

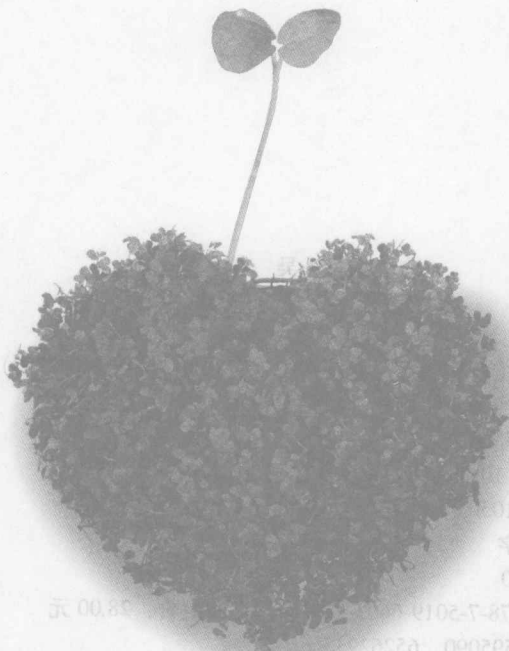


师生心理成长丛书

主编：林崇德 董奇 副主编：伍新春 石铁

# 学生心理健康教育

姚本先 伍新春 编著



总编辑：刘白  
副总编辑：吴登  
责任编辑：杜文青

出版发行：中国轻工业出版社  
地址：北京  
经销：各地新华书店  
版次：2008年  
开本：240×160  
字数：200千字  
印数：1-2000

书号：ISBN 978-7-5019-6003-2  
定价：28.00元  
咨询电话：010-62792090  
发行部电话：010-62792090  
编辑部电话：010-62792090  
发行部电话：010-62792090  
地址：http://www.cnlip.com.cn  
E-mail: cnlip@cnlip.com.cn

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理健康教育 / 姚本先, 伍新春编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2008.10  
(师生心理成长丛书)  
ISBN 978-7-5019-6603-5

I. 学… II. ①姚…②伍… III. 心理卫生—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140364 号

总策划: 石 铁  
策划编辑: 吴 红  
责任编辑: 吴 红  
责任终审: 杜文勇  
责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 18.50  
字 数: 260 千字  
印 数: 1—5000  
书 号: ISBN 978-7-5019-6603-5/G · 757 定价: 28.00 元  
咨询电话: 010-65595090 65262933  
读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730  
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换  
70779J6X101ZBW

# 总 序

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会发展目标。和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。和其他重要个人素质一样，心理和谐也应从小抓起，切实重视和关注成长中的儿童、青少年的心理健康，“注重人文关怀和心理疏导”，提高广大教师开展心理健康教育的意识和能力，“为青少年健康成长创造良好社会环境”。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现“优先发展教育”的要求，落实党提出的育人为本、德育为先、实施素质教育的艰巨任务。当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代旋律，是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。应该说，最近几年，尤其是2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》以来，在教育部的组织领导下，全国各地都把心理健康教育看作是德育工作的重要组成部分，许多中小学校开始系统地开展心理健康教育活动，许多教育研究机构尝试开展了系统的心理健康教育培训，在一定程度上提高了广大教师开展心理健康教育的能力，促进了广大中小学生心理素质的健康发展。在开展心理健康教育的研究和实践过程中，人们逐渐认识到：心理健康素质是关系到个体发展全局的、随年龄增长而逐渐形成的重要品质，它直接或间接地影响到个体的生活态度、学业成就、人际交往、社会适应、职业发展等，必须引起高度重视。

但是，在看到取得成绩和可喜进步的同时，我们也应该清醒地认识到：心理健康

教育绝不仅仅是心理教师的任务，它也应该成为全体教师的重要使命；心理健康教育绝不仅仅是中小学的教育主题，幼儿早期教育和大学专业教育也应该注意渗透；心理健康教育绝不仅仅是辅导技术和教育方法的简单使用，确立“育人为本、德育为先”的教育理念和辅导取向更是重要前提。因此，为了保证心理健康教育朝着全体受益、全面培养、全员参与、全程关注的方向发展，在总结行之有效的既往经验的基础上，我们更要用前瞻的视角规划和引领心理健康教育的发展，使我们的广大教师不仅能明确心理健康教育的基本性质、核心内容、主要途径和组织管理等基本原理，而且能深入了解基础教育各年龄阶段学生心理健康教育的主要方法，科学把握心理健康教育的渗透手段，有效运用心理健康教育的专业途径。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现教师教育和教师专业发展的要求，贯彻党加强教师队伍建设的战略方针。联系心理健康教育的实践，我们认为，要想有效地开展学生心理健康教育，教师不仅要掌握心理健康教育的理念和方法，更重要的是，要切实重视和提高自身的心理健康素质。最近有关教育心理和教师教育的研究成果表明，在影响学生发展的诸多因素中，先进的教育理念和方法、优良的教育环境和资源等就好像武器，它虽然对教育效果具有重要影响，但真正决定学生发展的根本却是使用武器的人——教师——的素质。最近几年来的心理健康实践也证明，在学生心理障碍的成因中，除学生自身的素质和家庭教育的影响外，最重要的成因就是教师不当的教育方式。造成教师教育不当的根源，在于教师自身的心理状态不佳。为了从根本上减少学生“师源性疾病”的发生，促进学生心理的健康成长，必须切实重视和高度关注教师的心理成长。

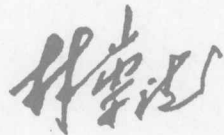
促进教师的心理成长，不仅是开展学生心理健康教育的需要，也是教师作为一名专业工作者个人发展的需要。在认真实践科学发展观、全面倡导以人为本思想的今天，我们应该深刻地认识到：教师的个人成长和专业发展是相辅相成、协调共进的。客观地讲，广大中小学教师身处社会经济飞速发展、素质教育强力推进、课程改革全面铺开的年代，他们自己所接受的专业教育、所处的学校环境、所承载的家长期望，往往与变革求新的时代主题有相当的落差，他们大多承受了较重的工作和专业压力，甚至出现了不同程度的职业倦怠。因此，广大教师如何学会进行工作压力的自我管理、有效预防职业倦怠的发生，学会人际关系的调适技巧、切实维护自身的健康人格，进而促进职业生涯的合理规划，已经成为教师专业发展和个人成长的重要议题。

在全社会高度重视儿童青少年健康成长、高度关注中小学教师素质提高的今天，北京师范大学常务副校长董奇教授、教育心理与心理健康研究所所长伍新春教授、“万千教育”与“万千心理”总策划石铁先生和我一起牵头，组织全国十多位长期从事心

理健康教育、潜心研究教师专业发展、有相当学术造诣和社会影响的中青年学者，共同完成了《师生心理成长丛书》的出版。我相信该丛书对于推动我国的心理健康教育事业，对于促进教师的专业发展和个人成长，都将起到积极的作用。

是为序！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任

Handwritten signature in black ink, reading '林崇德' (Lin Yongde).

2008年8月6日  
于北京师范大学

# 前 言

教师心理健康教育

当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代主旋律，是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一，就是培养学生良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是面对全体学生系统地开展心理健康教育。

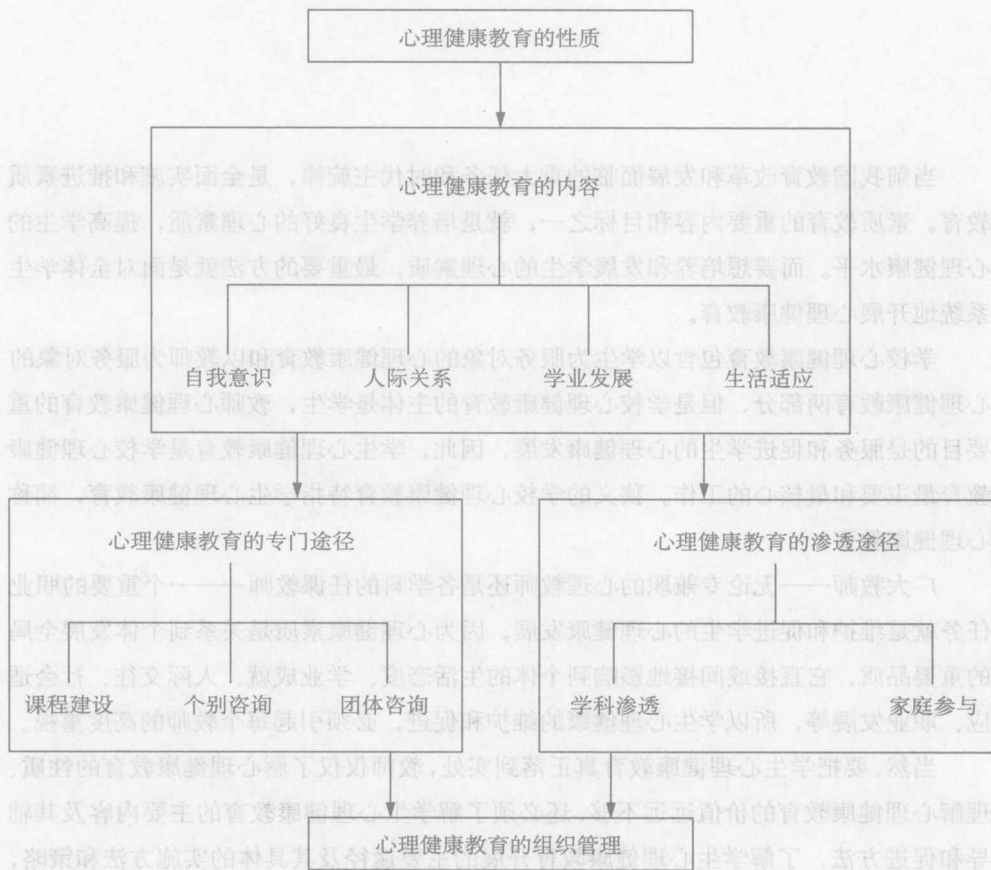
学校心理健康教育包含以学生为服务对象的心理健康教育和以教师为服务对象的心理健康教育两部分，但是学校心理健康教育的主体是学生，教师心理健康教育的重要目的是服务和促进学生的心理健康发展，因此，学生心理健康教育是学校心理健康教育最主要和最核心的工作。狭义的学校心理健康教育特指学生心理健康教育，简称心理健康教育。

广大教师——无论专兼职的心理教师还是各学科的任课教师——一个重要的职业任务就是维护和促进学生的心理健康发展。因为心理健康素质是关系到个体发展全局的重要品质，它直接或间接地影响到个体的生活态度、学业成就、人际交往、社会适应、职业发展等，所以学生心理健康的维护和促进，必须引起每个教师的高度重视。

当然，要把学生心理健康教育真正落到实处，教师仅仅了解心理健康教育的性质、理解心理健康教育的价值远远不够，还必须了解学生心理健康教育的主要内容及其辅导和促进方法，了解学生心理健康教育开展的主要途径及其具体的实施方法和策略，并能对学生心理健康教育进行有效的管理。只有这样，学生心理健康教育才能真正得以贯彻落实。

根据上述“性质·内容·途径·管理”相结合的思路，我们试图在本书中系统而简明地阐述学生心理健康教育的基本原理，为教师开展心理健康教育提供理论与方法的指导。为此，在“性质”部分，我们简要阐述了心理健康的涵义与标准、心理健康教育的涵义与功能、目标与实施等，以让广大教师明确心理健康教育的性质；在“内容”部分，我们系统阐述了有关自我意识、人际关系、学业发展和生活适应等心理健康教育的内容，以让广大教师准确把握心理健康教育的核心内容及其辅导方法；在“途径”部分，我们系统介绍了课程开设、个别咨询、团体咨询等心理健康教育的专门途

径和学科渗透、家庭参与等心理健康教育的渗透途径，让广大教师系统地了解心理健康教育的主要途径及其教育方法；在“管理”部分，则简要介绍了组织机制、机构设立、档案建立、绩效评估等心理健康教育的管理议题，以保证心理健康教育的有效开展。总之，本书所建构的学生心理健康教育体系可用如下的结构框架来表示：



在我们所建构的上述学生心理健康教育体系中，我们特别强调和重视“全体·全面·全员·全程”等“四全”原则的贯彻。为此，我们想提请大家在关注个别学生心理障碍矫治的同时，更从积极心理学的视角关注所有学生心理健康素质的提升，以保证心理健康教育朝着**全体受益**的方向发展；在继续重视和强调自我意识、人际关系和学业发展等心理健康教育内容的同时，一定要特别关注休闲、消费、职业等生活适应议题的教育与辅导，以保证心理健康教育朝着**全面培养**的方向发展；在继续重视和加强课程开发、个别咨询和团体咨询等心理健康教育专门途径的同时，一定要特别关注学科渗透和家庭参与等心理健康教育渗透途径作用的发挥，以保证心理健康教育朝着



全员参与的方向发展。当然，上述内容和途径在不同的年龄阶段应有不同的侧重，在继续大力推进中小学心理健康教育的同时，也应注意心理健康教育在幼儿园早期教育中的渗透，保证心理健康教育朝着**全程关注**的方向发展。

当然，本书所建构的“性质·内容·途径·管理”相结合的心理健康教育体系和所强调的“全体·全面·全员·全程”等“四全”的心理健康教育原则，绝不仅仅是我们个人的研究心得和实际感受，它实际上是我们和我们所带领的团队成员共同学习、不断思考、勤于实践的结果。同时，我们所做的工作在很大程度上是对这一领域里研究和实践工作的总结和提炼，没有前人丰厚的研究基础和大量的实践经验，本书是不可能完成的。因此，我们写作本书的过程也是一个不断反思自身经验、不断学习他人成果的专业发展过程。在这一过程中，我们两位作者默契配合、精诚合作、相互支持，进一步加深了我们多年的学术联结，这也是我们写作本书的一大收获。

在本书即将付梓之际，我们要特别感谢我国著名心理学家、《师生心理成长丛书》主编林崇德教授的信任和提携！感谢林先生在国内高手众多、专家云集的心理健康研究队伍中，遴选我们来担纲完成本书的编著工作，也让我们有机会近距离感受林先生对心理健康教育事业的倾心和对广大中小幼师生的大爱，让我们更坚信我国心理健康教育事业的发展将会越来越好！

亲爱的老师们，我们愿意成为你们永远的朋友，协助你们为广大学生的心理健康成长献计献策，陪伴你们为祖国教育事业的美好明天而共同努力！

姚本先 伍新春

2008年5月25日

# 目 录

58	.....	.....
78	.....	.....
98	.....	.....
79	.....	.....
100	.....	.....

## 性 质

<b>第一章</b>	<b>学生心理健康教育的性质</b> .....	<b>1</b>
第一节	学生心理健康的涵义与标准 .....	1
第二节	学生心理健康教育的涵义与功能 .....	6
第三节	学生心理健康教育的目标与实施 .....	16

## 内 容

<b>第二章</b>	<b>自我意识的教育与辅导</b> .....	<b>23</b>
第一节	自我认识的教育与辅导 .....	24
第二节	自我接纳的教育与辅导 .....	29
第三节	自我完善的教育与辅导 .....	35
<b>第三章</b>	<b>人际关系的教育与辅导</b> .....	<b>41</b>
第一节	师生关系的教育与辅导 .....	41
第二节	同伴关系的教育与辅导 .....	46
第三节	亲子关系的教育与辅导 .....	52
第四节	异性关系的教育与辅导 .....	56
<b>第四章</b>	<b>学业发展的教育与辅导</b> .....	<b>63</b>
第一节	学习动机的教育与辅导 .....	63
第二节	学习策略的教育与辅导 .....	70
第三节	考试焦虑的教育与辅导 .....	81

第五章	生活适应的教育与辅导 .....	87
第一节	情绪教育与辅导 .....	87
第二节	休闲教育与辅导 .....	92
第三节	消费教育与辅导 .....	97
第四节	职业教育与辅导 .....	100

## 途 径

第六章	学生心理健康教育——课程建设 .....	107
第一节	学生心理健康教育课程的涵义 .....	107
第二节	学生心理健康教育课程的教学 .....	117
第三节	学生心理健康教育课程的设计 .....	126
第七章	学生心理健康教育——个别咨询 .....	137
第一节	个别咨询的涵义与类型 .....	137
第二节	个别咨询的目标与过程 .....	144
第三节	个别咨询的技术 .....	152
第八章	学生心理健康教育——团体咨询 .....	163
第一节	团体咨询的涵义与价值 .....	163
第二节	团体咨询的过程 .....	168
第三节	团体咨询的技术 .....	177
第九章	学生心理健康教育——学科渗透 .....	193
第一节	学生心理健康教育与学科教学的关系 .....	193
第二节	学生心理健康教育中学科渗透的实施 .....	199
第三节	学生心理健康教育中学科渗透的保障 .....	206
第十章	学生心理健康教育——家庭参与 .....	217
第一节	学生心理健康教育与家庭教育的关系 .....	217
第二节	学生心理健康教育与家庭教育方式的优化 .....	224
第三节	学生心理健康教育与家庭人际关系的融洽 .....	231

## 管 理

第十一章 学生心理健康教育的组织管理 .....	243
第一节 学生心理健康教育的组织机制 .....	243
第二节 学生心理健康教育的机构设立 .....	249
第三节 学生心理健康教育的档案建立 .....	253
第四节 学生心理健康教育的绩效评估 .....	262
附 录 中小学心理健康教育指导纲要 .....	271
参考文献 .....	277

## 第一章

# 学生心理健康教育的性质

学生心理健康教育是现代教育的产物，是素质教育的一个重要组成部分，它与德育、智育、体育和美育等之间既有一定的区别，更有紧密的联系。全面实施和推进素质教育，是我国教育改革和发展面临的重大任务和时代主旋律。素质教育的重要内容 and 任务之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。

### 第一节

## 学生心理健康的涵义与标准

加强学生心理健康教育，首先要了解什么是健康、什么是心理健康以及心理健康的标准。只有如此，才能真正地树立正确的学生心理健康理念。

### 一、“健康”的涵义

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要，而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。所以，马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一前提。教育家洛克(J. Locke)则强调，若没有健康，就没有幸福。哲学家叔本华(A. Schopen Hauer)则更形象地说明，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。由此，个体乃至大众的健康状况，标志着民族的良好素质、事业兴旺和社会进步的发展水平。

健康是每个人都渴求的，但并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来，人们把健康定义为没有疾病，又把疾病定义为不健康，于是，健康与疾病就成为人体生命状况的两端。对此，人们常常称之为健康的疾病观。也就是说，“健康”是与“疾病”相对的一个概念，对健康的认识是伴随着对疾病的认识而发生变化的，因此，对健康的定义无疑是与对疾病的理解和把握密切联系在一起。美国医学哲学家鲍尔(C.

Boore) 说：“什么是疾病？凡是与健康不一致的都是疾病。……健康是正常的功能活动，这里的正常状态是统计学的，功能是生物学的。”我国的《辞海》把“健康”定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。”这两种定义都是从生物学的角度出发，强调人身体的健康。

美国社会学家帕森斯 (T. Parsons) 从社会学的角度，以个体参与复杂社会体系的这一本质为基础，将健康定义为：“社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。”1946年，世界卫生组织 (WHO) 在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出：“健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978年，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了有关健康的“整体、全面、综合”的观念，指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990年，世界卫生组织公布了健康的新定义：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中，心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康的范畴。

## 二、心理健康的实质

就一般意义而言，心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平，即人在内部和外部环境变化时，能持久地保持正常的心理状态，是诸多心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。但究竟什么是心理健康，到底该给心理健康下一个什么样的定义，至今仍有争论。

1948年，第三届国际心理卫生大会提出：“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人的心境发展到最佳的状态。”心理学家英格里希 (H. B. English) 认为：“心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能做出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况，不只是免于心理疾病而已。”《简明不列颠百科全书》中指出：“心理健康是指个人的心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”我国台湾学者钱萃 (1980) 认为，心理健康表现为有满意的心境、人际关系和谐、人格完整、个人与社会协调、情绪稳定。”张承芬 (1997) 认为，心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态，并在与不断变化的外界环境的相互作用中，能不断调整自己的内部心理结构，达到与环境的平稳与协调，并在其中逐渐提高心理发展水平，完善人格特质。王书荃 (2005) 认为，心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它主要表现在人际交往中能使自己的心态保持正常平衡，使情绪、需要和认知保持一种稳定状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。简言之，心理健康就是个体心理功能的一种“和谐”状态。

综合国内外的论述可以发现,大多数学者认为并强调个体内部的协调和外部的适应,视心理健康为一种内外协调的良好心理功能状态。另外,在理解心理健康时还应注意,心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康指人的基本心理活动的过程和内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

所谓良好的心理功能状态是相对的,而不是绝对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性包含两层涵义:一是个体的心理与大多数人相比,其心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极,是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。

保持良好的心理功能状态,必须符合三项基本原则:其一是心理活动与客观环境的同一性原则,即一个人的心理活动不论在形式上还是在内容上都与客观环境保持同一。失去同一,即失去平衡,则心理失调、行为异常。例如,青少年儿童富于想象,幻想未来,无疑是正常现象。但若一个儿童整天想入非非,甚至产生幻觉,则是心理异常的表现。其二是心理过程之间的协调一致性原则,即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一,协调一致,保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一,必然会出现心理异常。例如,当一个人对令人愉快之事做出冷漠的反应,而对使人痛苦之事却做出快乐的反应,这就是心理异常的表现。其三是个性特征的相对稳定性原则,即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征,具有相对稳定性,一般是不易改变的。如果在外部环境没有巨大变化的情况下,一个人的个性出现明显变化,就应考虑其心理活动是否出现异常。

### 三、学生心理健康的标准

心理健康的标准是一种理想的状态。每个人与这些标准相比较,都可能在这方面或那方面的不足。我们可以把心理健康的标准视为每个人应努力达到的目标。综合各家观点,参照现实社会生活中人们的心理与行为表现,青少年学生的心理健康标准可从以下九个方面来考虑:

#### 1. 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的重要标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习和工作最基本的心理条件。一般来讲,智商在130以上为超常;智商在90以上为正常;智商在70~89之间为偏低;

智商在 70 以下为落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，应及早发现和防止智力的畸形发展。例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，都可能是智力不正常的表现。

## 2. 情绪适中

情绪适中指情绪的产生是由适当的原因所引起的，情绪的持续时间是随主客观情况的变化而变化的，情绪活动的主流是愉快的、积极的、稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪适中，就会使其整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在一般情况下，总能保持满意的良好心境，但这并不是说心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于是否产生消极情绪，而在于消极情绪持续时间的长短以及它在整个情绪状态中所占的比重。心理健康的人的积极情绪状态占优势，然而应对失败、疾病和死亡等因素时，他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

## 3. 意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的主要标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是指对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是指善于明辨是非，适当而又当机立断地做出决定并执行决定；行动的顽强性是指在做出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致；为人处事合情合理、灵活变通；在相同或相类似情境下的行为反应符合情境。

## 4. 人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成具有一定关系的整体，从而对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格异常，产生不正常的行为。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。因此，形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。



### 5. 自我意识正确

自我意识正确是个体心理健康的核心标准。它提倡一种积极的自我观念，包括了解自我、接纳自我和完善自我。了解自我就是有自知之明，对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点，了解自己的能力、性格、爱好和情绪特点，并能据此来安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑；而且，由于了解自我，他所制订的生活目标、自我期待会切合实际，不会对自己提出过高的期望。相反，一个不了解自我的人，其目标往往超越现实，当对自己要求过高而又达不到时，他会为此自卑、自责、自怨，因而易陷入心理危机，或者狂妄自大，谗过于人，用嘲笑讽刺甚至攻击的手段，来消除受挫的紧张感。

心理健康的人不仅了解自我，而且还能接纳自我。一方面，他总是努力发展自身的潜能，肯定自己；另一方面，对于自己无法弥补的缺陷，他能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。

一个人能了解自我、接纳自我，就能修正自我、完善自我；相反，如果一个人没有自知力，其行为就会偏离社会标准。

### 6. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中心理相容，相互接纳、尊重，而不是心理相克，相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心他人、无私奉献，而不是私字当头、损人利己，等等。具体而言，和谐的人际关系应有以下表现：

其一，了解他人，理解他人。心理健康的人能客观地了解他人的认识和情感的需要，了解他人的个性、兴趣和品质，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误。心理不健康的人并不想了解他人，只关心自己的私利，对别人的痛苦、欢乐、兴趣和爱好都漠不关心。

其二，乐于接受他人，也愿意被他人接受。心理健康的人与他人相处时积极的态度总是多于消极的态度。例如，与他人相处时同情、友善、信任、欢欣、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。心理健康的人喜欢他人，接受他人，因此，他在其他人中间也总会受到欢迎。

### 7. 生活平衡积极

心理健康的人能享受学习、工作和休闲给自己带来的不同的满足。他们能过一种平衡的生活，并不只是埋头工作，也能懂得享受学习给自己带来的满足感和休闲给自己带来的放松感。在工作中，他能将自身的智慧和能力发挥出来，以获得成就，同时他能从工作中得到满足感，因此，他通常乐于工作，不会把工作看成负担与痛苦。心