

青年心理卫生学

李 印 王 杰 郎琛远

电子工业出版社

青年心理卫生学

李印 王杰 郎琛远
王学文 刘家贵 陈世谊

(京)新登字 055 号

内 容 提 要

本书详细阐述了在当前深化改革的形势下,青年心理卫生现象的发生、发展及其变化规律,维护与促进青年心理健康的原则与方法;介绍了青年心理卫生的标准、各种心理障碍与心理疾病;分章论述了青年在感知、思维、想象、情感、意志、兴趣、能力、气质、性格、生活习惯、人际关系、爱情及环境等方面的心理卫生特点和调适方法。本书可供广大青年自学,也可作为各级青年机构以及大中专学校的培训教材和选修课用书。

青年心理卫生学

作者 李印 著

责任编辑 郭晓

电子工业出版社出版(北京市万寿路)

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

顺义县天竺颖华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9 字数:200 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:6300 册 定价:6.80 元

ISBN7-5053-2082-3/G. 169

前 言

在我国初建社会主义市场经济的条件下,新旧体制的转换、新旧观念的摩擦、新旧事物的矛盾,给青年人如何适应社会生活带来了不少新问题,甚至使他们产生了各种各样的心理困惑、心理偏差或障碍。为揭示青年心理卫生现象的发生、发展及其变化的规律,探索维护与增进青年心理健康的原则与方法,以便引导青年适应社会生活,使他们成为搏击市场大潮的闯将、先锋和模范,我们特编著了《青年心理卫生学》一书。

本书以马克思主义的认识论、方法论为指导,以生理学、卫生学、心理卫生学理论为基础,从当代青年心理卫生现象的实际出发,向青年、青年工作者、青年心理卫生工作者,展示了一条维护与增进青年心理健康的途径。本书具有科学性、针对性和实践性。可供广大青年自学,可作为各级各类青年工作机构或部门对青年进行心理卫生教育的教材,还可以作为学校对青年学生进行心理卫生教育选修课用书。

本书共分十八章,参加编著的人员有:李印(第一、二、三、四、五章);王杰(第六、七、八、九章);郎琛远(第十、十一、十二章);王学文(第十三、十四章);刘家贵(第十五、十六章);陈世谊(第十七、十八章)。编者都参加了本书大纲的制定和统稿工作,最后由李印定稿。

青年心理卫生学属心理卫生学的分支学科,是心理卫生学体系的重要组成部分。近年来国内不少人士对青年心理卫生现象进行了研究,发表了不少科学论文,但系统成书的尚不

多见,本书是对青年心理卫生现象及促进规律较系统的理论研究成果,属于初创,只是一家之言。为使这门学科不断充实、完善和提高,需要有志于此项事业的人们通力协作,认真探索,为培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代青年,使其成为跨世纪的栋梁,奉献我们的一份力量。由于作者的水平有限,该书难免有不足之处,敬请专家读者指正。

作者

1993年3月1日

目 录

第一章 绪论	(1)
第二章 青年心理卫生的标准与促进原则和途径	(15)
第一节 青年心理卫生的标准	(15)
一、机体发育标准	(15)
二、心理素质标准	(22)
三、环境适应标准	(24)
第二节 青年心理卫生的促进原则和途径	(27)
一、青年心理卫生的促进原则	(27)
二、青年心理卫生的促进途径	(30)
第三章 青年心理障碍与心理疾病	(34)
第一节 青年心理障碍	(35)
一、青年心理障碍的涵义	(35)
二、青年心理障碍的表现	(35)
三、青年心理障碍的矫正	(39)
第二节 青年心理疾病	(44)
一、青年心理疾病的涵义及其表现	(44)
二、青年心理疾病的治疗	(50)
第四章 青年感知心理卫生	(54)
第一节 青年感知心理的特点与卫生标准	(54)
一、青年感知心理的特点	(54)
二、青年感知心理卫生的标准	(60)
第二节 青年感知心理的偏差与调适	(62)
一、青年感知心理的偏差	(62)
二、青年感知心理的调适	(65)
第五章 青年记忆心理卫生	(68)

第一节 青年记忆心理的特点与卫生标准	(68)
一、青年记忆心理的特点	(68)
二、青年记忆心理卫生的标准	(73)
第二节 青年记忆心理的偏差与调适	(75)
一、青年记忆心理的偏差	(75)
二、青年记忆心理的调适	(80)
第六章 青年思维心理卫生	(84)
第一节 青年思维心理的特点与卫生标准	(84)
一、青年思维心理的特点	(84)
二、青年思维心理卫生的标准	(89)
第二节 青年思维心理的偏差与调适	(90)
一、青年思维心理的偏差	(90)
二、青年思维心理的调适	(93)
第七章 青年想象心理卫生	(102)
第一节 青年想象心理的特点与卫生标准	(102)
一、青年想象心理的特点	(102)
二、青年想象心理卫生的标准	(106)
第二节 青年想象心理的偏差与调适	(107)
一、青年想象心理的偏差	(107)
二、青年想象心理的调适	(110)
第八章 青年注意心理卫生	(114)
第一节 青年注意心理的特点与卫生标准	(114)
一、青年注意心理的特点	(114)
二、青年注意心理卫生的标准	(118)
第二节 青年注意心理的偏差与调适	(120)
一、青年注意心理的偏差	(120)
二、青年注意心理的调适	(122)
第九章 青年情绪、情感心理卫生	(130)
第一节 青年情绪、情感心理的特点与卫生标准	(130)
一、青年情绪、情感心理的特点	(130)
二、青年情绪、情感心理卫生的标准	(135)

第二节 青年情绪、情感心理的偏差与调适	(137)
一、青年情绪、情感心理的偏差	(137)
二、青年情绪、情感心理的调适	(140)
第十章 青年意志心理卫生	(145)
第一节 青年意志心理的特点与卫生标准	(145)
一、青年意志心理的特点	(145)
二、青年意志心理卫生的标准	(148)
第二节 青年意志心理的偏差与调适	(151)
一、青年意志心理的偏差	(152)
二、青年意志心理的调适	(155)
第十一章 青年兴趣心理卫生	(160)
第一节 青年兴趣心理的特点与卫生标准	(160)
一、青年兴趣心理的特点	(160)
二、青年兴趣心理卫生的标准	(164)
第二节 青年兴趣心理的偏差与调适	(166)
一、青年兴趣心理的偏差	(166)
二、青年兴趣心理的调适	(170)
第十二章 青年能力心理卫生	(175)
第一节 青年能力心理的特点与卫生标准	(175)
一、青年能力心理的特点	(175)
二、青年能力心理卫生的标准	(180)
第二节 青年能力心理的偏差与调适	(183)
一、青年能力心理的偏差	(184)
二、青年能力心理的调适	(186)
第十三章 青年气质心理卫生	(190)
第一节 青年气质心理的特点与卫生标准	(190)
一、青年气质心理的特点	(190)
二、青年气质心理卫生的标准	(195)
第二节 青年气质心理的偏差与调适	(198)
一、青年气质心理的偏差	(198)
二、青年气质心理的调适	(201)

第十四章 青年性格心理卫生	(203)
第一节 青年性格心理的特点与卫生标准	(203)
一、青年性格心理的特点	(203)
二、青年性格心理卫生的标准	(209)
第二节 青年性格心理的偏差与调适	(212)
一、青年性格心理的偏差	(212)
二、青年性格心理的调适	(213)
第十五章 青年生活习惯心理卫生	(216)
第一节 青年生活习惯心理的特点与卫生标准	(216)
一、青年生活习惯心理的特点	(216)
二、青年生活习惯心理卫生的标准	(220)
第二节 青年生活习惯心理的偏差与调适	(223)
一、青年生活习惯心理的偏差	(223)
二、青年生活习惯心理的调适	(226)
第十六章 青年人际关系心理卫生	(231)
第一节 青年人际关系心理的特点与卫生标准	(231)
一、青年人际关系心理的特点	(231)
二、青年人际关系心理卫生的标准	(235)
第二节 青年人际关系心理的偏差与调适	(238)
一、交往中的认知偏差	(238)
二、交往中的个性心理偏差	(242)
三、青年人际关系心理的调适	(242)
第十七章 青年爱情心理卫生	(246)
第一节 青年爱情心理的特点与卫生标准	(246)
一、青年爱情心理的特点	(246)
二、青年爱情心理卫生的标准	(253)
第二节 青年爱情心理的偏差与调适	(256)
一、青年爱情心理的偏差	(256)
二、青年爱情心理的调适	(260)
第十八章 青年环境心理卫生	(263)
第一节 青年环境心理的特点与卫生标准	(263)

一、青年环境心理的特点	(263)
二、青年环境心理卫生的标准	(267)
第二节 青年环境心理的偏差与调适	(268)
一、青年环境心理的偏差	(268)
二、青年环境心理的调适	(271)

第一章 绪论

青年心理卫生学是心理卫生学的一个重要分支,它是适应现代青年成长的需要而发展起来的一门学科。研究这门学科,首先应弄清它的研究对象、任务、方法与意义。

一、青年心理卫生学的研究对象

青年心理卫生学作为一门学科,有它特定的科学基础和研究对象。

青年心理卫生学的科学基础是心理学、卫生学、心理卫生学。心理学是研究人的心理现象发生、发展及其变化规律的科学。卫生学主要是研究环境与人体健康关系规律的科学。心理卫生学是揭示人类心理卫生现象及维护与增进心理健康的科学。

青年心理卫生学有它特定的研究对象和所要探索的领域。因为,“科学研究的区分,就是根据科学对象所具有的特殊矛盾性。因此,对于某一现象的领域所特有的某一种矛盾的研究,就构成一门学科的对象。”^① 顾名思义,青年心理卫生学是研究青年心理卫生现象发生、发展及其规律和维护、增进青年心理健康的一门学科。为阐述这一科学概念,明确青年心理卫生学的研究对象,必须抓住以下几点:

^① 《毛泽东选集》第1卷,人民出版社,1966年版,第287页。

1. 青年心理卫生学研究青年心理卫生现象的发生、发展及其规律。心理卫生一词的涵义有三个方面：一是指人的心理健康状态；二是指心理卫生工作；三是指一种科学。仅就第一方面涵义而言，人的心理健康状态是不依人的意志为转移的客观存在。因此，弄清这种客观存在的本来面目，揭示其发生、发展及规律，引导青年健康成长，这是青年心理卫生学首先要研究的问题。

2. 青年心理卫生学是研究如何维护青年的健康心理的一门学科。青年的心理健康水平是有区别的。纵观一般正常青年的心理健康状态，则有的好，有的差；有的强，有的弱；有的积极，有的消极。对于青年人所具有的好的、强的、积极的心理健康状况进行宣传和维护，无疑是对他们的爱护和鼓励，进而调动他们的积极性，发挥其生力军的作用。因此，维护青年心理健康是青年心理卫生学的重要研究对象。

3. 青年心理卫生学是研究如何增进青年心理健康的原则和方法。青年人的心理卫生状况即心理健康水平不仅是客观存在的，而且是千差万别的。对于那些表现出与一般常人相应的心理健康水平不仅要维护，而且应提高；对于那些表现低于一般常人心理健康水平的心理健康状况，如出现坏的、弱的、消极的等心理状况，应通过宣传、教育、感化、暗示等形式引导青年自觉克服，并要预防心理障碍发生，从而逐步提高心理健康水平。因此提高主体青年心理健康水平，是青年心理卫生学至关重要的研究对象。

4. 青年心理卫生学研究的客体是正常青年。正常青年是指心理健康水平正常，没有严重心理障碍和心理疾病的人。研究和防治身心疾病主要属于医学领域，而青年心理卫生学是要揭示正常青年心理健康状态，克服心理弱点及心理障碍，预

防心理疾病,增进青年心理健康水平,使其德、智、体全面发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的中国特色社会主义事业接班人。

只有明确青年心理卫生学的研究对象,才能使青年心理卫生学成为一门科学性、思想性、针对性很强的实用科学,才能使青年心理卫生学在实践中不断发展、完善,成为指导青年健康成长的一门科学。

通过上述分析可以看出,青年心理卫生学具有以下三个功能:一是客观揭示功能。因为青年心理卫生学首先是反映青年心理卫生的实际状态,对青年一般心理健康状态的了解和揭示是青年心理卫生学的基础性工作,只有掌握青年心理卫生的一般状况,才表明了认识这种事物,而认识事物,是任何一项工作,特别是科学研究工作的起点。二是主观调适功能。在客观揭示的基础上,使青年了解自身心理卫生现状,明确自身心理状况的优点、弱点及心理障碍,从而自觉维护对人类或个体有用的、好的方面,舍弃不好的方面,这是调适功能的表现。三是科学增进功能。青年心理卫生学的最终目的是随着时代的发展、科学的进步,提出促进提高青年心理卫生健康水平的原则和方法,并引导、教育青年自觉掌握心理的内外平衡规律,从而适应内外刺激,继而使适应水平不断提高。这种提高对自身和人类来讲是无止境的。从这个意义上讲,心理卫生实际工作者和研究者需要不断总结经验、提出理论,指导实践,从而展示青年心理卫生学的科学增进功能。

二、青年心理卫生学的研究任务

青年心理卫生学的研究任务,主要有:

1. 阐述青年心理卫生学的基本理论。青年心理卫生学以

马克思主义的认识论为指导,坚持实践——认识——再实践——再认识的认识规律,以心理学、卫生学、心理卫生学的理论为基础,论述自身的理论观点。如青年心理卫生的标准与促进,青年心理障碍与心理疾病等。

2. 研究青年心理过程和个性心理的心理卫生状况。青年心理卫生问题体现在他们的认识过程、情绪情感过程、意志过程和气质、能力、性格等各个方面。揭示不同心理过程和方面的心理特点,以及提出卫生标准,是青年心理卫生学的重要任务。当然,青年心理卫生现象是复杂的,机械地提出或规定其标准是不客观的,因此,这种标准一定是在大量分析研究不同个体在同一问题上的表现的基础上,而归纳、提炼出的相对的标准。

3. 研究青年心理的偏差与调适。在提出标准的基础上,把不同个体或群体与卫生标准相比较,必然能看出其不足、弱点或失调之处,并提出调适的原则与方法,是青年心理卫生学研究的重要任务。所谓调适是指对社会公认的、偏离一般标准的心理卫生问题进行矫正,使青年的心理卫生状况符合一般标准,同时激励他们向更高的水平发展。这种激励不是口头说教,而是提出具体的原则、途径、方法,作为青年工作者和青年在对心理偏差调适过程中的参照物,做到他山之石可以攻玉。

4. 分析和批判在如何对待青年心理卫生问题上的各种不正确的或错误的思想。青年心理卫生状况有其客观的发生、发展的规律,对于偏离一般标准的心理卫生现象的调适,也不是随心所欲便能奏效的。由于人们社会生活的局限性,认识问题的不全面性,必然要表现出对青年心理卫生问题的认识和理解上的偏差。如不加分析地认为“青年问题多,不可重用”,把本来属于心理的问题看成思想问题,甚至是政治问题,把本来

是生理——心理现象,如做梦,说成是灵魂和神的意志;把青年的思维敏捷,接受新事物快,敢想敢做的特点,看成耍小聪明、赶时髦、不成熟等。心理卫生学就是要通过对青年心理卫生状况的客观分析,引导人们和青年自觉地按科学的观点来认识各种心理现象,摒弃和抵制各种不正确的或错误的思想。

当代青年是社会主义建设事业的希望,祖国的未来,是跨世纪的接班人,他们的心理卫生状况的好坏,不仅关系到个人的成长,而且关系到国家的前途和命运。研究青年心理卫生现象发生、发展的特点和规律,维护良好的心理卫生状况,矫正心理偏差,预防心理障碍和心理疾病,引导他们健康发展,是青年教育和管理工作者、心理卫生工作者责无旁贷的义务。

三、青年心理卫生学研究的基本原则

研究方法问题,对于任何一门学科来讲都是十分重要的。方法是人们完成任务、达到某种目的必要的途径和手段。方法得当,可以事半功倍,有利于加速学科的发展;方法不当,会贻误大事,不利于学科的健康发展。法国杰出的科学方法论者笛卡尔曾说过:“最有价值的知识是关于方法的知识”。

一个比较完整的青年心理卫生学问题的研究,一般包含这样四个环节:研究任务的确定;研究资料的搜集和积累;研究资料的整理和分析;研究资料的解释和运用。青年心理卫生学的研究方法就体现在每个环节之中。由于青年心理卫生现象是在多变量、多层次的主客观因素作用下发生、发展和变化的,青年心理卫生学的研究,必须在辩证唯物主义的认识论指导下进行,广泛吸收国内外的研究经验,才能形成相对独立的方法。

青年心理卫生学研究的基本原则是指人们在观察、分析

和处理青年心理卫生现象时所要遵循的准则。这是青年心理卫生学研究方法的第一层次。坚持研究的基本原则,就会明确青年心理卫生学的研究方向,做到理论来源于实践,服务于实践,并在实践中发展。

1. 联系性原则。这是辩证唯物主义的一条重要原则。联系性原则主要指理论联系实际。青年生活在生理与心理、各种心理、个人与个人、个人与集体、群体与群体、群体与自然、历史与现实之间的复杂、开放的体系之中。也就是说,青年心理卫生现象是在各种关系的影响下发生的。因此,研究青年心理卫生现象,必须统观全局,在各种关系中揭示青年心理卫生现象的规律,这样,所阐述的理论和研究的问题才有价值。

一是要联系青年生理、心理实际;二是要联系青年受社会、政治、经济、文化、法律、道德等影响的实际;三是要联系青年与人交往的实际;四是要联系社会心理卫生工作所遇到的问题的实际。只有这样,才能使青年心理卫生学的研究有的放矢,取得成效。

2. 客观性原则。所谓客观性原则,就是尊重客观事实,反映事物的本来面目。正如恩格斯指出的那样:“唯物主义自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解,不附加以任何原来的成份”。^① 这是任何科学研究都必须遵循的一条原则,青年心理卫生学的研究也不例外。其基本要求是:

(1) 要对影响青年心理卫生现象的外部条件进行客观的分析。生活在复杂社会之中的青年,无时无刻不受外界条件的影响,如自然界的、政治的、经济的、文化的等等,这些外部条件是客观事实,不能回避。因此,研究青年心理卫生现象,必须

^① 《自然辩证法》,人民出版社,1972年版,第177页。

客观地研究外部条件,否则就无法正确地反映客观事物。

(2)要对青年身心状态进行客观的分析研究。虽然生活在复杂多变的社会之中的青年,受各种各样的外部条件的影响,但其心理卫生现象的产生、发展,归根到底是由青年内在的因素所决定。因此,研究青年心理卫生现象,不能主观臆断,要从青年个体和群体的内在基因上去分析研究,这样就要求研究者在设计研究方案、收集整理材料、做出科学结论、积极引导等方面都要符合青年自身的客观实际。

(3)要对我国心理卫生教育的实际水平进行客观地分析研究。我国心理卫生教育的方针、政策和实际运行的水平是客观存在的,而且不同地区、不同民族、不同单位也有区别。针对这种客观实际,提出改进和加强的建设性措施,才能具有针对性和可行性。

3. 动态性原则。辩证唯物主义认为,世界上万事万物都处于永恒的运动之中。影响青年心理卫生状况的外部条件,如自然界、社会、家庭、学校、政治、经济、法律、道德及文化等都是变化着的;青年自身条件,如年龄、文化、经验、职业、身体等也是不断变化的;随着社会科学技术的发展,生产力水平不断提高,人们的物质精神生活不断丰富,加之人们越来越注意到心理卫生的重要性,这样必然促进青年心理卫生研究水平向高层次发展。因此,青年心理卫生学的研究只有坚持动态性原则,才能正确地揭示一定社会、一定时期的青年心理卫生现象的发生、发展及变化规律,否则将无从谈起。

4. 保密性原则。在对青年心理卫生状况及维护与增进青年心理健康问题的研究中,总要涉及到青年群体或个体的具体病案,并通过案例调查等形式深入了解青年内心世界,掌握其心理健康状况,对此,研究者应给予保密,不得损害被研究