

罗晓珍 邹贤良 主编

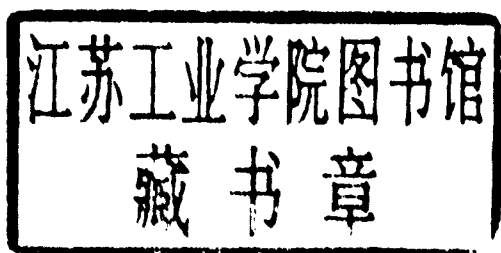
高职大学生

心理
辅导
教程

湖北长江出版集团
崇文书局

高职大学生 心理辅导教程

罗晓珍 邹贤良 主编



湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

高职大学生心理辅导教程 / 罗晓珍, 邹贤良著. — 武汉:
崇文书局, 2008.10

ISBN 978-7-5403-1376-0

I. 高… II. ①罗… ②邹… III. 大学生—心理卫生—健
康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151697 号

责任编辑: 陈华国

出版发行: 崇文书局

(武汉市武昌雄楚大街 268 号 B 座 430070 027-87679710)

印刷: 武汉市科利德印务有限公司

(武汉市中南路 14 号 430071 027-87257500)

开本: 787 × 960 1/16

插页: 1

印张: 14.5

版次: 2008 年 10 月第 1 版

印次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

字数: 200 千字

定价: 32.00 元

ISBN 978-7-5403-1376-0

《高职大学生心理辅导教程》

编委名单

主 编	罗晓珍	邹贤良	
副主编	王 芳	邓剑虹	占莉娟
	高建平	彭德金	蔡明俐

前 言

关心青少年学生心理健康，是当前我国思想政治教育的重要内容。如何结合不同青少年群体不同心理特点开展有针对性的心理健康教育，是当今广大心理教育工作者和思想政治教育工作者的重要研究课题。

大学生思想政治教育在我校历来受到重视。近十年来，我校成长了一批关心大学生心理健康，并积极从事此项工作的教师群体。在长期教育实践中，他们探讨出适合高职院校学生心理健康教育的有效内容与方法，借助湖北省人文社会科学项目《高职院校德育与心理辅导有机结合研究》，将二者加以提炼与总结形成本书，并作为课题研究的一个阶段性成果，同时也希望本书能为其他高职院校实施心理健康教育提供参考与借鉴。

本书在编写上，立足于心理健康教育的有效性与针对性，编写体例没有遵循传统的心理健康知识陈列体系，而是结合高职学生成长、发展的特点与需要及学生心理成长中存在的问题设计教学内容系统，并在内容中根据需要穿插一些“案例”、“名人名言”、“知识链接”等，以丰富书本内容，开阔学生视野，提升学生的学习兴趣。每章后安排有“思考题”、“专题讨论”、“心理训练”、“心理测量”、“智慧阅读”等实践活动，供师生在教学之余选择使用，以增进学生认知水平，提升学生心理品质。

本书由罗晓珍确立编写提纲，全体成员共同编写而成。其中，第一章和第三章由罗晓珍执笔，第二章由邓剑虹和高建平执笔，第四章和第五章由占莉娟执笔，第六章和第七章由蔡明俐执笔，第八章由邓剑虹执笔，第九章由彭德金执笔，第十章由邹贤良、蔡明俐执笔，第十一章由王芳执笔。全体成员共同参与了本书的修改工作，最后由罗晓珍定稿。

本书倾注了编写者对高职大学生心理健康的热情与重视，由于水平有限，书中难免存在各种不足，恳请广大读者批评指正，我们将虚心接受，认真改正，并深表感谢。

编者

2008. 8

目 录

第一章 高职学生心理发展特点与心理健康	1
第一节 人类的心理现象	1
一、什么是心理	1
二、科学的心理观	2
第二节 心理健康的含义与标准	6
一、健康新概念	6
二、心理健康的含义与标准	7
三、科学地认识心理健康标准	9
第三节 增进与提高心理健康的基本途径	10
一、心理健康在人生中的重要作用	10
二、增进与提高心理健康的基本途径	11
第四节 高职学生心理发展的特点与矛盾	13
一、高职学生心理发展的特点	13
二、高职学生心理发展的基本矛盾	14
第二章 情绪健康与情商	21
第一节 情绪的概述	21
一、情绪的含义	21
二、情绪的功能	23
第二节 高职学生的情绪健康	24
一、高职学生的情绪特点	24
二、情绪健康的基本标准	25
三、高职学生常见的情绪困扰	26
四、高职学生健康情绪的培养	31
第三节 提升情商	33
一、情商	34
二、提升情商的基本内容与方法	37

第三章 改变非理性认知	51
第一节 人类的非理性认知	52
一、非理性认知的含义	52
二、常见的非理性认知	52
三、非理性认知的类型与特征	54
四、非理性认知对人的负面影响	55
第二节 高职学生常见非理性认知	56
一、高职学生常见非理性认知	56
二、高职学生常见非理性认知产生的原因	59
第三节 高职学生常见非理性认知的调适	59
一、不合理认知的改变策略	59
二、树立理性的人生信念	60
三、掌握科学地思考问题的方法	62
四、积极参加各种实践活动	62
第四章 完善与优化自身人格	66
第一节 气质	68
一、气质的含义	68
二、气质的类型	69
三、正确认识气质	71
第二节 性格	77
一、什么是性格	77
二、性格类型及相应特征	78
三、大学生性格的塑造	80
第三节 培养健康人格	84
一、健康人格的基本特征	84
二、大学生健康人格的基本特征	87
三、高职大学生的人格困扰	87
四、大学生健康人格的培养	89
第五章 正面人生挫折	95
第一节 挫折及挫折承受力	95
一、挫折的含义	96
二、挫折的种类	96

三、挫折承受力	97
第二节 积极应对人生挫折	98
一、高职大学生常见的心理挫折	98
二、高职大学生面对挫折的消极应对	99
三、学会积极面对人生挫折	101
第六章 学会学习	112
第一节 大学的学习特点	113
一、大学学习特点	113
二、大学的学习对大学生的基本要求	114
第二节 高职学生学习常见的问题与调适	115
一、学习动机缺乏	115
二、学习容易疲劳	120
三、考试焦虑	121
第三节 学会主动学习	123
一、掌握科学的学习方法	124
二、学习时间的管理	127
三、创新能力的培养	128
第七章 建立良好人际关系	136
第一节 人际交往与人际关系	137
一、人际交往的含义	137
二、人际交往的作用	137
三、人际关系	139
第二节 人际交往的心理	140
一、人际交往中的心理效应	140
二、人际吸引与冲突	143
三、影响大学生人际交往不良心理	145
第三节 人际交往的原则与艺术	146
一、人际交往遵循的原则	146
二、了解人的情感需要	148
三、人际交往技巧	150
第八章 大学生的恋爱心理	156
第一节 什么是爱情	157

一、什么是爱情	157
二、恋爱的类型与心理特点	160
第二节 高职学生恋爱的心理特点	162
一、高职学生恋爱的心理特点	162
二、高职学生恋爱中存在的心理问题	163
第三节 培养爱的能力	164
一、树立正确的爱情观	164
二、发展健康的恋爱行为	164
三、培养爱的能力与责任	165
第九章 性心理健康	172
第一节 大学生性心理发展特征	172
一、性心理	172
二、大学生性心理发展特征	173
第二节 大学生常见性心理问题及调试	175
一、性认识误区	175
二、性冲动	175
三、性自慰	177
四、经前紧张	179
五、性行为失当(婚前性行为)	180
第三节 建立健康性心理	180
一、性健康的基本标准	180
二、异常性行为的识别与调适	181
三、建立健康性心理	183
第十章 网络成瘾心理调适	187
第一节 网络成瘾概述	187
一、网络成瘾的定义与分类	188
二、网络成瘾的理论模型	189
三、网络成瘾的原因与诊断	190
第二节 网络成瘾的危害	194
一、对个体的负面影响	194
二、对家庭的负面影响	196
三、对社会的负面影响	196

第三节 高职学生网络交往的心理问题	197
一、高职学生网络交往中存在的问题及成因	197
二、网络交往对高职学生的负面影响	198
第四节 正确进行网络交往、克服网瘾	199
一、摆正心态,自我节制,对网络要有正确的认知	199
二、养成良好的上网习惯	200
三、积极参加社会活动,建立良好的人际关系	200
四、学会自主戒瘾	200
第十一章 求职心理指导	203
第一节 高职大学生求职择业的心理准备	205
一、当前高职生所面临的就业形势	205
二、大学生就业难的主要因素	206
三、大学生求职择业的心理准备	207
第二节 高职大学生求职择业中常见心理矛盾及调适	211
参考书目	220

第一章 高职学生心理发展特点与心理健康

科学技术的飞速发展，国际交流的日益频繁，激烈的社会竞争推动了人类社会的发展与进步，给人类的生活带来很多的快乐与欣喜，同时也带来了压力与烦恼，由此产生人类的种种心理困扰与心理疾病。人们越来越认识到人生的幸福与快乐，不仅需要成功，更需要健康，尤其是心理健康，它不仅关系着个人生活质量与人生结局，而且影响到整个社会的和谐发展与稳定。因此，学习心理健康知识，学会调适自身心理，对于个人与社会都有重要的意义与作用。

第一节 人类的心理现象

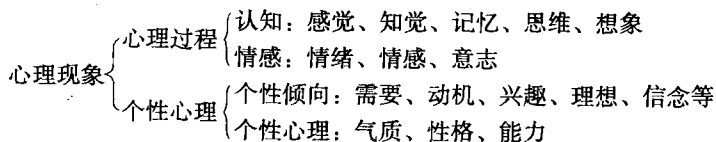
一、什么是心理

提到心理，人们往往有一种神秘感，其实，它是我们生活中实实在在存在着，为我们非常熟悉并随时会接触到、感受到的精神现象。它又称为心理活动，简称心理。

人的心理是人脑的功能，是人对客观现实的反映。复杂的心理活动是人区别于动物的一个重要方面，恩格斯称之为“地球上最美的花朵”。

心理学是研究心理现象及其发展规律的科学。它是一门古老而又年轻的科学。早在 2000 多年前，古希腊及中国的哲学家如柏拉图、孔子等，就在他们的著作中包含了丰富的心理学思想。亚里士多德《论灵魂》一书，是世界上最早的关于人类心理学方面的专著，但当时心理学一直包含在哲学中，没有成为一门独立的学科。直到 1879 年，德国生理学家、心理学家冯特在德国莱比锡大学创立了世界第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。因此，1879 年被定为科学心理学诞生之年。

心理学将人类的心理现象划分为心理过程与个性心理两个方面，如下图所示：



（一）心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，它包括认知过程、情感过程和意志过程三个相互联系的方面。

1. 认知过程。认知过程主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等，是人在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的过程。感觉是一种最低级的心理活动过程，它反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体反映。一些感知过的经验等，时过境迁，还能记住它，这就是记忆。人在与环境接触过程中，对所感知的材料，还能进行分析、综合、推理、判断、揭露事物的本质和规律的心理现象，就是思维。思考时，人在过去感知和记忆的基础上，对材料进行加工改造，形成新形象，这就是想象。

2. 情感过程。情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识事物时，总表现一定的态度与倾向，并产生主观体验，如喜欢、厌恶、爱与恨等，这就是情绪与情感。情绪不仅人有，动物也有，情感是人类独有的心理现象。

3. 意志过程。人在认识世界与改造世界的活动中，总有一定的目的，为了达到目的，人们提出目标、制定计划、采取措施、克服困难、调整行为的内部过程称为意志过程。

（二）个性心理

个性心理是一个人在社会生活中形成的相对稳定的心理特征，是一个人整体的精神面貌的反映。个性心理主要由个性倾向与个性心理特征组成。个性倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等，这些是人进行活动的基本动力。个性心理特征主要包括气质、性格和能力。

心理现象虽然分为心理过程与个性心理两大类，但它们是紧密联系在一起的。一方面，个性心理在心理过程的基础上形成与发展；另一方面，已经形成的个性心理又影响心理过程，并在心理过程中得以表现，使人的各种心理过程总带有个人色彩。如性格不同的人，其情感与意志的表现也不一样，性格坚毅者，善于克制自己的情感，表现出坚强的意志力，而性格软弱者，则常被自己的消极情感所左右，缺乏坚韧的意志力。

二、科学的心理观

人的心理现象究竟是怎么一回事？心理的实质究竟是什么？在人类漫长的历史中，出于对自身的了解和探究自身精神现象的兴趣，人们一直在寻找着这一问题的答案。最早的时候，人们把心理现象同灵魂现象联系起来，把心理视作灵魂。在我国，古人把心理视作心脏的功能，如“心之官则思”，因此，正确认识

人类的心理现象, 树立科学的心理观有重要意义。

(一) 心理是物质世界的一种反映形式

反映是指物质相互作用时留下痕迹的过程。由于物质世界中物质性及其运动形式有低级和高级之分, 因此, 反映也有不同的层次。无机物质相互作用留下痕迹的过程, 是最低级水平的反映形式, 称之为反应, 如金刚石在玻璃上刻痕, 铁在水里生锈等都是各种机械的、物理的、化学的反映形式。随着生命物质的出现, 一种较高级的反映形式——感应性出现了。感应性是生命物质对其有生物学意义的刺激所作出的一种应答, 如植物的花向着阳光开放、植物的根朝水源方向延伸等; 随着物质世界的不断变化, 动物由低级向高级发展, 当动物种系演进到一定的阶段, 出现专门协调动物机体各部分活动的神经组织的时候, 动物不仅能对那些具有直接生物学意义的刺激作出应答, 而且还能对有信号意义的刺激作出应答, 如猛兽的吼叫对于小动物是危险的信号, 引起逃避行为; 花朵的形态对于蜜蜂是食物的信号, 引起采蜜行为。当动物神经系统发展到能在信号和信号所代表的刺激物之间建立暂时神经联系时, 我们说动物有了更高级的反映形式——心理。

从低等动物到高等动物, 直到人类, 其心理也有不同的水平, 一般分为四个阶段。

1. 感觉阶段, 这是心理发展的最低级阶段。它最基本的特点是动物能够对信号刺激物的个别属性作出反应。也就是说, 属于这一阶段的低等动物, 由于其神经组织尚不发达, 一般只具有网状结构的神经系统或节状结构的最简单的中枢神经系统, 因此, 它不能对信号刺激物的整体作出应答, 只能对个别属性作出反应。

2. 知觉阶段, 这是比感觉高一级的心理发展阶段。它的基本特点是动物能将信号刺激物的各种属性综合起来, 以整体形式进行反映。这类动物一般是脊椎动物, 神经系统比较发达, 出现了能真正成为有机体一切活动最高调节指挥者的脑。有的动物的大脑已经发展成两半球, 出现大脑皮层。

3. 思维萌芽阶段, 这一阶段的基本特点是动物能从已感知的事物之间的具体关系中去解决问题, 具有初步的思维活动能力。如黑猩猩能使用工具取得天花板上的香蕉等。

4. 意志阶段, 这是心理发展的最高阶段, 只有人类才具有。人不仅能认识世界, 还能发挥自己的主观能动性改造世界。

总之, 心理是一种反映, 而人的心理只是物质世界最高级的反映形式而已。

(二) 心理是脑的机能

人脑的结构是脑机能的物质基础。这里所说的脑的结构, 指以大脑为主的整个神经系统的基本结构。人的神经系统包括脑和脊髓。脑由脑干、小脑和大脑三

部分组成。大脑两半球属脑的最高层部分，它由大约 140 亿个神经细胞组成。面积约为 2200 平方厘米的大脑表层，分为额叶、顶叶、枕叶、颞叶四个区。

现代科学表明，大脑皮层各区域有不同功能，承担不同的任务。视觉区位于枕叶，听觉区位于颞叶，说话区在额叶等。周围神经系统由脑神经、脊神经和植物性神经组成，它也称为中枢神经系统，同感觉器官和效应器官相联系。

（三）心理受客观现实的制约

心理是通过脑这一特殊的物质所实现的一种反映形式，而反映的对象则是客观现实，客观现实是人的心理活动内容的源泉。

首先，人的心理活动的一切内容都可以在客观现实中找到依据。客观现实可分为自然性和社会性两大方面。人的各种心理活动，无论是低级的，还是高级的，其内容都受到这两方面客观现实的制约，并以各种形式反映客观现实。

《西游记》作者吴承恩的想象力可谓丰富之极，小说的创作似乎超越了时空。其实，作者无论是关于人物的塑造还是情节的描写，都受当时社会生产力与生产关系发展水平的限制，其稀奇古怪的创作构思中的内容都可以在客观现实中找到依据，甚至连猪八戒使用的兵器——七星钉耙的原型，也源于当时菜园中常见的农具，并没有飞机、导弹类的现代化武器。

其次，脱离客观现实会丧失人的心理。如果说客观现实确实是人的心理活动内容的源泉，那么可以反过来推论，一旦失去了这个源泉，人的心理活动内容也会因此而丧失。当然，人不可以完全与客观现实分离，但由于种种原因，人类个体与社会生活这一客观现实的相对脱离是可能的。由于人是一切社会关系的总和，社会生活是人的心理活动内容的源泉中最重要方面，是制约作为人所特有的心理内容的决定因素，因此，人脱离社会生活，便会失去人的心理。人类历史上有过由于偶然因素和人为因素造成人类个体相对脱离社会生活而失去人的心理的事例，如印度的“狼孩”和我国的“猪孩”。

知识链接

“狼孩”与“猪孩”

1920 年在印度加尔各答东北山地上的一个狼窝里发现了一名“狼孩”。由于狼孩从出生到 8 岁一直在狼群中生活，因而失去了人的心理，代之以狼的习性：用四肢行走，舔食扔在地上的肉，怕强光而夜视敏锐，害怕水不愿洗澡，寒冷天也不肯穿衣，深夜嚎叫等。后经训练，2 年学会站立，4 年学会 6 个单词，到 17 岁临死时只具有相当于 4 岁儿童的心理发展水平。

我国 1984 年在辽宁省农村发现一个“猪孩”，因其父亲病逝，母亲大脑炎后

遗症生活无法自理，她长年无人照料，出于求生本能爬进猪厩吮吸猪奶，成天与小猪生活在一起，直至9岁。由于她并不像“狼孩”那样完全脱离人的社会生活，在一定程度上还有一点人的心理，但也是远远落后于正常儿童的发展水平。经中国医科大学考察组测试，智力只相当于3岁小孩，只能发一些简单的语音，但却会做猪的各种动作，发出嘶叫声等。中国医科大和鞍山市心理测量科研所的有关人员组成课题组，对“猪孩”进行教育训练，经过多年的努力，其中包括行为矫正、动作技巧、人际交往、社会适应能力和文化学习等方面的训练，才逐渐恢复其人性，获得心理上的发展，其智商由原来的39分提高到68分，认识600多个汉字，学会了简单的加减法。又过了两年，她已达到正常儿童的发展水平，期末语文、数学考试还分别达到了88分和85分。

(四) 心理具有主观性

人的心理是对客观现实的反映，但这种反映并不是机械的如同镜子一样简单的反映，而是带有人的主观性。人对客观现实的反映都是经过人的主观世界的折射而最终形成的。因此，同样的客观现实在不同的人身上有不同的反映。

(五) 心理是在实践中发生和发展的

人对客观现实的反映不是消极的，被动的，而是在实践活动中积极地、能动地进行。人的心理也正是在主客观相互作用的过程中发生发展的。正如恩格斯所说：“人的智力是按照人如何学会改变自然界而发展的。”光有人的大脑与客观现实并不能产生人的心理，只有通过实践活动，才能使客观现实真正作用于大脑，导致相应的心理活动的发生和发展。同时，实践也是检验人对客观现实的反映是否正确的标准，只有通过实践活动的不断检验与修正，人的心理才能逐步正确反映客观现实，并在反映过程中得到发展。

知识链接

来自悲观和乐观进化论的想象

迪肯森从悲观的人类进化理论出发，认为生物进化程度越高，衰亡也越快。低等的贝类动物生存了6000万年，而人类经历150万年便开始衰退。同时，由于医疗水平提高，疾病患者能得以生存，但把致病基因也传给了下二代，使人类体质下降。加上能源匮乏，生存环境恶化，未来人将用羽毛保护热量，栖息树上，通过腹部脉管从藻中吸取营养。卢瑟从乐观的人类进化理论出发，认为人类进化是直线发展的，双手会变得越来越灵活，大脑会变得越来越发达，人类将变成大脑袋、大眼睛、小身体、细四肢的恐龙人模样。不管这些想象是多么大胆，也不论其是否荒谬，也都受制于客观现实。可以说，这是他们从某些客观现实出

发, 依据各自的进化理论所获得的想象成果。

第二节 心理健康的含义与标准

自古以来, 人们就深深认识到健康的重要性, 古希腊哲学家赫拉克利特曾指出: “如果没有健康, 智慧就难以表现, 文化无从施展, 力量不能战斗, 财富变成废物, 知识也无法利用。”阿拉伯地区也有句谚语: “有了健康就有希望, 有了希望就有一切。”因此, 健康是人生的第一财富。

一、健康新概念

自古以来, 人们将健康理解为躯体健康, 没有疾病。20世纪初, 《简明不列颠百科全书》对健康的定义是: “没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国《辞海》(1989年版) 中将健康定义为: “人体各器官系统发育良好, 功能正常, 体质健壮、精力充沛, 并具有良好的劳动效能状态。”

随着科学技术进步与社会发展, 人们逐渐认识到健康不仅仅指生理健康, 还包括心理健康。联合国世界卫生组织 1948 年成立时, 在其宪章中开宗明义地指出: “健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态, 而不仅仅是没有疾病和虚弱状态!” 从中可以看出, 健康必须包括三个方面: 躯体无病、心理正常和社会功能良好。

所谓躯体无病, 就是指身体各器官组织无缺陷和病变, 生理功能完整; 心理正常就是人的知情、意志与个性心理特征协调而统一的持续的心理状态, 没有神经症、各种精神病与人格障碍; 社会功能良好, 就是有积极向上, 面对现实, 能够适应社会环境与别人建立亲睦关系的功能等。

联合国世界卫生组织还进一步提出健康的具体标志: (1) 有充沛的精力, 能从容不迫地担任日常工作与生活, 而不感到疲劳与紧张; (2) 积极乐观, 勇于承担责任, 心胸开阔; (3) 精神饱满, 情绪稳定, 善于休息, 睡眠良好; (4) 自我控制能力强, 善于排除干扰; (5) 应变能力强, 能适应外界环境的各种变化; (6) 体重得当, 身材匀称; (7) 眼睛炯炯有神, 善于观察; (8) 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 无出血现象; (9) 头发有光泽, 无头屑; (10) 肌肉与皮肤有弹性, 步态轻松自如。

知识链接

亚健康

亚健康指介于健康与疾病之间的“第三状态”。处于这种状态的人, 虽然身

体各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人相比却又显得生活质量差,工作效率低,极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适;心理上表现为情绪烦躁焦虑,学习工作效率不高,注意力分散,人际关系不好,经常有矛盾、冲突等。

1989年,世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。因此,21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。

二、心理健康的含义与标准

(一) 心理健康的含义

关于心理健康的含义,国内外专家有不少的研究与综述。1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态。”

心理学家英格利士认为:“心理健康是一种持续的心理状况,当事人在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥身心的潜能;这仍是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。”

精神病学家梅尼格尔认为:“心理健康是人们对于环境及其相互具有高效率及快乐的适应情况,不仅要有效率,也不只要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是三者兼备。心理健康的人能保持平静的情绪,敏锐的智能,适应社会环境的行为和愉快的气质。”

美国社会工作者波孟指出:“心理健康是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

虽然国内外学者对心理健康的理解各不相同,众说纷纭,但都比较倾向一致的是:“心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特征。”我们在理解心理健康时,一定要认识到心理健康不是一种固定的状态,而是一种不断的发展过程;同时,心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,更多地表现出积极的适应倾向。

(二) 心理健康的标准

为了正确判断人的心理是否健康,我们需要研究心理健康的标准。目前,心理健康的标准众多,但还缺乏公认的标准。比较有影响和代表性的标准有以下几种:

1946年第三届国际心理卫生大会指明一个人心理健康的标志是:(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;(3)有幸福感;