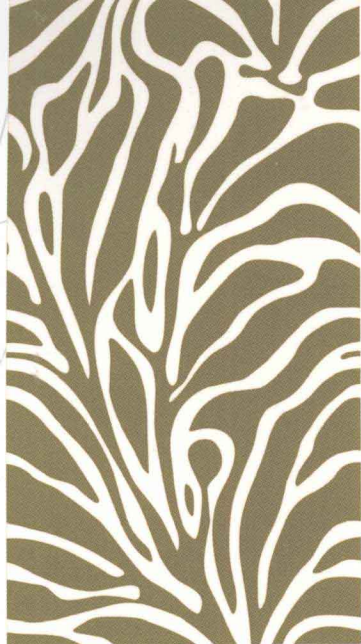




国民心理健康状况、 影响因素及对策

张侃 主编 Chinese Mental Health Condition,
Influencing Factors and Strategies



科学出版社



国民心理健康状况、 影响因素及对策

王雁 著



中国医学出版社

国民心理健康状况、 影响因素及对策

张 侃 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书详尽地介绍了心理健康的含义、测量标准,以及我国不同年龄、不同地域、不同职业人群的心理健康状况和问题,从各种角度分析了心理健康的影响因素,并从国家和个人的层面提出了促进心理健康的对策。

本书的数据来源于采用标准调查工具的全国性调查研究以及一手科研资料,内容翔实可靠,可用作相关领域的科研人员和临床工作者的工作指南,也可供国家决策机构参阅。

图书在版编目(CIP)数据

国民心理健康状况、影响因素及对策/张侃主编. —北京:科学出版社,2012

ISBN 978-7-03-034099-3

I. 国… II. 张… III. 国民-心理健康-研究-中国 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 075291 号

责任编辑:唐 璐 赵丽艳 / 责任制作:董立颖 魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年5月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2012年5月第一次印刷 印张:11 1/2

印数:1—2 000 字数:144 000

定 价:30.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

编委会成员

主 编

张 侃

成 员

张 亮 陈祉妍 程灶火

郑 蕊 周明洁 王 力

陈天勇 陈雪峰

前言

心理健康无疑是当今国人最关心的话题之一。我在谷歌上搜索了一下“心理健康”这个关键词，共搜出了三千二百多万条相关的条目。心理学研究的结果和生活经验已经告诉我们，对任何事物，第一重要的是关注。只有关注了，才能更好地去认识 and 解决相关的问题。没有关注，就没有任何解决的可能。毫无疑问，心理健康已经得到了我国全社会的关注。

对于我们所有的人来说，更重要的是，什么是心理健康？心理健康有何意义？如何检测人的心理健康？如何保护人的心理健康？本书正是在希望获得全社会对心理健康继续关注的同时，针对以上问题的尝试性解答。

既然心理学是专门研究心理的，那么做心理工作的人还不能回答上面这些问题吗？答案是，能够回答，但是还不能完全回答。包括两方面原因。首先，心理健康是一个涉及每一个人、每一个团体、每一个行业和整个社会的复杂的问题。它不仅仅是一个科学的问题，还需要有全社会的共识。

学界认为，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。具体来说，是指人的基本心理活动的完整、有序、协调，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能与他人正常地交往并能适应环境的变化。由此可见，心理健康的范畴是正常人，而不是精神病患者。心理健康不仅是世界卫生组织定义的人的全面健康的一个重要部分，更是个体能够更加成功和幸福的基本保证。

现在，社会上有一些误区，一提心理健康就以为是看一看有没有

精神病,或者将精神病也混同于心理健康问题,更有甚者提出心理不健康就是精神病。这些都是没有科学根据的臆断。从现实生活来看,这些看法实际导致了人们不能认真地评估自己的心理健康状态、不能努力提高自身的心理健康水平,进而会影响到生活的幸福和事业的成功。

另一个方面是科学成果的局限性。人类对心理健康的认识、评估方法、保护措施,还需要继续的研究和提高。健康本身就是一个看似简单、其实复杂的问题。实际上,健康多是以不健康的反面来定义的。比如人的身体健康,很难说什么状态是完全的健康。我们实际看到的都是有什么病或者没有什么病。严格意义上,几乎所有的人都是亚健康状态。可以看得见的人的身体问题是如此,难以看见的人的心理问题就更是如此了。让医生用某种仪器测一测,就能知道健康或者不健康,即使在医学比较进步、医学知识相对比较普及的今天仍是不现实的。与之相比,心理学知识还不普及,常常有人希望心理学者用某种仪器测一测,就知道自己心理是否健康。这显然是不可能的,这也说明心理学工作者还要做更多的工作,来普及心理学知识。

出于对国人心理健康的关注,中国科学院学部部署了本项工作。按照学部的安排,在郭爱克先生的协调下,由我具体组织完成这项工作。历经两年的努力,前后召开各种研讨会、定稿会、审稿会十五次,编写组经过五次修改,才完成了这项工作的有关报告。本书就是在这些报告基础上汇总形成的,以期心理健康的有关问题能在更大范围内引起人们的重视和关心。本书在出版过程中,得到了科学出版社曲衍立和唐璐编辑的指导和帮助。中国科学院心理研究所张亮博士承担了大量的协调工作;整个工作更是得到了中国科学院院士工作局王澍、付向核等同志的指导;郭爱克院士亲自到学部做开题答辩会报告,获得立项批准,并参加了多次研讨会和审定初稿;中国科学院心理研

究所傅小兰所长、张建新副所长两位专家也对初稿提出了很多建设性的意见。在此,谨向各位表示衷心的感谢。

张 侃

2012 年清明于北京海淀时雨园

目 录

第一章

心理健康的基本概念

第一节	世界卫生组织的概念和界定	3
第二节	界定心理健康标准的多种方式	4
第三节	心理学角度的界定	7
第四节	心理健康测评中使用的标准	9
第五节	我们的心理健康界定与测量内容	11
主要参考文献		14

第二章

心理健康、心理疾患与精神障碍的含义和关系

第一节	心理健康、心理疾患与精神障碍的含义	17
第二节	心理健康与心理疾患的标准	22
第三节	心理健康、心理疾患与精神障碍的关系	28
第四节	心理学家与精神病学家在心理健康促进中的作用	31

第三章

国民心理健康的总体状态和问题

第一节	系列调查的样本情况	37
第二节	不同年龄群体的心理健康状况与问题	42
第三节	不同地区的心理健康状况与问题	52

第四节 不同职业群体的心理健康状况与问题	54
第五节 灾害背景下国民的心理健康	74
第六节 小 结	89
主要参考文献	91

第四章

心理健康的社会体现——国人心理和谐的总体状况

第一节 心理和谐的内涵与结构	97
第二节 心理和谐测量工具的开发	98
第三节 我国人民心理和谐的整体状况调研	99
第四节 小 结	112
主要参考文献	113

第五章

心理健康的影响因素与对策

第一节 儿童青少年心理健康的重要影响因素	117
第二节 老年人心理健康的重要影响因素	134
第三节 成年人心理健康的重要影响因素	138
主要参考文献	165

第六章

改善我国国民心理健康的措施和建议

第一章

心理健康的基本概念

社会的和谐与可持续发展,需要以国民心理健康为有力基础。什么是心理健康?它的衡量标准是什么?心理健康的标准及其内涵不仅是一个心理健康研究中的重要问题,更是一个关乎社会具体实践的问题。由于这个问题的重要性和复杂性,国内外的许多学者都对心理健康进行了探讨,但不同的国家、民族、学科,乃至不同的学者对心理健康的理解不尽相同,关注的侧重点也各有不同。在本章,我们将提出适合我国当前客观实践且综合了国际和国内的主要观点的心理健康界定。

第一节 世界卫生组织的概念和界定

世界卫生组织(WHO)对于整体健康和心理健康的界定,是国际上普遍接受的关于健康和心理健康的内涵与外延的理解。世界卫生组织将健康定义为“一种躯体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。在1946年世界心理卫生大会上,他们提出心理健康需具有四个特征:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境,人际交往中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

世界卫生组织的这一心理健康界定具有很好的概括性。这个界定一方面强调了个体内部与外部的适应——身体、智力与情绪的协调属于内部适应,而适应环境、适应人际交往、适应工作则属于个体与外部世界之间的适应,另一方面也凸现了积极的主观体验(幸福感)对于心理健康的必要性。

第二节 界定心理健康标准的多种方式

心理健康标准是心理健康概念的具体化。由于心理健康标准制定者专业不一,在制定标准时侧重点也不尽相同。例如,精神医学家和临床心理学家更多关注个体是否存在心理问题、症状、综合征、障碍和疾病等。而人本主义心理学家则更为关注个体的自我实现及潜能的充分发挥。国内外心理学界、精神病学界、社会学界等许多领域的许多专家都探讨过心理健康的概念与标准,在此不一一罗列,而对界定心理健康的多种方式进行归纳。

综合有关文献,可以确定心理健康标准的依据大致应归类为以下五种。

(1) 以统计学上的正态分布为标准。这种标准以正态分布理论为基础,根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否。在这里,正常与异常、健康与不健康是相对而言的,其程度要根据个体在人群中的位置而确定。这种标准的优点在于:可使心理健康状态客观、具体、量化,便于比较和分类,易于操作,反映了心理健康标准的相对性;但并非所有的心理健康现象都是正态分布的,也不是所有对平均值的偏离都意味着心理健康有问题。“千千万万的人都有同样的恶习,这并不能把恶习变成美德;千千万万的人都犯有同样的错误,并不能把错误变成真理;千千万万的人都有同类的精神病态,并不能使这些人变成健全的人。”这种标准的问题在于,现实生活中一些最出色的人的行为很可能与众不同,如果根据统计学标准,这些人则被视为异常,因为他们处于正态分布的一个极端上。例如,智力超常是指智力显著高于平均水平,是智力极端健康发展的标志。所以,偏

离常态的并不都是有问题的。

(2) 以社会规范为标准。这种标准以每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标准为前提,认为行为符合公认的社会行为规范为健康。大多数学者认定的心理健康标准中都有环境适应良好这一条。行为适应环境,符合社会规范者为心理健康;违反社会规范,不按社会要求行事,与环境格格不入者为不健康。应该承认,以对社会规范的适应程度作为判定心理健康的标准是必要的,但社会规范本身存在着地域性、历史性方面的局限。因为各个社会的政治制度、文化背景、风俗习惯不同,因而衡量一个人的行为是否符合社会标准也就随之有异。另外,社会规范也会随着社会的进步而发生变化和改革,现在一度被看成是不符合社会规范的行为,将来也许正是社会所推崇的。而且,有心理问题的人的行为必然与环境格格不入,背离社会规范的要求,但背离社会规范的行为并不都是心理异常。以“社会适应”作为心理健康标准,背后的假设是社会是正常的、健康的,不正常的、不健康的永远是个人。

(3) 以医学上的症状存在与否为标准。这种标准是从医学角度来进行确定的,认为没有心理疾病症状者为心理健康的人,凡表现出心理疾病症状者为心理不健康的人。这种医学模式简便客观,但在实际操作中,其局限性也是明显的。我们可以认为有明显症状的人不健康,却不能认为没有明显症状的人都是健康的。在很多情况下,不健康的心态可能以潜在的方式隐藏着,要在某种诱因下才能发作和表现。当这些症状发作和表现时,当事人的心理健康水平已经受到比较严重的损害。

(4) 以个人主观经验为标准。这种标准认为,当事人如自觉痛苦、抑郁等,则被认为心理不健康。应该承认在判定一个人心理是否健康时,个人的主观体验是一个重要的依据,但这个标准往往只是作为一

个辅助依据,用于基本正常的人群。因为,有些严重的精神疾病患者反而自觉愉快,或坚决否认自己有“病”,而这恰恰是不健康的证据,故这一标准也有局限性。

(5) 以心理机能的发挥为标准。所谓心理机能是指个人心理活动的方式和特点及其有效性。一个人若能有效地反映现实,解决面临的问题,达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展,就是机能健全。对环境的适应以及个体尽可能的发展是机能健全的两个主要表现。无论是大多数心理学家持有的心理健康的社会适应标准,还是马斯洛、罗杰斯等人提出的“自我实现”、“机能充分发挥”的心理成熟的发展标准,最终都要落实到心理机能上。在考察某一心理机能时,必须置之于心理机能整体中考察其部分,因为某些心理异常者,其个别心理机能可能正常或超水平发挥。

在心理健康标准的研究中,从方法论的层面看,有学者认为存在着两种思路:其一遵循“众数原则”的思路;其二,遵循“精英思路”。众数原则是基于两个假设而建立的:①在任何时候,组成社会的大多数成员都是健康的,不健康的永远是少数;②社会是健康的,不健康的永远是个体。也就是说,社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理行为可视为异常。此原则集中体现于正态分布标准,广泛为鉴别心理健康的主要手段之一的心理测验所遵循。

对“众数原则”的异议主要来自一些人本主义心理学家,他们在心理健康标准研究中遵循着“精英思路”。其中以马斯洛作为代表。马斯洛的主要观点是:人生而就有的天性需在环境条件(尤其是在一定社会环境条件)下才能发展成现实的人格或心理品质。如果环境条件提供了适宜的发展土壤,人就能顺其天性发展出良好的人格或心理品质。反之,就有可能阻抑、扭曲人的天性,发展出不健全的心理品质。在极端的情况下,可能一个社会中占主导地位的文化条件本身就是异

常的、压抑人性的。在此条件下大多数人都可能无法顺其本性发展，出现大量“适应良好的奴隶”（马斯洛语）。这样，“众数”所代表的人格就不是什么健全人格，而再以“众数”作为衡量心理健康的标准，就是荒唐的。

在否定了“众数原则”之后，马斯洛提出了一条与众不同的研究心理健康标准的思路，其称之为“尖端样本统计学”。他通过对世界近代史上 38 位成功人士的人生历程的分析，以自我实现者所共有的心理品质作为心理健康的标准。马斯洛认为，自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人，这样的人才代表着真正的心理健康。因此，心理健康的标准应该根据自我实现者的心理品质来确定，即以自我实现者所共同具有的那些心理特点作为心理健康的标准。由于自我实现者在全人口中占极少数，他们在正态分布中处于一侧的尖端，故称“尖端样本统计学”。其他人本主义者的思想也基本一致，如罗杰斯把心理健康看成“机能充分发挥”，奥尔波特称为“成熟”，弗罗姆看成“有创造力”。

可见，“众数原则”提出的是一种相对标准，即个体心理健康状况比照同会的大多数人的心理特点来判断；“精英思路”提出的是一种绝对标准，即心理健康程度应以个人内在天性发展的程度来确定。“众数原则”思路倾向于从社会性层面来确定心理健康标准，而“精英思路”倾向于从个体性层面来确定心理健康标准。

第三节 心理学角度的界定

西方学者中对心理健康探讨最多的为人本主义的心理学家。他们认为，一个人仅仅免于神经症或精神疾病，还不能证明他是真正的心理健康者，而只能说是具备了心理健康的最低条件。真正的心理健