# 心理健康的人，可能会有的7个表现

这几年心理健康受到大家越来越多的关注，我们也经常鼓励大家在遇到困难时寻求专业的心理帮助，但依然有些朋友对此有不少困惑：

「心理健康就得一直高兴吗？我最近心情一直很低落，是不是有什么问题？」

「我做了一段时间心理咨询了，怎么知道有没有效果？我的心理变得更健康了吗？」

「如果我自己想增强内在力量可以从哪些方面入手？」

所以今天我们挑选了常见的 7 个表现，聊聊「心理健康」究竟意味着什么？希望能给你一些启发。

**01**

**心理健康并不是一直高兴，而是能用合理的方式处理自己的情绪**

很多人有个误区，以为心理健康就是「高兴」「正能量」，所以一个乐观的人（似乎）比一个悲观的人心理更健康。

实际上并非如此，判断一个人心理健康程度的是**对情绪的「敏感性」，**也就是经典精神分析里所说的**「情感成熟度」**(Saul,1971)，以及心理学家 Daniel Goleman 近年提出的**「情感智力」（EQ，俗称情商）**。

心理健康意味着情绪的敏感性在「恰到好处」的范围。比如一个人非常生气，不是立即发泄愤怒，也不是压抑情绪（通过否认、不在意或立即做些其他事情转移情绪），而是：

1）注意自己产生了这种情绪，想一想为什么会这样（这一步也称为「觉察」）。

2）能够寻求合理地方式处理这些情绪。

而这其中很关键的部分是能够让「我」来处理情绪，因为无论是发泄还是压抑，都还是在被情绪牵着走。

想起当下很多人追求的「情绪稳定」，其实说的也是这种**对情绪适度的敏感性以及能自如处理情绪的能力**（而并非没有情绪！）。

情绪还和人们的身心健康有密切的关系，但常常被人们忽视。一些现代研究表明人在体验强烈情感时大脑会发生某种变化，**过度情感刺激和创伤对身体会产生某种暂时或永久的损害**（Pennebaker,1997）**。**

这也提醒我们，如果情绪已经给你造成了很大的困扰，记得及时寻求支持和帮助。

**02**

**内在的「自由感」是一个人最珍贵的心理状态**

很多人在生活中都有这样一些困扰，有时候想做什么却做不了，好像自己的主观意愿被什么给控制了。比如：

「明明想拒绝别人却说不出口，只能自己受委屈」；

「想赶紧把工作完成，但就是一直刷手机拖延时间」；

「明明有喜欢做的工作，但因为顾虑别人的看法所以不敢尝试」；

或者更严重的到了强迫症的程度（无法控制重复做某事的冲动）。

——一种非常「不自由」的感觉，而且这种限制来自内在。

这可能是缺乏心理健康的一个重要特征——有一定的「自主感」，能自由地做出选择。

每个人生来就拥有自主感，不妨想想小时候的你，除了迫于大人的管束压力，你本身可能对于做出选择并没有那么困难——你知道自己想要哪个娃娃，如果一样东西不喜欢你就会大声说出来。

随着我们慢慢长大， 被灌输进各种各样是非对错的观念，内在也开始充斥着内疚、恐惧、冲突，影响着我们自如做出选择。因此咨询师常常做的，就是帮助一个人「解放意志」——**移除使来访者的意志一直受到束缚和扼杀的障碍。**

欧文·亚隆也曾分享一句话：**「心理治疗的目的，就是将病人带到能自由做选择的境地」。**

到那个时候你可能会感觉：

「我能够信任自己的情感，心安理得的生活，愧疚感明显减轻」；

「我学会了拒绝别人，不再无条件地顺从别人的意愿」；

「我能够说出自己的感受，让别人知道我想要什么」。

这种内在的「自由感」是一个人最珍贵的心理状态。

**03**

**大体知道「我是谁」**

「我是谁」在心理学上有个对应的概念是**「自我认同」，指一个人对自己的认知或看法。**

其实这是一个相对近代的概念（20 世纪中期才开始出现相关研究），因为如果你生长在一个稳定的、单纯的、原始的亲属群体中，「我是谁」这个困惑可能根本不会出现，正如我们的父辈甚至更前几代——他们的文化背景给他提供**清晰的、按惯例确定的、相伴一生的角色**，尽管没有太多选择的余地，但心理上的安全感是非常有保障的。

但当下的年轻人生长在一个复杂的原子社会，缺乏社区群体带来的归属感，人和人之间的关系走马灯似地变换，甚至居无定所，也不再有所谓的「权威人士」，这个时候理解「我是谁」以及「我在这个混乱状况中处于什么位置」就显得极其重要（Keniston,1971）。

那相对健康、坚实的「自我认同」是什么样的？

**可以根据自己内在的完整性与真实性来判定「我是谁」。**

与之相反的只有借助于外界事物才能体验自我认同，比如遭解雇后会以为自己工作一无是处，或离婚后会认为生活毫无意义。

**真实自我与理想自我具有一致性。**

如果理想的自我不切实际，或者真实自我与理想自我存在显着巨大差距或冲突，就会导致不满、不快乐，甚至心理健康问题。比如你眼中的自己是一个喜欢画画的人，但理想自我可能是一个成功的医生（来源于你父母的期待）。

在缺乏支持的环境中，人们可能带着「我到底是谁」的困惑走进咨询室，借助咨询师的帮助来体验并说出**自己是谁，相信什么，感受如何，以及想要什么。**

**04**

**以现实为基础的自尊心的增强**

**自尊心指一个人对自我价值的判断**——「我是谁」的下一步，即「我这个人怎么样」。

在大多数人的印象中，自我价值低下可能不是什么好事：厌恶自己，回避生活中的挑战，容易对他人产生防御和戒备……

但实际上对自我价值的评判过高可能也会有问题：对成就的过度追求导致容易焦虑、缺少共情而影响人际关系、以及为了避免失败同样回避挑战等等。

因此相对健康的自尊是以现实为基础的、稳定的、「恰如其分」的。

你能够对自己有相对客观的评判；这种评判相对稳定，不容易根据外在环境的变化而变化；以及即使有一些负面的评价（比如我就是不擅长 xx），但这并不影响你对自己的爱。

**05**

**遇到困境「支离但不破碎」**

朋友小 C 一直觉得自己的心理状况挺好：会处理情绪、挺清楚自己是谁、自尊心也算稳定。直到遇到一系列挫折：离婚、父母生病，她一下子觉得自己「垮掉了」。

我们在生活中也可能看到一些类似现象并困惑：为什么轻度的挫折，让一个貌似优秀的孩子倒退到完全无助的状态？一段关系的结束，让一个一度乐观的人从此一蹶不振？

这里涉及到心理健康的另一个维度——**「自我力量」，指身处逆境却能够从容应对，以现实的、适宜的方式处理生活困境的能力。**

困境对每个人来说都是艰难的，有一些糟糕的情绪也很正常。而具有自我力量的人，能够直面艰难的挑战，不沉迷于崩溃或毁灭的内心体验，以及能够忍受出现的暂时的退行（一个成人变回小孩子的状态）或不稳定状态，心理学家 Epstein 称之为「支离不破碎」（Epstein,1998）。

如果自我力量不足，就可能因压力或痛苦彻底崩溃，过去形成的自我感在此刻支离破碎。

**06**

**能够拥有「愉悦、平和」的情感体验**

不知道你有没有过这种体验：无所事事的某个周末午后一个人在家里看书、在公园的草地上野餐时躺下来看着天空、安静地靠在爱人的肩上、做完冥想，那一刻**你感觉内心平静，带有一点点愉悦和满足的感觉，所有的冲突好像都消散了。**

这种愉悦、平和好像和你平时通过外部刺激（比如美食、刷短视频、取得一个成就）感受到的兴奋不同，它**更多是从内心散发出来的，一种心平气和的感受**。

而如果一个人内心存在着大量（未处理的）冲突，有一些强迫性的偏离事实的信念（比如一定要 xxx 才能幸福；生活随时充满危险等等），就可能比较少有这样的体验。

《精神分析案例解析》一书中曾提出精神分析的治疗目标之一就是帮助来访者获得这种体验——

*「人们的病态信念及维持自尊的独特方式常常与期盼内心的愉悦及满足背道而驰。他们常常为本来就无法办到的事情而悲伤，并且沉溺在空想事情成功的窃喜之中。通常在心理治疗的后期，患者会说，他以前只知道什么叫『销魂』或『心情愉快』，而自己在治疗中不知不觉出现的心平气和是以前想也不敢想的。」*

**07**

**具有爱的能力**

弗洛伊德曾提出：「心理治疗的终极目标是使患者具有爱和工作的能力」。

这里「爱的能力」就体现在人和人的关系中，很多人一开始寻求心理帮助的动机都是来自与他人的关系困扰：无法依赖（或者过度依赖他人）、无法处理关系的冲突、总是陷入不健康的关系等等。

那爱的能力意味着什么呢？在关系中可能有这样一些表现：

「适度」依赖他人：能选择依赖的对象，也有能力离开不称职的对象；能包容外部世界和他人的缺点，允许自己感到「失望」；有清晰的边界：不接受别人控制自己，也能尊重别人；能够关注别人，能给予（真正去爱而不仅仅是寻求「被爱」）；……

而这一切有个重要前提，**他们和自己有不错的关系，懂得如何爱自己。**

当人们包容了复杂的内心世界和真正的自我，就更能理解朋友、家人及伴侣，较少凭个人的好恶对他们感到失望；原谅自己做了那些当时没有理解并不能控制的事情，人们就能原谅他人做那些他们至今仍不理解也无力控制的事情；对自己抱有深深的同情，才能拓展到对他人的同情。

🧘‍♀️🧘‍♀️🧘‍♀️

也许有些朋友看完会觉得沮丧，「我好像离心理健康还差得远」，实际上，心理绝对健康的人是极为少见的，大多数普通人都在各种困扰中挣扎：情绪常常失控、自尊总是不稳、关系又搞糟了……

但没关系。

正如美国心理学家Harry Stack Sullivan 曾解释他对心理健康的看法：「治疗的第一个阶段是要使人们逐渐接受一个事实——**一个人的心理问题仅反映出运气和天资的偶然性，而非代表其个人的缺陷或失败。**」

但他又继续强调，「治疗的第二个阶段则要使人们痛苦地接受：**即使上述情况属实，也只有他能承担起解决自己问题的责任**。」

心理健康是每个人持续终身的工作，愿你需要的时候能获得想要的帮助。然后，好好去爱，投入去工作。

**参考资料**

————————

【美】欧文·亚隆著，黄峥、张怡玲、沈东郁译，《存在主义心理治疗》，商务印书馆，2015年

【美】南希·麦克威廉斯著，钟慧等译，《精神分析案例解析》，中国轻工业出版社，2015年

Saul, L. (1971). Emotional maturity (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott.

Pennebaker, J. W. (1997). Opening up: The healing power of expressing emotions.New York: Guilford Press.

Keniston,K.(1971). Youth and dissent. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich.

Epstein, M. (1998). Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness (Lessons from meditation and psychotherapy). New York: Broadway Books.

来源：简单心理公众号