

MEASUREMENT AND ORIENTATION

of the Mental Health
of College Students

宋专茂 丁霞 编著



大学生 心理健康测量与导向



暨南大学出版社
Jinan University Press

B844.2
11

大学生 心理健康测量与导向

MEASUREMENT AND
ORIENTATION

of the Mental Health
of College Students

宋专茂 丁 霞 编著



暨南大学出版社
Jinan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康测量与导向/宋专茂, 丁霞编著. —广州: 暨南大学出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 81079 - 431 - 0

I. 大… II. 宋… III. 大学生—心理卫生—心理
测验 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 079571 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226530 85228986 85226593
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 7.75
字 数: 201 千
版 次: 2005 年 1 月第 1 版
印 次: 2005 年 1 月第 1 次
印 数: 1—8000 册

定 价: 16.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

前 言

本书是作者在多年为大学本、专科开设《大学生心理健康测量与导向》选修课程所用讲义的基础上，经过修订而成。全书共分为 12 章，前 3 章介绍心理健康测量与心理卫生的基本知识，随后 8 章基于大学生心理健康的标准，就情绪稳定性、人格、人际关系、自我概念、社会适应能力、学习适应性、恋爱心理、职业心理等的基本概念、测量工具与测量方法以及常见心理障碍的调节措施进行了探讨。

本书的选材和编写遵循了大学生心理发展的内在逻辑，同时也坚持了简洁、实用的原则，特别适合高校开展心理健康教育作选修课教材，也可供大学生进行自我心理保健参考。

目 录

前言	(1)
1 认识心理健康测量	(1)
1.1 什么叫心理健康测量	(1)
1.2 科学的心理健康测量来自何方	(5)
1.3 心理健康可测性的论证	(7)
1.4 心理健康测量的种类与方法	(9)
1.5 心理健康测量评判尺度的选择	(12)
1.6 心理健康测量工具的制作	(15)
1.7 测量结果的解释与常模	(23)
1.8 滥用心理健康测量的危害	(26)
2 大学生心理与心理健康的标准	(28)
2.1 大学生心理发展的特点	(28)
2.2 大学生心理健康发展的内在机制	(31)
2.3 大学生心理健康的含义与标准	(32)
2.4 大学生心理健康的标准	(36)
3 大学生心理障碍的康复策略与自我调节方法	(39)
3.1 大学生心理障碍康复的社会支持策略	(39)
3.2 自我心理调节方法	(52)

4	大学生情绪稳定性测量与导向	(57)
4.1	情绪概述	(57)
4.2	艾森克情绪稳定性测量	(59)
4.3	大学生常见情绪障碍与自我调节	(74)
5	大学生人格测量与导向	(80)
5.1	人格概述	(80)
5.2	人格的测量方法与工具	(83)
5.3	卡特尔 16 种人格因素测验	(92)
5.4	大学生常见人格障碍与自我调节	(115)
6	大学生人际关系测量与导向	(126)
6.1	人际关系概述	(126)
6.2	大学生人际关系自测与导向	(128)
6.3	大学生常见人际关系障碍与自我调节	(133)
7	大学生自我概念测量与导向	(138)
7.1	自我概念概述	(138)
7.2	自我概念的测量方法与工具	(140)
7.3	自我概念自测与导向	(142)
7.4	大学生常见自我概念异常与自我调节	(146)
8	大学生社会适应能力测量与导向	(150)
8.1	社会适应能力概述	(150)
8.2	社会适应能力的测量方法与工具	(152)
8.3	大学生社会适应能力自测与导向	(153)
8.4	大学生常见社会适应障碍与自我调节	(160)

9	大学生学习适应性测量与导向	(165)
9.1	学习适应性概述	(165)
9.2	大学生学习适应性测量方法与工具	(166)
9.3	大学生学习适应性自测与导向	(168)
9.4	大学生常见学习适应性不良与自我调节	(175)
10	大学生恋爱心理测量与导向	(181)
10.1	恋爱心理概述	(181)
10.2	大学生恋爱心理测量方法与工具	(186)
10.3	大学生恋爱心理自测与导向	(187)
10.4	大学生常见恋爱心理障碍与自我调节	(212)
11	大学生职业心理测量与导向	(217)
11.1	职业心理概述	(217)
11.2	大学生职业心理测量方法与工具	(220)
11.3	大学生职业心理自测与导向	(222)
11.4	大学生常见职业心理障碍与自我调节	(231)
12	大学生心理素质测评系统简介	(237)
12.1	功能简介	(237)
12.2	系统构成	(238)
	参考书目	(241)

1 认识心理健康测量

1.1 什么叫心理健康测量

1.1.1 生活中的心理健康测量

心理健康测量是什么？假如就这个问题去问 100 个人，答案恐怕不会少于 99 种。其原因除了学术界尚未形成统一的定义之外，与心理健康测量在我们日常生活中运用的复杂性不无关系。生活中随时都可能发生心理健康测量或准心理健康测量的事，这当中有针对自己的，也有指向他人的；有毫无目的偶然发生的，也有有目的按事先设计的程序进行的；有使用标准测量工具的，也有仅凭主观臆断的。宁静的深夜里，若是有人站在你住宅楼前大声朗读诗剧什么的，并把你从睡梦中吵醒，你准会想这人是不是神经有毛病。为何说人家神经有毛病？因为在你看来正常人，也就是你曾接触过的人当中都没有谁这样干过。你对这人作出神经有毛病的臆测，实际上是在给他进行一种准心理健康测量，你的测量工具或测量标准就是你所观察和经验过的那些人的行为特征，或许再加上你已经知道的社会行为道德标准。测量结果发现这人的行为与你心中的标准大不一样，故结论是：这人神经有毛病。

如果有人因病去看心理医生，那会要接受什么样的心理健康测量？这里不妨来看发生在广州某医院心理科的一个案例。



有位19岁的姑娘，一米六七的样子，外表长得很楚楚动人。她到医院就诊时先向心理医生作了这样的病情陈述：“四个多月前的一天，我在表姐家睡觉，表兄把我叫醒，在我面前脱裤子。当时我惊讶得两腿发软。尽管没有造成严重后果，但从那以后，我干什么都稀里糊涂，心绪紊乱，看一切都心烦、心悸、呼吸短促，手脚发冷，两条腿到现在也没力。我看了些资料，谈到这样可使人瘫痪，为此我心里更着急，睡觉常失眠，咽喉就像长了什么东西一样。医生说是慢性咽喉炎，我急昏了头，到处请老中医看病，诊断结果是‘上火下寒’病，药吃了不少但未见有任何效果，难以治愈，我日甚担心，以致月经不调，人越来越疲劳，脚越来越无力，并经常发脾气。我还做了其他一些检查，也没有查出什么异常。”

医生听过病人的陈述后，还详细询问了她的既往病史。经用显像焦虑量表（MAS）对她进行测量，结果发现其慢性焦虑症状明显。医生最后给姑娘的诊断结论是：慢性焦虑症。

倘若你去应聘一些外资企业的关键职位，接受心理健康测量恐怕是免不了的。不过，主考官未必郑重其事地向你宣布：现在开始心理健康测量！他们或许变着法子来考你。比如跟你拉家常般地交谈，问你对原工作单位的印象，转换工作单位的缘故，喜欢与什么样的人为伍，你对人生的看法和对工作的信心，甚至询问你在家中的活动情况。这种貌似天南地北、海阔天空的“闲谈”，你或许觉得不太像考试，但主考官却在忙着给你打分，他们悄悄将你的个性特征、处世能力、人际关系等心理健康情况按得分划到了某个等级。现在，心理测量（含心理健康测量）已成为许多企事业单位遴选人才的重要方法和手段。

生活中的心理健康测量可谓形形色色、举不胜举。要是不计较严格与非严格、科学与非科学的话，可以说，心理健康测量的应用无时不有、无处不在。



1.1.2 测量的涵义

说到测量，很容易让人联想到量身高、量血压、测体温、称体重等之类的事。无疑，这些都属于测量的范畴。测量，用美国实验心理学家史蒂文斯（S. S. Stevens）的话来说，就是“根据一定的法则给事物指派数值”。一般说来，测量包含两个基本要素：一是标准的尺度，二是客观化的操作程序。量身高，是将身子站直并用一根刻有标准度量单位的尺子来比较，从中得出身体高度的数值；量血压，是把血压测量仪的感应装置直接接触人体的相关部位，并按既定的规则转换所捕获的血压信息，从而得到血压的数值；体重当然也可用秤直接称得其数值。但量体温时，得到的却不是身体本身显示出来的温度，而是水银柱的高度值。这就是说，我们是通过能够对接受身体传出热量影响的别的物质之变化，来间接推断身体体温的数值。这是一种间接的测量，其所得数值代表的意义，对于测量的目标对象即体温而言，是间接的；水银柱的高度与人体体温之间的关系不一定是因果性的，有可能只是相关性的。但根据物质热胀冷缩的性质，物体的温度与体积之间存在正相关关系，这说明水银柱的高度的确能代表人体的体温。

由此看来，测量可以有两种，一种是直接测量，即用某种标准尺度去直接测量对象的特征，如物体的长短等；另一种是间接测量，即在了解事物的甲特征与乙特征之间存在相关关系的基础上，通过用某种标准尺度去测量事物的乙特征，进而推断事物的甲特征，如物体的温度等。需要说明的是，正是因为间接测量的可行性，才使大量无法进行直接测量的对象也能得到科学的测量。



1.1.3 心理健康测量的实质

从前面的叙述中可以看出,心理健康测量实际上是为弄清自己或他人心理的健康状况而采取的一系列检查措施。这种检查需依照某种标准和规范来进行,其结果是通过一定的赋值方式而产生的,具有确定性的特征。因此,就其实质而言,心理健康测量是采用某种被认为能反映人的心理健康状况的标准化尺度,对人的心理行为表现进行划分,以推断其心理特征结构在健康维度上所处位置的方法。这里有四点需要注意:

第一,人的心理健康特性跟物体的物理特性不同,它是人脑中内在的、看不见摸不着的东西,不可能进行直接的测量,而只能用间接的方法来测量。因此,心理健康测量一般都属于间接测量。

第二,人的心理健康特质同人的外显行为存在联系,心理健康的特质往往会通过人的外部行为而表现出来。因此,人的心理健康特质可通过测量其外显行为来进行间接的推断。

第三,无论是人的心理健康特质还是人的外显行为表现,都是丰富多彩、不可穷尽的,它们当中的关系也是错综复杂的。因此,在进行心理健康测量时,需要引入一定的理论框架来对心理健康特质和外显行为特征进行约定,并建立相应的行为样本。

第四,心理健康特质的测量需要借助标准化了的工具来进行。其所需工具依测量水平要求的不同,可以是类别量表、等级量表、等距量表或比率量表等。下面就四类量表的含义作些说明。

所谓类别量表,是指只能给测量对象特征进行分类的标准测量工具。例如,能把人分为男、女两半的性别量表,或将事物分为优、劣的品质质量表等。用这类量表给测量对象的特征指派的数字只具有符号象征意义,不能进行大小比较,更不能做四则



运算。

所谓等级量表，是指既能给测量对象特征进行分类，又能排出顺序，但不能进行四则运算的量表。例如，孔子在把他的弟子进行分类排队时所采用的量表就属于等级分类量表：

德行：颜渊、闵子骞、冉伯午、仲弓……

言语：宰伐、子贡……

政事：冉有、季路……

孔子在这里所排的顺序，只表示前者比后者好，而并不表示其间的差距是相等的，故不能进行四则运算，但可以进行大小比较。

所谓等距量表，是指同时含有类、序和单位的量表。这种量表除了能给出测量对象特征的类别、顺序外，还能确定各个测量对象之间特征差异的数量大小。例如英语标准化测验，其测验成绩分数不仅能进行大小比较，还能进行加减运算，但不能进行乘除运算，因没有绝对零点，不能说一个英语考了 20 分的人比考 2 分的人多 9 倍或英语水平强 10 倍。

所谓比率量表，是指同时含有类、序、单位和绝对零点的量表。这种量表除具有其他所有量表的功能外，还能给出测量对象之间特征差异的比值。其所得数字可直接进行四则运算。例如，用秤称人体的重量，30 千克是 90 千克的 $\frac{1}{3}$ 。心理健康测量中很难有这样的量表，因为我们找不到心理健康的绝对零点。

1.2 科学的心理健康测量来自何方

作为科学的心理健康测量，是从 20 世纪初期开始发展起来的。在此之前，虽然医学、心理学、心理测量学等学科已陆续走



向成熟,但一些对心理健康测量学影响很大的学科,如心理卫生学、心身医学、健康心理学等尚在形成中。心理健康测量学是一门应用性的交叉学科,它的产生,得益于心理卫生学、心身医学、心理测量学、心理咨询学等的发展。

19世纪以来,以达尔文“物竞天择,适者生存”进化论为核心的社会生活哲学不仅推动了世界资本主义国家物质生产的迅猛发展,同时也加重了人们在社会适应方面的心理压力,大批的心理失常和心理疾病患者被高度竞争的社会制造出来。脆弱的心灵渴望得到帮助,心理的健康需要人来维护!这是世界社会共同发出的呼声,一些聚集在“尊重人权,重视人的价值”旗帜下的美国心理学者深深地意识到了这点。他们首先在美国掀起了心理卫生和心理健康运动,又应社会之需开诊所、搞咨询,为大众提供心理健康指导服务。许多来源于心理健康指导实践、又反过来服务于心理健康指导实践的理论应运而生。到了20世纪初叶,一些相关学科如心理卫生学、心身医学、健康心理学、心理咨询学等被相继建立了起来。

1908年,由著有《心灵自省》(*A Mind That Found Itself*)一书的美国比尔斯(Clifford W. Beers)发起的世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会在美国康州成立并提出了五项目标:①维护心理健康;②预防心理疾病;③提高精神病患者的待遇;④普及宣传有关心理疾病的科学知识;⑤同与心理卫生有关的机构合作。1917年,美国心理卫生协会创办出版了《心理卫生》季刊。作为科普读物,它大力宣传和普及了心理卫生知识,为唤起大众对心理健康维护的意识起了重要的作用,同时也为心理健康测量的产生准备了土壤。

1935年,唐芭(F. Dunbar)在总结许多有关患者的性格与疾病发生的关系之研究的基础上,出版了《情绪和身体的变化》这部著作,并于1939年创办《心身医学》杂志。这标志着人们



对心身关系的认识上升到了理论的高度，为新的健康观念的建立，即人的健康同时包括躯体和心理的健康提供了理论基础，因而也为心理健康测量的发展提供了新的资源。

与此同时，随着心理咨询和心理健康教育运动的兴起，科学的心理健康测量手段和工具日益成为必要，这直接推动着心理健康测量学的形成和发展。而逐渐走向成熟的心理测量学则为心理健康测量学的建立奠定了现成的理论基石。从 1921 年瑞士精神病学家罗夏（H. Rorschach）设计罗氏墨渍测验，到 1943 年美国心理学家哈萨维（S. R. Hathawag）和精神病学家麦金雷（J. C. Mekinley）推出明尼苏达多相个性问卷的早期版本，心理健康测量学便由一个羞涩的“少女”形象发展成为楚楚动人的“姑娘”。从此，对人的心理健康状况的全面检查也开始有了科学的方法、手段和工具。

1.3 心理健康可测性的论证

在前面所述心理健康测量的实质中，隐含一个基本的假设，就是人的心理健康特质是可测的。现在反过来问，这看不见摸不着的东西真能测量吗？要回答这个问题，可从两方面着手：一是弄清测量的本质，看它对被测对象的要求是什么；二是查明心理健康特质的属性，看它是否满足测量所需要的条件。关于第一个方面的问题，我们在上一节已经作了叙述，这里只需补充说明测量对被测对象的要求。

事实上，测量对被测对象的要求有三点。第一，被测对象应是客观存在的。美国心理学家桑代克说：“凡是客观存在的事物都有其数量。”另一位美国心理学家麦柯尔进一步说：“凡是有



数量的东西都可以测量。”第二，被测对象的数量在给定范围内存在一个连续统。所谓连续统，指的是事物特征集合的元素同数学上的数量集合元素之间存在某种对应的关系。例如，直线上点的个数同自然数列之间存在一一对应的关系，我们称直线上点的集合存在一个连续统（有兴趣的读者可进一步参阅谢邦杰著的《有序分析》，吉林人民出版社1978年版）。第三，对于不能被直接测量的对象而言，必须能够找到具有相关关系的其他可测事物，以便实施间接测量。那么，心理健康的特质具有什么样的属性，它们是否满足测量对被测对象所提出的要求？

首先，我们很容易接受这样一个事实：心理健康的特质是客观存在的。不管是虔诚的宗教教徒还是普通的无神论者，也不管是功成名就的伟人还是碌碌无为的平民，都能实实在在地感觉到自己心灵的活动：有成功的喜悦，也有失败的痛苦；有对爱的渴望，也有对恶的嫌弃；有对往事的回忆，也有对未来的憧憬；有信心十足的时刻，也有悲观失望的日子。人，就是在喜怒哀乐、悲欢离合的陪伴下度过自己一生的，也正是在这些喜怒哀乐、悲欢离合中蕴藏着人的心理健康品质宝库。

其次，看看人的心理健康品质在数量上是否具有连续统的性质。

我们知道，人的心理是错综复杂的，人与人之间心理健康的特质也千差万别。有人热情和蔼，有人孤僻冷漠；有人好高骛远，有人脚踏实地；有人争强好胜，有人逆来顺受；有人一遇挫折就心灰意懒，有人在困难面前百折不挠。正是这种千差万别的存在，使得心理健康的品质集合充满着丰富的元素，并构成一种从心理正常到心理失常、再到精神病患的有序类集。这在形态上属于连续体，在数量关系上即表现为连续统性质。

再次，我们能找到与心理健康的特质发生相关关系的可测事物吗？答案是能。虽然人的心理与人的语言和行为之间在很多时



候可能并不一致，但最终总要以这种或那种方式或多或少表现在语言和行动上。人有时会说谎，但说谎本身就是表现人的心理特征：谎话的反面即真实的心理，爱说谎者即意味着他具有不诚实的心理特质。人也可能发生无意识的行为，但无意识的行为同样隐含着心理意义：或许是习惯的表现，或许是对环境刺激的应答方式。同样，人的语言和行为通常是由人的心理特质决定的。常言不是说“眼睛是心灵的窗户”、“狗嘴里吐不出象牙来”吗？人的行为是有目的的行为，心有所思才有所为。我们说话、做事都有“幕后操纵者”，那就是我们自己的心理特质。正常人不必说，就连精神病患者的言行也有自己独特的幕后操纵者，尽管他们这些幕后操纵者可能是从幻觉中走来的。

社会文明的进步通常会回赠人类自身一份特别的礼物，那就是高质量的生活。但收下这份礼物，并非只意味着你我他可拥有较好的物质条件和精神享受，更重要的是，它能让人明白如何才能创造和享受到更美好的生活。对健康概念的新认识，即人的健康包括躯体和心理的健康，便是我们追求高质量生活过程中新迈出的重要一步。心理健康需要人来维护，是我们时代的强音。珍惜生命、关注人的心理健康、提高生活质量，已成为当今社会生活语言词典中的高频率词条。相应地，像“心理健康测量”这样的术语，也不再为心理学、医学工作者所专用，它走进了大众生活语言之中。

1.4 心理健康测量的种类与方法

一般说来，人们在认识事物的时候是遵循简洁性和经济性原则的。对某一事物，如果用简单办法即能达到认识的目的，就不



会去寻找复杂的方法来解决；通过肉眼即能满足认识要求的，也不会去设法添加复杂的仪器来解决。例如，想知道自己体重的人通常找台磅秤一称是多少斤就满足了，而不会像药剂师给病人配中药那样去计较上下差多少克的问题。然而，在方法和手段的选择上，人们会因事物特征复杂情况的不同而有所变化。例如，如果你想知道自己是否得了乙肝，就不得不上医院做血液五项检查了。

人的心理堪称是世界上最复杂的事物，看不见也摸不着，要认识它的确不是件轻而易举的事。在古代，受当时的认识水平所限，人们通常只是采用类别量表，以简单观察的方式来认识人的心理。例如，在我国春秋战国时期，孔子曾提出“视其所由，察其所安，人焉廋哉，人焉廋哉！”（大意是：考察一个人结交的朋友，观察他所用以达到目的的方式方法，弄清他的心境安于什么和不安于什么，则可知道他内心的世界。）他把人的性格划分为“狂者”、“狷者”、“中行”三类。“狂者”言行强烈表现于外，“狷者”比较拘谨，“中行”的性格界于“狂者”与“狷者”之间。到了20世纪上半叶，科学的心理健康测量学诞生之后，人们创造了许多新的方法和工具，如作业量表法、心理投射法、自陈量表法等。借助这些新的方法和工具，人们可以比较深入而又系统地认识心理的健康状况。以下是心理健康测量中常用的几种方法。

1. 自然观察评估法

这是观察者通过感官或一定的仪器如望远镜、单向玻璃等，在一定的时间内有目的、有计划地考察被试在完全自然条件下发生的语言、动作行为、表情和基本外貌、形态等，并对考察结果进行分类描述和对照，以作出类别判断。这种方法在操作程序上往往比较简便易行，虽然量化水平比较低，但实用性强，应用广。