

中国心理卫生学



中国心理卫生学会编
人民卫生出版社

91072

中国心理卫生学

马 有 度 著

四川科学技术出版社

一九八七年·成都

责任编辑：杜英杰
封面设计：曹辉禄
技术设计：盛寄萍

中国医著系列丛书
中国心理学
马有度 编著

出版：四川科学技术出版社
印刷：自贡新华印刷厂
发行：新华书店重庆发行所
开本：850×1168mm 1/32
印张： 9.5 插页： 5
字数： 243 千字
印数： 1—4800 册
版次： 1988年4月第一版
印次： 1988年4月第一次印刷
ISBN7-5364-0330-5/R·60

(精装) 定价：5.50 元



自 序

随着社会生产高速发展，科学技术日新月异，信息潮流汹涌澎湃，生活节奏愈来愈快，人际关系更趋复杂，心理疾病与心身疾病日益增多，与心理、社会因素密切相关的心脏病、脑血管疾病和癌症，已经成为当今人类死亡的主要威胁。

面对这种新的情况，单纯的生物医学模式已经不能适应人民卫生保健事业的需要，必须加速转向生物—心理—社会医学模式。怎样维护和增进身心健康，已经成为当今世界最紧迫的问题之一，创立具有中国特色的中国心理卫生学，已经刻不容缓。而要创立这门新学科，又必须从若干探索性著作开始，故有此书之作。

创立中国心理卫生学，必须突出中国特色。首先要从深厚的民族文化渊源中去吸取营养，特别是发掘、整理传统的“养心之道”与“健心之术”，这是创立现代中国心理卫生学的基础。

创立中国心理卫生学，又必须体现时代精神。因此，从祖国医学中分化出较为系统的养心调神理论、原则、方法之后，还要进而与现代心理学、伦理学、教育学、社会学、哲学及医学交叉渗透，综合提炼。这样，古为今用，洋为中用，逐渐形成既继承历史传统，又体现时代精神，立足中华，而又面向世界的新学科。

基于这样的思路，以心理卫生学的眼光，重新浏览我国历代

2148/13

中医文献，深深感到传统的“养心之道”，理论精辟，见解独到；传统的“健心之术”，丰富多彩，切合实用。仅从以下几部著作中摘录片断，即可窥见一斑。

《四友斋丛说》一书，摄生之论甚多，养心之论尤为精彩。

其一，“任意自适，不以外物伤和气，不敢做过当事，酌中恰好即止。”像这样，做事恰到好处，绝不过当，则情理得过，心安理得，自然有益于心身健康。

其二，“人家最不要事事称意，常有些不足处才好，若人家事事足意，便有些不好事出来，亦消长之理然也。”这一见解，极富哲理。因为事事得意，容易忘乎所以，以致惹出事来；常有不足之处，则会虚心慎行，祸患也就较难发生。

其三，“量可学乎？公曰，某幼时，有犯者未尝不怒，始忍于色，中忍于心，久则自熟，殊不与人较，某何曾不自学来。”心胸开阔，宽宏大量，是讲究心理卫生的重要一环。而气量宽宏的胸怀，是可以通过学习、锻炼逐步培养起来的。这种“量可学”的观点，是科学的观点；提出学量的过程，是由外而内，久则自熟，则是宝贵的经验。

其四，“处顺境而乐之者易，处逆境而乐之者难。若曾点之浴沂，邵雍之击壤，皆顺境也。惟广琴于浚井之日，絃歌于绝粮之余，以致捉襟见肘而歌商声，箪食瓢饮而不改其乐，乃为境之逆而乐之真耳。”怎样对待逆境，也是讲究心理卫生的重要课题。一般而论，顺境乐易，逆境乐难；但乐天者、识理者、意志坚强者，仍能善处逆境而乐之。

其五，“太医孙君昉，字景初，自号四休居士。山谷问其说，四休笑曰：粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。山谷曰：此安乐法也。夫少欲者，不伐之家也。知足者，极乐之园也。”这是讲，少奢侈，无过求，知足常乐，不贪不妒，心安自乐。常处安乐的心境，自然有益于健康长寿，所谓安乐延年。

《清寤斋尝心编》所载养心养德之道，寓意深刻，简明扼要。

九字经：勿欺心，勿妄想，守廉耻。

六字经：曰忍，曰方便，曰依平分。

快活散：除烦恼，断妄想。

和气汤：治一切客气、怒气、抑郁不平之气，先下一忍字，后下一忘字。

四妙诚实汤：四妙者，熟思、审处、守口、防意也。治遇而轻易，言语粗率，岂惟免一朝之患，兼可免终身之忧。

各个年龄阶段的心理卫生，在历代文献中均有论述。诸如《三因极一病证方论》说到胎儿心理卫生（胎教）；《幼科发挥》论及幼儿心理卫生；《万病回春》讨论到青少年心理卫生；《千金方》还详论老年心理卫生。《简明医彙》则从“抚育幼龄”一直谈到“奉养高年”，强调在人的整个一生中始终都要注意心理卫生。

将这些散在的零金碎玉收集起来，系统整理，可以看出：中国心理卫生学的理论基础，主要有五论：整体恒动论、人天相应论、时世异论、形神一体论、治未病论。而中国心理卫生学的基本原则，主要有六条：一是首重卫护心神；二是强调顺时调神；三是养生与养德结合；四是形神兼养，养神为先；五是以静制躁，动中取静；六是节欲守神，贵在适度。

笔者在继承传统理论和经验的基础上，尽量吸收现代多种相关学科的新理论、新经验、新方法，衷中参西，熔汇古今，对人的心理、心理卫生与心理健康、心理卫生思想与心理卫生活动、心理卫生学的性质与任务，作了初步的探讨。鉴于情绪与心理卫生的关系最为密切，适度用神与合理用脑至关重要，家庭成员的心理调适日益引起人们的关注，所以着重加以讨论。讲究心理卫生，最终要落实到各个不同年龄阶段的人群，因而本书比较详细地讨论了胎儿、婴幼儿、幼童、青少年、中年及老年的心理卫生

问题。

本书深入浅出，有理有例，既可供医学、心理学、教育学及社会学等专业工作者参考，也适合广大教师、学生及家庭中的男女老少阅读。

中国心理卫生学这门新兴学科，尚处于探索阶段，本书之编写，乃是一种新的尝试，意在抛砖引玉，使研究更加全面和深入。由于笔者水平有限，谬误之处，恳请专家和广大读者指正，感谢之至。

马有度

一九八七年六月于山城

目 录

引言.....	1
第一章 人的心理.....	7
第一节 一门古老而年轻的 科学.....	7
第二节 心理现象的物质 基础.....	9
第三节 心理现象与客观 现实.....	13
第四节 心理 过程.....	15
第五节 个性心理 特征.....	23
第二章 心理卫生与心理健康.....	32
第一节 心理卫 生的涵义.....	32
第二节 全面地理解 健康.....	34
第三节 心理健康的涵义与 标准.....	35
第四节 怎样判断心理是否 健康.....	38
第三章 心理卫生思想与心理卫生活动.....	45
第一节 心理卫生思想的 渊源.....	45
第二节 世界心理卫生活 动 简介.....	48
第三节 中国心理卫生活 动 概 况.....	51
第四章 心理卫生学的性质与任务.....	55
第一节 国内学者的 看 法.....	55
第二节 国外学者的 看 法.....	57
第三节 初步的 结 论.....	59

0166573-88/11/25-5.502

第五章 中国心理卫生学的理论基础	60
第一节 整体恒动论.....	60
第二节 人天相应论.....	61
第三节 时世异论.....	65
第四节 形神一体论.....	68
第五节 治未病论.....	71
第六章 中国心理卫生学的基本原则	74
第一节 首重卫护心神.....	74
第二节 强调顺时调神.....	77
第三节 养生与养德结合.....	80
第四节 形神兼养,养神为先.....	84
第五节 以静制躁,动中取静.....	86
第六节 节欲守神,贵在适度.....	89
第七章 情绪与心理卫生	96
第一节 七情致病.....	96
第二节 调情防病.....	105
第三节 怡情延寿.....	113
第八章 脑力活动与心理卫生	145
第一节 勤用脑者健康长寿的心理因素.....	145
第二节 适度用神,合理用脑.....	149
第九章 胎儿期的心理卫生	161
第一节 胎儿期的心身特点.....	161
第二节 讲究胎儿心理卫生.....	163
第十章 婴幼儿期的心理卫生	171
第一节 婴幼儿期的心身特点.....	171
第二节 讲究婴幼儿心理卫生.....	179
第十一章 幼童期的心理卫生	192
第一节 幼童期的心身特点.....	192
第二节 讲究幼童心理卫生.....	197

第十二章	青少年期的心理卫生	209
第一节	青少年期的心身特点.....	209
第二节	讲究青少年心理卫生.....	216
第十三章	中年期的心理卫生	230
第一节	中年期的心身特点.....	230
第二节	讲究中年心理卫生.....	235
第十四章	老年期的心理卫生	243
第一节	老年期的心身特点.....	243
第二节	讲究老年心理卫生.....	251
第十五章	家庭心理卫生	272
第一节	夫妻之间的心理调适.....	272
第二节	父母子女之间的心理调适.....	284

引 言

一、中国心理卫生学应运而生

在相当长的历史时期中，急性传染病一直是人类死亡的主要威胁，特别是天花、鼠疫、霍乱、伤寒等病危害尤烈，导致人类大批死亡，令人触目惊心。因此，与急性传染病作斗争，就成为医学的主要任务，因而呈现为单纯的生物医学模式。

自19世纪下半叶以来，随着社会生产的发展，经济水平的提高，科学技术的进步，卫生设施日益改善，预防接种、杀虫灭菌以及抗菌药物这三大法宝发挥了巨大的威力，传染病的流行逐步得到控制，传染病的死亡率已大幅度下降。

本世纪中叶以来，社会生产高速发展，科学技术日新月异，信息潮流汹涌澎湃，生活节奏愈来愈快，人际关系更趋复杂，以致心理问题、心理疾病、心身疾病日益增多。目前世界上的心理疾病患者（包括神经衰弱、癔病、抑郁症、强迫症等轻型精神症，以及精神分裂症等）已达3亿人之多。与心理、社会因素密切相关的心身疾病，如冠心病、脑血管疾病及癌症的发病率也大幅度增加，这些疾病再加上意外死亡的人数，已占人类死亡总数的四分之三左右。急性传染病已不再是人类死亡的主要威胁，而代之以心脏病、脑血管疾病和癌症。

要想控制心理疾病、心身疾病的蔓延，原来的三大法宝无能为力，只有从心理、社会因素方面采取防治措施，才能奏效。由

此可见，心理卫生问题，已经成为当今世界最紧迫的问题之一。为了适应这新的情况，许多国家的医学模式，正由单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转化。

我国的现代医学深受西方生物医学模式的影响，长期以来对疾病和卫生问题的考察，都非常明显地只注重细菌、病毒、寄生虫等生物因素，而很少从社会环境因素和心理因素去分析、研究并采取相应的对策。我国曾长期处于不发达国家的经济地位，急性传染病和寄生虫病是最主要的疾病谱和死亡原因。这也是我国西医学呈现为生物医学模式的一个客观原因，或者说，在这种情况下也在所难免。

然而时至今日，我国人民的卫生问题已非昔日可比，发生了明显的变化。一方面，我国仍有发展中国家共同存在的问题，还有相当数量的传染病、寄生虫病和地方性疾病需要防治。另一方面，随着生产建设的发展，新技术普遍推广，生活节奏明显加快，人际关系日趋复杂，心理负担日益加重，心理疾病和心身疾病也突出起来。据统计，包括各种轻型精神症在内的心理疾病患者，我国已不少于600万人。

导致我国人民死亡的主要疾病，也发生了很大变化。据卫生部1980年在城乡58个点的死因调查，名列前三位的是心脏病（占24.4%）、脑血管疾病（占20.3%）、恶性肿瘤（占17.1%）。三者相加已占总死亡人数的61.8%。同济医科大学社会医学研究室在1981~1982年又对19个城乡点进行了死因调查，结果仍然是心脏病名列第一（占25.1%），其次是脑血管疾病（占20.8%），恶性肿瘤居第三位（占16.4%）。因传染病致死者，则位居第七，只占死因的4.98%。

面对我国这种新的情况，单纯生物医学模式已很难适应需要，也必须朝着生物—心理—社会医学模式转化。因此，大力开展心理卫生研究，加速创立中国心理卫生学，已经刻不容缓。这是人民卫生保健事业的需要，也是医学模式转化的必然。

加速创立中国心理卫生学，也是发扬中医特色、发挥中医优势的需要。

从世界古老的民族医学来说，主要有五大医学，即中国医学、埃及医学、巴比伦医学、印度医学以及希腊—罗马医学。时至今日，主要只有两大医学体系，一是在古希腊—罗马医学基础上发展起来的西医学，一是我国传统的中医学。为什么有的民族医学渐趋衰落，甚至未能延续下来，而唯独中国医学延续数千年而经久不衰？除了独特的医学理论、丰富的医疗经验、有效的医治方法之外，一个很重要的原因就是早在《内经》时代即已从自然、生物、心理、社会多种因素考虑问题，并且强调预防，注重养生，讲究心理卫生。这是祖国医学的一大特色，也是一大优势。

在历代文献中，蕴藏着十分宝贵的心理卫生内容，既有精辟的独到见解，又有丰富多彩的方法，但大多散见于各家著述，甚至处于零金碎玉的状态，亟待整理研究，分化出较为系统的养心调神理论、原则和方法。以此为基础，进而与现代心理学、伦理学、教育学、哲学及医学交叉渗透，综合提炼。就这样，在分化中不断深化，又在深化中重新综合，逐渐形成中国心理卫生学这门新学科。这不仅使我国独具特色的“养心之道”、“健心之术”大放异彩，在维护和增进人民身心健康和促进精神文明建设中发挥更大效益，而且是发扬中医优势，促进中医现代化的一个重要方面。

创立中国心理卫生学，不仅是我国开展心理卫生工作的需要，而且对丰富世界心理卫生学的内容，促进世界心理卫生工作的开展，也有裨益。近年来，国外医学的新动向之一，就是“整体保健医学”的兴起，推动着西方医学思想的变革。许多学者认为，长期以来在医学思想上存在种种片面观点：只重视治病，却忽视防病；只注意分析病人的机体特点，不注意自然环境及生活方式的影响；只研究发病机理的理化因素，很少探讨精神与心理

原因，只依靠医生治疗，不善于调动病人自身的作用。为了克服这些弊端，他们提出了重在预防，共调身心，注意发挥病人自身作用的种种保健措施，其中也包括我国的太极拳等在内。国外的这种新进展，值得我们借鉴。而我国传统医学思想，在上述诸方面恰恰独具慧眼，在养生学与心理卫生方面，既有恰当的原则，又有丰富多彩的方法，经过系统整理，必然更便于各国借鉴和应用。

二、中国心理卫生学独具特色

中国心理卫生学的最大特色，就是它的民族性。中华民族是长期受东方文明熏陶和哺育的民族，其社会背景、生活方式、道德风尚、文化渊源及语言文字都与西方不同。所以，在心理方面，既有与西方民族相同的某些共性，又有自己独特的个性，即中华民族固有的心理特征。诸如勤劳朴实、互助友爱、尊老爱幼、注重家庭以及严肃地对待两性关系等等，显然都与西方不同。北大美籍教授罗伯特·温德最近指出：“中国是东方文明古国，不仅有灿烂悠久的历史和文化，人与人之间的关系也最真诚；中国人民勤劳、质朴、忠厚、好客。”在涉及社会心理因素的其他问题上，我国与西方国家也存在明显差异。例如，西方人由于情绪障碍，往往主动请求精神科医生予以帮助，而在我国即使经过劝说，恐怕本人及家属也未必同意这种安排。因此，中国心理卫生学的理论、原则和方法，都应与东方文明和我国人民的心理特征相适应。

中国心理卫生学的又一特色，就是以中医理论为指导。中医学从自然、生物、社会、心理诸方面综合考查医学问题，提出了整体恒动论、人天相应论、时世异论、形神一体论以及治未病论等等。这些光彩熠熠的理论，既是整个祖国医学体系的支柱，也是中国心理卫生学的理论基础，并由此产生一系列养心调神的理论原则，包括首重卫护心神、注重顺时调神、养生与养德结合、

形神兼养神为先、节欲守神贵适度、以静制躁、动中取静、怡情畅神等等。

中国心理卫生学的第三个特色，是纵横交错。毫无疑问，创立现代中国心理卫生学，必须从深厚的民族文化渊源中去吸取营养，特别是从历代中医文献中去发掘、整理，总结出我国古代的“养心之道”、“健心之术”。但是，这绝不意味着原封不动地照搬套用，因为古今时代毕竟不同，世道早已更异，人们的生活方式、心理状态、道德观念、人际关系等都与古代存在明显差异。例如，养生与养德结合，历来是讲究心理卫生的一条重要原则，研究心理卫生，必然涉及道德修养。而古代道德，既有优良的传统，也有封建的糟粕，显然不能兼收并蓄，只能批判地继承，取其精华，弃其糟粕。古代的养心理论，有的只是科学的假说，也需要再认识、再论证。毫无疑问，创立现代中国心理卫生学，必须以传统的中医学术为根基，否则就会成为无源之水，无根之木。然而这绝不意味着可以闭关自守，对现代的相关学科可以不闻不问。很难设想，如果离开了古代的天文、地理、心理、伦理、哲学等多种学科，祖国医学在心理卫生方面能取得如此光辉的成就。同样的道理，今天要创立现代的中国心理卫生学，也必须吸收现代多种学科的新理论、新经验，不管来自我国或者来自西方，只要有益于中国医学的发展，都可以一律采取拿来主义，为我所用。因此，创立现代中国心理卫生学，必须纵横交错。从纵向来看，既要继承古代心理卫生的优良传统和宝贵经验，又要吸收现代的新理论和新经验；从横向来看，既要以中医学为基础，又要与多种相关学科交叉渗透。经过一番“古为今用”与“洋为中用”的综合提炼，逐渐形成继承历史传统而又体现时代精神、立足中华而又面向世界的新学科。

总而言之，卫生保健事业的需要，医学模式转化的需要，发扬中医优势，发展中医学术的需要，都是中国心理卫生学的催化剂，这门新学科必将从若干探索性著作开始，应运而生。一旦诞

生，尽管稚嫩，必然生机勃勃，因为预防医学是医学发展的方向，未来医学的主要对象是健康人，不仅要预防疾病，而且要提高人的身心素质。这门保护和增进身心健康的新兴学科，特色独具，必以强大的生命力，屹立于世界之林。

第一章 人的心理

研究心理卫生，首先要研究人的心理。我国是世界心理学的发源地，在历代文献中包含着许多珍贵的心理学宝藏，发掘整理工作已经初获成效。现代西方心理学研究进展很快，我国在引进借鉴方面也取得了不少成绩。

无论东方或西方，古代或现代，既然心理学都以人的心理为研究对象，必然有不少相同或相似的认识。另一方面，由于社会背景不同，民族心理存在着差异，而且在研究思路和方法上也不尽相同，因而东西方心理学又各具特色，各有长短。

为了给中国心理卫生学的研究提供方便，本章拟对东西方心理学的一些基本问题，作一些粗略的类比，先求其同，再探其异。

第一节 一门古老而年轻的科学

天地之间，万物俱备，其中没有任何东西比人更宝贵的了。这一光辉的人贵论思想，早在2000多年前，我国古代的医学家即已提出，《黄帝内经》说得明白：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”

人之宝贵，不仅在于能够顺应环境，尤其在于能够利用环境，改造环境，甚至达到巧夺天工的境地。如此巨大的威力从何