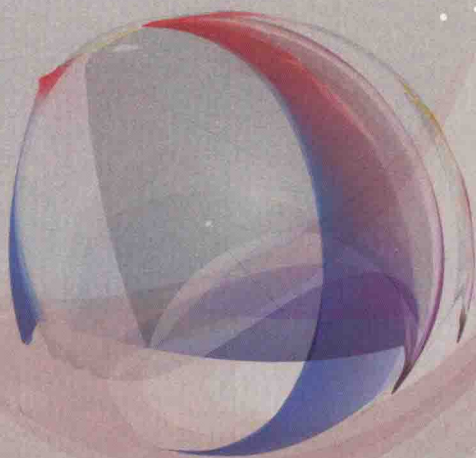


使人生幸福的心理学效应



教师职业心理与 人生幸福

陈虹 编著



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



0-535-4067-7 \$18.21

采 迎

排序)

商怡聰 輪奏榮

88031285-550-219



图书在版编目(CIP)数据

教师职业心理与人生幸福 / 陈虹主编. —天津:
天津教育出版社, 2015.7 (2018年1月重印)

ISBN 978-7-5309-7803-0

I. ①教… II. ①陈… III. ①教师心理学 IV.
① G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第156940号

教师职业心理与人生幸福
JIAOSHI ZHIYE XINLI YU RENSHENG XINGFU

出版人 刘志刚

作者 陈虹

责任编辑 张洁

装帧设计 北京桃李不言图书有限公司

天津出版传媒集团

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码300051

<http://www.tjeph.com> 电话(022) 23378389

经 销 全国新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

版 次 2015年7月第1版

印 次 2018年1月第4次印刷

规 格 16开(787毫米×1092毫米)

字 数 220千字

印 张 14.5

定 价 32.00元

如发现此书有印、装质量问题、请与印刷单位联系调换。
联系电话: 022-59219088

前言

教师是一个崇高的职业，她传授知识，授人以渔；她教书育人，为人师表。教师是一个特殊的职业，她传播人类文明，她反映时代变迁；教师是朴质无华的园丁，是温馨感人的慈母，她像春雨，润物细无声。

教师职业的崇高性就体现在：学生每一个行为或习惯的养成，每一个不足或缺点的克服，都需要教师付出长期的、艰辛的、智慧的劳动。教师对学生的影响，不会随着学生学业的结束而消失，教师的劳动有时会影响学生一生。正如苏霍姆林斯基所说：“教育工作的最后结果如何，不是今天或明天就可能看到的，教师所说的、所做的和使儿童接受的一切，有时要过五年、十年才能显现出来。”

教师职业的特殊性就体现在教师具有鲜明的示范性。“师者，人之模范。”教师要用自己的思想、知识和言行，通过示范的方式去影响学生。在学生眼里，教师通常具有某种权威性。教师还具有独特的创新性，需要根据学生身心发展的特殊性和教育情境的复杂性进行有的放矢的差异化教学，巧妙应对、随机应变，充分体现出教育智慧。

心理问题如同感冒，几乎人人都会遇到。目前，我国正常人群心理障碍的比例在20%左右。然而，教师这个群体的心理问题却凸显出来。2010年，国家某心理健康教育课题组采用SCL-90心理健康量表对教师进行抽样检测，发现69%的被检测教师自卑心态严重、嫉妒情绪明显、焦虑水平偏高。比如，对辽宁省168所城乡中小学近三千名教师检测结果进行分析时，发现教师心理障碍发生率高达50%！教师普遍认为“工作太累、压力过大”是导致心理问题的主要原因，37%的教师每天工作时间超过8小时。教师的强迫症状、人际敏感、忧郁化及偏执倾向都比一般人群高，具体表现为一些教师有时无法控制自己的想法、与人交往不自在、容易猜疑等。心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影

响。因此，教师心理健康是培养学生心理健康的必要前提。

教师的人生幸福与其如何追寻人生目标，建立怎样的社会关系，能否实现物我两忘，具备哪些善良道德息息相关。但这一切都取决于教师具备怎样的心态。积极心态是成就人生幸福的基础的、核心的要素。本书就是从如何使教师具备积极的职业心态、如何实现幸福人生而着手编撰的。第一章概述了心理健康的标准、意义及作用、常见心理障碍的类型及表现形式。第二章重点解释了教师与自我的关系，包括怎样认识自己和怎样认识客观事实。第三章围绕人与人的关系，阐述了教师使自己成为受欢迎的人的技巧，尤其是介绍了教师如何使自己为学生所喜爱、敬佩、欢迎的技巧，介绍了塑造人格魅力的方法和策略。第四章重点探讨了教师与社会的关系，阐述了教师适应社会环境和社会角色的重要性，介绍了提高社会活动能力的心理学效应及技术技巧。第五章扼要介绍了如何激励自己乐观生活、战胜挫折，如何心想事成、实现自我的方法和技巧。第六章选择了教师应用积极语言技术，在提升自己职业幸福和职业效能方面的优秀案例，以飨读者。

这是一本非常具有可读性和可操作性的专业性图书，既可作为学校心理健康培训教材和自学用书，也可作为教师心理健康自助读本。我们希望，通过为教师提供有趣的心理学效应和积极的心理技术，将促进教师养成积极心态、应用积极语言、体验创造幸福、实现人生幸福。

在此，我由衷感谢马丽丽、孙忠、史春娟、苏珩、陈小红、杜晓明、沈海鹤、岳丽、苗璐、席蓉蓉、黄艳、曾丽军、阚瑞为本书提供了真实、生动的案例，同时，非常感谢王志清、田红、李立军、李海霞、何丽芳、邱立君、杨捷、怡久文、胡长红、姜玉霞、褚春梅对案例进行了审读，并提出了宝贵的修改意见，使案例更加丰富和完整。

由于本人水平有限，因而书中难免会出现一些问题和疏误。恳请读者批评指正，以便今后修订完善。

陈 虹

2015年3月12日，春分

目 录

前 言	1
第一章 教师心理健康——了解心理健康的标准，做职业幸福的教师	1
第一节 什么是心理健康	1
一、心理健康	1
二、亚健康状态：既非健康，又非疾病	13
三、教师的心理亚健康状况及其对策	14
第二节 教师心理异常的分类及防治	21
一、轻度心理异常	22
二、重度心理异常	28
三、自杀及其防治	31
第三节 教师心理和谐与幸福	33
一、幸福五元素	33
二、积极语言技术	35
三、“21天不抱怨”效应	40
【讨论】	42
【训练】	42
第二章 教师如何认识自我——了解真实的自己，正视客观的事实	45
第一节 如何了解真实的自己	45
巴纳姆效应：人贵在自知、难在自知	45

20	贝尔效应：希望成功，坚持努力，怀抱信念，一定能成	133
70	习得性无助效应：呻吟的狗狗	134
90	积累效应：天长日久，日积月累	136
001	压力的积累效应：告诫我们要时常清理心灵的广场	136
501	投射效应：用自己的心思猜别人	138
201	踢猫效应：坏情绪的传递	140
601	甜柠檬效应：自己的柠檬就是甜的	140
901	改善认知模式练习：三栏目技术	142
011	五、教师的心理适应	144
511	自我选择效应：人选择了某条人生道路，就存在向这条路走下去的 惯性	145
811	驴的哲学：在“枯井”里抖掉“泥沙”，再站到“泥沙”上走出“枯井”	146
9	第二节 教师的素质、观念、习惯与社会适应	147
911	一、教师素质	147
	定位效应：先入为主	147
	标签效应：人会与被贴的“标签”越来越像	148
151	名片效应：赞同他人的态度或观点，方便彼此“套近乎”	149
151	二、教师的观念	150
651	思维定式效应：人们局限于既有的信息或认识的现象，很难突破	150
451	韦奇定律：即使你已经有了自己的看法，如果有十位朋友的看法 和你相反，你就很难不动摇	151
251	三、教师的习惯	152
651	路径依赖定律：最初的选择决定最终的结果	152
8	第三节 教师职业与社会适应的关系	154
751	一、教师的职业特点	154
151	二、适应环境的心理防御机制	155
051	心理防御：希望减轻烦恼，恢复心理平衡	155

第五章 教师如何实现自我——实现成功的自己，遇见心想事成的自己 163

第一节 合理目标、坚持超越与成就 163

一、目标 163

目标效应：确定方向，勇敢前进 163

吸引力法则：改变生活从改变自己的思想开始 163

毛毛虫效应：低头赶路，更要抬头看路 164

二、坚持 166

成就需求：给自己安装一个成功的“引擎” 166

飞轮效应：不要害怕开始的困难，挺住就是胜利 167

蜕皮效应：成长就是不断地超越自我 168

三、自律 170

糖果效应：克服小的诱惑，才能得到更多 170

第二节 人生旅途与成功 171

“火花点燃物”原理：需要有一个火花，才能点燃灵感 171

登门槛效应：因势利导才能乘势而上 172

重复定律：不断重复就会不断加强 174

专精定律：全神贯注，才能好上加好 175

卡瑞尔万灵公式：事情已经糟糕透顶，剩下的就是解决问题 175

最后通牒效应：设定最后期限，做事的效率会更高 178

奥卡姆剃刀定律：放弃是一种智慧 179

“不值得”定律：不值得做的事情，就不值得做好 180

权威效应：信任和追随权威是人们普遍的共性 181

拼搏效应：拼尽全力，但不是拼死老命 183

潜意识理论(开发潜能的方法)：别让灵感溜走，抓住机会 186

第六章 积极语言技术优秀案例 193

找到学生迟到的真正原因，浇灌出学生的热情之花

——从让学生得到信任、归属班级入手·····	194
入校教育,心灵的洗礼·····	196
——教师使用积极语言使学生从消极抵抗到积极进取·····	198
从自卑走向自信,并郑重递交了“入党申请书”·····	201
——教师对学生高期待有助于激发学生自信·····	201
培养“希望生”的情绪自控意识·····	204
——教师怎样积极表达,可以促进师生平等交流、平静互动·····	204
惩罚要有度,奖赏要有量·····	207
——老师眼中的教育方法·····	207
你不笨,我相信你可以·····	209
——运用积极语言 HAPPY 模式,家校合作培养学生自信·····	209
家校合作,培养学生人际热情·····	213
——如何让只读书不管班事的学生喜欢管理班级·····	213
学生不上体育课是因为难过,而不是故意不尊重老师和同学·····	216
——对学生正向期待后,教育语言会变得正向而积极·····	216
学生说:我不会交朋友,怎么办?·····	219
——积极语言 HAPPY 模式使学生从“不敢交友”到“勇敢表达”·····	219
第三章 教师职业与社会的适应	
第一节 教师职业与社会的适应	
一、教师职业的特点	

第一章 教师心理健康

——了解心理健康的标准，做职业幸福的教师

教师的从业年龄一般在22至60岁之间，他们工作压力大、家庭和社会责任重，加上可能出现的情感纠纷和人际关系纠纷，导致有些教师或多或少会出现心理健康问题，严重的还会产生心理障碍或心理疾病。但如果教师能适时调整自己的心理状态，则能积极乐观地、健康地生活，而且能保持良好的适应能力和复原能力，提升生活质量和精神健康水平。从小的方面说，可促进个人、家庭、学校的发展；从大的方面说，可促进社会的安定、和谐与发展。

第一节 什么是心理健康

分析与理解心理健康概念，要考虑到不同职业、不同民族、不同种族人群的心理形成背景及异国文化差异。但是，无论哪一种文化、哪一个国家，人们在心理表现方面都存在着一些基本的、带有共性的地方，即：都重视自尊的价值，都为生活的幸福与美满、事业的发展与成功而不断追求和奋斗。

一、心理健康

心理健康是指人们在适应环境过程中的心理体验与行为模式的状态和水平。这个状态和水平是从最佳状态到最差状态的连续体，即心理健康状态——一般心理问题——心理障碍——精神疾病，而非要么健康、要么不健康。人的心理是否健康，可以从人的思想、行为与环境之间的适应方式和适

箴言：别和自己较劲，因为当自己老了，发现世界仍然很年轻。

应程度上看出来。人不可能完全适应,也不可能完全不适应。所以,人总是处于完全适应与完全不适应之间的某种状态。

在适应过程中,人一方面会被社会所接受,一方面能给自己带来快乐。但如果某人常感到不快乐,就说明此人很可能处于我们常说的“亚健康”状态了。

(一)心理健康的标准

由于研究问题的角度不同,对心理健康的看法不同,所以,对心理健康的标准也就不可能完全一致,但彼此之间的观点并不存在本质上的区别。界定心理健康与否,其标准多参照1946年第三届国际心理卫生大会划分的四个方面:

1. 身体、智力、情绪十分调和;
2. 适应环境、人际关系和谐,并能彼此谦让;
3. 有幸福感;
4. 在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

世界卫生组织对心理健康界定了明确的标准:

1. 具备健康心理的人,人格是完整的、自我感觉是良好的、情绪是稳定的,积极的情绪多于消极的情绪,并有较好的自我控制能力;
2. 有比较充分的安全感,一个人在自己所处的环境中,能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;
3. 对未来有明确的生活目标,切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

在20世纪90年代,世界卫生组织提出的身心健康“五快三良好”标准更值得我们思考:“五快”即吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;“三良好”即良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

美国心理学家马斯洛(Maslow)提出的心理健康标准包括:

1. 有充分的安全感;
2. 对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;
3. 生活理想与目标切合实际;

箴言:如果你看到前面有阴影,别怕:那是因为你的背后有阳光。

4. 与周围环境保持良好的接触;
5. 能保持自身人格的完整与和谐;
6. 具备从经验中学习的能力;
7. 有适当和良好的人际关系;
8. 能适度地表达和控制自己的情绪;
9. 能在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
10. 在社会规范的范围内,能适度满足个人的基本需要。

总之,有完善的人格、稳定的情绪、有安全感、人际关系和谐、有理想和目标、有良好的适应性、能够了解自我并悦纳自我,这样的人就是心理健康的人。

2012年5月,中国心理卫生协会在中国科协的支持下,经过科研立项和研究,发布了目前中国最权威的中国心理健康标准:

第一,认识自我,感受安全。评价要素是自我认识、自我接纳、有安全感。

第二,自我学习、生活自立。评价要素是生活能力、学习能力、解决问题能力。

第三,情绪稳定,反应适度。评价要素是情绪稳定、情绪控制、情绪积极。

第四,人际和谐,接纳他人。评价要素是人际交往能力,人际满足,接纳他人。

第五,适应环境,应对挫折。评价要素是行为符合年龄与环境,接受现实,合理应对。

还有学者把心理健康标准分为低层次和高层次。^[1]低层次标准是基础性的,是判断个体有无心理疾病;高层次标准是扩展性的,是确定能否实现自我实现的目标。

1. 基础性心理健康标准

(1)个体有充分的安全感。有对自己、对他人、对社会的基本信任感和控

[1] 全国少工委办公室,中国心理卫生协会,中国青少年发展服务中心.心理健康辅导员基础理论.北京:中国青年出版社.2012.2.P11~13..

箴言:成功的人见面点头,说“行”和“好”,失败的人见面摇头,说“不行”和“不好”。

制感。如果对事物无法预测或无法掌控,人就会处于应激状态,导致焦虑、恐惧、抑郁,出现消极情绪或行为。长期处于无法掌控自己处境的情况,就会形成无助感,放弃努力、放弃追求,甚至放弃生命。

(2)有恰如其分的愉悦感。不愁眉苦脸和唉声叹气,能较多感受积极的东西和快乐的东西,幽默风趣。

(3)有满意感(与事实相符)。个体与目标之间,衡量自身条件,运用自身能力,通过努力产生满意感。这种人通常有清晰的自我认识和自控力。一般说来,心理健康状况差的人可分为两种:一种是很难有满意的感觉,觉得自己不行;另一种是觉得自己特行,哪个领导都不行,就自己行,结果老是抱怨,而不是实干和努力。心理健康状况差的人对自己的感觉往往脱离实际,反映出一定程度的心理异常。正常人有时也自感能力不足或不行,但会努力、会勤奋,会享受自己每一点每一滴的进步和收获。

(4)个性稳定(和谐)。需要、动机、兴趣、意志、人生观、能力、性格、气质等相对稳定,这些要素正是一个健康、幸福的保证。

(5)能控制情绪,有把握事物的能力,能完全胜任自己所处的社会角色。

(6)乐于交往,生活目标实际。有亲密关系,有忠诚友谊,有情感支持,设立的生活目标和事业目标切实可行。

2. 扩展性心理健康标准

这个标准是衡量个体潜能发挥、自我提升程度的指标。具体体现在:

(1)完全接纳自我。对自己的满意度高。即使遇到挫折,也不会降低对自己的评价,可以绕道而走,而不会被击垮。如一位航天航空系统的成功女士,她既是一位高级工程师,又是一名有地位的高管。当她被问及自己的成功经验是什么时,她说自己非常欣赏尼采的一句话,叫作:“只要打不死我,我就会站起来。”

(2)自主性强。能够实现自己的计划,抗干扰能力强,意志坚定,执行力强。

(3)有热情。接纳他人,无论是优点还是缺点,人际关系好。对生活充满热情,做事精力充沛。

箴言:勇敢不一定是面对,有时候退出也需要勇气。

- (4) 会施爱也会受爱。朋友多, 得到的尊重多, 有稳定的社会关系。
- (5) 能发挥自己的能力, 胜任力强。
- (6) 生活目标长远, 但却有具体的实施计划。所以, 会调控自己的生活。这种人常说的话是: “我知道我应该做什么, 我知道怎样才能达到目标, 办法总比困难多。”

(二) 心理健康的表现与状态差异

在通常情况下, 人们身心两方面成熟和发展相当者也被认为心理发展正常, 心理发展水平及行为举止不能和同龄人相符者则为异常。但有一种意外情况, 即“智力超常者”。他们的发展, 包括身心, 有可能表现为一种异常状态, 虽然看上去异常, 但不能说这种人心理不健康。

心理学认为: 一个人心理是否健康, 核心要素是看他在与环境交互作用的过程中的整体满意度怎样。对环境的满意度高, 心理健康水平就高; 另外, 还要看人的行为与社会是否一致, 这是外在指标。人的行为与社会的一致性程度决定了人被社会接受的程度。最后, 还要看人的发展性, 看其心理是否趋于积极、完善和满足。

1. 核心要素——内心对环境的满意程度

健康状态的人能够在自己所从事的活动中获得快乐和满足, 体验到成就感和归属感。

(1) 与环境和谐, 良好的人际关系, 心理舒适, 不感到压力, 从不满别人, 不抱怨环境。

“老NO”与“All YEAH”效应: 对事件积极解释、积极体验、积极应对者, 更容易获得心理健康

某学校新上任两位领导, 员工送正校长一个绰号“老NO”。这是因为, 他常常挂在嘴边的是“上周的会只就问题进行了讨论而没有得出结论, 我感觉不理想”、“新来的实习老师老爱开玩笑, 我看着不舒服”、“这个教研报告中, 我有三点不满意”。而书记则不同, 他常常对员工说的话是“尊重你的建议”、“你们已经想得很周到了, 我只是做点补充”、“大家都很努力, 我很满意”。结果, 学校老师都非常愿意完成书记交办的任务, 称书记为“All YEAH”(所有的事情都是“Yes”)。

箴言: 被人利用不可怕, 怕的是没人用你。

仔细想想生活中发生的一些事情，想想我们是用积极的方式还是消极的方式来表达或解释发生的事情。“老NO”是典型的事件消极解释者和消极应对者，“老NO”成天不满意、不舒服、不理想，所以是“三低”人士，即成就感低、幸福感低、生活满意度低，怨天尤人，愁眉苦脸；而“ALL YEAH”则是优秀的事件积极解释者和积极应对者，被称为“三高”人士，即成就感高、幸福感高、生活满意度高。对待同一个问题，这两种人往往有着截然不同的感受，产生天壤之别的结果。事实上，那些无法从生活中获得积极体验的人是不可能获得心理健康的。

看得出来，如果人们平时总是主动采用积极的思维来解释面对的问题、采用积极的行为来处理面临的事件，就会形成积极性质的应对系统。一旦形成积极性质的应对系统，这个系统反过来会促使人们在今后采取更多的积极行为、产生更多的积极结果。如果人们平时总是主动采用消极的思维来思考和解释问题，就会形成具有消极特性的消极行为，那就很可能形成令人“不满意”、“不舒服”、“不理想”的不良结局。

2. 外在指标——行为与社会规范的匹配程度

人生活、工作在社会环境中，必须符合社会规范和一般的行为准则。所以，一个人的心理是否健康，必须放在特定的社会文化背景中去考虑。

就是说，人必须与所处社会环境的规范和准则保持一致，否则就会让人感到你和别人格格不入，要么是不健康的，要么是错误的。

再比如，在中国，一些行人过马路是乱走的，而且还是大摇大摆，左不顾右不盼。即使有车经过，有的行人居然还向司机打招呼，示意说“你慢点开，让我过去”，有的甚至跨越中间的护栏，令人心惊肉跳，可大家对此却熟视无睹。如果有人一直等到人行横道亮起绿灯再走，别人就会认为这个人“够傻”。可你要是去英国，好心人第一句话便会告诉你，过马路一定要走人行横道，要走交叉路口，千万不要走到汽车走的地方。否则，走错地方被撞是白撞，撞死不赔的。曾经有一位中国学生不当一回事，把这些提醒当耳边风，到了伦敦，还以为是在老家，没按规则过马路，出了意外，没得到任何赔偿。学友同胞们帮着抗议，但也没有用。这不是民族

箴言：人生如戏，你是为他人演呢，还是为自己？

歧视,这是法律,因为那个学生窜到汽车道上了,跑到了正在行驶的汽车前面。

这就说明,人的行为与当地社会规范的一致性是非常重要的。

3. 发展方向——心理更趋于朝着积极性、完善和满足的方向发展

健康的个体对自己满意,喜欢接受挑战和应对困难,总能从经验和挫折中积累经验。即使是遭遇失败,也能从中获得有益的经验,提高能力,健全人格,获得成长。

这种人常能感受到幸福,还常说:“我老有贵人相助,想什么就来什么。”其实,是他自己心态乐观、心理积极、身心健康,能感受到成就和进步,感受到周围总有好人,觉得常常有人帮助自己。

而心理健康状况差的人,其心理则倾向消极、负面、停滞,或朝着倒退的方向发展。如有人常说:“哎,一天不如一天,谁都对我不好。我老公那人根本没法相处,跟他简直无话可说。干什么都没意思,我不想活了。我什么都不想干了。”这些话消极、幼稚、怪异,这种人常抱怨,也不易合群。

如用通俗的语言对心理健康状态进行概括,心理健康的人在通常情况下的具体表现是:

- (1) 快乐感觉>痛苦感觉——自己不觉得痛苦、苦恼;
- (2) 与环境协调,被他人接受——他人不觉得这个人异常;
- (3) 胜任社会职责或家庭责任,能发挥自己的能力、体现自己的价值。

(三) 如何判断心理是否健康

在探讨一个人的心理是否符合健康的标准时,首先要对心理健康的标准有一个正确的认识。

第一,心理健康是一个动态的概念。它是通过定性的观察,从优秀的心理品质中总结出来的有代表性的特征。一时的心理不适,并不能证明一个人的心理不健康。心理指标是不断发展、不断提高的,不能简单地把人的心理分为“健康”与“不健康”。

第二,心理健康有其整体性的特征。心理素质是人的心理过程和个性

箴言:想一个人高兴就做梦,想一家人高兴就做饭,想一辈子高兴就做事。

心理所体现的心理品质的总和，也是智力因素与非智力因素所体现的品质的总和。智力因素不仅包括注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力等与学习直接相关的能力，还包括一些特殊能力，如表达能力、社交能力和组织能力等。非智力因素主要是指智力活动以外的对智力活动起影响作用的心理要素，包括需要、动机、兴趣、态度、情绪和情感、意志、理想和信念等。人的心理在以上各方面都会表现出不同的状态，某些方面强一些，某些方面弱一些。所以，不能用某一方面或某些方面的问题对人的整体心理健康与否进行评定，而应以整体的眼光来看待人的心理健康状态。

第三，心理健康不是终极性的概念，它是根据年龄阶段的不同含义发生变化的。

1. 判断一个人的心理是否健康，通常可从以下五个方面进行观察：

第一，智力是否正常。正常的智力是人进行正常的学习、工作和生活的最基本的心理条件，是衡量心理健康的最重要的方面。从智力测验的角度来看，智力商数在70以上属于智力正常。但一个人智力是否正常，单凭量化的手段是远远不够的。一个智力正常的人应该具备较强的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力。

第二，情绪反应是否适度。情绪是衡量心理健康与否的一个显著标志。情绪适度是指一种平衡、稳定的情绪，心理健康的人的积极情绪多于消极情绪，能正确而恰如其分地表达情绪，能自我控制情绪，情感丰富深刻。

第三，意志品质是否坚强。意志品质是指意志的独立性、果断性、坚韧性和自制性等品质。良好的意志品质一旦形成，就会对人的一生产生极大的影响。意志健全的人生活、学习目的明确，不随波逐流，能根据现实需要调整行动目标；能果断做出决定并执行决定；能专注于学习或其他活动，并可坚持不懈地为实现目标而奋斗；能为实现目标而自觉地约束自己，善于掌握和支配自己的行动；能够抑制不合理的欲望，周密思考、合理决策，以寻求自身的最大发展。

第四，社会适应是否良好，人际关系是否和谐。心理健康的人的言行符合社会规范，并有良好的人际关系。能够客观认识和评价环境，坦然面对并

箴言：与其在“冷板凳”上自怨自艾，苦闷伤心，不如想出办法提高自己，调整心态，把“冷板凳”坐热。