



全国高职高专“十二五”规划教材

职业健康心理手册

ZHIYE JIANKANG XINLISHOUCE

主 编 范文亚 李先明 解金箱



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

全国高职高专“十二五”规划教材

职业健康心理手册

主 编 范文亚 李先明 解金箱



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

《职业健康心理手册》内容包括职业健康心理观的确立,形成恋爱、婚姻、家庭健康心理的途径,形成自我、学校、社会健康心理的途径,如何完成自己的人生旅途。本书以章节形式编写,主题鲜明,目标明确,结构新颖,大小案例丰富,针对性强,突出“适用、能用、易教易学”的特色。

本书是培训各类职业院校学生正确定位自己,选好自己从事的职业,实现自我,实现自己的梦想;以生活、学习、工作健康心理,恋爱、婚姻、家庭健康心理,自我、学校、社会健康心理,做一个成功的职业人,顺利、幸福地完成自己人生旅途的专门教材,也可以作为各类企事业单位培训员工的参考教材。

图书在版编目(CIP)数据

职业健康心理手册 / 范文亚, 李先明, 解金箱主编

— 北京: 中国水利水电出版社, 2014. 9

全国高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5170-2357-9

I. ①职… II. ①范… ②李… ③解… III. ①职业—应用心理学—高等职业教育—教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第189153号

策划编辑: 寇文杰 责任编辑: 张玉玲 加工编辑: 宋 杨 封面设计: 李 佳

书 名	全国高职高专“十二五”规划教材 职业健康心理手册
作 者	主 编 范文亚 李先明 解金箱
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	170mm×240mm 16开本 17.5印张 313千字
版 次	2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	32.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

前 言

职业教育(Vocational Education)是指让受教育者获得某种职业或生产劳动所需要的职业知识、技能和职业道德的教育。也就是培养具有职业核心能力和专业岗位核心能力职业人的教育。对职工的就业前培训、再就业培训等各种职业培训,中职、技校等职业学校教育、成人教育、高职高专教育,以及应用技术类型高等学校本科教育等都应属于职业教育。前者完善受教育者的职业核心能力和专业岗位核心能力,提高职业人的品质和技能;后者培养受教育者的职业核心能力和专业岗位核心能力,形成职业人的初步品质和技能。

通过实证研究,我们确立了职业教育教学模式:以集中实践课(含证书课)教学为核心,以专业技能课教学为支撑,培养学生的专业岗位核心能力;以公共课教学为平台,以特色活动为载体,培养学生的职业核心能力。构建的公共课程体系为:以了解执政党的爱国情结、执政理念及群众路线,确立科学的世界观、人生观和价值观为核心的“毛泽东思想与科学发展观”课程;以信息查询、整理、编辑、发布为主要目的的“计算机文化”课程;以会写求职与应聘自荐书、市场调查报告、工作总结报告等文体为主要目的的“应用文写作”课程;以形成生活、学习、工作健康心理,恋爱、婚姻、家庭健康心理,自我、学校、社会健康心理,完成自己的人生旅途为目的的“心理健康教育”课程;以了解礼仪,掌握礼仪规范,成为一个彬彬有礼、言行得体、讲文明有修养的现代社会成员为目的的“社交礼仪训练”课程;以准确角色定位,提升职业化(沟通技巧、执行力、自我激励、整合人际关系、时间管理)能力为目的的“职业素质训练”课程;以培养学生自觉参加体育锻炼习惯,健康体魄为主要目的的“体育”课程。于是,由重庆广播电视大学直属学院院长范文亚牵头,李先明教授策划,相关教师和企业管理人员参与,编写了这套职业核心能力培养系列教材。

职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业是实现自我的平台,实现梦想的平台。一个人的职业成功,自己的某些心理需求得到满足,来源于自己的各种能力、价值体现和展示。事实证明,确立职业健康心理观,正确定位自己,选好自己从事的职业,处理好恋爱、婚姻、家庭的关系及自我、学校、社会的关系,是职业成功的唯一途径。

《职业健康心理手册》的内容包括:职业健康心理观的确立;形成恋爱、婚姻、家庭健康心理的途径;形成自我、学校、社会健康心理的途径;如何完成自

己的人生旅途。通过教学，使学生了解职业及职业心理健康标准，引导大学生确立职业健康心理观，正确定位自己，选好从事的职业，实现自我，实现自己梦想；使学生以生活、学习、工作健康心理，恋爱、婚姻、家庭健康心理，自我、学校、社会健康心理，成为成功的职业人，完成自己的人生旅途。

本书的特点为：①内容来自于目前职业教育需要，来自于成功企业用人标准，来自于本校教育教学改革实践，突出“适用”；②参加编写的人员属于校内外第一线的专家、教师和工程师，突出“能用”；③结合学生特点，以章节形式编写，主题鲜明，目标明确，结构新颖，易教易学；④本书中的【知识链接】为学生学习和理解职业健康心理提供了更多的拓展知识；⑤大小案例丰富，针对性强。

本书适用对象为各类职业院校的学生，以及各企事业单位员工。

本书由重庆广播电视大学直属（软件）学院院长范文亚、重庆广播电视大学教授李先明、重庆广播电视大学直属（软件）学院教师解金箱任主编，由重庆广播电视大学直属（软件）学院文经教研室在总结目前职业教育人才培养的经验基础上，结合成功企业用人标准和本校教育教学改革实践而编写。

由于编者能力有限，以及对企业用人标准了解的局限性，书中如有疏漏和不足之处，还望广大读者不吝赐教。

编 者
2014年6月

目 录

前言

第一章 职业健康心理观的确立.....	1
第一节 职业及职业心理健康标准.....	2
第二节 自我意识和自我评价	7
一、大学生心理健康标准	7
二、自我意识和自我评价	8
三、自我意识在人发展中的作用	9
四、大学生自我意识发展的特点	9
五、培养健全的自我意识	11
六、大学生自我意识的偏差及调适	13
七、健全的自我意识对大学生的影响	15
第三节 环境适应能力	16
一、适应与发展的有关理论	16
二、新生适应攻略	21
三、生活规划：大学期间要做什么	21
四、规划自己的校园生活，做好时间管理	23
第四节 心理调适能力	31
一、情绪与情感的概述	31
二、情绪的基本状态	33
三、情感的种类	34
四、大学生常见的情绪困扰	34
五、大学生情绪和情感发展的特点	36
六、情绪和情感对大学生身心健康的影响	36
七、健康情绪的标志	37
八、学会调节和控制情绪	38
第五节 学习成就你我	45
一、学习的概述	45
二、大学生学习的基本特点	46
三、大学生学习的心理机制	47
四、大学生学习心理问题及其调适	48

五、学习动机问题.....	51
六、大学生记忆力减退问题及其调适	53
七、大学生注意力不集中问题及其调适	55
八、树立正确的学习观.....	59
第六节 大学生学习方法与学习能力的培养.....	60
一、学习方法的培养.....	60
二、学习方法.....	64
三、学习能力的培养.....	91
第二章 形成恋爱、婚姻、家庭健康心理的途径.....	106
第一节 人际交往	106
一、人际关系概述.....	106
二、大学生人际关系有关知识	107
三、影响大学生人际关系的因素	109
四、人际交往的心理效应	110
五、大学生人际交往中存在的心理障碍及其调适.....	112
六、大学生良好人际关系的培养	117
七、大学生人际交往的原则	123
八、大学生人际交往的基本技能	124
九、大学生人际交往的艺术	124
第二节 恋爱交友与婚姻家庭	126
一、爱情面面观.....	126
二、大学生选择恋人的标准和影响因素	128
三、大学生恋爱的心理特点	130
四、大学生恋爱中常见的心理效应	130
五、大学生恋爱中常见的心理困扰	131
六、大学生恋爱的心理障碍与调适	132
七、大学生恋爱能力的培养.....	137
八、树立正确的恋爱观.....	140
九、大学生性心理和性健康教育	140
十、大学生常见的性心理困扰	142
十一、当前大学生性心理、性行为的影响因素.....	144
十二、婚姻与家庭.....	146
十三、和谐夫妻关系的经营技巧	150
十四、如何处理夫妻关系	156
十五、婚姻中的爱与情	161

十六、婚姻中男女心理有何不同	167
十七、婚前婚后有何差异	168
第三节 大学生健全人格塑造	177
一、大学生的人格特点	177
二、大学生健康人格的标准	182
三、大学生常见的人格障碍	184
四、大学生健康人格的塑造	187
第三章 形成自我、学校、社会健康心理的途径	190
第一节 网络与生活	190
一、互联网的发展与影响	190
二、网络与大学生	190
三、大学生网络成瘾及其诊断	191
四、网络成瘾的原因分析	193
五、网络成瘾的心理干预	194
六、网络情感的畸形发展	195
七、网络犯罪的类型及原因	195
八、网络对大学生的影响及如何正确使用网络	197
第二节 应对挫折的能力	203
一、挫折的概念	203
二、挫折的作用	206
三、挫折的心理防御机制	206
四、大学生常见的心理挫折	209
五、大学生的挫折反应	210
六、大学生心理挫折形成的原因	213
七、挫折承受力	214
八、挫折承受力的影响因素	215
九、大学生挫折承受力的提高	216
第三节 生命教育与心理危机干预	221
一、探讨生命的意义	221
二、大学生生命教育的现实必然性	223
三、生命教育的内涵	224
四、大学生心理危机的特点	225
五、大学生常见的心理危机	226
六、危机干预概述	227
七、大学生危机预防与干预的目标	230

第四章 如何完成自己的人生旅途 235

 一、大学生择业的心理准备235

 二、择业心理概念、特点及其对择业的影响.....236

 三、影响择业心理的主要因素237

 四、大学生择业必需的心理准备239

 五、大学生择业的心理问题241

 六、大学生择业心理问题产生的原因244

 七、大学生择业中常见的不良心理245

 八、大学生择业心理的调适248

 九、个性心理与择业251

 十、培养健康的择业心理254

 十一、择业心理的调适257

 十二、如何做好人生旅途规划262

参考文献 271

第一章 职业健康心理观的确立

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。职业具有以下特征：

(1) 职业的社会属性。职业是人类在劳动过程中的分工现象，它体现的是劳动力与劳动资料之间的结合关系，其实也体现出劳动者之间的关系，劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系。这种劳动过程中结成的人与人的关系无疑是社会性的，他们之间的劳动交换反映的是不同职业之间的等价关系，这反映了职业活动、职业劳动成果的社会属性。

(2) 职业的规范性。职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部的规范操作要求性，二是指职业道德的规范性。不同的职业在其劳动过程中都有一定的操作规范性，这是保证职业活动的专业性要求。当不同职业在对外展现其服务时，还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵与外延。

(3) 职业的功利性。职业的功利性也称为职业的经济性，是指职业作为人们赖以谋生的劳动过程中所具有的逐利性的一面。职业活动中既满足职业者自己的需要，同时，也满足社会的需要，只有把职业的个人功利性与社会功利性结合起来，职业活动及其职业生涯才具有生命力和意义。

(4) 职业的技术性和时代性。职业的技术性是指不同的职业具有不同的技术要求，每一种职业往往都表现出一定相应的技术要求。职业的时代性是指职业由于科学技术的变化，人们生活方式、习惯等因素的变化导致职业打上那个时代的“烙印”性。

因此，职业是实现自我的平台，实现梦想的平台。一个人的职业成功，自己的某些心理需求得到满足，来源于自己的各种能力、价值体现和展示。就是说我们每个人都愿意将梦想变成美好的现实。自我实现的需求，能够驱使自身潜能不断地发挥出来，从而实现梦想。而这一梦想的实现，职业是最好的平台。一个人知识、能力、经验以及人格魅力的展示，只有在职业活动中能得到淋漓尽致地发挥和展示。

然而，职业成功离不开职业健康心理的确立，有人说“职业心理健康是船，

它可以带着你驶向职业成功的彼岸”。

本章在介绍职业及职业心理健康标准的基础上,根据大学生的心理特征,引导大学生确立职业健康心理观,正确定位自己,选好自己从事的职业,实现自我,实现自己梦想。

第一节 职业及职业心理健康标准

“职业”从心理学的角度看,它即有社会意义也有心理意义。从社会意义上讲,它是一种相对固定的体现了社会分工,并要求工作者具备一定技能的劳动方式。从心理意义上讲,它是一个人在寻求自身发展,自我实现的途径。并能在这一活动过程中,让自己的智力体力得到充分发挥。满足自己对未知事物的好奇心、求知欲和认知的兴趣,在问题解决时也会带来相应的喜悦。这是人的一种高级的情感体验,对人的心理发展有积极的作用。

那么我们如何从社会意义上和心理意义上去了解职业呢?

1. 从社会意义上看职业

(1) 职业的概念

“职业”从生涯的角度看,它分为内职业生涯和外职业生涯。如果单从社会意义上看职业就是外职业生涯,也就是一份社会工作。在现代社会中,每一个人都需要有一份工作。工作让人能感受到生活的充实与生命的真谛。我们每个人从小就被教导“要辛勤的劳动,不可不劳而获。”,不劳而获是可耻的,这种人缺乏思想,我们不能与之同流合污。而工作是劳动最重要的体现之一,是生存手段。特别是在社会尚不发达时,手停了,就意味着嘴停了,为了生活需要工作。当人类走出蛮荒,走进文明社会,工作仍然是促进社会发展的手段。从个人意义上讲,为了生活有意义需要工作,为了出人头地需要工作,为了飞黄腾达需要工作。工作给你带来了辛酸劳累,但是也给你带来了快乐。细想一下你有多少朋友是在工作中认识的,有多少社会知识是从工作中学到的,有多少笑脸是在工作之后展现的。一个人有工作而没有爱情虽然日子有点单调,但是同样可以生活得快乐。但是有爱情没有工作的人——亲爱的同学你觉得他快乐吗?他拿什么快乐!

还有很多朋友,他热爱工作,但他一辈子劳动得到的事业发展却渺茫得很,甚至不够养活自己。同学们你在学习时想过这些问题吗?或许他们都把大部分的原因归因于别人,归根于他人的不公平。但是实际上这都是他个人的问题!他没有有效运用学过的知识,或没有试想自己适合做哪类工作。那么做为一个准职业人,你呢?有没有行动过?有没有设计过自己的职业生涯?你具备希望从事工作

所需要的素质、知识、能力、胆识等条件吗？

（2）职业的分类

社会上对职业的分类很多。主要按劳动者从事的经济活动进行分类。

花一定的时间来识别各种职业，从长远的角度看是值得的。我们可以从这些职业分类中，看到以前没有注意到而有兴趣的职业。观察某些职业和哪些职业类似，是拓展个人前景的方法。

参照国际标准和方法，1986年，我国国家统计局和国家标准局首次颁布了中华人民共和国国家标准《职业分类与代码》（GB6565-86），并启动了编制国家统一职业分类标准的宏大工程。这次颁布的《职业分类与代码》将全国职业分为8个大类、63个中类、303个小类。1992年，原国家劳动部会同国务院各行业部委组织编制了《中华人民共和国工种分类目录》，这个目录根据管理工作的需要，按照生产劳动的性质和工艺技术的特点，将当时我国近万个工种归并为分属46个大类的4700多个工种，初步建立起行业齐全、层次分明、内容比较完整、结构比较合理的工种分类体系，为进一步做好职业分类工作奠定了坚实基础。

20世纪90年代中期，随着社会主义市场经济体制的逐步建立和科学技术的迅猛发展，我国的社会经济领域发生了重大变革，这对人力资源管理提出了新的要求。为此，国家提出要制定各种职业的资格标准和录用标准，实行学历文凭和职业资格两种证书制度。《中华人民共和国劳动法》中明确规定：“国家确定职业分类，对规定的职业制定职业技能标准，实行职业资格证书制度。”根据社会经济发展的需要，1995年2月，劳动和社会保障部、国家统计局和国家质量技术监督局联合中央各部委共同成立了国家职业分类大典和职业资格工作委员会，组织社会各界上千名专家，经过四年的艰苦努力，于1998年12月编制完成《中华人民共和国职业分类大典》，并于1999年5月正式颁布实施。

《中华人民共和国职业分类大典》是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献。由于它的编制与国家标准《职业分类与代码》（GB6565-86）的修订同步进行，相互完全兼容，因此，它本身也就代表了国家标准。《中华人民共和国职业分类大典》的重要贡献在于，它在广泛借鉴国际先进经验（特别是《国际标准职业分类》ISCO-88）和深入分析我国社会职业构成的基础上，突破了过去以行业管理机构为主体，以归口部门、单位甚至用工形式来划分职业的传统模式，采用了以从业人员工作性质的同一性作为职业划分标准的新原则，并对各个职业的定义、工作活动的内容和形式，以及工作活动的范围等做了具体描述，体现了职业活动本身固有的社会性、目的性、规范性、稳定性和群体性的特征。《中华人民共和国职业分类大典》科学地、客观地、全面地反映了当前我国社会的职业构成，

填补了我国长期以来在国家统一职业分类领域存在的空白，具有深远的意义和广泛的应用领域。

《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业划分为由大到小、由粗到细的四个层次：大类（8个）、中类（66个）、小类（413个）、细类（1838个）。细类为最小类别，亦即职业。8个大类分别是：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括5个中类，16个小类，25个细类；第二大类：专业技术人员，其中包括14个中类，115个小类，379个细类；第三大类：办事人员和有关人员，其中包括4个中类，12个小类，45个细类；第四大类：商业、服务业人员，其中包括8个中类，43个小类，147个细类；第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括6个中类，30个小类，121个细类；第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括27个中类，195个小类，1119个细类；第七大类：军人，其中包括1个中类，1个小类，1个细类；第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括1个中类，1个小类，1个细类。

从职业结构看，职业的分布有三个特点：①技术型和技能型职业占主导，占实际职业总量的60.88%，职业分布在“生产、运输设备操作人员及有关人员”这一大类，它们分属我国工业生产的各个主要领域。从这类职业的工作内容分析，其特点是以技术型和技能型操作为主；②第三产业职业比重较小，仅占实际职业总量的8%左右，三大产业中以第二产业的职业分布比重最大；③知识型与高新技术型职业较少，现有职业结构中，属于知识型与高新技术型的职业数量不超过总量的3%。

为保证各地劳动力市场使用的职业分类与代码的科学和规范，有利于劳动力市场信息联网，劳动和社会保障部在主持编纂《中华人民共和国职业分类大典》的同时，根据重新修订的职业分类国家标准《职业分类与代码》（GB/T 6565-1999）和《中华人民共和国职业分类大典》，制定了《劳动力市场职业分类与代码（LB501-1999）》，并于2002年进行了修改。新标准《劳动力市场职业分类与代码（LB501-2002）》分为6个大类，56个中类，236个小类，17个细类。

以上仅是对职业的分类，如果想要了解更多，其内容还有很多。每个职业都有它的内涵和要求，以及它的生长和消亡，我们不仅要从表面上去了解，更要了解它的内涵和发展是不是适合我们。

（3）职业态度

大学生走向社会，确定自己位置时，在职业的道路上可能会面对很多这样的问题：自己不感兴趣且价值不高的工作机会很多，而感兴趣且价值又高的工作机会却很少。或者是感兴趣的工作但价值低，又或是工作价值高但工作无兴趣可言。

面对这些烦恼时，你可否端正自己的态度：先生存后发展。先做应该做的事情，再做喜欢的事情。适应、生存、发展、个性。在工作中培养自己的各种能力，待具备了较强的实力后，再转到自己爱好、喜欢的职业。千万不能抱着消极的态度去工作，那样会毁灭你的创造性。职业活动是人生历程中的重要内容，是人生命最旺盛时期的主要活动。它既是人的谋生手段，又是实现人生价值的主要途径。要想求职成功，学知识固然重要，但更重要的是你对职业的态度。调整好求职就业的心理状态，克服不良的心理障碍，然后一步一个脚印地去实践。这是一个人成功的必由之路。

2. 从心理学上看职业

(1) 职业是体验

职业是工作是劳动，是人的智慧、体能劳动的综合付出。是利用专门知识和技能，创造物质财富、精神财富、获得合理报酬满足物质生活精神生活的工作。我们在从事职业活动中，付出智慧和体能，同时职业活动也是一项心理活动。在这一心理活动过程中，它给人带来了强烈的情感体验。它是一个人在按照一定的审美标准评价自己工作作品的情感体验，也是在用一种道德标准衡量自己的思想、观念、行为的主观体验，更是在智力活动过程中所产生的成就感的体验。这种情感体验只有在职业活动中产生。他让人有一种登峰的感觉。山高绝顶我为峰！

(2) 职业是创造

创意给人以生命和生趣。一个好的创意，需要综合运用逻辑思维、形象思维、发散思维、系统思维和直觉灵感等多种认知方式。虽然看起来似乎不容易，但是好的创意会给个人发展带来新的契机。创意是一种不可忽视的思维能力。工作能让你灵思泉涌，工作让你保持旺盛的创造力。因为你渴望在工作中体验综合能力的运用和跨越。这种情感体验只有在工作中能得到。所以工作是激发潜能、创造力的源泉。

游泳运动员刘伟失去双臂学游泳成为残奥会冠军，长期水浸皮肤得湿疹，不能游泳改学钢琴，别人不理解为什么？他说用脚写字、绣花，别人都做过了。有用脚弹钢琴的吗？没有！那么我来用脚弹钢琴。他经过刻苦的努力实现了梦想，并在大型演唱会上成功地为刘德华伴奏。刘伟的每次选择都是有挑战的，他让众多“不可能”变成可能。在工作中挑战，在生命成长中创造奇迹，创造让生命保持跳跃和鲜活。

(3) 职业是实现自我的平台

一个人的职业成功，自己的某些心理需求得到满足，来源于自己的各种能力、价值得到体现和展示。就是说我们每个人都愿意将梦想变成美好的现实。自我实

现的需求，能够驱使自身潜能不断发挥，从而实现我们的梦想。而这一梦想的实现，职业是最好的平台。一个人知识、能力、经验以及人格魅力只有在职业活动中能得到淋漓尽致地发挥和展示。

目前，判断职业心理健康的标准为：

(1) 智力正常，智商在 80 以上。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。是胜任一项工作的一般基础。

(2) 能协调和控制情绪，心境良好。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与环境相适应。反应的强度与引起的情境相符合。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定和执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

(4) 人格完整和谐。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格作为人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来；思考问题的方式是适中与合理的，待人接物常常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；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是心理健康的重要条件。自我观察、自我认定、自我判断和自我评价帮助恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能制定得切合实际；面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善

取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 适应正常。个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

第二节 自我意识和自我评价

一、大学生心理健康标准

心理健康是健康的一半，拥有一个积极、自信、乐观、平和的心态，能够促进自己身心健康的发展，能够促进个人潜能的开发，能够赢取人生的成功。

世界卫生组织将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。

综合国内外学者的观点，根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，对大学生的认知、情感、意志行为、适应能力等方面加以考察，认为大学生心理健康的标准应从以下几个方面把握：

(1) 智力正常。智能正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人

生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，自我观察、自我认定、自我判断和自我评价帮助恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法解决环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

二、自我意识和自我评价

(1) 自我意识的定义。自我意识是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我以及自己与周围环境关系的多方面多层次的认知、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。

(2) 自我意识的结构。由于自我意识既是心理活动的主体，又是心理活动的客体，它是涉及认知、情感、意志过程的多层次、多纬度的心理现象，所以，自我意识的结构表现在自我认知、自我体验和自我调控方面。自我认知主要包括自我感觉、自我观念、自我分析、自我观察、自我分析、自我评价、自我批评等。自我体验属于情绪范畴，它以情绪体验的形式表现出人对自己的态度，它主要是一种自我的感受，以自尊、自爱、自信、自卑、自怜、自弃、自恃、自傲、责任感、义务感、优越感等表现出来。自我调节主要表现为人的意志行为，它监督、调节人的行为活动，调节、控制自己对自己的态度和对他人的态度，表现为自主、自立、自强、自制、自律、自卫等。

(3) 自我意识的发生发展。人的自我意识是随着人生每一阶段的成长而逐渐发展的。个体的自我意识是在社会交往过程中，随着语言和思维的发展而发展，起始于婴幼儿时期，萌芽于童年期，形成于青春期，发展于青年期，完善于成年