

心理健康

教育与实验研究

倪晓莉 著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

心理健康

教育与实验研究

倪晓莉 著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育与实验研究/倪晓莉著.
武汉:湖北人民出版社,2008.4

ISBN 978-7-216-05479-9

I. 心…

II. 倪…

III. 高等学校—心理卫生—健康教育—研究

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001496 号

心理健康教育与实验研究

倪晓莉 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司

印张:9.125

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

插页:1

版次:2008 年 4 月第 1 版

印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

字数:219 千字

定价:25.00 元

书号:ISBN 978-7-216-05479-9

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

序

就问题的复杂性而言,研究人绝不比研究宇宙更容易。

在当今社会,随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧、文化多元及价值冲突的加深,“心理健康”已经成为一个使用频率越来越高的词。世界卫生组织公布,心理疾病将成为全球第二大疾病;从青少年至中年乃至老年,心理问题都严重地影响到人群的健康。现在,人们也普遍意识到,现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争,更重要的是心理素质,是心理与人格的较量。但究竟如何衡量心理健康,如何看待心理问题,又该如何增进心理素质,进行心理健康教育,提高自身应对心理困扰的能力,将是本书关注和涵盖的内容。

本书在系统阐述当代主要心理健康教育研究成果的基础上,翔实提供第一手研究资料,在问题探讨兼重实验研究的基础上,尽量实例举述,层次分明,以既有利于读者对内容的理解,也使本书更适合不同层次的人群阅读,特别是作为广大学生的课外阅读书本之一。

由于作者的水平有限,书中难免有疏漏缺失及不尽人意之处,恳请同仁与读者指点雅正。

本书获西安交通大学“985工程”二期——马克思主义与当代现实研究项目资助,在此表示感谢!

作者

2007.7

目 录

第一篇 心理健康教育绪论	1
心理健康	1
心理应激	11
心理健康教育研究	17
实验研究:社会再适应评定	29
第二篇 认知心理与健康教育	34
感知觉与心理健康	34
记忆心理与记忆术研究	43
思维与创造性思维培养	51
实验研究:期望效应	59
第三篇 情绪、情感与健康教育	64
情绪、情感与发展	64
情绪、情感与健康	70
情绪、情感与心理教育	78
实验研究:习得性抑郁	83

第四篇 社会行为与健康教育	87
社会行为	87
人际关系与人际沟通	88
社会行为与心理健康	98
实验研究:爱的发现	101
第五篇 人格塑造与心理健康	106
人格理论	106
人格评估	120
人格塑造与心理健康	125
实验研究:A型人格与健康	130
第六篇 智力发展与智力开发	137
智力差异	137
智力评估	146
智力发展与智力开发	156
实验研究:智力测量	165
第七篇 心理异常与心理治疗	171
心理异常与不良行为	171
心理异常诊断	174
心理异常的理论模型与治疗	180
实验研究:诊断标签	207

第八篇 心理健康评估	211
心理评估	211
心理健康评估	227
其他评估	231
研究专栏:心理健康自评	233
第九篇 性心理健康与心理教育	237
性心理与发展	237
性心理与心理健康	249
性心理健康教育	254
研究专栏:性心理健康教育研究报告	258
第十篇 心理危机与心理干预	263
心理危机	263
自杀与预防	266
心理危机干预与社会支持	275
研究专栏:博士自杀案例报告	279
参考书目	284

第一篇 心理健康教育绪论

每一个人都是从过去经历到现在并走向未来,一生之中多多少少都会遇到各种各样的心理问题,严重者甚至会发生心理疾病。如何应对心理挫折、衡量心理健康并进行心理教育,增进心理素质,提高自身应对心理困扰的能力,本篇将探讨这些大家普遍关注的问题。

心 理 健 康

一、心理健康及其心理健康教育

(一)心理健康的提出

作为心理健康一词,最早采用“心理健康”的是英国克劳斯顿博士(Dr. T. S. Clouston)于1906年出版的“心理卫生”(mental hygiene)一书所提出。但真正树立心理健康基础的是美国耶鲁大学法律系毕业的毕尔士(C. W. Beers)。他曾不幸患精神病住院三年,出院后写了一本《我找回了自己》(A mind that Found itself, 1908)。此书由心理学家推荐正式出版后,使心理健康运动在美国兴起,逐渐成为国际性的出版物。美国心理健康运动的发展,渐受世人注目而成立国际心理卫生委员会,各国纷纷加入。1930年华

盛顿召开第一次国际心理卫生会议,1937年在巴黎召开第二次国际心理卫生会议,1948年在伦敦召开第三次国际心理卫生会议并同时该会被命名为“世界心理健康联盟”,属于联合国世界卫生组织。此后,每隔两年轮流在各国召开年会。目前有110个会员国和地区。

(二)心理健康的含义

1. 心理健康的概念

何谓心理健康?国外学者认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,当事人在那种状况下能作良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富的状况,不仅是免于心理疾病而已。”(英格里士)

麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应状况。不只要有效率,也不只要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适合于社会环境的行为和愉快的气质。”

2. 心理健康

一般认为,心理健康的人必须有以下几点

(1)正常(或常态)的心理

(2)健康的情绪和情感

(3)健全的意志

(4)健康的人格

(5)良好的人际关系

*〈小事情〉(David grayson)

能享受小事情的人是有幸福感的:平常的美、日常的小事、田野的阳光、枝头的鸟、早饭、午饭、晚饭、门口的报纸、路过的朋友。因此,到远处找寻快乐的人,是把欢乐遗忘在家里。

世界卫生组织在 1948 年阿拉木图的成立大会上,重新定义了健康的概念。这个健康定义是:“健康不仅仅是没有疾病和残缺,而且应在生理上、心理上和社会适应能力都处于完好状态。”

心理健康指的是个体既能适当地评价自我、接受自我,又能与他人和谐相处;既能适应自己所面临的不断变化发展着的现实环境,又能不断完善和保持自身的人格特征;同时具有良好的自我节制和调控能力,并在认知功能、情绪反应活动和意志行为方面都能处在比较积极的状态。

二、心理健康的特征

谈到健康,以前人们只知道或关注生理健康,一般也就是饮食起居的卫生,但对心理健康却知之甚少,也常常被忽视。早在 1970 年代,联合国世界卫生组织(WHO)为顺应时代的进步,给健康下了一个新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”由此可见身心平衡、情感理智和谐是一个健康人的必备条件。伴随着我国的现代化进程,这个定义也逐渐为国人所接受和认同。而所谓心理健康,则是指不仅没有心理异常或疾病,而且个人在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好状态。

心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的特质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,能有自知之

明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善处理人际关系,其行为符合生活环境的文化常规模式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

但究竟什么是心理健康?虽然人们都经常地、主观地评估自己的能力、性格、自信心等,但真要让你评估一下自己的心理健康状况,你可能会着实感到困难,而且,心理健康也不像生理健康那样可以用一些数据加以量化,如体温、脉搏、血压、肝功能指数等。另外,心理健康与不健康,并非绝对的两个方面,而是一种相对的状态,每个人在不同的情境中的行为表现、内心体验也不完全一致。正因为如此,对于心理健康者的特点,学者们的看法不尽一致。综合各家的见解,可将心理健康者的特征归纳为以下几点。

(一)积极的自我观念

心理健康的人能够体验到自己的存在价值。他们了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备;即使对自己有不满意的地方,也不妨碍其感受自己较好的一面;他们悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切;或者只看到自己的缺点,对自己总是不满意,由于所定的目标和理想太高,主观与客观现实相距甚远,因而总是自责、自怨、自卑。例如有人会对自己说:“我不如期望中漂亮,我真是一无是处。”心理健康的人则会告诉自已说:“我虽然不如理想中漂亮,但我仍有不少优点,我是快乐的。”再者,心理健康的人既有遵循社会行为规范的愿望,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地看待自己。另外,一个人自己眼中的我和别人眼中的我是否一致也是一个重要的关键,二者愈

趋于一致,显示心理愈健康;若不一致,则容易造成心理困扰。总之,一个心理健康的人由于有着积极的自我观念,他的“理想我”与“现实我”、“应该我”与“实际我”、“镜像我”与“真实我”之间通常是协调一致的;即使有矛盾,也不会对其心理健康构成威胁,反而有可能促进自我的发展。

(二)悦纳他人

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人,悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系融洽。在人际交往中,一个心理健康的人对待他人时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度;他们不一定有许多的朋友,但一定是有一些与之亲近的朋友。因为朋友可以满足个人的安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要;朋友能替自己分忧解愁,有助于心理健康。良好的人际关系既反映出一个人的社交能力和悦纳他人的特质,同时也是心理健康的特点之一,因为他在与人交往时感到舒服自在,感到安全可靠。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能融入社会要求和习俗,能重视团体需要,并能有效调控为他人所不容的欲望。

(三)面对现实

心理健康的人能够面对现实、接受现实,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能吸取过去的经验,针对现在,策划将来;他既能重视现在,也能权衡过去、现在与未来的关系,预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决。而心理不健康的人往往以幻想代替现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人,对未来十分悲观。

三、心理健康的标志

(一) 美国学者坎布斯(A. W. Combs)的观点

1. 积极的自我观;
2. 恰当地认同他人;
3. 面对和接受现实;
4. 主观经验丰富,可供取用。

(二) 马斯洛和心理学家密特尔曼(Mittelman)的观点

1. 有充分的安全感;
2. 对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;
3. 自己的生活理想和目标切合实际;
4. 与周围环境保持良好的接触;
5. 保持自身人格的完整与和谐;
6. 具备从经验中学习的能力;
7. 适度地表达和控制自己的情绪;
8. 保持适当和良好的人际关系;
9. 在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
10. 在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要。

(三) 美国人格心理学家 G. W. 奥尔波特的观点

1. 自我意识广延;
2. 良好的人际关系;
3. 情绪上的安全感;
4. 知觉客观;
5. 具有各种技能,并专注于工作;
6. 现实的自我形象;
7. 内在统一的人生观。

(四)我国学者一般认同的心理健康的标志

1. 了解自我,悦纳自我;
2. 接受他人,善与人处;
3. 正视现实,接受现实;
4. 热爱生活,乐于工作;
5. 能适当地表现情绪;
6. 人格完整和谐;
7. 心理行为符合年龄与性别特征;
8. 智力发展正常。

(五)心理健康的评估原则

1. 个体心理活动要与生物学特征相符。
2. 个体心理活动要与客观环境相符。
3. 个体心理活动内部各成分间协调统一。
4. 人格的稳定性。

在具体的工作中应注意以下几个方面:

第一,上述标准适合于大多数人,没有全部达到上述标准的人并非意味着心理不健康,但在某一标准方面极端异常的人,必定是属于心理异常。

第二,心理健康的标准是相对的,而不是绝对的。受时代、民族、文化等因素制约,会随着时间、地点、人群发生变化。

第三,心理健康有一定的时间概念,异常心理和行为的偶尔出现不能成为心理变态的依据,而异常心理和行为究竟维持多久才属于变态或病态,要视具体情况而定。

第四,心理不健康不等于有精神疾病,有的精神疾病患者在某些具体标准上仍可能表现得很正常。对精神疾病的诊断需由有经验的专科医生做出。

第五,心理健康并不意味着完美无缺,它只是个体在自身和环

境许可下的一种最佳功能状态。人们应为实现这样的标准而努力,但又不必因未达到上述标准而沮丧。

第六,尽管有关心理健康的具体标准人们不一定能完全达到,但是,上述四条原则性的标准却是心理健康者必须要做到的。

四、影响心理健康的因素

人的心理活动是一个极为复杂的动态过程,因此,影响心理健康,造成心理障碍的因素也是复杂、多样的,其中包括生物的、心理的、社会的等因素。

(一)生物学因素的影响

1. 遗传因素

人的心理主要是在后天环境影响下形成和发展起来,然而,人的心理发展与遗传因素有着密切的关系。根据统计调查及临床观察,许多精神疾病的发病原因确实具有血缘关系。同时,遗传上的易感性在一些人身上也是存在的,以遗传素质为基础的神经类型及各个年龄阶段所表现的身体特征也影响着人的心理活动。

2. 病毒感染与躯体疾病

由病菌、病毒(例如脑梅毒、斑疹伤寒、流行性脑炎)等引起的中枢神经系统的传染病会损害人的神经组织结构,导致器质性心理障碍或精神失常。这一点对儿童影响尤为严重,是造成智力迟滞或痴呆的重要原因。

3. 脑外伤及其他因素

脑外伤或化学中毒,以及某些严重的躯体疾病、机能障碍等,也是造成心理障碍与精神失常的原因。

(二)社会因素的影响

1. 生活环境因素

生活中的物质条件恶劣,生活习惯不当如摄取烟、酒、食物的

过量等,都会影响和损害身心健康。其次,不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调以及居住条件、经济收入差等,都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等紧张心理状态而影响人的心理健康。此外,生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激,由此带来心理的不适。

2. 重大生活事件与突变因素

生活中遇到的各种各样的变化尤其是一些突然变化的事件,常常是导致心理失常或精神疾病的原因,比如家人死亡、失恋、离婚、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件,都会产生一定的心理压力,都要付出精力去调整、适应,因此,如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然,个体的身心健康就很容易受到影响。

3. 文化教育因素

教育因素包含家庭教育和学校教育。对个人心理发展而言,早期教育和家庭环境是影响心理健康的重要因素。研究表明,个体早期环境如果单调、贫乏,其心理发展将会受到阻碍,并会抑制其潜能的发展;而受到良好照顾,接受丰富刺激的个体则可能在成年后成为佼佼者。另外,儿童与父母的关系,父母的教养态度、方式,家庭的类型等也会对个体以后的心理健康产生影响。早期与父母建立和保持良好关系,得到充分父母爱,受到支持、鼓励的儿童,容易获得安全感和信任感,并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。比如,杰克布迪(1980年)通过大量的临床观察发现,成年期的抑郁与青春期前爱的持续的缺乏和丧失有着密切的联系。学校教育的不适当,例如学校的教育方法、学校的人际关系、校风等方面的问题,教师的教育态度、人格状况不良等,都会导致学生出现心理健康问题。此外,不同的社会文化对人的心理健康也有重大影响。文化精神病

学的研究表明,不同文化(科学、教育、宗教、风俗、传统文化、社会习惯等)中精神病的发病率与临床表现形式都存在明显的差异。比如,在发展中国家躁狂或抑郁性精神病较少见,而在发达国家抑郁症却是颇为常见的病症。

(三)心理因素

1. 情感因素

人的心理活动总是通过人的情感变化而影响内脏器官的活动。积极、愉快的情感对人的生活起着良好的作用,有助于发挥机体的潜能,提高工作效率,增进人体健康。近代医学科学实验研究已肯定消极情感对身心疾病的发生、发展过程起着不良作用。例如,无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理变态中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆,因此,良好的情绪是心理健康的重要保证。

2. 个性特征

每个人都有自己独特的个性特征,它对人的心理健康有非常明显的影响。这是因为人们总是根据自己的个性特点对致病原因及已形成的疾病做出反应,因此,个体的个性特征往往比引起疾病的病原性质更能决定疾病的表现。研究表明,各种精神疾病特别是神经官能症,往往都有相应的特殊人格特征基础。美国学者弗里德曼(Fredman)研究发现,多数冠心病患者都具有“A型性格”特征。有人还发现癌症患者具有所谓“亚稳定个性”,即以抑制倾向为特征的个性特点。因此,培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

3. 心理冲突

心理冲突是人们面对难以抉择的处境而产生的心理矛盾状态。由于心理冲突令人产生心理压力,这种压力往往会增大个体适应环境的困难,因而,在多数情况下都会对个体的身心健康和工