

现代家庭

生活·知识·文化

心理保健



导 言

家庭是人类社会生活的重要组成部分。自从家庭出现在人类历史之后，每一个人都生活在一定的家庭经济之中。“家”在人们的心目中是有着极其生动与鲜明的象征的，它会让我们想起那避风的港湾，想到母亲的厚爱，想到父亲的慈祥，想到妻子的温情，想到丈夫的体贴，想到儿女的天真……记得有一首歌这样唱道：“我想要有个家，一个不需要华丽的地方，在我疲倦的时候，我会想到它。我想要有个家，一个不需要多大的地方，在我受惊吓的时候，我才不会害怕……”充分表达了家的重要性和人们对幸福家庭的渴求。而在现实生活中，无数个家庭却在上演着一幕幕触目惊心的悲剧：

——1991年5月14日，北京破获了一起特大的杀人碎尸抛尸案。杀人犯刘勇，仅仅因为向母亲索要2万元以供挥霍未能如愿，便抡起一条板凳将母亲打死在地。其父下班回家，又遭当头一击。刘勇行凶后，将两位老人的尸体分割成块，装入皮箱和编织袋，分别抛投到几个地点。一个完整的家庭即时分崩离析。

——杭州有个9岁的男孩，叫张毅，当时正读小学三年级。

他学习优秀,还是班长和少先队队长。1989年2月2日上午,他被全票通过评为“三好学生”。当天中午,他的姐姐张萍(五年级学生)将茶话会上分到的四块糖果带回家,分给张毅两块,另外两块准备留给妈妈。张毅不干,坚持全要。姐姐不同意,张毅便大发脾气,狠狠地踢了姐姐一脚,就跑到楼上把门反锁上。张萍兄弟真的生气了,赶紧叫弟弟下来取剩下的那两块糖,但张毅还是不出来。张萍着急了,连忙请人帮忙把门打开。屋里的情景顿时让人惊呆了,只见他的红领巾拴在窗框上,小张毅已经用它将自己吊死了。小张毅的死给整个家庭永远蒙上了一层抹不去的阴影。

——女工李某,经人介绍与一个谈吐文雅,举止洒脱的技术员结婚后,她对丈夫总是不放心,认为他毫不挑剔地与自己结婚,必定藏有什么隐私,于是便千方百计地对男方进行试探。有一次,她独自去看了一场电影,然后披头散发地跑进家门。丈夫大吃一惊,追问怎么回事,她先是吞吞吐吐,继而嚎啕大哭,说什么在一处幽暗的小树林里被人奸污了。丈夫听后气愤万分,操起菜刀说要去找那个歹徒算账!不料她却咧着嘴大笑起来,说:“傻瓜,我是故意试探你的,看你心中有没有我。”她丈夫受到这种捉弄,顿时瘫坐在沙发上。从此,他再也不回家了。一个好端端的家庭就这样被搞得七零八落,最后当她颤抖着手在离婚协议书上签上自己的名字时,心里痛悔至极,但已为时晚矣。

无数个诸如此类的家庭悲剧的上演,已向人们暗示着这样一个事实:心理疾病正在像“病魔”一样,吞噬着人们的心理健康,成为家庭生活的“无情杀手”,摧残着一个个幸福的家庭。因此,讲究心理卫生,保持心理健康,是每个现代人都面临的一个现实问题,更是每个家庭都需要认真对待的现实课题。

本书以“现代家庭心理保健”为题,旨在帮助人们树立心理保健意识,加强心理锻炼,防止身心疾病,促进身心健康,提高家庭生活质量,共创家庭幸福生活。

本书分为三大部分即上、中、下三篇。上篇主要向读者介绍有关心理健康的一些基本知识。中篇则以人生发展轨迹为主要线索,对儿童期、青春期、中年期以及老年期常见的一些心理问题做了较全面的透视分析。下篇则主要为读者朋友提供一些心理保健的策略与方法。如果读者朋友通过阅读本书,能够在以后的家庭生活中注意进行心理调适,保持健康心理,从而使家庭生活质量得到进一步的提高,我们将为之感到无比的欣慰,我们出版本书的目的也就达到了。

目 录

导言	1
上篇 家庭幸福话“心理”	1
健康不可忽视心理	1
怎样才算心理健康	9
“健康家庭”新概念	18
讲究心理卫生,创设健康家庭	20
中篇 家庭常见心理问题扫描	23

婴幼儿及学前期常见的心理卫生问题	23
儿童期常见的心理卫生问题	35
青少年期常见心理问题	57
中年期常见心理问题	79
老年期常见心理问题	90
家庭成员互动中的心理问题	105
下篇 家庭心理保健策略	116
胎儿期的心理保健措施	116
婴儿期的心理训练内容	120
幼儿期的心理保护与引导	123
学龄前期儿童的心理教养方式	127
儿童期的心理健康指导	132
青少年期的心理疏导	148
中年期的健心途径	162
老年期的养心之道	167
家庭成员之间的心理调适	180
情绪的自我调控	187
自我进行的心理治疗	202

上篇 家庭幸福话“心理”

健康不可忽视心理

回顾历史,人类为了健康生存的斗争大致经历了两大阶段,现在进入了第三个阶段。第一个阶段,那是百兽争强、弱肉强食的漫长年代,威胁人类健康生存的死对头是许许多多凶猛的禽兽。经过人类不懈的努力,在地球这个竞技场上,人类终于获得了主宰世界的金牌,在一定程度上得到了健康生存的保障。然而,潜伏在人体内的各种微生物、寄生虫、病菌及各种传染病,又成为人类健康生存的大敌。人类不得不想方设法抗击瘟疫的蔓延,治疗各种疾病,于是,医学得以不断发展,为人类战胜病魔提供了有效的武器。到如今,可以说人类已基本上度过了第二阶段。那么,在现代这第三阶段,严重威胁我们健康生存的主要敌人又是什么呢?

自从 20 世纪 70 年代以来,我们人类所面临的疾病威胁有了一个明显的变化,发病率最高,同时也是致死率最高的疾病,已经由 70 年代之前的急性传染病而逐渐转变为癌症和心脏病等。不管是对于病因的分析,还是对于这些疾病的治疗的考虑,有关人的心理与行为的问题日益引起了人们的重视。A 型性格与心脏病,心理压力与各种各样的癌症,以及各种各样的身心疾病,已经是为人们所普遍接受的事实。这样一来,癌症和心脏病等疾病,也就不再仅仅属于生理医疗的范畴,心理因素和社会因素在其中起着至关重要的作用。这就是说,随着医学的进步,一度严重威胁人类生命安全的传染病等病害现已降到了次要位置,而紧张的生活节奏和较大的社会压力使身心疾病和精神疾病都成为人们健康的大敌。在一切对人不利的影响之中,最使人患病夭亡的,是不良情绪和恶劣心境,是心理因素。据统计,北京市近年来的人口死亡原因,心血管病占首位,为 27%,其次是脑血管病和癌症。这三种病都和人的心理社会因素密切相关。有资料表明,综合性住院的躯体病人中,60%~70%都有心理问题,各科门诊中也存在各种神经症和性心理障碍病人,这些人由于在思想上无法与正常人沟通,往往陷入世人难以理解、家属求医无门的境地,而在难以想象的苦楚中走入绝境。因此,健康不可忽视心理,现代人必须防止心理“病菌”对我们的危害。

1. “心”也会得病

当历史的巨大指针即将指向 21 世纪的时候,向着现代化疾速奔跑的人们,恐怕很难想到现代文明带给我们的不仅仅是物质上的富有和享受,也会带来很多精神上的挫折和重负、心灵上

的痛苦与烦恼：

——正值而立之年的宋某以硕士学位毕业后到一家著名的合资企业任职，在公司里，他与一位经理一向关系不和，矛盾越积越深；妻子与他关系也恶化到要离婚的地步。他被搞得焦头烂额，精神失常，医生诊断为：患躁狂抑郁性精神病。他住院一周后逃跑，下落不明。

——李某是某公司的总经理，上级有条硬性规定：每年的效益要比上年递增 20% 才算完成任务。这年他因家中有事未能完成任务，精神压力很大，这时，他爱人又去世了，他的精神一下子垮了，吃了过量的安眠药试图自杀……

——张某，一位平日工作不错的小伙子，因为在单位和同事闹了点别扭，就赌气轻生，在家中用刀子割破了血管……

他们都有着健康的体魄，然而，心理的疾患，却把他们置于绝望之地。难怪有人说，心理疾病就像一个恶魔，正无情地、疯狂地在全世界的每一个角落吞噬着千千万万人的健康。

美国曾做过一次抽样调查，有 20% 的被调查者肯定自己曾经有过濒临精神崩溃的感受。有研究报告说，在美国，每年有约 60% 的人加入精神分裂症患者的行列。纽约每年精神疾病的总体发病率平均为 8.3%，接受心理治疗的人数占美国人口的 30% 左右。美国已有近 5000 万人患有不同程度的精神疾病。美国哈里斯民意测验所在不久前的调查中发现，89% 的美国人都经历过过于沉重的心理压抑。

法国卫生部 1989 年提供的数字表明，法国年轻人的死亡原因中，增长速度最快的不是艾滋病，不是吸毒，也不是车祸，而是自杀！

从我们国家情况来看，据全国精神卫生咨询委员会发布的

调查统计,我国重性精神病患率已由 50 年代的 2.8‰,70 年代的 7.3‰,上升到目前的 10.54‰,轻度患病率已高达 22‰。1989 年,国家教委对全国 12.6 万名大学生的抽样调查结果表明,大学生心理疾病患病率高达 20.23%。同年,一学者对北京 16 所高校所做的调查结果也显示,在本科生中因精神疾病休学的人数占因病休学总人数的 37.9%;因精神疾病退学的人数占因病退学总人数的 64.4%,均居首位。天津市对 5 万名大学生的调查中,有心理障碍的占 16% 以上。在上海,大学生自杀现象屡见不鲜,越来越引起社会的广泛关注。据 1992 年在南京召开的“首届全国危机干预暨自杀研讨会”披露:中国大陆每年死于自杀的人数达 14 万至 16 万,即平均每天约有 400 人提前结束自己的宝贵生命。另据有关资料显示,青少年心理问题越来越多,并呈现出城市多于农村、大城市多于小城市、沿海多于内地的态势。

2. “心”病有哪些?

人的身体得病,不难理解,可“心”病是什么样的呢?据研究,人类的心理疾病可以分为五种类型:

(1)一般心理障碍。指人在正常的学习、工作、生活中出现的轻度心理失调,如情绪不佳,自卑、孤独、多疑,做白日梦等。比如,王某是一位刚刚走上工作岗位的大学毕业生,面对单位里复杂的人际关系,很不适应,又不善于进行调节,整天忧心忡忡。别人说话他疑心人家在议论自己,他与别人说话,又怕其他人多心。人际关系适应不良,使王某产生了严重的心理障碍。

(2)神经官能症。是一组大脑功能失调的疾病总称。包括神经衰弱症、焦虑神经症、抑郁神经症、强迫症、恐怖症、疑病症等。例

如,青年职工王×结婚后夫妻感情尚好,时常帮助妻子做家务活,没有“大男子主义”;对外,不好交往,不爱讲话,有烦恼的事自己憋着;在单位,工作表现积极肯干,完成任务较好。有一天,他的心情突然变得不安起来。从此,他不去上班,终日待在家里时刻等待着不幸的到来,不论什么事总是担心会出现最坏的结局。任何一点小事,他都把后果想象得非常严重。晚上要睡觉了,他就开始不安,担心这一夜会失眠,因而极度害怕睡不着。白天,妻子出去上班他就担心会出车祸,惶恐不安地期待妻子下班回来;有时稍感胃部不适,就马上想到胃癌,想到死亡,有一种死在眉睫的感觉……王×的病症就是典型的焦虑神经症。

(3)心身疾病。指与心理因素密切相关的生理疾病。一般来说,人体的各个器官系统都能够罹患心身疾病,但是,最多见的还是那些与情绪的联系较密切、由植物神经系统支配的器官,如心血管系统、胃肠系统、呼吸系统、内分泌系统和泌尿生殖系统。

心血管系统的疾病有:高血压病、心动过速、心绞痛、心肌梗塞等。有人对心肌梗塞的病人作过统计分析,由于情绪诱因发病的占94%。比如紧张的工作,人际关系的不和,家庭破裂等刺激因素。

胃肠系统的疾病有:胃、十二指肠溃疡,溃疡性结肠炎,神经性厌食,便秘等。国外一名医生曾对一名做胃痿手术的病人进行了多年的观察,他发现,人的胃几乎每时每刻都在受到自觉或不自觉的情绪影响,当人愤怒、焦急、怨恨时,胃的活动增加,胃酸分泌过多;而当人忧愁、沮丧、悲伤时,胃黏膜变得苍白,胃活动减弱,胃酸分泌减少。动物实验也证实了紧张因素对胃、十二指肠球部溃疡发病的影响:把一群猴子放进一个笼子里,制造一个相互倾轧的环境,同时又给它们无法逃避的电击,使之持续处在高度紧张状态,结果它们中的大多数都发生了溃疡病。

呼吸系统的疾病有:支气管哮喘、慢性呃逆等。

内分泌系统的疾病有:甲状腺机能亢进、甲状腺机能低下等。

泌尿生殖系统的疾病有:阳痿、阴冷、月经失调等。

皮肤科常见的疾病有:荨麻疹、皮肤瘙痒等。

这些疾病的病因可能很多,心理因素是一个方面或者是重要方面。美国一家大医院对门诊病人调查,发现近 70% 的发病原因由身处逆境引起。

(4)人格障碍。指从童年或少年期开始,并持续终生的偏离常态的人格。人格不健全者常常自以为是,缺乏自知之明,放纵自己,过分苛求他人,难以设身处地为别人着想,不能容忍他人,内心常常充满矛盾,行为反复无常,别人也难以了解他,使人感到很难与之相处,因而难以与他人保持良好的人际关系,甚至最亲近的人也是如此。

1991 年 4 月 1 日《文汇报》刊登了这样一个故事:丈夫在训斥孩子时随口说了一句:“这孩子怎么一点不像我?”心胸偏狭、性格内向、孤僻的妻子从此竟九年不跟丈夫说一句话。不管丈夫怎么请求她原谅,怎么向她赔礼道歉,她都无动于衷。九年,整整 3285 个日日夜夜,她对丈夫冷若冰霜,形同陌路人,从没有说过一句话。在这种残酷的感情折磨中可怜的丈夫已心如死灰,不得不提出离婚。这时,他已患肝癌住进医院,他对前来探望的朋友说:我这一生最大的遗憾是不能活着跟这个女人离婚。果然,当离婚的判决书送到时,他已离开人世了。

父亲去世后,正在读初中三年级的儿子不愿跟母亲一起生活。这个孩子沉默忧郁,性格孤僻。从他记事起,就没有同父母一起度过一个节日,吃过一顿团圆饭。他在校住读,周末,同学

们兴高采烈地回家,他则孤零零地在马路上徘徊。他感到在家冷得让人打颤,令人绝望。为此,他曾对同学赌咒发誓:我这辈子永不结婚。

因为一句话,这位女性折磨丈夫九年,直至丈夫身患绝症,中年夭折;因为一句话,这位女性折磨孩子九年,使孩子从小就失去生活的乐趣,失去人生的希望;因为一句话,好端端的一个家庭被毁灭。而这一切的一切,都是由于这位女性的变态人格。

(5)精神分裂症。精神分裂症是以个人的个性改变,思维、情感、行为的分裂,精神活动与环境的不协调为主要特征的一种精神疾病。它多发于青壮年。病程迁延、缓慢进行,有发展为精神衰退的可能,它是一种严重威胁人们心身健康的疾病。

精神分裂症的临床分型很多:有青春型、单纯型、偏执型、紧张型等。其中偏执型在临床上多见,约占住院精神分裂症病人的55%。偏执型的主要表现是妄想。妄想,也就是说,病人对某种不真实的思想内容坚信不移。妄想也有不同的几种表现,有被害妄想、夸大妄想、罪恶妄想、妒忌妄想等。一般来说,被害妄想最多见。比如,有的病人坚信自己或亲人遭受外来的攻击和迫害,有的病人怀疑有人阴谋利用各种卑鄙的手段,公开或隐蔽地陷害自己,有的甚至怀疑自己受到监视、遭暗算,怀疑自己吃的食物中有人放毒等。妄想的出现,可影响病人的情绪,支配病人的行为。妄想的内容可以起源于某种突然发生的病理性体验,也可以来自幻听。

幻听是一种虚幻的知觉,幻听的出现会给病人带来一定的危险。例如,有一个病人用自己的手指挖去双眼,当医生问病人为什么要挖掉自己的眼睛时,病人回答:“是声音(幻听)命令我,说这个世界太肮脏,不能用眼睛看,赶快挖掉眼睛……”世界著

名画家凡·高,也是因为受幻听的支配而割去了右耳。幻听不仅危害了个人,而且对社会、对他人的生命也有一定的威胁。1982年2月在日本酿成24人丧生的飞机失事惨剧,就是因为飞行员受幻听支配所导致的。那时,他出现幻觉等精神症状已经五年了,但却一直没引起有关部门的重视。

精神分裂症还有许多不同的症状。总之,当一个人出现个性的改变,精神活动脱离现实,与周围环境不协调以及思维、情感、意志行为不协调时,就要警惕是否患了精神分裂症,应及时到精神病院进行诊治。

3.“心”病何以增多?

现代文明何以使人们在享受巨大的物质财富的同时,又遭受着心理疾病的侵袭,致使许多人跌入痛苦的深渊而不能自拔?究其原因,不外乎有以下几点:

(1)生活节奏的加快和竞争的压力

当今时代的特点用一个字来概括就是“快”,科技发展快,观念更新快,关系变动快,信息增加快,生活节奏快,环境变化快,而且越来越快,在这个几乎无所不在的“快”字笼罩下,人们正承受着越来越大的心理压力。有句歌词这样唱道:“不是我不明白,而是这世界变化快。”变幻莫测的社会生活,极易使人们的心理失去平衡,出现一些心理问题。

竞争的日益激烈,在不同程度上也加剧了人们的心理紧张。有竞争,就有磨砺和苦难、希望和痛苦、成功和失败、绝望和机遇。失败者若缺乏应付挫折的能力,就会产生心理疾病。即使是胜利者,若不能达到“不以小胜而得意忘形”的境界,也有可能出现心理问题。

(2)物质生活的日益丰富和改善带来精神世界的空虚

随着科学技术的迅猛发展,人们的物质生活更加丰富,人们在享受物质生活的同时,精神上的空虚感也随之日益加重了。从对一些农民、工人、知识分子的社会调查中发现,物质文化生活的水平与心理冲突的发生成正比关系,由此而带来的紧张、疲惫、焦虑、抑郁等心理问题,使人们的精神生活发生了不同程度的偏差。在心理咨询过程中,我们很容易发现一个现象:一些“大款”和“阔太太”十有八九会袒露自己的空虚感。在西方发达国家,精神空虚也是很普遍的现象,而且有增无减。因而可以说,精神空虚也是导致心理疾病的重要原因。

(3)健康标准更加完善,心理疾病范围扩大

随着生物——医学模式向生物——心理——社会医学模式的转化,人们的健康标准更加完善。正如联合国卫生组织所提出的那样:“健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”随着对心理因素的重要性的认识更加深入,人们发现不少病症实际是心理疾病或是心理因素起主要作用的心身疾病。因此,心理疾病的种类增多了,范围扩大了。

(4)心理保健意识淡薄,心理卫生服务严重不足

目前,在人民群众中,缺乏心理保健意识的现象还比较普遍,心理保健知识还不够普及。从另一方面来看,社会开展的心理卫生的服务工作严重不足,一些潜在的心理疾病未能得到及时治疗。

怎样才算心理健康

心理健康是指人的内心世界处于平衡与稳定,能以社会认

可的方式高效率地适应各种外部环境,并能保持各种良好的心理效能状态。

评价一个人心理是否健康,并不是一件容易的事。因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,它不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能等那样明显,通过各种检查,把结果综合一下就可以判断躯体健康状况。而心理健康却没有一个客观的标准,再说,不同年龄、处在不同环境和从事不同工作的人,心理健康的标准也有所区别。

1. 心理健康的标准

人的心理包括知、情、意三个方面。因此,心理健康可以从这三个方面来衡量。一个心理健康的人,在认知上,要有对自己和他人的客观评价;在情感上,要悦纳自己,自爱、自信、自尊;在意志上,能调节、控制自己的行为。人在生活中要不断地与外界环境发生相互作用,心理健康的人,能积极地随环境条件的变化而不断调整自己的内部心理结构,以取得与外界的平衡与协调。具体说来,以下几条是心理健康较为全面的基本标准:

(1) 乐观的情绪,满意的心境

情绪,在人类的社会生活中,经常处于极为敏感的地位,情绪因素对于协调人与物、人与人的关系,具有很重要的心理作用。心理健康者的情绪和情感应该是热情饱满而非消极滞钝,应该反应适度而非喜怒无常,应该有愉快乐观的主导心境而非沮丧悲观。经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望,在心理健康者看来“太阳每天都是新的”。他们对自己及自己的学习、工作和生活相当满意,并在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,工作常常从工

作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。相反,心理不健康者常常是愁眉苦脸,灰心绝望,看不到光明,结果一事无成。

不可否认,心理健康的人,也有喜怒哀乐的情绪变化,但是这些情绪变化有以下特点:一是一种情绪的产生有明显的诱因,符合情理。如愉悦的情绪,是由高兴的事情引起的;悲哀的情绪,是由天灾人祸等不幸的事情引起的;愤怒的情绪,是由于生活、工作挫折或人际关系等因素所引起起来的。二是情绪反应时间不会太长,它随着引起情绪变化的因素消失而平息。如子女在外面闯了祸,父母知道后尽管当时很气愤,但当孩子认错后,父母的气也就自然消了。如果父母为此事耿耿于怀,几天都生气甚至长时间地生气,那么父母的这种情绪就是不健康的表现。三是能进行自我调节控制,保持情绪的稳定。现实生活中,那些情绪经常处于波动状态,甚至变化莫测、时好时坏、喜怒无常的人,究其原因,都有一定的心理障碍和心理疾病。

(2)全面正确的自我认识

人贵有自知之明。心理健康的人对自己的认识比较接近现实,能较全面地认识自我。即对自己的能力、性格、爱好和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意;由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法