



正常心理和异常心理 如何判断

◎重庆医药高等专科学校 张小霞/余经裕

什么是心理健康？心理健康并非单一固定状态，而是一种持续的动态平衡，其范围呈连续谱系：一端是人格健全、心理机能完善的理想状态，另一端是各类心理问题，中间则涵盖不同层次的心理机能正常状态。也就是说，心理健康与不健康之间没有绝对的界限，而是渐变的连续体。

判断心理正常与异常，需遵循三大核心原则，这是心理学界公认的基础标准。

第一，主观世界与客观世界的统一性原则。心理是客观现实的主观反映，正常的心理和行为，在形式与内容上必须与客观环境保持一致。若一个人坚信自己看到或听到了某种事物，但现实中并无对应的刺激物，就可能存在幻觉，其精神活动已偏离正常。比如，在公共场合无故大吵大闹、大声歌唱，属于异常表现；但若因遭受难以容忍的侮辱而争执，或在音乐会上随节奏歌唱，则符合客观情境，属于正常反应。

第二，心理活动的内在协调一致性原则。人类的精神活动可分为认知、情感、意志等部分，但本质上是一个完整统一的整体，各心理过程之间需协调一致，才能保证个体准确、有效地应对客观世界。例如，遇到开心的事时，会产生愉悦情绪，伴随手舞足蹈、主动分享等行为，这便是协调一致的正常表现；反之，若用低沉的语调讲述开心的事，或对痛苦的经历表现出愉悦，就说明心理过程失去协调，可

能处于异常状态。这一原则是区分正常与异常最易理解的标准之一。

第三，人格的相对稳定性原则。每个人在长期生活中都会形成独特的人格特征，这种特征一旦形成，在无重大外界变故的情况下，会保持相对稳定。若在没有明显外部诱因的前提下，人格稳定性突然被打破，就需警惕心理异常的可能。比如，向来不饮酒的人突然频繁酗酒、待人热情的人突然变得冷漠孤僻，且无法从其生活环境中找到合理的改变原因，就说明其精神活动可能已偏离正常轨道。

在心理机能正常但存在不健康倾向的范畴内，主要分为一般心理问题、严重心理问题和神经症性心理问题三类，其核心区分标准，是个体心理冲突的性质——常形心理冲突或变形心理冲突。其中，一般心理问题和严重心理问题的冲突多为常形，神经症性心理问题及心理异常的冲突则为变形。

常形心理冲突有两个显著特点：一是与现实处境直接相关，涉及大家公认的重要生活事件，比如夫妻感情不和，长期在离婚与不离婚之间纠结，陷入深深苦恼；二是

带有明显的道德色彩，无论秉持何种道德观念，都能明确区分冲突双方的道德是非，上述婚姻纠结的例子便符合这一特征。

变形心理冲突则与之相反，同样有两个特点：一是与现实处境关联不大，多围绕生活中鸡毛蒜皮的小事展开，外人难以理解为何会为这类小事陷入痛苦，比如有人每天晚饭后都纠结“吃药还是不吃药”，吃药怕伤肝、上瘾，不吃药又怕失眠，在普通人看来完全可以咨询医生轻松解决的问题，却让其陷入极度痛苦；二是不带有明显的道德色彩，就像上述吃药的纠结，无法用道德标准评判对错。需要明确的是，变形心理冲突是神经症性的，而常形心理冲突是大多数人都遇到的正常体验。

总之，心理健康是动态变化的连续状态，没有绝对的“健康”或“不健康”的划分。当发现自己或身边人出现心理不健康倾向，甚至疑似心理异常时，不必恐慌，更不要回避，及时寻求专业医生的帮助，才能尽早恢复心理平衡，守护身心安康。😊