

● 叶少玲
● 火寿平 主编
● 段蓉霖

学校 心理健康教育

● 彭丽华 副主编
● 周迎红

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

● 叶少玲
● 火寿平 主编
● 段蓉霖

学校 心理健康教育

XUEXIAO XINLI JIANKANG JIAOYU

● 彭丽华
● 周迎红 副主编

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育/叶少玲,火寿平,段蓉霖主编. —昆明:
云南大学出版社,2006

ISBN 7-81112-093-3

I. 学... II. ①叶... ②火... ③段... III. 心理卫
生-健康教育-教学研究-中小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013624 号

书 名:学校心理健康教育

主 编:叶少玲 火寿平 段蓉霖

责任编辑:冯 峨

封面设计:刘 雨

出版发行:云南大学出版社

社 址:云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

印 装:昆明鸿景印刷有限公司

开 本:787×970 1/16

印 张:15.75

字 数:310 千

版 次:2006 年 2 月第 1 版

印 次:2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81112-093-3/G·451

定 价:19.80 元

前 言

1994年8月31日,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作若干意见》明确指出:“要积极开展青春期卫生教育,通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”^①有关调查研究资料表明,我国一些大中城市在校学生中,有心理和行为问题的小学生约为13%,初中生约为15%,高中生约为19%,大学生约为25%,随年级的升高呈递增趋势。因此,提高学生的心理素质,预防心理偏差的产生,使他们以良好的心理品质经受困难和挫折的考验,主动地应用心理自我调节的方法,及时解决自己的焦虑和困惑,以及开发学生自身的各种潜能,增强学生适应社会的能力等,成为开展学校心理健康教育的主要课题。

当前,我国教育正从“应试教育”向“素质教育”转轨,心理素质教育十分重要。我们必须高度重视中小学生的心理健康教育,在抓好德育、智育、体育的同时,注意培养学生开朗坚强的性格,稳定乐观的情绪,使他们成为全面发展和身心俱健的一代新人,应是我们每个教育工作者应尽的责任。我国实行社会主义市场经济,要求人才不但要有广博、精深的知识,而且对稳定的情绪和情感、坚强的意志品质、健全的人格等非智力因素的要求也越来越高。著名教育家戴尔·卡耐基指出,人生的成功20%由智商决定,其余的由人际关系决定。这说明了心理素质的地位和作用。

开设心理健康教育课程是提高学生的心理素质的主要途径之一。我们这本《学校心理健康教育》,围绕我国中小学学生的心理健康问题作了较系统的论述,内容包括影响学生心理健康的因素,学生心理卫生,学生心理诊断和心理测量,学生心理障碍,学生心理咨询与心理治疗,学生心理辅导,学生心理健康问题的预防,以及学校管理者与教师心理健康等。本书可供大专院校的心理咨询、应用心理、教育管理等专业作为教材使用,还可供学校管理人员、教师和学生家长阅读参考。

本书由叶少玲、火寿平、段蓉霖担任主编,彭丽华、周迎红担任副主编。叶少玲和火寿平分头统稿,最后由叶少玲统改定稿。具体编写情况如下:

^① 引自《人民教育》,1994年第10期。

叶少玲：第一章、第五章、第八章；
火寿平：第三章、案例（6~10）；
段蓉霖：第四章、第七章；
彭丽华：第二章、第六章、案例（1~5）；
周迎红：第九章。

由于本书是集体完成的，所以在认识上、写作风格上和对资料的处理上都不可能完全一致，错误和缺点在所难免，敬请读者批评指正。另外，在成书过程中，得到云南广播电视大学有关领导的大力支持，我们还吸收了国内外有关学者的研究成果，云南大学出版社对本书的出版给予了很多支持，在此一并表示感谢！

目 录

第一章 学校心理健康概述

第一节 心理健康的概念	(3)
第二节 心理健康的标准	(6)
第三节 心理健康理论	(9)
第四节 学校心理健康教育	(12)

第二章 影响学生心理健康的因素分析

第一节 影响学生心理健康的个体因素	(25)
第二节 影响学生心理健康的家庭因素	(32)
第三节 影响学生心理健康的学校因素	(37)
第四节 影响学生心理健康的社会因素	(40)

第三章 学生心理卫生

第一节 心理卫生概述	(47)
第二节 小学生的心理卫生	(49)
第三节 初中生的心理卫生	(55)
第四节 高中生的心理卫生	(60)

第四章 学生心理诊断与心理测量

第一节 学生心理诊断概述	(69)
第二节 学生心理诊断常用方法	(73)
第三节 学生心理测量	(86)
第四节 学生心理测量常用方法	(93)

第五章 学生心理障碍

第一节 学生心理障碍概述	(103)
第二节 学生行为障碍	(105)
第三节 学生情绪障碍	(111)
第四节 学生性格障碍	(118)

第五节 学生特种障碍	(121)
第六章 学生心理咨询与心理治疗	
第一节 心理咨询	(131)
第二节 心理治疗	(143)
第七章 学生心理辅导	
第一节 学生心理辅导概述	(155)
第二节 学校心理辅导目标、原则、内容与途径	(160)
第三节 学生学习心理辅导	(170)
第四节 学生职业心理辅导	(180)
第八章 学生心理健康问题的预防	
第一节 保持心理健康的措施	(191)
第二节 注意教学中心理卫生	(200)
第三节 加强学生的性心理健康教育	(204)
第九章 学校管理者与教师心理健康	
第一节 学校管理者的心理健康	(213)
第二节 教师的心理健康	(217)
附录:学校心理健康教育案例精选	(229)
主要参考文献	(239)

第一章 学校心理健康概述



学习目标

1. 掌握心理、认识过程、情感过程、意志过程、个性倾向性、个性心理特征、气质、性格、能力、健康、心理健康、学校心理健康教育等重要概念。
2. 了解人的心理活动的主要内容；了解健康概念的演变。
3. 掌握心理健康的标准及我国中小学生心理健康的主要特征。
4. 熟悉人本主义心理健康理论。
5. 掌握学校心理健康教育的原则、任务、意义和途径。

第一节 心理健康的概念

一、人的心理

要讲清楚人的心理健康，就要先谈谈人的心理是怎么回事。

在远古时代，人们由于知识水平的局限，不能认识自己身体的结构和机能，认为心脏是产生各种看法的器官，因而认为，心是精神的器官。随着医学和解剖生理学的发展，人们逐渐认识到心理活动不是心脏的机能，而是人脑的机能；人脑是心理的器官，心理是人脑对客观现实的反映。但“心”一词的运用，已经是通用的了。这就是我们通常所说的“心理”一词的来源。

从心理学的角度来说，人的心理由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理表现的重要方面。

人的心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个既有联系又有区别的过程。

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。是人类最基本的心理活动之一，是客观世界转化为主观意识的重要环节。它主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程。

情感过程反映人对客观事物的态度和主观体验，即人与事物之间的关系。它与人的需要是否得到满足相联系，如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、爱与恨、苦与乐等。而人的情感过程总是和一定的行为表现联系着，例如，生气时会咬牙切齿，悲伤时会泪流满面，高兴时会手舞足蹈，激动时会脸面通红。因此，情感也是人的心理活动的重要形式之一。

意志过程是人克服困难去实现预定目标的心理过程。意志是人的意识能动作用的集中表现。在意志支配下的行动，称为意志行动。

认识、情感和意志构成了人们心理活动的主要内容。它们是统一的心理过程的不同方面，关系密切。情感、意志的活动必须以认识为基础，**同时，认识也受到情感和意志的影响。**比如，对于我们陌生的、不了解的事物，就无法确定对它采取什么态度。在动物园里看到蛇，我们不感到害怕；而在野外看到蛇，我们就会感到害怕。这就说明，我们对事物的情感是以我们如何去认识事物为转移的。反之，不同的情感又会**影响认识对象的选择和认识活动的积极性。**例如，喜爱体育运动的人爱看体育运动方面的电视节目；喜欢看书的人常常手不释卷。

虽然任何人的心理活动都包括认识、情感和意志这三个方面，但是，在具体的人身上会表现出各人的特点。这些不同的特点构成了人与人之间在心理上的差异，称为个性差异，包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。它是人从事各项活动的基本动力，决定着人的行动的方向，其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，主要包括气质、性格和能力。其中，气质是一个人在心理活动的速度、稳定性、灵活性等方面的特征。性格是由一个人对事、对人、对自己的态度所决定，并在一定的行为方式中表现出来的稳定的心理特征。能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。例如，有人聪明，有人愚笨；有人具有数学才能，有人具有写作才能。因此，在各科成绩上就有高低之分，这就体现了个人能力上的差异。

心理过程和个性是相互联系密不可分的。一方面心理过程是个性形成的条件和表现，如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物的情绪情感，没有对客观事物的积极改造的意志行动，人的个性是难以形成的；另一方面，已经形成的个性特征又可以影响和制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现。如具有不同兴趣和能力强的人，对同一事物的认识及解决问题的水平常常是不同的。性格不同的人在处理同样问题时，常常表现出不同的行为特点，有的人迅速果断，有的人犹豫不决。因此，人的心理过程和个性心理是一个既有区别，又有联系**的统一整体。**

深入地了解人的心理，了解各种心理活动之间错综复杂的关系，对于我们掌握心理健康知识是十分必要的。

二、健康概念的演变

“健康”是人们研究与追求的永恒的话题。因为健康是人类生存和发展的最基本的自身条件，所以“健康”就成为人们最关心、最珍惜的基本需要。然而，人类对于健康的理解却经历了漫长的过程。对健康概念的认识是随着社会发展以及人类自身的深化而不断丰富的。

长期以来,许多人存在“身体没病就是健康”的传统概念。在人类社会发展的早期,生产力水平极为低下,人们在与大自然搏斗的过程中,若失去健康就无法生存,所以此时健康就等同于生命。随着生产力逐渐提高和物质日渐丰富,人类才有可能考虑抵御和消除疾病和伤痛,提高生活质量,以延长自己的生命。因此,在很长的历史时期中,人们衡量一个人的健康状况是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的,认为不生病就是健康。

进入20世纪,随着科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。20世纪初,《简明不列颠百科全书》将健康定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”20世纪30年代,美国健康教育家鲍尔和霍尔(Bauer, W. W. & Hull, H. G.)认为:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。”1947年,世界卫生组织(WHO)成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不是没有疾病或虚弱现象。”这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常而免于疾病的概念。1978年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的含义又作了重申:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1989年,世界卫生组织(WHO)又提出了21世纪健康新概念,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这个定义将“道德健康”补充到里面。可见,21世纪人类的健康是生理、心理、社会适应与道德健康的完美整合。健康不再仅仅指躯体状况,还包括心理、社会适应和道德等方面状况。人体只有在这几方面同时健全,才算得上真正的健康。

在世界卫生组织的推动下,健康的新概念在全球得到传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力;保护和增进健康已超出医学卫生所能胜任的范围,即不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,是全社会共同的责任。个体不仅要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务,而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值,具有增进健康的强烈意识,树立正确的健康观念。

三、心理健康的含义

关于心理健康,由于各个学者所处的社会文化背景不同,研究问题的立场、观点和方法相异,目前国内外尚没有一个公认的定义。具有代表性的主要有:

英哥力士(H. B. English)认为,心理健康是指一种持续的心理状态。主体在这种状态下能作出良好的反应,具有生命的活力,能充分发挥自己的潜能。

麦令格(K. Menninger)认为,心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为以及愉快的气质。

波蒙 (W. W. Boehm) 认为, 心理健康就是合乎某一水准的社会行为, 即一方面能为社会所接受, 另一方面能为本身带来快乐。

凯兹和列维斯 (Katz, B. & Lewis, R.) 认为, 心理健康是指人的情绪稳定、智慧敏锐以及社会适应良好的状态。

第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为: “心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳的状态。”

英国的《简明不列颠百科全书》指出, 心理健康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的状态。

综合各种意见, 我们认为, 心理健康是指人具有持续稳定的心理状态、个性特征以及良好的对自己和社会的适应能力。

心理健康对一个人的成长意义重大。在理解心理健康这一问题时, 应注意两个方面: 首先, 要把心理健康理解为一个动态的概念。因为心理健康在不同的历史时期会有不同的表现形式和要求, 甚至在某个社会、某个国家中是正常的心理现象, 在另一个社会、国家中却可能被视为不正常。从个体心理发展的过程来看, 心理健康的水平同样也是动态的, 在不同的心理发展阶段, 人的心理健康的内容和标准也会有一定的差异。其次, 要把心理健康理解为一个相对的概念。因为正常心理活动和异常心理活动之间的差别常常是相对的, 它们之间没有一条明显的分界线, 而且对心理异常的评判标准又受评判者本人的一些因素的影响, 没有哪个标准可以单独解决问题。因此, 心理健康只有在与常模标准以及一定历史时期社会实践客观要求的范围内进行比较才能显现出其价值, 对心理健康的标准或要求不能绝对化。

第二节 心理健康的标准

一、心理健康的标准

心理健康的标准问题和心理健康的定义一样, 迄今仍然是一个有争议的问题。人的心理怎样才算是健康的, 以什么作为健康的标准? 这是一个非常复杂的问题, 因为心理健康与否没有一个绝对的界限, 判断心理健康与不健康也比较困难。国内外不少学者从自己不同的社会文化背景、研究立场、观点和方法出发, 作出了不尽相同的表述。

1946年, 第三届国际心理卫生大会曾具体地指明心理健康的标志是: 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。

英国的《简明不列颠百科全书》认为，心理健康的具体标准是：①认知过程正常，智力正常；②情绪稳定乐观，心情舒畅；③意志坚强，做事有目的；④人格健全，性格、能力、价值观等均正常；⑤养成健康习惯和行为，无不良行为；⑥精力充沛地适应社会，人际关系良好。

美国人格心理学家奥尔波特（G. W. Allport）对心理健康提出了六条标准：①力争自我的成长；②能客观地看待自己；③人生观的统一；④有与别人建立亲睦关系的能力；⑤人生所需的能力、知识和技能的获得；⑥具有同情心和对一切生命的爱。

美国一个心理机构确定的心理健康的五条标准是：①有积极向上、面对现实和适应环境的能力；②能避免由于过度紧张或焦虑而产生的病态症状；③与人相处时，能保持和发展融洽互助的关系；④能将其精力转化为创造性的能力；⑤有能力进行工作，进行恋爱。

人本主义心理学家马斯洛（A. Maslow）和密特尔曼（Mittelman）对心理健康提出了十条标准：①充分的安全感；②充分了解自己；③生活目标切合实际；④适应周围环境；⑤保持个性的完整与和谐；⑥具有一定的学习能力；⑦保持良好的人际关系；⑧能适度地表达与控制自己的情绪；⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好；⑩在不违背社会道德规范下，个人的基本需要能得到一定程度的满足。

美国心理学家罗杰斯（C. Rogers）认为，心理健康的标准是：①开朗、大方的人生态度；②重视生命的过程；③渴望人生的宁静致远与进退有度；④渴望人与人之间真实可靠的亲密关系；⑤渴望成为整合的人；⑥自我接纳和自我认识；⑦以问题为中心；⑧有超然脱俗的本质，静居独处的需要；⑨不受文化背景和周围环境的影响；⑩有民主的性格；⑪有哲理的、无敌意的幽默感；⑫有创造力。

我国一些学者提出了心理健康的五条标准：①积极向上，有自信心、自尊心、进取心；②有独立性、自觉性，能够以旺盛的精力发挥自己的智慧和能力去学习和工作，并获得成就；③能以积极的态度与人相处，保持和发展融洽互助的关系；④能正确认识和评价自己；⑤心理活动完整、协调。

对于上述的研究与界定，无论是哪个观点，要达到绝对客观都是困难的，我们不应单以某一观点为依据，而应以医学标准的客观性、统计学的方法论、社会学的宏观性、心理学的个体性综合提炼互为补充，从而掌握比较客观、明确、全面的标准。同时，心理健康的标准是相对的，不同时代、不同社会、不同地区、不同场合、不同对象，都可以有不同的标准。

二、中小學生心理健康的标准

结合国内外学者的研究情况，我们认为，就学生的心理健康标准而言，我国

中小学学生心理健康的主要特征有以下几点：

1. 有正常的智力

智力正常是人们正确认识现实、顺利地学习和工作的必要条件，是学生心理健康的表现之一。正常人的智商是 100 左右，低于 70 表明智能有缺陷。智力正常的学生能参加学校的正常学习，并能独立应付日常的生活，与自然环境和社会环境保持动态的平衡。而智力发育迟滞或低常智力的儿童，却难以适应环境，生活、学习发生困难，给家庭和社会带来负担。

2. 有稳定乐观的情绪

情绪稳定是心理健康最重要、最显著的表现。情绪稳定，说明人能根据主客观环境的要求及时地调控心理状况，做到冷静地审时度势，镇静自若地对待环境的变化，充满自信，积极进取，热爱生活。心理不健康的人，喜怒无常，哀伤不节，经常愁眉苦脸，灰心丧气。在心理健康的学生身上，积极情绪多于消极情绪，乐观情绪占主导地位，他们善于控制苦恼、烦闷等消极的心理体验，能愉快地学习和生活，不会因一些小事而恐惧、愤怒和过分忧虑，能积极参加各种有益活动。

3. 有适度的行为反应

人的行为是有目的的，受意识的支配。一般情况下，人们能使自己的行为服从于一定的目的和要求。心理健康的学生行动有自觉性、自制性、果断性、坚持性。他们不盲从、不臆断、不放纵，行动目的明确，做事有条不紊，反应灵敏适度，判断及时准确，行动协调统一。相反，心理不健康的学生，偏听偏信，刚愎自用，轻率鲁莽，遇事优柔寡断，行动矛盾百出，注意力分散。

4. 有和谐的人际关系

人际关系是指人们在交往过程中产生和发展起来的人与人之间的心理关系。人际关系的好坏反映人们在相互交往中的心理满足状态及人与人之间心理上的距离。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是增进心理健康的重要途径。心理健康的学生，能够正确对待与处理各种人际关系。在日常生活中与父母、亲人的关系融洽，尊敬教师，与同学友爱相处，乐于与人交往，不怯懦和退缩，没有明显的攻击性行为，对班级或集体有正确的情感和态度。

5. 有良好的自我意识

正确地认识自己和评价自己是有良好自我意识的主要表现。心理健康的学生，一般都能正确认识自己的优缺点，对自己的潜能和长处尽力发扬光大，对自己的缺点和不足努力改正。他们懂得自尊、自爱、自制、自知、自强、自律，既不因一点成绩而目空一切，也不因一时失败而丧失信心。心理不健康的学生，不是妄自尊大，就是妄自菲薄，在成功面前常常忘乎所以，而失败时又自轻自贱；为了维护自我“尊严”，往往贬低别人，抬高自己，陷入“自我中心主义”的泥

潭而不能自拔。所以,培养学生良好的自我意识,对其健康成长有重要意义。

6. 有符合其年龄的心理特点

人的心理特点,除了与不同民族、不同社会条件密切相关外,还与人的不同年龄阶段密切相关。因为,人的心理是随着年龄的增长而不断发展变化的,这种发展呈年龄阶段性,处于同一年龄阶段的人具有共同的心理特征。例如,天真活泼,爱蹦爱跳,喜怒易变,这是儿童的心理特点,若某成人也像儿童那样,他的心理与其年龄特征就不相符合了,他的心理就可能不健康了。一般说来,心理健康的学生,他们的认识过程、情感体验和意志活动是协调一致的。注意、记忆、言语、思维等发展正常,有适合其年龄特征的行为习惯。

最后,我们要强调的是,判断一个人心理是否健康,要持相对和综合的标准,以单一的表现和绝对的数字为准则来下结论的做法,是不符合心理健康的实际的。

第三节 心理健康理论

没有心理疾病并不能算作心理健康。那么,真正健康的心理品质是怎样的呢?心理学家们提出了许多心理健康模式。其中,人本主义心理学家们的观点较具代表性。

人本主义心理学研究的主要问题是认识人的人格成长和变化的能力,也就是人的成长潜力。人本主义心理学对人性采取乐观主义和充满希望的看法,认为人是能够而且必须超越其生物本性和环境特征的,相信人自身中有扩展、丰富和完善自我的潜能,而这些潜能又皆能实现,成为健康的人格。人本主义心理学家们都从各自不同角度出发,提出了各自的健康人格的模式。

一、奥尔波特(G. W. Allport)的成熟人的模式

奥尔波特是第一个研究成熟人的模式的学者,他的心理健康观是向前看的,他的人格观点是乐观的、积极的、充满希望的。奥尔波特认为:成熟人,心理健康人的动机是指向未来的——希望、志向、理想,他们具有积极的建设性的动机,这种人积极地追求目标、希望和理想,他们的生活是有目的的,并且有献身精神和义务感。

奥尔波特认为成熟人格有以下七个特征:

(1) 自我意识广延。心理健康的人会主动地将自己推延到自身以外的兴趣和活动之中。真正建立同某些人的关系,真正关注对自己有意义的工作。

(2) 与他人关系融洽。心理健康的人有对别人表示同情、亲密或爱的能力。

能容忍别人的不足和缺陷。

(3) 有情绪安全感和自我认可。心理健康的人在自身内部没有不安全感,他们可以接纳自己的一切方面。

(4) 有现实性知觉。看待事物按现实的本来面貌,而不是根据自己的希望。准确、客观地接受现实。

(5) 现实的自我形象。理解真正自我和理想自我之间的差别,知道自己如何看待自己与别人如何看待自己之间的差别。

(6) 有各种技能,并专注于工作。能全身心地投入某种工作,并能培养自己的技能,高水平地胜任工作。

(7) 内在统一的人生观。着眼于未来,对工作有使命感,价值倾向具有一贯性。

奥尔波特的理论与我国 20 世纪 50~60 年代学校教育中的重视人生观教育,重视理想信念、世界观的教育,重视伦理道德教育有着异曲同工之处。因此,奥尔波特的人格观念和理论对我国学生人格塑造和培养以及所有公民的人格塑造与矫正均有重要的借鉴意义。

二、马斯洛 (A. H. Maslow) 的自我实现人的模式

马斯洛是人本主义心理学的创始人之一。他对人格研究的重要目标是认清人类究竟有多少适合于充分发展的潜能,认为只有研究最健康的人格,才能发现人的能力究竟能发展到何种程度。他通过对包括爱因斯坦、杰斐逊、林肯、斯宾诺莎、罗斯福、哥德等人在内的 49 位历史知名人士、心理健康者的研究,提出了自己的心理健康模式:

- (1) 良好的现实知觉,而不掺杂倾向性。
- (2) 接纳自然、他人和自己,包括他们的不足和缺陷。
- (3) 自发、坦率、真实,按本性去行动。
- (4) 集中注视他们自身之外的问题,工作是他们的快乐。
- (5) 有独处和独立的需要及强烈的自我定向。
- (6) 在社会和物质环境中高度的自主性,自我指引。
- (7) 鉴赏体验不断更新。
- (8) 有神秘或顶峰体验。
- (9) 有社会兴趣。
- (10) 人际关系良好。
- (11) 有民主性格结构。
- (12) 有创造性,具有独创、发明、创新的能力。
- (13) 抗拒遵从,在一定范围内完全抵制现存文化、社会压力而进行思考,