

# 排忧解难 的艺术

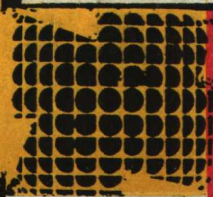
——当代心理卫生大观

大专学生心理卫生问题的原因  
有考试焦虑、厌学思潮、  
前途忧虑、恋爱、性认识、经济。

王友平 鲁克成 编著  
石大璞 审阅

陕西师范大学出版社

青少年违法犯罪行为的先兆有四种表现：  
(一) 逃学逃学；(二) 追求奇装异服；……



儿童行为问题包括说谎、出走、逃学、  
攻击和破坏行为、偷窃、  
纵火、嗜烟、酗酒、吸毒。

恋爱障碍指单恋与恋爱冷淡。恋爱受挫指失恋。  
退体综合征是老人的一种适应性障碍，  
可分为四型：一攻击型……

# 排忧解难的艺术

——当代心理卫生大观

王友平 鲁克成 编著

石大璞 审阅

陕西师范大学出版社

# 排忧解难的艺术

——当代心理卫生大观

王友平 鲁克成 编著

陕西师范大学出版社 出版发行

(西安市陕西师大120信箱)

陕西省新华书店经销 陕西师范大学印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 13.625 插页 2 字数294千

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-0387-4

Z·6 定价:5.80元

# 序

国家要昌盛，民族要富强，家庭要幸福，个人事业要成功，都必需有健康做保障。这个健康不仅仅指躯体没有残疾，还必须是个人生理功能和心理功能良好，社会适应良好，以及整个社会人群的关系协调和精神焕发。讲究物质文明和精神文明，不能不讲究全面健康。心理卫生正是促进个体和社会群体健康的一门科学和一项工作，在现代文明社会备受重视。心理卫生工作是否被重视和人们心理健康水平的高低是反映一个人、一个群体、一个地区、一个国家是否文明发达的重要标志之一。

中华民族很早就极其重视心理健康的意义，这在我国古代的大量书籍中屡有记述。解放后，特别是改革开放以来，我国的心理卫生事业得到了长足发展，全国心理卫生协会和许多省市心理卫生协会在党和国家领导关心下先后成立，并开展了积极有效的工作。尤其可喜的是许多非医学专业的大专院校都开设了心理卫生课，一些大城市的中学开设了青春期教育课，老年大学、家长学校、及多类教育中也都加入了心理卫生健康教育的内容，心理卫生咨询更是在许多地方蓬勃发展。

然而，关于心理卫生的系统理论和具有我国特色的学术专著还很少，在国内已问世的心理卫生书籍大都侧重于某一

方面或深度不足。王友平和鲁克成二位同志在老一辈专家的指引下,在国内较早从事心理卫生研究和教学工作,分别在教育 and 医学领域做了一些有益的尝试。现在,他们合作,写出这部较系统的、有相当深度的、涉及面广又适应面宽,而且通俗易懂的《排忧解难的艺术——当代心理卫生大观》。我们殷切希望这本书对促进中国心理卫生事业,对改变心理卫生理论领域的不足和普及面尚且不广的现状,对每个读者的身心健康都能有所帮助。当然,我们也希望作者广泛听取读者和诸方面专家的意见,使此书在再版时更充实和更完善。

石大璞

1990年10月

## 前 言

虽然人们对古老而又年轻的心理卫生学作为一门独立学科始于何时和其体系如何构成仁者见仁，智者见智，但对心理卫生工作的重要性和不可替代性已无人怀疑。本书的第一个目的就是要使社会各界更深刻地认识心理卫生对个人的健康与成才，家庭的和睦与幸福，团体的凝聚和发展，国家、民族及整个人类社会的兴旺发达的意义。本书的第二个目的是试图构建一个有机配置的心理卫生学学科体系。由于受相关理论依据和实践依据的多源性及国内在这方面的探讨起步较晚两个因素的限制，实现这一目的是相当困难的。特别需要说明的是，诸如女性心理卫生、青年心理卫生、变态心理、心理测验等许多内容本身就可独立成书，而本书仅仅是学科总体框架的概述，所以不可能一一详述。至于心理卫生法，心理卫生工作自身评估、科研、经济核算，心理卫生专业人员教育等关于学科建设等非常专门化的问题因受篇幅所限制爱删去。本书的第三个目的是企图打破专著必然艰涩难懂，科普则失之太浅或猎奇的格局，尝试以通俗语言描绘严谨理论和提高趣味性又不失科学原则，使与每个人都息息相关的心理卫生学适于所有具备中等以上文化者阅读。全书18章，有12章深入浅出地介绍了人人都多多少少会遇到的很具体的心理保健难题，介绍了解决这些难题应掌握的原则和充满艺术性的技巧，书名也从原定的《当代心理卫生学》改为《排忧解难的艺术——当代心理卫生大观》。当然，在把本书选为教

材、参考书或日常生活指南时，要真正弄通前7章里的某些理论难点，还是应请专家辅导的。

我们历经4个艰苦的春秋写出此书，构思、编制提纲、收集资料、分头执笔（第一、二、三、四、五、八、十二、十五等8章由王友平执笔；第六、七、九、十、十一、十四、十六、十七、十八等9章由鲁克成执笔；第十三章二人合写）、互相修改、几番重抄，全是在业余时间完成的。我们得到许多专家同道的指点，特别是承蒙陕西著名医学家和教育学家，省教委副主任石大璞教授审阅全书和作序，在此致以诚挚谢意。我们非常感谢陕西师范大学出版社的有关同志以负责和热情的态度，日夜加班，在极短的时间里将此书送到读者面前；非常感谢李长安、徐明、高晓兰、谭新、陈绪万、张连寿、蒋蒲生、张竹君、党仪珍、张晓新等许多朋友和长辈的帮助及他们为本书所做的大量默默无闻的工作；非常感谢在各方面支持我们的有关领导和工作在同一科室的同事；非常感谢妻子儿女和父母在生活上对我们的关心及付出的代价。我们曾翻阅了数百本书籍和成千篇论文，但受篇幅所限只在书后附录了极少一部分。所以，我们向未能列入到参考文献中的作者和希望从更多的参考文献中获取丰富信息的读者表示深深的歉意，向所有论文和书籍的作者谨呈谢意及敬意。总之，一本书的问世是包括读者在内的千万人共同努力的结果，请允许我们感谢所有以各种方式帮助过我们的人和每位读者。期望我们的书对您有帮助，也期望听到更多的建议和意见。

作 者

1990年10月于西安

# 目 录

## 序 前言

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一章 绪论              | (1)  |
| 第一节 心理与心理卫生         | (1)  |
| 第二节 当代健康新观念与心理卫生的意义 | (4)  |
| 第三节 心理卫生简史          | (7)  |
| 第四节 心理卫生学的性质和研究范围   | (11) |
| 第五节 心理卫生学基本观点与工作原则  | (14) |
| 第六节 正常心理与异常心理的划分    | (17) |
| 第七节 心理健康的标准与达标的基本措施 | (21) |
| 第二章 心理卫生学基本理论简介     | (25) |
| 第一节 生命周期与终身心理保健     | (25) |
| 第二节 社区心理卫生          | (28) |
| 第三节 心理健康教育          | (34) |
| 第四节 三级预防与三级防治网      | (37) |
| 第五节 危机干预            | (42) |
| 第六节 家庭心理保健          | (49) |
| 第七节 自我心理保健与自我概念     | (55) |
| 第八节 跨文化心理卫生研究       | (60) |
| 第三章 关于心理健康与异常的理论模式  | (65) |
| 第一节 精神分析模式          | (65) |
| 第二节 行为主义模式          | (70) |

|            |                        |              |
|------------|------------------------|--------------|
| 第三节        | 存在一人本主义模式·····         | (72)         |
| 第四节        | 认知模式·····              | (75)         |
| 第五节        | 特质论模式·····             | (77)         |
| 第六节        | 信息交流模式·····            | (82)         |
| 第七节        | 生物医学模式·····            | (86)         |
| 第八节        | 社会—文化模式·····           | (88)         |
| 第九节        | 心理生理模式与心身疾病·····       | (92)         |
| 第十节        | 系统—人际关系模式·····         | (96)         |
| <b>第四章</b> | <b>适应与应激·····</b>      | <b>(99)</b>  |
| 第一节        | 适应的概念·····             | (99)         |
| 第二节        | 应激的概念·····             | (103)        |
| 第三节        | 应激的启动·····             | (106)        |
| 第四节        | 紧张状态的生物学反应·····        | (109)        |
| 第五节        | 紧张状态的认知和情绪反应·····      | (113)        |
| 第六节        | 紧张状态的行为反应与自我防御·····    | (119)        |
| 第七节        | 适应与社会支持·····           | (123)        |
| 第八节        | 灾害心理卫生·····            | (126)        |
| <b>第五章</b> | <b>异常心理·····</b>       | <b>(132)</b> |
| 第一节        | 心理异常的诊断与分类·····        | (132)        |
| 第二节        | 认识障碍与智力障碍·····         | (134)        |
| 第三节        | 焦虑、恐惧、强迫·····          | (137)        |
| 第四节        | 抑郁与疼痛·····             | (140)        |
| 第五节        | 癔病、疑病与躯体化障碍·····       | (144)        |
| 第六节        | 睡眠障碍·····              | (147)        |
| 第七节        | 自杀·····                | (152)        |
| 第八节        | 物质性嗜癖行为—烟、酒、药、毒依赖····· | (158)        |

|     |                           |       |
|-----|---------------------------|-------|
| 第九节 | 活动性嗜癖行为—赌博、迷信、出走…         | (162) |
| 第十节 | 人格障碍…                     | (166) |
| 第六章 | 心理卫生评估…                   | (169) |
| 第一节 | 个体心理评估概述…                 | (169) |
| 第二节 | 心理测验概说…                   | (173) |
| 第三节 | 心理测验的实施…                  | (176) |
| 第四节 | 心理卫生常用测验 [附: SCL—90] …    | (179) |
| 第七章 | 心理治疗与心理卫生咨询…              | (191) |
| 第一节 | 心理治疗与心理卫生咨询概述…            | (191) |
| 第二节 | 咨询与治疗的对象、内容、形式、机制及<br>原则… | (197) |
| 第三节 | 一般性心理治疗与咨询的方法…            | (201) |
| 第四节 | 专业性心理治疗简介…                | (204) |
| 第五节 | 咨询与治疗的常规过程和技术…            | (208) |
| 第八章 | 自我心理保健…                   | (213) |
| 第一节 | 健康者的自我心理保健…               | (213) |
| 第二节 | 躯体疾病患者的自我心理保健…            | (217) |
| 第三节 | 神经症患者的自我心理保健…             | (222) |
| 第四节 | 精神病患者的自我心理保健…             | (225) |
| 第五节 | 残疾人的自我心理保健…               | (230) |
| 第六节 | 死亡教育与自我心理保健…              | (236) |
| 第七节 | 女性的自我心理保健…                | (242) |
| 第八节 | 失业待业者的自我心理保健…             | (249) |
| 第九章 | 性心理卫生…                    | (253) |
| 第一节 | 性的生理、心理及社会学意义…            | (253) |
| 第二节 | 性心理卫生概述…                  | (257) |

|             |                         |              |
|-------------|-------------------------|--------------|
| 第三节         | 性生活的心理卫生·····           | (261)        |
| 第四节         | 遗精和手淫的心理保健·····         | (265)        |
| 第五节         | 心因性性功能障碍的防治·····        | (268)        |
| 第六节         | 性变态及其防治·····            | (275)        |
| 第七节         | 儿童和老年的性心理卫生·····        | (277)        |
| <b>第十章</b>  | <b>婚恋心理卫生·····</b>      | <b>(283)</b> |
| 第一节         | 恋爱的心理保健·····            | (283)        |
| 第二节         | 恋爱障碍和恋爱受挫的心理保健·····     | (287)        |
| 第三节         | 新婚与再婚的心理保健·····         | (289)        |
| 第四节         | 夫妻心理卫生·····             | (292)        |
| 第五节         | 婚姻障碍与离婚的心理保健·····       | (295)        |
| 第六节         | 大龄未婚者和独身者的心理保健·····     | (297)        |
| <b>第十一章</b> | <b>家庭心理卫生·····</b>      | <b>(301)</b> |
| 第一节         | 亲子关系与心理保健·····          | (301)        |
| 第二节         | 婆媳关系与心理保健·····          | (305)        |
| 第三节         | 不和睦家庭的心理保健·····         | (307)        |
| 第四节         | 家庭心理治疗·····             | (310)        |
| <b>第十二章</b> | <b>儿童心理卫生·····</b>      | <b>(314)</b> |
| 第一节         | 儿童各年龄阶段的心理保健·····       | (315)        |
| 第二节         | 常见于儿童期的心理障碍·····        | (318)        |
| 第三节         | 儿童学习困难与心理保健·····        | (322)        |
| 第四节         | 独生子女的心理卫生·····          | (325)        |
| <b>第十三章</b> | <b>青少年心理卫生·····</b>     | <b>(330)</b> |
| 第一节         | 青少年心身特点·····            | (330)        |
| 第二节         | 青春期常见心理问题与中学生的心理保健····· | (336)        |

|      |                       |       |
|------|-----------------------|-------|
| 第三节  | 大专学生的心理保健·····        | (340) |
| 第四节  | 青春期教育与学校心理卫生咨询·····   | (343) |
| 第五节  | 职业青年的心理保健·····        | (346) |
| 第六节  | 青少年违法犯罪与心理卫生·····     | (349) |
| 第十四章 | 中年心理卫生·····           | (353) |
| 第一节  | 中年人的生理、心理、社会活动特点····· | (353) |
| 第二节  | 中年人职业和成就期望的心理保健·····  | (354) |
| 第三节  | 中年期人际关系与心理保健·····     | (356) |
| 第四节  | 中年人患病、体衰、丧偶的心理保健····· | (359) |
| 第五节  | 中年人的余暇生活与心理保健·····    | (361) |
| 第六节  | 更年期心理卫生·····          | (362) |
| 第十五章 | 老年心理卫生·····           | (365) |
| 第一节  | 老年人的生物学特点与心理保健·····   | (366) |
| 第二节  | 老年人的社会活动与心理保健·····    | (369) |
| 第三节  | 老年人的心理特点与心理保健·····    | (373) |
| 第四节  | 退休综合征·····            | (378) |
| 第十六章 | 职业心理卫生学(一)·····       | (384) |
| 第一节  | 思维性劳动及其心理特点概述·····    | (384) |
| 第二节  | 科技工作者的心理保健·····       | (386) |
| 第三节  | 文教工作者的心理保健·····       | (388) |
| 第四节  | 公务员的心理保健·····         | (390) |
| 第五节  | 医务人员和财经人员的心理保健·····   | (392) |
| 第六节  | 管理者的心理保健·····         | (394) |
| 第十七章 | 职业心理卫生学(二)·····       | (396) |
| 第一节  | 操作性劳动及其心理特点概述·····    | (396) |
| 第二节  | 工业劳动的心理保健·····        | (399) |

|        |                   |       |
|--------|-------------------|-------|
| 第三节    | 农业劳动的心理保健·····    | (400) |
| 第四节    | 服务性劳动的心理保健·····   | (402) |
| 第五节    | 流动性劳动的心理保健·····   | (403) |
| 第六节    | 个体经营劳动的心理保健·····  | (404) |
| 第十八章   | 职业心理卫生学(三)·····   | (406) |
| 第一节    | 特种职业及其心理特点概述····· | (406) |
| 第二节    | 军人的心理保健·····      | (407) |
| 第三节    | 警察的心理保健·····      | (409) |
| 第四节    | 各类涉外人员的心理保健·····  | (410) |
| 第五节    | 演员与运动员的心理保健·····  | (411) |
| 第六节    | 航海航空人员的心理保健·····  | (413) |
| 部分参考文献 | ·····             | (416) |

# 第一章

## 绪 论

健康问题历来就是关系到个人、家庭、民族、国家、以至全人类的生死存亡和能否发展发达的社会性问题。联合国世界卫生组织 (World Health Organization, WHO) 提出“2000年人人享有卫生保健”的战略决策, 并让心理保健在其中占有显要地位, 提请各国政府充分注意心理卫生这个在未来人类进步历程中举足轻重的问题。本章将对人类心理与行为, 心理卫生与心理卫生学, 健康及心理健康的现代概念做系统的介绍。

### 第一节 心理与心理卫生

人类能发展到当今的辉煌时代, 靠得正是人类与万物不同的, 高级而复杂的人类心理活动。要了解心理卫生知识, 当从什么是人类心理谈起。

#### 一、心理与行为

##### (一) 定义

简而言之, 心理是人脑对客观现实的主观反映。心理是人脑这块特殊物质的特殊运动形式, 是人脑的高级功能。没有客观世界, 没有人类社会实践活动, 就没有人类心理。但人类

心理又有极大的个体性和能动性，并不是简单地反射客观。

## (二) 心理现象

心理，或曰心理活动，或曰心理现象，可人为地分为心理状态、心理过程和心理特征三部分。心理状态是对某一时刻个体全部心理活动综合水平的描述，反映了心理的时间特性、方向性和能动性，包括生理唤醒、意识、潜意识、定势、注意等心理活动。心理过程是对认知活动，情绪情感活动，意志行为活动的概括，反映个体心理的历程性和动力性。认知活动又包括感觉、知觉、记忆、想象（包括梦）、思维、言语等心理活动。心理特征反映个体心理的稳定性、独特性、完整性以及动力方向性，由个性倾向性和个性心理特点两部分构成，前者包括需要、动机、兴趣、嗜好、习惯、信念，后者包括能力、气质、性格。

上述所有心理现象，又都可分为三部分：(1) 心理活动的机制，主要指心理的生物学基础和变化规律；(2) 心理活动的形式，指心理的表达方式、外显程度、时间和程序规律；(3) 心理活动的内容，指心理活动所涉及的对象和经验，如思考的事情，记住的话，为之动感情的人等。

## (三) 行为

本书提到行为特指表露在外的，他人可以观察到、记录到、加以描述和测量的心理活动，如说话、皱眉、笑、跑等等。

## 二、心理卫生的概念与涵义

虽然美国精神病学教授斯惠特（William Sweetser）1843年撰写世界第一部心理卫生专著时首先提出了“心理卫生”一词，但直到克劳斯登（Clonstow）的《心理卫生》

一书于1906年正式出版，此术语才被人们正式地广泛采用。可见“心理卫生”一词是外来语。“心理卫生”也叫“精神卫生”，英文写作“Mental Health”；“Mental Hygiene”；“psychohygiene”，目前尚无公认的标准概念，有4个涵义供参考：

### （一）一种状态

在这里，“卫生”是“健康”的同义语，说某人心理卫生，也就是说该人心理处在健康状态。这一涵义强调了心理健康的水平和时间性。

### （二）一种行为

在这里，“卫生”是一种习惯性行为方式，强调心理健康的动态过程。说某人讲究心理卫生，意指该人为促使自己的心理活动达到健康水平而采用和实施了有利于心理健康的行为方式。

### （三）一项工作

这项工作涉及广狭两个概念。狭义的心理卫生工作指预防精神疾病发生，保证精神病患者享有合理治疗和人道待遇，促使精神病患者尽快康复和减少复发的保健工作。广义的指运用心理学的理论和技术，促使人们形成主动的、积极的、有效的、与个体生物学特征和社会环境基本协调的心理健康状态的保健工作，其目的不仅仅限于预防各种心理障碍（包括精神疾病和非病态心理异常）和促使心理失常者尽快康复及减少心理复发，而且要帮助每个社会成员发挥出个人的最大精神效能，使每个人都能主动地和创造性地适应当前的及将来的客观变化，以便形成所有社会成员融洽相处和相互支持的社会精神风貌，从而推动整个人类社会进步。

#### (四) 一门科学

“心理卫生”的最后一个涵义是指一门科学，即是“心理卫生学”的简称。做为“心理卫生学”，其英文通常选用“psychohygiene”这一单词。什么是心理卫生学呢？心理卫生学是研究关于人类心理保健的科学，它研究如何开展心理保健工作，如何使群体与个体形成良好行为，如何使这种工作的行为转变为群体与个体的良好心理健康状态的应用性科学。综上所述，心理一词在不同的情况下，从不同角度出发，可有不同涵义，但这些涵义是相互关联而不可分割的，这些涵义的总和就是心理卫生这一术语的总概念。

### 第二节 当代健康新观念与心理卫生的意义

心理卫生的产生是人类健康观念更新的产物，标志着人类已把健康问题与科学文化、经济建设、宗教、军事等各种社会问题联系到了一起。心理卫生是现代社会的标志。

#### 一、全新的健康概念

新的“生物—心理—社会医学模式”认为，健康不仅仅是没有躯体残疾，而且应具有良好的生理和心理功能以及良好的社会适应能力。最新观点还提出应具有高尚的道德修养。

#### 二、心理卫生的健康意义

心理卫生不仅是良好心理功能的同义语和保障，而且心理不健康就没有良好的生理功能、社会适应力和高水平的道德修养。心理卫生的健康意义之大是因为心理卫生符合和支持论证了新医学模式的下述观念与事实：

##### 1. 疾病频谱变化观：全世界的人群死亡原因和疾病频