

预备警官

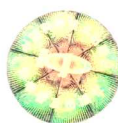
心理保健知识问答

YUBEI JINGGUAN
XINLI BAOJIAN ZHISHI WENDA

杨持光 倪晓峰 赵 耀 主 编
徐向群 副主编

YUBEI JINGGUAN

XINLI BAOJIAN ZHISHI
WENDA



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

预备警官 心理保健知识问答

杨持光 倪晓峰 赵 耀 主 编
徐向群 副主编

科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS
· 北 京 ·
BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

预备警官心理保健知识问答/杨持光, 倪晓峰, 赵耀主编. —北京: 科学普及出版社, 2006. 6

ISBN 7-110-06451-4

I. 预... II. ①杨... ②倪... ③赵... III. 警察-心理卫生-健康教育-高等学校-教学参考资料 IV. D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088931 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

内容介绍

本书是公安政法院校学生心理健康教育的自学辅导用书。该书结合公安政法院校学生的培养目标、专业特点及近年来对学生心理健康教育的工作实践, 以浅显的问答形式介绍了心理卫生基础知识、学习心理卫生、工作择业心理卫生、人际关系心理卫生、恋爱心理卫生、家庭生活心理卫生、自我心理调适、心身疾病有关知识等八个方面的内容。书末另附 8 个心理卫生测试量表, 读者可自我测试、评判。阅读本书有助于学生从入学开始, 通过自学辅导, 自我调整心态, 以良好心态走向成熟、走向工作岗位。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 8.75 字数: 230 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷 定价: 12.60 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

编 委 会

顾 问 裴仁昌

主 编 杨持光 倪晓峰 赵 耀

副主编 徐向群

撰 稿 (按姓氏笔画排列)

叶 峰 李振阳 杨持光 肖龙江 张宇华

赵 耀 施 峥 高 华 诸晓丰 倪晓峰

徐向群 曹文慧

审 稿 许百华 傅 缨

策划编辑 林 培 孙卫华

责任编辑 孙卫华

封面设计 鲁 筱 杨 军

责任校对 林 华

责任印制 安利平

序 言 一

随着改革开放的进一步深入和依法治国、依法行政的不断加强，公安政法工作日趋繁重。与此相联系，公安政法机关从业人员尤其是基层领导者及民警所承受的心理压力日益增大。对此，公安部已在未来五年的工作规划中将重视加强公安人员的心理卫生保健列为队伍建设的一项重要工作。公安政法大学生是人民公安政法事业的继承者和接班人，他们的素质如何不仅会影响其自身的发展，而且关系到整个公安政法系统的队伍建设和人才培养。而心理健康是形成良好素质的基础，因此，在公安政法大学生中开展心理健康教育、普及心理卫生知识具有十分重要的意义。

杨持光、倪晓峰、赵耀等同志编写的《预备警官心理保健知识问答》一书，以问答形式深入浅出地介绍了关于公安政法院校学生当前和今后一个时期心理卫生保健方面的基本知识。该书内容丰富、资料翔实，是同学们健康成长、走向成熟的“良师益友”。综观全书，有几个明显特点：

第一，通俗易懂。该书结构严谨，深浅适度，适当回避或减少了相对深奥的理论学说和专门术语，适合读者在业余时间自学。

第二，针对性较强。作者依据多年的教学经验和学生管理工作经验，精心设计了120多个来自公安政法类学生学习、工作、生活实际的疑问，再一一作答。虽详略不尽一致，文风也不完全统一，但源于实际，有助于公安政法大学生们更好地应对和处理当前所面临的或将来可能遇到的实际问题。

第三，可操作性强。120多个问答，不仅提供了心理卫生学的基础知识，还比较系统地介绍了如何认识自我、了解自我、进行自我心理调适和完善的各种方式方法，以便读者学以致用，不断增强心理自我保健意识。此外，书中还简略介绍了心理咨询和心理治疗有关知识，以使读者对这一领域的工作有所了解，并在需要时能主动地寻求他人的帮助。这方面知识的介绍也有助于读者在今后结合所从事的工作，为他人提供心理咨询和开展心理治疗打下一定的基础。

在大力倡导综合素质教育、培养身心健康的未来警官和政法从业人员的今天，该书的编辑出版为在公安政法大学生中普及心理卫生知识创造了有利条件。它不仅与公安政法大学生们交友、谈心、释疑，而且为他们提供了开启心灵之锁的钥匙、方法和技巧。阅读此书，能找到认识自我的捷径，也能找到塑造“新我”的通途。

作为一名心理学工作者，我谨向广大公安政法大学生和教育、关心他们成长的师长、家人们推荐这本书，并期盼在大家的共同努力下，公安政法大学生健康成长，德智体全面发展，更好地担负起推进人民公安政法事业发展的重任。

浙江省心理卫生协会 副理事长
浙江大学心理与行为科学学院 教授 博导

许百华

2006年6月

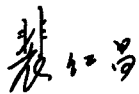
序 言 二

杨持光、倪晓峰、赵耀等同志在广泛地收集有关资料基础上，编写了《预备警官心理保健知识问答》一书。该书以问答形式，深入浅出地介绍了涉及公安政法院校学生当前和今后一个时期心理卫生保健方面的有关知识。其内容涉及心理卫生基础知识、学习心理卫生、工作择业心理卫生、人际关系心理卫生、恋爱心理卫生、家庭生活心理卫生、心理自我调适、心身疾病预防的有关知识及有关心理自测量表简介等多个方面，基本涵盖了同学们在校生活、学习和走向工作岗位所面临的有关问题。

大学生是民族的精英、国家的希望。公安政法大学生又是一个富有特色的大学生群体。他们富有理想，积极投身于维护社会稳定、打击违法犯罪的战场，是人民公安政法事业的继承者和接班人。然而，任何事物的发展都具有两重性。公安政法大学生在其成长过程中同样可能遇到这样那样的各种心理问题。轻者由不正确的感受、体验、认知起始，以至出现心理问题，重者可能日积月累逐渐凝聚成种种心理障碍、异常行为，既影响个体心理的正常构建和发展，又影响良好人际关系和职业性向的培养，最终可能导致心理失衡，产生心理疾病。因此，公安政法大学生们同样需要具备一定的心理卫生保健知识。近年来，公安政法工作任务日趋繁重，工作人员包括公安民警的心理压力日益增大。公安政法大学生心理素质的优劣同样会直接影响他们今后承担公安政法工作的质量和效率。

因此，遵照浙江公安高等专科学校党委的要求，杨持光副教授将多位长期从事心理学等有关学科教学和学生管理工作实践的同志组织起来，编写出适用于公安政法大学生的心理健康教育的自学辅导用书，这是一件很有意义的工作。相信本书的出版发行会受到广大公安政法大学生及其家长、教育工作者的欢迎。

浙江公安高等专科学校副校长



2006年6月

目 录

一、心理卫生基础知识	(1)
1. 什么是心理卫生? 心理卫生与心理健康有什么关系?	(1)
2. 心理健康的标准有哪些? 大学生的心理健康标准是什么?	(1)
3. 哪些因素会影响人的心理健康?	(3)
4. 情绪活动与身心健康的关系怎样?	(4)
5. 人际交往与身心健康的关系怎样?	(5)
6. 人格特点与身心健康的关系怎样?	(7)
7. 什么是应激? 人类的应激源有哪些?	(7)
8. 应激状态与人的身心健康有什么关系?	(9)
9. 有什么量表可以测定自己当前的应激水平?	(10)
10. 大学生常见的心理健康问题主要表现在哪些方面?	(11)
11. 怎样判断自己是否存在心理障碍?	(12)
12. 培养大学生健康心理的要点有哪些?	(13)
13. “生物—心理—社会医学模式”的主要内容是什么?	(13)
14. 医学心理学是一门怎样的学科?	(14)
15. 祖国医学中有哪些有关心理卫生的论述?	(15)
二、学习心理卫生	(17)
16. 怎样确定和遵守你的“生物钟”?	(17)
17. 怎样防止大脑过度疲劳?	(17)
18. 怎样选择适宜的学习方法?	(18)
19. 衡量“记性”好坏的因素有哪些?	(19)
20. “伤病学习”的类型有哪些? 应该如何矫正?	(19)
21. 教师讲课“不合口味”怎么办?	(20)
22. 如何培养自己对“不爱好、不擅长”学科的兴趣?	(21)
23. 避免怯场的窍门有哪些?	(21)
24. 怎样防止思维贫乏?	(22)
25. 什么是思维定式? 如何克服思维定式的消极作用?	(23)
26. 使用电脑有什么心理健康问题?	(23)
27. 网络成瘾是一种心理问题吗?	(24)
28. 怎样形成正确的网络道德行为?	(25)
三、工作、择业心理卫生	(27)
29. 怎样形成正确的就业心理?	(27)
30. 求职时如何给人留下良好的“第一印象”?	(28)
31. 工作伊始,给人留下了“不良”印象怎么办?	(29)

32. 怎样更好地与不同个性的同事相处?	(29)
33. 怎样培养你的工作果断力?	(30)
34. 如何培养“稳重老练”的工作作风?	(30)
35. 怎样在工作中培养自己的自信与毅力?	(31)
36. 如何增强自己的心理韧性?	(31)
37. 如何自我调节学习、工作上的压力?	(32)
38. 怎样减轻过强的工作焦虑?	(33)
39. 为什么有时会在学习、工作中出现“懒洋洋”的现象?	(33)
40. 经常后悔自己做过的事情,这是怎么回事?	(34)
41. 怎样走出“牛角尖”?	(34)
42. 自己的合理化建议得不到采纳怎么办?	(35)
43. 怎样把握据理力争的方法与技巧?	(35)
四、人际关系心理卫生	(37)
44. 如何更好地适应新的人际环境?	(37)
45. 如何用不同的“我”与他人交往?	(37)
46. 同学或同事之间如何获得真诚的友谊?	(38)
47. 交知心朋友与讲哥们义气有什么不同?	(38)
48. 常常得不到别人的理解怎么办?	(39)
49. 与异性交往应注意些什么?	(40)
50. 如何对待同学或同事间的矛盾?	(41)
51. 当得知有人在背后非议你时,应该如何对待?	(42)
52. 当别人侵犯你或集体的正当利益时怎么办?	(42)
53. 什么是社交恐惧心理? 如何进行调适?	(43)
54. 怎样克服交往中的害羞心理?	(44)
55. 怎样克服交往中的胆怯心理?	(44)
56. 怎样克服交往中的多疑心理?	(45)
57. 自卑感是怎样产生的?	(46)
58. 怎样克服自卑感?	(47)
59. 如何突破“清高一自卑”的恶性循环?	(48)
60. 虚荣心较强怎么办?	(48)
61. 为什么有的人容易出现“总是自我感觉良好”的不良心态?	(49)
62. 什么叫做“观念固执”? ——“犟脾气”的心理分析	(49)
63. 从心理学角度看“轻信”是怎么回事?	(50)
五、恋爱心理卫生	(52)
64. 为什么禁止公安政法院校学生谈恋爱?	(52)
65. 如何完整准确地理解爱情?	(52)
66. 怎样区分青年男女之间的友谊和爱情?	(53)
67. 为什么不提倡在大学期间谈恋爱?	(54)
68. 如何拒绝觉得不称心的求爱?	(55)
69. 如何克服单相思?	(56)

70. 如何看待“一见钟情”?	(56)
71. 恋爱双方发生个性冲突怎么办?	(57)
72. 如何对待和及时摆脱“三角恋”?	(58)
73. 怎样克服恋爱中的虚荣心理?	(59)
74. 怎样避免恋爱中的猜疑和忌妒?	(60)
75. 失恋青年如何有效地调节自己的心态?	(60)
76. 如何中断无益的恋爱,又不伤害恋爱对方?	(61)
77. 大龄青年如何克服对恋爱的消极心态?	(62)
78. 什么是健康的性心理?	(63)
79. 如何正确看待恋爱中的性?	(64)
80. 如何走出性行为的误区?	(65)
六、家庭生活心理卫生	(67)
81. 青年人应该怎样培养“走出家庭”的独立意识和能力?	(67)
82. 如何应对过重的生存压力?	(67)
83. 如何看待和处理“代沟”现象?	(69)
84. 父母同子女间有意见分歧怎么办?	(69)
85. 怎样获得父母的理解和支持?	(70)
86. 怎样与家中的老人相处?	(71)
87. 如何善待、宽容家中病人的负性情绪?	(71)
88. 如何减轻失去亲人的痛苦?	(72)
89. 为什么说一个人的情商比智商更重要?	(73)
七、自我心理调适	(75)
90. 什么叫做心理调适?怎样提高自我心理调适能力?	(75)
91. 为什么说自我放松是一种较好的心理调适训练方法?	(75)
92. 常用的自我心理放松方法有哪些?	(76)
93. 怎样进行抵抗心理压力的训练?	(78)
94. 怎样科学地认识暗示及其作用?	(79)
95. 为什么说笑是最好的心理体操?	(80)
96. 什么是第三状态?怎样利用自我力量摆脱第三状态?	(81)
97. 不良心理和行为的自我矫正有哪几种方法?	(82)
98. 如何通过自我调节的方法消除自己的消极情绪?	(83)
99. 有些青年为什么容易产生孤独感?怎样才能摆脱孤独情绪?	(83)
100. 为什么会产生忧郁寡欢的消极情绪?怎样驱散这种不良情绪?	(85)
101. 忧郁症状有哪些表现和危害?	(86)
102. 怎样克服空虚感?	(86)
103. 怎样克服忌妒心理?	(87)
104. 看问题总是过于偏激,应该怎样克服?	(88)
105. 如何进行情绪的调适与自控?在情绪偏颇时应该如何控制自己?	(89)
106. 应当如何应付挫折?	(90)
107. 怎样处理现实与理想的关系?	(91)

108. 什么是神经衰弱?患了神经衰弱症怎么办?	(92)
109. 什么是心理疲劳?如何调节由于工作和学习带来的心理疲劳?	(93)
110. 一个人正常的睡眠时间以多少为宜?	(93)
111. 怎样科学地看待和防治失眠?	(94)
112. 为什么说琴棋书画有益身心健康?	(96)
113. 大量饮酒或饮酒成癖对身心有什么危害?	(97)
114. 如何利用心理学原理帮助戒烟?	(97)
八、心身疾病的有关知识	(99)
115. 什么是心身疾病?	(99)
116. 心身疾病有哪些具体种类?	(100)
117. 个体对环境的适应程度与心身疾病有什么关系?	(100)
118. 为什么说心理因素与原发高血压症关系密切?	(101)
119. 为什么说心理因素与冠心病关系密切?	(102)
120. 为什么说心理因素与消化溃疡症关系密切?	(103)
121. 为什么说心理因素与支气管哮喘关系密切?	(104)
122. 为什么说心理因素与偏头痛关系密切?	(105)
123. 心理因素与肿瘤疾病的关系怎样?	(106)
124. 预防心身疾病的要点有哪些?	(107)
附:8个心理卫生测试量表	(109)
1. 健康生活方式测验	(109)
2. 适应能力测验	(111)
3. 成年人人际关系处理能力测试问卷	(113)
4. 婚姻安全界线检测问卷	(115)
5. 情绪稳定性自我测验量表	(117)
6. 精神压力测验与消除压力方法	(119)
7. 抑郁自评量表(SDS)	(123)
8. 精神症状自我诊断量表	(124)
参考文献	(129)
后记	(130)

一、心理卫生基础知识

1. 什么是心理卫生？心理卫生与心理健康有什么关系？

心理卫生又称精神卫生，是一个与生理卫生相辅相成的概念。对于生理卫生这个概念，人们已经非常熟悉，它是指维护人类身体健康、预防躯体疾病发生的一系列方法和措施。而心理卫生，是从另一个侧面反映人类健康的要求，它指一切为了维护人类心理健康和人格健全、预防心理疾病发生，促使人们具有良好社会适应能力的各种方法和措施。简言之，心理卫生就是“讲究心理健康和社会适应能力良好之功”。

长期以来，人们对于健康的认识更多地偏重于躯体方面。然而，随着社会的变革和经济的发展，人际关系、价值观念、生活方式、工作节奏以及道德观念等因素对人的心理产生了巨大的影响。人们在紧张的工作、生活、学习中接受各种各样的刺激，承受着方方面面的压力，因此很容易出现心理紧张以及伴随而来的焦虑、忧愁、苦闷、悲伤、愤怒等消极情绪，从而导致心理失去平衡，产生功能紊乱和心理障碍等心理疾病。据教育部的一项调查表明，在全国抽样调查 12.6 万名大学生，发现因心理紧张而患上心理疾病的比率高达 20.33%。有关方面的统计数字也表明，国内有些院校因为心理、精神疾病而中止学业的学生占休学学生总数的 65%。因此，重视心理卫生、进行心理卫生知识的宣传和教育就显得十分重要。

宣传心理卫生知识，进行心理卫生教育不仅有利于对各种心理疾病的预防，更重要的还有利于提高人们的心理健康水平。对个人而言，心理卫生能促进个体自幼就形成健康的心理和完整的人格，树立正确的人生观和价值观，成为身心健康的社会成员。对社会而言，心理卫生能促进社会主义精神文明的建设。

心理卫生与心理健康是紧密联系在一起。心理健康的含义主要是指个体心理在本身及环境许可的范围内所能达到的最佳功能状态。当然，不是指绝对的十全十美的状态。个体要做到心理健康，应该采用科学、合理的心理卫生方法和措施来加以保证。心理健康是心理卫生所要达到的目的。要维护心理健康应遵循以下一些原则和途径。第一，具有良好的自我意识。就心理卫生来说，自我意识良好的核心就是自知和自爱。“人贵有自知之明”，正确认识自己是非常重要的。自爱以自知为基础，在正确认识自己的前提下，自觉地提高修养以养成自爱的心态。第二，调整好人际关系。良好的人际关系可以使人彼此沟通，相互悦纳，消除孤独感，产生安全感。第三，积极投入到工作和学习中。积极的工作和学习有利于心理健康，人可以在积极的工作和学习中获得快乐。第四，保持乐观的生活态度。要维护和增进心理健康，就要养成乐观的生活态度。乐观主义者能够看到生活中光明的一面，对前途存有希望、信心，时常怀着轻松的心情努力前进，即使遇到困难和挫折也百折不挠，努力去追求更大的成功。

(倪晓峰)

2. 心理健康的标准有哪些？大学生的心理健康标准是什么？

心理健康是心理卫生要达到的目的。那么，怎样的状态才算心理健康呢？世界各国心理

学家、卫生学家为此进行了大量的研究，提出了一系列标准。美国人本主义心理学家马斯洛认为，心理健康有 10 大标准，它们是：

- (1) 对环境有充分的适应能力；
- (2) 充分了解自己并能对自己的能力作出恰当的估计；
- (3) 生活的目的切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能够保持人格完整和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能够保持良好的人际关系；
- (8) 适度的情绪发泄与控制；
- (9) 在不违背集体意志的前提下能够有限度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会规范的情况下基本需要能够适度满足。

我国学者王登峰等人认为，心理健康可以从以下 8 个方面来判断：

- (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，智商在 80 以上；
- (8) 心理年龄符合年龄特征。

此外，世界心理卫生协会也提出过心理健康的若干标准，主要有：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调和谐；
- (2) 适应环境，人际关系中能彼此谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 对待工作和职业，能够充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

从以上关于心理健康的标准中可以看到，要判断一个人的心理是否健康，仅从某一个方面去看是不够的，必须从多方面去考查。也就是说判断一个人的心理是否健康，应该包含生理、心理和社会等多方面的涵义。

那么，大学生的心理健康标准又包括哪些内容呢？我国北京师范大学心理系教授、心理学家郑日昌等人根据我国大学生的现状，通过调查研究提出了以下 8 条标准：

- (1) 具有独立的生活能力；
- (2) 具有独立的思考能力和判断能力；
- (3) 能够从心理上接纳自己；
- (4) 勇于面对现实，对生活、对自己充满信心；
- (5) 具有较强的自我调节能力，能积极主动地适应新的环境，调节、平衡各方面的心理冲突；
- (6) 人际关系良好；
- (7) 学习方法得当；
- (8) 能应付一定的挫折。

(倪晓峰)

3. 哪些因素会影响人的心理健康？

健康的心理不仅可以使人们在工作、学习中精神饱满，充分发挥才能，取得优异的成绩，而且还能给人们的生活带来无穷的快乐和幸福。然而，在现实生活中存在的各种主客观因素会随时影响人们的心理健康，使人们处于徘徊、矛盾之中，严重的时候会导致某些心理疾病的产生。因此，分析影响人们心理健康的各种因素就显得十分重要。根据“生物—心理—社会医学模式”的观点，生理、心理、社会三类因素的交互作用构成了影响人们健康，包括心理健康的一个系统，其中包括了各种内在、外在因素。

影响人们心理健康的内在因素主要有：

第一，生理因素的影响。这里主要是指神经系统功能的影响作用。由于遗传基因的不同或营养、创伤等原因，使人表现出不同的神经类型或神经系统的强度。不同神经类型的人，对外界刺激所表现出来的反应能力是不同的，例如，神经类型弱的人（气质属于抑郁质），具有严重的内倾性，不灵活、刻板性强。神经系统功能脆弱的人能感知到微弱的刺激，因而这些人更容易产生紧张反应。

第二，身体健康状况的影响。人们对周围环境刺激所作出的反应（包括评价），往往会由于自身身体健康状况的不同而不同。一般的说，具有良好健康状况的人能够正确感知外界客观事物，并做出恰当的反应，而身体不适或有恙者往往容易歪曲事实，同时表现出各种不良的情绪状态，例如，厌烦、激动、紧张、焦虑、恐惧等。

第三，认知因素的影响。认知因素对人们的心理健康有着重要的影响。当人们认识到某种不良的心理品质或行为会影响到自己的心理健康时，他们就会加强心理防御，以阻止不良因素进一步入侵或蔓延。当然，有时也会出现认知与反应脱节的现象，这就需要凭借意志的努力来加强调整。

第四，情绪因素的影响。良好的情绪可以减轻或消除精神紧张，保持和调节机体内各系统、各器官功能的协调和平衡，维持身心健康；不良情绪往往会过分地刺激机体而引起机体功能的紊乱，导致身心疾病。有一项统计资料表明，在 500 名入院求诊的肠胃病人中，有 76% 患者是因情绪问题而致病的。

第五，人格因素的影响。人格特征主要是在后天环境中形成的，同时它也决定了一个人对环境刺激的反应方式。具有良好人格特征的人，能够以积极、乐观的态度对待周围的环境；反之，则容易对周围的一切抱着怀疑、恐惧和敌对的态度，这种反应方式会引起个体内心的高度紧张，加重其的心理负担，从而影响心理健康。

影响人们心理健康的外在因素主要有：

第一，单调、枯燥、重复的工作、学习活动。长期从事某项单调、枯燥、重复的工作，学习某些单调乏味的材料，容易产生乏味心理，从而失去对本职工作、学习内容的兴趣，甚至还会出现厌恶感。

第二，工作、学习的环境和条件的变化。人们在自己已经熟悉的环境、条件下工作、学习，往往会表现得应付自如。在这种情况下，他们性情开朗，工作、学习的效率也高。但是，一旦变换工作、学习的环境和条件，少数人就会出现某种不适应感。这种不适应感的心理反应主要是指他们新的环境和条件下与新的同事相处时会发生困难，以及不能很快地调

整自己，安下心来专心致志地学习。

第三，人际关系紧张的影响。有的人由于缺乏处理人际关系的基本能力，在日常生活和工作中，与他人的关系显得颇为紧张。于是，他们又常常因此表现出愤怒、不安、忧虑、失望等不良情绪。

第四，突发生活事件的影响。丧偶、离异、失去亲人等突发性的生活事件会给人们造成心理上的创伤。

第五，长期应激的影响。由于公安院校培养模式和公安工作特点所致，公安大学生和公安民警长期处于应激状态，容易引起生理机能和心理功能平衡的失调。

此外，过量的烟、酒等刺激和不良的生活习惯也不利于人的身心健康。

以上从几个方面重点分析影响人的心理健康的内外因素，目的在于帮助大家了解这些知识，在实践中能够充分发挥自己的主观能动性，在端正认识、强调自我修养的前提下，及时有效地控制和调节自己的各种心理状态，确保心理健康水平的不断提高。同时，也能够使自己更加清晰地注意到自己周围各种不利因素的存在，努力做到及时排除或减弱它们的影响，更好地维护自己的心理健康。

(倪晓峰)

4. 情绪活动与身心健康的关系怎样？

情绪活动分为愉快的积极情绪和不愉快的消极情绪两大类。现代生理学、心理学和心身医学的研究都已证明，无论是消极的还是积极的情绪活动，对人的身心健康都有十分显著的影响。

(1) 消极情绪的不良作用。愤怒、憎恨、忧愁、悲伤、惊恐、焦虑、抑郁、痛苦等，都是消极的不愉快的情绪活动。这种情绪的产生，一方面可能会引起人的整体心理活动失去平衡，如在愤怒或恐怖等强烈的激情状态下，就会出现意识范围狭窄，判断力减弱，失去理智和自制力，引起正常行为的瓦解。另一方面还能引起身体各种器官及生理生化的一系列变化，如表现出哭笑、颤抖、惊叫、逃跑等反常姿态或动作软弱无力，以及脸色苍白、心率改变、血压上升、瞳孔缩小、呼吸频率改变、消化腺活动受抑等，甚至血液的黏度和血中化学成分也会发生变化。这些对人的身心健康都会带来严重的影响。

在强烈的或持续的消极情绪状态下，首先受到影响的是神经系统的功能。重者可引起精神错乱、行为失常。所谓反应性精神病大多是这样引起的。轻者也可以造成神经系统活动的严重失调而导致各种神经官能症。

不愉快的消极的情绪活动会给心血管系统造成不良的影响。而消化系统是对情绪反应敏感的另一类器官。例如，有人在动物身上进行实验，把一窝生的两只羊羔安排在相同的条件下生活，但有一点不同，即在一只羊羔的近旁拴着一匹狼，让这只羊羔总看到自己面前有一只可怕的野兽。由于严重的恐惧和焦虑，它不吃东西，逐渐消瘦，不久就死了。而另一只羊羔则正常地成长起来。又有人用白鼠进行实验，用的是同窝生的两组大白鼠。在每只白鼠尾巴上系上电极，在给电击之前都发出信号。但一组白鼠能主动控制而可以不受电击，另一组则不能主动控制而常常遭受电击。不能主动控制的这一组白鼠，由于焦虑、恐惧和不安等紧张情绪的影响，几乎都发生了胃溃疡。

当然，情绪作为一种心理活动形式（或过程），作为人们反映客观现实、适应环境以至改造环境的一种机能，是人类在种族发展中延续和发展下来的。即使是消极的情绪，有时也有积极意义。例如愤怒和仇恨这种消极情绪，由于它能使大脑皮层及交感神经系统高度兴奋，大量分泌肾上腺素，血糖和血液含氧量升高，血压上升，肌肉紧张度增强，人体的潜能都动员起来了，因而能迸发出比平时大得多的力量。比如，在坏人的挑衅面前，警察义愤填膺、满腔怒火，敢怒、敢斗，就是这种情绪的表现。公安机关的战前动员，也是对这种情绪的激发。尽管人们长期处于愤怒情绪状态是有害的，但是，在适当的、必要的时刻激发一下这种情绪，对人们更有效地开展工作往往是必需的，具有很大的积极意义。一般说来，即使是消极情绪所引起的身心变化，只要情绪本身平息了，相应的身心变化也会恢复过来，不会有什么害处。重要的是我们要学会善于用理智的力量来控制自己的情绪活动。

（2）愉快情绪的积极作用。高兴、喜悦、欢欣等愉快而平稳的积极情绪状态，对人体的生命活动能起到积极的良好作用。它们能提高人的大脑及整个神经系统的张力，能充分发挥有机体的潜能，提高脑力和体力劳动的效率和耐久力；使人感到在自己的生活和工作过程中充满乐趣和信心，从而言行举止显得轻松有力，精力充沛，笑口常开，食欲良好，睡得香甜。这时，人体内的各器官系统的活动能协调一致，肾上腺素分泌适量，整个内分泌系统和体内化学物质处于稳定的平衡状态。这种情绪状态对人体的健康和长寿无疑是有益的。

不仅如此，保持乐观和愉快的情绪状态，还能使人增强对疾病的抵抗力和适应环境的能力。即使患有某些疾病，也能较快地康复。有经验的医生都了解，那些善于控制自己情绪，能保持愉快和乐观的病人，一些久治不愈的常见疾病多半都能根除。医生治病不能只管开药，只治病不治人，而应该是“治病又治人”，既要了解病人患的是什么病，又要了解病人当时的心理状态、个性特点乃至他的生活环境和生活遭遇。既要开药，又要关心和鼓励病人学会善于控制自己的情绪，以尽量消除病人的消极情绪，保持愉快、乐观的积极情绪。当然，还要说明一点，就是欣喜的情绪也需要适度，“乐极生悲”、“喜伤心”等经验之谈就包含着这个道理。

（杨持光）

5. 人际交往与身心健康的关系怎样？

人际交往的对象和方式是多种多样的。其中，影响较为直接的，有同学或同事交往、朋友交往、家人交往等等；作用较为强烈的，常表现为工作中的同事交往、上下级交往、个人与社会法人单位的交往等。个人与社会之间的关系，也是通过人与人之间的关系得以体现的，所以，就其具体表现来说，也是一种人际关系。

对于应当如何处理好上述种种关系的问题，需要从多种学科角度进行研究。从医学心理学的角度来讲，主要是从身心保健的目的出发，力求达到个人顺应良好、社会协同和谐的人际关系，从而收到防病治病的良好效果。人在社会中生活，必须尊重社会的需要，遵守一定的道德规范，恰当处理个人与社会的关系。而这些大多是通过人际关系这种活生生的形式体现出来的，并影响和作用于每个成员。我们往往是在人际交往中，去认识一个人的基本状态，发掘他的内在本质，提示他的“内心世界”，看到他的适应能力。

一个人善于与周围的人保持一种良好的关系，或者说人与人之间维持一种融洽正常的交

往，能够给人带来一种现实的安全感，有助于个人的进取与发展。许多心理学家提出了一些颇有启发的主张，例如：儿童和少年，如果能得到家长的照护、抚爱，并且受到伙伴的喜欢，他们的生活与发展就较为顺利，不易罹患心身疾病。反之，一个见了父母就战战兢兢、心神不宁的孩子，或者一个在伙伴面前感到经常被冷落，甚至被人厌恶的儿童或少年，就容易在智力与情绪的发展上受到不良影响。青年时期及成年之后，不仅需要靠长幼关系的和谐及友伴关系的融洽来维持其安全感与进取心，而且，很多人都往往会把成功和发展的希望，寄托于集体，使自己能够在集体中保持一个适当的位置。如果集体认为他是“来了不算多，不来也不为少”的人，这会使他处于一种莫名的“不安”状态，感到“无助”或“寡欢”，甚至会产生对生活“失望”或“无望”的卑怯心理。

现实生活中，我们可以看到，有些人在其成长的过程中，或者由于缺乏正常的教育训练，或者由于蒙受了某些不良的思想影响，甚至因为在早期生活中遭受过精神上的挫伤，或者是有过非常的生活经历而又不曾得到必要的矫正，其结果，在处理个体与社会的关系时，不能恰当地使两者协调起来，而陷入一种矛盾冲突与困扰之中。当这种冲突得不到正确疏导和沟通时，或者当自我意识的控制和调节能力薄弱时，个体往往会向两个异常的方向发展：一种是侵犯社会的需要，违背社会的规范，严重者可以滑到“兽性发作”而违法犯罪的地步，从而受到法律的惩罚；另一种情况，则可能出现精神上的困扰烦恼，严重者会诱发疾病，危害身心健康。当然，也还有一种正常的发展，即得到顺利的调整。社会的意志在于保证群体的和谐和控制冲突。对于每个社会成员来说，生物基础上所发生的欲望不可能样样得到满足，社会规范的约束是必要的。人类必须遵循共同的约束才能生存，才能保障个人利益，维护社会秩序。在生物本性与社会规范之间所发生的冲突中，人不能不经常想到“克己”，经常想到要自觉地调整好个人行为与社会要求之间的关系，经常想到“自己”与他人的关系，即所谓“人己之别”，使别人和自己在意识上划一条界限，“己所不欲，勿施于人，己之所欲，勿损于人”。这就是说，每个生物的人，都需要经历一个“社会化”的过程，使自己的思想境界不断提高，力求精神文明符合社会要求。

正确地认识“自我意识”，对于身心健康是极为重要的，对于恰当处理人际关系，更是一个重要的前提。缺乏自知之明，不能正视自己的长处和短处，不能尊重社会的需要和集体的意志，容易造成自我膨胀、自我放任，由此而失去他人对自己的尊重，在社会生活中到处碰壁。这种因缺乏自我意识能力而招致的困难处境，会成为一种紧张刺激，对于身心健康是很不利的。不少心因性的躯体疾病及心理障碍，往往与自我意识薄弱有一定的关系。

比较有经验的医生，都十分重视了解病人与社会的关系，善于指导病人正确对人对自己，使病人成为一名积极的、适应能力较强的社会成员。而这一点，对于防病治病，对于保持身心健康，都是至关重要的。因此，一个高明的医生，一个懂得医学心理学知识并富有实践经验的医生，会善于启发患者，促使其加强自身修养，正确处理好各种人际关系；会既治身，又治心，对病人进行正确的人生观、价值观的宣传教育。这一切充分表明，加强心理疏导，提高觉悟程度，不仅是建设精神文明和物质文明的需要，而且也是医学领域内保健防病的重要途径之一。

（杨持光）

6. 人格特点与身心健康的关系怎样？

每个人都有自己独特的个性和行为方式，这对疾病的发生、发展和病程的转归都有明显的影响。因此，同样的致病因素作用于不同人格特点及行为方式的人，就有可能出现很不相同的后果。目前，这方面的研究在国内外医学界越来越受到重视。

有人把某些躯体疾病同特定的行为模式联系起来。如提出容易罹患冠心病的明显行为模式是：雄心勃勃，难于驾驭，急躁，不易满足等。又有人认为，心脏手术病人如果术前情绪为抑郁型，则愈后一般不佳。

人格特点所以和疾病有密切的关系，是由于人格特点既可以影响许多疾病的发病基础，又可以改变许多疾病过程。实践表明，病人的人格特点往往比引起该病的病原性质更能决定疾病的表现。因为病人总是按照自己所特有的人格特点来体验身上所患的疾病，根据自己的人格特点来对致病因素或已形成的疾病作出反应。这就是为什么有的人患病其实并不严重，自己却感到十分沉重，犹如大病在身；而有的人却相反，经检查病情严重，自己却不着急，能泰然处之。由此可见，人格特点的不同，对于疾病的发生、发展和病程的转归的确都会产生作用。

各种人格类型与罹患一定疾病有一定的联系。例如，有人发现自我克制、情绪压抑和内敛、倾向于防御和退缩反应等特点的人较容易罹患癌症。一些研究者在对心血管疾病和人格特点关系所作的研究中发现，那些缺乏耐心、好胜心强、过于耿直和不易满足的人格特点，即 A 型人格类型的人，较容易罹患冠心病和高血压症。

经过若干的病案分析研究，有人将几种常见病患者在人格特点方面的表现进行了归纳，见表 1-1：

表 1-1 人格特点与疾病

疾 病	人 格 特 点
哮喘	过分依赖，幼稚，希望受人照顾，对人对己在情感上都模棱两可
背痛	性的矛盾，逃避的愿望，被压抑
结肠炎	听话，强迫性，抑郁，矛盾，吝啬
心脏病	忙碌，好争，急躁，善于把握环境
荨麻疹	渴望得到情感，罪恶感，自我惩罚
高血压	好高骛远，愤怒被压抑，听话
偏头痛	追求尽善尽美，死板，好争，忌妒
溃疡病	依赖，敌意被压抑，情感受挫折，雄心勃勃，有魄力

以上所列材料表明，在慢性病人中人格特点的表现特别明显。因此，可以认为不同的人格特征与人的身心健康关系是非常密切的。

(赵 耀)

7. 什么是应激？人类的应激源有哪些？

应激是一个涵义很广且发展着的概念。根据《牛津词典》的解释，15 世纪时其涵义是