

当代 心理 卫生

陈学诗 李国榕主编

DANGDAI
XINLI
WEISHENG

陈学诗 李国榕主编

当代心理卫生

中国社会科学出版社

(京)新登字030号

责任编辑：边金魁、李树琦

责任校对：刘叔涛

封面设计：鹿耀世

版式设计：王丹丹

当代心理卫生

Dangdai Xinli Weisheng

※

中国社会科学出版社 出版
发行

经 销 处

京 安 印 刷 厂 印 刷

850×1168毫米 32开本 10.125印张 2插页 256千字

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数1—6 000册

ISBN7-5004-0938-9 / B·194 定价：6.00元

内 容 提 要

随着现代社会生活节奏的日益加快，人际交往和竞争的日趋增强，人们心理疾患的发生率逐年升高，如何应对环境和处理人际障碍，这已成为人们的迫切需要。本书从理论上阐述了婴幼儿、青少年、中老年及社会群体心理活动规律以及在性、婚恋与劳动上的心理卫生特点；介绍了如何维护心身健康，提高心理素质的实用方法及家庭教育、居住环境及噪声对其影响等。全书融科学性、思想性、知识性和趣味性于一体，深入浅出，易学易懂。

当代心理卫生

主 编: 陈学诗 李国榕
副主编: 温泉润 赵介民
编 写: (依姓氏笔划为序)

于 濂	于阳周	王 希	王天一
尹贻勤	艾国英	田常轩	刘学启
刘鸿义	冯振邦	宋广文	宋尚桂
宋维炳	杨昭宁	杨津广	陈永胜
陈学诗	陈复昌	李国榕	苏富忠
赵 蔚	赵介民	邱景华	高洪威
温泉润	彭效友	曾繁乡	甄中科

序

20世纪30年代，在国际心理卫生运动不断发展的影响下，我国的许多有识之士，日益认识到心理卫生的意义。于是由教育家、心理学工作者、医生、社会工作者及其他知名人士的酝酿和发起，于1936年在南京成立了“中国心理卫生协会”，开创了我国心理卫生的先声。但此后因受时局的影响，心理卫生工作曾一度停顿。新中国成立以后，为普遍提高人民的健康水平，人民政府十分注意发展人民卫生事业。但因种种原因，心理卫生工作一直未能提上议事日程，直到1979年冬，在天津召开的中国心理学会年会上，许多与会者建议重建“中国心理卫生协会”。会后在与会者的赞许下，经过数年的联络与筹备，于1985年3月，经国家经济体制改革委员会和中国科学技术协会批准重新成立“中国心理卫生协会”。并于同年9月在山东泰安市召开了首届中国心理卫生协会全国代表大会。

心理卫生是与躯体卫生相并行的概念，是为保持和促进人民的健康服务的。世界卫生组织对健康所下的定义是：健康不仅仅是无病和不虚弱，而要包括身体健康、心理健康、适应环境良好和道德良好。这样才是完整的健康。如何达到躯体健康，如个人卫生、环境卫生、饮食卫生、体育锻炼、防疫注射和服用疫苗、预防中毒等途径，已属家喻户晓。而怎样求得心理健康、适应环境良好和道德良好，则主要是心理卫生的任务。心理卫生就是要促进心理环境的内稳态和机体对环境的有效适应，就是要达到个体以积极主动、平衡而灵活、正确与理智的心理状态去适应和协

调当前及与时演进的客观环境。躯体健康和心理健康是不可分割的，是互相影响和互相促进的。为求得健康之道，心理卫生是一个十分重要的方面。

我国迄今开展心理卫生的活动为时还很短，有关这方面的书籍更是凤毛麟角。30年代有章颐年先生撰述的《心理卫生概论》，此书至今仍有一定价值。近数年来也有关于心理卫生的小型书籍问世。但总的说来，这方面的书刊远不能满足群众的需要。当今许多教育机构欲开设心理卫生课程，在参考资料方面也常感缺乏。至于向广大群众普及心理卫生的知识，则此类书刊更嫌不足。我们28人有鉴于此，尝试着写出此书。由于我们对心理卫生的深度和广度的认识有限，经验也少，所述难免有不当之处，尚祈同道及读者不吝赐教，以期今后如有机会再版时修正。

陈学诗

1990年5月于北京

目 录

序.....	1
第一章 概论	1
第一节 心理卫生及心理卫生工作.....	1
第二节 心理健康和疾病.....	4
第三节 心理卫生学的任务.....	9
第四节 心理卫生学的主要内容.....	12
第二章 心理卫生简史	17
第一节 心理卫生工作的历史发展.....	17
第二节 中国心理卫生简史.....	21
第三节 祖国医学中的心理卫生思想.....	25
第四节 医学模式的转变与心理卫生事业的发展.....	28
第三章 胎教	32
第一节 胎教的基本概念.....	32
第二节 母子间信息相互作用.....	40
第三节 父亲、人群、环境、营养及药物对胎儿 的影响.....	46
第四节 胎教的实施.....	52
第四章 儿童心理卫生	57
第一节 儿童心理卫生的意义.....	57
第二节 婴儿期生理心理特点与心理卫生.....	59

第三节	先学前期儿童生理心理特点与心理卫生·····	66
第四节	学龄前期生理心理特点与心理卫生·····	71
第五节	学龄期儿童生理心理特点与心理卫生·····	77
第六节	儿童期社会心理的发展及影响心理健康 的因素·····	82
第五章	独生子女的心理卫生·····	89
第一节	独生子女的心理特点·····	89
第二节	父母期望与独生子女的成长·····	94
第三节	影响独生子女身心健康的因素·····	99
第四节	独生子女心理偏异的预防与矫治·····	105
第六章	少年心理卫生·····	114
第一节	少年期的生理、心理特点·····	114
第二节	影响少年心理健康的因素·····	119
第三节	少年常见的心理卫生问题及解决措施·····	126
第七章	青年心理卫生·····	133
第一节	青年期第二性征与性意识的发展·····	133
第二节	青年期的心理特点·····	135
第三节	青年心理卫生问题·····	138
第四节	男女青年社会交往的心理卫生·····	142
第五节	青年的爱情心理卫生·····	145
第六节	青年的美感心理与心理卫生·····	151
第八章	中年心理卫生·····	157
第一节	中年生理心理特点·····	158
第二节	中年人的一般心理卫生·····	160
第三节	更年期的心理卫生·····	167

第四节	影响中年人心理健康的因素·····	169
第九章	老年心理卫生·····	172
第一节	老年人的心理与社会问题·····	172
第二节	老年人心理卫生活动·····	174
第三节	文化与老年人的健康照顾·····	179
第十章	人际关系和交往中的心理卫生·····	182
第一节	人际关系和交往的心理卫生意义·····	182
第二节	人际关系和交往的心理卫生原则·····	185
第三节	各种人际关系的心理卫生·····	187
第十一章	情绪与意志的心理卫生·····	191
第一节	情绪概述·····	191
第二节	情绪与身心健康·····	195
第三节	情绪的控制和调节·····	202
第四节	意志与心理卫生·····	208
第十二章	家庭教育与心理卫生·····	211
第一节	家庭教育的特点·····	211
第二节	家庭教育与个性发展·····	215
第三节	家庭教育与行为问题·····	218
第四节	家庭教育与人的一生·····	220
第五节	家庭教育与人的心理卫生·····	223
第十三章	劳动心理卫生·····	228
第一节	劳动活动中的心理卫生问题·····	228
第二节	劳动过程中的心理保健·····	235
第十四章	恋爱与婚姻的心理卫生·····	238

第一节	青年的择偶心理与心理卫生·····	238
第二节	中年的择偶心理与心理卫生·····	243
第三节	老年的择偶心理与心理卫生·····	246
第四节	婚姻关系中的心理卫生·····	250
第十五章	性的心理卫生·····	256
第一节	儿童期的性教育与心理卫生·····	256
第二节	少年期的性教育与心理卫生·····	259
第三节	青年期的性教育与心理卫生·····	262
第四节	中老年的性行为与心理卫生·····	267
第五节	反常性心理及其矫治·····	271
第十六章	居住的心理卫生·····	275
第一节	居住环境与身心健康的关系·····	275
第二节	居住条件对人心理的影响·····	279
第三节	符合心理卫生的居室布置·····	284
第四节	庭院环境与心理卫生·····	288
第十七章	噪声与心理卫生·····	292
第一节	声音及其对心理的影响·····	293
第二节	噪声来源与对心理健康影响的特点·····	295
第三节	噪声对心理健康的危害·····	297
第四节	噪声控制与噪声对心理健康危害的防治 原则·····	307
参考文献 ·····		309

第 一 章

概 论

第一节 心理卫生及心理卫生工作

心理卫生学是探讨人类如何来维护和保持心理健康的一门学科。它是心理学、卫生学和其它有关学科的多学科交叉科学。卫生学是预防科学的一个重要组成部分，它主要研究如何充分利用对健康的有利因素、防止有害因素以及消灭它的措施和方法。研究合乎卫生要求的主客观条件，从而预防疾病、增强人民的心身健康水平，提高学习和工作的效率。

卫生一词英语为Hygiene，系从古希腊健康女神的名字Hygeia而来，有维护生命健康的意思。现在常用Health（健康）一词来代替Hygiene，所以说，卫生便是如何改善人们的生活环境和学习、劳动等活动条件，采取预防疾病的各种措施以卫护和增进人们的健康。心理卫生是从英文Mental Health译过来的。Mental一词译成“心理”或“精神”均可，Health是“健康”的意思，有时可译成“保健”或“卫生”。心理卫生有时也称精神卫生。

关于心理卫生的涵义有许多不同表述。《简明不列颠百科全书》中的一个条目注明，“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行

活动的健康水平等。”^①《云伍社会科学大辞典》心理学卷对心理卫生解释为：“心理卫生的意义，可由心理卫生工作的目标察见之。其目标有二：

（1）消极的目标：治疗心理疾病及处理不良适应行为，并设法尽早发现疾病的倾向，以期及时矫正或预防其发生。

（2）积极目标：保持并增进个人和社会的心理健康，发展健全人格，使每个人都有能力适应变动的环境，同时应设法改善社会环境及人际关系，以减少造成心理疾病的原因。

上述心理疾病的治疗工作时常列入精神医学的范围，一般心理卫生工作则应从积极地增进心理健康为基本目标。^②

以上两种解释主要指心理卫生的实践方面，即心理卫生工作。而心理卫生的理论研究方面则主要是运用心理学的一般原理及其各个分支的研究成果，并综合医学和其它有关学科如社会学、教育学、法学、美学、环境保护学以及自然科学中的有关知识，研究影响人的心理健康的各种因素及其作用规律，从而提出一些如何充分利用对心理健康有利的因素、防止或消除有害因素的有效措施和方法。

开展心理卫生的理论研究和实践工作具有重要的意义。

1. 心理疾病患者的普遍性

据美国的统计资料，每四个人中有一人在其一生中将由心理方面的原因而引起生理方面的疾病；每十二个人中就有一人将因心理方面的困难而住入医院；每二十二个人中就有一人在其一生中会得比较严重的心理疾病，并将因此而影响其工作与正常生活。美国全国的医院病床中，几乎有一半是被心理疾病患者所占住的。在我国，据有关资料报道，精神病患者已超过一千万人。而

① 《简明不列颠百科全书》，中国大百科全书出版社1986年版，第8卷第613页。

② 《云伍社会科学大辞典》，台湾商务印书馆1973年版。

更多的患者，从未被作为心理方面的对象进行过调查统计。

2. 心理疾病患者对社会影响的严重性

(1) 不能从事有益于社会的工作；且常影响其家属的工作与生活。

(2) 对于社会安全的威胁：有些伤害性犯罪行为是由精神病患者所为。

(3) 对家庭和社会造成不良影响：因患者不健全的心理疾患，常破坏家庭的和谐与幸福，影响与他人之间的关系，引起纷争或冲突。

(4) 增加社会经济负担：此类患者的治疗与照顾，常需要很大的经费。

3. 现代社会的发展更需要心理卫生事业

随着社会的进展，现代化工业的发达，人们的生活和工作节奏已大大加快，人们之间的交往也更加频繁和广泛，由此产生的各种心理和社会的紧张刺激也会越来越多，而这些紧张刺激的增加又会对人们的心身健康造成越来越严重的危害。因此，大力开展心理卫生学的研究和宣传普及工作；防止和减少高度紧张的刺激；适当地提高人们对这些紧张心理刺激的承受能力；保持心理的健康状态；维持心态平衡，以预防各种疾病特别是心因性疾病的发生，无论对于个体还是对于社会都具有重要的意义。

总之，心理的健康状态是每个人正常生活和工作应必备的条件，要维持正常的智能活动，更好地学习科学文化知识，需要心理卫生的保证；进而言之，要更快地提高整个民族的文化水平，心理卫生工作是不可忽视的一环。崇高的理想，健全的修养，良好的人际关系，努力工作，遵纪守法，维护社会公德是一个人心理健康的重要标志。因此，开展心理卫生工作，也是社会主义精神文明建设的的一个重要方面。

第二节 心理健康和疾病

一、关于健康和疾病的一般观点

“健康”一词虽极为常用，但要为之作一明确界说是很不容易的，以“无病”或没有疾病症状为健康似乎毫无疑义，但是，在很多情况下，我们要判别某人“无病”也颇不容易。其原因是：

（一）很多疾病在早期是没有症状的，一般的常规检查也不一定能检查出来。在病人没有查出病变证据以前的某一段时间，不能说他没有疾病或者说他身体是健康的。此外，有些疾病人们常不易觉察到它的存在，或者有些疾病目前尚无法诊查。

（二）社会人群中疾病发生与否，受人种、年龄、经济状况、居住条件、自然环境等许多因素的影响，生活在不同社会群体中的个体，其疾病的标准也是不一样的。

（三）健康和疾病的标准，还受各国文化背景、社会道德规范、政治经济制度等影响。某些特殊行为在不同历史阶段就有不同评价。美国有些州把同性恋当作精神上有病的人，需要接受精神病专科的治疗；对酗酒、虐待儿童、丧失道德而犯罪被视为偏离正常的行为，精神上有病。在本世纪20年代英国妇女争取选举权、参政的行动被认为是精神有病。某些宗教虔诚信徒听见上帝或神的声音视为正常，甚至受到尊敬。

联合国世界卫生组织（WHO）曾对健康下了这样的定义：

“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”这是当前对健康较为全面、系统而正确的定义。因此，要判别一个人是否健康，应从生物医学、心理学和社会学等等多方面综合考虑。如：

- 1.没有器质性或功能性异常；
- 2.没有主观不适的感觉；
- 3.没有社会公认的不健康行为。

近几十年来，医学心理学经过大量的工作实践和科学研究，并引进最新自然科学的思想和新成就，已经对人在疾病和健康中的心理和生理的关系、心理与环境的关系、心理刺激的致病和治病作用，以及心理的适应和调节的能力问题等建立了自己的理论体系，概括起来，大致有四个基本观点：

1. 一个完整的个体应包括心身两个部分，两者相互影响，以“心”为主导。对外界环境的刺激心身是作为一个整体来反应的。在考虑个体的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应，不能只注意这一方面而忽视另一方面。

2. 一个完整的个体，不仅是生物的人，而且更是一个社会的人，他生活在特定的社会环境之内，处于不同层次的人际关系网之中。从夫妇、子女构成的核心家庭的关系，到家人、亲人、继而再扩大到同事、邻居、集体的关系，这些人际关系也同样对其他个体的心身健康产生影响。除此之外还有周围自然环境的影响。因此，当研究每个个体的心身健康和疾病时，要考虑各个国家的社会制度、文化背景、教育、经济状况、社会职业地位等因素的作用。

3. 医学心理学认为，社会因素能否影响健康或导致疾病，不完全取决于社会因素的性质和意义，更重要的是取决于个体对外界刺激怎样认识和评价。例如高考落榜、恋爱婚姻屡遭挫折等不幸事件，对某些人来说会引起强烈的悲伤甚至绝望情绪、成为重大精神创伤而损害健康；而对另一些人来说，却能从中吸取教训，重振旗鼓或转移。这就是说，社会因素必须通过心理的中介作用，才引起心身两方面不同程度的反应。社会因素也必须成为心理刺激后才能对健康或疾病产生影响，既能致病也能治病。

4. 个体在成长发育过程中逐渐对外界事物形成了一个特定的反应模式，构成了相对稳定的个性（人格）特点。这些模式和特点使个体在与周围人和事的交往中，保持着动态的平衡。其中心理的主动适应和调节是使个体行为与外界保持相对和谐一致的主

要因素，是个体保持健康和抵御疾病的重要力量。

二、心理健康的标准

上述所谈健康和疾病问题包括了心身两个方面，这里专门谈一下心理健康问题。既然心理卫生的目标在于维护和增进人们的心理健康，那么怎样才算心理健康呢？即心理健康的标准是什么？

心理健康的标准相对身体健康则更不易确定，因为心理疾病的诊察更为困难，所以一般学者多主张以整个行为的适应情况为基准，而不过分重视个别症状的有无。《云五社会科学大辞典》在一个条目的释文中指出，心理健康的人多能符合下列各点：

1. 乐于工作，且能将本身的知识和能力在工作中表现出来，并能从工作中获得满足感。
2. 能与他人建立和谐的关系，且乐于与人交往。其对人的态度常是正面的态度（如喜悦、信赖、尊敬等）多于反面的态度（如敌视、怀疑、畏惧、憎恶等）。
3. 对本身有适当的了解，并能有悦纳的态度。愿意努力发展其身心潜能，但对于无法补救的缺陷，也能安然接受，而不以为羞。
4. 和现实环境有良好的接触，并能作健全的适应。对生活中的各项问题，能用切实有效的方法谋求解决，而不企图逃避。

上述标准自然不是绝对的。事实上健康和不健康之间并没有绝对的界限。同时，健康的人其行为也并非时时都符合上述标准，在特别恶劣的环境中，可能有很多人会有失常反应。

马斯洛和麦特曼认为，正常心理应有以下十项标准：

1. 充分的适应力；
2. 充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；
3. 生活的目标能切合实际；
4. 与现实环境保持接触；