

XINLI

WEISHENG

心理卫生

唐红波 主编



广东高等教育出版社

中
小
学
心
理
健
康
教
育
书
系

心 理 卫 生

唐红波 编著

广东高等教育出版社

2004 · 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生/唐红波编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6
ISBN 7-5361-2977-7

I. 心… II. 唐… III. 大学生-心理卫生-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 033203 号

出版发行: 广东高等教育出版社

地址: 广州市天河区林和西横路 邮编: 510076

电话: (020) 87553335 87554153 传真: (020) 87550297

网址: <http://www.gdgjs.com.cn>

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 10.625 印张 300 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 000 1~3 000 册

定价: 15.00 元

心理健康教育书系编辑委员会

主 编 莫 雷

副主编 郑 雪 郑希付

成 员 (以姓氏笔画为序)

王 玲 刘 勇 刘学兰

刘科荣 何先友 陈 俊

张 卫 唐红波 陶德清

曹梅静

编者的话

在人类进入现代文明的 21 世纪、我国迈向全面建设小康社会的今天，人们更加渴望身体和心理的全面健康，渴望提高生活质量，渴望享受人生幸福。身体健康的维护有赖于以预防为主，讲究生理卫生，增强身体素质。同样，心理健康的维护也有赖于坚持以预防为主，讲究心理卫生，提高心理素质。心理卫生正是一门维护和增进心理健康的科学。

本书系统阐述了心理卫生的基本原理以及日常应用等问题。在编写上，尝试突出这样几个特点：①突出“发展优先、防重于治”的思想，强调以提高心理调节能力、增强心理素质为核心进行心理卫生工作。②突出“身心合一”的思想，强调心理保健必须与身体保健相结合。③不拘泥于传统的学科编写结构，注意以认知线索来组织内容，以达到利于学习掌握的目的。④力求理论性和应用性做到较好的融合，语言亲切、自然，可读性强。

本书可作为心理学、教育学及其他专业学生使用的“心理卫生”课程的教材或主要参考书，也可作为心理健康教育师资培训的教材或主要参考书。另外，心理学爱好者和一般读者（尤其是教师、家长）通过阅读本书，也会受益匪浅。

在本书撰写过程中，本人借鉴、参考并引用了国内外的不少研究成果，在此，对这些成果的作者们表示最诚挚的感谢和敬意。

由于本人水平有限，步入心理卫生这一研究领域的时间也不长，书中自然存在错误和不足之处，恳请专家、学者和广大读者批评、指正。

唐红波

2003 年 12 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 科学的健康观	(1)
第二节 什么是心理卫生	(7)
第二章 心理健康	(15)
第一节 心理健康的概念与标准	(15)
第二节 心理异常	(24)
第三节 心理健康水平的判别	(33)
第三章 心理卫生的理论基础	(45)
第一节 焦虑理论	(45)
第二节 应激理论	(50)
第三节 人本主义心理学的心理健康观	(69)
第四章 心理健康的影响因素	(78)
第一节 影响心理健康的生物因素	(78)
第二节 影响心理健康的主要心理社会因素	(81)
第五章 心理卫生的历史发展与基本方略	(99)
第一节 心理卫生的思想渊源	(99)
第二节 心理卫生运动的兴起与发展	(110)
第三节 心理卫生的基本方略	(117)
第六章 个体心理卫生的基本原则	(124)
第一节 认知合理积极	(124)
第二节 自我意识良好	(131)
第三节 人际关系良好	(141)
第四节 乐于参加劳动	(152)
第五节 生活方式健康	(156)

第六节 善于调节情绪	(176)
第七章 个体一生发展的心理卫生	(186)
第一节 概述	(186)
第二节 胎儿及婴幼儿期心理卫生	(192)
第三节 童年期、青少年期心理卫生	(202)
第四节 中年及老年心理卫生	(210)
第八章 恋爱、婚姻与家庭心理卫生	(218)
第一节 性心理发展与恋爱的心理卫生	(218)
第二节 夫妻关系心理卫生	(238)
第三节 亲子关系心理卫生	(252)
第四节 家庭心理卫生的作用、特点、标准与促进	(264)
第九章 学校心理卫生	(271)
第一节 学校心理卫生概述	(271)
第二节 教育管理与心理卫生	(290)
第三节 教学活动与心理卫生	(300)
第四节 教师心理卫生	(309)
第十章 环境优化与身心健康	(317)
第一节 影响身心健康的自然环境因素	(317)
第二节 家居与学校环境的优化	(321)
参考书目	(330)

第一章 绪 论

了解心理卫生，必须首先从了解什么是健康开始。作为绪论，本章将介绍科学的健康观念，并阐述心理卫生的含义与意义。这部分内容的学习可帮助我们打开心理卫生宝库之门。

第一节 科学的健康观

“健康是金”，这是1953年“世界卫生日”的主题语。我国著名医学家吴阶平也有一句名言：健康不是一切，但没有健康就没有一切。的确，古往今来，健康是人类美好的愿望与共同的追求，是人类永恒的主题。特别在当今社会，珍惜健康、享受健康、创造健康已成为现代人的口号。

但是，对究竟什么是健康，人们的理解却不尽相同。人类对健康的认识经历了漫长的演化过程。

一、健康观的演进

迄今人类对健康的认识，经历了从健康的生命观、健康的疾病观到健康的全面观的不断深化的过程。

1. 健康的生命观

在人类社会发展的早期，生产力发展水平极为低下，人们在与大自然的搏斗中，若失去健康便无法生存，因此在那时，健康即等同于生命，这就是健康的生命观。

2. 健康的疾病观

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富，人类才有可能去考虑消除和预防疾病，提高生活质量，以延长自己的生命。因

此，在很长的历史时期中，衡量一个人是否健康是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。这种健康的疾病观至今在许多人的头脑中仍根深蒂固。例如，在我国 1996 年出版的《现代汉语词典》中，对“健康”概念的解释为：“（人体）生理机能正常、没有缺陷和疾病。”《扬子晚报》2001 年 8 月 23 日报道，据亚洲地区健康调查结果显示，中国内地居民对健康定义缺乏全面的理解，75% 的被访者认为健康就是没有疾病。

3. 健康的全面观

20 世纪中叶，科技与社会文化迅猛发展，使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的压力、快速的节奏，这对人的健康产生了重要影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不可忽视的重要作用，因而逐步确立了心身统一的健康观，即健康的全面观。

1948 年，世界卫生组织（WHO）就把健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病，还要有完满的生理、心理状态和社会适应能力。”根据这一健康定义，要判别一个人是否健康，应从生物医学、心理学和社会学等多方面综合考虑，如：没有器质性或功能性异常；没有主观不适的感觉；没有社会公认的不健康行为。

在此之后，对健康的认识又不断地深化。1978 年 9 月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》里对健康的描述中，不仅重申“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”，并且提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1981 年，新加坡和国际生理卫生评定委员会认为健康是“能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力”。越来越多的人开始接受这种观念，即没有疾病并非一定就健康，生理健康、心理健康均如此。没有疾病仅仅是健康最起码、最低的要求，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展。

1988 年, F. D. Wolinsky 在所著的《健康社会学》中, 提出了“立体健康观”, 把人的健康视做一个由心理、医学和社会三个尺度构成的立方体; 每一尺度上可分为健康与患病两类, 于是得出 8 种健康状态 (见表 1-1)。作者指出, 这一立体模型提示我们, 在给健康和疾病下定义时应考虑医学、心理和社会的因素, 并提示我们有关健康状况指标的建立。

表 1-1 立体健康模型中 8 种健康状态的构成

健康状态	心理尺度	医学尺度	社会尺度	标 签
1	健康	健康	健康	正常健康
2	患病	健康	健康	悲观者
3	健康	健康	患病	社会疾病
4	患病	健康	患病	忧郁症患者
5	健康	患病	健康	身体疾病
6	患病	患病	健康	自我牺牲者
7	健康	患病	患病	自乐者
8	患病	患病	患病	严重疾病

1989 年, WHO 在宣言里把健康定义为: 不仅是没有疾病, 而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这是健康观念的又一次深化, 它使健康的范围涉及个体和群体生活的各个方面。在道德健康与心理健康关系研究中, 有名的研究当推巴西医学家马丁斯。他经过 10 年的研究发现, 屡犯贪污受贿罪行的人易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症, 从而折寿。他调查了 583 名贪官与同样人数的清廉人员 10 年之久的健康状况, 前一组有 60% 的人生病或死亡, 后一组生病或死亡的人数仅占 6%。可见, 为人正直、心地善良和淡泊坦荡的品质, 能使人保持心理平衡, 有助于身心健康。

二、健康的标准

WHO 在 1948 年提出健康的定义以后，曾具体地提出了健康的十条标志：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

(2) 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

1999 年，WHO 新制定的健康标准是：

1. 躯体健康方面

(1) 吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

(2) 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，其感觉轻松。说明胃肠、肾功能良好。

(3) 睡得快：上床后能很快入睡，且睡得好；醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

(4) 说得快：语言表达正确，说话流利。表明头脑敏捷，心肺功能正常。

(5) 走得快：行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状况良好。

2. 心理健康方面

(1) 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚定，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：看问题客观、现实，具有良好的自控能力，能适应复杂的环境变化。

(3) 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，有好人缘，保持心情愉快。

躯体“五快”和心理“三良好”，以人体生理活动的速度衡量各器官和系统的功能正常，以人在社会活动中的适应能力衡量心理健康，不但符合科学逻辑，表达简洁、准确，而且生动、形象、生活化，易于人们判断自己是否健康。

总之，衡量一个人是否健康，不仅要看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

三、身体健康与心理健康的相互关系

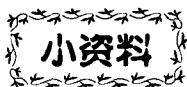
对健康的认识，不仅应理解健康的全面观，还应深刻理解身体健康与心理健康的相互关系。在此，不妨先建立有关的基本观点，本书后述的大量内容会帮助我们不断地加深对这些基本观点的理解。

1. 身心是不可分割的统一体

人的身体与精神如同一张纸的正反面，是互为依存的，没有无身体的精神，也没有无精神的身体。健康的心理寓于健全的身体；健全的身体亦寓于健全的心理。“形具而神生”（荀子）、“形朽而神亡”（王充）、“形神相即”、“形质神用”（范缜）形象地阐明了生理与心理的不可分割性。尽管为了研究的需要，可以相对独立地区分生理活动和心理活动，但实际上任何生理反应都会伴随不同程度的心理反应；而心理反应也都会产生或多或少的生理反应。当身体或精神的某一方面发生障碍或疾病时，另一方面也会受到影响。身心是不可分割的统一体。

2. 躯体健康与心理健康相互影响

躯体健康与心理健康是相互影响的。躯体健康是心理健康的基础和前提；心理健康是躯体健康的保证和动力。“无形则神无以生”，而“无神则形不可活”（张景岳）。“调形先调神”，“形神兼养，以神卫形”，成为古代医家推行心身健康之道的座右铭。



人体的第三状态——亚健康

亚健康为介于健康（第一状态）与疾病（第二状态）之间的状态。研究表明，人群中基本符合健康标准者仅占15%左右；患有各种疾病者也只占15%左右；而第三状态的亚健康者却占60%~70%。他们虽然活力降低，功能减退，但由于没有明确的疾病，同时仍然可以维持正常的工作、学习和生活，一直忽视而疏于预防，任其缓慢渐进地发展，最终难免导致疾病的发生，因为亚健康在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

亚健康的自感症状主要有：（1）经常疲乏无力、反应迟钝；（2）头痛、头晕、目眩、耳鸣；（3）烦躁、焦虑、健忘、注意力不集中；（4）失眠、多梦；（5）胸闷、气短、出汗；（6）性功能减退；（7）食欲不振；（8）腰酸腿痛。若其中具有2~3项者，表明进入亚健康；若具有4~6项者，表明处于严重的亚健康；具有7项以上者，表明已到了疾病的边缘。

改善措施为：工作适度，勿超负荷；合理饮食；戒除不良嗜好，生活有规律；自我心理调适或作心理咨询；参加有氧运动；避免或减少接触有害物。

（资料选自：京华工作室编著. 21世纪健康自助手册. 北京：中国轻工业出版社，2000. 28~29）

第二节 什么是心理卫生

什么是心理卫生？对于这个问题，我们可以从心理卫生的含义、目的和意义等方面来认识。

一、心理卫生的含义

心理卫生，又叫精神卫生（mental hygiene, mental health），是一个与生理卫生相辅相成的平行概念。我国著名心理学家潘菽早在1947年就在其《教育心理学》一书中指出：“我们因注意身体健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注意心理卫生。”

1. 心理卫生一词的由来

心理卫生是个外来词，hygiene（卫生）一词从古希腊健康女神的名字 hygeia 而来，有维护生命健康的意思，现在常用 health（健康）来代替 hygiene。mental 一词译成“心理”或“精神”均可。据记载，古罗马医生盖伦（Galen）在其著作中就叙述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。1843年，美国学者威廉·斯威萨（William Sweetser）撰写了世界上第一部心理卫生专著，明确提出了“心理卫生”这一概念。1858年，精神病学专家伊萨克·雷（Issac Ray）当选美国精神病学会会长，他做了题为“心理卫生”的就职演讲。1906年，克郎斯托（Clonstow）的《心理卫生》一书出版，在社会上引起了较大的反响。至此，“心理卫生”一词开始被世人正式接纳。

2. 心理卫生的三种含义

心理卫生这个词的本义是维护心理健康。后来，随着心理卫生运动的发展，在实际运用“心理卫生”这一词时，它常表示三种含义：

第一种含义是指一门学科，即心理卫生学。

第二种含义是指一种专业或实践，即心理卫生工作。

第三种含义是指一种状态，即心理健康状态。这种含义的表述更多见于英文的文献中，因为在英文中，心理卫生常用 mental health 来表示。

3. 心理卫生的概念

对心理卫生的概念的表述，可谓众说纷纭。

《简明不列颠百科全书》对心理卫生条目的解释为：“心理卫生包括一切改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

罗沙诺夫（Rosanoff, 1938）在其著作中指出：“心理卫生是心理健康与心理效能的保持与实践的科学。”

霍夫曼认为，心理卫生是指在我们的生活环境和内心之间保持平衡。

前民主德国的心理卫生学家卡尔·赫希特（Karl Hecht）认为，心理卫生应理解为对人的心理健康进行预防性保护，其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发展个人心理特征的最佳条件，改善劳动和生活条件，确立人与人之间多方面的关系，以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力。

我国著名社会学家费孝通为《中国心理卫生》杂志创刊号撰文指出，“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道”。

中国心理卫生协会理事长陈学诗把心理卫生定义为：“研究和讲求心理健康之道。”他还指出，“心理卫生之要旨，在于培养、保持和增进健康的人格”。

郑希付在《学校心理卫生学》中写道：“心理卫生就是促进积极的心理状态的产生和防止消极的心理状态的出现。”

王以仁等著的《教师心理卫生》中提到：“心理卫生是研究心理健康的一门学问，也是增进心理健康的一种方式，它是应用于人类心理方面的卫生研究与实践的科学。”

王效道主编的《心理卫生》指出：“心理卫生可定义为：以积极

的、有效的心理活动，平稳的、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。按照不同年龄阶段的心理特征和心理发展规律，通过各种有益的教育和训练，以家庭和社会的良好影响来培养和维护健全的人格、健康的心理和社会适应能力，使人在学习、工作和生活的创造性活动中保持身心健康，从而呈现一个完整的康强状态。”

深刻理解上述各种对心理卫生概念的论述，对我们认识心理卫生颇有益处。假如要用一句话来概括心理卫生的含义，我们可以这样说，心理卫生就是维护和增进心理健康的学问和工作。

二、心理卫生的目的

要问心理卫生的目的是什么，那当然是以心理健康为目的，这似乎是很明确的了，无需多言。事实上，这个问题非常重要，也并不是一下子就能认识得很清楚的。在现代心理卫生发展中的一段较长的时间内，人们对心理卫生的目的的认识仅仅局限在防治精神疾病上，结果“心理卫生”仅仅成了精神病医生、精神病患者及家属使用的字眼，这种对心理卫生目的狭义的理解，在某种程度上影响了心理卫生在更大范围内的普及与发展。

章颐年在《心理卫生概论》（1936）中曾把心理卫生工作分为消极和积极的两个方面：消极方面是预防心理疾病的产生，改良心理疾病者的待遇；积极方面是促进心理的健康，培养完整的人格，并指出“这两种工作比较起来，自然后者更为重要”。

罗沙诺夫认为，心理卫生的目的有下列三项：（1）心理不正常（精神障碍）的预防；（2）以优生学或其他方法帮助人们，在他的能力之内，保护其天生禀赋；（3）将天生禀赋及才能，充分、妥善地运用于身体、社会、教育、职业及性等之适应。

洛威利在其著作中说到，心理卫生的活动方向有下列三项：（1）对人格发展给予影响作用；（2）对精神障碍者的治疗及复归社会，以生物的、社会的、人为的等具有功效的因素给予关心；

(3) 保持心理健康。

马建青主编的《心理卫生学》中提到：“从心理卫生工作的目标来看，可有狭义和广义之分。就狭义而言，是指预防和矫治各种心理障碍、心理疾病；就广义而言，是指维护和增进心理健康，培养健全人格，以提高人类对社会生活的适应及改造的能力。”

从上述观点可见，心理卫生的目的可有两个层次。第一个层次的目的是预防心理疾病、防止心理的不健康，即以心理健康的维护为主。它立足于防病治病，这是比较消极的。第二个层次的目的则是在维护心理健康的基础上，还要增进心理健康。它立足于培养健全人格，显然这是更为积极的。如果对心理卫生目的的认识是在第一个层面上，那么对心理卫生的理解是一种狭义的理解；如果对心理卫生目的的认识是在第二个层面上，那么对心理卫生的理解则是一种广义的理解。随着当代社会的变革，特别是现代化过程的推进，人们已越来越倾向于用广义的观点来看待心理卫生。

狭义和广义的心理卫生工作是相互联系、相辅相成的。对心理疾病的预防就是对健康心理的增进；而健康心理的增进又是预防心理疾病的最积极的手段和最根本的措施。但两者的具体内容、方法和要求却有所不同。前者主要是属于医学和公共卫生的领域，后者则更多地涉及心理学、社会学、教育学及行为科学等领域。正如前民主德国心理卫生学家卡尔·赫希特（1984）指出的：“精神病预防属于保健领域，而心理卫生则是整个社会的事业。”

概言之，心理卫生的目的就是维护和增进心理健康。切记，不应把心理卫生的目的局限为保护身心健康，其更重要的目的在于从个体生命萌发之始，就培养健康的心理和完善的人格，使人人都成为身心强健的社会成员。

三、心理卫生的任务

心理卫生通过落实以下几方面的具体任务来实现心理卫生的目的：