

高等职业教育应用型人才培养教材

主 编 钟小平 刘 磊
副主编 伍桂珍 钟颖芳



大学生 心理健康 教程



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

教育部推荐教材 教育部规划教材 教育部审定

教育部
推荐教材



大学生

心理健康

教程

教育部
推荐教材

高等职业教育应用型人才培养教材

大学生心理健康教程

主 编 钟小平 刘 磊

副主编 伍桂珍 钟颖芳

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书从提高大学生健康的心理素质出发,遵循青年学生身心发展的规律,从自我认知、外部适应、内部调理、人格成长、探索爱情、职业规划等方面入手,较为全面系统地讲解了相关的心理学理论知识。本书重点针对现代大学生中常见的心理障碍进行心理健康教育,在每个讲座里,通过编写的心理启悟、心理检测、心理解析、心理训练、专家观点等写作手法及对典型案例的剖析,帮助青年学生保持良好的人际交往的心理协调,矫治不良人格,完善健康的人格,调整好爱情与性的健康心理,调整好与社会适应的健康心理。本书针对网络影响等造成的心理危机,提出了多种对策及调适方法,有助于心理疗养和身心健康。

本书具有可读性、实用性和趣味性,是一本适应心理健康教育的普及性教材,也是大专院校公共课教材和各类心理健康培训的实用性教材,特别适合心理成长关键时期的青年学生和各行各业的青年朋友。本教材亦可用于学生家长、辅导员、思想政治工作者和各类管理人员对孩子和学生进行心理素质培训,是人们获取心理知识、提高心理素质、保持心理健康的良好普及性读物。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/钟小平,刘磊主编. —北京:电子工业出版社,2012.7
ISBN 978-7-121-17330-1

I. ①大… II. ①钟… ②刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第120802号

策划编辑: 谭佩香

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18.5 字数: 450千字

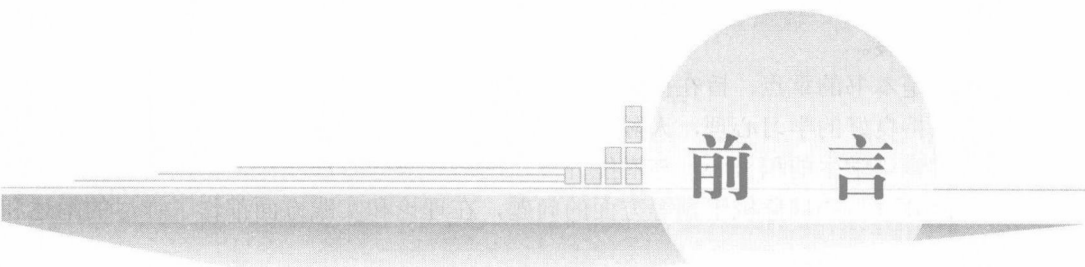
印 次: 2012年7月第1次印刷

定 价: 30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



前言

21 世纪的高等教育是以人为本、促进发展的教育，心理健康教育正引起人们前所未有的普遍重视和广泛关注。对于当代大学生而言，社会的全方位开放，为其提供了成才的舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更严峻的挑战。综合国力的竞争实质上是科学技术的竞争，归根到底是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高，而心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透到思想道德素质，科学文化素质及职业素质之中。21 世纪的竞争拼的就是人才的心理素质，而心理健康是良好的心理素质的基础要求。心理健康教育的目标就是要提高大学生心理素质，优化每个大学生的人格，帮助学生解决成长过程中的各种困惑及问题，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平。为此，我们特组织心理学专家和从事心理学教学的老师编写了这本《大学生心理健康教程》。

本书是一本适应心理健康教育的普及性教材，也是大专院校公共课和各类心理健康培训的实用性教材，特别适合心理成长关键时期的青年学生和各行各业的青年朋友阅读。本教材亦可用于学生家长、辅导员、思想政治工作者和各类管理人员对孩子和学生进行的心理素质培训，是人们获取心理知识、提高心理素质、保持心理健康的良好普及性读物。

本书以讲座的形式阐述了心理健康教育最主要的内容，使心理健康知识体系化和通俗化。每个讲座的后面都根据内容配置了相应的心理测试题，编写了有助于心理疗养的精炼短文以及与教材内容相关的学习思考题，可以提高人们的学习兴趣和学习效果。本书特别有助于和谐自己、和谐社会，有助于人们心理问题的解决和心理素质的提高，也有助于提高自己的健康水平和生活质量。

本书共分十三讲，大体包括了三部分内容：第一部分讲解了心理健康的基础知识。包括人的需要和动机理论，心理认知理论，产生心理问题的原因，即生理原因引发的心理问题、社会问题引发的心理问题、心理因素对行为的影响；阐述了心理健康对人生的影响，心理健康状况的判断和区分，心理健康和生理健康的关系，以及心理健康对人生成败的影响。在这部分内容里，还介绍了心理咨询的基本知识，心理咨询的一般程序和基本步骤，心理咨询的主要任务，心理咨询的分类和形式，以及高校学生心理咨询的主要内容。

第二部分系统地阐述了人格修养。包括人格的基本特征、健康人格的标准、人格的结构，以及不良人格的矫治，特别是对人格缺陷的矫治，如冲动的矫治、虚荣的矫治、自负

的矫治、懒惰的矫治等，都提供了解决的方法和措施；还有对人格障碍的矫治，如对偏执型的人格障碍、反社会型的人格障碍、强迫型的人格障碍等的矫治，亦提供了可操作性的矫治方案以供借鉴。

第三部分是本书的重点，旨在提高青年学生的自我心理调适能力。在如何保持健康的情绪情感，保持良好的学习心理，人际交往的心理，爱情与性心理，以及社会适应心理的同时，还针对青年学生的积极心理与潜能开发，网络影响的心理应对，青年学生的职业生涯规划，生命教育与心理危机干预等方面的问题，在理论和实践方面都作了详尽的阐述和介绍。

此外，在本书的最后一讲，就人生必须具备的心理素养方面，对成功人生与耐挫折能力、成功人生的意志品质以及人生处世与奋斗必须具备的心理要素，都作了方方面面的介绍。在每一讲里，本书还提供了具有心理启悟作用的心理修养短文，可供人们阅读理解，从中获取教益。

本书由钟小平、刘磊任主编，由伍桂珍、钟颖芳任副主编，参加本书编写的还有：余汾芳、胡庆浩、陈灵明、蔡培培、彭凌华、刘财安、张春梅、彭佳妹、未小琴、张云茹、敖忠生等。

本书在编写过程中得到了杨名权先生的具体指导和大力支持，同时，我们还参阅了国内同类教材和有关学者和专家的有关著作，在此表示衷心的感谢！

尽管我们为编写本书尽了最大的努力，但由于水平有限，存在缺漏在所难免，敬请专家和读者批评指正，以便在今后的实践中不断补充、修改和完善。

编 者

20012年6月15日

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

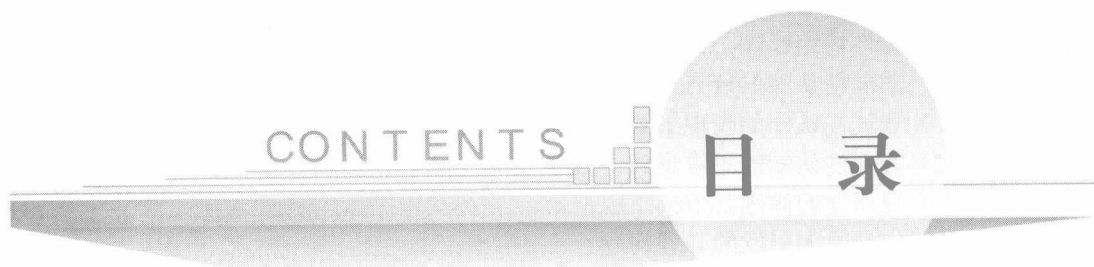
传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036



第一讲 心理健康对人生的影响	1
一、心理健康的基本内涵	1
(一) 心理健康的定义	1
(二) 心理健康的要素	1
(三) 心理健康的判定	3
二、心理健康与生理健康的关系	10
(一) 心理健康直接影响生理健康	10
(二) 负性情绪有损生理健康	10
(三) 神经衰弱对生理健康的影响	12
(四) 心理因素与生理疾病	13
三、心理健康影响人生成败	16
(一) 心理健康影响人际协调	16
(二) 心理健康影响学习和工作效率	16
(三) 心理健康影响家庭幸福	17
(四) 心理健康影响事业发展	18
四、心理健康状况的自我测评	18
第一讲思考题	22
第二讲 心理健康基本常识	23
一、心理学的一般知识	23
二、人的需要和动机	23
(一) 人的需要	24
(二) 马斯洛的需要层次理论	24
(三) 人的动机	26
三、心理认知理论	27



(一) 认知的产生	27
(二) 认知对心理健康的影响	27
(三) 理性情绪疗法	28
(四) 非理性认知的特点	29
(五) 非理性认知的表现形式	30
(六) 非理性认知的思维形式	30
四、产生心理问题的原因	31
(一) 生理原因引发的心理问题	31
(二) 社会原因引发的心理问题	32
(三) 心理因素对心理与行为问题的影响	35
第二讲思考题	38

第三讲 心理咨询知识概要 39

一、什么叫心理咨询	39
二、心理咨询的一般程序和基本步骤	40
三、心理咨询的对象	41
四、心理咨询的主要任务	42
五、心理咨询的分类和形式	43
第三讲思考题	46

第四讲 保持健康的情绪和情感 47

一、情绪和情感的基本知识	47
(一) 情绪和情感的特点	47
(二) 情绪和情感的功能	48
二、不要烦恼	51
三、焦虑不能过度	53
(一) 焦虑的分类	53
(二) 焦虑的特点	53
(三) 焦虑的自我测评	54
(四) 焦虑产生的原因	57
(五) 焦虑的应对	58
四、学会制怒	59
(一) 发怒的危害	60
(二) 发怒的原因分析	61
(三) 发怒的案例分析	62
(四) 发怒情绪的控制	62
五、克服自卑	66

(一) 自卑的特点	66
(二) 产生自卑的原因	67
(三) 摆脱自卑的方法	68
(四) 自卑的心理测验	70
六、走出抑郁的阴影	71
(一) 抑郁的表现特点	72
(二) 抑郁产生的原因	73
(三) 正常的情绪低落与抑郁症的区别	74
(四) 抑郁情绪的矫治	74
(五) 抑郁的测评	75
第四讲思考题	80
第五讲 人际交往的心理协调	81
一、人际交往的意义	81
二、人际交往的效应分析	83
三、人际交往的基本准则	85
四、人际交往的诸因素	88
五、人际交往中的常见心态	90
六、人际交往中的不健康心理及矫正对策	92
(一) 猜疑心理及矫正对策	92
(二) 自卑心理及矫正对策	94
(三) 嫉妒心理及矫正对策	99
(四) 逆反心理及矫正对策	107
第五讲思考题	112
第六讲 完善自己的人格	113
一、人格的概述	113
(一) 人格的基本特征	113
(二) 健康人格的标准	114
二、人格的结构	115
(一) 气质	115
(二) 性格	122
三、人格的向性测试	134
四、不良人格的矫治	136
(一) 人格缺陷的矫治	136
(二) 人格障碍的矫治	141
第六讲思考题	148

第七讲 社会适应心理 149

- 一、了解自己的适应能力 149
- 二、生活环境的适应 154
- 三、人际环境的适应 156
 - (一) 人际交往中普遍存在的问题 156
 - (二) 怎样解决人际交往中的问题 156
- 四、学习环境的适应 159
 - (一) 常见的学习心理问题 159
 - (二) 良好学习心理的养成 162
- 五、对人生挫折的适应 167
 - (一) 对苦难的适应 167
 - (二) 对失败的适应 168
 - (三) 对人际关系紧张的适应 169
- 第七讲思考题 172

第八讲 爱情与性心理 173

- 一、爱情心理的解析 173
 - (一) 爱情的内涵 173
 - (二) 爱情的特点 173
 - (三) 爱情和友情的区别 174
 - (四) 恋爱心理现象分析 177
 - (五) 恋爱中常见的心理问题 179
 - (六) 健康爱情必备的心理素养 183
- 二、青年性心理常识 185
 - (一) 性心理的发展过程 185
 - (二) 青年性心理的特点 186
 - (三) 性心理问题和障碍 187
 - (四) 性心理保健的途径和方法 190
- 第八讲思考题 192

第九讲 积极心理与潜能开发 193

- 一、人的潜能与开发价值 193
- 二、自我意识对人生的影响 195
 - (一) 自我意识的形成 195
 - (二) 青年学生自我意识发展的特点 196

(三) 自我意识的三种心理成分	196
三、自我意识的偏差	199
四、自我意识完善的途径	201
五、积极发挥自我的潜能	206
第九讲思考题	210
第十讲 青年学生的职业生涯规划	211
一、人生奋斗需要职业生涯规划	211
二、制定职业生涯规划的原则	215
三、职业生涯规划步骤	217
(一) 自我评估	217
(二) 环境分析	218
(三) 确立职业目标	219
(四) 反馈和评估	223
第十讲思考题	224
第十一讲 网络影响的心理应对	225
一、网络对生活的影响	225
(一) 网络的功能	225
(二) 网络给人们的交往、学习及精神生活的影响	226
(三) 网络的负面影响	227
二、上网中常见的心理问题	229
(一) 网络依赖综合症的问题	229
(二) 认知和行为失范的问题	231
(三) 难以与社会适应的问题	232
(四) 逆反和自卑心理引发的问题	232
三、网络心理问题的排解	232
(一) 利用网络宣传心理健康知识及建立正确的心理认知	233
(二) 通过网络进行心理咨询和开展心理健康教育	234
(三) 加强心理自控努力避免网络成瘾	234
(四) 丰富业余生活及参加户外活动	235
(五) 网络成瘾治疗中应注意的问题	236
第十一讲思考题	240
第十二讲 生命教育与心理危机干预	241
一、珍惜自己的生命	241

二、心理危机的基本内涵	243
三、心理危机的干预	246
(一) 心理危机的影响因素	247
(二) 危机干预的基本常识	247
三、心理危机的预防	251
第十二讲思考题	252

第十三讲 人生必须具备的心理素养 253

一、成功人生与耐挫折能力	253
(一) 提高自己的心理承受力	255
(二) 提高自己的心理耐受力	257
(三) 提高自己的心理康复力	258
(四) 耐挫折能力脆弱的严重后果	259
二、成功人生与意志品质	260
(一) 意志具有自觉性——要确定自己的人生目标	261
(二) 意志具有果断性——要迅速抓住机遇	262
(三) 意志具有坚韧性——要有顽强的毅力	263
(四) 意志具有自制性——学会放弃和妥协	265
三、成功人生与社会适应	266
(一) 对苦难的适应	266
(二) 对失败的适应	267
(三) 对人际交往的适应	268
四、成功人生的心理素养	269
(一) 期望值的调控	269
(二) 学会微笑	270
(三) 给自己好心情	273
(四) 学会欣赏	273
(五) 理智的生活	274
(六) 保持心态的平衡	275
(七) 不要浮躁	276
(八) 牢骚不宜太盛	277
(九) 不良情绪的后果	278
(十) 走出烦恼	279
(十一) 情绪的自我管理	280
第十三讲思考题	283

参考文献 285





第一讲 心理健康对人生的影响

健康包括人体的生理健康和心理健康两部分。世界卫生组织认为：“人体健康的一半是心理健康。”我国著名的健康教育专家洪昭光认为，一个人要保持身体健康，有赖于四个方面，也称四大支柱：一是合理善食；二是适量运动；三是戒烟少酒；四是心理健康。他认为这四大支柱中，心理健康最为重要，因为它影响、渗透于人的生活的各个方面，在身体保健中起着非常重要的作用。据世界卫生组织一份调查数据显示，抑郁、焦虑和失眠分别是心理问题榜的前三位，抑郁症位列世界第四大疾病，全世界的发病率高达 30%。我国的抑郁症患者约 3000 万，据卫生部公布的资料，因各种各样的心理疾病而自杀死亡的人数每年达 25~28 万。这些数据表明，心理问题和心理疾病对人生和社会有着重要影响。人的任何活动都是一种社会活动，且人的任何活动都是由心理活动来驱使的，从这个意义上说，心理健康与人生奋斗、与社会和谐有着无与伦比的重要，它影响人生的成长和生活的质量。

□ □ □ □ □ □

一、心理健康的基本内涵

（一）心理健康的定义

在 1946 年召开第三届国际心理卫生大会上，曾对什么是心理健康下过这样一个定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情绪上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心理发展成最佳的状态。”这次大会认定了一个人的心理健康必须具有这么几个标志：一是身体、智力、情绪十分协调；二是适应环境，人际相处中能彼此谦让；三是有幸福感；四是在工作中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

□ □ □ □ □ □

（二）心理健康的要素

美国著名心理学家马斯洛认为，一个心理健康的人要具备以下要素。

（1）能悦纳自己，也能悦纳他人。不过分夸耀自己，也不过分苛责自己，并能做到

适度的自我评价。

(2) 对现实具有有效率的知觉, 具有适度的安全感和自信心, 对自我有自信感和价值感。

(3) 对环境能保持良好的适应，能容忍生活的打击和失败的苦难，无过度的幻想，能经受欢乐和痛苦的体验。

(4) 对日常事务能保持经常的兴趣。

(5) 注意哲学和道德的理论, 对个人违背社会现实和道德伦理的欲望不作过分的否认和压抑。

(6) 能保持自身人格的和谐与完整, 个人的价值观能视社会标准的要求而适当改变。

(7) 在团队中能与他人保持良好的关系，重视团队的需要，既能控制于团队所不容的欲望和动机，又能在不违背团队原则的前提下保持自己的个性，坚持自己的意见。

(8) 有与社会现实相符的生活和工作目的, 个人所从事的多为实际的、可完成的工作, 能排除浮躁, 保持宁静。

美国著名心理学家埃利斯在其合理情绪疗法中，把一个人的心理健康归结为以下八个方面：一是自我关怀；二是自我指导；三是宽容；四是接受不确定性；五是变通性；六是参与；七是敢于尝试；八是自我接受。



心理健康的维生素——快乐

快乐的时候，我们的神经系统、内分泌系统和免疫系统进入最佳状态。有益的化学信使成群结队沿着大小血管痛快奔忙，为我们清除废料，修补损伤，恢复疲劳，储存能量。

“快乐”真是一种建设性的情绪。但“快乐”究竟有没有客观指标？比如说，是不是根据你的财富多少和权力大小，就能对应查出你的“快乐指数”？这样的标准看来是没有的。

多少人顿顿玉盘珍馐，但却没有好胃口；住着金窝银窝，可惜彻夜失眠；身边偎红依翠，但偏偏暗疾缠身；一个贫苦农民有了一万元的时候会在梦中笑醒，而一个亿万富翁只剩下一万元时却会跳楼自杀；我们常常“只眼红人家鞋好，不知道人家脚疼”。有句话说得好：

“我平凡，但我快乐。”当然，快乐也不能说完全靠主观心理体验，基本的条件还是需要的。有人概括为“有事干，有钱花，有人爱”，倒也通俗简洁。特别把“有事干”列为快

乐之首，很有几分见地。人的快乐首先来自创造。工作和学习应成为生活的第一原则，而“忙”则是保持健康和快乐的灵丹妙药。一身娇肉懒骨，终日无所事事的人必定百病缠綿。

因此，生活永远不能失去目标。同时在追求目标的过程中，时时领略生命的快乐和酣畅，不要等到实现了目标后才去享受生活。

（三）心理健康的判定

一个人的心理是否健康，不像生理健康的状况那样有具体精确的量化指标，而是一个动态的、相对的判断，综合国内外心理学界的观点，可从以下几个方面进行判定。

1. 从情绪和情感方面来判定

一个心理健康的人，其情绪和情感有以下特征。

（1）能做到情绪稳定。情绪稳定表明人的中枢神经系统已经处于相对平衡状况，说明中枢神经系统运作协调，是正常和稳定的表现，如果一个人的情绪经常不稳定，起伏波动太大，经常变化莫测，则是情绪的不健康表现。

（2）能表明情绪波动的原因。一个人的情绪是由某种原因引起的。愉悦的情绪是由可喜的事情引起的；痛苦的情绪是由不愉快或不幸的事情引起的。特定的事情引起相应的情绪，是情绪和情感健康的标志。如果某个人遇到不幸或痛苦的事情反而高兴，受人敬重反而恼怒，都是情绪病态的表现。

（3）能保持愉悦的心情。心情愉悦是健康的情绪和情感的一项重要标志。心情愉悦表示一个人身心活动处于和谐与满意的状况。是一种积极健康的心理。如果一个人在公众场合经常情绪低落，经常愁眉苦脸，或者遇到高兴的事也高兴不起来，则可能处于心理不健康的状态。

（4）能调节和转移情绪。情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度应与当时的环境相适应。如果一个人遇到一点小的刺激就暴跳如雷，这个人的心理就肯定有问题。如果引起情绪的因素消失之后，其情绪反应不能做到逐渐消失，这个人的心理也一定处于不健康状态。

（5）积极情绪大于或高于消极情绪。一个人如果在任何情况下，都能做到乐观开朗，对生活充满信心，不管遇到什么困难或问题，都不会使负性情绪占上风，都能使健康情绪起引领和主导的作用，这个人一定是心理健康的人。

2. 从行为协调方面来判定

一个心理健康的人，其行为协调方面的体现有以下三点。

（1）言行是一致的。

说到就要做到，怎么说就怎么做。心理不健康的人说的与做的不一致，言论与行为是矛盾的，或者光说不做，或者说到做不到。

（2）在相同情况下行为表现是一致的。

心理不健康的人，做同样事情，昨天和今天不一样，不能一以贯之，判若两人。

（3）人格是完整的。

心理学上的人格是指一个人比较稳定的心理特征的总和，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想和信念等，也就是我们常说的个性。人格完整就是一个人所想、所说、所为都是协调一致的；人格结构的诸要素都是统一完整的，能把自己的需要、目标和

行为统一起来。

3. 从人际关系方面来判定

在社会活动中，人与人之间会形成各种各样特定的人际关系，其中主要有：家庭中的父母与子女的关系、夫妻之间的关系、兄弟姐妹之间的关系；在工作和生活中还有同事关系、上下级关系、个人与集体的关系、以及师生关系、同学关系、朋友关系等。

良好的人际关系能使人产生安全感、舒适感和满意感，使人的情绪稳定，有益于身心健康。一个人际关系失调的人，常常会产生惶惶不安的感觉，容易产生情绪低落，心情抑郁，从而影响身心健康。如果一个人不善于与人交往，渐渐疏离亲朋好友，喜欢过孤单独处的生活，这个人就可能存在心理问题和心理障碍，甚至心理疾病。反之，如果一个人过分地进行社会交往，不能够使自己安静下来，与任何素不相识的人都一见如故，这种过度的热情，也可能是一种躁狂的病态。

一个心理健康的人，在现实生活中乐于与人交往，既有广泛的人缘和良好的人脉，又有不少志同道合、无话不谈的知心朋友，他们在交往中有独立而完整的人格，有自知之明，能做到不亢不卑；他们能正确地对待自己，客观地评价别人，善于取他人之长补自己之短，能对人宽容、乐于助人，积极友好地与人交往。

4. 从适应环境的能力方面来判定

一个心理健康的人，对周围的环境能做出客观的认识和评价，能够面对现实，接受现实，能够主动地去适应环境。所谓主动适应，就是积极地去改变环境。当自己的身边环境十分恶劣，仅凭自己的能力不能改变时，心理健康的人就会适时地改变自己，采取韬晦、忍耐的方法，先保存自己，等待适当的时机，一旦时机成熟，立马将消极适应变积极适应，以保持心理平衡，使自己的身心处于一种良好的发展状况。

5. 从意识水平的高低来判定

心理学所指的意识水平的高低，是指一个人的注意力水平的好坏。如果一个人不能专注于某项工作或学习，不能专注于思考问题，思想经常开小差，或者工作分心而导致出现差错，我们就可以大致地给出判断：这个人的心理存在问题了！因为注意力不能集中的程度越高，心理健康水平的程度就越低。意识水平也反映一个人的自控能力，一个人不能控制自己，心理状况肯定存在问题。

6. 从智力水平的高低来判定

智力是指一个人认识能力和活动能力所达到的水平，主要由人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和操作能力等构成。智力是学习、生活和工作必须具备的心理条件，是人们适应自然环境与社会环境所必需的前提条件，是衡量人的心理健康的重要标准之一。

一般来说，人群中的绝大多数人的智力是正常的。中国比内测验的智商分布表告诉我