

*Mental Health and The Ability
of Innovation*

心理健康 与创新能力

李媛 主编
刘惠 曾维希 王秋芳 副主编



科学出版社

心理健康与创新能力

主 编 李 媛
副主编 刘 惠 曾维希 王秋芳

科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书在对热爱生活与创新能力关系的理解基础上,提出大学生心理健康教育的中心任务是“一个热爱,三个关系”。本书从三个方面与学生讨论心理健康问题,第一方面是讨论如何处理与自己的关系,这一部分包括生命的讨论、自我与人格的分析;第二方面是讨论如何处理自己与他人的关系,包括人际关系的解读、家庭与个人成长的关系以及爱情的密码;第三方面是如何处理自己与世界关系,包括学习与发展、压力与情绪管理以及职业心理准备。并在每一章,都有创新内容的探讨。

本书写作风格简明流畅,内容通俗易懂,可作为本科生、研究生的心理健康相关课程的教材,适合心理学爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与创新能力/李媛主编. --北京:科学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 03 - 035354 - 2

I. ①心… II. ①李 III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 研究
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 190136 号

责任编辑:杨 岭 李小锐 封面设计:陈思思

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>

成都创新包装印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 8 月第 一 版 开本: 787 × 1092 1/16

2012 年 8 月第一次印刷 印张: 19

字数: 372 000

定价: 38.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

让爱做主

大学生获得心理健康的目的是为了什么？是为了个人的健康而健康，还是为了个人的幸福而健康，还是为了实现个人的社会价值而健康？健康是手段还是目的？

大学阶段是一个人身心成长的重要阶段，会遇到成长过程中的各种机遇与挑战。我国著名的心理学家黄希庭教授指出，大学生受到心理问题的困扰是他们成长所付出的代价，是他们学习成长所付出的学费。如何帮助他们从所遇到的困难与问题中学习与成长，是我们心理健康教育工作者义不容辞的责任。

大学可以教会他们知识，可以教会他们技能，却无法教会他们智慧，因为智慧是个人化的体验，是一种“未明言的知识”（斯腾伯格），智慧属于那些“用心”生活的人。对孩子的教育，无论是家庭教育还是学校教育，崇尚讲道理。成人总觉得把道理讲清楚了，孩子就知道应该如何做了，当孩子长大时，脑子里充满了“应该”：做事情时，不问情境，只是认“事情应该是这样做的”；吃食物时，不问自己需要不需要，只是认“这个食物是有营养的”；与人相处时，只认事情的对与错，而没有顾全自己与他人的感受。他们在生活中充满了逻辑，对无法用逻辑推理的精神世界，就被界定为是“虚无的世界”。他们在生活中缺少情趣，人际关系中缺乏灵活，于是就无怪乎在爱情表达中，出现了理工科学生的各种“可爱的情书”。

精神世界是多元化的，这种多元化可能表现为没有对错之分，可能表现为对就是错，错就是对，也可能在这时是对的，在下个时间就是错的，虚实相生，好坏相生，动静相生。精神世界是多样性的，因此在我们的生活中，会出现这样一类人，在饭还没有吃饱的时候就在想“先有鸡还是先有蛋”这个目前无解的问题；也才有人写一首歌《鱼的记忆》来托物言志，只因为自己用情总是太深，听说鱼的记忆力很差，而想成为鱼。很多获得诺贝尔奖的科学家，其工作都可以称得上是“艺术品”，科学家本人也有着极高的审美要求。获得2009年诺贝尔物理学奖的高锟，本人最大的爱好是做陶瓷。他说当一个人静静地抚弄泥瓶，享受泥坯在手中变动着形状，按自己的审美眼光逐步走向完善、走向美，那是一种享受。这种具有治疗意义的享受，使得他能够坚持寻找“没有杂质的玻璃”，从而发明石英玻璃。

那些对生活充满爱、对人类充满爱的人,才可能成为人类最具有创新精神的人。这种爱不仅是一种有界线的人与人之间的感情,而且是一种很广泛的对人类的感情表达,如“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,这是尊重别人的情感表达,他们就是生活的“有心人”。通过心理健康的培养,我们期待着大学生能成为幸福的进取者。

本书的几位作者多年来均在理工科院校从事大学生心理健康教育工作,通过与理工科学生长期的交流,感受到他们对成长的渴望,也感受到因这种渴望而带来的成长的压力,以及产生的迷茫。在综合前人研究的基础上,我们提出大学生精神世界的构建可以从三个关系入手,即跟自己的关系,自己与他人的关系,自己与世界的关系。这三个关系的和谐构建以及健康发展,可以帮助大学生发展一个内在和谐的精神世界,完成内在成长的心理任务。

本书将对热爱生活与创新能力关系的理解与对精神世界构建的认识相结合,提出大学生心理健康工作要做好“一个热爱,三个关系”的中心任务,并分为三个部分与学生讨论心理健康问题:第一部分是如何处理与自己的关系,这一部分包括生命的讨论、自我与人格的分析;第二个部分是如何处理自己与他人的关系,包括人际关系的解读、家庭与个人成长的关系以及爱情的密码;第三部分是如何处理自己与世界关系,包括学习与发展、情绪与压力管理以及职业心理准备。在每一部分,作者都加入了创新内容的探讨。

在知识的呈现上,通过案例的分析与建议,让学生对本章的内容有一个直观化的理解,通过分析达到对知识的抽象与概括,最后每章中都有一些活动体验,帮助学生达到对知识的应用。

编写者本着创新的精神,认真讨论与思考了每一章章的内容,力求求实创新。以曾维希老师在第二章的开头语为例:

生命脆弱而又永恒,于是帕斯卡说人是一根有思想的苇草;人向往自由但又渴望负担,于是昆德拉说生命有所谓不可承受之轻;人在追求被劳绩充斥的生活的同时又在渴望遁世的梦幻唯美,于是海德格尔说人会诗意地栖居在大地上;浮世纷杂人烟困倦,我们却依旧钟情于夏花般绚烂的生命,于是周国平告诉我们说要学会倾听生命本身的声音。

本书的编写分工如下:第一章(电子科技大学,李媛、刘惠);第二章(电子科技大学,曾维希);第三章(电子科技大学,陈思帆);第四章(电子科技大学,雷霆);第五章(西南科技大学,曾凡敏);第六章(成都理工大学,刘荃);第七章(电子科技大学成都学院,廖佳);第八章(电子科技大学,李谷静、刘惠);第九章(电子科技大学,曾维希);第十章(电子科技大学,张琼)。感谢成都工业学院的赖芳书记和四川邮电职业技术学院王秋芳老师给本书的编写提供的案例,统稿由李媛、刘惠和王秋芳完成。本书的编写参考了大量同行的研究,在此一并表达谢意。

最后,我想跟大家分享一个故事。在很久很久以前,以放牧为生,居无定所,白天放

牧,天黑了,就地安营扎寨。有一天,他们来到了河边,晚上就住在河滩上。这一夜,族里很多人都做了这样一个梦:在梦里,有一白胡子老头跟他们讲,让他们天亮后尽量去拣河滩上的鹅卵石,把鹅卵石放入他们的行囊中。天亮了,大家谈论着这件事,谁也不明白老头的意思。不过族长说,这是神谕,还是让大家按神的指引来做事情。于是大家就在河滩上拣鹅卵石,有人拣得多,有人拣得少,然后将石头放入行囊。于是又开始了一天的跋涉。天黑了,当人们准备休息时,打开行囊,人们惊奇地发现那些鹅卵石变成了闪闪发光的钻石,并明白了神谕的含义。

谁能预想学习后会发生什么呢?

编者

2011年7月于北戴河

目 录

让爱做主

第一章 心理健康与创新	1
第一节 心理健康概述	1
一、健康的含义	2
二、心理健康	5
第二节 心理健康与心理咨询	13
一、心理咨询的含义	14
二、心理咨询的机制	16
三、心理咨询的积极取向	18
第三节 心理健康与创新能力	21
一、大学生的创新与创造	21
二、创新能力与心理健康的关系	22
第二章 生命的思考:珍爱生命,热爱人生	25
第一节 生命的可贵	25
一、生命的内涵	26
二、生与死都是自然的状态	29
三、生命的道别与哀伤辅导	31
第二节 人生的价值	34
一、人生价值的哲学反思	38
二、透视人生的价值	42
第三章 自我与人格:发现伟大的自己	47
第一节 自我意识	47
一、意识层面的自我	48
二、潜意识层面的自我	53
第二节 人格密码	60
一、人格	60
二、人格的形成	62
三、从人格测试探索自己的人格倾向	63

第三节	创新人格塑造	66
一、	什么是创新人格	67
二、	创新人格的培养	71
第四章	人际交往:我好、你好、世界好	77
第一节	人际关系概述	77
一、	人际交往的需要	78
二、	人际关系中的影响因素	79
第二节	走出人际交往的迷思	85
一、	大学生常见的人际困扰及原因	86
二、	人际交往的有效理念及智慧	90
第三节	创新中的团队合作	98
一、	创新中团队合作的重要性的特点	98
二、	培养团队合作能力	100
第五章	家庭关系与心理健康	104
第一节	家庭对人的影响	104
一、	家庭如何塑造人	105
二、	为何家会伤人	110
第二节	亲子关系	118
一、	认识我们和父母的关系	119
二、	如何拥有和谐的亲子关系	126
三、	健康的家庭沟通	127
第六章	爱情与性心理健康	131
第一节	性别认同与健康性心理	131
一、	性别的形成与认同	132
二、	性心理与性健康	134
第二节	解读爱情	138
一、	什么是爱情	139
二、	爱情与性	147
三、	爱情与婚姻	150
第三节	学会恋爱	153
一、	恋爱的准备	154
二、	提升爱的能力	156
三、	如何面对情感挫折	158

第七章 学习与发展	163
第一节 学习的特点	163
一、终身学习的概念	164
二、大学学习的特点	165
第二节 学习障碍与心理调试	168
一、学习障碍的调整	169
二、应用学习策略	184
第三节 创新能力的形成	191
一、创造性思维	191
二、创造力的培养	198
第八章 情绪与压力管理:做情绪的主人	202
第一节 情绪与压力	202
一、情绪是什么	203
二、压力与情绪的关系	208
第二节 情绪与压力管理	212
一、大学生常见的情绪困扰及原因	213
二、情绪识别与应用能力	219
三、压力管理	223
第三节 创新过程中的情绪管理	228
一、创新过程中情绪特点	229
二、大学生创新过程中的情绪管理	230
第九章 手持彩带当空舞:职业心理准备	232
第一节 自我认知与目标设定	232
一、职业生涯规划的基本思路	233
二、自我剖析	234
三、职业生涯机会评估	247
四、综合定位、目标确立、路径策划	249
五、务实行动与反馈修正	252
第二节 职业发展与心理适应	255
一、职业发展中的心理适应	257
二、培养良好的职业心态	261
三、树立正确的职业价值观	267
四、改变错误认知,克服职业挫折	268

第十章 大学之道:从关爱心灵开始	272
第一节 珍爱自我——自己与自己	272
一、 知人者智,自知者明——认识自己	272
二、 恢弘志士之气,不宜妄自菲薄——超越自己	276
三、 盛年不重来,一日难再晨——感恩生命	280
第二节 学会交往——自己与他人	282
一、 良友在身旁,地狱变天堂——友情	282
二、 执子之手,与子偕老——爱情	283
三、 谁言寸草心,报得三春晖——亲情	285
第三节 走向社会——自己与世界	286
一、 进学致和,顺时而谋——认识适应	286
二、 道在日新,不新则死——创新思维	288
三、 天下兴亡,匹夫有责——社会责任	290
参考文献	292

第一章

心理健康与创新

【本章要点】

从对身体健康的重视到对身体、心理、道德的强调，人类对健康的认识经历了一个漫长的过程。从古至今，人们对心理健康的认识也在不断地丰富与发展。

本章主要围绕“心理健康”这一主题，从解析大学生成长过程中心理成长遇到的各种问题，提出大学生心理健康的标准，并对维护心理健康的有效途径之一——心理咨询的作用机理进行了阐释，最后指出：培养具有创新精神的大学生，不仅要培养大学生的知识与技能，更要培养大学生对生活与生命的尊重与热爱，对自我的信心。简而言之，就是要注重大学生心理健康的教育与自我教育。

第一节 心理健康概述

如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从发展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法运用。

——赫拉克利特（古希腊哲学家）

【案例展示】

小张的困惑

小张，大学二年级同学，班级学习委员。进入大学二年级后，他突然觉得学习提不起精神，生活没有目标。他开始反思自己的生活，从小到大，一直都在听大人的话，从来就没有自己的生活与想法，因此觉得自己生活得很无趣。他一方面很迷茫，另一方面又对自己目前的状态感到担忧：看到别的同学开开心心地学习，对比自己的情况，心情更加焦虑，严重影响到了自己的睡眠与饮食。

【分析建议】

心理健康与身体健康是联系在一起的，它们共同组成了人的健康状态。小张遇到

的情况，可能其他同学或多或少也在自己身上遇到过，就像人会感冒一样，人的心理状态有时也会出现“感冒”症状。那么小张为什么会“感冒”呢？这是因为进入大学后，很多大学生需要完成的一个心理任务就摆在大家的面前了，那就是要回答：“我是一个什么样的人？”这是每一个年轻人都需要回答的问题。小张回忆自己上大学以前的经历，感觉自己发出一个又一个的回声，只是回响着父母与老师的要求。如今步入大学的小张，希望能发出自己的声音，但他还不太清楚这个声音是自己的还是别人的，因此就产生了许多困惑，而这种困惑恰是年轻人成长的必经过程。如何尽快从这种困惑中走出来，这正是本章的主题。

一、健康的含义

（一）健康新概念

每个人都关心自己的健康。有了健康，人才能更有效地去学习、工作、交往，才能更有效地生活。长期以来，传统的健康观认为躯体没有疾病就是健康，其表现在日常生活中也只是重视身体的健康。随着社会的发展以及人类对自身认识的深入，人们越来越清楚地认识到，心理因素对于人的身体健康也有很大影响。

1948年世界卫生组织（WHO）成立，公布的章程明确地给出了健康的定义——健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完善的状态，而不是没有疾病和虚弱的状态。

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。

在这一新概念中，生理健康与心理健康是相互依存、相互促进的。生理健康是物质基础；心理健康与良好的社会适应能力是在生理健康的基础上发展起来的，并反过来促进生理的健康；道德健康则是整体健康的升华。

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还确立了健康的10项标准。

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地应对日常工作和生活上的压力。
- （2）积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。
- （3）心态平和，睡眠良好。
- （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- （6）体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀的位置协调。
- （7）反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁，无空洞，无出血现象，牙龈颜色正常。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

从这10项健康标准中可以看出，健康包括身体健康和心理健康两个方面，相辅相

成，缺一不可。严格说来，没有一种病是纯粹的身体方面的，也没有一种病是纯粹的心理方面的。

1988 年，F. D. Wolinsky 在所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健康观”的健康模型，如表 1-1 所示。

表 1-1 健康模型中的 8 种健康状态构成

健康状态	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	抑郁症患者	患病	健康	健康
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	健康	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

从上表我们可以看出，健康的目标是追求更积极的状况、更高层次的适应和发展，是身心健康、社会幸福的完好状态。

（二）亚健康

20 世纪 80 年代初，世界卫生组织提出了一个崭新的概念——“亚健康”，即一种介于健康和疾病之间的“第三状态”，又称为“次健康”、“灰色状态”、“潜临床状态”等。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体上、心理上没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

小陈是一所高校大四的学生。近几个月来，他一直在努力复习考研，同时也发现自己出现入睡困难、食欲不振、精力不支、反复感冒等症状。可是，当他去医院检查时，却又查不出任何的器质性疾病。

像小陈的状态，就是通常所说的“亚健康”。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，却常表现出精神活力和适应能力的下降。如果这种状态不能得到及时调整，非常容易引起身心疾病。亚健康常见的症状有以下几个方面。

（1）在身体方面可表现为：疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、脘腹不适、便溏便秘、性功能减退、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等。

（2）在心理方面可表现为：情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆

怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等。

(3) 在社会交往方面可表现为：不能较好地承担相应的社会角色，工作、学习困难，不能正常地处理好人际关系、家庭关系，难以进行正常的社会交往等。

造成大学生亚健康的主要原因是多方面的。过度紧张和压力，环境的污染，不良精神、心理因素的刺激，不良的生活方式和习惯等都会造成人们的亚健康状态。很多大学生的亚健康状况主要源于他们不良的生活方式和习惯。具体的不良习惯有以下几个方面。

1. 应付考试，猛吃零食

小林是某大学女生，身体比较瘦弱。上个学期报考了 GRE 之后，整天背单词、听英语、做习题。在忙碌的学习中，渐渐忽视了饮食问题，常常随便吃点东西就打发一餐，累了就不停地吃零食，正餐时却一点胃口都没有了。最终她因身体和精神方面的原因放弃了考试。

现在的大学生中，有不少人为了应付各种考试、作业等而熬夜，没能合理安排作息时间和饮食起居，导致精神紧张，身体超负荷运转。这种现象与整个社会背景有关。现代社会竞争激烈，给在校学生造成无形压力。学生总拿自己和最优秀的人比，总是看到自己的不足。他们学习很辛苦，但由于精力不足，学习效果也不见得好。

2. 打游戏机上网，熬夜晚起

这个现象在男生中普遍存在。某师范大学的阿深就坦言，自己经常熬夜，多数是在玩游戏、看碟、看电视剧，通常是半夜一点左右，也有到三四点才睡，有时甚至整个通宵都不睡。第二天赶去上课，精神不振，课堂学习效果自然也十分糟糕。有时就干脆逃课睡觉，日上三竿才起床，连早餐也不会吃了。

目前大学学校管理比高中宽松，约束较少，因而对学生的自制能力、自学能力的要求也就相应提高了。有些大学生在松散的氛围中，难以自我把握，又缺少指导，找不到方向，只好糊里糊涂地混日子。这样不仅没有学到应学的知识，而且伤害了自己的身体。

3. 减肥节食，弱不禁风

某商学院的小林，体重不到 80 斤，平日正餐吃得非常少，饿了就吃点饼干，甚至不吃。她脸色难看，说话无力，走起路来轻飘飘的，却还在继续减肥。最后，因胃炎住进了医院。

爱美是人的天性，但过度甚至于病态的节食，不但没有美的效果，反而会引起提前老化、肌肤暗沉、肥胖纹现身、掉发、女性内分泌失调等多种后遗症。特别是在高压力的学习、工作期间，无休止的减肥不仅会导致不良症状，同时也会影响到自己正常的工作与生活。

减肥是女性全年无休止的爱美运动。靠运动瘦身是最健康的，虽然每个人都想在

最短的时间内变瘦，觉得这样才有成就感，但健康和肌肤的美丽如果随之减掉了，就得不偿失了。

二、心理健康

（一）心理健康的概念

心理健康，英文为 Psychological Well-being 或 Mental Health，是指一种良好的心理或精神状态。

1946年，第三届国际心理卫生大会为心理健康下过一个定义——所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成为最佳的状态。这个定义强调，如果一个人与其他人比较，符合同年龄阶段大多数人的发展水平，那么这个人就是健康的，反之就是不健康。

专家们对心理健康的定义有着各自不同的看法。目前，对心理健康的认识达成了以下共识。

（1）心理健康分为正负两个方面，它不仅是消极情绪情感的减少，同时也是积极情绪情感的增多。心理健康也就被默认包含了这两种情感。积极情绪情感和消极情绪情感彼此相互独立。换句话说，积极情绪情感的增加/减少并不意味着消极情绪情感的减少/增加，它们可以同时存在。

（2）心理健康内涵的核心是自尊。所谓自尊，是指个体对自己（或自我）的一种积极的、肯定的评价、体验和态度。自尊是心理健康的核心。因为自尊与心理健康各方面的测量指标都有着密切的联系。

（3）心理健康是一种个人的主观体验，其主要体现为主观性、积极性、全面性。主观性是指一个人心理健康与否往往来自于个人的主观体验，客观条件只是作为影响体验的潜在因素；积极性强调心理健康的人会表现出肯定的、正面的精神面貌，热忱的、进取的心理状态；全面性是指一个人心理健康与否，不仅表现在知、情、意的各个过程和个性的各个方面，而且也往往表现在个人生活的各个方面。

因此，心理健康不仅是指没有心理障碍（这是心理健康的最基本条件），而且是指一种积极向上发展的心理状态（这是心理健康最重要的方面）。积极发展的心理状态是指当人们遇到问题时，积极主动地调节不良情绪，善于从积极角度思考问题。

（二）心理健康的基本标准

如何判断一个人的心理是否健康？什么是心理健康的标准？由于心理健康缺少像生理健康那样较精确的指标，并且随着社会文化和时代的不同，心理健康的标准也在不断地发展和变化，所以关于标准问题在心理学界存在很大的分歧。

第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分协

调；②适应环境，人际关系中彼此谦让；③有幸福感；④在工作职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛等提出心理健康的十项标准：①有足够的自我安全感；②能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适当的评价；③生活的目标切合实际；④能与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧适当的情绪表达和情绪控制；⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，对个人的基本要求能作出恰如其分的满足。

人格心理学家奥尔波特对心理健康提出了七项标准：①自我扩展能力；②与他人热情交往的能力；③自我接纳能力和安全感；④实际的现实的知觉；⑤具有各种技能并专注于工作；⑥自我客观化；⑦内在统一的人生观。

我国著名心理学家林崇德认为学生心理健康应包括三个方面：①敬业；②乐群；③自我修养。

我国心理学家王登峰提出心理健康的七项标准：①了解自我，悦纳自我；②接受他人，善与人处；③热爱生活，乐于工作；④面对现实，接受现实，并主动适应与改造现实；⑤能协调、控制情绪，心境良好；⑥人格和谐完整；⑦心理行为符合年龄特征。

我国著名心理学家黄希庭提出心理健康者表现出的特征主要有七项：①积极的自我观念；②对现实有正确的觉知能力；③热爱生活，乐于学习和工作；④有良好的人际关系；⑤能面对现在，吸取经验，筹划未来；⑥能真实地自己的情绪，能恰当地调控自己的情绪；⑦智力正常，智商在 80 以上。

郭念峰在 2005 年提出心理健康水平的十项标准：①心理活动的强度；②心理活动的耐受力；③周期节律性；④意识水平；⑤受暗示性；⑥康复能力；⑦心理控制力；⑧自信心；⑨社会交往；⑩环境适应能力。

在本书中，我们更倾向于推荐许又新提出的心理健康的三项标准：①体验标准。这是以个人主观体验和内心世界作为衡量标准，包括良好的心情和恰当的自我评价。②操作标准，也称效率标准，包括个人效率与社会效率。个人效率是指不同心理过程的效率，比如反应的灵敏性、思维的敏捷性以及良好的记忆；社会效率包括工作效率和人际关系和谐。③发展标准。前两个标准主要考查一个人的精神现状，发展标准则着眼于一个人向较高水平发展的可能性，并且有使可能性变成现实之切实可行的行动措施。作为衡量心理健康的尺度，最好把这三条标准综合起来加以考虑。

（三）心理健康的特点

1. 心理健康的状态具有相对性

一个人有不健康的心理和行为与一个人心理是否健康，并非完全是一回事。假

如有一个人，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期以来，他变得郁郁寡欢，神思恍惚，工作出错，还常常半夜哭醒，他心理不健康吗？如果告诉你他失恋了，你会怎样认为呢？人的心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，所以不能从一时一事的偶然行为来判断他人或自己的心理是否健康。

2. 心理健康的状态具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的。异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只有程度的差异。

3. 心理健康的状态具有可塑性

如果我们不注重心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至会出现心理变态和心理疾病。反过来，如果在心理上有了困扰或出现失衡时，学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就能很快地解除烦恼，恢复健康的心理。

4. 心理健康的状态具有动态性

心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变，以及自我保健意识的发展而发展变化。

（四）常见的心理障碍

因为心理现象复杂而又多变，心理活动的规律还未被全面了解，关于心理异常迄今尚无完善的科学分类。下面我们主要介绍几种在大学生中可能会出现心理障碍。

1. 精神分裂症

这是精神病性障碍中最普遍的一种，主要表现为思维联想障碍。思维联想过程缺乏连贯性和逻辑性，是精神分裂症最具有特征性的障碍。其特点是病人在意识清楚的情况下，思维联想散漫或分裂，缺乏具体性和现实性。最典型的表现是破裂性思维，即病人的言语或书写中，语句在文法结构虽然无异常，但语句之间、概念之间或上下文之间缺乏内在意义上的联系，因而失去中心思想和现实意义。思维障碍的另一种形式，是病人用一些很普通的词句、名词，甚至以动作来表达某些特殊的、除病人自己外旁人无法理解的意义，被称为象征性思维。其次是情感障碍。情感迟钝淡漠，情感反应和思维内容与外界刺激不配合，是精神分裂症的重要特征。病人对周围事物的情感反应变得迟钝或平淡，对生活、学习的要求减退，兴趣爱好减少。随着疾病的发展，病人的情感体验日益贫乏，对一切无动于衷，甚至对那些使一般人产生莫大悲哀和痛苦的事件，病人都表现冷漠，无动于衷，丧失了对周围环境的情感联系（情感淡漠）。此外，可见到情感反应在本质上的倒错，病人流着眼泪愉快地歌唱，笑着叙述自己的痛苦和不幸（情感倒错）；或对某一事物产生对立的矛盾情感。再次是意志行为障碍。在情感淡漠的同时，病人的活动减少，缺乏主动性，行为被动、退缩，即意志活动低