

21世纪

高职高专教育统编教材

大学生心理健康

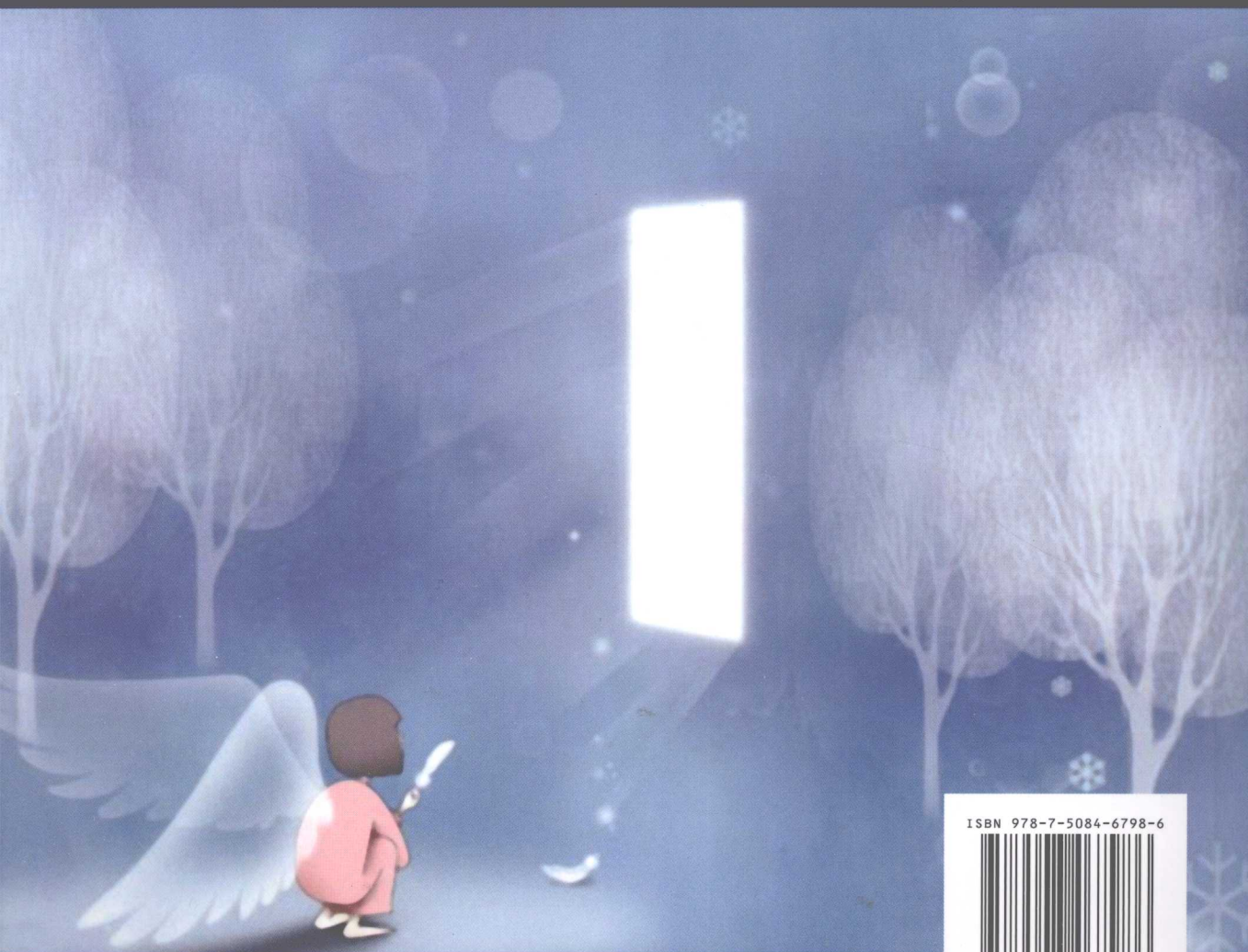
主编 刘庆明



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

责任编辑 韩月平
E-mail:hyp@waterpub.com.cn

DAXUESHENG XINLI JIANKANG



ISBN 978-7-5084-6798-6



9 787508 467986 >

销售分类：心理学 / 大学生心理健康

定价：28.00元

21世纪

高职高专教育统编教材

主要内容

本书是根据教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》和《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》等文件精神，结合我国高等职业教育的实际情况，参照国外发达国家高等职业教育的先进经验，在广泛调研的基础上，经过反复论证，精心编写而成的。本书可作为高等职业院校、高等专科学校、成人高校、民办高校等从事相关专业教学的人员使用，也可供从事相关专业工作的工程技术人员参考。

大学生心理健康

主编 刘庆明



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书讲述大学生的心理健康,与一般的心理健康教材相比,本书具有前瞻性、针对性、操作性、内容深入浅出、形式活泼多样、信息载体丰富等特色。全书共12章,内容包括:心理健康概述、心理适应、自我意识、学习辅导、人际关系、恋爱与性、绿色网络、职业生涯规划、情绪管理、挫折应对、珍爱生命、自杀危机及其心理干预。

本书是高职高专院校的教材,也可供本科、中职院校的师生学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/刘庆明主编. —北京:中国水利水电出版社, 2009

21世纪高职高专教育统编教材

ISBN 978-7-5084-6798-6

I. 大… II. 刘… 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

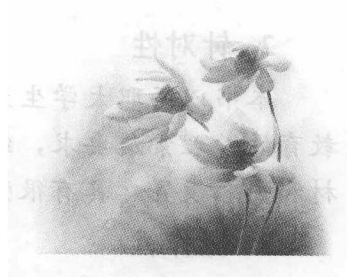
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150579号

书 名	21世纪高职高专教育统编教材 大学生心理健康
作 者	主编 刘庆明
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市地矿印刷厂
规 格	184mm×260mm 16开本 16.75印张 397千字
版 次	2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
印 数	00001—10000册
定 价	28.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言



没有特别的兴奋，你带着些许遗憾、失望、无奈，当然也抱着好奇和新的希望来到职业院校……

无论怀着什么样的心情来到职业院校，你已经是一个高职的大学生了，除了完成必要的专业学习，还要努力进行各种素质的培养，所有这些，包括你选择高职院校都是为了提高生活质量，追求幸福快乐的生活，这也是心理健康的终极目标。

大学校园将是你人生发展的重要里程碑，既充满机会，也布满很多“礁石”。

面对陌生的大学环境，你能很快适应吗？高职生的角色定位在哪里？你心理上接纳自己的社会角色吗？你是谁？你能客观地设计自己的未来吗（职业生涯规划）？高职院校的学习仅仅是高中阶段的延续吗？你知道如何与来自不同家庭背景、不同个性、不同价值观念的室友友好相处吗？你想提高自己的个人魅力吗？你想打开爱情的“潘多拉”吗？你会管理自己的情绪吗？当你遭遇挫折，你如何来调整你的心态呢？人活着的意义和价值？你珍惜自己的生命吗？如何才能活出人性的风采？

以上这些困惑和疑问几乎是每位高职大学生面临的心理发展的重要课题，也是这本大学生心理健康书讲述的主要内容，本书分十二章来具体阐述。与一般的心理健康教材相比，本书的特色主要体现在以下几个方面。

1. 前瞻性

提起心理健康，人们一般把焦点聚集在心理问题的学生身上，其实对大学生这个群体，他们面临的更多是发展中的一般的问题，作者认为大学生心理健康应该更多地关注大学生整个群体而不仅仅是这个群体中极少数人的心理问题或心理障碍；心理健康应以预防性为主，而不是集中于治疗性，“受之以鱼，莫如授之于渔”。“发展性，预防性”的心理健康理念贯穿于本书之中。所以本书具有很强的前瞻性。

2. 针对性

本书以高职大学生为研究对象,根据高职大学生的心理发展特点和高职教育的心理素质要求,结合社会和市场对高职生的综合素质的期盼,进行取材和内容设置,具有很强的针对性。

3. 操作性

考虑到高职大学生学习这门课程主要注重其实用性,本书设置了大量的可操作性团体活动、心理测试、投射测验等项目,让学生在体验中感悟,在感悟中提升心理素质。

4. 内容深入浅出

大部分高职院校没有开设心理学专业课程,心理健康涉及的心理学理论又繁多,作者在选材时考虑到学生的接受能力,尽量把深奥的理论用非专业术语、浅显生动的语言形式表达,提高学生的吸收效率。

5. 形式活泼多样

为了提高学生的阅读兴趣和增强体验能力,作者运用了“心理知识”、“生活链接”、“心有灵犀一点通”、“心灵感悟”、“他山之石”、“心理测试”、“团体心理活动”、“拓展阅读”、“推荐好书”等形式全方位、多维度地对学生心理进行心理训练。

6. 信息载体丰富

本书运用普通心理学、社会心理学、教育心理学、人格心理学、变态心理学、运动心理学、心理卫生学、心理咨询、心理测量学、哲学、团体动力学、伦理学、生命学等多学科的知识,极大地丰富和深化了本书的内容,使得本书的知识信息兼顾心理健康的各个层次需求。

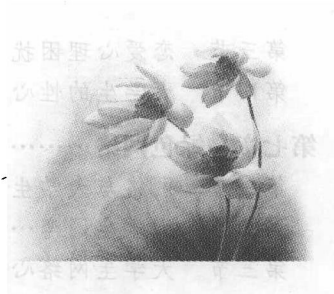
该书浸透了作者的艰辛劳动和对社会责任与理想的追求,相信能为高职大学生心理健康做一件有意义的事情。在编写本书的过程中,作者得到了安徽水利水电职业技术学院孙敬华副院长、张敏副院长、黄建国主任、李一峰处长和陶有抗处长的大力支持,在此表示最诚挚的感谢!

尽管作者精心竭力地编写本书,疏漏和不足之处在所难免,恳请读者批评指正。希望在我的邮箱 lqm2284@126.com 内惊喜地看到您的意见和建议。

作者

2009年8月

目 录



前言

第一章 心理健康概述	1
第一节 关于心理健康.....	1
第二节 心理健康的标准	15
第三节 积极维护大学生心理健康	18
第二章 心理适应	23
第一节 环境“心”适应	23
第二节 角色适应	31
第三章 自我意识	41
第一节 关于自我意识	41
第二节 大学生的自我意识	46
第三节 认识自我与接纳自我	52
第四章 学习辅导	62
第一节 高职生的学习	62
第二节 高职院校的技能学习	66
第三节 学习的心理误区及其调适	68
第四节 学习能力的培养	76
第五章 人际关系	87
第一节 人际关系的含义	87
第二节 人际交往的原则及其理论	90
第三节 人际关系常见的困扰及其调试	95
第四节 提高人际吸引力	97
第六章 恋爱与性	108
第一节 关于爱情.....	108
第二节 大学生的恋爱.....	113

第三节	恋爱心理困扰·····	116
第四节	大学生的性心理·····	122
第七章	绿色网络·····	130
第一节	网络与大学生·····	130
第二节	大学生网恋·····	135
第三节	大学生网络心理素质的培养·····	141
第八章	职业生涯规划·····	150
第一节	生涯规划与人生发展·····	150
第二节	霍兰德的生涯规划理论·····	155
第三节	大学生生涯规划·····	159
第九章	情绪管理·····	175
第一节	情绪及对人的影响·····	175
第二节	大学生情绪特点及常见问题·····	180
第三节	情绪管理·····	186
第十章	挫折应对·····	197
第一节	挫折的含义·····	197
第二节	大学生常见的挫折·····	198
第三节	大学生耐挫能力的培养·····	204
第十一章	珍爱生命·····	217
第一节	保持健康的生活方式·····	217
第二节	感悟生命的美好·····	223
第三节	提升生命的意义和价值·····	225
第四节	保持平和的心态·····	232
第十二章	自杀危机及其心理干预·····	238
第一节	自杀危机·····	238
第二节	自杀危机干预·····	244
第三节	自杀者亲友的危机干预·····	250
参考文献	·····	259

第一章 心理健康概述

经典名言

只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人！
只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人！
只有超人的推理，却不善于了解自己，是个迷茫的人！
只有肢体的健全，却不拥有心理健康，是个不幸的人！

第一节 关于心理健康

一、什么是人的心理

某所职业院校心理协会对刚入学的大一新生进行抽样心理调查，发现 90% 的学生在高中时期没有学过心理健康的相关知识，他们只凭感觉或从日常的课外书中了解到一点心理健康方面的知识，下面是他们对“什么是人的心理”的回答。

- (1) 应该指人的情绪、行为方面的与心理有关的内容。
- (2) 生活态度，对生活环境的适应能力，对其他一切事物的接受处理能力。
- (3) 应该是指社会伦理道德上说的对社会有益的想法和不良想法，同时又包括对具体问题的处理方式模式。
- (4) 内心的想法，并能在行为中得到一定的体现。
- (5) 个人对周围环境的一种反映；指人的想法，一种思想。
- (6) 心理健康、思想行为、心理活动。
- (7) 应该是生活中平时的情绪、心理、情感。
- (8) 我认为人的心理应该指情感、心理活动等。
- (9) 人的心理素质，遇事的心态，面对挫折时的心态，对待他人的心态。
- (10) 个人认为人的心理具体指对待生活的态度积极与否；对待人的态度是否根据自己心情的好坏。
- (11) 人的某种看待事情的态度，以及处理事情的方式。
- (12) 指对人日常的行为或将要做的事情的一些思考等。

以上的回答大都涉及心理的一个或几个方面，如情绪、态度、个性、能力等，几乎没人提到认知和智力内容方面的内容；有的把心理与伦理道德混为一谈。那么什么是人的心理？心理又包括哪些内容呢？



人的心理是心理过程和个性心理的总称，如图 1-1 所示。

(一) 心理过程

人的心理过程包括认知、情感和意志。

1. 认知心理过程

认知心理过程是人的最基本的心理过程。一般概括为感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动过程。

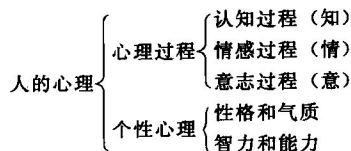


图 1-1 人的心理现象

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个

别属性的反映，是一切心理活动的基础。任何客观事物都根据自己不同的存在形式，表现出众多的个别属性来。如时空的快、慢、近、远；食品的色、香、味、形等，这些个别属性作用于我们的眼、耳、鼻、舌、皮肤等感觉器官，我们就产生了各种感觉。

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体属性的反映。因为任何客观事物都是由许多个别属性按一定方式组成的不可分割的统一整体，所以人脑对事物的个别属性进行反映产生感觉的同时，也对事物的整体进行反映而产生知觉。如当一个苹果的色、香、味、形等各个属性，直接作用于人的各有关感觉器官时，就会在大脑皮层相关的几个中枢间建立起一组复杂的暂时神经联系，于是就形成苹果这一事物的整体映象，这就是对苹果的知觉。

记忆是经验过的事物在人脑中的反映。人们在生活、工作和学习中，感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感、做过的动作，都可以在一定时间内，不同程度地保留在头脑中，并在一定的条件下还能重新呈现出来。

思维是人脑对客观现实间接的、概括的反映。即在掌握感知材料的基础上，通过头脑进行“去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里”的制作加工，也就是通过分析、综合、推理、判断等环节，从而认识事物共同的、本质的特征和内在的联系。思维是人类认识的理性阶段，它能更深刻、更准确、更完全地反映客观事物。

想象则是人脑在思维的参与下对已有表象进行加工改造而创造新形象的过程。

2. 情感心理过程

情感心理过程是人在认识客观事物时，对客观事物是否符合自己需要，总会作出一定的评价，并产生满意、喜爱、恐惧、愤怒等主观体验，这些现象就是情感心理过程。

3. 意志心理过程

意志心理过程是人在与周围环境互相作用时，不仅认识事物，产生情绪、情感，还要为达到认识世界、改造世界的预期目的做计划，采取行动，克服困难，这种心理过程叫意志心理过程。人的这种意志心理过程是人的主观能动性的表现，是人客观现实的能动性的反映。正因为如此，人类才不仅能够认识世界，而且还能够改造世界。

(二) 个性心理

个性心理包括个性和智能。

1. 个性

个性是指一个人在其生活、实践活动中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾



向性的个体心理特征的总和。它是一个人区别于其他人的独特的精神面貌和心理特征。人的个性特征中，性格居于核心地位，它决定一个人的活动方向，是区别于他人的最主要特征。个性对于一个人的活动、生活具有直接的影响；对于一个人的命运、前途有直接的作用。

心理学一般将人的个性分解为个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性。个性倾向性是指人对社会环境的态度和行为的倾向，包括需要、动机、理想、信念和世界观等。

个性倾向性是人的个性结构中最活跃的因素，它是一个人进行活动的基本动力。个性倾向性决定着人对现实的态度，决定着人对认识活动的对象的趋向和选择。

人的个性倾向性较少受生理、遗传等先天因素的影响，主要是在后天的培养和社会化过程中形成的。个性倾向性中的各个成分并非孤立存在的，而是互相联系、互相影响和互相制约的。其中，需要是个性倾向性乃至整个个性积极性的源泉，只有在需要的推动下，个性才能形成和发展。动机、兴趣和信念等都是需要的表现形式。俗语说：哀莫大于心死。这里的“心”就是指被人感知到的需要以及由此派生出来的理想、信念、追求、兴趣等。

(2) 个性心理特征。个性心理特征是指人的多种心理活动特点的一种独特的结合形式。其中包括心理活动的动力特征，即气质；对现实环境和完成活动的态度上的特征，即性格；完成某种活动的潜在可能性的特征，即兴趣和才能。

气质是一个人生来就具有的心理活动的动力特征，包括心理活动的强度、速度、稳定性和指向性等多方面的内容。

人的气质可分为4种类型：胆汁质（兴奋型）、多血质（活泼型）、黏液质（安静型）、抑郁质（抑制型）。

胆汁质（兴奋型）类型的特征是好冲动，情感发生快，强烈而持久；动作迅速而强烈，对自己的言行不能控制，反应速度快，但不灵活。具有这种类型特征的人，在情绪反应上易受感动，情感一旦发生就很强烈，久久不能平静；易发脾气，性情暴躁、易怒，情绪不能自制。在行为方面表现为积极参加各种活动，有创新精神，工作积极，遇到困难时能以极大的毅力去克服。胆汁质的优点是有毅力、积极热情、有独创性。不良表现是缺乏自制力、粗暴和急躁、易生气、易感动。这种人要注意在耐心、沉着和自制力等方面的心理修养。

多血质（活泼型）类型的特征是情绪不稳定，情感的发生迅速而易变，思维语言迅速而敏捷，活泼好动。具有这种类型特征的人在情绪反应上表现为发生快而多变，但不强烈；情感体验不深，但很敏感。在行为方面表现为活泼好动、机敏，爱参加各种活动，但常常有始无终。这种人的适应性强，善于交际，待人热情，学习上领会问题快；但也表现出轻率、不忠诚等。这种人要注意在刻苦钻研、善始善终、严格要求等方面的心理修养。

黏液质（安静型）类型的特征是性情沉静，情感发生缓慢而微弱，不外露，动作迟缓，易抑制，沉静寡言。具有这种类型特征的人在情绪方面表现为沉着、心境平稳不易激动，很少发脾气，情感很少外露。在行为方面表现为沉默寡言，面部表情单一，胸怀



宽广，不计小事，能委曲求全，自制力强。活动中表现为有条有理，深思熟虑，坚忍不拔。这种人容易形成勤勉、实事求是的精神，具有坚毅性等特征；但也可能发展形成萎靡、迟钝、消极、怠惰等这样一些不良的品质，因而这种类型的人应注意这方面的心理修养。

抑郁质（抑制型）类型的特征是性情脆弱，情感发生缓慢而持久，动作迟钝、柔弱易倦。具有这种类型特征的人在情绪方面表现为情感不易变化，比较平静；不易动情；情感脆弱，易神经过敏，容易变得孤僻。在行为方面表现为动作迟缓，胆小，不喜欢抛头露面，反应迟钝。这种人易形成伤感、沮丧、忧郁、深沉、悲观等不良心理特征。

人的气质类型可通过一些方法加以测定，但属于某一种典型类型的人很少，多数人是介于各类型之间的中间类型即混合型，比如胆汁—多血质、多血—黏液质等。

气质对人的实践活动有一定的影响，但不起决定作用。

首先，人的气质特征在个人的社会生活中，并无好坏优劣之分。任何一种气质类型特点都有其积极的方面。例如，多血质的人情感丰富，工作能力较强，容易适应新的环境，但注意力不稳定，兴趣容易转移；抑郁质的人工作中耐受能力差，容易产生惊慌失措的情绪，但感情比较细腻，做事审慎小心，观察力敏锐，善于察觉到别人不易察觉的细小事物；黏液质的人容易养成自制、镇定、安静、不急躁的品质，但容易对周围事物冷淡，不够灵活；胆汁质的人精力充沛，态度直率，能以极大的热情投入工作，但易暴躁，在精力殆尽时便失去信心，情绪顿时转为沮丧。

其次，气质不能决定一个人的智力发展水平，不能决定一个人活动的社会价值及成就的高低。气质类型的不相同，并不影响在事业上取得同样杰出的成就。同样，勇敢、果断、有组织性、有首创精神的人，都可以从不同气质类型的学生中培养出来。

我国心理学界认为性格是人对现实稳定的态度以及与之相适应的、习惯化的行为方式及特点。

性格具有相对的稳定性，同时还有极大的可塑性。生活中，除了重大事件的影响，性格改变一般要经过较长时间的环境影响和个人实践。同学们在学校生活的过程，也是性格形成、改变的过程，有意识地培养锻炼自己的性格，是我们大学时期重要的学习、锻炼的目标之一。

2. 智能

智能包括智力和能力。

(1) 智力。智力是人们获得知识和运用知识的能力，它一般表现为观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力。

观察力是指大脑对事物的观察能力，如通过观察发现新奇的事物等，在观察过程对声音、气味、温度等有一个新的认识。

注意力是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力。如有的学生能全神贯注地长时间地看书和研究课题等，而对其他无关活动等的兴趣大大降低，这就是注意力强的体现。

记忆力是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。比如人们到老时也还记得父亲母亲年轻时的形象，少年时家庭的环境等一些场景，这就是人的



记忆在起作用。

思维力是人脑对客观事物间接的、概括的反映能力。当人们在学会观察事物之后，他逐渐会把各种不同的物品、事件、经验分类归纳，不同的类型都能通过思维进行概括。

想象力是人在已有形象的基础上，在头脑中创造出新形象的能力。比如当你说起汽车，我马上就想象出各种各样的汽车形象来就是这个道理。因此，想象一般是在掌握一定的知识面的基础上完成的。

(2) 能力。能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。能力总是和人完成一定的活动相联系在一起的。只有那些完成活动所必需的，直接影响活动效率并能使活动顺利进行的心理特征，才是能力。对于高职院校的学生而言，耐力、动手能力、手眼协调能力是我们必须掌握的重要内容。

心理测试

测测你的气质类型

气 质 量 表

题号	问 题 内 容	计 分 选 择				
1	做事力求稳妥，不做无把握的事	2	1	0	-1	-2
2	遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快	2	1	0	-1	-2
3	宁肯一个人干事，不愿很多人在一起	2	1	0	-1	-2
4	到一个新环境很快就能适应	2	1	0	-1	-2
5	厌恶强烈的刺激（如尖叫、噪音、危险的镜头等）	2	1	0	-1	-2
6	和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑剔	2	1	0	-1	-2
7	喜欢安静的环境	2	1	0	-1	-2
8	善于和人交往	2	1	0	-1	-2
9	羡慕那种善于克制自己情感的人	2	1	0	-1	-2
10	生活有规律，很少违反作息制度	2	1	0	-1	-2
11	在多数情况下情绪是乐观的	2	1	0	-1	-2
12	碰到陌生人觉得很拘束	2	1	0	-1	-2
13	遇到令人气愤的事，能很好地自我克制	2	1	0	-1	-2
14	做事总是有旺盛的精力	2	1	0	-1	-2
15	遇到问题常常举棋不定	2	1	0	-1	-2
16	在人群中不觉得过分拘束	2	1	0	-1	-2
17	情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，干什么都觉得没意思	2	1	0	-1	-2



续表

题号	问 题 内 容	计分选择				
18	当注意力集中于某一事物时, 别的事很难使我分心	2	1	0	-1	-2
19	理解问题总比别人快	2	1	0	-1	-2
20	碰到危险情景, 常常有一种恐惧感	2	1	0	-1	-2
21	对工作、学习、事业怀有很高的热情	2	1	0	-1	-2
22	能够长时间做枯燥、单调的工作	2	1	0	-1	-2
23	符合兴趣的事情, 干起来劲头十足	2	1	0	-1	-2
24	一点小事情就能引起情绪波动	2	1	0	-1	-2
25	讨厌做那种耐心、细致的工作	2	1	0	-1	-2
26	与人交往不卑不亢	2	1	0	-1	-2
27	喜欢参加热闹的活动	2	1	0	-1	-2
28	喜欢看情感细腻、描写人物内心活动的作品	2	1	0	-1	-2
29	工作、学习时间长了, 常感到厌倦	2	1	0	-1	-2
30	不喜欢长时间谈论一个问题, 愿意实际动手干	2	1	0	-1	-2
31	宁愿侃侃而谈, 不愿窃窃私语	2	1	0	-1	-2
32	别人说我总是闷闷不乐	2	1	0	-1	-2
33	理解问题常比别人慢些	2	1	0	-1	-2
34	疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞地重新投入工作	2	1	0	-1	-2
35	心里有事宁愿自己想, 不愿说出来	2	1	0	-1	-2
36	认准一个目标, 就希望尽快实现, 不达到目的誓不罢休	2	1	0	-1	-2
37	学习、工作一段时间后常比别人疲倦	2	1	0	-1	-2
38	做事情有些莽撞, 常不考虑后果	2	1	0	-1	-2
39	老师或师傅讲授新知识、技术时, 总希望讲得慢些, 重复几遍	2	1	0	-1	-2
40	能够很快地忘记那些不愉快的事情	2	1	0	-1	-2
41	做作业或完成一件工作, 总比别人花的时间多	2	1	0	-1	-2
42	喜欢运动量大的体育活动, 或参加各种文艺活动	2	1	0	-1	-2
43	不能很快地把注意力从一件事情转移到另一件事情上去	2	1	0	-1	-2
44	接受一个任务后, 总希望把它迅速解决	2	1	0	-1	-2
45	认为墨守成规比冒风险强一些	2	1	0	-1	-2

续表

题号	问 题 内 容	计 分 选 择				
46	能够同时注意几件事物	2	1	0	-1	-2
47	当烦闷的时候,别人很难使我高兴起来	2	1	0	-1	-2
48	爱看情节曲折、激动人心的小说	2	1	0	-1	-2
49	对工作抱认真严谨、始终一贯的态度	2	1	0	-1	-2
50	和周围人们的关系总是相处不好	2	1	0	-1	-2
51	喜欢复习学过的知识,重复做已经掌握的工作	2	1	0	-1	-2
52	喜欢从事变化大、花样多的工作	2	1	0	-1	-2
53	小时候会背的诗歌,我似乎比别人记得清楚	2	1	0	-1	-2
54	别人说我出语伤人,可我并不觉得这样	2	1	0	-1	-2
55	在体育活动中,常因反应慢而落后	2	1	0	-1	-2
56	反应敏捷,头脑机智	2	1	0	-1	-2
57	喜欢有条理而不麻烦的工作	2	1	0	-1	-2
58	兴奋的事使我失眠	2	1	0	-1	-2
59	老师或师傅讲课,常常听不懂,但是弄懂后就很难忘记	2	1	0	-1	-2
60	假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落	2	1	0	-1	-2

结 果 统 计 表

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
黏液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																

我的气质类型是(气质、性格测量判断说明):

1) 如果某气质一栏(如多血质)的得分超过20分,其他3栏得分较低,则为典型的某气质(即典型多血质)类型。

2) 如果这一栏(如多血质)在20分以下、10分以上,其他栏得分较低,则为一般某气质(即一般多血质)类型。

3) 如果有两栏的得分明显超过另两栏的得分(超过4分以上),而且分数接近(差



异低于3分),则可定为这两种气质的混合型。

4) 如果3种气质得分接近但又明显高于第四种,则为3种气质的混合型。

二、心理健康的含义

(一) 健康的含义

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。所以,一个健康的人既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

(1) 有足够的、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。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

(二) 心理健康的含义

心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

所谓良好的心理功能状态并不是绝对的,而是相对的,即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性包含两层含义:一是个体的心理与大多数人相比,其心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极,是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。

保持良好的心理功能状态,必须符合3项基本原则。第一是心理活动与客观环境的同一性原则。不论在形式上还是内容上都与客观环境保持同一。失去同一,即失去平衡,则心理失调,行为异常。例如,青少年富于想象,幻想未来,无疑是正常现象;但若一个青少年整天想入非非,甚至产生幻觉,则是心理异常表现。第二是心理过程之间