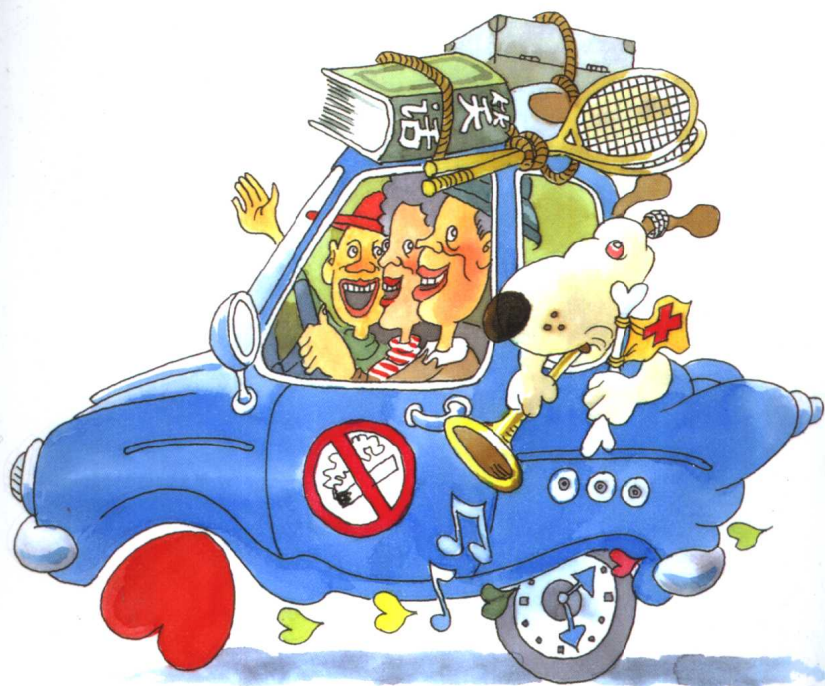


营造 Ying Zao Jian Kang 健康心理 Xin LI

沈桂芳 张亚民 编著



上海书店出版社

营造 Ying Zao Jian Kang 健康心理 Xin LI

沈桂芳 张亚民 编著



上海书店出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营造健康心理 / 沈桂芳, 张亚民著. — 上海: 上海书店出版社, 2003.10

ISBN 7-80678-045-9

I. 营... II. ①沈... ②张... III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014284 号

责任编辑 罗伟国

封面设计 程 钢

营造健康心理

沈桂芳 张亚民 著

世纪出版集团 出版发行
上海书店出版社

200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

上海市印刷七厂印刷

开本 889 × 1194 毫米 1/32 印张 7 字数 175 千

2003 年 10 月第一版 2003 年 10 月第一次印刷

印数 0001-5000

ISBN 7-80678-045-9/B · 2

定价: 14.00 元

前言

在高节奏快速度和充满竞争的现代社会中，每一个“现代人”的心理健康都与其工作和生活密切相关，然而心理健康对人类发展和社会进步有着广泛而深刻的影响，还未被人们普遍地自觉意识到。

有一本流传颇广的名为《病夫治国》的书，详尽地记载了各大国元首或政府首脑“带病治国”的史实，这些政要的疾患中均有着心理疾病问题。然而心理疾病并非只有“大人物”才有，据最新国外统计资料表明，在充满激烈竞争的现代社会中，对人类生命最有危害性的疾病杀手，除癌症、心血管疾病、传染病和因药物副作用而引起死亡之外就是心理疾病，而且心理疾病又高居人类疾患之首。据世界卫生组织估计，目前世界各国有5亿人以上患有精神性疾病，约占全世界人口总数的十分之一，而且这个数字还不包括一般的表面看上去健康的心理障碍患者。

在19世纪以前，对人类心理的研究隶属于哲学，被称为“心灵哲学”，后又名之为“心灵学”。19世纪中叶以后，随着自然科学，尤其是生理学的发展和实验方法的应用，心理学逐渐发展成为一门独立的科学。1879年，冯特在德国莱比锡创建心理实验室，标志着现代心理学的开端。20世纪以来，心理学更有了很大的发展和全面的开拓，行为主义、格式塔心理学、弗洛伊德主义、皮亚杰主义、信息加工心理学、人本主义心理学等繁花似锦，百家争鸣，推动着心理科学的发展迅速地走向健全和成熟。目前发达国家的公民，如经常求助于心理医生，已成为一种时髦和优越感的表现。



我国 20 世纪 50 年代以来的很长时期中,因受到左的思潮影响,心理学长期被视作“伪科学”,西方各心理学流派也长期被置于受批判的地位,对心理健康问题的研究自然地只能束之高阁。由于数十年来不断进行的剧烈的政治运动和近年来的市场经济紧张竞争,中国各阶层群众普遍感受到心理的重压。中国心理卫生组织曾指出,对当今中国人健康危害最大的,同样是心理疾患。而由于心理问题,导致神经系统和内分泌紊乱,从而诱发各类生理疾病的患者也很普遍。

根据在北京召开的世界精神病协会年会发布的数字,目前中国有 50% 的人存在不同程度的心理障碍,13% 的人患有不同程度的精神疾病。精神障碍所造成的负担,在目前中国疾病总负担中排名第一,已经超过心脑血管、糖尿病及恶性肿瘤等疾患。

前国家教委曾对全国 12.6 万名大学生作了抽样调查,其调查报告载明,大学生因学习、生活、人际关系和求职等形成的心理压力而患心理疾病的患病率高达 27%。根据北京 16 所大学连续 10 年所获得的统计数字累计后表明,这些大学里因病而退学或休学的学生中,以心理障碍患者居首位。1997 年底,国家经济体制改革委员会所作的调查指出,有 7 成居民觉得生活有压力,而与 1996 年相比,也同样有约 7 成的居民觉得各方面的压力在增大。因此,人的心理健康问题也日益引起社会各界有识之士的警惕和重视。

“文革”后我国对心理科学的研究得以恢复和逐渐健全,各阶层群众的心理健康问题也逐渐受到关注。广州一份在海内外颇有影响的《南风窗》期刊,曾于 1991 年起设置过“心、心、心”栏目。这个专栏以疏导现代人心理问题为宗旨。近年来,这个刊物又专门设置“城市教育热线”,日夜倾听广大读者的心声。

上海则早在 20 年前就已建立市精神卫生中心,从事精神、心理疾病的防治和宣传,其后又于 10 多年前开通了心理咨询专线,在各街道的社区服务中心设立了心理健康咨询处,并在各中小学普遍开展心理健康教育,建立“学生心理健康教育中心”,并已取



得一定成效。由上海市政府投资兴建的上海市心理咨询中心也已落成并开始门诊，这是目前国内规模最大的心理咨询机构。上海《解放日报》的“心理门诊”和《文汇报》的“精神卫生”专栏也已设置多年，请名医撰文讲解精神卫生和心理门诊诸要点，颇受广大读者的欢迎。

由于心理障碍患者的逐步增多和普遍化，世界卫生组织已将每年的10月10日定为“精神卫生日”。据2000年10月10日“世界精神卫生日”上海传媒的报道，上海已统计出心理障碍患者人数达75万之多，这还不包括无病案可查的在这个统计数字之外的隐病者。由于市领导的重视，这一天的上海市精神卫生中心，各区、县精神病院和各大医院的神经专科，进行了广泛的心理健康和精神疾病防治教育，各报都发表了专门的报道，并配发了有关文章和图片。

上海市心理咨询中心日前提供的一份资料显示：目前，该中心每年咨询的人数正以20%的速度递增。为此，上海市精神卫生中心院长王祖承教授在接受记者采访时呼吁：“上海应尽快出台一部精神卫生方面的法规。”

据《解放日报》记者调查，上海目前精神卫生保健问题主要反映在以下几个方面：一是大中学生群体心理处于起落不定的状态，缺乏独立应变能力，挫折容忍力低下，环境适应能力较差。二是严重失眠、神经衰弱、紧张症、焦虑症、恐惧症、抑郁症、强迫症等各类神经症患者逐年增多，目前上海市区和郊县的发病率分别为35%和11%。三是对酒和药物依赖（特别是吸毒）的状况日趋严重，患病率为4%。四是上海市约有20%至30%的儿童少年存在心理障碍，严重影响心理发展和社会适应，极易导致精神疾病。五是老年痴呆症队伍不断壮大，全市65岁以上老人中约有8万多名各类老年性痴呆患者。

对此，长期从事精神卫生研究的王祖承教授认为，快节奏的现代生活，加大了都市人的心理压力，精神卫生保健已成为健康

保健的重要组成部分。因此当前应将精神卫生保健及时摆上议事日程，并通过专项立法予以保证，使全社会都来重视精神卫生保健工作。（见1998年11月9日《解放日报》）

外国有一句名言：“人生中的多数状态是一种不情愿状态。”中国自古以来也有“不如意事常八九”的俗语。在快速节奏、激烈竞争的现代社会中，每一个人也许会遇到各种各样的“不情愿”和“不如意”。只有具备良好、健全的心理，才能迎接工作与生活的挑战。当前出版界论述现代人心理健康的专著尚寥若晨星，笔者特撰写本书抛砖引玉，以应广大读者的急需。

目 录

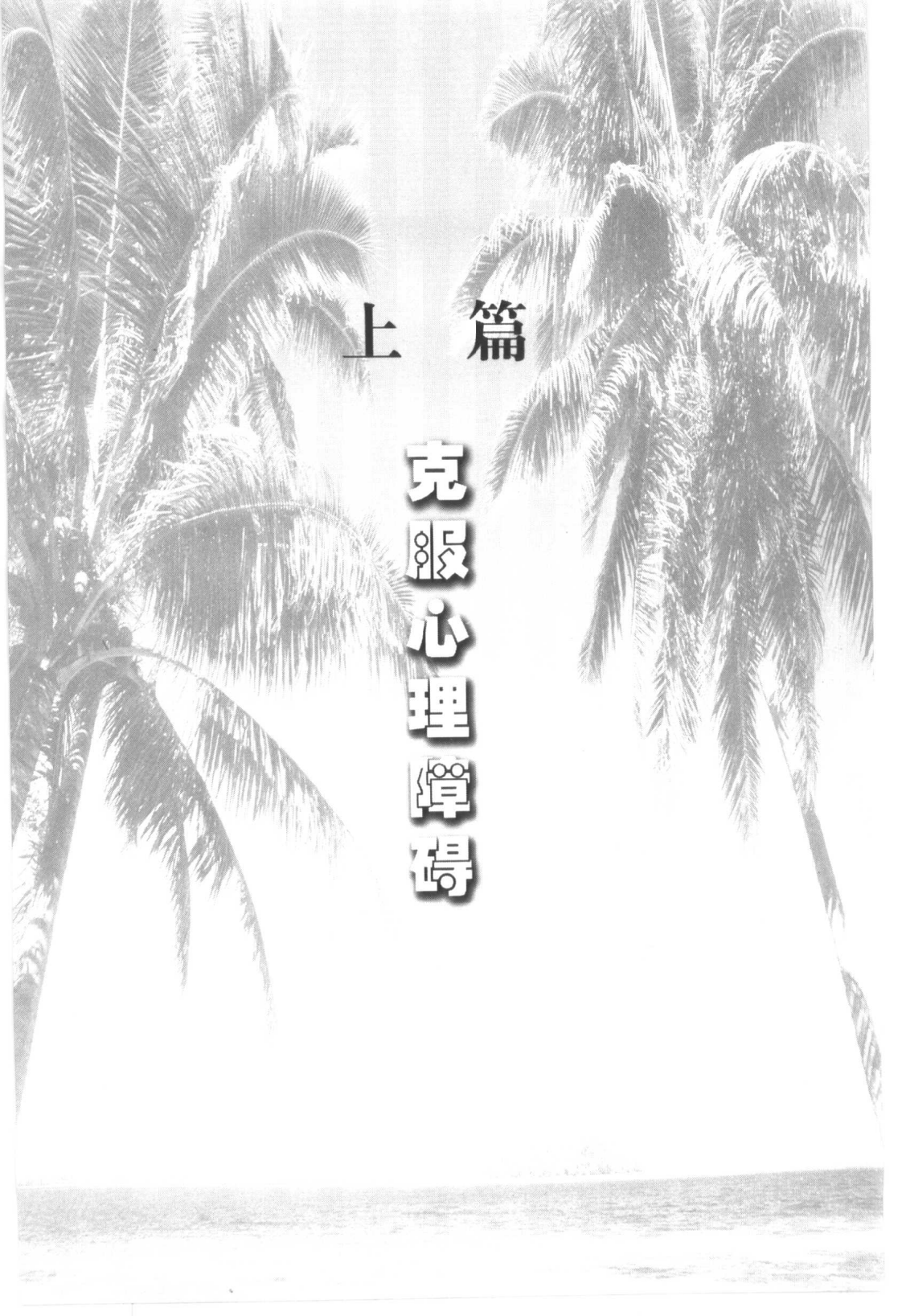
上篇 克服心理障碍

悄然蔓延的现代时髦病：心理危机	3
慕虚荣、寻刺激，心态已出轨	11
高处不胜寒，孤独亦成病	15
异乡为客：境外人员心理常失调	21
婴幼儿行为异常，心理障碍留隐患	27
中小學生升学、应试、生活忧虑多	33
大学生学习、求职、恋爱多烦恼	39
“恋爱”时节泪纷纷	45
“单身贵族”不潇洒：独身女的心灵阴影	51
婚姻真的成了爱情的坟墓吗？	57
“婚外恋”自酿苦酒	63
“四十不惑”却焦虑四起，下岗心态更不平	67
更年期：人生的“多事之秋”	72
人到黄昏心态孤独，寂寞无依	77
病残更知愁滋味	82
名人反被名所累，更易产生心理问题	88



下篇 完善心理健康

直面新世纪的挑战	97
健康心理自我营造	102
婴幼儿：迈好健康心理第一步	109
中小學生：健康心理的培养	114
大学生：健康心理教育的延伸	120
中年人：健康心理的稳固	126
更年期：健康心理的加强	132
老年期：健康心理的完善	138
中、高考落榜后的心理特点及调适	144
独身女子的心理特点及调适	149
失恋期的心理特点与调适	154
大龄男青年的心理特点与调适	159
婚后期男女的心理特点与调适	165
婚外恋者的心理困扰及对策	171
离婚后的心理特点与调适	177
下岗工人的心理特点与调适	183
企业家的心理问题与保健	189
残疾儿童及父母的心理特点与调适	195
青少年自杀的原因与预防	201
现代名人心理健康秘诀	207

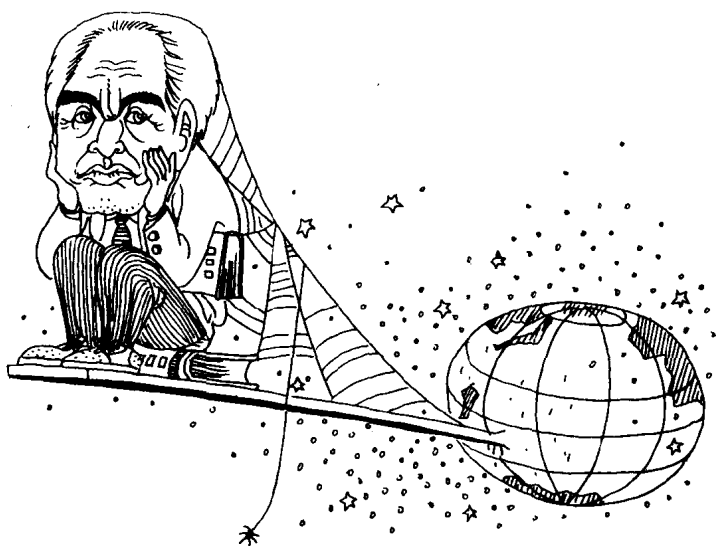


上 篇

克服心理障碍



悄然蔓延的现代时髦病： 心理危机





繁华绚丽、光怪陆离的现代社会是一个充满了幻想和诱惑的社会，穷光蛋可以因买彩票中大奖一夜醒来已成为百万富翁；芸芸众生中默默无闻的一位潦倒之士可以因策划或参与一个惊人的行动而一举成名传遍寰球。古代和近代社会的绝大多数人只求图个安居温饱就别无他念，然而每一个“现代人”却都雄心勃勃，对前程和生活充满了向往。但如果没有睿智远见，遇到挫折磨难，也往往会在心理上不堪一击，断送原本美好的人生。

1996年12月16日，新华社发表了一条专讯，报道著名作家、湖北省作家协会顾问徐迟“因病”不幸去世的消息。徐迟逝世于12月12日深夜，这条专讯在徐迟死后几天才能发出，可谓“事出有因”。不久，从文学界逐渐传播到社会上，徐迟之死是“非正常死亡”。

徐迟早年写诗和散文，又从事翻译，久享盛名。自“文革”后他发表了著名的《“哥德巴赫”猜想》等一系列受到广大读者和评论界赞赏的传记散文，他的名字更是家喻户晓。他的著作和译稿常为全国各出版社争相要求出版，他也经常受到海内外各种学术会议和文学创作会议的邀请，可谓声誉日隆，功成名就。这样一位德高望重的大作家，为什么要“寻短见”呢？

徐迟在事业上很成功，在生活上也受到很多照顾，在日常物质生活方面，他几乎没有什么不满意的。他很热爱科技，电脑刚开始使用时，他一提出使用意向，湖北省有关部门就拨专款为他购买，使他成为最早使用电脑的作家。其后又根据他的要求，为他的电脑升级换代。他嫌武汉冬天阴寒湿重，湖北省作协就为他家安装暖气，省府又马上拨专款，为他改造取暖设备。他年衰乏力，省作协又用公费为他雇用保姆侍候。他的子女待他也很好。



要说徐迟有什么不满足，那就是感情生活上的缺陷。1984年，与他共同生活了约有50年的妻子陈松去世，对他打击很大。他的长诗《挽陈松》说“彼岸有什么可怕呢？有最有情义的你在渡口等着我啊。”

其后数年，四川某高校的一位以前追求过著名文艺评论家唐某并与其同居的副教授陈某，又很热烈地追求他。他起初本无此心，但经不住这位女士的连续攻势，终于同意结合。但婚后发现两人的性格和各种爱好都相差甚远，最令他失望的是，他似乎发觉陈女士以前对他的追求实际上是看重他的名声，而且还利用他的电脑操作技术，要他为她打印将出版的书稿。在一次海内外诗人的集会上，陈女士吵着要跟他一样享受贵宾待遇，而且要在大会上朗诵她的诗作，使徐迟和他的朋友们极为难堪。

徐迟最钟爱的小女儿一直未婚陪伴在他身边，他与陈女士婚后，小女儿远走巴黎，也使他受到很大的心理打击。他终于与陈女士离了婚，逐渐从心静如水变得烦躁不安，什么工作也做不了。他后来在高干病房午夜坠楼而逝，手上正在编纂的12卷全集也没编完。

但徐迟的朋友们在他生前似乎什么迹象也没有发现。冯亦代、章含之、沙金等他的挚友都说在他死前不久收到他的信中一切正常，都充满着友情，说得很好。有人说，徐迟是一个完美主义的诗人，当他对社会和人生感到力不从心时，飘然而去，选择了自己的弃世方法。

无独有偶，日本第一位诺贝尔文学奖获得者、大文豪川端康成竟然也是在事业、声望如日中天时，用自己的手结束了自己的生命。川端康成于1899年6月11日出生于日本大阪市的天满比花町。在他出生的第二年，父亲荣吉就患肺结核去世。出生第四年，母亲也因服侍丈夫时染上肺病，丢下川端撒手而去。

于是川端由祖父母带着他到了祖籍丰川村宿久庄东村，三个人住在低矮潮湿的农舍里，在凄凉悲苦中打发着日子。而他的姐



姐芳子则寄养在她姨母家。

虽然川端的祖父年轻时也曾风云一时，但却一生不得志，经手做的事全都失败了，几个子女都先他而去。没有人说话，又聋又瞎，彻底的孤独——这便是祖父的日常生活，“哭着过日子”成了祖父嘴边的话。小川端在祖父母的严密看管和溺爱下生活着，不仅极为任性，而且有些神经质。终日只和爷爷奶奶两张脸对望，使他一看到大群的人，便感到恐怖。在入小学的仪式上，小川端泪流满面。以后，也由于在学龄前他已读了一些简易读物，学校对一般小孩子所具有的吸引力，对他已消失。他讨厌学校，不愿到闹哄哄的小学生中间去，总想方设法躲着人群。

川端的少儿时期，真是不幸，1岁丧父，3岁丧母，7岁祖母身亡，11岁时姐姐又夭折，16岁时又聋又瞎的祖父终于咽了气，使他陷于彻底的孤独中。他接二连三地为亲人披孝送葬，而且辗转寄食在亲戚家中，也不断地碰上亲戚的丧葬。他的表兄送他一个“参加葬礼的名义”之绰号，表嫂表妹甚至说川端的“衣服全是坟墓的味儿”，送他一个“殡仪馆先生”的雅号。

村里的人哪一个不怜悯他。但大人们怜悯之心的温情，虽然他是明白的，但在心中却反而留下了冷冷的阴影，他感到某种不理解、某种羞耻、某种恼怒。同时，努力抑制自己的抵触和厌恶，又似乎成了他小时候的学业。

他在孤独中成长，在怜悯和阴影中成长……

川端20岁时开始了伊豆之旅。在前往汤岛的途中，汤川桥附近，他遇见了一位歌女。她使他改变了人生，解开了他冰封的心。

那歌女看上去大约17岁（实际上只有14岁），头上盘着大得出奇的旧式发髻，使她的鹅蛋脸显得非常小，显得又美又温和，她就像历史小说上头发画得特别丰盛的姑娘的画像一样美丽生动。

川端康成被这个美妙的少女迷住了。

他一路追踪着这个美的偶像。为了接近她，川端开始讨好她的哥哥，讨好那个被歌女叫妈妈的艺妓太婆。他听着她在遥远处



敲响的咚咚的鼓声；他费尽心机地接近那个美女，和她下五子棋，看她在男女混浴的浴场中裸着身子跑出来，跑到日光下，雪白的身子像一棵小桐树似的；他又找机会为她读书。她那双黑眼珠的大眼睛闪着美妙的光辉，双眼皮线条有说不出的漂亮，她笑得像花一样……川端那颗从幼年就紧闭的心，透进了美的阳光，完美之花，照亮了他的心灵，也照亮了他一生的路。回到学校，川端康成像换了个人儿似的，一改过去郁郁寡欢的模样，向同学们滔滔不绝地讲他的伊豆见闻，兴奋得不能自抑。在同学们纷纷发表作品的鼓励下，他便穿着“十四五钱的木屐”亲自去报社投稿。不久之后，他的《II 中尉》和四五首短诗发表了。从此，他的文章开始在报刊上出现，而且还被《文章世界》选为十二秀才中的第十一位。1920年，他的小说《招魂节一景》在《新思潮》上发表，获得了文坛的好评。那时，他已是东京帝国大学国文系的学生了。

被伊豆歌女激发出的生命活力，洋溢在他的作品里和行动中。在广播剧里听到了“好人哪”的清纯的女声，还在银幕上一睹舞女的芳容。文部省的国文教科书选了《伊豆舞女》，在日本的许多地方，都能看到伊豆舞女纪念碑。川端康成为日本民族和世界文坛留下了一个永恒的美的形象。

川端从一出生，就没有享受过人间温情，看到的都是死亡。他暂时留在这个世界上，只是因为一趟伊豆之旅，他发现了有蒙在面纱后的一种美。于是，他才用生命做本钱，为了购到一点点精美的时辰，留了下来，他那冰封的心实际上没有最终解开。

他停在一个地方，却时不时左顾右盼，除了美，什么都不在川端君的眼里，因为他早在童年那一端就已将人生看了个透。因此，他甚至不生儿不育女，不让自己有一丝牵挂。他不知道让他的孩子寄存在哪里为好，他没有勇气生下一个如花的女儿。他那尖锐的大眼睛，比任何人都清晰地看到了生活对于美的摧残——那位29岁的歌女，被生活剥下了美和纯真，在大岛的波浮巷开了





一个小菜馆，成为一个满身油污的粗糙女人。因此，尽管他如此喜欢花蕾一样未被生活尘埃污染的少女，却不敢让儿女们出生。

在川端的一生中，他还是个搬家的名人。从伊豆到麻布，又从高圆到热海、浅草、大森……他不停地搬家，因为他要择美而居，择清静而居，直到他搬到了另一个世上去。他说：“我比什么都喜爱孤独，甚至感到在山间拥有一栋房子是极为称心如意的。”——他从东京中心离开，从人群中离开，始终在和寂寞为伴。

孤独到了极限的他，58岁时，开始了一次孤身旅行。他第一次出国，要去西欧。他到国外是为了寻找美，发现美，享受美。

他在夏威夷，去看了海面上架起的长虹，他叫它“海上雨”、“夜之虹”。

他在南意大利的索兰特岛上看到隆冬时节时，树叶、野草仍全是一片悠悠绿韵，街道两旁的橙树果实染上了黄澄澄的一片。

他去了太阳只在地平线上低低地爬行不久就西沉的白昼短促的瑞典。

他看了夏威夷檀香山的海滨，色泽鲜丽的花丛，千姿百态的茂林，去了法国南部的海滨，意大利南部的海滨。

最妙的是，他到远离日本的外国去想念日本的美。

日本是幸运的。它有古老的传统之美，为此才留住了川端康成，他在那里待了58年。

然而，战后的日本，人们失去了感知美的能力，战后的世态人情、风俗和现实，离美越来越远了。这使川端大感失望。他无法再带着美走进千千万万读者的心中，他开始逃离日本，到西欧到国外去寻找美。

但是，第二次世界大战后，整个世界都改变了，人们精神空虚、思想沉沦、道德水准下降，物欲代替了追求和理想，川端走遍了世界，却发现自己更孤独了。他发现了美，但是，已经没有人愿意和他分享了。

川端一次又一次地感到失望，心理承受能力也越来越弱，以