



新世纪高等学校教材

应用心理学系列教材

XIANDAI
JIANKANG
XINLIXUE

现代健康心理学

郑莉君 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

新世纪高等学校教材



浙江省“十一五”重点教材建设项目

应用心理学系列教材

现代健康心理学

XIANDAI JIANKANG XINLIXUE

郑莉君 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代健康心理学 / 郑莉君主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.8

(应用心理学系列教材)

ISBN 978-7-303-16278-9

I. ①现… II. ①郑… III. ①健康心理学—高等学校—教材
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第093157号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jywx.bnup.com>
电子信箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 三河兴达印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 25

字数: 490千字

版次: 2013年8月第1版

印次: 2013年8月第1次印刷

定价: 48.00元

策划编辑: 陈红艳 何琳 责任编辑: 何琳

美术编辑: 纪潇 装帧设计: 天泽润

责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

在当今人类个体普遍追求健康、长寿、幸福的时代，个体如何维护心理健康、追求幸福生活已成为重要的人生课题。

现代健康心理学是以个体心理发展为视角，结合现代社会的心理问题，探讨个体和群体维护心理健康的方法与策略，提升个体幸福生活的学科。健康心理学学科的产生和发展离不开社会的需要，随着科技、经济和社会的发展，人们在物质享受基本满足的基础上，对精神生活有了新的追求。中国著名心理学家张春兴指出，健康心理学的研究目的是，综合运用心理学的理论与方法，以一般正常人为对象，对现代生活中影响心理健康的因素进行分析、研究，并提出建议，增长一般人有关身心健康知识，从而实践“预防重于治疗”的原则，以期达成健康自求的理想。^①

健康心理学是心理学领域一门新兴的分支学科，通过本书，读者将会了解到心理健康的基础知识，家庭教育对儿童心理健康的影响，学校教育对儿童青少年的心理健康发展又会产生怎样的影响，人生不同时期的心理健康问题，在高效率、快节奏的时代如何适应社会，现代社会中如何与人交往，社会环境怎样影响人的心理健康，如何保持和增进个人的心理健康。

作者多年从事心理健康教育工作和学校心理辅导工作，在工作中深刻地体会到，虽然中国近30年的心理咨询、心理健康教育工作发展很快，但是随着社会的变迁，人群中的心理健康问题也在增加。人生发展是一个连续的过程，教育要

① 张春兴：《张氏心理学辞典》，第298页，台北，东华书局，2000。

走在发展的前面。我国应当积极推进发展性的心理健康教育，将心理健康教育与学校教育、人生发展有机结合，要倡导家庭教育、学校教育、社会环境三位一体的个体心理健康的理念，使全社会一起来推进心理健康工作。在这样的理念的指引下，作者提出了自己的现代健康心理学的结构体系：以人生心理发展为主线，结合当代社会发展讨论影响个体心理健康的问题，探讨人生不同阶段如何维护心理健康。这个体系，是作者的探索和尝试，其中定会有一些不完善的地方，欢迎大家指正。

本书尝试从人生发展的角度探讨维护身心健康的理论及其实践问题。以预防身心障碍为基础，以促进人生发展为核心，帮助个体充分发挥心理潜能，从而过上幸福生活。

本书在构思设计和写作理念上，有这样一些特色。

构建健康心理学的基础理论内容。本书详细讨论了个体如何应对应激，维护身心健康；人生发展周期中的事件如何引起个体的焦虑，我们如何了解和掌握这些事件的性质，降低焦虑感；个体怎样应对不可避免的人际关系冲突和多种角色转换中的矛盾心态，扮演好不同的角色；为什么有些事件使我们产生程度不同的压力，个体应如何使压力减到最小；人生发展周期中会面临哪些一般性适应问题，如何做好适应准备。在这些问题的讨论中，本书力求在阐述理论观点的同时，结合现实生活给读者以一定的指导。

以积极心理学理念讨论身心健康问题。积极心理学更关注社会的和谐发展和人类的幸福生活，关注人与环境的良性互动。书中讨论了在现代社会快节奏、高效率的时代，如何通过休闲调整身心，促进心理健康；并且分析了我国社区服务体系对大众心理健康的影响，提出了更有效地促进和谐社区乃至和谐社会建设的构想。从心理健康的角度，分析了网络对心理健康的积极影响与消极影响以及如何健康使用网络。

构建终身发展的心理健康教育内容体系。书中有六章内容详细讨论了个体不同发展时期的心理健康问题。家庭是个体最初接触到的环境，它对个体心理健康发展有非常重要的影响。本书结合教育实例指导家长如何运用良好的教育引导方法，培养聪慧、快乐、活泼、乐于与他人交往的儿童。本书结合作者的研究成果，讨论了学校教育中如何通过有效的心理健康教育途径促进学生身心健康发展；中小学生学习成长和学习中的心理健康问题及解决对策。大学生学习生活中如何建立良好的人际关系、如何处理好学习和谈恋爱的关系、怎样处理恋爱中的问题，大学生如何认识自我、规划好未来的职业选择。教师是人类灵魂的工程师，其心理是否健康对学生心理健康有最直接的影响，关系到国家人才

培养质量的问题，所以本书专章讨论了教师心理健康的维护。随着社会的发展，家庭婚姻关系在悄然发生着变化，我国的离婚率也呈现逐年上升的趋势，因此，如何建立和维护幸福的婚姻家庭，是成年期的重要人生课题，书中还讨论了幸福婚姻家庭的维护及中老年维护身心健康问题。

理论探索与实证研究结合。本书在阐述基本知识的同时，密切结合近年来国内外研究成果，积极拓展学习者的思路。结合典型个案，分析了问题形成的原因及社会文化因素等。书中还介绍了作者近年来在学校心理健康教育、小学生心理健康、大学生心理健康研究方面的一些实证研究成果，这样就使我们的理论阐述和实践研究有机地结合起来。

本书由郑莉君主编、石向实副主编，肖玲玲协助主编对全书进行了统稿。本书编写工作的具体分工为：第一章：郑莉君、肖玲玲；第二章：石向实、肖玲玲；第三章：郑莉君、黄海涵；第四章：石向实、郑莉君；第五章：郑莉君、石向实；第六章：王淑玲、石向实；第七章：郑莉君、陈瑞芳；第八章：郑莉君、徐晨质；第九章：红卫、白文璐；第十章：郑莉君；第十一章：郑莉君、杨辉；第十二章：郑莉君、杨慧慧；第十三章：石向实、李杭东；第十四章：胡俊、郑莉君；第十五章：郑莉君、米豆豆；第十六章：郑莉君、张宝强。

本书在编写过程中，参考和引用了许多人的研究成果。多数引用成果，注了出处。但限于个别参考文献由于找不到原出处而未注出，请原作者与我们联系。

本书是“浙江省‘十一五’重点教材建设项目”，得到了浙江省教育厅和杭州师范大学人文振兴计划项目“青少年心理健康教育的理论与实践基地建设”的支持。

在此，向他们表示衷心的感谢！

郑莉君

2013年7月10日

目 录

第一编 导 论

第一章 健康心理学概述 /3

- 第一节 健康与心理健康概述 3
- 第二节 健康心理学的研究对象与研究方法 10

第二章 中国古代心理健康思想 /20

- 第一节 中国古代心理健康思想概述 20
- 第二节 古代心理保健的主要原则和方法 24
- 第三节 古代心理治疗思想及方法 29
- 第四节 古代心理健康思想对现代心理保健的启示
..... 35

第二编 健康心理学的基本理论

第三章 应激与心理健康 /39

- 第一节 应激概述 39
- 第二节 关于应激源的研究 48
- 第三节 预防和对应激维护身心健康 53

第四章 焦虑与心理健康 /62

- 第一节 焦虑概述 62

第二节	胎儿期到学前期的焦虑与心理健康	69
第三节	个体学习期的学习焦虑发展特点与心理健康	72
第四节	工作时期和退休后个体的焦虑与身心健康	78

第五章 冲突与心理健康 /82

第一节	动机冲突与心理健康	82
第二节	人际关系冲突与心理健康	89
第三节	角色冲突与心理健康	96

第六章 适应与身心健康 /103

第一节	适应概述	103
第二节	适应的相关理论	109
第三节	人生不同时期的适应	115

第三编 健康心理与教育

第七章 家庭教育与儿童心理健康 /129

第一节	家庭环境与儿童的心理健康	129
第二节	父母的教养方式与儿童智力的发展	139
第三节	父母的教养态度与儿童的情绪情感	146
第四节	家庭教育与儿童的人格	150

第八章 学校教育与心理健康 /155

第一节	学校教育与学生心理健康	155
第二节	课堂教学与学生心理健康	161
第三节	学校心理健康教育课程与教学	174
第四节	学校心理健康教育的实施途径与评价	182

第九章 中小学生心理健康 /190

第一节	中小学生心理健康标准	190
-----	------------------	-----

第二节	小学生心理健康教育的辅导策略	199
第三节	中学生心理健康教育的辅导策略	209

第十章 大学生心理健康 /216

第一节	大学生心理健康概述	216
第二节	大学生人际关系与心理调适	228
第三节	大学生恋爱与心理健康	236
第四节	大学生就业与心理健康	244

第十一章 教师心理健康 /252

第一节	教师心理健康概述	252
第二节	教师心理健康现状	256
第三节	教师心理健康的维护	263
第四节	维护教师心理健康的意义	268

第四编 现代社会生活心理健康

第十二章 恋爱婚姻与心理健康 /275

第一节	恋爱与婚姻	275
第二节	婚姻与家庭	283
第三节	家庭人际关系与心理健康	293

第十三章 中老年心理健康 /299

第一节	中年人心理健康问题	299
第二节	中年人心理健康维护	308
第三节	老年人心理健康维护	310

第十四章 休闲与心理健康 /320

第一节	休闲概述	320
第二节	休闲的意义与功能	325

第三节	健康的休闲方式	328
第四节	休闲与心理健康	335

第十五章 网络心理健康 /340

第一节	网络对心理的影响	340
第二节	常见的网络使用行为与网络心理障碍	345
第三节	健康使用网络	355

第十六章 社区心理健康 /362

第一节	社区心理健康概述	362
第二节	国外社区心理健康服务	365
第三节	中国社区心理健康服务体系	375

主要参考资料 /381

第一编 导论

这部分将引导读者了解健康心理学研究什么，现代健康心理学要研究哪些内容，研究者采用什么方法来研究心理健康以及现代健康心理学结构体系的发展。

在中国古代的哲学、医学、管理、教育等典籍中，蕴含着丰富的健康心理学思想，梳理和认识这些思想内涵，掌握其精髓，对于我们今天开展健康心理学的研究和教学有着重要的意义和价值。中国古代提倡的人与自然的和谐、人与社会的和谐、人与自身的和谐，是维护身心健康的基础。

第一章 健康心理学概述

【学习提示】

本章阐述什么是健康，何为身心健康，专家们为什么会对心理健康有不同的解释，身体健康与心理健康又有何关系。健康心理学研究什么，我们应如何认识健康心理学与心理健康，我们如何通过学习，研究健康心理学维护个体身心健康，健康心理学针对不同的研究问题如何选择研究方法。

第一节 健康与心理健康概述

一、现代身心健康观的发展

我国青年运动领导人杨贤江在 1915 年就曾指出：“就健康言之，则有身体和精神的两种。”^①1947 年，联合国世界卫生组织(WHO)在其成立宪章中对健康进行了这样的界定：“健康不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有完满的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”1989 年，世界卫生组织在健康的定义中又增加了“健康的道德”的内容，即“健康不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有完满的生理、心理状态和良好的社会适应能力以及健康的道德”。从这个健康概念可以看出，健康是身体和心理以及道德的完美结合。可见，判断一个人是否健康，不仅要看他身体上是否有生理缺陷和疾病，而且要看他的精神发育是否健全，社会适应能力是否良好。

1998 年，世界卫生组织从人的生理心理和行为活动的特点的角度，又提出了人的身心健康的八个标准，即“五快”和“三良”。“五快”指吃得快、便得快、说得快、走得快、睡得快。吃得快是指胃口好、吃得迅速、不挑食，说明内脏功能正常。便得快指大小便轻松自如、感觉良好，说明胃肠功能好。说得快，说明头脑清楚、思维敏捷，心肺功能正常。走得快，证明精力充沛、旺盛，无衰老之症。睡得快，说明神经系统功能正常，神经运动协调且身体无病

^① 范庭卫：《杨贤江——中国心理教育的探索者——论杨贤江心理教育的理论与实践》，载《河北师范大学学报》(教育科学版)，1999(3)。

理性干扰。“三良”指良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。

现代身心健康观认为,人的健康应包括生理健康和心理健康,且二者相互联系、密切配合并与外界处于和谐的状态。在人的生理和心理关系上,一方面存在相互依存、相互影响的密切联系,愉快的情绪有益于身体健康,消极悲观的心理状态则会影响身体健康,甚至导致疾病,身体欠安也会影响心理状态;另一方面,身体健康和心理健康又有着明显的区别,一个身体健康的人不一定精神健全,而一些在生理上有缺陷或疾病的人在心理上却可能是健康的,不能把身体健康等同于心理健康。

二、心理健康的概念与标准

心理健康从20世纪三四十年代开始受到学者们的关注,由于现代科学技术的迅猛发展,生活节奏、价值观念的变化,人们开始重新认识健康问题。从多角度看待健康问题是社会发展的必然趋势,也是辩证唯物主义心身统一观在健康心理学中的反映。

社会和谐发展的基础是大环境的和谐、家庭的和谐以及每个个体的健康和谐。所以,人人拥有健康、人人身心健康是社会进步的体现。由于心理健康问题的多元性和复杂性,使得学者们难以用一个标准的概念予以界定。国内外学者个人所处的文化背景的差异,研究问题的角度、方法的相异,迄今尚未有统一的观点。正如卡普兰(L. Kaplan)所说:“许多人都试图定义心理健康,但是,这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”^①尽管如此,许多心理学家还是从不同的角度论述了心理健康的含义和行为特征。

1. 国外学者的心理健康观点

第一,社会学家波孟(W. W. Boehm)认为,心理健康是指合乎某一水准的社会行为。这种社会行为一方面为社会所接受;另一方面能为自身带来快乐。

第二,精神病学家梅尼格尔(K. Menniger)认为,心理健康是指人们对于环境相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应于社会环境的行为和愉快的气质。^②

第三,心理学家英格利士(H. B. English)认为,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种状况下能作良好的适应,具有生命活力,不仅能免于心

① 吴智育:《心理健康标准的研究现状综述》,载《学理论》,2009(14)。

② 王晓霞:《略论大学生心理健康的标准及意义》,载《前沿》,2001(10)。

理疾病，而且能充分发挥其身心的潜能。^①

第四，人本主义心理学的代表者马斯洛认为自我实现者应具有以下心理健康特征：①对现实知觉良好；②接纳自然、他人与自己；③自发、坦率、真实；④以自身热爱的工作为中心；⑤有自理和独处的需要；⑥在自然和文化环境中能保持相对的独立性；⑦欣赏力常新；⑧具有难以形容的高峰体验；⑨对社会道德予以关注；⑩人际关系良好；⑪具备民主的性格结构；⑫富于创造性；⑬处事幽默、风趣；⑭反对盲目遵从。

关于心理健康的概念，《简明不列颠百科全书》(心理学卷)中解释为：心理健康“是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态”。^②从这个概念中可以看出，一个心理健康的人能够较好地适应周围环境，同时能充分发挥自身的潜能和价值。

2. 中国学者提出的有代表性的观点

台湾学者钱萍(1980)认为，心理健康的人有满意的心境、和谐的人际关系、人格完整、个人与社会协调、情绪稳定。

张承芬教授(1997)认为，心理健康是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态，并在与不断变化的外界环境相互作用中，能不断调整自己的内部心理结构，达到与环境的平衡与协调，并在其中逐步提高心理发展水平，完善人格特质。

中国学者编撰的《心理学大辞典》中对心理健康是这样界定的：心理健康(mental health)亦称“心理卫生”。个体的各种心理状态(如一般适应能力、人格的健全状态等)保持正常或良好水平，且自我内部(如自我意识、自我控制、自我体验等)以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。关于其正常状态有四种含义：①正常即健康状态，以有无心理疾病为判断标准；②正常即平均状态，从统计学角度强调正常和异常之间的程度变化，处于正态分布中间范围属正常；③正常即理想状态，用以评价行为，而非描述行为；④正常即适应过程，将正常视作不断发展进步的过程，心理健康者能不断学习有效的技巧以应对紧张状态。^③

笔者认为，对个体心理健康的认识应该从一个可以客观观察的角度去看，

① Katz, B., Thorpe, L. P., *The psychology of abnormal behavior: a dynamic approach*, Michigan: The Ronald Press Co., 1961, p. 116.

② 郑莉君：《内蒙古大学生心理健康研究》，第10页，呼和浩特，内蒙古文化出版社，1998。

③ 林崇德，杨治良，黄希庭：《心理学大辞典》，第1395页，上海，上海教育出版社，2003。

即从人的行为活动方式观察个体的心理健康状态。从心理和行为活动的方式看,一个心理健康的人应符合以下特点(即心理健康的标准):

①心理活动与客观环境保持一致。这首先体现在一个人应当能正确认识周围环境,积极适应环境,在适应环境的基础上又有远大理想,对未来、对人生有自己的正确态度。

②能在学习、劳动、生活中体验到乐趣。一个心理健康的人能独立地安排自己的学习、工作和生活,并积极主动地面对生活、工作、学习等,在这些活动中发挥出智慧和能力。对工作、学习和生活充满向往之情,并在活动中体验到成功和乐趣。

③行为方式和社会角色相一致。一个人的举止行为应当和自己的社会角色相符合,有正确的自我观,能够较好地接受自己、悦纳自己,甚至对自身不完美的地方也能够正确看待。

④情绪情感乐观,积极情绪占主导地位。情绪情感乐观是指在一般情况下,积极乐观的情绪主导心境。即使遇到挫折和不幸时也能够及时调整情绪,保持冷静,从痛苦中尽快解脱出来。

⑤人际关系正常,能够与人和睦相处。人人都有交往的需要,特别是青年人对自身的认识,往往是在和他人交往的过程中逐步实现的。心理健康的人乐于与人交往,也善于与人交往,通过与人交往可以使归属感得到满足。心理健康的人在与他人交往中经常体现出友爱、宽容、团结、互助的品质,善于了解别人,能理解别人的困难和努力,富于同情心。

⑥人格健全,勇于探索与进取。心理健康者的心理、行为活动是相统一的。他们能主动地面向世界、面向未来,在学习工作中善于探索、勇于创新,并能在各种活动中主动地不断完善自我,发展自己各种潜在的能力。

值得注意的是,心理健康是一个相对的、动态变化的概念。随着社会的发展,健康的概念也有不同的释义;不同的文化环境下对心理健康的界定也有一定的差异。从群体的角度看,人群中既有心理健康的人,也有心理存在障碍的人,还会有各类神经症或人格变态者,更会有精神病患者。从个体发展的角度看,在人的一生中,心理健康水平是在动态变化的。

三、心理健康和生理健康的关系

1. 古代对身心关系的认识

《管子·内业》篇中,将人的心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次,并提出了相应的养心之术。早在2000年前,中国古代医学对心身关系就十分重视,对心身关系问题有较为精辟的论述,如“形神合一”的身心统一学说,认为人的生理现象与心理现象是不可分割的统一体;人的心理活动和生理

活动是相互作用的，提出了“形盛则神旺，形衰则神惫”。在情绪与疾病的关系方面提出了情绪能致病也能治病，即“以情胜情”，“怒伤肝，悲胜怒，喜伤心，恐胜喜，思伤脾，怒胜思”等。^① 古代的这些论述说明人们当时就意识到了健全的精神宿于健康之身体，初步形成了心、身、物相统一的健康观。

古希腊医生希波克拉底提出，人体有四种体液，即黏液、黄胆汁、黑胆汁和血液。一个人的身体是否健康，个性是否健全，是由体内四种体液的比例混合是否恰当所决定的。他认为，使人的体液始终保持平衡正常，或把已经紊乱的体液恢复到正常，是精神健康的基本途径，也是医生的职责。柏拉图认为，形成一个健康人格的决定因素，是理性的、精神的以及维持生命食欲的能力的相互协调一致，即理性、精神和生理需求的彼此协调。他认为，人的精神失常主要是由于躯体因素造成的，同时心理因素和神学因素也在其中起着某些作用。

生活于 10 世纪末、11 世纪上半叶的阿拉伯医生阿维森纳(Avicenna)在其所著的《医典》中，提出了维护健康应注意的 6 点内容：阳光和空气、食物和饮料、运动和安静、睡眠和兴奋、新陈代谢、情感。从这 6 点内容中体现出阿维森纳对生态环境与健康、神经系统的活动与健康、情绪情感的自我调节与健康的关系已有了比较具体的认识。

2. 现代对身心关系的认识

现代生物学、医学、心理学的有机结合，形成了许多探讨心身关系的学科，主要的分支学科有：

生理心理学(Physiological Psychology)，研究心理现象的生理和生物基础的科学。现代生理心理学研究的问题很广泛，如研究行为的动机和情绪、学习和记忆的脑机制、语言和思维的心理过程、学习和记忆的信息加工过程，以及心理障碍等问题的生理机制。

心理卫生学(Mental Health)，研究人类维护身心健康的途径、方法、措施的一门学科。心理卫生又称精神卫生，其主要任务是探讨如何使人达到身心健康、人格健全和具有良好的社会适应能力；保护人的心理活动的健康，预防精神疾病的发生；充分发挥个人的潜能和价值，提高工作和学习效率，提高人的生活质量。

医学心理学(Medical Psychology)，研究心理活动与病理过程相互影响的心理学分支学科。它是心理学和医学相互结合而形成和发展起来的边缘学科。

心理咨询学(Counseling Psychology)，运用心理学的知识、理论和技术，

^① 中国大百科全书编委会：《中国大百科全书·心理学》，第 155 页，北京，中国大百科全书出版社，1996。