

系列丛书

主编 胡华北 孙晓峰

DA XUE SHENG
XIN LI JIAN KANG
ZHI DAO

大学生 心理健康
指导

· 高等学校“十一五”规划教材

系列丛书

合肥工业大学出版社

高等学校“十一五”规划系列教材

大学生心理健康指导

主 编 胡华北 孙晓峰

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导/胡华北,孙晓峰主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2009.5

ISBN 978-7-81093-957-7

I. 大… II. ①胡…②孙… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074234 号

特约编辑 韦 屈 陈 颖

大 学 生 心 理 健 康 指 导

主编 胡华北 孙晓峰

责任编辑 疏利民

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2009 年 5 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038	印 张	23
	发行部:0551—2903198	字 数	414 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-81093-957-7

定价:34.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

前言

发展变革中的社会对学校教育提出了一系列新的要求。联合国教科文组织委员会在《学会生存——教育世界的今天和明天》中指出“新的教育精神使个人成为他自己文化进步的主人和创造者。自学，尤其是帮助下的自学，在任何教育体系中都具有无可替代的价值。未来必须把教育的对象变成自己教育自己的主体。”

联合国教科文组织之所以如此强调自主学习的重要性，是因为自主学习不仅是经济、社会与科学技术迅猛发展对人类提出的要求，是适应学习型社会和终身教育的需要，也是人自身成长发展必然选择的路径。这就使得自主学习成为当前教育改革聚焦的问题之一。

因此，我们有理由认为：教学教学就是教学生学会自学，教育教育就是教学生学会自育。教师的神圣之处就在于尽其心、竭其力为学生能做到自学和自育创设情境，搭建桥梁。

那么，如何为大学生心理健康成长搭建这样的桥梁呢？

这是一个问题，也是一个愿望。我们正用心地寻找这把解题的钥匙，正精心地编织着这样的梦想。

《大学生心理健康指导》就是我们历时一年特地为大学生“量心打造”的一本属于他们自己的书。

首先，在形式上，我们大胆地突破了“标题+正文+思考题”的传统教材编写体例，依据学生的认知规律，开创性地按照“提出问题——分析问题——解决问题——检验问题——运用问题”的思路构建课本。全书每章相应地分为“心灵探索——心灵引航——心灵解码——心理测量——心灵家园”五个板块。为学生自主学习材料预留下可循的路径。

其次，在内容上，我们以大学生心理健康理念为经线，以常见心理问

题为纬线,编织大学生心理健康知识网络。全书共11章,每章都有一个鲜明的心理话题,在清楚阐述其基本概念和原理的基础上,结合大学生常见的心理问题,明确解决心理问题的策略。注重理论联系实际,让学生不仅知其然,而且知其所以然。学生在学习后可根据个人情况进行心理自我调节,促其心理健康水平的提升。

最后,在理念上,我们把实用性作为全书的灵魂,把解决大学生常见的心理问题作为重点和难点加以突破。针对不同的心理问题,我们提出了可操作的解决方案,设计了19节个性化的课堂心理训练,精选了22个典型的案例分析,编用了25个颇具特色的心理自评量表。为学生从整体上科学有序地解构学习材料创建了平台,铺垫了基础。学生不仅能自主体验,而且能活学活用。

这本书由胡华北、孙晓峰、宋梦岚、张敏、李景宝五位长期从事心理健康教育的教师共同编写。具体分工如下:第一至第四章由安徽审计学院胡华北编写;第七、第八章由安庆职业技术学院孙晓峰编写;第九、第十章由安徽三联学院宋梦岚编写;第十一章、第六章由安徽艺术职业学院张敏编写;第五章由安徽财经大学商学院李景宝编写。全书由胡华北负责策划与体例的设计、大纲的制定,最后由孙晓峰统稿、定稿。

这本书在使用过程中很可能会出现三种情况:

一是如鱼得水,如遇知友,疑问迎刃而解,心境豁然开朗。这是我们所期待的。

二是不时遇到障碍,感觉枯燥乏味。这时您千万要坚持一下。学生心理健康毕竟是门科学,离不开研习二字,但只要闯过这道关,便会渐入佳境,悟到其中的妙处。

三是脑子中出现了问号,您不一定赞同书中的观点。这是读书的最高境界。我们愿意和您作进一步的讨论。

现在,我们将这本书献给高校大学生、辅导员和心理健康教育工作者。

为了更好地实现我们共同的愿望,真诚地希望您能提出宝贵的意见。

编者

2009年4月10日

目录

(85)		
(86)		
(87)		
(88)		
(89)		
(90)		
(91)		
(92)		
(93)		
(94)		
(95)		
(96)		
(97)		
(98)		
(99)		
(100)		

前 言		 (1)
-----------	-------	-----------

第一章 心理健康——我们守护的心灵家园		 (1)
---------------------------	-------	-----------

(88) 心灵探索		 (1)
-----------------	-------	-----------

(89) 心灵领航		 (3)
-----------------	-------	-----------

(90) 一、对健康的理解		 (3)
---------------------	-------	-----------

(91) 二、什么是心理健康		 (4)
----------------------	-------	-----------

(92) 三、正确认识心理健康的标准		 (6)
--------------------------	-------	-----------

(93) 四、心理健康的评估方法		 (6)
------------------------	-------	-----------

(94) 心灵解码		 (8)
-----------------	-------	-----------

(95) 一、调适亚健康状态下的心理问题		 (8)
----------------------------	-------	-----------

(96) 二、学会进行心理咨询		 (17)
-----------------------	-------	------------

(97) 三、敢于去面对精神疾病		 (21)
------------------------	-------	------------

(98) 心理测量		 (25)
-----------------	-------	------------

(99) 心灵家园		 (28)
-----------------	-------	------------

第二章 我是谁——学会认识自我,把握自我		 (32)
----------------------------	-------	------------

(100) 心灵探索		 (32)
------------------	-------	------------

心灵引航	(33)
一、何为自我	(33)
二、自我意识的结构	(34)
三、自我意识的形成	(35)
四、自我意识的发展	(36)
五、自我意识的特征	(40)
六、自我意识的作用	(41)
七、大学生自我意识的健康标准	(42)
心灵解码	(43)
一、大学生自我意识的缺陷	(43)
二、大学生自我意识的完善	(45)
心理测量	(51)
心灵家园	(52)

第三章 走出迷惘——转换角色与适应环境

心灵探索	(64)
(1) 心灵引航	(65)
(1) 心灵解码	(68)
(2) 一、什么是适应	(68)
(2) 二、大学生常见的适应问题	(69)
(4) 三、大学生适应不良的原因分析	(70)
(6) 四、大学生适应问题的心理调适	(73)
(6) 心理测量	(76)
(8) 心灵家园	(78)

第四章 魅力何在——塑造健康的人格

心灵探索	(81)
(19) 心灵引航	(82)
(83) 一、什么是人格	(82)
二、人格的特征	(83)
三、影响人格形成的因素	(84)
(98) 四、大学生人格与心理健康的关系	(87)

心灵解码	(92)
一、大学生的人格缺陷及其矫治	(92)
二、大学生的人格障碍及其矫治	(96)
心理测量	(99)
心灵家园	(101)
第五章 为心灵创造明朗的天空——学会情绪管理	(108)
心灵探索	(108)
心灵引航	(109)
一、情绪的定义	(109)
二、情绪与情感的关系	(110)
三、情绪的种类	(111)
四、情绪的发生机制	(113)
五、情绪的适应与控制	(114)
六、情绪与大学生的身心健康	(116)
心灵解码	(120)
一、大学生常见的情绪困扰及调适	(120)
二、大学生情绪的自我管理	(129)
心理测量	(138)
心灵家园	(143)
第六章 理解万岁——学会有效的人际沟通	(150)
心灵探索	(150)
心灵引航	(151)
一、大学生人际关系及特点	(151)
二、人际交往的功能	(151)
三、人际交往的理论	(153)
四、影响大学生人际关系的因素	(155)
五、人际关系的发展与变化	(160)
六、保持良好人际关系的基本原则	(163)
心灵解码	(165)
一、大学生交往的心理问题	(165)

(167)	二、建立良好人际关系的基本技巧	(167)
(171)	三、建立良好人际关系的艺术	(171)
(179)	心理测量	(179)
(185)	心灵家园	(185)
(192)	第七章 阳光总在风雨后——应对生活中的挫折,提高心理承受能力	(192)
(192)	心灵探索	(192)
(193)	心灵引航	(193)
(193)	一、挫折的含义	(193)
(195)	二、挫折的类型	(195)
(195)	三、挫折的性质及其转化	(195)
(196)	四、影响挫折承受力的因素	(196)
(198)	心灵解码	(198)
(198)	一、大学生常见的挫折	(198)
(200)	二、大学生的挫折反应特点	(200)
(204)	三、大学生挫折承受能力培养	(204)
(211)	心理测量	(211)
(213)	心灵家园	(213)
(218)	第八章 玩转爱情的魔方——维护恋爱与性的心理健康	(218)
(218)	心灵探索	(218)
(219)	心灵引航	(219)
(219)	一、爱情的含义	(219)
(220)	二、爱情的特征	(220)
(221)	三、爱情的因素论	(221)
(223)	四、恋爱过程中男女的心理差异	(223)
(226)	五、恋爱的心理过程	(226)
(226)	六、大学生恋爱的动因	(226)
(227)	七、性的含义及本质	(227)
(229)	八、性心理健康及其标准	(229)
(230)	九、培养和维护健康的性心理	(230)
(233)	心灵解码	(233)

一、大学生的恋爱问题和心理调适	(233)
二、培养大学生恋爱的能力	(238)
三、大学生常见的性心理困扰及其调适	(243)
心理测量	(245)
心灵家园	(250)
第九章 在另一片天地遨游——培养健康的网络心理	(257)
心灵探索	(257)
心灵引航	(258)
一、认识互联网	(258)
二、互联网的影响	(260)
三、大学生网络心理	(263)
四、网络心理健康及其标准	(265)
五、正确认识网络恋爱	(265)
心灵解码	(267)
一、大学生的网络心理问题及其调适	(267)
二、大学生健康网络心理的培养	(274)
心理测量	(277)
心灵家园	(279)
第十章 追寻理想的事业——为自己制定职业生涯规划	(282)
心灵探索	(282)
心灵引航	(283)
一、职业生涯规划的含义	(283)
二、大学生的职业生涯规划	(283)
心灵解码	(290)
一、大学生职业生涯规划的心理问题	(290)
二、大学生职业生涯规划中的心理调适	(295)
三、大学生择业方法及技巧	(299)
心理测量	(302)
心灵家园	(307)

第十一章 走出心灵的沼泽——学会干预心理危机 (320)

(818) 心灵探索 (320)

(818) 心灵引航 (321)

(028) 一、对危机的理解 (321)

(762) 二、心理危机的演变 (322)

(762) 三、心理危机的结局 (323)

(708) 四、心理危机的干预 (323)

(822) 心灵解码 (327)

(878) 一、自杀的概念 (327)

(008) 二、自杀的动机分析 (328)

(808) 三、自杀的类型 (328)

(308) 四、自杀的一般心理过程 (329)

(808) 五、高校大学生自杀原因分析 (330)

(808) 六、高校大学生自杀的防范 (337)

(708) 七、针对大学生群体的防范措施 (343)

(578) 心理测量 (347)

(778) 心灵家园 (348)

参考文献 (359)

(588) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(588) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(588) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(588) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(588) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(008) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(008) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(708) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(708) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(708) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

(708) 张其成主编《中国哲学史》, 商务印书馆, 2004年。

第一章 心理健康

——我们守护的心灵家园



心灵探索

大学是什么？狄更斯在《双城记》中有一段话：

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；

我们前途有着一切，我们前途什么也没有；

我们正在直升天堂，我们也正在直堕地狱。”

人生的路有许多，但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，生存背景基本上是从校门到校门，有人称之为“门内人”；而另一方面，当代大学生正在经历考学的压力、经济压力、就业压力和社会竞争的压力。因此，他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。

2004年，中国心理卫生协会对6000名大学生进行抽样调查，结果显示，16.51%的学生存在中等程度的心理健康问题，其中达到严重程度的有3%~5%。据专家分析，心理问题已经成为威胁学生发展的第一大公敌。

在半个多世纪之前，心理学家荣格就提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，虽然人们对外部空间的认识拓展了，但对心灵的提升却停滞了；虽然人们在智力方面收获过剩，但心灵方面却沦丧殆尽。

世界卫生组织宣称：21世纪，全球每5人中就有1人患有不同程度的心理障碍。

联合国有关专家也曾预言：到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心

理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

随着社会发展,竞争加剧,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人,虽然表面看来一切正常,内心却在默默忍受越来越大的心理压力。

2002年2月23日,清华大学刘海洋用浓硫酸向公园里黑熊泼去。

2004年2月,云南大学马加爵残忍杀死四名同学,震惊全国。

2005年6月,东北某大学一毕业生在距毕业离校17天时,以跳楼的方式告别了灿烂的青春。

2008年10月28日,中国政法大学学生付成励持刀杀死正在教室上课的法学院教授。

如何看待刘海洋事件?教育部副部长、人大代表袁贵仁委员阐述了自己的观点:今天学生的教育至少存在四方面的欠缺。一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做,这位同学的心理方面有些缺欠。现在教育侧重知识的传授,对学生而言,知识也应该包括心理健康方面的知识。二是从环境教育来说,这位同学来自单亲家庭,内向、不爱交流,与人和谐相处的能力不是非常好。如一开始他能与人交流自己的想法,可能不会发生这样的事情。三是人文精神教育,即教学生怎样做人,与自然、人和社会和谐相处。大学更重视自然科学的传授,对人文教育的重视远远不够,我们教育的目标应该把他律变成自律,内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体,形成三位一体的教育理念,朝一个方向用力,为学生制定一个统一的努力目标。

是什么原因使得马加爵成为杀人犯,又是什么原因使得他残忍地杀害了自己的同学?中国人民大学李玫瑾教授认为,真正决定马加爵犯罪的心理问题是他强烈、压抑的情绪特点,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。同时,他的犯罪心理、犯罪方式与手段,又与他的智力水平密切相关……

又是什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命?什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活?一封自杀学生留下的遗书,给人沉重的思考。“我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多,突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人、同学和朋友,可是我仍然不明白,命运为何如此不公,我原本生活得很幸福,但由于天真、无知、愚蠢,把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨,我不断地责怪自己,也许我本不该来这个世界,可是,我终于向命运屈服了,我的世界里只有悲伤,我想要的东西都远离了我。既

然现实这么残酷，我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上，他选择了逃避与放弃。

在我们的生活中，这样的事情无时不在重演。在同样的生活、学习和工作压力之下，在困难和挫折面前，心理健康的人会用乐观而积极心态去面对。反之，缺乏健康和积极心态的人，表现出来的却是逃避或终日的抑郁，甚至最终被病态的心理所吞噬。这样的例子很多，高位截瘫的张海迪，用乐观而积极的态度去面对生活，虽然很艰难，却很充实很成功。她于2008年当选为中国残联主席。而一位才华横溢的大学生，仅仅因为感情受挫就自杀了，过早的结束了美好的人生，令人惋惜至极。因此，人生在世只有保持良好而积极健康的心理状态，才会活得快乐而幸福，才有可能使我们走向成功的人生之途。

那么，怎样才算是心理健康呢？如何才能保持心理健康呢？



心灵引航

一般而言，人的身体是否健康，医院医生很容易利用相关的设备及手段，通过化验或检测来进行确诊。但是心理是否健康，由于没有太多身体症状，有时自己本身不容易觉察。有诗曰：“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，就很能说明这种情况。此外也没有类似于身体检查方面那么完善的用于检测心理的仪器设备，所以，有时候我们会觉得人的心理是一种很玄的东西，看不见也摸不着，自己也很难判断自己的心理是否出了问题。其实，判断一个人心理是否健康还是有一定的标准的。

一、对健康的理解

理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的个体。

1946年，世界卫生组织就明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，健康乃是身体上、心理上与社会适应方面具有良好而完满的状态。”

1989年，世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：“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。”

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”。

所谓“五快”指的是食很快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

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,证明胃肠功能良好;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。

良好的个性,即性格温和,意志坚强,经常保持乐观和幽默;良好的人际关系,即待人接物以“和为贵”为准则,遇事不斤斤计较,助人为乐,与人为善。

二、什么是心理健康

从健康心理学的角度,我们把人的心理活动分为正常的心理和异常的心理。正常的心理包括心理健康和心理不健康(心理问题)两类。异常的心理包括神经症和各类精神障碍。

那么,什么是心理健康呢?

1946年第三届国际心理卫生大会明确说明:

心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。

心理健康从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及性格。

心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程;心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受,而是指在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。

根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

一是智力正常。智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、创造力及实践活动等能力综合,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。这是大学生学习、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,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。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，反应的强度与当时的情境相符合。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行选择、决定与执行的心理过程。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。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。

四是人格完整。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。

五是自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，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；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。

六是人际关系和谐。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，有自知之明，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。

七是社会适应正常。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。

八是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与角色相适应的心理行为特征。

简而言之，我们认为大学生的心理健康是：对自己，有良好的自我意识；对别人，友好、宽容，有良好的人际关系；对学习，投入极大的热

情，发挥自己的潜能；对环境，有良好的适应能力。

三、正确认识心理健康的标准

在心理保健工作方面，评价人们的心理健康状况是一个重要任务。在具体的工作中应注意以下几个方面：

(1) 心理健康的标准应是全面的，不是片面的。上述标准仅适合于大多数人，没有全部达到上述标准的人并非意味着心理不健康，但在某一标准方面极端异常的人，必定属于心理异常。心理健康并不意味着完美无缺，它只是个体在自身和环境许可下的一种最佳功能状态。人们应为实现这样的标准而努力，但又不必因未达到上述标准而沮丧。尽管心理健康的具体标准人们不一定能完全达到，但是，上述四条原则性的标准却是心理健康者必须要做到的。

(2) 心理健康的标准是相对的，不是绝对的。即心理健康只有在与同一年龄段的人心理发展水平的比较中，才能显现其价值。而人与人之间的个别差异，地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异，又决定了心理健康标准不能绝对化。以上我们只是粗线条地勾勒出心理健康标准，深入研究这一问题则需要进行跨文化的调查才能做到。

(3) 一个人心理是否健康与一个人是否有不健康的心理和行为并不是一回事。判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的状态，心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着此人一定心理不健康。有的时候，只要他能适应社会生活，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。

(4) 心理不健康不等于有精神疾病，有的精神疾病患者在某些具体标准上仍可能表现得很正常。心理健康的标准是客观的，不是主观的，对精神疾病的诊断需由有经验的专业医生做出。

(5) 心理健康的标准是发展的，不是静止的。人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。人的心理健康与不健康是相对而言的，从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化。心理健康有一定的时间概念，异常心理和行为的偶尔出现不能成为心理变态的依据，而异常心理和行为究竟维持多久才能属于变态或病态，要视具体情况而定。

四、心理健康的评估方法

心理健康状况和心理障碍的评估和诊断，必须以严谨的态度和科学的方法进行。需要依据心理健康标准，综合运用会谈法、观察法、心理测验