

心理异常的实质，就是异常心理的原因、机理和心理结构问题。心理异常是大脑的结构或机能失调或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲，既反映了个人自我概念和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

但是要清晰地判别正常心理和异常心理，也不是一件容易的事情。首先，异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质的差别；但在更多的情况下又可能只有程度的不同。其次，异常心理的表现受多种因素的影响，诸如生物因素、心理状态、社会环境等，所取的角度不一样，标准也就不一致了。其三，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验，全靠专业人员的临床经验进行主观判断。

目前最常用的区分标准主要有如下几种：

1、自我评价标准：如果自己认为有心理问题，这个人的心理当然不会完全正常，但一般不可能存在大问题。心理基本上正常的人，完全可以察觉到自己心理活动和自己以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等等。如果不认为自己有心理问题，也不能证明当事人就正常，具体请看第四个标准。这种自我评价在精神科叫**自知力**，属于 CCMD-3 中国精神疾病诊断标准的严重程度标准之一。

2、心理测验标准：心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化，才能形成测评量表，可以在一定程度上避免专家的主观看法，但是，心理测验也存在误差，目前并不能代替医生的诊断。

3、病因病理学分类标准：这种标准最客观，是将心理问题当作躯体疾病一样看待的医学标准。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，则认为此人有精神疾病。其心理表现则被视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们广泛采用，但是诊断范围狭小，对于象神经症和人格障碍则无能为力。CCMD-3 中国精神疾病诊断标准也采纳了病因病理学分类标准。

4、外部评价标准：人的心理活动总是表现在生活的各个方面，如果大家都认为某个人有问题，一般就是正确的。即使旁边人没有看出来，专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题，专家对症状的分析就形成症状学分类标准，目前的 CCMD-3 中国精神疾病诊断标准主要是按照症状学分类的。

5、社会适应性标准：在正常情况下，人体维持着生理心理的平衡状态，人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此，正常人的行为符合社会的准则，能根据社会要求和道德规范行事，亦即其行为符合社会常模，是适应性行为。如果由于器质的和或功能的缺陷使得个体能力受损，不能按照社会认可的方式行事，致使其行为后果对本人或社会是不适应的时候，则认为此人有心理异常。这里正常或异常主要是与社会常模比较而言的，在目前的 CCMD-3 中国精神疾病诊断标准之中放在严重程度标准一项——即**社会功能**。