

现代社会心理丛书

A large diamond-shaped graphic is centered on the cover. It is divided into four quadrants: the top and bottom are red, the left and right are blue, and the center is yellow. The text '心理卫生' is overlaid on this graphic.

心理卫生

PSYCHOLOGICAL HEALTH

王玲
主编

暨南大学出版社

·现代社会心理丛书·

心 理 卫 生

PSYCHOLOGICAL HEALTH

主 编：王 玲
编 著：王 玲 刘 勇 曾 毅
李 艳 华 王 报 山

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生/王玲主编;王玲等编著. —广州:暨南大学出版社, 2002.6

(现代社会心理丛书)

ISBN 7-81029-842-9

I. 心… II. ①王…②王… III. 心理卫生 IV. R395.6

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226521 85228986 85225277
 营销部 (8620) 85226712 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 850×1168 1/32
印 张: 11.75
字 数: 300千
印 次: 2002年6月第2次
印 数: 5001—8000册

定 价: 18.00元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

目 录

| | |
|-----------------------------|-------|
| 第一章 心理卫生概述 | (1) |
| 第一节 心理卫生的目的与任务 | (1) |
| 第二节 心理卫生的原则与途径 | (6) |
| 第三节 心理卫生的演进与发展 | (30) |
| 第二章 心理卫生的基本理论 | (37) |
| 第一节 焦虑理论 | (37) |
| 第二节 应激与应付 | (44) |
| 第三节 人本主义心理学的心理健康观 | (61) |
| 第三章 心理障碍及其预防 | (74) |
| 第一节 心理异常的主要表现 | (74) |
| 第二节 心理健康的影响因素 | (80) |
| 第三节 自我调节与心理健康 | (89) |
| 第四章 妊期及婴幼儿心理卫生 | (117) |
| 第一节 妊期心理卫生 | (117) |
| 第二节 婴儿期心理卫生 | (131) |
| 第三节 幼儿期心理卫生 | (145) |
| 第五章 童年及青少年心理卫生 | (159) |
| 第一节 童年期心理卫生 | (159) |
| 第二节 青春期心理卫生 | (172) |
| 第三节 青年期心理卫生 | (184) |

| | |
|-------------------------------|-------|
| 第六章 中年及老年心理卫生 | (198) |
| 第一节 中年期心理卫生 | (198) |
| 第二节 更年期心理卫生 | (214) |
| 第三节 老年期心理卫生 | (225) |
| 第七章 恋爱、婚姻与家庭心理卫生 | (244) |
| 第一节 恋爱期心理卫生 | (244) |
| 第二节 夫妻关系心理卫生 | (261) |
| 第三节 亲子关系心理卫生 | (271) |
| 第八章 学校心理卫生 | (283) |
| 第一节 教学过程心理卫生 | (283) |
| 第二节 学生心理卫生 | (289) |
| 第三节 教师心理卫生 | (309) |
| 第九章 特殊群体心理卫生 | (321) |
| 第一节 智力异常者心理卫生 | (321) |
| 第二节 躯体残疾儿童心理卫生 | (334) |
| 第三节 下岗人员心理卫生 | (354) |

第一章 心理卫生概述

第一节 心理卫生的目的与任务

一、心理卫生的含义

心理卫生（又称精神卫生）是一个与生理卫生相辅相成的平行概念。对于生理卫生，人们都很熟悉，知道它是指维护人类身体健康、预防躯体疾病发生的一系列方法和措施。同样，心理卫生也是一门预防性学问，它是指一切为了维护人类的心理健康和人格的健全、预防心理疾病发生、促进良好社会适应能力的各种方法和措施。正如著名社会学家费孝通教授为《中国心理卫生》杂志创刊号撰文中指出的：“心理卫生即讲求心理健康和社会适应良好功能之道。”

长期以来，人们对于健康的认识更多地偏重于躯体方面。例如，《辞海》对健康的解释是：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状

态。”^①这一概念反映了人们对健康的理解不够完善，忽略了心理的健康。世界卫生组织 1948 年成立时通过的宪章规定：“健康……一种身体上、精神上和社会上的完整状态而不只是没有疾病和虚弱。”也就是说，健康不但是指没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。因此，我们既要重视躯体的健康，也要重视心理的健康。即既要讲生理卫生，也要讲心理卫生。

对心理健康和心理卫生的含义，《简明不列颠百科全书》是这样注释的：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。”“心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如心理疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的心理压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”（第八卷第 615 页）

罗沙洛夫（rosanoff）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。”^②他提出，心理卫生有这样三个目的：一是心理不正常（精神障碍）的预防；二是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；三是将天生禀赋及才能，充分、妥善地运用于身体、社会、教育、职业等活动中，适应良好。

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的预防性保护，其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发挥个人心理特征的最佳条件，改善劳动和生活条

① 王效道主编《心理卫生》，浙江科学技术出版社，1990 年版，第 2 页。

② 王以仁等著《教师心理卫生》，心理出版社，1992 年版，第 2 页。

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。他指出，心理卫生包括：加强脑力和创造力的系统训练，注意社会条件的最佳化，消除劳动和空闲时的单调无味，防止提出过高或偏低的要求，避免神经系统的超负荷。它的目的在于教会人们处理好日常生活中的各种矛盾，掌握科学信息和其他信息而无损于健康，克服病态的敏感和娇气。

综上所述，对心理卫生的理解可概括为：心理卫生是研究如何维护和增进人类心理健康的一门学问，也是应用有关心理学知识和技术来改进人们心理健康的一种服务。在消极方面，它以预防心理方面的疾病、防止心理的不健康为目的；在积极方面，它以心理健康的保持、心理抵抗力的增进为目的。由此可见，心理卫生与心理健康可说是一体两面，若严格区分，心理健康是心理卫生的目的，而心理卫生是要达到此目的的手段。

二、心理卫生的目的与任务

心理卫生的目的是要维护和增进整个人类的心理健康，预防心理疾病的发生。这是一项非常艰巨、涉及范围很广的任务。具体来说，心理卫生要透过以下几方面的任务来实现其目标：

第一，要预防心理障碍和各种精神疾病的发生。随着社会的发展，生活节奏的加快，人们的精神压力也日益增加，于是，心理障碍和精神病成为一种常见病和多发病。根据世界卫生组织的估计，全世界有 4000 多万人患有严重的精神疾病，而且许多严重的精神疾病又多在青壮年时期发病，患者生活常不能自理，严重损害了社会劳动力。有的精神病人在激动兴奋

状态下还会毁物伤人或自伤，破坏生产，影响社会。因此，针对心理障碍和精神病的预防工作成为心理卫生的重要任务之一。目前，我国的精神病防治工作可概括为三级预防：

一级预防是针对整个人群和社区的，它以促进心理健康发展为主要内容，达到预防和控制精神疾病发生的目的。包括防止心理障碍的发生，减少社会人口中新发生的精神病的发生率，要求有效地解决那些导致心理异常的问题等。实际上，改善人民生活状况所作的任何努力都可谓之为一级预防。它的最重要的特点是范围广，涉及的问题多，因而有许多很难获得妥善解决的社会问题。

二级预防是指早期发现、早期治疗各种精神疾病，及时处理各种心理问题及精神障碍。其主要目的是使个体轻度的心理障碍不致出现急性发作或转化为慢性疾病，尽量使病程缩短，减少心理障碍造成的损害。主要方法有提高识病能力、尽早发现病人，以及早治疗、高疗效。

三级预防的目的是减少机能障碍的危害和后遗症，主要是针对重度精神病。目的在于使病人尽可能多地保留人际交往和生活能力。实际的方法主要有维持治疗和康复训练、建立家庭病床和社区支持网络等。

无疑，在三级预防中，一级预防是针对病因的，是根本的预防。因此，揭示心理健康的本质，探讨影响心理健康的各种因素，寻找通过什么样的途径可以有效地增进人类的心理健康等等，这些问题都是心理卫生必须解决的问题。

第二，要根据人生各个不同年龄阶段的不同心理特点，制订出保持各年龄阶段心理健康的一般和特殊的心理保健的原则与措施，为积极增强人的心身素质和活动效能服务。

在人生发展的不同阶段，包括胎儿期、婴幼儿期、童年期、青少年期、成年中期、老年期，其心理卫生的目标和内容

是不一样的，心理保健的原则与措施也就有不同的要求。例如，婴幼儿期的心理卫生目标是要保证儿童身体的正常发育，注意儿童智力的早期开发，塑造儿童最初的个性，培育儿童基本的道德品质和社会适应能力等。要实现这些心理卫生的目标，就要求儿童的父母和幼教工作者，懂得儿童心理发展的特点和规律，妥善处理亲子关系，积极活跃家庭气氛，不断加强幼教工作者与家长的联系，寓教于乐，养教结合，在接触自然和社会的过程中，促进儿童体、智、德、美、劳均衡发展。童年期的心理卫生目标与婴幼儿期有很大的不同。童年期需要注意学生读、写、算等基本学习技能的培养和训练，确保学生智能结构的完整与协调，使学生的个性、道德品质和社会行为在学校教育的影响下获得更快、更好的发展。因此，童年期心理保健的原则与措施，就应包括注意师生关系的融洽、课堂气氛的和谐、校园环境的优雅，关心学生的劳逸结合、全面发展，消除学生的恐学、厌学等不良情绪，在教材、教法、课外活动和社会实践等方面充分考虑学生的年龄特征和个别差异等。可见，阐明不同年龄阶段的心理卫生的目标、内容、原则与措施，也是心理卫生的重要任务。

第三，要研究和提供不同职业的人群在其生活、工作和劳动中的心理保健的原则与措施，努力提高全体劳动者的心理健康水平。

工作和生产劳动是人生的一项极为重要的内容。由于人们大部分时间都生活在职业性单位之中，因此，职业的性质和职业的环境，对于每个人的前途、幸福生活和心理健康等都起着很重要的作用。良好的职业环境，可以调动职工的积极性，提高工作效率，建立健全的自我约束机制，充分发挥职工的个人才能，增强职工的成就感和自豪感。同时，职业生活中的各种人际关系的处理，也对职工的心理健康起重要作用。因此，研

究如何增进不同群体的心理健康水平，这也是心理卫生工作者的重要任务。心理卫生要针对不同职业群体的心理特点和需要，找出提高其心理健康水平的措施和方法。

三、心理卫生的意义

从心理卫生的任务可以看出，心理卫生的意义不单是对各种心理疾病（如精神病、神经症、心身疾病等）的防治，更主要是促进整个社会人群的心理健康。对个人而言，心理卫生要使个体自幼就培育健康的心理和完整的人格，树立正确的价值观和人生观，成为身心全面健康的社会成员。对社会而言，心理卫生有助于促进社会主义的精神文明建设。因为心理卫生的研究和措施有助于克服人的消极的心理状态，促进健康心理的形成，振奋民族精神；有助于缓解人际的冲突，改善交往环境，增进社会稳定；有助于塑造良好的个性，发展健全的品格，提高人们道德水平；有助于人的积极性和创造力的发展，推动社会主义现代化建设的进程。可见，心理卫生工作具有重要的现实意义。

第二节 心理卫生的原则与途径

一、心理健康的标准

心理健康是心理卫生所要达到的目的。那么什么是心理健康呢？关于心理健康的概念，1948年第三届国际心理卫生大会曾对此下过一个定义：所谓心理健康是指在身体上、智能上

以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人同其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么这个人的心理状况就是健康的，反之就是不健康的。然而，这个定义在今天已不能为人们广泛接受，因为将个人与他人进行比较，只是衡量心理健康的一种尺度。一个人的心理是否健康，还可以用其他尺度来衡量。为此，有学者将心理健康定义为：心理健康不仅指个体没有心理上的疾病或变态，而且在身体上、心理上和社会上均能保持最高、最佳的状态。即心理健康包含有生理、心理、社会三方面的含义：

就生理层面而言，一个心理健康的人，其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病，其功能在正常范围，并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为其先决条件，有了健康的身体，个人无论在情感、意识、认知和行为上，才能运作正常。所以说，健康的心理基于健康的身体。

就心理层面而言，一个心理健康的人，其个体必须对自我持肯定的态度，能自我认识，明确自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。认识系统和环境系统也能保持正常而有效率，在自我发展上与人际和谐方面均能兼顾。人格发展健全，能积极面对现实，而不依赖消极的心理防御。

就社会层面而言，一个心理健康的人，在社会环境中能有效地适应，并能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常模而不离奇古怪，角色之扮演符合社会要求，与环境保持良好的接触，且能为社会贡献其力量。

可见，心理健康是一个包含有多种特征的复合概念。要判别一个人的心理是否健康，仅从某一方面去看是不够的，必须从多方面去考查。那么心理健康究竟包含哪些特征呢？美国学

者坎布斯 (A. M. Combs) 认为心理健康、人格健全的人应有四种特质:

1. 积极的自我观念

能悦纳自己, 也能为他人所悦纳; 能体验到自己存在的价值, 能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战; 虽然有时也感觉不顺意, 也并非总为他人所喜爱, 但是, 肯定的、积极的自我观念总是占优势。

2. 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性, 既能认同他人又不依赖或强求他人, 能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的; 而且能与别人分享爱与恨、乐与忧, 以及对未来美好的憧憬; 并且不会因此而失去自我。

3. 面对和接受现实

能面对和接受现实, 即使现实不符合自己的希望与信念, 也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验; 能多方寻求信息, 倾听不同意见, 把握事实真相, 相信自己的力量, 随时接受挑战。

4. 主观经验丰富, 可供取用

能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉, 不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里, 储存着各种可用的信息、知识和技能, 并能随时提取使用, 以解决所遇到的问题, 从而提高自己行为的效率。

此外, 著名心理学家马斯洛 (Maslow) 和密特尔曼 (Mittelman) 也曾提出人的心理是否健康的 10 条标准:

(1) 是否有充分的安全感。

(2) 是否对自己有充分的了解, 并能恰当地评价自己的能力。

(3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。

- (4) 能否与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能否保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 是否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能否在集体容许的前提下, 有限度地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围, 适度地满足个人的基本需求。

我国学者王登峰等人综合各方面的研究, 提出了以下有关心理健康的 8 条标准:

(1) 了解自我, 悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值, 既能了解自己, 又能接受自己, 有自知之明, 即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价; 对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求; 对自己的生活目标和理想也能定得切合实际, 因而对自己总是满意的。同时, 努力发展自身的潜能, 即使对自己无法补救的缺陷, 也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明, 并且总是对自己不满意; 由于所定的目标和理想不切实际, 主观与客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑; 由于总是要求自己十全十美, 而自己又总是无法做到完美无缺, 于是就总是同自己过不去, 结果是使自己的心理状态永远无法平衡, 也避免不了心理危机的产生。

(2) 接受他人, 善与人处。心理健康的人乐于与人交往, 不仅能接受自我, 也能接受他人悦纳他人, 能认可他人存在的重要性和作用。同时他也能为他人所理解, 为他人和集体所接受, 能与他人相互沟通和交往, 人际关系协调和谐; 在生活的集体中能融为一体, 既能在与挚友同聚之时共享欢乐, 也能在

独处沉思之时而无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自外于集体，与周围的人们格格不入。

(3) 正视现实，接受现实。心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。同时对自己的力量有充分的信心；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

(4) 热爱生活，乐于工作。心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并能从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

(5) 能协调与控制情绪，心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不

退缩畏惧；对于无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的和乐观的。

(6) 人格完整和谐。心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7) 智力正常，智商在 80 以上。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平，智商低于 70 者为智力落后。

(8) 心理年龄符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

二、心理卫生的原则与途径

根据心理健康的标准，要维护和增进人的心理健康，预防心理疾病的发生，就必须遵循以下心理卫生的原则和途径：

1. 自我意识良好

自我意识是指个体对自己，对自己与他人关系的认识，它是自我调节的基础。就心理卫生来说，自我意识良好的核心是自知和自爱。

俗话说：“人贵有自知之明。”正确认识自己是很重要的。

所谓正确认识自己，主要是指对自己的认识要与自己的实际相符合，自己有什么长处就认识到自己有什么长处，自己有什么缺点就认识到自己有什么缺点；不把自己的长处当作缺点来降低自己，也不把自己的缺点当作长处来抬高自己。只有当人对自己有正确的了解和认识时，才能确立适当的抱负水平，从而合理地设计和安排自己的学习和工作。否则，确立的抱负水平就可能过高，学习或工作的要求难以达到，遭受挫折而经不起，就会失望、沮丧，产生严重的心理矛盾；也可能确立的抱负水平过低，学习或工作目标毫不费力地达到，无法发挥自身的潜能，也不利于心理健康。

要正确认识自己，特别是认识自己的思想、个性、行为等方面的品质是不容易的。一般说来，对自己的了解和认识，最普遍可行的方法有：①通过与他人相比较来认识自己。这里所说的他人既包括现实中具体的人也包括人们所崇拜的楷模。和别人相比较是轻而易举的事，通过比较很快就可以见长短，知优劣。如学校中的考试就是比较，通过考试的成绩就可以认识自己学习的情况，了解自己学习能力的高低。不过，和别人比较的目的，不在于分高低，而在于认识自己的实际能力、实际水平。由于人与人之间的个性差异是客观存在的，各人所处的客观环境条件又是复杂不同的，所以有时比较的前提是不公平的，因而通过比较发现自己高于别人时就不应该自傲，低于别人时也无须自卑，正确的态度应该是通过比较来认识了解自己，然后努力去扬长避短，发展自己。②从别人的态度来了解自己。人总是要和别人相处的，与他人接触交往时，别人的态度常可以作为自己的一面镜子，用于观察自身的情况。比如，一个人如果为朋友所尊重，为群众所拥戴，大家都乐于与他交往，常可表示他一定有某种令人喜欢的品质。如果一个人常被群众推举担任某项工作或常成为大家求教的对象，那就反映他