

大学生 心理教育与咨询

王 华 杨晓梅 胡 静 编著



东北林业大学出版社

大学生心理教育与咨询

王 华 杨晓梅 胡 静 编著



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理教育与咨询/王华, 杨晓梅, 胡静编著. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2007.5

ISBN 978-7-81131-014-6

I. 大… II. ①王… ②杨… ③胡… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 070867 号

责任编辑: 杨秋华

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生心理教育与咨询

Daxuesheng Xinli Jiaoyu Yu Zixun

王 华 杨晓梅 胡 静 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨市工大节能印刷厂印装

开本 787 × 960 1/16 印张 14.5 字数 270 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-014-6

B·23 定价: 22.00 元

前 言

大学时代是人生最重要的时期，今天的大学生是国家未来的建设者。现在人们越来越意识到心理是人成材的基石，大学生由于其所处的特定时期，心理世界丰富而多变，关注大学生，关注大学生心理健康是我国近几年高校教育工作的重点。《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》和《中国普通高等学校德育大纲（试行）》对高校德育工作的战略任务、具体目标和德育内容等方面提出了具体要求的同时把心理健康教育列为德育工作的重要内容。文件明确指出，“高校的根本任务是培养德智体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人”，“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、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题”。要通过多种形式对不同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。

我们看到，目前大学生心理健康教育面临着严峻的形势：现在的高校学生基本是独生子女，家庭、学校、社会对学生的综合教育还很不完善，而社会竞争的加剧、生活节奏的加快、知识爆炸的压力、用人制度的改革等都给大学生心理带来较大的冲击。大量的事实和统计数据表明，现在的大学生心理健康整体状态呈明显的下降趋势，更有如马家爵等极端的例子。这是心理健康教育面临的问题，也是德育工作面临的新的课题。如何将大学生心理健康工作落到实处，不仅需要及时而有针对性的心理咨询和干预，同时也是更重要的，我们认为提高学生心理素质的主要工作在于普及性的心理教育，它的辐射面更广，传递知识比较直接和透明，有利于消除大学生对心理咨询的屏蔽，对心理咨询的开展有促进作用。因此，我们在近年来心理教育教学实践的基础上，编写了《大学生心理教育与咨询》一书，试图通过教学等环节普及心理健康知识，帮助大学生尽快适应大学生活，指导大学生有效地解决学习生活中遇到的各种问题，避免因适应不良而引发心理障碍，提高心理健康水平，充分发挥智慧潜能，促进德智体全面发展。

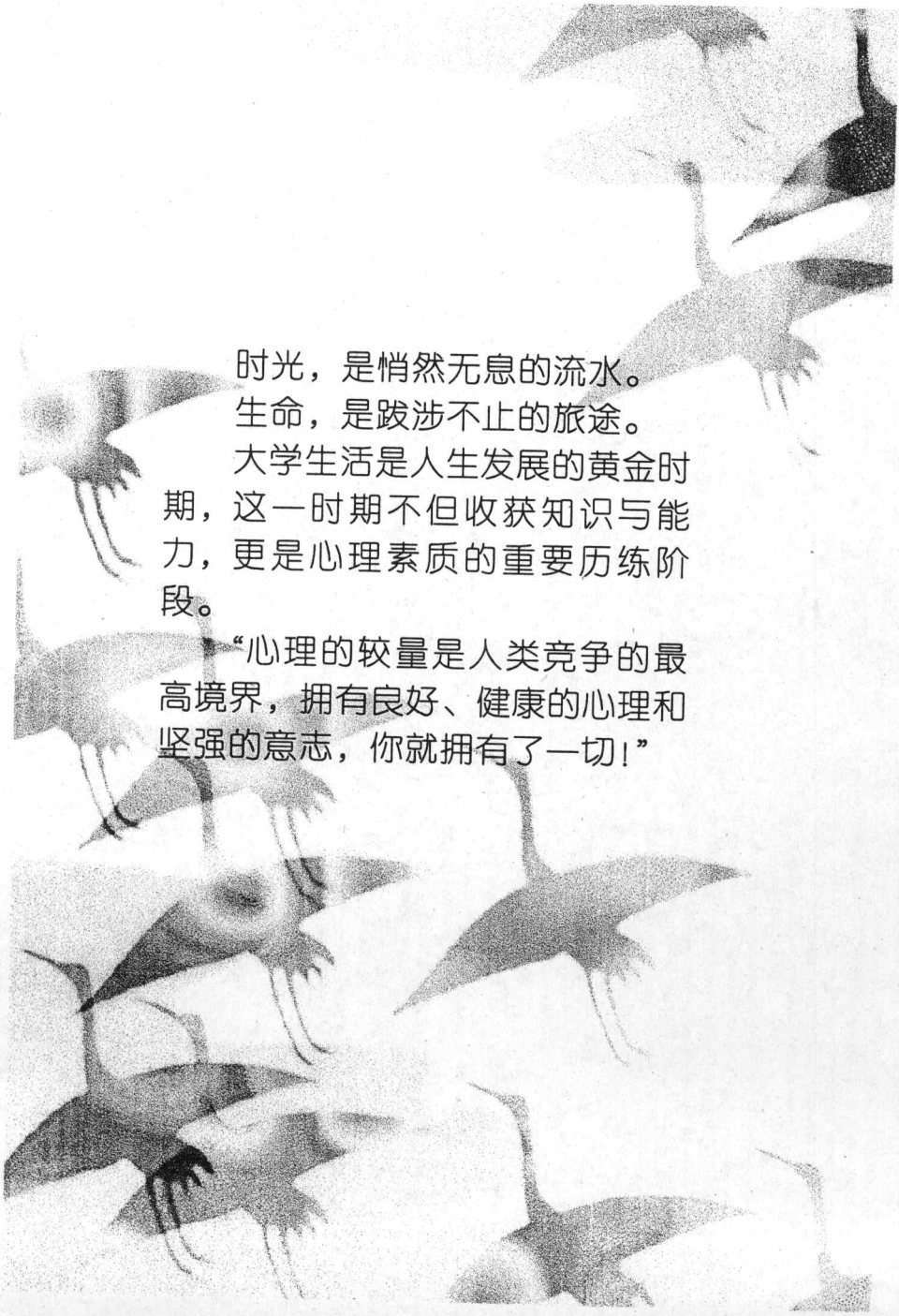
本书编写过程中参考了许多学者的成果和经验，得到了一些专家的支持和指导，在此表示感谢。由于本书编写时间仓促加之水平和经验有限，不足和错误在所难免，欢迎专家学者和广大同学批评指正。

编著者
2007年1月

目 录

第一章 绪 论	(3)
第一节 心理与心理构成	(3)
第二节 健康与心理健康	(6)
第三节 大学生心理健康	(12)
思考题	(19)
第二章 认知与心理健康	(23)
第一节 认知理论	(24)
第二节 大学生常见不良认知与调适	(32)
思考题	(41)
第三章 人格完善与心理健康	(47)
第一节 人格概述	(47)
第二节 大学生人格中的不良品质	(67)
第三节 大学生的人格完善	(71)
思考题	(75)
第四章 情绪与心理健康	(81)
第一节 大学生的情绪	(81)
第二节 大学生的情绪与身心健康	(91)
思考题	(102)
第五章 意志品质与心理健康	(107)
第一节 意志概述	(107)
第二节 大学生意志品质的特征	(116)
第三节 大学生意志品质的问题及修养	(118)
思考题	(124)
第六章 大学生学习心理	(129)
第一节 学习与心理健康	(129)
第二节 学习中的心理障碍与调适方法	(134)
第三节 心理健康与创造性学习	(144)
第四节 人本主义的学习观	(149)
思考题	(152)

第七章 人际交往与心理健康	(157)
第一节 人际关系概述	(157)
第二节 大学生常见的人际交往障碍	(161)
第三节 大学生良好人际关系的形成	(168)
思考题	(173)
第八章 大学生恋爱与性心理问题	(179)
第一节 恋爱与爱情	(179)
第二节 恋爱咨询	(184)
第三节 性心理问题	(194)
思考题	(206)
附录 心理咨询常用量表	(208)



时光，是悄然无息的流水。

生命，是跋涉不止的旅途。

大学生活是人生发展的黄金时期，这一时期不但收获知识与能力，更是心理素质的重要历练阶段。

“心理的较量是人类竞争的最高境界，拥有良好、健康的心理和坚强的意志，你就拥有了一切！”

第一章 绪 论

◆心理是人脑的机能，是客观现实在人脑中的能动反映，是在人的大脑中产生的客观事物的映象；心理是人的感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维、情绪、意志、性格、能力、兴趣等心理活动的总称。

◆健康定义为：不但没有身体缺陷和疾病，还要有完满的生理、心理状态和社会适应能力。

◆心理健康7条标准：智力正常；情绪协调，心境良好；具备一定的意志品质；人际关系和谐；能动地适应环境；保持人格完整；符合年龄特征。

健康对于人是最珍贵的财富。然而，健康绝不仅仅指生理健康，它同时还包括另一个重要的方面——心理健康。世界卫生组织1989年将健康定义为：“健康不是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”心理健康的人才拥有真正享受幸福权利的可能，心理健康也同时是人成功的重要前提。美国著名心理学家推孟等人曾经对1500名智力相近的学生进行了长期的追踪研究，50年后对其中150名最成功和50名最不成功的人进行了比较，发现两部分人最大的差别不是智力，而在毅力、自信心、情感、社会适应能力以及实现目标的内驱力等方面成功者明显优于不成功者。正因为如此，一个人要想获得事业成功、人生幸福，必须要提高自己的心理素质，关注自己的心理健康。

根据《中国普通高等学校德育大纲（试行）》的要求精神和当前大学生心理健康状况的实际，我们编写此书并面向大学生开设大学生心理健康教育课程。我们希望通过心理教育使广大同学对基本的心理现象、大学生的个性特点及心理健康基本知识有一定的了解，在学习与探索中了解自己、完善个性，掌握心理保健的基本方法，提高心理素质，增强抗挫折能力，从而更加有效地发挥自己的聪明才智，实现幸福人生。

第一节 心理与心理构成

心理是人们既熟悉又陌生的概念。心理现象是人类最普遍、最熟悉的精神现象，也是最复杂的现象之一。心理的本质是什么？心理现象是怎么发生的，

又是在什么条件下得以发展和完善,最后达到意识水平的?心理活动遵循什么样的规律?这些问题一直是人们关心和研究的。人们每时每刻都在进行着观察、思考等心理活动,然而,由于心理现象看不见、摸不着,因此常给人一种朦朦胧胧、神秘莫测的感觉。事实上,人们对心理活动的探索可以追溯到2000多年以前,但是,真正对心理活动有深刻而科学的认识则是心理学产生以来近百年的事。

一、心 理

从本质上说,心理是人脑的机能,是客观现实在人脑中的能动反映,是在人的大脑中产生的客观事物的映象;从现象上说,心理是人的感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维、情绪、意志、性格、能力、兴趣等心理活动的总称。心理从外部看不见也摸不着,但是心理支配着人的行为活动,又通过行为活动表现出来,所以我们可以通过分析行为活动来了解心理。

过去,许多人认为心理是心脏的功能,心脏是心理的器官。例如,在汉语中,反映心理活动的字词一般都要从“心”字旁,许慎编的《说文解字》中,与精神现象有关的280个字,都是由“心”(或竖心旁)组成的。尽管古代也有“头者精明之府”、“神不在心而在脑”的说法,但并没有引起广泛的共识,更难得到有力的证实。随着心理学研究的深入和医学的发展,通过临床的事实,以及脑解剖、生理研究所获得的资料,人们终于认清并证实了心理是人脑的机能。现在我们都清楚,当人脑由于外伤或疾病而遭到破坏时,人的心理活动就会部分或全部失调。如大脑受到剧烈震荡,便会产生幻觉、错觉和遗忘等;脑血栓或脑瘤会使人产生语言障碍或痴呆等症状。

我们知道,世界上有一些被野兽抚养的儿童,他们被发现时根本不具备人的心理,其中有详细记载的是1920年在印度加尔各答东北山地发现的两个狼孩。她们被发现时,一个8岁取名卡玛拉,一个约2岁取名阿玛拉。据抚养她们的孤儿院主持人记载,她们刚到孤儿院时完全是狼的行为。卡玛拉的心理发展水平仅相当于6个月婴儿的水平。经过几年在人类社会中的生活,卡玛拉去掉了一些狼的习惯,并逐渐学会了适应人的生活,知道了一些简单的数字概念,学会了大约50个词汇和简单的对话,她活到17岁,智力水平发展到仅仅相当于3.5岁的儿童。与此相反,我国东北被日本侵略军抓到日本矿山去做劳工的刘连仁,由于不堪忍受非人的摧残,逃进深山老林,在经历了13年茹毛饮血的穴居生活后,已几乎失去了正常人的心理状态。这些事实可以帮助我们认识心理是客观现实的反应,客观现实是人的心理活动产生和发展的源泉。

不过,人脑对客观现实的反映不只是简单的“镜像”,而是人在社会生活

实践中积极能动的映象。同样的事物，在不同人的心理会产生不同的反映；同一个人，在不同的情境之中对同一事物也会有不同的反映。如一个枯树根，在有的人的眼里是朽木、废材，在根雕艺术家的眼里可能是难得的艺术珍品；同一曲的土高，高兴时欣赏起来那么轻松愉快，忧郁时听起来却那么令人烦躁。这说明人把外界客观事物反映到头脑中来时，总是伴随着主观能动的活动，在反映和认识客观现实的过程中总是带着个人不同的经验和体验，从而使人的心理活动表现出不同的心理特征。

二、心理现象及其构成

心理现象是随着神经系统的产生而出现，又随着神经系统的不断发展和完善而从初级向高级发展的。无机物和植物没有心理；无脊椎动物的神经系统非常简单，像环节动物只有一条简单的神经索，它们只有感觉这一心理现象，只能认识事物的个别属性；脊椎动物有了脊髓和大脑，它们具有知觉的心理现象，能对事物外部的整体加以认识；灵长类动物的大脑有了相当高度的发展，能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系；只有到了人类，才有了思维，有了意识。人的心理是心理发展的最高阶段，人脑是一种结构上极为复杂、机能上极为灵敏的物质，因此，人的心理活动也十分复杂。

然而，任何事物的发展和变化都是有其内在规律的，心理学的研究为人们认识和掌握心理活动总结了科学的规律。例如，人们在获取生活资料的活动过程中，总是要观察生活对象，分析、思考活动中遇到的问题，回想和运用过去的经验，预料和想象活动的结果，心理学上将这些通过感官和大脑对客观事物的表象、性质和规律的认识而产生的心理活动称之为认识过程。人们在认识事物的过程中，持有和产生一定的态度和情绪体验，心理学将诸如愉悦、快乐、愤怒、痛苦等心理活动统称为情绪情感过程。人们在认识自然和改造自然的活动中难免遇到各种挫折和困难，这往往要靠顽强的毅力和坚持不懈、百折不挠的精神，克服困难而最终达到目的，所有与有意识地克服困难相联系的决断和坚持等心理活动统称为意志过程。

各类心理现象不是孤立的，每个人的心理过程产生时总带有一定色彩和特征，这些特征稳定而经常的表现便形成了一个人区别于其他人的个性特点，心理学将这种个性特点称之为个性心理。个性心理又分为个性心理倾向和个性心理特征，它们分别包含着需要、动机、兴趣、信念、气质、性格、能力等方面。

认识过程和个性心理统称为心理现象，为了深入认识和研究人的心理活

动, 将各心理现象按照其内在的联系而组成的逻辑体系就称之为心理现象结构, 其具体关系见图 1-1。

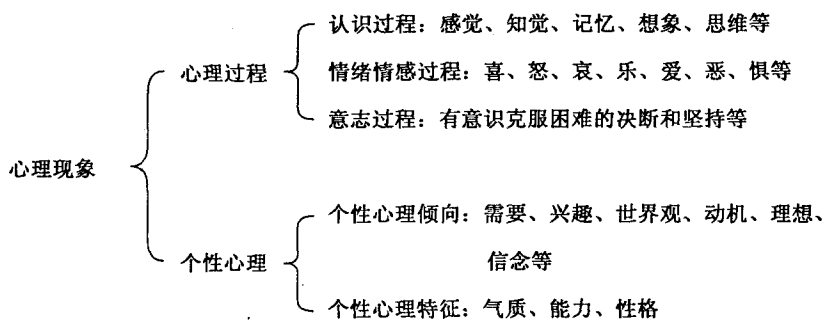


图 1-1 心理现象结构

心理学的研究认为, 认识过程、情绪情感过程和意志过程三者之间是相互制约和相互作用的, 它们都是心理现象的动态表现形式。相对而言, 个性心理是心理现象的静态表现形式, 而人的个性心理与心理过程之间也是相互联系、相互渗透和相互影响的。人们正是通过对客观现实的认识, 激发改造现实的情感和意志时, 并在实践中塑造自身的气质、性格和能力, 升华自身的需要、兴趣和行为动机, 形成有利于自身成长和社会进步的理想、信念和世界观, 不断克服自身的弱点, 完善自身人格。因此, 掌握必要的心理知识, 正确评价和认识自己心理状况, 是发展和完善自我的前提和保证, 也是我们加强大学生心理素质教育的主要目的之所在。

第二节 健康与心理健康

古希腊哲学家赫拉克利特说: “如果没有健康, 智慧就难以表现, 文化无从施展, 力量不能战斗, 财富变成废物, 知识也无法利用。”可见, 健康是人生宝贵的财富, 人人都要珍视健康。然而健康并不仅仅是生理方面的事, 它是生理和心理相互结合的有机整体。

一、健康

过去人们谈论健康一般认为, 人的健康属于卫生保健的范围, 主要是医院过问的事。在相当长的时期里人们都认为“没有病痛和不适, 就是健康”, 也就是说没查出疾病, 就是健康。这种无病即健康的观念一直沿用了许多年, 并且影响到医疗保健和卫生政策。然而, 随着科学文化和社会的不断发展, 传统

的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变，心理、社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视身体健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增，健康的含义不仅是指人的生理上的健康，而且是人的心理上的健康。

1948年世界卫生组织成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病和没有衰弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态，并且提出了衡量健康的10条标准：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张，态度积极；乐于承担责任；不论事情大小都不挑剔，善于休息；睡眠良好；能适应外界环境的各种变化，能抵抗一般性的感冒和传染病，体重得当；身材均匀；站立时头、肩、臂的位置协调，反应敏锐；眼睛明亮；眼睑不发炎，牙齿清洁无空洞、无痛感；牙龈颜色正常，头发有光泽、无头屑，肌肉和皮肤富有弹性；走路轻松自如。

1978年9月，国际初级卫生保健大会发表了《阿拉木图宣言》，宣言中提出：健康是基本人权，达到尽可能健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标。而健康的目标是追求一种更积极的状态，更高层次的适应与发展，是身心健康、社会幸福的完满状态。1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康做了新的定义，即“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”。健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进、有机结合的。当人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。由此可见，健康包括身体和心理两个方面，与生理健康同等重要的还有心理健康（包括社会适应能力），衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、行为等因素方面分析，缺一不可。心理健康和生理健康的协调统一才是健康的完整含义。

人的生理活动和心理活动始终是交织在一起的。众所周知，身体的疾病会破坏人的心理协调，如身体伤残或生病，常常使人情绪低落，烦躁不安，甚至悲观、绝望。其实，心理疾病同样会造成人体生理机能的失调。俄国著名的生理学家巴甫洛夫也曾经指出：“忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。”中国著名医书《黄帝内经》认为：“百病生于气，喜则气缓，悲则气消，寒则气收，热则气泄，恐则气下，忧则气乱，劳则气耗，思则气结，怒则气逆。”“喜、怒、忧、悲、思、恐、惊，谓之七情。七情太过，则伤五脏，如怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾等。”还有“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”“故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则辟邪不至，长生久视。”可见，在中国古代医学中就

反映出心理健康的思想,揭示出心理活动与生理健康之间的相互关系。

现代医学研究资料表明,心理的变化引起一系列生理上的异常或不适,持久的情绪压抑或消沉则会导致生理器官的功能失调甚至病变。中央电视台晚间新闻曾经报道:“许多人都知道乐观的情绪对于健康是有利的,但是由于害怕生病而往往会得病就不一定是人人都知道的了。”医学专家所做的研究表明,一些健康人只是受到某种暗示预期会得病而真的得上了病。美国研究人员在对2832人历时13年的调查中发现,即使将其他的危险因素都考虑进去,悲观者死于心脏病的可能是乐观者的1.5倍。极度的绝望会刺激脑内称为脑皮质的部分,从而可能导致心率失常甚至死亡。美国著名心脏病学家Friedman和Roseman于20世纪50年代经研究发现许多冠心病人都表现出一些共同的典型特点,如运动、走路、吃饭的节奏很快;对很多事情的进展速度感到不耐烦;无法处理休闲时光;醉心于工作但是缺乏耐心,容易产生敌意情绪,常有时间紧迫感等。他们把这类人的行为表现特点称之为A型性格或A型行为类型。在心脏病患者中,A型性格达98%。有关专家认为,其原因是:A型性格能激起特殊的神经内分泌机制,使自血液中的血脂蛋白成分改变,血清胆固醇和甘油三酯平均浓度增加,而导致冠状动脉硬化。事实上,心理因素与许多威胁现代人健康的主要疾病如心脏病、癌症、脑溢血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等发病有密切关系。据美国的统计资料,每4个人中有1个人在其一生行为变化中会因心理方面的原因而引起躯体疾病,每12个人中就有1个人会因心理困扰而住院,每22个人中就有1个人在其一生中会得比较严重的心理疾病,并因此而影响工作与正常生活。美国的医院病房中几乎有一半被心理疾病患者所占住。事实证明了古罗马西塞罗的论断:心理疾病比起生理疾病为数更多,危害更烈。相反,良好的卫生习惯、生活方式和行为特征则与低死亡率有关。北京癌症患者康复中心的研究资料表明,许多重症、绝症患者,在良好的情绪支配下可以减轻乃至消除疾病。

其实,心理和生理的这一联系,在我们学生的生活中也会体会到。如,保持愉悦的心情,往往思维敏捷,反应迅速、准确,活动效率提高,即使学习生活负担较重也较少发生疾病;反之,害怕考试,精神负担过重,紧张、焦虑、恐惧的情绪得不到调整,往往会引发身体功能紊乱,导致失眠、头疼、肠胃不适等。从这个意义上说,为了维护身心健康,我们必须同时注重生理卫生和心里卫生,保持心理和生理健康和协调统一。

二、心理健康及其标准

(一) 什么是心理健康

关于心理健康的含义,不同心理学家也有不同的解释。

(1) 英格里士(H. B. English)认为,心理健康是指一种持续的心理状态。主体在这种状况下能做良好的适应,具有生命的活动,能充分发挥其心身潜能。这是一种积极的、丰富的状况,不仅仅是没有疾病。

(2) 麦灵格尔(K. Menniger)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。

(3) 波肯(W. W. Boehm)认为,心理健康就是合于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。

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人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”

1948年世界卫生组织对心理健康的界定是:“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

简明不列颠百科全书将心理健康定义为:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。

我国劳动和社会保障部主编的《国家心理咨询师培训教材》认为:心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

根据国内外的研究与实践,人的心理健康水平大致可划分为3个等级。

(1) 一般常态心理:表现为心情经常愉快满意,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有承受挫折、调节情绪的能力。

(2) 轻度失调心理:不具有同龄人所应有的愉快满意心境,与他人相处略感困难,独立应对生活工作有些吃力。若能主动调节或请专业人士帮助,可以恢复常态。

(3) 严重病态心理:表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、痛苦等消极情绪中难以自拔,严重影响正常的生活和工作。如不及时矫治,发展下去会成

为精神病患者。

(二) 心理健康的标准

由于心理疾患的判断远比身体疾病的诊断困难,因此心理健康的标准也不尽相同。关于心理健康的标准,我们来看一下部分观点。

第三届国际心理卫生大会认为,心理健康的标志是:①身体、情绪十分协调;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼认为,符合下列 10 项要求的人,是心理健康的人:①充分的适应力;②充分了解自己并能适当评价自己的能力;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适当的情绪表达与控制;⑨有限度地发展个性;⑩在不违背社会规范的前提下,对个人的基本要求能做到恰如其分的满足。

美国学者坎布斯认为,心理健康、人格健全的人应有 4 种特质:①积极的自我观念,能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己存在的价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能感觉不顺利,也并非总为他人所喜爱。但是,肯定的、积极的自我观念总是占优势的。②恰当地认同他人,承认别人的存在和重要性,既能认同他人又不依赖或强求他人,能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的;能与别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我。③能面对和接受现实,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验;能多方寻求信息,倾听不同意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。④主观经验丰富,能对自己和周围的事物环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨。在自己主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取和使用,以解决所遇到的问题,从而提高自己行为的效率。

我国知名心理学家郭念锋对心理健康也提出了 10 条标准:①周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性,比如白天思维清晰,注意力高,适于工作,晚上能进入睡眠,以便养精蓄锐,第二天工作。如果一个人每到了晚上就睡不着觉,那表明他的心理活动的固有节律处在紊乱状态。②意识水平。意识水平的高低,往往以注意力水平作为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注于思考问题,思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错,就有可能存在心理健康方面的问题了。③暗示性。易受暗示的人,往往容易被周围环境引起情绪的波动和思维的动摇,有时表现为

意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化,给精神活动带来不太稳定的特点。④心理活动强度。这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,抵抗力低的人往往容易遗留下后患,可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症,而抵抗力强的人虽有反应但不致病。⑤心理活动耐受力。这是指人的心理对于现实生活中长期反复出现的精神刺激的抵抗能力。这种慢性刺激虽不是一次性的强大剧烈,却久久不消失,几乎每日每时都缠绕着人的心灵。⑥心理康复能力。由于人们各自的认识能力不同,人们各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力,称为心理康复能力。⑦心理自控力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动会十分自如,情感的表达恰如其分,辞令通畅、仪态大方,既不拘谨也不放肆。⑧自信心。一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。⑨社会交往。一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的精神健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做接触不良。如果过分地进行社会交往,也可能处于一种躁狂状态。⑩环境适应能力。环境就是人的生存环境,包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。

我国另一位知名心理学家许又新提出衡量心理健康可以用3个标准,就是体验标准、操作标准和发展标准。这3个标准,也要联系起来综合地加以考察和衡量。①体验标准是指以个人的主观体验和内心世界为准,主要包括良好的心情和恰当的自我评价。②操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应,其核心是效率,主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能(如工作及学习效率、人际关系和谐等)。③发展标准着重对人的心理状况进行时间纵向(过去、现在与未来)考察分析(前两种标准主要着眼于横向,考虑一个人的精神现状)。发展标准指有向较高水平发展的可能性,并且有使可能性变成现实的行动措施。

1992年心理学者马建青提出了心理健康的7个标准:①智力正常;②情绪协调,心境良好;③具备一定的意志品质;④人际关系和谐;⑤能动地适应环境;⑥保持人格完整;⑦符合年龄特征。

以上列出了对于心理健康、心理健康标准的不同解释。尽管表述不同,但总的原则相差无几。从大多数心理学家的观点中可以看出,评价心理健康一般是以整个行为的适应情况为基准,即从总体上并以其经常性的行为作为依据来