



高等教育“十一五”规划教材
公共基础课系列教材

大学生心理健康

梁天坚 刘翠秀 主 编



科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材
公共基础课系列教材

大学生心理健康

梁天坚 刘翠秀 主 编
余 方 牙向阳 副主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书从基本的心理健康知识入手,结合大学生生活和学习实践,探讨了大学生常见的心理问题,以及大学生在学习、恋爱、交往、创新等方面的心理保健方法和提高大学生心理综合素质的途径。同时,也对心理咨询、心理辅导、心理测验等作了介绍。本书能够帮助读者有效地提高心理综合素质,使其能够轻松应对激烈的社会竞争和复杂的社会生活环境,进而能够轻松地工作,愉快地生活。

本书可作为高等学校大学生心理健康教育用书,也可作为心理健康知识普及用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/梁天坚,刘翠秀主编. —北京:科学出版社,2009
(高等教育“十一五”规划教材·公共基础课系列教材)
ISBN 978-7-03-025003-2

I. 大… II. ①梁…②刘… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第118042号

责任编辑:王淑兰 孙 杰 / 责任校对:柏连海
责任印制:吕春珉 / 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>

骏 杰 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16
2009年9月第一次印刷 印张:13 1/2
印数:1—6 500 字数:330 000

定价:22.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62130750

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

高等教育“十一五”规划教材（应用型）

编写指导委员会

主 任 朱复谦

副主任（按姓氏笔画为序）

韦文安 刘林海 江晓云 杨志毅 张玉珠

陈炮祥 凌惜勤 秦 成 郭永祀 梁天坚

委 员（按姓氏笔画为序）

韦文安 刘林海 向 荣 吕建忠 孙 杰

朱复谦 江晓云 张玉珠 张丽萍 杨志毅

沈 斌 陈炮祥 凌惜勤 唐新来 秦 成

莫运佳 郭永祀 梁天坚 雷政权 臧雪梅

秘书长 蔡世英 欧阳平

前 言

近年来,我国独立学院的迅猛发展,为推进高等教育大众化,普遍提高国民素质,满足区域经济发展和社会所需应用型本科人才等方面均作出了积极的贡献。随着独立学院在校生规模的日益壮大,为了更好地贯彻因材施教原则,我们认为有必要编写一系列适合应用型本科且具有独立学院人才培养特色的教材。

《大学生心理健康》是高等教育“十一五”规划教材公共基础课系列教材之一。目前,我国的独生子女占人群的绝大多数,加之大学前教育的不完善,大学生的心理健康问题已日益突出,并已受到社会的广泛关注。独立学院作为我国高等教育改革的新生事物,各院校在积极探索应用型本科人才培养模式的同时,更加重视大学生心理健康的教育工作,大力引进心理专业师资,联合编写教材,相互交流教学经验,致力于建立健全独立院校大学生心理健康教育与咨询工作新体系,使心理健康的阳光洒进每一位大学生的心田,使大学生的心理素质普遍提高,以便更好地适应未来需要,迎接各种挑战。

随着生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变,世界卫生组织提出了:“健康不但身体没有病,还要有完整的生理心理状态和社会适应能力。”可见,只有身心健康的人才能更好地完成生活、学习。而我们大学生心理还处于不断完善和发展的阶段。大学阶段既是个性形成的关键时期,也是个性心理转折的重要环节。本教材结合案例分析、心理测验、团体辅导等方式,针对大学生在日常学习生活环境的适应、自我认知、爱情认知、人际关系与沟通、学业和就业压力、考试作弊、挫折应对等方面的心理困扰,从专业心理学角度进行了深入浅出的阐述。

本书由广西中医学院赛恩斯学院梁天坚和广西师范大学漓江学院刘翠秀任主编。广西中医学院余方和广西大学行健文理学院牙向阳任副主编。具体写作分工:前言、第九章第二节由梁天坚编写;第一章由广西大学行健文理学院牙向阳和张华胜编写;第二章第一、二节由广西师范大学漓江学院马耀林和赵春兰编写;第二章第三节、第四章由广西师范学院师园学院梁红霞编写;第三章由广西中医学院余方编写;第五章、第九章第一节由广西中医学院赛恩斯学院吕映福编写;第六至八章由刘翠秀编写;第九章第三节由北京航空航天大学北海学院匡荣立编写。全书由梁天坚、刘翠秀统稿审定。

衷心地感谢所有关心和支持本书编写和出版的参编院校的领导和老师;衷心地感谢所有参考文献的作者,是你们的智慧给予了我们启发;衷心地感谢科学出版社编辑和广西教联图书有限公司的大力支持。

由于时间仓促,本书内容难免有疏漏,某些认识不足或错谬,恳请读者提出宝贵的批评指正意见,以便在今后的教学工作中不断加以改进。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 心理健康概论	1
第一节 心理健康概述	1
一、健康和心理健康的概念	1
二、心理健康的标准	4
三、大学生心理健康的状况	10
四、影响大学生心理健康的因素	14
五、如何应对造成心理疾患因素的困扰	18
第二节 大学生心理健康教育的意义和任务	26
一、大学生心理健康工作的意义	26
二、大学生心理健康教育的任务和内容	28
第三节 大学生心理健康教育的开展	30
一、大学生心理健康教育的原则	30
二、大学生心理健康教育的途径与方法	31
三、大学生心理健康教育的队伍建设	35
第二章 大学生的心理发展	37
第一节 大学生心理发展的基本阶段	37
一、适应阶段	37
二、抉择阶段	43
第二节 大学生心理发展的一般特点	44
一、大学生的认知发展特点	44
二、大学生的情绪发展特点	44
三、大学生的意志发展特点	45
四、大学生的自我意识发展特点	47
五、大学生的价值观发展特点	49
第三节 大学生心理发展的相关理论	50
一、生物发生论	50
二、社会发生论	52
三、心理发生论	53
第三章 大学生的性心理健康	57
第一节 大学生的性心理	57
一、大学生性生理的发育	57
二、大学生性心理的发展	58



三、男女性心理的差异	59
四、健康的性心理	60
五、青春期性成熟的心理卫生	61
第二节 大学生爱情与婚恋观剖析	62
一、大学生爱情的产生和发展	62
二、大学生恋爱现象的分析	64
第三节 失恋伤害	65
一、失恋的概念	65
二、失恋的原因	65
三、失恋伤害的症状	66
四、失恋伤害的原因及心理机制	67
五、降低失恋伤害程度的措施	67
第四节 性行为的心理调节及应对	69
一、手淫	70
二、婚前性行为	70
第四章 大学生的人际关系与沟通	72
第一节 大学生人际关系概述	72
一、大学生人际关系的意义	72
二、大学生人际交往的特点	73
三、大学生人际交往的现状	75
第二节 大学生人际交往的心理困扰	80
一、影响大学生人际交往的因素	80
二、大学生人际交往不适与障碍及其调适	83
第三节 大学生人际交往能力的培养	87
一、遵循人际交往的原则	87
二、培养人际交往的技巧	89
三、调动交往的主动性	95
四、人际交往的团体训练	97
第五章 大学生的挫折与应对机制	101
第一节 挫折	101
一、挫折的定义	101
二、挫折的产生因素	102
三、挫折的影响因素	102
四、挫折反应	104
五、挫折理论	106
第二节 防御反应机制	107
第三节 大学生挫折类型、原因及其应对	108

一、大学生挫折的类型	108
二、大学生挫折产生的原因	110
三、大学生挫折应对的策略	112
第六章 大学生的常见心理困扰	119
第一节 社会适应方面的心理困扰	119
一、大学生常见的社会适应问题	120
二、大学新生心理适应的基本方法	128
第二节 学习方面的心理困扰	129
一、学习动力缺乏及调适	129
二、学习困难	132
三、大学生学习疲劳与调适	135
四、考试焦虑心理及调适	137
第三节 择业方面的心理困扰	139
一、大学生择业常见的心理问题	140
二、大学生择业心理困扰形成的原因	143
三、大学生择业的心理调适	144
第四节 常见的情绪困扰	147
一、焦虑	148
二、抑郁	149
三、恐惧	151
四、嫉妒	151
五、大学生不良情绪的调节	152
第七章 大学生常见的个性偏差	155
第一节 个性	155
一、个性的定义	155
二、个性与身心健康、人际交往、职业和婚姻的关系	156
三、气质与性格的关系	157
第二节 大学生常见的个性偏差	158
一、自卑	158
二、偏执	160
三、孤独	163
四、追求完美	166
五、自我中心	167
第三节 良好个性的培养	168
一、加强道德修养,改造不良的性格	168
二、围绕集体主义完善个性	168
三、在实践中磨练性格	169



第八章 大学生的自我意识方面的偏差	170
第一节 当代大学生自我意识的特点	170
一、自我认识的矛盾性	170
二、自我体验的情绪性	172
三、自我调控的薄弱性	172
第二节 自我意识的偏差	173
一、高估自我和低估自我	173
二、自负与自卑	174
三、逆反与顺从	174
第三节 青年自我意识的调适	175
一、正确地认识自我	175
二、客观地评价自我	176
三、积极地悦纳自我	176
四、有效地控制自我	176
五、科学地塑造自我	177
第九章 大学生的异常行为与防范	178
第一节 自杀	178
一、自杀的含义	178
二、大学生自杀的类型及原因	179
三、大学生自杀的识别	182
四、大学生自杀的预防和危机干预	183
第二节 考试作弊	187
一、考试作弊常见原因	187
二、考试作弊的心理反应	189
三、考试作弊的预防办法	190
第三节 偷窃	192
一、偷窃的原因	192
二、大学生偷窃心理	193
三、预防措施	194
附录	195
附录一 社会适应能力诊断量表	195
附录二 焦虑自评量表(SAS)	196
附录三 抑郁自评量表(SDS)	197
附录四 气质测验	198
附录五 自我意识训练	201
参考文献	202

第一章 心理健康概论

大学生肩负着国家未来发展的重任，是潮流文化的创造者和引导者。他们思想敏锐、富有激情，对生活充满美好的憧憬。然而，现代社会在给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理冲突、心理压力已成为现代青年不可避免要面对的问题。加强大学生的心理素质教育，提高其心理健康水平已成为迫切需要。因此，了解当代大学生的心理特点以及常见的心理问题，分析影响大学生心理健康的因素，提供切实可行的自我调节措施，对于帮助和提高大学生掌握心理健康知识，并以积极、健康的心态和科学的方法面对成长过程中所遇到的各种各样的问题，提高心理健康水平，从而获得全面发展具有十分重要的意义。

第一节 心理健康概述

一、健康和心理健康的概念

（一）健康的概念

健康的含义是什么？长期以来，“没有病痛和不适就是健康”的传统观念一直被人们信奉和遵循着，并影响到医疗保健和卫生政策。20 世纪初，《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。我国的《辞海》对健康的描述是：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛并具有良好活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。以上两种观点都是只把个体看作生物人，个体的身体健康几乎就等同于健康的全部含义。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。但是，随着时代和科技的不断发展和进步，人们对自己的认识越来越深入，对健康的理解就更为广泛。

人类对健康的探索和认识是一个漫长的历史过程。

在历史上，很多哲学家都认为人的心和身是两个相互独立的系统。古代人认为，我们人类之所以生病是因为遭到“妖气”入侵。他们相信，如果“妖气”进入人体，人则生病，但“妖气”又可以用一些办法来驱除。后来考古家们发现，石器时代的人头颅骨上常常有一些小洞，他们断定这些小洞是当时的人用尖锐的石器凿出来的。那时的“医生”就是用这种所谓的“医术”试图把“妖气”从人体里赶出去，从而达到治疗目的。

另一方面，古希腊人虽然也认为心身是分离的，但他们并不把生病归之于妖气。如



公元前 5 世纪，古希腊著名医生希波克拉底提出了“体液说”，用以说明人类疾病的病因和治疗。这种学说认为，人体内四种液体——血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁——的数量如果不平衡，就会生病。对疾病的处理就是设法恢复体液的平衡。由此可见，人们也没有考虑到心理因素的作用。

到了中世纪，神秘主义占了统治地位。人们把生病看成是因为做了坏事而受到上帝的惩罚，治疗措施则是拷打身体以使罪恶脱身。后来，这种“治疗法”被祈祷和行善积德所取代。在这个时期，医疗知识被教堂占有，医疗方法带有浓厚的宗教色彩。

文艺复兴之后，医疗技术发展很快。显微镜的发明、尸体解剖的出现，以及其他许多成就，使人类放弃了体液说而转向了细胞病理学，这些进步使人们越来越看重“医学实验室”和人的身体因素，把它们当成医学发展的基础，对于心则显然不大过问了。这样做的结果是：心身逐渐分离。医生成了身体的卫士，只有哲学家才考虑到心。此后的 300 多年中，医生们专注于器官和细胞的变化，他们把此当成诊断和治疗疾病的唯一基础。

然而，我们现在看到的情况正在起着变化。人们逐渐认识到，身体的健康与心理状态、社会环境有关。对于疾病的治疗及愈后处理，都会受到病人和医护人之间关系、病人对于自己疾病的态度等因素的微妙影响。而且，要保持身体健康，需要良好的卫生习惯，而卫生习惯则受个人的控制，也受一些社会因素的制约。在健康和疾病的问题上，心和身是不能分开的，不了解与健康 and 疾病有关的心理条件及社会环境，就不能确切地理解如何使人保持健康。显然，心身相互作用的观点已经被越来越多的专家学者和人们所接受。

现代科学技术和医学的发展，也揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。它让人们认识到，人是一个身体和心理紧密结合的有机整体，精神和身体在同一生命系统中共同起作用。

在 20 世纪 80 年代初，世界卫生组织（WHO）提出了一个新的概念：“亚健康”，即一种介于健康和疾病之间的“第三状态”，又称为“次健康”。在医学上来说，处于这个状态的人，虽然各项体检指标未发现异常，没有出现任何器质性或功能性病变，但生理、心理、躯体均存在活力减低，适应能力呈不同程度减退的现象，与健康人相比，显得生活质量差，工作效率低，容易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛等症状。从心理健康的角度看，处于这个状态的人虽然没有明显的精神疾病与心理障碍，但处于一种心理的非健康状态。

因此，世界卫生组织在 1981 年对健康的概念作了新的阐述：“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，并保持乐观、积极向上的生活能力”。1989 年世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这表明，21 世纪人类健康是生理与心理健康、社会适应与道德健康的完美整合，这是对健康的一个全面、完整、科学和系统的定义。从以上关于健康定义的演变，我们可以看出人类对自身生存或生活状态的要求在



不断提高,尤其对于物质生活条件较佳的人们来说,健康的重点已经由身体向心理方面转移了。

(二) 心理健康的概念

关于心理健康的定义有很多种,国内外不少专家都有过研究和定义。例如,英格里士(H.B.English)认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,当事者在那种情况下,能作良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能;这乃是指一种持续的心理状况,不仅仅是免于心理疾病而已”。另外,精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不只是要有效率,也不只是要有满足之感,或是能愉快的接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适应社会环境的行为和令人愉快的气质”。

日本学者松田岩男教授在《体育心理学》一书中则认为:“所谓心理健康,是指这样一种心理状态,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。也就是说,遇到任何障碍和困难的问题,心理都不会失调,都能以社会上认可的行为进行克服,凡具有这种耐性的状态,就可以说是心理的健康状态”。《简明不列颠百科全书》对心理健康作的定义为:“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状态,但不是指绝对的十全十美的状态”。

学者们思考角度不同,对心理健康的理解也有一定的差异,但也存在一些共同之处,那就是,心理健康是指个体在正常发展的智能基础上所形成的一种积极的状态,表现在良好个性、良好处世能力、良好人际关系以及与环境保持良好的适应能力等方面。

综上所述,心理健康是完整健康概念的重要组成部分,心理健康是良好心理素质的基本要求。从广义上讲,心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,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。当然,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。心理健康包含有生理、心理、社会行为和道德四个方面的意义。

从生理上看,心理健康的个人其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础,只有具备健康的身体,个人的感情、意识、认知和行为才能正常运行。身体不健康特别是大脑出了毛病,就会影响心理健康。

从心理上看,心理健康的个人对自我必然持肯定的态度,能自我认识,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的



运用；在发展自我的同时融洽的人际关系也得到发展；现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的心理适应能力。

从社会行为上看，心理健康的个人能有效地适应社会环境，能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规而不离奇古怪，所扮演的角色符合社会要求，与社会保持良好的接触，并能为社会做出应有的贡献。

从道德上看，健康的心理与人的思想品德的关系十分密切。这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。人的思想品德结构中就包含着个性心理素质，如理想、信念和世界观本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。此外良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等，也都离不开健康的心理素质做基础和中介。因此，思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。可以说，一个人的性格中会反映出自身特有的品德和世界观。健康的性格，诸如豁达开朗、自尊自强、勇敢坚定、不畏困难、严于律己、乐于助人、廉洁正直等，有些是形成科学世界观和良好品德的基础，有些则是它们的直接组成部分；而不健康的性格，如狂妄自大、残忍暴虐、贪婪自私、怯懦自卑、狭隘猜疑之类，其中有些是低劣的思想品德，有些则是它们的直接组成部分。由此可以得出，培养健康的性格与培养先进的思想品德是同一德育过程的两个不同侧面，对于青年学生来说要想具有先进的思想品德，不可不注意培养自己的健康性格；而培养健康的性格，也要和培养先进的思想品德结合起来才能完成。有德之人、善于修身养性的人，都会有益身心健康。可以说，具有完善健全的人格和良好的思想道德品质，是实现人生理想和成才目标的重要保障。

二、心理健康的标准

（一）中国传统文化中的心理健康标准

中国传统文化非常重视人内心世界的宁静和谐，重视心理的平衡统一，重视心理的自我调节，如提出恬淡虚无、清心寡欲、省思少虑、舒畅清志、性善、知足、忍让、调节七情、养心调神、戒怒等内容。强调个人与自然、社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突的时候，强调以“克己”的方式求得调和与平衡，不重视表达与宣泄。当个人与社会发生矛盾时，强调牺牲个人服从社会。因此，中国人的心理健康以“和”为核心。古人有一个心理处方叫“和气汤”，“先下一个忍字，后下一个忘字”，可“治一切怒气、抑郁不平气”。一忍一忘，均为克己。这样一种低调的心理健康观念，作为一种“集体潜意识”代代相传，至今仍影响着我们的许多大学生。

我国古代关于理想人格的论述中也隐含着中国式的心理健康标准。中国传统文化中理想人格的第一个特征是社会责任感和道德修养。孔子视仁德的君子为理想人格，而孟子则视“明心见性”的大丈夫为理想人格。第二个特征是坚强的意志，刚毅不拔、日进不息的进取精神以及坚强乐观的态度。《易经》中将其界定为：“天行健，君子以自强不息。”第三个特征是自律与反省，独立自信。“君子求诸己，小人求诸人。”第四个特征是君子能自得于心性，非常自信，在人际关系中能够左右逢源。



“君子深造之以道，欲其自得之也。自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，则取之左右逢其源，故君子欲其自得之也。”在达到理想人格的方法上，孔子强调立志（志于道，志于学），博学（切问、近思、广博）、笃行（言忠信，行笃敬）、慎思（敏于事，慎于言），同时特别强调“内自省”。孟子认为如欲成就大丈夫的品格，不仅要立志、诚心、存养，而且还要寡欲、自省、动心忍性，要“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”

除了主流文化中关于理想人格的界定之外，我们还可以从传统文化关于修身养性的方法中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容。通过分析这些养心的方法，我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。如聂世茂在研究《内经》后，总结出的九条标准，即：

- ① 经常保持乐观心境，“心恬愉为务”，“和善怒而安居处”。
- ② 不为物欲所累，“志闲而少欲”，“不惧于物”。
- ③ 不妄想妄为，“淫邪不能惑其心”，“不妄作”。
- ④ 意志坚强，循礼而行，“意志和则精神专注，魂魄不散”。
- ⑤ 身心有劳有逸，有规律的生活，“御神有时”，“起居有常”。
- ⑥ 心神宁静，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。
- ⑦ 热爱生活，人际关系好，“乐其俗”，“好利人”。
- ⑧ 善于适应环境变化，“宛然从物，或与不争，与时变化”。
- ⑨ 涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点，“节阴阳而调刚柔”。

（二）中国现代学者提出的心理健康标准

王登峰、张伯源提出的心理健康的八条标准是：

- ① 了解自我，悦纳自我。
- ② 接受他人，善与人处。
- ③ 正视现实，接受现实。
- ④ 热爱生活，乐于工作。
- ⑤ 能协调与控制情绪，心境良好。
- ⑥ 人格完整和谐。
- ⑦ 智力正常，智商在 80 分以上。
- ⑧ 心理行为符合年龄特征。

台湾学者黄厚坚教授提出了四条标准，它们是：

① 心理健康者有工作，而且能够把本身的知识 and 能力，从其工作中发挥出来，以获取成就。他乐于工作，能够从工作中得到满足，获得乐趣。

② 心理健康者有朋友，他乐于与人交往，能与他人建立良好的关系，而且在与人相处时，正面的态度（尊敬、信任、喜悦等）多于负面的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等）。



③ 心理健康者对于他本身应有适当的了解,并进而能接纳自己;他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,也能坦然接受,不怨天尤人。

④ 心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能进行正确的、客观的观察,并能够作健全的、有效的适应,他对生活中的各种问题能以切实的方法处理,而不企图逃避;心理健康者未必都能够解决他碰到的一切问题,但他采取的方法总是积极的,适应方式是成熟健全的。

(三) 国外学者提出的心理健康标准

西方的心理健康观念,则以崇尚自我为核心,崇尚个人的成长,潜能的发挥,尊重个体的独立性与创造性,重视直接而坦率的自我表达。

1946年第三届国际心理卫生大会明确提出的心理健康的标志是:

- ① 身体、智力、情绪十分调和。
- ② 适应环境,在人际关系中能彼此谦让。
- 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。

美国心理学家奥尔波特提出的心理健康的六条标准是:

- ① 力争自我的成长。
- ② 能客观的看待自己。
- ③ 人生观的统一。
- ④ 有与他人建立亲睦关系的能力。
- ⑤ 人所需要的能力、知识和技能的获得。
- ⑥ 具有同情心,对生命充满爱。

美国学者库布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应具有四种特征,即:

- ① 具有积极的自我观念。
- ② 恰当地认同他人。
- ③ 面对和接受现实。
- ④ 主观经验丰富,可供取用。

对于心理健康的研究,心理学上最著名的当属美国的马斯洛。马斯洛将理想的心理健康看成为自我实现,即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长,并提出了自我实现者临床观察的16个方面的特征。在此基础上,他提出了被公认为经典的心理健康的10条标准:

- ① 有充分的自我安全感。
- ② 能充分了解自己,并恰当估计自己的能力。
- ③ 生活目标切合实际。
- 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 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- ⑨ 在不违背团体要求的前提下能适当地发展个性。
- ⑩ 在不违背社会规范下能适当地满足个人的基本需求。

因此,综合上述各种观点,结合我国的实际情况,我们认为心理健康的标准有以下几个方面。

1. 对自我的恰当认识,悦纳自己

一个心理健康的人,能体验到自己的价值,既能了解自己,也能接受自己。有自知之明,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当客观的评价。不会高估自己,不会对自己具有的一些长处和优势沾沾自喜,从而提出不切实际的生活目标和个人理想;同时,也不会贬低自己,为自己在某些方面存在的不足而自责、自怨、自卑。心理健康的人能接受自己,对别人的评价能做出客观的反应,自我认识稳定,并保持积极的生活态度,努力发展自己的潜能。反之,一个心理不健康的人,不能恰当地认同自己,总存在强烈的心理矛盾冲突,对自己总是不满意,缺乏积极的自我态度,总是要求十全十美然而往往又无法达到,因此无法保持平衡的心理状态。

2. 对现实环境的良好适应

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能主动地去适应现实,进一步地改造现实。对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉迷于不切实际的幻想和奢望中。面对不利的现实环境,既不怨天尤人,也不采取逃避的方式,而是敢于面对现实的挑战。

3. 能与他人建立和谐的人际关系

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,能很好地面对现实,而且也能接纳他人。在与人交往中总能注意别人的长处,不苛求别人,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受。能与他人进行较好的沟通,并保持和谐的人际关系。在集体生活中与大家融为一体,既能与挚友同聚一堂共享欢乐,也能在独处沉思时无孤独感。在与人相处时,同情、友善、信任、尊敬等积极的态度,总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等消极的态度。在生活中具有较强的适应能力。

4. 热爱生活,乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,有积极的人生体验。心理健康的人不在乎生活事件的细小,不管是一次朋友聚会,还是独自漫步街头,总能从其中体验到生命的意义。同时他们还在工作和学习中,尽可



能发挥自己的聪明才智，并从学习与工作的成果中获得满足和激励，把学习和工作看成是乐趣，而不是负担。

5. 保持健全的人格

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为整体的精神风貌能够完整、协调、和谐地表现出来，思考问题的方式是适中的和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界的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。

6. 情绪有效地调整

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪体验总是占优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不畏惧退缩；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的一切感到满意，心情经常是开朗、乐观和愉快的。

（四）心理健康标准的相对性

一般人认为心理健康与疾病是相互对立的，它们之间的区别是绝对的，一个人若非健康就是有疾病。现代心理卫生学认为，每个人都有健康的一面，也有独特的、甚至异常、古怪的一面，问题的关键在于，健康、异常两方面行为的频率程度如何，异常行为若是屡屡出现，而是持久毫不间断，便足以视作存在问题。另外，异常是基于正常的标准，不但与其他人作比较，亦与自己本身惯例比较，这样才能全面地去分辨出什么是问题性行为。

由此我们得知，健康并不是某种固定的状态，它会因社会、心理、生物等因素的影响而发生变化。精神状态不健康的人的精神活动并非都是异常的，他们也有部分或大部分正常的精神活动；反之，健康人的心理活动也不都是正常的，他们也可能存在着部分不正常的思维和行为。心理健康与否只能反映某一时间内的特定状态，而非永远。

同样，作为心理健康的标准也是一个相对的衡量尺度，可以从以下几个方面分析。

1. 从统计学角度看

依据的标准是以全体人群中具有正常心理特征的人数频率为正态分布，居中间的大多数人为正常，居两端者为异常，如下图所示。因此，确定一个人的行为健康与否就是