



教育部人文社会科学重点研究基地重大项目成果丛书

Publication Series: MOE Supported Projects of Key Research Institutes of Humanities and Social Sciences in Universities

教育学心理学类 Education and Psychology

现代心理健康教育

——心理卫生问题对社会的影响及解决对策

俞国良 主编



人民教育出版社

R395. 6

Y791. 1

教育部人文社会科学重点研究基地重大项目成果丛书
Education Series: MOE Supported Projects of Key Research Institutes of Humanities and Social Sciences in Universities

教育学心理学类 Education and Psychology

现代心理健康教育

——心理卫生问题对社会的影响及解决对策

主 编 俞国良
副主编 张雅明

人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代心理健康教育:心理卫生问题对社会的影响及解决
对策/俞国良主编. —北京:人民教育出版社,2007
ISBN 978-7-107-20342-8

I. 现…

II. 俞…

III. 心理卫生—健康教育—研究

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049290 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京人卫印刷厂印装 全国新华书店经销

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 29.25

字数: 479 千字 印数: 0 001~3 000 册

ISBN 978-7-107-20342-8 定价: 40.40 元
G·13392

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

前 言

《现代心理健康教育》系教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“心理卫生问题对社会的影响及解决对策”的研究成果。可以想象,作为一个科研成果,其影响面和影响力是有限的。为了使科研成果能尽快走出书斋,融入鲜活的社会现实生活,于是,我和课题组其他成员一起斗胆在这个科研成果的基础上撰写了这部专著型教材。本书可供全日制高等院校学校心理学、咨询心理学、临床心理学、变态心理学、心理健康教育、社会工作和思想政治教育工作、儿童与青少年教育工作等相关专业读者使用,也可以作为对该研究领域有兴趣的大学生、研究生及党政干部、科研工作者和教育工作者的学习培训参考用书。

人类的文明进步和社会的迅速发展,使人类的心理健康问题面临新的挑战。科学家曾预言,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深刻的痛苦。随着我国经济发展和改革不断深入,职业竞争不断加剧,生活压力不断加码,多种心理应激源急剧增加。有鉴于此,向全体公民普及心理健康教育知识,对不同年龄阶段的群体有针对性地开展心理健康教育,预防各种心理与行为问题的发生,构筑有利于身心健康的社会环境和生活环境,已经成为一项建设和谐社会的战略性工作。作为教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究中心特聘的专职教授,在著名心理学家沈德立教授的奖掖下,我有幸主持申报了“心理卫生问题对社会的影响及解决对策”重大课题并获准立项,使我有机会对全民心理健康教育问题有了更深入、更全面的思考和研究;作为教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员,我应邀参与了教育部有关心理健康教育文件政策的咨询、编制与起草工作,对国家和政府关于心理健康教育工作的重要性与必要性有切身的认识与理解。因此,我觉得自己有不可推卸的责任和义务,为实现心理和谐的人类发展目标添砖加瓦,为建设和谐社会的心理健康服务体系出谋划策,为推动全民心理健康教育工作尽心尽力。仅举一例,书中所列的“媒体链接”专栏,不但是为全书的可读性而设,更重要的是反映

了我和课题组成员对心理健康教育问题的思考，以及我们和新闻媒体工作者有志于服务于全民心理健康教育工作的拳拳之心。

《现代心理健康教育》主要探讨了现代社会中不同阶段人们的心理健康问题，并从预防、教育和矫正的角度提出了解决这些心理健康问题的对策，内容由三部分共十三章组成。第一部分（第一至三章），主要论述了心理健康的概念、标准、影响因素，研究心理健康问题的社会价值，心理健康教育的原则、目标、任务、方法，心理健康对培养创新型人才的影响，思想品德教育与心理健康教育的关系（这部分内容反映了我和课题组成员参加国家基础教育课程标准“品德与生活”、“品德与社会”和“思想品德”编制工作中的一些理论与实践思考）。第二部分（第四至十章），针对幼儿、中小學生、中职生、大学生和研究生等不同年龄阶段个体的心理发展特点，阐述了各个群体心理健康教育的现状、特点，心理与行为问题的表现形式及其教育干预，特别是结合课题组的实验研究工作，详细介绍了由我主持并已被广泛采用的中小學生心理健康量表和中职生心理健康量表的编制过程，并探讨了亲子关系对幼儿心理与行为问题的影响，大学生创造力和心理健康的模型建构，以及日常生活压力（职业压力）对研究生、教师群体心理健康的影响。这些实证研究将为人们更好地理解心理健康问题对社会的影响拓宽思路，为后续研究和实践应用奠定基础。第三部分（第十一至十三章），论述了家庭、社区的心理健康教育和心理健康问题的对策。家庭心理健康教育的基础是对亲子互动现状的分析，我们结合学习不良、离异家庭子女等特殊儿童的心理健康教育，对此展开了论述，强调要建立学校、家庭、社区三位一体的心理健康教育网络，通过学校心理健康服务体系支撑社区和家庭的心理健​​康教育。我们还对心理健康问题及其对策，特别是情绪对心理健康问题的影响进行了深入诠释，并分析了情绪调节理论和积极心理学思潮对心理健康问题的影响，从心理健康问题的表现与类型入手，全面且深入地探讨了心理健康问题的解决对策。

作为教育部人文社会科学重点研究基地重大项目的主要成果，本书的结构和体例参照教育部对重大项目成果的具体要求；作为教材，本书十分重视内容的系统性、新颖性以及资料和研究成果的科学性，强调基本概念、基本理论的阐述，重视基本知识、基本实验和研究成果的介绍，试图理论联系实际，在体现科学性、知识性和可读性的同时力求突出全面性和一定的深度。我们衷心希冀：朋友们的阅读本身就是一次“心身健康”的旅行。

全书由我确定结构和体例，编者均为本课题组研究人员。各章作者具体分工如下：第一章（董妍），第二章（俞国良、闫嵘），第三章（俞国良、邢淑芬），第四章（金东贤），第五章（王永丽），第六章（张雅明、赵军燕），第七章（姜兆萍），第八章（张雅明），第九章（文书锋），第十章（曾盼盼），第十一章（池丽萍），第十二章（张宝山），第十三章（侯瑞鹤）。这些作者虽说是我的博士研究生，但他们同时也是我的良师益友。他们写出初稿后，由我修改、统稿和定稿。作为本书的副主编，张雅明博士在课题研究和书稿完成过程中，做了许多工作。同时，妻子罗晓路博士和责任编辑曾红梅女士，为本书的编写出版也付出了辛勤的劳动。因此，可以说本书是集体劳动的成果，是我所在课题组全体成员共同努力奋斗的结果。此外，本书在编撰过程中参考了其他相关研究资料，由于篇幅所限，参考文献未能尽数列上，在此致歉并向该研究领域的前辈和专家学者们鞠躬叩谢！

由于编者和研究者水平有限，加上时间仓促和研究主题的复杂性，书中缺点和错误在所难免，祈望同行专家和读者朋友批评指正。至于书中有新意、有价值的观点和成果，应属于课题组苦心经营的结果，而书中的纰漏和不足之处，则应当由我负全责。我衷心希望本书在读者朋友不断的讨论批评声中日臻完善。

俞国良于中国人民大学心理研究所

2007年3月8日

目 录

第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康的概念与标准	1
第二节 国内外对心理健康的研究	9
第三节 心理健康的影响因素	20
第四节 研究心理健康问题的社会价值	29
媒体链接	
孩子的心有多重	37
第二章 心理健康教育的基本原理	40
第一节 心理健康教育的指导思想和原则	40
第二节 心理健康教育的基本模式	47
第三节 心理健康教育的功能、目标和任务	53
第四节 心理健康教育的途径和方法	55
第五节 创新人才培养与心理健康教育	62
媒体链接	
让心灵荒漠变绿洲	68
第三章 思想品德教育与心理健康教育	71
第一节 思想品德教育与心理健康教育的关系	71
第二节 思想品德教育中心理健康教育的目标、途径和 方法	79
第三节 思想品德教育中心理健康教育内容的设计	83
第四节 思想品德教育中心理健康教育活动的的设计	89
第五节 思想品德教育中心理健康教育的学习、教学和评价 方式	95
媒体链接	
中小学德育怎样改	103

第四章 幼儿心理健康教育	106
第一节 幼儿心理健康教育概述	106
第二节 婚姻关系、亲子关系对幼儿心理与行为问题的影响	113
第三节 幼儿常见的心理与行为问题	119
第四节 幼儿心理与行为问题的预防与干预	125
媒体链接	
每个孩子都是唯一的	132
父母说话孩子一定要听?	133
父母明白“养育”的两层意思吗?	134
第五章 中小學生心理健康教育	136
第一节 中小學生心理健康教育概述	136
第二节 中小學生心理健康教育的基本内容	147
第三节 中小學生常见的心理与行为问题及其干预	161
第四节 学习不良学生的心理与行为问题及其干预	171
媒体链接	
中小學生存在四类心理问题	178
学校心理健康教育任重而道远	178
第六章 中小學生心理健康量表的编制与研究	184
第一节 中小學生心理健康量表的初步编制	184
第二节 中小學生心理健康量表的修订	190
第三节 中小學生心理健康量表的验证性因素分析	196
第四节 研究实例: 青春前期学生心理健康发展趋势和 性别差异	201
媒体链接	
中小学心理健康教育进展如何?	206
诊脉中小学心理健康教育	210
第七章 中职生心理健康教育及有关量表的编制	215
第一节 中职生心理健康教育概述	215
第二节 中职生心理健康的现状与特点	224
第三节 中职生常见的心理与行为问题及其指导	232
第四节 中职生心理健康量表的编制	239

媒体链接	
“千万别看扁中职学生”	247
面对危机 校长如何思前“善”后	249
第八章 大学生心理健康教育	251
第一节 大学生心理健康概述	251
第二节 大学生常见的心理健康问题	264
第三节 大学生创造力、人格特征与心理健康的模型建构	273
第四节 大学生心理危机的预防与干预	281
媒体链接	
学生心理问题不容忽视	288
生态道德教育 不容回避的话题	289
让抑郁远离青少年	290
第九章 研究生心理健康教育	295
第一节 研究生心理健康教育概述	295
第二节 研究生日常生活压力与常见心理问题	302
第三节 研究生心理健康的促进	314
媒体链接	
人格与心智同步发展	320
第十章 教师心理健康教育	322
第一节 教师心理健康概述	322
第二节 教师的职业压力及其应对	325
第三节 教师的心理与行为问题	338
第四节 教师心理健康的提高与促进	345
媒体链接	
警惕教师的“心理杀手”	350
教师心里有话等待倾诉	351
教师：别让“心病”绊住脚	353
第十一章 家庭心理健康教育	356
第一节 家庭对心理健康的影响	356
第二节 家庭中亲子互动现状的分析	366
第三节 婚姻冲突、离异家庭子女的心理健康	375

第四节 家庭心理咨询与治疗	388
媒体链接	
我们是否真有资格做家长	395
新世纪 老人如何与孙辈相处	399
怎样让孩子保持心理健康	400
第十二章 社区心理健康教育	403
第一节 社区心理健康教育概述	403
第二节 社区文化建设与心理健康教育	408
第三节 建立健全社区心理健康服务体系	412
媒体链接	
孩子, 你知道自我保护吗?	417
占卜: 为何在校园如此流行	418
让孩子远离游戏厅	419
让“江湖”远离纯净校园	421
第十三章 心理健康问题及其对策	424
第一节 心理健康问题的类型与表现	424
第二节 心理健康问题对现代社会的影响	433
第三节 心理健康问题的对策	440
媒体链接	
素质教育“加减法”	452
亲其师才能信其道	452
“孤独的雏雁”能飞多远	453
莫让奖状累孩子	454
亲子沟通 润物无声	455

第一章 心理健康概述

【内容提要】

随着我国国民经济的快速发展，社会竞争与职业竞争不断加剧，公民的心理健康问题日益突出。正确认识健康和心理健康概念的内涵，普及推广心理健康知识，加强心理健康研究，不仅是个人身心健康的保障，而且也是国家长治久安、社会文明进步的具体体现，更是实现和谐社会发展目标的有力保证。本章从心理健康的概念与标准、国内外对心理健康问题的研究、心理健康的影响因素以及研究心理健康问题的社会价值等几方面，对心理健康的基本问题进行阐述。

第一节 心理健康的概念与标准

随着社会的发展和人类对自身认识的深化，人们对健康概念的认识不断丰富和完善。在现代社会中，健康不仅指生理健康，还包括心理健康、社会适应，三者的和谐统一构成了健康的基础。心理健康的标准是动态的，不同年龄、不同社会文化、不同时代具有不同的标准。

一、健康的概念

健康是人类生存和发展的基础，随着现代社会的发展和进步，人们对健康的观念也在不断地发生变化。过去，人们对健康的理解强调的是身体没有缺陷和疾病，即大部分人会认为“身体没病就是健康”。但是，随着医学水平的提高和人们对精神世界的认识逐渐加深，人类对健康的认识也发生了质的变化。

（一）世界卫生组织对健康的定义

1948年世界卫生组织（简称WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅

仅是没有疾病和虚弱的状态。”1977年恩格尔(Engel)在《科学》杂志上发表了一篇著名的论文,在该论文中他提出了一个基本的假设:健康和疾病是生物、心理、社会因素相互作用的结果,即生物—心理—社会模式(biopsychosocial model)^①。这立即在医学和健康领域产生了广泛的影响,导致由单纯生物医学模式转向了当代生物—心理—社会医学模式。与此相一致,1989年WHO又将健康的定义修改为:“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病,而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”WHO还提出了健康的十条标准:

第一,有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张;

第二,态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;

第三,精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;

第四,能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

第五,自我控制能力强,善于排除干扰;

第六,体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;

第七,眼睛炯炯有神,善于观察,眼睑不发炎;

第八,牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙齿和牙龈颜色正常;

第九,头发有光泽,无头屑;

第十,肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松协调。

(二) 对健康定义的理解

从WHO对健康的定义与标准中可以看到,现代健康概念包含着生理健康、心理健康和适应社会三方面的内涵。那么,我们如何看待健康与疾病呢?在生物—心理—社会模式下,疾病与健康其实就是个体的生理、心理与环境相互作用过程中的平衡或失衡的状态,对于疾病和健康,生理、心理和社会具有同等重要的作用。心理与社会的相互作用更多地反映了健康与疾病过程中的宏观变化过程,如人格特征、应对方式、生活事件、负性情绪等,而生物因素则更多反映了健康与疾病过程中的微观变化过程,如基因突变、组织细胞损伤、生理生化系统紊乱等。可以说,心理健康是生理健康的基础,生理健康是心理健康的有力保障,社会因素是联系心理健康和生理健康的重要桥梁,三者的和谐统

^① Engel, G. L. *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*. *Science*, 1977, 196, pp. 129-136

一构成了人类健康的基础。

二、心理健康的概念

1946年第三届国际心理卫生大会指出,心理健康是指:“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”国内外许多学者从各自关注的不同角度对心理健康进行论述,迄今为止,对于什么是心理健康还没有一个统一的、公认的定义。有人从心理潜能的角度来理解心理健康,认为心理健康的人是能够充分发挥自己的潜能,并能妥善处理 and 适应人与人、人与环境之间相互关系的个体;有人认为心理健康是一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态,在这种状态下个体适应良好,具有旺盛的生命活力,在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,但不是十全十美的绝对状态。”我国研究者王书荃认为,心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时,主要表现为在人际交往中能否使自己的心态保持平衡,使情绪、需要、认知保持一种稳定状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。她认为如果用简单的一个词来定义心理健康,就是“和谐”。个体不仅自我感觉良好,与社会发展和谐,发挥最佳的心理效能,而且能进行自我保健,自觉减少行为问题和精神疾病。^①刘华山认为,心理健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下,个体具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。^②

我们认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态。心理健康包括两层含义:一是无心理疾病,这是心理健康的最基本条件,心理疾病包括各种心理与行为异常的情形;二是具有一种积极发展的心理状态,即能够维持自己的心理健康,主动减少问题行为 and 解决心理困扰。

三、心理健康的标准

关于心理健康的标准,不同学者的观点不同,并且随着社会文化和

① 王书荃《学校心理健康教育概论》,华夏出版社2005年版,第2~3页

② 刘华山《心理健康概念与标准的再认识》,《心理科学》2001年第4期,第481页

时代的不同,心理健康标准也在不断地发展和变化。比如,在封建社会,安贫乐道可能是一种理想的保持心理平衡的观念,但是在现代社会,如果安于现状而不思进取,就可能在激烈的社会竞争中被淘汰。下面介绍一些学者对心理健康标准的看法。

(一) 马斯洛 (A. Maslow) 等提出的标准^①

人本主义心理学家马斯洛等提出了心理健康的十条标准:(1) 充分的安全感;(2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;(3) 生活的目标能切合实际;(4) 能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) 适当的情绪表达及控制;(9) 在不违背集体要求的前提下,能作有限度的个性发挥;(10) 在不违背社会规范的前提下,对个人的需要能作恰如其分的满足。

(二) 奥尔波特 (G. Allport) 提出的标准^②

心理健康与人格有着密切的关系,人格心理学家奥尔波特对心理健康提出了七条标准:(1) 自我意识广延;(2) 良好的人际关系;(3) 情绪上的安全性;(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。

(三) 林崇德提出的标准^③

我国著名心理学家林崇德认为:“心理健康标准的核心是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。”他认为心理健康主要有以下十条标准:(1) 了解自我,对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力;(2) 信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败;(3) 悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同;(4) 控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为;(5) 调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能作出及时的反馈、修正、选择、变革和调整;(6) 完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐;(7) 发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根

① 林仲贤、武连江《儿童心理健康与咨询》,中国林业出版社2000年版,第245页

② 段鑫星、赵玲《大学生心理健康教育》,科学出版社2005年版,第5~30页

③ 俞国良《心理健康教育(学生用书)》,高等教育出版社2005年版,第4页

据自身的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格;(8)调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系;(9)设计自我,有自己的生活理想,理想与目标能切合实际;(10)满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

(四) 郭念锋提出的标准^①

郭念锋在其所著《临床心理学概论》一书中提出从以下十个方面判断心理健康的水平。

1. 心理活动强度

这是指对于精神刺激的抵抗能力。不同的人对于同一类精神刺激的反应是各不相同的,这就能看出不同人对于精神刺激的抵抗力。抵抗力低的人往往容易遗留下后患,可以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。这种抵抗力主要是和人的认识水平有关,一个人对外部事件有充分理智的认识时,就可以相对地减弱刺激的强度。另外,人的生活经验以及固有的性格特征和先天神经系统的素质也都会影响这种抵抗能力。

2. 心理活动耐受力

前面说的是对突然的强大精神刺激的抵抗能力。但现实生活中还有另外一类精神刺激,那就是长期反复地在生活中出现,久久不消失,几乎每日每时都缠绕着人的心灵。这种慢性的长期的精神刺激可以折磨一个人整整一生,也可以使一个人痛苦很久。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常,人格改变,精神不振,甚至产生严重躯体疾病。但是也有人虽然被这些不良刺激缠绕,最终不会在精神上出现严重问题,甚至把不断克服这种精神刺激当做生活的乐趣,当做一种标志自己是一个强者的象征。他们可以在别人无法忍受的逆境中作出成绩。可以把对长期精神刺激的抵抗能力看做一个人的心理健康水平的指标,称它为耐受力。

3. 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,人的注意力水平就有一种自然的起伏。不只是注意状态,人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率作指标去探查这种客观节律

^① 中国就业培训技术指导中心、中国心理卫生协会《心理咨询师国家职业资格培训教材》,民族出版社2005年版,第285~287页

的变化。有的人白天工作效率不高,但一到晚上就很有效率,有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态,不管是什么原因造成的,都可以说他的心理健康水平下降了。

4. 意识水平

意识水平的高低往往以注意力水平为客观指标。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分散而出现工作上的差错,我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意力水平的降低会影响意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高,心理健康水平就越低,由此而造成的其他后果,如记忆力下降等也越严重。

5. 受暗示性

易受暗示的人往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的紊乱,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境而变化,给精神活动带来不稳定的特点。当然,受暗示这种特点在每个人身上都或多或少存在着,但水平和程度差别较大,女性比男性较易受暗示。

6. 康复能力

人的一生不可避免会遭受精神创伤,在精神创伤之后,情绪的波动、行为的暂时改变,甚至某些躯体症状都可能出现。但是,由于人们各自的认识能力不同、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。康复水平高的人恢复得较快,而且不留什么严重痕迹,每当再次回忆起创伤时,他们表现得较为平静,原有的情绪色彩也很平淡。

7. 心理自控力

情绪的强度和表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪和思维只是相对而言的,它们都有随意性,只是水平不高以至难以察觉罢了。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身心十分健康时,他的心理活动十分自如,情绪的表达恰如其分,仪态大方,既不拘谨也不放肆。因此,精神活动的自控能力不失为心理健康的一个指标。

8. 自信心

当一个人面对某种生活事件或工作任务时,必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种偏差,一种是估计过高,一种是估

计过低。前者是盲目的自信；后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自身力不从心导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者可因自觉力不从心，害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰当的自信是衡量心理健康的一个标准。自信心反映的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

人类的精神活动得以产生和维持，其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人与社会中其他人的交往也往往标志着一个人的心理健康水平。

当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，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，与素不相识的人也可以“一见如故”，这可能是一种躁狂状态。现实生活中比较多见的是心情抑郁，人处在抑郁状态下，社会交往困难较为常见。

10. 环境适应能力

在某种意义上说，心理是适应环境的工具，人类为了保存个体和延续种族，为了自我发展和完善，就必须适应环境。因为，一个人从生到死，始终不能脱离自己的生存环境。环境条件是不断变化的，有时变动很大，这就需要采取主动性的或被动性的措施，使自身与环境达到新的平衡，这一过程就叫做适应。适应有积极适应和消极适应。前者指积极地改变环境，后者指躲避环境的冲击。有时，生存环境的变化十分剧烈，人对它无能为力，只能韬晦、忍耐，即进行消极适应。消极适应只是形式，其内在意义也含有积极的一面，起码在某一时期或某一阶段上有现实意义。当生活环境突然变化时，一个人能否很快地采取各种办法去适应，并保持心理平衡，往往反映了一个人的心理健康水平。

（五）本书的观点

人的心理是知、情、意、行的统一体。心理健康是一个人整体的适应良好状态，是人格健康、全面发展。根据我们对心理健康的多年研究，综合国内外学者的观点，我们认为，心理健康的标准主要有以下几点。^①

^① 俞国良《心理健康教育（教师用书）》，高等教育出版社2005年版，第4~7页