

普通高校“十三五”规划教材



大学生

DAXUESHENG

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU



主编◎田川 周曙



吉林大学出版社

大学生心理健康教育

主 编 田 川 周 曙

副主编 王 萌 杨 璐 邬小平 吴玉婷 尹 艳

编 委 李亚军 兰 征 杨 静 艾玲娟 周红霞

曾 进 庞利容 陈菲菲

主 审 罗亦可

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 田川, 周曙主编. —长春:
吉林大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5692-0592-3

I . ①大… II . ①田… ②周… III . ①大学生—心理
健康—健康教育—教材 IV . ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 194679 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

作 者 田 川 周 曙 主 编
策划编辑 孙 群
责任编辑 孙 群
责任校对 李潇潇
装帧设计 戴招海
出版发行 吉林大学出版社
社 址 长春市朝阳区明德路 501 号
邮政编码 130021
发行电话 0431-89580028/29/21
网 址 <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn
印 刷 北京荣玉印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 12.75
字 数 280 千字
版 次 2017 年 8 月 第 1 版
印 次 2018 年 1 月 第 2 次
书 号 ISBN 978-7-5692-0592-3
定 价 31.00 元

版权所有 翻印必究

前言

21 世纪健康的主题是心理健康。目前,在经济快速发展、社会发展急剧变化的情况下,大学生正处在一个价值观念多元化、“人类进入了情绪负重”的竞争激烈时代,在这种背景下,大学生心理健康呈现了新的特征。

大学生心理健康教育问题历来都受到了党和国家的高度重视。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》提出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力”。教育部办公厅《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》文件指出:“高校应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,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系,学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康教育课程教育”。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》中明确指出:“加快创建世界一流大学和高水平大学的步伐,培养一批拔尖创新人才,形成一批世界一流学科,产生一批国际领先的原创性成果,为提升我国综合国力贡献力量。”而拔尖创新人才的基础就是具备良好的心理素质。

为了落实以上文件精神,针对大学生生理、心理发展特点和状况,本着理论科学性、指导实用性原则,在 2012 年编写的《大学生心理健康教育》(科学出版社出版发行)的基础上,我们修订了这本教材。

修订版仍然保持了第一版的特色,全书以心理学科学理论知识作为基础统领教材。同时坚持核心内容的稳定性,在体系上共分八章,包括绪论、自我意识、入学适应、人际交往、大学生学习心理、情绪控制、性与恋爱和大学生职业规划等主题。课程设计中采用了“案例导入”“知识窗”“心理测试”等板块,具有较好的文图和体例水平。在此基础上,编者还做了如下调整:

第一,教材组织上,以当今大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平为出发点,以大学生心理品质发展客观评估和教材发展的长期构想为终点的完整过程,教材尽可能反映出大学生普遍存在的心理现状。

第二,删除比较陈旧不合时宜的案例,更新了一些案例和数据,尤其是最近四年具有新特点的案例和数据,以体现时代发展的特点,更好地贴近大学生的学习与生活。

第三,每章更新了一部分“案例分析”“知识窗”“心理测试”“思考与训练”等内容。



既有利于教师教学，组织课堂实训；也有利于学生学习，不断完善自我，以达到学以致用

的效果。

本教材体现了“以人为本”的教育理念，以心理健康知识的学习与运用为重点，通过心理活动训练、心理测试与思考以及案例分析等内容，力求做到理论联系实际，起到学以致用的效果，体现了教材的实践性和技能性。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外专家、学者的研究成果，在此一并表示感谢。

在编写的过程中，由于编者水平有限，教材中仍可能存在疏漏或者不妥之处，为此，竭诚敬请专家、读者批评指正。

编者

2017年5月

目 录

Contents

第一章 绪论	1
第一节 心理健康概述.....	2
第二节 心理健康的标准.....	8
第三节 影响心理健康的因素.....	12
第二章 自我意识	22
第一节 自我意识.....	23
第二节 大学生自我意识的发展.....	29
第三章 入学适应	43
第一节 大学新生的心理需要.....	43
第二节 大学新生入学适应的主要问题.....	51
第四章 人际交往	68
第一节 人际交往理论.....	68
第二节 大学生人际关系.....	73
第三节 掌握交往之道.....	82
第五章 学会学习——大学生学习心理调适	96
第一节 大学生学习心理概述.....	96
第二节 大学学习的特点和影响因素.....	100
第三节 大学生学习心理问题分析及对策.....	105



第六章 情绪控制与心理健康·····115

第一节 情绪概述····· 115

第二节 情绪与健康····· 121

第三节 大学生常见的情绪困扰与调适····· 125

第七章 性与恋爱·····139

第一节 爱情与性····· 140

第二节 大学生恋爱心理的产生与调适····· 149

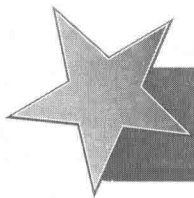
第八章 大学生职业规划·····165

第一节 职业生涯规划概述····· 166

第二节 大学生就业心理····· 176

第三节 大学生就业技巧指导····· 187

参考文献·····197



第一章 绪 论



【名言警句】

好的心理是一剂良药，能催人奋进；反之它就是枷锁，使人死亡。

——柏拉图

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

健康是生命之本、快乐之源，企盼健康是人类永恒的追求和话题。健康不仅取决于生理，还体现在人的心理状况以及对社会的适应能力方面。健康的心理不仅关系到大学生的学习、生活和未来的工作，而且还关系到是否具备应对、适应社会变化的能力。大学生的素质不仅关系到他们自身的发展，更关系到整个国家和民族的发展。对于当代大学生而言，心理素质的要求更高，价值更大。从宏观上看，当代大学生处在国际局势复杂多变，国内改革深入发展，社会生活节奏加快，相互竞争日趋激烈，人际关系日益复杂，价值观念更加多元，影响、威胁人们心理健康的因素越来越多的社会变革时代；从微观上看，大学时代是人生心理上的“断乳期”，经历由依赖依存向独立自主全面过渡的发展阶段。因此，大学生的心理健康问题越来越引起社会、学校乃至家庭的关注。什么是心理健康？它有哪些规律？青少年学生的心理健康呈现出什么特点？学校如何进行心理辅导？学生又如何进行心理自我调适？在这本教材中，我们将一一探究这些问题的答案。



第一节 心理健康概述



【案例】

林森浩，1986年出生，广东汕头人，复旦大学医学院2010级影像医学与核医学专业硕士研究生（本科就读于中山大学医学院，2010年免试进入复旦攻读研究生）。2015年12月8日，最高院核准死刑。

一场“恶作剧”引发的中毒致命事件。2013年4月16日下午3点23分，复旦大学准博士生黄洋死了，在愚人节当天，他喝下一杯含有极高浓度N-二甲基亚硝胺的水，这杯水里的毒剂由他的室友——一位严谨而优秀的医学生林森浩投下。27岁的投毒者林森浩未做过多的辩解。他几乎没怎么犹豫便向警方供述了毒杀室友的理由：“闹着玩”。说话间，他依旧保持此前27年养成的冷峻少言的风格。警方找了林森浩两次，在2013年4月11日第二次被警方带走时，他承认了投毒这一事实，在紧接下来的一天中午，至少有两位同学认出了来复旦大学附属中山医院影像医学实验室指认现场的他。脱下黑色头套，这里仍是他最熟悉的地方：在不实习的休息时间里，他几乎每天都会来这里。实验室位于楼层最右侧的一个房间，黄色生物安全柜需要两把钥匙才能打开，里面的试剂瓶装淡黄色的N-二甲基亚硝胺溶液。这是一种浅黄色油状液体，高毒、无味，易溶于水的浅黄色油状液体。这瓶致命的毒药，林森浩储藏已久。他熟悉这种试剂，过去3年里，林森浩先后将这种试剂注入数百只大鼠体内，制造肝脏纤维化的样本，然后处死它们，以采集数据。然而，这次毒药被注入寝室门边饮水机的水槽，致死的不再是大鼠，而是他的室友。

21世纪的中国学生，尤其是大学生所面临的压力是非同寻常的。他们没有了父辈们大学毕业后包分配的优厚待遇，“铁饭碗”已经不复存在；在学校，他们要面对来自学习和人际交往的压力；走入社会还要面临就业的压力，许多同学还没毕业，就开始为将来的前途感到焦虑和紧张，甚至有的同学因此罹患心理疾病。

《中国青年报》的一份调查结果显示，14%的大学生出现抑郁症状，17%的大学生出现焦虑症状，12%的大学生存在敌对情绪。而且，大学生心理问题有着明显的阶段性：一年级集中表现为新生活的适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级依次表现为人际交往、学习与事业、情感与恋爱等问题；三年级集中表现在自我发展与能力培养、人际交往、情感与恋爱等问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱、未来发展和能力培养等问题。大部分学生能通过各种方式成功化解成长中的烦恼，迅速呈现出积极的精神面貌，但是一部分大学生却“在泥潭里越陷越深”，甚至走向极端，其中一种表现方式就是自杀。据不完全统计，2001年至2015年，各地共报道281名大学生自杀事件，其中209人死亡、72人存活，自杀死亡率为74.4%。另据媒体报道，2015年，在全国23个省份近100所高校内，发生大学生自杀事件116起，其中83人死亡，达到历史顶峰。

频发时间主要集中在5~7月、9~11月。大学生、特别是博士生自杀,这对于个人和家庭是一种悲剧,对社会也是极大的损失。另一种表现方式就是通过一些犯罪行为来消极应对,轰动一时的“马加爵事件”便是典型案例,一般情况下主要表现为报复心理。

上述数据显示当前中国学生的心理健康状况亟须关注,这一问题也引起中央领导的重视。1994年8月,《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:“增强适应时代发展、社会进步,以及建立社会主义市场经济体制的新要求和迫切需要的素质教育,要重视培养学生开拓进取、自强自立、艰苦创业的精神”,并“通过多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、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。《中国普通高等学校德育大纲》中,把心理素质教育列为高校德育教育的重要组成部分,其明确指出,“具有良好的道德品质和健康的心理素质”是高等学校的德育目标之一;“具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质,具有较强的心理调适能力”是高等学校德育目标的具体要求之一;“心理健康知识教育、个性心理品质教育、心理调适能力培养”是高等学校的德育内容之一。“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理实质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作要研究和解决的新课题。”中共十八大通过《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》中提出:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”目前,心理健康教育已经成为各大高校非常重视的教育版块。

“心理健康”现已是一个大家耳熟能详的词汇,也是社会各界所关注的话题。但当被问及“什么是心理健康”这个问题时,却又能得到很多的答案:

“没有精神病就是心理健康。”

“行为举止和大家一样,没有异常。”

“一个人的学习、工作、生活都处于和谐运作的状态就是心理健康。”

“一个人能适应环境其心理就是健康的。”

.....

事实上,心理健康是一个非常复杂的概念,它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等各种因素的影响。另外,在心理健康与不健康之间事实上并不存在截然的界限,无绝对的明确的标志,他是一个从量变到质变的连续谱系。要想了解心理健康,首先要了解什么是心理,什么是健康。

一、什么是心理

什么是心理?人的心理是怎么产生的?这个问题同哲学的根本问题密切地联系着。对心理实质的理解,历来存在唯心主义和唯物主义两种根本对立的观点。在马克思主义哲学的指导下,人们对于这个问题才有了科学的理解:心理是人脑对客观现实的主观反映。

(一) 心理是指生物对客观物质世界的主观反映

心理现象包括心理过程和人格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候,通过各种感官认识外部事物,通过头脑的活动思考事物的因果关系,并

伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验，所折射出一系列心理现象的整个过程就是心理过程。

按其性质可分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意，如图 1-1 所示。

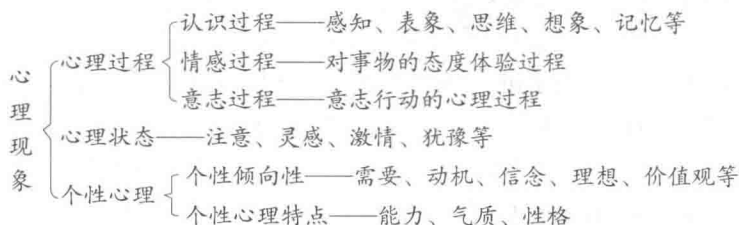


图 1-1 心理现象所包含的内容

（二）心理是脑的机能

人的心理不是一般物质的运动，而是人的机体，首先是人脑这种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动。人一旦离开脑就不存在心理活动。无脑的或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全发展心理。

人脑的不同区域有相对的分工，各具有不同的作用。某一区域的损伤或病变会招致与之相应的心理活动的紊乱以至丧失，如图 1-2 所示。

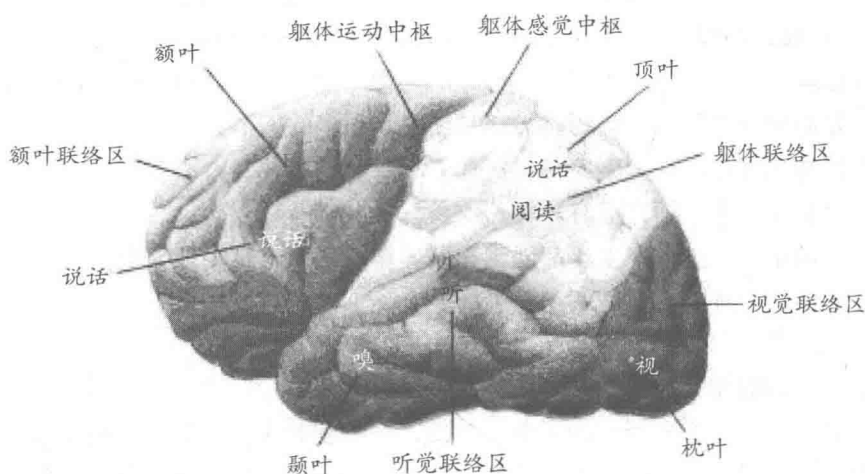


图 1-2 人脑的不同区域与分工

人的机体特别是人脑如何产生心理的问题，还没有得到彻底的科学阐明。以最简单的心理现象感觉为例，这是事物的刺激作用转化为意识的事实。人们已经阐明人产生感觉时从外围感觉器官直到中枢神经系统中的种种生物物理和生物化学的变化，但仍未能解释从刺激作用到意识的转化。

（三）心理是客观现实的反映

我们说心理是脑的机能，并不意味着头脑本身能单独地产生心理。人的头脑只是反映外界的物质器官，只是人的心理产生的自然前提。它提供了人的心理产生的可能性，而要把这种可能性变为现实，必须依靠外界的客观现实。



心理所反映的客观现实可以分为两方面：一方面是自然事物，另一方面是社会事物。自然事物如星球和宇宙空间，地球上的江、河、湖、海、山岳和原始森林等。社会事物如同伴、家庭、学校和其他各种人的集体和其中的人与人的关系，以及其他各种属于文化的事物。这种区分是相对的，自然事物与社会事物之间的关系是密切而复杂的。为人类所认识的自然事物就已经不止具有单纯的客观自然事物的意义。许许多多的自然事物已受到人类或多或少的改造，打上了人类劳动的印记。所以，许多客观的物质事物对人的作用，除了它的自然的物质力量以外，还依存于甚至决定于它的社会意义。另一方面，社会现象也是以物质运动的形式存在的，社会的各种关系必须通过物质的形式作用于人，制约人的心理。人对自然事物的反映或反应，往往不是针对某一简单的孤立的事物，而是针对某一事物与周围诸多事物所构成的整体，而且在特定的条件下有某一个或几个事物起着主导作用。人作为自然实体的同时，又可以作为社会实体，反映的是整个的一种社会情境。

在心理的发生与发展上，社会条件是一个至关重要的决定因素。当人类的共同祖先类人猿第一次制造工具时，就开始了人类名副其实的劳动，和人与人之间的共同合作、彼此交往，并适应这种需要而产生了语言。自然，没有发展到一定水平的脑，言语和劳动的产生是不可想象的。但正是劳动以及语言这些哪怕是很原始的社会现象，在相对短的时期内完成了动物界长期发展中的一个奇迹，创造了人和与之俱来的人的心理现象，构成了猿转变为人的一个巨大飞跃。

随着人类社会的演进，人类生活和文化的不断提高，人的心理也日益向前发展。社会文化以加速度前进，人类心理也加速度地发展。现代儿童的心理发展水平，远非原始社会的成人所能比拟。这突出地表明社会条件对人的心理发展的作用。

婴儿初生时基本上只是一个不具备知识的自然的机体。从出生以后，就在社会条件下成长，开始了漫长的社会化过程。自生命的头几天起，婴儿已能反应人的声音，接受人的触抚，并逐渐表现与成人眼对眼的活动，在整个前语言期，婴儿逐渐以各种声音、表情、姿势和动作与他人进行交往，既反应来自他人的影响，也表达了自己的意向。开始学会了语言以后，特别是能独立行走以后，他们认识和活动的范围迅速扩大，积极参与了社会的活动，以更多的手段从更多的渠道接受人类的文化遗产，他们的心理也加速发展直至成熟。如果没有社会环境的影响，儿童的心理发展是不可想象的。狼孩的行为和生活与狼相似，并不具有正常儿童的心理。他们回到人类社会以后，有的还继续生活了几年，也未能恢复正常儿童的心理发展。在某些国家中，有不少儿童从小失去父母，或由于其他原因而被置于教养院之类的所谓慈善机构中。他们的生活较单调，社会交往较贫乏。结果，这样的儿童与正常环境下成长的儿童相比，较易发生社会行为方面的问题。



【小故事】

印度狼孩的故事

1920年10月，一位印度传教士辛格（Singh, J. A. L.）在印度加尔各答的丛林中发现两个狼哺育的女孩。年龄稍大的女孩约8岁，小的1岁半左右。据推测，她们必是在半岁左右时被母狼带到洞里去的。辛格给她们起了名字，大的叫卡玛拉（Kamala）、小的叫



阿玛拉 (Amala)。当她们被领进孤儿院时,一切生活习惯都同野兽一样,不会用双脚站立,只能用四肢走路。她们害怕日光,在太阳下,眼睛只开一条窄缝,而且,不断地眨眼。她们习惯在黑夜里看东西。她们经常白天睡觉,一到晚上则活泼起来。每夜10点、1点和3点循例发出非人非兽的尖锐的怪声。她们完全不懂语言,也不发出人类的音节。她们两人经常动物似地蜷伏在一起,不愿与他人接近。她们不会用手拿东西,吃起东西来真的是狼吞虎咽,喝水也和狼一样用舌头舔。吃东西时,如果有人或有动物走近,便呜呜作声去吓唬人。在太阳下晒得热时,就张着嘴,伸出舌头来,和狗一样的喘气。她们不肯洗澡,也不肯穿衣服,并随地便溺。

她们被领进孤儿院后,辛格夫妇异常爱护她们,耐心抚养和教育她们。总的说来,小的阿玛拉的发展比大的卡玛拉的发展快些。进了孤儿院两个月后,当她渴时,她开始会说“bhoo (水,孟加拉语)”,并且较早对别的孩子的活动表现兴趣。遗憾的是,阿玛拉进院不到一年,便死了。卡玛拉用了25个月才开始说第一个词“ma”,4年后只学会了6个字,7年后增加到45个字,并曾说出用3个字组成的句子。进院后16个多月卡玛拉才会用膝盖走路,2年8个月才会用两脚站起来,5年多才会用两脚走路,但快跑时又会用四肢爬行。卡玛拉一直活到17岁。但她直到死还没真正学会说话,智力只相当于三四岁的孩子。

二、什么是健康

在远古时代,由于环境的恶劣和人类文明的落后,人类面临的主要问题是生存问题。传统的观念认为,“没有疾病就是健康”,但随着社会、经济、人类科学的发展,人们认识到,健康不仅仅是就身体而言,还需要有精神的完满。随着第二次世界大战的结束,人类的疾病与死亡状况发生了重大的变化,许多身心疾病成为人类健康的主要“杀手”。不良的生活方式、行为、心理、社会和环境因素成为影响健康的重要因素。因此,世界卫生组织(WHO)在1948年呼吁:“健康,不仅是没有疾病和身体的虚弱现象,而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”世界卫生组织提出的健康定义,对健康概念做了全面而深刻的阐释,产生了巨大的影响。世界卫生组织制定了衡量一个人健康的10个标志:

- (1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠好。
- (4) 应变能力强,适应外界环境中的各种变化。
- (5) 能抵御一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,牙颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头痛。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

以上十条中,就有六条涉及心理方面。1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。健康新概



念的提出关系到健康的观念、健康的行为和生活方式、健康的社会适应能力、健康的躯体、健康的心理等。它早已超出了人们的传统认识,随着社会的发展,健康的内涵丰富了,外延也拓展了,特别是心理健康,已经普遍受到了人们的关注。

三、心理健康

(一) 心理健康的定义

说起“心理健康”,人们或许会联想到“心理不健康”甚至“心理疾病”“精神病”,以为有关心理健康方面的书籍、文章是给不健康的人看的。这种看法是不正确的。什么是心理健康?很多人往往会陷入认知的误区:

误区一:身体健康就是心理健康。

误区二:心理不变态就是心理健康。

误区三:有心理问题就是有精神病。

误区四:心理问题只发生在少数人身上。

误区五:现在心理健康,就永远不会产生心理问题了。

误区六:思想道德问题和心理健康问题是一码事。

.....

长期以来人们只注重生理上存在的健康问题,而忽略了心理的健康,以为心理不健康不是疾病,而是“精神不正常”等。实际上,人体是生理与心理的统一体,二者相互关联、不可分割。1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”简单地讲,心理健康是心理功能良好、心理活动协调一致的状态。关于心理健康的含义,国内外专家有过不少的研究和论述。心理学家英格利士指出,“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下,能做良好的适应,具有生命活力,而且能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的、丰富的状况,而不仅是免于心理疾病”。精神病学家门宁格认为,“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。心理健康者应当保持稳定的情绪、敏锐的智力、适于社会环境的行为和愉快的气质”。社会工作者波姆指出:“心理健康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。”《简明不列颠百科全书》中对心理健康的描述是:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态,不是绝对的十全十美状态。”

综合以上观点,心理健康是指个体心理功能良好、心理活动协调一致,在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态。心理健康强调的是和谐、适应;心理健康是一种状态,而不是结果;罗杰斯说:“美好的人生是一个过程,而非一种存在状态;它是一个方向,而非一个目的地。”

(二) 心理健康的特点

1. 相对性

心理健康要考虑文化、年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在孩



子身上是正常的，但发生在成人身上则是不正常的；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的，而在另一些社会背景或一般情况下出现则是不正常的。例如，一个三四岁的孩子当众哭闹撒娇，人们不足为怪；若一个二十岁的小伙子如此，人们则认为其不正常。

2. 动态性

心理健康并非固定不变，心理健康水平随着个体的成长、环境的改变、经验的积累及自我的变化而发展变化。因为人的心理世界的复杂多样性，任何一个心理健康的人，也可能有突发的、暂时的心理异常，所以就像感冒一样，心理健康的人有时也会得“心理感冒”。当一个人出现了心理困扰、心理矛盾，如果能及时调整情绪、改变认知、纠正不良行为，则很快会解除烦恼、恢复心理平衡。反之，如果不注意心理保健，则心理健康水平就会下降，甚至产生心理疾病。

3. 连续性

心理健康与不健康之间并没有一条明确界限，而是呈一种连续甚至交叉的状态。从健康的心理到严重的心理疾病，是一个两头小、中间大的渐进的连续体。在健康序列分布中，人群总体健康程度呈常态分布，中等健康水平者居多。真正完满的健康（康宁）状态是一种理想，只有少数人或在个别情况下才能达到，大多数人在通常情况下都能比较“健康”地生活。

第二节 心理健康的标准



【案例】

某大学一年级学生，男，从小在父母的高期望下成长，绘画、下棋、奏乐皆会，其学习成绩在班上属优等。该生性格较内向，话语不多，经常是同学聚会时的旁听者。他做事仔细，可谓一丝不苟、井井有条，有时显得刻板。例如，他的物品是不能动的。如果动了他的东西，他会马上把它归回原处，擦拭一番。虽然如此，他和班上同学的关系还可以。然而，最近以来，这个同学的学习成绩直线下降，经常表现精神不足，一个人发呆，有时显得很不耐烦。老师曾找他谈话，询问他的状况，想了解什么原因使他出现现在的状况。但是，老师一无所获。因为他什么也没说，只是表示自己会努力的。可不久，他的同学发现，他经常偷偷去学校心理咨询室寻找心理老师。原来，他很长一段时间来，总是在想一个问题，即人活着为了什么？这个想法始终在脑海里挥之不去，使他不能集中思想学习。有时，他也觉得没必要那么想，可总是控制不住，他感到很痛苦，便向心理老师求助。

如何判定一个人心理是否健康？光有一个概念是不够的，心理健康需要有具体的标准作为衡量依据。但心理健康不比身体健康，身体健康不健康可以通过完整、清晰、科学的



客观数据说明问题。这些数据通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列的科学检查可以得到。但心理现象和心理规律尚处于知之不多的阶段，并且深受社会文化背景、经济水平、意识形态、民族特点和价值观念等主观因素的影响。所以，给心理健康定标准并不是一件容易的事情，至今尚无世界各国公认的科学心理健康标准体系。

一、中国传统文化中的心理健康标准

在中国的传统文化中并没有直接提出“心理健康”这一名词，也没有直接制定心理健康的标准，但中国传统文化中有许多论述涉及这个问题。以孔子为代表的儒家文化所提出的“君子”这一理想人格，几乎体现和代表着心理健康者的主要特征。而道家文化提出的“至人”“真人”，墨家提出的“博大完人”，等等，也是指具有健全人格的人。佐斌在“中国传统文化中的心理健康观”一文中指出中国传统文化的心理健康观主要有六个方面，即：

（一）具有良好的人际关系

如儒家倡导“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”“滴水之恩，必当涌泉相报”“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”“来而不往非礼也”等。

（二）适当约束自己的言行

如孔子教导弟子“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”“言必行，行必果”。

（三）保持情绪的的稳定与平衡

如中国古代医书药典之中有许多关于人的健康疾病与情绪之间关系的论述，尤其是中国阴阳人格学说和以情胜情的中医心理治疗论。如“人之一身，不外阴阳”“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”“阴阳二气最不宜偏。不偏则气和生物，偏则气乖杀物”。阴阳平衡，则心理健康。

（四）正确认识周围环境

如孔子鼓励弟子了解自己和认识世界，主张“入太庙，每事问”“三人行，必有吾师”。

（五）抱有积极的生活态度

如《中庸》曰：“君子……在上位不凌下，在下位不援上，正己而不求于人则无怨；上不怨天，下不尤人。”

（六）完善的自我发展目标

如孟子最为赞赏的人是“大丈夫”——“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫”。

二、美国的心理健康标准

美国心理学家马斯洛和密特尔曼认为，健康的心理应有以下 10 项标准，被称为心理健康的“最经典”的标准为：



- (1) 充分的适应力。
- (2) 充分了解自己并对自己的能力做适当的评价。
- (3) 生活目标能切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适当的情绪发泄与控制。
- (9) 在不违背集体利益的情况下,能做有限度的个人发挥。
- (10) 在不违背社会规范的情况下,对个人基本需求做恰当的满足。

三、台湾的心理健康标准

我国台湾的心理学家黄坚厚于 1976 年提出的关于心理健康的四条标准,被台湾心理学界称为“最为简洁适切,具有综合性意义”:

(1) 心理健康的人是有工作的,并且他能够把他本身的智慧和能力,从其工作中发挥出来,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,而且常能与他人建立良好的关系,在人与人相处时,正面态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于负面态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等)。

(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,而不做无谓的怨尤。一个人在生活环境中,要经常使自己与环境相适应。

(4) 心理健康的人应能和现实环境有良好的接触,对环境能做正确、客观的观察,并能做健全、有效的适应,他对于生活中各项问题能以切实的方法加以处理,而不企图逃避。

四、大学生心理健康的标准

心理健康的标准各有特色,目前来讲,最为各国心理学家所认同心理健康标准有以下几条:

(一) 正常的智力水平

智力是衡量一个人心理健康与否的最重要的标志之一。正常的智力水平是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。智力不是某种单一心理成分,而是人的观察力、记忆力、注意力、想象力、思维能力以及实践活动能力的综合,是大脑活动整体功能的体现,其中思维能力是核心。虽然目前还没有非常完善的测定智力的科学方法,但已有人发明了相对科学性和实用性的、国际公认的智力量表,比如法国的比内·西蒙(1908年)推出的智力量表,美国韦克斯勒(1943年)发明的智力测验表等。智力低下的人很难适应正常的社会生活,很难完成正常的学习和工作任务。与同龄人的智力水平相比较,是衡量一个人的智力发展水平的基本方法,可以及早发现和防止智力的畸形发展。对外界刺激的反应过