

高职高专“十二五”规划精品教材
财经商贸类系列教材

大学生心理健康 辅导教程

**Daxuesheng Xinli Jiankang
Fudao Jiaocheng**

主 编 肖兆飞
副主编 潘广容



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

高职高专“十二五”规划精品教材
财经商贸类系列教材

大学生心理健康 辅导教程

**Daxuesheng Xinli Jiankang
Fudao Jiaocheng**

主 编 肖兆飞
副主编 潘广容



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导教程/肖兆飞主编. —成都:西南财经大学出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 81138 - 538 - 0

I. 大… II. 肖… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170285 号

大学生心理健康辅导教程

主 编:肖兆飞

副主编:潘广容

策 划:肖 勋

责任编辑:刘佳庆

封面设计:杨红鹰

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	14.5
字 数	345 千字
版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 次	2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—3000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81138 - 538 - 0
定 价	26.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

高职高专“十二五”规划精品教材财经商贸类系列教材

编 委 会

顾 问:

黄 友 四川财经职业学院党委书记、西南财经大学会计硕士研究生导师、管理学博士、高级会计师、中国注册会计师、律师、中国注册会计师协会常务理事、四川省人大财经委员会专家咨询委员、四川省后备学科技术带头人、四川省工商业联合会常务执委

主 任:

李高伟 四川财经职业学院院长、副教授、市场营销经理、中国职教学会管理委员会委员理事、教育部高职高专工商管理类专业教学指导委员会实践教学分指委副主任、四川省高等教育学会理事

副主任:

游永恒 四川师范大学教师教育学院院长、教授、发展与教育心理学硕士点负责人,学校心理学方向负责人,四川省高校心理健康教育专家组成员
刘 罡 四川省人民政府国有企业监事会主席、中国注册会计师、高级会计师
张中伟 四川财经职业学院党委副书记、副教授、高级商务策划师、全国财经院校语文研究会理事、全国财经职业教育语文研究会执行会长
李洛嘉 四川财经职业学院教育科研处处长、副教授、高级商务策划师

成 员:

陈苑红 西南财经大学教授、中国注册会计师、中国注册评估师
吴开超 西南财经大学教授
刘 恒 西南财经大学副教授、经济学院副院长
尹昌列 四川大学工商管理学院副教授、硕士研究生导师、四川大学培训中心副主任
白 波 四川财经职业学院基础部主任、副教授、高级心理咨询师、全国财经职业教育语文研究会常务理事
余立新 四川财经职业学院财政教研室主任、副教授、经济师
刘旭东 四川财经职业学院税务教研室主任、讲师、经济师
尹正年 四川财经职业学院副教授、经济师、ERP 管理咨询师、高级商务策划师
周海彬 四川财经职业学院副教授、高级审计师
游秋琳 四川财经职业学院副教授、物流师
祝 刚 四川财经职业学院副教授
肖兆飞 四川财经职业学院讲师、课程与教学论硕士、技术经济管理博士
吴 伶 四川财经职业学院教师、西方经济学硕士
卿志立 四川省国有资产经营投资管理有限责任公司财务部经理
蓝逢辉 四川中税锦华税务师事务所有限公司董事长、中国注册税务师、中国注册税务师协会轮值副会长、中国注册税务师协会财务委员会主任委员、中国注册税务师协会常务理事
杜培明 四川成都全兴集团有限公司财务副总监、高级会计师
向前友 中国银行德阳分行行长
何学梅 连云港财经高等职业技术学校经贸系副教授、经济师、物流师
左良万 四川财经职业学院经济法律系主任、副教授
徐景泰 四川财经职业学院副教授
孙 静 山东外贸职业学院副教授
李柏村 昆明冶金高等专科学校副教授

《大学生心理健康辅导教程》

主 审

游永恒 教授 四川师范大学教师教育学院院长 硕士生导师

主 编

肖兆飞 讲师 四川财经职业学院 高级商务策划师

副主编

潘广容 讲师 四川财经职业学院 国家二级心理咨询师

参 编

肖兆飞 讲师 四川财经职业学院 高级商务策划师

潘广容 讲师 四川财经职业学院 国家二级心理咨询师

李 慧 助教 山西财贸职业技术学院 国家二级心理咨询师

孙晓英 助教 四川财经职业学院

编写说明

● 编写目的

教育部颁发的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》，是为进一步落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》精神，以科学发展观为指导，促进高等职业教育健康发展的纲领性文件。文件中明确地提出了高职教育要“加强教材建设，重点建设好3 000种左右国家规划教材，与行业企业共同开发紧密结合生产实际的实训教材，并确保优质教材进课堂”的要求，从而奠定了高职院校的教材建设方向。对于高等职业教育来讲，教材建设历来是高职院校基本建设任务之一。高质量的教材是实施专业教学方案最主要的媒体，是培养高质量的职业人才的基本保证，更是实现高等职业教育培养目标的重要手段。大力发展高等职业教育，培养和造就适应社会生产、建设、管理、服务和技术一线的高技术、应用型人才，需要我们高度重视高等职业教育的教材改革和建设，编写和出版体现高等职业教育特色的优秀教材。基于这一目的我们编写了这套系列教材。

● 编写思路

职业教育是就业准备教育、生活准备教育、职业生涯教育，即对劳动者的终身教育。我们在这套系列教材中形成了“宽基础、精专业、多岗位”的建设思路，构建了“基础模块、专业模块、拓展模块”，以实现“一年打基础、两年通专业、三年上岗位”的财经商贸类职业人才的培养目标。

“宽基础”是指在专业文化基础课教材的建设中，科学调整课程目标，推进此类教材的改革。在价值取向上，坚持专业文化基础是培养学生综合素质的必备课程，避免为确保就业的技能要求而冲淡专业文化基础课的教学；在内容上，贴近学生、贴近专业、贴近生活，着重培养学生对知识的学习迁移能力、对问题的分析和鉴赏能力、对职业环境的适应能力，以及一定的创新能力。

“精专业”是指在专业教材建设中，从培养学生专业核心能力和职业岗位能力两个方面入手，将专业基本知识与职业岗位基本要求进行有机整合，既考虑学生的“就业导向”，更关注学生的职业生涯发展。

“多岗位”是指为满足学生就业需要，针对财经商贸类典型职业岗位的基本要求而编写的、具有很强的实战性的实训教材。这部分教材一般具有较为明显的时效性、新颖性和操作性，在教材内容中及时

编写说明

融入现时职业岗位的新技术、新技能、新方法、新规程的要求，目的就是要把学生引入行。由于学生的就业具有较大的不确定性，所以在实训教材的构建中，选择了“多岗位”的设计来满足学生对不同岗位实训的需求。

采用“宽基础、精专业、多岗位”教材建设模式最大的优点就是可以有效地建构以专业人文素养、专业基础能力、典型职业岗位能力为主线的教材体系，使学生基础厚、专业强、就业好。

● 编写特点

1. 加大实训教材开发力度

实训教材是站在专业的最前沿，紧密结合职业要求，与生产实际紧密相连，与相关专业的市场接轨，突出专业特色，渗透职业素质培养内容的载体。为了更好地体现高职教育特色，在本系列教材中我们加大了实训教材的开发力度。主要采取的方法是：对财经商贸类公共文化基础教材，采取加大练习和训练的方式来提升学生对知识的掌握能力；对专业性、实务性较强的课程，采取分步练习、强化训练、综合实训等方式进行学习，使学生既有较为扎实的专业理论基础，又有熟练的操作技能。

2. 组建“双师型”编者团队

在这套系列教材建设中，为了更好地实现加大实训教材开发、完善的目的，我们一方面增加了“双师型”编者的比例，另一方面邀请了财经战线的一线技术专家审稿，较好地体现了教材的实用性、先进性和技术性。在强调“双师型”作者比例的同时，我们还特别注意挑选一些具有一定教学经验、懂得教学规律、文字功底深厚的编写者，以保证教材的编写质量。

3. 方便教学的系统性设计

本系列教材在选题上强调系统性和配套性，所选教材绝大多数是财经商贸类专业的常用教材。在这批教材中，除了在主辅教材的配备上考虑了教学的实用性，更为教师的教学提供了很多附加信息。如教学课件（PPT）、相关制度及政策参考资料、练习的参考答案等，为教师在备课、授课、辅导等方面提供了诸多方便。

随着高等职业教育的日益发展、壮大，高职教育教学改革必将结出丰硕的成果。我们将在教材的建设过程不断吸取改革成果的精华，使教材能更好地服务于教学，向学生传递先进的、科学的职业知识。

编写说明

值此系列教材出版之际，我们要特别感谢西南财经大学出版社的冯建、曾召友、肖勋等同志的全力支持，感谢出版社各位编校同志为教材的顺利出版付出的辛勤劳动，感谢他们对高职高专财经商贸类教材建设做出的重要贡献。

高职高专财经商贸类教材建设是一个漫长的过程，我们才刚刚起步。在我们的教材中必定存在诸多不当和错误之处，恳请读者不吝赐教，以备修订、更正。

高职高专“十二五”规划精品教材
财经商贸类系列教材编委会

2009年8月

前言

随着经济社会的发展,近年来,职业教育受到了国家、社会和人单位的空前重视,迎来了属于自己的春天。于是,本被认为处于弱势的职业教育在学生规模、办学质量、就业比率及就业待遇等方面得到了长足进步,轰轰烈烈的职业教育攻坚战正在紧张而有序的快速开展。

介于中等职业教育和高等教育之间的高等职业教育,一度被称为中等职业教育的“泡沫板”,高等教育的“压缩板”。面临着办学历史不长,办学经验不丰富;学生素质参差不齐,学生成长过程复杂;近年来学校暴力事件、学生自杀等恶性事件时有发生的实际情况,一度被忽视的学生心理健康问题受到社会、学校及家长的高度重视。如何从学生身心特点出发,结合高职院校学生成长中的典型心理问题,帮助学生增强自我调适能力,走出心理的阴霾,成为编写组编写此教材的出发点。

本教材在参考相关教材理论知识及结构的前提下,结合教学中的体会与学生管理中的实际,对照高职学生的特点及成长中的典型问题,创新了教材体系结构。本教材具有以下一些特点:

(一) 理论简短,通俗实用

针对教学中学生十分关注自身发展中心理问题产生机理和以往对心理学教材理论理解难度大的问题,本教材针对每章的主题内容,在务求实用、够用的原则下,尽量减少了理论部分内容,做到“少而精,精而实”,提高教材的使用性。

(二) 教材引人入胜,结构新颖

针对高职学生学习习惯不良、厌学情绪严重的状况,教材编写组在教材的引入上使用了“心灵导语”、“拓展阅读”、“心理小测试”等栏目,引人入胜,以期改变传统教材说教的死板形式,调动学生自学的兴趣,培养学生参与动手学习的能力;而本教材中“导学目标”、“心理活动训练”、“讨论提高”等栏目,既有利于学生明确学习目的,同时也有利于教师组织教学,开展活动的条件,教材结构有一定的创新性。

(三) 案例鲜活,接近学生实际

教材编写者都是在高职院校从事心理健康教育的一线教师,在教学中积累了丰富的案例经验。本书从学生实用性出发,以“案例分析”的形式收集了大量学生成长中的问题案例,帮助学生认识这些问题,培养学生学会自我调节的能力,维护自身的健康心理。

前 言

本教材是四川财经职业学院科研处和西南财经大学出版社共同规划、主持下完成的成果。本书的编写分工如下：第一、七、八、十章，肖兆飞（四川财经职业学院）编写；第三、五、九章，潘广容（四川财经职业学院）编写；第二、六章，李慧（山西财贸职业技术学院）编写；第四章，孙晓英（四川财经职业学院）编写。全书由肖兆飞同志统稿完成。

编写组在教材编撰中引用了国内外专家、学者以及部分教材的研究成果，在此，谨向有关的专家、学者、作者和为本书的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员，以及很多帮助、支持此书编写的四川财经职业学院、山西财贸职业技术学院的领导、同仁、朋友致以诚挚的谢意。

由于编写时间有限、编者水平有限，书中疏漏、错误之处难免，恳请各位专家学者、读者给予批评指正。

编 者

2009年8月1日

目 录

第一章 走进心理健康	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
第二节 高职学生常见心理健康问题	(7)
第三节 高职院校心理健康教育工作保障体制及实施 意义	(13)
第二章 象牙塔中的盲目群体	(21)
第一节 心理适应及其形成机制	(21)
第二节 大学生需要面对的适应	(25)
第三节 高职新生的身心特点	(30)
第四节 适应大学生活	(32)
第三章 我是谁,我从哪里来	(42)
第一节 自我意识及相关理论知识	(42)
第二节 高职学生自我意识发展的特点	(46)
第三节 高职学生自我意识的偏差及调适	(48)
第四节 高职学生健康自我意识的完善途径	(56)
第四章 让学习承载未来	(62)
第一节 学习心理及其相关理论	(62)
第二节 高职学生常见的学习心理问题及原因分析	(67)
第三节 高职学生学习问题的应对及学习动机的激发	(73)
第五章 和谐关系,和谐生活	(82)
第一节 和谐的人际关系	(82)
第二节 人际交往概述	(84)
第三节 高职学生人际交往常见心理问题与调适	(90)
第四节 高职学生人际交往能力的培养	(99)
第六章 爱情,古老而永恒的话题	(108)
第一节 恋爱心理概述	(108)
第二节 培养健康的恋爱心理和恋爱行为	(111)
第三节 为爱导航	(116)
第四节 恋爱中的常见问题及应对	(118)
第五节 爱与性	(125)

目 录

第七章 良好人格伴随我成长	(134)
第一节 人格与性格	(134)
第二节 高职学生人格特点及良好人格的塑造	(141)
第三节 高职学生常见的人格障碍及调适方法	(145)
第八章 挫折, 心灵的磨刀石	(156)
第一节 挫折与心理危机	(156)
第二节 高职学生受挫后的心理反应	(160)
第三节 高职学生心理危机的预防与干预策略	(165)
第九章 网络, 想说爱你不容易	(176)
第一节 网络虚拟世界与心理需求	(176)
第二节 大学生上网心理透视	(178)
第三节 高职学生常见的网络偏差行为及调适	(180)
第四节 大学生网络心理素质的培养	(188)
第十章 未来的社会, 未来的职业	(193)
第一节 大学生就业形势的调查及社会发展趋势分析	(193)
第二节 高职学生就业心理问题及调适	(199)
第三节 高职学生就业前的心理准备	(202)
第四节 择业技巧与面试艺术	(209)
参考文献	(218)

第一章

走进心理健康

【心灵导语】

一个高职院校的学生这样给心理咨询师叙述到：“我近来情绪越来越糟糕，发展到不能正常睡觉了，特别容易生气和发怒，看任何事情都不顺眼，我以为自己患了什么生理疾病，到医院也做了全面检查，结果一切都趋于正常。我不知道自己的问题出在哪里，我痛苦极了。”

有人说，健康就是没有生理疾病和心理疾病。但是，随着社会的发展，社会竞争日益激烈，在生活、工作压力越来越大的情况下，越来越多的人逐渐认识到，现代医学仅以人是否具有生理疾病来衡量一个人的健康是不够的，心理健康也应该受到重视。

【导学目标】

- 充分了解健康与亚健康概念的发展，把握心理健康基本概念及其丰富的内涵
- 能运用心理健康的基本标准认识、分析现实中高职院校学生存在的心理问题
- 认识并掌握高职院校学生常见心理问题
- 充分认识并掌握高职院校学生心理健康的现状
- 在了解大学生心理健康教育保障体制的基础上，认识高职院校学生心理健康教育的意义

甘肃省青少年教育研究所最近的几次心理健康调查表明：西北地区大学生的精神疾患检出率约为16%，心理处于不健康或亚健康状态的学生约占50%左右。兰州大学学生处对学生思想、心理健康状况测试分析结果表明：想轻生的有24人，占1%以上；UPI总分大于或等于25（说明有较严重心理问题）的多达30人，占1.57%；对“你觉得你的心理健康方面有问题吗”做出肯定选择的有218人，占到11.9%。

健康，一个古老而永恒的话题。随着社会的发展与进步，社会竞争的加剧，人们的工作压力、就业压力、生活压力也在逐渐加大，心理问题随之增多。有专家曾经说过，21世纪将是心理学的世纪，心理健康问题将越来越受到人们的重视。本章将对健康、亚健康与心理健康的概念、心理健康的标准、高职院校学生存在的心理问题及高职院校学生心理健康的现状等问题进行阐述。

第一节 健康与心理健康

2008年7月11日，《天府早报》以一篇“女大学生不满分手向男友泼硫酸”的标

题报道了一个令人痛心的事情：彭某与张某是高中同学，高三那年开始恋爱。毕业后，张某到成都读大学，彭某留在重庆上大学，两人只能通过电话表达思念。两年过去了，时间和空间距离让两人的感情渐渐淡去。去年11月，张某向彭某提出分手，彭某坚决不同意。12月2日下午，彭某从重庆赶来成都，她事先买好半瓶硫酸，做了最坏的打算，如果张某不答应和好，她就泼硫酸。下午3时，她找到了张某的住处。“我们真的不可能再和好了，你还是死心吧。”得到张某坚决地回答后，彭某猛地将硫酸泼向张某，随后飞快地跑下楼。事后，张向警方报案，警方立即赶往重庆彭某的家中，给其父母做思想工作。12月6日，彭从广州赶到成都，到跳蹬河派出所投案自首。

彭某的事情是令人痛心的，从这个事件中，我们应该清楚看到，在现代大学生中，由于自己本身成长的经历不同、成长环境不同、社会条件的差异，大学生的心理问题呈现出越来越严重的趋势。其表现形式主要为自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等，这不得不促使我们反思现在大学生在心理健康上的问题。

一、健康与亚健康

（一）健康观念的发展

自人类社会开始以来，健康作为伴随人类发展与进步的一个观念也在不断进行着变革与发展，其内容与任务包含的范围也在进行着更新。在现代社会以前，不同历史时期的人们对健康的认识更多的主要是围绕着如何抵抗疾病这一核心，先后出现了依赖巫医、医疗治病、求长生之道和预防疾病等多种形式。

远古时期，生产力极其低下，人们对自然界的认知还处于感性阶段，不能正确解释疾病的实质，只能用“上天和神灵的力量或惩罚”来认识疾病，把人类的健康与并不存在的鬼神联系在一起，形成了唯心的不科学的健康观。

随着生产力的迅速提高，医药学以及相关学科不断发展，人们开始认识到健康是可以把握的，是不依赖于天命的，并逐渐形成了健康就是能正常工作或没有疾病的健康观。

17世纪末，人们开始对疾病的原因有了一定的研究与了解，形成了健康就是保持病原、人体和环境之间的生态平衡的健康观。同时这一时期也出现了通过炼丹术和养生之道等途径来达到预防疾病、长生不老的做法，这反映出了当时人们对健康的极度需求程度。

18世纪以来，不少学者提出健康就是没有疾病，疾病就是健康受损，在形式上形成了健康的循环定义，只反映了健康的负面作用，是健康的消极定义。这类定义既没有回答健康的实质，也没有阐明健康的特征，只是借助健康的对立面——疾病，来证明健康。这对于人们正确认识健康、谋求健康和评价健康实际意义并不大。事实上健康和疾病以及亚健康都是人体生命过程中的不同的质态。从健康到亚健康再到疾病都是一个由量变到质变的过程。所以，这种建立在疾病基础上的健康概念已经不能满足人们的需求和健康的发展。

尽管人们在治疗和预防疾病方面做出了巨大努力，但事与人违，疾病往往悄悄缠身，使人感到痛苦和人生旅途的艰难，有的人因此而英年早逝，有的人成了长期患者，给家庭、社会增加负担。随着时代的发展，疾病范围也越来越宽，新病、奇病、时代病、富贵病不断袭来。人们在与疾病不断抗争中，慢慢地认识到健康不单纯是肉

体无痛无病，还与精神状态有着密切的联系。

进入 20 世纪中期以后，健康的内涵不断发展，由过去单一的生理健康发展到生理、心理健康，又发展到生理、心理、社会良好。1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了著名的健康三维概念，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态。”1989 年，世界卫生组织进一步定义了健康新概念，为：“生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，”即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。

健康新概念是 21 世纪医学发展动向的展望和概括，要求当前的生物医学模式必须向生物—心理—社会新模式改革发展，要求由单纯治疗疾病的药物治疗变为预防、保健、养生、治疗、康复相结合的综合治疗，要求药物治疗与非药物、无药物治疗相结合，与环境自然和谐发展，与科学和社会协调协同可持续系统化发展。

（二）健康新概念的内涵

一般认为，健康就是指个体在生理、心理和社会行为等方面处于和谐的状态。就目前来看，健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理健康、社会适应良好能力和道德健康的全面状态。影响健康的四个主要因素有：

（1）环境。人们生活和工作环境中接触到的各种物理条件，如气温、湿度、气压、噪音、振动、辐射等超过限度时影响人体健康的物理因素；天然或合成的化学物质导致中毒的化学因素；社会、经济、文化等因素以及由于微生物和寄生虫这些病原生物作用下致病的生物因素，等等。

（2）生活习惯，包括饮食、风俗习惯、不良嗜好、交通事故、体育锻炼、精神紧张等。

（3）卫生医疗条件，指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

（4）遗传因素，主要包括一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。

（5）教育程度和道德修养水平，主要包括学历的高低、学识水平的高低以及世界观、价值观等的修养。

【拓展阅读】

巴西医学家马丁斯经过 10 年的研究发现，屡犯贪污受贿罪行的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病而折寿。善良的品格、淡定的心境是健康的保证，与人相处善良正直、心地坦荡，遇事出于公正，凡事为别人着想，这样便无烦恼，使心理保持平衡，有利健康。

可以看出，道德健康对人类的健康具有重要影响。世界卫生组织关于健康新概念的一个大的特点是把道德修养纳入到了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面，也涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵，其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

（三）亚健康——健康的特殊状态

“健康不仅是指没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完满状态。”这是世界卫生组织（WHO）在 20 世纪 70 年代末对健康下的新定义，由此引发了关于健康“第三状态”的研究和讨论。

如果依照世界流行的 MOI 健康评估法,对人类死亡危害最大的疾病排序,依次对各大疾病作检测、预报,根据被测人检测状况逐项打分,最终得出总评分。按满分 100 分计,通过世界普查得出如下结果:

85 分以上——第一状态(健康状态),约占 10%

70 分以下——第二状态(疾病状态),约占 20%

70~85 分之间——第三状态(亚健康状态),至少 60% 以上

【案例分析】

有一位患者曾以 578 分的优异成绩考上了一所重点中学,但入学仅两个月就主动要求休学,原因很简单:“适应不了,太压抑了。”原来,从小学到高中他一直是班里学习成绩最好的学生,而进入大学后,大家的水平都差不多,他的优势体现不出来,他的心理便渐渐失衡。

一位自女儿去外地上大学后就郁郁寡欢的母亲说:“感觉生活一下子空了,天天连话都不想说,以后生活该怎么办?”

以上两个案例都体现出了现实生活中人的亚健康状态的问题。世界卫生组织认为:健康是一种身体、精神和交往上的完美状态,而不只是身体无病。根据这一定义,经过严格的统计学统计,人群中真正健康(第一状态)和患病者(第二状态)不足 2/3,有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间的过度状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,国内常常称之为“亚健康”状态。“第三状态”状态处理得当,则身体可向健康转化;反之,则患病。因此,对亚健康状态的研究,是 21 世纪生命科学研究的重要组成部分。

什么是亚健康状态?亚健康状态目前尚无明确统一的定义,但大体上趋于一致的认识是:介于健康与疾病之间的一种游离的动态,既不是某种确定的疾病,各种仪器或理化检查也无明显阳性结果,无器质性病变,但有功能性改变。

亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化的中间状态,即健康——亚健康——疾病。亚健康与其上游的健康之间存在移行变化或重叠状态。亚健康处于中位,较之健康或疾病更为复杂。如果将人群用一条直线来表示,那么疾病、亚健康和健康的人群可以在直线上如图 1 所示:

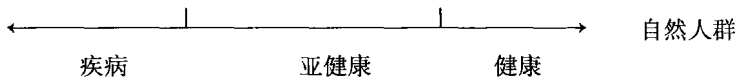


图 1

在日常生活中,亚健康人群主要表现为:记忆力减退、对自己的健康担心、注意力难集中、精神不振、多梦、疲劳、情绪不稳定、用脑后疲劳、耐心下降、困倦、烦躁、活动后疲劳、健忘、虚弱、易激动、失眠、易感冒、嗜睡、四肢乏力、不愉快感、头晕、目眩、抑郁、头痛、腰膝酸痛、脱发、胃肠胀气、精疲力竭感、消化不良、便秘、性功能减退、面部褐斑等。这需要患者有意识的进行自我调节或寻求医生的支持。

二、心理健康与标准

(一) 心理健康

关于什么是心理健康,可以说是众说纷纭。下面列举了部分比较有代表性的说法:

心理学家英格利希 (H. B. English) 指出: “心理健康是一种持续的心理状态, 当事者在那种状态下, 能做良好的适应, 具有生命的活力, 而且能充分发挥其身心的潜能, 这是一种积极的状态, 不仅是免于心理疾病而已。”

梅尼格尔 (K. Menninger) 认为: 心理健康者应有保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适应社会环境的行为和愉快的心态。

《简明不列颠百科全书》认为: 心理健康是在本身和条件许可范围内所能达到的最佳功能状态, 不是指绝对的十全十美的状态。

心理学家波孟认为: 心理健康是适合于某一水准的社会行为, 一方面能为社会所接受, 另一方面能为本身带来快乐。

1946 年召开的第三届国际心理卫生大会, 世界心理卫生联合会在会议上将心理健康定义为: “所谓心理健康, 是指在身体智能以及感情上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳的状态。”

我们认为: 心理健康应该具有 3 个条件:

- (1) 心理健康是一种心理上和行为上的良好状态, 是个人所能达到的最佳状态。
- (2) 心理健康是相对的。健康与不健康没有绝缘的分界, 不能脱离个人的自身条件, 不同社会对心理健康的标准亦不相同。
- (3) 心理健康具有动态性。健康没有止境, 是人的理想追求。

(二) 心理健康的标准

从国外来看, 关于心理健康标准, 出现了许多具有代表性的说法。

20 世纪初, 美国著名心理学家马斯洛和迈特曼提出心理健康者的 10 条标准:

- (1) 有充分的自我安全感;
- (2) 能充分了解自己, 并能恰当估计自己的能力;
- (3) 生活理想切合实际;
- (4) 不脱离周围现实环境;
- (5) 能保持人格的完整和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 保持良好的人际关系;
- (8) 能适度宣泄情绪和控制情绪;
- (9) 在符合团体要求的情况下, 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需求。

美国心理学家奥尔伯特提出了心理健康 6 大标准:

- (1) 力争自我的成长;
- (2) 能客观地看待自己;
- (3) 人生观的统一;
- (4) 与他人建立和睦关系的能力;
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得;
- (6) 具有同情心, 对生命充满有爱。

莱曼心理学家侧重于情绪与生活方面, 提出了心理健康的 10 大标准:

- (1) 情绪稳定, 没有不必要的紧张感和莫须有的不安全感;
- (2) 能将敌对的情绪转换为创造性的, 建设性的;