

家庭心海导航

主编◎ 刘晓虹 刘伟志

上海科学技术出版社

家庭 **护
理** 丛书



Jiating Huli Congshu

胎儿心理发育需要肥沃的苗圃
引导宝宝顺利度过「第一断乳期」
青少年性心理的良好发展
中年人苍茫心境的两点两面
老人健康与家庭氛围





家 庭 护 理 丛 书

心海导航

主 编 刘晓虹 刘伟志
副主编 顾瑜琪 程灵芝
顾 问 杨治良

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心海导航 / 刘晓虹, 刘伟志主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2004.4

(家庭护理丛书)

ISBN 7-5323-7346-0

I. 家... II. ①刘...②刘... III. 心理卫生—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109897 号

世纪出版集团
上海科学技术出版社 出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.625

字数 190 000

2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5 200

定价: 19.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



内 容 提 要

“健康的一半是心理健康”。从胎儿到高龄老人,人生每个阶段都有心智发展的任务,都要面临各种社会心理因素对身心健康的影响。本书共分10个篇章,用通俗易懂的语言,以人生各个阶段的心路历程为主线,从呱呱坠地的婴儿到步入耄耋之年的老者,根据不同年龄阶段的身心发展特点以及影响其身心健康的主要社会心理因素,深入浅出地阐述人生不同阶段的心理卫生保健知识。书中内容丰富,方法简便易行,在追求科学性的同时注重通俗性和趣味性,可令读者心情舒畅地轻松阅读,随手翻翻也能乐在其中。

家庭护理丛书编委会

主 编 李树贞

周兰姝

主 审 王唤生

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 蓓

王杜芬

邓大军

刘伟志

刘晓虹

邱小文

张 静

张世林

陶 红



您是否曾因冠心病、慢性支气管炎、前列腺疾患而烦恼？您是否曾面对患病的亲友而不知所措？您是否曾因不知怎样关爱自己的父母、长辈而一筹莫展？您是否曾追求健康却因不得章法而气馁？那么，请来我们的家庭护理世界吧。通过我们的笔触，带给您需要的家庭护理知识，帮助您学习并掌握一些专业知识；使您能够早期发现身体的不适，从而做到一旦有病能早发现、早治疗、早康复；帮助您得到一些专业人员的意见和建议，使您能够主动进行自我护理和综合性的自我保健，缓解由于生活节奏加快带来的身心不适，真正将健康掌握在自己的手中；帮助您学习并掌握一些专业技能，能够为患病的家人提供最佳的护理，帮助家人早日战胜疾病，恢复往日的欢笑。

该丛书是一套系列丛书，按内容分册。从常见病、多发病的预防保健到疾病护理、用药指南，从人群的心理卫生到家庭的营养与保健，涉及家庭护理的方方面面、自我保健和自我护理等领域。在编写过程中，以应用



前

性知识和技术为主,提供人们在家庭保健中所需的护理知识和方法。全书在编写时,力求简明扼要、深入浅出、图文并茂、通俗易懂。

该套丛书是在上海科学技术出版社的倡导下,特邀了军队内外多年来从事医、药、护服务与教育工作的专业人士及热心参与家庭护理发展的各学科的专家、教授编写而成。相信本丛书的出版,将为提高我国人民的身心健康有所裨益,也将对家庭护理的发展起到一定的促进作用。我们竭诚希望该套丛书能够对人们提高家庭和个人健康水平及生活质量提供有益的帮助,使广大读者能够看得懂、用得上,成为广大家庭的良师益友。同时,本丛书也能成为广大社区医疗护理工作理想的参考读物。

由于家庭护理内容丰富,知识和方法在不断发展完善,而编者水平有限,故书中不足之处在所难免。恳请广大读者和同行不吝指正,以期更加完善和提高,在此均以表谢忱。

李树贞 周兰姝

2003年5月

生命始于两个不经意间相撞的细胞。她的诞生，于宇宙只是瞬间，于自身却是永恒；从一落地她就用哭声来表达她渴望呼吸、渴望健康的心声；尽管襁褓中的新生儿没有意识，她抒发情感的形式也只是一种本能，但却是最真实的，因而也是最快乐的。然而，随着生命的成长、成熟、衰老，掌握各自生命的主人往往因为疲于对生活、对工作的追求而忽视了对身心健康的追求。许多人知道强健的体魄需要物质和运动的保障，却不知道健康的心理需要修修剪剪、精心呵护。由于缺乏“心理卫生”知识，许多人在激烈的竞争与角逐中无法承受挫折和面对困境。随着全球抑郁症发病率的逐年攀升、“亚健康”群体的急剧庞大，对“健康的一半在于心理健康”的呼唤，已经由一种声音变成了几十种声音的共同呐喊。亲爱的读者，你听见了吗？

也许你是一位朝气蓬勃又有着许多成长烦恼的少男少女；也许你是一位壮志凌云总不免有许多失意惆

帐的青年人;也许你是一位即将为人父母的准爸爸和准妈妈;也许你是一位盼子女成龙凤、承担孩子启蒙者又倍感调教乏术的年轻父母;也许你是一位步入不惑之年、因承上启下身心超负荷的中年人;也许你是一位年逾古稀有着许多人生感慨的老者……无论你是谁,只要你打开自己心灵的这扇窗,每天花一刻钟时间静下心来翻翻这本书,或许你会发现生活其实也可以变得如此轻松;或许你会领悟到拥有高质量的生活其实是那么简单;或许你还会惊喜保持身心健康原来有这么多奥妙,如果真能如此,精心编写这本书的作者将会感到无比欣慰。

本书在编写过程中得到中国心理学会副理事长、华东师范大学心理学系杨治良教授的悉心指导,谨此表示诚挚的谢意。由于编者水平和时间的限制,书中不免有错误、欠妥之处,敬请读者批评指正。

编者
2003年9月

序篇

一、健康让生命更辉煌	2
高峰体验与健康人生	2
身心健康面临威胁	4
心理健康的标准与自评	7
二、健康的摇篮在心理	12
科学认知心理压力	12
化解心理压力妙法	14
心理健康“三要诀”	19
三、健康的维护在家里	23
人手一把“心情梳子”	23
把握身心健康的“金钥匙”	24
营造健康的家庭氛围	25

胎教篇

一、爱的呵护始于心的牵挂	28
悉心领悟胎教来龙去脉	28
精心营造胎儿健康家园	31
用心牢记胎教规则	35
二、倾情准备三步曲	35
物质准备——重在行动	35
心理准备——贵在领悟	36
内容准备——乐在选择	37

三、胎儿心理发育需要肥沃的	
苗圃	41
胎儿“居室”的交响乐	41
胎儿“餐室”的营养膳	42
胎儿“操场”的健身操	44
胎儿“教室”的文化课	46
四、产前产后情绪调整处方	47
合理应对产前焦虑	47
合家排遣产后抑郁	51
婴儿篇	
一、爸爸的角色	56
抽屉里的探险	57
浴缸内的实验	59
棋盘中的乐趣	60
二、妈妈的角色	61
妈妈的乳汁——宝宝健康身心的	
给养	61
妈妈的怀抱——宝宝分离焦虑的	
港湾	63
妈妈的触摸——宝宝皮肤充饥的	
秘笈	65
妈妈的絮语——宝宝心智开启的	
钥匙	66

幼儿篇

一、引导宝宝顺利度过“第一断

乳期” 70

宝宝过渡期的“营养小课” 70

培养宝宝良好性格的欢乐园 71

启迪宝宝心灵的首任工程师 74

二、塑造宝宝良好心理素质的启蒙

教育 77

宝宝独立意识的灌输 78

宝宝广泛兴趣的栽培 80

宝宝人际交往的启蒙 82

宝宝良好习惯的养成 84

儿童篇

一、迈出“社会性”的第一步 90

情感剥离——重中之重 90

亲子换心——必不可少 92

角色游戏——体验快乐 93

二、寓教于乐，重在培养学习

兴趣 95

海纳百川，有容乃大 95

循序渐进，鼓励为主 97

兴趣在前，毅力为后 100

三、言传身教，树立良好榜样	
风范	102
言而有信，培养信任感	102
把你的爱心放在你的手心	104
四、亡羊补牢，为时未晚	106
一个叫“平方根”的女孩	106
儿童多动症	110
少年篇	
一、学业日趋沉重，指导须有良方	116
“愚公移山”不可取	116
“女娲补天”足可惜	118
“导航灯塔”好处多	119
二、情感稳定发展，关注心理	
断乳	121
苦涩的“青苹果”	121
依恋的“断乳期”	124
独立的“双代价”	127
三、性心理的良好发展	129
春雨潜入夜，润物细无声	129
“情难自禁”的遗精	131
众人误解的“手淫”	133

青少年篇

一、正确认识自我，积极进取

求索	138
我思故我“才”	138
敢问路在何方	139
水滴与海洋的汇合	141

二、不断完善人格，协调人际

关系	144
瓜熟蒂落，水到渠成	144
高山、流水与知音	145
自信人生二百年，会当击水三千里	146

三、注意心理动态，积极寻求

帮助	149
沉默是“银”	149
努力即幸福	150
推开寂寞的心门	153

青年篇

一、快乐处方随心携带，幸福钥匙

始终在手	156
第三只眼睛看人生	156
天生我才必有用	159

完美并非无瑕疵	163
扬长避短握机遇	165
严于律己宽待人	170
二、 伴侣相濡以沫，同栖人生	
驿站	173
置名利于家外，共享家园宁静	174
持幽默之妙方，同枕人生苦乐	176
添浪漫之情调，互致美好祝愿	178
以信任为基石，共享人生苦乐	181
三、 崇尚亲情互动，密切代际	
沟通	185
善待亲子关系，感悟爱的内涵	186
关注老人需求，珍视情感交流	190
应允个人隐私，营造和谐空间	192
学会家庭沟通，适时角色交换	193
中年篇	
一、 回首人生历练，再扬生命	
风帆	198
无法逾越的生命厄年	198
苍茫心境的三点两面	201
笑对“更年”化危机	203
心理健康——中年人“生命的第一	

要素”	212
二、修身养性，惜缘护春	216
健康魁首话婚姻	216
珍视良缘行睿智	218
美满婚姻需要爱的互动	218
合力回春“六要诀”	225
老年篇	
一、健康老年人的标准	230
健康老年人的条件	230
心理衰老的自测	231
老年人的身心变化特点	234
老年人心理发展的常见冲突	236
二、健康老年人的养生之道	238
老年养生，门道有四	240
健康身心“五要诀”	246
寿与“七伴”	247
身心健康与婚姻关系	248
三、老年人身心健康与家庭氛围	250
关注老年人的再婚	251
抚平老年人的悲伤	252
慰藉老年人的“空巢”	253
聆听老年人的心声	254



序 篇

在色彩斑斓的大千世界里,无论您的人生平平淡淡还是轰轰烈烈,只要拥有积极、热情、健康向上的生活态度,只要尽己所能,每个人的生命都可以绚烂多彩。