

SPORTS

普通高等学校体育专业教材

# 锻炼心理学

主编 陈作松 徐霞

高等教育出版社

普通高等学校体育专业教材

# 锻炼心理学

Duanlian Xinlixue

主 编 陈作松 徐 霞

副主编 王小青 王 坤



高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书是“全国社会体育指导与管理专业系列教材”之一,全书共八章,主要内容包括:锻炼心理学的基本理论、体育锻炼的心理功效、增进心理健康的运动处方、体育锻炼行为的激发与保持等。本书充分吸收国内外锻炼心理学领域研究的最新成果,传播锻炼心理学最基础、最核心的知识与方法,注重提高学生应用锻炼心理学知识与方法的能力;不仅可以作为体育学类本科专业学生的教材,也是体育爱好者了解体育锻炼健心功能和如何保持体育锻炼习惯的优秀读物。

## 图书在版编目(CIP)数据

锻炼心理学 / 陈作松, 徐霞主编. --北京: 高等教育出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-04-042963-3

I. ①锻… II. ①陈… ②徐… III. ①体育锻炼-体育心理学-高等学校-教材 IV. ①G806②G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 123742 号

策划编辑 范 峰      责任编辑 汪 鹂      封面设计 赵 阳      版式设计 余 杨  
插图绘制 尹文军      责任校对 刁丽丽      责任印制 尤 静

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 北京京科印刷有限公司  
开 本 787 mm×960 mm 1/16  
印 张 13.25  
字 数 240 千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2015年7月第1版  
印 次 2015年7月第1次印刷  
定 价 22.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 42963-00

# 普通高等学校社会体育指导与管理专业 系列教材编委会

顾问：卢元镇 李宗浩

主任：周爱光

副主任：张瑞林 王凯珍 陈琦 朱元利

刘勇 曹可强 陈作松

编委会成员（按姓氏笔画为序）：

马铁 王广进 王会宗 王凯珍 尹军

石岩 卢元镇 代方梅 朱元利 刘勇

刘清早 麦全安 李豪杰 杨忠伟 汪流

宋亨国 张林 张健 张瑞林 陈作松

陈琦 周爱光 郑文海 胡小明 徐茂卫

徐霞 高岩 黄海燕 曹可强 谭建湘

# 序



社会体育专业 1995 年开始试办，1998 年被列为本科专业。目前，全国社会体育指导与管理专业（2012 年更名）的办学院校达到了 266 所，已经成为体育本科专业中第二大主干专业。多年来，办学院校的同仁们忠诚党的教育事业，以高度负责的精神，艰苦奋斗，努力钻研，开拓创新，为办好社会体育专业、为提高专业人才培养质量做了大量卓有成效的工作。本套教材的出版发行凝聚了广大社会体育专业仁人志士的辛勤劳动和智慧。

2001 年伊始，社会体育专业先后在首都体育学院、沈阳体育学院、西安体育学院、燕山大学、天津体育学院、湖北大学和华南师范大学举办了“全国社会体育专业建设研讨会”，对社会体育专业的定位、培养目标、课程设置等问题进行了认真研讨。2002—2007 年，华南师范大学连续主办了三届“社会体育国际论坛”，搭建起了一个国内外社会体育交流与合作的学术平台。2008 年，以研制《全国高等院校体育本科专业指导性规范》为契机，成立了我国高等教育第一个社会体育学术团体——中国高等教育学会体育专业委员会社会体育研究会。2010 年、2012 年、2014 年，社会体育研究会分别在上海师范大学、西安建筑科技大学和湖北大学成功地举办了第四届、第五届和第六届“社会体育国际论坛”，进一步加强了国内外学者之间的交流，扩大了我国社会体育专业的国际影响。这期间，研究会还在山东大学、湖北大学、山西师范大学、集美大学和河南大学召开了每年一度的社会体育研究会常务理事会，制定了社会体育研究会的规章制度和发展规划，研究了办学中的各种问题与解决对策，明确了提高人才培养质量的工作重心，肩负起了培养我国社会体育合格人才的重任。

教材建设是人才培养的关键环节。2004 年，华南师范大学牵头组织编写了国内第一套社会体育专业系列教材，为社会体育人才培养发挥了重要的作用。10 余年来，我国经济社会发生了巨大的变化。我国的综合国力不断增强，经济总量已跃居世界第二，体育产业作为朝阳产业正成为我国国民经济发展的新的经济增长点；国民生活水平不断提高，余暇时间不断增多，人民群众对体育文化、健身休闲的需求日益提高；北京奥运会和广州亚运会的成功举办，极大地促进了我国群众体育活动的蓬勃发展；由体育大国向体育强国迈进，已成为实现中华民族伟大复兴、实现“中国梦”的重要组成部分。社会的发展与变革必然会影响到社会体育的发展。当前，我国提出了促进我国体育产业进一

步发展的战略决策，这为社会体育指导与管理专业人才培养提供了广阔的发展空间。社会和市场的需要，对社会体育指导与管理专业人才培养规格也提出了新的更高的要求，知识内容需要不断更新，课程体系需要调整，一些新情况、新问题需要不断探索，社会体育指导与管理专业迎来了机遇与挑战并存的发展新时期。为此，亟需编写一套与我国现行经济社会发展相适应的社会体育指导与管理专业系列教材，以满足我国经济社会发展对社会体育人才的需求。

2013年4月，社会体育研究会与高等教育出版社密切配合，着手准备编写新一轮的社会体育管理与指导专业系列教材。2014年1月，在华南师范大学召开了社会体育指导与管理系列教材编写启动会议，会上研究确定了23本系列教材书目（7本修订，16本编写）。2014年4月，编委会在山西师范大学召开编写会，对每本教材的目录和主要内容进行了审阅，提出了修改意见。本系列教材将于2015年7月陆续出版，供各高校使用。

本套教材突出地体现了以下特点：①以社会需求为导向，紧紧围绕本专业的人才培养目标总体设计各教材内容，避免各教材之间的内容重复；②系列教材全面涵盖了社会体育的各个领域，凸显了目前社会体育指导与管理专业成熟的职业方向，融入了国内外社会体育研究的最新成果；③注重知识体系与技能体系的相互融合，增加了案例分析的分量，突出了本专业的应用性特点。

真诚地希望本套教材在今后社会体育指导与管理专业教学过程中能发挥积极的作用，为提高人才培养质量作出重要贡献。

在本套系列教材的策划，编写和出版过程中，得到了高等教育出版社体育分社原社长尤超英女士、现任社长范峰先生的大力支持，在此表示衷心的感谢！

社会体育指导与管理系列教材编委会主任

周爱光

2015年4月6日

# 前言



锻炼心理学是研究与体育锻炼有关的心理过程和行为的学科，它为人们澄清体育运动领域从事健康管理、健康促进及与心理健康有关的问题起着重要的作用，自 20 世纪中期兴起以来，锻炼心理学正快速成为体育科学学科群中具有较大影响的学科之一。

本书从全民健身的视角带领学习者走进锻炼心理学，使读者了解锻炼心理学学科本身及其对全民健身的价值与意义。本书有以下特点：① 基础性：在教材定位上，面向体育专业的大学本科生群体；在教材指导思想上，力图让更多的读者了解锻炼心理学学科，更多地应用锻炼心理学知识去分析和解决锻炼领域的问题；在教材内容上，传播锻炼心理学最基础、最核心的知识与方法，提高应用性和培养操作能力。② 应用性：教材不仅强调理论知识的学习，而且还引导学生将所学锻炼心理学的基本理论与方法，运用到实际的学习和工作中。③ 前沿性：充分吸收国内外锻炼心理学领域研究的最新成果，全面反映国内外锻炼心理学发展的前沿，体现锻炼心理学学科发展的最新理念。

本书是“全国社会体育指导与管理专业系列教材”之一，以社会体育指导与管理专业学生为主要使用对象，同时，可供体育学类其他本科专业学生选用。全书共八章，由陈作松和徐霞教授拟定编写提纲，陈作松教授统稿，具体编写分工如下：第一章 绪论（上海交通大学体育系，陈作松教授）；第二章 体育锻炼的情绪效应（南阳师范学院，万力芳副教授）；第三章 体育锻炼的认知功效（上海体育学院，王小春博士）；第四章 体育锻炼与人格（武汉体育学院，徐霞教授）；第五章 体育锻炼的消极心理效应（上海体育学院，王小春博士）；第六章 体育锻炼行为理论与应用（湖北大学体育学院，史文文博士）；第七章 个体和环境对体育锻炼行为的调节（湖北大学体育学院，史文文博士）；第八章 增进心理健康的运动处方（闽南师范大学，张东军博士）。上海交通大学体育系的王坤博士和福建师范大学体育科学学院的李娜博士研究生参加了本书的统稿和文字修改。本书在出版过程中，得到了高等教育出版社范峰老师和责任编辑汪鹏老师的大力帮助，在此表示衷心的感谢。

由于作者水平有限，书中难免还存在一些不足，敬请读者批评指正。

编者

2015 年 5 月

# 目录



## 第一章 绪论 1

- 第一节 锻炼心理学兴起的背景/2
- 第二节 锻炼心理学的基本概念/4
- 第三节 锻炼心理学的学科基础/13
- 第四节 锻炼心理学的研究内容与方法/16



## 第二章 体育锻炼的情绪效应 24

- 第一节 体育锻炼与焦虑、应激/25
- 第二节 体育锻炼与抑郁/35
- 第三节 体育锻炼与心境状态/40



## 第三章 体育锻炼的认知功效 50

- 第一节 体育锻炼对儿童青少年认知发展的影响/51
- 第二节 体育锻炼对老年人认知功能的影响/62



## 第四章 体育锻炼与人格 71

- 第一节 体育锻炼与人格发展、自我形成/72
- 第二节 人格与体育锻炼动机/79
- 第三节 人格与运动损伤/89



## 第五章 体育锻炼的消极心理效应 94

- 第一节 锻炼成瘾/95
- 第二节 锻炼倦怠/104



## 第六章 体育锻炼行为的理论与应用 111

- 第一节 健康信念模型与应用/112
- 第二节 计划行为理论与应用/121
- 第三节 行为改变理论与应用/127
- 第四节 社会认知理论与应用/133





## 第七章 个体和环境对体育锻炼行为的调节 140

第一节 个体特征对体育锻炼行为的调节/141

第二节 环境特征对体育锻炼行为的调节/150

## 第八章 增进心理健康的运动处方 160

第一节 运动处方与心理效应/161

第二节 增进心理效应的体育锻炼指导/169

第三节 异常心理防治的运动处方/176

## 参考文献 188

## 推荐阅读 199



## 本章导语

锻炼心理学 (Exercise Psychology) 是运动心理学的分支学科, 主要关注体育锻炼与心理健康之间的关系。早在古希腊时期, 一些哲学家及医师的著作中就蕴含着丰富的锻炼心理学思想, 如著名医师希伯克里特 (Hippocrates) 曾指出体育活动有助于治疗精神疾病, 哲学家迈蒙尼德 (Maimonides) 就身体活动也作出有力的评述: “任何在生活中习惯久坐却不进行锻炼的人, 即使饮食精良而且遵从适当的医学原则, 他的生活也将充满疼痛, 且逐渐丧失精力。各种形式锻炼最大的益处在于使人们心灵愉悦。”近代美国心理学之父威廉·詹姆斯 (William James) 也提出“强健体魄既有助于个体保持健全的心智、愉快的心境, 又能增强个体精神调控能力, 有利于顺利地地完成各项活动”。

20 世纪中期, 伴随着西方社会物质财富的迅速积累、人类主体精神的回归及近代科学的兴起, 人们的生活方式发生了重大变化, 由此引发的心理健康问题也备受关注。运动心理学借助生物心理学、行为神经科学和社会心理学等学科领域的理论与方法研究体育锻炼与心理健康的关系, 推动了锻炼心理学的快速发展。本章主要讲述锻炼心理学兴起的背景, 阐明锻炼心理学的定义、要素、学科基础、研究内容及方法等。

## 第一节 锻炼心理学兴起的背景

### 一、社会经济的发展推动了锻炼心理学的兴起

20世纪60年代以来,随着社会经济的发展、生活水平的逐步提高,人们的生活方式发生了深刻的变化。高科技产品的涌现在提高人们生活品质的同时也带来了负面影响,如环境污染、竞争压力、失业等社会现象,这些负面影响容易引发人的不良情绪,从而影响着人们的心理健康。与此同时,由于机器运作代替了大部分的体力劳动,社会普遍注重智力而轻视体力,在很多人看来身体活动的价值远不如智力活动,因而,体育锻炼被人们所忽视,一些与运动不足有关的慢性疾病正逐渐成为导致人们死亡的重要原因。但随着医疗费用的上升、传统疾病治疗手段有限等因素的出现,预防疾病、提高生活质量开始成为人类健康行为的重点。人们逐渐意识到体育锻炼是一种经济的健康生活方式,它可以增进健康、预防疾病以及调节精神和丰富文化生活等。在许多经济发达的国家,体育锻炼开始受到人们的欢迎,各种形式的体育锻炼活动纷纷涌现,闲暇时间开展体育锻炼日益成为促进公众健康与提高居民生活质量的重要方式。为适应社会发展和体育锻炼的实践需要,体育锻炼的心理效应研究引起了运动心理学界的普遍重视。研究主要围绕以下几方面:体育锻炼能产生哪些健心的功能?它对人格、认知、情绪等具有哪些作用?体育锻炼作为疾病预防、治疗和康复的手段,它的效果如何?怎样为不同类型患者和情绪障碍的人群制订运动处方等一系列的问题。这些疑问已成为运动心理学家、健康心理学家和医学心理学家共同关心的研究课题,推动着锻炼心理学的迅猛发展。

### 二、近代科学的发展加速了锻炼心理学的兴起

由于科学发展的限制,人们对身心关系的认识,存在着二元论和一元论的观点。二元论认为人类拥有实在的身体和非实体的灵魂,身体和心理是分开的,需要依据不同原理来分别阐释它们的功能。如在古希腊时期,柏拉图和亚里士多德等人主张物质世界和灵魂之间存在明显界线。持一元论的学者则认为可以应用单一物质原理反映真实情况——即心理与身体是统一体,心理区别于那种纯哲学范畴的灵魂。一元论假设心理只有在身体工作过程及其与环境相互作用过程中才会存在。英国哲学家霍布斯(Hobbes)认为,心灵的活动表现在神经内部的运动,并且与其他物质的活动遵循相同的物质运动原理(Buckworth et al, 2002)。

锻炼心理学的发展在一定程度上可以通过同时期身心关系研究的问题及相关解决方式加以反映。虽然身心关系的一元论和二元论一直争论不休，但是二元论的观点认为身体和心理相互分割，所有的疾病和身体不适都与解剖结构的变化和生理过程的紊乱有关，与大脑无任何关系，使得生物医学模型成为研究的主流，在一定程度上阻碍了锻炼心理学研究的发展（季浏，2006）。直到19世纪中后期，人们受近代科学发展的鼓舞，从传统的医药学和生理学领域中脱离出来并开始进行实验心理学的研究，涌现出了大量的关于心身医学、行为医学和健康心理学的研究。随着这些研究的逐步深入，许多实验证明身心是一个统一体，从而对健康和疾病的关系有了全新的理解，即健康不再被看做仅仅是没有疾病，而是被看做一种良好状态的存在。越来越多的学者认为，生物、心理和社会因素三者之间是相互依存、相互联系的，健康和疾病是生物、心理、社会相互作用的结果。这为锻炼心理学的进一步发展打下了良好的理论基础。



### 知识窗

#### 笛卡儿——二元论的哲学观点

笛卡儿是现代最有影响的哲学家之一，是解析几何的发明人和小有成就的物理学家。然而，很少有人知道，如心理学史学家罗伯特·沃森所言，他还是“现代第一位伟大的心理学家”，他的心理学经常是其哲学的分支。他是用“火炉”中产生的领悟构造自己的哲学系统的。他问自己，这个一定存在、进行着思考的“我”是什么。他说，他可以想象自己没有形体，也不在哪个具体的地方生活，但他不能想象自己不存在，因为他的思想证明，事情不是这样的。从这一点出发，他得出一个戏剧性的推理：

“我得出结论，即我是个东西或物质，其本质或本性只有思想，而此物是不需要任何空间或任何物质的东西即可存在。因而，这个自我，这个心灵、这个灵魂，亦即我因之而成为我的东西，是与形体完全不同的……即使肉体不存在，这个灵魂也不会停止成为它现在所是的一切。”

这样一来，他一方面怀疑古代贤哲所说过的一切，同时又通过自己的推理再一次建立了灵魂与肉体的二元论。

资料来源：（美）墨顿·亨特著，心理学家的故事——源起与演变 [M]，李斯，王月瑞译，海口：海南出版社，1999。

与此同时，二战结束后涌现了大批患有各种心理疾病的退伍军人，美国政府决定大力发展临床心理学，投入了大量人力和物力，筹建临床心理学机构，

培养临床心理学人才。因此，临床心理学获得了较快的发展，一些心理学研究者开始关注体育锻炼作为心理治疗手段的作用，在一定程度上促进了锻炼心理学的产生与发展。

### 三、运动心理学自身发展促进了锻炼心理学的兴起

20世纪六七十年代，随着社会对大众健康的重视，既往研究关注的方面，如运动员的心理选材、竞赛心理、运动动机、个性心理以及技能训练和心理咨询等传统运动心理学已难以满足社会经济发展的需要。为解决这一问题，研究者开始关注如何激发体育锻炼的动机，保持体育锻炼的行为以及体育锻炼与心理健康的关系（张力为，任未多，2000）。由此，传统运动心理学研究重心逐渐由单一向多元化领域转变，即转向竞技运动、学校体育及大众健身三大领域。正如 John 等人（2001）所言，未来的运动心理学在促进健康、预防疾病等领域的研究将进一步发展、全面普及，在强调体育锻炼的作用、发展健康的生活模式上的研究将成为其研究的主流趋势，在不同年龄阶段维持和促进健康的训练将得到集中关注，尤其在青少年时期和老年时期体育锻炼的健心功能方面。

可见，运动心理学在自身发展过程中，研究对象不断扩展，使得传统的运动心理学已经不能准确涵盖竞技运动、体育教育和大众健身三大领域，而是逐渐分化成竞技运动心理学、体育心理学和锻炼心理学，由此促进了锻炼心理学的兴起。

## 第二节 锻炼心理学的基本概念

### 一、体育锻炼的定义及要素

#### （一）体育锻炼的定义

关于体育锻炼的定义，不同领域有不同的解释。一般而言，在锻炼心理学领域，体育活动是“任何通过骨骼肌完成并造成能量消耗的躯体运动”，通常以单位时间内消耗的卡路里数来进行测定（Caspersen, Powell & Christenson, 1985）。它包含三个要素，即：由骨骼肌肉产生的身体位移；能量消耗高于休息时新陈代谢水平的人类活动；对体质有着积极的影响。中国大百科全书将体育锻炼定义为以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。它是有计划、有程序、有目的、有规律的身体活动，是为了提高或保持自身体能和健康水平而重复进行的身体活动。体育锻炼可以是急性

(剧烈)的或是慢性(持续进行)的。急性的体育锻炼是一种单一的、相对短时的身体活动;慢性的体育锻炼是指在一定时期内重复进行的练习,通常以每个星期会进行时间长短不一的几次练习来衡量。

## (二) 体育锻炼的要素

### 1. 运动强度

运动强度是影响体育锻炼安全和锻炼效果最重要的因素。在一定范围内,体育锻炼的强度越大,锻炼效果就越明显。因此,只有确定适宜的体育锻炼强度,才能获得最佳的健身效果。体育锻炼中,运动强度是以人体对体育运动产生的生理反应量来表示的。最常用的反映运动强度的生理学指标是心率,一般用最大心率的百分比来确定运动强度。一般来说安静状态时心率在60~90次/分,个体最大心率可用公式“最大心率=220-年龄”来推算。一般认为心率在最大心率的60%~80%为中等运动强度,大于最大心率的80%则为高强度运动负荷。另外,运动强度的确定除了根据个人的运动能力和健康状况以外,年龄、性别和体育锻炼的经历也是确定运动强度的重要依据。

### 2. 运动频率

运动频率通常指一定时间内锻炼的次数。有研究表明,当每周锻炼多于3次时,最大摄氧量的增加逐渐趋于平缓;当锻炼次数增加到5次以上时,最大摄氧量的提高就很小;而每周锻炼少于2次时,通常不引起改变。随着运动的习惯性或运动生活化,各人可选择适合自己情况的锻炼次数,一般每周最低不少于2次,由于运动效应的蓄积作用,每次间隔一般不超过3天。

### 3. 持续时间

运动持续时间是影响体育锻炼效果的重要因素之一。运动持续时间和运动强度关系密切,在总运动量确定时,运动强度与运动时间成反比,运动强度较大则运动时间较短,运动强度较小则运动时间较长。适宜的体育锻炼对人体是一种良性刺激。机体对这种良性刺激产生一定的反应,而长时间的刺激和反应,终将引起机体在形态、结构、生物化学和心理功能等多方面的良好适应性变化。因此,体育锻炼必须持续一定的时间才可能产生较好的锻炼效果。

### 4. 运动形式

运动形式是个体进行身体活动时的表现方式。依据运动时代谢的特点,体育锻炼活动形式可以分为有氧运动、无氧运动及混合运动。依据现代运动处方的分类,运动形式包括三类:① 有氧耐力运动项目,如步行、慢跑、速度游戏、游泳、骑自行车、滑冰、越野滑雪、划船、跳绳、上楼梯及功率车、跑台运动等。② 伸展运动及健身操,如广播体操、气功、武术、舞蹈及各类医疗体操和矫正体操等。③ 力量性锻炼,如自由负重练习、部分健美操等。个体

在进行体育锻炼活动时，往往依据自身要达到的健身目的进行不同运动形式的选择。

### 5. 运动情境

运动强度、运动频率、持续时间及运动形式这些要素代表体育锻炼的自然属性，在体育锻炼的心理效应中起着至关重要的作用，但是人的心理状况具有社会性，人的认知评价、情绪等对心理健康的变化也起着重要影响。因此，运动情境也是影响个体锻炼心理效果的重要因素（陈作松，季浏，2006）。运动情境（也称“体育锻炼环境”）是指以体育锻炼为中心而专门创设或选择的运动空间领域，以及与身体锻炼有密切关系的事物境况（孙辉，1993）。广义而言，运动情境主要分为物理环境和社会心理环境。物理环境是体育锻炼中各种有形的、静态的环境部分，主要包括体育锻炼的场所与设施、体育锻炼的自然环境等；社会心理环境是体育锻炼中无形、动态的环境部分，主要包括体育锻炼氛围、体育锻炼中的人际关系、体育锻炼团队、体育锻炼参与动机等。

## 二、心理健康的内涵及理论

### （一）心理健康的定义

就一般意义而言，心理健康标志着人心理的调适能力和发展水平，即人在内部和外部环境变化时，能持久地保持正常的心理状态，是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现（林增学，2004）。但究竟什么是心理健康，不同的学者有不同的说法。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。美国健康与人力服务部（U. S. Department of Health and Human Services, 1999）发表的心理健康报告（Mental Health: A Report of the Surgeon）将心理健康定义为：心理健康是心理功能的成功性表现，它带来富有成果的活动，完善人际关系，有能力适应环境变化和应对逆境。心理学家 H. B. English 认为，心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅只是免于心理疾病。社会学家勃姆（Boehm）认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。对于心理健康的定义，虽然心理学界有不同的说法，但研究者从不同视角出发对心理健康现象进行了深入分析，因此，不同学派对心理健康的看法在一定程度上也是成立的。

## (二) 心理健康的标准

由于不同学派对心理健康的定义不同,因此,他们提出的心理健康的标准也不尽相同。目前对心理健康标准的确定大体有以下几种:

(1) 第三届国际心理卫生大会(1946)提出的心理健康标准是:① 身体、智力、情绪十分调和。② 适应环境,在人际关系中彼此谦让。③ 有幸福感。④ 在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(2) 美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出的心理健康10条标准:① 有充分的自我安全感。② 能充分了解自己并能恰当估价自己的能力。③ 生活理想切合实际。④ 不脱离周围现实环境。⑤ 能保持人格的完整与和谐。⑥ 善于从经验中学习。⑦ 能保持主动的人际关系。⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪。⑨ 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。⑩ 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。

(3) 著名社会心理学家玛丽·雅霍达的心理健康标准是:① 了解自己的身份和自己的心情。② 有所成就,又能面向未来。③ 心理状态完整美好,能够抗御应激。④ 自主,而且能认识到自己需要什么。⑤ 真实地、毫不歪曲地理解客观现实,然而又能具有同情和同感。⑥ 做环境的主人。⑦ 能工作、能爱、能玩,也能解决问题。

(4) 刘协和指出的心理健康标准是:① 没有心理异常。② 正常发育的智力,健全的人格。③ 充沛的精力。④ 丰富的情感生活等。

(5) 王登峰(1992)提出的有关心理健康的8条标准:① 了解自我,悦纳自我。② 接受他人,善与人处。③ 正视现实,接受现实。④ 热爱生活,乐于工作。⑤ 能协调与控制情绪,心境良好。⑥ 人格完整和谐。⑦ 智力正常。⑧ 心理行为符合年龄特征。

(6) 祝蓓里与季浏(1995)认为心理健康的主要标准是:① 智力正常。② 适当的情绪控制能力。③ 对自己能作出恰当的评价。④ 能保持良好的人际关系。

(7) 张春兴的心理健康标准是:① 情绪较稳定,无长期焦虑,少心理冲突。② 乐于工作,能在工作中表现自己的能力。③ 能与他人建立和谐的关系,而且乐于和他人交往。④ 对于自己有适当的了解,并且有自我悦纳的态度。⑤ 对于生活的环境有适切的认识,能切实有效地面对问题,解决问题,而不逃避。

研究者立足于不同视角解读心理健康的标准,这些标准可以概括为统计学的标准、社会学的标准、医学的标准三类。统计学的标准,即利用统计学的方法,找出正常行为的数值分布,如果一个人的行为接近平均状态,就被认为是



健康的，如果其行为偏离平均状态，则被认为是不健康的；社会学的标准认为每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标准，如果人的行为符合这些社会规范，就被认为是心理健康的人，如果人的行为明显偏离这些社会规范，就被认为是心理不健康的人；医学的标准则认为没有心理疾病症状者被认为心理健康，而表现出心理疾病症状者则被视为心理不健康（陈雪屏，1979）。临床心理学家等其他心理治疗师通常应用下列一条或多条标准来诊断异常行为和心理疾病：

- (1) 行为场合。某些行为在特定情境中是明显古怪的，判断古怪行为必须认真考虑行为或行为模式发生的场合。
- (2) 主观痛苦。知道自己的心理问题以及带来的苦楚。
- (3) 心理障碍。由于心理问题而不能满意地生活。
- (4) 行为持续存在。一个古怪的、反社会的或失控的行为模式持续存在。



## 知识窗

这儿，谁是疯子？

心理卫生专业人士真能区分精神疾病和精神健康吗？为此，罗森汉对此进行了探讨：决定观察者作出心理诊断的，究竟是病人本身具有的特征，还是病人所处的环境或场合？

罗森汉招募8个人做假病人（3女，5男），他们被送入12所精神病院，到医院后他们说能听到“空洞的”、“砰”之类的声音。除这一症状外，其他行为完全正常。除一人外，其余人都被诊断为精神分裂症。进入医院后，所有被试不再表现任何症状且行为正常，他们还需要记录自己的经历，而这种“记录行为”被认为是患病特征。结果发现：①假病人住院时间从7天到52天不等，平均住院为19天。②无假病人被任何一个医务人员识破。③释放后，他们的心理状况被认为是“精神病恢复期”。④在3个假病人医院，118个真病人中有35人对假病人产生怀疑。⑤病人与医务人员交流较少。⑥药物充足，8个假病人共获得2100片药片。

罗森汉的研究有力证明了，在医院环境中，正常人不能从真正的精神病人中被鉴别出来。这是因为过于强大的精神病院环境影响了医务人员对个体行为的判断，更重要的是“贴诊断标签”，当病人被贴上“精神分裂症”的标签后，精神分裂症就成为他的人格特质，由此医务人员理解病人的所有行为也源自标签。

罗森汉的研究除了提醒人们在诊断过程中格外小心外，也使人们认识到给