

胡永萍 主 编

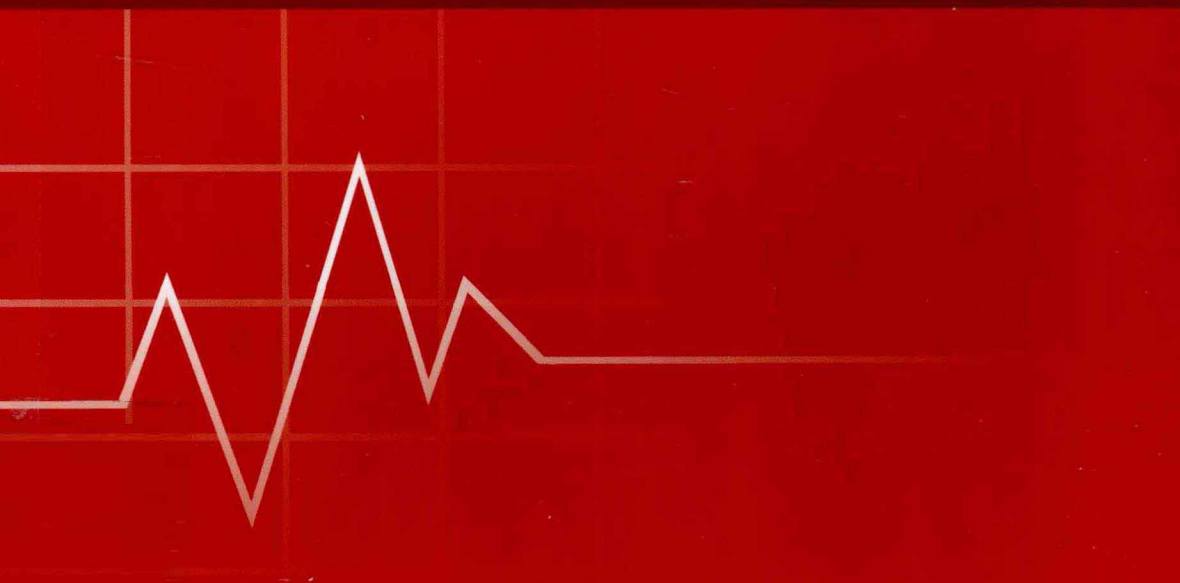
汪小琴 陈美荣 副主编

学校

心理健康教育

(第二版)

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU



中山大学出版社

汪小琴 陈美荣 副主编

学校

心理健康教育 (第二版)

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU

中山大学出版社
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理健康教育/胡永萍主编;汪小琴,陈美荣副主编.—2版.—广州:中山大学出版社,2010.8

ISBN 978-7-306-03665-0

I. 学… II. ①胡…②汪…③陈… III. 学校—心理卫生—健康教育 IV. G 479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 086049 号

出版人: 祁 军

策划编辑: 嵇春霞

责任编辑: 嵇春霞

封面设计: 曾 斌

责任校对: 陈 霞

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/16 14.75 印张 280 千字

版次印次: 2005 年 8 月第 1 版, 2010 年 8 月第 2 版 2010 年 8 月第 5 次印刷

定 价: 28.00 元

印 数: 14001-18000 册

如发现本书因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

前 言

随着社会的发展，社会竞争压力不断增大，社会刺激变得多样化，青少年的心理健康问题也越来越多、越来越严重。加强青少年学生的心理健康教育势在必行。心理健康教育是根据青少年学生生理、心理发展的特点，运用有关心理学的方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展与素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》、落实《跨世纪素质教育工程》、培养跨世纪高质量人才的重要环节。因此，对青少年学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

如何对青少年学生进行心理健康教育，是摆在广大教育工作者面前的重要课题。虽然 20 世纪 80 年代中后期，心理咨询作为提高学生心理健康水平的手段被引入我国的教育教学过程中，特别是在一些大中城市中更为广泛；但是，与我国的实际需要相比，还有一定的距离。因此，我们迫切需要一批既懂得心理学理论知识又能熟练掌握心理咨询技巧的教师。鉴于这一点，我们特意编写了《学校心理健康教育》一书。

本书的特点是：第一，理论联系实际。本书较系统地介绍了心理学界较权威的心理咨询理论，同时选择编排了一些具有实践意义的可操作性的内容。第二，应用范围广泛。本书所介绍的理论和技术的适合中小学甚至是更高级的学校开展心理健康教育，书后附了一些常用量表，可供读者选择使用。第三，时代性强。本书在每章后面都附有现实生活中的热门话题，每一个话题反映的都是在学生中普遍存在的现象，不仅对这些现象进行了分析，而且提出了相应对策。

本书的主要内容包括：学校心理健康教育概述，青少年心理特点及常见心理问题，学校心理健康教育的理论基础、内容和途径，教师心理健康，等等。

本书撰写的具体分工为：胡永萍撰写第一章、第二章、第六章和第七章，汪



小琴撰写第三章和第五章，陈美荣撰写第四章。

在撰写过程中，作者曾广泛参阅了国内外大量文献资料，引用了诸多相关研究成果和测量量表，谨向这些文献资料的著作权人和作者致以衷心的感谢。此外，我们也感谢江西教育学院教育系叶存洪主任、胡小萍副主任、张甫清书记和教材科熊华科长的大力支持与鼓励。

由于作者学识有限，书中疏漏和不妥之处敬请专家和广大读者批评指正。

胡永萍
2005年3月18日

目 录

第一章 心理健康及青少年学生心理健康问题	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
一、什么是健康	(1)
二、心理健康的含义	(2)
第二节 心理健康的标准	(5)
一、制定心理健康标准的依据	(5)
二、国内外关于心理健康标准的代表性观点	(7)
三、当前青少年学生心理健康的标准	(14)
第三节 青少年学生常见的心理健康问题及其成因	(17)
一、青少年学生常见的心理健康问题	(17)
二、青少年学生产生心理问题的原因	(19)
第二章 学校心理健康教育概述	(24)
第一节 学校心理健康教育的含义	(24)
一、什么是学校心理健康教育	(24)
二、心理健康教育与思想政治教育的关系	(25)
第二节 学校心理健康教育的意义	(27)
一、学校开展心理健康教育的重要性	(27)
二、学校开展心理健康教育的紧迫性	(28)
三、学校开展心理健康教育的可行性	(29)
第三节 学校心理健康教育的目标和任务	(29)
一、学校心理健康教育的目标	(30)
二、学校心理健康教育的任务	(35)
第四节 心理健康教育的发展状况	(37)
一、心理健康教育的发展简史	(37)
二、我国不同地区心理健康教育的发展概况	(40)



第三章 学校心理健康教育的内容	(50)
第一节 学习问题的心理健康教育与辅导	(50)
一、学习动机的辅导	(50)
二、学习兴趣的辅导	(55)
三、学习方法的辅导	(57)
四、考试心理的辅导	(63)
第二节 生活问题的心理健康教育与辅导	(67)
一、自我意识的辅导	(67)
二、情绪情感的辅导	(69)
三、人际交往的辅导	(71)
四、性心理的辅导	(72)
第三节 升学与就业心理健康教育与辅导	(73)
一、升学与就业辅导的含义	(73)
二、升学与就业辅导的目标	(73)
三、升学与就业辅导的内容	(74)
四、升学与就业心理辅导	(74)
五、升学与择业技巧辅导	(76)
第四章 学校心理健康教育的理论基础	(79)
第一节 精神分析理论	(79)
一、精神分析理论的基本观点	(80)
二、精神分析理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用	(83)
第二节 行为主义理论	(85)
一、行为主义理论的基本观点	(85)
二、行为主义理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用	(88)
第三节 人本主义理论	(90)
一、人本主义理论的基本观点	(90)
二、人本主义理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用	(91)
第四节 认知心理学理论	(92)
一、合理情绪疗法的基本观点	(93)
二、合理情绪理论在心理咨询与心理治疗过程中的运用	(95)
第五节 森田疗法	(98)
一、森田的神经症理论	(99)

二、森田疗法的治疗理论	(99)
三、森田疗法的治疗体制	(100)
第五章 学校心理健康教育的途径(上)——个别心理咨询	(102)
第一节 心理咨询概述	(102)
一、心理咨询与心理治疗的概念	(102)
二、心理咨询的常见形式及原则	(105)
第二节 心理咨询前的心理诊断	(109)
一、初诊接待	(109)
二、摄入性谈话	(110)
三、正确使用心理测验或心理检查	(110)
第三节 咨访关系与咨询特质	(112)
一、咨访关系的意义	(112)
二、影响咨访关系的因素	(112)
三、咨询特质	(113)
第四节 心理咨询的一般技巧	(124)
一、咨询的参与技巧(倾听的技巧)	(124)
二、咨询的影响技巧	(129)
三、非言语行为	(133)
第六章 学校心理健康教育的途径(下)——团体心理辅导	(142)
第一节 团体心理辅导概述	(142)
一、团体心理辅导的概念与特点	(142)
二、团体心理辅导的功能	(144)
三、团体心理辅导的类型	(145)
第二节 团体心理辅导活动课的设计	(150)
一、团体心理辅导活动课的设计原则	(150)
二、团体心理辅导活动课的目标设置	(151)
三、团体心理辅导活动课的内容与形式	(152)
第三节 团体心理辅导活动的组织与实施	(153)
一、团体心理辅导前的准备工作	(153)
二、团体成员的选择	(155)
三、团体心理辅导活动的启动与运作	(157)
四、团体心理辅导效果的评估	(162)



第四节 学校团体心理辅导中常见的活动	(164)
一、认知心理辅导活动	(164)
二、情绪心理辅导活动	(165)
三、意志心理辅导活动	(166)
四、个性心理辅导活动	(168)
五、交往心理辅导活动	(169)
六、青春期心理辅导活动	(171)
第七章 教师心理健康	(178)
第一节 教师心理健康的标准及意义	(178)
一、教师心理健康的标准	(178)
二、教师心理健康的意义	(180)
第二节 教师的心理问题及其成因	(182)
一、教师常见的不适应行为	(182)
二、教师的心理异常现象	(184)
三、教师心理健康问题产生的原因	(187)
第三节 教师职业倦怠	(190)
一、什么是教师职业倦怠	(190)
二、教师职业倦怠的具体表现	(190)
三、造成教师职业倦怠的因素	(192)
第四节 教师心理健康的维护和增进	(195)
一、注重教师心理健康的自我保健	(195)
二、提供和改善教师心理健康的外部环境	(201)
附录 几种常用的心理测量工具	(203)
小学生心理健康评定量表	(203)
中学生心理健康评定量表	(207)
考试焦虑自我检查表	(210)
气质类型测验量表	(213)
临床症状自评量表 (SCL-90)	(216)
情商自我评定量表	(221)
参考文献	(223)

第一章

心理健康及青少年学生心理健康问题

【本章要点】

1. 什么是健康和心理健康；
2. 制定心理健康标准的依据；
3. 国内外关于心理健康标准的代表性论述；
4. 当代青少年学生心理健康的标准；
5. 青少年心理健康问题及其成因。

第一节 健康与心理健康

一、什么是健康

健康是人类的基本需求之一，是个人事业成功之本、幸福之源。在现代社会，人们越来越认识到健康的重要性；然而，人们对健康的理解还存在一些误区。因此，有必要对健康概念作一科学的诠释。

（一）健康概念的演变

1. 传统的健康观。在传统的观念里，人们对健康的理解就是身体没病，不吃药、不打针、不感到身体不舒服。事实上，健康是一个综合的、历史性的概念。在不同的历史发展阶段，人们对健康概念的理解是不同的。人类对健康的认识和要求，与物质生产、科学技术、社会结构等变化密切相关。

在人类社会发展的早期，由于生产力发展水平低下，人们在与大自然搏斗的过程中，一旦失去健康就无法生存，此时的健康等同于生命。随着生产力不断提高和物质日渐丰富，人类才有可能考虑抵御和消除疾病与伤痛，改善生活质量，以求得更长的生存期。在很长的一段历史时期中，人们往往仅在患病时才寻医问药，并认为衡量一个人是否健康，是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。

2. 现代健康观的发展。到了20世纪中叶以后，由于现代科技与社会文化的迅猛发展，使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏，前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人类的健康产生了严重的影响。同时，科学技术的迅猛发展和新兴边缘科学的出现，为人类认识自身提供了



多种手段和方法，使人类对健康的认识与要求不断地扩展和更新，并赋予健康概念更丰富的内涵。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中不容忽视的重要作用，因而逐渐确立了身心统一的健康观，即健康的全面观。

（二）健康的含义

1946年，世界卫生组织在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。”1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容以使其更全面。但实质上，社会适应和道德健康都可归于心理健康的范畴。因此，健康包括生理健康和心理健康。所以一个健康的人，既要有健康的身体，又要有健康的心理。

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。

1. 有足够的充沛的精力，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。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

在世界卫生组织的推动下，健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认，健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力；促进健康不仅是卫生部门的责任，也是教育部门的责任，是全社会共同的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务，而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值，具有增进健康的强烈意识，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念。

二、心理健康的含义

关于什么是心理健康，至今在心理卫生界还没有一个统一的标准，因为还没有一种定义能得到专业工作者的一致公认。不过，国内外有关方面的专家从不同的角度对此进行了积极的探索。现收集几种提法列举如下。

1. 1929年，美国第三次健康及保健的白宫会议对心理健康的解释是：“在个体的心理功能活动尚未显露出明显心理障碍时所常见的症状表现。”^①

2. 1948年，第三届国际心理卫生大会是这样定义心理健康的：“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不矛盾的范围内，将个人的心境发展到最佳的状态。”^②

3. 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，不止是免于心理疾病而已。”^③

综观心理健康概念的发展，我们可以看出，人们对心理健康的认识经历了三个层次：①没有精神病。②能有效地对付各种心理压力，保持精神上的愉快。③高心理效能，使人们在智力、道德方面最大限度地发挥心理潜能。再对心理健康的论述加以横向比较，我们可以看出，有的学者从心理健康的基本、平均状态中来定义；有的学者描述的心理健康是高于现实生活的理想图景；有的学者定义时侧重于适应与调节的角度；有的学者更强调自我意识的作用；还有的人则更肯定发展的重大意义。这些多种多样的视角对于理解心理健康都有一定的启发。

综合各学派、学者对人的特性的思考与见解，并结合中国的国情，我们认为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；狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、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，并不是绝对的，而是相对的。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含义：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。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

① 转引自姚本先、方双虎著《学校心理健康教育导论》，中国科学技术大学出版社2002年版，第4页。

② 转引自姚本先、方双虎著《学校心理健康教育导论》，中国科学技术大学出版社2002年版，第4页。

③ 转引自姚本先、方双虎著《学校心理健康教育导论》，中国科学技术大学出版社2002年版，第4页。

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；但若一儿童整天想入非非，甚至产生幻觉，则属心理异常表现。其二是心理过程之间协调一致性原则。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，必然会出现异常心理。例如，当一个人对令人愉快之事却做出冷漠的反应，而对使人痛苦之事却做出欢迎的反应，这是心理异常的表现。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。但是，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，就应考虑到心理活动是否出现异常。例如，一个平常热情活泼的人，突然变得沉默寡言，一反常态。

信息视窗

中西文化差异对心理健康观念的影响

在西方国家，人们认为社会是由一个个自由、平等、独立的个人所组合起来的，集体的幸福是建立在个人以自我奋斗获得个体幸福的基础上的，社会的功能是帮助每个人完成自我奋斗的目标。西方文化看重个人，鼓励自我奋斗，于是，自我（self）在西方心理学中一直是很热门的研究课题。西方心理学词典中有很多自我方面的词语，例如自我接受、自我实现、自我分析、自我一致性、自我发展、自我观念、自我导向等等。从这些术语中可看出，西方心理学对自我的研究倾注了大量热情，在某种程度上，西方文化可以简单地概括为一种尊重自我的文化。

在中国传统文化中，虽然人们也认为社会是由个人组合起来的，但是认为个人的幸福应该建立在集体幸福的基础之上，社会幸福是个人幸福的前提。由于中国文化重先天，轻后天，重集体，轻个人，自我在中国文化中是受歧视的。中国有关自我方面的词语多是带有贬义的，例如自大、自夸、自负、自私、自以为是、自由放任、自作主张、自作聪明、自命不凡、自高自大等等。

在长期自给自足的自然经济条件下，家庭、血缘、宗法等级关系和社会等级制度的势力太强大了，个人的力量显得那么渺小、可怜，自我只好被压抑，遭贬斥。

故此，西方的自我是小我，认为小我是大我幸福的基础。而中国文化中，自我是大我，认为大我幸福是小我幸福的前提。中国的自我在为人处世时很大程度上是满足别人的愿望。西方的自我看重个人的自由和权利及成就；中国的自我看重对社会的责任与义务，只有时刻想到家庭、朋友、集体、国家利益的人才会得到人们的赞许。西方的个人以自己的独立性、创造性感到自豪；中国的个人尽量与他人保持一致，害怕与众不同。

因此，在西方，一个人推崇自己，时刻想着自己，人们认为他很正常；而在中国，一个人推崇自己，人们会说他自私，需要改变，需要他懂得先人后己，心理才算健康。

因此，在西方，当一个人提出人类有一天会再次演化成猴子，人们会用科学根据判断他言论的是与非；而在中国，人们只会用讥讽的眼神看他一眼，再说一句——“神经病”。

（信息来源：刘小明、张明编著《中小学心理健康教育》，东北师范大学出版社2004年版，第12页。）

第二节 心理健康的标准

一、制定心理健康标准的依据

弄清心理健康与否的标准，对于开展心理卫生工作具有重大的意义，然而这并不容易，因为心理健康与否往往是相对的。首先，心理健康与心理异常之间没有一个绝对的界限，不像生理疾病经过各种检查，如体温、脉搏、血压、肝功能等各项指标，综合结果即可知道。心理健康与否的差别常常是相对的，显示出的是程度的不同，没有明确的数值。其次，对心理健康与否的判别还受社会环境、主观经验、文化风俗、宗教信仰等多种因素的制约。最后，受个人思想方式及看问题不同角度的影响，判别者会对心理健康标准作不同的解释。

在心理卫生工作的实践中人们常结合专家们的研究成果，并综合运用以下判别尺度，来评定个体心理健康与否。

（一）统计分析

根据统计学的常态分布曲线，可认为处于总体平均标准范围内者为心理正常，偏离这一范围者就是心理异常。正常与不正常为一连续的曲线，其广大的中间地带是正常的，两端则是偏离的。（如图1-1）

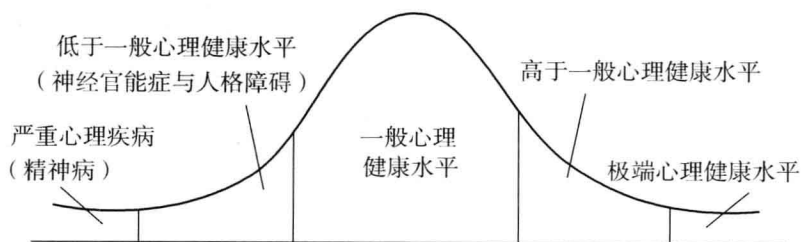


图 1-1 心理健康常态分布曲线

从图 1-1 中我们可以看到，在分布曲线上，大部分人都集中在中间区域，具有一般的正常的心理健康水平，少部分人高于或低于一般的心理健康水平，而极少的人属于极端健康或有精神病。我们还看到，各心理水平之间并不是截然断开的，而是相互联系、相互依存的。

这种统计学上的常模比较，也被直接用到心理测量上来判定某一个体的心理健康水平。

（二）社会规范

社会规范是以个人的社会适应为出发点，以社会道德规范为准则，衡量个体的行为是否符合社会的要求。如果某个人的行为不为社会认可，他就会被视为异常。这种方法只适用于对异常现象的鉴别，而且有明显的社会文化特征。

（三）生活适应

生活适应判定法是以个体是否表现出与生活场景相一致的感情、言语、行为为依据，判断人们的心理正常与否，尤其是判断个人的行为是否具有攻击性、是否干扰了他人等等。比如，有些多动症的儿童，由于整日多动不安、好恶作剧、打架说谎，因而容易被判断成不正常。这种方法与社会适应法相似，比较直观，易于识别异常。

（四）主观感受

有心理疾病的人常会感受到情绪和身体上的痛苦，于是有人试图从个人主观的感受来划分常态与变态。此种区分亦有局限，因为任何人都难免短时间出现上述症状，而且有些病人看上去无忧无虑，乐似神仙，但实际上可能是躁狂症患者。

（五）心理测验

在西方，临床上普遍采用心理测验，将其结果和其他方面的资料汇在一起，以作为诊断常态与变态的依据。这些测验有的是测量感知觉和运动的，有的是测量智力的，有的是测量一般个性倾向的。例如《韦克斯勒智力量表》就是常用

的诊断工具。但目前真正有效的测验还不太多，而且适用于一种文化环境的测验不见得能同样有效地适用于另一种文化环境。更重要的是，测验必须由受过专门训练的人员实施，由他们来解释其结果。

以上几种判断方法都不是完美无缺的，到目前为止，没有任何一个标准能将“正常”和“异常”的行为完全区分开来。所以，我们在使用“变态”一词时，务必小心，不要随便给别人或自己的行为冠以此类名称。

二、国内外关于心理健康标准的代表性观点

（一）西方关于心理健康标准的代表性观点

1. 第三届国际心理卫生大会关于心理健康的标准。

- (1) 身体、智力、情绪十分协调。
- (2) 适应环境，人际关系中能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。^①

2. 美国心理健康协会（NAMA）关于心理健康的标准。

- (1) 经常感到快慰、舒适。
- (2) 不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或者忧愁等情绪所捆绑。
- (3) 能坦然接受不如意的事。
- (4) 能以容忍、开放的心胸，面对自己、面对他人，必要时，还能自我解嘲。
- (5) 能不高估也不低估自己的能力。
- (6) 能接受自己的缺失。
- (7) 能保持高度的自尊心。
- (8) 能善于处理所面临的各种情境。
- (9) 能从每日生活的点点滴滴中汲取生活乐趣。
- (10) 能经常感受人际关系的乐趣。
- (11) 能经常关怀他人，热爱他人。
- (12) 拥有永久的、非常良好的友谊。
- (13) 相信别人，由衷地喜欢别人，也渴望人家爱自己、信任自己。
- (14) 尊重别人的思想与意念，尽管这些思想与意念与自己有些分歧。
- (15) 不强迫他人接受自己的意见，也不随便接受别人的看法，甚至甘心让

^① 转引自姚本先、方双虎著《学校心理健康教育导论》，中国科学技术大学出版社2002年版，第4页。



人家颐指气使。

- (16) 乐于参与各种团体的活动。
- (17) 对左邻右舍，甚至所接触的任何人都具有高度的责任心。
- (18) 胜任并愉快地面对生活中的各种需求。
- (19) 能自行处理所有的问题。
- (20) 勇于负责。
- (21) 尽可能谋求与环境的良好相处。
- (22) 乐于接受新经验与新观念。
- (23) 能充分运用自己的天赋。
- (24) 能确立合理的人生目标。
- (25) 能自我思索、自我抉择。
- (26) 能全力投入工作，从而寻求乐趣。^①

3. 马斯洛和密特曼 (H. A. Maslow & Mittelman) 关于心理健康的标准。

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 对自己有充分的了解，并能对自己的能力做出适当的评价。
- (3) 生活理想和目标切合实际。
- (4) 与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪发展与控制。
- (9) 在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。
- (10) 在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。^②

4. 斯柯特 (Scott) 关于心理健康的标准。

(1) 一般的适应能力。指对环境的适应性和灵活性。该能力具体包括：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、顺利改变行为的能力。

(2) 自我满足的能力。该能力具体包括：生殖性欲（获得性感高潮的能力），适度满足个人需要，对日常生活感到乐趣，行为的自然性，放松片刻的感觉。

^① 转引自姚本先、方双虎著《学校心理健康教育导论》，中国科学技术大学出版社2002年版，第4页。

^② 转引自姚本先、方双虎著《学校心理健康教育导论》，中国科学技术大学出版社2002年版，第4页。