

导 论

一、“大学生心理健康教育”的学科地位及其特点

1. 学科产生的社会背景和理论依据

“心理健康教育”作为一门新兴学科，它的出现绝不是偶然的，它是有着深刻的社会文化背景和深厚的理论基础的。人类社会进入 20 世纪 80 年代以后，高科技迅速发展，计算机广泛应用于人类生活。高新技术的不断涌现，迅速改变了人类社会的政治、经济格局乃至生活方式。信息的网络化、经济的全球化趋势日益加快，“知识爆炸”已不再是耸人听闻的骇世惊语，知识经济正向我们逼进。

知识经济是以知识创新为原动力的人才竞争，因为掌握知识的主体是人，经济上的竞争，说到底就是对知识主体——“人才”的竞争。随着我国改革开放的不断深入，经济体制的改革、分配制度的改革、工作方式的改革、人事制度的改革、医疗制度的改革、就业制度的改革、住房制度的改革、教育制度的改革等等等等，铺天盖地向人们袭来，这种生活节奏的加快，生存竞争的危机，经济竞争的挑战，对长期处于计划经济体制下、悠然自得地吃着“大锅饭”生活的中国人来说，无疑被逼上了改革的“风口浪尖”之上，人们心理上受到了猛烈的撞击，与此同时，各种社会变革在人们心理上的反映，也迅速表现出来。因此，人们的心理状况，心理障碍，以及如何

调整不健康心理，勇敢地面对社会，自然就成了社会学家、心理学家们关注的热点。在这种大背景下，我国的心理学研究迅速发展起来。理论工作者冲破了“唯心主义”的禁区，研究心理的著作、文章，如雨后春笋般地涌现出来。尤其是 80 年代以来，心理学研究的范围越来越宽，诸如普通心理学、管理心理学、犯罪心理学、文艺心理学、恋爱心理学、悲剧心理学、语言心理学、医学心理学、领导心理学等理论著作不断问世。新的心理学理论的产生，也孕育了另一新的学科的产生，那就是“健康心理教育”。“健康心理教育”是在诸多心理理论基础之上产生出来的，它在理论上是以普通心理学和各种专业心理学理论为依据的，因此，它必须具有一定的基本心理理论知识，但相对于“心理医生”、“心理门诊”、“心理咨询”这类实践性著作而言又有区别，它不是纯粹医治具体心理创伤的技能性著作，它是心理学理论为基础、以实际心理疾病为对象，经过理论分析，并指导人们怎样用心理学理论来消除异常（变态）心理状况的学问。因此，我们认为“心理健康教育”是心理学的边缘学科，是介于理论研究和应用研究之间的一门学科，这就决定了它既有理论指导意义又有实践上的可操作性的基本特征。我们这本“当代大学生心理健康教育”，是“心理健康教育”的一个分支，它是当代大学生为研究对象的心理健康用书。

2. “大学生心理健康教育”的基本特征

理论上的针对性

普通心理学和描写心理学都是以理论研究为主要内容，其目的是通过深刻的理论研究揭示心理学的一般规律，并用以宏观地指导人们的行为。而“健康心理教育”不是纯理论上的研究，它是运用普通心理学的一般原理，有针对性地对人们的心理素质进行理论阐释，并从理论上揭示人们非健康心理因素产生的原因、危害，同时指出调适措施，也就是说“心理健康教育”不是从理论到理论，而是从理论与实践相结合的角度对心理健康问题进行阐述。这

是“心理健康教育”不同于一般心理学之处。

功能上的指导性

每一门学科，每一本著作，都有它自身的功能特点。普通心理学的功能在于通过人们对心理学的学习，能使人掌握心理学的普遍规律，并在工作实践中加以应用。而“心理健康教育”主要的功能则在于通过对健康心理和非健康心理理论的阐释和理解，来指导人们如何纠正、调适自己的非健康心理现象，使自己保持一个纯洁健康的心理状态。如对“焦虑症”；“心理健康教育”必须首先从理论上阐述其涵义、基本特征以及发生发展的内在外在原因，并同时指出消除焦虑的方法和措施，这就是我们所说的“指导性”。这和普通心理学有所不同，普通心理学一般不针对具体心理现象进行详细分析，不直接指导人们用心理学知识矫正具体的心理障碍。

内容的可读性

由于一般心理学著作是理论著作，因此，它的内容较多的是抽象的理论阐述。书面用语、科学用语的大量使用是其语言上的重要特点。这些理论著作往往是以从事教学、科研或理论研究人员为主要阅读对象，而“心理健康教育”则是以广大群众为读者群，人们读之不是为了理论学习、探讨规律；“大学生心理健康教育”的读者对象以大学生为主，但即使是大学生读之也不是为了学习理论知识，而是为了“实用”。因此，它要求在内容上必须是理论和生活中存在的心理现象相结合，叙述上要求语言优美流畅，通俗易懂，具有较强的可读性，反之则失去了其应有的价值。

④ 信息客体的主动性

信息的传递，一般是由信息主体通过传递媒介到信息客体（信息接受者）。信息客体接受了信息之后，或自然消化、或将信息效果间接地反馈给信息主体，这一信息传递过程，信息主体始终是主动的，信息客体是被动的，即被动地接受信息。而“心理健康教育”所传达的信息，信息客体不仅是信息的被动接受者，而且也是信息效

果产生的参与者，换句话说，没有信息客体的主动参与，信息的效果就不存在。如我们看了一本小说，作为读者，读过之后（即接受信息之后），信息传递过程结束。而读了“心理健康教育”之后，信息传递过程并未结束。读者（或患者）还必须按照获取的信息，积极主动地去具体实践，然后才能使信息产生应有的效果。如患者读了对神经症（神经官能症）调治的内容后，信息传递并没有就此结束。读者还按要求予以配合，主动参与才能最后实现信息效果。这一点和读一般理论著作或文艺性书籍是大不相同的。

二、当代大学生心理状况透析

1. 当代大学生应具有的健康心理素质

当代大学生是在全世界高科技迅速发展，信息化、电子化席卷全球的时代成长起来的。是一个特殊的知识群体。在人类社会即将进入 21 世纪的时候，这一代大学生要想圆满完成学业，以成功者的姿态走向社会，首先必须要有健全、良好的身心素质。总的说来，一是要有良好的学习心理，要有明确的学习目的，要有强大的学习动力，排除一切心理障碍干扰，全身心地投入到学科学、学文化、学技术当中去。二是要有健康的处世心理，善待社会，善待人生，正确处理个人与社会、个人与家庭、个人与他人的关系，清除傲世、厌世、排斥异己的阴暗心理。这样才能丢掉许多无端的烦恼，才能保持良好的心态。三是大学生要有健康的社交心理。现代社会，是一个开放型社会，是一个信息密集的社会，中国和外国、内地和沿海、农村和城市、个人与组织、个人与他人之间的交际频繁而复杂。今日的大学生，明天就可能成为社会的栋梁之才，学校的人际关系还比较单纯，而社会上人际关系的交往要复杂得多，频繁得多，要求高得多，所以大学生在校期间，就必须学会保持健康的社交心理，学会社交、掌握社交、运筹社交，这样不论是在学校还是毕业后走上社会，都能使你在纷繁复杂的社交活动中游刃有余，潇洒

自如，也能使你在激烈残酷的生存竞争中站稳脚跟并开垦出一片属于自己的天地。四是要有健康的恋爱心理。爱情是当代大学生不容回避的一个客观存在，大学生是一个知识青年群体，他们博学多识、情感热烈、精力旺盛、丰富想象，因此，大学生的恋爱心理更加复杂，更难把握，稍不留神就会跌进爱情的漩涡，轻则影响学习，影响身体健康，重则会出现人生危机。因此，青年大学生要树立正确的恋爱观，要有健康美好的恋爱心理，能正确处理爱情过程中出现的各种问题，把握好自己情感的尺度，要让美好的情感化为学习、工作的动力，而不能让它成为学习工作的羁绊。事实上，当代大学生们要具备的健康心理素质，还有许多内容，因篇幅所限，仅谈以上四种，其余不再赘述。

2. 当代大学生存在的心理障碍

首先是自负与自悲心理的并存。中国的大学生是从千军万马过独木桥的拼杀中脱颖而出 的胜利者，这些被誉为“天子骄子”的大学生，走进了大学的校门，有着良好的自我感觉，颇有“指点江山，激扬文字，粪土当前万户侯”的气度，他们对未来充满了信心，充满了希望，相信自己有一天能成为国之栋梁。但是，这种人生的自信，往往导致负面效应，即会产生自负心理。这种自负心理主要表现在对任何事情都会表现出不屑一顾，过分相信自己的思维和能力，过分看重自我价格，固步自封，傲视一切，时间久了，就会形成以“自我”为中心的心态，与周围的人为敌，领导、老师、同学统统被拒之与自己的感情世界之外，使自己变成了一个“套中人”，这样势必严重影响工作、学习和生活。同时，有些大学生不仅存在“自负”心理，还带有明显的自悲心理，主要表现在经常妄自菲薄，不愿与人为伍，不敢展示自我，举止猥琐，言语木讷不畅，遇事谨小慎微。这些学生经常处于“矮人半截”的心理状态中诚惶诚恐地生活。首先这种自卑心理的主要来源是这些学生对社会的无知性认识，并以此导致对自己在深不可测的大社会中的价值产生怀疑。还有

其他原因，如家庭贫寒，出身卑微，生理缺陷，其貌不扬，学习成绩不佳等等。可以说，这种“自负”与“自卑”并存的心理状态，是一种病态的心理现象。

其次是“社交恐惧症”与脆弱的心理承受能力，这两种心理现象有着深层次的联系。据载：有一位大学生在自杀前给老师的一封信中说：走这条路，不怨任何人，我很想与人交往，却又怕与人交往，经常处于孤独之中。这个案例说明，这位大学生存在着严重的“社交恐惧”症。青年大学生往往内心非常希望积极参与社会，在社会中展示自己，推销自己，但又对社会活动惶恐不安。形成这种“恐惧症”的原因很多，主要是由于受了错误思想意识的影响。我国有着数千年的封建文化，有些腐朽的思想意识至今还在影响着人们的思维。如封建时代的人才形象观是老成持重、少言寡语、谨言慎行、心有城府、谦谦君子。如果经常抛头露面、社交频繁、巧言善辩，会被人认为是不稳重、油嘴滑舌、爱出风头等等，尤其是女生，经常出入社交场合，会有可怕的舆论向你袭来，也会承受比男生更大的压力。可以说，封建的思想意识是大学生“社交恐惧症”的内在的深层的文化原因。当然对社会认识不足，不相信自己的社会能力，自卑心理的作用等也是“社交恐惧症”产生的原因。当代社会是开放型社会，尤其是毕业分配制度的改革，就业竞争的日益激烈，需要大学生勇敢地走向社会，勇敢地走向社交圈，展示自己，提高自己的社交能力，这样才能适应未来社会的需要。我国的基础教育长期禁锢在应试教育的锁链之中，从幼儿园到高中，学生就奔着考大学这一目标，不遗余力，在“题海”中搏击。每一个家长，都是望子成龙，望女成凤，不惜一切代价供养子女。子女在家是“一把手”，是“小皇帝”、“小太阳”，一切为着子女转，子女“饭来张口，衣来伸手”。可以说，现在的学生，绝大多数是被“捧”大的，根本没有适应复杂社会环境的心理准备。进入高校以后，开始了独立生活，与同学、与老师，与社会的关系已不再像中小学那样单纯，而且进入大

学之后，继之而来的就是面临着就业难的人生重大问题。中小学单纯的人际关系和大学复杂的人际关系之间形成很大落差。在复杂的人际关系面前，不少大学生就显得心理承受能力很脆弱，遇到突发性事件，或意外打击，或惊慌失措，或束手无策，或狂躁不安，或一蹶不振，甚至有的感到末日来临，无路可走，最终走向极端。这些心理障碍对青年大学生危害极大，必须引起我们的高度重视。

再次是不健康的爱情心理。“男大当婚，女大当嫁”，这是对人的成长规律的最通俗的揭示，大学生已进入成年阶段，“婚姻”这一概念在心中已经占有相应的位置。从中学对爱情朦胧的想像到大学对爱情的渴望已有很大的变化，喜欢在异性面前表现自己，渴望得到异性的青睐，是大学生在爱情方面的典型表现。但不健康的爱情观、恋爱观也在困扰着一些学生。主要表现在：一、强烈的占有欲。不是为了爱情，而是对自己喜欢的人欲占为己有而采取一些不正当手段，甚至走向极端。二、一厢情愿的爱情。自己对另一方一往情深 爱之情切 而对方一无所知或“冷若冰霜”拒不理睬 这种自我心理折磨或自尊心的被损伤，会造成严重的心理疾病。三是失恋的困扰。失恋本是正常现象，因为“一步到位”的爱情毕竟是少数，但如何对待失恋却需要有一个健康的思想意识。“恋爱不成朋友在”是高尚爱情观的一个表现。但不少人却与之相反，相爱不成反为仇。某大学一男生因女友与自己分手，并与同班另一男同学相爱，心理承受不了这一打击，最终走向极端，成了杀人凶手。这就是畸形恋爱心理所导致的恶果。由此可见，对大学生进行正确爱情心理教育的重要性。

当代大学生存在的心理障碍还有许多类型，如人格诸方面的缺陷，不正常性心理、焦虑症、感情压抑等等。其原因也是多种多样的，后面各章节都将有比较全面深刻的讨论。

三、大学生心理的研究对象和内容

任何一门学科，都有它特定的对象，大学生心理健康教育针对的对象是大学生、大学生是一个特殊的群体，他们和一般的青年不同，他们是一个高智商的群体，他们思想深邃、思维敏捷。接受的现代文明教育程度高、容量大、信息多，现代意识浓厚，自我意识强烈。因此，在心理特征、人格特点等方面与一般社会青年又有所不同，所以，他们所产生的心理障碍也有其特殊性，也就是说，研究其心理障碍时要从“大学生”这一视点出发，分析研究其内在规律，从而更有效地预防、调适他们的心理障碍。

大学生心理健康教育的涉及的范围可以从三个方面加以限定。一是由心理障碍引起的各种生理疾病不在其研究的范围之内，如由情绪导致的癌症、高血压、冠心病、肝硬化、精神病等已经成为“病”的现象，是医学研究的范围。二是由突然事件惊吓造成的疯癫、痴呆等不本书研究的范围。三是由一时激动而形成的精神状态的失常现象也不在其研究之列。本书主要研究健康心理的特点是什么、如何保持健康的心理，以及由于人格特征及其他如社会、家庭、生理缺陷、爱情等方面的原因而形成的心理障碍，即不正常心理状态及其调适方式，从而达到教育启发学生保持良好心理状态更好地完成学业的目的。确定了范围，本书所研究的内容就显而易见了。总体上看，它包括以下诸方面：心理健康的涵义，古今心理健康理论的阐述，大学生心理健康的标准，大学生心理健康状况的测试，大学生心理障碍的类型及其分析，大学生心理障碍调适的方法与措施，大学生良好情绪和情感的培养，大学生良好交际心理的培养，大学生在挫折面前如何保持清醒冷静的头脑，大学生应具有什么样的恋爱观和恋爱心理，以及大学生健康文化欣赏心理的养成等等。当代大学生心理障碍的表现多种多样，其原因也各有所异，因此，在研究中，我们既注意大学生心理的共通性，又注意其特殊

性和多样性，因人而异对症下药，以期取得良好的效果。

四、开设“大学生心理健康教育”的目的和意义

随着世界经济的全球化、一体化、信息网络化的发展趋势，谁拥有现代化的人才，谁就占领了经济发展的制高点。未来社会要求人才不仅要有较高的思想道德素质、精深渊博的专业素质、创新的思维能力，还要有良好的身心素质。尤其是要具备健康的心理素质。大学期间是青年人世界观形成的重要阶段，是学习现代科学知识，掌握专业技能的重要阶段，同时，也是培养健康心理素质的最佳时期。因此，如何培养大学生健康心理素质是教书育人的一项重要任务。大学生思想活跃，对新生事物非常敏感，但正因为如此，他们的心理情绪也很不稳定，诸多原因造成了他们的心理承受能力比较脆弱的事实。他们的心理状态容易随着客观环境的变化而发生变化。不健康的心理状态，对大学生的成长会产生很大的负面影响。首先是影响身体健康，情绪导致疾病，有的学生终日被痛苦的心理状态困扰，精神经常处于高度紧张状态，轻则失眠多梦，精神萎靡不振，重则导致精神分裂症或其他精神疾病，这样会严重影响他们的正常生活和学习，无法按时完成学业。尤其是到了下一个世纪，不以人意志为转移的生存竞争，高速度、快节奏的社会生活方式等等，更需要当代大学生有一个健康良好的心理素质。据报载，“目前全世界有 3 到 4 亿人患有严重的精神健康障碍，严重精神压抑在当今 10 种最流行的疾病中位列第 4，而在下个世纪头 20 年内，很可能列居第二，自杀往往就是精神压抑所致”（《参考消息》1997 年 12 月 17 日第 3 版）。另据有关部门对我国大学生进行抽样调查显示，目前有 20.23% 的在校大学生存在着不同程度的心理障碍，这个数字是触目惊心的，试想如何现在不注意大学生心理素质的培养，到了下一世纪这些带着“病态”心理的学子们，如何能

够迎接现代科技迅速发展的挑战，怎么能适应日益激烈的社会竞争，怎么能挑起四化建设大业的重担呢？因此，本学科的一个重要任务，就是要对在校大学生进行良好的心理健康教育，通过正当有效的教育和指导，使已经产生心理障碍的学生，尽快除去心头乌云，使他们心理上重现一片蓝天，并通过宣传教育使没有心理障碍的学生防患于未然。要使他们以纯洁健康、积极向上的心理状态顺利完成学业，顺利走向社会去迎接新世纪的挑战，成为 21 世纪社会主义现代化建设的栋梁。这是历史的使命，也是我们的初衷。

第一章 心理健康概说

第一节 古代心理健康观

心理健康的思想由来已久。如果溯本求源的话，不管是中国还是西方国家都可追溯到远古时代。

一、古代中国有关心理健康的思想

（一）古代中国先哲对心理健康的见解

早在殷墟时期，自甲骨文开始，就出现了巫、卜、医三者的同源。此时，医学尚不发达，而巫与卜则占较大比重，应该说这是最原始的心理治疗。

到了春秋时期，先哲们开始把心理健康问题上升到理论的高度进行论述。他们的观点散见于《诗》、《礼》、《易》及其他史书之中。

在春秋之初，我国著名的思想家管仲就对心理健康问题有所论及。《管子》中提出：“凡道无所，善心安爱”；“定心在中，耳目聪明”；“全心于中，不遇人害”；“大心而敢，宽气而广，其形安而不移。”他将正常人的心理状态分为善心、定心、全心、大心等几种。他还强调心神安静、节欲去凶、独乐其身等修身养性之道。

道家的创始人老子主张通过顺从生命的本源，节制自己的欲

望来养生。他竭力提倡人们以“致虚极、守静笃”达到修身治性的目的，通过“见素抱朴，少私寡欲”来免除忧难。庄子更主张无情无欲，他说：“悲乐者，德之邪也，喜怒者，道之过也，好恶者，德之失也。”认为情、欲有害于德、性。

被誉为“圣人”的大教育家、思想家孔子对心理健康问题的不少见解更是真知灼见。在那个时期，他就已经认识到教育者的心理素质对学生的心理健康具有重要的影响，所以他对教师提出了“公正无私、以身作则、乐观、情绪稳定、关心学生、宽以待人”的明确要求，其目的是为了保证和引导学生步入心理健康之路。他还说：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”在孔子看来，一个人在成长发育的不同年龄阶段应该有不同的心里保健任务。

而荀子则注重调气、养心。调气就是调理性情，养心就是讲究心理卫生。荀子养心术的特点在于如何针对自身的缺陷进行自我矫正和修炼，努力以积极的心态去克服消极的心态。比如他说：“血气刚强，则柔之以调和；狭隘褊小，则廓之以广大。”意思是说血气刚强需以心平气和去调和；心胸狭窄则需开阔胸襟。

中国古代先哲对心理健康问题的论述是极其宝贵的，许多见解和观点很值得珍视和借鉴。

古代心理健康的思想不但散见于史书之中，而且在祖国古代医学中也有相当丰富的内容，可谓博大精深。

（二）祖国古代医学有关心理健康的观点

早在两千多年前，我们的祖先就已认识到“七情”过度可以引起阴阳失衡、气血不和、经络阻塞、脏腑功能失调。我国现存最早的一部医籍《黄帝内经》就明确指出：“大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾。”“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气上，惊则气乱，思则气结。”这可谓是祖国医学对心理因素与身体健康关系的最精辟的论述。祖国医学不仅对七情致

疾进行了精辟的阐述，而且在七情防病方面也积累了宝贵的经验。古代医学认为：“节烦恼，以养神；节慎怒，以养肝；节思虑，以养心；节悲哀，以养肺。以此为律，则百病皆无，高枕无忧。”

古代医学还将七情互治作为中医心理治疗的主要法则。金元时期著名医学家朱丹溪指出：“因七情而引起的病，宜以人事制之，非为药所能疗也。”他认为：“怒伤，以忧胜之，以恐解之；喜伤，以恐胜之，以怒解之；忧伤，以喜胜之，以怒解之；惊伤，以忧胜之，以恐解之；恐伤，以思胜之，以忧解之，此方唯贤者能之。”即通过有意识地选择一些能调节自己情绪的语言或事物改变自己的不良情绪，从而促进身心健康发展。在治疗过程中，古代医学注重开导式、暗示法等心理治疗的意义。《灵枢·师篇》曰：“告之以其所败，语之以其所善，导之以其所便，开之以其所苦。”即利用语言疏导的方法，把心中的积郁宣泄出来，这是祖国医学对劝说开导式心理疗法的描述。《素问》中也提出：“暑门塞牖，系之病者，数问其情，以从其意。”意思即病人有难言苦衷，不愿令人知晓，医者当顺其志，令其安静下来，再询问病情，使之将病情尽情相诉，以期达到“两神相照，相心相注”的境界，共同与疾病作斗争。这些医学理论可谓是对心理咨询和心理治疗原则的基本要求。

关于心理卫生问题，祖国医学也有其独到的见解。《黄帝内经》首篇即强调了心理卫生的重要性。《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”即一个人只要没有过分的欲望和过度的不良情绪，经常保持精力充沛，气机调畅，那么疾病就难以发生。这可谓是祖国医学有关心理卫生的总纲。

至于修身养性，防患于未然，讲究心理卫生，注意心理保健等方面，祖国医学也有极丰富的内容，《太上老君养生诀·养生真诀》指出：“且夫善摄生者，先要除六害，然后可以保性命，延驻百年。何者是也？一者薄名利；二者禁声色；三者廉货财；四则损滋味；五者除佞妄；六者去妒忌。六害不除，万物忧心，心神岂能安宁？”《清臈

斋赏心编》还提出了一些具体的心理保健措施。如九字经：“即勿欺心，勿妄想，守廉耻。”六字经——忍、方便、守本分。快活散——除烦恼、断妄想。和气汤——治一切怨气、怒气、抑郁不平之气，先下一“忍”字，后一“忘”字。这些论述可谓是祖国医学有关心理卫生的精华。

古代中国有关心理健康思想的宝贵遗产很值得后人发掘和整理，它们也充分反映出华夏祖先的智慧和远见卓识。

二、古代国外有关心理健康的思想

西方国家有关心理健康的思想也是源远流长的。

早在公元前五世纪左右，古希腊人就开始采用宗教式的方法治疗精神失常者。人们采用的方法有祈祷、符咒、巫术等，甚至采用一些残酷的手段诸如鞭打、火烧、笼蒸等来折磨病人，目的使病人身上的魔鬼或邪恶精灵无藏身之所。在那时，精神病人生活在水深火热之中，受尽了残酷的折磨。

第一个站出来为精神病人“平反昭雪”的是古希腊著名医生希波克拉特。他认为精神失常不是魔鬼或邪恶精灵附体所致，而是因为人体内的四种液体（即血液、粘液、黑胆汁、黄胆汁）没有适当的比例或在体内孤立而不与一切其他体液结合的缘故。他在《论人的本性》一书中指出：“一个人身体是否健康，心理是否健全，取决于人体内四种液体的比例搭配是否协调。当这些元素（液体）比例搭配不协调时，人就感到痛苦。”他认为使人的体液始终保持调和，或把已经紊乱的体液结合恢复到正常水平，是通向心理健康的基本途径。希波克拉特有关心理健康的思想第一次对正确的理解精神病做出了卓越的贡献。

继希波克拉特之后，古罗马著名医生盖伦对心理异常的原因

① 张承芬：《学生心理健康》，第 23 页。

作了更进一步的论述。他指出心理作用和生理作用是同一生命体的不同侧面，体质不正常往往引起心理异常。身体异常亦可通过心理来调治。他还确定了许多器官的机能失调对心理功能的影响。例如：脑损伤对心理功能的损害，酒精中毒对精神健康的伤害，青春期和绝经期身体的变化对情绪体验的影响等。盖伦有关精神卫生的论述进一步发展了希波克拉特的心理健康理论。

文艺复兴时期，人文主义教育家、愉快教育的倡导者维多利诺已开始对心理健康教育问题有所论及。他极力反对压制学生个性的教育体制，提倡和谐、愉快、仁爱、自然的人文主义教育。他主张教育的目的在于培养心理、身体、道德都充分发展的人。在教学上他力主直观、生动、有趣，以促进儿童个性的完满发展。校园环境应尽力布置得优雅、幽静，以利于学生的身心能在愉悦的氛围中得到和谐发展。这些观点和主张可谓是心理健康教育思想的萌芽。

总之，古代中西方有关心理健康的观点和见解为近代心理健康理论流派的形成和世界心理卫生运动的提出与发展奠定了坚实思想和理论基础。

第二节 近代心理学有关心理健康的研究

自 1879 年科学心理学诞生以后，就有一大批心理学家关注心理健康问题。他们对心理障碍与心理疾病症结的起因、对心理咨询、心理治疗的理论与方法都进行了广泛而深入的探讨和研究，形成了不同的学派。对心理咨询和心理治疗影响较大的有四个派别，即精神分析学派、行为主义学派、人本主义学派和认知心理学派。现仅对四个派别的咨询理论与方法略作阐述。

一、精神分析学派对心理健康问题的研究

（一）精神分析疗法的理论基础

精神分析学派的代表人物是弗洛伊德。他是一名精神病专家，心理治疗是从他开始的。传统的生物医学模式强调疾病的生物、理化的致病原因，力图找到机体上的器质性病变，主要依靠躯体治疗。弗洛伊德异军突起，提出了精神创伤是引起精神疾病的主要原因，主张用精神分析方法来发掘病人被压抑到潜意识内的心理矛盾以治好病人。这就突破了过去那种纯粹靠医药、手术和物理方法治疗疾病的生物医学模式的束缚，开创了一条重视心理治疗的现代医学模式的新途径。弗洛伊德所创立的精神分析治疗的主要理论基础如下：

1. 潜意识与压抑理论：弗洛伊德认为，意识仅仅是人的整个精神活动中位于表层的一个很小的部分；潜意识才是人的精神主体，处于心理深层。潜意识包括人的原始冲动和各种本能，以及出生后形成的与本能有关的欲望。这些冲动和欲望被排斥和压抑在意识之外，但它们并没有被消灭，仍在不自觉的积极活动，追求满足。但意识却因必须顾及社会风俗、道德、法律等现实因素的制约，常与潜意识对立，使后者受压抑，这是一切心理冲突及精神病的主要发病机理。

2. 人格结构说：弗洛伊德把人的整个精神状态视为一个系统，即人体。它由本我、自我和超我三部分构成。本我是人先天具有的心理过程，其惟一目的是消除或减轻机体的紧张以获得满足和快乐；超我是内化了的社会价值和道德理想，竭力约束本我的盲目冲动；自我介于二者之间，负责理智地调节本我、超我和外界三者的关系。一个人的精神状态便是人格的三个部分相互矛盾、相互冲突的结果。当自我能很好地平衡三者关系时，人格便处于正常状态。当自我失去对本我和超我的控制时，人就会产生各种焦虑。为了防止焦虑，自我便发展出种种无意识防御，如压抑、投射、反向作用、升华等，以帮助人缓和内心矛盾冲突，如果一个人不能适时地消除焦虑，就会产生神经官能症和各种精神病。

（二）精神分析疗法所采取的主要治疗手段

精神分析的治疗方法是设法把神经病人或精神病人压抑在潜意识中的矛盾诱发出来，使患者有所领悟，从而消除心理障碍，它主要采取以下手段：

1. 自由联想。即让患者躺在舒适的躺椅上，在肌肉和情绪放松的状态下，无拘无束地把生活中所经历的事情或精神创伤叙述出来，从中发现与病情有关的心理因素。此法有赖于患者与治疗者的密切配合，治疗者可适时地暗示与诱导，最终目的是发掘出患者压抑在潜意识中的致病情绪和矛盾冲突，以消除其心理病症。

2. 梦境分析。弗洛伊德在给患者治疗时，病人常向他提出自己曾做过的梦。弗洛伊德通过对梦的研究，发现梦是通向潜意识的一条迂回的道路，由梦的内容进行联想可引发许多潜意识的材料。弗洛伊德指出梦的显象（即一般所说出的梦境）相当于患者的症状，其隐意（指梦背后隐藏的意念）相当于形成症状的潜意识动机，所以对梦的隐意识加以分析，有助于揭露患者症状的真意，有助于了解精神病人变态心理行为的“情结”所在。

3. 阐释与自我了解。精神分析认为，在自由联想中，病人不愿说出的自己过去生活的某些方面，正是心理失常的症结之所在。故对病人应进行阐释和引导，使其对本身无意识的矛盾有所领悟，并理解阻力所代表的意义，引导其尽量克服困难，尽情倾诉，以恢复健康。

4. 转移与移情。弗洛伊德认为患者与治疗者两者之间和谐的人际关系是心理治疗成败的关键。在治疗过程中，患者把以前对待亲人的感情转移到治疗者身上，这种现象称为移情现象。治疗者根据患者情绪经验，从而解除其情绪上的负担。

二、行为主义学派对心理健康问题的研

在近现代心理学的发展历史上，对心理健康问题予以深入研