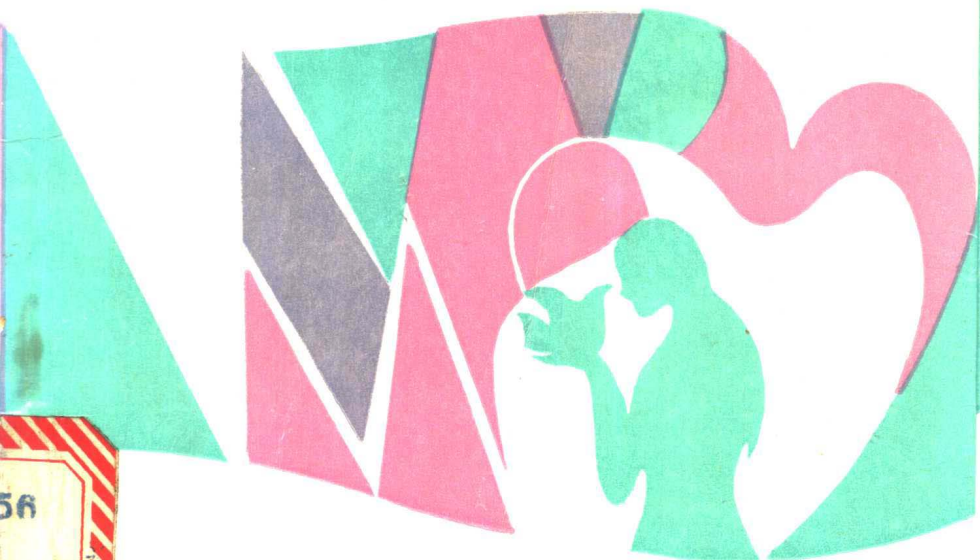


青年 心理卫生十讲

● 许又新 著

● 辽宁人民出版社



QINGNIAN XINLI
WEISHENG
SHIJIANG

青年心理卫生十讲

许又新 著

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

青年心理卫生十讲

Qingnian Xinli Weisheng Shijiang

许又新 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 130,000 开本: 187×109 $\frac{1}{2}$ 印张: 6 $\frac{1}{4}$
印数: 1—14,500

1988年5月第1版

1988年5月第1次印刷

责任编辑: 丁建新

责任校对: 刘夏阳

封面设计: 杨 勇

ISBN 7-205-00376-8/B·54

定 价: 1.70 元

序

这是一本高级科普读物。读者以大学文化的青年人和年轻成年人为主。但我也希望它对所有关心精神卫生（即心理卫生）的人都能多少有些参考价值。

本书介绍了一些我认为最重要的精神病学知识，这在供医科大学生用的精神病学教科书里不难找到。书里也涉及非专业人员不容易找到的一些材料，这些材料对于我们每个人都是有用的和富于启发性的。通过有关问题的讨论，我阐述了一些个人的观点，但这些观点很可能会有争论。在科普读物里写这样的内容是一种尝试，是否妥当，效果如何，只好请读者公议。

心理卫生这个词实际上标示三个不同的概念，尽管三者之间有密切的联系。

心理卫生作为一种专业或实践可以叫做心理卫生工作，这主要涉及心理卫生工作的对象、方法和目的。心理卫生作为一门科学可以叫做心理卫生科学，这是一门综合性的科学，以精神病学为其核心内容，也可视为精神病学的扩展。心理卫生作为个人的状态和个人努力的目标，则是每个人都应该讲求的。本书的内容主要是围绕上述心理卫生的第三个概念展开讨论的。

我喜欢跟青年人交往。近几年，我们研究所青年医师和研究生多起来了。我常常跟他们聊。都是搞精神病学的，

“奇谈怪论”自然少不了，三句话不离本行嘛。他们便鼓励我写书。这本小册子能够这样快就写了出来，我首先得感谢他们。没有他们的鼓励，我也许还在闹能源危机呢。

总是年纪大的教训年纪小的，玛格丽特·米德称之为“前喻文化”。这是爬行式的社会的特点之一。在突飞猛进的社会里，老年人唯有虚心向青年人和中年人学习，才不致被社会淘汰。米德称此为“后喻文化”。

西格蒙德·弗洛伊德晚年时说过，只有青年人最道德，老太太最坏，但老头子也好不了多少。从性力(libido)的观点看当然如此，因为老年人的性力已走向枯萎。

米德和弗洛伊德二人的学说相去不知几千里，但上面的话似乎有那么一点点共同之处，这确实很值得玩味。

我本来有两个男孩。说起来是快30年前的事了，有一天，二儿子淘气，我脱口而出地斥之为“愚蠢”。他马上反驳，“鱼不蠢！”这时他才三四岁。当时，我忍不住大笑。事后再一想，却受益匪浅。我说得不对，他理应反驳。过了一二年，大儿子上小学一年级了。我发现，有好几次，人家说他不对或不好，他就说：“反义词！”这真是一个创造。但他从来没有这样对我说过，尽管我批评指责他的次数不少。在十年民族大灾难里，二儿子活过来了，并且至今精神还算健康，大儿子却含冤自杀了。现在看来，两个儿子的区别就在这里：二儿子敢于反抗爸爸，当面说“鱼不蠢”；大儿子却只敢对别人说“反义词”，从来也没有对我说过。大儿子的死，我没有责任吗？这本献给青年人的书如果对读者多少有些用处，我想，我的大儿子在另一个世界里也会得着一点安慰。小望，安息吧。

青年医师张鸿燕、硕士研究生李永彤医师和博士研究生

张岱医师在此书写作中给了我实际的帮助。谨向他们三位致以诚挚的谢意。

许又新

1987年10月16日

于北京医科大学精神卫生研究所

目 录

序	1
一 开宗明义	1
二 痛觉的心理学	19
三 情绪、紧张和危机	32
四 精神病理学	44
五 恋爱、结婚与子女教养	58
六 角色累赘	77
七 精神病	92
八 神经症	122
九 人格障碍	148
十 目的与手段	169

一 开宗明义

心理和精神，作为科学术语，实际上是一个意思。说得更准确些，这两个术语指的是同一个概念。心理学不叫做精神学，精神病学不叫做心理病学，而精神病理学又叫做病理心理学，这完全是一种约定和习惯。北京市新建了许多立交桥。所谓立交桥实际上都是立体交叉的两条路。桥总是从上空跨过一条别的什么通道的，桥哪有不立体交叉的呢？荀子有言：“名无固宜，约定俗成谓之宜。”懂得这个道理，我们就不必去在名词上多费脑筋了。

心理卫生和精神卫生也是一个意思。换言之，这两个不同的词组标示的是同一个概念。

我们常说的讲卫生，主要甚至完全讲的是身体卫生。

“四要三不要”这个通俗的口号，讲的是如何讲求饮食卫生和预防肠胃传染病的一些办法，几乎不涉及精神卫生。

现在，很多人都懂得身体卫生重要，也都在身体力行。但是，我们对精神卫生却懂得太少了，甚至往往忽视。这种情况必须改变。

诚然，精神和身体是分不开的。“健全的精神寓于健全的身体。”这话很有道理。但是，身体健康本身并不能保证一个人精神也是健康的。实际上，许多身体健康的人精神很

不健康。随便举一个例子。有一位大学生，一直身体健康，从小几乎没有得过什么病，发育良好，中学读书时和大学入学前后多次体格检查，总评都是身体健康状况“良好”，可他的精神却很不健全。每次考试前总是心情特别紧张，担心考不好而苦恼、焦急，不能安心复习功课，考试时总是不能发挥他的才智，考不出他的实际水平；平时心情也常常很不愉快，不是担心同学们看不起他，就是怀疑有人在背后议论他。象这样身体健康而心理上毛病不小（尽管各人的毛病不同）的人很多。因此，在讲求身体卫生的同时，我们还必须讲求精神卫生。

还有一个问题也很重要。身体不健康的人是不是可以精神健全呢？回答是肯定的。这不仅可能，而且实际上做到了的人很不少。报纸杂志上常常介绍“身残志不残”的令人敬佩的人物，他们都是精神上相当健康的。

健康与疾病之间并没有一条截然的分界线。同样，健康本身也有不同的水平。举例说，一个人八小时工作后感到劳累，这自然不能算病，但显然不如每天工作八小时以后依然精力充沛的人健康水平那么高。

不论是讨论精神还是身体，我们最好把健康或者健全看做一种理想。一个人的精神跟身体一样，很难说任何时候任何一点儿小毛病都没有。所以我们把精神健康当做理想，是跟实际情况相对而言的。由于很多人的健康状况都很不理想，我们才有必要大张旗鼓开展卫生教育。不只是少数人要重视，而是人人都要重视。正是由于追求的是一种理想，没有止境，我们才必须不断地努力去提高健康水平。就象“活到老，学到老”一样，只要还活着，我们就要为健康这个理想而努力。理想是激励人们前进的巨大力量。我们把健康看

做一种理想，这是一条最重要的理由。

怎样才算精神健全呢？本世纪以来，有关这方面的专家们发表过许多卓越的见解。有一位专家认为，除了自己以外能够爱至少一个人，是精神健全的重要标志。这个提法相当深刻而富于启发性。这里所说的爱，是真正的爱，是主动的爱，是对人性的崇拜。它意味着对另一个人的深入的了解、尊敬、信任、关怀和体贴，愿意（心甘情愿）为所爱的人做出必要的牺牲，能够体验到爱的力量和幸福；绝不意味着占有或控制别人，也毫不计较别人的报答。把这个提法反过来也许更正确，也就是说，除了自己以外谁也不爱的人（精神病学上称之为自恋者）毫无疑问是精神不健全的。

爱当然非常重要。但是，人的精神生活毕竟是多方面的和极为复杂的。因此，不少人认为，人的精神生活不是爱这一个字所包括得了的。

下面，我们提出三种标准，作为衡量精神健康的尺度，供读者参考。这些标准，如果孤立地只考虑其中的任何一条，恐怕都难免失之偏颇，所以最好把它们综合起来加以考虑。这三种标准是：体验标准，操作标准，发展标准。

体 验 标 准

这是以个人的主观体验和内心世界作为衡量精神健康的标准。这里，我们主要讨论两条：良好的心情、恰当的自我评价。

首先是愉快。一个人经常或长期心情不愉快，我们就可以毫不犹豫地说，他的精神不健全。我们在书信的末尾和贺年卡上常常写上“祝你愉快”或“新年快乐”一类的话，在朋友见面时和在各种聚会上也常常说这一类的话。这种祝愿

之词反映了一种普遍的共同看法：愉快是幸福生活不可缺少的一个重要方面，愉快是值得我们去追求的。确实，愉快不仅仅是一种满足和享受，它也是一种奖励，激发人们去追求更加美好的明天。愉快对于身体健康有着不可低估的促进作用。许多调查表明，长寿老人都是乐观愉快的。相反，心情不愉快的人往往容易患身体疾病。更重要的是，愉快还有道德的含义。谁愿意瞧着你整天愁眉苦脸或者怨气冲天呢？只有愉快的心才能给另一颗心带来愉快。可见，愉快不仅仅是我们个人追求的目的，它同时也是为别人服务的手段。为了自己，我们要愉快；为了别人，我们更加要愉快。因此，我们有理由把愉快提到人生价值的高度上加以肯定。尽管我们大家都想生活得愉快，却常常事与愿违，闹得心里很不痛快，这是怎么回事呢？为什么总是摆脱不了烦恼的纠缠？为什么经常焦虑不安？为什么老是心情抑郁？怎样才能保持心情愉快呢？这也就是精神卫生要研究和解决的课题之一。这些问题以后我们还要一个一个和读者讨论，这里先谈谈标准。

人们常常谈到自我控制和自我调节。要做到自我控制和自我调节，心情愉快是必要的。大家一定都有体会：愈是心情不好（不论是太紧张，还是苦闷，或者什么别的不快），自我控制能力就愈差；反之，心情愉快时，即使别人惹了我或者个人出了什么事，也比较能够耐受和应付，不致产生过火的情绪和行为反应。有人为了追求名誉或财富，过分约束自己，造成心情不好，致使自我控制能力下降。这些人感到迷惑不解的是，我极力加强对自己的控制，为什么反而越来越控制不了？问题发生在这些人牺牲了愉快的心情。请问：如果名誉和财富不能给我愉快，我们要它干什么呢？可见，有必要把追求名誉和财富这些次级目标服从于精神愉快这一更重要

的人生价值。

运动过量，肌肉会酸痛；吃得太多，肚子会难受。总之，身体不适感告诉我们，身体可能出了问题。同样，心情不愉快告诉我们，我们的精神生活可能有问题。当心情由愉快开始转变为不愉快时，如果我们及时调整自己的行为 and 态度，不愉快就有可能又转变为愉快。经常心情不愉快的人，难免无所作为、行为过分或者看问题很偏。由于经常不愉快，对于不愉快的体验已经丧失了敏感和警觉，以致不能及时调整自己的认知、行为和态度，时间一久，再想控制自己就比较困难了。经常心情愉快的人对不快体验很敏感，因而能及时自我调节，使认知、行为和态度一开始出现偏差就加以纠正。可见，要有良好的自我调节，争取和保持心情愉快实属必要。如此说来，心情的变动可以看做一个人自我调节的信号，维护健康的一种安全阀门。

良好的心情还包括适当的紧张，并且紧张和松弛两者可以主动变换。延安抗大把“团结，紧张，严肃，活泼”作为校训。为什么要紧张呢？道理很简单。松松垮垮，能打败日本侵略者吗？其实，和平时期也一样。一点儿也不紧张，恐怕很多事都是干不成的。当然，不同的任务要求不同程度的紧张。有人一点儿小事就很紧张，这无异于杀鸡用牛刀，未免小题大做了。过分紧张造成精力的浪费，效率反而下降。更糟糕的是，过分紧张时间长了，会感到很难受，并且也不容易松弛下来。弦老是绷得太紧容易断，人的精神状况也一样，不能老那么紧张。紧急任务一过去，或者工作学习暂告一段落，就必须松弛下来。精神健康的表现之一，就是既能够在必要时紧张起来，也能够使自己在休息时使自己放松。心情不愉快往往伴随着持续的紧张，因此，心情不愉快的人容易疲

劳，累了还松弛不下来，得不到适当的休息。中国人民长期灾难深重，生活艰苦，这大概是我们之中很多人紧张严肃有余而活泼不足的一个重要原因。这种精神面貌必须改变。

良好的心情还蕴含着一种跃跃欲试的动机作用。尽管心里无忧无虑，可长时期什么也不想干，这并不是精神健康的表现。良好的心情对人起促动作用而不是制动作用，它意味着主动，积极，好奇，欢迎变化，时刻准备接受来自客观世界的意外或突然的挑战。相反，消极，被动，对什么都不感兴趣，厌恶新鲜事物，害怕变化，一有风吹草动就恐惧不安，都是精神不健康的表现。心情受环境的制约，但人能够改造环境。刺激过度或者刺激不足都不利于保持良好的心情。如何改善我们的处境，每一个人都是可以有所为的。

下面谈自我评价。

为什么说恰当的自我评价是衡量精神健康的一个重要标准呢？道理并不难懂。自我评价过低（也就是自卑），就会缺乏信心，做什么都畏首畏尾，顾虑重重，缺乏勇气和毅力，聪明才智就发挥不出来，至少不能充分发挥。并且，自我评价过低和心情不良是一对孪生子。自卑是痛苦的。这样说，是不是自我评价过高就好呢？表面上看，自我评价过高（也就是自大）的人可能显得神气十足，自信而能干。可惜，照例好景不常。由于自我评价过高，目标也就定得过高，这就潜伏着自我挫折和对自己苛求的危险。这种人特别爱面子，听不得批评，经受不了失败的打击。为什么不少自高自大的人在一次或几次失败以后就来个180°的大转弯，变成自卑呢？原来，自大和自卑是一枚硬币的两面。自大必隐藏着自卑，因为只有故意或不自觉地不看自己的短处和缺点，才会自大。但短处和缺点人人都有，它总会显露出来。一旦遇到挫折或

失败，短处和缺点无法掩盖，隐藏着的自卑便在意识里清楚地浮现。自卑必隐藏着自大，因为自卑的人总是在心目中虚悬着某种高不可攀的标准，他认为“我应该怎样怎样”，实际上却办不到，所以自卑，而高不可攀的标准乃是自我评价过高的产物，只是本人不自觉罢了。

缺乏恰当的自我评价的人是不稳定的，容易在两极之间摇摆。对于这种人，周围人的评价简直具有不可抗拒的力量。赞扬和奖励使他们不由得沾沾自喜，忘乎所以。一碰到批评和谴责，又忍不住悲从中来，不可断绝。

人们常说，人贵有自知之明。所谓自知之明，主要就是对自己有恰如其分的评价，优点和长处，缺点和短处，都看得清楚。这是很不容易做到的。苏格拉底说：“了解你自己。”这可以当做我们每个人的座右铭，或者，当做一种理想的境界，终生为之努力。但是，相对精神健康意味着对自己的评价偏差不大，这却是我们大家可以做得到的。

关于自我评价，以后还要谈到。这里只作为一条衡量精神健康的标准提一下，就此打住。

操 作 标 准

对于人的心理，我们可以从不同的角度和用不同的方法进行研究。如果着重在一个人的主观感受，用内省的方法（当然要借助被研究者对他的内省所作的口头或书面报告），我们所研究的便是他的体验。如果着重在心理活动的过程和效应，用观察、实验和测验等方法，我们所研究的便是操作。

通俗地说，操作标准也可以叫做效率标准，因为用这种标准衡量一个人是否精神健康及其水平时，效率是个核心的概念。

用体验标准衡量的精神健康水平，跟用效率标准衡量的精神健康水平，二者是互相影响的。举例说，某人有不安全感（这是一种体验），做事老是犹豫不决，总怕出错或者疏忽遗漏，做什么事都反复检查核对，效率很低。不安全感减轻后，效率也就随之提高了。又例如，某中学生“不开窍”，只会死记硬背，学习效率不高，成绩不佳，因而有些自卑。在老师的启发指导下，这位学生的思想活跃了，想象丰富了，学习方法有了很大改进，效率大为提高，因而自信心加强，对学习的兴趣日益浓厚，心情也变得愉快起来了。可见，我们要不断通过实践，提高效率，从而改善心情和纠正不恰当的自我评价。同时，我们也要正视自己，尽量对自己作出比较恰当的评价，纠正对生活的偏颇态度，保持心情愉快，从而促进效率的提高。

操作标准主要有两条，一条是个人心理的效率，一条是个人的社会效率或社会功能。前者是心理学标准，后者是社会标准。

可以就各种不同的心理过程对效率加以测验和评定，例如，从知觉到行为反应的灵敏性和准确性，想象的形象性、新奇性和创造性，记忆功能如何，思维是否敏捷，等等。

由于很多人都特别关心记忆，我们不妨把它作为效率标准的一个例子加以讨论。

记忆是最基本的心理活动之一。可以说，没有记忆，一切人类心理活动就都谈不上。但是，有些人把记忆的好坏看做精神健康最重要的衡量标准，那就很不恰当了。

据说，有人考问爱因斯坦一些自然科学的普通知识，爱因斯坦都答不上，说是不记得。爱因斯坦说：“凡是手册、教科书上很容易就查到的东西，他都不去记它。”

什么东西该记，什么东西完全不必记，这个问题无疑比记忆本身重要得多，因为一个人的记忆毕竟有限而知识却是无穷的。对于爱因斯坦来说，记忆是他的奴仆或工具，他用智慧和判断力指挥记忆为他的科学事业服务。这一点值得我们大家学习。把记忆看得过分重要的人尤其要好好体会一下这个道理。

再举一些相反的例子。智力低下者中有很少数人死记能力特别强，法国精神病学家称之为“白痴学者”。里博特(T.A.Ribot)在他所著《记忆的疾病》(1881年法文初版)一书中描述了几个很有趣的例子。一位“白痴”先生“能记住过去35年里他那个教区内所有死者埋葬的日期，对每一次葬礼的死者的名字和年龄，以及送葬行列里所有的人，每次复述都正确无误。但他除此以外几乎一无所知，也不能对任何提问作出可理解的回答，甚至不能料理自己的饮食。”里博特还谈到一位智力低下者，你向他念一段书，他听一遍马上能一字不误地背诵出来，却完全不懂意思，始终学不会认识任何一个字母。

文献里还有这样的“日历专家”。一对孪生子从小对日历感兴趣。他们的父亲送给他们一本“万年历”。这对孪生子花了十几年把这本400年的日历全都背了下来。只要你说出年月日，他们马上准确无误地回答出是星期几。研究发现，他们完全靠死记。并且，除了背日历以外，任何别的知识全都一问三不知。

可见，死记能力太强不见得是一件好事，因为死记能力也象别的心理功能一样，即使有一定的先天秉赋作为基础，总需要后天的练习才可能发展，而除了智力低下者以外，谁会花十多年的宝贵光阴去背一本400年的历书呢？

精神科医生都有这样的经验：那些记忆功能遭到严重损害的人（例如老年性痴呆）都并不以健忘为苦，他们甚至觉察不到自己记忆有缺陷，而那些反复诉苦说记性坏极了的人，他们的主要精神障碍却不在于记忆。这是发人深省的事实。

显然，苦于记忆不好的人面临着一个矛盾：他们想记住自己所记不住的东西。这个矛盾后面往往隐藏了两个问题。

第一个是，你对你想要记住的事情由衷地感兴趣吗？记住某些事情这一过程本身给你带来满足和愉快吗？如果你对这些问题的回答是否定的，也就是说，你对记忆材料根本不感兴趣，记起来枯燥乏味，甚至不时在脑海里浮现这样的疑问：记住这些劳什子究竟有什么意义？我这样死记苦学究竟为了什么？难道不是为他人作嫁衣裳？何必自找苦吃？那么，请你最好不要奢望能够记住它们。即使勉强记住了，很快也会忘掉的。要知道，决定记忆最强有力的因素是记忆的动机和记忆过程给人精神上的“报酬”。这里有一个要点必须明确，就是“报酬”来自记忆过程本身才是最强有力而持久的。孩子把课文背了下来，父亲立即表扬他，这当然很起作用。但如果父亲不表扬，孩子也就不念课文了，那就说明，孩子所得到的“报酬”完全来自记忆以外而非记忆本身。为考试而念书，为提薪升级而参加学习，为出国镀金而念外语，往往学不好，道理就在此。不少父母告戒他们的子女说：“高考临头了，你还看小说，还不抓紧时间复习数理化，看你将来考不上怎么办！”这话有时不起作用，因为小说里的人物和情节深深地吸引了读者，读者在阅读过程本身得到了“报酬”——巨大的精神上的满足。

我国自古以来提倡苦学，什么头悬梁、锥刺股啦，这样