第一单元 关于心理健康的描述性定义

- 1、WHO在1946年心理健康的定义
- 2、心理健康的标志（4点）
- 3、本教材定义：心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。

第二单元 评估心理健康的标准

- 一、评估心理健康的三标准
- 1、体验标准：是指以个人的主观体验和内心世界的状况，主要包括是否有良好的心情和恰当的自我评价等；
- 2、操作标准：是指通过观察、实验和测验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。如工作和学习效率高低、人际关系和谐与否等；
- 3、发展标准：着重对人的个体心理发展状况进行纵向与分析。

- 要把这三种标准联系起来综合考察（许又新，1988）。

二、心理健康水平的十标准

- 1、心理活动强度
- 2、心理活动耐受力
- 3、周期节律性
- 4、意识水平
- 5、暗示性
- 6、康复能力
- 7、心理自控力
- 8、自信心
- 9、社会交往
- 10、环境适应能力

第三单元 相关概念的区分及内涵

一、概念的区分（临床心理学领域）

心理正常 —— 心理健康

心理不正常（异常心理 精神障碍） —— 心理不健康

心 理 正 常

心 理 不正 常

心理健康　　心理不健康

（心理问题，严重心理问题，含部分可疑神经症）

含变态人格，确诊的神经症，其他各类精神障碍

临床心理学概念划分：

健康的心理、不健康的心理、异常心理

专栏4-2

- 神经症与正常的分界线
- 许又新“神经症的临床评定”方法（心理冲突的解释与分析包括三个方面）
- A、病程（1、2、3分）
- B、精神痛苦的程度（1、2、3分）
- C、社会功能（1、2、3分）
- 评分解释：
- 3分——不够诊断为神经症
- 4~5分——可疑神经症，进一步观察
- 6分以上——诊断为神经症

- ***可疑神经症为临床心理学干预范围***

二、健康心理和不健康心理的具体内涵

1、**静态角度**：健康心理是一种心理状态，它在某一时段内展现着自身的正常功能；

2、**发展角度**：健康心理是在常规条件下，个体为应对千变万化的内外环境，围绕某一群体的心理健康常模，在一定（两个标准差）范围内不断上下波动的相对平衡状态。

3、**动态角度**：健康的心理活动是一种动态平衡的心理过程；不健康的心理活动是一种动态失衡的心理过程；

关于健康心理学

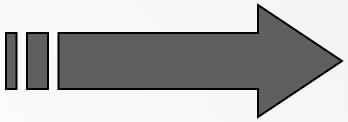
- 一、概念

- 在美国诞生至今28年历史，为心理学第38个分支学科；

- 健康心理学解释为“保健、诊病、防病和治病的心理学”；

- 健康心理学自身没有一般性定义，仅有工作性定义和操作性定义。

- 健康心理学三大工作领域：
- 1、躯体疾病的预防、治疗和康复过程中的心理学问题；
- 2、防御压力和治疗反应性心理障碍中的心理学问题；
- 3、培养和建立健康生活方式中的心理学问题。



健康心理学：侧重于损害身体健康的不良生活方式和心理活动

心身医学：侧重于心身疾病本身的诊断与治疗

二、躯体疾病患者的心理问题

- （一）躯体疾病患者的一般心理特点
- 1、对客观世界和自身价值的态度发生变化；
- 2、患者的注意力从外界转移到自身的体验和感觉上；
- 3、情绪低落；
- 4、时间感觉发生变化；
- 5、精神偏离日常状态。

二、心理学对躯体疾病治疗的意义

- 1、第一次接触中，就应该与患者建立起心理治疗关系；
- 2、查房工作的三个步骤
- （1）在办公室内讨论病人的疾病；
- （2）在病房检查病人；
- （3）回到办公室内分析和讨论病人的病情。
- 3、对疾病治愈的理解，必须从患者的生理、心理和社会功能三个层面考虑。

心理不健康状态的分类


WE'D LIKE TO POINT OUT THAT YOUR EATING DISORDER IS BECOMING A GLOBAL PROBLEM.
NONSENSE!
PASS THE GRAVY!!
U.S.
TRADE DEFICIT
DEBT

第一单元　概述

- 严格地说，心理健康咨询的工作对象，只是心理不健康的各类状态，不包括各类异常心理状态；
- 现状：
- 心理健康咨询的工作对象与精神病学领域界限不清

本书尝试对“心理不健康状态”进行分类

- 借鉴许又新对神经症的分类方法，启用“用途”和“效度”两个维度，作为分类的检验标准



一、用途

- 1、心理咨询学与邻近学科的区别；
- 2、进行合理的临床诊断；
- 3、限定心理健康咨询范围；
- 4、咨询方案的制定；
- 5、疗效评估；
- 6、心理健康问题的深入研究；
- 7、职业培训；
- 8、心理健康状况调查；
- 9、自我心理保健的需要。

二、效度

- （一）症状学效度

- 1、临床经验证实“心理不健康特征”的真实性；

- 2、情绪心理学的研究，可以说明“心理不健康特征组合”是真实的；

（二）预测效度

- 1、对自然发展的预期
- (1) 早期：三个月内部分人自行缓解；
- (2) 中期：主客观条件较差，短期内得不到化解；
- (3) 长期：得不到改善，心理抗压能力和耐受能力下降，情绪和情感自控力下降，生活和社会功能受到影响。——神经症的易感者
- 2、外界干预下的预期
- (1) 非专业的社会支持（早期）；
- (2) 专业的心理咨询（中、长期）。



（三）结构效度

- 1、人口学因素
- 2、个性心理特征
- 3、身体健康水平
- 4、社会变迁

第二单元 心理不健康的分类



一、心理不健康的第一类
——心理问题

- 诊断心理问题，必须满足以下条件：
- 1、**刺激的性质**：由于现实生活、工作压力、处事失误等因素而产生内心冲突，并因此而体验到不良情绪（如厌烦、后悔、懊丧、自责等）；
- 2、**反应持续时间**：不良情绪反应不间断持续满一个月，或两个月仍不能自行化解；