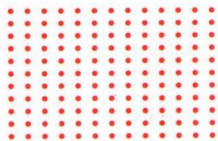
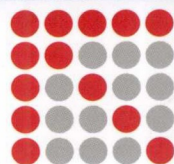


21世纪 通识课系列教材

学校心理辅导

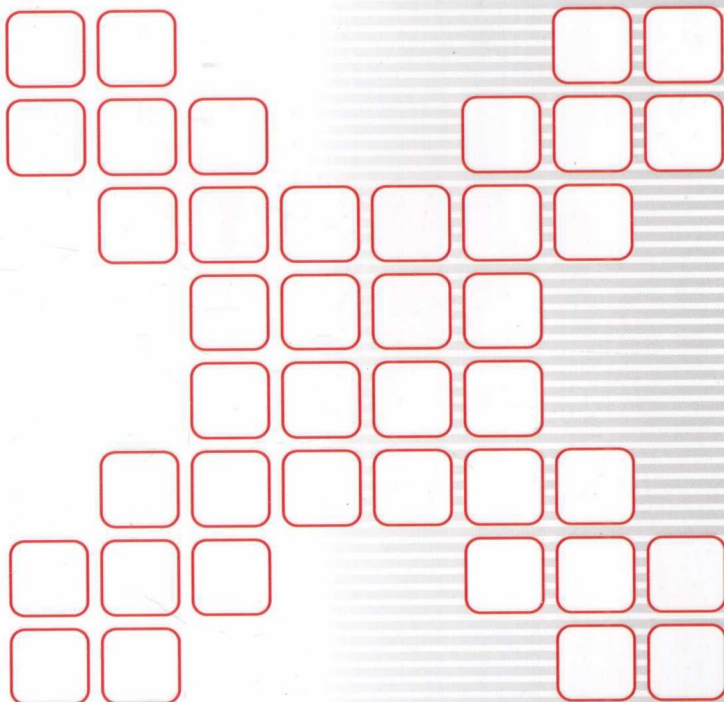
XUE XIAO
XINLI FUDAO



王金道 编著



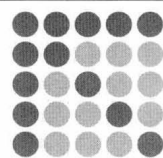
中国人民大学出版社



21世纪 通识课系列教材

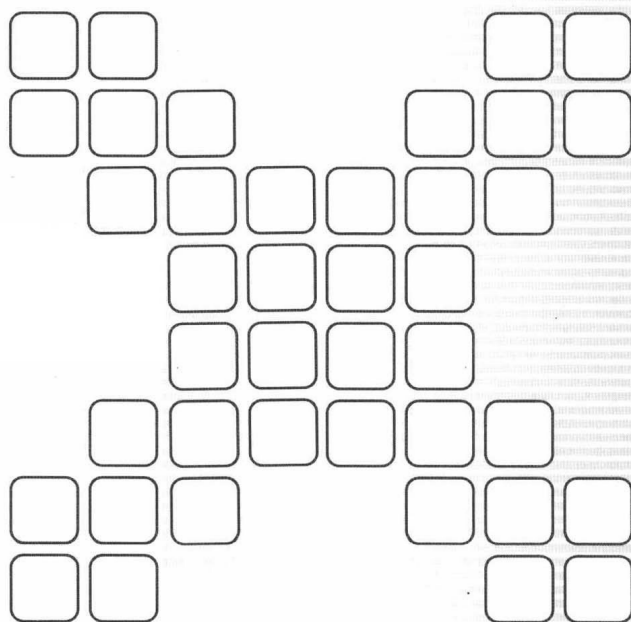
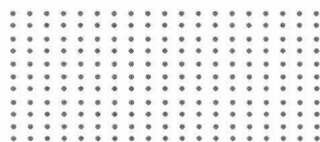
学校心理辅导

XUE XIAO
XINLI FUDAO



王金道 编著

中国人民大学出版社
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

学校心理辅导/王金道编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2011. 11

21 世纪通识课系列教材

ISBN 978-7-300-13936-4

I. ①学… II. ①王… III. ①学校教育-教育心理辅导-高等学校-教材 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261121 号

21 世纪通识课系列教材

学校心理辅导

王金道 编著

Xuexiao Xinli Fudao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市媛明印刷厂

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 张 15.25 插页 1

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

字 数 363 000

定 价 29.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

21 世纪是一个信息化、高科技化和全球经济一体化的时代。现在人们的生活、学习、工作与以往相比已发生了巨大的变化，而现在的生活又绝不能和未来相提并论。今天坐在教室内的学生，20 年以后将成为国家的栋梁，他们的身心健康状况如何，直接关系到社会发展的前景。因此，现在人们对身心健康的期望越来越高，特别是对青少年心理健康教育的要求不断增长。

心理健康教育作为素质教育的重要组成部分，是许多人学习、关心的内容。开展心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育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和素质全面提高的教育活动，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》，培养跨世纪高素质人才的重要环节。中共中央国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育的工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。《中国普通高等学校德育大纲（试行）》明确提出，要把心理健康教育作为学校德育的重要组成部分。

本书是为了那些准备从事心理健康教育的大学生，以及有志于心理辅导或心理咨询的青年人编写的教材和读物。它又是一本适合家长、医护人员和关心自己心理健康的人使用的工具书。编者是从素质教育的角度和心理疾病的形成过程，结合青少年的身心特点、临床经验和理论的研究成果来写这本书的。给读者一个具体的、可行的心理卫生措施以及心理辅导的具体方法是本书的一个特点。根据中华人民共和国劳动和社会保障部 2001 年颁布的《国家职业标准心理咨询师（试行）》规定，规范这一职业的技术要求和知识水平，是本书的宗旨。本书具有较强的可操作性，对学校心理辅导人员具有一定的指导性。将具体的理论和临床经验进行有机结合，是本书的另一大特点。

本书内容大致分为四个部分。第一，主要阐述心理健康教育的发展、心理健康的标准、健康概念的演变以及心理健康和素质教育的关系。第二，系统地阐述了心理健康疾病产生的理论基础和过程，使从事心理健康教育的人们对心理疾病的产生过程有一个清晰的认识，以准确把握心理问题的性质和特点。第三，主要向读者介绍心理健康教育的技术和方法。特别是对有志于从事心理辅导的人来说，这是必须掌握的技术。第四，介绍了心理健康教育的活动内容、方法和形式，同时介绍了国家对心理咨询师的具体要求。

从事心理咨询工作已有多年，接触患有心理障碍的来访者越多，我的感觉也越多，这促使我萌生了写这本书的想法。本书的许多内容也多次给参加继续教育学习的老师们和本科生讲授。为了写一本集科学性、操作性、通俗性于一体的专著，我辗转反侧，几次搁

笔，怕难以完成，但每次看到前来咨询的学生和病人我又有了继续写下去的勇气。在我的亲人、同学、朋友的支持下本书终于得以完成。在写作本书的过程中，本应该在已出版的基础上进行大幅度的改动，但是，由于教学、科研、行政事务缠身，未能如愿以偿。本次出版只是将部分内容进行了必要的删减，以满足教学的需要。

最后还要说明的是，本书参考了近几年国内外相关的科研成果和资料，在此表示感谢。另外，由于自己的学术水平、精力、时间有限，本书难免存在许多疏漏和缺点，还请各位年轻的朋友、老师和同仁批评指正。

作者

第一章 心理健康教育概述

第一节 健康和疾病的关系	2
第二节 心理健康及评估的标准	6
第三节 心理健康和学生素质教育的依存关系	14
第四节 个性心理健康的条件	18

第二章 心理健康教育的内容和发展

第一节 心理辅导的内涵	22
第二节 心理健康教育的发展	25
第三节 中小学心理健康教育的体系和要求	28

第三章 心理疾病产生的理论基础——应激

第一节 应激概述	33
第二节 应激状态的交互理论	36
第三节 应激刺激、应激过程和应激效应	38
第四节 应激强度的测量	40
第五节 应激的机制	50
第六节 心理应激反应的结果	55
第七节 对应激常用的方法	58

第四章 人格形成的理论基础

第一节 人格的一般概念	62
第二节 人格的成因	64
第三节 人格异常的临床表现	69
第四节 人格异常的矫治原则	71

第五章 挫折和冲突理论

第一节 挫折的实质	72
第二节 挫折反应——应对	76
第三节 防御反应	80
第四节 挫折、冲突、压力的应对方法	90

第六章 心理咨询的技术和方法

第一节	心理咨询概述	96
第二节	中小学心理咨询室的设施及要求	103
第三节	心理咨询的方法、技能及程序	105
第四节	心理咨询的范围及应注意的问题	112
第五节	常见心理疾病的诊断技能	116
第六节	心理咨询中药物的使用问题	124

第七章 学校常用的心理治疗技术

第一节	心理治疗的界定	128
第二节	心理治疗的程序和应注意的问题	129
第三节	学校心理咨询师常用的心理治疗方法	129

第八章 心理测量的技能和方法

第一节	心理测量概述	148
第二节	心理测量中应该掌握的几个理论参数	150
第三节	心理咨询师的心理测验技能标准要求	150
第四节	心理测验实施的方法和条件要求	152
第五节	心理咨询师常用的几种心理测验技能和要求	153
第六节	智力测验和人格测验的解释技能	174

第九章 心理健康教育活动的形式和内容

第一节	中小学心理健康教育的方式	188
第二节	心理健康教育的实施方法	194
第三节	心理健康教育内容设置及心理辅导的技能	200

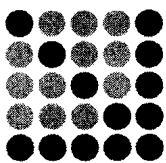
第十章 心理健康教育工作的评估及发展

第一节	心理健康教育工作者的素质要求	205
第二节	学校心理咨询师的职业标准	208
第三节	心理健康教育工作的测评	210
第四节	学生心理健康教育发展的环境要求	211
第五节	心理健康教育的科学研究	212

附 录	214
-----------	-----

主要参考文献	234
--------------	-----

后记	236
----------	-----



21 世纪是科技高度发达、国际竞争非常激烈的时代。再过 20 年，今天坐在教室里的青少年就到了为国家出力的时候。而那时他们面对的竞争、压力、紧张、烦恼等，要比我们这一代人大得多，因而他们的心理素质优劣直接关系到国家的前途和命运。学校教育是培养人才的工作，应该具有前瞻性。今天的教育是否成功，只有等待未来去检验。我们不再用过去的教育方法去教育今天的学生。我们要让学生学会生存、学会学习、学会交际、学会适应，为此，对学生进行心理健康教育势在必行。这是现实的要求，也是未来对我们的要求。未来摆在人们面前的将是梦想和磨砺并存、机遇与绝望并存、希望与痛苦并存、光荣与苦难并存的多元化选择的时代。时代呼唤高素质、高创造力和个性健康的人才，要求基础教育必须摆脱应试教育的束缚，走素质教育之路。而培养具有优良心理素质的人才，已逐步成为现代学校教育的一项重要任务，开展心理健康教育是现代学校教育的一个重要标志，心理健康教育是素质教育的基础工程，已成为人们的共识。

中小學生处在身心发展的关键时期，这个时期充满活力，也孕育着矛盾，容易偏离心理正常状态而导致许多不适应行为。据全国调查资料显示，中小學生心理健康问题越来越突出，而且有随年龄增大而增长的趋势。1997 年杭州市对上万名学生的调查研究表明，有 16.79% 的学生存在严重的心理问题，其中初中生占 13.76%、高中生占 18.79%、大学生占 25.86%。上海市的研究结果也证明中学生存在较多的问题，中学生中有 15.6% 的人有心理问题。我国学者杨莲清（1997 年）调查了 899 名中小學生，其中至少有一项指标不健康的检出率为 21.6%。这就是说，以我国现有的 93.2 万所中小学校在籍的 1.8 亿中小學生推测，我国有 3 000 万中小學生有各种各样的心理健康问题。据 2000 年 3 月中国科学院心理研究所报道：我国中学生有心理平衡方面问题的占 33.4%，有学习压力方面问题的占 36.7%，有人际关系方面问题的占 31.4%，有情绪方面问题的占 35.0%，有偏执方面问题的占 24.6%。

心理学家们给出了一个惊人的数字：人群中 80% 的人在不同的年龄阶段甚至一生均存在不同程度的心理疾病、人格缺陷和习惯性不良行为。他们还指出，社会越发展，人们越容易产生心理问题。因此，加强对中小學生进行心理健康教育是一项刻不容缓的工作。本章将从健康和疾病的关系以及心理卫生角度阐述对青少年进行心理健康教育的重要作用。

第一节 健康和疾病的关系

一、健康概念的演变

随着生产力水平的提高、科学技术的发展和社会的不断进步，人们对健康的要求越来越高。但是，对于什么是健康，人们却有不同的理解。编者曾随一家电视台在闹市区进行现场采访，问过往群众什么是健康，有人说脸红就是健康，脸白就是不健康，有人说不拉肚子就是健康，有人说没有疾病就是健康，众说纷纭。其实，健康的概念是随时代的发展和医学模式的转变而发生变化的。

（一）生理、心理的变化关系

生物科学和医学的进步为人类的健康做出了卓越的贡献。但生物医学把人简单地当作一个生物有机体来研究，实验生理学主要用动物实验的方法研究人体各系统、各部分的生理功能，而细胞病理学则把人体当作细胞的“联合王国”，认为它是由不同细胞组成的各种器官巧妙地构筑在一起的一个生物体。这种非人性化的医学，把健康和疾病主要理解成人体器官系统发育是否良好和机体的功能是否正常。这种健康标准通常是用体格检查和各种生理生化指标来衡量的，即人们常说的“健康就是没有病”。

随着自然科学和社会科学的飞速发展，人和环境的关系、心理和生理关系的重要性越来越被临床医学所认识，社会上的种种事件、人际关系、自然状态等，通过人的心理反映到每一个个体身上，引起其心理的、生理的和生物化学的种种变化，从而使其健康状况发生改变。反过来，有了疾病会给人带来许多心理问题，又影响其疾病的进程（见图 1—1）。现代医学已经证明，导致死亡的原因主要是死者的心理、生活方式、生活习惯等因素，而不是生物因素。因此，单纯用药物、理疗和手术来治疗疾病是远远不够的。现代医学的发展强调应从社会、心理、生物三方面去综合治疗，因此对健康的定义也就发生了根本性的变化。

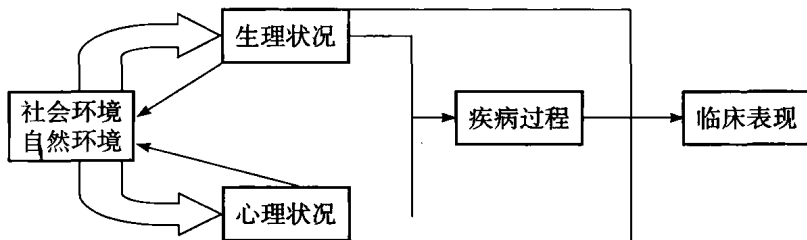


图 1—1 疾病过程中的生理、心理、社会因素关系图

（二）健康概念的含义

从现代医学模式即生物—心理—社会医学模式来看，健康应包括生物（躯体）、心理和社会三方面的内容，而不仅仅是生理上没有病态。1946 年世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：健康乃是一种在身体、心理和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚

弱的状态。1989年世界卫生组织又对健康重新定义：健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。社会适应良好这一标准是目前全世界公认的心理健康的的首要标准，因此归纳起来，一个人的全面健康必须包括躯体健康、心理健康和道德健康三个组成部分，三者密不可分，形成一个整体。

（三）新世纪健康概念的含义和健康的表现

进入21世纪后，心理健康上升为提高民族素质的当务之急。因此，许多学者提出健康概念的整体观，即以道德健康为统帅，以生理健康为基础，以心理健康和社会适应良好为核心的有机整体。

1. 道德健康是人类健康体系的统帅

21世纪的人类健康概念是建立在民主、平等、进步的道德价值体系之上的。道德健康的表现为：热爱生命、热爱人类、热爱和平、热爱劳动、保护环境，为建设更完美的人类社会努力奉献自己诚实的劳动；遵纪守法、热心公益、乐于助人、爱护公共财产；尊重妇女、保护儿童；尊重科学、坚持真理。只有在富于人道主义的高尚道德指引下，生理健康、心理健康、社会适应各方面方能有机整合，全面发展；健康的人组成健康的家庭，养育健康的后代，促进民族素质的提高，推动社会的健康发展。

无论是心理健康还是良好的社会适应，都是在健康的道德指引下发展起来的。如果一个人的道德价值体系建立在压迫人剥削人、损人利己、牺牲他人利益、漠视他人生命、无视社会公德和法律等不人道、不民主、不平等、不进步甚至腐朽反动的基础上，那么这个人的身体越是强健，智力越是优秀，心理素质越好，他给社会带来的危害可能越是巨大。发生在今天社会的高智商犯罪，具有高学历的恐怖分子、杀手、黑客等现象，不能不引起人们的警示，因此，人们将道德健康推到21世纪健康体系的统帅位置上是非常必要的。

2. 生理健康是健康的物质基础

生理健康不仅仅是不生疾病。“没有疾病就是健康”的概念源于20世纪初人类的文明发展与卫生水平仍很低下的状况。

21世纪的生理健康应该表现为：体力充沛，精神饱满；肢体灵活，步履轻快；肌肉强健有力，运动自如协调；身材匀称，体重适中；耳聪目明，听觉锐敏，眼光灵活，眼神炯炯，注意力稳定集中；牙齿稳固强健，食欲、消化俱佳；头发浓密富于光泽，皮肤光洁有弹性；醒时神清气爽，入睡则安稳踏实；能有效抵御一般疾病的侵袭和气候环境的变化，能成功担负起现代社会高节奏、高强度的工作与学习生活。

3. 心理健康和社会适应良好是健康体系的核心

（1）健康的人格表现。21世纪的心理健康要求个体人格完善，自我意识、自我评价客观准确，智能良好，情感健全，意志坚强。所谓人格完善，是指个体拥有与人类社会民主进步总趋势协调一致的人生信念、理想、兴趣、动机以及需要等。并且，所有这些人格倾向性与自己的气质、能力、性格等人格心理特征组成和谐的整体并得到全面发展；能有效地适应社会生活环境的变化及自身身心的发展，完满发挥自己身心的最大潜能，积极为社会创造物质文明财富和精神文明财富。个体在社会大环境和小环境中找准自己的位置，认

清自己的人生目标，清醒地认识到自己的能与不能、长处与不足，方能与他人发展与建立起和谐的人际关系。

(2) 健康的智能表现。高科技时代的竞争，优秀的智能是重要的前提。良好的健康智能表现为：感知敏锐，反应迅捷；观察全面、精细而又准确；注意范围广、稳定而又能迅速转移；记忆清晰、准确并持久；思维敏捷流畅、推理逻辑严密；想象丰富生动、富于创造性；接受新事物快，善于模仿，善于学习；独立思考，见解创新；长于综合，精于分析；心灵手巧，善于解决问题，勇于创造新事物。现代文明的演化推动了人类智能的突飞猛进，21世纪对人类智能的要求将达到前所未有的高度。

(3) 健康的情绪、情感表现。仅有高智商并不能保证事业成功，人生幸福。高科技时代的今天，高速度、快节奏、多变化给人带来更加强烈的情绪冲击，各种冲突、矛盾远比以往任何年代更普遍更尖锐，因而，要求情感更加健全。情感健全的表现：情绪稳定、调控适度、愉悦开朗。一个热爱生活、朝气蓬勃、热情乐观、自尊自信的人，能准确地把握和调控自己的情绪表现，保持平和心境；既不狂喜暴怒、也不自我压抑自我封闭，而是宣泄流畅、善于沟通交流；既善于依据环境的不同，适时、适地、适度地表达出自己的喜怒哀乐，同时又敏于感受和理解周围环境中他人的情绪变化，能做出恰当反馈，富于同情心，具有高度的移情能力。通过情感交流才能获得人类社会的理解、支持与认可，以及人际的亲近、亲密与亲情，人生因此而坚实温情、丰富多彩，并催化着事业的成功和发达。

(4) 健康的意志表现。21世纪对人的意志品质提出了崭新的高要求。一个心理健康的人，其意志也很坚强，主要表现在：具有高度的公民责任感和义务感，敢于承诺，对自己对社会认真负责，言必信，行必果；自觉地确定自己的追求目标，并依据这一目标做出正确选择，不轻率盲目，亦不优柔寡断，遇到困难挫折不退缩不动摇，采用有效的方式方法，坚持始终，坚忍不拔，不达目标誓不休，直至成功完成任务；有目的有计划地完成各种学习、劳动乃至休闲活动，显示出自觉性、果断性、顽强性、自制性。

(5) 良好的社会适应表现。人是社会人，生活在由个体组成的社会群体中。社会适应良好是现代人社会生存的基础。如果个体不被群体接纳、个体与社会隔绝或是对抗，不仅是个体的不幸甚至可能导致毁灭，同时也会破坏社会的安定并给社会带来灾难。社会适应因而也是21世纪健康概念中不可或缺的成分。健康的人与社会现实保持密切联系，发展着稳定而密切的人际交流交往，拥有和谐的人际关系：宽容大度，却又不人云亦云、随波逐流，而是努力保持着自身人格的独立和完整。社会适应良好的人在现实生活中合理满足自身身心发展的物质需要与精神需要，不断调适和更新自己的思想观念与行为方式，与人类社会民主进步的总趋势同步发展；勇于接受时代前进的挑战，适应社会环境的变革发展，并能积极作用于周围环境，改造和创造更有利于身心发展的健康环境；积极为社会贡献自己的聪明才智，积极投入创造精神文明与物质文明的社会生产劳动中。具体来说，社会适应性可表现在以下三个方面：具备适应各种自然环境的能力；具备人际关系的适应能力；具备独立的生活能力。

在人生的各个阶段，人的社会适应也有不同的任务和内容。美国心理学家罗伯特·哈威格斯(Robert Havighurst)按人的不同年龄阶段指出其发展内容。

第一，幼儿期。学习走路，学会拿固体的食物，学习说话，学习养成不随地大小便的习惯，懂得脾气的好坏，学会控制自己的脾气，获得生理上的安定，形成有关社会事物的

简单概念，与父母、兄弟姐妹和其他人建立感情，学会区分善恶。

第二，儿童期。学习游戏中必要的动作技能，培养对于自身健康的态度，与同伴建立良好的关系，学习男孩或女孩的角色，发展读、写、算的基础能力，确立日常生活必要的概念，建立道德及价值判断标准，发展人格的独立性。

第三，青年期。学习与同龄男女的新的交际方式，学习男性与女性的社会角色，认识自己的生理结构，并有效地保护自己的机体，从父母和其他家庭成员那里独立地体验情绪，有信心实现经济独立，为择业、结婚和组织家庭做好准备，发展作为一个公民所必须具备的知识和态度，追求带有社会性的行为并加以实现，学习作为行动指南的价值与伦理体系。

第四，成年早期。选择配偶，学会婚后与配偶共同生活，抚养子女，管理家庭，就业并担负起公民义务，找到合适的社会位置。

第五，中年期。形成作为公民的职责，建立并维持一定的经济生活水平，开展成年人的业余活动，帮助孩子成为可靠而幸福的成员，接受并适应中年人生理上的变化，照顾年迈的双亲。

第六，老年期。适应体力衰减和身体机能的衰退，适应退休和收入减少，适应丧偶，与和自己年龄相近的人建立愉快而亲密的关系，尽到社会和公民的义务，降低对于物质生活满足方面的要求。

这些内容要求都是主观上努力能够做到的，它不像身体的某些生理方面的变化那样是不可抗拒的自然规律。若能朝这方面努力，就可终生保持健康心态。

从对健康这一概念的讨论中可以看出，为了实现完满康宁的健康状态，就不仅要讲究生理卫生，还要讲究心理卫生。

二、心理卫生的概念

只有讲究卫生，才能预防疾病，这是人们的一种常识。但是，如何才能做到讲究卫生，可能许多人并不很清楚。一提到“卫生”二字，人们就会联想起洗手、洗脸、换衣服、打扫卫生、饭前便后要洗手。这实际上都是讲研究生理卫生。要使得心理健康，同样也要讲究心理卫生，也必须采取多种措施，保持心理健康和促进社会适应。至于什么是心理卫生，不同的学者有不同的观点。

《简明不列颠百科全书》中关于心理健康和心理卫生（mental health）的描述是：“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状态，但不是指绝对十全十美的状态。心理卫生包括一切旨在改进和保持上述状态的措施。诸如精神病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界所带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

我国著名社会学家费孝通教授为《中国心理卫生》杂志创刊撰文指出：“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道。”

我国多数学者认为，心理卫生是探讨人类如何来维护、保持和增进心理健康，预防和治疗心理失常，促进个体良好地适应环境、发挥心理潜能的心理学原则和方法，它是研究人的心理健康的一门学科，核心是维护人类的心理健康。

从实践意义来说，心理卫生的工作有两个方面：一是维护、保持和增进心理健康，预

防心理疾病的发生；二是积极治疗心理失常，从而促进个体良好地适应环境，发挥心理潜能，培养健全的个性。

因此，心理卫生是按照个体的不同年龄发展阶段的心理特征和心理发展的规律，通过各种有益的教育与训练，以及家庭、社会的良好影响（即社会化）来培养和维护健全的人格、健康的心理和社会活动能力，使人们在工作、学习、生活的创造活动中保持身心健康，处于完满康宁的状态。

第二节 心理健康及评估的标准

心理健康和身体健康同样重要这一理念已逐渐被世人所接受。心理健康目前亦成为无论是专业领域还是大众之间的流行术语。但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一致公认。有学者收集到的国内外各种有关心理健康的标准就有 30 余种，但这并不影响我们对心理健康的追求。

一、心理健康的信念模式

健康行为的建立主要受健康信念的支配。健康信念指个体对自己心身健康的追求、认识 and 标准，即欲达到的目标。健康信念必须建立在科学的基础上，即经过科学研究证明，并经多人重复验证，又经过临床实践证实的信念，而不是个人经验和道听途说别人介绍经验。比如，许多人都说“饭后一根烟，赛过活神仙”，“男人不抽烟，对不起老祖先”，实际上应该是“饭后一根烟，少活好几天”。实践证明，具有错误健康信念的人，便没有健康的行为习惯。

虽然对于心理健康的标准，目前还没有统一的认识，但是，大多数心理学家主张心理健康的三项原则是一致的，这也是判断心理状态正常与否的重要原则。我们的教育工作者只要记住这几条原则，就可以在日常的教育、教学过程中明确判断学生心理状态正常与否。

（一）判断心理状态正常与否的三项原则

1. 心理与环境的同一性

从心理产生的实质来说，人的心理是对客观现实的反映。任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容都应与客观环境（自然环境和社会环境，特别是社会环境）保持一致，即同一性。人的心理行为若与客观环境失去了同一性，就难以让人理解。无论是谁，也无论是在怎样的社会历史条件下和文化背景中，如果一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中当时并不存在引起他的这种感觉的刺激物，那么，我们就可以断定这个人的心理不正常，他产生了幻觉。在日常社会生活中，相当一部分有心理障碍的人都没有真实地反映客观现实。比如，有一位戴眼镜的学生说，他从眼睛的余光中发现，别的同学都在注视着自己。他不敢和别人对视，怕别人从自己的眼睛里看到自己内心丑陋的东西。如果你问他是否去证实了，他又说没有。显然，这位学生的异常心理的产生是由于心理和环境之

间不同一。心理与环境的同一性是人们追求的目标，如社会适应性良好、人际关系良好、能参与竞争、对挫折耐受力大。

2. 心理与行为的统一性

一个人的认识、情感、体验、意志行为在自身应是一个完整和协调一致的统一体。这种统一体是确保个体具有良好的社会适应性和有效地进行活动的心理基础。也就是说，人的任何行为都是由相应的心理所支配，如果心理和行为不能保持统一，就会产生异常心理。例如，某人明天要与心爱的女子举行结婚仪式，他此时应有愉快的情绪体验和相应的表情，用高兴的语调和行为方式去向人表述。如果这个人用悲哀的语调和行为向人表述，那么我们就可以认为这是不健康的异常行为。因此，把心理和行为的统一性作为区分正常与否的标准之一是容易理解的。

3. 人格的稳定性

人格（个性）是一个人在长期的生活过程中形成和发展起来的典型的心理特征。这种个性一旦形成就具有稳定性，并在一切生活中显示出区别于他人的独特性，在没有重大变故的情况下，一般是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，那就说明他的心理和行为不正常了。日常生活中一个人个性的突然变化，应引起人们的重视。

（二）心理健康的信念

为了达到心理健康的三项原则，我们应该教育学生拥有以下心理健康的信念。

第一，多思维、多用脑、多学习，积累丰富的知识与经验，以保证能正确认识客观事物，反映客观事物，解决客观存在的问题的能力强，智力水平高。这是发展学生智力的有效途径。

第二，情绪受意识支配，心胸开阔，心境乐观、稳定。一个人如果没有一个良好的心境，那么他的工作、学习、生活都将受到负性情绪的影响。

第三，意志坚强，有唯物主义世界观，有远大理想和正确的人生观，能为理想而献身。做任何事都有计划、有措施、有步骤、有方法，遇到困难能克服，并最终达到预定目标。意志品质是一个人成才必不可少的条件，从某种意义上讲意志品质比智力因素更为重要。

第四，人格健全、稳定。如气质温和、兴趣广泛而专一，能力逐步增强，性格诚实、勤劳，价值观符合社会发展及人民利益。没有一个良好性格的人，将来很难家庭美满、生活幸福。

第五，养成健康行为和健康习惯，无自残性不良行为，如吸烟、酗酒等。

二、心理健康水平评估的标准

正如一个人尽管没有躯体疾病，但与他人的身体健康水平并不一样，许多人虽然没有精神疾病，但他们在心理健康水平方面却存在着差异。因此我们可以用下列指标来衡量人们的心理健康的水平。

1. 适应能力

对环境（自然环境和社会环境、内环境）的适应能力是人赖以生存的最基本条件。人

不仅能适应环境，而且可以通过实践和认识去改造环境，这是人与动物的根本区别。人在一生中，各种环境是在不断变化的，有的变化小些，有的变化很大。由于人们对自身生存环境的变化往往是无能为力的，所以被动适应和主动适应，都是必要的。

能否对变动着的环境保持良好的适应，是判断心理健康水平的重要标志。比如，有的人到了异国他乡，虽然有些紧张，但很快就消除了心理上的紧张状态并对当地的一切感到适应了。但也有的人这种适应过程会拖得很久，甚至一直不能适应，进而出现精神症状如焦虑不安、哭笑无常、血压改变、失眠或嗜睡等。这些现象就是由于心理健康水平过低所致。

2. 耐受力

对精神刺激或压力的承受力或抵抗力称为耐受力。一种强烈的精神打击出现在面前，如亲人的亡故，有的人可以立刻进入休克状态，有的人悲痛欲绝，有的人虽然经受着强烈的情感打击但不失理智等。不同的人对于同一类精神刺激的反应是各不相同的，从中可以看出人的抵抗力大小。

但在现实中还有另外一类精神刺激，长期反复地在生活中出现，久久不能消失，几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。这种慢性的长期的精神刺激可以折磨一个人整整一生，使其痛苦不堪。有的人在这种慢性的长期的精神折磨下出现精神异常、个性改变、精神不振，甚至产生严重的躯体疾病。也有的人虽然会出现短暂的心理问题，但经过一段时间后，他们会把不断克服这种精神刺激所带来的不良情绪当做生活斗争的乐趣，当做自己是一个强者的象征——他们可以在别人无法忍受的逆境中做出光辉的成绩。

3. 控制力

控制力指自我控制和调节的能力。人对自己的情绪、情感、思维等心理活动是可以自觉地、能动地控制和调节的，也就是说是在大脑皮层的控制和调节下实现的。

自控能力因人而异。当一个人因为疾病而使大脑皮层功能下降时，对情绪的控制力会下降，很容易激动。相反，当一个人身心十分健康时，他的精神活动会十分自如，情感的表达恰如其分，语言通畅，仪态大方，既不拘谨也不放肆，这说明自我控制力较高。

4. 意识水平

意识水平的高低，一般以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，就要引起人们的重视。注意力不能集中的程度越高，心理健康水平就越低。

5. 社会交往能力

人类的心理活动得以产生和维持，其重要的支柱是良好的社会交往。个体若与世隔绝，社会交往被剥夺，就会出现心理障碍，甚至精神崩溃。社会交往能力也标志着一个人的心理健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或变得十分冷漠时，这就构成了精神病的症状，叫做接触不良。相反，如果无选择地过分热情地倾谈并表现得十分兴奋，也可能是另一种精神病症状，即躁抑症的躁狂状态。一般人在社会交往中，应当是适中的和有目的的，有交往但不泛泛。如果一个人总是对周围事物漠不关心，与人交往总是很冷漠或以自我为中心，这就要考虑他的人格特征是否偏离正常或

心境欠佳。一个人如果没有知心朋友，或很少和朋友交流思想情感，即使他工作效率可能良好，行为正常保守，也不能说他的心理健康没有缺陷。

6. 自信心

把自信心作为衡量心理健康水平的标准，是因为自信心不足是引起焦虑的核心因素。当一个人面对某种生活事件或工作任务时，必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种倾向：一种是估计过高，一种是估计过低。前者是盲目的自信，后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自身力不从心导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者可因自觉力不从心，害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰当的自信是衡量心理是否健康的一个标准。自信心实质上是一种自我认识和思维的分析综合能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。

7. 康复力

康复力是指在蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。在人的一生中，或多或少都会蒙受精神创伤。在一次精神创伤之后，情绪的极大波动，心情的急剧变化，行为的暂时改变，甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是，由于人们各自的认识能力不同，各自的经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也不同，恢复的程度也有差别。有的人很快康复，并且不留什么痕迹，每当再次回忆起这次创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很淡漠。这次精神创伤对他后来的精神生活以及行为不产生明显的影响。我们可以说，这类人的心理健康水平是较高的。正如一个比较健康的身体，虽然害了一场病，但病好后没有后遗症。对人的心理健康水平，康复力也是一项重要的衡量标准。

三、心理健康标准的各种论点

心理健康从整体上讲应包括三个方面内容：生理层面应没有器质性和功能性疾病；心理层面能正确认识自我、人格健全，与客观环境保持良好的接触；社会层面要适应社会，道德健康。

就个体心理状态而言，心理健康指个体在一般适应能力、自我满足能力、人际各种角色的扮演和智慧能力，对他人的积极态度、创造性、自主性、成熟性，对自己有利的态度，情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好的水平。

对于心理健康的具体标准，可谓见仁见智，下面分别列举国内外几种有代表性的观点。

（一）心理健康十标准论

郭念锋于1986年在《临床心理学概论》一书中提出十条标准：

- （1）周期节律性；
- （2）意识水平；
- （3）暗示性；
- （4）心理活动强度；
- （5）心理活动耐受力；
- （6）心理康复能力；

- (7) 心理自控力；
- (8) 自信心；
- (9) 社会交往；
- (10) 环境适应能力。

(二) 心理健康七标准论

马建青（1992）从临床表现方面考察，提出了心理健康的七条基本标准。

(1) 智力正常。智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力等的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。无论是国际疾病分类体系《美国精神疾病诊断手册》，还是中国精神疾病分类，都把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和异常行为。事实上，智力的异常经常导致其他心理功能出现异常。

(2) 情绪协调，心境良好。情绪在心理活动中起着核心的作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是，情绪稳定性好，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

(3) 具备一定的意志品质。意志是人类能动性的集中体现，是个体重要的精神支柱。健康的意志品质往往具有如下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有实现目标的坚定性，又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

(4) 人际关系和谐。个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。其表现为：一是乐于与人交往；二是在交往中保持独立而完整的人格；三是能客观评价别人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。

(5) 能动地适应环境。不能有效处理与周围现实环境的关系，是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。对现实环境的能动适应和改造，是很积极的处世态度，与社会广泛接触，对社会现状有较清晰正确的认识，其心理行为能顺应社会文化的进步趋势，勇于改造现实环境，以达到自我实现与对社会奉献的协调统一。

(6) 保持人格完整。人格是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性，培养健全的人格。

(7) 符合年龄特征。与人生各阶段生理发展相对应的是心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为，经常严重偏离自己的年龄特征，这意味着心理发育有问题。

(三) 马斯洛等人的心理健康十标准论

美国人本主义心理学家马斯洛（Maslow）和麦特曼（Mettelman）认为，正常心理应有以下十个标准。

- (1) 充分的适应力；
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力做适度的估价；
- (3) 生活的目标能切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；