**小学生心理健康知识**

1、世界精神卫生日是哪一天？

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会在1992年发起的，时间是每年的10月10日。

2、有人说身体健康不算真正的健康，对么？

对。1948年世界卫生组织成立时，在宪章中就把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”科学研究已发现，在许多疾病的发生、发展和演变过程中，心理因素都扮演了重要的角色，这类疾病被统称为心身疾病。因此，现代医学模式已转变为生物——心理——社会医学模式，而且随着社会的发展，心理因素所起的作用越来越大。

3、什么是心理健康？

1948年，世界卫生组织在成立宪章中对健康下的定义是：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。可见，心理健康是完整健康概念的组成部分，人们不仅应关心自己的躯体健康，还应关注自己的心理健康以及自己与社会相融合的程度。

4、心理健康的一般标准是什么？

世界心理卫生联合会将心理健康定义为：（1）身体、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）在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

5、心理健康水平一般分为哪三个等级？

心理健康又称为精神健康，它是一种持续的心理健康状态。心理健康的水平大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。一般常态心理者表现为经常有愉悦的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如果不能及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

6、正常人会出现哪些异常心理现象？

精神正常并不意味着没有一点问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上神经病的标签。

1. 疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。
2. 焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑），如面临考试，并随着时过境迁而很快缓解。
3. 强迫现象：有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。
4. 恐怖和对立：我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景。这种想法如果很快得到纠正，不再继续思考，属正常现象。
5. 疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝或意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。
6. 偏执和自我牵挂：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响、如走进办公室，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象经过片刻的疑虑之后就会醒悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。
7. 错觉：正常人在光线暗淡、恐惧紧张及期待等心理状态下可能出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”“杯弓蛇影”等都是典型的例子。
8. 幻觉：正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。正常人在睡前、醒前偶有幻觉体验，不能视为疾病。

（9）自笑、自言自语：有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。

7、什么叫心理障碍？

心理障碍有两层含义。一是指精神疾病的某种症状，如精神分裂症患者常伴有思维障碍。另一层含义指轻微的心理失调，可以从一个人行为上的偏离程度来判断这个人的“障碍”程度。一个人的行为表现偏离社会生活的规范程度越厉害，那么他的“障碍”越大。