

 公共素质教育“十二五”规划教材

当代大学生心理 健康教育

主 编 吴青枝 王利平

公 共 素 质 教 育


北京 师范 大学 出版 集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北 京 师 范 大 学 出 版 社

公共素质教育“十二五”规划教材

当代大学生心理 健康教育

主 编 吴青枝 王利平
副主编 冉晓丽 房文杰
王 雪 琚长庭

公
共
素
质
教
育



北京
师范
大学
出版
集团
北
京
师
范
大
学
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育/吴青枝,王利平主编. —北京:北京师范大学出版社, 2016.8 (2018.1 重印).

(公共素质教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-303-21199-9

I. ①当… II. ①吴… ②王… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 193247 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com.
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码:100875

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:787 mm×1092 mm 1/16
印 张:19
字 数:410 千字
版 次:2016 年 8 月第 1 版
印 次:2018 年 1 月第 4 次印刷
定 价:38.80 元

策划编辑:庞海龙 责任编辑:庞海龙 赵媛媛
美术编辑:高 霞 装帧设计:宫禾碧工作室
责任校对:陈 民 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:010-58808284

前言

大学生是国家的未来、民族的希望。大学阶段是大学生世界观、人生观和价值观形成的重要阶段,是良好个性和人格塑造的关键时期。培养未来生活的中坚是高校最重要的职责。对学生进行心理健康教育是高校全面贯彻党的教育方针,培养学生健康人格,促进学生健康成长、成才的重要途径和措施。然而,在我国高等教育正步入大众化的今天,大学校园已不再是悠哉的“象牙塔”,大学生在校期间已面临着诸如适应、人际交往、恋爱、情绪挫折、网络、就业等方方面面的心理压力与冲突,这些问题如果处理不当,会对大学生的心理健康产生不良影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。为此,国家教育部连续发出一系列文件,要求全国各高校加强大学生心理健康教育工作,为在校大学生开设心理健康教育课程,充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用。为适应这一要求,我们根据《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》教社政〔2005〕1号文件精神,以《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程基本要求〉的通知》教思政厅〔2011〕5号文件为编写依据,结合编者长期心理健康教育教学实践经验和成果,组织编写了这本教材。

本教材以心理健康知识为基础,将理论与实践相结合,体现出课程教学的实践性与互动性,强调了学生的主体地位,最大限度地发挥了心理健康教育的教育功能。全书共有十三讲,内容紧扣教育部最新编制的高校学生心理健康教育课程教学大纲,涵盖了心理健康概述、自我意识、情绪管理、人格发展、学习心理、人际关系、恋爱心理、生涯规划、挫折应对、常见心理问题、心理咨询与成长、网络心理、生命价值等方面的知识。同时,每一讲又从整体架构和核心理念上做了精心的编排和提炼。每一讲都由“引领幸福”“幸福讲堂”“感恩幸福”三大部分组成。其中,还穿插有“知识链接”“心灵驿站”等资料补充板块。三部分理论实际联结,讲训结合,内容丰富,妙趣生动,引人入胜。每一讲的学习,宛若一次次的幸福旅程。

本教材在编写过程中始终注重理论与实践的结合、讲授与学习的联结、认知与技能的培养,注重具体性、可操作性及实用价值。编者在长期进行心理健康课程教学实践积累和具有丰富的心理健康教育工作经验的基础上,通过多年的教学、咨询、个人体验等多方面的训练养成,满怀对大学生健康成长的期盼,本着心理学工作者的社会责任,用心、用理、用情、用爱完成了这本心理健康教育教材的编写工作。

参与本教材编写工作的主要是多年从事大学生心理健康教育教学和科研工作的一线教师,是他们多年来大学生心理健康教育教学和心理辅导工作的成果总结。本教材由安阳工学院吴青枝对全书各讲进行统审;各讲编写人员如下:安阳工学院王利平(第二讲、

第四讲、第五讲、第七讲)，冉晓丽(第六讲、第九讲、第十二讲)，王雪(第一讲、第三讲)，琚长庭(第八讲、第十三讲)；安阳职业技术学院房文杰(第十讲、第十一讲)。

本教材在编写过程中参考借鉴了大量国内外的教材范本和许多论著观点，在此一并表示衷心的感谢！由于编者的能力和水平所限，书中可能会有各种不足、不妥之处，我们真诚希望同行、专家及广大读者给予斧正。不胜感激！

编者
2016年3月

目 录

第一讲 用心追逐 同沐幸福阳光——大学生心理健康与

成长..... 1

第一节 心理与心理健康 2

一、心理是什么 2

二、什么是心理健康 5

三、大学生心理健康标准的内容 8

第二节 大学生心理发展特点和常见心理问题 10

一、大学生心理发展特点 11

二、大学生常见心理问题 12

三、影响大学生心理健康的主要因素 16

第三节 大学生健康心理的培育 17

一、开设心理学课程与心理健康讲座 17

二、心理健康教育与日常思想政治教育相结合 18

三、引导学生积极参与社会实践,增强自身的抵抗力 18

四、进行心理训练,提高心理自我调适能力 18

五、重视心理辅导,促进人格发展和潜能开发 18

第二讲 认知自我 探寻幸福之路——大学生自我意识与

成长 25

第一节 自我意识概述 26

一、自我意识及其重要作用 26

二、自我意识的分类 28

第二节 大学生自我意识 31

一、大学生健全自我意识的标准 31

二、大学生自我意识的特点 32

三、大学生常见的自我意识偏差 33

第三节 培养健全的自我意识	36
一、正确地认识自我	36
二、积极地悦纳自我	38
三、有效地控制自我	39
四、不断地超越自我	41
第三讲 读懂我心 描绘幸福色彩——大学生情绪管理与	
 成长	44
第一节 情绪概述	45
一、什么是情绪	45
二、情绪的分类	45
三、情绪的功能和价值	46
四、情绪与健康	47
第二节 大学生情绪特点及常见情绪困扰	49
一、大学生的情绪特点	49
二、大学生常见情绪困扰	51
三、大学生情绪问题产生的原因	55
第三节 大学生情绪管理	57
一、认识自己的情绪	58
二、正确表达情绪	59
三、创造快乐情绪	60
四、有效调控情绪	61
第四讲 接纳自己 解构幸福方程——大学生人格发展与	
 成长	69
第一节 人格概述	69
一、人格及其特点	70
二、人格的结构	71
第二节 人格理论	76
一、人格现代特质理论	76
二、人格发展理论	79
第三节 大学生人格偏差及矫正	81
一、常见的大学生人格缺陷及矫正	81
二、人格障碍	83

第四节 大学生人格完善的途径和调适方法	86
一、自我实现者人格特征	86
二、当代大学生人格完善的途径	88
第五讲 求知若渴 蕴泽幸福泉源——大学生学习心理与	
发展	95
第一节 大学生学习的特点与心理机制	96
一、什么是学习	96
二、大学里学什么——多元化学习内容	97
三、大学里怎样学——自主性学习	98
第二节 大学生常见的学习心理障碍及调适	102
一、学习中的高原现象	102
二、学习中的遗忘现象	103
三、学习动力不足	104
四、学习动机过强	106
五、学习方式不当	107
六、学习疲劳	108
七、学习浮躁	109
八、考试焦虑	110
第三节 大学生创造性思维培养	112
一、创造性思维的特点	112
二、影响创造性思维的因素	113
三、培养创造性思维的习惯	114
第六讲 心灵相通 建立幸福朋友圈——大学生人际关系与	
成长	118
第一节 人际交往概述	118
一、人际交往的基本含义	119
二、人际交往的类型	119
三、人际交往的重要性	120
第二节 大学生人际交往及影响因素	122
一、大学生人际交往的主要类型	122
二、大学生人际交往的特点	123
三、大学生人际交往的影响因素	124

第三节 大学生人际交往的原则及技巧	128
一、大学生人际交往的原则	128
二、大学生人际交往的技巧	130
第四节 大学生人际关系障碍及调试	134
一、自负	134
二、自卑	135
三、自我中心	136
四、嫉妒	137
五、猜疑	138
六、自我封闭	139
第七讲 人在爱途 泛起幸福之舟——大学生恋爱心理与成长	144
第一节 大学生性心理	145
一、大学生健康性心理的标准	145
二、大学生常见性心理问题及调适	146
第二节 爱情心理学理论	148
一、什么是爱情	148
二、爱情的三角论	149
三、爱情依恋理论	152
第三节 大学生恋爱心理	153
一、恋爱心理的发展过程	153
二、大学生恋爱和择偶应具备的条件	154
三、培养爱的能力	156
第八讲 自我探索 撰写幸福生活——大学生生涯规划与发展	165
第一节 生涯与人生发展	166
一、生涯及职业生涯	166
二、生涯规划	168
第二节 大学生涯规划的设计与制订	168
一、确定大学生涯发展目标	169
二、大学生涯规划设计步骤	171
三、大学生职业生涯规划的设计	174

第三节 发展大学生生涯能力	177
一、大学生能力发展目标	177
二、择业求职与心理健康	179
三、学会生涯时间管理	183

第九讲 勇敢前行 冲破幸福障碍——大学生挫折应对与成长

第一节 挫折概述	189
一、挫折的概念	190
二、挫折心理应对的三个维度	190
三、挫折的分类	191
四、挫折的基本特征	191
第二节 大学生挫折的产生及特点	192
一、大学生常见的挫折	192
二、大学生挫折心理的成因	193
三、大学生受挫后的反应特点	196
第三节 挫折对大学生心理的影响	199
一、压力和挫折对大学生心理健康成长的积极意义	200
二、压力和挫折对大学生心理健康成长的消极意义	201
第四节 大学生心理挫折的应对	203
一、挫折承受力	203
二、影响挫折承受力的因素	204
三、挫折承受力的培养	204

第十讲 唤醒心灵 走进幸福之门——大学生心理问题与成长

第一节 大学生常见的心理问题及识别	215
一、心理正常与异常的划分标准	215
二、大学生心理问题的分类	216
第二节 大学生常见的心理疾病及其应对	220
一、神经症及其应对	221
二、性心理障碍及其应对	224
三、精神病及其应对	224

第十一讲 正视缺点 破译幸福密码——大学生心理咨询与

成长 228

第一节 心理咨询概述 229

一、心理咨询概述 229

二、心理咨询原则 233

三、心理咨询的程序 234

第二节 大学生心理咨询的内容与类型 236

一、大学生心理咨询的特点 236

二、大学生心理咨询的内容 237

三、大学生心理咨询的类型 238

四、大学生寻求心理咨询的策略 240

第三节 心理咨询和心理治疗的主要理论 241

一、精神分析理论 242

二、行为主义理论 244

三、人本主义理论 245

四、认知理论 246

第十二讲 科学用网 创造幸福环境——大学生网络心理与

成长 253

第一节 网络对大学生心理的影响 253

一、网络使用者的心理需求 253

二、网络心理健康与标准 254

三、网络对大学生成长的作用与影响 254

第二节 开展网络心理保健 256

一、维护网络心理健康 256

二、关注网络心理问题 258

第三节 网络时代的学习 259

一、网络时代学习的特点 259

二、网络时代学习的要素 261

第四节 加强大学生上网指导 262

一、增强网络安全与健康意识 262

二、增强网络道德与法律意识 265

第十三讲 敬畏生命 感悟幸福人生——大学生心理危机与生命成长	270
第一节 心理危机及其自我成长	271
一、危机与心理危机	271
二、大学生心理危机的特点	272
三、大学生心理危机的影响因素	273
四、大学生心理危机的种类	274
五、大学生心理危机的对象	275
第二节 大学生心理危机的预警与干预	276
一、心理危机的自我干预	276
二、校园心理危机的干预体系	278
三、大学生自杀危机的预防与干预	281
第三节 追寻生命的意义	283
一、生命的诠释	284
二、大学生的生命探问和困惑	285
三、大学生生命教育	286
参考文献	291

第一讲

用心追逐 同沐幸福阳光 ——大学生心理健康与成长

尊重生命，尊重他人，也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。

——卡尔·荣格

大学，是铸造翅膀，放飞希望的摇篮；是编织梦想，幸福起航的风帆。但是，当我们以极大的热情直面生活、实现理想时，就会发现生活并不是如我们想象的那般美好，甚至是事与愿违。烦恼、困惑、迷惘、压抑、焦虑，无情地冲击着我们脆弱的心灵。其实，这并不是生活欺骗了我们，而是由于我们的心灵蒙尘，就像乌云遮日，这使我们失去了明净的天空和探索的勇气。因此，大学生不仅要具有扎实深厚的专业知识和强健的体魄，还必须具备良好的心理素质。健康的心理才是大学生成长、成才的基石，心灵的健康才是大学生成功、幸福的真正力量。人类一切努力的目的在于追求健康、获得幸福。我们不禁会扪心自问：我们原本美丽的心灵，为何黯然失色？到底是什么阻碍了我们前行的脚步？我是谁？我生命的价值是什么？我人生的意义又是什么？真正的幸福在哪里？同学们，让我们心手相携，开始我们的幸福探寻心旅程吧！

引领幸福

史蒂芬·威廉·霍金，1942年1月8日出生于英国，英国剑桥大学著名物理学家，被誉为“继爱因斯坦之后最杰出的理论物理学家”。1963年，他21岁时，被医生诊断为患有肌萎缩性脊髓侧索硬化症（俗称渐冻症），全身瘫痪，不能说话。他唯一能动的地方只有两只眼睛和三根手指。医生说他能再活两年，但是，两年光阴飞驰而去，他仍旧活着，很奇妙地，病情的恶化渐渐地缓慢下来。20世纪60年代后期，霍金的身体状况又开始恶化。由于逐渐失去了写字能力，霍金自己发明出一种替代的视觉性方法。他在脑海中形成各种不同的心智图案与心智方程，并可以用这些心智元素来思考物理问题。

霍金不愿对恶疾低头，甚至不愿接受任何帮助。他最喜欢被视为科学家，然后是科普作家；最重要的是，被视为正常人，拥有与其他人相同的欲望、干劲、梦想与抱负。

霍金的病情仍旧在缓慢恶化。2005年，他开始使用脸颊肌肉的运动来控制他的通信设备，每分钟大约可以输出一个字。由于这种疾病很可能引起闭锁症候群，霍金与神经学专家研发出一套新系统，让电脑将他的脑波图样翻译为词句。2009年，他不再能独立驾驶他的轮椅，他的呼吸愈加困难，时常需要使用人工呼吸器，还有几次严重到需要去医院诊疗。

霍金身残但志不残，非常乐观。他证明了黑洞的面积定理。在富有学术传统的剑桥

大学，他获得多个荣誉学位，是最年轻的英国皇家学会会员。他提出宇宙大爆炸自奇点开始，时间由此刻开始，黑洞最终会蒸发，并在统一 20 世纪物理学的两大基础理论——爱因斯坦的相对论和普朗克的量子论方面迈出了重要一步。

他不能书写，甚至口齿不清，但他超越了相对论、量子力学、大爆炸等理论而迈入创造宇宙的“几何之舞”——无边界条件。尽管他那么无助地坐在轮椅上，他的思想却使人们遨游到广袤的时空，渐渐解开宇宙之谜。

感悟：曾经有学生问我：“大学是天堂还是地狱？”我说：“这就要看你是愿作天使还是愿作魔鬼了！”同学们，也许你们正感觉自己身处“牢狱”，那么请打开心窗，你们必定会发现，窗外除了泥土，还会有漫天的芬芳。看看你们的春天在哪里？

幸福讲堂

第一节 心理与心理健康

每个人每时每刻都会有丰富多彩的心理活动，它们何以发生，如何发生，又怎样影响着人们呢？恩格斯说：“心理活动是地球上最美丽的花朵。”人的心理也应该是世界上最复杂的机器了。所以心理学是科学，也是人学，是一门研究自我的科学。有人说，西方在 16 世纪发现了人，18 世纪发现了妇女，19 世纪发现了儿童，但是人类至今还未发现自己。21 世纪被称为“心理学的世纪”，是人类真正探索和发现自己的世纪。

一、心理是什么

这是一个既简单又复杂，既古老又新鲜的话题。长期以来，人们对此有着不同的看法。唯物主义认为，心理是人脑的机能，是人脑对客观事物的反映。为了更好地把握二者的关系，理解心理的内涵，大学生必须掌握以下三点。

（一）心理是脑的功能，脑是心理的器官

个体心理的发展以脑的发展为物质基础。几经进化，人脑的重量与体重的比例超过了所有的动物，发展成为现代人复杂的脑结构和复杂的脑功能的极好的分化状态，这使人具有了完整的心理活动和超过所有动物的智能化的智慧，成为社会的主宰。如果人脑由于外伤或疾病而遭到破坏时，人的心理活动就会全部或部分丧失。

【扩展阅读】

盖奇的故事^①

盖奇原来是铁路建筑工程队的一名领班，他的工作是在铁路铺设的沿途炸掉阻塞通道的障碍物。1848 年的一天，正当盖奇用一根铁撬把甘油炸药填塞到孔中的时候，一颗火星意外地点燃了炸药。提前引爆的甘油炸药使他手中的铁撬从他的左颧骨下方穿透颅骨直到前脑，严重损伤了他的前额叶皮层。尽管颅骨的左前部几乎完全被损毁了，但他

^① [英]苏珊·格林菲尔德. 人脑之谜[M]. 杨雄里, 等, 译, 上海: 上海科学技术出版社, 1998: 12.

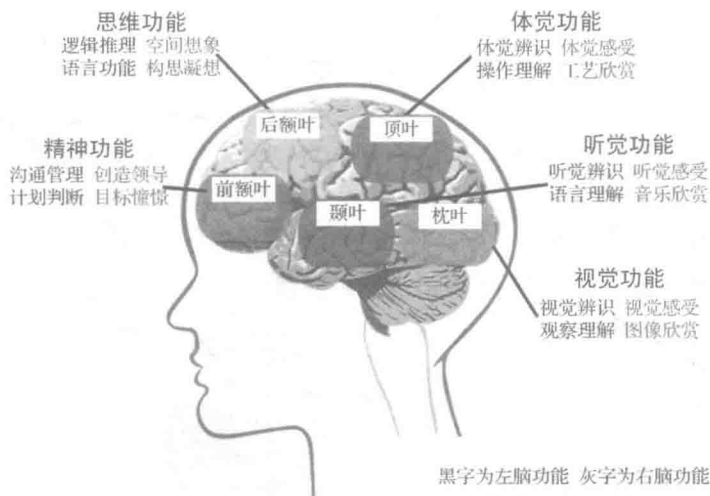


图 1-1 人脑的不同结构和功能

并未失去知觉。伤愈出院后，他又可以工作了。他仍然可以说话、走路，严重的脑损伤似乎对他没有什么影响。但不久以后，人们发现盖奇的脾气与从前大不相同了。他本是一个非常有能力、有效率的领班，思维机敏、灵活，对人和气、彬彬有礼。但这次事故以后，他变得粗俗无礼，对事情缺乏耐心，顽固、任性，优柔寡断。他似乎总是无法计划和安排自己将要做的事情。出院后的盖奇已无法胜任领班的职位。他不得不离开工作岗位，到处游荡，行为怪诞，最终因癫痫发作而死。

(二)人的心理活动

心理，作为脑的功能，是以活动的形式存在的。心理活动是个体对客观世界的主观反映过程，其实质是大脑的生理反应活动，是一种特殊的生理现象，是一种高级形式的生命活动。人的一切活动都离不开心理活动。人的心理活动过程也是人区别于动物的最根本标志。

1. 心理活动是对客观现实的反映

一切心理活动都是由神经活动过程伴随的对客观现实的反映。没有客观事物作用于人，人的心理活动就不可能产生。脱离了客观现实就无从谈心理活动。客观现实是人的心理活动的源泉。

【扩展阅读】

感觉剥夺实验

第一个以人为被试的感觉剥夺实验是由贝克斯顿、赫伦、斯科特于1954年在加拿大麦吉尔大学的实验室进行的。被试是自愿报名的大学生，每天的报酬是20美元(当时大学生打工一般每小时可以挣50美分)，所以大学生都极其愿意参加实验。所有的被试要做的事就是每天24小时躺在有光的小屋的床上，时间尽可能长(只要他愿意)。实验者严格控制被试的感觉输入。例如，给被试戴上半透明的塑料眼罩，控制他们的视觉；给被试

戴上纸板做的套袖和棉手套,限制他们的触觉;让被试头枕在用U形泡沫橡胶做的枕头上,同时用空气调节器单调的嗡嗡声限制他们的听觉。实验前,大多数被试以为能利用这个机会好好睡一觉,或者思考论文、课程计划。但后来他们报告说,他们对任何事物都不能进行清晰的思考,哪怕是在很短的时间内。他们不能集中注意力,思维活动似乎是“跳来跳去”的。感觉剥夺实验停止后,这种影响仍在持续。从感觉剥夺实验中,实验者还得到一个意想不到的结果,那就是接受感觉剥夺实验的被试中有50%的人出现幻觉,其中大多数是视幻觉,也有被试出现听幻觉或触幻觉。

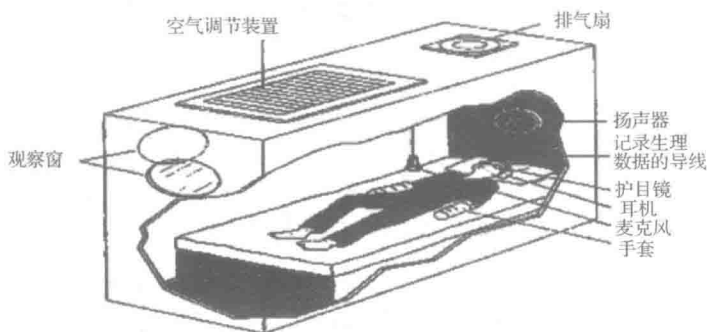


图 1-2 感觉剥夺实验示范图

2. 心理活动是对客观现实的能动反映

人的心理活动过程就是人的心理过程。这个过程是一个积极能动的反应过程,主要包括人的认识过程、情绪和情感过程、意志过程。

认识过程是一个人在认识、反映客观事物时的心理活动过程,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程。

情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如,满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系着。

意志过程就是为了改造客观事物,是一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程。

心理活动的知、情、意三个过程是既有区别又有联系的心理活动过程的三个组成部分。实际上,它们是对事物价值的发现、认识、评判、加工、利用的过程,相互之间有机统一、相互促进、缺一不可,否则会导致心理失调。

(三)人的个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性。

个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,即人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向性诸成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向。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。

心理过程与个性心理都是在社会实践中发展形成的。一方面,个性心理是在心理过程基础上形成的;没有对客观世界的认识,就不可能产生情感和意志行动,也就不可能形成个体的个性等。另一方面,已经形成的个性心理又能调节心理过程,并在心理过程中表现出来。

【扩展阅读】

世界上没有两片完全相同的叶子

德国哲学家莱布尼茨曾经当过宫廷顾问。有一次,皇帝让他解释一下哲学问题。莱布尼茨告诉皇帝,任何事物都有共性。皇帝不信,叫宫女们去御花园找来一堆树叶。莱布尼茨果然从这些树叶里面找到了它们的共同点,皇帝很佩服。这时,莱布尼茨却又说:“凡物莫不相异”“天地间没有两个彼此完全相同的东西”。宫女们听了这番话,再次纷纷走入御花园去寻找两片完全没有区别的树叶,想以此推翻这位哲学家的论断。结果她们大失所望,因为大致看来,树上的叶子好像都一样,但仔细一比较,却是形态各异、千差万别。

世界上没有两片完全相同的树叶,世界上也没有个性完全相同的人。

二、什么是心理健康

(一)现代健康新概念

健康是一个历史的、发展着的概念。它是随着社会的发展和科学技术的进步而不断进化和演变的。在历史的不同时期,在不同的社会文化条件下,人们对健康的理解是不同的。

20世纪40年代,世界卫生组织在其成立宪章中写道:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态。”1989年,世界卫生组织又一次深化了健康的概念:“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为“生物—心理—社会”医学模式。它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。

1. 躯体健康

躯体健康是指身体结构和功能正常,具有生活的自理能力。

2. 心理健康

心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好的状态以适应外界的变化。

3. 社会适应良好

较强的适应能力是健康的重要特征。健康的人应能与社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰、正确的认识。