

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

李红娇 黄军利 范韶维 主编

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

大学生心理健康教育

主 编 李红娇 黄军利 范韶维

副主编 张金健 顾 倩

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书以大学生心理健康成长为主线,从大学生的心理健康、心理困扰及异常心理、心理咨询、自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、性及恋爱心理、压力管理、心理危机应对等方面进行分析,并提出对策。

本书既可以作为高等院校开展大学生心理健康教育的教材,也可供广大心理学工作者、教育工作者、学生工作者等阅读参考,还可以供高等院校学生和广大青年朋友作为提高自己心理素质的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 李红娇,黄军利,范韶维主

编. —4 版. —徐州:中国矿业大学出版社,2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5646 - 3235 - 9

I. ①大… II. ①李… ②黄… ③范… III. ①大学生
—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 183452 号

书 名 大学生心理健康教育

主 编 李红娇 黄军利 范韶维

责任编辑 侯 明

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

开 本 787×960 1/16 印张 19.25 字数 367 千字

版次/印次 2016 年 8 月第 4 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 30.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

《大学生心理健康教育》一书是我校大学生健康教育中心的老师们积多年教学及工作实践的心得和经验而形成的一项成果。本书充分展示了我校大学生心理健康教育工作者对于年轻学子的真切关爱,对于教育事业的真诚奉献,对于推进我校大学生心理健康教育工作所具有的高度使命感、责任感、敬业精神和专业精神。在本书付梓之前,应作者之约谈一点感受。

大学生是祖国的未来,肩负着国家和民族的重托,承载着千万个家庭的希望。他们的心理素质如何,于国家、于社会、于学校、于家庭、于学生个人都是非常重要的。深化教育改革,提高教育质量,最核心、最根本的任务就是要把年轻一代培养成为有高度社会责任感、富于创新创业精神和实践能力、素质全面堪当重任人才。大学时期是青年学生社会化——或者说人生资本积累的最关键时期。面对创新创业的时代要求,大学生需要积累各方面的资本,如知识资本、能力资本、社会资本等,很重要的还包括心理资本。“心理资本”(Psychological Capital)的概念是由美国内布拉斯加大学管理学杰出教授路桑斯(Fred Luthans)于2006年提出的,主要是指个体在成长和发展中表现出来的一种积极的心理状态,其具体表现为面对挑战性工作时有信心(自我效能)、对现在与未来的成功有积极的归因(乐观)、对确定的目标锲而不舍(希望)、被问题困扰时能持之以恒(韧性)。心理资本或心理素质对于打造大学生面向未来的竞争优势,具有独特意义。当前,随着社会变迁的加速,竞争的加剧,社会转型时期的各种冲突和矛盾的凸显,大学生的身心发展面临着巨大的挑战和压力。时常见诸报端的各种由于心理因素引发的大学生极端事件,的确令我们心痛和深思。如何正确面对个体成长过

程中的心理发展任务,如何正确面对客观环境不断变化的要求,如何引导大学生正确看待自己、看待社会,在学习和工作实践中不断提高身心健康水平,以积极的心态应对各种挑战和风险,使自己成为社会生活中积极而又富有个性的成员,在主动融入社会的同时又能为社会所接纳,为社会创造价值而又幸福地生活——这既是大学生自身健康成长和发展的重大课题,更是高等学校教育工作者,尤其是心理健康教育工作者的重要使命。

在我国,大学生心理健康教育受到了党和国家的高度重视。近些年来,教育主管部门先后出台了一系列规范性的文件,对加强和改进大学生心理健康教育提出了明确要求。各高校也普遍加强了大学生的心理健康教育工作,取得了明显成效。在西方高校,大学生心理健康服务专业化水平很高,但由于心理健康问题在西方大体上是属于私人领域的事,学校一般不主动干预,所以在西方高校,尽管心理健康教育专业化水平很高,大学生的心理问题仍然层出不穷。我国高校坚持把专业化的心理健康教育与学生日常教育和管理相结合,形成了独特的优势。可以说,中国特色的大学生心理健康教育正以贴近学生、贴近生活、贴近实际的特点而受到广大青年学生的欢迎。在中国矿业大学,大学生心理健康教育坚持与日常思想教育相结合、与解决学生实际问题相结合,建立起了融心理普查、咨询辅导、课堂教学、课外活动、危机干预、理论研究为一体的心理健康教育体系,从各个方面为大学生的健康成长建构了一个完整的支持系统;与学生日常教育管理服务紧密结合,形成了纵向到底、横向到边的心理危机预警机制。特别是大学生健康教育中心多年来坚持把促进大学生心理发展作为主线,把课堂教学作为大学生心理健康教育的重要渠道,围绕学生的心理特点和实际需要,面向全体学生开设了相关系列课程,开展了形式多样、内容丰富的活动,受到广大同学的好评。这本《大学生心理健康教育》就是在多年教学工作积累的基础上编撰而成的。该书体系完整,内容紧密围绕大学生生活的常见各类问题,并针对问题给出了简便易行的建议,行文通

通俗易懂,同时还按照不同的专题提供了参考书目和推荐阅读的材料。该书对教育部 2011 年 6 月颁发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的精神也有较好的体现。

希望本书能够为大学生心理成长助力,在我校大学生心理健康教育中发挥应有的积极作用。愿我校大学生心理健康教育工作不断取得新的成绩!

是为序。

中国矿业大学党委书记 邹放鸣
2012 年 8 月

前 言

大学生心理健康教育是社会进步和时代发展的迫切需要,是高校培养高素质人才的迫切要求,是促进和谐家庭的需要,是身心健康发展的必然要求。

实践表明,大学生的心理问题都是由于在完成自身成长任务过程中面临的发展课题方面遇到了困难而产生的。当这些发展性的心理问题没有得到解决的时候,才会出现障碍性的问题。大学生心理健康教育的根本目的是促使全体学生的心理全面和谐发展,应面向全体、发展优先、预防为主、防重于治。即首先着眼于发展全体学生良好的心理素质,注重维护和促进全体学生心理健康。

多年来的教学经历使我们意识到心理健康教育课是一门现代性、实践性、针对性和实效性很强的课程。本书正是基于目前大学生心理健康的现状,为适应大学生自我成长的需求,提高大学生总体素质而编写的。因此,本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活实际以及常见的心理问题展开论述,为提高心理健康素质提供了科学、实用的心理学原理和方法,力求做到“针对性强、实用性广、操作性强”。

本书的体系一方面依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中所要求的主要课程内容,一方面依据教学过程中的我校学生实际需要而设计,体例遵循“问题呈现—原因分析—解决问题”的过程,每章内容包括案例、常见具体问题、建议,并提供了参考书目和推荐阅读,促使学生课上学习与课下自主学习相结合,增强学生学习心理健康知识的主动性。首先,为了避免学生对号入座,在具体呈现大学生常见心理问题时,我们通过轻松活泼的语言描述问题,从专业的角度对问题进行详细分析,让学生更多地认识到问题的普遍性和特殊性,遵循发展性的原则,提高学生对心理健康知识的接纳度;其次,我们在应对心理问题的方法上注重可操作

性,本着帮助学生掌握自我探索、心理调适以及心理发展等多方面的技能原则,提高学生自我体验能力的实践性;最后,我们在附录中增设相关心理测试问卷,帮助学生多维度了解自己,对自己的心理状况、人际交往、人格特点等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,积极探索适合自己并适应社会的生活状态,提高学生的适应能力。

本书是集体工作的成果。由长期在一线从事大学生心理健康教育工作的专职教师在多年的课程教学基础上进行讨论、制定大纲并执笔完成。全书分工如下:第一章、第三章、第九章由范韶维编写,第八章、第十章、第十一章由李红娇编写,第五章、第七章、第十二章由张金健编写,第二章、第四章、第六章由顾倩编写。全书由主编统稿和主审。

本书在编写的过程中,借鉴了一些大学生心理健康教育方面的教材及著作,在此向原作者表示衷心的感谢。由于篇幅、写作时间和编者的水平所限,不妥、疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者
2012年8月

目 录

序	邹放鸣
前言	1
第一章 导论:大学生心理健康	1
第一节 大学生心理发展特征	1
第二节 大学生心理健康现状	5
第三节 大学生心理健康的影响因素	10
第二章 大学生心理困扰及异常心理	17
第一节 大学生常见的心理困扰	18
第二节 大学生常见的异常心理表现	22
第三节 大学生心理调节的方法	25
第三章 大学生心理咨询	35
第一节 正确认识心理咨询	35
第二节 大学生心理咨询的途径与类型	42
第三节 主动寻求心理咨询	46
第四章 大学生的自我意识与培养	54
第一节 大学生自我意识概述	55
第二节 大学生自我意识发展及特点	58
第三节 大学生自我意识的调适	65
第五章 大学生人格发展与心理健康	79
第一节 大学生的人格特征	79
第二节 大学生人格发展解析	93
第三节 大学生健全人格的培养	102

第六章 大学生生涯规划	114
第一节 大学生活的特点及生涯规划.....	114
第二节 大学期间生涯规划的制订.....	120
第三节 大学生生涯规划的实施.....	128
第七章 大学生学习心理	138
第一节 大学生学习特点与心理机制.....	138
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适.....	144
第三节 大学生学习能力的培养.....	149
第八章 大学生情绪管理	161
第一节 大学生的情绪.....	161
第二节 不良情绪的表现及调适.....	167
第三节 大学生的情绪管理.....	175
第九章 大学生人际交往	186
第一节 大学生人际交往及影响因素.....	186
第二节 大学生人际关系的冲突与障碍.....	191
第三节 大学生良好人际关系的培养.....	197
第十章 大学生的性及恋爱心理	212
第一节 大学生的性及恋爱心理的发展.....	212
第二节 常见的恋爱及性心理问题.....	217
第三节 恋爱及性心理问题的调适.....	222
第十一章 大学生压力管理	235
第一节 大学生压力的产生与特点.....	235
第二节 压力对大学生的影响.....	240
第三节 压力管理.....	244
第十二章 大学生心理危机应对	257
第一节 生命的意义.....	257
第二节 大学生心理危机的表现.....	261

第三节 大学生心理危机的预防与干预.....	270
附录.....	280
SCL—90 自评量表	280
气质类型自我测试.....	284
焦虑自评量表(SAS)	287
抑郁自评量表(SDS)	288
人际关系测试.....	289
参考文献.....	291



第一章 导论:大学生心理健康

只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。这句《心理访谈》大学生系列节目的篇头语道出了健康心理对于大学生成长成才的重要意义。从刘海洋、马加爵、药家鑫等极端事件,到北京师范大学心理学会倡议的“5·25”大学生心理健康日,再到受众多大学生热捧的哈佛大学幸福公开课,大学生心理健康的话题告别了犹抱琵琶半遮面的状态,逐渐成为广大大学生上课下课下讨论的重要话题。如何认识心理规律,提升心理素质,追求快乐和幸福,实现自我价值,拥有一个有意义的人生,是摆在大学生面前的重要课题和任务。

【案例讨论】“我是一名在校大学生,最近这段时间,我总是控制不住自己的情绪,无端地发脾气,有时候甚至思想极端,对自己的未来很迷茫,对大学很失望,对自己的专业很不满意。大家都在努力着,而我却无法心平气和地做一件事,无法把本来力所能及的事做好。大学是一个人际交往的聚居地,而我的人际关系却很糟。我不知道该怎样与人相处,总觉得说句好话,就是在恭维别人,总是处于戒备状态,无法去相信别人,有时候对这个世界充满了绝望,会产生轻生的念头。以前在高中的时候我很骄傲,但现在我很自卑,没有自信,对什么事都提不起精神,很希望自己能做好一件事,但心情总是无法平静。我现在心里很矛盾,有时候根本就不知道自己要做什么。老师,您觉得我是不是心理有问题?”

第一节 大学生心理发展特征

谈起大学生心理健康,首先要了解大学生心理发展的特点和规律。科学地认识心理发展的特点和规律,可以帮助大学生有的放矢,顺利完成身心发展任务。

一、何谓心理

心理现象人皆有之,它是宇宙中最复杂的现象之一,从古至今为人们所关

注。心理是人脑对客观现实的主观反映。意识是心理发展的最高层次,只有人才有意识。

心理现象又可分为两大类,即心理过程和个性心理,如图 1-1 所示。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段,所以属于心理过程。认知过程是对客观现实的反映,它由感性认识到理性认识,包括感知觉、记忆和思维等阶段。感知觉是对当前客观事物的直接反映,如听到声音、看到形象、闻到气味、尝到滋味、感受冷暖等。记忆是对过去所接触的客观事物的反映,是由记到忆的过程。感知过的事物会保留在头脑中,在一定条件下再认或再现出来,这就是记忆。思维是对客观事物的概括和间接的反映,它可以根据已知的事物来推断未知的事物。情感过程是对客观事物与人的需要之间关系的反映,两者关系一致,就产生肯定的主观体验;不一致,则产生否定的主观体验。意志过程是人自觉地确定目的、制订计划、克服困难、实现预定目的的心理过程。

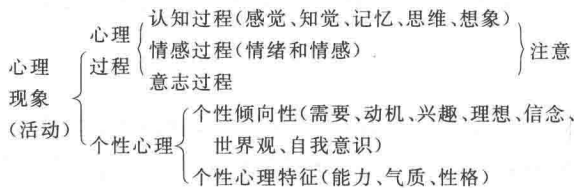


图 1-1 心理现象的分类

个性心理,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。人的个性心理的差异主要表现在两个方面:一是个性倾向性,二是个性心理特征。人的个性倾向性主要指个性的意识倾向性,包括兴趣与爱好、需要与动机、信念与理想,等等。个性心理的差异性表现在能力、气质及性格方面。能力、气质、性格统称为个性心理特征。能力是直接影响人的活动效率并使人顺利完成某种活动的个性心理特征。人的能力有差异,在一般能力方面,有的超常,有的平常,有的低下;在特殊能力方面,例如音乐、绘画、组织管理等能力,也都有明显的差异。此外,能力还有表现早晚的差异,如有的人智力早慧,有的则大器晚成。气质就是人们平常所指的性情或脾气。有的人活泼好动,有的则沉默寡言;有的人暴躁,有的则性格温和。性格是态度体系与行为方式相结合而表现出来的个性心理特征,例如:心胸豪爽还是心地狭窄,谦虚还是骄傲,勤劳还是懒惰,等等。

心理过程和个性心理是紧密联系着的。个性心理是通过人的心理过程在

实践的基础上逐步形成和发展起来的;心理过程的某些特点往往是人的个性心理的结构要素。也只有在心理过程中才能表现出人的个性心理的差异,而个性心理又影响心理过程的发展。心理过程和个性心理有机地组成人的完整的心理面貌,影响着人的心理生活。

二、大学生的身心发展特点

(一) 大学生的生理发展状态

人的成熟发展必须具备三个基本条件:一是身体的发育成熟,以个体生理成熟特别是性成熟为标志;二是心理发展成熟,以个性的成熟稳重主要是自我意识的完善为标志;三是社会化程度提高,以个体对自己在社会中所处角色以及所担负的社会责任的正确认识为标志。这三个条件达到成熟水平,则形成完整的人格。在这里,生理的发展和心理的成熟是人的社会化的基础,同人生的发展有着十分密切的关系。生理发展是心理发展的物质基础。大学生的生理发展正处于迅速走向成熟的时期。人从出生到成熟,成长发育要经历两次高峰,第一次是一岁左右,第二次是十一二岁到十七八岁之间。在生长发育的高峰中,身体的形态、肌肉、骨骼等迅速变化。大学生正处于生长发育第二个高峰的后期,从生理发展看,已经历了第二次快速生长期,并到了成长稳定期,骨化逐渐完成,身体形态日渐定型,各器官各系统的机能日益完善成熟。因此,大学生的生理发展不仅为学习和自己独立生活提供了必要的生理前提,而且直接影响心理的发展,使大学生成人感增强,强烈要求独立自主,他们精力充沛,朝气蓬勃,愿意处处显示自己的能力。

(二) 大学生的心理特征

在生理发展的基础上,大学生的心理发展处于迅速走向成熟,而又未完成真正成熟的阶段。因此,这一阶段在心理发展方面表现出以下明显特征:

第一,智力发展达到高峰。人的智力构成是多方面的,认识能力、思维能力和创造能力是智能的支柱;抽象思维的形成,思维的独立性的增强,是智能发展成熟的重要标志。大学生各项智力因素已达到成熟状态,他们不再满足于现象的罗列和现存状况,而是主动深入地探究事物的本质规律,充分发挥抽象思维能力和创造力。但是,有时也容易出现主观片面、固执己见、脱离现实、怀疑一切等倾向。

第二,情绪情感日益丰富。大学生的情绪变化主要受到内在需要的变化和价值观的影响。随着需要的日益增多,大学生的情绪日益丰富而强烈;随着教育的深化和环境的熏陶,大学生的情操迅速发展,理智感、道德感、美感不断升华。大学生虽然已经能够注意控制自己的情绪,但遇事仍易激动,情绪尚不稳定,带有明显的两极性,有时表现出为真理而奋斗的决心,有时又表现出为

现实状态而感到心灰意冷。

第三,自我意识增强。大学生由于脱离了父母的保护,生活空间扩大,独立感、成人感增强,注意力开始从外部世界转向内心世界,自我控制都进入了一个新阶段,表现出一系列新的特点。如自尊心、好胜心明显加强,要求得到他人的尊重与理解,往往容易过高估计自己,一旦遇到挫折,容易产生自卑感,不能正确把握自己。

第四,性意识进一步发展。由于大学生性机能的成熟,性意识增强。他们关心异性,渴望与异性交往,以获得感情满足。由于大学环境自由开放,与异性学生交往机会增多,不少学生交上异性朋友并开始恋爱,也有一些学生不能正确选择恋爱的时机,过早陷入爱情的旋涡不能自拔,产生了一些负面影响。

(三) 不同阶段大学生的心理发展倾向

大学生从入学到毕业一般经历 2~5 年时间,由于不同的年级面临着不同的发展课题,因此心理状态也呈现出不同的发展倾向或特征。

第一阶段是过渡适应阶段。这是大学生进入大学的起步阶段。刚刚进入大学,首先面临着从中学生活到大学生活的急剧转折。由于青年初期独立性不完全、社会阅历浅、过于理想化等特点,整个心理处于动荡之中,主要表现为对大学生活的多方面不适应。比如,对集体生活不适应,对学习方法不适应,对饮食、气候、语言环境的改变不适应,会引起大学新生一些心理矛盾和冲突。大学新生的诸多不适应既是心理发展未成熟的表现,也是进入陌生环境的特殊心理反应。大多数学生经过一两个学期的学习生活实践便能适应新环境,但也有极少数学生出现适应困难,导致压力过大等问题,严重影响健康和学习。

第二阶段是稳定发展阶段。这是大学生全面成长的阶段,也是学习最紧张、最活跃的时期。经过一年左右的时间,大学生对新环境已逐渐熟悉,加上年龄的增长、知识的扩展、视野的开阔,不再像低年级那样不适应,而是表现出专业思想逐渐稳定、人生思考更加深入、奋斗目标日趋明晰、求知欲望更加强烈、重视各种能力培养、社会责任感增强、政治上要求进步等特点。同时,这一阶段又是大学生分化的阶段,有的学生思想活跃、学习努力、兴趣广泛,而有的学生缺乏明确的学习目标,纪律散漫,学习松懈,或沉溺于玩乐,或沉溺于恋爱,严重的甚至违法违纪。

第三阶段是毕业准备阶段。这是大学生趋于成熟,准备成为社会独立成员的阶段。经过几年的学习,高年级的大学生认识问题、分析问题和解决问题的能力有了较大提高,个性已趋于稳定,即将完成学业踏上社会。一方面他们

对大学生活深深依恋,一方面也充满了对未来新生活的向往。这一阶段,紧迫感、责任感与焦虑感并存。临近毕业,不少学生在毕业设计、考研、择业等方面感到时间不够用,从而产生紧迫感;即将进入社会,许多学生更加关心国家政治、经济的发展,关心自己所学专业的动态,从而社会责任感增强;围绕求职择业,大学生担心学非所用,为未来的工作能否满足自己的愿望、自己能否适应今后的工作等实际问题而忧心忡忡。

第二节 大学生心理健康现状

一、健康与心理健康

(一) 健康的定义

心理健康是科学健康概念重要的组成部分,要理解心理健康必须了解健康的科学定义。“有了健康不等于有了一切,但没有了健康就没有了一切”,这是世界卫生组织前总干事马勒博士的名言。“健康是1,事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0,由1和0可以组成10、100等 n 种不同大小的值,成就人类与社会的和谐旋律。”著名免疫学专家、全国政协委员冯理达曾经形象地比喻了健康对于我们生活的重要性。长期以来,无病即健康的传统健康观念一直被许多人持有,然而现代医学的研究证明:心理的、社会的和文化的因素与人的健康和疾病有着非常密切的关系。

随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了变化,转变为生物—心理—社会医学模式,即从生理—心理—社会的角度去关心人们的健康。早在1948年,联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中开宗明义地指出:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵理解得更加深刻。毕淑敏老师曾经形象地比喻了健康的构成:如果把人间比作原野,每个人都是这片原野上生长着的茂盛植物,这种植物会开出美丽的三色花,一瓣是黄色的,代表我们的身体;一瓣是红色的,代表我们的心理;还有一瓣是蓝色的,代表我们的社会功能。

(二) 心理健康的内涵与标准

心理健康对每一个人的成长和发展都具有重要的影响。人的心理怎样才算是健康的,心理健康的标准又是什么?这是一个非常复杂但又必须搞清楚的问题。心理健康的认识是随着社会的发展和进步、人类认识的不断深化和提高而变化的。第三届国际心理卫生大会(1946)对心理健康是这样定义的:

“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上在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。”英国《简明大不列颠百科全书》中译本(1985)将心理健康定义为:“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,但不是十全十美的绝对状态。”

总之,对心理健康,虽然目前国内外还没有一个公认的定义,但是综观各类定义,不难看出心理健康包括狭义和广义、消极和积极两个层面:从广义上来讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,个体在这种状态下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能;从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。从消极层面看,心理健康是指没有心理障碍和疾病,这是心理健康的起码标准;从积极层面看,心理健康是指一种积极发展的心理状态,这是心理健康的内涵,它意味着不仅要减少一切不健康的心理倾向,更要使一个人的心理处于最佳状态。

1946年,第三届国际心理卫生大会提出了具体明确的心理健康的四个标志:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际交往中能够彼此谦让;有主观幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。美国心理学家马斯洛和心理学家米特尔曼提出的心理健康的十条标准(1951),被认为是心理健康的“最经典的标准”:① 充分的安全感;② 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;③ 生活的目标切合实际;④ 与现实环境保持接触;⑤ 能保持人格的完整与和谐;⑥ 具有从经验中学习的能力;⑦ 能保持良好的人际关系;⑧ 适度的情绪表达与控制;⑨ 在不违背社会规范的前提下,对个人的需要作恰当的满足;⑩ 在不违背团体的要求下,能作有限度的个性发挥。

阅读材料

5 快 2 良好! ——世界卫生组织提出的社会身心健康新标准

1. 快食:快食并非狼吞虎咽,不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,就餐时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

2. 快眠:上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒,精神饱满,睡眠质量好。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无病理干扰,是快眠的重要保证。

3. 快便:能迅速畅快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

4. 快语:说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充