



心理卫生与心理辅导

组编 / 全国高等教育自学考试指导委员会
主编 / 何艳茹

全国高等教育自学考试指定教材
教育学专业
(独立本科段)

辽宁大学出版社

全国高等教育自学考试指定教材
教育学专业(独立本科段)

心理卫生与心理辅导

(附:心理卫生与心理辅导自学考试大纲)
全国高等教育自学考试指导委员会组编

何艳茹 主编

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生与心理辅导/何艳茹等主编. — 沈阳: 辽宁大学出版社, 1999.6

全国高等教育自学考试指定教材

ISBN 7-5610-3869-0

I. 心… II. 何… III. ①心理卫生—高等教育—自学考试—教材 ②心理卫生—辅导—高等教育—自学考试—教材
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 05870 号

辽宁大学出版社出版

(沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码 110036)

北京市鑫鑫印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 字数: 350 千字 印张: 12.5

印数: 001 - 10100 册

1999 年 12 月第 1 版

1999 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 王本浩

责任校对: 郑瑞侠

定价: 16.50 元

版权所有 翻印必究

如有印刷质量问题请与当地图书供应部门联系调换

组编前言

当您开始阅读本书时,人类已经迈入了 21 世纪。

这是一个变幻难测的世纪,这是一个催人奋进的时代,科学技术飞速发展,知识更替日新月异。希望、困惑、机遇、挑战,随时随地都有可能出现在每一个社会成员的生活之中。抓住机遇,寻求发展,迎接挑战,适应变化的制胜法宝就是学习——依靠自己学习,终生学习。

作为我国高等教育组成部分的自学考试,其职责就是在高等教育这个水平上倡导自学、鼓励自学、帮助自学、推动自学,为每一个自学者铺就成才之路。组织编写供读者学习的教材就是履行这个职责的重要环节。毫无疑问,这种教材应当适合自学,应当有利于学习者掌握、了解新知识、新信息,有利于学习者增强创新意识,培养实践能力,形成自学能力,也有利于学习者学以致用,解决实际工作中所遇到的问题。具有如此特点的书,我们虽然沿用了“教材”这个概念,但它与那种仅供教师讲、学生听,教师不讲、学生不懂,以“教”为中心的教科书相比,已经在内容安排、编写体例、行文风格等方面都大不相同了。希望读者对此有所了解,以便从一开始就树立起依靠自己学习的坚定信念,不断探索适合自己的学习方法,充分利用已有的知识基础和实际工作经验,最大限度地发挥自己的潜能,以达到学习的目标。

欢迎读者提出意见和建议。

全国高等教育自学考试指导委员会

1999 年 10 月

目 录

第一章 心理卫生概述	1
第一节 心理卫生的内涵	1
一、心理、卫生与心理卫生.....	1
二、保持心理卫生的原则.....	2
第二节 心理卫生运动的兴起与发展	4
一、心理卫生思想的产生.....	4
二、心理卫生运动的兴起与发展.....	10
第三节 心理卫生的意义	13
一、心理卫生的健康意义.....	13
二、学校心理卫生的教育与发展意义.....	15
第二章 心理健康的影响因素	18
第一节 心理健康的标准	18
一、健康概念.....	18
二、心理健康的标准.....	19
第二节 影响心理健康的生物学因素	23
一、遗传因素的影响.....	24
二、体质因素的影响.....	24
三、性别和年龄因素的影响.....	24
四、器质性因素的影响.....	25
第三节 影响心理健康的心理社会因素	25
一、家庭环境与早期教育.....	25
二、冲突、挫折及防御机制.....	28
三、生活事件与心理应激.....	29
四、人格类型特征.....	30
第三章 学校心理辅导	31
第一节 学校心理辅导的概念与类型	31
一、心理辅导的内涵.....	31

二、学校心理辅导	33
三、学校心理辅导的类型与特点	34
第二节 学校心理辅导与思想政治教育	36
一、心理辅导与思想政治教育的一致性	36
二、学校心理辅导与思想政治教育的差异性	37
三、学校心理辅导与思想政治教育的结构	39
第三节 学校心理辅导的目标与内容	40
一、学校心理辅导的目标	40
二、学校心理辅导的内容	42
第四节 学校心理辅导的原则与途径	44
一、学校心理辅导的原则	44
二、学校心理辅导的途径	46
第五节 学校心理辅导人员的专门素质要求	48
一、高度的事业心与责任感	48
二、特殊的职业道德	48
三、特殊的智能结构	50
四、健全的人格	50
第四章 学校心理辅导的操作过程	52
第一节 心理辅导的操作步骤	52
一、开始阶段	53
二、指导与帮助阶段	57
三、巩固与结束阶段	59
第二节 心理辅导的操作技术	61
一、倾听的技术	61
二、影响的技术	64
三、观察的技术	67
第五章 学校心理辅导的评估技术	73
第一节 心理评估概述	73
一、心理评估的价值	74
二、心理评估的过程	75
三、心理评估的原则	76

第二节 心理评估法	79
一、观察法	79
二、谈话法	84
三、问卷法	87
四、测验法	90
第六章 心理辅导的理论与方法	100
第一节 精神分析法	100
一、理论基础	100
二、辅导方法	105
第二节 行为转变法	110
一、理论基础	111
二、辅导方法	113
第三节 个人中心法	122
一、理论基础	122
二、辅导方法	125
第四节 认知重建法	130
一、理论基础	130
二、辅导方法	133
第七章 中小学生学习心理辅导课程的目标与方法	142
第一节 中小学心理辅导课程的目标	142
一、中小学心理辅导课程的总目标	142
二、中小学心理辅导课程的具体目标	142
第二节 中小学心理辅导课程的教学方法	147
一、角色扮演法	148
二、价值观辨析法	150
三、榜样引导法	152
四、行为强化法	153
第八章 中小学生的认知卫生与辅导	156
第一节 中小学生的认知卫生问题	156
一、发展性认知卫生问题	156
二、适应性认知卫生问题	163

第二节	中小学生认知卫生问题辅导	164
一、	发展性认知卫生问题辅导	165
二、	适应性认知卫生问题辅导	175
第九章	 中小学生情绪卫生与辅导	180
第一节	中小学生的情绪卫生问题	180
一、	发展性情绪卫生问题	180
二、	适应性情绪卫生问题	184
第二节	中小学生情绪卫生问题辅导	185
一、	发展性情绪卫生问题辅导	186
二、	适应性情绪卫生问题辅导	190
第十章	 中小学生个性卫生与辅导	208
第一节	中小学生的个性卫生问题	208
一、	发展性个性卫生问题	208
二、	适应性个性卫生问题	213
第二节	中小学生个性卫生问题辅导	217
一、	发展性个性卫生问题辅导	217
二、	适应性个性卫生问题辅导	224
第十一章	 中小学生学习卫生与辅导	251
第一节	中小学生的学习卫生问题	251
一、	发展性学习卫生问题	251
二、	适应性学习卫生问题	252
第二节	中小学生学习卫生问题辅导	255
一、	发展性学习卫生问题辅导	255
二、	适应性学习卫生问题辅导	268
第十二章	 中小学生交往卫生与辅导	278
第一节	中小学生交往卫生问题	278
一、	发展性交往卫生问题	278
二、	适应性交往卫生问题	281
第二节	中小学生交往卫生问题辅导	282
一、	发展性交往卫生问题辅导	282
二、	适应性交往卫生问题辅导	289

第十三章 中小學生青春期中心理衛生與輔導	302
第一節 中小學生青春期中心理衛生問題	302
一、青春期中發展性心理衛生問題	302
二、青春期中適應性心理衛生問題	307
第二節 青春期中心理衛生問題輔導	308
一、青春期中發展性心理衛生問題輔導	308
二、青春期中適應性心理衛生問題輔導	314
第十四章 中小學生心理障礙輔導	320
第一節 中小學生心理障礙的表現	320
一、神經症	320
二、人格障礙	323
三、心身疾病	325
四、性變態	326
五、精神病	326
第二節 常見心理障礙的輔導	326
一、神經症	326
二、心身疾病	336
附 《心理衛生與心理輔導》自學考試大綱	343
題型舉例	398
參考書目	400
後記	402

第一章 心理卫生概述

重视卫生已成为现代人保护环境、维系社会组织正常运转及提高人的生活质量的重要渠道与措施。但一谈到卫生，我们往往只想到生理卫生，而忽视心理卫生，实际上心理卫生是卫生内容中不可缺少的重要组成部分。本章将重点探讨心理卫生的内涵、心理卫生运动的兴起与发展以及开展心理卫生的重要意义。

第一节 心理卫生的内涵

一、心理、卫生与心理卫生

心理卫生的内涵较为丰富。要给予心理卫生明确而简明的定义，须从心理与卫生两方面入手。

(一) 心理

心理，也可称为心理活动或心理现象，可人为地分成心理状态、心理过程和个性心理三大部分。心理状态是对某一时刻个体全部心理活动综合水平的描述，反映了心理的时间性、方向性和能动性，包括生理唤醒、意识、潜意识、定势、注意等心理现象。心理过程是对认知活动、情绪情感活动和意志行为活动的概括，反映了个体心理的历程性和动力性。其中，认知活动又包括感觉、知觉、记忆、想象、思维、言语等心理活动。个性心理由个性倾向性和个性心理特征两部分构成，反映了个体心理的稳定性、独特性、完整性及动力方向性。其中，个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等，个性心理特征包括能力、气质和性格等。

(二) 卫生

卫生二字，在当今世界上虽使用范围较广，且使用频率较高，但对其真正涵义，却非人人皆知。那么，究竟什么叫卫生呢？卫，是保卫、

卫护的意思；生，是生命、生机的意思。所以，卫生就是保卫生命、维护生机之意。

在谈到卫生时，人们往往只知道生理卫生，即起居饮食的卫生，如打扫卫生、消除公害、消毒杀菌、避免饮食污染、注重个人清洁等。其实，这只说到保护身体不受外来病邪侵犯的一面，却忽略了心理卫生的一面。世界卫生组织把健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”这表明，人们只讲求生理卫生是很不够的，必须既注意生理卫生，又注意心理卫生，才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。

（三）心理卫生

心理卫生又称精神卫生。关于心理卫生的概念有多种不同的理解，有时将其限定为人的心理健康状况；有时指一门学科，即心理卫生学；也有时指一种事业、活动或服务工作。《简明大不列颠百科全书》中关于心理卫生是这样注释的：“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及预防；减轻由充满冲突的世界带来的精神压力，以及使处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”从上述阐述可以看出，心理卫生有两重含义：一重含义是，心理卫生是人的心理健康状态。这就涉及到关于心理健康的标准及影响人的心理健康的因素；另一重含义是增进人的心理健康，是心理卫生的重要功能，对此有时又称之为“心理辅导”，更确切地讲是以维护心理健康为目标和内容的一种工作。

二、保持心理卫生的原则

保持心理卫生的原则包括自我意识良好、社会功能良好、人际关系良好和积极劳动实践四个方面。

（一）自我意识良好

就心理卫生来说，自我意识良好的核心是自知和自爱。自知是对自己有客观、清楚的认识与评价。这需要通过自我观察、自我认定、自我判断和自我评价来完成。自爱则是接纳自己、喜爱自己、爱惜与保护自己，重视自己的身体健康，珍惜自己的品德和荣誉，希望取得别人的尊敬和友情；善于适应现实环境，力求事业的发展 and 自身的充分发展。自

爱即是自尊、自信、自制和自强。

自知是自爱的基础。实现自知和自爱要注意以下几点：

1. 通过和别人比较来培养自知力，但又不能把这种比较作为惟一的尺度。正确的自知自爱应是扬长避短、独立自主地发展，从事环境允许及力所能及的工作，以造福社会。

2. 尽力扩大个体的生活领域，不断丰富与积累个人的生活经验。

3. 认真检讨自己的功过得失，对外界或客观事物的认识要有辩证观点，不能脱离实际，对自己也不要追求十全十美。

4. 调整“现实我”与“理想我”的差距，以有利于实现个体目标，满足其成就动机，保证自己的身心健康。

（二）社会功能良好

社会功能良好也就是社会适应自如。适应是个体为满足生存的需要而与环境发生的调节作用。人必须学会适应。这就要与客观环境保持良好的接触，在社会实践中，从实际出发，对现实环境做客观观察并取得正确的认识，以便做正常、有效的适应。与此同时，掌握一些有效适应环境的方式、方法。

（三）良好的人际关系

在人类社会中，人际关系是个体在社会中赖以生存和发展的基本条件，且建立和保持良好人际关系又是人的一种正常的需要。良好的人际关系还可以消除人的孤独感，获得成就感。心理卫生的原则是有朋友来往，乐于助人，也能接受别人情感和物质的帮助。有学者认为，以下三点对良好的人际关系十分重要：

1. 真诚的鼓励和赞美。

2. 团结的愿望和善意的批评。

3. 尊重人，不强加于人。

（四）积极劳动实践

每个社会成员都必须通过劳动得以谋生，通过工作为社会贡献一份力量。劳动不仅可以促进个体的发展，使人摆脱过分关注自己和消除不必要的忧虑，而且还能使人不断保持和现实的联系，认识到自己存在的价值。所以，没有适当劳动的人，是难以维持身心健康的。

第二节 心理卫生运动的兴起与发展

一、心理卫生思想的产生

(一) 心理卫生思想的渊源

心理卫生作为一种学说，历史较为短暂，但作为一项运动，作为从多方面开展的心理卫生工作，有其漫长的历史过程。

在西方，心理卫生思想可以从古希腊希波克拉底（Hippokrates 约公元前 460—前 377 年）的著作中找到。希波克拉底提出的“体液学说”对后世影响颇大。依他的观点，人的体液按其比例混和不当，人就感到痛苦；而改变已经紊乱的体液状态，使人的体液恢复到正常的状态，是维护人的健康的基本途径，也是医生的主要职责。哲学大师柏拉图（Platon 约公元前 427—前 347 年）对人的心理健康问题也非常关注。他认为，形成一个健康人格的决定因素，是理性、精神以及维持生命的食欲能力或“性爱”的相互协调一致。一些人能理智持重，另一些人则易躁少安，或还有些人放荡不羁，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。精神卫生在古罗马医生的一些著作中也早已出现。上述见解可以看做是关于心理卫生的“西方先哲的智慧之光”。

在我国，心理卫生思想同样源远流长。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。《管子·内业》中所阐述的内业中的内，就是心；业，就是术。内业者，养心之术也。管仲把善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以此作为内心修养的标准，并提出相应的养心之术。管子认为，心是“精之所舍而知之所生的”物质器官。“心道无所，善心安爱”；“定心在中，耳目聪明”；“心全于中，形全于外，不知天灾，不遇人害”；“大心而放，宽气而广，其形安而不移”。至于养心的具体方法，管仲归纳为：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心，能收到皮肤裕宽、耳目聪明、筋伸骨强的效果。二

是平正，即和平中正。他认为，一个人要想长寿，就必须保持心地的和平中正，节制五欲和喜怒二凶。三是守一，即要专心致志，不受万事万物的干扰，则能心身安乐。所谓“能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒不行，独乐其身”。

继管仲之后，在我国先秦时期思想家孔子、老子、荀子等人的著作中，对心理卫生也多有论述。有些见解相当精辟，充分表现了中国对心理卫生学说产生的贡献。

孔子（公元前 551—前 479 年）的传世之著《论语》中关于心理卫生思想的阐述极为丰富。在《论语·季氏》中写到“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。”这表明孔子已充分认识到个体不同年龄阶段的心理卫生任务有所不同。在《论语·泰伯》中孔子从修身养性的角度提出诗歌、音乐对陶冶人的性情的作用，即“兴于《诗》，立于礼，成于乐”。还应指出的是，孔子较为重视教师素养对学生心理健康的作用。他认为教师为人师表应做到“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。”

道家创始人老子关于养心健神的观点成为老子思想的重要内容之一。老子力主“恬淡”，“素朴”，“清静”，“知足”，认为这是养心之根本。为人处事他主张“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”。关于维护自身的心理健康，老子提出了一些具有自勉性质的至理名言，如“知足不辱，知止不殆”，“知人者智，自知者明。胜人者力，自胜者强”等等。

荀子（约公元前 298—前 238 年）在《荀子·修身》中提出了用“补伦就中”来维持心理平衡的重要观点。文中写到“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，则缚之以道顺；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；怠慢价弃，则火召之以祸灾，愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。”这些阐述均反映了荀子在修身养性、健心强志方面的深刻见解。

关于心理卫生思想在我国古代著名的医学经典如《黄帝内经》中也有精辟而丰富的阐述。

(二) 古代关于心理卫生的主要观点

古代思想家、哲学家、医学家关于心理卫生方面的观点以及在一些文献著作中关于心理卫生方面的阐述，虽然尚不全面、系统，但对于现代心理卫生学科框架的建立及心理卫生运动的发展无疑起了奠基与促进作用。对于理解现代心理卫生学科的基本观点与理论也是有所帮助的。

1. 古代西方关于心理卫生的主要观点

与古代西方自然科学，特别是关于人的生命现象认识水平相适应，对心理卫生方面的认识可归纳为以下几个观点：

(1) 强调生理、遗传因素对心理健康的影响。古罗马著名医师、哲学家盖伦 (Ga len) 认为，心理作用和生理作用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。与此同时，他确定了许多器官机能失调所造成心理功能的失调，如脑损伤对心理功能的损害，青春期、绝经期身体变化对情绪的影响。16 世纪瑞士医学家巴拉塞尔苏斯 (Paracelsus) 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。遗传因素在心理健康中的作用是不可忽视的。

(2) 重视生物、心理、社会因素在心理卫生中的整合作用。心理卫生作为人的一种健康状态是生物、心理、社会因素综合作用的结果。这也是现代医学模式即生物、心理社会模式的基本观点。现代医学模式认为，人的生物因素、心理因素、社会因素三方面相互联系，相互影响，决定或制约着人的健康和疾病。这种当代颇有影响且为人类卫生健康事业带来新的曙光与生机的科学观点，在古代西方心理卫生思想中已初步形成。如生活于 10 世纪末、11 世纪初年的阿拉伯医生阿维森纳 (Avicenna) 在其著作《医疗之书》中对于环境与心理卫生之间的关系，新陈代谢等生理因素同健康的关系，情感与健康的关系等均有具体的阐述。他认为，阳光和空气，食物和饮料，运动和安静，睡眠和兴奋，新陈代谢和情绪是维护人的健康所必须关心的问题。这些认识对于现代心理卫生学的理论框架的构建及寻找保护人类心理健康的有效途径和措施，显然具有积极促进作用。

(3) 重视家庭、学校教育在心理卫生中的作用。环境、教育与心理之间的关系是促进个体心理发展、心理卫生的重要因素。这种观点在古

代西方心理卫生思想中就有所体现并给予了较详细的阐述，如对家庭教养，人的素质或条件在早期教育中对儿童心理健康的影响，伙伴对儿童的影响，教师对学生的态度对学生健康成长的影响等等都有不少见解。古罗马著名教育理论家、演说家昆体良（M·F·Quintilianus）指出，要挑选言谈合礼、谈吐清楚的乳母和保姆做婴幼儿的家庭教养人；儿童的游伴要经过审慎的选择，否则同伴的粗鄙语言和丑恶的行为会损伤儿童的心灵。对于学校教育，昆体良主张教师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。他认为只有这样才有利于儿童的健康成长。关于教育方法他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。他主张对缺乏自信或较为脆弱的孩子，多给予表扬和荣誉。关于学生的学习，他主张课堂学习应交替进行，可减轻上课时的紧张智力劳动。15世纪意大利的人文主义教育家维多利诺(victoria)提出一些人文主义教育的理论并进行了实践探讨。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，以利于儿童个性的发展；在学校管理上，他推行学生自治，重视从小培养学生生活自理能力和责任感。他倡导快乐教育，亲自创办了一所学校，并取得名为“快乐之家”。这所学校环境优美，校舍的墙壁上装饰有儿童喜欢的游戏壁画。他认为，优雅的校园环境可以促进儿童身心的健康和谐的发展。

(4) 认识到正常的交往、和谐的人际关系心理保健意义。古罗马作家和思想家西塞罗（M·T·Cicero）在《论友谊》文中指出要保护人们的健康，必须把人与人之间的友谊作为一项重要因素，提出了人们的健康水平，特别是精神健康有赖于正常的交往与社会和谐的观点。西塞罗还提出了要实现交往双方的心理平衡，在交往中应进行自我约束，做到既坦诚又谦虚的原则。16世纪西班牙学者斐微斯（J·L·Vives）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交往对精神失常者的康复意义。他倡导对疯狂的人应给予足够的营养，应采取温和的态度……等等。

2. 中国古代的心理卫生思想

心理卫生的理论与实践是整个人类的财富。中国对心理卫生理论的贡献与实践的推动起源于古代。由于中国深厚的民族文化、传统，古代

关于心理卫生的思想不仅有其独特的见解，精辟的论述，而且还有其自身的理论框架及表现形式。

(1) 整体恒动论是中国古代心理卫生思想的理论基础。整体恒动论作为祖国传统医学的哲学基础，主张人生存于天地之间，而天地则处于不断运动之中，因此人的自身也是处于不断运动之中，一切心理现象，都是“心”动的结果。

遵循这种整体恒动的观点去探讨人的身心问题，特别是心理卫生问题形成了一些蕴含丰富心理卫生思想的理论观点。天人相应论主张人在天地间生存，与自然现象息息相关，即“人与天地相应也”。祖国医学经典《素问·宝命全形论》中说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成”。《千金翼方·养性》引列子所说：“一体之盈虚消息，皆通于地天，应于物类”，人体的阴阳消长与自然界的运动变化有密切关系。关于疾病与自然环境的关系在《吕氏春秋·十二纪》中阐述的较为详细。如春季“行夏令，则民多疾疫”；仲夏“行秋令……民殃于疫”；冬季“行春令，则胎夭多伤，多固疾等”。天人相应的观点不仅表现在人的身体、生理方面，而且反映在心理方面。祖国医学强调一年四季的春生、夏长、秋收、冬藏与一天中的四时对人的生机状态有影响。《灵枢·顺气一日分为四时篇》说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入藏，邪气独居于身，故甚也”。《素问·生气通天论》中写到：“平旦人气生，日中阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”

《时世异论》从整体观点出发，精辟地阐述了人的健康、心理卫生与社会环境的关系。《黄帝内经》中开篇即提出了“时世异”的观点，指出上古之人能做到“公饮有节，起居有常，不妄作劳”，故可以“尽终其天年，度百岁乃去”。而“今时之人”不懂得保养精气，违反养生而取乐，起居作息无规律则“半百而衰也”。《素问·移精变气论》提出了不同时代的生活条件与社会心理特点不同，因而心理病机与治疗方法也有差异的观点。文中写到：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世邪不能深入也。”