



全国高职高专教育精品规划教材

心理学 与大学生心理健康

XINLIXUE YU DAXUESHENG XINLI JIANKANG

■ 主编 郑 玫 包华林



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

责任编辑：袁 芸
封面设计：黑子视觉

ISBN 978-7-81123-583-8



定价：26.00元

全国高职高专教育精品规划教材

心理学与大学生 心理健康

主 编 郑 玫 包华林

副主编 张 兵 钟荣耀

杨光辉

参 编 (以姓名笔画为序)

冉 槐 冯 静

杨世明 陈 鸿

徐继燕 程元梅

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书以科学的精神,求真务实的态度,对当代大学生的心理健康进行了研究。全书共10个模块,包括大学生的心理健康、大学生自我意识心理、大学生的情绪管理、大学生人格心理、大学生学习心理、大学生人际交往心理、大学生恋爱心理、大学生心理挫折与调适、大学生就业心理辅导、珍惜生命并成就自我等。每个模块都配有相应的案例、小知识、小故事,以及各种测试题。

本书可作为全国高职高专院校学生心理健康教育课程教学、讲座的教材,也可供广大高职高专院校学生阅读参考。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

心理学与大学生心理健康/郑玫,包华林主编. —北京:北京交通大学出版社,2009.5
(全国高职高专教育精品规划教材)
ISBN 978-7-81123-583-8

I. 心… II. ①郑… ②包… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第067985号

责任编辑:袁 芸

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街44号

邮编:100044

印刷者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印张:15 字数:359千字

版 次:2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-81123-583-8/B·10

印 数:1~4 000册 定价:26.00元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。
投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

全国高职高专教育精品 规划教材丛书编委会

主任：曹 殊

副主任：武汉生（西安翻译学院）

朱光东（天津冶金职业技术学院）

何建乐（绍兴越秀外国语学院）

文晓璋（绵阳职业技术学院）

梅松华（丽水职业技术学院）

王 立（内蒙古建筑职业技术学院）

文振华（湖南现代物流职业技术学院）

叶深南（肇庆科技职业技术学院）

陈锡畴（郑州旅游职业学院）

王志平（河南经贸职业学院）

张子泉（潍坊科技学院）

王法能（西安外事学院）

邱曙熙（厦门华天涉外职业技术学院）

逯 侃（步长集团 陕西国际商贸学院）

委员：黄盛兰（石家庄职业技术学院）

张小菊（石家庄职业技术学院）

邢金龙（太原大学）

孟益民（湖南现代物流职业技术学院）

周务农（湖南现代物流职业技术学院）

周新焕（郑州旅游职业学院）

成光琳（河南经贸职业学院）

高庆新（河南经贸职业学院）

李玉香（天津冶金职业技术学院）

邵淑华（德州科技职业学院）

宋立远（广东轻工职业技术学院）

孙法义（潍坊科技学院）

刘爱青（德州科技职业学院）

颜 海（武汉生物工程学院）

出版说明



高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能，因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特点。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教育改革和教材建设的需要，在教育部的指导下，我们在全中国范围内组织并成立了“全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会”（以下简称“教材研究与编审委员会”）。“教材研究与编审委员会”的成员所在单位皆为教学改革成效较大、办学实力强、办学特色鲜明的高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院，其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证精品规划教材的出版质量，“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“全国高职高专教育精品规划教材编审委员会”（以下简称“教材编审委员会”）成员和征集教材，并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师和专家。此外，“教材编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选，对所列选教材进行审定。

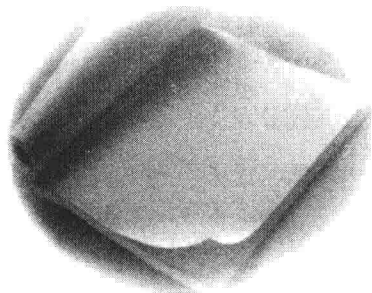
此次精品规划教材按照教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”而编写。此次规划教材按照突出应用性、针对性和实践性的原则编写，并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向；反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养；在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以应用为目的，以必要、够用为尺度；尽量体现新知识和新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外，为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性，我们真心希望全国从事高职高专教育的院校能够积极加入到“教材研究与编审委员会”中来，推荐有特色的、有创新的教材。同时，希望将教学实践的意见和建议，及时反馈给我们，以便对出版的教材不断修订、完善，不断提高教材质量，完善教材体系，为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有精品规划教材由全国重点大学出版社——北京交通大学出版社出版。适应于各类高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级技术学院使用。

全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会

2009年1月



总 序

历史的年轮已经跨入了公元2009年,我国高等教育的规模已经是世界之最,2008年毛入学率达到23%,属于高等教育大众化教育的阶段。根据教育部2006年第16号《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》等文件精神,高职高专院校要积极构建与生产劳动和社会实践相结合的学习模式,把工学结合作为高等职业教育人才培养模式改革的重要切入点,带动专业调整与建设,引导课程设置、教学内容和教学方法改革。由此,高职高专教学改革进入了一个崭新阶段。

新设高职类型的院校是一种新型的专科教育模式,高职高专院校培养的人才应当是应用型、操作型人才,是高级蓝领。新型的教育模式需要我们改变原有的教育模式和教育方法,改变没有相应的专用教材和相应的新型师资队伍的现状。

为了使高职院校的办学有特色,毕业生有专长,需要建立“以就业为导向”的新型人才培养模式。为了达到这样的目标,我们提出“以就业为导向,要从教材差异化开始”的改革思路,打破高职高专院校使用教材的统一性,根据各高职高专院校专业和生源的差异性,因材施教。从高职高专教学最基本的基础课程,到各个专业的专业课程,着重编写出实用、适用高职高专不同类型人才培养的教材,同时根据院校所在地经济条件的不同和学生兴趣的差异,编写出形式活泼、授课方式灵活、引领社会需求的教材。

培养的差异性 is 高等教育进入大众化教育阶段的客观规律,也是高等教育发展与社会发展相适应的必然结果。也只有使在校学生接受差异性的教育,才能充分调动学生浓厚的学习兴趣,才能保证不同层次的学生掌握不同的技能专长,避免毕业生被用人单位打上“批量产品”的标签。只有高等学校的培养有差异性,其毕业生才能有特色,才会在就业市场具有竞争力,从而使高职高专的就业率大幅度提高。

北京交通大学出版社出版的这套高职高专教材,是在教育部“十一五规划教材”所倡导的“创新独特”四字方针下产生的。教材本身融入了很多较新的理念,出现了一批独具匠心的教材,其中,扬州环境资源职业技术学院的李德才教授所编写的《分层数学》,教材立意很新,独具一格,提出以生源的质量决定教授数学课程的层次和级别。还有无锡南洋职业技术学院的杨鑫教授编写的一套《经营学概论》系列教材,将管理学、经济学等不同学科知识融为一体,具有很强的实用性。

此套系列教材是由长期工作在第一线、具有丰富教学经验的老师编写的,具有很好的指导作用,达到了我们所提倡的“以就业为导向培养高职高专学生”和因材施教的目标要求。

教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心择业指导处处长

中国高等教育学会毕业生就业指导分会秘书长

曹 殊 研究员

前 言

当今世界，竞争日趋激烈。21 世纪的竞争主要是科学技术的竞争，而科学技术的竞争实质上就是人才的竞争。当代大学生心理素质的培养，说到底，是人才素质的培养。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出：“要积极开展青春期心理卫生教育，通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，培养健康人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

当前我国处于经济社会转型期，人们的生活节奏加快，学习、工作压力增大，必然要给人的心理带来巨大的不适应。加上在全球金融危机的背景下，多种因素造成人的心理障碍和心理危机，而相应的心理治疗体系与发达国家相比还较落后，远远不能满足人们的需求。由于大学生正处于人生转折的关键时期，虽然他们的生理发育已趋于成熟，但他们在心理上却处于“人生第二断乳”阶段，大学生的种种心理困扰和精神障碍时有发生，大学生的心理健康问题已成为社会各界所关注的热点问题之一。加强大学生的心理素质教育，提高其心理健康水平，已成为我们不容忽视的课题。近年来，随着我国高等职业教育的大力发展，高职院校大学生的逐年增加，高职大学生中部分学生心理上存在一系列的不良情绪反应和适应性障碍，心理疾病的发生率呈上升趋势，这已经成为影响培养高层次专业技术人才的一个因素。因此，了解当代大学生心理特点及常见的心理问题，分析影响大学生心理健康的因素，为他们提供切实可行的方法已经迫在眉睫。

大学生生活对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在学校里，不管他们是否愿意，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己面临的问题。但是，当他们以极大的热情去拥抱生活、实现自己的理想时，会发现生活是复杂的，有时甚至是残酷的、无法驾驭的。在痛苦的反思之后，有的开始总结教训、调整目标、重新开始，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心态与行为去与生活对抗。积极的接纳与奋进是人生美好的起点，而消极的逃避与对抗则会一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观、培养良好的心理素质关系到每一位学子的健康成长。

鉴于此，笔者在多年从事教学和心理研究的实践基础上，查阅了大量的书籍和资料，编写了本教材。

本书在编写的过程中，得到了不少专家和老师的指教，在此表示衷心的感谢。

此外，书中难免有不尽如人意的地方，恳请有关专家、学者和读者朋友批评指正。撰写这本书，期盼能为广大青年学生的成长和成才提供帮助。

编 者

2009 年 3 月

目 录

模块一 大学生的心理健康	1
课题一 大学生心理健康新概念	2
课题二 大学生常见心理问题及主要原因	7
课题三 大学生心理健康的维护	14
模块二 大学生自我意识心理	21
课题一 自我意识的概念、构成、形成和发展	21
课题二 大学生自我意识的冲突与健康的自我意识	24
课题三 大学生自我意识的完善	28
模块三 大学生的情绪管理	42
课题一 情绪概述	42
课题二 大学生的情绪	46
课题三 智商、情商	57
模块四 大学生人格心理	63
课题一 人格概述	65
课题二 大学生人格发展及人格障碍问题	70
课题三 大学生健康人格的培养	76
模块五 大学生学习心理	83
课题一 学习与心理健康	84
课题二 大学生学习心理问题	88
课题三 大学生学习心理问题的自我调适	95
模块六 大学生人际交往心理	104
课题一 人际交往概述	107
课题二 大学生人际交往的特点与障碍及调适	112
课题三 大学生人际交往能力的培养	118

模块七 大学生恋爱心理	124
课题一 爱情是什么.....	124
课题二 大学生的爱情.....	130
课题三 大学生的恋爱困惑及调适.....	137
课题四 爱与性.....	144
模块八 大学生心理挫折与调适	160
课题一 什么是挫折.....	160
课题二 大学生常见的挫折及挫折后的行为反应.....	165
课题三 大学生挫折承受力的培养.....	170
模块九 大学生就业心理辅导	178
课题一 大学生职业生涯规划.....	178
课题二 大学生择业的心理问题及调适.....	185
课题三 成功就业.....	192
模块十 珍惜生命，成就自我	203
课题一 生命的意义.....	203
课题二 人生价值.....	212
课题三 自我成就.....	222
参考文献	230

【调查资料】

根据一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示：20.23% 的学生有明显的心理障碍。1992 年四川省“大学生心理咨询与治疗”课题组对西南地区八所高校学生抽样调查表明，有心理障碍的学生高达 31.13%，其中偏重的占 12.34%，严重的占 0.81%；1995 年上海高校的大学生中有 30% 以上有不同程度的心理疾病；1999 年江苏省《大中小学健康教育的理论与其他实践》课题组用 SCL-90 量表对 14 所大学 2080 名学生进行心理健康状况调查，以因之分数大于等于 3 对心理问题进行划分，19.2% 的学生存在种种心理问题；清华大学近几年在对新生进行心理健康普查时发现，约 20% 的新生存在心理适应问题，有近 20% 的学生要求心理咨询；2006 年重庆科技学院对 4089 名新生调查表明，心理障碍偏重的学生为 8.03%。

【触目惊心的事件】

2002 年，清华大学学生刘海洋为验证“笨狗熊”的说法能否成立，竟然先后两次将掺有火碱、硫酸的饮料泼向动物园中的黑熊。

2003 年，大学毕业生周一超因体检不合格被取消公务员录取资格后，竟用尖刀行刺政府工作人员。

2004 年，云南大学生化学院学生马加爵因与同学打牌发生口角，用一把石匠锤将四名同学砸死。

2005 年，2 月 2 日，厦门大学一在研博士生上吊自杀；2 月 18 日，中国传媒大学一名女生在家跳楼身亡；4 月 22 日下午，北京大学中文系本科一大二女生跳楼自杀；6 月 19 日，江西理工大学一名研究生跳楼自杀；9 月 9 日，广州某大学一名入学仅一周的新生从学校的 7 楼纵身跳下……

2006 年，2 月 28 日，成都电子科技大学一名大四男生因为英语四级未过跳楼身亡；3 月 18 日，北京大学物理系博士生跳楼身亡；5 月 16 日，北京理工大学一名大二男生跳楼自杀。同日，中国人民大学一名曾获“吴玉璋奖学金”的女博士生跳楼自杀；10 月 12 日，北京服装学院一女学生从朝阳区和平街 15 区 2 号楼跳下当场身亡。同日，北京化工大学材料学院一名男研究生从学校 6 号楼 9 层坠下身亡……

2007 年，1 月 11 日，黔南某高校一名大二女生因为男朋友提出分手跳楼身亡；2 月 1

日，清华大学自动化系学生张宽跳楼自杀；5月10日，一名女大学生因为求职被骗，在成都跳楼自杀；5月17日，武汉大学一大四女生跳楼自杀……

2008年，2月24日晚上，北京理工大学23岁的女研究生毕业生刘某在宿舍内吞下安眠药身亡；2月26日下午，北京大学化学与分子工程学院2006级研究生李冬旭在学校宿舍楼地下浴室自缢身亡；2月27日清晨，中国人民大学大四女生被证实坠楼身亡；3月20日，广东外语外贸大学一男生从上海赶至广州寻女友，不料女友移情别恋，两人吵架后男子一时想不开跳楼身亡；6月29日上午，南通大学大四某男生跳楼自杀，原因是学校未发毕业证！12月3日8，深圳大学一大三女生罗某被发现在自己宿舍内上吊身亡……

2009年，2月14日情人节，广东工业大学一名大三男生疑因失恋跳楼身亡；2月15日，广东工业大学另一名大一男生怀疑因挂科跳楼，并留下草草数行字的遗书；2月26日，河北唐山师范学院音乐系的一名大三女生刘伟跳楼自杀身亡，并留下了多达十万字的日记，日记显示令这位女生自杀的原因是找不到工作。

课题一 大学生心理健康新概念

有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

成绩优异，却不善交际，是寂寞的人！

智商过人，却情绪失控，是危险的人！

思维敏捷，不了解自己，是迷茫的人！

四肢健全，心理不健康，是难成大事的人！

健康是人生第一财富。

——美国思想家爱默生

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（WHO）宣言

人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识无法利用。

——古希腊哲学家赫拉克里特

一、大学是什么

它是人生最好的时期，也是最坏的时期；

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；
我们前途有着一切，我们前途什么也没有；
我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。

——狄更斯《双城记》

正如一位大学生所言：“大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。”人生的路有许多，但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生，基本上是从校门到校门，经历相对简单，生活阅历相对较少，但随着竞争的日趋激烈，各行各业竞争加剧，大学生们面临生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此，他们的成长与发展，他们的身心健康受外界环境的影响也越来越大，心理健康就显得尤其重要。

二、大学生心理健康的意义

（一）心理健康是保证大学生顺利地完成学业的前提

青春期妄想症、轻度抑郁症等心理疾病严重影响大学生的学习，即使最轻的一时的过度忧虑、心情烦躁或狂喜狂悲、情绪亢奋等，也会引起上课分神，注意力不集中，精神恍惚，不能与外界同步或有效交流，完全沉浸在自己的得意或失意状态中，这必然会引起学习兴趣减弱，学习效率降低，甚至根本不思学习。中度、重度的心理疾病患者几乎无法正常维持学业，自己不能学有所成，独立工作，反而需要家人的照顾、社会的帮助。学业是学生的根本。从这个角度来看，心理健康对大学生的确意义非凡。

（二）心理健康是大学生身心健康发展的需要

不良情绪易于引发生理疾病和“心身疾病”，如高血压、心脏病、胃溃疡、癌症等。不良情绪易导致心理障碍。过度的或长期的不良情绪会使人的大脑功能严重失调，易引发生理疾病和“心身疾病”，导致各种神经症状或精神疾病。例如，抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者甚至会导致自杀行为的产生。

（三）心理健康是大学生适应社会的需要

现代社会要求人才具有良好的心理素质。良好的心理素质是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。培养大学生良好的个性品质，拥有创新、自信、进取、合作的精神，使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质协调发展，是现代社会对人才的要求，是大学生必备的心理素质。

现代社会要求人才拥有很强的适应能力。现代社会挑战与机遇并存，面对社会的迅速变革，每个人都会承受来自各方面的巨大压力。迎接挑战，战胜压力，要不断调节个人心理，使之与环境相适应。大学生要在现代社会中发展，就必须拥有健康的心理。

（四）心理健康是大学生超越自我走向成功的需要

每个人自身都是一座潜能的金矿，蕴藏无穷，价值无穷。当一个人拥有自信，情绪积极乐观，意志品质坚强时，才能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用：相反，情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人，在事业上也往往到处碰

壁，其智能的发展亦同样会受到阻抑。



结合身边的人和事，议一议什么样的人更容易成功？

三、心理健康的标准与大学生心理健康的标准

（一）科学的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。拥有健康是人们最大的愿望。但什么是健康？长期以来，其理解存在不少误区。其一认为健康等于没有疾病或疾病仅限于躯体疾病的看法；其二把学生的心理健康问题看成是思想上的问题而简单对待或置之不理。早在1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，就明确地指出健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。1989年又把健康定义为“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态”，并且规定了以下关于健康人的10条标准。

- ① 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
- ② 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- ③ 善于休息，睡眠良好。
- ④ 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
- ⑤ 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- ⑥ 体重得当，身体均匀，站定时，头、肩、臂的位置协调。
- ⑦ 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- ⑧ 牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。
- ⑨ 头发有光泽、无头屑。
- ⑩ 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

由这10条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。

（二）心理健康的内涵

戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。什么是心理健康？这是一个复杂的问题，不同学者从不同的角度作出了不同的论述。

1946年第三届国际心理卫生大会认为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态”。

精神医学者孟尼格尔（Karl Menninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备，心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里斯（H. B. English）给心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。”

心理卫生学者阿可夫 (Abr Arkoff) 认为心理健康是指具备“有价值心质”的人, 即: ①有幸福感; ②和谐 (指在情绪平衡, 以及欲望与环境之间协调); ③自尊感 (包含自我了解, 自我认同, 自我接纳与自我评价); ④个人成长 (潜能充分发展); ⑤个人成熟 (个人发展达到该年龄应有的行为); ⑥个人统整性 (能有效发挥其理智判断力及意识控制力, 积极主动, 能应变); ⑦保持与环境的良好接触; ⑧从环境中自我独立 (独立自主, 自由而自律); ⑨有效适应环境。

(三) 心理健康的具体标准

关于心理健康的具体标准, 众说纷纭, 各执己见。下面介绍几种有代表性的看法。

1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的 4 条标准是: ①身体、智力, 以及情感十分调和; ②适应环境; ③有幸福感; ④在工作中能发挥自己的能力和能力, 过着有效率的生活。

美国心理学家奥尔波特 (Allport) 提出心理健康的 6 条标准: ①力争自我成长; ②能客观地看待自己; ③统一的人生观; ④具有与别人建立亲密关系的能力; ⑤投入地工作并能解决问题的能力; ⑥具有同情心和对一切有生命的事物的爱。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出心理健康的 10 条标准: ①有足够的自我安全感; ②能充分了解自己, 并能对自己的能力做出适度的估计; ③生活的理想切合实际; ④不能脱离周围的客观环境; ⑤能保持人格的完整与和谐; ⑥善于从经验中学习; ⑦能保持良好的人际关系; ⑧能适度地发泄情绪和控制情绪; ⑨在符合集体要求的前提下, 能有限度地发挥个性; ⑩在不违背社会规范的前提下, 能恰当地满足个人的基本需要。

台湾学者黄坚厚提出心理健康的 4 条标准: ①心理健康的人是乐于工作的, 能将本身的知识与能力在工作中发挥出来。同时, 能从工作中获得满足之感。②心理健康的人是有朋友的, 能与他人建立和谐的关系, 在与他人交往相处时, 正面的积极态度 (喜悦、依赖、友爱、尊敬等) 常多于负面消极的态度 (仇恨、敌视、嫉妒、怀疑、畏惧等)。③对自身有适当的了解, 并能悦纳自己, 愿意努力发展其身心的潜能, 对无法补救的缺陷也能安然接受, 不以为羞, 不做无谓的怨尤。④能与现实环境有良好的接触, 对现实环境有正确、客观的观察, 并能作有效的适应, 对生活中的各种问题, 能以切实有效的方法谋求解决, 而不企图逃避。

我国学者马建青提出了心理健康的 7 条标准: ①智力正常; ②善于协调和控制情绪, 心境很好; ③具有较强的意志品质; ④个人关系和谐; ⑤能动地适应和改造环境; ⑥保持人格的完整和健康; ⑦心理行为符合年龄特征。

天津精神卫生中心的陈仲舜对青年学生提出心理健康的 10 条标准: ①能正常地学习、工作和生活, 并保持在一一定的能力水平上; ②能与他人保持良好的人际关系, 与人为善, 团结互助; ③情绪基本稳定, 对事物反应敏捷, 心境持久地保持轻松和愉快状态; ④行为符合社会群体要求, 与学生的角色身份相称; ⑤人格完整, 能客观地评价个人及外界, 意志坚强, 言行一致; ⑥与大多数人的心理意向一致, 热爱集体, 有浓厚的社会交往欲望; ⑦有良好的适应能力及对紧急事件的应变能力; ⑧有一定的安全感、信心和自主感, 而不是逆反状态; ⑨心理符合其年龄水平, 自居及定向能力强, 个人理想与现实可能性之间的距离不是可望不可及的; ⑩能适应快节奏的时代变化, 高效率的学习质量, 精力充沛, 自我感觉良好。

参照专家提供的心理的具体标准, 结合我国实际, 我们认为心理健康的具体标准可归纳

为以下 10 条。

① 充分的安全感：安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

② 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

③ 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

④ 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

⑤ 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

⑥ 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

⑦ 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既会影响自己的生活，又会加剧人际矛盾，于身心健康无益。

⑨ 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

⑩ 在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

（四）大学生心理健康的具体标准

1. 能正视自我、悦纳自我

既能客观地认识和评价自己，又能坦然地认可和接纳自己，既不自卑，又不自负，善于根据自身的特点，在适应现实和改造现实的过程中，扬长避短，努力开发自身的潜能，并积极创造事业成功和生活美满的机会。

2. 智力正常

智力正常是心理健康的主要标准。智力是一个人与周围环境取得动态平衡的最重要的心理保障，也是一个人生活、学习和工作的最重要的心理基础。智力正常是人们掌握知识，获得各种技能技巧，从事一切实践活动的基本条件。人的智力发展水平分为超常、中常、低常三个等级。超常（IQ 在 130 以上）与中常（IQ 在 90 ~ 110 之间）都属于智力正常，而智力低常者缺乏正常人应有的心理机能。

3. 人际关系和谐，善于与人合作

即保持良好的人际关系。和谐的人际关系，既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。

只有学会合作，善于与人交往，才能获得自身的精神快乐与成功发展。学会合作，乐于与人交往，能认可和接纳他人，能同大多数人建立友好、和谐的关系，与人相处时，肯定的态度多于否定的态度，能正确认识他人，尊重和接纳他人，善于发现和学习他人的优点和长