

高等学校“十三五”规划教材

大学心理健康教程

DA XUE XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

主编 ◎ 王亚楠



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高等学校“十三五”规划教材

大学心理健康教程

主 编 王亚楠

副主编 张 静 张慧远

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书涵盖了心理健康概述、自我认识、人际交往、大学学习、不良情绪与压力的应对等方面的内容,既有理论知识的阐述,又有实际案例的分析。本书在体例上采用板块的形式,每一章都从“案例导读”开始,提出几个核心问题,引发读者的思考。书中的“心理百科”与“经典实验”可以拓展读者的心理学知识;“自我测试”与“成长练习”可以帮助读者更好地了解自己;“美文欣赏”可以为读者带来心灵的启迪;“佳片有约”可以让读者在影片中体会真实的感受;“推荐阅读”可以使读者获得更多的心理学知识。

本书可以引导并帮助大学生运用心理健康的相关知识指导自己的学习、工作和生活。

图书在版编目(CIP)数据

大学心理健康教程 / 王亚楠主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5606-4815-6

I. ① 大… II. ① 王… III. ① 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 325139 号

策 划 李 伟

责任编辑 张静雅 雷鸿俊

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西利达印务有限责任公司

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 13.5

字 数 315 千字

印 数 1~6000 册

定 价 35.00 元

ISBN 978-7-5606-4815-6/G

XDUP 5117001-1

如有印装问题可调换

《大学心理健康教程》编委名单

主 编 王亚楠

副主编 张 静 张慧远

编 委（按姓名首字母音序排列）

陈 洁 陈文干 胡瑞恒 黄维锋

卢 峰 马晨曦 孟庆宁 苏 晶

孙 珺 杨怀胜 张 剑 张 萍

张彦飞

前言

当你进入大学之后，生活变得与以往不同，各种烦恼也会接踵而至。例如，你可能发现理想与现实之间存在差别，你可能丧失生活目标而茫然不知所措，你可能鼓起勇气追求但被所爱之人拒绝，你也可能内心充满压力却无处排忧解难……当面对成长中的诸多烦恼时，你应该在心理上做好怎样的准备，如何去面对和解决这些困扰和问题？一个人身体的成长在二十岁左右就停止了，但心理的成长却需要持续一生的时间。本书不仅会帮助你适应大学生的角色、处理大学阶段的问题，还会帮助你了解人类本身的知识、一个人成长发展过程中的心理问题，使你懂得如何去应对现在和未来人生中的各种问题。

第一章“什么是心理健康”将为你打开心理健康这扇门，帮助你理解身心健康的关系和心理健康的含义，尝试评估自己当前的生活状态是否健康，开始重视并呵护自己的心理健康。

第二章“认识真实的自己”建议你认识自己作为人生的课题，引领你去面对世界上最困难的课程，帮助你了解自己、悦纳自己并成为自己。

第三章“探索人际的奥秘”将和你分享人际交往中的心理效应，指导你学习人际互动的沟通技巧，帮助你学会人际困扰的调适方法。

第四章“体会世间的爱意”会与你探讨“爱”这一永恒的话题，希望你能领悟爱的含义并培养爱的能力，慢慢学会如何被爱与如何去爱。

第五章“做积极的学习者”与你讨论为什么学习和如何学习这两大问题，也为你提供了一些克服拖延行为的建议，希望你能做一名爱学习的生活者。

第六章“解析情绪方程式”可以使你了解什么是情绪，开始关注和调节自己的情绪，找到适合自己的情绪管理策略，努力成为一个高情商的人。

第七章“了解心灵的痛苦”将为你呈现来自于人类心灵深处的痛苦，带领你客观科学地看待精神障碍，理解心理治疗的存在意义。

第八章“化解压力的艺术”引导你正视伴随一生的压力问题，思考你经历过、正经历或将会经历的压力有哪些，帮助你掌握一些简单而实用的放松技巧来应对压力。

第九章“成为一个幸福的人”给你带来有关人生幸福的、包含哲学思考的幸福心理学理论，希望你能够通过探索与积累找到属于自己的那份幸福。

本书的完成要感谢众多从事心理健康教育工作的教师们，要感谢投身于心理咨询工作的咨询师们，还要感谢奉献于学生工作的一线教工们。正是他们与学生们之间的亲密互动、

积极分享与深入交流，才让本书的内容更加鲜明、更加生动、更加丰富！本书的内容还参阅并引用了部分专家和学者的研究成果与著作文献，在此一并致谢。

感谢正在阅读本书的你，期望你能从书中收获心灵的温暖和人生的启迪，也希望你能指出书中存在的不足。

王亚楠

2017年9月于杭州电子科技大学
马克思主义学院心理教研室

目 录

第一章 什么是心理健康	1
第一节 你的心理健康吗	2
第二节 什么影响了心理健康	11
第三节 呵护你的心理健康	14
第二章 认识真实的自己	22
第一节 何为自我	23
第二节 如何认识自己	27
第三节 如何提升自己	36
第三章 探索人际的奥秘	44
第一节 我们为何要与人交往	45
第二节 哪些因素影响着人际交往	47
第三节 改变不良的人际交往习惯	51
第四节 学会更好地与人相处	56
第五节 建设性地解决人际冲突	63
第四章 体会世间的爱意	66
第一节 “情”为何物	67
第二节 爱情的差异	75
第三节 爱情的烦恼	79
第四节 培养爱的能力	83
第五节 爱在你身边	88
第五章 做积极的学习者	94
第一节 大学到底学什么	95
第二节 学习是如何进行的	99
第三节 成为不拖延的学习者	108

第六章 解析情绪方程式 116

第一节 什么是情绪 117

第二节 如何处理情绪困扰 123

第三节 做一个“高情商”的人 135

第七章 了解心灵的痛苦 144

第一节 如何判定精神障碍 145

第二节 常见精神障碍的表现 148

第三节 治疗精神障碍的方法 155

第八章 化解压力的艺术 162

第一节 你的压力来自何方 163

第二节 你的压力反应有哪些 167

第三节 哪些因素影响着压力反应 170

第四节 学会释放你的压力 173

第九章 成为一个幸福的人 185

第一节 幸福是什么 186

第二节 幸福的误区 190

第三节 努力获得幸福 194

参考文献 205

大学生原创心理微电影推荐 207



第一章 什么是心理健康

【案例导读】象牙塔里的玻璃心

高三的时候，你的父母或老师是否说过“等你上了大学就轻松了”这样的话？在一些高中生的眼中，大学等于目标，等于未来，甚至等于天堂。但是，当他们怀揣着憧憬和想象走进象牙塔后，可能会发现，“理想很丰满，现实很骨感”，现实与理想之间存在着落差。听不懂的专业课、进不去的学生会、吃不惯的食堂、难交流的室友、会挂科的功课……每年的九月，庞大的高中生群体以大一新生的身份走进大学校门，面对这样一些问题的时候，他们的心是否依旧坚强呢？

1. 理想与现实的落差

人有两个“自我”。“理想自我”是个人从自己的愿望出发对于将来的“我”的认识。“现实自我”是个人从自己的实际出发对现实中的“我”的认识。周亮(化名)作为同辈人中的佼佼者，在步入大学殿堂前一直是校园里的宠儿、学生中的尖子，因此他脑海中设计的“理想自我”是完美的。对于他来说，考入重点大学，再次成为宠儿就是他的理想和目标。但是进入大学之后，他发现身边的同学们不是“学霸”就是“健将”，他们个个都很优秀，自己不再是校园里的“宠儿”。这种理想和现实的落差导致他滋生了强烈的失落、沮丧、消沉等情绪，从而一蹶不振。

2. 学习目标的迷失

晓光(化名)是计算机学院的大一新生，因为第一学期五门挂科，来到学校心理咨询室。他告诉心理老师：自从上了大学，自己的学习目标就不明确了。因为这个专业是父母选的，他觉得自己学的都不是自己喜欢的，甚至觉得是没有用的。高中时代过惯了“两耳不闻窗外事，一心读书为高考”的相对单一的生活的他，如今面对丰富多彩的大学生活感到眼花缭乱、难以选择，迷失了自我本应有的目标。于是，他开始玩游戏、逃课或上课睡觉。就这样，一年过去了，晓光在学期末收到了来自学校的无学位警示书。

3. 人际交往的障碍

小黎(化名)进入大学，离开了高中熟悉的老师和同学，离开了和自己朝夕相处的父母，置身于新的人际环境，面对陌生的人际关系感到无所适从。由于中学时“一心只读应试书”，小黎的交往面很狭窄，几乎与社会没有接触。进入大学面对来自四面八方而性格不同的同学，小黎手足无措，不知道怎样和别人相处，不知道如何表达自己，也不知道怎样与人沟通，更是缺乏人际交往的方法、技巧和智慧。结果，小黎成了“宿舍里面不吭气、互联网上訴衷肠”的“自闭”一族。

4. 情感困惑和危机

刚上大学的时候，张奇(化名)决定以学业为重，不想在大学期间谈恋爱。可是，他发现周围的许多同学已经成双成对，只剩下自己是个孤家寡人。一到周末，室友们都各自



的约会，自己实在是寂寞孤单。朋友聚会时，自己没有女朋友也显得没有面子。于是，在室友的“怂恿”和“帮助”下，他认识了一位女生并迅速建立了恋爱关系。但是，相处一段时间后，他发现对方与自己根本没有共同话题，在一起的时候感到“浪费时间”，他决定分手。可是，这深深地伤害了那位女生，张奇也陷入了如何结束这段“情”的纠结之中。

.....

你觉得自己现在过得怎么样呢？事实上，大部分人在生活中都会遇到这样或那样的问题，心理困扰相当普遍，但这并不是什么可怕的事情，大可不必畏之如虎，但也不能置之不理。只要我们学会正视并合理应对心理困扰，健康与幸福也将随之而来！

【问题思考】

- (1) 如何评估一个人是否心理健康？
- (2) 心理疾病会遗传吗？
- (3) 我们遇到心理问题后该怎么办？
- (4) “心理医生”能做些什么？
- (5) 什么样的生活态度和生活方式是健康的？

由于青春期的逆反心理、超负荷的学习、复杂的人际关系、过大的工作压力、过快的生活节奏等，越来越多的人处于心理亚健康状态。那么，在日常的学习、工作和生活中，我们该如何认识心理问题？心理健康又有哪些标准？如何做才能保持良好、平和的心态？心理健康成了现代人的必修课。本章将为你打开心理健康这扇门。

第一节 你的心理健康吗

“祝你身体健康！”这是人们最常用的祝福语，你听了会觉得很温馨。但如果有人说：“祝你心理健康！”你会有什么感觉呢？你会感到不自在吗？健康是我们生存和生活的基本条件，也是人生的第一财富。那么，我们该如何判定自己是否健康呢？也许很多人会说：“无病无灾、身体健康就是健康。”其实，现代社会所说的健康早已超出传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，所以说健康包括身、心两个方面，并且心理健康已经成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

世界卫生组织对健康的界定是：“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”也就是说，健康这一概念的基本内涵包含生理健康、心理健康和社会适应良好这三个方面，表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态，亦即生理与心理上没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节作用，能保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

【心理百科】“一颗自我发现的心”

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，



就读于耶鲁大学商科的名叫比尔斯的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫(俗称“羊角风”)，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传性，总担心自己也会像哥哥一样，终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪当中。终于在1900年，他因心理失常，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇与所过的非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠，病愈出院后，他根据自己三年的亲身经历和体会，用生动的文笔写了一本书，名为《一颗自我发现的心》。1908年3月该书出版时，美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯给予了高度评价，并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰等名人也被此书所感动，纷纷支持比尔斯。于是在1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会3042人，代表53个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动，尤其是关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防，以及全体人类幸福的增进。”

一、身心关系

在中国传统文化中，人们总是把身体健康放在第一位，对自己的身体呵护备至，却忽略了自己的心理健康，或者把心理健康问题当做身体疾病来对待。特别是现如今，诸如食疗药膳、气功坐禅、减肥健身等各种养生之道层出不穷，这充分说明了人们对身体健康的热切关注。重视身体的健康无可非议，但有识之士的冷静思考和触目惊心的事实不能不让我们发出这样的感慨：心理健康与身体健康是密切相关的，我们不能忽视自己的心理健康。

身体健康与心理健康是同等重要的。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康是心理健康的物质基础。身体是生命的物质载体，没有身体，生命就无法存在；心理则是生命的精神载体，没有良好的心理素质，其他一切也将失去意义。身体健康与心理健康如一枚硬币的两面，两者缺少哪一个都是不完整的：身体疾病可以导致心理问题，而长期累积的心理问题会形成心理障碍，无疑又会对身体健康造成负面影响。

“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这句话形象地说明了心理与身体健康的关系。我国古代的医学经典《黄帝内经》认为，人的情绪、情感、思维等心理活动会影响身体健康，指出：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结；大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾。”也就是七情过度百病增。《黄帝内经》还特别强调：“心者，五脏六腑之主也，故悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”现代医学更进一步证明了心理健康对身体健康的重要影响，如癌症、高血压、心脏病、溃



健康诊断应该包括你的
“心”和“身”



疡病、结核病、支气管炎等疾病都与心理疾病有关。曾有研究指出,情绪可能是癌细胞的促活剂。还有研究表明,具有什么性格的人容易得什么样的病,是有规律可循的。更有专家提出,人体 70%左右的疾病是由心理因素引起的。

关于身心健康的关系,有位心理学家曾经做过一个实验:把同一窝出生的两只健壮的羊羔安排在相同的条件下生活,唯一不同的是,在一只羊羔的旁边拴了一匹狼,而另外一只羊羔旁边没有。前者在可怕的威胁下,本能地处于极其恐惧紧张的状态,很少吃东西,于是逐渐瘦弱下去,不久之后便死亡。而另一只羊羔由于没有狼的威胁,没有这种恐惧的心理状态,一直生活得很好。

现代有关医学和心理学的研究也表明了两者之间的密切关系。20 世纪 70 年代,医学研究人员有两项重大发现:首先,大脑中的化学物质不仅调节身体的免疫系统,同时还会影响人们的思维和情感。这意味着人们的心理状况和生理状况有着紧密的联系。其次,这些化学物质不仅存在于人的大脑中,而且在身体的各个系统中循环传递,包括免疫系统。这意味着人们的身心之间可以相互影响。

心身疾病是对这一关系的一种证明。心身疾病是指那些发病、发展、转归与治疗都与心理因素密切相关的疾病。一方面,负面的心理活动如消极的情绪、长期的焦虑、巨大的精神压力等会导致不良的生理反应。这种生理反应若持续过久,就会导致身体的损害,甚至造成身体器质性病变。常见的心身疾病有溃疡、炎症、疼痛、高血压、心脏病等。另一方面,乐观、积极的心理状态又可以预防疾病,在患病的康复治疗中有时可以起到药物甚至手术都无法达到的作用。所以,我们不仅要关心自己的身体健康,也要关注自己的心理健康。

【经典实验】猴子的心理学实验

预备实验:把一只猴子放进笼子里,并把它的双脚绑在铜条上,然后给铜条通电。猴子因为电击挣扎乱抓,旁边有一弹簧拉手(事实上是电源开关),一拉就可以避免痛苦。就这样,猴子学会了一被电击就拉下开关。接下来,在每次通电前,猴子面前的一个红灯就会亮起来。反复多次以后,猴子知道,只要红灯一亮,它就要受苦了,所以只要红灯一亮,它就会迅速拉下开关。到此为止,预备实验完成。

正式实验:在第一只猴子旁边,再放一只猴子,与前者串联在铜条上。隔一段时间就亮红灯并且通电,每天持续 6 小时。第一只猴子注意力始终高度集中,一看到红灯就赶紧拉下开关,而第二只猴子不了解红灯的意义,所以无所用心、无所事事。就这样过了二十几天,第一只猴子死掉了。

究竟是什么原因导致了第一只猴子的死亡呢?研究发现,第一只猴子死于严重的胃溃疡。在实验前的体检中并没有发现它患有任何胃病。所以,第一只猴子是在这二十几天内患上了疾病。由于第一只猴子要经常保持精神紧张,担惊受怕、焦虑不安,它的内分泌系统紊乱了,因而患了胃溃疡,并因此而死亡。由此可见,心身之间的联系是如此密切。

二、评估心理健康

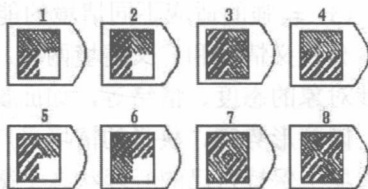
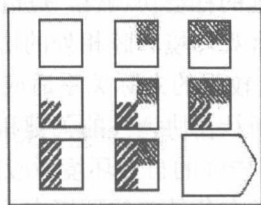
心理健康不比身体健康,迄今为止还很难像检查身体健康那样检查心理健康。身体健



康与否可以通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列的客观数据进行反映，而许多心理现象与规律尚处于未知或知之不多的阶段，并且由于不同的社会文化背景、经济水平、意识形态、民族特色等导致的不同认知体系、价值观念的影响，至今尚无公认的、科学的心理健康评估标准。下面是心理健康的七项标准，它是目前在世界范围内认同程度较高的。

1. 正常的智力水平

智力是衡量一个人心理健康与否的最重要的标志之一。正常的智力水平是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。智力不是某种单一心理成分，而是人的观察力、记忆力、注意力、想象力、思维能力以及实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的体现，其中思维能力是核心。虽然目前还没有非常完善的测定智力和全面衡量大脑功能的科学方法，但已有人发明出了具有相对科学性和实用性的、国际公认的智力量表，比如比内—西蒙智力量表、韦氏智力测验和瑞文标准智力测验等。世界卫生组织规定，包括青少年和儿童在内的正常人，其智商不能低于 85(韦氏儿童智力量表规定，智商不能低于 80)，这是智力正常的最低要求；智商在 70~79 之间为智力缺陷，属于心理缺陷；智商低于 70 为低能，属于心理疾病范畴；智商超过 130 为智力超常，属于心理健康范畴。智力属于低能的人很难适应正常的社会生活、完成正常的学习或工作任务。与同龄人的智力水平相比较是衡量一个人的智力发展水平的基本方法，可以及早发现和防止智力的畸形发展。对外界刺激的反应过于迟钝或敏感、思维出现妄想、出现幻觉等，都是智力不正常的表现。



你能根据上方的图形排列，在下面的图片中选择一张将上面空白处补全吗？

2. 健全的人格

人格是一个人的整体精神面貌，是一个人所具有的稳定的心理特征的总和，具体是指一个人在适应社会生活的过程中，在其身心行为上所表现出来的对自己、对他人、对外界事物的个性特征，又被称为个性或个性心理。人格的各种要素不是孤立存在的，它们有机结合而形成一个整体。健全的人格是指构成人格的诸要素，如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面均平衡、健全地发展。

从人本主义自我实现的需求出发，美国心理学家阿尔波特提出了健全和成熟的人格标准：

- (1) 有自我扩展的能力：健康的成人能够积极广泛地参与社会活动，有许多兴趣爱好。
- (2) 有与他人热情交往的能力：能与他人保持亲密关系，无占有欲和嫉妒心；有同情心，能容忍与自己在价值观念和 information 上有差别的人。
- (3) 在情绪上有安全感和认同感：能忍受生活中无法避免的冲突和挫折，能经得起突然袭来的打击。
- (4) 具有现实性：健康成人看待事物是根据事物的实际情况而非自己所希望的情况，



是看清情境和顺应它的“明白人”。

(5) 有清醒的自我意识：对自己所拥有的或所缺少的都有清楚、准确的认识。理解真实的自我与理想的自我之间的差别，也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6) 有一致的人生哲学：有符合社会规范的、科学的人生观，为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

3. 较强的社会协调性

较强的社会协调性，是指一个人能够根据客观环境的需要，不断调整自己的身心行为，达到与客观环境和睦相处的协调状态。社会协调性主要表现在以下三个方面：

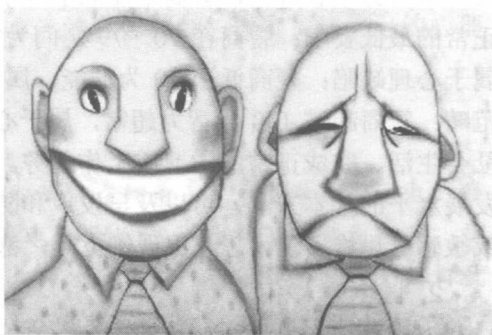
(1) 较强的人际关系适应能力：能够正确对待、处理和协调好各种人际关系，这是衡量和判断社会协调性的关键和核心因素，是心理健康的重要标准之一。

(2) 较强的自然环境适应能力：为了某种需要，任何一个心理健康者，尤其是青年人，应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(3) 较强的适应不同情境的能力：一般地，情境是指个人行为所发生的现实环境与氛围，分狭义情境和广义情境两种。狭义情境是指个体心理活动和行为发生的场所、氛围，交涉对象的态度、情绪等，如面试、演讲、竞赛等场合；广义情境是指宏观的社会历史进程、国际形势等。狭义的情境受广义情境所影响和制约。心理健康者能够在不同时空和各种情境中保持自己的心理状态平衡，并充分发挥个人心理潜能和优势。

4. 稳定适中的情绪和情感

愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等良好情绪，有益于保持心身健康与调动心理潜能，有利于人们充分发挥其社会功能。激烈的情绪波动，如欣喜若狂、悲痛欲绝、暴跳如雷、激动不已等，以及长时间的消极情绪，如悲伤、忧虑、恐慌、惊吓、暴怒等，可能导致心理失衡，不仅使认识和行为受到影响，还可能造成生理机能的紊乱，导致各种身体疾病的产生。所以，保持稳定适中的情绪和情感以及良好的心境也是心理健康的重要标准之一。



晒晒心情，关爱自己

心理健康者能经常保持愉快、乐观、开朗的心境，对生活 and 未来充满希望。当然，我们在日常生活中也会有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但只要我们主动调节并控制表达，便可以做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 健全的意志，协调的行为

每个人都有或大或小的理想，自觉地确定自己的理想目标，并支配自己的行动，努力实现这个目标的心理过程，就是意志。意志与行为是一体的：行为受意志支配和控制，称为“意志行为”；通过行为，可以看出一个人意志活动的实质。通过以下四种心理品质，可以衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否：

(1) 果断：善于迅速明辨是非，合理决断和执行的心理品质。

(2) 自觉：对自己行动的目的和意义有明确认识，并能主动地支配和调节自己的行动，



使之符合预定目的。自觉性强的既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为，又可以不屈从于周围环境的压力 and 影响，坚定地达成目标。懒惰、盲从和独断是与自觉性相反的意志品质。

(3) 自制、自控：是指善于促使自己执行已采取的决定，排斥与决定无关的行为，克制自己的负面情绪和冲动行为。

(4) 坚韧：坚持自己的决定，百折不挠、克服困难以达成目标。

协调的行为是指：行为大多数受理智控制而尽量不受情感和非意识支配；能够采取弹性方式处理问题，不固执僵化。

6. 和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐有以下具体表现：

(1) 在人际交往中，能够与他人心理相容，互相接纳、尊重，而非心理相克，互相排斥、贬低。

(2) 对他人真挚善良、真诚可信，而非冷漠无情、伤害别人。

(3) 懂得付出与奉献，以集体利益为重，而非损人利己。

7. 心理特点符合心理年龄

每个人都有三种年龄：实际年龄、生理年龄和心理年龄。实际年龄是指人们的自然年龄。生理年龄是指人生理发育所呈现出来的年龄特点，与实际年龄往往有差别。例如，若一个人营养不良，那么其生理发育就迟缓，将导致其生理年龄小于实际年龄。心理年龄是指人的整体心理状况所呈现出的年龄特征，与实际年龄也不完全一致。人的一生可以分为八个心理年龄期：胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。人在不同的心理年龄期具有不同的心理特点，如人在幼儿期天真活泼；在青少年期自我意识增强，身心飞跃突变，心理活动往往动荡剧烈；在老年期心理倾向成熟稳定、老成持重，但身心功能弹性降低，情感容易变得忧郁。

心理特点符合心理年龄，主要有两方面的标准：

(1) 个体的实际年龄应当与心理年龄、生理年龄相符。

(2) 个体在不同心理发育期应表现出相应的心理特征。

三、了解异常心理与行为

界定异常心理与行为时通常要考虑很多因素，而不仅是与众不同或行为另类，尽管它们可能是一个人的有点不对劲的信号。判断心理是否异常的标准包括主观体验标准、社会适应标准、统计标准、医学标准和心理学标准。

1. 主观体验标准

大部分人都有自省能力。一个人或茶饭不思、夜不能寐，或焦虑、抑郁、躁狂，强迫，抑或不能有效地调节自己的情绪、控制自己的行为，他可能会忍不住问自己：“我是不是病了？”人的主观体验是判断自己心理是否异常的重要标准。

主观体验之所以能成为判断心理是否异常的标准，首先是因为你知道“正常”的自己



是什么样的，当你的状态偏离“正常”的自己太远时，你可以认为自己的心理出现了“异常”。其次，异常的心理常常伴随着痛苦的主观体验，它影响我们的工作和社会适应，让我们生活质量极度下降。而减轻或消除痛苦体验正是心理咨询和治疗的重要目标。

然而，并不能简单地把痛苦体验看做心理异常。当我们的生活出现重大变故(如亲人离世、失恋、离异或者身体病变)时，痛苦体验反而是我们对这些事情的正常反应。因此，把主观体验作为判断心理异常的标准，必须从情绪体验和发生事件的关系、体验的持续时间和体验的强度等方面综合考虑。另外，主观体验作为心理是否异常的判断标准有很大的主观性，受个体的文化背景、生活阅历的影响。有些人对自己的主观体验较为敏感，而另一些人则较为迟钝。当怀疑自己心理异常时，可以向受过专业训练的心理咨询师或精神科医生咨询和求助。

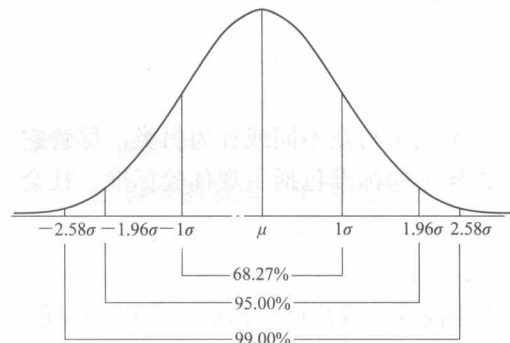
2. 社会适应标准

要成为成熟的社会成员的一分子，人需要经历漫长的社会化的过程。社会化对人提出了两方面的要求：在行为准则上，能够根据社会要求的道德规范行事；在行为能力上，能够在他人的配合下完成自己的工作。行为能力和行为能力是社会适应能力的重要标志。如果一个成年人不具备社会适应能力，那么我们可以推断，这个人可能存在心理异常或心理障碍。

社会适应标准以社会上大部分人的行为作为判断心理是否异常的依据。这同样是一个主观的标准。首先，不同地区、时代、社会文化和习俗对于“正常”都有不同的定义。其次，“正常”并不等于“正确”。历史的经验告诉我们，不仅社会规范会塑造人的行为，一些偏离正常的“少数派”也可能推动社会规范的发展和改变。因此，要判断人的心理和行为是否异常，除了社会适应标准，还需要结合其他标准进行综合考察。

3. 统计标准

统计标准认为，与其他个体特征一样，心理的正常和异常在人群中的分布是一个连续体，并不存在把两者完全分开的绝对标准。在这个分布的连续体中，心理特征越接近平均数，人数越多，越偏离平均数，人数越少。这被称为正态分布。为了方便，我们常常人为地设定一个统计标准(通常为 5%)，作为心理异常的判断依据。在心理上处于最极端的 5% 的人群，常常被认为存在心理异常。



在心理测量中，处于最极端的 5% 的人群常常被认为“异常”。

统计标准在以心理量表为异常心理的诊断工具时较为常用。因为心理量表能提供统计标准所需要的客观的统计指标，如某个心理特征在人群中分布的平均数和标准差，以及个体在某种心理特征上的得分，但统计标准也存在缺陷。首先，正常和异常的划分是人为设定的，无论受评估人群真实的心理特征如何，都会有一定比例的人被划分为异常。其次，统计标准以心理特征在人群中呈正态分布为前提，但并不是所有的心理特征都符合正态分布。最后，统计标准在使用之前，需要做大量工作以确定

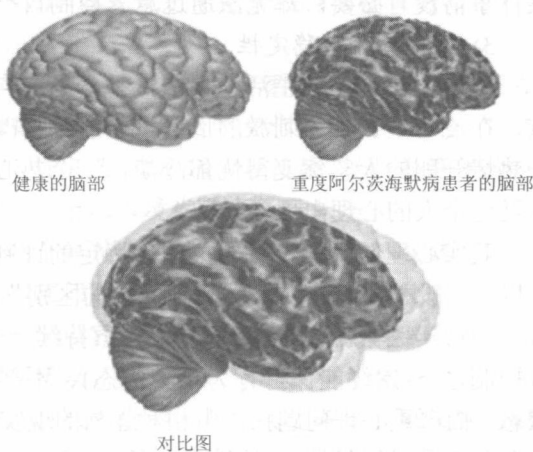


人群中某个心理特征的平均数和标准差，即测量的常模。人们的心理特征随着时代、社会环境和人群的变化而变化，而常模却很难及时更新。以过时的常模为依据来判断人的心理是否异常，常常会产生偏差。因此，我们需要对心理测量的结果慎重考虑。

4. 医学标准

医学标准把心理疾病看做身体疾病的一种。持此种标准的心理医生或精神科医生，常常根据个体表现出来的异常的心理现象或行为，进行各种医学检验以找到心理现象的病理解剖学基础。如果某种心理体验或者行为伴随着生理病变，则为异常，否则为正常。

唯物主义认为，心理是脑的功能。医学研究也表明，脑、神经系统或者内分泌的病变都可能导致异常心理或行为。因此，寻找心理异常的神经生物学基础是合理的，但并不是所有的心理和行为异常都以生理的器质性病变为基础。社会环境、生活事件、个人成长史都可能导致心理和行为异常，而这些异常通常并没有严格对应的生理性病变。通常在心理异常的诊断中，把医学标准作为最先检验的标准。在排除了生理病变以后，再确定其他的心理咨询或治疗方案。



与左图中健康的脑部相比，阿尔茨海默病会导致脑部神经细胞死亡及脑部组织的损失。

5. 心理学标准

心理学标准认为，既然区分的是“心理”的正常与异常，就应该以心理学对人类心理活动的理解为依据。心理学从认知的客观性、知情意的协调性和人格的稳定性三方面提出了判断心理是否异常的三条标准。

1) 主观世界与客观世界相统一

心理是客观现实的反映，所以正常的心理活动和行为应该与客观环境一致。如果一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中并不存在引起他这种知觉的刺激物，我们就可以推断这个人产生了幻觉。如果一个人的思维内容脱离现实或思维逻辑背离客观规律，我们就可以推断这个人产生了妄想。幻觉和妄想表明人的心理或行为与外界环境失去统一性，是心理异常的重要标志。除了幻觉和妄想，人还需要主动审视自己的心理活动与客观环境的一致性，并觉察到主观体验和客观现实之间的不统一。这种对现实的检验能力和自知力同样是判断心理是否异常的重要指标。

2) 心理活动的内在协调性

心理学把人的心理分为认知、情绪情感、意志等成分。不同心理成分之间协调一致，从而保证了人能准确有效地反映客观现实。如果这种协调一致性遭到破坏，就会产生异常的心理和行为。假如你在准备一个重要的考试，你首先会在认知上意识到考试对你的意义，并在意志上积极努力去准备考试。如果考试通过则会让你高兴，反之则可能使你沮丧，这