

• 专题笔谈 •

谈谈心理卫生

心理卫生及其基本内容.....	郭念锋
帮助青少年顺利渡过青春期.....	叶广俊
中年人的心理卫生.....	朱 琪
老年期的心理卫生.....	许淑莲

心理卫生及其基本内容

中国科学院心理研究所 郭念锋

一、什么是心理卫生

心理卫生是一项专门学科，它应有自己的定义。

不过，目前在使用或说明这一概念时，尚存在着某些不同看法。有一本小册子中说，“心理卫生是关于保护与增进人的心理健康的心理学原则与方法”。给心理卫生下这样的定义尚欠妥当，因为心理卫生不仅是一些心理学原则和方法。比如：优生优育防止低能儿出现，主要是依据遗传学、生物学、生理学以及医学原则和方法；儿童出生后直到长大成人，在发育生长过程中，要保护他们的身心健康，还要依靠教育学和社会学原则与方法；生产劳动中要保护劳动者的心理健康，还要遵循劳动卫生学和环保学原则与方法；精神文明建设，防止精神污染还要靠政治学、法律学原则与方法；搞好人际关系保持良好的情绪状态，搞好家庭关系保持健康的心理状态，还要讲究点公共关系

学和伦理学等。因此，心理卫生概念比心理学范围要广泛得多。有一本“心理学词典”中说“心理卫生(Mental Health)也指心理健康，是心理障碍的反义词”，还有的作者认为“心理卫生就是指心理健康”。把健康与卫生视为同一概念。这也是不妥当的，因为把表明状态的概念——健康，等同于表明过程的概念——卫生，是不恰当的。比如，我们说某人不卫生，意思是说他有某些做法不符合科学原则，但并不一定是说此人健康。

还有人认为“心理卫生可以定义为：以积极的、有效的心理活动，平稳的、正常的心理状态对当前和发展着的社会和自然环境作良好的适应。”简单概括为：心理卫生是良好的适应。这种定义也不够全面。比如：适应吸烟室的环境不能说符合生理卫生，适应堕落的社会环境不能说符合生理卫生，因为这类适应都要以损害生理和心理健康为代价。

心理卫生学在我国仍处在起步阶段，至今对这门学科的研究仍不够明确，在《简明大英百科全书》中的解释和说明还是很严肃的。这部书里说“心理健康是

2. 体外反搏治疗：在心脏舒张期开始之际，人工地给四肢、臀部等部位加压（将缚于该部位之气囊充气），迫使血液返回主动脉，提高主动脉的舒张压，增加静脉的回心血量。然后在收缩期之前放气，促使心排出量增加，脑血流量也增加。

3. 血液稀释疗法：众所周知，降低血液粘稠度可使局部脑血流量增加。血液粘滞性受多种因素的影响，其中与红细胞压积(Hct)及纤维蛋白原的关系最为密切。试验证实，血液粘滞性与Hct呈直线相关，而脑梗塞患者的血液粘滞性较正常对照组高出75%。血液稀释疗法的目的是人为地降低Hct，使血液粘滞度下降，以增加脑血流量，改善脑的缺血、缺氧。常用方法有以下三种：

(1) 高容量稀释法：在不放血的情况下静点低分子右旋糖酐或706代血浆等稀释液，使总血容量超过

正常，这有利于改善侧枝循环及维持血压，但可加重心、肾负担及肺水肿，故心、肾、肺功能不全者应禁用或慎用。

。(2) 等容量稀释法：放血的同时，静脉补充相等量的稀释液。

(3) 放血加高容量稀释法：在放血的同时，静脉补充稀释液量高于放血量。

在我国以(1)、(3)两种方法应用较广。但稀释疗法时Hct降至多少为宜，目前尚无统一意见，有待进一步研究。

上述各种治疗方法，尚存在分歧意见，有些治疗方法仍需在实践中加以证实。但无论采用任何方法，积极的对症、支持治疗，精心的护理，防止各种并发症的发生，在脑血管疾病的治疗中都是十分重要的。

(1990年4月 收稿) [程新延 编发]

指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳状态,不是指十全十美状态”。“心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如心理疾病的康复,精神病的预防,减轻充满冲突的世界带来的心理压力以及能处在按自身的身心潜能进行活动的健康水平等。”简而言之可以这样认为,即:心理卫生是指人类为达到和维持心理健康状态而采取的各种原则、方法与手段以及它们的实施过程。

依据以上概念去理解心理卫生,则可以认为,它在学科分类中不是属于心理学范畴,而是医学科学的一部分,是预防医学科学的一个分支,它与生理卫生、环境卫生等分支共同构成卫生学的总体。

二、心理卫生的基本内容

心理卫生的基本内容很庞杂。它几乎涉及到人类生活的各个方面,涉及到个体发育和发展的各阶段中的有关问题。但是,如果我们按一定的逻辑顺序进行归纳,便可以把它们归纳为相互联系但又相对独立的三大部分。

1. 研究的对象:心理卫生研究的对象,一般地说是具有不同心理健康水平的人,具体的说是人们的不同的心理健康状态。凡与人的心理健康水平有关的各项理论与实际问题,都可以作为心理卫生的内容。比如,划定心理健康水平的标准;心理健康水平的分级;破坏健康人格的关键因素;按心理健康水平对人群的分类;自然环境和社会文化环境对心理健康的影响;遗传因素和先天因素对人的心理健康的影响;躯体疾病对心理健康的影响以及心理健康的神经生物学基础等问题,都属于这一类内容。这类内容偏重于理论性质,构成了心理卫生学的基础理论。与其相关的其他基础学科还有:生理学、心理学、基础医学以及文化人类学和伦理学等。

2. 基本任务:消除不利于心理健康的各种因素,促成有利于心理健康的各种条件,按心理卫生的科学原则使人形成和维持健康的心理状态。为完成这一任务,必须对大量的有关问题进行研究和探讨。比如,最常见的损害心理健康的因素有恐惧、失败、冲突等,心理卫生为了完成这项任务就必须对上述各种因素的性质、强度和特点做出科学的说明,把握它们的规律性,从而达到减轻其强度和削弱其影响的目的。另外,每个人从生到死都要经历一个发育成长过程,在不同的阶段,人们对内、外环境刺激的承受力及反应水平不同;人在生理和心理方面的个体差异及社会职业性质的差异又给心理卫生提出不同的任务。这样,心理卫生在针对人的年龄特征、性别差异、个性特点、职

业性质进行心理保健工作时,便形成了与其任务相关联的第二部分内容。这部分内容偏重于应用,它与某些应用学科有更广泛的联系,如心理诊断学、心理测验、临床精神病学、临床心理学、劳动卫生学、劳动心理学和管理心理学等,都与心理卫生学的内容相联系。偏重应用的内容是心理卫生的主体,我们经常提到的保持心理功能的最佳状态、康复心理疾病、预防精神病和减轻心理压力等,都包括在这部分内容之中。

3. 具体方法和措施:即心理保健的手段,可以分为以下三类。

(1) 依据身、心关系的一般原则确立的。由于健康的身体是健康心理的生物学基础,所以各种维护身体健康、防止疾病和预防先天与遗传的不良影响的措施也都是心理卫生的措施,或者说,上述措施中也都包含着心理保健的性质。如孕期卫生、胎教、幼儿保健、饮食习惯、劳逸结合、合理用脑、体育锻炼等,都包含在这一类之中。

(2) 由人的社会属性决定的。由于良好的人际关系、和睦的家庭、充分的社会交往以及有益的社会活动都是健康心理的支柱,所以在心理卫生中也有这方面的具体方法和措施。

(3) 由人的精神属性所制约的。由于人的心理健康水平是人对外界客观事物和客观关系进行反应的结果,而各种反应都具有主体的主观特征,所以,人的意识水平、自制能力、人生观点和自我修养等,都会影响着反应的结果。依据这一原则,心理卫生的心理保健方法中便包括着自身调节和自身适应等内容。

这第三部分内容多是属于操作性的,但同样包含着很多的哲理。如果失去了一定的理论性质,很多方法与措施不但不会使人的心理达到健康状态,反而会使人们失去人格的常态。比如,为了减轻冲突的世界带来的心理压力,人们必须采取措施,这就是所谓心理平衡和适应问题。就其本质而言,这是进取而不是退缩,是依据客观事物的规律进行两方面的改造,即主观和客观的改造,改造的目的是要符合客观真理,而不是无原则的迁就。有一本书中曾讲述“心理对应(包括防御机制)”的方法,共包括17种,它们是:升华、补偿、鼓劲、认同、找辙、韬晦、幽默、克己利他、修正目标、难得糊涂、反向、幻想、推诿、投射、退化、压抑、否定等。在这17种方法的具体论述中,有的是要求人们盲目地自信,有的是要人们消极地退缩,或者是阿Q式的自我胜利。如果人们都按此方法去生活,那么不但不会保持健康的心理状态,反而会为了暂时的心理平衡而丧失健全人格,所以,以人格

的变态为代价而求得暂时心理平衡的任何方法都不是心理卫生的措施。因此,各种方法与措施的建立,必须以第一部分内容中的科学理论为依据,以第二部分内容中的具体任务为目标。这样,心理卫生的基本内容才是一个完整的统一体。而它的性质也就能在这统一体中体现出来。

帮助青少年顺利渡过青春期

北京医科大学儿童青少年卫生研究所

叶广俊

一、概述

青春期(puberty 或 adolescence)是由有依赖性的童年期发育到独立自主的成年期的过渡时期,其年龄阶段一般定为10~20岁。puberty一字来自拉丁文“pubertas”,意为长阴毛时期,以早期内分泌变化、生长突增、第二性征开始出现为其特征。adolescence包括青春发育期的全过程,尤其反映中后期的一系列体格和心理变化,直到完全发育成熟。

处于青春发育期的青少年,经历着身心各方面的急剧变化。青少年时期的身心健康是成年和老年健康的良好基础,因此青春期身心健康在人的一生中占有极重要的地位。青春期受到神经内分泌变化的影响,使青少年的生长发育速度快,其形态、生理和心理的剧烈变化表现在身体、情绪、价值观、态度、行为、人际关系、自由与责任等诸方面。

二、青春期的发育分期

1. **青春期早期**:生长突增阶段,即俗称“窜个子”阶段,表现为身高、体重迅速增长。以身高为例,平均每年增高7~10公分,增长快的平均每年可增长10~12公分。这阶段尚未出现女孩月经初潮和男孩首次遗精。

2. **青春期中期**:以第二性征迅速发育为特点,如女孩乳房发育;男孩喉结、变声、胡须的出现;男、女孩阴毛、腋毛的长出等称为第二性征。在这个时期多已出现月经和遗精的生理现象。

3. **青春期后期**:性腺基本发育成熟,第二性征已基本发育如成人,体格发育逐渐停止。

青春期发育在早、中、后每期大约持续3年左右。青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育的程度都存在很大的个体差异。不仅男女之间(如一般女孩青春期的开始年龄平均比男孩早2年),种族之间

年龄、同种族在发育的诸方面也各有差异,这是正常现象。

三、青春期的发育指征

青春期某些发育指标的大致顺序见附表。

附表 青春期各年龄发育指征

年龄(岁)	女	孩	男	孩
8~9	身高突增开始			
10~11	乳房发育开始,身高突增高峰,出现阴毛		身高突增开始,睾丸、阴茎开始增大	
12	乳房继续增大		身高突增高峰,出现喉结	
13	月经初潮,出现腋毛		出现阴毛,睾丸、阴茎继续增大	
14	乳房显著增大		变声,出现腋毛	
15	脂肪积累增多,丰满,臀部变圆		首次遗精,出现胡须	
16	月经规则		阴茎、睾丸已达成人大小	
17~18	骨骺愈合,停止生长		体毛接近成人水平	
19以后			骨骺愈合,停止生长	

四、青春期心理卫生

青春期发育是比较复杂的,从心理发展上看,这一时期的青少年既具有童年期的一些痕迹,又具有成年期的一些萌芽,常表现为似成熟又不成熟。他们既要适应生理变化带来的心理卫生问题,又要适应社会环境变化带来的心理卫生问题。因此,作好青少年的心理卫生保健工作,是一项关系到青少年健康成长的重要措施。我国青少年常见的心理卫生问题大致表现在以下几方面:

1. **对性发育的困惑不解**。在青春发育期人体生殖系统开始迅速发育,这是其突出的特点。但有些青少年对自身的性发育及性成熟的生理变化常感到神秘不解,如:有的男少年对于本属生理现象的遗精出现种种猜测,个别人甚至把遗精视为病理现象而苦恼、焦虑,形成紧张的心理压力;有的青少年可由于对性发育好奇而引起情绪不稳,开始意识到自己正在向成熟过渡,朦胧地意识到两性关系等问题,对性知识发生兴趣,开始是对同性,然后转向异性,并产生爱慕感,这些都是一种正常的转变,但有个别青少年由于缺乏成人对他们的正确引导,心中的疑惑不解得不到答案,又难以启齿询问,所以就从不正当途径去探索两性知识,容易受黄色淫秽书刊、录相带的不良影响,个别人甚至走入歧途;还有一些青少年由于有手淫习惯,常产生追悔、自责的情绪,而这些情绪又会影响正常的学习。此时如能作好心理调控,加强自制力,完全