

社会学专业系列教材

主编 刘少杰

心理卫生 与心理咨询

XINLIWEISHENGYUXINLIZIXUN

● 黄冬梅

吉林大学出版社



94
R395.6
95
2

社会学专业系列教材
刘少杰 主 编

心理卫生与心理咨询

黄 冬 梅

XH11-100



3 0065 6946 5

吉林大学出版社

社会学专业系列教材
刘少杰 主编
心理卫生与心理咨询
黄冬梅

责任编辑、责任校对:王世林 封面设计:张沐沉

吉林大学出版社出版 吉林大学出版社发行
(长春市解放大路125号) 长春市永昌福利印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 1999年3月第1版
印张:15.625 1999年3月第1次印刷
字数:361千字 印数:1-2500册

ISBN 7-5601-2147-O/C·33 定价:24.00元

前 言

人——这个称为万物之灵的生命物种，在地球上生成以来，繁衍生息已经几十万年了。在漫漫的历史长河中，人为了求得生存与进步，不断地改造着自然，变革着社会，创造着文明。纵观人类文明史无论是自然科学、社会科学，还是人文科学，人类文明的每一成果，无不是人这一生命物种的杰作。面对“人化了的自然”，人可以毫无愧色地说，只有人才真正称得上是“万物之灵”。然而，就是这一“万物之灵”，却是世界上唯一没有达到自然寿命的动物。莫斯科海洋生物研究所所长日穆尔斯基和莫斯科大学数学教授库兹明通过对鱼、鸟、哺乳动物、植物的进化过程和地球生命发展的重要阶段进行研究后，计算出人应该活到一百六七十岁。他们认为，在现实生活中，人们之所以没有这么长的寿命，是因为它被各种各样的疾病缩短了，而绝大多数疾病都是人为造成的。

人们的一切疾病可分为两种：身病和心病。由外感、内伤和外伤等原因引起的疾病叫身病；凡由一切非正常的心理活动所引起的心理问题和心理障碍等，叫心病。而身病的发生，大部分是由于郁闷、忧伤和焦虑所导致的心虚气弱造成的。据专家们研究，人在心境好的时候，可以分泌出一些有益的激素：酶和乙酰胆碱。这些物质有利于身心健康，能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态。反之，焦虑、郁闷往往会使人气血损耗、内分泌失调、免疫力降低，各种疾病就会乘虚而

人。因此，人类要想获得长足的发展，在创造现代化科学技术的同时，更应该再造生命的辉煌。

对于人类而言，走向辉煌的第一步就是保持身心的健康。人类的心理健康都具备哪些特点？影响人类心理健康的因素都有哪些？如何保持身心健康？如何防治身心疾病？等等，对于这些问题的研究和解释就是摆在心理卫生和心理咨询研究工作者面前的一项重要而艰巨的任务。目前，在国内发行的有关心理卫生和心理咨询方面的书籍虽有一些，但绝大部分属于科普类读物，另外有一些属于心理卫生和心理咨询的教科书内容，也基本被涵盖在医学心理学和精神病学教材内。纯粹的心理卫生学和心理咨询学教材，在国内仍旧是寥若晨星，而且绝大部分教科书是将心理卫生学与心理咨询学分开来著述的。其实，心理卫生学与心理咨询学是密切相关的。心理卫生学是一门实践性很强的应用学科，心理咨询、心理治疗、心理评估、人际交往与管理是它的四大基本操作性技术。其中的心理咨询是帮助人实现心理卫生的重要手段，而心理卫生的思想又为心理咨询提供了重要的理论指导。它们之间在方法的使用方面虽彼此有别，但在实际的应用方面却相互融合，互为支持。因此，为了使学生能够更好地、全面地、系统地掌握心理卫生和心理咨询的知识，本书将心理卫生学与心理咨询学作为一本教材加以综述，其目的，就是希望学习者能够把所学的内容融汇贯通，学以致用。

为了体现教科书的特点，本书着重于基本理论和基本技术的论述。作者力求在较为全面地介绍有关心理卫生学和心理咨询学基本知识的基础上，引进国内外最新学术成果，并尽力使教材具有系统性、规范性和逻辑性。然而，要想编写出一套高水平和高质量的教材，则需要在实际应用中的反复锤炼和加

工，因此，本书的首次出版难免有许多疏漏和不足之处有待将来修改，也诚恳地希望有关专家和学者不吝赐教。

本教材既适用于高等院校心理学及其它相关学科的本科和专科的教学，也适用于自学考试、函授等成人高等教育。

作 者

1999 年 2 月

目 录

第一编 心理卫生篇

第一章 心理卫生的一般问题	(3)
第一节 心理卫生概述.....	(3)
第二节 心理卫生的起源与发展	(10)
第三节 心理卫生学的学科情况	(21)
第四节 心理卫生学的研究原则与方法	(33)
第二章 心理卫生的理论基础	(55)
第一节 焦虑理论	(55)
第二节 应激的理论	(78)
第三节 心理健康的理论.....	(111)
第三章 成长期心理卫生	(164)
第一节 胎儿期心理卫生.....	(164)
第二节 儿童期心理卫生.....	(191)
第三节 青少年心理卫生.....	(209)
第四章 成熟期心理卫生	(231)
第一节 成年期心理卫生.....	(231)
第二节 更年期心理卫生.....	(237)
第三节 老年期心理卫生.....	(244)

第二编 心理咨询篇

第五章 心理咨询的基本问题·····	(255)
第一节 心理咨询概述·····	(255)
第二节 心理咨询的产生及发展·····	(264)
第三节 心理咨询的形式、原则、方法与意义·····	(268)
第六章 心理咨询的过程与技术·····	(278)
第一节 心理咨询的基本程序·····	(278)
第二节 心理咨询的基本条件·····	(292)
第三节 心理咨询的技术与技巧·····	(300)
第七章 心理咨询中的心理测验·····	(327)
第一节 心理测验概述·····	(327)
第二节 心理测验的实施·····	(339)
第三节 心理咨询常用的几种心理测验·····	(359)
第八章 心理咨询中的心理治疗·····	(376)
第一节 心理治疗概述·····	(376)
第二节 心理治疗的原则与实施·····	(388)
第三节 临床中常用的心理治疗方法·····	(406)
第九章 心理咨询常见的问题及处理·····	(439)
第一节 神经症的心理咨询·····	(439)
第二节 心因性精神障碍的心理咨询·····	(465)
第三节 心身疾病的心理咨询·····	(472)
第四节 人际关系的心理咨询·····	(476)
第五节 婚恋问题的心理咨询·····	(482)

第一编

心理卫生篇

第一章 心理卫生的一般问题

第一节 心理卫生概述

一、心理卫生的定义

在谈到卫生时，人们往往只知道生理卫生，即起居饮食的卫生，但对心理卫生却知之甚少。人体的健康不仅是指躯体生理上的正常，而且还包括正常的心理和健康的人格。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。这表明，人们只讲求生理卫生是很不够的，必须既注意生理卫生，又注意心理卫生，才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。

“心理卫生”有时又称“精神卫生”（Mental Hygiene 或 Mental health），是探讨人类如何来维护和保持心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的涵义，《简明大不列颠百科全书》中的一个条目是这样写的：“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”

在学术界，对心理卫生一词尚无公认的标准概念，概括说来有四个方面的解释仅供参考。第一，是指一门学科，即心理

卫生学，它是一门研究在不同条件下个体与群体心理保健规律的综合性边缘学科；第二，是指心理健康的状态，即心理健康的水平和时间性；第三，是指心理卫生的行为，为实现心理健康所采取的行为方式；第四，是指心理卫生工作，包括各行各业维护和增进人的心理健康的种种措施。

关于“心理卫生”的定义，由于研究者观察问题的角度不同，研究的侧重面迥异，因此，众说纷纭，莫衷一是。

日本心理卫生专家西谷三四郎从积极与消极的角度，把心理卫生定义为：精神不健康的预防和精神健康的增进。所谓“精神不健康的预防”是指从各种角度查明引起精神障碍的原因和条件，在客观上创造一个防治精神障碍的环境；“精神健康的增进”是培养人战胜不良刺激，改造恶劣条件，改善人际关系的能力。

心理学家克林认为：“心理卫生在帮助个人采用明智而有效的方法，去解除各种困难，使人能在疾病、衰老、宗教、恋爱、社会地位、经济安全及各种不测事件等的挫折情境中得到安全。”

洛逊诺甫认为：“心理卫生是保持心理健康的一种科学，其主要的有三方面：1. 尽可由改良人种人手，使每个人都能具备优良的禀赋；2. 充分利用优良的禀赋，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。”

华劳斯认为：“心理卫生是在心理学、儿童研究、教育学、精神病学、医学及生物学等科学中，摄取有关个人卫生的知识与技术，其目的：1. 保持和促进个人的与团体的心理健康；2. 预防和治疗轻微的和严重的心理病态，以及心理的、教育的和社会的不适应。”

我国心理学者王极盛认为“心理卫生是关于保护和增强人的心理健康的心理学原则与方法”。

我国心理学者赵耕源认为，运用心理学的理论和原则来保持与促进人们的精神健康，即通过讲究心理卫生，培养人们的健康心理，才能达到预防心身两方面各种疾病的目的。

总体说来，心理卫生的定义无外乎有狭义和广义之分。狭义的心理卫生定义，是指对精神障碍者进行广泛的防治，使患病率减少；为患者自身及他人的安全实行必要的监护；对广大社会阶层和成员进行有关知识的宣传和普及，去除对精神病的偏见，争取社会的同情和支持；培训专业人员，开展有关的社会调查，推动各种精神保健工作。狭义的心理卫生是同精神疾病的防治工作紧密交织在一起的，它往往是精神科医生、精神病患者及家属使用的字眼。这种狭义概念的使用，在现代心理卫生的发展过程中占有着相当长的一段时间，在某种程度上影响了心理卫生在更大范围内的普及与发展。随着当代社会的变革特别是现代化进程的推进，人们已越来越倾向于用广义的观点来看待心理卫生问题。广义的心理卫生，按照新编大英百科全书的解释，系“用以维护和增进心理健康的种种措施”。它拓展了心理卫生的对象和范围，意味着使人们在一定的环境中健康成长，保持并不断提高心理健康水平，从而更好地生活和适应社会，更有效地服务于社会和对人类做出贡献。在这一广义思想的指导下，当代心理卫生已逐渐发展成为一门由心理学工作者、医学工作者、教育工作者和社会工作者共同关注的边缘学科。

笔者认为，要想明确心理卫生的概念，首先应对心理卫生的对象和内容有一个较为全面的了解。心理卫生的对象是面对全体社会成员的，它包括不同发展阶段的个体及不同的社会群

体。心理卫生的内容也是多方面的：首先，是预防心理障碍和各种精神疾病的发生；其次，是根据人生各个不同年龄阶段的不同心理特点（包括胎儿期、婴幼儿期、学龄期、青年期、成年期和老年期），制定出保持各年龄阶段心理健康的一般和特殊的心理卫生的原则和方法；第三，是提供人们在生活、工作和劳动的各个领域中进行活动时所要注意的心理卫生原则和措施；第四，是制定培养和锻炼健康人格的心理卫生原则和措施。

因此，根据上述了解，我们给心理卫生下的定义是：心理卫生是根据人的不同年龄阶段的心身特点，通过有益的教育与训练以及周围世界的良好影响，培养和维护健全的人格及社会适应能力，预防各种病态心理、心身疾病和精神疾病的产生的理论、行为和措施。

二、心理卫生的种类

在有关心理卫生的分类中，依据的划分原则不同，种类的区别也有所差别。

（一）根据个体的不同年龄阶段的心理卫生内容不同，可分为胎儿期心理卫生、婴幼儿期心理卫生、学龄儿童心理卫生、青少年心理卫生、成年期心理卫生、老年期心理卫生。

1. 胎儿期心理卫生。主要以强化优生意识，避免人为的不良影响因素为心理卫生研究内容。

2. 婴幼儿期心理卫生。主要以如何使婴幼儿身心得到健康的发展，形成良好的饮食、睡眠和大、小便习惯，在动作和言语上发育正常，并且富有情感，对陌生环境和事物能较好地适应等为研究内容。

3. 学龄儿童心理卫生。主要以儿童对学校的适应，良好

的学习方法的掌握, 学习兴趣的培养, 人际交往的特点及品德发育情况等为研究内容。

4. 青少年心理卫生。主要以帮助青少年顺利健康的学习, 塑造良好的个性, 正确认识由性成熟带来的一系列问题, 建立良好的行为习惯, 形成良好的人际关系, 消除两际“代沟”, 开展就业指导等为研究内容。

5. 成年期心理卫生。主要以探讨成年人的自我心理保健, 职业角色的适应与选择, 家庭气氛的调整及更年期的稳妥过渡等为研究内容。

6. 老年期心理卫生。主要以指导老年人对退休后的逐步适应, 调节心身衰老的矛盾, 积极改善对社会环境的心理适应为研究内容。

(二) 根据心理卫生在社会生活中的应用范围不同, 分为社区心理卫生、学校心理卫生、家庭心理卫生、职业心理卫生。

1. 社区心理卫生。主要以不同社区的社会环境对人的持续的相互作用所造成的人的适应问题, 社会的变化与压力对人的影响, 如何对社会适应不良、心理崩溃的人给予支持等为研究内容。

2. 学校心理卫生。主要以探讨学校各种因素, 诸如学校的环境、教师的素质与态度、学校的管理方式、课程的排列、教学的环节、班集体的作用等对学生的心理影响为研究内容。

3. 家庭心理卫生。主要以家庭环境、家长的品格和行为对子女的影响, 如何使家庭成员拥有一个健康、愉快、健全的家庭等为主要研究内容。

4. 职业心理卫生。主要以人如何增强对不同职业的适应性、如何优化工作伙伴关系、职业单位的精神卫生的管理等为

研究内容。

(三) 根据心理卫生范围的指向性不同, 可分为狭义心理卫生和广义心理卫生。

1. 狭义心理卫生。主要以对精神病进行预防、治疗和康复, 对精神病患者及他人的安全实行必要的监护, 普及和宣传有关方面知识, 消除社会偏见, 推动精神保健工作等为研究内容。

2. 广义心理卫生。主要以探讨人们如何在一定的环境中健康成长, 如何更好地生活和适应社会, 如何更有效地服务于社会和对人类做出贡献等为研究内容。

三、心理卫生与心理咨询、心理治疗的关系

(一) 心理卫生与心理咨询、心理治疗的区别

1. 理论基础的不同

心理卫生学有着众多的理论源流, 例如, 杜威(J. Dewey)的机能心理学、弗洛伊德(S. Freud)的精神分析学说、华生(J. B. Watson)的行为主义观点、塞利(H. Selye)等人的应激反应理论、凯利(G. A. Kelly)等人的人格认知说、门格(H. Meng)等人的心理卫生思想、马斯洛(A. H. Maslow)的人本主义心理健康观等。心理咨询以人本主义理论、卡尔·罗杰斯(C. R. Rogers)的患者中心治疗理论为主要理论指导。心理治疗受精神分析理论、行为主义理论、认知理论以及存在主义理论的影响。

2. 研究对象的不同

心理卫生的对象面对的是社会全体成员, 包括不同发展阶段的个体和不同的社会群体。心理咨询的对象是求助于心理咨询工作者的来访者, 其中既包括心理疾病患者, 又包括为各种

社会、心理因素所困扰的正常人，还有代为咨询的家属或团体组织。心理治疗的对象则局限于病人，特别是针对患有心身疾病、神经症、变态心理和行为异常的病人。

3. 研究方法的不同

心理卫生的研究方法比较自由、宽泛，主要有观察法、调查法、个案法、测验法、纵向研究法、横向研究法。心理咨询的方法局限于来访者与咨询者之间的交往，主要有门诊咨询、信函咨询、电话咨询、专题咨询和单位现场咨询等。心理治疗方法的主要特点是治疗必须是医生与患者面对面地进行，具体方法主要有精神分析法、个人中心疗法、完形疗法、行为治疗、认知治疗、合理情绪疗法、交互作用分析疗法、森田疗法等。

4. 对人员的要求不同

心理卫生工作者，既可以是心理学家、医师，也可以是社会工作者、教师、家庭成员等，总之，凡是能够从事有益于心理健康事业的一切人员，都可以成为心理卫生工作者。心理咨询工作者是指那些需经过一定相关训练的医师、心理学家和社会工作者。心理治疗工作则主要由医师和临床心理学家来担任。

（二）心理卫生与心理咨询、心理治疗的联系

心理卫生与心理咨询、心理治疗的共同点是其基本目的一致，即帮助人们达到个性的全面和谐与发展，使人们摆脱消极情绪，确认内在价值，了解自身需求，洞悉自我心理特点，提高环境适应力，确立生活目标，建立“社会一个人”相协调的生活模式。

心理卫生学是一门实践性很强的应用学科，心理咨询、心理治疗、心理评估、人际交往与管理是它的四大基本操作性技

术。其中的心理咨询和心理治疗是帮助人实现心理卫生的重要手段，而心理卫生的思想又为心理咨询和心理治疗提供了重要的理论指导。因此，从三者概念的外延来看，心理卫生的外延最大，其次是心理咨询，然后是心理治疗。它们之间在方法的使用方面虽彼此有别，但在实际的应用方面却相互融合，互为支持。

第二节 心理卫生的起源与发展

一、古代心理卫生思想萌芽的产生

心理卫生作为一门科学，是近代才形成的，但其思想却可追溯到古代。据史料记载，早在我国的春秋时期，著名思想家管仲的《管子·内业》篇中，就对人的心理卫生问题有所论述。他将人的适宜心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次，并以此为据，提出了相应的养心之术和具体方法。如“凡道无所，善心安爱”；“定心在中，耳目聪明”；“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害”；“大心而敢，宽气而广，其形安而不移”。管仲认为养心的具体方法是“正静（形体要正，心神要静）、平正（和平中正，节欲去凶）、守一（专心致志，独乐其身）”。这一思想可谓古代东方心理卫生思想的第一颗明珠。

继管仲之后，我国先秦时期的思想家孔子、老子、荀子等人，也都提出过不少有关心理卫生的思想，表现出东方先哲们的深邃智慧和独到思路。孔子在《论语·为人》中指出：“益者三乐，乐节礼乐、乐道人之善、乐多贤友，益矣。乐骄乐、乐