

普通高等教育『十二五』精品规划教材

医学生

YIXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育

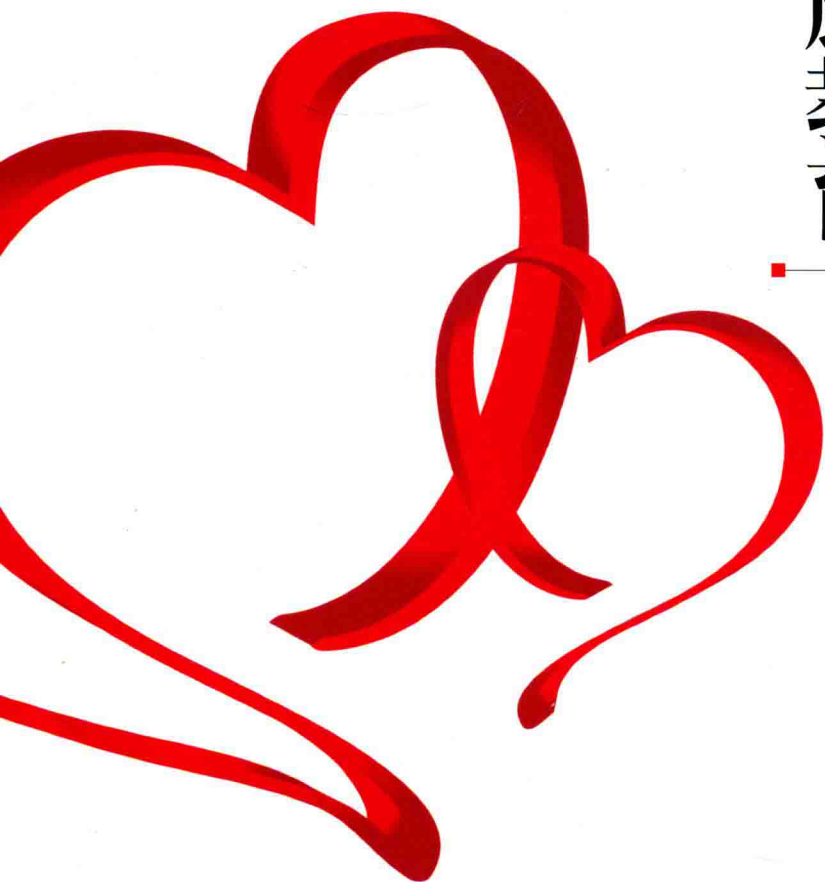
主编

杨贵英

张涛

宋杨

宋丽娟



科学出版社

普通高等教育“十二五”精品规划教材

医 学 生 心 理 健 康 教 育

杨贵英 张 涛 主 编
徐浩岚 宋 杨 宋丽娟 副主编

科 学 出 版 社
北 京

内 容 简 介

本书对医学生人格养成、自我认识、生涯规划、学业学习、情绪管理、人际交往、两性恋爱、压力管理、挫折应对、珍爱生命、危机干预、贫困认识、异常心理、心理咨询等方面进行了统一框架下独具特色的探讨。

本书特别适合医学生学习参考,也适合其他专业的大学生和心理学爱好者作为自我修养、心理保健的读本,还可作为医务工作者、教育工作者特别是心理健康教育工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

医学生心理健康教育/杨贵英,张涛主编. —北京:科学出版社,2015.5
ISBN 978-7-03-044482-0

I. ①医… II. ①杨… ②张… III. ①医学院校-大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116166号

责任编辑:杨 岭 李小锐/责任校对:韩雨舟

责任印制:余少力/封面设计:墨创文化

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

成都创新包装印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年5月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2015年5月第一次印刷 印张:19.25

字数:420千字

定价:38.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《医学生心理健康教育》编委会

主 编 杨贵英 张 涛

副主编 徐浩岚 宋 杨 宋丽娟

编 委 冯淑丹 龚 科 韩玉果 康 燕 石 惠

宋丽娟 宋 杨 徐浩岚 杨贵英 游向宇

张介平 张瑞雪 张 涛

前言

这不是开端，也不是结局。这是一段心智成熟的旅程。

近年来，大学生的心理健康问题一直是人们关注的焦点。作为未来的医务工作者，医学生是否具有良好的心理素质，是否心理健康，不仅关系到他们能否应对现有的学习生活压力，也将影响到他们未来的工作能力，还将影响到他们接触到的病人以及与病人相关的人对医生、医院、医疗行业的认识，进而影响到社会的和谐安定。因此，关注医学生心理健康对于他们自身的成长和构建和谐社会具有极其重要的现实意义。

自1998年以来，我校在校园及社区开展心理健康讲座、团体心理辅导、个别心理咨询、电话心理咨询等多种形式的心理健康教育活动。在此过程中逐渐发现，心理健康是每个学生的渴求，要满足学生们的需要，课堂教学是必经之路。

大学生的心理健康教育课程学什么？德国人两百年前的教育宣言指出：“教育的目的，不是培养人们适应传统的世界，不是着眼于实用性的知识和技能，而要去唤醒学生的力量，培养他们自我学习的主动性，抽象的归纳力和理解力，以便使他们在目前无法预料的种种未来局势中，自我做出有意义的选择。”自我要做出有意义的选择，宣言里提到的种种能力是必要的，但更重要的是对自己的了解和把握，是对自己、对他人、对世界获得积极的体验，是对身心健康理念的不断践行和内化。

本着这样的认识，自2007年起，我校为本科及专科大一学生开设了心理健康教育课程，将“我是重要的，他人是友善的，世界是美好的”作为核心理念，贯穿在教学的各环节中，引导学生充分认识自我，处理好和自己的关系、和他人的关系以及和世界的关系。课程深受学生欢迎。正如一位学生在作业中提到：“大学开设的课程种类繁多，诸如英语、医学细胞生物学、国防等，然而我最钟爱的还是“心理健康”。每一堂心理课都有不同的老师带领我们认识我们所不熟悉的自己，使我们发现灵魂深处自己的模样，进而正确地衡量自己并不断提高与完善自身。十一次心理课，十一次心灵与大脑的洗礼，使我得以更深刻地了解自己，收获良多，获益匪浅。”

每一堂心理课都有不同的老师带领。是的，我们是一个教学团队，每个老师在把握课程整体结构的基础上就各自的专题深入研究，在教学过程中不断调整，积累了丰富的经验

和案例，十分契合学生的需要。本书是我们课程的提炼与集成。全书框架结构由杨贵英统筹，内容由杨贵英、徐浩岚、宋杨、宋丽娟校改。各章编者依次为：第一章杨贵英、第二章龚科和张涛、第三章宋杨、第四章宋丽娟、第五章张瑞雪和游向宇、第六章冯淑丹、第七章康燕、第八章韩玉果、第九章徐浩岚、第十章石惠、第十一章张介平。本书的编写参考了大量同行的研究，在此，谨向他们表示诚挚的谢意。

学习了心理健康课的学生常把它称为心智成熟的旅程，最难忘的是闭上眼睛由轻声到大声再到呐喊出来的“我是重要的，他人是友善的，世界是美好的。”在生活中践行它，由此带来的美好感受非语言所能形容。

将要进入课程的你，会经历体验学到什么呢？欢迎你来！

编者

2015年5月于四川医科大学

目 录

第一章 重视心理健康 善用心理咨询	1
第一节 医学生心理健康导论	4
第二节 医学生心理健康现状	14
第三节 心理咨询	18
第四节 心理健康自我保健法	23
第二章 培养健全人格 预防异常心理	32
第一节 大学生常见心理困惑及异常心理	32
第二节 大学生人格发展与心理健康	42
第三节 医学生综合征	50
第三章 正确认识自我 悦纳超越自我	66
第一节 自我意识概述	66
第二节 医学生自我意识的特点及问题	71
第三节 医学生自我意识的调适和发展	78
第四章 做好生涯规划 发展相应能力	92
第一节 大学生活特点及职业能力发展目标	92
第二节 职业生涯规划概述	98
第三节 大学期间生涯规划的制定	101
第四节 学会时间管理	105
第五章 学业学习为主 拓展人文根基	114
第一节 医学生学习特点与心理机制	114
第二节 医学生学习能力的培养及潜能开发	122
第三节 医学生常见的学习心理障碍及调适	130

第六章 体验管理情绪 保持良好心境	138
第一节 情绪概述	138
第二节 医学生情绪特点及其影响	141
第三节 培养良好的情绪	144
第四节 不良情绪的表现及调适	149
第七章 快乐与人交往 知彼解己双赢	158
第一节 人际交往概述	158
第二节 医学生人际交往及影响因素	163
第三节 医学生人际交往原则及技巧	170
第四节 医学生人际交往心理障碍及调适	175
第八章 学习两性交往 品味酸甜苦辣	183
第一节 性心理的发展和医学生性心理的特点	183
第二节 医学生性心理问题及调适	188
第三节 医学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题	193
第四节 培养健康恋爱观和择偶观	200
第九章 主动管理压力 有效应对挫折	208
第一节 压力和挫折概述	208
第二节 医学生压力和挫折的产生与特点	217
第三节 压力和挫折对医学生心理的影响	223
第四节 压力管理与挫折应对	231
第十章 肯定生命价值 应对心理危机	240
第一节 生命的意义	240
第二节 大学生心理危机	243
第三节 大学生心理危机的预防与干预	257
第十一章 积极认识贫困 立志成长成才	268
第一节 关于贫困的若干思考	268
第二节 高校贫困生心理特点及原因分析	274
第三节 解决高校贫困生心理健康问题的对策	288
参考文献	298

第一章 重视心理健康 善用心理咨询

【内容导引】 郝伯特·斯宾塞说过：“良好的健康状况和由之而来的愉快情绪，是幸福的最好资金。”现在，我们很少有人会把健康仅仅狭隘地理解为身体健康，与身体健康息息相关的心理健康日益为大众所重视。作为未来的医务工作者，医学生将要肩负解除人类病痛、助健康之完美的神圣使命，他们的心理健康水平将直接影响个人的成长成才乃至社会的稳定和谐。因此，医学生群体的心理健康状况理应受到社会更多的关注。那么，什么是心理健康？如何评判自己的心理是否健康？自己可以采用哪些办法在多大程度上自助？什么情况下需要寻求他人和专业帮助？通过心理咨询可以达到什么样的目的？……现在，带着这些不解，来开启我们的心理健康教育旅程第一站吧！

【核心词汇】 健康 心理健康 心理咨询

当前，随着社会主义市场经济的发展和高等教育改革的深化，学生面临的竞争日趋激烈，心理压力不断加大，学生心理障碍和异常情况时有发生。如何适应这一新的情况，满足学生心理健康发展的需要，加强学生的心理健康教育和引导，成为摆在教育工作者面前的一项十分重要而紧迫的任务。对此，中共中央十分关注，教育部更是数次发文强调：各高等院校务必科学规范地开展大学生心理健康教育。

作为大学生，尤其是作为医学院校的大学生，我们有权利、有责任关注自身心理健康，有必要学习心理健康相关知识，有能力提高自身心理健康水平。现在，让我们先做一个练习，看看我们的心理健康水平如何？再学习心理健康相关知识。

【练习】90 项症状自评量表（SCL-90）

以下列出了有些人可能会有问题，请仔细地阅读每一条，然后根据最近 1 个月以内下述情况影响你的实际感觉，在 A、B、C、D、E 五个备选项中选择一个写出。

- A、表示没有：自觉无该项症状。
 - B、表示轻度：自觉有该项症状，但发生得并不频繁、严重。
 - C、表示中度：自觉有该项症状，对你有一定影响。
 - D、表示偏重：自觉有该项症状，对你有相当程度的影响。
 - E、表示严重：自觉有该项症状，频度和强度都十分严重。
1. 头痛。
 2. 神经过敏，心中不踏实。
 3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。

4. 头昏或昏倒。
5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人责备求全。
7. 感到别人能控制你的思想。
8. 责怪别人制造麻烦。
9. 忘性大。
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己的精力下降, 活动减慢。
15. 想结束自己的生命。
16. 听到旁人听不到的声音。
17. 发抖。
18. 感到大多数人都不可信任。
19. 胃口不好。
20. 容易哭泣。
21. 同异性相处时感到害羞不自在。
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。
23. 无缘无故地突然感到害怕。
24. 自己不能控制地发脾气。
25. 怕单独出门。
26. 经常责怪自己。
27. 腰痛。
28. 感到难以完成任务。
29. 感到孤独。
30. 感到苦闷。
31. 过分担忧。
32. 对事物不感兴趣。
33. 感到害怕。
34. 感情容易受到伤害。
35. 旁人能知道你的私下想法。
36. 感到别人不理解你、不同情你。
37. 感到人们对你不友好, 不喜欢你。
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。

39. 心跳得很厉害。
40. 恶心或胃部不舒服。
41. 感到比不上别人。
42. 肌肉酸痛。
43. 感到有人在监视你、谈论你。
44. 难以入睡。
45. 做事必须反复检查。
46. 难以做出决定。
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。
48. 呼吸有困难。
49. 一阵阵发冷或发热。
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。
51. 脑子变空了。
52. 身体发麻或刺痛。
53. 喉咙有梗塞感。
54. 感到没有前途、没有希望。
55. 不能集中注意。
56. 感到身体的某一部分软弱无力。
57. 感到紧张或容易紧张。
58. 感到手或脚发重。
59. 想到死亡的事。
60. 吃得太多。
61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在。
62. 有一些不属于你自己的想法。
63. 有想打人或伤害他人的冲动。
64. 醒得太早。
65. 必须反复洗手、清点数目或触摸某些东西。
66. 睡得不稳不深。
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。
68. 有一些别人没有的想法或念头。
69. 感到对别人神经过敏。
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。
71. 感到任何事情都很困难。
72. 一阵阵恐惧或惊恐。
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。

74. 经常与人争论。
75. 单独一人时神经很紧张。
76. 别人对你的成绩没有作出恰当的评价。
77. 即使和别人在一起也感到孤单。
78. 感到坐立不安、心神不定。
79. 感到自己没有什么价值。
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的。
81. 大叫或摔东西。
82. 害怕会在公共场合昏倒。
83. 感到别人想占你的便宜。
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼。
85. 你认为应该因为自己的过错而受到惩罚。
86. 感到要赶快把事情做完。
87. 感到自己的身体有严重问题。
88. 从未感到和其他人很亲近。
89. 感到自己有罪。
90. 感到自己的脑子有毛病。

计分：A、B、C、D、E 分别计 1、2、3、4、5 分，总分在 160 分以上要引起注意，多关注自身心理健康。

第一节 医学生心理健康导论

一、什么是健康

人怎样才算健康？有人说：“身体没病就是健康。”这种看法至少存在两个误区：一是只关注生理健康而忽视了心理健康，而心理健康是联合国教科文组织衡量人是否健康的重要标准之一；二是只看到健康的底线，其实健康不仅是没有疾病，而且应是充分发挥自身效能、实现自身价值的人。

人是一个身心统一体。健康是身心健康的统一体，人的健康包括生理健康和心理健康。生理健康是为了保持一个健康的体魄；心理健康则是保持一个健康的心理状态。心理健康能直接地影响人的生理健康，如情绪低落会导致食欲不振，心情烦躁会导致失眠心悸等。因此，从某种程度上说，心理健康是比生理健康更为重要的一种健康。心理健康是一个人可以依赖的最重要的内在资源。我们每个人都有许多资源，包括内在的与外在的。外在资源小到亲友、熟人、陌生人等，大到时间与空间；内在资源则包括诸如身体状况、外在长相、心智水平、各种身心调节机能以及生理和心理健康状况等。

一般说来,人的内在资源大于外在资源。中国有句古话:“天助自助者”,说的就是这个道理。心理健康是个人内在资源的核心。有心理健康做基石,人的其他内在资源才有可能获得最高效的利用和提升。

人既是一个生物体,又是具有复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。因此,1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把“健康”定义为:“健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完满(well-being)的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着,它又具体提出健康的标志是:除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,不感到疲劳和紧张;②积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;④自我控制能力强,善于排除干扰;⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑥体重得当,身体匀称;⑦眼睛炯炯有神,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步履轻松自如。

上述这些对健康较详细的解释均表明,健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面,一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态,才算真正的健康。

实践证明,人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动。因此,人的生理健康与心理健康是辩证统一的。第一,当生理或心理方面产生疾病时,会产生情绪低落、烦躁不安、较易发怒等症状;当面临重要事件而紧张焦虑时,则会出现食而无味、食欲不振、失眠头痛、易疲劳等症状。研究表明,情绪与健康的关系非常密切。因此,长寿学者胡兰夫德指出:“一切对人不利的影晌中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”第二,生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。这正是“我健康,我快乐”“我快乐,我健康”。所以,若能善于调节情绪,经常保持心情愉快,可以起到未病先防、有病早除的效果。

为此,心理卫生学认为健全的心理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理。现在,很多人都懂得身体健康重要,也都在身体力行。但是,我们对心理健康却知之甚少,甚至往往忽视。这种情况必须改变。诚然,心理和身体是分不开的。“健全的心理寓于健全的身体”,这话很有道理。但是,身体健康本身并不能保证一个人心理也是健康的。比如,有一位大学生,一直身体健康,从小几乎没有得过什么病,发育良好,中学读书时和大学入学前后多次体格检查,总评都是身体健康状况“良好”,可他的心理却很不健康。每次考试前总是特别紧张,担心考不好而苦恼、焦急。不能安心复习功课,考试时总是不能发挥他的聪明才智,考不出他的实际水平;平时心情也常常很不愉快,不是担心同学们看不起他,就是怀疑有人在背后议论他。像这种身体健康而心理上毛病不小的人很多。因此,在讲求身体健康的同时,我们还必须讲求心理健康。还有一个问题也很重要。身体不健康的人是不是可以心理健康呢?回答是肯定的。这不仅可能,而且实际上做到了的人很不少。报纸杂志上常常介绍“身残志不残”的令人敬佩的人物,他们都是心理上相

当健康的。

健康与疾病之间并没有一条截然的分界线。同样，健康本身也有不同的水平。举例说，一个人八小时工作后感到劳累，这自然不能算病，但显然不如每天工作八小时以后依然精力充沛的人健康水平那么高。不论是讨论心理还是身体，我们最好把健康或者健全看做一种理想。一个人的心理跟身体一样，很难说任何时候任何一点儿小毛病都没有。所以我们把心理健康当作理想则是跟实际情况相对而言的。由于很多人的健康状况都很不理想，我们才有必要大张旗鼓开展健康教育。不只是少数人要重视，而是人人都要重视。正是由于追求的是一种理想，没有止境，我们才必须不断地努力去提高健康水平。就像“活到老，学到老”一样，只要还活着，我们就要为健康这个理想而努力。

二、心理健康的评判标准

怎样才算心理健康？21 世纪以来，有关这方面的专家们发表过许多卓越的见解。有一位专家认为，除了自己以外能够爱至少一个人，是心理健康的重要标志。这个提法相当深刻而富于启发性。这里所说的爱，是真正的爱，是主动的爱，是对人性的崇拜。它意味着对另一个人深入地了解、尊敬、信任、关心和体贴，愿意为所爱的人做出必要的牺牲，能够体验到爱的力量和幸福；绝不意味着占有或控制别人，也毫不计较别人的报答。把这个提法反过来也许更正确，也就是说，除了自己以外谁也不爱的人毫无疑问是心理不健康的。

爱当然非常重要，但是，人的心理毕竟是多方面的和极为复杂的。因此，不少人认为，人的心理不是爱这一个字所能包括的。

（一）许又新提出的三种标准

我国研究心理健康的先驱者许又新提出了三种标准，即体验标准、操作标准和发展标准。作为衡量心理健康的尺度，这些标准，如果只考虑其中的任何一条，恐怕都难免失之偏颇，所以最好把它们综合起来加以考虑。

1. 体验标准

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

首先是愉快。若一个人经常或长期心情不愉快，我们就可以毫不犹豫地说，他的心理不健康。我们在书信的末尾和贺年卡上常常写上“祝你愉快”或“新年快乐”一类的话，在朋友见面时和在各种聚会上也常常说类似的话。这类祝愿反映了一种普遍的共同看法：愉快是幸福生活不可缺少的一个重要方面，愉快是值得我们大家共同去追求的。确实，愉快不仅仅是一种满足和享受，它也是种奖励，激发人们去追求更加美好的生活。愉快对于身体健康有着不可低估的促进作用。许多调查表明，长寿老人都是乐观愉快的。相反，心

情不愉快的人往往容易患各种身体疾病。更重要的是，愉快还有道德的含义。谁愿意瞧着你整天愁眉苦脸或者怨气冲天呢？只有愉快的心才能给另一颗心带来愉快。可见，愉快不仅仅是我们个人追求的目的，它同时也是为别人服务的手段。为了自己，我们要愉快；为了别人，我们也应该愉快。因此，我们有理由把愉快提到人生价值的高度上加以肯定。

人们常常谈到自我控制和自我调节。要做到自我控制和自我调节，心情愉快是必要的。大家一定都有体会：愈是心情不好，自我控制能力就愈差；反之，心情愉快时，即使有什么不顺意的事，也比较能够耐受和应付，不至于产生过激的情绪和行为反应。有人为了追求名誉或财富，过分约束自己，造成心情不好，致使自我控制能力下降。这些人感到迷惑不解的是，我极力加强对自己的控制，为什么反而越来越控制不了？原因在于这些人牺牲了愉快的心情。试问：如果名誉和财富不能给我们愉快，我们要它干什么呢？可见，有必要把追求名誉和财富这些次级目标服从于精神愉快这一更重要的人生价值。

运动过量，肌肉会酸痛；吃得太多，肚子会难受……这些身体不适感告诉我们，我们的身体可能出了问题。同样，心情不愉快告诉我们，我们的精神生活可能有问题。当心情由愉快开始转变为不愉快时，如果我们及时调整自己的行为 and 态度，不愉快就有可能重新逆转。经常心情不愉快的人，难免无所作为、行为过分或者看问题很偏。由于经常不愉快，对于不愉快的体验已经丧失了敏感和警觉，以致不能及时调整自己的认知、行为和态度，时间一久，再想控制自己就比较困难了。经常心情愉快的人对不快体验很敏感，因而能及时自我调节，使认知、行为和态度一旦出现偏差就加以纠正。可见，要有良好的自我调节，争取和保持心情愉快实属必要。如此说来，心情的变动可以看作是一个人自我调节的信号，是维护健康的一种安全阀门。

良好的心情还包括适当的紧张，并且紧张和松弛可以主动变换。曾经的延安抗大把“团结，紧张，严肃，活泼”作为校训。为什么要紧张呢？道理很简单，松松垮垮，能打败日本侵略者吗？其实，和平时期也一样。一点儿也不紧张，恐怕很多事都干不成。当然，不同的任务要求不同程度的紧张。有人一点儿小事就很紧张，这无异于杀鸡用牛刀，未免小题大做了，过分紧张造成精力的浪费，效率反而下降。更糟糕的是，过分紧张时间长了，会感到很难受，并且也不容易松弛下来。弦老是绷得太紧容易断，人的精神状况也一样，不能一直紧张，紧急任务一过去，或者工作学习暂告一段落，就必须松弛下来。心理健康的表现之一，就是既能够在必要时紧张起来，也能够使自己在休息时使自己放松，心情不愉快往往伴随着持续的紧张，因此，心情不愉快的人容易疲劳，累了还松弛不下来，得不到适当的休息。中国人民长期灾难深重，生活艰苦，这大概是我们之中很多人紧张严肃有余而活泼不足的一个重要原因。这种精神面貌必须改变。

良好的心情还蕴含着一种跃跃欲试的动力作用。一个人尽管心里无忧无虑，可长时期什么也不想干，这并不是心理健康的表现。良好的心情对人起促动作用而不是制动作用，它意味着抱以主动、积极、好奇的心态，时刻准备接受来自客观世界的意外或突然挑战。相反，消极、被动、对什么都不感兴趣，厌恶新鲜事物，害怕变化，一有风吹草动就恐惧

不安，都是精神不健康的表现。心情受环境的制约，但人能够改造环境。刺激过度或者刺激不足都不利于保持良好的心情。如何改善我们的处境，每一个人都是可以有所作为的。

其次是自我评价。为什么说恰当的自我评价是衡量心理健康的一个重要标准呢？道理并不难懂。自我评价过低就会缺乏信心，做什么都畏首畏尾，顾虑重重，缺乏勇气和毅力，聪明才智就发挥不出来，至少不能充分发挥。并且，正为之自卑是痛苦的，自我评价过低和心情不良是一对孪生子。然而是不是自我评价过高就好呢？表面上看，自我评价过高的人可能显得神气十足，自信而能干。但由于自我评价过高，目标也就定得过高，这就潜伏着自我挫折和对自己苛求的危险。这种人特别爱面子，听不进批评，经受不了失败的打击。为什么不少自高自大的人在一次或几次失败以后就来个180°的大转弯，变成自卑呢？原来，自大和自卑是一枚硬币的两面。自大必隐藏着自卑，因为只有故意或不自觉地不看自己的短处和缺点，才会自大，但短处和缺点人人都有，它总会显露出来。一旦遇到挫折或失败，短处和缺点无法掩盖，隐藏着的自卑便在意识里清楚地浮现。自卑必隐藏着自大，因为自卑的人总是在心目中虚悬着某种高不可攀的标准，他认为“我应该怎样怎样”，实际上却办不到，所以自卑，而高不可攀的标准乃是自我评价过高的产物，只是本人不自觉罢了。

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

人们常说，人贵有自知之明。所谓自知之明，主要就是对自己有恰如其分的评价，优点和长处，缺点和短处，都看得清楚。这是很不容易做到的，苏格拉底说：“了解你自己。”这可以当作我们每个人的座右铭，或者，当作一种理想的境界，终生为之努力。而心理健康意味着对自己的评价偏差不大，这却是我们大家可以做得到的。

2. 操作标准

对于人的心理，我们可以从不同的角度用不同的方法进行研究。如果着重在一个人的主观感觉，用内省的方法，我们所研究的便是他的体验。如果着重在心理活动的过程和效应，用观察、实验和测验等方法，我们所研究的便是操作。通俗地说，操作标准也可以叫做效率标准，因为用这种标准衡量一个人是否心理健康及其水平时，效率是个核心的概念。用体验标准衡量的心理健康水平与用效率标准衡量的心理健康水平，二者互相影响。举例说，某人缺乏安全感，做事老是犹豫不决，总怕出错或者疏忽遗漏，做什么事都反复检查核对，效率很低。不安全感减轻后，效率也就随之提高了。又例如，某中学生“不开窍”，只会死记硬背，学习效率不高，成绩不佳，因而有些自卑。在老师的启发指导下，这个学生的思想活跃了，想象力丰富了，学习方法有了很大改进，效率大为提高，因而自信心加强，对学习的兴趣日益浓厚，心情也变得愉快起来了，可见，我们要通过不断实践，提高效率，从而改善心情和纠正不恰当的自我评价。同时，我们也要正视自己，尽量

对自己作出比较恰当的评价，纠正对生活的偏颇态度，保持心情愉快，从而促进效率的提高。

操作标准主要有两条，一条是个人心理的效率，另一条是个人的社会效率或社会功能。前者是心理学标准，后者是社会标准。

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

由于很多人都特别关心记忆，我们不妨把它作为效率标准的一个例子加以讨论。

记忆是最基本的心理活动之一。可以说，没有记忆，一切人类心理活动就都无从谈起。

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

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

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

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

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

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

第一个是，你对你要记住的事情由衷地感兴趣吗？记住某些事情这一过程本身给你带