

總編 (91C) 目錄題辭等圖

高校研究生心理健康 教育問題研究

廖紹君 著

辽宁大学出版社

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 研究生心理健康教育问题的实践维度与理论维度	1
一、社会进步的内在协调与心理问题的时代背景	1
二、研究生心理健康状况提出的挑战	3
第二节 国内外研究现状	5
一、心理健康研究基本概况	5
二、研究生心理健康研究	7
第三节 概念界定	10
一、心理及心理健康	11
二、研究生心理健康及其标准	15
三、心理问题	16
四、研究生心理健康教育	19
第四节 研究生心理健康教育的理论基础与主要方法	20
一、心理健康教育的相关理论	20
二、心理咨询的理论与方法	24
第五节 本书的主要任务和结构安排	31
第二章 高校研究生心理健康状况	33
第一节 研究生心理健康状况调查	33
一、心理健康状况调查的方法与工具	33
二、高校研究生心理健康的基本状况	39
第二节 高校研究生心理问题	45
一、研究生心理健康与心理问题	45

二、我国高校研究生心理问题的特征与发展趋势	51
附录：症状自评量表	56
第三章 高校研究生心理健康的影响因素	61
第一节 研究生群体的个性特征与心理健康	61
一、心理健康与人格的关系	61
二、研究生群体的个性特征与心理问题	64
第二节 研究生群体的认知特征与心理健康	67
一、认知与心理问题	68
二、研究生群体的认知特征与心理问题	70
第三节 研究生群体的社会化特征与心理健康	74
一、人的社会化及其心理学意义	74
二、研究生群体社会化特征与心理问题	76
第四节 社会压力对研究生群体心理健康的影响	81
一、社会价值观功利化与压力的形成	81
二、价值实现的社会压力与心理问题	82
第五节 社会支持系统及对研究生群体心理健康的影响	89
一、社会支持系统与心理健康	90
二、研究生心理健康的社会支持系统	92
附录：自杀女研究生杨元元：她的路为何越走越窄	95
第四章 高校研究生心理健康教育现状及问题	105
第一节 高校研究生心理健康教育的基本状况	105
一、我国高校研究生心理健康教育的起源与发展	105
二、高校研究生心理健康教育的组织与架构	109
三、我国高校研究生心理健康教育的基本状况	109
第二节 存在的问题及原因	113
一、我国高校研究生心理健康教育目前存在的问题	113
二、研究生心理健康教育问题的原因	116
附录：《教育部关于进一步加强和改进研究生思想政治教育的 若干意见》（教思政〔2010〕11号）	119

第五章 高校研究生心理健康教育对策	126
第一节 高校研究生心理健康教育及其原则	126
一、高校研究生心理健康教育的必要性	126
二、高校研究生心理健康教育的基本原则	129
三、高校研究生心理健康教育目标	131
第二节 高校研究生心理健康教育对策	131
一、建立和完善研究生心理健康教育组织机制	131
二、加强研究生心理健康自我教育	132
三、开设研究生心理健康教育课程	136
四、建立研究生咨询辅导体系	140
五、建立研究生心理危机预警及干预机制	141
六、加强和完善研究生社会支持系统	146
参考文献	163

第一章 绪 论

改革开放以来,随着我国经济的快速发展,社会结构也发生了巨大的变化。在这些变化中,最引人注目的是人口结构和人力资源结构发生了显著改变。我国高等教育的快速增长,具有社会学、人类学、心理学、经济学和政治学等方面的重要意义。高等教育的“大众化”使研究生和博士生等高端人才培养逐渐成为我国人才培养的重心。在这一背景下,研究生教育的意义更加突出。研究生教育的核心是成才教育,知识增长和能力培养当然是其核心环节;但不容忽视的是,人格教育和心理健康教育也十分重要。因此,对研究生心理健康教育问题进行研究和探索,具有非常重要的社会意义和实践价值。

第一节 研究生心理健康教育问题的 实践维度与理论维度

一、社会进步的内在协调与心理问题的时代背景

无论是从追求人的终极价值的哲学维度看,还是从探究人的幸福和人文关怀的社会维度看,心理问题作为自我意识和自我行为支持的基础和核心,都是带有本源性和决定性意义的问题。个体心理问题的出现,不但具有个体意识特征,更具有社会意识和社会变化的时代特征。在某种意义上,社会变化的时代特征对于某一群体、某一类型心理问题的产生更具有决定性意义。

任何一个严肃的学者大概都无法否认这样一个事实：躯体的快速成长并不意味着心智也可以在短时间之内成熟，一个人是这样，社会也是这样。中国社会快速、巨大的物质和技术进步，是巨大成就，同时也蕴含着不容忽视的问题。其中一个就是社会意识系统、社会信仰系统和社会价值系统能否与快速的经济增长、技术进步和社会结构变迁相适应。

当我们自豪新中国建立以来，特别是改革开放以来社会经济领域取得巨大成就的时候，我们也从对现实的观察中，从社会舆论关注和鞭挞的各种问题中，从不断出现的各种矛盾中，感受到人们的焦虑、无奈和担心。这些焦虑、无奈和担心，在表面上是财富分配、利益纠葛、个人成长机会方面的问题，深层次讲却是个人内心的纠结和挣扎，是个体自我认知、自我约束与社会价值系统的冲突与对抗。社会物质财富积累和技术进步的快速发展与社会意识和社会价值系统缓慢演化之间的矛盾，把个体的人置于道德追求和利益追求的鼎镬中煎熬。心理冲突成为人们具有自我意识、自我内省的个体特征。

早在 20 世纪联合国专家就预言，“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人持续而深刻的痛苦”。心理学、生理学的专家们也认为，从疾病发展史看，人类社会已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入“心理疾病时代”、“精神病时代”。现阶段，心理病患者日益增多的客观事实也在逐步印证着上述预言，而心理疾病“低年龄、高文化和高发生率”的倾向在给社会敲响警钟的同时，也增加了世人的担忧。当代研究生作为具有较高智力、较高文化和较高自尊心的群体，虽是时代的“宠儿”，但也和社会上更多的青年一样在面临更多机遇和挑战的同时，也承受着更大的心理压力与冲突。

二、研究生心理健康状况提出的挑战

目前,全国在校研究生已达140.5万人^①。根据《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020)》,到2015年和2020年,我国在校研究生规模将分别达到170万和200万。武汉大学的《中国研究生教育与学科专业评价》课题研究结果显示,目前我国部分高校的研究生规模已经超过了本科生。我国研究生扩招始于2003年,当年全国高校共招收研究生26万人。而到了2012年,全国高校研究生招生计划超过了58万人,10年间翻了一番。研究生教育规模的不断扩大,既满足了广大学子接受高学历教育的期待,也为国家经济建设和社会进步提供了有力的人才保障。但在研究生教育教学管理过程中,由于研究生生源的多样性,读研目的较大差异性,研究生心理健康状况越来越引起人们的关注。近年来,由于心理问题和心理疾病而休学、退学的现象不少,尤其是时而发生的自杀事件,更是让人痛心并引起人们的反思。

研究生心理问题的高发是多方面原因造成的。其中,社会转型是一个大背景。我国高校与社会同步,也正处于全面改革的转型时期,时代的变迁、社会文化的嬗变以及学习和就业等各方面的压力,使其产生了紧张不适的心理感受,“无聊”、“郁闷”成为了一些研究生的口头禅。就目前研究生的心理健康现状看,有的心理问题已外化为心理障碍或心理疾病的某一种表现或多重表现,如抑郁、焦虑、强迫、自卑、敌对等。另外,有关研究还表明,女性研究生的心理健康状况整体水平劣于男性研究生,与全国成人水平相比差异则更大,是敌对、抑郁、焦虑和恐怖情感体验的较为高发的人群之一^②。过去几年里,时而发生的研究生跳楼、卧轨等自杀事件以及因心理问题而导致的犯罪行为令我们深切地感受到研究生心理健康问题已

^① 杜占元.在2011年省级学位委员会工作会议暨研究生院院长联席会扩大会议上的讲话[J].学位与研究生教育,2011(5):2

^② 楼成礼,林良夫,袁熙贤.研究生心理健康状况训评与分析[J].教育发展研究,2003(12):1

经不是个别现象了,它已经直接影响到高校研究生的培养质量、家庭的健全和社会的稳定。

有研究显示,有30%的在校研究生有这样或那样的心理问题,0.312%的研究生患有严重心理疾病^①。根据湖北省高校学生自杀情况调研报告以及最近几年的媒体公开报道,相较于专科、本科学生,研究生自杀率较高^②。研究生心理健康问题越来越引起专家学者和教育管理部门的关注,虽然出现问题的学生比例极小,但所产生的负面影响是十分严重的。基于此,研究生已被专家们认定为心理弱势群体,其心理健康状况不容乐观^③。

但是,目前研究生的心理健康教育工作并没有引起高校的足够重视,在不少高校甚至还是空白;关于研究生心理健康状况、研究生心理健康的影响因素以及开展研究生心理健康教育对策的研究,特别是实证研究还很少。因此,提高对研究生心理健康教育的认识并付诸实际行动,已是当务之急。

那么,如何看待研究生群体心理健康问题呢?这要从中国社会当前的转型背景出发,从考察研究生群体的个性特点、认知特征、社会化特征和研究生群体的社会支持系统特征等方面入手,多方位多角度地分析,仅仅从学习压力、就业压力等个别因素定性研究生群体心理问题的原因是不够的。为了更好地展开分析和研究,本书需要首先从文献回顾的角度,来厘清问题,确定基本概念和研究方法,并建立起相应的逻辑结构。

① 赵殿军等.高校在读硕士研究生身心健康状况研究[J].北京体育大学学报,2003(6):748

② 湖北省教育厅思想政治教育与社会科学研究处,湖北省青少年心理健康教育中心.为了不应逝去的生命——湖北高校大学生自杀情况调研简要报告.全国大学生心理健康工作论坛论文选编(二),2008:234-240

③ 必须明确的是,因为研究生群体的社会关注度本身就比较高,加之近几年来研究生尤其是相对发达地区的重点高校的研究生自杀或谋杀他人的案例时有发生,因而他们中实际存在心理障碍或心理疾病的比率客观上已经有被过分夸大的迹象,研究生只是心理问题较为高发的人群之一,而不能说研究生是心理障碍或心理疾病的高危人群。

第二节 国内外研究现状

一、心理健康研究基本概况

心理健康的研究与发展往往与经济发达程度密切相关。国外一些发达国家对心理健康研究得比较早,而且已经比较成熟。20世纪四五十年代,美国、日本、欧洲等发达国家及地区已经在学校教育中开展心理辅导工作。目前,多数发达国家的大、中、小学校都有在职或兼职的心理学工作者,从事心理辅导或心理咨询工作,帮助学生解决品德、学习、择业及情绪方面的问题。这些国家和地区日趋完善的学校心理教育体系,制度化的辅导计划,有序而有力的组织保证,一定数量的专业师资队伍等,使得心理健康教育在学校教育中显示出巨大作用。在美国,学校心理健康教育已形成了比较完整和成熟的体系,并且每5000—7000名学生中必须有一名学校心理学家,与联合国教科文组织的要求是一致的。总之,在国外,对心理健康的关注程度是比较高的。

首先,国外学者对心理健康的定义内涵及心理健康标准从不同的角度进行了阐述。如《简明不列颠百科全书》的定义是,心理健康是指个体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,不是指绝对的十全十美状态^①。联合国世界卫生组织(WHO)的定义是:心理健康不仅指没有心理疾病或变态,个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态^②。美国当代心理学家马斯洛认为,极度健康的人(自我实现者)有更高级的需要:实现他们潜能和认识并理解他们周围的世界^③。英格里希(H. B. English)

① 郑希付. 健康心理学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003

② 邢莹. 大学生心理健康教育 [M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2002

③ 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识 [J]. 心理科学, 2001 (4): 12

的定义为：心理健康是一种持续的心理状况，当事人在那种情况下能作出良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，不仅仅是免于心理疾病而已^①。社会学者玻肯（W. W. Boehm）认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐^②。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代提出了心理健康的 10 条标准：①充分的安全感；②充分了解自己；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整和和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦保持良好的人际关系；⑧适当情绪表达和控制；⑨在不违背社会规范的条件下，对个人基本需要做恰当满足；⑩在不违背团体的要求下，做有限度的个体发挥。人格心理学家 G. W. Allport 认为：健康的人并不被潜意识所控制和支配，健康的个体是在理性的和有意识的水平上活动，指引这些活动的力量是完全能够意识到的，并且也是可以控制的。G. W. Allport 还从知觉、行为、判断力等 15 个方面制定出衡量标准^③。

我国现代心理健康教育的发展可以划分为新中国成立前后两个阶段：新中国成立前，中国的心理健康教育主要受国外的影响。当时我国马克思主义理论教育家、杰出的青年运动领导人杨贤江就是一位积极学习、介绍西方心理学的学者。他在 1915 年就曾提出：“就健康言之，则有身体和精神的两种。”认为身体健康是心理健康的基础。在此基础上，针对青年心理问题的研究和心理健康的指导提出要关心学生的全面成长、对学生真诚信任和耐心细致地做青年的心理教育工作。上述的论述，对当时学校心理咨询和心理健康教育工作的开展起到了重要的作用。新中国成立后，特别是 20 世纪 80 年代以来，我国一些留学人员归国后，在大学生中发起心理咨询活动。内容与形式各具特色：开展心理咨询，建立学生心理档案，开

① 朱敬先. 健康心理学 [M]. 台北：五南图书出版公司，1992

② 刘艳. 关于“心理健康”的概念辨析 [J]. 教育研究与实践，1996（3）：34

③ 李蔚. 心理健康的定义和特点 [J]. 教育研究，2003（10）：69-75

设适合学生需要的心理学课程,组织心理健康教育专门活动等。1985年6月,北京师范大学成立了全国第一家心理测量与服务中心,首开高校心理咨询的先河。之后,清华大学、同济大学等高校先后成立了心理咨询中心,带动了全国高校学生心理健康问题的研究。

二、研究生心理健康研究

国外关于研究生心理健康问题的研究在整体的心理问题研究中并不占据核心位置,而只是作为一个比较特殊的群体进行处理的。这大约与国外心理问题研究整体比较成熟和体系相对完整有关。

对研究生的心理健康的研究,国外很多学者用症状自评量表(SCL-90)测评研究生的心理健康状况。L. A. Nogueira - Martins 等对圣保罗联邦大学 146 名研究生调查发现,女生在抑郁和其他情绪障碍方面的得分比男生高。也有少部分研究表明女研究生的心理健康程度比男生高^①。Simon 等人对悉尼大学 117 名研究生调查表明,研究生男女在焦虑方面并没有差异,但抑郁和焦虑发生率要明显高于一般正常人群^②。国外研究多认为医科学生的心理健康水平明显低于一般人群。Liselotte 等研究发现医学研究生在进校时与非医学专业同龄人心理状况相似,经过一学年学习后心理问题发生率从 25% 升至 52%^③。Maria 等研究发现医学研究生的心理健康与失眠症之间存在关联,有失眠状况的研究生患抑郁症的几率更大^④。

国外学者 Howard Waitzkin 等(2006)指出,开展长期的职业

① L. A. Nogueira - Martins. The mental health of graduate students at the Federal University of St Paulo [J]. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, 2004 (10): 1519 - 1524

② Simon M Willcock, Michele G Daly, Christopher C Tennant. Burnout and psychiatric morbidity in new medical graduates [J]. MJA, 2004 (7): 357 - 360

③ Liselotte N Dyrbye, Matthew R Thom as Talt D Shanafelt. Medical Student Distress Causes, Consequences, and Proposed Solutions [J]. Mayo Clin Proc, 2005 (12): 1613 - 1622

④ Maria P Loayza, Talles S Ponte, Clarissa G Carvalho. Association between mental health screening by self - report questionnaire and insomnia in Medical students [J]. Arq Neuropsiquiatr, 2001 (2): 180 - 185

规划指导以及导师的指导能有效减少研究生由于就业带来的巨大压力；Joel Yager 等（2007）研究表明，对老师进行心理健康方面专门的教育、培训是提供良好的心理健康服务的重要内容。

在我国近 30 年的心理健康研究和教育中，重点是高校大学生，其次是中小学生，而研究生心理健康的研究和教育却是非常薄弱的。通过访问中国知网，从 1979 年到 2012 年，以“心理健康”为主题词检索到的文章共有 81718 条，以“大学生心理健康”为主题词在上述结果中检索到的文章共有 11879 条，占总数的 17%。而以“研究生心理健康”为主题词检索到 435 条，这其中关于博士研究生心理健康的文章只有不到 20 篇。这种状况使得研究生心理健康教育严重滞后。由此不难看出，我国对于研究生心理健康的研究还十分薄弱。

目前，国内关于研究生心理健康的研究主要集中在研究的视角和研究方法、研究生心理健康状况的调查、影响因素和教育对策的分析方面，研究的对象涉及了医学、农学、林学、理工等不同学科专业的研究生。

关于研究生心理健康的研究视角和方法，国内研究生心理健康的研究大致可分为两大类：一是从教育学和思想政治教育学的视角，理论地阐述研究生心理健康的重要性，分析其影响因素和对策；二是主要从心理学的视角，应用问卷调查法，或辅之以个案访谈法，实证地探讨研究生心理健康状况和相关因素的作用。就问卷调查法而言，绝大多数采用的是由 Derogatis 等于 20 世纪 70 年代编制的症状自评量表（SCL-90）。该量表采用五等级记分法，共 90 道题，分为 10 项因子：躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他项目（包括睡眠、饮食等），用以测量个体的心理症状。因子分越高，说明其心理健康状况越差；因子分越低，其心理健康状况越好。有部分研究者在采用症状自评量表（SCL-90）的同时，使用了艾森克人格修订量表（EPQ）、卡特尔十六种人格因素量表（16PF）、匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）、应对方式量表、社会支持量表（SSRS）或生活事件表（LES）等，以探

讨相关因素对研究生心理健康的影响。

关于研究生的心理健康状况,国内研究者有两种不同的观点:一种观点认为,研究生心理健康状况喜忧参半。总体上,当代研究生的思想呈现出积极、健康、向上的良好态势,但有部分研究生存在各种各样的心理问题,有的还比较严重。另一种观点认为,整体上研究生心理健康状况令人担忧。实证研究以横向比较研究居多,主要涉及与全国成人常模的比较研究,性别、年级、专业等不同的研究生亚群体之间的比较研究。一项对江西高校在读研究生进行的调查发现,研究生心理问题检出率为21.7%,SCL-90各因子在性别、年级上不存在显著差异,独生子女在躯体化、焦虑、敌对等因子上与非独生子女有显著性差异^①。另有研究发现,博士生心理问题的检出率高于硕士生^②。钟惊雷用SCL-90问卷研究发现,博士研究生心理健康的总体水平要低于全国普通人群;在博士研究生阶段,各因子得分则随着年级的递增呈现倒U形,即二年级的博士生的各因子得分最高,心理健康状况较差;男研究生的心理健康水平整体上要比女研究生差,并且在强迫、敌意、偏执和精神病几项上有显著差异;入学前有工作经历的研究生心理健康水平显著低于入学前无工作经历的研究生^③。

关于研究生心理健康的影响因素,已有研究发现,人格、社会支持、应对方式等是重要的影响因素^④。

也有相当多的研究者从理论层面分析研究生自身因素以及社会、学校等外界因素的影响。关于研究生自身的因素,研究者们几乎一致认为,研究生特殊的学习、生活模式,使得学习、就业、经济以

① 黄永飞,康辉斌.高校在读研究生心理健康状况调查及对策[J].江西理工大学学报,2009,30(2):74-77

② 杨雪花,张环,温卫东.某高校研究生心理健康状况及其心理压力现状分析[J].2007,28(10):895-896

③ 钟惊雷.研究生心理健康状况调查[J].闽江学院学报,2007,28(2):107-121

④ 董宗旺,韩风娟.高师院校硕士研究生应对方式与心理健康状况相关研究[J].河北师范大学学报(教育科学版),2009,11(1):142-144

及人际交往等方面的压力对其心理健康有着重要的影响。关于外界因素,主要认为社会变革、腐败等消极社会现象和学校心理健康教育的缺失等,是导致研究生心理健康问题的重要因素。

关于研究生心理健康教育存在的问题与心理健康教育对策的探讨,基本上处于理论探讨层面。国内研究者主要从制定制度、培训人员(辅导员、研究生导师等)、教育和预防等方面提出了一些具体的措施和操作方法^①。

从总体上来看,目前的相关研究积累了一定的文献基础,但还存在诸如研究对象缺乏代表性、研究方法简单、以理论探讨为主实证研究不够、研究结论不一致以及博士生心理健康状况研究空白等问题。特别指出的是,虽然有关我省高校研究生心理健康状况、研究生心理健康教育工作开展情况及对策等方面的探讨在个别文献中有所涉猎,但总体上还处于空白状态,相关研究还有待加强。

第三节 概念界定

关于研究生心理健康教育问题的研究属于心理学(Psychology)领域^②。毫无疑问,心理学的发展莫基于哲学,在19世纪初从哲学中分离出来后获得了巨大的发展。在我们关于研究生心理健康教育问题的研究中,不打算就心理学的基础性问题和仍属于争议的前沿性一般问题进行讨论,而是把研究的重点放在研究生群体的心理健康及其教育问题等方面。从这一角度看,我们所关注问题的实践性

^① 唐海波,徐建军,王瑜萍.高校研究生心理健康教育体系探索[J].高教论坛,2009(12):109-111.

^② 从科学定义的角度,通常把心理学定义为“心理现象发生、发展和活动规律的科学”。心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命就完结了。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心灵。1879年,德国人冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,标志着科学心理学的诞生。而原先,心理学、教育学都同属于哲学的范畴,后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生发展的规律。

和应用性远大于学术性和理论性。在某种意义上,它主要不是去研究个体的行为和心理过程,而是基于一定的标准来分析当前研究生心理健康的基本水平,搞清楚研究生心理健康问题产生的原因,并对研究生心理健康问题提出我们的看法。从这一意义上看,本研究的心理卫生^①性质更加突出一些。我们的概念界定也主要关注这一侧面,将涉及到心理、心理健康、心理问题、心理健康标准等一系列范畴。

一、心理及心理健康

(一) 心理与心理现象

心理是指生物个体对客观物质世界的主观反应。心理现象包括心理过程和人格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候,通常透过各种感官认识外部世界事物,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验等。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面,即认识过程、情感过程和意志过程,简称知、情、意。

人格也称个性,是指一个人区别于他人的,在不同环境中一贯表现出来的,相对稳定的影响人的外显和行为模式的心理特征的总和,包括需要、动机、能力、气质、性格等。在一定意义上,人格不是独立存在的,而是通过心理过程表现出来的。

(二) 心理健康

人的心理怎样才算健康?这是一个很复杂的问题。心理现象是主观精神现象,心理健康与否,不像生理健康那样有具体、精确、绝对的指标,如脉搏、体温、血压等都有明确的衡量指标。人的心

^① 现代心理卫生运动兴起于20世纪初。1908年3月,美国人比尔斯(C. Beers)出版的《自觉之心》(A Mind That Found Itself)一书被认为是现代心理健康问题的源头。1908年5月,世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生。自此,一场以保持和促进心理健康、防御和治疗心理疾病、维护和增进人类幸福为主题的心理卫生运动正式兴起,并迅速传遍美国直至世界各地。

理世界是复杂多样的,心理健康也是相对的,很难有固定、精确、清晰的度量界限,在“正常”与“异常”之间没有绝对的分界线,即使一个健康的人,也可能随时产生心理问题。那么,人的心理健康以什么作为标志?国内外许多心理学家曾经从不同角度,对心理健康以及心理健康的标准进行了研究和论述。

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康做过这样的定义:“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。”还具体地指明心理健康的标志是:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”我国心理咨询师国家职业培训教程中对心理健康的定义是:心理健康是指各类心理正常,关系协调,内容与现实一致和人格处于相对稳定的状态。

(三) 心理健康标准

关于心理健康的标准,国内外学者从不同角度给出了本质上一致,但也有细微差别的几套标准。这里列举三套被广泛认可的标准:

1. 马斯洛与米特尔曼标准(1951年)。美国心理学家马斯洛和米特尔曼经过多年研究,在1951年提出了心理健康的10条标准:

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。

以上十条标准受到世界卫生界的普遍重视,被广泛引用。

2. 郭念锋《临床心理学概论》标准（1986年）。中国学者郭念锋于1986年在《临床心理学概论》一书中提出了心理健康的10条标准：

（1）周期节律性。他认为人的心理活动在形式和效率上都有着自已内在的节律性，一般可以用心理活动的效率做指标去探查这种客观节律的变化。如果一个人的心理活动的固有节律经常处于紊乱的状态，不管什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

（2）意识水平。意识水平高低往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，他的心理健康就出了问题，思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低。

（3）暗示性。易受暗示性的人，往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的动摇，有时表现为意志力薄弱。

（4）心理活动强度。这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前，不同的人对于同一类精神刺激的反应是不相同的，这就能看出不同人对于精神刺激的抵抗力。

（5）心理活动耐受力。就是将对长期精神刺激的抵抗能力看做一个人的心理健康水平的指标，称它为耐受力。

（6）心理康复能力。是一种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，也称为心理康复能力。

（7）心理自控力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时，他的心理活动会十分自如。精神活动的自控能力是考察心理健康水平的一个指标。

（8）自信心。一个人是否有恰当的自信是精神健康的一个标准。

（9）社会交往。人类的精神活动得以产生和维持，其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺，必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人与社会中其他人的交往，也往往标志着一个人的精神健康水平。

（10）环境适应能力。在某种意义上，心理是适应环境的工具，