

开启花季智慧科普丛书

fangao de kuihua
yangguang xinling

这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

李燕荭◎编著

梵高的葵花 阳光心灵



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

开启花季智慧科普丛书

fangao de kuifua
yangguang xinling

李燕红◎编著

梵高的葵花 阳光心灵



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

梵高的葵花:阳光心灵/李燕荭编著. —西安:太白文艺出版社, 2013.1

(开启花季智慧科普丛书/刘刚主编)

ISBN 978-7-5513-0404-7

I. ①梵… II. ①李… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005978号

开启花季智慧科普丛书
梵高的葵花——阳光心灵

主 编 刘 刚
编 著 李燕荭
责任编辑 王大伟 荆红娟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail:tbwx802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 105千字
印 张 10
版 次 2013年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0404-7
定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷公司质量科对换

邮政编码 100022

前言

青少年“好像早上八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”诚如毛泽东同志所言，青少年朝气蓬勃，充满理想，敢于追逐，勇于实践。在他们身上有着无尽的可能，无穷的希望。一方面，我们对他们寄以殷切的希望，希望他们能实现自己身上所有的可能性，有所建树，有所成就。另一方面，我们也明白，青少年时期是人生最重要的转折点之一。转折得好，人生就会向着积极的方向发展；可是如果没有转折好，也未尝不可能向着消极的方向堕落。这也是投向我们希望的曙光中，一斑挥之不去的阴影，萦绕在我们心头，使我们如坐针毡，如芒在背。

“玉不琢，不成器。人不学，不知道。”古人云，“少而好学，如日出之阳。”这里的“学”，不单单指的是学习课本上的知识，更重要的是如何立志修身，为人处世，面对人生中可能碰到的种种顺境与逆境、困难和挫折，并且最终战胜它们，达到你的理想和成就。其实，我们的先贤对青少年的教育也不是只重知识而轻修养，更不是在他们童蒙未开之时就灌输一些他们尚不能理解的大道理、空口号，而是非常重视循序渐进和教育内容的选择。譬如，童子先教其“扫洒应对”之道，即基本的自处和与人交往的礼节。然后，等他们少年之时，教其礼、乐、射、御、书、数，即礼节、音乐、射箭、御车、书记、算术等基本的知识，其中也蕴含着人格的修养。及至其青年之时，乃入大学，这时候有了之前知识和修养的基础和准备，才教其格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治

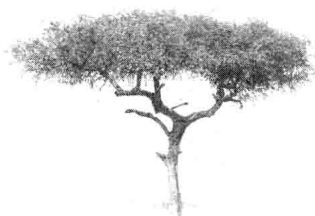
国、平天下之大道。按照这样的程序对青少年进行教育，古人认为才能培养出知识全面、人格健全的人才。“可以托六尺之孤，可以寄百里之命”，可以“穷则独善其身，达则兼济天下”。

时代在前进，观念在变化。但是我们对青少年的希望和古人是一样的。有些规律性的已经由时间证明的成功经验，我们还是应当吸取。

所以在这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

丛书内容几乎覆盖了我们所能想到的所有方面，从学会面对压力和挫折，到如何培养激励自己；从与人交往之道，到懂得感恩与回馈；从学会读书到守望智慧；从树立远大理想到培养高尚情操……在材料选择上，我们也颇费苦心，力图既富有时代气息，又贴近青少年心理，同时减少说教的口吻。

当然，丛书编得究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中难免会有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者提出宝贵的意见和建议。



目 录 Contents

一 身心协调保健康	1
“心理健康”的正解	1
探索心理健康之路	4
心理健康的标准	7
心理的“正常”与“失常”	10
常态标准	11
“健康”的心理失常	13
心理健康中的“变态”	14
为心理疾病找病因	16
心理疾病的表现	18
心理疾病三阶段	19
心理疾病切莫“讳疾忌医”	20
心理疲劳与心理疾病的区分	22
幻觉、错觉、空想	25
走出“妄想”的误区	28
面对挫折需豁达	31
二 让心理疾病远去	33
解密神经衰弱	33
远离失眠的困扰	35

睡眠的知识.....	39
科学注解健康睡眠.....	42
“噩梦”的困惑.....	44
郁郁寡欢危害多.....	48
愉悦情绪的保持.....	51
警惕过度激动.....	56
狂躁和忧郁：一对孪生兄弟.....	59
暴躁易怒不可取.....	63
紧张恐惧多烦恼.....	66
三 抹去心理障碍的阴云.....	69
烦恼终会解决.....	69
厌恶情绪的积极消除.....	71
警惕心理的“三无”.....	73
走近朋友，走出孤独.....	78
远离自卑情结.....	80
四 向心理疾病说再见.....	85
根除“惧怕”顽疾.....	85
点亮记忆力的火炬.....	88
心理的“反对派”.....	91
揭开羞怯的面纱.....	94
嫉妒：人性的悲歌.....	96
人格的两面性.....	99
病态的性格.....	102
性格的全面发展.....	104
社交的艺术.....	107

恋爱中的心理学·····	112
寻找幸福的爱情·····	115
保持心理健康的智慧·····	117
善于心理的疏导·····	119
心理耐力·····	121
聚集心理力量·····	123
五 心理疗法十种·····	128
心理疗法概述·····	128
疗法之一：调节呼吸节奏法·····	132
疗法之二：冥想放松法·····	134
疗法之三：自主训练法·····	135
疗法之四：大脑训练法·····	137
疗法之五：暗示疗法·····	139
疗法之六：疏导疗法·····	141
疗法之七：运动疗法·····	144
疗法之八：生物反馈疗法·····	147
疗法之九：系统脱敏法·····	149
疗法之十：厌恶修改法·····	151

一 身心协调保健康



小知识——伟大的心理学家

西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856 ~ 1939), 奥地利精神分析学家, 犹太人。精神分析学的创始人, 被称为“维也纳第一精神分析学派”以别于后来由此演变出的第二及第三学派。著作《梦的解析》《精神分析引论》等, 提出“潜意识”、“自我”、“本我”、“超我”、“俄狄浦斯情结”、“性冲动”等概念, 认为人类男性天生具有弑父娶母的欲望和恋母情结, 女性天生具有弑母嫁父的欲望和恋父情结, 以及儿童性行为等理论。其成就对哲学、心理学、美学甚至社会学、文学等都有深刻的影响, 被世人誉为“精神分析之父”。但他的理论自诞生到如今, 却一直饱受争议。

“心理健康”的正解

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活中, 经常谈论和使用“身体健康”这个词语, 而很少重视“心理健康”存在的问题; 长期以来, 人们只注意到生理上存在着健康问题, 而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

比如说, 在日常生活中, 许多人都体验过在学习、工作、婚姻、家庭、人际交往等方面的许许多多的心理问题, 这些问题如若处理不当, 就会造成人们的心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等等。如果人们对这些来自身体内部与外部的刺激, 适应能力很差, 那么, 这些刺激便会成为恶性刺激, 损害身心健康, 并可导致心理上的失常, 甚至会引起心理疾病。所以说, 我们不能片面地理解“健康”的意义, 只着眼于生理上的、身体上的健康, 而忽略了心理上的健康。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。

也许你会按照一般的生活逻辑来推论。“健康”的反面就是“不健康”；而“不健康”就意味着“疾病”；那么，心理不健康就是“心理疾病”喽！这种推论由于把复杂的事情简单化，因而结论不一定确切。关于这一点，以后将专门论述，这里暂且不说。不过，“心理疾病”确实是存在着的。你知道吗？人的心理在接受来自身体内部和外部世界的种种刺激后，会发生微妙的变化。这正如同天气一样，有晴也有阴，有风也有雨，有时雷雨大作，有时风雪交加，这是十分正常的现象。如果一个人的心理状态犹如一潭死水，一点也不动荡，从精神医学的观点来看，这反倒是不正常的了。

人的心理受到身体内外刺激后发生“微妙”的变化，主要表现在三个方面：（1）不同的人在接受同样刺激的情况下，心理反应在程度范围的大小上以及在时间延续的长短上是不同的。例如，青年人在考试失败或者失恋时都会悲叹。但是有些人悲哀难过的程度小，过一阵子也就淡忘了；可是有些人却“痛不欲生”，经过很长时间仍然郁闷苦恼，有的人则会从此一蹶不振。（2）除了上述量上的差别外，在“质”上也会不同。两个人目光相遇，本是极正常的事，可是有些人却主观地猜疑别人是蔑视他（她）；伙伴们相聚在一起欢笑谈论，本是很平常的事，可是有些人却疑惑别人在嘲笑他（她）。这种由于主观臆测，而扭曲了事物的性质，就是心理上的反常现象。（3）也有些人不合时宜地表现为心理上的不协调。比如，该哭的时候，他（她）反而微笑起来；该笑的时候，他（她）却哭泣起来，等等。

以上这三种心理反应形态，都程度不同地说明了，在日常生活中，确实存在着行为失常，心理上不够健康的现象。

但是，需要提醒你的是，心理疾病的概念比较广泛，你对心理疾病既不要“自我诊断”，也不必惊慌失措。因为心理上的（或者说精神上的）疾病，可以分为不同程度的许多种。比如，疯狂、严重的精神分裂，被认为是最严重的一种。这种心理疾病的患者无法照料自己，无法独立生活，更不能期望他们对社会尽义务，做贡献。可是也有比这轻微得多的心理疾病。比如，因为某种困难问题不能解决，而引起头痛；因为忧虑过度，而引起失眠；由于厌恶，而引起呕吐；由于精神上遭受严重打击，而引起瘫痪等等，以



至于由于各种正常的心理活动过程的破坏所引起的焦虑、恐惧、悲观、脆弱、易怒、敏感、孤僻、胆怯等等一切心理失常、变态，都可以归类到广义的心理疾病的范畴中去。这是大多数精神医学家的主张。在这本小书里，也是从这个意义去理解和解释心理疾病的。

不过，并不是所有的心理失常，或者说心理变态，都可以叫做“心理疾病”。你能说一个碰到一点点高兴的事就哈哈大笑，遇见一点点难过的事就痛哭流泪的人，和“疯子”差不多吗？这种人很可能是感情容易激动或者神经质的人。在日常生活里，我们常常会说某人是“神经病”，某人是“疯子”。这其实不过是在一时气愤、鄙视的情绪下的一种渲染和夸张而已，未必就认定他们真的是精神分裂症或癫痫症患者。

当然，如果一个人的感觉知觉、思想情感或者行为活动，脱离一般正常人的模式，而有种种程度不同的病态表现，那就显示出了这个人潜伏着对周围环境不能适应的心理缺陷。这类人往往难以控制或者失去了控制自己的内在感觉的能力，因而也就难以适应外在的环境。他们起初仅仅表现为心理失常，如果不注意很好地保持和增强心理健康，任其发展下去，最终就有可能导致心理疾病的产生。一个平日总是“疯疯癫癫”的人，若不注意心理健康问题，也许就有可能真的会成为疯子，一个素常总是“神神叨叨”的人，若不注意增进心理健康，就难保证他永远不会变为精神分裂者。这正是一定的量变会转化为质变的道理。

接下来讲的一点是，在这里讲的心理疾病，主要是针对那些有轻微的变态行为，或是稍有超越常规行为的人讲的。粗浅地讲来，心理健康学也就是预防与治疗这些人的心理缺陷以及研究怎样增进他们的心理健康的一门学科。心理健康学并不是研究常态的行为和极度变态的行为，因为常态行为和极度变态行为，按学科分工则由另外一些学科来研究，比如，青年心理学和变态心理学等。

至于“常态”与“变态”，或者说“正常”与“失常”的区分，下面另有专题讨论。这里可以先讲一下的是，所谓“常态”，说到底是一种不够科学、不准确的、抽象的概念，它和“变态”并无截然不同的严格界限。因为人们的生活是不可能完全处于理想的常态环境中的，尤其是在激烈动荡的社会变革时期，人们的心理适应往往容易发生困难，而且每个人的行为，由于时间、地点等条件的不同，多少都会有一些稍微的变异表现，只不过是仅仅没有和周围环境发生重大的冲突，因而不能划分归类于“变态”。

但是，如果对这些轻微的变态和稍逾常轨的行为变异不予重视，任其恣意发展，那么日久天长，就会产生影响。因此，从防患于未然的角度来看，每个人都应该善于了解自己，把握自己，采取各种有效的方法、措施来防止和治疗心理上的疾患以及行为上的不适应症状，从而不断地增进心理健康。

可以相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。为了达到这一目的，我们每个人都要既重视身体保健，又注意心理保健。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理是健康的，那么对于他的人格影响不大，反之，如果肢体健全而心理缺陷大，那就不仅对于他的生存价值会产生影响，而且对于整个家庭生活、社会生活也会产生一定的影响。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

探索心理健康之路

你听说过吧？有些学科的建立，往往是因为这些学科的创建者，有着这方面的切身体验以至痛苦的经历，因而激发了他们的极大热情，发愤致力于这门学科的探索，最终获得成就，造福于人类。心理健康学的创建，就是这样一个很突出的例证。

1900年，一个34岁的青年人，由于精神失常，从他住家的四层楼跳下，自杀未遂，被送进精神病医院。他为什么精神失常了？原来他和患有“羊癫风”的哥哥生活在一起，耳濡目染哥哥病情发作时突然昏倒、四肢抽搐、面色苍白、口吐涎沫、声似羊鸣的可怕症状，因而时刻惧怕自己也会得这种病，于是精神失常了。

在精神病院的三年痛苦经历，使他深感精神病患者所受的待遇极为不合理，所受的治疗也多不科学。尤其是社会上对于精神病患者的误解，最使他感到痛苦。因为一个精神病人，即使痊愈了，也仍会受到人们的歧视。在亲身感受与体验下，他立志终生努力从事心理疾病研究的事业。

这位自杀未遂者，就是心理卫生运动的发起人、心理健康学的先驱——美国精神病学医生克利福德·比尔斯（1876~1943年）。1908年他病愈出



院后,写了一本名叫《一个发现自我的心灵》的自传体著作,1909年出版后,在一个相当长的时期里,几乎每年都再版,成为风靡一时的畅销书。比尔斯在这本书里,呼吁人们要注意对精神病患者的种种不公正的、不人道的待遇,引起了社会上普遍的重视。

但是,当这本书刚刚出版的时候,却遭到社会上的冷淡和非难。有些人甚至把这本书看做是“疯子”的“疯话”。幸而得到当时著名的心理学家威廉·詹姆斯和精神病学大师阿道夫·迈尔的同情与支持,他们分别发表讲话、撰写文章(詹姆斯为比尔斯的书写了序言),对这本书给予充分的肯定和赞扬。这样,才开始纠正了当时美国社会上对精神病学的种种不正确的看法。由迈尔所拟定的“心理卫生”这一术语,也就逐渐地被人们所了解和公认。

不过,也有另一种说法是:美国的艾萨克·雷在1863年出版了《心理卫生》一书,但未被公认;1908年英国的克罗斯通出版了《心理卫生》一书后,这一专业术语才被正式采用。“心理卫生”这个术语,究竟是由谁最早提出来的,可以留待心理学史家们去考证;“心理卫生”是在二十世纪初叶提出来的则是无疑的,因而,它是一门新兴的学科。这门学科由于比尔斯的热心呼吁奔走,声势日益壮大,终于发展成为一场社会运动,心理卫生也就被社会上普遍承认和逐渐重视起来。

比尔斯还克服重重困难,创建了世界上第一个心理卫生委员会,发动了波及全球的心理卫生运动。因为心理卫生运动最初是作为改进精神病院,促使对精神病做早期诊断、早期治疗的一种社会运动而兴起的,因此它的目的就是普及心理卫生的知识和早期治疗等措施,用以预防和降低心理疾病的发病率,进而促进心理健康,保障社会安宁。

1948年,在联合国世界卫生组织的协助下,“世界心理卫生协会”宣告正式成立。在我国,1985年,在南京首创“中国心理卫生协会”的组织,国内几所大医院设立了脑系科,几个大城市设立了精神病医院。但是,心理卫生门诊咨询工作,始终未能在我国很好地开展起来,心理卫生知识也还未能社会上普及开来。

你也许会问:心理学家詹姆斯和精神医学家迈尔两个人,为什么能“独具慧眼”,发现“心理卫生”必将成为一门蓬勃发展的新兴学科,从而加以大力赞助和热情扶植呢?说起来,他们两个人也各有一段耐人寻味的“插曲”。

原来,詹姆斯在30多岁以后,曾经有一个时期陷于轻度的精神失常

的痛苦状态。他当时整日遐思幻想，一些莫名其妙的悲哀与怅惘阵阵袭上心头，使他陷入愁闷深渊而无力自拔，甚至几次有过自杀的念头。后来他立志刻苦钻研哲学思想，倡导了“实用主义”这一近代美国主导哲学流派，于是改变了他的世界观和人生观（可以说，詹姆斯是采用了古老的“信仰治疗法”，治愈了他的心理疾病），心灵有了寄托，生活方式常态化，心理状态也就逐渐地恢复到平衡。

迈尔则是因为他所热爱与崇敬的爱好文学的母亲，在中年后罹患了一种导致精神失常的忧郁症，使得本来安谧、幸福、和谐的家庭，笼罩在痛苦不安的愁雾之中。这种不幸的家庭环境，激发了迈尔从童年起，立志要献身精神医学的研究，决心使他热爱的母亲和众多像他母亲这样不幸的人，免遭心理失常的苦痛。

青年朋友们，心理上的恐惧、焦虑、紧张和忧郁等等消极情绪因素，很容易使人罹致心理疾病，你该相信了吧？比尔斯的经历，便是一个有力的例证。还有，詹姆斯作为一位杰出的心理学家，也曾有过心理失常症状，因而说明，“心理疾病”并不可怕，也不“可耻”。同时，这两位科学家的遭遇也启示我们：青年时期在心理上不够健康，以致患有心理疾病，不仅完全可以治愈，甚至可以不用药物而自愈，而且，也毫不妨碍他们在事业上取得巨大成就，并可成为对于社会和人类有贡献的卓越人物。

谈到这里，你或许会提出疑问：“心理卫生”和“心理健康”，到底是什么样的关系呢？

心理健康学作为一门新兴的学科，在第二次世界大战以前，被人们普遍地叫做“心理卫生学”。二次大战后，很多精神医学家和医学心理学家，感到“心理卫生”一词在科学性上有些欠缺。他们认为心理卫生更多的是着眼于从消极意义方面来指导人们怎样诊断、治疗和预防心理疾病，而忽略了怎样积极主动地，从心理学的原理和方法上，去探讨如何保持与增进人们的心理健康。他们指出，心理卫生最早只不过是侧重于强调对心理疾病的早期诊断与早期治疗，后来，它虽然也标榜促进心理健康，但实际上远远没有完成和达到这样的目标。随着精神医学和医学心理学的理论与技术的进展，同时也依据现代化社会的高速发展，人们精神生活不断提高的要求，怎样更加积极主动地从理论原理和方法技术上促进人们的心理健康，就显得更加重要了。相比之下，“心理健康”这个词，更富有积极性的建设性的意义，于是索性改用“心理健康”或者“心理保健”来代替了“心

理卫生”。

心理健康学取代心理卫生学，不仅是先进的科学理论和方法的发展结果，同时也是时代要求的必然发展趋势。心理卫生的“卫生”一词，英文为“hygiene”，它是从古希腊健康女神（Hygeia）衍生而来，因此，“卫生”一词原初就有“健康”之意。

心理健康的标准

谈起心理健康的标准来，真可谓“仁者见仁，智者见智”，众说纷纭，很难划一。

为什么至今还没有一个一致的心理健康标准呢？主要是因为，人们对“健康”这个基本概念的认识还不统一。

“健康”一词，在古代英语里，包含有“强壮”、“结实”、“完整”的意思。可见，“完整”的意义，就不仅仅意味着只是身体上的结实和强壮。

世界卫生组织 1948 年成立时公布的章程里，给“健康”下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。”这种对健康的理解，比起一般认为健康就是躯体无病的含义来，要广泛得多和全面得多，因为它把心理健康也包括进去了。

参照世界卫生组织对健康定义的解释，我们若是给心理健康学下定义时，就不能简单地把它仅仅说成是治疗和预防心理疾病的一门学科。因为这种说法不太全面，也不够贴切。较为全面的说法应是：心理健康学不仅仅是为了消极保持心理的正常状态，治疗和预防心理疾病的一门学科，而且是研究怎样积极增进心理良好状态的方法，怎样实现这些有效方法的一门学问。

世界卫生组织规定健康的标准是：（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；（2）态度积极，乐于承担责任，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）体重得当，身材匀称，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）肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松。

应该说，这 10 条健康标准里，是包含有心理健康的标准在内的。这

里对于心理健康的要求并不神秘，也不难达到，只要经过一定的努力，人人都可以“达标”。因为，所谓健康，并不是一种固定不变的状态。比如说，心理疾病的患者，病好了叫做恢复健康，而没有心理疾病的人，若是努力锻炼，就可以更加健康。因此，所谓心理健康的人并不是不生病，更不是有一点病也没有，而有病的人，也绝非不可复原。

这样，咱们就可以把心理健康的出发点规定为，看一个人是否属于“不健康的失常”。所谓心理健康的人，只不过是他表现为不是病态的、不是失常的，而是和常态的人一样具有正常的心态；而所谓心理不健康的人，就是相对的表现病态的、失常的，和常态的人心理不一样的人。

有些表现为“超常”的人，例如，有很多学者、伟人等等，他们所表现出来的艰苦奋斗的坚强意志，百折不挠的巨大毅力等等心理品质，的确和一般常人、普通人不同。但是，却不能把他们归类到“不健康的失常”行列中，因为他们属于“健康的失常”。

国外有些心理健康专家，根据他们多年的临床观察经验，把人们的心理健康水平，粗略地划分为三个等级。（1）一般常态心理者。他们表现为心情经常愉快，适应能力比较强，能够善于和别人相处，能够比较好地完成同龄人发展水平所应做的活动，或者说，他们能够做到圆满的适应。比如，这类人虽然也会因为困难而产生忧愁和苦闷；在特定的场合下，也会过度兴奋，或者表现为神经质的倾向等等，但这些表现很快便会消失。（2）一般病态心理者。表现为不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，在生活自理上有些吃力。例如，他们当中有的人，由于过度的自卑感，会形成不适应的心理状态和行为表现，不过，依靠他们个人的努力，能够正当处理，恢复常态，不至于酿成长期性的心理病症。（3）较重病态心理者。严重的适应失调，无力维持正常生活；从现在的表现，可以推断出他们迟早要在适应性上发生问题，如果不及时治疗，就有可能向恶化方面发展，成为精神全面崩溃的精神病患者。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼，1951年出版了一本合著的《变态心理学》。在这本书里，列举了10条正常人的健康心理标准。这10条心理健康标准，受到人们的普遍重视和引用，被公认为是“标准的标准”。（1）有足够的自我安全感；（2）能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的估价；（3）生活理想切合实际；（4）不脱离周围现实环境；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）善于从经验中学习；（7）能保持良



好的人际关系；(8)能适度地发泄情绪和控制情绪；(9)在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；(10)在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

国外学者对心理健康标准的论述，还有很多，不过，和上面讲的大同小异。有的青年朋友也许会提问：咱们能不能确定几条比较具体明确，而又易于理解，适宜于当代青年的心理健康标准呢？我觉得可以大体上归纳为以下这样五项条件：

1. 能保持开朗的心境。心理健康的青年，能排除心理障碍，甩掉精神包袱，持续、稳定地保持愉快、满意和自信的心境。热爱生活，充满生命活力的自我感觉；对自己的聪明才智和潜在能力有足够的自信心；他总是尽最大努力发挥自己的才智和能力，并在靠勤奋和智慧取得成就时，获得喜悦；能从工作、生活中寻求乐趣，不见异思迁，对调换工作、选择婚姻对象等，持慎重态度；能连续性地完成建设性的工作，乐观进取，不断激励自己，向更高一级的目标攀登，能不断地学习，增长智慧，培养情趣；善于休息，从闲暇的时间里，享受陶冶情操的快乐。

2. 能保持正确的自我认识。心理健康的青年，具有自我反省的自制力，能正确地评价自己；不妄自尊大，自视清高，做力所不能及的工作，也不妄自菲薄，自轻自贱，甘愿放弃一切可以进取的机遇；能准确地认识事物，对事物不过分地乐观或悲观，因而不会陷于不适应现状的窘境；永远面对现实，不管现实是否愉快。

3. 能保持统一的人格。心理健康的青年，能在正确的人生观和信仰支配下，形成高尚的理想和远大的抱负；有长远打算，不会为了眼前迷人的利益，而放弃远大目标；能使自己的认识和行为相一致，不会因为私欲而背弃信仰；能使自己的一切需要、愿望、理想、目标，都受完整的人格所制约。

4. 能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，乐于和别人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、谅解等积极态度与别人相处，分享、给予和接受爱与友谊；归属于一定的集体中，有志同道合的伙伴，能和集体与他人休戚相关、安危与共、同心协力地合作共事；乐于牺牲个人的欲念，去为集体和他人谋求幸福。

5. 能保持与社会协调一致。心理健康的青年，对周围社会能密切接触、正确认识、良好适应；勇于探索，头脑灵活，思想行动能跟上时代的发展，