

◎普通高等教育“十三五”精品规划教材

大学生 心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

主 编 韩丽华

 吉林大学出版社

大学生心理健康教育

主 编 韩丽华
副主编 张 燕

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 韩丽华主编. -- 长春: 吉林大学出版社, 2018.3

ISBN 978 - 7 - 5692 - 1875 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 049517 号

书 名: 大学生心理健康教育

作 者: 韩丽华 主编

责任编辑: 江欣蔚 责任校对: 张红梅

吉林大学出版社出版、发行

开本: 170mm × 240mm 1/16

印张: 12.25 字数: 260 千字

ISBN 978 - 7 - 5692 - 1875 - 6

封面设计: 博健文化

北京文良精锐印刷有限公司 印刷

2018 年 4 月第 1 版

2018 年 4 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 89580028/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

让快乐成为一种习惯

我们正生活在一个发展迅速、竞争激烈的时代，一个机遇与挑战并存、风险与成功同在的时代。历史的变迁和社会的发展对我们的素质提出新的要求，社会、学校和家庭对我们提出新的希望。我们必须不断地适应这个时代，跟上社会的发展，通过自己的不懈奋斗和追求，通过不断战胜自我、不断追求自我成长，找寻自身的价值，创造生命的意义，获得快乐的人生。然而，在不断战胜自我、追求自我成长的过程中，我们时常会遇到一些挫折和困扰，时常会体验到“成长的痛苦”。如果没有一颗善于捕捉快乐的心，我们就有可能迷失在“成长的痛苦”中无法自拔，以至于丧失了感受快乐的“心”。

心理学家认为，一个人是否容易感受到快乐是由三方面因素决定的，如果要用一个公式来表示，那就是：

快乐 = 先天遗传因素 + 后天环境 + 主动控制的心理力量。

一个人是否容易感受到快乐，首先和先天遗传因素有关。例如，如果你是一个多血质气质类型的人，那么你就会有开朗、活泼的性格倾向，你会比较容易看到事情积极的一面，从而容易感受到快乐；如果你是一个抑郁质气质类型的人，那么你就会有内向、多愁善感的性格倾向，你会比较容易看到事情消极的一面，从而不那么容易感受到快乐。

当然，先天遗传因素对我们是否能感受到快乐的影响不是唯一的，我们能否感受到快乐，还和我们的后天环境有着很大的关系。例如，即使你是一个多血质气质类型的人，你有着开朗、活泼的性格倾向，但如果你从小生活在一个充满指责、否定的环境里，你也会形成比较消极、悲观的性格，从而不那么容易感受到快乐；反过来，即使你是一个抑郁质气质类型的人，你有着内向、多愁善感的性格倾向，但如果你从小生活在一个充满肯定和赞扬的环境里，你也会形成比较积极、乐观的性格，从而比较容易感受到快乐。

然而，先天遗传因素和后天环境都是我们个人无法控制的，那么，是不是我们就无法主动地把握快乐了呢？其实，我们能否感受到快乐，还有一个非常重要的影响因素，那就是我们主动控制的心理力量。如果我们能够意识到先天遗传因素和后天环境对我们所造成的不利影响，并主动地在心理上加以调适，我们仍然可以更容易感受到快乐。正因为如此，我们每个人都有必要学习心理健康知识，掌握心理调适的方法，培养积极乐观的心态，学会主动维护心理健康，让自己成为真正快乐的人。

有人说：“生活就像一面镜子，你对她笑，她就对你笑；你对她哭，她就对你哭。”也就是说，我们的生活是快乐还是悲伤，其实是由我们自己来决定的。在社会竞争日益激烈、生活节奏日益加快、心理压力不断加大的今天，如果我们要让自己更好地承受竞争的压力、更好地迎接社会飞速发展带来的挑战，就要努力培养自己主动控制的心理力量，让自己拥有一颗善于感受快乐的“心”，让快乐成为自己的一种习惯。

本书由抚顺师范高等专科学校韩丽华担任主编，四川建筑职业技术学院张燕担任副主编。具体编写分工如下：第一章至第三章由张燕编写，编写字数约六万字；第四章至第十二章由韩丽华编写，编写字数约二十万字。全书由韩丽华统稿。

亲爱的大学生朋友们，快乐是需要学习的，如果想拥有一个快乐的人生，不妨从培养自己健康的心理开始吧！

编 者

2017 年 12 月

目 录

第一章 谁动了我们的快乐——心理健康与快乐成长

★ ★ ★

第一节 谁动了我们的快乐	1
第二节 保持健康的心理是拥有快乐的前提	2
第三节 什么是心理健康	5
第四节 我是一个心理健康的人吗?	8
章末回顾	11
活动训练营	11

第二章 追寻快乐的我——认识自己，悦纳自己

★ ★ ★

第一节 “我”是谁	14
第二节 “我”了解自己吗?	19
第三节 追寻快乐的“我”	21
章末回顾	26
活动训练营	26

第三章 塑造快乐的我——人格的培养与完善

★ ★ ★

第一节 人格：人的共性与差异性	29
第二节 独特唯一的我	32
第三节 拥有好人格，更健康和快乐	36
第四节 完善人格，塑造快乐的我	37
章末回顾	45

活动训练营	45
-------------	----

第四章 做快乐的主人——情绪的管理与调节

★ ★ ★

第一节 我的情绪知多少	48
第二节 不快乐的“我”	51
第三节 学会做情绪的主人	56
第四节 常见的情绪调节方法	57
章末回顾	60
活动训练营	60

第五章 变压力为快乐之源——学会应对压力

★ ★ ★

第一节 压力源自何处	63
第二节 压力是把“双刃剑”	68
第三节 变压力为快乐之源	69
章末回顾	75
活动训练营	76

第六章 与他人快乐相处——善与人处的秘密

★ ★ ★

第一节 我交往我快乐	79
第二节 交往的困惑与调试	83
第三节 谁会成为朋友	86
章末回顾	93
活动训练营	94

第七章 爱情工夫茶——学会在爱中成长

★ ★ ★

第一节 爱情是什么	96
第二节 我懂爱吗?	101
第三节 爱情工夫茶	103
章末回顾	108

活动训练营	109
-------------	-----

第八章 快乐学习——反思我的学习

★ ★ ★

第一节 我为什么而学	110
第二节 什么在影响我“学”	113
第三节 “学”并快乐着	115
章末回顾	122
活动训练营	122

第九章 网随我动——网络使用与心理健康

★ ★ ★

第一节 好大一张网	124
第二节 我被困在网中央	127
第三节 别被网络“网”住了	131
章末回顾	133
活动训练营	133

第十章 向梦想快乐进发——大学生职业生涯规划与发展

★ ★ ★

第一节 我的未来我做主	136
第二节 我的职业探索	138
第三节 快乐驶向梦想的彼岸	143
章末回顾	151
活动训练营	152

第十一章 爱自己，更快乐——珍爱生命，活出精彩

★ ★ ★

第一节 生命的追寻	155
第二节 当我遭遇心理危机时	160
第三节 世界有我更精彩	163
章末回顾	167
活动训练营	168

第十二章 快乐伴我行——学会维护心理健康

★ ★ ★

第一节 我的生活失去了快乐	170
第二节 重塑快乐心灵	175
第三节 快乐成长的护航者——心理咨询	178
章末回顾	182
后 记	183
参考文献	184

第一章 谁动了我们的快乐——心理健康与快乐成长



案例

在同学们的眼里，小文的学习成绩优异、人缘好、能力强，这样一个近乎完美的人应该是最容易感受到快乐的人。但事实上，小文并不快乐。她每天的神经都绷得紧紧的，总在思考如何保持优异的成绩、如何处理好人际关系、如何锻炼和提高自己的能力。如何让自己将来能更好地适应竞争激烈的社会。慢慢地，她越来越不快乐，越来越想逃离这个充满压力、让她感到压抑的环境……

是谁夺走了她的快乐？是这个充满了压力的环境吗？

第一节 谁动了我们的快乐

随着现代社会、现代科技的不断进步，人们感受到的并不是快乐，而是压力过大所带来的焦虑、郁闷、烦躁、不安。日本心理学家曾经做过一个研究，发现在日本经济飞速发展的10年里，人们的幸福感和快乐并没有随着经济的飞速发展而增加，相反，心理负荷越来越大。中国有一项研究表明，在北京，当月收入不足4000元时，幸福感随收入的提高而提高；当月收入达到4000元后，幸福感呈波状上升，月收入5000~7000元的人幸福感最强；当月收入达到7000元后，人的幸福感开始下降；月收入1.5万~2万元的人，幸福感更不确定，其平均幸福感分值与月收入1000~1499元的人的幸福分值相同。可见，现代人在享受高度物质文明的同时，似乎也丢失了快乐。

作为大学生的我们，虽然身处大学校园这个“象牙塔”中，但作为承载社会和家庭高期望值的特殊群体，我们仍然感受到了现代社会无处不在的压力。曾几何时，我们越来越感受不到快乐，越来越习惯于把“郁闷”挂在嘴边。这是因为当我们处于压力中时，这些压力会使我们不知不觉地处于紧张和焦虑中，压力过大时，甚至还会出现一些生理、心理、情绪、行为等方面的异常表现。如生理方面，可能会出现非生理因素引起的头痛的频率与强度增加，头、颈、肩膀与背部的肌肉紧张，皮肤过于干燥，胃溃疡，经常心跳急促、胸痛等；心理方面，出现无法专注于某件事情、为人处世犹

犹豫不决、记忆力变差、经常做出错误决定、经常对自己与自己的处境做负面思考等；情绪方面，表现为容易生气、缺乏耐心、心情忧郁、意志消沉，常常感到心力交瘁、缺乏热情等；行为方面，表现为经常失眠或总是睡不醒、从人际关系中退缩、难以放松、坐立不安等。

看到这里，也许我们会想：原来，压力就是让我们不快乐的罪魁祸首！然而，果真如此吗？

有这样一个故事。有一天，上帝召集天使们研究要将人类想要的快乐藏在哪里，使人类付出一番努力后才能找到。第一个天使说藏在深山里，上帝没有同意。第二个说藏在大海里，也被上帝否定了。第三个说：“藏在人的心里最好。人们总是向外寻找快乐，不会想到从自己的内心去挖掘快乐的秘密。”上帝批准了这个方案。

很多时候，我们会认为，我们之所以不快乐，是因为我们的周围存在着很多让我们不快乐的人和事。只有当我们事事顺心、时时如意时，我们才能感受到快乐。事实上，正如这个故事告诉我们的那样，一个人能否感受到快乐，与外界环境并没有必然的联系，关键在于他的内心。只有拥有健康的心态，才能在充满竞争和压力的环境中始终怀有一颗积极、快乐的心。

第二节 保持健康的心理是拥有快乐的前提

心理学家认为，一个人能否感受到快乐，首先在于他是否具备健康的心理。换句话说，保持健康的心理是拥有快乐的前提。为什么呢？

第一，心理健康的人更容易感受到幸福和快乐。

不知从什么时候起，“郁闷”成了大学生的口头禅，有些大学生觉得怎么也快乐不起来，体验不到幸福，总是习惯于给幸福、快乐设置太多的条件：“只有拿到奖学金，我才会快乐”“只有我喜欢的女孩子也喜欢我，我才会感到幸福”“只有挣的钱足够多，我才会感到快乐”……然而，幸福、快乐真的需要条件吗？

我国著名作家毕淑敏在其《分泌幸福的内啡啡》一文中谈到：英国一家报社曾经向社会有奖征集“谁是最幸福的人”，结果发现，人们认为第一种最幸福的人是一个妈妈给孩子洗完澡、怀抱着婴儿；第二种最幸福的人是一个医生治好了病人并目送他远去；第三种最幸福的人是一个孩子在沙滩上筑起了沙堡；备选答案是一个作家写完了著作的最后一个字、放下笔的那一瞬间。

在庄子的《养生主》里，有这样一则故事：生活在水池里的野鸟，要走十步才能吃到一口食物，走百步才能喝到一口水，虽然觅食不易，但它却不希望被养在笼子里——尽管不必劳神地去寻找食物和水，却由于不能自由自在地飞翔而变得不快乐。

美国有个实业家，在1929年经济不景气时失去了巨额财产，他必须以微薄的资金

重新组织公司。他在失去财产之后，发现拥有庞大财产固然快乐，但他现在却过着从未有过的舒畅生活。

所以说，一个人幸福、快乐与否，并非取决于财产和处境，而在于你用何种心态去接受人生的考验。如果说幸福、快乐真的需要有条件，那就是你是否拥有能够感知幸福和快乐的健康心灵。当你拥有了健康、快乐的心态，你就能做到以淡泊自处，以知能让人，就能做到爱自己、爱他人，就能做到认识世界和欣赏生活，就能做到在不违反社会规范的前提下从心所欲，从而通往幸福、快乐之路。

第二，心理健康的人更容易保持乐观和自信。

有一位女生，长得身材窈窕、黑发如瀑、明眸皓齿、肤如凝脂，可她总为自己的相貌感到自卑，因为她觉得自己的第六颗牙齿长得不好看。于是，她不敢笑，从来都是抿着嘴只露出两颗牙齿。同学们都说她冷淡、高傲，其实，她只是怕别人看到第六颗牙齿。男生追求她的时候，她就想，我一颗牙齿不好他还追求我，肯定是别有用心，于是放弃了好几个条件很好的男生……

是不是每一个人都必须做到十全十美、完美无缺，才能感到乐观、自信呢？

有一则寓言故事，讲的是一只破水罐和一只好水罐同时被主人用来挑水，主人每次到家时，好水罐里的水都是满满的，可是破水罐里的水却已经漏得只剩下一半。为此，破水罐感到非常自责、自卑，觉得自己一无是处，并请求主人解雇自己。听了破水罐的话，主人将它带到了自己每日挑水必经的路上，指着争相盛开的花儿说：“这是你的功劳啊！”破水罐这才发现，在自己经过的一侧，开满了美丽鲜艳的花朵，而在好水罐经过的那一侧却寸草未生……

其实，世界上没有十全十美的人，也没有一无是处的人。不可否认，每个人都会发现自己有这样或那样的缺点：当你与才华横溢的人站在一起时，便会发现自己的平庸；当你与腰缠万贯的人站在一起时，便会发现自己的贫穷；当你与貌若天仙的人站在一起时，便会发现自己的黯淡……同样，只要你用心去寻找，你也会发现自己的优点：虽然你没有出众的才华，但你心地善良；虽然你物质并不富有，但你的精神富足；虽然你没有美貌，但你待人真诚……这就如同图 1-1 中四个正方形中央的小方块，你也许认为四个小方块的颜色深度是递增的，事实上，四个小方块的颜色是相同的，只是因为和它们做“对比”的背景颜色不同而使你的眼睛受了欺骗。同样的道理，你之所以看不到自己的优点，就是因为你所选择的“对比背景”不对，总是习惯于把自己的缺点和别人的优点作比较。



图 1-1

因此，你是否乐观、自信与你能否悦纳自我是分不开的。只有能够愉快地接纳自己的优点和缺点，才能够在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。而悦纳自我，

则是心理健康的人的基本标志。

第三，心理健康的人更容易与他人保持良好交往。

心理健康还是人际良好交往的保证。在与他人的交往中，如果不能保持健康的心态，你可能会比较敏感、多疑，别人无意中说的一句话、做的一件事，你都会认为是针对自己；你可能会处处忍让，对于别人提出的要求，即使自己不乐意也不敢拒绝别人，以期望和每一个人都能建立并维持良好的人际关系；你可能会苛求别人，总要求别人时时、处处都能满足自己的要求；你可能会习惯于以自我为中心，不愿为他人着想，不懂得站在别人的角度去看问题，不善于理解别人……

有一则名叫“画外人生”的故事，说的是有一个画家，画了一幅他认为生平画得最好的画，他很想让别人评价一下这幅画，于是临摹了一幅，并把这幅临摹的画放在路边，请过路的人看了这幅画后在他认为画得最不好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来一看，心里顿时凉了半截，他发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。但他转念一想，当天夜里又临摹了一幅一模一样的画，第二天仍然把这幅画放在路边，不同的是请过路的人看了这幅画后在他认为画得最好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来后，发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。也就是说，这幅画上的每一个地方，都是既有人认为是画得最好的，也有人认为是画得最不好的。

其实，由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响，对于同样的事情，不同的人往往会有不同的看法。在人际交往中，如果你时时、处处以别人的观点为行动标准，就会感到无所适从；如果要求别人时时、处处以你的观点为行动标准，最终的结果也只能是失望。只有保持健康的心态，才能在人际交往中做到既承认自己，又尊重别人，能体谅别人的痛苦，能在友好的关系中享受轻松和快乐，能与别人融洽地相处、愉快地交往。

第四，心理健康的人更容易拥有成功的人生。

一个人是否具有良好、健康的心理，还会影响他的人生成败。美国教育家戴尔卡耐基认为：“一个人的成功只有 15% 是由于他们的学识和专业技术，而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。”

阿明从小聪慧过人，并以优异的成绩考上了大学，研究生毕业后进入了北京一家中美合资企业做策划。他的非凡才干深得公司领导层的赏识，不久，年仅 27 岁的他就被提拔为中层管理人员。后来经同事介绍他认识了一个女朋友，但由于生活方式差异太大，两年之后女朋友和他分手了。失恋给他带来了极大的打击，他总是情不自禁地沉浸在过去的回忆中，深深地思念着女朋友，人也变得有些神思恍惚。带着这样的情绪上班，难免影响工作。一个月过去了，他没能完成任务；两个月过去了，他仍然完不成任务……于是公司毫不客气地将他辞退了。失恋又失业，他的情绪更加低落。他母亲看到他这种情况不宜待在北京，便动员他回到了家乡。回到家乡休养一段时间后，不愿让母亲失望的他又去了北京，希望找到一份工作。然而他糟糕的精神状态让他求职屡屡碰壁。在北京奔波了三个月后，他最终身无分文了，只能再回到家乡。再次失

败而归的他心情更加郁闷了，整日郁郁寡欢，见人爱答不理，周围的人见他行为怪异，也不愿理他了。有一天，街坊邻居们吃惊地发现，出现在街上的他蓬头垢面，衣衫不整，一边走一边四下张望，发现矿泉水瓶等垃圾便捡起来当宝贝似的搂住……一位本应前程似锦的大学生，为什么人生却如此失败呢？就是因为他缺乏良好、健康的心态。

所以说，心理不健康的人，即使学习很优秀也是难以有所作为的。只有拥有健康的心态，面临困难、挫折时才能及时地调整自己，正确地看待困难和挫折，使自己保持乐观、自信的心态，并最终战胜困难、挫折，从而拥有成功的人生；相反，如果没有健康的心态，往往难以做到合理地看待困难和挫折，从而使自己陷入悲观、消极的心态中无法自拔，甚至一蹶不振，最终则会被困难、挫折所击垮。

第三节 什么是心理健康

我国有个成语叫作“杯弓蛇影”，说的是古代有位乐广公，十分好客，家里常常是高朋满座。一日，有位客人在喝下几杯酒以后，看到墙上雕弓的影子正好映在杯中，他误以为杯中是蛇，而认为自己中毒了，回家以后，果然得病，一天重似一天，服药也不见功效。幸好乐广公闻讯前来探病，听病人说出中毒原委之后，知道是场误会，就力劝其再去他家，将酒杯中的“毒蛇”和弓影相互指证，病人才知自己并未中毒，病乃霍然而愈。这个成语故事说明了什么呢？其实，人的身体健康和心理健康是相互影响的。所以，要了解什么是心理健康，首先要了解什么是健康。

一、什么是健康

过去，人们对“健康”的认识只局限于身体没有疾病，而不太重视心理的健康。随着人类科学文明的不断发展，人们的“健康”意识不仅仅局限于生理学范畴，人们越来越认识到心理健康的重要性。

1948年，世界卫生组织就明确指出：健康不仅是没有疾病或虚弱，它是一种在躯体上、心理上和社会等各个方面都能保持完全和谐的状态。也就是说，健康至少应包含身体健康和心理健康两方面的含义。

1989年，世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：健康不仅是指没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快三良”。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，胃肠功能好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛，无衰老之症。“三良”是指良好的个

性、良好的处世能力、良好的人际关系。

对于人类的健康来说,身体健康和心理健康是相辅相成、缺一不可的。身体健康有利于保持心理健康,心理健康又可以促进身体健康;反之,身体不健康会影响心理健康的维持,心理不健康也会导致身体疾病的产生。你也许曾经有过这样的体会:当你生病的时候,你可能特别容易感到烦躁、不安或心情忧郁;病愈之后,心情也会随之好转。大量的心理学及医学研究证明,心理健康与生理健康是密切联系的。例如,当一个人具有急躁、没耐性、争强好胜、易激动、行动快、做事效率高、整天忙忙碌碌、经常感到时间不够用等 A 型行为及心理特征时,他就比较容易患上冠心病;当一个人长时间处于焦虑、紧张、恐惧、愤怒、敌意和抑郁等情绪状态中时,就很容易导致血压升高,患上原发性高血压;当一个人经常产生焦虑、愤怒、忧愁、悲伤等不良情绪,并过度地压抑这些不良情绪、使其不能得到合理疏泄时,则易患癌症。因此,经常保持心情愉快、乐观进取的精神,对身体健康是非常重要的,也是非常有帮助的。如果你的心态是健康的、乐观的,那么一切都能抵抗,一切都会增强抵抗力。

二、什么是心理健康

什么是“心理健康”呢?

早在 1946 年,第三届国际心理卫生大会就指出:所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。并指出心理健康的标志为:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境、人际关系中彼此能谦让;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。

《简明不列颠百科全书》中指出:心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。

我国学者刘华山认为:心理健康应是指一种持续的心理状态,在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

我国学者江光荣认为:心理健康的人应是一个适应与发展良好的人,是一个心理机能健全的人。心理健康的人在与环境的互动中,其心理活动过程能够有效地反映现实,解决面临的问题,达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展。

我国学者王登峰、崔红认为:心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。也就是说,心理健康应是个体的一种主观体验,是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现,也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。

虽然人们对什么是心理健康至今尚无一个公认的说法,但仍可确定这些关于心理健康的看法都认识到并强调个体的内部协调和外部适应,都把心理健康看作一种内外调适的良好状态。

三、心理健康的标准

要判断一个人的心理是否健康，实际上就涉及心理健康的标准问题。由于不同的人对心理健康的认识不同，因此国内外学者所提出的心理健康标准也不尽相同。

美国著名心理学家马斯洛（A. H. Maslow）认为，具有自我实现的人格特征的人是心理健康的人。所谓自我实现的人，就是精神健全、能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜质的人。马斯洛还认为应从 15 个方面去衡量一个人的心理是否健康：

- （1）心理健康的人洞察现实生活的能力强；
- （2）心理健康的人接受自我、接受他人、接受自然；
- （3）心理健康的人的行为是自发的和自然的，很少做作；
- （4）心理健康的人把注意力主要集中在自身以外的问题上，而不太关心自身；
- （5）心理健康的人在社会中是超然独处、最有个性的人，同时也是最合群、最友好的人；
- （6）心理健康的人的主要满足不是依赖于外界实现的，而是依赖于自己的潜力以及潜在的资源；
- （7）心理健康的人善于欣赏生活，常保持新鲜感；
- （8）心理健康的人常有高峰体验；
- （9）心理健康的人对人类怀有很深的认同、同情和爱的情感，具有帮助他人的真诚愿望；
- （10）心理健康的人有良好的人际关系；
- （11）心理健康的人不注重阶层、种族和教育程度等的差别，乐于虚心拜能者为师；
- （12）心理健康的人有很强的伦理道德观念，是非分明，敢于对自己的行为负责，不文饰错误；
- （13）心理健康的人富有幽默感；
- （14）心理健康的人富有创造性；
- （15）心理健康的人能抵制社会文化的诱惑和限制。

学者黄坚厚提出衡量一个人的心理是否健康的 4 项标准是：乐于工作；能与他人建立和谐关系；对自身具有适当的了解；和现实环境有良好的接触。

学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中，提出了心理健康的 8 个标准是：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 分以上；心理行为符合年龄特征。

尽管国内外学者给出了很多心理健康的判断标准，但由于这些标准都比较抽象，因此可能不能很好理解。到底什么样的人才算是一个心理健康的人呢？

第四节 我是一个心理健康的人吗？

对于大学生来说，心理健康的人至少应具备以下 5 个特征：

第一，他的身心是和谐统一的

身心和谐统一，是指一个心理健康的人，他的内在想法和外在行为是和谐的、一致的，他不会压抑自己的真实想法去迎合别人。如果一个人的身心不统一，将可能影响其心理健康。

小勇是一个大三的学生，人很聪明敏感，表面上也很随和，从来不和别人发火。他个儿矮人黑，大家就给他起了个外号，叫“小白”。由于他矮，很多同学见到他，就会不由自主地胡噜一下他的头发，叫他一声“小白”，他从不生气，一概应着，附送谦和的微笑，因而人缘很好。终于，有个外校的美丽女生，在一次校际联欢时，问过他的名字后，好奇地问，“你并不姓白，大家为什么称你‘小白’？”这一次，他面部抽搐，再也无法微笑了。他什么也没说，猛转身离开了人声鼎沸的会场。后来他在日记里宣泄自己被人嘲弄的苦闷“为什么别人的快乐要建立在痛苦之上？每当别人胡噜我的头发时，我都恨不得把他的爪子剥下来。可是，我不能。我很痛苦，不知道该怎么办才好……”其实，之所以会造成这种局面，是因为他从来没有公开表示过自己的愤怒，他内在的想法和外在的行为是不一致的、不和谐的。如果他能够及时地与同学们沟通和交流，公开自己内心的愤怒和不满，哪怕只有一次，很多人也会尊重他的感受，收回自己的轻率和随意。

这个男生表面上的豁达、内心的苦闷，就是一个典型的身心分裂状态。一个身心处于分裂状态的人，是不可能保持心理健康的。

第二，他是“爱自己”的

“爱自己”是指在对自己有适度了解的基础上，能够以积极的态度看待自己、接纳自己。对于心理健康的人来说，“爱自己”是至关重要的。

也许你会说：“我身上有那么多缺点，怎么可能爱自己呢？”这是因为人们常常误认为“爱自己”是有条件的，只有当自己变得足够优秀或者能够得到别人好的评价的时候才能爱自己、接纳自己。事实上，“爱自己”与自己是否优秀、是否得到别人的好评等外在条件无关。在日常生活中，你可能常常看到有的学生学习成绩很好，各方面表现不错，老师和同学对他的评价也挺好，可他仍然不爱自己、不接纳自己，认为自己这也不行、那也不行；相反，有的学生各方面表现平平，在旁人看来没什么值得夸耀的地方，他却善于发现自己的优点并积极地鼓励自己。所以，一个人能否“爱自己”，关键取决于他的心理是否健康。