

## 2019 健康管理师考试——个体心理健康与发展

### 1. 个体心理健康与发展——儿童期。

人的心理健康是一个动态的发展过程，既与个体的发展和成熟程度相关，也与其所面临的环境和社会文化有关。

通常将 6~12 岁的时期称之为儿童期，这个时期是人生中最快乐美好的时光，开始尝试一种具有挑战的变化——上学，开始了学习的阶段，开始建立自己独立的意识。这个阶段也是智力发展最快的时期，感知力、注意力、记忆力、想象力和思维能力都有了新的提高和发展。语言能力进一步发展，词汇日渐丰富，行为自控管理能力增强。

这个阶段的孩子总喜欢提问为什么，对世界也充满了好奇，喜欢探索不一样的事物来满足他们的好奇心，也慢慢形成自己的意识和认知。

### 2. 个体心理健康与发展——老年期。

通常将 65 岁以后的时期称之为老年期，步入老年，不仅在生理方面出现了一定的退行性改变，心理方面也多表现为感知觉功能下降。健康水平的下降，躯体疾病的增多，精神活动衰退加快，让他们产生了心理波动。加之许多老年人因无所事事的现状与他们强烈的社

会责任感发生冲突而感到身心无法适应，从孤独寂寞逐渐发展到惶恐不安，感到自己已日薄西山，出现情绪消沉，影响身心健康，情绪常表现为易兴奋、易激惹、喜欢唠叨，情绪激动后需较长时间才能恢复。人格易于表现出以自我为中心，猜疑、顺从性等特点。