

辛治华
山西教育出版社

心理卫生

日常生活和工作中的适应心理学

96
R395.6
52
2

心理卫生

日常生活和工作中的适应心理学

辛治华

XAP59106



山西教育出版社 3 0150 4058 1



B 815250

心 理 卫 生

日常生活和工作中的适应心理学

辛治华 编

山西教育出版社出版（太原并州北路11号）
山西省新华书店发行 太原晋阳光明印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张：9.875 字数：237千字
1990年12月第1版 1991年5月山西第1次印刷
印数：1—2,000册

ISBN 7—80578—374—8

G·368

定价：3.50元

编者的话

心理卫生是研究预防和处理人们在适应过程中所产生的各种心理障碍的一门学科。关于心理障碍问题是当今世界上一个重大社会问题，它直接关系到人们能否正常的工作和健康的生活，因而受到许多国家心理学界的普遍重视。但是，由于种种原因，我国在这方面的研究起步较晚，有关的论著也不多见。我们知道，正确认识心理障碍的问题并做好预防和处理工作，需要有科学的理论指导。因而，本书的编著者对此做了大胆的尝试，编写了《心理卫生》一书，较系统地介绍了这方面的理论和实践，其目的是使人们有效地适应生活，提高其心理健康水平，对社会做出应有的贡献。

本书系根据编著者多年的研究成果和教学经验，同时广泛参阅了国内外有关的资料并结合我国的实际编写而成。书中主要阐述了人们如何采用各种方式来适应生活的问题；探讨了人们由于使用这些方式而产生的各种心理障碍的问题；对于如何诊断与处理以及预防这些心理障碍的方法，也作了较系统的说明。在编写过程中，作者尽量使书的内容简明扼要，并引用了大量个案事例和临床材料，以便于广大读者的阅读和应用。

由于编写的时间仓促和本人的水平有限，书中不妥与错误之处在所难免，欢迎读者批评指正。

山西教育出版社对该书的出版给予了积极的支持和帮助，并做了大量工作，在此深表谢意。

辛治华 1990年9月于太原

· 绪论 ·

一、适应的一般概念

1. 适应的性质和意义

生物科学的一个最基本的概念，就是所有活着的有机体都要随着它们环境中某些条件的改变而改变其活动。一个动物有机体的需要必须通过与其外在条件相适应的行为来加以满足。当外在的情况发生变化，这个动物就必须改变其行为，并寻求某种别的方式以满足其欲望。这可能要通过一些新的反应形式来实现，通过改变其环境来实现，或者在某些特殊的事例中，通过改变有机体需要的自身来实现。行为这种基本模式就是动物有机体的适应过程。一个动物只有不断地进行适应并改变其反应，才能够继续生存。如果产生了某种程度的不适应，它的生存便要受到一定的影响和危害。如果一个动物完全停止了适应活动，它便要死亡。

我们用有机体对其生理需要所做的适应行为为例，就可以具体地说明最简单的适应行为所具有的性质。一条饥饿的狗如果能很快找到现成的食物去吃，就能马上恢复它的内部平衡。如果没有找到食物，这条狗就要用它从前曾经满足了这种需要的方式进行适应。它就会到它常去的地方寻找，发出悲哀的叫声，或者去寻找过去曾经喂过它食物的人以满足其眼前的需要。如果使用这些方法都不见效，这条狗在它有机体的状态驱使下，便会做出进一步的活动，它就会跑到各处探索，直到发现了食物，减轻了它的内驱力，从而使它同环境重新保持平衡时为止。对温度所作

的适应，也可以很具体地说明这一点。如果过于炎热，一个个体就要被驱使着移动到一个较凉快的地方去乘凉。反之，如果过于寒冷，这个个体便要转移到较温暖的地方去生活。如果一个有机体对这种简单的适应都无能为力，那未免太愚蠢了。

要了解适应过程的广泛意义，便需要用一个人同他所处的社会环境的关系来加以具体的说明。一个人不仅必须针对他的内部需要及外部环境的变换而改变他的行为，而且还必须对他的人类同胞的活动做出一定的适应。如果一个人被他希望成为其成员的社会团体所忽视，他就必须采取某种方式进行一定的适应。如果一个学生在—门考试中失利，如果一个职工在他的工作中不能取得成功，如果一个儿童在家里感到很不安全或者感到不为他的家庭成员所需要，这些都要求他们进行多方面的适应，以便在个人欲望与社会环境之间作出一定的调节。

2. 人类适应的实例

人类的各种适应在质和量上都是有所不同的。有些人能够很成功地适应他们周围的环境，而另一些人却由于养成了许多不良习惯，妨碍了他们能够比较满意地解决他们自身的困难。例如，每—年秋季都有成千上万的大学生进入大学，在新的环境中，他们都面临着许多困难和需要适应的问题。绝大部分大学生都能作出令人满意的适应，他们交结了许多新朋友，培养了许多新兴趣，参加了许多新活动，这些都可以用来满足他们的需要和内驱力。但是，另一部分大学—年级学生却生活得不那么顺利。有些学生会变得孤僻起来，他们躲开迫使他们进行适应的那些环境。少数人会想家，寻求他们过去所习惯的那种满足，而不是去获得新的满足。有些人会以自大和喜欢吹牛、或是行为异常等方式来进行适应，他们用这些方式来得到通过通常渠道并不能得到的注意和名声。产生这种适应能力上的变异情况并不是偶然的和没有原因的。许多因素为这些适应的产生打下了牢固的基础，不管这

些适应的结果是否令人满意，不管在这里表现的行为是否符合社会的要求。研究人们适应行为的起因和发展，就是心理卫生即适应心理学所要研究的内容。

下面列举的是一些适应困难的具体事例，这些事例可以帮助我们澄清在研究人类行为问题时所牵涉的概念。

(1) 一个女学生很苦恼地去找她的老师，要和他讨论一下为什么她在一门课程中只得了一个很低的分数。据她报告，她为此愁得夜夜辗转难眠，思想压力极大。在诉说中，她忍不住放声大哭起来。老师经过进一步的询问，才发现她的学业成绩中等，完全没有她说的那么严重，更不可能有被学校勒令退学的危险。她所以产生这种情绪，只是由于她在一次小考中得了一个勉强及格分数。这个女生的行为显然是由于缺乏某种适应性而产生的。她不是采取更加刻苦努力、改进学习方法等方式来进行适应，而是用忧虑、“精神崩溃”和啼哭等方式来做。产生这种适应行为的前提条件究竟是什么呢？如何才能指导她，使她在今后能作出较好的适应呢？这些就是心理卫生即适应心理学所要解决的问题。

(2) 有一位年轻的大学教师，他很容易为“良心”所谴责。他时时刻刻都在认真履行着他教师的职责，经常评卷或备课直到凌晨才休息。尽管他以优异的成绩毕业于一所名牌大学，但他却时常担心他在教学工作中会遭到失败。为了避免失误，他反复多次地备课、修改讲稿。他每天都要给他的百名学生布置作业和工作，并认真审阅论文、批改试卷。所以，他很少有时间从事社会活动。他经常表现有隐居性，同别人往来和友好，而且他的身体也每况愈下，愈来愈虚弱。由此可见，他对他的工作和生活不能作出有效的适应。

(3) 一位大学一年级学生，他对工作和娱乐都缺乏兴趣。虽然他的能力可以胜任，但他的学习成绩却很差。下课后，他宁

愿坐在屋子里，而不愿意从事各种体育运动和大学中的其它活动。他用相当长的时间看传奇小说，也很喜欢看电影。但他却把大部分时间消磨在静坐与白日作梦上。他在这里可以随时得到满足，因此社会适应显得很差。

(4) 一个大学四年级的女生，几乎参加了学校的每一项活动，但却一直未被选为学生干部。这并不是由于她缺乏能力，也不是由于她努力不够。主要原因是她盛气凌人，经常表现出一种优越感，认为自己在各方面比任何人都好。她经常吹毛求疵，喜爱指出别人的缺点，不能与别人合作，她总是摆出一副无所不知的、锋芒毕露的架势来。大学四年过去了，她把她的失败归咎于学校的做法，且到处宣称学校的各种活动非常乏味，一点都不重要！她没有认识到她的失败是由于自己的缺点，这些缺点不过是她过去所养成的那种不适当的适应习惯罢了。

(5) 一个年轻的大学毕业生，在三年之内多次调换工作，更换了多次职业，但仍感到很不满意。他一表人才，反应灵敏，所以往往能轻而易举地调动工作。但他很快就对新工作失去了兴趣，因而工作越来越不努力；有些工作是他根本不想干的。于是便辞去了这些工作。这样，他就失去或自动地放弃了很多职业。现在，他闲居家中。到目前为止，他在职业的适应上已经遭到了明显的失败。他是家中最小的孩子，他的精明强干的母亲常常为他的无能进行辩护。

(6) 一位女大学生报告说，她有一种恐眼病。虽然她也知道这是不应该的，但她却不能直接去看任何一个人的眼睛，否则，她立刻就感到极其惊慌不安。她对一些精神错乱的人都要产生许多的白日作梦，她想象这些人的眼睛都是极为可怕的，而且都在凝视着她。“她的双眼正在显示着恐惧的神色”，这个念头始终贯穿着她的思想。作为对这种情况忧虑的结果，她的社会关系和文化成就便愈来愈接近于破产的地步。这个问题显然与前面所

阐述的问题不同，但也是属于一种适应不良的心理状态。

3. 对适应问题所持的两种不同的态度

以上所列举的各种不适当的以及其它更多的我们尚未叙述到的更为严重的适应问题，人类在生活中都会经常遇到。自古以来，对各种适应困难所保持的那种极其普遍流行的态度一向就是所谓道德主义的态度。在原始文化中，这些在社会适应方面表现不同人常常被认为是被恶魔所纠缠的人。在神学的发展过程中，这种想法就成为这样一种概念：这些适应不良的人都是罪人，他们都是因为犯罪才受到这样的折磨，或者他们都是缺乏心灵美德的人。很多不幸的人，由于受了这种宗教意识的影响而形成了一种错误的认识：他们相信自己所遇到的困难本身都是罪过，或者都是由罪过而造成的结果。因此，这种第二性的对“罪过”的忧虑就会产生，并进一步妨碍他们对苦脑适当的解决。这种意识到自己有罪的态度现在在青年的各种适应斗争中是极其普遍和有害的，特别是在他们对待父母的控制和处理性问题的适应斗争中更是如此。

现在，虽然某些地区原始的神学解决已被抛弃，但是与一种意义相同的道德主要态度却仍然存在，这种态度对于那些要克服适应困难的人来说同样是十分有害的。这种态度的要旨是，某一个未取得成功或表现得极不寻常的人就是有意识地或是很愚蠢地背离了人们所向往的行为准则的人。于是一个锋芒毕露的或者是自高自大的人就会以一种离奇古怪的原因而被辞退，或者人们便会用谴责或是剥夺的方式来对待他。一个喜欢白日作梦的男孩便被认为是一个非常懒惰的人，于是人们就要对他加以训斥和惩罚。一个胆小的女孩便会受到这样的劝告：“尽快改变你的情绪吧，”并且还会被告知她的那种困难不过“仅仅是她的想象”罢了。父母、同学以及老师也都会嘲笑这些不能够进行适应的人，这些都会加重他们的心理负担。这种道德主义态度便会使一个受

害者以为，自己是一个卑劣可耻的人或是一个应该受到责备的人，这无异于给他形成了更多的困难，使他必须对此进行适应。这种观点在一些行政部门领导的态度上表现得尤为突出。他们如果认为某个工作人员适应不良，就按他们自己的观点来对这个工作人员进行处理。他们认为，如果这个人的神志是比较清醒的话，就应采用诉诸“理性”和“意志力”的办法来对待他；如果那人的神志不清醒，就必须把他安插到其它部门进行处理。

然而事实证明训斥、惩罚以至一再保证并不是处理适应问题的有效方法。责令忧虑患者不要忧虑，并不能治愈他们的这种“疾病”。对一个走投无路的人进行说教和惩罚，也不会收到什么效果。因此，要对这些人进行有效的处理，唯一的办法就是对他们的心理进行科学的了解和研究。

与这种道德主义的观点截然不同，那种客观的或者是心理学的态度对适应不良的人却并不是去进行责备或非难。人类的行为是由许多原因造成的结果，正如一种物理现象是由某些足够的前提条件造成的结果那样。几世纪以前，人们把地震和雷雨这些自然现象都归之于神的忿怒或是“人性的邪恶”所致。行为问题只是在最近才进入了这种自然事件的领域中来，因而像物理事件那样也可以不偏不倚地加以对待。作为一个心理学家，要努力探究人类行为过程产生的共同基础，从而决定正常的或是不寻常的行为的性质以及它产生的前提条件究竟是什么。心理医生、精神病学家或是心理学家要努力根据所发现的这些一般原理对许多个人的困难进行有效的治疗，以便造福于人类。这个行医者的这种观点必然是属于一种个人的和亲密的观点，因而他对病人当前的康乐问题就要给予足够的注意。科学家则是具有一种非个人的和疏远的态度，因而他便要更关心材料的精确性和结论的有效性。然而科学家与行医者都要保持一种不偏不倚的科学观点，以便在心理卫生的研究中以及在处理人的行为问题中都能够取得更进一

步的进展。

二、本书的结构

本书共分三部分内容，这三部分内容都具有连贯性，每一部分的叙述都为下一部分的内容作好了准备和打下了良好的基础。

既然心理卫生是研究人类适应问题的科学，我们首先就必须对适应的一些基本概念有一个比较清楚的认识和了解。人类究竟都通过什么样的过程来满足他们的那些需要呢？适应行为和学习究竟具有什么样的关系呢？对适应质量的好坏究竟应该怎样来看待呢？所有这些问题都是最基本的问题，因此就需要首先把这些问题弄个明白才好。如果对这些基本问题没有经过精心的研究，适应概念的自身也就会变成一种纸面上的东西而缺乏任何的意义。为了把这些问题谈深说透，我们在这里就必须主要以实验的结果为依据。这就构成了本书第一章“适应”所要阐述的内容。其次，人们在适应过程中究竟都会采取哪些适应方式来进行适应呢？这是一个极其重要的问题，很值得我们加以考虑和深思。只有弄清了这些适应方式的问题，我们才能对人类的行为有一个彻底而全面的了解。因此，我们在后面有几章就要专门地来探讨这一问题。为了把这些问题搞清楚，我们在这里就主要要以个案研究的事实为依据。出于实际的考虑，对人类在适应性方面的各种不适当的或是令人讨厌的方式都要多用一些篇幅来加以讨论，而对人类的那些比较适当的适应方式只用较少的篇幅来进行讨论。这样，适应的一些基本概念和各种适应行为就构成了本书的第一编，即“适应和适应的行为”所要阐述的内容。

了解了适应的概念和人类的各种适应方式后，对于理解各种神经症和机能性精神病的形成与表现形式就会有很大的帮助，因为所有的心理障碍在形成的过程中和在以后的表现形式上都或多或少地是要采用这些适应方式的。因此，本书第二编就要专门讨

论“神经症和机能性精神病”这一重要问题。出于对实际需要的考虑，我们就要把重点放在讨论神经症这一问题上。为了把这些问题搞深搞透，我们在这里就主要要以病理观察和个案研究的结果为根据。

在阐述了有关神经症和机能性精神病的问题后，本书第三编就要专门讨论“心理卫生所用的方法”这些极为重要的问题，即要专门讨论如何诊断与处理这些精神障碍的问题；此外在这里还要专门讨论一下积极的心理卫生在教育、家庭以及个人等方面如何应用的问题，即在这里专门还要讨论一下如何才能预防各种精神障碍发生的问题等。心理卫生的所有这些方法都是在总结了过去在研究和处理各个人的适应问题时曾经使用过的实际方法的基础上得来的，都是在对重新适应进行指导时所使用的各种不同方法是否是有效果这个问题进行了鉴别性的检验的基础上取得的。绝大部分的这些材料都是具有经验的性质，因而都是来自经验和个案研究的方法。许多实验研究结果在这里也提供了某些很有用的批评和解释。因此，把这些方法中的某些方法用在诊断、处理与矫正人类在适应过程中所产生的各种精神障碍问题时都会收到良好的效果，而且把其中的其它方法用在预防这些问题的产生方面都是会能够发挥其巨大的作用的。

目 录

绪论	(1)
第一编 适应和适应的行为	
第一章 适应	(3)
第一节 适应过程	(3)
第二节 适应的分析	(6)
第三节 适应与学习	(16)
第四节 适应的质量	(26)
第二章 利用防御方式的适应	(30)
第一节 适应的机制	(30)
第二节 防御的机制	(32)
第三节 补偿	(44)
第四节 自我中心主义	(51)
第五节 一些行为问题	(53)
第六节 文饰作用	(54)
第三章 利用退缩方式的适应	(58)
第一节 作为一种防御行为方式的退缩	(58)
第二节 抗拒	(64)
第三节 幻想	(67)
第四节 退化	(75)
第四章 牵涉了恐惧和压抑的适应	(78)
第一节 恐惧与适应	(78)
第二节 压抑的概念	(80)

第三节	压抑在适应不良中的作用	(89)
第五章	利用疾病方式的适应以及各种持续的无适应性反应	(97)
第一节	利用疾病方式的适应	(97)
第二节	各种持续的无适应性反应	(107)
第二编 神经症和机能性精神病		
第六章	癔病	(117)
第一节	神经症概述	(117)
第二节	癔病概述	(119)
第三节	癔病的生理症状	(121)
第四节	癔病产生的原因	(128)
第五节	癔病反应的处理与治疗	(130)
第七章	精神衰弱和神经衰弱	(134)
第一节	精神衰弱	(134)
第二节	神经衰弱	(144)
第八章	焦虑性神经症、其它一些持续的无适应性反应和病态人格	(149)
第一节	焦虑性神经症	(149)
第二节	其它一些持续的无适应性反应	(154)
第三节	病态人格	(161)
第九章	机能性精神病	(164)
第一节	病因学	(165)
第二节	精神分裂症	(168)
第三节	妄想狂	(175)
第四节	躁郁性精神病	(180)
第五节	预后	(187)
第三编 心理卫生所用的方法		
第十章	研究心理卫生的途径和方法	(191)

第一节	心理卫生的意义及其实践活动	(191)
第二节	进行个案研究的方法	(194)
第三节	情况的直接来源	(203)
第十一章	重新适应的指导	(212)
第一节	原因与处理	(212)
第二节	直接的处理——心理治疗	(220)
第三节	环境治疗	(230)
第四节	心理卫生处理的结束	(235)
第五节	近期提出的心理卫生处理方法	(237)
第十二章	积极的心理卫生在各方面的应用	(246)
第一节	心理卫生与教育	(246)
第二节	家庭中的心理卫生	(257)
第三节	个人自己需要的心理卫生	(261)

附 录

试评精神分析的观点	(266)
主要参考文献	(300)

第一编

适应和适应的行为
