

心理健康教育丛书

心理卫生

Psychological Health

王 玲 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国心理卫生协会
中国心理学会

心理卫生

Psychological Hygiene

第 1 卷 第 1 期



中国心理卫生协会
中国心理学会



心 理 健 康 教 育 丛 书

心理卫生

Psychological Health

王 玲 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生/王玲主编. —广州: 暨南大学出版社, 2012. 8

(心理健康教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0164 - 7

I. ①心… II. ①王… III. ①心理卫生 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 066461 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 480 千

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 43.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

目 录

第一章 心理卫生概述	1
第一节 心理卫生的含义与意义	1
第二节 心理卫生的原则与途径	4
第三节 心理卫生的演进与发展	12
第二章 心理卫生的理论背景	16
第一节 应激与相关理论	16
第二节 焦虑与相关理论	27
第三节 人本主义的心理健康观	31
第四节 积极心理学的视觉	36
第三章 心理障碍的预防与自我调节	41
第一节 心理异常的主要表现	41
第二节 心理健康的影响因素	44
第三节 自我调节与心理健康	50
第四章 妊娠期及婴幼儿心理卫生	66
第一节 妊娠期心理卫生	66
第二节 婴儿期心理卫生	79
第三节 幼儿期心理卫生	93
第五章 童年及青少年心理卫生	103
第一节 童年期心理卫生	103
第二节 青春期心理卫生	112
第三节 青年期心理卫生	120
第六章 中年及老年心理卫生	128
第一节 中年期心理卫生	128
第二节 更年期心理卫生	139

第三节 老年期心理卫生	146
第七章 危重病人的心理卫生与临终关怀	159
第一节 危重病人的心理卫生	159
第二节 死亡恐惧与临终关怀	165
第三节 临终关怀的内容、原则及相关问题	170
第八章 恋爱、婚姻与家庭心理卫生	175
第一节 恋爱期心理卫生	175
第二节 夫妻关系心理卫生	183
第三节 亲子关系心理卫生	189
第四节 孩子问题教育专栏	196
第九章 学校心理卫生	209
第一节 教学过程的心理卫生	209
第二节 管理过程的心理卫生	212
第三节 学生心理卫生	219
第四节 教师心理卫生	230
第十章 职场心理卫生	237
第一节 职业性质与压力特点	237
第二节 压力的应付与管理	254
第三节 职场关系与心理卫生	262
第十一章 社区心理卫生	266
第一节 社区环境的构建	267
第二节 社区心理卫生服务的任务	271
第三节 社工人员的配置和作用	279
第十二章 特殊群体心理卫生	286
第一节 残疾儿童心理卫生	286
第二节 留守儿童心理卫生	294
第三节 流浪乞讨者心理卫生	301
第四节 下岗待岗人员心理卫生	309
参考文献	317
后 记	321

第一节 心理卫生的含义与意义

一、心理卫生的含义

心理卫生, 又称精神卫生, 是一个与生理卫生相辅相成的平行概念。对于生理卫生, 人们都很熟悉, 知道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。同样, 心理卫生也是一门预防性学科, 它是指一切为了维护人类的心理健康、预防心理疾病的发生、促进良好社会适应能力的方法和措施。正如著名社会学家费孝通教授为《中国心理卫生》杂志创刊号撰文中指出的: “心理卫生即讲求心理健康和社会适应良好功能之道。”

长期以来, 人们对于健康的认识更多地偏重于躯体方面。例如, 《辞海》对健康的解释是: “人体各器官系统发育良好, 功能正常, 体质健壮, 精力充沛, 并具有良好劳动效能的状态。”^① 这一概念反映了人们对健康的不够完善的理解, 忽略了心理的健康。世界卫生组织 1948 年成立时通过的宪章规定: 健康……一种身体上、精神上和社会上的完整状态而不只是没有疾病和虚弱。也就是说, 健康不但是指没有身体的缺陷和疾病, 还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。因此, 我们既要重视躯体的健康, 也要重视心理的健康, 即既要讲生理卫生, 也要讲心理卫生。

对心理健康和心理卫生的含义, 《简明不列颠百科全书》(第八卷 615 页) 是这样注释的: “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, 不是指绝对的十全十美的状态。” “心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施, 诸如心理疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的心理压力以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

可见, 心理卫生是研究如何保持和增进人类心理健康的科学。罗沙洛夫 (Rosanoff) 在其著作中指出, 心理卫生有这样三个目的: 一是心理不正常 (包括精

① 王效道. 心理卫生. 杭州: 浙江科学技术出版社, 1990. 2.

神障碍)的预防;二是以优生学或其他方法帮助人们在他的能力之内保护其天生禀赋;三是将天生禀赋及才能充分、妥善地运用于身体、社会、教育、职业等活动中,适应良好。^① 卡尔·赫希特(Karl Hecht)也认为,心理卫生应理解为对人的心理健康进行的预防性保护,其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发挥个人心理特征的最佳条件,改善其劳动和生活条件,确立人与人之间多方面的关系,以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力等。

综上所述,对心理卫生的理解可概括为:心理卫生既是研究如何维护和增进人类心理健康的一门学问,也是应用有关心理学知识和技术来改善人们心理健康的一种服务。从消极方面去理解,它以预防心理疾病的发生、防止心理出现异常为目的;从积极方面去解读,它以保持心理健康、增强心理抵抗力为目的。由此可见,心理卫生与心理健康可说是一体两面,若严格区分,心理健康是心理卫生的目的,而心理卫生是要达到此目的的手段。

二、心理卫生的意义

心理卫生的目的是要维护和增进个体乃至全人类的心理健康,预防各种心理疾病的发生。无疑,这是一项非常艰巨、涉及范围很广的任务。具体来说,心理卫生要透过以下几方面的任务来实现其目标:

(1) 要预防心理障碍和各种精神疾病的发生。随着社会的发展,生活节奏的加快,人们的精神压力也日益增加。于是,心理障碍和精神病成为一种常见病和多发病。根据世界卫生组织的估计,全世界有4 000多万人患有严重的精神疾病,而且许多严重的精神疾病又多在青壮年时期发病,患者生活常不能自理,严重损害了社会劳动力。有的精神病人在激动兴奋状态下还会毁物伤人,破坏生产,影响社会。因此,针对心理障碍和精神病的预防工作成为心理卫生的重要任务之一。目前,我国的精神病防治工作可概括为三级预防:

一级预防是针对整个人群和社区的,它以促进心理健康发展为主要内容,以达到预防和控制精神疾病发生的目的。包括防止心理障碍的发生,减少社会人口中新的精神病的发生率,要求有效地解决那些导致心理异常的问题等。实际上,改善人民生活状况所作的任何努力都可谓之为一级预防。它的最主要的特点是范围广,涉及的问题多,因而有许多很难妥善解决的社会问题。

二级预防是指早期发现、早期治疗各种精神疾病,及时处理各种心理问题及精神障碍。其主要目的是使个体轻度的心理障碍不致出现急性发作或转化为慢性疾病,尽量使病程缩短,减少心理障碍造成的损害;早期、高效治疗精神疾病患者。主要方法包括提高心理疾病的识别能力、尽早发现精神疾病患者以及及时有效的治疗等。

三级预防是指减少机能障碍的危害和后遗症,主要是针对重度精神病。目的在于使病人尽可能多地保留人际交往和生活能力,实际的方法主要有维持治疗、康复训练、建立家庭病床和社区支持网络等。

^① 王以仁等. 教师心理卫生. 台北: 心理出版社, 1992. 2.

在三级预防中,一级预防是针对病因的,是根本的预防。因此,揭示心理健康的本质,探讨影响心理健康的各种因素,寻找通过什么样的途径可以有效地增进人类的心理健康等等,这些问题都是心理卫生必须解决的问题。

(2) 要根据人生各个不同年龄阶段的不同心理特点,制定出保持各年龄阶段心理健康的一般和特殊的心理保健的原则与措施,为积极增强人的心身素质和活动效能服务。

在人生发展的不同阶段,包括胎儿期、婴幼儿期、童年期、青少年期、成年中期、老年期,其心理卫生的目标和内容是不一样的,心理保健的原则与措施也就有不同的要求。例如,婴幼儿期的心理卫生目标是要保证儿童身体的正常发育,注意儿童智力的早期开发,塑造儿童最初的个性,培育儿童基本的道德品质和社会适应能力等。要实现这些心理卫生目标,就要求儿童的父母和幼教工作者,懂得儿童心理发展的特点和规律,妥善处理亲子关系,积极活跃家庭氛围,不断加强幼教工作者与家长的联系,寓教于乐,养教结合;在接触自然和社会的过程中,促进儿童体、智、德、美、劳均衡发展。而童年期的心理卫生目标与婴幼儿期有很大的不同。童年期需要注意学生读、写、算等基本学习技能的培养和训练,确保学生智能结构的完整与协调,使学生的个性、道德品质和社会行为在学校教育的影响下获得更快、更好的发展。因此,童年期心理保健的原则与措施,就应包括注意师生关系的融洽,课堂气氛的和谐,校园环境的优雅,关心学生的劳逸结合、全面发展,消除学生的恐学、厌学等不良情绪,在教材、教法、课外活动和社会实践等方面充分考虑学生的年龄特征和个别差异等。可见,阐明不同年龄阶段的心理卫生的目标、内容、原则与措施,也是心理卫生的重要任务。

(3) 要研究和提供不同职业的人群在其生活、工作和劳动中的心理保健的原则与措施,努力提高全体劳动者的心理健康水平。

工作和生产劳动是人生的一项极为重要的内容。由于人们大部分时间都在工作中度过。因此,职业的性质和职业的环境,对于每个人的前途、幸福生活和心理健康等都起着很重要的作用。良好的职业环境,可以调动职工的积极性,提高工作效率,建立健全的自我约束机制,充分发挥职工的个人才能,增强职工的成就感和自豪感。同时,职业生活中的各种人际关系的处理,也对职工的心理健康起着重要作用。因此,研究如何增进不同群体的心理健康水平,这也是心理卫生工作者的重要任务。心理卫生要针对不同职业群体的心理特点和需要,找出提高其心理健康水平的措施和方法。

从上述心理卫生的任务中可以看出,心理卫生的意义不单是对各种心理障碍和精神疾病的防治,更主要是促进整个社会人群的心理健康。对个人而言,心理卫生要使个体自幼就培育健康的心理和完整的人格,树立正确的价值观和人生观,成为身心全面健康的社会成员。对社会而言,心理卫生有助于促进社会主义的精神文明建设及构建和谐 society。因为心理卫生的研究和措施有助于克服人的消极的心理状态,促进健康心理的形成,振奋民族精神;有助于缓解人际的冲突,改善交往环境,增进社会稳定;有助于塑造良好的个性,发展健全的品格,提高人们道德水平;有助

于人的积极性和创造力的发展，推动社会主义现代化建设的进程。可见，心理卫生工作具有非常重要的现实意义。

第二节 心理卫生的原则与途径

一、心理健康的标准

(一) 什么是心理健康

心理卫生的目的是要维护人的心理健康。那么什么是心理健康呢？关于心理健康的概念，1948年第三届国际心理卫生大会曾对此下过一个定义：所谓心理健康是指在身体上、智能上以及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人同其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么这个人的心理状况就是健康的，反之就是不健康的。然而，这个定义在今天已不能为人们广泛接受，因为将个人与他人进行比较，只是衡量心理健康的一种尺度。一个人的心理是否健康，还可以用其他尺度来衡量。为此，有学者将心理健康定义为：心理健康不仅指个体没有心理上的疾病或变态，而且在身体上、心理上和社会上均能保持最高、最佳的状态，即心理健康包含有生理、心理、社会三方面的含义：

就生理层面而言，一个心理健康的人，其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病，其功能在正常范围之内，并无不健康体质的遗传。健康的心理必须以健康的身体为其先决条件，有了健康的身体，个人在情感、意识、认知和行为上，才能运作正常。所以说，健康的心理基于健康的身体。

就心理层面而言，一个心理健康的人，其个体必须对自我持肯定的态度，能自我认识，明确自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。认识系统和环境系统也能保持正常而有效率，在自我发展上与人和谐方面均能兼顾。人格发展健全，能积极面对现实，而不依赖消极的心理防御。

就社会层面而言，一个心理健康的人，在社会环境中能有效地适应，并能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常模而不离奇古怪，角色之扮演符合社会要求，与环境保持良好的接触，且能为社会贡献其力量。可见，心理健康是一个包含有多种特征的复合概念。

(二) 心理健康的特征

要判别一个人的心理是否健康，仅从某一方面去看是不够的，必须从多方面去考察。那么心理健康究竟包含哪些特征呢？

美国学者坎布斯 (A. M. Combs) 认为心理健康、人格健全的人应有四种特质:

(1) 积极的自我观念。能悦纳自己, 也能为他人所悦纳; 能体验到自己存在的价值; 能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战。虽然有时也感觉不顺利, 也并非总为他人所喜爱, 但是, 肯定的、积极的自我观念总是占优势。

(2) 恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性, 既能认同他人又不依赖或强求他人; 能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的, 又能与别人分享爱与恨、乐与忧, 以及对未来美好的憧憬, 并且不会因此而失去自我。

(3) 面对和接受现实。能面对和接受现实, 即使现实不符合自己的希望与信念, 也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验; 能多方寻求信息, 倾听不同意见, 把握事实真相, 相信自己的力量, 随时接受挑战。

(4) 主观经验丰富, 可供取用。能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉, 不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里, 储存着各种可用的信息、知识和技能, 并能随时提取使用, 以解决所遇到的问题, 从而提高自己的行为效率。

此外, 著名心理学家马斯洛 (Maslow) 和密特尔曼 (Mittelman) 也曾提出判断人的心理是否健康的 10 条标准: ①是否有充分的安全感。②是否对自己有充分的了解, 并能恰当地评价自己的能力。③自己的生活理想和目标能否切合实际。④能否与周围环境保持良好的接触。⑤能否保持自身人格的完整与和谐。⑥是否具备从经验中学习的能力。⑦能否保持适当和良好的人际关系。⑧能否适度地表达和控制自己的情绪。⑨能否在集体容许的前提下, 有限度地发挥自己的个性。⑩能否在社会规范的范围内, 适度地满足个人的基本需求。

我国学者王登峰等人综合各方面的研究, 提出了以下有关心理健康的八条标准:

(1) 了解自我, 悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值, 既能了解自己, 又能接受自己, 有自知之明, 即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价; 对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求; 对自己的生活目标和理想也能定得切合实际, 因而对自己总是满意的。同时, 努力发展自身的潜能, 即使对自己无法补救的缺陷, 也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明, 并且总是对自己不满意; 由于所定的目标和理想不切实际, 主观与客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑; 由于总是要求自己十全十美, 而自己又总是无法做到完美无缺, 于是就总是和自己过不去, 结果是使自己的心理状态永远无法平衡, 也就避免不了心理危机的产生。

(2) 接受他人, 善与人处。心理健康的人乐于与人交往, 不仅能接受自我, 也能接受他人、悦纳他人, 能认可他人存在的重要性和作用。同时他也能为他人所理解, 为他人和集体所接受, 能与他人相互沟通和交往, 人际关系协调和谐; 在生活的集体中能融为一体, 既能在与挚友同聚之时共享欢乐, 也能在独处沉思之时而无孤独之感; 在与人相处时, 积极的态度 (如同情、友善、信任、尊敬等) 总是多于消极的态度 (如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等), 因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人, 总是游离在集体之外, 与周围的人们和环境格格不入, 孤单孤僻, 没有朋友。

(3) 正视现实, 接受现实。心理健康的人能够面对现实, 接受现实, 并能主动地去适应现实, 进一步地改造现实, 而不是逃避现实; 对周围事物和环境能作出客观的认识和评价, 并能与现实环境保持良好的接触; 既有高于现实的理想, 又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。同时对自己的力量有充分的信心; 对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实, 而不敢面对现实, 没有足够的勇气去接受现实的挑战; 总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公, 怨天尤人, 因而无法适应现实环境。

(4) 热爱生活, 乐于工作。心理健康的人能珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 并在生活中尽情享受人生的乐趣, 而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智, 并能从工作的成果中获得满足和激励, 把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来, 便于随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题, 克服各种各样的困难, 使自己的行为更有效率, 工作更有成效。心理不健康的人总是感觉疲劳和压力大, 视工作学习为负担, 或不愿工作, 或逃避退缩, 感觉生活没有意义和乐趣。

(5) 能协调与控制情绪, 心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的, 虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验, 但一般不会长久; 同时能适度地表达和控制自己的情绪, 喜不狂, 忧不绝, 胜不骄, 败不馁, 谦而不卑, 自尊自重, 在社会交往中既不自尊自大, 也不退缩畏惧; 对于无法得到的东西不过于贪求, 争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要; 对于自己能得到的一切感到满意, 心情总是开朗和乐观的。心理不健康的人常常情绪低落, 或经常发脾气, 不是自卑就是经常责怪他人, 情绪波动大, 难以控制。

(6) 人格完整和谐。心理健康的人, 其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来; 思考问题的方式是适中的, 待人接物能采取恰当灵活的态度, 对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应; 能够与社会的步调合拍, 也能和集体融为一体。不健康的人常常看问题比较偏激, 待人处事让人难以接受, 有一些怪异的行为习惯, 无法被大多数人接纳和喜爱。

(7) 智力正常, 智商在 80 以上。智力正常是人能正常生活的最基本的心理条件, 是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展水平, 智商低于 70 者为智力落后。

(8) 心理年龄符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段, 都有相对应的不同的心理行为表现, 从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为严重偏离自己的年龄特征, 一般都是心理不健康的表现。

(三) 心理健康水平的判别

心理健康并不是一个绝对、恒定的概念, 而是一个具有不同层次、不同水平的

动态概念。即除了心理是否健康的标准之外，还存在着一个心理健康的水平问题。通常，判别心理健康水平的高低，可根据以下几方面的标准进行：

1. 适应能力

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本的条件，“适者生存”是生物进化的普遍规律。人的一生中，内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此要求人们对各种变化要作出相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应，是心理健康水平的重要标准。有的人适应能力较差，环境一改变，就紧张、焦虑、心悸失眠，出现各类精神症状和躯体症状。有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。适应能力与个体神经系统的强弱和灵活性有关，也与人的生活经历和学习锻炼有关。

2. 耐受力

对精神刺激或压力的承受能力或抵抗能力统称为耐受力。不同个体的耐受力各不相同，对精神刺激的反应也各不相同。例如，亲人不幸死亡，有的悲痛欲绝，号哭不已；有的立刻昏倒，人事不省；有的虽遭受强烈的情感打击但仍能坚强；有的则可能导致反应性精神病或癔病等。这是经受精神刺激、社会变故的强度方面的不同的耐受力。此外，耐受力的不同，还表现为对刺激时间的持续性方面。生活中有一类精神刺激是频繁出现或持续存在的，虽然不十分强烈，但总是在折磨着人的精神。有的人能耐受短暂的强烈刺激，但在这种慢性精神折磨下则出现心理异常，人格改变，精神萎靡，或导致身心疾病；有的人虽然终身伴随种种精神刺激，但并不导致心理上的严重问题；也有的人把克服这种精神刺激带来的种种不快变为人生奋斗的动力；也有的人在几乎无法忍受的逆境中奋发图强、作出辉煌的成绩。耐受力的高低既与人的先天素质、神经类型有关，更与个人的坚强意志力和生活信念有关。

3. 控制力

控制力是指自我控制和调节的能力。人对自己的情绪、情感、思维和注意等心理活动及其行为表现是可以自觉地加以控制和调节的。当一个人身心健康时，心理活动就稳定正常，思维流畅，情感表达恰如其分，行为举止大方得体，反应良好等。相反，如果一个人总是不能较好地控制自己的情绪和行为，则会出现失控的情况，表现为情绪激动，暴跳如雷，难以控制自我，甚至出现冲动性、攻击性行为等。所以，控制力水平是衡量一个人心理健康水平的一项重要标准。

4. 社会交往能力

社会交往是人类社会的基础，人类心理活动得以产生和维持，有赖于社会交往的发展。个体若与世隔绝，社会交往被剥夺，往往出现心理障碍，甚至精神崩溃。因此，社会交往能力标志着一个人的心理健康水平。一般说来，人们在交往中应当遵循人际交往的有关准则，做到适度而有礼节。如果一个人总是把自己隔离起来，拒绝与人交往，或过分和无选择地广泛交往，都是不正常的，要考虑是否有心理障碍。如果一个人总是对周围事物漠不关心，与人交往总是很冷淡或以自我为中心，这就要考虑他的人格特征是否偏离正常或心境欠佳。一个人如果没有知心朋友，或很少和朋友交流思想情感，虽然他可能在工作上好的，行为也是正常的，但不能说他在心理健康上没有缺陷。

5. 康复力

康复力是指在蒙受精神打击或刺激后心理创伤的复原能力。生活中任何人都难免遭受打击或受冤屈，但由于个体认识与评价能力的水平不同，阅历不同，个体的气质和性格也不同，人们在遭受打击后需要复原的时间和复原的程度也不同。有的人很快康复，并且不留什么痕迹，每当再谈起这次创伤时，一笑了之，原来的情绪色彩淡化了，对他以后的心理及行为并不产生明显的影响。有的人虽然能康复，但需要时间很长，而且一旦回忆往事，仍会耿耿于怀，形之于色，情绪起伏不已；有的人甚至不能完全恢复，无论在心理上、行为上和躯体上都留下了较深的痕迹。如原来性格活泼的人变得呆滞麻木，原来不拘小节的人变得谨小慎微，原来有独立性的人变得唯唯诺诺。这就犹如躯体疾病，有的人能很快治疗好且不留后遗症；有的人虽能治疗好，但容易复发；有的人则终身痼疾缠身。因此，康复力也是心理健康水平的一项重要标准。

二、心理卫生的原则与途径

心理卫生，包括个体心理保健和群体心理健康的维护。其工作途径包括心理卫生知识宣传、心理健康专题讲座、心理沙龙、心理健康教育、心理辅导与心理咨询及心理健康环境构建等。不管通过怎样的途径去实施，都要依据心理健康的标准，来达到维护和增进人的心理健康、预防心理疾病发生的目的。为此，必须遵循以下原则和途径：

（一）自我意识良好

自我意识是指个体对自己、对自己与他人关系的认识，它是自我调节的基础。就心理卫生来说，自我意识良好的核心是自知和自爱。

俗话说：“人贵有自知之明。”正确认识自己是很重要的，所谓正确认识自己，主要是指对自己的认识要与自己的实际相符合，自己有什么长处就认识到自己有什么长处，自己有什么缺点就认识到自己有什么缺点；不把自己的长处当作缺点来降低自己，也不把自己的缺点当作长处来抬高自己。只有当人对自己有正确的了解和认识时，才能确立适当的抱负水平，从而合理地设计和安排自己的学习和工作。否则，确立的抱负水平就可能过高，学习或工作的要求难以达到，遭受挫折但又经受不起，就会失望、沮丧，产生严重的心理矛盾；也可能确立的抱负水平过低，学习或工作目标毫不费力就能达到，无法发挥自身的潜能，这也不利于心理健康。

要正确认识自己，特别是认识自己的思想、个性、行为等方面的品质是不容易的。一般说来，对自己的了解和认识，最普遍可行的方法有：①通过与他人相比较来认识自己。这里所说的他人既包括现实中具体的人也包括人们所崇拜的楷模。和别人相比较是轻而易举的事，通过比较很快就可以见长短，知优劣。如学校中的考试就是比较，通过考试的成绩就可以认识自己学习的情况，了解自己学习能力的高低。不过，和别人比较的目的，不在于分高低，而在于认识自己的实际能力、实际

水平。由于人与人之间的个性差异是客观存在的，各人所处的客观环境条件又是复杂不同的，所以有时比较的前提是不公平的，因而通过比较发现自己高于别人时就不应该自傲，低于别人时也无须自卑，正确的态度应该是通过比较来认识、了解自己，然后努力去扬长避短，发展自己。②从别人的态度来了解自己。人总是要和别人相处的，与他人接触交往时，别人的态度常可以作为自己的一面镜子，用于观察自身的情况。比如，一个人如果为朋友所尊重，为群众所拥戴，大家都乐于与他交往，常可表示他一定有某种令人喜欢的品质。如果一个人常被群众推举担任某项工作或常成为大家求教的对象，那就反映他具有某种才能。反之，如果他不为周围的人喜欢，大家对他都是厌恶的态度，或不重视他，不让他参加各项主要工作，那就应该自我省察，可能说明他有某些方面的缺点和不足。当然，镜子不一定很完好，有时可能会作出歪曲的反映。别人的态度也一样，由于受感情或成见的影响，不一定能反映自己的实际情况。但这毕竟是少数。如果我们能和较多的人接触交往，看看多数人对自已的反应，一般情况下是有助于对自己的了解的。③借活动成果来认识自己。每个人都要从事各种各样的活动，包括学习方面、工作方面、文体体育方面、社会交往方面等活动。一个人从事任何活动要取得成果都需要具备有关的品质和才能，所以活动成果本身就反映了一个人在某些方面的品质和才能。我们借助它，也就可以估量自己，确立自我印象。

自爱要比自知更难些。自爱就是喜欢自己，接纳自己，爱惜和保护自己，重视自身健康，珍惜自己的品德和荣誉。自爱的反面就是自暴自弃，如酗酒就是一种不自爱的表现。自爱也可以理解为“不要和自己过不去”。似乎不会有人和自己过不去，但实际生活中和自己过不去的情况并不少见。自卑就是看不起自己，不愿意接纳自己不足的表现。自责和自罪就更是和自己过不去的表现了。有自卑心理的人并不一定是本身具有某些缺陷或短处，甚至比起来和别人不相上下或优于他人，但总是被“我不喜欢自己”、“我讨厌自己”的心理困扰，并化为“别人不喜欢我”的意向，离群索居，使自己陷入不利的境况，甚至出现伤害自己的行为。

自爱以自知为基础，在客观了解自我的前提下，自觉地进行修养，以养成自爱的心理。自爱的实现宜从以下几点着手：①通过和别人比较来培养自知力，但又不以比较作为唯一的尺度。前面提到通过与他人比较来了解自己是很普遍的方法，但比较只是了解自我的手段之一，而不是人生的目标。如果一个人把超越别人当作他努力的目标，他一定要失败，因为他不可能同时在各方面超越所有的人。反过来说，即使某个人一般能力都较别人低，但他自己总有比较擅长的一方面，如果他能够把握这个长处，努力向上，使之得以充分的发展，仍会取得一定的成就。所以，自爱就要善于扬长避短，独立自主地发展自我，从事力所能及的工作，造福社会。②尽力扩大生活领域，积累生活经验。任何经验都是个人对环境的适应过程，也是个人应用某种才能或品质的结果，而总结这些经验，就将使个人对自身的情况获得一些了解。因此，一个人不能把自己囿于某个固定的生活圈子里，而需要不断地扩展自己的生活范围，多接触一些人和事，多摄取一些新的经验，从而能在现实生活中体验自己的才能和品质，促进自爱。③认真地检讨自己的得失。人世间没有绝对完善

的事物，也没有十全十美的人。人人都有短处和弱点，要认真分析和对待：对能力和品质上的短处，对工作方法的缺点和行为方式的不妥之处，应该有勇气承认并寻求改正或改善的途径和方法；对某些生理缺陷或不能改变的短处，应该有勇气加以接受，而不伪装或隐讳，否则会增加心理的负担。④调整“理想自我”和“现实自我”的差距。“跳一跳，摘果子吃”，会感到成功和满足；若果子唾手可得或不管怎样往上跳都摘不到果子，则会使人感到气馁、受挫或无满足感。只有调整自己的抱负水平，使理想我和现实我的差距恰到好处，才能有利于目标的实现，达到成功的满足以及心理的健康。

（二）良好的人际关系

人是社会的动物，人不能离开社会而独立存在。一个人生下来就要与人交往，接受社会的影响，这样才能维持正常的心理活动。同时，在与人的交往中，只有彼此沟通，互相悦纳，才能消除孤独感，获得安全感。此外，希望得到关心和帮助是人的基本需要，这种需要得不到满足，人的心理就会失去平衡，进而影响健康。所以，与人交往，建立良好的人际关系，对于维护和增进心理健康有重要的意义。

良好人际关系的建立，有赖于有关各方的共同努力。但从个人来说，需要做到以下几点：①待人以诚。即对人的态度要诚恳，不虚伪，不做作。无论是关心帮助别人，或说别人的好话，批评别人的缺点，都应真诚，这样才能增进友谊。例如，一般人都喜欢听到别人的称赞，我们也无妨多称赞别人，但这种称赞必须出自真心，如果是言不由衷的虚伪恭维或阿谀奉承之词，就会令人反感，损害友谊。又如，一般人都乐于听到别人的批评，但如果批评是诚心诚意地为帮助对方进步，又注意到了批评的方式方法和时间场合，那么就会为对方接受，而有利于增进友谊。②关心他人。为人所关心是人类的重要需要，所以我们要随时关心他人，帮助他人去满足自己的需要。当我们关心他人时，对方就会有被悦纳之感，觉得自己倘能为人所注意、所重视，而没有被人忽略或遗忘，这大大有利于他的心理健康。同时，对方也会有信心和你交往，关心你的需要，彼此的关系也就因此增强。③尊重人。每个人都有自尊心，每个人都希望得到别人的尊重。尊重是人类的基本需要，所以我们在和别人交往时，就要注意满足对方的这种需要，这样才有建立良好人际关系的基础。④多和人沟通。良好的人际关系有赖于相互了解，而人与人之间的了解要靠彼此思想上时有交流，经常寻找机会与对方说话，讨论一些问题，交换意见。在与人交谈时，要善于倾听别人的意见，并能从别人的表情、姿势及当时的整个反应去体察对方的“弦外之音，言外之意”。同时，也要会恰当地表达自己的意见，态度要谦虚，说话要简明易懂，易为对方所接受。

（三）积极参加劳动

所谓劳动，包括体力劳动和脑力劳动，具体说主要是学习和工作。劳动对于心

理健康的作用表现在：①劳动可以促进个体的发展。机器不用会生锈，大脑和身体的器官不活动会萎缩，人的心理能力充分发展必须通过劳动实践。②劳动活动可以使人与现实保持联系，不致沉溺于幻想之中。每个人都会有幻想，但不能沉溺于幻想中。如果一个人终日生活在幻想里，什么也不干，蹉跎岁月，幻想成“镜中之花，水底之月”，就会使人失望、痛苦，而要避免无益的幻想，最好的办法就是积极从事学习或劳动。劳动时，人总是要面对一些实际事物，为了获得劳动成果，必须努力去认识它，根据情况采取切实可行的行动。所以，劳动活动有利于使人保持和现实的联系，使人生活在现实中。③劳动可以使人不过分关注自己。心理学家和精神病专家都劝导人们不要过分关注自己，因为一个人过分关注自己会引起对自身的不必要的疑虑或精神紧张。而积极从事劳动活动，专心致志地做一件事，使心中想的是做这事的方法、计划和成果等，就可以减少想到自己的机会，摆脱自我中心主义。④劳动可以增加快乐，排除不必要的忧虑。每个人都想生活得愉快，都想没有忧愁，但人生快乐不易得，忧愁却常有。而劳动最能增加人的快乐，使人感到满足和体验到自己存在的社会价值，从而增加生活的乐趣。同时，劳动可以转移人的注意力，使人思想集中，自然而然地排除了不必要的忧虑。所以，劳动有利于心理健康。

（四）乐观的生活态度

人们的生活是乐观还是悲观，不仅对他们的学习或工作有重要的意义，对他们的心理健康也有巨大的影响。乐观的人会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。即使碰到困难和挫折，也能耐心地去克服，追求更大的成功。悲观的人却正好相反，他们只看到生活中黑暗的一面，对前途不存半点希望和信心。遭遇到失败或阻碍，更会感到忧虑和恐惧。所以，要维护和增进心理健康，就要养成乐观的生活态度。当然，乐观的态度并不是只看到生活中美好的东西，而否定其中也有痛苦和困难，也不是在遇到不愉快的事情时假装没有看见而逃避之，或在遇到困难或挫折时强作欢笑，装着毫不在乎的样子。乐观的态度需要和周围环境保持良好的接触，争取对接触的事物有充分的认识，从而可以避免由于认识上的缺乏而引起的焦虑或悲观情绪。同时，乐观者善于从多种角度去观察事物，防止思想方法的片面性，能从黑暗中看到光明，从失败中看到成功，从消极现象中看到其积极意义。乐观者还能面对现实，勇敢地接受各种挑战，“兵来将挡，水来土掩”，努力采取适当的方法去适应或改变现实环境。