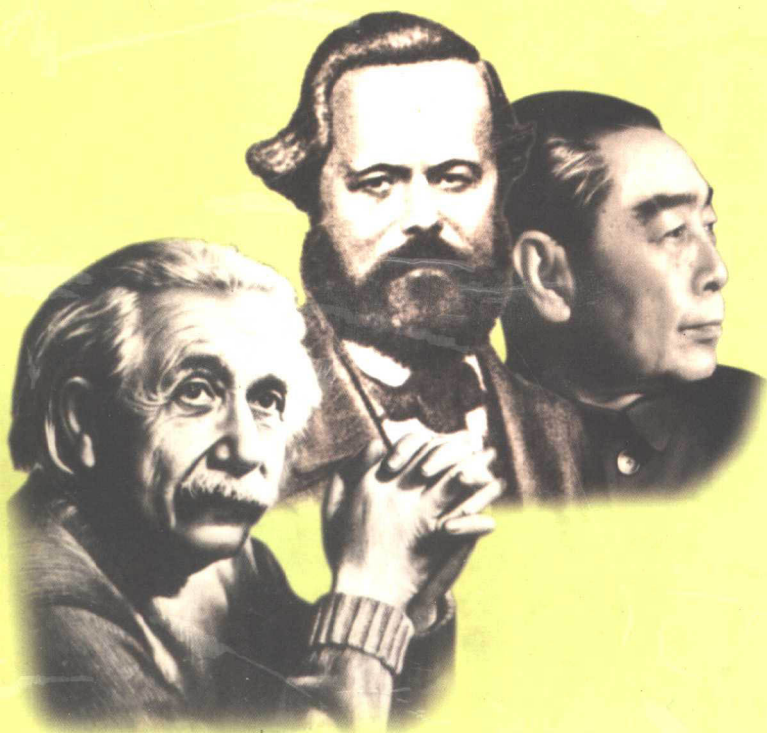


JINGSHEN
JIANKANG

精神健康

——迈向 21 世纪的 心灵护照



即将到来的 21 世纪，是一种发展迅猛、变化巨大、竞争激烈、优胜劣汰的社会。

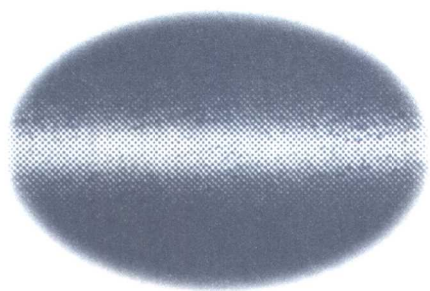
我们生活在一种希望与痛苦、机遇与绝望、磨砺与苦难、光荣与梦想并存的变革中，我们到了必须关注自己的时候。

本书将为你迎接世纪的挑战，制定“通过自己的力量解决自己的问题”的精神素质训练大纲。

健康 = 财富。
一切的财富和成就
都源于健康的生理和
健全的精神素质。

戴木才 / 著

百花洲文艺出版社



J I N G S H E N

精神健康

——迈向21世纪的心灵护照

◎戴木才 / 著

百 花 洲 文 艺 出 版 社

精神健康:迈向 21 世纪的心灵护照/戴木才著,一南昌百花洲文艺出版社,1999

ISBN 7-80647-083-2

I.精… II.戴… III.精神卫生—普及读物 IV.R749 中国版图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19138 号

书 名:精神健康——迈向 21 世纪的心灵护照

作 者:戴木才

出 版

发 行:百花洲文艺出版社(南昌市新魏路 17 号)

经 销:各地新华书店

印 刷:南昌市光华印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:17.25

字 数:40 万

版 次:1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1—4000

定 价:23.80 元

ISBN 7-80647-083-2/C·1

邮政编码:330002

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换)

生命属于你我
只有一次
本书
告诉你
如何好好珍惜她

即将到来的21世纪,是一种发展迅猛、变化巨大、竞争激烈、优胜劣汰的社会。我们生活在一种希望与痛苦、机遇与绝望、磨砺与苦难、光荣与梦想并存的变革中,我们到了必须关注自己的时候。本书将为你迎接新世纪的挑战,制定“通过自己的力量解决自己的问题”的精神素质训练大纲。

健康=财富。一切的财富和成就,都源于健康的生理和健全的精神素质。

本书的主题

- ☐ 当今世界正在经历着深刻而巨大的变化：发展迅猛、变迁频繁、竞争激烈、优胜劣汰，我们面临着史无前例的人生挑战和困惑，我们到了必须关注自己的时候。
- ☐ 过去的时代，心理学家太多注意我们在变革中因无法适应冲击和挑战而造成的心理缺失和精神病态，产生着畸型的心理学和哲学。时代呼唤健康的、成熟的、能教会人们从健康到更健康的精神素质训练大纲，呼唤全新的人学。
- ☐ 在这个世界上，人的问题比人还多，解决问题的最终答案，只能从我们每个人自身内找到。一切的财富和成就，都源于我们自身杰出的智商和健全的精神素质。
- ☐ 我们要有能全面地、科学地认识自己和规范自己的纲领，要确立实现这一纲领的基本途径。
- ☐ 我们要根据生态学的观点，运用生理学、心理学、社会学、伦理学、人类学、文化学、医学等相关学科能够提供的一切科学信息，使自己健全地生存和发展。
- ☐ 本书是为你迎接即将到来的新世纪而准备的“通过自己的力量解决自己的问题”的精神素质训练指南。

序： 我们到了必须关注自己的时候

“**精神健康和精神疾病问题是如此迫切，以致任何一点知识都是有益的。**” （马斯洛）

健康对于人类的重要性，是不言而喻的。

对于医学上所谓的健康，人们一直在不断地进行探索和寻求新的突破。但是，对于心理和精神意义上的健康，尽管从古老的时代起，就是许多医学家、哲学家、人学家、神学家所探讨的课题，然而，作为人类生命健康领域的实用技术而真正引起人们的重视和研究，还是随着现代化社会的到来和新的科学技术革命的飞速发展所带来的新的生活问题和新的“健康”问题之后才开始的。

随着现代化社会的到来和当代科学技术的迅猛发展，人类的物质文明和精神文明达到了前所未有的水平，人类在寻求健康的道路上正不断地从必然王国迈向自由王国。社会的进步使人们的物质需要和精神需要日益得到满足，使人们的健康状况得到极大改善。但是，社会的进步也给人类的健康提出了新的问题。且看下列事实：

作为社会进步的基础和标志的物质生产，在取得巨大成就的同时，生态危机、能源危机、环境污染等全球性的问题也随之日益

突出,严重影响到人类的健康生存。现代生产和科学技术的迅猛发展,使人们往往只考虑自己的需要,忽略了自然的规律,自觉不自觉地把自己与自然对立起来,甚至置一些普通常识于不顾,肆意破坏人类赖以生存的自然环境和自然资源,从而使自身的生存和发展受到了威胁。目前,我国已成为世界上污染排放量最多的国家之一:每年废气排放量为千万亿标立方米,污水排放量为 340 亿吨,其中工业污染负荷占到 70% 以上,而且工业废水处理率只有 24.3%,城市污水处理率仅为 4%;工业固体废弃物累计堆存总量为 74 亿吨,占地 6 万多公顷;全国城市降尘和颗粒状物全都超标;酸雨危害已在南方城市普遍形成。近几年来,随着乡镇企业的发展,乡村污染也日趋严重,由于许多污染严重的企业从城市转移到乡村,乡镇企业“三废”总量已占全国的 15% 左右。由于污染和自然条件的破坏,全国半数以上农村人口受到氟病、克山病、大骨节病、血吸虫病等地方病的威胁,患者已达 6000 万。此外,乡镇企业的劳动保护一般均较差,职业病已相当严重。

人自身数量的迅速增长对健康构成了严峻挑战。1987 年世界总人口超过 50 亿,1988 年亚洲人口和我国人口分别达到 31 亿和 11 亿。尽管我国把控制人口作为一项基本国策,并制定了一系列措施,为控制人口作出了努力,但超生现象屡禁不止,特别是占全国人口 80% 的农村,由于传统观念的影响较深,加上生产力尚比较落后等实际情况,控制人口、计划生育的措施难以落实,即使乐观的估计,到 2000 年中国人口也将达到 12.5 亿,据预测,到 2050 年,中国人口可能达到 15 亿。人们正期待着这“天下第一难题”的有效解决。人口的恶性膨胀,将带来能源、粮食、生存空间、教育、就业等一系列问题,为医疗条件的改善和医药资源的合理分配带来更大的困难。盲目婚育所造成的畸型儿大量增加,偷生现象所造成的免疫接种的漏洞,都直接危及和影响人口健康素质

的提高。

社会的高速发展,致使人际关系趋于紧张。在促进社会发展的同时注重建立和谐的人际关系,使得社会在总体上健康发展,已经受到人们的普遍关注。越来越多的核心家庭代替了传统的大家庭,而随着人均期望寿命的延长,预示着越来越多的老年父母将缺乏来自传统家庭的那种温暖和照料,老年丧偶更是孤独可怜,这是造成目前老年人自杀率上升的因素之一。近年来离婚率大幅度上升,离婚是一种严重的心理刺激,不仅使受害者忧郁、悔恨、沮丧甚至心理崩溃,还给予子女带来长期、深刻的心理影响,“失去母爱症”等严重危害子女的身心健康。由于社会中竞争的加强,各种利益冲突加剧,人际关系更趋紧张,高血压、冠心病、胃溃疡等在人际关系紧张的人群中明显多发。

全球每年有 250 万人死于与烟草有关的疾病。他们的吸烟行为都借口为了交友应酬、消遣享受、寻求刺激,或认为是男子汉的标志,或认为是妇女解放的象征,或认为是(儿童)成人化的模仿。世界银行警告:中国 29 岁以上的男人 69% 吸烟,到 2020 年每年有 200 万人将死于与烟草有关的疾病。加上高脂、高盐饮食和酒瘾等,将使我国有 10% 的人口患脑血管病。再加上冠心病等慢性疾病,使每年用于卫生的开支将占国民总产值 10% 以上,达到政府难以负担的地步。

全球有 10 亿人有精神神经心理障碍(世界卫生组织报告)。3 ~ 15 岁儿童,心理社会障碍发现率为 5% ~ 15%。越是发达地区越突出。我国名牌大学学生因精神神经疾病而辍学已成为第一位原因。

随着社会文明化,靠酒精过日子的人也大量增加。发展中国家近十年每人年耗纯酒精量从 0.7 升增加到 9.6 升,相当于每人每天多饮 60 度的白酒 50 克,为的是寻找带刺激的行为。

全球吸毒人数与日俱增,性病和艾滋病成倍增加,与人们追求纸醉金迷的生活方式有关。深圳某镇就有上千人吸海洛因,云南边境因吸毒行为已导致近 400 人带艾滋病病毒。

流行性心理疾患在我国一些落后地区时有发生。瘧病(歇斯底里)1979 年在浙江淳安县某小学中流行,162 人发病,头昏腹痛,恶心发热,赶忙去“驱鬼”。一场虚惊使一百多人神魂颠倒。80 年代中期,海南岛和广东雷州半岛发生三四千人的流行性缩阳(阴茎)症。因愚昧无知恐惧缩阳,被人乱抓乱拉乱夹,造成阴茎溃烂水肿。女性缩乳头,被鞭打“驱鬼”,使数人丧命。

我国的死亡人数中近 40% 的人是由于不良的生活方式和行为导致死亡(美国 50%)。这些人或因缺乏消费指导、乱吃乱喝、吸烟吸毒,或因不注意防止职业危害,或因业余活动中的不健康行为而导致死亡。随着生活水平提高,此比例还将会增大。

在各大城市,包括沿海的上海、广州等接近小康水平的地方,儿童缺铁性贫血占 30% 以上,农村则多一倍,使 30% ~ 40% 的儿童发育达不到标准。人们主要不是缺钱买食品,而是缺乏卫生行为的知识。同时,大城市又有 5% 以上儿童发育成肥胖儿,9 岁重达 70 公斤,主要是因为不良生活方式和行为而造成的。

随着电视机的普及,电视成了人们的“第二个上帝”,给人们传播不相同的甚至完全相异的感情、知识、情趣和道德观念,使人的价值观和行为发生很大变化,家长的信息支配地位正在解体。儿童产生“电视综合征”,过多刺激引起痴呆,少用逻辑思维使右脑型(右脑管图像识别、非逻辑性思维)的人增加。有人提出要进行“大脑右半球的革命”,以防止人类行为的畸型发展——少用逻辑思维。

面对诸如此类的现实,人们越来越认识到,人的行为、社会文化、社会制度、心理精神状态、伦理道德及生活方式对人类健康的

极端重要性。世界卫生组织在章程序言中指出：“健康是人的身体、精神和社会的康乐的完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”这个定义突破了生物医学的局限，使“健康”概念具有了符合“生物—心理—社会”医学模式要求的时代内容。1978年，世界卫生组织又提出了“二〇〇〇年人人健康”的口号，“人人为健康，健康为人人”的观念已成为人类在争取健康道路上的一个共同奋斗目标。

目前，人类对心理健康和精神健康有关方面的探讨，正在不断地深入和明确。首先，一般认为维护健康有三条途径：第一是有病要治疗，这是传统的方法；第二是要有一个合适的生存环境；第三是要有良好的生活行为和精神心理状态。现在，后两者已日益被人们意识到是维护健康的战略性途径。而要达到这两点，精神健康是关键性的因素，同时，道德的约束力也将起相当重要的作用。其次，在治疗疾病的方法方面，以往人们仅求助于药物和医疗器械，而现在人们则提倡发掘自然力量和人体自身潜在的力量去对付疾病。正因为这样，应运而生的“软医学”的自然疗法及其它借助人类自身精神、心理、潜能力量的疗法，正展现出诱人的前景。这些疗法的成败，在某种意义上取决于人本身的心理精神因素。再次，文化教育与健康的关系越来越为人们所重视，国内外都有很多调查表明，文化教育不仅对人的性格形成和身心发展起着重要的指向性作用，而且与人的健康密切相关。受过较多教育的人因知识面较广泛，科学观念较强，容易接受卫生知识，自我保健能力较强。最后，精神因素已成为影响人类健康的最主要的因素。在影响健康的因素方面，世界卫生组织最近宣布，其中由于自身的原因占60%，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%。一些科学家关于癌症原因的新见解，也表明癌症主要是人们的生活方式不当所致。在社会范围内普遍重视自然

界的力量,发掘人体自身的潜力,增进人类的身心健康,将越来越成为全人类的共识。这正是精神健康的实质所在。

由这一实质所决定的“精神健康”的内容是极其广泛的,但归结起来主要包括三个层面:建立保护自然、改造自然、为人类争取良好生存环境的精神观念;建立为维护健康、创造高尚的精神文化环境的精神观念;建立争取健康、战胜疾病、发挥主观努力的健康、文明、科学的行为模式和生活方式。这不仅是个理论问题,而且是个社会性的实践问题,只有“知”与“行”的统一,才能建立起真正的精神健康。

目 录

序 我们到了必须关注自己的时候…………… (1)

“精神健康和精神疾病问题是如此迫切,以致任何一点知识都是有益的。”(马斯洛)

第 1 章 导论…………… (1)

“对畸型的、发育不全的、不成熟的和不健康的人进行研究,就只能产生畸型的心理学和哲学。……一个更普遍的心理科学应该建立在对自我实现的人的研究上。”(马斯洛)

□“健康”新概念的提出…………… (2)

□精神健康观念的发展…………… (6)

□精神健康的基本问题…………… (18)

□精神健康的结构及其研究的相关学科…………… (21)

第 2 章 影响健康的心理—环境因素…………… (27)

“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需要平衡起来,我们周围的技术越多,就越需要人的情感,高技术与高情感相平衡,这是象征我们需要平衡物质与精神现实的原则。”(奈斯比特)

□人的需要、动机与健康…………… (28)

□认知与健康…………… (39)

□健康信念与健康…………… (46)

☐ 价值期望与健康	(52)
☐ 社会环境与健康	(58)
☐ 社会文化与健康	(69)
☐ 家庭对健康的影响	(78)
☐ 生物学因素与健康	(86)
☐ 心理社会因素与健康	(90)
☐ 自然环境对健康的影响	(91)
☐ 健康相关行为影响因素的综合模式	(92)

第3章 人的行为与精神健康 (95)

“一旦人能够主宰他的行动的源泉和他的灵魂的动力,他认识自己的能力就会大大提高。而一旦他懂得了这一点,他就变成了一个完全不同的人,并且不再逃避他的知识所必然带来的结果。”(阿德勒)

☐ 人类行为的一般规律	(96)
☐ 影响行为的因素	(119)
☐ 促进健康行为	(124)
☐ 危害健康行为	(146)
☐ 不利于健康的行为模式	(159)

第4章 生活态度与精神健康..... (170)

“在强调选择健康的重要意义时,我们所说的健康不是指那种单靠自然科学方法就能理解的客观状况。它宁可说是一种和一个人怎样地看他的生命价值的心理态度有联系的状况。”(哥尔德斯坦)

☐ 生活的理想与生存方式	(171)
☐ 新的生活价值观	(174)

□现代人通向健康生活的途径	(181)
---------------------	-------

第5章 成长初期精神健康	(189)
---------------------------	--------------

“人类的生命,如果不把它的最高愿望考虑进去,那是不可能真正得到理解的。人的成长、自我实现、为健康的奋斗、对同一性和自然性的要求、对取得成功的向往等,必须毫无疑问地把这一切作为一种广泛的、普遍的人类倾向予以接受。”(马斯洛)

□影响个人发展的决定因素	(190)
--------------------	-------

□胎儿期的精神健康	(194)
-----------------	-------

□婴儿期(出生~2岁)的精神健康	(201)
------------------------	-------

□儿童前期(3~7岁)的精神健康	(213)
------------------------	-------

□儿童后期(6~12岁)的精神健康	(221)
-------------------------	-------

□青春期(13~17岁)的精神健康	(225)
-------------------------	-------

第6章 成人精神健康	(230)
-------------------------	--------------

“作为人是不容易的,因为有那么多的存在方式,而又没有原则指导你选择哪种同一性最为合适,这就是存在主义哲学家所说的‘可怕的自由’的一个方面。我们必须面对它而生活。”(乔拉德)

□青年期的精神健康	(231)
-----------------	-------

□成年早期和中期的精神健康	(234)
---------------------	-------

□老年期的精神健康	(241)
-----------------	-------

□临死和死亡的精神健康	(248)
-------------------	-------

第7章 自我观念与精神健康	(251)
----------------------------	--------------

“我们的目的在于发现能够据以抵抗我们时代的不安全

感的方式,发现我们自身内在的力量源泉,并在我们力所能及的范围内,指出能够成就价值和目标的途径。”(罗洛·梅)

- ☐自我及与自我生活 (252)
- ☐对待自我的健康态度 (258)
- ☐把握自我与健康的生活 (268)
- ☐提高自我概念的方法 (286)

第 8 章 创造性与精神健康 (298)

“无可否认,创造力的运用、自由的创造活动,是人的真正的功能;人在创造中找到他的真正幸福,证明了这一点。”(阿诺德)

- ☐创造性:现代生活的北极星 (299)
- ☐充分发挥自我的创造性 (315)
- ☐发展创造性思维 (323)

第 9 章 情绪与精神健康 (332)

“情绪的表达对生活的质量和 health 非常重要,因而反思自己的情绪习惯也就更加重要。”(兰兹曼)“情绪在变态行为或精神障碍中起着核心的作用。”(斯托曼)

- ☐情绪及其与健康的关系 (333)
- ☐情绪的积极方面 (337)
- ☐情绪的消极方面 (344)
- ☐情绪控制、推理和生物反馈 (349)

第 10 章 人际关系与精神健康 (351)

“人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,

所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”(丁瓚)

- ☐ 人际关系的健康意义及其构成 (352)
- ☐ 人际关系健康的基础 (354)
- ☐ 健康人际关系的特征 (360)
- ☐ 焕发人际健康之道 (365)

第 11 章 婚姻、性与精神健康..... (374)

“家庭在某种意义上类似于海军新兵训练营,目的在于使人们有准备地投入到生活中去,并领受生活的欢乐。……传统所设计的角色定义或关系模式,最大作用是造成一种虚假的家庭生活形象和维持所谓的地位,而不是促成个人的生长和全面发展。”(乔拉德)

- ☐ 婚姻、性与健康生活的关系 (375)
- ☐ 超越性与婚姻危机的途径 (385)
- ☐ 自我对婚姻健康与满意程度的检验 (407)

第 12 章 工作、闲暇与精神健康..... (413)

“如果维护和充实自我是一种基本需要的话,那么,对大多数人来说,个人从事的工作就是基本的自我。”“但是无论一个人的工作多么令人着迷,人类还是需要有意义的闲暇时光来作为对工作的调剂。”(乔拉德、兰兹曼)

- ☐ 工作于人的健康意义 (414)
- ☐ 人的择业性向与基础 (421)
- ☐ 工作的健康对待 (424)
- ☐ 闲暇活动是生活的必要部分 (427)
- ☐ 闲暇活动对健康的作用 (431)

□ 闲暇活动的原则	(434)
第 13 章 心理疾病的治疗与精神健康的维护	(437)
“职业心理治疗家自然每天都在改变并改善着人性,赋予人们以更大的道德和创造力,使他们变得更加坚强、善良、慈爱、无私和平静。而这些还只是改进了自我认识和自我接受的部分效果而已。”(马斯洛)	
□ 心理压力的概念	(438)
□ 心理压力的不良反应	(443)
□ 心理压力的适应性反应方式	(445)
□ 人格代偿失调	(451)
□ 行为适应障碍的心理表征	(464)
□ 病态人格	(472)
□ 走向精神健康之路	(485)
第 14 章 健康状态的测量及其指标	(505)
“入学不仅要研究人的本质、人的形成和发展的一般规律,而且要确立人的目标和理想,确立全面、科学地认识自己和规范自己的纲领,并且确立这一纲领的自我参量、社会参量和其它参量。”	
□ 健康状态测量常用指标	(506)
□ 主要指标的定义及计算公式	(516)
□ 生活质量评价	(528)
□ 健康状态指标选择的原则	(532)
后 记	(537)