



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
公共基础课教材系列

大学生心理健康教育 (修订版)

● 王祖莉 初铭铜 主编

天行
健

自強不息

君子



科学出版社
www.sciencep.com



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

公共基础课教材系列

大学生心理健康教育

(修订版)

王祖莉 初铭铜 主 编

勇 健 副主编

刘志刚 简 洁 参 编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以大学生心理素质的培养为主线,以提高大学生的心理素质为目的,以学生存在的主要心理问题为内容组织依据,力求通过通俗易懂的理论阐述,以促进学生的心理健康发展。全书重视实用性而非系统知识的传授,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力,并有助于他们社会能力、方法能力的形成。在保证科学性的前提下,增加了“知识链接”、“课堂活动”、“心理小测验”、“自我分析”等栏目,使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导,在润物无声中促进学生心灵成长。

本书在2004年版教材(获2008年山东省高等学校优秀教材二等奖)的基础上修订而成。适合作为高等职业院校教材使用,同时也适合作为大学生自学读物,对于其他有志于大学生素质教育的工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育(修订版)/王祖莉,初铭铜主编. —北京:科学出版社,2009

(普通高等教育“十一五”国家级规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-025135-0

I.大… II.①王…②初… 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(2009)第133470号

责任编辑:沈力匀 / 责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2010年1月第 二 版

开本:787×1092 1/16

2010年1月第一次印刷

印张:10 3/4

印数:1—4 000

字数:344 000

定价:17.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

《大学生心理健康教育》为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。全书以大学生心理素质的培养为主线，以大学生存在的主要心理问题为内容组织依据，展开叙述和指导。

本书具有以下特色：

1. 重在育人，强调实用

本书重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高学生的自我调节和自我成长能力，并有助于他们社会能力、方法能力的形成，体现出非预定性、非学术性的特点。

2. 内容贴近学生，针对性强

本书围绕大学生心理需求，针对学生存在的心理问题编选内容和案例，注意贴近学生学习、生活实际，使学生在愉快的心情中得到良好的引导，从而提高其心理健康水平和社会适应能力。

3. 严谨科学，讲求趣味

在保证科学性的前提下，全书增加了“知识链接”、“课堂活动”、“心理小测验”、“自我分析”等内容，以提高趣味性，增强吸引力。这些有趣的活动可以使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导，从而在润物无声中促进学生心灵成长。

全书力求通过通俗易懂的理论的阐述，富有趣味的心理辅导，学以致用心理测验活动，为维护大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，促进大学生的全面发展和健康成长，提供一些切实可行的心理服务与帮助。

本书是集体合作的结晶。参加编写的有：初铭铜（第1章、第2章、第7章、第9章）、勇健（第3章、第4章、第5章）、王祖莉（第6章）、简洁（第8章）、刘志刚（第10章）。由初铭铜负责组编、统稿，王祖莉负责审阅定稿。

本书是我们进行高职大学生心理健康教育教材改革的初步尝试，是在2004年版教材基础上修配订而成的。原书2008年获山东省高等学校优秀教材二等奖。由于我们水平有限，编写时间短促，虽竭尽全力，但书中疏谬之处定有不少，竭诚欢迎读者批评指正。

目 录

第1章 导言	1
1.1 心理健康与人生幸福	1
1.2 心理健康及其标准	2
1.2.1 发展的健康概念	2
1.2.2 心理健康及其标准	3
第2章 悦纳自己	9
2.1 自我意识	9
2.1.1 自我意识的内容与成分	9
2.1.2 自我意识的重要性	12
2.2 自我意识的发展	13
2.2.1 发展理论	13
2.2.2 影响自我意识的主要因素	17
2.3 大学生自我意识的特点	19
2.3.1 大学生自我意识的特点	19
2.3.2 大学生自我意识的类型	21
2.4 大学生完善自我的途径和方法	22
2.4.1 良好自我意识的标准	22
2.4.2 正确地认识自我	23
2.4.3 悦纳自己, 发展自己, 完善自己	26
第3章 调控情绪	30
3.1 情绪概述	30
3.1.1 情绪的产生	30
3.1.2 情绪的作用	32
3.1.3 情商	32
3.2 大学生情绪的特点	33
3.2.1 大学生情绪的特点	33
3.2.2 大学生不同群体的情绪特点	34
3.3 情绪的调控	35
3.3.1 情绪与健康	35
3.3.2 情绪的调控	36

第4章 培养意志	42
4.1 意志概述	42
4.1.1 什么是意志	42
4.1.2 意志行动及特征	42
4.1.3 意志行动的基本阶段	43
4.2 意志行动中的冲突与挫折	43
4.2.1 意志行动中的冲突	43
4.2.2 意志行动中的挫折	44
4.3 意志品质及其培养	50
4.3.1 意志品质	50
4.3.2 良好意志品质的培养	51
第5章 修炼个性	54
5.1 个性概述	54
5.1.1 什么是个性	54
5.1.2 个性的构成	54
5.2 气质与性格	55
5.2.1 气质	55
5.2.2 性格	58
5.3 影响性格形成和发展的因素	64
5.3.1 家庭因素是影响性格形成的重要因素	64
5.3.2 社会文化对大学生个性的影响	66
5.4 大学生良好个性培养	67
5.4.1 丰富知识	67
5.4.2 从小事做起	67
5.4.3 融入集体	67
5.4.4 把握一个“度”字	67
第6章 发展能力	73
6.1 知识经济时代与教育方式的变革	73
6.1.1 知识经济及其特征	73
6.1.2 知识经济与教育方式的变革	76
6.2 更新学习观念	78
6.2.1 学习的特征与功能	78
6.2.2 面向未来的学习观	80
6.3 优化能力结构	82
6.3.1 能力的一般知识	82
6.3.2 大学生的能力结构及优化	85

第7章 学会学习.....	93
7.1 探索学习的本质.....	93
7.1.1 学习是什么.....	93
7.1.2 大学学习的特点.....	94
7.2 追寻大学学习的方法与策略.....	95
7.2.1 准确定位自我,明确目标.....	95
7.2.2 了解自己的智力优势,充满自信.....	96
7.2.3 了解自己的学习风格,扬长避短.....	98
第8章 沟通与交往.....	103
8.1 人际交往概述.....	103
8.1.1 人际交往及其意义.....	103
8.1.2 影响人际交往的因素.....	105
8.1.3 人际交往中的心理效应.....	108
8.2 大学生人际交往的问题及调适.....	110
8.2.1 大学生人际交往的主要不良表现.....	110
8.2.2 大学生人际交往的问题与调适.....	111
8.3 良好人际关系的建立.....	117
8.3.1 人际交往的基本原则.....	117
8.3.2 人际交往的技巧.....	120
第9章 友谊与爱情.....	127
9.1 爱情的本质.....	127
9.1.1 爱情的本质.....	127
9.1.2 爱情的特征.....	128
9.1.3 性心理发展阶段.....	131
9.2 爱情和友谊的区别.....	133
9.2.1 同性友谊与异性友谊.....	133
9.2.2 异性之间的友谊与爱情的不同.....	134
9.3 大学生恋爱中存在的问题.....	135
9.3.1 大学生恋爱动机中存在的问题.....	135
9.3.2 大学生爱情观念中存在的问题.....	137
9.3.3 大学生恋爱行为中存在的问题.....	138
9.4 大学生恋爱能力的培养.....	141
9.4.1 树立正确的恋爱观.....	141
9.4.2 发展健康的恋爱行为.....	141
9.4.3 发展爱的能力.....	142

第 10 章 择业心理	147
10.1 择业前的心理准备	147
10.1.1 职业的价值与意义	147
10.1.2 择业前的心理准备	148
10.2 择业中常见的心理问题	152
10.2.1 大学生择业的心理误区	152
10.2.2 大学生择业的心理障碍	153
10.3 大学生择业心理的调适和保养	155
10.3.1 常见的心理调适方法	156
10.3.2 良好择业心理的保养方法	158
主要参考文献	162

第 1 章

导 言

——健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。



学习目标

通过本章的学习，我们要了解心理健康与人生幸福的关系，掌握心理健康的标准，为后续的学习打下基础。

1.1 心理健康与人生幸福

就平凡人看来，幸福的人生有这样几个基本的指标：和平美丽的环境；美好丰裕（不需豪华奢侈，但也不至于欠缺）的物质生活条件；和谐融洽的人际关系；真挚深厚的友谊，美丽幸福的爱情与家庭；充实、快乐、有意义的生活，同时还包括有基于自己志向的成功的事业等。

要实现这样一种人生幸福，首先我们要有一颗健康的、美好的心灵，具备真诚、善良、仁爱、感恩、理性、良知、正义、宽容等许多优秀的品质。既能够感受生命的美丽，也能创造美好的生活；既能够感受并感恩于他人之爱、社会之爱，也能够用自己的心灵去爱他人，回报和奉献社会。在这样一种美好的交互中，我们就会感受到生活的美丽、人生的幸福，就会感受到生命的意义和价值。

从社会方面来说，良好的心理素质是时代发展的需要，是现代社会对人的必然要求。作为大学生，要拥有自信、进取、合作、创新的精神；拥有全面、和谐发展的素质，尤其是优良的心理素质，拥有很强的适应能力，才能应对社会的迅速变革给我们带来的压力和挑战，最大限度地开发自己的潜能，取得事业成功和人生幸福。

要获得人生幸福，拥有健康、美好的心灵，需要我们：

——认识自己，愉快地接纳自己，并在这样一个基点上，来发展和完善自己，创造我们的幸福人生；

——调控我们的情绪，保持良好的心境，葆有积极乐观的心态和朝气蓬勃的精神；

——在生活的顺境和逆境中，磨炼我们的意志，以期能够在自己的一生中，自强不息，奋发图强，为社会做出应有的贡献；

——通过大学学习，最大限度地增长自己的知识和才能，提升自己的品德和智慧，这是事业成功、人生幸福的基础；

——学会交往之道，建立和谐美好的人际关系，让自己拥有美好的友情、爱情、亲情，为事业成功、人生幸福奠定良好的社会基础；

这就是我们在本书中与同学们共同探讨的内容。我们的主要目的，就是要尽可能地聚集心理科学的智慧，增进同学们的心理健康，提高大家追求和把握幸福的能力。

1.2 心理健康及其标准

1.2.1 发展的健康概念

健康是我们快乐人生的基础，是生活幸福和事业成功的前提。正如前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士说的那样：健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

那么，什么是健康？怎样才能健康？对于这个问题，人类的认识是在不断深化的。

在古代，人们对健康的认识是模糊的，认为生命和健康是由神灵或者上帝、佛祖、菩萨等主宰的，人们只能求神灵保佑，用祈祷来实现健康。

15 世纪后，随着科学技术的发展，工业革命兴起，哲学上机械唯物主义思想出现，这时人们认为人体也好似一部机器，健康就是身体各个部件运转正常，疾病则是身体上的某部分“零件”发生了故障，要健康就得换掉失灵的部件。

19 世纪以后，随着科技水平的提高，科学家们先后发现了 20~30 种细菌，由此人们开始认识到疾病是生物因素引起的，健康就是身体没有疾病，是人体—自然环境—生物病因三者之间的平衡，要维护健康、防治疾病，就要通过预防接种、杀菌灭虫和抗菌药物来消灭生物性病原体。

20 世纪 50 年代以后，人们才逐步认识到疾病与健康受多种因素影响；70 年代，美国学者提出了健康的“生物—心理—社会医学”模式，开始从人的生物、心理、社会的整体因素中去研究健康与环境的关系，更全面、深刻地认识疾病与健康的本质，认识到健康就是人与生物、心理、社会环境之间的平衡。

健康的定义也随着人们认识的深入而不断地完善。目前用得最多的是世界卫生组织（WHO，1948）对健康所做的定义：“健康是身体、心理和社会方面的完善状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”世界卫生组织还根据对健康的定义，规定了健康的十条标准：

（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

（2）态度积极，乐于承担责任，不论事情大小，都不挑剔。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当, 身材匀称, 站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁, 无空洞, 无病感, 无出血现象, 牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 走路轻松匀称。

1989年, 世界卫生组织(WHO)又将健康的概念补充为: 健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。可以看到, 这个定义对“健康”的认识是比较全面的。它使人们意识到, 健康不仅是指身体的、生理的健康, 也包括心理的、精神的、健康的, 同时, 还包括社会适应良好, 品德优良。

1.2.2 心理健康及其标准

1. 什么是心理健康

如果说“健康”包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态, 那么心理健康是起关键作用的方面。因为一个人只有心理健康了, 才能维持、保护和促进身体的健康, 才能很好地适应社会, 才能自觉地加强修养、增进智慧、培养高尚的品德、泽及他人和社会。所以, 心理健康是“健康”的灵魂。

那么, 什么是心理健康, 怎样才算是心理健康呢?

第三届国际心理卫生大会(1946)曾为心理健康下过一个定义: “所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上, 在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。”对这一定义, 部分学者不是十分赞同, 认为过分突出了个人体验。该次大会也认定心理健康的标准是:

- (1) 身体、智力、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。

精神医学者门宁格尔(Karl Menninger)认为: 心理健康是指人们在生活工作中有效率、有满足感, 能愉快地接受生活的规范, “心理健康的人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愉快的气质。”

心理学家英格里斯(H.B. English)认为: “心理健康是指一种持续的心理状态, 当事者在那种状态下能进行良好的适应, 具有生命力, 并能充分发展其身心的潜能。”

综合上述观点, 我们可以给心理健康下这样一个描述性定义: 心理健康是指人能够和谐、适应地、在社会环境中生活, 充分发展发挥自己的潜能和价值, 享受和创造人生幸福, 并理性地对待人生现实的一种良好的心理功能状态。

2. 心理健康的标准

心理健康有没有一个“标准”? 我们只能说它有一个大致的、相对的框架或阈限, 而没有一个一成不变的、绝对的标准。因为心理健康很难像生理健康那样, 可以用一些

数据,如血压、体温等来量化。同时,从不同的角度、不同的时代、不同的文化环境看,心理健康的标准也会有区别。

例如,我们可以从心理成熟的角度看一个人是否心理健康。如果一个人心理与行为表现与其年龄阶段特征基本一致,则可视为是健康的;如果不一致(无论超前或滞后),如一个中年人心理行为却像个幼稚的孩子,则是不够健康的。我们也可以从生活适应的角度看心理健康与否。如果一个人的看法、想法等与实际环境相一致,能准确地反映现实,并能以适当行为应对所处的环境,能根据实际环境的变化随时调整自己的行为,既能在必要时改变自己的行为以顺应环境的需要,也能在必要时改造环境以符合个人需要,心情舒畅,快乐幸福,则心理就是健康的。我们还可从社会规范的标准衡量一个人心理是否健康。如,当一个人的心理与行为合乎社会规范要求时,我们一般认为他心理是健康的;反之,当一个人行为恶劣,处处与社会作对,总是制造麻烦,就往往被认为是不健康的。我们还可以从常态分配的角度看一个人是否心理健康。例如,常态分配曲线是“中间大、两头小”,也就是说,绝大多数人的心理行为是差不多的,当一个人基本的心理行为太偏离常人,和大多数人都不同时,我们往往会认为其心理不正常或不健康。

心理健康标准也是随着时代变迁、文化背景等因素的变化而变化的。一个时代的健康标准和行为,到了另一个时代可能就不那么适宜了;一种文化背景中健康的标准和行为,到了另一种文化背景中可能就不那么适宜了。就个体而言,心理健康与不健康,也是因时、因地、因人而异,是相对的而非绝对的。我们可能多数时候很健康,而有些时候会很不健康;对这个人来说是健康的标准,对另一个人来说就不一定适合了。正因如此,关于心理健康的标准,就显得有些“众说纷纭”。

如我国台湾学者王沂钊,提出心理健康的人有以下表现:

- (1) 要有工作而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐的来源)。
- (2) 要有朋友而且乐于与他人交往(通过与人分享心情,体会爱的幸福感,能够稳定情绪)。
- (3) 要适当地了解自己并且悦纳自己。
- (4) 能客观地评估他人与认可他人。
- (5) 能与现实环境维持良好的接触。
- (6) 经常保持满意的心情。

我国学者郭念锋提出应从以下十个方面衡量一个人心理是否健康:

(1) 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。

(2) 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地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,但却久久不消失,几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。

(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,例如,白天思维清晰,注意力集中,适于工作;晚上能进入睡眠,以便养精蓄锐。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。

(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。

(5) 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。

(6) 康复能力。由于人们的认识能力不同、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。

(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。

我们参考各家观点,认为心理健康的现代人应具备以下基本特征:

(1) 珍爱生命,热爱生活。心理健康的人,首先是一个珍爱生命、热爱生活的人。他们珍惜和热爱生命,努力追寻着美丽、幸福、有价值的生活,发挥生命的最大潜能,实现着自己生命的价值。他们出于自己内心的和社会的需要,出于对自己、对亲人、对社会的责任感,快乐地学习,辛勤地劳动,把劳动与贡献视为实现自己生命价值的途径、幸福快乐的来源;他们热爱并享受学习、工作、劳动的欢乐,追求并享受生命与生活中多方面的、点点滴滴的快乐。他们也深刻懂得生命的局限和生活的苦难,而能理性地对待生活中的不幸、痛苦和磨难,平静、坦然地对待生活中的荣辱、毁誉和顺逆;而也正是基于自己心灵的这种体知,他们对灾难中的人们充满深刻的同情和怜悯,并努力付出自己真诚的、没有功利、不求回报的爱心和帮助。

(2) 悦纳自己,欣赏他人。心理健康的人总体上有积极而肯定的自我观念,能在认识自己的基础上,愉快地接受现实自我,并努力发展和完善理想自我。他们不会因自己某些方面高于别人而自傲,也不会因自己某些方面低于别人而自卑;他们能够客观、恰当地评价自己个性的优缺点,根据实际来确定自己的生活目标和理想,因而他们的目标多数是能够实现的,所以,在绝大多数时候对自己是很满意的;他们也努力发展自身的潜能,努力让自己变得更理想;而对自己无法补救的缺陷,也能坦然接受,甚至是泰然处之。所以,他们的心情总是愉快和自信的。

心理健康的人悦纳他人。他们懂得“人无完人、金无足赤”的道理,知道自己也存

在这样那样的缺点，需要他人的宽容和包涵。所以，他们能够更多地看到和欣赏别人的优点，而能宽容地看待别人的缺点，能与他人进行良好的沟通和交往，为他人和集体所接受，人际关系融洽和谐。他们既能与别人和谐共处，也能保持自我的独立性；既能与别人共享欢乐，也能与别人分担忧愁；在群体中能如鱼得水，在独处时能享受孤独。他们悦纳别人但不依赖或强求别人，与人相处时，积极的态度总是多于消极的态度。因而，他们在社会生活中具有很强的适应能力和充分的安全感。

(3) 面对现实，认知完整。心理健康的人能够面对现实，主动适应现实，积极利用有利的现实，努力改变不利的现实，而从不逃避现实。他们能多方面寻求信息，善于倾听不同的意见，对自己、周围的事物、人物及环境有清楚、正常、准确的知觉，对周围事物和环境做出客观的、理性的认识和评价。不论现实情况对自己有利还是不利，他们都能够从容而理性地面对。他们善于发现和运用自己的长处和优点，同时也能借鉴和学习别人的长处、优点。他们既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理，对自己的能力有充分的信心。

(4) 情绪适度，意志健全。心理健康的人能协调与控制自己的情绪，他们绝大多数时候情绪稳定，心情愉快。在他们的心理生活中，乐观、愉快、开朗、满意等积极情绪总是多于悲伤、抑郁、忧愁、愤怒等消极情绪。他们既能克制又能适当地表达自己的情绪。他们得意时不骄傲，失意时不气馁；喜悦而不狂躁，忧虑但不绝望，乐观、坚强；他们在社会交往中既不自尊自大，也不畏缩恐惧。对于自己能得到的一切感到满意、感恩，对于无法得到的东西从不念念不忘、过分贪求，能在社会规范允许的范围内满足自己的基本需要。

心理健康的人有着健全的意志。他们不是意志如钢、无懈可击的完人，他们也许有软弱、懈怠、沮丧、灰心丧气或被诱惑的时候，但他们能够在原则问题上始终清醒明智，具有自觉性、果断性、坚韧性与自制力。他们有明确的学习、工作与生活的目标，并且能够为实现自己的目标而脚踏实地地奋斗；他们对自己生命的目的和意义有明确的认识，他们在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，坚忍不拔而又明智善断，灵活机动而又百折不挠；他们有很强的自制力，能很好地约束自己的行为，自觉地遵守社会规范，尽可能排除障碍，使自己的心力、精力和行为指向于自己追求的目标。

(5) 处世和谐，适应社会。心理健康的人懂得为人之道，善于处世。他们乐于与人交往，人际关系和谐。他们的交往动机端正，积极的交往态度多于消极态度。所以，他们亲和力强，朋友众多，善于取人之长补己之短，善于建立并利用良好而深厚的人脉，促进事业与生活的双赢。

心理健康的人能与客观现实环境保持良好的协调，以恰当有效的方法应对环境中的困难，并善于根据环境的变化随时调节自己的行为，既能在必要时改变自己的行为以顺应环境的需要，也能在必须时改造环境以符合个人需要，生活中如鱼得水，心情舒畅，快乐幸福。

(6) 人格完整统一，心理行为符合其年龄特征。心理健康的人有健全统一的人格，其个性倾向（如需要、动机、兴趣、理想、信念、志向、抱负、人生观、价值观等）与

个性特征（包括能力、气质、性格）各方面能和谐发展；个人的所想、所说、所做是协调一致的，精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式适中而合理，待人接物真诚、恰当而灵活，对外界刺激不会有过于偏颇的情绪和行为反应，能够与集体融为一体；具有正确的自我意识，没有自我同一性混乱问题，能以积极进取的人生观为中心，把自己的需要、目标和行动统一起来。

心理健康的人心理行为符合其年龄与性别特征。如果一个人的心理行为严重偏离自己的年龄和性别特征，那就意味着心理发育有问题，可能是不健康的。

（7）具有良好的心理承受能力、自我康复能力、自知自控能力、自我成长能力。我们特别强调这四种能力，这是心理健康与否的非常重要的指标。一般来说，心理健康的人有较强的心理承受能力；在心灵受伤后，具有自我恢复或寻求恢复的能力；遇到困难时，有自知能力和调控自己身心适应变化的环境的能力；同时具有自励自强、始终不懈地推动自己自我成长的能力。

3. 心理健康标准的动态性

（1）心理健康是一个相对的、发展的、文化的概念。我们在前面说过，心理健康的标准是相对的。因为心理健康本身是一个动态的过程。从个体角度来说，它可能随个体自身生理心理发育发展情况而变化，也可能因个体所处情境的不同而不同，而且人与人之间也存在个别差异；就社会方面来说，不同地域、不同民族、不同国家之间的社会文化背景差异以及时代的差异等，决定了心理健康问题是复杂的。同理，心理健康标准也不能绝对化。不同时期，心理健康标准会因时代的差异而不同；即便在同一时期，心理健康标准也会因社会文化标准不同而有所差异，特定的社会文化对心理健康的要求，取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。一种标准只有在与同一时代、同一社会文化背景、同一年龄的人心理发展水平的比较中，才有其现实意义。

（2）心理健康是指持续的、积极的、良好的心理状态。从心理健康到心理不健康是一个从量变到质变的渐进过程。如果将人的心理健康比做白色，心理不健康比做黑色，那么在白色与黑色之间，存在着一个巨大的由白变黑、由浅入深的缓冲区域。生活中心理完美的纯白者和有严重精神疾病的纯黑者极少，大多数人的精神状况都处在灰色区域。有些学者将这种既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”或“第三状态”。

有学者将心理健康水平分为三个等级：

一是正常心理健康状态，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；

二是轻度心理困扰，属于成长中的发展性问题，表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等。主要由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态；

三是中度的心理障碍，表现为神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等。主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致，适应失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

这里的二、三等级，就处在所谓的“亚健康状态”。“亚健康状态”会使人产生如下感受：①焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安；②罪恶感——自我冲突；③疲倦感——精疲

力竭，颓废不振，厌倦；④烦乱感——感觉失序，一团糟；⑤无聊感——空虚，不知该做什么；⑥无助感——人际关系冷漠，孤立无援；⑦无用感——缺乏自信，觉得自己毫无价值，自卑内疚。它虽非明显的病态，但却严重影响人的生活质量，降低工作学习的效率。所以，心理健康不仅仅是指没有心理疾病，还指要尽可能超越“亚健康状态”，保持良好的、积极的心理状态。

(3) 心理健康与一个人是否有不健康的心理活动和行为不是一回事。判断一个人的心理是否健康，不能只凭一时一事下结论。一个人偶尔有一些不健康的心理和行为，并不意味着心理一定不健康，要根据具体情况进行分析。

需要强调的是，我们前面提出的心理健康标准是一种比较理想化的描述。它为我们提供了衡量心理健康的标尺，同时也是我们努力的方向。健康无止境，我们每一个人，都应该追求心理健康的更高层次，充分发展发挥自身潜能，以期实现自己的人生目标。



自我分析

对照心理健康标准，评析自己的心理健康状况。

第 2 章

悦纳自己

——知人者智，自知者明。



学习目标

通过本章的学习，我们要学会正确地认识自己，愉快地接纳自己，并在此基础上，建立起对自己的适当的期望。

2.1 自我意识

2.1.1 自我意识的内容与成分

1. 什么是自我意识

美国心理学家詹姆斯认为，自我由主观、客观两方面构成，主观的“我”（I），是“自己认识的自我”；客观的“我”（me），则是能称之为人的一切的总和，包括能力、社会性和人格特征以及物质所有物等。詹姆斯认为客观我由物质的客我、社会的客我和精神的客我构成。这三个要素都包含了自我评价、自我体验、自我追求等方面：如表 2-1 所示。

表2-1 自我意识三方面的关系

主我 客我	物质的客我	社会的客我	精神的客我
自我评价 自我认识	对自己的身体、外貌、衣着、风度、家庭、所有物等认识和评价	对自己在群体中的地位、声望、拥有的财产等认识与评价	对自己的智力、性格与人格特点以及自己的道德、宗教信仰等的认识与评价
自我体验 自我追求	追求自己的身体外表，物质欲望的满足，维持家庭的利益，由此产生自豪感与自卑感	追求自己的名誉、地位、争取得到他人的好感等，由此产生自豪感和自卑感	追求自己能力以及智慧的发展，要求自己的行为符合社会规范，追求宗教信仰等，由此产生自豪感与自卑感