

大众心理卫生



大众心理卫生

DAZHONG XINLI WEISHENG

四川人民广播电台科教部编

广播出版社

大众心理卫生
四川人民广播电台科教部编

广播出版社出版
北京丰华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 145(千)字
1984年7月第1版 1984年7月第1次印刷
印数：1—72,000册
统一书号：14236·004 定价：0.52元

编 者 的 话

一九八三年四到十月，四川人民广播电台《知识厅》节目举办了《心理卫生》专题广播，深受广大听众欢迎。为了普及心理卫生知识，巩固和扩大广播宣传效果，我们将广播稿充实整理，汇编成书，奉献给广大读者。

本书由何道文同志主编，《七情与健康》由重庆医学院马有度同志写稿，《性格与健康》由四川自贡教师进修学院马在义同志写稿，《不同年龄阶段的心理卫生》由西南师范学院杨宗义同志写稿。

由于时间仓促，水平有限，本书在内容和文字上难免有错误与不妥之处，敬请读者批评指正。

一九八三年十月

目 录

讲究心理卫生	(1)
一、什么是心理卫生	(2)
二、为什么要讲究心理卫生	(3)
三、心理卫生的基本内容	(8)
四、怎样讲究心理卫生	(10)
七情与健康	马有度 (12)
一、七情致病	(12)
从人之常情谈起	(12)
情绪与癫狂症	(16)
情绪与胃肠机能	(20)
情绪与吐泻便秘	(24)
情绪紧张与高血压病	(27)
情绪·性格·冠心病	(29)
情志失调与癌症	(32)
从“头痛的问题”说开去	(36)
月经孕产与喜怒哀乐	(39)
吓得屁滚尿流及其他	(42)
气死人、笑死人、吓死人	(44)
七情不调生百病	(46)
二、七情防病	(49)
漫话七情防病	(49)
保持豁朗的情怀	(51)
做情绪的主人	(54)

乐从动中来·····	(57)
保持乐观情绪的良方妙药——学习·····	(62)
以琴棋书画陶冶情操·····	(65)
家庭和睦与健康长寿·····	(70)
三、七情治病 ·····	(75)
心病还需心药医·····	(75)
以情胜情治疗心病·····	(79)
说理开导式的心理治疗·····	(82)
“假药”的妙用·····	(85)
自我暗示治病·····	(88)
行为治疗与精神分析法·····	(92)
愉快的疗法·····	(96)
心理治疗的辩证法 ·····	(101)
性格与健康 ·····	马在义 (105)
一、性格与疾病 ·····	(105)
性格与精神生活 ·····	(105)
性格与生理疾病 ·····	(108)
二、性格特征与类型 ·····	(112)
性格个人“色彩”的由来 ·····	(112)
性格与意志品质、情绪表现 ·····	(117)
性格与智力 ·····	(122)
性格类型种种 ·····	(126)
三、性格的形成 ·····	(131)
性格形成的条件 ·····	(131)
性格的形成和陶冶 ·····	(136)
四、不良性格的表现与纠正 ·····	(141)
几种常见不良性格的表现与处理 ·····	(141)
矫正性格不良成分常用的心理学方法 ·····	(148)
五、良好性格使人健康长寿 ·····	(153)

长寿者的心理特征	(153)
良好心理状态的养成	(158)
不同年龄阶段的心理卫生	杨宗义 (163)
一、乳儿和婴儿的心理卫生	(163)
乳儿和婴儿讲究心理卫生的重要性	(163)
乳儿和婴儿心理不健康的表现及其原因	(164)
怎样讲究乳儿和婴儿的心理卫生	(167)
二、儿童期的心理卫生	(170)
儿童期的一般特征	(170)
儿童期心理卫生的主要问题	(172)
三、少年期的心理卫生	(177)
少年期的一般特征	(177)
少年期的心理卫生问题	(180)
四、青年期的心理卫生	(186)
青年期的一般特征	(186)
青年期心理卫生的内容和方法	(188)
五、中年期的心理卫生	(194)
中年期的一般特征	(195)
中年期的心理卫生问题	(195)
六、老年期的心理卫生	(201)
老年期的一般特征	(201)
老年心理卫生的主要问题	(204)

讲究心理卫生

说起讲卫生，人们往往只想到保持清洁、除灭四害、注意饮食、讲究营养、预防疾病等等。其实，这只说到了卫生问题的一个方面。很早以前，我国人民就已知道要注意“身心健康”。这“身心”两个字，就包括了生理和心理两个方面。世界卫生组织在给“健康”下的定义中也指出：“所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状态。”

对于一个人来说，要维持健康、愉快地生活，要解决两个方面的问题。一个是物质的，即人的躯体；另一个是精神的，即人的心理，也就是人的认识、情感、共产主义理想，富有价值的精神生活。

人的身心健康是互相作用和互相影响的。在整个生命过程中，物质的和精神的两根支柱是缺一不可的。你看，《红楼梦》中多愁善感的林黛玉，在得知贾宝玉和薛宝钗已经结婚的消息以后，由于精神上的绝望，加速了生命的终结。而新时期的优秀共青团员张海迪，虽然身患脊髓血管瘤，但她心田里却燃烧着炽烈的青春之火，脑海里充满了光明和希望。她说：“希望，是我的精神支柱。”由于有了这根强大的精神支柱，她因而能战胜病魔，无所忧惧，生活得很有意义。

俗话说：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。”这句话也形象地说明了心理与生理健康的关系。我国古代著名的养生家嵇康指出：“养生有五难，名利不去为一难，喜怒不

除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，精神虚散为五难。”说明声色利欲、喜怒无常、斤斤计较、患得患失以及精神空虚等心理状态，对身体健康都有很大的损害。

现代医学研究证明，情绪的剧烈波动，会扰乱大脑的功能，引起机体内环境的失调，从而导致疾病。长寿学者胡夫兰德指出：“在对人的一切不利影响中，最能使人短命夭亡的就算是不好的情绪和恶劣的心境了。”因此，讲究心理卫生，对于每一个人来说，其重要性都是绝不亚于讲生理卫生的。讲究心理卫生，对于建设社会主义的物质文明和精神文明，对于个人的健康长寿，都具有十分重要的现实意义。

一、什么是心理卫生

人人有心理，人人有喜怒哀乐。然而，对于大体相同的不良精神刺激，有的人泰然、从容，有的人抑郁、苦闷，有的人会神经衰弱，严重者甚至会精神分裂。对于同样的外界环境，处于不同心理状态的人，也有迥然不同的反应。人逢喜事精神爽，处于极度兴奋状态的人，觉得山在欢呼，水在笑，整个宇宙都在为他歌唱；处于十分痛苦境地的人，觉得周围的山水树木对他都冷淡无情。杜甫“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的诗句，就是这种心理状态的写照。有的人经济生活虽然比较困难，但精神生活却充实乐观。有的人家境虽较富裕，但常常郁郁寡欢。这些事实说明，人的心理，需要多方面的锻炼；人的情绪，需要积极的调节和恰当的控制。而根据心理活动的规律，有意识地采取各种措施，维护和增进心理健康，提高对社会生活的适应能力，以预防身心疾病发生的综合学问和实践技术，就叫心理卫生。

那么，心理健康有哪些主要的标志呢？这个问题，目前还没有定论。根据国内外的有关资料，可以把它归纳为以下十个方面：

（1）情绪安定，积极向上，没有不必要的紧张感和不安感；

（2）能把敌忾心转向创造和建设的方面去；

（3）具有同情心和对事物的爱；

（4）有爱人民和受同志喜欢的能力；

（5）能意识到自己对国家和社会的责任，努力掌握知识和技能；

（6）能表现出与生理发育阶段相适应的情绪；

（7）能建设性地处理问题，有较强的适应能力；

（8）具有自信心，又善于同别人交往；

（9）知足常乐，为了将来，能克制现时的欲望；

（10）热爱生活并能与他人和睦相处。

如能按照马克思主义的辩证唯物论观点，从积极的意义上来看，上述十个方面的内容也可以作为我们度量心理健康的标准，或者作为讲究心理卫生所要实现的目标。

二、为什么要讲究心理卫生

人是由大脑皮层统一指挥，各个生理系统协调活动的有机整体。生理的疾病会影响心理活动，心理不健康也必然会影响生理的变化。一个人对生活充满乐观和信心，觉得自己能主宰自己的命运，朝气蓬勃，乐于助人，这对身体健康是大有益处的。相反，一个消极悲观，抑郁苦闷，对生活丧失信心的人，则容易罹患疾病，加速衰老的进程。

祖国医学早就指出，七情不调会引起阴阳失衡，气血不和，经络阻塞，脏腑功能失常。《黄帝内经》说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”说明情绪变化对于生理健康有着很大的影响。现代医学研究表明，信仰破灭、“压迫感”、长时间激烈的动机斗争、长时间处于应激状态、多疑、骄傲和自卑、说谎、嫉妒、忧郁、残酷、无端恐惧等不健康心理的持续存在，都容易使人生病，或者加剧病情的发展。

信仰破灭。一个人对自己所认识的事物、现象和理论确信无疑，并把它作为指导自己行动的准则和尺度，这就是信仰。如果通过实践的检验或者别人语言的指示，发现自己的信仰并不象原来一贯认识的那样正确，就会导致精神的“崩溃”，给身体健康带来巨大的影响。例如，一个历来认为自己是健康的人，如果医生误诊，断定他患有不治之症，他就可能突然变得软弱无力，真象得了一场大病一样。懂得心理卫生知识的人，对于这种情况有灵活应变的能力，能够根据客观事物的变化，修正自己的观点，改变自己的想法，因而能够应付裕如，不致于产生疾病。

“压迫感”。这在资本主义社会中是普遍存在的心理问题。从早晨恼人的噪声开始，接着是用膳的忙乱，交通的拥挤，事业上的竞争，工作的紧张与单调无味，以及失业的威胁等等，都会使人产生压迫感。这种压迫感持续不断地积聚起来，就会使人产生胃溃疡、心血管疾病、糖尿病、不育症、皮炎等。在我国优越的社会主义制度下，资本主义社会中的那些压迫感是不存在的。但是，城市里的噪音、交通拥挤等压迫感也是有的。实际上，压迫感也是生活中的一种刺激。我们要控制的是过度的压迫感所带来的长时间的过度紧张。就个人来说，对于噪音、喧哗等刺激因素，最重要的应

付措施是要保持平静的态度。

长时间激烈的动机斗争。选择学业与专业、选择职业、掩盖或说出自己的错误、老实苦干或投机取巧等所引起的动机斗争，不但会消耗巨大的心理与生理能量，还会造成食欲减退，消化不良和失眠等症状。动机斗争虽然是不可避免的，但只要用正确的思想和原则作指导，把国家和社会的需要与个人的愿望恰当地结合起来，从实际情况出发，及时地正确地加以解决，就不致产生身心疾病。

长时间处于应激状态。应激反应是人在危急情况下所产生的一种紧急的防御反应。应激反应能使人产生超凡的能力，但也要消耗巨大的生理和心理能量。一个人如果因为政治生活或在日常生活中发生重大事故，长时间处于应激状态，就会使身体的抵抗能力降低，从而引起疾病。树立崇高的生活目的，培养坚强的意志品质，提高对险恶环境的适应能力，可以降低应激状态的程度或缩短应激状态的时间。

多疑。对自己接触的事物常持过份的怀疑态度。例如怀疑别人设置圈套陷害自己，怀疑别人不信任自己，怀疑别人在议论自己，怀疑自己的爱人不忠贞，怀疑自己生了某种疾病，等等。疑心太重的人，常常为这种没有根据的，不必要的执拗情绪纠缠着和烦扰着。久而久之，便对什么都感到怀疑，有的发展成为疑病性神经官能症。对于各种事物，自然要多问几个为什么，这是探索学问的正确态度。但是对别人、对自己的没有任何事实根据的怀疑，却是大可不必的。这不仅自找烦恼，还会造成人与人之间关系的紧张。疑心自己生病，往往真的会生起病来。

骄傲和自卑。骄傲和自卑在形式上是完全相反两种心理状态，它的实质都是不能正确估计自己。骄傲可以发展成

为傲慢、狂妄、目中无人，这就近乎病态了。自卑可导致意志消沉，无精打采，无所作为。有时自卑与多疑、自卑与罪恶感结合在一起，严重的可导致精神病或自杀。克服骄傲和自卑心理，关键是对人对己都要有实事求是的科学态度，要看到别人的长处和集体的力量；对自己要一分为二，对自己的某些过失，要善于吸取教训；对生理上的缺陷不要总是懊悔和惋惜，因为这并不是个人的主观意愿所能改变的，只能扬长避短，尽量通过学习与工作来弥补。

说谎。说谎是精神不健康的表现。说了谎话的人，时刻担心谎言败露，心中十分恐慌。特别是谎言被揭露以后，会羞愧难言，面红耳赤，心烦意乱，睡眠不好，恶梦连绵。有的人说了谎，表面看来很平静，但内心是很矛盾的，会长期处于沮丧和焦虑之中。有的人为了达到个人的某种欲望，经常说谎，内心非常矛盾，情绪长期紧张。由于说谎所引起的心理和情绪的改变，会导致中枢神经系统的功能紊乱，诱发多种疾病。

嫉妒。对品德、才能比自己强的人，心怀怨恨；对别人的优点和成绩，不以为喜，反而感到不舒服，感到有损于自己；看到别人的成功比看到自己的失败还难受。这些都是不健康的心理。严重的嫉妒，不仅会造成人与人之间关系紧张，以至互相诋毁，甚至谋害；而且嫉妒者本人也会出现一些身体上的疾病，例如胃病、背痛、头痛、胃口不好和情绪低落等。因此，嫉妒从医学上来说，是相当损害身体的。巴尔扎克曾经说过，嫉妒者所受的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。嫉妒心强的人，应及时改变自己的不良心理状态，培养容人纳贤的优良品德。记住“心底无私即自由”的名言，自会有益于身心的

健康。

敏感。有的人“神经过敏”，常常因别人无意的一言一笑，便以为对自己有好感；或者把别人无意的一个眼色、一句话、一个动作，视为对自己的轻视、反感或诬蔑。由于过度敏感，便不能如实地反映客观现实，对外界刺激不能作出适宜的反应，情绪上容易喜怒无常。如果形成恶性循环，便会造成心理上严重的适应障碍，不能很好地过集体生活，因而使自己陷于孤立。具有过度敏感缺点的人，应注意改变这种不良心理。

忧郁。对没有把握的事情表现出忧虑，这是正常的心理状态。但有的人却无缘无故地忧虑，对许多事情都放心不下，因而郁郁寡欢，愁眉不展。长此下去，必然影响健康。

残酷。以戏弄别人为乐；以暴露别人的缺点、嘲笑别人的缺陷为乐；以不择手段打击别人抬高自己为乐；以虐待小动物为乐，等等，都是残酷的表现。具有残酷心理的人，失去了同情心，失去了对事物的爱，他们轻视或者敌视一切，以致成为一种病态。要养成关心同志、热爱人民的高尚品德。要体谅别人的缺点与生理缺陷，要养成乐于助人的高尚情操。

无端恐惧。怕黑暗、怕没有听过的声音、怕打雷、怕根本不存在的鬼神，这些都是无端恐惧。无端恐惧如果长期不能解除，进一步发展，会出现幻觉。改变这种病态心理的根本措施，是学习科学知识，了解自然界的奥秘，解除产生无端恐惧的思想根源。

以上种种不健康的心理，都会影响人的身体健康；要消除这些不健康心理，必须讲究心理卫生。

三、心理卫生的基本内容

心理卫生工作可以分为两个大的方面，一个是社会不同群体的心理卫生，另一个是个体不同年龄阶段的心理卫生。以血缘、地理、职业、生产和生活方式等因素为基础形成的家庭、学校、工矿、部队、机关、居民区和村庄等，有共同需要解决的心理卫生问题。例如，家庭是社会的细胞，也是个人成长的摇篮。幸福的家庭是心理健康的基础。家庭中父子、夫妻、婆媳、翁婿等关系的协调程度，对每一个家庭成员的心理发展都有着深刻的影响。不注意心理卫生，就会因家庭关系紧张而造成家庭成员的病态心理。学校是传授知识、培养人才的重要场所。但是，如果教学负担过重，会使一些教师出现失眠、头痛、记忆力下降等症状；学生学习困难，会出现焦虑、信心不足、自卑失望等情绪。在工矿和企业事业中，如果管理不科学，人与人的关系不融洽，人与机器的关系不协调，生产流程不合理，加上噪音、“三废”污染等不良的劳动环境，都会影响职工的身心健康。还有由于社会不良风气影响而出现的青少年违法犯罪，由于遗传、教育、社会风尚等影响而出现的人口数量、优生和环境问题，也都有群体心理卫生问题。

心理卫生问题在人类个体一生的各个年龄阶段都是至关重要的。在胎儿时期，孕妇如果不注意心理卫生，经常生气、焦虑、抑郁以及过分激动等，不但会影响分娩过程，还会影响胎儿的神经发育，导致孩子智能发育不良或者其他精神病患。在儿童时期，如果家长和教师注意心理卫生，能够根据儿童心理发展特点给予适宜的心理刺激，进行良好的道

德品质教育，培养健康的个性和情感，就能使儿童身心健康。有的儿童性情孤僻，胆怯，固执，说谎，甚至有抽烟、盗窃、放荡等不良习惯，在某种程度上应该说是家庭、学校忽视心理卫生教育的结果。对孩子恐吓、打骂、谴责或者放任、溺爱等做法，都是不讲心理卫生的表现。在青年时期，人们面临着一系列需要用心理卫生知识来帮助解决的问题。例如，求知欲得不到满足的苦恼；由于文化生活单调而引起的无聊；待业青年工作没有着落，因长期依赖家庭而滋生的悲观失望和颓废情绪；恋爱的波折所造成的抑郁与激情；对性的好奇、担心与惊恐；手淫和手淫后的追悔、羞愧；以及身体缺陷、疑心病等等，对青年身心健康都有很大的影响。青年时期又是神经症和精神病发病的高峰期。所以青年期的心理卫生显得尤为重要。中年时期，是人的生理和心理都比较成熟和稳定的时期。但是，中年人工作繁重，他们既要赡养父母，又要培养教育子女，为子女升学、就业等操心，还要应付社会生活、处理人与人之间关系等等。不注意心理卫生，就可能酿成身心疾病，导致早衰。到了老年期，由于身体衰老，体弱多病，心理机能逐步减退。退休以后，如果生活与学习没有合理的安排，子女又纷纷成家分居，精神没有寄托，就会出现孤独感和衰老感。长期的抑郁寡欢，既可能导致身心疾病，又会加速衰老的进程，所以也存在着心理卫生问题。

人的性格特征的培养和形成，也是一个心理卫生问题。某些不良的性格特征，往往会成为一些生理疾病的基础。例如，缺乏耐心、容易激动、竞争心过强、雄心勃勃以及不容易满足的人，容易患冠心病。忧郁、易冲动和具有攻击性性格的人，容易患高血压病。讲究心理卫生可以促进良好性格的

形成，避免和矫正那些不良的性格，预防身心疾病的发生。

四、怎样讲究心理卫生

讲究心理卫生，主要应注意以下四个方面的问题：（一）良好的心理教育；（二）健康的精神生活；（三）保护大脑；（四）锻炼身体。

心理教育，主要是学习心理卫生知识，培养坚定、顽强、乐观、开朗的健全性格。

精神生活，主要是树立共产主义的理想和信念，热爱生活，热爱事业，有明确的奋斗目标，有健康的文娱活动，不断用科学知识充实头脑，陶冶情操。

保护大脑，主要是生活有规律，注意劳逸结合，脑力劳动与体力劳动结合，避免持续的精神紧张和过度的脑力疲劳，提倡积极的休息，重视睡眠。

进行体育锻炼，既是一种积极的休息，还可缓解大脑的疲劳，促进新陈代谢，改善大脑的营养。

在日常生活中，人们采取多种多样的方法来控制自己的情绪，调节自己的心理，解脱随时可能产生的心理压力。除了树立正确的人生观和世界观以外，还可采取舒散、宣泄的适应措施，释放积聚的紧张，解脱心理压力，求得心理平衡。例如放声高歌、找知心朋友畅谈、欣赏音乐、不超过十五分钟的痛哭等，都可以使内心的郁积得以缓解。采用“转移目标”的脱离接触法，可以暂时避免心理上的困扰，事过境迁，心情也就会平静下来。情感升华，可以补偿因挫折而遭受的损失。歌德在初恋失败以后，以写作来抒发其被压抑的情感，创作出《少年维特之烦恼》这部脍炙人口的文