

大学生 心理素质训练

主 编 倪海珍 杜旭林
副主编 潘绿萍 汪 玲



科学出版社

www.sciencep.com

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

大学生心理素质训练

主 编 倪海珍 杜旭林

副主编 潘绿萍 汪 玲

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以大学生心理调节能力的训练为主线,以学生的亲身体验活动为导向,以项目为载体,以学生的讨论与分享为主体,针对大学生的心灵维护、环境适应、自我认知、学会学习、挫折应对、情绪调控、人际交往、恋爱与性、合理休闲、理性择业等十个方面的问题,通过角色扮演、心理游戏、讨论分享、自我剖析、自我体验、心理测试、心灵导航等方式进行训练,以促进大学生的全面发展和健康成长。

本书适合高等院校学生、教师,以及从事教育、心理等方面工作的专业人员阅读参考,也可供心理健康教育爱好者阅读和训练使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练/倪海珍,杜旭林主编. —北京:科学出版社,2009
(高等职业教育人才培养创新教材出版工程)

ISBN 978-7-03-025275-3

I. 大… II. ①倪…②杜… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 144022 号

责任编辑:胡华强 毛 莹 / 责任校对:宋玲玲

责任印制:张克忠 / 封面设计:耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

锦浩彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2009 年 8 月第一次印刷 印张: 16

印数: 1—4 000 字数: 313 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

主任委员

陈传伟 成都电子机械高等专科学校副校长

副主任委员

汪令江 成都大学教务处长

李学锋 成都航空职业技术学院教务处长

季 辉 成都电子机械高等专科学校教务处长

林 鹏 科学出版社副总编辑

委 员

黄小平 成都纺织高等专科学校教务处长

凤 勇 四川交通职业技术学院教务处长

丁建生 四川工程职业技术学院教务处长

郑学全 绵阳职业技术学院教务处长

彭 涛 泸州职业技术学院教务处长

秦庆礼 四川航天职业技术学院学术委员会主任

谢 婧 内江职业技术学院教务处副处长

胡华强 科学出版社高等教育出版中心主任

出版说明

为进一步适应我国高等职业教育需求的迅猛发展,推动学校向“以就业为导向”的现代高等职业教育新模式转变,促进学校办学特色的凝练,高等职业教育人才培养创新教材出版工程四川编委会本着平等、自愿、协商的原则,开展高等院校间的高等职业教育教材建设协作,并与科学出版社合作,积极策划、组织、出版各类教材。

在教材建设中,编委会倡导以专业建设为龙头的教材选题方针,在对专业建设和课程体系进行梳理并达成较为一致的意见后,进行教材选题规划,提出指导性意见。根据新时代对高技能人才的需求,专门针对现代高等职业教育“以就业为导向”的培养模式,反映知识更新和科技发展的最新动态,将新知识、新技术、新工艺、新案例及时反映到教材中来,体现教学改革最新理念和职业岗位新要求,思路创新,内容新颖,突出实用,成系配套。

教材选题的类型主要是理论课教材、实训教材、实验指导书,有能力进行教学素材和多媒体课件立体化配套的优先考虑;能反映教学改革最新思路的教材优先考虑;国家、省级精品课程教材优先考虑。

这批教材的书稿主要是从通过教学实践、师生反响较好的讲义中经院校推荐,由编委会择优遴选产生的。为保证教材的出版和提高教材的质量,作者、编委会和出版社作出了不懈的努力。

限于水平和经验,这批教材的编审、出版工作可能仍有不足之处,希望使用教材的学校及师生积极提出批评和建议,共同为提高我国高等职业教育教学、教材质量而努力。

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

2004年10月20日

前 言

高职教育是高等教育的重要类型，它以培养高技能应用型人才为目标，这就要求高职教育必须跳出传统的教育模式，从知识本位转到能力本位上来。在人的各种能力中，心理调节能力是核心能力之一，因此，心理健康教育在维护人的心理健康的同时，也应着力培养人的积极的心理调节能力。但是，大多数传统的大学生心理健康教育读物追求知识的系统性和完整性，编写体系以学科为导向、以知识为目标、以教师为主体、以逻辑为载体，理论和实践相分离。为了贯彻“以职业为导向，以能力为核心”的现代高职教育新理念，积极营造“学生愿学、爱学、乐学、会学”的良好氛围，努力提高学生的心理健康水平和心理调控能力，我们试图从项目化的视角去编写大学生心理健康教育读物。

在长期的大学生心理健康教育实践基础上，我们经过认真分析、讨论、梳理、归纳、总结，按照有利于学生心理调节能力发展的原则和强化生存技能训练的要求，根据当前大学生在心理成长历程中面临的种种困难和问题选取并组织材料，构建 10 个学习项目，每个项目包含 2~4 个模块。在每一个模块中，以典型案例、游戏、情境为载体，以讨论为中心，以心理调节能力的培养为主线搭建模块结构，意在使学生在轻松愉快的氛围中，实现心灵的健康成长。概言之，本书的编写特色在于：

(1) 以项目为主线，以活动为中心。本书以学生完成某一个具体的学习项目并形成相应的心理调控能力为目标，用项目完成目标替代知识掌握目标，围绕项目设计学习活动情境，引导学生主动探索、思考和体验，从而激发出大学生主动学习心理健康的相关知识、提高心理调控能力的内部驱动力。

(2) 以学生为主体，以体验为载体。本书特别强调学生心理健康自助能力的培养。在使用本书的过程中，学生通过对典型案例、游戏、测试、评价总结等的体验领悟和心灵导航提供的学习支持去掌握心理调适技能，提高心理调节能力。学生在学习过程中可以寻求教师指导，指导教师只需要讲清基本原理、活动步骤、活动方法，根据精心设计的教学情景、案例，师生共同参与活动。

(3) 以实践训练为主，以理论知识学习为辅。在本书中，心理健康理论知识不再是抽象无形的东西，而是对实际能力训练的帮助和支持；心理健康实践训练也不是单纯的技能训练和理论知识的验证及延续，而是将生活实际中的种种情境融入学习活动之中。学生在某种具体的生活情境中，边学习理论知识边进行心理调控技能的训练，使理论和实践真正做到一体化。

(4) 以合作学习为前提,以个体体验为动力。本书各项活动设计由全班学生或小组成员共同参与,通过角色扮演、心理游戏、讨论分享、情境再现、故事放送、自我剖析、明辨是非、集思广益、实话实说、自我体验、现象追踪、观点辨析、想一想、议一议、心理测试等方式,让学生带着真实的感觉主动学习,理解和掌握课程要求的知识与技能,体验真实情境引起的内心震动和感悟,通过各种途径完成项目,以提高学生的心理调控能力。

(5) 实用性和拓展性相结合。本书选择的案例、设计的情境都与学生的生活息息相关,选择的游戏与学生的学习内容密切相关,将知识的学习与真实生活情境紧密联系。每个模块在设计时,充分考虑其拓展的空间,学生在学习过程中可以拓展自己的思维,发挥自己的想象力,通过心灵碰撞,迸发出智慧的火花,以培养自己的创新意识和创新能力。每个模块还有拓展训练,从课堂拓展到课外,从校内拓展到校外,有意识训练学生的社会活动能力和知识应用能力。

此外,案例的选择、情境的设计具有典型性、趣味性,模块的设计具有可行性,可操作性很强。

总之,本书的编写以学生的亲身体验活动为导向,以项目为载体,以学生的讨论和分享为基本形式,以学生的心理调节能力训练为目标,让学生先体验、后理论,先感性、后理性,把案例、游戏、问题和情境作为学生学习的元素,同时,以项目任务来引领理论,使理论服从于实践,从而实现理论与实践的一体化学习。

倪海珍副教授和杜旭林教授担任本书主编,承担全书的构架设计及统稿和定稿工作,本书由倪海珍、杜旭林、潘绿萍、汪玲、李自璋、陈小燕、蔡洁、付先全、岑乔、李满林等长期从事心理健康教育的教师共同编写。具体分工如下:项目一,岑乔(成都大学);项目二,李满林(浙江林学院);项目三,杜旭林;项目四,李自璋;项目五,陈小燕;项目六,潘绿萍、倪海珍;项目七,蔡洁、倪海珍;项目八,倪海珍;项目九,付先全;项目十,汪玲。除岑乔和李满林以外,其余都是泸州职业技术学院优秀教学团队——教育科学教学团队成员。

在编写的过程中,我们参考和引用了大量同行专家的有关资料,包括网络资源,有的已在书中加以说明,有的则限于条件不能一一列出,在此一并表示衷心的感谢。

本书是我们对大学生心理健康教育项目课程构建的初步尝试。由于可参考的同类资料甚少,加上编者知识水平有限,虽竭尽全力,但书中难免存在疏谬之处,竭诚欢迎读者批评指正。

编 者

2009年5月

目 录

出版说明

前言

项目一 健康心理 美丽心灵	1
模块一 走进心理健康	1
模块二 心灵维护	9
项目二 转换角色 适应环境	21
模块一 新环境 新朋友	22
模块二 新起点 新目标	29
项目三 认识自我 完善自我	38
模块一 我是谁	38
模块二 接纳自我 展示真我	47
模块三 走出自卑 建立自信	55
项目四 学会学习 开发潜能	65
模块一 我的独门秘籍	65
模块二 我的解惑诀窍	72
项目五 战胜压力 应对挫折	83
模块一 挫折与成长	83
模块二 沐浴挫折风雨 笑看成功彩虹	91
模块三 珍爱生命 珍爱自己	97
项目六 控制情绪 绽开笑容	106
模块一 情绪红绿灯	107
模块二 想法决定情绪	116
模块三 快乐伴我行	123
模块四 做情绪的主人	130
项目七 人际关系 从心开始	139
模块一 相逢总是缘	140
模块二 斗室天涯人	146
模块三 朋友遍天下	154
项目八 恋爱与性 切勿草率	162
模块一 爱情水晶球	163

模块二 揭开神秘的面纱·····	171
模块三 青春无悔·····	181
模块四 爱在明天·····	189
项目九 合理休闲 幸福相伴·····	199
模块一 休闲时光·····	200
模块二 虚拟王国·····	207
模块三 消费驿站·····	212
模块四 与幸福相伴·····	221
项目十 理性择业 实现自我·····	229
模块一 为梦想筑巢·····	229
模块二 路就在脚下·····	237
参考文献·····	246

项目一 健康心理 美丽心灵

项目概要

健康是人类永恒的主题，心理健康，更是快乐人生的源泉。早在半世纪以前，世界卫生组织便已经将健康的定义由狭隘的“免除疾病和虚弱状态”，扩大到追求“生理、精神、社会完全良好”的理想状态，因此，健康应是生理健康和心理健康的协调统一。进入 21 世纪的今天，人们早已衣食无忧，“心理健康”更成为全球关注的重要课题，心理疾病已成为人类最大的威胁，我们必须立刻行动起来，自觉维护自身的心理健康。

目前大学生的心理状况令人担忧，心理处于不健康或亚健康状态的学生占 50% 左右。大学生的心理问题突出地表现为学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、自我意识问题、恋爱与性问题、特殊群体心理健康问题以及大学生活适应问题等。作为大学生，你的心理状况是怎样的呢？当你郁闷的时候你又是如何排解的呢？让我们共同关注心理健康，共同营造一个健康和谐的生活环境。充分了解心理健康问题是大学生全面发展的需要，是成长道路上的重要基石，是人格健全发展的重要基础，也是快乐生活的基本条件。

本项目的学习从了解学生的心态入手，通过学习，认识到健康的心理、积极的心态是我们幸福快乐的根本，学会会有意识地调适自身的心理。第一模块“走进心理健康”，主要是帮助学生认识自身的心理健康状况，掌握心理健康的标准，认识健康的心理对自己生活和学习的重要性；第二模块“心灵维护”，主要是帮助学生探讨维护心理健康的有效方法，解决学习和实际生活中遇到的心理问题。

学习时要注意结合自身的实际，敢于自我剖析，正视自身存在心理问题，寻找克服心理问题的方法，制定自我心理调适的计划，与同学交流，建立监督反馈机制，促进身心健康。从今天起，就让我们一起触摸心理，学会“制造”快乐，用快乐去驱散烦恼，相信我们必定会拥有幸福，拥有健康，拥有美丽心灵。

模块一 走进心理健康

一、学习目标

本模块的学习，将使我们对于心理健康有一个新的认识，掌握心理健康的标

准,明确心理健康教育与自我教育的重要性,能正确识别自身及大学生中常见的心理健康问题。

二、学习建议

心理健康是大学生成才的基础,是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会、从事工作并不断发展的重要条件。高中生经过努力的拼搏和激烈的竞争,终于跨进了大学校园,然而高深的课程、弹性的管理、全新的环境,使其难以应对。因此,大学生必须主动调适自己的心理状态,积极主动适应大学生活,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在变幻复杂的社会环境中站稳脚跟,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,度过充实而有意义的大学生活,为将来事业的成功奠定坚实的心理基础。

本模块从大学生常常谈及的话题着手,从“心灵迷雾”开始,展示带有普遍性的真实生活,接着通过深入的讨论,让大学生在给别人提出建议的同时,反思自己的成长历程,勇敢地说出自身存在的心理问题和其对自身的影响,通过“猜猜看”、“想一想”,让他们正确认识和对待自身的不足,意识到心理健康的重要性。“心灵成长”栏目让大学生设计具体情境,评判在某种情境下什么才是理智的心理活动和行为反应。“拓展训练”栏目通过“心态实验”说明良好心态与成功行为之间的关系。

在“心灵导航”板块,通过学习让大学生对健康有一个新的认识,对怎样才是心理健康有一个基本的判断标准,本板块还着重介绍了大学生的心理健康标准,并说明心理健康的标准是一种理想尺度,是大学生提高心理健康水平的努力方向,是大学生有效学习和生活的基本保证。“心灵家园”板块主要让大学生通过心理健康自我测试,进一步认识自身的心理健康状况,引起其对心理健康的足够重视。而“参考游戏”板块主要是通过大学生喜闻乐见的方式,让大家敞开心扉,在集体活动中加深对自我和同伴的认识,增进了解,共同成长,共同进步。

三、学习路标

大学时代是人生最美好的时期,也是愿望和理想能否实现的关键阶段,但此时的大学生心理较为脆弱,情绪易于两极化,当理想与现实出现反差时,容易失去理性,出现偏激行为,特别是面对激烈的竞争时,心理的矛盾和压力像一把枷锁,致使自己陷入惶恐、迷惘、困惑、焦虑、抑郁、自卑、烦恼等痛苦之中,有的甚至出现异常和极端的行为。

(一) 心灵迷雾

小云是一位很上进的大二学生,为了美好的梦想,他一直保持着高中时的

“战斗力”，然而让他郁闷的是他的成绩始终不如小马，能力不及小李，就连什么都不如自己的小叶也交上了女朋友。于是，他暗自下决心一定要超过他们，他放弃了休息，放弃了聚会，放弃了打球，就这样坚持了一学期，然而他发现自己仍然不如他们。渐渐地，他开始嫉恨、回避他们，内心的痛苦没人能理解，他开始学抽烟，开始像有些同学一样整天上网，将自己置身于虚拟的世界里。他在日记中写道：“我的理想是做一名成功的白领，可在现实中，我却发现自己在竞争中屡屡失手，我心灰意冷，开始怀疑自己、放纵自己。当我第一次为上网逃课时，我对自己说仅这一次，但每次的决心都在网络巨大的诱惑面前败下阵来。我越来越觉得现实的我距离理想的我越来越遥远，有时甚至都不敢正视自己。唉，有谁能帮帮我啊？”

（二）心灵碰撞

1. 讨论分享

（1）你认为小云对自己的认识正确吗？小云觉得自己“成绩不如小马，能力不及小李……”转而开始嫉恨和逃避的做法对吗？

（2）你认为小云有哪些心理问题？对他有什么建议？

（3）如果你是小云，你觉得应该怎样来面对现状？怎样来解决问题？

2. 猜猜看

一位著名的心理学教授曾做过这样一个试验，他把四段情节类似的访谈录像分别放给他要测试的对象：在第一段录像里接受主持人访谈的是一个非常优秀的成功人士，他在自己所从事的领域里取得了辉煌的成就，在接受主持人采访时，他的态度非常自然，谈吐不俗，表现得非常自信，没有一点羞涩的表情，他的精彩表现不时赢得台下观众的阵阵掌声；第二段录像中接受主持人访谈的也是一个非常优秀的成功人士，不过他在台上的表现略有些羞涩，在主持人向观众介绍他所取得的成就时，他表现得非常紧张，竟把桌上的咖啡杯碰倒了，咖啡还将主持人的裤子淋湿了；第三段录像中接受主持人访谈的是个非常普通的人，他不像上面两位成功人士那样有着不俗的成绩，整个采访过程中，他虽然不太紧张，但也没有什么吸引人的发言，一点也不出彩；第四段录像中接受主持人访谈的也是个很普通的人，在采访的过程中，他也表现得非常紧张，和第二段录像中一样，他也把身边的咖啡杯弄倒了，淋湿了主持人的衣服。教授向他的测试对象放完这四段录像后，让他们从上面的这四个人中选出一位他们最喜欢的，选出一位他们最不喜欢的。

（1）想知道测试的结果吗？请大家猜猜看。

（2）这四位先生哪一位最不受欢迎？哪一位最受欢迎？为什么？

3. 想一想

（1）我们该如何客观地评价自己？如何对待自己的不足？

- (2) 我们该如何认识“成功的人”、“完美的人”?
- (3) 向你的老师、同学诚实地倾诉一直困扰你的“烦心事”。
- (4) 告诉你的老师、同学,你“能做什么”、你“拥有什么”。

(三) 心灵成长

1. 自我剖析

请同学们想一想,诚实地说出在某种情境下自己的心理活动和行为反应是什么,然后议一议理智的心理活动和行为反应是什么。

例如,遇见不熟悉的人时,

甲:我会很局促,常常手足无措。

乙:我喜欢结交新朋友,我会很热情、自然地和他攀谈。

.....

(1) 我下了很大的决心确定我的奋斗目标,当我雄心勃勃地去实施我的计划时,却遇到了较大困难,此时我_____ ; 我_____。

(2) 前几天我已经决定要去会一个朋友,可事到临头我却疲惫不堪,当无法与他(或她)相会时,我_____ ; 我_____。

(3) 稍不如意,我_____ ; 我_____。

(4) 对自己的容貌,我_____ ; 我_____。

(5) 当不愉快的事缠身,以至忧忧郁郁、解脱不开时,我_____ ; 我_____。

2. 议一议

材料一:我国古人的养生之道

《寿世保元》中的《老人·三字经》:薄滋味,省思虑,节嗜欲,戒喜怒,惜元气,简言语,轻得失,破忧沮,除妄想,远好恶,收视听。

材料二:宫花

黛玉此时正在宝玉房中,周瑞家的进来笑道:“林姑娘,姨太太着我送的花儿与姑娘带来了。”宝玉听说,便先问:“什么花儿?拿来给我。”一面早伸手接过来了。开匣看时,原来是宫制堆纱新巧的假花儿。黛玉只就宝玉手中看了一看,便问道:“是单送我一人的,还是别的姑娘们都有呢?”周瑞家的道:“各位都有了,这两枝是姑娘的了。”黛玉冷笑道:“我就知道,别人不挑剩下的也不给我。”

材料三:《阿甘正传》

阿甘是一位诚实、守信、认真、勇敢而重视感情的“傻子”,对人只懂付出不求回报,也从不介意别人的拒绝,他只是豁达、坦荡地面对生活。每个看过《阿甘正传》的人都会从中得到些许感悟:生命就像那空中白色的羽毛,或迎风

搏击，或随风飘荡，或翱翔蓝天，或堕入深渊……以下是《阿甘正传》的经典台词：

◆ 无论去哪里，我都跑过去。忘记以往，勇往前进，这可能就是跑步的一切。

◆ 生命就像一盒各式各样的巧克力，你永远都不知道你下一个会拿到什么。

◆ 雨停了，就可以看星星；天亮了，就可以看见希望。

议一议：

(1) 以上材料对你有什么启发？

(2) 谈谈心理健康的重要性。

(四) 拓展训练：心态实验

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响，于是，他做了一个实验：

首先，他让 10 个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这 10 个人皆成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，这些人看清了房内的一切，都惊出一身冷汗。这间房子里有一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。过了很久，有 3 个胆大的站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外 9 盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看出。

“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次又有 5 个人站了出来。

“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地反问。

很多时候，成功就像通过这座小木桥，失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下，而是周围环境的威慑——面对险境，很多人早就失去了平衡的心态，慌了手脚，乱了方寸。

(1) “心态实验”说明了什么？

(2) 举例说明良好的心态与成功有什么关系。

四、心灵导航

健康新观念

古希腊哲学家赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

健康是人们最关心的事情，过去人们习惯认为“无病即健康”，“没有病痛和不适，就是健康”，“血压、心脏、肝、脾、肠、胃没问题就是健康”。这显然只是从生理健康的角度来谈的，进入 20 世纪，人们对健康有了新的认识。1948 年，联合国世界卫生组织（WHO）指出，“健康不仅是没有身体缺陷与疾病，还要有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力”，并提出了健康的十条标准：

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 态度积极，乐于承担责任，心胸开阔。
- (3) 善于休息，睡眠良好，精神饱满，情绪稳定。
- (4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材匀称。
- (7) 反应敏锐，眼睛发亮，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

后来，世界卫生组织又提出了身体健康“五快”和精神健康“三良好”的新标准。“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良好”是指良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。

由此可以看出，在现代社会中，人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升素质；从单纯的生理标准扩展到心理、社会标准；从生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。

心理健康的标准

心理健康有广义和狭义之分。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是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、人格的完整和协调，能适应社

会，与社会保持同步。个体能够与环境有良好的适应，生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。

关于心理健康标准，中外学者都提出过许多见解，但至今未形成统一的标准。人的心理往往处于正常与异常、常态与变态之中，它们之间往往没有绝对的界限，而是一个连续体的两端。世界卫生组织对心理健康制定了七条标准：

(1) 智能良好。智力不同于智能。智能良好综合体现在两种精神和四种能力上，即科学精神、人文精神和发现问题的能力、认识问题的能力、分析问题的能力、解决问题的能力。

(2) 善于协调与控制自己的情感。一定要与外界环境协调，心情要开朗，要乐观。

(3) 具备良好的意志品质。目标明确，具有坚韧性、自觉性、果断性和自制性。

(4) 人际关系和谐。一是要有一个相对稳定、相对广泛的人际交流圈；二是要保持一个独立完整的人格，不要人云亦云，不要盲从；三是注意宽以待人；四是在人际交往中要坦诚。

(5) 能动地适应和改造现实环境。适应环境是绝对的，改造环境是相对的，重点是适应。只有在适应的基础上才能进行局部改造。

(6) 要保证人格的完整和健康。人格是人在社会生活中的总体心理倾向，体现在三个方面：一是构成要素要完整，不能有缺陷；二是人格的统一，不能混乱，不能分离；三是要有一个积极进取的人生观。

(7) 心理年龄和生理年龄要相适应。生理发育超前、心理发育滞后，或心理发育超前、生理发育滞后，应对社会生活变化的能力都会差，都需要进行调整。

五、心灵家园

心理健康自测表

对下列各题作出“是”或“否”的回答，可大致看出你的心理健康状况。

1. 每当考试或提问时，会紧张和出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心理紧张时，头脑会不清醒。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体会经常发抖。
6. 会因突然的声响而跳起来。
7. 别人做错了事自己也会感觉不安。
8. 经常做噩梦。

9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
10. 经常会胆怯和害怕。
11. 常常稍不如意就会怒气冲冲。
12. 对自己的容貌缺乏信心。
13. 被别人批评时会暴跳如雷。
14. 在别人请求帮助时，会感到不耐烦。
15. 做任何事都松松垮垮，没有条理。
16. 脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人，对朋友也是这样。
18. 被别人认为是很挑剔的人。
19. 总是会被他人误解。
20. 经常犹豫不决，下不了决心。
21. 经常把别人交办的事弄错。
22. 会因不愉快的事缠身，而一直忧忧郁郁，解脱不开。
23. 有些奇怪的念头总是浮现脑海，虽知其无聊，但无法摆脱。
24. 尽管周围的人在快乐地取闹，自己却觉得孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
27. 情绪极不稳定，很善变。
28. 常有生不如死的想法和感觉。
29. 半夜里经常听到声响难以入睡。
30. 感情很容易冲动。

评分规则和结果分析如下：

每题回答“是”记1分，回答“否”记0分，各题得分相加，统计总分。

1～5分：心理状态很好。

6～15分：说明精神有些疲倦，最好能合理安排学习和生活，劳逸结合，让精神得到放松。

16～30分：心理处于不健康状态，有必要请心理医生给以指导或诊治。

六、参考游戏

破 冰

目的：使团队以特殊的形式在一个新的环境中相互认识与了解，初步形成热烈的团队气氛

时间：约30分钟