

21世纪
心理健康
丛书

调节 与 适应

心理健康之旅



许又新 编著
北京出版社

21世纪
心理健康
丛书

心理健康之旅

调节



许又新 编著
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调节与适应:心理健康之旅/许又新编著. —北京:
北京出版社, 1999

(21 世纪心理健康丛书)

ISBN 7-200-03830-X

I. 调… II. 许… III. 成人心理学-通俗读物

IV. B844. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47679 号

调节与适应

——心理健康之旅

TIAOJIE YU SHIYING

许又新 编著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳北苑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 115 000 字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-200-03830-X/B · 74

定价:11.00 元

序

这是一本关于心理卫生的大众读物，主要是写给有中学文化水平以上的青年和年轻的成年人看的。近来，中小学正在开展心理卫生教育，希望这本书对老师们也有些参考价值。

科普读物很难写。科学研究工作者写论文似乎并不难，只要研究工作做得好，人们一般不会对遣词造句上挑毛病。科普文章既要求科学性，又要求深入浅出，读起来有趣味。我深知自己一下笔就是学生腔，虽已年逾古稀却始终去不掉，真有“惟陈言之务去，戛戛乎其难哉”的痛感。文章写得实在不怎么样，还恳请读者耐着性子读下去。

青年人正处于从幼稚走向成熟的过渡阶段，心理卫生问题多，是容易理解的。年轻的父母亲除了工作以外，还担负着培养后代的神圣任务，要搞好事业和家庭这两个方面的事情，无疑困难重重。因此，本书内容以这两种人为读者的重点对象，但愿对他们不无小补。

心理卫生的范围很广阔，涉及的问题很多。这本小册子挂一漏万，势所必然。例如老年人的心理卫生，妇女心理卫生，等等，这本书几乎没有谈到，相信读者是不会责备求全的。

性心理卫生十分重要，性教育尤需从儿童抓起，本书都略而

未谈。1998 年中国大百科全书出版社出版的《中国性科学百科全书》（吴阶平主编）和 1995 年人民军医出版社出版的《现代性医学》（薛兆英等主编）是两部内容相当全面的参考书。读者如遇到性心理、性行为和性教育方面的问题，不妨找来查阅。

关于精神病，1999 年科学出版社出版的《精神分裂症咨询》（姚贵忠著），通俗实用，可以一读。家人有患精神病的读者，看了一定会有帮助。

最后还不得不声明一点：心理卫生领域里有多种不同的理论和学说，本书内容大多是“二手货”，很少个人创见。但采用别人的理论总有所取舍，也就体现了作者的看法，是否妥当，还请读者批评指正。

许又新

1999 年 4 月于北京医科大学

目 录

序

第一章	心理卫生概述	(1)
一	心理健康的标准	(1)
二	心理卫生教育与德育	(20)
第二章	痛觉与失眠	(24)
一	痛觉的心理学	(24)
二	失眠	(37)
第三章	情绪	(43)
一	情绪概述	(43)
二	过度紧张	(50)
三	危机	(52)
四	烦恼	(58)
五	焦虑	(62)
六	失落感	(65)
第四章	爱情与婚姻	(69)
一	青春期的性心理	(69)
二	恋爱与择偶	(73)
三	婚姻生活	(81)

第五章	子女教养	(86)
一	惩罚	(87)
二	过分保护	(92)
三	母爱剥夺	(101)
四	望子成龙	(104)
第六章	心理承受能力	(107)
一	基本需要	(108)
二	安全的需要	(111)
三	爱的需要	(113)
四	被尊重和自尊的需要	(115)
第七章	人际关系	(118)
一	健康的人际交往	(119)
二	亲子关系	(122)
三	重要关系人	(129)
第八章	角色累赘	(133)
一	角色和角色累赘概述	(133)
二	角色任务	(137)
三	角色丛中的人际关系	(138)
四	多重角色中的心理冲突	(142)
五	角色俘虏	(144)
六	角色的取得与丢失	(146)
七	角色的再造	(148)
第九章	神经症	(150)
一	神经症的概念	(150)
二	应该之暴虐	(154)

三	被爱的渴求	(157)
四	自卑	(160)
五	不安全感	(162)
六	个人耻感	(164)
七	常形和变形	(166)
第十章	调节和适应	(170)
一	原因和目的	(170)
二	目的世界	(173)
三	体验的重要性	(175)
四	发展的需要	(178)
五	调节和适应	(182)

第一章 心理卫生概述

一 心理健康的标准

心理和精神，作为科学术语，实际上是一个意思。说得更准确些，这两个术语指的是同一个概念。心理学不叫做精神学，精神病学不叫做心理病学，而精神病理学又叫做病理心理学，这完全是一种约定和习惯。北京市新建了许多立交桥。所谓立交桥实际上都是立体交叉的两条路。桥总是从上空跨过一条别的什么通道的，桥哪有不立体交叉的呢？荀子有言：“名无固宜，约定俗成谓之宜。”懂得这个道理，我们就不必去在名词上多费脑筋了。

心理卫生和精神卫生也是一个意思。换言之，这两个不同的词组标示的是同一个概念。

我们常说的讲卫生，主要甚至完全讲的是身体卫生。“四要三不要”这个通俗的口号，讲的是如何讲求饮食卫生和预防肠胃传染病的一些办法，几乎不涉及精神卫生。

现在，很多人都懂得身体卫生重要，也都在身体力行。但是，我们对精神卫生却懂得太少了，甚至往往忽视。这种情况必须改变。

诚然，精神和身体是分不开的。“健全的精神寓于健全的身体。”这话很有道理。但是，身体健康本身并不能保证一个人精神也是健康的。实际上，许多身体健康的人精神很不健康。随便举一个例子。有一位大学生，一直身体健康，从小几乎没有得过什么病，发育良好，中学读书时和大学入学前后多次体格检查，总评都是身体健康状况“良好”，可他的精神却很不健全。每次考试前心情总是特别紧张，担心考不好而苦恼、焦急，不能安心复习功课，考试时总是不能正常发挥才智，考不出他的实际水平；平时心情也常常很不愉快，不是担心同学们看不起他，就是怀疑有人在背后议论他。像这样身体健康而心理上毛病不小（尽管各人的毛病不同）的人很多。因此，在讲求身体卫生的同时，我们还必须讲求精神卫生。

还有一个问题也很重要。身体不健康的人是不是可以精神健全呢？回答是肯定的。这不仅可能，而且实际上做到了的人很不少。报纸杂志上常常介绍“身残志不残”的令人敬佩的人物，他们都是精神上相当健康的。

健康与疾病之间并没有一条截然的分界线。同样，健康本身也有不同的水平。举例说，一个人八小时工作后感到劳累，这自然不能算病，但显然不如每天工作八小时以后依然精力充沛的人的健康水平那么高。

不论是讨论精神还是身体，我们最好把健康或者健全看做一种理想。一个人的精神跟身体一样，很难说任何时候任何一点儿小毛病都没有。所以我们把精神健康当做理想，是跟实际情况相对而言的。由于很多人的健康状

况都很不理想，我们才有必要大张旗鼓开展卫生教育。不只是少数人要重视，而是人人都要重视。正是由于追求的是一种理想，没有止境，我们才必须不断地努力去提高健康水平。就像“活到老，学到老”一样，只要还活着，我们就要为健康这个理想而努力。理想是激励人们前进的巨大力量。我们把健康看做一种理想，这是一条最重要的理由。

怎样才算精神健全呢？本世纪以来，有关这方面的专家们发表过许多卓越的见解。有一位专家认为，除了自己以外能够爱至少一个人，是精神健全的重要标志。这个提法相当深刻而富于启发性。这里所说的爱，是真正的爱，是主动的爱，是对人性的崇拜。它意味着对另一个人的深入的了解、尊敬、信任、关怀和体贴，愿意（心甘情愿）为所爱的人做出必要的牺牲，能够体验到爱的力量和幸福；绝不意味着占有或控制别人，也毫不计较别人的报答。把这个提法反过来也许更正确，也就是说，除了自己以外谁也不爱的人（精神病学上称之为自恋者）毫无疑问是精神不健全的。

爱当然非常重要。但是，人的精神生活毕竟是多方面的和极为复杂的。因此，不少人认为，人的精神生活不是“爱”这一个字所包括得了的。

下面，我们提出三种标准，作为衡量精神健康的尺度，供读者参考。这些标准，如果孤立地只考虑其中的任何一条，恐怕都难免失之偏颇，所以最好把它们综合起来加以考虑。这三种标准是：体验标准，操作标准，发展标

准。

体 验 标 准

这是以个人的主观体验和内心世界作为衡量精神健康的标准。这里，我们主要讨论两条：良好的心情、恰当的自我评价。

首先是愉快。一个人经常或长期心情不愉快，我们就可以毫不犹豫地说，他的精神不健全。我们在书信的末尾和贺年卡上常常写上“祝你愉快”或“新年快乐”一类的话，在朋友见面时和在各种聚会上也常常说这一类的话。这种祝愿之词反映了一种普遍的共同看法：愉快是幸福生活不可缺少的一个重要方面，愉快是值得我们大家去追求的。确实，愉快不仅仅是一种满足和享受，它也是一种奖励，激发人们去追求更加美好的明天。愉快对于身体健康有着不可低估的促进作用。许多调查表明，长寿老人都是乐观愉快的。相反，心情不愉快的人往往容易患身体疾病。更重要的是，愉快还有道德的含义。谁愿意瞧着你整天愁眉苦脸或者怨气冲天呢？只有愉快的心才能给另一颗心带来愉快。可见，愉快不仅仅是我们个人追求的目的，它同时也是为别人服务的手段。为了自己，我们要愉快；为了别人，我们更加要愉快。因此，我们有理由把愉快提到人生价值的高度上加以肯定。

尽管我们大家都想生活得愉快，却常常事与愿违，闹得心里很不痛快，这是怎么回事呢？为什么总是摆脱不了烦恼的纠缠？为什么经常焦虑不安？为什么老是心情抑

郁?怎样才能保持心情愉快呢?这也就是精神卫生要研究和解决的课题之一。这些问题以后我们还要一个一个和读者讨论,这里先谈谈标准。

人们常常谈到自我控制和自我调节。要做到自我控制和自我调节,心情愉快是必要的。大家一定都有体会:愈是心情不好(不论是太紧张,还是苦闷,或者什么别的不快),自我控制能力就愈差;反之,心情愉快时,即使别人惹了我或者个人出了什么事,也比较能够耐受和应付,不致产生过火的情绪和行为反应。有人为了追求名誉或财富,过分约束自己,造成心情不好,致使自我控制能力下降。这些人感到迷惑不解的是,我极力加强对自己的控制,为什么反而越来越控制不了?问题发生在这些人牺牲了愉快的心情。请问:如果名誉和财富不能给我愉快,我们要它干什么呢?可见,有必要把追求名誉和财富这些次级目标服从于精神愉快这一更重要的人生价值。

运动过量,肌肉会酸痛;吃得太多,肚子会难受。总之,身体不适感告诉我们,身体可能出了问题。同样,心情不愉快告诉我们,我们的精神生活可能有问题。当心情由愉快开始转变为不愉快时,如果我们及时调整自己的行为 and 态度,不愉快就有可能又转变为愉快。经常心情不愉快的人,难免无所作为、行为过分或者看问题很偏执。由于经常不愉快,对于不愉快的体验已经丧失了敏感和警觉,以致不能及时调整自己的认知、行为和态度,时间一久,再想控制自己就比较困难了。经常心情愉快的人对不快体验很敏感,因而能及时自我调节,使认知、行为和

态度一开始出现偏差就加以纠正。可见，要有良好的自我调节，争取和保持心情愉快实属必要。如此说来，心情的变动可以看做一个人自我调节的信号，维护健康的一种安全阀门。

良好的心情还包括适当的紧张，并且紧张和松弛两者可以主动变换。延安“抗大”把“团结，紧张，严肃，活泼”作为校训。为什么要紧张呢？道理很简单。松松垮垮能打败日本侵略者吗？其实，和平时期也一样。一点儿也不紧张，恐怕很多事都是干不成的。当然，不同的任务要求不同程度的紧张。有人一点儿小事就很紧张，这无异于杀鸡用牛刀，未免小题大做了。过分紧张造成精力的浪费，效率反而下降。更糟糕的是，过分紧张时间长了，会感到很难受，并且也不容易松弛下来。弦老是绷得太紧容易断，人的精神状况也一样，不能老那么紧张。紧急任务一过去，或者工作学习暂告一段落，就必须松弛下来。精神健康的表现之一，就是既能够在必要时紧张起来，也能够能够在休息时使自己放松。心情不愉快往往伴随着持续的紧张，因此，心情不愉快的人容易疲劳，累了还松弛不下来，得不到适当的休息。中国人民长期灾难深重，生活艰苦，这大概是我们之中很多人紧张严肃有余而活泼不足的一个重要原因。这种精神面貌必须改变。

良好的心情还蕴含着一种跃跃欲试的动机作用。尽管心里无忧无虑，可长时期什么也不想干，这并不是精神健康的表现。良好的心情对人起促动作用而不是制动作用，它意味着主动，积极，好奇，欢迎变化，时刻准备接

受来自客观世界的意外或突然的挑战。相反，消极，被动，对什么都不感兴趣，厌恶新鲜事物，害怕变化，一有风吹草动就恐惧不安，都是精神不健康的表现。心情受环境的制约，但人能够改造环境。刺激过度或者刺激不足都不利于保持良好的心情。如何改善我们的处境，每一个人都是可以有所为的。

下面谈自我评价。

为什么说恰当的自我评价是衡量精神健康的一个重要标准呢？道理并不难懂。自我评价过低（也就是自卑），就会缺乏信心，做什么都畏首畏尾，顾虑重重，缺乏勇气和毅力，聪明才智就发挥不出来，至少不能充分发挥。并且，自我评价过低和心情不良是一对孪生子。自卑是痛苦的。这样说，是不是自我评价过高就好呢？表面上看，自我评价过高（也就是自大）的人可能显得神气十足，自信而能干。可惜，照例好景不常。由于自我评价过高，目标也就定得过高，这就潜伏着自我挫折和对自己苛求的危险。这种人特别爱面子，听不得批评，经受不了失败的打击。为什么不少自高自大的人在一次或几次失败以后就来个 180°的大转弯，变成自卑呢？原来，自大和自卑是一枚硬币的两面。自大必隐藏着自卑，因为只有故意或不自觉地不看自己的短处和缺点，才会自大。但短处和缺点人人都有，它总会显露出来。一旦遇到挫折或失败，短处和缺点无法掩盖，隐藏着的自卑便在意识里清楚地浮现。自卑必隐藏着自大，因为自卑的人总是在心目中虚悬着某种高不可攀的标准，他认为“我应该怎样怎样”，实际上

却办不到，所以自卑，而高不可攀的标准乃是自我评价过高的产物，只是本人不自觉罢了。

缺乏恰当的自我评价的人是不稳定的，容易在两极之间摇摆。对于这种人，周围人的评价简直具有不可抗拒的力量。赞扬和奖励使他们不由得沾沾自喜，忘乎所以。一碰到批评和谴责，又忍不住悲从中来，不可断绝。

人们常说，人贵有自知之明。所谓自知之明，主要就是对自己有恰如其分的评价，优点和长处，缺点和短处，都看得清楚。这是很不容易做到的。苏格拉底说：“了解你自己。”这可以当做我们每个人的座右铭，或者，当做一种理想的境界，终生为之努力。但是，相对精神健康意味着对自己的评价偏差不大，这却是我们大家可以做得到的。

关于自我评价，以后还要谈到。这里只作为一条衡量精神健康的标准提一下，就此打住。

操 作 标 准

对于人的心理，我们可以从不同的角度和用不同的方法进行研究。如果着重在一个人的主观感受，用内省的方法（当然要借助被研究者对他的内省所作的口头或书面报告），我们所研究的便是他的体验。如果着重在心理活动的过程和效应，用观察、实验和测验等方法，我们所研究的便是操作。

通俗地说，操作标准也可以叫做效率标准，因为用这种标准衡量一个人是否精神健康及其水平时，效率是个

核心的概念。

用体验标准衡量的精神健康水平，跟用效率标准衡量的精神健康水平，二者是互相影响的。举例说，某人有不安全感（这是一种体验），做事老是犹豫不决，总怕出错或者疏忽遗漏，做什么事都反复检查核对，效率很低。不安全感减轻后，效率也就随之提高了。又例如，某中学生“不开窍”，只会死记硬背，学习效率不高，成绩不佳，因而有些自卑。在老师的启发指导下，这位学生的思想活跃了，想象丰富了，学习方法有了很大改进，效率大为提高，因而自信心加强，对学习的兴趣日益浓厚，心情也变得愉快起来了。可见，我们要不断通过实践，提高效率，从而改善心情和纠正不恰当的自我评价。同时，我们也要正视自己，尽量对自己作出比较恰当的评价，纠正对生活的偏颇态度，保持心情愉快，从而促进效率的提高。

操作标准主要有两条，一条是个人心理的效率，一条是个人的社会效率或社会功能。前者是心理学标准，后者是社会标准。

可以就各种不同的心理过程的效率加以测验和评定，例如，从知觉到行为反应的灵敏性和准确性，想象的形象性、新奇性和创造性，记忆功能如何，思维是否敏捷，等等。

由于很多人都特别关心记忆，我们不妨把它作为效率标准的一个例子加以讨论。

记忆是最基本的心理活动之一。可以说，没有记忆，一切人类心理活动就都谈不上。但是，有些人把记忆的好