

AN KANG GAI LUN



心理健康概论

主编 杨怀中

XIN LI

武汉工业大学出版社

心理健康概论

主 编 杨怀中

副主编 盛湘鄂 王世赏

武汉工业大学出版社

内容提要

《心理健康概论》共十三章,主要包括绪论、心理发展、自我意识的发展与完善、优良意志品质的养成、健康人格的塑造、和谐人际关系的建构、美好爱情的创造、情绪的控制与调节、有效学习的心理条件、创新能力的培养、成功择业的心理机制、心理挫折及其应对、常见的病态心理及其防治等。全书深入浅出,立论正确,论述深刻,材料具体,通俗易懂,是广大青年特别是大学生维护身心健康的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康概论/杨怀中主编. —武汉:武汉工业大学出版社, 2000.9

ISBN 7-5629-1633-0

I. 心… II. 杨… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39911 号

武汉工业大学出版社出版发行
(武汉市武昌路狮路 122 号 邮编 430070)
武汉工业大学出版社印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:8.875 字数:229 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:12.00 元

(如有印装质量问题请向承印厂调换)

前 言

《心理健康概论》是在杨怀中主编、科学技术文献出版社 1995 年出版的《青年实用心理学》的基础上重新组织编写的。这次编写力求广泛吸收心理学、教育学以及心理咨询学研究的最新成果,使之更贴近青年学生,更具有知识性、实用性和可读性。

本书由杨怀中任主编,盛湘鄂、王世赏任副主编,各章的撰稿人是:第一章,杨怀中;第二章,刘卫华;第三章,刘戈;第四章,熊兵;第五章,贾民伟;第六章,何放勋;第七章,刘莲芳;第八章,盛湘鄂;第九章,陈维亚;第十章,吴先超;第十一章,袁晓建;第十二章,王世赏;第十三章,赵经。全书由杨怀中、盛湘鄂、王世赏负责统稿,杨怀中最后修改、定稿。

本书在编写过程中,广泛听取了任课教师和学生的意见,参阅了许多同仁的论著和研究成果,得到了武汉工业大学出版社、武汉交通科技大学教材发行中心的大力支持和具体指导,在此一并表示衷心的感谢!

由于我们的水平有限,加之时间仓促,书中不当之处仍在所难免,恳请各位专家及广大读者批评指正,以便修订再版。

编著者

2000 年 3 月于武汉

目 录

第一章 绪论	(1)
一、心理的实质	(1)
二、健康新观念	(4)
三、心理卫生与心理健康	(7)
四、现代人的心理素质要求	(13)
第二章 心理发展	(19)
一、心理发展的阶段和特点	(19)
二、心理发展的动因及过程	(25)
三、心理发展过程中的不平衡性	(29)
四、心理发展的主要课题	(33)
第三章 自我意识的发展及完善	(36)
一、自我意识概述	(36)
二、大学生自我意识发展的特点	(43)
三、自我意识发展中的失误、障碍及对策	(48)
四、努力培养健全的自我意识	(52)
第四章 优良意志品质的养成	(60)
一、意志品质及其特点	(60)
二、优良意志品质的内涵及要求	(63)
三、不良意志品质的表现及矫正	(67)
四、意志品质优化的一般要求	(75)
第五章 健康人格的塑造	(81)
一、人格的界定及其表现形式	(81)
二、健康人格的特点及要求	(96)

三、人格障碍的成因及调节	(99)
四、健康人格塑造的原则和方法	(103)
第六章 和谐人际关系的建构	(106)
一、人际心理效应	(106)
二、人际吸引的过程及规律	(109)
三、人际交往的沟通模式	(115)
四、交往中的心理障碍及其对策	(118)
第七章 美好爱情的创造	(122)
一、爱情的真谛	(122)
二、爱情的心理结构	(129)
三、爱的学问	(131)
四、恋爱中的心理障碍及其调适	(136)
第八章 情绪的控制和调节	(142)
一、情绪的一般概念	(142)
二、情绪控制和调节的意义及作用	(149)
三、健康情绪的标准和必备条件	(153)
四、不良情绪的发泄和排遣	(156)
第九章 有效学习的心理条件	(162)
一、学习的心理特质	(162)
二、学习动机的激励	(168)
三、学习合力的建构	(174)
四、学习心理障碍及其调适	(177)
第十章 创新能力的培养	(182)
一、创新精神与创新能力	(182)
二、创新能力的本质及特点	(185)
三、创新能力的相关因素	(192)
四、创新能力培养的一般原则	(197)
第十一章 成功择业的心理机制	(205)

一、择业的心理坐标	(205)
二、择业中的自我推销行为	(209)
三、择业心理障碍及其调适	(213)
四、社会适应过程中的心理调整	(217)
第十二章 心理挫折及其应对	(224)
一、挫折及其成因	(224)
二、挫折的反应形式	(227)
三、心理防御机制及其科学应用	(230)
四、挫折的承受及心理调整	(232)
第十三章 常见的病态心理及其防治	(237)
一、神经症及其防治	(237)
二、功能性精神病及其防治	(243)
三、心身疾病及其防治	(249)
四、性变态及其防治	(252)
附录 常用心理测验量表	(257)

第一章 绪 论

历史在发展,社会在前进,现代化的巨浪冲击着传统文化,新技术革命的浪潮席卷着世界的每一个角落,“现代人工智能技术”、“信息高速公路”、“基因工程延伸”等,改变着整个社会的形态和结构,重塑着人们的观念和行为。现代人必须有现代人的心理素质,学会自我调适,保持心理健康,是现代社会向每一个人提出的不容回避的人生课题。

一、心理的实质

随着近代科学的发展和辩证唯物主义的产生,经大量科学实验证明,心理是人脑的机能,是客观现实在人脑中的能动反映,它在实践活动中产生并不断发展。

1. 心理是脑的机能

心理到底是由人的什么器官产生的?这个问题,在古代长时期内,一直是一个争论不休的问题。曾有许多人认为,人的心理活动的器官是心脏。我国古代学者孟子就说过:“耳目之官不思而蔽于物,物交物,则引之而已矣。心之官则思,思则得之,不思则不得也。”^①古代希腊哲学家亚里士多德也认为,思想和感觉的器官是心脏,而脑的工作只在于使血液冷静一点而已。那时候,人们还认为灵魂是能运动的,而热血畅流遍及全身是支持运动最需要的,如果一个人血没有了,他的生命也就完结了。显然,这些理论都是错误的。

到了近代,大量的科学实验证明:人脑约有 120 亿个神经细胞,

① 焦循:《孟子正义》下册,中华书局,1957年版,第467页

细胞与细胞之间有着无限多的相互联络的通路,形成了极为精巧、极为复杂的结构。心理就是“叫做人脑这样一块特别复杂的物质的机能”^①。人在睡眠和受麻醉时,心脏的跳动不会有变动,而精神状态则不大相同;如果人脑受到损伤,心理活动就要受到严重的破坏。

生理心理学和神经心理学的研究进一步告诉我们:所有复杂的心理活动,都产生在大脑皮层,大脑皮层不同区域有着不同的机能。当某一区域受到损伤和破坏,便不能完成相应的机能,心理活动就会出现失调。例如,左侧半脑受损伤的病人,往往不能讲话或记不起事物的名称,右手画不成三维空间的图形,但还能分辨事物,能唱歌。而右侧半脑受损伤的病人,尽管还能准确地说出事物的名称,却常找不到自己的病房、病床,认不出熟人等。

总之,心理是脑的机能,脑是心理的器官,是心理产生的物质基础。

2. 心理是客观事物的反应

人的心理活动,按其产生方式来说是客观事物作用于人的神经系统所引起的一系列的反射,而就其内容来说则是对客观事物的反映。所谓反映,指的是一种物体与其他物体相互作用时能留下外部影响的痕迹并对它们做出回答的功能。反映是事物的普遍特性,但并非一切反映都是心理。心理仅仅是生物发展到一定的阶段才出现的一种反映形式。没有刺激,就没有反射;没有作用于人脑的客观事物,就没有心理活动的产生。

人的各种心理活动,无论是简单的感觉、知觉,还是复杂的思维,都是对具体的客观存在的物或事件的感知,思维也是对感知到的“信息”进行加工的活动。即使人的想象,就其构成元素来说,仍然是来自客观的东西。

在现实生活中,人们为什么经常把物甲错认为物乙,那是因为两

^① 《列宁全集》第4卷,人民出版社,1975年版,第238页。

物有不少相似之处，又为什么能区分它们，因为它们之间存在着一些异点。如果现实生活中的各种事物不存在本质上的差别和因果联系，我们就无从产生物种的概念和有关规律性的理性认识。可以这样说，没有任何一种心理内容不源于外部现实，没有任何一种心理现象的产生不存在着客观原因。

心理是对客观事物的反映，但人的反映并不像照镜子那样机械那样刻板，它总带有一些个人的特点。因为，对客观事物的反映总是某个具体人的反映，当一个具体的人反映客观事物时，不可能不受他的知识、经验和需要等个人因素的影响。一篇优秀的小说可以给人无尽的美的享受，但取材之源——现实生活却无法与优秀小说具有同等的功效，因为小说经过了作者的加工。就是同一篇优秀小说，不同的人看了也会有不同的感受和评价，因为人们在看这篇小说时难免受到自己的观念、兴趣以及当时情绪的制约。这就是说，人的心理源于客观事物，是客观事物的反映，但它反映的内容和结果常常带有明显的主观性。因此，我们应该进一步说，心理是客观事物的主观反映，是外部世界的印象与人脑的反映机能统一的产物。

3. 心理是在实践活动中产生和发展的

心理是客观事物的反映，这种反映的产生和发展离不开实践。

首先，产生心理的人脑是人在长期劳动中形成、发展和完善起来的。恩格斯指出：“首先是劳动，然后是语言和劳动一起，成了两个最主要的推动力，在它们的影响下，猿的脑髓就逐渐地变成了人的脑髓。”^①而人脑的形成、发展和完善，为人类心理的产生准备了最重要的物质基础。没有劳动，就不会形成人脑；没有人脑，就不会有心理的产生。

其次，心理又是随着实践的发展而发展的。科学心理学特别强调社会实践是人的心理发展的基础，没有实践就不可能有心理的发展，

^①《马克思恩格斯选集》第3卷，人民出版社，1972年版，第512页。

甚至就不可能有人的心理。我们常听说的所谓“狼孩”“野人”“傻子”他们之所以会产生心理的退化，就是因为他们脱离了人类的实践。这就告诉我们，一个人如果脱离了人类社会，没有具体的实践活动，他的心理发展就不可能达到相应的水平。

当然，人的实践活动不是盲目的，人的心理产生和发展于实践又反过来调节和指导实践。心理在实践中反映客观事物时，不仅能有选择地接受外界的信息刺激，而且还能对信息进行分析、综合、编码、推理，并运用已有的知识和经验对头脑中的映象进行检验、修正或补充，从而表现出人的心理的自觉能动性。

二、健康新观念

长期以来，人们一直认为“无病即健康”。然而，随着科学文化和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变，心理社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视生理健康的同时，越来越关切心理的健康。

2. 生理健康与心理健康的辩证统一

1948年，世界卫生组织(WHO)成立时，就在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美(Wellbeing)的状态，而不是没有疾病和虚弱的状态。”这就是说，健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面，是生理健康和心理健康的辩证统一。一个人只有当生理、心理和社会适应都处于完满状态时，才算是真正的健康。

理论研究和现实生活都使人们深刻的认识到，人不仅是一个生物体，而且是一个有复杂的心理活动的社会人。人的生理活动与心理活动密切相关、相辅相成，不存在没有生理活动的心理活动，也不存在没有心理活动的生理活动。健康的心理寓于健康的身体，而健康的身体则有赖于健康的心理。

在现实生活中，人们都有这样的经历，当生理上有病时，便会情

绪低落,烦躁不安;而当心理上感到焦虑时,则会食而无味,甚至失眠、头痛。可见,当生理或心理方面产生疾病时,另一方面就会受到相应的影响。

如今,越来越多的人认识到,没有疾病(生理或心理的)仅仅是健康的最低要求,健康的目标应该是追求一种人生更积极的境界、更高层次的适应和更充分的自我实现。基于这种认识,一种新的观念——健康的“完满康强”观便提出来了。

2. 判断心理健康与否的基本原则

怎样判断心理健康与否,乃是健康心理学的一项重要、复杂的课题,对此,心理学家们曾有过诸多的探讨和论述,但至今尚无定论,可谓是仁者见仁,智者见智。客观地说,健康与否的界限只是相对的,没有也不可能存在绝对的分界线。但一般说来,我们在判断心理健康与否的时候,可以遵循以下一些基本原则:

(1)心理与环境的一致性。心理是客观现实的反映,任何正常的心理活动,无论形式或内容都应与环境保持一致,否则,就难于为人所理解。

(2)心理与行为的统一性。一个人的认知、体验、情感、意志、行为在其自身是一个完整的、协调一致的统一体,否则,他就失去了具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。

(3)人格的稳定性。人格是一个人在长期的生活经历过程中逐步形成的独特的个性心理特征。这种个性心理特征一旦形成,就具有相对的稳定性,并在一切生活中显示其区别于他人的特性,在没有重大变故的情况下是不易改变的,否则,就要考虑这个人是否出现心理异常了。

3. 心理健康水平的评估标准

关于心理健康水平的评估标准,国内外不少专家、学者都有过研究和论述,结论同样是仁者见仁,智者见智。

1946年召开的第三届国际心理卫生大会把心理健康的标准概

括为四个方面：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能发挥自己的能力和有过有效率的生活。

美国心理学家马斯洛(A. Maslow)和密特elman(Mittleman)提出了十条被认为是经典的心理健康标准：①有充沛的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当评估自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

王效道先生主编的《心理卫生》则提出了七条心理健康水平的评估标准：①适应能力；②耐受力；③控制力；④意识水平；⑤社会交往能力；⑥康复力；⑦道德愉快胜于道德痛苦。

马建青先生主编的《心理卫生学》也提出了七条心理健康的标准：①智力正常；②善于控制与协调情绪，心境良好；③具有较强的意志品质；④人际关系和谐；⑤能动地适应和改造现实环境；⑥保持人格的完整与健康；⑦心理行为符合年龄特征。

综合国内外专家、学者的研究成果，根据我国的社会文化背景，我们把心理健康水平的评估标准归纳为以下几个方面：

(1)智力正常。智力是一个人与周围环境取得动态平衡的最重要的心理保障，也是一个生活、学习和工作的最重要的心理基础。因此，智力正常是心理健康的首要标准。

(2)情绪稳定。情绪在心理变化中起着核心的作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆，情绪的变化总要引起一定的生理变化。可见，情绪不稳定也就无所谓心理的健康。

(3)意志坚强。意志是一个人在完成某种有目标的活动时，所进行的选择、决定和执行的心理过程。意志坚强者，就会在行动的自觉性、果断性和自制力等方面都表现出较高的水平；就会具有较强的心

理承受能力,既有实现目标的坚定性,又能顽强的克服目标实现过程中的各种干扰。

(4)人格完整。人格在心理学上指的是个体比较稳定的心理特征的总和。可以这样说,维护心理健康的最终目的之一,就是使个体保持人格的完整性,培养个体健全、完善的人格。

(5)反应适度。适度的反应包括两个方面:一是对外界环境的刺激在速度、力度和范围上能做出适度的反应;二是能适应进而改造现实环境,以积极的态度去争取达到自我实现与对社会奉献的统一。

(6)行为协调。一个人的行为,应该与其年龄特征相协调,若偏离自己的年龄特征,便会被认为是心理异常。

(7)自我评价正确。人总是在现实环境中、在与他人的相互关系中、在自己的实践活动中认识和评价自我的。有自知之明,对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点不回避,也不自暴自弃,善于正确地“悦纳自己”。

(8)人际关系和谐。和谐的人际关系,既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。如果一个人不善于与人交往,没有知心朋友,或很少和朋友交流思想情感,尽管他可能工作上是的,行为上是正常的,但却不能说他在心理健康上没有缺陷。

三、心理卫生与心理健康

心理卫生思想源远流长,但心理卫生作为一项工作、作为一门科学,却只有短暂的历史。然而,时间虽短,却发展很快。今天,心理卫生已经渗透到不同社会制度、不同民族、不同信仰、不同职业、不同年龄和不同性别的人群之中,并日益显示出与人类的生存、发展休戚相关的重要意义。

1. 何谓心理卫生

心理卫生(Mental Health)又称精神卫生、精神保健。其原名为“Mental Hygiene”。“Hygiene”一词是古希腊健康女神的意思。后来,

以“Health”来代替“Hygiene”，应该称为“心理健康”，但人们仍然惯称“心理卫生”。

处于自然哲学模式时代的医学，无论西方医学还是东方医学，都注意到了保持健康的心理因素方面。西方在17世纪之前被尊为《医典》的作者，阿拉伯医生维森纳(Avicenna)就明确地把情感列为保持健康所必需的内容之一。古罗马医生卡伦(Galten)也在其著作中记述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。

从严格的意义上讲，心理卫生的提法首先是从正确认识精神病和改善精神病人的待遇开始的。法国大革命以后，精神病医生皮奈尔(Pinel)对全人类的“自由与和平”充满希望，提出了废除精神病人的约束、真正解放精神病人的主张。他在1792年明确指出，不受约束的精神病人不仅容易康复，还能使其从事有益的劳动，而要做到这一点，需要人们以关心的态度来倾听他们的诉说。鉴于此，人们一般认为，皮奈尔是心理卫生的首倡者。

关于心理卫生的涵义，《简明大不列颠百科全书》中的一个条目是这样写的：“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”

我国医学在预防疾病上一向重视精神摄生，实际上就是重视心理卫生。它强调“圣人不治已乱，治未乱；不治已病，治未病”，认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·四气调神大论》），“故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”（《灵枢·本神》），在这里，所谓心理卫生，也可以理解为研究和讲求健心之术和养生之道。

我国著名心理学家潘菽教授在她主编的《教育心理学》中指出：“我们因注意身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注意心理卫生。”著名社会学家费孝通教授在《中国心理卫生杂志》创刊号撰文指出：“心理卫生即讲求心理健康和社会

功能良好之道。”王效道教授则在《心理卫生》一书中把心理卫生定义为：“以积极的、有效的心理活动，平衡的、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应。”

综上所述，所谓心理卫生，其本义就是维护和保持心理健康。

2. 世界心理卫生运动梗概

直到19世纪末，精神病人虽然从锁链之中解放了出来，但仍受到种种粗暴而残忍的待遇，命运依然悲惨。1908年3月，美国人比尔斯(G. W. Beers)的著作“A Mind That Found Itself”(译作《一颗自我发现的心》或《心灵的归来》、《自觉之心》)出版，从此拉开了大规模开展心理卫生运动的序幕。

《一颗自我发现的心》出版后在美国轰动一时，引起了美国社会的普遍重视，许多大学校长、医学院院长和社会名流为此书所感动，纷纷表示愿意帮助比尔斯推进他所规划的心理卫生运动。于是，1908年5月6日，在比尔斯的家乡康涅狄克州成立了世界上第一个心理卫生组织：康涅狄克州心理卫生协会。协会的主要工作是：保持心理健康；防止心理疾病；提高精神病患者待遇；普及宣传有关预防心理疾病的科学知识；与心理卫生有关的机构合作。在康涅狄克州心理卫生协会的推动下，1909年2月19日，在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”，之后，美国29个州相继成立了65个心理卫生协会。1917年，美国全国心理卫生委员会出版了《心理卫生》季刊，还出版了各种不定期刊物和小册子免费供人们阅读，心理卫生宣传、教育活动轰轰烈烈地开展了起来。

在美国心理卫生运动的影响和推动下，从1918年到1926年，世界上就有24个国家先后成立了心理卫生组织。1930年5月5日，在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会代表包括中国在内有53个国家3042人，盛况空前。在这次大会上成立了“国际心理卫生委员会”，美国著名精神病学家威廉华任会长，比尔斯任秘书长。委员会的宗旨是：“完全从事于慈善的、科学的、文艺的、教育的活动，

尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,以及全体人类幸福的增进。”

第二次世界大战期间,国际联系被迫中断。战后,由于社会发展迅速,心理问题日趋突出,加强心理卫生工作刻不容缓。1948年,联合国教科文组织主持并与世界保健机构协作,在英国伦敦召开了第三届国际心理卫生大会,会上发表了纲领性文件——《心理健康和世界公民》,成立了新的国际心理卫生组织——国际心理健康联合会(World Federation for Mental Health, WFMH)。1949年,在世界卫生组织(WHO)总部设立了心理卫生处,来自38个国家的100名专家参加了该处的工作。心理卫生处活动的最重要的成果是使人们接受了一种观念,即把健康看作是考虑到心理与社会因素在内的统一整体,从而大大促进了心理卫生运动的深入开展,很快,几乎所有国家都建立了心理咨询机构。

根据世界卫生组织和世界心理健康联合会的协议,宣布1960年为“国际心理健康年”,目的是呼吁全世界人民重视心理卫生。1961年,世界心理健康联合会在其出版的《国际心理健康展望》的小册子中明确提出,联合会的任务是:在生物学、医学、教育学和社会学等最广泛的方面,使居民的心理健康达到尽可能高的水平。

70年代以来,世界各国的心理卫生工作又有更大的发展,拨出大量资金用于心理卫生宣传和心理疾病防治的工作。1981年,联合国大会通过了《2000年人人享有卫生保健的全球战略》的决议。根据这个决议,世界卫生组织制定了包括“维护和促进心理卫生”在内的总体工作计划,从而把世界心理卫生运动推向了一个新的阶段。

随着心理卫生事业的不断发展,心理卫生的领域越来越宽广,为维护 and 促进人类的心理健康、提高人类的生活质量做出了有益的贡献。

3. 心理卫生运动在中国

20世纪30年代,在国际心理卫生运动日趋发展的影响下,我国