

科学普及出版社

心理卫生

〔民主德国〕卡尔·赫希特 著

黄一卿译 徐新民校

心 理 卫 生

〔民主德国〕卡尔·赫希特 著

黄 一 卿 译

徐 新 民 校

科学普及出版社

内 容 提 要

本书阐述了当代的一个迫切问题——心理卫生和保障心理健康的理论和实践问题。其中包括：1. 心理卫生的重要意义、发展概况和基本概念，如什么是心理和生理的关系，心理和生理的关系，心理卫生同周围环境和社会因素的关系等；2. 劳动、集体、环境、运动、意志、睡眠和智能锻炼等对心理卫生的作用；3. 幼儿、青少年、在业妇女、性关系、老年以及管理活动等的心理卫生问题。

这是一本科普读物，内容丰富，通俗易懂，可供医生、教师、心理学工作者、社会学工作者以及其他所有关心身心健康的、具有中等文化程度的广大青年、中年和老年读者阅读参考。

KARL HECHT
PSYCHOHYGIENE
verlag volk und gesundheit
Berlin
1975

КАРЛ ГЕХТ
ПСИХОГИГИЕНА
перевод с немецкого Г. С. черновой
Москва
«Прогресс»
1979

心 理 卫 生

原著：〔民主德国〕卡尔·赫希特 出版者：科学普及出版社
（北京海淀区白石桥路32号）
翻译：黄一卿
校对：徐新民 发行者：新华书店北京发行所发行
封面设计：范 惠 印刷者：北京怀柔平义分印刷厂
1984年12月第1版 开本：787×1092毫米 1/32
1984年12月第1次印刷 印张：5¹/₄。字数：112千字
统一书号：14051·1053 本社书号：0893 定价：0.68元

印数：1—36,800册

目 录

心理卫生——当代的迫切问题(俄文版“序言”摘译)	(1)
第一章 心理卫生的基本问题	(17)
第一节 人民的健康和卫生教育	(17)
第二节 健康和疾病	(20)
第三节 什么是心理?	(26)
第四节 心理卫生学产生于何时?	(30)
第五节 社会主义社会中的心理卫生	(38)
第六节 神经系统疾病是机体同环境之间的和 谐遭受破坏的后果	(45)
第七节 关于应激反应的问题	(51)
第八节 心理卫生的前提是从人脑结构及其 机能中产生的吗?	(59)
第二章 心理卫生的一般问题	(69)
第一节 劳动与健康	(69)
第二节 集体及其对健康的意义	(72)
第三节 从心理卫生的观点看工作场所	(77)
第四节 作为心理卫生措施的运动和体育	(82)
第五节 意志及其对健康的意义	(87)
第六节 时间因素及其在机体同环境之间的动态中 的作用	(95)
第七节 睡眠是神经系统的救星	(98)
第八节 大脑机能的锻炼	(101)
第三章 心理卫生的个别问题	(108)
第一节 幼儿的心理卫生	(108)

第二节	学龄儿童教育的心理卫生	(113)
第三节	性成熟期少年的心理卫生	(119)
第四节	在业妇女的心理卫生	(124)
第五节	性关系的心理卫生	(132)
第六节	衰老和心理卫生	(136)
第七节	在社会主义制度下管理活动的心理卫生	(141)
第八节	心理卫生与工余时间	(147)
第九节	心理卫生与影响中枢神经系统的药物	(153)
第十节	心理卫生和资产阶级意识形态的影响	(156)

心理卫生——当代的迫切问题

俄文版“序言”摘译

精神疾病——这岂不是灾难吗？！假如一个人失去了理智和感情，失去了对爱情、善良、创造性活动的最高尚的道德、志向，失去了做一个对社会有益的人的渴望，那么这个人还剩下什么呢？心理卫生对预防这些现象起着巨大的作用。心理卫生的思想渊源悠久，它产生于伟大的希腊医生希波克拉底^①的时代。“心理卫生”这个词是什么意思呢？Psyché在希腊文中的意思是心灵、精神、意识；hygieions的意思是能治病的、有益于健康的。心理卫生也就意味着保护心理健康。它不仅涉及大脑的状态，而且也涉及人的感情。古罗马医生盖仑^②在其著作中就叙述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。

希波克拉底及其弟子、各个时代的医生和哲学家，为心理卫生开辟了道路，为解决心理卫生的问题探索了方法。其

-
- ① 希波克拉底(Hippocrates, 约公元前460~377年): 古希腊杰出的医生和自然科学家, 古代医学的奠基人之一, 被誉为“医学之父”。——译者
- ② 盖仑(Galen, Claudius, Galenus, 约130—200年): 古罗马著名医生和自然科学家, 他创立了医学知识和生物学知识体系。——译者

中最主要的方法是：通过提高医学知识水平和医学专家们的心理卫生活动来增强心理对外部环境有害影响的抵抗力。

二十世纪，是生活急速前进、技术蓬勃发展、信息汹涌澎湃以及对人的高级神经活动提出的要求日益增多的世纪，它促使各个科学领域的科学家必须同心协力来研究心理卫生问题。“如果不预防精神疾病的发生，那就不可能保持和增强心理健康……心理卫生所抱的宗旨就是要提高心理健康的稳定性和提高对各种有害因素的抵抗力。”^①社会主义国家的心理卫生学家采取具体的措施来增强劳动人民的心理健康，改善社会主义建设各个领域的心理卫生的形式和方法，包括劳动和生活的条件、社会规律和精神疾病实质的研究。专门的心理卫生部门在研究统计，在制定精神病医护的原则和方法，以及对广大群众进行心理卫生知识的宣传。

1910年，在美国和加拿大精神病学家代表会议上，通过了一项关于建立国际心理卫生协会的决议。但是，只有在第二次世界大战以后，这个问题才成为十分迫切的问题。在世界卫生组织章程第二条中指出心理卫生作为“促进人们相互关系和谐发展”的活动的必要性^②。1948年，在伦敦国际心理健康代表大会上，通过了一项关于建立世界心理健康联合会的决议。1949年，在世界卫生组织下面设立了心理卫生部，来自38个国家的100名专家参加了该部的工作。世界卫生组织的这个部的活动是卓有成效的。几乎在所有国家都建立了心理卫生联合会或全国委员会。这个部的活动的最重

① 引自《Большая Медицинская Энциклопедия》（《医学大百科全书》），莫斯科，1962年，第27卷，第317页。

② 见 хроника ВОЗОВОЭ（《世界卫生组织大事记》），1962年，第16卷，第3期，第64页。

要的成果，是接受了这样一种概念，即把健康看作为考虑到社会因素影响在内的统一的整体。还必须强调指出的是，世界卫生组织致力于国际合作，遵循认识过程的两个方面：从实践到理论和从理论到实践。

今天，心理卫生既是关于健康的一般科学——卫生学的一个组成部分，又是医学心理学的一个必要分支。心理卫生的特点是，它处于不只是医学、生理学、心理学、教育学而且还有哲学的边缘之上。

因此，德意志民主共和国著名社会学家-卫生学家卡尔·赫希特的这本书具有特殊的意义。赫希特研究了保护心理健康和预防神经-精神疾病的迫切的问题。

全书分成三章，循序渐进地阐述了现代心理卫生的广泛问题。

从理论上认为人的健康是社会主义社会的主要课题，从医学-哲学观点看待“健康与疾病”的问题，——这就是作者论述问题的出发点。

必须指出，关于健康与精神疾病的概念，在科学家当中争论了许许多多多个世纪，人们通常把健康同疾病对立起来。如果一个人在其具体环境中没有任何明显的异常(这里指的是心理异常)，那么这个人就被认为在客观上是健康的人。遗憾的是，客观评价远非总是同主观评价相一致的。例如，由教育所决定的性格特点可能使人产生神经过敏、病态性敏感和惊慌状态，这种现象乃是许多人主诉有病的原因，尽管他们是健康的。

作者强调指出“马列主义哲学、社会学、心理学、医学和教育学的知识在日益增加，与此同时，社会发展进程中主观因素的意义也在日益增加”(着重号是我加的——Л.鲍格丹

诺维奇)(见本书第18页)。健康的保护和自觉对待健康的教育,既要求社会也要求个人遵循一定的原则。一方面,社会必须力求为健康的生活方式创造必要的条件;另一方面,个人应该准备着亲自参与保护和增强集体健康的事业。赫希特指出:“增强健康的活动不应局限于追求个人的安宁,而应看作是社会事业,提高对待健康的责任心应成为培养社会主义意识的一部分”(见本书第18页)。工人阶级的共产主义世界观是社会主义卫生教育的主要基础。这种世界观充满着人所必需的乐观主义精神,是健康地和正确地认识生活的科学依据。

И. П. 巴甫洛夫^①生理学派证明了一切心理过程的物质制约性。但是,这种制约性不只局限于解剖构造;引起生命有机体某些反应的复杂的心理规律性,是一切心理过程(其中包括病态心理过程)的基础。

作者还说明“健康”和“疾病”这两个概念不够准确的理由是:医学把人不看作是社会的人,而首先看作是生物体。许多医学专家不赋予心理学以应有的意义,认为这只是神经病理学家和精神病学家的事。因此,病人主观上感觉到的疾病被认为是“客观检查材料未证实的疾病”。同时,对另一些人来说,客观上被证实的病却可能并不影响到劳动能力。在承认精神疾病是生物化学过程的结果时,在承认精神疾病也可能是大脑结构改变和人在生物社会环境中发生异常的结果时,必须同意赫希特的意见,即在不远的未来,“从多方面的社会关系的观点来评价人的那些标准,看来将具有特殊的

① 巴甫洛夫(Павлов Иван Петрович 1849—1936): 俄国著名生理学家,在心脏生理、消化生理、高级神经活动生理以及精神病学等研究领域创立了卓越的科学功勋,于1904年获得诺贝尔生理学 and 医学奖金。——译者

意义”(见本书第 23 页)。在看待人的时候,必须同人的个性发展密切地联系起来,同时要特别注意复杂的环境,这种环境是意识形态、政治、科学、教育、修养、文化的统一体,是同社会主义生产关系和社会主义民主的发展相联系的。

作者及时地提出一个问题,即现代的社会主义社会的公民的活动水平应该同劳动人民的提高着的生活水平相一致。社会主义社会的优越性是实现这一点的保证。这些优越性为个人与社会的一致创造了条件,因而也为保持人的健康、精力充沛和创作寿命创造了条件。现代科学广泛地涉及到健康问题、生命的心理方面和社会方面,这两方面是同高级神经活动的中枢机能——心理与外界环境、与整个生物生活和社会生活的相互作用和平衡——不可分割地联系在一起。

卡尔·赫希特在发挥关于疾病预防——社会主义保健的基本人道主义方向——的思想时,把心理卫生和人作为完整生物体的心理卫生观放到首位。他援引巴甫洛夫的著作。巴甫洛夫证实了:“机体是由许多较大的组织和由数以亿计的细胞组成的,它们相应地产生许多独立的现象,但它们又彼此相联并形成机体的统一活动。反射理论把机体的这种总的活动分成为局部的活动,同时把这些局部的活动既同内部的又同外部的影响相联系,然后再把这些局部活动相互统一起来。这样,无论是机体的整体活动还是机体同周围环境的相互作用,都是愈益容易理解的了。”^①

但是,在承认巴甫洛夫是心理卫生奠基人之一的时候,不能也把 S. 弗洛伊德^②同巴甫洛夫并列为奠基人。对这样的

① И. П. 巴甫洛夫:《客观研究高级神经活动二十年之经验》,莫斯科,1951年,第350页。

② 弗洛伊德(Freud Sigmund 1856~1939年):奥地利著名神经—精神病学家和心理学家,精神分析理论的创立者。——译者

见解，实难苟同。如果在这里提出杰出的德国精神病学家 E. 克雷佩林^① 的名字，那倒是更为公正些。克雷佩林奠定了研究社会病理学、精神疾病统计和地理分布以及各国病情发展特点的基础。他注意研究了社会和职业病因问题，即精神疾病发生的原因。这位科学家详细地制定了精神病医护的原则和方法，向世界科学提出了有理论依据地制定广大居民心理卫生教育形式和方法的方法。克雷佩林关于酒精对学生思维的影响的经典试验，至今依然是历次心理卫生会议上许多论文的基础。

在谈到弗洛伊德和精神分析的问题时，在某种程度上我们不能忽视他的功绩。在资产阶级及其意识形态偏见的狭隘的社会圈子里，弗洛伊德的确表现出了勇气，成了揭开人们相互关系中被沉默和戒律所禁锢的最隐秘的领域的奠基人。但是，资产阶级社会的阶级意识形态既对弗洛伊德的观念的唯心主义倾向性，又对这种观念的实际运用给予了极其有害的影响。

弗洛伊德把个人心理置于中心地位和科学本身之上的不可抑制的意图，把精神分析引向了加倍地从心理上去解释社会意识形态。这样，弗洛伊德科学原则的萌芽未能发育成长起来。本来首先是作为神经机能病诊断和治疗方法的精神分析^②，后来演变成了一种心理学理论——心理学流派之一，最后竟成了一种包罗万象的世界观。

① 克雷佩林(Kraepelin Emil 1856~1926年):德国著名精神病学家。——译者

② 参见 H. 吉布什和 M. 福尔韦格合著的《马克思主义社会心理学概论》，莫斯科，1972年，第104页。

A. B. 斯涅日涅夫斯基^①在为Г. 威尔斯的《巴甫洛夫和弗洛伊德》一书所写的序言中指出，弗洛伊德学说具有风行的唯心主义哲学的特征，它对“人类社会的一切现象，从日常生活琐事开始到国家制度、世界大战以及人类社会和文明的起源为止，都进行‘解释’。”^②必须承认，利用弗洛伊德创立的观念去解释社会生活的各个方面、道德、艺术甚至阶级斗争、战争与革命等问题的企图是没有前途的和反动的。

※ ※ ※

卡尔·赫希特并未把当代心理卫生的任务仅局限于增强心理健康和预防疾病。世界人民必须团结起来反对战争和种族偏见。战争，也是产生流行病和精神疾病的一个原因。作者强调指出，不应该忘记法西斯的兽行，法西斯在其统治时期在德国完全毁灭了心理卫生的幼芽。

为了证实上述这段话的正确性，这里必须提一下近来在美国开始的关于“人道”和所谓对人的正确的心理卫生态度的讨论。讨论所涉及的是所谓的精神病人“人道地死亡”的问题。根据讨论参加者的意见，强制剥夺精神病人的生命可以不符合这些病人的意愿。为此，只要取得病人的父母或监护人的同意就足够了。这样，纳粹分子的理论正在复活。当年纳粹分子为了“人道的”目的消灭了5,000名儿童和10万名成年精神病患者^③。正是这种反人道的“心理卫生”为种族迫害提供理论“依据”。

① 斯涅日涅夫斯基 (Снежневский Андрей Владимирович 1904年生)：苏联精神病学家，苏联医学科学院院士。——译者

② Г. 威尔斯：《巴甫洛夫和弗洛伊德》，莫斯科，1959年，第19页。

③ 参见Л. Е. 迈耶尔《对痴呆儿童、痴呆病人和慢性病人实行作为“慈善行为”的屠杀》，转引自《医学文摘杂志》第14册，莫斯科，1978年，第1、4页。

因而，卡尔·赫希特援引杰出的德国精神病学家A. C. 克朗菲尔德的研究成果。克朗菲尔德证实，长期的贫困生活、改善生活水平的无望、压迫，导致(首先是妇女)出现未老先衰、忧郁、漠视生活、消极、空虚和孤僻——同外界隔绝等典型现象。

巴甫洛夫学派利用试验的方法首先再现了高级神经活动的类似状态。把作试验用的动物置于不可解决的冲突的条件之下，于是这种动物患了严重的实验性神经机能病，过早地衰老了，感受到身体上的各种病痛。

根据赫希特的意见，人的类似状态，犹如人的其它许多精神创伤一样，可以用著名的H. 塞里叶^①的应激反应理论来解释。这是本书值得我们商榷的问题之一。在现阶段，资产阶级国家心理卫生的主要环节是：注意力集中于人的情感—心理感受上，集中于在“生命应激反应”过程中人的心理同文明的冲突上。必须指出，H. 塞里叶的应激反应理论远非万能的。塞里叶把主要注意力放在应激反应的生物方面，几乎不涉及高级神经活动，而后者控制着机体、保持着机体同环境之间的平衡和控制着中枢神经系统的机能。

H. 塞里叶的理论力图证明，人的生命活力就是一股“应激反应流”(机体紧张状态流)，它取决于人在这方面的天生的适应能力。塞里叶否定社会因素的意义和阶级斗争，从而也否定环境对人的影响的主导作用。他把人的机体的全部适应性防御反应解释为只是诸器官和系统(垂体、肾上腺)的化学作用。塞里叶还忽视人的发育进化过程，忽视中枢神经系统的作用及其主导的神经反射性调节，然而正是这种调节实

^① 塞里叶(Selye Hans Hugo Bruno 1907年生)：加拿大生理学家、病理生理学家和内分泌学家。——译者

现机体同环境的相互作用。塞里叶的应激反应理论在心理卫生问题上是从唯心主义观点出发的，它不可能成为心理卫生实践的基础。

但是，应当指出，应激反应即神经系统紧张状态的问题完全有理由在书中占重要的地位。

在生理学中，“兴奋”这个概念早已众所周知了。И. М. 谢切诺夫^①在其《大脑的反射》一书中(1863年)证实了人的行为是兴奋的结果，是对外界刺激的反应。他的发现在科学中得到了应有的赞誉。谢切诺夫还提出了“抑制”这个概念。卡尔·赫希特谈到巴甫洛夫生理学派，这个学派创立了被称为神经论的新的科学流派，确定了兴奋过程和抑制过程的极限紧张程度。

В. М. 别赫捷列夫^②的早期著作也很有名，那些著作表明了同应激反应接近的神经系统状况的化学—生理方面和化学方面。这同揭示了机体生物过程内分泌—生物化学机理的塞里叶的观念有着直接的关系^③。

进步的俄国科学家早在十八世纪就已关心心理卫生问题。这里值得特别注意的是，俄国医学家对神经—精神疾病的社会因素和社会制约性经常表现出兴趣，他们提出的见解具有鲜明的实践的目的性。

十八世纪末，杰出的俄国精神病学家С. С. 科尔萨科

① 谢切诺夫(Сеченов Иван Михайлович 1829—1905)：著名的俄国唯物主义自然科学家，俄国生理学派的奠基人，被称为“俄国生理学之父”。他的大脑反射学说为后来巴甫洛夫创立高级神经活动学说打下了基础。——译者

② 别赫捷列夫(Бехтерев Владимир Михайлович 1857—1927)：俄国神经病理学家、精神病学家和心理学家。——译者

③ 参见《情感的应激反应》，列宁格勒，1970年，第7页。

夫^①发展了社会精神病学和国家精神病预防——心理卫生的思想^②。科尔萨科夫认为国家精神病预防的任务是：正确地开展教育，防止学生过度劳累，宣传卫生知识，出版普及读物，为广大人民群众举办讲座。

C. C. 科尔萨科夫的思想，在诸如B. П. 谢尔勃斯基^③、B. M. 别赫捷列夫、Г. И. 罗索利莫^④等许多俄国精神病学家和神经病理学家的科学著作和实践活动中得到了发展。

1903年，召开了俄国社会民主工党第二次代表大会，在大会通过的纲领草案中，列宁制定了有关保护劳动人民健康的基本条件和要求。这些要求包括：建立八小时工作日；禁止加班、夜班和十六岁以下儿童劳动，以及禁止妇女在有害妇女健康的部门劳动；组织所有企业的卫生监督和住房状况的监督；建立国家保险和居民免费医疗；保障劳动者生病和休假期间的工资；为妇女提供产前和产后带工资的假期；为老年人发放国家养老金等^⑤。俄国社会民主工党第二次代表大会提出的要求，对当时正准备召开精神病学家例行代表大会的俄国精神病学界产生了巨大的影响。

1905年在基辅召开的第二次俄国精神病学家代表大会，

① 科尔萨科夫(Корсаков Сергей Сергеевич 1854~1900)：俄国著名精神病学家，莫斯科精神病学派的奠基人。——译者

② 参见C. C. 科尔萨科夫《精神病学教程》，第1、2卷，1901年，第620~623页。

③ 谢尔勃斯基(Сербский Владимир Петрович 1858—1917)：俄国精神病学家，俄国精神病学家和精神病理学家协会的创始人和领导人之一。——译者

④ 罗索利莫(Россолимо Григорий Иванович 1860—1928)：俄国神经病理学家和精神神经病学家。——译者

⑤ 参见《1908年7~8月俄国社会民主工党第二次代表大会会议记录》，莫斯科，1959年。

特别重视人的机体发育和个性形成的条件；特别重视保护人民免受战争、饥饿、自然灾害、过度劳累和嗜酒成癖之苦，凡此等等，正是神经-精神创伤的基本原因。

在革命前俄国的条件下，进步的医务和教育界的心理卫生思想未广泛地付诸实践。只有从苏维埃国家成立的最初年月开始，整个医学才具有了鲜明的预防的目的性，才为发展心理卫生创造了良好的条件。列宁在《宁肯少些，但要好些》一文中提出的纲领乃是实现这一点的基础。作为重要的任务之一，列宁指出：必须“使学问真正深入到我们的血肉里而去，真正地、完全地成为生活的组成部分，而不是使学问变成僵死的条文或时髦的词藻”^①。

苏联心理卫生学在乌赫托姆斯基^②、维杰斯基^③、谢切诺夫、巴甫洛夫的学说的基础上顺利地发展着。同苏联社会改造相联系的医疗预防措施促进了心理卫生的发展，成了有计划的、经常的和群众性的措施。遍及各地的精神病防治所网实际上不只是治疗，而且还在工业企业和学校的广大居民中开展神经-精神疾病的预防工作。

在苏联各大城市建立了精神-神经病和心理卫生科学研究所、各种试验室（如在高尔基、车里雅宾斯克、莫斯科和里加等城市的许多工业企业中），它们研究劳动和个人心理学的问题，研究劳动科学组织和劳动美学的问题，监督生产教学和劳动，以便及时预防神经疾病。

① 《列宁选集》，第4卷，人民出版社，1972年第2版，第699~700页。

② 乌赫托姆斯基(Ухтомский, Алексей Алексеевич 1875—1942)：苏联生理学家，苏联科学院院士。——译者

③ 维杰斯基(Введенский Александр Иванович 1856—1925)：俄国心理学家。——译者

在这方面，脑力劳动和体力劳动结合过程的心理卫生观具有重大的意义。现代技术导致了手工劳动完全彻底地过渡到自动化劳动，把人从体力劳动的紧张状态中解放了出来；但是，现代技术同时又加强了大脑的活动和增加了大脑机能的紧张程度。千百万男女青年不脱产在高等和中等专业夜校和函授学校学习。脑力劳动成了他们有机的需要。但是，一些心理卫生问题，特别是关于青年劳动的问题，仍然处于着手解决的阶段。尽管工业企业的青年人通过入厂卫生指导的方式和在生产技术教学过程中获得了心理卫生知识，但笔者的观察表明，仍然有约百分之六十的青年工人时常破坏心理卫生制度^①。

造成这种现象的因素是：机体功能的过负荷、自动化过程单调的影响和引起中枢神经系统紧张的加速度的影响。必须指出，当忽视保护心理健康的原则、不遵守卫生制度和缺乏神经过程应有的训练时，首先由于年龄的特点而产生这种现象。这就是为什么青年人在卫生方面的行为同已达到的心理卫生知识水平不相称的原因。

从这个观点来看，卡尔·赫希特的这本书在有关心理卫生的大量普及读物中以其实践的目的而别具一格。作者所涉及的问题，都是现代人在劳动和生活中以及在其周围社会的日常生活中感到兴趣的问题。作者在谈到心理卫生的一般问题时提出一些迫切的问题。如果不解决这些迫切的问题，那么心理卫生及其基本方法——教育就不可能有成效。赫希特写道，人们应该知道，劳动是保护健康和心理平衡的最重要的动因和条件。

① 参见Л. А. 鲍格丹诺维奇《传送带流水线上的工人通过入厂卫生指导的方式和在生产技术教学过程中进行的心理卫生训练》，莫斯科，1967年。