

XIN LI JIAN KANG

心理健康

主 编 马晓琴

副主编 韩雪松



西安出版社

心 理 健 康

主 编 马晓琴
副主编 韩雪松

西 安 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康/韩雪松、马晓琴主编. —西安: 西安出版社,
2005. 7

ISBN 7-80712-173-4

I. 心... I. ①韩... ②马... II. 大学生-心理卫生-健康
教育-教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 082580 号

心理健康

著 者: 马晓琴 韩雪松

出版发行: 西安出版社

社 址: 西安市长安北路 56 号

电 话: (029) 85253740 85234426

邮政编码: 710061

印 刷: 陕西省建筑印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 8.125

字 数: 195 千

版 次: 2005 年 7 月 1 日

2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000

ISBN 7-80712-173-4/B·1

定 价: 15.00 元

△ 本书如有缺页、误装, 请寄回另换。

序 言

西安市委党校常务副校长 邓春林

人人都希望健康，健康是人的基本权利，也是人人希望拥有的最大财富。20 世纪以来，随着科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，社会医学，特别是人类学、社会学和社会心理学的发展，为人类认识自身提供了新的角度、手段和方法，使人们对健康的认识突破了传统的概念。美国健康教育专家鲍尔指出：“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。”世界卫生组织（WHO）早在 1948 年成立之时，就在宪章中向全世界提出了有关健康的新观念：“健康，不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完满状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常，免于疾病的单一概念，明确、概括地指出人生命活动过程中生物、心理、社会活动等多方面的要求。1989 年，世界卫生组织给“健康”下了这样的定义：“身体无疾病不虚弱，心理无障碍，良好的人际关系和适应社会生活的能力。”

目前，我国已进入全面建设小康社会。社会、经济发展不断加快，人们的物质生活水平不断提高。社会的变革必然对社会人群带来心理冲击。据有关调查表明，我国患有心理疾病人群的比例呈逐年上升趋势。心理不健康的人，处于消极情绪之中，如焦虑、抑郁、敏感、多疑、恐惧等，就会影响身体健康，导致躯体疾病，表现出种种心理障碍，并极有可能影响社会稳定；心理不健康的人，其社会适应能力遭到破坏，难以进行正

常的社会活动和生活,给个人和家庭带来极大的不幸和痛苦,危害社会的安定团结。因此,公众的心理健康是“构建和谐社会”的一个基本条件。作为现代人,我们要有现代健康观,要主动调节心理状态去适应环境,遵循健康的内在规律维护自身健康。

近年来,学校鼓励和支持教师勇于探索,敢于创新。正是在这种良好的氛围中,长期从事心理学教学与研究的我校两位教师,将自己积累的心理健康教育素材,以及维护个体心理健康的一些思索编撰成书,这是我校教材校本建设的一次有益尝试。该书在编写风格上,通俗易懂,并能结合现代人工作、学习、生活的实际,介绍有关心理健康的科学知识,对现代人常见的心理障碍进行全面、深入的剖析和探讨,对心理健康状况的自我测试进行详尽说明,并在此基础上提出了一系列维护心理健康的有效对策和建议。

我们相信,广大学员通过学习和阅读本书,不仅可以了解许多心理健康方面的知识,加强自我心理调适,不断完善自我,而且可以在实现人生价值方面得到一些启迪,以健康的心态参与和谐社会的构建。

2005年6月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 健康和心理健康	(1)
第二节 心理健康的标准	(5)
第三节 心理问题等级划分	(12)
第四节 保持心理健康重在自我调适	(15)
第二章 情绪障碍与自我调适	(18)
第一节 情绪障碍概述	(18)
第二节 情绪的自我调适	(24)
第三节 焦虑的测量与调适	(31)
第四节 抑郁的测量与调适	(42)
第五节 挫折的测量与调适	(56)
第三章 自我认知障碍与自我调适	(72)
第一节 自我认知障碍概述	(72)
第二节 自我认知的测量与调适	(77)
第三节 自信心的测量与提高	(86)
第四章 意志障碍与自我调适	(93)
第一节 意志障碍概述	(93)
第二节 意志障碍的测量与调适	(102)
第五章 行为适应障碍与自我调适	(108)
第一节 失眠	(108)
第二节 成瘾行为	(112)
第三节 冲动行为	(122)
第四节 强迫行为	(124)

第六章 人际关系障碍与自我调适·····	(129)
第一节 人际关系障碍的表现·····	(129)
第二节 人际关系障碍的个体心理原因·····	(132)
第三节 消除人际关系障碍的一般原则·····	(135)
第四节 人际关系的测量与调适·····	(141)
第七章 常见的职业心理问题·····	(155)
第一节 工作倦怠·····	(155)
第二节 职业压力·····	(167)
第八章 心理健康的自我维护·····	(177)
第一节 建立积极的心理防御机制·····	(177)
第二节 掌握心理自我疗法·····	(187)
第九章 保持心理健康的处世原则·····	(212)
第一节 保持良好心态·····	(212)
第二节 培养幸福感觉·····	(223)
第三节 坦然面对逆境·····	(236)
第四节 不断超越自我·····	(246)

第一章 绪 论

心理健康常识帮助你适应社会

第一节 健康和心理健康

一、健康的新概念

健康是人类生存和发展的最基本条件。人最大的财富、资本是健康；人最终渴求、需要的也是健康。有一个形象的比喻：拥有健康是拥有一切（成功、快乐……）的前提，健康是“1”，事业、家庭……是“1”后面的若干个“0”，只有“1”的存在，“0”才能显示出价值，如果没有“1”，再多的“0”还是零。

那么，怎样才能称之为健康呢？一般人的看法是“无病就是健康。”这里所说的“无病”，通常指的是生理上没有疾病。但是，随着现代科学的发展，健康的涵义，远非生理健康一词所能概括。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“健康不仅仅是指没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上完好的状态”。从这一定义可以看出，健康应包括生理、心理、社会三个层面。只有当一个人在这三个层面同时都处于完好状态时，才可以说是健康的。相对来说，疾病则是指个体在身体上、心理上或社会上出现的各种障碍或异常。世界卫生组织还提出了衡量健康的具体标志：

1. 快食：吃饭时不挑食、不偏食，没有过饱或不饱的不满、足感，食欲与进餐时间基本相同。

2. 快睡：睡眠质量好，醒后头脑清醒、精神饱满。

3. 快便：便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如。

4. 快语：说话流利，语言表达标准、有中心，头脑清楚、思维敏捷。

5. 快行：行动自如、协调，迈步轻松有力，转体敏捷，反应迅速。

6. 良好的个性：目标明确，意志坚定，感情丰富，热爱生活 and 人生，乐观豁达，胸襟坦荡。

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。不管人际关系如何变化，都能保持恒久、稳定的适应性。

8. 良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。

由此可见，心理健康是健康的一个重要组成部分，一个人只有在身体上、心理和社会适应方面同时处于完满状态，才算是真正的健康。

二、心理健康的含义

心理健康是健康的一个不可缺少的部分。它的含义就是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理和适应人和人之间、人和社会环境之间的相互关系。具体说来，至少包括两层含义：其一是无心理疾病，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样，“无心理疾病”是心理健康的最起码的含义；其二是具有一种积极发展的心态，这是心理健康最本质的含义。具有“积极发展的心态”是从积极预防的角度对人们提出要求，目的

是要促进和保护心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。具有“积极发展的心态”要求作为主体的人，在任何时候都能够具有良好的适应能力，把蕴藏着的身心潜能充分发挥出来，体现生命的活力。这不仅使人能表现出为社会所接受的行为，寻求良好的人生发展，而且也给人自身带来愉悦和幸福。

1946年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分调和；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

三、心理健康对人的影响

（一）心理健康对生理健康的影响

心理健康与身体健康是密切相关、互相影响的。心理健康可促进身体健康，身体健康又能促进心理健康，只有两者都得到健康发展，才是高水平的全面健康，才有可能激发自身其他的潜在能力。早在古代，我国医学经典《黄帝内经》已揭示心理对身体健康的影响。近现代医学更明确提出心身疾病的概念。心身疾病是指心理因素在疾病的发生、发展、治疗和预防过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍。经典的心身疾病有冠心病，溃疡性肠胃病，甲状腺机能亢进，类风湿性关节炎，神经性皮炎、原发性高血压及疼痛综合征等。近年来，由于社会竞争加剧、工作节奏加快、生活压力加大，心身疾病的发病率显著增多。在日常生活中，大家都比较注意“病从口入”，但常常忽视“病从心生”。如果一个人的心理、情绪经常保持乐观积极的状态，身体就可以增强抗病能力，许多疾病就有可能被战胜或延缓发生。

（二）心理健康对和谐素质养成的影响

一个心理健康的人能自知、自爱、自制，能从容地适应社会环境，具有良好的心理素质。良好的心理素质是良好的政治、道德、文化、技能等素质养成的基础、前提。心理素质好比一个载体，个体的其他素质必须有心理素质来承载才能演变、结合成一个人的和谐素质。因此，心理健康不仅是个体和谐素质的重要组成部分，而且对其他素质的养成起推动作用。

（三）心理健康对生活质量的影响

心理健康的人能充分发挥自己心理的潜在能量，在其他条件相当的情况下，他们工作、学习的成绩、效率必然优于心理不健康者。心理健康的人比较能够承受挫折和逆境，并比较容易平稳地度过社会变革和灾难。心理健康是成才立业之本。生活中有些人虽然有强壮的身体，但由于不健康心理因素的影响，如自卑、缺乏毅力等，最终碌碌无为，虚度一生；而另外有些人虽身有残疾，但由于心理健康，有乐观的态度、惊人的毅力，最终用心血和汗水赢得事业上的巨大成功。可见心理健康对人的学习、工作、生活具有直接的影响。

（四）心理健康对人际关系的影响

人际关系是人与人之间直接的心理关系，反映了人们的心理距离。个体人际关系状况如何与其心理健康程度有很大的关系。心理学研究表明，在集体中受欢迎的人的个性品质，与心理健康标准基本一致；在集体中受排斥的人的个性品质恰恰与心理健康的标准相悖。研究还证实，有心理障碍的人，无论是与父母、上司，还是与兄弟姐妹、同事、朋友的关系，都远不如心理健康的人。

综上所述，健康不仅指身体发育良好，无疾无患，而且还需要具有良好的心理素质和心理状态。其中，身体健康是心理健康的基础和前提，心理健康是身体健康的保证和动力。一个人只有处于全面健康状态，才能维持身心平衡，消除各种精神

压力，更好地适应现代社会的生活。

第二节 心理健康的标准

当前越来越多的人认识到良好的心理健康是人一生适应各种挑战的精神支柱，是一生保持良好生活质量的精神动力。那么，人的心理怎样才能算是健康？心理健康的标准是什么呢？这是一个复杂的问题。因为心理健康与心理障碍（或精神疾病）是相对的，二者相比较而存在，其中没有绝对的界线。对于如何判定心理健康与否，没有一个公认的标准。随着社会的不断发展和进步，人类对心理健康的认识也在不断的深化和提高，在不同的时代，不同的学者从自己的学术领域出发，提出了各自不同的标准。其中影响最大的是美国著名心理学家马斯洛（Maslow）和麦特曼（Mittelman）提出的正常的心理应达到的十项标准：

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

近年来，人们认为马斯洛与麦特曼的十项标准有参考价值，

只是对人的评价不宜要求过高。正常人并非毫无瑕疵，多数人不能完全适合以上标准，马斯洛的心理学走向了健康的极端，对一般人，倘若轻微不合，仍有相当完善的社会生活，仍可以视为正常。

综合国内外学者的研究，可以看出，判断心理健康与否应该从三方面来考虑：

首先，心理与环境（自然环境和社会环境，特别是社会环境）是否统一。即观察一个人的心理活动及行为是否符合其所生活的环境对他提出的要求，他的谈吐、情感及行为反应是否能被常人所理解，使人感到不离奇、不出格。如果其心理与环境是统一的，说明此人心理活动的主、客观是统一的，从这个方面讲则属于正常的。否则，如果一个人在没有外部刺激的情况下自己能够听到有人与他对话（听幻觉），或没有事实依据地坚信别人正在跟踪监视他（被害妄想），此时他的心理活动与现实环境失去统一性，则表明这个人存在着心理障碍。

其次，心理活动自身是否完整、协调。在正常情况下，心理活动是一个有机的整体，心理活动中的认知、情感、意志、行为是相互配合、整体协调的。例如，遇到一件值得庆幸的事，在感知它的同时，应有相应愉悦的情绪体验，同时伴有愉快的表情及相应的行为举止。如果失去心理活动的整体协调性，例如一个人在听说父母去世的消息后痛哭流涕的同时却手舞足蹈，则表明这个人有心理障碍。

再次，个性是否具有相对稳定性。个性是从出生开始逐步发展形成的，一旦形成之后，便保持相对稳定。这种稳定性表现在他的各种心理活动中。如一个人受到强烈的心理刺激后，本来乐观开朗的性格猛然变得沉默寡言，或者一个原本情绪稳定的人在患有动脉硬化后性格变得特别自私、多疑、脆弱，总担心别人会偷他的东西，一想到轻微难过的事就控制不住地号啕

大哭。这种个性稳定性的改变表明心理是不健康的。

据此，国内有学者提出，心理健康应具备下列八条标准：

一、较好的社会适应性

对环境（自然环境与社会环境）的适应能力，尤其是对变动的环境能否良好地适应，是心理健康的重要标准。环境改变，人人都会紧张，但有些人能随遇而安，而且很快发挥自身的主动性，反作用于环境，成为环境的主人。有的人则无法适应新的环境，只是做旧环境的奴隶，新环境的牺牲品。在旧环境下尚能勉强地适应，一旦环境改变，则忧心忡忡，焦虑、恐惧，出现各种精神病症状与躯体症状。适应能力与人的神经活动状况、生活经历、学习锻炼有关。

较好的社会适应性主要表现在三个方面：

1. 具有适应各种自然环境的能力

心理健康者必须具有适应不同气候、温度和各种地理环境的能力。

2. 具有人际关系适应能力

现代社会每个人都在纵横交错的人类群体中生活。社会交往是人类社会存在的基础。人类心理活动得以产生和发展，都有赖于社会交往。个体若与世隔绝，社会交往被剥夺，就会出现精神崩溃或精神错乱。人际交往能力标志着一个人的心理健康水平。人际交往的水平与人的性格、经历有关。一般外向的人交往面比较广，内向的人则交往较少，这都是正常的。但是一个人毫无理由地将自己封闭起来，变得冷漠无情，就要考虑他是否有心理障碍。相反，一个人毫无选择地广泛交往，见任何人都十分热情，也应考虑他是否有精神疾病。总之，人在交往中应该适度，应该与交往中的社会角色、社交环境相适应。

3. 具有处理和应付家庭、学校和社会生活的能力

心理健康者必须具备独立的社会生活能力。在不同的社会环境中，在不同的人际关系中都能应付。

二、人格健全、没有缺陷

人格是个人在长期的生活经历中形成的比较稳定的心理活动特点，是个人对自己、对他人、对现实环境所采取的态度和习惯化了的行为方式。个性心理特点一旦形成之后，就具有相对的稳定性和完整性，并且在生活中显示出与他人的不同之处即具有独特性。人格对个人心理健康和成长具有重要意义。一个具有完整协调人格的人会在生活中积极地适应社会，有效地应对各种心理社会应激。相反，人格障碍者则会出现适应不良，甚至出现多重人格、分裂人格。

一般认为，健全的人格表现为：对自己、对外界的态度和行为方式符合社会规范，协调和稳定，具有良好的社会适应性，有一定的自控能力。相反，性格脆弱，反复无常，极端的内向或外倾，与他人或社会生活长期格格不入的偏异状态等，都是人格不健全的表现。

三、能够较好地控制情绪

人在生活中难免会遇到这样那样的挫折，这就要求一个人能够协调和控制情绪，保持稳定和积极向上的心态。情绪、情感的稳定协调是重要的心理健康标准。它是人们心理健康、疾病防治、事业成败、身心功能完整和维持心理平衡的一种心理防卫功能。

一般来说，短期有目的和有对象的表露内心情绪，甚至激情状态，是正常的情绪、情感反应。健康的情感反应还要求人们具有愉快的情绪，保持充分的安全感和幸福感，保持情绪平衡，能自制自控，充满自信心。不健康的情绪、情感反应是：经

常情绪波动、反复无常；对他人和任何事物无动于衷，冷漠无情，麻木不仁；充满紧张、焦虑、忧郁情绪或不安定感；情绪、情感长期不协调，喜怒无常，无法自控自制。

四、具有正常的智力

智力又称智能，是大脑活动的整体性功能表现。学习成绩佳，高分者不完全等于高智能。“白痴学者”、“高分低能”者其智力呈现畸形发展，并不说明具备全面型智能。智能是计算、判断、理解、记忆、思维功能等的综合能力，因此是整个心理活动水平的反映。

智力正常是人正常生活最基本的条件，是心理健康的重要标准，良好的智力水平是保证青少年和一切成年人学业、事业成功必备的心理基础。

五、具有坚韧的意志品质

意志是指人自觉地确定目标，支配行动，克服困难，以实现预定目标的心理过程。测量意志健康的指标是自觉性、果断性、自制性和坚持性。健康的意志品质应是善于分析情况，决策果断，自制力好，具有毅力和心理承受力。如果没有坚韧的意志品质，颓废、疑虑、焦急、抑郁等一旦占了上风，往往会诱发心理障碍乃至心理疾病。因此，每个人都应该在大风大浪中锻炼自己，磨练个人坚韧的意志品质，以迎接各种挑战，把握各种机遇，使生活更加充实。

六、较快的康复能力

康复力是指在蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。生活中任何人都难免会受到心理创伤。在受到创伤后，人的情绪会有波动，行为会偏离正常，可能会导致躯体症状或疾

病的出现，甚至出现自杀倾向。从心理挫折中恢复正常的能力也应是心理健康的标志之一。

从心理创伤中恢复的快慢因人而异，由于人的认知能力、成长经历不同，对事物的评价不同，以及个人的气质与性格不同，会使人康复的快慢有所不同；而且挫折给人留下的伤痕也不同。如一个性格开朗的人可能变得呆滞，一个性格内向的人变得更加谨慎胆小，一个孤独性格的人变得犹豫不决。有的由于过去的创伤，以后对此类事件十分敏感，容易再次受到打击；而有的人则完全康复，不会再出现类似情况。

七、心理特点符合实际年龄

每个人都有四种年龄层次

1. 实际年龄

指人们无法改变的自然年龄。

2. 心理年龄

指人的心理特征及表征的年龄特点，与实际年龄并不完全一致。人的一生经历8个心理时期—乳儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期。每一个心理年龄都具有不同的心理特征。幼儿期天真活泼，童心可爱；少年期自我意识增强，身心飞跃突变，是心理动荡期；青年期各项心理指标均处于峰值，朝气蓬勃；中年期心理压力增大，常有心力疲乏的感觉；进入老年期后心理活动稳定，缺乏弹性，总的来说趋向衰退。凡是超越本人所处的心理期，称为心理年龄提前或早熟，反之属于推迟或不成熟。

3. 生理年龄

指生理发育成长的年龄，一般情况下与实际年龄基本吻合，但有时也有一定的差距。热带地区的居民，生理发育快、早熟，说明生理年龄大于实际年龄；寒带地区、营养不良或患有慢性