



高职大学生 心理健康

陈 鉴 尚 虹 郭 星 主 编

GAOZHI DAXUESHENG
XINLI JIANKANG



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

高职大学生 心理健康

——自我心理调适与成长——



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PRESS

高职大学生心理健康

陈 鉴 尚 虹 郭 星 主编

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

高职大学生心理健康 / 陈鉴, 尚虹, 郭星主编. — 成都:
西南交通大学出版社, 2009.1
ISBN 978-7-81104-988-6

I. 高… II. ①陈…②尚…③郭… 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 006648 号

高职大学生心理健康

陈鉴 尚虹 郭星 主编

责任编辑	刘立
特邀编辑	邓岚
封面设计	翼虎书装
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 230 mm
印 张	16
字 数	347 千字
印 数	1—3 000 册
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81104-988-6
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序

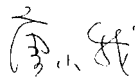
世界卫生组织曾给“健康”下过这样的定义：“健康不仅是没有身体的缺陷，还要保持生理、心理和社会适应方面的完美状态。”这无疑表明，人不仅要重视身体健康，还要重视生理健康和心理健康。

人的一生总会遇到这样或那样的挫折和困难。一个人的命运到底该往哪个方向发展，是当代高职大学生们非常关心的一个人生课题。毫无疑问，只有掌握自己命运的人才是一个成功者。这就要求我们对世界抱着开放的态度，乐于学习和工作，不断汲取新经验；以正面的眼光看待他人，有良好的人际关系和团队精神；以正面的态度看待自己，能自知、自尊、自我悦纳；以正面的态度看待过去、现在和未来，追求现实而高崇的生活目标；以正面的态度对待挫折，能调控情绪，心境良好。总之，应当以辩证的态度对待世界，对待他人，对待自己，对待过去、现在和未来，对待顺境与逆境，这样才能成为一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者！

近年来，我省高职教育发展迅速，教育厅对学生心理健康教育十分重视。为我们肩上沉甸甸的责任感和危机感所驱使，为满足高职大学生心理健康教育工作的需要，这本适合高职大学生学习的心理健康教材应运而生。该教材是依据当代高职大学生的身心特点和课堂教学的特点，本着理论性与实践性、知识性与趣味性相结合的原则编写而成。全书由心理健康概述、自我意识、人际交往、恋爱与性心理卫生、职业生涯规划等十一章组成，形式新颖，内容生动活泼，使心理健康教育知识比较自然地进入同学们的生活领域和内心世界，是献给在成长道路上正处于“心理断乳期”的年轻人最好的礼物。

对于每个人来说，生命无疑是最重要的，但更重要的是要拥有健康的生命。衷心希望同学们能够关注自身的心理健康，提升自身应对挫折的能力，做一个奋斗不懈的进取者，做一个健康快乐的人！

四川省教育厅副厅长、教授、博士生导师



2008年11月28日

前 言

本书力求按照高职大学生的心理特点和心理发展规律,密切联系当前高职大学生心理健康方面的实际情况,以通俗易懂,方便学生接受、理解和具有可操作性的方式,对有关心理健康方面的知识进行了一定阐述。既有理论探讨,又有可行性的建议;既有练习思考和美文鉴赏,又辅以心理训练和实用性较强的测试量表。学生不仅可以从每一章节的学习中获得一定的理论知识和指导建议,还能通过课后练习巩固知识,通过美文欣赏陶冶情操、提升个人修养,并借助测试量表测查自己的心理健康状况。

通过对本书的学习,能使高职大学生懂得一定的心理学理论知识,了解心理保健的基本要领和方法,从而提高其心理素质,增强其社会适应能力,使其成为全面发展的人才。因此,本书既可以作为高职大学生心理健康教育的教材,也可以作为自我修养、心理健康方面的读物,还可以供从事高等职业教育的工作者以及学生家长参考。

本书由陈鉴、尚虹、郭星任主编,负责全书的结构安排和章节设定,并对全书进行修改和审定。本书各章执笔者如下:

- 第一章 高职大学生心理健康概述 张娜
- 第二章 新生生活适应与发展 邓淇尹
- 第三章 高职大学生的自我意识与发展 黄梅
- 第四章 高职大学生人格塑造与心理健康 邹媛园
- 第五章 高职大学生的情绪困扰与调适 马宏
- 第六章 高职大学生的人际交往 汪姗姗
- 第七章 高职大学生的恋爱心理 张娜
- 第八章 高职大学生的性心理与性健康 黄梅
- 第九章 高职大学生常见的心理障碍与心理疾病 黄梅
- 第十章 高职大学生职业心理与职业生涯规划 郭星
- 第十一章 高职大学生心理咨询与危机干预 张娜

本书在修改和审定过程中还得到了四川大学心理学教授格桑的指导和支持,在此表示衷心的感谢。同时,也要感谢各位领导以及唐萍老师、肖霄老师在本教材的编写过程中给予的关注和支持!

本书在编写过程中尚存在一定的不足,希望广大读者多提宝贵意见,以便我们不断改进和完善。我们真诚希望与大家共同努力,把我们的高职大学生心理健康教育工作做得越来越好。

编 者

2008年11月

目 录

第一章 高职大学生心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康	1
一、心理与健康	1
二、心理健康	3
三、心理健康工作的任务	6
第二节 高职大学生心理健康现状	8
一、大学生心理健康总体状况	8
二、高职大学生常见的心理困扰及反应	9
三、影响高职大学生心理健康的因素	10
第三节 高职大学生心理健康教育的实施	14
一、高职大学生心理健康教育的意义	14
二、高职大学生心理健康教育的基本内容	15
三、高职大学生心理健康教育的途径与方法	16
练习与思考	18
第二章 新生生活的适应与发展	24
第一节 高职新生的生活变化与适应	24
一、社会角色的转变	24
二、学习方式的转变	25
三、奋斗目标的转变	26
四、思维方式的转变	26
五、生活方式的转变	26
六、交往方式的转变	27
第二节 高职新生的心理特点及困扰	27
一、高职新生的心理特点	27
二、高职新生的主要困扰及其成因	30
第三节 高职新生的心理调适与发展	32
一、正视客观现实,调整心态,过好大学新生活	32
二、正确认识周围环境,融入环境,做生活的强者	33
三、不断强化内在素质,超越自我,全面发展	34

练习与思考	35
第三章 高职大学生的自我意识与发展	39
第一节 自我意识概述	39
一、自我意识的含义	39
二、自我意识的作用	41
第二节 高职大学生自我意识的发展过程	43
一、个体自我意识的逐步发展	43
二、高职大学生自我意识的发展过程	45
三、高职大学生自我意识发展的一般特点	49
四、高职大学生自我意识发展的时代特点	51
五、高职大学生自我评价的方法	52
第三节 高职大学生常见的自我意识偏差与调适	54
一、高职大学生常见的自我意识偏差	54
二、高职大学生常见的自我意识偏差的调适	55
练习与思考	61
第四章 高职大学生人格塑造与心理健康	63
第一节 人格概述	63
一、什么是人格	63
二、人格的特征	64
三、人格的结构	64
四、人格与高职大学生	67
第二节 人格的理论和影响因素	69
一、常见的人格理论	69
二、人格的影响因素	71
第三节 高职大学生健全人格的培养	74
一、健全人格	74
二、高职大学生常见的人格发展不足	75
三、高职大学生健全人格的塑造	78
练习与思考	79
第五章 高职大学生的情绪困扰与调适	84
第一节 情绪概述	84
一、情绪的要素	84

二、情绪的成分	85
三、情绪的功能	86
四、情绪的基本状态	87
五、情绪健康的标准	88
第二节 高职大学生的情绪困扰与调适	89
一、高职大学生的情绪特点	90
二、情绪对高职大学生的影响	92
三、高职大学生常见的情绪困扰	93
四、高职大学生情绪困扰的调适方法	95
练习与思考	98
第六章 高职大学生的人际交往	102
第一节 人际交往概述	102
一、什么是人际交往	102
二、高职大学生人际交往的特点及类型	105
三、高职大学生人际交往建立的过程	107
四、人际关系的发展	110
第二节 高职大学生人际交往常见的心理障碍与调适策略	111
一、人际认知与交往障碍	111
二、情感与交往障碍	115
三、人格特点与交往障碍	116
四、社交恐惧症	118
五、人际冲突与交往障碍	119
第三节 高职大学生成功交往技能的培养	121
一、把握成功交往的基本原则	121
二、建立健康的人际交往模式	123
三、人际交往的技巧	124
练习与思考	126
第七章 高职大学生的恋爱心理	131
第一节 爱情的心理实质	131
一、爱情的含义	131
二、爱情的实质	131
三、爱情的特征	132
第二节 爱情的心理理论	133

一、斯腾伯格的爱情三角理论	134
二、Lee 的爱情观类型理论	135
三、爱情态度理论	135
四、Rusbult 的投资模式理论	136
五、爱情依恋理论	137
六、爱情阶段理论	138
第三节 高职大学生与爱情	138
一、高职大学生恋爱心理发展的四个阶段	139
二、高职大学生恋爱的类型与特点	140
三、高职大学生谈恋爱的利弊	141
四、培养健康的爱情观	142
五、正确处理好几种关系	143
第四节 高职大学生恋爱心理问题与调适	144
一、高职大学生恋爱问题现状	144
二、高职大学生恋爱心理问题与调适	145
练习与思考	147
第八章 高职大学生的性心理和性健康	151
第一节 性的视野	151
一、大学校园内的性文化	151
二、社会生活中的性视野	152
三、高职大学生的性教育现状	152
四、高职大学生的性心理冲突	153
第二节 性的认知	154
一、对人类性的理解	154
二、人类性行为特征	155
三、人类性观念的演变	156
四、性的生理基础	158
五、高职大学生的性心理发展	160
六、高职大学生的性心理表现	161
七、性心理健康的标准	162
第三节 高职大学生的性困扰及调适	162
一、高职大学生的性困扰	162
二、高职大学生性困扰的调适	164

练习与思考	168
第九章 高职大学生常见的心理障碍与心理疾病	170
第一节 高职大学生中常见的心理疾病	170
一、区分正常精神活动与异常精神活动	170
二、非精神病性心理障碍的分类	171
三、高职大学生中常见的心理疾病	171
第二节 高职大学生心理疾病的原因分析	175
一、遗传因素	175
二、个体的生理、心理特点	176
三、自然和社会灾难	176
四、生活事件	176
五、社会环境因素	176
第三节 心理疾病的调适与治疗	177
一、自我调适	177
二、寻求心理治疗	177
练习与思考	181
第十章 高职大学生职业心理与职业生涯规划	183
第一节 高职大学生的职业心理	183
一、职业认知	183
二、职业心理	184
三、职业心理准备	185
第二节 高职大学生职业生涯规划	187
一、认识职业生涯	187
二、了解职业环境和职业选择	188
三、确定职业生涯发展规划	189
第三节 高职大学生就业心理偏差和调适	190
一、就业心理偏差及原因分析	191
二、解决就业心理偏差的策略	193
三、规划和调整	196
练习与思考	201
第十一章 高职大学生心理咨询与危机干预	207
第一节 高职大学生心理咨询概述	207

一、心理咨询的含义	207
二、心理咨询的对象和内容	208
三、心理咨询的原则	210
四、心理咨询的形式	211
第二节 心理咨询的理论和方法	212
一、精神分析法	213
二、行为疗法	215
三、以人中心疗法	219
四、森田疗法	220
五、认识领悟疗法	222
第三节 心理危机的觉察和干预	224
一、危机的特点和历程	224
二、高职大学生常见的心理危机	226
三、学校心理危机干预	227
四、心理危机的干预技术	230
五、巨大自然灾害后的心理重建	233
练习与思考	238
参考文献	243

第一章 高职大学生心理健康概述

著名的心理学家荣格早在半个世纪前就提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。联合国有关专家也曾预言，到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持续而深刻的痛苦。

随着社会发展，竞争加剧，许多人不堪重负，精神濒临崩溃的边缘，杀人、自杀等恶性事件频频发生，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人，虽然表面上看起来一切正常，但在内心默默忍受着越来越大的心理压力。在这种情况下，社会对人才却提出了更高的要求。现代高校的任务不再是培养安处象牙塔中潜心修研的大学生，而是要培养大批能勇敢面对知识经济挑战的，适应现代社会高科技、高效率、高竞争要求的，具有良好综合素质的创新型人才。

高职大学生，作为一个特殊人群，面临着更多的机遇和挑战，承受着更大的压力，容易出现更多的心理问题与疾患。现在，重视大学生心理健康已经成为政府、社会、学校和学生的共识。全国大学生心理健康专家委员会主任樊富珉教授也说，大学生的心理健康问题并不比其他群体严重，重要的是普及心理健康知识。因此，了解高职大学生的心理特点，关注他们的心理健康，寻求增进心理健康的有效途径和方法成为刻不容缓的任务。

第一节 健康与心理健康

雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”

一、心理与健康

（一）心理

提起心理，人们总感到神秘莫测，常有人认为学了心理学就能猜度人心，甚至有人把心理研究与算命、看相等活动等同起来。过去，还有人把心理理解为脱离人的肉体而独立存在的灵魂，宣扬灵魂不死的观念，认为灵魂上天便成神，灵魂入地便成鬼。这些都是对心理的误解，是无稽之谈。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的

意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命就完结了。

要了解心理究竟是什么,必须首先弄清楚以下两个问题:

一是心身问题,即心理与生理的关系问题。心理是在生理的基础上发展出来的,生理是心理的物质基础。根据现代生理学的研究,心身的关系还应当具体理解为:心理是人体,特别是人脑的机能,人脑是心理的器官。这就要与中外历史上一个长期把心理和心脏联系在一起的不科学的说法区别开。人脑产生心理可以从大脑受损者其心理活动要发生变化的现象得到证明。

二是心物问题,即心理与外界实物(客观现实)的关系问题。心理是客观现实的反映,客观现实是心理的对象。根据辩证唯物主义反映论的观点,心物的这种关系还可具体理解为:第一,客观性。外界事物是什么样子,头脑中反映的也是什么样子,两者是近似的。第二,主观性。由于每个人的知识、经验、兴趣、世界观不同,对同一事物的反映也不完全相同,它总是带有个人的色彩。第三,社会性。人是社会的一员,对人的心理影响最大的是社会因素。在不同的社会,人们的物质文化生活条件不同,心理也不相同,一个人如果离开了人类的社会生活,就不会具备人的心理。

综上所述,我们可以给心理下一个定义:心理是人脑对客观现实的主观反映。心理学是研究人和动物心理现象发生、发展、活动和行为表现的一门科学。

(二) 健康

健康是人类社会共同追求的生存状态,是我们积极创造新生活的前提,也是我们积极享受生活的基础。那么,到底怎样才算得上健康呢?

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义指出:健康不仅是指没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见,健康应从生理、心理和社会适应等几个方面来进行综合评判。

表 1.1 健康的含义

健康	身体健康	人体结构完整,生理功能正常
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展的最佳状态
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我

所以,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。只有当一个人的身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。

为了使人们更加直观地认识健康,根据现代生物—心理—社会—医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对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, 能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当, 身材匀称, 站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 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

(一) 心理健康的含义

心理健康是现代人健康的重要方面。那么, 什么是人的心理健康呢?

世界卫生组织认为: 心理健康不仅指没有心理疾病或变态, 个体社会生活适应良好, 还指人格的完善和心理潜能的充分发挥, 亦即在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。

麦灵格尔 (S. Melinger) 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。不仅是要有效率, 也不仅是要能有满足之感, 或是能愉快地接受生活的规范, 而是需要三者具备。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。

我国学者张承芬认为: 心理健康是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态, 并在与不断变化的外界环境的相互作用中, 能不断调整自己的内部心理结构, 达到与环境的平稳与协调, 并在其中渐次提高心理发展水平, 完善人格特质。

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; 狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调、一致, 即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。因此, 基于以上观点, 我们认为, 心理健康是指个体在适应环境的过程中, 生理、心理和社会性方面达到协调一致, 保持一种良好的心理功能状态。

(二) 心理健康的标准

1. 确定心理健康标准的依据

目前, 在心理健康理论研究中存在着诸多分歧, 对心理健康的本质和标准还未形成统一的认识, 人们在确立心理健康时, 依据和使用的标准不同, 把握的尺度和结论也就不尽相同。个人经验标准, 社会文化标准, 症状检查标准, 数理统计标准等, 都是经常采用的鉴别心理

健康问题的几类标准。

(1) 个人经验标准。根据被判别者的主观体验和判别者的主观经验进行判别。个人经验有两种含义：一是当事人的主观体验和感受。如当事人有痛苦、抑郁、焦虑等感觉，且难以控制和摆脱的，则视为不健康；自我感觉好，没有心理不适应的，即为健康。二是判别者的主观临床经验。即根据判别者以往的经验，结合当事人的心理和行为表现来加以判断。个人经验标准是最快捷、最直接的判断标准，但主观随意性较大。比如也有些严重的精神病患者，精神十足、自觉愉快，坚决否认自己有“病”，但不能据此判定其心理正常。这一标准往往只是作为鉴别心理健康问题的辅助依据。

(2) 症状检查（心理测验）标准。心理测验是指依据心理学的理论，使用测验方法对人的心理特质进行描述与评价。心理测验的对象是人的心理特质，人心理现象的复杂性和内隐性的特征决定了我们不可能像对重量、长度那样进行直接测量，而只能通过测量外显行为来推断心理特性，这就决定了心理测验只能是一种间接的测量。当前，多数高校用来评定学生心理健康状况的工具，主要是心理健康评定量表和与心理健康有关的人格量表。前者主要以 SCL-90（心理卫生自评量表）、SAS（焦虑自评量表）和 SDS（抑郁自评量表）为代表；后者以 MMPI（明尼苏达多相人格测验）、16PF（卡特尔 16 项人格因素问卷）和 EPQ（艾森克的人格评定量表）等为代表。

(3) 数理统计标准。数理统计标准是指依据心理特征偏离统计常模（即平均值）的程度作为判断心理正常或异常的标准。心理异常是相对于心理正常来讲的。正常与异常的界限可根据对普通人的心理特征进行测量而获得的统计数据后作出划定。对人们心理特征进行测量的结果通常是常态分布，居中间的大多数人为正常，居两端者为异常。这一标准提供了心理特征的数量资料，虽然较为客观，但方法过于机械。

(4) 社会文化标准。以社会规范为标准，行为符合公认的行为规范为健康、正常；反之，明显偏离社会行为规范则被视为异常。该标准主要考察其对人、对己的态度，对社会事件的反应和看法，人际关系的处理，等等，总之，就是考察被考察者在群体中的表现。由于地域、习俗的不同，社会文化标准具有差异性，如同性恋在某些文化中被看成是正常的心理，而在其他文化中则可能被看成是心理异常。因此，在不同的文化习俗背景下，往往要采用不同的鉴别标准。

以上鉴别心理健康的标准虽然各有所长，但若依据标准不同，采取的立场和方法不同，即使是同样的行为和心理表现，也有可能得出不同的看法和结论。因此，鉴别一个人心理健康的程度，应该运用多个标准共同评估，从整体上作出谨慎的判断，以得出比较科学的结论。

2. 心理健康的标准

对于什么是心理健康，目前还没有一个公认的、一致的标准，而影响心理健康的因素也是因人因时而异的。美国心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔（Mittelman）曾提出过 10 条被认为是经典的标准：

(1) 有充分的自我安全感；

- (2) 能充分了解自己,并能恰当估计自己的能力;
- (3) 生活理想切合实际;
- (4) 不脱离周围现实环境;
- (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) 能适度地宣泄情感和控制情绪;
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

3. 高职大学生心理健康的标准

高职大学生的年龄一般在 17~24 岁,正处于青年中期,心理具有许多青年中期的特点,但作为一个特殊群体,高职大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康的判断一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代和文化背景的变化而变化。根据我国高职大学生的实际情况,评判其心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

(1) 智力正常。智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力,迅速而成功地对新情境做出反应的能力,运用推理有效地解决问题的能力等。这是高职大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能,即是否有强烈的求知欲,是否乐于学习,是否能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康包括:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。