

XINLIWEISHENG
YU JIANKANG

心理卫生与健康

古茂盛 赵恒泰



心理卫生与健康

—— 刘国杰、刘国杰

天津人民出版社

尚高
武庫對徑界心
、學治法并、縣

心理卫生与

古茂盛 赵恒泰 著

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道124号)

天津新华印刷一厂印刷 天津市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 6.125印张 插页1 126千字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数：1—24 803

统一书号：7072·1308

定 价：0 62 元

前 言

提高心理健康水平与国家的发达兴旺和个人的事业成就、生活幸福都有密切的联系。本书的目的是向读者介绍有关心理卫生的基本知识，以便按照心理活动的客观规律，主动调节自己的心理生活，促进心理健康。

在编写此书时，我们首先考虑的，是从丰富多采、纷繁复杂的心理现象中，分出若干与身心健康有密切联系的问题，然后用现代心理科学、精神医学、教育科学的成就予以说明，从而给人以启示。说明中，为了使读者容易理解，尽量少用过于专业化的术语。对于外国和解放前的有关论著，坚持批判接受，洋为中用，古为今用的原则，以利于我国社会主义精神文明的建设。

天津师范大学教育科学研究所沈德立副教授对本书的编写作了具体指导，并对全书的内容和文字进行了仔细的审定。本书今天得以同读者见面，同他的辛勤劳动是分不开的。华中师范学院教育系心理学教研室和资料室的同志们，也给了我们热情的鼓励和帮助。在编写过程中，我们参考和引用了许多同志著作中的有关资料。在此，一并表示衷心的感谢。

目前心理卫生在我国还是一门新学科，许许多多的问题

正待有关科学工作者和实际工作者去探索。本书只是初步的尝试。由于我们的思想水平和专业知识有限，缺点和错误在所难免，恳切希望读者批评、指正。

本书第1—9章由古茂盛执笔，第10章由赵恒泰执笔。

作者

1982年11月

2R6/23

目 录

一、什么是心理卫生	(1)
(一) 人的心理	(2)
(二) 心理活动与生理活动	(6)
(三) 心理卫生与生理卫生	(10)
(四) 研究心理卫生的目的	(12)
二、健康心理的特征	(17)
(一) 健康心理的相对性	(17)
(二) 健康心理是与大多数人的心理一致的	(19)
(三) 健康心理是能坚持正常学习、劳动和工作的	(21)
(四) 健康心理是能与他人保持正常关系的	(22)
(五) 健康心理应该是积极的情绪多于消极的情绪	(24)
(六) 健康心理应该有正常的行为	(26)
三、异常心理的表现	(31)
(一) 感知觉异常	(32)
(二) 记忆异常	(36)
(三) 思维异常	(39)
(四) 情绪异常	(43)
(五) 意志异常	(45)
(六) 性格异常	(47)
(七) 心理疾病与犯罪	(49)

四、影响心理健康的条件	(51)
(一) 生理因素	(51)
(二) 环境因素	(60)
五、心理异常的内在原因	(67)
(一) 需要和动机	(67)
(二) 冲突和适应	(71)
(三) 恐惧及其消除	(77)
(四) 自卑及其补偿	(81)
六、心理健康检查	(87)
(一) 心理健康检查的意义	(87)
(二) 一般检查	(90)
(三) 神经系统检查	(94)
(四) 心理测验	(96)
七、心理疾病的早期治疗	(105)
(一) 早期治疗的意义	(105)
(二) 心理分析法	(106)
(三) 催眠和暗示	(111)
(四) 说服	(116)
(五) 宣泄	(118)
(六) 行为治疗	(119)
(七) 工作治疗	(120)
(八) 娱乐治疗	(121)
(九) 家庭治疗	(122)
(十) 躯体治疗	(123)
八、不良行为习惯的矫正	(125)
(一) 不良行为习惯的形成	(125)

(二) 口吃	(127)
(三) 遗尿	(129)
(四) 嗜酒	(131)
(五) 烟瘾	(133)
(六) 迷信	(135)
(七) 偷窃、说谎	(136)
九、如何保持心理健康	(139)
(一) 树立正确的世界观	(139)
(二) 保持健康的情绪	(141)
(三) 正确认识自己	(145)
(四) 建立良好的人际关系	(149)
(五) 热爱自己的工作	(151)
(六) 丰富有益的闲暇活动	(153)
十、不同年龄阶段的心理卫生	(158)
(一) 年龄特征与心理卫生	(158)
(二) 婴幼儿的心理卫生	(160)
(三) 儿童期的心理卫生	(166)
(四) 青少年的心理卫生	(175)
(五) 中年期的心理卫生	(181)
(六) 老年期的心理卫生	(184)

一、什么是心理卫生

随着人类对自己精神生活的认识不断加深，以及对健康的概念的发展、变化，心理卫生问题越来越受到人们的重视和注意。最近世界卫生组织明确规定，人的健康不仅指身体方面，而且也包括心理方面。这个规定反映了人类对自身认识的最新成果，也反映了现代社会对人的更高要求。

人的活动的生理和心理方面既有联系又有区别。生理的东西，如躯体、内脏器官、神经系统等，这是物质的；而心理的东西，如感觉、知觉、思维、情感等，这是一种精神现象，是非物质的。生理的东西一般有形体、轻重、大小，看得见，摸得着，因而比较容易认识它，理解它；心理的东西乃是神经活动的产物，看不见，摸不着，因而人们常常感到神秘莫测，难于理解。在人类的认识发展史上，人们是首先认识自己的周围环境，然后才逐步认识人的自身。而在对人类自身的认识上，也是先认识自己肉体的、生理的东西，然后才逐步认识自己的精神现象。经过漫长的历史发展，经过社会实践，人类对自己身体的结构和机能有了比较系统和完整的认识。而这种认识又为人类去深入探索和研究自己的精神现象，提供了重要的科学依据。

我们一般人，无论文化程度高低，都多少有点生理方面

的知识。例如人有头、躯干、四肢，身体内部有心、肺、肝、肠、胃等器官；头能思考，脚能走路，手能劳动，肺能呼吸，眼能看，耳能听，鼻能嗅，等等。但是，人的心理包括哪些内容，它们是怎样产生的，对人的生活、学习、工作和劳动起着什么作用，这些问题恐怕有相当多的人不大了解，缺乏这方面的基本知识。我们讲心理健康，就要对人的心理现象有一个大致的了解。

（一）人的心理

在相当长的时期里，人们对于自己的心理现象，处于盲目无知的状态。他们不能解释为什么当人清醒时，能看见东西，听到声音，嗅到气味，思考问题，记住道理，做很多事；而当人睡着时，就什么也不知道，什么也不能做了，并且还会出现各种稀奇古怪的梦。古代的鬼神传说，就是由于人们不理解人的精神现象而产生的。随着社会生产力的发展，科学技术水平的提高，以及劳动人民、特别是工人阶级政治上的觉醒，对精神现象的唯心主义解释越来越没有人相信了，它在政治上的反动性也受到了深刻的揭露和批判。现代科学技术的高度和进步，不仅使我们能够把人造物体送到遥远的宇宙中去，而且也能根据对生命本质的认识，在实验室里创造新的物种、新的生命，甚至成功地培育出“试管婴儿”。现在，还能根据人脑结构和机能特点，以及人类思维活动的一般规律，制造出具有某些人工智能的“机器人”。彻底揭露人的精神世界奥秘的那一天，已经为期不远

了。

科学心理学认为，人的心理并不是什么神秘的、不可捉摸的东西。人的心理活动不管怎样复杂多变，归根结蒂都是客观现实在人脑中的反映。例如，和煦的阳光使我们感到温暖，瑟瑟的秋风使我们觉得凉爽；走到田野，我们可以看到麦浪滚滚，嗅到稻谷花香；走进深山，能听到鸟雀欢唱，流水潺潺。这些看到、听到、嗅到、接触到的东西，有的给我们带来愉快和喜悦，有的会引起我们厌恶和烦恼；对那些我们所需要的东西，总是想方设法地接近它、得到它，而对那些影响我们学习、工作和休息的东西，又力图回避它、摆脱它……。所有这些，都是我们心理活动的不同表现。人的心理活动包括如下三个方面：

1. 认识活动。其中有感觉、知觉、记忆、想象、思维等。这是人反映现实事物的特点及其相互联系和关系的心理过程，也是客观世界转化为主观意识的重要环节。

2. 情感活动。如喜悦和悲伤、爱和恨、苦和乐等。情感反映人对现实事物的态度，即人与事物之间的关系。它与人的需要是否得到满足相联系。情感的基本形态为心境、激情和应激等等。

3. 意志活动。这是人克服困难去实现预定目的的心理过程。例如现在许多青年为了攀登科学技术高峰，努力克服基础差、资料不足、时间少等困难，坚持不懈地学习文化知识，这就是意志的活动。意志是人的意识的能动作用的集中表现。

认识、情感、意志构成了人们心理活动的主要内容。它

们不是彼此孤立，而是不可分割的统一的整体。情感、意志的活动必须以认识为基础，同时，认识也受到情感和意志的影响。例如，对于我们不了解的东西，就无法确定对它采取什么态度，说不出对它是喜欢还是不喜欢，是爱它还是恨它。在动物园里看到老虎和在野外看到老虎，我们的体验是不一样的：在第一种场合我们不感到害怕，因为我们知道它被关在铁笼里出不来；而在第二种场合，由于意识到它可能伤害自己，所以就感到恐惧。这就说明，我们对事物的情感是以我们如何去认识它为转移的。反之，不同的情感又会影响认识对象的选择和认识活动的积极性。例如热爱体育运动的人，特别爱看有关体育运动的消息和电视节目；喜欢看书的人常常手不释卷，废寝忘食。了解各种心理活动之间错综复杂的关系，对于心理卫生工作是十分重要的。

虽然任何人的心理活动都包括认识、情感和意志这三个方面，但是，每个人的心理活动又是互不相同的。俗话说：“人心不同，各如其面”，世界上没有两个面貌完全相同的人，人们的心理活动也各有各的特点。例如考试不及格，在不同学生身上可能引起完全不同的反应：有些人感到羞愧，有些人无动于衷，有些人埋怨，有些人绝望，等等。大家知道，不管哪个阶级的人都有“喜怒哀乐”之情，可是，正如鲁迅所说的那样：“穷人决无开交易所折本的懊恼，煤油大王那会知道北京捡煤渣老婆子身受的酸辛，饥区的灾民，大约总不去种兰花，象阔人的老太爷一样，贾府上的焦大，也不爱林妹妹的。”（《二心集》）构成人的心理的个别差异的东西，称为个性心理特征，主要表现在能力、气质和性格

等几个方面。“人心不同”，主要就是指人与人之间在这几方面所存在的差异性、特殊性。

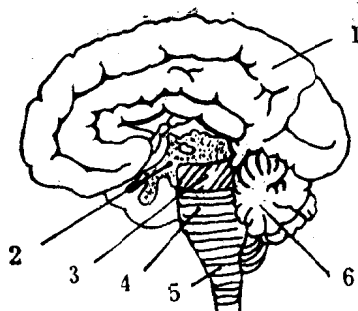
个性心理特征不是在认识、情感、意志等心理活动之外独立存在的心理现象，而是在这些心理活动过程中所表现出来的比较稳定的特点，而且这些特点是会反复出现的。例如，如果一个人无论学习什么东西都记得快、记得准、记得牢，我们就说他的记忆力好；在解决困难问题时，总是善于分析，抓住本质与核心，机智地作出决定和判断，我们就说他思维能力强。又如一个人经常爱发脾气，不能控制自己的感情，我们就说他性格粗暴、意志薄弱。当我们从认识、情感和意志的活动过程来研究人的心理现象时，强调的是心理活动的过程和动力性；而在谈到心理特征时，强调的则是心理现象的相对稳定和重复性。个性心理特征在心理过程中形成，又对心理过程发生深刻的影响，所以研究心理现象时，必须考虑到认识、情感、意志、能力、气质、性格等各个方面及其复杂的关系。

人的心理活动，从简单的感觉，到复杂的思维，从内心的体验，到外部的行为，一方面反映着外部世界的实在性，即它们的性质、特点和规律，另一方面，又根据这些反映，不断地调整自己的认识和行为，以种种不同的方式适应外界环境的变化，以达到个体与周围环境的平衡和统一。任何心理活动的缺失或障碍，都会使人的行为和活动发生困难，破坏个体与环境之间的平衡和统一。

(二) 心理活动与生理活动

人的心理活动和生理活动是相互联系、相互影响的。首先是心理的活动离不开生理的（主要是神经系统的）活动。这是由于我们的神经系统是一种高度发展的、具有复杂结构和特殊功能的物质组织。光是大脑皮层中就集合了大约140亿个神经细胞。如果把分布在身体各部分的神经细胞加在一起，整个神经系统包含有大约300亿个神经细胞。这些神经细胞之间又通过无数的神经纤维建立了多种多样、错综复杂的联系。人的心理就是这个神经系统活动的结果。但是，在整个神经系统中，它的不同部分对心理所起的作用并不是同等的。外周神经系统（感觉神经和运动神经）是联系感觉器官、运动器官和神经中枢的通道和桥梁。中枢神经系统（大脑和脊髓）负责信息的储存、加工和处理。人的心理和复杂的行为是在大脑两半球皮层产生的。

那么，脑是怎样产生心理的呢？最初是客观存在的事物或现象作用于我们的感觉器官（眼睛、耳朵、鼻子、舌头、皮肤等），引起分布在感觉器官中的神经组织的活动，并在这里实现从物理能、化学能到神经能的转化，发动神经冲动。然后，神经冲动携带着现实事物、现象的信息，沿着有关的神经通道，传导到神经中枢的低级部位（脊髓、延脑、桥脑、中脑、小脑、间脑、皮下神经节等，见图），对信息进行初步的分析、综合。神经冲动的传导继续进行，最后到达神经中枢的最高部位——大脑两半球皮层。现实事物的信



人脑各部位图

- | | |
|---------|-------|
| 1. 大脑半球 | 2. 间脑 |
| 3. 中脑 | 4. 桥脑 |
| 5. 延脑 | 6. 小脑 |

息经过大脑皮层相应区域的神经细胞的分析、综合、加工、改造，产生关于这些事物的印象，以及对这些事物的态度，并由大脑皮层发出各种不同的指令，引起各种各样的行为和活动。这些行为和活动的信息又会反馈给大脑皮层，大脑皮层根据反馈回来的信息进一步发出新的指令，如此循环往复，使人的认识水平、活动水平不断改善和提高。由此可见，心理即对于客观事物的印象、态度、思想等等，是神经系统、主要是大脑的复杂活动的产物，而神经系统的活动则是心理活动的物质基础。心理是不能离开物质而独立存在的，它只能在物质世界的作用下，经过物质的、即生理的过程，才得以产生、形成和发展。因此，神经系统的发展是否成熟，它的结构和机能是否完善，必然会对人的心理活动发生重大的影响。

但是，心理对生理也不是无所作为的。在我国古代医书

中，就指出了“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是致病的重要因素。如医书上说：“怒则气上，喜则气缓，思则气结，悲则气消”；“大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾”等等。这些说法明确地指出了身心之间存在着辩证关系，而且已被后来大量的研究和临床实践所证实。苏联生理学家巴甫洛夫指出：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”现在已经查明，人的许多疾病，如高血压、心脏病、溃疡病、肺结核、支气管哮喘、月经失调，以及某些皮肤病、癌症等，它们的发病、病程和预防都与心理因素有一定的关系。

英国有位医生调查了250名癌症病人，发现其中有62%的人在发病前都受过强烈的精神刺激。美国一位医生对四十年代初在哈佛大学读书的204名男生作了比较研究，结果证明，在事业上有成就、婚姻美满，因而感到心情舒畅的59人中，从21岁到45岁的二十五年中间，只有2人得了慢性病；而在身处逆境，感到精神压力很大的48人中，则有18人得了重病，较多的人死于50岁前后。

有些青年妇女，由于某种原因迁居他乡，或改变生活环境，常会发生停经的现象，通常人们称之为“水土不服”。实际上，这是由于初到一个新的环境，人地生疏，改变了正常的生活习惯，使大脑皮层的正常活动受到干扰，因而引起生理机能、内分泌系统的混乱。

大家知道，在《红楼梦》中有许多关于患“思想病”的描述。例如林黛玉自幼羸弱多病，苍白消瘦，这与她早年父母双亡，家庭败落，寄人篱下的境遇，以及由此而产生的多

愁善感、心境忧郁的精神状态是分不开的。贾宝玉本来具有情感丰富而不稳定，性格脆弱易冲动的特点，所以当丫环紫鹃骗他说“妹妹回苏州去”，并要他退回信物——“从前小时玩的东西”时，他“便头顶上响了一个焦雷”，“半天不能作声”，目瞪口呆，一语不发，甚至“满床闹起来”；听到一个“林”字，就高声大叫：“了不得了，林家的人接他们来了，快打出去”；看见陈设的一只金船，便指着乱嚷：“那不是接他们的船来了，”如此等等。很明显，宝玉这个“疯病”，完全是由于强烈的精神刺激引起的。

在《儒林外史》中，有这么一个有趣的故事：有一个穷知识分子范进，他热中于功名富贵，一心想顺着封建统治阶级搭的梯子向上爬，但“命运”却故意同他作对，多次参加科举考试都金榜无名，为此常遭到别人包括他丈人的讽刺、讥笑。直到五十岁左右，才考中一个“秀才”。不久他又要去考“举人”，连路费也拿不出来。后来在熟人帮助下，虽然去城里参加了考试，但回到家里，母亲、妻子已挨饿两三天了。他赶快抱一只生蛋的母鸡到集市上去卖。正在这时，报喜的人来了。开始时他不相信自己真的考中了，后来亲自看了报帖，高兴得不得了，说：“噫！好了！我中了！”说着便一跤跌倒，不省人事。她母亲用水把他灌醒，但人已经疯了。他到处乱跑，丑态百出。这种“暴喜伤心”、“乐极生悲”的事例，在日常生活中也不少见。有一个女职工，平时患有冠心病。她在十年动乱期间受过迫害，以后澄清了事实，恢复了名誉，补发了工资，由于情绪过于激动，发生急性心肌梗塞，抢救无效死亡。