



全国高等职业教育“十二五”规划教材

大学生

心理健康教育

*D*axuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

陈桂香 王凤兰◎主编



 中国农业出版社

全国高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

陈桂香 王凤兰 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/陈桂香, 王凤兰主编. —北京: 中国农业出版社, 2010. 8
全国高等职业教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-109-14932-8

I. ①大… II. ①陈…②王… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 165912 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 赵 娟

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10.5

字数: 243 千字

定价: 24.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编审人员名单

主 编 陈桂香 王凤兰

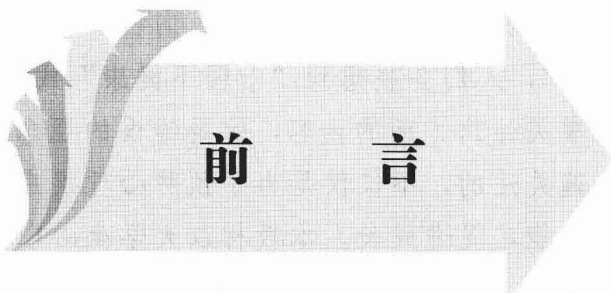
副主编 贾 颜

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 裕 王凤兰 陈桂香

周 敏 贺志飞 贾 颜

审 稿 王晓典 赵 慧



前 言

进入大学，耳目一新的生活令许多大学生感到有些惶恐和孤独。曾经，他们只负责学习、只关注分数，今天要学会适应、学会学习、学会交往、学会管理情绪、学会面对挫折、学会处理爱与性，等等。面对多元的主题、纷繁的矛盾，尚未完全成熟的大学生们不免茫然而无措，甚至感到压抑和焦虑。如何才能成功完成学业，愉快度过大学生活，成为大学生们深深思索、淤积内心的矛盾和冲突，若得不到有效疏解，不仅影响其正常的学习和生活，久而久之还会形成心理问题，阻断了大学生前行的路。

作家狄更斯说：“青年是最好的时期，也是最坏的时期；是智慧的时期，也是愚蠢的时期；是信仰的时期，也是怀疑的时期；是光明的时期，也是黑暗的时期。”近年来，由于社会的发展、时代的变迁，青年人在思想观念、态度行为上都产生了很大的变化，也面临着很大的压力，有多少风华正茂的大学生由于适应不了复杂多变的社会生活而苦闷抑郁、精神错乱，甚至放弃生命。惋惜之余，人们更加强烈地意识到：大学生的心理健康尤为重要。大学生作为一个社会群体，承载着沉重的社会责任，胸怀着很高的个人期望，对生活充满了自信，对前途充满了梦想。可现实有时会挑战大学生的自信，打碎他们的梦想，一旦大学生的实际发展不符合其内心愿望，势必产生挫折感，造成心理失衡。有了优异的成绩，不代表心理的强大，不意味着能控制情绪、了解自己、与人沟通、战胜挫折。樊富珉教授说过：“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。”所以大学生要善于维护心理健康、塑造健全人格、开发心理潜能、优化心理素质、促进人格成长，以强大的内心，去面对生活的坎坷、去实现人生的价值。

大学生的心理健康已受到党和政府的普遍关注，教育部、卫生部、共青团中央曾联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，要求

各高校做好大学生的心理健康教育和保健工作，向社会输送合格的建设者和接班人。提到“心理健康”，人们会联想到“心理不健康”或“心理疾病”，觉得只有不健康的人才需要关注这方面的内容，这是错误的观念。心理健康知识和技巧，应该是大众普遍关注的，不仅仅是为了预防心理疾患、提高心理健康水平，它的本质是开发潜能，促进成长。本教材以大学生心理现象为主线，选取了十个主题，通过案例导入，阐释了心理健康方面的知识和理论，设置“视窗”，增加信息量，拓展大学生的视野，并配合“思考与训练”，学思并用，知行合一。本教材的内容力求深入浅出，引人入胜，掩卷遐思，给大学生以有益的启迪和指导。

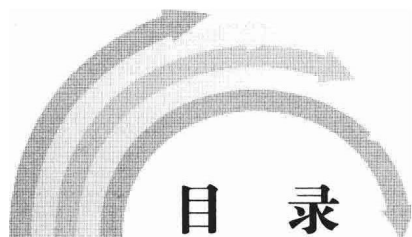
本教材的编写人员均为高等职业院校多年从事心理健康教育实践教学实践的教师，具有丰富的心理健康知识理论，深谙大学生的心理发展规律和心理发展状态，在编写上力求结构合理、取材新颖、语言凝练、表述准确。本教材由黑龙江畜牧兽医职业学院的陈桂香、山西林业职业技术学院的王凤兰担任主编，潍坊职业学院的贾颜担任副主编，黑龙江畜牧兽医职业学院的王晓典、黑龙江生物科技职业学院的赵慧审稿。具体编写分工为：第一、二、三讲由陈桂香编写，第四、五讲由王凤兰编写，第六、九讲由周敏（黑龙江畜牧兽医职业学院）编写，第七讲由王裕（潍坊职业学院）编写，第八讲由贺志飞（潍坊职业学院）编写，第十讲由贾颜编写。全书最后由陈桂香统一定稿。

本教材在编写过程中，参考了大量专家、学者的论著，在此对原作者一并表示感谢。

由于编者水平有限，书中不妥和疏漏之处在所难免，诚请各位前辈、专家、同仁、同学及读者提出宝贵意见，以利于本教材进一步完善。

编 者

2010年6月



前言

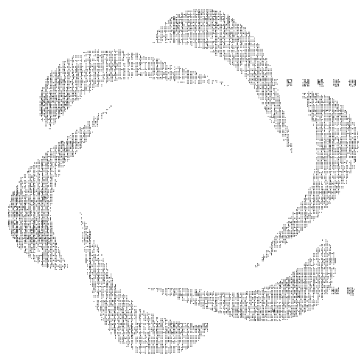
第一讲 关注心理健康	1
一、健康的内涵	1
(一) 健康新观念	1
(二) 心理健康的内涵	2
(三) 心理健康的标准	3
(四) 界定心理健康标准的注意事项	5
(五) 心理健康的评估方法	5
二、大学生常见的心理问题及调适	7
(一) 常见的心理问题	7
(二) 影响心理健康的因素	9
(三) 常见心理问题的自我调适方法	10
三、心理障碍与心理咨询	12
(一) 常见心理障碍的表现	12
(二) 心理咨询与心理治疗	13
思考与训练	14
第二讲 完善自我意识	17
一、良好的自我意识是成功的基础	17
(一) 自我意识及其作用	17
(二) 大学生自我意识的发展阶段	19
(三) 大学生自我意识发展的特点	20
二、大学生自我意识的偏差与调适	22
(一) 自我中心	22
(二) 自傲	23
(三) 自卑	23
(四) 过分追求完美	23
(五) 从众	24
三、大学生积极自我意识的塑造	25
(一) 健全自我意识的标准	25

(二) 培养健康的自我意识	25
思考与训练	29
第三讲 构建完美人格	30
一、解析人格	30
(一) 人格的含义	30
(二) 人格发展的特点	30
(三) 人格的心理倾向	31
(四) 人格的心理特征	31
(五) 人格发展的影响因素	34
二、大学生人格发展及常见人格问题	36
(一) 大学生的人格特征	36
(二) 大学生人格发展中的不足	37
(三) 大学生常见的人格障碍	39
(四) 人格障碍的自我矫正方法	40
三、大学生健全人格的塑造	42
(一) 健全人格的含义	42
(二) 如何健全大学生的人格	42
思考与训练	44
第四讲 学会管理情绪	46
一、情绪健康的标准	46
(一) 情绪及其表现	46
(二) 情绪的分类	47
(三) 情绪的作用	48
(四) 情绪健康的标准	49
(五) 情商与人生	50
二、大学生常见的情绪困扰	51
(一) 大学生情绪发展的特点	51
(二) 大学生常见的情绪困扰	51
三、管理情绪，提高情商	54
(一) 管理情绪的意义	55
(二) 大学生情绪调节的方法	55
思考与训练	59
第五讲 学会与人交往	61
一、大学生与人际交往	61
(一) 大学生人际交往的特点	61
(二) 大学生人际交往的意义	62

(三) 人际关系良好的条件	62
(四) 人际关系发展的过程	63
二、大学生人际交往障碍的克服	64
(一) 克服认知偏差	64
(二) 克服不良心理	65
(三) 克服性格缺陷	67
三、处理人际关系的策略	68
(一) 遵循人际交往的原则	68
(二) 提高人际吸引力	70
(三) 提高人际交往能力	70
(四) 科学处理人际冲突	71
思考与训练	73
第六讲 学会有效学习	75
一、现代大学生的学习概况	75
(一) 学习观念的转变	75
(二) 学习内容的拓展	76
二、大学生的学习特点及效能影响因素	78
(一) 大学生学习活动的特点	78
(二) 影响学习效能的因素	79
三、大学生的学习障碍及克服	81
(一) 学习动力不足及调适	81
(二) 学习认识障碍及调适	82
(三) 注意障碍及调适	82
(四) 学习焦虑及调适	83
(五) 学习疲劳及调适	84
四、做高效的学习者	85
(一) 尝试创新学习模式	86
(二) 选择有效的学习方法	86
(三) 养成良好的学习习惯	88
(四) 掌握科学的学习时间	89
(五) 充分利用学习资源	90
(六) 创造性学习	90
思考与训练	91
第七讲 学会应对挫折与压力	93
一、正确认识挫折	93
(一) 逆商 AQ	93
(二) 挫折与人生	94

(三) 挫折反应与防御机制	96
二、大学生挫折承受力的培养	98
(一) 大学生常见的挫折	98
(二) 大学生培养挫折承受力的方法	99
三、学会疏解压力	101
(一) 压力与心理健康	101
(二) 大学生常见的心理压力	102
(三) 疏解压力的策略和方法	103
思考与训练	104
第八讲 正确对待爱与性	107
一、正确理解爱	108
(一) 爱情的含义	108
(二) 爱情三因素论	111
二、把握恋爱心理	112
(一) 恋爱的心理过程	112
(二) 恋爱中的男女差异	113
(三) 恋爱中常见的心理效应	113
三、大学生的恋爱与成长	115
(一) 大学生恋爱的意义	115
(二) 大学生恋爱的特点	116
(三) 恋爱中常见的心理困扰	117
(四) 提高爱的能力	119
四、科学对待性	123
(一) 性的含义	123
(二) 性心理健康	124
(三) 成长中的性困惑	125
(四) 维护性健康的途径	127
(五) 勇敢面对性骚扰	128
思考与训练	129
第九讲 正确利用网络	131
一、互联网是把双刃剑	131
(一) 互联网的特点	131
(二) 互联网对大学生心理的影响	132
二、大学生利用互联网现状	134
(一) 大学生上网的目的	134
(二) 大学生上网的心理需求	135
三、大学生网络心理障碍及调适	136

(一) 大学生网络心理障碍	136
(二) 大学生网络心理障碍的调适	137
四、大学生网络成瘾及对策	137
(一) 网络成瘾综合征的基本类型	138
(二) 网络成瘾综合征的危害	138
(三) 网络成瘾综合征的矫正	139
思考与训练	140
第十讲 科学面对择业	142
一、大学生职业选择中的心理误区	143
(一) 矛盾心理	143
(二) 依赖心理	144
(三) 攀比心理	144
(四) 自卑心理	144
(五) 从众心理	145
二、困扰大学生择业的几种常见心理现象	146
(一) 自我认知失调	146
(二) 焦虑	146
(三) 悲观怯懦	147
(四) 消极冷漠	147
(五) 问题行为	147
(六) 躯体化症状	147
三、关于调适的基本观点	148
(一) 充满自信	149
(二) 正视社会现实	149
(三) 培养独立意识	150
(四) 正确对待挫折	150
四、心理调适的具体方法	151
(一) 自我激励法	151
(二) 注意转移法	151
(三) 适度宣泄法	152
(四) 自我安慰法	152
(五) 合理情绪疗法	152
思考与训练	153
主要参考文献	156



第一讲 关注心理健康

● 开篇案例

小明是一名大二的男生，身体健康，上大学以来从没有得过任何疾病，每天吃饭、睡觉等生活作息也基本正常，但是他每次上课时注意力总是不自觉地转移到其他事物上去。比如，讲台上放一个水杯，他就会一直注意这个杯子，就算眼睛看着老师，视角的余光也会关注这个水杯，甚至闭上眼睛都能感到杯子的存在。有时他的注意力还会集中到前面同学的头发上，或教室的地面上，等等。对于这种情况，小明一直以为是自己自制力差导致的，可是无论怎么控制都不见好转。经过一番努力，小明的这一习惯不但没有改掉，反而扩大到其他方面，有时吃饭或跟老师、同学谈话时，也会出现注意力转移的情况。这严重地影响了小明的学习和生活，令他非常苦恼。其实小明不知道，他的身体没有问题，是心理上具有明显的强迫症状，若不及时调整，会严重影响他的正常生活。

健康是成功的前提，每个人都希望健康快乐地生活，积极向上地发展。但随着社会科技的进步、经济的发展、生活节奏的加快，人们在社会活动中承受的心理压力越来越大，出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。大学生作为一个特殊的群体，心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出。因此，掌握心理健康知识、及时调整不健康的心理、建立良好的心理素质，已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。

一、健康的内涵

（一）健康新观念

1. 健康观念的发展 人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到今天，人类对健康的认识又发生了飞跃。世界卫生组织在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态和完全安宁。从健康观的演变可以看出，科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，它包含躯体健康、心理健康、社会适应良好等各方面。健康的目标是追求一种更积极的状态、一种更高层次的身心协调与发展、一种身心健康与社会幸福的完满状态。所以，一个健康的人，既

要有健康的身体，还要有健康的心理和行为。只有当一个人的身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时，才是真正的健康。

2. 健康的标准 根据现代生物—心理—社会医学模式，世界卫生组织确定了个体健康的 10 项标准：一是有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；二是态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是能适应外界环境的各种变化，应变能力强；五是能抵抗一般性的感冒和传染病；六是体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；七是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；八是牙齿清洁无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常；九是头发有光泽、无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

由这 10 项标准可以看出，健康包括身体健康和心理健康两方面，两者相互影响，相辅相成，缺一不可。对于正在成长中的青少年而言，身体健康固然重要，但心理健康有着更突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在为越来越多的人所接受。为了实现完满康宁的健康状态，不仅要讲究生理卫生，还要讲究心理卫生，要准确地认识心理健康的内涵和标准，有意识地规划、调整自己的心理发展，主动改善心理健康状态。

（二）心理健康的内涵

1. 心理健康的危机 早在 20 世纪中叶，心理学家荣格就提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停滞了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽。精神生活中的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人：苦闷、焦灼、孤独、冷漠……

世界卫生组织宣称：21 世纪，全球每 5 人中就有 1 人将患有不同程度的心理障碍。联合国有关专家也曾预言：到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持续而深刻的痛苦。

随着社会的发展、竞争的加剧，许多人不堪重负，精神濒临崩溃的边缘，杀人、自杀等恶性事件频频发生，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人，虽然表面看来一切正常，但内心也在默默忍受着越来越大的心理压力。大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强的一個特殊群体，相对于其他群体，面临着更多的机遇和挑战，承受着更大的压力与冲突，呈现出更多的心理问题与疾患。研究发现，在大学生中，患有明显心理疾病的人虽为数不多，但几乎每一位大学生都曾在不同阶段出现过程度不同的心理问题。

精神疾病在当今社会越来越受到关注，目前精神疾病的致病因素中最主要的是心理因素。据北京 16 所高校的调查反映，因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的相当大的比例。更为严重的是，自杀、故意杀人等暴力事件与大学生联系在一起。

2. 心理健康的含义 1946 年举行的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：所谓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，将个人心境发展成最佳的状态。

心理学家英格里斯 1958 年指出：心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下能做出良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅仅是免于心理疾病而已。

英国《简明不列颠百科全书》中将心理健康定义为：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的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。

综合国内外不同的定义，我们可以将心理健康理解为：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以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

对于心理健康的理解不能绝对化，因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态，常常是一种弹性的相对状态，即使是一个心理正常的人，也可能有突发性、暂时性的心理异常。每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇，健康与不健康是可以相互转化的。

（三）心理健康的标准

1. 心理健康的一般标准 要想判定一个人的心理是否健康需要确定一套标准，但心理健康标准的确定是非常困难的，由于时代、环境、年龄、文化背景等诸多因素的不同，无法完全量化所有人的心理健康标准，国内外目前也没有统一的标准。

第三届国际心理卫生大会上提出心理健康有 4 个标志：身体、智力以及情感十分调和；适应环境；有幸福感；在工作中能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。

美国心理学家马斯洛与米特乐曼提出的 10 项心理健康标准，是目前公认的“标准的标准”：一是有充分的自我安全感；二是能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；三是能与周围环境保持良好的接触；四是生活理想切合实际；五是能保持自身人格的完整与和谐；六是善于从经验中学习；七是能保持适当、良好的人际关系；八是能适度地表达和控制自己的情绪；九是能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；十是能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

我国学者王登峰、张伯源提出了 8 条心理健康的指标：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 分以上；心理行为符合年龄特征。

2. 大学生心理健康标准 大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同与社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景的变化而变化。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个方面着手：

（1）情绪积极稳定。心理健康的人，情绪常处于愉快、乐观、开朗、满意等积极状态中，虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极情绪状态中，对生活是充满希望的。心理健康的人，情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达，情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种反应的情景相符合。

（2）意志品质健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性与自制性；在学习、训练等任务中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要做出决定时，能毫不犹豫、当机立断；能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

(3) 人格结构完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格结构完整就是指构成人格的气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面平衡发展,所思、所想、所说、所做协调一致,以积极进取的人生观作为人格的核心,把自己的需要、目标和行动统一起来。

(4) 自我意识正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,要做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以自己在某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境,能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己,能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点作出恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑或自我否定,心理相对平衡。

(5) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。人际关系状况最能体现人的心理健康状况,心理健康的学生能与他人建立和谐的人际关系,乐意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能其中分享快乐、分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(6) 环境适应良好。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人与环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的评价和认识,使个人符合新环境的要求;能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中,及时修正自己的需要和愿望,使自己的心理需要与社会协调统一。

(7) 心理行为符合年龄特征。不同的年龄段都有相应的心理行为表现,心理健康的学生的认识、情感、言行都符合其所处的年龄段,精力充沛、勤学好问、喜欢探索,而过于老成、幼稚、依赖都是心理不健康的表现。

视窗：手机依赖症

手机的出现,给人们的沟通带来了方便和快捷的同时,也让越来越多的人发现自己已无法离开这个“爱物”,哪怕是半天不见,也会魂不守舍、坐卧不宁,甚至一些人出现了以下症状,称为手机依赖症:

(1) 总把手机放在身上,如果没带就心烦意乱,无法做其他事情。

(2) 当一段时间手机铃声不响会感到不适应,并下意识地看手机是否有未接电话。

(3) 经常产生手机铃响的幻觉,甚至听见别人的手机铃声也会以为是自己的手机在响。

(4) 在开会等要求关机的场合会使用折中办法,设置为振动,却依然不放心,一遍又一遍地悄悄查看。

手机依赖症青睐3种人:青年白领女性,业务担子重的中年男性和学生。手机依赖症是一种经常使用手机后产生的心理障碍,要克服这种症状,需要为自己营造绿色生活,如郊游、健身、看书、听音乐等,以平和的心态适应生活的变化,借鉴较少使用手机者的生活安排,分散对手机的注意力,并适时给自己“没有手机打扰的日子真好”的心理暗示。

(四) 界定心理健康标准的注意事项

1. **心理健康标准是相对的** 必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。比如，一个人正在开心地玩扑克牌游戏，同伴走过来拿走了他的扑克牌，他立刻大哭起来，你认为他正常吗？也许你会认为他不正常，但如果他是一个四五岁的孩子，你还这样认为吗？年龄、性别、背景等差异决定了心理健康标准不能绝对化。

2. **从心理健康到心理不健康有着巨大的量的变化** 我国心理学者岳晓东将人的精神健康比作白色，精神不健康比作黑色，认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区域与深灰色区域，浅灰色区域的人只有心理冲突而无人格变态，其突出表现为失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区域的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区域与深灰色区域之间无明确界限，是一个渐进的演变过程，包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格，这些问题虽属于非器质性精神痛苦，但不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

世界上纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少，大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”，虽然不是明显的病态，但却严重影响着人的心理生活质量，浪费精力，将精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引力，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。所以，心理健康不仅仅是指没有心理疾病，还指要超越“亚健康状态”。

3. **心理不健康与不健康的心理和行为是不同的** 判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。比如，有位同学，平日精力充沛，易于与人相处，无忧无虑的，可是近两周来，他变得极为抑郁、精力不集中、失眠，还时常发出哭喊，你是否会认为他不正常呢？但是假如你知道，他两个星期前收到家里的来信，得知自己亲爱的弟弟得了白血病，不久将离开人世了，你还会认为他的精神有问题吗？心理健康是一段较长时间内持续的状态，心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着此人一定心理不健康。有的时候，只要能适应社会生活，生命具有活力，能充分发挥身心潜能，就可被视为心理健康。

人的心理健康水平大体可分为3个等级：一是常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力，这种状态一般称为心理健康。二是不平衡状态，简称偏态，是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，就会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。三是不健康状态，简称变态，包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。

4. **心理健康是一个文化的、发展的概念** 在同一时期，心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异，特定的社会文化对心理健康的要求，取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态，而是一个变化、发展的过程。

(五) 心理健康的评估方法

心理健康状况和心理障碍的评估和诊断，必须以严谨的态度和科学的方法，依据心理健

康标准,综合运用会谈法、观察法、心理测验法、医学检查法等。

1. 会谈法 会谈法是指咨询者通过与来访者谈话来了解其心理健康状况,达到评估其心理健康状况之目的的一种方法。因此,这种会谈也称为诊断性会谈。众所周知,心理障碍的许多症状是以来访者的主观体验为主要表现的,如来访者的感知觉、思想活动、情感体验及对疾病的认识等,只有通过谈话才能觉察到主观体验的存在并了解其内容。所以,会谈法是评估和诊断心理健康状况的一种重要方法。

2. 观察法 很多心理障碍有其外部表现的特征,如焦虑症患者坐立不安和愁眉不展;精神分裂症患者常有多种怪异行为、情感淡漠和行为与外界环境不协调等。观察法就是通过有目的、有计划地观察来访者的外部表现,如动作、姿态、表情、言语、态度和睡眠等,来评估和判断其心理健康状况。

3. 心理测验法 所谓心理测验就是用一些经过选择、加以组织的可以反映人们一定心理活动特点的刺激(如一些日常生活中的事件),让受试者对此做出反应(如回答问题),并将这些反应情况数量化,以确定一个人心理活动状况的心理学技术。这些刺激称为测验材料,使受试者做出反应的过程便是进行测验,所采用的比较标准称为常模。常模要经过在广泛有代表性的人群中大量取样后提炼获得,这一过程也称为测验的标准化。心理测验的种类繁多,数以千计,比较常用的也有 300 多种,我国目前较为常用的量表,大多就是根据国外量表修订而成的。

心理测验按测验的目的可分为智力测验、人格测验、能力倾向测验、神经心理测验等;按测验材料的性质可分为文字测验和非文字测验;按测验的方式可分为个体测验和团体测验;按测验材料的意义肯定与否以及回答有无限制可分为投射测验和非投射测验。

4. 医学检查法 人的身心是相互作用的,有些心理障碍是大脑器质性改变和躯体障碍的结果,医学检查可以发现相应的异常变化,根据临床症状、体征和辅助检查结果(如脑电图、脑血流图、头部 X 线、CT 检查等)可判断心理障碍的原因。常见的引起精神症状的躯体疾病有:颅内感染、癫痫、脑血管病、阿尔采末氏病、颅脑损伤、颅脑肿瘤等。

视窗：心理亚健康

处于心理亚健康状态的人,虽然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、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看,处于心理亚健康状态的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为心理亚健康易感者描绘的心理画像是:情绪低落、自卑无助、放任冲动、角色混乱的人。

现代人陷入心理亚健康状态有七大信号:①焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生机的外表下充满无助;②罪恶感——自我冲突,有一种无能、无用感;③疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊;④烦乱感——感觉失序、一团糟;⑤无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动;⑥无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰;⑦无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。