

如何保持心理健康

2018 年国家公派出国留学行前集训视频会议讲座实录

北京大学 唐登华教授

2018 年 6 月 5 日

(内容源于神州学人网站: <http://alive.chisa.edu.cn>, 据录音整理, 未经本人审阅)

[嘉宾]: 唐登华: 大家下午好, 我今天的题目是怎么样维护心理健康, 也许有的人觉得这个话题跟我们关系不大, 但是一般越说没自己问题的人我们越害怕, 因为和躯体健康一样, 我们谁也不能保证躯体一点毛病没有, 永远不得病, 心理健康也是一样的。所以在出国留学当中我们怎么样维护好自己的心理健康? 首先是我们需要关注心理健康, 我们的物质文明越高, 我们对生活质量的追求就越强。 [06-05 17:21]

[嘉宾]: 唐登华: 在美国哈佛大学有一半的学生都寻求过心理医生的帮助, 所以大家完全没有必要忌讳谈这个问题。再有就是从教育和成长的角度来讲心理健康也是必不可少的。曾经有人听说过, 考试考前十名的孩子以后走向社会以后常常不是最有成就的, 当然也不是后十名。我知道在座的各位可能都是考前十名之内的, 但是也别因为这个自卑, 因为你们都是前十名中的异类。所以说我们要关注心理健康。 [06-05 17:22]

[嘉宾]: 唐登华: 现在一些大的企业、机关都会有专门提供心理研究的资源, 我们关注心理健康会使得我们远离心理的疾病。前面几位老师讲的一些很极端的案例其实都和心理有关。 [06-05 17:22]

[嘉宾]: 唐登华: 首先我们要有必要的应对心理压力的预期。我们出国有些人可能是第一次, 对你来讲可能就是压力,

我们在面对一些重大变化的时候，尤其是环境的变化、各种变化的时候，心里就会有压力。出国留学还会面临文化、语言的差异，自然环境的差异，还有成绩的落差，教学课程的不一样等等，越是大的变化，对我们来讲适应起来挑战越大，所以要给自己一个适应过程。 [06-05 17:23]

[嘉宾]：唐登华：再有就是要理解我们的一些自然反应，比如说紧张、担忧、忧郁、睡不着觉，还有一些不满、困惑、想家、孤独感，甚至还有各种各样身体的不舒服，因为我们的身体可以表现出情绪和心理的问题，我们有了情绪之后可能不是用心理来表达，而是用身体来表达。 [06-05 17:24]

[嘉宾]：唐登华：有人一生气就是胸闷憋气，还有相思病可能就不想吃饭，所以会出现各种各样的不舒服的症状，只要检查不出问题都是和心理有关系。再有就是要允许适应的过程，我们到一个新的环境会感觉困惑，我们要允许自己有一个适应的周期，所以出现这些症状、出现这些困难的时候也不要害怕，你只要不回避，说我有些紧张、想家就跑回来了，你是不紧张了，但是你下次去的时候问题更大，所以要坚持下来，和这种环境和平共处，再大的事情也能过来。 [06-05 17:24]

[嘉宾]：唐登华：再有就是面对压力和挫折不要害怕，原来总是觉得人受到压力、挫折就会有心理问题。现在不是了，现在有一些研究，把孩子放在很糟糕的养育环境当中，最后出现问题的不会超过 5%。所以大部分的孩子都能长得很好，只要不回避，慢慢都能适应过来。 [06-05 17:24]

[嘉宾]：唐登华：再有就是我们要有一个开放的心态，这个开放一个是前面几位教授讲的我们对自然科学、人文科学、外部

环境有一个开放的心态，同样也要对我们自己内部的心理活动有一个好奇，你可以经常跳出来看看自己什么情绪状态？我现在对环境有什么样的反映？你觉察以后其实它就不是太大的问题。我们要有这样的准备。 [06-05 17:24]

[嘉宾]：唐登华：心理健康要有好的归属感。这个主要是指人作为单个的人都是渺小和脆弱的，我们每个人都害怕自己孤独，每个人都希望自己远离孤独，归属于某个家庭、某个团体、某个民族，而不是孤零零一个人。所以大家面临压力、危机的时候，你就要找到自己的社会支持系统。 [06-05 17:25]

[嘉宾]：唐登华：现在有很多研究报道，说人在遭到重大精神创伤的时候，如果你的朋友很多，领导也很喜欢你，同事也很待见你，那么出现心理问题的可能性就比较小。即使出现了心理问题，康复的可能性也大得多。我们做心理危机干预的时候，很重要的就是家庭和社会支持系统。 [06-05 17:25]

[嘉宾]：唐登华：2008年汶川地震以后，第二天中央人民广播电台采访我，问我对灾区的人想说点什么。因为当时电视信号进不去、手机信号进不去，唯一的信号就是广播信号。我当时跟灾区人民说你们千万不要绝望，你们一定要知道全国人民乃至全世界人民都在给你们想办法，都支持你们，就是让他们感觉到后面有靠山。 [06-05 17:25]

[嘉宾]：唐登华：所以这个实际上是我们国家和文化的优势。大家出国留学，国家留学基金委组织这样的活动，给大家讲各种各样比较实用的理论和方法，在国外你要想着有祖国，在国内有亲戚朋友，那么你的心理承受能力就会提高。所以出国以后，我建议大家给自己画一个帮助的地图，你先想好自己碰到

什么困难找谁，像学习上的问题哪个同学能帮你，医学方面的问题你有医学方面的资源，外交的问题你可以找领事馆。

[06-05 17:26]

[嘉宾]：唐登华：画一个帮助的地图，碰到什么样的问题有哪些途径能帮到你，你心里有这么一个地图之后，再出国心里就有底了。所以从心理学的角度来讲，社会支持系统就会使我们个人的力量加强了。打个比方，如果你跟别人吵架之后，你身边有人，家里有权优势，你就会觉得底气足一点，跟丈夫吵架的时候有娘家人也会感到自己的底气足一点。外部的力量会内化成自己的力量，所以我们出去面对一个新环境，最好不要孤独。从心理健康角度来讲，我们至少有一到两个能够谈内心伤痛和讲心里话的对象，这样能保证心理健康。 [06-05 17:27]

[嘉宾]：唐登华：再有一点是要有积极的心态。任何事情都有正反两面，现实中没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，有很多人总是从消极的角度看问题。我们原来有个毕业生，毕业以后他分在一个很大的外资企业工作。后来他找我咨询的时候说他从高中起就一直不顺，所以我不快乐。 [06-05 17:27]

[嘉宾]：唐登华：他说我初中考高中虽然考上了北京四中，但是我才考了全北京市 140 多名，所以我不顺。考大学也不顺，我说北大这么不好怎么不顺？他说我本来报的北大生物系，结果没录取，后来转到计算机系，所以不顺。工作也不顺。我说你在这么大企业工作，挣钱比我都多怎么不顺呢？他说不行，很多同学都去麻省理工学院、哈佛大学了，即使在国内也有同学开奔驰的，所以不顺。 [06-05 17:27]

[嘉宾]：唐登华：他说谈恋爱也不顺，他大学的时候交了一个女孩子，结果毕业的时候跟一个大款跑了。他发誓一定要找一个更漂亮的，我问他找到了没有？他说找到了，他找了一个19岁的舞蹈学院的女孩子，你们知道舞蹈学院的女孩子肯定身材很好、很漂亮。他说不行，她才19岁，我整天提心吊胆担心她还会跑。他这个状态如果换一个人怎么样？那会美死了，但是他就说从高中就不顺。 [06-05 17:29]

[嘉宾]：唐登华：所以这种烦恼就是自寻烦恼，因为他老从消极的角度去看，如果从积极的角度去看，就能处处感受到生活的美好。当然这并不意味着我们主观不用做努力，天天坐屋里想好事也不行。所以阳光心态，就是该努力的努力，努力以后能够得到什么样的成就就享受什么样的快乐。 [06-05 17:29]

[嘉宾]：唐登华：尤其对那些不以我们主观意志为转移的客观事物，要尽量的从积极的角度看待。我记得有一年4月份我们开一个国际心理导师的高级培训班，每次培训班都要合影留念。结果照合影那天赶上北京一个特别的天气，沙尘暴，满天黄沙、头发立着、睁不开眼睛的天气，我们在外面照合影。

[06-05 17:30]

[嘉宾]：唐登华：恰恰那时候我主持这个会议，大家可以想象我如果跟大家宣布现在照合影，大家可能要骂了。后来我给大家宣布的时候就给大家做了一点解释，我说我们照合影留念，因为请的是外国老师，他们好不容易来一次。另外今天对北京来讲是非常特别的天气，这种天气在北京已经不常见了，也许北京周边治沙很好，这种天气可能在北京就绝迹了，在这么一

个特别的天气里我们照一个合影好不好？结果大家一笑就去了。 [06-05 17:30]

[嘉宾]：唐登华：有些南方的学员从来没见过沙尘暴，他们照了以后就和自己的配偶、同学炫耀说这就是北京的沙尘暴。你说这是好事还是坏事？包括我们出国留学是好事还是坏事？肯定是好事。即使我们碰到一些压力，比如考试不及格，遭受一些挫折，是好事还是坏事？所以我们要从积极的角度去看待，但是我们该努力还是得努力。 [06-05 17:30]

[嘉宾]：唐登华：再有一个积极心态就是人际沟通。这是我们很重要的学习的内容，我们沟通的时候是积极的还是消极的，这是完全不一样的。你们跟别人交往的时候是更愿意看到别人的优点还是缺点？从来都是愿意看到别人的缺点。 [06-05 17:31]

[嘉宾]：唐登华：心理治疗师专业的训练第一个就是积极关注，你满眼看过去都是对方的资源、优点、生命力、他的努力，如果这样的话，人自然就越来越自信，越来越成长。国外有一个很著名的心理学家，他在银行排队办业务的时候就进行观察，发现排在前面的一个老先生一脸不高兴，这个心理学家没事干就找他的优点，最后找到了。 [06-05 17:31]

[嘉宾]：唐登华：这个老先生办完业务往外走，跟他对面，他非常惊讶地跟这个老先生讲你这个头发太漂亮了，你怎么保养的？这个老先生一听到这句话马上腰就挺直了，表情就开朗了，就滔滔不绝地讲他这一辈子怎么保养头发的。临走的时候就发现这个老年人腰也是直的、表情是开朗的、步态是轻盈的、一路小跑走掉了。所以你看这个变化当中心理学家付出了

多少？就是一句话，很容易，但是那个老先生得到了是精神上的享受。 [06-05 17:32]

[嘉宾]：唐登华：所以在人际交往中你赞扬别人所付出的要远远小于被赞赏所得到的。你只要赞扬别人，你的身上都是正能量的，都是加分的，你带给别人都是积极的。同样别人返回给你的也是积极的。这个不管是对我们师生交往还是同学交往，亲密关系都是一样的。 [06-05 17:33]

[嘉宾]：唐登华：在亲密关系中有三个秘籍。第一个秘籍就是欣赏你的配偶。第二个就是感激你的配偶。第三个是重复以上两点。我们其他的关系也是一样的，比如说你跟导师交往的时候，你见到导师说你今天气色真好，他就看你顺眼，这就是积极的关注。 [06-05 17:33]

[嘉宾]：唐登华：再有一个是合作的基础。现在很多人有成就，有时候不是取决于你的智商，更多的是取决于你的情商，看你沟通合作的能力。因为现在爱迪生的时代已经一去不复返了，现在一个大的成就都是很多人合作的结果，如果你没有合作的精神，那么很难有大的成就。 [06-05 17:33]

[嘉宾]：唐登华：再一点心理健康就是要理解情绪的人际转移性。这个就是在人际互动当中，我们要理解我们的情绪是在人际当中有传播蔓延的特点。就是我们心情不好的时候容易挑剔、指责、抱怨别人，心情好的时候就容易欣赏别人，所以在人际交往的时候，当我们受到别人负面情绪污染的时候，别跟他太较劲，因为这样的话有时候你就捡气受了。 [06-05 17:35]

[嘉宾]：唐登华：我记得有一次电视台请我做节目，来接我的是两个女同志，一个是30多岁的编导，还有一个50多岁的开车师傅，她们俩来接我，一上车编导就说你穿的衬衣颜色不对，跟屏幕太靠色了，我说那就回家换一件吧。结果没有想到开车的师傅就说你们为什么早不商量好？挺不客气。后来我也没理她。在回家的路上我们就讨论怎么做这个节目，讨论的很激烈，说着说着就忘了，等我发现的时候我说对不起走错了。 [06-05 17:35]

[嘉宾]：唐登华：结果开车的师傅又冒出一句话说你们为什么不早说？挺不客气。我还没理她。后来到了地方以后，一下车编导直跟我道歉，说对不起，开车师傅态度不好，您千万别生气。我说别担心我，你知道我是干什么的，我们连这种情绪都管理不了吗。我说不管从哪个角度来讲人家说得有没有道理？有道理，都对，但是从情绪情感来讲，他对我态度不好肯定有她的苦衷。 [06-05 17:36]

[嘉宾]：唐登华：这个编导就说您还真说对了，我们这个师傅半年前她老公脑出血，躺了半年还没起床，你听了这个事以后还要不要和她生气？即使这个编导不告诉我这个事，我们想想这个师傅背后一定有事，她一定有苦衷，要不然她怎么看谁都不顺眼。你想想她这个性格是怎么养成的？她一定是从小生活很坎坷，家庭不合父母离异，或者是有什么先天的残疾被人歧视、受到虐待，如果什么原因都没有，那么就是精神病了。

[06-05 17:37]

[嘉宾]：唐登华：我觉得有一句话说得很有道理，说在人际交往中怎么叫受伤害？所谓受伤害就是我们用别人的缺点和不幸

来折磨我们自己。当然我们不生气并不意味着不去保护自己的权益。恰恰相反，就是我们的气伤得越小，你的行为合理性就越好，就越能够有效地保护自己。当然，这种负面情绪最容易在亲人之间转移，就是我们心情不好，往往伤害的都是亲近的人。 [06-05 17:37]

[嘉宾]：唐登华：这些情绪也有人际转移性，就是别人心情好的时候，愿意帮助我们、欣赏我们，让我们高兴起来。所以这点其实你是可以用的，你如果希望导师给你帮助，你就让他高兴。还有你跟别人提出合作、给他提要求，都可以在他高兴的时候。 [06-05 17:38]

[嘉宾]：唐登华：再一点心理健康就是我们要学会情绪的表达。任何一种情绪的产生都是一种能量的蓄积，蓄积起来的能量需要一定的途径来宣泄，所以你看别人哭的时候是劝别人哭还是不哭？哭吧，哭出来就好了。所以心理治疗中什么都能缺，唯独一样不能缺，就是面巾纸。 [06-05 17:38]

[嘉宾]：唐登华：所以我们有了情绪以后能不能多一些渠道表达？表达的流畅不流畅？这和我们心理健康程度相关。大家可以想像，你们在心情不好的时候一般会通过什么途径表达？我在环球时报上写过一篇文章，分六个层面，第一个是向自我表达，主观意识很清楚的觉察到了情绪的状态，我生气了、我郁闷了、我心烦，就是你意识很清楚地知道的状态，知道就可以了，一个情绪你觉察到了以后，已经不太具有伤害性了。 [06-05 17:39]

[嘉宾]：唐登华：所以通常我们觉得这很容易，但是实际上是不容易的。一些能够引起我们情绪烦的事情发生以后，我们通

常是把注意力放在怎么样应对这个事件，自己的情绪已经不知道了，所以没有被觉察的情绪更具有伤害性。中央电视台《东方时空》曾经做过一期抑郁症的节目，在这个节目当中主持人问了一个问题，他说在白领、成功人士当中流行一句口头禅就是说“我郁闷”，您怎么理解这个问题？因为什么事郁闷这个能不能讲？这就是一个很好的情绪的表达。 [06-05 17:41]

[嘉宾]：唐登华：第二个就是向他人表达，向所有身边的人表达，同样这个说起来容易做起来很难。首先就是我们的文化对痛苦的情绪是有羞耻感的。我们轻易不会向别人表达我痛苦、我伤心这样的情绪，越是有地位的人、好面子的人越不能表达痛苦。像这些人是心生疾病的人，比较容易患像冠心病、高血压、恶性肿瘤、溃疡等疾病，所以我们要学会向他人表达自己的情绪。 [06-05 17:42]

[嘉宾]：唐登华：第三个是向环境表达，你心情不好就去散步、去旅游，这个情绪跟着就会宣泄出来。第四个是体验表达，通过各种各样的娱乐休闲体育活动表达，心情不好可以去卡拉OK，或者被领导骂了，你可以去读读金庸的小说，把自己想象成武林高手去报复他，或者玩儿电脑游戏把他想成你的领导把他打败，但你别让他知道。 [06-05 17:43]

[嘉宾]：唐登华：再有对自己的配偶失去了爱，但是因为种种原因不想离婚，你可以读读琼瑶的小说，看看韩剧，在文学艺术作品的欣赏中把我们的情绪宣泄出来，一般来讲你的业余生活越丰富、体育活动越多，你表达情绪就越容易。听听音乐会、看看话剧。 [06-05 17:43]

[嘉宾]: 唐登华: 我记得 2008 年四川地震以后, 时间不长, 当地媒体就炒作四川人玩麻将。说全国人民都在支持你们, 你们还在玩麻将。我当时很反对这种情况, 我说地震刚过, 现在生产还没有恢复, 余震还不断, 在这种情况下玩麻将发泄一下, 对于排解负面情绪是有帮助的。 [06-05 17:44]

[嘉宾]: 唐登华: 所以有一些活动, 人的承受能力就好一点。第五个是升华表达, 这是我们最提倡、最健康的表达方式。就是你把伤痛的情绪升华成对自己、对他人、对社会都有现实意义的活动, 就是化悲痛为力量, 包括失恋了就是苦读书, 家庭不幸我们就拼命工作。贝多芬也是在感叹命运的时候作出的《命运交响曲》, 所以真正好的艺术作品都是作者内心真实情绪的表达。 [06-05 17:44]

[嘉宾]: 唐登华: 第六个是生理表达, 就是通过生理的因素把情绪宣泄出来, 首先一个就是哭, 我们知道眼泪是有毒的, 我们说为什么爱哭的女孩子皮肤特别好, 因为排毒养颜。再一个是运动, 去踢球、健身, 所有的体力都耗掉, 情绪就宣泄出来了, 运动对抑郁症是有帮助的, 特别是有治疗作用的。所以情绪表达的六个层面, 我们学到越多的内容越好。当然出国留学难免会碰到一些情绪问题, 在有情绪问题的时候我们多一些渠道去表达对健康会更好。 [06-05 17:45]

[嘉宾]: 唐登华: 最后再跟大家提一下关于抑郁症。其实我们讲伤人、自伤、自杀等等大部分都是因为疾病, 像自杀, 70%是因为疾病, 因为抑郁症, 所以抑郁症是一个最常见的情绪障碍, 我们要会识别。简单跟大家讲一讲怎么样识别抑郁症, 有

这样的觉察对我们自己、对身边的人都有好处，其实抑郁症早点发现是很好治疗的。 [06-05 17:45]

[嘉宾]：唐登华：一个 30 岁的女孩子长得很漂亮，家里条件也很好，但是她就是想死。后来他爸爸妈妈带她来找我，她和我说明现在就想着怎么死，我肯定要死的，只是现在没有找到一个合适的方法。后来我跟她讲你诚心诚意想死，你吃点药，既然你爸爸妈妈陪你来，你吃点药试试，你连死都不怕还怕药吗？结果吃了半个月之后她跟我讲说真奇怪了，我怎么现在就不想死了。 [06-05 17:46]

[嘉宾]：唐登华：所以有时候你有一些想法不要以为是思想问题，不要以为是意志薄弱。重度抑郁症是因为脑部的物质改变，是客观的，不是主观因素决定的。当然，外在的刺激、性格特点也是一部分因素，但是这些因素引起的抑郁症都不太重，严重的抑郁症通常都是物质改变，就像那些更年期的女性一样，她性格再好，工作再顺，她就是心烦、天天不快乐，所以是物质的原因。因此我们要善于去识别，抑郁症有十大症状，有四个就够了。 [06-05 17:47]

[嘉宾]：唐登华：第一个就是每天都情绪不好。第二个就是对日常生活丧失兴趣或者无愉悦感，兴趣减退或者是快感缺失，感觉不到快乐。第三个是疲乏、没精力。现在媒体讨论白领疲劳综合症，其实白领疲劳综合症大部分都是抑郁症的诊断，三个核心症状有两个就够了。还有七个附加症状，第一个就是失去自信或者失去自尊。第二个是不合理的罪恶感。 [06-05 17:47]

[嘉宾]：唐登华：第三个是反复想死或自杀，就是悲观，有些人真的觉得活着是受罪，就是他外在条件再好，他就是这种感觉，你跟他说什么都是没用的。第四个是主诉思考或集中注意力能力下降，脑子变慢了，学习效率下降了，原来成绩很好，现在成绩不合格。我手里有很多病人都是小留学生，原来成绩很好，现在不及格了，实际上一看他们都是抑郁症。 [06-05 17:48]

[嘉宾]：唐登华：第五个是精神运动活动改变，激越或迟滞。第六个是睡眠紊乱。第七个是胃口改变，胃口不好或者是体重下降。但是你别害怕，够症状不一定够严重，比如说抑郁情绪我们谁都有，但是不够严重。 [06-05 17:48]

[嘉宾]：唐登华：严重的标准有两条，够一条就可以了，第一是因为这个症状明显影响社会功能，比如说上学上不下去了，班上不了了。再一个是给本人造成痛苦或不良后果，因为这个症状自己感到痛苦了，主动去求治了，导致一些自伤和一些不好的结果。够症状、够严重还不能确诊，还要够时间，这个时间就是符合症状标准和严重标准至少已持续两周，这是国际的标准。 [06-05 17:49]

[嘉宾]：唐登华：抑郁应对，一个是消除耻感。第二是积极主动地寻求专业帮助。第三是善用药物的帮助。最后，大家出国留学健康快乐最重要，希望大家保持一个良好的心态来完成自己的学业！谢谢大家。 [06-05 17:49]