健康的需求。

本书从不同方面阐明心理健康，它适合在社区开展心理卫生普及教育中使用，也适合社区心理卫生专业工作人员及对心理卫生有兴趣的公众阅读，同时也为正在为心理问题感到困惑的人们，送去一些有关心理健康的知识，并学会自我分析和自我排解心理困惑的某些措施。如果《社区医疗指南》一书，能给您今后的工作、生活、学习提供一些帮助，使您拥有健康的心理，是本书编委会的最大心愿。时间仓促，书中若有错误和不足之处，欢迎广大读者批评指正。

祝大家在新的—年心理健康！各方面取得更大进步！！

本书编委会

2010年1月1日完稿



目 录

前言 / 1

第一章 心理健康 / 1

第一节 心理健康概念 / 1

第二节 心理健康的标准 / 2

第三节 心理健康的维护 / 9

第二章 发展心理学知识 / 11

第一节 发展心理学概述 / 11

第二节 婴儿早期儿童心理的发展 / 13

第三节 婴儿晚期儿童心理的发展 / 18

第四节 幼儿期儿童心理的发展 / 24

第五节 童年期儿童心理的发展 / 40

第六节 青少年心理的发展 / 60

第七节 成年初期的心理发展 / 74

第八节 中年初期的心理发展 / 75

第九节 中年期的心理发展 / 78

第十节 老年期的心理发展 / 83

第三章 病人的心理学问题 / 89

第一节 “病人”的一般概念 / 89

第二节 病人的心理反应 / 90

第三节 病人的心理需要 / 92

第四节 各类病人的心理社会问题及干预措施 / 93

第四章 心身医学和心身疾病 / 101

第一节 心身医学和心身疾病概述 / 101

第二节 常见的心身疾病 / 105

第三节 心身疾病防治的一般原则与方法 / 111



第五章 心理障碍 / 114

第一节 进食障碍 / 114

第二节 睡眠障碍 / 118

第三节 神经症 / 122

第四节 人格障碍 / 133

第五节 性心理障碍 / 139

第六章 现代心理评估与心理测验 / 146

第一节 现代心理评估的概述 / 146

第二节 心理测验 / 147

第七章 心理干预各论 / 190

第一节 精神分析疗法 / 190

第二节 行为治疗 / 192

第三节 生物反馈疗法 / 197

第四节 咨客中心疗法 / 200

第五节 认知疗法 / 201

第六节 催眠疗法 / 203

第七节 中国心理疗法简介 / 206

第八节 心理咨询与精神疾病的社区康复 / 210

附：90 项症状清单 (SCL—90) / 219



第一章 心理健康

第一节 心理健康概念

一 健康的概念

1989年世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可见，健康不仅仅是躯体健康，还包括心理、社会和道德几个方面的同时健全、适应良好，才算得上真正的健康。为此，世界卫生组织对健康的定义细则如下：

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材均匀，站立时，头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙齿颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性。

其中，前四条为心理健康的内容，后六条为生物学方面的内容（生理、形态）。

二 心理健康的概念

医学上对身体健康已经有了比较明确的界定，但对心理健康的概念，至今尚无公认的、一致的标准。不过，国内外有关方面的



专家，从不同的角度对此进行了积极的探索。第三届国际心理卫生大会（1946 年）曾为心理健康下过一个定义：“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之内，将个人心境发展成最佳的状态。”显然，这一定义过分突出了个人体验，而且“最佳”状态的标准，也难以掌握。该次大会也曾认定心理健康的标准是：“①身体、智能、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

自此次大会为心理健康下过定义之后迄今，又有许多人从不同的角度对心理健康的定义或标准进行界定。例如：马斯洛（Maslow, 1951）和米特elman（Mittelman, 1951）曾提出十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能适当估计自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的前提下，能适当地满足个人的基本需求。英格里士 1958 年指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在这种情况下，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。这是一种积极的、丰富的心理健康表现。最新出版的国家职业资格培训课程《心理咨询师》对心理健康的定义为：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。当然，心理健康是建立在生理健康的基础之上的，二者不能截然分开，应将心理健康纳入总体健康定义中去。

第二节 心理健康的标准

心理健康标准，明显地带有不同文化的特征。中国传统文化重视人内心世界的圆融和谐，重视心理的平衡统一，强调个人与自然、社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突时，强调以“克己”的方式求得调和与平衡，不重视表达与宣泄；当个人与社会发生矛盾时，强调牺牲个人服从社会。总之，中国人的心理健康以“和”



为核心。《清寤斋赏心编》中有一个心理处方叫“和气汤”，“先下一忍字，后下一忘字”，可“治一切怨气、怒气、抑郁不平之气”。一忍一忘，均为克己。这样一种低调的心理健康观念，作为一种“集体潜意识”代代相传，至今仍左右着许多人。

西方的心理健康观念，则以崇尚自我为核心，重视个人的成长和潜能的发挥，尊重个体独特性与创造性，重视直接而坦率的自我表达。如美国心理学家马斯洛，将理想的心理健康状态称为自我实现（self - actualization），即人的所有潜能的充分实现与人不断成长。他为心理健康提出了九条标准：

- (1) 对实现具有高效率的知觉；
- (2) 具有自发而不流俗的思想；
- (3) 能悦纳自己，悦纳他人，接受自然；
- (4) 在其环境中能保持独立，能欣赏宁静；
- (5) 注意基本的哲学和道德理论；
- (6) 对平常的事物，如朝旭夕阳，甚至每天的例行工作能经常保持兴趣；
- (7) 能和少数人建立深厚的友情，并具有乐于助人的热心；
- (8) 具有民主的态度，创造性的观念和幽默感；
- (9) 能承受欢乐和忧伤。

美国心理学家奥尔波特（Allport, G. W.）提出六个标准：力争自我成长；能客观地看待自己；人生观的统一；有与他人建立亲睦关系的能力；人生所需的能力、知识和技能的获得；具有同情心，对生命充满爱。

美国心理学家坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人至少有四种特质：

- (1) 积极的自我概念。能悦纳自己，也能被周围人所悦纳，能体验到自己存在的价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战，积极、肯定的自我概念在生活中占主导地位。
- (2) 能恰当地认同别人。即能认同别人而不是依赖或强求别人，能分享别人的爱与恨、乐与忧，以及对未来既有美好的憧憬，但不会因此而丧失自我，仍保持着自我的独立性。



(3) 能面对和接受现实。即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。能够多方面寻求信息，善于倾听不同的意见，正确把握事实的真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

(4) 能对自己周围的事物和环境有较清楚的认识，不会迷惑或彷徨。善于发现和利用自己的长处和优点，同时也能借鉴和学习别人的长处、优点，以此来解决自己所遇到的问题，从而增进自己行为的有效性，并且不断丰富自己的经验和知识。

关于心理健康的具体标准，见仁见智。按一般常识，采纳任何一种要素作为评价另一事物的评估维度，必须满足一个充分和必要条件，即：被采纳的因素与被评估的事物之间，必须密切相关（正相关或负相关）。因此，只有与心理健康密切相关的因素才可以作为评估心理健康的指标。以下是我国常用的评估心理健康的基本标准：

一 心理健康的十标准论

郭念峰在《临床心理学概论》一书中提出评估心理健康水平的十个标准：

1. 心理活动强度

这是指对于精神刺激的抵御能力。在遭遇精神打击时，不同的人对于同一类精神刺激，反应各不相同。这表明，不同的人对于精神刺激的抵抗力不同。抵抗力低的人往往反应强烈，并容易遗留下后患，可以因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔病；而抵抗力强的人，虽有反应，但不强烈，不会致病。这种抵抗力，或者说心理活动强度，主要和人的认识水平有关。

2. 心理活动耐受力

前面说的是对突然的强大精神刺激的抵抗能力。而慢性的、长期的精神刺激，可以使耐受力差的人处在痛苦之中，在经历一段时间后，便在这种慢性精神折磨下出现心理异常、个性改变、精神不振，甚至产生严重躯体疾病。但是，也有人虽然被不良刺激缠绕，日常也体验到某种程度的痛苦，但最终不会在精神上出现严重问



题。有的人，甚至把不断克服种种精神苦恼当做强者的象征，作为检验自身生存价值的指标；有的人，甚至可以在被人无法忍受的逆境中作出光辉成绩。我们把长期经受精神刺激的能力，看作衡量心理健康水平的指标，称它为心理活动的耐受力。

3. 周期节律性

人的心理活动在形式上和效率上都有着自己内在的节律性。比如，人的注意力水平，就有一种自然的起伏。不止是注意状态，人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率做指标去探查这种客观规律的变化。有的人白天工作效率不太高，但一到晚上工作就很有效率，有的人则相反。如果一个人心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，我们都可以说他（她）的心理健康水平下降了。

4. 意识水平

意识水平的高低，往往以意志力品质的好坏为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常“开小差”，或者因为注意力分散而出现工作上的差错，我们就要警惕他（她）的心理健康问题了。因为注意水平的降低会影响到意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高，心理健康水平越低，由此造成的其他后果，如记忆水平下降等也越严重。

5. 暗示性

易受暗示的人，往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的动摇，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随着环境变化，给精神活动带来不太稳定的特点。当然，受暗示这种特点在每个人身上都多少存在着，但水平和程度差别较大，女性比男性较易受暗示。

6. 康复能力

在人的一生中，谁也不可避免遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪极大波动，行为暂时改变，甚至某些躯体症状出现。但是，由于人们各自经验不同，从一次打击中恢复过来所需时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到正常水平的能力，称为心理康复能力。康复水平高的人恢复较快，而且不



留什么严重痕迹，每当回忆起这次创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很平淡。

7. 心理自控力

情绪的强度、情感的表达、思维的方向和思维过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪、情感和思维，只是相对的。它们都有随意性，只是水平不高以致难以察觉罢了。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身心十分健康时，他的心理活动会十分自如，情感的表达恰如其分，辞令通畅，仪表大方，不过分拘谨，不过分随便。这就是说，我们观察一个人的心理健康水平时，可以通过他的自控能力如何来进行判断。为此，精神活动的自控能力不失为一个心理健康指标。

8. 自信心

当一个人面对某种生活事件或工作任务时，首先是估计自己的应付能力。人们在进行这种评估时，易有两种倾向，一种是估计过高，一种是估计过低。前者是盲目的自信，后者是盲目的不自信。这些自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者，由于过高的自我评估，在实际操作过程中易因掉以轻心而导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者由于过低评价自己的能力而畏首畏尾，易因害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰如其分的自信，是精神健康的一种标准。“自信心”实质上是正确自我认知的能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。但是，如果一个人具有“缺乏自信”的心理倾向，对任何事情都畏首畏尾，并且不能在生活中不断提高自信心，那么，我们可以说，此人心理健康水平是不高的。

9. 社会交往

人类的精神活动得以产生和维持，其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺，必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人是否正常与人交往，也能标志着一个人的心理健康水平。

当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或者变得十分冷漠时，这就构成了精神病症状，叫做“接触不良”。如



果过分地进行社会交往，与任何素不相识的人也可以“一见如故”，也可能是一种躁狂状态。在现实生活中，比较多见的是心情抑郁，人处在抑郁状态下，社会交往受阻较为常见。

10. 环境适应能力

在某种意义上说，心理是适应环境的工具。人为了个体保存和种族延续，为了自我发展和完善，就必须适应环境。因为，一个人从生到死，始终不能脱离自己的生活环境。环境条件是不断变化的，有时变动很大，这就需要采取主动性或被动性的措施，使自身与环境达到新的平衡，这一过程就叫做适应。主动适应，其内涵是积极地去改变环境；消极适应，其内涵是躲避环境的冲击。有时，生存环境的变化十分剧烈，人们对它无能为力，只能韬晦、忍耐，即进行所谓的“消极适应”。当生活条件突然变化时，一个人能否很快采取各种办法去适应，并以此保持心理平衡，往往标志着一个人心理活动的健康水平。

二 心理健康三标准论

许又新（1988）提出心理健康可以用三类标准（或从三个维度）去衡量，即体验标准、操作标准、发展标准。他同时指出，不能孤立地只考虑某一类标准，要把三类标准联系起来综合地加以考察和衡量。第一，体验标准，是以一个人的主观体验和内心世界为准，主要包括是否有良好的心情和恰当的自我评价等等。第二，操作标准，是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括各人心理活动的效率和个人的社会功能，如工作及学习效率高低，人际关系和谐与否等等。第三，发展标准，即着重对人的个体心理发展状况进行纵向考察与分析。衡量心理健康时要把这三种标准联系起来综合考察。

三 心理健康七标准论

马建青（1992）从临床表现方面，提出了心理健康七条标准：

（1）智力正常。智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动等能力的综合。



智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。无论是国际疾病分类体系，美国精神疾病诊断手册，还是中国精神疾病分类，都把智力发展不全或阻滞作为一种心理障碍异常行为。事实上，智力的异常往往导致其他心理功能出现异常。

(2) 情绪协调，心境良好。情绪在心理异常中起着核心作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

(3) 具备一定的意志品质。意志是人类能动性的集中体现，是个体重要的精神支柱。健康意志品质往往具有如下特点：目标明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有现实目标的坚定性，又能克制干扰实现目标的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

(4) 人际关系和谐。个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。其表现：一是乐与人交往；二是在交往中保持独立而完整的人格；三是能客观评价别人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。

(5) 能动地适应环境。不能有效处理与周围现实环境的关系，是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。对现实环境的能动适应和改造，是积极的处世态度，与社会广泛接触，对社会现状有较清晰正确的认识，其心理行为能顺应社会文化的进步趋势，勇于改造现实环境，以达到自我实现与社会奉献的协调统一。

(6) 保持人格完整。人格是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性，培养健全人格。

(7) 符合年龄特征。与人生各阶段生理发展相对应的是心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，这意味着心理发育的自我调节有问题。



第三节 心理健康的维护

美国《人类行为百科全书》指出：“促进人类心理健康的活动，应包括生理、心理和社会三方面的内容。”依上所述，维护和增进心理健康的途径，大致有三：

一 生理方面的主要途径

(1) 实施优生政策，避免先天性有害生理影响，保证良好分娩过程。

(2) 儿童期营养的保证，以消除生理和心理上的紧张与压力。

(3) 提供免疫和其他医疗措施，以预防感染性疾病。

(4) 加强体育运动，以增强体质。

(5) 合理地休息和娱乐，以消除疲劳，调节情绪。

二 心理方面的主要途径

(1) 在婴幼儿期给予充分的母爱和关怀，提供友爱、温暖、鼓励的养育氛围。

(2) 进行必要的社会行为训练，发展儿童的探索精神以及活动能力。

(3) 提供科学的家庭、学校、社会的教育和训练。

(4) 对心理压力，给予充分的心理支持和帮助。

(5) 培养乐观、积极、幽默与爱的情绪，善于控制和调节不良情绪。

(6) 发展人际关系的能力，提高对人生各转折期的适应能力。

(7) 树立健康积极的人生哲学。

三 社会方面的主要途径

维护和增进心理健康的社会方面，对于个人和家庭而言，远比前两者要难以控制。因为社会方面的工作必须依社会组织及其制度而定。社会方面的心理卫生工作包括：减少社会压力，提供每一公