

★ 21世纪高等院校规划教材

中国心理学会学校心理专业委员会推荐

大学生

■ 主编 朱翠英 高志强

心理健康教育



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



★ 21世纪高等院校规划教材

中国心理学会学校心理专业委员会推荐

大学生 心理健康教育

■ 主编 朱翠英 高志强



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/朱翠英,高志强主编. —武汉:武汉大学出版社,2007.9

21世纪高等院校规划教材

ISBN 978-7-307-05884-2

I. 大… II. ①朱… ②高… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153167 号

责任编辑:舒刚 责任校对:程小宜 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.whu.edu.cn)

印刷:北京市梦宇印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:15.625 字数:371千字

版次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05884-2/B·195 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

★ 21世纪高等院校规划教材

《大学生心理健康教育》编委会

主 编

朱翠英 高志强

主 审

郑 雪

副主编

刘文俐 朱 佳 凌 宇

编 委

曹十芙 王金吉 黎志华

朱丽芳 银小兰 熊阳俊



言

随着市场经济的发展,我国高等教育正经历着从精英教育向大众教育的转型,高等教育的规模发生了历史性的变化。社会经济结构的调整所带来的竞争压力,信息化时代所带来的学习压力,家庭贫困所带来的情感压力等,使很多大学生在环境适应、人格发展、人际交往、情绪调节、自我管理、交友恋爱、学习成才以及求职择业等方面的心理问题凸显。大学生心理问题和心理疾病日益增多,精神失常和自伤、自杀现象屡屡发生。因此,大学生心理健康教育已成为党和政府、各级教育行政部门和社会各界普遍关注的问题。

教育部和许多高校已将维护学生心理健康、提高学生心理素质列入素质教育的重要内容。自2003年以来,教育部逐年颁发了一系列关于加强大学生心理健康教育的纲要和意见,明确指出必须进一步加强和改进大学生心理健康教育。中共中央十六届六中全会关于“构建社会主义和谐社会若干重大问题决定”更是首次提出了“心理和谐”的概念,阐述了社会和谐与心理和谐的关系,并指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。”

我国大学生心理健康教育已全面启动,但依赖少数心理咨询师或辅导员的努力,只能起到杯水车薪的效果。在心理学的“自助”与“助人”之间,选择自助为主的运行模式,势必成为我国大学生心理健康教育的基本取向。自助的基本动力,源于对心理学知识的认知,以及心理适应能力的提升。学校心理健康教育工作的重点在于积极地早期预防学生心理障碍和身心疾病,充分发挥学生潜能,将被动消极的、治疗式的、面向少数人的心理咨询和心理矫治,转向积极主动的、发展式的、面向全体学生的心理健康教育。通过一系列的课程与训练活动,将心理健康教育渗透于学科之中,倡导学生主体自我教育,是加强大学生优良心理品质的培养和潜能的开发,预防各种异常心理和心理障碍的主要途径之一。

为了贯彻落实中央关于加强和改进大学生心理健康教育的精神和促进“心理和谐”建设的稳步推进,在中国心理学会学校心理专业委员会组织和指导下,由多位具有丰富心理健康教育工作经验的专业心理学教师共同编写了这本《大学生心理健康教育》。本书从大学生心理健康内涵入手,结合案例分析和心理测量等,在理论与实践的结合上,着眼于对当前大学生的心理特点和常见心理问题的阐述和分析;在教材的编写上,注重教材的科学性、针对性和时效性,力求使本书发挥良好的社会效益。

本书是编者们的集体创作成果,同时也是本领域专家们研究成果的汇集。然而,由于大学生心理健康教育是一个复杂的工程,加之本书编写时间仓促,缺点错误在所难免,敬请读者和专家多提批评指导意见。

编者
2007. 8



录

第一章 绪论	1
第一节 生活中的心理学	1
一、心理学的定义	1
二、心理学的研究领域	2
三、心理学与生活	4
第二节 心理健康	5
一、心理健康的含义	5
二、心理健康的标准	5
三、心理健康评估原则	8
四、影响心理健康的因素	9
第三节 大学生心理健康	12
一、大学生的心理特点	13
二、大学生心理发展阶段	15
三、当代大学生所面临的心理冲突	16
四、大学生心理健康教育	17
阅读资料 1	19
1.1 成长的烦恼：到底是谁打碎了我的梦想？	19
1.2 排除心灵寂寞的方法	20
1.3 怎样克服虚荣心理	20
1.4 让你的心儿轻灵飞舞	21
1.5 心理小测试：测测你的自信心	22
思考与练习	22
第二章 自我意识与自我完善	23
第一节 自我意识概述	23
一、自我意识的界定	23
二、自我意识的作用	26
三、自我意识的形成与发展	28
第二节 大学生的自我意识与自我完善	31
一、当代大学生的自我意识	31
二、大学生自我意识的缺陷	39

三、大学生自我完善策略	44
阅读资料 2	48
2.1 怎样应付尴尬	48
2.2 怎样克服孤独感	49
2.3 怎样克服自卑心理	50
2.4 怎样克服羞怯心理	51
2.5 心理小测试：看你有没有拖拉的习惯	52
思考与练习	54
第三章 情绪与情绪调控	55
第一节 情绪与情绪管理	55
一、认识情绪	55
二、情绪表达	58
三、情绪的功能	60
四、情绪管理	61
第二节 当代大学生的情绪管理	63
一、大学生的情绪特征	63
二、情绪对大学生的影响	65
三、当代大学生常见的情绪困扰	66
四、大学生的情绪调适	69
阅读资料 3	74
3.1 心灵良药	74
3.2 自我调节情绪的六种方法	75
3.3 怎样克服焦虑	75
3.4 情绪锻炼与体格锻炼	77
3.5 心理小测试：你是容易冲动的人吗？	77
思考与练习	79
第四章 心理压力与挫折应对	80
第一节 心理压力及其应对策略	80
一、心理应激概述	80
二、心理应激的影响与后果	85
三、大学生的心理压力	87
四、大学生心理压力应对策略	87
第二节 挫折心理与挫折应对	89
一、挫折的内涵	89
二、挫折产生的原因	90
三、大学生常见的心理挫折类型	91

四、大学生对挫折的反应	93
五、大学生挫折应对策略	95
阅读材料 4	101
4.1 压力中营救自己十招	101
4.2 换个角度,你就是赢家	102
4.3 心念决定心态	103
4.4 每天给自己一个希望	103
4.5 心理小测试:测试一个月的心理负担	104
思考与练习	105
第五章 人格与意志品质	106
第一节 塑造健全人格	106
一、培养健康人格	106
二、做气质的主人	112
三、性格与性格优化	114
第二节 培养良好的意志品质	116
一、意志及其基本特征	116
二、大学生意志品质的特点	117
三、大学生常见的不良意志品质表现	118
四、如何培养良好的意志品质	119
阅读材料 5	121
5.1 封闭性格的自我心理训练	121
5.2 中国人个性十年变迁	122
5.3 心理小测试:看情景测性格	123
思考与练习	124
第六章 大学生学习心理	125
第一节 学习的心理基础	125
一、智力与智力测验	125
二、记忆与遗忘	127
三、学习动机	131
四、学习理论	132
第二节 大学生学习心理	133
一、大学生学习的特点	133
二、常见的大学生学习心理问题	135
三、大学生学习心理问题的调适	137
四、学习策略与学习能力的培养	145
阅读材料 6	149

6.1 养成良好的学习习惯	149
6.2 合理安排学习时间	150
6.3 为什么一拿起书就想睡觉	151
6.4 在考试来临之前	152
6.5 心理小测试: 学习动力自我诊断	153
思考与练习	154
第七章 大学生社会心理	155
第一节 大学生人际交往心理	155
一、人际交往概述	155
二、大学生人际交往的影响因素	156
三、大学生常见交往困惑	159
四、大学生人际交往能力的培养	160
第二节 大学生恋爱心理	164
一、爱情是什么	164
二、大学生恋爱心理及其常见困惑	165
三、大学生性心理及常见的心理困扰	168
四、大学生爱的能力培养	169
第三节 大学生网络心理及其调适	171
一、网络的发展及网络心理空间的特征	171
二、大学生网络心理健康标准	172
三、大学生网络心理问题	173
四、大学生网络心理调适	177
阅读材料 7	181
7.1 人际关系的距离	181
7.2 关于恋爱的 18 个比喻	181
7.3 案例分析: “丑小鸭”的孤独	182
7.4 案例分析: 学会倾听	183
7.5 心理小测试: 你是否上网成瘾	184
思考与练习	184
第八章 大学生职业生涯规划	185
第一节 大学生职业生涯规划	185
一、职业生涯规划概述	185
二、择业理念与择业过程	190
三、大学生职业生涯规划的基本环节	194
四、成功的个人职业生涯规划的开发	196
第二节 大学生求职择业心理	198

一、大学生择业心理分析·····	198
二、大学生择业困惑及心理冲突·····	201
三、大学生择业问题的原因分析·····	202
四、大学生择业问题的对策分析·····	204
阅读材料 8 ·····	205
8.1 你的态度决定了你的事业 ·····	205
8.2 工作的开端 ·····	206
8.3 跳槽 ·····	207
8.4 职业危机四阶段 ·····	208
8.5 如何战胜职业心理压力 ·····	208
8.6 心理小测试：十个问题找出你的专长 ·····	209
思考与练习·····	210
第九章 心理异常与心理治疗 ·····	212
第一节 心理异常及其成因 ·····	212
一、焦虑症·····	212
二、体化症·····	214
三、解离症·····	215
四、性心理异常·····	216
五、情感症·····	217
六、精神分裂症·····	219
七、人格异常·····	220
第二节 心理治疗 ·····	221
一、心理治疗的起源·····	222
二、心理治疗的主要派别·····	222
阅读材料 9 ·····	232
9.1 青春期心理压力大怎么办? ·····	232
9.2 五大幽默法帮你缓解抑郁情绪 ·····	233
9.3 对付失眠的行为疗法 ·····	234
9.4 善意的拒绝 ·····	234
9.5 案例分析：“性梦非真” ·····	235
9.6 心理小测试：情绪稳定性测验 ·····	236
思考与练习·····	238
参考文献 ·····	239

第一章



绪论

在现代生活节奏越来越快、工作压力越来越大的情况下，人们的心理问题也逐渐凸现出来。这是因为人的生活首先主要是由人的心理及其支配的行为所支撑的。因此，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，在人类活动的任何一个领域都涉及心理学问题，都需要心理学。

第一节 生活中的心理学

在日常生活中，一般人对心理学总觉得有些神秘。有的人认为心理学是一门了不起的“测心术”，也有的人认为心理学就象占星、算卦一样不可置信，更多的人则是将信将疑。这些看法都是在不了解科学心理的基础上产生的，难免存在一定偏颇。那么，心理学到底是一门什么样的科学呢？

一、心理学的定义

心理学(Psychology)可以简单地定义为研究行为及其心理过程的科学。人做任何事都是一种行为(Behavior)，如吃饭、睡觉、讲话、思考、打喷嚏、做梦、打牌、看电视、学英语等，都是行为。行为是有机体适应环境的方式。

心理学研究的行为可以分为两类：一类是可以观察到的行为或反应，称为外显行为(Overt Behavior)；另一类则称为内隐行为(Covert Behavior)，如思考和记忆等内部心理活动。实际上，内隐行为主要指心理活动或心理过程。

外显行为可以通过直接观察来进行研究。但是，怎样研究内部的心理活动呢？心理学研究一般是通过技术性的探查方法，从人们能够直接观察到的外显行为来推论其内部心理活动。例如，问你两个问题。第一个问题：马是不是比老鼠个儿大？第二个问题：华南虎是不是比东北虎的个儿大？显然，大多数人回答第一个问题比回答第二个问题快。这是因为多数人的脑海中对马和老鼠有很清楚的印象，不需多加思考就能马上回答出来。但对华南虎与东北虎到底哪一个的体型更大，则需要搜索脑海中已有信息或记忆，对二者进行一番比较判断，才能得出结论，因此回答起来往往更慢。这样，由于不能马上回答第二个问题，我们就可以推断当事人正在进行思考，从而可以间接地观察到这类内隐行为。

心理学是一门理论科学，人们通过对心理现象的观察、分析以及一些特殊的实验研究，归纳、抽象出心理学的理论体系，不断地探索和丰富着心理学的知识库。同时，心理学也是一门应用科学。应用心理学的知识和技术体系的运用，也是一种职业。心理学家可以直接地服务于社会，从事心理咨询、心理辅导、临床诊断和治疗等，他们运用心理学知

识去帮助人们解决学习、教育、工作、体育运动、法律、医疗和健康等方面的心理问题。

心理学源于西方哲学,起源于两千多年前的希腊。自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人开始,历代哲学家都把“心”的探讨视为哲学上的主要问题之一。尽管心理学可以说是“源远流长”,但作为一门独立的学科,心理学却很年轻,只有 100 多年的历史。

心理学在研究方法上的变迁和发展,经历了哲学思辨、经验描述和科学实验三个阶段。1879 年,德国莱比锡大学教授冯特(Wilhelm Wundt, 1832 ~ 1920)建立了世界上第一个心理实验室,正式从事系统的实验心理学研究工作。因此,心理学界公认,1879 年为科学心理学的开始,这一事件也被称为心理学成为一门独立学科的标志。在其后的 100 多年来,心理学迅速发展,并先后出现了结构主义心理学、机能主义心理学、行为主义心理学、完形主义心理学(格式塔心理学)、精神分析心理学、日内瓦学派心理学、人本主义心理学、认知心理学等学术流派。随着社会的飞速发展,人们的心理内涵越来越丰富,精神需要也越来越多样化,目前的心理学还远远不能满足人们对它的期望,对于许多心理问题还束手无策,难以解决。因此,面向社会,参与生活,大力加强应用心理学研究的广度和深度,乃是未来心理学发展的重要方向。特别是在优化人的心理素质,提高人的心理健康水平,实现人的价值和潜能,造福人类社会等方面,心理学必将大显身手。

二、心理学的研究领域

整个心理学领域内,按研究主题来划分,可以分为理论心理学和应用心理学两大类。无论是理论心理学还是应用心理学,根据其研究主题和重点不同而派生出众多的心理学分支。

(一) 理论心理学

理论心理学的研究,是探究人类或动物行为与心理历程变化的原理、原则。就人类的各种行为与心理历程而言,其中多数是知其然而不知其所以然的。以“知其然”为基础,进而探究行为与心理历程的背后的“所以然”的原理原则。在理论心理学领域,目前研究较深入的分支学科主要有:

发展心理学(Developmental Psychology)研究人类从胎儿生长到年老死亡的成长和发展全过程,旨在探究个体生命全程中身心变化及其与年龄的关系。幼儿早期的发展是发展心理学家特别感兴趣的课题之一,他们所要探索的是儿童思维、语言、知觉和活动能力的发展规律。

学习心理学(Psychology of Learning)主要研究个体经由观察或练习,使其行为产生较为持久性改变的历程或结果。认知心理学(Cognitive Psychology)则是从学习心理学中分化出来的新学科,主要探究人类如何获得知识以及如何使用知识的历程。

人格心理学(Personality Psychology)研究个体的人格发展与人格结构,以及影响其发展与结构的先天因素和环境因素。人格心理学家关注的问题包括人格特质和人格动力,他们通过跨领域的研究了解人格结构、动机和个体差异。

感觉和知觉心理学(Sensation and Perception Psychology)主要研究感觉和知觉历程:人是怎样认识外部客观世界的?信息是怎样进入人的神经系统的?信息是怎样被加工成有意

义的模式?

社会心理学(Social Psychology)主要研究人类的社会行为,包括团体活动中个体如何受团体影响,以及团体中个体间的彼此影响。

变态心理学(Abnormal Psychology)主要研究行为异常的类别与成因,从而建立系统理论以作为心理诊断和治疗的依据。

生理心理学(Physiological Psychology)研究个体行为及心理历程与其身体及生理功能的关系,其具体研究主要集中在大脑、神经系统和内分泌系统等方面。

(二) 应用心理学

从心理学的历史发展来看,应用心理学发展在前,理论心理学发展在后。自从有了教育,如何了解儿童个性以实现因材施教,如何有效地实现传道授业,就是应用性的教育心理学的萌芽。不过,古代教育心理学的应用只凭经验,缺乏理论依据,与现代应用心理学的研究目的有所不同。现代应用心理学的研究目的是:根据理论心理学研究发现的原理原则,转移到现实应用的实际情境中,重新选定对象、设计方法、控制因素,以进行验证性研究,从验证性研究中得到实用性的原理原则,然后将之推论到同类情境中去应用,以解决实际问题。应用心理学具有一个广泛的范畴,不同的应用心理学门类,具有不同的研究目的和具体目标。

教育心理学(Educational Psychology)是出现最早的应用心理学门类,在教育情境中,以教师与学生间的互动行为作为研究对象,其目的除解决教学中的实际问题之外,还希望通过建立系统的教学理论以提高整体教学效果。

咨询心理学(Counseling Psychology)旨在帮助生活适应困难或心理异常者,由了解自己到认识环境、澄清观念、解除困惑,进而根除不良习惯,重构积极人生。

临床心理学(Clinical Psychology)专以行为异常或心理疾病患者为研究对象,具体从事心理疾病的诊断、治疗及预防等工作。

工业心理学(Industrial Psychology)研究工业从业人员的行为,从而获得工作心理的原理原则,以解决实际问题,提高生产效率。

消费心理学(Consumer Psychology)以社会大众的消费行为为对象,研究消费动机、购买行为、消费信息来源以及影响消费决策的因素等。

法律心理学(Forensic Psychology)指运用心理学原理,探究司法程序中犯罪动机、犯罪证据的信度与效度等,以提高司法的公正性。

广告心理学(Advertising Psychology)研究如何将产品信息提供给社会大众,并由此引起消费者的购买意念与行动。

心理测量学(Psychometrics)研究心理测验的理论与编制方法,并通过统计分析方法来表达心理测验的结果。

管理心理学(Managerial Psychology)主要研究团体组织中的人与事的问题,从对人员的个别差异研究到人际关系与团队交通的探究,以促进组织发展,提升工作效率。

健康心理学(Health Psychology)是希望通过调适生活、预防疾病、病后复健等的研究及研究成果应用,以达到促进身心健康发展的目的。

三、心理学与生活

心理学与人类生活息息相关,就个人层面而言,心理学在应用上也包括很多层面:①维护身心健全,促进全面发展;②帮助自我了解,戒除不良习惯;③化解学习困难,提高工作效率;④消除情绪紧张,解除心理冲突;⑤增进亲朋感情,调理婚姻关系;⑥学习正确判断,提高社交技巧,等等。这些都是个人生活上需要解决的问题,也是心理学在应用上试图提供给个人的帮助。

作为一门科学,心理学在人类生活中的应用,主要体现在描述行为、了解行为、预测行为和控制行为,从而为人类生活提供具体指导。

(一) 描述行为

心理学的第一个目标是对行为进行描述(Description)。描述是对典型行为的观察和详细记录的基础上,对行为进行的命名和分类。例如,人类的社交行为有友情、亲情、爱情等,每一种社交行为都有一个详细的描述,从而使人际关系中的每一种行动或反应都有相应的归属。

描述行为实际上是记录事实。例如,企图自杀者女性居多,但实施自杀者却多为男性。这是一种对事实的描述,此时我们还无法解释“为什么”会这样。重要的是,正确的解释始于准确的描述。

(二) 了解行为

心理学的第二个目标是对行为的了解(Understanding)。这通常意味着我们要说明一种行为产生的原因。例如,面对他人处于紧急危险状态,只有一个旁观者时往往会立即出手相救,但有很多旁观者时往往大家都不愿意伸手救人,这是一种令人困惑的现象。对旁观者这种冷漠态度的研究表明,当人们看到其他人在场并可能去救助时,自己常常不去援助,原因是此时会出现一种“责任扩散”心理,大家都觉得反正有这么多人,肯定会有人出手相救,没有人觉得一定需要自己出手。一般来说,现场中“潜在的救助者”人数越多,人们等着别人去救助的可能性就越大。反过来,若现场旁观者很少甚至仅有一个旁观者时,则觉得自己具有“不可推卸的责任”,大都会挺身而出。

(三) 预测行为

心理学的第三个目标是对行为进行预测(Prediction),即要有能力准确地预测行为。例如,假如你的车坏在一条繁忙的高速公路上,会不会很快有人来帮助你?根据“旁观者冷漠”的研究结果预测,你不必太过于乐观。

行为预测是非常实用的。例如,根据研究结果你可以预测到怎样才能够少受时差之苦,那就是往东要选乘上午的航班,向西则最好乘晚上的航班。

(四) 控制行为

心理学的第四个目标是对行为进行控制(Control)。心理学中的所谓控制,指的是根

据预测结果来事先改变影响行为的条件。例如,对教室的环境重新设置可能有助于孩子们学习得更好,这就是运用行为控制的方法。再如,在帮助一个人克服恐高症的过程中,必须包括高空作业环境的线条、形状、颜色等的合理设计,以尽量避免形成高空知觉。在飞机的设计中也需要运用行为控制原理,尽量避免驾驶中失误的发生。

第二节 心理健康

在当今社会,随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧、文化多元及价值冲突的加深,“心理健康”已成为一个使用频率越来越高的词。人们也普遍意识到,现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争,更重要的是心理素质,是心理与人格的较量。但究竟如何衡量心理健康,如何看待心理问题,怎样增进心理素质,怎样提高心理功能,是一个备受关注的问题。

一、心理健康的含义

德兰修女获诺贝尔和平奖时,讲了这样几句话:“饥饿并不单指没有食物,而是指爱心的渴求;赤身、寒冷并不单指没有衣服,而是指人的尊严受到剥夺;无家可归并不单指要一栖身之所,而是指受到排斥和摒弃。”^①在日常生活中人们对健康的理解和以往对健康的传统定义,都认为身体没有病就是健康。世界卫生组织在1948年阿拉木图的成立大会上,有一项重要议程,就是给“健康”重新定义,人们把这个定义称为健康新概念。这个健康定义是:“健康不仅仅是没有疾病和残缺,而且应在生理上、心理上和社会适应能力都处于完好状态。”

显然,心理健康在人的健康概念中占有重要的位置。这是因为心理健康能直接影响和制约躯体生理健康,同时也直接影响着社会适应能力。一个心理失去健康的人,通过心理影响生理的途径,必然会使身体生理功能承受损害;同样一个心理不健康的人,由于心理导向的偏差,也必然会严重影响其社会适应功能。因此,人们把健康概念推延到心理健康方面,这是人类对健康的认识和理解进一步深化的表现,从而对人的健康问题的认识变得更全面、更科学。

那么,应如何表述心理健康的含义呢?我们认为心理健康指的是个体既能适当地评价自我、接受自我,又能与他人和谐相处;既能适应自己所面临的不断变化发展着的现实环境,又能不断完善和保持自身的人格特征;同时具有良好的自我节制和调控能力,并在认知功能、情绪反应活动和意志行为方面都能处在比较积极的状态。

二、心理健康的标准

人的心理怎样才算是健康的,以什么作为健康的标志,这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能等那样明显,通过各种检查,把结果综合一下就可以知道。要看心理健康还是

^① 《德兰修女传:在爱中行》,山东画报出版社,2005年版。

不健康,正常还是异常,却是相当困难的,因为并没有一个公认的、一致的标准。不过已有许多心理学家都从不同的角度对此进行积极的探索,提出了各种观点。

(一) 国外学者对心理健康标准的主要观点

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。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?不同的学者从不同的角度有不同的论述:

1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及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的状态。”这次大会提出的心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,在人际关系中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国心理学家坎布斯(A. W. Combs)认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

马斯洛和密特曼(Mittelman)曾提出衡量人的心理是否健康的10条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活理想和目标能否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达和控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要。

美国人格心理学家G. W. 奥尔波特认为,心理健康应包括七种标志:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全感;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

(二) 我国学者一般认同的心理健康的标准

从发展的观点来看,在不同的社会历史时期,心理健康的内容和要求有所不同;同时,由于社会、文化、风俗等方面的差异,在不同的国家和地区,心理健康的标准也存在着差异。因此,在借鉴国外学者研究的基础上,结合我国的国情和民情,提出适合我国人民特点的心理健康标准,对我国心理卫生工作的开展才有切实的指导作用。综合各家论点和所长,可以认为心理健康的标准如下:

1. 了解自我,悦纳自我

俗话说“人贵有自知之明”,即人要有正确的自我意识。心理健康者能体验到自己的存在价值,既能正确地了解自我、评价自我,又能接受自我。他们对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;在努力发掘自我潜能的同时,对于自己无法补救的缺陷,也能泰然处之;生活目标和理想切合实际,从不产生非分的期望,也从不苛刻地要求自己。因而,他们不会同自己过不去,不会因为理想和现实的差距过大,而产生自

责、自怨和自卑等不健康心态，也不会产生心理危机。

2. 接受他人，善与人处

人际交往活动能反映人的心理健康状态。人与人之间正常、友好的交往不仅是维持心理健康的一个必不可少的条件，也是获得心理健康的重要途径。

心理健康的人乐于与人交往，他们不仅能接受自己，也能接受他人，悦纳他人，并为他人和集体所理解和接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独感；在与人相处时，积极的态度（如同情、关心、友善、尊敬、信任等）总是多于消极的态度（如嫉妒、猜疑、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

3. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能积极主动地去适应现实和改造现实，而不是逃避现实。他们能客观地看待周围的事物和环境，并能与现实环境保持良好的接触；他们既有高于现实的理想，又不会沉溺于不切实际的幻想和奢望中；同时，他们对自己的力量充满信心，面对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己太不公平而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣。他们还在学习和工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得激励和满足。他们能积极储备知识和经验，以便应对工作中出现的难题或障碍。凭借知识、经验的积累，加之刻苦奋斗、乐此不疲的精神，他们使自己的行为更加有效，工作更加出色。

5. 能适当地表现情绪

心理健康的人愉快、乐观、开朗等积极的情绪体验始终占优势状态，虽然有时也会有悲伤、忧愁、焦虑和愤怒等消极情绪，但一般不会持久。他们能够保持情绪稳定，心情总是开朗乐观的，同时能够适度地表达和调控自己的情绪。

6. 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构中的气质、能力、性格特征和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

7. 心理行为符合年龄与性别特征

人的心理和行为是随着年龄的增长而不断发展、变化的，在个体成长的不同时期，人们会具有相对应的特征表现。心理健康的人应具有与同年龄相符合的心理行为特征，如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，如十多岁的少年外出时总是需要父母陪伴，就是心理不健康的表现。人的心理行为也应与其性别特征大致相符，如果女子过分地男性化，男子过分地女子气，则易造成社会性别角色的反差和冲突，难以适应社会 and 群体，造成心理的失衡和痛苦。