



GAODENG ZHIYE JIAOYU GUIHUA JIAOCAI

• 高等职业教育规划教材 •

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

王天喆 王丹利 主编 芦京昌 主审



中国轻工业出版社

高等职业教育规划教材

大学生心理健康

王天喆 王丹利 主编
芦京昌 主审

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 王天喆等主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2007.8

高等职业教育规划教材

ISBN 978 - 7 - 5019 - 5459 - 9

I. 大… II. 王… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 063200 号

责任编辑: 王 淳

策划编辑: 王 淳 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳芃

版式设计: 马金路 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 11

字 数: 209 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5019 - 5459 - 9/B · 100 定价: 15.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010—65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010—85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70724J4C102ZBW

前 言

生活中的每一个人,承担着各自的社会责任,随着社会不断变革,人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系也会发生这样那样的变化,由此引发的各种心理问题也会日益突出。我们针对职业院校大学生学习、生活的现状,选择了适应性、情绪调节、学习心理、人际关系、职业生涯、情感、网络等几个困扰大学生心理健康发展的主要问题,从心理学角度进行了分析和指导,并安排了部分活动和作业。真心希望这本书能帮助同学们解决一点实际问题,用科学的知识、观念和方法指导自己的学习与生活,顺利度过难忘的大学时期,胸有成竹地踏上工作岗位,顺利地走向职业生涯。愿心理健康课程在同学们心里留下难忘的印象。

本书第一章、第六章由陕西工业职业技术学院的王宝生、舒蕾编写。第二章、第三章由陕西工业职业技术学院的王天喆老师编写。第四章由辽宁机电职业技术学院的王丹利老师编写。第五章由辽宁机电职业技术学院的张丽颖老师编写。第七章由辽宁机电职业技术学院的邱溪媛编写。杭州职业技术学院芦京昌老师主审。

在本书的编写过程中得到刘媛媛、邱敏、李军、郭上玲、王德宾、赖建男、刘新云等同志的热情支持和大力帮助,首都师范大学的陈京生老师为此书的内容提出许多建议和意见,在此一并表示衷心地感谢。

由于我们水平有限,书中也许存在疏漏,诚恳地欢迎同学们给予批评和建议,以便今后进一步修订和不断完善,电子信箱 wchun12@163.com 电话 010-85111938。

编 者

2006年4月

目 录

第一章 健康心理学基础	1
第一节 健康心理学的发展与研究	1
一、国外健康心理学的发展与研究	1
二、我国大学生心理健康教育的发展与研究	2
三、大学生心理健康教育的目的、任务	3
四、大学生心理健康教育的内容、方法	4
五、开展大学生心理健康教育的意义	5
第二节 心理健康的界定	6
一、心理健康的含义	6
二、心理健康的标准	7
三、高等职业、大专院校大学生心理健康的标准	8
第三节 职业院校大学生身心发育特征	10
一、身体发育的基本特征	10
二、心理发展的基本特征	11
三、心理问题的主要特征	13
四、心理健康自测	17
第二章 情绪调节	20
第一节 情绪的性质	20
一、情绪的定义	20
二、健康情绪的标准和功能	21
三、情绪对大学生的影响	23
第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰	24
一、大学生情绪的特点	24
二、大学生中常见的情绪困扰	25
第三节 大学生情绪的自我控制	32
一、情绪的自我控制	32
二、情绪自我控制的方法	33
第三章 学习心理与创造性思维	39
第一节 学习的性质、分类及一般规律	39

一、学习的性质	39
二、学习的类型	40
三、大学生的主要学习策略	41
四、影响学习的非智力因素	44
第二节 常见的学习心理问题及调适	51
一、学习动机不当及调适	51
二、学习注意力不集中及调适	53
三、学习方法不当及调适	53
四、学习焦虑及调适	54
五、记忆力差及调适	54
小知识: 记忆的分类	55
第三节 培养创造性思维	56
一、创造性思维的一般特点	56
二、发散思维方法	60
三、想象思维方法	63
四、聚合思维方法	66
五、智力开发的心理因素	67
进步阶梯: 学习为生存之道, 终身学习是现代人的标志	69
第四章 人际关系	73
第一节 大学生人际关系及其交往特点	73
一、人际关系与人际交往	73
二、大学生人际交往的类型	75
三、大学生人际交往的问题及影响因素	76
第二节 人际交往的基本理论与原则	77
一、人际关系的结构	77
二、人际关系的核心	78
三、影响人际关系的因素	79
四、人际交往的心理效应	81
五、健康交往心理的基本原则	82
第三节 交往能力的提高与人际关系的改善	84
一、交往能力后天习得	84
二、掌握规律学会交往	84
三、大胆实践培养交往能力	85
第五章 友谊与爱情	89
第一节 友谊的获得与培养	89

一、友谊的内涵与特征·····	89
二、友谊的价值·····	90
三、友谊的建立与发展·····	91
第二节 爱情·····	94
一、爱情的心理学视角·····	94
二、爱情的几种类型·····	96
三、大学生的恋爱心理及其困扰·····	96
第三节 培养爱的能力·····	104
一、爱的能力的含义·····	104
二、培养爱的能力·····	105
第四节 大学生的性心理与性健康的维护·····	107
一、性心理的有关知识·····	107
二、性心理发展的理论·····	111
三、大学生性健康的维护·····	113
第六章 网络与心理健康 ·····	123
第一节 网络与大学生·····	123
一、网络的形成与发展·····	123
二、网络的特征·····	124
三、大学生上网现状·····	128
四、网络对大学生的影响·····	129
第二节 网络心理障碍与心理调适·····	134
一、大学生上网心理·····	134
二、大学生的网络心理障碍·····	135
三、网络心理障碍的特点·····	139
四、大学生网络心理障碍的调适·····	140
第七章 职业生涯规划 ·····	148
第一节 职业及相关内容介绍·····	148
一、职业的概念·····	148
二、职业兴趣·····	148
三、职业能力·····	150
四、职业人格·····	150
第二节 职业的规划·····	152
一、求职之前定好位·····	152
二、培养自己的职业能力·····	158
第三节 职业的选择·····	161

一、树立正确的择业观·····	161
二、选择职业应当考虑的问题·····	162
小知识： 什么是职业生涯规划·····	165

第一章 健康心理学基础

第一节 健康心理学的发展与研究

一、国外健康心理学的发展与研究

心理健康运动的创立与发展起源于美国。当时,由于美国受工业革命的影响和大量移民的涌入,使美国的社会问题变得特别复杂,给人们的生活带来许多忧虑和困难,尤其在校园里,学生的各种问题与日俱增,一批社会改革家、学校行政官员和教师掀起了一场旨在教育青少年如何了解自己、他人以及周围世界的辅导运动,这就是学生心理健康教育的萌芽。

1907年,美国的公立学校在戴维斯的倡导下给学生开设了系统的心理辅导;学校的教师每周给学生上一次心理辅导课,以帮助学生塑造自己良好的个性和防止心理问题的发生。1908年,帕森斯创办了学生职业指导局,帮助青年去认识自己的能力和志趣,以便谋求合适的工作。这一时期,对心理辅导与教育做出杰出贡献的人物是美国的比尔斯。他根据自己患精神病住院三年所遭遇的粗暴对待的体验,写了《我找回了自己》一书。此书揭露了精神病患者非人的生活,呼吁社会应重视心理疾病的治疗与方法研究,改善对精神病人的待遇。此书在美国社会引起轰动,受到社会舆论的重视。许多著名学者、知名人士,如精神病学家、心理学家、大学教授、律师等给比尔斯以积极的支持。1910年,由比尔斯发起成立了“美国全国心理卫生委员会”,其宗旨是“为保持心理健康而活动,对神经或精神障碍及精神缺陷的预防,精神病患者保护标准的提高,给予全力的支持与协助……”。从此,心理健康卫生运动在美国蓬勃发展。但这一时期,在学校还没有专职的心理辅导人员,辅导人员主要由社会学科的教师担任,辅导的内容主要是学习和就业问题,对学生的人格发展和心理健康尚未给予足够的关注。

二战以后,由于人格心理学研究的快速发展,实用心理评价和分析技术的开发以及在校学生心理健康状况的不断恶化,促使学校必须注意学生的心理健康,因此,在美国的学校里开始聘用专业心理学家担任专职心理辅导工作。

1946年,学校心理学被美国心理学会正式接收为第16分会,学校心理学的诞生表明,围绕年轻一代身心健康发展这一中心而展开的学生心理辅导工作的重要性已得到学术界的公认。与此同时,欧美许多国家也相继建立由小学到

大学的完整的辅导体系,在大、中、小学均设有心理辅导机构,由受过专业训练的辅导与咨询人员为学生提供各种咨询、辅导与测验服务。

早期的学生心理教育工作,以治疗为主重点是服务于那些不适应学校环境或者有严重的行为问题的特殊学生;进入20世纪70年代以后,以治疗为主要任务的学校心理辅导遭到越来越多的批评。批评者认为,学生的心理辅导只搞治疗,忽视发展;只为少数出现问题的学生服务,却忽视了绝大多数的正常学生;只被动地等待问题发生之后才去补救,却不主动地去预防问题的发生。主张学生心理辅导与教育的工作不应只注意有问题和适应困难的学生,而应该对全体学生的发展给予更多的关注。

当前,西方各国学校的心理辅导与教育工作的职能已发生了变化,工作由侧重矫治转向以预防与发展为主,并达到相当的专门化程度。心理辅导与教育已成为学校教育为学生所提供的一种最普遍也是最重要的服务,成为当代学校的中心课题之一,其工作内容更加广泛,并呈现出多样性和综合性特点。

二、我国大学生心理健康教育的发展与研究

我国的学校心理辅导与教育工作在相当长的时间内一直处于空白状态。20世纪80年代初在北京、上海、广州等少数城市出现了心理咨询门诊,一些医

学院校开设了医学心理课程,极少数高校开设了大学生心理学课程,并开展少量的心理咨询服务,这是学校心理辅导与教育工作的萌芽。但这些心理辅导与教育范围极其有限,内容十分零碎,只能为少数学生解答疑难,大多数高校连偶尔的心理辅导都没有。

20世纪80年代中期,北京、上海等地的一些高校建立了心理咨询机构,并开设了大学生心理卫生类课程。1988年6月上海交通大学召开的首届咨询教育与实践研讨会,标志着高校心理辅导与教育工作的兴起。

进入20世纪90年代后,各方面的调查研究显示,我国大、中、小学生的心理健康问题日渐增多,这一情况引起了社会各界的重视。1993年,《中国教育改革和发展纲要》中强调加强对大、中、小学生的心理教育;1994年8月,中共中央颁发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理教育和指导,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”。此后,我国的香港、台湾、北京、上海、天津、广东、四川等省、市的若干学校都开展了心理教育的实验,创立了“愉快教育”、“和谐教育”、“情感教育”、“创造教育”和课堂教育,学科渗透,心理训练、心理咨询、心理辅导、环境熏陶等多种富有成效的心理教育模式,心理辅导与教育受到广大学生的热烈欢迎。

1999年1月13日国务院批转教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计

划》中再次提出,学校要进行心理教育。1999年6月16日,中共中央、国务院做出了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会的能力”以及“培养学生的科学精神和创新思维习惯,重视培养学生收集信息的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力”。

自2000年后国家教育部门十分重视大学生的心理健康教育工作。2001年3月,国家教育部颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,2002年4月,教育部办公厅又印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,这两个文件对我国高校大学生心理健康教育工作的指导思想、任务、内容、途径和方法、师资队伍建设和领导体制、保障措施及实施细则等各方面都做出了具体的规定,表明了党和国家对大学生心理健康问题的高度重视,标志着我国大学生心理健康教育正式纳入了国家学校教育体系,走上了规范化、制度化的道路,从而有力地保证了我国大学生心理健康教育的正常开展。

三、大学生心理健康教育的目的、任务

根据国家教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》及教育部办公厅颁发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的精神,大学生心理健康教育工作的指导思想、目的和主要任务是:

(1) 全面贯彻党的教育方针,以全面推进素质教育为目标,以提高大学生的心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长。推进大学生心理健康教育工作,要坚持重在建设、立足教育的方针。要根据素质教育的基本要求,加强大学生心理健康教育的理论建设、制度建设、师资队伍建设和教育教学研究,要根据大学生身心发展的特点和教育规律,提高大学生适应社会的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生身体心理素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展,增强高等学校德育教育的现实性、针对性、实效性和主动性。

(2) 根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,宣传普及心理科学基础知识,使学生了解自身的心理活动和个性特点,认识心理健康的重要意义,特别是心理健康对自己成长的重要性,树立心理健康意识。

(3) 提高心理调适的能力,掌握维护心理健康和提高心理素质的方法,使大学生学会自我调适,有效消除心理困惑,及时调整不良情绪;养成良好的学习习惯,掌握科学、有效的学习方法,提高学习能力;自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;学会人际交往的技巧,增强适应社会的能力,培养他们坚强的意志,提高受挫折的能力。

(4) 认识并识别心理异常现象,使大学生了解常见心理问题的表现、类型及原因,初步掌握心理保健的常识,同时以科学的态度对待各种心理问题。

(5) 分阶段对大学生进行辅导,使辅导更具针对性。例如,一年级同学的心理健康教育以适应新环境,了解心理健康的基本知识为主;二年级同学以处理好学习、人际交往、恋爱与性、人格等问题为重点;三年级则要配合就业指导工作,做好择业心理的调适工作。

四、大学生心理健康教育的内容、方法

(一) 大学生心理健康教育的内容

大学生心理健康教育,本质上是大学生健康心理的形成教育、发展教育和适应教育,旨在面向全体大学生,普及心理健康知识,解决大学生中普遍存在的心理健康问题,预防心理疾病。为此,大学生心理健康教育的基本内容应当包括:健康心理、适应心理、学习心理、交往心理、网络心理、性心理、恋爱心理、择业心理、校园文化心理,以及心理疾病、心身疾病和性传播疾病等相关方面的基本知识,调节、疏导、识别和防治的方法等,以求解决实际问题,增进心理健康,全面提高心理素质。

(二) 大学生心理健康教育的途径和方法

(1) 课堂教学。根据《中国普通高等学校德育大纲》(试行)、《思想道德修养教学大纲》的要求,把大学生心理健康教育列为必修课。这是普及大学生心理健康知识,提高大学生的心理素质和心理健康意识的最佳途径之一。事实证明,凡是接受过心理健康教育的大学生,往往其问题容易在课堂上被发现,并能及时地得到指导和疏通,其心理问题、心理障碍在早期得到解决和干预,有效地防止和降低了恶性事件发生率。

(2) 做好心理健康教育的宣传。充分利用高等学校的广播、电视、网络、校刊、橱窗、板报等宣传媒体,多形式、多渠道地宣传心理知识,营造一个积极、健康、高雅的氛围,增强同学们的心理健康意识,形成相互关心、爱护的协作精神。

(3) 进行心理普查,建立心理健康档案。大学生心理健康教育是一项系统工程。通过心理普查,为每一个大学生建立心理健康档案,并且根据心理测试的结果及时掌握学生的心理健康状况,对有心理问题甚至心理障碍的学生进行重点辅导和监控,有助于防患未然。

(4) 开展心理咨询与辅导工作。心理咨询与辅导应以发展性心理咨询为主,可以通过个别咨询、团体辅导、心理训练、电话咨询、网上咨询等多种形式进行。

(5) 开设心理健康教育的第二课堂。成立学生心理健康教育方面的社团,通过举办各种生动有趣的活动,加强同学们的参与意识,提高对心理健康知识

的兴趣,加深对心理知识的理解,解决在学习、生活中产生的各种心理困惑,达到自助助人的目的。

(6) 建立一支专兼结合的心理健康教育的教师队伍。这是对大学生进行心理健康教育的前提和保证。

(7) 健全并完善心理健康保健体系。一是在学生中培养一批心理咨询员、朋辈辅导员。由于他们与同学们朝夕相处,能够及时发现学生中出现的心理问题,可以使学生中的心理问题得到及时的反馈和解决。二是强化学生处及各系党总支书记、辅导员、班主任等学生思想政治工作者的心理健康教育知识培训,提高学生思想政治工作者的心理健康及心理咨询知识水平,使之具有区分和处理一般心理问题的能力。三是成立专门的学生心理辅导中心。建立学生心理健康档案,对学生实施心理健康教育,对有较为严重的心理问题的学生进行心理健康的指导和帮助,根据大学生的心理健康现状,有计划、有针对性地提出可行的教育与预防措施,从而帮助学生提高自身的心理素质,成为一个人格健全的大学生。

五、开展大学生心理健康教育的意义

人的全面发展,心理健康是重要特征之一。高等学校的根本任务是培养“有理想、有文化、有道德、有纪律”的四有人才。这就要求我们培养人才既符合社会需要,又全面发展,这样才能成为社会主义的建设者和接班人。因此,高职院校积极开展大学生心理健康教育,对学生能否茁壮成长和全面发展具有重要意义。

1. 社会发展的需要

随着经济全球化向纵深发展,人才的竞争将更加激烈,没有健康的心理,难以应对经济发展带给人们的激烈竞争的压力。因此,人才的竞争也是心理素质的竞争。职业院校所培养的人才处在经济发展的前沿,是生产第一线的“现场工程师”,其心理素质结构、潜能储备以及适应社会的能力和创造力对个人事业的成败有极大的影响。要使他们能在社会上立于不败之地,除了具有扎实和系统的专业知识及专业能力外,还必须提高他们的心理适应能力,塑造出健康健全的人格。

2. 深化素质教育的需要

健康的心理素质既是素质教育的重要组成部分,也是素质教育的基础和载体。职业院校大学生的素质教育是指在现代社会条件下,以强化思想政治素质、科学文化素质、专业素质和生理心理素质,促进他们在德智体美等方面全面、健康发展为基本特征的教育。其中心理素质具有关键性的意义,因为一切形式的素质教育,都必须经过个体心理的理解、接纳和内化,成为个体心理结

构的组成部分和支配思想、行为的准则；相反，如果没有健康的心理素质，心理功能发生了病理性的变化，那么其他素质就变得毫无意义。

3. 学生个体健康成长的需要

高等职业、大专院校的大学生正处在全面成长期，虽然他们的生理趋于成熟，但是心理尚未完全成熟，世界观、人生观、价值观正在形成之中。面对生活环境中的种种问题，观念的冲突、利益的抉择，许多人因处理不当而陷入焦虑、恐惧、抑郁、困惑之中，严重者甚至表现激烈或者行为异常。事实表明，加强大学生的心理健康教育工作，提高大学生的心理素质，形成正确的世界观、人生观、价值观，是他们健康成长的迫切需要。

4. 适应大学生生活的需要

适应大学生活是大学学习生活的第一步。进入职业院校学习的大学生，大多是经过多次思想斗争而不情愿进来的。他们中不乏失望者、迷茫者甚至混日子的，况且年龄特点和生活经历使他们中的一部分人依赖性强，欠缺吃苦精神，容易产生逆反心理。因此，如何面对集体生活，如何面对复杂的人际关系，对他们是一种心理考验。能较快地适应，大学生活就变得愉快，就容易成长进步；不能适应或者陷入某种误区，就会毁掉前程。可见，大学生重视自己的心理健康，就是重视自己的未来。

5. 做好学生思想政治工作的需要

学生思想政治工作不是简单的说教，它是一项复杂的系统工程。随着对思想政治工作认识的不断深化，心理健康教育已成为思想教育的重要组成部分，成为支撑思想教育的新的关注点。因为学生中的问题，如学习、行为失常等，有些并不是思想意识、道德品质问题，往往是由心理障碍引起的，若能从心理教育的角度去做工作，可以收到很好的效果。

作为20世纪90年代兴起的职业院校，大都将心理健康教育纳入对学生教育的体系之中，但从总体看，职业院校的心理健康教育还处于起步阶段，仅限于心理咨询，普及教育还做得不够，学生对于自己心理方面出现的不适应以及心理障碍，往往缺乏自我意识，导致自我封闭，不大愿意进行心理调适、心理咨询、看心理医生。因此，在大学生中普及心理健康知识，帮助大学生及时进行心理自我调整，切实提高心理健康水平，就成为大学教育的重要组成部分。

第二节 心理健康的界定

一、心理健康的含义

长期以来人们只注意生理上的健康问题，而忽略了心理上也有着健康问题。实际上，人体本来是生理与心理的统一体，健康的意义不仅在于生理方面，

心理方面也是极为重要的。1989年,世界卫生组织(WHO)深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从以上四个方面综合评判一个人的健康。

关于心理健康的涵义,国内外专家有过不少研究和论述。心理学家英格里希指出:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅是免于心理疾病而已。”精神病学家梅尼格尔认为,心理健康是指人们对于环境及相互具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。社会工作者波孟指出“心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。”

对于健康的涵义,虽然国内外学者的理解各有不同,众说纷纭,但都比较倾向地认为,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。

综上所述,心理健康的含义可以概括为以下几点:

- (1) 有幸福感和安定感;
- (2) 身心的各种机能健康;
- (3) 符合社会生活的规范,自我的行为和情绪适应;
- (4) 具有自我实现的理想和能力;
- (5) 人格统一与调和;
- (6) 对环境能积极地适应,具有现实志向;
- (7) 有处理、调节人际关系的能力;
- (8) 具有应变、应激及从疾病或危机中解脱的能力。

以上的心理健康意义是与心理障碍和疾患相对而言的。我们在讨论心理健康问题时,一要认识到心理并不是一种固定的状态,而是不断发展的过程;二是心理健康不是指对任何事物都能够愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多表现出积极的、适应的倾向。

二、心理健康的标准

心理健康标准问题始终受到人们关注,国内外不少专家对此都有过研究和论述。综合起来有以下几种不同的衡量标准。

(一) 从认知心理学角度提出的衡量标准

- (1) 自我认知的态度和能力;

(2) 自我成长, 自我发展, 自我价值的发挥及自我实现和创造的能力;
(3) 自我人格的统合, 自我内部没有矛盾、对立、能柔性, 现实地认知客观事物;

- (4) 自我判断, 自我决定, 自律, 自立, 独立;
(5) 正确地把握现状, 有真切地感知现实的能力;
(6) 具有自我主体性及能动地调整、适应环境的能力。

(二) 从临床心理学, 精神医学角度提出的衡量标准

- (1) 狭义上说没有心理障碍和疾患 (包括精神病、弱智及人格障碍等);
(2) 没有强烈的不安和苦恼等;
(3) 符合社会、生活的规范, 行为、情绪适应;
(4) 具有自我实现的理念和能力。

(三) 从社会心理学角度提出的衡量标准

(1) 身心的各种机能健康 (不仅没有身心方面的疾患或障碍, 还能积极地发挥自我身体和精神方面的能力);

(2) 对环境积极适应 (不仅在家庭、学校、企业、社会等各种环境中能够适应, 还能积极地改善环境, 对自我和环境的发展做出贡献);

(3) 自我潜力得到充分的发挥 (包括发挥自我的长处、特点、自我启发, 自我能承担责任和义务, 完成各项社会工作)。

总之, 心理健康的标准就是: 凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人, 其心理便是健康的。

三、高等职业、大专院校大学生心理健康的标准

结合高等职业、大专院校大学生心理发展的特征及社会角色, 心理健康的标准可概括为以下几个方面:

1. 正常的智力

有较强的学习动机、浓厚的学习兴趣、积极的学习情绪和一定的学习能力。其中思维力是智力的核心。智力发展正常是大学生心理健康的首要标准。

2. 积极的情绪

具有乐观向上的精神, 理智、稳定、愉快的情绪, 开朗豁达的心胸, 遇事不斤斤计较, 不为一点小事动火或忧郁在心。说话办事理智冷静, 从不感情冲动, 随心所欲或急躁冒进。对学习和生活自信、乐观积极进取, 很少为自己的形象不佳、专业不好、才华难展、关系不和等苦闷失望、怨天尤人。

3. 完善的人格

具有完善人格的人, 心胸开阔, 言行一致, 表里如一, 热爱生活, 善于

生活；思考问题的方式科学合理，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。

4. 和谐的人际关系

马克思在分析人的本质时说过：“人是社会关系的总和。”人是社会人，他与周围的社会环境有着千丝万缕的联系，心理健康的人能够正确处理好这些人际关系，与他人和睦相处。既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；同时在交往中能够保持独立而完整的人格，不卑不亢，因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。

5. 适度的情感

心理和行为与年龄特征相适应。不同的年龄有其不同的心理特征。一个人的言语和行为符合其年龄特征者，是心理健康的表现；反之，如果严重地偏离了他的年龄特点，则是不健康的表现。作为职业院校大学生应该有与其年龄和角色相应的心理和行为特征，若经常严重地偏离所在群体的心理行为特征，他的心理可能是不健康的。

6. 有正确的人生哲学

一个心理健康的人要有正确的世界观、人生观和价值观，有与当时社会相适应的理想和生活目标，并把自身的价值深深扎根于社会价值中，进而形成自己的目标并为实现目标不懈地努力。

7. 有坚强的意志

这是在行为的自觉性、坚定性、果断性和自制力等方面心理素质的反映。心理健康的人有坚强的意志，在各种活动中都有自觉的目的性，善于分析问题、解决问题，在困难和挫折面前百折不挠，能千方百计战胜挫折，并能在行为中适度地控制自己的语言、作为及情绪，而不是盲目行动、轻率、意志薄弱或者顽固不化。

8. 适应社会生活

心理健康的大学生，应能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系；能了解各种社会规范，自觉地用这些规范来约束自己，使个体行为符合社会规范的要求。另外，心理健康者还能动态地观察各种社会现象的变化以及这些变化对自己的要求，以期更好地适应社会生活。如果发现自己的需要、愿望与社会要求发生了矛盾和冲突，就要及时放弃或修改自己的计划，以谋求和社会协调一致，而不是逃避现实，更不应该妄自尊大，一意孤行，影响心理健康或成为违法犯罪者。当然，也不能要求每一个心理健康的人，对他所遇到的问题，件件都解决得尽善尽美。不过，他考虑问题的出发点和解决问题的方法，应当是现实的、积极的、合法的。