

健康管理师

心理健康

华师大心理学硕士 吴秋平

游戏 选 8 个

好多钱	知心朋友	别人的夸赞
幸福的家庭	巨大的权利	平淡稳定的生活
帮助他人	美丽的事物	自由无拘束
刺激与新鲜	不断成长	健康
美满的爱情	无比的智慧	美貌

健康不等于没病

WHO 早在1948年成立之初的《宪章》中就指出“健康不仅是没有病和不虚弱，而且使身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

心理健康

本章目录

- 01 第一节 心理健康与心理卫生
- 02 第二节 心理健康与心理发展
- 03 第三节 常见心理行为问题
- 04 第四节 常见心理障碍
- 04 第五节 心理健康的维护与促进

第一节 心理健康与心理卫生

一、心理学基础（基础心理学）

（一）心理现象（心理学研究对象）

- 心理现象：心理活动过程+个性心理特征

```

graph LR
    A[外界刺激] --> B[心理活动]
    B --> C[行为]
    D[个性心理特征] --> B
    D --> C
  
```

脑是心理活动的器官



突触



脑是心理活动的器官，心理是对客观现实的反映

运动功能系统 大脑各脑叶 感觉功能系统

特异性传入系统 非特异性传入系统

躯体运动功能 额叶 顶叶 颞叶 枕叶

视觉功能为主


联络功能系统

感觉、运动、前额

听觉功能为主

(二) 心理学基础及其基本概念

心理现象：心理活动过程+个性心理特征（具体展开）



基础心理学-认知过程-感觉

视觉、听觉、触觉.....

感觉定义：人脑对作用于**感觉器官**的个别属性的反映

感觉是其他心理活动的基础

感觉剥夺（1994，加拿大赫布&贝克斯顿）

基础心理学-认知过程-知觉

知觉定义：人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的**整体属性**的反映。

做出解释、进行归类、标定名称、赋予意义

空间知觉、时间知觉、运动知觉

拓展：悬崖实验、穿衣上的应用



基础心理学-认知过程-知觉

拓展：悬崖实验、穿衣上的应用





基础心理学-认知过程-记忆 智为健康

拓展：三种记忆-感觉记忆、**短时记忆**、长时记忆

背电话号码、突然忘记为什么来厨房

1 4 6 3 2 3 6 1 8 5 9 1 4 4

基础心理学-认知过程-记忆 智为健康

拓展：三种记忆-感觉记忆、**短时记忆**、长时记忆

背电话号码

回忆一下数字

基础心理学-认知过程-记忆 智为健康

拓展：三种记忆-感觉记忆、**短时记忆**、长时记忆

背电话号码

2008 1999 1994 110 120

基础心理学-认知过程-记忆 智为健康

拓展：三种记忆-感觉记忆、**短时记忆**、长时记忆

背电话号码

回忆一下数字 → 短时记忆的单位：
组块 (5-9)


基础心理学-认知过程-记忆

拓展：三种记忆-感觉记忆、短时记忆、**长时记忆**

“只是因为在人海里多看了你一眼，在于没能忘掉你容颜”

“你存在在我深深的脑海里”

- 需要提取线索：舌尖现象
- 容易出错：目击证人

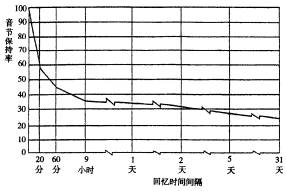


1977年，英国错判案例（5年）

基础心理学-认知过程-记忆-遗忘

定义：对识记过的材料既**不能回忆也不能再认**的现象

《脑海里的橡皮擦》、《初恋50次》“老年痴呆”



先快后慢

基础心理学-认知过程-记忆-遗忘

定义：对识记过的材料既**不能回忆也不能再认**的现象

完全遗忘 vs 部分遗忘、暂时遗忘 vs 永久遗忘

(翻书) 马冬梅
(合书) 马什么梅?
(翻书) 马冬梅
(合书) 马冬什么?
(翻书) 马冬梅
(合书) 什么冬梅?

基础心理学-认知过程-思维

定义：**思维**是在感知觉基础上，对事物间接的和概括的反映，属于认识过程的高级阶段。

概括性：抽离出本质特质，用语言表示相同的属性
“他大舅，他二舅，都是他舅”

间接性：从眼前的信息推断出更广的其他信息
“室外地板湿的，退出可能下过雨”
“丈夫半夜上测试时间越来越长，可能……”


研究表明，汉字的顺序并不一定会影响阅读。比如当你看完这句话后，才发这现里的字全是都乱的。

基础心理学-认知过程-思维

体现在：语言的理解和表达 - “意思意思，不要让意思变成不好意思”
- 中国：我们快完了；外国：我们快完了
- 中国：我们好多了；外国：我们好多了

概念的获得和运用
推理
问题解决

Q：和尚上山和下山的速度不同，请问在上山和下山的过程中是否会经过同一个地点？



基础心理学-认知过程-想象

想象的定义：人对已有的表象加工改造，创造出新形象的思维过程。

想象的种类—无意想象和有意想象

- 无意想象—梦(极端例子)、幻觉(异常精神状态)
- 有意想象—创造想像、再造想像、幻想

幻想的定义：与一个人的愿望相联系，并指向未来的想像。有努力是理想，无努力是空想。

基础心理学-认知过程-注意

- ④ 定义：心理活动对外界某种事物或自身的**指向和集中**。
- ④ 特点：**指向性和集中性**
- ④ 功能：选择、保持、调节和监督




工具推荐:

11	18	24	12	5
23	4	8	22	16
17	6	13	3	9
10	15	25	7	1
21	2	19	14	20

按照从1-25的顺序连线

基础心理学-情绪情感过程

- ④ 定义：情绪和情感是对客观事物的**态度体验**及相应的行为反应。
- ④ 分类：情绪+情感（道德感、理智感、美感）
- ④ 情绪分类：激情、应激、心境
- ④ 情绪影响健康：（自主神经、边缘系统、激素）

怒伤肝

忧伤肺



恐伤肾

喜怒哀惧

情绪

需要

④ 三个部分：生理唤醒、外部表现、情绪体验

基础心理学-情绪情感过程









愉快 愤怒 开心 悲伤 期待 不耐烦

基础心理学-情绪情感过程









开心 期待 愉快
不耐烦 悲伤 愤怒

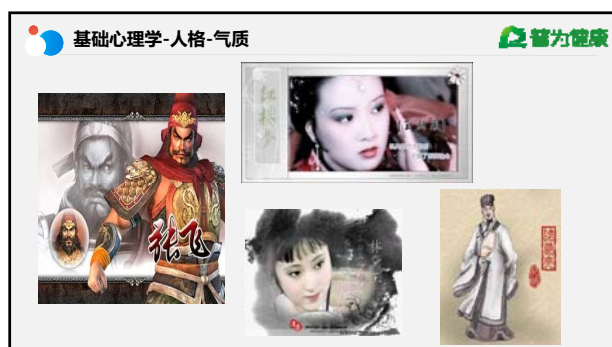
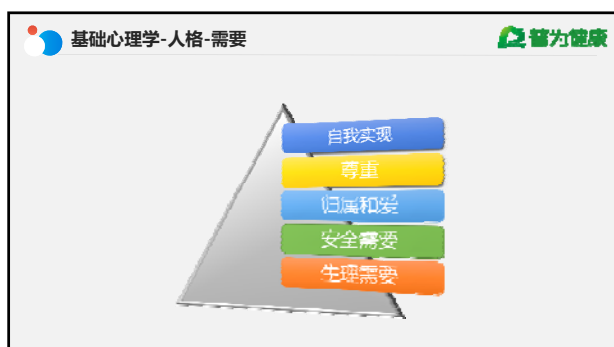


基础心理学-意志过程

- ④ 定义：个体自觉地确定目的，克服困难，实现预定目的的过程。
- ④ 意志拉开了人与人的差距“努力”、“坚持”、“自律”
- ④ 拓展：棉花糖实验（1990年）
重复失败，变量：家庭收入、成长环境
五分钟原则、经常冥想、不责备自己

基础心理学-人格

- ④ 定义：是一个人整个的精神面貌，具有一定的倾向性与稳定的心理特征的总和。“人格魅力”





二、心理健康概述（健康心理学）

（一）心理健康的定义

- 心理现象正常：心理活动过程+个性心理特征（通俗理解）
- 没有统一定义，多个维度

- 2003年4月1日 自杀
- 心理是不健康的，**抑郁症**

智为健康

心理健康的定义

1949年，在第三届国际心理卫生大会上，把心理健康界定“身体智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

心理健康标志：


- 身体、智力、情绪十分调和
- 适应环境，人际关系中彼此谦让
- 有一定的幸福感
- 在工作和学习中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活

智为健康

（二）心理健康的标准（无统一标准）


- 心理健康十条标准（国外）
- 心理健康八条标准（国内）
- 拓展


智为健康

心理健康十条最经典标准 

——马斯洛和米特尔曼《变态心理学》1940

1. 有足够的**自我安全感**。
2. 能够充分的了解自己，并且能够对自己的能力做出一个**适度的评价**。
3. 生活理想要**切合实际**，不妄自菲薄，不自高自大。
4. 不脱离周围**现实的环境**，活在当下。
5. 能够保持**人格的完整和和谐**，这个是非常重要的。
6. **善于从经验当中学习**，学习自身的一些优势。
7. 能够保持一个良好的**人际关系**。
8. 能够适度地**发泄情绪**和控制情绪。
9. 在**符合集体要求**的前提下，有限度地发挥个性。
10. 在**不违背社会规范**的前提下，能够恰当的满足个人的基本需求。

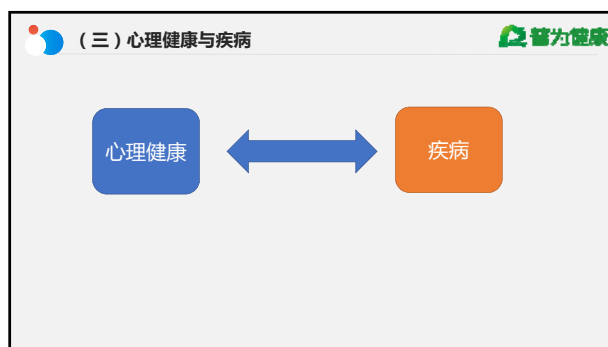



心理健康标准——中国 

- ① 智力水平在正常范围内，并能正确反映事物；
- ② 心理行为特点与生理年龄基本相符；
- ③ 情绪稳，积极与情境适应；
- ④ 心理与行为协调一致；
- ⑤ 社会适应，主要是人际关系的心理适应与协调；
- ⑥ 行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情景相符；
- ⑦ 不背离社会规范，在一定程度上能实现个人动机，并结合生理要求得到满足；
- ⑧ 自我要求与自我实际基本相符。

心理健康标准——理解 


- 智力正常
- 情绪愉快稳定
- 人格健全
- 社会适应良好
- 人际关系和谐



心理健康与疾病的关系 

哈佛大学、波士顿大学等机构的研究人员：最近的一项研究显示，**乐观的人真有可能活得更长**，并且更有可能达到“超长寿命”，也就是活到85岁或以上。

——2019，《美国科学院院刊》

心理健康与疾病的关系 

- 情绪影响不同脏器
- 心理因素影响精神障碍（**创伤应激、抑郁症等**）
- 心理因素影响疾病的转归
- 疾病也影响心理健康

心理健康与疾病的关系		
人格类型	人格特征	易患疾病
A型人格	富有竞争性，具进取心、自信心、有成就感，时间紧迫感，易固执己见，有旺盛的精力和过度的敌意，不断驱动自己在最短的时间里干最多的事，并对阻碍自己努力的其他人或事进行攻击，自大、垄断，永远感到时间不够用。	具有这种人格的人，血胆固醇、三酸甘油酯较高；平时精神紧张度就很高，稍遇刺激，就会心跳加快、呼吸加快、血压升高，长期如此，易患动脉硬化、高血压、冠心病。具有A型性格的人，常使自身上的其他癌症加剧和恶化，从而较之同类疾病患者较早死亡。
B型人格	不争强好胜，温和平静，从容大度，随遇而安，做事不慌不忙，亦未因时间不够用而感到厌烦，不对别人产生敌意。	具有这种人格的人不易患病，而且即使患病，恢复的也比较好。研究表明，长寿人群中，B型性格者占绝大多数。
C型人格	害怕竞争，内向、逆来顺受、忍气吞声、任人摆布，过分压抑自己的负面情绪，尤其是经常竭力压制原本应该发泄的愤怒情绪，易出现无助、无望的心理状态，往往表现出过分的克制、谨小慎微、没有信心等。	具有这种人格的人易患癌，从总体上对人类的寿命产生负面影响。对于C型性格易患癌的现象，神经免疫学的回答是：抑郁心理状态打破了体内环境的平衡，干扰免疫系统的功能，不能及时清除异常突变细胞，这类细胞极易引发癌症。

三、心理卫生概述（心理保健）

（一）心理卫生的定义

通过各种有益的教育和措施、维护和改进健康的心理以适应当前和发展着的社会和自然环境、使生理、心理和社会功能都保持良好或完美状态

（二）心理健康-心理卫生的范畴

- 考虑不同年龄段的身心特点
- 治疗
- 预防
- 范围：优生角度指导婚姻、配偶、受孕等；
 - 各年龄段
 - 社会群体中心理健康
 - 预防与应对

心理健康

本章目录

- 01 第一节 心理健康与心理卫生
- 02 第二节 心理健康与心理发展
- 03 第三节 常见心理行为问题
- 04 第四节 常见心理障碍
- 04 第五节 心理健康的维护与促进

第二节 心理健康与心理发展

一、个体心理健康与发展

孕期	0-3	3-6	6-12	12-18	18-35	35-65	65-
胎儿期	婴儿期	幼儿期	儿童期	青春期	成年早期	中年期	老年期

胎儿期（~0）

- 孕妇情绪的影响（受孕白鼠电击实验）
- 父母生活方式、不良习惯（星期天婴儿）
- 拓展：胎教（4-5m，1-2/d，15mins）

胎儿期（~0）

胎教理论：

方法：

- ✓ 音乐
- ✓ 语言
- ✓ 运动

4周 神经管开始发育
8周 大脑皮层分层
10周 压觉触觉
20周 对声响有反应
23周 大脑沟回增多

婴儿期（1-3岁）—— 母爱

- 0-1岁：乳儿期，情绪急剧分化、丰富、发展（20多种）
- 1-3岁：第一个生长高峰期，**言语发展关键期**
- **依恋**

依恋



幼儿期（3-6岁）—— 游戏

- ✓ 多做游戏（不要有性别刻板印象），**形象思维**
- ✓ 人格养成的关键期（3-7岁）
- 第一反抗期：3/4岁，尊重独立意愿
- 摆正家中位置，不溺爱（尊重长辈）
- 性格养成**：说“不”，延迟满足、鼓励表达

（一）儿童期的心理发展与心理健康

儿童期（6-12岁）- 保护好奇心和求知欲望

- 学习习惯、学习兴趣（银河补习班）
- **智力发展最快，10岁思维转折点**
- 不要培养“标准儿童”（教育是农业，不是工业）
- 参与集体活动，培养交往合作

（一）儿童期的心理发展与心理健康

主要关注

- 合理安排学习（幼升小适应、学习动机、兴趣）
- **防止不良心理及性格的产生（教养方式）**
- 培养社会适应能力（同理心、换位思考）

(二) 青春期的心理发展与心理健康 智为健康

青春期 (12-18岁) - 自我认同

- 性功能发育期、心理危险期、**第二次反抗期**、早期教育缺失的补救期、**心理断乳期**
- 性心理和性生理的不平衡
- 认知能力发展迅速
- 情感丰富、强烈、不稳定
- 自我意识飞速发展

独立、自尊、
逆反、幻想、
结伴、
性意识觉醒

(二) 青春期的心理发展与心理健康 智为健康

主要关注

- 培养良好的自我意识 (假象观众、主观色彩, 片面&幼稚)
- **保护自信心和自尊心 (我、你、行、不行)**
- 保持情绪稳定 (边缘系统vs额叶, 激素)
- 适当性教育 (两性知识、性魅力、罗密欧朱丽叶效应、两性交友)

(三) 成年早期的心理发展与心理健康 智为健康

青年期 (18-35岁) - 爱情、婚恋

- 人生的黄金阶段, 智力发展的顶峰, 记忆力的顶峰
- 意志品质增强: 自觉性、自制性、果敢性, 坚持性
- 成熟、稳定

关注点: 积极适应社会变化 (挫折、人际矛盾)

树立良好的婚恋择偶观 (亲密、激情、承诺)

(四) 成年中期的心理发展与心理健康 智为健康

中年期 (35-65岁) - 事业、家庭

- 晶体智力发展, 控制情绪, 意志坚定, 目的明确, 自知
- **旺盛走向退化的转变期**
- 事业上最容易取得成功的阶段
- 拓展: 角色最多的阶段 (角色轮)

关注点: 加强自我心理保健 (中年危机, 角色平衡)

顺利度过更年期 (女45-55, 男50-60)

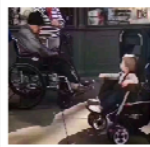
(五) 老年期的心理发展与心理健康 智为健康

老年期 (65岁~) - 尊重的需要

- 退化性变化
- 情绪不稳定, 自我为中心, 猜疑, 顺从性
- 孤独 (1/3)、无用、自卑、抑郁情绪
- 生活满意度下降和功勋思想

关注点: 尽快适应离退休后的生活 (自我价值感低)

正确面对疾病和死亡 (否定、愤怒、讨价还价、沮丧、接受的)



心理发展-小结 智为健康

埃里克森(1902-1994)人生发展八大危机阶段

阶段	年龄	成功品质	不成功品质	
1	基本信任VS基本不信任	0-1岁	希望	恐惧
2	自主性VS羞怯与怀疑	1-3岁	自我控制力与意志力	自我怀疑
3	主动性VS内疚感	3-6岁	方向和具有目的	无价值感
4	勤奋VS自卑	6-12岁	能力	无能感
5	同一性VS角色混淆	12-18岁	忠诚	不稳定感
6	亲密VS孤独	18-24岁	爱	孤僻和疏离
7	繁殖VS停滞	24-65岁	关心	自私
8	自我整合VS失望	65+岁	明智和完美无憾	绝望和悲观沮丧

二、群体心理健康与心理卫生

(一) 家庭心理健康与心理卫生

幸福的家庭似乎都一样美好无可挑剔，
不幸的家庭总是有各种各样的不和谐，各种各样的灾难或痛苦。

—— 俄国 列夫·托尔斯泰 《安娜·卡列尼娜》

影响因素：

家庭关系（人际关系，婆媳关系，亲子关系，夫妻关系）
家庭成员的角色（丧偶式育儿、女强人妈妈、生病的孩子）
家庭的结构（三角结构）

二、群体心理健康-家庭心理健康

促进方式：

1. 沟通
2. 家庭心理咨询
3. 营造良好的家庭环境
4. 正确对待子女的发展（独立个体、不是个人梦想延续）

群体心理健康-家庭心理健康

促进方式之沟通




- 父母态 指责、超理智
- 成人态 一致性
- 儿童态 讨好、打岔

群体心理健康-家庭心理健康

促进方式之沟通

1. 听（听情绪、听需要）
2. 说“你”信息 - “我”信息

陈述事实+表达感受+阐述原因
+表达希望



个人内在冰山的隐喻

(二) 学校心理健康与心理卫生

学校：学习 + 人际

心理健康课+德育课程+心理咨询

关注点：点面结合、体会自尊、自我接纳、心理弹性、适应

(三) 社区心理健康与心理卫生

社区：小社会

关注点：关注不同需求个体，组织活动

心理健康

— 本章目录 —

- 01 第一节 心理健康与心理卫生
- 02 第二节 心理健康与心理发展
- 03 第三节 常见心理行为问题
- 04 第四节 常见心理障碍
- 04 第五节 心理健康的维护与促进

心理正常（没病）

心理健康

心理不健康

神经症性心理问题
部分疑似神经症
一般心理问题
严重心理问题

心理咨询的范围

心理异常（有病）

精神病性问题
确诊的神经症
变态人格

医学治疗的范围

第三节 常见心理行为问题

一、一般心理问题概述

一般心理问题的概念+界定

- **定义**：由一般现实生活中遭遇到的日常生活刺激引发的情绪失衡状态
- **要点**：现实应激、主观痛苦、病程（数日、数周、1-2个月）、功能基本完好（效率减退）
- **特点**：情境性+暂时性
- **举例**：考试失常、失恋、钱财丢失、出轨（因人而异、看程度）

二、严重心理问题概述

严重心理问题的概念+界定

- **定义**：由强烈、创伤性、对个体威胁较大的现实刺激引发的严重心理失衡状态
- **要点**：严重现实应激、主观痛苦、病程（数周，2个月）、功能受损
- **举例**：祥林嫂、癌症、强奸


	一般心理问题	严重心理问题
现实刺激	现实刺激，常以具体事件为刺激，持续时间	现实刺激，严重的现实刺激，常以冲突、强烈、创伤、威胁
持续时间	1-2个月	2个月以上，半年以下
情绪反应	情绪反应：焦虑、紧张、恐惧、抑郁、强迫、疑病、嫉妒等，程度较轻	情绪反应：焦虑、抑郁、愤怒、恐惧、强迫等，程度严重，可出现自主神经功能紊乱
社会功能	正常、轻度和下降	受到一定影响
治疗预后	无	有

应激源（Stressors）



- 概念：应激源是指引起应激的刺激因素。
- 分类：
 - 社会文化性应激源
 - 职业性应激源
 - 环境应激源
 - 心理性应激源

 **社会文化性应激源** 



- 💡 **生活事件**：指日常生活方面发生的重要变化，如考试、就业、亲人患病或死亡等。
- 💡 **生活琐事**：指能带来“烦恼”的小事件，如不断受到别人骚扰、频繁接待陌生人、担心经济收入和支出等。
- 💡 **重大变故**：指给所有人带来应激的重大事件，如社会动荡、战争、灾难等。
- 💡 **文化冲突**：个体因迁居到其他地区、他族聚居区、他国生活而面临的适应生疏文化环境的挑战。

 **职业性应激源** 



- 💡 **工作者本身**：由于各种原因不能适应工作要求；投入-产出不平衡；期望与现实差距太大等等。
- 💡 **工作条件**：恶劣的劳动作业环境，以及工作中的侵害性行为。
- 💡 **工作性质**：工作要求个体超负荷工作，要求付出情感、责任心或者规定完成期限。
- 💡 **组织方面**：组织激励机制不完善，组织变革等等。

 **环境应激源** 

- 💡 主要指各种特殊环境、理化和生物学刺激，如高温、低温、高或低气压、辐射、强烈的噪声和振动等物理环境以及化学物与生物污染环境。

 **心理性应激源** 



1. **挫折**：由于各种障碍造成动机行为不能达到目的或趋向目标的进程受阻而延搁时产生的紧张状态和情绪反应。
 - 外部挫折：由个人以外的因素造成的挫折。
 - 个人挫折：与个人身心特征有关的挫折。
 - 挫折反应：包括消极情绪反应、行为反应和心理防御机制。

 **心理冲突** 

2. **心理冲突**：是相互对立或排斥的目的、愿望、动机或反应倾向同时出现时引起的一种矛盾的心理状态。

💡 **基本形式**：

- 趋 - 趋冲突
- 避 - 避冲突
- 趋 - 避冲突

 **应激的对应** 

应对 (coping)：是处理应激的策略与方法。

- 📊 有些应对方式是无效的，甚至有害。正确的应对方法是增加应对资源以有效应对应激情境。
- 📊 Lazarus把应对分为两类，针对问题应对和针对情绪应对。

应激管理

管理身体反应：
学习有效、非药物的松弛方法，以放松紧张的身体和缓解不安的情绪

减少无效应对行为：

1. 改变生活工作节奏
2. 承认并接受自己的极限
3. 寻求社会支持

心理咨询

认知行为疗法为主

情绪ABC理论：改变认知

中国本土技术：意象对话技术：

1. 不解决问题本身
2. 用意象表示问题
3. 改变意象

三、不良行为概述

(一) 不良行为的概念

➤ **定义：**损害健康的行为，又称为不健康行为或危害健康行为。

➤ **特点：**危害性、稳定性、习得性

(二) 不良行为的表现

表现：

1. 不良生活方式（烟，酒，偏食，窝居，游戏，网络成瘾）
2. 致病行为模式（A/C行为）
3. 不良疾病行为（有病不好好治）
4. 违规行为（药物滥用、**性乱**、冲动控制障碍）

(三) 不良行为的具体事例（游戏与网络成瘾）

特征：

- 痴迷状态（渴望，时间失控）
- 欣快感与虚空状态（替代满足）
- 成瘾性（戒断反应）
- 与现实的冲突（人际关系、社会功能）

手机依赖症

网络赌博

游戏成瘾的原因有哪些？

- 缺乏自我控制能力。对新鲜事物好奇与探究的欲望十分强烈。少数人经受不了其他玩家的蛊惑、宣传，
- 沟通和社交能力低。孤独感和网络游戏使用的增加呈正相关。自卑造成孤独，难以与人建立良好的人际关系。有的人因为内心压抑，通过玩游戏可以得到宣泄和释放，在虚拟世界获得满足感。
- 存在焦虑、抑郁等心理问题。游戏成瘾是患者焦虑、抑郁症状的表现之一，患者将打游戏作为缓解焦虑、抑郁的重要手段，与“借酒浇愁”类似。

国家卫健委 明确青少年网络成瘾诊断标准

国家卫生健康委员会日前发布《中国青少年心理健康核心知识及释义(2018版)》对网络成瘾的定义及其诊断标准进行了明确界定。

网络成瘾

指在无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的强迫行为。表现为过度使用互联网导致明显的学业、职业和社会功能损害。

统计数据显示：全球范围内青少年过度使用互联网的发病率是40%。我国比例接近100%。

专家表示：网络成瘾不是像毒品定义的一种成瘾，青少年过度使用网络往往伴随其他心理问题，涉及家庭、学校和青少年自身，问题的改善和解决需要多方共同努力。

新华社发（沈阳日报）

第四节 常见心理障碍

一、心理障碍的概念与类型（变态心理学）

（一）心理障碍的基本概念

定义：个体因各种生理、心理或社会因素引发的心理功能失调和行为异常

病与非病三原则： 主客观统一（没有无中生有，也没有过度反应）
心理活动的内在协调一致（知情意行统一）
人格的相对稳定性（变了一个人似的，精神分裂症潜伏期）

电影：《致命ID》、《飞越疯人院》

（二）心理障碍的常见类型

类型	神经症	焦虑症、强迫症、恐惧症、疑病症
	心境障碍	躁狂症、抑郁症、双相、恶劣心境
	应激障碍	急性应激、适应性障碍、PTSD
	心理生理功能障碍	进食、睡眠、性功能
	人格障碍	偏执、冲动、反社会、依赖、表演、强迫、分裂样、边缘
	精神病性障碍	精神分裂症、偏执性精神病、急性短暂性精神病

二、心理障碍的评估方法——常用心理测量量表

（一）人格测试量表

人格测试量表	
①	明尼苏达多项人格测验（MMPI）
②	卡氏16种人格因素问卷（16PF）
③	艾森克人格问卷（EPQ）

（二）情绪与症状评定量表

情绪与症状评定量表	
①	90项症状清单（SCL-90）
②	抑郁自评量表（SDS）
③	焦虑自评量表（SAS）

第五节 心理健康的维护与促进

一、心理健康的维护与促进

基本原则

- 树立社会主义人生观、价值观
- 保持与社会发展同步的生活节奏
- 培养良好的心理素质与健全人格
- 规律生活，有效应对
- 积极锻炼、合理兴趣
- 自我察觉、善交朋友
- 释放压力，定期放松

理想、现实

躯体、心理

科学、具体

整体、差异

指导、主体

发展、矫治

实施措施

二、特定人群心理健康的维护

- 妊娠期**
认识妊娠期，胎儿保健知识，控制情绪与行为，培养兴趣，提高抗压能力，交流，分享，按时作息，合理营养，提供学习资源。
- 儿童期**
家庭环境，亲子关系，独立性需要，自尊心，榜样，正面教育，交友，平等相处。
- 青春期**
认识青春期，性知识，控制情绪与行为，培养兴趣，拓展潜力，独立意识，尊重他人，增强自信，提供学习资源。
- 更年期**
认识更年期，保健知识，控制情绪与行为，培养兴趣，提高抗压能力，交流，社交，锻炼，防病治病，提供学习资源。
- 老年期**
认识老年期，保健知识，培养兴趣，交流，社交，锻炼，防病治病，积极劳作，科学健脑，提供学习资源。