

21 21世纪全国高职高专公共课规划教材

大学生心理发展 及素质培养

DAXUESHENG XINLI FAZHAN JI SUZHI PEIYANG

刘金同 李莉 主编

北科院



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高职高专公共课规划教材

大学生心理发展及素质培养

刘金同 李莉 主编

周兴前 刘水国 尹国玉 马晓晴 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书介绍了心理健康的概念,大学生中常见的心理障碍及特点,重点围绕大学生的适应心理、学习心理、自我意识的发展、人格发展、认知的发展、情绪发展、挫折心理、人际交往、网络心理、恋爱及性心理、择业求职等方面进行深入分析探讨并提出多种调试方法。书中附有心理测试题。全书突出针对性与实用性,对提高大学生心理健康水平提供一定的帮助。本书可作为高等院校进行大学生心理健康教育的教材和指导书,也可供广大读者尤其是心理学爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展及素质培养/刘金同,李莉主编. —北京:北京大学出版社,2006.6
(21世纪全国高职高专公共课规划教材)
ISBN 7-301-10773-0

I. 大… II. ①刘… ②李… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057947 号

书 名: 大学生心理发展及素质培养

著作责任者: 刘金同 李莉 主编

责任编辑: 葛昊晗

标准书号: ISBN 7-301-10773-0/C·0413

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电子信箱: xxjs@pup.pku.edu.cn

印刷者: 三河市新世纪印务有限公司

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.75 印张 310 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 19.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

教材编写委员会

主 任

崔效杰

副主任

薛彦斌 周衍庆 刘金星 孟艾英

委 员

周兴前 刘水国 尹国玉 伦凤兰 张艳梅

崔晓红 周玉芬 马晓晴 张 晶 周颖萍

刘晓晨 刘云霞 李元波 郎德山

前 言

随着社会的发展,大学生心理健康教育问题成为当今教育界及社会关注的一个焦点,如何有效地推进大学生全面素质的发展,增强大学生心理健康水平,培养他们适应多变社会的能力。大学生的心理素质是其成才的重要基础和有力保证,只有提高大学生的心理健康水平,才能为社会输送高水平的人才。

现代社会飞速发展,它带给人们新的机遇与挑战的同时,也让人们深深体味到心理的重负和压力。联合国专家曾经预言:从现在到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。

作为东西方文化交汇的大学校园也不再平静,象牙塔里的种种困惑,让人感叹、担忧。加强大学生心理素质教育已成为高校教育的迫切问题,大学生渴望了解心理健康知识,摆脱心理问题的困扰,掌握自我保健和自我调适的方式和方法,发展自身的潜质。为了适应这一要求,我们几所高校长期从事大学生心理咨询、心理健康教育和思想教育工作的教师,共同编著了这本《大学生心理发展及素质培养》。本书针对大学生心理发展各方面的问题深入浅出地进行了论述,涉及到大学生学习、人际交往、恋爱、成才、就业、心理健康、自我保健等,既从理论上分析了大学生的心理机制和各种心理问题产生的原因,也提出了针对性的解决方案;既为大学生了解自身的气质、性格、能力等方面提供了科学的自我诊断量表,又为大学生自我保健提出了多方面的建议和方法。希望本书能够成为大学生提高自身心理健康素质的良师益友,帮助大学生摆脱心理的困惑,扫除心理的障碍,创建完美的人格,为将来的事业和生活奠定良好的基础。

在本书编写的过程中,我们参阅了大量的国内外关于心理学、大学生心理健康等方面的书籍和文章,并引用了其中的一些资料,在此谨向作者深表谢意。

本书由潍坊科技职业学院刘金同、李莉主编;第一章、第二章、第十章,由潍坊科技职业学院伦凤兰编写;第三章、第四章、第八章,由潍坊科技职业学院张艳梅编写,第五章和第十五章,由青岛远洋船员学院张晶编写;第六章、第七章、第九章,由山东纺织职业学院尹国玉编写;第十一章、第十二章和第十四章,由济南职业学院周颖萍编写;第十三章和第十六章,由青岛酒店管理职业技术学院马晓晴编写。其他参编者有青岛大学刘晓晨、潍坊科技职业学院刘云霞、李元波、周玉芬、郎德山等。

由于时间和水平有限,本书不足和纰缪之处在所难免,恳请专家和各方同道不吝赐教,批评指正。

编 者

2006年4月

目 录

第一篇 大学生心理发展及素质培养概论	1
第一章 大学生心理健康教育	1
第一节 心理健康.....	1
一、心理.....	1
二、心理健康.....	3
第二节 大学生心理健康.....	4
一、心理健康的标准.....	4
二、大学生心理健康的标准.....	5
第三节 大学生心理健康教育.....	8
一、加强大学生心理健康教育的意义.....	8
二、加强大学生心理健康教育的途径和方式.....	8
第四节 思考题.....	10
第二章 大学生心理发展规律	11
第一节 大学生心理发展的生理基础.....	11
第二节 大学生的个性心理发展与社会心理发展.....	12
一、大学生的个性心理发展.....	12
二、大学生的社会心理发展.....	14
三、大学生同伴关系的发展.....	14
四、大学生的价值观发展.....	15
第三节 思考题.....	16
第二篇 大学生个人心理发展	17
第三章 大学生的适应心理	17
第一节 大学生面临的新环境.....	17
一、学校环境的变迁.....	17
二、生活习惯的变化.....	17
三、学习条件和方法的变化.....	18
四、社会角色的转变.....	18
五、交往方式的转变.....	18
第二节 大学生的心理适应问题.....	18
一、学习上的不适应.....	19
二、自我认知失调.....	19
三、人际交往困难.....	20

四、生活上的挫折.....	20
五、性格与情绪问题.....	20
第三节 心理适应的途径和方式.....	20
一、提高生活技能和自理能力.....	21
二、尽快适应高校学习的特点.....	21
三、正确地认识和评价自己.....	21
四、重新确立新的人生坐标.....	21
五、学会以平等的态度与他人交往.....	22
第四节 大学生心理适应案例.....	22
一、学习不适.....	22
二、人际交往问题.....	23
三、自我意识问题.....	23
第五节 思考题.....	24
第四章 大学生的学习心理.....	27
第一节 大学生学习的特点与规律.....	27
一、学习的概念.....	27
二、大学生学习特点.....	27
三、大学生学习心理特点.....	29
第二节 大学生学习能力的培养.....	30
一、培养大学生的自学能力是大学教学的一大特点.....	30
二、注意力的训练.....	30
三、关于观察力的训练.....	31
四、关于记忆力的训练.....	32
五、关于思维想象力的训练.....	32
六、关于创新能力的培养.....	33
第三节 思考题.....	36
第五章 大学生的自我意识.....	38
第一节 自我意识概述.....	38
一、自我意识的性质.....	38
二、自我意识的内容.....	38
三、自我意识的影响因素.....	39
四、自我意识与心理健康.....	40
第二节 大学生自我意识的发展.....	40
一、大学生自我意识的独特性.....	41
二、大学生自我意识发展中的矛盾冲突.....	41
第三节 大学生自我意识存在的问题及调节.....	43
一、大学生自我意识存在的问题.....	43
二、大学生自我意识问题的调节.....	44
第四节 思考题.....	46

第六章 大学生人格发展.....	47
第一节 大学生人格发展的特点.....	47
一、人格的定义.....	47
二、人格的特征.....	47
三、人格结构及其理论研究.....	48
四、大学生人格发展特点.....	52
第二节 气质与性格.....	53
一、气质.....	53
二、性格.....	56
第三节 人格障碍与大学生健康人格塑造.....	60
一、人格障碍及发生机制.....	60
二、几种常见的人格障碍类型及表现.....	61
三、大学生常见的人格问题.....	65
四、健康人格的塑造.....	66
第四节 思考题.....	70
第七章 大学生认知的发展.....	71
第一节 社会认知概论.....	71
一、社会知觉.....	71
二、社会印象.....	72
三、认知判断.....	74
第二节 心理健康与认知的关系.....	77
一、心理健康的认知理论.....	77
二、健康认知模式的特征.....	78
三、认知失真.....	79
第三节 认知治疗与认知改组.....	81
一、埃利斯的理情行为疗法.....	81
二、塞利格曼的 ABCDE 记录.....	83
三、言语分析.....	83
四、自我拷问.....	83
第四节 思考题.....	84
第八章 大学生的情绪发展.....	85
第一节 大学生情绪特点.....	85
一、情绪概述.....	85
二、大学生情绪的特点.....	85
三、大学生情绪健康的标准.....	87
第二节 大学生面临的情绪困惑.....	87
一、焦虑.....	88
二、抑郁.....	88
三、愤怒.....	89

四、嫉妒.....	89
五、冷漠.....	90
六、孤独.....	90
第三节 如何进行有效的情绪管理.....	90
第四节 思考题.....	92
第九章 大学生挫折心理.....	96
第一节 挫折理论.....	96
一、挫折的含义.....	96
二、挫折的种类.....	96
三、挫折产生的原因.....	97
四、引起当代大学生挫折感的主要原因分析.....	98
第二节 大学生的挫折防御机制.....	99
一、积极的防御机制.....	100
二、中性的防御机制.....	101
三、消极的防御机制.....	102
第三节 大学生挫折承受力培养及危机干预.....	102
一、大学生挫折承受力的培养.....	103
二、危机干预.....	106
第四节 思考题.....	109
第十章 大学生的人际交往心理.....	110
第一节 大学生人际交往概述.....	110
一、大学生人际交往的意义.....	110
二、大学生人际交往的特点.....	111
三、大学生人际交往的原则.....	112
四、大学生人际交往的目的.....	112
五、大学生人际交往的途径和方式.....	113
第二节 大学生人际交往的心理理论.....	114
一、人际交往的阶段理论.....	114
二、人际交往的适度性理论.....	115
三、人际交往的成长树理论.....	115
四、自我呈现论.....	116
五、社会实在论.....	116
第三节 大学生人际交往中存在的心理障碍.....	117
第四节 大学生人际交往的策略和方法及案例分析.....	118
一、大学生人际交往的策略和方法.....	118
二、大学生人际交往案例分析.....	120
第五节 思考题.....	122
第十一章 大学生的网络心理.....	123
第一节 大学生的网络心理情结.....	123

一、学习方式的改变.....	123
二、生活方式的全新感受.....	124
三、心理和情感的需求.....	124
四、自我价值的重新塑造.....	125
第二节 大学生常见的网络心理问题.....	125
一、网恋.....	125
二、社会人格异化.....	126
三、网络破坏行为.....	127
四、网络性心理障碍.....	128
第三节 大学生网络心理健康的保持.....	129
一、网络心理健康对大学生的意义.....	129
二、大学生网络心理健康的保持.....	130
第四节 思考题.....	132
第十二章 大学生的恋爱与性心理.....	133
第一节 大学生的性心理.....	133
一、性与性心理.....	133
二、性心理发展的理论.....	133
三、大学生性心理的表现.....	135
四、大学生常见的性心理问题.....	136
第二节 大学生的性健康教育.....	136
一、大学生性健康的标准.....	136
二、大学生性健康教育的途径.....	137
第三节 爱情与恋爱心理.....	140
一、爱情是什么.....	140
二、有关爱情的心理理论.....	140
三、恋爱心理.....	141
四、大学生恋爱的心理特点.....	142
第四节 大学生的恋爱问题及爱的学习.....	142
一、大学生恋爱中常见的心理问题.....	142
二、爱的学习.....	143
三、失恋心理的调节.....	144
第五节 思考题.....	145
第十三章 大学生的职业心理.....	146
第一节 有关的职业心理辅导理论.....	146
一、职业的定义及其特性.....	146
二、生涯的定义及其特性.....	146
三、生涯指导和职业指导的关系.....	147
五、有关的职业生涯心理指导理论.....	147
第二节 大学生职业生涯规划.....	152

第三节 大学生的择业与就业心理.....	154
第四节 思考题.....	158
第三篇 大学生自我保健.....	159
第十四章 大学生常见的心理问题及其调试.....	159
第一节 大学生常见的心理问题及其原因.....	159
一、心理问题.....	159
二、大学生常见的心理问题.....	161
三、大学生产生心理问题的原因.....	164
第二节 大学生常见心理问题的调试.....	166
一、大学生应对心理问题的基本方式.....	166
二、如何应对各种心理问题.....	167
三、家长、学校共同为大学生心理健康负起应有的责任.....	170
第三节 思考题.....	171
第十五章 大学生常见的心理障碍与调试.....	172
第一节 神经症.....	172
一、神经衰弱.....	172
二、焦虑症.....	173
三、强迫症.....	173
四、恐怖症.....	173
五、抑郁症.....	174
六、疑病症.....	174
第二节 人格障碍与矫正.....	174
一、人格障碍的诊断标准.....	175
二、人格障碍类型.....	175
三、大学生人格障碍发生的原因.....	176
四、人格障碍的矫正.....	177
第三节 自杀心理及其矫正.....	178
一、大学生自杀问题的严重性.....	178
二、大学生自杀的原因.....	179
三、大学生自杀行为的防治.....	180
第四节 思考题.....	180
第十六章 大学生自我调节方式.....	181
第一节 现行的心理治疗理论与方法.....	181
一、精神分析法.....	181
二、行为疗法.....	182
三、认知疗法.....	182
四、人本主义疗法.....	182
第二节 大学生自我调节方式.....	183

一、运动疗法	183
二、音乐疗法	184
三、放松训练	185
四、幽默疗法	186
第三节 思考题	187
参考文献	188

第一篇 大学生心理发展及素质培养概论

第一章 大学生心理健康教育

第一节 心理健康

一、心理

心理,是对各种心理现象、心理活动的简称。心理不是人所独有的,动物亦有心理。心理学既研究人的心理又研究动物的心理,并且通过对动物心理的研究和对研究的共性的量化分析,将这些分析出的规律应用到人类社会实践,接受实践的检验。人的心理和行为现象是十分丰富和多样化的。

人的心理有个体心理和群体心理之分。

(一) 个体心理

就个体水平而言,人的心理现象一般可以分为心理过程和心理特性两个方面。前苏联心理学家爱列维托夫(1890—1972)认为,在心理过程与个性之间还有一种过渡的状态,即心理状态。这样,人的个体心理就有心理过程、心理特性、心理状态三大类。

1. 心理过程。心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程,即客观事物作用于人(主要是人脑),在一定的时间内大脑反映客观现实的过程。包括认识(认知)过程、情绪和情感过程、意志过程三个方面。三者合在一起简称为“知、情、意”。认识(认知)过程是指个体获得知识和运用知识的过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。情绪和情感过程是个体对所认识的事物、所从事的活动以及对他人和自己的态度的体验。个体自觉地确立行动目标,并为实现目标而有目的、有计划地支配和调节自己行为的心理过程就是意志过程。认识(认知)过程、情感过程和意志过程这三个过程是相互联系、相互促进,相互统一的。

2. 心理特性。心理特性主要表现在性格、气质、能力三个方面,这些是人们之间在心理上存在的一些稳定的、经常出现的差异。例如,人们兴趣的中心、广度和兴趣的稳定性不同;观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力、能力不同等。

3. 心理状态。心理状态是介于心理过程与个性心理之间的既有暂时性、又有稳固性的一种心理现象,是心理过程与个性心理统一的表现。

心理现象的各个方面并不是孤立的,而是彼此互相联系着。不仅在认识、情感、意志过程之间,而且在个性心理特征和心理过程之间也有着密切联系。心理特征是心理过程的表现形式,已形成的个性心理特征又制约着心理过程,在心理过程中表现出来。例如具有

不同教育影响的人,他们对于同一个客观事物同一件事情往往表现出不同的观点。事实上,既没有不带个性特征的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性特征。二者是同一现象的两个不同方面。所以我们要深入了解人的心理现象可以分别考虑这两个方面,但是要掌握一个人的心理全貌时,还要两方面结合起来进行考察。

心理学研究心理过程及其机制、个性心理特征的形成过程及其机制、心理过程和个性心理特征相互关系的规律性。人们常说的心理学,就是研究上述个体心理发生与发展规律的一门科学。

(二) 群体心理

人是社会的存在物,人不是孤立的存在,总是生活在一定的社会群体中,并与他人结成各种各样的关系,如亲子关系、师生关系、朋友关系、民族和国家关系等。人总是需要作为社会的一员发挥作用。

群体心理是心理学中一个重要的分支学科——社会心理学的研究对象,其他心理学分支学科(如管理心理学)也研究群体心理。

群体心理分为小群体心理和大众心理。

1. 小群体心理。小群体是指人们之间相对稳定的、人数不多的、为共同目标而结合起来的、成员直接接触的联合体。小群体的成员都相互熟悉,在解决问题的过程中相互交往。家庭、工作小组、班集体都是小群体。

小群体的心理特点包括以下几点。

(1) 群体成员之间的相互交往和相互关系具有强制性,如领导和被领导的关系、师生关系、同学关系等。

(2) 群体成员的心理特点有个体差异,如学习的积极性、性格、气质等。

(3) 群体间有集体心境,即集体的心理气氛,是指群体间存在的共同的或相似的情绪状态。

2. 大众心理。大众心理即社会心理,团体的存在使得团体心理或社会心理现象得以产生,如时尚、风俗、舆论、流言、偏见等,它们是心理学重要的研究对象,是人的心理的重要组成部分。

对人的心理的探讨与研究,自有人类文明史以来就已经开始了。中国古代哲学、医学、教育和文艺理论等许多著作中,有着丰富的心理学思想。自从19世纪心理学成为一门独立的科学,经过一百多年的发展,心理学已是具有一百多个分支学科的庞大学科体系。心理研究要为应用服务。应用心理学需要最大限度地实现共性和个性的统一。诸如普通心理学、社会心理学、教育心理学、法律心理学、管理心理学、商业心理学、经济心理学、消费心理学、咨询心理学……都是心理学庞大学科体系中的成员,而且随着人类社会实践活动的发展,心理学的分支学科还会继续增加。心理研究与人们的生产、生活的联系将更紧密。

心理不同于思想。人的心理没有对错没有雅俗。人的一生其实就是一个不断体验、不断适应、不断调整的过程。我们需要关注的是,我们的心理是否积极、和谐,是否更易获得别人的亲近,是否能让让自己觉得生活的美好。

心理并不是孤立存在的,人的生理基础和外界刺激无时无刻地影响、改变、形成人的心理。人和环境是互动的。思想是内容,心理是形式或途径,意识正是通过积极地调整自身、与环境适应体现出人作为万灵之长的先进和顽强。

二、心理健康

在人们的传统观念里,身体健康是健康概念的全部。但是随着历史的进步、社会的发展,人类对自己心理生活的认识也在不断深入、提高。世界卫生组织提出:“提高人的健康水平不能只限于保存人类机体的生物学要素,还必须提高人们的精神生活质量。”人们对于健康的概念发生了重大的变化。

心理健康是健康的重要组成部分,心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效的状态。那么什么是心理健康呢?国内外很多学者从不同角度探讨过它的定义,并提了各种各样的观点。一般来说,心理健康的含义有广义和狭义之分。广义的心理健康,主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标,使人在环境中健康地生活,不断提高心理健康水平,更好地适应社会生活和积极有效地服务社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。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”。

1948年世界卫生组织明确规定:健康不仅是身体没有疾病,而且应当重视心理健康,只有身心健康、体魄健全,才是完整的健康。

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气氛。”

心理学家英格里斯给心理健康的定义是:“心理健康是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,具生命力,并能充分发展其身心的潜能;这才是一种积极丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

《简明大不列颠百科全书》中指出:“心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是绝对的十全十美的状态。”

我国台湾心理学家张春兴认为:“心理健康是一种生活适应的良好状态。”

可见,心理健康包括三层含义。一是心理健康是一种心理上和行为上的良好状态,是个人所能达到的最佳状态。二是心理健康具有相对性,心理与行为的健康与不健康的划分是相对的,在健康与不健康之间没有绝对的分界线。心理健康不能脱离个人的自身条件,不同社会对心理健康的划分标准也是不同的。三是心理健康具有动态性。健康是人的理想追求,是人的心理的最佳状态,健康没有止境,它永远是人们努力追求的方向。

另外,还有人认为:心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,其特征如下。

1. 智力正常。人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平,是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。
2. 情绪稳定与愉快。情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸,灰心绝望,喜怒无常,则是心理不健康的表现。
3. 行为协调统一。一个心理健康的人,其行为受意识支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,治疗

支离破碎,做事杂乱无章,就是心理不健康的表现。

4. 良好的人际关系。人生活在社会中,就要善于与人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的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必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

5. 良好的适应能力。人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,一个人应当具有良好的适应能力。无论现实环境有什么样的变化,都将能够适应,这也是心理健康的标志之一。

这种观点提出是心理健康的主要特征,但是一个人的心理健康不一定在每一个方面都有表现。只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就具备了心理健康的基本特征。

第二节 大学生心理健康

一、心理健康的标准

人的心理健康与否不像生理健康那样,标准非常具体、精确和绝对,它本身并没有一个绝对的界限,人们通常只是用“常态”或者“病态”、“正常”或者“异常”来表示。又因为随时代发展、科技进步和人们知识经验的增多,大家对什么是心理健康的理解和认识还在不断深入和提高。此外,不同个体经历的事物或活动不尽相同,即便他们经历类似或同样的事物和活动,但在积极反应上仍存在个体间差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对和统一。

所以,许多专家、学者都根据自己的观点,提出了不同的心理健康标准。1946年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是:“(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;(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。”

美国学者坎布斯(A.W.Combs)认为心理健康、人格健全的人应有四种特质:(1)积极的自我观念;(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。

心理学家奥尔波特提出了心理健康的六条标准:(1)力争自我成长;(2)能客观的看待自己;(3)人生观的统一;(4)具有与别人建立和睦关系的能力;(5)人生所需的能力、知识和技能的获得;(6)具有同情心和对一切有生命的事物的爱。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准:(1)有充分的安全感;(2)充分了解自己,能恰当地估价自己的能力;(3)生活的理想和目标切合实际;(4)不脱离周围现实环境;(5)保持自身人格的完整与和谐;(6)具备从经验中学习的能力;(7)保持适当和良好的人际关系;(8)适度地表达和控制自己的情绪;(9)在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

北京师范大学郑日昌教授认为:心理健康的标准是认知活动正常、情绪生活健康、意志品质健全、自我意识正确、个性结构完整、人际关系协调以及社会适应良好。

我国台湾心理学家张春兴认为：大体上，一个心理健康的人，大多能符合下面这些条件：情绪较稳定，无长期焦虑，少心理冲突；乐于工作，能在工作中表现出自己的能力；能与他人建立和谐的关系，而且乐于和他人交往；对于自己有适当的认识，并且有自我悦纳的态度；对于生活环境有确切适当的认识，能切实有效地面对问题，解决问题而不是逃避问题。

我国还有学者将心理健康的标准概括为七条：（1）能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望；（2）能保持正确的自我意识、接纳自我；（3）能协调和控制自己的情绪，保持良好的心境；（4）能保持和谐的人际关系，乐于交往；（5）能保持完整统一的人格品质；（6）能保持良好的环境适应能力；（7）心理行为符合年龄特征。

虽然人们从自己所处的角度提出了自己不同的心理健康的标准，对心理健康的理解有一定的差异，但都存在一些共同之处，那就是：心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处事态度和良好人际关系的心理特质结构。

此外，人们还总结出心理健康的四个一般标准。

（1）主观感受标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。

（2）社会准则标准，以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断。

（3）统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。

（4）自身行为标准，每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

另外，需要指出的是，对于心理健康标准，我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为判断一个人的心理是否健康，判断一种行为是不是健康心理的表现，不能离开具体的人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素，并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。这也启示我们，如果不注意保护自己的心理健康，我们心理健康的水平将会下降，并有可能产生病态心理和形成心理障碍。尽管自己目前的心理状态是正常的，但并不一定是心理健康的最佳水平，我们可以通过更多努力来调节调整自己，使心理健康提高到较大心理健康的标准。

二、大学生心理健康的标准

心理健康的标准由于个体之间的差异是很难做到确定和统一的。事实上，心理健康与否其界限是相对的，企图找到绝对标准也是非常困难的。大学生心理健康的标准也同样存在这样的问题。所以，对于大学生心理健康的标准也有很多不同的看法。但是，我们可以肯定这些标准却是可以在心理健康标准的掌握之下的。

由于大学生这个群体的独特性，我们认为，大学生的心理健康的标准，应该从三个方面考虑。即相对性、整体协调性和发展性。在研究大学生心理健康问题时，应注意大学生心理发展阶段的相对性，整体协调性，将目光投向发展的健康观，将大学生的心理发展的特点放在大学生发展的大环境、大背景中考虑。

我们已经知道对于心理健康的标准人们从不同的角度提出了各自的观点，那么，关于