

医学心理学第三十八章 心理保健第一节心理保健原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/452/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_AD\\_A6\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c22\\_452455.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c22_452455.htm)

第一节 心理保健原则

心理保健要注意自我意识良好、社会功能良好、人际关系良好和积极劳动实践四项原则。一、自我意识良好 就心理保健来说，自我意识良好的核心是自知自爱。人贵有自知之明，能做到自知是很不容易的。需要自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。不能自知的人，不自量力，承担非力所能及的任务，不仅影响工作效率，而且可能由于过度疲劳和心理压力而罹患疾病。自爱要比自知要难些。自爱是悦纳自己、爱惜自己、保护自己、重视身体健康、珍惜自己的品德和荣誉，以此取得别人的尊敬和友情，并能善于适应现实环境，力求事业的进展和自身的充分发展。自爱的反面是自暴自弃，酗酒就是一种不自爱的表现。自尊、自信、自强、自制是自爱的内涵。自尊是人的基本动机之一。人的能力有大小、地位有高低、收入有多少、但作为一个社会人，在社会生活中和别人应居平等的状态，表现出不退缩、不畏惧，更不妄菲薄。谦虚上美德，但谦而不卑方为适度。自卑就是对自己不满意，严重的自卑，甚至中发展为自疚、自责、自罪、持续下去会影响健康，罹患疾病，甚至失去生活信心。没有自信心的人是什么事情也干不成的。自己对自己的信任是以自知为基础的，以往成功的经验有助于强化自信。自强不息是立身之本，也是心理健康之本，人人都应力争自强。自制是指不但能控制自己的情绪，而且能根据自己的能力，做到有所作为和有所不为，能独立自主地做出决定，善于掌

握和支配自己的行动。自爱要以自知为基础，完全对自己“毫无了解”的人很少，但能真正完全了解自己的人也并不多。增进自知，培养自爱，非一朝一夕之功，尽管人随社会阅历而增添生活经验，如果没有明确的意识，自觉地进行修养，自知和自爱也难随岁月的增长而自然养成。

## 二、社会适应自如

社会适应自如即社会功能良好。适应是个体为满足生存的需要与环境发生的调节作用。或改造环境以适应个体的需要，或改造自身以适应环境的要求，都是适应形式。心理健康者能和客观环境保持良好的接触，在社会实践和生产实践过程中，从实际出发，对现实环境做客观观察并取得正确的认识，以便作正常、有效的适应。对生活中的各种问题，不退缩、不幻想、不逃避、正视现实，以切实的方式给以处理。心理健康的人虽不能时时、事事都能顺利的解决他所遇到的问题，但是他所采用的方法应当是积极的。即使偶尔采取消极性的防卫措施，也不至于成为习惯性行为。

## 三、良好的人际关系

在社会生活中，良好的人际关系可以消除孤独感，获得安全感。心理卫生的原则是有朋友来往，乐于助人，也能接受别人情感的和实质的帮助，在和别人相处时持善意态度（如信任、尊敬、喜悦等）多于敌意的态度（如怀疑、轻蔑、厌恶等）。相互关心能促进心理健康。当一个人意识到自己能够对别人关心和帮助时，他的自信和自尊也会增强。人与人之间靠信息的交流互相了解。交谈时，要善于倾听别人讲述的内容，并不应抱定某种成见，不然则无法弄清楚别人的意见和信息。交流除言语外，还要注意对方的体态、表情，以及整个的反应。有学者认为“体态”的语言比申诉更为重要。以下三点对友谊的建立十分重要：第一，团结的愿

望和善意的批评。第二，对人有真诚的鼓励和赞美，则非阿谀奉迎。第三，要尊重人格，不强加于人。四、积极劳动实践 劳动创造是社会存在和发展的必要条件，每个社会成员都必须通过劳动以谋生，通过工作为社会贡献一份力量。这不仅具有经济和道德上的意义，还有心理方面的意义。通过劳动可以促进个体的发展和为社会做出贡献，从而可以使人认识到自己存在的价值，并和现实保持良好的接触。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)