

中国心理卫生学



中国心理卫生学会编

91072

中国心理卫生学

马有度著

四川科学技术出版社

一九八七年·成都

责任编辑：杜英杰
封面设计：曹辉禄
技术设计：盛寄萍

中国医著系列丛书
中国心理卫生学
马有度 编著

出版：四川科学技术出版社
印刷：自贡新华印刷厂
发行：新华书店重庆发行所
开本：850×1168mm 1/32
印张： 9.5 插页： 5
字数： 243 千字
印数： 1—4800 册
版次： 1988年4月第一版
印次： 1988年4月第一次印刷
ISBN7-5364-0330-5/R·60

(精装) 定价：5.50 元

新华书店
PDG

自序

随着社会生产高速发展，科学技术日新月异，信息潮流汹涌澎湃，生活节奏愈来愈快，人际关系更趋复杂，心理疾病与心身疾病日益增多，与心理、社会因素密切相关的心脏病、脑血管疾病和癌症，已经成为当今人类死亡的主要威胁。

面对这种新的情况，单纯的生物医学模式已经不能适应人民卫生保健事业的需要，必须加速转向生物—心理—社会医学模式。怎样维护和增进心身健康，已经成为当今世界最紧迫的问题之一，创立具有中国特色的中国心理卫生学，已经刻不容缓。而要创立这门新学科，又必须从若干探索性著作开始，故有此书之作。

创立中国心理卫生学，必须突出中国特色。首先要从深厚的民族文化渊源中去吸取营养，特别是发掘、整理传统的“养心之道”与“健心之术”，这是创立现代中国心理卫生学的基础。

创立中国心理卫生学，又必须体现时代精神。因此，从祖国医学中分化出较为系统的养心调神理论、原则、方法之后，还要进而与现代心理学、伦理学、教育学、社会学、哲学及医学交叉渗透，综合提炼。这样，古为今用，洋为中用，逐渐形成既继承历史传统，又体现时代精神，立足中华，而又面向世界的新学科。

基于这样的思路，以心理卫生学的眼光，重新浏览我国历代

2148/13

中医文献，深深感到传统的“养心之道”，理论精辟，见解独到；传统的“健心之术”，丰富多彩，切合实用。仅从以下几部著作中摘录片断，即可窥见一斑。

《四友斋丛说》一书，摄生之论甚多，养心之论尤为精彩。

其一，“任意自适，不以外物伤和气，不敢做过当事，酌中恰好即止。”像这样，做事恰到好处，绝不过当，则情理得过，心安理得，自然有益于身心健康。

其二，“人家最不要事事称意，常有些不足处才好，若人家事事足意，便有些不好事出来，亦消长之理然也。”这一见解，极富哲理。因为事事得意，容易忘乎所以，以致惹出事来；常有不足之处，则会虚心慎行，祸患也就较难发生。

其三，“量可学乎？公曰，某幼时，有犯者未尝不怒，始忍于色，中忍于心，久则自熟，殊不与人较，某何曾不自学来。”心胸开阔，宽宏大量，是讲究心理卫生的重要一环。而气量宽宏的胸怀，是可以通过学习、锻炼逐步培养起来的。这种“量可学”的观点，是科学的观点；提出学量的过程，是由外而内，久则自熟，则是宝贵的经验。

其四，“处顺境而乐之者易，处逆境而乐之者难。若曾点之浴沂，邵雍之击壤，皆顺境也。惟广琴于浚井之日，絃歌于绝粮之余，以致捉襟见肘而歌商声，簞食瓢饮而不改其乐，乃为境之逆而乐之真耳。”怎样对待逆境，也是讲究心理卫生的重要课题。一般而论，顺境乐易，逆境乐难；但乐天者、识理者、意志坚强者，仍能善处逆境而乐之。

其五，“太医孙君昉，字景初，自号四休居士。山谷问其说，四休笑曰：粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。山谷曰：此安乐法也。夫少欲者，不伐之家也。知足者，极乐之园也。”这是讲，少奢侈，无过求，知足常乐，不贪不妒，心安自乐。常处安乐的心境，自然有益于健康长寿，所谓安乐延年。

《清寤斋尝心编》所载养心养德之道，寓意深刻，简明扼要。

九字经：勿欺心，勿妄想，守廉耻。

六字经：曰忍，曰方便，曰依平分。

快活散：除烦恼，断妄想。

和气汤：治一切客气、怒气、抑郁不平之气，先下一忍字，后下一忘字。

四妙诚实汤：四妙者，熟思、审处、守口、防意也。治遇而轻易，言语粗率，岂惟免一朝之患，兼可免终身之忧。

各个年龄阶段的心理卫生，在历代文献中均有论述。诸如《三因极一病证方论》说到胎儿心理卫生（胎教）；《幼科发挥》论及幼儿心理卫生；《万病回春》讨论到青少年心理卫生；《千金方》还详论老年心理卫生。《简明医彀》则从“抚育幼龄”一直谈到“奉养高年”，强调在人的整个一生中始终都要注意心理卫生。

将这些散在的零金碎玉收集起来，系统整理，可以看出：中国心理卫生学的理论基础，主要有五论：整体恒动论、人天相应论、时世异论、形神一体论、治未病论。而中国心理卫生学的基本原则，主要有六条：一是首重卫护心神；二是强调顺时调神；三是养生与养德结合；四是形神兼养，养神为先；五是以静制躁，动中取静；六是节欲守神，贵在适度。

笔者在继承传统理论和经验的基础上，尽量吸收现代多种相关学科的新理论、新经验、新方法，衷中参西，熔汇古今，对人的心理、心理卫生与心理健康、心理卫生思想与心理卫生活动、心理卫生学的性质与任务，作了初步的探讨。鉴于情绪与心理卫生的关系最为密切，适度用神与合理用脑至关重要，家庭成员的心理调适日益引起人们的关注，所以着重加以讨论。讲究心理卫生，最终要落实到各个不同年龄阶段的人群，因而本书比较详细地讨论了胎儿、婴幼儿、幼童、青少年、中年及老年的心理卫生

问题。

本书深入浅出，有理有例，既可供医学、心理学、教育学及社会学等专业工作者参考，也适合广大教师、学生及家庭中的男女老少阅读。

中国心理卫生学这门新兴学科，尚处于探索阶段，本书之编写，乃是一种新的尝试，意在抛砖引玉，使研究更加全面和深入。由于笔者水平有限，谬误之处，恳请专家和广大读者指正，感谢之至。

马 有 度

一九八七年六月于山城

0166573-88/11/28-55502



目 录

引言..... 1

第一章 人的心理..... 7

 第一节 一门古老而年轻的 科 学..... 7

 第二节 心理现象的物质 基 础..... 9

 第三节 心理现象与客观 现 实.....13

 第四节 心理 过 程.....15

 第五节 个性心理 特 征.....23

第二章 心理卫生与心理健康.....32

 第一节 心理卫 生 的涵义.....32

 第二节 全面地理解 健 康.....34

 第三节 心理健康的涵义与 标 准.....35

 第四节 怎样判断心理是否 健 康.....38

第三章 心理卫生思想与心理卫生活动.....45

 第一节 心理卫生思想的 渊 源.....45

 第二节 世界心理卫生活 动 简介.....48

 第三节 中国心理卫生活 动 概 况.....51

第四章 心理卫生学的性质与任务.....55

 第一节 国内学者的 看 法.....55

 第二节 国外学者的 看 法.....57

 第三节 初步的 结 论.....59

第五章 中国心理卫生学的理论基础	60
第一节 整体恒动论.....	60
第二节 人天相应论.....	61
第三节 时世异论.....	65
第四节 形神一体论.....	68
第五节 治未病论.....	71
第六章 中国心理卫生学的基本原则	74
第一节 首重卫护心神.....	74
第二节 强调顺时调神.....	77
第三节 养生与养德结合.....	80
第四节 形神兼养,养神为先.....	84
第五节 以静制躁,动中取静.....	86
第六节 节欲守神,贵在适度.....	89
第七章 情绪与心理卫生	96
第一节 七情致病.....	96
第二节 调情防病.....	105
第三节 怡情延寿.....	113
第八章 脑力活动与心理卫生	145
第一节 勤用脑者健康长寿的心理因素.....	145
第二节 适度用神,合理用脑.....	149
第九章 胎儿期的心理卫生	161
第一节 胎儿期的心身特点.....	161
第二节 讲究胎儿心理卫生.....	163
第十章 婴幼儿期的心理卫生	171
第一节 婴幼儿期的心身特点.....	171
第二节 讲究婴幼儿心理卫生.....	179
第十一章 幼童期的心理卫生	192
第一节 幼童期的心身特点.....	192
第二节 讲究幼童心理卫生.....	197

第十二章 青少年期的心理卫生..... 209

 第一节 青少年期的心身特点..... 209

 第二节 讲究青少年心理卫生..... 216

第十三章 中年期的心理卫生..... 230

 第一节 中年期的心身特点..... 230

 第二节 讲究中年心理卫生..... 235

第十四章 老年期的心理卫生..... 243

 第一节 老年期的心身特点..... 243

 第二节 讲究老年心理卫生..... 251

第十五章 家庭心理卫生..... 272

 第一节 夫妻之间的心理调适..... 272

 第二节 父母子女之间的心理调适..... 284

引 言

一、中国心理卫生学应运而生

在相当长的历史时期中，急性传染病一直是人类死亡的主要威胁，特别是天花、鼠疫、霍乱、伤寒等病危害尤烈，导致人类大批死亡，令人触目惊心。因此，与急性传染病作斗争，就成为医学的主要任务，因而呈现为单纯的生物医学模式。

自19世纪下半叶以来，随着社会生产的发展，经济水平的提高，科学技术的进步，卫生设施日益改善，预防接种、杀虫灭菌以及抗菌药物这三大法宝发挥了巨大的威力，传染病的流行逐步得到控制，传染病的死亡率已大幅度下降。

本世纪中叶以来，社会生产高速发展，科学技术日新月异，信息潮流汹涌澎湃，生活节奏愈来愈快，人际关系更趋复杂，以致心理问题、心理疾病、心身疾病日益增多。目前世界上的心理疾病患者（包括神经衰弱、癔病、抑郁症、强迫症等轻型精神症，以及精神分裂症等）已达3亿人之多。与心理、社会因素密切相关的心身疾病，如冠心病、脑血管疾病及癌症的发病率也大幅度增加，这些疾病再加上意外死亡的人数，已占人类死亡总数的四分之三左右。急性传染病已不再是人类死亡的主要威胁，而代之以心脏病、脑血管疾病和癌症。

要想控制心理疾病、心身疾病的蔓延，原来的三大法宝无能为力，只有从心理、社会因素方面采取防治措施，才能奏效。由

此可见，心理卫生问题，已经成为当今世界最紧迫的问题之一。为了适应这新的情况，许多国家的医学模式，正由单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转化。

我国的现代医学深受西方生物医学模式的影响，长期以来对疾病和卫生问题的考察，都非常明显地只注重细菌、病毒、寄生虫等生物因素，而很少从社会环境因素和心理因素去分析、研究并采取相应的对策。我国曾长期处于不发达国家的经济地位，急性传染病和寄生虫病是最主要的疾病谱和死亡原因。这也是我国西医学呈现为生物医学模式的一个客观原因，或者说，在这种情况下也在所难免。

然而时至今日，我国人民的卫生问题已非昔日可比，发生了明显的变化。一方面，我国仍有发展中国家共同存在的问题，还有相当数量的传染病、寄生虫病和地方性疾病需要防治。另一方面，随着生产建设的发展，新技术普遍推广，生活节奏明显加快，人际关系日趋复杂，心理负担日益加重，心理疾病和心身疾病也突出起来。据统计，包括各种轻型精神症在内的心理疾病患者，我国已不少于600万人。

导致我国人民死亡的主要疾病，也发生了很大变化。据卫生部1980年在城乡58个点的死因调查，名列前三位的是心脏病（占24.4%）、脑血管疾病（占20.3%）、恶性肿瘤（占17.1%）。三者相加已占总死亡人数的61.8%。同济医科大学社会医学研究室在1981~1982年又对19个城乡点进行了死因调查，结果仍然是心脏病名列第一（占25.1%），其次是脑血管疾病（占20.8%），恶性肿瘤居第三位（占16.4%）。因传染病致死者，则位居第七，只占死因的4.98%。

面对我国这种新的情况，单纯生物医学模式已很难适应需要，也必须朝着生物—心理—社会医学模式转化。因此，大力开展心理卫生研究，加速创立中国心理卫生学，已经刻不容缓。这是人民卫生保健事业的需要，也是医学模式转化的必然。

加速创立中国心理卫生学，也是发扬中医特色、发挥中医优势的需要。

从世界古老的民族医学来说，主要有五大医学，即中国医学、埃及医学、巴比伦医学、印度医学以及希腊—罗马医学。时至今日，主要只有两大医学体系，一是在古希腊—罗马医学基础上发展起来的西医学，一是我国传统的中医学。为什么有的民族医学渐趋衰落，甚至未能延续下来，而唯独中国医学延续数千年而经久不衰？除了独特的医学理论、丰富的医疗经验、有效的医治方法之外，一个很重要的原因就是早在《内经》时代即已从自然、生物、心理、社会多种因素考虑问题，并且强调预防，注重养生，讲究心理卫生。这是祖国医学的一大特色，也是一大优势。

在历代文献中，蕴藏着十分宝贵的心理卫生内容，既有精辟的独到见解，又有丰富多彩的方法，但大多散见于各家著述，甚至处于零金碎玉的状态，亟待整理研究，分化出较为系统的养心调神理论、原则和方法。以此为基础，进而与现代心理学、伦理学、教育学、哲学及医学交叉渗透，综合提炼。就这样，在分化中不断深化，又在深化中重新综合，逐渐形成中国心理卫生学这门新学科。这不仅使我国独具特色的“养心之道”、“健心之术”大放异彩，在维护和增进人民身心健康和促进精神文明建设中发挥更大效益，而且是发扬中医优势，促进中医现代化的一个重要方面。

创立中国心理卫生学，不仅是我国开展心理卫生工作的需要，而且对丰富世界心理卫生学的内容，促进世界心理卫生工作的开展，也有裨益。近年来，国外医学的新动向之一，就是“整体保健医学”的兴起，推动着西方医学思想的变革。许多学者认为，长期以来在医学思想上存在种种片面观点：只重视治病，却忽视防病；只注意分析病人的机体特点，不注意自然环境及生活方式的影响；只研究发病机理的理化因素，很少探讨精神与心理

原因，只依靠医生治疗，不善于调动病人自身的作用。为了克服这些弊端，他们提出了重在预防，共调身心，注意发挥病人自身作用的种种保健措施，其中也包括我国的太极拳等在内。国外的这种新进展，值得我们借鉴。而我国传统医学思想，在上述诸方面恰恰独具慧眼，在养生学与心理卫生方面，既有恰当的原则，又有丰富多彩的方法，经过系统整理，必然更便于各国借鉴和应用。

二、中国心理卫生学独具特色

中国心理卫生学的最大特色，就是它的民族性。中华民族是长期受东方文明熏陶和哺育的民族，其社会背景、生活方式、道德风尚、文化渊源及语言文字都与西方不同。所以，在心理方面，既有与西方民族相同的某些共性，又有自己独特的个性，即中华民族固有的心理特征。诸如勤劳朴实、互助友爱、尊老爱幼、注重家庭以及严肃地对待两性关系等等，显然都与西方不同。北大美籍教授罗伯特·温德最近指出：“中国是东方文明古国，不仅有灿烂悠久的历史和文化，人与人之间的关系也最真诚；中国人民勤劳、质朴、忠厚、好客。”在涉及社会心理因素的其他问题上，我国与西方国家也存在明显差异。例如，西方人由于情绪障碍，往往主动请求精神科医生予以帮助，而在我国即使经过劝说，恐怕本人及家属也未必同意这种安排。因此，中国心理卫生学的理论、原则和方法，都应与东方文明和我国人民的心理特征相适应。

中国心理卫生学的又一特色，就是以中医理论为指导。中医学从自然、生物、社会、心理诸方面综合考查医学问题，提出了整体恒动论、人天相应论、时世异论、形神一体论以及治未病论等等。这些光彩熠熠的理论，既是整个祖国医学体系的支柱，也是中国心理卫生学的理论基础，并由此产生一系列养心调神的理论原则，包括首重卫护心神、注重顺时调神、养生与养德结合、

形神兼养神为先、节欲守神贵适度、以静制躁、动中取静、怡情畅神等等。

中国心理卫生学的第三个特色，是纵横交错。毫无疑问，创立现代中国心理卫生学，必须从深厚的民族文化渊源中去吸取营养，特别是从历代中医文献中去发掘、整理，总结出我国古代的“养心之道”、“健心之术”。但是，这绝不意味着原封不动地照搬套用，因为古今时代毕竟不同，世道早已更异，人们的生活方式、心理状态、道德观念、人际关系等都与古代存在明显差异。例如，养生与养德结合，历来是讲究心理卫生的一条重要原则，研究心理卫生，必然涉及道德修养。而古代道德，既有优良的传统，也有封建的糟粕，显然不能兼收并蓄，只能批判地继承，取其精华，弃其糟粕。古代的养心理论，有的只是科学的假说，也需要再认识、再论证。毫无疑问，创立现代中国心理卫生学，必须以传统的中医学术为根基，否则就会成为无源之水，无根之木。然而这绝不意味着可以闭关自守，对现代的相关学科可以不闻不问。很难设想，如果离开了古代的天文、地理、心理、伦理、哲学等多种学科，祖国医学在心理卫生方面能取得如此光辉的成就。同样的道理，今天要创立现代的中国心理卫生学，也必须吸收现代多种学科的新理论、新经验，不管来自我国或者来自西方，只要有益于中国医学的发展，都可以一律采取拿来主义，为我所用。因此，创立现代中国心理卫生学，必须纵横交错。从纵向来看，既要继承古代心理卫生的优良传统和宝贵经验，又要吸收现代的新理论和新经验；从横向来看，既要以中医学为基础，又要与多种相关学科交叉渗透。经过一番“古为今用”与“洋为中用”的综合提炼，逐渐形成继承历史传统而又体现时代精神、立足中华而又面向世界的新学科。

总而言之，卫生保健事业的需要，医学模式转化的需要，发扬中医优势，发展中医学术的需要，都是中国心理卫生学的催生剂，这门新学科必将从若干探索性著作开始，应运而生。一旦诞

生，尽管稚嫩，必然生机勃勃，因为预防医学是医学发展的方向，未来医学的主要对象是健康人，不仅要预防疾病，而且要提高人的身心素质。这门保护和增进身心健康的新兴学科，独具特色，必以强大的生命力，屹立于世界之林。



第一章 人的心理

研究心理卫生，首先要研究人的心理。我国是世界心理学的发源地，在历代文献中包含着许多珍贵的心理学宝藏，发掘整理工作已经初获成效。现代西方心理学研究进展很快，我国在引进借鉴方面也取得了不少成绩。

无论东方或西方，古代或现代，既然心理学都以人的心理为研究对象，必然有不少相同或相似的认识。另一方面，由于社会背景不同，民族心理存在着差异，而且在研究思路和方法上也不尽相同，因而东西方心理学又各具特色，各有长短。

为了给中国心理卫生学的研究提供方便，本章拟对东西方心理学的一些基本问题，作一些粗略的类比，先求其同，再探其异。

第一节 一门古老而年轻的科学

天地之间，万物俱备，其中没有任何东西比人更宝贵的了。这一光辉的人贵论思想，早在2000多年前，我国古代的医学家即已提出，《黄帝内经》说得明白：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”

人之宝贵，不仅在于能够顺应环境，尤其在于能够利用环境，改造环境，甚至达到巧夺天工的境地。如此巨大的威力从何

而来？全靠人类具有极其巧妙的心灵，具有无与伦比的智慧。智慧就是力量，可以驾驭万物，可以创造奇迹，人类不愧为万物之灵。

说起心灵，往往使人升起一种神秘之感。其实，人类的一切实践活动，小到穿针引线，举筷夹菜，大到移山填海，宇航登天，无不闪烁着心灵的智慧之光。人的一生，从呱呱坠地的婴儿，直到垂暮的老年，无时无刻不经历着心灵活动的体验。要想形容心灵活动的广阔，很难找到一个恰当的字眼。有人说，它像万花筒，但心灵的花朵岂止万千？有人说，它像浩瀚的海洋、辽阔的天空，但海洋、天空也毕竟有限。还是法国的文学大师雨果说得巧妙：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”如果硬要用数字来表达，人类心灵活动的广阔就像无限延伸的无穷大。

哪里有生活，哪里就有心灵，人类的任何活动都伴随着心理现象。

对于心理现象的探讨，西方可以追溯到古希腊时代，著名哲学家亚里士多德就写过《论灵魂》。我国的心理学思想，根据出土文物记载，可以追溯到西周，甚至更早的时代。即使从文献资料来看，早在2000多年前的春秋战国时期，心理学思想已经相当活跃，诸子百家多有论述。《荀子》还用专篇讨论心理问题。在《黄帝内经》中，涉及心理学的篇幅高达90%以上，以讨论心理学问题为主的篇幅也占20%左右。后世的学者，对心理现象的探讨，也有许多精辟的论述，代有发挥，日益充实，《论衡》、《神灭论》即为代表之作。正因为我国心理学思想渊源悠久，对心理学的探讨颇具优势，所以，美国学者墨菲强调指出：“世界心理学的第一个故乡是中国。”

对心理现象的探讨，虽然早在几千年前就已开始，但心理学作为一门独立的科学，却只有100多年的历史。一般认为，是从德国心理学家冯特于1879年建立世界上第一个心理实验室开始

的。所以说心理学是一门既古老又年轻的科学。德国著名心理学家艾宾斯特曾说：“心理学有一个长的过去，却只有一个短的历史。”

心理学正式诞生的时间不长，但对心理现象及其规律的研究，对人类自身精神世界的探讨，已经取得可喜的成就。除了阐明心理现象的物质基础、心理现象与客观现实的关系之外，主要从两个方面对人的心理规律进行研究。一个方面是研究人的心理过程，包括认知、情感和意志；另一个方面是研究人的个性心理特征，包括能力、性格和气质。对于这些问题，在祖国医学中都有一定的认识，所以，在以下各节中结合起来加以讨论。

第二节 心理现象的物质基础

古往今来，万物之灵不断探索宇宙的奥秘，也不断探索人类的自身。这无比浩瀚、变化无穷的心理现象究竟从何而来？

唯心论认为，心灵是上帝的创造，天神的赐予。唯物论则认为，心灵来自肉体，精神源于身形。早在先秦时期，荀子就指出：“形具而神生。”（《荀子》）形体是精神的物质基础，精神是形体的机能和作用，正如南北朝范缜所说：“形者神之质，神者形之用。”（《神灭论》）

那么，心灵究竟来自人体的哪一部分？古希腊哲学家亚里士多德曾经认为，人体的每一个部分都有心理，而核心则是心脏。我国古代医家也曾认为，心灵与五脏都有关系，所谓“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”（《素问·宣明五气篇》）但精神活动，主要还是由心产生的，所以，《黄帝内经》一再强调：“心者……精神之所舍也。”（《素问·灵兰秘典论》）

在那迷信充斥、巫祝盛行的时代，古代学者能够摒弃天帝鬼神之说，强调精神活动是由物质器官所化生，真难能可贵。当

然，由于历史条件的局限，将精神活动的产生归之于五脏甚至全身，显然是错误的；认为心脏是精神活动的主要器官，也是一种误解。之所以古代的中外学者都曾误认为灵机在心，这可能是因为人们可以感觉到自己胸腔中心脏的跳动，心情激动则增快，心情平静则减慢，而一旦心脏停止跳动，则一切精神活动也随之消失，于是以为产生灵机、主管精神活动的器官是心脏。

对于灵机在心的经典论断，后世不少医家都提出过疑问。李梴在《医学入门》中说：“有血肉之心，有神明之心。”他已发现胸中的血肉之心不能产生灵机，推测另有能主管神明的“心”。李时珍在《本草纲目》中则明确提出：“脑为元神之府。”清代汪昂还以记性为例，说明灵机在脑，他在《本草备要》中说得明白：“人之记性，皆在脑中。”“今人追忆往事，必闭目上瞪而思索之。此即凝神为脑之意也，是影留于脑之明证。”态度最为鲜明者，莫过于清代王清任了。他在《医林改错》中专门写了一篇《脑髓说》，开宗明义第一句就是：“灵机记性不在心在脑。”他分析说：“不但医书论病，言灵机发于心，即儒家谈道德，言性理，亦未有不言灵机在心者。因始创之人，不知心在胸中所办何事。”王清任在这里明确指出，灵机原本出于脑，而误认为灵机在心，是因始创心主神明之说的人，当时还不完全了解位于胸腔中的心究竟是干什么的。他接着又分析了五官与脑的紧密关系。最后强调指出：“脑髓中一时无气，不但无灵机，必死一时，一刻无气，必死一刻。”为了证实其论点，他还以癫痫发作为例证，作为全篇的总结：“此时正是活人死脑袋。……以此为参考，岂不是灵机在脑的证据乎！”

国外的学者，也发现许多事实，说明心理活动不是由心脏而是由大脑产生的。例如，醉汉心脏跳动的变化并不十分显著，但却胡言乱语，说明心理明显异常。又如，严重脑震荡患者，心跳可以是正常的，却之不省人事，完全没有正常的心理活动。脑电波的研究表明，人在觉醒和睡眠状态时，大脑皮质的脑电节律不

同，人在情感冲动时，脑电波也出现不同的变化。这些都说明心理活动与大脑密切相关。当大脑额前区损毁后，患者记忆减退，性格变化；如果整个大脑皮质损坏，则意识障碍，心理活动完全异常。这再一次证明，心理活动是脑的机能，人的灵机 的确是“不在心在脑”。

心理活动并非人所独具，其他动物也有心理活动。许多动物都能看、能听、能嗅。有些高等动物也有喜怒惊恐等情感反应，如猴子不仅遇到虎豹时会吓得迅速逃跑，甚至看到没有头的或者有头无身的猴子图片，都会显得十分惶恐不安。有的高等动物还会初步的思考，如让黑猩猩照镜子，它会挥舞手中的棍棒威吓镜子里的“黑猩猩”，甚至又蹬又踢，与其搏斗，并试图绕到镜子后面去寻找这只“黑猩猩”。然而再高级的动物的情感反应，都无法与人类比拟，它们也没有意识，所以不能把镜子里的形象和它自己分开和统一起来。再高级的动物的心理活动，与人相比都是低级的，因为它们的脑远远不及人类发达，而人类之所以具有绚丽多彩的心理活动，正是因为具有极为发达的脑——“人的心灵宝座”。

人脑的重量为黑猩猩的3倍以上，人脑的平均重量达1400克，而黑猩猩的脑平均重只有400克。还须指出的是，人脑对身体的相对重量也远比动物为大。人脑与身体重量之比为1:50。这就是说，1克人脑，只负担50克身体。而黑猩猩的脑与体重之比为1:150，它的1克脑，要负担150克的身体。大象的脑重量，重达6000克，虽然远远超过黑猩猩和人，但因其身体庞大，每1克象脑，负担的身体也重达1000克，所以，大象的智力不仅与人无法相比，就是与黑猩猩相比，也是大为逊色的。鲸鱼的脑重量，虽然比大象还超出了3000克，但其身体更为庞大，每1克鲸脑负担的体重高达10000克，所以，大象仍比鲸鱼聪明得多。

尤其需要指出的是，人脑的发达，不仅表现在重量上，更重要的是它具有极为复杂的结构。特别是作为高级神经中枢的大脑

皮质，不仅面积比身体的表面积还大，而且沟回折叠，有以百亿计的神经元，以千万计的辅助细胞。在这些神经元和辅助细胞之间，可以建立极为错综复杂的联系，在一生中可以贮存上千万亿的信息单位。

人和动物都有由遗传所得的无条件反射，酸梅进口，都会导致唾液分泌。但人与动物的条件反射却又不尽相同。在给动物食物的同时发出铃声，这铃声刺激耳朵，引起神经冲动，经传入神经最后达到大脑皮质，引起一定区域的兴奋；与此同时，食物刺激口腔也引起神经冲动，除传到延髓、桥脑并由它们下达流涎“命令”之外，也传到大脑而引起另一区域的兴奋。经过多次重复之后，大脑皮质这两个区域之间便开拓出一条通路，建立起暂时的神经联系。以后，只要发出铃声，即使动物还未得到食物，但唾液已经流出来了。这就形成了铃声——食物的条件反射。铃声这一具体刺激物，称为第一信号，由其引起大脑皮质的暂时神经联系，称为第一信号系统。但是，对人类来说，词语也可以代替食物、铃声之类的具体刺激物，作为信号的信号，从而建立暂时的神经联系。例如，吃过酸梅的人，不仅看到酸梅便会流出唾液，即所谓“望梅止渴”，甚至只要听人说到“酸梅”，也可能引起流涎反射，即所谓“谈梅止渴”。而其他动物听到“酸梅”这个词语，是绝对不会流出唾液来的。所以，第一信号系统是人和其他动物所共有的，而第二信号系统则为人所独具。人类的一切心理活动，都建立在这两种信号系统的基础之上，远比其他动物更为复杂而绚丽多彩，所以，恩格斯将其誉为“地球上最美的花朵”。

由此可知，心理现象之所以变化无穷，全靠高度发达的物质基础——人脑。人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。恩格斯说得好：“我们的意识和思维，不论它看起来是多么超感觉的，总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。”

第三节 心理现象与客观现实

人脑是产生心理活动的物质基础，但人的心理现象并非头脑自身固有的东西，而是客观现实的反映。这个道理，古代的唯物论者就已懂得。《黄帝内经》就说过：“所以任物者谓之心。”就是说，“心”是用来反映万事万物的。北宋张载已经认识到，人的心理变化之所以千差万别，是因为感受的外来事物不同的缘故，所谓“心所以万殊者，感外物为不一也。”南宋王安石还举例说，“恻隐之心与怨毒忿戾之心”，乃“有感于外而出于中者”。就是说，“心”感受了外来事物的刺激，才产生同情、怨恨等情感反应的。同样的道理，人之所以能够知味、辨色、听声，也是因为外界事物作用于人体感官而传之于脑的结果，正如清代戴震所说：“味与声色，在物不在我，援于我之气血，能辨之而悦之。”

戴震的这段话，以味与声色这些事物为例子，生动地说明了外界客观事物与人的内心活动的关系。天地间的万事万物，无论是自然界或人类社会中的事物，都是客观存在的，是独立于我们人的心理之外的，所谓“在物不在我”；只有客观事物作用于“我之气血”，才会产生主观的感觉、知觉和情感反应，才能“辨之而悦之”。

人类的出现，只不过几百万年的历史，在此之前的漫长岁月，虽然没有人，当然也没有人的心理，但自然界的万事万物照样存在。人类产生以后，社会上的一切事物，也是独立于人的心理而客观存在的。而人之心理，则必须以作用于人的客观现实的存在为前提。列宁说得好：“物、世界、环境是不依赖于我们而存在的。我们的感觉，我们的意识，只是外部世界的映象。”

由狼哺育长大的“狼孩”，躯体的生长发育和一般儿童差别不大，而在心理活动方面却有极大差别。狼孩不会说话，只能像

动物那样发出单调的声音，更不会计算、判断和推理；完全不懂得人类的衣、食、住、行，而是像动物那样手脚并用地爬行，生吃肉食，怕光怕火，见人则恐惧……。七八岁时，他的智力只相当于半岁婴儿的水平。这个事实，再次证明人的心理不是人脑所固有的，而是人类社会实践的产物。人脑只是个加工厂，而客观现实才是心理活动的源泉。人脑虽然是物质世界长期演变发展的产物，但它本身不会自动产生意识，心理活动的原料来自外界客观事物，来自人类的社会活动。如果失去了社会生活条件，没有语言的交流，没有受教育，没有经社会实践的锻炼，人的智力等心理活动就无法发展，就会像狼孩那样，虽然同样具有人脑，但却缺乏人类的心理活动，有脑不会思维，有嘴不会说话。

国外还有人作过这样一个实验：把一个自愿的被试者关在一间黑暗而隔音的屋子里，让他戴上厚手套，穿上沉重的鞋子，关节也用夹板固定起来，躺在海绵床上。除了床旁的电冰箱供给食品饮料之外，他什么也看不见，什么也听不到，他的感觉器官完全同外界隔绝。经过4天之后，这位被试者整天胡思乱想，产生了许多幻觉，敏感而恐惧，完全无法维持正常的心理活动。这一实验证明，心理不仅来源于社会实践，而且只有通过社会实践，才能维持正常的心理活动。

人对客观现实的反映，同镜子反映物象不一样，不单决定于当时直接作用于人的外界事物，也受到自己原有的经验和个人心理特征的影响。因此，对于同一事物，不同时代的人，或同一时代而不同的人，甚至同一个人的不同时期，或在同一时期的不同条件下，其映象都不尽相同，甚至差异很大。我们常说“仁者见仁，智者见智”，就是因为人们对同一客观事物的主观映象不同的缘故。

人对客观现实的反映，也与其他动物不同。人在心理意识的支配下，可以通过自己的行动，引起客观世界的变化，使之适合自己的需要，这就是人的主观能动性。正如列宁所说：“人的意

识不仅反映客观世界，并且创造客观世界。”

第四节 心理过程

心理过程，包括认知过程、情感过程和意志过程。

一、认知过程

认知过程，又称为认识过程，包括感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等心理活动。

1. 感觉与知觉

感觉，是直接作用于感受器的客观事物的个别属性在人脑中的反映。感觉有两类，一类是人脑反映自身内部状况的感觉，包括运动觉、平衡觉和机体觉。另一类是人脑反映外界事物状况的感觉，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和肤觉。这一类感觉，是外界事物刺激人的眼、耳、鼻、舌、身，再传之于脑而产生的。在佛学中有“六根”之说：“眼为视根，鼻为嗅根，耳为听根，舌为味根，身为触根，意为虑念之根。”从识知过程来看，就是说各种感觉的产生，都是外界事物刺激感官的结果。中医学认为，这类感觉是人运用五官审察外界事物而在“心”中产生的印象，所谓“将审察于物而心生。”（《灵枢·逆顺肥瘦篇》）例如，外界事物作用于眼而产生视觉，运用视觉则能辨别物体的明暗、颜色和形状，所谓“夫精明者，所以视万物，别黑白，审短长。”（《素问·脉要精微论》）又如，食物或药物作用于舌头，便会产生味觉，它能分辨酸甜苦辣，中医概括为酸、苦、甘、辛、咸五味。其他如听觉可辨声音之高低，嗅觉可辨气味之香臭，肤觉可辨物体的冷热、软硬等。

知觉，是直接作用于感受器的客观事物在人脑中的整体反映。每一种感觉，分别反映事物的个别属性，或看颜色，或尝滋味，或触软硬，都只能获得对事物某一方面的印象，只有当这些

感觉有机结合，才能构成对事物的总体印象，这就是知觉。感觉是反映事物的个别属性，知觉是反映一个完整的事物。由于事物的各种属性不可分离，所以，感觉和知觉也难以截然分开，一般说来，人们总是以感知的形式直接反映事物。例如，拿起一个番茄，看看颜色鲜红，形状扁圆，摸摸是软的，表面光滑，尝尝味酸，又微微带甜。这样，从个别到总体，对番茄就有一个完整的印象了，这就是人认识番茄的感知过程。

感觉和知觉虽然是简单低级的心理活动，但一切高级复杂的心理活动，都是在这个基础上产生的。没有感觉和知觉，就不能形成表象，也就不可能记忆、思维和想象；不通过感知获得感性认识，也就不可能进入理性认识的阶段。例如，中医诊病，要想通过思维活动辨出证来，首先就必须依靠望、闻、切去感知，望其形、神、色，切其肤与脉，闻其声音、气味。面对一个病人，看见颜面潮红，唇色红赤，舌苔黄燥，听见呼吸声粗，嗅得口中气臭，触得皮肤灼热，脉象洪数有力，于是一个热证病人的总体印象，便在医生的脑中形成。只有在这个感知的基础上，才能进入高级、复杂的思维过程，进行辨证论治。

值得注意的是，中医诊病不仅要靠望、闻、切以获得直接的感知材料，而且特别重视病人自身的内部感觉，强调通过问诊去获得这些材料，作为辨证的重要依据。例如渴觉，一般是津液不足的反应，渴而引饮为津液大伤，渴而不饮则又属津液不布；大渴饮冷为热盛，微渴热饮则属虚寒。又如饥觉，消谷善饥，为胃火内炽；不饥，病多在脾；不食，病多在胃；不饥不食，则多为脾胃俱病。

2. 记忆与注意

人脑不仅可以感知当前的事物，而且可以把感知获得的印象贮存起来，以便将来提取，使这些印象能够再现，这就是记忆。

记忆是人脑对经历过的事物的反映。《灵枢·本神篇》就说过：

“任物者谓之心，心有所忆谓之意。”这就是说，“心”有“任

物”的功能，可以感知事物，而且可以记住感知获得的印象。这“心”实际上就是指脑。《本草备要》说得更为明确：“人之记性，皆在脑中。”人之所以能够“追忆往事”，就是因为“影留于脑”。当然，不仅感知得来的影象可以留于脑中，对于事物的情感体验，对学习过的词语、概念，经过思考获得的认识，都可以留于脑中，构成经验，成为人的精神财富。如果没有记忆，人就无法学习，不可能掌握任何知识技能。《素问·著至教论》就谈到诵读而记忆是学习医道的开端。

要认识某个事物，记住那一事物的印象，首先必须把心思集中在那个事物上。如果心不在焉，便会视而不见，听而未闻，食而不知其味，思而不得其要，因而也就没有什么印象可以留于脑中。只有把心思集中指向一定的事物，也就是注意那个事物，注意地去感知和思考，才能清晰、正确、完整地反映事物，并且留于脑中。

中医诊病的四诊，主要依靠直觉，所以，尤其要高度地集中注意力。如果不能专心致志，必然造成失误。《黄帝内经》专门写了一篇《素问·征四失论》，批评医生的四种过失，首先就强调指出：“所以不十全者，精神不专，志意不理，外内相失，故时疑殆。”这就是说，之所以不能得到十全的满意疗效，就是因为医生的思想不集中，没有注意分析研究，因而弄不清外观症状和内部病变之间的关系，所以，常常产生疑问，诊治困难，以致失误。

《素问·宝命全形论》提出医生治病要掌握五个重要环节，第一个就是“治神”，即医生的精神必须高度专一。该篇强调指出，用针的关键，必先集中精力，注意了解五脏的虚实，三部九候的变化，然后才能下针，此即“凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针”。而在针刺之时，无论进针深浅，取穴远近，都必须精神专一，好像面临万丈深渊，小心谨慎，运劲于手指之间，好像握住猛虎，全神贯注，不为其他事物所分心，

此即“深浅在志，远近若一，如临深渊，手如握虎，神无营于众物。”《灵枢·终始篇》也强调医者治病必须“专意一神”，“令志在针”。《内经》的这些论述，是强调“有意注意”，即有预定目的，由意识控制，需要一定努力的注意。

3. 思维与想象

为了深入认识事物，对感知获得的材料，对已经记住的认识，还要用脑子再想一想，进行分析、综合、抽象、概括、判断、推理，这种想一想的心理活动，就是抽象思维。广义的思维，还包括形象思维，又称为想象。这是人脑对过去感知过的形象进行加工而创造新形象的心理活动。

思维与感知都是人脑对客观事物的反映，但思维不像感知那样直接反映，而是抽象、概括地间接反映。感知是低级的认识过程，属于感性认识的阶段。思维是高级的认识过程，属于理性认识的阶段。由感知到思维，共同组成一个完整的认识过程。

《灵枢·本神篇》对人的心理过程，有一段精辟的论述：“任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”这段论述，逻辑严密，环环紧扣，层层深入。首先谈到心神接受外界事物的刺激而产生直接的印象，这种心神“任物”，即是感知。然后在这直接的初步认识的基础上，进入间接的高级思维活动。先是由现实的感知和以往的记忆而产生某种念头，就是“意”。继而想到要把这种意念确定下来，以便实施，即为“志”。志定之后，又想到各种变化，反复计度，此即“思”。思之既深，必远有所慕，不仅想到当前感知所得的印象，还要联想过去的经验，甚至“远慕”到未曾感知过的新形象与新概念，这种思前想后的“思而远慕”，即是“虑”。经过深思熟虑，因而能够适应复杂的环境变化，恰当地处理事物，取得预期的良好效果，则谓之“智”。

《素问·著至教论》对学习的心理过程，也有一段精辟之论：“诵而不能解，解而未能别，别而未能明，明而未能彰。”

这段话原是针对学习医道不能掌握正确的方法，以致效果不好的弊端而说的。反过来，也就是说学习医道要掌握五个紧密联系的环节，即杨上善所说：“习道有五：一诵、二解、三别、四明、五彰。”从学习的心理过程而言，首先要通过诵读而记忆知识，继而去理解、分析、类比，加以抽象，形成概念；最后融会贯通，并提出自己的创见。

在创造性思维过程中，有时会突然出现“灵感”，即新的形象突然降临，也可能迅速消失，似乎玄妙莫测，难以捉摸。《素问·八正神明论》对这种境界作了极为形象的描述：“神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。”这就是说，注意高度集中于某一事物，所以，耳不闻，而意识却极度明晰敏锐，处于“目明心开而志先”的状态，于是智慧顿开，心领神会，“慧然独悟”。别人未能认识到的，自己却“俱视独见”；平时若昏的问题，此时就像风吹云散，豁然开朗，昭然独明。可见灵感并不神秘，乃因平素苦思冥想，所以一朝顿悟，豁然贯通，犹如“如惑之解，如醉之醒”（《灵枢·病传篇》）。

祖国医学不仅对灵感这种创造性思维想象活动有深刻的观察，形象的记载，而且对人的非非之想、痴心妄想，也有生动的记叙。例如，宋代许叔微在《本事方》中写道：“病起于烦恼，生于妄想。夫妄想之来，其机有三：或追忆数十年前荣辱恩仇，悲欢离合，及种种闲情不可或释者，此是过去妄想也。或事到跟前，本可顺应，而乃畏首畏尾，三反四复，犹豫不决者，此是现在妄想也。或期望日后富贵荣华，皆如所愿，或期望功成名遂，告老归田，或期望子孙登荣，以继书香门弟，与夫不可必成，不可必得虚幻之事者，此是未来妄想也。”

二、情感过程

人们通过感知、思维反映客观事物，由现象的认识到本质的

认识，这是心理过程的一个方面。而在认识事物的过程中，往往伴有喜、怒、哀、惧、爱、憎等不同体验，即产生情感，这是心理过程的另一个方面。

情感过程虽然也是对客观现实的反映，但它不像认知过程那样反映客观现实本身，而是反映客观现实与人的需要之间的关系。情感不仅涉及与生物需要相联系的态度体验，如饿了得到食物就高兴、满意；渴了却得不到水喝，就不高兴、不满意。而且涉及与社会评价相联系的态度体验，包括理智感、道德感及美感等。总之，情感是人对客观事物的态度体验。

情感的基本类别，近代一般分为快乐、忿怒、悲哀和恐惧四种。其实，早在战国时代的《灵枢·本神篇》中，即已明确列出喜乐、愁忧、盛怒、恐惧四类：“喜乐者，神惮散而不藏；愁忧者，气闭塞而不行；盛怒者，迷惑而不治；恐惧者，神荡惮而不收。”后来宋代陈无择在《三因极一病证方论》中，又用喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情来概括最常见的情感表现。

情感体验尽管非常复杂，但无不具有两极对立的特性，如喜爱与憎恶、欢乐与悲伤、满意与失望，等等。中医学则以阴阳来表示情感的两极性。杨上善在注释《内经》“多阳者多喜，多阴者多怒”时就说：“喜者，阳也；怒者，阴也。”《内经》在许多篇章中均以喜怒对举来代表情感的阴阳对立。《素问·调经论》称：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。”后世医家也常常喜怒对举，如《古今医统》就说：“大怒破阴，大喜坠阳。”中医学还将七情分属阴性与阳性。喜属阳，自怒以后的六情皆属阴，所以，喜怒并列于前，以示情感阴阳对立的两极性。在先秦著作《礼记·礼运》中所载七情，虽与中医学的七情不同，是指欲、恶、喜、怒、哀、惧、爱，但同样具有两极性，以“欲”与“恶”对立为纲，该书明确指出：“欲恶者，心之大端也。”《礼记集解》注释得尤其明白：“情虽有七，而喜也、爱也，皆欲之别也；怒也、哀也、惧也，皆恶之别也。故情七而欲恶可以该之。”

人的情感，远非七情所能概括，但无论多少种复杂情感，总不外乎对立两极，都可以定为阴性或阳性。“好”属阳，“恶”则属阴，以二者为纲，可以概括种种情感。杨上善在《内经》注释中就说过：“好者，喜也，乐也，爱也，慕也，敬也，安也；恶者，怒也，哀也，憎也，恐也，惊也，慢也，躁也。”古人把极端复杂的情感定性分类，符合人们的情感体验，具有科学价值。

三、意志过程

人们在从事实际活动之前，总要预先在头脑里提出目标，拟定计划，并下定决心去克服困难，以实现目标，这种心理过程，就是意志。在意志支配下的行动，则称为意志行动。

《灵枢·本神篇》说：“意之所存谓之志。”即是说当意已定，确然不变，决定了行动计划，准备付诸实施，则谓之志。张景岳在《类经》中对这句话的注释是：“谓意已决而卓有所立者曰志。”这就说得更为明确，首先是经过认识、思考，意念已经决定，确立了目标，计划了步骤，这是作出决定的“已决”阶段；接着是立下决心，毫不动摇，务必实现既定目标，这是坚决执行决定的“卓有所立”阶段。前者是意志，后者即意志行动。

意志和认识、情感是统一的心理过程的不同方面，关系密切。例如，认识是意志产生的前提，意志又可以促进认识。《灵枢·本神篇》论述了从感知到思维这一完整的认识过程，在其间又谈到意志过程，说明离开了认识过程这个前提，也就不可能产生意志。王冰在注释《内经》“肾藏志”时指出：“专意而不移者也。……是以志能则命通。”这又说明意志在心理活动中具有重要的主导作用，可以促进认识过程。

意志的驾驭，精神的调摄，对养生防病和治病都有重要影响。在养生、防病方面，既可以调节人的精神、情绪，又可以使入更好地适应气候变化等外在环境，正如《灵枢·本脏篇》所说：

“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”在治疗方面，意志对疗效和预后的好坏，更是密切相关。《素问·汤液醪醴论》强调说：“精神不进，志意不治，故病不可愈。”《明医杂著》也强调指出，要想病愈康复，“必须病人爱命，坚心定志，绝房室，息妄想，戒恼怒，节饮食，以自培其根。否则虽服良药，亦无他用。”

我国传统心理学把人的心理活动及其外部表现，作为重要的研究对象。就是说在研究“神之用”即内部心神活动时，总是与言语、行动、表情等外部表现结合起来探讨。心理活动是外界客观事物引起的内心主观活动，而内心主观活动又必然要表现于外部的言行及表情等客观活动之中。古人强调内心活动与外部表现不可分割的观点，确有见地，从外即可知内，并非神秘莫测。

根据认知的差别，古代又划分为形知和神知。形知即直接认知，又称为直知，包括直目、耳听、知味、知香臭、身仁（知痛痒）、触知等。这是初级的认识形式，所以，杨上善谓其浅识、知粗。神知，是间接认知，即通过用心思虑而知，又称为心知，这是高级的认识形式，所以，杨氏谓其深识、知细、知事物的精微细理。这与现代心理学关于认知过程的研究完全吻合，而在古代即有如此深刻而明晰的认识，实在令人叹服。

古人认为，情、欲、愿是心理活动和外部行为的内在动力。王冰在注释《内经》“欲如运枢”时就说：“欲如运枢，谓内动也，内动则烦扰筋骨。”这就是说，人因有内心欲念的推动，才有外部行为的产生。王氏又说：“内机息，情欲两忘，不为谋府，冥心一观，胜负俱捐，故心志保安。”这就是说，如果没有情、欲和意愿作为内部动力，就不会产生其他心理活动和行为。这种观点是与人们的心理生活经验相符的。

古人认为，人有自知的能力。例如，“病人自知病之所在”，“病人之所自知也”。正是基于病人的自知能力，所以，中医学特别重视问诊，“听病者言”，不仅听取内部感觉不适的陈述，

而且听取有关心理活动、个性特点、精神创伤、人生变故、意外遭遇、社会生活环境、甚至病者所梦等诸多方面的主观陈述，以此作为重要的诊断资料。这是因为人的心理毕竟主要靠自己的直接体验，所以，中医强调望闻问切四诊合参，把医生的客观感知与病人的主观体验结合起来，是有心理学依据的。

第五节 个性心理特征

心理学不仅研究人的心理过程，还要研究个性心理特征，包括能力、气质、性格等。

一、能力

能力，是指直接影响人的活动效率，使活动任务得以顺利完成的心理特征。能力分为一般能力和特殊能力两大类。一般能力是人们顺利完成活动任务必须具备的一些基本能力，包括观察力、记忆力、注意力、思考力、想象力等。这些能力的核心和主要部分，适用于广泛的活动范围。特殊能力是在特殊活动领域发生作用的能力，它是顺利完成某项专业活动所必须具备的能力。例如，研究数学必须具备计算能力、空间想象能力，以及逻辑思维能力；从事文学创作，一定要具备阅读能力、艺术想象能力和文字表达能力。

一般能力和特殊能力，在具体活动中总是有机地联系在一起的。一般能力越是发展，就越为特殊能力的发展创造了有利条件；反过来，特殊能力得到发展，也必定促进一般能力的发展。

先天素质对后天能力的发展有一定影响，但素质本身并非能力，良好的能力绝不是与生俱来，只有通过后天的教育和自身的实践活动才能获得。

在春秋战国时期的古籍中，即已提到智力、智能。如“智力不用则君穷乎臣”（《韩非子·八经》），“夺其智能，多其教

诏”（《吕氏春秋·审分》），《黄帝内经》不仅指出人的一般能力有强弱之分，所谓“士之才力，或有厚薄”，而且谈到专业能力的高低差异。《内经》认为，察色之明，按脉之神，审问之工，乃为诊之要。所以，仅知审问这一项者，能力最差，只能称“工”；既能审问又能按脉，能力较强，可称为“神”；如果既善审问、按脉，还能察色者，能力最强，则谓之“神明”。而医者能力的大小，是以其临床疗效的优劣来衡量的。上工“神明”，治十愈九；中工为“神”，治十愈七；而下工属“工”，则治十只能愈六。

《内经》还提出医者有八类人：“明目者”、“聪耳者”、“接疾辞给者”、“安静手巧而心审谛者”、“缓节柔筋而心和调者”、“疾毒言语轻人者”、“爪苦手毒为事善伤者”和“甘手者”。这就是说，不同类型的医者的能力，在视、听、思维、言语或操作等某一方面有特长。例如，属于“明目者”的人，即有“俱见独见”的优势；又如“聪耳者”的人，又有“俱听独闻”的特长。杨上善对《内经》提出的这八种类型的人，将其特长注释得较为明白。

经曰：“明目者”，杨注：视面部五行变色，知其善恶，此为第一明目人。“聪听人”，杨注：听病人五音，即知其凶吉，此为第二聪听人。“智辨人”，杨注：其知接疾，其辨敏给，此可为物说道以悟人，此第三智辨人也。“静慧人”，杨注：神清性明，故安静也；动合所宜，明手巧者妙查机微，故审谛也，此为第四静慧人也。“调柔人”，杨注：身则缓节柔筋，心则和性调顺，此为第五调柔人也；调柔之人，导引则筋骨易柔，行气则其气易和也。“口苦人”，杨注：心嫉毒，言好轻人，有此二物，物所畏之，故可使之唾祝，此为第六口苦人也。“苦手人”，杨注：爪手苦毒，近物易伤，此为第七苦手人也。“甘手人”，杨注：毒手按器而龟可死，甘手按之则龟可生，此为第八甘手人也。

《内经》根据人的思维、情欲、志意和行为的不同，还将人

分为“智者”和“愚者”两种类型。在情欲方面，愚者情私己欲，而智者乐道好德；在思维方面，愚者只知形、察异，而智者善思、察同；在志意方面，愚者志意不理，而智者志意和。表现在养生方面，愚者背道而行，遭其已病已乱；而智者行道，治于未病未乱。《内经》是着重从对待养生的态度而论愚智。愚者不懂养生之道，所以虚弱不足，而智者深通养生之道，所以强壮有余，所谓“愚者不足，智者有余；有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。”（《素问·阴阳应象大论》）对于阴阳四时的变化，“逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。愚者对于这一养生法则，却偏偏违背了它，所谓“愚者佩之”，所以疾病萌生，不能健康长寿。而智者却能切实地遵循这一法则，付诸实行，所以邪不能侵，能够延年益寿。正如《灵枢·本神篇》所说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”

二、气质

气质，是心理活动的动力特征，包括速度、强度和倾向性，它是高级神经活动类型的外部表现。不同气质的人，心理活动的特点也各各不同。活泼型气质的人，活泼好动，善于交际；思维敏捷，易接受新事物，但印象不深；情感比较外露，但体验不深，容易产生也易变化。不可抑制型气质的人，直率热情，精力旺盛；脾气急躁，易于冲动；思维敏捷，但准确性差；情感明显外露，但持续时间不长。安静型气质的人，安静稳重，沉默寡言；善于克制自己，善于忍耐；不尚空谈，情感不易外露；外部动作少而缓慢，注意稳定，不易转移。弱型气质的人，好静，体验方式少，但体验深刻、持久；情感不易外露，动作迟缓，但准确性高。

气质主要受遗传因素的制约，是稳定性最强的个性心理特征。具有某种气质的人，在动机、目的和内容不同的活动中，都

会显示出同样的动力特点。例如，一个安静型气质的人，参加庆祝活动总是乐而有控，不会手舞足蹈；参加追悼活动，也能哀而有节，不会呼天喊地。当然，气质并非完全决定于先天遗传因素，也要受后天环境的影响，在教育、生活环境及个人长期实践的影响下，也会产生一定的变化。

祖国医学对人的气质的划分，是以阴阳学说为指导。《内经》所谓重阳之人、多阴之人、阴阳和调之人、重阳有阴之人以及多阴有阳之人，似可视为五种不同气质的人。

1. 重阳之人，其气质特征为“其神易动，其气易往也。焄焄蒿蒿，言语善疾，举足善高。”

2. 多阴之人，其气质特征为“多阴而少阳，其气沉而气往难，故数刺乃知。”

3. 阴阳和调之人，其气质特征为“血气淖泽滑利，故针入而气出，疾而相逢也。”

4. 重阳有阴之人，其气质特征为“多阳者多喜，多阴者多怒，数怒者易解，故曰颇有阴，其阴阳之离合难，故其神不能先引。”

5. 多阴有阳之人，其气质特征为“其阴气多而阳气少，阴气沉而阳气浮者内藏，故针已出气乃随其后，故独行。”

根据阳主动、主外、主兴奋，阴主静、主内、主抑制来划分。重阳之人，似可视为兴奋亢盛型气质；多阴之人，为极度抑制型气质；阴阳和调之人，即兴奋与抑制协调型气质；重阳有阴之人，是兴奋占优势，而抑制不足型气质；多阴有阳之人，则为抑制占优势，而兴奋不足型气质。

三、性格

性格，是人对待现实的稳定态度和惯常行为方式方面的心理特征，是个性心理特征的主要标志。人与人的区别，首先就表现为性格不同。

性格与气质的关系最为密切，性格的形成也以神经类型为其先天基础。但性格不像气质那样主要受遗传因素的影响，而更多地受后天环境的制约，社会、家庭、学校、工作岗位都给性格以重大影响，都是性格的塑造者。

性格不是一朝一夕形成的，但一经形成，就比较稳定。因为一些比较稳定的外界因素，经常反复地作用于人，人也总是按一定的方式应答，久而久之，便形成对现实比较稳定的态度和惯常的行为方式。

一个人的性格，总是通过言行举止和外部情感表现出来。言为心声，思想支配行动，所以，只要“听其言而观其行”，就能了解人的性格，特别是人在社会活动中的行为方式，最能反映其性格，正如恩格斯所说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”（《马克思、恩格斯选集》第四卷344页）

《黄帝内经》有关人的性格的论述颇多，最集中的是《灵枢·通天篇》和《灵枢·阴阳二十五人篇》。

“通天篇”提出了“五态人”：

1. 太阴之人的心理特征是：“贪而不仁，不齐湛湛，好内而恶出，心和而不发，不务于时，动而后之。”其行动特点为：

“黥黥然，黑色，念然下意，临临然，长大，胭未傴。”

2. 少阴之人的心理特征是：“小贪而贼心，见人有亡，常若有得，好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无恩。”其行动特点为：“清然窃然，固以阴贼，立即躁衿，行而似伏。”

3. 太阳之人的心理特征是：“居处于于，好事大言，无能而虚说，志发于四野，举措不顾是非，为事如常自用，事虽败而常无悔。”其行动特点为：“轩轩储储，反身折胭。”

4. 少阳之人的心理特征是：“諛谄好自贵，有小小官，则高自宜，好为外交，而不内附。”其行动特点为：“立则好仰，行则好摇，其两臂两肘则常出于背。”

5. 阴阳和平之人的心理特征是：“居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，尊则谦谦，谭而不治，是谓至治。”其行动特点为：“委委然，随随然，颀颀然，愉愉然，眈眈然，豆豆然，众人皆曰君子。”

对《灵枢·通天》提出的“五态人”，张景岳注释甚详，颇多发挥。

注曰：此者深情厚貌奸狡不露者，是为太阴之人。其状：意念不扬，膝脰若屈，临下；贪小利而心残贼，见他人有失，为自己之得志，幸灾乐祸，阴性残忍，心多刻忌，忧人富贵，心存嫉妒，无恩。阴险贪残，小人之品，此少阴人也。其状：行如鼠雀，残贼之心坚不可破，阴险之性，时多暴深，出没无常，行而似伏；又自足，喜夸张而无实济，心妄好强，行动不顾是非，为事庸常而喜自用，虽至于败，而自是不移，无反悔之心。有始无终，虎皮羊质，此太阳之人也。其状：高大，轩昂，盈盈自得，仰腰挺腹，其脰似折，妄自尊大；又諛谀，审而又审，小有聪明，因而自贵，局量褊浅，易盈满，务虚文。妄自尊贵，不知大体，此少阳之人也。其状：立则好仰，行则好摇，性多动，两臂两肘出于背，喜露而不喜藏。又安静处顺，无妄动，心有所主，乃能不动。贫贱不能移，威武不能屈，是无惧惧；利欲不能入，富贵不能淫，是无欣欣。之接人，言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦行矣，婉然从物。之为道，为而不争。时移则得变，世更则俗易，随世以为法，因时而制宜，能阴能阳，能弱能强，随机动静而与化推移。……位尊而志谦，……无为而治，治之至也。中也者天下之大本也，和也者天下之达德也，致中和，天地位焉，万物育焉，其阴阳和平之人也。其状：雍容自得，和光同尘，尊严敬慎，悦乐，磊落不乱，人人敬爱，众人皆曰君子，是为德高望重者。

综观《内经》原文和张注，这“五态人”，“虽以稟赋为言”，也涉及人之气质不同（太阳、少阳两态为外倾气质，太

阴、少阴两态为内倾气质，阴阳和平之人与安静型气质有某些相似之处）。但从五态人的个性心理特征及其行为表现来看，主要还是性格、特别是品德方面的不同。太阴与少阴两态人，皆为品德低劣之小人；太阳与少阳两态人，虽不缺德，但均乏修养，或妄自尊大，或妄自尊贵；唯有阴阳和平之人，是德高望重的君子。这些品德当然是后天形成的。这五态人，实际上是作者归纳当时社会的五种典型人物类型，在大众之中并不多见，例如德高望重之大君子，阴险奸诈的鼠辈小人，在人群中毕竟都为数很少，所以，该篇解释说：“众人之属，不如五态之人者，……五态之人，尤不合于众也。”

《内经》在《灵枢·阴阳二十五人》中，又根据人的个性及禀赋、形体、生理的不同，总结出木、火、土、金、水五种基本类型。进而又以五音类比，将每一型中分为五个亚型，共计二十五种类型。每一亚型均有该型基本特征，但各亚型之间又稍有不同。

1. 木型类人的共同性格特征是：有才，劳心，少力，多忧劳于事。所属五个亚型，还分别具有“佗佗然”（稳重）、“遗遗然”（谦和）、“随随然”（从顺）、“推推然”（进取）、“栝栝然”（正直）等特征。

2. 火形类人的共同性格特征是：行安地，疾心，行摇，有气轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。所属五个亚型还分别具有“核核然”（落实）、“肌肌然”（肤浅）、“栎栎然”（多疑）、“皎皎然”（踊跃）、“颀颀然”（自得）等特征。

3. 土形类人的共同性格特征是：行安地，举足浮，安心，好利人，不喜权势，善附人也。所属五个亚型，还分别具有“敦敦然”（忠厚）、“婉婉然”（柔顺）、“坎坎然”（恬愉）、“枢枢然”（灵活）、“兀兀然”（自主）等特征。

4. 金型类人的共同性格特征是：身清廉，急心，静悍，善为吏。所属五个亚型，还分别具有“敦敦然”（坚定）、

“廉廉然”（廉洁）、“脱脱然”（洒脱）、“监监然”（明察）、“严严然”（庄重）等特征。

5. 水型类人的共同性格特征是：动手足，发行摇身，不敬畏，善欺给人，戮死。所属五个亚型，还分别具有“汗汗然”（卑下）、“颊颊然”（得意）、“纤纤然”（抑郁）、“洁洁然”（清静）、“安安然”（安定）等特征。

《黄帝内经》对个性的勇敢与怯懦问题，特以《灵枢·论勇》专篇讨论。将人分为“勇士”和“怯士”两类。谓勇士“见难不恐，遇痛不动”，而怯士“见难与痛，目转而盼，恐不能言，失气惊，颜色变化，乍死乍生。”指出勇士与怯士性格不同，表现在对待危难以及耐痛强弱的明显差异。但《内经》更为强调的是勇士、怯士在体质构造上的差异，并认为与内脏功能是否健全有关。也就是说，主要侧重于人们的禀赋和人的形态生理因素。

明代张景岳则认为，人的勇敢有“血气之勇”和“礼义之勇”的不同，前者是先天禀赋所致，后者是后天修养所得，而且认为通过人的主观努力，既可以抑制血气之勇，又可以学得礼义之勇。他说：“勇者，刚之气；怯者，懦之质。然勇者有二，曰血气之勇，曰礼义之勇。若临难不恐，遇痛不动，此其资禀过人，然随触而发，未必能中节也。若夫礼义之勇，固亦不恐不动，而其从容有变，自非血气之勇所可并言者。盖血气之勇出于肝，礼义之勇出乎心。苟能守之以礼，制之以义，则血气之勇可自有而无；充之以学，扩之以见，则礼义之勇可自无而有。昔人之谓勇之可学者，在明理养性而已。然则勇与不勇虽由肝胆，而其为之主者，则仍在乎心耳。”（《类经·坚弱勇怯受病忍痛不同》）

张氏此论，极有见地，是对《内经》勇怯论的重要补充和发展，既看到勇怯的先天资禀基础，尤其强调后天性格的培养，至今具有重要指导意义。

总而言之，我国传统心理学对个性心理特征的论述甚多，涉

及面广，而且有许多独创的见解。

古代对人的个性表现，作了十分深入细致的观察，并且着重研究人的心理类型差异，对心理类型的划分作了多方面的探讨。这种以类型分类的方式来研究人，本身就是一种科学的创造。尤其可贵的是，在分类研究中，不是孤立地去研究，而是运用人天相应、形神一体、内外相应、知行统一的整体观，从多方面、多层次去进行综合性的整体研究。不是孤立地研究人的自身和人的主观心理活动，而是从人与自然环境和社会环境的内在联系中去研究。不是抽象地研究，而是从其言、行、表情等看得见、摸得着的表现去进行具体的研究。并且与养生、防病、诊断、治疗结合起来，使这种研究具有极大的实用价值。

第二章 心理卫生与心理健康

第一节 心理卫生的涵义

研究心理卫生，既要了解心理，又必须了解卫生。

卫生二字，在当今世界上，是最深入人心的词语之一，几乎无人不知。联合国有世界卫生组织，许多国家有卫生部，西医学有专门的卫生学，以致有人以为卫生是个新名词，也一定来自西洋。有人考证，古希腊神话中有位女神，名叫依金德，这个名字的意思就是卫生，似乎卫生一词确实由国外传入。

其实，卫生二字，在我国问世久矣。早在2000多年前的春秋战国时期，《庄子》即已正式使用卫生一词，而且论述了“卫生之经”，后来《遵生八笺》又强调“卫生有方”，孙真人则概括为“卫生道”，并提出“卫生切要”。

我国历代不少的医书，还以卫生命名，如《卫生宝鉴》、《卫生杂具》、《岭南卫生》、《小儿卫生总微方论》、《中外卫生要旨》等。为了便于大众接受，使卫生知识广为流传，历代医家又编写了不少歌诀，有的也以卫生命名，如《孙真人卫生歌》、《真西山先生卫生歌》等，就颇负盛名。时至今日，以卫生命名的书刊，更是琳琅满目，影响较大的，即有《家庭卫生顾问》、《大众心理卫生》、《中年卫生》，以及《卫生与生活报》等。

卫生一词，虽然流传甚广，但对其真正涵义，并非人人皆知。那么，究竟什么叫卫生？卫，是保卫、卫护的意思；生，是生命、生机的意思。卫生者，保卫生命，维护生机之意也。《小儿卫生总微方论》的命名，即取保卫其生、总括精微之义。该书的范序，就明确地将卫生解释为“保卫之道”。《汉律志》也有“当审时气，节应调摄，以卫其生”的记载。

讲究卫生的目的，固然首先是为了预防疾病，但也是治疗疾病的重要手段。如能掌握卫生之道，虽不用药，却犹如获得灵丹妙药，既可防病，又能疗疾，正如《庄子·庚桑楚》所说：“闻大道，譬犹饮药以加病也。”卫生之道，也是延年益寿之道，因为讲究卫生，善于调养，则正气充足，生机旺盛，自然有助于延年益寿，所谓“保卫之道，而安然于长大寿考之域。”（《小儿卫生总微方论·范序》）

总之，卫生之道，就是预防之道，就是却病延年之道。

然而，当今一说起讲究卫生，人们往往只想到打扫环境、除灭虫害、消毒杀菌、避免饮食污染以及注重个人清洁等等。其实，这只说到保护身体不受外来病邪侵犯的一面，却忽略了保护心神不受社会环境和精神刺激危害的一面。也就是说，只注重了卫身，却忽略了卫心。而卫生的涵义，原本就包括卫护身形和卫护心神这两个方面，缺一不可，不能偏倚。

祖国医学自古以来就强调卫护心神，即注重心理卫生，但心理卫生一词，却是由国外引入。它的本来涵义，是指保护心理健康。正如苏联医学博士Л·鲍格丹诺维奇所说：“‘心理卫生’这个词是什么意思呢？Psychè在希腊文中的意思是心灵、精神、意识；hygieions的意思是能治病的、有益于健康的。心理卫生也就意味着保护心理健康。”①

然而，当今运用心理卫生一词，并不限于其本义，有时是指

①〔民主德国〕卡尔·赫希特著《心理卫生》的俄文本“序言”，黄一卿译，科学普及出版社，1984。

一门科学；有时又是指一项活动、事业或一系列服务工作。

笔者认为，对于心理卫生这一个词汇，在实际运用时具有多种涵义，容易发生混淆，不利于学术交流，也不便于大众接受，似应明确加以区别。如指一门科学，即用心理卫生学；如讲维护心理健康的工作、活动或事业，则分别选用心理卫生工作、心理卫生活动或心理卫生事业，都不要简写为心理卫生。凡用心理卫生，即指其本义——保护心理健康。

第二节 全面地理解健康

健康，本来就包括身体健康和心理健康两个方面，缺一不可，二者是相辅相成的，不能偏废。我国历来就强调心身兼养以保持心身健康。古希腊和古罗马也曾注意到维护心理健康的问题。然而，在本世纪以前的长时期内，维护心理健康的问题，一直受到忽视。一说健康，似乎就是指身体健康。有人认为，人体各个器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，有良好劳动效能的状态，就属健康。甚至有人认为，没有疾病就是健康。而他们所说的疾病，恐怕也仅指躯体疾病而言。

这些对健康只注重身体，而忽视心理的看法，表现在预防医学方面，只注意预防传染病和流行病，忽视预防心理疾病和心身疾病；表现在临床医学方面，只考虑躯体治疗，忽视心理治疗；表现在基础医学方面，则只注重生理病理的研究，对心理生理、心理病理则很少有人问津。

本世纪以来，心理疾病和心身疾病日渐增多的事实，促使医学界重新思考怎样全面地看待健康的问题。针对“身体无病就是健康”的片面观点，有人提出健康应该包括躯体器官无疾病和心理上无缺陷这两个方面。联合国世界卫生组织还给健康下了一个定义：“健康，不但是没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”尽管这个定义并非十全十美，

但对于扭转忽视心理健康的倾向，无疑具有十分重要的作用。70年代后期以来，随着生物—心理—社会医学模式理论的正式提出，进而将健康的定义规定为“一种身体上、精神上、社会上的完满状态。”说明随着社会经济、文化、科学技术的发展，人们对健康的理解和要求，已经包括生理、心理和社会环境在内的广泛内容，显然是重大的进步。

第三节 心理健康的涵义与标准

心理健康的涵义究竟是什么？目前尚无定论。有人认为，心理健康是指人们对环境能够高效率而快乐地适应。强调这种适应不仅是要有效率，也不仅是能有满足之感，或者仅仅是能够愉快地接受生活规范，而是需要三者俱备。有人认为，心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命的活力，能充分发展其身心的潜能，而绝非仅仅免于心理疾病而已。也有人认为，心理健康应显示出有机体的效力、发动力和统一力，应表现出积极性、创造力、人格统一和个性化等。还有人给心理健康下了这样一个定义：具有行动的热情，能良好地适应社会生活，并有创造的理想。

这些见解，既谈到适应，又强调创造，对我们正确地理解什么是心理健康，很有启发。但也有心理学家认为，心理健康就是个人对环境的适应，一个人如果能充分运用所获得的习惯和技能来适应社会的需要，并能满足个人的需要和欲望，就可以说这个人没有什么心理问题了。这种看法，显然不够全面，它只注意了个体对社会环境消极适应这一面，却忽视了个体为推进社会发展而积极创造这一面。正如许昌麟所指出的：如仅要求个人和环境保持“消极”的适应，则是一种鼓励人们安于现状，使社会停止发展的腐蚀剂，不符合社会主义社会的要求。我们的目的是培养出不但具有适应当前环境的个体，而且是能推进社会发展的个体。

一个心理健康的人，既要对社会有良好的适应性，又要有推进社会发展的创造性，这就是心理健康的基本标志。那么，心理健康是否有更具体的标准呢？当然是有的，只不过心理健康的标准不及生理健康的标准那样明确和客观罢了。国内外不少学者都作过简要的概括。

奥尔波特对心理健康提出了六条标准：（1）力争自我的成长；（2）能客观地看待自己；（3）人生观的统一；（4）有与别人建立亲睦关系的能力；（5）人生所需的能力、知识和技能的获得；（6）具有同情心和对一切有生命的爱（日本《教育心理学新辞典》）。

我国严和驳也提出了心理健康六条标准：（1）有积极向上、面对现实和适应环境的能力；（2）能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状；（3）与人相处时，能保持发展融洽互助的能力；（4）能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力；（5）有能力进行工作；（6）能正常进行恋爱（《心理卫生工作》，上海心理科学通讯，1980）。

吴靖认为，心理健康的人，应具备五个条件：（1）积极向上，有自信心、自尊心、进取心，能正确认识现实，能适应环境的变化并有改造环境的能力；（2）有独立性、自觉性，能够以旺盛的精力发挥自己的智慧和能力去学习和工作，并获得成就；（3）乐于交往，能以积极的态度（如尊敬、信任、谦让、喜悦、诚挚等）与人相处，保持和发展融洽互助的关系；（4）能正确认识和评价自己，发扬优点，克服缺点，使自己的学识、品格向高水平发展；（5）心理活动完整、协调，能避免由于各种心理因素（如过度紧张或焦虑等）而产生病态症状（《教育心理学讲座》）。

马斯乐认为，心理健康的人，要具备九个方面的品质：（1）对现实有敏锐的知觉；（2）有自发而不流俗的思想；（3）既能悦纳本身，也能悦纳他人；（4）在环境中能保持独立，欣赏宁

静；（5）注意哲学与道德的理论；（6）对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；（7）能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；（8）具有民主态度、创造性的观念和幽默感；（9）能经受欢乐与受伤的体验。（《医学小百科·医学心理》）

聂世茂根据《黄帝内经》对心理卫生的要求，总结了心理健康的九条标准：

1. “心安而不惧”，“以恬愉为务”，“和喜怒而安居处”，“无为欣欣”。杨注：五志不过于心，发而中节。即经常保持乐观心境。

2. “志闲而少欲”，“不惧于物”，“无为惧惧”。杨注：欲有节，不恣于欲。王注：志不贪，不异求，心知足。即不为物欲所累。

3. “无思想之患”，“不妄想”，“淫邪不能惑其心”，“不妄作”。杨注：不妄视听，不为分外之事。即不妄想妄为。

4. “志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不至。”杨注：志意所为必当，故无悔怒矣。又“智”以“处物”、“治己”。杨注：智也者，循理而动也。即意志坚强，循理而行。

5. “御神有时”，“勿伤于神”，“劳而不倦”，“起居有常”。杨注：身心劳逸处中，和而生也。即身心有劳有逸，有规律地生活。

6. “恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。即心神宁静。

7. “乐其俗”，“善附人”，“好利人”，“尊则谦谦”。即热爱生活，人际关系良好。

8. “婉然从物，或与不争，与时变化。”即善于适应环境的变化。

9. 善“节阴阳而调刚柔。”即善能涵养性格，陶冶气质，克

服自己的缺点。（《黄帝内经心理学概要》）

由此可见，关于心理健康的标准，至今尚无一致看法，还须进一步展开讨论。个人初步认为，心理健康的标准，大致可以归纳为十项：

1. 有为人民服务的思想，有造福于人类的理想；
2. 能良好地适应社会生活，能创造性地开展工作；
3. 对日常生活充满热爱，对平常事物也保持兴趣；
4. 情绪是稳定的，心境是愉快的；
5. 具有自信心，富于同情心；
6. 善于克己，乐于助人；
7. 崇尚真善美，鄙弃假恶丑；
8. 智力是正常的，意志是坚强的；
9. 心理与年龄相符，行为与意志协调；
10. 对自己的要求切合实际，对外界的刺激反应适度。

第四节 怎样判断心理是否健康

根据前面所述心理健康的标准，可以大致了解人的心理是否健康。但要较为准确地判断人的心理健康与否，还必须从以下各个方面仔细观察对比：

一、智力是否正常

人的智力分为三等：超常智力、一般智力和低常智力。一般智力和超常智力，都属于正常智力。智力正常的人，能与自然环境和社会环境保持动态的平衡，能正常地生活、学习和工作；而低常智力的人，却难以适应环境，生活、学习和工作都很困难，因而给家庭和社会带来负担，所以，人的智力正常，是心理健康的基本标志。

在社会人群中，智力超常的不多，绝大多数人都属于一般智

力，只有极少数人智力低常。因此，要判断一个人的智力是否正常，最简便的办法就是：（1）与大多数同龄人的智力水平相比较，如果远远落后，就应考虑为智力低常；（2）看其是否能基本适应生活、学习和工作。如果明显地不能适应学习和工作，而且连生活都不能自理，也应考虑是智力低常。国外还采取智力测验的方法来衡量，一般以智商60为分界，正常人的智商都在60以上，如果智商低于60，则属低常智力。

二、情绪是否健康

人的任何心理活动，如感觉、知觉、记忆、思维等，都伴有一定的情绪，所以，人的情绪是否健康能比较明显地反映心理是否健康。情绪正常，首先表现为“心情恬静”。恬，乐而不忧，即心情愉快；静，静而不躁，即情绪稳定。心情愉快，表示心身活动谐调，自我满意，情绪高涨，充满希望，是心理健康的反应；如果心境常常处于忧郁苦闷之中，情绪低落，灰心失望，则是心理不健康的反应。情绪稳定，是中枢神经系统活动相对平衡、功能协调的表现，说明心理健康；如果情绪烦躁，喜怒无常，变化莫测，说明心理已不健康。

情绪正常还表现为“情与因应”和“因去情复”。“情与因应”，就是说，什么样的原因引起什么样的情绪反应。之所以情绪欢乐，是因为遇到了值得高兴的事情；之所以情绪悲哀，是因为碰上了不幸的事情。如果原因和情绪反应不相一致，遭受挫折反而高兴，大喜之日反而悲哀，这显然是心理不健康的情绪反应。“因去情复”，就是说，一般而论，引起某种情绪的原因除去之后，其情绪反应也随之消失，恢复到平常的状态。如果原因早已除去，而情绪久久不能平息，则提示心理可能不健康。例如，偶尔不慎遗失了几角钱，当时有些不高兴，并不奇怪，如果因此而久久郁闷，则显然是心理不健康的情绪表现。

三、意志是否健全

心理健康的人，意志品质也比较健全。表现在自觉性、果断性、顽强性和自制力这四个方面。

具有自觉性的人，行动前经过深思熟虑，能正确认识自己行动的目的，并根据客观规律去计划行动方案，以达到预期的目的。他们愿意听取别人的意见和劝告，但在认真分析确信其正确无误之前，绝不随便改变自己的决定和行动。缺乏自觉性的人，则表现为盲目性，要么随便轻信别人，要么拒绝忠告而独断专行。

具有果断性的人，能够当机立断地处理问题。看准了的事情，能及时作出决定，并且毫不犹豫地付诸行动。由于事前经过周密地调查和深入的分析，决定有充分的依据，行动的目的十分明确，行动的方法切实可行，对行动的后果也有清楚的预计，因而能够达到预期的目的，效果良好。而缺乏果断性的人，则表现为优柔寡断，应当作出决定时，迟疑不决，举棋不定，应当付诸行动时，徘徊缠绵，裹足不前。他们有时又表现为懒于思考，草率决定，轻举妄动，造成失误，效果不好。

具有坚持性的人，对正确的决定，能够坚持不懈地实行，迎难而上，百折不回，坚持到底，取得成功。缺乏坚持性的人，则遇难而退，半途而废。具有坚持性的人，意志顽强，但绝不顽固执拗。顽固执拗的人，坚持的是错误的观点，执行的是错误的决定，甚至明知错误，还要固执己见，拒绝忠告，一意孤行。

具有自制力的人，能够自己制约自己，在行动中善于控制自己的情绪，能够约束自己的言行。一方面，在应该执行决定时，能够克服羞怯、犹豫及其他阻碍因素，善于促使自己坚定地实行决定。另一方面，在执行决定的过程中，如果产生急躁、激愤等情绪冲动时，又能抑制自己的情绪，约束自己的言行，有效地防止冲动行为的发生。而缺乏自制力的人，则管不住自己，不能抑

制自己的过激情绪，不能约束自己过头的语言，不能控制自己的冲动行为，以致常常“明知不可为而为之”，于是一再犯下错误。

四、行为是否协调

意志要通过行动表现出来，行动是受意志支配的，心理健康的人，其意志和行动是统一的、协调的。表现在思维符合逻辑，说话条理清楚，行动有条不紊。他们不仅思想与行为一致，言论和行动一致，而且在相同情境中的行为表现也是一致的。

心理不健康的人，思维纷乱，不合逻辑，说话条理不清，甚至支离破碎，语无伦次，行动也毫无秩序。他们的言行不一，思维和行为是矛盾的，不协调的，而且经常如此。

五、人际关系是否适应

在人类社会中，人与人之间要结成各种各样的关系。在家庭中有夫妻关系、婆媳关系、父母与子女的关系、兄弟姐妹之间的关系等。在学校中有同学关系、师生关系。在工作中，有同事关系、上下级关系。在社会交往中，有亲戚关系、朋友关系等。

心理健康的人，能够正确地对待与处理这形形色色的人际关系。也就是说，对人际关系有正常的心理适应。正因为适应，他们具有安全感、舒适感和满意感，因而情绪安定，能够正常地生活、学习和工作，也不容易产生心理疾病和心身疾病。

经常都不能正确地对待和处理这些人际关系的人，即为人际关系的心理失调。他们心情郁闷，处处不满意，甚至莫名其妙地感到不安全。如果发现某人对人际关系的反应，与过去明显不同，而且与一般人的反应差别很大，就应引起注意，这往往意味着此人出现了人际关系的心理失调。例如，一个平素比较合群的人，渐渐变得远离亲友，不与同事交往，孤孤单单，表情郁闷，这就提示可能出现了人际关系的心理失调。

六、行为反应是否适度

人对事物必然要产生反应，但这种反应是适度的，既不是反应过敏，也不是极为迟钝。虽然人们对事物的反应程度各不相同，有的较为敏捷，有的较为迟缓，但这只是相对而言，这敏捷反应与迟缓反应都在一定的限度之内，都属于正常反应。

如果一个人的行为反应，经常表现为极端过敏或极端迟钝，则均为异常，属于心理变态的范围。极端过敏的人，看见小鼠跑过，也会大喊大叫，听见敲门的声音，也会心惊肉跳。有的可因异性无意的一言一笑，便以为是对自己有意，以致羞容满面，心慌心跳；有的又把别人无意的一个眼神或动作，看成是对自己的恶意和蔑视，以致激愤不已，与人争吵。而极端迟钝的人，则经常对各种刺激缺乏反应，若无其事，甚至在重大关头也无动于衷，麻木不仁。

需要注意的是，在情绪激动的时候，反应可能过敏，在重病或过度疲劳时，反应又可能迟钝。但这些行为反应异常是一时性的，随着情绪平定、疲劳恢复、疾病好转，异常行为反应也自然消失。而病态的行为异常反应，都是经常性的，两者不难区别。当然，病态的行为异常反应，也有一个由轻到重的演变过程，在最初阶段也可以是一时性的，逐渐发展为经常如此。因此，应留心观察，仔细体会，尽早发现，察明原因，及时纠正。

七、心理特点是否与年龄相应

人的心理特点，除了与不同民族、不同社会条件密切相关外，还与人的不同年龄阶段密切相关。也就是说，处于儿童、少年、青年、中年和老年各个年龄阶段的人，其心理特点是各不相同的，而同属于一个年龄阶段的人，则有基本相同的心理特点。因此，一个心理健康的人，其一般心理特点也是与所属年龄阶段的共同心理特点大致相符的。一般说来，少年儿童是天真活泼

的，青年人应该是朝气蓬勃，中年人趋于平静稳健，而老年人则沉着老练。如果一个儿童表现为少年老成，一个青年人毫无朝气，一个中年人就老气横秋，一个老年人反而天真活泼，都与其年龄特点不符，说明心理不够健康。

当然，判断一个人的心理特点是否与其年龄相应，不能仅凭一时一事，而应看其经常性的表现。因为情绪、疾病等因素，都会影响人的心理活动。天真活泼的少年儿童在患病发烧之际，也难免愁眉苦脸；沉着老练的老年人，大喜来临之际，也可能手舞足蹈起来。

至于要判断一个人是否精神失常，一般要遵循三条原则：第一，是看心理活动与外部环境是否统一。如果主观和客观是统一的，精神正常，其言行举止就可以被人们理解。如果主观和客观失去了统一性，主观不能正确地反映外界事物，就会出现明显离奇的表现。例如，明明空无一人，他却说“看到了”某个人，“听到了”那个人正在和他说话等等，这就是精神异常的表现。第二，是看人的“知、情、意”是否协调一致。例如，向别人讲述自己以往经历的一件喜事，脑子里在回忆，再次体验到高兴的情感，讲起来眉飞色舞，津津有味，即使有点什么其他的事要办，还是要把那最后几句话说完再走，这知、情、意就是统一的，精神当然正常。如果在讲述喜事，却表情忧伤，声调凄凉，这显然丧失了心理活动的协调性，说明精神失常。第三，还要看个性心理特征是否相对稳定。一个人的性格、气质，既以先天素质为前提，又是后天逐渐形成的，一旦形成，如无特殊情况，是不会轻易改变的，即所谓“江山易改，本性难移。”如果一个人向来开朗，落落大方，突然变得孤僻古怪，吝啬小气；或者素来沉静稳重，突然变得兴奋不安，四处奔走，滔滔不绝，在性格和气质方面判若两人，都要考虑是否精神失常。

当然这是就一般而论，切不能随便乱套。有人初次接触到性格特别粗暴或极为冷漠的人，由于与正常人悬殊很大，常常会觉

得此人古怪，恐怕是“精神失常”，但与其熟识的人，知道他素来就是这种“脾气”，也就不以为怪。所以，不能把这种个性特征与众不同的人当做“精神失常”。不少人虽无症状，但经过测验检查，却有轻度的焦虑或抑郁倾向，但并不影响他们的正常精神生活，或者虽有某些症状，但并不影响与人交往，也能适应学习和工作，都不能认为精神失常。当然，从广义的心理健康的标准而言，这些人心理还是不够健康的，应该讲究心理卫生，调养心身，或者改改脾气。

第三章 心理卫生思想与 心理卫生活动

第一节 心理卫生思想的渊源

西方心理卫生思想的渊源，可以追溯到公元前的古希腊时代，西方“医学之父”希波克拉底，已经注意到心理卫生问题。苏联学者Л·鲍格丹诺维奇就认为：“心理卫生的思想渊源悠久，它产生于伟大的希波克拉底的时代。”后来，古罗马的医生盖伦，在其著作中也谈到精神卫生。

阿拉伯医学在11世纪时已经注意到讲究心理卫生是保护健康的重要方面。民主德国卡尔·赫希特在《心理卫生学产生于何时》中，特别指出这一事实：“在起源于11世纪中叶阿拉伯医生阿布·依本·布兰特以表格形式编制的《健康表》中，或者在阿拉伯医生阿维森纳的《医疗之书》中，我们都可以找到保护健康所必需的下列六点内容：（1）阳光和空气；（2）食物和饮料；（3）运动和安静；（4）睡眠和兴奋；（5）新陈代谢；（6）情感。实质上，这就是今天在保健事业中仍未丧失意义的那些问题，其中有很大一部分是属于心理卫生范畴的。”

俄国科学家在18世纪就很关心心理卫生问题，而医学家尤其对神经—精神疾病的社会因素和社会制约经常表现出兴趣。18世纪末，С·С科尔萨科夫“发展了社会精神病学和国家精神病预

防——心理卫生的思想。”他认为：国家精神病预防的任务是：

“正确地开展教育，防止学生过度劳累，宣传卫生知识，出版普及读物，为广大人民群众举办讲座。”

仅从以上事例，即可看出，导源于古希腊时代的西方心理卫生学思想，在不同时期、不同国家都有发展。

需要指出的是，我国不仅是“世界心理学的第一个故乡”，也是世界心理卫生学思想最重要的发源地。

早在我国先秦古书中，对心理卫生就多有论述，发表了许多精辟的见解，兹略举一二。

《管子》中的《内业》篇，可说是最早论述心理卫生的专篇。为什么叫内业呢？内，就是心；业，就是术。内业者，养心之术也。管子认为，心是“精之所舍而知之所生”的物质器官，这就把养心之术建立在唯物论的基础之上。他在论述养心之术时，是与讲究道德修养紧密联系的，因为养德与调神养生本来密不可分，所以，他用各种词语来形容“得道之人”的心理状态。例如，善心，“凡道无所，善心安爱”；定心，“定心在中，耳目聪明，四肢强固，可以为精舍”；全心，“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害”；大心，“大心而敢，宽气而广，其形安而不移”。

管子将善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以这些作为内心修养的标准。而人要达到这些标准，则必须采取养心的方法。他归为三个方面：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心，能收到皮肤裕宽、耳目聪明、筋伸骨强的效果。二是平正，也就是和平中正的意思。平正的对立面，即为“喜怒忧患”。他说：“凡人之生也必以平正；所以失之，必以喜怒忧患。”他认为，一个人要想长寿，就必须保持心地的和平中正，节制五欲和喜怒二凶，所以他说：“平正擅胸，论治在心，以此长寿。忿怒之失度乃为之图。节其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅胸。”三是守一，就是要专心致志，不

受万事万物的干扰，则能心身安乐，所谓“能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒不行，独乐其身。”

《左传》不仅强调心理状态与生理状态有密切关系，并且列举了若干心理失常导致躯体病变的事例。书中所载讲究心理卫生以却病延年的道理和方法，朴实易懂，容易实行。该书认为，心理活动与行为有时会“透露”出躯体的病态；心情紧张，过度的心理矛盾，又可能加重躯体的疾病。正因为哀乐思虑和饮食起居都会影响身心健康，所以，养生贵在“和”，生活要有规律，作息要有节奏。

特别值得重视的是《黄帝内经》。但以往在苏联和欧美的一些心理学史著作中，对古希腊时代的《希波克拉底文集》推崇备至，用大量篇幅详加讨论，而对《黄帝内经》却知之甚少，几笔带过。

其实，只要认真对比一下《黄帝内经》和《希波克拉底文集》这两部医学经典，就不难看出，无论在量和质这两方面，《希波克拉底文集》的医学心理学思想比《黄帝内经》是大为逊色的。而《黄帝内经》有关心理卫生学的内容之丰富，更是《希波克拉底文集》望尘莫及的。仅举一例，即见一斑。《素问·上古天真论》强调指出，养生要“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”。就是说，不要自负太高，人贵自知之明；不要贪欲过多，人贵知足常乐；不做昧心欺人之事，人贵待人以诚。这样心境就会安定愉快，不会怨天尤人，忧伤烦恼，更不会惊慌恐惧，这对于心理健康无疑大有裨益。而养生不仅要养心养德结合，而且要动静结合，在静神的同时，又必须动形，但又以劳而不倦为度。这样心身兼养，自然能获得身心健康。

我国的心理卫生思想，不仅渊源悠久，开创了世界心理卫生思想的先河，而且自先秦以后，代有发展。在理论方面逐渐充实，在方法方面日益丰富，尤其可贵的是传统的养心调神之道一直在大众中实践应用。即使单纯的生物医学模式在世界上居于主

导地位的长时期内，祖国医学始终注重心理、社会因素，强调养心调神在“治未病”中的重要作用，并在广大群众中推广气功、太极拳等静以调神或动以调神的各种方法，形成了我国重视心理卫生的传统。所以，说中国是世界心理卫生学的第一故乡，也是当之无愧的。

第二节 世界心理卫生活动简介

心理卫生思想的历史虽然悠久，但在世界范围内开展心理卫生活动，却只有100多年的历史。

有人认为，提倡心理卫生的起点，是比奈尼1792年提出废除对精神病人的约束。但真正大规模地开展心理卫生活动，则是本世纪初年在美国发源的。

美国保险系统的职员C·比尔斯，被认为是现代心理卫生活动的倡导者。比尔斯从精神病院出院后，呼吁改善精神病人的待遇，并从事预防精神病的活动，但响应者不多。于是，他以生动的文笔，形象的描写，重现了他住院3年期间的惨痛经历：病友的非人生活，自己的痛苦体验……。这本取名《自觉之心》的读物（也有人译为《发现自己的灵魂》或《一个灵魂发现了他自己》）于1908年出版后，引起了极大的反响。虽然遭到某些社会人士的攻击，但却赢得了广泛的支持，特别是美国著名心理学家威廉·詹姆斯对《自觉之心》作了很高的评价；美国杰出的精神病学家阿道夫·迈耶明确指出，此书所述，就是心理卫生问题。从此以后，比尔斯倡导的心理卫生活动一步步向前推进。

1908年，成立了康奈惕克州心理卫生协会，这是世界上第一个心理卫生组织。其工作目标有五：（1）保持心理健康；（2）防止心理疾病；（3）提高精神病人的待遇；（4）宣传心理疾病的科学知识；（5）与心理卫生有关的机构合作。

1909年，成立了美国心理卫生委员会，作为全国总会，随后

各地也纷纷成立心理卫生协会，作为分会。

1917年，总会出版了《心理卫生》季刊，向大众普及心理卫生知识，流传甚广，影响很大。

在美国心理卫生活动的推动下，世界许多国家也相继开展此项活动。1918年，加拿大率先成立加拿大全国心理卫生组织，并于次年刊行《加拿大心理卫生杂志》。此后几年之间，就有几十个国家陆续成立各国的心理卫生组织。

1930年，在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，有50多个国家的3000余名代表参加，并成立了国际心理卫生委员会。其宗旨为：“完全从事慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其是世界各国人民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；全体人类幸福的增进。”

自从1908年比尔斯倡导心理卫生工作以来，仅仅22个年头，就达到如此规模，这绝非偶然。这是因为世界进入20世纪以后，工业化的程度日益提高，技术蓬勃发展，信息量迅速增加，生活节奏加快，人际关系渐趋复杂，心理问题增多，精神病的发病率增高，人们十分需要心理保健，特别是预防精神疾病的发生，所以，心理卫生活动应运而生，迅速扩展，并要求世界联合。

后来，由于第二次世界大战的影响，国际联系被迫暂时中断。大战之后，社会急速前进，技术日新月异，信息流汹涌澎湃，生活节奏越来越快，人际关系更趋复杂，心理疾病，心身疾病日益增多。心理卫生问题，已成为全世界的迫切问题。在这新的形势下，加强心理卫生工作已经刻不容缓，遂于1948年在伦敦召开了国际心理健康代表大会，发表了纲领性文件《心理健康和世界公民》，通过了建立世界心理健康联合会的决议。继而在联合国科教文组织的主持下，与世界保健机构协作，建立了新的国际心理卫生组织——世界心理健康联合会。

1949年，在世界卫生组织下面设立了心理卫生部，来自38个国家的100名专家参加了该部的工作。随后，在绝大多数国家都

先后建立了心理卫生联合会、协会或全国委员会，以加强心理卫生工作。例如，日本在第二次世界大战中，曾将心理卫生协会改为精神病救治会，1949年又恢复原名——日本心理卫生协会。1950年，又制定了“心理卫生法”，1952年新设国立心理卫生研究所，1953年由日本心理卫生协会与其他九个团体共同组成了日本心理卫生联盟，大大推进了全国的心理卫生工作。

1960年，根据世界卫生组织和世界心理健康联合会的协议，该年被宣布为“国际心理健康年”。1961年，世界心理健康联合会对其第一个纲领进行了修改，取名为《国际心理健康展望》，要求“在生物学、医学、教育学和社会学等最广泛的方面，使居民的心理健康达到尽可能高的水平。”这个纲领远远超出精神病学的范围，它要求消灭发达国家中的贫民窟和种族主义，铲除贫困，用以作为心理卫生的一项措施。

1964年，以“工业化和心理健康”为主题，在伯尔尼召开了世界心理健康联合会年会，专门讨论科学技术革命与心理卫生的关系问题。会议交流了不少有价值的学术论文。有的学者强调：现代化的生产，留给人们独立自主的地位极微，使人们不能得到从事创造的心理满足，这对心理状况起着消极的影响。有的学者指出：雇主和雇工之间的“社会性的紧张关系对心理健康的不良影响。”有的学者又介绍了这样的经验：对劳动生活的合理组织，并借助“社会服务”，则促进了心理健康。

1966年在布拉格召开第19届世界心理健康年会时，心理卫生工作在非洲国家也日益引起重视，尼日利亚代表还担任了此届年会的主席。

70年代以来，各国的心理卫生工作又有新的发展。例如，欧美各国以及南斯拉夫、捷克斯洛伐克、罗马尼亚等国，都设有精神卫生中心、心理咨询机构等。

第三节 中国心理卫生活动概况

自从1930年第一届国际心理卫生大会之后，世界许多国家的心理卫生活动蓬勃开展，在这种形势的推动下，我国心理学界、教育界、医学界以及其他社会各界的有识之士，日益认识到此项活动的重要意义，呼吁尽快开展心理卫生工作。例如，吴南轩先生就在《中大教育丛刊》上著文强调：“除我国外，日光照临之地，几乎无处不有心理卫生运动的踪迹。”以此动员社会舆论，唤起社会各界对心理卫生工作的重视。

1936年4月，在社会各界人士的推动下，经过酝酿和筹备，“中国心理卫生协会”终于在南京正式成立了。协会以保持并促进精神健康，防止心理的、神经的缺陷与疾病为宗旨。由于次年抗日战争爆发，烽火连天，以致该会尚未全面开展工作，即被迫停顿。即使在这困难的时刻，许多学者仍然积极从事心理卫生的宣传介绍和学术研究，不断推动心理卫生事业。例如，《教育杂志》刊登了不少有关心理卫生的专论。1936年商务印书馆出版了章颐年编写的《心理卫生概论》。1939年，中华书局又出版了《心理卫生与教育》（美·谢尔曼著，周尚翻译）。1947年，南京中正书局又出版了郑小杰等著的《心理卫生概况》。在介绍西方心理卫生学的同时，有些学者还对我国传统的心理卫生作了初步的探讨。1948年，董华农就在《华西医药杂志》上发表了《中国古代心理卫生学》的专论。

研究变态心理学，对开展心理卫生工作具有重要意义。朱光潜教授就是我国最早评介变态心理学的学者，对推动心理卫生事业作出了贡献。

在教育事业中贯穿心理卫生教育，是最关键的问题。我国杰出的心理学家潘菽教授在1947年出版的《教育心理学》中强调指出：“我们因注重身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心

理得到健全的发展，则必须注重心理卫生。”在三四十年代，我国一些大学还专门开设了心理卫生课程，如暨南大学、浙江大学、四川大学、中央大学等。

现代心理卫生的概念，是二三十年代由我国心理学界引进的，许多心理学工作者为推进我国的心理卫生事业，付出了辛勤的劳动，做出了重要的贡献。我国著名心理学家丁瓚教授，就是突出的一个。他在一些工厂、学校和居民区进行了大量的心理卫生调查，并开展了心理咨询工作，还与临床医生合作，对心理因素与各科疾病的发病、治疗和预后的关系作了专题研究。他呼吁要集中注意成千累万怀着心理苦难的同胞，建议用国内的个案材料来扩大心理卫生宣传，强调医学界、心理学界和社会学界应密切联系，集体研究，以稳定我国心理卫生工作的学术基础。他不仅在报刊杂志上介绍心理卫生知识，编写心理卫生读物，还亲自主持心理卫生讲座。他的专著《心理卫生论丛》在学术界颇有影响，他在《西风》等杂志上发表的文章很受读者喜爱，他的讲演也受到听众的欢迎。他还于1949年创办了我国第一个心理卫生实验室，并附设实验区、咨询处和门诊部。这既是一个医学心理学的科研、教学和医疗中心，也是向大众普及心理卫生知识的基地。丁瓚教授就是这样用实际行动表现出他多次提出的“我们应有迎头赶上的勇气”，力争把我国心理卫生工作提高到先进水平。1948年，他作为我国的唯一代表，参加了在伦敦召开的国际心理健康代表大会。

解放以后，由于种种原因，心理学的研究经过一段曲折的道路，从事医学心理学专业的人很少，研究工作进展缓慢，心理卫生工作也未能很好地开展。1978年以来，情况发生了很大的变化，医学心理学进展较快，心理卫生工作也逐步开展起来。

在学术活动与培训人才方面，1979年冬，在天津召开的中国心理学代表大会上，正式成立了医学心理学专业委员会，拟定了扩大专业队伍和推动研究工作的规划。会后举办了两届师资进修

班，培训的上百名学员已成为各地开展学术研究和普及宣传工作的骨干。自1980年以来，已先后举行了几届学术年会，学术研究的广度和深度一届比一届更高。仅以前三届为例，第一届收到论文93篇，第二届收到190篇，第三届则收到266篇。在历届年会上，心理卫生都是主要讨论的课题之一。为了加强心理卫生的协作研究，在首届年会上还成立了一个心理卫生与精神病流行病学研究协作组。

在教学方面，随着医学院校逐步开设医学心理学课程，医学生也开始接触心理卫生知识，这对于培养他们注重预防的医学思想，掌握开展心理卫生工作的本领，使其知识结构更切合现代的需要，更有利于全面把握生物—心理—社会医学模式，都具有重要意义。

在宣传普及方面，几年来，几乎在所有的卫生宣传报刊上，都有心理卫生方面的内容，许多报刊还辟有专栏。不仅各地出版的医学心理学普及读物都以相当的篇幅介绍心理卫生知识，就是普通心理学、教育心理学的普及读物中，也注意了宣传心理卫生知识。例如《医学心理学浅谈》单列一讲讨论心理卫生，《通俗心理学》也以专章介绍心理卫生。专门的心理卫生普及读物也逐渐出版，例如广播出版社出版了《大众心理卫生》，科学普及出版社出版了译著《心理卫生》。

近几年来，我国许多著名专家学者，都一致呼吁加强心理卫生学研究，倡导开展心理卫生工作。例如，著名社会学家费孝通发表了《心理卫生与社会进步》的重要专论。北京医科大学副校长彭瑞聪也著文强调指出：“就预防医学来说，加强心理卫生或精神卫生的研究和倡导，已经越来越紧迫地提到医务工作的日程上来了。可是，目前无论在理论上还是方法上、组织上，都尚缺乏必要的知识和训练，因而不利于胜任这一严重的任务。”

许多著名专家学者对心理卫生的宣传普及工作，也给予了极大的关注并身体力行。中国心理学会理事长潘菽积极支持创办

《医学心理学知识》丛刊，他在发刊词中强调指出，这本学术性的科普刊物，一个重要的任务就是让“一切关注于心身健康的人，无论是患有疾病的人还是健康人，也都能够从中得知一些养心之道，保健良方。”著名精神病学家陈学诗，还带头为该刊撰写“心理卫生讲话”，向一切关心身心健康的人讲述心理卫生知识，提示心身保健之道。他在第一讲讨论了“为什么要讲究心理卫生”之后，在第二讲中特地论述“开展心理卫生工作是社会各界的责任”。

在中央领导同志的直接关怀下，在社会各界人士的广泛支持下，我国医学界、心理学界、教育学界和社会学界的有识之士经过充分的酝酿，认真的筹备，国家改革办公室和国家科委批准，中国心理卫生协会已于1985年3月正式成立。并于同年9月召开了极为隆重的首届代表大会，这标志着保障和促进人民心身健康已经成为整个社会的事业，我国的卫生保健事业已经进入一个新的历史时期。

第四章 心理卫生学的性质与任务

第一节 国内学者的看法

心理卫生学是一门什么性质的学科？它的任务又是什么？对这个问题，国内外许多学者都作过种种表述。

早在1947年，我国著名心理学家潘菽就指出，心理卫生学一个很重要的方面，就是研究怎样促使心理得到健全的发展。他强调说：“我们因注重身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注重心理卫生。”（《教育心理学》）近年来，也有不少从教育心理学角度去探讨心理卫生的论述。例如，吴靖在《教育心理学讲座》中指出：“研究并采取措施，维护与促进人的心理健康，发展智力，培养健全的人格，同时消除各种不良影响，预防精神方面的各种疾病和问题，这就是心理卫生工作的主要任务。”但更多的学者，则从医学心理学的角度去探讨。

我国著名精神病学家陈学诗，在论述心理卫生学的性质和任务时，把我国传统医学中的“养心之道”与现代心理卫生学联系起来。他强调指出：研究和讲求心理健康之道，就是心理卫生。心理卫生为科学的“健心之术”，或曰之“养心之道”。心理卫生之要旨，在于培养、保持和增强健全的人格。既要讲究优

生，重视先天遗传因素的作用，又要注重环境影响，强调教育的作用。心理卫生工作是建设精神文明的重要配合。为提高学生的学习成绩，为提高成人的工作效率，也必须讲究心理卫生。预防和治疗精神疾病或身心疾病，也要从心理卫生着手。（《医学心理学知识》丛刊第一辑）福建名老中医王升龙，则将祖国医学的“治未病”与现代心理卫生合并而论，他认为心理卫生的意义就在于：“运用心理学的理论和方法来达到《内经》所谓‘治未病’的目的。”（《中医心理学》，福建省中医学会）

我国医学心理学家严和驳认为，心理卫生即精神保健，以促进人民身心健康为目的，它的主要任务有四个方面：（1）研究和促进人们心理健康，包括采取适当的措施来培养健全的性格，提高对环境的适应能力；（2）消除各种不良影响，预防精神方面的各种疾病和问题的发生；（3）提高和改进一般医疗服务的质量；（4）改善和增强学习和工作的效能。（《医学心理学概论》）也有人将心理卫生学的任务归纳为三个方面：（1）培养和促进个体和社会健康心理的形成；（2）保障、维护与发展健全的精神生活；（3）防治各种疾病。（《医学心理学与临床》，四川省绵阳地区心理学会、四川省绵阳精神病院编）

陈仲庚主编的《医学心理学浅谈》认为：“心理卫生学是研究关于维护人们心身健康，尤其是预防精神疾病的心理学原则和措施。”作者还强调指出：“讲求心理卫生的任务，除了预防精神病、心身疾病和变态人格等外，还有更重要、更积极的意义。心理健康的人，能经受住外界不利因素的影响，并比较容易稳妥地度过社会变故和灾难。心理健康对于保障身体安然无恙，延年益寿，也是极为重要的。”

王极盛、李春荣也认为：“心理卫生是关于保护和增强人的心理健康的心理学原则和方法。”他们还明确指出：心理卫生工作包括消极和积极这两个方面，都是必要的，但积极的方面更为重要。所谓消极的方面，是指预防心理疾病的发生，改善心理疾病者

的待遇；积极的方面，则是指促进心理健康，培养与锻炼完整的人格。（《心理与健康》）贾紫则从狭义和广义这两个方面来说明心理卫生工作的主旨和目的。他认为：“就狭义而论，其主旨在于保护人的心理活动器官的健全以及精神活动的健康，预防精神疾病的发生；就广义而论，其目的在于促进人的心身健康，预防各种由于心理因素的影响而诱发、导致的疾病，维护和提高个体对外界环境的适应能力，保障优生、优育以提高全民族的身心素质，为物质文明和精神文明建设付出努力。”（《医学心理学知识》丛刊第一辑）

仅从以上论述，已经可以看出，心理卫生学研究的内容是多方面的，心理卫生学是一门实践性很强的学科，其工作任务涉及的领域相当宽阔。而关于心理卫生学的性质，大多认为是运用心理学的理论、原则、措施、方法以维护和增进心理健康。有些学者则认为，心理卫生学是包括多学科知识的一门综合学问。例如，杨宗义、邱曼君就认为：“所谓心理卫生，是为保护和促进心理健康、保持对社会生活的良好适应、预防精神病等的综合学问和实践技术。所以，为了讲究心理卫生，需要掌握有关心理健康的各种知识，如精神医学、心理学、社会学、身体医学、卫生学等方面的知识。”（《通俗心理学》）

第二节 国外学者的看法

从国外的研究来看，心理卫生学最初只是侧重于研究对精神病的预防和改善精神病者的待遇，以后则扩展为包括心身疾病的预防，进而强调维护和增进个人和全社会的心理健康。例如，瑞典心理卫生学家H·门格强调指出：心理卫生学是“旨在保护每一个人和整个社会的心理健康的科学和实践。”《苏联医学大百科全书》也强调说：“心理卫生所抱的宗旨就是提高心理健康的稳定性和提高对各种有害因素的抵抗力。”《新编大英百科全书》也

认为：“心理卫生就是用以维护心理健康和改进心理健康的种种措施。”克林列举了心理卫生在保护心理健康所涉及的各个方面，他说：“心理卫生在帮助个人采用明智而有效的方法，去解除各种困难，使人能在疾病、衰老、宗教、恋爱、社会地位、经济安全及各种不测事件的挫折情境中得到安全。”

一些学者还对心理卫生学的宗旨和任务作了简要的归纳。例如，华劳斯认为研究心理卫生学的目的主要有两个：一个是保持和促进个人的与团体的心理健康；另一个是预防并治疗轻微的和严重的心理病态，以及心理的、教育的及社会的不适应。洛逊诺甫则将心理卫生学的主要任务归纳为三个方面：一是尽可能从改良人种入手，使每个人都能具备优良的禀赋；二是充分利用优良的禀赋，俾使身体的、教育的、职业的、社会的和两性的活动能有良好的适应；三是预防心理的扰乱。民主德国心理卫生学家卡尔·赫希特，则将心理卫生学的研究范围概括为八个方面：

（1）合理地、人道地管理医疗机构的问题；（2）精神病和神经机能病疗法问题；（3）精神病患者康复及其重返社会生活和生产活动的问题；（4）精神失常或身心失调的病原学和病理学问题；（5）心理健康和周围环境形成问题；（6）酗酒及吸烟问题；（7）噪音问题；（8）体育和心理健康问题。

许多学者认为心理卫生学的性质，是一门多学科交叉的边缘学科。Л·鲍格丹诺维奇强调指出：“心理卫生既是关于健康的一般科学——卫生学的一个组成部分，又是医学心理学的一个必要分支。心理卫生的特点是，它处于不只是医学、生理学、心理学、教育学，而且还有哲学的边缘之上。”华劳斯也认为：“心理卫生是在心理学、儿童研究、教育学、医学及生物科学等学科中，摄取有关个人卫生的知识与技术。”心理卫生学的这种多学科综合的性质，是由其广阔的任务决定的。世界心理卫生组织在《国际心理健康展望》中就谈到其任务是：“在生物学、医学、教育学和社会学等最广泛的方面，使居民的心理健康达到尽可能高的水平。”

国外学者的这些见解，对于我们探讨中国心理卫生学的性质和任务，很有参考价值。

第三节 初步的结论

中国心理卫生学的归属问题，国内学者大多将其作为医学心理学的一个分支，几乎所有西医心理学书籍都将其列为最后一个分支，最近出版的两本《中医心理学》，也将中医心理卫生列为最后一章。但是，有的学者则认为，心理卫生只是医学心理学的相关学科。例如，我国著名心理学家李心天在《迅速发展中的医学心理学》一文中就认为，严格地说，医学心理学的主要分支学科只有临床心理学、异常心理学、心身医学、神经心理学、护理心理学和健康心理学。而将“心理卫生的理论和实践”列为与医学心理学密切相关的学科之一，排列在药理心理学、缺陷心理学、康复心理学、咨询心理学及性心理学之后。

笔者认为，中国心理卫生学，其基本内容主要来自心理学和医学。从心理学角度而言，它是应用最广的一门应用心理学。从医学的角度而言，它又是预防医学的一大支柱，中国心理卫生学虽然与医学心理学（包括中医心理学和西医心理学）的联系最为紧密，但它远非医学心理学所能概括，因为它还涉及众多的其他学科，所以理应成为一门独立的新兴学科。

中国心理卫生学是一门什么性质的学科？它的任务又是什么？笔者认为，中国心理卫生学是研究如何保护并增强社会群体和个体心身健康的一门应用科学。它是一门多学科交叉的边缘学科，是对心理学、医学、教育学、伦理学、社会学及哲学等有关知识的综合提炼。这是一门实践性很强、应用极广的学科，它的任务就是为心理卫生工作提供理论、原则、措施和方法，以保护心身健康，预防心理和心身疾病，并培养健全的人格，增强心身素质，为社会主义精神文明建设服务。

第五章 中国心理卫生学的理论基础

第一节 整体恒动论

整体恒动论，是祖国医学体系的理论基础。古代医家基于人与大自然一体，提出了人天相应论；基于人与社会环境一体，提出了时世异论；基于人的身心一体，提出了形神合一论；基于防治一体，提出了治未病论。这些一体，绝非静止的一体，而是处于不断的运动变化之中，故称整体恒动论。

人生存于天地之间，而天地则处于不断运动之中。那么，这天地是怎样运动的呢？祖国医学认为，人类居住的“地”，并非固定不动，而是悬于太空之中，不断上下左右地旋转运动。此即《内经》所谓“地为人之下，太虚之中也”，“上者右行，下者左行，左右周天，余而复会也。”（《素问·五运行大论》）

天地间的一切变化，都是由运动而产生的，即所谓“动而不已，则变作矣。”（《素问·六微旨大论》）所以，《内经》又说：“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”（《素问·天元纪大论》）世界是物质的世界，古人称之为“气”，这气是不断运动变化的，故称气化。而气化的运动形式，即升、降、出、入，万事万物，都是如此，所谓“升降出入，无器不有。”一切有生命的物质，都是这样升降出入，运动不已，生化

不息，否则生命活动也就完结。正如《素问·六微旨大论》所说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。”可见这气的运动，是万事万物存亡的关键，所以，《内经》强调说：“成败倚伏生乎动。”

自然界的万事万物无不运动不已，人的自身也是不断运动，永无休止，处于“恒动”之中，正如朱丹溪所说：“天之为物，故恒于动，人之有生，亦恒于动。”（《格致余论·相火论》）只有当人的生命结束之时，体内的活动才会停止。

整体恒动论，对祖国医学体系的各个环节，都有指导作用。例如，从生理来看，人体气机的出入升降，血液的循环不休，饮食的运化，水液的环流，物质与功能的互相转化，无不在运动中保持整体的联系和协调。从病理来看，一切机能的扰乱，器质的损害，无不处于由微而渐的发展之中。在邪正相争的疾病过程中，也无不处于正邪消长进退的变化之中。至于人的心理，更是无时无刻不处于运动变化之中，即使入睡之后，也并非绝对地静止不动。一切心理现象，都是“心”动的结果。心为身之主，心的正常活动，是保持生理正常的重要因素；心的活动失常，则是导致病变的重要原因，正如《内经》所说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

因此，研究心理卫生，既要联系自然环境，更要结合社会环境，还要综合考虑人之身心，特别是要在运动变化之中去探讨，只有这样，才能掌握其规律，采取恰当的措施。

第二节 人天相应论

浩瀚的大自然，古称“天地”。人在天地间生存，与自然环境息息相关，所以《灵枢·邪客篇》说：“人与天地相应也。”这就是祖国医学人天相应论的由来。

为什么祖国医学特别强调人天相应呢？

古人认为，“天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天”，这天地之气一升一降，阴阳交错，不断运动，便发生各种变化，因而产生万千生物，所谓“天地合而万物生，阴阳接而变化起”。作为万物之灵的宝贵人类，也是天地运动、自然界长期演变的结果，所以，《素问·宝命全形论》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。”人类脱胎于自然界，人类的生命活动一刻也离不开自然界，就好象鱼儿离不开水一样，人和自然界是不可分割的统一体。一方面，自然界存在着人类赖以生存的必要条件，包括空气、阳光、水分、土壤、食物等。《素问·六节脏象论》就说过：“天食人以五气，地食人以五味。”另一方面，自然界的万事万物，天地间的运动变化，又直接或间接地影响着人类。人体的阴阳消长，与自然界的运动变化息息相关。正如《千金翼方·养性》引列子所说：“一体之盈虚消息，皆通于地天，应于物类。”现仅以气候变化与人体的关系为例，说明于下：

气候的变化，与人类的关系非常密切。早在春秋战国时期，秦国有位名叫医和的医生就说过：“天有六气”，即阴、阳、风、雨、晦、明，这本是自然界的正常现象；如果这“六气”失常，则可能成为使人生病的原因，所谓“淫生六疾”。后来的医家又把风、寒、暑、湿、燥、火称为“六气”，这也是自然界的正常现象，而一旦失常，则又成为致病因素，称为六淫。

气候的变化，具有一定的规律性，一年四季的常气是：春温，夏热，秋凉，冬寒。人们对于常气具有较强的适应能力。例如，暑天炎热，人体就增加出汗散热来适应，即所谓“天暑衣厚则腠理开，故汗出”；如果冬天寒冷，人体就减少汗出以保温，让水液更多地从小便排出，即所谓“天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺。”（《灵枢·五癃津液别篇》）正因为这样，正常的四时气候变动，大多数人都能适应，不致患病。如果

四时气候急剧变化，或者该热的季节反而很冷，该凉的季节反而暴热，出现严重的反常现象，超过人体的适应能力，则人们容易患病。正如《内经》所说：“苍天之气，不得无常也，气之不袭，是谓非常，非常则变矣，……变至则病。”

《吕氏春秋·十二纪》还具体地讨论了四时气候反常与发病的关系。如孟春“行秋令，则民大疫”；季春“行夏令，则民多疾疫”；仲夏“行秋令……民殃于疫”；孟秋行夏令，“寒热不节，民多疟疾”；“季秋行夏令……民多鼯室；行春令则暖风来至，民气解堕”；冬季“行春令，则胎夭多伤，国多固疾”；“仲冬行春令……民多疾病”。这里所说的，即是《内经》所谓“未至而至”、“至而不至”，气候反常，失时违候，从而引起各种时行病。

至于在气候突变之际而诱发疾病者，尤为常见。例如，寒潮到来，突然降温，呼吸道的抵抗力减弱，最易伤风感冒，气管炎也容易发生，老弱之人还可能罹患肺炎，哮喘病人尤其容易突然发作。寒潮的袭击，可使冠心病病人出现心肌梗塞，严重的高血压患者发生中风；还可导致胃及十二指肠溃疡病人复发，使青光眼、偏头痛以及胆石症病人的病情加重。热浪袭来，不仅容易中暑，慢性病人的病情也会加重。气温过高或过低，还会加速病人的死亡。有人对上海市每天的死亡人数作过统计，发现在零度以下的寒潮天气，死亡人数最多，早春以后，死亡人数逐渐减少，夏季来临，死亡人数又明显增加。

对大多数人来说，只有急剧的反常的气候变化，才能使人生病，但对老弱之人或病人来说，有时即使是正常的气候变化，也会引起不适、加重病情或导致复发。例如，在季节更替、气候正常转变之际，一些老弱之人会感到浑身困倦，关节炎病人就觉骨节酸楚，筋骨受过损伤的人则感伤处疼痛，哮喘病人也容易在这时复发。

对于外感疾病和某些慢性重病患者，即使是一天的晨昏昼

夜，其病情轻重也不一样。例如一些外感发热病人，早晨体温仅仅偏高，午后升高明显，入夜更高。一般疾病，大多白昼病情较轻，傍晚加重，夜半尤甚，正如《内经》所说：“夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚。”为什么会这样呢？中医学认为是因为在一日之中的不同时间，人体的正气与之相应，因而强弱不同，这就好像人与四季气候相应一样。所以，《灵枢·顺气一日分为四时篇》说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入藏，邪气独居于身，故甚也。”

值得注意的是，自然环境对人的影响，不仅表现在生理方面，而且反映在心理方面。祖国医学一贯强调，一年四季的春生、夏长、秋收、冬藏，对人体的生机状态，对人体的心神状态都有影响。例如，春天是生长的季节，人的精神也为之一振。国外有人报道，在一年之首的春季，有的人新陈代谢明显增快，活动能量大大增加，能激发人的想象力，有的年轻人更容易萌动爱恋之情，头发和胡须的生长速度也明显加快。在这一时期，患精神病的人也比其他季节为多。

一年四季的气候变化，对人的心理状态有影响，就是一天中的昼夜晨昏，人的精神状态也不一样。阴气盛的夜晚过去之后，清晨到来，阳气初生，光线由暗转明，气温由低渐高，人的阳气也逐渐旺盛，所以白天精力充沛。到了太阳西下的傍晚，光线又由明转暗，气温由高渐低，人的阳气也逐渐衰退，精力亦减，入夜之后，光线更暗，气温更低，人的阳气也逐渐内藏，精神趋于安静，便想休息入睡了。所以，《素问·生气通天论》说：“平旦人气生，日中阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”

事实说明，人与自然环境是不可分割的统一体，人能适应天地的变化规律，保持与自然环境的统一，就能保持健康；如果不

能适应，与自然环境的统一遭到破坏，就会生病，甚至死亡。

当然，人与自然环境相适应，绝不是单靠生理的本能去适应，更重要的是顺从自然界的规律，注意调摄，以防止疾病发生；如果不注意调摄，甚至反其道而行之，健康必然遭到危害。正如《素问·四气调神大论》所说：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”妙哉斯言！在这顺时调摄之中，不仅要注意生活起居方面，尤其要注意精神调摄，《内经》在这里以“四气调神”作为篇名，发人深省。

第三节 时世异论

《黄帝内经》特引《上经》之言：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”（《素问·气交变大论》）就是说，研究医学之道，既要运用天文、地理知识去研究人与自然环境的关系，也要运用社会知识去研究人际关系，只有这样研究得来的学问，才能保持长久。说明古代医家不是孤立地看待人，而是把人置于所处的自然环境和社会环境中去考查，这种天、地、人结合研究的观点，这种全面研究的科学方法，精当之至。特别是明确指出要“知人事”，要研究人际关系对医学的影响，发人深省。

人，不仅是生物的人，而且是社会的人，是有思想、有感情的活生生的人，是从事劳动、过着社会生活的人。人的身心不仅受自然环境的影响，而且与社会环境息息相关。人的生老病死，既要受自然因素的制约，也要受社会因素的制约。因此，研究防治人类疾病的医学，既有自然科学性质，也有社会科学性质。

祖国医学的最大特色，就是以人与自然、社会环境相统一的整体观作指导，运用多学科的知识来研究预防、病因、病理、诊断、治疗等各种医学问题。《黄帝内经》就充分体现了这一特

色。

在《黄帝内经》中，首先就是研究养生防病与延年益寿的专篇，总结了上古时代的养生经验，故取名《上古天真论》。文章开宗明义就提出“时世异”的观点，将“上古之人”与“今时之人”作了对比研究。黄帝向岐伯请教道：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”黄帝在这里明确地提出这样一个问题：古今之人寿命长短、健康状况存在明显差异，是不是由于时代不同、世道更异的缘故？是不是由于今时之人违失了养生之道呢？

岐伯对这个问题作了详细的回答。他首先分析了古今两个时代的人对待养生的态度不同，所以寿夭壮弱迥异：上古时代的人，大都懂得养生的道理，能根据天地阴阳变化的规律以安排生活，如“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，所以形体和精神都很健旺，可以“尽终其天年，度百岁乃去。”而当今时代的人就不是这样了，他们把酒当成水那样贪饮，经常违反常理，酒醉之后还纵欲交合，使精液耗竭，精气耗散，不懂得保养精气，经常过分使用精力，只贪图心头一时的痛快，违反养生去取乐，起居作息也毫无规律，所以“半百而衰也”。

岐伯进而强调指出，上古之人之所以健康长寿，固然与他们能够顺应自然环境，能够“调于四时”、“分别四时”、“虚邪贼风，避之有时”有关，但更重要的是上古时代的社会环境不同，生活方式不同，社会风气不同，最突出的就是民风朴实：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”在这样的社会环境和社会风气中，当时的人民“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物”，处于“志闲而少欲，心安而不惧，气从以顺，各从其欲，皆得所愿”的状态。这样的心理状态，使人的真气和顺，脏腑机能正常，精力旺盛，疾病就难以发生，故谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这样的心理状态，合于养生之道，自然能够延年益寿，所谓“合于

道，所以能年皆度百岁”。《青囊秘笈》也强调指出，上古之人之所以能活到百岁以上，一个重要的原因，就是当时的民风淳朴，没有激烈斗争的“人患”。该书写道：“其俗淳淳，其民朴朴；与世无争，与物无害，不知何者为理，何者为欲，因无人患，故能克享百岁，终其天年。”

《素问·移精变气论》也将“往古”和“今世”加以对比：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从，……所以小病必甚，大病必死，故祝由不能已也。”这就是说，两个时代的生活条件与社会心理特点不同，其心理病机与治疗方法也有差异。《内经》所说“往古”、“上古”时代，是指原始社会，当时的生产力水平很低，生活方式简单，人与人的关系也不复杂，民风朴实敦厚，在人际关系方面的心理负担轻微，属于“恬淡之世”，患病则病情不复杂，治之较易，有时只要采取“祝由”之类的心理治疗，即可奏效。《内经》所谓“今世”，是指战国时代，一方面生产和生活水平远比“上古”为高，另一方面人的思想负担也远比“上古”为重。外有劳苦，内多忧患，患病则病情复杂沉重，治之亦难，必须祝由、针石、药物综合施治，方可取效。

后世医家在《内经》时世异论的影响下，也很重视时代的差异，个人在社会处境中的不同，因而防治的办法也应不同。明代方孝儒在《医原》中就强调说：“风气古今之殊，资禀厚薄之异，服食之品，劳逸之差，静躁之度，奉养、嗜好、居处、习业，所遭之时，所遇之变，人人相悬也。”这即是说，古今时代不同，社会风气差别很大，每个人不仅先天禀赋的强弱不一，而且后天生活环境、生活方式很不一样，包括居处、职业、奉养、嗜好等各个方面，服食之品不同，劳逸的状况不同，心情的静躁也不一样，而且“所遭之时，所遇之变”也是各各不同。方孝儒

进而指出，医者对人们如此众多方面的不同，如果不全面了解，深入思索，完全懂得其中的道理，而只是“按既试之法”死板地去处治这种种变化与不同，则“其取必败矣”。（《医原》）

古人的这些见解，发人深省，给人启示：

第一，研究心理卫生，绝不能离开社会环境，因为时代不同，世道各异，社会的道德风尚、生活方式也不一样，因而人们的精神风貌、心理状态也不一样，所以，必须把社会因素和心理因素联系起来研究。

第二，良好的社会道德、朴实的民风、和谐的人际关系，是保护和增强大众心理健康的基础，所以开展心理卫生工作，不仅要普及防病延年的医学知识，而且要与增强道德观念，改善社会风气紧密配合。

第三，指导人们养生，应强调身心兼养，而首重养心；治疗病人，也应注重治心。讲究心理卫生，既有益于防病延年，也有助于治病康复。而在养心治心之时，都应针对人们的社会处境、生活方式，诸如居处、职业、嗜好、劳逸、静躁等种种不同，采取相应的方法。

第四节 形神一体论

形体和精神的关系，从来就是哲学的重大课题，唯物论和唯心论展开了长期的论争。唯心的宗教迷信宣称，灵魂和肉体是分离的，灵魂可以离开肉体而永远存在，或入极乐的天堂，或进可怕的地狱；还可“轮回转世”，或成富贵之人，或变牛变马。唯物论则认为，精神的产生，全赖于肉体，正如荀子所说：“形具而神生。”因此，形体与精神，密不可分，形为神之舍，神以形为本，形若不存，神亦消灭，正如南北朝范缜所说：“神即形也，形即神也，是以形存则神存，形谢则神灭也。”（《神灭论》）汉代桓谭还以烛和火的关系来说明形神不可分离，他在

《新论·形神》中写道：“精神居形体，犹火之燃烛矣，……烛无，火亦不能独行于虚空。”

明代张景岳，专门写了一篇《治形论》。他首先引述了老子的观点：“吾所以有大患者，为吾有身；使吾无身，吾有何患？”针对这种唯心论，张景岳响亮地提出：“吾所以有大乐者，为吾有形；使吾无形，吾有何乐？”他紧接着指出，人之所以存在，首先是靠“形”，如果没有“形”这个物质基础，人也就不复存在，所以他强调说：“无形则无吾矣，是非人之首务哉！”他进而分析了人的一切形体和精神活动，都有其物质基础，都离不开“形”。他举例说：“言动视听，非此形乎？俊丑美恶，非此形乎？勇怯愚智，非此形乎？死生安否，非此形乎？人事之交以形交也；功业之建以形建也”。张景岳反复强调的就是，形是生命的物质基础，神是依附于形的，形神不可分离。

以上这些“形神相即”的观点，是与“形神相异”的观点针锋相对的。“形神一体”是唯物的一元论，它有力地批判了“形神非一”的唯心论。

形体与精神的关系也是医学的重要问题。早在春秋战国时期，古人已经认识到，人之生成，既要“五脏已成”，又要“魂魄毕具”，即形神皆备，“乃成为人”。而人之老死，也是因为“五脏皆虚，神气皆去”，即形神俱败，两相分离，以致“形骸独居而终矣”。（《灵枢·天年篇》）在人的一生中，形与神始终互相依存，一刻也不能分离。形是神的物质基础，神是形的机能和作用，所谓“形者神之质，神者形之用”；如果没有形，则神无以附生，如果没有神，则形只是一具死尸而已，所谓“无形则神无以生，无神则形不可活。”（《类经》）

形神虽然相互依存，互相影响，但二者仍有主从之分。心神固然须赖身形而存在，但身形全靠心神来主宰。正如著名养生家嵇康所说：“形恃神以立，神须形以存。”这心神能统帅全身各个脏腑的功能活动，居于主宰地位，所以将其喻为君主，所谓

“心者，君主之官，神明出焉。”（《素问·灵兰秘典论》）一旦心神受损，则五脏六腑皆要受到影响，所以《医门法律》写道：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。可见心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼该意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志为心所使也。”

嵇康还将他观察所见心神支配形骸的种种现象，生动地记录在《养生论》中。他写道：“夫服药求汗，或有弗获；而愧情一集，涣然流离。终朝未餐，则嚣然思食；而曾子衔哀，七日不饥。夜分而坐，则低迷思寝；内怀殷忧，则达旦不瞑。劲刷理鬓，醇醴发颜，仅乃得之；壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠。由此言之，精神之于形骸，犹国之有君也。”

精神主宰形骸，一旦精神受损，形骸也会受到损伤。《灵枢·本神篇》就说过：“怵惕思虑则伤神”，神伤则“破腠脱肉，毛悴色天”；“愁忧而不解则伤意”，意伤则“四肢不举”；“悲哀动中则伤魂”，魂伤则“阴缩而挛筋，而胁骨不举”；“喜乐无极则伤魄”，魄伤则“皮革焦”；“怒而不止则伤志”，志伤则“腰脊不可以俯仰屈伸”；“恐惧不解则伤精”，精伤则“骨酸痿厥”。

心神和形体，心理和生理，是相互影响、相互制约的。例如，心情不好，心理活动失常，会导致生理功能紊乱，引起躯体疾病，即所谓“因郁致病”；反过来，躯体患病之后，生理功能失常，心情也就不好，即所谓“因病致郁”。一个人身体健康，生理功能正常，就会感到浑身有劲，精力充沛，头脑清醒，反应灵敏，学习效果好，工作效率高。一旦患病，哪怕是伤风感冒，也会感到全身不适，心情也会烦躁起来，学习效果和工作效率随之降低。

总而言之，形神一体，精神和形体是不能分割的。从生理上说，形与神互相依存，从病理上说，二者又互相影响。一方面，

外邪伤形，形体亏损，会引起神气衰退，即所谓“形伤则神为之消”。形体衰败之极，神气亦趋消灭，即所谓“形谢则神灭”。另一方面，七情伤神，神气亏损，也会导致形体衰退，即所谓“六欲七情哀乐销烁，日就形枯发槁。”（《遵生八笺》）神气衰败之极，形体亦难存活，故谓“失神者亡”。

第五节 治未病论

重视预防，面向保健，是《黄帝内经》的一大特色。它响亮地提出了“治未病”的光辉思想，强调防患于未然。并用生动形象的比喻来说明这一观点，认为疾病已经发生才去治疗，就好像口渴了才去挖井，打仗了才去铸造兵器一样，为时已经晚了。此即《素问·四气调神大论》所说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱……。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？！”这段话对未病先防、防重于治的思想阐发得何等精辟！

后世医家对《内经》治未病的思想多有发挥。唐代药王孙思邈强调指出：“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后。”（《千金要方·养性序》）宋元名医朱丹溪还专门写了一篇医论，题目名为《不治已病治未病论》，开宗明义就说：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。夫如是，则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。”（《丹溪心法》）可见治未病的主要涵义，就是未病先防，防患未然。

治未病的第二个涵义，就是防微杜渐，早期诊治。防患于未然，固然是最理想的积极措施，而一旦疾病已经发生，则应尽快明确诊断，争取早期治疗。因为疾病初起，病势尚属轻浅，如能防微杜渐，尽早治疗，就可防其发展，不致由轻病转为重病，由

小病变为大病，由局部病变发展为全身病变，而且治疗愈早，疗效愈好。如果不注意防微杜渐，以致疾病转变，日渐深重，则疗效愈差，预后愈坏。因此，《内经》一再指出，善于治疗的高明医家，都是在疾病初起的“皮毛”阶段，就抓紧治疗，力求将其消灭于“萌芽”状态，疗效又快又好。而那些不善治疗的低劣医者，则坐失良机，待病久传化，处于“已成”阶段，甚至直到病邪损害五脏、病势危重的“已败”阶段，才尾随治之，当然棘手之极，只有“半死半生”之望。所以，《素问·八正神明论》强调说：“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败。”高明的医家，既善于未病先防，又善于早期诊治，正如清代名医徐灵胎所说：“若夫预防之道，惟上工能虑在病前，不使其势已横而莫救。”明代名医绮石也深明《内经》“上工治未病”之旨，他在《理虚元鉴》中写道：“若待其已成而后治之，病虽愈也是不禁风浪、不耐劳苦之人矣；善治者，必于其未成之前。”医圣张仲景，就是善于早期诊治的上工。他在《金匮要略》中强调指出：“适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”

治未病的第三个涵义，就是寓防于治，先安未受邪之地。疾病已经发生，不仅要尽快诊治，而且在治疗中要注意病机病势，预先采取措施，防其传变。正如《难经·七十七难》所说：“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉。”由于温病的传变迅速，在治疗中尤宜注意先安未受邪之地，以防温邪内陷。清代著名温病学家叶天士就说得明白：“其人肾水素亏，虽未及下焦，先自徬徨矣，必验之于舌，如甘寒中加入咸寒，务在先安未受邪之地，恐其陷入易易耳。”（《外感温热篇》）

“治未病”虽然有以上三层涵义，但以第一层涵义为主，即未病先防，防患未然，这是最重要的预防之道。因为疾病已经发生，再采取措施防其传变，未必都能防止，与其病后再防，何不

未病先防呢？清代名医陈根儒说得好：“防其已然，防之未必能止，不如防其未然，使不能传之为得也。”病后再防其传变，即使防而能止，那也费力得多，这又哪有事先预防省事呢？正如朱丹溪所说：“谆谆然以养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也。”（《丹溪心法》）正因为这样，历代医家尤其重视摄生避邪，预防为主。例如，《太上老君养生诀》谆谆告诫：“当施医于未病之前，不迫于既败之后。”所谓“施医于未病之前”，就是医生必须树立预防为主的思想，而且要让大众懂得，平素就应讲究卫生，注意养生，所谓“居安虑危，防未萌也。”（《事林广记·防患补益》）孙思邈还强调指出：“勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”（《千金要方·居处法》）《寿亲养老新书》还专门写了一篇《保养》，告诫人们“须在闲日安不忘危”，并强调说“善服药者，不如善保养”。书中特地引述了邵康节的一首防病诗：“爽口物多终作疾，快心事过必为殃。知君病后能服药，不若病前能自防。”

总而言之，讲究卫生，注意养生，预先防范，治中寓防，即治未病之意也。治未病，极富哲理，是科学的生动概括。一方面，不孤立地看待防，也不孤立地看待治，而是强调防治结合，防中有治，治中有防。另一方面，防与治并非半斤八两，防为本，治为标，预防为治本之道，当然应该预防为主，防重于治。尤其值得注意的是，这“治未病”不仅指身体方面，首先是指心神方面，强调养性调神，所以，孙思邈强调指出：“善养性者，则治未病之病，是其义也。”（《千金要方·养性序》）

第六章 中国心理卫生学的基本原则

第一节 首重卫护心神

卫生，包括卫身和卫心两个方面，而祖国医学首先强调卫心。卫身先卫心，护形先护神。卫护心神，即维护心理健康，也就是讲究心理卫生。

为何祖国医学首重卫护心神？这是因为，心为精神之舍，神明之主，且心神主宰形骸。心神正常，则五脏六腑的功能协调，所谓“主明则下安”；心神受损，五脏六腑也会受到危害，所谓“主不明则十二官危。”心神扰乱，脏腑功能失调，正气虚弱，外邪也易乘虚而入，以致诸病萌生，正如宋元名医刘河间所说：“心乱则百病生。”如能注意卫护心神，防其受损，则精气旺盛，神气内恃，脏腑安和，邪难侵入，疾病自然也难以发生。《素问·上古天真论》概而言之：“精神内守，病安从来？！”诚为千古名言。《医先》也强调指出：“一切病皆生于心，心神安泰，病从何生？！”《医门法律》阐发得尤为明白，认为善养此心，则“志意和，精神定，悔怒不起，魂魄不散，五脏俱宁，邪亦安从奈何我哉？！”《三元参赞延寿书》还用房屋与其主人的关系作比喻来说明首重卫护心神的道理。他说：“盖身者屋也，心者居室之主人也。主人能常为之主，则所谓窗户栋梁垣壁皆定且固，

地元之寿可得也。”明代王文禄为了强调卫护心神以预先防病的重要，还特地将其著作取名《医先》。有的医家还以歌诀的形式来宣传卫护心神的重要，《孙真人卫生歌》就谆谆告诫：讲究卫生，必须要戒除三种伤神的毛病，一是大怒，二是大欲，三是大醉，其中任何一种毛病不戒除，都会损伤人体的正气，此即所谓：“卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。”可见历代医家均极重视卫护心神以防病。的确，要防患于未然，灭病于萌芽之前，必须特别注意修养心性，善于保养精神，避免心神受损，这也是祖国医学“治未病”思想的首要方面。

预防疾病，既要预防外感疾病，包括各种急性传染病、流行病，也要预防内伤杂病，包括心理疾病、心身疾病以及其他慢性疾病。

预防内伤杂病，卫护心神尤为重要。例如虚劳证，注意精神调护，避免七情伤神就极为重要。明代著名医家绮石，写了一部防治虚劳病的专著《理虚元鉴》。他明确指出，在未病之前，就要知节知防，以免疾病发生。预防之法，包括避免外邪、起居有常、劳逸适度、节制嗜欲以及注重饮食宜忌等各个方面。他在书中写道：“时时防外邪，节嗜欲，调七情，勤医药，思患而预防之，方得涉险如夷耳。”绮石尤其重视调和七情，维护心神，要求做到节烦恼以养神，节思虑以养心，对忿怒、悲哀等消极情绪也要注意节制。他还特别强调指出：“七情不损，五劳不成。”

平素注意调养精神，避免心神受损，不仅是预防内伤杂病的重要方面，而且对预防外感疾病，也有重要意义。这是因为，心神的状态对人体的抗病能力有明显的影响。经常处于不良情绪状态的人，由于免疫功能低下，容易反复感冒，也比其他人更容易患结核病或其他传染病；反之，心神正常，正气充足，免疫功能完善，邪气也难以侵犯。所以，有人提出“精神免疫”这一概念。其实，早在《黄帝内经》中即已强调“精神防疫”。《素问

• 刺法论 › 就生动地记载了黄帝和岐伯的一段对话。黄帝问道：“余闻五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似，不施救疗，如何可得不相移易者？”岐伯回答说：“不相染易，正气存内，邪不可干，避其毒气。”也就是说，要想不受传染，必须从两方面着手，一是加强人体正气，二是避免感受邪毒。接着岐伯列举了四种防疫的具体方法：一是振作精神，不要恐惧；二是采用吐法防疫；三是用药物沐浴防疫；四是服药预防。古代医家将“精神防疫”列为首位，足见对调护心神以扶正防疫的重视了。当然，单靠精神防疫是不行的，还必须“避其毒气”，并采用药物防疫等措施。古人这种综合防疫的观点和方法，至今仍有重要意义。

卫护心神，贵在防微杜渐，因为心神的损伤，大多由微而甚，积渐而来，所以《事林广记·防患补益》谆谆告诫：“居安虑危，防未萌也”，切不可“以小恶为无害而不去”。嵇康在《养生论》中批评“世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之”的错误态度，强调要“悟生理之易失，知一过之害生”，随时注意“修性以保神，安心以全身。”《医方类聚·神隐篇》也强调在平昔燕居之日，就应避免伤神。《医先》也认为，经常保持清虚恬静，日日如此，疾病怎能发生？

经常注意卫护心神，不仅可以预防疾病，而且可以延年益寿。因为心神正常，各个器官的功能协调，人的生机旺盛，则可预防早衰，其寿自延，所以，《素问·灵兰秘典论》说：“主明则下安，以此养生则寿。”

未病之时，注意卫护心神，可以防病；既病之后，注意卫护心神，则可防其传变，促使早日康复，还可望延年益寿。养神之道，犹如灵丹妙药，正如东坡诗云：“安心是药更无方。”相传郭康伯遇神人授一“保身卫生之术”，就是四句歌诀：“自身有病自心知，身病还将心自医；心境静时身亦静，心生还是病生时。”郭康伯深信其言，着意护爱心神，果然身强体健，远远超过常人，而且“享年几百岁。”（《寿亲养老新书》）这“享年

几百岁”固难相信，但“身病还将心自医”，确为至理名言。

“医心之术”，即为“保身卫生之术”，医心而身强，养神而长寿，发人深省。

总的说来，中医养生，防字当头，首重卫护心神。因为不重预防，心神受损，就会使人生病、早衰、短寿，正如《养性延命录》所说：“魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”如能重视预防，注意卫心护神，则能防病治病，抗衰延年。卫护心神，确为治未病之首务，孙思邈说得好：“善养性者，则治未病之病，是其义也。”（《千金要方·道林养性》）概而言之：卫护心神治未病，养性调神可延年，医心能使身病愈，无形妙药保安康。

第二节 强调顺时调神

随着一年四季气候的转变，注意增减衣服，调整生活起居，与其适应，人所共知。但对顺应一年四时之变，在生活起居之中，注意调整自己的心神情志，却鲜为人知。而这一顺时调神的观点，早在2000多年前即已响亮地提出，并成为中医心理卫生学的一大特色。

人天相应论，是祖国医学采用顺时养生方法的理论基础。而顺时养生，不仅要注意生活起居以适应气候变化，尤其要使生活起居适合顺时调神的要求。正因为这样，《黄帝内经》把讨论顺时养生之道的专篇，特地取名为《四气调神论》，含义甚深。它着重讨论的就是顺应四时生长收藏的规律来调摄精神，以收防病延年之效。《内经》说得既具体又生动。

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。”即是说，春天3个月，是万物推陈出新的季节，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣。人们可以晚

点睡觉，早些起床，并到庭院中去散散步，把头发披开，放松形体，使情志生机盎然。在春天只能让情志生发，切不可扼杀，只能助其畅达，而不能剥夺，只能赏心怡情，绝不可抑制摧残。这样才能使情志与“春生”之气相适应，符合春季保养“生”之机的道理。

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒。使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。”即是说，夏天3个月，是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。人们可以以晚睡早起。不要厌恶夏日炎炎，应保持情志愉快不怒，如含苞植物开放成秀，使体内阳气宣泄，向外开发。这样才能使情志与“夏长”之气相适应，符合夏季保养“长”之机的道理。

“秋三月，谓之容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁。以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”即是说，秋天3个月，是万物成熟收获的季节。天气凉而风劲急，地气肃而物变色。人们应该早睡早起，如像鸡之起卧一样。要使情志安定宁静，以缓和秋天肃杀之气对人的影响，注意收敛神气，不要让情志外驰，以免秋之气扰乱肺的清静。这就能使情志与“秋收”之气相适应，符合秋季保养“收”之机的道理。

“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。”即是说，冬天3个月，是万物生机潜藏的季节，河水结冰，地面冻裂。这时人们就不要扰动阳气，应该早睡晚起，天大亮再起床，天一黑就去睡。使情志保持沉静，如私情隐而不露，又像已有所获而内心愉快。同时要避免寒冷而保持温暖，不要让皮肤开泄出汗以致闭藏的阳气受到损失。这就能使情志与“冬藏”之气相应，符合冬季保养“藏”之机的道理。

《吕氏春秋·十二纪》在讨论四季摄养时，也强调要注重顺时调神。例如，《仲夏纪》说：“是月也……身欲静无躁，止声色……退嗜欲，定心气”；《仲冬纪》也说：“是月也……处必弇，身必宁，去声色，禁嗜欲，安形性，事欲静。”

后世不少医家也很重视顺时调神，尤以宋元时期最为突出。例如，元代丘处机，在《摄生消息论》中分述春、夏、秋、冬四时的养生方法，就十分重视顺时调神。宋代养生家陈直在《四时摄养篇》中，对四时调神也有论述。春阳初升，万物萌发，调神贵在畅达春生之气。丘处机在《春季摄生消息论》中写道：“春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。”陈直也认为，春天阳气初升，应使老年人“时寻花木游赏，以快其意，不令孤坐独寝，自生郁闷。”（《养老奉亲书·春时摄养》）

夏日炎炎，往往令人心烦，而烦则更热，所以宁心静神尤为重要。丘处机说，“夏三月，欲安其神者”，应“澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。”他还强调说，为了避免暑热，不仅宜在“虚堂、水亭、木阴等洁净而空敞之处”纳凉，更宜“调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣。”此说极有见地，心静自然凉也。古有歌云：“避暑有要法，不在泉石间，宁心无一事，便到清凉山。”（《琐碎录》）

秋季到来，西风刮过，树叶零落，易于伤感的人，往往更增忧伤，有些老人也易触景生愁，所以，宋代养生家陈直要求子女应多加开导，使其乐而忘忧。他说：“秋时凄风惨雨，老人动多伤感。若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思。”（《养老奉亲书·秋时摄养》）

寒冬之季的保养，丘处机也强调“养心”。他认为老年人应“居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温”，但又不可“以

火炙手，引火入心，使人烦躁”，还应节欲守神，“切勿房事”。

明代龚居中对于四时调神也颇有研究。他认为，练习静坐功夫以养神，“惟秋及冬至以后，行之尤妙。”而在春夏两季，由于“春乃发生之时，夏乃阳气茂盛”，则又不必静坐，宜于动以调神。他说：“歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉，又不必静坐，宜夜眠早起，广步于庭，披发缓行，以使长生。食后宜稍动作舞蹈，亦宜节欲。”（《红炉点雪》）

古人顺时调神的经验，十分宝贵，至今仍可借鉴，但古今时代不同，其具体方法，又不必照搬。不同地区，不同个体的情况也各各不同，所以应灵活变通，总以获得心神畅快为佳。

总而言之，人与自然界息息相关。人必须依靠天之大气、地之水谷精气，才能生存；人必须适应四时生长收藏的规律，才能成长。因此，人的养生，也必须顺应自然，分别四时。不仅要适应气候变化，注意生活起居，而且要顺应四时，调养精神。只有这样，才能防病延年，健康长寿，正如《灵枢·本神篇》所说：

“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”

第三节 养生与养德结合

早在春秋战国时期，诸子百家即已认识到讲究道德修养有益于健康长寿。儒家始祖孔子在《中庸》中就说过：“大德必得其寿。”而明确提出“仁者寿”，最早见于《孔子家语·卷一》：

“哀公问于孔子曰：智者寿乎？仁者寿乎？孔子曰：然。”孔子在这里肯定地回答说，智者与仁者能够长寿。他紧接着分析道：智士仁人不会遭到使人夭亡的“三死”，一是因病夭折，二是因触刑致死，三是因战祸而亡。究其道理，则是“智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性”。这里既谈到仁义道德的

问题，又谈到摄生养心的问题，可见已初步懂得养德与养生结合能够长寿的道理。孟子继承了孔子的学说，并在具体内容上有所发挥。他在摄生养心方面，主张“收心”、“寡欲”；在道德修养方面，又提出“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”

道家摄生，尤其强调道德修养。老子的著作，即以《道德经》名之。他认为善于养德，做到“恬淡虚无”，“少私寡欲”，即可长生。庄子继承了老子之说，他在《庄子》中也一再强调恬淡虚无，认为：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。”而要做到恬淡，首先要做到平易，如能“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”

其他各家学说，也很注意养德与养生结合，例如法家的荀子就认为，养生与修身结合，就能效法彭祖尧禹，获得健康长寿，此即所谓“以治气养生，则后彭祖，以修身自名，则配尧禹。”（《修身篇》）荀子所谓修身，就是加强道德修养的意思。

成书于战国时代的医学典籍《黄帝内经》，借鉴了诸子学说，并与医学紧密结合起来。在摄生方面，更是把道德修养列在首位。该书在第一篇中，就提出了著名的“时世异”论，认为古今之人之所以寿命长短差异颇大，一个重要原因，就是社会道德风尚不同，所以，一再强调养生一定要学习上古时代淳朴的道德风尚。只有养生、养德并重，才能健康长寿。《素问·上古天真论》强调指出：“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”

在《黄帝内经》的影响下，后世著名医家和养生家在论述养生时，几乎无不强调道德修养，而且补充了许多养德的具体内容和方法。例如，晋代养生家嵇康认为：“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”说明名利贪欲、斤斤计较、患得患失、精神空虚，都是养生之大害。又如，汉代的吴普，不仅继承了华佗动以

养生的“五禽戏”，而且在养生中特别强调养德。他认为善于摄生的人，首先要消除“六害”，只有这样，才能保护性命，得享百岁天年。他所说的除六害，大多属于道德修养方面的问题：

“一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒嫉。”

在历代医家之中，最重视道德修养并将养德与养生紧密结合者，莫过于唐代的孙思邈了。他在《千金要方》中专门写了一篇《养性序》，认为养性就是以“善”为特征的道德修养：“夫养性者，所以习以成性，性自为善。”他强调说：“性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。”就是说，养德为养生首务，既能防病，又能避祸。他进而指出，善于养性者，注重道德修养，即使不服药饵，也能长寿，所谓“虽绝药饵，足以遐年。”与此相反，不注重道德修养，即使服用仙丹妙药，也不能延年益寿，所谓“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”他还认为，当时之所以很少百岁之人，就是因为不注重养德，“所习不纯正”所致。而那些能够排除私利，道德日全的人，则“不祈善而有福，不求寿而自延。”

宋代的苏东坡，不仅长于诗文，而且精通养生之术。他认为养德为养生的前提，对缺乏道德修养之人，不可传授养生之术，如阴险之辈、贪欲之徒、急躁之人。所以，他向其弟苏辙传授气功、叩齿、咽津等养生之术时，就谆谆告诫：“至术有不可学者三：一急躁，二阴险，三贪欲。”东坡认为苏辙“雅量清德，无此三疾，窃谓可学，故献其区区。”并特别嘱咐他在练功时要“深加宝秘”，切勿让那些缺德的“浅望者窥见，以泄至道。”

为什么前贤在论述养生之道时，如此重视养德呢？这是因为，良好的道德情操，是心理健康的重要标志，而且道德高尚的人，不谋私利，不患得患失，就能免去种种焦虑烦恼，经常保持乐观的情绪，这正是养生中最重要的一环。《孙真人卫生歌》说得好：“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑除，

顺理修身去烦恼。”这段歌诀是专门讨论“卫生道”——保卫生命、维护生机的方法。一方面要注意调和七情以护养心神，保持情绪稳定，尽量避免发怒，做到“喜乐有常嗔怒少”；另一方面，尤其要注意道德修养，以“心诚意正”去消除思虑，以“顺理修身”去扫除烦恼。把养生与养德结合起来，就是最重要的“卫生道”。《素问·上古天真论》也有一段精辟的分析：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，也可以百数。”

古往今来，道德高尚而又善于养生的人，往往得享高寿。孙思邈就是突出的例子，堪称典范。

孙思邈不仅倡导养德与养生结合的主张，而且身体力行。他不受名利之诱，多次拒绝高官厚禄，献身医道，为大众解除疾苦。他在治病时，专心致志，排除一切私心杂念，抱着对病人的同情心，处处想着病人的痛苦。凡遇前来求治的病人，不问地位高低，贵贱贫富，不管年龄老幼，容貌美丑，也不念恩怨亲疏，更不分汉族还是少数民族，愚笨还是聪明，都一视同仁，把他们全当成自己的亲人看待。凡病家请求出诊，不瞻前顾后，而先考虑自己的吉凶安危，也不惧怕路远艰险，无论昼夜寒暑，饥渴疲劳，都要“一心赴救”。即使是面对“疮痍下痢，臭秽不可瞻视”的病人，也不产生半点厌恶的心理，仍然以十分同情的态度，认真负责地去治疗。他不仅在医疗工作中不辞劳苦，而且在医学研究上孜孜不倦，以古稀之年写下了《千金要方》，直至百岁高龄，仍然思维敏捷，老而不衰，完成了《千金翼方》。

与此相反，缺乏道德修养的人，特别是那些为名枷利锁困住的人，斤斤计较，患得患失，忧心忡忡，往往未老先衰，自然难“跻仁寿之域”。正如《三元参赞延寿书》所说：“不修人道，贪爱嗜欲，……所以有老病夭殇之患。”前中华医学会会长傅连璋说得尤其形象：“个人主义往往是忧伤烦恼的源泉。因为个人主义者欲壑难填，一天到晚患得患失，忧心忡忡，妄想、愤怒和

沮丧在他的脑子里‘大闹天宫’，没个安宁，这样的人往往自食其果，‘老得快’就是其中的一个。”

由此可知，讲究养生之道，必须注重道德修养，养生贵在养心，而养心首重养德，所以说“养德、养生无二术也。”

第四节 形神兼养，养神为先

根据祖国医学“形神合一”的生理观，“形神相因”的病理观，形成了中医养生学的根本原则——形神兼养。就是说，为了预防疾病，延年益寿，既要注重养形，又要善于养神，只有双管齐下，才能使形体和精神都很健旺，达到“形与神俱”，从而可望“尽终其天年，度百岁乃去。”

明代张景岳专门写了一篇《治形论》，他强调说：“奈人昧养形之道，不以情志伤其府舍之形，则以劳役伤其筋骨之形，内形伤则神气为之消磨，外形伤则肢体为之偏废，甚则肌肉尽削，其形可知。其形既败，其命可知。然则善养生者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎？”

张氏是针对忽视“养形之道”而立论的，但他并非不注重养神，因为他所说的“养形”，实际包含了调养形体和精神这两个方面。精神和身形原本一体。头为精明之府，心为精神之舍，故景岳称为“府舍之形”，又称为内形；全身形骸，则称为外形。他在这里批评忽视养形之道的人，首先就指出他们不注意调和七情以养神，“以情志伤其府舍之形”，以致“内形伤则神气为之消磨”，然后才谈到不注意劳而有节以养身形，“以劳役伤其筋骨之形”，以致“外形伤则肢体为之偏废，甚则肌肉尽削。”所以，张氏所说养形，包括保养内、外之形。养内形，即养神，固然是保护神明之宅；养外形，对神明之宅也有护养之功，内外之形原本一体。

以往养生家，大多只谈养神，而张景岳响亮地提出“养形之

说”，根据身心一元论，将调养心身熔于调养内、外之“形”这一体之中，极有见地。可惜的是，此论毕竟侧重于“形为神之本”，未能阐发“神为形之主”。精神固然必须以府舍之形为基础，但全身之形也须以精神为主宰，正如嵇康在《养生论》中所说：“精神之于形骸，犹国之有君也。”藏神之府舍（内形）受伤，不仅“神气为之消磨”，而且“五脏六腑皆摇”，并波及四肢百骸。所以调养精神，保护人身最重要的神明之府，是尤其应该强调的。也就是说，我们既要看到健全的精神须寓于健壮的身体，尤其要看到健全的精神对于维护人体健康的极端重要性。也正因为这样，所以中医养生学在形神兼养的原则下，特别重视调养心神：调形先调神，养身先养心。先秦医家张湛将养生大要归纳为啬神、爱气、养形、导引、言语、饮食、房室、反俗、医药及禁忌十项，“啬神”亦居其首。唐代著名医家王冰也强调指出：“太上养神，其次养形。”北齐颜之推在《颜氏家训·养生篇》中提出了七项养生措施，即爱养神明、调护气息、慎节起居、均适寒暄、禁忌饮食、将饵药物、遂其所禀，“爱养神明”也是首要措施。《寿世保元·摄养》概括的十一条养生纲要，除薄滋味之外，其余十条均属养神之道，即省思虑、节嗜欲、戒喜怒、惜元气、简言语、轻得失、破忧沮、除妄想、远好恶、收视听。为了强调养神对健康长寿的重要作用，还作歌一首：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。”《中外卫生要旨》还明确提出养生应以养心为先。书中写道：“养生家当以养心为先，心不病则神不病，神不病则人自宁。”《青囊秘策》对于身心兼医而首先医心的问题，也有一段极为生动的论述。它首先以房舍住宅为比喻来说明形与神、精与气的关系：“夫形者神之舍也，而精者气之宅也，舍坏则神荡，宅动则气散，神荡则昏，气散则疲。”紧接着强调指出，如果平时不注重调形养神，则必然神昏身疲，正气亏虚，即会招致疾病，

所谓“昏疲之身心，即疾病之媒介”。因此，高明的医生，首重预防，让人们护养身心，尤以防治心病为首务，所以说“善医者先医其心，而后医其身。”不懂得这个道理，只知道用草根树皮之类的药物去治病的医生，实属医道低下之辈，所谓“若夫以树之枝皮、花草之根蘖，医人疾病，斯为下矣。”

第五节 以静制躁，动中取静

任物者谓之心，心为思之官，万事万物感传于心，心神日理万机，常常处于动而难静的状态。如果心神过于躁动，神不内守，必然扰乱脏腑，耗气伤精，容易招致疾病，甚至促人衰老，减短寿命。因此，养神之道，贵在一个静字。

先秦诸子，即已论及清静养神，道家尤其强调清静，主张以静制躁。老子在《道德经》中就提出“静为躁君”，认为安静是躁动的主宰，心静能制神躁。他极力主张“清静无为”，要求达到“致虚极，守静笃”的境地。就是说，要尽量虚其心灵，排除杂念，始终如一地坚守清静，务使心神静而不躁。而要做到虚静，必须“见素抱朴，少私寡欲”。如能做到虚静，节护心神，就能延年益寿。这就好象燃“膏”一样，用大炷则消耗得快，用小炷则消耗得慢，自然得长久。老子说：“人生大限百年，节护可至千岁。如膏用小炷之与大炷，众人大言而我小语，众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒，不以事累意，不临时俗之仪，淡然无为，神气自满。以此为不死之药，天下莫我知也。”（《千金翼方·养性禁忌》引老子语）

庄子继承老子之说，强调“抱神以静”，“必静必清”（《庄子·在宥》），极力主张“虚静恬淡，寂寞无为”，并以水静则明来说明神之当静，所谓“水静犹明，而况精神”。他也认为，只有静而无为，排除忧患，以免神躁，才能长寿。所以说：“静则无为，……无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。”（《庄

子·天道》)但庄子之主静,并非绝对的静,而是动中之静,心神清静的关键在于心神“不杂”。他在《庄子·刻意》中打了一个生动的比喻:“水之性,不杂则清,莫动则平,郁闭而不流,亦不能清,天德之象也。”就是说,没有杂物污染,水才能清静,不受躁动,水才能平静而不起波澜,但死水一潭,不能流动,仍然不能清静。同样的道理,要想保养精神,完全不动神是不行的,只要排除事累,心神专一不杂,就能做到神静不躁。所以,庄子紧接着说:“纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为,动而以天行,此养神之道也。”孔子的养生之道,也主张“动静以义”。(《孔子家语·卷一》)

管子还专门写了调养心神的专篇《管子·内业》,十分强调以静制躁。他认为,“静则得之,躁则失之”。而心安则静,心乱则躁,使人心乱而失去平正者,莫过于喜怒忧患,所谓“忧则失纪,怒则失端,忧悲喜怒,道乃无处。”因此,要想除去喜怒忧患,必须做到“内静”。管子说:“凡人之生也必以平正,所以失之必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗,去忧莫若乐,节乐莫若礼,守礼莫若敬,守敬莫若静。内静外敬,能反其性,性将大定。”为了强调保持头脑冷静极端重要,他概而言之:“心能执静,道将自定。”

祖国医学吸收了先秦诸子以静制躁思想的合理部分,并从心理卫生的角度加以阐发。

清静养神,以静制躁,是预防疾病的重要法门。《素问·上古天真论》强调指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?!”这里的“恬淡虚无”,即指心神清静。心静则神不躁,神安则气不乱,精神自可内守,精气自然旺盛,邪气焉能侵犯,疾病又怎能萌生?正如王冰所注:“恬淡虚无,静也。法道清静,精气内恃,故其气从,邪不能为害。”与此相反,心不静则神躁动,神不安则心气乱,精神必然耗散,精气亦必亏损,邪气也会乘虚而入,以致诸病萌生。刘河间说得好:“心乱则百病

生，心静则万病悉去。”

清静养神，以静制躁，也是促使身体健壮、对抗衰老的法宝。西汉学者刘安说得明白：“心静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”（《淮南子·原道训》）就是说，心神安静者，其精气日渐充实，形体随之健壮；而心神躁动者，精气日益耗损，形体也会过早衰老。

清静养神，以静制躁，还是延年益寿，避免夭折的奥秘。陶弘景在《养性延命录·教诫篇》中曾引前人的著名论断：“静者寿，躁者夭。”究其道理，就是因为心静则神安，神安则五脏六腑的气机协调，精气日渐充实，故可益寿延年。

清静养神，以静制躁，既可防病，又可抗衰，还可延年，确为养生要道，所以，清代养生家曹庭栋在《老老恒言·燕居》中强调指出：“养静为摄生首务。”

强调静以养神，并非绝对的神静不用。实际上，要做到绝对的“静思灭想”，不仅不必要，而且不可能。人必有思，神岂能不用？彭祖有言：“凡人不能无思。”曹庭栋亦说：“心不可无所用。”人为万物之灵，岂能如槁木、如死灰呢？

用进废退是自然界的普遍规律，人之元神，亦非例外。倘若绝对地静神不用，则心神必然衰退。只有在用神之中，心神才能生机勃勃。司马迁就说过：精神不用则废，用之则振，振则生，生则足。古今中外的大量事实证明，心神愈用愈灵。善于用神者，直至稀世之年，仍能神清智聪，老而不衰。唐代名医孙思邈，一生勤奋，白首之年，仍孜孜不倦，思维敏捷，在百岁高龄还写下了医学巨著《千金翼方》。

既要清静以养神，又要勤于用神以振神，岂不是互相矛盾么？其实不然，静功固然可以静神，用神专一也可以使神入静。心思杂乱，杂念妄动，最易伤神；心神专一，动而不乱，则能养神。关键在于神思是否妄动，正如曹庭栋所说：“静时固戒动，动而不妄动。”

用神专一，也是“养静”良法。用神之道，贵在专一，切戒杂乱。还是曹庭栋说得好：“用时戒杂，杂则分，分则劳；惟专则虽用不劳，志定神凝故也。”一个人集中思想，专心致志，钻研学问，创造发明，兴会淋漓，以致饥饱不知，寒暖不感，呼之莫应，岂不是进入静神境界？这种专一用神的方法，神虽动而犹静也。活动肢体，只要心神专一，也能动中取静，动而养神。诸如散步、打拳、养花、种菜，无不如此。曹庭栋在《老老恒言·散步》中就说过：“行千步是以动求静”，“散步所以养神”。

总而言之，清静养神，以静制躁，是养生之首务。而静神的关键，则在心神专一而不杂乱。心神专一，不求静而自静，学习工作可入静，劳动运动也入静；心神杂乱，愈求静而愈不静，即使整日休息，闭目养神，仍然杂念丛生，脑子里没个安宁。

第六节 节欲守神，贵在适度

从广义来说，人的各种需求，皆属于欲。古人就谈到耳之欲五声、目之欲五色、口之欲五味等。人的需求，既有生理方面的，也有心理方面的；既涉及物质生活，也涉及精神生活。历史的发展，社会的进步，也正是为了逐步满足人们的各种需求。社会上的每一个人，都应积极参加物质文明和精神文明的建设，为满足人们的需求努力贡献，自己的需求也随之得到满足。如果只是想到个人的需求，特别是贪欲无度，则不仅不利于社会，也是个人养生的大敌。因为贪欲无度之人，脑子里始终不得安宁，精神耗散，无法内守，心身健康必然受到危害。正如《泰定养生主论》所说：“未得之，虑得之；既得之，虑失之。赅赅而未决，寤寐惊悸而不安。”

早在《黄帝内经》即已指出，许多人之所以半百而衰，一个重要原因就是“不知持满，不时御神。”后世医家也历数过分追求名利、声色、物欲对养生的危害。

因此，广义的节欲，包括节制各种过分的声名物欲。究其大要，有人概括为四，强调节制酒、色、财、气（《红炉点雪·忌忧郁》）。有人概而为五，要求做到“名利不苟求，喜怒不妄发，声色不因循，滋味不耽嗜，神虑不邪思。”还有人归之为六：“一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”（《太上老君养生诀》）

名利为养生六害之首，名利不除为养生五难之第一难，所以节制名利贪欲，是节欲守神之首务。《黄帝内经》提出，养生必须“内无思想之患”，就是说，要放下思想包袱，减轻思想负担。而最大的思想之患，莫过于成天患得患失，斤斤计较，追名逐利，贪求无度。个人名利的贪欲，就是沉重的精神枷锁，宛如千斤重担。要解除思想上的重负，必须首先解除这名枷利锁。老子提出“少私寡欲”，管子提出“见利不诱”，荀子则提出“以公义胜私欲”，并要求“身劳而心安为之，利少而义多为之”。《黄帝内经》更是一再强调不要为名利贪欲所惑，主张“志闲而少欲”，要求做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”。认为只有这样，才能精神内守，形与神俱，得享百岁天年。

让人们解除名枷利锁，当然首先要靠思想品德教育，而从养生角度去说明私心贪欲的危害，也是一个重要方面。如能从养生与养德这两个方面晓之以理，动之以情，收效更佳。而且明理智与节贪欲也是互相影响的，正如《养心录集要》所说：“常存敬心，嗜欲自然寡矣”，而“见理既明，嗜欲自寡，嗜欲既寡，见理自明。”

古代的许多学者、养生家、医学家，都很重视从养德与养生这两个方面谆谆告诫。彭祖指出，圣人深知追名逐利必然伤德败身的道理，故能自觉去之，所谓“名利败身，圣人所以去之。”（《千金方》）医圣张仲景，为了让人懂得名利败身的道理，特地在《伤寒论·自序》中详加剖析。他说当时的居世之士，不注重养生，只知道“企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务”。绞尽

脑汁，追名逐利，必然危害人的正气，一旦遭受外邪，就可能产生严重疾病，“卒然遭邪风之气，婴非常之疾”。到了这个时候，才害怕起来，求助于巫医庸医，以致夭亡，所谓“患及祸至，而方震慄，降志屈节，钦望巫祝，告穷归天，束手受败。”这样的人，岂不是舍本求末么？生命已不存在，这表面的荣华富贵又有何意义？所以仲景强调指出：“崇饰其末，忽弃其本，华其外而卒其内。皮之不存，毛将安附焉？！”他认为这种“进不能爱人知人，退不能爱身知己”的人，实在是“蒙蒙昧昧，蠢若游魂。”

后世不少医家，也多有论述。例如，《万寿丹书》就强调养生为本，不取虚名，不先计较钱财。书中特引老子之言：“名与身孰亲，我知之矣，我当既明且哲，深根固蒂，以保其身，不取虚名也。”又引广惠子之说：“财固人所必用，但以轻重较之，财则又轻于命也。”《简明医彀》也强调指出：“贪不久之名利，而不贪长久之福寿，俭易得之财物，而不俭难得之精神，颠倒极矣！”

懂得私心贪欲既不利于社会，又危害健康的道理，有助于事先防止贪欲，减少私心；如果贪欲泛滥，再行强禁，就困难得多了。所以，自古主张事先“以理收心”，正如《养生论》所说：“清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也。识厚味之害性，故弃而弗愿，非贪而后抑也。”以理收心，不让个人名利在脑子里大闹天宫，自然就能精神内守，达到静神的目的。李梴就说过：“主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静而自静也。”（《医学入门·保养说》）

从狭义来说，欲，专指性欲。性欲是人的生物本能，既是人类繁衍后代的需要，又是人在生理上和心理上的一种需求。已婚男女，阴阳交合，乃人之常情，一般宜顺其自然。不必相信“避色如避贼”之类危言耸听之说。

然而，对性欲又须有节制。祖国医学历来主张“节性欲以养

精”，因为“欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦精气流溢，并从命门输泻而去。”（《三元参赞延寿书》）这和反射活动如果过于频繁，必然加重大脑负担。该书又说：“元气有限，人欲无涯。”对这无涯的欲念，如果毫不加以节制，精神经常不能内守，日久天长，必然会危害身心健康，往往导致早衰。

早在《黄帝内经》即已指出，那些“以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”的人，往往半百而衰。近年日本学者通过回顾性调查发现，导致中年人大脑老化有六大原因，其中就有“性生活频繁”。

古代医家还认为，纵欲会影响人的寿命。《事林广记·避忌之要》就指出，人之所以不能活到天赋之年，就与“罔知避慎，肆情恣欲，酣酒淫色”密切有关。历代皇帝，虽然养尊处优，但酒色过度，所以，短命的多，长寿的少。有人统计，历代皇帝的平均寿命：秦朝皇帝只有36.5岁；汉朝皇帝也只有37.1岁；晋朝、南朝（宋、齐、梁、陈）皇帝刚刚37岁；隋唐五代帝王的平均寿命最高，也不过47.7岁；宋元时期帝王是46岁；明清时期帝王为46.5岁。调查资料表明，长寿老人均不纵欲。要想长寿，应该适当节制情欲，正如《寿世保元·保生杂志》所说：“苟能爱惜节情，亦长寿也。”

早恋早婚，往往情欲过度，尤其影响身心健康，所谓“男子破阳太早，则伤其精血；女子破阴太早，则伤其血脉。”《养生医药浅说》也指出：凡未成年就结婚的，就会损伤元阳，以致精衰，气弱神散，而其结果则患滑精、阳痿、劳瘵。《养生四要》还以早开之花必先萎的道理来说明早婚纵欲之害。书中写道：“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先痿也。”

即使成年而婚，性生活也应适度，古人素有“远房帟”之说。朱丹溪在《格致余论》中写道：“远帟幕，各自珍重，保全天合。”进入中年，更不能纵欲，因为“人至中年，肾气日衰，

加之逸欲，便成虚损。”年老之后，倘若纵欲，危害更大，所以，《寿世保元·保生杂志》强调说：“年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之。不可纵心恣意，一度一泄，一度火灭，一度增油，若不制而纵欲，火将灭更去其油。”

从少壮到老年，都应适当节欲，这不仅与人的健康有关，而且对寿命的长短也有一定影响。《简明医彙》指出：“寿命修短，全系精气神之盈亏。精血一败，神气无所依附，欲长寿而享诸福难矣！其害以淫欲为最。少壮宜节，老年宜绝，男女皆同。……古人少年迟婚，中年后早绝欲，多得上寿。今人早婚纵欲，水枯火亢，精神垂尽，仙丹莫疗，悔之晚矣，达者当知。精髓有限，生之甚难，耗之甚易，如油满灯明，油尽灯灭。若纵欲丧精，假力药餌，弃真取伪，弃内取外，不亦愚乎！”

然而主张适当节欲，绝非勉强强制，那样也有害无益。清代名医徐灵胎就说过：“精之为物，欲动而生，不动则不生，能自然不动者有益，强制者有害，过用者衰竭，任其自然而不勉强，则自然之法也。”徐氏对性欲既不勉强抑制，又不过用而任其自然的主张，是很有道理的。

怎样做到任其自然而又不过用呢？古人认为，关键在于收心养心。朱丹溪说：“心，君火也，为物感则易动，心动则相火亦动，动则精自走。相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以，圣贤只教人收心养心，其旨深矣。”他认为，如能“收其放心”，使“心神守舍”，则“饥渴寒温之外，自不多事也。”这就是说，如能把心思转移到学习、工作和文体活动中去，自然不会经常考虑情欲，也就不致情欲过度了。

那么，性生活的间隔时间究竟多长才算适度呢？这本无定论，不同年龄、不同个人也不尽相同。一般来说，随着年龄的增长，间隔的时间也应随之增长。《泰定养生主论》提出，30岁者8日一施泄，40岁者16日一施泄，年50者精力渐衰，宜20日一施泄，60岁者一般当闭固勿泄。它还认为，这是就常情而论，如果“其

人弱者，更宜慎之”，其人强者，即使是六旬之人，也可“一月一次施泄”。

湖北梅玉成、叶仲箴对100名50岁以上的男性进行了调查。他们在青壮年时，每周大约一次房帏，偶尔一周数次或数周一次房帏；50岁后，每数周或数月一次房帏；60岁以后，更是数月一次房帏或停止房帏。被调查者说，即使在青壮年时，如果一周数次房帏的时间过多，也会感到疲劳和口干不适等。到了50岁以后，如果房帏过多，多数人分别出现以下不适：口干舌燥，胃纳不佳，大便稀溏，心跳加快，睡眠不安，疲劳不易恢复，夏天更怕热而冬天更怕冷等。他们对年老了是否要减少房帏的回答是肯定的。究其理由，除16人的回答是“自然减少”或“应当减少”外，其余84人的回答是因为房帏过多，会出现以上种种不适。国外学者Martin对628名20~95岁的男子性活动进行了分析，发现60~64岁组每周平均为0.7次；65~74岁组为0.4次；75~79岁组为0.3次。虽然频度高于我国，但随着人年龄的增长，而降低频度则是一致的。同时也说明，即使是70岁以上的男性，仍然有相当一部分人是可以过性生活的。但对老年人来说，“凡觉阳事辄甚，必谨而抑之，不可纵心竭意，以自贼也。”另一方面，“凡人气力有强盛过人者，亦不必抑忍久而不泄。”（《千金翼方·养性禁忌》）

无论青壮年或老年，纵欲危害健康，勉强抑制性欲，也不利健康。应任其自然，贵在适度。《抱朴子·内篇》说得比较全面：“人欲不可都绝，阴阳不交，则坐致壅遏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。”

总而言之，七情六欲，本是人之常情。要生存，得吃饭，就有食欲；要繁衍，得交合，就有性欲。要生活，必需油盐柴米，衣服被褥，岂能没有物欲？人生一世，追求真善美，欲留好名声，有啥不好？要提高，不想学习行么？要发展，不思创新行

么？这学习之欲、创造之欲，催人奋进。人类从猿猴进化到今天，不断产生新欲望，反应出人类日益发展的新追求。“上天欲”使飞机得以诞生，“登月欲”使宇宙飞船成为现实……。由此可见，人欲者，生活的需求也；人欲者，追求的动力也！道家倡导“忘情”、“无欲”，理学家主张“存天理，灭人欲”，实在并无道理。

然而，对个人的声色物欲，贪求无度，损害他人，危及社会，必受法律制裁，以强制其“欲”，应引以为戒。还须懂得，贪欲害德，理应加强品德修养，以理制“欲”。还应明白，贪欲败身，极应讲究养生之道，自觉节“欲”。祖国医学主张养德与养生结合，一分为二地对待“欲”。既不可无欲，但又须适当节欲，以使精神内守，不致过分耗散，胡昭之说得好：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心、少念、静身、损虑，先去乱神、犯性之事，此则啬神之一术也。”（《养性延命录》）



第七章 情绪与心理卫生

第一节 七情致病

一、七情是致病内因

任何事物的变化，都有两重性，既能有利于人，也能有害于人，正如《吕氏春秋》所说：“万物之变，莫不为利，莫不为害。”人体自身的各种变化，也是这样。人的情绪、情感的变化，就有利有弊。

喜怒哀乐，爱憎好恶，本是人之常情，对人有利。烈火扑来，火车驶来，倘若不知惊恐，设法避开，岂不死于非命？男女之间，不知相爱，人类又怎能繁衍后代？没有欢乐，如何维持身心健康？没有爱好，生活怎能丰富多彩？没有憎恨，没有愤怒，岂能打击敌人？不爱好劳动，不厌恶懒惰，怎能建设物质文明？不爱真善美，不憎假恶丑，精神文明又从何而来？

然而，情绪、情感的变化过度，又会给人带来危害，正如《养性延命录》所说：“喜怒无常，过之为害。”《吕氏春秋》也说：“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五种接神，则生害矣。”《三因极一病证方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊并称“七情”，正式列为致病内因。七情致病，就是指七情太过而伤人，正如徐春甫所说：“七情者，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情过伤是也。”

七情太过致病，主要有两类情况。一类是情绪波动太大，过于激烈，如狂喜、盛怒、骤惊、大恐等突发性激烈情绪，往往很快致病伤人，如暴怒而中风，大惊而猝死。另一类是情绪波动虽然不大、不烈，但持续时间太长、过久，也会伤人致病。诸如积忧、久悲或过于思虑，经常处于不良的心境，都会积而成病。

《古今医言》就说过：“忧悲焦心，积乃成疾。”

一般说来，喜怒往往暴发伤人，忧悲思虑大多积久伤人。《勿药元诠》就说过：“暴喜伤阳，暴怒伤肝，穷思伤脾，极忧伤心，过悲伤肺，多恐伤肾，善惊伤胆。”

在七情之中，除喜之外，都是使人不愉快的消极情绪，为常见的致病内因，特别是因长期忧悲思虑而病者，更为常见。由“喜”而致病者，较为少见，因为喜悦是一种使人愉快的积极情绪，有益于健康长寿；只有狂喜暴喜，才可能走向反面，使某些个体发病。

七情致病，有时是单一的情绪致病，有的是两种以上的情绪合而致病，诸如忧悲思虑、又怒又忧、悲喜交加、喜怒无常。

情绪的变化，主要由外界刺激引起，人逢喜事心亦喜，遭受不幸自悲哀。人体内部的刺激，也可以引起情绪变化，体虚容易惊恐，久病则易忧悲。《黄帝内经》指出，气血逆乱，可以引起情志变化，“气血上逆，令人善怒”。脏腑发生病变，也会引起情志变化，“心气虚则悲，实则笑不休”。肝气实则“令人善怒”，肝气虚则“善恐，如人将捕之”。肾病者，也会“意不乐”。《金匱要略》对脏躁症的情志变化描述得更为形象：“妇人脏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸。”

不仅内伤杂病可以引起情志改变，外感热病也可以引起情志改变。《伤寒论》中就有不少记叙。太阳蓄血证，可以见到“其人如狂”；阳明腑实证，又可见“谵语”、“独语如见鬼状”，甚至“发则不识人，循衣摸床，惕而不安”；少阴病，或见“心烦不得眠”，或见“烦躁不得卧寐”。

刺激因素虽有内外之分，但都必须作用于心神，才能产生七情。而七情变化的幅度，不仅与刺激强度与持续时间有关，尤其与个体特点密切相关。同样一声雷鸣，勇者可以面不改色，怯者则会心惊肉跳；同样遇到烦心的事，心胸开朗者很快即可排遣，心胸狭窄者往往久久不快，可见即使刺激来自外，变动仍然源自内。而且，情志致病，都是直接损伤内脏气机，这与六淫首先伤人外形迥然不同，正如张隐庵所说：“寒暑伤在外形之阴阳，喜怒伤于内脏气之阴阳也。”因此，尽管七情变化多由外来刺激诱发，祖国医学仍然将其列为致病内因，称为内伤七情。

七情致病，自古有之。七情致病，今更甚之。仅以美国为例，美国健康教育委员会于1967年宣布：在美国全人口中，每10个人中就有一人患心理疾病，每20人中就有一人因心理疾病而住院治疗。卡特夫人在1979年美国精神病学会会上又指出：“在美国有15%的人一生中需要精神方面的照顾；有25%的人患轻度或中度的忧郁、焦虑等精神方面的毛病。”如果加上与社会、心理因素密切相关的各种心身疾病，那就更多了。美国某综合医院门诊部曾对就诊病人不加选择地进行调查，结果发现65%的病人与社会逆境有关。在很大程度上是因情绪不佳而患病的，竟占35%。

为什么现代患心理和心身疾病的人远比古代为多？这是因为古今的社会环境与人们的心理状态不同之故。

早在2000多年前的春秋战国时代，《黄帝内经》就提出了“时世异”的观点，认为“古人单纯，今人复杂”。并采用以“上古之人”与“今时之人”对比的方法，对社会、心理因素致病的理论作了生动形象的描绘。

“上古之人”，即接近于原始社会的人，其思想安闲，少有贪欲，心境安定，少有恐惧，所谓“志闲而少欲，心安而不惧”。他们对吃的觉得美好，穿的也很随便，乐于习俗，没有地位高低的羡慕，人们都很朴素诚实，所谓“美其食，任其服，乐其俗，

高下不相慕，其民故曰朴”。他们能做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，所以，不仅疾病难以危害他们，且能延年益寿，老而不衰。那时的社会风尚是淳朴的，人们的心理状态是恬静的。正如《青囊秘纂》所说：“其俗淳淳，其民朴朴，与世无争，与物无害，不知何者为理，何者为欲，因无人患，故能克享百岁，终其天年。”

到了中古时代，时世变异，社会风尚和人们的心理都与上古时代不同，所以，《黄帝内经》说：“今时之人不然也。”他们往往妄用神思，时刻钻营，贪欲无穷，淫乐无度，所谓“不知持满，不时御神，务快其心”，以致“半百而衰矣”。医圣张仲景针对汉代的风尚，在《伤寒论·序》中也强调指出：“当今居世之士”，“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务”，以致“婴非常之疾”。

到了现代，生活节奏日益加快，人们经常处于紧张状态，喜怒哀乐往往太过，这在资本主义社会尤其明显。例如，“压迫感”就是普遍存在的心理问题。从早晨恼人的噪声开始，接着是用膳的忙乱，交通的拥挤，工作的紧张，事业上的竞争，以及失业的威胁，都会使人产生压迫感。这种压迫感持续的积聚起来，就会使人患心理疾病。特别是人际关系失调，更容易引起心理病态。我国著名医学心理学家丁瓚就说过：“人类的心理适应，最主要就是对于人际关系的适应。所以，人类的心理病态，主要是由于这人际关系的失调而来。在与自然搏斗的原始人，人际关系是非常单纯的。他们的生存条件，主要是以系于身体的适应，所以在原始人中发现精神病是很少见的事。等到人际关系复杂起来后，人类的心理适应便不再像以前那样单纯了。人类的心理病态也便从此成为引人注意的严重问题了。”

古往今来的大量事实证明，七情过度不仅使人产生心理疾病，而且会诱发多种疾病。正如苏联著名生理学家巴甫洛夫所说：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之

门。”我国著名心理学家潘菽也强调指出：“不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病，有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病，或如大家所熟悉的所谓医源性疾病，就是明显的不良心理因素造成的。”

二、七情致病的机理

祖国医学认为，七情太过，就会损伤脏腑，正如《灵枢·百病始生》所说：“喜怒不节则伤脏。”《内经》常以喜、怒来代表各种情志，所以任何一种情志不节，都会损伤脏腑。《素问·阴阳应象大论》就说过：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”

当然，七情损伤脏腑，并非刻板地某情一定伤某脏。可以一情伤几脏，也可以几情伤一脏。例如，不仅忧可以伤肺，悲也可以伤肺，《内经》既谈到“忧伤肺”，又谈到“悲忧则伤肺”，《医学刍言》也说：“悲忧皆伤肺。”又如，思能伤脾，忧也能伤脾，忧思伤脾的情形，临床极为常见。不仅忧思可以伤脾，任何一种情志不调，都可以损伤脾胃。李东垣就曾指出：“凡喜怒忧思悲恐惊”，皆可损伤“胃中元气”。再如，喜可以伤心，惊也可以伤心，所以，《医学刍言》说：“惊喜皆伤心”；其他情志不调都可以伤心，《素问·本病论》就说过：“人忧愁思虑即伤心。”癫狂本属心神失常之症，暴喜固然可以伤心致病，其他情志太过，同样可以伤心致病。《杂病源流犀浊》就认为，除大喜之外，大恐、大忧、大惊都可导致心神失常而致病，书中写道：“大恐、大喜、大忧、大惊，以致失神之为患也。”《证治要诀》也认为，七情郁结，皆可致病，故谓“癫狂由七情所郁。”

七情损伤脏腑，首先是损伤脏腑气机，继而引起脏腑病变，所以《灵枢·寿夭刚柔》说：“忧怒悲恐伤气，气伤脏，乃病脏。”由于心为君主之官，主宰全身，心的气机被情志所伤，则

五脏六腑的气机也随之失调。正如《灵枢·口问》所说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

七情损伤脏腑，则气机障碍，升降反常，气血紊乱，功能失调。《素问·疏五过论》概而言之：“忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守。”《素问·举痛论》则分而言之：怒则气上，恐则气下，思则气结，悲则气消，喜则气缓，惊则气乱。陈无择在《三因极一病证方论》中也指出：喜伤心，其气散；怒伤肝，其气击；忧伤肺，其气聚；思伤脾，其气结；悲伤心，其气急；恐伤肾，其气怯；惊伤胆，其气乱。

结合临床所见，怒则气上，是说发怒可使肝气上逆，血随气升，常常引起眩晕、中风、呕血等病证。恐则气下，是说恐惧损伤肾气，使其固涩精液、二便的功能减退，导致滑精以及二便失禁等病证。思则气结，是说长期思虑过度，则心有所存，神有所归，心气滞而不行，血行也随之不畅，引起心惊、心痛、失眠诸证；过思还会导致脾胃气滞，脘腹胀满，不思饮食。悲则气消，是说悲哀消耗肺气，使其宣发肃降功能失常，出现短气、喘息等证。喜则气缓，是说喜乐太过，使心气涣散，运气无力，出现心悸、怔忡等证。惊则气乱，是说骤受惊骇，使心无所倚，神无所归，虑无所定，心气散乱，引起失眠、惊悸、痴癫等证。

王旭高在《医学刍言》中，对七情扰乱气机而致病，作了简明扼要的归纳。他认为：惊喜皆伤心，常致心跳不寐；怒伤肝，所以腹胁痛，头昏眩而火升；悲忧皆伤肺，故见咳嗽汗多；思虑皆伤脾，导致食少、倦怠、无力、便溏；恐伤肾，常见心跳、遗精或腰脊痛。李挺在《医学入门》中则以血证为例，说明七情不调，都可引起出血的机理。他说：“内伤七情，暴喜伤心，不能主血；暴怒伤肝，不能藏血；积忧伤肺，过思伤脾，失志伤肾，皆能动血。”

在七情之中，恼怒对人体气机的扰乱最为明显。《摄生三要》写道：“嗔心一发，则气强而不柔，逆而不顺，乱而不定，

散而不聚矣。”《老老恒言》也强调说：“怒心一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。”忧郁对人体气机的扰乱也很明显。《红炉点雪》就强调指出：“夫气贵舒而不贵郁，舒则周身畅利，郁则百脉违和。……忧思郁结，宁不滞其气乎？”

七情太过，导致脏腑的损伤，气血的失调，归根到底，就是损阴伤阳，使阴阳失衡，从而引起各种病证。例如，《灵枢·口问》说：“大惊卒恐，则血气分离，阴阳破散，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉空虚，血气不次，乃失其常。”

《素问·疏五过论》也说：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。”

现代研究已经证明，情绪和其他心理活动一样，也属于脑的机能。它既要受大脑皮层的调节，又与边缘系统、脑干网状结构以及植物神经系统有着极为密切的关系。大脑皮层是一切生理活动的司令部，而边缘系统、脑干网状结构和植物神经系统又是人体内脏器官和内分泌腺体活动的控制者。因此，在强烈的情绪状态中，神经、呼吸、循环、消化各个系统，腺体和内分泌，代谢过程，以及肌肉组织等，都会发生明显的变化。

以怒为例。当人愤怒之际，面色变红变青，颈部及前额青筋鼓起，双目圆瞪，鼻孔大张，甚至咬牙切齿，怒发上冲头冠。这就是“怒则气上”的外部表现。而在人体内部，气机逆乱的反应也很明显。表现为意识范围狭窄，判断力减弱，失去理智和自制力，呼吸增快，心率增速，血压骤升，消化腺活动受抑等等。

在强烈的或持续的不良情绪状态下，首先受到影响的是神经系统的功能。失眠就是最常见的表现。人们大多有这样的体验：大喜临门，往往高兴得难以入睡；忧郁悲伤，也会使入辗转难寐；受到惊吓，更易恶梦联翩。这些表现都是因为情绪影响了大脑皮层的功能，使其兴奋与抑制过程失去平衡的缘故。七情不畅，时间一久，就可能引起失眠症。有人调查了300名失眠患者，其中

85%的人有情绪障碍。

七情太过，导致神经系统的严重失调，就会引起各种神经官能症，包括神经衰弱、癔病和强迫症。极为严重的，还可引起精神错乱，行为失常。所谓反应性精神病大都是这样引起的。它是由强烈、突然或持久的精神因素所引起的一种精神障碍。威胁生命安全的各种灾祸及意外事件，或长期沉重的忧虑、悲痛、恐惧和委屈，都可能成为致病因素。特别是强烈的或持续的不良情绪状态，又与易感素质相结合，更容易成为某些精神病的直接而主要的原因。

范进屡考不中，年近半百之后突然考中，暴喜之际，突然昏倒，继则到处乱跑，狂呼乱叫，所以众人都说“新贵人欢喜疯了！”而贾宝玉则是着急疯了。丫环紫鹃谎称林姑娘要回苏州去，宝玉一听，顿时傻住了，继而人事不知，待唤醒时，竟把紫鹃当成了黛玉，一把拉住不放，口中还说道：“你不能走，要去连我也带了去！”这些虽是我国古典小说中的故事，但却生动地再现了七情太过引起精神错乱的情景。

心血管系统对情绪的反应极为敏感，几乎谁都有这样的体验：惊慌时会感到心脏砰砰乱跳；愤怒时则感到热血冲头。这些都是情绪引起交感神经系统处于兴奋状态的缘故。血压升高，也是最常见的表现。有人特制了一张靠背椅，一按电钮，椅背便立刻向后倾到。他让受试者紧靠椅背而坐，并测量血压。随后突然按动电钮，椅背立刻倒下，这人突然受惊，血压便骤然上升。科学实验表明，由惊恐所致血压升高，大多表现为收缩压升高，其机理是心脏搏出的血量增加；而痛苦和愤怒所致血压升高，则表现为舒张压升高，其机理是小动脉痉挛收缩，血流通过时阻力增加。

剧烈的情绪波动使血压骤升，往往使高血压病人中风，使人突然昏厥。早在《素问·生气通天论》即已明确记载：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”《素问·调经论》还对其机理和预

后作了论述：“血之与气，并走于上，则为大厥，厥则暴死，气复反则生，不反则死。”当然，导致暴死者，不仅仅是严重脑溢血，较常见的还有严重的心肌梗塞。正如《黄帝内经》所作的形象描述：“真心痛，手足青至节，心甚痛，旦发 坏死，夕发 旦死。”若是受惊而吓死者，则是心脏产生严重的细胞坏死，使心脏功能衰竭所致。这是由美国塞柏林博士通过尸体解剖发现的。

消化系统对情绪的反应也相当敏感。欢喜的时候，即使粗茶淡饭，也感到特别香甜；忧愁的时候，纵有山珍海味，也变得苦涩难咽了。这就是“忧思伤脾胃”的缘故。我国古代对这方面的论述甚多。国外的研究也日益深入。早在上一个世纪，有位名叫奥尔夫的医生，就发现几乎每一分钟胃的机能都受到情绪的影响。他报告了一个典型的实例：一个9岁的孩子，因食管严重烫伤，疤痕收缩闭塞了食道，于是被迫在腹壁开口，将食物经漏斗进入胃中。医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。结果发现：当病人发怒时，胃粘膜就充血发红，胃的运动加强，胃酸的分泌增多；当他忧伤悲痛时，胃粘膜变得苍白，胃的运动减弱，胃的分泌也减少了。如果通过安慰而改善他的情绪，胃内的情况也随着好起来。

本世纪初，美国生理学家卡隆先将食物拿给饥饿的小孩看，然后又把食物拿走，由于孩子不能立即得到食物，因而着急得啼哭起来。这时通过仪器检查，发现没有胃液分泌，说明小孩的悲伤情绪抑制了胃的分泌功能。

忧思伤脾胃，不仅引起食欲不振，还常常导致胃痛和腹泻，古代的医案常有记载。七情不调而致呕吐也颇常见，引起呕血的也时有发生。《内经》中就有盛怒而呕血的记载。这也是“怒则气上”、“怒则气逆”的一种表现。说得具体一点，就是因为愤怒使胃粘膜突然充血发红，甚则血管破裂，血液就经口上逆呕出。情绪对胃及十二指肠溃疡病的产生，关系也很密切。例如，

战争期间，溃疡病人增多，就是因为惊恐引起胃痉挛，胃壁营养不良，抵抗力下降，而这时胃液的酸度又增高，对胃壁起着腐蚀作用，所以，很容易产生胃溃疡病。

第二节 调情防病

一、调和情绪是防病要诀

情志不调，可生百病；调和情志，则可防病。祖国医学特别注重调和情志以防病。

早在春秋战国时期，先秦诸子即已论及调情志以养心神。例如，孔子提出“喜怒以时，无害其性”；管子要求“旷然无忧患，寂然无思虑”。

在历代医学著作中，有关调和情志的论述，更是随处可见。《灵枢·本神》提出“和喜怒而安居处”的养生原则。《博物志》将“减思虑，损喜怒”列为养生大要。《医学心悟》归纳了“保生四要”，“戒嗔怒”即为一要。《泰定养生主论》强调养生要做到“五不”，“喜怒不妄发”就名列第二。《寿亲养老新书》总结了“七养”，其中就有：莫嗔怒养肝气，少思虑养心气。《寿世保元》列举的十一项养生纲要，属于调和情志的即占三项：戒喜怒、破忧沮、省思虑。《养性延命录》概括的养生“十二少”，主要讲的就是节制七情，诸如少愁、少怒等等。

为什么历代医家如此注重调和情志？这是因为情志不调是使人患病、早衰、短寿的大敌。相传战国时代有位大将军伍子胥，因为过不了昭关，一个晚上就把须发愁白了。这固然有些夸张，但长期忧郁的情绪，的确催人衰老，唐代大诗人白居易在诗中写道：“忧极心劳血气衰，未到三十生白发。”《医钞类编》说得尤为明白，“养心在凝神，神凝则气聚，气聚则神全。若日逐攘忧烦，神不守舍，则易于衰老。”我国俗语也说：“忧愁催人

老，笑笑变年少。”国外有位哲学家说过：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。”我国古代医家还强调，由于七情过极，则“精神内伤，身必败亡”。国外的长寿学家也强调指出：“在一切对人不利的影晌中，最能使人短命夭亡的，莫过于不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”（胡兰夫德）魏晋时期的著名诗人阮籍，在《一日复一夕》这首咏怀诗中，就谈到自己急剧衰老是因为长期心焦所致。诗曰：“一日复一日，一夕复一朝。颜色改平常，精神自损消。胸中怀汤火，变化故相招。万事无穷极，智谋苦不饶。但恐须臾间，魂气随风飘。终身履薄冰，谁知我心焦！”

中医学认为，从根本上说，体内的阴阳二气保持平衡，人就健康；体内的阴阳二气失去平衡，人就生病。七情太过，就会通过损阴或伤阳导致阴阳失衡而患病。例如，喜怒太过，就会损伤内脏气机的阴阳，此即张隐庵所谓“喜怒伤于内脏气之阴阳也。”而调和七情，就能防止这种损伤，保持阴阳平衡，疾病就不会发生。例如，节制喜怒，就能保全阴气，保养阳气，此即《抱朴子》所说：“忍怒以全阴，抑喜以养阳。”说得更具体一点，控制七情，就能保养心神以及各个脏腑的功能。明代著名医家绮石，在《理虚元鉴》里，就说得明白：节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节思虑以养心，节悲哀以养肺。照此类推，节忧思可以养脾，节惊恐可以养肾。当然，这都是通过保养大脑这个“元神之府”来保养五脏六腑的。

大量事实证明，只要避免过度的情绪波动，尽量减少忧思恼怒，经常保持情绪稳定，乐观自在，使心境处于恬静状态，就能阴阳平衡，气血调和，精神饱满，精力充沛，抗病力强，疾病也就难以发生。正如《黄帝内经》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？！”

现代的观察也表明，善于避免忧郁、悲伤、愤怒等不愉快的消极情绪，经常保持喜悦、欢欣等愉快的积极情绪，使心理处于

怡然自得的乐观状态，就会对人体的生理起着十分良好的作用。它可以提高大脑及整个神经系统的功能，使各个器官系统的功能活动协调一致，因而食欲好，睡眠香；精力充沛，思维敏捷；动作也轻松、协调、灵巧。苏联杰出的生理学家巴甫洛夫说得好：

“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体健康。”

在这种良好的心理和生理状态下，不仅焦虑、失眠、头痛、神经衰弱等轻度的心理疾病常常能够避免，即使是像精神分裂症等严重的心理疾病，也会减少发病的机会。这种良好的心理和生理状态，还消除了不少心身疾病的重要病因，所以像高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡等最常见的慢性病也就难以发生。即使是对人类威胁最大的癌症，也会减少发病的机会。

调和七情不仅有利于预防慢性的心身疾病，而且对由细菌、病毒等致病因素引起的急性疾病也有预防作用。祖国医学认为，人体正气的强弱对感染性疾病是否发病有重要作用，而情绪好坏对人体正气的强弱又有明显的影响。经常处于不良情绪状态的人，由于免疫机能低下，不仅容易反复感冒，而且比其他人更容易得传染病。如肺结核，就往往易与多愁善感的人结下不解之缘。如果人们能经常保持乐观的情绪，人的免疫机能旺盛，就会减少感染疾病的机会，所以，有人称为“精神免疫”。

由此可见，平时注意调和七情，保持乐观而稳定的情绪，对于预防各种疾病都具有重要的意义。正如喻家言在《医门法律》中所说：“善养此心”，则“志意和，精神定，悔怒不起，魂魄不散，五脏具宁，邪亦安从奈何我哉？！”

二、怎样调和情绪

要想消除不良情绪，保持乐观情绪，必须善于调和情绪。主要从以下三个方面着手：

1. 要热爱工作

怎样对待工作，对人的情绪影响很大。不热爱工作，对工作无兴趣的人，精神没有寄托，思想不会安定，情绪也难稳定，甚至患得患失，怨天尤人，情绪苦闷。而热爱工作的人，即使对平凡的日常工作也始终保持兴趣，一旦完成某种有意义的工作，一种成功的满足感便油然而生，更富乐趣。所以，要消除不良情绪，保持乐观情绪，首先就要热爱工作。

那么，怎样才能热爱工作？只有对工作的意义有正确的认识，才会对工作充满热爱。在旧社会里，对被剥削阶级来说，工作就意味着沉重的负担，痛苦的折磨，自然不会去热爱。而在新社会里，工作是为了建设祖国，造福大众。有了这样的认识，就会感受到作为一个建设者和创造者是一种幸福，努力工作是一种愉快的享受，著名女作家陈学昭说得好：“工作着是美丽的！”这样对待工作，把工作当成一种乐趣的人，工作永远是增进心身健康的源泉。

中医骨科大夫张时奎，在94岁高龄时，仍然为病人推拿按摩，治伤接骨，虽然辛劳，但却欢乐。他深有体会地说：“医师的天职是治病救人，治好患者，就是我最大的快乐。劳动，可以说是我生活的第一需要，我觉得活得很有意义，从中获得的乐趣是无穷的。”

苏联雅库梯亚自治共和国的长寿者，95岁的马列耶夫也深有体会，他强调说：“为了活得长久，应该多做工作。劳动——这是生命的重要源泉。”

2. 要协调人际关系

在现实生活中，每个人都与周围的人们结成各种各样的人际关系。在家庭中有夫妻关系、父母子女关系及其他亲属关系；在学校里有同学、师生之间的关系；在单位里则有同事关系、上下级关系。这些人与人之间的关系最易引起人的情绪变化。人际关系友好，就会引起愉快的情绪反应，产生安全感、舒适感和满意

感，心情自然恬静舒畅；人际关系紧张，则会引起不愉快的情绪反应，使人不安、不适、不满，心情就必然抑郁烦躁。

人际关系引起的情绪反应，对人的心身健康影响很大。在家庭中，成员之间和睦相处，气氛亲切，生活幸福，个个心情舒畅，自然有益于心身健康；如果互相之间关系紧张，大家心绪不安，心情苦闷，甚至情绪暴躁，必然危害心身健康。在学校和工作单位里，同学之间、同事之间关系友好，气氛和谐，大家心情舒畅，不仅能提高学习、工作效率，而且对心身健康也大有裨益；如果相互之间关系不协调，大家的心情也不会舒畅，学习和工作受影响，心身健康遭损害。

那么，怎样才能协调人际关系？

知己知彼很重要，严于律己、宽于待人尤其重要。首先，要充分地了解自己，正确地评价自己，严格地要求自己。了解自己，要注意自己在兴趣、性格、能力等各个方面的特点；评价自己，既要看到自己的优点和长处，尤其要看到自己的缺点和短处；要求自己，要严一些，对待别人，则要宽一些，这是建立积极的心理适应，搞好人际关系的基础。对自己了解得越充分，对自己的评价越客观，对自己的要求越严格，人际关系就越容易协调。其次，对与自己经常相处的人，也要充分了解，包括他们的兴趣、性格、生活习惯、工作方式等等，从而避免因互不了解而产生不协调。尤其值得注意的是，一定要善于发现别人的优点和长处。既要尊重别人，又要谅解别人，绝不苛求于人，而且乐于助人，这样相处，关系自然融洽。著名语言学家王力说得好：

“不斤斤计较小事，不苛求于人。这样，对自己交往的上下左右的人乃至家庭，都会有一个比较和谐、亲密的气氛，而客观上反过来又促进了自己的心情舒畅，身心健康。”

影响人际关系协调的因素很多，诸如看问题不全面，不顾全大局，不体谅他人的困难，以己之长去比他人之短，神经过敏而猜疑……。特别值得警惕的是妒忌的心理。妒忌，是指对别人在

品德、才华、相貌、成就、名声等某些方面超过自己，便产生一种莫名其妙的不满心理，甚至引起强烈的怨恨情绪和不正当的行为。妒忌必然影响团结，造成关系紧张，既损害他人，又对自己的心身健康带来危害。妒忌产生的“无名火”，使人心情烦躁，心境郁忿，从而降低人体的生理功能，容易导致心理疾病或心身疾病。巴尔扎克就说过，妒忌者所受的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。

3. 要做情绪的主人

一个人每时每刻都保持恬静的心境和欢乐的情绪是不可能的；从来不忧虑、不生气的人，在世界上也是罕见的。然而，很少忧伤、很少发愁的人，却屡见不鲜，在长寿者中，尤其多见。当然，他们并非一切顺心，而是遇到不顺心的事，善于排解、自释。《友渔斋医话》就说过：“遇逆境，善自排解”，“当拂逆而善自释”。用理智的力量，控制自己的情绪，用适当的方法来转移和调整自己的情绪，则是应当做到，也是能够做到的。人，完全可以成为自己情绪的主人。兹以制怒为例。

愤怒是一种常见的消极情绪，经常发怒，对人的心身健康危害很大，应当设法加以控制。在日常生活中，有很多矛盾都能使人产生愤怒，遇到这种情况，暂时回避一下，就可避免矛盾激化而发怒，这是一种消极的制怒方法。更重要的还是要采取积极的办法来控制愤怒。一般可以采用以下方法：

一是用意识控制法。当你怒从心头起，将要和人吵架的时候，就要赶快提醒自己，吵架只会给双方带来更多的烦恼，不能解决任何问题，实在不值得。这样，用理智的力量来控制自己的怒气，也就不会使用粗鲁的语言，更不会采取粗暴的行动。认识到发怒对身体的危害，也有助于息怒，《老老恒言·戒怒》就说过：“虽身值可怒，但当思事与身孰重，一转念间，可以焕然冰释。”除了采取内心语言来控制怒气之外，还可以采取文字的形式。有的人在自己的案头、床头写上“息怒”的字样，每当遇到

可能发怒的事情，一看到这两个字，便会冷静下来。在电影《林则徐》里，林则徐在墙上就贴着一张条幅，上面写着两个醒目的大字——“制怒”，这就是借用无声的文字语言来控制自己的怒气。

二是转移法。心中怒起，便在大脑皮层中形成一个强烈的兴奋中心。这时设法转移一下目标，如听音乐、练书法、看报纸、逗孩子，则在大脑皮层中建立另一个兴奋中心，从而削弱前一个中心，怒气便会减轻，以致烟消云散。

三是释放法。心中愤慨，郁怒在胸，可向亲人、好友倾述，郁怒即可疏泄。

一般说来，一些暂时的不良情绪还是容易控制的。而在人生的征途中，身处逆境，遭受重大挫折，如失学、失恋、家庭破裂、事业失败、身体病残、遭到迫害等，要控制自己的情绪就困难得多。尽管如此，只要意志坚强，正确对待，并且善于自释、排解，仍然能够减缓心理冲突的强度，缩短其时间，并通过感情的升华，变消极因素为积极因素，取得事业上的更大成就。

高考落榜，是令人苦恼的。有的青年，升大学的愿望很强烈，但高考又落榜，产生心理冲突，整天闷闷不乐，苦恼不堪，甚至悲观失望。而有的青年却毫不气馁，总结经验，明年再考，如果仍然不能升学，他们转而自释：大学的容量有限，目前只有百分之几的高中毕业生能够升学，自己已经作了充分的努力，何需苦恼？再者，不升大学，只要发愤自学，同样可以成才，做出重大的成就，瓦特、法拉第、爱迪生、莎士比亚、高尔基、华罗庚不都是这样吗？……。在社会科学院有这样一个研究人员，他原是一个三级工，高考落榜，有人讥笑他“癞蛤蟆想吃天鹅肉”，但他在挫折和冷遇面前，不怨恨、不忧伤、不消沉，而是不畏人言，更加奋起，刻苦自学，并坚持到大学旁听，竟用二年半的业余时间完成了近十年的学习任务，终于成长为一个社会科学的研究工作者。

失恋，是痛苦的。有人为此而陷入忧伤的泥潭，长期不能自拔，影响学习工作，危害身心健康；有人还因怨愤之极而产生厌世轻生的念头。而有的人则在失恋之后奋起。当歌德发现使他倾倒的姑娘竟是他朋友的未婚妻时，他怀着失恋的痛苦回到故乡，感情的折磨曾使他几次想要轻生。然而，理智终于战胜了感情，他不再消沉，毅然提笔创作，并以自己这段亲身经历为线索写成了《少年维特之烦恼》，轰动了整个欧洲。一位在集体所有制工厂工作的女青年，因男友考入大学而变心，她在痛哭之后很快振作起来，发奋学习，刻苦钻研，并且考上了名牌大学。她深有体会地说：“我虽然失去了爱情，但我却赢得了事业。对待失恋，对待坎坷，我们采取的不应是轻生、自杀，应该是有志气，并且要有发奋向上的精神。”

年纪轻轻就身残，心理上的压力可想而知。有的人由苦闷而意志消沉，有的甚至悲观绝望，厌世轻生。然而，生活中的强者，却在不幸中奋起，重新焕发出勃勃生机。奥斯特洛夫斯基在病残中奋起，写下了《钢铁是怎样炼成的》，吴运铎在伤残中奋起，写下了《把一切献给党》，张海迪在病残中奋起，以仅有的三分之一的躯体功能，创造了一个很有价值的人生。

身处逆境，遭受迫害，尤其是人生中的重大挫折。然而，中华儿女有多少人由挫折而奋起，成就一番事业。司马迁就说过：

“文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所作也。”这些历史人物，大多在遭到迫害，受到挫折之后，情感升华，把精力集中到新的事业上，终于取得成就。司马迁本人，面对迫害，不怕挫折，坚忍不拔的精神，尤其令人钦佩。他在遭受割去睾丸的“腐刑”之后，忍辱负重，矢志不移，把自己的愤懑和对祖国人民的情感贯注笔下，完成了伟大的历史巨著《史记》，鲁迅评价为“史家之绝唱，无韵

之《离骚》。”

第三节 怡情延寿

怡情畅神，经常保持愉快的情绪，不仅是防疾去病的妙方，而且是延年益寿的法宝。正如《证治百问》所说：“人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长生之情，不惟却病，可以永年。”

郑官应在《中外卫生要旨》中指出：“尝观天下之人，气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿。”这就是说，性格温和、为人善良、气量宽宏，是健康长寿的要诀，是长寿老人的心理特点。究其道理，这三点都是保证怡情畅神的源泉。性格温和，对外界精神刺激的反应不强烈，情绪波动小，就容易保持稳定而乐观的情绪；为人善良，心中坦然，内无思想之患，心底无私天地宽，自然容易情绪乐观；气量宽宏，不苛求于人，善于谅解人，又乐于助人，与人相处必然和睦，并从交往中感到快乐。

现代的调查资料也表明，怡情畅神是许多长寿老人的心理特点，表现在五个方面：一是热爱工作，他们从工作中去享受幸福，从劳动中去品尝欢乐；二是生活快乐，他们对生活满怀信心，对未来无限向往，朝气蓬勃，积极向上，使平凡的生活充满欢乐；三是性格坚强，他们不怕困难，不怕挫折，从挫折中看到光明，把克服困难当成人生一乐；四是情绪稳定，他们适应力强，不急躁，不忧伤，不激怒，纵有情绪波动，恢复也快，遇事想得开，心情自然乐；五是助人为乐，他们对人热情，富于同情，谅解别人，乐于助人。

我国广西巴马瑶族自治县，是著名的长寿之乡，那里的长寿老人有一个共同的特点，就是：热爱劳动，从容温和，乐观开朗。国外有人调查80岁以上老人的长寿秘诀，结果发现其中96%的寿星都乐观开朗，富于人生乐趣。日本一个社会福利事业团体，还

对315名百岁以上的老人进行调查，总结出九项长寿因素，其中有四项属于怡情畅神：一是性格开朗，不急躁；二是保持乐观，多想有趣的事；三是精神愉快，遇事不怒；四是家庭和睦。

古今中外，大量的事实一再证明，怡情可以延寿。那么，在日常生活中，究竟怎样做才能保持情绪愉快？

一个很重要的方面，就是要把日常生活安排得丰富多彩。何之鼎在《芥子园画谱》的序言中指出：“世之所谓怡情悦性者，非一事也。或漱石枕流以为娱，或种竹蒔花以自遣，或瑶琴偶抚慕曩哲之光仪，或古笈闲搜企先民之轨范，所好各殊，而其为适志则一也。”徐春甫在《古今医统大全》中也说：“凡人平生为性，各有好嗜之事，见则喜之。有好书画者，有好琴棋者，有好博奕者，有好珍奇者，有好药饵者，有好禽马者，有好古物者，……使其喜爱玩悦不已。”

《寿亲养老新书》载有“十乐”：读书义理、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意弈棋。清代画家高桐轩也有“十乐”，即耕耘之乐、把帚之乐、教子之乐、知足之乐、安居之乐、畅谈之乐、漫步之乐、沐浴之乐、高卧之乐、曝背之乐。笔者仅从文体活动方面，谈谈“怡情十乐”：琴瑟乐、弈棋乐、书画乐、集邮乐、养花乐、烹调乐、散步乐、钓鱼乐、旅游乐、运动乐。

一、琴瑟乐

琴棋书画，是我国传统文化中的四种雅事。而琴居首位，足见人们对它的重视。古代的文人学士、才子淑女，无不以擅长琴艺为高雅。琴瑟还常常作为交友与传情的媒介。早在《诗经》中就说：“窈窕淑女，琴瑟友之。……窈窕淑友，钟鼓乐之。”至今我国有些少数民族仍有以弹琴对歌来选择配偶的习俗。

这四雅之首的琴，当然并不仅限于弹琴，吹拉弹唱，各种音乐活动，皆可以琴瑟概之。

音乐，可以丰富人们的生活，美化人们的生活，生活中不能没有音乐。喜欢音乐是人的天性，几乎没有人不喜欢音乐。

音乐，不仅可以和谐生活，而且可以调和心身，促进血流，畅达精神。正如《乐书》所说：“音乐者，动荡血脉，流通精神，而正和心也。”

音乐的旋律、节奏、音调，对人体都是一种良性刺激，对大脑及脑干的网状结构有直接影响，能改善大脑及整个神经系统的功能，从而协调各个器官系统的正常活动。可使血脉流通，促进血液循环，又可促进胃肠蠕动，增加消化液的分泌……。

音乐对人的精神活动，尤其具有明显的调节作用。节奏明快的音乐，使人精神焕发，旋律优美的音乐，使人情绪恬静。一曲威武雄壮的交响乐，能振奋人心，使人产生积极向上的力量。一曲悦耳动听的轻音乐，给人以美的享受，使人胸怀舒畅。描绘行云流水、鸟语花香的乐曲，还会使人达到心旷神怡的境地。

音乐音乐，给人欢乐。我国自古就讲究琴瑟之乐。《寿亲养老新书》所载十乐，其中就有听琴之乐。《古今医统大全》也说，爱好琴瑟，就会玩悦不已。《芥子园画谱》还说，即使只是瑶琴偶抚，也能收到怡情悦性的效果。

琴瑟之乐，既是美的享受，也是促进心身健康的良方。

孕妇欣赏轻快柔和的乐曲，有助于母子安康；儿童多听优雅的乐曲，可以促进大脑的发育，提高想象的能力；老年人欣赏古今雅曲，有助于推迟大脑的老化，哼唱年轻时喜爱的歌曲，还能唤起失去的记忆。无论男女老少，在悠扬的抒情曲和轻音乐中休息，都能迅速消除疲劳，使人身体轻松，心情愉快。

经常欣赏音乐，还有助于延年益寿。美国加利福尼亚大学医学教授阿特拉斯，经过长期的研究后认为：音乐能使人长寿。最初，音乐指挥斯托科夫斯基活到96岁这件事，给他以启发，引起他探讨音乐与寿命关系的兴趣。他发现高寿的乐队指挥很多，瓦尔特活了85岁，安塞梅特活了86岁，达姆罗斯活到88岁，托斯卡

尼尼一直积极工作到90岁。当时已经84岁的菲德勒，仍然精力充沛。后来，他统计了已故的35名著名交响乐队指挥的寿命，发现他们的平均寿命，比当时美国男人的平均寿命要长5岁。

琴瑟之乐，有时还是治病的灵丹。宋代文学家欧阳修的忧郁症，就是通过学琴而治愈的。他说：“吾尝有幽忧之疾，而闲居不能治也，既而学琴于孙友道滋，受宫音数引，久而乐之，不知疾之在体也。”后来，他的朋友杨置，由于屡试不中，情绪抑郁不安。欧阳修便热情地送他一张琴，还特地写了一篇《送杨置序》。他在序中以自己的亲身体验，告诉杨置要以琴寄怀，排遣愁绪，使身体康复。他说：“欲平其心以养其疾，于琴将有得焉。”“听之以耳，应之以手，取其和者，道其湮郁，写其忧思，感人之际，亦有至者。”这样，通过弹琴，耳听手应，转移了精神，舒畅了情志，感人的音乐给人带来快乐。

总之，健康的音乐，可以调节人的情绪，陶冶人的情操。音乐带来的欢乐，又是养生的灵丹，治病的良药。谁要想健康长寿，就要经常体验琴瑟之乐。

二、弈棋乐

琴棋书画，棋列第二，是我国传统文化的重要一环。下棋，自古即是一大乐趣。了解围棋的由来，也很有趣。围棋古时称弈，雅号烂柯。相传，晋朝有个樵夫进山砍柴，看见两个童子正在下棋。童子给他一枚像枣核一样的东西，他吃了之后便不再感觉饥饿，于是坐下来专心专意地看童子下棋。棋还没有下完，他的斧头把手就已烂了，童子对他说：“汝斧烂柯矣。”（《述异记》）从此，烂柯就成为围棋的别名。

围棋的起源，其说不一。战国文献《世本》有“尧造围棋，教子丹朱”的记载，据说是尧因自己的儿子不够聪明，便发明了围棋去教丹朱学习战略，开发他的心智。这个传说，固难置信，但却给我们两点启示：一是围棋渊源悠久，我国是围棋的故乡；

二是围棋奥妙无穷，最能启迪智慧。较为可信的资料见于《左传》，书中用围棋比喻卫国的国政，说的是2500年前的事情。2000年前的春秋战国时代，孔子和孟子都曾论及围棋。孟子还谈到一位名叫弈秋的围棋高手，称他为“通国之善弈者”。由此可见，当时的围棋活动已相当普及。

围棋经过秦汉大约400年的发展和提高，到两晋、三国基本定型。三国的东吴下棋成风，许多有关围棋的著作也纷纷问世。南朝的梁武帝在全国大力提倡围棋，并组织全国比赛，还给棋手定了品位，相当于现在的段位。

到了唐宋时期，围棋更是盛极一时，那时的下棋规则，以及战略战术，同今天已经没有什么两样。唐宋两代的皇帝也很喜欢下棋，皇宫里还专门设置了棋侍诏，即专门陪帝王下棋的官员。

随着围棋活动的普遍开展，对围棋的研究也日益深入。而对围棋研究愈深，则愈感其神奇，以致唐代大诗人皮日休竟以为是神仙的创造。元代大儒虞集也把围棋描绘得神乎其神：“有天地方圆之象，有阴阳动静之理，有星辰分布之序，有风雷变化之机，有春秋生杀之权，有山河表里之势，世道之升降，人事之盛衰，莫不寓是，惟达者能守之以仁，行之以义，施之以理，明之以智。”

其实，围棋并不神奇，奥妙全在黑白棋子交相组合，变化无穷。无穷变化必有理，无穷变化益心智，所以下围棋可以促进智力的发展，锻炼辩证思维的能力，培养战略战术思想，树立全局观念，增强斗争意志。不仅如此，围棋还能陶冶高尚情操，带来融融雅趣。

古代的文人学士、武将谋士、才人淑女，以致道家僧尼，大多崇尚弈棋，视为高雅，当作一种充满情趣的艺术享受。

古代的棋谱，有的取名《幽玄集》，有的题名《弈妙》，这幽、玄、妙三字，正是对围棋雅趣的高度概括。许多诗赋散文，对围棋的浓郁趣味，更有绘声绘色的生动描述。《围棋赋》写道：“览斯戏以广思，仪群芳之妙理，讶奇变之可嘉，思孙吴与

白起。”《棋品序》也赞誉说：下围棋“体希微之趣，含奇正之情”，可与“和乐等妙，上艺齐之”。的确，下围棋能给人以高雅的艺术享受，通过兴味浓郁的情趣，既使忧思烦恼得以消除，又能缓和紧张，消除疲劳，有益于身心健康。

下象棋，在我国更为普及，其中的乐趣，许多人都深有体会。全神贯注的深思，怡然自得的微笑，一着妙棋带来的欣喜，真是其乐无穷。旁观助战的人，其兴味之浓，比起局中人更是有过之而无不及。一场精彩的对局，即使散场之后，仍然议论纷纷，说起来津津有味，余味无穷。棋友相会，探讨棋艺，又是一乐。我国象棋协会副主席谢侠逊老先生，在接近百岁之年，仍然步履稳健，精神不衰，他的长寿妙诀之一，就是从探索棋艺中去获得无穷乐趣。

三、书画乐

自古迄今，书法家与画家每多长寿，故有“书画人长寿”之说。

历史上最负盛名的颜、柳、欧、赵四大书法家中的三位都年逾古稀。颜真卿活了77岁，欧阳洵活到85岁，柳公权则享88岁高寿。著名书法家文征明活到90高龄，梁书同更寿至93岁。现代书法家长寿的更多。郭沫若、于佑任都活到86岁，张宗祥享年87岁，至今健在的苏局仙早已年逾百岁。

长寿画家，更是不胜枚举。蒋兆和活了82岁，李苦禪活了84岁，沈尹默活到89岁，何香凝、齐白石皆年逾九旬，去年逝世的上海画家沈迈士还享96岁高寿，广东的画家冯钢百早已百岁出头。

书画人不仅大多长寿，而且创造力至老不衰。

《人民画报》1983年曾经刊登这样一幅彩色照片：一个老人正在庭院中挥笔作画，神情专注而怡然自得。看上去只不过七旬之年，其实他已90高龄，这就是我国著名油画家颜文梁。百岁画

家冯钢百，最喜清晨身背挂包漫游陵园，兴致一来，便从挂包里取笔作画。著名书法家苏局仙，百岁之后，仍然时有佳作问世。他特为《祝你成才》写诗一首：“无情岁月去如流，一过青年便白头，抓紧时间谋自立，男儿志气在千秋。”笔法苍劲流畅，内容充满青春气息。

著名画家张大千，在84岁高龄之际，还挥笔创作了巨幅《庐山图》。画长12米，画面雄伟，气象万千，山川走势，变化多端，大泼墨中插细笔，大渲染中藏精雕。画家的雄伟气魄和刚劲的腕力，令人赞叹不已。

蜚声中外的国画大师刘海粟，不仅高龄多佳作，而且身体健康心不老。他91岁时，应邀重访巴黎，次日即要求参观高达220米的埃菲尔铁塔。刚抵塔底，突然风雨交加，人们劝他改日再来，但他坚持说：“既来之，就一定要上去。我们中华民族从来就有这种勇气，我虽九十高龄，也要看看风雨中的巴黎！”就这样，大师登上铁塔之顶，鸟瞰了风雨中的巴黎全景。后来老人谈起当时的心情，仍然激动不已。他还以诗抒怀：“云涌风驰九十秋，攀登忘喜亦忘忧；昂首铁塔惊天近，更喜珠峰在上头。”

为什么古今书画家大多健康长寿？

习字作画，犹如气功养生。《临池管见》就说过：“作书能养气，亦能助气。”刘海粟也认为，写字作画，实际上也是一种气功。的确，作书绘画与练习气功的基本要求大多不谋而合。练习书画，也象练习气功那样，要求做到正形、静心、用意、运气。《王羲之题卫夫人笔阵图后》指出：“夫欲书，先乾研墨，凝神静思，预想字形。”《唐太宗论笔法》也说：“欲书之时，当收视反听，绝虑凝神，心正气和。”唐代大书法家欧阳询也认为，练字时要“莹神静虑，端已正容，秉笔思生，临池志逸。”《王羲之书法》也谈到：“凡书之时，贵乎沉静，令意在笔先，笔居心后，未作之始，结思成矣。”康有为一再强调书法运气，务使力达指腕。苏东坡还写道：“当其下手风雨快，笔所未到气

已吞。”练习绘画，大致也是这样。

由此可见，作书绘画，除身形姿势要“中正不偏，体态端正”之外，首先要求调心，做到心静，“凝神静思”；其次注重用意，要求“意在笔先”；尤其强调运气，使气沉丹田，又气赴指腕。总的要求是：“神完气足，一气呵成。”

具体说来，作书绘画之前，首先端坐正容，平息静心，使杂念不生，然后专心致志，凝神静思，或预想字形，或构思画面，待字形显于脑，成竹已在胸，再起立执笔，气沉丹田，并纳息运气，使通身之力奔赴指腕，全部意念聚集笔端，挥洒开去，一气呵成。在这时，吐纳自如，气长力足，与气功锻炼何其相似；在这时，心、眼、手协调一致，心与意合，意与气合，气与力合，与练习太极拳不谋而合。练字习画，或坐或站，或屈或伸，不仅指、腕、肘、肩随之活动，腰腿及全身各部也在运动。正如百岁书翁孙墨佛所说：“练字不光是练书法艺术，还能练气功，既是脑力劳动，锻炼人的思维能力，还是一项全身运动。”这样，既炼静功，又炼动功，静中有动，动中有静；既调心神，又动身形，神志畅达，气血流通，对心身健康都大有裨益。年逾九旬的上海书法家郭绍虞就深有体会，他说：“练字乃养生之妙方，能收摄身心，运动气血。”

习字作画，又可安定情绪，畅人胸怀。就习字来说，练习楷书和隶书，因其庄重、稳健、挺拔，使人安定、恬静，正如周星莲所说：“静坐作楷书数十字或数百字，便觉矜躁俱平。”练习行书和草书，因其豪迈、奔放、洒脱，又使人振奋、轻快，亦如周氏所说：“若行草，任意挥洒至痛快淋漓之候，又觉灵心焕发。”（《临池管见》）至于绘画，又别具情趣。现代著名画家黄永玉，对绘画之乐，体验甚深。他说：“快乐时，有某种美感时，就作画。”何之鼎在《芥子园画谱》序中，对绘画之乐描绘得尤其生动：“振笔挥流聊以寄兴，如谓即此足以涵养寸心也。……当其下笔时，天趣盎然，灵机鼓荡，所谓满腔子皆生气也。”

这就是说，挥笔作画，既可寄托雅兴，又能涵养心神，使人充满生机，兴趣盎然。

习字作画的乐趣，还在临摹名家字画之中。

名家书法，有的凝炼、古朴，有的奔放、潇洒，有的圆润、雅致，各放异彩，各有风味。颜真卿的《多宝塔》，雄壮浑厚；欧阳询的《九成宫醴泉铭》，险峻爽朗；书圣王羲之的《黄庭经》，更是“飘若游云”、“矫如惊龙”。张旭的狂草，逸势奇状，连绵回绕，妙绝古今。有人形容于佑任的草书是：“有的沉静如处子，有的飞腾如蛟龙，有的勇猛如武士，有的圆美如珠玉，有的轻妙如仙女，有的豪放如侠士，有的秀丽如美人，有的巍峨如泰山，有的苍劲如奇峰，有的柔回如漪波，有的憨态逗人迷，有的痴态使人醉，有的跃跃欲起飞，有的如瀑布直流，有的如野马狂奔，有的如古树悬空，有的如春花迎风，有的如野鹤展翅，有的如高空流云，每一个字，莫不神化。”欣赏这类名家书法，岂非美好享受？！

古今名画，有的表现花草树木，有的描绘飞禽走兽，有的再现名山大川，有的刻画古今人物，有的展现祖国新貌，各具神韵。欣赏名画，不仅可以看到自然美，而且可以领略劳动美、创造美。国画大师齐白石的作品，绘山川壮美，为百鸟传神，表现自然风物，歌颂伟大祖国，刻画幸福生活，充满青春气息，盎盎生机，令人神往。欣赏名画，仿佛亲临其境，获得“登临之乐”；因病卧床，鉴赏佳作，还可获“卧游之乐”。李渔在《芥子园画谱》序中写道：“今人爱真山水与画山水无异也。当其屏障列前，楨册盈几，面彼峥嵘遐旷，峰翠欲流，泉声若答，时而烟云掩霭，时而景物清和，宛置身于一丘一壑之间，……而有已登临之乐。……今一病经年，不能出游，坐卧什室，屏绝人事，犹幸湖山在我几席，寝食披对，颇得卧游之乐。”

习书作画，在临摹中反复欣赏出神入化的名家字画，就会感受到高雅艺术的无穷魅力，就会唤起无限的生活情趣，其乐融

融，妙不可言。

字画与诗词紧密相连，练字常喜录诗，作画又常配诗，写诗填词，也常配画，诗情画意，融为一体。在书画之乐中，又有吟诗之乐。黄永玉就说过：“在抗战时期，曾为一些诗歌老前辈插图或木刻，因此必须研讨诗，同时也得到创作的快乐。”

练习书画，驱除郁闷，一扫愁情，保持恬愉的心境，自能防病延年。正如何乔璠在《心术篇》中所说：“书者，抒也，散也。抒胸中气，散胸中郁也。故书家每得以无疾而寿。”书法家潘伯鹰也说过：“心中郁悒，写字可以使人解脱。我以为延年益寿，可算妙方。”

习字作画，不仅可以怡情防病，而且可以养心治病。黄匡在《瓯北医话》中就强调指出：“学书用于养心愈疾，君子乐之。”

四川书法家赵鼎臣，幼年体弱多病，自从坚持练习书法之后，数十年中很少生病，而且精神矍铄，还享年80余岁。原吉林省军区后勤部副部长常学铭对书法的体会尤深。他在《习练书法，心身受益》中写道：“过去我身体多病，得过冠心病、高血压病，经常头晕、头痛、胸痛，精神恍惚，食欲不振，身体很瘦。我的病经过中西医治疗和锻炼活动，虽有些好转，但多年来总感精力不够充沛。在练习书法过程中，使我体会到好象是做了站桩功，两腿叉开，与肩同宽，脚趾抓地，两腿直立，腰向前，左手扶案，右手执笔悬腕。练字时精神高度集中，落笔、行笔时，呼吸自然停止，起笔时，自然得深呼吸。写上一段时间，伸伸肘，活动一下腰腿，顿时觉得全身轻松，心情爽快。从此以后，我的血压逐渐恢复了正常，冠心病症状也随之大大减轻。”

四、集邮乐

在琴棋书画这四大雅趣之外，集邮也是一雅。工作之余，从事集邮活动，又别具一番情趣。

邮票，不仅是邮资的凭证，具有实用性；也是一种微型的教

材，具有知识性；还是一种精巧的艺术品，具有欣赏性。

邮票虽小，内涵甚大。上下几千年，纵横亿万里，天文、地理、人事，几乎无所不包。著名作家秦牧就说过：“小小邮票中有巨大天地，一滴水可以映出太阳。”只要有心，善于联想，在画面的启示下不断追求，就能学到广博的知识。邮票是无言的老师，是知识的海洋，是微型的百科全书。不仅许多热爱集邮的青少年受益良多，不少知名人士也深受其惠。著名作家浩然，就深有体会地说：“邮票，特别是纪、特邮票，通过它独特的美的形式和价值，丰富了我的知识。祖国的许多名山大川，许多发明家，都是先从邮票上看到的。因邮票的作用，诱发起我对他们深入了解的兴致，或观光游历，或翻阅书籍，由此而丰富了许多知识，是一个作家所不可缺少的。早知牡丹为花中之王，但其千姿百态的芳容，是邮票告诉我的。早被金鱼的可爱所倾倒，但其品种之多，也是邮票告诉我的。”被人们誉为“青年先锋，时代楷模”的张海迪，从小就迷上了邮票，她通过一枚枚绚丽多彩的邮票，了解人生，了解祖国，了解世界。海迪的父母都是文艺工作者，他们与同事谈论戏剧，小海迪也能听懂。因为妈妈给她买过梅兰芳等艺术家的纪念邮票。而且给她讲过这些艺术家的故事。她深深体会到：集邮也是接受教育的一种形式，可以潜移默化地增长对历史、科学、文化艺术等各方面的知识。她还认为邮票这无名的老师，对她后来的成功，也有一分功劳。

集邮可以获得知识，是一种乐趣；欣赏邮票，获得美的享受，更是乐趣。

邮票，色彩缤纷，图案绚丽，千姿百态，映入眼帘，美感顿起，妙趣横生。例如欣赏1985年评出的三套最佳邮票，简直令你神往。《梅花》邮票，运用了国画中传统的工笔重彩的手法，枝干曲折变化，花色明丽多彩，又以浅淡的底色衬托，花的形态优美，质感鲜明，既突出了梅花的风骨、品格，又显现出她的色彩、神韵。《故宫博物院建院六十周年》，又采用金笔重彩的手

法，生动地再现了故宫建筑群金碧辉煌的灿烂色彩；在大块的金色衬托下，对故宫建筑群的格局、雄姿和民族特色，也表现得格外分明。《中国人民之友》这套邮票，它的风格与前面两套迥然不同，是采用素描的方式，把三位著名国际友人的神态、性格、风度，刻画得栩栩如生。

欣赏邮票，不能只是单纯的看，只把注意停留在画面上；而应透过画面去思索，以发现隐藏其中的深刻内涵；还要展开联想，细细地体验、品尝、回味。只有这样，“入乎其内，出乎其外”，从形象感受开始，进而领会邮票所包含的生活内容、思想感情和艺术风格，才能得到完美的享受，心情更会无比畅快。例如，欣赏《徐霞客诞生四百周年》纪念邮票，只有了解徐霞客的生平事迹，才能从这3枚小小的邮票中品味出他的三奇：奇人、奇文和奇迹。正如这套邮票的创作者高云所说：“所谓奇人，是指他不似当时文人醉心功名，贪图富贵，或深居简出，自命清高，而是鄙弃裘马，摒绝仕途，矢志远游，探讨山川奥秘。他足迹遍达今天的16个省区，为时30年，是我国国土考察之先驱。因此，我在第一枚邮票中，以肖像形式，着重刻画他既是文人又是行者。并以秋叶为景，借寒秋独立之意，表现他的飘然一身。第二枚邮票，表现徐霞客的另一奇——奇文。所谓奇文，奇就奇在书不在窗明几净厅堂，文不是曲意官场文章，而是夜宿僧庙或岩栖穴处，燃松明火，排日记程，详述考察所得，据实纠正书本记载之误，终成科学价值和文学价值都极高的奇书《徐霞客游记》。故而，我画了他身居溶洞，燃松明火、披衣走笔、凝神记游的情景。徐霞客的第三奇，是奇迹。所谓奇迹，是他行不从官道，漫步市井；游不结伴侣，吟诗名胜。而是登不必有径，涉不必问津，途穷不忧，行误不悔。登山必造危峰之巅，探洞务达幽穴之邃，独往独来，醉心于山川之间。自古以来，一人而已。据此，我画了他登顶观望，怡然自乐的情景。尤以背景的奇峰怪岭置于上，徐霞客居于下，并用浮云虚去脚下山的轮廓，以表现其超凡

脱俗，飘逸若仙，旷旷自然，孑孑一身，既临绝顶还向往更高山峰的意境。”

像这样欣赏邮票，浮想联翩，以致陶醉于艺术境界之中，仿佛自己也踏着徐霞客的奇迹，“登顶观望，怡然自乐”。这欣赏之乐，其乐无穷。

像这样欣赏邮票，不仅给人以怡乐，而且给人以鼓舞，愁情顿消，勇气倍增。正因为这样，人们更爱邮票。作家浩然就写过一篇《我爱邮票》，他深情地写道：“对邮票，尤其是对纪、特邮票的收集和欣赏，使我更热爱大自然，更热爱生活。同时，它们还常常给我以克服畏难情绪和前进不停的力量。因为人生的道路不平坦，文学的道路同样不平坦，或者说崎岖坎坷多多有之。每当身体不好，心绪欠佳的时候，我就把集邮册搬出来，一本本、一页页、一枚枚地看。从祖国的风光景物，到祖国的历史，到在历史上留下足迹的人物以及他的人生。……我从他们想到自己，认识到自己能够从昨天走到今天，就一定能够走到明天，有了再写出新作品的勇气。那套以大师徐悲鸿的“马”为题材的特种邮票，夹在我的日记本里，每天至少见上一面；奔马给我以力量，伴随着我走过一段难忘的路程！如此种种，我不能不爱邮票。”

老山前线的条件何等艰苦，战斗又是那么激烈。但战斗间隙的业余生活，仍然丰富多彩，其中最活跃、最有情趣的莫过于集邮。这是因为：第一，阵地上文化生活单调，战士成天蹲在潮湿的猫耳洞里，活动不便，特别是靠近前沿的哨位，距敌很近，开展其他文体活动势必暴露目标。而集邮，既安全，又有趣，可以消除寂寞，丰富生活。第二，前方作战，后方支援，除了物质之外，精神上的鼓励，尤为珍贵，数以万计的信件寄到前线，这封封信上的邮票渗透着亿万人民的心愿，战士们便深情地把这些邮票收集起来。第三，阵地上硝烟弥漫，战士们更想饱览祖国的壮丽山川。所以他们在阵地上举办的特殊邮展，特地取名为“锦

绣河山”。他们在战斗之余，翻开邮册，品赏着一枚枚精美的邮票，脸上绽开了愉悦的笑容，完全陶醉在瑰丽的艺术境界之中。

集邮之乐，并非仅限于欣赏，在搜寻、分类、整理和汇集成册的每一个环节，都有乐趣。爱好集邮的人，每有新的纪念、特种邮票发行，无不以先睹为快；如果没有买到，遗憾不已。一旦得到一枚少见的邮票，更是如获至宝。

邮友之间，互赠邮票，交流心得，又别具情趣。给朋友写信，贴上一枚适合其性格和志趣的邮票，意在邮中，可以加深友谊。收到朋友的来信，看见上面贴着一枚新鲜的邮票，心里立即为之一喜，仿佛这封信的情义也随之重了许多。

原辽宁集邮协会副会长邹抗同志，酷爱集邮，历时40年，收藏邮票2万张，常常津津乐道。但他总想把自己在集邮中的乐趣，带给更多的人。他的邮友很多，每当给不相识的小邮友回信时，他很乐于奉上一些邮票。张海迪出门不便，邮友们总是及时给她买回新发行的邮票。海迪对邮友们尤其大方，即使是外国朋友赠送的珍贵邮票，她也转送邮友，她常说：“大家高兴，我就高兴。”

邮票传友谊，邮友情谊深。集邮新星朱鸿斌，旅游集邮，万里会友，传为邮坛佳话。他历时10月余，行程2万多里。他每到一处，不管多累，首先找邮局寄发纪念封。信封是她自制的，上面画有地图，贴上相关邮票，盖上当地邮戳，实寄回去。一枚枚纪念封，记下他在庐山、华山、泰山、黄山、峨眉山，以及石林、长城、卢沟桥、少林寺等名胜古迹旅游的足迹。他决心通过这次万里之行，将收集的纪念封编组成一部《祖国在我心中》的邮集。他不仅旅游集邮，而且万里会友。他说：“以邮会友，也是我旅游集邮的目的之一。过去，我曾和很多邮友通信，但从未见过面。这次，我不仅与一些旧友见面，又结识一些新知。见到一些著名集邮家和集邮爱好者，观赏了他们的邮集，学到了很多邮识。”万里旅行，虽然辛苦，但他感到其乐无穷。

集邮者爱好邮票，他们由衷地赞美邮票：邮票是世界的缩影，社会的画卷，地理的拷贝，历史的见证，是使人开拓视野的望远镜，是获取广博知识的阶梯；邮票是无言的老师，渊博的学者，给人知识，给人智慧，给人动力；邮票是传书的鸿雁，友谊的使者，它带来欣愉、慰藉、欢乐；邮票是艺术的珍品，使人美感顿起，妙趣横生……。

邮票如此美好，集邮尤其美妙。坚持集邮活动，不仅能增长知识，陶冶情操，还能放松身心，增添乐趣，有益健康，延年益寿。

苏联著名生理学家巴甫洛夫就认为，集邮是“充满了真知和发现的最好的休息时间。”他曾对一个医生说：“邮票对我健康可起的作用，比你给我的溴剂还好。”

集邮之乐，还有助于疾病的康复。在集邮的过程中，由患病带来的忧虑不安，自然而然就被分散；美好的艺术享受，使疾病带来的痛苦也随之减轻。集邮带来的良好心境，无疑是促使疾病康复的良药。早在20多年前，波兰塔特拉山区儿童结核病疗养院的医生就发现，热心从事集邮活动的患儿，要比不爱集邮的患儿更快痊愈出院。

祝春龙同志，对集邮的康复功效就深有体验。他身患重病，虽然懂得乐观的精神状态对战胜疾病至关重要，也想尽量使自己乐观，但因病痛的折磨，却总是乐不起来，成天烦躁不安。后来，他到重庆作病理检查，欣逢举办邮展，琳琅满目的邮票使他大开眼界，大饱眼福，以致流连忘返，他深受启发，想到要以集邮为武器，同疾病作斗争。一回到家里，他就写信给重庆集邮协会，请求指导。罗庆生老先生热情洋溢地鼓励说：“在家养病，第一要心情愉快，这比什么灵丹妙药都好。”“集邮是一项有益身心的文娱活动，坚持数年，必见成效。”果然，通过集邮，他对生活更加热爱，兴趣也日益广泛。情趣在变，脾气也在变，不再像以前那样暴躁了，病情好转，精力渐旺，还能自己调药、做

饭。他在谈体会的文章中写道：“病，还是从前的病；药，依旧是那些药。为啥近年来健康恢复得这样快？这就是集邮的功劳。它给了我欢乐，给了我战胜疾病的勇气，所以，我说它不是良药，胜似良药。”

集邮有助于疾病康复，集邮还有益于长寿。我国的集邮元老张包子俊，数十年来坚持每天结交两批朋友：一批是清晨见面的拳友，另一批是晚间讨论邮事的邮友。这是他的两大乐事，对他的健康大为有益，在八旬高龄，仍能骑自行车穿梭于大街小巷。1986年中印两国在印度新德里举办印中友好集邮展览，他还以中华全国集邮联合会副会长的身份率领我国代表团前往参加邮展活动。印方集邮会长是位医生，当他知道张老与他都是85岁时，十分兴奋，拥抱之后，还合影留念。张老在新德里还会见另一位85岁的老集邮家，两人高兴得不禁齐呼：“邮票使人长寿！”

五、养花乐

花，是大自然的精华。

我国的野生花卉，形形色色，五彩缤纷，把辽阔富饶的大地装扮得更加美丽。我国精心培植的名花异卉，更是琳琅满目，美不胜收。梅、荷、兰、菊、芍药、牡丹、大丽、杜鹃、山茶、水仙，还有蜡梅、月季、玫瑰、蔷薇……。

我国名花异卉，遍布四方。东北的大丽，河南的蜡梅，山东的牡丹，四川的杜鹃，云南的山茶，福建的水仙……。我国的名花异卉，季季飘香。早春有迎春、玉兰，夏季有莲荷、牡丹，金秋有菊花，严冬有蜡梅……。

我国的花卉，名扬海外，誉满全球。早在二十年代，著名英国植物采集家E·H·威尔逊就将他的巨著取名为《中国，花园的母亲》。他深情地写道：“中国是真正的园林之母，世界各国的花园都要深切地向她表达谢意。中国名列世界各国的前茅——从早春绽开的连翘和玉兰的花朵，到夏天开放的牡丹、芍药和月

季、玫瑰、蔷薇，直到秋菊，……中国都对花园的鲜花财富作出了贡献。真的，如果缺少了中国原产的所有花卉，我们的花园将要为之黯然失色。”

花，迷人的花，醉人的花，谁不爱花？

我们中华民族，向来爱花入迷。唐代大诗人白居易“家家习为俗，人人迷不悟”的诗句，就是对当时人们爱花盛况的生动写照。文人学士，诗人墨客，更是爱花如醉。宋代爱国诗人陆游，酷爱名花简直到了如痴如狂的境地。他在诗中写道：“为爱名花抵死狂，只愁风日损红芳，绿章夜奏通明殿，乞借春阳护海棠。”

我国人民尤其酷爱梅花。早在春秋战国时期，梅花就作为赠送亲友的佳品。汉代初年，已培养出重瓣梅花，供人观赏。隋唐时期，植梅、咏梅成风。到了宋代，植梅、赏梅、咏梅之风更是盛极一时；范成大荟萃各种梅花品类，著成《梅谱》；陆游爱梅，如痴如醉；林和靖的“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏，”成为咏梅的千古绝唱。爱梅之风，经久不衰。1983年10月，中国植物协会正式将梅花定为我国的国花。

人们爱梅花，爱她那苍劲挺秀的英姿，淡雅宜人的幽香，浓而不艳的色彩，尤其爱她那不畏严寒，独步早春的刚毅品格。

梅花傲霜斗雪，是中华民族勇敢顽强的象征；梅花的花型，是中国各民族紧密团结的象征；梅花的风韵，是中国五千年悠久文化的象征。梅花，是中华民族象征之花，是中国之花，所以，从古至今，人们喜爱百花而又特别爱梅花。

我国爱花的传统，在当今盛世，更是盛况空前。每年农历2月12日，人们举办盛大的花会，祝贺百花的生日，感谢她们的奉献。当此时节，花似海，人如海，郭沫若有诗为证：“春花一片深如海，千树万树迎春来。花从树上纷纷下，人从花中纷纷来。”当此时节，花似潮，人如潮，李广田的《花潮》形象地再现了这

欢快翻腾的赏花之潮：

春光特别好，花开得也正好，看花的人也就最多。真是“紫陌红尘拂面来，无人不道看花回”。一时之间，几乎形成一种空气，甚至是一种压力，一种诱惑，如果谁没有到昆明的圆通山看花，就好象是一大憾事。

进了公园门，步步登山，接踵摩肩，人就更多了。向高处看，隔着密密层层绿荫，只见一片红云，望不到边际，真是：

“寺门尚远花光来，漫天锦绣连云开。”这时候，什么苍松啊，翠柏啊，碧梧啊，修竹啊，……都挽不住游人。大家都一口气地攀到最高峰，淹没在海棠花的红海里。这里，是一条花巷，一条花街，上天下地都是花，可谓花天花地。可是，这些说法都不行，都不足以说出花的动态，“四厢花影怒于潮”，“四山花影下如潮”，还是“花潮”好。你看，有风，花在动，无风，花也潮水一般地动，在阳光照射下，每一个花瓣都有它自己的阴影，就仿佛多少波浪在大海上翻腾，你越看得出神，你就越感到这一片花潮正在向天空向四面八方伸张，好像有一种生命力在不断扩展。而且你可以听到潮水的声音，谁知道呢，也许是花下的人语声，也许是花丛中蜜蜂嗡嗡声，也许什么地方有黄莺的歌声，还有什么地方送来看花人的琴声、歌声、笑声……，这一切交织在一起，再加上风声，天籁人籁，就如同海上午夜的潮声。

老头儿们看花，一面看，一面自言自语，或者嘴里低吟着什么。老妈妈看花，扶着拐杖，牵着孙孙，很珍惜地折下一朵，簪在自己的发髻上。青年们穿得整整齐齐，干干净净，好像参加什么盛会，东张张，西望望，既看花，又看人，阳气得很。青年妇女们，也都打扮得利利落落，很多人都穿着花衣花裙，好像要与花争妍，也有人擦了点胭脂，抹了点口红，显得很突出，可是，在这花世界里，又叫人感到无所谓了。小学生们，系着漂亮的红领巾，带着弹弓来了，可是他们并没有射击，即使有鸟，也不射了，被这一片没头没脑的花惊呆了。画家们正调好了颜色对花写

生，看花的人又围住了画花的，出神地看画家画花。喜欢照相的人，抱着相机跑来跑去，不知是照花，还是照人，是怕人遮了花，还是怕花遮了人，还是要选一个最好的镜头，使如花的人永远伴着最美的花……。

读着这篇绝妙的《花潮》（摘录），我们止不住心潮起伏，仿佛自己也加入了这人潮，陶醉在花潮之中。

随着热闹的人群到公园赏花，自有闹趣。在幽静的庭院中赏花，更有雅趣。悠悠漫步，看看停停，细细地品味，何等逍遥，纵有愁情，也会顿时尽消。

花，是美的化身。

望花色，五彩缤纷；观花态，千娇百媚；闻花味，芬芳扑鼻。那洁白如玉的，使你顿感素洁高雅；那艳红似火的，又使你精神焕发；那翠绿欲滴的，使你充满遐想；那黄灿如金的，则使你心中升起光华；枝奇叶茂，使你振奋；枝叶飘逸，你也觉潇洒……。飘逸芬芳的花香，尤其令人神往。茉莉的芳香，使人轻松愉快；桂花的馨香，沁人心脾，增进食欲；夜闻夜来香，往往唤起美好的回忆；水仙温馨的雅香，给你带来春天的气息……。

花的独特品格，使你联想，给你启迪。冰雪消融，迎春花开，尽管“金英翠萼带春寒”，但这春天的使者，必然带来万紫千红春满园。春去夏来，莲荷渐开，“出污泥而不染”，不愧为“花中君子”。秋风吹过，菊花盛开，傲霜吐艳，“卓为霜下杰”。进入寒冬，蜡梅绽开，迎冰斗雪，一身铁骨腰不折。

就连花的传说，也常常体现出花的高尚品格：

相传武则天荒唐诏令：“阴朝游上苑，火急报春枝。花须连夜发，莫待晓风吹。”于是百花奉旨皆放，惟有牡丹拒不开花，最后遭贬洛阳。武则天的愚昧令人怒目，而牡丹不畏权势，则令人钦佩。由于洛阳的水土适宜牡丹生长，所以洛阳牡丹最负盛名：“洛阳地脉花最宜，牡丹尤为天下奇。”

水仙花的传说，也很动人。青年陈龙，为了灌溉干旱的田

地，不惜千里跋涉，寻找仙泉，却触犯了龙王，龙王移动海底圆山堵住了仙泉。陈龙每日挖山不止，终于感动了司泉女神水仙。她用泉水救活了秋苗，但自己却被压在圆山下受苦。陈龙为救水仙，便入海大闹龙宫，为民除害。后来，他吞珠化作龙江，江上忽然冒出奇花朵朵，即为水仙所化。据说新春吉祥的水仙花，就是从此而来。

赏花，给人乐趣，陶冶情操，焕发青春，增强活力。曹靖华说得好：“花，它那芬芳艳丽的色香与充沛的活力，会使须发霜白的人闻鸡起舞，不知老之将至，令青少年倍感朝气蓬勃，生力无穷！”（《花》）

然而，只知赏花而不会养花，毕竟美中不足。老舍就说过：一个会赏花的人，应该也是一个会种花的人。鲁迅虽然忙得来连喝咖啡的时间都紧张，但他仍然喜爱养花。他在诗中写道：“室外独留滋卉地，年来幸得养花天。”

自己养植花卉，耗费了心思，洒下了汗水，其间的乐趣，绝非单纯赏花可比。养花之乐，远胜赏花之乐。当你亲手培植的花木破土而出，心中顿喜；渐渐长叶、繁枝，继而结蕾初绽，心情更加畅快；待到鲜花吐妍，四处飘香，你的心花也随之怒放，收获之喜，赏花之乐，一齐涌上心头。

在花卉收获的季节，把自己精心培植的花卉，分赠亲朋好友，心里尤其欣喜。因为自古以来，花就是友谊的象征。

在春天花会的日子里，如能献上自己精心培植的精美花卉，参加展出，与百花争艳，供大众欣赏，由“独乐乐”变成“众乐乐”，那喜乐之情，幸福之感，这笔墨怎能形容？！

老舍先生，不愧为语言大师，他的一篇《养花》，一不写养花的艰辛，二不写养花的技艺，却专写养花的乐趣。通篇如道家常，就象好友谈心，朴素自然。欣赏这种关于养花的妙文，情趣横生，也是养花一乐，特录于下：

我爱花，所以也爱养花。我可还没成为养花专家，因为没有

工夫去作研究与试验。我只把养花当作生活中的一种乐趣，花开得大小好坏都不计较，只要开花，我就高兴。在我的小院中，到夏天，满是花草，小猫儿们只好上房去玩耍，地上没有它们的运动场。

花虽多，但无奇花异草。珍贵的花草不易养活，看着一颗好花生病欲死是件难过的事。我不愿时时落泪。北京的气候，对养花来说，不算很好。冬天冷，春天多风，夏天不是干旱就是大雨倾盆，秋天最好，可是忽然会闹霜冻。在这种气候里，想把南方的好花养活，我还没有那么大的本事。因此，我只养些好种易活、自己会奋斗的花草。

不过，尽管花草自己会奋斗，我若置之不理，任其自生自灭，它们多数还是会死了的。我得天天照管它们，像好朋友似的关切它们。一来二去，我摸着一些门道：有的喜阴，就别放在太阳地里，有的喜干，就别多浇水。这是个乐趣，摸住门道，花草养活了，而且三年五载老活着，开花，多么有意思啊！不是乱吹，这就是知识呀！多得些知识，一定不是坏事。

我不是有腿病吗，不但不利于行，也不利于久坐。我不知道花草们受我的照顾，感谢我不感谢，我可得感谢它们。在我工作的时候，我总是写了几十个字，就到院中去看看，浇浇这棵，搬搬那盆，然后回到屋中再写一点，然后再出去，如此循环，把脑力劳动与体力劳动结合到一起，有益身心，胜于吃药。要是赶上狂风暴雨或天气突变哪，就得全家动员，抢救花草，十分紧张。几百盆花，都要很快地抢到屋里去，使人腰酸腿疼，热汗直流。第二天，天气好转，又得把花儿都搬出去，就又一次腰酸腿疼，热汗直流。可是，这多么有意思呀！不劳动，连棵花也养不活，这难道不是真理么？

送牛奶的同志，进门就夸“好香”！这使我们全家都感到骄傲。赶到昙花开放的时候，约几位朋友来看看，更有秉烛夜游的神气——昙花总在夜里放蕊。花儿分根了，一棵分为数棵，就赠

给朋友们一些；看着友人拿走自己的劳动果实，心里自然特别喜欢。

当然，也有伤心的时候，今年夏天就有这么一回。三百株菊秧还在地上（没到移入盆中的时候），下了暴雨。邻家的墙倒了下来，菊秧被砸死者约三十多种，一百多棵！全家都几天没笑容！

有喜有忧，有笑有泪，有花有实，有香有色，既须劳动，又长见识，这就是养花的乐趣。

六、烹调乐

饮食与“美”，自古就紧密相连，故素有美食、美味、美酒、美餐等种种称呼。美字的由来，即源于膳食。《说文解字》就是这样解释“美”字的：“美，甘也，从羊，从大，羊在六畜，主给膳也。”

烹调艺术的精美，是人类文明进化的体现。孙中山先生就说过：“非深孕文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明文明进步之深也。”孙先生还谈到，欧美人原以为法国烹调最为精美，是“世界之冠”。后来品尝了中国菜肴之美味，才知中国烹调更胜一筹，于是“莫不以中国为冠矣。”孙先生热情赞誉说：“中国发明之食物，大威于欧美；而中国烹调法之精良，亦非欧美所可并驾。”（《建国方略》）

近年来，中国菜肴更是闻名世界，风行全球。研究精美的中国烹调，实是一大乐趣。要想做出好菜，就得钻研菜谱之书。彩色的名菜图谱，精炼的文字说明，图文对照，兴味盎然。再向行家请教，在邻居亲友之间，又添许多有趣话题。如果自己掌握了拿手好菜，传授他人，又是一番情趣。

品赏美味佳肴，是美的享受，从事饮食烹调，则是美的创造，自始至终都有乐趣。

要做菜，先得买菜。进入市场，红红绿绿，黄黄白白，诸般鲜菜，映入眼帘，就是一种美的享受，此一乐也；想着如何配菜才能烹出美味佳肴，又是一番美的构思，此二乐也。

配菜、切菜、炒菜，烹调的每一个环节，都有各自的讲究。菜色的搭配，刀法的粗细，佐料的投放，火候的掌握，处处皆有学问。有心之人，在这看似重复的操作中，常常产生新的体验，一次一次的新创造，一次一次的新成功，次次均有乐趣。

把色香味美俱佳的菜肴端上餐桌，全家品尝，更是天伦一乐。倘有宾朋，交相夸赞，其乐益浓。

七、散步乐

散步，活动量虽小，养生的效果却很大。古今中外的寿星，几乎无不喜欢散步。

唐代的孙思邈，活到百岁开外，在“白首之年，未尝释卷”，93岁时，仍然“视听不衰，神采甚茂”。他的诀窍之一，就是坚持散步。他说：“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里二里，及三百二百步为佳。”

现代百岁老人苏局仙，素喜散步，即使年过九旬，仍然坚持每天在田间慢走三四千步。辛亥老人张任天，清晨散步已是多年习惯，一年四季，从不间断。秋瑾的同学崔可言老人，每天早晨到附近的公园信步而游，几十年来，无不如此。苏联的莫洛托夫，散步是他的两大嗜好之一，即使96岁高龄，早餐后仍去森林漫步。

为什么散步有益于延年益寿？固然与散步可促进血液循环，改善心脏功能，增强消化吸收等作用有关，尤其不可忽视的是，散步能调节大脑机能，引起良好的心理效应。

早在《黄帝内经》中即已提出：“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”告诉人们应早点起床，在庭院里散步，披开头发，舒缓形体，使情志舒畅。《养性延命录》也说：“人食

毕，当步行踌躇有所修为快也。”强调饭后散步，是修养心身的欢快之事。

散步，缓缓而行，听任脚步散漫地向前走去，无拘无束，自由自在，所谓“白云流水如闲步。”《老老恒言》描述得尤其形象生动：“散步者，散而不拘之谓，且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。”形体是这样的放松自然，精神是这样恬静愉快，难怪古人称为“逍遥散步”。这种逍遥散步，既是运动，也是憩息；既是对生活情趣的愉快享受，也是调养心身的养生妙道。现代名医岳美中就说过，散步“使悠游安舒之气周治全身，生遂条达，气血归于和平，乃能形神俱茂，疾病不生，长期保持健康状态。”

散步的乐趣，妙不可言。轻松而有节奏的步伐，深沉而调和的呼吸，使人心情恬静，怡然自得。无论在乡间的田野小路上缓缓漫步，或者在城市林荫大道上信步而游，那广阔的空间，绿色的环境，清新的空气，都会使你神清气爽，心旷神怡。清代著名画家高桐轩，就深有体会：“散步于庭中，或漫游于柳岸花畦，心神涣然爽朗，襟怀为之一畅。”如与亲朋好友相伴而行，更有一番情趣。孙思邈就深得其乐。他说：“亲故邻里来相访问，携手出游百步，……谈笑简约其趣，才得欢适。”（《千金方》）

八、钓鱼乐

钓鱼，在我国有悠久的历史，早在远古时代，即有钓鱼活动，考古文物中就发现过新石器时代的骨质鱼钩。在那时，钓鱼只是一种猎取食物的手段。后来，钓鱼才成为一项娱乐活动。

古今中外，喜欢钓鱼的名人很多。相传，辅佐周文王打天下的姜子牙，曾垂钓于渭水之滨，至今陕西宝鸡市东南的磻溪，还留有据说是姜子牙垂钓的遗迹。东汉的严子陵不愿为官，便隐居垂钓于富春江畔，人们将其垂钓之处称为“子陵滩”，至今也有钓台遗迹。三国的诸葛亮垂钓，为的是转移一下心情。美国总统罗斯

福垂钓，为的是放松紧张的神经，每当国会辩论政策之前，常常抽空前去钓鱼。

钓鱼有益于身心健康，古人就已懂得。明代李时珍就指出，垂钓能解除“心脾燥热”。现代则将钓鱼正式列为健身活动，有时还作为一种体育项目，进行比赛。各地还纷纷成立钓鱼协会，组织经验交流。

钓鱼之所以有益于身心，原因是多方面的。钓鱼就要走路，是一种体育锻炼；钓鱼在野外，又能呼吸新鲜空气；垂钓之处的山光水色，更能使人心旷神怡。

一年四季，皆可垂钓，而阳春三月，更是钓鱼的大好时节。这时到野外溪边塘旁垂钓，欣赏大自然的春光美景，最富情趣。唐代诗人储光羲在诗中写道：“垂钓绿春湾，春深杏花乱。潭清疑水浅，荷动知鱼散。”

在垂钓过程中的喜悦，只有钓翁才能体会。鱼标被吞饵的鱼儿牵动，心中暗喜；挥竿而起，鱼儿在空中摆跳，尤其令人高兴。夜晚垂钓，又是一番情趣。夜晚常有较大的鱼儿上钩，由于吞饵甚猛，这时握竿的手便有一种异样的感觉，挥竿将鱼拖上岸来，一把抓住，冷冰冰，滑溜溜，但你的心中却暖烘烘，周身有热流，犹如喝了一杯甘甜的美酒。

这垂钓的欢乐，使人杂念全失，愁情尽消。经常体验这种怡乐之情，自然有利于健康，益寿延年。正如陈君礼在《钓鱼乐》中所说：

垂钓湖畔心悠然，嫩柳丝丝挂我肩。
鸟语声声悦我耳，春风微微拂我脸。

湖光水影收眼底，愁情杂念抛天边。
鱼杆拉成弯弓形，上钩鲫鱼活鲜鲜。

村人笑笑问我言：“为啥一钓就半天？”

“钓来锦绣不老春，钓来幸福益寿年！”

九、旅游乐

旅游，自古就作为养生妙道。唐诗有云：“清晨入古寺，初日照高村。曲径通幽处，禅房花木深。山光悦身性，潭影空人心。万籁此俱寂，惟闻钟磬音。”投向大自然的怀抱，进入绿色的世界，那幽静的环境，清新的空气，温煦的阳光，多姿的花木，绚丽的山光水色，使人心中的杂念尽除，烦恼顿消，充满喜悦，无比畅快，达到“空人心”、“悦身性”的境地。的确，旅游能缓和心理紧张，增进心理健康，是讲究心理卫生的有效方法，是生活中的一大乐趣。

旅游，无论春夏秋冬，四季都可进行。明代高濂在《遵生八笺·起居安乐笺》中就生动地描述了四季旅游之乐。他写道：

“时值春阳，柔风和景，芳树鸣禽，邀朋郊外，踏青载酒，湖头泛棹，问柳寻花，听鸟鸣于茂林，看山弄水……此皆春朝乐事。”这是讲春游之乐。夏天旅游，则宜敞开衣襟，散开头发，放松情怀，所谓“夏月则披襟散发，白眼高歌”。夏日炎热，最宜到幽静的绿荫、山阁、水亭等处，就能“幽欢绝俗，萧骚流畅，此乐何多”。秋日旅游，或“凭高舒啸”，或“临水赋诗”，或“登楼咏月”，这种“萧骚野趣，爽朗襟期，较之他时，似更闲雅”。进入寒冬，“足蹑层冰，腾吟僧阁，泛舟载月，兴到邻溪”，又别有一番乐趣。

虽然四季都可旅游，但以春游最佳，春天是旅游的黄金季节。阳春三月，天朗气清，风和日丽，桃红柳绿，万物更新，生机勃勃。在这春光明媚的大好时节，会同亲朋好友，踏青郊野，游览山川，或信步观赏，或扑蝶戏耍，或登山远眺，或品茶畅谈，或吟诗作画，都是春游乐事。

春天的郊野，空气清新，枝条吐绿，芳草茵翠，鲜花斗艳，百鸟争鸣。置身于如此优美的大自然怀抱，简直令人陶醉，所以自

自古以来，人们最喜踏青春游。唐代有些地方仍以二月二日为踏青节，李商隐就有“二月二日江上行，东风日暖闻吹笙”的诗句。清明春游，尤为人们喜爱，宋人吴惟信在《苏堤清明即事》诗中，就生动地描述过这种情景：“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”好一个“半出城”，道出了当时清明春游风气之盛。

春天郊游，欣赏春光美景，固然畅快，看那田园生机，也是一乐。清代诗人来维礼，在春日傍晚雨住之后，漫步古城西宁东郊。只见黄昏绚丽的落霞映照着滚滚东去的湟水，在飞绿吐翠的杨柳丛中，又有黄莺欢唱不已，更令人高兴的是，在这雨贵如油的春日，连日细雨润万物，田中大麦秀绿，小麦茁壮，生机勃勃。于是欣然挥笔，写下了意境清新的《春日郊游》。诗曰：“远水含沙夕照明，绿杨处处有莺鸣。赏心膏雨连三日，大麦青青小麦生。”

当然，在其他季节旅游，也各有其趣。例如秋游，情趣又自不同。杨璞庵诗曰：“秋山红叶正飘飘，迎面霜风鼓热潮。老马前驱宁恋栈，羊肠小道乐逍遥。”

旅游的项目很多，怎样选择，自应因人而异。我国著名古建筑与园林艺术家陈从周认为：“多血质者应去名山大川，直抒胸臆；胆汁质者则游游亭台楼榭，静静心境；抑郁质和粘液质者则以观古今奇观和起落较大的险景胜地为上。”又说：“年高的，泛舟水中，怡然自得；年轻的，攀山登岩，砺练意志；新婚夫妇，静舍小憩，蜜月更甜。”当然，不必拘执，总以适合自己的情趣为选择原则。

名山的景色奇特，古迹又多，所以，对游人最具吸引力。诗仙李白就酷爱游历名山，他在诗中写道：“手持绿玉杖，朝别黄鹤楼，五岳寻仙不辞远，一生好入名山游。”艺术大师刘海粟，也十分迷恋名山。他说：“我还有个特点，就是喜欢游历。古人说‘读万卷书，行万里路，我喜欢游历名山大川，千种风光尽收眼底。我已九上黄山，几上泰山，收获不小。’”

旅游登山，与登山运动不同，不是为了竞争，只是为了游乐。旅游攀登，不计速度，只求逍遥。或沿石阶扶梯，或寻林荫小道，缓缓而行，观风景，览古迹，边游边谈，妙趣横生。名胜古迹，多有名人诗词，吟哦于苍松翠柏、茂林修竹之间，别具风韵。特别是登至山巅峰顶，举目眺望，领略千里风光，将山川美景尽收眼底，顿觉心胸开阔，畅快无比。登上高峰之巅，仿佛迈向天边，意境非凡，有诗云：“一步登天动客心，风传鹤泪耳边闻。扶摇恍若重霄久，曾几自为天上人。”

清代袁枚是历史上有名的长寿作家，被誉为“一代文星兼寿星”。他平生以游历名山为最大情趣，高兴起来，还在山巅奔跑，领略“万山随我同奔腾”的情趣。直至老年，仍然壮心不已，万里跋涉，登游名山。他在《老行》诗中写道：“老行万里全凭胆，吟向千峰屡掉头。总觉名山似名士，不蒙一见不甘休。”而登山的锻炼，登山的乐趣，又使他受益非浅，至老不衰。正如友人为他八十大寿写的贺词所说：“八十精神胜少年，登山足健踏云烟。”

十、运动乐

运动，即体力活动，包括体力劳动和体育运动。

运动，是养生的要诀，防病的灵丹。早在春秋战国时期，我国著名思想家荀子就强调指出：坚持运动，天也不能使人生病；不肯运动，天也不能使人健康。历代的医家也无不强调“动”的重要。汉代华佗指出：“人体欲得劳动”；晋代葛洪也说：“体欲常劳”；清代颜元还强调说：“养生莫不善于习动。”

不肯运动，是健康的大敌，也是短命的重要原因。《医学入门》强调说：“人们徒知久行久立伤人，而不知久卧久坐之尤伤人也。”古希腊思想家亚里士多德也强调说：“最易使人衰竭，最易损害一个人的，莫过于长期不从事体力活动。”18世纪的长寿学家胡夫兰德指出：“没有见过一个懒汉能够长寿。”美国波

士顿大学艾特蒙教授，研究了大量短命者的资料后指出，“静滞少动”是导致早衰早夭的重要原因。

古今中外的大量事实证明，长期坚持体力活动，多能延年益寿。这首先表现在寿星多是体力劳动者。广西巴马地区的51名90岁以上老人，全部都是体力劳动者。新疆阿克苏地区有10位百岁老人，其中8人是体力劳动者。武汉医学院1960年对湖北省125名90岁以上的老人作了职业分析，其中体力劳动者占96%。兰州医学院在1964年对该市50名80岁以上老人进行职业分析，体力劳动者也占94%。

国外的调查资料也表明，寿星多为体力劳动者，而且直到老年仍不间断劳动。有人调查了23名高龄寿星的职业，其中5人因职业不详，不作统计。余下的18人中，体力劳动者有16人，占88%。日本对一些百岁以上老人的调查资料表明，有一半以上的人在75岁时还参加体力劳动，有1/3的人在80~84岁时，仍然没有中断体力劳动。

在脑力劳动者中的寿星，热爱体力劳动，或喜爱体育运动，也是他们的共同特点。例如，孔子喜欢射箭驾车；华佗常作五禽之戏；孙思邈坚持散步，在气候和畅之日，出门行二三里；著名画家李苦禅，即使在创作最繁忙的时期，也不忘记练习拳脚；世界文豪托尔斯泰，喜爱散步、登山、滑雪、游泳、棒球、体操；著名生理学家巴甫洛夫，爱好体操、滑雪、游泳、骑自行车，他还是有名的击木能手。

为什么体力活动能够使人健康长寿？

华佗说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。”葛洪也说：“夫导引疗未患之患，通不和之气，动之则百关气畅。”唐代著名医学家和养生家孙思邈，分析得尤为全面、精辟，他说：“身体常使小劳，则百达和畅，气血长养，精神内在，经络运动，外邪难袭，譬如水流不污，户枢不朽。”

体力活动，可以改善人的生理状态：锻炼肌肉、关节、筋骨，使人身体健壮；促进血液循环，增加肺活量，增强消化机能，使人的内脏机能更加健全；提高机体对外界环境的适应力，增强抗病的免疫力。

尤其不可忽视的是，体力活动还能使人精神振奋，怡情放怀，保持良好的心理状态。

劳动，可以给人带来无限的欢乐。特别是在户外劳动，环境优美，空气清新，心情不觉为之一畅，每当收获在望，心情也就更加欢畅。正如清代画家高桐轩在“耕耘之乐”中所说：“耕耘虽劳肢体，然颇健身心。伏案一日，把锄半天，既享田家之乐，又能健壮人身；既不忘耕耨之劳，又有秋收丰食之望，何乐不为。”

苏联医学科学院院士费·乌格洛夫，在《生命自我管理学》中写道：“众所周知，绝大多数的长寿者，都是在农村从事农业劳动的。这些人都是在空气新鲜的地方从事目的明确的体力劳动。当你看到他们的劳动成果时，也会对鲜花盛开的果园、绿油油的菜园感到高兴。所有这一切，会对人的神经系统产生良好影响，这种影响又通过神经系统扩展到全身。”

这种耕耘之乐，是令人向往的。国外不少人都在郊外开辟小花园、小菜园，耕地、种花、种菜。这是一项既有益、又惬意的劳动，任何体育锻炼，都不能代替这种称心而有意义的劳动。

只要热爱体力劳动，即使是平凡的家务劳动，也会给人带来欢乐。高桐轩特将“把帚之乐”列为“十乐”之二，他说：“把帚扫地，洗臭净几，躬身举手之劳，则尘垢顿去，精神一快，乐趣即寓其中。”陆游，是著名的诗星兼寿星，享年86岁，拿笤帚扫地，也是他的健身诀窍之一，他还写诗赞曰：“一帚常在旁，有暇即扫地，既省课童奴，亦以平血气，按摩与导引，虽善亦多事，不如扫地法，延年直差异。”其他的家务劳动，无论养鸡、买菜、做饭，都可从中获得乐趣。

子弟兵的母亲戎冠秀，80岁以后，虽然不再上山下田，仍然在家养鸡、养猪。1982年参加全国人大会议时，她已86岁，身体硬朗，脸有光，眼有神。有人向她请教长寿妙诀，她回答说：

“我高兴在心里，也高兴在手上。”百岁老人苏局仙对家务劳动的乐趣，也深有体会，他说：“我本爱劳动，日常家务能做即做，做到力乏才停止，在气喘汗出时，最为快乐。”

从事体育运动，又别有一番情趣。

练习太极拳，要求“心静”，排除杂念，全神贯注，而且讲究“用意”，动作轻柔，前后连贯，绵绵不断，这时浑身舒适，心情恬愉，乐在其中。而且练拳之后，仍然感觉活泼，反应灵敏，轻松愉快，余味无穷。

练习跑步，也能使人格外舒畅，特别是在优美的自然环境中跑步，更能感受到一种绝妙的乐趣。中国科学院的吴季松就深有体会，他说：“长跑的沿途，风景秀丽，紫红、洁白的玫瑰花坛，如茵的草地，浓密的梧桐林，奶黄的小楼，组成了一幅美丽的图画，有节奏的呼吸和脚步声，又奏出一支和谐的曲子，真使人心旷神怡。”

尝到了跑步的甜头，养成了跑步的习惯，一天不跑，也觉得不舒坦。长期坚持跑，乐趣在其间。福建师范大学的吴自强，至老不衰，他在84岁时特地写了一首《长跑五十周年》，第一句就是：“五十春秋长跑过，身心锻炼欢忻多。”

以上十乐，都可丰富生活，美化生活，使日常生活充满欢乐。

当然，人生的意义，绝不是为欢乐而欢乐。正如爱因斯坦所说：“我从来不把安逸和快乐看作是生活的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏式的理想。”

人生的意义在于创造，生活的目的在于奉献，为人类创造文明，向社会奉献硕果，这才是人生的价值所在。张海迪说得好：

“人生的意义在于贡献。”敬爱的周总理，鞠躬尽瘁，死而后已，

正象他曾经说过的那样：“要象春蚕一样，将最后一根丝都吐出来贡献给人民。”

一生中最持久的欢乐，也莫过于这种创造之乐、奉献之乐。罗曼·罗兰曾说：“人生所有的欢乐，都是创造的欢乐。”高尔基也强调说：“给，永远比拿快乐。”

一个人，如果没有创造的欲望，没有事业的追求，没有奉献出劳动的成果，即使整天玩乐，也得不到真正的欢乐。只有那些热爱事业，勤奋劳动，努力创造，乐于奉献的人，才能时时刻刻品味人生的欢乐。热爱事业的人，能从工作中看到重大的社会意义，干起工作来，就会感到由衷的高兴，精神振奋。工作使生活的色彩更加鲜艳，使生活的气氛更加活跃。工作不再是负担，而是人生的第一需要；工作不再使人苦恼，即使是最平凡的工作，也能使人兴趣盎然，带来欢笑。

话又说回来，人总不能老是紧张的工作。古语说，文武之道，一张一弛。在紧张的工作之后，也必须好好的休息。搞点自己的业余爱好，琴棋书画，集邮养花，借以调剂生活，怡乐心情，也是必不可少的。在紧张的工作之后，从事文体活动，愈感其乐；而娱乐之后，精神焕发，精力充沛，又能更好地工作，并从工作中去品尝欢乐。

总之，要想工作，没有健康不行；要想多做工作，早衰夭折不行。叶圣陶有句名言：“多活些年，多做事。”而要健康长寿，不怡情放怀不行，没有欢乐不行。怡情使人健康，欢乐助人长寿。

第八章 脑力活动与心理卫生

第一节 勤用脑者健康长寿的心理因素

有这样一种看法，勤于动脑的人太劳心，容易衰老，寿命也不会长。其实不然，勤于动脑的寿星，屡见不鲜，古今中外，概莫例外。

人生七十古来稀，但勤于用脑的古代思想家、医学家却往往年逾古稀，得享高寿。

春秋战国时期，百家争鸣的诸子，谁个不勤于用脑？但谁也未因劳心而夭折（韩非子早亡乃因遭受迫害而自杀），反而个个长寿。孔子活了72岁，孟子、庄子都活到了83岁，墨子还享92岁高寿。荀子的年龄，一说活了75岁，一说享年110岁（据《史记·孟荀列传》载：“荀卿年五十，始东游于齐”，尔后他又度过了六十个春秋的政治生涯）。老子享寿更高，司马迁在《史记·老子列传》中说：他“年百有六十余岁”。

历代著名医学家，无不博览群书，勤于用脑，但何曾早衰夭折？名医中的寿星，可谓比比皆是。仅以唐代为例，孙思邈70岁写成《千金方》，百岁高龄又完成《千金翼方》；甄权和王冰，著书诊病，用脑很勤，都活到百岁开外。有人对《中国医学人名志》所载名医的年龄作过统计，在149人中，80岁以下者只有42人，其余107人都活到80岁以上，其中80~89岁者70人，90~99岁者

27人，还有10人活到百岁开外。又有人统计《中医各家学说讲义》中所载名医的年龄，在有生卒年份的30人中，80岁以上者即占一半，平均年龄也达78.6岁。

历代的文人学士，同样是长寿的多，夭折的少。唐代著名诗人白居易，5岁即能作诗，9岁即通声律，16岁时写出了“野火烧不尽，春风吹又生”的千古名句，给后人留下了2800多首诗歌，用脑可谓勤矣，但仍然年逾古稀，活了74岁。南宋大诗人陆游，其诗作多达9300余首，足见其用脑之勤，不但没有早衰夭折，而且得享84岁高寿。

我国古代的平均寿命不长，但勤于用脑的各种知识分子，年逾古稀的很多，其平均寿命也远远超过花甲之年。有人统计了秦汉以来3088位著名知识分子的寿命，其平均寿命为65.18岁。

世界上的思想家、科学家，也大多长寿。

美国出版的《人民年鉴表格手册》，列出了世界“十大思想家”，其中活到70岁以上的即占7人：哥伯尼享年70岁，孔子享年72岁，达尔文享年73岁，康德和柏拉图都享年80岁，伏尔泰享年84岁，牛顿则享年85岁。

有人以欧洲文艺复兴以来的50名杰出的科学家、发明家和文学家为对象，对其寿命加以分析。结果发现，平均寿命为63岁，而科学家和发明家的平均寿命则要高出10岁，为73岁。又有人研究16世纪以后的400名欧美杰出人物的寿命，仍然是长寿的多，夭折的少，平均寿命为66.7岁。分类研究也表明，其中活得最长的是科学家，平均寿命高达79岁。

著名科学家用脑极勤，其中的寿星也最多。德国数学家高斯活了78岁，苏联生物学家米丘林活了80岁，美国物理学家富兰克林活了84岁，我国气象学家、地理学家竺可桢也享年84岁，英国物理学家、化学家鲁克斯则享年87岁，英籍德国女天文学家威廉·赫歇尔享寿更高，活到98岁。长寿的著名科学家，还可以列举许多：创立相对论的爱因斯坦活到76岁，发明元素周期表的门捷

列夫活到78岁,号称发明大王的爱迪生享年84岁,提出高级神经活动学说的巴甫洛夫享年86岁,著名哲学家罗素则享98岁高寿……。

勤于用脑的寿星,不仅活得长,而且活得健康,直至高龄仍然思维敏捷,富于创造力。

在科学家中,维纳54岁发表《控制论》,69岁时又进一步论述控制论的发展前景。达尔文在60岁以后,还相继发表了《人和动物的情感表现》等许多重要著作。巴甫洛夫在54岁时才开始致力于高级神经活动生理学的研究,70岁以后更富成效,终于提出了著名的“巴甫洛夫学说。”洪保德最重要的著作《宇宙》,是75岁时才正式动笔的。爱迪生取得第1033项发明专利时,年已81岁。竺可桢在82岁时还完成了重要著作《物候学》和《中国近五千年来气候变迁的初步研究》。罗素73岁时出版了《西方哲学史》,95岁时还撰写了自传3卷。孙思邈在白首之年仍然思维敏捷,百岁高龄还写成了名著《千金翼方》。近代获诺贝尔奖者,也有不少寿星。美国F·P劳斯由于首次发现致癌病毒于1960年获奖,时年87岁。奥地利的K·V弗里斯,以动物行为的卓越研究于1973年获奖,时年86岁。美国女科学家B·麦克林托克发现转座因子,于1983年获奖,时年81岁。

在文学家家中,年逾古稀而又思维敏捷者,也屡见不鲜。巴金的《随想录》相继问世,姚雪垠的《李自成》连续发表,冰心在80岁时还以《空巢》获奖,已故文学大师郭沫若、茅盾,即使在80岁之后,仍然时有创作。美国著名黑人作家杜波依斯,在87岁时才开始创作长篇小说《黑色的火焰》三部曲,到93岁时才全部完成。希腊著名剧作家索福克勒斯,即使到100岁高龄时,仍未停笔创作剧本。

为什么勤奋学习、喜欢用脑、勇于创造的人能够健康长寿?为什么他们的智力至老不衰?

第一,学习研究时,既要眼看、耳听、口诵,又要开动脑筋,不断思考,不仅涉及到视觉、听觉及其他感觉,而且涉及到反

射和意向活动；学习时，既要动脑，又要动手，手脑并用，全身活动。这种以动神为主的全身活动，如同以动形为主的全身运动一样，对促进身心健康大为有益。老年生理学专家约翰·摩西博士说得好：“活动可以减缓血管老化和硬化过程。但一般人们不把学习同活动联系起来。其实，学习是一种涉及全身的活动，特别是视觉、听觉及其他感觉，还涉及反射和一种被我们称为意向的活动。依我看，不论老幼，一般学习上的要求都会使人健康。”

第二，学习研究时，思想集中，杂念排除，外界的事物也难以干扰大脑“入静”，只不过是动中之静罢了。杂念丛生，最为伤神，专一用脑，则志定神凝，不致劳损，正如《老老恒言·燕居》所说：“用时戒杂，杂则分，分则劳。唯专则虽用不劳，志定神凝故也。”可见专心学习，刻苦钻研，是一种专一不杂的用神之法，神虽动而犹静也，对促进身心健康大有裨益，难怪古人认为“聚精会神是养生大法”。

第三，学习研究能使人精神振奋，情绪乐观，处于良好的心理状态，这对于健康长寿极为有益。一个人，要是全神贯注于知识的海洋之中，那五彩缤纷、兴味盎然的各种知识，简直使你陶醉，妙趣横生，其乐融融。一个人，经过冥思苦想，辛勤劳作，一旦攻克某个难关，达到柳暗花明又一村的境地时，那欢乐之情，笔墨怎能形容？这学习之乐、创造之乐，会对身心健康带来多么大的好处啊！经常体会到学习和创造乐趣的人，什么忧愁烦恼自然抛到九霄云外，既不会郁郁寡欢，精神沮丧，更不会自暴自弃，悲观失望。忧悲耗人气血，欢乐就是灵丹，经常体会学习创造之乐，乐而忘忧的人，自然能够健康长寿。学习，不仅是工作的需要，也是保持心身健康的法宝，如想保持健康，享受人生的乐趣，最好的医药，就是学习。学习是促进健康的灵丹，是延寿益年的妙药。

第四，延缓衰老，最重要的就是延缓大脑功能的老化，因为

大脑是人体的中枢，只要它的功能不衰退，就能保持旺盛的生命力。而勤于用脑，正是延缓大脑老化的诀窍。因为用进废退是自然界的普遍法则。生物体中任何组织、器官、系统，都是愈用愈发达，不用则退化，人的大脑，同样如此。用脑越勤，大脑各种神经细胞之间的联系越多，形成的条件反射也越多。日本科学家对200名20~70岁的人做了实验，发现勤于用脑的人，即使到了60岁，思维仍然敏捷；而那些不肯动脑的人，那些年纪不大就自以为接受新知识已经为时过晚的人，即使年龄才三十几岁，但思维已经变得迟钝。还有科学家用超声波测试大脑，发现勤用脑的人，大脑不易疲劳，脑神经细胞保养良好，尽管年龄增长，却可免于早老性痴呆。事实证明，大脑和我们的手脚一样，也是用则进，废则退。司马迁就说过，精神不用则废，用之则振，振则生，生则足。勤于学习思考，大脑就会至老不衰。有人曾向我国著名科学家严济慈提出一个问题：“为什么您年过八旬，仍然保持这么强的思维能力呢？”严老笑着答道：“可能是我的大脑始终处于运动之中吧！”这朴素的语言，道出了智力至老不衰的真谛。全国政协委员顾执中，被称为传奇式的记者，在极端险恶的环境中，写下了大量有血有肉的报道文章。1985年，他已88岁，仍然每天坚持写作。有人问他为何高龄还这样劳累？他笑而答曰：“脑是人体的指挥中枢，因此，首先不能使脑衰老，这样我就积极写作，作一个头脑健康的老人。”由于长期的写作生活，他的思维敏捷，记忆力尤其惊人。有人向他请教绝招，他说：“我没有什么绝招，只是我的脑子在不停的运动，自然零件就良好了！”妙哉斯言！

第二节 适度用神，合理用脑

人的大脑，是用来思考的，所谓“心之官则思”。勤于用脑，喜欢思考，是顺乎自然、合乎生理的，有益于身心健康。许多

勤于用脑的人，直至稀世之年，仍能神清智聪，老而不衰。

然而心又不可过思，神又不可过用。思太过则伤，神过用则废，从而导致心神亏损，所以，司马迁在强调精神用之则振、则足之后，又强调精神多用则疲、则不足。如果整日心思不断，长期用神过极，还会导致精气衰竭。《医述养生》还用油与火的关系作比喻，来说明这个道理。书中写道：“人身之精气如油，神如火，火太旺则油易干，神太用则精气亦竭。”

的确，人的大脑好像一架极为精密的机器。机器久置不用会生锈，以致运转不灵；机器运转一定时间，又需停歇，加以保养。如果不注意保养，只是一味地加大油门，开足马力，拚命运转，必然磨损过度，也会运转不灵，终致提前报废。难怪有人说，长年没有节奏地拚命用脑，犹如慢性自杀。

因此，古代医家谆谆告诫：用神要适度。现代学者也一再强调：用脑要合理。

用神要适度，就是说神不可不用，但又不可过用，贵在一个适字，适可而止，劳而有度，要有所节制。孙思邈强调：不宜多思、多念，因为多思则神殆，多念则志散；也不宜久视，久听，因为久视伤血，久听伤肾。这不宜多、不宜久，就是强调用神不可过极的意思，因为心神虽然愈用愈灵，但超过极限，则适得其反。

现代学者也主张努力劳动，但要避免过度劳动。努力劳动，又称为费力劳动，就是要开动脑筋，勤于思考，使其处于“跳一跳把果子摘下来”的程度，这不仅是搞好学习、工作和从事创造的需要，而且能锻炼神经系统，使其更加健全，有益于心身健康。但这种努力劳动，其强度和时间都是在神经系统所能胜任的范围之内。如果超越了神经系统所能负担的限度，超荷运转，则是过度劳动。例如，白天的脑力劳动已经极度紧张，晚上又紧张地持续到深夜，而且长期如此，神经系统特别是大脑皮质，就会因过度疲劳而功能紊乱。大脑是人体的中枢，大脑功能紊乱，势

必影响五脏六腑，危害身心健康。有些神经衰弱患者，就是这样产生的。其症状就涉及全身各个系统：在神经系统方面，常见头昏头痛，失眠多梦，精神不振，容易疲乏，注意力不集中，记忆力减退，容易兴奋，容易激动，心烦易怒，往往特别敏感，如怕声、怕光、怕冷、怕热、怕痛等等。在循环系统方面，常见心跳、脸红、多汗、手冷或手心热。在消化系统方面，常见胃部不适，食欲不振，或便秘，或腹泻。在呼吸系统方面，常见胸闷、胸痛、呼吸不畅。在泌尿生殖系统方面，常见尿频、尿急，或见遗精、阳痿。长期的精神紧张，也是引起高血压、冠心病以及其他心身疾病的重要原因。

那么，究竟怎样用脑才算合理呢？

第一，要保证良好的睡眠

天黑了，人就入睡，天亮了，人就觉醒，天再黑，人又再次入睡。这种睡眠一觉醒一睡眠的周期性变化，中医学认为是人与天地日月相应的表现，是阴阳消长转化的过程。白昼属阳，黑夜属阴。夕阳西下，阳气尽而阴气盛，人们纷纷上床静息，所谓“阴者主夜，夜者主卧”；到了夜半，阴气大盛，更是睡眠的大好时机，所谓“夜半而大会，万民皆卧”；此后阴气渐衰，至天明则阴尽阳复，朝阳升起，人也觉醒。人的阴阳就是这样与天地阴阳消长相应，或寐或寤，交替不已，所以说“阳气尽、阴气盛则目瞑，阴气尽而阳气盛则寤矣”，“如是无已，与天地同纪”。

人的这种寤寐交替（觉醒和睡眠交替），是与自然界的昼夜交替（光明和黑暗交替）相适应的，是人的节奏与自然界的节奏合拍。这是人类维持正常生命活动所必需。因为经过白昼的辛勤活动之后，必须靠睡眠来消除疲劳，使大脑借助“同化”作用，积累“燃料”，恢复功能，第二天才有旺盛的精力。正如《灵枢·营卫生会篇》所说：“不失其常，故昼精而夜瞑。”经过一夜的睡眠之后，醒来即觉神清气爽，精神饱满，体力充沛，朝气蓬勃，渴望工作，充满活力。睡好一觉，就象给电池充了电、储了

能，散发出更强的生命之光。难怪许多文人学士对神奇的睡眠备加赞颂。亚里士多德称之为“生命的仆从”，莎士比亚称之为“灵魂的妙药”，他还在《麦克佩斯》中使用了一连串绝妙的字眼：“那清白的睡眠，把忧虑的乱丝编织起来的睡眠，那日常的死亡，疲劳者的沐浴，受伤心灵的油膏，大自然最丰盛的菜肴，生命的盛筵上的主要营养。”这诗一般的语言，含有深刻的科学道理，睡眠的确是一种珍贵的营养品、绝妙的恢复剂。

即使一两天睡眠不足，人也会无精打彩，倦怠乏力。“夜不瞑”，当然要“昼不精”。经常睡眠过少，不仅使人头昏脑胀，精神萎靡，注意力分散，记忆减退，学习和工作效率大大降低，而且使人心情烦躁，容易激动。严重的缺乏睡眠，还会产生幻觉，好象看见实际并未出现的人；或者听到根本没有发生的声音。如果连续一周以上完全没有睡眠，娇嫩的大脑皮层细胞遭到严重危害，人的生命也会发生危险。可见睡眠是神经系统的保护剂。巴甫洛夫还称其为神经系统的“救星”。

至于要睡眠多久才算足够，不同年龄的人所需睡眠时间长短不一。不满月的新生儿，除了吃奶之外，全部时间都处于睡眠或半睡眠状态。婴幼儿每天需睡眠16~20小时。学龄前儿童一般要睡眠12~14小时。学龄期儿童大约需睡10小时。进入青春期，每天应睡眠9小时左右。成年以后，能保证睡眠8小时即可。

以上仅是一般而论，因为个体差异很大。例如成年人，有的要睡眠10小时才够，有的只需睡眠6小时就够了。因为疲劳的消除，不仅与睡眠的时间长短有关，而且与睡眠的深浅程度有关。睡眠较浅的人，则需睡得长些，而大脑皮层抑制很深的酣睡，即使时间短些，也能消除疲劳。睡眠很浅的人，特别是恶梦纷纭，即使睡得很久，大脑并没有得到充分的休息，起床以后仍然感觉头昏脑胀，疲乏无力。所以，较短时间的熟睡比长时间的浅睡更能消除疲劳。无论时间的长短，只要清晨无需人唤便能自己醒来，而且自觉头脑清爽，精力充沛，能够胜任复杂的脑力劳动，

就说明睡眠的时间是足够的了。世界闻名的发明大王爱迪生，每天大多只睡5小时左右，仍然精神饱满，思维敏捷，一生做出了2000多种发明，而且享年84岁。

我国素有睡子午觉的说法，就是说人在夜半的子时和中午的午时均宜睡觉。现代许多人也常在午后睡1小时左右。有些外国人把我国的这种午睡习惯说成是“惰性的表现”，这是没有道理的。上午的学习工作特别紧张，中午小睡一阵，既能消除心身疲劳，有益于健康，又能使下午的学习工作效率提高，何乐而不为？特别是在炎热的夏季，日长夜短，人们睡得晚，起得早，晚间睡眠不足，用午睡来补偿，尤为必要。近年来，一些国外学者也开始注意到午睡的好处。民主德国卡尔·赫希特在《心理卫生》中写道：“近来，白天短时间的睡眠引起越来越大的兴趣。中午或傍晚10~15分钟的睡眠使人精神爽快，有助于提高劳动生产率。这种非常有效的小睡或微睡的机理尚不清楚。在女工占多数的企业中所进行的调研表明，如果午休时安排短短的，大约15分钟的睡眠，那么在下午，直到收工为止，劳动生产率不变。如果没有‘小睡’，那么下午的劳动生产率便急剧下降。”

当然，最重要的还是保证夜间睡眠有足够的时间，有良好的质量。然而许多人常常遭受失眠的苦恼，除了一部分是由于神经衰弱或其他疾病所致之外，更常见的是因没有注重睡眠卫生。例如，睡前进行激烈的棋赛，或与朋友热烈交谈，或看惊险的小说、电视，喝浓茶或含有咖啡的饮料……。情绪波动，心中有事烦累，更是导致失眠的常见原因。正如《老老恒言·安寝》所说：

“若终日扰扰，七情火动，辗转牵怀，欲其一时消释可得乎？”宋代邵康节在《能寐吟》中也说：“大惊不寐，大忧不寐，大喜不寐，大病不寐，大安能寐。何故不寐，湛于有累；何故能寐，行于无事。”

为了预防失眠，当以“清心为切要”，杂念渐除，自然安眠。为了获得良好的睡眠，还应注意以下各点：

1.要创造合适的睡眠环境。保持卧室安静、无光、凉爽。唐代孙思邈曾说：卧讫勿留灯烛，人头边勿安火炉。既要避免风吹头面耳部，也不能蒙头而睡，他认为“冬夜勿覆其头，得长寿”。

2.睡眠的姿势要合适。前人对睡姿早有考究。孙思邈认为，侧卧比仰卧更好，他说：“屈膝侧卧，益人气力，胜于偃卧。”（《千金要方·道林养性》）侧卧之中，又以右侧卧更佳。《续博物志》说：“卧不欲左胁。”《老老恒言》说：“卧宜右侧以舒脾气。”不仅要侧卧，还应踞曲，做到卧如弓。孙思邈还指出，睡时应闭口，脚勿空悬或踏高处。古人认为，正确的睡姿对人的健康大有益处。明代龚廷贤在《寿世保元》中专门写了一节“睡法”，他说：“睡不厌踞，觉不厌舒。踞者，曲膝踞腹，以左右胁侧卧。修养家所谓狮子眼是也。如此则气海深满，丹田常暖，肾水易生，益人多宏。”

3.要养成良好的睡眠习惯。应按时就寝，按时起床，形成规律。上床之后，先安定心神，再闭目入睡。正如蔡季通在《睡诀》中所说：“早晚以时，先睡心，后睡眼。”上床以后，仍然左思右想，则难以入睡，所以，张锡纯要求“先将其人后天知识闭住，但用先天之灵明”，以利入睡。

4.在睡眠前就要避免各种影响入睡的因素。孙思邈强调“凡欲眠勿歌咏”、“卧勿大语”，确有道理。其他凡能导致精神兴奋的因素，都应避免。如醒睡前不看惊险的小说或电视，不喝浓茶，不大量吸烟。此外，临睡眠前不宜用餐，特别是不宜吃得太饱，否则也会影响睡眠。金元名医李东垣就说过：“饱而睡不安。”俗话也说：“胃不和则眠不安。”

5.在睡眠前可采取一些有助于安神的措施。例如，在睡眠前悠悠散步，放松身心，或用温水泡脚10余分钟，引血下行，安定心神，均有助于入睡。

有些严重失眠的患者，采用以上方法，仍然难以入睡，临时

使用一些安眠药，也不失为一种治标之法。但切不可养成滥用安眠药的习惯。安眠药虽能促使入睡，但并不能获得良好的睡眠，所以，第二天早晨，仍然自觉没有睡够，并感疲惫不适。有的研究还表明，即使服用正常剂量的安眠药，第二天的记忆力和注意力也会降低1/3。采用中医辨证论治的办法治疗失眠，则无此弊。

然而失眠单纯依靠药物，总不是治本之道，正如《冷庐医话》所说：“不寐之证，由于思虑伤脾，繁沉劳心者，非专恃医药可治。”根本的办法，还在于除去过多思虑，避免繁沉劳心，注意劳逸结合，合理安排生活起居，加强体育锻炼。另外，配合采用诱导安眠法，也颇有效果。《老老恒言》说：“寐有操、纵二法：操者如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者任其心游思于杳渺无联之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐则寐欲难，盖醒与寐交界关头，断非意想所及，惟忘乎寐，则心之或操或纵，皆通睡乡之路。”这纵法中的默数鼻息法，就是随着鼻的呼吸，依次计数，使意集中于计数上；贯想头顶法，是将意念分别集中于头顶部；返观丹田法，即现代使用的卧式内养功，即放松肢体，调匀呼吸，并将意念集中于肚脐下三横指处的丹田穴。这三种方法的共同特点是：排除杂念、集中注意以诱导入睡。而纵法则是让意念远驰，以便从眼前的焦虑心绪中解脱出来，待远驰疲劳之后，即可渐渐入睡。操法中的数息法和意守丹田法更为常用，效果甚佳。纵法对于因害怕失眠而更难入眠者尤其适用。有的人“辗转床褥，必求其寐，愈不肯寐，更生烦恼，去寐欲远”。形成不寐的恶性循环。而使用纵法时，心想不管你睡不睡得着，这就消除了害怕失眠的焦虑，而任其思绪远驰，特别是回想以往游历的自然风景，回味恬愉之趣，心神渐渐安静，即可诱导入睡。陆定圃在《冷庐医话》中介绍了他的老师使用纵法获效的经验。他写道：“余师归安沈鹿坪先生焯，官台州教授时，因阅公文繁劳，

患怔忡不寐。有人传一法云，每夜就枕后，即收敛此心，勿萌杂念，惟游思于平素所历山水住处，任情一往，定而能静，久而久之，心渐即于杳漠之中，则不期寐而自寐矣。如法行之获效，是其能得纵法之要者。”

第二，要采取积极的休息方式

连续用脑一定时间之后，坐在椅上或躺在床上闭目养神，有助于松弛精神，放松肢体，消除疲劳。但这种静止休息的方式，肢体虽然静止不动，但脑子往往还在活动。因为闭上眼睛，毫不思索，一般只能坚持短暂的时间，一会儿各种杂念又会涌上心头。如能学习气功，经过锻炼，做到意守丹田，排除杂念，养神的效果就会好些。气功虽好，但不能随时随地进行，而积极的活动休息方式，则随时随地皆可进行，与静止休息配合使用，效果极佳。

所谓活动休息，就是并不停止活动，只是改变活动的内容，从而达到休息的目的。为什么继续活动也能让脑得到休息？这是因为大脑皮质的一百多亿神经细胞，不仅大小不同，形状各异，而且功能也不一样，它们以不同的方式排列组合成各不相同的联合功能区，这一区域活动，那一区域就休息。所以，通过改换活动内容，就能使大脑的不同区域得到休息。著名的心理生理学家谢切诺夫做过一个实验。为了消除右手的疲劳，他采取两种方式：一种是让两只手都静止休息，另一种是在右手静止的同时又让左手适当活动，然后在疲劳测量器上对右手的握力进行测试。结果表明，在左手活动的情况下，右手的疲劳消除得更快。这证明变换人的活动内容确实是积极的休息方式，具有良好的消除疲劳的效果。

这种活动休息的效果，人人都有亲身体会。站久了，坐下来固然感到舒适；坐久了，站起来也很舒适。长途乘火车，即使是躺着休息，在单调的轰隆声中也会感到疲乏，如果停站时，能下车跑跑跳跳，立刻浑身舒坦，精神也振奋起来。看书看累了，伸

伸腰懒，在室内走动走动，到户外做做体操，都能很快消除疲劳。

体力劳动者要消除疲劳，固然要有足够的安静休息，但也必须有适当的活动休息。对于脑力劳动者来说，活动休息尤其重要。前人有云：“脑力与肢体相间而用，实为养生之无上妙法。”（《心潮录》）近人张克济老师，一生勤于动脑，但也勤于劳形，所以，直到93岁时，仍能生活自理，看书写字，而且耳不聋，身无大病。他深有体会的说：“让脑力劳动与体力劳动交替进行。一方面消除了紧张的脑力劳动所造成的大脑高度兴奋状态，使中枢神经系统充分的休息；另一方面又回到大自然的怀抱，呼吸到新鲜空气，又摇曳筋骨，促进了新陈代谢，加强了机体各个方面的功能。这无疑是我轻身耐老，免罹高血压一类疾病，因而得以颐养天年的重要原因之一。”

即使不是脑力和体力相间而用，只要交替变换用脑的内容，也可以减缓大脑的疲劳，提高学习和工作效率。18世纪法国最杰出的启蒙思想家卢梭，在其自传《忏悔录》中生动地记叙了他的亲身体会：“应当承认，我本不是一个生来适于研究学问的人，因为我用功的时间稍长一些就感到疲倦，甚至我不能一连半小时集中精力于一个问题上……。但是，我连续研究几个不同的问题，即使是不间断，我也能够轻松地一个一个地寻思下去，这一个问题可以消除另一个问题所带来的疲劳，用不着休息一下脑筋。于是，我就在我的治学计划中充分利用我所发现的这一特点，对一些问题交替进行研究。这样，即使我整天用功也不觉得疲倦了。”

第三，起居要有规律，生活要丰富多彩

祖国医学历来注重生活安排要有规律，而且强调人的起居必须与天地四时阴阳的变化“同步”。正如《抱朴子》所说：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”由于四时有寒热温凉、生长收藏的不同，其白昼与黑夜的长短也不同，所

以，人的睡眠与觉醒时间也应与之相应。春天、夏天，应夜卧早起；秋天，要早卧早起；冬天，则宜早卧晚起。

代现的研究也证明，人体的许多生理过程都有时间和节奏性。例如，脑电图显示人大脑产生的电生物过程带有节奏性。心的收缩、肺的呼吸也带有节奏性，心脏收缩节奏与肺呼吸的节奏脏是有一定比例的，一般为4：1。如果这些节奏及其相互比例发生改变，说明机体的某些功能及其相互联系可能遭到破坏。

人体自身的周期性节奏，不仅与机体的功能息息相关，而且与外部世界的周期性节奏密切相关。人与外界环境的节奏不协调时，机体就会产生不适应的表现。例如，在环境的时间条件与机体有节奏的生理过程发生矛盾时，就会出现自我感觉失常，如头痛、疲乏、注意力不集中等等。我国位于东半球，乘机飞往西半球的美国，昼夜正好相反，一般人需要一周以上的时间才能适应。作环球飞行的宇航员，在24小时内，要经历十几次昼夜交替。如果他不以地球上某一地方的时间为标准，严格遵守这个时间去安排，就无法解决其面临的任务。在地球上模拟宇宙飞行的条件进行实验，允许被试者在一定阶段自行其是地改变生活节奏，尽管时间不长，也会导致心理机能的障碍，甚至出现幻觉。

昼夜交替，光明与黑暗交替，是自然界的节奏，人与之相应，白天用脑，夜间则让大脑休息，这是最基本的作息制度。对饮食及其他生活安排，也应有基本的规律。早在春秋战国时期，古人就强调指出，“起居有常”是延年益寿的要素，“起居无节”则是过早衰老的祸根。古今中外的实践证明，《内经》的这一论断实为至理名言。前面谈到的寿星张克济，其长寿秘诀就是“几十年来，一直井井有序地合理安排时间。”而许多早衰之人，往往是工作与休息的时间不分，饮食与睡眠的时间不定。学习工作没有节奏，生活起居毫无规律。夜晚该休息的时候不休息，要么拚命地开夜车，要么深更半夜还在尽情娱乐，长期如此，自然会严重影响身心健康。

人是有意识的生物，经过训练，可以适当改变昼醒夜卧的节奏。即使是常有夜班的职工，同样可以选定自己的节奏，安排出合适的劳动和生活制度。就是说在一定的时期之内，在昼夜节奏中固定一个时刻作为每天节奏的出发点，分为睡眠、吃饭、工作、学习和娱乐的时间。例如，夜班工作时，则固定在白天的某段时间补偿睡眠，即使最初难以入睡，也要强制自己静息，逐渐就会形成习惯。

人的生活起居要有规律，生活的内容则要丰富多彩，单调乏味的生活是不利于心身健康的。有的人只知死啃书本，甚至吃饭和睡觉的时间也在思考、解题，对一切文化娱乐和体育活动毫无兴趣，日久天长，大脑的功能受到损害，体质下降，学习和工作的效率越来越低，神经衰弱或其他心身疾病也会随之而来。当然强调生活丰富多彩，绝不是文娱活动越多越好，对文娱活动毫无节制，经常深更半夜跳舞、打牌、下棋，对心身健康也是有害无益的。

丰富多彩的生活安排，首先还在于合理地安排好日常的学习、工作和家务，既要有一定的规律，又时时补充新的内容，富于变化。就是说，尽管全部的时间是按常规安排的，但在每段时间中的内容却有新的变化，学习新的知识，改换工作的角度，交替地进行家务劳动。这样，尽管天天要学习、工作和从事家务劳动，也不致感到单调乏味。在这个基础上，辅以各种文娱体育活动，或琴棋书画，或做操练拳，自然就更加丰富多彩了。

对于星期日和节假日的安排，也应适当变换。平素脑力劳动紧张，节假日安排各种体育活动，或作短途旅游，固然很好，即使在家买菜、做饭、扫地、洗衣等，同样充满生活情趣。如能锄地、养花和种菜，这田园之乐，尤能使人心旷神怡。

第四，练习静功

练习静功，即养静良法。通过调整呼吸，集中意念，就能以静制躁，使神气得以内守，正如《素问·上古天真论》所说：

“呼吸精气，独立守神。”后世医家也很重视静功养神，创造了静坐、吐纳、胎息和服气等许多方法。他们认为，只要坚持练习，就能防病去疾，延年益寿。

明代医家龚居中，在《红炉点雪》里专门写了一节“静坐功夫”，他说：“遇闲暇则入室盘膝静坐，心无杂想，一念视中……久久行之，百病不生。”清代养生家曹庭栋也认为：“平居无事时，入室默坐，常以目视鼻，以鼻对脐，调匀呼吸，毋间断，毋矜持，降心火入于气海，自觉遍身和畅。”《太上老君养生诀·服气诀》还强调指出，采用口吐浊气、鼻引清气以吐故纳新的方法，并运用意念，设想元气下入小腹，流于五脏、四肢。一旦气通，便觉腹中汨汨转动。如果气通十遍，就能使周身滋润，面色光泽，耳目聪明，饮食有味，气力加倍，诸疾去矣。

宋代苏东坡，对静功也很有研究。他通过读书和询问方士，得知练功方法多达百余种，便择其易行者练习之，“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”（《苏沈良方·上张安道养生诀》）他还在《养生说》中记叙自己练功的感受：“当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，使如木偶。”“数出入息，绵绵若存，或觉此息从毛窍中八万四千云蒸雾散，自始以来，诸病自消。”《养性延命录》还引彭祖之说，认为经常练习闭气纳息，并以意念指挥，便会自觉其气云行体中，起于鼻口而流于头面、九窍、五脏和四肢。进而可以导引闭气以攻所患。导引的办法，就是运用意念：“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之。”

练习静功的关键，就在于集中思想，排除杂念，达到入静状态，如能这样即有良效，正如苏东坡所说：“清静专一，即易见功矣。”如果在练功时，仍然心思妄动，杂念丛生，则毫无效果。所以，《养生四要》强调指出：“人之学养生，曰打坐，曰调息，正是主静功夫。但要打坐调息时，便思要不使其心妄动，妄动则打坐调息都是搬弄，如何成得事。”

第九章 胎儿期的心理卫生

第一节 胎儿期的心身特点

胎儿虽然孕育于母体之胞宫，但其生命之源，却是来自父母双方。《内经》说：“人之始生，以母为基，以父为楫。”（《灵枢·天年篇》）《幼科发挥》也说：“人之生也，禀天地之阴阳，假父母之精血，交感凝结，以为胞胎也。”“人之有生，受气于父，阳之变也；成形于母，阴之合也。阴阳变合，而成其身。”

胞胎之成，最初源于男女媾精，两精合一，形成孕育新生命的原始之“精”。正如《灵枢·决气篇》所说：“两精相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”《灵枢·本神篇》也说：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”杨上善注曰：“雄雌两神相搏，共成一形，先我身生，故谓之精也。”（《黄帝内经太素》）

这原始之“精”，植于胞宫，以母为基，逐渐成形，所谓“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”（《灵枢·经脉篇》）其成形过程，《内经》认为是“三月胞”，“四月胎”，“七月成”。《幼科发挥》也认为，由“一月之原”发展到“三月成胚”，“四月形象具”，则“耳目口鼻四肢百骸之身皆备矣”。

随着身体脏腑的形成，生理功能的发展，其神魂魄等心理机

能也逐渐具备，最终成为形神俱备的完整之人，正如《灵枢·天年篇》所说：“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”北齐徐之才对胎儿的形神发育说得更为具体：“妊娠一月始胎，二月始膏，三月始胞，四月形体成，五月能动，六月筋骨立，七月毛发生，八月脏腑具，九月谷气入胃，十月诸神备，日满即产矣。”（《逐月养胎法》）

从以上论述可以看出，古人认为胎儿从父母那里禀受的生命机能，一方面是身形、脏腑的生理机能，诸如血气、营卫之类，另一方面是心理机能，即神、魂、魄之属。当然这些心理机能也是以五脏为物质基础的，正因为五脏已成，神气才能舍心，魂魄才能毕具；只有脏腑具，才能诸神备。而神与魂魄的具备，又能促进生理机能的发展。万全在《幼科发挥》中就认为：“七月则游其魂，儿能动其左手，八月游其魄，儿能动其右手，九月三转身，十月满足母子分。”

何谓神魂魄？《内经》的看法是：“生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来谓之魂，并精而出入者谓之魄。”（《灵枢·本神》）杨上善注释说，前两精相搏共成一形，一形之中，灵者谓之神者也；魂者，神之别灵也，故随神往来，名曰魂；魄，亦神之别灵也，并精出此而入彼，谓之魄也。杨氏明确指出，神、魂、魄都属于灵，而神居主宰地位，魂与魄只不过是神的两种不同表现形式，故称为神之别。杨氏所谓灵，即心灵，指心理而言。这魂与魄有何区别？张景岳认为：“精对神而言，则神为阳而精为阴，魄对魂而言，则魂为阳而魄为阴，故魂随神往来，魄则并精而出入。”（《类经》）结合经文及张注，似可认为魄侧重在人体先天的本能反应。如肢体器官的活动本能，即所谓形之灵曰魄；而魂则侧重于人的触、听、视等方面的反应本能，即所谓神之灵曰魂。

由此可见，胎儿的心身特点是：（1）身形与脏腑机能发展很快，逐月均有明显变化；（2）在身形与脏腑发育的基础上，

其神魂魄等心理机能也逐渐发育。

正因为胎儿初具神魂魄等心理机能，故能通过触听等感觉而初步感知来自母体及外界环境的刺激，作出反应，并有初步的自我意识。

现代研究也表明，胎儿虽然深居母腹的子宫中，生活在大量的羊水里，受到保护，得到滋养，享有最适宜于生长发育的内在环境，但子宫绝非世外桃源，胎儿也不是酣睡不动。借助B型超声波诊断仪，医生能够清楚地看到胎儿吞吐羊水和在孕子宫中活动的情形。第6周的胎儿，已会动作，用光照射母腹，胎儿不仅有眼球活动，甚至还能转头相向。第10周的胎儿，压觉、触觉感受器已经形成，还会躲避医生检查母腹时的按压。第20周左右的胎儿，开始对音响有所反应，到了第28周，反应已经相当灵敏，甚至比成人更加敏感。胎儿听到音响，胎心变快，如果听到汽车的喇叭声，则胎动频繁。事实证明，不仅母体与胎儿息息相关，外界的环境刺激，也对胎儿有明显影响。法国心理学家贝尔纳蒂斯曾说：“胎儿并不像大白菜那样，仅靠营养浇灌便可发育成长。他对来自外界的某些感官影响，如触觉和听觉等十分敏感。这些来自外界的影响，也是婴儿出生前和出生后发育成长的条件之一。”

第二节 讲究胎儿心理卫生

讲究心理卫生，在婴儿降生以前，就应开始，我国古代称为胎教。

胎教之说，最早见于《大戴礼记·保傅篇》。该篇强调对任何事物从始至终都要谨慎，对人的教育，也要慎始慎终。而胎者，人之始也；慎始，就是对人的教育要始于胎儿，并且认真对待。只有这样，最终才能获得成功。通常指的早期教育，一般指学龄前儿童，有的主张3岁以前就开始。著名生理学家巴甫洛夫还

强调指出：“婴儿出生3天后再进行教育，就已经迟了3天。”而我国古代医家主张，在胎儿期就应开始教育，尤其值得重视。

究竟何谓胎教？《大戴礼记》说：“周后妃任，成壬于身，立而不跛，坐而不差，独处而不倨，虽怒而不骂，胎教之谓也。”《烈女传》写道：“太任有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，以胎教子而生文王。”可见所谓胎教，主要是指母亲在孕期要注意自己的品德情绪、言行举止，从而给胎儿以良好影响。

胎儿尚在母腹中，为何能够接受教育？古人认为，母子同体，息息相关，胎儿不仅在身形发育上要靠母体供给精微物质，而且在心神发育上也随时受到母亲的影响，所谓“子在腹中，随母所闻”。孕母的影响，“皆能邇及胎儿”。（《女学篇》）

胎教与胎养密切相关，只是侧重有所不同。胎养，是对胎儿的养护，侧重于生理方面，即孕妇要注意居处、饮食、劳逸、房事、用药等等，使胎儿的身体顺利生长发育。胎教，是对胎儿的教养，侧重于心理方面，即孕妇要注意情绪、志趣、品德、学识、审美、言行等等，使胎儿的心神更加健全。只有既注意胎养，又讲究胎教，胎儿的心身发育才能获得最佳条件。因此，自古以来，胎教与胎养常常合并论之，讲胎教，必然涉及胎养，讲胎养，也往往包括胎教在内。

唐代孙思邈在《千金方》中列有“养胎”专篇，其中就包含不少胎教内容。他强调指出：“凡受胎三月，逐物变化，稟质未定。故妊娠三月，欲得观犀象猛兽，珠玉宝物；欲得见贤人君子，盛德大师，观礼乐钟鼓俎豆军旅陈设；焚烧名香，口诵诗书，古今箴诫；居处简静，割不正不食，席不正不坐；弹琴瑟，调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静。生子皆良，长寿、忠孝、仁义、聪慧、无疾。斯盖胎教者也。”

清代著名女医家曾懿，在《女学篇》中也强调指出，孕妇“宜运动肢体，调和饮食，居室面东南，日光和煦，空气流通，

时或散步园林，或遐眺山川，呼吸空气，以娱心目，或纵观经史，以益神智，其影响皆能邇及胎儿。”曾氏提出的动肢体、调饮食、适居处，侧重于胎养，她强调的娱心目、益神智，则侧重于胎教。

综合古今孕妇胎养胎教的经验，主要包括以下几个方面：

一、和情性，防情伤

孙思邈提出的“和情性”，确为孕妇胎养胎教的第一要着。和情性，孕妇首先要除恼怒，正如《胎产集要》在胎前接养六条中所说：“一除恼怒，凡受胎后切不可打骂人，盖气调则胎安，气逆则胎病，恼怒则痞塞不顺……欲生好子者，必须先养其气，气得其养则生子性情和顺，有孝友之心，无乖戾之习，所谓和气致祥，一门有庆，无不由胎教得之。”《叶氏竹林女科》也强调指出：“宁静即养胎，盖气血调和则胎安，气逆则致病，恼怒则气闭塞……欲生好子者，必先养其气，气得其养则子性和顺，无乖戾之习。”

如果孕妇情性不和，七情过激，往往影响胎儿的发育成长；如果被七情所伤，更会危及胎儿。孙思邈在《备急千金要方》中就谈到七情过激，会对胎儿的定形和经脉的形成带来不良的影响。他说：“妊娠三月为定形……卒惊、恐、忧、愁、嗔、怒、喜、顿仆，动于经脉。”妊娠早期，是胎儿颚骨发育时期，如果孕妇受到惊吓，过分忧虑，就会影响胎儿颚骨的发育，甚至引起颚裂。妇女在早孕期的情绪紧张，也是引起兔唇畸型的重要原因。德国儿科专家蒙特格尔，对德国畸型婴儿进行了长期的研究，他发现希特勒上台前，新生儿畸型率是0.07%，希特勒发动第二次世界大战前夕，已上升为1.7%，战时又上升为2.6%，战后则高达6.5%。他认为，战争恐怖和战后政治危机，是导致畸型儿显著增加的重要因素。妊娠后期，胎儿身体器官的发育渐趋完善，但神经系统的发育正旺，如果这时孕妇备受惊恐、忧伤的折

磨，惊慌不已，坐卧不宁，以致胎动频繁，久而久之，就会影响胎儿神经系统的发育。这种胎儿出生后，往往哭闹躁动，睡眠不安，消化不良，适应能力也差，甚至更容易形成暴躁乖僻的不良性格。

孕妇经常处于情绪紧张状态，容易引起早产。日本学者作过调查，汽车司机的妻子怀孕后，由于担心丈夫夜间出车遇到抢劫或发生车祸，因而经常惶恐不安，所以，比一般妇女更容易发生早产。

孕妇伤于七情，还可引起胎病。正如前人所说：“孕精母气以生，呼吸相通，喜怒相应，一有偏倚，即致子疾。”例如，孕母受惊，就可能埋下祸根，使胎儿出生后患病。《素问·奇病论》明确指出，癫疾“病名为胎病，此得之在母腹中时，其母有所大惊，气上而不下，精气并居，故令子发为癫疾也。”《顺产须知》也说，孕妇“登高涉险，必有大惊，犯之难产，子必癫痫。”《诸病源候论》还认为，呆傻儿与其母孕期遭受“惊怖”有关：“人之五脏有五声，心之声为言，小儿四五岁不能言者，由在胎时，其母卒有惊怖，内动儿脏，邪气乘其心，令心气不和，至四五岁不能言语也。”除惊恐之外，其他不良情绪，也会给孩子埋下病根。例如，孕妇经常焦虑，出生后的婴儿往往多动，易激惹，好哭闹。有人对多动症的患儿进行追踪调查，发现这些儿童的母亲在孕期往往有较大的情绪波动和心理困扰。

动物实验也证明，母亲的情绪，对胎儿具有重大影响。实验者将怀孕的母猴放在椅子上，然后怒目相视，并给以强烈刺激，母猴被激怒后，用导管测量胎仔的血氧。结果表明，母猴越是惊恐不安，胎仔的血氧越少，最后竟因缺氧窒息而死亡。

由此可见，为使胎儿身心正常发育（特别是精神发育的水平更高），防止畸型，避免胎病，孕妇必须注意调和情性，防止七情损伤，而且在整个妊娠期间，始终都应注意。宋代陈无择说得明白：“一月不可纵怒，二月不可惊动，三月不可纵欲和悲哀，

四月不可劳逸，五月不可妄想及饥饱，六月不得杂食及针灸其经，七月不可忧郁、叫呼、触冒烦躁，八月勿食燥物，九月不可怀恐及房劳。”（《三因极一病证方论》）

二、调心神，娱心目

为使孕母情性和调，应注意避免为七情所伤，如《胎产集要》提倡“一切宰杀凶恶之事不宜看”，以免遭受惊恐。但更重要的是，从积极方面着手，通过琴棋书画、逍遥散步以及其他文体活动，使心境经常保持恬静，做到心神畅快。孙思邈提出：“弹琴瑟，调心神。”曾懿提出：“散步园林，或遐眺山川，呼吸空气，以娱心目。”这些都是经验之谈，切实可行，很有好处。

弹琴瑟，听音乐，尤其对母子大有裨益。赏心悅耳的乐曲，给孕妇带来美的享受，产生遐想，进入宁静愉快的心理状态，并使脏腑协调，气血和顺，从而间接地给胎儿以良好的影响。

不仅如此，优雅的笑声，还可通过母体的腹壁，直接作用于胎儿的听觉器官，促进胎儿脑的发育，使其在出世前就受到音乐的熏陶，有助于智力的开发。澳大利亚一家医院曾选择35名孕妇，在怀孕期中，每天欣赏轻音乐，后来追踪调查结果，发现他们的子女中有7人成了音乐家，2人成了舞蹈演员，其余的孩子也有良好的音乐感。这虽然主要是后天环境的影响和训练的结果，但与胎教音乐的熏陶，也有一定关系。著名乐队指挥勃罗特，在谈到音乐的天赋时曾说：“这一点说起来似乎很奇特。我在出生前就同音乐结下了不解之缘。记得我年轻时演奏某些乐曲，仿佛不需要看总谱，或者排练一些对我来说还是新的乐曲，我的脑子里好像自然而然地出现了大提琴的分谱。有时曲谱本还没翻过去，我已经知道后面的调子和音符了。有一天，我把这些事告诉了我的拉大提琴的妈妈。你猜怎么着？原来这些曲子还是她在我出世前不久拉过的。”

现代西方一些国家，常常采用胎儿音乐教育法。我国的音乐

胎教也逐渐引起重视。中华医学音像出版社根据祖国医学的胎教学说，参照国外胎儿音乐教育资料，从医学、教育学和心理学的角度，录制了一盘胎教音乐录音磁带。其中包括《秋夜》等多首乐曲。音乐轻松明朗，悠扬动听，其间还穿插着鸟啼虫鸣和流水声，使人不禁浮想联翩。磁带还根据心理学知识附加了诱导词，更使孕妇仿佛来到了大自然的怀抱，伴随着音乐渐渐进入宁静、优美、恬适的意境。

孕妇平素欣赏优雅的乐曲，可使情绪宁静，感到舒适，有利于心身健康，并给胎儿以良好影响。孕妇妊娠6个月之后，还可以将听筒置于她的腹壁之上，使乐曲的声波更容易传给胎儿，但音量不要过大，最好每天能按时播放一定时间，效果更好。

古人认为，外象可以内感，所谓“妊娠三月，名始胎，当此时，血不流行，形象始化，未有定仪，因感而变”，所以，“欲子美好，宜佩白玉”。（《诸病源候论》）《寿世保元》也说：

“欲令子美好端正者，数视白璧美玉，看孔雀，食鲤鱼。”前人的以上论述，当然不可尽信，视白璧、佩美玉、看孔雀、食鲤鱼，子女未必就能形象美好，五官清秀。但让孕妇多接触形象美好的事物，对于母子的身心健康，无疑是十分有益的。观白璧、美玉，看孔雀，食鲤鱼，远眺山川秀色，近看花木盆景，欣赏舞蹈，玩味名画，自然能够娱心目、调心神、和情性，母子受益，何乐而不为？在整个妊娠期间，都应多让孕妇常见美好境象，胎儿即可受益，正如《三因极一病证方论》所说：“盖须三月之内，常见好境象，无近邪僻，真良教也。”

三、益神智，谨言行

隋代巢元方提出：“欲子贤能，宜看诗书，是谓外象而内感者也。”（《诸病源候论》）唐代孙思邈也认为，欲子“聪慧”，孕妇宜“口诵诗书。”（《千金方》）《烈女传》还说：孕妇“夜则令瞽诵诗，则所生之子，才过人矣。”其他一些古今书籍，也

有类似说法。如清代女医家曾懿在《女学篇》中也认为，孕妇“纵观经史，以益神智”，就能“影响胎儿”。近人钱今阳在其《钱氏儿科学》中特引昔人之言：“欲子女之聪俊者，常资父学艺书。”

孕妇纵观经史，诵读诗书，虽然未必其子女就一定聪慧、贤能或才气过人，但孕妇确可益神智，对胎儿也可产生良好影响。当然并非直接感受才气，主要是通过母亲而间接影响。专心学习，孕妇之心必然宁静；经史诗艺，既富知识，又含雅趣，孕妇之情，自然怡乐；母子同体，也会使胎儿宁静，有益于生长发育。孕妇经常朗诵节奏明快的诗歌，对胎儿也可取得一定“胎教音乐”的效果。

古人根据因感而变的学说，还特别强调孕妇要品德高尚，言行端庄，认为这对子女的形象、智力和品德都有重要的影响。

《胎产心法》提出：“妇人妊娠三月，而形象始化，未有定仪，因感而变。口谈正言，身行正事，生子端正、庄严。”《诸病源候论》又提出：“欲令子贤良盛德，则端心正坐，清虚如一，坐无虚席，立无偏倚，行无邪径，目无邪视，耳无邪听，口无邪言，心无邪念。”《烈女传》也说：“古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跛，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视恶色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗道正事，如此则生子容形端正，才过人矣。”这里所说的“古者妇人妊子”重胎教，传说甚多。如周文王母妊娠时，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言；又如孟子之母倪氏，怀孕时心不妄想，非礼勿视。

这些传说，未必可靠；孕妇言行端庄，则子女形容端正，才气过人，亦不可信；至于子女是否贤良盛德，关键在于后天的教育，更非孕妇端心正坐所能达到。再者，这诸般禁忌，如此众多的“不”，其中许多都是封建礼教对妇女的约束。“寝不侧，坐不边，立不跛，不食邪味，割不正不食，席不正不坐”之类的不合理苛求，即使在古代也无法做到，而且禁忌过多，对母子身心

健康也有害无益，应予摒弃。当然古人强调孕妇要注意品德修养，如果摒弃封建的成分，也有可供借鉴之处。诸如心地善良，勿存恶念，不视恶色，不听淫声，不出傲言，不痴心妄想等等。因为孕妇的品德修养和言行举止，对胎儿也会产生一定影响。《产孕集》曾说：“子居母腹，以母气为气，以母血为血……善心生，则气血清和，而子性醇；恶心生，则气血浑浊，而子性劣。而母气之清浊善恶。又随时迁，触物而变，非有一成不易之常。气主于心，心之神主内而应外，外有所接则神动而气随之。所接善，则阳气动而为清；所接恶，则阴气动而为浊。故妊子之时，必慎所感。人生而肖万物者，皆母之感而肖化也。”此说颇为朴实，提出以“接善”为宜，避免“接恶”，“必慎所感”，确有一定道理。明代李梴也主张对孕妇应“常使之听美言，见好事，闻诗书，操弓矢，淫声邪色，不可令其闻也。”

总而言之，我国自古以来就重视胎教，明代李梴还大声疾呼：“胎教之法，不可不讲。”宋代陈无择更强调指出：“古人立胎教，能令生子良善、长寿、忠孝、仁义、聪明、无疾。”现代的初步研究也表明，胎教对于促进胎儿的心身发育，对出生以后的身心健康和智力开发，都有不可忽视的作用，俗话说得好：

“要想宝宝好，胎教不可少！”

第十章 婴幼儿期的心理卫生

第一节 婴幼儿期的心身特点

婴幼儿时期，一般指婴儿出生到三岁的阶段。这一时期，无论身形器官、生理功能或心理机能都不健全、不成熟、不完善，脏腑娇嫩，气血未充，精神怯弱。隋代《诸病源候论》从形态功能方面概而言之：“小儿脏腑娇弱”；明代《育婴家秘》说得更为全面，不仅指出婴幼儿脏腑的形质“脆弱”，生理功能“血气未充”，而且特别指出其心理机能还处于“精神怯弱”的状态。

脏腑娇嫩，气血未充，精神怯弱，这是婴幼儿心身特点的一个方面。另一方面，婴幼儿又具有生机勃勃，发育迅速的特点，古人用“纯阳”加以概括。我国最早的儿科专著《颅凶经》就明确指出：“凡孩子三岁以下，呼为纯阳。”阳主升，阳主动。所谓“纯阳”，一方面是指婴幼儿生理的发育生机勃勃，犹如旭日之初生；另一方面，又是指婴幼儿心理之单纯、活跃，好奇好动，所谓“童子纯阳好动，一日之中，无刻不歇，童子天机活泼。”（《友渔斋医话》）

古人还观察到，在这一时期的前半段（大约到一岁半），其勃勃生机尤其显著，变化极速，蒸蒸日上，所以，又称为变蒸。何谓变？或说变生五脏，或说情变易也。何谓蒸？或说蒸养六

腑，或说身体蒸热也。其实，变与蒸都是形容小儿生长发育之迅速，既包括身形脏腑，也包括心神情志。正如徐春甫所说：“初生小儿变蒸者，阴阳水火变蒸于气血，而使其形体成就。是五脏三变蒸而七情所由生也。”（《古今医统》）夏禹铸也认为，小儿变蒸是“长血气而生精神、益智慧也。”万全说得尤为简明：“变后形体渐长，知识渐增。”

然而也有一些医家将婴幼儿的一些病态也归入变蒸，诸如一变身热，二变卧喘，三变而泄，四变微惊，五变壮热，六变惊悸，七变八变皮肤热，九变不食吐乳，十变腹痛吐泻。认为这些病状，是变蒸过程中的必然现象。这就把小儿正常的心身发展与异常的病态混为一谈，显然不妥。难怪张景岳提出质问：“不因外感，必因内伤，初未闻有无因而病者，岂真变蒸之谓邪？”（《景岳全书》）万全也说：“变蒸非病也，乃儿生长之次第也。”（《幼科发挥·变蒸》）

小儿变蒸时期究竟有多长？其过程又是怎样的？孙思邈在《千金要方》中写道：“凡小儿自生，三十二日一变，再变为一蒸，凡十变而至五小蒸，又三大蒸，积五百七十六日，大小蒸毕乃成人。”这就是说，胎儿出生之后，其生长发育有大小变蒸的规律，随着每一变蒸，小儿身心也相应发展，至五百七十六日，则大体成熟。

小儿在2岁之内，身心发展十分迅速，是极为重要的发育阶段，古人对这一时期着重观察研究，确有道理。古人以32天（大约一月）作为计时单位，按月观察对比，也属合理。但硬套八卦32爻之数，拘泥于32日一变，64日一蒸，机械地固定时间硬套小儿心身变化，则难免与实际情况不符。试问初生儿之第一变，与婴儿之第十变，其变化的质与量，岂可等同？小儿成熟之期，焉能固定为576日？所以，不少古代医家也主张灵活看待。张山雷就强调指出：“古人计日而称，太觉呆板，万不可拘。”（《小儿直诀笺正》）

由此可见，小儿变蒸之说，是针对婴幼儿心身发展特别迅速这一特点，根据实际观察并推演其生长次第规律的学说，主要从身形变化和神智开发两个方面加以概括。正如万全所说：“儿之初生，语皮肉则未实也，语其筋骨则未坚也，语其肠胃则谷气未充，语其神智则未开发也……变后形体渐长，知识渐增。”（《幼科发挥·变蒸》）

在这一时期，不仅身体变化很快，其神智方面的发展也是十分明显的。正如歌诀所说：“一月会哭二月笑，三月认人要母抱，四月抓物八月语，周岁逗得人发笑。”“一月好睡二微笑，三四似识妈妈貌，五六见人欲抚抱，七八常将妈妈叫，九十学语心开窍，一岁能表憎与好，岁半模仿兴趣高，二岁能报屎与尿。”

一、动作的发展

初生婴儿的身形脆弱，功能不全，动作散漫，随着不断变蒸，身形渐坚，功能渐全，动作也渐趋精确协调。两变之后，婴儿不再整日闭目酣睡，时时睁目四顾，对光线和物体的分辨功能增强，故谓“瞳子成”。六七变时，腰骶臀部支撑身体的功能形成，而能独坐，此“尻骨成”之谓也。八九变时，由于“暗增骨髓”，小儿已能匍匐爬行，随着牙齿生，其咀嚼功能也相应增强，俗谓“七坐八爬九生牙”。十变之后，随着“筋脉之稍硬，膝踝之渐变”，故能亭亭然站立，但往往立犹未稳。三大蒸之际，即一岁至一岁半左右，小儿由独自站立而“渐渐学步”，继而“能行，能稳步”。民间歌诀对小儿动作的发展，也有生动的描述：“二月抬头三月翻，六月稳坐钓鱼船，七月打滚八月爬，周岁炕上走着耍。”

古人借观察小儿动作的变化，以了解心身发展是否正常，很有道理。现代心理学家对此也很重视，但看法尚不完全一致。有人认为，婴儿一旦开始具有简单的感官反应和肌肉动作能力时，就意味着智力发展的开始。也有人认为，婴儿简单的动作，如左

右转头，尚无智力的含义，只有当眼睛随光线而转动，才是智力开始发展的表现，因为婴儿的视觉活动与其注意力有关。

美国著名心理学家盖塞尔还认为，通过观察小儿的适应性行为、大动作、精细动作、音容姿态以及个人—社会性行为，就能反映婴幼儿不同阶段的智力发展水平。他还用儿童行为演进图来表示。根据他的观察，4周婴儿（一变左右）已初具视控制功能；16周时（三四变间）头具平衡功能；28周时（六变左右）手已能抓握和玩弄；进入40周（九变之期）躯干和手指的动作已发展到可以坐、爬或拔、戳；到了52周时（约一岁）腿足不仅能站立，而且可以到处游逛；2岁左右小儿，已能控制大小便。可见古今中外对婴幼儿的观察，基本相似，大同小异，而且都从动作发展以了解神智水平。

二、情志的发展

古人认为，初生儿虽然整日酣睡，但其情志已生，只是混沌而未分化。经过五变之后，即五个月左右，小儿已不再限于生理不适之哭，而且能因心理上不快而喜哭；不仅以笑反映身体之舒适，而且以嘻笑表示心情的愉快，甚至出现啼笑这样的复合之情。七八变之际，小儿已渐长性情。九变之后，则已知喜怒矣。

现代的研究也表明，人的情绪情感确实有一个逐渐成熟、日益丰富的发展过程。

新生的婴儿，感觉器官尚未发育成熟，对外界刺激的感受也不充分，处于尚未分化的浑沌状态。尽管如此，新生儿对饥饿、不适、惊吓等内外刺激，都有所反应。饿了要哭，疼痛、身痒、尿布潮湿或其他不适也要哭，若用敲铃、闪灯去吓唬他，则会被你弄哭。如果没有这些不良刺激，他就安静地吃奶，甜甜地酣睡。可见新生儿的反应是非常一般的，其情绪活动只不过是对舒适和不适的简单反应，有的学者称为尚未分化的一般性激动。

也有的学者认为，新生儿的情绪，并非未分化的一般性激

动，而是分化为愉快和不愉快这两种情绪反应。前者表示生理需要得到满足，后者表示生理需要未能满足。我国心理学家林传鼎，根据对500名婴儿的观察，还提出婴儿从出生到3个月末，就可以出现六种情绪反应：欲求、喜悦、厌恶、忿急、惊骇、烦闷。

一般说来，3个月以后的婴儿，各种情绪反应才日渐明显。最常见到的就是高兴，婴儿见到母亲就露出微笑，看到奶瓶就手舞足蹈。五六个月时，除不快、厌恶、愤怒之外，惧怕的情绪也很明显，如见到陌生人就害怕、啼哭，八九个月时，尤其怕生。一岁左右，从高兴中还可显露出得意或爱恋之情。一岁半以后，各种情绪反应更加明显。到了2岁时，已经具有20余种情绪反应了。除一般的喜怒哀乐之外，还包括爱恋、尊敬、同情、羡慕、忌妒、厌恶、惭愧、失望等等。

人的情绪反应，有的是天生的，惧怕、愤怒、喜爱，这些原始情绪反应，即属与生俱来，只不过要到一定阶段才表现出来。例如，亲昵、温柔这些爱的情感象征，要到婴儿满了十个月甚至一岁之后，才充分显露。然而更多的情绪，则是后天获得的，特别是人类特有的情感，是在社会环境中经过体验，通过学习，才逐渐产生。情感不仅与生理需要直接联系，尤其与社会需要紧密相联。

婴幼儿的学习体验过程，有两类情况：一类是标准条件作用，产生于一种刺激作为奖励或惩罚的前导之时。例如，母亲常常在笑嘻嘻地喊着“乖乖”、“宝贝”之后，就抱起婴儿亲吻、抚摸、摆动或者喂奶，于是孩子就把母亲的面容和声音同高兴联系在一起，因为从经验中体会到这个人会给他带来慈爱、舒适和食物。所以，孩子只要与母亲在一起就很高兴，产生温暖感、安全感。另一类是效验条件作用，产生于事实使孩子懂得要做会给他带来好处的事，而不做会使他受到惩罚事情的时候。例如，母亲一见孩子啼哭，就去抱他、哄他，直到小孩安静下来才放手。这个

母亲就使孩子懂得，只要他一哭，就能得到母亲的抱抚，为了得到更多的慈爱，孩子就会更加爱哭。

婴儿情绪的表现，往往十分外露，容易冲动。两种对立的情绪，常常在很短的时间内互相转化，刚刚还在哭，马上又破涕为笑了。婴儿的情绪，也容易受环境和他人的影响，如看见别人笑，也会跟着笑，但他并不知道为什么要笑。

三、语音的发展

古人在观察中发现，二三个月的婴儿，开始发出语音，往往在别人逗他时，笑出声来，故称为“能笑语”（《古今医统》），婴儿这最初之语，当然还是单音节，其声好似禽鸟之鸣。经过这最简单的发音阶段之后，便转为“喃喃学语”（《痘疹金镜录》），即重复连续的音节增多，可跟着父母学着发出“手手”、“瓶瓶”等叠音，属于连续音节阶段。9个月以后，又进而“习人语”（《幼科发挥》），这时的婴儿已经知道一些具体的事物，且能与发音联系起来，借以表达简单的意思，孙思邈称为“以知欲学语也”（《备急千金要方》）。11个月左右，小儿已能“呼父母”（《痘疹金镜录》），发展到可以主动地喊爸爸、妈妈了。而能较为完整地说话，则在一岁以后。这时随着齿生，已能发出齿音，并且知道用词达意，甚至可以用词汇表示自己的喜怒之情。说明婴儿的语音经过质变的飞跃，开始进入更加完善的阶段。正如钱乙所说：“齿生能言知喜怒，故云始全也。”（《小儿药证直诀》）当然这“全”只是和一岁以前比较而言，这时的婴儿毕竟才开始学会说些简单的话，而且很不稳定，所谓“啞啞语尚声颤颤”（《痘疹金镜录》）。

古人对婴儿的这些描述，形象生动，与现代观察所得，也基本一致，当然现代的观察更加细致。

初生的婴儿就会啼哭，这是最早的发音和语言发展的基础。大约半月之后，已能区别说话声和其他声音，有的婴儿听到话语

声便会停止啼哭。一个月的婴儿，则用啼哭表达自己的要求，并作为与成人交流的一种手段。两个月的婴儿，开始听懂大人说话中包含的感情，听到愤怒的声音就被吓哭，听到亲切的语声就会“伊呀”发声，继而对熟人和生人的声音也能区别。

四五个月的婴儿，已能发出类似单音节的声母，当大人逗玩时，还会笑出声来，这就是古人所说的“笑语”。六七个月的婴儿，已经注意到大人讲话的语调和节奏。八九个月的婴儿，开始听懂大人的简单话语，并能学会相应的动作反应，如随着成人“拍拍手”的话语而作出拍手的动作；大人说“笑一个”，也会露齿而笑。这时的婴儿，已会重复发出不同音节的音，在音节上还有不同的声调。

十个月的婴儿，常常“呀呀学语”，有意识地模仿自己和别人的发音，说出一些莫明其妙的话来。十一个月左右的婴儿，词语成为物体的信号，形成条件反射，使学习和交往成为可能。

一岁左右的婴儿，不仅听懂的话更多了，而且可以用语言与成人交往。但他们能说出的词很少，所以几个不同的意思，有时都用一个词来表示。如说“妈妈”，可能是指“妈妈走了”，也可能是指“我要妈妈抱”。为了把意思表达得比较确切，婴儿在说话时常有相应的动作和表情配合。

一岁半以后的婴儿，说话的积极性大大提高，对语言的理解程度加深，说话的表达能力也明显增强，可以把两个词结合在一起，如说“妈妈抱抱”、“咪咪叫”等。但这时所使用的词语主要是具体的名词和动词，句子也很不完整。二岁以后，可以说两个词以上的句子，接近三岁时，能纠正不合语法的话，表现出一种“语法感”，语言的发展逐渐成熟起来。

四、认识能力的发展

古人观察到，两个月的婴儿，开始“应和人”，即能对成人的言行刺激作一些简单的反应。到了三个月，则已“能识人”，

对亲人的音容笑貌形成初步的概念，能大致分别熟人和生人。

古人对婴儿的这些观察，当然是非常粗略的。现代对婴儿认识能力的观察和研究，则深入细致得多了。

婴儿的触、嗅、味、视、听等感觉，是最早发生的低级认识过程。

刚刚出生的婴儿，就具有高度发达的触觉，眼睑、前额及手掌脚掌都很敏感，特别是嘴唇，只要受到刺激，就会引起觅食反射。

婴儿的嗅觉，也是与生俱来。婴儿皱眉的表情或打喷嚏的动作，都是嗅觉反应的表现。但婴儿嗅觉分化趋于稳定，则是四个月以后的事了。

婴儿的味觉，大约在出生后两周产生，遇到甜味食物，就产生吮吸动作；而对苦味食物，则用皱眉、摇头以示拒绝。

初生儿的视觉，表现为对光的反应，但视线还不能集中停留在物体上。大约三周后才开始能够集中，三个月后已会跟踪物体。婴儿喜欢看运动的物体和比较复杂的图案，还特别喜欢注视人的眼睛，因为眼睛既能活动，又能映出富于色彩的各种图象。

婴儿出生后对巨响就有反应，一个月后开始出现听觉集中现象，当听到音乐声或人们说话声时，往往自动停止啼哭。二三个月时，婴儿已能倾听周围的谈话声、音乐声及其他声音。从四个月起，可以分辨成人的声音，听见亲人的话语，还显得特别高兴。

随着婴儿运动功能的发展，他不仅能看到物体，还能触摸、摆弄或品尝，于是形成对物体比较全面的认识。当他多次看到苹果又红又圆，闻起来有香味，用手摸感到光滑，舌头一尝是甜酸味，于是便形成了对苹果的整体知觉。以后只要看到又红又圆的苹果，即使不摸不尝，也知道这是一个好吃的苹果。当婴儿有了形状知觉之后，就为学习文字提供了条件。特别是我国的汉字，本身就象一个个图形，所以更便于幼儿辨识。二三岁的幼儿，已有空间和时间知觉，知道家具摆放的位置，自己的玩具存放的地方，还能单独到左邻右舍去玩耍，并能独自回来。

三个月的婴儿，已有明显的注意现象，但主要还是“无意注意”。活动的、色彩鲜艳的以及各种新奇的事物，都能引起婴儿短暂的注意。三岁幼儿的无意注意明显发展，可以较长时间的专心玩玩具或看图书；这时“有意注意”也开始出现，可以按照父母的要求去看图说话或看图识字。

四五个月的婴儿，见到妈妈或奶瓶就很高兴，因为他已能认出慈爱的母亲和熟悉的奶瓶，这种再认就是记忆能力的表现。婴儿的记忆，主要是不随意记忆，往往在无意中记住各种事物。他随大人游了一次公园回来后，就能告诉小朋友，自己看到的动物、吃过的食品以及玩过的玩具。颜色鲜艳的衣物、活动的动物、富有节奏的儿歌，常能引起幼儿的兴趣和注意，因而容易记住；使幼儿受到惊吓、委屈或痛苦的事物，他们往往长久记住。三岁的幼儿，有意识、有目的的有意记忆开始萌芽，可以完成父母简单的要求，如像认生字、唱儿歌、背古诗等。

一岁以后的幼儿，才开始出现思维的萌芽，如看见妈妈穿外衣、拿提包，知道是要出门，于是嚷着要跟着去。这是他们从以往的多次经验中，经过推理思维得出的认识。三岁前幼儿的思维，离不开直接作用于他的事物，也离不开自身的动作。他看见积木，就玩搭积木的游戏，并不是事先想好了玩什么再去准备玩具，而是边玩边想。幼儿画画，也是边画边想，画成什么算什么，并不是先想好要画些什么再去一一画出。

第二节 讲究婴幼儿心理卫生

婴幼儿时期，身心发展极为迅速：从整天躺卧、没有随意动作，发展到用手操作物体和直立行走；从情志浑沌发展到懂得喜怒哀乐；从完全不会说话发展到能用语言交际；从仅仅能够感知发展到初具思维；从完全依赖母亲护育发展到具有一定的独立生活能力。

在这人生发展中的第一个重要时期，既要注意身体保健，搞好生理卫生，又要注意早期教育，讲究心理卫生。

然而不少家长和托儿所的保育员，对三岁前的婴幼儿，往往只限于喂养和生理卫生方面的照顾，忽视了早期教育和心理卫生。他们认为，怀抱中的婴儿，两三岁的娃娃，能懂什么事？谈不上教育。只要照料他们吃饱、穿暖、睡足，长好身体就行了；要说进行教育，他们上幼儿园后再说吧。

其实，在胎儿时期，教育就应开始，出生以后，更应抓紧进行。早在古代，许多医家即已认识到启蒙教育的重要，主张从零岁起就应对婴儿给予正确的引导。例如，明代医家徐春甫特引王隐君之言：“凡婴儿六十日后，瞳子将成，自此有识之初，便当诱其正性，父母尊长，渐次令其别之。”（《古今医统》）

现代的许多学者，也一再强调早期教育对婴幼儿心理和智力发展的极端重要性，并且得到大量研究材料的证明。从出生到2岁是脑发育最快的时期，3岁前脑细胞发育已经完成70%以上，这就是早期智力开发的物质基础。美国心理学家布鲁姆，以17岁青年的智力为基数（百分之一百），对1000多名儿童进行了长期的追踪观察，发现4岁时的智力已达到50%，相当于随后13年智力的总和，所以，他认为“孩子天资发展的关键，在于出生后头三年的经历”。

婴幼儿的生理和心理发育是平行的，所以讲究心理卫生，开展早期教育，也是与生理保健同步进行的。绝不是脱离小儿的日常生活，另搞一套知识灌输或“神童教育”，而是渗透在成人与小儿日常生活的密切接触之中，只要父母有心，随时随地都可以对孩子进行教育。这样做不仅不会影响幼儿身体健康，而且还能够促进心理发育，使幼儿知识早开。正如《育婴家秘》所说：“衣服、器用、五谷、六畜之类，遇物则教之，使其知也；或教以数方偶，或数以岁月时日之类。如此则不但无疾，而知识亦早也。”

讲究婴幼儿期的心理卫生，主要从以下几个方面着手：

一、母乳喂养最好

婴儿最好的哺乳，是由母乳喂养。《育婴秘诀》指出：“乳为血化美如汤。”母乳含有丰富的各种养料，而且最适合婴儿消化吸收；牛奶虽然也有丰富的营养，但婴儿吸收起来就困难得多，而且牛奶经过加热煮熟，其中的维生素已大部被破坏。母乳中所含抗体，还可增强婴儿的免疫力，这对免疫功能尚未发育完善的乳儿尤其重要，这些免疫物质就象母体张起的保护伞，小心翼翼地保护乳儿度过抵抗力最低的阶段；如果改为牛乳喂养，乳儿抵抗病毒、细菌侵袭的能力必然减退。母乳喂养受细菌污染的机会较少，而且母乳的温度也最适于小儿。母乳中还含有一种胱氨酸物质，作用于神经细胞，有利于小儿智力的发展。

尤其值得注意的是，母乳喂养对婴儿的心理发育具有重要意义。

刚刚脱离母体的小生命，最急迫的事情，就是摇晃着小脑袋去寻觅母亲的乳房。婴儿吮吸母亲的乳头，不仅能够吃到香甜乳汁，满足营养上的需要，而且可以在母亲柔软的怀抱中获得温暖和爱抚，使心理感情上的需要也得到满足。

对婴儿来说，母亲的乳汁，在生理上是丰富的养料；在心理上是温暖的阳光，不愧为“生命之粮，智慧之泉”。乳汁由母亲的热血化育而成，孩子由母亲的心血浇灌长大。母亲哺育乳儿，既是母亲的天职，也是母亲的骄傲。高尔基说得好：“我们应当这样的称赞她们——妇女，也就是母亲，整个的世界是她们用乳汁哺乳起来的。”

然而在当今世界上，不少母亲对母乳喂养婴儿的重要性还没有足够的认识。在西方发达国家，婴儿用母乳喂养率很低，在我国的一些城市也比较低。据1982年我国卫生部与世界卫生组织在上海联合举行的“中国母乳讨论会”提供的资料，4个月内婴儿的母乳喂养率，上海郊区为79.9%，而市区只占23%；北京

郊区为77.4%，市区也只占25.7%。

导致母乳喂养率不高的原因，除了母亲缺奶的因素之外，还与一些错误的认识和态度有关。有的是误以为，采用强化食品喂养婴儿，会长得更结实；有的是为了节省时间，而改为人工喂养婴儿；还有的则是为了保持自己苗条匀称的身段，而不愿哺乳婴儿。

婴儿母乳喂养率的下降，对小儿生理和心理发育都有影响，往往导致后天不足。这对于先天不足的早产儿和低体重儿的成长尤其不利。因此为了提高人体素质，必须大力提倡母乳喂养婴儿。

我国自古以来就十分重视婴儿母乳喂养，并对哺乳者提出不少要求。

第一，乳母必须健康无病，而且要注意自己的性情品德。因为“乳母禀受之厚薄，性情之急缓，骨相之坚脆，德行之善恶，儿能速肖，尤为关系。”（《格致余论·慈幼论》）如果请人代乳，也应按此标准选择，正如明代医家万全所说：“选择乳母须求无病妇人，肌肉丰肥，性情和平者为之。”（《育婴家秘》）古人对哺乳的母亲或奶妈，不仅提出了禀厚和无病的要求，而且特别强调性情与德行。他们已经认识到，哺乳的过程，不仅是保证小儿生长的需要，而且对小儿良好性格的培养，“尤为关系”。在当时就有如此卓越的见解，真难能可贵。

第二，哺乳要在乳母心情恬静的状态下进行，使乳儿既饱口福又享受抚。切忌在情绪过激的状态下哺乳，以防影响乳儿健康，因为“凡喜怒气乱未定乳儿，则成吐泻腹痛，疳黄不食”，甚至“怒乳致腹胀、疝气，喜乳延喘、生惊”。乳母酒醉之后也不宜哺乳，因为“醉乳令儿恍惚、多惊”。古人还特别强调不能淫乳，认为“父母交合之间，儿卧于侧，或惊起不可乳儿，盖气乱未定，必杀儿也”。证诸实际，虽然喜乳、怒乳和醉乳未必一定令儿患病，淫乳也不致于杀儿，但乳母在这些状态下哺乳，要

么只是生硬地把乳头塞给婴儿，要么过于激动，都很难使婴儿在恬静中得到母亲的抚爱和柔情。

现代的研究也一再证明，只有给婴儿哺乳的方法得当，母乳才能取得最佳效果。在哺乳时，不能把乳头塞给婴儿就算了事，而应通过笑容、抚摸、哼曲以灌注母爱。只要采取母爱的方式，即使不是母乳哺育，也能取得较好的效果。例如，在保育院或孤儿院里，一个保育员要同时照顾许多乳儿，时间一到就将奶瓶塞给躺着的乳儿，他们虽然按时得到足够的牛奶，但却没有得到拥抱和爱抚；在其他时间，保育员也没有足够的精力去一一抚慰孩子，给他们灌注母亲那样的柔情。因此，其中许多小孩的心身发展就会受到影响。在身体方面，比家庭母乳哺育的小儿发育迟缓；在心理方面，认识能力比较低，情感也较为淡漠。有人动员一些女性志愿者到孤儿院去抱着乳儿吃牛奶，同时逗弄他们，轻轻抚摸，并露出笑容，于是这些孩子的身心状态就得到改善。

还有人做过这样的实验：用泡沫塑料和金属丝制成两个母猴模型，都从小孔中露出奶瓶的奶头，然后把新生的两组小猴分别放置在两个假母亲的身边，让它们各自从奶头中吃奶。结果这两组小猴，都只对塑料“妈妈”表示依恋；由铁丝“妈妈”哺育的小猴，只在吃奶时走近它，吃完奶又回到塑料“妈妈”的身旁。而且一旦受到惊吓，两组小猴都只伸臂紧抱塑料“妈妈”。这再一次证明，乳儿所需要的不单是吃饱，更重要的是与母体的接触，从而感受到母亲的爱抚，进行感情的交流。所以，即使无法采取母乳喂养，只要灌注母爱，也可以弥补人工喂养婴儿的某些不足。

二、注意生活教养

两岁以前的婴幼儿，生活不能自理，每天吃、穿、洗、睡以及大小便都要成人护理。这种密切的接触，也正是教育孩子的良机。孩子从成人的生活照顾中感到舒适，使生理上得到满足；成人对

孩子的爱抚、逗引，又使他们在心理上也得到满足，感到亲切、安全和愉快。但是，在这生活照顾和爱抚逗引之中，切莫忘了培养孩子良好的生活习惯。

1. 饮食

从哺乳开始，就应培养定时定量的习惯。唐代名医孙思邈就提出“日四乳”的要求。五个月后，可适当添加稀软的辅助食品，但切忌难以消化的食品。正如钱乙所说：“半年宜煎陈米稀粥、粥面，时时与之。十月后，渐与稠粥烂饮，以助中气，自然少病。唯忌生冷油腻甜物等。”（《小儿药证直诀》）由于小儿缺乏饮食控制能力，所以一次不能给得太多，以防过食伤胃。我国自古就有“欲得小儿安，常带三分饥与寒”的经验之谈。婴幼儿进食的时间也应固定，最好能有固定的地方，并注意养成小儿安静进食的习惯。

小儿进食的能力，也要逐渐培养。从四个月起，开始训练小儿用手扶奶瓶的动作；六七个月时，要教小儿自己拿饼干吃；对八九个月的小儿，要训练他独立坐在小椅内接受喂食；一岁左右，要教会小儿自己拿杯子喝水；到了一岁半，应在大人的照顾下独立进食，自己用匙吃饭。

有的母亲，在小儿两三岁时还不断奶，不让小儿独立进食，以致营养不足，消化功能也得不到锻炼，影响小儿身体健康。钱乙就曾指出：“儿多因爱惜过当，三两岁犹未饮食，至脾胃虚弱，平生多病。”（《小儿药证直诀》）不仅如此，小儿从小没有得到进食能力的锻炼，对其心智发展也会带来不利影响。

2. 排便

三四个月的小儿，就可以开始训练在“嘘嘘”声下排尿；八个月以后的小儿，可在大人的照看下，独自坐便盆；对一岁半以后的小儿，要逐步培养控制大小便的能力，并让孩子能主动要求坐盆排便。但切忌在小儿坐盆时喂食，便盆也不能代替坐椅，任小儿坐在便盆上玩耍，更不能把坐便盆当作一种惩罚手段。对于

男孩，还要训练站着排尿。带孩子外出，无论大小便都应带进厕所，切忌随处大小便，以便从小养成文明习惯。

对于身体虚弱而尿频的小儿，要多加关心和提醒，一旦小儿尿湿了裤子，千万不要责备和打骂，否则会造成小儿在排尿前的紧张心理，小便也更不容易控制，并且影响小儿的心身健康。

3. 睡眠

足够而深沉的睡眠，是保证小儿身心健康的重要条件，自古以来就强调要重视照顾好小儿的睡眠。早在隋代，巢元方就强调指出：“爱而暖之，适所以害也。又当消息，无令汗出，汗出则致虚损，便受风寒。昼夜寤寐，皆慎之。”这就是说，对小儿的睡眠，无论是白天或晚上，都要加以照顾，但必须适当，如果怕儿受凉，盖上过厚的被子，反而使其汗出受凉。

要使小儿获得深沉的睡眠，并养成良好的睡眠习惯，应注意环境安静，光线阴暗，居室凉爽。在睡前不要逗弄或讲恐怖故事，以免影响入睡；而大人轻轻哼唱固定的催眠曲，则有助于小儿很快进入梦乡。切忌不要养成小儿需要大人不断拍、摇才能入睡的不良习惯，但对在睡梦中惊醒的小儿，则又宜轻轻抚拍，促使继续入睡。一岁半以后，要培养小儿自己上床，在大人帮助下脱衣，很快安静入睡的良好习惯。

4. 锻炼

小儿形体动作的锻炼，对促进心身发展，具有重要意义。在一岁以前，主要是在大人的扶助下，作一些被动性锻炼，包括学坐、练爬、学站、习步等等。正如《证治准绳·杂将护法》所说：“婴儿半晬（岁），尾骨已成，乳母当教儿学坐。婴儿二百日，外掌骨成，乳母教儿地上匍匐。婴儿三百日，髀骨成，乳母教儿独立。婴儿周晬（岁），膝骨已成，乳母教儿行步。”古人强调随着小儿形体发展的不同阶段，循序渐进地进行锻炼，是很科学的；以半岁学坐，七个月练爬，十个月学站，一岁习步，也符合实际。日本今田惠的小儿行为图示，则更为细致：1个月可抬

头，2个月可抬胸，3个月能伸手接东西，4个月可以扶坐，5个月坐着可玩物，6个月可独坐靠椅，7个月可独坐，8个月可扶助而立，9个月可靠物而立，10个月可匍匐前进，11个月可手牵而行，14个月可独立站，16个月可独步行。如能按照规律，加强小儿的锻炼，无疑会促进其心身发展。

小儿的锻炼，不仅要在室内进行，而且要到户外活动。户外的阳光充足，空气新鲜，对小儿生长发育很有好处。户外活动可以锻炼小儿对冷热变化的适应能力，增强体质，减少疾病；缺少户外活动的小儿，往往身体脆弱，容易感冒。孙思邈说得十分生动形象：“数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，能耐风寒，不致疾病。若常藏帟帐之中，重衣温暖，譬犹阴地之草木，不见风日，软脆不任风寒。”（《千金要方》）

小儿户外活动，宜风和日丽的天气。对于已能行走的小儿，最好采取游戏玩乐的方式。孙思邈就主张：“凡天和日暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏。”游戏是小儿最喜爱的活动，既能促进体格的发育，增强体质，又能培养活泼、开朗的性格，使运动系统、神经系统、特别是大脑的机能得到健全的发育。

三、抓紧语言训练

语言，这人类特有的高级神经活动，是人类智慧的结晶，也是促进智力的翅膀，正如巴甫洛夫所说：“语词的出现，导向于更好地认识现实，语词越丰富，越有助于思维能力的发展。”

人类之所以成为万物之灵，就是因为能够借助语言去获得知识，付诸实践，显示出无与伦比的创造能力。要想充分发挥孩子的才能，就必须让他尽早掌握语言。日本教育学家木村久一曾强调指出：“语言是我们接受知识的工具，没有这个工具我们就得不到任何知识。我们人类之所以优于其他动物而取得今天的进步，就是因为使用了其他动物所不具备的语言。基于这一理由，如果孩子不及早掌握语言，也就不能发挥其能力。”

事实也证明，学习语言越早，掌握得越好，智力的发展就越快。例如，德国的卡尔·威特，从他刚会辨认事物的时候起，老威特就教他说话，坚持语言训练，到五六岁时已记住三万多个单词，后来终于成为名噪一时的法学家。

孩子学习口头语言，要经历伊呀发声、听懂成人的说话、模仿别人说话以及自己独立说话的过程。一般说来，初生到三个月是简单发音阶段，4至8个月是连续音节阶段，9个月到1岁是学话萌芽阶段，1岁至1.5岁是正式开始学话阶段，2~3岁是学习口头语言的关键阶段。所谓早期语言训练，就是遵循小儿语言发展的规律，因势利导，循循善诱，让他们逐步掌握这思维的武器、交流的工具，促进小儿意识的发生和发展。

语言是一种社会现象，只能在社会生活的人际交往中才能发生发展。父母，特别是母亲，是与婴幼儿交往最多的人，所以，在与小儿接触时，即使才二三个月，也要尽可能地多与他们说话，引导小儿发出声音，继而就要反复地教会孩子发音。当小儿能初步辨别事物之时，要结合具体的事物让其识别，说出名称，进而说出特征和简单用途。首先从接触最多的事物教起，然后遇到什么教什么，逐渐扩大其认识能力和语言的范围，这就是古人所谓“遇物则教，使其知之”。（《育婴家秘》）

在自然常识方面，要让幼儿结合常见的自然现象和实物练习口语：如红、绿、黄、黑、白各种颜色；长、圆、方各种形状；天空中的太阳、月亮、星星；地上的花、草、树；常吃的水果，如梨子、苹果、香蕉；常吃的蔬菜，如青菜、白菜、萝卜、番茄；常见的动物，如鸡、鸭、猫、狗等。

在社会常识方面，一是周围的人，如家中的妈妈、爸爸、爷爷、奶奶、哥哥、姐姐等；邻居中的阿姨、叔叔等；进而知道工人、农民、解放军、司机、警察、邮递员等。二是周围的事物，如家庭房间中的卧室、厨房、厕所；生活用具中的桌、椅、床、凳、碗、筷、锅、盆；玩具中的小汽车、电车、自行车等。

幼儿的语言，是在与成人交往的过程中，逐渐发生发展的。成人的语言，对幼儿语言发展的优劣，具有决定性的影响。所以，既要注意自己的态度、语气，又要注意纠正幼儿的发音，并不断丰富他们的词汇。

成人说话的态度要和气，声音也不能太响，如果大人说话粗鲁，甚至大声争吵，日久天长，孩子也会跟着大声嚷嚷。成人说话还要注意声调语气，有轻有重，有缓有急，抑扬顿挫，绘声绘色，听起来富有感情。在询问孩子在干什么时，要用关心的态度，疑问的语调；在告诫孩子“说粗话不对”的时候，则要用严肃的态度，肯定的语气；当孩子做了好事而表扬时，在态度和语气上，都要反映出高兴的情感。

成人最好用普通话与孩子交谈，而且要注意口齿清楚，发音准确，语句连贯。不仅要纠正孩子错误的发音，尤其要及时纠正“口吃”的毛病。有的成人听见孩子发音不准或口吃时，觉得好玩而跟着学，借以逗弄婴幼儿，久而久之，孩子就会养成发音不准和口吃的习惯，那时再纠正就会事倍功半。

成人要根据婴幼儿的年龄大小，从简单到复杂，逐步丰富他们的词汇。先教单音词，然后再教双音词。可从对人的称呼开始教，除妈妈、爸爸之外，还应让其对不同年龄的人，分别称呼爷爷、奶奶、伯伯、叔叔、阿姨、哥哥、姐姐、弟弟等。这就是古人所强调的“父母尊长，渐次令其别之”。对生活中的日常用语，也应逐渐让其掌握，如喝水、吃饭、穿衣、大便、小便等。还可结合一些具体事物，训练孩子掌握一些形容词，如小黄猫、大黑狗、长耳朵、短尾巴等。

对婴幼儿进行语言训练，必须注意顺应小儿活泼好动的天性，要采取形象、生动的方式，以吸引孩子的注意，激发他们的兴趣，才能取得良好的效果。

采用讲故事的方法教口语，孩子喜欢听，也容易记住，他们在津津有味地听讲中，很自然地就能学会不少语言，并且可以扩

大知识面，提高认识能力。日本教育学家木村久一就强调指出：

“讲故事不仅能使孩子扩展知识面，同时又丰富词汇……为了使孩子知道世界，最好的媒介当然就是讲故事了。”

对故事要选择适合幼儿年龄特点的，内容要生动，中心要突出，情节要丰富。讲的时候，不仅要口齿清楚，发音准确，而且声音要有感情，面部有表情。除用手势帮助表达外，还可借助图片、沙盘、木偶等多种形式。

教儿歌也是发展幼儿语言的良好形式。儿歌的字句既简短，又押韵，容易学，便于记。例如，“玩具玩具大家玩，你也玩，我也玩，大家一起玩。”通过简短的儿歌，既练习了语言，也懂得了道理，还富于情趣。

四、注重品德培养

我国自古就极为重视婴幼儿的品德培养，强调“有识之初，便当诱其正性。”（《古今医统》）教育诱导的方法，要从婴幼儿的言语、行为着手，要特别注意培养诚实的品德和文明礼貌的习惯。《育婴家秘》强调指出：“小儿能言，必教以正言，如鄙俚之言勿语也；能行，则教以恭敬，如褻慢之习勿作也；……言语问答，勿使虚妄也；对宾客，教以礼貌，勿使退避也。”

培养婴幼儿的良好品德习惯，大人必须以身作则，做出榜样，因为孩子最喜模仿。婴幼儿生活在家庭中，接触最多、关系最密的莫过于父母。所以，父母就成为孩子最主要的模仿对象，一言一行都起着活教材的作用，在婴幼儿的心灵上留下印记，给个性品德习惯的形成以极大的影响。父母言语粗鲁，孩子也容易出口伤人；父母动辄大喊大叫，孩子也往往大哭大闹。如果父母待客热情有礼，孩子也往往好客懂礼；父母对祖父母关心尊重，孩子也会跟着尊敬长辈；父母之间互敬互爱，和睦相处，孩子也会学习这种模式，与人友好交往。正如康克清所说：“孩子是父母的一面镜子，父母是孩子最初的楷模。”

由于母亲与幼儿的交往比父亲更为密切，所以，母亲在日常生活中的示范作用影响更大，日本教育学家井深胜曾说：“母亲的言语、行为和感情，无例外地传给了孩子，影响着孩子能力与性格的形成。换句话说，母子一同度过的日常生活就是教育。”当然父亲对孩子的影响，也绝不能低估，而且是母亲不能代替的。《韩非子》上载有“曾子杀猪”的故事，就很能发人深思。有一次，曾子之妻要去赶集，孩子哭着要去，曾妻就随口说：“你在家等着，我赶集回来杀猪给你煮肉吃！”孩子信以为真，便不再哭闹。曾妻从集上回来后，孩子等着兑现，但她早已忘却这事。于是曾子就动手杀猪。曾妻说：“你怎么这样当真，我不过是哄哄孩子罢了！”曾子反驳说：“你哄他就是教他骗人！”还是坚持杀猪煮肉给孩子吃了。为了培养孩子良好的习性和优秀的品德，无论父亲或母亲，都要特别注意身教，处处以身作则，做出表率，就象康克清所强调的那样：“父母要严以律己，做孩子的榜样。”

当然对小儿品德的培养，单靠榜样的影响是不够的，还必须根据孩子的不同特点，循循善诱，加以指教。

父母对孩子的态度要亲切，和颜悦色，充满爱抚，使他们感到温暖，便会愉快地服从指导。如果父母的态度冷漠或急躁，就不能取得孩子的信任，孩子也不会乐于听从你的说教。所以，做父母的，既要做孩子循循善诱的良师，又要做促膝谈心的朋友。

父母要注意培养幼儿的自尊心，不要当着众人的面数落他的缺点，更不要动辄打骂。孩子最喜玩耍，对他们心爱的玩具切勿随便取走，《育婴家秘》就说过：“小儿玩弄嬉戏，常在目前之物，不可去之。”幼儿喜欢赞扬，对他们的正确行为，要给予鼓励，但对他们的错误行为，也要应及时批评教育。孩子通过父母的鼓励或反对，就会逐渐明白是非美丑。对孩子来说，鼓励的效果远比批评惩罚为好，所以必须多奖少罚。

父母要鼓励孩子互助友爱的精神。乐于把玩具交给小伙伴，

同伴哭了，会拿手帕帮助擦泪；同伴跌倒了，会主动去扶起来。

父母要鼓励孩子锻炼自我服务的能力，如穿衣服、脱鞋袜、整理玩具等，不要大人包办一切。还要教会孩子学做扫地、擦桌等简单劳动，培养热爱劳动的良好习惯。

父母要鼓励孩子的礼貌行为，从小就养成使用“好”、“请”、“谢谢”、“再见”等礼貌词语的文明习惯。在孩子学习语言、参加劳动和游戏活动时，还要鼓励他们认真对待，不怕困难，有始有终，以培养坚强的意志和毅力。

父母对孩子的正当要求，应该尽量满足，但对无理要求，就绝不能迁就。例如，有的孩子得不到某种满足时，就大哭大闹，甚至在地上打滚，而有些父母怕孩子哭闹，对其无理要求也尽量满足，久而久之，孩子形成习惯，改正起来就相当困难。所以，父母对孩子的错误行为，必须及时纠正。例如，一发现孩子出口伤人，甚至咬人、打人，就应严肃对待，说清道理，并给以适当的惩罚。如果对第一次错误姑息迁就，就会接二连三，甚至形成恶习。

总而言之，婴幼儿的生活天地在家庭。他们在这摇篮里逐渐长大，在这教室里天天学习，不仅知识在这里启蒙，个性也在这里形成。正如上海特级教养员赵赫所说：“家庭对幼儿的思想行为习惯的影响是极大的，可以说，幼儿个性的最初基础，就是在家庭里奠定的。”因此，必须高度重视小儿家庭教育，从小培养良好的行为习惯和优秀的个性品质。

第十一章 幼童期的心理卫生

第一节 幼童期的心身特点

幼童期，又称为学龄前期，是指三岁以后到六七岁正式入学前这一时期，也就是《寿世保元》所谓“三岁四岁为孩儿，五岁六岁为小儿”的阶段。

幼童期的心身特点是“稚阳未充，稚阴未长”。《温病条辨·解儿难》认为，小儿机体柔嫩，气血未充，经脉未盛，精气未充，神气怯弱，即为稚阴稚阳的表现。

稚阴稚阳，从生理上讲，是指脏腑柔弱，形气不足，功能不全，所谓“五脏六腑，成而未全……全而未壮”；从心理上说，又指精神情志尚未成熟稳定，所谓“形声未正，悲啼喜笑，变态不常”（《小儿药证直诀》）。古人用这“稚”字，生动地概括出小儿脏腑娇嫩、气血未充、精神幼稚、神气怯弱的心身特点。正如《小儿病源方论》所说：“小儿脏腑娇嫩，皮骨软弱，血气未平，精神未定，言语未正。”正因为小儿的身形和心神都很幼稚，不成熟，不完善，所以最易受到外界环境的影响，“其脏腑薄……肌肤嫩，神气怯，易于感触”（《温病条辨·解儿难》），所以，不仅要重视生理卫生，还必须特别注意心理卫生，才能使小儿健康成长。

古人的这些见解十分宝贵，现代研究也表明，学前幼童的生

理机能进一步发展，特别是神经系统的发展，为小儿的心理发育创造了物质基础。3岁小儿的脑重已由初生儿的400克增长为1000克，7岁儿童则重达1300克，已接近成人的1400克了。三岁以后的幼童，其神经纤维继续增长，分支加多，到7岁时，大脑联络神经纤维的髓鞘化已接近完成，使神经传导更加迅速、准确。随着神经兴奋逐步加强，睡眠时间也就相应减少。大脑控制和调节行为的能力也有增强，但这时抑制过程还比较弱，兴奋过程仍占优势，所以幼童容易兴奋、激动，特别活泼好动，喜欢喧闹。幼童初步分析综合及抽象概括能力也进一步发展，而与外界的接触更广更多，受成人的影响也愈来愈大，所以，心理的发展也特别迅速。主要表现在以下几个方面：

一、感觉与知觉

4岁幼童的感知局限于事物的外表，喜欢观察具体、突出、鲜明的东西和新奇的事物，但他们还不能进行有目的地观察。5岁以后的幼童，才逐渐能够有目的、有针对性地去观察，可以根据成人的要求，按照预定的任务，有意地进行感知和观察活动。

二、注意与记忆

要记住什么事物，必须首先注意那个事物。而学龄前幼童仍以无意注意占主导地位，特别是小班的幼童更是这样。日常生活中经常接触的具体事物，特别是那些形象突出、色彩鲜明、富于变化的事物，最容易引起幼童的注意，使他们很感兴趣，所以也就容易记住。过生日，要穿色彩鲜艳的新衣服，要吃香甜的食品，还会得到喜爱的玩具，这些都给孩子留下具体而鲜明的印象。“六一”儿童节到来，每个儿童都像“过生日”那样打扮起来，那热烈的气氛，有趣的活动，使孩子们兴高彩烈，自然也会留下深刻的印象。所以，哪怕只有4岁的幼童，也会牢牢记住过生日和过节日这两件事情。

如果把记忆作为一种专门的活动，许多幼童就会感到困难，孩子愈小则困难愈大，往往记不住，说不出。这是因为小班幼童难以有意地集中注意力，看的时候不能集中注意仔细观察，听的时候不能专心倾听。随着年龄的增长，幼童的有意注意逐步发展，记忆能力也逐渐加强，大班的幼童已能把注意力集中到预定的观察目标，能够比较专心地听讲，所以，他们能够记得住，说得出。

有人作过这样的实验：幼儿园的小朋友到动物园去观察“狼和狐狸”，老师要求他们注意狼和狐狸在外形上有哪些区别？可是小朋友一到动物园，活泼嬉戏的猴子，立刻引起他们的兴趣，许多孩子都把注意集中到猴子身上，无意中忘掉了观察狼和狐狸的任务。于是老师一再提醒孩子，要求他们观察预定的目标，但小班幼童仍不理睬，不愿离开猴笼；而大班的幼童就比较能够控制自己，在老师的引导下，有意地把注意又转移到狼和狐狸身上，继续执行原定任务，经过注意观察，也就能记住和说出这两种动物在外形上的不同特点了。

三、想象与思维

学龄前幼童的想象，大多为无意想象，也就是说，他们的想象并不指向一定目标，只是满足于想象本身而已。例如，幼儿园小班幼童，在绘画时，事先并未想好画什么，所以一会儿画上一只猫，一会儿又画上一条狗，接着还可能画上两尾鱼或几只鸟，或者画上一个人，而人的手可能画得比脑袋还大得多。他们就这样边画边想，兴趣盎然。幼童随着年龄的增长，思维的发展，有意的想象也就逐渐增加。

小班幼童还常常在模仿成人日常活动中进行再造想象，如一边想象，一边模仿大人切菜、煮饭、洗衣等活动。而大班的幼童在复述童话故事时，往往并不一句一句地重复，而是增添一些自己的想象来丰富故事的情节。他们在看电视节目时，也会按自己

的想象边看边说。儿童的这种创造想象，并非凭空乱想，而是在脑子里加工过去观察过的事物，从而创造出新的形象。

小班幼童的思维，还离不开身边具体事物的形象。也就是说，他们只有在看得见、听得到、摸得着的具体事物面前，才能进行思维。例如，在看图中思维，在游戏中思维。大班的幼童，知识范围扩大，生活经验增多，语言进一步发展，已经具备初步的抽象概括思维的能力，能够掌握一些实物的概念，也能掌握一些简单的数的概念，并能用概念进行简单的判断和推理。比如说，妈妈是人，爸爸也是人，我也是人，所以我们都是人。随着儿童逻辑思维的发展，他们常常提出各种各样的问题，而且往往会打破砂锅问到底。例如，“星星为什么晚上才看得见？”“星星为啥在眨眼？”“星星怎么不会掉下来呢？”……

四、情感与意志

学前初期的小班幼童，其情绪强烈而不稳定，喜怒哀乐十分明显，往往反复无常。心爱的玩具被人拿走，马上就会哭起来，如果得到爱吃的糖果，又可以立即破涕为笑。学前后期的大班幼童，情绪就要稳定一些，有的还可以控制自己的情感，如打针时可以忍痛不哭，跌倒了可以忍痛不叫。

学前幼童的意志还很薄弱，有意控制自己的能力也差。他们的行为大多是无意的，缺乏目的性，即使按照成人的要求去完成某项任务，也缺乏克服困难的毅力和一定要达到目的的坚强意志。但与3岁以前的幼儿相比，他们的坚持性和自制力还是明显提高。例如，有人以自觉维持一定拿枪姿势为标准，观察不同年龄组幼童的平均维持时间。结果发现，3岁幼童按要求保持姿势的平均时间只有18秒钟；5岁幼童已上升为5分12秒，而6~7岁儿童则长达12分钟。

五、个性与品德

学前幼童的自我意识逐渐发展，已初步理解自己在周围环境

中所处的地位，以前完全相信成人的评价，现在开始自己独立的评价。他们还渴望像成人那样独立行动，不再像以前那样完全顺从大人的命令，有时还会顶牛，只想做自己想做的事。当他们独自做事时，津津有味，如果大人要去帮忙，他还会把你的手推开。这种独立性是一种积极的心理状态，对小儿良好个性的形成具有重要意义。

这一时期的幼童，虽然不再对成人一切唯命是从，但成人对他们的影响却愈来愈大，因为这时他们喜欢模仿成人的言谈举止，学习成人待人、处事、接物的态度。而且随着自觉性和自制力的发展，他们已能根据成人的指示和要求来调节自己的行为。其他外界刺激对幼童的影响也愈来愈大，如电视、电影及图画中的人物形象，小朋友的言行，都会成为他们的模仿对象。

学前初期幼童的道德认识，一方面和具体的表面形象联系在一起，另一方面又比较笼统。到了学前后期，道德认识逐渐分化，较前全面而深入一些。例如，初期的幼童往往认为能听父母或者老师的话，就算“好孩子”；后期的幼童已经懂得，作为“好孩子”，不仅要听父母和老师的话，还应该上课不说话，下课不打架，平时不骂人。以及讲究卫生、爱惜粮食等。

学前初期幼童，已经开始注意道德判断，一看电影就问谁是好人谁是坏人。但他们评价行为的好坏，往往受成人评价的影响，成人说好，他也说好；或者以自己的兴趣为标准，感兴趣的就好。到了学前后期，才逐渐从社会意义上来判断道德行为的好坏，但判断仍然是具体的就事论事，还不能提高到道德原则上来理解。例如，他们知道打敌人的解放军叔叔和抓特务的公安战士是英雄，但却不能进一步回答为什么是英雄。

六、语言与表达

学前幼童的语言发展很快，掌握的词语日益增多，他们虽然从未听谁讲过语法，但在语言的实际运用中，已经初步学会以符

合语法或习惯的方式讲话。4岁的幼童，既能说简单句，也能说复合句；5~6岁的幼童，使用复合句的数量增加，复合句的结构也更复杂，包括联合句、主从句等各种类型。

学前幼童的口头表达能力，也迅速地发展提高。学前初期说话还欠条理，有时东一句西一句，而且要靠许多手势和表情来帮助表达。到了学前后期，许多大班幼童已能比较连贯地说话，并能初步掌握一些简单的书面语言。

第二节 讲究幼童心理卫生

幼童稚阳未充，稚阴未长，其生理和心理都很幼稚，但其生机旺盛，发展迅速，是心理发育、智力发展的一个重要阶段，古人又称为童蒙时期。这一时期，必须顺应蓬勃生机，特别注意其心理卫生，及时进行启蒙教育，开发智力，培养良好品德。这不仅是为下一阶段的正式入学做好心理准备，而且对优良个性品质的形成和今后一生的智力发展具有重要意义。俗话说得好：“三岁看小，七岁看老。”

古今中外的许多杰出人才，都在童蒙时期就受到良好的早期教育。李白“五岁诵六甲，十岁观百家”；杜甫“七龄思即壮，开口咏凤凰”；梅兰芳六岁就登台演出，莫扎特自幼即为“音乐神童”。普希金一再说过的，他的文学修养，是由保姆的故事启蒙的。歌德的创造才能，更与从小受到母亲的早期教育密切相关。

我国自古就有重视幼童心理卫生，强调早期教育的优良传统，现代的研究则更加深入。为了孩子的心身健康，为了培养优秀的人才，必须抓紧早期教育，切莫坐失良机，正如《颜氏家训》所说：“人生小幼，精神专利，长成以后，思虑散逸。固须早教，勿失机也。”要想孩子今后的智慧之花盛开，必须抓紧这个关键时期，精心培植。

一、在游戏中增长才智，发展认识能力

幼童生机勃勃，天性好动，最怕呆坐拘束。所以，对幼童的教养，必须顺其天性，采取生动活泼的方式，才能激发他们的兴趣，从玩乐中增长知识、培养习惯、锻炼能力，获得良好的效果。正如明代王阳明所说：“大抵童子之情，乐嬉游而惮拘检，如草木之始萌芽，舒畅之则条达，摧挠之则衰痿。令教童子，必使其趋向鼓舞，心中喜悦，则其进自不能已。”（《训蒙大意示教读刘伯颂等》）

学前幼童，最喜游戏，他们的大部分时间都是在游戏中度过的。游戏对促进幼童的心身发展大有裨益。通过游戏，不仅能更好地认识周围的现实生活，而且可以培养想象力和创造力。高尔基说得好：“游戏是儿童认识世界和改造世界的途径。”游戏，既是一种增强体质的体育活动，也是一种发展才能的智力活动。正如17世纪捷克教育家夸美纽斯所说：“游戏是发展各种才能的重要智力活动，是扩大和丰富儿童观念范围的有力手段。”不仅如此，游戏还是幼童最早的社交活动，对幼童今后的活动能力具有重要影响。苏联教育家马卡连柯就强调指出：“游戏在儿童生活中具有极其重要的意义，具有与成人活动、工作和服务同样重要的意义。儿童在游戏中怎么样，当儿童长大的时候，他在许多方面的工作也会怎么样。因此，未来活动家的教育，首先要在游戏中开始。”

由此可见，游戏对于促进幼童智力和才能何等重要。家长和教养人员对幼童的游戏活动必须细心指导，要根据不同年龄幼童的特点因势利导，选择合适的方式。

一般来说，小班幼童的游戏，多半是简单、零星地反映现实生活中的事物，常常独自游戏或两三个幼童一起进行。他们上街看见司机驾着汽车行驶，自己便用绳子拉着小汽车开来开去，并且想象着开汽车的情景。随着生活经验的积累，想象的内容也愈

来愈丰富。例如，在做“娃娃家”游戏时，便想象自己是娃娃的妈妈，用小纸团当作米饭给娃娃喂食，把手巾当作被子给娃娃盖，一边用小手抚摸摇拍娃娃，一边自言自语地说些“娃娃乖乖睡”之类的话，在想象中表露出妈妈爱孩子的情感体验。

中班幼童喜欢与同伴一起游戏，内容往往反映成人活动中的一般社会关系。大班幼童则更加喜欢集体游戏，内容也更丰富、更复杂、更具有社会意义。这时的游戏有主题、有角色、有规则，不仅可以培养幼童的想象力和创造力，而且可以培养自觉纪律和良好品德。例如，大班幼童喜欢玩“开汽车”的游戏，他们先用小凳小椅搭成“汽车”，把司机台排在前头，把车厢放在后面，然后各就各位，分别扮演不同角色，一个人当司机开车，一个人当售票员卖票，更多的人则当乘客坐车。孩子们在活动中展开想象，而且始终都围绕着“开汽车”这个主题，有意识、有目的地进行。而游戏要顺利进行，必须大家分工合作，这又培养了协调配合的习惯。再如，做“幼儿园”游戏时，扮演老师这个角色的孩子，就得像个老师的样子，不仅要带头遵守纪律，做出榜样，而且要指挥大家排队、做操、唱歌等等。如果谁不守纪律，还要像老师那样去帮助他。经过这样的体验，孩子的组织能力就得到了培养锻炼。

在创造性的游戏活动中，有的幼童可以做出种种奇妙的物体模样，有的幼童常常表现出各种特殊才能，如组织才能、演说才能。在带有文艺色彩的游戏里，还可以看出孩子的歌唱才能、舞蹈才能、演戏才能。例如，我国著名评剧演员新凤霞，从小喜欢玩“过家家”的游戏，模仿大人的生活，她自己做了许多布娃娃，有男有女，有老有少，也排辈分。有一次她们“过家家”，玩起“死人办丧事来”，假装这家人很穷，无钱请人给死人穿衣裳。新凤霞玩着玩着就“进入了角色”，竟捂着脸大哭起来，弄得左邻右舍以为真的出了事。她在游戏中表现出的这种惊人的表演才能，正是她经常在“过家家”的游戏中体验、锻炼的结果。

二、生动活泼的文化学习

3岁以后的幼童,大多进入幼儿园,所以,学前幼童的文化知识学习,主要在幼儿园老师的指导下进行。目的并非单纯的积累知识,更重要的在于培养学习兴趣,养成学习习惯,发展认识能力。必须明确,让学前幼童接受早期的文化知识教育,是挖掘潜力而不是强加于他们;是让其自然吸收而不是硬性灌输;是启蒙教育而不是正规地系统学习;是生动活泼地引导而不是死板地填塞。

学习文化知识,并不等于识字和写字,更主要的是在语言训练中很自然地教给幼童一些粗浅的常识。日本教育学家木村久一曾经强调指出:“对早期教育有误解的人,以为早期教育就是教三四岁的孩子识字和写字,这是错误的。单是识字和写字这不是教育。但是,从听力入手教给孩子丰富的语言,应尽可能早一些开始。”

在这一时期,仍然要继续采取讲故事的方式,吸引孩子的兴趣,并从中吸取知识。为了培养孩子的有意注意和有意记忆,在讲完故事后,可要求他们复述。为了培养孩子的创造性、想象力和思维能力,可以采取故事连讲的方式,每次讲一段,在关键之处就宣告且听下回分解,然后让孩子去想象、思维,下一次开讲之前,先让孩子说出自己的构想,老师再继续讲。这种方式,效果很好。例如,歌德的母亲讲故事,不是支离破碎地讲,而是像天方夜谭那样,有计划地连续讲下去,将孩子稚气的心灵紧紧吸住,每到节骨眼的地方就停住,借以启发小歌德对以后情节的想象力。第二天,歌德先说出自己的猜想,再听妈妈往下讲。歌德为了推测下一步的结局,他还常常事先与奶奶商量。这种生动活泼的启蒙教育,为歌德的形象思维、语言表达,特别是创造才能,奠定了良好的基础。鲁兵同志为3岁以上孩子编写的故事集《365夜》,发行500万册,仍然供不应求,说明孩子是多么需要

故事啊！

教唱儿歌，也很受幼儿园小朋友的欢迎。除了简短的儿歌之外，也可以选择一些较长的儿歌。例如《两只梨》：“妈妈下班了，带回两只梨。大的给哥哥，小的给弟弟。哥说弟弟小，大梨给弟弟。弟说我人小，应该吃小梨。妈妈没说话，听了笑嘻嘻。”这样的儿歌虽然长一些，但内容紧密联系儿童生活，而且语言生动、道理明白、节奏轻快、富于情趣，所以孩子们唱起来手舞足蹈，妙趣横生，很快就能记住。不仅丰富了词汇，练习了语言，而且学到了生活知识，懂得了谦让互爱的道理。还可以选择一些能够启发幼童想象的儿歌。例如，“蓝蓝的夜空，像个湖一样。无数颗星星，都在湖里长。月牙像小船，闪闪放银光。打从湖东岸，划向湖西方……。”这类优美的儿歌，能使幼小的心灵洋溢起诗情画意，并展开想象的翅膀，既学到了知识，又培养了能力。

在教唱儿歌之前，老师或家长首先要读懂背熟，然后表情朗诵，孩子们觉得生动好听，兴趣也就油然而生。接着再一句一句地教，最后再完整地教。在教唱中，还应讲解每句话的含义，使幼童既能随口唱来，又懂得其中的意思。

我国古诗中有些绝句，短小精炼，读来朗朗上口，也可以教小朋友背诵。虽然他们还难以懂得其中的含义，但却可以帮助练习语言。而且从小背得，今后也会弄懂的。正如藏克家所说：

“我觉得不懂也没关系，把绝句当歌唱，先把它成诵，首先被诗的音乐所打动，由音渐渐到义。音，动听，也动心；义，一时不懂，早晚会懂的。”

当然对古诗必须选择节奏明快，音乐性强的，特别是那些明白如话的，尤宜小儿诵读。例如，孟浩然的《春晓》：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”李白的《静夜思》：“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”贺知章的《回乡偶书》：“少小离家老大回，乡音未改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来？”

教幼童数数，也可以采用背诗或唱顺口溜的办法。例如，“一二三四五，上山打老虎。六七八九十，下海把龙戏。”这首从一数到十的顺口溜，既押韵，又有趣，孩子喜欢唱，当然记得牢。又如，“一去二三里，烟村四五家，亭台六七座，八九十支花。”这更是诗中有数，数中有诗，既能帮助孩子数数，又有助于学习语言，并使他们领略诗情画意。

指物谈物，遇到什么教什么，是经常可以采取的方式。最好是在风和日丽的日子里，带孩子们到乡郊、公园或名胜区去学习琳琅满目的“大自然教科书”。天真活泼的孩子，都有强烈的好奇心和求知欲，他们睁着一对探索自然和社会的小眼，对万事万物，特别是初次看到的新鲜事物，都会提出各种各样有趣的问题。家长和老师如能因势利导，循循善诱，和孩子们边玩、边问、边答，寓教于玩，使他们在游玩中就懂得不少自然常识和社会常识。对孩子提出的问题，要认真回答，切不可因情绪不佳而敷衍了事，更不能因知识欠缺就信口开河乱讲一通。家长和老师也可以主动地引导儿童观察事物，并讲解有关的常识。例如，秋天到公园中去赏菊，就可以引导孩子从观察鲜艳的各种色彩开始，接着又比较花的形态，再看叶子有何不同，然后让孩子记住几种菊花的名字，并告诉他们菊花除了好看之外，还可以食用和做药治病。

对于大班的幼童，还可以采用“教学游戏”的方式，丰富幼童的知识，发展语言表达能力，提高幼童的观察力、注意力、记忆力，特别是独立思考的能力。例如，进行“幼儿园与商店”的游戏时，幼童受“幼儿园”老师的委托，到“商店”去购买各种必需物品，如剪刀、浆糊、尺子、白纸、彩笔、墨水等等。幼童只有注意听清老师的交代，而且要牢牢记住这些物品的名称，进入“商店”后，才能买得回来。从这种游戏中，很自然地就丰富了知识，训练了语言，并使有意注意和记忆的能力得到发展。

当然，对大班幼童的文化知识学习，也可以采用简单的作业

训练。通过语言作业，发展幼童的口语表达能力，要求幼童发音正确，逐渐丰富词汇，讲话符合语法，能够清楚、连贯、流畅地表达思想、愿望和感情。通过数学作业，教会幼童初步懂得一些简单的数概念，学会简单的加减运算。通过音乐作业，发展幼童的听知觉、节奏感，以及唱歌和欣赏音乐的能力。通过美工作业，发展幼童的视知觉和精细的辨色能力，并培养幼童的灵巧性，发展他们的审美感和艺术才能。

近年来，对幼童的文化学习和音乐熏陶日益引起重视。这本是好事，但有的家长望子成龙心切，不顾孩子的素质、兴趣和身体状况，往往强制他们背诗、写字、计算、弹琴，巴不得自己的孩子尽快成为神童，这种在智力培养上拔苗助长的作法，不仅不能发展智力，反而给孩子造成很大的精神压力，危害心理健康，影响身体发育。儿童心理卫生专家陶国泰教授，针对这种情况强调指出：“这样不好，不好。这里有一个父母对孩子期望过高的问题。其实父母适度的期望对儿童智力发育有促进作用，可是期望过高却会导致孩子产生精神压力，对儿童的心理健 康非常有害。我们的父母要善于激发孩子的学习兴趣，甚至鼓励孩子玩，小孩子爱玩是正常的嘛！还应该承认某些素质是天赋的，比如音乐才能。对有的孩子潜在的艺术才能，父母当然应该加以发掘和爱护，但大多数孩子未必具备这些天赋。”

我国古代，有的医家极力主张早期开发智力，强调切莫丧失良机。但也有医家不赞成开发太早。他们认为，小儿“阳常有余，阴常不足”。就是说，阳为功能，小儿生机勃勃，生长迅速，显得有余；阴为物质，小儿在迅速生长中所需营养之物比成人更多，故感不足。这样，小儿常有阴不配阳之势。而知识开发太早，则有余者复加之，不足者更损之，就会因阴阳失衡而患病。清代名医叶天士在《临证指南医案》中就指出：“劳心动阳，阴液日损”，所以“知识太早，真阴未充，龙火易动”。这两种看法似乎矛盾，其实是相辅相成的。知识应该早期开发，但又不

能脱离实际地太早，绝不能不顾小儿的心身特点去拔苗助长。即使是合理的文化学习，也要注意饮食营养、起居作息的配合，而且务必顺应幼童活泼好动的天性，采取生动活泼的方式，寓教于玩，使他们的身心协调地发展。

三、加强品德教育

自古以来，我国素有注重孩子品德教育的优良传统。例如，《简明医彙》强调指出：“小儿不特护其形体，尤宜保其心性。勿恣其欲，纵其怒；常教以仁厚端方，勿导以相诈巧言等；常教以好生施济，勿导以惨杀骄吝等；勿以虫鸟等笼缚为娱，勿使闻淫歌鄙语。三四岁便须谨防其习风，勿姑息其幼。”《育婴家秘》也极力主张：从小就要“教以正言”、“教以恭敬”、“教以诚实，勿使虚妄”。古人着重强调了三点：一是不仅要注意小儿的身体健康，还要注意其心理健康；二是对小儿的品德习惯，必须严格要求，绝不能溺爱骄纵，姑息迁就；三是以诚实、礼貌、友爱为教育重点，并宜采取正面诱导的方法。

我国重视小儿品德教育的优良传统，不仅在国内延续至今，而且在许多华侨家庭中也一直保存下来。美国精神病学家爱森堡就说过：“美国的中国人家庭善于教养孩子，使他们守规矩和尊敬长者，这是长期以来人所共知的事。美国的中国儿童跟其他人种的儿童相比，违法的比率要低得多。”

品德教育是培养德、智、体、美全面发展人才的首要方面，只有从小就抓紧进行，孩子长大以后，才能成为有理想、有道德、有文化、有纪律的合格劳动者。要想培养优秀的人才，不仅要注意早期的智力开发，尤其要注意早期的品德教育，从小就塑造孩子优良的个性品质。有人对1000名儿童进行了30余年的追踪观察，结果发现其中1/5的人长大后并无成就。究其原因，不在于智力，而在于缺乏优良的个性品质。

对学前幼童进行品德教育，一个很重要的方面，就是培养良好

的行为习惯。叶圣陶曾强调指出：“什么是教育？简单一句话，就是要养成良好的习惯。”所谓习惯，即从小习练养成的一种惯性，经多次反复刺激与强化而形成，是一种下意识的定型化活动。良好的行为习惯是形成优良品质与性格的保证，是人在一生中经常起作用的积极因素。从小培养孩子良好的习惯，就为其一生大业打下了基础，正如古人所说：“养其习于童蒙，则作圣之基立于此。”没有良好的习惯，也就难以形成优秀的个性品质，即使有良好的智力，也未必能成大业。

学前幼童的模仿性很强，而分辨是非、美丑、善恶的能力很差，所以，更容易“近朱者赤，近墨者黑”，“跟着好人学好人，跟着巫婆学跳神”。因此，家长和幼儿园的老师，要特别注意自己的言行，做出好榜样，以良好的行为习惯和优良品德去影响孩子，这对于儿童良好习惯与品德的形成至关重要。例如，父母对长辈尊敬孝顺，对客人热情有礼，孩子也会学着尊敬老人、待客懂礼。成人的不良行为和作风，对孩子的影响尤其明显。例如，幼儿园的老师态度粗暴，动辄训斥儿童，甚至施以体罚，孩子相处时，也会学着出口伤人、用手推人，所以家长和老师一定要时时处处做表率，绝不要用自己的不良言行去沾污孩子纯洁的心灵。宋庆龄说得好：“成人的一言一行，都是孩子的榜样，大人骗孩子，孩子也就学会了欺骗。”

学前幼童的品德教育，单靠枯燥的训话式地说教，是没有多少效果的，必须采取生动活泼的方式。讲故事，就是进行品德教育的好方法。《365夜》的作者鲁兵说得好：“故事像一只神鸟带着孩子飞向广阔、新鲜而奇妙的天地，它告诉孩子们什么是善美，什么是丑恶，给他们智慧、勇气 and 理想。”

通过游戏活动进行品德教育，也能收到良好的效果。例如，孩子们通过“拔萝卜”的游戏，很自然地就懂得团结就是力量的道理，有助于培养集体主义精神。又如，“老鹰捉小鸡”的游戏，每位小朋友都必须遵守一定的规则，如果谁不遵守，就会破

坏集体的统一行动，游戏就不能进行下去。他们从游戏中体会到个人要服从集体的道理，从小培养起遵守纪律的良好习惯。

对学前幼童的品德教育，要多从正面引导，以鼓励为主，但鼓励也要适当，不要经常乱戴高帽子；对孩子的不良行为，也要及时批评教育，必要时还须给以惩罚，但切忌经常训斥，更不能随便体罚。我国教育学家陈鹤琴说得好：“积极的鼓励比消极的刺激来得好，但是鼓励法也不可用得太多，一滥恐失其效用；刺激法若用得恰当，也是很好的，不过只可偶一为之而已。”

当前，在某些幼儿园中，存在一个特别值得注意的问题：对孩子缺乏循循善诱的引导，往往采取简单粗暴的作法。孩子偶尔做错了事，轻则大声呵斥，重则威胁恐吓，甚至以关进厕所作为惩罚的手段，严重影响儿童的身心健康。而在不少家庭中，则存在另一种倾向，就是对孩子过分溺爱，百般迁就，这同样会损害幼童的身心健康。

幼童需要爱抚，父母的爱抚是孩子的幸福，得不到爱抚的孩子是痛苦的。然而，过分的溺爱，则适得其反，不仅得不到幸福，反而造成后来长期的痛苦。俗话说：“惯子如害子，骄子如杀子。”宋代名医张子和在《儒门事亲》中就专门写了一篇《过爱小儿反害小儿说》，他强调指出：“富家之子，得纵其欲，稍不如意则怒，怒多则肝病多矣。”徐春甫在《古今医统·婴幼论》中还举例说，有些家长为了取悦小儿，采取“手舞足蹈，无礼骂人，高举放倒，猛推闪避”等作法，这时儿虽强笑，但已失色惊骇，更为严重的后果，还在于小儿“乖张恶性，自此无端”。从小养成的恶习，发展下去就是失足，甚至犯罪。昆明工读学校对失足少年就作过分析，其中59%是由于父母从小就过分溺爱造成的。还是马卡连柯说得好：“子女固然由于父母方面爱的不足而感到痛苦，可是，他们也会由于过分洋溢伟大的感觉而腐化堕落。理智应当成为家庭教育上常备的节制器，否则孩子们就要在父母的最好动机之下养成最坏的性格特点和行为了。”

对待独生子女，更容易过分溺爱，也就更容易养成不良习惯和个性品质。古代一些富豪之家，尤其骄纵独子，以致恶习难改，为非作歹。《红楼梦》里的薛蟠，幼年丧父，寡母又念他是个独根独种，未免溺爱纵容，以致性格暴戾，小小年纪就连伤两条人命。

现代的调查资料表明，不少独生子女表现出种种不良的品德行为。诸如挑吃，挑穿，不尊敬长辈，不爱惜东西，爱发脾气，无理取闹，自私，不关心别人，生活上缺乏自理能力等等。这些缺点和问题在非独生子女身上也有表现，但独生子女更多、更突出。有人对70名独生子女和30名非独生子女作了对照研究，结果发现，在独生子女中，好发脾气的占64%，而非独生子女只占20%；与同伴不友爱的独生子女占43%，而非独生子女也只占20%；不尊重长辈的独生子女占27%，而非独生子女仅占3%。胆小懦弱、不爱惜物品以及挑食的独生子女，分别占50%、44%、70%，而非独生子女只分别占27%、17%、40%。其差异相当显著。还有人专门考查了独生幼童对社会、集体和他人的态度，着重从是否诚实，是否热情，对人是否尊重和富于同情心等方面加以考查。结果也发现在这些方面有缺点者的独生幼童，也稍多于有良好心理品质的独生幼童。

这些缺点和问题的形成，固然与他们生长在较孤独的生活环境，处于独生这种特殊情况有关。但并非独生子女就一定会产生这些缺点和问题，也有不少独生子女具有良好的心理品质，就是证明。导致独生子女上述问题的关键，是父母缺乏正确的引导，特别是溺爱骄纵的缘故。许多独生子女不仅被父母视为掌上明珠，而且祖父母和外祖父母也把他们当成“心肝宝贝”，四个老人和两个成人都一切围着孩子转，而且百依百顺。孩子从小被奉若至宝，骄惯放纵，既置于特殊的中心地位，又缺乏与更多的人交往的机会，并且潜移默化地受到成人私有观念的影响，结果形成了自私的品质，甚至养成“小霸王”的作风。而过分的娇生惯

养，在生活上的百般照顾，自然缺乏独立生活的能力，成为脆弱的“豆芽菜”。因此，对独生子女绝不能过分溺爱，绝不可形成一切由子女“操纵”的局面，这对孩子的心身健康是十分有害的，只能形成不良的心理品质，给今后的教育带来重重困难。苏联教育家马卡连柯曾强调说：“一个独子成为家庭关注的中心是不应该的。父母亲要是甘心这样做，就不可能使自己摆脱事事以儿子作为中心而俯首屈从的有害趋向。”

对待独生子女，一定要爱中有教，教中有爱。既严格要求，又循循善诱，使独生子女的心理健康发展，良好的道德品质从小养成。切忌溺爱而忽视良好品德的培养，否则必贻后患。《幼科发挥》说得好：“不善养子者，如舐犊之爱惜，爱之愈深，害之愈切。”

第十二章 青少年期的 心理卫生

第一节 青少年期的心身特点

我国古代区分小儿与大人，很注重天癸行否这一标志。明代《小儿卫生总微方论》说得明白：“十四岁以下为小儿，十五岁以上者，天癸已行，婚冠即就，则当大人治。”

脱离小儿阶段，就进入少年时期。孟子把少年女子称为“少艾”，所谓“知好色，则慕少艾”。（《孟子·万章上》）13岁的少女，又称“豆蔻年华”，杜牧诗云：“娉娉嫋嫋十三余，豆蔻梢头二月初。”（《樊川集·赠别》）15岁的少女，则称为及笄，所谓“女子……十有五年而笄。”（《礼记·内则》）这与现代将12~15岁作为少年期，基本合拍。但古书中也有将五六岁的儿童称为少年的，如《推拿秘诀》称：“三岁四岁幼为名，五六次第言少年。”而《黄帝内经》则提出：“十八以上为少。”杨上善在注释中补充说：“今量三十以下为少。”可见《内经》所谓少年，与今日所称少年并不尽同。现代对青年期的划分，从广义而言，也可将少年期纳入其中。根据身心发育程度，有人将青年期分为三个阶段：第一阶段为少年期（12~15岁）；第二阶段为狭义青年期（16~25岁）；第三阶段为青年后期（26~30岁）。

综合古今看法，似可将12~30岁总称为青少年期。那么，在这一时期，其身心两个方面，各有哪些特点？

一、生理特点

儿童进入少年期，生长发育突然变快，体态急剧变化，特别是个子拔高最为明显，长臂长腿，瘦长瘦高。少年期平均每年长高10~11厘米，几个月不见，个子又窜了一头，所以，人们常称为窜个子时期。进入青年期，个子继续增长，直到青年中期，身高才渐趋稳定。与此同时，胸腔横径增大，俗称长横胚。男的肩膀加宽，肌肉发达，体态壮美；女的骨盆长大，皮下脂肪增厚，体态丰满。

随着骨骼、肌肉的增长，青年人的体力日益增强，活动量大，《灵枢·天年篇》就说过：二十岁，“肌肉方长，故好趋”。青年人的体力，一般在25岁左右达到顶峰，30岁以后逐渐下降，活动量也相应减少，不再好趋，仅好步而已。

儿童进入少年期，其内脏机能也逐渐发展。随着身体的急速成长，心肺功能日益健全。心脏收缩力增强，容积明显增大，青年期心脏容积几达血管容积的3倍（140：50）。肺活量的增大也相当明显，7~8岁儿童的肺活量只有1200毫升左右，14岁的少年已达2000~2500毫升，17~18岁时，则高达3000~3700毫升。祖国医学认为，肺主气，心主血，青少年的心肺功能日益增强，其气血也日趋旺盛，所以《内经》说：“二十岁，气血始盛。”

少年期的脑重已接近成人，其神经元的联系更趋复杂，神经纤维髓鞘形成，沟回发展，神经活动机能也进一步分化、完善。少年大脑神经活动机能的主要特点是兴奋性高，兴奋过程强于抑制过程，兴奋与抑制的相互转化也较快，不够稳定。青年大脑皮层的结构和机能的发展逐步成熟，其兴奋与抑制过程也渐趋稳定。到了25岁以后，则完全成熟。进入青年期，第二信号系统逐渐居于主导地位，从而为其抽象逻辑思维的发展，自我意识的发

展，提供了物质基础。

儿童进入少年期的又一显著特点，就是性成熟，天癸至，女子行经，男子泄精，已经初具生育能力。在春秋战国时期，女子一般14岁左右月经初潮而能育子，故谓女子“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”；男子一般16岁左右开始泄精而具生殖能力，故谓丈夫“二八，肾气盛，天癸至，精气益泄，阴阳和，故能有子”。（《素问·上古天真论》）

现代人的性成熟期比古代人为早。少女月经初潮，古代约为14岁，现代则提前到13岁。据我国的统计，到13岁时，有46~95%的女孩都来月经了；与此同时，出现第二性征，最明显的是乳房丰满，臀部增大变圆。许多男孩13~14岁即已开始梦遗，据统计，到14岁时，46%的男孩都发生过遗精现象；与此同时，声音变粗，胡须生长等第二性征也开始出现。据我国的调查表明，到16岁时，男青年性成熟的已占93%，而女青年则高达96.8%。

二、心理特点

青少年的体态和生理变化很大，其心理变化也十分明显，主要有以下几个方面的特点：

1. 自我意识发展特点

少年时期，虽然只有短短的三四年，但在人的一生中，却是一个特殊的时期。日本学者大西诚一郎就强调指出：少年期“在人生中起着特殊的作用，处于特殊的地位，存在着特殊的问题。”这特殊的问题，首先表现在少年自我意识的发展。列宁的夫人克鲁普斯卡娅，认为少年期的特点，在于具有一种半儿童、半成人的心理。我国儿童心理学家朱智贤，也强调指出：这是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。

随着少年身体的迅速增长，他们觉得自己不再是小孩子了，不愿再穿小学时代穿过的衣服，不喜欢别人把自己说成是“听话

的孩子”。不仅在外观上总是竭力装出青年的样子，而且在内心里也日益增长起独立自主的倾向，希望割断儿童时期对父母心理上的依赖，实现心理的断乳。他们不愿事事再受父母、师长的指挥，要求自己独立地处理问题。为了证明自己已经独立，不再听人摆布，有的少年表现得执拗，甚至盲目地反对父母和师长。另一方面，少年又不可能完全摆脱对成人的依赖。这不仅仅是经济生活还离不开父母，而且在学习和为人处世方面也离不开师长的指导，不明白的、难以决定的事情都需要请教。因此，少年与父母师长的关系，经常出现独立性与依赖性的矛盾。

尽管少年自以为已经长大、成熟，但其心理的发展，毕竟赶不上生理的发展，还处于半幼稚的状态，认识问题的水平低，控制自己的能力弱，所以容易做错事。有的少年不听教诲，不讲道理，甚至离家出走，受人教唆，胡作非为，失足犯法。据统计，13~15岁是初犯的高峰年龄。有人调查了421名违法青少年，发现在13岁时犯错误的占28.5%，初犯的则占33.96%。

少年期那种独立性和依赖性、自觉性和幼稚性的错综矛盾，到了青年期，就不那么明显了。这是因为青年人不仅独立性强，其自制力也远比少年强，他们在各方面接近成熟，在学校里是大哥哥、大姐姐，在家庭里也不再被父母视为小孩，有些事情还要和他们共同商量，既有一定地位，又开始承担一些义务。

青年人对人对事都有自己独立的见解，他们对父母和老师的话只看作是一种意见，都要经过自己的思考，绝不盲从，只有他们认为正确意见，才会照办。他们的自尊心也进一步加强，不甘落后，并逐渐学会待人处事，能较为周密地安排自己的学习、工作和各种活动。

青少年自我意识的发展，不仅表现在独立性增强，而且表现在自我评价能力的提高。

少年在自我评价时，往往是看到了优点，就忽视了缺点，发现了缺点，又忘掉了优点，带有很大的片面性和主观性。而且其

自我评价多由外来因素的迫使，或是老师要求写自我鉴定，或是家长令其对错误进行检讨。进入青年期，许多人已能主动进行自我评价，或是为了实现自己的愿望而剖析自己，或是受到挫折而总结教训，记日记就是最常采用的方式。他们在自我评价时，也远较少年全面而客观。

2. 思维特点

青少年智力的发展，突出地表现在逻辑思维能力的提高。少年抽象思维虽有很大发展，但往往需要直观形象做支柱。例如，在学习“力的作用与反作用”这一物理概念时，通过马拉车这样的实例，觉得作用力易于理解；对于车拉马这一反作用力，就感到理解困难，因为缺乏直观形象作基础。所以，少年的抽象逻辑思维大多属于经验型。进入青年期，理论型的抽象逻辑思维才进一步发展。他们已能对各种经验材料作出理论的、规律性的说明，并用理论把各种材料一线贯穿。他们还能以理论作指导，进一步扩大知识领域，既有从特殊到一般的概括能力，又有从一般到特殊的具体化能力。

少年思维的独立性和批判性虽有发展，但由于知识不足，经验有限，考虑问题往往带有片面性和表面性。例如，把冒险甚至粗暴视为勇敢，把谦虚视为拘谨，把尊敬老师看作讨乖拍马。他们容易走极端，好就绝对的好，坏就绝对的坏，要么肯定一切，要么否定一切，喜欢争论，但论据又不充分，甚至毫无根据。

进入青年期，其思维的独立性和批判性水平进一步提高，特别是辩证思维的能力增强，不少青年在探讨问题时，既不轻信盲从，又不无理狡辩，而是要求有说服力的逻辑论证。但也有一些青年，表现出固执己见，不易接受某些正确观点的倾向。

特别值得提出的是，青年人的创造性思维大大发展，他们不仅喜欢独立思考以得出自己的结论，而且能够大胆提出新设想、新见解。因此，青年人创造性解决问题的能力发展很快，这是对社会作出贡献的重要时期。医学家莱曼的调查表明，在20~29岁

的几年中，青年人对社会所作出的有价值的贡献要占整个人生中的37%以上。

古今中外，在青年时期就才华横溢者，比比皆是。王弼在19岁时著《老子》。孔子在23岁时创学派。屈原在21岁时作《橘颂》，23岁时赋《离骚》。陆游8岁时开始写诗，20岁已负盛名。辛弃疾在15岁作诗填词，26岁时他著的《美芹十论》问世。王维在16岁时创作《洛阳女儿行》。白居易在16岁时写下千古名句：“野火烧不尽，春风吹又生。”小仲马发表《茶花女》，年仅23岁。歌德著《少年维特的烦恼》，时年也不过25岁。聂耳创作《义勇军进行曲》，才刚刚20出头……。

许多重要的创造发明，也产生于一个人的青年时期。伽俐略在18岁时发现钟摆原理，海森堡在20岁时创立量子力学，爱迪生在21岁时取得第一项专利，马可尼在22岁发明无线电，牛顿在23岁发现万有引力，爱因斯坦在26岁提出狭义相对论……。

3. 情感特点

进入初中的少年，随着自我意识的发展，对情感的控制和调节的能力也明显增强，所以，发生激情的情况比小学生少。但与进入高中的青年相比，情感仍趋于热烈外露，喜欢什么、讨厌什么，都明显反映于外，而且易受外因的影响，大家欢乐，他也高兴；大家发愁，他也不快。进入青年期，情感虽然热烈，但不一定外露，“内热外冷”的情形也是常见的。而且青年的外部表情，也并非总是与内心体验一致。例如，对某件事感到厌烦，不愿去做，由于考虑到人际关系，可以表现为毫不在意，似乎乐意从事。对某个人颇有好感，愿意亲近，但因自尊心的驱使，反而表现为冷淡。这一特点，一方面说明青年大脑发育成熟，自控能力增强；另一方面，也给青年之间、成人与青年之间的相互了解带来困难。

进入初中的少年，其情感的内容也日渐深化。例如，少年对待友谊，不再像小学生那样以邻为友，常常在共同的活动中去建立友

谊。一旦建立友谊，大多真诚坦白，既为朋友的成绩而高兴，也为朋友的失误而难过。但少年的认识水平毕竟不高，往往为了“友谊”，出现袒护朋友缺点，甚至包庇朋友错误的偏向。少年之间，男女界限分明，彼此疏远，所以少年交友，大多限于同性之间。而进入高中的青年交友，则更加注意知心，从兴趣、爱好、思想、性格等方面去择友交往，一旦建立友谊，常常倾心相待，互助互谅，这种真挚的友谊，有的终身不渝。当然也有另一种情况，有的青年受旧社会哥们义气的影响，名为“友谊为重”，实则是不讲原则，包庇错误，要么是拔刀相助的兄弟伙，要么又翻脸成为死对头。

进入青年期，情感日益丰富，似乎对什么事物都特别“多情”起来。青年最易触景生情，喜欢借诗言志，或以日记抒怀。对喜欢的事物非常热衷，对敬佩的人物十分崇拜，取得成绩就欢乐不已，遭到失败又苦恼不堪。

青少年情感的最大特点是好动感情，最易激动。或狂热，或盛怒，好赌气，好争斗，而且情绪来得迅猛，平息也快，犹如疾风骤雨，江海怒涛，所以，有的心理学家把青少年期称为疾风怒涛时期。青少年的这一心理特点，既可以表现出为真理、为正义而献身的热忱，做出英勇的壮举，也可以表现为盲目的狂热或一时的冲动，干出种种蠢事来。青年人容易激动，也容易消沉，取得成绩常常洋洋自得，遭遇挫折又会垂头丧气。青年人远比中老年更容易产生种种不满情绪，见诸言辞，贸然行动。

青年情感的这一特点，当然与生理因素有关。性激素的分泌，通过反馈而增强下丘脑的兴奋性，使其偏于兴奋性的亢进，并与大脑皮质原有的调节控制能力发生矛盾，使大脑皮质与皮下中枢暂时失去平衡，所以，情绪情感容易表现出两极性。然而更重要的原因，是现实社会生活与青年内心需要未能协调的结果。青年人即将走向社会，或者刚刚迈入社会，他们不断产生对社会的各种强烈的需要，但对社会的复杂性，对自己的愿望和行为的合

理性、可行性，又缺乏足够的认识，而且社会经验不足，对自己的控制能力弱，因而青年个体的需要与社会现实往往产生矛盾，容易不满，情绪强烈，激荡多变。这种主客观的矛盾，在中老年的生活中同样存在，但他们的社会经验多，自控能力强，又善于根据客观条件及时调整自己的需要，所以情绪比较稳定。

青少年性意识的发展，是性成熟的自然结果。心理学家赫洛克认为，性意识的发展，大致可分为四个阶段：（1）疏远异性的性厌恶期；（2）向往年长异性的牛犊恋期；（3）青年中期积极接近异性的狂热期；（4）青年后期正式的浪漫恋爱期。除了第二阶段不具普遍性外，其他三个阶段在青少年身上的表现都是比较明显的。

性成熟的现象，最初使少年感到害羞、不安、恐惧，以致表现为对异性的疏远、厌恶。一旦对这些生理变化稍有认识，明确意识到两性的区别和关系，又会对性产生新颖感和好奇心，并对异性发生兴趣。有些少年还染上手淫恶习。有的是因某种偶然机会而引起快感，以后便有意重复某种动作，以致形成习惯。有的则是受到有害书刊的毒害，成天想入非非，便借手淫以自慰。有些青少年缺乏性道德观念，在外界刺激的引诱下，特别是受到坏人的教唆，还会发生不道德、甚至是违法的性行为。

第二节 讲究青少年心理卫生

青少年时期，身心迅速发展，生机勃勃，充满活力，犹如旭日东升，是人生的黄金时代。李大钊说得好：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”在这宝贵的时期，讲究心理卫生，促使亿万青少年健康成长，焕发出青春的最大光华，具有特别重要的意义。那么，究竟从哪些方面着手？

一、树立崇高的理想

儿童对未来的想象是天真的，少年对未来的向往是朦胧的，

进入青年时代才开始认真的思索：“人生究竟是为了什么？”“我将怎样度过这一生？”他们怀着强烈的愿望，执着地去探索人生的奥秘，向书本、向成人、向社会请教，寻求答案。

树立什么样的理想，建立什么样的人生态度，是一个极为重要的问题，它是指导人们行为的灵魂和准则，对青少年今后走什么样的道路，具有决定性的意义。

崇高理想的树立，正确人生观的培养，当然要从小进行，但在青少年时期加强教育和引导，尤为重要。不仅在学校里要渗透到全部教育和教学过程中，家庭教育和社会影响也必须紧密配合。学习的教材，课外的读物，让他们观看的电影电视，为他们组织的各种活动，都应该从有利于青少年树立造福人类的理想、建立为人民服务的人生观出发，精心安排，认真选择，正面引导。

青少年热爱英雄，崇敬伟人，喜欢抄录他们的格言。有人对中学生作过调查，初中生喜欢抄录伟人格言的占14%，而高中生则占32%。在这些格言中，许多都涉及怎样度过人生。苏联英雄保尔说：“人最宝贵的东西是生命。生命属于人只有一次。一个人的生命是应当这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻，这样，在临死的时候，他就能说：‘我整个的生命和全部的精力都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！’”（尼·奥斯特洛夫斯基《钢铁是怎样炼成的》）我国革命的先驱李大钊对人生的论述也极为精辟：“人生的目的，在发展自己的生命，可是也有为发展必须牺牲生命的时候。因为平凡的发展，有时不如壮烈的牺牲足以延长生命的音响和光华。绝美的风景，多在奇险的山川。绝壮的音乐，多是悲凉的韵调。高尚的生活，常在壮烈的牺牲中。”（《李大钊选集》）名作家巴金还以《生》为题，写下一曲对革命者献身精神的赞歌：“杀身成仁的志士勇敢地戴上荆棘的王冠，将生命视作敝屣，他们并非对于生已感到厌倦……他们是为了保持‘生’的美丽，维持多数人的生存，而毅然献出自己

生命的。这样深的爱！甚至那躯壳化为泥土，这爱也笼罩世间，跟着太阳和明星永久闪耀。”优秀的共产主义战士吴运铎曾深情地写道：“即使自身化为一撮泥土，只要它是铺在通往共产主义的大道上，让伙伴们大踏步地冲过去，也是最大的幸福。”（书赠《青年生活向导》的读者们）

我国古代也有许多意义深刻的名言警句，只要运用得当，对于帮助青少年树立正确的人生观也很有裨益。诸如：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”（汉代司马迁《报任少卿书》）；“宁可玉碎，不能瓦全”（《北齐书·元景安传》）；“无义而生，不如义而死”（五代王定保《唐摭言》）；“宁以义死，不苟幸生，而视之如归”（宋代欧阳修《纵囚论》）；“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”（宋代文天祥《过零丁洋》）；“生当作人杰，死亦为鬼雄”（宋代李清照《夏日绝句》）；“粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间”（明代于谦《咏石灰》）；“天下兴亡，匹夫有责”（清代顾炎武《顾亭林诗文集》）；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”（宋代范仲淹《岳阳楼记》）；“鞠躬尽瘁，死而后已”（《诸葛亮集·后出师表》）。

以上古今中外的格言，都谈到怎样度过人生，着重谈到怎样对待生与死。古代医书十分强调养生，以求健康长寿，但注重养生绝非苟且偷生，只要祖国和人民需要，即使献出宝贵的生命也绝不顾惜。北齐颜之推就说得明白：“夫生不可不惜，不可苟惜。涉险畏之途，干祸难之事，贪欲以伤生，谗慝而致死，此君子之所惜哉。行诚孝而见贼，履仁义而得罪丧身，以全家泯躯而济国，君子不咎也。”（北齐颜之推《颜氏家训·养生篇》）

青少年不仅崇尚英雄，而且渴望自己也成为英雄，有人采用问答法作过调查，初中生敬佩英雄模范的占90%，高中生也占88%；初中生向往成为英雄模范的占84%，高中生也占72%。由此可见，学校、家庭和社会，只要善于运用英雄的业绩、模范的事例，有的放矢地为青少年引路，就能取得良好的效果。古今中

外的典型，都可运用，试举数例。

苏联著名英雄尼·奥斯特洛夫斯基，尽管全身瘫痪，双目失明，仍然毫不气馁，崇高的理想给了他无穷的力量，以其惊人的毅力，战胜了种种困难，终于写出了举世闻名的《钢铁是怎样炼成的》。我国优秀的共产主义战士吴运铎，为了抗日战争的胜利，冒着生命危险研制各种武器，多次负伤，全身伤口一百余处，炸坏了左腿、右脚，炸断了四个指头，炸瞎了一只眼睛。他严重地伤残了，然而他残而不废，理想在鼓舞他，事业在鞭策他，他更加顽强地学习、工作，继续为军工事业奋战，而且用这双伤残的手奉献出《把一切献给党》，被誉为中国的保尔。

我国50年代的青少年，从这两位“保尔”的身上吸取了多少精神力量啊！他们用血和汗写下的著作，就是今日读来，仍然感人至深。保尔的精神，永垂不朽！优秀共青团员张海迪，不就是现代的保尔吗？这位5岁就高位截瘫的姑娘，2/3的躯体失去知觉和功能，但她却以1/3的躯体，创造了一个很有价值的人生：从学习汉语拼音开始，直到学完全部中学课程；从学习ABC开始，直到学会几门外语，并翻译16万字的外文资料；从学习针灸穴位开始，直到为群众治病万余人次……。是什么信念使她这1/3的躯体发挥出如此巨大的力量？当她再一次从死神的指缝里挣脱出来之后，她在给全国青年的信中回答了这个问题：“在人生的道路上，我也经历过消沉和彷徨的岁月。是人民群众中蕴藏着的强大力量，使我懂得了仅仅纠缠着自己的烦恼和不幸，自然是很容易沮丧、彷徨，甚至绝望的，只有把自己的命运和人民的命运紧密联系在一起，才会有信心，有勇气，才能成为一个新时代的强者。”

事实雄辩地证明，青少年只有树立伟大的理想，确立一切为了人民的人生观，才能战胜一切困难，发挥自己无限的创造才能，还是李大钊说得好：“青年之字典，无‘困难’之字，青年之口头，无‘障碍’之语；惟知跃进，惟知雄飞，惟知本其自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，

征服历史。”

二、陶冶优良的品德

高尚道德与良好品性的形成，固然从幼年时期就应注意熏陶，而对青少年的引导，尤其不可忽视。我国自古就很重视对青少年道德品性的教育。例如，明代龚廷贤在《万病回春》中，就针对有些人少年气盛、高傲狂妄、好斗霸道等不良品性，深入剖析，严加训诫。他在“放肆训”中首先写道：“尝见世人少年豪气，胸襟高傲，言语刚强，将谓无人，惟知有己；眼空四海，欺侮一方；好议人之丑态，不责己之过失；口胜鱼肠利剑，舌赛吹毛快刀，尤善于拒谏饰非。”对放肆之态，刻划得活灵活现，淋漓尽致。然而放肆之徒，岂能长久，不仅“难逃乎乡间舆论”，而且“时衰运气，祸起萧墙”，以致“陷入重典”，“难求一生”。这样的后果，“盖为不仁之所召也。”有鉴于这种惨痛的教训，龚氏慨然训曰：“呜呼！岂若遵礼惧法，屈己右人，存心恭敬，安分修德，使乡党称为端人乎。”龚氏在这里明确提出，青少年要注重道德修养，遵守法纪，讲究礼貌，克己助人，把自己培养成端庄正派之人，发人深省。

青年人血气方刚，好赌气，好争强，有些人还好斗殴，往往导致严重后果。有鉴于此，龚廷贤在《万病回春》中又特示“斗讼训”：“窃见今人，偶因一言之忿不忍，或锱铢之利不均，则然斗殴构讼。夫我欲求胜于彼，则彼欲求胜于我矣。仇仇相结，怨怨相报，遭官刑考讯，身罹重罪，久禁囹圄，苦不堪言，以致父母忧泣，兄弟愁悲，妻子惊哭，朋友叹息，损千金而生命不保，尽百计而无隙可脱，破家荡产，祸貽儿孙，尚未已也。呜呼！岂若念忍一时，后退一步，饶让一着，庶己安家乐业，得享康福，使乡里称为善人乎。”龚氏在这里进而强调青少年应培养 and 善的品性，要有忍让的风度，至今仍有现实意义。

十年内乱的遗毒，外界带来的污染，使一些青少年畸形发

展，只追求物质享受，全不讲精神道德，不崇尚真善美，尽干些假恶丑，在公园、在剧场、在街道、在学校、在家庭、在单位，处处缺德。正如一幅漫画所示：一位长发青年，右腿硕大无比，上面写着“物质文明”，右腿瘦弱不堪，上面写着“精神文明”，题头是“发育不良”。试想，这样的两条腿走起路来，一瘸一拐，路走不正，必然往“邪”处走去。这种现象，的确应该引起整个社会的高度重视，决不能任其泛滥开来。因为青年代表着祖国的未来，只有广大青少年发育良好，健康成长，我们的事业才能兴旺发达。因此，在建设高度物质文明的同时，必须特别强调社会主义的精神文明，其中很重要的一项就是社会主义的公德。必须动员学校、家庭、单位及社会各个方面的力量，树立良好的社会风气，给青少年的品德培养创造良好的环境。成年人不要只是责怪青少年，而应热情地帮助青少年，尤其要做出好样子来影响青少年。无论教师和家长，不仅要给他们以知识，尤其要循循善诱，指明航向。郭沫若说得好：“青年的精神便是向上的精神，没有本来就不自爱而自甘堕落的青年，除非是精神病患者。真正可以作为青年导师的，认真说只有那永远不老的伟大的人。古人也有‘人师’和‘经师’的区别，所谓‘经师易遇，人师难逢’。经师是供给材料的技术家，人师是指导精神的领港者。”当然更重要的还是青年人自己的努力，所以郭老又强调说：“青年人自己也应该以民族的主人，文化的创造者自尊自重。”（《散文选·青年哟，人类的春天》）

父母的诱导，师友的劝诫，书本的启示，社会的熏陶，都是道德教育，都是外力对灵魂的琢磨，这对良好品德的形成，无疑是十分重要的。但仅靠外力是远远不够的，更重要的还得靠青少年自己的努力，在复杂纷繁的万千世界和社会生活中去实践、思索、判断、选择，认真地总结、反省，这就是道德修养，就是用内在的力对灵魂进行的自我琢磨。

古人有云：“吾日三省吾身。”就说是一个人在一天之中要三

次反省自己。一位外国作家也主张，每天要给自己安排一段“冥想”的时间，也是说每天都要自觉反省。其实，反省的时间与安排不必强求，只要注意扪心自问，有“自以为非”的精神，并且知过改过就好。

这种自我反省，就是自己审判自己。谢觉哉曾经提出著名的“三自”修养法则：自己当“被告”，自己当“律师”，自己当“法官”，即在灵魂的深处，“自己跟自己打官司”。这种内心的自我审判，就是道德修养的内省法则，也就是通常所说的自我批评。鲁迅称为解剖自己。他说：“我的确时时解剖别人，然而更多的是无情面地解剖我自己。”

人，对自己的过错要有道德责任感，通常称为良心，内省，就是良心的表现。做错了事，感到痛苦、内疚，自己责备自己，就是受到良心的审判。人不可能不犯错误，只要改了就好。知错而悔改，错误就变成正确，旧我就变成新我。法国作家罗曼·罗兰说得好：“对可耻的行为的追悔，是对生命的拯救。”“你不必害怕沉沦与堕落，只请你能不断地自拔与更新。”（《古希腊罗马哲学》）

进行自我反省，当然得有正确的道德标准。我们不仅要摒弃封建道德和资产阶级道德，也要摒弃所谓小市民道德和江湖道德，从而培养起社会主义的道德。要做到这一点，就必须加强学习，勤于思考，注意辨别。

在道德修养中，不仅要注重理性的认识，而且要注重实践。南宋理学家朱熹在论修养时，就强调“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”博学、审问、慎思、明辨，讲的是理性修养；笃行，就是说要坚定不移地实践。

道德实践，既要从大处着眼，又要从小处着手，“于细微处见精神”。而且要长期坚持，形成习惯。一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。的确，做学问不易，培养纯洁高尚的品德，长期实践，终身不渝，尤其不易。诚如陈毅诗

云：“应知学问难，在乎点滴勤，尤其难上难，锻炼品德纯。”然而只要有远大的理想，坚定的志向，就会使人自觉地修养，刻苦地磨炼。孟子有一段名言：“天之将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”（《孟子·告子篇》）如果说这段话只是孟子的理性认识而已，而现代许多英雄模范却以共产主义道德规范为准绳去“躬行力究”，已是活生生的现实。老一辈革命家徐特立，一辈子做好事，年青的共产主义战士雷锋，一辈子做好事，优秀的中年知识分子蒋筑英也是一辈子做好事。他不仅在光学研究方面贡献卓著，而且在许多细小的事情上同样闪烁着道德的光辉。公家的打字机坏了，他去修理，大楼里的厕所脏了，他去清扫……。

这些英雄模范人物高尚的道德，表现在他们高度自觉的行动，不做坏事，专做好事，而且不求人知，不图表扬，觉得应该做的事，就默默地做去。此即古人所谓“慎独”（《礼记·中庸》）。就是说，一个人独处之际，无人看到，仍做好事，无人监督，也不做坏事。也就是通常所说的“说老实话，办老实事，做老实人”，“有人在与无人在一个样”。这就是真正高尚的道德境界。

总而言之，良好道德的培养，不仅靠环境，尤其靠自己。理想是道德的指南，实践是道德的价值的所在。既要从大处着眼，也要从小处着手，长期坚持，形成习惯，就一定能成为一个品德高尚的人，脱离了低级趣味的人，一个一辈子为人民做好事的人。

三、培养良好的情绪、情感和性格

中医学认为，七情调和，情绪稳定，阴阳平衡，人就健康；七情不调，情绪波动过大，阴阳失去平衡，人就生病。青少年的情绪具有明显的两极性，喜怒哀乐均颇强烈，既易狂热，也易消

沉，如不注意培养自我调节和自我控制的能力，就会影响身心健康。青年人患神经衰弱者不少，胃及十二指肠溃疡病也好发于青年人，都与情绪紧张或情感忧伤密切相关。有些高血压和冠心病患者，也早在青年时期就埋下祸根，除饮食、肥胖等因素之外，不良的情绪和情感，也是重要原因。

良好的性格，有益于健康，不良的性格，则有碍于健康。急躁、冲动、过分争强好胜的性格，常常是高血压和冠心病的温床，孤僻、抑郁、多愁善感，又常常给溃疡病和肺结核大开方便之门。具有内向、孤僻、固执、多疑、心胸狭窄或急躁、冲动等性格特征的青少年，则比一般人更容易患神经衰弱或精神分裂症。

消极的情绪，不健康的情感，不良的性格，不仅是致病的内因，又是构成不良心理品质的成分，而且会妨碍智力活动取得成功。胆怯自卑者，很难产生创造意念；固执己见或易于冲动者，都难以思虑周全；急功近利、操之过急者，往往半途而废；墨守成规、畏首畏尾者，则常常一事无成。

因此，为了维护青少年的心身健康，提高智力活动的水平，促进青少年成才，都必须注意培养良好的情绪、情感和性格。一般说来，要注意以下几个方面：

第一，要使青少年合情合理地对待自己的需要。因为情绪和情感是与人的需要紧密相联的。青少年的物质和精神需要是不断增加的，但对这种需要的合理性和可行性往往认识不足，一旦不能满足，情绪就会激烈不满，或者消沉起来。所以，要循循善诱地使他们懂得：哪些需要是合理的，应当得到满足；哪些需要虽然合理，但目前限于条件还无法满足；哪些需要是不合理的，甚至是不道德的，不能容许的。这样就能避免因某些不恰当的个人欲望不能满足而情绪激荡或情感消沉。

第二，要使青少年学会调节自己的情绪，培养对待挫折的耐受力。情绪是可以控制的，青少年应该学会做情绪的主人。一旦思想情绪不稳，除了自我控制之外，还应善于调节。如把心中的

苦恼吐露给父母亲友，以减轻思想负担；把注意力转到学习、工作和其他感兴趣的事情上，以解脱挫折所引起的压抑情绪；当情绪可能激烈暴发时，可采用自我暗示、自我疏导的办法去防止。

第三，要设法丰富青少年的精神生活。盲目地追求物质享受，追求低级、庸俗的情趣，正是精神空虚的结果。一旦青少年把旺盛的精力投入学习、工作和劳动中去，他们的精神生活就会充实起来。当然除了学习、工作之外，还应把他们的生活安排得丰富多彩，从中获得乐趣，从中增长才干。诵读史书可以使人开阔眼界，明鉴古今；朗诵诗歌，可以使人感情丰富、思维灵秀；欣赏音乐，可以使人心情舒畅，充满遐想；远足旅行，可使人心胸开阔，心旷神怡；体育运动，则可使入增强体魄，锻炼意志。丰富多彩的生活，不仅可使青少年保持乐观的情绪，日久天长，则会陶冶他们开朗的性格。

四、讲究用脑卫生

青少年的大脑正处于不断发展、成熟的时期，要特别讲究科学用脑，也就是用脑卫生，要注意以下几个方面：

第一，用脑要勤。用进废退是自然界的普遍规律，大脑也不例外。勤于用脑，大脑的血液循环增强，脑神经细胞的结构和功能也更趋完善。外界信息的大量传入，知识量增加，思路也更宽广灵活，潜力充分发挥，人也变得更加聪明。

第二，用脑适时。大脑神经细胞的工作能力呈节律性变化。一般是工作一段时间之后，能力逐步增强，速度渐渐加快。而工作到一定时间，能力和速度又渐渐下降。从一天来说，一般人常出现两次能力高峰，一次是上午9点到下午1点，另一次是下午4~6点。多数人的最佳短时记忆时间在早晨，最佳长时间记忆则在傍晚6~7点。如果抓住这些用脑的最佳时间，就能取得更好的学习和工作效果。当然每个人的用脑最佳时间并不完全相同，其具体情况也各种各样，切不可机械硬套，而应综合考虑学习环境、

内容、工作需要、身体状况以及个人生活习惯等多种因素，作出适合自己的安排。

有人对学生的学习效率作过观察，一般在星期二和星期三效率最高，星期四和星期五有所下降，而星期六和星期一的效率最低。因此，在教学安排上，应充分利用星期二、三安排较为复杂的教学任务，星期一和星期六则安排较为容易的课程。

第三，用脑有节。用脑时间过久，神经细胞消耗过多，而恢复过程跟不上，就会产生疲劳。疲劳时感觉迟钝，思维迟缓，动作不协调，情绪不稳定，全身不舒坦。疲劳是大脑皮层防止过度消耗而受损的一种保护性抑制，提示应该休息了。如果经常毫无节制地过度用脑，不仅学习和工作的效率很低，而且会导致神经衰弱和高血压等病。

用脑的诀窍，就在于有节奏，有张有弛，有劳有逸，有作有息。每天应有节奏，昼作则夜息。白天用脑疲劳了，入夜睡眠则可恢复。青少年必须保证八九个小时的睡眠，才能保证头脑清醒去学习，精力充沛去工作。每周也应有节奏，经过6天紧张的学习和工作，星期日就应松弛下来，不应给学生布置过多的作业，也不宜承担过重的工作任务。每年也应有节奏，要充分利用寒暑假和其他节假日，安排各种文娱体育活动，以调节生活，消除疲劳，养精蓄锐，以利再战。

为了使大脑皮质的兴奋和抑制有节奏地交替进行，不仅是劳动和休息交替，而且要脑力劳动与体力劳动交替。在脑力劳动的过程中，也要使各种不同的内容交替进行。例如，排课时要难易搭配，文史和数理化排开；复习考试时要分散进行；学生在复习功课和完成作业时，也应适当地交叉进行。

五、注意性的心理卫生

1.适当地给青少年讲解性的知识

当女孩第一次月经来潮，当男孩出现遗精，再加上第二性征的

出现，孩子们往往惊奇不安。以后逐渐由对性的朦胧状态发展到明显地感到男女性的差异。好奇心和新颖感便驱使他们去了解。有的去阅读书刊，有的向伙伴们打听。有的求得了正确的答案，有的得到的却是一些似是而非，甚至荒诞的说教，这就很容易导致犯性的错误。因此，与其让孩子冒着误入歧途的危险去摸索，不如由父母老师开诚布公地讲解性的卫生知识。当然讲解的态度要严肃，内容要适合青少年的特点，在方式方法上也要注意。对男孩最好由父亲和男教师讲，对女孩则由母亲和女教师讲。

2. 要防止和戒除手淫恶习

青少年中染上手淫恶习的，并非少见。最初往往是在无意中产生的，以后有了经验便有意地进行，久而久之便形成恶习。染上这一恶习的青少年，有的感到羞耻，羞于见人；有的又感到恐惧，担心对身体带来严重危害；有的还感到自己不道德，产生罪恶感。于是，背上沉重的思想包袱。这样的心理压力，远比手淫本身对身体的危害更大。而染上手淫恶习的人，事后常常感到懊悔，也想戒除，但在条件具备时，又不能控制自己而再次发生，慢慢成为不能自制的意志薄弱者。当其意识到手淫对身心的危害后，更增恐惧、自卑心理，以致萎靡不振，对学习、工作和生活失去信心。因此，家长和密友要多加开导，自己更应下定决心戒除这一恶习，并采取必要的措施。

手淫行为大多在入睡或起床前发生的，所以要争取尽快入睡和一醒即起。不要穿紧身的小衣裤，避免衣物对外生殖器的摩擦。一旦产生手淫的念头时，应立即采取转移注意力的办法。在平时，要尽量避免与性有关的刺激，务必要摒弃有害书刊、画报和录相的影响。

当然更重要的办法，是从积极方面着手，专心于学业，阅读优秀的文艺作品，参加丰富多彩的文娱体育活动，从而树立远大的生活目标，陶冶高尚的情操，培养广泛的生活情趣，增加自尊心、自信心和意志力。这样就会减低对性的关心，把精力转向学

习和工作，并使情趣升华，不易染上手淫恶习，即使偶尔发生，也会很快戒除。

六、防止早恋，正确交往

1. 要防止少年早恋

进入青春期的少年，受到描写爱情的文艺作品或周围对对情侣的影响，有的也会产生恋爱的动机和行为。由于女孩的性成熟比男孩早些，恋爱的要求也强些，但在交际的方式上，则男孩更主动一些。对于少年的早恋，贵在事先防止，家长和教师除了进行适当的性知识的教育外，要引导少年专心学业，培养广泛的兴趣。在学校里要多组织一些内容健康而又生动活泼的文娱体育活动，引导少年男女参加集体的、公开的活动，进行正常的交往，从而防止排他的、隐蔽的交往。一旦发现早恋的苗头，教师和家长应紧密配合，及时地分别对少年男女进行教育，讲道理、举实例，说明少年在各个方面都很不成熟，过早恋爱只会给学习和身心带来危害，而且对将来也会带来不利影响。尽管在少年中发生早恋的不多，但对少年班级和家庭都会产生不良影响，所以，应特别注意事先防止，及时教育。

2. 青年要正确交往

有人一看到男女青年交往，就认为是谈恋爱，这种看法如果形成舆论，就会妨碍男女青年的正常交往，影响青年的身心健康。实际上，男女青年由于爱好相近或担负同一任务而交往是很常见的。当然与任何一个年龄阶段相比，青年和异性的密切交往，更扎根于爱情。这种情感表现为对异性的积极接近，产生浓厚的兴趣。双方分别向对方追求自己缺乏的特性，互相关心，养成彼此怜惜保护的态度、温柔体贴的感情。但有时也会因一方的生物性冲动，而伤害对方。因此，即使在热恋之中，也应保持高尚的道德情操，善于控制自己的行为，也应避免肌体过分密切的接触，并以高尚的道德情操，坚强的意志，善于控制自己的行

为。

青年男女一旦明确建立恋爱关系，就应保持恋爱的单一性，不能随便见异思迁，或玩弄异性而朝三暮四，这是心理不健康的表现，也是不道德的行为。

第十三章 中年期的心理卫生

第一节 中年期的心身特点

何谓中年？人们常称40岁左右的人为中年人。其实，中年是相当长的一个时期，过了青年，未入老年，皆属中年。

我国古代以30岁为界划分中年和青年。《黄帝内经》说：“三十以上为壮。”杨上善在注释中补充说：“三十以上为长。”《礼记》中也有“三十曰壮”、“四十曰强”的记载。所谓“壮”、“长”、“强”，皆指中年。古人又以50岁为界划分中年和老年。显然，居于壮与老之间的中年，是指30~50岁，历时20年。现代以60岁以上为老，则中年期长达30年之久。在这漫长的中年时期，其身心有何特点？

一、生理特点

整个中年期的生理特点，是由极盛而趋衰。清代名医徐灵胎认为，这是先天元气逐渐消耗的结果，是生物的自然过程。他说：“人生自免乳哺以后，始而孩，既而长，既而壮，日胜一日。何以四十以后，饮食奉养如昔，而日且就衰？或者曰：嗜欲戕之也。则绝嗜欲可以无死乎？或者曰：劳动贼之也。则戒劳动可以无死乎？或者曰：思虑扰之也。则屏思虑可以无死乎？果能绝嗜欲，戒劳动，减思虑，免于疾病夭折则有之。其老而耄，耄

而死，犹然也。况乎四十以前，未尝无嗜欲劳苦思虑，然而日生日长；四十以后，虽无嗜欲劳苦思虑，然而日减日消。此其故何欤？盖人之生也，顾夏虫而却笑，以为是物之生死，何其促也，而不知我实犹是耳。当其受生之时，已有定分焉。所谓定分者，元气也。视之不见，求之不得，附于气血之内，宰乎气血之先。其成形之时，已有定数，譬如置薪于火，始燃尚微，渐久则烈，薪力既尽，而火熄矣。其有久暂之殊者，则薪之坚脆异质也。故终身无病者，待元气之自尽而死，此所谓终其天年者也。至于疾病之人，若元气不伤，虽病甚不死。元气或伤，虽病轻亦死。”

（《医学源流论》）

徐氏在这里明确指出，生长壮老死，是任何生物不可抗拒的规律，人不能不死，也不能不衰，元气消耗则人渐衰，元气耗尽人则死。何时明显衰退也有常规，一般以40岁为界。从婴孩到壮年，生机勃勃，日益旺盛，是“日胜一日”；而40岁以后，生机顿减，衰象日显，是“日减日消”。

从整个中年期而言，三十尚壮，四十始衰。人到三十岁，刚入中年，形体壮实，气血旺盛，脏腑机能成熟，精力充沛，活动力强，正如《灵枢·天年篇》所说：“三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。”人年四十，进入中年中期，也是人类个体生命历程中的中界，机体由极盛而渐趋衰，犹如月正圆则缺亦始，花盛开则谢即随，衰退的征象开始出现，生理机能下降，精力渐减，活动减少，亦如《灵枢·天年篇》所说：“四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发鬓颁白，平盛不摇，故好坐。”进入五十岁，已属中年后期，或称老年前期（古代认为已届老年）。从此以后，由外观的衰退发展到脏腑形质和机能的衰退，视力的衰退尤其明显，所以，《灵枢·天年篇》又说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。”

男女有别，其生理机能的盛衰过程也不尽相同，所以，《素

问·上古天真论》又将男女对比而论之。女子“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这是说，女子二十八岁时，筋骨坚而毛发茂，身体壮盛；三十五岁时，容颜见憔，头发开始脱落；四十二岁时，容颜渐萎，头发开始变白；四十九岁时，天癸枯竭，月经停止，形体衰而生育能力丧失。男子的情况是：“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”。也就是说，男子三十二岁时身强体壮，进入四十岁才见脱发齿摇，到了四十八岁，容颜渐萎，头发花白，但生育能力依然存在。两相对比，女子在容颜、毛发方面的衰象比男子来得早些，而生殖机能的丧失，尤其远远早于男子，在中年后期已无生育能力。

2000年前的古人观察得如此细致，符合实际，难能可贵。现代研究也证明，人到30岁，身体与内脏的发育已经完全成熟，进入极盛之期。但衰退也从此开始，40岁以后，特别是50岁以后，衰退更加明显。也就是说，人在被认为最年富力强的壮年时期，其器官功能也正在渐渐衰退。

在神经系统方面，神经传导和突触传导的速度逐渐减慢，所以，对外界刺激的反应速度不及青年人快，也不如青年人敏捷。随着年龄的增长，中枢抑制过程逐渐减弱，睡眠时间缩短，而且比青年人易醒，故有“前三十年睡不醒，后三十年睡不着”的说法。年龄渐大，机械记忆的能力也渐下降，但理解力却显著增强。

在循环系统方面，随着年龄的增长，心输出量减少，负荷后心输出量的增加也不如青年人多，负荷解除后心脏恢复正常的时间也较长，所以，中年人所能负担的运动量和劳动强度都不及青年。由于动脉壁弹性下降，收缩压也逐渐升高，大约每增加10岁，收缩压也升高10毫米汞柱，但舒张压变化不大。

在呼吸系统方面，一则肺泡和小支气管的口径扩大，而肺血管数目又有所减少，于是功能无效腔增大；二则肺泡壁间质纤维量增加，肺扩张能力有所降低，肺活量和最大通气量都减少。因此，氧气通过呼吸膜的扩散能力减退，中年人所能胜任的劳动强度也不及青年人。

在代谢方面，30岁以后，基础代谢平均每年以0.5%的速度下降。中年期代谢水平渐降，如果仍然保持青年时期代谢较高时的进食量，又吃得更好，而活动量又远远低于青年人，多余的热量就会转化为脂肪贮存起来，这是中年发胖的一个重要原因。

总而言之，从个体发育和生理功能上看，中年人的发育已经成熟稳定，生理功能处于旺盛健全的大好时期。另一方面，进入中年以后，随着细胞分裂的数目和次数逐渐减少，身体的各种功能也开始逐渐衰退。据美国南加利福尼亚大学的斯脱里海尔估计，人在30岁以后，其身体功能每年约丧失0.8%。

二、心理特点

从心理发展上来说，中年人的观察力进一步发展，看问题比较全面深刻；中年人的机械记忆力虽然减退，但意识记忆和抽象记忆力都比较强；中年人思维发达，善于分析、综合、联想和演绎推理，能够提出自己的独立见解，积累系统的经验；中年人的情绪稳定，自制力强，遇事冷静，处事稳重，能够三思而后行。

从中年早期到中年末期，其心理发展日趋成熟。一般说来，人到30岁，已经建立家庭，生儿育女，生活方式初步定型，思想也安定下来，不再像青年时期那样充满憧憬，而是满怀信心地去独立工作，创立事业，故称而立之年。到了40岁，知识增多，见识日广，认识问题已有相当深度、广度，不会被纷繁的表面现象所迷惑，遇事冷静，即使处理复杂的事物，也不致摇摆不定，故称不惑之年。年龄到50岁，经验更加丰富，学识更加深广，通达天文、地理、人事，处理问题更加稳重妥善，故称知天命之年。中

年时期，就这样经历“三十而立，四十而不惑，五十而知天命”的过程。其心理日趋成熟，知识和经验日益丰富，所以，是成就事业的黄金时期。有人统计，1500~1960年全世界的1249名杰出科学家和1228项重大科技成果中，科学发明人的最佳年龄是25~45岁，最佳峰值为37岁左右。又有人统计，1901~1970年诺贝尔奖金获得者中，获得物理奖的平均年龄为48.6岁；获得化学奖的平均年龄为54.9岁；获得医学生理奖的平均年龄为54.1岁。

中年时期，既是创立功业的大好时期，也是身心负担最为沉重的时期，往往集诸多矛盾于一身。早在《黄帝内经》中，就谈到三个方面的问题：第一，人到中年，诸事劳形，万事累心，特别是那些“形志均苦”者，身心负担极重，难于摄养，所以未老先衰。第二，人到中年，常有家庭的不幸，人事的纷争。诸如亲人故去之离情怀念，人际间结怨之积虑郁怒，以及其他种种忧恐喜怒，都会影响身心健康，所谓“离绝苑结，忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守”。第三，人到中年，经历已多，处境不同，常有挫折，诸如“尝贵后贱”、“尝富后贫”、“始乐后苦”、“封君败伤”、“故贵脱势”等等，都会妨碍身心健康，严重者还会“精神内伤，身必败亡”。

古人的这些记叙，当然是以古代社会历史为背景，不能与今世同日而语，但中年人身心负担最重则并无二致。现时的中年人，肩负着事业与家庭两挑重担。在事业上是承上启下的中坚力量，担负着极为繁重的工作任务；在家庭中又是生活车轮的中轴，既要照顾父母，又要教养子女，衣食住行，内外杂务，事事都得劳形操心，弓弦绷得紧，时间很促迫。这是中年职工共同的问题，对中年知识分子来说，尤其突出。浙江省统计局对110名31~50岁的中年知识分子的时间支配情况作了调查。结果表明，他们的工作时间长，家务劳动忙，学习时间多，文体活动和休息时间少。（1）中年知识分子平均每天工作和上下班路途时间为9小时20分，比同时调查的625名其他职工多4.8%。其中大中小学

教师工作时间比工人多11.1%；女教师的工作时间长达10小时30分。（2）中年知识分子每人每天用于家务劳动的时间为2小时53分，其中女的长达3小时33分，几乎等于半个工作日。（3）中年知识分子的业余时间，平均每天为1小时11分，有18人每天学习在2小时以上，还有的每天学习长达4小时。（4）中年知识分子自由支配的时间为3小时8分，比其他职工少20分，而其中用于业余学习和教育子女的时间又比其他职工多19分，这就造成中年知识分子的文体活动和休息时间比其他职工少38分，仅为其他职工的72%。

总而言之，虽然中年人的生理机能和心理状态都较为稳定，但由于身为社会的中坚，家庭的中轴，所以身体负担重，心理压力大。对开展工作和成就事业的思虑；对父母年迈多病又难以常在身边照料而伤感；为子女的操心更多，诸如为其道德品质而担心，为其学习、升学、就业而焦虑，为其远离家庭而相思；家庭中的纠纷和同事中的矛盾，也会使中年人更添种种烦恼。

第二节 讲究中年心理卫生

中年是人生的盛时，体格健壮，心理成熟，精力充沛，正是展宏图、创大业的好时光。然而紧张的工作，繁琐的家务，有限的休息，艰苦的生活，使不少中年人的身心得不到充分的调养，以致健康状况不佳，患病率、病死率增高，据白求恩医科大学30多年的统计资料，41~50岁猝死率最高时占36.5%，51~60岁也占28.1%。40~60岁患恶性肿瘤的发病率，也比其他年龄要高。又据我国1973~1975年人口主要死因的回顾性调查表明，35~54岁的中年人死于癌症的有21.53%，在全部癌症死亡病例中占40%；而65岁以上的老年人却仅占22%。而且有的癌症潜伏期比较长，所以，有些老年人的癌症，在中年时期即已埋下祸根。其他如高血压、冠心病以及脑血管意外这些老年病，也常常是在中

年即已留下隐患，所以，中年期的身心状况，对老年病是否发生以及如何发展，影响很大。正因为这样，日本在《老年保健法》中明文规定，保健对象包括40岁以上的人。

其实，早在春秋战国时期，我国古代医家就已强调中年保健，否则往往导致早衰。《黄帝内经》说得明白：“不知用此，则早衰，衰之节，年四十而阴气自半矣；年五十，体重，耳目不聪明矣。”

要防止早衰，延年益寿，养生之道不可不讲，心理卫生尤其不可忽视。陆定甫在《冷庐医话》中写道：“人至中年，每求延寿之术，有谓当绝欲者，有谓当服补食剂者。余谓修短有命，原不可以强求。如必欲尽人事，则绝欲戒思虑，二者并重。”陆氏强调中年养生应特别注意两条，一是绝欲，二是戒思虑，都属于心理卫生。当然欲不一定绝，节制即可；思虑也不必戒，不要过度就行了。

时至今日，讲究中年心理卫生，还应特别注意以下几点：

一、要防止过早产生衰老感

谁不留恋青春？谁不希望永远年轻？然而花有开谢，月有圆缺，人的青春岂能永驻？进入中年，青春渐去，衰象渐显，到了中年后期，外观的衰退之象更加明显。对镜梳发，看见两鬓斑白，偶尔感叹青春的逝去，本是人之常情，不足为怪。如果经常“高堂明镜悲白发”，感叹不已，则是一种心理衰退的反映。

随着年龄的增长，中年人的体力也逐渐减退，比年青人更容易疲劳，活动能力和工作效率也不如青年人，这也会使人感叹“大不如前”。加之中年人的负担重、矛盾多，难以应付，有的人便灰心丧气，意志消沉，发出“人到中年万事休”的感叹。年龄不过四五十岁，但却常常担心老之将至，“老”字也常挂嘴边，这也是一种心理衰退的反映。

心理上过早产生衰退感，又会加速生理上的衰退。皱纹、白

发、落发、掉牙，总是过早地来临。唐代大诗人白居易多病多愁，常为早年脱发而忧伤：“多病多愁心自知，行年未老发先衰。”在他正当中年之际，就感叹自己老了，结果真的过早衰老。正如其诗所云：“鬓发苍浪牙齿疏，不觉生年四十七。前去五十有几年，把镜照面心茫然。”

与此相反，有的人不是这样，他们懂得由盛而衰是自然的规律，何必多虑？所以心安理得，听其自然，虽然年龄逐渐增大，但心理上始终保持着青春的活力，因而生理上的衰退也不那么明显。著名电影表演艺术家秦怡就是这样，在她60岁的时候，看上去只象四五十岁的样子。她深有体会地说：“人的年龄要逐渐增大，这是不可抗拒的客观规律，但人的精神状态不能因为年龄增大而松垮下来，……从精神上来说，无论什么情况，我都尽量保持开朗、乐观。50岁时，我就想法保持三四十岁那时的风貌；现在60岁了，又要努力保持四五十岁那时的精神状态。这样就能使一个人始终充满青春的活力。”

事情就是这样，不怕衰，不叹老，衰老来得慢；愈怕衰，愈叹老，则衰老反而来得快。所以，中年人一定要注意防止过早产生衰老感。

二、要防止疑病感和恐病感

人到中年期，是许多慢性疾病的高发期，提高警惕，注意早期病征，是完全必要的。但是，也有一些中年人，过分耽心疾病，往往将中年人身心衰退的某些征象也看成是大难临头的象征，总是怀疑自己得了某种绝症，忧心忡忡，草木皆兵。

有的人害怕得心脏病，便经常数脉搏，饭后数，走路也数，脉搏自然要快一些，心情就紧张起来。再数脉搏，往往高达100多次，更认为自己得了心脏病，于是心跳、气促、胸闷这些症状也就相继出现。其实，这完全是自己吓自己，因为饭后和走路之时，脉搏本来就要加快，而心情紧张就更会使脉搏突然大大增

快。

有的人害怕得肝脏病，便经常要求医生检查。有时在右肋缘下刚刚摸到肝脏，便自以为得了肝炎。又听说肝炎会发展成肝硬化，而肝硬化又是肝癌的前奏，于是心情顿时紧张起来，甚至惶惶不可终日。其实，这完全是一场虚惊。正常人在肋缘下也可以触到肝脏，特别是体瘦的人，肝脏常常要下垂一点，肝脏并未增大。即使肝脏真的稍大一些，也不一定就是肝炎。即使是肝炎，发展成肝硬化进而演变成癌的也是少数。至于连肝脏是否增大都还没有确定的人，就老是担心“肝癌的前奏”，那简直是神经过敏了。

这类疑病感，是一种无形的精神压力，经常处于这种心理状态，必然影响生理机能，削弱机体的抗病力，从而给疾病的侵袭大开方便之门，而高血压、冠心病这些心身疾病则更容易发生。一旦患病之后，特别是出现心绞痛症状时，又产生“死之临近”的紧张感。而越紧张，越感到病情重，疾病也愈不容易好转。

三、要正确对待紧迫感

我国的中年人，特别是中年知识分子，大多具有明显的紧迫感。这是因为，不少人在年轻时处于“风云多变”的时代，耽误了学习、创造的宝贵时光，建树不多。到了中年，自觉日已过午，渐趋西下，因而迫切地感到必须抓紧时间学习、工作和创造。

如能正确对待这种紧迫感，因势利导，使其成为一种进取的动力，催人奋进，成就事业，当然是大大的好事。然而有的人却在这种无形压力的催逼下，急于求成，急功近利，而现时的矛盾很多，往往难以迅速取得成果，有时连开展工作也极为困难，于是由急躁而苦闷，怨天尤人，甚至意志消沉，事业上未能成就，而身心健康却已受到损害。

一些优秀的知识分子，雄心壮志，责任感和紧迫感尤其强

烈。尽管生活条件是那样艰苦，工作条件是那样困难，他们仍然日以继夜，呕心沥血，奋不顾身，向人民奉献出一个又一个成果，使人感动，令人钦佩。然而有的早衰了，有的倒下了，令人痛惜。如果他们能获得较好的生活和工作条件，如果给他们提供较好的医疗保健，而他们自己也能注意身体保健和心理卫生，他们原本可以保持健康，从而为社会做出更多的贡献。

我们可以相信，中年人的生活和工作条件必将随着社会主义四化建设的发展而逐渐改善。至于讲究心理卫生，只要思想上重视，又善于学习有关知识，付诸实施，更是目前就能办到的。一个很重要的问题，不要把紧迫感变成紧张感，而应保持生活的节奏感。有劳有逸，有张有弛。有人归纳出中年保健的“加减乘除”，几乎全部都属于心理卫生。加：扩大爱好，陶冶情操，增添乐趣。减：果断、坚决地去掉心理压抑，终止一切有损身心健康的活动。乘：热情社交，积累下诚挚的友谊和美好的记忆。除：化干戈为玉帛，化烦恼为动力。

四、要善于消除更年期的烦恼

人的更年期，是指中年向老年过渡的时期。进入这一时期，无论在生理或心理方面的衰退都比较明显，给人带来种种不适，有人喻为“多事之秋”。最初人们只注意到妇女的更年期，后来发现男性同样有更年期，所以50岁左右的中年男女，都应特别注意讲究心理卫生，要善于消除更年期的烦恼。

妇女的更年期，大多发生在45~50岁之间，其主要生理特征是月经由紊乱而断绝，所以，又称绝经期。早在春秋战国时代，古代医家就观察到，49岁左右的妇女，由于肾气渐衰，冲任经脉亏损，终致天癸枯竭，所以月经闭止，生殖能力也随之丧失，所谓“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”（《素问·上古天真论》）月经的紊乱和闭止，往往使更年期妇女心神不安。与此同时，肾气衰减，冲任脉虚，精血不

足，阴阳每每不相协调，因而出现一系列脏腑功能紊乱的症状。

妇女更年期的症状，多种多样，大多是病人的主观感受、自我描述。这些症状一般没有确切的部位，性质也常有变动，而且时隐时现，时轻时重。

最常见的症状就是潮热，即自觉热流阵阵涌向头面颈背或四肢。潮热之后，接着就是出汗，甚至大汗淋漓。有的妇女频繁地出现潮热汗出，而且伴有头昏、脑胀、眼花、耳鸣以及胸部压迫感等症状，因而精神紧张，十分烦恼，影响工作。这些症状还常常在夜间出现，引起失眠，影响休息，使人烦恼。有的妇女还有皮肤麻木、刺痒或蚁行的感觉；有的妇女又觉关节痛、肌肉痛；有的妇女还常感到疲倦、乏力，这些都会使人更加烦恼。阴阳失衡，气血失调，还会使人失眠多梦，记忆减退，特别是情绪不稳，或烦躁易怒，或多愁善感，或忧郁焦虑，或孤僻好静，或唠叨不休。现代医学把这些症状统称为妇女更年期综合症。

妇女更年期综合症大多出现在绝经以前，约占53.7%；其次是绝经以后，约占27.6%；在绝经时出现的只占18.7%。据报道，更年期的妇女，有50~90%的人都或多或少、或轻或重的出现一些症状。但症状一般较轻，持续时间也不长；症状比较明显，以致影响生活与工作的，只占10~30%。

妇女更年期综合症症状的多少，程度的轻重，持续时间的长短，因人而异。影响因素包括遗传信息、个性特点、地理气候、社会经历、生活方式、家庭状况、人际关系等等。有的妇女持续时间不长，而且症状轻微，甚至在不知不觉中就度过了这“多事之秋”。有的妇女则持续时间很长，症状突出，而且特别敏感，细微的躯体不适或社会、精神刺激都会使症状更加明显。她们往往过分注意这些暂时失调引起的症状。一会儿摸摸脉搏，计数心跳快慢；一会儿照照镜子，看看面部颜色；一会儿又测体温，担心自己是否发烧。稍有变化，就忐忑不安，忧心忡忡，四处求医，惶惶不可终日。这样一来，症状反而更加明显，形成恶性循

环。

为了减轻更年期的种种不适，消除更年期的烦恼，一个很重要的方面就是以科学的态度，保持良好的精神状态。要认识到更年期的到来，是很自然的事情。出现一些自觉症状，并不是什么大不了的毛病，更不会威胁人的生命，只不过是妇女生理改变的自然反应而已。而且经过6月到2年的时间，身体重新建立起新的平衡，就可恢复正常的生理状态，还可以重新焕发出“第二个青春”。就这样，消除顾虑，排除紧张，减少思想负担，保持愉快的情绪，各种不适的感觉就能减轻，逐渐消失，使自己比较顺利地度过这一时期。

对于更年期综合症比较突出的妇女，家中的亲人应多加关怀、谅解和照顾。对于妇女更年期忧郁症患者，切不可认为只不过是精神不快而已。这种病人总想着不愉快的事情，回忆往事，灰色暗淡，甚至自责不已；面对现实，处处不满，想象将来，茫然失望。严重的还会产生轻生的念头，所以，要及时到精神科诊治，以免发生意外。

男子更年期一般发生在45~55岁之间。有些男子在这一时期，莫名其妙地出现疲劳、易怒、激动、抑郁、头痛、昏眩、颜面烘热、感觉异常、失眠多梦、记忆力大减、思想不易集中、性功能明显减退。有的人在性格和行为方面，也出现明显变化。一贯遇事果断、雷厉风行、对人爽快的人，可能变得不思进取，对各种事物缺乏兴趣。他们面对这些症状，想到自己的变化，更添烦恼。求助于医生，很容易误诊为神经官能症或性神经衰弱，其实这些都是男子更年期综合症的表现。究其原因，主要是由于睾丸萎缩、垂体功能减退和肾上腺皮质分泌雄激素减少的结果。祖国医学认为是肾气渐衰，阳气虚弱所致。现代研究表明，男子过了40岁，睾丸重量下降，50岁以后逐渐缩小，分泌睾丸酮的功能下降，性功能减退和虚弱症随之出现。《素问·上古天真论》也有男子“五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，而

焦，发鬓颁白”的记载，阳萎不举也常在这一时期出现。

为了减轻男子更年期的症状，顺利地度过这一阶段，最重要的就是要认识到这是中年男性向老年过渡的一种自然现象，完全不必顾虑重重，因为可以不治自愈。除了保持精神愉快之外，还应注意安排好工作与生活，起居有常，饮食有节，劳逸有度。体力与脑力劳动既不可负担过重，也不宜过分闲逸，工作时间集中精力，业余时间多从事一些自己感兴趣的文体活动，症状就会逐渐减轻，以致消失。症状严重的，也可以请医生诊治，辅以药物治疗。

第十四章 老年期的心理卫生

第一节 老年期的心身特点

人的老年期，究竟指哪一个年龄阶段？古代的说法不一，
《黄帝内经》认为，“人年五十以上为老”。《太平御览》认为，“六十曰老”，《说文》又提出“七十曰老”。

现代的看法也不一致。我国第一届老年学与老年医学会议明确规定，60岁以上为老年期。也就是说，年满60岁，即可称为老年人。1980年亚太地区第一届老年学学术会议也规定，60岁以上为老年人。但也有些发达国家，由于平均寿命较高，退休年龄多在65岁，因而规定65岁以上为老年人。也就是说，老年期从65岁算起。

老年期是一个相当长的时期，所以又可以作进一步的划分。
《周礼·曲礼》将老年期分为五个阶段，分别称为艾、耄、耆、耄和期颐。所谓“五十曰艾，六十曰耄，七十曰耆，八十、九十曰耄，百岁曰期颐。”宋元名医刘完素则将老年期分为两个阶段，50~70岁为第一阶段，70~100岁为第二阶段。而《说文》则从70岁算起，将老年期分为四个阶段，“七十曰老”，“八十曰耄”，“九十曰鲐背”，“百年曰期颐”。现代一些发达国家则将广义的老年期分为三个阶段：即狭义老年期（65~79岁）、高龄期（80~89岁）、长寿期（90岁以上）。

要研究老年期的心理卫生，首先要了解老年期的心身特点，兹分述如下：

一、生理特点

进入中年以后，衰退的现象即已出现，到了老年，衰老的象征则更加明显，首先看到的就是面部和头发的变化。中年期面部皱纹出现，白发萌生，落发开始。进入老年，则皱纹变为皱褶，白发更多，甚至胡须皆白，满头银丝，落发更甚，以致秃顶，牙齿亦渐脱落。这是因为年龄渐老，肝肾不足，精血亏耗，不能上荣头面肤发所致。正如《素问·上古天真论》所说：“五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；……八八，……则齿发去。”

感官的衰退，一般以视力减退出现最早。而肝开窍于目，眼的视觉功能有赖于肝血滋养，年至50岁，肝气渐衰，肝血不足，因而视物模糊，所以《灵枢·天年》说：“五十岁，肝气始衰，……目始不明。”肾开窍于耳，耳的听觉功能有赖于肾精充养，人年50岁以后，肾气渐衰，肾精不足，听力也逐渐下降，所以，《素问·阴阳应象大论》说：“年五十，……耳目不聪明矣。”《千金翼方》也说：“人年五十以上，……视听不稳。”年事愈高，正气愈衰，精血愈耗，五官九窍失其濡养，则“九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”（《素问·阴阳应象大论》）明代李梴在《医学入门》中描述得更为形象：“年老精血俱耗，平居七窍反常，鼻不嚏而出涕，耳无声而蝉鸣，食则口干，寐则涎溢。”这是说由于老年人的精血耗损，在日常生活中，眼、耳、鼻、舌、口、前阴及后阴的感觉和功能都失常了。鼻子不打喷嚏也流鼻涕；外边没有声音，耳朵里却感蝉鸣；吃东西时，就觉口干；睡觉时，则口涎自出。

人年过50岁，不仅头面五官的衰象渐显，而且全身的阳气也日渐衰退，精血也日益亏损，正如孙思邈所说：“人年五十以

上，阳气日衰，损与日至。”因而表现出全身种种衰退虚损之象。朱丹溪在《养老论》中有一段生动的描述：“人生至六十、七十以后，精血俱耗……目昏目眇，肌痒溺数，鼻涕牙落，涎多寐少，足弱耳聩，健忘眩晕，肠燥面垢，发脱眼花，久坐兀睡，未风先寒，食则易饥，笑则有泪，但是老境，无不如此。”这就是说，人到六七十岁之后，精血都已亏耗，因而出现头昏，多眼屎，皮肤瘙痒，小便次数增多，自流鼻涕，牙齿脱落，口涎多，睡眠少，腿足软弱，耳朵不灵，记忆减退，头晕目眩，大便干燥，面部憔悴，头发脱落，视物昏花，坐着就打瞌睡，无风也觉寒冷，饭后又感饥饿，笑则眼泪自出。凡是到了老年，几乎都是这样。

以上种种衰退的现象，不仅涉及皮肤肌骨，而且涉及五脏六腑。《灵枢·天年》说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明；六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁五脏皆虚，神气皆去，形骸独居矣。”古人对内脏虚衰表现的描述，全面而形象，但内脏老化衰退并非每隔十年依次衰退一脏。人到了50岁以后，内脏的老化加速，可谓五脏皆虚，只不过年龄愈大，则衰退更加明显罢了。

由于老年人五脏皆虚，对外则抗病力弱，易患外感疾病；在内则气血不足，经脉亦难畅达，又易患内伤杂病。近代名医丁甘仁曾说：“七秩之年，气血必虚，……气虚不能托邪，血虚无以流通脉络。”（《丁甘仁医案·痿痹》）老年人正不胜邪，最易感冒；阴血不足，常致眩晕；经脉阻滞，多有痛证；便秘痔血诸多杂症，纠缠不休，给老人更增烦恼。

现代医学的研究证明，人的衰老过程，早在性成熟期后即已萌芽，只不过最初的速度甚为缓慢。人到50岁以后，老化的进程加速。但不同组织器官老化开始的时间和速度并不尽同。例如，

骨、软骨、肌肉和皮肤等老化发生较早。而肺、心、肝、肾、脑等老化发生较迟，一般肺开始老化的时间大约是37岁，心脏老化的时间则在45岁左右。

人体形态的衰退，用肉眼就可观察到。一个英俊的少年渐渐变成老态龙钟的老大爷，一个丰满的少女终于变成干瘪的老大娘。而人体的衰老过程，不仅表现在外形的变化上，更重要的是表现在各个脏器系统生理功能的变化上。

在五官方面，最先出现的是眼的调节功能减退，出现老视（远视），一般45岁左右开始，50岁以后看书或做针线活都要戴老花镜，此外，还伴有视力减退，视野缩小。50岁以后，嗅觉也开始减退。而明显的听力减退，一般发生在65岁以后。老年人的味觉减退，所以，总觉饭菜味道不浓。

在循环系统方面，老年人的心功能明显降低，65岁老人的心搏出量与25岁时相比，要减少40%。许多老年人的血管硬化，在70岁的老年人中动脉硬化者约占60%；有冠状动脉硬化者约占36%。由于动脉硬化，血压也常常增高。老人心脏的代偿功能减弱，容易发生心功能不全。

在呼吸系统方面，由于老年人的膈肌、呼吸肌和韧带萎缩，肋骨硬化，肺及气管的弹性下降，所以，呼吸功能降低，代偿功能低下，肺活量下降，80岁老人的肺活量只有20岁时的一半。

在消化系统方面，老年人舌头的运动机能减退，口腔腺体萎缩，唾液分泌减少。胃肠粘膜变薄，胃肠腺体、绒毛和肌纤维都萎缩，胃肠肌肉的弹性降低，所以，易患消化不良、便秘和胃肠扩张。有些老人表现为胃酸过低，胃蛋白酶及内因子缺乏，较易导致缺铁性贫血。

在泌尿系统方面，肾机能下降，肾的滤过率、肾血流量以及肾小管重吸收功能都明显降低。老年人的肾小球减少，70岁老人的肾小球只有青年期的 $1/3 \sim 2/3$ 。由于肾脏的代偿能力很强，所以平时不易发现肾功能减退，而一旦患病则容易出现肾功能不

全。

在生殖系统方面，男性的性能力随着年龄增长而逐渐减退，但也有高龄而性欲衰退不明显者。睾丸产生精子的能力，也随年龄增长而下降，但60~70岁有精子者仍占68.5%，70~80岁有精子者还占59.5%。男性前列腺老化明显，细胞萎缩，结缔组织增生，前列腺肥大，容易导致排尿困难和尿潴留。女性生殖系统的变化比男性明显。绝经以后，虽然卵巢仍然分泌雌性激素，但逐渐下降。老年妇女阴道萎缩，腺体分泌减少，对性生活带来一定影响。

在免疫系统方面，免疫功能下降，保护机体的机能和监督能力均减弱，因而细菌、病毒和癌细胞易于活动并增殖，致使感染增加，肿瘤发生率增高。

由于以上各个系统功能的衰退，使得老人整个机体的储备力降低，适应能力减弱，对刺激的反应也迟钝起来。由于老年人、心、肺及肌肉的储备力降低，所以，跑步或快走时，就感气喘、心跳，即使停止运动，呼吸和脉搏的恢复也远远不如青年人。由于老年人对气温变化的适应能力差，所以既怕冷，又怕热，既易受凉感冒，也易受热中暑。由于老年人的反应迟钝，所以，动作缓慢又不灵活。

需要强调指出的是，人的老化虽然是不可避免的，但老化的早迟，衰退的程度，却是因人而异，有时差异很大。例如，有的人年仅40岁就像小老头，有的人年过花甲，还胜似壮年。同样是70岁老人，有的人走路稳健，动作利索，思维敏捷，精神焕发，有的人却老态龙钟，行动不便，思维呆滞，萎靡不振了。

二、心理特点

老年期的衰退，不仅反映在生理方面，而且反映在心理方面。由于老年生理的变化、社会经验的积累，其心理特点也与中青年不同。

首先，老年人由于视觉和听觉器官的生理功能衰退，视力下

降，听力减退，因而感觉迟钝，接受外界信息远比中青年为少。感觉迟钝使老年人常常感叹自己身体大不如前。这是老年人共有的一个心理特点。

其次，由于生理的衰退，老年人的反应能力下降，动作灵活性差，难协调，不稳定，而且动作迟缓，所以老年人又常常感叹力不从心。这也是老年人一个普遍的心理特点。

第三，长年累月的生活习惯与工作习惯，使老年人的习惯心理相当巩固。所以，一般说来，改变老年人的习惯心理要比中青年更为困难。这也是老年人常有的心理特点。

第四，经过几十年的社会实践，老年人的个性心理特征也更加明显。也就是说，其兴趣、爱好、脾气、性格与中年相比，则更加个性化。这是许多老年人共有的心理特点。

在我国古代的医著中，对老年心理的衰退、变化和特点，观察得比较细致，记叙也很生动，至今仍有重要参考价值。

唐代名医孙思邈就观察到老年的心理衰退，首先表现在记忆力减退，特别是近事记忆力的减退。他说：“人年五十以上……，心力渐退，忘前失后。”（《千金翼方》）所谓“心力渐退”，实际上就是说脑的机能逐渐衰退。年事愈高，则愈加明显。昨天做过什么事，讲过什么话，吃过什么菜，也回忆不起来了。东西放在什么地方，一转身马上就遗忘。这是因为心神衰退，也就是大脑机能衰退的结果。清代王学权在《重庆堂随笔》卷上“健忘”条中说：“盖脑为髓海，又名元神之腑，水足髓充，则元神清湛而强记不忘矣。若火炎髓竭，元神渐昏，未老健忘。”脑髓不足，未老也会健忘；人到高年，脑髓日渐空虚，所以更无记性，正如清代王清任在《医林改错·脑髓说》里所说：“高年无记性者，脑髓渐空。”

随着大脑的老化，老人思维的灵敏度降低，言语的准确性下降，愈到高年，愈是如此，所以《灵枢·天年》说：“八十岁……言善误。”老年人的情绪、情感常不稳定，既易伤感，又易激

怒，正如《千金翼方》所说：“人年五十以上……万事零落，心无聊赖，健忘瞋怒，情性变异。”

老年人的情性变异是各种各样的。有的人变得心胸狭窄，十分小气，有时宛如童儿，俗称老还小；有的又变得十分固执，俗称老顽固。更为常见的是，性格变得特别急躁。《老老恒言》就说过：“老年肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚。”突然想起要干什么，就要求马上称心如意，所谓“忽有所好，即须称情”。（《千金翼方》）要求高，要求急，而老年人体力不足，精力日衰，殊难办到，于是更觉事事不如意，急躁则生怒，所以说：“视听言动，皆成废懒，百不如意，怒火易炽。”（《格致余论·养老论》）

有些老年人，又有依老卖老的思想，特别是一些男性老年人，往往以一家之主自居，喜欢摆出权威的架式，指手划脚，要求晚辈事事听其指挥，生活安排服从他的意见，甚至饮食咸甜也要符合自己的口味，事无巨细，总想按自己的意志称心如意。这种情形，自古有之，孙思邈曾说：“老人之性，必恃其老，无有惜在，率多骄恣，不循轨度。”（《千金翼方》）

然而绝大部分老年人更容易产生的是消极的情绪，忧伤的情感。早在春秋战国时期，《灵枢·天年》就指出：“六十岁，心气始衰，苦忧悲。”宋代《寿亲养老新书》也说：“老人孤僻，易于伤感，才觉孤寂，便生郁闷。”他们回顾一生，放眼未来，总觉心有余而力不足，即使晚境不错，也易发出“夕阳无限好，可惜近黄昏”的感叹。如果老年丧偶，子女又不体谅，加之疾病缠身，则更容易感慨万千，悲观失望。《刀圭闲语》曾载一首老态诗，生动地刻划了多病老人的感受。诗云：“渐觉年来老病磨，两肩酸痛脊梁驼。耳聋眼暗牙根蛀，腿软足疼鼻泪多。脏毒头风时又举，痔疮疝气不能和。更兼酒积微微发，三岁孩童长如何。”其大意是说：这几年渐觉衰老，又受病痛的折磨，两肩常感酸痛，背也驼了。耳朵聋了，眼睛也看不清楚，牙根又遭虫

蛀，双腿酸软，足根疼痛，鼻涕眼泪常常自出。又患脏毒而大便带血，罹头风而头痛眩晕，痔疮、疝气复来扰乱病躯。更兼平素饮酒成积而经常腹胀。如此老病交加，远不如三岁孩童活得有意思啊！

研究老年心理老化的特点，要特别注意以下几点：

第一，心理老化与生理老化速度不同。随着生理的老化，心理也向老化方向发展，但心理老化与生理老化并不同步。一般说来，老年人的生理老化发展速度较快，而心理老化的发展速度较慢。老年人的白发、皱纹、老斑等外观变化是明显的，而内心的变化则相对地不那么明显。老年心理的变化固然与生理变化密切相关，但并不完全相应，有时还相差甚远，所以，不能仅凭外观去测其心理老化的程度。

第二，心理老化的个体差异很大。同龄人生理老化的程度因人而异，而心理老化程度的差异尤其显著。有的人虽然到了高龄，仍然记忆良好，思维敏捷，精力充沛。有的人年龄不大，却记忆不好，思维迟钝，精力不足。

第三，心理老化与个人心理特点密切相关。一般说来，勤于思考、善于动脑的人，智力衰退的速度较慢；而懒于思考，不善用脑的人，智力衰退的速度反而较快。性格爽朗，心情舒畅，意志坚定，奋发图强的人，直至高年，仍然保持旺盛的创造力；而胸襟狭窄，心情抑郁，意志薄弱，不思进取的人，年虽未老，智力先衰。

第四，心理老化受社会因素的影响较大。社会重视老年人，为老年人创造条件，向老年人提出新的要求，就成为老年人心理上的激励因素，从而大大调动老年人的智力效应，推迟心理老化。如果社会不重视老年人，不给老年人创造必要的条件，甚至歧视老年人，则会加速老年人的心理老化。

第二节 讲究老年心理卫生

随着人类寿命的延长，老年人的比重将日益增大。目前我国60岁以上的老人，已达8000万以上。据联合国的预测，我国老年人占总人口的比例，到公元2000年将上升到11%。为使越来越多的老年人愉快地欢度老年，并为社会主义四化建设作出贡献，提倡和讲究老年心理卫生，具有十分重要的现实意义。

提倡和讲究老年心理卫生，主要从三个方面着手：一是继承我国敬老养老的优良传统，进一步树立敬老养老的社会风尚。二是鼓励老年人加强自我修养。三是普及老年心理卫生知识，使老年人善自保养。

一、要树立敬老养老的社会风尚

在资本主义社会里，崇尚拜金主义，人与人之间的关系常常建立在金钱的基础之上，家庭中的关系也往往如此。由于家庭体制的严重破坏，多数老人和子女分居，很少联系甚至毫无往来，许多老人孤苦伶仃，得不到家庭的温暖，以致老年病人、特别是老年精神病人，使医院人满为患。难怪有人说，那里是“儿童的天堂，成人的战场，老人的坟场。”

我国历来有敬老养老的优良传统，尊敬老人、赡养老人是中华民族公认的美德。强调要从社会和家庭两个方面来敬老养老。

1. 敬老养老与社会保障

从社会而言，要提倡尊老爱幼的道德，孟子就提出：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”（《孟子·梁惠王》）意思就是不问亲疏，一视同仁地扶老携幼。这里首先谈到的就是尊老、扶老。《礼记·礼运》也主张天下为公，选用贤能之人，要求人们互相信赖、尊重、帮助，和睦相处。不仅尊敬自己的父母，而且尊敬别人的父母；既爱护自己的子女，也爱护别

人的子女。要使老年人能够乐享天年，成年人能够充分发挥才能，少年儿童能够健康成长，而且让无依无靠的鳏寡病残者都能得到供养和照料。此即所谓“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独残疾者皆有所养。”这里首先强调的也是，让全社会的老人能够“老有所终”。

《管子·入国》还特别谈到对70岁以上老人的特殊照顾：“年七十以上，一子无征，三月有馈肉；八十以上，二子无征，月有馈肉；九十以上，尽家无征，日有酒肉，死上共棺槨，劝子弟精膳食，问所欲，求所嗜。”

古人的这些道德理想，在封建社会显然是难以实现的。而在社会主义社会，国家提倡敬老之风，而且养老事宜已有宪法保障。从我国建国后的第一部宪法到现行的新宪法，都明确规定：

“公民在年老、疾病或丧失劳动能力的情况下，有从国家和社会获得物质帮助的权利。国家发展为公民享受这些权利所需要的社会保险、社会救济和医疗卫生事业。”新宪法第44条又规定了对退休人员的生活保障：“国家依照法律规定实行企业、事业组织的职工和国家机关工作人员的退休制度。退休人员的生活受到国家和社会的保障。”

宪法的这些规定，在我国已经切实地付诸实行。据新华社1986年5月报道，我国告别工作岗位的离、退休人员和其他退职人员已达1600多万，相当于在职职工总数的一成多。“六五”期间，全国离休、退休、退职人员平均每年增加164万人，到1985年底，总数为1637万人，1985年平均每人领取离、退休金935元。在各级党组织和政府的关怀下，广大离退休人员，老有所养，安度晚年。

我国非职工的老年人，按照法律和政策规定，同样可以得到社会保障，享受不同形式的老年社会保险和老年社会救济。农村无依无靠、无生活来源的社会孤老人，可以享受“五保”（即保

吃、保穿、保住、保医、保葬），或分散居住，或集中养老。

近年来，随着我国农村经济的发展，农村的养老事业也有较大发展。（1）享受“五保”待遇的老人增多。据统计，在全国农村260多万孤寡老人中，已有90%以上的人享受了五保待遇。

（2）敬老院事业迅速发展。1985年全国已有敬老院11000多所，比1978年的7000多所增加2倍。共有24万多老人，在敬老院里安度老年。（3）享受养老金待遇的农民显著增加。据北京、上海、江苏、浙江、辽宁、广东、湖南等15个省市1984年的统计，有1269个乡，8978个村（镇），60多万农民享受了养老金待遇。其中尤以上海郊区县农民最多，在199个乡、2602个村（镇）中，共有327000多农民，享受了养老金待遇，占该市郊区县村（镇）总数的90%，人数比1982年增加了1.5倍。养老金的领取金额，依据农民年龄和劳动年限而定。一般男村民年满65周岁，女村民年满60周岁，并参加集体生产劳动10年以上者，都可享受养老金待遇。养老金的来源，基本上是从乡镇企业利润和公益金中支付。这种养老金制度，是农村开展社会保险的好形式，充分显示了社会主义制度的优越性。老人们高兴地说：“我们农民也有了养老金，这是做梦也没想到的。社会主义制度真是好。”

我国党和政府不仅用法律的规定来保障老人的物质生活，而且大力倡导敬老之风，以保障老人的精神生活。我国社会主义精神文明建设要求建立和发展平等、团结、友爱、互助的新型关系，其中一项重要的内容就是尊敬老人。前不久党中央通过的《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》明确指出：“在社会公共生活中，要大力发扬社会主义人道主义精神，尊重人，关心人，特别要注意保护儿童，尊重妇女，尊敬老人，尊敬烈军属和荣誉军人，关心帮助鳏寡孤独和残疾人。”党中央在这里再次强调，“尊敬老人”是“特别要注意”的社会公德。

2. 敬老养老与家庭扶养

家庭是社会的细胞，要在全社会形成敬老之风，首先就应从

家庭做起；对大多数老人的赡养扶助，也必须在家庭中进行。所以，宪法第49条又明确规定：“成年子女有赡养扶助父母的义务，禁止虐待老人。”我国古代就十分强调做晚辈的，要赡养老人、扶助老人和尊敬老人，并视为道德规范的一个重要方面，作为评判人的精神贫富的一个重要标志。明代徐春甫就说得明白：“人居富贵有奉于己而薄于亲者，人所不录，天所不容，虽处富贵而即贫贱也；人虽处贫贱，能约于己而丰于亲者，人所推仰，天所助与，虽处贫贱而即富贵也。”（《古今医统大全·老老余编》）

明代万全也认为，不养老敬老，皆属道德低下的病态，他说：“间评世病：常见人家子弟，在于父母之前有因分财产而怨父母不均者；有听妒妻言而怨父母不慈者；有摭实己过而怨父母不道者；有放肆奢侈而怨父母拘管者；有饮酒嫖赌而怨父母铃束者；有私其妻而不顾父母衣食者；有厚于外戚而薄于父母用度者；有兄弟执定轮养而致父母饥寒者；有父劳于耕收、母劳于井臼，夫妻闲过而还说父母不是者；有父母患病不请医药而借言老疾难治者；有父母衰老不行扶劳而辄言应该作蛊者。若此之类，难以备述。”

万氏在这里列举了11个方面的问题，都是从当时社会实际生活中观察所得。直至今日，仍可见到一些类似的情形。万氏在该文之末还慨然叹曰：“呜呼！父母在日，不行孝敬，视如路人，及至歿后，却乃披麻带孝，扬声号哭”，并大事操办，“徒有千金之费，全无一毫之益”。有鉴于此，所以他“端书兹数句，谨白世人一览，有则改之，无则加勉。慎之！戒之！愚言可觐。”我们今日读来，以古鉴今，也应有则改之，无则加勉。

古代的医家不仅从道德的角度加以论述，而且从老年防病的角度加以探讨。明代孙志宏在《简明医彀》中明确指出：“奉养高年，养亲不可不知医……然医恃其辅耳！其本在得亲欢心，亲心多拂多逆，疾所由生。常使亲心喜悦，非止尽孝，亦以善治

亲之未病也。”他还介绍了一些具体方法。如：“检其起居行住坐卧，皆令安乐”；“一切琐屑可恼事，皆勿令闻，如有意外灾咎，必先自己镇静，安慰亲心，勿令惊怖”；“老年嗜欲或有过当处，须婉节之。勿纵其情，长其过，恒以玄门卫生法告之。”

古代医家尤其强调，子孙应了解老人的心理特点，才能有针对性地加以养护。唐代孙思邈就说过，老年人常常“万事零落，心无聊赖，健忘瞋怒，情性变异，饮食无味，寝处不安。子孙不能识其情，惟云老人恶性不可恣谏，是以为孝之道，常须慎护其事。”（《千金翼方·养老大例》）明代龚应园也强调，子女要了解老人在身心两方面都渐渐衰退，常感寂寞，记忆减退，容易发怒，甚至性情反常，都是心理衰退的表现。因此，应精心养护老人，不要使其精神不快。（《万寿丹书·养老》）。宋元朱丹溪还强调，后辈要针对老年人怕病、怕死的心理特点，以尊敬诚恳的态度，并采取讲道理、打比喻、说利弊的方法，加以开导，使其感悟。他说：“好生恶死，好安恶病，人之常情。为子为孙，必先开之以义理，晓之以物理，旁譬曲喻，陈说利害，意诚辞确，一切以敬慎行之，又次以身先之，必将有所感悟而无杆格之逆矣。”（《格致余论·养老论》）

总而言之，要使老人安度晚年，发挥余热，固然离不开物质生活的保证，但对老人的精神生活尤其不可忽视。尊敬老人，关怀老人，就会使他们感到莫大的安慰，心情舒畅，欢度余生，所以，倡导“敬老”之风，也是必不可少的精神保证。无论社会和家庭，对老人的奉养，都应该敬养结合，敬而养之，养中有敬。这个道理，古人就已懂得。《论语·为政》写道：“子游问孝，子曰：‘今之孝者，是谓能养，至于犬马，皆能有养，不敬，何以别乎？’”孔子明确提出，对老人的奉养，如果只养不敬，则与犬马等动物有何区别？现实生活还证明，只养而不敬，也是养不好的，只有在“敬”的前提下，才能自觉地、更好地赡养。何况现代老人经济生活多能独立，无须晚辈衣食之养，而需生活之

助，精神之慰，不“敬”怎能办到？因此，必须大力倡导敬老养老的社会风尚。

二、老年人要注意修养

安度晚年，欢度余生，是老年人的普遍愿望。要达此目的，除了社会提供保障，家庭给予扶养之外，老年人自己也要注意修养。

早在春秋战国时期，古人就已经认识到良好的品德修养，有益于健康长寿，儒家的孔子就明确提出“大德必得其寿”的见解。医家在强调养生的同时，也很注意养德。明代王文禄在《医先》中就提出：“养德、养生无二术。”高濂在《遵生八笺》中也强调说：“君子心悟躬行，则养德、养生兼得之矣。”如果不重视修养德行，只求助于方术药物，要想延年益寿是绝不可能的。葛洪在《抱朴子》中明确指出：“若德行不修，但务方术，皆不得长生也。”孙思邈在《千金要方》中也强调说：“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”孙志宏在《简明医彙》中进而指出，如果不讲究道德修养，既不能延寿，也不能得福，所以讲究卫生，必须注意修德。他说：“德为福寿之本，若其刚恶而不肯好德，柔弱而怠于修德，则祸极随之，而绝福寿根源矣。至卫生一节，尤为修德中事也。”

古人强调在养生中要注重养德的主张，确有见地。养生必须身心兼养而首重养心，而养心之中又首重养德。讲究老年心理卫生，首先就要注意加强自我修养。

1. 怎样对待得与失

人到老年，青春逝去，感到损失；旺盛的精力，一去不返，也觉损失；身心衰退，离开工作，告别事业，尤感损失；社会交往的冷落、亲人老友的亡故，无一不觉损失……。老人回顾一生，损失的体验是如此鲜明。产生这种损失感，并不奇怪。如果过于强烈，不能自拔，以致“万事零落，心无聊赖”（《千金翼

方·养老大例》），“百不如意，怒火易炽”（《格致条论·养老论》），则会影响身心健康。还有少数老人，对名位的丧失耿耿于怀，对利益的离去追悔不已，整天忧心忡忡，脑子没个安宁，危害更大。

因此，老年人必须正确对待“损失”，要善于自我疏导，自我排遣。青春逝去，衰老到来，是人理之常然，何须管它？一生辛劳，做出贡献，年老退休，颐养天年，心安理得，何须犯愁？多年烦杂，难得清静，今朝静养，岂非良机？月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，亲友既逝，忧伤何益？名位是过眼烟云，钱财是身外浮物，何必贪恋？……。

进而一想，人生的伟大，全在于贡献，自己的青春，自己的精力，自己的才华，贡献于社会，化作他人的幸福，个人之“失”，不是已经变成大众之“得”了吗？何损之有，何失之有？回顾一生，没有虚度年华，没有碌碌无为，问心无愧，死而无憾，难道不是人生最大的幸福么？

一个人只要始终保持崇高的理想，宽广的胸怀，自然不会追悔“损失”，即使到了高年，仍思奉献，自得其乐，欢度晚年。朱德同志就堪称典范。诚如在他身边工作多年的同志所说：“朱德同志一生为革命事业奋斗，锲而不舍，就像一位农民那样耕耘劳作，只不过他耕耘的是山河改造，播下的是幸福种子。他有理想，终生追求；无私心，少个人忧患，因此能豁达乐观，健康长寿。”

各行各业，都有一批终生追求理想的人，很少忧患个人得失的人，他们辛勤耕耘，至死不渝。我国著名美学家朱光潜先生的事迹，就感人至深。这位长寿老人逝世的前几天，已经不能站立，家里人发现他用两脚两手沿着楼梯向上爬去，赶紧把他抱回床上。他为何要爬上楼去？原来他的书房在二楼，他说有一篇文章最后几句重要的话还没有写完，必须赶快去写出来。这就是他的“得失观”：只要一息尚存，也要把个人一生获得的知识，无私地奉献给人民，绝不能给大众造成损失。

2. 怎样对待生与死

人到老年，往往比年轻人更容易联想到“死”，有时也难免会谈论到“死”，这本是人之常情。但有的老年人对死特别担心，甚至忌讳别人谈死。这样的心理状态，即使整天闭目养神，头脑仍然不得安宁。正如李挺在《医学入门·保养说》中所说：

“虽终日闭目，只是一团私意，静亦动也……死生念动而昏昧错杂，愈求静而不静。”日子一长，必然危害身心健康。

生、长、壮、老、死，是自然界一切生物的普遍规律。人有生必有死，何须多虑？顺其自然，以尽天年，最终化作灰烬，又回到大自然的怀抱，像这样“视死如归”，又何惧之有？只要彻底想透，则心地坦然，“心清神悦，不求静而自静”。这样的心理状态，对于却病延年大有裨益。所以，李挺又说：“若识透天年百岁之有分限节度，则事事循理自然，不贪不躁不妄，斯可以却病而尽天年矣。”（《医学入门·保养说》）英国著名哲学家罗素得享98岁高寿，他深有体会地说：“有些老年人苦于怕死的折磨。但作为一位老人，已经懂得了什么是人生的快乐与痛苦；做了一切力所能及的工作，再担心死亡的来临，真是有点可怜，甚至是可耻的。克服这种恐惧心理的最好方法是——至少对我来说——逐渐使你的利益变得广泛，使之超出自我的范围，直到束缚自我的墙壁一点一点地消失，这样你就会感到与整个宇宙共存了。……如果能这样看待自己的生命，怎会苦于怕死的折磨呢？”

3. 怎样对待老与衰

进入老年，忘前失后，记忆力减，视听渐衰，反应不灵，体力减退，精力不足，甚至思维迟钝，行动不便，今非昔比，感慨万千。随着身体的衰退，心理上的衰老感也就油然而生，这本是人之常情，不足为怪。老人能够“自知”，根据自己身心衰退的实际，合理安排生活、学习和工作，不勉强、不蛮干，既能安度老年，又能做出力所能及的贡献。从这个意义上说，自知衰老并

非坏事。

然而有些老年人的衰老感特别突出，甚至感到老朽无用。认为在工作单位上是多余的人，在家庭中又是给人增加负担的人。这种老朽感、多余感或包袱感，使人失去生活的信心和热情，忧心忡忡。心理上的“老朽”，必然加速生理上的衰退，生理上的进一步衰退，更使老人倍觉悲凉，形成恶性循环。因此，维护老人的心身健康，要特别防止这种老朽感。一旦产生苗头，自己就应及时疏导。

年老衰退，人人有之，但衰老感的产生，则因人而异。因为这种主观上的感觉，并非单纯由身体变化所致，心理因素也起很大的作用。进入老年，自然会想到老，也难免不谈到老，但成天把“老”字记在心头，挂在嘴边，只会加速衰老。曾经有几个老头凑在一起大谈其老，其中一位不以为然，他说：“‘老’字，有时是好字眼，有时又是不好的。比如‘老化’就不好了。我们要设法叫‘老化’慢慢地来才好！”其他几位老人受了启发，也都认为要争取慢点老，就应该少谈老，要忘记老。英国著名哲学家罗素，就曾谈到他很赞赏其外祖母的处世之道，虽然年过80岁，仍然充满生活情趣，喜欢阅读通俗科学读物。罗素说：“我难于相信她会有空去注意她正在衰老。我以为这便是永葆青春的诀窍。”

即使注意到自己衰老的象征，也要善于自我疏导。“我见白发喜”的故事，就很有启发。相传古时几位老人聚会于富春江畔的严子陵钓台，饮酒赋诗，以遣“老”怀。无奈心境不好，佳句难得，席间气氛悲凉。这时一位侍者见此情景，便索取纸笔，一挥而就，写下了四句诗：“人见白发愁，我见白发喜；父母生我时，唯恐不及此。”诸老见后，欣然搁笔，笑而赞曰：“是极，是极！有此一诗，我们不必苦吟了，喝酒，喝酒！”为何诸老对这首小诗如此叹服？此诗文句虽然浅近，但涵意却甚深远。谁的父母不希望自己的儿女白头到老？谁个又不希望自己获得长寿？

当年的婴儿，经过漫长的人生历程，终于活到老年，见到白发银丝，怎不可喜？又有什么可愁的呢？

南宋大诗人范成大写过一首《春日览镜有感》，也很有启发。这首诗先写诗人因少年积习而不自知其老，所以壮心犹在，

“习气不解老，壮心故嵯峨”。待到观镜相照，才发现衰象毕露，老之已至，所谓“今朝镜中逢，憔悴如枯荷”。诗人由此感叹自己年华虚度，引出一番愁情，但诗人并没有被衰老的愁苦所缚，因为他认识到时光不可倒转，悔恨无益，绝对需要的倒是宽怀以解愁，“但淬割愁剑，何须挥日戈”。磨好这把“割愁剑”，割断愁情，振奋精神，与儿童竞相欢歌旋舞，兴致勃勃，老而复健，又唤起青春的活力。所以，诗人最后写道：“儿童竞佳节，呼唤舞且歌；我亦兴不浅，健起相婆娑！”

要减轻衰老感，防止老朽感，最重要的莫过于主动地生活，使晚年变得更加积极。苏联医学科学院院士费·乌格洛夫曾说：

“如果我们不能返老还童的话，那么应当设法延缓老年期的到来，并设法使老年变得又愉快又富有成果，特别要使它变得更加积极！”俄国文学大师列夫·托尔斯泰82岁时在他的记事本上也写道：“人到了暮年往往产生一种活一天算一天的思想，但是实际情况与此相反，这时的生命正处于对己对人最为珍贵和最有价值的工作时期。生命的价值同死亡距离的平方成反比。”

的确，许多老人即使到了晚年，仍然以创造性的劳动为社会奉献出硕果，为大众带来了幸福，自己也从中得到极大的欣慰。例如，意大利作曲家凡尔第79岁完成了歌剧《法尔斯塔夫》，81岁又奉献出《索尔王》。俄国生理学家巴甫洛夫85岁完成了一系列高级神经系统方面的论著，直到生命的最后几天，他仍然指导学生从事研究工作。我国唐代名医孙思邈在古稀之年完成《千金要方》之后，到了百岁高龄，又奉献出《千金翼方》。现代上海名医刘树农，即使到了九旬之年，仍然为人治病，而且发奋著书，终于奉献出《刘树农医论选》。他认为，只有这样“老有所

为”，才能“老有所乐”；只有这样，才是最好的欢度晚年。

4. 怎样对待病与痛

随着老人生理的衰退，抵抗力下降，疾病也远比青年人更容易发生。有人统计，65岁以上的老人中，大约有1/4的人常常生病。即使没有患病，由于机体呈退行性改变，机能衰退，许多老年人也常感酸软、疼痛及其他不适，特别在气候变化的时候，就更容易感到。因此，怎样对待病痛和不适，也是讲究老年心理卫生值得重视的一个问题。

老年人对待疾病，不能麻痹大意，掉以轻心。定期检查身体，既可以早期发现隐患，及早治疗，以免酿成大病，又可以使老年人增强心理上的安全感，减少对疾病的无谓操心。如果被医生怀疑为肿瘤、冠心病时，也不要存在侥幸心理，而应配合医生进一步检查，明确诊断，以免延误治疗。一旦发现某种疾病，应镇定、乐观，这是老年人战胜疾病的心理武器；如果惊慌失措，悲观失望，只会促使疾病迅速恶化。有的老年人在治疗过程中，往往固执己见，与医务人员不能协调配合，必然影响治疗效果。

老年人对待病痛，也不宜过虑、多疑。有的老年人对自己的健康关心过度，经常把注意力集中于身体的某些不适之感，担心得病。其实，由于老年人的机能衰退，常感这样那样的不适，并非病态。如果对这些轻微不适，神经过敏，老是担心，不仅自找麻烦，而且日子一长，还可能真的“疑”出病来，因为焦虑的情绪，常常为疾病大开方便之门。有的老年人还由疑病而恐病，由恐病而惧死。身体稍有不适，就怀疑自己得了不治之症，以为大难临头，死期不远，于是忧心忡忡，惶惶不可终日，这种心理状态，对身心健康危害极大。愈怕病，更容易生病；愈怕死，反而死得更快，俗话说：“怕病病缠身，怕死死更速。”

即使真的得了慢性病，也不要顾虑重重，既来之，则安之，与医生配合，善自调养，同样能够安度老年，做出贡献。著名女作家陈学昭一生饱经忧患，到了老年，又身患坐骨神经痛、糖尿

病、高血压、冠心病等多种疾病，但她始终愉快地生活，勤奋地创作。直至80高龄，还奋笔疾书，撰写回忆录。有人问她有何养生之道，她的回答就是三个字：“想得开！”后来，她在《漫谈健康长寿》中进一步介绍了自己的体会：“我虽然已是老年，又患了几种麻烦病，坐骨神经痛使我行动不便，糖尿病要注意饮食，控制饮食。但我不悲观，尽力做到按治疗原则来处理生活，生活有规律。还要锻炼身体，每天在一定的时间做两次或三次气功；上午和下午各打一次简易太极拳和进行自我按摩；上午在室内走700步，下午在室内走700步，其中350步倒走。我能这样，那是很多长者和老战友给我的许多教诲、指导、鞭策、鼓励、帮助，包括有医疗经验和崇高医德的医师的帮助的结果，才使我能像现在这样，过着平静的生活。”最后，她用十个字概括她的深切感受：“生活着、工作着，是美丽的！”

三、老年人要善自保养

老年人在心理上要注意自我修养，在日常生活中还必须善自保养。只有这样，才能使晚年过得安定、欢乐。徐春甫说得好：

“安乐之道，惟善保养者得之。”（《古今医统大全·老老余编》）

那么，怎样才算善保养？

古人常从正反两个方面加以论述。一方面告诉老人应当怎样做，另一方面又告诫老人切忌怎样做。明代龚廷贤在《寿世保元》中就专门写了一节“延年良箴”，总结了延年十一法。他说：

“四时顺摄，晨昏护持，可以延年；勿为无益，当慎有损，可以延年；坐卧顺时，勿令身怠，可以延年；行住量力，勿为形劳，可以延年；悲哀喜乐，勿令过情，可以延年；寒暖适体，勿侈华艳，可以延年；动止有常，言谈有节，可以延年；诗书悦心，山林逸兴，可以延年；身心安逸，四大闲散，可以延年；救苦度厄，济困扶危，可以延年。”

龚氏在“老年篇”又专门提出老人五戒。他说：“老者安之，弗以筋为礼，广筵耑席，何当勉强支陪，衰老之戒，一也；戒之在得，举念诤无去取，家之成败，开怀尽付儿孙，优游自如，清心寡欲，二也；衣薄绵轻葛，不宜华丽粗重，慎于脱着，避风寒暑湿之侵，小心调摄，三也；饮温暖而戒寒凉，食细软而远生硬，务须减少，频频慢餐，不可贪多，慌慌大咽，四时宜制健脾理气补养之药，四也；莫为寻幽望远而早起，莫同少壮尽欢而晚归，惟适性而已。”

龚廷贤对老人保养之道的宜与忌，谈得既全面又具体，包括顺天时、讲人和、慎调理，涉及衣食住行、视听言动。尤可贵者，不仅重视身体调养，尤其强调保养精神。至今仍有重要参考价值。根据当今老人的心身特点，讲究老年心理卫生，还应特别注意以下几个方面：

1. 怡情自乐

老人退休居家，活动天地变小，社会交往减少，而子女又忙于工作，老人独处家中，寂寞无聊，最易产生郁闷之感。徐春甫曾说：“守家孤坐，自成滞闷。”（《古今医统大全·老老余编》）长此以往，有些老年人还会产生孤独感，处于忧郁状态。国外的调查资料表明，没有工作和退休的老人中，有过忧郁体验的占40~80%，为了防止老人的郁闷和孤独感，最重要的就是把日常生活安排得丰富多彩，培养广泛的兴趣，陶冶高尚的情操，保持恬愉的心境，获得融融的乐趣。正如徐春甫所说：“凡住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐。”

究竟怎样安排文化娱乐活动？一是要适合老年人的心身状况，二是要参照老人平素的习性和爱好。还是徐春甫说得好：

“养老之法，凡人平生为性，各有好嗜之事，见则喜之，有好书画者，有好琴棋者，有好博奕者，有好珍奇者，有好药饵者，有好禽马者，有好古物者，……使其喜爱玩悦不已。”

历代医家和养生家对老人怡情自乐的方法，作过种种归纳。

有人概括为“五事”：“静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良朋讲论第四，教子第五。”也有人归纳为“六一”：

“琴一张，棋一局，酒一壶，藏书一万卷，集录金石遗文一千卷，以吾一翁老于此五者之间，是为六一。”还有人总结了“十乐”：“读书义理，学法帖字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意奕棋。”

（以上均见于《养老寿亲书》）

清代画家高桐轩总结的《十乐》，最为著名。这十条自乐之道，都是日常生活劳作交往之事，切合实际，容易做到，使人随时、随地、随事皆处乐境，这对维护老人的心身健康，大有好处，特录于下，以供参考。

（1）耕耘之乐：耕耘虽劳肢体，然颇健身心。伏案一日，把锄半天，既享田家之乐，又能健壮人身；既不忘耕耨之劳，又有秋收丰食之望，何乐不为。

（2）把帚之乐：把帚扫地，洗桌净几，躬身举手之劳，则尘垢顿去，地净窗明，精神一快，乐趣即寓其中。

（3）教子之乐：幸生陋巷，周邻皆无科名之望，吾教子以诗文书画，各徇其意，惟禁学举子业。倘子弟朴实长厚，能以艺立身，自食其力，令吾无忧于后，岂不快乐。

（4）知足之乐：吾生为卑工画匠，远不若贵为卿相，富盈百万之禄食；然较吾困苦者何止千百。以此退想，公卿不足为贵，而安贫乐道，更爱吾业，岂不一乐。

（5）安居之乐：吾所居，里人多忠厚淳朴之力作以食庄稼汉，言行诚实，和睦为习，居此仁厚乡里，不闻酷吏之呵斥厉声，亦一大乐。

（6）畅谈之乐：田间把锄，劳而歇于地头，与野老田夫纵谈天下世外事，或测天气晴雨，或卜年景丰歉，坦胸畅谈，其乐陶陶。

（7）漫步之乐：饮酒不可过量，饭不可过饱，酒饭用量过

多，未免令人昏沉，作画亦然，时久则疲。宜起身散步于庭中，或漫游于柳岸花畦，心神涣然爽朗，襟怀为之一畅。

（8）沐浴之乐：冬月严寒不宜频浴，余三季皆当常浴，暖水温和，反复淋洗，遍身轻爽，活动经脉，有健身心，真乃一乐事也。

（9）高卧之乐：每至炎暑伏天，白昼不宜作课（画），竹枕蒲席，北窗高卧，熏风徐来，五内生凉，合目养神，养精蓄锐正此时，亦劳者之一乐也。

（10）曝背之乐：冬日天气晴和，每至日中，或坐场上，或倚北墙，取日晒之，如披狐裘，通身温暖，畏寒缩冷之感顿消，既活人筋血，又强人皮骨，其乐不可不知。

《寿亲养老新书》载有罗大经的田园之乐，对于退休在农村山野中养老者，也有可供借鉴之处。罗大经说：“余家深山中，每春夏之交，苍藓盈阶，落花满径。门无剥啄，松影参差，禽声上下。午睡初起，旋汲山泉拾松枝，煮苦茗啜之，随意读周易、国风、左传、离骚、太史公书及陶杜诗、韩苏文数篇。从容步山径，抚松竹，与麝犊共偃息于长林丰草间。坐弄流泉，漱齿濯足。既归竹窗下，山妻稚子作笋蕨供麦饭。欣然饱，弄笔窗间，随大小作数十字。展所藏法帖、墨迹、画卷纵观之。兴到则吟小诗或草玉露一两段，再烹苦茗一杯。出步溪边，邂逅园翁溪友，问桑麻说粳稻，量晴校雨探节数，相与聚谈一饷。归而倚杖柴门之下，则夕阳在山，紫绿万状，变幻顷刻，悦可人目。牛背笛声，两两来归而月映前溪矣。”

《四友斋丛说》载有四休居士的安乐法。书中写道：“太医孙君昉，字景初，自号四休居士。山谷问其说，四休笑曰：粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。山谷曰：此安乐法也。夫少欲者，不伐之家也。知足者，极乐之园也。四休家有三亩园，花木郁郁，客来煮茗谈上都贵游人间可喜事，或茗寒酒冷，宾主皆忘。其居与余相望，暇则步草径

相寻，故作小诗遣家僮歌之以侑酒茗。诗曰：太医诊得人间病，安乐延年万事休。”

古人这些怡情自乐之法，当然不必照搬，时代不同，条件各异，贵在结合各自的不同实际，借鉴可也。

2. 劳逸适度

我国自古以来就十分强调劳逸适度。早在春秋战国时期，孔子就认为，“劳逸过度”，“疾共杀之”，所以强调“动静以义”；西晋养生家葛洪也认为，“劳逸过度”，均碍养生，因而主张“节宣劳逸”，“不欲甚劳甚逸”。

对于老年人来说，劳逸适度，尤为重要。

人到老年，身心逐渐衰退，体力和精力都与年青人相差甚远，所以工作不宜过于劳累，应该适当增加休息时间，而且在心理上的工作紧迫感也不宜过强，以免形成精神压力，导致心理失调，影响身心健康。年老体衰，难以胜任紧张的工作，把繁重的任务交给中青年，自己退休，减轻精神和肉体上的负担，对健康长寿是有益的。

然而常常看到这样一种情形，有的人在退休后反而精力减退，体力更差，甚至常常生病。因为老年人在几十年的工作中，精神和肉体都保持相当的紧张度，如果退休以后无所事事，无所用心，身心突然松弛下来，懒懒散散，疲疲塌塌，时间一长，精神就会郁闷烦躁，身体也会软弱乏力，全身机能减退，抗病能力下降，各种病痛也就随之而来。凡此种种，皆过逸之害也。

有鉴于此，退休之后切戒过多躺卧或成天静坐，应当参加家务劳动，开展文体活动，做些力所能及的工作，在身心两方面都要有一定的紧张度，保持劳逸结合的生活节奏。

参加家务劳动，不仅可以舒筋活络，改善全身机能，而且通过劳动换来全家的舒适，也是老年人心理上的一种慰藉，还会体验到生活的乐趣。清代画家高桐轩，对搞好家庭清洁卫生的“把帚之乐”就深有体会。他说：“把帚扫地，洗桌净几，躬身举手

之劳，则尘垢顿去，地净窗明，精神一快，乐趣即寓其中。”

长寿老人戎冠秀，一生勤劳，80岁以后，虽然不再上山、下田，但干起家务活，仍然十分起劲，直到86岁高龄，还身体硬朗，有人向她请教长寿秘诀，她说：“我高兴在心里，也高兴在手上。”著名书法家苏局仙，直到百岁高龄，仍然坚持家务劳动，他深有体会地说：“我本爱劳动，日常家务能做即做，做到力乏才停止，在气喘汗出时最为快乐。”

退休老人参加家务劳动，在身心两个方面都有积极意义，对延缓衰老很有益处。Dunkle对27个市镇的647个家庭进行调查研究，证实各种家务劳动均可大大延缓老人的衰老。当然参加家务劳动，必须注意老人的心理生理特点。一是“体欲常小劳，无过度”（《博物志》）；二是量力而行，不可勉强，如果“力不胜而强举之，伤也”（《千金要方》）；三是要注意安全，老人眼花、耳聋、反应迟钝，容易发生跌伤、烧伤。

除了参加家务劳动之外，读书学习也很重要，对于维护老人的心身健康，大有好处。古人认为读书可以解闷，孙思邈曾说：

“人性非合道者，焉能无闷，闷则何以遣之？还须蓄数百卷书，易老庄子等，闷来阅之，殊胜闷坐。”（《千金翼方·退居养性》）读书更可寄托精神，从中获得无限乐趣，欧阳公诗曰：

“至哉天下乐，终日在书案。”

现代科学研究还表明，老年人通过读书学习，增加信息，锻炼大脑，就能延缓老化，有利于调节全身机能。特别是老人通过学习，视野开阔，想着如何把有生之年继续贡献给祖国人民，就会意识到自己生存的意义和价值。这种健康的自我意识，有利于健康长寿，并促使老年人焕发出“第二次青春”。长寿学者罗伯特·桑普博士对2000多名老人进行研究，发现他们有一种“保健性理解力”，所以，老年人参加学习，有利于身心健康。

在家自学是最常用的方式，如果老人们能够组织起来，既学到了知识，又增加了社会交往，对老人的心身健康更为有益。上

海的一些老年人，组织了“老人读书会”，阅读书籍，翻译资料，还担任科技咨询，并与有关部门协作攻关。这不就是“第二次青春”的生动体现么？

有些老人进入老年大学，选修自己感兴趣的课程。每当他们学得了一门新知识，掌握了一种新本领，解决了一个新难题，他们的精神也就更加振奋，心情也更加愉快。特别是当他们觉得自己和青年人一样能适应学习时，学习简直成为一种“灵丹妙药”，感到自己又变年轻了，视觉和听觉也改善了，一些病痛也减轻了。例如，天津老年大学初创时招收的600名学员中，70%的人都患有疾病。原来担心学习任务会增加他们病弱之躯的负担。结果恰恰相反，通过学习，他们的健康状况普遍好转，有的老人学习成绩还相当突出。究其原因，除了老年保健知识课的作用之外，更重要的是他们的思想有了寄托，精神生活得以充实，视野更加开阔。学员反映说：“退休后深感生活孤寂无为，进了老年大学，如天上金星出现，照亮了心扉，精神有了寄托，填补了知识的空虚。”许多学员纷纷赋诗书怀：“古稀再次作学童，竟使年华又转青”；“霜欺老树根未倾，春绿枯枝绽新芽”；“皓首霜鬓聚一堂，老有所学读华章。学无止境永攀登，献身四化放余光。”一位年近九旬的老学员不顾年迈体弱，始终坚持上课，并以学习为最大乐趣，他说：“痛莫过于冤，苦莫过于病，哀莫大于心死，乐莫大于学习。”

大量事实证明，加强学习，勤于用脑，是延缓衰老的法宝。但老人用脑又不可过度，必须保证足够的睡眠和休息，以保养大脑。否则，反而危害大脑，加速衰老。

古人有云：“人之心不可一日不用，尤不可以一日不养。”因为心“不用则滞”，而“不养则瘦”，所以“善治心者，于勤劳之余，当有宽间之候。”（《芥子园画谱·何之鼎序》）

现代神经生理学的研究也证明，人的大脑越用越发达，越用越灵，如果不肯用脑，衰退更快，确实是“用则进，不用则退”。

然而老年人用脑切不可过度，因为老人的视力不好，脑动脉也有不同程度的硬化，学习时间稍长就感疲劳，长期过度使用，反而加速脑的衰退，引起头昏、失眠，加重健忘。所以，老年人对待学习，既要采取积极的态度，又要注意节制，而且要各取所需，各取所趣。一般说来，除了看看当天的报纸，学习有关的资料 and 文件之外，最好能阅读一些趣味性强的书刊。这样既在用脑，也获逸乐，在逸乐之中就学到了有关知识，也算是一种劳逸结合吧！

话又说回来，在逸乐之中，也有一个劳逸适度的问题。开展文娱活动，固然是“逸”，但也得要“劳”，既要劳心，也要劳身。如果文娱活动毫无节制，欲逸反而更劳。有的老人退休后无所事事，成天沉溺于打牌、下棋，并采取输家罚站之类的作法，加之过分顶真，计较输赢。这样一来，本意在于休息逸乐，结果反而劳累紧张，危害健康。看电视，是退休老人的一大乐趣，既可以开阔眼界，学到知识，又可以欣赏艺术，怡情放怀。然而有的老人看电视毫无节制，白天看了晚上又接着看，一坐就是几个小时，下肢静脉回流受阻，血流不畅，容易引“起下肢静脉血栓形成”这一疾病，俗称电视腿。本欲逸以取乐，反而造成痛苦。

总而言之，老人不可过劳，也不可过逸。善劳者，劳中得逸；不善逸者，虽逸亦劳。所以，老人要劳逸结合，要劳逸适度，还要善于劳逸。

四、老年人要退中有进

人到老年，躯体功能、心理功能和日常生活能力都要衰退。这三方面的衰退又是互相影响的，其中任何一方面的衰退，都会促使其他功能的衰退；特别是心理功能的衰退，对躯体功能和生活能力的影响尤其明显而迅速。Palmore 对 297 名老人所作长达 10 年追踪研究证明了这一点。

对于老年人来说，减缓心理功能的衰退最为迫切，那么究竟应当怎么办？

有人主张老年人应该顺应躯体和社会生活能力下降的趋势。在退休之前就要做好老人的心理准备工作，使他们认识到衰老是一个自然规律，退休是社会的要求；告诉他们退休对健康的利弊，并指导他们去扬利抑弊，使其自然地把兴趣转移到新的生活中去，顺利地适应人生角色的变换。这就是Cumminy从社会医学观点提出的“消极退避说”。而Havighurst却认为，绝大多数老人完全能够在较长时间内保持相当稳定的心身和社会活动水平。要使整个社会认识到，只要措施得当，退休老人的各种功能都不会直线下降。因此，要使老年人懂得活到老、学到老的意义，从而以积极的方式去适应角色的变换，这就是所谓“积极适应说”。

这两种观点，都从不同的侧面谈到了社会上应当怎样看待老人，老年人自己又应当怎样对待角色变换。只不过前者侧重于消极的“退”，后者则强调积极的“进”。其实，对于老年人来说，既要随势而退，也要顺势而进。身心衰退，社会活动能力下降，是大势所趋，与此相应，自然要退，之所以规定退休，首先就是着眼于退，以便更好地休养。然而老年期是一个相当长的时期，而心理的衰退远较生理衰退缓慢。如能积极进取，就可延缓衰老的进程；如果不思进取，则衰退更快。所以，老年人必须退进结合，退中有进。退，就要休息、娱乐，适当放慢生活节奏；进，则要学习、工作，要主动地生活，维持一定的生活紧张度，并有一定发展势头。

一方面，要退而休养，善自保养。老年人年事渐高，从身体到精神都要注意保养。除了做到生活规律外，还要参加一些有益于身心健康的活动，如散步、练气功、打拳、写字、作画等，使晚年过得幸福愉快。要做到老有所养，老有所乐。

另一方面，无论在工作岗位上，或者退居二线，或者离退休养，都要人老心不老，人退心不退，退中有进，永远进取。正如著名数学家苏步青所说：“长寿是为了工作，要活动，要动脑子，要做好工作，一定要学习。所以，应该是长寿、长寿、再长

寿，学习、学习、再学习。”社会学家费孝通还提出“老人六条守则”：第一，活到老，学到老，力求不断更新自己的精神面貌和业务水平，不要成为社会前进的绊脚石；第二，得之于社会的要还之于社会。把自己的学识尽可能的交给下一代，不要把这些财富带到火葬场去殉葬；第三，确保晚节，力求在永息之刻心安理得，问心无愧。天下固然没有无瑕之白璧，但一生做事要力求洁身自好，不留遗憾；第四，天天锻炼，力保健康，争取长寿；第五，为儿女做个好榜样，不要为他们的物质享受多费心机，要从怎样能培养成他们靠自己力量克服逆境打算。给他们财富和地位，留遗产是害了他们，而不是爱护他们；第六，为自己从事的事业培养好接班人。把历史看成是没有止境的接力赛跑的跑道，接受上班，传好下班，乐在其中。

1985年，我国首次评选出286名80岁以上的健康老人，他们的经验集中到一点，就是人老心不老，永思进取。

高级工程师都武扬，是山东评选出的全国健康老人。他1979年退休，但人老心不老，退休手续还没有办完，就应邀主办“英语学习班”，几年之间，培养了400多名外语人才。他虽已年逾古稀，不仅不服老，而且组建了一个“老年青松长跑队”，直至80高龄仍然带头活跃在运动场上。他早就退休了，但却退而再进，休中喜动。他说：“锻炼争取长寿，长寿为了建设祖国！”

“我能活多久就干多久，不然生命的躯体就成了空壳。”

另一名健康老人吴自强，还专门写了一篇《健康老人自处之道》，他的第一条经验也是“人老心不老”。他认为，周恩来总理提出的“活到老，学到老，改造到老”是老人的一剂良药，应当抱着这个态度去欢度老年。要学习，要实践，要量力而行，要尽力而为，要关心国家大事，积极锻炼身体，从事有兴趣的娱乐，争取长寿。他还强调指出：“要抱着‘独乐乐不如众乐乐’的心情，为国家和民族操劳，为子孙后代谋幸福，在群众中树立一个好榜样，才不愧是一个新中国的健康老人。”

第十五章 家庭心理卫生

家庭，是社会的细胞。要搞好全社会的心理卫生工作，首先就要从家庭心理卫生工作做起。关键在于积极建设与合理安排家庭的精神生活，使家庭成员具有崇高的理想、美好的情操、健康的气质，各自的兴趣爱好得到满足，成员之间互爱互助，和睦相处。只有这样，才能维护和增进家庭成员的心理健康。

积极建设与合理安排家庭的精神生活，关键又在于处理好家庭中的各种人际关系，包括夫妻关系、父母子女关系、兄弟姐妹关系、婆媳关系、祖孙关系、妯娌关系、岳婿关系、翁媳关系等等。其中最重要的是夫妻关系和父母子女关系。

第一节 夫妻之间的心理调适

夫妻关系是各种家庭关系的基础。有了夫妻，才有子女，有了夫妻、子女，才衍生出其他种种家庭关系。夫妻关系是家庭关系的枢纽，一切家庭关系都以夫妻关系为中心展开，举足轻重，至关重要。夫妻关系是否协调、融洽、默契，关系到整个家庭是否和睦、温暖、幸福。俗话说得好：“夫妻和，家道成。”

夫妻之间，在操持家务、安排生活、生儿育女、教育后代以及社会交往各个方面，都要密切合作，保持高度的融洽，如果不融洽，哪怕只是一二个方面，也会使夫妻关系失调，并影响整个

家庭。因此，要维护和增进整个家庭成员的心理健康，首先要特别注意夫妻关系的心理调适。

夫妻关系的心理调适，最重要的就是爱情的调适。

爱情，是婚姻的基础。爱情，是促进夫妻关系融洽发展的动力。结婚之后，不仅要保持爱情，而且要加深爱情，让爱情之树常青，用爱情的力量去促进夫妻关系。所以，自古以来就强调“夫妻恩爱，白头偕老”。

爱情，可以深化，也可以淡化，关键在于夫妻双方怎样“互动”。消极的“互动”，如互相埋怨、互不信任，只会导致爱情的淡化，甚至由疏远而发展到关系恶化。而积极的“互动”，随着时间的推移，彼此之间的爱情就能不断深化，关系更加融洽。周恩来和邓颖超根据几十年夫妻相处的经验，提出了处理夫妻关系的“八互”原则，即互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅，就是积极“互动”的具体体现。如果能够认真做到这“八互”，夫妻关系的调适，就一定能够取得成功。夫妻关系的心理调适，涉及面很广，究其大要，主要有以下几个方面：

一、夫妻在志趣方面的心理调适

爱情，是夫妻关系的基础，志同道合，兴趣相投，又是产生与发展爱情的要素。

志同道合，当然是从总的方向来看，有崇高的理想，有事业的追求，并非一定要同行同道。生活中的夫妻，不可能都同行；即使同行，也不一定同专业；专业相同，具体的工作性质也不尽相同。由于行道不同，夫妻间的事业志趣自然各不相同。教师热爱教学，医生酷爱医学，演员热衷于艺术，工人喜欢钻研技术操作……。

一般说来，这种事业志趣的不同，无碍于夫妻关系的协调。不同行道的男女结成美满夫妻的，比比皆是。然而有的人事业志趣特别强烈，不仅在单位里工作入迷，即使下班回到家里，仍然

醉心于在单位里没有解决的问题，甚至日以继夜，废寝忘食，自然很难注意家庭生活的其他方面，因而可能引起夫妻间的矛盾。遇到这种情形，怎样进行心理调适？

作为对方，要为有一个事业心强的爱人而高兴，因为浓厚的事业志趣，是成就事业的动力。如果你真的爱他，你就会把他的事业当成自己的事业，热情地支持他，全力地帮助他，并从中获得快乐。车尔尼雪夫斯基曾说：“爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能够更幸福而去做所需要的一切，并从这当中得到快乐。”而且你给他的帮助，你为他解除了后顾之忧，这事业的成就中也包含着你的汗水，你同样可以感受到通过辛勤劳动换来成功的欢乐。一方的志趣，就变成双方共同的志趣，矛盾自然不会产生。

马克思与燕妮，是爱情促进事业，爱情与事业统一的典范。燕妮是马克思忠实的支持者，她不仅承担了繁重的家务劳动，还为马克思抄写了大量手稿。她曾经谈到她帮助马克思抄写《资本论》手稿时的心情：“我坐在卡尔的小房间里，转抄他那些潦草不清的手稿的日子，是我一生中最幸福的时刻。”

许广平对鲁迅的爱情，也表现在对鲁迅事业的全力支持。有段时间，许广平想外出工作，后来考虑这样做势必拖累鲁迅，于是放弃初衷，仍然任劳任怨地甘当“后勤部长”，保证鲁迅集中精力于事业。鲁迅的成就，也包含着许广平的汗水，她在鲁迅的事业中找到了自己的位置，并感受到战斗的乐趣。

直至今日，仍有不少妻子在全力支持丈夫的事业，也有丈夫为支持妻子的事业而甘当配角的。然而对大多数夫妻来说，男女双方都有自己的事业，应该互相照顾，要做牺牲，都做一点。只要多为对方着想，将心比心，通过心理位置的互换，也就不会只顾自己的事业，不顾对方的学习、工作和休息，把家务一古脑儿全都推给对方。尤其重要的是，切不可因忙于事业，而忽略思想感情的交流和生活上的关心。如能这样，即使一方在家务方面劳

累些，但却得到心理上的慰藉，矛盾也不易发生。

还有一种情形，由于一方醉心于事业，因而无暇顾及家庭的娱乐。如果对方能够体谅自己爱人成就事业的雄心，并为自己有一个事业心强的爱人而自豪，自然也就不会发生矛盾。著名地质学家李四光，就曾经对他的妻子说过：“请你选择一下，是专心干事业的人好呢，还是只能陪你玩的人好？我有我的工作，现在年轻时不干，年纪大了就干不成了。”（《祝你家庭幸福》）当然既已组成家庭，不再是单身汉，而是两个人的集体，也不能只顾自己的事业，全不考虑对方的爱好和家庭的娱乐。娱乐也是家庭的一大功能。它能增加家庭生活乐趣，丰富家庭生活内容，调剂家庭成员的智力和体力，满足家庭成员的生理和心理需求。所以，适当的娱乐并不妨碍事业，劳逸结合更能促进事业的成功。至于有的人毫无进取心，整天醉心于玩乐，自然又当别论。普希金被誉为“俄罗斯诗歌的太阳”，由于妻子娜坦丽无休止地要求陪她赴宴和跳舞，他的创造的思想火花熄灭了，而且陷入债台高筑的窘境，内心感到十分的痛苦。

现实生活告诉我们，夫妻兴趣不投，大多并不在于事业志趣，而表现在业余兴趣方面。有的喜欢音乐、美术，有的喜欢下棋、打牌；有的爱好打球、跑步；有的爱好缝纫、烹调；有的热衷于集邮，有的热衷于旅游；有的最爱逛商店，有的最爱钻书店，……。业余兴趣不同，又不能正确对待，往往造成矛盾。究竟应当怎样调适呢？

首先，任何一方都要尊重对方的兴趣和爱好，绝不能一切从个人的兴趣爱好出发，固执己见，强加于人。同时，要尽量设法让彼此的兴趣爱好逐渐协调起来，互相补充。要认识到，爱情的幸福虽然并非一定以兴趣相投为前提，但兴趣爱好相投，共同语言就更多，爱情就更容易在相互接触和交流中发展与深化。

宋代的著名女词人李清照好动，而她的丈夫金石学家赵明诚却好静。李清照喜欢下棋，并且规定输棋要填词，而赵明诚棋艺

不佳，填词当然更不如妻，但为了照顾妻子的兴趣，他还是热情相陪。赵明诚嗜好石头，最喜潜心研玩，每当此时，李清照即使想要下棋，也尽量克制自己，不去干扰丈夫的金石之乐。由于双方互相尊重对方的兴趣，并且互相适应，所以，感情与日俱增。赵明诚逝世，李清照无限怀念，吟出了千古名句：“莫道不消魂，人比黄花瘦。”

在兴趣上互相尊重、互相适应，久而久之，兴趣不断互相渗透，一方的兴趣就逐渐变成双方的兴趣。比如，有的人不喜欢散步，认为每天走了这么多路，还去走什么？在陪同对方散步的过程中，逐渐体会到散步和走路并不是一回事，缓缓而行，信步走去，边走边谈，逍遥自在，兴趣也就油然而生，一天不散步，反而习惯了。又如，有的人对电视中的球赛节目毫无兴趣，为了照顾对方这个球迷，也就跟着看，逐渐看出些门道，加之又有球迷作生动的讲解，又看又听，以致自己也入了迷，每逢精彩的球赛节目，非看不可。

二、夫妻在性格方面的心理调适

夫妻的先天素质不同，后天又生长在不同的环境中，各自的经历也不一样，所以，双方的性格也绝不可能完全相同，有时还完全相反。例如，一个好动，对人热情，遇事急躁，属于急性子；另一个则好静，对人持重，处事有耐性，属于慢性子。如果互相不能正确对待，也会带来麻烦。做家务，急性子的丈夫快手快脚，质量自然就差一些；慢性子的妻子慢条斯里，效率自然就慢一些。而双方都以自己为标准，丈夫总嫌妻子磨磨蹭蹭，不讲效率；妻子则埋怨丈夫马马虎虎，太不细致。又如对待客人，急性子的丈夫总怪慢性子的妻子话太少，不热情；慢性子的妻子又嫌急性子的丈夫话太多，不稳重。于是，双方常常为这些生活小事发生口角，甚至引起纠纷。

遇到这种情形，夫妻双方都要善于调适。

首先，双方都应尊重对方的性格，不要以为自己的性格最好，更不能以自己的性格去强求对方。一般说来，除了暴戾、怪癖等反常性格以外，各种性格都是有利有弊，很难说某种性格一定比另一种好。急性子办事可能粗一点，但效率高就是优点；慢性子办事虽然慢一点，但做得细致又是优点。以自己的性格去强求对方，就不是平等待人的态度，只会加深矛盾。绝对需要的倒是尊重对方的性格，多看对方性格的优点方面，在心理上就容易产生亲切感，有利于不同性格的夫妻和睦相处。

其次，要善于对各自的性格扬长补短。既然急性子的人办事讲速度，注重效率，那么凡是急于要办的事，不妨由急性子的丈夫去办；而那些讲求慢工出细活的事，最好由慢性子的妻子去做。又如，丈夫善于言辞，灵活应变，那就多负责“外交”；妻子善于料理，精打细算，那就着重“内务”。这样，双方都避开自己的短处，发挥了各自的长处，关系也就容易协调。

夫妻性格不同，一阳一阴，一刚一柔，一急一慢，也并非不好。通过“互补”，还能收到阳阴平衡、刚柔相济、急慢相合的效果，相得益彰，别有一番情趣。

有这样一对夫妻，妻子个性豪放，不像一般女性那样细致，容易遗忘东西；而她的丈夫却个性沉静，遇事仔细，又不像一般男性那样长于外交。原来有人担心这对性格截然相反的夫妻能否合得长。而40多年以来，他们一直和睦相处。他们的诀窍就是互相谅解，彼此适应，以长补短。妻子小事马虎，忘性大，急起来就到处乱翻。丈夫并不计较，并在各个衣箱衣柜内放上注明衣物名称和件数的纸条，用他的细心弥补了妻子粗心大意的不足。丈夫不善言辞，于是凡需与外界打交道的事，妻子就主动承担，又以她的豪放性格弥补了丈夫不善外交的不足。

双方互相尊重和适应彼此的性格，久而久之，不同的性格也会互相渗透，潜移默化，吸取各自性格的优点。如果能够意识到自己性格方面的弱点，注意加强磨炼，急性子的人也可以增强耐

性，慢性子的人也会讲究效率，夫妻相处也就会更加协调。

三、夫妻在家务劳动中的心理调适

任何一个家庭，都有家务劳动。当前在我国的一些家庭中，家务劳动还占有相当大的比重。据调查，目前我国已婚男职工每天平均家务劳动时间为2.72小时，已婚女职工则达3.97小时。天津市妇联调查，有一个子女的双职工家庭，每天的家务劳动平均要占3.30小时。浙江省统计局对110名31~50岁的中年知识分子作过调查，他们每天用于家务劳动的平均时间也占2.53小时；而女性则长达3.30小时。

如此繁重的家务劳动，如果夫妻双方不能紧密配合，就难以顺利完成。如果完全压在任何一方的肩上，都是难以承受的负担。现实生活表明，由于家务劳动而导致夫妻不和的，并非少见。究其原因，一方面是心理上的不协调，另一方面是安排上的不合理。二者互相影响，往往造成恶性循环。因此，注意夫妻之间在家务劳动中的心理调适，是一个值得重视的问题。

我国经历了几千年的封建社会，由于男尊女卑的传统观念，由妇女承担家务劳动被视为天经地义。《闺训千字文》就明确规定“拣柴执饭，煮茗焚香，补拆浆洗，绣凤描凰”是妇女的任务。影响所及，至今仍有一些男子全不过问家务，成为“甩手丈夫”。即使并不甩手，但总不愿多做一点，因为他认为妇女本应多干家务。有的则怕别人说自己“怕老婆”，得了“气管炎”（妻管严），也不愿多干家务。

也有另外一种情形，做妻子的不体谅丈夫在工作上的沉重负担，一定要平分秋色，多做一点家务也不行。有的还把家务劳动一古脑儿推给丈夫，让丈夫去做“家庭主男”，自己甘当“千金妻子”，甚至认为自己治夫有方。

夫妻双方的这两种心理，都没有把承担家务劳动看成是自己的本份，是自己对家庭应尽的义务；都没有将心比心，多为对方

着想。作为丈夫，要克服大男子主义的错误思想，在家务劳动上，也要平等的对待妻子。要体谅妻子白天和自己一样上班，有时晚上还要照顾孩子，从而主动地去分担家务。特别是闲暇时间较多的男子，更应多做一些家务劳动。作为妻子，对工作繁重而又不善家务的丈夫，也要多加体谅，不要斤斤计较，并以替他解除后顾之忧为乐事。双方都能这样看待家务劳动，多为对方着想，在心理上得到调适，这就消除了因家务劳动引起不快的根源，并从劳动中分享快乐。

当然对家务劳动的安排也要做到科学、合理，提高效率，减轻家务劳动的负担，使双方有更多的时间去学习、工作、休息和娱乐。要实现这样的目标，夫妻双方也要在心理上取得协调，共同商量制定“家务劳动制度”，并应遵循以下原则。

第一，扬长避短，分工合作

一般说来，男子的体力较强，适于买米、劈柴、运煤、洗被子、擦地板等粗重的家务活；女子感觉纤细，耐心手巧，适于缝补、烹调及照料孩子等精细的家务活。当然还必须根据双方工作单位的远近、上下班时间的不同，以及各自对家务活的爱好和能力，共同商量，权衡利弊，因人制宜地合理分工，总以省时、方便并适合各自特点为原则。这样双方分管一定的范围，任务明确，各司其职，就能提高劳动效率。分工，绝不是分家，又必须合作，紧密配合。例如，妻子负责烹调，在忙不过来时，丈夫也应主动做帮手。丈夫负责粗活，必要时妻子也应主动协助。

第二，计划安排，见缝插针

有的家务劳动是每天必做的，如做饭烹调，打扫卫生；有的是隔几天才做的，如洗衣服、擦地板；有的是半月甚至是一月才做一次的，如买煤、买粮和大扫除等。对于这些不同的家务劳动，双方应共同商量，作好初步的安排，平时做什么，假日做什么，什么事由谁负责。经过这样合理安排，心中有数，就能有条不紊，提高效率，腾出时间去学习和娱乐。当然家务琐事繁杂，

不可能事事列入计划，要善于利用空隙，见缝插针，挤出时间去做。

第三，增添设备，减轻负担

做好家庭增收节支，逐步添设家用电器，就可以提高家务劳动的效率，减轻家务劳动负担。比如用洗衣机洗衣服快而省力；用电冰箱可较多地贮存食品，可大大减少上市场排队买菜的时间。

第四，意见一致，注意宽容

最重要的是，无论在家务劳动的分工、安排和实施中，都要通过商量，尽量取得一致意见。家务劳动的伸缩性很大，天天买菜固然很好，几天买一次也能生活；衣服可以二三天洗一次，也可以一周洗一次；有的一周一次大扫除，有的三月一次大扫除……。对于这些问题，如果要求不同，意见不一，往往产生矛盾，事情干了，心里也不痛快。所以，要事先商量，统一意见。一般说来，平时的家务劳动可以简单些，比如做饭，每天有一餐丰盛一点就行了，这样可以腾出时间学习、娱乐，使家庭生活更加丰富多彩。

对待家务劳动，双方注意宽容，也很重要。如果苛求，也会产生矛盾，家务做了，心情都不痛快。夫妻的工作忙闲不同，身体状况不同，从事家务劳动的能力也有差异，而且性情有急有慢，所以承担家务劳动的数量有多有少，完成的质量也有好有次。对于这种差别，双方都不要计较，不要苛求。比如丈夫洗衣被，可能不如妻子洗得干净，妻子烹调饭菜，有时味道也不一定合口，诸如此类，都应采取宽容的态度，一笑置之。

四、夫妻在经济管理上的心理调适

在家庭生活中，经济生活是重要的物质基础。怎样管理家庭经济，大有学问。善于管理，持家有道，夫妻多能和睦相处。不善管理，持家无方，往往引起夫妻不和，甚至争吵不休。夫妻在

家庭经济管理上的心理调适，不容忽视。

在封建社会，“夫为妻纲”，丈夫是一家之主，家政大权一概独揽，财权当然也不例外。时至今日，这种情形固然不少，但由妻子独揽财权的更为多见，这也是所谓“妻管严”的一个方面。

在家庭生活中，一人专断，独揽财权，不利于管好经济，特别是我国目前家庭经济大多尚属低收入型，管理不善，更容易引起矛盾。正确的作法是，夫妻协商，计划经济，收支公开，实行家庭经济的民主管理。

家庭经济民主管理，当然不是事事商量，也不是放任自流。钱财总得有人管，或由丈夫管，或由妻子管，或者夫妻共管。无论由谁管，都要经过协商，双方满意。家庭的经济支出，一般分为三部分：一部分用于维持日常生活，一部分用于家庭发展，还有小部分作为家庭成员的零花钱。对于家庭发展所需，要共同商量，既有长计划，又有短安排；对于日常开支，由持家者按细水长流的原则全权处理；至于少量的零花钱则各人自便。这样作，大帐清楚，小帐糊涂，既有专人管理，又有民主协商，既有责任，又有信任，双方在心理上协调，在行动上也就配合默契了。

至于究竟由谁管，则应视具体情况而定。一般说来，还是以妻子持家为好，因为女子办事比较精细，对家政较为内行，容易做好“内当家”。再从心理上看，大多数女子也认为持家是自己份内之事，日常用钱无需丈夫操心，乐于承担家政。而男子婚后多有一种归属感，也乐意把持家大权移交给妻子。当然也有相反的情形，妻子的性格大而化之，不善计划，而丈夫办事精细，又乐于承担家政，则以丈夫持家为好。

无论由谁持家，由谁管钱，夫妻双方都要注意俭省节约，量入为出，合理消费，既满足生活上的需要，又获得心理上的快乐。

俭省节约，是我国的传统美德，也是家庭经济管理的首要原

则。要想家庭富裕，要想家庭幸福，首先就得注意俭省节约。俭省就是摇钱树，节约就是聚宝盆；俭省才能致富，节约才能得福。

我国人民的生活水平虽然不断改善，由于底子薄，至今水平不高，收入较低，如果铺张浪费，势必入不敷出，既影响家庭生活，又导致家庭不和，所以必须特别强调俭省节约。

随着家庭经济收入的增长，吃好一点，穿好一点，适当添置一些高档的家庭设施，理所当然。然而有的人不顾自己的收入状况，盲目地追求高消费，甚至不惜负债累累。结果物质上越现代化，精神上越紧张化，家庭不和，内外交困，自食苦果。

由此可见，管理家庭经济，既要考虑消费的需要，又要考虑收入的可能，坚持量入为出的原则。青年夫妇在组建家庭时，就应取得俭省节约的共同认识，切忌为操办喜事而大量“赤字”，留下后患。结婚之后，更应精打细算，因为不再是单身汉，而且小宝宝的降临，将会大大增加经济的负担。

俭省节约，量入为出，关键在于尽量避免经济安排中的浪费：（1）避免盲目性消费。俗话说：“吃不穷，穿不穷，不会打算一世穷。”不会打算，就是盲目消费，必然造成浪费。所以，用钱应有计划，切忌想买什么就买什么，用到哪里算哪里。

（2）避免超量消费。超量消费，也是一种浪费。比如某种物品在家庭中只需一件就够了，却重复的购置几件。又如，人的营养需要有一定限度和比例，过量进食营养品，既浪费，又无益。至于暴饮暴食，不仅造成浪费，还会危害健康。所以，在吃、穿、用等方面都要避免超量。（3）避免有害性消费。抽烟成癖，嗜酒成瘾，既危害健康，又造成浪费。所以，应尽量避免，至少应适当节制。（4）避免积压性消费。购物积压，虽然物质仍在，但实际上已经造成浪费。例如，时新衣料，如买后长期不做成成品，就不能发挥效用，还会老化变质，使用价值减小。所以，短期内不需要的东西，最好不要购买。

家庭消费，必须建立合理的结构，既要保证物质生活的消费，也要注意精神生活的消费，尤其要区分轻重缓急，安排好经济支出的主次先后。

首先要安排好家庭生存资料的消费，即家庭日常生活所必需的基本费用，包括衣食住行等方面，如四季衣服、粮煤油菜、房租水电、交通费用等等。其次是发展资料，即用于学习、开发智力、培养人才的费用，包括买书籍、订杂志、上学校等等。最后是享受资料，即用于娱乐、旅游以及购置高级消费品的费用。

这三个方面，既要有先后主次，也要全面考虑，不能搞单打一。有的家庭只投资于物质生活，却忽视家庭的精神生活。而在物质生活中又只顾一面，有的只顾吃，有的只顾穿，有的则只顾摆设。这样家庭成员在生理上和心理上的满足都不平衡，影响大家的正常发展，也容易引起矛盾。

家庭消费，还要讲究购物的时机。任何一种商品，都要经历出现、成长、成熟、饱和、衰落的过程。一般说来，购物的最佳时机，是产品的成熟期，最忌时机为出现期和衰落期。因为出现期的产品幼稚，价格也较贵；衰落期的产品即将更新换代，物失其值；只有成熟期的产品质量较优，而价格也较便宜。

购买物品，不但要讲究时机，尤其要注意购买物品的心理需求。购买物品，固然是生活上的需要，同时又要满足心理上的需要。例如，添置新衣服，除了保暖遮体的实用需要之外，还要满足两个方面的心理需求；一是衣服要满足人们爱美的心理需求；二是要适合人们“买得满意”的心理需求。只有这样，才能花钱花得满意，买物买得快活。如果不注意协调夫妻双方花钱购物的心理需求，往往钱花了，不满意；物品增加了，反而不快活。

长期以来，买衣服讲究耐穿耐用，现在买衣服则更注意式样新颖漂亮，特别是女同志更为敏感，喜欢更新换代。有的男同志看不惯，甚至埋怨其奢侈浪费。其实，只要坚持量入为出的原则，在不增加开支的情况下，怎样添置衣服，不必强求一律。只

要同样是花这么多钱，既可以一次添置质地考究耐用的衣服，一穿多年；也可以多次添置质地一般而款式新颖的衣服。双方能够协调一致固然最好，如果看法不一，则应理解、照顾对方的心理需求，听其自便。

怎样把衣服买回来，怎样买得价廉物美、买得满意这也是一种心理需求。妻子常常希望丈夫陪她上街，做买衣服的参谋。即使她事先已经看准了某件衣服，也要丈夫去参谋参谋。这样可以增强她的自信力，并得到心理上的满足。而有的丈夫却没有这方面的兴趣，常常推托，妻子失望，心理需求遭到冷淡，于是不高兴，不满意，影响感情。

特别值得注意的是，在家庭经济管理中，夫妻双方一定要互相尊重，互相谅解，切忌互相责怪。例如，买东西，不要丈夫买回来，妻子不满意，妻子买回来，丈夫又看不中，双方疙疙瘩瘩，花钱买个“不痛快”。又如，由于一方持家缺乏经验，以致入不敷出时，另一方切不可不问青红皂白，横加责怪，甚至以不信任的态度盘问开支，或者干脆“夺权”。这样做，只会扩大矛盾，而且对方也不会支持你当家，心不齐，同样不能管好经济。至于家庭收入低，负担重，以致入不敷出，对于当家人就更应多加体谅，绝不能再加埋怨。家庭经济困难，出现“赤字”，当家人已经相当苦恼，对方如不体谅，心理压力更大，更容易造成纠纷。

第二节 父母子女之间的心理调适

夫妻关系的确立，随之而衍生出一系列的家庭关系，其中最基本、最重要的就是父母子女关系。父母与子女是血缘近亲，子女为父母精血化生，这种天然的骨肉联系，关系自然紧密。而子女不仅为父母所生，且为父母所养，父母对子女有养育之恩，子女对父母有敬爱之情。这种长期共同生活的感情联系，使双方的

关系更加亲密。从子女出生之日起，父母与子女的关系延及一生。最初是年轻父母与幼年子女的关系，继而是中年父母与青少年子女的关系，最后是老年父母与中年子女的关系，甚至是高龄父母与老年子女的关系。在这漫长的生活历程中，或抚养、教育，或扶助、赡养，随着角色的变换，搞好双方心理的调适，对于维护和增进家庭成员的心理健康，具有特别重要的意义。

一、父母与未成年子女的心理调适

天下的父母，谁不喜爱自己的子女？特别是母亲，爱子之情尤浓，所以，一般不必担心母不爱子，值得忧虑的是爱而不教，影响子女健康成长，甚至走上歧途。司马迁曾说：“为人母者，不患不慈，患于知爱而不知教也。故古人有言：‘慈母败子’。”这爱而过慈则为溺爱，表现在父母对孩子一味迁就，娇宠放纵，在生活上一切包办，这种娇纵的爱、包办的爱，只能使子女从小养成任性、娇气、怕苦、依赖等不良品性。名为爱，实为害，“爱子”反而“败子”。

也有一些父母，强调对子女要严加管教，特别是有些父亲，以为越严越好，有时严得来不近情理，甚至靠打骂来“教”。这种专横的教，教出来的子女，要么胆小自卑，要么性格暴戾，孩子也不能健康成长。

为了子女的心身健康，父母应该慈爱而不溺爱，严教而不酷教。只有慈中有严，寓教于爱，慈严相济，爱教结合，子女才能从小培养起良好的品德习惯，对父母也才会爱戴而又敬畏。正如北齐教育家颜之推所说：“父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。”这样，父母的爱与子女的敬，心心相印，融洽协调，关系自然特别亲密。

父母珍爱子女，固然是天经地义，子女关心父母，同样是理所当然。然而不关心父母的子女，并非少见。究其原因，就与从小爱而乏教有关。所以，年轻的父母在倾心珍爱孩子的过程中，

也要让他们懂得受到别人的关心时，应该表示感激。一个不知道感激别人对自己关心的人，很难设想他会主动关心别人。有的父母对孩子的关心无微不至，但却不注意教育引导，孩子便认为理所当然，甚至全然不顾别人。例如，有的孩子在父母的娇惯下养成吃独食的习惯，父母买回可口的食品，一个人独吞，甚至不愿意父母尝一尝。很难想象这种孩子长大之后会孝敬父母，更不要说关心他人了。

如果父母在疼爱孩子的过程中，又善于寓教于爱，孩子也就会关心父母，而且关心的范围逐渐扩大，关心的程度逐渐深化。孩子最初往往是出于这样的感情：“妈妈爸爸喜欢我，我也要喜欢爸爸妈妈。”表现在给妈妈端个椅，给爸爸倒杯茶，以讨父母的喜欢。进而关心父母的身体，甚至主动帮助父母分担一些家务。这样，父母关心孩子，孩子也从小就懂得关心父母，这就为今后父母与子女的心理协调打下了良好的基础。

父母娇纵孩子，双方关系终难协调，父母专横地对待孩子，更会引起心理矛盾。父母的专横，常见的有以下三种情况：一是作风粗暴。动辄训斥，甚至经常体罚，这只会造成孩子对父母的戒备心理，自然不会亲近父母，甚至认为父母冷酷无情，引起强烈的反抗心理。二是委屈孩子。孩子一片好心，但却出现失误，父母不问青红皂白，全盘否定而责怪，孩子感到委屈。有的父母还强迫孩子无错认错，孩子更为伤心。久而久之，子女就会疏远父母，甚至引起怨恨的心理。三是不近情理。孩子提出的要求是多种多样的，有合理的，有不合理的，也有二者兼而有之的。对不合理的要求，固然不应迁就，但不讲清道理，采取训斥一顿的态度，孩子也不会心服。对于既有合理成分又有不合理成分的要求，不加分析，一律不予理采，孩子就会觉得你不可亲。如果本是合理的要求也不满足，孩子对父母的不近情理，就会产生怨恨的心理，更加反感。

不少父母，对孩子既不溺爱，也不专横，但双方关系仍不融

洽，常见的有两种情况。一是对年幼的子女不识童心。孩子天性好奇、好群、好嬉游，如果父母不懂得儿童的这种心理，不采取相应的作法，孩子就不满意，对父母也就不亲近。孩子好奇，提出的问题最多，甚至是异想天开，如果父母不耐烦，就会挫伤他的好奇心。孩子好群，最喜欢与小伙伴在一起，如果父母整天把他们关在屋里，孩子心里就憋得慌。孩子好游戏，玩得痛快时，连饭也顾不得吃，如果不让他玩，那他比什么都难过。孩子尤其喜欢到野外旅游，如果父母在星期日和节假日也不愿带他们出去，甚至强迫他们写字、做题，孩子就会产生埋怨心理，关系自然不会融洽。二是不懂青少年子女的独立心理和自尊要求。进入少年期的子女，对父母的依赖性减低了，产生了要求独立的愿望，他们的自尊心也更加强烈，对父母过多的制约和干涉不满。到了青年时期，对父母干涉的不满和抵制就更加明显。因此，父母要注意以平等的态度对待青少年子女，体谅青少年要求独立进取的愿望，信任他们，以热情爱护的眼光注视他们的自主行为，在必要时才加以指点。当然做子女的也要体谅父母的一片苦心，并要看到自己还不够成熟，缺乏经验，主动争取父母的帮助。这样，双方彼此适应，就能避免心理上的矛盾，保持融洽的关系。

二、父母与成年子女的心理调适

进入青年期的子女，对父母的反抗心理日益明显，在青年中期达到高峰。进入青年后期，由于心理日益成熟，与父母的了解加深，对父母的反抗心理也逐渐减少。30岁以后，大多成家立业，自己也作了父母，对待自己的父母也就更加理智了。然而，如果父母与成年子女之间不注意在心理上彼此适应，同样会产生各种不愉快。中年人的心理成熟而稳定，一般都能妥善处理与老年父母的关系，但由于两代人的身心状况、心理需求和对问题的看法不同，如果双方不注意调适，也会导致关系不融洽。

主张与成婚子女分居的父母，或主张结婚后与父母分居的子

女都占较大比例。避免两代人的心理矛盾，就是一个原因。天津市对1000余名老年人家庭生活意愿的调查表明：老年人希望子女婚后都在一块生活的只占14%；希望婚后留一个子女在身边的也只占26%；而希望子女婚后全部另立门户的则占58%。希望与子女分开生活反映最强烈的是离退休老人。究其原因，除了在经济上不依赖子女、不愿陷入家庭琐事的羁绊之外，为了减少家中的矛盾，也是重要原因。北京市对1071名15~25岁青年进行调查，希望婚后建立分居家庭的占89.32%；愿意婚后和父母继续住在一起的只占10.68%。这也在一定程度上反映了家庭中两代人之间的隔阂。

然而在现实生活中，子女婚后与父母住在一起的家庭，仍占相当比重。即使父母与子女分居，也是分而不离，常常往来。这是因为中国历来注重家庭关系，父母与子女及孙子女的关系远较西方密切。因此，无论住在一起和分开居住，都有一个两代人心理调适的问题。

要搞好两代人的心理调适，既要继承和发扬我国“尊老爱幼”的传统美德，又要懂得对方的心理特点。

从子女来讲，要认识尊敬、扶助、赡养老人是自己应尽的责任和义务。我们不赞成封建家庭的“孝”道，但却要树立社会主义家庭的尊老新风。以尊敬老人为荣，以嫌弃老人为耻。不要忘记父母的养育之恩，要看到老人操劳一生，把自己哺育成人确实不易。不尊敬老人，今后也很难设想子女会尊敬自己。要懂得老年人不仅需要子女在生活上的扶助，尤其需要得到子女在精神上的慰藉。人到晚年，最希望得到子女的尊重、关心。如果子女冷落自己，就更易产生孤独感；得不到子女的尊重，心里尤其难过。有些老人由于心理老化特别明显，要么反应迟钝，要么唠唠叨叨，要么对事任性，爱发脾气，也有的老年人还会像不懂事的孩子，说话幼稚，举止轻率，争吃争喝。这些都是老化的结果，子女更要多加体谅。

从父母来讲，则应体谅子女的困难。子女多为双职工，要担负起工作和家务两付重担，对自己的关照不可能事事如意。自己退休在家，帮助做点家务，以解除他们的后顾之忧，是一种心理上的慰藉，照顾孙辈，也是一种天伦之乐。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 中国心理卫生学

作者 = 马有度编著

页数 = 2 8 9

S S 号 = 1 0 2 6 5 5 2 3

D X 号 = 0 0 0 0 0 1 0 8 3 0 7 6

出版日期 = 1 9 8 8 年 0 4 月第 1 版

出版社 = 四川科学技术出版社

本电子书由东里书斋 [h t t p : / / d l s z . 5 d 6 d . c o m /](http://dl.sz.5d6d.com/) 收集于网上，仅供学习参考，请勿作商用。

封面	
书名	
版权	
前言	
目录	
引言	
第一章	人的心理
	第一节 一门古老而年轻的科学
	第二节 心理现象的物质基础
	第三节 心理现象与客观现实
	第四节 心理过程
	第五节 个性心理特征
第二章	心理卫生与心理健康
	第一节 心理卫生的涵义
	第二节 全面地理解健康
	第三节 心理健康的涵义与标准
	第四节 怎样判断心理是否健康
第三章	心理卫生思想与心理卫生活动
	第一节 心理卫生思想的渊源
	第二节 世界心理卫生活动简介
	第三节 中国心理卫生活动概况
第四章	心理卫生学的性质与任务
	第一节 国内学者的看法
	第二节 国外学者的看法
	第三节 初步的结论
第五章	中国心理卫生学的理论基础
	第一节 整体恒动论
	第二节 人天相应论
	第三节 时世异论
	第四节 形神一体论
	第五节 治未病论
第六章	中国心理卫生学的基本原则
	第一节 首重卫护心神
	第二节 强调顺时调神
	第三节 养生与养德结合
	第四节 形神兼养，养神为先
	第五节 以静制躁，动中取静
	第六节 节欲守神，贵在适度
第七章	情绪与心理卫生
	第一节 七情致病
	第二节 调情防病
	第三节 治情延寿
第八章	脑力活动与心理卫生
	第一节 勤用脑者健康长寿的心理因素

	第二节 适度用神，合理用脑
第九章	胎儿期的心理卫生
	第一节 胎儿期的心身特点
	第二节 讲究胎儿心理卫生
第十章	婴幼儿期的心理卫生
	第一节 婴幼儿期的心身特点
	第二节 讲究婴幼儿心理卫生
第十一章	幼童期的心理卫生
	第一节 幼童期的心身特点
	第二节 讲究幼童心理卫生
第十二章	青少年期的心理卫生
	第一节 青少年期的心身特点
	第二节 讲究青少年心理卫生
第十三章	中年期的心理卫生
	第一节 中年期的心身特点
	第二节 讲究中年心理卫生
第十四章	老年期的心理卫生
	第一节 老年期的心身特点
	第二节 讲究老年心理卫生
第十五章	家庭心理卫生
	第一节 夫妻之间的心理调适
	第二节 父母子女之间的心理调适