



心理咨询与心理健康

姜智 著



南海出版公司

心理咨询与心理健康

姜 智 著

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与心理健康/姜智著. —海口:南海出版公司,
2005.4

ISBN 7-5442-2397-3

I. 心… II. 姜… III. ①心理学-专著②心理卫生-健康教育-专著 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109084 号

XINLI ZIXUN YU XINLI JIANKANG

心理咨询与心理健康

- 作 者 姜 智
责任编辑 张 辉
装帧设计 南海高教出版中心
出版发行 南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销 新华书店
印 刷 北京昌平前进印刷厂
开 本 787×960·1/16
印 张 17.25
字 数 310 千字
版 次 2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 2 次印刷
印 数 1—10000 册
书 号 ISBN 7-5442-2397-3/B·31
定 价 28.50 元
-

出版说明

健康是人类积极享乐生活的基础,为了预防、控制疾病和促进健康,人类已经做出了巨大努力。然而仅在近年来人们才真正体会到健康的深刻含意及了解到保持健康所涉及的众多因素。在过去,“没有病痛没有不适就是没病”、“没查出疾病就是健康”的观念在医学上和老百姓的头脑中根深蒂固。新的健康模式向传统医学模式挑战,Engel曾提出用生物心理社会模型(BPS模型)来代替传统生物医学理论。BPS模型认为:对健康和疾病的了解不仅仅包括对疾病的生理/生物医学解释,还包括了解病人(心理因素)、病人所处的环境(社会因素)和帮助治疗疾病的医疗保健体系(社会体系)。这一观点早已得到1974年5月召开的第27届世界卫生大会的承认。自从健康心理学于1978年正式建立以来,心理健康和心理咨询吸引了许多领域的关注。

本书第一编,着重介绍了心理健康理论的来源和发展,描述了该领域的理论框架和应用等内容,讨论和分析了生物心理社会模式,这个模式反映了目前对健康和疾病问题多元的思维方式;讨论了心理健康的标准及导致疾病产生的生理、社会、心理等因素问题;介绍了心理卫生学所关注的基本问题(如儿童、青少年、中年、老年等健康心理学问题)及应激、挫折对心理健康带来的影响问题。

第二编着重介绍心理咨询方面的理论、技术及实际操作过程。对短期精神分析疗法、行为主义疗法、认知疗法作了比较性的探讨。对心理咨询过程中的初诊接待技术、心理诊断技术、咨询和矫正技术等都作了较详细介绍,构成了一个基本完整的心理咨询体系。

第三编关注的是中小学的心理健康问题。探讨了中小学心理健康工作的性质、心理健康的模式,探讨了满足学生差异需求的教与学方法问题及教师心理健康问题等。

本书力求将理论探讨与实际操作结合起来,讲求科学性、有用性和可操作性,尽可能突出资料翔实、观点新颖的特点。囿于作者的水平及篇幅所限,书中疏漏和欠妥之处,恳请读者指正,以便不断修订完善。

南海出版公司高等教育出版中心

2005年4月

目 录

第一编 心理健康与心理卫生

第一章 心理健康与心理卫生的概述·····	(1)
第一节 心理健康·····	(1)
第二节 心理卫生·····	(11)
第二章 心理健康的哲学和心理学基础·····	(24)
第一节 心理健康的哲学基础·····	(24)
第二节 心理健康的心理学基础·····	(29)
第三节 心理健康理论框架的构建·····	(36)
第三章 心理卫生的基本问题(上)	
——儿童、青少年、中年、老年心理健康·····	(42)
第一节 儿童心理卫生·····	(42)
第二节 青少年心理卫生·····	(56)
第三节 中老年心理卫生·····	(63)
第四章 心理卫生的基本问题(下)	
——应激、挫折与心理健康问题·····	(73)
第一节 应激与心理健康·····	(73)
第二节 挫折及其应对·····	(88)

第二编 心理咨询与治疗的理论和技术

第五章 心理咨询与治疗的理论·····	(100)
第一节 短期精神动力学疗法·····	(101)
第二节 认知疗法·····	(104)
第三节 行为疗法·····	(108)

第四节 临床药理学·····	(118)
第六章 心理咨询 ·····	(123)
第一节 心理咨询的分类与形式·····	(124)
第二节 心理咨询的原则与任务·····	(136)
第三节 适合心理咨询的群体·····	(140)
第四节 心理咨询人员应具备的一般条件·····	(143)
第七章 心理咨询与心理治疗的过程 ·····	(151)
第一节 建立正常的咨询关系,获取相关资料·····	(151)
第二节 心理诊断与评估·····	(160)
第三节 实施心理干预,心理咨询与治疗具体方法的应用·····	(177)
第四节 心理咨询与治疗的结束阶段·····	(195)

第三编 学校心理健康教育

第八章 中小学心理健康标准及教育模式 ·····	(204)
第一节 中小学心理问题及心理健康标准的制定·····	(204)
第二节 中小学心理健康教育模式的讨论·····	(211)
第九章 满足学生差异需求的教与学方法的咨询 ·····	(216)
第一节 差异教学·····	(216)
第二节 学习方法指导及考试心理咨询·····	(226)
第十章 教师心理健康 ·····	(240)
第一节 教师心理问题·····	(240)
第二节 教师心理健康的维护·····	(244)
附录一 心理障碍的主要症状表现 ·····	(248)
附录二 常见心理障碍的临床疾病分类 ·····	(256)
主要参考文献 ·····	(265)

第一编

心理健康与心理卫生

心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理不相矛盾的范围內，将个人心境发展成最佳状态。

——国际卫生大会

第一章 心理健康与心理卫生的概述

第一节 心理健康

一、精神保健是人类的新主题

国际社会把 20 世纪后半叶称为“心理学抬头”的时代,进入 21 世纪的人们从关心“身体健康”到更关心“心理健康”、“精神保健”,是人类自身发展的一大主题。为了给人们提供健康,医学界已经付出了巨大努力,但是,另一方面他们应该认识到,生命的质量和数量同等重要。在过去,“没有病痛没有不适就是没病”、“没查出疾病就是健康”的观念在医学上和老百姓的头脑中根深蒂固。生病是医学而不是心理学的事,老百姓也会说“我病了,要去医院看医生”,但是人们往往不懂得或忽略了自己的情绪状态对疾病的影响,更不懂或忽略了人对疾病的认知态度和情绪、行为在战胜疾病中所起的巨大作用。心理健康作为健康的重要领域和手段还是近些年的认识成果。

(一)心理健康与疾病

我们将健康定义为“没有疾病”,但是这个定义是将健康与疾病绝对对立起来的,换句话说,一个人可能没有疾病,但他仍然不能完全享乐满意的生活。健康必须是躯体强壮和精神充满活力的一种状态。1978 年,国际初级卫生组织保健大会发表的《阿拉木图宣言》提出:“健康是基本的人权,达到可能的健康水平性目标”(贾伟廉,1988)。健康是一个发展的概念。长期以来,人们认为“没查出疾病就是健康”。这种“无病即健康”的传统观念一直被许多人所持有,从而影响到医疗保健知识的普及和卫生政策的制定与实行。现代医学研究表明:心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样,与人的健康和疾病有非常密切的关系。现代医学模式从传统的生物医学模式转变为生物-心理-社会三级医学模式,这种转变使得人们除了关心自己身体健康状况以外,更加关注自身的心理健康和社会适应能力。

1946 年第三届国际卫生大会认为,“所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态”。

1989年该组织又对健康下了一个最新的定义,强调健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的统一。这个定义现在普遍为学者和大众所接受。

可见,心理健康是人类的一个重要标志。与此同时,作为“心理健康的彼岸”^①,人的心理障碍在时刻威胁着我们的健康生活。研究如何解除人的心理疾病是设法增进心理健康时不可避免的一个基本问题。

我们可以粗浅地举几个方面的例子来看一看:

1. 情绪(心理因素)对身体的影响

一位60多岁的老知识分子,去医院检查身体,血压、心脏、肾脏、肝脏等都检查不出什么问题,可是他情绪焦虑、紧张,不敢迈大步走路,事事小心谨慎。无论什么事情,只要他知道了就反复叮嘱其子孙办事要小心,并且心理一直惦念此事,孩子们经常抱怨他啰唆。

另一位同样是一位值得同情的老者,身体没检查出什么毛病来,却整天说自己有病,浑身痛。经常去医院,经常吃药,情绪抑郁、焦虑。其老伴对此很不理解,经常跟她争吵,家庭气氛很不和谐。

2. 不健康的心理导致的行为疾病

“马加爵杀人案”惊动了国人。马加爵大学文化程度,应该懂法知法,却干出严重违法的恶性杀人事件,他为什么违法呢?是扭曲的心态、不健康的心理所致。心理学研究表明:心理健康水平低下的个体,往往容易出现攻击伤害他人、破坏社会公众利益等行为。马加爵杀人从某种意义上证实了这个问题。他出生在贫困的农民家庭,生活境遇的低下,逐渐形成了他自卑、孤僻、回避、嫉妒、仇恨、凶狠、偏激等变态人格倾向。他憎恨社会不公,反对歧视,用一种褊狭的眼光看社会,不会用辩证的思想方法去理解社会各种现象,不会用合理的方式解决自己的困境,最终酿成了血腥的杀人案。

我们再来解读学校里的中小学生,很多孩子在课堂上常常不注意听讲、不听老师的指导、不完成作业、与同学打打闹闹、情绪冲动,或注意唤醒不足,这是什么原因呢?是学生喜欢违反纪律吗?是学生不爱学习吗?回答这个问题事实上没有那么简单。现代心理学和神经医学研究结果表明,这类学生往往存在着注意力障碍、情绪障碍等心理障碍,从而导致学习上的一系列问题的出现。注意力缺损多动障碍是以注意力时间短、多动和冲动、唤醒不足(该唤醒注意的没唤醒,不该唤醒注意的却非常兴奋)、角色管理失控为核心症状的综合性心理障碍。

^① 傅宏:《儿童青少年心理治疗》,安徽人民出版社2000年版,第1页。

3. 不良的饮食习惯导致身体的不健康

医学意义上的“肥胖”是指有多余的脂肪组织。从表面上看,阿尔与大多数老年人没有什么区别。阿尔 88 岁,妻子去世后,他惟一的抱怨是感到非常孤独。他患有抑郁症和老年性痴呆症,但引起医学家感兴趣的不是他的抑郁症,而是他不同寻常的饮食习惯:他每天可吃 25 个煮熟的鸡蛋,还有其他食物。一个鸡蛋大约含 31 克脂肪, 213 毫克胆固醇(蛋黄中含有所有的脂肪和胆固醇,蛋清不含脂肪和胆固醇)。这意味着阿尔每天大约进食 775 克脂肪。^① 而标准食谱规定:每人每天胆固醇标准用量应低于 300 毫克,阿尔一天胆固醇摄入量高达 5000 毫克以上,显然是不健康的饮食习惯,但惊奇的是:阿尔的胆固醇水平低于正常水平。医学研究者认为:该病例有助于他们解释为什么一些人能够阻止脂肪沉积,而另一些人却不得不与肥胖、高血压及冠状动脉疾病的高危险作斗争。过度肥胖往往导致健康问题,如心脏病等。然而,肥胖问题是基因、学习问题,还是人格问题? 与过度饮食、自我节制、意志力等是否有关?

4. 行为疾病——艾滋病魔

艾滋病,除生物医学研究外,还被认为是严重行为疾病。从艾滋病的起因、传染途径方面,人们意识到有几种行为明显增加了艾滋病的风险,当然,我们知道这些行为本身并不会引起艾滋病,艾滋病病毒才是导致艾滋病的因素,但这些行为为接触艾滋病病毒提供了机会。^② 艾滋病病毒传播的常见途径包括一系列高危性行为,这些途径可从高危人群的生活方式中得以体现:高危性行为、共用注射针头注射毒品、输血者。高危性行为,是指几个高危伙伴(艾滋病病毒携带者)发生不采取任何保护措施性活动,无论是同性恋还是异性恋者,这些人或有过输血史,是个血友患者,或经常进行一些如卖淫、吸毒等活动,这些艾滋病暴露行为导致同一后果——使人感染艾滋病。艾滋病不仅损害免疫系统,而且会带来严重的神经系统方面的损害。由于不良的行为问题也是导致身体疾病产生的重要原因之一,人们提出了有关公共卫生及干预策略方面的措施。不在这方面做出努力就很难阻止艾滋病的蔓延。

总之,我们可以得出结论:当心理因素可能增加人们生病行为时,心理因素可能引起疾病。人的全面健康包括生理健康和心理健康两个方面。人的健康一半是心理健康,而且生理健康和心理健康又是互相依存、相互影响的。个

^① (美) Philip. L. Rice:《健康心理学》,胡佩诚等译,中国轻工业出版社 2000 年版,第 209 页。

^② 同上,第 239 页。

体心理上有疾病,往往会产生烦恼、忧虑、灰心等不良情绪,影响其情感、意志和性格,形成不正常的心理状态,危害心理健康。而长期的忧虑、烦闷、绝望等情绪,又会导致生理上的异常,甚至产生各种疾病。人只有具备健康的心理,才能保证人体处于完整统一的全面健康状态,才能维护身心功能的协调稳定。

(二)心理健康与生存发展

1. 健康的心理与人格健全发展

人格是个体比较稳定的心理过程和个性心理特征的总和。西方心理学将人格看做人的整个心理结构、人的整个精神面貌,而且人格具有丰富的内涵和层次。人格结构中的动力系统、价值倾向、情感体验、能力与性格、自我意识等都有一个是否健康的问题。心理健康,其实质是个体的各种机能的协调和完善,是各种心理机能的充分发展。人的心理健康实际上就是健全人格的健康。健康是人格健全发展的需要,它有助于个体人格的健康、全面和谐地发展。同样,人格的展示必须依赖健康的心理,失去健康心理这一根本,人格结构将被扭曲,诸如主体价值的迷失,自我为中心,反社会倾向,重索取、轻贡献,缺乏理想,冷漠、粗俗等。

2. 心理健康与创造力

创造力是人人皆有的的一种潜在的心理能力,它与心理健康有着密切的关系。吉尔福特的研究表明:尽管每个儿童都具有巨大的创造潜能,但由于心理健康水平高的儿童比心理健康水平低的儿童善于对待他人的批评和社会压力,能对他人的批评和社会的压力采取更为合理的取舍,因而前者在创造力的测验中成绩更高。

创造力作为人类的一种普遍心理能力,是人类心理机能的最高表现。因此,从某种意义上说,个体创造力的发展水平是其心理健康的重要标志,同时个体创造力的发展也必须建立在一定的心理健康水平之上。心理健康是保障个体创造力发展、发挥的必要条件。在通往成功的途中,许多个体不能充分挖掘自己的潜能、发挥创造力,心理健康问题往往是其最大障碍,如理想缺乏、兴趣寡淡、交际困难、情绪波动、嫉妒、从众、胆怯、偏见、自卑与自满等。积极维护心理健康,对个体创造力的开发具有特别重要的意义。人,没有健康心理,才华和创造力将付之东流,难有作为。

3. 心理健康与生活质量

21世纪是一个高速发展、充满竞争的社会。新的社会生活模式给人们造成的心理压力越来越大,心理素质是现代人才素质中不可缺少的一项基本素质,在素质结构中处于核心地位。在通往成功的途中许多个体不能够充分挖

掘自己的潜能并取得成就,心理健康问题往往是其最大的障碍,它严重影响人们的生活质量。只有心理健康,人们才能感悟到精神生活和物质生活的充实与满足,才能感悟到其中的快乐,否则,即使有丰富的精神生活和物质生活也感悟不到,更谈不到充分地享受高质量的生活。

二、心理健康的标准

心理健康的标准是心理健康研究与心理卫生实践中的一个重要的问题。总要有个相对科学的、可操作的心理健康标准来衡量人们的健康状态。心理健康量表的制订、心理健康的诊断、心理健康教育与辅导的方向,以及目标的明确均以心理健康标准为基础。心理健康的具体标准非常多,本书仅介绍几种有代表性的标准。

(一)世界心理卫生协会的标准

1946年第三届国际心理卫生大会具体指出了心理健康的几个标志:

第一,身体、智力、情绪十分调和;

第二,适应环境,人际关系中彼此能谦让;

第三,有幸福感;

第四,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(二)国外学者关于心理健康的标准

美国心理学家马斯洛(A. Maslow)和麦特曼(Mittelman)提出10条被认为是经典的标准:有充分的自我安全感;充分了解自己并对自己的能力作适当的评估;生活的目标能切合实际;不脱离现实环境;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;能适当地宣泄和控制情绪;能做有限度的个性发挥;在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求作适当的满足。心理卫生学者阿可夫(Arkoff)认为,心理健康的标准有下列九项:幸福感、和谐、自尊感、个人成长、个人成熟、个人统整性、保持与环境良好接触、有效适应环境、从环境中自我独立。

(三)我国学者关于心理健康的标准

1. 郭念锋(1986)在《临床心理学概论》一书中提出10条标准^①

第一条,周期节律性。

^① 国家职业资格培训教程、劳动和社会保障职业技术鉴定中心、中国心理卫生协会组织编写:《心理咨询师》(上册),民族出版社2002年版,第170页。

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性,比如,人的注意力水平就有一个自然的起伏。不只是注意状态,人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率做指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不太高,但一到晚上就很有效率;有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态,不管是什么原因造成的,我们都可以说他的心理健康水平下降了。

第二条,意识水平。

意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注思考问题,思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错,我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意力水平的降低会影响到意识活动的有效水平下降。思想不能集中的程度越高,心理健康水平就越低,由此而造成的其他后果,如记忆水平下降等也越严重。

第三条,暗示性。

易受暗示的人,往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的动摇,有时表现为意志力薄弱。这些人的情绪和思维很容易随环境变化,精神活动表现出不太稳定的特点。当然,受暗示这种特点在每个人身上都或多或少存在着,但水平和程度差别是较大的,女性比男性较易受暗示影响。

第四条,心理活动强度。

这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,不同的人对于同一类精神刺激的反应是不相同的,这就能看出不同的人对于精神刺激的抵抗力。抵抗力弱的人往往容易遗留下后患,可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔病,而抵抗力强的人虽有反应但不致病,这种抵抗力的强弱主要是和人的认识水平有关。一个人对外部事件有充分理智的认识时,就可以相对地减弱刺激的强度。另外,人的生活经验以及其固有的性格特征和先天神经系统的素质也会影响到这种抵抗能力。

第五条,心理活动耐受力。

前面说的是对突然的强大精神刺激的抵抗能力,但现实生活中还有另外一类精神刺激,它长期反复地在生活中出现,久久不能消失,几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。这种慢性的长期的精神刺激可以使一个人痛苦很久,甚至会折磨一个人整整一生。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常、个性改变、精神不振,甚至产生严重躯体疾病,但是也有人虽然被这些不良刺激缠绕,最终不会在精神上出现严重问题,甚至把不断克服这种精神刺激当做生活斗争的乐趣,当做一种标志自己是一个强者的象征。他们可以在别人无法忍受的逆境中做出光辉成绩。我们把这种对长期精神刺激的抵抗能力看做一

个人的心理健康水平的指标,称它为耐受力。

第六条,心理康复能力。

在人的一生中,谁也不可避免遭受精神创伤,在精神创伤之后,情绪的极大波动,行为的暂时改变,甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是,由于人们各自的认识能力不同,各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到正常水平的能力,称为心理康复能力。康复水平高的人恢复得较快,而且不留什么严重痕迹,每当再次回忆起这次创伤时,他们表现得较为平静,原有的情绪色彩也很平淡。

第七条,心理自控力。

情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪、情感和思维,只是相对而言的,它们都有随意性,只是水平不高以致难以被察觉罢了。精神活动和过程的随意性程度以及自觉控制水平的高低,是与自控能力有关的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动会十分自如,情感的表达恰如其分,辞令通畅、仪态大方,既不拘谨也不放肆,这就是说,我们观察一个人的心理健康水平时,可以从他的自我控制能力得出某种印象,为此,精神活动的自控能力不失为一个健康指标。

第八条,自信心。

当一个人面对某一生活事件或工作任务时,必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种倾向:一种是估计过高;另一种是估计过低。前者是盲目地自信,后者是盲目地不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自信心过高导致失败,从而产生失落感或抑郁情绪;后者可能因自觉力不从心,害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此,一个人是否有恰当的自信是衡量精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。

第九条,社会交往。

人类的精神活动得以产生和维持,其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺,往往导致种种异常心理的产生,甚至导致精神崩溃。因此,一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的心理健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友或社会中其他成员断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做接触不良。如果过分地进行社会交往,与素不相识的人也可以十分热情地倾谈并表现得十分兴奋,他可能处于一种躁狂状态。

第十条,环境适应能力。

在某种意义上说,心理是适应环境的工具。人为了个体保存和种族延续,

就必须适应环境。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。人尽管有积极主动性,但终究是不能脱离自己的生存环境,包括工作环境、生活环境、人际关系,等等。

在人的一生中,这些环境条件是在变化着的,有时变动很大。人虽有主动性,但有时对生存环境的变化仍然是无能为力的,在这时,所谓消极适应也是很重要的,起码在某一时期或某一阶段上有现实意义。当生活环境突然变化时,一个人能否很快地适应下来以保持心理平衡,这就是人们的环境适应能力,它往往标志着一个人的心理活动的健康水平。

2. 许又新(1988)提出心理健康的3个标准^①

他认为应包括体验标准、操作标准、发展标准三个标准,不能只考虑某一标准,要综合考察。体验标准,是以个人的主观体验和内心世界为主,主要包括良好的心情和恰当的自我评价。操作标准是通过观察、实验和测量等方法考察心理活动的过程和效应,其核心是效率,主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能(如工作及学习效率,人际关系和谐等)。发展标准,着重对人的心理状况进行时间纵向(过去、现在和未来)考察分析(而前两种标准主要着眼于横向,考虑一个人的精神现状)。发展标准指向较高水平发展的可能性,并且有可能变成现实的切实可行的措施。衡量心理健康时要把这三种标准联系起来综合考察。

3. 马建青(1992)从临床表现方面考察,提出了心理健康的7条基本标准^②

第一条,智力正常。

智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力等能力的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。无论是国际疾病分类体系,美国精神疾病诊断手册,还是中国精神疾病分类,都把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和异常行为。事实上,智力的异常常常导致其他心理功能出现异常。

第二条,情绪协调,心境良好。

情绪在心理异常中起着核心作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更重要的是,这些人情绪稳定性好,具有调节控制自己情绪的能力,从而保持自己与周围

^① 国家职业资格培训教程、劳动和社会保障职业技术鉴定中心、中国心理卫生协会组织编写:《心理咨询师》(上册),民族出版社2002年版,第172页。

^② 同上。

环境的动态平衡。

第三条,具备一定的意志品质。

意志是人类能动性的集中体现,是个体重要的精神支柱。健康的意志品质往往具有如下特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断;意志坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有实现目标的坚定性,又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

第四条,人际关系和谐。

个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。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。其表现:乐于与人交往;在交往中保持独立而完整的人格;能客观评价别人并与他人友好相处,乐于助人;交往中积极态度多于消极态度。

第五条,能动地适应环境。

不能有效地处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。对现实环境的能动适应和改造是很积极的处世态度。与社会广泛接触,对社会现状有较清晰正确的认识,其心理行为能顺应社会文化的进步趋势,勇于改造现实环境,以达到自我实现与对社会奉献的协调统一。

第六条,保持人格完整。

人格是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性,培养健全人格。

第七条,符合年龄特征。

与人生各阶段发展相对应的是心理行为表现,从而形成不同阶段独特的心理行为模式。心理健康者应具有与同龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,这就意味着心理发育有问题。不时的自我调节,这就是人们的环境适应能力,往往标志着一个人的精神活动的健康水平。

这7条衡量标准均大致可取,但有一处,即智力的高低能否作为心理健康水平的评估标准,还值得商榷。因为尽管智力不正常的人伴有心理问题与障碍,但很多有心理问题和心理障碍的人,往往智力商数在正常值以上甚至很高。可见心理健康水平与智力商数各有自己的评估条件和方法,属于两类不同性质的、在逻辑上不能彼此包容的概念。我们不能证明智力水平越高,心理健康水平就越高;智力水平越低,心理健康水平就越低。这就意味着在正常情况下,心理健康水平与智力水平是两个不相关的概念,因此用一个与心理健康无关的因素去衡量心理健康是不足取的。

第二节 心理卫生

一、心理卫生的定义

理论界将维护生理健康的运动称为卫生运动。英文中“hygiene”(卫生)一词是从希腊健康女神的名字 hygeia 演化而来的,有维护生命健康的意思。现在常用“health”(健康)一词来代替 hygiene。心理卫生是“mental health”的译文,也称精神卫生。理论界将维护心理健康的运动称为心理卫生,它是一门研究人类如何维护或增进心理健康的科学,又称精神卫生或健康心理学。心理卫生是心理学的一个分支,与教育学、社会学、精神病学、医学和生物学等学科紧密相关。

心理卫生倡导者的先驱 Joe Matarazzo (见图 1-1)将心理卫生定义为:是促进和维护健康、防止生病、辨别健康、生病和相关功能失调的病因和诊断联系,以及对科学和心理学为一体的结合体。^① 这个定义包含了以下几个特征:



图 1-1 Joe Matarazzo, 美国心理学会前主席, 在健康心理学方面起过重要作用

第一,我们很清楚地看到这里针对的问题是躯体健康和疾病问题,而非精神健康和病态问题。心理学家已没有必要再建立有关精神或心理健康和疾病研究领域,因为那已经是近一个世纪的研究焦点。在这个背景下,健康和疾病被认为是心理学家工作的适合领域。

第二,心理卫生学在疾病的预防方面扮演着重要角色。实际上,健康的促进和维护同时也是疾病的预防问题。自 1962 年以来,精神和健康机构越来越强调预防保健作用。健康促进领域一个共同的主题就是改变人们的生活方式。大量的经验和研究证明:危险的行为和生活方式是发生疾病的和导致早死的主要原因。据估计,发病和早死的 50%可能直接与不健康的生活方式密切相关。由于健康行为是从情绪与动机、鉴赏与惩罚、态度与信念、心情与特

^① (美)Philip. L. Rice :《健康心理学》,胡佩诚等译,中国轻工业出版社 2000 年版,第 7 页。