

 高等学校“大学生心理健康教育”规划教材

Daxueshenghuo Jiankangxinlixue

大学生生活 健康心理学

柳友荣 李 群 王雪飞◎主 编

Health Psychology

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

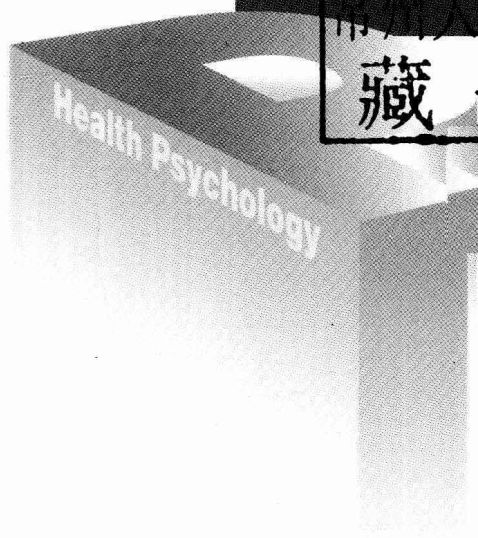
P 高等学校“大学生心理健康教育”规划教材

Daxueshenghuo Jiankangxinlixue

大学生生活 健康心理学

常州大学图书馆
藏书章

柳友荣 李 群 王雪飞◎主 编



全 国 百 佳 图 书 出 版 单 位

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安 徽 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生活健康心理学/柳友荣,李群,王雪飞主编. —合肥:安徽人民出版社, 2011.8

ISBN 978-7-212-04282-0

I. ①大… II. ①柳…②李…③王… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 177745 号

高等学校“大学生心理健康教育”规划教材

大学生生活健康心理学

柳友荣 李 群 王雪飞 主编

出 版 人:胡正义

责任编辑:张 旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:安徽国彩印有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:17.5 字数:300 千

版次:2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-04282-0 定价:33.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

2001年3月16日,教育部颁布了《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》,提出了高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和主要内容。虽然,各高等院校对大学生心理健康教育工作,特别是心理健康教育课程十分重视,但是心理健康教育课程在具体实施中还存在诸如理念错位、价值取向偏差和实施滞后等很多问题。调查发现,大学生认为最受欢迎的是心理健康教育课程,而同时最不满意的也是心理健康教育课程。从现行近百种心理健康教育教材来看,都是一味追求系统性、理论性,忽略了针对性、开放性、层次性和操作性。在实际的教学中,该门课则有明显的学科化、知识化倾向,许多大学生由此抱怨心理健康课枯燥乏味,脱离实际。调查显示,大学生并不追求心理健康教育课程内容的完整性,而普遍对实践内容感兴趣,表现出“适需”、“适用”的倾向。因此,本书把“回归生活”作为大学生心理健康教育课程改革的必由路径,在内容的遴选和编排上体现了如下特点:

一、“适需”、“适用”:以大学生的生活世界内涵导引心理健康教育内容

作为一门新型课程,大学生心理健康教育课程有其独特的内在规定性,要对学生起到其他课程不能替代的作用。与一般学科课程不同,大学生心理健康教育课程是基于大学生自我健康成长和潜能开发而设计和展开的,它的课程目标并非“预成”的,而是不断生成、自主构建的,它的课程内容则是以直接经验为基础,需要学生参与课程内容的商定、建构和运作。美国高校不仅重视对大学生进行系统的心理健康教育,而且特别关注实施不同主题的心理干预计划,如反校园暴力、提高新生的入学适应能力等;学校心理学家还要结合学校所在地区和学校本身的具体情况对总体课程设置提出相应建议,通过调整课程结构、增减课程内容、改变课程教

学形式来间接干预学生,促进学生发展。

打破传统的大学生心理健康教育教材内容的遴选模式,重新编排大学生心理健康教育教学内容,突出课程的针对性、开放性、层次性和操作性,是当前大学生心理健康教育课程改革的一个重要突破口。我们经过多年教学研究和实践,逐步理清了课程的教学内容要点和逻辑体系,遴选出适合大学生特点的“基础+模块”、“必修+选修”大学生心理健康教育课程系列教学内容,以普遍性的发展、群体性的需求和个别学生的问题为规定性,编制出“适需”、“适用”的心理健康教育课程教材。

根据广泛的调查研究和积极心理学理念导向,我们精选出心理健康基础知识、大学适应、自我教育、生涯规划、学习策略、朋辈交往、情绪管理、恋爱、压力应对、择业、幸福、成功等12个专题组成模块化课程教学内容。

二、“学材”非“教材”:在回归生活世界的理念里建构教材内容

心理健康教育课程不同于专业课程,心理健康教育课程“是一种体验性、以学生为本位、生成性、回归生活世界的课程”,心理健康教育课程的设计要遵循“以学生为中心、以情境为中介、以经验为起点、以活动为核心、以过程为重心、以合作为主线”的原则。其实,国内在教材的编写上一直走着“学科逻辑至上”的老路,重视知识内部结构与逻辑生成,淡化甚至疏略学生“心理顺序”,更谈不上对学生个体心理特点的依重。而一些发达国家学校教材的编写早已突破了“方便教”的学科逻辑局限,重视学生体验,强调“方便学”的认知特点,把“教材”的编写演变成了“学材”的创制。

就目前现有的大学生心理健康教育教材的编写体例来看,基本采用学科课程的编排模式,学科知识内容占绝对优势。很显然,这与该课程的自身属性相矛盾,难以实现预定的课程目标。我们在大量实践和理论研究的基础上,对心理健康教育课程教材的编写体例作了大胆的尝试,以大学生所面临的主要发展课题为主线,将课程内容分为知识讲座、心理拓展、心理保健操、心理瑜伽四个部分。这四个部分相互联系、互为补充。

整个课程内容设计兼顾了课程的知识性和实用性,突出了实践性、操作性。这样的教材编写体例,教师好教,学生好学,而且符合知识经验构建的心理学规律和

学生实际,充分显现了回归生活的大学生心理健康教育教材编写的原则。

三、三个“注重”——回归生活的心理健康教育组织原则

(一)“知识讲座”注重联系实际

大学生心理健康教育课不是单纯的知识课,而是实际应用课。在“知识讲座”里不可避免地要涉及一些理论,若教师在课堂上对那些高深的心理学知识过多讲授的话,则会使学生对心理健康教育课望而生畏并失去兴趣。理论知识固然重要,但关键在于理论知识讲多少,如何讲。其实,理论知识讲明基础概念和基本框架即可,再深的部分则由学生在实际运用中体会、理解。联系实际对学生理解、消化心理学知识非常重要。

(二)“心理保健操”注重参与体验

心理健康教育课中,心理学知识的讲授并不难,真正难的是把理论知识贯彻到学生的实际行动中去。这其中关键在于教师是否注意学生“内心体验”这个环节,它是提高学生心理素质的重要阶梯。这个环节我们是通过“团体活动”来体现的。这是一个认知、体验、合作、分享有机地联系在一起的体验式教学过程。在此环节,教师借鉴团体辅导的某些技术如脑力激荡、角色扮演、行为训练、绘画、游戏等,让学生亲身参与活动,积极互动,多给学生体验和感悟的空间,培养学生积极、健康的心态,并催生与其他同学分享的情感和欲望,推动自我开放的行为产生,从而促进学生高级心理能力的形成和发展。

(三)“心理瑜伽”注重突出实效

此阶段是学生自我教育反馈环节,是强化学生正向能力的阶段,也是考查前面教学效果、明确今后自我发展的方向、落实成果的阶段。

全书由柳友荣教授负责大纲的拟定,内容编排以讲座形式呈现,分10讲。在本书的编撰过程中,作者参阅了大量的文献资料,特别是一些精致的课程设计、拓展阅读资料等,在此,谨向原作者致以诚挚的谢意!具体编撰任务分配是第一、四讲(凌玮);第二讲(徐生梅);第三讲(谭甲文);第五讲(方华);第六讲(汪晓敏);第七讲(王雪飞);第八讲(杨荣、单振生);第九讲(束仁龙);第十讲(吴桂翎、徐生梅)。全书由柳友荣、李群、王雪飞统稿。

大学生心理健康教育课程是以培养大学生良好的心理素质、促进大学生自我

成长和潜能开发为目的,根据大学生身心发展特点,以心理健康教育知识传授、心理品质的培养和心理辅导为内容的一系列课程,是一个开放的课程体系,是一个共性和个性结合的课程体系,它既满足心理健康知识的普及需要,又满足不同学生对心理知识与技能的特殊需要。我们在解读大学生心理健康教育课程自身属性的基础上,着眼于大学生的需要,立足于课程实效性目标,构建并尝试一种新的适切的大学生心理健康教育课程内容体系和有效的教学模式,以期对我国大学生心理健康教育课程实效性有所贡献。

柳友荣谨识

2011年初夏碧山之麓

目 录

前 言	1
第一讲 大学生心理健康	1
第一节 心理健康概述	2
一、健康定义(2) 二、心理健康的定义及标准(3)	
三、大学生心理健康的标准(7)	
第二节 大学生心理健康概述	7
一、当代大学生心理发展的新特点(8) 二、影响大学生心理健康的因素(9) 三、大学生心理健康的调适(13)	
第二讲 大学新生的适应	23
第一节 适应概述	25
一、适应的概念(25) 二、对适应内涵的理解(25)	
第二节 大学新生适应概述	26
一、大学新生适应的主要内容(26) 二、大学新生适应不良的原因分析(30)	
第三节 大学新生适应的调适	31
一、培养自立能力(31) 二、做好职业生涯规划(32) 三、学会及时调控自我(34) 四、学会人际交往(35) 五、学会有规律的生活(36) 六、学会自我心理调适的方法(37)	
第三讲 大学生的学习心理	43
第一节 学习与学习动机	44
一、学习概述(44) 二、学习动机概述(49)	
第二节 问题解决与创造性	53

一、问题解决(53) 二、创造性(60)	
第三节 思维与学习策略	66
一、思维的概念(66) 二、学习策略(71)	
第四讲 大学生朋辈交往	80
第一节 朋辈人际关系概述	81
一、朋辈交往及其意义(81) 二、大学生朋辈人际交往的特点(83)	
第二节 大学生主要朋辈关系	84
一、大学生宿舍人际关系(84) 二、班级朋辈关系(88)	
第三节 大学生朋辈心理辅导	92
一、朋辈心理辅导的内涵(92) 二、大学生朋辈心理辅导的特点(93)	
三、大学生朋辈心理辅导的运作方式(94) 四、朋辈间的互助式心理辅导(96)	
五、大学生朋辈心理辅导的若干思考(98)	
第五讲 大学生的情绪健康	104
第一节 情绪概述	105
一、情绪的概念(105) 二、情绪的产生(106)	
三、情绪的表达(107)	
第二节 情绪的种类	109
一、心境(110) 二、激情(110) 三、应激(111)	
第三节 健康情绪的维护	112
一、认知调节(112) 二、行为调节(115) 三、生理调节(117)	
四、掌握具体的情绪调节技术(119)	
第六讲 大学生的自我意识	126
第一节 自我意识概述	127
一、自我意识的含义和结构(127) 二、自我意识的形成过程(129)	
三、自我意识在大学生成长中的作用(129)	
第二节 大学生自我意识的发展	131
一、大学生自我意识发展的过程(131) 二、大学生自我意识的特点(134)	
三、大学生自我意识发展中的缺陷(137) 四、大学生常见自我概念异常与自我调节(138)	
第三节 大学生自我意识的调适	140
一、全面了解自我,建立理性的自我认识(140) 二、积极悦纳自	

我,充分而又恰当地展示自我(141) 三、增强自我调控的能力,不断超越自我(141) 四、加强社会实践环节,提高自我教育的能力(142)

第七讲 大学生恋爱与爱情心理	148
第一节 爱情概述	149
一、爱情的含义及其本特征(149) 二、关于爱情的心理学理论(151) 三、爱情的发展阶段(152)	
第二节 大学生恋爱心理与调适	153
一、大学生恋爱心理概述(153) 二、大学生恋爱存在的问题及调适(157) 三、大学生恋爱中常见心理误区及调适(162)	
第三节 大学生爱的能力的培养与爱的艺术的学习	165
一、大学生爱的能力的培养(165)	
二、大学生爱的艺术的学习(167)	
第八讲 大学生的生涯规划	178
第一节 生涯规划与大学生生涯规划	178
一、生涯和生涯规划的内涵(178) 二、影响生涯的因素(179)	
三、生涯发展理论(180) 四、大学生生涯规划的必要性(184)	
第二节 大学生生涯规划实践调适	185
一、大学生生涯规划的内容(185) 二、大学生生涯规划的阶段计划(186) 三、大学生生涯规划的一些误区和难点(188)	
第三节 大学生职业生涯规划	192
一、职业与择业(192) 二、大学生择业的心理误区及调适(195) 三、大学生职业生涯规划的原则与流程(201)	
第九讲 大学生的心理压力	215
第一节 压力概述	216
一、压力的含义及特点(216)	
二、心理压力对大学生的影响(217)	
第二节 大学生面对的主要心理压力	218
一、学习压力(218) 二、就业压力(219) 三、人际交往压力(220) 四、环境适应压力(221) 五、经济压力(221) 六、情感的压力(222)	

第三节	大学生心理压力的调适	222
	一、自我调适(222) 二、社会支持(224) 三、学校教育(224)	
第十讲	大学生的成功与幸福感	231
第一节	成功和幸福概述	232
	一、成功及其影响因素(232) 二、幸福感概述(234)	
第二节	大学生成功心理调适	238
	一、做一个有思想的人(239) 二、勤于实践不断积累(240)	
	三、善于抓住机遇(244) 四、运用正确的方法(246) 五、保持健康的身体(247)	
	六、拥有积极的心态(248) 七、有效地自我管理(249)	
第三节	大学生幸福感及其提升	250
	一、大学生幸福感的影响因素(251) 二、大学生幸福感的提升(255)	
参考文献		267

健康的一半是心理健康,它是人生快乐、幸福、成功的基础和前提。

第一讲 大学生心理健康

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提,而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说,心理健康的意义远远超过躯体健康。

一个现实的人,总是要生活在一定的社会环境中,总是要与别的人形成一定的社会关系,总是要参与一定的群体生活,个体的心理问题就在群体互动中产生了。当一个中学生脱离了紧张、忙碌、充实的高中生活进入大学校园,他们发现生活中突然多出来很多课余时间;他们发现老师上完课就走了,并且没有给他们安排课后要做的事情;他们发现有时候在课堂上不出现也没有人会来追究个明白;他们发现需要去接触的人和事变多了,在与各种群体接触的过程中,麻烦和问题也变多了;再也不能什么事情都去问父母和老师了……他们突然不知道要如何去适应这种他们一直向往的没有了“管束”的生活。有些人很快地调整自己,找到了方向。有些人却浑浑噩噩,内心惶惶,终日无聊,负疚感攀升……这些负性的情绪,对个体心理健康的损害是非常大的,而长期带着这些负性的情绪去生活,对躯体的健康也会带来影响,躯体的病变又会增加心理的压力,导致更多的负性情绪,如此恶性循环。因此,对于我们的大学生来说,早日了解一些心理健康方面的知识,多学习一些缓解不良情绪的方法,对保持个体的心理健康是非常有益的。大学生只有保持健康的心理,才能以积极的生活态度去适应社会的要求,才能为今后的人生道路奠定良好的基础。

第一节 心理健康概述

一、健康的定义

健康是相对疾病的一个概念,我们对健康的认识又是伴随着对疾病的认识而发生变化的。现代医学对人体的各种生物参数(包括智能)都进行了测量,其数值大体上服从统计学中的常态分布规律,即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称这个范围为“正常”,超出这个范围,过高或过低,便是“不正常”,疾病便属于不正常的范围。在许多情况下,这一定义是适用的。

《辞海》(1979)把健康定义为人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。

这两种定义是从生物学的角度出发,强调人生理上的躯体健康。

美国社会学家帕森斯从社会学的角度,以个体参与复杂社会体系的这一本质特征为基础,将健康理解为社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当

的状态。

较早对健康的概念从整体统一的综合医学模式视角进行定义的是 20 世纪 30 年代美国健康教育家鲍尔和霍尔(W. Bauer & H. G. Hull),他们认为机体一切组织机能健全,个体的身体、心情和精神方面都自觉良好,且掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律,活力充沛的一种状态,就是健康。

而在中国古代的医学中,也为我们解释了情绪与疾病的关系。“病”字里面是一个“丙”。在中国古代文化当中,“丙”是火的意思。在五脏里面,丙又代表心。所以,“丙火”又可以叫“心火”。心里有火,人就得病了,就这么简单。将“心火”翻译成现代汉语里的说法,就是被压抑的情绪,就是失调的七情六欲。比如悲伤、忧虑、喜悦、恐惧、愤怒……这些都是人的情绪。《黄帝内经》上写道:“思则气结,怒则气上,恐则气下,惊则气乱,喜则所缓,悲则气消。”说的就是人不同的情绪对应着气的不同走向和变化。这种说法,详细而生动地让我们明白了心理上负性情绪对疾病的影响。

所以,现代观点普遍认为:只有身心都达到健康的状态,才是真正意义上的健康。

1948 年,世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中明确表示:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978 年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990 年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中,心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

二、心理健康的定义及标准

(一)心理健康的定义

从广义上来讲,“心理健康”指人的内心世界丰富充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括两层含义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,并能及时发现并克服自己的缺点;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。从一般意义上讲,是指人的内心世界能够保持安定、乐观、并充满活力,能够保障高度发挥人的积极性和创造性,以良好的工作方式去适应各种外部环境的那种状态。也就是说,无论遇到任何艰难困苦,心理都不会失去平衡,并以顽强的毅力去拼搏;对各种环境有良好的适应能力,能充分发挥身心健康的潜能,积极地显示出生命

的活力。

就一般意义而言,心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持健康的心理状态,是诸多的心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。1948年,第三届国际心理卫生大会对“心理健康”的定义是:“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展到最佳的状态。”

现代心理学研究认为,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、人格完整协调,能适应社会。^①

(二) 心理健康的标准

心理健康是健康的一个重要部分。那么如何判断一个人的心理是否健康呢?在探讨这个问题之前,让我们先来看一个案例。

学生Y,男,省重点高中毕业,考入外地某大学。报到后对大学校园的环境感到失望,觉得甚至还不如之前的中学,老师也不像心目中的大学老师。从进入校园后就不停地抱怨“这哪像个大学”,极度失望,情绪败坏,并在稍后的军训中途擅自回家。父母和亲友对其反复劝说,劝其返校,Y觉得非常烦躁,坚决要退学,不肯再上这所大学。

如何来评估上面个案中的学生的行为和心理状态?

让我们先从几个方面来分析一下:第一,在情绪上,这个男生情绪反应比较强烈,如极度失望、烦躁;第二,他的行为,他在军训中途擅自回家,不肯返校;第三,不听父母、亲友的劝说等。

从统计学角度来看,这名男生的情绪和行为反应比其他大学新生都来得更为强烈,比如对大学校园不满意的同学可能很多,但不一定都有他如此强烈的情绪,如极度失望;也不一定有过激的行为反应,如擅自回家。也就是说,处于同样情况下,大多数人的情绪、认知和行为反应常被作为评价的参考标准。心理学上称其为常模。在这个常模范围内可以称之为正常,反之可以称为异常。很显然,该男生的困扰可以归结为是对新环境的不适应,或者对大学的期望值过高,不能忍受显示与自己理想状态的差距。

可能这名男生在家里待了几天之后,情绪慢慢平复下来,也许又会比较理性地思考自己面对的问题,在情绪反应上又逐渐趋于正常。而且,他愿意为自己的选择负责,可能继续回学校读书,可能不再回大学,而选择复读、再考、再上的大学是否满意等各种新的挑战。如果在他仔细思考了这些问题之后,仍然坚持自

^① 林崇德,申继亮主编:《大学生心理健康读本》,教育科学出版社2005年版,第13页。

己的决定,我们则不能因其没有遵循大多数人的选择方式而说他心态失衡,反而可能觉得这个男孩子敢作敢为、敢于担当、对自己负责。

但是,如果这名男生长时间待在家里不回学校,又不做出新的选择,整天沉浸在失望、烦躁、颓废的情绪中,那对他的心理健康评价可能又不一样了。

一个人心理是否健康一直是心理学、医学、社会学等学科领域不断探讨且没有绝对标准答案的问题。因为人的复杂性,我们对心理健康问题的探讨通常具有以下特点:

1. 无法像医学一样可以通过各种仪器进行诊断。如果身体有病,比如感冒,可以通过检查身体看看是否有发烧、流涕、咳嗽等症状而得出结论。由于人的心理的复杂性,常常无法运用仪器去测查心理的状况。

2. 不能用伦理道德去衡量。比如有不少学生喜欢上网,甚至逃课,不完成作业。他们违反了学校的规范,不符合一个学生的行为准则,但是我们并不能简单地称他们心理不健康。

3. 不同文化对人的心理行为理解不一样。不同的地区、不同的民族以及不同的国家形成了不同的文化,可能在某种文化区域内能被接受的行为,在另一种文化中会被认为是异常。如在非洲某部落女性会在脖子上套上厚厚的项圈,但如果在我们的周围看到这样的人,则会被视为异类,这是不同的文化背景所导致的。所以心理健康也是一个相对的概念。

4. 人的心理状态是不断变化发展的。就像前面的案例,那个学生的情绪和行为反应如果是变化的,就不能通过某次、某时的行为和情绪反应作判断。也就是说,评价心理健康是个动态的过程。

林崇德、申继亮认为,界定一个人的心理是否健康应遵循以下三条准则:

1. 心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显的偏离。

2. 心理过程是否具有完整性和协调性。即一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否协调。

3. 个性特征是否具有相对稳定性。在没有重大外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否具有相对稳定性,行为是否表现出一贯性。^①

心理学家们对心理健康的标准有多种表述,但基本上都以以上三条准则为前提。

美国学者坎布斯(A. S. Combs)认为心理健康、人格健全的人应有四种特质,

^① 林崇德,申继亮主编:《大学生心理健康读本》,教育科学出版社2005年版,第13-14页。

即积极的自我观念;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供取用。^①

著名心理学家马斯洛与密特尔曼(H. A. Maslow & Mittelman)也提出人的心理是否健康的十条标准^②:

1. 是否有充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

2. 是否充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利。由于超负荷的工作,甚至会给健康带来麻烦。

3. 生活目标是否切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

4. 是否与外界环境保持良好的接触。因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

5. 是否保持自身个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

6. 是否具备从经验中学习的能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以取得更多的成功。

7. 是否保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

8. 是否能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

9. 是否能在外界允许的前提下,有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

10. 是否在不违背社会道德规范的前提下,适度地满足个人的基本需求。满足个人的基本需求必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

① 李百珍编著:《青少年心理卫生与心理咨询》,北京师范大学出版社1997年版,第4-5页。

② 同上书,第5页。