

21 世纪应用型公共
基础系列规划教材

高职生 心理健康教育

高美华 孔玉芝 主编



北京航空航天大学出版社

21 世纪应用型公共基础系列规划教材

高职生心理健康教育

高美华 孔玉芝 主编

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

随着改革开放和社会的发展变化,当代学生所表现出来的心理问题已经引起了整个社会的关注。本书是专门针对高职高专学生的实际情况所编写的一本心理健康教育教材,主要介绍了高职生的心理发展特点与心理维护、高职生的适应心理、高职生的个性心理、高职生的人格、高职生的自我意识、高职生的情绪与情感等内容,并提供了相关的案例分析及多种心理测试。

本书可作为学校进行高职高专学生心理健康教育的教材和指导书,也可供广大读者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职生心理健康教育/高美华,孔玉芝主编. —北京:
北京航空航天大学出版社, 2007. 6
21 世纪应用型公共基础系列规划教材
ISBN 9787-81124-070-2
I. 高… II. ①高…②孔… III. 心理卫生—健康教育—
高等学校:技术学校—教材 IV. B844. 2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 071231 号

高职生心理健康教育

高美华 孔玉芝 主编

责任编辑 江小珍

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail:bhpress@263.net

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787 mm×960 mm 1/16 印张:17.5 字数:392 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷 印数:5 000 册

ISBN 978-7-81124-070-2 定价:26.00 元

本书编委会

主 编：高美华(黑龙江农垦农业职业技术学院)

孔玉芝(黑龙江农垦农业职业技术学院)

副主编：孟探宙(黑龙江农垦农业职业技术学院)

郭爱英(黑龙江农垦农业职业技术学院)

编 委：赵东风(黑龙江农垦农业职业技术学院)

焦丽(黑龙江农垦职业技术学院)

陈彦彦(黑龙江八一农垦大学)

刘禹宏(佳木斯大学)

主 审：于淑芳(黑龙江农垦农业职业技术学院)

前 言

伴随我国高等职业教育的迅速发展,高职生的心理卫生问题已经逐渐引起社会,特别是高职院校教育工作者的重视。关注和解决高职生所面临的心理健康问题,造就全面发展的合格人才,是我们当今所要进行研究和探索的重要课题。

本书系高职高专学生心理素质教育教材,主要介绍了高职生的心理发展特点与心理维护、高职生的适应心理、高职生的个性心理、高职生的人格、高职生的自我意识、高职生的情绪与情感等内容,并提供了相关的案例分析及多种心理测试。本书的最大特点是从实际出发,对高职生在学习期间可能面临的各种心理冲突,在方法上加以指导,以提高学生的心理承受能力和心理素质。

本书共分为14章。其中第1章、第6章、第13章由黑龙江农垦农业职业技术学院高美华编写;第2章、第3章、第4章、第14章由黑龙江农垦农业职业技术学院孔玉芝编写;第7章、第8章、第9章由黑龙江农垦农业职业技术学院孟探宙编写;第10章、第11章、第12章由黑龙江农垦农业职业技术学院郭爱英编写;第5章由黑龙江农垦农业职业技术学院赵东风编写。全书由孔玉芝统稿;由黑龙江农垦农业职业技术学院于淑芳主审。

我们在编写本书的过程中,得到了黑龙江农垦职业技术学院焦丽、黑龙江八一农垦大学陈彦彦、佳木斯大学刘禹宏等老师的大力支持,谨此致以衷心的感谢。同时,本书还借鉴了国内外有关心理专家的学术观点和资料,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,加之时间仓促和经验不足,书中难免有不当之处,敬请读者及同行批评指正。

编 者

2007年4月16日

目 录

第1章 绪 论

1.1 心理健康的概念及其研究对象	1
1.1.1 现代健康的含义及标准	1
1.1.2 心理健康的含义及标准	3
1.2 心理健康的作用及意义	7
1.2.1 提高高职生的心理素质,完善素质教育	7
1.2.2 促进高职生的心理健康发展	8
1.2.3 培养高职生的自我心理保健能力	8
1.3 心理健康的基本理论和研究方法	8
1.3.1 国外有关心理健康的基本理论观点	8
1.3.2 我国心理健康有关理论的基本观点	11

第2章 高职生的心理发展特点与心理维护

2.1 高职生心理发展的特点	14
2.1.1 高职生智力发展的特点	14
2.1.2 高职生情绪情感发展的特点	15
2.1.3 高职生意志发展的特点	16
2.1.4 高职生自我意识发展的特点	16
2.1.5 高职生性心理发展的特征	17
2.1.6 高职生社会化发展的特征	18
2.2 高职生心理健康的标准	18
2.2.1 高职生心理健康的基本标准	18
2.2.2 正确把握心理健康的标准	19
2.3 高职生心理健康状况及分析	20
2.3.1 高职生心理健康的状况	20
2.3.2 高职生心理健康问题的成因	21
2.4 高职生心理健康的维护	22
2.4.1 加强心理健康教育	22

2.4.2 强化学生自助与互助·····	22
2.4.3 建立强有力的心理健康支持系统·····	23
2.4.4 开展多种形式的心理咨询和心理辅导·····	23
2.4.5 优化各种育人环境·····	24

第3章 高职生的适应心理

3.1 适应心理概述·····	33
3.1.1 适应的含义·····	33
3.1.2 适应过程与方式·····	34
3.1.3 适应与成才·····	36
3.2 环境与角色转变·····	37
3.2.1 理想与现实中的高职生活·····	37
3.2.2 高职生角色的转变·····	38
3.3 高职生适应的问题与调适·····	40
3.3.1 高职生适应的问题与障碍·····	40
3.3.2 高职生适应的调适·····	42

第4章 高职生的个性心理

4.1 个性倾向性·····	47
4.1.1 需 要·····	47
4.1.2 动 机·····	50
4.1.3 兴 趣·····	52
4.2 个性特征·····	54
4.2.1 能 力·····	54
4.2.2 气 质·····	57
4.2.3 性 格·····	62

第5章 高职生的人格

5.1 人格概述·····	67
5.1.1 人格的概念及其特征·····	67
5.1.2 人格的形成与发展·····	69
5.1.3 人格的模式与选择·····	72
5.2 高职生常见的人格问题·····	73
5.2.1 悲观的表现及其矫正·····	73

5.2.2 猜疑的表现及其矫正·····	74
5.2.3 羞怯的表现及其矫正·····	74
5.2.4 急躁的表现及其矫正·····	75
5.3 高职生健康人格的塑造·····	76
5.3.1 健康人格的含义·····	76
5.3.2 健康人格的标准·····	76
5.3.3 塑造健康人格的途径和方法·····	78

第6章 高职生的自我意识

6.1 自我意识概述·····	80
6.1.1 自我意识的含义·····	80
6.1.2 自我意识的结构·····	82
6.1.3 自我意识在心理结构中的作用·····	83
6.2 高职生自我意识的发展与特征·····	84
6.2.1 自我意识发展的过程·····	84
6.2.2 高职生自我意识的发展规律·····	85
6.2.3 高职生自我意识的特征·····	86
6.3 构建完善的自我意识·····	88
6.3.1 正确认识自我,全面评价自我·····	88
6.3.2 欣然接受自我,恰当评价自我·····	90
6.3.3 有效控制自我,不断超越自我·····	90

第7章 高职生的情绪与情感

7.1 情绪与情感概述·····	96
7.1.1 情绪与情感的概念及功能·····	96
7.1.2 情绪情感的类型·····	99
7.1.3 情感智商·····	103
7.2 高职生的情绪情感·····	104
7.2.1 高职生的情绪情感的特点·····	104
7.2.2 高职生常见的情绪情感·····	106
7.3 高职生情绪情感的自我调节·····	108
7.3.1 不良情绪情感的判断与分析·····	108
7.3.2 情绪情感调适的方法·····	110

第8章 高职生的学习心理

8.1 学习的心理学原理及理论	117
8.1.1 学习的心理学原理	117
8.1.2 学习动机	118
8.2 高职生学习的心理困扰及调适	120
8.2.1 高职生的学习心理结构与一般特点	120
8.2.2 高职生常见的学习心理困扰	123
8.2.3 高职生学习心理困扰的自我调适	128
8.3 高职生应试心理与调适	131
8.3.1 考生的应试心理	131
8.3.2 考生应试的心理训练	133

第9章 挫折心理及应对

9.1 高职生的心理挫折	138
9.1.1 高职生常见的心理挫折	138
9.1.2 高职生心理挫折的反应	140
9.1.3 高职生心理挫折形成的原因	142
9.2 高职生心理冲突与挫折的应对	144
9.2.1 正确认识挫折	144
9.2.2 合理运用心理防御机制	145
9.2.3 学会应对挫折的技巧	149
9.2.4 培养和强化挫折承受力	150

第10章 高职生的人际交往心理

10.1 人际交往概述	155
10.1.1 人际交往的概念及特征	155
10.1.2 人际交往的沟通模式及心理效应	156
10.1.3 人际吸引的过程及规律	158
10.1.4 人际交往的功能与作用	161
10.2 高职生的人际交往	162
10.2.1 高职生人际交往的意义	162
10.2.2 高职生人际交往的心理需求	163
10.2.3 高职生人际交往的特点	164

10.3 高职生人际交往的障碍及其调适	165
10.3.1 高职生人际交往过程中的不健康心理	165
10.3.2 高职生人际交往中常见的心理障碍	165
10.3.3 高职生人际交往中的心理调适	168

第 11 章 高职生的恋爱心理与性心理

11.1 高职生的恋爱心理	176
11.1.1 爱情概述	176
11.1.2 高职生的恋爱心理	178
11.1.3 高职生的择偶标准	180
11.1.4 高职生恋爱中常见的心理问题及调适	182
11.2 高职生的性心理	184
11.2.1 性心理概述	184
11.2.2 高职生常见的性心理问题及产生的原因	188
11.2.3 性心理健康的标准及维护性健康的途径	190

第 12 章 高职生的能力发展

12.1 能力概述	196
12.1.1 什么是能力	196
12.1.2 能力的分类	197
12.1.3 能力的个别差异	198
12.1.4 能力与智力的关系	198
12.2 高职生的能力发展	199
12.2.1 高职生应具备的一般能力	199
12.2.2 高职生能力发展的特点	200
12.2.3 高职生能力发展的条件	200
12.3 高职生创造能力的培养	201
12.3.1 创造力所需的人格特征	201
12.3.2 高职生的创造心理特点	202
12.3.3 影响高职生创造的不良因素	203
12.3.4 高职生创造力的培养	204

第 13 章 高职生的择业心理

13.1 高职生择业的心理准备	214
-----------------	-----

13.1.1	正视社会现实·····	214
13.1.2	客观分析自我·····	217
13.1.3	抓住机遇,迎接挑战·····	219
13.1.4	全面提升综合素质·····	222
13.2	高职生择业的心理问题·····	224
13.2.1	高职生择业的矛盾心理·····	224
13.2.2	高职生择业的心理误区·····	226
13.2.3	困扰高职生择业的几种常见的心理现象·····	227
13.3	高职生择业的心理调适·····	230
13.3.1	客观评价自己,树立良好心态·····	230
13.3.2	认真做好求职的准备·····	232
13.3.3	积极主动推销自己·····	234

第14章 高职生的心理保健

14.1	高职生的自我心理调适·····	240
14.1.1	自我心理调适概述·····	240
14.1.2	自我心理调适的内容·····	241
14.1.3	自我心理调适的方法·····	243
14.2	高职生的心理咨询·····	244
14.2.1	心理咨询概述·····	244
14.2.2	心理咨询的形式及过程·····	247
14.2.3	心理咨询的理论与方法·····	248
14.3	高职生的心理治疗·····	250
14.3.1	心理治疗概述·····	250
14.3.2	心理治疗的适用范围与原则·····	251

参考文献

第 1 章

绪 论

随着时代的发展和社会的进步,健康的概念已发生了深刻的变化,健康已不再是生物学意义上的“没有疾病和营养不良,以及虚弱状态”,而是如世界卫生组织(WTO)指出的那样“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态”。这是对健康概念的全面总结与更新,这个健康概念表明了健康不再仅仅是躯体状况的反应,同时还必须是心理活动正常,社会适应完满的综合体现。也就是说,健康是躯体、心理和社会功能三方面的有机统一。心理健康是身体健康的重要组成部分。心理健康方面的研究对促进人类的健康与文明具有重大的现实意义。

1.1 心理健康的概念及其研究对象

心理健康是伴随着社会的文明进步而产生的一个全新的领域。什么是心理健康,心理健康的标准是什么,这是我们首先要学习和探讨的内容。

1.1.1 现代健康的含义及标准

1. 健康观的演变

健康是人类永恒的话题。作为万物之灵的人,谁都想活得健康、潇洒。但疾病往往悄悄缠身,使人感到生、老、病、死的痛苦和人生旅途的艰难。过去一般认为,“没有病痛和不适,就是健康”。这种无病即健康的观念一直为许多人所持有,并且影响到医疗保健和卫生政策。然而,随着科学文化和社会的不断发展,传统的生物医学模式开始向生物-心理-社会医学模式转变,心理、社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们慢慢地认识到健康不单纯是肉体无痛无病,还与精神状态有密切的联系。于是,健康的概念不断发展,由过去单一

的生理健康(一维)发展到生理健康、心理健康(二维),又发展到生理健康、心理健康、社会良好(三维),再发展到生理健康、心理健康、社会良好、道德完善(四维)。人们在重视身体健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。

1948年在世界卫生组织成立之初通过的宪章上就把“健康”定义为“健康不仅是没有疾病,而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”这种对健康含义的界定,明确指出心理状态和社会适应能力也是健康不可缺少的组成部分,即健康包括身、心两方面。

1989年,世界卫生组织又公布了经过修改的健康定义:健康不仅仅是没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德完善。只有具备了上述4个方面的良好状态才是一个完全健康的人。这些认识,对于我们认识健康的现代含义很有帮助。

现在,越来越多的教育工作者和大学生认识到心理健康是高职生全面发展、早日成才的重要基础。开展高职生心理健康教育,提高高职生心理健康水平,正在成为高等职业教育的重要组成部分。这些健康观念的转变,与高职生心理健康问题的日趋突出有关。

2. 现代健康的含义

健康是人生的第一财富,是每个人的基本追求。健康人人都需要,但不一定人人都理解。那么什么是健康呢?

世界卫生组织给健康所下的正式定义是“健康是指生理、心理和社会适应均臻良好的状态,而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。”从这一定义来看,健康并不是人们在一般意义上所理解的身体好,没有疾病,没有缺陷,不虚弱,而是要求生理、心理和社会适应等多方面的良好协调。健康是生理健康和心理健康的辩证统一。

3. 健康的标准

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还明确提出了健康的10条标准:

- ① 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,不感到过分紧张。
- ② 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
- ③ 善于休息,睡眠良好。
- ④ 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
- ⑤ 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- ⑥ 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。
- ⑦ 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- ⑧ 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
- ⑨ 头发有光泽,无头屑。
- ⑩ 肌肉丰满,皮肤有弹性。

可见,健康包括身体健康和心理健康两个方面,一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态,才算是真正的健康。健康应包括4个层次:

① 生理健康:这是健康的基础,指人体结构完整,生理功能正常;

② 心理健康:具有同情心与爱心,情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活,与人和睦相处,善于交往,有较强的社会适应能力,知足常乐;

③ 道德健康:最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。不健康标准是损人利己或损人不利己;

④ 社会适应健康:社会适应是指不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色,适应不良是指缺乏角色意识。

1.1.2 心理健康的含义及标准

1. 心理健康的含义

“一个人的身体不健康,可以在这个世界上生活得很愉快,如果一个人的心理不健康,即使他的身体非常非常健康,他也可能生活得非常痛苦。可见心理健康对于一个人来说是非常重要的。”那么,怎样才叫心理健康呢?古今中外的心理学家们对此进行了长期的艰苦的探索。对心理健康的含义给予了不同的表述。

精神病学家孟尼格尔认为:心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。

心理学家英格里斯认为:心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能发挥其身心的潜能;这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。

国际心理卫生大会(1946年第三届)认为:心理健康是指在身体、智能,以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处,那就是:心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处事能力和良好人际关系的心理特质结构。

2. 心理健康的标准

人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么,我们怎样才能知道自己的心理是健康的呢?我们知道人的生理健康是有明显的生理指标的,比如:脉搏、体温、呼吸、血压等,而心理健康则是相对的、阶段性的。其“常态”与“变态”,“正常”与“异常”之间没有一个绝对的分界线。所以,不同的心理学家,对心理健康的标准进行了不同的归纳:

世界心理卫生联合会曾提出了4条标准:

- ① 身体、智力、情绪十分调和；
- ② 适应环境，人际交往中能彼此谦让；
- ③ 有幸福感；
- ④ 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效的生活。

美国心理学家、人本主义创始人马斯洛提出了 14 条标准：

- ① 现实知觉良好，即能如实看待世界，而不是按自己的欲望和需要来看待世界。
- ② 接纳自然、他人与自己，即能接纳别人、自身及自然的不足与缺憾，而不会为这些缺憾所困扰。
- ③ 自发、真实、坦率，即行为坦诚、自然、没有隐藏或伪装自己的企图，除非这样一种直率的表现会伤害别人。
- ④ 以自身热爱的工作为中心，即热爱自己所从事的工作，工作起来刻苦、专注。
- ⑤ 有自立与独处的需要，即不靠别人求得安全和满足，遇到问题时喜欢冷静、独立地思考，把解决问题的希望寄托在自己的身上。
- ⑥ 在自然与社会文化环境中能保持相对独立性。
- ⑦ 有持久的欣赏力，即对于某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久不衰的欣赏力。
- ⑧ 具有难以形容的高峰体验，即在人生中感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪，感觉到极大的力量、自信和决断意象。
- ⑨ 关注社会道德，即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职，具有同世间所有的人同甘苦、共患难的强烈意识。
- ⑩ 人际关系深刻，即注重友谊和爱心，但交友的数目一般不多，同伴圈子较小。
- ⑪ 具有民主的性格结构，即谦虚待人，不存偏见，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同意见。
- ⑫ 富于创造性，即具有同儿童天真的想象相类似的倾向，具有独创、发明和追求革新的特点。
- ⑬ 处事幽默、风趣，即善于观察人世间的荒诞和不协调现象，并能以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。
- ⑭ 反对盲目遵从，即对随意附和他人的观点和行为的人或事十分反感，有自己的主见，认定的事情就坚持去做，而不顾及传统的力量或舆论的压力。

最近，世界卫生组织具体提出了人的身心健康的 7 条标准，它们是：

① 快餐：三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快餐并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。

② 快睡：快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态依现。快睡说明神经系统

的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

③ 快便:便意来时,能快速排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

④ 快语:说话流利,语言表达标准、有中心,头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心肺功能正常。说话不觉吃力,无有话说而又不想说的疲倦之感,没有头脑迟钝、词不达意现象。

⑤ 快行:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应迅速。证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。

⑥ 良好的个性:性格温和顺,言行举止得众人认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。

⑦ 良好的处世技巧:看问题、办事情,都能以现实和自我为基础,与人交往能被大多数人所接受。

日前,我国心理学家提出了现代人心理健康的10条新标准:

① 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

② 充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利。超负荷地工作,甚至会给健康带来麻烦。

③ 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

④ 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

⑤ 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

⑥ 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以取得更多的成功。

⑦ 保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐等不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

⑨ 有限地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人的利益,不能损害团体利益;否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

⑩ 在不违背社会道德规范的条件下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然,这些需要必须合法,否则将会受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

3. 心理健康的影响因素

根据“生物-心理-社会医学模式”的观点,生理、心理、社会三维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、外在因素。

(1) 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做出的反应(包括评价)往往会由于自身身体健康状况的不同而不同。一般地说,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以调整。

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并引起机体功能的紊乱,导致身心疾病。有一项统计表明,在 500 名入院求诊的肠胃病人中,因情绪不好而致病的患者就占 76%。

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他们内心的高度紧张,加重他们的心理负担,从而影响他们的心理健康。

(2) 影响人们心理健康的外在因素主要有:

第一,单调、重复的工作、学习活动的影响。长期从事某项单调、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