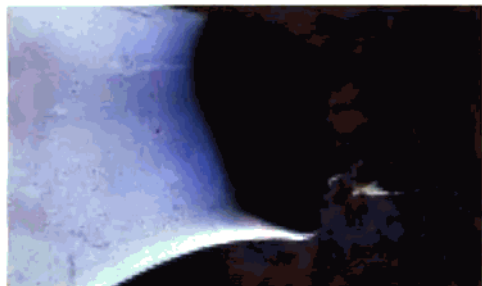


XINLIWEISHENGZHINAN

●主审 李 珏 刘恒华

●主编 孟广武 孙丽莉 胡 威 聂文彬 刘嘉森

□应对健康的意义 / □孕期心理卫生 / □婴幼儿童心理卫生 / □
青春期心理卫生 / □中年、更年期及老年期心理卫生 / □社会工
作的心理卫生 / □情绪与心理疏导 / □社会心理因素与精神疾病
的关系 / □心身疾病 / □恋爱、婚姻与家庭的心理卫生 / □梦与
健康的关系 / □变态心理



心理卫生指南

辽宁科学技术出版社

前 言

随着医学模式的转变,健康的概念也发生了变化,或者说更确切了。世界卫生组织(WHO)宣言中指出:“健康不仅仅是没有疾病,不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”心理卫生是提高人的心理素质,促进人们身心健康的一门重要科学。只有躯体、心理、社会功能三者完美的协调统一,才可谓真正的健康。

人人需要健康,笔者早有此意编著一本关于心理卫生的专著,1985年以来,开始着手准备,组织了一些同事,于1991年11月开始编著,现在终于完成了。但愿它能起到一定的作用。

心理学在我国被冷淡了很多年,这是一个很大的教训。近几年来又开始兴起,被广泛地应用于各个领域,也相继出版了许多专业书籍,这是很好的事情。但可惜的是还有相当多的人不大理解心理学,也不大认识心理卫生对人们健康的重要意义。世界卫生组织于1946年6月19日至7月22日在纽约召开了国际大会,大会上通过的宣言中指出:“向所有人普及医学、心理学及相关知识,使之受益,对享有全面健康甚为必要。”《心理卫生指南》之宗旨在于宣传心理卫生的基本知识,让人们认识和应用心理卫生知识,增强健康。因为跨度比较大(从妊娠至老年),不可能写得比较详细,旨在普及,待产生兴趣后,再看有关专著。

由于我们知识浅薄,涉世不深,写作水平又低,错误与不足之处,在所难免,敬望各位专家、读者批评指正。

十分感谢被参考的文献的作者。

十分感谢本溪市卫生局各位领导为本书顾问,局长、书记亲自审阅。

孟广武

1992年8月

目 录

第一章 概述	1
第一节 人的心理现象.....	1
第二节 心理卫生	39
第三节 讲究心理卫生的意义	42
第二章 应激对健康的意义	45
第一节 刺激与应激	45
第二节 应激源	54
第三节 应激与健康	59
第四节 应激的心理卫生	64
第三章 孕期心理卫生	68
第一节 简述	68
第二节 孕妇的情绪、行为与胎儿教育.....	70
第三节 胎儿的学习和训练	76
第四章 婴幼儿心理卫生	83
第一节 乳婴儿心理卫生	83
第二节 幼儿期心理卫生	90
第三节 幼儿的心理卫生要求	94
第四节 儿童心理卫生	97
第五章 青春期心理卫生	115
第一节 青春期心理的相关问题.....	116

第二节	青春期的正常心理	122
第三节	青春期的非健康心理	131
第四节	青春期的心理卫生	135
第六章	中年、更年期及老年期心理卫生	140
第一节	中年期的心理特点及心理卫生	140
第二节	更年期的心理特点、心理卫生	146
第三节	老年期的心理卫生	150
第七章	社会工作的心理卫生	161
第一节	角色认知	161
第二节	当好社交角色	168
第三节	单位里的人际关系	171
第八章	情绪与心理疏导	186
第一节	什么是情绪	186
第二节	情绪的产生与运动形式	190
第三节	心理疏导	194
第九章	社会心理因素与精神疾病的关系	210
第一节	社会心理因素	210
第二节	社会心理因素的来源与应激能力的评估	214
第三节	对社会心理因素的心理应激过程	217
第四节	社会心理因素的致病意义	226
第五节	社会心理因素与精神疾病	227
第六节	精神健康的保护	233
第十章	心身疾病	235
第一节	心身疾病的概述	235
第二节	心身疾病的范围	238

第三节	心身疾病的发病原因·····	239
第四节	心身疾病与生理因素·····	241
第五节	心身疾病的诊断与治疗原则·····	244
第十一章	恋爱、婚姻与家庭的心理卫生 ·····	249
第一节	理智的爱情·····	249
第二节	家庭的和谐幸福·····	256
第三节	家庭幸福·····	266
第四节	亲子关系·····	272
第十二章	梦与健康的关系 ·····	276
第一节	梦的本质·····	276
第二节	梦的意义·····	293
第十三章	变态心理 ·····	299
第一节	变态心理浅谈·····	299
第二节	引起变态心理的原因·····	303
第三节	变态心理的种种表现·····	309
参考文献	·····	337

第一章 概 述

心理卫生与人的健康的关系极为密切,越来越被人们所认识,但要讲究心理卫生,首先要了解什么是心理?什么是心理卫生?为了使读者有较深的理解,本章重点叙述有关心理现象的基本知识。

第一节 人的心理现象

人的心理现象是每个健康人头脑中时刻进行着的极其复杂的心理活动。当今社会的一切文明都是人类心理活动的产物。心理学就是研究和探索人们的心理现象及其活动规律的科学。人们的心理现象由心理过程、个性心理特征及心理状态组成。

一、心理过程

(一)感觉

1. 概述

一个心理和生理都正常的人,当客观外界的刺激作用于他的感觉器官时,就会对这些客观事物产生一定的映象。如:色、味、大小、声音等。所谓感觉,是指个体对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。它是简单的、低级的心

理现象。

2. 感觉的分类

(1)外部感觉:由外部刺激引起外部感受器的活动而产生的感觉。如:视、听等。

(2)内部感觉:由内部刺激引起的内部感受器的活动而产生的感觉,它所反映的是内脏各器官活动状况的感觉。如:饥、渴、排尿感等。

(3)本体感觉:在身体的外表面和内表面之间有一种本体感受器,它所反映的是身体各部分的位置、运动状况的本体感觉。如:运动、平衡感觉等。

3. 感觉的一般特性

感觉的产生,必须有作用于各种感受器的适宜刺激才能引起相应的感觉。不同性质的刺激,只能引起特定的感受器官的反映,而且这种刺激必须达到一定强度才能引起感觉。这就是感受性和感觉阈值。

(1)感受性:是指感觉器官对事物属性适宜刺激的感觉能力,它是用感觉阈值的大小来度量的。

①绝对感受性:系指刚刚能觉察出最小刺激量的感受能力。它是用感觉阈值的大小来进行度量的,绝对感受阈限越小,表明绝对感受性越大。

②差别感受性:是指刚刚能察觉出最小差异刺激量的感受能力。它是感觉的差别阈限大小来度量的。如提起100克和101克感觉不到差别,而提起100克和103克则能感觉出来重量不一样,3克则是差别感觉阈,两者成反比关系。

(2)感觉适应:由于感觉器在刺激物长时间作用下而感受性发生变化的现象,称为感觉适应。如:从外面突然进入放映

室,什么也看不见,待一会适应了,便能看清周围的人,称为暗适应。相反,是明适应。

(3)感觉的相互作用:一种感觉在其它感觉的作用下,其感受性会发生一定变化,称之为感觉的相互作用。

①不同感觉间的相互作用,如在绿光的照耀下能提高听力,红光的听力下降。

②同一感觉器官也会发生相互作用,如吃过糖后再吃苹果,觉得苹果不甜而酸。

(4)联觉:一种感觉引起另一种感觉的心理现象,称为联觉。它是感觉相互作用的特殊形式,并不引起感受性的变化。如用红绿两色做的窗帘,红色的使人觉得暖和些,使人兴奋;绿色使人觉得阴凉,使人镇静。

4. 痛觉

是辨别伤害机体的各种刺激的一种感觉,可有锐痛和钝痛。是有机体的内部报警系统,对维持机体的健康有重要意义。

(1)痛觉的一般性质

①痛觉区域的广泛性,凡有神经的地方就会产生痛觉。

②痛觉阈值,刚刚能引起痛觉的最小刺激量。它受影响的因素较多,如心理因素、暗示、注意力等。不同的部位痛觉阈亦不同,如背部、腹部、面部和手指等部位,痛觉阈值是不同的。

③痛觉适应能引起痛觉的刺激在维持一定时间后所产生的痛觉感受性降低。

④痛觉转移,作用于机体的不同痛觉刺激可使痛觉发生转移,主要表现为痛觉的性质、部位、阈值、程度发生变化以及痛觉消失和痛点转移。如锐痛可转为钝痛。

(2)影响痛觉感受性的因素:

- ①生理因素的影响,例如年龄、性别、部位、疾病程度等。
- ②心理因素的影响,如经验、注意、暗示、情绪、意志等。
- ③社会因素的影响,如战伤要比平素受伤痛觉要低。
- ④刺激的强度。

(二)知觉

1. 概述

直接作用于感觉器官的客观事物各个部分和属性在人脑中的整体反映称知觉。

2. 知觉的分类

(1)依据感觉器官在知觉过程中所起的作用程度,可分为视知觉、听知觉、动知觉等。每一知觉的产生都是由于多种感觉器官协同活动的结果,但这种“协同活动”不是等量的,有起主导作用的知觉。学生上课,主要以听、视知觉为主,辅以动知觉。

(2)依据知觉对象在空间、时间中的状况,分为空间知觉、时间知觉、运动知觉等。知觉的对象是客观事物,客观事物具有空间、时间、运动三大特性。空间知觉反映对象的大小、形状、远近、方位等;时间知觉反映客观事物的延续性和顺序性;运动知觉反映的是物体在空间位置、移动等。

(3)错觉,它是对客观事物不正确的知觉。错觉不同于幻觉,幻觉是在外界不存在的刺激的情况下产生的,是一种虚幻

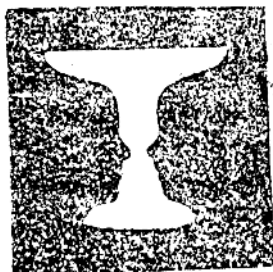
的知觉。错觉是对客观刺激的主观歪曲。产生错觉的原因十分复杂,有物理的、化学的、生理的、心理的等。如图所示为视错觉,二条线本来是一样长的,可视为一长一短。

3. 知觉的一般特性

(1)知觉的理解性,人脑在知觉中用过去所获得的知识 and 经验来理解当前的知觉对象,并且用词语加以概括,赋予它特定的意义,称知觉的理解性。如:一个有经验的医生能够很快从一张X光片子看出病变的具体情况,而一般人是看不出来的。

(2)知觉的恒常性,又称知觉常性。当知觉的条件在一定范围内改变的时候,知觉的映象仍然保持相对不变,称知觉的常性。知觉的常性在日常生活中是经常遇到的,大家都知道党旗是红色的旗面,黄色的镰刀和锤子,即或人们是在暗处,当一提到党旗,人们仍然会知觉为红色的旗面和黄色的镰刀、锤子。知觉的常性很重要,它可以使人们在条件多变的情况下仍然能近似准确地反映物体的属性。知觉的常性大体上可分为形状、大小、明度和颜色常性。

(3)知觉的选择性,在知觉过程中,在同一瞬间,只优先地反映一、二个对象中的一、二个属性和部分,称为知觉的选择性。知觉的对象和背景的关系不是固定不变的影响知觉选择性的因素。从客观方面分析,有刺激的变化、对比、位置、运动、



大小程度、反复等。从主观方面分析,有经验、情绪、动机、需要、兴趣、意志等。图:知觉的选择性。白色的花瓶和二个黑色的人头像。黑色背景突出白色花瓶,我们常常不能一下子把两件事物同时知觉。

(4)知觉的整体性,当客观事物的个别属性作用于人的感觉器官时,人能够根据以往的知识、经验把它知觉为一个整体,称为知觉的整体性。例如,我们面前有四条直线,并没有构成图形,人们还可以知觉它为四边形。人们之所以能够把具有不同属性、不同组成部分的对象知觉为统一的整体,是因为被知觉的客观事物的各种属性和各个组成部分总是有机的结合在一起,构成对感觉器官的复合刺激,再加上受过去知识、经验的影响,在人的大脑中逐渐形成了对这种复合刺激的暂时性联系,产生对该事物的完整映象。

4. 感觉与知觉的关系

感觉与知觉之间的关系十分密切,感觉是知觉的基础,知觉是感觉的深入和发展。是同一心理过程的不同发展的阶段。它们共同点,都是对当前客观事物的直接反映,它们的源泉都是客观现实。其区别在于:首先,感觉是对客观事物个别属性的反映,而知觉是对客观事物综合的、整体的反映。其次,感觉是单一分析器活动的结果,而知觉是多个分析器协同活动的结果。再次,感觉的产生比较简单,很少受心理因素的影响,而知觉的产生比较复杂,它在很大程度上受个人过去的知识、经验、个人兴趣、爱好、需要、动机、情绪、个性等心理因素的影响。

感觉和知觉是人们认识客观事物的基础,是人的整个心理活动的初级阶段,离开了对客观事物的感觉和知觉,就不能

产生更为复杂的心理过程,也就不可能进一步认识和改造客观世界。

(三)记忆与表象

1. 概述

记忆是人脑对过去经历过事物的反映痕迹。具体地说,它是人脑对感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪、做过的动作等,在经过一段时间后并在一定条件影响下,得以恢复并且能加以利用。记忆是一种比较复杂但又是最基本的心理活动。

2. 记忆的分类

人的记忆具有不同的种类,根据记忆的内容,可分为四种:

(1)形象记忆:是指已感知过的事物在头脑中再现出具体形象为内容的记忆形式。如人物的面貌、自然景色、艺术作品等各种形象,当人们感知它以后,在一般情况下可以保持在头脑中,并且在一定的条件下可以再现。形象记忆按主导分析器的不同,又可分为视觉的、听觉的、触觉的等记忆形式。

(2)逻辑记忆:对事物之间的关系,以及本事物的意义和性质,以概念、判断、推理等为内容的记忆则称为逻辑记忆。逻辑记忆强的人,比较善于记忆语词材料、抽象概念和逻辑思想。逻辑记忆与人的抽象思维是密不可分的。

(3)情绪记忆:以体验过的某种情绪和情感为内容的记忆形式称情绪记忆。既往体验过的愉快、悲哀、痛苦等情绪会较长时间的保持在头脑中,并且在一定条件下可以再现,平素所说的“触景生情”就是此种意义。

(4)运动记忆:以做过的动作或运动为内容的记忆称为运

动记忆。如舞蹈演员对表演动作、运动员对体育动作的记忆，都属于运动记忆。

另外，根据记忆的事物在头脑中保持时间的长短，还可以把记忆分为长时间记忆和短时间记忆。在实践中，各种形式记忆是相互联系而又不可分割的，将它们分类，只是为了研究的需要。

3. 记忆的基本环节

记忆是在个体生活实践中最基本的心理活动，如果缺乏记忆，人们将无法进行正常的生活。完整的记忆活动分为识记、保持、回忆或再认三个基本环节。

(1)识记：就是识别和记住往事的过程。它是记忆的开端，是记忆的第一个基本环节。在记忆活动中根据有无目的性，又可分为有意识识记和无意识记。根据对记忆材料是否建立在理解的基础上，又可分为机械识记和意义识记。意义识记是和思维活动紧密联系的，因此它的效果优于机械识记。

(2)保持：是指将识记的事物较长时间的保留在头脑中的过程。它是对识记过程的巩固，是记忆的第二个基本环节。它也是实现回忆或再现的主要基础，它是反映人们记忆强弱的主要标志。与保持相反的就是遗忘，遗忘可分为暂时性遗忘和永久性遗忘，对保持的研究，实际上就是研究如何减少和避免遗忘。

(3)回忆或再认：是指在大脑中恢复过去的知识和识记过的事物的过程。它是记忆的第三个基本环节。再认，就是当过去经历过的事物再度出现时感到熟悉并能确认它是以前识记过的。它与回忆有一定的区别。回忆，是过去经历过的事物不在面前而能在头脑中重新呈现的过程。一般而言，再认

比回忆容易,因为再认有原来事物的直接刺激,而回忆则没有这个条件。人们在生活实践中,就是通过识记、保持和回忆或再认这一完整的记忆过程对过去的知识、经验、经历的事物等,进行积累的反映,以推进人类社会的发展。

4. 表象

(1)表象:又称记忆表象,是过去感知过的事物形象在头脑中的再现。客观事物都有具体表现形态和一定的形象,当我们感知这些事物时,它们的形象就映记在大脑中,以后,这些事物不在眼前而凭我们的回忆,其形象又会在头脑中再现出来,这就是记忆表象。

(2)表象的特征:

①直观性,由于表象对客观事物是以直观形象再现的,因此,它具有直观性的特征。但表象的直观形象与知觉的具体形象不同,它是记忆中的客观事物的形象。所以,表象的直观性没有直觉的映象那样鲜明、完整和稳定。

②概括性,表象尽管产生于知觉,但又高于知觉,它往往是综合了多次知觉的结果而形成的。因此,是对知觉过的事物概括化了的形象。这种概括性去掉了事物的某些个别属性,而保留了事物的大体轮廓。所以,它比知觉更具有一般性。表象可以分为:视觉表象、听觉表象、味觉表象、触觉表象、运动表象等。

(四)思维和语言

1. 概述

思维是人脑对客观现实的反映。它与感觉知觉反映的形式不同,它是间接的、概括的反映,所反映的是客观事物的共同的、本质的特征和内在的联系。人的思维属于认识的理性

阶段,是更高级、更复杂的认识过程。

2. 思维的概括性

(1)思维的概括性:是指大脑对同类事物的本质属性、内在联系及规律的反映。

(2)间接性:是大脑在反映客观事物时通过其它事物媒介作用实现的。例:早晨起床打开窗子见天空晴朗,但看小花园里的花瓣落地很多,地面是湿的,通过这些媒介,间接的推出昨天晚上刮风了,下雨了。思维的间接性是以思维的概括性为前提的,在概括性认识的基础上,进一步加深对事物的认识。因此二者是密不可分的。

3. 思维的类型及特点

根据人们在思维过程中凭借事物的不同或思维形态的不同,可分为:

(1)动作思维:是一种依据实际动作来解决问题的思维过程,具有鲜明的外显性特点。“动作是思维的起点”,是解决问题的概括性手段,这是三岁前儿童思维的特点。而成人的思维过程主要是借助于概念完成的,但动作思维在成人思维活动过程中,仍然具有十分重要的意义。

(2)形象思维:是指凭借已有的形象或表象来解决问题的思维过程。形象思维的基础是表象,其特点不是以实际操作、抽象概念,而主要是以直观的知觉形象、记忆的表象或想象的表象进行的。幼儿时期占主导地位的形象思维直接依靠知觉,表象的概括性比较低,属于低级水平,成人的形象思维较多的运用了概括水平较高的一般表象、典型形象,并通过形象去表现某种思想、概念,是较高水平的思维形式。

(3)抽象思维:是指以概念、判断、推理的形式来反映客观

事物,达到认识事物的本质特征和内在联系的思维过程。它是人脑思维的高级形式。其特点是:提出的任务是理论性的,解决任务用抽象概念与理论知识。语言在抽象思维中起着特别主要的作用。成人的思维活动主要是在抽象思维的指导下进行的。

此外,根据人们在思维活动中探索目标的方向和创新的程度,又可分为集中性思维、发散性思维、习惯性思维、创造性思维。

4. 思维过程

人类思维是感觉、知觉、记忆与学习的认识过程的高级阶段。思维的基本过程是:

(1)分析与综合:分析,是指在头脑中把整体分解为它的各个组成部分,或将它的个别方面、个别属性区分出来的思维过程。其目的是为了更好地了解整体。综合,是指在头脑中把事物的各个组成部分、个别方面或个别属性结合为一个整体的思维过程。分析与综合,是彼此相互联系而又彼此相反的思维过程。只有分析、综合,才能够全面正确地认识客观事物。

(2)比较:是指在头脑中确定对象之间的共同点与不同点的思维过程。它是依据一定标准进行的,只有对同类的、有某种类似性对象才能进行比较。分析是比较的基础,也是比较的组成部分,没有分析,就无所谓比较。人们在比较的过程中总是将已经分析出的特性进行比较,这又是综合思维过程。所以,综合也是比较的必要组成部分。比较在实践中具有重要意义,有比较才能有鉴别,人们认识事物,正是通过比较来实现的。

(3)抽象和概括:抽象,是指在大脑中把各种对象或现象

之间的共同属性、本质特性抽取出来,舍弃其他属性、非本质特性的思维过程。概括,是指在思想上把抽象出来的各种对象或现象之间的共同属性、本质特性结合起来的过程。只有通过概括,才能对事物的认识趋向深入、正确和全面。二者之间的关系十分密切,实质上是在比较的基础上进行的更为高级的分析与综合。

(4)具体化:是把在抽象、概括中所获得的概念推广、运用到同类其它事物上的思维过程。它是认识过程的主要环节,使人的认识不断扩大、发展和深入。

5. 概念

(1)概述:是指用词语的形式对客观事物共同的、本质特征进行反映。概念代表一定的事物,并且是用词标志的,是抽象思维的基本成份。

(2)概念的特点:

①典型性。

②层次性。

(3)概念的形成:

①是历史的发展。

②是实验、研究的结果。

语言

1. 概述

人类社会生活中,不能离开思维,但思维尤其是抽象性思维是借助于语言完成的,因此,语言可称为思维的工具。语言,是指由词按照一定的语法规则所组成的符号系统。这种符号系统表示和代表物体、思想和经验。

2. 语言的特点