

心理卫生

XINLI WEISHENG
GAILUN



浙江科学技术出版社

心 理 卫 生

王效道 主 编

朱 琪
温 泉 副主编

浙江科学技术出版社

编写人员 (按章节顺序排列)

王效道 徐 斌 杜文东 杨华渝
朱 琪 周达生 冯 哲 周 梅
张 奇 郑日昌 金 玮 蔡雄鑫
戴梅竞 于 濂 温泉润 许德欢
何立婴 孙 哲

心 理 卫 生

王效道 主 编

朱 琪 副主编
温泉润

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷二厂印刷

浙江省新华书店发行

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.25 字数: 251,000

1990 年 7 月 第 一 版

1990 年 7 月 第一次印刷

印数: 1—82501

ISBN 7-5341-0271-5/R·53

定 价: 3.80元

责任编辑 马一鸣

封面设计 邱东皓

序

心理卫生是提高人的心理素质，增进人的身心健康的一门重要学科，和生理卫生一样，它是人类健康不可缺少的内容。

人类进入20世纪以来，科学技术迅速进步，生产力飞跃发展，人们的生活方式也出现了史无前例的激变。工作和生活节奏的加快，商品生产带来的剧烈竞争，使得越来越多的社会成员面临日益严重的心理紧张压力；家庭和社会生活中各种各样的应激事件，则可能进一步加剧人们的心理不平衡。心理矛盾，心理冲突，强烈持久的心理紧张压力，已经和正在引起众多的与心理有关的疾病，如神经症、人格障碍、精神疾患，以及心身疾病，这些都严重危害着人们的身心健康。

人们需要健康，需要生理和心理二者统一的完整健康。

随着医学的发展，单一的生物医学模式向生物心理社会医学模式转变。新的医学模式突出了心理卫生在疾病预防和治疗中的重要性，提高了心理卫生在医学中的地位，同时也对心理卫生工作提出了更多、更高的要求。为了适应当前心理卫生事业发展的需要，为了推进我国的心理卫生工作，以增进人民群众的心理健康水平，提高社会成员在改革激变中的心理承受能力，中国心理卫生协会常务理事王效道教授主编的《心理卫生》，将会在这方面发挥应有的积极作用。

在1985年10月召开的中国心理卫生协会首届全国代表大会上我曾说过，培养健全的人格，也包括培植崇高的社会主义道德品质。心理卫生工作是建设精神文明的重要基础，相信本书在社会主义精神文明建设中也能起到有益的作用。

中国心理卫生协会理事长 陈学诗

1989年6月

目 录

第一章 心理卫生简史及发展趋势	(1)
第一节 心理卫生的基本概念	(1)
第二节 心理卫生简史	(4)
第三节 当前心理卫生的发展趋势	(8)
第二章 心理卫生原则和心理健康水平	(18)
第一节 心理卫生的原则	(13)
第二节 心理健康及其水平	(23)
第三章 紧张刺激与心理应激	(31)
第一节 紧张刺激——应激源	(32)
第二节 应激体验——心理紧张	(34)
第三节 应激的反应	(36)
第四节 应激的后果	(39)
第五节 应激与心理卫生	(42)
第四章 挫折与心理应对	(47)
第一节 挫折	(47)
第二节 心理应对	(52)
第五章 心理障碍及其防治原则	(59)
第六章 心身障碍及其防治原则	(78)
第一节 心身关系	(78)
第二节 心理社会因素的致病条件	(83)
第三节 心身疾病	(87)
第四节 心身障碍的防治原则	(95)
第七章 情绪状态与调节	(97)

第一节	情绪及其有关的几个概念	(93)
第二节	情绪的基本形式与状态	(100)
第三节	情绪的生理基础	(104)
第四节	情绪的调节	(110)
第八章	人的社会化与人格完善	(113)
第一节	人是自然与社会的统一体	(113)
第二节	个体社会化过程	(119)
第三节	自我意识与人格完善	(122)
第九章	胎教——孕期心理卫生	(131)
第一节	胎教的历史和含义	(131)
第二节	孕妇的情绪、行为与胎儿发育	(134)
第三节	胎儿的学习和训练	(142)
第十章	婴幼儿心理卫生	(152)
第一节	婴儿心理特点与心理卫生	(152)
第二节	幼儿心理特点与心理卫生	(159)
第十一章	儿童心理卫生	(167)
第一节	儿童期心理发展的基本规律	(167)
第二节	独生子女问题	(170)
第三节	儿童期特有的心理发育障碍	(172)
第四节	儿童期异常行为的诊治	(180)
第十二章	青春期与青年心理卫生	(184)
第一节	青春期生理特征	(184)
第二节	青年心理特征	(187)
第三节	青年智力与思维	(191)
第四节	青春期性心理卫生	(195)
第十三章	中年人心理卫生	(199)
第一节	中年人的身心特点	(199)
第二节	中年人的社会责任与心理状态	(204)

第三节	中年人的生活变迁与适应	(206)
第四节	中年人的心理保健	(210)
第十四章	更年期与老年心理卫生	(214)
第一节	更年期心理卫生	(214)
第二节	老年心理卫生	(217)
第十五章	人际交往与群体和谐	(231)
第一节	人际交往	(231)
第二节	群体和谐	(240)
第十六章	恋爱、婚姻与家庭幸福	(246)
第一节	恋爱与择偶	(246)
第二节	结婚和家庭幸福	(253)
第十七章	学校心理卫生	(264)
第一节	概述	(264)
第二节	教学心理卫生	(273)
第三节	不良行为的成因与矫正	(280)
第十八章	特殊职业群体心理卫生	(287)
第一节	职业与心理卫生	(287)
第二节	海员心理卫生	(291)
第三节	公路汽车司机心理卫生	(296)
第四节	飞行员心理卫生	(302)
第十九章	心理卫生与心理咨询及治疗	(307)
第一节	心理咨询及其在心理卫生活动中的运用	(307)
第二节	心理治疗及其与心理卫生的关系	(314)

心理卫生简史及发展趋势

健康是人类生存极为重要的内容，它对于人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变，有着决定性的作用。然而，人类并不是一下子就认识到健康的重要性的。从祭天求神、讨长生不老药，到积极地预防疾病，人类经历了漫长而又痛苦的岁月，……。

人类在拥有财富和权力的同时，也应拥有健康。就象古文化崇拜生命繁衍一样，人类也应崇拜健康。健康真正地体现着文明和进步，和平与繁荣。

第一节 心理卫生的基本概念

现代心理卫生学认为，健康和疾病不是对立的双方，而是同一序列中的两极。如图所示。

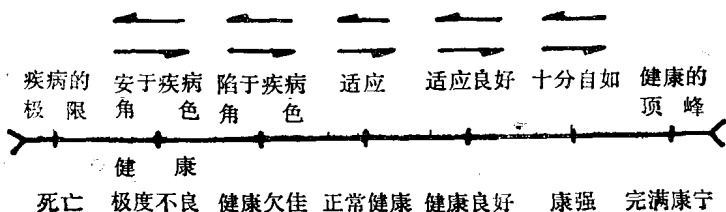


图1 健康和疾病是同一序列中的两极

健康并不是某种固定的状态，它会因社会、心理、生物等因

素的影响而发生变化。人活着，就得活动，就得适应。适应过程的好坏决定着人的健康水平。

为了健康，就要讲究卫生，预防疾病，这已为人们所了解和重视。可是，怎样才算讲究卫生，理解就不太一样了。一提到“卫生”二字，人们就会联想到洗手、洗脸、洗澡、更衣、打扫室内外卫生等，无疑这些都是重要的。但这样做仅仅是预防微生物对人体的侵袭，还不能确保人类的健康。因为人的一生决不会没有险阻、不受挫折，因而心理社会因素也同样危害人类健康。因此，近代世界医学对健康的理解就不仅限于躯体生理方面的健康，还十分重视心理健康。两者统一起来，才是完整的健康。

人们追求健康，但对健康的理解往往是片面的躯体健康。例如，《辞海》对健康的解释是：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。”看来这样的理解是不完备的，因为它忽略了心理健康。世界卫生组织1948年成立时通过的宪章规定：“健康……一种身体上精神上和社会上的完满状态而不只是没有疾病和虚弱现象。”也就是说，健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。就是我们传统的说法，身心健康，体魄健全。

为了身心健康，不但要讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生、生理卫生，以预防结核、肠道感染等传染病和发育不良、营养不良，还要注意心理卫生，以预防精神病、神经症、变态人格、心身疾病以及行为适应不良等。

心理卫生的积极意义，还在于培养和促进儿童心理的正常发展，保持和增进广大民众的心理健康。心理健康的人，其学习成绩必优于心理欠健康者，工作效率必高于心理欠健康者；心理健康的人比较能够耐受挫折和逆境，并比较容易平稳地渡过社会变故和灾难。心理健康对保持躯体健康极为重要，能使人延年益寿，从而为社会作出较多贡献。

祖国医学在预防疾病上重视精神摄生，实际上也就是重视心理卫生。它强调“圣人不治已乱，治未乱；不治已病，治未病”（《素问四气调神大论》）。认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》）。认识到“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”（《灵枢·本神》）。就是通过修身养性来达到健康和延年益寿的目的。这些精辟的论述至今仍有着指导意义。通俗地说，心理卫生可以理解为研究和讲求健心之术和养生之道。

我国著名心理学家潘菽教授在《教育心理学》中指出：“我们因注意身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注意心理卫生。”

著名社会学家费孝通教授为《中国心理卫生》杂志创刊号撰文指出：“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道”。

《简明不列颠百科全书》心理健康与心理卫生条目：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。”“心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如心理疾病的康复、精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的心理压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等”（第八卷第615页）。

民主德国的心理卫生学家卡尔·赫希特认为，在社会主义条件下，心理卫生的概念应理解为对人的心理健康进行预防性保护，其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发展个人心理特征的最佳条件，改善劳动和生活条件，确立人与人之间多方面的关系，以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力。心理卫生包括：加强脑力和创造能力的系统锻炼，注意社会条件的最佳化，消除劳动和空闲时的单调无味，防止提出过高或偏低的要求，避免神经系统的超负荷。它的目的在于教会人们处理好日常生活中的各种矛盾，掌握科学信息和其他信息而无损于健康，克服病态的敏感

和娇气。

综上所述，心理卫生可定义为：以积极的、有效的心理活动，平稳的、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。按照不同年龄阶段的心理特征和心理发展规律，通过各种有益的教育和训练，以家庭和社会的良好影响来培养和维护健全的人格、健康的心理和社会适应能力，使人在学习、工作和生活的创造性活动中保持身心健康，从而呈现一个完整的康强状态。

心理卫生是运用心理学和心理卫生的理论、方法和技术来贯彻“预防为主”的卫生方针，以确保人民身心健康地为社会主义祖国进行创造性劳动。不应把心理卫生局限为保护身心健康，因为心理卫生更重要的意义在于从个体生命萌发之始，就培养人的健康的心理和完善的人格，树立正确的世界观、人生观，使人人都成为身心强健的社会成员。

读完本章的后两节“心理卫生简史和当前心理卫生的发展趋势”之后，或许对上述概念能有较完整的理解。

第二节 心理卫生简史

今天，心理卫生已经渗透到不同社会制度、不同民族、不同信仰、不同职业、不同年龄期和不同性别的人群之中，并日益显示其与人的休戚相关的意义。心理卫生作为一种学说，作为一项运动，作为从多方面开展的工作，有其漫长的历史过程。

处于自然哲学模式时代的医学，中国的《黄帝内经》和西方医学代表希波克拉底都注意到了保护健康的心理因素方面。西方在17世纪之前被尊为《医典》的作者，阿拉伯医生阿维森纳(Avicenna)就把情感列为保护健康所必需的内容之一(其他几项是阳光和空气；食物和饮料；运动和安静；睡眠和兴奋)。丰富多彩

的情绪生活是人生的特点，善于调节和控制情绪与心理卫生关系密切。人们在注意到人际关系对心理卫生的影响时，不能忘记早在两千年前孔夫子就说过：“有朋自远方来，不亦乐乎”（《论语·学而》）；也不能忘记公元前古罗马的西塞罗（Sicelow）在《论友谊》一书中把友谊也列为有利于保护健康的因素。这些都表明，当时人们已经认识到健康对社会和谐和心理平衡的密切关系。

当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病人以人道主义的待遇开始的。法国大革命（1789年）以后，比奈（Pinel）医生对全人类的“自由与和平”充满希望，在他们所管辖的精神病院中迈出了解放病人的一大步。他在1792年指出，不受束缚的精神病人不仅容易康复，还能够从事有益的劳动，而人们要以关心的态度来倾听他们的诉说。一般人认为，比奈是心理卫生的倡导者。

虽然自文艺复兴以来的先进思潮都已认识到精神病的自然原因而否认其超自然的魔术，但是，精神病院和监狱仍相差无几，直到19世纪时，饥饿、鞭笞等虐待才被废除。美国精神病学之父本杰明·罗士（Benjamin Rush）在1812年写道：“回顾一下曾经对精神病人所做的渺茫的、微不足道的改善条件时，我们会进一步因其进展缓慢而感痛惜。……多少世纪以来，他们都是被当作罪犯一样对待，象被捕捉的猎物一样受冷落，或许有人来看望，其目的也是由于非人道的好奇和取乐……。幸而这样对待同类的残暴时期已经过去。在英国由于心理学和医学发展的影响，一种人道的革新已经出现。……锁链的铿锵声和鞭笞的响声在单人小房间中再也听不到了……。这些进展的后果使病人恢复了人的形象，并重新建立了他们和朋友以及社会之间长期被遗忘的相互关系，因而进一步要做的是要关心他们的安适和救济。”

人们还把《关于心灵营养问题》一书（1848年）的作者费

赫特斯列宾和《关于精神营养问题》一书(1887年)的作者邵尔茨并列为现代心理卫生的先驱。瑞士心理学家门格(H. Meng)把现代病理解剖学创始人魏尔啸(R. Virchow)同上述两位科学家一起称为“心理卫生学的捍卫者”。因为,魏尔啸为“社会医学”奠定了基础,从而为心理卫生的社会方面提供了理论依据。

弗洛伊德(S. Freud)和巴甫洛夫(Pavlov)也被列为心理卫生学的奠基人。弗洛伊德是精神分析和心理治疗的创始人。巴甫洛夫是高级神经活动经典条件反射学说的创始人,著有《实验性神经官能症》一书。

学者和医生们的研究与呼吁,为心理卫生运动奠定了思想基础,而历史把社会酝酿成熟的任务交付予一个曾经是精神病的病人比尔斯(C. Beers),这就使这一运动具有生动活泼的形式和飞跃发展的力量。

以1908年比尔斯所著《自觉之心》(A MIND, THAT FOUND IT—SELF)或译为《一个灵魂发现了自己》、《保持健康的心理》为标志,心理卫生运动蓬勃发展起来。比尔斯是商科大学生,在美国保险系统供职,因担心自己会得其兄所患癫痫而精神失常,住进精神病院。他身受当时病院中种种粗暴残酷的虐待,并目击病友们过着非人的生活。他幸于3年后病愈出院。于是,他立志将自己余生贡献给改善精神病患者待遇的运动。他向各有关方面呼吁,要求改善精神病患者的待遇,并从事预防精神病的活动。他用生动的文笔和发自内心的感受,以动员社会舆论。《自觉之心》一书十分成功。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆士(William James)给此书以高度评价,并为此书作序。美国杰出的精神病学者精神生物学的创始人阿道夫·迈耶(Adolf Meyer),读此书后,认为书中所述即心理卫生(Mental Health)。许多社会名流都为此书所感动,

纷纷表示愿意帮助推动比尔斯所计划的心理卫生运动。比尔斯得到各方面的赞助和鼓励后，于1908年5月成立了“康奈狄克州心理卫生协会”，于是出现了全世界第一个心理卫生组织。此协会工作的目标有五项：① 保持心理健康；② 防止心理疾病；③ 提高精神病人的待遇；④ 普及对于心理疾病的正确认识；⑤ 与心理卫生有关的机构合作。

其活动的对象已扩展到了整个社会，从而奠定了心理卫生的坚实基础。

经比尔斯和同行们的继续努力，于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年全国总会出版《心理卫生》季刊（为科普读物），宣传心理卫生常识。该刊物流传很广，影响极大。另外，还出版各种不定期刊物和小册子，供群众免费阅读。

比尔斯的《自觉之心》出版后，风行美国，显示了它的生命力，至1984年已发行了41版；而且，先后在许多国家都有了译本。我国也由心理学家胡寄南教授译成中文，可惜在抗日战争动乱期间译稿遗失。

在美国心理卫生活动的推动下，世界许多国家纷纷成立各国的心理卫生组织。1919年后，以比尔斯为主的心理卫生事业的推行者们，积极酝酿建立一个心理卫生的国际组织。起初，成立了一个组织委员会，经与各国组织反复磋商，终于在1930年5月5日，在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会代表共3042人，代表53个国家，中国也有代表参加，极一时之盛。大会中的各项提案和宣读的论文，汇编成两册。同时，在大会上产生了一个永久性的国际心理卫生委员会。它的宗旨是：完全从事于慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其关心世界各国人民心理健康的保持和促进对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防，以增进全人类幸福。

20世纪30年代，在国际心理卫生运动日趋发展的影响之下，

我国许多有识之士日益认识到此运动的意义及重要性。于是经教育家、心理学家、医生、社会学家以及其他社会知名人士共228人的酝酿和发起，并得到145位知名人士的赞助，于1936年4月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”，并致力于准备开展工作。因翌年抗日战争爆发，全国处于非常状态之中，致使心理卫生的工作被迫停顿。抗日战争胜利后，于1948年曾在南京开过一次局部的心理卫生代表会议。其后，由于种种原因，直至1979年冬，在天津召开的中国心理学会年会上，许多与会者提出重建“中国心理卫生协会”的倡议，并成立以陈学诗教授为首的联系小组，开展筹建活动。经过积极的活动，中国心理卫生协会于1985年3月经中国科协和国务院体制改革办公室批准正式成立，同年9月27日在山东泰安举行成立大会。此后，各省、市、自治区与各系统分会也纷纷建立。并倡议在医学院校设置心理卫生专业，培养心理卫生高级骨干人才。1986年10月在上海举行了建国以来第二次精神卫生工作会议。

第三节 当前心理卫生的发展趋势

随着社会进步和科学技术的飞速发展，心理卫生的涵义已远远超越了比尔斯的时代，也超越了第二次世界大战以前。从比尔斯到二次大战前，心理卫生或精神卫生是针对精神病的防治和改善对精神病人的待遇而开展工作的，可概括为三级预防。

一级预防是针对整个人群和社区的。它包括防止心理障碍的发展，减少社会人口中新的精神病的发生率，要求有效地解决那些导致心理异常的问题。实际上，为改善人民生活状况所做的任何努力都可谓之为一级预防。它的最重要的特点是范围广，涉及的问题多，因而有许多很难获得妥善解决的社会问题。

二级预防的主要目的是使个体轻度的心理障碍不致出现急性

发作或转化为慢性疾病，尽力使病程缩短，减少心理障碍造成的损害。其主要方法是尽早发现并施行早期治疗。

三级预防的目的是减少机能障碍的危害和后遗症，主要针对重度精神病。目的在于使病人尽可能多地保留人际交往和生活能力。实际的重点在于治疗。

总之，三级预防是针对精神病而言。但当今心理卫生的涵义已不再局限于对精神病的防治，它的着眼点是一般人的心理保健，是全社会人口的身心健康，是在于从个体生命萌发之始，就着手培养健康的心理和完善的人格。当然，也只有这样才能从根本上预防精神病、神经症、心身疾病、变态人格、行为适应不良等的发生。

正如1961年世界心理卫生联合会出版的《国际心理卫生展望》中提出的任务：在生物学、心理学、医学、教育学和社会学等最广泛的方面，使居民的心理健康达到尽可能高的水平。这个纲领远远超出精神病学的范围，是对原有纲领的重大修改。战后之所以有如此转变与下列诸因素有关。

一、生物医学的长足进步为精神病、神经病防治提供了生物和理化的手段

战后由于生物科学的进展，使脑科学的研究及神经生理、神经生化、神经免疫、精神药理、遗传工程等学科有了迅速发展。如分子遗传学和细胞遗传学的进展，明确了遗传物质基础——脱氧核糖核酸(DNA)。生物在进化过程中所获得的性状、特征，通过DNA分子的特殊结构，由亲代传给子代，在一定内外环境条件的影响下，可使遗传物质发生突变或畸变，造成遗传性疾病或缺陷。这些进展使人们可能在细胞染色体数目、结构或基因分子结构的异常上找到疾病的遗传基础，进行诊断和治疗。如某些遗传性智能低下可通过妊娠早期羊水内细胞染色体检查，进行早期胎

内诊断，中止妊娠，以减少遗传性智能低下的出生率。

神经生化研究发现，脑内有某些活性化学物质，如脑肽、中枢神经介质等，在保持健康的心理活动上起着重要作用。再如儿茶酚胺、5-羟色胺、乙酰胆碱，2-氨基丁酸等中枢神经介质，在调节情绪活动、保持大脑觉醒状态以及记忆和运动等方面有重要生理功能，许多精神疾病和行为问题的产生，都以这些介质代谢障碍为基础；又如，帕金森氏症的发生是以黑质纹状体内多巴胺含量过低为基础；抑郁症的产生与脑内5-羟色胺的含量减少，以及神经突触部位去甲肾上腺素活性降低有关；老年性痴呆患者有脑内杏仁核、海马部位乙酰胆碱功能降低；儿童多动症、注意力不集中可能与脑内去甲肾上腺能神经元的功能不足有关；多动性抽动症则可能与脑内儿茶酚胺的更新率加速有关，等等。

药理心理学的进展，精神药物生化物理机制的阐明，指导新药的合成，使控制不同精神症状、调节情绪异常的药物不断涌现。许多控制幻觉妄想、调节情绪障碍、抗焦虑不安等药物，其药理机制与影响这些介质的代谢的不同环节和生理功能有关。

但是，心因性精神病和心身疾病、变态人格、行为适应不良等似乎单纯用生物学因素难以阐明，人们注意到了心理、社会因素的影响作用。

二、社会学和心理学的长足进步提供了从心理、社会因素方面研究的途径

战争和社会动乱带来的破坏和心理创伤，战后的工业化、城市化引起的社会生活和环境骤变，人口流动，家庭结构变化和不全家庭增多，价值观念变化，竞争剧烈，活动频率加速等等，冲击着社会和社会的每一个成员。这些都促进了社会学、心理学、社会心理学、社会人类学等学科的发展。在人们日益关注社会因