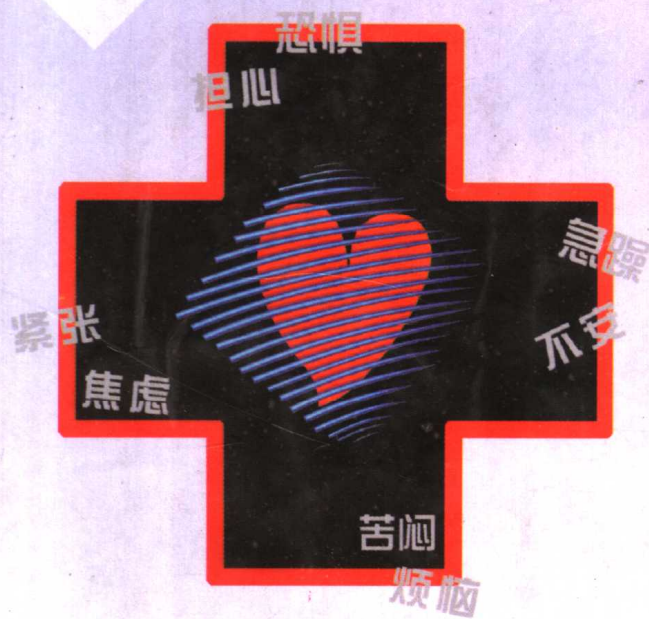


心理调节

田万生 主编

青年心理卫生学



心理健康

中国科学技术出版社

青年心理学

田万生 主编

中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

青年心理卫生学/田万生主编. —北京:中国科学技术出版社, 1999

ISBN 7-5046-2678-3

I. 青… II. 田… III. 青年-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 18320 号

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市宏远兴旺印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:14.625 字数:400 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:25.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

**全国教育科学“九五”规划科研课题
北京市教育科学“九五”规划重点研究项目**

主 编 田万生

副主编 郭 丽

撰稿专家与学者

- 第一章 中国青年政治学院 田万生
第二章 中国青年政治学院 田万生 周 欣
第三章 解放军体育学院 陈南生
第四章 江苏省徐州市中医院 秦云峰
第五章 解放军第一军医大学 严金海
第六章 中国人民大学 张小乔
第七章 北京教育学院 胡俊娟
第八章 解放军第一军医大学 张小远
第九章 首都师范大学 王希永
第十章 国际关系学院 胡晓阳
第十一章 成都高等电子机械学院 刘 勇
第十二章 华南师范大学 刘学兰
第十三章 广州医学院 李幸民
第十四章 中山大学 郭 丽
第十五章 中山大学 郭 丽

责任编辑 万成 建平

封面设计 昊民

责任印制 张建农

序

青年期,是人生的黄金岁月。阳光、鲜花与充沛的生命力,是当中的特色。不过,令人痛心与忧虑的是,有一部分青年人,表现得不但缺乏活力,整体的生活,也令人感到灰暗与死气沉沉。对这些青年人来说,很可能他们在艾里克森(Erikson)所言的身份危机中,正经历着这阶段更多特殊的困难与风暴。在孤独的自我追寻历程中,很需要家庭、学校或社会整体上的协助与支援。

的确,每一个人生命都是可珍贵的。我们的国家、父母、师长与有关工作人员,如何有效地帮助青年人面对成长的任务与课题,以致他们可以健康愉快地成长,迈向生命的丰盛,实在是一个值得深深反思的问题。至于那些生活中已经出现错误的一群,如何改善与加强补救性与治疗性的服务,也是当今之急务。论到后者,青少年问题与犯罪的增多,是一个世界性关注的问题。惟与此同时,随着家庭功能的动摇与解体,为数不少的父母为子女所提供的抚育与教育相应地日趋微弱。结果,学校与有关单位责无旁贷地就承担了更繁重的责任。不过,一直以来,参与此项工作的人员,往往过份将精力用在补救与治疗性的范畴。忽略了教育与预防才是治本与功效最大的。要做好教育与预防工作,除了对青年心理的认识外,青年心理卫生,是另一个关键课题。遗憾的是,心理卫生在国内已倡行多年,而青年心理卫生亦从此孕育与产生,惟青年心理卫生学,至今仍无完整之体系。喜见田万生先生洞察时代的需要,率领多位专家学者编著了内地第一本理论体系最完整、学科框架最合理的一本青年心理卫生学专著。相信此书不但可以填补上述的空间,同时,进一步会引发其他关心青年心理卫生的专家学者,继续在这重要的学术领域作出探讨。

此外,近年来在世界各国教育改革的运动中,素质教育是一个最被重视的课题。在国内,近年有关素质教育的讨论、研究与著作亦应运而生。但在个人的观察中,其中在心理素质这方面的,相对地不但数目有限,水平亦参差,令人失望。事实上,论到素质教育,心理素质毫无疑问地是一个最重要的范畴。而在其中,心理卫生亦占关键的位置。个人深信,田万生先生所主编的这一本专著,在我们面对跨世纪教育的挑战时,在素质教育的推广上,极具深远的意义。

本书的内容,相当全面,而且切合时代与社会当前的需要,除了身体、情绪、自我意识与心理卫生等基本课题外,还包括了人际关系、性心理、性教育、爱情与恋爱等青年人越来越重视的课题。此外,从服务与自我调节的角度,亦有心理疾病、心理咨询与治疗的专论。

至于本书的特色,除上述之外,还有以下各点:

1. 本书内容具有内在联系(详见第一章第二节的“大致体系”。即以理论阐述入手,以青年的心理卫生问题分析为中介,并以心理健康指导为归宿)。

2. 本书提供了中国青年心理卫生工作模式,即在青年群体中开设心理卫生课程或讲座。实施个别心理咨询与小组心理咨询。颇具中国特色。

3. 本书强调青年自我调节的重要性,重点提供了青年自我调节的途径和方法,切实可行,操作性强。

4. 本书提供了青年的心理咨询与治疗的理论、方法与技巧。

5. 本书不同的章节,分别由青年心理卫生不同领域中的专家学者负责撰写。其中包括了在心理学、心理咨询与治疗、青年心理卫生工作实践与理论研究都具心得与丰富经验的学者专家。此外,亦包括医院的大夫。由于各人从不同角度对青年的心理卫生都作出深入的剖析,具体强化了全书的完整性。

《青年心理卫生学》一书,是田万生先生结合多年以来,他在中国青年政治学院教学与科研的经验下倡议与完成的一本专著。除可作大、中学校教材外,其他青年群体如部队、企业和机关等青年心理卫生教育单位,都适合采用。此外对关心子女成长的父母、青年心理卫生工作者和其他青年教育工作者来说,也是一本很有价值的好书,可供参考。至于对青年人本身,一定会认为本书乃是一个自我调节的有效工具。

近十多年来,有关青年心理卫生方面的书籍出版不少,但理论体系欠进一步推敲。田万生先生主编的这一本专著,已作出了一定的贡献。我相信这重要的一步,肯定会在内地青年心理卫生这重要的领域,产生直接间接的推动作用。

林孟平

一九九九年五月五日写于香港沙田中文大学

注:林孟平系香港中文大学教育心理学系教授,博士生导师,著名心理辅导专家。——编者

目 录

第一章 青年心理卫生学概述	(1)
第一节 青年心理卫生学的形成与发展.....	(1)
第二节 青年心理卫生学的体系	(12)
第三节 青年心理卫生学研究	(17)
第二章 青年心理卫生学理论	(30)
第一节 适应与应激	(30)
第二节 焦虑理论	(39)
第三节 心理健康理论	(47)
第三章 青年身体发育与心理卫生	(67)
第一节 青年的身体发育与心理发展	(67)
第二节 青年的身心卫生问题	(80)
第三节 青年身心卫生问题的调适	(90)
第四章 青年性心理卫生	(102)
第一节 青年的性心理发育.....	(102)
第二节 青年的性心理卫生问题.....	(106)
第三节 青年的性教育.....	(122)
第五章 青年情绪与心理卫生	(134)
第一节 人类情绪与青年情绪特征.....	(134)
第二节 青年常见情绪障碍.....	(143)
第三节 青年情绪的控制与调节.....	(150)
第六章 青年意志与心理卫生	(157)
第一节 青年意志品质的特征.....	(157)
第二节 良好的意志品质及意志障碍.....	(165)
第三节 意志品质的形成与培养.....	(172)
第七章 青年自我意识与心理卫生	(187)

第一节	青年期自我意识发展及其特点·····	(187)
第二节	青年自我意识的缺陷·····	(194)
第三节	青年自我意识的塑造·····	(207)
第八章	青年人格与心理卫生·····	(216)
第一节	青年期的人格发展及其特征·····	(216)
第二节	青年的人格障碍及其类型·····	(224)
第三节	青年人格障碍的预防与矫正·····	(228)
第九章	青年需要动机与心理卫生·····	(235)
第一节	青年的需要与动机·····	(235)
第二节	青年的挫折及其心理行为反应·····	(246)
第三节	青年的耐挫力的增强·····	(252)
第十章	青年人际关系心理卫生·····	(262)
第一节	青年人际关系的特点·····	(262)
第二节	青年期常见的交往障碍及其原因·····	(268)
第三节	青年人际关系的自我调适·····	(276)
第十一章	青年恋爱心理卫生·····	(287)
第一节	青年恋爱的心理特征·····	(287)
第二节	青年恋爱中的心理卫生问题·····	(297)
第三节	青年恋爱心理的调适·····	(303)
附:	恋爱心理诊断量表·····	(313)
第十二章	青年学习心理卫生·····	(325)
第一节	青年学习心理特点·····	(325)
第二节	青年学习心理障碍·····	(329)
第三节	青年学习心理障碍的调适·····	(339)
第十三章	青年心理疾病的诊断与防治·····	(354)
第一节	青年期常见的精神症状及其识别·····	(354)
第二节	青年期神经症的防治·····	(366)
第三节	心身疾病的预防·····	(381)

第十四章	青年心理咨询	(386)
第一节	青年心理咨询概述.....	(386)
第二节	青年个别咨询的一般方法.....	(392)
第三节	青年小组咨询的基本操作与技巧.....	(409)
第十五章	心理治疗的理论与方法	(424)
第一节	概述.....	(424)
第二节	精神分析疗法.....	(428)
第三节	行为疗法.....	(435)
第四节	人本治疗法.....	(440)
第五节	理性情绪疗法.....	(446)
第六节	其他疗法.....	(448)
第七节	心理治疗方法选择	(452)

第一章 青年心理卫生学概述

第一节 青年心理卫生学的形成与发展

青年心理卫生学是心理卫生学的一门分支学科。心理卫生学自诞生以来,在自身不断发展、成熟的过程中,孕育和产生了许多分支学科,其中一个很重要的分支就是青年心理卫生学。

一、心理卫生学的形成与发展

(一)心理卫生学形成与实践基础

现代心理卫生工作实践是从改革精神病人的待遇和治疗开始的。在中世纪早期,西方社会生活受基督教统治,人们把心理障碍患者看作是魔鬼附体,由教会和修道院用铁链把他们锁在石柱上,以残酷的拷打、禁闭、火烧、水淹、放血、停食等驱魔手段来“治疗”患者。从文艺复兴开始,随着科学和医学的发展,有些思想家开始对心理障碍源于魔鬼附体的解释产生动摇。一位名叫约翰·韦耶尔(1515~1588)的医生在一本书中指出,那些被当作巫妖活活烧死的人只不过是精神上或身体上有病而已。而后,一些专门收容精神病人的场所即精神病院或疯人院渐渐成立。虽然精神病患者由修道院转入精神病院,但待遇与修道院差不多,只不过在治疗上加了一点人道主义而已。

真正以科学和人道态度在精神病患者治疗上作出重大改革的是法国医生菲利普·皮内尔(Philippe Pinel, 1745~1826)。他自1773年毕业于图卢兹大学医科后,一直从事心理障碍的研究和治

疗工作。1793年,他被委派到巴黎男子疯人医院即拉比斯特医院当院长,次年又被任命为巴黎女子疯人医院即萨尔柏屈里哀医院任院长。在这两所医院里,他彻底改变了以往的做法,为病人解开锁链,给病人自由、阳光和新鲜空气。这一创举在当时引起了巨大反响,甚至影响到欧洲其他国家,如英国的图克(William Tuke)就是在此时开设了私立的精神病患者收容院。到了19世纪,美国也出现了精神病患者待遇和治疗上的改革。1841年,多萝西亚·迪克思(Porothea Dix, 1802~1887)女士四处奔走呼吁,唤起人们对精神病患者的重视,要求政府改善监狱和救济院中精神病患者的条件,建立更多的医院收容精神病患者。这一做法导致美国许多州建立了治疗医院,但美国医院的治疗效果和各方面条件都极差,所以到20世纪初,发生了一场震撼美国而后遍及世界各国的心理卫生运动。正是这场运动及其后来的发展,为心理卫生学的形成与发展奠定了实践基础。

引发这场运动的人叫比尔斯(clifford Beers)。比尔斯毕业于耶鲁大学商科,24岁时因精神失常而住进医院。在医院里,比尔斯亲身体会到精神病患者的苦闷和所受到的虐待,亲眼目睹了许多精神病患者惨遭折磨的场面。病愈出院以后,社会公众对他的偏见和歧视,又使他感受到精神病患者重返社会后的痛苦。1908年,他写了一本名为《一颗找回了自己的心》的自传体著作,再现了自己在三年住院过程中的遭遇,历数了当时医院的冷酷和落后,叙述了自己的病情、治疗和康复经过,并且向全社会呼吁改善精神病患者的待遇。比尔斯的书得到了当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯(William James)的高度评价,也得到了美国著名精神病学家阿道夫·迈耶(Adolf Meyer)的极大关注。迈耶指出,比尔斯书中所讲述的就是心理卫生。

此书在美国社会影响极大,许多知名人士都纷纷表示支持比尔斯倡导的心理卫生运动。于是,1908年5月诞生了世界上第一

个心理卫生组织——康涅狄格州心理协会。协会的工作目标有五项：①保持心理健康；②防治心理疾病；③提高精神病患者的待遇；④普及关于心理疾病的正确知识；⑤与心理卫生有关的机构合作。

1909年2月，在比尔斯的积极努力下，纽约成立了美国全国心理卫生委员会，比尔斯任顾问。此后，美国的许多州也纷纷建立了心理卫生协会，并积极开展心理卫生工作。在美国的影响下，世界许多国家和地区也相继成立了心理卫生组织。中国也于1936年成立了中国心理卫生协会。1930年5月，一个心理卫生的国际组织——国际心理卫生委员会在华盛顿成立。美国著名精神病学家威廉华任会长，比尔斯任秘书长，中国学者刘瑞恒为名誉副会长。其宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防，以及全体人类幸福的增进。”1948年，在联合国教科文组织的支持下，又建立了新的世界心理卫生组织——世界心理健康联合会(WFMH)。自此，心理卫生工作在全球范围内展开，并且不断深入和加强。心理卫生学正是在这个大背景下产生和发展的。

(二)心理卫生学形成与发展的理论基础

心理卫生理论方面的研究是从探讨精神异常的原因和治疗方法上开始的。在19世纪的后期，随着对精神病患者的人道主义改革，理论研究进展也很大。这种研究主要有两个方向，一个是医学方向，一个是心理学方向。在医学方向上，有一个很重要的人物是德国精神病学家克雷佩林(Kraepelin, Emil, 1856~1926)，他是现代精神病学的主要开创者。他按照临床医学的分类通例将精神疾病分类，他重视临床观察和长期随访，基于大量的统计和分析，对各个病种作客观的翔实描述，明确区分出早发痴呆(后称精神分裂症)和躁狂抑郁性精神病。他的精神疾病分类系统结束了20世纪以前的分类上的混乱状态，他的《精神病学》已成为经典之作。因

此,克雷佩林是现代精神病学的奠基人,他代表的是心理变态的医学模式。

在心理学方向上,主要发端于对心理障碍患者进行催眠治疗的研究。最早用催眠来治疗疾病的是奥地利医学家麦斯麦(Anton Mesmer, 1734~1815)。他认为任何人都有一种动物磁,而且释放这种磁力可以影响他人的精神和肉体,于是他从事人受磁力影响的实验。他用磁石按摩或通磁于人们的身体,发现能引起催眠状态。1778年,他在巴黎开设了一所通磁治疗院,来诊的人很多。他用橡木做成一个木桶,让患者围桶而坐。他通磁于这个木桶,木桶通磁于病人。放置木桶的房间半明半暗,柔和的音乐时奏时止,他绕桶一周,用手触人即给人通磁。他使用的这种治疗方法使许多病人都痊愈了。但麦斯麦的通磁法当时并没有被科学界认可,更没有使用催眠这一现代术语。直到19世纪40年代,英国医生布雷德(James Braid, 1795~1860)的研究才被人们接受。他将这种催眠状态叫作神经性睡眠,将诱发这种睡眠状态的方法叫作催眠术。由此开始,催眠疗法被治疗者广泛使用。

19世纪后半叶,催眠术的理论研究在法国不断深入,甚至产生了两个相互对立的学派,即南锡学派和巴黎学派。南锡学派的创始人是李厄保(Liebeault, 1823~1904)和伯恩海姆(Bernheim)。这两个人于1884年在南锡合作开设了一个诊所,该学派也由此而产生。巴黎学派的创始人是神经学家沙可(Jean Charcot, 1825~1893)。他在巴黎萨尔柏屈里哀医院以研究催眠疗法和癔病闻名于世,他的有关催眠的理论与南锡学派相对立。南锡学派认为催眠现象可用暗示性加以解释,纯属常态现象。巴黎学派则认为这种现象在性质上与癔病相同,应看为病态和疾病症候。现代学者多赞同南锡学派的观点。尽管如此,两个学派在当时都很有名气。

在心理治疗理论研究上最负盛名的是西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856~1939)。他是奥地利维也纳的精神病医

生,1885~1886年曾去巴黎向沙可学习催眠治疗,1889年又去南锡向伯恩海姆学习。回维也纳后他认识到催眠疗法的局限性,1895年以后改用自己独创的自由联想法,以挖掘患者遗忘了的特别是童年的观念和欲望。在治疗过程中,弗洛伊德发现病人常有抗拒现象,故认为这正是欲望被压抑的表现,因而创立了他的以潜意识为基本内容的精神分析学说。在他的学说中,引进了潜意识、欲望、压抑、欲力(力比多 Libido)、冲突、本我、超我等概念,成为说明人类心理、行为正常或异常的心理学理论。由此,弗洛伊德也成了心理治疗理论研究历史上一个划时代的人物,他所创立的精神分析理论体系是心理治疗的第一个完整的理论体系,他本人标志着现代心理治疗的真正开始。

继精神分析理论之后,在心理治疗上又出现了一个著名的行为主义理论。这一理论的创立者是美国霍布金斯大学心理学教授华生(John B Watson, 1878~1958)。他于1913发表一篇文章《行为主义者眼光中的心理学》,标志着该理论的创立。他受俄国生理学家巴甫洛夫(Pavlov)“条件反射”原理的启发,认为心理学是自然科学,只能用客观观察法观察外部,目标是预测并控制人的行为。华生的客观方法就是研究刺激(S)与反应(R),因为这是容易观察到的。他认为主观体验、意识等不能作为科学研究的对象,只有行为研究才是心理学。1920年,华生根据上述观点作了一个经典实验。他找了一个年仅11个月的小阿尔伯特的婴儿,在他面前放了一只白鼠,当小阿尔伯特注视白鼠时,华生就在他脑后用力铁锤敲击一根钢条。经过6次配对呈现,阿尔伯特就对白鼠产生了强烈的恐惧反应。而后华生进行消除恐惧反应方法研究,并于1924年由华生的学生琼斯(M. C. Jones)实验成功。行为主义理论及治疗方法的研究后来发展很快。除华生外,巴甫洛夫、耶鲁大学心理学教授赫尔(Hull)、哈佛大学心理学家斯金纳(B. F. Skinner)等都作出了突出贡献。总地来说,该理论认为人的一切行为都是

学习获得的,无论是适应行为还是不适应行为。心理治疗就是要通过学习新的适应行为,来改变或消除旧的不适应行为。

人本主义理论是继精神分析和行为主义理论之后,在心理治疗上影响极大的又一理论流派,该理论与前两种理论完全不同,前二者关注的是人的心理疾病,即消极的一面,研究的对象是病人。而人本主义理论关心人的心理健康,即积极的一面,研究的对象是正常人。该理论的主要代表人物之一是美国心理学家马斯洛(Abraham Maslow, 1908~1970),他以研究人的“需要”而著称,他认为人的一切行为都由需要而引起。他把人的需要排列为5个层次:生理需要、安全需要、爱与归属需要、尊重需要和自我实现需要。他认为人的动机发展的最高层次是自我实现,亦即人具有一种自我引导潜力,这种潜力随个人的生长、发展并与环境交往而表现。自我实现的满足,是人生追求的最高境界,它使人趋向真善美的理想境界。马斯洛认为,精神病、神经病等都是由于某种需要未能满足造成的。而每个人都有自我改变和发展的潜能,心理治疗不仅要帮助病人成长为“正常”人,还要帮助他们达到更高水平,以实现人的最大潜能。总之,马斯洛及其他人本主义理论的代表人物,都是从心理健康的角度研究人的,以至许多人本主义心理学家提出了各自的健康人的模式。

除上述三种理论之外,这里还要提及对心理卫生学发展影响较大的一种理论,即心理生理理论。这种理论主要研究心理因素是如何影响人的健康或致病的。该理论的主要代表人物之一是加拿大生理学家塞里(Han Selye),20世纪30年代,他提出了应激适应机制学说。应激是个体对有害因素的抵御引起的一种非特异性反应,表现为一般适应综合征。它分为三个阶段:一是警戒期,动员个体内部作好应付外界紧张刺激的准备;二是抵抗期,个体内部力量已经抗衡紧张刺激,使生理和心理恢复平衡;三是衰竭期,在紧张刺激下个体的抵抗力量达到衰竭地步,失去了应变能力,出现