

心理健康概念与标准的再认识

刘华山

(华中师范大学教科院心理学系, 武汉, 430079)

心理健康是人的良好心理素质的表现, 是人的整体健康状态的必要组成部分。无论是从全社会人力资源开发与社会主义精神文明建设角度看, 还是从个人成长发展、活动效率提高以及生活品质改善角度看, 维护学生与公民的心理健康, 都是一项十分重要而严肃的工作。

心理健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下, 个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应, 能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

心理健康标准是心理健康概念的具体化。国内外学者提出的心理健康的标准不尽相同。马斯洛认为具有自我实现者的人格特征的人就是心理健康的人。美国杰何达(M. Jahoda)认为应从6个方面建立心理健康的标准: (1)对自己的态度; (2)成长、发展或自我实现的方式及程度; (3)主要心理机能的整合程度; (4)自主性或对于各种社会影响的独立程度; (5)对现实知觉的适当性; (6)对环境的控制能力。台湾黄坚厚提出的心理健康的4项标准是: (1)乐于工作; (2)能与他人建立和谐关系; (3)对自身具有适当的了解; (4)和现实环境有良好的接触。台湾柯永河认为“良好习惯多、不良习惯少的心态, 谓之健康; 不良习惯多、良好习惯少的心态, 谓之不健康。”

造成各人对心理健康标准看法差异的原因: 一是由于人们确立心理健康标准的依据不同。统计常模、社会规范、生活适应、心理成熟状况、主观感受是经常采用的几类依据。二是人们对心理健康标准把握的尺度宽严的不同。如马斯洛提出的心理健康标准是从世界近代史上38位成功的名人的人生历程中归纳出来的, 可说是一种尺度最严的“精英标准”。而在精神科医师的眼中, 凡无心理症状的人都被视为心理健康的人, 这是一种衡量健康状况的尺度最宽的、低水平的“临界标准”。还有许多学者以人格各个准度的量值在总体平均数附近、统计学上占大多数的人的主要行为特征作为心理健康的标准, 这可叫作“众数标准”。三是人们在描述心理健康的人的行为特征时涉及到的品质范围与关注的重点不同。有的强调积极自我概念的重要; 有的强调良好习惯的重要; 有的重视生活适应状况; 有的关注人的自我潜能实现的程度。

通观国内外学者对心理健康标准的各种看法, 我们还是可以发现共同处多于分歧。综合各种观点, 可归纳出心理健康的以下六条标准: 1. 对现实的正确认识; 2. 自知、自尊与自我接纳; 3. 自我调控能力; 4. 与人建立亲密关系的能力; 5. 人格结构的稳定与协调; 6. 生活热情与工作效率。

尽管设置了某种形式的心理健康标准, 在具体评估一个人的心理健康状况时, 还会遇到不少困难。因为如何合理地

确立心理健康的概念与标准, 涉及到一个人的人性观、思维方式以及特定社会的主流价值观念。明确以下几个观念, 有助于深化我们对这一问题的思考:

第一, 判断一个人心理健康状况应兼顾内外两个方面。

从内部状况来说, 心理健康的人的各项心理机能健全, 人格结构完整, 能用正当手段满足自己基本需要, 因而主观上少痛苦, 能体验到幸福感。从对外关系来说, 心理健康的人的行为符合规范, 人际关系和谐, 社会适应良好。而“个人基本需要的满足”这一点是我们经常忽略的。事实上, 大多数心理障碍与疾病都是由于人的基本需要, 特别是人的交往需要、尊重需要未得到合理满足(缺少爱、不被认可、师生关系紧张、亲子关系疏离; 蒙受羞辱、无能感、无价值感、自尊心受到威胁)从而损害或摧毁了个人的积极的自我概念而产生的。因此, 有人说, 所谓“心理问题”实质是个需要问题, 这话是有道理的。就是说, 在一个相对长的时间内, 个人正当需要得不到满足, 或用不正当手段来满足需要, 或用无效的手段来满足需要, 或需要结构本身不合理, 都有可能引起心理困扰、心理障碍或心理疾病。这里所说的需要结构不合理的人, 既包括其需要结构滞结在低级的、物质层次的那些物欲极度膨胀的人, 也包括那些基础需要尚未获得适度满足而个人对此不予正视, 却极力表现出以追求高层次需要的实现为最大的满足的姿态, 因而内心充满矛盾、生活在虚假的主观世界中的附庸风雅的人。孔子说: “吾十有五而志于学, 三十而立, 四十而不惑, 五十而知天命, 六十而耳顺, 七十而从心所欲, 不逾矩。”(《论语·为政》)这里的“从心所欲, 不逾矩”, 就是说一个人格发展成熟的人, 行为既能符合规范(不逾矩), 个人需要又能获得满足, 因而可以达到一种“从心所欲”的自由状态。

第二, 心理健康应有不同层次。

通常把平衡、适应作为心理健康者的特征。如果把适应理解成对周围环境的顺从, 把平衡理解为内心无冲突, 也是不合适的, 除非我们对“适应”一语作更积极的解释。一个人满足于现状, 没有追求, 不思进取, 因而无挫折、无冲突, 这也许可称作“平衡”; 或者逢人说人话, 逢鬼说鬼话, 上下讨好, 左右逢源, 这也许可叫作“适应”。其实, 这里前一种人只是一个“没有目的的躯壳”, 后一种人或许可叫作“有教养的市侩”(许又新语)。看来, 杰何达(M. Jahoda)提出“积极的心理健康”的概念, 并将其与“消极的心理健康”作相对区分, 是很有必要的。在心理学领域内, 对于“一个人行为的根本动力是追求平衡”这一人性假定, 人们是持有不同的看法的。行为主义的心理学家、精神分析派的代表人物(如弗洛伊德)等明言人的行为的根本动力是追求平衡(达到稳态、降低内驱力、消除紧张(转第480页))

(接第 481 页)张等);而人本主义心理学家如马斯洛等则认为人的生活不仅是为了追求内部平衡,更重要的是追求不断成长与自我实现。是不是可以说,人既是趋向平衡的,也是追求新的刺激与不断成长的。趋向平衡与追求不断成长,既反映了人格完善的水平,也反映了一个人心理生活主动性程度不同的状态。如果我们把消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次的”心理健康的话,则“积极的”或“高层次的”心理健康意味着有高尚的目标追求,发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生意义。

第三,心理健康是一种状态更是一个过程。心理健康并不是一种静态的平衡,并不是永久性的无压力、无冲突、无痛苦,而是要在平衡—不平衡的交错中,进行有效的自我调整,与现实环境保持动态的协调,进而追求成长与发展。换言之,一个人若具有能力在矛盾重重的日常生活中求得暂时或长期的内心的平衡与和谐,并进而追求新知,追求自我实现,则他必定拥有导致心理健康的重要条件。

第四,心理健康说到底是一种人生态度。心理健康首先

反映出一个人健康的人生态度。心理健康的人对生活抱开放态度,乐于吸取新经验;心理健康的人以积极的眼光看待周围事物;心理健康的人富有利他精神,能在尝试付出、伸展自己的过程中增强自我价值感;心理健康的人追求高尚的生活目标,但作为一种现实的生活目标,他能放弃作“完人”、“超人”的念头”;心理健康的人有观念明确、能身体力行而又有一定程度弹性的道德准则,而缺乏道德观念与坚持“超道德”观念正是人格异常者与神经症患者常见的特征。许多心理咨询专家都指出:神经症患者对其神经症状的特殊的态度,如焦虑症患者对自己的焦虑表现的过度担忧,强迫症患者对自己强迫观念的过度关注与强烈的控制意识,正是加重其神经症状的重要原因。这也可以从反面说明人生态度对于心理健康的重要。总之,心理健康的人在生活中多持有一种积极的、开放的、现实的、辩证的、通达的人生态度。《论语·子罕第九》中所说的“子绝四:毋意,毋必,毋固,毋我”,正是这种辩证的、通达的人生态度的表现,是维护个人心理健康的宝贵的人生箴言。