

家庭教育丛书

青少年 心理异常与保健

●郑晓边 耿北玲 编著●



广西科学技术出版社

B844.2 391
现代家庭教育丛书

青少年心理异常与保健

●郑晓边 耿北玲 编著●



A0842715

广西科学技术出版社

一、青少年心理健康

1. 人人为健康，健康为人人

人们常说，健康是机体的正常状态。常态的健康究竟是一种什么状态？这要从医学模式的发展中来寻求答案。

人类对健康的探索自古以来就有，随着社会变迁，对健康的理解不断变化。科学意义的健康概念得益于医学的诞生，从医学模式的发展中可以清楚地看到人类对健康的逐步认识过程。医学模式是指人们观察医学问题的思想与行为方式，它是人类与疾病作斗争、获取健康和防治疾病经验的总结，是人类生命观、疾病观和健康观的概括。医学模式的发展大致经历了神灵模式、机械模式、生物模式和生物 - 心理 - 社会模式几个阶段。过去认为，生命和健康是由上帝神灵主宰的，人们只有用祈祷来实现健康，后来认为人体好似一部机器，疾病是因为某部分“零件”发

生故障，要健康就得换掉失灵的部件。直到 19 世纪后，人们才进入生物医学模式时代，开始认识到疾病是生物因素引起的，健康就是无病，是人体、自然环境和生物病因三者之间的平衡，防治疾病就是要通过预防接种、杀菌灭虫和抗菌药物来消灭生物性病原体。20 世纪 50 年代以后，随着疾病谱的变化、传染病减少和慢性病增加，人们逐步认识到疾病与健康受到多种因素的影响，从而提出了生物-心理-社会医学模式的概念，即从人的生物、心理、社会的整体因素中去研究健康与环境的关系，更全面、深刻地认识疾病与健康的本质，健康就是人与生物、心理、社会环境之间的平衡。

世界卫生组织 1947 年给健康下的定义是：“健康是身体、心理和社会方面的完善状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”身体健康是指人体结构完整、生理功能正常；心理健康主要是指人的心理与行为统一、人格稳定和心理健康与环境协调；社会健康是指人的社会适应良好，具有较强的社交能力、工作能力和广博的文化科学知识，胜任



个人在社会生活中的各种角色，取得成就，自我实现。近十年来，有人还将道德健康作为一个重要维度分离出来，强调人与人之间、人与社会之间的行为规范要“无私、利他”。

世界卫生组织关于健康的定义虽被广大公众接受，但仍有不少人提出质疑，认为这个定义过于抽象和保守，因为“完善状态”难以确定。现代人不再满足于“维持”良好的身心状态，而是要“促进”健康，提高身心和社会方面的适应阈值，创造更加完美的环境质量和生活质量，能愉快、幸福地生活、学习和工作。健康者要减少对医生的迷信和依赖，学会家庭保健和自我保健，降低自我创造的危险性，消除不良行为习惯和负性情绪状态。健康者在无病时也要主动预防，经常锻炼，增强体质，讲求合理营养，正确安排作息时间，创设良好的家庭物质与精神环境，提高教育水平和文化素养，懂得丰富的卫生保健知识。这种“理想化”的健康状态受到社会经济、文化诸方面的制约，需要整个国家、社会和公众的共同努力才能逐

步实现。

人人为健康，健康为人人。世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标正在逐步实现。健康不仅是人的理想常态，也是人类的基本权利，是国民经济和社会的发展目标，民强才能促国富，有了健康的国民素质，必将极大促进社会的物质文明和精神文明建设，使人类生活质量走向良性循环。

2. 健康行为是什么

人的行为是机体和心理的外在表现，健康的状态主要是通过正常行为反映出来的，因此，越来越多的人把行为当作衡量人健康的重要指标。究竟什么是行为？什么是健康行为？人的行为和健康有什么关系？这些都是理解健康本质的前提。

行为主义学家把行为定义为人或动物对刺激的反应，心理学家勒温把人的行为看成是人与环境的函数，现代心理学家把行为看作是人在主客观因素影响下产生的外部活动，包括有意识和无意识活动，在正常情况下，人的行为



是有意识的。有人提出科学的行为定义有三层意思：一是表示一种活动过程，二是表示一个人当时所处的状态，三是表示一个人所具有的某种行为特征。

人的行为丰富多彩，我们关注的是与健康有关的行为，它们包括健康行为、常态行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为等。健康行为是人在身体、心理和社会方面都正常的行为表现，是一种理想的行为，象征着人类行为的方向，在现实生活中，人们只能尽量接近这种理论标准，却永远达不到这一标准。常态行为是统计学中的概念，即指 95% 的人都有的行为表现；反常行为是指分布在常态行为范围以外的行为，常态和反常的划分只有相对意义，无绝对界限。常态行为并不等于健康行为，比如一个小群体中有时会都倾向斗殴，这是不利于健康的。相反，某种反常行为有时会具有健康意义，如戒烟者在吸烟群体中就具有健康促进的表率作用。健康危险行为是指对人的健康有危害的各种行为，如过度紧张、挑食、斗殴、吸毒、抽烟和酗酒等。健康促进行为是指那些

有利于人健康发展的行为，如合理饮食、适度锻炼、劳逸结合、修身养性等行为。疾病后行为是指病后患者所具有的行为特性、行为状态和行为过程，它们分为特异性和非特异性两部分，前者是某种病的特征表现，后者是指各类疾病所具有的共同表现，如恐惧、焦虑、否认、绝望和濒死表现等。准确理解上述各类行为的涵义，对消除不良行为 and 建立健康行为有重要意义。

如上所述，健康行为是指人的身心和社会方面均健康的外在表现，躯体健康的人行为反应灵活，活动精力充沛；心理健康的人情绪活动有较强的自控能力，思维言语符合理性，精神面貌正常；社会健康的人其行为符合社会规范。健康的行为不会给自己或他人乃至社会的健康带来危害，具有健康行为的人能够及时准确地感受外界环境条件的改变，恰当调整自己的行为，这是健康行为的重要动态特征。

行为还对自身健康发生影响，在完成行为的过程中，行为本身会造成心理负荷超载以及行为未达目标的心理挫





折，从而影响人的健康，如考试紧张行为，就是一例。考试太难，自己又力不能及，会在完成考试的一系列行为中产生巨大的心理负荷，一旦考试失误，又产生强烈的挫折感，进而通过神经、内分泌等一系列过程，对健康产生不

利影响。一些不良的饮食行为如过食、偏食等还会影响人的生理代谢功能。

行为还对他人的健康发生影响，个人的行为是构成他人心理社会环境的重要成分，因此，个人的行为会对他人的心理情绪和社会特性产生巨大影响，如自杀行为会引起亲人的悲痛，诽谤行为会使对方社会名誉受损或因遭受强烈的刺激而精神失常。

行为对环境和社会的健康也有影响。不卫生的行为习惯会污染环境，而凶杀、斗殴、吸毒等行为也会污染社会环境，从而使公众的健康受害。

可见，行为可损害健康，也可促进健康。认识行为与健康的关系，可以更好地理解和预测人的行为，为促进人的健康服务。

3. 如何判断心理的健康与异常

健康心理一旦变化，就会向异常方向发展。心理异常的实质是大脑生理生化功能障碍和人与客观现实关系失调的基础上产生的对客观现实的歪曲反映。所谓功能障碍，



在医学上常常是指那些与器质性病变相对的、难以用一般的检查方法证明的障碍，而这些正是心理异常的特征。心理异常与正常之间的划分是相对的，没有绝对界限，受不同社会文化和理论流派的影响。生活实践中常常采用以下标准：

一是根据个人经验标准。人的心目中实际上都有一种主观标准，即根据自己的经验或体验来判断自己或他人心理活动是否异常，比如遇到高兴的事感到悲伤、遇到痛苦的事反而高兴，这不能不说是一种异常。医师可以根据自己的临床经验对病人的心理作出判断。显而易见，运用经验标准必须有个前提：判断者要健康并具备一定的专业素养，否则，判断会黑白颠倒，如精神分裂症患者是难以判断自己和他人的，“否认自己有病”的主观体验正是异常的表现。经验标准因人而异，主观性大，即使专家，在运用中难免出现失误，这在实践工作中是有许多教训的，为了避免判断者的偏见，可以采用多位专家评定的办法，取其综合意见。

二是社会文化标准。根据人的行为是否符合一定的社会文化环境、行为准则、道德规范、价值观念、民族传统和风俗习惯来判断心理是否异常是最常用的一种标准。心理异常者缺乏良好的社会适应能力，人际关系差，与养育自己的社会文化环境格格不入。人们有时存在着一定的比较公允的看法，这些看法尽管还不是一种法律规则，但是是一种潜在准则，它影响着对人行为的判断，比如称自己是“球长”（统率地球）的人常常被看成“疯子”，因为这违背了社会的潜在准则。应用社会文化标准时，一是将个体的行为与相应的社会文化规模进行比较，二是注意个体的自身变化，看是否有一反常态的现象发生，有时把行为的不可预测看作是变态。需要提出的是，某一文化下的正常不一定是健康的，如同性恋行为在西方某些国家得到宽容，但却有害于健康；另一方面，某一文化下的不正常行为也可能是有益的，如在宗教黑暗统治时期的科学思想萌芽和实践促进了社会的进步。社会文化标准不是一成不变的，它随着时间的推移和社会的发展有时会出现变化，



比如手淫曾被看成是一个严重的精神疾病，而迄今却认为它是一个健康促进行为。

三是症状检查标准。这类标准的一个典型实例就是《中国精神疾病分类方案与诊断标准》，该标准主要是根据患者的症状来确定诊断，其中包括时间量化标准。检查患者的症状常常作为医师们采用的手段。临床检查方法包括医学系列检查和心理测验，可以发现异常的心理症状和体征，如幻觉、妄想、怪异行为等。实验室的检查结果对判断神经方面的病变具有重要意义，而心理测验对确定人的智力低下、病态人格和情绪行为问题具有重要作用。但症状检查标准的局限性是显而易见的，有许多边缘的心理异常者并不表现出典型的症状，有的人平时可能是一位好学生，而在特殊的应激条件下成为偷窃癖或窥阴癖，尤其是人格障碍者在检查中常常有掩饰倾向，使临床观察受限。心理测验固然可以测出一定的人格缺陷，但在测验中的干扰因素有很多，被试的求治动机、测试环境和实施方法、测验工具本身的信度和效度等等均影响测试结果，目前尚

没有一种万能的测验工具能对所有的心理异常症状予以确诊。

四是数理统计标准。健康人的心理状态呈一种正态分布曲线，距均值较近的为大多数，称为正常，远离均值的就可能存在异常，常常把均值加减两个标准差作为正常值范围，偏离此范围者为异常。比如面临一场重大的考试，多数人处于中度紧张状态，而那些休克者或无所谓者常常是心理素质较差，难以取得优秀成绩者。偏离均值是否都是异常？这要根据具体情况而定。如智商的均值为 100，低于 70 的人可能是弱智，而高于 130 者为天才，是超常而不是异常。数理统计标准是一个基础标准，上述各种标准都要应用它。如个人经验中隐含着统计标准，因为经验的形成正是根据生活中的多次体验和大多数人的评价而逐步形成的；社会文化的常模也是根据统计原理调查建立的；症状评定量表的使用和实验测量资料的分析都要运用统计方法。另一方面，统计也不是万能的，因为心理上的某些特殊感知和信念不可能用纯客观的方法来判断，必须兼用



一些定性描述的方法，结合上述各项标准，根据对象的特殊情况，对心理的异常作出更为科学的判断。

异常心理的分类一直是棘手的问题。传统上把异常心理分为心理过程障碍和人格障碍两大类，后来临床上又把它分为神经症、心身疾病、人格障碍和精神病四大类，医学心理学把它分为轻度和重度心理障碍、心理生理障碍、大脑损害所致心理障碍、特殊条件下产生的心理障碍。较为完善的是精神病学分类，如《中国精神疾病分类方案与诊断标准》（参见表1-1）。

表1-1 《中国精神疾病分类方案与诊断标准》

-
- 0 脑器质性精神障碍与躯体疾病
 - 1 精神活性物质与其他物质所致精神障碍
 - 2 精神分裂症及其他精神病性障碍
 - 3 情感性精神障碍（心境障碍）
 - 4 神经症与心理因素有关的精神障碍
 - 5 与心理因素有关的生理障碍

- 6 人格障碍，意向控制障碍（冲动控制障碍）与性变态
 - 7 精神发育迟滞
 - 8 儿童、少年期精神障碍
 - 9 其他精神障碍及与司法鉴定和心理卫生密切相关的几种情况
-

4. 青少年心理健康标志

心理健康包括哪些维度？有否心理健康的标志？这些一直是人们关心的话题。总的看法是，心理健康只有相对标志，没有绝对界线，只有量的变化，没有质的区别。从心理不健康到心理健康两极之间，是一个延续的频谱带，有人称之为黑白两端之间的灰色带，要在哪个地方划上一条绝对界线都是困难的。从实践中讲，没有心理健康的标志，就无法判断人的心理健康状态，更谈不上心理卫生防治。因此，多年来人们一直在孜孜不倦地探索这些标志。根据青少年心理发育特点，心理健康标志可包括以下八个方面：

(1) 智力正常。智力正常是人们生活、学习和工作的基



本心理条件。智力一般是指人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。人群的智力呈常态分布，即天才与智力低下者是少数，大多数人处于中间状态。心理健康的人智力是正常的，智商多数在 85 分 ~ 115 分之间，他们能够适应生活，与周围环境取得平衡。智力低下者社会适应能力差，常常不能适应集体生活与学习，心理压力，健康难以维持，需要特殊的教育和护理。

(2) 情绪稳定。情绪稳定表示人的中枢神经系统活动处于相对平衡的状态，愉快的情绪反映出人的身心活动和谐与满意。心理健康者能协调、控制自己的情绪，保持心境良好，乐观、开朗、满意的情绪状态占优势；而情绪异常往往是心理疾病的先兆。

(3) 意志健全。意志是自觉地确定目的，并根据目的来支配和调节自己的行动、克服困难的心理过程。意志健全表现在意志行动的自觉性、果断性和顽强性上。心理健康者在活动中有明确的目的性，并能适时作出决定而且自觉去执行，还能够保持长时间专注的行动去实现既定目标。