

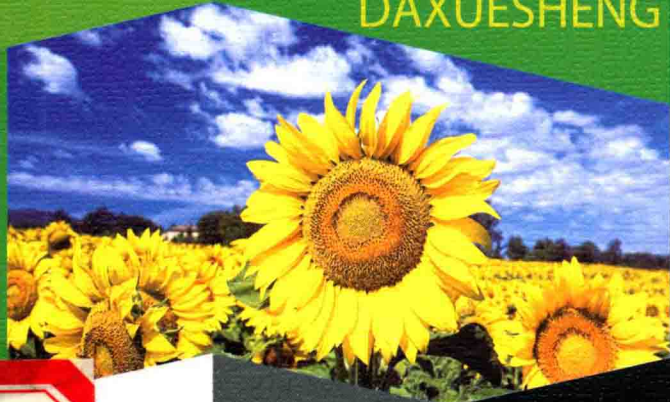


- 21世纪应用型人才培养规划教材
- 普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主编 谢特秀

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



东北大学出版社
Northeastern University Press
全国985、211大学出版社



■ 21世纪应用型人才培养规划教材
■ 普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 谢特秀
副主编 朱 钧 黄阳阳

常州大学图书馆
藏书章

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



东北大学出版社
Northeastern University Press
全国985、211大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/谢特秀主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2015. 1
21 世纪应用型人才培养规划教材
ISBN 978-7-5517-0898-2

I. ①大… II. ①谢… III. ①大学生-心理健康-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 (2015) 第 019722 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化街 3 号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真机: 024—83680265 (办公室) 83680178 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 北京平谷俊林印刷有限公司

发 行 者: 东北大学出版社 北京志远思博文化有限公司

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 17. 75

字 数: 397 千

出版时间: 2015 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 1 月第 1 版

策划编辑: 志远思博

责任编辑: 孙 锋

责任校对: 周文婷

封面设计: 唐韵设计

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0898-2

定价: 35. 00 元

高等院校教育

教材研究与编审委员会

主任：陈德怀

常务委员：胡宝华 李雷 潘力锐 龚波

夏巍 丽平 刘铁明 朱志峰

委员：(排名不分先后)

江敏	吴志全	刘庚碧	邓有林	朱长元
黄海	韩丽莎	刘仁芬	张叶栩	刘志东
阳源	初秀伟	李以渝	刘建国	徐春桥
禹利萍	周启胜	万智勇	李建宁	熊婷
刘涛	高进	吴志明	郑晖	叶春辉
李裕民	夏洁云	吴立炎	黄伟祥	钟建坤
喻凤生	侯德宏	武怀军	赵锦权	冯国敏
吴士田	彭继玲	李友云	蔡映红	郑明娥
陈灵仙	丁良南	刘永	张洪雷	绳传冬
杨中纲	李庆东	田嘉	李丰雪	张华
赵海燕	王军	郭伟伟	刁俊	吴坤
郑涛	杨耘	齐振东	顾美君	陈华平
张宏旭	姜胜中	霍义平	李志敏	陈诺敏
龚云平	李梅	沈易娟	袁芬	魏宁
郑聪	刘延	汤伟光	张海彬	李霞
王志强	彭晓娟	那仁图亚		

前言

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础，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。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会的经济全球化、文化多元化对人的心理素质的要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

在我国高等教育正步入大众化的今天，大学校园已不再是悠哉的“象牙塔”，大学生在学校面临着适应问题、人际交往、恋爱与性、压力挫折、竞争合作、经济压力、网络就业等方方面面的压力与冲突。这些问题如果得不到合理及时的解决，会给大学生的心理健康带来严重的影响，甚至导致出现心理障碍和心理疾病。更严重的后果可能会导致学生休学、退学，甚至自残、自杀、杀人等恶性事件。正因为此，教育部连续下发了一系列文件，要求各地高校切实加强大学生心理健康教育工作，在大学中开设心理健康教育必修和选修课程。

本教材是由几位在大学长期从事大学生心理健康教育和咨询的老师精心编写的，理论结合实际，突出大学生心理的可教育性和发展性，突出实用性。基于以上特点，本教材精选出大学生关心或面临的适应、自我意识、人格、情绪、恋爱与性、人际关系、挫折压力、生命教育和心理危机应对、学习心理、网络心理、精神疾病的识别与防治、生涯规划等热点和难点。各篇章的内容设计为五个板块：正文、思考题、延伸阅读、心理训练、心理测试，五个板块逻辑上环环相扣，内容上相互衔接，符合学生的认知规律。本书还有以下特色：

1. 适当介绍心理学的基本理论。因为本书主要以大学生为教学对象，大学教育内容中应有一部分是通识教育，心理学也是关系到学生人生幸福的一门学科，因此有必要介绍一些心理学基本概念。

2. 注重实用性。所有的心理健康知识都是针对学生当下面对的心理热点和难点问题，突出指导性和可操作性。

3. 形式灵活、趣味可读。有心理小故事、心理案例、延伸阅读、心理测试和心理训练，避免使学生觉得枯燥无味。

本书共分 12 章，总体框架集体讨论，各章分工负责编写。第一、二、三、四章由朱钧负责，第五、六、七、八章由谢特秀负责，第九、十、十一、十二章由黄阳阳负责。全书由谢特秀作最后的修改和统稿。

在本书编写过程中，我们参阅了大量国内外学者、专家的研究成果和文献资料，在此表示衷心感谢。

本书的编写是编者对大学生心理健康教育的一个探索过程，需要不断接受实践的检验。由于水平有些，书中难免有疏漏之处，望各位专家、学者以及使用本书的师生不吝指正，以便再版时更正和提高。

编 者

2015 年 1 月

目录 Contents



第一章 美好大学生活从“心”开始	1
第一节 学会适应	1
第二节 健康与心理	5
第三节 心理健康的标准及其评估	7
第四节 大学生的心理发展	13
第二章 认识自己与自我意识	35
第一节 自我意识的理论	36
第二节 大学生自我意识的特点	43
第三节 大学生自我意识的完善	44
第三章 铸造健康的人格	54
第一节 人格概述	55
第二节 大学生常见的不良人格及其调适	63
第三节 常见的人格障碍	70
第四章 学会管理情绪	78
第一节 情绪和情感	78
第二节 大学生情绪的调节	85
第三节 合理情绪疗法	88
第五章 恋爱与性心理	102
第一节 大学生的恋爱心理	103
第二节 大学生的性心理	113

第六章 大学生的人际交往心理	128
第一节 人际交往的概述	128
第二节 大学生人际交往特点及影响因素	132
第三节 大学生人际交往的原则及技巧	140
第七章 大学生的挫折应对与压力管理	154
第一节 大学生的挫折应对	154
第二节 大学生的压力管理	166
第八章 生命教育与心理危机应对	174
第一节 大学生的生命教育	174
第二节 校园心理危机与应对	179
第三节 海上危机与心理危机干预	183
第九章 大学生学习心理	194
第一节 概 述	194
第二节 大学生学习心理	197
第三节 大学生常见学习心理问题及调适	206
第十章 网络心理与行为问题	222
第一节 大学生网络心理概述	222
第二节 大学生常见网络心理问题及其调适	225
第十一章 学生精神疾病与心理咨询	232
第一节 精神疾病概述	232
第二节 大学生心理咨询	234
第十二章 生涯规划与就业心理	248
第一节 职业生涯的概述	248
第二节 大学生职业生涯规划	255
第三节 大学生的择业心理	257
参考文献	274

第一章 美好大学生活从“心”开始

经过高考的洗礼，大学新生们步入了向往已久的大学殿堂。他们沉浸在对大学生活、对美好未来的憧憬之中，同时也感觉到大学与中学有着截然不同的生活、学习方式。

“刚进入大学的时候，面对一个全新的环境，我感到从没有过的不适应：食堂不可口的饭菜，“教无定法”的教学方式，性格各异的室友……围绕我的是陌生的人、陌生的事和陌生的感觉。我苦恼极了，晚上在床上辗转反侧不能入睡。我非常想念父母、过去的老师和我高中阶段那些亲密无间的好朋友，如果他们在我身边，我得到的肯定不仅仅是帮助和安慰，可现在……现在我只能独自面对这一切。我改变不了环境，唯一能改变的就是我自己：饭菜不合口味，我尽量合理调配；学习不适应，多向师兄师姐请教；同学不熟悉，鼓起勇气主动打招呼……我的努力很快就有了收获——我已经能够适应大学生活了。是的，我努力了，我战胜了自己，我成长了！”这是一位新生描述自己适应大学生活的心路历程。

第一节 学会适应

面对从中学到大学的转变，许多大学生都经历了从不适应到适应的过程。适应是心理健康的一项最基本的标志，是大学生必备的心理素质。一个人从中学升入大学，从大学步入社会，表面上是从一种生活环境进入另一种生活环境，实质是一种适应过程。人生就是一个不断使自己适应环境的过程，良好的适应过程就是一个适应—转变—发展的过程。作为一名大学生，今天能很好地适应大学生活，明天就能够很好地适应不断发展的社会。

一、适应概述

在生物学中，当环境改变时，机体的细胞、组织或器官通过自身的代谢、功能和结构的相应改变，以避免环境的改变所引起的损伤，这个过程称为适应。在心理学中，适应是指一个人通过不断调整自身的心态、能力或行动等，

从而使其个人需要能够在环境中得到满足的过程。适应的过程：需要—阻挠—尝试—重新适应。当个人需求与环境发生作用时，若不能如愿以偿，通常会造成两种情形：其一形成悲观消极心理，其二从失败中学习适应方法。成功的适应才能增进心理健康，养成健全人格，失败的适应可能会造成心理不健康和不良人格。

二、需要层次理论

需要是个体感到生理或心理上的某种缺失而产生不平衡，表现为个体对内外环境条件的欲求，以达到满足内心的状态。著名心理学家马斯洛提出了需要层次理论，广泛应用于心理学、社会学、教育学和管理学界。需要也是分层次的，满足了低层次的需要，就会产生较高层次的需要，以此类推直到满足最高层次的需要。

需求分成生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求和自我实现需求五类，依次由较低层次到较高层次排列。

(1) 五种需要像阶梯一样从低到高（图 1-1），按层次逐级递升，但这样次序不是完全固定的，可以变化，也有种种例外情况。

(2) 需求层次理论有两个基本出发点，一是人人都有需要，某层需要获得满足后，另一层需要才出现；二是在多种需要未获满足前，首先满足迫切需要；该需要满足后，后面的需要才显示出其激励作用。

(3) 一般来说，某一层次的需要相对满足了，就会向高一层次发展，追求更高一层次的需要就成为驱使行为的动力。相应的，获得基本满足的需要就不再是一股激励力量。

(4) 五种需要可以分为两级，其中生理上的需要、安全上的需要和感情上的需要都属于低一级的需要，这些需要通过外部条件就可以满足；而尊重的需要和自我实现的需要是高级需要，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重和自我实现的需要是无止境的。同一时期，一个人可能有几种需要，但每一时期总有一种需要占支配地位，对行为起决定作用。任何一种需要都不会因为更高层次需要的发展而消失。各层次的需要相互依赖和重叠，高层次的

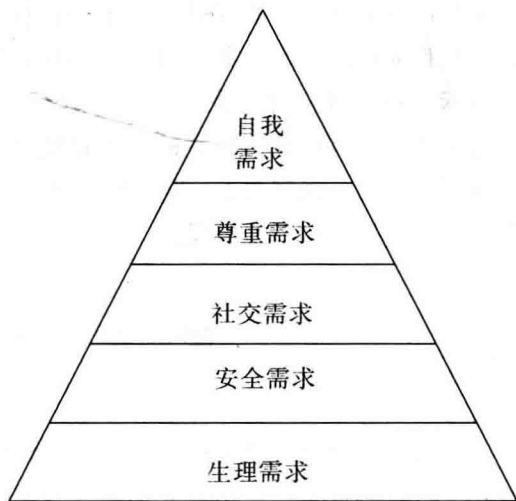


图 1-1

需要发展后，低层次的需要仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小。

三、大学生的适应问题的表现和原因

为什么大学生会表现出种种适应问题，归根到底是来源于大学生自身发展的特殊性。人生就是连续完成各个阶段应完成的发展课题。在不同的年龄阶段有与之相应的生理和心理发展课题。大学生处于青年期后期，在此期间他们要在自我接纳、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面不断取得经验和发展。在思想和行为方面真正摆脱对外界的依赖感而更加成熟，并最终树立独立完整的人格体系。为什么说大学生时代是人生发展过程中的多事之秋？大学生由于人格发展不成熟、情绪不稳定、社会阅历少、人生挫折体验不足等原因，很容易产生适应不良。从类型上看，大学生表现出来的心理问题大体可归为以下几种。

（一）理想与现实的心理冲突

年轻人都会有自己的理想，这个理想是彩色的、崇高的、神圣的，对于大学生这个群体而言更是如此。在他们的理想中，置身其中的校园是花园式的学校，上课的老师是满腹经纶的学者，有丰富的校园文化生活，有温柔漂亮或英俊潇洒的恋人，有光明的就业前景……然而，当他们真正置身大学之后，发现现实与自己的理想相距甚远，这使不少学生心理难以平衡，继而产生心灵的孤独感、寂寞感与强烈不适感。

（二）角色定位产生的心理偏差

在校大学生，在高中阶段一般为佼佼者，犹如鹤立鸡群有一种心理优越感，而进入大学后，发现现实并不是他们所想象的：没有引人注目的文艺特长，没有雄厚的家庭背景，就连曾经拿得出手的学习也泯然众人矣。置身于大学中，发现自己并不是什么“天之骄子”，而是一个普通的不能再普通的学生。特别是大学一年级学生，心里矛盾重重，不愿接受自己成了“普通人”的现实，苦恼缠身，表现出抑郁、焦虑甚至逆反等不良情绪反应。

（三）学习适应不良

学习适应不良是很多大学生产生心理问题的根源。一些大学生没有深刻认识到大学学习与中学学习不同，严重依赖中学时期的学习模式：课堂反复演练，老师监督上自习，一章一测验等。而大学学习内容多课时少，学生无人监督自主上自习。有的学生不会自己制定学习计划，下课后要不参加各种社团活动，要不兼职很多，有的无所事事玩游戏看电影，等到期末考试时焦虑、紧张、失眠，甚至考试作弊。

课堂笔记

(四) 人际交往不适应

大学生具有强烈的归属感,对友谊和爱情有较高的期望,同时也期望扩大人际关系的范围。但是大学的人际关系和高中阶段的人际关系有了明显的不同。在高中时期,人际关系的概念更多是友谊的扩展,其重要特点就是根据个人的好恶取舍决定。而大学中的人际关系是一种类似成人的人际关系模式,这种模式要求大学生不管喜欢不喜欢、愿意不愿意,为了当下和未来人生发展,都要锻炼一种和周围的人保持和谐的关系的能力。但是由于很多大学生不愿交往、不敢交往、不会交往,以致很多人觉得孤独、寂寞、害羞、恐惧等,甚至会产生各种人际冲突。

(五) 生活不适应

大学生的平均年龄在18~22岁之间,他们在生理上多已发育成熟,但其心理发展远没有成熟,仍带有很大的幼稚型、依赖性和冲动性。许多学生第一次离开家到一个全新的环境,一时难以应对诸如水土不服、饮食习惯不同、集体生活不适应等问题,难以接受理想的生活环境和现实环境的差距。

四、大学生培养适应能力的途径

(一) 培养自立能力

生活的实质就在于独立自主。凡是有成就的人,没有一个不是自立的人。大学生要具备独立思考和处理问题的能力。这种能力需要在生活实践中去培养锻炼。只有尝试独立去解决问题才能得到锻炼,才能发展自己的自立能力。正如一句名言所说,“除了空气和阳光是大自然的赐予,其余一切都要通过劳动才能获得。”因此大学生可以多参加一些社会实践、勤工助学、社团活动,在活动中审视自己、分析自己,并逐步提高自己的自立能力。大学生开始自立生活,可以从以下几点做起。

1. 要尽快熟悉校园的地形。新生入学后要到校园的各处熟悉情况。例如,了解教室、图书馆、商店在什么地方,食堂和热水的开放时间。

2. 多向高年级的同学请教。直接向高年级的同学请教是熟悉校园生活的一个最快捷的方法。一般来说,多数高年级的同学都比较愿意把他们的好经验传给新生,以帮助他们尽快适应校园生活,尽量少走弯路。当然,向同乡请教也是不错的选择,共同的家乡背景能够让彼此迅速熟悉。

3. 在班级和社团中负责一定的工作。在班级和社团中担任一定的工作,就为自己更多地和老师、同学接触创造了机会。与老师、同学接触得越多,掌握的信息越多,锻炼的机会也就越多,能力提高的越快,自信心也就逐渐建立起来了。

第二节 健康与心理

一、现代的健康理念

长期以来传统的“无病即健康”的片面认识影响久远，人们一般只从身体健康的角度去理解健康，以为如果没有身体疾病就可以称为是一个健康的人。但是，随着科技的进步和社会的发展，健康医疗已经走出了传统的生物医学模式，形成了生物—心理—社会模式，即从生理、心理、社会的角度开展医学临床和科研工作。

健康是每个人都关心和向往的。1948年世界卫生组织（WHO）对健康做了这样的定义：健康不仅仅是没有疾病和虚弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应上的完好状态。1989年，WHO再次将健康的范围扩大，认为健康包括以下四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

为了加深对健康的认识，WHO还明确提出了健康的10条具体标准，见表1-1。人的健康是生理健康和心理健康的统一，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。

表 1-1 WHO的健康10条标准

• 足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张
• 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔
• 善于休息，睡眠良好
• 能适应外界环境的各种变化，应变能力强
• 能够抵抗一般性的感冒和传染病
• 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调
• 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎
• 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常
• 头发有光泽，无头屑
• 肌肉丰满，皮肤有弹性

二、什么是心理？心理学是研究什么的？

人的心理是人脑的机能和产物，是客观现实在人脑中的能动反映。心理现象，通常分为心理过程和个性心理两大类。

心理过程是指人们在认识、对待客观事物时所表现的心理活动，依据心理活动的性质和形态，又分为认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、

课堂笔记

意。认识过程是基本的心理过程，情感与意志是在认识的基础上产生的。认识过程包含感觉、知觉、记忆、想象、思维等感性认识和理性认识阶段。比如，学生走进学校，看到欢迎的标语，听到老师热情洋溢的讲话，进饭堂吃上可口的饭菜，到宿舍抚摸着新的被褥和床铺，这里的“看到”“听到”“闻到”“品味到”“触摸到”，就分别是视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，统称为感觉和知觉。丰富多彩的学校生活，使他们想起入校前父母的谆谆告诫，这就是记忆。展望未来的发展，头脑里出现了学习受表彰和与心爱的人在一起的情景，这就是想象。经过学校集体生活的感染，得出学校是一个锤炼人的大熔炉的结论，这就是思维。人们对客观事物的认识并不是“冷冰冰”、无动于衷的，总会伴随喜、怒、哀、恐、惊等情绪反应，常常产生满意不满意、愉快不愉快等相应的态度和内心体验，这就是情感过程。学生根据学校的要求和自己的实际制定努力的目标，在训练中勤学苦练，不断提高训练成绩，这就是意志的表现。

个性心理包括个性心理倾向性和个性心理特征两方面。

不同的心理现象、心理现象的各个方面并不是孤立的，而是互相联系、互相作用的。心理过程体现了人的心理活动共同的一面，个性心理是心理过程在每个具体的人身上的不同表现。没有心理过程，个性心理也就不能形成；已经形成的个性心理也会对认识、情感、意志产生影响，使每个人的心理过程具有各自的个性色彩。这一原理告诉我们，在人心理学的研究和实践中，既要研究学生的心理过程，按照学生认识、情感、意志过程的规律进行教育引导，又要不断探索不同学生的个性心理特点，因人施教，一把钥匙开一把锁。

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理（研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律）也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。因此心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。研究领域包括：异常心理学、生物心理学、认知心理学、发展心理学、实验心理学、神经心理学、人格心理学、精神心理学、社会心理学等。应用领域包括：临床心理学、教育心理学、法医心理学、犯罪心理学、健康心理学、工业及组织心理学等。

第三节 心理健康的标准及其评估

一、心理健康的含义及标准

(一) 心理健康的含义

一般说来,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性,也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己。他们也会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。

国内外学者就心理健康的定义与内涵从不同角度阐述过。第三届国际心理卫生大会(1948)对心理健康是这样下定义的:“所谓心理健康,是指在身体、智能以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的状态。”

《简明不列颠百科全书》认为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,但不是十全十美的绝对状态。

我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理;广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格,即一个人心理上有比较完善的发展,有健全的个性,能适应客观环境,使个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。对于广大大学生来说,广义的心理健康更为重要。

(二) 心理健康的标准

心理学家认为,人的心理健康包括以下七个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。了解什么是心理健康,对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准,以此为依据对照自己,进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离,就有针对性地加强心理锻炼,以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准,就要及时地求医,以便早期诊断与早期治疗。

国内的著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果,归纳总结,较为详细地提出了有关心理健康的几条指标。

1. 了解自我,悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑,总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是,就总是和自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。

2. 接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。他能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。

3. 热爱生活,乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。他能把工作的过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,能够克服各种困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

4. 面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,他对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

5. 能协调与控制情绪,心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满

意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他能适当地表达的控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑不亢,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格和谐完整。心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,人格即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与步调合拍,也能与集体融为一体。

7. 智力正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力的操作能力的综合。

8. 心理行为符合年龄特征。人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征,一般都是心理健康的表现。

华南师范大学莫雷教授提出人的心理健康水平按其健康程度分为三种状态。

1. 正常状态,简称常态。个体一般在没有较大的困扰的情况下,心理处在正常状态中,个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。

2. 不平衡状态,简称偏态。是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾等状态。一旦个体处于不平衡状态,会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效,就得通过他人疏导,使之消除不平衡,恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。

3. 不健康状态,简称变态。包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这是必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。

二、心理健康状况的评估与诊断

对心理健康的理解,历来有不同的看法。一般来说,是指人的知、情、意等心理活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,情绪稳定,行为适度,能与环境保持适应,以及在与他人心理健康不相矛盾的范围内将