

# 探析人格和社会心理学对于心理健康的影响

宁子昂

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年3月6日; 录用日期: 2024年4月9日; 发布日期: 2024年4月19日

## 摘要

随着现在生活质量的不断提高, 更多的人开始重视心理健康问题, 采取有效的措施对于各种心理健康问题的产生防患于未然。但是, 由于日益增长的生活压力和日益复杂的人际关系, 导致了一些人的心态开始偏离, 产生了许多不利的思想, 对这些思想产生的问题进行及时、有效的处理, 维护他们的心理健康, 是现代人迫切需要解决的问题。人格和社会心理学是一个同时受心理学和社会学双重影响的交叉领域。从这两个方面来研究人格和社会心理, 其重要性是不一样的。在此基础上, 结合有关人格及社会心理学的基本观点, 探讨了人格与社会心理学在心理健康研究中的作用, 旨在推动我国心理健康事业的发展与创新。

## 关键词

人格, 社会心理学, 心理健康

# To Explore the Influence of Personality and Social Psychology on Mental Health

Zi'ang Ning

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 6<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 9<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 19<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the continuous improvement of the quality of life, more people begin to pay attention to mental health problems, and take effective measures to prevent various mental health problems. However, due to the increasing pressure of life and increasingly complex interpersonal relationships, leading to some people's mentality began to deviate, resulting in many adverse thoughts, timely and effective treatment of the problems caused by these thoughts, and maintenance of their mental health, is an urgent need to solve the problem of modern people. Personality and social

psychology is an interdisciplinary field influenced by both psychology and sociology. The importance of studying personality and social psychology from these two aspects is not the same. On this basis, combined with the basic viewpoints of personality and social psychology, the function of personality and social psychology in the study of mental health was discussed in order to promote the development and innovation of China's mental health career.

## Keywords

Personality, Social Psychology, Mental Health

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

心理健康问题又被称为心理不平衡，与生理疾病不同，是由大脑的中枢神经系统引起的一种疾病。它是一种比较普遍的社会问题，心理健康出现问题导致大多数人们出现异于常人的表现(黄希庭, 2007)。由于生活和工作的压力越来越大，许多都市居民都会产生紧张、不安的情绪，长期下去，这一群体的心理健康问题会越来越严重，以至于对他们的日常工作和生活造成了极大的阻碍。将心理健康问题与社会心理学的有关理念相融合，可以更好地发挥研究作用，而心理健康问题既受个体和社会两方面的因素所制约，在对心理健康问题进行研究时，引入人格和社会心理学的知识可以有效地保证研究的有效性和研究结果的可靠性。

## 2. 人格对于心理健康的影响

### 2.1. 人格的含义

人格是人的一种精神特性的集合，在不同的时空环境中，人的思想情感和行为表现出不同的特点。人格的倾向性和心理特征对人的心理健康有着重要的作用。人格的倾向性是人格发展的原动力，人格倾向性决定着一个人对现实世界的态度，也决定着他对自己所认识的事物的取向与选择。人格的心理特征包括人的能力、气质和性格(谢天, 江希, 俞国良, 2019)。

### 2.2. 人格倾向性对于心理健康的影响

人格是个体所具有的倾向性、稳定性和本质特性的一种精神特性。它是在遗传的基础上，在后天的生活实践中逐渐形成的，它不仅反映了个人在性格、气质、能力、兴趣爱好等方面的个体差异，而且也反映了社会对个人在这些方面的要求，还反映了在这些方面对人与人之间相互关系的需要。人格倾向是个体自觉地表现出来的一种自觉的趋向，是人们对待对象的一种不变的态度，并在一定程度上影响着人们的行为取向。每个人都有一个人格倾向。这个倾向既受基因影响，又受社会环境影响。一个人如果有某种人格倾向不正确，就会使他无法建立起正确的自我认识，从而就会产生一种发展性的心理问题，这就是极度自负，缺乏自信，期望过高，志向过低，责任目标缺失等，使个体的精神面貌和行为都与普通人不同。心理健康是一种平衡。这是因为任何心理活动都需要心理能量和精神能量。一个人如果有某种心理障碍的话，他就需要不断地从外界吸取能量以克服这种障碍。如果他长期无法从外界吸取能量的话，他就会失去活力。通过个人认知和潜能的开发持续地在精神层面上进行开发、认知和改进。个人能够控

制自己的情绪，提高自己的精神水平；能够让自己具备能够适应自己的社交和环境发展的能力；让自己心态变得更加健康。

### 2.3. 人格心理对于心理健康的影响

人格心理也称为个性心理，是指一个人通常具有的一种本质的和稳定的心理特征，具体体现在能力、行为、性格等各方面的差异。人格心理对心理健康的影响深远。人格，作为个体独特的心理特征和行为模式的综合体现，是影响人的心理健康的重要因素。首先，人格的稳定性和一致性对于心理健康至关重要。一个拥有稳定人格特征的个体往往在应对生活中的压力和挑战时表现出更强的适应能力。例如，乐观的人通常能以积极的态度面对困难，从而减少焦虑和抑郁情绪的出现。相反，那些人格特征不稳定或矛盾的个体可能会经历更多的内心冲突和心理困扰。其次，人格的外向性和内向性也是影响心理健康的关键维度。外向型个体倾向于通过社交活动获得正能量，而内向型个体则可能更多地依赖独处和反思来平衡心理状态。这并不意味着一种人格类型优于另一种，而是说明了不同人格类型的人在处理情绪和压力时所采取的策略存在差异。再次，自尊感和自我效能感是构成健康人格的两个重要组成部分。高自尊感的个体往往对自己的价值和能力持有积极的评价，这种积极的自我观念有助于维护其心理健康。同时，自我效能感强的人相信自己能够有效地控制和影响自己的生活，这种信念使他们在面临挑战时更加坚定。但是，当个体个性心理的倾向发生偏差时，就会产生适应性或障碍性的心理问题。适应性心理问题是指人与环境无法和谐相处的一种难题，既严重地阻碍了个人的生理和心理健康发展，也加剧了人们与实际生活的冲突，从而阻碍了人们的健康成长。对于这种现象，个体需要发掘自身的正面因素，来化解自身与实际状况的冲突，改善个人的精神品质，进而促进个人的交流技能。个人障碍性心理问题一般是由于受到重大的挫折或创伤，或是由于自身情绪无法控制，或是出于一种自我保护的方法，都会引起个人的种种异常行为和症状的心理问题。长期不解决的话，会给个人带来很大的危害。对于这种情况，仅靠状态者自身的调整是无法从本质上解决问题的，必须借助理学家的辅助，才能让状态者逐渐康复和改善自身的精神状态。

## 3. 社会心理学对于心理健康的影响

### 3.1. 人格心理对于心理健康的影响

社会心理学，作为心理学与社会学交汇的产物，在当今社会发挥着越来越重要的作用。它不仅帮助我们理解个体在不同社会环境中的心理活动，还为维护和促进心理健康提供了理论基础和实践指导。社会心理学揭示了个体与社会之间的相互作用。它认为，个体的行为、情绪和认知不仅受到家庭因素的影响，还受到社会生活因素的制约。这种认识有助于我们理解，为什么在不同的社会环境中，即使是相同的个体，也会展现出不同的心理和行为反应。例如，一个人在家庭环境中可能表现得开朗友好，但在职场中却显得紧张焦虑。这种差异并非源于个体的内在特质，而是社会角色和期望所导致的。因此，通过社会心理学的视角，我们可以更好地理解个体的心理状态，从而为其提供更为精准的心理干预。

### 3.2. 家庭对于心理健康的影响

家庭是社会最根本的组织方式，是一个人出生后最初的生活场所。个人从出生到成人，他的一切社会关系都与家庭有关。因此，家庭环境是个人心理健康状况的第一个来源和决定性因素。每个人都是以家庭为基础的，因此个人心理健康问题与他所处的家庭环境有着密切关系。家长的社会经济地位对青少年心理健康有显著影响。家庭结构与家庭关系对青少年心理健康也有显著影响，核心父母型家庭中孩子心理健康程度高于核心父母型，离异母亲家庭孩子心理健康水平低于完整母亲家庭孩子。家庭养育方式

对青少年心理健康也有显著影响,使用积极养育方式与消极养育方式对青少年心理健康具有不同的影响。在早年的教养过程中,家长所形成的教育观念、教育态度、家庭文化氛围以及个人价值观等对青少年心理健康都有重要影响。具有较高的社会地位的家长,这类家长由于自身所处的社会地位较高,对子女的教育和培养上自然会花费更多的精力,为子女创造一个有利于个人发展的好的家庭氛围,从而使其也能促进自己健康发展。家长与孩子之间的相互作用对于孩子心理健康发展起着重要作用。个人的心理健康状况存在着一定的差别,而家庭环境与教养模式对个人的成长有重要影响。在个人成长过程中,家庭养育模式对个人的成长起着非常关键的作用。在我国家庭教养方式分为五种,其中民主型是比较好的一种。民主的家庭教育模式能够促进个人的自我照顾,促进个人的健康心态。幼儿的人生经历和早期的教育对幼儿的心理也有很大的影响。许多人的心理健康问题来自于童年的人生经历,这种经历会造成他们对人生的误解,从而引起他们的心态改变,从而引发个人的心理健康问题。对于个人来说,家庭因素给个人带来的一些心理问题,要根据自身的具体状况来进行剖析,同时也可以通过自身的调整或者是通过找心理专家来解决。

### 3.3. 社会生活对于心理健康的影响

社会生活的要素主要包括:财富,社会竞争,人际关系,社会文化,知识等。个体拥有健康的心理时,可以积极的心理活动和心理状态去适应社会生活和自然环境,而个体的心理健康很容易受到社会生活因素的影响(张曙光, 2019)。

社会文化通过规范的社会文化和非规范的社会文化两种方式来作用于个人的心理健康。所谓的“规范”,就是指规范的社会和个人自律。人们在社会生活中,都会有意识地按照社会准则来调整自己的行为,从而逐步走向社会化。然而,个人自身的特点决定了其在社会化进程中所面临的社会文化冲击和个人情感冲突,导致其心理健康问题。个人生命离不开社会文化,因此,不同的社会文化对个人心理健康的作用也不尽相同。要处理好个人的心理健康问题,就必须针对其所引起的各种心理健康问题进行具体的分析,并针对其进行针对性的处理。个人能够依据自身所承担的各种社会角色,来对自身的精神状况进行相应的调节,从而达到提高自身精神状况的目的,从而推动个人的心理健康发展。

在我国,经济和社会的飞速发展,使得我们的社会竞争日益加剧。然而,随着社会竞争的不断加剧,人们的思想、心理、情绪等方面也出现了一些消极的情绪,人们的心理压力越大,越容易产生抑郁和焦虑等心理疾病。一个人要在一个激烈的社会里维持一个良好的精神状态,首先要有一个准确的认识,能够用一种客观的眼光来看待比赛的成败;二是要有一个客观的自我评估,把现实与个人的情况相联系,把近、远的目的有机地联系起来,循序渐进地达到自己的理想和目的;三是要在竞争中把握形势,提高自身的实力,为将来的胜利打下坚实的基石。

人际关系是指人与人在交往中直接或间接接触到的人与人之间的精神联系和心理距离,是指人们在日常生活和工作中通过一定的媒介所建立起来的彼此之间相互影响、相互作用的关系。良好的人际关系对个人人格的发展与完善有推动作用;对身心健康的发展也有促进作用,人际关系和谐能使个体在轻松愉悦的环境中提高个人活动效率和质量;反之,不良的人际关系会使个体感受到压力、冷漠、痛苦等,从而引发个体的心理问题。影响个体人际关系的因素有熟悉因素、时空接近因素、外表因素、个性因素和相似或互补因素等。熟悉因素是指个体在长期演化过程中会对未知事物产生恐惧心理,而熟悉的因素会拉近个体与个体之间的距离,从而改善个体的人际关系。时空接近因素可以增加个体与个体之间的熟悉度,让个体通过接近性和相似性联系在一起,从而提高个体的人际关系。外表因素是个体的直观因素,它取决于个体的外貌吸引力,也是个体进行人际交往首先会考虑的因素。个性因素包括个体的才能与吸引力,它是个体在人际关系交往中考虑的重要因素。相似或互补因素是个体在道德观念、宗教信仰、社



会地位、教育程度等方面的相似性。以上几个因素是影响个体处理人际关系的重要因素，也是影响个体心理健康的重要因素(刘志勃，2017)。

#### 4. 人格和社会心理学对于心理健康影响的社会重要性

人格与社会心理学，作为心理学的两个重要分支，它们在个体心理健康的构建中扮演着至关重要的角色。然而，当前社会上对这两者以及它们与心理健康关联性的认识，尚存在许多模糊甚至错误的地方。这不仅限制了公众对于这一领域的理解和认知，也影响了大众对于健康心理构建的理解和实践。人格和社会心理学相互影响，共同塑造我们的心理世界和行为模式。因此，理解人格和社会心理学，有助于我们深入认识自我，调整心态，建立健康的心理状态。从人格角度来看，一个人的人格特征，如乐观、自信、坚韧等，都能增强其抵抗压力的能力，从而有利于维护心理健康。反之，如果一个人总是消极、悲观、敏感，他可能会更容易出现焦虑、抑郁等心理问题。从社会心理学角度来看，个体对社会环境的理解和反应，直接影响其心理状态和行为选择。例如，面对同样的挫折，有的人能够从中学习和成长，而有的人则会陷入沮丧和绝望。这背后的关键，就是他们对社会情境的不同解读和应对策略。了解并掌握人格和社会心理学知识，对于我们构建健康心理具有重大意义。它可以帮助我们更好地认识自我，理解他人，有效应对生活中的挑战和压力，从而保持良好的心理状态。人格和社会心理学对心理健康的影响是一个复杂而又深远的主题。它不仅关乎我们自身的心理健康，也关系到整个社会的健康和谐。因此，我们应当高度重视这一课题，不断深化对其的研究和理解，以期构建更加健全的心理体系。

#### 5. 结语

总之，人格和社会心理学因素都是相互作用、相互影响的。这种作用会导致个体在思想和行为上的差异。因此，要想解决个人的心理健康问题，就必须针对不同的个人绩效，采取合适的行为方式，将个人的潜能和正面情感都充分地调动起来，让他们能够对社会、环境的改变做出相应的调整。这样，就可以使他们以良好的心态面对生活中发生的各种事情，以提高他们应对压力和挫折的能力，从而不断提高自己的心态。

#### 参考文献

- 黄希庭(2007). 构建和谐社会呼唤中国化人格与社会心理学研究. *心理科学进展*, 15(2), 193-195.
- 刘志勃(2017). 社会心理学理论的三个概念及其在统一战线工作中的应用探讨. *江苏省社会主义学院学报*, (2), 23-28.
- 谢天, 江希, 俞国良(2019). 人格与社会心理学对心理健康问题研究. *黑龙江高教研究*, (8), 112-115.
- 张曙光(2019). 社会心理学中的人: 两种基本人观模型的认识论基础及其演替. *西南民族大学学报(人文社科版)*, (1), 211-218.