

王飞 韦灵玫\著

心理

健康教育
与治疗

XINLI
JIANKANGJIAOYU YU ZHILIAO

吉林出版集团 吉林出版
吉林大学 出版社

· 1 ·

王飞 著

心理

健康教育

与 治 疗

· 1 ·

心理健康教育与治疗

XINLIJIANKANGJIAOYU YU ZHILIAO

王颖群 于新恒 王飞 韦灵玫 著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育与治疗/王颖群,于新恒,王飞著. —长春:
吉林大学出版社,2012.6
ISBN 978-7-5601-8491-3

I. 心… II. ①王… ②于… ③王… III. 心理健康—
健康教育—研究 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 130802 号

书 名: 心理健康教育与治疗

作 者: 王颖群 于新恒 王飞 韦灵玫 著

责任编辑: 张树臣 责任校对: 李肇彦

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 25.5 字数: 400 千字

ISBN 978-7-5601-8491-3

封面设计: 张沐沉

长春市泽成印刷厂 印刷

2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定价: 48.80 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序 言

提升心理素质是提高人的全面发展的整体素质的中介和载体,也是促进人们健康成长、成才的基础和保障。正如一位著名教育家所讲的:“成才必先成人,人字的一撇是智能,一捺是人格,只有让知识与崇高的国格、高尚的品格、优秀的性格、健康的体格相结合,才能成为真正意义上的人才。”由此不难看出,注重提高人们的心理素质,重视人格和人格教育,是时代进步和人类文明的重要标志。特别是随着市场经济和社会的发展,社会节奏不断加快,迫使人们开始格外注重心理健康,努力提升心理素质。因为“心理健康”往往影响、制约人们的整个身体健康,从而影响事业和学业的发展。据中华医学会的一个统计表明,中国近几年抑郁症的患者占到了总人口数的3%~5%,按我国总人口为13.4亿计算,那么大约就有4 020~6 700万人患上了抑郁症。如果再算进因心理问题而导致的头痛、情绪紊乱、失眠等症状的人数,我国存在隐性心理问题的人口数应当在1亿以上,这种现象是令人担忧的。要从根本上解决上述问题,保证人们的身心健康,必须保持身体和心理、社会适应的完好状态,仅有生物医学手段是不够的,必须将心理健康教育与生物医学的矫治有机结合起来。全国教育和卫生系统为满足社会心理健康教育的需要和临床心理学人才日益增长的需要,积极支

持各地一些大学本科院校开设了心理学、心理健康教育学和应用心理学专业。同时,一些心理健康教育机构也纷纷办起了心理健康教育培训班。本书正是为适应这一心理健康教育与心理治疗需求的新形势而写作的。

本书具有如下四个特点,即“四个结合”:

第一,系统性与实用性相结合。本书不仅系统阐述了心理健康教育、心理咨询产生和发展的历史过程及其运作的方法、最新技术,而且详尽介绍了心理疾病矫正和治理的途径和方法。这些提升心理素质,矫治心理疾病的奇技良方,可谓立竿见影,褶褶生辉。本书共十章,外加一个附录,可分为四个部分:第一部分,主要是第一章。全面概述了心理健康教育的内涵、标准,揭示了当前我国心理健康教育存在的误区,以及推进我国心理健康教育发展的模式。同时,介绍了心理治疗的对象应具备的条件,心理治疗面临的任务。另外,概述了国内外心理健康教育与心理治疗发展的轨迹。第二部分,包括第二、三、四和五章。详尽论述了心理健康教育的运作与过程。揭示了当前心理健康教育面临的挑战,心理健康教育的工作内容、运作过程,以及促进心理健康教育创新的途径。第三部分,包括第七、八、九和十章。全面阐述了现代心理咨询与心理治疗的技术、技巧和方法。这些是应对克服心理障碍及救治各种心理疾病的良方。第四部分,即书末的附录。著作者选录了四个方面的心理咨询与心理治疗的测量表,以便于读者在实践中运用这些原汁原味的方法和技巧,攻克其所面临的难题。

第二,理论性与实践性相结合。本书综合了心理健康教育学、心理学、教育心理学及社会心理学等有关学科的近期研究成果,以科学的理性思维审视了东西方心理健康教育的发展轨迹,分析了心理健康教育取得的成就及当前面临的挑战。并结合我国的实际,从理论与实践两个方面回答了当前心理健康教育与心理疾病矫治在理论及治疗方面的

一些热点问题。从而把理论与实践有机结合起来。

第三,把心理咨询与心理调适和心理治疗结合起来。心理咨询是借助于一种特殊的人际关系,运用心理学、公关学、心理治疗学、教育学等学科的理论知识、技术和方法,通过言语、文字及其他信息传递方式,给咨询对象以帮助、启发和指导,从而使其自立、自强的过程。心理治疗则是应用心理学知识改变病人的认知、情绪、意志和行为,来达到消除症状、治疗疾病的一种治疗方法。从广义上讲,心理治疗是通过解释、说明、支持、同情、相互之间的理解,运用语言和非语言的交流方式,来影响对方的心理状态,来改变对方的认知、信念、情感、态度和行为等,达到排忧解难、降低心理痛苦的目的。从这个意义上说,一切影响人的心理状态、改变行为的方法都是心理治疗,人类所具有的一切亲密关系都能起到“心理治疗作用”。实践证明,无论是在心理咨询或心理治疗过程中,二者很难完全分开。而只有二者紧密结合,才能使咨询师和治疗师不仅探病有方,而且能对症下药,从而使求助者达到求之所望、尽早康复的目的。

第四,把历史经验和创新性结合起来。无论是心里咨询还是心理治疗,发展的历史都不长,不过是近百年的事情。但它却是一代代人宝贵经验的精华结晶。试想如果没有弗洛伊德、帕森斯、比尔斯、华生、贝克、马斯洛、威廉姆森、卡尔·罗杰斯等的大胆探索和辛勤努力,能在20世纪初正式产生心理咨询和心理治疗学吗?当然是不可能的。因而不难发现本书格外重视历史上的咨询和治疗的宝贵经验,并对历史上的咨询和治疗的宝贵精华做了精辟的介绍。同时,本书还注意发扬创新性。随着全球文化一体化的深入发展,心理咨询与心理治疗来源于理论和实践相结合的新文献资料不断涌现。本书在写作中,力求吸收新资料,特别是有关的新文献、新观点、新方法、新研究成果等。例如,书中从400多种心理咨询与心理治疗方法中精选并概括介绍了八

大类心理咨询与心理治疗方法,便是把历史经验与创新性有机结合起来的典型例证。

本书写作分工如下:王颖群写作第一章、第六章、第十章的第一、二、三节和附录的第一部分;王飞写作第三章、第五章的第三节、第八章和附录的第二部分;于新恒写作第二章、第五章的第一、二节、第九章和第十章的第四节;韦灵玫写作第四章、第五章、第十章的第四节和附录的第三、四部分。

本书在写作过程中,广泛参考了国内外大量学者的专著、文章和网络信息,在此向原著作者一并表示诚挚的谢意!

本书在写作过程中,得到了吉林大学和东北师大一些同仁的大力支持和帮助,特别是吉林大学出版社的同志为本书的出版更付出了大量的心血,在此,一并表示衷心地感谢!由于本书定位准确、理论与实际紧密结合、内容丰富、操作性强、知识面宽,因此,适用范围宽泛,既适合心理学专业、医学专业及相关专业心理咨询与心理治疗学教学用书,也适用于心理咨询师、心理教育工作者等专业人员的继续培训。同时,也是有志于心理教育和心理医疗工作人士和对这一事业有兴趣人士的最佳业余读物。

当前,我国的心理健康教育和心理治疗事业正在蓬蓬勃勃地发展着,希望我们这一研究有助于促进这些事业的发展。

由于本书的写作时间较紧,加上作者水平有限,书中难免有疏漏之处,真诚希望广大读者和同行专家予以批评指正!

作 者

2012年6月30日

目 录

第一章 心理健康教育与治疗总论	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
一、心理健康的内涵与特征	(1)
二、心理健康的标准	(9)
三、影响心理健康因素的分析	(10)
第二节 国内外心理健康教育和治疗的发展轨迹	(14)
一、国外心理健康教育和治疗的发展概况	(14)
二、国内心理健康教育和治疗的发展概况	(19)
第三节 心理健康教育的误区及应改进的模式	(23)
一、当前我国心理健康教育存在的误区	(23)
二、我国开展心理健康教育的模式	(24)
第四节 心理治疗对象的条件及任务	(26)
一、心理治疗对象需具备的条件	(26)
二、心理治疗的任务	(27)
第二章 公众的心理特征、情绪及情感与心理健康教育	(29)
第一节 公众的心理特征	(29)
一、个体公众心理特征	(29)
二、公众的心理应激	(32)
三、公众的挫折心理	(38)
四、公众群体的心理效应	(41)
五、公众群体的凝聚力	(44)
第二节 公众的情绪和情感	(46)
一、公众情绪的内涵和特征	(47)
二、情绪的功能	(50)
三、情感的类型及情感与情绪的关系	(53)

四、公众情绪问题及健康情绪的标志	(55)
第三节 启迪内因的心理健康教育途径	(59)
一、树立理性的情绪认知观念	(59)
二、勇敢而正确地面对挫折	(60)
三、强化公关意识,自我调适不良心理	(62)
第四节 以外因促内因发展的心理健康教育对策	(66)
一、运用劝导方法稳定公众的情绪	(66)
二、运用感染方法激发公众减轻压力、稳定情绪	(69)
三、营造健康向上的组织心理氛围,努力消除消极心理	(72)
第三章 公众的心理定势及公众舆论	(74)
第一节 公众心理的特征与倾向	(74)
一、公众心理特征	(74)
二、公众心理倾向	(75)
第二节 公众心理定势	(79)
一、公众心理定势的内涵和特点	(79)
二、公众心理定势的表现形态	(82)
第三节 流行心理定势	(92)
一、时尚表现的心理定势	(92)
二、流言表现的心理定势	(94)
三、骚乱表现的心理定势	(97)
第四节 公众舆论及其控制方法	(99)
一、公众舆论的特点、类型及其形成原因	(99)
二、民意测验及公众舆论的控制	(105)
三、公众舆论在心理健康教育中的作用	(109)
第五节 满足公众心理需求的公关艺术	(111)
一、面向实际,尽可能满足公众的心理需求	(111)
二、面向未来,引导公众心理认同	(112)
三、统筹兼顾,强化公众心理相容	(113)
第四章 运用公关技艺促进心理沟通与交往	(115)
第一节 人际心理沟通、交往的内涵与模式	(115)
一、人际心理沟通、交往的内涵及其要素	(115)
二、人际心理沟通、交往的模式	(119)

三、公关人际沟通的网络	(122)
第二节 公关人际沟通的策略与技巧	(126)
一、公关人际沟通的策略	(126)
二、公关人际沟通的技巧	(129)
三、运用公关策略和技巧应对组织内部的冲突	(134)
四、组织内部冲突产生的原因	(141)
五、处理组织内部冲突的策略与方法	(142)
第三节 公关与人际交往	(146)
一、公关人际交往的类型	(147)
二、公关人际交往的原则	(148)
三、克服人际交往的不良心理因素	(151)
四、公关人际交往的策略	(154)
五、公关人际交往的技巧	(160)
第五章 人格理论及健康人格的塑造	(166)
第一节 健康人格的特征与定位	(166)
一、人格的内涵	(167)
二、人格的心理结构	(169)
三、人格及健康人格的特征	(173)
第二节 人格的社会差异	(179)
一、人格的认知差异	(179)
二、人格的生理差异	(182)
三、人格的社会差异	(182)
第三节 人格理论概述	(183)
一、弗洛伊德精神分析中关于人格结构的观点	(183)
二、荣格和阿德勒的人格理论观点	(186)
三、卡特尔的人格因素理论观点及其应用	(193)
四、马斯洛和罗杰斯的人本主义观	(195)
五、卡利人格认知理论的基本假设和推论	(205)
第四节 健康人格的塑造及不良人格的调整	(208)
一、塑造健康人格的目标与内容	(208)
二、健康人格的标准	(212)
三、影响人格发展的因素	(214)

四、塑造、培养健康人格的途径	(226)
第六章 心理健康与心理调节和治疗	(234)
第一节 心理咨询与治疗的类型与原则	(234)
一、心理咨询与治疗的内涵	(234)
二、心理咨询与治疗的基本类型	(239)
三、心理咨询与治疗的基本原则	(242)
第二节 心理咨询与治疗的过程及咨访关系	(245)
一、心理咨询与治疗的基本过程	(245)
二、咨访关系	(254)
第三节 心理障碍及其治疗	(261)
一、心理障碍的含义与特征	(262)
二、心理障碍的类型	(264)
三、心理障碍产生的原因	(269)
四、对心理障碍的自我矫正方法	(273)
第四节 心理咨询与治疗的基本技术	(279)
一、会谈的技术	(280)
二、参与性技术	(285)
三、影响新技术	(287)
第七章 精神分析治疗方法	(291)
第一节 精神分析的基本理论	(291)
一、关于心理结构的无意识论	(292)
二、关于人格结构论	(292)
三、自我防御机制	(293)
四、精神分析治疗的基本原理	(294)
第二节 精神分析疗法的基本技术	(294)
一、自由联想	(295)
二、移情分析	(295)
三、梦的分析	(296)
四、阻抗	(297)
五、直接分析疗法	(298)
六、催眠疗法	(298)
七、暗示疗法	(300)

八、现实疗法	(301)
第八章 认知治疗方法	(306)
第一节 理性情绪疗法	(306)
一、艾利斯合理情绪疗法	(307)
二、艾利斯合理情绪疗法的基本技术	(308)
第二节 贝克认知疗法	(310)
一、贝克认知疗法的基本理论	(311)
二、贝克认知疗法的实施程序及技术	(311)
第三节 麦新懋认知行为矫正疗法	(313)
一、麦新懋认知行为矫正疗法的理论基础	(313)
二、麦新懋认知行为矫正疗法的实施	(314)
第九章 行为治疗方法	(316)
第一节 行为治疗方法的概况及基本理论	(316)
一、行为疗法发展的概况	(316)
二、行为疗法的基本理论	(317)
第二节 行为疗法的基本技术和方法	(319)
一、系统脱敏疗法	(320)
二、满灌疗法	(321)
三、厌恶疗法	(322)
四、模仿学习疗法	(324)
五、强化疗法	(325)
六、放松疗法	(327)
七、生物反馈疗法	(328)
八、格式塔疗法	(329)
九、刺激控制疗法	(331)
第十章 几种常用的心理治疗方法	(333)
第一节 以人为中心治疗方法	(333)
一、求助者中心疗法	(334)
二、Q—分类法	(334)
三、交朋友小组治疗法	(335)
四、真实疗法	(336)
第二节 森田疗法	(337)

一、森田疗法的理论特点与主要适应症	(338)
二、森田疗法的基本技术	(338)
三、森田疗法的治疗方法	(339)
第三节 团体咨询和治疗方法	(341)
一、团体咨询与治疗方法的简要情况及理论基础	(341)
二、团体咨询与治疗的目标和技术	(342)
第四节 交互分析疗法	(345)
一、交互疗法治疗的目标与功能	(346)
二、交互疗法治疗的基本技术	(346)
第五节 艺术疗法	(349)
一、音乐疗法	(349)
二、美术疗法	(351)
三、舞蹈疗法	(352)
四、文学疗法	(353)
附录 常用心理测量表	(356)
一、心理健康测试	(356)
二、人格测试	(367)
三、学业、事业成功动力表	(387)
四、智力与创造力测试	(390)
参考文献	(393)

第一章 心理健康教育与治疗总论

处在市场经济高速发展的人类社会,心理健康及心理健康教育和治疗日益引起人们的高度重视。但是在以往很长的时间里人们却对心理健康不以为然。至于心理健康教育和治疗,更是难以提上一些领导者的议事日程。但是,每一个人都是从过去经历到现在并走向未来,一生之中多多少少都会遇到各种各样的心理问题,严重者甚至会发生心理疾病。

面对心理障碍问题,特别是心理疾病,应该怎么办呢?心理健康教育和心理疾病治疗将会发挥重要作用,它将使人们及时走出心理问题的困扰,实现心理健康。否则,难以摆脱心理问题或疾病的困扰,甚至会使人一蹶不振。本书的第一章,将试图从宏观上探讨、回答这些问题。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的内涵与特征

(一)心理健康的内涵

人类对心理健康的认识经历了一个漫长的发展过程,最初人们只讲身体健康,而忽略了心理健康,因为在生产力低下的时代,人们的注意力往往集中在如何适应、征服自然和维护自身的生存上。随着社会生产力的发展,特别是随着医学和心理健康教育的科学发展,人类便对健康及心理健康的认识发生了质的飞跃。

1. 健康的含义与内容

人们过去习惯于从生物医学的角度来考虑健康和疾病的问题,认为生物学的指标是判断健康和疾病的最终标准。健康就是用客观测量方法找不到身体哪一部分有病态的证据,无病即健康。疾病就是生物学统计常模(Norm)可观察到的偏离,身体内出现高于正常值的物理化学变化,如体温、细胞数等出现变化,这就是患上疾病。英文中有三个不同词来标志疾病的概念:Disease,病人躯

体器官有器质性病变或功能不正常。Illness,病人有主观不适感。Sickness,病人不能正常工作学习和日常活动。总之,传统的健康观念主要为:无器质性或功能性异常,无主观不适的感觉,无社会公认的不健康行为。

理论研究与社会实践都证明,人不仅是个生物体,而且有着复杂的心理活动。生活在一定的社会环境中的完整的人,是生理、心理和社会层面的统一体。因此对健康观念的认识,随着社会发展和人类自身认识深化,发生着极大的变化,出现了一种“立体健康观”(F. D. Wolinsky 1998 年著《健康社会学》),即健康应由医学尺度、心理尺度和社会尺度来评价,健康观念已从传统的“生物医学模式”走向“生物—心理—社会模式”,现在又走向“生物—心理—社会—道德模式”。

1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。

从这个定义不难看出,现代健康的内容主要包含三方面:即生理健康、心理健康和对社会的适应。

(1)生理健康。所谓生理健康,是指人体各个器官系统发育良好,功能正常,人体质健壮,精力充沛,能保持良好的劳动与工作状态,没有疾病(躯体疾病)。长期以来,人们对健康的理解一直停留在躯体、生理健康层面上。这种健康的概念同对疾病的生物学理解是紧密相联的。这种观点将人的生物学方面与社会、心理方面割裂开来,把疾病看做是独立于社会行为的实体,显然不能解决人们所面临的一切健康问题与医疗实践所面临的所有课题。

(2)心理健康。所谓心理健康,是指人们的身体、精神和适应社会的完满状态。这是从全面意义对健康做出的科学概括。人们之所以能在现代给心理健康做出科学的概括,主要是由于科学技术和社会生产力的迅猛发展,使人们的生活与工作方式发生了巨大的变化。同时,生活与工作中的精神、矛盾、冲突,使应激疾病、心理问题成为困扰社会与个人、家庭的突出问题。于是,人们逐渐认识到,心理健康是人类从 20 世纪 70 年代以来,健康的重要组成部分。

(3)对社会的适应。自 20 世纪后半叶,随着生物心理社会学突飞猛进地发展,人们逐步认清,每个人对社会的适应程度是健康的重要内容和标志。

所谓人对社会的适应,是指人的身心对来自社会各方面影响的反映和应变能力。凡是应变能力较强,并对身心不会造成损害的就是健康的表现,凡是应变能力较差,或虽做出一定的应变,但使身心遭受损害的,则是不够健康的表现。

2. 心理健康的含义及内容

关于心理健康至今尚无统一的定义。日本学者松田岩男教授认为：“所谓心理健康，是指这样一种心理状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。也就是说，遇到任何障碍和困难的问题心理都不会失调，都能以社会上认可的行为进行克服，凡具有这种耐性的状态，就可以说是心理的健康状态。”另一著名学者麦灵格认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

分析国外学者对心理健康的论述，我们认为，所谓心理健康，是指个体既能适当评价自我、接受自我，又能与他人和谐相处，个体既对内部环境具有安全感，又对外部环境能以社会上认可的形式相适应。特别是个体与外部环境适应性是心理健康的重要标志。

例如，从前，有一位画家想画出一幅人人见了都喜欢的画，于是他用了很长时间，画了一幅自认为很完美的画。画毕，他拿到市场上去展出。画旁放了一支笔，并附上说明：每一位观赏者，如果认为此画有欠佳之笔，均可在画上做记号。

晚上，画家取回画，发现整个画面都涂满了记号——没有一笔一画不被指责。画家十分不快，对这次尝试深感失望。

画家决定换一种方法去试试。他又摹了同样的画拿到市场展出。可这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当画家再取回画时，他发现画面又涂遍了记号——所有曾被指责的笔画，如今却都换上了赞美的标记。

“哦！”画家不无感慨地说道，“我现在发现一个奥妙，那就是：我们不管干什么，只要使一部分人满意就够了。因为，在有些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里恰恰是美好的。”^①

从上面的分析不难看出，心理健康的内容主要有：

第一，心理健康是健康的重要内容和标志，一个人身体和心理都健康，才称得上真正的健康。

第二，心理健康的人能正确认识自我，发展自我。心理健康的人不仅心理功能系统正常，而且对自我通常持有肯定的态度，能有自知之明，清楚自己的潜

① 杨英等. 哈佛最神奇的24堂心理课[M]. 北京: 石油工业出版社, 2009. 3. 46.