



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材



大学生 心理健康教育

(第2版)



主 编 姚本先



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

大学生心理健康教育

(第2版)

主 编 姚本先



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/姚本先主编. —2版. —合肥:安徽大学出版社,2015.8
高等学校规划教材

ISBN 978-7-5664-0933-1

I. ①大… II. ①姚… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 108095 号

大学生心理健康教育(第2版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

姚本先 主编

出版发行: 北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)
www.bnupg.com.cn
www.ahupress.com.cn

印 刷: 合肥远东印务有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184mm×260mm
印 张: 20
字 数: 450千字
版 次: 2015年8月第2版
印 次: 2015年8月第1次印刷
定 价: 32.00元

ISBN 978-7-5664-0933-1

策划编辑: 卢 坡
责任编辑: 卢 坡 徐国威 刘婷婷
责任校对: 程中业

装帧设计: 李 军
美术编辑: 李 军
责任印制: 陈 如

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:0551-65106311

外埠邮购电话:0551-65107716

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:0551-65106311

《大学生心理健康教育》
(第2版)

编委会

主 编 姚本先

副主编 徐俊华 王道阳 何元庆

编 委 姚本先 余照务 何元庆 王道阳
胡 岚 汪 明 杜松涛 邓 虹
何玉梅 汪海彬 严云堂 张俊杰
方 芳 陆竞文 信中贵 李小文
侯为民 凌 晨 徐 婧 谢章明
解登峰 吴福寿 陶金花 叶建国
陶 婉

教材建设指导委员会 成员单位

(排名不分先后)

安徽大学

安徽师范大学

上海师范大学

安徽医科大学

安徽工程大学

淮北师范大学

安徽中医药大学

安徽建筑大学

安徽农业大学

安徽科技学院

阜阳师范学院

安庆师范学院

合肥师范学院

合肥学院

蚌埠学院

巢湖学院

黄山学院

安徽大学江淮学院

安徽建筑大学城市建设学院

新华学院

安徽外国语学院

安徽机电职业技术学院

芜湖职业技术学院

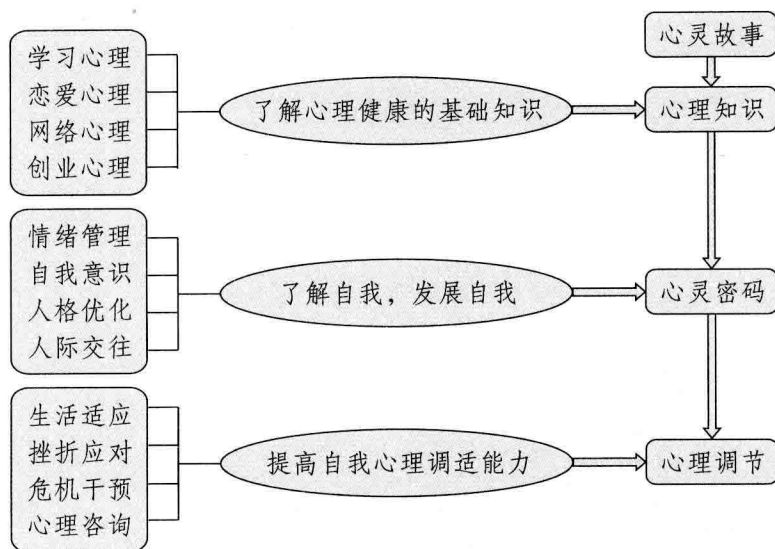
安徽商贸职业技术学院

安徽中医药高等专科学校

安徽邮电职业技术学院

亳州师范高等专科学校

本书编排体例及特色说明



特色说明

本书参照《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号,以下简称《要求》)编写。内容涵盖了《要求》规定的“了解心理健康的基础知识”、“了解自我,发展自我”、“提高自我心理调适能力”三大部分。从大处着眼,本书十三章内容中“学习心理”及“恋爱心理”等章节方便大学生“了解心理健康的基础知识”;“情绪管理”及“自我意识”等章节有利于大学生“了解自我,发展自我”;“生活适应”及“挫折应对”等章节对于大学生“提高自我心理调适能力”有很大帮助。具体到每一章的学习中,大学生从“心理知识”中学习“心理健康的基础知识”,在“心灵密码”中“了解自我,发展自我”,在“心理调节”中“提高自我心理调适能力”。这些学习活动又都是由“心灵故事”导入的。

本教材既有心理健康知识的呈现、心理活动的体验,又有心理调适技能的训练等,理论联系实际,注重培养学生应用能力。

书中提供了大量丰富的教学材料,便于充分发挥老师在教学中的主动性和创造性,方便开展课堂互动活动,避免了单向的理论灌输和知识传授。

前言

哲学家叔本华说,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。教育家洛克则强调若没有健康,就没有幸福。也许健康不等于幸福,但是没有健康就难以幸福,而没有心理健康肯定不会幸福。教育是生命对生命的影响,是心灵与心灵的沟通。健康可以教育,幸福需要指引。教育不仅要关注学生的身体健康,尤其还要高度关注学生的心理健康,这涉及他们的生活幸福,也关乎国家的未来。毛泽东曾指出,学校应以健康为第一。陶行知也说过,健康是生活的出发点,也是教育的出发点。学生的健康、快乐和幸福应是教育的基本追求和终极价值,今天的教育和学校任重道远。

大力加强学校心理健康教育,已成为世界性的教育共识,世界各国因此也都把心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。加强学校心理健康教育是社会发展的要求,是时代发展的呼唤。2001年,教育部下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》。2002年,教育部下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》。2005年,教育部、卫生部和共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》。2008年1月,卫生部、教育部等17个部委还联合颁发了《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008—2015年)》。2009年,国家又全面启动《精神卫生法》立法工作。2011年2月,教育部下发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,推进大学生心理健康教育工作科学化建设,明确要求“学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”。2011年5月,教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知,通知对高校学生心理健康教育课程的课程性质与教学目标、主要教学内容、课程设置与教材使用、教学模式与教学方法、教学管理与条件支持以及组织实施与教学评估等都做出了明确规定。这对于高校顺利实施大学生心理健康教育,特别是高校学生心理健康教育课程实施有了明确的指导方针。2012年10月,第十一届全国人民代表大会常务委员会决定,自2013年5月1日起施行《中华人民共和国精神卫生法》。2015年6月,国务院办公厅转发了卫生计生委、中央综治办、发展改革委、教育部、公安部、民政部、司法部、财政部、人力资源社会保障部、中国残联联合发布的



《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》。在这些重要文件和法规中,大学生心理健康的维护与教育都是重点关注的内容,所有这些充分说明了党和政府对大学生心理健康教育的高度重视,大力开展心理健康教育势在必行。2015年教育部委托西南大学举行全国大学生心理健康教育工作专题培训班,主题是紧紧围绕构建具有中国风格、符合中国文化、适应中国学生特点的大学生心理健康教育工作体系,坚持系统设计、整体推进,坚持服务于学生全面发展、健康成长,坚持立标准、建机制,坚持从世界眼光、中国情怀、时代特征三个维度来推进谋划,不断提高大学生心理健康教育针对性、实效性,扎实推动高校心理健康教育工作取得新进展、新成效。在这些重要文件、法规以及具体落实措施中,大学生心理健康的维护与教育都是关注的主要内容,所有这些充分说明了党和政府对大学生心理健康教育的高度重视,大力开展心理健康教育势在必行。

本书选取大学生关心的生活适应、情绪管理、自我意识、人格优化、学习心理、人际交往、恋爱心理、网络心理、挫折应对、危机干预、心理咨询、创新创业心理等主题,运用积极心理学和幸福心理学的指导思想,使用大学生喜爱的“故事导入—掌握知识—自我测量—训练体验”呈现方式,帮助大学生在校园规划中找到目标,在交往中获得社会支持,有效管理情绪,保持乐观心态,思考职业未来,脚踏实地地完成学业,培养爱的能力,在恋爱中理解情感、感悟生命意义,活出精彩自我,不断认识自己,在探索中成长成熟。因此,本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。

本书是安徽大学、安徽师范大学、上海师范大学、安徽医科大学、安徽工程大学、淮北师范大学、安徽中医药大学、安徽建筑大学、安徽农业大学、安徽科技学院、阜阳师范学院、安庆师范学院、合肥师范学院、合肥学院、蚌埠学院、巢湖学院、黄山学院、安徽大学江淮学院、安徽建筑大学城市建设学院、新华学院、安徽外国语学院、安徽机电职业技术学院、芜湖职业技术学院、安徽商贸职业技术学院、安徽中医药高等专科学校、安徽邮电职业技术学院、亳州师范专科学校等20余所高校近30位从事大学生心理健康教育专业工作者集体合作的结晶。全书由安徽师范大学教授、安徽机电职业技术学院院长姚本先博士任主编,黄山学院徐俊华教授、安徽师范大学何元庆、王道阳副教授任副主编,各章执笔人如下:姚本先、何元庆、王道阳(第一章),王道阳、杜松涛(第二章),徐俊华、石升起、马利暖(第三章),严云堂、徐小东(第四章),方芳、徐小东(第五章),陆竞文、杜松涛(第六章),信中贵、李小文(第七章),凌晨、李小文(第八章),徐婧、马利暖(第九章),谢章明、解登峰、沈艳红(第十章),何元庆、陶金花、吴迪(第十一章),叶建国、胡岚、汪海彬、吴迪(第十二章),张俊杰、杜松涛(第十三章)。全书由姚本先教授统稿和定稿,徐俊华、王道阳、何元庆等同志为统稿和定稿做了大量具体的工作。

本书在编写过程中得到了省教育厅领导的大力支持与具体指导,安徽大学出版社朱丽琴副总编、卢坡同志为本书的出版付出了艰辛劳动。在撰写过程中,作者曾广泛阅读了国内外大量文献资料,引用了有关研究成果,谨向这些文献资料的著作权人和作者致以衷心的感谢。

姚本先

2015年7月

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述.....	[1]
第1课 心理健康与幸福	[1]
心灵故事:幸福是什么	[1]
心理知识:心理健康是幸福源泉	[2]
心灵密码:幸福感缘分度测量	[4]
心理调节:幸福的心理攻略	[5]
第2课 心理健康的标准	[6]
心灵故事:心态决定幸福	[6]
心理知识:心理健康的要素	[8]
心灵密码:心理健康的标准	[9]
心理调节:健康心理的启明星	[12]
第3课 心理健康的促进	[14]
心灵故事:善于求助的男生	[14]
心理知识:积极心理学是什么	[15]
心灵密码:心理健康测量仪	[19]
心理调节:心理健康自我调节	[23]
第二章 大学生的生活适应	[26]
第4课 新生适应	[26]
心灵故事:困惑的大学生活	[26]
心理知识:如何度过适应期	[27]
心灵密码:心理适应能力测量	[31]
心理调节:新生适应攻略	[33]
第5课 时间管理	[34]
心灵故事:他不会管理时间	[34]



心理知识:时间管理是什么	[35]
心灵密码:时间管理的测量	[41]
心理调节:切好时间的蛋糕	[43]
第6课 生活规划	[44]
心灵故事:大学期间要做什么	[44]
心理知识:自我规划引领成功	[45]
心灵密码:校园生活规划步骤	[49]
心理调节:规划自己的大学生活	[51]
第三章 大学生的情绪管理	[54]
第7课 接纳情绪	[54]
心灵故事:为何如此痛苦	[54]
心理知识:情绪接纳是什么	[55]
心灵密码:自我接纳测量	[58]
心理调节:情绪接纳训练营	[59]
第8课 情绪表达	[60]
心灵故事:别样的情绪表达	[60]
心理知识:情绪表达是什么	[61]
心灵密码:情绪表达测量	[65]
心理调节:情绪表达训练营	[66]
第9课 情绪管理	[68]
心灵故事:如何管理自己的情绪	[68]
心理知识:管理情绪是什么	[69]
心灵密码:焦虑水平的自测	[72]
心理调节:情绪管理训练营	[73]
第四章 大学生的自我意识	[78]
第10课 认识自我	[78]
心灵故事:为什么这样自卑	[78]
心理知识:自我认知是什么	[79]
心灵密码:自我评价测量	[81]
心理调节:自卑与超越	[82]
第11课 接纳自我	[83]
心灵故事:在轮椅上放飞梦想	[84]
心理知识:自我接纳是什么	[84]
心灵密码:自我接纳测量	[86]
心理调节:自我接纳的方法	[86]
第12课 提升自我	[88]



心灵故事:超越自我的“高度”	[88]
心理知识:塑造自我的途径	[89]
心灵密码:自信心的测量	[90]
心理调节:自信心训练营	[92]
第五章 大学生的人格优化	[95]
第 13 课 了解气质	[95]
心灵故事:四位迟到的观众	[95]
心理知识:气质及其类型	[96]
心灵密码:气质的自我测量	[99]
心理调节:气质的认识与把握	[101]
第 14 课 优化性格	[103]
心灵故事:他的性格阻碍了发展	[103]
心理知识:性格与性格类型	[103]
心灵密码:内外向性格测验	[105]
心理调节:塑造良好性格的方法	[107]
第 15 课 发展能力	[108]
心灵故事:实业家的疑问	[108]
心理知识:智商知多少	[108]
心灵密码:智力的自我测验	[109]
心理调节:提高大脑效率的技巧	[114]
第六章 大学生的学习心理	[117]
第 16 课 学习动力	[117]
心灵故事:学习没劲的大学生	[117]
心理知识:学习动机调适	[118]
心灵密码:学习动机自我测试	[119]
心理调节:学习动机训练	[120]
第 17 课 快乐学习	[123]
心灵故事:让学习轻松快乐起来	[123]
心理知识:学会激发学习的兴趣	[124]
心灵密码:学习状态的自我测试	[125]
心理调节:学习优势能力训练法	[129]
第 18 课 学会学习	[131]
心灵故事:别让坏习惯左右着你	[131]
心理知识:掌握有效的学习策略	[132]
心灵密码:学习习惯自我测试	[134]
心理调节:学习自我管理超效法	[136]



第七章 大学生的人际交往	[139]
第19课 交往是什么	[139]
心灵故事:为何不敢真诚交往	[139]
心理知识:人际交往问题分析	[140]
心灵密码:交往困扰知多少	[141]
心理调节:交往能力训练	[144]
第20课 交往怎么进行	[145]
心灵故事:最亲密的陌生人	[145]
心理知识:交往模式是什么	[146]
心灵密码:人际交往类型自测	[149]
心理调节:建立良好的人际关系	[150]
第21课 交往有技巧	[151]
心灵故事:我想有个“家”	[151]
心理知识:良好人际关系的建立原则	[152]
心灵密码:人际冲突处理能力测量	[155]
心理调节:人际交往能力训练	[157]
第八章 大学生的恋爱心理	[160]
第22课 神秘的爱情	[160]
心灵故事:多情的小伟	[160]
心理知识:爱情的心理学视角	[161]
心灵密码:恋爱态度自测	[165]
心理调节:爱情心理自我调适	[166]
第23课 恋爱与性	[167]
心灵故事:恋爱中的亲密关系	[167]
心理知识:恋爱与性心理	[168]
心灵密码:恋爱心理自测	[174]
心理调节:理解爱情训练营	[177]
第24课 爱的能力	[178]
心灵故事:表白的对与错	[178]
心理知识:爱的能力有哪些	[180]
心灵密码:恋爱心理成熟度自测	[184]
心理调节:培养爱的能力	[185]
第九章 大学生的网络心理	[187]
第25课 认识网络	[187]
心灵故事:不敢接触网络的大学生	[187]



心理知识:网络心理	[188]
心灵密码:网络自我概念测量	[191]
心理调节:多彩的网络生活	[192]
第 26 课 健康上网	[193]
心灵故事:一位黑客的自白书	[193]
心理知识:常见的网络心理问题	[194]
心灵密码:网络心理健康知多少	[198]
心理调节:积极健康地上网	[198]
第 27 课 戒除网瘾	[200]
心灵故事:我恋上了网	[200]
心理知识:网络成瘾是什么	[201]
心灵密码:网络成瘾的自测	[206]
心理调节:戒除网瘾的步骤	[207]
第十章 大学生的挫折应对	[210]
第 28 课 认识挫折	[210]
心灵故事:幸福的“烦恼”	[210]
心理知识:挫折是什么	[211]
心灵密码:挫折心理自测	[214]
心理调节:挫折认知自我训练	[215]
第 29 课 走出挫折	[217]
心灵故事:经历风雨方能见彩虹	[217]
心理知识:挫折应对方法	[218]
心灵密码:应对方式自测	[220]
心理调节:承受挫折训练	[222]
第 30 课 与压力共舞	[224]
心灵故事:我的压力我做主	[224]
心理知识:压力的有效管理	[225]
心灵密码:压力成长测量	[227]
心理调节:瑜伽的心理减压法	[228]
第十一章 大学生的危机干预	[232]
第 31 课 生命意义	[232]
心灵故事:敬重每个生命	[232]
心理知识:认识生命	[233]
心灵密码:生命意义测量	[236]
心理调节:生命线与墓志铭	[237]
第 32 课 走出危机	[242]



心灵故事:他怎么了	[242]
心理知识:心理危机的干预	[243]
心灵密码:心理危机应对能力自测	[246]
心理调节:心理危机的自我应对	[247]

第十二章 大学生的心理咨询

[250]

第 33 课 认识心理障碍

[250]

心灵故事:不肯去教室的大学生	[250]
心理知识:正确认识心理障碍	[253]
心灵密码:抑郁情绪自测	[257]
心理调节:勇于面对心理障碍	[259]

第 34 课 自我心理调适

[260]

心灵故事:笑容的味道	[260]
心理知识:自我心理调适是什么	[261]
心灵密码:心理复原力自测	[264]
心理调节:自我心理暗示法	[265]

第 35 课 求助心理咨询

[267]

心灵故事:寻找回来的世界	[267]
心理知识:什么是心理咨询	[269]
心灵密码:心理求助态度自测	[271]
心理调节:正确认识心理咨询	[272]

第十三章 大学生的创新创业心理

[275]

第 36 课 创新意识

[275]

心灵故事:大学生的创新“铁画”	[275]
心理知识:创新意识与创新思维	[276]
心灵密码:创新倾向的自测	[281]
心理调节:挖掘创新的认识	[284]

第 37 课 创新能力

[286]

心灵故事:校园里的“苹果神探”	[286]
心理知识:创新个性与创新能力	[287]
心灵密码:创新才能自测	[290]
心理调节:创新能力训练	[292]

第 38 课 择业心理

[293]

心灵故事:考研?就业?创业?	[293]
心理知识:择业心理问题分析	[294]
心灵密码:职业兴趣自我测量	[299]
心理调节:我的职业我做主	[302]

随着科学、文化、社会的不断发展,心理社会因素对健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。拥有健康的人才幸福,而心理健康尤为幸福之本。身体有疾病并不可怕,许多身患绝症的人,由于拥有健康的心理,使得生命在最后的时刻焕发光彩。对健康及心理健康等基本概念的理解和把握,将会影响到大学生的幸福生活。幸福是一种情感体验,一种源自内心深处的平和与协调。

第一章

大学生心理健康教育概述

第1课 心理健康与幸福



心灵故事

幸福是什么

有这样一则寓言:有只小狗问自己的妈妈,它说:“妈妈,妈妈,幸福是什么?”狗妈妈说:“孩子,幸福就是你的尾巴。”于是小狗每天都追自己的尾巴……小狗总是这样很快乐坚定地追逐自己的尾巴,但是怎么也追不上,这样过了很久……

有一天,小狗说:“妈妈,为什么我这么努力,仍然抓不住幸福呢?”狗妈妈说:“孩子,有时候幸福并不需要你刻意地去追寻。你只要一直往前走,幸福自然就会跟在你的身后。”

有人曾经向一位哲人请教什么是幸福,哲人说:走得动,吃得下,睡得香。当代著名《圣经》注释学家巴克莱博士指出幸福的生活有三个不可缺少的因素:一是有希望,二是有事做,三是能爱人。其实,幸福就像一只小鸟,它会轻轻地停落在每个人的肩膀上,但是有些人没有看到它,甚至将它吓跑了。幸福其实不在远处,它就在你的身边,你的手上,只要你有一颗细腻温柔、易感动的心及一双善于发现的眼睛。

幸福在哪里?

有这样一个,因为他生前善良而且热心助人,所以他死后升上天堂,做了天



使,仍时常到凡间帮助人,希望能感受到幸福。

有一天,他遇见一个农夫,农夫非常烦恼,他向天使诉说:“我家的水牛刚死了,没牛犁田,那我怎能下田工作呢?”于是天使赐给他一头健壮的水牛,农夫很高兴,天使从他身上感受到了幸福。

又有一天,他遇见一个男人,男人非常沮丧,他向天使诉说:“我的钱被骗光了,没有盘缠回乡。”于是天使送给他银两作路费,男人很高兴,天使从他身上感受到了幸福。

又一日,他遇见一位诗人,诗人年轻、英俊、有才华而且富有,妻子貌美又温柔,但他却过得不快乐。天使问他:“你不快乐吗?我能帮你吗?”诗人对天使说:“我什么都有,只欠一样东西,你能够给我吗?”天使回答说:“可以。你要什么我都可以给你。”诗人直直地望着天使:“我想要幸福。”这下把天使难倒了,天使想了想,说:“我明白了。”然后拿走诗人的才华,毁去他的容貌,夺去他的财产和他妻子的性命,天使做完这些事后,便离去了。

一个月后,天使再回到诗人的身边,他那时饿得半死,衣衫褴褛地躺在地上挣扎。于是,天使把他的一切还给他,然后,又离去了。

半个月后,天使再去看看诗人。这次,诗人搂着妻子,不住地向天使道谢,因为,他得到幸福了。



心理知识

心理健康是幸福源泉

什么是幸福,怎样才算是幸福?世界上,最使幸福可望而不可即的,莫过于有意寻求幸福。美国教育家杜朗叙述过他曾经如何寻找幸福。他先从知识里寻找幸福,得到的只是幻灭。从旅行中找,得到的只是疲倦;从财富里找,得到的只是争斗与忧愁;从写作中找,得到的只是劳累。有一天,他在火车站看见一辆小汽车里坐着一位年轻妇女,怀里抱着一个熟睡的婴儿。一位中年男子从火车上下来,径直走到汽车旁边,他吻了一下妻子,又轻轻地吻了吻婴儿——生怕把他惊醒。然后,这一家人就开车离去了。这时,杜朗才惊奇地发现什么是真正的幸福。他高兴地松了口气,从此懂得:生活里的每一正常活动都带有某种幸福。

幸福没有绝对的答案,关键在于你的生活态度。同样的一天,如果以不同的心情去面对,将会是不同的色彩。例如,清晨醒来,匆忙洗漱之后背上沉重的书包,边向教室飞奔边抱怨上课太早和天气太差,勉强到了教室却是半睡眠状态。这样的一天让人觉得疲倦,这样的生活是没有色彩的。如果改变一下生活态度,早上早起,不慌不忙地洗漱之后悠闲地走到教室,路上飘落的树叶,瑟瑟的秋风都是校园生活中美好的风景。这样的生活是多彩的。同样的一天,什么样的色彩取决于我们自己,那么为什么要拒绝彩色呢?每天早上起床之前,不妨描绘一幅今天可能遇到的幸福蓝图,如此一来,无论面临什么事,这种想法都将产生积极的效用,甚至将困难与不幸转为幸福。相反,如果对自己说一切都那么糟,那么便是在制造自己的不幸。每一天都是新的,都是充满阳光的,乐观地看待人生,塑造自己的幸福吧。



(一)健康的含义

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,亦是生命力旺盛的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要,而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了整体、全面、综合的健康观念:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”1990年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德4个方面都健康,才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中,心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

健康是一个整体、全面、综合的概念,因此,健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面的内容。一个健康的人,既要有健康的身体,还要有健康的心理和行为,只有一个人的身体、心理和社会适应都处在一个良好状态,才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,体现在以下10个方面:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作中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,大事小事都不挑剔。
- (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其他传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,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。

(二)心理健康的含义

人们通常所说的心理健康是指人的较强的心理调适能力和较高的发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,这是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。究竟什么是心理健康,却至今尚未有定论。

1. 心理健康是内外协调的良好心理功能状态

不同时期、不同文化背景、不同学派的众多古今中外的研究者对心理健康进行了界定和阐释。对于心理健康的理解仁者见仁、智者见智,莫衷一是。通过仔细分析、比较和综合,可以发现大多数学者都强调个体内部的协调和外部的适应,都视心理健康为一种内外协调的良好心理功能状态。理解心理健康的含义时,应注意到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,指人的基本心理活动的过程与内容协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面协调一致,保持一种良好的心理功能状态。