

心理卫生学

PSYCHOHYGIENE

马建青 主编



浙江大学出版社

心 理 卫 生 学

主 编 马建青

副主编 王建熙 陈健尔

浙 江 大 学 出 版 社

心 理 卫 生 学

主 编：马建青

责任编辑：应伯根

浙 江 大 学 出 版 社 出 版

浙 江 医 科 大 学 印 刷 厂 印 刷

浙 江 省 新 华 书 店 发 行

开本：850×1168 1/32 印张：11 字数：276千字

1990年5月第1版

1990年5月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7—308—00263—2/G·019

定价：平装4.50元，精装8.50元

中国需要心理卫生

人类需要心理卫生

这是一个改革开放的时代，这是一个动荡多变的时代，这是一个发展兴旺的时代，这是一个情绪重负的时代！

这个时代带来了生机也带来了危机，带来了选择也带来了迷茫，带来了活力也带来了压力！

这个时代造成了众多的心理不适、情绪障碍乃至精神疾病。精神疾病患病率在上升，死亡谱在转移，威胁人民生命健康的三大疾病变成了心血管病、脑血管病和恶性肿瘤，它们无不与紧张的社会心理刺激有关；人们的心理负荷在增加，生活节奏在加快，人际关系在日趋复杂。人们有了更多的自由，也有了更多的约束，人们有了更多的选择，也有了更多的选择时的烦恼和冲突，人们有了更多的发展可能，也潜伏着更多的对失败的恐惧和焦虑。

社会在追求高技术，人类在寻求高情感；社会在向更大的集成化发展，人们则希望有更多的个性。在矛盾，在冲突！有的表面化了，有的还潜藏着。

这就是现代社会发展的辩证法！健康因素在增长，疾病因素亦在增长；在发展，亦在倒退；在走向破灭，亦在走向兴旺。这就是新旧的冲突，这就是发展中的曲折。

心理卫生学的诞生是社会发展到今天的必然结果！

心理卫生学的研究和实践不仅促进了心理疾病的防治，亦促进了整个卫生事业的进步；不仅促进了人的心身健康，亦促进了人的心身发展；不仅具有医学的价值，亦具有教育的、伦理的、文化的意义；不仅健全了个体，亦健全了集体和社会。

社会的和谐发展在于物质丰富和精神健康的协调和圆满，人类的文明进步在于个体全面发展和社会繁荣富强的有机统一。

心理卫生学必将在广泛的领域内发挥作用。心理卫生学将提高人的全面健康——躯体健康、心理健全和社会适应良好的统一方面作出贡献；心理卫生学将在促进人们相互关系的发展、增进劳动能力、提高生活质量、发掘人性光辉、实现人格健全方面作出贡献；不仅仅如此，心理卫生学还将在反对战争动乱、反对贫穷愚昧、反对歧视压迫方面作出贡献。

中国需要心理卫生！

人类需要心理卫生！！

马建青

一九九〇年初于浙江大学

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理卫生的涵义与功能.....	1
第二节 心理卫生学的性质.....	7
第三节 心理卫生学的任务与内容.....	12
第四节 心理卫生学研究的原则和方法.....	17
第二章 心理卫生发展史	20
第一节 古代心理卫生思想.....	20
第二节 世界心理卫生运动的形成和发展.....	23
第三节 中国心理卫生活动概况.....	28
第四节 心理卫生事业的发展趋势.....	31
第三章 心理健康的标准及促进原则	36
第一节 健康的整体性.....	36
第二节 心理健康的标准.....	41
第三节 增进心理健康的原则与途径.....	49
第四章 应激与心身健康	53
第一节 应激理论.....	53
第二节 应激的致病机制.....	61
第三节 应激与心身疾病.....	64
第五章 心理障碍与心理疾病	71
第一节 心理障碍.....	71
第二节 神经症.....	77
第三节 功能性精神病.....	92
第六章 研究心理健康的理论模式	97
第一节 生物模式.....	97

第二节	心理动力学模式	98
第三节	行为主义模式	102
第四节	人本主义模式	105
第五节	社会模式	108
第六节	模式简评	109
第七章	个体心理卫生	112
第一节	心理健康发展课题	112
第二节	儿童心理卫生	118
第三节	青少年心理卫生	121
第四节	中年心理卫生	122
第五节	老年心理卫生	125
第八章	群体心理卫生	129
第一节	群体心理卫生研究	129
第二节	家庭心理卫生	130
第三节	学校心理卫生	137
第四节	职业心理卫生	147
第五节	特殊群体心理卫生	151
第九章	挫折与适应	156
第一节	需要、动机与心理卫生	156
第二节	挫折及挫折反应	159
第三节	心理防御机制	163
第四节	挫折的适应	172
第十章	认知与心理卫生	176
第一节	认知理论	176
第二节	合理情绪疗法	180
第三节	塑造健全的自我意识	183
第十一章	情绪与心理卫生	187
第一节	情绪概述	187

第二节	情绪与健康	190
第三节	健康情绪的培养	194
第十二章	人格与心理卫生	199
第一节	人格结构	199
第二节	人格发展障碍	201
第三节	人格与心身健康	204
第四节	人格心理卫生与社会生活	207
第五节	健全人格的特征及其塑造	209
第十三章	人际关系与心理卫生	212
第一节	人际关系与心身健康	212
第二节	人际关系的心理行为理论	214
第三节	人际关系的心理调适	218
第十四章	性爱与心理卫生	222
第一节	性心理发展与健康	222
第二节	婚恋中的性心理卫生	227
第三节	性心理障碍的心理卫生	231
第四节	青少年性心理卫生	236
第五节	加强性心理卫生工作	244
第十五章	生活习惯与心理卫生	247
第一节	生活习惯概述	247
第二节	劳动与休息	250
第三节	娱乐与运动	254
第四节	爱好与嗜好	256
第五节	饮食与用药	263
第十六章	生活环境与心理卫生	267
第一节	社会因素与心理卫生	267
第二节	文化与人类心理健康	271
第三节	生态环境对心理健康的影响	280

第四节	减少生活环境对心理不良影响的途径·····	288
第十七章	心理咨询与心理治疗·····	290
第一节	心理咨询与心理治疗概述·····	290
第二节	心理咨询与治疗的范围·····	294
第三节	心理咨询与治疗的方法·····	300
第四节	方法的选择及效果评价·····	305
第十八章	心理测验·····	311
第一节	心理测验概述·····	311
第二节	心理测验与心理卫生学·····	312
第三节	心理卫生中常用的测验·····	315
第十九章	心理卫生工作的组织与实施·····	323
第一节	心理卫生工作概述·····	323
第二节	社区心理卫生·····	327
第三节	我国心理卫生工作状况及发展·····	330
第四节	心理卫生教育·····	335
附录一	中国心理卫生协会章程·····	339
附录二	主要参考书目·····	341
后记	·····	343

第一章 绪 论

1981年11月19日联合国大会通过了关于《2000年人人享有卫生保健的全球战略》的决议。根据这个决议，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）制订了其第七个总体规划（1984—1989），规定了“卫生科学和卫生技术”的七项内容，其中之一就是“维护和促进心理卫生”。在其余六项内容中，心理卫生也占有重要的地位。

心理卫生问题已经成了一个全球性的问题。心理卫生的重要性越来越受到全世界的专家和各阶层人士的关注。以心理卫生问题为研究主体的心理卫生学也在这背景中逐渐地发展起来了。

第一节 心理卫生的涵义与功能

要理解什么是心理卫生学，必须首先明确什么是心理卫生。

一、心理卫生的涵义

心理卫生（Mental Hygiene, Mental Health）又称精神卫生，是与生理卫生相对而言的。我国著名心理学家潘菽在《教育心理学》（1947）一书中就指出：“我们因注重身体的健康，故研究生理卫生，我们若要使心理得到健全的发展，则必须注重心理卫生。”

1、心理卫生一词的由来

祖国医学自古以来就强调修身必须养性，即注重心理卫生。但“心理卫生”一词却是由国外引入的。据记载，古罗马医生盖伦（Galen）在其著作中就叙述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。1843年美国精神病学教授威廉·斯惠特（William Swe-

etser)撰写了世界第一部心理卫生专著,明确提出了“心理卫生”这一名词。1858年,精神病学专家艾萨克·雷伊(Isaac Ray)当选美国精神病学会会长,他以“心理卫生”为题作了就职演讲。1906年,克劳斯登(Clonstow)正式出版《心理卫生》一书,此名词遂被正式采用。

2、心理卫生的三种含义

“心理卫生”这一词的本义是维护心理健康。后来,随着心理卫生运动的发展,在实际运用“心理卫生”这一词时,常表示三方面的含义:一是指一门学科,即心理卫生学;二是指一种专业或实践,即心理卫生工作;三是指心理健康状态。

“心理卫生”这一词虽有这三种不同用法,但三者是相互联系、相互促进的。心理卫生学的研究为心理卫生工作提供了理论基础及实施原则和方法;心理卫生工作则为心理卫生学提供了大量的实践经验,检验了有关的理论,从而丰富和发展了心理卫生学基础理论研究;另一方面,心理卫生工作又是人们心理健康得以实现的手段;而人们的心理健康状态则是心理卫生学研究 with 心理卫生工作所要达到的目的。

二、心理卫生的意义

1、狭义与广义的心理卫生目标

从心理卫生工作的目标来看,可有狭义与广义之分。就狭义而言,是指预防和矫治各种心理障碍、心理疾病;就广义而言,是指维护和增进心理健康,培养健全人格,以提高人类对社会生活的适应及改造的能力。

狭义和广义的心理卫生工作是相互联系、相辅相成的。对心理障碍、心理疾病的防治就是对健康心理的维护和增进;而维护和增进心理健康则是预防心理障碍、心理疾病最积极的手段和最根本的措施。但两者的具体内容、方法和要求却有所不同。前者主要是属于医学和公共卫生的领域,后者则更多地涉及心理学、

社会学、教育学及行为科学等领域。正如民主德国心理卫生学家赫希特(K. Hecht, 1984)指出的:“精神病预防属于保健领域,而心理卫生则是整个社会的事业。”

现在世界各国的心理卫生工作均有很大的发展,但大多数国家在很大程度上仍局限于狭义的范围,因为各种心理障碍、心理疾病确实普遍存在,并且是一个迫切而现实的社会问题。然而两者相比,广义的心理卫生工作更具有积极的作用和深远的意义。

我国学者章颀年在他所著的《心理卫生概论》(1936)中就曾把心理卫生工作分为消极和积极两个方面:消极方面是预防心理疾病的产生,改良心理疾病者的待遇;积极方面是促进心理的健康,培养完整的人格。并指出“这两种工作比较起来,自然后者更为重要。”叶广俊从儿少卫生学的观点出发也认为:心理卫生更积极的意义是培养儿童青少年健康的心理状态、健全的人格和顽强的适应和改善环境的能力,有助于德、智、体全面发展。

2、心理卫生的三级功能

从心理卫生运动的发展(见第二章)来看,心理卫生的意义最初侧重于改善精神病人的待遇。随着心理卫生运动的广泛和深入,人们对心理卫生意义的认识得以深化,从而提出了心理卫生的“三级预防”,即,初级预防是向人们提供心理卫生知识,以防止和减少心理疾病的发生;二级预防是尽早发现心理疾病患者并提供心理和医学的干预,同时也包括设法缩短病人的病程和降低复发率;三级预防是防止住院病人的精神异常转为慢性,使他们尽快地回到社会生产和独立自主的生活里去,同时对已进入慢性的病人设法减轻其残疾程度,适当提高他们的社会适应能力。

“三级预防”方针把防和治结合了起来,这对心理卫生研究和实践具有重要的指导意义。然而,心理卫生三级预防的对象依然是“病”,是“防病”、“治病”,即以不病、少病及病了能得到迅速治愈为目标。这与传统的健康观有关。传统的健康观即

认为无病就是健康。然而仅仅做到免去生理、心理疾病是远远不够的，它只是健康的最低要求。健康的本质涵义应该是生理、心理、社会诸方面良好的适应、充分的发展。这是世界卫生组织对健康的定义。

为此，我们认为，对于心理卫生的理解应从传统的“三级预防”转变为“三级功能”，即初级功能——防治心理疾病；中级功能——完善心理调节；高级功能——发展、健全个体和社会（马建青，1989）。也就是说，“三级功能”强调心理卫生的教育、发展、完善的价值，把它视为心理卫生的最高价值、最终目标。从而，把心理卫生工作的重心从防治心理疾病转到增进心理健康，从服务于少数人转到服务于全体人。

然而，心理卫生的中级功能、高级功能还远远没有引起人们足够的重视。现实中，心理卫生的作用还更多地局限于初级功能上。其主要原因，首先在于没有充分地认识心理卫生的全部的、本质的意义；其次，以往的心理卫生工作主要表现为医学界（尤其精神病学界）的工作，医生的传统职责容易使人们（包括医生以外的人）把注意力放在疾病上；再则，心理疾病的患病率确实还有相当大的比例，并严重地影响着个人和社会。在实际生活中，人们关注疾病更甚于关注健康，因为疾病是可见的、现实的威胁，而人们对于眼前利益的重视往往要大于长远利益，这就容易导致人们忽视健康，而把有限的力量用于应急。然而正是这种本末倒置的做法，这种重疾病轻健康、重治疗轻预防的心理和行为，很可能使更多人的健康受到影响。如果我们能更重视发挥心理卫生的中级功能和高级功能，则不仅有助于人的心理发展和健全，而且人的心理发展和健全也是防止心理异常的最根本的办法，亦将产生更好的经济效益和社会效益。心理卫生价值的核心就在于它的中级功能和高级功能。

我们认为，理解以下几点将有助于我们更完整深刻地理解心

理卫生的涵义：第一，心理卫生对于人的作用不可能仅仅孤立地局限于或表现于心理方面的健康，而是立足于整体的健康，即一个人的完善。人的心身是作为一个统一体、人格是作为一个整合的结果，而接受外界影响或对外展现其特性的。心理卫生是通过改善心理而对整个人起作用，并表现在各方面；第二，健康的心理既是心理卫生的目的，又是手段，即作为个体全面发展和社会进步的手段。两者的统一将是本书致力探讨的；第三，心理卫生只是健全个人和社会的工作系统的组成部分，因此，它需要社会各方面力量的支持和各项工作的配合。

本书将立足于心理卫生“三级功能”的指导思想，侧重于从广义的心理卫生涵义这一角度，力图从较广阔的背景上来探讨心理卫生的有关问题。然而，由于历史和现实的原因，本书还将较多地涉及到有关心理疾病的现实问题。

三、现代社会与心理卫生

重视心理卫生，一方面是人类对自身认识深化的结果，另一方面也是社会发展的客观要求。

1、人类对健康认识的两次转折

随着社会历史的演变，人类对自身的认识与关注的问题也在不断变化。最初，由于生产力水平低下，人类只关注如何适应和征服自然而解决温饱问题，维护自身的生存。其后，随着人类对自然的认识日益深入，生产力水平的逐步提高，开始关心起自身的身体健康，医学科学也就应运而生。历史发展到今天，人类在享受物质文明的同时，对自身的健康与疾病的认识又飞跃了一步，不仅要求体强力壮，还关注起自身的心理健康，而且对后者的关切程度在与日俱增。正如美国L.Eisenberg教授所言（1988），

“一旦基本生存需要得到保证后，心理卫生在决定人们生活质量中起着重要的作用。”这是人类自身的需求由低级向高级发展的必然趋势，也完全符合当前社会发展的需要。

2、人类健康面临现代社会的挑战

社会的进步，科技的发展，经济的繁荣，文化的发达，给人类带来了众多的利益，但在这过程中，也相应地出现了不少有害身心健康的严重问题。其中最严峻的是日益突出的心理卫生问题，各种心理疾病的发病率明显上升。据世界卫生组织估计（1981），全世界至少有4千万人患有严重的精神病和脑的疾病（如精神分裂症、痴呆、大脑疾病和损伤），至少有2亿5千万人患较轻的心理疾病（如神经症、轻微的和中等程度的智能低下）。此外，酒精依赖、药物依赖、躯体疾病继发的各种心理紊乱、心理社会因素造成的情绪紊乱、轻度和中度的社会适应困难、各种心理生理障碍等问题的人数更是多得多。显然，这对社会生活和人类的幸福造成了极为不利的影响和危害。

随着我国现代化的发展，随着社会、文化结构的演变，生活中的心理紧张因素（应激）正在增加，因而心理卫生问题也日趋严重。根据八十年代初全国12个地区精神疾病流行病学调查资料显示，我国城乡重性精神病现患病率为10.54%，而总患病率达12.69%（按此比例折算，全国约有1千多万重性精神病人），与发达国家接近，比我国50年代的1.3~2.8%和70年代的3.2~7.3%，均有明显上升；此外，轻性精神疾病的患病率上升为22%。不仅如此，各种心理卫生问题在人群中也大量存在，严重地影响着人民的心身健康和社会的发展。世界卫生组织总干事马勒博士（H. Mahler, 1988）一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”

目前，世界各国都在研究，如何在物质文明高度发展的同时，又能提高精神文明和心理健康水平，这是一个具有重大的理论意义和深远的实践意义的课题，也是心理卫生学的核心任务。

第二节 心理卫生学的性质

一、心理卫生学的研究对象

心理卫生思想渊源流长，而心理卫生学（Psychohygiene）却是一门新兴的科学。对于它的研究对象，国内外学者作过种种表述。

洛逊诺甫（Rosanoff, 1938）指出：心理卫生是保持心理健康的一种科学。其主要目的有三：①尽可能由改良人种入手，使每个人都能具备优良的秉赋；②充分利用优良的秉赋，使身体的、教育的、职业的、社会的和两性的活动能有良好的适应；③预防心理的扰乱。

瑞士心理卫生学家H·门格（H·Meng, 1960）认为，心理卫生学是“旨在保护每一个人和整个社会的心理健康的科学与实践”。

我国学者章颐年在其《心理卫生概论》（1936）中指出：心理卫生学是“预防精神疾病、促进心理健康的学问”。

台湾学者钱苹在《教育心理学》（1980）一书中认为：“心理卫生是矫治心理失常、预防心理扰乱或保持心理健康的一种科学或艺术”。

我国心理学家陈仲庚主编的《医学心理学浅谈》（1982）提出：“心理卫生学是研究关于维护人们的心身健康，尤其是预防精神疾病的心理学原则和措施。”

关于心理卫生学研究对象的表述，至今尚无一致的意见，基于以上各家观点，以及我们对心理卫生理论与实践的发展过程及趋势的认识，我们认为，心理卫生学是研究人类心理健康的形成、发展和变化的规律以及维护与增进心理健康的原则和方法的一门科学。这一定义说明，心理卫生学不仅是探讨心理健康是怎

样形成、发展和变化的理论学科，而且是研究怎样积极地增进心理健康的应用科学。

根据这一定义，心理卫生学把一般正常人和轻微心理失调者的心理健康问题作为自己研究和服务的主要对象。当然，精神疾病（尤其是神经症）的防治也是它关注的对象，但不应是重点（它属于精神病学领域）。

二、心理卫生学的性质

心理卫生学是一门什么性质的科学？对于它的归属问题，国内外学者的见解至今还有分歧。有一些学者将它看作为心理学的一个分支。如目前有些心理学教材中以专章来阐述心理卫生。国外教育心理学家斯坦奇在《教育心理学》（1929）一书中把心理卫生列为专章。国内有的教育心理学、中学生心理学、大学生心理学以及管理心理学的著作中也有心理卫生专章。有些学者把心理卫生学看作为医学心理学的一个分支，与临床心理学、变态心理学、神经心理学、心身医学、护理心理学等同为姊妹学科。如国内一些医学心理学专著大都将它列入自己的分支领域。而有的学者却认为，心理卫生学是卫生学的一个分支，与环境卫生、营养卫生、工业卫生、生理卫生、学校卫生等是姊妹学科，同属预防医学范畴。如我国1979年出版的《辞海》就认为“精神卫生是卫生学的一个分科”。还有一种折中、相容的主张，如苏联医学科学博士鲍格丹诺维奇在为民主体国卡尔·赫希特《心理卫生》一书的俄文版所作的“序言”中指出（1979）：“心理卫生既是关于健康的一般科学——卫生学的一个组成部分，又是医学心理学的一个必要分支。”并指出其特点是：“它处于不只是医学、生理学、心理学、教育学而且还有哲学的边缘之上。”

我们认为，心理卫生学是一门横跨自然科学和社会科学，并与多学科相渗透的边缘科学。它并非简单地属于心理学、卫生学、医学的一个分支，而是与它们有着紧密联系，但又具有独立