



现代人生心理学丛书

山东教育出版社

导引人生——

心理卫生学

陈永胜 著



导引人生

——
心理卫生学

陈永胜 著

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字 2 号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

导引人生——心理卫生学

陈永胜 著

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 12.625印张 6 插页 280千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数: 1—2,640

ISBN 7—5328—1352—5/G·1161

定价: 5.35元

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算
达到了最完美的心灵的健康。

—培 根

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争；人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

这套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望此套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

目 录

引 言	(1)
第一章 求本溯源.....	(3)
先哲的智慧之光.....	(3)
古代心理卫生思想的主要特点.....	(7)
中国是世界心理卫生思想的真正发祥地.....	(18)
第二章 现状与前景.....	(20)
现代心理卫生学的诞生.....	(20)
学科框架与基本任务.....	(27)
精神文明与未来发展.....	(32)
第三章 理论源流如是说.....	(38)
焦虑理论.....	(38)
应激理论.....	(52)
人本主义理论.....	(65)
第四章 人生轨迹与心理卫生 (上)	(82)
胎儿期的学问.....	(82)
婴幼儿期的保健.....	(99)
第五章 人生轨迹与心理卫生 (中)	(137)
童年期的校园指导.....	(137)
青少年期的心理疏导.....	(162)
第六章 人生轨迹与心理卫生 (下).....	(191)
成年期的健心途径.....	(191)
老年期的养心之道.....	(215)

第七章 家庭关系与心理卫生	(245)
夫妻关系的调适	(246)
亲子关系的协调	(254)
婆媳关系的处理	(264)
第八章 学校教育 with 心理卫生	(273)
课程和教材	(273)
教法和考法	(276)
课内和课外	(281)
奖惩和校风	(285)
交往和冲突	(290)
第九章 现代社会的冲击与问题	(298)
传统文化与外来文化	(299)
卡拉OK与时髦大亨	(304)
节奏加快与社会适应	(309)
大众传播与心理平衡	(318)
第十章 生态环境的困扰及对策	(326)
噪音、“三废”和拥挤	(326)
绿化、美化和优化	(339)
第十一章 若干特殊群体的心理卫生	(354)
超常儿童	(354)
低常儿童	(363)
残疾儿童	(374)
大男大女	(383)
参考文献	(391)
后记	(397)

引 言

心理卫生，这是一门既古老又年轻的学问。早在距今两千多年前，在我国管子、孔子等先秦诸子的著作中，便可发现许多宝贵而独到的心理卫生思想；在古希腊希波克拉底、柏拉图等人的著作中，也蕴含着某些对人类心理卫生问题的天才猜测和形象描绘。然而，真正把心理卫生作为一门科学来对待和研究，则是十九世纪中叶到二十世纪初的事情。1843年，美国学者威廉·斯威策（William Sweetser）撰写了世界上第一部心理卫生专著，明确提出了“心理卫生”这一概念。1858年，伊萨克·雷（Issac Ray）以“心理卫生”为题，在美国精神病学大会上作了心理卫生的专题讲演。1906年，克朗斯托（Clonstow）的《心理卫生》一书出版，在社会上引起了较大的反响。至此，“心理卫生”一词始被世人正式接纳。

按照新编大英百科全书的解释，心理卫生系“用以维护和增进心理健康的种种措施”。这是一个广义的解释，也是一种积极的理解。但是，在现代心理卫生的发展中，却有较长一段时间，心理卫生是同精神疾病的防治工作紧密交织在一起的，

“心理卫生”仅仅成了精神科医生、精神病患者及其家属使用的字眼。这种狭义的理解，在某种程度上影响了心理卫生在更大范围内的普及与发展。随着当代社会的变革特别是现代化进程的推进，人们已越来越倾向于用广义的观点看待心理卫生问题，心理卫生也逐渐发展成为一门由心理学工作者、医学工作

者、教育工作者和社会工作者共同关注的边缘性学科。

从广义的角度看待心理卫生，具有重大的理论价值和实践意义。从理论上讲，广义的心理卫生的科学研究，有助于丰富相关学科特别是普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、变态心理学和医学心理学的研究内容，促进这些相关学科理论的发展。从实践上看，广义的心理卫生知识的传播、应用，对广大人民群众增进心理素质，促进身心健康；对各行各业提高人的工作的科学性，密切人际关系，减轻心理负荷，增强社会适应力；对建设社会主义精神文明，推动人类的进步与繁荣，都具有不可低估的积极作用。

本书试图依据心理卫生的广义理解，从导引人生的角度对人类心理卫生问题进行较系统的探讨。在对心理卫生这门学科的基本原理进行概括透视之后，作者沿着个体人生发展的轨迹，分别考察了不同年龄阶段所应注意的心理卫生问题；针对我国“四化”建设的实际，作者就影响我国人民心理健康的一些现实问题和社会问题，诸如家庭关系、学校教育、社会文化传统、自然生态环境等，进行了多方位的思考，提出了某些建设性的对策；最后，作者还用一定笔墨讨论了若干特殊群体（包括超常儿童、低常儿童、残疾儿童、大龄青年）的心理卫生问题，以期为这些更易产生心理困扰的人们解决人生道路上的难题，提供些许可能的帮助。

如果本书能对广大读者研习心理卫生知识有所启迪、有所助益，如果本书能使广大读者在人生的旅途上掌握某些自我心理保健的要领和方策，更好地为“四化”大业增辉添彩，发光发热，那将是作者莫大的欣慰。

第一章 求本溯源

先哲的智慧之光

提起心理学的渊源，国外学者素来“言必称希腊”，对心理卫生也同样如此。例如，本世纪80年代美国、英国出版的百科全书，在追溯世界心理卫生的古代源头时，往往从古希腊开始。苏联学者Л·鲍格丹诺维奇也认为，心理卫生的思想渊源产生于伟大的希波克拉底的时代。

的确，在古希腊杰出医生和自然科学家希波克拉底（Hippokrates，约公元前460——前377年）的著作里，我们确实可以看到这位伟人关于心理卫生的一些闪光的思想。

或许，希波克拉底对后世影响最深远的理论建树是他提出的“体液学说”。按照希波克拉底的观点，人体内含有四种液体，粘液生于脑，黄胆汁生于肝，黑胆汁生于胃，血液出于心脏。一个人的身体是否健康，个性是否健全，概因体内四种液体的比例混合是否恰当所致。正如希波克拉底在《论人的本性》一书中所描述的：“当这些元素（体液）在复合上，力量上，体积上，彼此没有适当的比例，并当这些元素有一种太多或太少，或在体内孤立而不与一切其它元素结合之时，人就感到痛苦。”^①希波克拉底认为，使人的体液始终保持正常平

① 唐钺：《西方心理学史大纲》，北京大学出版社，1982年版，第14页。

衡，或把已经紊乱的体液结合恢复到正常的状态，是精神健康的基本途径，也是医生的主要职责。这就是希波克拉底关于人的心理卫生的天才猜测和形象描绘。

在古希腊，除希波克拉底对人的心理卫生问题作过描述之外，其他一些人，如比希波克拉底年龄稍晚的哲学大师柏拉图（Platon，公元前427——前347年），也对人的心理健康问题发表过一些闪光的见解。

柏拉图认为，形成一个健康人格的决定因素，是理性的、精神的以及维持生命食欲能力或“性爱”的相互协调一致。一些人能够十分理智地看待问题，另一些人勇于实践并抱有雄心大志，还有一些人则在动机和行为上成为放荡主义者，这正反映出人们在人格健康方面的个别差异。关于人的精神失常的原因，柏拉图指出，主要是因躯体因素造成的，此外，心理因素和神学因素也在其中起着某些作用。

以上，我们以希波克拉底和柏拉图为例，说明在距今两千三百多年前的古希腊，已有一些杰出人物就人类心理健康问题提出了一些见解，或作出了某种天才猜测，我们权且把这称为“西方先哲的智慧之光”。

然而，是不是象国外学者所宣称的那样，心理卫生的思想仅源出于希波克拉底的时代呢？事实显然不是如此。让我们把考察的视角移向东方，看看东方巨人——中国古代的先哲们，对人类心理卫生问题是怎样探究的吧！

据史料记载，早在我国春秋之初，著名政治家、思想家管仲（？——公元前645年），便对人的心理卫生问题有所论述。在《管子·内业》篇中，将人的适宜心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次，并以此为标准，提出了相应的养

心之术。《管子》中说，“凡道无所，善心安爱”，“定心在中，耳目聪明”，“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害”，“大心而敢，宽气而广，其形安而不移”。^①至于养心的具体方法，《管子》中指出，正静（形体要正，心神要静）、平正（和平中正，节欲去凶）、守一（专心致志，独乐其身）乃为其中的基本工夫。管子的修身养心之说，堪称古代东方心理卫生思想的第一颗明珠。

继管仲之后，我国先秦时期的思想家孔子、老子、荀子等人，也都提出过不少有关心理卫生的思想，表现出东方哲人的深邃智慧和独到思路。

孔子（公元前551——前479年）的心理卫生思想主要表现在四个方面：其一，孔子注重从身心发展角度探求不同年龄阶段心理卫生的任务。“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

《论语·季氏》中的这一段话，显然是上述思想的一个明证。其二，孔子对人际交往的心理卫生有深刻认识。“己欲立而立人，己欲达而达人”^②，“己所不欲，勿施于人”^③；“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”^④，“躬自厚而薄责于人”^⑤。这些饱含辩证思想的论述，至今仍闪现着做人的哲理。其三，孔子十分看重诗歌、音乐对陶冶人的性情的作用。他提出，“兴于《诗》，立于礼，成于乐”^⑥，这就从修身养性的角

① 《管子·内业》。

② 《论语·雍也》。

③ 《论语·卫灵公》。

④ 《论语·里仁》。

⑤ 同③

⑥ 《论语·泰伯》。

度，揭示了诗歌、音乐所蕴含的教化功能。其四，孔子甚为强调教师素养对学生心理健康的意义。他认为，教师须慎重对待自己的一言一行，一举一动。所谓“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义”^①，就是孔子为人师表的一贯主张。《论语·述而》中所称“子温而厉，威而不猛，恭而安”，则是对孔子以身作则的由衷赞誉。

老子(约公元前571——前477年)作为道家的创始人，其思想中含有很多养心健神的宝贵财富，历来为医家所重视。老子力主“恬淡”，“素朴”，“清静”，“知足”，以此作为养心之根本。例如，他指出，“致虚极，守静笃”^②，这是修身治性的基本要求；“见素抱朴，少私寡欲”^③，这是免除忧难的有效途径；“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”^④，这是为人处事的美德标准；“知足不辱，知止不殆”^⑤，“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”^⑥这些带有自勉性质的心理健康箴言，既是老子的经验之谈，也是对后人的谆谆教诲。

荀子(约公元前298——前238年)的心理卫生思想，集中体现在他对“补偏就中”以维持心理平衡的重要性的认识上。在《荀子·修身》中，有这样一段话：“治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇毅猛戾，则

① 《论语·季氏》。

② 《老子》，第十六章。

③ 同上，第十九章。

④ 同上，第八章。

⑤ 同上，第四十四章。

⑥ 同上，第三十三章。

辅之以道顺，齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿、重迟、贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僇弃，则炤之以祸灾；愚款端悞，则合之以礼乐，通之以思索。”从这段话里，我们对一个人如何针对自己的个性缺陷进行自我矫正、自我修炼，不是可以得到很大的启示和教益吗？由此可知，荀子在修身养性、健心强志方面，是有着深刻的见地和实际体验的。

总之，在我国古代，从两千六百多年前的春秋时起，就已开始对人类心理卫生问题进行多方研讨和独特论证。因此，可以毫不夸张地说，“东方先哲的智慧之光”较之“西方先哲的智慧之光”，更加耀眼，更为绚丽。我们为华夏先哲的闪光智慧而自豪！

古代心理卫生思想的主要特点

一、西方的特点

自希波克拉底、柏拉图之后，古代西方的心理卫生思想经过后人的继承和发展，大体形成以下一些特点：

（一）注重生理、遗传因素对精神健康的影响

古罗马的著名医师、自然科学家和哲学家盖伦（Galen）指出，心理作用和生理作用乃是同一生命的不同方面，心理不正常往往是因体质不正常引起的，因此心理不正常亦可通过身体来调治。依据这一思想，盖伦确定了许多器官机能失调对心理功能的影响，例如脑损伤对心理功能的损害，酒精中毒对精神健康的威胁，青春期和绝经期身体变化对情绪生活的制约，等等。

十六世纪的瑞士医学家巴拉塞尔苏斯 (Paracelsus)，则强调了遗传因素对精神健康的作用。他指出，某些影响精神和身体的疾病，如梅毒，可能是母亲在孕期通过血液循环传递给胎儿的。因此，遗传因素在精神健康中的作用不可忽视。

盖伦和巴拉塞尔苏斯的观点，对前人的主张有继承之处，也有扬弃之点，他们的思想构成了古代西方心理卫生思想的一个重要特点。

(二) 重视家庭、学校教育在心理卫生中的作用

在这方面，从古罗马的昆体良到文艺复兴时期的维多利诺，都提出过不少精辟的见解。

昆体良 (M. F. Quintilianus) 曾主办罗马的修辞学校，是一位知名的教育理论家，也是著名的演说家。昆体良对家庭和学校在儿童早期教育与心理卫生方面的重要性予以高度重视。他指出，儿童从诞生的最初几天起，就应注意他们心理的发展，特别是语言的发展。要挑选那些言谈合礼、谈吐清楚的乳母和保姆做婴幼儿的家庭教养人。儿童的游伴必须经过审慎选择，否则同伴中的粗鄙语言和丑恶行为会损及儿童的心灵。在学校，则需充分考虑每个学生个性的发展和身心的健康。课业学习应交替进行，因为变换课业可使学生的精力得到恢复。上课时的紧张智力劳动要与休息轮流调剂，而最好的休息乃是游戏。昆体良坚决反对对儿童进行体罚，认为这是对儿童身心的凌辱和摧残。他主张对那些比较脆弱或缺乏自信的孩子，多加表扬，多给荣誉。作为教师而言，他认为必须以父母般的感情对待学生，和蔼而不放纵，严峻而不冷酷，处处为学生做示范、做表率，这样才有利于儿童的健康成长。

维多利诺 (Vittorino) 是十五世纪意大利的人文主义教

育家，也是快乐教育的倡导者。他对封建教育压制儿童个性的弊端深怀不满，对于自然、乐趣、仁爱、和谐的人文主义教育，表现出浓厚的兴趣与追求。维多利诺亲自创办了一所宫廷学校，取名为“快乐之家”。这所学校设在郊外湖滨，附近有广阔的原野与幽静的花园，校舍的墙壁上装饰有儿童喜爱的游戏壁画。维多利诺认为，优雅的校园环境可以促使儿童的身心在愉悦的气氛中和谐发展。在教育目的上，维多利诺主张培养精神、身体、道德都充分发展的人；在教学方法上，他强调直观、生动、实际、有趣，以利于发展儿童的个性；在学校管理上，他推行学生自治，注意从小培养学生生活自理能力和社会责任感。所有这些，都体现了维多利诺作为一名人文主义教育的理论家、实践家，对学生心理健康问题的关心和重视。

（三）逐渐认识到人际关系对心理保健的意义

关于人际关系对心理保健的意义，早在古罗马杰出演说家、作家和思想家西塞罗（M. T. Cicero）的著述里就已得到阐发。例如，在《论友谊》一文中，西塞罗指出，要保护人们的健康，必须把人与人之间的友谊也作为其中的一项重要因素。因为人们的健康水平特别是精神的健康，有赖于正常的交往与社会的和谐。西塞罗还大力倡导亚里斯多德（Aristoteles）的“节制学说”。他认为，在交往中进行自我约束，既坦诚又谨慎，这对双方的心理平衡都有好处，因而应当成为公民的标准。

人际关系对心理保健的意义，在十六世纪西班牙学者斐微斯（J. L. Vives）那里得到新的阐发和揭示。斐微斯不仅注意到人际关系的和谐对维护正常人心理健康的意义，而且还注意到良好的人际关系对精神失常者所具有的康复功能。斐微斯