

心理和谐是社会和谐的基础

——纪念第二十三世界精神卫生日

◎贺敬义

2014年10月10日是第二十三世界精神卫生日。今年国家确定的活动的主题是“心理健康,社会和谐”。中共十六届六中全会通过了《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》,明确提出要“促进心理和谐”,十七大又进一步明确提出,“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,同时要加强心理健康教育和保健,塑造自尊、自信、理性平和、积极向上的社会心态”。构建社会主义和谐社会是一个多要素相互配合、相互统一的系统工程。从社会心理角度来看,人们的心理状态对于和谐社会的构建有着重要的作用,心理和谐是构建和谐社会的重要内容。

一、承认和适应差异的存在是构建和谐社会的心理基础

西周时期,周太史史伯提出“和实生物,同则不继”的观点,主张在“不同”的多样化和谐中求稳定、求发展,并断言单一性的“同”无助于事物的发展,只有多样化和谐才是事物生生不息、蓬勃发展的源泉。实际上无论是心理和谐,还是社会和谐,最终都落实到个体能否接受存在差距这样的事实上。心理和谐是个体心理健康的核心内容,即个体能够接受自己在各个方面的实际表现与自己的期望之间的差距;而社会和谐则是个体能够接受自己与他人之间存在的差距。和谐的心理虽然个体对自己各个方面表现的满意程度不同,但可以保持在一个可以接受的范畴之内。从心理学角度来看,构建和谐社会的任务主要有三个:一是澄清影响自我和谐、人际和谐及与环境和谐的影响因素;二是为政府确保最大限度地满足不同个人、团体的需要提供科学的依据;三是廓清各种人际差异对个人的影响和人们对各种差异的耐受程度和影响因素等。通过上述三项任务,促使政府在社会层面完成三项工作:(1)在法律、市场等形式和机制上,承认社会各个阶层、团体、个人之间的差别,特别是经济收入、社会地位、福利待遇等方面的差别,但要保证这种差异既要符合公平、公正、正义的原则,又要保持在一个能够被最广大的群体所接受的水平上,避免过分的两极分化;(2)在社会层面要为每一个社会成员,都有机会通过自己的努力,不断提高或改变自己的社会地位创造条件;(3)通过对个人信仰、价值观和生活态度的引导和教育,培养个体的进取心和挫折承受能力,从而提高增进自我和谐、人际和谐及与自然和谐相处力。

有从本能适应、被动适应向主动适应的发展过程,有主动适应自我的和谐、个人与他人和谐、个人与社会和谐相适应的要求。在社会生活中,人除了要跟自然打交道外,还有一个重要的方面就是跟他人打交道。卡耐基说过:“和谐的人际关系是一笔宝贵的财富”,怎样才能拥有这笔财富,实现人际关系和谐、奏响人际关系的和谐乐章呢?我们在人际关系处理中必须遵循平等、尊重、沟通、宽容、欣赏、换位、弹性、诚信、合作、互惠十条原则,理顺个体与群体、上级与下级、父与子、夫与妻等多方面的关系,实现各种不同的角色要求之间的灵活协调。和谐社会最基本的要素就是个人内心的和谐,如果每个地方、每个人都很高兴、很和谐,那么这个地方构筑和谐社会就有了重要的基础,和谐社会的构建就成了必然。

二、保持心理和谐是实现社会和谐的重要条件

古希腊哲学家赫拉克利特有句名言:看不见的和谐比看得见的和谐更精彩。精神层面的和谐无疑是一种看不见的和谐。人是社会学意义上的人,疾病不是生活的全部,努力去去除疾病症状的最终目的是更好的生活。有的时候,带着一些“毛病”也可以生活得好,关注优势,忽略“毛病”会生活的更加轻松愉快。要建立这些正性的思维,患者和家属都应该学习在逆境中发现希望,找出自己的优势所在,并努力把它的弘扬光大。

三、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

快节奏的工作学习给人们带来了不少“情绪垃圾”,它看不见、摸不着,却对精神和心理产生巨大的腐蚀作用,如语言暴躁、内心纠结,容易与人产生摩擦、争吵,甚至引发暴力冲突、极端事件。“情绪垃圾”必须要进行及时的“心理清洁”。有资料证明,人的忧虑担心只有8%是合理的,92%都属多余,在西方社会“心灵环保”已成为一个重要话题,欧洲人喜

欢“运动排毒”,将郁结于胸的“情绪病毒”随着汗水排出体外;美国人发现了自己“情绪病毒”,就去玩沙子,过滤“情绪病毒”。实现不良情绪的排解,关键是要突破心理舒适区。所谓心理舒适区就是让人从心理上觉得舒适、愉快的外界环境氛围。心理舒适区不是一个纯粹存在于思想认知方面的虚无领域,而是现实环境条件。不同的人对于心理舒适区的理解差别非常大,比如勤劳的农民对于风调雨顺,日出而作日落而息,劳动有所收获就觉得舒适;而懒惰的人则对此并不觉得舒适,他们期望的是天上掉馅饼那样的不劳而获;有些人满足于现状,有些人觉得不停挑战自我的过程更为舒适;道家出世说,其实就是脱离现实环境营造纯粹思想虚无境界的心理舒适区;佛家入世说,其实就是说现世不会舒适,想要舒适就要寄托于来世;儒家中庸说,其实就是说舒适不舒适,是由你自己来调节的,儒家之说更符合心理学的要求。心理舒适区有体现人生价值和逃避社会现实压力两大功能,心理舒适区体现人生价值,是因为心理舒适区是通过个人努力得以实现的产物,对价值评判的体验觉得舒适;心理舒适区体现逃避社会现实压力,是因为环境在不停变化,现在的舒适并不是一直保持“舒适”的条件,要保持长时间的舒适,人们必然要面临更多的挑战,一旦心

四、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

理上产生惰性,就会忽略环境变化带来的挑战和压力,“不舒服”就会接踵而至。因此要想实现心理和谐和保持长期心理舒适,就必须从三个方面实现心理舒适区的突破:(1)突破情绪舒适区:当你失去了一次本该属于自己的长薪机会时,你就愤愤不平坐立不安,就想找上级评理或者“讨个说法”;当下级办了一件错事的时候,你就忍不住斥责一顿;当上级批评你时,你就很难保持一副笑脸面对等。人们对这些消极的情绪不加以控制,往往发泄情绪的结局不但对自己没有好处,必定会造成人际关系的和谐。调节不良情绪的方法有很多,其中最重要的要给自己强化一个意识:即在工作场合我的情绪不完全属于我,我必须要把自己的不良情绪,绝对避免抱怨和牢骚、不满和愤怒、怨恨或仇恨、嫉妒、恐惧、失败、居功傲视等消极情绪;(2)突破沟通舒适区:每个人的性格脾气决定了他与人沟通的方式各不相同,有的人说话快言快语;有的人却该表态的时候沉默寡言;有的人说话爱

五、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

抢风头,经常不自觉打断别人的谈话;有的人习惯被动等待上级的工作指示;有的人喜欢遇到问题主动请示和沟通等。每个人都习惯以自己的方式与别人沟通,要实现同理心沟通,就必须有意识改变自己平时的沟通方式,学会积极倾听对方;良好的工作沟通不一定是说服对方,而是真正理解对方的想法;即使是争辩,也必须是说对对方的良性争论,不能进行人身攻击和恶语相向。(3)突破交往舒适区:人们都习惯和自己脾气相投的人交往,所以无论在哪个单位组织,都存在非正式的组织和团体,这是正常的现象。但是人在职场,必须要和所有组织内的人以及组织外的人打交道,就要学会适应不同性格的人。突破交往舒适区,就是要有意识和不同性格的人打交道,要

主动找与自己不同性格的人聊聊天,这看似简单的事情,其实在职场中大部分的人都难以做到;一旦你去尝试和另一种不同性格的人交往,看来是一件小小的突破,却对提升你的职场情商有很大帮助,从根本上改善你的职场人际关系,也为单位的和谐、社会的和谐作出了贡献。

六、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

心理和谐是社会公平正义最直接的“温度计”,是形成诚信友爱人际关系的重要纽带,是构建社会主义和谐社会的重要保障。在贯彻和落实科学发展观的实践中,要注意和谐心理对人的全面发展的影响,通过各种途径,努力创建和谐健康的心理环境,为和谐社会构建创造基础条件。

七、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

(本文作者贺敬义系枣庄市立二院院长、枣庄市精神卫生中心医院院长、主任医师)

神经衰弱是神经症的一种,属于轻型精神障碍,表现为失眠、健忘、精力不足,注意力不集中,情绪易激惹等。它同精神分裂症也是两种不同的疾病。根据诊断标准,诊断神经衰弱必须排除精神分裂症,也就是说,这两种诊断不能在一个人身上并存。如果一个人先被诊断为神经衰弱,后因出现了其它症状,又被诊断为精神分裂症,那么先前的神经衰弱很可能就是精神分裂症的早期表现,它本身就是一种疾病在不同时期的不同表现形式,而不能说精神分裂症是由神经衰弱发展来的。但是,在有些情况下,这两种疾病需要仔细鉴别。有些精神分裂症患者,在发病早期,表现出许多类似神经衰弱的症状,这叫做“类

八、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

神经衰弱症状群”。这些患者与真正的神经衰弱患者有一个最主要的区别,那就是他们对疾病的痛苦体验不深,要求摆脱这些症状的愿望不够强烈。他们会因为失眠、头痛以及各种身体的不舒服而不去工作、学习、回避社交,却不去主动就医,与症状“和平相处”、“泰然处之”。这种细微的差别一般人是很难发

九、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

现的,但精神病专科医生却可以通过对患者全面、细致的分析,发现那些具有精神分裂症特征的蛛丝马迹,及早地做出鉴别诊断。所以,具有神经衰弱表现的人既不必过于紧张、恐惧,担心会发展成精神分裂症,又不能过于麻痹大意,错过早期发现精神分裂症的时机。我们发现,有很多具

有神经衰弱症状的人担心到精神病院就诊会被误认为得了精神病,而到神经内科、内科等处就诊。其实,神经衰弱、精神分裂症都是精神科的疾病,不论是从鉴别诊断的角度,还是从治疗的有效性上来考虑,都应该到精神科就诊更合适。劝您不必因一些不必要的顾虑,而贻误了诊断和治疗。

十、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

我们发现有,有很多具

十一、把控情绪,为和谐社会建设营造良好的心态环境

有,有很多具



贺敬义在电视台做心理访谈节目

如何帮助恢复期患者的日常生活与康复

◎侯宗银

患有严重躯体疾病的患者,在大病初愈之后,需要精心调理,恢复体质。精神病患者在恢复期也需要调理,但不是以恢复体力为主,而是精神活动的调理。很多在一般人看来不值一提的生活能力、交往能力,对于精神病患者而言,都需要重新学习和掌握。这种康复过程是渗透到患者的一言一行当中的。患者需要像小孩子走路一样,重新学习和锻炼。

(1)生活自理 有些患者在病好之后就变懒了,不注意个人卫生,不打扫房间,也不洗衣做饭。这有可能是病情本身的残留症状,也可能是药物反应,还有可能是家属对患者过分照顾,不让他做家务。不论是哪一种原因,患者的生活过于懒散,或者过于依赖他人的照顾,对他的康复都是很不利,对家属来讲,要多加督促和鼓励。

(2)情感交流 人的情感活动包括内心体验和面部表情两方面。正常人对外部事物都会有喜、怒、哀、乐等情感反应,然后再通过表情表达出来。首先要提高兴趣。兴趣越大,情感的投入越多,愉悦感也就越强;其次,要设身处地地体谅和关心他人。理解了别人的情感,才能唤起自己的情感;三要充实生活内容。聊天、看电视、听广播、读报纸等日常生活中的小事,都可以充实患者的信息来源。最后,要善于适时、适度地表达情感。情感的交流在人际交往中至关重要,这种交流往往并不需要过多的语言,有时一个眼神、一次点头、一次微笑,就足以让对方感受到你的存在。这种表达需要一定的技巧,患者要有意识地在实践中学习和摸索,也需要家属耐心地帮助。

(3)注意力 恢复期患者的注意力往往难以集中,或不能持久,这对患者的生活、工作会有很大妨碍。对此,首先要排除药物的影响,选用镇静作用轻微的药物进行维持治疗。另外,要加以训练,来延长主动注意的时间。具体的方法是,先从简单的、患者感兴趣的事做起。如果患者喜欢听音乐,就来安排一个安静的环境,让患者全神贯注地听音乐,并记录患者集中注意的时间。每天坚持训练,患者注意力集中的时间就会逐渐延长。然后再训练患者集中从事复杂事物(如读书、写字等)的时间。一般来说,如果患者能够集中从事一件事达一个小时以上,就不会给他的人际交往和日常生活带来大的妨碍。重要的是,要持之以恒地锻炼。

(4)语言表达 很多精神病患者都是性格内向、不善言谈。这些患者在病好之后,如果再不加以训练,就会继续影响患者的社交能力,最终成为病情复发的隐患。训练语言表达能力,首先是让患者敢说,其次才是学习怎么说。在家庭生活中,要建立一种宽松、平和的气氛,使患者有随意表达自己意愿的机会。对于不善言谈的患者,家属要寻找机会,自然地诱导患者开口讲话。

(5)待人接物 人际交往需要一些基本的礼仪,比如互相问候、表示关心、递烟倒茶、临别送行等。精神病患者因病与外界隔离的时间较长,对这些礼仪难免有些生疏,因此需要为他提供机会重新训练。一方面,可以有意安排客人来家做客,事先要征得患者的同意,询问患者对来访者的态度,安排好患者将要扮演的角色。另一方面,家属应带领患者上街购物、郊游、串门等。在保证安全的情况下,也应允许患者独自交友、外出。

以上几点都是我们在日常生活中每天要做的事情,而对于恢复期的精神病患者而言,做这些事就需要特别的关照。很多精神病患者在病好了之后,怕再受刺激,就尽量少跟别人来往;怕累着就不去工作,甚至不干家务活,不料理个人卫生。久而久之,患者不仅越来越懒,而且由于长期与外部世界脱离,就会出现人际交往的困难,学习工作能力的减弱。

俗话说“冰冻三尺,非一日之寒”,平时一点一滴地积累,尽管很累、很累,但时间长了,必会有所回报。否则,一旦发现患者出现衰退症状——什么也不想干、什么也不能干的时候,后悔就来不及了。经过长期不懈的努力,当患者抛弃了精神病的包袱、自信地面对生活的时候,您会感到由衷的欣慰和自豪。

(本文作者侯宗银系枣庄市精神卫生中心防治科主任)

神经衰弱会发展成精神分裂症吗

◎侯宗银

神经衰弱是神经症的一种,属于轻型精神障碍,表现为失眠、健忘、精力不足,注意力不集中,情绪易激惹等。它同精神分裂症也是两种不同的疾病。根据诊断标准,诊断神经衰弱必须排除精神分裂症,也就是说,这两种诊断不能在一个人身上并存。如果一个人先被诊断为神经衰弱,后因出现了其它症状,又被诊断为精神分裂症,那么先前的神经衰弱很可能就是精神分裂症的早期表现,它本身就是一种疾病在不同时期的不同表现形式,而不能说精神分裂症是由神经衰弱发展来的。但是,在有些情况下,这两种疾病需要仔细鉴别。有些精神分裂症患者,在发病早期,表现出许多类似神经衰弱的症状,这叫做“类



全市精神卫生知识竞赛会场

神经衰弱症状群”。这些患者与真正的神经衰弱患者有一个最主要的区别,那就是他们对疾病的痛苦体验不深,要求摆脱这些症状的愿望不够强烈。他们会因为失眠、头痛以及各种身体的不舒服而不去工作、学习、回避社交,却不去主动就医,与症状“和平相处”、“泰然处之”。这种细微的差别一般人是很难发



医护人员与患者谈心交流

有神经衰弱症状的人担心到精神病院就诊会被误认为得了精神病,而到神经内科、内科等处就诊。其实,神经衰弱、精神分裂症都是精神科的疾病,不论是从鉴别诊断的角度,还是从治疗的有效性上来考虑,都应该到精神科就诊更合适。劝您不必因一些不必要的顾虑,而贻误了诊断和治疗。



“精神卫生日”期间医院专家在社区开展义诊



焕然一新的市立二院就医环境