

当今社会不同群体心理研究

吕斐宜 编著



湖北科学技术出版社



前言

经历了三十多年改革开放的中国，出现了许多以往从来没有过的社会群体，这些已有的或新出现的群体构成了当今纷繁多样的社会景象。群体是相对于个体而言的，人总是要生活在某一社会群体中，但不是任何几个人就能构成群体。群体是指两个或两个以上的人，为了达到共同的目标，以一定的方式联系在一起进行活动的人群。可见群体有其自身的特点：成员有共同的目标；成员对群体有认同感和归属感；群体内有结构，有共同的价值观等。群体具有生产性功能和维持性功能。群体的价值和力量在于其成员思想和行为上的一致性，而这种一致性取决于群体规范的特殊性和标准化的程度。群体规范具有维持群体、评价和导向成员思想和行为以及限制成员思想和行为的功能。

本研究以当今社会部分群体为研究对象，进行了与群体心理相关的研究。结构上看，分为两大部分，第一部分是理论基础。“心理”及其相关概念，对于国人来说还不是一个非常熟悉的内容，许多人对此有不准确的认知，所以，有必要对这些心理学概念进行释意，从而更好的理解我们的研究。

第二部分具体研究了不同群体的心理状况，主要研究了四组群体，可以说这些群体都是当今社会较典型的群体，具体如下：

1. 教师群体与学生群体。教师与学生从来都是共生的，学生的心理健康水平，关系到国家的发展和未来，教师的心理状态会对学生的心理产生显性和隐性双重影响，对二者的统合研究，有益于提高学校的育人质量。

2. “空巢”老人群体与“族蚁”青年群体。从表面看，似乎这是两个完全没有关联的群体，然而，一方面是空旷的房子，住着孤独的

老人，一方面是众多的年青人，艰难地找寻一处安身之地，这种现状，不得不引人深思。

3. 农民工群体与留守流动儿童群体。社会对农民工的关注早于留守流动儿童，留守流动儿童基本上是农民工的后代，两个群体之间有着千丝万缕的关联，只有将两者结合起来进行研究，才有可能得到客观的结论，从而提出有操作性的建议。

4. 医生群体与患者群体。医生与患者之间的矛盾有目共睹，如何化解这对矛盾需要全方位考虑，其中的心理因素不容忽视，医生与患者互不信任，相互防犯的心理，显然会加剧双方的矛盾，增进心理层面上的互动，有助于矛盾的解决。

当今社会群体的多样性和复杂性，使得本研究既有意义又有难度，尽管我们努力使研究全面和深入，但我们也深知还没有达到理想的目标。然而，我们相信，本研究对于正确认识社会不同群体，一定会有所启发，从而为相关政策的制定和社会管理提供依据，促进社会良性运行与和谐发展。

社会总是会不断地进步、发展和变化的，有些群体在社会进程中消失了，有些群体出现了，有些群体正在形成中。比如说，大学群体，在八十年代是一个很单一的群体，全部来自国家公费拨款的大学，九十年代后期出现了民营大学学生、职业技术学院大学生，本研究对这些不同层次的大学生心理都进行了探索，原本以为，大学群体是本研究中最完善和全面的内容。然而，当我在完成书稿的最后一个多月，有机会来到美国，在这里发现华人留学生群体已经成为一个不容忽视的群体，他们的心理相比于国内大学有其特殊性，他们的身份和所处的环境，使他们更需要心理上的关注和引导，很遗憾由于时间原因，不能将这一内容纳入本研究中。

这一遗憾也启示我们，对社会群体的心理研究任重而道远，我们将在此研究的基础上，继续进行广泛而深入的社会群体心理研究。

目 录

前 言

第一章	导引	001
第一节	问题的缘起	001
第二节	不同群体心理研究的框架	023
第三节	相关概念的界定	031
第二章	高校教师群体与大学生群体	047
第一节	大学新生心理健康状况普查	047
第二节	大学生心理健康状况调查	055
第三节	大学生常见心理问题及解决途径	060
第四节	大学生健康情趣与高校思想政治教育	075
第五节	高校教师心理素质调查研究	080
第三章	空巢老人群体与蚁族青年群体	092
第一节	蚁族青年群体心理现状调查	092

第二节	空巢老人群体心理概述	101
第二节	空巢老人群体心理调查研究	107
第四节	空巢老人群体心理个案研究	113
第五节	空巢老人群体心理调整策略	117
第四章	农民工群体与留守流动儿童群体	124
第一节	农民工生活满意度调查	124
第二节	农民工与城市居民和谐共处心理基础调查	129
第三节	农民工住房现状及心态调查	140
第四节	留守流动儿童概况	149
第五节	留守初中生心理健康调查	157
第五章	医生群体与患者群体	163
第一节	医患关系概述	163
第二节	医生和患者的心理差异解析	168
第三节	医生道德问题的心理学分析	178
第四节	构建和谐医患关系的途径	183
第六章	心理健康教育本土化思考	193
第一节	我国心理健康教育的现在与未来	194

第二节	高等院校在全民心理健康教育中的作用	199
第三节	以高校为例的心理健康教育本土化	207
附 录		213
参考文献		241
后 记		

第一章 导引

在中国，真正意义上对心理及心理健康的研究，是近十多年的事。为温饱而奋战的国家，是没有条件从心理层面上去关怀关爱公民的。改革开放三十多年，在经济上的积累，使我们可以去做这样的工作，提高公民生命质量。同时，当中国改革之路走到攻坚阶段，公民若没有健康的心理素质，是无法承受改革带来的各种心理冲击，进而将改革之路走下去，完成中华民族的伟大复兴。

第一节 问题的缘起

♥ 一、发人深思的事件

（一）李阳家暴事件

李阳和他的疯狂英语，在上个世纪曾经是英语教育界响当当的品牌，一度和北京的新东方，上海的前进，并称为中国英语培训业“三驾马车”，但在那之后，新东方一骑绝尘，并于2006年成功赴美上市。疯狂英语却逐渐淡出了人们的视野，直到2011年8月31号，李阳因“家暴”事件成为舆论的中心，疯狂英语才以这种特殊方式，再次被大众所提及。

家暴事件发生后，李阳在用自己的方式进行着反思，他在微博上

向大家报告，自己实施了家暴，然后向妻子认错，向孩子沟通，他在接受媒体采访中说，父母没有给予自己良好的家庭教育，造成了他心理上的缺陷。他说：“一切的罪过，一切的受苦受难皆归与父母有关，童年我是跟外婆外公在江苏长到四五岁后，做了五天四夜的火车到新疆跟父母相会。那个时候已经跟父母没法亲密了，我从小到大记忆最深刻的一些事情，比如父母不注重自信的培养，我非常自卑，病态的自闭。现在所有的坏习惯仔细想想都是生活中很多细节，一追溯都是追溯到小时候。”李阳坦诚地说，从小性格上的缺失，对自己现在很有影响。比如说，现在他自己一个人的时候很自信，而在管理一个团队的时候，却很茫然。

李阳承认自己有心理问题，我们暂且不去讨论造成他心理问题的原因。先来回顾一下在这之前，他曾经是那么的光彩照人，每一次亮相都有数以万计的人追捧，曾登上多少明星都梦寐以求的春晚舞台，成为多少人心中的偶像。没有人想到他是个有心理问题的人，连他本人都没有意识到这是需要心理治疗的。因为缺乏这样的认识，所以，导致他在处理情感方面出现这样触犯法律的行为。

（二）黄洋遭投毒事件

黄洋，1985年生，四川自贡人，自幼学习努力，成绩极其优异，朴实善良，复旦大学医学院2010级在读研究生。本科学习期间参加了两次支教，大一暑假去安徽颍上，本科毕业时去西藏墨脱。复旦本科生高翔说，因为学校的公益支教社团项目“圆梦墨脱”和黄洋结识。黄洋2010年加入该社团后，因为性格随和且领导能力突出，一直作为社团的领队人，并且负责对新社员进行培训工作。

黄洋父母都是下岗职工。上大学后靠拿奖学金完成学业，五年来没有向家里要过一分钱，还总是向家里寄钱。黄洋很慷慨，不管朋友中谁有困难，只要黄洋知道的，一定想办法帮助，就连两人一起吃饭，黄洋也是抢着付钱，虽然他的家境并不宽裕。

林森浩，广东汕头人，1986年生。高考时，林以780分的高分(满分900分)考入中山大学。2011年本科毕业于中山大学，被保送到复旦大学

上海医学院研究生部。在科研方面，林表现出色。2011年9月，中华医学会第十一次全国超声医学学术会议青年论文论坛上，林的一篇文献被评为优秀论文。

2013年4月1日，黄洋在寝室使用饮水机喝水时，感觉水的味道不对，还特意将饮水机中的水倒掉，并对机器和水桶进行了清洗，原因是怕室友喝了这些水不好。当天，黄洋出现呕吐、发烧等症状，后经送医救治无效于4月16日下午去世。通过调查得知，林因生活琐事，对黄洋心存不满，经事先预谋，2013年3月31日中午，将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室，注入饮水机槽。

一个自己喝了饮水机的毒水觉得味道不对，把饮水机里的水倒掉清理干净，担心室友喝了不好，如此善良有才华而且承载了父母一生一世厚望的年轻才俊就因为喝一杯自己寝室里的饮水机里的水，而夺去生命。

一条鲜活生命的消失，引发人们沉痛的关注。学医之人，成绩非常优秀，却残忍地去谋害一位同学，年轻的生命因为另一颗年轻黑暗的心，终止于他最灿烂之时。人们不禁追问，究竟是什么样扭曲的心态，才会令一个研究生做出投毒之举。林曾说：“与心理不健康的人交往很痛苦，我本身也是这种人，也给很多人不舒服的感觉过”。也许这段话，可以折射出些什么。

（三）公交车纵火事件

2013年7月18时20分左右，福建省厦门市一辆公交车在行驶过程中突然起火，共造成四十多人死亡、三十多人受伤。经公安机关缜密侦查，犯罪嫌疑人陈水总被当场烧死。出于怎样的动机，驱使陈水总做出如些残忍的行为，这是人们想弄清楚的问题。在厦门市思明区局口街，认识陈水总的人都知道，陈和妻子、女儿挤在一套30平方米不到的两居室里。邻居们说，陈水总已经在此“蜗居”了30年。仅仅是因为贫困，就做出这样的行为？似乎不能让人信服。

在诸多邻居眼里，陈家三口话少，极少与人来往。这些年里，看不到任何亲戚朋友出入陈家的大门，陈家也从不串门。知情邻居说，陈家兄弟姐妹七个，陈水总排行第三，但是，和几位亲戚的关系也不

和睦，经常吵架。相比起陈妻和陈女只是沉默，陈水总留给人的印象则是古怪、爱找碴儿。每当看着站在阴影里的陈水总要开始发作时，局口街的街坊们一致地躲得远远的。

近些年来，陈水总在当地一直以“上访户”的形象为他人所熟知，街坊们模糊地听说，他为了户口和低保的事情在到处奔走。他曾领过低保，后来外出打工低保被取消，因此上访。除了想办法对抗贫困生活外，陈水总还需要应对与正处于叛逆期女儿的矛盾，“家里只有一台电脑，有时候他和女儿抢着上网。”邻居们说。透过被隔断的走道，经常能清晰地听到陈水总与十八岁的女儿爆发的争吵，女孩的声音高亢激烈，陈水总也不示弱。

邻居们说，这两年的陈水总，性情大变，越发沉默。“不怎么闹腾了，也不怎么爱跟人吵架了。”大多数的时间里，陈水总独自待在家中，等待归来的妻子和女儿。在事发前20天左右邻居路过陈家，往屋里瞥了一眼，发现陈水总独自一人在家来回踱步，神情严肃，背影看起来“非常孤独”。“这两年太安静了，我还以为他喜欢这样的生活。”邻居说。他们万没想到，这是陈水总最后的平静。

任何人都没有权力伤害无辜，陈水总的行为无疑应受到谴责，但是，从心理健康的角度分析陈水总这些年的行为表现，应该说他在心理上的确存在问题，如果能够从心理层面对他进行关心和辅导，也许事件不会发生。有人说：“那辆被烧毁的公交车，很像一个意味深长的隐喻：大家都在同一辆车里，如果一个人绝望，那么所有的人都不安全”。所以，永远不要对他人的困境无动于衷，因为谁也无法保证下一个困境不是你我。全社会都应该提高心理健康意识，自觉维护心理健康。

（四）地铁互殴事件

2012年10月7日，广州地铁4号线上一名6旬老人与28岁教师为争座位互殴。男教师头部、手臂布满血迹，耳朵被咬破一块，老人鼻部受击流血，车厢地板上血迹斑斑。两人被警方教育后释放。

乍一看来，广州地铁上发生的这一幕，不过是又一起“地铁互殴”事件而已，类似的行为，上海地铁上早已上演过女士版本，甚至连人人有座的飞机上，也在上演着打斗“连续剧”。似乎除了这场互殴来得更为血腥之外，要说并没有更多特别之处，也大可不必大惊小怪。的确，一家人之间尚且难免有纷争，人与人相处，当然也难免磕碰，发生了磕碰，一不小心没能收住，而升级为冲突斗殴，同样也是小概率事件。某种程度上，指望由个性并不雷同，且有着不同诉求的个体构成的社会，绝无任何冲突，完全和睦相处，其实也只能是一种“理想国”的境界，并非现实世界的真实图景。

不过，假如是因为生存空间受到挤压，而导致人与人之间的冲突，其实不难理解。即便是因为争座而起冲突，因为争夺有限的资源而动手，诉诸暴力，这背后也不过是人作为动物的本能反应。然而，上述“地铁互殴”现象，恐怕还不能简单的认为是“争座”。据目击事件的公众描述，“其实上车后两个人都有位置，但两个人又吵起来”，是“列车到站后，男青年抢先进入车厢”，而阿伯上车后一直骂男青年，斥责其为何推人，随着你一拳，我一脚，一场血腥的“地铁互殴”就此上演。

那么，真正引起这场血腥斗殴的导火索，恐怕是进入车厢时存在相互之间的推搡，而这种挤碰是在所难免的。某种程度上，当原本微不足道的擦碰都足以燃起怒火，甚至成为一场血腥互殴的导火索时，即便没有地铁上的座位，如此低的燃点，也迟早会在其他的场合一不小心便擦枪走火。从这个意义上说，仅仅是建议坐地铁时谦让，恐怕并不能从根本上掐灭人们拳脚相向的那根导火索，事实上，当出现了争执的时候，才想到去谦让，这样的谦让本身就显得勉强。当人们的心态不平静宽容，甚至更多充斥着不满与愤懑时，心理失去平衡，恐怕才是暴力行为“低燃点”的根源所在。无论是“地铁互殴”还是“飞机群殴”，其实都是负面情绪累积到一定程度，所寻找的发泄口罢了，我们应该思考，如何才能引导人们用正确的，社会能够接受的方式疏解不良情绪。

二、关注全民心理健康的必要性

我们注意到上述事件并不是偶发事件，社会上类似事件时有发生，事件当事人或是自我伤害或是伤害他人，令人痛心，发人深思。分析其原因是多方面的，但是，心理因素不容忽视。许多研究表明，我国公民的心理健康状况令人担忧，早在2007年全国心理健康指导与教育科普工作研讨会上，专家的调查数据是中国“亚健康人群”比例达70%。人是一个身心的统一体——既是一个生理上的人，也是一个心理上的人，所以人的全面发展理应是人的脑力与体力的发展，包括身心两方面素质的充分而协调地发展。心理健康是健康的重要组成部分，它对于个体的发展以及社会的进步都具有深远的意义，没有健康的心理，个体不仅不能发挥自己的潜能，为社会做出应用贡献，而且可能成为社会的负担，甚至社会的破坏者。

（一）心理健康有助于身体的健康

人们最大的愿望就是身体健康，身体健康除了要有科学的饮食和锻炼外，与心理状态也有着密切关系。大量研究表明，许多生理疾病与患者的心理状态有着极为密切的关系。因此，要维护个体完整意义上的健康，不仅要注意健身，更要注意健心。

1954年，美国加州工学院年轻的生物学家欧兹及米勒在老鼠丘脑背部埋上电极，另一端与电源开关的杠杆相联，老鼠只要压杠杆，丘脑背部就会有微弱的电流刺激。结果令人难以置信，老鼠不仅学会了通过按杠杆获得电流刺激，而且可以兴奋地持续按15—16小时，直到过度疲劳倒下，醒来后又投入按杠杆的“工作”。另一学者德尔加将一个电极插在一头特别易怒好斗的公牛的下丘脑中，当被激怒的公牛拼命向他猛冲过来时，他从容不迫地接通电极，公牛立刻变得出乎意料地驯服，并停止了冲撞。60年代，美国医生扎克布森用电极刺激病人下丘脑的有关位，人们惊讶地看到被刺激者面带微笑，表示感觉良好。

这些实验证明，下丘脑与人的情绪有关，经过科学家的不懈努力，现在已发现除了下丘脑外，大脑中的边缘系统、颞叶、额叶的某

些部位都与情绪有关。通过对大脑与情绪关系的研究,我们逐步弄清了为什么长期的不良情绪会导致身体疾病。我们以应激情绪为例,来看看情绪与疾病的关系,在应激状态下,下丘脑某些神经元被激活,促使体内分泌大量的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使机体处于紧急动员状态,增加了机体活力,有利于应付外界刺激,战胜困难。但是长久持续的应激状态会摧毁机体的生物化学保护机制,进而导致胃溃疡、胸腺退化、免疫力下降等疾病的产生。类似的负性情绪,如过度焦虑、悲伤、抑郁等同样会致病。

古训:“百病生于气,怒则气上,喜则气缓,悲则气沉,恐则气下,惊则气乱,思则气结”。哈佛大学的一些学者^①,用了40年的时间,对204位成年人作了跟踪调查,结果发现在21岁到46岁之间,过着舒畅精神生活的59人中,只有2人在53岁时得了重病,其中一人死亡。而在同一时期内,得不到舒畅精神生活的48人,都在55岁以前死去。耶鲁大学也作了统计,结论是求诊的病人中,因情绪紧张而致病的占76%。美国学者在对500名胃肠道病人的研究中发现,在这些病人中,由于情绪问题而导致疾病的占74%。根据我国食道癌普查资料,大部分患者病前曾有明显的忧郁情绪和不良心境。我国心理学家在对高血压患者的病因分析中也发现患者病前常有焦虑、紧张等情绪特点。

由此可见,生理和心理是密切关联的,心理状态不好,饱受各种不良情绪的困扰,身体也不可能健康。

(二) 心理健康有助于事业的成功

良好的心理素质,虽然不能代替一个人的学识和工作才能,但它可以保证一个人的才能得到最大限度的发挥。美国教育家戴尔·卡耐基认为:“一个人的成功只有15%是由于他们学识和专业技术,而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。”

有这样一个故事,一个日本青年报考一家大公司,公布考试结果时他名落孙山。得知消息后,他在绝望之余产生了轻生的念头。当他

^①江光荣. 大学生心理学, 华中师范大学出版社, 2008年, 97-99.

正在医院抢救时，突然传来消息：他被录用了。原来是计算机统计出现了差错，他的考试成绩实际上是名列榜首。但很快又传来消息，他被解雇了。因为公司总裁听说了他自杀的事情之后，认为他连如此小小的人生打击都承受不起，又怎能在今后艰难曲折的人生道路上建功立业呢？于是决定解雇他。

有一位大学生，从小聪慧过人，并以优异的成绩考上了大学。研究生毕业后留在了北京一家中美合资企业里做策划。他的非凡才干深得公司领导层的赏识，不久，年仅27岁的他就被提拔为中层管理人员。后来经同事介绍他认识了一个女朋友。但由于生活方式差异太大，两年之后女朋友和他分手了。失恋给他带来了极大的打击，他总是情不自禁地沉浸在过去的回忆中，深深地思念着女朋友，人也变得有些神思恍惚。带着这样的情绪上班，难免影响工作。一个月过去了，他没能完成任务；两个月过去了，他仍是完不成任务……于是公司毫不客气地将他辞退了。失恋又失业，他的情绪更加失落。他母亲看到他这样情况不宜呆在北京，便动员他回到了家乡。回到家乡休养一段时间后，不愿让母亲失望的他又去了北京，希望找到份工作。然而他糟糕的精神状态让他求职屡屡碰壁。在北京奔波了三个月后，他最终身无分文了，只能再回到家乡。再次失败而归的他心情更加郁闷了，整日落落寡欢，见人爱搭不理，周围的人见他行为怪异，也不愿理他了。有一天，街坊邻居们吃惊地发现，出现在街上的他蓬头垢面，衣衫不整，一边走一边四下里看，发现矿泉水瓶等垃圾便捡起来当宝贝似地搂住……一位本应前程似锦的大学生，为什么他的人生却如此失败呢？就是因为他缺乏良好的心理素质。

故事告诉我们一个道理，心理素质太差的人，即使学习很优秀也是难以有所作为的。只有拥有了良好的心理素质和健康的心态，面临困难、挫折时才能及时地调整自己，合理地看待困难和挫折，从而使自己保持乐观、自信的心态，并最终战胜困难、挫折，从而拥有成功的人生；相反，如果没有良好的心理素质和健康的心态，往往难以做到合理地看待困难和挫折，从而使自己陷入到悲观、消极的心态中无法自拔，甚至一蹶不振，最终则会被困难、挫折所击垮。

（三）心理健康有利于提升个体生活质量

一个乐观开朗、富有幽默感的人往往更能感受到生活的美好和幸福，容易以极大的热情投身到学习、工作和生活中，而情绪低落、忧郁孤独的人更容易被生活中的“困难”所击倒。

我们先来看看几个普通人对生活的感受。

家在北京万泉河路小区的晶晶小姑娘无师自通地学会了“压力”这个词儿。晶晶今年7岁，上小学一年级。她每天都背着沉重的书包，手里还拿着水笔、画夹这些上兴趣班的工具去上学。晚上放学回家，每当电视里演心爱的动画片时，她都会可怜巴巴地去哀求父母——尽管她非常清楚这样“过分”的要求家里人肯定不会答应，因为老师“发明”的那么多的作业总让她写也写不完。“我现在压力可大啦！”一脸稚气的她，总是希望快快长大，这样就可以不用写作业，想看什么电视就看什么电视了。

晶晶也许不知道，她那“想看什么电视就看什么电视”的父亲，压力比她更大，作为中关村一家小软件公司的老板白兵，3年前在北京买了房子、车子。他现在每天早晨七点上班，晚上七点下班，“十一”也没有一天休息。“压力来自哪儿？”他苦笑，“我觉得一踩油门就是压力！油就是钱啊！花了就得玩命地赚。没有压力的时候？可能也就我上大学那会吧。”十几年前毕业的白兵，曾经是一名诗人和校园歌手。

对于北京某著名高校的大四学生小赵来说，白兵记忆中的那种闲情逸致的大学生活已经体会不到了。她从抽屉中翻出一摞证书，颇有点儿自嘲地说：“这就是我大学生生活的全部财富了。”大学3年多，小赵几乎所有的课余时间都用来考级、考证，就连谈恋爱也是忙里偷闲。“这些东西也不知道有用没用。反正大家都在考，你要不考就落后了。”小赵最近又决定复习考研，报考的是热门专业，录取比例1:9。“我现在一睁眼就感到压力。”

在今天的中国，无论晶晶、白兵还是小赵，似乎都已不是特例。第14个世界精神卫生日上，来自中国心理卫生协会的数据显示，目前

中国的抑郁症患者已经超过2600万。这说明，从南到北，从中年到青年再到儿童，从白领到教师，从干部到群众，都在承受着来自社会、单位和家庭各种各样的压力。这压力或大或小地影响着人们的身心健康，对于一部分人而言甚至成了“不可承受之重”。

对此中国人民大学社会学系主任李路路教授认为，中国目前正处于由计划经济向市场经济、由农业社会向工业社会的过渡之中。而转型期的中国，也由此步入一个压力社会。

当今时代是瞬息万变的时代，科技的日新月异、经济的飞速发展、社会的变革与进步、社会文化的急剧变迁，正在从方方面面影响着现代人的精神生活。

社会分工的不断细化，造成了人的心理机能的片面使用和发展。一位狩猎社会的猎人要有灵敏的视觉、听觉、嗅觉、想象和思维能力，要有强健的体魄、独立拼搏和不屈不挠的意志，要有精诚合作、助人为乐的精神境界才能生存下来，正是这些要求促成了其心理机能的全面与和谐发展，而一位现代社会在流水线上作业的工人呢？社会要求他的只有两样东西：一是对金钱的需要，二是熟练地拧紧螺丝的技能，很容易造成人的身心片面发展。

人口密度的不断增加、工业化和城市化，使得人际摩擦和冲突的机率大大增加，人际冲突日益频繁，人们不得不经常处于应激和压力之中。

现代社会的家庭结构和功能正在悄然地发生变化，使得传统家庭的生产、生殖、保护、相互支持、教育、消费等功能被逐渐分解和取消，家庭结构向小型化、核心化转变，性爱在组成婚姻和家庭中的作用逐渐上升，家庭不稳定趋势日益明显，由于家庭中爱的缺失引起心理异常的情况屡见不鲜。

面对社会和家庭如此快速的变迁，如果没有良好的心理素质，是无法应对的。每个人都希望提高自己的生活质量，过有意义的生活，只有心态积极乐观，适应人生的种种变化，真正理解生命的真谛，才可以从容面对一切，享受美好的人生。

（四）心理健康能够优化群体中的人际关系

心理健康既属于个体又属于群体，每一个心理健康的人，不仅可以使自己成为一个幸福和成功的人，还可以净化和美化群体心理环境，让大家都能生活在和谐的气氛中。古人云：万事劳其行，百忧撼其心。其中的“百忧”罪魁祸首就是各种形式、大小人际冲突没有得到正确处理。这直接引起睡眠不良，影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能。一般人面临冲突时，往往呈现出三种模式：对抗、逃避、僵持。

对抗：双方很生气，后果很严重。如果只知道对抗，轻者，身心疲惫，郁郁寡欢。没有了快乐，终日与愤怒、沮丧、自卑为伍，不知道活的乐趣在哪；如果是手握重权，执掌国家公器，左右公司命脉的人，则可能企业破产，千百个家庭因此堕入贫困；或国与国之间硝烟四起、刀兵相向，百万黎民百姓丧身战火里，涂炭生灵，人神共愤。

逃避：逃避会让关系变得疏离，变得冷漠，走向消亡。置身于这样的情形下的个体，会慢慢发现，在他周围没有一个可以说真心话的人，寂寞孤独悄然而至，无力驱散。

僵持：双方对峙，虽没有对抗，也不想缓和，就这样耗着，生命苦短，有多少能量可以空耗。自己的家人、自己的事业为这种内耗，付出了多少代价呢？

如果一个人正在对抗、逃避、僵持模式中“轮回”，当谈判遇到“对抗”，当关系遇到“僵持”，当管理遇到“逃避”，这样的人际环境是没有办法正常工作和生活的。

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。