

21 Century Higher Education Textbook for Animation, Comics and Game

“十二五”全国高校动漫游戏专业骨干课程权威教材

动漫游戏专业高等教育教材专家组/审定

电子游戏创意 构思与实现

Creative Design and Implementation
of Electronic Games

黄 淼 王 蕾 © 编著

- 健全完善游戏人的自我评价机制
- 设置游戏情节与游戏规则
- 虚拟世界观的建立



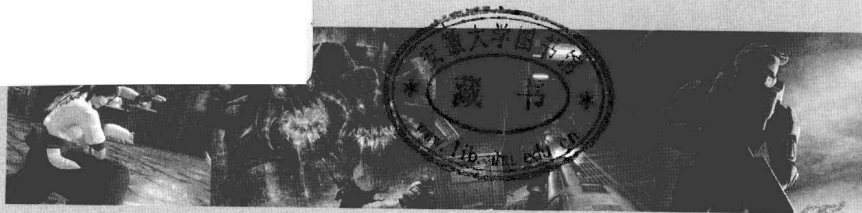
海洋出版社

21 Century Higher Education Textbook for Animation, Comics and Game
“十二五”全国高校动漫游戏专业骨干课程权威教材
动漫游戏专业高等教育教材专家组/审定

电子游戏创意 构思与实现

Creative Design and Implementation
of Electronic Games

黄 淼 王 蕾 © 编著



海洋出版社

2012年·北京

内 容 简 介

从一个想法、一个创意、一个故事，到一款引人入胜的游戏，是一个极其繁杂的设计创作过程。开发一套质量高、趣味强、销量大的游戏，需要综合调动各领域专业人员的聪明才智，包括：游戏策划、程序设计、美术设计、三维动画、网络程序、音乐制作、测试调试等等。游戏创意与策划环节，是整个设计开发过程的灵魂，美术设计与程序设计等工作都要在此基础上逐步推进。

游戏创意是游戏专业的必修基础课，本书系统讲解了游戏创意的表现技巧，包括文字表现、画面表现、程序表现等。全书共分七章，分别为：自我评价机制、创意的源头、创意的评价与阐述、游戏的故事情节、制定游戏规则、游戏的角色形象、将创意具象成故事。全书通过大量的精彩案例，深入剖析成功背后的创作历程，全面提升游戏创意者的综合素质，想像力、技术意识、分析能力、数学能力、审美能力、百科常识、写作技巧、绘画技巧、整合能力等。

本书知识全面，形式活泼，图文并茂，易教易学，适合游戏专业基础课教学，也可作为业余爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

电子游戏创意构思与实现 / 黄淼, 王蕾编著. — 北京: 海洋出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5027-8286-3

I. ①电… II. ①黄… ②王… III. ①电子游戏—游戏程序—程序设计 IV. ①TP311.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 113994 号

书 名: 电子游戏创意构思与实现

编 著: 黄 淼 王 蕾

责任编辑: 赵 武

责任校对: 肖新民

责任印制: 赵麟苏

排 版: 海洋计算机图书输出中心 晓阳

出版发行: 海洋出版社

地 址: 北京市海淀区大慧寺路 8 号 (716 室)
100081

技术支持: (010) 62100052

发 行 部: (010) 62132549 (传真) (010) 62173651
(010) 62100077 (邮购) (010) 68038093

网 址: www.oceanpress.com.cn

承 印: 北京旺都印务有限公司印刷

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

2012 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11.5 (彩色 3.5 印张)

字 数: 260 千字

印 数: 1~4000 册

定 价: 39.00 元

本书如有印、装质量问题可与发行部调换

出版者的话

伴随着互联网技术和CG技术日新月异的发展，动漫游戏产业的前景给每个置身其中的人带来了无限的遐想，全世界影视动画、动漫、游戏行业不断制造的财富故事，特别是欧美发达国家、邻国韩日动漫已经成为其国民经济支柱的现实，为中国动漫游戏产业展示着绚丽的色彩。巨大的市场空间及需求，新媒体动画技术的发展，给中国动漫游戏产业再创昔日“中国学派”的辉煌带来了一次难得的历史性机遇，中国动漫游戏产业为“赶上了好时候”而兴奋不已，整个产业正在涌动着激情的创业热潮。

人才是企业及产业发展的“源动力”，已经成为共识。但是目前动漫游戏人才的数量和质量，离产业的需求有相当差距，这无疑使我国快速发展的动漫游戏产业遭遇瓶颈。人才现实的需求，直接催生了近些年来中国动画教育的蓬勃发展，无论是本科、高职还是各类培训班新生人数及在校人数每年都在快速增长。但是动漫游戏毕竟是新生事物，面对这样的新行业、新技术，如何快速提高“教学水平”，为产业培养及输送既有创意又有实操执行能力的“真人才”，是我们教育工作者面临的一个全新挑战。教学的核心是“课程的设置和教材的编写”，一套高标准的“动漫游戏专业高等教育教材”的推出已经成为各类专业院校的普遍需求。

由北京电影学院动画学院、中国动画学会及海洋出版社等知名机构共同发起和组建的“动漫游戏专业高等教育教材编委会”，组织国内优秀的一线老师历时三年，搜集并整理了大量欧美、韩国、日本等优秀的动画游戏学院的课程设置、教材等教学资料，广泛征求了海内外教育专家、技术专家的各类意见，结合国内的实际情况，编写了这套《“十二五”全国高校动漫游戏专业骨干课程权威教材》，力图全面展示“最核心的动漫游戏理论”、“最新的技术”、“最典型的项目应用”，为国内动漫游戏专业提供一套标准的通用教材。只有建立了这样一种规范和标准，才能使来自各个不同的院校毕业生、在日常的工作中有一种共同的知识底蕴，才会有共同的语言去“对话、沟通”，这样的合作正是中国动漫游戏产业迅速做强做大的根本，否则，我们的动漫游戏可能没有产业，只有作坊。

中国的动漫游戏教育刚刚开始，动漫游戏教材又是一个日常日新的巨大工程，“动漫游戏专业高等教育教材编委会”则是一个开放的平台，因此，衷心希望国内外专家，特别是身在教育最前线的老师加入到我们的策划与编写队伍中来，“众人拾柴火焰高”，让我们共同为推动中国的动漫游戏教育及产业的发展贡献自己的心力和才智。时值本套教材出版不久前，国家有关部门连续出台《关于发展我国影视动画产业的若干意见》、《关于实施“中国民族网络游戏出版工程”的通知》及在北京电影学院等著名高校建立“影视动画原创基地”等重大决策，全力规划并支持动漫游戏产业的发展，甚是欣慰，机会真的来了。

教育部全国职业教育与成人教育教学用书行业规划教材

“十二五”全国高校动漫游戏专业骨干课程权威教材

编写委员会

孙立军	齐小玲	蒯 蕊	曹小卉	卢 斌
李 亮	马 华	何 澄	徐 铮	叶 风
苏元元	孙 立	黄 颖	陈静晗	张 丽
康小琳	陈 志	马 欣	王珅珅	杨 科
刘 阔	刘 渊	钱明钧	贾云鹏	孙 聪
叶 櫓	孙 悦	韩 笑	李晓彬	葛 竞
冯 文	胡国钰	卢 虹	伍振国	戴盼盼
王玉琴	李一冰	周 进	黄 勇	於 水
刘 佳	姚非拉	聂 峻	刘鸿良	单国伟
王庸声	张 宏	姜维朴	缪印堂	王叔德
吴 辉	洪德麟	赖有贤	吴 月	陈海珠
林利国	祖 安	吴 鹏	陈 明	阳泽宇
李广华	李 铃	高鸿生	张 宇	丁理华
李 益	陈昌柱	陈明红	陈 惟	张健翔
陈伟利	吴筱荣	彭 超	张 拓	邢 禹
陈 琢	刘 畅	刘向群	张丕军	李若岩
杜文岚	林 浩	邹 博	陈 雷	吕 波

(以上排名不分先后)

丛书总序

进入崭新的21世纪，中国的动画事业将如何发展？

尤其在美国、日本的电影动画得到普遍认同和接受，成为举足轻重的类型片以及其动漫产业蒸蒸日上成为重要的支柱产业的今天，中国动画产业在各方面都存在着有目共睹的差距，甚至在很多领域存在着诸多的空白！

中国动画如何在严峻的形势下找到属于自己的出路，再现“中国学派”的辉煌，这些挑战无疑都已经现实地摆在我们的面前。而对于每一个动画从业者，或者是正准备投身于动画事业的人来说，更是责无旁贷！

说到我们的动画创作，虽在改革开放后取得了长足的进步和发展，但是与先进国家的差距却已经日益明显地加大。这当中存在着多方面的因素，最为突出的是我国缺乏大批优秀的动画创作性人才，而发展动画教育则又是人才形成的根本保证。

要真正发展我国的动画事业，毋庸置疑首先要关注我们动画教育如何真正地完善。虽然我国的动画教育早从20世纪的50年代就已经在北京电影学院等院校中开始，也培养了一批优秀的动画人才，但是随着整个动画的发展，动画教育也显然面临着新的挑战。随着社会各界对于动画事业发展的日益关注，全国各地院校纷纷建立了动画专业，出现了除研究生、本科、大专院校以外，还包括中专、短期培训等等各种层次的教育形式，为更多有志于在动画领域发展的青年提供了大量的学习机会。中国动画教育正表现出极好的发展态势。但是，出于历史、经济等各方面原因，我们的动画教育一直以来都存在着缺乏系统、科学和连续性的弊病；而在课程设置、教学安排等方面也都未能真正实现一个完整的教育体系。不仅如此，我们的动画教育还没有一套完备的、科学的、体系化的专业教材，显然在很大程度上制约着我国动画教育的发展。一套高水准的专业动画教材已经成为我国动画高等教育的普遍需求，但是我们也要看到，要编写这样的一套教材，难度之大可想而知。不仅要将授课内容和动画创作的精华浓缩在有限的文字和图片中，还要用我们比较熟悉的学习方式去布置各种重要的知识点，而且还要将各国动画大师的创作经验以及优秀作品的成功所在进行理论化、科学化的归纳，并结合到行之有效的教学中……这显然更是难上加难。

北京电影学院动画专业教育经过多年的教学积累和实践总结，逐步形成了一套行之有效、具备突出特点的课程安排和教学体系。为了让我们积累的一些教学经验与更多的兄弟院校分享，为了动画人才能够在更为系统和科学的教育中茁壮成长，从而培养更多更好的优秀动画工作者，我们开始筹备这套国内最为全面的《“十二五”全国高校动漫游戏专业骨干课程权威教材》。

为了保证本系列教材的科学性和严肃性，我们组织了上百名以北京电影学院动画学院为主体的优秀教师和国内外专家、教授（其中大多都经历过大量的动画创作实践并且参与了动画教学，具备着丰富的教学经验和个人积累），编写历时多年。因此，从组织的人力、物力、数量以及时间的投入等角度来说，本套动画教材可以说是中国有史以来最大型、最权威的动画教材。

在整套教材的安排上，我们的主导思路是将理论建设和实践操作相结合，强调优秀动画作品的理论总结和动画创作的可操作性两个方面。教材关注当前各国动画的最新发展，将动画的创作理念、艺术创作方式和科技手段等方面有机结合，内容包含了动画创作和各种基础训练、专业训练、各类技法以及动画的影片分析、动画剧作训练、动画大师研究……所以在规模上、系统性上都是我国动画教材的首创，我们本着“依靠理论来指导实践，依靠实践来丰富理论”的整体设想在如何突出整个教学体系、课程安排等角度上编写了本系列教材。

本系列教材的编写过程中，在突出教材实用性的同时，我们坚持“观念新、写作手法新、实例新”的理念，一方面在写作上突破死板和教条的语言，将各个学习点从基础到不断深化的过程体现得活泼而生动；另一方面，突出最新的实例来指导教学，拉近知识与生活的距离，让学生在最新的资讯中以最简单的方式获得知识。

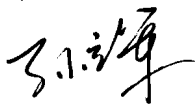
整套系列教材从整体策划、收集整理资料，到作者撰写、编辑出版，历时多年，工程浩大，凝聚了许多人的心血，处处体现了工作者脚踏实地的严谨作风，表现出对中国动画教育事业的执着热情。在此，我再次感谢为本套教材付出劳动和努力的每一个人！真诚感谢他们为中国动画教育所作的卓越贡献。

衷心希望此套系列丛书能够在一定程度上“推动我国动画教育的纵深发展，促进我国动画人才的成熟壮大，开创我国的动画创作更为辉煌的局面”的目标，作出我们力所能及的贡献。

当然，由于时间的紧迫以及动画本身创作的复杂性，在编写过程中肯定存在着诸多不足和纰漏，恳请广大专家、同行批评指正。

本系列丛书不仅可以作为高等院校动画专业的专业教材，同时也适合动画公司的创作人员以及动画爱好者自学使用。

丛书主编
北京电影学院动画学院院长



本书序

国内游戏教育现状

从近几年游戏发展的速度与规模看，不论是出于就业考虑还是技术需求，越来越多的大专院校开始增设互动多媒体或游戏设计相关专业方向。2010年，由中国传媒大学申办的“数字游戏设计专业”获得教育部正式批准，这意味着我国高等教育体系中的游戏设计类专业已正式出炉。

但是对于游戏专业的教学模式和教学内容国内一直没有统一的定论，毫不夸张地说，连方向性一致的定论都尚缺。游戏专业的学生到底要学什么，大专两年或者大学四年到底要学到什么程度，用什么方法来展示或者检验教学成果，各个学校机构都不统一。以游戏策划为例，游戏公司的人都会说，“好的策划是成功的一半。”它不同于普通的商业策划，因为游戏本身是一个商品不假，但更大程度上它是一个复杂的交互程序，它需要考虑商品卖点的创意，同时必须考虑复杂流程的实现技巧。游戏策划人员要学习文字表现技巧、画面表现技巧、程序表现技巧等内容，知识量庞杂的让人难以置信。一个游戏的策划案也不是用纸张能表达清楚的。因此，我一直坚持把游戏创意从游戏策划中剥离出来细细讲。这也是这本书形成的根本原因。

游戏制作人员的构成

游戏设计是一个非常专业的领域，要开发出一款质量高、趣味强、销量大的游戏，必须结合各领域的专业人员才可以完成。这些专业包括游戏策划、程序设计、美术设计、3D动画、网络程序、音乐制作、测试调试等。结合众多人的智慧共同开发一款游戏本身就并非易事。由于中国游戏业迅速发展，很多人加入了这个行业，他们有各种各样的专业背景，总的说来有三类人，第一类人拥有计算机专业背景的数学脑瓜，他们对于编程和引擎设计起到了决定性的作用；第二类人是拥有艺术专业背景的设计师，他们让游戏画面靓丽与富于美感；第三类人就是整天费尽心机想点子的策划者，他们一边考量着过去游戏已经占用过的内容资源，一边绞尽脑汁地思考着还有哪些有趣的内容可以被做成游戏。这本书就是主要为第三类人服务的，同时每一个游戏制作的爱好者和入门者，也都需要了解这种思维过程。

关于学游戏的人

首先我想说的是——很少有作者会挑选读者，我就是！

很多作者都希望越来越多的读者能够读到自己的书，然后接受自己见解和思想，这是作者自我价值体现的最好方式。当然如果这些读者都愿意为他的书掏钱，那是最好。但是我准备写这本书首先我想说的是——很少有作者会挑选读者，我就是！

很多作者都希望更多的读者能够读到自己的书，然后接受自己见解和思想，这是作者自我价值体现的最好方式。当然如果这些读者都愿意为他的书掏钱，那是最好。但是我准备写这本书的时候，我就不停地问自己：“是不是所有的读者都适合读我的书？”如果你不是一位立志投身于游戏开发的人员，你不能使用到书中提到的很多技巧，那阅读这本书的意义就不是很大了。很多同学找到我，说自己喜欢游戏，可以倒背任天堂游戏史，所以报考了游戏制作专业，参加了三维培训班等等。我往往让他们先仔细考虑，衡量一下自己到底是喜欢玩游戏还是喜欢做游戏。

让我们来讨论一下这个问题。如今，几乎所有人都接触过电子游戏，连七八十岁的爷爷奶奶也会在网上搓麻将。而几乎所有的年轻人都不排斥电子游戏，很多人也毫不掩饰自己对电子游戏的热衷。这个时候问题就出现了——几乎所有喜欢玩游戏的人都认为自己适合学习游戏制作。就连我十二岁的弟弟也曾经缠着我，要我教他做自己的《魔兽争霸》，然而，当我打开3D-Max软件的时候，他就放弃了。那有什么办法区分自己是喜欢玩还是喜欢做呢？

那请你摸着自己胸口问自己几个问题。第一，我是喜欢涉猎性的玩很多款游戏还是喜欢盯着一款游戏玩？第二，玩游戏的时候我关注过游戏角色吗？第三，游戏通关以后我还记得故事剧情吗？第四，我注意过游戏发生的世界观背景吗？第五，我是只喜欢玩最新版和性能要求最高的游戏吗？第六，我对数字敏感吗？第七……第八……如果你了解了我的思路，那这样的问题你自己还可以提出很多。那我的思路到底是什么？

首先我要说，游戏设计师必须是一个博学的人。当然，你不需要天文地理样样精通，但是最好是什么都“略懂”一些。在现代社会，玩游戏是一种很好很快地获取“体验”的方式，你可以通过玩游戏来了解汽车如何驾驶、飞机如何操作、武器如何射击，甚至帝国如何建立。同样，这些人生体验也将成为你继续设计游戏的基础。因为如今电子游戏中涉及的内容，不可能完全通过自己的经历去获得的，所以，游戏设计师必须博学。

其次，游戏设计师必须细心和耐心，在玩游戏的时候你可以大开大合、为所欲为，玩不下去了大不了删掉放弃。但是做游戏的时候可不能如此，也许你会因为一个像素的调整而折腾半天，也许你会因为一个数字的失误而调试数十次，做游戏可不能因为自己的好恶和脾气而随便放弃。所以，游戏设计师必须细心和耐心。

再次，游戏设计师不能仅因为满足身体刺激而玩游戏。现在的很多电子游戏（特别是三维游戏）制作得很炫很刺激，这种视觉和听觉上的升级随着电脑技术的进步必将长期延续发展，但是同时也掩盖了游戏内容本质空泛的缺点。有些游戏运用了高清、粒子、烟雾、模拟物理等效果，但从头到尾无非就是拿着机枪不停扫射而已。虽然不能片面地说这样一定不好，但是作为一个游戏设计师，不能被这些外表的幻象所迷惑，必须具备洞穿游戏本质的能力。

最后我要说，游戏设计是一项艺术与技术结合的工作，它需要融合艺术的灵感和技术精确。也许你作为画家或者程序员对于其中的某一项非常了解，但是你也不能对另外一半一窍不通，不然你将很难与你的团队成员合作下去。所以除了博学外，游戏设计师必须包容。

我接触了很多游戏设计人员，他们各具特点，但是无一例外都具备以上的特质。如果你真的立志成为一名游戏设计师，那你可以衡量一下自身的特点。如果你缺乏以上特质中的一个或者几个，那你可以选择放弃，也可以选择自我提高，毕竟，这些特质都能够通过培养来获得。

编 者



在大型游戏制作公司中游戏设计人员的工作场景，紧凑而不失艺术氛围

目 录

第一章 自我评价机制 1

第一节 创意的自我评价机制 2

一、建立自我评价机制的意义 2

二、创意的自我评价 2

三、自我评价对游戏创意人员的重要性 3

第二节 游戏设计者的自我评价 4

一、想像力 4

二、技术意识 7

三、分析能力 8

四、数学能力 8

五、审美能力 8

六、百科常识 9

七、写作技巧 10

八、绘画技巧 10

九、整合能力 11

第三节 玩家如何评价你的游戏 11

一、完整统一的世界观 11

二、探究游戏世界 12

三、合理的解决方法 13

四、任务与目标 15

五、难度任务递增 18

六、沉浸其中 18

七、失败 20

八、机会平等 21

九、不要重复 21

十、不要被麻烦困死 22

十一、自主行动，而非旁观 22

第四节 “我” “怎么了”？ 24

第二章 创意的源头 26

第一节 神话传说 27

第二节 战争 30

第三节	个人英雄主义	33
第四节	科幻和魔幻	35
第五节	武侠和骑士	40

第三章 创意的评价与阐述 46

第一节	创意的价值如何确定	47
第二节	人为什么喜欢玩游戏	52
	一、渴望挑战	53
	二、需要社会交流	53
	三、追求个人体验	55
	四、满足自我表现欲	56
	五、渴望情感体验	56
	六、满足自身幻想	57
第三节	阐述创意的方法	63
	一、用故事阐述创意	63
	二、如何讲故事	64

第四章 游戏的故事情节 67

第一节	游戏的分类	68
	一、游戏四分类法	68
	二、按硬件平台分类	71
	三、按题材类型分类	72
	四、按画面表现形式分类	73
第二节	游戏故事的发展	74
	一、从纸张到神灵	74
	二、自律型游戏与他律型游戏	75
	三、角色扮演游戏	76
	四、RPG元素大行其道	80
第三节	游戏故事的设置	83
	一、游戏内设置	83
	二、游戏外设置	84

三、外部材料设置	85
第四节 经典的游戏故事类型	87
一、王子救公主	87
二、法律与犯罪	89
三、种族之争	91
四、超能力	96
五、侠客行	97
六、失落的宝藏	102
七、组织的叛徒	104
八、拯救世界	109

第五章 制定游戏规则 112

第一节 什么是游戏规则	113
一、游戏规则的起源	113
二、游戏规则的发展	113
三、游戏规则的原则	116
第二节 游戏平衡设计	116
一、平衡的种类	117
二、平衡的内容	118
三、平衡的技巧	118
第三节 回合制与即时制	122

第六章 游戏的角色形象 126

第一节 角色形象的个性	128
一、英雄与大侠	128
二、超人	131
三、战士与老兵	136
四、辣妹	138
五、神魔	140
六、异型	143
第二节 角色动态符号化	144

第七章 将创意具象成故事

146

第一节	工作流程	147
一、	确定游戏主题	147
二、	明确故事的来源	147
三、	确定你的讲述顺序	147
四、	确定游戏时空背景	147
五、	设计故事切入点	148
六、	设计故事主线	148
七、	编写游戏结局	148
第二节	情节结构设计	148
第三节	将故事复杂化	149
一、	发散性思维	149
二、	线性思维	152
三、	逆向思维	154
四、	思维方式的具体应用	156
第四节	如何处理故事的逻辑性	158
一、	时间逻辑	158
二、	空间逻辑	159
三、	情感逻辑	160
第五节	虚拟世界观的建立	165

后 记

168

第一章

自我评价机制



Creative Design and
Implementation of
Electronic Games

◎ 第一节 创意的自我评价机制

一、建立自我评价机制的意义

我经常面临这样一种情况：一个学校里的学生，有学游戏设计的，有学动画的，还有别的专业的，兴高采烈地跑到我面前对我说：“老师我想到一个很好的故事，把它创作成游戏或是动画片肯定能成功。”遇到这种情况我永远是鼓励的，但一般不会给出明确具体的意见。同学们得到我的鼓励后往往开始加班加点地干起来。但是一般不过2周时间他们又会找到我，问的几乎都是同一个问题，“老师我遇到问题了，我想修改，但不知道改哪里。”学生也隐隐感觉到了自己的策划似乎有什么地方不够完善，但是不知道症结出现的具体位置。是情节太过薄弱或者太复杂了？是人物太过平庸或者太过乖张了？还是创作的过程中连作者们自己都对这款游戏失去兴趣了？

这就是我写这本书的初衷。其实我是借鉴了著名编剧悉德·菲尔德的剧本写作图书《电影剧作者疑难问题解决指南》。我希望内容针对重点问题进行剖析，而不是归纳性地摆出几点让人死记硬背。因为游戏发展的历程很短，方向也不明确，所以我们要学习的并不是一类或者几类所谓经典的创作套路，而是从本源上弄清楚游戏到底怎么才能吸引人。学习的前提是：“我知道我的问题出在哪里。”因此，一个很好的自我评价机制非常重要。要解决一个问题，你必须有能力去认识它、鉴别它，然后再确定它，只有通过这样的方式，问题才能真正得到解决。

二、创意的自我评价

自我评价(self-evaluation)是自我意识的一种形式，是主体对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。其发展的一般规律是：评价他人的行为→评价自己的行为→评价自己的个性品质。它是自我教育的重要条件。人对自己的思想、动机、行为和个性的评价，直接影响学习和参与社会活动的积极性，也影响着与他人的交往关系。一个人如果能够正确地如实地认识和评价自己，就能正确地对待和处理个人与社会、集体及他人的关系，有利于自己克服缺点、发扬优点，在工作中充分发挥自己的作用。实事求是地评价自己是进行自我教育、自我完善的重要途径之一。

人的知识、才能通常是处于离散、朦胧状态的，需要人们不断地挖掘、发现和开发。每个人从自身兴趣爱好，思维方式的特点，毅力的恒久性，已有的知识结构，献身精神等方面可以作出自我评价。自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力和特点以及自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的人能作出恰当的自我评价，能体验到自己存在的价值，对自己的能力、性格、优缺点能客观评价；同时，能接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑。心理不健康的人常缺乏对自己的