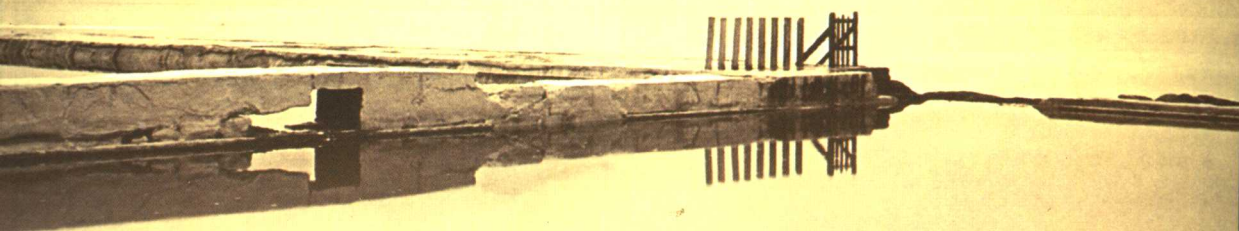


主 编 贾金玲 陈 岩

大学生 心理健康教育教程



河南大学出版社

大学生心理健康教育教程

主 编 贾金玲 陈 岩

副主编 董羽冲 苗国强

编 者 (按姓氏笔画为序)

王洪刚 陈 岩 张 霖

苗国强 贾金玲 董羽冲

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程/贾金玲,陈岩主编. —开封:河南大学出版社,2007.9

ISBN 978-7-81091-665-3

I. 大… II. ①贾…②陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145661 号

责任编辑 薛建立

封面设计 马 龙

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部) 网址:www.hupress.com

排 版 河南大学出版社印务公司

印 刷 郑州市毛庄印刷厂

版 次 2007 年 9 月第 1 版

印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 25.75

字 数 435 千字

印 数 1—3000 册

定 价 28.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

健康是人类永恒的话题,是亘古至今人类生命史上一个令人神往的不断追求的共同目标。随着现代科学技术和医学的发展,人类对健康的理解也越来越科学。新的健康观念告诉我们,健康不再是单纯的生理上的无病痛与无伤残,应该是生理、心理、社会适应和道德的完美整合。因此,不仅要重视身体健康,也要重视心理健康。

随着现代社会竞争的激烈,人们要面对多方面的挑战,这其中也包括来自人类自身的心理危机。心理学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。联合国专家也曾预言,“从现在起到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理冲突一样,带给人们持久而深刻的痛苦”。心理健康已成为一个“世纪性”的问题被人们普遍关注。

进入 20 世纪 90 年代,中国大学生心理健康问题越来越受到社会的关注。2001 年教育部下发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出:加强大学生心理健康教育工作,是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。21 世纪的竞争主要是高素质人才的竞争,而心理素质是人才的基本要求。没有健康的心理和健全的人格,人才就不能健康地成长。健康的心理、健全的人格是大学生全面发展的基本前提和保证。江泽民同志在庆祝清华大学建校 90 周年大会上特别强调,大学生“要努力使自己既具有优良的思想素质,又具有过硬的科学文化本领,既具有强健的体魄,又具有健全的心智”。高校担负着培养高素质人才的光荣使命,要培养高素质的人才,就必须重视大学生心理健康教育。

我们在高校的工作实践中也越来越强烈地感受到,心理健康已成为大学生成长成才的重要影响因素,心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。调查表明,大学生群体普遍缺乏必要的心理健康知识,心理素质普遍不高,适应环境能力、自我控制能力和承受逆境的能力较低,遇到矛盾,表现出极强的攻击

性,甚至出现暴力、报复、出走、自杀等严重问题。例如,震惊全国的“马加爵案”和“刘海洋事件”就是最典型的表现。然而,这也暴露出高校心理教育引导的欠缺。

事实告诉我们,重视和加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的心理素质已是刻不容缓。为此,我们在总结多年教学实践经验的基础上,针对当代大学生的思想实际,把大学生的心理健康知识教育与大学生的心理潜能开发结合起来,组织编写了这本教材。

教材编写中我们坚持以心理学及相关理论为依据,以贴近学生、贴近实际生活为出发点,努力做到科学性与应用性、理论性与实践性的统一。根据这一定位,建构了教材的基本框架:大学生与心理健康;环境改变与心理适应;学习与心理健康;自我意识与心理健康;人格发展与心理健康;情绪与心理健康;人际交往与心理健康;恋爱与心理健康;网络与心理健康;校园生活与心理健康;择业与心理健康;心理调适与心理咨询。按照这一体系,教材系统地介绍了大学生心理健康知识、心理调适的基本方法,分析了大学生成长过程中可能遇到的各种心理问题及解决途径。

教材将“课堂、课外、理论、实践”四个基本环节有机地融合在一起,按照“焦点讲授—案例分析—讨论交流—心理测验—心理训练—跟踪教学”的模块设计内容,实现了教和学的互动、思考和行动的结合、课内和课外的延续。这些改革创新调动了大学生的主动性、参与性,满足了大学生探索自我和体验自我的需要,使学生在学习中科学认识和了解自身的心理发展状况,不断改造和重新建构内心世界,促进心理健康的发展。

本书由贾金玲、陈岩提出编写大纲并统改定稿。贾金玲撰写第一、第十二章,陈岩撰写第六、第七章,董羽冲撰写第三、第九章,苗国强撰写第十、第十一章,张霖撰写第四、第八章,王洪刚撰写第二、第五章。在教材编写过程中我们参考了许多学者的研究成果,河南大学出版社对本书的编辑出版工作给予了大力支持,在此我们一并表示诚挚的谢意!

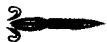
由于编者水平有限,书中的错误、遗漏在所难免,恳请专家和读者批评指正。

编者

2007年1月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 现代健康新观念	(1)
第二节 心理健康概念与评定标准	(7)
第三节 大学生心理健康教育与维护	(17)
第二章 环境改变与心理健康	(44)
第一节 大学新生的适应问题	(44)
第二节 大学新生的环境适应	(49)
第三节 大学新生的心理适应	(60)
第三章 学习与心理健康	(69)
第一节 学习心理与学习理论概述	(69)
第二节 大学生学习潜能的发挥	(78)
第三节 大学生学习的困惑与调适	(83)
第四章 自我意识与心理健康	(106)
第一节 自我意识概述	(106)
第二节 大学生自我意识的特点与问题	(114)
第三节 大学生自我意识的完善	(123)
第五章 人格发展与心理健康	(133)
第一节 人格概述	(133)
第二节 气质概述	(140)



第三节	性格概述	(145)
第四节	大学生常见的人格问题	(154)
第五节	健康人格的培养与塑造	(162)
第六章	情绪与心理健康	(170)
第一节	情绪概述	(170)
第二节	情绪与大学生的身心健康	(176)
第三节	大学生常见情绪困扰与健康情绪的培养	(181)
第七章	人际交往与心理健康	(204)
第一节	大学生人际交往概述	(204)
第二节	大学生人际交往的心理学分析	(216)
第三节	大学生人际交往的问题与技巧	(227)
第八章	恋爱与心理健康	(239)
第一节	有关爱情的心理学理论	(239)
第二节	大学生恋爱的动因解读	(245)
第三节	大学生恋爱的特点与问题	(258)
第九章	网络与心理健康	(269)
第一节	网络对大学生的影响	(269)
第二节	网络心理障碍与调适	(283)
第十章	校园生活与心理健康	(303)
第一节	校园环境与健康	(303)
第二节	生活习惯与心理健康	(314)
第三节	余暇活动与心理健康	(329)
第十一章	择业与心理健康	(337)
第一节	大学生择业的现状分析	(337)
第二节	大学生择业常见的心理障碍及其原因	(344)

第三节 大学生择业的心理调适与准备	(352)
第十二章 大学生心理调适与心理咨询	(369)
第一节 大学生常见的心理问题概述	(369)
第二节 大学生自我心理平衡	(379)
第三节 大学生自我心理调适的一般方法	(382)
第四节 心理咨询的含义、形式与步骤	(386)
第五节 大学生常见的心理问题与咨询对策	(393)
参考文献	(405)



第一章 大学生心理健康概述

[案例] 一位大学生自杀前留下了这样一份遗书：“我真地不知道该如何选择，我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真地想了好多，突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友，可是仍然不明白，命运为何如此不公，我原本生活得很幸福，但由于天真、无知、愚蠢，把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨，我不断地责怪自己，也许我本不该来这个世界，可是，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷，我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”

[思考] 如花生命如斯早逝，留下的是一份沉重的思考。什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命？什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活？

据全国心理学会大学生心理教育委员会调查，目前约有 23% 的大学生存在种种心理障碍，有的甚至发展成为心理疾病而无法正常完成学业，而且由于心理问题导致的非正常死亡事件也不断增多，这已严重影响到了学生的健康成长和高等教育培养目标的实现。因此，加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的心理素质，使学生了解自身心理发展的特点，掌握心理调适的一般方法，保持健康的心理状态，形成科学的健康观念，这不仅是大学生成长的主观要求，也是实现高等教育培养目标的客观需要。

第一节 现代健康新观念

健康是人生首要的财富。这正如古希腊哲学家赫拉克利特所说：如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富变成废物，知识

也无法利用。有了健康就有希望,有了希望就有一切。世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士也曾指出:必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

然而,对于健康并不是每个人都能够正确理解。人类对健康的认识经历了一个过程。

一、健康观念的发展

过去很长一个时期,人们普遍认为:没有疾病和不适就是健康。我国1979年的《辞海》对健康这样定义: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。通常用人体测量等各种生理指标来衡量。显然,对健康的理解停留在生物医学模式上,考虑的仅仅是身体健康。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的医疗保健意识乃至政府的卫生政策走向。事实上这种认识是片面的、不正确的。

人不仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人,是生理、心理和社会层面的统一体。通常情况下,人的躯体器官正常的生理功能与正常的心理活动共同维持着人生命的健康运动,当任何一方面发生障碍时,都会引起疾病,而且发病后心理因素与躯体因素有可能互相影响,促使原发症状加重或复杂化。同时,在人的生命活动过程中,人的机体必须与社会环境和自然环境相互协调,并且人在协调过程中往往处于主动地位,自身的行为和生活方式对健康更具有举足轻重的作用。

我国古语有云:善医者,必先医其心,而后医其身。情欲之感,非药能愈;七情之病,当以情治。这里已朴素地提出了心身的辩证关系。现代医学研究表明,人类自然寿命应当比现在的实际寿命更长,可达120~150岁,但因为疾病、创伤或心理、社会等有碍健康的不良因素影响,人们没有能达到预期寿命而过早死亡。从疾病谱的演变过程中我们可以看到,恶性肿瘤、心脏病以及脑血管疾病等非传染性疾病已经成为威胁人类生命健康的主要疾病。这些疾病都属于心身疾病,而且也都表现出慢性迁延的过程。在这些疾病的发生和发展过程中,不良情绪、吸烟、酗酒、饮食过度、睡眠和休息不足等不良生活方式和行为占到病因的50%以上,而在这50%中不良情绪又是最重要的因素。长寿学者胡兰夫德曾经指出:一切对人不利的影响中,最能使人短命或夭折的是不良的情

绪和恶劣的心境。大量研究表明:人的心境的变化,不仅对心理功能造成影响,同时也通过植物神经系统和内分泌系统,影响人体免疫、代谢和内分泌机能,从而对心身疾病的发生、发展和“预后”,乃至对肿瘤等恶性疾病的发生、发展和“预后”造成影响。20世纪50年代以来,随着生物新技术的开发和脑科学研究的不断深入,进一步证实了不良心理因素不仅导致心理疾病,而且也会导致生理疾病。随着现代科学技术和医学的发展,人们对疾病的理解发生了质的改变,认识到疾病不再是由单纯的生物因素所引起,许多疾病特别是中老年人常见的慢性非传染性疾病由心理因素与社会因素所致。与此同时,社会医学,特别是人类学、社会学和社会心理学的实践和研究也提示,心理社会因素对健康有很大的影响。

因而,现代社会中,人们对健康的认识已经从被动地治疗疾病转变为积极地预防疾病和提升素质,从单纯的生理标准扩展到心理社会标准,从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式,从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。这表明人们对健康的认识既考虑到人的自然属性,又重视人的社会属性;既研究健康对人的价值,又强调了人对健康的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康的多因多果的认识,导致了传统的健康观逐渐遭到摒弃,新的健康观应运而生。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时给健康下了一个定义:健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态,而不是没有疾病和虚弱的状态。1978年,国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又重申:健康不仅是疾病体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。这些概念不仅阐明了生物学因素与健康的关系,而且强调了心理、社会因素对人体健康的影响。生理方面的完美状态是指身体各系统无疾病,心理社会方面的完美状态是指一种持续的积极的内心体验、良好的社会适应能力,能有效地发挥个人的身心潜能和社会功能。1990年,世界卫生组织在对健康定义的阐述中,又在此基础上增加了道德健康。所谓道德健康,就是指健康者不以损害他人利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念,世界卫生组织又规定了衡量一个人健康的十大准则:①有足够充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;②积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;



④自我控制能力强,善于排除干扰;⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑥体重得当,身体匀称;⑦眼睛炯炯有神,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。在这十项标准中,我们注意到其中的②、③、④、⑤都是对心理方面提出的要求。这十项标准不仅从整体上诠释了现代健康的概念,而且也明确提出了健康在心理方面的基本要求。2000年,世界卫生组织又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健康新准则。

总之,随着人类对健康认识的深化,健康概念也不断丰富完善,由过去单一的生理健康发展到生理、心理健康和社会适应良好,再发展到生理、心理、社会适应良好及道德完善。新的健康观念说明人们对健康的理解越来越科学。

二、科学健康观的内容

(一)人的健康是身心健康的有机统一

人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一个生命系统中共同起作用。没有心灵的身躯和没有身躯的心灵一样,都不能称为现实意义上的人。有了活的身躯,个体才能作为高级动物而存在;有了活的灵魂,个体才能称得上是一个“人”;而人的健康就建立在身心统一的基础之上。常言道,体壮曰健,心怡曰康。所谓健康,就是既要身体好,也要心情好。世界卫生组织也指出,健康不仅仅是身体没有疾病,还应当包括完整的生理、心理状态和社会适应能力。新的健康概念也告诉我们,健康不再是单纯的生理上的无病痛与无伤残,应该是生理、心理、社会适应和道德的完美整合。因此,对个体而言,健康的内容应包括以下四个方面。

(1)身体发育情况:是否有生理疾病或缺陷,身体各部分的机能是否良好。

(2)心理发展状态:是否有心理疾病,是否有持续的、积极的心理发展状态。

(3)社会化程度:掌握了多少生活知识技能,是否有正确的生活目标,能否遵守社会生活规范、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。

(4)道德完善状况:道德认知水平和道德行为状况。

(二)健康各要素相互影响、辩证统一

健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。在健康新概念

中,生理的健康水平与心理、社会适应和道德健康水平是相互依存、相互促进的,生理健康是物质基础,心理健康与良好的社会适应是在生理健康的基础上发展起来的,并反过来促进生理的健康,道德健康则是整体健康的统帅。

躯体健康就是身体健康、生理健康,表现为器官健康,功能健全,能抵抗一般的疾病;也是人们正常生活和工作的基本保障。达不到这一点,就谈不上健康,更谈不上长寿。

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括:智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,个人与社会、群体及环境和谐相处。心理健康是健康不可缺少的一部分。良好的心态,能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力,促进人体健康长寿。

道德健康主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。一般来说,品行善良、心态淡泊、为人正直、心地善良、心胸坦荡者,则心理平衡,有助于身心健康;有违社会道德准则、胡作非为者,则会导致心情紧张、恐惧等不良心态,有损健康。巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。我国有关专家也研究测定,道德不健康的人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下,或者早衰,或者致命。因此,一个道德完善的人,他必然心理健康、心地善良、心态安定,能适应社会的变化,融入社会。

专家们普遍认为,没有一种疾病是纯生理或纯心理的,人的生理与心理的健康是相互影响的,也就是说,生理或心理无论哪一方面出现问题,另一方面也会受到影响。对此,我国古代医学中也有许多这方面的论述。例如,“形神合一”论认为,“形盛则神旺,形衰则神惫”;而“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、悲伤胃”的医说也提示了生理与心理之间的直接影响。现实生活中也可以经常见到类似的例子:如遇到一些事想不开,心境不佳,精神自然不振,没有食欲,身体的免疫力大大降低,这样很容易染病;反过来,如果一个人身有残疾,或久病难愈,就可能产生情绪急躁或过于敏感的病态心理,甚至丧失自信,自暴自弃。

临床医学研究证明,恶劣的心理状况是诱发各种病症的重要原因。据一些

国家的统计,在医院门诊中,有50%~60%的病人发病诱因是心理问题。因此,学校教育不仅要关注学生的身体健康,而且要重视学生的心理保健。

(三)人的心理健康是连续变化的动态过程

所谓“连续变化”是指,健康与不健康是连续体,由健康者变成心理疾病患者的过程符合事物发展由量变到质变的规律。

所谓“动态”是指,健康是相对的,健康的人随时可能进入到不健康的状态,及时予以调整,又可回复到健康状态;若任矛盾激化,亦可能走上极端,成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。

有人说:没进精神病院,就没有心理健康问题。其实,没有精神病的人,并不意味着心理就完全健康,精神病只是心理不健康发展至极端的表现,从心理正常到出现心理疾病乃至精神病发作,是一个心理不断变化的连续过程。事实上,每个人都有可能处在发展变化过程中的某一点上。或者说,大学生中的绝大多数人并没有精神病,有心理疾病的也是少数,但在某一段时间内,有些大学生却很有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此,不能绝对地对一个人下结论,说他是健康的或不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。

(四)心理保健不仅要重视防治疾病,更要全面提升素质

衡量人的心理健康有两个基本的评判标准:一是没有心理疾病,这是维持个体正常生活的基本条件;二是具有持续的、积极的心理发展状态,这是个体得以充分开发自身潜能、展示自身魅力、体现社会价值的必要条件。

要达到心理健康的要求,这两条都不可或缺。例如,有的人生理无疾病,但精神状态很差,悲观厌世,甚至有自杀倾向;有的人成天乐呵呵,悠悠哉哉,但不思进取,无所作为,这些人都不能算是心理健康的人。

人的健康观和保健工作模式先后经历了三个发展阶段:从最早的单纯治疗疾病,到后来的在治病的基础上强调学习基本卫生保健知识,坚持平时讲究卫生,预防疾病的发生,再到当今的注重强身健体,通过营养保健和体育锻炼,使个体有健康强壮的身体素质,从而达到防病祛病的目的。而心理健康观和保健工作模式也不仅仅是治疗和预防精神障碍和心理疾患,而且更要强调重视个体心理素质的提升、心理潜能的开发,通过增进心理免疫力,提高心理发展水平,



优化个体的心理健康状况和生活质量。

第二节 心理健康概念与评定标准

一、心理健康理论的兴起和发展

心理健康理论是在美国人比尔斯(C·W·Beers)所倡导的心理卫生运动的基础上发展起来的。心理健康的概念就是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态,心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

(一)心理卫生运动的发展

近代心理卫生运动是20世纪初美国人比尔斯倡导的。比尔斯毕业于耶鲁大学,他哥哥患有癫痫症,哥哥在患病时的种种痛苦感受深深地印在比尔斯的心中,他害怕自己也患此病,整日忧心忡忡,最终导致其精神失常被送进了精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见。因此,病愈后他决心改善精神病人的社会地位,致力于心理疾病的救治与预防工作的研究中,并根据自己在精神病院的生活与感悟写成举世闻名之作《自觉的心》(A Mind That Found Itself),得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月由比尔斯发起,成立了“康涅狄格州心理卫生协会”,这就是全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外,还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标有五项:①保持心理健康;②防止心理疾病;③提高精神患者的待遇;④普及关于心理疾病的正确知识;⑤与心理卫生有关的机构合作。其活动的对象已扩展到了整个社会,从而奠定了心理卫生的坚实基础。1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1930年5月5日,在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,到会的有53个国家的3042名代表,中国也有代表参加。大会产生了国际

心理卫生委员会。它的宗旨是：完全从事于慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其关心世界各国人民的心理健康的保持和增进，对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防以及全人类幸福的增进。

20世纪30年代，我国许多有识之士，在国际心理卫生运动日趋发展的影响之下，日益认识到这一运动的意义及重要性，于是由教育家、心理学家、医生、社会学家以及其他社会知名人士酝酿发起，于1936年4月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”，并准备开展工作。翌年，因抗日战争爆发，心理卫生的工作被迫停顿。一直到1985年3月新的中国心理卫生协会才正式成立。同年9月举行成立大会。李先念同志为大会题词：“社会各界都应当关心人民群众的身心健康，为心理卫生事业做出应有的贡献！”邓颖超同志为大会题词：“发展我国心理卫生事业，提高人民身心健康水平！”大会选举产生了理事和常务理事，讨论通过了协会章程。随后成立了儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生和特殊职业群体心理卫生等专业委员会并开展学术活动。

心理健康运动的兴起并非是偶然的，它既是社会发展的需要，也是人类自身发展的需要。随着科技的迅猛发展，人们的生活和工作压力增大，人们的心理健康受到了严重威胁。因此，心理健康越来越受到人们的重视。

（二）我国传统文化中的心理健康思想

我国传统文化虽没有直接提出“心理健康”的概念，但在有关“人”和如何做人以及理想人格的论述上都体现了心理健康者的特征。一般认为，中国传统文化中的心理健康观主要体现在以下几个方面。

1. 主张寡欲清心。《道德经》有“见素抱朴，少私寡欲”之劝。孟子说：“养心莫善于寡欲。”董仲舒说：“仁人之多寿者，外无贪，而内清静，心平和而不失中正，取天地之类以养其身。”

2. 强调养性培德。唐代名医孙思邈在《千金药方》中说：“夫养性者，欲所习以成性，性自以为善，不习无以不利也。性既自善，内外百病皆悉不生。祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治末病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞（餐霞：指道家修炼术所服日月精华之气），其在兼于百行（百行：许多方面的品行），百行周备，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”《左传》有“有德则乐，乐能长久”之说。孔子也认为：“大德心得其寿。”由此可见，我国传统健康养生理论历来重视养心，而养心之中又首重养德，认为品德



高尚者,可以高寿长生。

3. 主张乐观知足。这是《黄帝内经》里提出的精神养生的一条重要原则。《黄帝内经》说:“内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百岁。”那么,为何乐观者健康长寿呢?《黄帝内经》里解释说:“喜则气和志达,营卫通利。”这说明精神乐观可使人体营卫之气运行正常,气血和畅,生机旺盛,从而身心健康。大思想家孔子在《论语》中说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔。”乐观、知足,是中国文化特有的积极生活态度。儒家主张自足、节制,君子的言行、情绪等应“中庸”,安于现状,自满自足而无求于外,随遇而安。这样就不会怨恨和苦恼,从而保持自信自乐的心境。

4. 强调情绪平稳。《钱公良测语》有“大怒不怒,大喜不喜,可以养心”之说。孔子认为“子温而厉,威而不猛,恭而安”,即君子宜情绪稳定,态度庄重。荀子也主张对情与欲要进行“节”与“导”,即对情绪要用“心”进行调节与控制,他提出的“治气、养心之术”,就是调理性情、培养健康心理的方法。他指出:“血气刚强,则柔之以调和;知虑渐深,则一之以易良;勇毅猛戾,则辅之以道顺;齐指便利,则节之以动止;狭隘缩褊小,则廓之以广大。”保持情绪平衡的目的是防止由于情绪失常而引起行为方面的歪曲。中医的七情学说、阴阳人格学说和以情胜情的中医心理治疗论,都将情绪、情感的平衡与稳定视为人体健康的根本。

5. 主张自我约束。由于中国传统文化强调人与人要和睦相处,所以个人在社会场合中适宜地表现自我、适当地约束自己的言行就显得十分重要了。如果说“仁”是中国人社会行为的内容,那么“礼”和“义”就是“仁”的外部表现方式。“礼”主要表现为人的恭敬态度和行为方式。孔子言:“不知礼,无以立。”他教导弟子:“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动。”即使是一种正确的行为,如果无礼,效果也会不好的。适当约束自己的言行还体现在慎言敏行,即“讷于言而敏于行”。同时君子也应当言行一致,即“言必行,行必果”。适当地约束自己的言行,一方面,能使自己遵守社会规范,与社会保持一致,与他人保持和谐;另一方面,也能修身养性,使自己在社会中能“立”,能为“人”,能成为“君子”。

6. 强调人际关系。在儒家思想中,“仁”是最基本的内容。“人者,仁也。”“仁”字由“人”和“二”字组成,表明与人交往之道是儒家思想的重要内容。儒家文化倡导的“君子”必须符合基本的道德和人伦法则,即三纲五常。“三纲”(君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲)是君子做人的道德规范,“五常”(父子有亲,君臣