

心理学系列 · 董奇主编

# 心理健康

## ——快乐人生的基石

XINLI JIANKANG — KUAILE RENSHENG DE JISHI



青少年科学教育丛书 · 教育部重点项目

QINGSHAONIAN KEXUEJIAOYU CONGSHU

樊富珉 等编著



北京师范大学出版社



青少年科学教育丛书·教育部重点项目  
心理科学系列·董 奇 主编

樊富珉 张小乔 李 焰  
陶 倩 谈炳和 等编著

# 心理 健康

——快乐人生的基石

X I N L I J I A N K A N G

北京师范大学出版社

北京 2001.3

### 图书在版编目(CIP)数据

心理健康:快乐人生的基石/樊富珉等编著. —北京:  
北京师范大学出版社, 2001. 3  
(青少年科学教育丛书·心理科学系列)  
ISBN 7-303-05509-6

I. 心… II. 樊… III. 心理卫生-青少年读物  
IV. B844. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56381 号

北京师范大学出版社出版发行  
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1 168mm 1/32 印张:7.375 字数:185 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:10.00 元

## 青少年科学教育丛书编辑指导委员会名单

主 任：陈佳洱

副 主 任：翁史烈 王大中

委 员：张恭庆 徐如人 陈章良 李衍达 董 奇  
范守善 刘昌明 韩启德 金国藩 石元春  
冯士笱 左铁镛 余振苏 倪维斗 王义遒  
张尧学 朱慕菊 王晓芜 陈冬生 马新国  
周月梅 郭永福 蔡鸿程

## 序

历史的脚步已经迈进了新的千年。人类在过去的几千年创造了灿烂的文明，这些人类文明的成果深刻地影响了历史发展进程，使我们今天能够生活在物质较为充裕、精神生活丰富多彩的环境里。知识的传承是人类文明历经几千年虽遭到种种破坏仍能不断发扬光大的根本原因。生活在新千年开端的青少年，肩负着探索更多的未知领域，开创人类文明新纪元的伟大使命，所以更加需要认真地学习和继承前人积累的知识，包括自然科学、社会科学和人文科学的知识。

自然科学是人类在改造自然、使之更加符合人类生存和发展需要的过程中形成的知识的体系化，它的起源和人类文明的起源一样久远。当然，自然科学获得飞速发展，并形成众多的学科和分支只是近两个世纪的事情。自然科学的发展带来了人类生产和生活方式的极大变化，也使更多未知的领域展现在人们的面前，宏观世界、微观世界、生命现象等都有很多的秘密等待着人类去探索，人类自身发展的危机，人与自然的紧张关系，也都需要科学的进一步发展来解决。可以预言，自然科学的发展将翻开人类历史上一页又一页的新篇章。

对于一个生活在现代社会的人来讲，自然科学知识的学习不仅是为了改造自然的需要，同时也是主动地适应生活环境变化的需要。我们生活在科学技术飞速发展的时代，在十几年前、甚至几年前还是最新的科技成果，今天已是日常生活中必不可

少的东西了。对于这一点,年龄大一点的人都有很深的体会,我想,青少年朋友也能感受到。在新的世纪,知识和技术更新的速度将大大加快,新技术的应用,会使我们的生活方式和生活环境发生更深刻的变化,一个人如果不能自觉地学习一些自然科学知识,在日常生活中也会感到无所适从。

自然科学知识的学习,对青少年而言,我觉得还有非常重要的一点是能够培养他们的科学精神。所谓科学精神,主要是指从实际出发,实事求是,不断追求真理的精神。同时,科学精神还要求我们根据实践,不断改正错误。科学精神,对于一个人的成长,对于一个民族的进步具有重要的意义。目前,我国的改革开放事业处于关键时期,尤其需要提倡这种精神。另外,自然科学知识的学习,也是培养一个人理性思维能力的有效方法。自然科学是人类理性的结晶,自然科学的任何一项成果,都建立在严格的概念、判断、推理的基础上。青少年一般都长于感性思维,把握抽象的事物相对困难,通过一些具体的科学知识的学习,能够使他们的理性思维能力得到锻炼和提高。较高的理性思维能力,是从事创造性劳动必不可少的素质。

我国适合青少年学习的特点,知识性和趣味性兼备的自然科学读物还不是很多,北京大学、清华大学和北京师范大学等高校的出版社组织著名科学家主持编写这套《青少年科学教育丛书》,是值得称赞的。相信这套丛书的出版发行,对我国青少年科学文化素质的提高将发挥积极的作用。

全国人大常委会副委员长



2000年1月5日

# 主编的话

20 世纪是人类在对物质世界的认识上取得重大进展的百年。随着人类探索的足迹已从地球延伸到宇宙，人类开始日益关注自身的内部世界——心理活动及其规律。(今天，科学地认识自己与他人的心理，既是社会发展向青少年提出的要求，同时也是青少年提高自身素质、增强社会适应力的重要途径。青少年期正处于人生发展的重要阶段，要把握这一发展的“黄金时期”更需要科学地认识心理世界。

认识人自身是人类面临的永恒问题。千百年来，许多哲学家、科学家在认识人自身的漫长旅程中孜孜求索，寻求解开心理奥秘的钥匙。不仅如此，千百年来，每一个普通人也以独特的方式探索着自己和他人的内心世界。然而，人类的心理世界极其复杂，多少人在百思不得其解之余，慨叹人心难以捉摸！

尽管认识人自身的旅途仍然漫长，不过所幸的是，历经长期努力，人们对心理世界的认识已有长足发展。特别是近几十年来，随着研究方法与技术的不断进步，人们对心理的认识日渐走向深入，开始有机



会一瞥脑的奥秘，并在语言、学习、情绪、动机、人格、心理健康等诸多领域取得了许多重要新发现。所有这些有关人类心理的科学认识的进步必将有力推动人类自身的发展。

为了普及心理学知识、展示心理科学研究的前沿、破除封建迷信、开阔青少年的视野、培养青少年的科学探索精神，并以此促进青少年素质的提高，我们接受教育部委托，组织北京师范大学、中国科学院心理研究所、首都师范大学、清华大学、北京医科大学等多个著名大学、研究机构的知名专家、学者编撰了本套丛书。我们力求从脑与行为的关系、语言、学习、人格、情绪、动机、交往、心理健康、心理评测等多个领域入手，概括人类在认识心理世界方面已取得的一些重要成果，以使读者获得多方面的启示。由于人类对自身的认识是一个不断进步的过程，而且对自身的探索也永无终点，因此，我们既介绍人们已取得的成就，也展示人们认识的演进历程，同时还向读者呈现目前在一些重要问题上存在的分歧、争论，从而使读者感受科学研究跳动的真实脉搏，从不同侧面体验科学与科学精神。在内容上，我们侧重选择与人类的日常生活、青少年的日常学习活动密切相关的问题，尽量从科学研究与实际问题结合的角度进行阐述，希望破除对心理和心理学研究的神秘感，帮助青少年了解科学探索与科学研究的本质、科学认识自身复杂的心理世界与心理活动的规律、





并主动利用科学原理与规律，促进自身素质的全面发展。

人的心理世界如同宇宙一般无边无际，而人们对心理的认识也如海洋一般浩瀚。虽然我们奉献的这套百余万字的丛书无法涵盖所有的知识积累和前沿问题，不过我们希望这套丛书能够成为一扇透出诱人光芒的明窗，激发青少年朋友走向浩瀚的知识海洋，在科学认识自身的过程中，完成素质的提升与人生的飞跃。

董奇

北京师范大学副校长  
心理学教授、博士生导师  
1999年12月  
于北京师范大学玫瑰园



## 编者的话

人类已经进入了一个新千年。在 21 世纪里,我们将面临许多新的挑战 and 变化。人们在生活方式改变的同时,将承受更多更大的压力,威胁人们健康的因素越来越多。

曾担任过世界卫生组织总干事的马勒博士说过:有了健康并不等于有了一切,但没有了健康就等于没有一切。健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提,而健康的一半是心理健康。对于生活在现代社会的人来说,心理健康的重要意义远远超过躯体健康。这不仅仅是因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善,躯体疾病在逐渐减少,而且还因为新世纪对人的心理素质要求更高,每一个想获得成功的人都必须关心和维护自身的心理健康,注重开发自身的心理潜能。

为了帮助青少年朋友们了解心理健康的知识,掌握心理调节的方法,我们——一群关心和爱护他们的大朋友齐心协力,编写了这本科普读物。清华大学的樊富珉教授设计了本书的内容和结构,撰写了二、九部分,策划、搜集和绘制了全书的插图,并修改了书稿;中



国人民大学的张小乔教授撰写了七、八部分；沈阳师范学院  
的副教授李焰博士撰写了五、六部分；上海大学的  
副教授陶倩博士撰写了一、十部分；解放军装甲兵学院  
谈炳和讲师撰写了三、四部分。这本书是集体劳动的结  
晶，我们将它奉献给渴望成长的青少年朋友，祝他们在  
新世纪里健康成长，拥有快乐的人生。

樊富珉

2000年1月15日

于清华园



# 目 录

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 编者的话 .....      | (1)  |
| <input type="checkbox"/> 你可知健康的内涵 .....  | (1)  |
| * 心灵的坎儿何其多 .....                         | (3)  |
| * 心理健康运动的兴起 .....                        | (7)  |
| * 构建科学的健康观 .....                         | (11) |
| <input type="checkbox"/> 你离心理健康有多远 ..... | (19) |
| * 众说纷纭话标准 .....                          | (21) |
| * 心理健康知多少 .....                          | (24) |
| * 我的心理健康吗? .....                         | (32) |
| <input type="checkbox"/> 心理健康拾级而上 .....  | (41) |
| * 爱——沁润童心的春雨 .....                       | (43) |
| * 青春——心对心的承诺 .....                       | (48) |
| * 身心保健——中年之急需 .....                      | (57) |
| * 从心所欲——老年的壮丽 .....                      | (62) |
| <input type="checkbox"/> “心病”何来 .....    | (67) |
| * 亦是亦非话本性 .....                          | (69) |

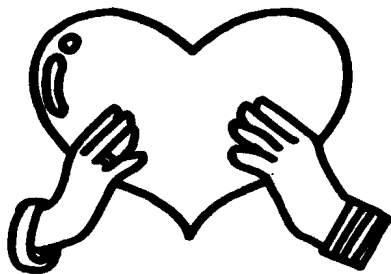
|                        |              |
|------------------------|--------------|
| * 一样的挫折,不同的人生 .....    | (72)         |
| * 做衣食父母是不够的 .....      | (76)         |
| * “孟母三迁”的启示 .....      | (82)         |
| <b>□ “心病”种种 .....</b>  | <b>(85)</b>  |
| * 强迫自己为哪般? .....       | (87)         |
| * 异性恐怖症 .....          | (92)         |
| * 脸上的小疙瘩哪里去了? .....    | (95)         |
| * 学生退学的首要心理原因 .....    | (97)         |
| * 下肢瘫痪的流行 .....        | (99)         |
| * 抑郁烦恼也是病吗? .....      | (103)        |
| <b>□ 病从“心”入 .....</b>  | <b>(107)</b> |
| * 困扰学生的考试焦虑 .....      | (109)        |
| * 身体健康才美丽 .....        | (113)        |
| * 你相信病从心得吗? .....      | (115)        |
| * 异常的性心理 .....         | (117)        |
| * 精神分裂症 .....          | (122)        |
| <b>□ 探索心灵的奥秘 .....</b> | <b>(127)</b> |
| * 精神分析学家的探索 .....      | (129)        |
| * 行为矫正的常用方法 .....      | (136)        |
| * 治疗以人为本 .....         | (141)        |
| * 理性情绪疗法 .....         | (147)        |
| <b>□ 敞开你的心扉 .....</b>  | <b>(155)</b> |
| * 心灵的温馨小屋 .....        | (157)        |

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| * 心灵呵护者 .....                                   | (166) |
| * 心灵沟通的艺术 .....                                 | (172) |
| <input type="checkbox"/> <b>重扬生命的风帆</b> .....   | (179) |
| * 轻生不是你的选择 .....                                | (181) |
| * 在人生的十字路口 .....                                | (185) |
| * 不再让悲剧重现 .....                                 | (190) |
| <input type="checkbox"/> <b>做一个健康快乐的人</b> ..... | (197) |
| * 培养良好的个性品质 .....                               | (199) |
| * 拥有成功的人际交往 .....                               | (207) |
| * 选择健康的生活方式 .....                               | (214) |



健

康是每一个现代人都关心和向往的，因为健康不仅是个人成长发展的前提，而且也是事业成功、生活快乐的条件。但是，长期以来“无病即健康”的传统健康观念一直被许多人持有，然而现代医学的研究证明，心理的、社会的和文化的因素与人的健康和疾病有着非常密切的关系。现代社会的高速发展，生活节奏的不断加快，竞争的日益激烈，给人们的心理健康带来严重的威胁。同时，科技的进步、经济的繁荣、知识的更新对人们的心理素质要求越来越高。每一个青年朋友都应该关心自身的心理健康。





## 心灵的坎儿何其多

北宋大诗人苏轼有词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。面对诸多的困难、挫折、不如意，有的人能很好地调适，有的人则困惑、抑郁，跨不过这道心灵的坎儿。真是剪不断，理还乱……

3

### 精神疾病重创国人健康

精神障碍已成为当前我国疾病分类中较为严重的一类疾病。按照国际上衡量健康状况的伤残调整年指标(DALY)评价各类疾病的总体负担，精神障碍在我国疾病总负担的排名中居首位，已超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患。各类精神问题约占疾病总负担的1/5，即占全部疾病和外伤所致残疾及劳动力丧失的1/5。由于工作生活节奏加快、竞争加剧及其它社会因素的影响，国内各类精神病的总患病率已由50年代的2.7‰陡升至90年代的13.47‰。在各种重性障碍中，精神分裂症患病率最高，其次是精神发育迟滞。在轻性障碍中，神经症的患病率最高，北京的一次调查表明，其患病率为35.18‰。专家认为，从趋势来看，儿童

