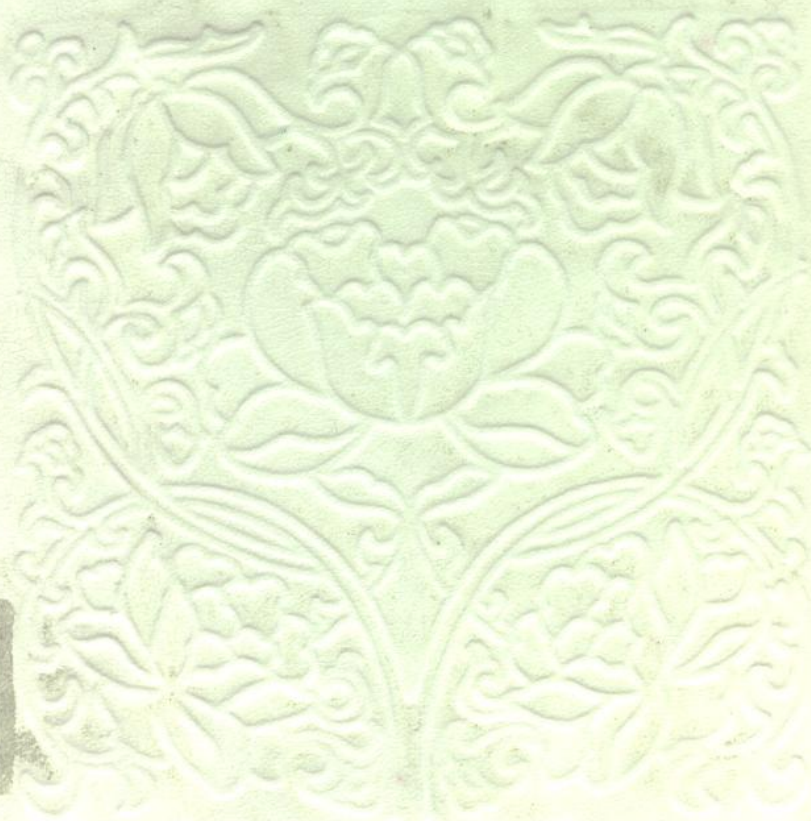


心理卫生大全

重庆出版社



95873

心理卫生大全

刘协和 刘志中主编 • 重庆出版社

人生百年，
变苦为乐者存，
转忧为喜者昌，
化祸为福者胜。

把稳心舵，
闯过风暴，
逾越艰险，
大展宏图！

(川)新登字010号

责任编辑 罗 敏

封面设计 邵大维

技术设计 寇小平

刘协和 刘志中 主编

心理卫生大全

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路205号)

新华书店经销 重庆印制一厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张14.375 插页5 字数354千

1993年6月第一版 1993年6月第一版第一次印刷

印数: 1—4,000

*

ISBN 7-5366-2101-9/R·113

科技新书目287-331 定价: 9.50 元

普及心理卫生知识
维护人们身心健康
提高我国人口素质
促进精神文明建设

夏镇夷

一九九二、二

中华医学会神经精神科学会名誉主任委员、上海市精神卫生中心名誉院长、著名的精神病学专家夏镇夷教授的题词

普及各年龄阶段的
心理卫生知识，以促进
人民的心理健康，是提高
全国人口素质的一个关键

陈学诗
一九九二年二月

中华医学会神经精神科学会主任委员、中国心
理卫生协会理事长、著名的精神病学专家陈学
诗教授的题词

作者简介

刘协和 男 湖南衡阳人 生于1928年5月 1955年毕业于湖南医学院，1980年赴英国伦敦大学精神病学研究所进修。现任华西医科大学医学院精神医学研究室主任、法医学系司法精神病学教研室主任，精神病学教授、博士研究生导师，中华人民共和国卫生部精神卫生咨询委员会委员，中华神经精神科学会常务委员，中国心理卫生协会心理咨询和心理治疗专业委员会委员，中华医学遗传学会委员，中国法医学会委员等职。曾参加《中国大百科全书(医学分卷)》、《中国医学百科全书(精神病学分卷)》、《精神医学丛书》、《心理学大词典》、《心理治疗指南》、《心理咨询百科》等大型参考书，精神病学教科书，以及临床精神药理学等专业参考书十余种的编著，并发表论文60余篇，译著多种。

刘志中 男 四川成都人 生于1938年5月 1962年毕业于原四川医学院（现华西医科大学），一直在该校从事精神医学的临床、教学和医疗工作。现为华西医科大学精神病学副教授、中国心理学会和心理卫生学会会员，中国性学学会发起人和筹委，《四川精神卫生》杂志编委，《华西医学》特约编委，《精神医学著作出版基金会》选题编审委员。曾主编或参加编写《精神医学丛书》、《心理治疗指南》、《性学99》、《性心理异常与精神疾病》、《实用性医学》等著作，发表学术论文80余篇。

内 容 提 要

本书是心理学及精神病学专家撰写的普及心理卫生知识的小百科全书。它不仅讲述了心理卫生概念、心理障碍发生的机制及预防对策；更用巨大的篇幅、丰富的资料和生动的事例，以各年龄阶段为纵轴，以不同性别、职业、劳动环境、生活习惯、重大生活事件以及嗜好、宗教信仰等为横线，从不同的视角和层次，揭示了人生各种心理矛盾和心理危机的表现原因，提出了解决办法，最后介绍了我国的心理咨询与心理治疗事业。全书具有全面、新颖、实用和浅显四大特色，犹如交给读者一把解决心理矛盾的钥匙，有助您养成乐观豁达的性格、冷静镇定的情绪、科学的生活方式，良好的生活习惯，形成健康的心理状态、融洽的人际关系，从而提高工作效率，改善生活质量，增强适应社会和改造社会的能力。本书适于中等文化的社会各界人士，也是医学、心理学和心理卫生工作者重要的参考书籍。

前 言

这是一本科学普及读物，目的在于为广大读者提供心理卫生知识。

心理卫生问题广泛存在。每一个人，每一个家庭，每一个行业，以及社会的各个方面都经常会出现各种各样的心理问题。小的如失眠、烦闷，为子女学业或行为问题而苦恼；大的如生、老、病、死引起的心理危机。有的问题转瞬即逝，不必专门找医生或心理治疗家；有的问题如果处理不及时、不恰当，则可能闹出大的乱子来，导致孩子离家出走、夫妻离婚等家庭悲剧，甚至出现杀人、自杀等社会问题。正如同躯体疾病中的头痛、腹痛等小毛病一样，如果疏忽大意，诊断错误、治疗失当，心身疾病也可能引起生命危险。

就当前时代而言，我国人民正面临空前伟大的社会主义建设事业。我国民族传统的优秀品质应该不断发扬光大，某些不良心理习惯和行为应该尽快革除，以塑造崭新的心理素质，适应精神文明和物质文明建设的需要。因此，讲求心理卫生有其更为积极的意义，近则有利于提高工作效率，安定社会；远则有利于造就一代身心健康的人，提高我国人口的素质。与此同时，随着医学事业的发展，在我国由生物因素引起的疾病已有所减少，而心理社会因素导致的心理健康问题正在日益增加。这种现状要求我们要充分认识心理社会因素对人类健康的危害，积极寻求防治对策。这是心理卫生另一项重要战略任务。

长期以来，人们对躯体健康问题大都比较重视。小伤小病找点单方验方，自己解决不了的翻翻《家庭医药顾问》之类的书，或上医院找大夫看病取药。可是对什么样的心理状态才是健康的常缺乏了解，遇到心理卫生问题则往往举止失措，不知怎么办才好。找精神科大夫或心理治疗家吧，似乎小题大作，而且这类专科大夫也不是那么容易找到的，何况患者及亲属总是心存疑虑，不敢轻易问津。书店里有关心理卫生方面的书又较少，特别是能全面、系统介绍心理卫生知识的书更难找到。重庆出版社的副编审罗敏先生有鉴于此，建议我找一些专家编写有关这方面的书，以应广大读者之需。在同志们的大力支持下，经过3年多的努力，这本书终于脱稿了。

这本书名为《心理卫生大全》，是就书中内容涉及心理卫生问题范围的广泛而言。在当前我国较常遇到的许多心理卫生问题，书中基本上都提到了。当然不是说每位读者遇到的每一个问题都能从书中查到，但通过一些相近的或类似的问题，总可以得到一些启发。如果读者需要心理咨询，希望这本书能为您排忧解难。书中提供的解决疑难的措施和办法不一定完全切合每位咨询者的实际情况，但可供借鉴，起举一反三的作用。这本书也可使读者了解到大千世界，竟有如此多的心理卫生问题，并且需要认真对待。这对于读者自己或亲友心理健康的维护和促进，也会大有裨益。在日常医疗工作中，需要经常回答病人及其家属咨询的医务人员，遇到心理卫生问题，往往穷于应付，查阅本书提供的若干资料，也一定会感到不少方便。

这本书是集体编写的。著者之间观点不一定完全一致，见仁见智，在所难免，有的看法甚至不尽恰当，或挂一漏万，敬希读者和专家们不嫌鄙陋，予以指正。如果这本书中的若干观点或片段，激发了一些读者或著者的灵感，觉得未能尽意，从而奋笔为文，写出更有分量的佳作，则不失本书著者抛砖引玉的初衷了。

在编写过程中，本书著者翻阅的书籍和引用的资料较多，由于是一本科学普及读物，参考文献未能一一列举，并无掠美之意，特此说明。

本书得以问世，得到重庆出版社领导和同志们的支持，谨此致以衷心感谢。

刘协和

1991年10月

目 录

一、心理健康和心理卫生.....	(1)
(一) 健康的概念.....	(1)
(二) 什么是心理健康.....	(2)
(三) 良好的社会适应.....	(6)
(四) 心理卫生.....	(8)
二、心理障碍的产生和预防.....	(10)
(一) 心理障碍的生物性起源及其预防.....	(10)
(二) 心理障碍的心因性起源及其预防.....	(12)
(三) 心理障碍的社会文化性起源及其预防.....	(16)
三、各年龄阶段的心理卫生.....	(17)
(一) 胎儿期和围产期心理卫生.....	(17)
(二) 婴幼儿期心理卫生.....	(32)
(三) 学龄前期心理卫生.....	(46)
(四) 学龄期心理卫生.....	(55)
(五) 青少年期心理卫生.....	(63)
(六) 中年期心理卫生.....	(79)
(七) 老年期心理卫生.....	(98)
四、性心理卫生.....	(107)
(一) 儿童和少年期性心理卫生.....	(108)
(二) 青年期性心理卫生.....	(122)
(三) 中、老年期性心理卫生.....	(136)

五、家庭心理卫生	(148)
(一) 家庭的结构和职能	(148)
(二) 家庭心理卫生问题及其处理	(154)
六、发生重大生活事件时的心理卫生	(159)
(一) 考试失败、留级、开除	(160)
(二) 待业、工作不满意	(164)
(三) 婚姻不幸	(167)
(四) 生育引起的心理卫生问题	(173)
(五) 亲人离丧	(178)
(六) 人际冲突	(182)
(七) 事业受挫、经济损失	(184)
(八) 批评、处分、委屈、羞辱	(186)
(九) 虐待、迫害	(191)
(十) 离休、退休	(192)
(十一) 疾病、伤残	(195)
(十二) 病危、临终	(198)
(十三) 涉讼	(200)
(十四) 自然灾害、意外事故	(202)
(十五) 家人患了精神病	(204)
(十六) 失足、偶然犯罪	(206)
七、不同职业的心理卫生	(209)
(一) 教师的心理卫生	(209)
(二) 学生的心理卫生	(218)
(三) 运动员的心理卫生	(241)
(四) 军人的心理卫生	(250)
(五) 其他职业人员的心理卫生	(256)
八、劳动心理卫生	(261)
(一) 疲劳与事故	(261)

(二) 单调作业的心理卫生.....	(266)
(三) 噪声干扰的心理卫生.....	(270)
(四) 夜班作业的心理卫生.....	(276)
(五) 高温作业的心理卫生.....	(280)
(六) 高处(高空)作业的心理卫生.....	(284)
(七) 高速作业的心理卫生.....	(288)
九、生活习惯的心理卫生.....	(295)
(一) 进食的心理卫生.....	(296)
(二) 睡眠的心理卫生.....	(302)
(三) 衣着的心理卫生.....	(309)
(四) 居住的心理卫生.....	(313)
(五) 娱乐、体育运动与心理卫生.....	(317)
(六) 嗜好的心理卫生.....	(320)
十、饮酒与心理卫生.....	(324)
(一) 酒从何来.....	(324)
(二) 酒在人体内的变化.....	(325)
(三) 酒的作用和心理效应.....	(329)
(四) 饮酒者知多少.....	(333)
(五) 醉酒种种.....	(337)
(六) 酒滥用和酒依赖.....	(343)
(七) 嗜酒所致的精神障碍.....	(357)
(八) 酒中毒和有关问题的预防.....	(367)
十一、物质依赖与心理卫生.....	(369)
(一) 物质依赖的现代概念.....	(369)
(二) 物质依赖的种类及流行概况.....	(371)
(三) 形成物质依赖的原因.....	(376)
(四) 几种常见物质依赖的临床表现.....	(378)
(五) 物质依赖的危害.....	(388)

(六) 物质依赖的防治与管理.....	(391)
十二、宗教和迷信与心理卫生.....	(396)
(一) 宗教与心理卫生.....	(396)
(二) 迷信与心理卫生.....	(417)
十三、心理咨询和心理治疗.....	(436)
(一) 心理咨询.....	(436)
(二) 心理治疗.....	(439)

一、心理健康和心理卫生

（一）健康的概念

健康是幸福的源泉，是青春的火花，是事业的基石，是反映生活质量的重要指标，是生命中最值得珍惜的部分……，不论怎么说也不算过分。不是吗？古往今来，芸芸众生，不都在追求它吗？

古代，人们梦想长生不老，或寻仙访道，或采药炼丹，或求神拜佛。今天，时代不同，追求健康的方式也不同了。青年人在晨曦中跑步，老年人在公园中舞剑，孩子们在操场上奔跑叫喊，无不自得其乐。

然而，什么是“健康”？人们一般并不深究。只要不是疾病缠身，似乎也没有深究的必要。但需要说明的是，一个人是否健康，决不能只根据是否患有躯体疾病作为评价的标准。对健康的涵义最有权威性的阐述，要算世界卫生组织1948年给“健康”一词所下的定义，即：“健康不只是不害病或不虚弱，而是躯体、心理和社会适应都处于完满状态。”这是一个理想化的概念，几乎没有人能达到这样高的健康标准。可是却为人们的追求树立了一个崇高的目标。其中特别引人注目的是，健康要求达到躯体、心理和社会适应三个完满状态，而不只满足于单纯躯体健壮。健康观的这一转变是一个飞跃。改变了人们，特别是医学界长期存在的只重视健康的躯体方面，而忽视了健康的心理社会方面的片面

观点。这种片面的健康观念在医学界根深蒂固，为害甚大。最常见的表现形式是：在医疗工作中只管治疗躯体疾病，而不顾疾病给病人带来心灵上的痛苦和引起的社会后果；只重视药物和物理治疗，而忽视心理治疗和社会治疗。在疾病康复过程中，只注意躯体康复，而忽视心理康复。在预防医学中，只重视生理卫生，而不关心心理卫生。医药院校的课程几乎全是有关躯体保健的内容，培养出来的医药卫生人才，对心理健康和良好的社会适应一无所知或知之甚少。这些年来，在医学界广泛讨论医学模式的转变，批判陈旧的生物医学模式（即只从生物学角度认识疾病的发生、发展），宣讲生物-心理-社会医学模式（即从生物、心理和社会三方面去认识疾病和健康的规律），对上述片面的健康观念有所触动，但还不能说已经有了根本的转变。随着医学的进步和卫生事业的发展，人类许多躯体疾病得到有效的控制和治疗，人的平均寿命延长了。人们对健康的认识和要求也相应地提高了。不只是希望活得长久，而更重要的是生活得愉快、幸福。如果达到前面提到的三个完满状态，健康的理想也就实现了。

人们对什么是良好的躯体状态了解得比较多，但什么是心理健康和良好的社会适应，则有必要加以说明。

（二）什么是心理健康

专家们就这个问题已经议论了半个多世纪，至今还没有取得一致意见。“仁者见仁，智者见智”。从实用的角度看，各家的看法并非都要统一不可，也可以并行不悖。在这里提出以下几条，希望对心理健康的理解会有所助益。

1. 没有心理异常

显然这是最基本的一条。心理异常是一个非常广泛的概念，包括主观体验和行为的客观表现两个方面。轻的如头昏脑胀、注

智力难以集中、工作或学习效率下降等自我感受不佳；重的如语无伦次，兴奋不宁，自伤伤人等行为异常。不论是哪方面有异常表现，都不能说心理是健康的。不过，这里举的是比较显著的例子。有一些心理现象或行为习惯是否异常，并不那么容易判断，需要请教专家，进行心理咨询，或需要进行较长时间的随访观察，才能确定。

2. 正常发育的智力

智力是个体的观察、领悟、想象、思维、实践等多种心理能力的综合体现。成年以前智力随年龄的增长而提高。智力发育落后于实际年龄属心理发育异常，常伴有适应能力低下，称精神发育迟滞。少数儿童具有超常的智力或特殊才能，如果心理发展不平衡，也可能伴有适应能力缺陷。正常发育的智力指个体的智力发展水平与其实年龄相称，是心理健康的重要标志之一。现国内外都以智力测验结果即智商评定智力，有名的智力测验如韦克斯勒智力测验、比奈西蒙量表等。智商低于70即属智力落后，是儿童学习困难的主要原因之一。

3. 健全的人格

人格是每个人所独有的心理特性或特有的行为模式。它是在先天素质的基础上，以及环境的长期影响下，逐渐形成的，具有相对稳定性，是个体适应环境的重要保证。正像人的面孔一样，没有哪两个人的人格是相同的。为了描述和评价人格特征，一些心理学家制订了各种人格测定的问卷或量表。最有名的如：明尼苏达多相人格调查表（MMPI）、艾森克人格问卷（EPQ）、罗夏（Rorschach）墨渍测验等。某些人的个别人格特点偏离正常，导致社会适应不良，即属不健全人格。健全人格的基本特征是，相对稳定的情绪状态，坚韧的毅力，灵活的应变能力，强烈的责任感和良好的自制力。