



普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列
中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材

当代大学生心理健康教育

王彩英 王 兵 朱贵喜 主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列
中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材

当代大学生心理健康教育

王彩英 王 兵 朱贵喜 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以心理健康知识的基本理论为基础,针对当代大学生的身心特点和实际发展状况,围绕大学生心理发展的规律和认知规律,运用心理学基本理论,介绍和分析了当代大学生在日常学习生活中遇到的各类心理问题及其表现、诱发心理问题的原因及如何调试的方法,帮助大学生更好地认识自我、适应环境,及时对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力,激励大学生在生活中培养和建立积极向上的心态。

本书共分九章,在编写过程中以当代大学生心理健康成长为主线,从大学生的心理健康、自我意识、学习心理、人格发展、恋爱、人际交往、情绪管理、网络心理、职业规划与就业准备九个方面分析问题、提出对策。每章附有测试,希望读者能根据测试增加对自己的认知和体验。由于心理测试的过程会受到很多因素的影响,所以测试结果具有相对性,只能作为一个自我认识的参考。

本书既可以作为高等学校大学生心理健康教育的教材,也可以作为家长、教育工作者及心理学爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育/王彩英,王兵,朱贵喜主编. —北京:科学出版社, 2011

(普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列·中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-032274-6

I. ①当… II. ①王… ②王… ③朱… III. ①大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 180889 号

策划: 杨 阳

责任编辑: 王纯刚 张振华 / 责任校对: 刘玉靖

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 东方人华平面设计部

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>

德清彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2011 年 9 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2011 年 9 月第一次印刷 印张: 17 3/4

印数: 1—3 000 字数: 399 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<骏杰>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62148322

版权所有, 侵权必究

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

普通高等教育“十二五”重点规划教材·公共课系列
“大学生心理健康教育类”学术编审委员会

主 任：嵇芹珍 潘永亮

副 主 任：张建华 周 宁 吴德琴 吴兴富 朱永芳

编委成员：（排名不分先后，按姓氏拼音为序）

卞莉莉	卜艳艳	蔡智勇	戴 丽	韩善仓
郝志强	黄卫明	吉 梅	刘东霞	邵 政
王 兵	王 芳	王彩英	王建农	韦 琨
吴凌燕	吴晓玮	尹鹏程	于立东	袁 焱
张 涛	张华明	仲稳山	朱贵喜	

前 言

1989年,世界卫生组织根据现代人的健康状况,把健康定义为不仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述几方面的良好状态,才是一个完整健康的人。2002年,我国教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“根据学生身心发展特点和教育规律,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生心理素质与思想道德素养、科学文化素养和身体素养的协调发展。”强化和提高大学生心理健康教育与心理素质水平,已经越来越受到社会与学生个人的高度重视。

对于大学生而言,每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起大学生的积极关注。编者在长期的心理学教学工作、心理咨询辅导实践过程中,深深体会到在校大学生对心理科学知识的热切期盼,对自己人生探索的苦苦追求,同时也发现部分学生在成长过程中经历了许多挫折,关注到他们在自我超越时的痛苦。因此,希望把工作中的体会和做法总结出来,以帮助更多的青年学生,使其学会心理调适,掌握自我塑造的基本途径,帮助其对心理健康、人生追求做更加深入的思考,以期在人生道路上走得更好、更稳、更健康。

本书共分九章:第一章,大学生的心理健康;第二章,大学生的自我意识;第三章,大学生的心理学习;第四章,大学生的人格发展;第五章,大学生的恋爱心理;第六章,大学生的人际交往心理;第七章,大学生的情绪管理;第八章,大学生的网络心理;第九章,大学生的职业规划与就业准备。本书具有理论性、实践性、可操作性的特点,以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题,如自我意识、情绪调节、人格完善、恋爱心理、人际交往和生涯发展等方面的困扰,通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作,帮助学生更好地认识自我,及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力。书中附有心理健康状况的自测题,大学生可以进行自我测试,从而更好地了解自己。

本书由王彩英、王兵、朱贵喜主编。王珊珊、李芹、毛幸甜、周海霞、俞露、陈海燕、陈智、陈芳、张凌云、许娟、钱博、李燕萍、何光明做了大量的校对工作,在此表示感谢。

编者在书中引用了国内外专家、学者的研究成果。在此,谨向有关作者和为本书的出版付出辛勤劳动的编辑以及很多帮助、支持此书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。编写时虽力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性,但限于编者的水平,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正,以便再版时修订。

编 者

2011年8月

目 录

第一章 大学生的心理健康	1
第一节 心理健康新概念	1
一、健康概念的演化	1
二、心理健康的概念	2
三、心理健康的意义	5
第二节 大学生心理健康的标准	6
一、区分心理健康的规范	6
二、心理健康标准的探讨	7
三、心理健康的标准	9
四、正确理解和运用心理健康标准	11
第三节 大学生心理健康的维护	13
一、大学生心理健康中值得重视的问题	13
二、影响大学生心理健康的因素	17
三、维护大学生心理健康的方法	20
第二章 大学生的自我意识	28
第一节 自我意识的概述	28
一、自我意识的含义	28
二、自我意识的内容	29
三、自我意识的观念存在方式	31
四、自我意识的发生与发展	31
五、自我意识的心理功能	32
第二节 大学生的自我意识情况及其特点	33
一、大学生对自我的关注	33
二、大学生自我意识的特点	34
三、大学生自我意识形成的信息来源	35
四、大学生自我意识的发展	37
第三节 大学生自我意识的完善	41
一、全面正确地认识自我	41
二、自主愉悦地接纳自我	43
三、积极科学地完善自我	44

iv

第五章 大学生的恋爱心理	110
第一节 爱情是什么	110
一、心理学对爱情的定义	110
二、爱情的三个要素	110
三、爱情的发展	111
四、真正的爱情应具备的特征	114
五、爱情的理论与类型	115
第二节 大学生的恋爱心理	116
一、大学生恋爱中的常见心理	116
二、大学生恋爱心理形成的三个阶段	119
三、大学生恋爱的心理变化	120
四、大学生常见的恋爱心理障碍	121
第三节 大学生的恋爱分析	125
一、大学生恋爱的动因	125
二、大学生恋爱的特点	127
三、大学生恋爱的类型	128
四、对大学生恋爱的评价	129
第四节 正确对待爱情	130
一、树立正确的恋爱观	131
二、正确处理友情与爱情的关系	131
三、培养爱情的道德意识	132
四、提高恋爱受挫折的承受能力	132
五、学会更好地爱	135
第六章 大学生的人际交往心理	141
第一节 人际交往概述	141
一、什么是人际交往	141
二、人际交往的重要意义	142
三、大学生人际交往的分类及特点	144
四、大学生人际交往产生的原因	147
第二节 保持良好人际关系的途径	147
一、人际吸引的条件	147
二、人际交往理论	150
三、人际关系的发展	152

vi

第八章 大学生的网络心理	220
第一节 互联网与大学生	220
一、互联网的特征	220
二、互联网对大学生的影响	221
第二节 大学生网络心理	226
一、大学生上网心理	227
二、大学生上网的情况分析	229
三、大学生的网络心理障碍	232
第三节 培养健康的网络心理	235
一、正确的网络认知与明确网络心理健康的标准	235
二、加强自我管理提高网络学习能力	236
三、培养健全的网络自我意识, 形成高尚的网络道德	237
四、对网络依赖者进行团体心理辅导	237
五、改善网络环境	238
第九章 大学生的职业规划与就业准备	241
第一节 生涯与大学生的人生发展	241
一、生涯与人生	241
二、生涯规划	243
三、大学生的生涯规划	243
第二节 大学生择业的心理准备	245
一、正视社会现实	246
二、客观分析自我	248
三、择业中的机遇和挑战	251
第三节 大学生择业的心理问题	255
一、大学生职业生涯选择的心态表现	255
二、大学生职业选择的心理矛盾与常见的心理现象	257
第四节 大学生择业的心理调适	260
一、关于调适的基本观点	260
二、心理调适的具体方法	263
三、择业方法及技巧	264
参考文献	270

第一章 大学生的心理健康

随着时代的不断进步和社会的飞速发展，特别是中国社会主义市场经济体制改革的不断深入，高校改革的深化发展，社会竞争的不断加剧，大学生的心理问题也在不断增多。为了提高大学生的心理素质，增强大学生的社会适应能力和心理保健能力，促进大学生的全面发展，帮助大学生成功地走入社会，让大学生了解一些心理健康的知识，认识心理健康的重要性，掌握一些基本的维护心理健康的方法，显得尤其迫切和重要。

第一节 心理健康新概念

一、健康概念的演化

什么是健康？过去很长一段时期，人们普遍认为“没有疾病和不适，就是健康”。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。在日常生活中，人们比较注意锻炼身体，却大多忽视心理健康，身体一有不适就赶紧看医生，可心理出现障碍，却往往不能正视。人们对健康概念的认识经历了一个较漫长的过程。

20 世纪初，《简明不列颠百科全书》对健康的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国《辞海》（1989 年版）中，将健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”可以看出，在当时，这种解释依然是一种生物医学的模式。

现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革，使生活在现代社会的人普遍面临着激烈竞争，快速的生活节奏、前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人们的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到了心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中，不容忽视的重要作用，进而逐步确立了身心统一的健康观，从更全面的角度诠释健康的概念。由此，生物—心理—社会医学模式应运而生。1948 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着，衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看其是否有器质性或功能性异常，还要看其是否有主观不适感，是否有社会公认的不健康行为。

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还规定了健康的 10 条标准。

- 1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- 2) 态度积极，乐于承担责任，无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、臀的位置协调。
- 7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- 8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，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。

从这 10 条健康标准可以看出，健康包括身体健康和心理健康两个方面。这两方面相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹的身体方面的，也没有一种病是纯粹的心理方面的。

1989 年，世界卫生组织提出了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21 世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础，同时发展心理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。另外，在几千年来的传统观念中，都将心跳和呼吸停止视作人的死亡。现代社会，随着心脏、肾等器官的功能可以靠机器维护，器官还可进行移植，于是人们提出了脑死亡的概念。最终在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识，而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体状况的反映，而且还必须是心理活动正常，社会适应良好的综合体现。

二、心理健康的概念

(一) 心理健康的定义

心理健康是时代的课题，是 20 世纪中叶以来，由科技、文化和社会发展所决定的，以一种全新、多元的视角看待健康的产物。心理健康的出现反映了唯物主义身心统一的哲学观在健康观念上的确立。

1946 年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

精神病学家门宁格认为“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康者应能保持平静的情绪，敏锐的智能，具有适应于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里士(H.B.English)指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身体潜能。这是一种积极的丰富体验,不仅仅是免于心理疾病而已。

我国学者王效道等,认为心理健康具有如下特征:智力水平处在正常范围内,并能正确反映事物;心理和行为特点与生理年龄基本相符;情绪稳定、积极,与情境适应;心理与行为协调一致;社会适应,主要是人际关系的心理适应与协调;行为反应适度,不过敏、不迟钝,与刺激情境相应;不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足;自我意识与自我实际基本相符,“理想我”和“现实我”之间的差距不大。

综上所述,心理健康应定义为:心理健康是一种持续良好的心境,个体在这种状态下,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态,而且具有正常的、适当的调控能力,并能充分发挥其身心的潜能。

心理健康是一个相对概念,不像人的躯体健康有明显的生理指标,如脉搏、体温,所以要判别心理是否健康并不容易。相对的心理健康的理想状态是以无心理疾病为准,而“正常”这一概念无论对于整体还是个体都是有阶段性的,因为一个人随时都可能出现心境不良状态,所以个体的心理健康也不是一条直线。这里的“正常”是用于评价阶段行为的,不是用来描述某一阶段行为的。要区分心理正常与异常,尚无一个适用于任何人、任何情境的心理健康标准,因为人的心理世界是复杂多样的,即使一个健康的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此,每个人都可能随时随地产生心理问题,心理冲突犹如感冒、发烧一样不足为奇。

(二) 心理健康的两个基本原则

1. 心理活动的主观感觉(快乐原则)

任何行为都必然伴随主观感受。主观感受指行为者自身的内心体验,这种体验中最基本的是本体感觉。无论工作、学习,还是待人接物,不是依靠耳目的情报和抽象的道理来评定行为是否过分,而是依靠内心体验来调整行为。大道理只能起“宏观”调控作用,时刻起作用的“微观”调控几乎完全取决于内心体验。强迫症患者屈从于强迫性的需要,行为拘谨刻板,以程序化的方式对待身边的人与事,过分追求完美,这显然是本体感觉出了问题。这些患者回避来自本体感觉的真实声音,拒绝直接体验,所以在社会生活中步履维艰。

有时候,利他行为不一定是健康行为。当一个小孩子为了博得大人的好感,违心地表达自己的真实感受时,千万别太早地为孩子的懂事高兴,家长应留意孩子的心理健康。过分地早熟与懂事会压抑孩子的本体感觉,这并非益事。因为当利他只是一种手段时,并不会给行为者带来真正的道德愉快。只有行为中的愉快真正来自本体而不依赖于他人的评价,也就是社会性评价真正达到个人化与体验化之后,利他行为才成为健康行为。

弗洛伊德提出心理活动的第一原则为“快乐原则”。该原则表明，本能需要的即时满足给人带来快乐，不满足则会带来紧张、不安甚至痛苦，而每个人都具有追求快乐、避免痛苦的本性。快乐原则是指导人最初心理活动的唯一原则，也是衡量心理健康的首要法则。

如果一个人经常遭受严重的忧郁、焦虑、敌意等不良情绪困扰，并且这些烦恼与痛苦影响了自己的生活质量；如果经常失眠、头痛、感到注意力不集中、记忆力减退、情绪大起大落，自己已注意到这些变化并为此而感到不安；当一个人不敢在班级讨论中发言，不敢与陌生人打交道，想到要在公众场合抛头露面就会脸红、心跳、出汗、发抖，为此感到自己无能，深陷于沮丧与挫败感中；当一个人感到总有一些毫无意义的想法与行为不断出现，想控制却又控制不了。诸如此类情况，都会让人感到不安、烦恼甚至痛苦。总之，这些人不快乐，对自己的心理状态不满意。这种根据个人主观感受做出自己是否处于健康状态的判断，一般是比较准确的。

2. 社会适应性（现实原则）

自我感觉很好的人不一定健康，如精神病患者。精神病是心理疾病中最严重的一类疾病，但患者从来不会意识到自己有病，而且越严重的，越不承认自己有病；患者自我防御意识很强，整天生活在自欺欺人之中，但自己并不觉察；患者自私自利，以自我为中心，内心充满了“我是上帝”的感觉，只管自己的感受，从不顾及对他人的伤害。精神病患者很快乐，但其心理并不健康，所以衡量一个人的心理是否健康，除了自我感受外，还必须考虑其社会适应性，即一个人的心理活动与外部环境是否具有同一性，一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界，有无明显差异。这与弗洛伊德提出的心理活动的“现实原则”是一致的。

每个人都生活在社会中，一个心理健康的人必须适应社会，与社会处于和谐状态而非对立状态。个人与社会的适应情况表现在对自己、对他人、对集体、对社会的态度上，表现在与他人和社会建立的联系上，也表现在对各种事情的处理上。如果个人只顾追求快乐而忽视社会规范，迟早会受到道德的谴责和法律的惩罚。因此，个人在追求快乐时，必须学会延迟满足，将眼前需要的满足与长远持久的利益相结合。

需要指出的是，快乐原则与现实原则是衡量心理健康的两个基本原则，无论牺牲哪个原则，都是不健康的，甚至是病态的。

（三）心理健康的要求

心理健康者，其行为既要符合外界的规范，有良好的人际关系，又要能满足自己的心理需要，心理机能表现正常。

心理健康归根结底是一种人生态度。心理健康者，以积极的眼光看待世界，看待周围事物。这种人富有利他精神，能在付出、发展自我的过程中增强自我价值感。这种人追求高尚的生活目标，但又没有做“完人”、“超人”等超越其自身能力的念头。所以，

一名心理健康的人,有目标,但目标无需太完美,既积极进取,又能正视客观现实,有一定程度的弹性。

心理健康是一个动态的过程。心理健康的人也会遭受挫折、冲突、痛苦的冲击,这时应该有效地进行调整,并争取在这种状态下,继续保持良好的效率。因此,所谓心理健康者,应该总有高尚的目标追求,能发展建设性的人际关系,并能从事具有社会价值的创造,追求高层次需要的满足,寻求生活的充实。

三、心理健康的意义

生理健康与心理健康固然都很重要,但相比而言,心理健康对人的生活及人类社会的发展有着更为深远的意义。

(一) 心理健康对生理健康的影响

心理健康与生理健康是密切相关、互为影响的。心理健康可以促进生理健康,生理健康又能促进心理健康,只有两者都得到健康发展,才是全面健康,才有可能激发自身的其他潜在能力。早在古代,我国医学经典《黄帝内经》就已揭示了心理对生理健康的影响,指出:“大怒伤肝,暴喜伤心,思虑伤脾,悲忧伤肺,惊恐伤肾。”近代医学更明确提出身心疾病的概念,即指心理因素在其发生、发展、治疗和预防方面起着重要作用的一类躯体疾病,主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃病、神经性皮炎、类风湿关节炎以及疼痛综合症等。现代研究证明,长期情绪不良会导致人体免疫功能下降,因而感冒、肝炎甚至癌症等疾病,都与心理因素有关。

(二) 心理健康对素质教育的影响

心理健康者不但具有良好的心理素质,而且对其他素质的形成也起着促进作用。一名心理健康的人能自知、自爱、自制,能够从容地适应社会环境,具有良好的心理素质。良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在良好心理素质基础上,心理素质就像一个载体,人的其他素质必须由良好的心理素质来承载才能变成一个人的良好素质。因此办好素质教育必须从提高学生的心理素质开始。心理素质教育不仅能促进教育的发展,还能使德、智、体、美、劳“五育”的教育成果得以稳定和巩固。

(三) 心理健康对生活质量的影响

心理健康的人,有利于充分发挥其心理的潜在能量。在其他条件相同的情况下,心理健康者的学习成绩必然优于心理不健康者,工作效率也必然相对较高。心理健康的人比较能够承受挫折和逆境带来的压力,并比较容易平稳地度过社会变革和灾难。对大学生来说,心理健康是成才立业之本。有不少人虽有强壮的身体,但由于某种不健康心理因素的存在,如自卑、缺乏毅力,最终落得庸庸碌碌、虚度一生的结局。有的人,即使

疾病缠身，身患残疾，但由于心理健康，会以乐观的态度、惊人的毅力，赢得事业上的巨大成功，博得人们的尊重与钦佩。

（四）心理健康对人际关系的影响

人际关系是人与人之间直接的心理关系，反映了人们之间的心理距离，也受到一个人心理健康状况的影响。心理学研究表明，在集体中受欢迎的“宠儿”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“嫌弃人”的个性品质，恰恰与心理健康的标准相悖。研究还证实，有心理障碍的中小學生，无论与父母、老师的关系，还是与兄弟姐妹、同学的关系，都远不如心理健康正常的学生。

第二节 大学生心理健康的标准

一、区分心理健康的规范

心理健康不是一种虚无缥缈的、空洞的概念，有着自己明确的范围和标准，但是人们在确定某人的心理健康水平时，往往又遵循某一种衡量的规范。

（一）统计学规范

统计学规范也可以称为平均规范，是以统计学正态分布理论为基础，以接近平均值为正常，偏离平均值为异常。正常与异常之间为一条连续的曲线，该曲线的中间范围是正常的，而两端则是偏离正常的。

（二）生理学规范

生理学规范即奉行病因症状的检验标准。此观点认为，正常人不应该存在异常的症状行为，所以心理行为异常都是某些精神疾病影响的结果，都可以在患者身上找到生理、生化、神经、遗传等器质性原因。此规范较为客观、准确、可靠，但是适应范围较小。现实中，多数心理障碍和心因性精神疾病都查不出生理上的器质性病变。

（三）价值观规范

该观点认为，在平均规范幅度之下的人不一定都正常，而偏离平均规范者也不一定都异常，这要取决于一定的价值观。例如，在严重的自然灾害面前，大多数人表现出焦虑或抑郁反应，但仍有少数人处于泰然自若的状态；又如，在癔病集群发作者中，总有个人由于意念坚定而不受影响，对这种人则不能视为异常。价值观规范观点认为，一个人的心理健康与否主要取决于其行为与价值观的一致性。

(四) 社会规范

社会规范根据个人的心理行为是否符合社会道德、法律、风俗等规范来划分心理的正常和异常。由于社会规范受文化传统、地区、地域、历史变化等因素的影响,因此,社会规范标准有社会历史的制约性,只能适应某一地区、某一国家、某一历史阶段。另外,有些心理疾病患者、心理异常者仍能遵守社会规范,所以很难将违反社会规范与心理异常划上等号。

(五) 机能水平规范

这种观点认为健康时的心理机能是能够充分发挥的,水准也高,而病态时的心理机能偏低。因此,灵活行使其自身所具有的全部机能时则为健康,机能水平发挥越高,价值越大。当然在评价个别或部分机能时,应将其置于整体机能中考虑,关键是发挥其整体机能作用。有些精神病患者的仪态、行为与常人无异,但学习、工作效率很低,整体机能不足,故其心理是不健康的。

二、心理健康标准的探讨

人的躯体健康有客观的标准,只要医生用仪器进行内、外科的检查,就可以得出基本正确的结论。人的心理健康也是有客观标准的,一般可以根据心理测验、观察和个人主观体验等方面的材料进行综合分析,做出较明确可靠的判断。关于心理健康的具体标准,每一位心理学家、精神卫生专家都可能提出一套标准。下面就来了解一下具有代表性的几位专家的观点。

(一) 世界心理卫生联盟提出的标准

世界心理卫生联盟(World Federation for Mental Health, WFMH)具体地指明了心理健康的标准:身体、智力、情绪十分谐调;适应环境,人际关系中彼此谦让;有幸福感;在工作职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(二)《简明不列颠百科全书》

该书认为心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。其具体标准为:认知过程正常,智力正常;情绪稳定,乐观,心情舒畅;意志坚强,做事有目的;人格健全,性格、能力、价值观等均正常;养成健康习惯和行为,无不良行为;精力充沛地适应社会,人际关系良好。

(三) 马斯洛提出的标准

马斯洛(A.Maslow)将心理健康的标准概括为 10 个方面:有足够的自我安全感;能充分了解自己,并有恰当估计自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;