



第三章

心理发展与心理保健

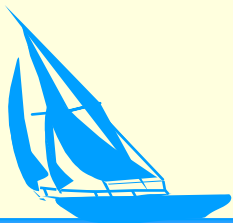
◆ 学习目标

- ◆ 1. 说出发展、心理发展、心理保健的概念。
- ◆ 2. 描述心理发展的特征。
- ◆ 3. 说明心理保健的意义和原则。
- ◆ 4. 熟知个体不同发展阶段的心理特征及保健。





第一节 心理发展





这是为什么呢？



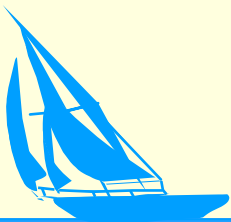
有位小神童4岁进图书馆，10岁上高中，13岁被保送北大，在爸爸引以为自豪的同时，班主任和任课老师们都表示一些担忧，小神童除了数学方面表现出特殊的优势，语文、英语都是班上最差的，同学都说他的性格很孤僻，与人交流沟通也存在问题，看来神童也不是什么都神啊！

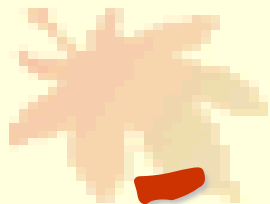


一、发展

发展是指一种连续不断地由低级到高级、从量变到质变的运动变化过程。个体从出生到死亡，身心都处于这种变化的过程当中。

个体的发展一般是指生理和心理两个方面。



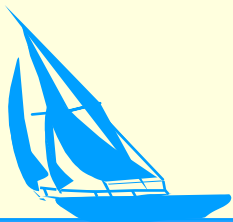


二、心理发展

(一) 心理发展的概念

广义的心理发展是指个体从出生到成人再到老年的心理发生、发展和变化的过程。

狭义的心理发展是指个体从出生到成年所发生的积极心理变化。个体的心理发展，同时包含着两种相反的心理变化过程，即前进上升的变化和衰退下降的变化。



二、心理发展

（二）心理发展的特征

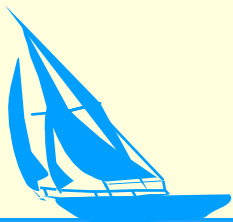
阶段性

顺序性

个体差异性

不平衡性

早期发展的重要性





【知识链接】

皮亚杰的认识发展阶段理论

- ◆ 1. 感知运动阶段（0~2岁） 这一阶段儿童的认知发展主要是感觉和动作的分化。
- ◆ 2. 前运算阶段（2~6、7岁） 这一阶段儿童的思维是单向思维，具有不可逆性，以自我为中心。
- ◆ 3. 具体运算阶段（6、7岁~11、12岁） 这一阶段的儿童认知结构中已经具有了抽象概念，能够进行逻辑推理。这一阶段的标志是守恒观念的形成。儿童的思维是多维思维、具有可逆性、去自我中心、可进行具体逻辑推理。
- ◆ 4. 形式运算阶段（11、12岁~15岁） 本阶段的儿童的思维是以命题形式进行的；能够根据逻辑推理、归纳或演绎的方式来解决问題；其思维发展水平已接近成人的水平。





第二节 心理保健





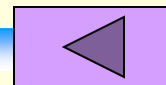
丽丽该不该看这方面的书呢？

◆ 丽丽是小学五年级的学生，学校最近开了心理健康教育课，丽丽很感兴趣，回家经常拿着心理健康的教材看，妈妈看到了责备她说：“看这书有什么用啊？去看看语文，背背单词，做几道数学题，中考高考都不考这科，看个什么劲，快去快去！”



一、心理保健的定义

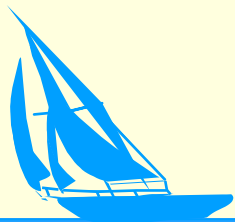
心理保健 (Mental health) 又叫精神保健、心理卫生, 是指根据不同年龄的心理特点和心理发展规律, 进行健康教育和训练, 促进个体形成健全的人格和正常的心理过程, 塑造良好的心理素质和灵活的社会适应能力, 提高个体整体心理健康水平。

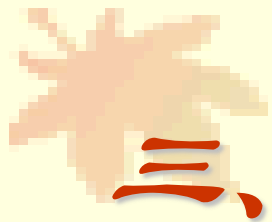




二、心理保健的意义

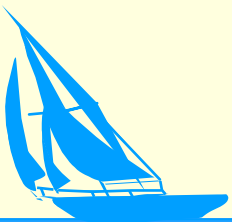
- ◆ (一) 有助于心理疾病的防治
- ◆ (二) 有利于人们培养健康的心理
- ◆ (三) 有利于推动精神文明建设





三、心理保健的原则

- ◆ 保持自我意识良好;
- ◆ 保持社会适应良好;
- ◆ 保持良好的人际关系;
- ◆ 要积极参加社会实践。





第三节

个体不同发展阶段的 心理特征及保健





张局长到底怎么了？

- ◆ 张局长是某机关退休干部，自退休两个多月以来，整天唉声叹气，无精打采，睡不好觉，食不知味；唠唠叨叨，天天不出门，和上班时的张局长判若两人，还时不时地发脾气，有时又说自己将不久于人世……

- ◆ 子女们很担心，爸爸到底是得了什么病啊？



个体阶段划分

- ◆ 乳儿期（0～1周岁）
 - ◆ 婴儿期（1～3周岁）
 - ◆ 幼儿期（3～6周岁）
 - ◆ 童年期（6～12周岁）
 - ◆ 青春期（12～18岁）（我国少年期一般定在11、12岁～15、16岁）
 - ◆ 青年期一般指17、18岁～35岁
 - ◆ 中年期一般指35岁～60岁
 - ◆ 老年期一般指60岁以上
- 



一、优生与胎教

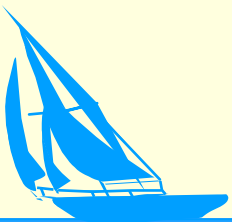
- ◆ 1. 配偶选择 不近亲结婚，不在狭小的区域内寻找配偶；做好婚前健康检查，重视遗传咨询，以避免下一代患遗传性疾病。
- ◆ 2. 受孕年龄 选择最佳受孕年龄受孕。最佳受孕年龄为25~29岁，这一阶段胎儿生存率最高，流产率、死胎率、早产率和畸形儿率最低。
- ◆ 3. 孕前准备 受孕前做一次健康体检，孕前6个月要注意调整工作环境，进行营养储备，补充和调整体内的微量元素，有选择地进食。
- ◆ 4. 妊娠期心理卫生
- ◆ 营养全面合理；情绪乐观稳定；避免烟、酒及各种有害物质：
- ◆ 5. 胎教的方法：音乐胎教、运动胎教、言语胎教





二、儿童期心理特征及心理保健

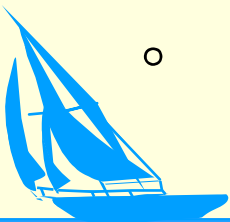
- ◆ (一) 儿童期心理特征
- ◆ 1. 乳儿期(0~1周岁) 此期乳儿神经系统的发育速度直线上升,运动能力已达到可以受意识控制的水平。动作发展从全身性的、笼统散漫的整体动作逐渐分化为局部的、准确的、专门化的动作。





二、儿童期心理特征及心理保健

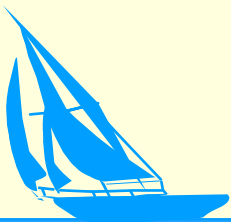
- ◆（一）儿童期的心理特征
- ◆ 2. 婴儿期（1~3周岁） 婴儿会随意独立行走，做一些随意性动作，能积极理解语言，言语开始发展，出现自我意识并开始出现一些比较复杂的情感体验。

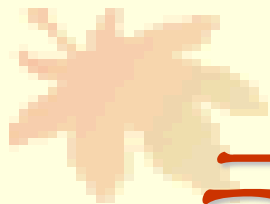




二、儿童期心理特征及心理保健

- ◆ （一） 儿童期的心理特征
- ◆ 3. 幼儿期（3~6周岁）即学龄前儿童，内抑制迅速发展，能调节自己的行为，但自我控制能力较差。感觉迅速发展，思维活动以形象思维为主，自我意识进一步发展。

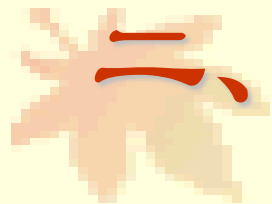




二、儿童期心理特征及心理保健

- ◆ （一）儿童期的心理特征
- ◆ 4. 童年期（6~12周岁）各种感觉的感受性不断提高，知觉的分析与综合水平开始发展；有意注意迅速发展，记忆能力从机械记忆逐渐向理解记忆发展；思维形式由具体形象思维向抽象思维过渡；想象力丰富，富有幻想，性格逐步形成；儿童言语发展迅速。



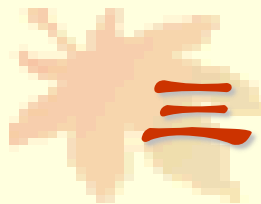


二、儿童期心理特征及心理保健



- ◆ （二）儿童期的心理保健
- ◆ 1. 加强亲子间的情感交流
- ◆ 2. 感觉整合训练
- ◆ 3. 关键期训练，如口头语言训练、社会化训练、智力的开发等
- ◆ 4. 开展丰富多彩的游戏活动
- ◆ 5. 创造温馨和谐的家庭环境
- ◆ 6. 注意保护孩子的自我意识
- ◆ 7. 培养良好的习惯，如睡眠习惯、进食习惯、卫生习惯等
- ◆ 8. 培养入学适应能力
- ◆ 9. 及时纠正不良行为





三、少年期心理特征及心理保健

◆（一）少年期心理特征

- ◆ 1. 大脑神经系统迅速发育，脑功能基本健全，生理方面生殖系统发育迅速，心理发展渐趋延缓。
- ◆ 2. 随着性生理的发育及性心理的发展，逐渐出现了性意识、性欲望及性冲动。
- ◆ 3. 自我意识发生冲突，原来一体的自我意识分化为现实的自我与理想的自我，观察的自我与被观察的自我，同时还出现了自我意识多方面的矛盾。
- ◆ 4. 逐渐形成了独特的人格及行为方式。
- ◆ 5. 情绪易失衡。



三、少年期心理特征及心理保健

- ◆（二）少年期的心理保健
- ◆ 1. 促进自我意识的健全发展
- ◆ 2. 科学地认识和对待性意识
- ◆ 3. 激发学习动机、培养学习兴趣
- ◆ 4. 关注心理问题





四、青年期心理特征及心理保健

- ◆ （一）青年期的心理特征
- ◆ 1. 生理、心理功能发展成熟。
- ◆ 2. 进入成人社会，承担社会义务。
- ◆ 3. 自我意识增强，自我评价走向成熟，个体人生观和价值观比较稳定。
- ◆ 4. 性意识的发展和成熟。
- ◆ 5. 情感的发展与现实的矛盾。



四、青年期心理特征及心理保健

- ◆ (二) 青年期的心理保健
- ◆ 1. 正确认识自己，树立正确人生观、世界观
- ◆ 2. 处理好恋爱和婚姻问题
- ◆ 3. 促进和完善职业生涯
- ◆ 4. 提高交往能力，正确处理各种人际矛盾





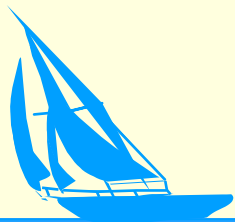
五、中年期心理特征及心理保健

- ◆ （一）中年期的心理特征
- ◆ 1. 智力发展到最佳状态，能进行逻辑思维和做出理智的判断，具有独立解决问题的能力。
- ◆ 2. 情绪趋于稳定，善于疏泄和控制感情。
- ◆ 3. 自我意识明确，能根据自己的才能和地位，来决定自己的言行。
- ◆ 4. 在人际交往方面逐渐完善，能把握和适应环境，并按正确的批评意见和社会规范来调整自己的行为。
- ◆ 5. 有坚韧的意志力，一经确定目标，可坚定不移地创造条件为达到目标而奋斗。



五、中年期心理特征及心理保健

- ◆ (二) 中年期的心理保健
- ◆ 1. 保持和谐的人际关系
- ◆ 2. 面对现实，量力而行
- ◆ 3. 修身养性，陶冶性情
- ◆ 4. 实现自我，发展自我





六、老年期心理特征及心理保健

- ◆ （一）老年期心理特征
- ◆ 1. 组织器官的老年性变化引起了生理机能的衰退，抗病能力下降，易导致各种疾病的发生。
- ◆ 2. 脑功能衰退，感知觉下降，记忆力减退，智能与学习能力下降，尤其是判断力和注意力减弱。
- ◆ 3. 由于脑功能逐渐衰退，使老年人对微妙的差异变得迟钝，运动能力衰退，大脑及神经系统易发生病理现象，使得人格改变，易出现精神障碍。
- ◆ 4. 由于退休和社会职能发生变化，家庭变故（丧偶、丧子女）生活困难等使老年人产生孤僻、自卑、固执、多疑等心理问题。



六、老年期心理特征及心理保健

- ◆（二）老年期的心理保健
- ◆ 1. 正视现实，发挥余热
- ◆ 2. 重新建立人际关系
- ◆ 3. 创造愉快的心境
- ◆ 4. 发挥社会支持系统的作用



小结

心理发展是研究个体心理的基础，是个体从出生到成人再到老年的心理发生、发展和变化的过程。心理保健又叫精神保健、心理卫生，是指根据不同年龄的心理特点和心理发展规律，进行健康教育和训练，促进个体形成健全的人格和正常的心理过程。了解各阶段的心理发展特征并做好不同发展阶段的心理保健是做好心理护理的基础。

思考题

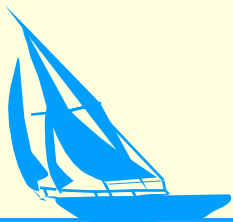


1. 心理发展的特征
2. 个体不同发展阶段的心理特征及保健
3. 案例分析



案例分析

- ◆ 张局长是某机关退休干部，自退休两个多月以来，整天唉声叹气，无精打采，睡不好觉，食不知味；唠唠叨叨，天天不出门，和上班时的张局长判若两人，还时不时地发脾气，有时又说自己将不久于人世”……”。请问：
- ◆ 1. 张局长出现了哪些不良情绪反应？
- ◆ 2. 针对张局长的情况应如何进行心理保健？



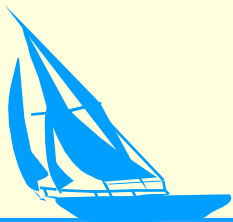


测试题

一、单选题

1. 青春期是心理上的“断乳期”，一个显著的特点是：

- A. 自我能力的不断发展
- B. 学习能力的增强
- C. 情绪易波动
- D. 自我意识的不断发展
- E. 个性的独立





测试题

一、单选题

2. 李某，妊娠2个月，喜欢吸烟。因对胎儿不宜，所以遭家人反对，她却认为胎儿在腹中吸收不多，影响不大，而一意孤行。该孕妇的行为会导致胎儿（ ）

- A. 导致神经系统严重受损
- B. 致畸、致癌、致突变
- C. 导致性格古怪
- D. 导致皮肤黝黑
- E. 容易导致流产

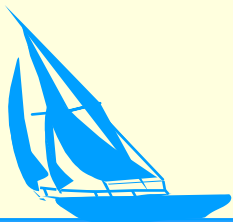




测试题

二、简答题

1. 简述少年期的心理保健？
2. 简述更年期的心理保健？





谢谢！！

