

Mental Health Education to
College Students

大学生 心理健康教育

(第二版)

段鑫星 赵玲 编著

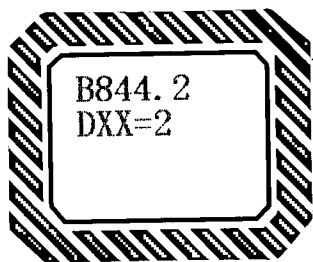


科学出版社
www.sciencep.com

大学生心理健康教育

(第二版)

段鑫星 赵玲 编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以大学生的心理健康成长为主线,分析了大学生中普遍存在的心理困惑,在理论与实践的结合点上,对大学生学业、就业、恋爱、情绪、人际关系、挫折、网络、自杀等八个方面的心理问题,给出了心理健康教育理论体系与实践的模式。

本书适合高等院校大学生、教师以及从事教育、心理等方面的专业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/段鑫星,赵玲编著. —2版. —北京:科学出版社, 2008.

ISBN 978-7-03-021243-6

I. 大… II. ①段… ②赵… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第027907号

责任编辑:赵彦超/ 责任校对:宋玲玲

责任印制:赵德静/ 封面设计:王浩

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社编务公司排版制作

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年10月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2008年6月第 二 版 印张: 24 1/2

2008年7月第十一次印刷 字数: 468 000

印数: 33 501—38 500

定价: 38.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<长虹>)

序

读了由段鑫星、赵玲编著的《大学生心理健康教育》书稿，我感到由衷的高兴，书中浸透着年轻心理学者的智慧，反映了心理健康教育事业的发展，在此感谢科学出版社对年轻学者的支持！

在高校开展心理健康教育，已得到社会的广泛认同，它顺应了时代的要求，也顺应了大学生自我成长的需求。心理健康教育的目的是提高学生适应学校学习与社会生活的能力，良好的心理健康状态将使大学生生活得更愉快，有利于他们的终身发展。如果每个大学生都能快乐地生活，富有成效地学习，同时在面临压力时又善于应对，那将大大提高新一代知识分子的整体素质。

作为一名心理学工作者，我深知大学生对心理健康知识的渴望，他们迫切希望了解和掌握一些应对心理冲突、心理紧张与心理压力的方法与技巧。实践表明，大学生的许多心理健康问题是在成长中遇到的，完全可以通过相关心理学知识的学习自己解决，以适应未来社会的激烈竞争。高校从事学生工作、心理健康教育、心理辅导与咨询的人也需要相应的心理学知识，以便全面了解大学生常见的心理问题和有助于大学生解决心理问题的方法。

本书作者长期从事大学生心理健康的教学与咨询工作，具有丰富的教学与咨询经验、扎实的理论功底与心理学专业背景，她们将多年的经验和相关研究成果总结、升华，写成本书，相信读者会有所收获。

本书结合大学生面临的任务，着重论述心理健康新观念、大学生自我意识、大学生人格发展、大学生学习心理、健康的爱情观、大学生的人际交往心理、生涯发展与心理健康、大学生的情绪健康、大学生挫折心理、互联网与大学生心理健康十个问题，对于指导大学生开展积极的心理调适，建立科学的健康观，具有指导意义。

本书在观念、理论和实践等方面具有以下特点：

观念新。作者从新的健康观入手，构建大学生心理健康的理念，内容新颖、体系实用、文字优美，并在很多方面有独到见解，令人耳目一新，是具有特色的心理健康教育书籍。

理论性。作者简要介绍了心理学研究的新资料，突出了科学性与专业性，注重浓缩理论精华，并能给予恰当评价。

实践性。作者对每一种心理问题都提出简便易行的操作方法，筛选了大学生的实例并进行分析，启发读者有所思、所悟、所得，书中介绍了许多具体方法，

是作者从事心理健康教育经验的总结，具有较强的可操作性。

大学生心理健康教育涉及面广、研究成果多，作者根据多年的实践经验，精心撷取了十个方面，体现了心理健康教育的核心内容。

希望本书能成为青年大学生心理成长的良师益友，成为高校教师学习了解大学生的参考资料，也希望读者通过阅读本书，能够更好地认识自我，发展自我；理解他人，自助助人；成长为受社会欢迎的新一代知识分子。

陈会昌

中国心理学会理事、北京师范大学教授

2003年7月于北京师范大学

第二版前言

从接到科学出版社责任编辑建议修订《大学生心理健康教育》一书的电话起，我一直被此事牵动着，甚至人在美国、加拿大都难以“放下”：当我来到尼亚加拉大瀑布时，正值多伦多的冬天，我心中绕不开的是英国著名作家狄更斯在《美国札记》中对大瀑布的评价：“走过瀑布地区的每个角落，从不同角度观赏瀑布……即使特纳在其全盛时期创作的最好水彩画，也未能表现出我所能看到的如此清灵，如此虚幻，而又如此辉煌的色彩。我感到自己像是腾空飞起，进入天堂……”这段精彩的描述几乎可以概括我修改书稿的感觉，每次面对电脑与修订的章节，正如从不同角度观瀑，总能发现自己难以掌控与把握，感觉心理健康教育的鲜活、动力和发展，我也像面临永远不能完工的任务，修改稿一直黏滞于手头，迟迟不能交出。然而，这个过程正如观瀑般兴奋、惊奇、迷恋、不舍……

《大学生心理健康教育》一书的修订稿从2007年流火夏日启动到2007年的暖冬，当它轻盈地走到读者身边时，想来当是春花绚烂之日，更期待读者像对待第一版那样呵护与关注它，期待年轻的大学生能够通过心理健康教育的学习获得自我成长。

第二版“新”在哪里？本版最大的变化是增加了两章新内容：大学生压力及其应对、大学生心理危机及其预防。第二个变化是大部分章节都有修订，或多或少，相信细心的读者很快就能发现。

新增加的两章主要是顺应大学生心理健康教育中出现的新情况和新问题，选择了压力及心理危机作为增加的章节。

第一章增加了林崇德教授和陈会昌教授的健康观、特殊群体学生的心理健康问题，提出了大学生心理健康自我维护具体方法。

第二章增加了“自我同一性研究新进展”、“80后大学生的特点”，删减了第四节。

第四章增加了创新人才的心理特征；第五章针对大学生恋爱中存在的新情况补充了一些内容，比如“什么不是爱情”、“爱到尽头”。

第三、六、七章变化很小；第八章增加了情绪研究的最新成果。

第九章“大学生压力及其应对”是新增加的一章，这一章包括三节：压力与压力源、大学生心理压力源研究、大学生心理压力及应对策略；简洁介绍压力理论及大学生如何应对压力的可操作的策略。对于高校大学生的自我减压具有实践价值。

第十章增加了人本主义对挫折的研究。

第十一章为新增加的一章：大学生心理危机及其预防，包括大学生心理危机概述、大学生心理危机的预防、大学生自杀及其原因、大学生自杀的预防与干预四节，主要针对近年来大学生心理危机的增加、自杀等新现象，对于高校大学生了解心理危机的特点、妥当应对危机、识别并预防自杀，具有实践意义。

第十二章增加了一节，即互联网对大学生心理的影响，从积极与消极两个方面探讨网络的深刻影响。

在全书的修改过程中，删掉了一些不合时宜的说法与提法。

令我惊奇的是：当我每次打开电脑，面对《大学生心理健康教育》的文稿，心中总是溢满幸福与惊喜感，从来没有觉得这是一项枯燥甚至劳顿的事，没有什么比自己内心喜欢做的事更令人欣喜，我也愿意分享修改过程中的感受：多少次凌晨披衣而起，蜗居在被窝中，读着熟悉的文字；多少次奔波于北京、上海、徐州三地，却总在想打开电脑看看自己修改的文字；多少次向年轻的大学生请教：他们的期待、渴望与要求。通过本书的修订，也纠正了我多年认识上的浅薄——书稿修订是一项简单劳动，当我真正深入时，才发现它同样需要全身心的付出与投入，这绝不是第一版的简单重复与增删，而是一个再创作的过程。例如，当我写到“爱的能力”的培养时，给大学生开设“爱与成长”讲座的内容跃然纸上，总想写得更多更细更全，甚至想把整个讲稿搬进书中，总想把自己教研与生活中获得的经验告诉读者，总是期待大学生在恋爱上能够一路坦途，最终选择了爱的能力的七个不可或缺的部分写进书中：鉴别爱的能力、表达爱的能力、接受爱的能力、拒绝爱的能力、解决冲突的能力、呵护爱的能力、发展爱的能力。

同样令我惊奇的是：随着书稿的修改临近尾声，心中没有期待中的“放下”，我又止不住想起尼亚加拉瀑布，想起狄更斯所说的“尼亚加拉瀑布，优美华丽，深深刻上我的心田；铭记着，永不磨灭，永不迁移，直到她的脉搏停止跳动，永远，永远。”我对大学生心理健康教育的感情也正如此。

段鑫星

2008年元月8日早4点于风华园家中

目 录

第一章 大学生心理健康新观念	1
第一节 心理健康与大学生	1
第二节 大学生心理健康的标准	5
第三节 大学生心理健康的维护	18
第二章 大学生的自我意识	36
第一节 自我意识概述	36
第二节 大学生的自我意识及其特点	44
第三节 大学生自我同一性的确立	52
第三章 大学生人格发展	65
第一节 人格概述	65
第二节 人格的影响因素	73
第三节 大学生健全人格的培养与发展	80
第四章 大学生学习心理	92
第一节 学习概述	92
第二节 学习动机	100
第三节 影响学习的非智力因素	105
第四节 创造性思维与学习	112
第五节 大学生常见的学习心理问题及调适	118
第五章 健康的爱情观	128
第一节 爱情是什么	128
第二节 大学生的爱情	139
第三节 爱是共同成长	149
第四节 爱与性	154
第六章 大学生的人际交往心理	162
第一节 人际交往概述	162
第二节 人际交往的产生与发展	167
第三节 保持良好人际关系的途径	174
第四节 人际冲突及其调适	180

第七章 生涯发展与心理健康	188
第一节 生涯与大学生人生发展	188
第二节 大学生职业生涯规划	197
第三节 大学生择业的心理问题	203
第四节 大学生择业的心理调适	208
第八章 大学生的情绪健康	218
第一节 情绪概述	218
第二节 大学生的情绪	225
第三节 大学生的情绪问题	230
第四节 大学生的情绪调适	240
第九章 大学生压力及其应对	248
第一节 压力与压力源	248
第二节 大学生心理压力源研究	256
第三节 大学生心理压力及应对策略	263
第十章 大学生的挫折心理	280
第一节 挫折概述	280
第二节 挫折产生的原因	287
第三节 大学生受挫后的行为反应	291
第四节 大学生挫折承受力的培养	295
第十一章 大学生心理危机及其预防	305
第一节 大学生心理危机概述	305
第二节 大学生心理危机的预防	310
第三节 大学生自杀及其原因	321
第四节 大学生自杀的预防与干预	330
第十二章 互联网与大学生心理健康	344
第一节 互联网与大学生	344
第二节 互联网对大学生心理的影响	352
第三节 大学生互联网心理及其调适	362
参考文献	376
与《大学生心理健康教育》一同走过的日子	381

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——世界卫生组织(WHO)宣言

第一章 大学生心理健康新观念

大学生涯对每一位大学生而言，都是宝贵的人生经历，也是一段不能割舍的生命体验。进入大学，意味着即将长大成人，独立面对自己的生活，为自己负责。不管自己是否愿意，都要开始独立面对自己的生活，都要独立自主地解决自己的人生难题。然而，当他们以极大的热情直面生活时、实现自己的人生理想时，会发现生活之舟并非一帆风顺，有时甚至难以驾驭。在经历了迷茫、痛苦、失落与反思后，有的人开始调整生活目标、重塑生活，以积极的心态迎接新的生活；有的人在犹豫与彷徨中度日，找不到生活的方向，还有的人选择了逃避与自暴自弃，以消极的心态对抗生活。积极的面对生活中的困难与挫折，接纳自我，勇敢面对是美好人生的起点，也是自我成长的必经之路；而消极的对抗则可能会一事无成。

大学生心理健康是每位大学生自我成长的一门必修课，确立正确的健康观，关系着每个大学生的心灵成长，也关乎每个大学生的人生发展。健康的心态与心理是顺利完成大学的基础，也是快乐与幸福人生的基石。

第一节 心理健康与大学生

一、大学是什么

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；
它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；
它是信仰的时期，也是怀疑的时期；
它是光明的时期，也是黑暗的时期；
它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；
我们前途有着一切，我们前途什么也没有；

我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”^①

现代校园，涌动着一批批年轻的追梦人，也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说：大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋，可谓滴水藏海。人生的路有许多，但关键时候只有几步。大学生处于人生发展的重要时期，一方面由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从校门到校门，有人称之为“门内人”；另一方面，当代大学生面临学业压力、生存压力、经济压力、就业压力，也面临就业与升学、恋爱与学业、生存与发展等方面的冲突。因此，他们的成长与发展、他们的身心健康不仅受自我生理与心理发展的影响，社会环境的影响力也越来越大。大学也是人生非常重要的时期。将奠定人一生发展的基础，有时候大学也会成为危机四伏的时期，是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期。如果不能适时调整自己，积极的发展自我，提高自我控制能力，则易引发问题，出现心理困扰、行为偏差，甚至会引发严重的心理健康问题如自伤、自杀甚至违法犯罪。

二、校园中的心理健康：关注每一位年轻大学生

2002年2月23日，北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”，造成严重烧伤的恶性事件。凶手当场被抓获，经查是清华大学四年级学生刘海洋，据这名电机专业的高才生供认，用硫酸泼熊是为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。此事件发生时，恰逢全国人民代表大会召开期间，人代会代表、从事心理教育的学者、网民就此事展开了广泛深入的探讨。究竟如何看待此事？时任教育部副部长、人大代表袁贵仁委员阐述了自己的观点，认为今天学生的教育至少存在四方面的欠缺：一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做，这位同学的心理方面有些欠缺。现在教育侧重知识的传授，对学生而言，知识也应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育，都应该重视心理健康，以增强对复杂环境的抵抗力。二是环境教育。这位同学是单亲家庭，内向，不爱交流，与他人和谐相处的能力不是非常好。如果在此之前他能与人交流自己的想法，可能不会发生这样的事情。从教育角度来说，应该提供宽松环境。很多学校只重视思想教育和专业教育，在创造学校和宿舍的文化氛围中，还需要进一步改善。三是人文精神教育。即教学生怎样做人，与自然、人和社会和谐相处。大学更重视自然科学的传授，对人文教育的重视远远不够，我们教育的目标应该把他律变成自律，内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体。形成三位一体的教育理念，朝一个方向用力，为学生制定一个统一的努力目标^②。

① 取自狄更斯(Charles Dickens, 1812-1870)《双城记》。

② 参见2002年3月3日。<http://www.sina.com>新闻。

当我们翻阅刘海洋的成长史时不难看出,这位出身于工人家庭、自小承受家庭离异冲击的孩子,在母亲与外婆关爱的目光中成长,他懂得学习,酷爱读书,在学习中、在各种各样的奖状中成长,优异的学业成绩带给他所需要的一切。恰恰是作为一个社会人所必要的心理的正常成长被忽视与弱化,“高才生”的称号与社会评价掩盖了个人成长中的缺陷,致使他做出极端的举动。自然,单亲家庭不能成为刘海洋某些行为的全部理由。然而,个体、家庭、学校与社会组成的四联屏障必然是大学生健康成长所必需的。

如果说刘海洋的案例多少有其特殊性的话,那么我们再关注一下由于心理问题自杀的大学生。这是一封自杀学生留下的遗书^①:

“我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多,突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友,可是仍然不明白,命运为何如此不公,我原本生活得很幸福,但由于天真、无知、愚蠢,把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨,我不断地责怪自己,也许我本不该来这个世界,我终于向命运屈服了,我的世界里只有悲伤,我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷,我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命?什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活?恋爱受挫、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上,他选择了逃避与放弃。如花生命如斯早逝,留下的是一份沉重的思考。

2002年1月16日,当暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀的消息传回学校,几乎所有认识黄的同学都感到震惊和难以置信。黄性格外向,同学相处融洽,学习成绩在班里也名列前茅,连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久,黄还曾向班主任咨询过报考研究生的有关事宜,并表示去中山大学读研将是自己未来规划的重要一步。“太突然了,我想象不出这样一个人有什么自杀的理由。”

然而,在黄自信开朗的外观下,由过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映,黄对自己要求很高,非常要强,从来不把自己的困难向别人说,有什么事都自己承担,即使在产生巨大压力时也不愿寻求社会支持与帮助。第七学期末,黄所在班级在1月9日至14日要考6门功课,这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中,他提到自己已连续7天失眠,自以为英语六级和另一门课程考得不好,担心要重修,并因此而不可自拔。1月16日,黄在割脉自杀不成后,从楼上跳下,死时手上还留有先前缝针的痕迹。长期隐伏的脆弱、由期望值过高而带来的焦虑导致了一个学业出色的学生在学业压力下选

^① 参见2002年3月8日。<http://www.sohu.com> 校园。

择了死亡。

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因来看，首推情感问题，其次就是学业压力。因此，自杀的高发阶段多在新生入学后、第一学期末及毕业前这些矛盾集中期。从内因来看，主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。作为一种偏差型的自我认识，这种自卑往往长期存在，它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大，如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在，如持续的学业压力、持续失恋时，自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题，无法排解的焦虑便会突破生死的最后防线，最终走上自杀之路。然而对于更多的大学生，他们面临成长与成才中种种的心理困惑，需要了解自身的身体、心理与社会发展及需求，做出适当的调整，使自己处于良好的心理状态之中。

更为严重的是大学生因为心理健康问题而引发的恶性犯罪。2004年，一个令人发指的案件与一个大学生的名字联系在一起——马加爵，这个令全中国为之震惊的大学生！这个在平时看来默默无闻、少言寡语的云南大学2000级学生，用极其残忍的手段将他的四名同学杀害！仅仅因为被害人唐学李、邵瑞杰、杨开红在一次打牌中与他发生口角，他便产生杀人的念头。在争吵中，对方提到龚博过生日没有请他，龚博因此成为本案的最后一个受害者。一个处于心理危机无法自拔的人采取极端的手段剥夺了他人的生命，同时也为自己的人生画上了耻辱的句号。

马加爵一案从案发到审理一直处于公众的视线之中，关于马加爵，关于此案的作案动机、实施手段和作案过程都有着各种各样的猜测和议论。中国公安大学犯罪心理学教授李玫瑾为马加爵进行了“心理画像”：“马加爵在家里是最小的孩子，从小受到宠爱，学习成绩出色，存在任性、自我中心等问题；他是一个很聪明的孩子，但是家境贫穷、现实不如人意，所以容易有自卑、自怜的心理特点；进入大学后城乡巨大落差又导致他心理上的不平衡，这就造成了他敏感、多疑、狭隘的性格特点，而这样一种性格和同学相处的时候就难免出现一些怪异的行为。他性格内向，不肯轻易说出内心的真实想法，而如果周围的人对他不在意一些、忽视一些，或者对他的表现做出过于简单的回应，他的行为就会更为怪异。慢慢地某些小的芥蒂也会形成一种仇恨；仇恨的积累导致了最后犯罪行为的发生”。李玫瑾教授认为这是一个比较典型的情绪型犯罪，“情绪型”犯罪有两种：一种是激情型的，另一种就是仇恨累积型的。马加爵就属于第二种。这种类型有四个特点：一是心理活动的发生是一个慢慢积累的过程，而不是因为一个事件，他所说的因为打牌只是一个导火线，背后一定有一个不良情绪积累的过程；二是这类犯罪有一个预谋过程，不同于激情型的犯罪，这类犯罪都是指向性非常明确的，不会杀错，

也不会“滥杀无辜”；三是这类犯罪不会自动停止，因为预谋时间很长，所以犯罪的时候就一定会做到底；四是这个类型犯罪人行为都非常狠毒。

就这样，马加爵选择了一条不归路，他以一种极端的、丧失人性和良知的办法发泄了内心无法排遣的情绪。马加爵在狱中的“忏悔书”中这样写道：“现在每天我都努力思索，试图从自己身上寻求原因，寻求一个合理的解释，但此刻我亦很糊涂，只能说当初很偶然！”从表面上看，这个事件似乎很偶然，但实际上，偶然之中蕴含着极大的必然性。马加爵长期处在巨大的心理压力之下，仇恨和不良情绪慢慢积聚，“打牌事件”成为“压死骆驼的最后一根稻草”，使得心理危机一触即发，导致了他极端行为的产生。

今天，我们已经无法知晓马加爵曾经走过的心路历程和经历的心理危机，无法知晓一个不能自救的人如何走向一条不归路。马加爵案留给世人的是无尽的警醒与反思。我们不禁要问，是什么导致了大学生频频发生攻击性与自毁性行为？是什么使得大学生对自己乃至对他人的生命如此漠视？生命教育、心理健康教育、成长教育已经成为一门关乎人生发展与自我成长的必不可少的课程。

正如一些学生所言：“心理健康教育课程如一缕阳光，撒在我们探索人生、了解自我与社会的路上，也让心灵始终充满阳光。使我们看清了自己的前方，特别是自己的局限，懂得了如何调节自己，成为一个健康的社会人。”

第二节 大学生心理健康的标准

一、新的健康观

理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的和谐统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中完整的人。世界卫生组织(WHO)提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态，并进一步指出健康的新概念：

一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；

二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；

三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；

四是自我控制能力强，善于排除干扰；

五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

六是体重得当，身材匀称；

七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；

八是头发有光泽，无头屑；

九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；

十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

因此，健康是生理健康与心理健康的统一，是生活与心理的平衡和谐。二者是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会造成情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(一) 国外学者关于心理健康的标准

(1) 美国学者坎布斯认为：一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：

①积极的自我观；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

(2) 美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准：①是否有充分的安全感；②是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；③自己的生活 and 理想是否切合实际；④能否与周围环境保持良好的接触；⑤能否保持自身人格的完整与和谐；⑥是否具备从经验中学习的能力；⑦能否保持适当和良好的人际关系；⑧能否适度地表达与控制自己的情绪；⑨能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；⑩能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

(3) 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面：①自我意识广延；②良好的人际关系；③情绪上的安全性；④知觉客观；⑤具有各种技能，并专注于工作；⑥现实的自我形象；⑦内在统一的人生观。

(4) 哈威哥斯特(Havingurst, 1952) 综合许多心理学家的意见，认为个体具有以下 9 个有价值的心理特质即为心理健康：①幸福感，这是最有价值的特质；②和谐，包括内在和谐及与环境的和谐；③自尊感；④个人的成长，即潜能的发挥；⑤个人的成熟；⑥人格的统整；⑦与环境保持良好接触；⑧在环境中保持有效的适应；⑨在环境中保持相对独立^①。

(5) 斯科特(Scott)提出多达 10 类共 75 条心理健康标准：①一般的适应能力：灵活性，把握环境的能力，适应和对付变化多端的世界的能力，阐明目的并完成目的的能力，成功的行为，顺利地改变行为的能力；②自我满足的能力：生殖欲(获得性高潮的能力)，适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣，行为的自然性，放

① 白博文. 心理卫生与教育. 复兴图书出版社, 1986: 5~17.

松片刻的感觉；③人际间各种角色的扮演：完成个人社会角色，行为与角色一致，社会关系适应、行为受社会的赞同，与他人相处的能力，参与社会活动，利用切合实际的帮助，托付他人，社会责任，稳定的职业，工作和爱的能力；④智慧能力：知觉的准确性，心理功能的有效性，认知的适当、机智、合理性，接触现实、解决问题的能力 and 智力，对人类经验的广泛了解和深刻理解；⑤对他人的积极态度：利他主义，关心他人，信任，喜欢他人，待人热情，与人亲密的能力，情感移入；⑥创造性：对社会的贡献、主动精神；⑦自主性：情感的独立性，同一性，自力更生，一定的超然；⑧完全成熟：自我实现，个人成长，人生哲学的形成，在相反力量之间得以平衡，成熟的而不自相矛盾的动机，自我利用，具有把握冲动、能量和冲突的综合能力，保持一致性，完整的复杂层次，成熟；⑨对自己有利的态度：控制感，任务完成的满足，自我接受，自我认可，自尊，面对困难、充满解决问题的信心，积极的自我形象，自由和自决感，摆脱了自卑感，幸福感；⑩情绪与动机的控制：对挫折的耐受性，把握焦虑的能力，道德，勇气，自制力，对紧张的抵抗，道义，良心，自我的力量、诚实、率直。

(二) 国内学者提出的心理健康标准

(1) 严和钺(1980)提出六条心理健康的标准：①有积极向上、面对现实和环境的能力；②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状；③与人相处时，能保持发展融洽互助的能力；④能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力；⑤有能力进行工作；⑥能正常进行恋爱。

(2) 王效道(1990)提出，正常心理应具备下列八项标准：①智力水平在正常范围以内，并能正确反映事物；②心理行为特点与生理年龄基本相符；③情绪稳定，积极与情境适应；④心理与行为协调一致；⑤社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；⑥行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情景相应；⑦不背离社会规范，在一定程度上能实现个人动机，并结合生理要求得到满足；⑧自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至道德痛苦等七个方面加以评量。

(3) 王极盛等(1984)认为，人的心理健康标准应包括六个方面：①智力正常；②情绪健康：情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志；③意志健康：行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志；④统一协调的行为：一个心理健康的人，他的行为是一致的、统一的，思想与行动是统一的、协调的，他的行为有条不紊，做起事来按部就班；⑤人际关系的适应。^①

① 王极盛，李春荣. 心理与健康. 科学普及出版社，1984: 27-31.

(4) 樊富珉(1997)提出大学生心理健康的七个标准:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征^①。

(5) 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:①智力正常,思维方式正确,能辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;②具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;③正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;④需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;⑤具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;⑥经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整^②。

(6) 李百珍提出七条标准:①心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;②心理健康者正视现实、接纳他人;③心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;④心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;⑤心理健康者对社会有责任心;⑥心理健康者心地善良,对他人有爱心;⑦心理健康者有独立、自主的意识^③。

(7) 黄珉珉认为,心理健康的标准有:①能进行正常的学习、生活和工作;②能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;③具有健全的人格;④具有良好的情绪体验;⑤具有正常的行为;⑥有正常的心理意向;⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;⑧有一定的安全感,有信心和自理性^④。

(8) 郑日昌认为心理健康包括:①正视现实;②了解自己;③善与人处;④情绪乐观;⑤自尊自制;⑥乐于工作^⑤。

(9) 林崇德提出:心理健康者一是没有心理疾病;二是具有一种积极向上发展的心理状态。从问题的正面出发,大体可概括为:一是学习方面敬业,二是人际交往乐群,三是自我修养。学生学习的心理健康表现为:一是成为学习的主体;二是从学习中获得满足感;三是从学习中增进头脑发展;四是在学习中保持与现实环境的接触;五是在学习中排除不必要的忧惧;六是形成良好的学习习惯。人际关系乐群表现为:一是能了解彼此的权利和义务;二是能客观了解他人;三是关心他人的要求;四是诚心的赞美和善意的批评;五是积极地沟通;六是保持自

① 樊富珉. 大学生心理健康与发展. 清华大学出版社, 1997: 1~11.

② 王希永, 田万生. 青年心理学教程. 世界图书出版公司, 1988: 250~251.

③ 李百珍. 青少年心理卫生与心理咨询. 北京师范大学出版社, 1997: 4~8.

④ 黄珉珉. 中学生心理素质教育. 教育科学出版社, 1998: 229~231.

⑤ 郑日昌. 大学生心理卫生. 山东教育出版社, 1996: 43~48.