



第一篇 基础篇

第一章 把握健康的尺度

就健康心理而言，没有绝对的标准和普遍的模式。甲与乙、丙与丁心理健康与否，都可能以不同的方式表现出来的。即使是同一个人，在不同的年龄层及环境条件下，所反映的心理健康特点也是不同的。

就全世界心理卫生研究成果显示，心理健康水准可分为：

1. 一般心理健康水准
2. 高于一般心理健康水准
3. 极端心理健康水准
4. 低于一般心理健康水准 (神经症人格障碍)
5. 严重心理疾病 (精神病)

1. ~2. 往往是大多数人所具备的心理水准 或者说是平均健康水准。而 3. 则是真正理想的心理健康水准，是心理健康水准这一连续变量上的最优点。应该强调的是 在 1. ~5. 各个递增相联的区间之间并无截然区别 这往往为我们的判定、确认带来一定的困难。也就是说 我们很难将一种心理健康水准与另一种区分开来，尤其是处于“当局者迷”时更是如此。生活中常常会出现两种截然不同的情况：一种是心理有疾病 却被判定为心理健康 另一种是把轻度神经式人格障碍确认为精神病。确认的失误或偏颇，往往会阻碍心理护理与治疗 甚至为人们带来更大的心理负担 导致错误走向。

值得一提的是，具有一般心理健康水准的人或没有心理疾病的人，并不表示他

就具有健康的个性。如果我们不朝更高的水准发展 整个生命的品质将不会太高 也很难在物质和精神生活上富有。

下面介绍几种针对高心理健康水准的人研究得出的模式。

趋向成熟的心灵

西方心理学家通过对高心理健康水准的人研究之后认为——心理健康的人即是“成熟者”并得出了七个“成熟者”指标：（由奥尔波特提出 其在哈佛大学长期从事高层次心理健康水准研究）

1. 能主动、直接地将自己投入到自身以外的兴趣和活动中。
2. 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
3. 能够接纳自己的一切，包括好坏优

劣。

4. 能够准确、客观地感知现实和接受现实。

5. 能够培养各种技术和能力，专注地胜任自己的工作并使之有品质。

6. 自我定位实际、客观，知道自己的现状和特点。

7. 能着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。

我们再来看美国精神端正学协会曾公布的一个‘非健康状态’的测试标准：

1. 感觉痛苦、不高兴及情绪低落。
2. 对以往感兴趣的事失去兴趣。
3. 胃口改变以及体重增加或减少。
4. 失眠或睡眠过多。
5. 感觉烦躁 不能静坐。
6. 失去精力或一直感觉疲惫不堪。

7. 感到自卑或有罪。
8. 难以集中思考、回忆或作决定。
9. 经常想到死或自杀。

以上是以一般心理健康水准为基准线来说，但在测试及自我确认时，应把握“持续时间”长短这个概念。对于偶尔出现的某种现象，不能将其视为病状，以免造成心理负担的加重。如在一段时间内同时有 5 条以上的症状出现，那就非常有必要进行心理咨询和治疗。你亦可参照本书其他项目的测试标准，进行更进一步的自我测试与确定，以求从微观的角度切实把握自己。

发现与创造自我

弗洛姆认为，心理健康与社会环境有着极为密切的关系，不断革新的社会可以造就大量心理健康的人，人们得以充分使

用自己的权力、能力和潜力。他将这种人视为“创发者”并就此提出四个主要特征：

1. 创发性的思维：对思维对象有强烈的兴趣，并能以客观、尊重与关心的方式来考察思维对象。

2. 创发性的爱情：相爱的双方能保持个别性，不因求爱情‘和谐’而泯灭人性，让个性得到进一步的发展。当然，想达到这种爱是很困难的，因为它涉及关怀、负责、尊重和理解四个方面的难题。

3. 幸福：是一种生机盎然、充满活力、身体健康和个人种种潜能得到实现的情况，而不仅仅是一种愉快的体验。

4. 良心：这是一种严格道德准则的体现。支配心理健康者良心的是自我的心声，而不是外在的力量。

人本主义心理学创始人之一的马斯

洛，主要在研究和挖掘人类心理的最大潜力，他把那些能最大限度地发挥自身潜力的人称为“自我实现者”也就是真正心理健康的人。他认为这类人在整个人类中并不多见 但却是我们的楷模 他们表现了以下特点：

1. 良好的现实知觉。
2. 接纳自然、他人与自己。
3. 自动自发、坦率、真实。
4. 以自身以外的问题为中心。
5. 有独处和自立的需要。
6. 发挥专长时有自主性。
7. 经常拥有愉快体验。
8. 有过神秘或顶峰体验（所谓顶峰体验是指那种如痴如醉、物我两忘的情绪或境界）。
9. 有社会兴趣。

10. 人际关系良好。
11. 有民主性格结构。
12. 有创造性。
13. 不随波逐流。

上述二种健康心理模式主要是针对极端心理健康的人而言的，也可说是一般人应努力追求的目标及境界。在我们进行自我确认及心理训练时可以参照对比，并作为一种目标，看看自己是接近上述哪种模式 差距有多大 但不可主观地在心理上勉强自己，以免产生负作用反而增加心理负担 应该客观地参考 有意识但不强迫自己去接受。

划上一条基准线

所谓划上一条基准线即制定一个“一般心理健康标准”，是对大部分常人而言

的。马斯洛在与米特曼合著的《变态心理学原理》一书中曾就此提出以下十一点：

1. 具有适度的安全感和自尊心 对自我与个人的成就有价值感。

2. 适度的自我批评，不过分夸耀自己 也不过分苛责自己。

3. 在日常生活中 具有适度的自发性与感应性，不为环境所役。

4. 与现实环境保持良好的接触 能承受生活中挫折的打击，无过度幻想。

5. 适度地接受自己的需求 并具有满足此种需求的能力（特别指不对性方面的需求与满足产生恐惧或歉疚）

6. 有自知之明 了解自己的动机与目的 并能适当衡量自己的能力 对个人违背社会规范、道德标准的欲望不过分否认或压抑。

7. 能保持人格的完整与和谐,个人价值观能视社会标准的不同而改变,对自己的工作能集中注意力。

8. 有切合实际的生活目的,个人所从事的多为实际的、可能完成的工作(个人生活目的须含利己与利人两种目标。)

9. 具有从经验中学习的能力,能适应环境需要而改变自己。

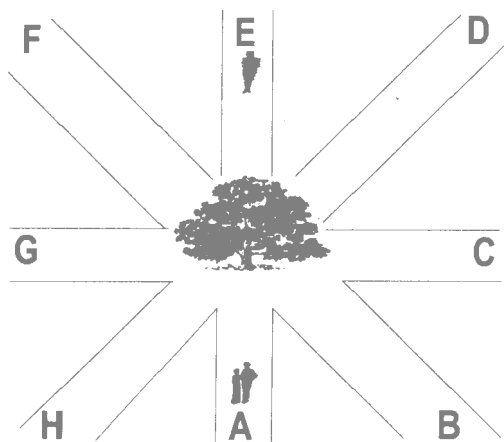
10. 在团体中能与他人建立和谐的关系,重视团体的需要、接受团体的传统,并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。

11. 在不违背团体意愿的原则下,能保持自己的个性。有个人独立的意见,有断是非善恶的能力,对个人不做过分的阿谀,也不过分企求社会赞许。

测试与确认之一

心路历程

在某公园内（如附图）。刚好有一对恋人在 A 路上，正向路中央走来。此时在 E 路上的你，将走向哪条路呢？



1. 选择 A 路的人——

你充满活力，个性非常积极。意志坚强，有遇事不认输的强烈性格。性情直爽，做事干脆利落、毫不犹豫（如是女性，有男性化的倾向。）

2. 选择 B 路的人——

你是非常优秀且具有理性的人，虽有智慧却不骄傲自大。

3. 选择 C 路的人——

尽管你非常单纯，却具有纯真魅力。你属于惟美的浪漫主义者，喜欢追求梦幻世界，是幻想力丰富的人。

4. 选择 D 路的人——

你擅长社交，颇具人缘，性情温和、柔顺。但你常有寂寞感，惟恐一个人独处。

5. 选择 E 路（即原路转身返回）——

你怯弱、孤独，具有较强的自卑意识及

人格障碍。怕与人接触、交往，时常把自己封闭在自我的痛苦世界里。

6. 选择 F 路的人——

你心绪复杂，感情起伏较大，且比较任性，不过内心仍单纯并具有爱心。

7. 选择 G 路的人——

你是优雅文静的人，判断事物较为客观，待人极为礼让、客气，能极清楚地认清自己所处的立场，应该说是个性坚定、做事踏实的人。

8. 选择 H 路的人——

你具有相当的魅力，有极强的自尊心，绝不允许别人看穿你的内心世界。

第二章 从平衡到裂变

所谓分类，就是把某对象归在某一类。实际上只用一个词，却输送传递了大量关于该对象行为的信息，在心理学上可以为施治者、研究者及其他人进行心理病理学原理和具体个案的探讨提供方便。优点一是使人们便于从特殊性中寻找带规律性的东西，二是施治者可依据相应类别的求治者特征，对某具体症状作出合理的预测，并安排和进行适当的治疗。

事有一利必有一害，分类的弊端也与其优点共生。在帮某人确定病名后，病人有可能配合施治者预期而增添行为方式，那么也就存在加强病症的可能。与此同时，也

可能造成求治者疏忽病名及分类以外的其他重要方面。因此 大部分临床心理学家已不强调诊断分类，而着重于改变对象的行为，这也是我们在书中要强调保持“相对”观念的原因之一。

实际上，分类就是根据人们的相似行为症状来进行分组，诊断则是决定如何把个体加以归类的程序，分类是诊断的前提。我们在心理病理学中最常见的分类有：神经症、心身疾病、人格障碍及精神病。下面我们对此做大致介绍 使大家对心理学常识有一个基本了解。

光怪陆离的世界

神经症 很多人把它跟精神病混淆，事实上它们完全是两种不同的概念，具有不同的含义。一般来讲 这种‘病’还不够