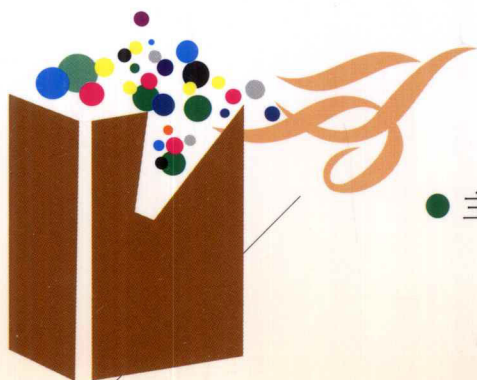


**高职生** 21 世纪高等职业教育系列规划教材

# 心理健康教程

GAOZHISHENGXINLIJIANKANGJIAOCHENG



● 主编 / 阎黎 巴文娟



西北大学出版社  
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

21世纪高等职业教育系列规划教材

# 高职生心理健康教程

GAO ZHI SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

主 编

阎 黎 巴文娟

江苏工业学院图书馆  
藏书章

西 北 大 学 出 版 社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高职生心理健康教程/阎黎, 巴文娟主编.—西安: 西北大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5604-2662-4

I. 高… II. ①阎…②巴… 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109013号



**21世纪高等职业教育系列规划教材 高职生心理健康教程**

主 编: 阎 黎 巴文娟

出版发行: 西北大学出版社

地 址: 西安市太白北路229号

邮 编: 710069

电 话: (029) 88303059

经 销: 全国新华书店

印 装: 陕西向阳印务有限公司

开 本: 787毫米×960毫米 1/16开本

印 张: 14.75

字 数: 264千字

版 次: 2009年8月第1版

书 号: ISBN 978-7-5604-2662-4

定 价: 25.00

# 前言

21 世纪是一个充满竞争与挑战的时代,人们处在理想与现实、个人与他人、能力与社会需求、工作与生活等多重夹缝之中,不仅需要承担生存的压力,也面临着严峻的心理考验。是否具有良好的心理素质,是现代人立足于社会,充分发展自我,获得事业的成功和提升“幸福感”的重要条件。特别是大学生,这个倍受人们关注的群体,他们身上承载了太多的期望,社会的期望,亲人的期望,自己的期望……这就迫使他们要面对更多的问题,承受更多的压力,体验更多的心理困扰。而受年龄特点和认知水平的限制,大学生在出现心理问题时,往往会以某种不恰当的方式加以解决,如压抑、自弃、放纵、攻击他人、自我攻击等等,这不仅加剧了他们的心理问题,而且贻误了学业,影响了发展,给自己、给他人带来了终身遗憾。因此,作为教育工作者,不仅要关注大学生的学业,更要关注其心理世界,培养他们良好的心理素质,提高他们的心理健康水平。

随着国家对职业教育的重视以及社会对于高级技术人才需求量的增加,高职教育发展迅速,已成为我国高等教育的“半壁江山”。据最新统计数据显示,2008 年,全国共有高职高专院校 1168 所,在校生近 880 万人,占全日制普通高校本专科在校生的 47%。可以说,高职教育的发展,给更多的青少年提供了接受高等教育的机会,“高职生”也成为大学生群体的重要组成部分。但是,由于我国高职教育的发展尚不成熟,高职院校的学生在自我评价、社会接受度、职业发展等方面也存在着各种各样的问题。高职院校学生大部分在基础教育中就处于劣势,由于高职生身份的特殊性和客观条件的限制,他们承受着来自传统观念的偏见、高考的失利、亲人的失望、未来就业的压力、自身期望值过高或自我价值感不足等等心理压力,比一般大学生更加感到难以适从,更容易表现出自卑、焦虑、失落、孤独、自暴自弃、学习动力不足、目标缺失等心理问题。这些问题若不加重视,不及时干预,将对学生的健康成长及人生发展产生不良的影响。所以,心理健康教育应该是高职教育的重要组成部分。

本书是适应高职生心理健康教育工作的需要,根据高职生年龄特点、心理特

征及社会特征，为其“量身定做”的一本实用型教材。本教材围绕着与高职生学习、生活、成长相关的九大主题（包括适应、学习、自我意识、情绪情感、个性、人际交往、挫折、恋爱、就业等），通过理论阐述、案例分析、自我探索、心理测试等形式，较系统地介绍了心理健康方面的知识，使学生了解自身的心理发展特点和规律，增强自我心理保健的意识，掌握心理调适的方法，从而促进高职生能够进行正确的自我认知和自我评价，使其能够积极悦纳自我，充分发挥潜能，积极面对职业挑战，为以后更好地适应社会做好心理准备。

本书在内容编写和结构安排上强调实用性和体验性，在风格上突出生动性与愉悦性。每章在正文叙述的同时，设有“生活现场”、“心有所悟”、“自我探索”、“知识链接”、“心理测试”、“静心思考”等六个栏目。“生活现场”精选典型案例，展现生活实际；“心有所悟”引发学生思考，获得领悟与发现；“自我探索”要求学生联系自身，进行自我剖析；“知识链接”在于充实内容，扩展视野；“心理测试”选择部分信度和效度较高的心理测量问卷，帮助学生了解自己的心理品质；“静心思考”结合本章内容，提出综合性问题，由学生总结和反思。本书在行文上采用生动、亲和的语言娓娓道来，给学生以轻松愉悦之感，以区别于一般刻板、严肃的教科书。力求学生在阅读和学习的过程中，不仅能够获得知识，而且能够唤起情感的共鸣，获得切身的体验和感悟，将外在的心理知识真正内化为自身优良的心理品质。

本书由西安铁路职业技术学院部分相关学科老师联合编写而成。具体编写分工为：第六章由阎黎老师编写；第一章、第二章、第五章、第九章、第十章、第十一章由巴文娟老师编写；第七章由张燕老师编写；第八章由张爱民老师编写；第三章、第四章由张雅兰老师编写。全书最后由巴文娟、阎黎老师统稿和定稿。

本书在编写的过程中，参阅了国内外大量相关文献资料及同类教材，汲取了很多专家学者的研究成果，收集了部分相关网站的资料信息，对此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，其中的不足与疏漏之处在所难免，恳请专家、同行与读者批评指正，提出宝贵意见，以便进一步修改和完善。

编 者

2009年7月

# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>第一章 美好生活，从“心”开始</b> |     |
| ——心理与心理健康              | /1  |
| 第一节 心理科学               | /2  |
| 第二节 心理健康               | /4  |
| 第三节 高职生心理健康            | /11 |
| <b>第二章 物竞天择，适者生存</b>   |     |
| ——适应与心理健康              | /19 |
| 第一节 适应概述               | /19 |
| 第二节 高职生的适应问题           | /22 |
| 第三节 提高适应能力             | /27 |
| <b>第三章 我的庐山真面目</b>     |     |
| ——自我意识与心理健康            | /37 |
| 第一节 自我意识概述             | /38 |
| 第二节 高职生自我意识分析          | /39 |
| 第三节 培养良好的自我意识          | /46 |
| <b>第四章 让心情的天空更晴朗</b>   |     |
| ——情绪与心理健康              | /55 |
| 第一节 情绪概述               | /56 |

# 目 录

|     |                 |      |
|-----|-----------------|------|
| 第二节 | 高职生情绪特点及常见情绪困扰  | /59  |
| 第三节 | 培养健康的情绪         | /66  |
| 第五章 | 同样的世界不同的你       |      |
| ——  | 个性与心理健康         | /74  |
| 第一节 | 个性概述            | /75  |
| 第二节 | 气质              | /78  |
| 第三节 | 性格              | /80  |
| 第四节 | 塑造健全的人格         | /85  |
| 第六章 | 学海无涯“乐”作舟       |      |
| ——  | 学习与心理健康         | /103 |
| 第一节 | 学习概述            | /104 |
| 第二节 | 高职生的学习及特点       | /107 |
| 第三节 | 高职生的学习策略        | /116 |
| 第七章 | 让我们携手同行         |      |
| ——  | 人际交往与心理健康       | /124 |
| 第一节 | 人际交往概述          | /124 |
| 第二节 | 人际交往的相关理论       | /128 |
| 第三节 | 高职生人际交往的特点及常见问题 | /131 |

# 目 录

|      |             |      |
|------|-------------|------|
| 第四节  | 培养良好的人际交往能力 | /134 |
| 第八章  | 阳光总在风雨后     |      |
| ——   | 挫折与心理健康     | /146 |
| 第一节  | 挫折概述        | /146 |
| 第二节  | 高职生受挫行为反应特点 | /151 |
| 第三节  | 提高挫折承受能力    | /157 |
| 第九章  | 青春不解风情      |      |
| ——   | 恋爱与心理健康     | /163 |
| 第一节  | 爱情及其属性      | /164 |
| 第二节  | 高职生恋爱心理     | /166 |
| 第三节  | 培养爱的能力      | /174 |
| 第十章  | 我的未来不是梦     |      |
| ——   | 就业与心理健康     | /185 |
| 第一节  | 职业与职业生涯规划   | /186 |
| 第二节  | 高职生就业心理现状   | /190 |
| 第三节  | 做好就业的心理准备   | /194 |
| 第十一章 | 为心灵护航       |      |
| ——   | 心理问题与心理保健   | /208 |



# 目 录

|      |               |      |
|------|---------------|------|
| 第一节  | 心理问题与异常心理     | /208 |
| 第二节  | 心理咨询与心理治疗     | /215 |
| 第三节  | 加强心理保健,促进心理健康 | /220 |
| 参考书目 |               | /227 |

# 第一章 美好生活，从“心”开始

——心理与心理健康

你有强健的体魄，却经受不住失败的轻轻一击；你有广博的知识，却只囿于个人的狭小空间；你有丰厚的财富，却排遣不了内心的空虚；你的足迹遍布世界各地，却走不出抑郁的阴霾……没有强韧的心灵保驾护航，我们的人生之旅就多了许多牵绊。健康的心灵，是我们抵御风雨的坚强盾牌，是一切成功和幸福的源泉。

## 生活现场

安然，北京大学医学部21岁的大二学生。2005年6月25日早上6点左右，在与同学一起实习的北京世纪坛医院教学楼内，因与同学崔某发生争执，用事先藏匿的菜刀砍了崔某数十刀，致崔身亡。据悉，安然和崔某都喜欢同班的一个女孩，后来那女孩和崔某确立了恋爱关系，这让安然深感嫉妒。事发当天，安然想将此事和崔某说清楚，并准备了菜刀和尖刀，打算说不通就自残，以表白对女孩的感情。但是他的行为遭到了崔某的拒绝，于是他就举刀砍杀崔某。据同学介绍，安然性格非常古怪，有时很活泼，话非常多，有时又寡言少语，还乱发脾气，不太好相处。

江涛，曾经的北大才子。毕业后，进入了一家中美合资企业。他在工作中表现出的非凡才华与进取精神，深得公司高层赏识，不久便被破格提拔为该公司中层干部，成为当时令人羡慕的高薪“高级白领”。在他事业春风得意之时，爱情也悄然而至，可谓双喜临门。可是后来突如其来的失恋将他击倒了，从此工作上生龙活虎的江涛变得郁郁寡欢，一蹶不振，工作上漏洞百出，最终被炒了鱿鱼。江涛难以走出感情失败与工作失意的囚笼，以致不能正常地工作和生活，最后沦落街头，靠捡垃圾度日。

张非，四川南充人，曾两度参加高考，先后考上北大、清华，均退学返川复读，被称为“史上最牛高考钉子户”。2003年，张非考上北京大学，但因迷恋上

网误了学业，被北大劝退。2005年，张非复读后再次参加高考，以703分的成绩并列南充理科状元，考入清华大学。出于担心，母亲祝明灿赴北京陪读，她发现儿子中学时代被高分淡化的缺点在大学里暴露无遗：桶里的脏衣服塞得严严实实，拔都拔不出来；经常缺课，整天坐在电脑前玩游戏；不会处理人际关系，看到女生或厌恶的人，扭头就走。祝明灿说：“大家只关注我儿子智商高，考分高，其他的很少关注。不会与人相处，不知心疼父母，缺乏自理能力，情商几乎为零。他会真正快乐吗？”

## 第一节 心理科学

随着社会现代化进程的快速发展以及文明程度的日益提高，人们在物质需求已经获得满足的情况下，开始把注意力投向自己的内心世界和内在需要，希望进一步改善生活质量、提高工作效率、协调人际关系、完善自己的个性以及实现个人的人生价值。同时，现代社会的日新月异和激烈竞争，也给人们带来了前所未有的精神压力和心理困扰。无论是着眼于个人的进一步发展，还是为了保持个人身心健康，要达到以上目的，都需要从人性的因素上寻求突破。于是，心理学逐渐走进大众的视野，并慢慢演变为现代生活的“必需品”，因为它能够为人们在事业上取得成功、生活中得到幸福助一臂之力。

### 一、什么是心理学

在很多人眼里，心理学是一门很神秘的学科，认为学过心理学的人会看出别人正在想什么，会洞悉别人的内心世界，能推断他人的前途和命运，或者认为心理学家与相面、算命的人差不多。应该说，这是对心理学的误解。那么，到底什么是心理学呢？

心理学“psychology”一词源于古希腊语，是由希腊文中的“psyche”与“logos”两词演变而成，前者意指“灵魂”，后者的含义是“讲述”或“解说”，合起来意即“对灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义。几经演变，在心理学成为一门独立科学以后，才有了相对统一的定义，即“心理学是研究心理现象的产生、发展及其变化规律的科学”。

心理学家艾宾浩斯曾说：“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。”这说明心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为人类探索自己的心理世界，已有两千多年的历史，在东西方文化的发展史中，已经蕴涵着极为丰富的心理学思想，如中国的《易经》、西方的《论灵魂》等，但当时心理学仅处于“哲学的附庸”、“神学的婢女”的地位。漫长的几千年过去了，直到1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，心理学才作

为一门独立的科学，有了自己的发展历史，迄今为止，也不过一百多年，所以心理学又是一门很年轻的学科。心理学尽管年轻，但有着巨大的生命力。今天，心理学已衍生出众多的分支，越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域，成为现代社会生活不可或缺的学科之一。

## 二、什么是心理现象

### 心有所悟

告别了熟悉的高中生活，开始了全新的大学生活。走在校园里，看着高耸的教学大楼和身边匆匆而过的老师、同学，听着广播中激昂的音乐，伸手触及的每一处都是新鲜的，这让你感到喜悦而又振奋。尽管对过去还有很多留恋，离开家人和朋友也略微使你有些伤感和孤独，但是你很清楚：大学是你希望的开始，你甚至能想象出三年以后自己整装待发的样子。同时你也在心里默默地思考着：我应该怎样度过我的大学生活呢？我能计划和安排好学业和生活，努力地走好在大学的每一步吗？在这个生活片段中，都有哪些心理现象呢？

心理现象是世界上最复杂、最奇妙的一种现象，恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。它没有形体，看不见，摸不着，因而不易被人们所了解。但心理现象又时时刻刻在每个人身上发生着，人们的学习、劳动、交往、娱乐、教育、科学发明与艺术创作等等各种活动都与心理现象密不可分，因而又是人人都非常熟悉的。那么，到底哪些现象是属于心理现象呢？为了研究和理解的方便，心理学把人的心理现象划分为心理过程和个性心理两大方面。

#### （一）心理过程

心理过程是指人对客观事物不同方面及相互关系的反映过程，也是心理现象的动态反映形式，包括认识过程、情感过程和意志过程。

（1）认识过程。认识过程是最基本的心理活动过程。我们看到一种颜色，听到一种声音，尝到一种味道，闻到一种气味，摸到物体，知道软硬、冷热等，这是感觉在发生作用。在感觉的基础上，能辨认出这是盛开的花朵，那是歌唱的小鸟；这是新鲜的水果，那是崭新的书桌等等，这属于知觉。在离开了刺激物的作用以后，原来听过的话语，看过的某些物体，经历过的某些事情，仍“话犹在耳”、“历历在目”，这就是记忆。人不仅能通过记忆把经历过的事物回想起来，而且还能在脑海中勾画出自己从未经验过的事物，这就是想象。凭借人特有的语言，通过分析综合，判断事物的本质及其发生、发展的规律，即是思维。感觉、知觉、记忆、想象、思维都是属于对客观事物的认识活动，都是人们为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动，这些心理活动在心理学上统称为认

识过程。

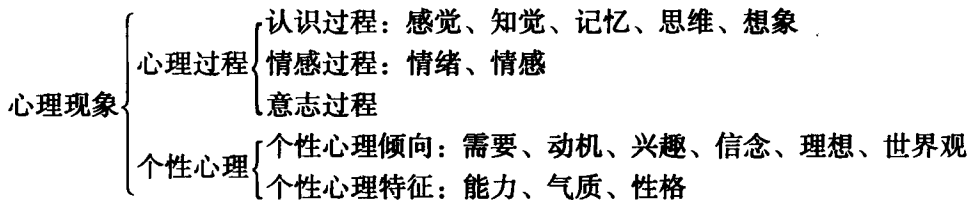
(2) 情感过程。人在认识客观事物时并非无动于衷，而总是伴随着一定的态度特征，渗透着某种感情色彩，例如，我们对祖国大好河山的热爱，对社会丑恶现象的憎恶，为取得成绩而喜悦，为失去亲人而悲伤，这些在认识基础上产生的喜、怒、哀、乐以及爱、憎、好、恶等态度体验，心理学上称之为情感过程。

(3) 意志过程。人不仅能认识客观事物，对它产生一定的情感体验，还能够根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界，根据自己的认识确定行动目标，拟订计划和步骤，克服各种困难，最后把计划付诸行动，这种自觉地确定目标并力求加以实现的心理过程，称之为意志过程。

认识、情感和意志过程是相互联系、相互统一的整体。认识过程是情感、意志过程的基础，情绪情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用；情感、意志过程又能巩固和深化人的认识过程。

## (二) 个性心理

由于各人的先天因素不同，生活条件不同，所受的教育影响不同，所从事的实践活动不同，所经历的人生事件不同，因此，同样的心理过程在每一个人身上产生时又总是带有不同的特征和倾向，这样就形成了每个人不同的价值观、理想、兴趣、能力、气质、性格等。比如，有的人好静，有的人好动；各人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考方式不同；有人善于写作，有人擅长演讲；各人的情感体验的深浅度、表现的强弱及克服困难的决心和毅力也不同；人与人的生活态度也千差万别，有的人注重物质享受，有的人则淡泊名利……这种人们在生活过程中形成的某些稳定的、独特的心理特性的总和，就是个性心理。



## 第二节 心理健康

人生最大的财富是健康，健康也是每一个人所向往和追求的。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的，“如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从体现，力量就不能施展，财富就变成废物，知识也无法利用”。前世界卫生组织总干事马勒博士也曾指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”那么，什么是健康？

## 一、健康新概念

人类对健康的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在人类社会发展的早期，生产力水平极为低下，人们在与大自然的搏斗过程中，若失去健康便无法生存，因此，那时的健康即等同于生命。我们可以将这个时期的健康观称为健康的生命观。

随着生产力的提高和物质财富的日渐丰富，人类才有可能去考虑消除和预防疾病，提高生活质量，以延长自己的生命。因此，在很长的历史时期中，衡量一个人是否健康是看其是否患病及患病的严重程度为尺度的。换言之，就是把健康定义为没有疾病，把有疾病定义为不健康，我们把这个时期的健康观称之为健康的疾病观。

进入 20 世纪中叶后，由于现代科技与社会文化的迅猛发展，现代社会生活中人们普遍面临着激烈的竞争和巨大的生活压力，这对人类的健康产生了重要的影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康中的作用，因而逐步确立了心身统一的健康观，也就是健康的全面观。在 1947 年世界卫生组织的成立宪章中被定义为“一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病和虚弱现象”。健康的状态应该达到以下要求：

(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的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。

这种认识是对传统健康观念的革命性拓展，是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是身体状况的反应，同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。也就是说，真正的健康、全面的健康应该包括生理健康、心理健康以及良好的社会适应能力。

## 二、心理健康

心理健康是完整健康概念的重要组成部分，心理健康对人成长与发展有重要

的影响。早在半个多世纪以前,心理学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了,人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题,如抑郁症患者在近几年日益增多,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。当前,社会发展迅速,人与人之间的竞争加剧,许多人不堪重负,在精神上与心理上出现了各种不良倾向,甚至爆发出杀人、自杀等恶性事件;还有更多的人,虽然表面看来一切正常,但内心也在默默承受着越来越大的压力,处于一种“亚健康”的状态。我们常常说“身体是革命的本钱”,健康的心理也是正常生活、工作和学习的保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、抑郁、孤僻、自卑、暴怒、怨恨、猜疑等不良心态中,轻则妨碍潜能开发、影响工作效率和生活质量,重则导致心理疾病,丧失社会适应能力。从某种角度讲,心理健康的重要性更甚于生理健康。那么,一个人的心理怎样才算健康呢?又有什么标准来衡量?

### (一) 心理健康的内涵

国内外学者曾就心理健康的内涵,从不同角度作过多方面的阐述与探索。1946年第三届国际心理卫生大会认为:“所谓心理健康,是指在身体、职能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。”《简明不列颠百科全书》指出,心理健康是指个人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,但不是指十全十美的绝对状态。心理学家郭念峰等认为,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一致,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。实际上,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下,人能做出良好的反应,具有生命的活力,而且能够充分发挥身心潜能。从狭义上讲,心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程,能顺应社会,与社会保持同步。

### (二) 心理健康的重要意义

#### 1. 心理健康对生理健康的影响

心理健康与生理健康密切相关。长期处于悲观、失望、孤独、多疑、紧张、焦虑等不良心境之中,会引起组织器官在生理功能上的紊乱,诱发内分泌系统失调,降低免疫能力,为疾病的发生提供了一张温床。而当人精神愉快时,中枢神经系统处于兴奋状态,其指挥作用增强,能促进人体进行正常的消化、吸收、分泌和排泄活动,保持旺盛的新陈代谢,增强人体免疫力。即使身患重疾,若能保

持乐观的心态，也有利于疾病的早日康复。正如马克思所说：“一种美好的心情比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

## 2. 心理健康对人际关系的影响

心理学研究表明：在集体中受欢迎的人的个性品质，恰恰与心理健康的标准相一致，而集体中受人排斥的、嫌弃的个性品质，恰恰与心理健康的标准相悖。一个心理健康的人，能够积极主动地去建立和维护自己的人际网络，对自己在群体中所担当的角色有明确的认知，对自己与别人的关系有敏锐的觉察力，能以开放的、友好的、包容的态度与他人和谐共处。相反的，一个自私、多疑、冷漠、敌视的人，在与他人交往时总是被动的，甚至是退缩回避，发生人际矛盾时往往以攻击他人为主，对自己的人际关系带来破坏性的影响。

## 3. 心理健康对个人发展的影响

每个人都有一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值无比。一个心理健康的人，一般都具有自信、乐观、意志坚定等优良品质，他们人际关系和谐，适应能力强，心理承受力好，这些有利条件能够确保他们最大限度地开发自己的潜能，使个人获得充分发展。而当一个人处于自卑、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，人对外界的感知能力就会下降，限制潜能的发挥，在事业受挫时易受打击而陷于消沉，使个人发展受到阻抑。

## 4. 心理健康对生活质量的影响

保持心理健康的终极意义，就是提高我们的生活质量，提升我们在生活中的“幸福感”。有健康的心理才能产生健康的态度，健康的态度才能产生健康的行为，才能使生命折射出健康的、快乐的、幸福的光芒。在良好的心理健康状态下，我们能以轻松愉快的态度去面对工作、学习，能友好善意地去对待家人、朋友、同学、同事，能使我们始终保持生活情趣，经常性地发现生活多姿多彩的一面，从而更加热爱生活。

### 自我探索 你希望成为一个怎样的人？

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，却不善于控制情绪，是个危险的人。

只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。

你希望自己成为一个什么样的人呢？

①我希望成为一个\_\_\_\_\_的人。

②我希望成为一个\_\_\_\_\_的人。

③我希望成为一个\_\_\_\_\_的人。

### （三）心理健康的标准

（1）智力正常。智力是心理活动的认知功能表现，是人的观察力、注意力、



记忆力、想像力、思维能力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。智力正常是一个人的生活、学习和工作必备的心理基础。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括：良性情绪多于负性情绪，乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节情绪，既能有效克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要；在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志健全是指具有良好的意志品质，在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的人在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪、排除干扰，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完整包括人格结构的各要素完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。能够客观全面地认识自己，恰如其分地评价自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑；面对挫折与困境，不轻易否定自我，能够自我悦纳，正视现实，积极进取；自尊、自强、自制、自爱适度。

(6) 人际关系和谐。乐于与人交往，既有广泛的人际关系，又有知心之友；在交往中能够保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人；交往态度积极、交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境能够保持和谐统一的状态，能够识别不同的情境，并能够根据具体环境的不同，灵活自主地选择、采取最恰当的行为方式来适应当前的环境；一旦环境发生变化，能及时调整自己的行为方式，以更好地适应变化了的新环境；对于环境地适应是积极地适应而不是消极地破环境中的不良因素同化。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段的人有其独特的心理特征，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为。心理健康者应有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，可能要考虑是否有心理不健康的问题。另外，心理健康的人，其心理行为还应与角色、身