做一个健康

——讲求心理卫生

中国科学院心理研究所
北京医科大学临床心

健康这个概念，近年来其内容发生了改变。如今所谓健康，除身体强健而外，还包括心理健康和具有良好适应性的社会行为。

上述这三种内容，实际上构成了卫生保健的三类问题，即身体保健、心理保健和良好社会行为的训练。在这三类问题之间，通常是哪一类问题起主导作用呢?我认为心理保健起主导作用，其理由如下。

首先，人之为人，是由于在种系进化过程中形成了人脑，人类大脑的最终形成是猿人变做人的标志。当然，形体的改变和活动方式的发展对促成人脑的最终形成也起作用，但只是在人脑形成后，才使人真正有了意识和自我意识，才自觉地组成人类社会，才使人能够在某些方面摆脱自然法则约束并反作用于大自然，去认识与改造世界。总之，人所独有的、区别于其它动物界的本质属性，都是以人脑及其功能的产生为前提的。为此，人类的大脑以其特有的功能在通常情况下对人的躯体和社会行为起着主导作用。

大脑，作为中枢神经系统的高级部位，它对人体的支配和调节作用可由两条途径实现。第一，经由自主神经系统，在人的意识阈以下，指挥着人体各类物质代谢。这一过程在正常情况下是有条不紊的，这样才能保证人体的健康和人的个体生存；第二，大脑左半球表面之层细胞，据美国著名的神经科学家R.W.Sperry说，是与人的精神活动密切相关的。正是这种意识阈以上的精神活动，包括人的感觉、知觉、随意注意、思维活动、情绪和情感、意志行为等等，可以介入到脑对人体的第一种管理途径中去。也就是说，当人意识到外部世界的事物或内在经验，并且体验到各种情绪和情感时，大脑(或许主要是左半球表面之层细胞)便以另一种方式对人体的物质代谢进行着干予。比如，人在体验到抑郁、焦急、快乐、愤怒、惊恐、悲哀、忧思等情绪或事情时，人体的生理和生化过程都有些相应变化。这就是说，在意识阈以上的这种影响和支配过程至今尚不彻底明了，但它的存在是勿庸置疑的。

如此看来，脑及其特殊功能(心理活动)对人体维持正常物质代谢过程、对人体维持健康状态来说，的确是处在居高临下、全面指挥的地位。

人的社会行为，是按照不同的需要和动机发生的，需要和动机是它们的内在决定因素。人的需要和动机，受多种因素的制约，其中最主要的是价值观系统。人在生活实践和不同教育环境中形成的价值观系统，是人的个性心理的核心，它影响人对外部世界各种事物的态度、制约着人的需要和动机，也作为内在根据规范着人的反应模式，即行为特点。如果一个人在良好教育环境中成长并勇于在广泛的生活实践中按正确的指导去培养自己的个性心理特点，那么，他的个性心理的内涵必然与社会道德规范相适应，他广泛的生活实践也会造就出良好的环境适应能力。这样，从内在的需求和动机到外在的行为方式，便无不具有良好适应性。如此看来，健康这一概念中的所谓良好社会适应行为，也是在健康的心理背景上发生的。心理的健康仍然占据主导地位。

既然心理健康有如此重要的地位，一个人若想做一个健康人，势必首先考虑自身的心理健康问题。那么，在日常生活中，应从那些方面去注意和检查自身的心理健康水平呢?如下，提出几点建议，供读者参考。

第一，对环境的适应能力。人的心理活动虽然是客观现实的反映，但这种反映绝不是机械的和绝对被动的。它实际上是一种积极主动的认识过程。通过这种认识活动，可以认识外界事物的性质和内在规律。如此，它与外部环境的关系也就成了相互作用的关系。在相互作用中，自然也就形成了心理对环境变化的两类适应能力。一类是应对，或称为防御性的消极适应；一类是改变环境使其符合人的需要，即积极适应。人类心理活动的这种适应能力，通常可以反应着心理健康水平的高低。当心理健康水平下降时，心理适应能力也随之下降。如此环境改变可以引起紧张焦虑情绪，心境不稳，过分依赖外在环境条件(气候、季节等等)，人际交往出现退缩，对改变生活环境缺乏动机和兴趣等等。

由于心理适应性与心理健康水平相关联，所以我们可以通过检查心理的适应性来判断自身心理健康状况。

第二，心理活动的强度特点。人一生中的某个时候，发生某些意外事件或面临某种困境总是难免的。在这种时候，情绪是否能保持稳定，思维是否能保持清晰而不乱，的确可以看出心理的承压能力，表现出它的强度特点。事实告诉我们，心理健康状态不好时，这种强度特点可能变化，使人无法抵抗较大的精神压力，在较大精神压力面前，很快进入紊乱状态。

看来，了解自己心理活动的强度特点也是心理健康自我检查的途径之一。

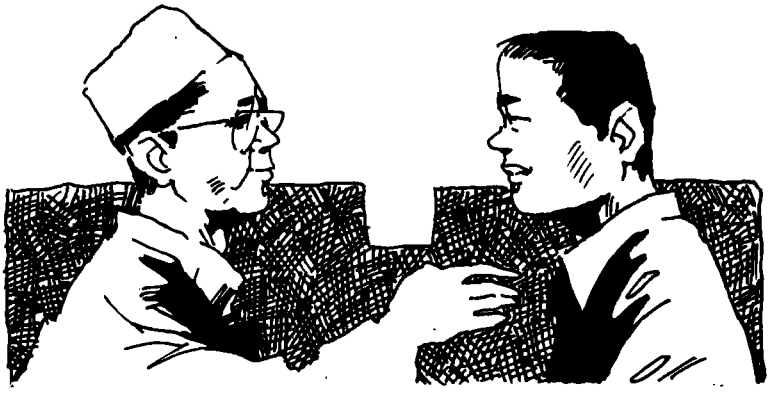
第三，心理活动的耐受力。慢性、长期的精神压力或不愉快的事件，对人的心理健康水平是一种考验。耐

© 1994-2012 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

的人

的意义

研究员(博士生导师)
理学教授 ●郭念锋



受力强的人，可以经久承受慢性刺激并可渐渐化解，耐受力差的人在承受一定期限后便出现精神病理现象。在心理保健方面提出这一问题的目的，不是让人故意不及时解除心理重负，故意考验自己，而是让人自我反省检查一下，看看目前在自己身上是否存在某种慢性精神负担。也许一个人的耐受力很强，有慢性精神负担但如今尚未发病；然而耐力总是有限的，或许再过一段时间便失去耐力，或许生活中又出现新问题，这时，在一个叠加效应下就会造成严重心理障碍。

第四，自控能力。行为的自我控制和理智对情绪的控制都是一种能力，这种能力是意志过程的基础。当受到心理创伤或患某些躯体疾病时，可能造成意志薄弱。这时，自控能力下降，易激惹，动怒，焦虑、抑郁等情绪使可脱离理性的控制而释放；有时，还可能有异常行为发生。以上情况可以说明，自控能力对维持正常心理活动有重要作用，同时，也是检验心理健康水平的指标。当一个人容易动情绪，一触即发地动怒、焦虑、抑郁；或无法控制自己的某些行为时，应引起足够的重视。

第五，自信心。自信心对人来说很重要，自信不足是畏难、焦虑的根源。它的形成与童年经验有关，特别在儿童时期，如果经常被他人不信任、贬低、斥责，那么这种不被信任的人际关系便可转化为儿童自身的内在品质。一种稳固的不相信自身能力的性格特点便形成了。当然，心理不太成熟和易受暗示的成人，有时也会出现不自信。不管是哪种原因导致的不自信，都是心理健康水平不高的表现，在生活实践中，通过自我观察稳定一下自已的自信心，不失为一种心理自我保健的方法。

第六，自尊心。自尊心不足或缺乏，是比自信心不足更为严重的心理弱点。它是一种人生价值的自我贬值，是在生活道路上的自我放弃和自污自贱。它的来源也可能和童年期的成人对待有关，如长期受成人虐待等等；也可能是在不可抗拒的力量面前受辱后的变态反应。由于这种弱点总是渗透在人格之中，所以比较稳定，矫正较困难。为此，应及早发觉并采取相应措施。

第七，注意品质。注意过程是极重要的心理活动，它是一切随意活动的基础。注意不易集中，不稳定、灵活性差，分配能力不足等，都会影响人的认知活动。所以，心理健康必须有良好的注意品质为保障。当人的内心世界处在矛盾冲突之中，或处在强烈情绪困扰之中，其注意品质可出现不稳和下降。如果长期不能解脱，便可留下后患，即注意品质的损害，为此，当发现自己拾三忘两、心不在焉或精神无法集中时，首先要想到自己的注意力有了问题。

第八，社会交往状态。如果一反常态，毫无原因地不愿与人交往；抑或是相反，毫无原因的过分与人交往，这都表明心理健康有了问题。正常的人际交往是健康心理的支柱，所以，不正常的社会交往(不足或过分)，正好是这一支柱被动摇，表明心理活动已经超出了健康范围。

第九，对暗示的敏感性。受暗示是人所具有的共同特点。但易受暗示则是心理不甚健康的人所独有的特点，所以暗示性增高，如听风是雨，迷信，对夸张性的广告语言轻信等等，都是易受暗示的表现，说明心理健康水平有些问题。

第十，心理康复能力。一生中不免蒙受种种心理创伤，事后若能很快复原，说明一个人原有的心理健康水平是较高的。如是，我们可以把康复能力看作心理健康的一种指标。由于心理创伤的康复与自身的认识能力、价值观和人生观有密切关系，也与人的社会支持系统(即遇事后有无亲友同情和帮助)有密切关系，所以，人在日常生活中若能不断提高认识水平，完善自己的价值观和人生观，若能善以待人，结交诚实的朋友，这实际上也就是在提高心理康复能力。虽然这种能力的提高在平时显露不出，但当生活一遇风浪时，当心理蒙受创伤时，它的力量就会显示出来。

做一个健康的人也难，也不难。难在不知道从何处入手，抓不住要点；不难在于把握住关键方面后，只要耐心，细致地去做，健康肯定会属于你。

编辑 胡学恺

© 1994-2012 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net