

生活与健康丛书

甘一方 主编

Mental and Physical Health

心理与健康



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

 生活与健康丛书

Mental and Physical Health

心理与健康

甘一方 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目(CIP)数据

心理与健康/甘一方主编. 北京: 化学工业出版社,
2004. 3
(生活与健康丛书)
ISBN 7-5025-5371-1

I. 心… II. 甘… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021869号

生活与健康丛书
Mental and Physical Health

心理与健康

甘一方 主编

责任编辑: 叶 露

文字编辑: 麻雪丽

责任校对: 王素芹

封面设计: 于 兵

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

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

*

新华书店北京发行所经销

聚鑫印刷有限责任公司印刷

三河市海波装订厂装订

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 8½ 字数 178 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-5371-1/R·207

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《心理与健康》编写人员

主 编 甘一方

编写人员

甘一方 北京大学第六医院 主任医师

董问天 北京大学第六医院 主治医师

黄薛冰 北京大学第六医院 主治医师

王 阳 北京大学第六医院 医师

出版者的话

在计划经济向市场经济转轨、经济快速发展、人们的物质与文化水平大幅度提高的同时，人们承受着比过去更大的压力，心理与健康方面出现了不少新问题。比如近年来，随着生活水平的提高，我国人均寿命已接近发达国家的水平，但随之而来的即是人口老龄化及如何实现老人“健康地长寿”的问题；随着科技和工业的迅速发展，生态环境恶化，人类疾病谱发生了变化，一些新出现的急性传染病（如SARS、艾滋病等）和严重威胁人类生命、健康的疾病（如心血管病、癌症等）也因人们生活方式及行为的“不健康”而肆虐起来，怎样认识和应对各种突发疾病及相关事件呢？在社会进步的同时，我国已有近70%的人处于亚健康状态，它或多或少地影响着我们的身体素质和生活质量，但亚健康并未引起大多数人的重视；每个人一生中几乎都受到过心理问题的困扰，在社会急剧变革的时期心理问题更加突出，但大多数人对心理问题的表现、负面影响、解决办法知之甚少；在基本解决了温饱问题之后，由“吃”引发的问题——饮食营养过剩或失衡引起的慢性病、食品安全方面的食源性等疾病等——凸显出来，它与多年来为解决“裹腹”而面对的问题截然不同，若处理不好，个人和社会将付出巨大代价；当“生命在于运动”已被广大群众认可、各地掀起全民健身的热潮时，为什么有人积极运动却适得其反？居住、办公、学习、娱乐条件极大地改善了，为什么生活环境造成

的身体、精神不适甚至生病的反而多了……

针对生活中人们备加关心却又不甚明了的众多问题，化学工业出版社组织编写了“生活与健康丛书”，首批包括《健康与亚健康新说》、《运动与健康》、《心理与健康》、《饮食与健康》、《生活环境与健康》和《传染病的预防》六个分册。本丛书旨在帮助人们正确认识世界卫生组织（WHO）确立的“健康新概念”，并用科学的眼光分析与健康密切相关的一些生活问题，如什么是健康和亚健康、怎样科学健身、什么是合理的膳食结构、怎样守好餐桌上的防线、环境因素是怎样影响人体健康的、新出现的传染病有哪些……各分册均请该领域专家领衔撰写。每个分册抓住一个重点，将最新科研成果与百姓生活-健康的实际问题紧密结合起来，让读者了解本册涉及的“是什么问题”、“有什么危害”、“为什么”和“怎么办”，知识性、科学性、可操作性强。

本套丛书只是健康科普图书中的一朵小花，难免存在这样那样的不足，欢迎您提出批评与建议，以利于今后出版群众更喜闻乐见的生活与健康科普图书。

2004 年 1 月

M Mental and Physical Health

前言

本书为心理与健康方面的科普读物。随着社会的发展，医学模式由纯生物学转变为生物-社会-心理学模式，我们在日常生活、工作中的各种心理卫生问题，甚至心理（精神）疾病也就越来越引起个人、家庭以及社会的关注。这种或那种的心理卫生问题几乎谁都会遇到，如果处理不好，轻的也要让我们苦恼一阵子，这就是所谓的“亚健康”状态；严重的则会引发心理（精神）疾病，那就是不健康或疾病状态了。一个人不仅身体好，而且还要心理健康、社会适应良好，这才是真正的健康，因而我们每一个人都有必要学一些、懂一些心理卫生方面的知识，注意科学处理各种心理卫生问题，甚至能注意预防

或及早发现可能的心理（精神）疾病，那将会对我们每一个人的身心健康，乃至对整个社会的健康发展起到积极的作用。

本书面向全社会的广大读者群，考虑到读者对心理卫生知识的了解可能存在明显的差别，因而仍尽可能从一些基础知识介绍起，而且注意首先强调知识的科学性，但又考虑到读者大多为非医学或心理学专业人员，为此又努力注意内容通俗易懂。由于篇幅所限，本书将心理学以及精神病学的主要相关知识做了“结合”和新的安排，并不强调原学科知识的“系统性”，而是更注重其易读、易理解性和其临床（生活中）实用性。本书分为三个模块，包括“症状篇”、“常见心理卫生问题咨询篇”、“精神疾病篇”，每一模块则以问答形式回答相关问题，表面看各成系统，其实又互相关联。“症状篇”可以理解为后两篇的基础篇，“常见心理卫生问题咨询篇”介绍的情况可以认为是较轻的一些问题，当然，如果严重了就要考虑看“精神疾病篇”了。

最后还要说明一点，本书只是介绍了部分常见的心理卫生问题及部分常见精神疾病，而且，即使是介绍的内容也较浅显，无法广泛或深入展开，敬请见谅。不管您读完后知道了多少，记住了多少，只要能引起您的兴趣，我们的目的就达到了。

甘一方

2004年2月



ntal and Physical Health

目 录

第一篇 症状篇

一、心理与健康 / 2

1. 什么是心理（或精神）？ / 2
2. 人的心理活动（精神活动）都包括哪些？ / 3
3. 你知道“IQ”是什么吗？ / 6
4. 你知道“EQ”是什么吗？ / 7
5. 你知道“健康”的正确含义吗？ / 9
6. 什么是“心理卫生”？ / 11

二、临床常见的精神症状 / 13

1. 临床常见的幻觉有哪些？ / 13
2. 临床常见的妄想有哪些？其表现是什么？ / 15
3. 临床常见的智能障碍有哪些？ / 18

4. 临床常见哪些情感障碍？其表现是什么？ / 19

5. 临床常见哪些意志活动和运动行为障碍？ / 21

6. 什么是意识？意识障碍的临床表现主要有哪些？ / 23

7. 什么是“自知力”？ / 25

三、心理测量 / 26

1. 你知道心理测量是怎么回事吗？ / 26

2. 临床常用评定抑郁症状的量表有哪些？ / 27

3. 临床常用评定焦虑症状的量表有哪些？ / 30

4. 你了解“简易精神状况检查量表”以及“长谷川痴呆量表”吗？ / 34

5. 与应激有关的心理测量有哪些？ / 37

第二篇 常见心理卫生问题咨询篇

1. 什么是心理咨询？ / 44

2. 什么是青春期？青春期的心理特点是什么？ / 45

3. 如何看待“性幻想”、“梦遗”、“性冲动”或“手淫”？ / 47

4. “厌学”是怎么回事？ / 49

5. 孩子出现“厌学”怎么办？ / 52

6. 如何正确应付各种精神紧张？ / 54

7. 你知道“上网”也可以出现心理卫生问题吗？ / 56

8. 你知道夫妻发生了矛盾可以找医生咨询吗？ / 59

9. 婚姻生活经历哪些主要阶段？ / 60

10. 面对婚姻危机怎么办？ / 62

11. 你了解老年人的心理改变吗？ / 66

12. 老年人可能受到哪些常见的精神刺激？ / 68

13. 如何对待老年期的各种精神刺激？ / 70

第三篇 精神疾病篇

一、SARS 相关精神障碍 / 74

1. SARS 流行期间也会出现精神障碍吗？ / 74
2. 什么是与 SARS 相关的急性精神障碍？ / 76
3. 什么是创伤后（SARS 后）应激障碍？ / 78
4. 什么是 SARS 伴发精神障碍？ / 79
5. 你知道 SARS 病人因使用激素亦可引起精神障碍吗？ / 81

二、精神分裂症 / 82

1. 什么叫精神分裂症？ / 82
2. 为什么会得精神分裂症？ / 84
3. 精神分裂症有哪些基本表现？有哪些基本类型？ / 86
4. 单纯型精神分裂症和青春型精神分裂症各有什么特点？ / 88
5. 紧张型精神分裂症的特点是什么？ / 90
6. 偏执型精神分裂症的特点是什么？ / 92
7. 精神分裂症是怎样诊断的？ / 93
8. 精神分裂症应与哪些精神疾病相鉴别？ / 96
9. 精神分裂症能治好吗？ / 98
10. 亲人患了精神分裂症，家属应该怎么做？ / 100
11. 如何治疗精神分裂症？ / 102
12. 治疗精神分裂症有哪些药物？ / 104
13. 你知道不典型抗精神病药有哪些？ / 108
14. 精神分裂症急性期和慢性期怎样治疗？ / 110

15. 服用抗精神病药常见的副作用有哪些？ / 112
16. 怎样判定治疗疗效？ / 115
17. 精神分裂症患者能结婚吗？ / 117
18. 精神分裂症患者是危险人物吗？ / 119

三、情感性精神障碍 / 122

1. 什么叫情感性精神障碍？ / 122
2. 情感性精神障碍的病因是什么？ / 124
3. 躁狂症有哪些表现（上）？ / 126
4. 躁狂症有哪些表现（下）？ / 128
5. 你知道如何治疗躁狂症吗？ / 130
6. 你知道抑郁症是什么吗？ / 132
7. 抑郁症的临床表现和诊断是什么？ / 134
8. 抑郁症为什么对女性情有独钟？ / 136
9. 老年性抑郁是怎么回事？ / 140
10. 抑郁症与自杀是怎么回事？ / 142
11. 身体和情绪——抑郁与健康的关系是什么？ / 144
12. 你知道如何治疗抑郁症吗？ / 146
13. 老一代抗抑郁药的作用特点是什么？ / 148
14. 新一代抗抑郁药的作用特点是什么？ / 151
15. 抑郁症的心理治疗有哪些？ / 154
16. 抑郁症病人怀孕后可以继续服药吗？ / 156

四、神经症 / 159

1. 什么是神经症？它的分类如何？ / 159
2. 神经症的病因是什么？ / 160
3. 什么是神经衰弱？ / 161
4. 什么是恐怖症？ / 163
5. 什么是焦虑症？ / 165

6. 怎样鉴别焦虑性神经症？ / 167
7. “他特别怕脏”是什么病？ / 168
8. 怀疑自己有病是怎么回事？ / 170
9. 长时间的抑郁是病吗？ / 171
10. 神经症的主要治疗是什么？ / 173
11. 神经症的心理治疗都有哪些？ / 176

五、癔症 / 180

1. 什么是癔症？ / 180
2. 癔症的可能病因与发病机制是什么？ / 181
3. 癔症有哪些临床表现？ / 182
4. 癔症的诊断与鉴别诊断是什么？ / 185
5. 如何治疗癔症？ / 186

六、睡眠障碍 / 191

1. 你知道什么是睡眠障碍吗？ / 191
2. 你知道什么是非器质性睡眠障碍吗？ / 193
3. 什么是失眠症？ / 194
4. 如何治疗失眠症？ / 195
5. 失眠症的药物治疗都有哪些？ / 197
6. 什么是非器质性嗜睡症？ / 200
7. 睡眠过多时还要考虑哪些疾病？ / 201
8. 什么是睡行症？ / 202
9. 饮酒真能治疗失眠吗？ / 204

七、进食障碍 / 205

1. 什么是神经性厌食症？ / 205
2. 神经性厌食症产生的原因和发病机制是什么？ / 207
3. 神经性厌食症的治疗原则是什么？ / 209
4. 什么是神经性贪食症？ / 210

5. 神经性贪食症的治疗原则是什么? / 211

八、人格障碍、性心理障碍 / 212

(一) 人格、健全的人格及人格发展 / 212

1. 什么是人格? / 213

2. 什么是健全的人格? / 214

3. 如何形成健全的人格? / 215

4. 人格是如何发展的? / 216

(二) 临床常见人格障碍、性心理障碍 / 218

1. 什么是强迫性人格? 如何克服强迫性人格倾向? / 218

2. 依赖人格的特点是什么? / 220

3. 自己应如何克服性格上的依赖倾向? / 221

4. 什么是焦虑性格? 如何克服焦虑性格倾向? / 222

5. 什么是偏执人格? / 224

6. 什么是边缘型人格? / 225

7. 什么是性变态? 主要有哪些类别? / 225

8. 什么是异性装扮癖? 异性装扮癖有哪些表现? / 227

9. 什么是易性别癖? 易性别癖有哪些表现? / 227

10. 什么是同性恋? 同性恋有哪些表现? / 229

11. 产生性心理障碍的可能原因有哪些? / 231

12. 对有性心理障碍的人采用哪些治疗措施? / 232

九、常见儿童精神障碍 / 233

1. 什么是儿童孤独症? / 233

2. 什么是儿童多动症? / 237

3. 如何治疗儿童多动症? / 239

4. 什么是品行障碍? / 241

5. 怎样预防品行障碍? / 242

十、常见痴呆 / 243

1. 什么是痴呆？怎样发现一个人是否患上了痴呆？ / 243
2. 有记忆力减退就是痴呆吗？ / 245
3. 如何区别良性健忘与痴呆？ / 245
4. 痴呆可见于哪些疾病？ / 247
5. 老年痴呆症有哪些临床表现？ / 247
6. 血管性痴呆有哪些临床表现？ / 249
7. 怀疑有痴呆该如何诊断？ / 250
8. 如何对老年痴呆患者进行治疗和护理？ / 251

Mental and Physical Health

第一篇 症状篇

- 一、心理与健康
- 二、临床常见的精神症状
- 三、心理测量

——第一篇我们称之为“症状篇”，题目也许并不能概括整篇的内容，本篇将主要介绍心理学以及精神病学的一些基础知识，比如你知道“心理与健康”是怎么回事吗？心理（精神）疾病的常见症状有哪些？在临床上心理（精神）症状是怎样检查的？当然，重点是了解“症状”。

一、心理与健康

——你知道心理方面的一些基本知识吗？比如，什么是心理（或精神）？心理活动都包括哪些？什么是真正的健康？什么是心理卫生？

1. 什么是心理（或精神）？

人的心理（或精神）首先应该说是大脑的生理功能。人的大脑历经约十亿年的漫长发展，并在约一百万年前演化出最高级、最复杂的部分，这些部分主要有大脑皮层以及相关的各种神经区域、神经核团等。也正是人的大脑有了这些最高级、最复杂的部分，人才有可能产生各种心理活动。显然，大脑是产生心理活动的物质基础。但人的心理活动不仅仅是一种生理功能，同时也是大脑对外界客观事物的积极而能动的反映，也就是说大脑可以积极地接受各种外来信息，储存信息，自如而有序地加工这些信息，反映出各种事物的本质和相互关系，并指挥我们适应环境和改造自己及周围世界，产生与动物有本质区别的“心理活动”。

由此可见，人的心理（或精神）活动既有生物学的又有社会学的属性。简明地说，大脑的生理功能更多地表现出心理活动的生物学属性，同时也是心理活动社会学属性的物质