

56

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinlijiankangjiaoyu

邓丽芳 郑日昌 ◆ 主编

Deng Lifang Zheng Richang

开明出版社

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinlijiankangjiaoyu

邓丽芳 郑日昌 ◆ 主编

Deng Lifang Zheng Richang

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 邓丽芳, 郑日昌主编. - 北京: 开明出版社,
2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0224 - 7

I. ①大… II. ①邓… ②郑… III. ①大学生 - 青年心理学 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119648 号

责任编辑: 陈璘彬 沈伟 吴晨紫 杨怡

书 名: 大学生心理健康教育

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 13.25

字 数: 205 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

在高校开展心理健康教育，已得到社会的广泛认同，它顺应了时代的要求，也顺应了大学生自我成长的需求。心理健康教育的目的是让大学生更好地认识自己，提高其心理素质，形成良好心理健康状态，以有利于他们的终身发展。

心理健康教育越来越受到学校的重视。实施和落实心理健康教育已成为现代学校的标志，成为彰显学校特色的一个重要方面。当前大多数学校聘请了专、兼职心理教师，建立了心理咨询中心，设立了心理健康课程，开展了丰富的心理健康教育活动。

中共中央国务院、教育部多次发文强调心理健康教育的重要性；心理和教育工作者也提出了一些理论和方法，指导高等院校开展心理健康教育。

为了让心理健康教育真正成为素质教育的一项重要内容，我们必须营造良好的社会氛围，让全社会关注心理健康教育，认识到心理健康教育是有用的、必需的。基于这一想法，我们编写了这本书。

本书共九章内容。第一章绪论，让读者对心理健康和大学生心理健康有一个系统的了解。第二章大学生心理健康教育的组织与管理，从组织机制、心理辅导室建设、心理档案建设、心理教师管理和绩效评估等方面进行了阐述。第三章大学生人格及其发展辅导，阐述了人格的含义和常见的人格障碍，以及大学生如何塑造健全的人格。第四章到第六章，分别对大学生的人际适应、学习适应、生活适应几个方面进行了阐述，包括大学生适应现状概述以及针对性的辅导和教育等。第七章大学生情绪及情绪管理的辅导，对大学生情绪特点进行了阐述，也重点介绍了情绪管理的教育辅导。第八章大学生恋爱与性心理辅导，分别对大学生恋爱心理和现状，以及大学生性生理、性心理的特点和教育辅导进行了具体阐述。第九章大学生生涯规划的辅导与教育，阐述了大学生生涯规划的含义、原则、任务，以及大学生职业生涯规划的具体实务。

本书集系统性、科学性和实用性为一体，从含义、内容、途径、管理等方面对大学生心理健康教育进行了系统、科学的阐述，旨在为大学心理健康教育工作的开展提供一系列理论、策略和方法。本书将使读者认识到心理健康教育是有意义的工作，是预防教育，更是现代积极心理学思想的体现。

在本书编写过程中，我们广泛参考了国内外的相关著作，吸收了有关研究成果，在此致以诚挚的谢意和敬意。

由于作者水平所限和时间紧迫，书中定有诸多疏漏之处，恳请各方专家和广大读者批评指正，不吝赐教。

郑日昌
于京师园

目 录

Contents

第一章 绪论	1
第一节 心理健康	1
第二节 大学生心理健康概述	9
第三节 大学生心理健康教育的开展	17
第二章 大学生心理健康教育的组织与管理	23
第一节 大学生心理健康教育的组织机制	23
第二节 大学生心理健康教育的场地建设	26
第三节 大学生心理健康教育的档案管理	31
第四节 大学生心理健康教育工作的评估管理	33
第三章 大学生人格及其发展辅导	37
第一节 人格的定义及结构	37
第二节 常见人格障碍	39
第三节 大学生健全人格的塑造	45
第四章 大学生人际适应及其发展辅导	52
第一节 人际关系概述	52
第二节 大学生人际关系及常见人际交往问题	57
第三节 大学生和谐人际关系的建立	61
第五章 大学生学习适应及其发展辅导	75
第一节 大学生学习适应问题面面观	75
第二节 大学生学习特点与相关学习理论	78
第三节 大学生学习适应辅导	82
第六章 大学生生活适应及其发展辅导	94

第一节	大学生不同阶段生活适应表现	94
第二节	大学生生活适应常见问题和相关理论	101
第三节	大学生生活适应的辅导	104
第七章	大学生情绪及情绪管理的辅导	112
第一节	情绪的概述	112
第二节	情绪认知及情绪表达	118
第三节	大学生情绪的自我管理	122
第四节	阴阳辩证辅导的理论与方法	135
第八章	大学生恋爱与性心理辅导	143
第一节	大学生恋爱心理的教育与辅导	143
第二节	大学生性生理、性心理的教育与辅导	152
第九章	大学生生涯规划的辅导与教育	162
第一节	生涯规划概述	162
第二节	大学生职业生涯规划	170
第三节	大学生职业生涯评估	175
第四节	大学生职业生涯规划实务	179
附录		183
教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理 健康教育的意见		183
教育部办公厅关于印发《普通高等学校大学生心理健康教育 工作实施纲要（试行）》的通知		186
普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）		189
普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求		192
大学生心理健康量表		198

第一章 绪论

【本章提要】

本章主要介绍心理健康的内涵和评价标准、大学生常见的心理健康问题，以及大学生心理健康教育工作的主要内容。其中还包括大学生的身心发展特点、常见心理问题的成因与对策、大学生心理健康教育工作的主要内容与实施途径等。

【学习重点】

1. 心理健康的内涵
2. 心理健康的评价标准
3. 大学生的身心发展特点
4. 大学生心理健康问题的成因分析
5. 大学生心理健康教育的内容与实施途径

1

【重要术语】

心理健康 心理健康的评价标准 大学生心理健康教育

第一节 心理健康

一、心理健康的内涵

（一）中国古代有关心理健康的思想

关于心理因素致病的论述，在我国古书中有不少记载，散见于《诗》、《礼》、《易》、《左传》及其他史书之中。

早在春秋之初，我国著名的思想家管仲就对心理健康问题有所论及，他将正常人的心理状态分为善心、定心、全心、大心等多种层次。《管子》中提到：“凡道无所，善心安爱”；“定心在中，耳目聪明”；“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害”；“大心而敢，宽气而广，其形安而不移”。他强调心神安静、节欲去凶、独乐其身等修身养性之道。他还论证了欲求与情感的相互关系：“凡人之情，得所欲则乐，逢所恶则忧，此贵贱之所同有也。近之不能勿欲，远之不能勿忘。”意即人的情感，是以欲求的满足与否为转移的，欲求满足则生乐，欲求未满足就忧虑；情感反过来也会增加欲求的强度，欲求不被满足时非但不会消失，反而会在情感刺激下更加旺盛，以致产生破坏行为。

著名思想家、教育家孔子对心理健康问题也有过不少真知灼见。他根据发展的观点,提出了人在不同年龄阶段的心理保健任务:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”他还主张教师要关心学生、公正无私、以身作则、勇于改过、乐观向上、情绪稳定、三思而行、态度庄重、宽以待人,只有这样才能保证和引导学生踏上心理健康之路。

道家的创始人老子力主“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”为养心之根本。他竭力提倡人们要“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”,不要有过分的欲求,即所谓的“知足不辱,知止不殆”。他还提倡要以“致虚极,守静笃”来修身治性,以“见素抱朴,少私寡欲”来免除忧难。

庄子更主张无情无欲,认为情欲有害于德、性。他说:“悲乐者,德之邪也;喜怒者,道之过也;好恶者,德之失也”,“恶欲喜怒哀乐六者,累德也”,“将盈者欲,长好恶,则性命之情病矣”。在庄子看来,情欲累德伤性,必须予以涤除。

2 荀子重视治气、养心。所谓治气,就是调理性情;所谓养心,就是讲究心理卫生。他说:“治气、养心之术:血气刚强,则柔之以调和;知虑渐深,则一之以易良;勇胆猛戾,则辅之以道顺;齐给便利,则节之以动止;狭隘褊小,则廓之以广大;卑湿重迟贪利,则抗之以高志;庸众驽散,则劫之以师友;怠慢僇弃,则炤之以祸灾;愚款端悫,则合之以礼乐,通之以思索。”荀子养心术的特点在于针对自身的缺陷进行自我矫正和修炼,努力以积极的心态去克服消极的心态。

另外,《左传》中记载医和的话:“晦淫惑疾,明淫心疾”,意即一个人若宴寝过节,心理就会混乱,而思虑过烦,就会产生心理异常。怎样使人做到心理健康呢?人的心理方面,像生理方面一样,要“和”不要“同”。“和”与“同”是极不一样的。“和”谓“阴阳相生,异味相和”(《国语·郑语》);“寒暑相顺”(《左传·文公五年》);“小大相成,终始相生”(《礼记·乐记》);“劳逸更递”(《左传·昭公元年》)。“和”对于人的心理方面,与它对于人的生理方面一样,是有益处的。

《吕氏春秋》中也说过:“大甘大酸大苦大辛大咸五者充形,则生害矣;大喜大怒大忧大恐大哀五者接神,则生害矣;大寒大热大燥大湿大风大霖大雾七者动情,则生害矣。故凡养生,莫若知本。知本则疾无由至矣。”

《汉书》也提到过疾病的心理机制问题,如:“臣闻乐太甚则阳溢,哀太甚则阴损。阴阳变则心气动,心气动则精神散而邪气及。”以上所说的是思虑和喜怒忧恐哀乐过度,对于健康的害处。当然,“不及”也是有害的。正如《左传·昭公元年》孔疏:“神不用则钝,形不用则痿,不可久逸也。”应该做到“劳逸

更递”才好。

这些论述都旨在说明人的身体和精神均不可久劳，也不可久逸，而应该劳逸更替，顺应天时地利，这样才可以保持心身健康。

（二）西方心理学的心理健康理论

自 1879 年科学心理学诞生之后，一直有诸多心理学派和大批心理学家关注人的心理健康问题。他们从不同的角度阐述了心理疾病产生的机制，有的从人的心灵深层挖掘心理障碍的起因；有的从外显行为推测早期不良习惯的形成；有的从内部认知窥探人格异常的源起；有的侧重人的价值与潜能的发挥对心理保健的作用；有的强调家庭、社会、文化因素对人的心身健康的影响；有的干脆将心理病态视为性的欲望得不到满足使然。可谓众说纷纭，并相应形成了很多心理治疗的方法。例如，由弗洛伊德（S. Freud）一手创立起来的精神分析理论将人格结构划分为本我、自我和超我。该理论认为假如一个人人格的三部分之间处于和谐、平衡、协调、统一的状态，那他的心理活动就是健全的，他便能顺利地与外界交往，有效地满足自己的基本需要和欲望，实现自己的追求与理想。假如其人格的三部分处于矛盾、对立、冲突、分裂、背离的状态，即平衡关系遭到破坏时，那么他的精神生活就是失衡、失调的，他便无法过正常的生活，甚至会患神经症。以华生为首的行为主义者则认为人的各种心理疾病和躯体症状也都是通过系统原则而习得的，都可看成是一种适应不良或异常行为反应。这些适应不良行为都是患者在过去的的生活经历中，经过条件反射过程而固定下来的。而马斯洛（A. H. Maslow）的人本主义心理学则认为理想的健康人应有“自我实现者”的心理特征。自我实现是指个人特有潜能的发挥，即指个体达到最高的发展水平。罗杰斯（C. R. Rogers）认为人类有机体有一种天生的“自我实现”（self-enhancement）的动机，表现为一个人最大限度地实现各种潜能的趋向。他认为如果一个人的经验同他天生的自我实现趋向相一致，就会产生一种积极的经验。当一个人的行为产生积极的机体经验，同时又受到他人的积极评价和尊重时，他的人格就能正常发展。反之，当一个人体验到自己的想法和行为得不到他人的尊重时，就会产生焦虑体验，并可能采取某种防御机制歪曲或回避真实的感情，引起人格的混乱。认知心理学的观点认为人的情绪、情感及动机、行为主要决定于认知活动，主张通过改变人的认知活动并结合具体的行为技术来矫正不良行为、治疗心理疾病。

（三）心理健康的内涵

早在 1929 年，美国第三次儿童健康及保护会议就指出：心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥其最高的智能而获得满足、愉快的心理状态，同时在其社会中能谨慎其行为，并有敢于面对现实人生的能力。

1946 年，第三届国际卫生大会指出：所谓心理健康是指在身体、智能及情

感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

世界卫生组织（1947）对健康的定义为，健康乃是一种躯体上、心理和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。因此，有学者提出心理健康同躯体健康一样，指情绪和心理的良好状态（a state of emotional and mental well-being），而不仅仅是没有心理问题或心理疾病。

《简明不列颠百科全书》指出：心理健康是个体心理在自身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。

日本学者松田岩男认为：所谓心理健康，是指这样一种心理状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应。

英格利希（H. B. English）定义：心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下具有生命的活力，能作良好适应，并能充分发展其身心的潜能，这是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。

4 精神医学专家门宁格（K. Menninger）用自我控制和应对生活挑战的能力定义心理健康，并认为个体的心理健康水平可以分为不同的等级，由最佳心理健康到严重的精神疾病，构成心理健康/疾病连续谱，体现了适应和发展的有机结合。他认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只是能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。

社会学家贝姆（W. W. Boehm）认为：心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。

心理卫生学者阿克夫（A. Arkoff）认为心理健康是指具备“有价值心质”（valued qualities），包含以下九项内容：幸福感；和谐；自尊感；个人成长；个人成熟；个人统整性；保持与环境良好接触；有效适应环境；从环境中自我独立。

舒尔茨（D. Schultz，1977）把心理健康看做是人的积极心理品质与潜能的最全面发展。

迪纳（Diener，1984）从主观幸福感的角度把心理健康定义为两个结构的结合：积极的情绪（如幸福感）以及对个人生活是否可接受的认知判断。

我国台湾学者柯永河（1980）认为：良好习惯多、不良习惯少的心态，谓之健康；不良习惯多、良好习惯少的心态，谓之不健康。

台湾学者白博文（1986）认为：心理健康者应做到良好适应，以达到自我实现的心理状态，个体应具备内在的满足和外在的和谐。

按照中国心理卫生协会最新编写的《心理咨询师资格培训教材》上的说法，所谓心理健康，是指人的心理，即认知、情绪和意志活动的内在关系协调，心理

的内容与客观世界保持统一，并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应，由此不断发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

我们认为，适者生存，健康就是适应，就是机体与环境的动态平衡。对自然环境的适应主要是生理（或身体）健康问题，而对社会环境的适应则主要是心理（或精神）健康问题。心理健康是指个体智力正常，情绪良好，行为适当，在积极认识、改变环境以满足个体需要与努力认识、调整自我以符合环境要求之间，不断取得动态平衡，从中体验到内心的和谐与幸福。

心理健康不是指一个人对任何事物都能愉快地或无条件地接受，而是指其在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。因此，心理健康是一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状态。

二、心理健康的评价标准

心理健康标准是心理健康概念的具体化。国内外学者提出的心理健康标准不尽相同。下面列举一些相关研究文献中的心理健康标准。

1946年召开的第三届国际卫生大会指明心理健康的标志是：1. 身体、智力、情绪十分调和；2. 适应环境，人际关系中能谦让他人；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。

《简明不列颠百科全书》指出心理健康的具体标准是：1. 认知过程正常，智力正常；2. 情绪稳定乐观，心情舒畅；3. 意志坚强，做事有目的；4. 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；5. 养成健康习惯和行为，无不良行为；6. 精力充沛地适应社会，人际关系良好。

美国人格心理学家奥尔波特（G. W. Allport）提出了健康的六条标准：1. 力争自我的成长；2. 能客观地看待自己；3. 有统一的人生观；4. 有与他人建立亲密关系的能力；5. 获得人生所需的能力、知识和技能；6. 具有同情心，对生命充满爱。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼（Maslow & Mittelman）提出的心理健康标准是：具有适度的安全感；具有适度的自我评价；具有适度的自发性与感应性；能与现实环境保持良好的接触；适度接受个人的需要；有自知之明；能保持人格的完整与和谐；有切合实际的生活目的；具有从经验中学习的能力；在团体中能与他人建立和谐的关系；在不违背团体的原则下能保持自己的个性。

美国学者杰何达（M. Jahoda, 1953）的研究表明，健康的人应具备以下特点：自我接纳和自信；了解生活，努力使个人生活更丰富；个性的统合；拥有自主权和现实性；认为他人的内心生活值得重视；能够证实其充分的人际技能（如适应力、解决问题的能力、给予爱和接受爱的能力等）。海托华（E. Hightower,

1988)对四个健康个案的研究也支持杰何达的观点,并有所发展。

美国心理学家斯科特(Scott, 1968)认为,判别一个人是否异常,要看他是否体验到忧郁、不愉快等负性情绪,或是当其不能自我控制某些行为时是否寻找帮助;同时要考察别人是否认为他不正常。

美国学者科尔曼(J. C. Coleman)认为,判定一个人心理是否健康,要看他的行为是否与所处环境相协调,或者说他的人际关系是否恰当,以及他对社会事件和社会关系的态度是否符合社会要求。

德国学者克雷佩林(E. Kraepelin)坚持认为,判断一个人心理是否异常要看是否有导致异常的原因和是否存在异常症状。

舒尔茨(1977)归纳出五项心理健康标准:1. 能够控制自己的生活;2. 能认识自己是怎样的一个人;3. 能正视现实;4. 能向新目标或新经验挑战;5. 有独特的人格特质。这是一种个人成长的心理健康理论,即认为心理潜能的发展是一个人全面发展的前提条件。

马尔普格认为心理健康的标准有五条:1. 有明确的生活目标;2. 有独立及时的判断和决断力;3. 有理性战胜感情的能力;4. 对劳动有认真的态度;5. 对别人有鲜明的独立性。

科泽尔认为心理健康的标准有九条:1. 具有道德责任感和成熟的敏感性;2. 十分关心别人的福利和得失;3. 丢掉敌视和怨恨;4. 对现实没有大的歪曲;5. 有自知之明;6. 能够对付人格中的危险因素;7. 能够对抗原始犯罪行为的强烈作用;8. 对过去的行为敢于负责;9. 完全懂得社会中的自由包含着满足和责任的因素。

唐纳利(Donnelly, 2001)指出心理健康的特性包括以下十条:1. 对生活充满积极观念;2. 对生活有现实的期望与方式;3. 对情绪的有效管理;4. 良好的人际关系;5. 既不完全依赖他人又能从他人处获得帮助;6. 无不良嗜好;7. 精神正常;8. 有效的应对技巧;9. 诚实的自尊;10. 能客观、现实、准确地看世界。

我国学者也对心理健康的标准提出了自己的见解。

我国传统文化虽没有直接提出“心理健康”,但在有关“人”和如何做人方面,以及理想人格的论述上,体现了心理健康者的特征。佐斌(1994)认为,中国传统文化中的心理健康观主要有以下六点:1. 具有良好的人际关系;2. 适当约束自己的言行;3. 保持情绪的平衡与稳定;4. 正确认识周围环境;5. 抱有积极的生活态度;6. 完善的自我发展目标。

我国台湾学者黄坚厚教授(1976)针对心理健康提出以下标准:1. 心理健康的人是有工作的,而且能在工作中发挥自身的智慧和能力,以获取成就;同时他常能从工作中得到满足之感,因此他通常是乐于工作的。2. 心理健康的人是

有朋友的，他乐于与人交往，而且常能和其他人建立良好的关系。他在与人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎怒等）。3. 心理健康的人对于他本身应有适当的了解，并进而能有悦纳自己的态度，他愿意努力发展其身心的潜能，对于无法补救的缺陷，也能安然接受，而不作无谓的怨尤。4. 心理健康的人应能和现实环境保持良好的接触，能对环境作正确的、客观的观察，以及健全的、有效的适应。

《云五社会科学大辞典》则主张以整个行为的适应情况为基准，而不过分强调个别症状的有无。其心理健康的标准为：乐于工作，且能将本身的知识与能力在工作中表现出来，并能于工作中获得满足感；能与他人建立和谐的关系，且乐于与人交往，对人的态度常为正面态度多于反面态度；对自身有适当的了解，并能悦纳的态度，愿意努力发展其身心潜能；对于自身无法补救的缺陷，也能安然接受；和现实环境有良好的接触，并能作健全的适应，对生活中的各项问题能用切实有效的方法谋求解决，而不企图逃避。

王极盛认为心理健康有六条标准：1. 智力正常；2. 情绪稳定而愉快；3. 行为协调；4. 反应适度；5. 人际关系适度；6. 心理特点和年龄相符合。

朱永新把心理健康的标准归纳为以下六点：1. 认知健康适应；2. 情感饱满适度；3. 意志坚强可控；4. 个性和谐统一；5. 人际关系和谐；6. 杜绝心理异常。陈永胜在此基础上又增加了四条：1. 自我意识客观；2. 社会适应良好；3. 人生态度积极；4. 行为表现规范。

刘华山（2001）认为，心理健康的标准有以下六条：1. 对现实的正确认识；2. 自知、自尊与自我接纳；3. 自我调控能力；4. 与人建立亲密关系的能力；5. 人格结构的稳定与协调；6. 生活热情与工作效率。

马建青（2011）结合大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征，提出我国大学生心理健康的基本标准为：1. 智力正常；2. 情绪健康；3. 意志健全；4. 人格完善；5. 自我评价客观；6. 人际关系和谐；7. 社会适应良好；8. 行为协调适度。

樊富珉等（2006）将大学生心理健康标准概括为七条：1. 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望；2. 能保持正确的自我意识和自我接纳；3. 能协调与控制情绪并保持良好的心境；4. 能保持和谐的人际关系且乐于交往；5. 能保持完整统一的人格品质；6. 能保持良好的环境适应能力；7. 心理行为符合年龄特征。

通过以上文献研究，并结合以往高翔等研究者对心理健康标准的分析和阐述（高翔，2005），我们将心理健康的标准整合为以下“六种依据”和“两项原则”。

（一）六种依据

1. 统计学依据。这种标准以统计学上的正态分布理论为基础，根据个人的