

陈立人 史春宜 著

心理健康 与心理咨询



中国石化出版社

心理健康与心理咨询

陈立人 史春宜 著

中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与心理咨询/陈立人,史春宜著.
—北京:中国石化出版社,2004
ISBN 7-80164-648-7

I. 心… II. ①陈… ②史… III. 心理卫生-健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097202 号

中国石化出版社出版发行

地址 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编 100011 电话 (010)84271850

读者服务部电话 (010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail press@sinopec.com.cn

北京精美实华图文制作中心排版

北京大地印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

880×1230 毫米 32 开本 14 印张 374 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

定价 20.80 元

(购买时请认明封面防伪标识)

前

言

(一)

健康是人类生存和发展的最基本条件之一。它不仅
是人们最本能、最关注的生活需要，而且是创造人类物
质文明和精神文明的基础，是民族素质、社会发展的基
本标志。人的健康包括生理和心理两个方面。因为人是
生理和心理的统一体，身心健康相互依存、相互影响，
随着人类物质文明的进步，历史进程的不断加快，怎样
保持心理健康，预防心理疾病，已逐步成为全人类和社
会最关注的课题之一。

人是大自然进化阶段上最高的存在物，机体内蕴含着
亿万生命溶化形成的肉体(物质)和心理(精神)的素
质。在长期与大自然斗争中，经过种系遗传、保存和发
展着与生俱来的三大功能：摄食、延续后代和自我保
护。而人类的自我保护功能可以分为两种：一是生物性
的，即人体的免疫系统，由皮肤、粘膜、白细胞、淋巴
系统、免疫器官等组成，称“第一防卫系统”，承担消除
异物和病原体，保存自身内环境稳定和健康。二是心理
性的，即心理防卫系统，由大脑、神经系统、内分泌组
成，称为第二防卫系统，它的作用是保护人的安全和尊
严，维护自我人格完整，防卫和消除外在社会压力，保
持心理平衡和心理健康。

人的心理(精神)更是在人的活动中发展起来的，是

在人的相互交往过程中发展起来的。人的高级心理功能，是人脱离动物的重要标志，是以各种符号系统为中介而进行的。这种心理工具或中介手段，精神生产的特殊工具(有意义的语言、表情、特定动作、文字符号等等信号手段)作为“有意味的形式”，是人类生产过程中人与人之间关系和社会历史文化的产物。正因为此，人不仅通过思维，而且以全部感官在对象世界中肯定自己并能动地改造世界，即通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、思维、情感、意志和行为活动，建立同世界的联系，占有自身的全面的本质。因而心理健康是个体生命的灵魂。

世界卫生组织认为“健康是一种身体上，精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象”。我国现代思想家鲁迅曾号召青年“合理的做人”，他指出所谓合理，就是合乎生理，合乎心理，合乎伦理。鲁迅先生所言的三个“合理”，同世界卫生组织的定义是大体一致的。

人的心理是人类长期同大自然，同人类社会和人类自身矛盾运动的产物。要谋求自然、社会和个体的协调发展，就必然要求我们培养和造就健康的心理。西方心理卫生组织对心理健康的理解：心理健康是促使人的积极的心理状态形成和防止人的消极的心理状态的发生。所谓积极的心理状态就是充分发挥人的潜能，使自己在社会生活中获得最佳的效能；所谓防止人的消极心理状态的发生，就是建立有效的心理机制，使自己在社会生活中主动地面对艰难险阻和生死老病，维持心理的稳定和平衡。人类社会虽然进入了21世纪，但是人类生存和

发展的基本矛盾依然存在，来自大自然的灾害，来自人类世界的战争、恐怖，来自未知世界的机遇和挑战，虽然随着人类物质文明的日益强大而使人类更具信心和力量，但仍然威胁并磨砺着人的心灵。贫富差别的扩大，家庭婚姻的破裂，失业的增加，就业的艰难，机会的不平等，社会地位的不公正，人生观、道德观念的多元等等，虽然随着国家和社会的调节不断改观，但不可能在短时期内一片温馨。即使旧有的矛盾解决了，又会有新的矛盾出现。心与物，主体同客体间的矛盾生生不息，同人类之存在相的终。人，只要不归心于宗教的迷狂，就必须具备坚强的心灵即健康的心理以溶入社会生存发展。而这种贯穿人生和社会始终的普遍问题是人们不能单凭知识、智力、体力就能解决的。

(二)

中共中央、国务院《中国教育改革和发展纲要》提出必须以中国特色社会主义理论为指导，坚持党的基本路线，进一步提高全体劳动者的素质，以培养大批人材；教育的根本目的是提高全民族的素质，多出人材，快出人材。人的素质就是以先天禀赋为基础，在后天环境和教育影响下形成和发展起来的内在的、相对稳定的组织结构和质量水平，是人的生理和心理两个方面有机结合的整体。在心理层面中，还可以展开道德、政治、文化、能力和职业等诸多层面。因而从一定意义上说，提高人的素质，就是教育和培养健康的心理。高素质的民族，应该是一个体魄健全，心理健康的民族。

我们知道，知识是人类实践经验的总结，以表象、

概念、判断和推理的方式内化于受教育者。它对于培养人的能力、智力、世界观和人生观具有无可替代的作用。现代社会中无论什么教育教学机构，都必须以知识的传授作为最基本的任务之一。但是这并不是学校教育乃至整个人类教育现象的全部。因为教育更广义的目标不只是教书而在于育人，是要将社会物质文明和精神文明有目的、有计划的，按照一定的科学程序内化为受教育者的身心组织结构的教育活动，是开发个体潜能、达到人的完善和全面发展的人类活动。“要学会生活，学会如何去学习，要学会自由地批判的思考，学会热爱世界并使这个世界更有人情味，学会在创造过程中并通过创造性工作促进发展。”（《学会生存》上海译文出版社1979年出版）以最大限度的努力使青少年儿童的身心两个方面得到均衡的发展，应摆在教育的中心地位，这已成为学界的共识。

中国是教育大国，专门的学校教育历来重视知识的传授和道德教化，但也注重人的品性和健康心身的修养。孔子的“循循善诱”，同其学生交往严谨而不乏幽默，说明了教育者自身的心理健康和对受教育者心理能力的关注。孟子关于人心之“四端”和培养人才必须“苦其心志、劳其筋骨”、“动心忍性”的阐述，除了道德说教的因素外，也展示了他对心理健康的重视和思考。“大学之道，在明明德，在新民”（《大学》）包含着改造国民身心的观念。“格物、致知、正心、诚意、修身”在重视认识客观世界的同时，更重视人主观世界和性格的改造。正心、诚意、修身的最高标准在合天命，即“天人合一”。《中庸》的解释是：“天命之谓性，率性之谓道，

修道之谓教。”剔除其主观唯心主义的因素，则以教而修道，修道以循性，循性以合天，讲的正是培养健康心身，而这种健康心身必须合乎自然和社会发展规律这一道理。

“文艺复兴”以来，意大利人文主义教育家维多利亞继承了古希腊先哲特别是亚里士多德的思想，认为教育的目的在于培养身体与精神和谐发展的人。此后，从莫尔的《乌托邦》到康帕内拉的《太阳城》，从卢梭到裴斯泰洛奇，无不明确主张发掘人的天赋，使人的心身和谐、健康发展。杜威认为一切教育都应该不断地“发展个人的能力，熏染他的意识，形成他的习惯，锻炼他的思想并激发他的感情和情绪”（《学校与社会·明日之教育》第3页，人民教育出版社1990版）。英国教育家沛西·能也认为：“教育上的一切努力似乎必须限于为每个人获得使个性得以最圆美发展的条件……”（《教育原理》）第8页，人民教育出版社1992年第1版）。

正是继承了人类优秀的精华，马克思创立了人的全面发展的思想。马克思曾经指出：“共产主义社会是以每个人全面自由的发展为基本原则的社会形式”（马克思全集第23卷第649页）关于人的全面发展，在人类历史上，可以分为三个阶段。第一阶段，作为最初的社会形态（资本主义之前）由于社会分工不够，人的活动具有综合性，个体既是创造者又是享受者和欣赏者，既是社会权利的体现者，又是文明创富的受用者。但由于生产方式的低下，人同自然之间关系的狭隘贫乏，无论个人或社会都不能有自由的充分的发展。第二阶段即资本主义和商品经济社会形态。由于大多数人即劳动者失去了生存

活动的对象和自主活动的对象，因而虽然人类创造了较高的文明，人类总体力量极大的进步(社会生产力的高涨、艺术科学的繁荣)了，但却以大量人类个体存在的不断片面化，即人片面地发展某个方面的能力，却以牺牲自己全面完整的发展为代价。一些人的相对发展建立在另一些人不能发展的基础之上。第三个阶段，即是我们正在奋斗争取的社会主义、共产主义社会形态和现代文明。真正的现代文明不止是土地的广袤、矿藏的富饶，技术进步和商品的堆积，而是越来越多地表现为社会总体发展同每一个人的发展相一致，个性发展的物质条件和自由时间的充分保障。人通过创造性的本质力量的发挥，实现对客观世界的支配，达到生产者和产品、主体和客体、人与自然、人与他人、有限和无限的统一。一个社会只有在拥有高度物质文明、政治文明和高素质的无数个体，高素质的民族乃至高素质的人类，才拥有了文明发达的永不枯竭的生命源泉。而这一生命源泉最具活力的部份，就是全人类的身心健康。

(三)

中国作为一个人口大国，怎样实现现代化，最基本而又最关键的是人的现代化，即民族的、公民的整体素质的提高。我国正处于一个重要历史时期，身处其中的中国人，能否在日新月异的新的生活环境中，在政治、经济、文化的各种浪潮的起伏中，在人与人之间关系的种种变动中，保持良好的、健康的精神状态，是一个基本的社会发展大课题，是我国教育的大课题。湖南省精神病患者已达96万多人，云南某大学学生马加爵因日常

生活小事残酷杀害同学，黑龙江省某教师持刀杀害学生，个别地方中小學生杀害教师等事件，尽管可以追溯种种具体的主客观原因，但都无一例外地说明，心理健康的培育和疏导已日益成为重大的社会问题，更是教育的迫在眉睫而又必须长期坚持的根本任务。制定关于心理健康的政策规章，建立维护和促进社会心理健康的运行机构和机制，培训从事心理健康教育、疗治的从业队伍，率先在各级各类学校开设心理健康课程和心理疏导渠道，是一个系统工程，而这些工作的展开都离不开心理健康科学的建立、建设和普及。

美国学者艾萨克·雷和英国学者格络斯通于 1863 年和 1908 年出版的《心理卫生》，美国精神病学医生克利福特·比尔斯 1909 出版的《一个发现自我的心灵》，是心理健康学诞生的标志。这门学科从一开始，就把心理健康理论、心理咨询即对不健康心理和心理疾病的防治作为一个整体来研究的。弗洛伊德精神(心理)分析学派的建立和发展同临床心理治疗血肉相连。心理健康的维护，心理疾病的防治和心理测量是紧密地联系在一起的。因为只有明确了心理健康和不健康两个方面的基本内容，从而自觉地维护人类自身的心理健康，也才能自觉地运用心理咨询和心理测量的方法，而心理咨询和测量，正是维护心理健康的工具。

自觉地维护心理健康，有效地从事心理咨询，科学地进行心理测量，必然要求我们一方面从理论上对人类心理现象和心理规律有更广和更深的理论认识。另一方面，有赖于个体的自觉行动和政府、社会团体、相关机构的参与。心理健康的维护和增长，一方面离不开生理

学、心理学、医学的发展，另一方面，更离不开人类对现实中，与他人、人与自然以及人与自身之间矛盾的发展和个体生存状况的关注。

总之，普及心理健康教育 and 咨询工作而造福大众是当前的紧迫任务。本书就是为着这个崇高的目标，以求既能使初习心理咨询的工作者和教师了解一些心理健康维护、咨询和测量的知识技能以利工作，也期望广大读者能从中找到一些维护自身和亲友心理健康的常识。

上篇 心理健康

第一章 心理健康概论	(1)
第一节 心理健康的涵义	(1)
第二节 心理健康的标准	(2)
第三节 心理健康学的创立	(7)
第二章 不同年龄阶段的心理健康	(11)
第一节 胎儿期的心理健康	(11)
第二节 婴幼儿期的心理健康	(12)
第三节 儿童期的心理健康	(14)
第四节 青少年期的心理健康	(17)
第五节 青春晚期的心理健康	(20)
第六节 更年期和老年期心理健康	(24)
第三章 心理疾病概述	(29)
第一节 心理疾病的涵义	(29)
第二节 性格缺陷类型	(33)
第三节 情感缺陷类型	(36)
第四节 心理正常与失常的区分标准	(38)
第五节 心理疾病产生的原因及其发展阶段	(43)
第四章 心理防卫功能	(47)
第一节 人类两大防卫系统和功能	(47)
第二节 心理防卫系统和功能的作用	(48)
第三节 心理防卫功能的种类	(49)
第五章 常见心理疾病防治	(60)
第一节 心理疲劳	(60)

第二节	幻觉、错觉和空想	(63)
第三节	妄想症	(68)
第四节	观念固执	(71)
第五节	神经过敏	(74)
第六节	神经衰弱	(76)
第七节	躁郁症	(78)
第八节	情感淡漠症	(82)
第九节	孤独感	(87)
第十节	惧怕心理	(91)
第十一节	抗拒心理与攻击行为	(97)
第十二节	双重人格	(100)
第六章	心理疗法	(104)
第一节	心理疗法概述	(104)
第二节	冥想放松法	(108)
第三节	自主训练法	(111)
第四节	大脑训练法	(112)
第五节	暗示疗法	(116)
第六节	休闲疗法	(118)
第七节	生物反馈疗法	(120)
第八节	系统脱敏法	(123)
第九节	格式塔疗法	(124)
第十节	心理交流分析法	(130)
第十一节	音乐疗法	(132)

中篇 心理咨询

第一章	心理咨询概论	(139)
第一节	心理咨询的涵义	(139)
第二节	心理咨询的发展历史	(146)

第三节	我国心理咨询的发展	(159)
第四节	心理咨询的主要特点	(164)
第五节	心理咨询的一般原则	(167)
第六节	心理咨询的一般形式	(172)
第二章	心理咨询员的基本素质	(176)
第一节	成功咨询员的特征	(176)
第二节	咨询员本身的价值观	(181)
第三节	咨询员本身的自我调节	(185)
第三章	心理咨询目标的确立	(188)
第一节	心理咨询目标概述	(188)
第二节	心理咨询中不同层次目标的确立	(190)
第三节	当事人的期望	(197)
第四章	心理咨询理论	(201)
第一节	心理分析治疗法(The Psychoanalytic Approach)	(201)
第二节	当事人中心治疗法(Client-centered Therapy)	(216)
第三节	理性情绪治疗法(Rational-emotive Therapy)	(227)
第四节	行为治疗法(The Behavioral Approach) ...	(239)
第五章	心理咨询关系的建立	(255)
第一节	影响咨询关系的因素	(255)
第二节	与当事人的第一次会晤	(263)
第六章	咨询关系的发展与结束	(272)
第一节	当事人面临问题的反应方式	(272)
第二节	咨询关系的发展与保持	(273)
第三节	移情与反移情	(285)
第四节	咨询关系的结束	(288)
第七章	中小学心理咨询与指导	(298)
第一节	小学心理咨询与指导	(298)

第二节	初中生心理咨询与指导·····	(304)
第三节	高中生心理咨询与指导·····	(308)
第四节	教师在学校心理咨询中的作用·····	(312)
第八章	心理咨询练习·····	(315)
第一节	尊重与同感·····	(315)
第二节	真诚恳切·····	(322)
第三节	简洁具体·····	(327)
第四节	对质·····	(331)

下篇 心理测量方法选录

卡特尔 16PF 测量·····	(335)
气质的测量和鉴定·····	(356)
内外向人格测验·····	(359)
交际能力测量·····	(361)
智商水平测量·····	(364)
症状自评量表(SCL-90)·····	(373)
Beck 抑郁问卷(BDI)·····	(379)
状态——特质焦虑问卷(STAT)·····	(383)
社交回避及苦恼之测量表(SAD)·····	(386)
惧怕否定评价之测量表(FNE)·····	(388)
情绪——社交孤独问卷(ESLI)·····	(390)
生活事件测量(LES)·····	(392)
自我个人评价问卷(PEI)·····	(397)
儿童行为测量(CBCL)·····	(400)
OLSON 婚姻质量问卷(ENRICH)·····	(414)
人性的哲学之测量(PHN)·····	(423)
参考文献·····	(430)

康，预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。

现代国际上全面健康的定义是：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”这是由世界卫生组织制订的。

从心理卫生科学观点来说，“精神”和“心理”是同义词，源出拉丁文“psycho”一词，指人类高级神经活动的功能表现。我们说大脑具有“精神活动”，亦可以说“心理活动”。而心理卫生（mental hygiene）是一个引进词，又叫做“心理健康”（mental health），“心理保健”或“精神卫生”。

心理健康的含义就是充分发挥人的潜能，使自己在社会生活中获得最佳的效能。如西方心理卫生学家罗杰斯（Rogers）对心理健康的解释，认为心理健康就是人的作用的充分发挥。

西方心理卫生组织机构对心理健康的解释是：心理健康是促使人的积极的心理状态形成和防止人的消极的心理状态的发生。

第二节 心理健康的标准

心理卫生科学指出，衡量和判断一个人是否处于正常心理状态，必须满足三个条件：

- 一、统计学上处于中间大多数范围；
- 二、不具有心理疾病的异常表现；
- 三、心理活动和行为表现为所在社会（文化）所能接受。

根据国内外最新文献资料可以归纳出心理健康的十项标准：

一、良好的社会适应性

这是国内外公认的一条重要心理健康标准，也是世界卫生组织全面健康三要素的一项重要条件。人不仅具有生物