



# 大学生 心理健康

*Daxuesheng Xinli Jiankang*

主 编 范庆瑜  
副主编 黄乔蓉 李杭东



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



主 编 范庆瑜  
副主编 黄乔蓉 李杭东



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

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 范庆瑜主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-303-16623-7

I. ①大… II. ①范… 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 (2013) 第 116419 号

---

营销中心电话 010-58809014  
北师大出版社教育科学分社网 <http://jyky.bnup.com>  
电子信箱 [jiaoke@bnupg.com](mailto:jiaoke@bnupg.com)

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印刷: 三河兴达印务有限公司  
经销: 全国新华书店  
开本: 170 mm×230 mm  
印张: 15.5  
字数: 280 千字  
版次: 2013 年 8 月第 1 版  
印次: 2013 年 8 月第 1 次印刷  
定价: 26.00 元

---

策划编辑: 齐琳 责任编辑: 齐琳  
美术编辑: 纪潇 装帧设计: 纪潇  
责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

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: 010-58800825

# 序

心理健康是大学生学业成长的重要基石，也是大学生快乐学习的基本保证。近十多年来，大学生心理健康教育受到了教育部的高度重视，也受到了全社会的关注。在这样的背景下，中国计量学院学生处处长范庆瑜副教授主编了《大学生心理健康》一书，一方面传递心理健康的知识，另一方面塑造大学生的品质。

通读全书，我感到本书有以下特点：

第一，它将积极心理学的健康理念贯穿于每个章节。这正如赛利格曼所言：“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤；但在没有社会混乱的和平时期，致力于使人们生活得更美好则成为它们的主要使命。”我国高校的心理健康教育，经历了由关注大学生心理障碍和心理危机的障碍咨询，到关注如何增进大学生的正面体验、积极品质的发展教育的转变。本书在积极心理学理念的指导下，把目光投向学生的积极心理品质，以成长为核心，注重提升自我教育与自我完善的能力，令人读来备受启发。

第二，本书很好地阐述了心理与健康之间的相互关系。心理健康教育是一门专业性很强的课程，涉及心理学、教育学、医学（精神病学）和社会学等多个科目。本书从大学生怎样学习、生活、恋爱、与人交往、网络冲浪等实际问题出发，一方面阐述了大学生心理保健的常识，另一方面也提出了一些行之有效的建议，令人读来倍感亲切。

第三，本书注重学生的积极参与和情感共鸣，介绍了中国计量学院心理健康教育老师们的探索和尝试，特别是通过“心理素质拓展”的板块，把心理学的理论和方法应用于大学生心理生活的层面，以实现知识向能力的转化。在这当中，教师鼓励学生积极参与，使学生成为各种活动的“主角”，从而达到“晓之以理”、“动之以情”和“导之以行”的完美结合。为此，本书还将学生的感悟录入书中，令人读来倍感自然。

第四，本书在编排的格式上，充分考虑到学校的特色和读者的阅读兴趣，以中国计量学院学生日常生活、学习的场所为背景的学生原创的素描漫画作为插图，既增加了本书的活泼性，同时由于熟悉的漫画场景，又从一定程度上拉近了

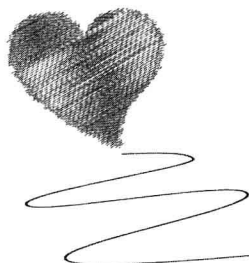
学生与教学内容之间的距离。

总之，健康快乐是心理健康教育的目标，也是大学生健康成长的目标。我分享本书作者们对广大学生的美好祝愿，并深切希望这本教材能受到同学们的喜爱。

是为序。

香港城市大学心理学副教授  
中国计量学院 客座教授  
岳晓东 博士





# 目录

## Contents

### 第一章 青春有绿，寻找阳光心态——大学生心理健康概述 · 1

#### 第一节 心理及心理健康概述 · 1

#### 第二节 大学生心理发展的特点 · 6

#### 第三节 大学生心理健康的维护 · 9

### 第二章 咨询有门，自觉坦然面对——高校心理咨询 · 20

#### 第一节 大学生心理咨询概述 · 20

#### 第二节 高校心理咨询的范畴 · 27

#### 第三节 高校心理咨询的技术 · 34

### 第三章 成长有路，展现个性风采——大学生健康人格培养与发展 · 42

#### 第一节 人格概述 · 43

#### 第二节 大学生健康人格的发展 · 52

#### 第三节 大学生健康人格的塑造 · 56

### 第四章 心灵有约，认识未知自我——大学生健康自我意识与培养 · 62

#### 第一节 自我意识概述 · 62

#### 第二节 大学生自我意识特点及其发展 · 68

第三节 大学生积极自我意识的培养 · 78

第五章 管理有节，做情绪的主人——大学生的情绪及管理 · 81

第一节 情绪概述 · 81

第二节 大学生情绪发展的特点及影响 · 86

第三节 大学生健康情绪管理能力的培养 · 92

第六章 减压有方，轻装跨步前行——大学生压力及其应对 · 102

第一节 压力概述 · 102

第二节 大学生压力影响因素及作用机制 · 106

第三节 大学生压力应对能力的培养 · 114

第七章 沟通有法，建立和谐关系——大学生人际交往及调适 · 120

第一节 人际交往概述 · 121

第二节 大学生人际交往的特点 · 125

第三节 大学生人际交往能力的培养 · 130

第八章 懂爱有益，浇灌爱情之花——大学生恋爱与性心理 · 140

第一节 爱情概述 · 140

第二节 大学生爱的能力的培养 · 145

第三节 大学生性心理困惑及调适 · 153

第九章 张弛有道，寻宝学海书山——大学生学习心理与培养 · 160

第一节 学习概述 · 160

第二节 大学生学习的心理机制 · 168

第三节 常见学习心理问题及调适 · 173



**第十章 冲浪有制，连接虚拟现实——大学生网络心理及调适 · 180**

第一节 互联网概述及大学生网络心理需求 · 181

第二节 网络对大学生的身心影响 · 187

第三节 大学生健康网络心理的培养 · 196

**第十一章 面纱有起，作别心灵迷雾——大学生心理障碍及应对 · 201**

第一节 心理障碍概述 · 201

第二节 常见心理障碍 · 206

第三节 大学生心理障碍的预防与治疗 · 213

**第十二章 未来有梦，充满乐观希望——大学生幸福心理 · 220**

第一节 幸福概述 · 221

第二节 幸福的来源 · 226

第三节 幸福的智慧 · 230

**参考文献 · 237**

**后 记 · 239**

# 第一章

## 青春有绿， 寻找阳光心态

——大学生心理健康概述



真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——世界卫生组织宣言

### 第一节 心理及心理健康概述

什么是人类心理？人类心理发展有何规律？心理健康的标准是什么？心理健康对人类有何重要性？要了解这些问题，必须首先了解人类的心理现象与本质。

人类的心理现象是指人类的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，简称心理。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

#### 一、人的心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认知过程、情绪情感过程和意志过程。

##### (一) 认知过程

认知过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物

的现象和本质的反映过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。

## (二)情绪情感过程

人们总是抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中，总会产生一种态度上的体验。如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验，就是情绪情感过程。

## (三)意志过程

人类不仅要认识世界，还要改造世界。在改造世界的活动中，总是带有一定的目的性。为了实现既定目的，就要想办法去克服困难。这种为了实现目的克服困难的活动即构成心理过程中的意志过程。意志是自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现预定目的的心理过程。

认识、情绪情感和意志过程是既有区别又有联系的心理活动的三个方面。一方面，人的情绪情感和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。认识是情绪情感和意志的前提，人对客观事物的态度取决于对该事物的认识，人的意志行动是在认识的基础上、在情绪情感的推动下产生的。所以，只有认识正确，才能产生强烈的情绪情感和坚强的意志。另一方面，人的情绪情感和意志对认识也有重要的影响。情绪情感是认识的动力，意志行动使人的认识不断深入。情绪情感和意志是衡量一个人认识水平的重要标志。

# 二、人类的个性心理

认识、情绪情感和意志这三种心理过程作为人脑反映客观现实的形式，是人类共有的。但是，并不是说人反映客观现实都表现出同样的行为模式。每个人在反映客观现实时，都表现出不同的行为特点和方式。这些不同的特点与方式构成人与人之间心理上的差异，称为个性差异。个性差异主要表现在两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

## (一)个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

需要是个体在生活与实践对所缺乏的事物在头脑中的一种主观反映。人的



需要形成的原因有两个方面：一是人们感到缺乏什么东西，有不足之感；二是人们期望得到什么东西，有求足之感。需要就是由这两种感觉形成的心理现象。它是由内外刺激引起的，是个性积极性的源泉，是人们思想和活动的初始动力。

动机是指为满足某种需要而进行活动的具体想法，是直接推动人们去行动以达到一定目的的内部动力。它是由需要转化来的。需要转化为动机有两个条件，一是需要心理发展到一定强度。二是要有外部诱因条件的刺激，二者缺一不可。人们在两个或多个动机强度相当又不能同时满足时，会发生动机冲突。人们的动机冲突从形式上分为双趋冲突、双避冲突、趋避冲突、双重趋避冲突；从内容上分为原则性动机冲突和非原则性动机冲突。一般来说，非原则性动机冲突，在动机取舍选择时主要受个性倾向的影响，而原则性动机冲突的选择则主要受一个人的世界观、人生观、价值观的影响。

兴趣是一种积极探索某种事物的认识倾向，指一个人对一定事物所持的愿意接近、乐于探索或实践的情感状态。当一个人对某一事物产生了兴趣的时候，他就必然积极主动地使自己的各种心理活动指向这一事物，表现出一种积极投入的倾向。随着兴趣的越来越深，就形成一种强烈的爱好，注意力也就越来越集中于这一事物。兴趣范围有大小之别，兴趣众多时是否有一个中心，兴趣是否持久稳定，兴趣对人们从事的活动能产生怎样的效果，是兴趣的四个特点。

世界观是人们对整个世界最根本的看法和观点的总和，它包含了人的自然观、社会观、历史观、人生观。人生观是世界观在人生问题上的运用，世界观决定人生观。价值观是对社会生活中事物和现象作出具体的判断和选择，是以世界观、人生观为基础的，有什么样的世界观、人生观，就会有什么样的价值观。理想、信念、人生观、价值观与人们的心理发展紧密相连，它是人们心理发展的舵手，规定着人们心理发展的方向，并为心理发展提供根本的原动力。

需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观所代表的个性倾向性是人从事各项活动的基本动力，决定着人的行为的方向，一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的，它反映了一个人与客观环境之间的相互关系，以及一个人特殊的生活环境和经历。个性倾向性也随一个人成熟与发展阶段的不同而不同。在儿童期，支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣；在青少年期，理想逐渐上升到主导地位；青年晚期和成年期，人生观和世界观支配着人的整个心理与行为，成为其主导的个性倾向。

当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时，就成为自己对他人的、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式，从而构成一个人独特的性格特征。

## (二) 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它包括能力、气质和性格。

能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。例如,人的聪明与愚笨,有人具有音乐才能,有人具有绘画才能,有人具有数学才能,有人具有文学才能等。

气质是一个人心理活动的动力特征。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征(强度、平衡性、灵活性)在心理活动动力上的表现。气质有多种分类法,如“体型说”“血型说”“体液说”等。

性格是指一个人对客观现实的稳固态度并与之相适应的行为方式所表现出来的稳定的心理特征,是某些心理特征在个体身上的有机结合,体现出个人的独特风格。个人的性格一经形成就具有相对稳定性,在某种情况下,总是表现出特定的生活情感和态度。它在个性中具有核心意义。心理学对性格的经典分类是以“行为模式类型”来分为 A 型、B 型、M 型、MA 型、MB 型和 C 型。

## 三、人类心理的本质

关于人类心理的本质是什么,各种学派众说纷纭。辩证唯物主义认为,心理是脑的机能,是客观现实的反映。也可以概括地说,心理是人脑对客观现实的主观映象。

### (一) 心理是人脑的机能

在人类历史的发展过程中,认识到脑是心理的器官经历了一个漫长的过程。古人认为心脏是心理的器官,认为人之所以能产生心理是由于心脏的作用。如孟子认为“心之官则思”,汉字中和人的精神活动有关的字、词,多有“心”字,如感情、想象、思考、心情等。生理解剖学的发展促进了人们对脑机能的认识。早在 16 世纪,明朝著名药物学家李时珍就认识到人的心理在脑而不在心,他提出“脑为元神之府”。真正用科学的方法鉴定出脑才是人的心理器官是在 1861 年。法国医生布格卡对一个多年不能清楚说话的患者死后进行尸解,发现患者的大脑皮层左侧额叶部分有病变,从而发现言语运动区的位置。以后医学上经过多年的临床经验和资料的积累,把脑各部分的机能确定下来。17 世纪法国哲学家笛卡尔提出了“反射”概念。他认为动物的活动和人的一切不随意活动都是自动实现的



对外界刺激的反应，他将这种借助神经系统所实现的，对外界刺激所做的有规律的应答活动叫做“反射”。“反射”学说奠定了心理的生理基础。

现代科学的研究表明，人的一切心理活动就其产生方式来说都是脑的反射活动。反射是有机体借助于神经系统对刺激作出规律的反应。脑的反射活动分为三个主要环节：①开始环节，外界刺激和它在感觉器官中引起的神经过程，经传入神经向脑中枢输入信息；②中间环节，脑中枢将感觉信息进行加工、贮存的神经过程，表现为主观上的心理现象；③终末环节，从中枢沿传出神经将信息传至效应器官，引起效应器官的活动，如动作、语言等。所谓终末环节，并不是说活动就此结束。在一般情况下，反应活动本身又会成为新的刺激，引起新的神经过程，新信息又返回传入中枢，这一过程称为反馈。反馈，使人的心理活动成为完整的、连续的过程，这样人才能更完善地反映客观世界，心理现象在反射的中间环节产生，为反射的始端的外界刺激所引起，同时反映外界事物，并对反射终端的反应活动具有调节作用。

由此可以看出，人脑处于中枢神经的最高部位，是全身的最高主宰。它使人体各器官组成一个整体，使人体与环境发生联系、保持平衡，具有对外界信息进行接收、传递、加工、贮存和提取等复杂的心理活动功能。所以，人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。

## （二）心理是客观现实的反映

心理是脑的机能，脑是心理的器官，但脑本身并不能单独产生心理，心理就其内容来说，是客观现实的反映，客观现实是心理的源泉和内容。客观现实可分为自然性现实和社会性现实两大方面。人的各种心理活动，无论是低级的还是高级的，其内容都受到这两方面客观现实的制约，并以各种形式反映客观现实。正如马克思所说心理活动的内容“是在人类头脑中变形了的物质”。像列宁所说，物的映象是客观事物在头脑中的“复写、摄影、摹写、镜像”。

有了人脑做心理的生物前提，有了客观现实做心理的源泉和内容，有了人脑对客观现实的特殊反映方式，还不能保证人产生心理活动。这是因为，在人脑、客观现实与心理活动之间，还缺少一个必要的中介或桥梁，这就是“实践”。只有通过实践活动，让大脑与客观现实在实践中发生联系，才能实现心理反映。人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。

## 第二节 大学生心理发展的特点

我国大学生的年龄跨度基本在 18~22 岁,正处于青年中期,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格和生理功能,但心理发展正在走向成熟而又未真正完全成熟。从中学到大学,生活环境发生了巨大改变,同时我国社会各个领域正在进行全面而深刻的变革,社会进步、经济飞速发展,都波及和影响当代大学生,使之心理发展呈现出十分明显的新特点。

### 一、智力发展的高峰期

处在 18~22 岁这一年龄阶段的大学生正处于智力发展的高峰期,观察力、记忆力、思维力、想象力都达到了人生中的最佳时期。他们的观察力及敏捷性超过中老年,准确性又超过少年,不仅观察到事物的表面,而且能够由表及里,抓住事物的本质特征。记忆力方面,识记范围大幅度扩大,逐步从少年时期的机械记忆转向意义记忆,能够按材料的顺序和主次整理使之系统化,便于记忆。大学生智力发展中最大的特点是思维能力的发展。思维活跃是当代大学生的一大优点。他们思维的独立性、合理性、灵活性和批判性显著增强,开始用批判的眼光看待问题,遇事总要问“为什么”,喜欢刨根问底,勇于质疑,敢于向权威提出挑战,表现出强烈的不拘于传统思想和习俗的批判精神。大学生思维能力发展的一个突出表现是创造性思维能力的发展,处在大学这样一个知识更新快、信息交流迅速的文化氛围中,大学生所受传统束缚较少,对新事物接受快,容易形成新的观念和看法。现代大学的一个重要功能,即培养大学生的创造能力。

然而,由于个人阅历较浅,缺乏生活经验和丰富的知识积累,并且看问题时掺杂了个人的感情色彩,大学生往往有过分自信、偏激和固执己见的倾向,他们存在把社会问题看得过于简单的情况,容易陷入主观、片面和“想当然”的境地。

### 二、成长意识发展迅速,社会需求迫切

从中学到大学,大学生脱离了父母的呵护和中学老师的严格约束与管理,开始了独立生活。同时,伴随着年龄的增长和身体的发育与成熟,成人感、独立感骤然增强,相应地表现出独立性和自主性。他们希望参加成年人的活动,更希望别人把自己当成年人看待,让自己享有与成人同等的社会地位和权利,与成年人

建立平等友谊的新关系。这时，父母的关心被视为唠叨和刁难，老师的教育和指导被看成是小题大做，从而产生强烈的不满情绪和逆反心理，甚至表现出抵制与反抗。他们渴望社会的理解和信任，有了强烈的自尊心，希望别人尊重自己、认可自己，出现了疏远异代人，只愿与同龄人交往的现象。

他们渴望加入社会的愿望也更为迫切。虽然待在校园里，但他们密切地关注着社会，对社会发生的各种现象进行评判，并希望自己能够加入进去，按照自己的想法去改变种种令人不满意的现状，体现自己的力量，实现自身的价值。

### 三、情绪、情感的强烈体验

大学生情绪和情感丰富多彩，内容更加深刻。随着文化层次的提高，生活空间的扩大，大学生逐渐形成了丰富、复杂而又日益深刻的情感世界。有政治方面的、道德方面的、社会责任方面的，也有经济方面的、事业上的，以及人际交往方面和爱情方面的。这种情绪和情感具有明显的时代性、社会性和政治性。他们关心国家的命运和前途，针砭时弊；他们向往美好的生活和爱情；他们的道德感进一步深化，使命感不断强化。这些都为大学生的情绪体验开辟了新的天地。情绪和情感中稳定性与波动性并存。大学生具有较高的智力水平和知识修养，对自己的情绪已有了一定的控制能力，能用理智约束冲动。总体上看，情绪趋于稳定。但是，当代大学生普遍没有吃过什么苦，也没有经受什么锻炼，当个体需要与现实生活出现矛盾，受到内心和外界环境强烈刺激时，他们的情绪又容易产生波动而表现出明显的两极性，当他们一帆风顺时，可能会兴高采烈、忘乎所以，充满生机、活力和热情；当他们遭受挫折、失败时，又会对生活丧失信心，向困难低头，垂头丧气。

大学生情绪表达的内隐性。内隐性是指个体内部的情绪体验被外部的情绪表现所掩饰，出现表里不一的情绪状态。大学生不再像少年儿童那样率直、天真和纯朴，他们需要保持自己在他人心目中的良好形象，一般不会轻易向他人流露个人的真实情感，也能够根据时间、地点、对象的不同，有选择、有分寸地表达自己的情绪和情感。有时，外露的情绪表现与其内心的真实体验并不完全一致。如有的学生受到他人的指责或刁难，当场没有发作，但事后又为此事烦恼好几个星期。

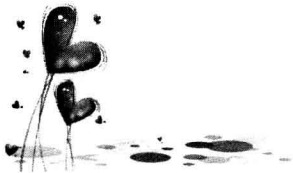
## 四、爱情需要与性意识的进一步发展

随着大学生生理发育的基本完成，他们的性意识也开始明朗化和迅速发展起来。男女大学生已不再为“第二性征”的出现感到羞涩或反感了，而是通过各种形式展现性的魅力。如女大学生喜欢穿上得体的衣服表现自己优美的身体曲线；男大学生则注重表现身材的魁梧、健壮和豪放、刚毅等男子汉气概。这时的大学生与异性交往的心理十分强烈。据上海的一项调查，1484 名大学生中对异性交往有强烈愿望的占 81.8%。他们对异性充满好奇，比较关注异性，喜欢探索异性的心理秘密，并时刻感受到来自异性的吸引。他们十分重视自己在异性心目中的形象，总希望有机会和异性接触与交往，以各种方式引起异性的注意。

苏联心理学家 A. T. 赫丽普科娃指出性意向的最高的、最辩证的表现形式就是爱情。正值青春年少的大学生们，对爱情充满了浪漫的幻想，他们追求纯洁美好的爱情，爱情是他们在宿舍、餐厅、教室里经常谈论的话题，不少大学生已经开始考虑恋爱问题，并试图建立相对稳定的恋爱关系。

## 五、个性与归属同在

作为年轻人，大学生追求个性的释放，他们希望自己成为有独特风格的人，也喜欢有独特风格的产品与品牌，但是这种独特是群体的独特，作为每天进行全方位、立体性相互接触的群体，他们具有高度的一致性；作为群体中的个体，他们希望并主动与群体保持一致，并以此获取这种一致性群体的认同。他们的空间很小，他们的选择很简单，他们的爱好很集中，象牙塔的高墙、集体生活与现代的网络、手机，使得任何一个小小的涟漪都有可能在大学生中迅速引爆，扩大成一股巨大的浪潮，甚至冲出象牙塔之外。因而我们看到：“老板”成了他们对导师的共同称呼，QQ 成了大学生重要的沟通工具，“我的地盘听我的”成了所有年轻人偏好的广告词。

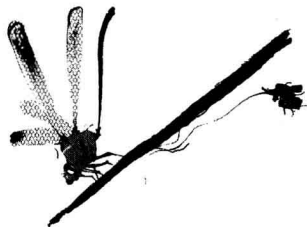


## 第三节 大学生心理健康的维护

### 一、大学生心理健康的标准

当今社会，心理问题已对人类的健康产生了严重的威胁，健康心理的培养成为社会新观点，当代大学生群体也不例外。据教育部调查，近年来因各种心理障碍或心理疾病而休学、退学的大学生已经占休学、退学总人数的 50% 左右。

什么是健康？我国 1979 年的《辞海》对健康这样定义：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”而世界卫生组织(WHO)早在 1948 年成立之初，便在宪章中将健康明确定义为“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。显然，对健康的理解，前者停留在生物医学模式，考虑的仅仅是身体健康。而后者转为生物—心理—社会学模式，认为健康不仅指身体健康，而且要心理健康并且社会适应良好。



什么是心理健康？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上、智能上、情感上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。世界卫生组织具体指出心理健康的标志为：身体、智力、情绪调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；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。可见，心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更重要的是指一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状态。

判断一个人的心理是否健康，专家们依据的标准可以归纳为以下几类：社会适应标准；统计学标准；经验标准；自身行为标准和医学检测。一般而言，心理学家和大众倾向于用社会适应标准来衡量一个人是否心理健康。

弗洛姆(Fromm, E.)在 20 世纪 40 年代率先提出社会性格(Social Character)理论，将社会性格分为健康社会性格(生产性倾向)与病态社会性格(非生产性倾向)两大类。以“自信、独立自主、现实、完整、自发、爱和创造，以给予和分享为乐，感受对生活的热爱和敬重……”为主要特征的“生产性人格”，便是后来许