

大学生综合素质教育丛书

大学生心理健康教育：

和谐与成长

主编 徐虹

高等教育出版社

大学生综合素质教育丛书

大学生心理健康教育:和谐与成长

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Hexie Yu Chengzhang

主 编 徐 虹

副主编 吴全会 公长伟 朱海荣

编 者 (按姓氏笔画排列)

田 营 朱 梅 刘贵宝 安洪涛

赵英芳 徐 敏 高建凤 傅金兰

高等教育出版社·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育：和谐与成长 / 徐虹主编. —
北京：高等教育出版社，2014.8
ISBN 978-7-04-040500-2

I. ①大… II. ①徐… III. ①大学生-心理健康-健
康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 146091 号

策划编辑 吴 军 责任编辑 吴 军 封面设计 王 洋 版式设计 王 莹
插图绘制 邓 超 责任校对 胡美萍 责任印制 赵义民

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街 4 号 咨询电话 400-810-0598 邮政编码 100120

网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

购书热线 010-58581118

印刷 北京京科印刷有限公司

版次 2014 年 8 月第 1 版 开本 787mm×1092mm 1/16

印张 20 印次 2014 年 8 月第 1 次印刷

字数 400 千字 定价 28.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究

物料号 40500-00

大学生综合素质教育丛书编委会

主 任：胡小林 曹胜强

副主任：曾宪明 李进京

编 委：（按姓氏笔画为序）

马 丽	王大鹏	王广峰	王明远	王登峰	公长伟	孔 亭
田 营	史大丰	白建勇	朱 梅	朱法武	朱海荣	刘书银
刘贵宝	刘振宇	闫 鹏	安 涛	安洪涛	许士密	孙 涛
杜 霞	李 苏	李吉东	李旭宏	李进京	李锦山	杨传珍
杨位留	轩庆明	吴全会	何 芳	闵祥国	宋建修	张成联
张思奎	陈 明	宗明吉	赵全科	赵英芳	胡小林	姚振飞
贾文言	顾 静	徐 伟	徐 迎	徐 虹	徐 敏	徐庆君
殷素珍	凌 娟	高建凤	郭震旦	陶道强	曹胜强	彭远新
韩科峰	程 志	傅金兰	曾宪明	裴 娜	褚衍彪	薛 冬

内容提要

本书紧密结合大学生心理发展及所面对的社会环境，为大学生提供自我意识、人格、人际交往、情绪管理、挫折应对、恋爱与性、生涯规划、生命教育等方面的知识和训练，将“课堂、课外、理论、实践”四个基本环节有机融合，使这门素质教育课程更具实用性、开放性、可操作性，更好地服务于大学生良好心理品质的养成。每一章中都适当融入案例、心理拓展活动内容，设置了视窗、训练营地、问题思考、推荐阅览栏目，力图做到富有内涵、符合学生需求，对学生能产生积极的影响。

本书可供大学新生阅读，也可供高校学生管理工作、思想教育工作者和广大学生家长参考。

前 言

培养身心健康的高素质人才是大学教育的基本要求，如何引导大学生自觉主动地调适心理、激发潜能，更好地适应大学生生活和职业生涯是摆在高等教育工作者面前的重要课题。

针对当今大学生的心理成长特点，结合多年的大学生心理健康教育经验，在汲取该领域先进理论成果的基础上，我们编写了本书。在编写过程中，我们立足实际，大胆创新，力求做到理论的深入浅出与操作的易行有效相结合，学术的严谨科学与学习的生动活泼相统一，在保证内容科学合理的基础上，注意增强教材的趣味性、实用性和可读性。

全书共分十一章，内容基本涵盖了大学生在校学习、生活期间可能会面临的各种问题。本教材注重将心理知识学习、能力培养与实际训练有机结合，在做好知识传授的基础上，通过训练营地、推荐阅览、视窗等栏目，拓展大学生心理视野，以期达到知行合一、学以致用效果。

本书编写过程中，我们参考和借鉴了国内外专家、学者的大量成果，在此表示衷心的感谢。囿于编者水平所限，疏漏不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编者

2014年4月

目 录

001	第一章	从“心”开始——大学生心理健康教育导论	085	第四章	扬鞭奋蹄——大学生学习与时间管理
002	第一节	心的呼唤：心理健康与人生幸福	086	第一节	惜时如金：时间管理
012	第二节	心的雾霾：大学生常见心理困扰和异常心理	097	第二节	点石成金：学会学习
022	第三节	心的超越：心理成长的策略	108	训练营地	（一）知人者智，自知者明——自我工作评价表
030	训练营地	自我肯定训练			（二）规划大学第一年目标
032	第二章	上善若水——大学生心理适应与转变	112	第五章	进退自如——大学生人际交往与沟通
033	第一节	别样天地：环境的改变	113	第一节	左右逢源：人际交往魅力
038	第二节	乱我心者：适应不良的表现	119	第二节	知行合一：人际交往磨炼
044	第三节	来之安之：积极的心理适应与转变	128	第三节	和而不同：人际交往艺术
056	训练营地	大树与松鼠	138	训练营地	（一）我说你画
058	第三章	自知者明——大学生自我意识与发展			（二）人际财富图
059	第一节	察己知己：自我意识	141	第六章	大成若缺——大学生人格成长与完善
065	第二节	渐入佳境：大学生自我意识的独特发展	142	第一节	人生万象：人格解读
072	第三节	上下求索：自我意识的探究与完善	155	第二节	失衡的天平：大学生常见的人格缺陷及人格障碍
082	训练营地	（一）多角度评价自己	166	第三节	至真至美：大学生健全人格的塑造
		（二）优点“大轰炸”	174	训练营地	做一把自己的戒尺：性格调节计划训练

176	第七章	文武之道——大学生情绪管理与调适	263	第十章	臻于至善——大学生生命教育 与意义追寻
177	第一节	问世间“情”为何物：认识情绪	264	第一节	理解生命：追寻生命的意义
182	第二节	让人欢喜让人忧：情绪困扰	269	第二节	珍爱生命：敬畏生命的过程
191	第三节	笑看云卷云舒：情绪管理	277	第三节	生命智慧：让生命阳光灿烂
203	训练营地	我的心情我做主	282	训练营地	感谢生命中有你：学会感恩
205	第八章	自强不息——大学生挫折与应对	284	第十一章	指点江山——大学生生涯规划 与理想
206	第一节	山重水复疑无路：挫折与反应	285	第一节	适者生存：职业认知
215	第二节	众里寻“它”千百度：挫折的 “今天”与“昨天”	291	第二节	事预则立：职业规划
221	第三节	落红不是无情物：挫折应对与成长	297	第三节	智者见智：求职面试
228	训练营地	学会放松	304	训练营地	模拟面试
231	第九章	两情相悦——大学生恋爱与性 心理健康	305	参考文献	
232	第一节	拨动爱的心弦：爱情如是说	308	后记	
240	第二节	倒出你鞋中的沙：爱之结与解			
252	第三节	聆听青春的乐章：“性”情中人			
260	训练营地	走出失恋：问道苏格拉底			

第一章

从“心”开始——大学生心理健康教育导论

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

快乐的人不是没有痛苦，而是不会被痛苦左右。当人生与痛苦不期而遇，要坚信痛苦并不可怕，只要拥有一颗健康的心灵，幸福就会一直与我们如影相随。是的，人生虽经历冷暖，但内心依旧要温润；虽经历风雨，但微笑依然要灿烂；虽忙忙碌碌，但生活依然要快乐；虽经历千回百转，但岁月依然要美好。因为所有的经历，都是一种懂得；所有的过往，都是一种岁月的恩赐。

怀着一颗感恩的心，整理一下自己的心情，忘记不愉快的往事，让心自由地去旅行，听听音乐，看看风景，说能说的话，做可做的事，走该走的路，见想见的人。带上微笑，和幸福一起出发！

你向往幸福的人生吗？怎样才能成为一个幸福的人呢？如果你愿意，那么就请响应心的呼唤，搭乘心理学的幸福快车，尽快实现心灵的蜕变。下面就让我们一同体验由健康心理所带来的幸福感觉吧！

第一节 心的呼唤：心理健康与人生幸福

每个人都在追求人生之幸福，没有其他追求可以凌驾于幸福之上。我们内心深处都会发出强烈的呼唤：“我要幸福！我要幸福！”我们无论做什么，其本质都是为了得到幸福。但是在这个世界上，我们每个人都会面临层出不穷的挑战，有的人越战越勇，有的人沉沦不起。事实证明，只有心理上的强者，才能战胜一切困难；只有心理健康水平较高的人，才能更好地体验人生之幸福。一言以蔽之，只有健康的心理才是人生成功的根本、幸福的源泉。

一、起于累土：心理健康是人生幸福的基石

古人云：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”幸福的人生就像一棵参天大树，根深方能叶荣，枝繁才有叶茂。而健康的心理无疑是幸福人生的毫末之源、幸福之台的累土之基，更是幸福之路的足下之行。那么，幸福在哪里？怎样才能收获幸福呢？

（一）幸福是什么

让我们来回想一下生活中的幸福时刻：一家人手牵手一起散步的时候，在沙滩上沐浴阳光的时候，享受自己喜欢的音乐的时候，仔细品读自己喜欢的小小说的时候……所有这些美好时刻，我们大致都能体验到幸福的感觉。

有人说，身边人的关爱能带来幸福。幸福就是受伤时同学为我贴上的创可贴，幸福就是变天时的早晨爸妈发来的短信，幸福就是爱人为我挤好的牙膏……可见，身边人的温暖和关爱时时处处在滋润着我们，是他们让我们感受幸福。

有人说，自我努力会带来幸福。当你在学业上取得了令人满意的成绩时，他人的尊重和羡慕，内心的成就感和价值感……这些都会让自己感受幸福。

还有人说，主动创造和感受幸福的能力才是最重要的。其实，幸福不是惊心动魄的浪漫，而是平平淡淡的细节，是在那琐碎的不能再琐碎、平淡的不能再平淡的生活中悄悄洋溢、渗透、充盈着的甜蜜感觉。

何谓幸福呢？所谓幸福，就是一种持久的状态，是身体和心理的愉快感受。简单地说，幸福就是一种心态、一种感觉，更是一种发现幸福、体验幸福、感受幸福的能力。

幸福时时刻刻荡漾在我们每一个人的周围，我们是否感觉到幸福，并不取决于我们拥有多少财富，过着多么富有的生活，而取决于内心有没有酿造幸福的工厂，有没有获取幸福的智慧，有没有发现幸福和感受幸福的能力！只要我们努力靠近它、发现它、创造它，幸福就会陪伴我们左右。

（二）心理不健康的人与幸福无缘

幸福其实很简单，我们只要拥有一颗感恩的心，一份对生活的执着，对他人的关爱，我们时时刻刻都能做一个幸福的人。然而，事实上，并不是所有的人都能拥有这种积极的心态，都能真切体验到这种愉悦之情。因为这种积极的心态是以健康的心理为前提的，而心理不健康的人无法感受人生的幸福。

有一次，日本的松下公司招聘一批推销人员，考试采取笔试和面试相结合的方式。这次招聘的人总共只有十名，可是报考者达到几百人，竞争非常激烈。经过一个星期的筛选工作，松下公司从这几百人中挑出了十名优胜者。公司总裁松下幸之助亲自审核这些入选者，令他感到意外的是，面试时给他留下深刻印象的神田三郎并不在名单中。于是，松下幸之助马上吩咐下属去复查考试分数的统计情况。经过复查，下属发现神田三郎的综合成绩相当不错，在几百人中名列第二。由于计算机出了毛病，把分数和名次排错了，才使神田三郎的成绩没有进入前十名。松下幸之助立即让下属改正错误，并尽快给神田三郎发录取通知书。

第二天，负责这件事情的下属向松下幸之助报告了一个令人吃惊的消息：由于没有接到松下公司的录取通知书，神田三郎竟然跳楼自杀了。这位下属还自言自语地说：“太可惜了，这位有才华的年轻人，我们没有录取他。”松下幸之助听了，摇摇头说：“不！幸亏我们公司没有录取他，一个没有勇气面对失败的人是成不了大事的！”

由此可见，心理不健康的人无法承受挫折的考验，当幸福来敲门时，他却没有勇气开门迎接，幸福必然时时会与他擦肩而过。

（三）心理健康的人能够收获幸福

美国著名心理学家推孟对 800 名高智商男性进行了 30 年的追踪研究，结果表明，成就最大的 20% 与成就最小的 20% 之间，最明显的差别不在于智力水平，而在于是否具有有良好的心理素质，决定他们能否成功的关键条件是心理健康水平。

让我们先来看看下面三个例子：

例一：拿破仑·希尔是举世闻名的潜能激励大师，他也是将美国钢铁大王安德鲁·卡耐基的成功哲学公之于众的畅销书作家。在幼年时，他就立下大志，将来要成为知名作家。希尔的决心是异常坚定的。他清楚地知道，要想成为知名作家，一定要拥有娴熟运用文字的技巧，因此他需要一部好词典。可是，他的家庭很贫困，要想获得足够的零用钱去买一部好词典，对他来说几乎是不可能的事。然而他从不悲观，每天都保持积极的心态，竭尽全力地去积攒所能获得的每一美分，几个月后，他存够了钱，买到了当时讲解最翔实的一部词典，那时的他感觉特别幸福。

例二：有一对夫妻，都是学校的临时工，他们有一儿一女。每天辛苦地挣着生活费和孩子的学费，一家人挤在 15 平方米的房间里，家具和各种生活用品都很破旧，在外人看来，幸福一定与他们无缘。可奇怪的是，这四口之家经常表现出很幸福的场面：每天，女主人都会忙着洗衣做饭，时刻都能听到她哼着歌曲；晚饭后，一双儿女安静地坐在写字桌前，认真地做作业，女主人和丈夫便一起依偎在电视机前，聚精会神地看着电视，很满足、很惬意的样子；有着暖暖阳光的日子，夫妻俩会早起把被子抱到户外去晾晒，这时候会看到早晨轻柔的阳光洒在他们的肩头；偶尔看到夫妻二人出去散步，也是依依相伴的温馨……他们生活得很幸福。

例三：晓莉，在一家外企工作，工作压力非常大，几乎每天加班，双休日对她来说都是一件非常“奢侈”的事情。加班最晚可以到凌晨四五点，然后打车回家小憩一会儿，八点整继续正点上班。一年 365 天有 300 天都出差在外，她却说：“我觉得自己好幸福，好幸运！从现在的工作中得到了很多：锻炼的机会、能力的提高、真诚的友情……”

以上几个案例中，看似平淡的生活，他们心中却都充满了幸福，他们的幸福源自哪里呢？应该说源自心理的和谐与统一，心理的和谐与统一就是心理健康。他们对生活充满热情与希望，积极乐观，感恩惜福，一个人只要能够拥有积极的心态和乐观的思维方式，就能够拥有健康的心理，他的人生就会是幸福的。由于心理健康的人在面临来自环境的挑战时，能充分利用其心理机制的调节潜能，做出适应性的行为抉择，从而可以享受人生的幸福。可见，心理健康是我们收获幸福的必要条件，心理健康对于人的成功和幸福具有重要的意义，是大学生成功发展、生活幸福的基础和前提，是人生幸福的基石。

（四）心理测试：你感觉到幸福了吗？

你经常把“郁闷”这个词挂在嘴边吗？你真的不幸福吗？这个总体幸福感量表（GWB），就能测出你的幸福状况。

总体幸福感量表 (GWB) ①

指导语：以下问卷涉及你近期对生活的感受与看法，无好坏之分，请根据自己的现实情况和切身体验回答。认真阅读每道题目，在相应的答案代码上打√即可。

*1. 你的总体感觉怎样（在过去的一个月里）？

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| (1) 好极了 | (2) 精神很好 | (3) 精神不错 |
| (4) 精神时好时坏 | (5) 精神不好 | (6) 精神很不好 |

2. 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼（在过去的一个月里）？

- | | | |
|----------|------------|----------|
| (1) 极端烦恼 | (2) 相当烦恼 | (3) 有些烦恼 |
| (4) 很少烦恼 | (5) 一点也不烦恼 | |

*3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉（在过去的一个月里）？

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| (1) 绝对的 | (2) 大部分是的 | (3) 一般来说是的 |
| (4) 控制得不太好 | (5) 有些混乱 | (6) 非常混乱 |

4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去做（在过去的一月里）？

- | | | |
|----------|----------|------------|
| (1) 极端怀疑 | (2) 非常怀疑 | (3) 相当怀疑 |
| (4) 有些怀疑 | (5) 略微怀疑 | (6) 一点也不怀疑 |

5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力（在过去的一个月里）？

- | | | |
|---------|--------|--------|
| (1) 相当多 | (2) 不少 | (3) 有些 |
| (4) 不多 | (5) 没有 | |

*6. 你的生活是否幸福、满足或愉快（在过去的一个月里）？

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| (1) 非常幸福 | (2) 相当幸福 | (3) 满足 |
| (4) 略有些不满意 | (5) 非常不满足 | |

*7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智，或对行为、谈话、思维或记忆失去控制（在过去的一个月里）？

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| (1) 一点也没有 | (2) 只有一点点 | (3) 有些，不严重 |
| (4) 有些，相当严重 | (5) 是的，非常严重 | |

8. 你是否感到焦虑、担心或不安（在过去的一个月里）？

- | | | |
|----------|----------|----------|
| (1) 极端严重 | (2) 非常严重 | (3) 相当严重 |
| (4) 有些 | (5) 很少 | (6) 无 |

*9. 你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛（在过去的一个月里）？

① 段建华：《总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析》，《中国临床心理学杂志》1996年第4（1）期，第56、57页。

- (1) 天天如此 (2) 几乎天天 (3) 相当频繁
(4) 不多 (5) 很少 (6) 无

10. 你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼（在过去一个月里）？

- (1) 所有的时间 (2) 大部分时间 (3) 很多时间
(4) 有时 (5) 偶尔 (6) 无

*11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情（在过去的一个月里）？

- (1) 所有的时间 (2) 大部分时间 (3) 很多时间
(4) 有时 (5) 偶尔 (6) 无

12. 你是否感到沮丧和忧郁（在过去的一个月里）？

- (1) 所有的时间 (2) 大部分时间 (3) 很多时间
(4) 有时 (5) 偶尔 (6) 无

*13. 你是否情绪稳定并能把握住自己（在过去的一个月里）？

- (1) 所有的时间 (2) 大部分时间 (3) 很多时间
(4) 有时 (5) 偶尔 (6) 无

14. 你是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭（在过去的一个月里）？

- (1) 所有的时间 (2) 大部分时间 (3) 很多时间
(4) 有时 (5) 偶尔 (6) 无

*15. 你对自己健康关心或担忧的程度如何（在过去的一个月里）？

不关心 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常关心

*16. 你感到放松或紧张的程度如何（在过去的一个月里）？

松弛 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 紧张

17. 你感觉自己的精力、精神和活力如何（在过去的一个月里）？

无精打采 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 精力充沛

18. 你忧郁或快乐的程度如何（在过去的一个月里）？

非常忧郁 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常快乐

19. 你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助（在过去的一年里）？

- (1) 是的，曾寻求帮助 (2) 是的，但未寻求帮助
(3) 有严重的问题 (4) 几乎没有问题 (5) 没有问题

20. 你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃？

- (1) 是的，在过去的一年里 (2) 是的，在一年以前 (3) 无

21. 你是否曾有过精神崩溃？

- (1) 是的，在过去的一年里 (2) 是的，在一年以前 (3) 无

22. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题在精神病院、综合医院精神科病房或精神卫生诊所治疗?

(1) 是的, 在过去的一年里 (2) 是的, 在一年以前 (3) 无

23. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神医生、心理学家?

(1) 是的, 在过去的一年里 (2) 是的, 在一年以前 (3) 无

24. 你是否因自己的一些问题求助于普通医生(真正的躯体疾病或常规检查除外)?

(1) 是 (2) 否

25. 你是否因自己的一些问题求助于脑科或神经外科专家?

(1) 是 (2) 否

26. 你是否因自己的一些问题求助于护士(一般内科疾病除外)?

(1) 是 (2) 否

27. 你是否因自己的一些问题求助于律师(常规的法律问题除外)?

(1) 是 (2) 否

28. 你是否因自己的一些问题求助于警察(单纯的交通违章除外)?

(1) 是 (2) 否

29. 你是否因自己的一些问题求助于牧师、神父等各种神职人员?

(1) 是 (2) 否

30. 你是否因自己的一些问题求助于婚姻咨询专家?

(1) 是 (2) 否

31. 你是否因自己的一些问题求助于社会工作者?

(1) 是 (2) 否

32. 你是否因自己的一些问题寻求过其他正式的帮助?

(1) 是 (2) 否

33. 你是否曾与家庭成员或朋友谈论自己的问题?

(1) 是的, 很有帮助 (2) 是的, 有些帮助

(3) 是的, 但没有帮助 (4) 否, 没有人可与之谈论

(5) 否, 没有人愿意与我谈论

(6) 否, 不愿与人谈论 (7) 没有问题

计分规则: 按选项累计相加, 其中带*的选项为反向题。

结果解释: 本量表共有 33 项, 得分越高, 主观幸福感越强烈。

本量表前 18 项的平均得分男性为 75 分, 女性为 71 分。如果你的得分比常模分数高, 那么说明你体验到的幸福感是比较强烈的, 也可以说你生活很幸福; 但如果你的得

分低于常模分数，就说明你的生活不快乐、不幸福的可能性很大。

二、他山之石：心理健康的标准

幸福来自健康的心理，曾任世界卫生组织（WHO）总干事的马勒博士说过，有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。可见，健康是无价之宝。

那么，什么是健康呢，没有病就是健康吗？

（一）什么是健康

世界卫生组织于1989年提出关于健康的新概念，将健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。”由此可见，健康不仅指躯体方面，同时强调了心理和社会因素的重要性，是身体、心理、社会适应和道德品质相互依存、相互促进、有机结合的完全良好状态。

1978年世界卫生组织提出衡量是否健康的十项标准是：①有足够充沛的精力、能从容不迫地应付日常生活和工作的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，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。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、皮肤有弹性，步伐轻松自如。

这十条细则是相互关联、有机结合的，健康是身体健康与心理健康的统一，二者相辅相成，密不可分。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安、容易发怒，导致心理不适；同样，长期心情抑郁、精神负担过重、焦虑的人也易产生身体不适。严格的说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，健全的心理和健康的身体是相互依赖、相互促进的，我们要把握好二者的平衡，拥有真正的健康。

最近，世界卫生组织提出了身体健康和心理健康的具体衡量标准，即用“五快”来衡量机体的健康状况，用“三良”来衡量心理的健康状况。

所谓“五快”是指食得快、睡得快、便得快、说得快、走得快。①快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味。②快眠：较快入眠，睡眠质量好，精神饱满。③快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如。④快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷。⑤快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅。

所谓“三良”，是指良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。①良好的个性：情绪稳定，性格柔和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。②良好的处事能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能应付复杂环境，对事物的变迁保持良好的情绪，有知足感。③良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多，助人为乐，待人宽厚，不过分计较。

请记住这“五快”“三良”，你就随时可以评价自己的整体健康状况。

（二）什么是心理健康

心理健康又称精神健康，是一种持续的心理正常状态，是一个相对的概念。国内外学者曾从不同角度阐述过心理健康的定义与内涵。1946年，第三届国际心理卫生大会对此定义为：心理健康，是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：身体、智力和情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。简而言之，心理健康就是“个体内部协调与外部适应相统一的良好状态”，即各类心理活动正常，关系协调，内容与现实一致，人格处于相对稳定的状态。

（三）心理健康的标准

美国学者坎布斯认为，一个心理健康的人应该具有四种特质：①积极的自我观；②恰当的认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

美国著名的人格心理学家奥尔波特认为，心理健康应包括以下六条标准：①力争自我的成长；②能客观地看待自己；③人生观的统一；④有与他人建立亲睦关系的能力；⑤具有各种技能，并专注于工作；⑥具有同情心，对生命充满爱。

中国多位学者也提出了各自的标准，段鑫星提出大学生心理健康水平的八个标准：①智力正常，②情绪健康，③意志健全，④人格完整，⑤自我评价正确，⑥人际关系和谐，⑦社会适应正常，⑧心理行为符合大学生的年龄特征。

张向葵概括出了青少年心理健康的七大标准：①正常的智力，②健康的情绪，③优良的意志品质，④和谐的人际关系，⑤健全的人格，⑥适应社会生活，⑦心理特点符合年龄特征。

郑日昌认为，心理健康的标准包括六个方面：①正视现实，②了解自我，③善与人处，④情绪乐观，⑤自尊自制，⑥乐于工作。

从上述不同的心理健康标准中我们可以简单归纳出三个共同之处，即“三看”法则。一看心理活动过程是否正常。这里的心理过程指人的认知过程、情绪过程和意志过程。上述的情绪问题、意志品质问题等，都是考察一个人的心理活动过程是否正常的标