

高师院校教育理论课程改革系列教材

大学生心理辅导

DAXUESHENG XINLI FUDAO

总主编 王国英 主编 续向党

DAXUESHENG XINLI



长征出版社

高师院校教育理论课程改革系列教材

大学生心理辅导

课程(40) 目录(5) 并图

主 编 续向党

副主编 曹永昕 张瑞庆

江苏工业学院图书馆
藏书章

长征出版社

0887870

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093421 号

大学心理教育

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理辅导/王国英总主编,续向党主编. —北京:
长征出版社,2004

(高师院校教育理论课程改革系列教材)

ISBN 7-80204-019-1

I. 大… II. 续… III. 师范—教育—大学—心理 IV. G334.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093421 号

长征出版社 出版发行

(北京市阜外大街 34 号)

(邮政编码 100832)

北京奥鑫印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 13.75 316 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1—5500 册 定价:23.00 元

《高师院校教育理论课程改革系列教材》编委会

总主编	王国英			
副主编	王文清	续向党		
编委	王国英	王文清	续向党	董德宝
	张淑芳	郭瑞英	富海芝	曹永昕
	申卫革	刘普	孟宪娟	郭雪莉
	殷永清	郭占欣	王琨	张瑞庆
	王树林	翟巧相	李俊茹	陶丽苹

总 序

目前,随着新一轮基础教育课程改革的开始,新课标的推广,我国的中小学教育改革正在向纵深发展。新的课程改革,从教育教学理念到教学内容、教学方法、评价方式都将发生巨大而深刻的转变,而这些转变的实现需要靠国家政策及全民的支持,最重要的要靠教师素质的提高。高师院校是培养中小学教师的摇篮,培养高素质的教师、培养适应新课程的中小学教师是高等师范院校责无旁贷的义务和使命。

长期以来,我国师范院校的课程开设一直以学科专业课程为主,而作为教师专业的教育类课程一直没有得到足够的重视。正如基础教育的改革先从大规模的课程改革开始一样,高师院校要适应新形势,面向新课程,其自身的课程改革、尤其是教师专业课程——教育类课程的改革刻不容缓。

一般认为,教师应具备的素质主要包括:师德、知识、能力等方面。其中教师的知识素质主要包括了学科知识、条件性知识(教育、心理方面的知识)、广博的知识。长期以来,我们一直认为教师的学科知识与其教学效果成正比,因此,在师范院校的课程设置中,主要突出了其学科专业课程,而近期国内外最新的研究结果表明:教师的教学效果与其学科专业课程的学习并不呈正相关的关系。研究还表明,教师教学效果的好坏主要取决于其教育、心理知识的多少与深浅。教育、心理方面的知识主要包括:基本的教育、心理理论、教学法的知识;中小学生身心发展与学习理论以及教育评价等方面的知识。由此可见,教育、心理方面的知识并不仅限于两门基础的教育学和心理学,它的内涵是极其丰富的。

《基础教育课程改革纲要》中明确提出了:新课程的培养目标应体现时代的要求。究竟应如何体现时代的要求?我们认为教师必须把自己放在历史与地理的时空中,通过学习古今中外的教育,了解教育与社会发展及人类进步的关系。

新课程强调形成学生积极主动的学习态度,使其在获得基础知识与基本技能的同时学会学习和形成正确价值观。这需要教师教学理念发生根本的变化,而理念的变化必须植根于较深的教育理论的功底,因此,新课程的推广,并不仅仅是“头痛医头、脚痛医脚”的过程,因为新课程不仅仅是从前课本内容的删减、增加与合并,它首先要求我们从教学理念上进行彻底的转变,因此,学习新的教育、心理理论必不可少。

新课标要求教师关注学生的学习兴趣;倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手,培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力等。这除了要求教师更新观念之外,还需要了解学生身心发展的特点、学习过程的心理。此外,教师本身需要学会收集处理信息、学会分析教育中存在的问题、研究问题并创造性地解决问题,运用新的教学手段从事教学活动等。

新课程要求改变传统的学生评价模式,因此,教师应该具有相应的学生及学习评价的理论,并能够运用新的、科学的测量工具对学生的能力及学业成就等进行考评与测量。

总之,新课标要求教师具备的教育理论知识是全方位的。

从横向比较,世界上很多国家在教师培养的过程中,都非常重视教育类课程的开设。如:美国加州纽约大学教育学院开设的课程主要涵盖教育、心理、教法等十门左右的教师教育课程,学时及学分占全部课程的25%左右;拉美的一些国家,教师职前培养阶段开设的教育类课程,小学占55%,中学占45%左右。我国台湾地区师范院校的教育类课程多达25门,占总学时的25%左右。

目前,我国师范院校开设的教育类课程远不能适应教师专业化发展的需要,教育理论课程体系陈旧,教学内容与中小学教学实际脱节、考核评价形式单一等。虽然,近几年,我们也在不断地进行改革,力求使教育类课程发挥出应有的作用,但是,几十年一贯制的教学内容、教学形式与评价体系不可能通过微调的方式得到彻底解决。我们需要从根本上解放思想,既依据理论,又密切联系中小学教学实际及学生现状,变革教育类课程中不合理的部分,真正使其成为深受学生欢迎的、既有理论指导性、又有实际可操作性的师范教育专业课。

借鉴国内外其他院校的做法,依据相关理论,在充分调研的基础上,我们将原师范院校的两门教育理论课——《教育学》、《心理学》进行了改革,重新设计了具有时代气息的、密切联系中小学教学实际及高师学生特点的教育理论课教学内容及课程体系——四门课程,两门讲座。具体如下。

《教育学原理》:本门课除了要为学生讲解最新的教育理论(包括教育与社会的关系、教育与人的关系、教育目的、教育方针、新型的师生关系等),还包括班级管理、教育评价与测量、教育政策法规等中小学教师必备的知识部分。同时,还要让学生了解中外教育史的相关资料,让学生能够站在历史的高度看待今天的教育教学改革。此外,我们将根据学生的实际情况为其指读部分中外教育家的名篇、名著,以此来提高其理论素养。

《新课程与教学设计》:这门课主要包括课程理论(课程的设计、校本课程的开发等)、新课程的产生背景,教学设计和教学策略等。

《教育科学研究方法》:让学生了解最基本的教育科研方法的步骤,几种主要的教育研究方法,包括问卷法、访谈法、观察法、实验法等。学会发现问题、查找资料、申报科研课题、运用一定方法设计研究程序,收集、处理并解释实验数据,学会应用SPSS或SAS软件,并能够以恰当的形式呈现科研成果等。

《教育心理学》:以讲授学生学与教师教的内在规律为主(以最新的学习理论为重点),同时包括中小学生心理及部分普通心理。

《心理辅导》讲座:分前后两部分分别在两个学期开设。大学生心理辅导,是为了帮助大学生更好地调试自身心理,避免心理疾病的产生;中小学生学习心理辅导,主要让学生学习中小学生心理卫生方面的知识,为将来的教学工作奠定基础。

本套丛书在编写上突出了前沿性、可读性、可操作性以及以人为本的理念。我们查阅了大量最新的资料,力求反映心理与教育理论的前沿;搜集了大量的案例,力求达到理论与实践的高度融合,写作形式上,每个分册都根据该门学科的特点,或采用通俗、活泼的语言,或增加学生操作的环节,具有一定的可读性。同时,由于溶入了很多活生生的案例,学生通过学习,会更好地找到理论与实践的融合点,其可操作性强的特点,无论对于在校的高师生,还是工作在一线的广大中小学教师都具有一定的指导意义。此外,我们编写丛书

前,对在校的高师生及部分参加培训的中小学教师进行了调研,在充分考虑到读者特点的基础上,完成了六个分册的写作,因此,也体现了本套丛书以人为本的理念。

丛书在编写过程中,得到了保定师专学校领导的支持和指导,特别是王福亮校长、苏宗印副书记、朱红素副校长更是在百忙中给了我们很多具体的意见和建议;得到了教务处张振威处长、许春华、安程辉副处长的帮助,在此,一并表示深深的谢意!

该套丛书是教育系全体老师团结协作的结晶,在编撰过程中,除了每册编写人员间密切配合、分工协作之外,我们整个丛书编写组也是一个团结战斗的集体,大家互相帮助、互相鼓励、资源共享,为我们顺利完成全套六个分册的编撰工作提供了保证。在编撰丛书的各阶段,主编、各分册主编及副主编曾就每册内容及写作形式多次讨论和交流,最后由主编统稿完成。

尽管我们在编写过程中,力求做到认真严肃、精益求精、一丝不苟,但由于水平所限,再加上时间仓促,难免会有疏漏或不妥之处,恳请各位同行和读者不吝赐教!

王国英

2004年9月

前言

青年人是国家的希望,大学生是青年中的精华。中华民族的复兴伟业,大学生责无旁贷!

随着高等教育发展的大众化,我国的大学生数量在大幅度增长,但质量如何呢?用一句并非危言耸听的话来概括就是:让人深感忧虑!大学生存在的问题集中地体现在他们的政治思想素质和心理健康两大方面。

最近发生在大学校园里的马家爵、刘海洋事件再一次震惊了国人的神经。有识之士惊呼:大学生的心理健康是非抓不可了!

冷静地分析,冰冻三尺,非一日之寒。大学生身上存在的问题不单单是大学的责任,甚至不单单是学校教育的责任。在这个成人都感到“雾里看花”,渴望“借我一双慧眼”的时代,让尚处于成熟期的大学生们独自清醒是不可能的。如今,大学生的大脑正遭受着前所未有的、频繁出现的、多种多样的、杀伤力极强的“病毒”侵扰,可成人社会却忽视了给他们的大脑安装“防火墙”,大学生的大脑出现混乱、甚至瘫痪也就在所难免了!

我们必须给大学生的大脑装上防火墙!本书也就是朝着这个方向努力的。

为了真正体现现代教育“以人为本”的理念和努力达到心理咨询中“助人自助”的至境界,本书在吸收了同类著作精华的基础上,结合作者多年的大学生心理辅导的实践和思考,对教材的结构进行了大胆的尝试。本书各章由“问题导入”、“案例分析”、“理论武器”、“心灵舞台”、“心理自测”、“探索与思考”、“参考文献”七个板块构成。这样设计,我们有以下几个希望:

(1) 打破传统教材的“知识传授”模式,实现“授人以渔”的自主学习模式。

(2) 希望通过层层递进的精心设计,让学生“打开”自己的心灵、“扫描”自己的心灵、“清理”自己的心灵、“修补”自己的心灵,从而健康自己的心灵。

(3) 希望在保证科学性的基础上,体现可操作性、指导性、实用性。

全书分为12章,其中,续向党老师编写第一章、第二章、第三章、第七章、第十二章;曹永昕老师编写第四章、第五章、第六章、第八章;张瑞庆老师编写第九章、第十章、第十一章。

本书在编写过程中吸收了大量同行、专家的思想营养,在此深表谢意!也恳请各位专家、同仁不吝批评、斧正。

续向党

2004年8月

目 录

第一章 大学生心理辅导概论	1
【问题导入】	1
【案例分析】	1
【理论武器】	2
1.1 心理健康与心理辅导	2
1.1.1 心理健康	2
1.1.2 心理辅导	9
1.2 大学生心理辅导的意义	11
1.3 维护大学生的心理健康,提高大学生的心理健康水平	13
【心灵舞台】	15
【心理自测】	16
【探索与思考】	20
【参考文献】	20
第二章 大学生自我意识辅导	21
【问题导入】	21
【案例分析】	21
【理论武器】	22
2.1 什么是自我意识	22
2.2 大学生自我意识的特点	26
2.3 大学生自我意识的误区	27
2.4 大学生自我意识的完善	31
【心灵舞台】	32
【心理自测】	33
【探索与思考】	35
【参考书目】	35
第三章 大学生适应与发展辅导	36
【问题导入】	36
【案例分析】	36
【理论武器】	38
3.1 适应与发展的内涵	38
3.2 心理适应的标准	39
3.3 大学生生活的新变化	39

3.4 大学生面对的适应·····	41
3.5 大学生常见的心理不适与调适·····	42
3.6 学会适应——走向成功·····	46
【心灵舞台】·····	47
【心理自测】·····	48
【探索与思考】·····	50
【参考书目】·····	50
第四章 大学生认知辅导 ·····	51
【问题导入】·····	51
【案例分析】·····	51
4.1 认知与心理健康·····	51
4.2 认知失真·····	54
4.3 认知治疗与认知改组·····	56
4.4 归因错误与归因治疗·····	59
【心灵舞台】·····	62
【心理自测】·····	63
【探索与思考】·····	64
【参考文献】·····	64
第五章 大学生情绪辅导 ·····	65
【问题导入】·····	65
5.1 情绪与情感·····	65
5.2 大学生情绪变化特点·····	67
5.3 大学生中常见的情绪障碍与调适·····	69
5.4 大学生良好的情绪和情感的培养·····	72
【心理自测】·····	76
【心灵舞台】·····	78
【探索与思考】·····	80
【参考文献】·····	80
第六章 意志辅导 ·····	82
【问题导入】·····	82
【案例分析】·····	82
6.1 意志概述·····	83
6.2 大学生意志存在的问题及调适·····	83
6.3 大学生良好意志的培养·····	90
【心灵舞台】·····	93
【心理自测】·····	94
【探索与思考】·····	95
【参考文献】·····	96

第七章 大学生人格辅导	97
【问题导入】	97
【案例分析】	97
【理论武器】	97
7.1 人格及其结构	97
7.2 千姿百态的人格	98
7.3 人格成因	102
7.4 关于健全人格	107
7.5 人格障碍及其克服	108
7.6 成功人格	112
【心灵舞台】	114
【心理自测】	115
【探索与思考】	117
【参考文献】	117
第八章 大学生人际关系辅导	118
【问题导入】	118
【案例分析】	118
8.1 什么是人际关系	119
8.2 大学生的人际关系	120
8.3 影响大学生人际关系的因素	122
8.4 大学生人际关系的心理调适	123
8.5 大学生人际关系的技巧	127
8.6 人际交往的真谛:以内养外	130
【心灵舞台】	131
【心理自测】	132
【探索与思考】	133
【参考文献】	133
第九章 大学生恋爱心理辅导	135
【案例分析】	135
9.1 爱情的涵义	136
9.2 爱情的心理结构	136
9.3 什么是恋爱	137
9.3.1 恋爱的涵义	137
9.3.2 大学生恋爱的心理、行为特征和现状	137
9.4 大学生是否可以谈恋爱	138
9.5 大学生恋爱的动机和心理	139
9.5.1 恋爱动机	139
9.5.2 恋爱心理	140
9.5.3 男女大学生恋爱的心理差异	141

9.6	大学生恋爱中存在的问题	141
9.7	健康的恋爱观	144
9.7.1	健康的恋爱心理	144
9.7.2	正确的恋爱态度	145
9.7.3	恰当的恋爱方式	146
9.8	正确对待失恋	147
	【心灵舞台】	149
	【心理自测】	149
	【探索与思考】	152
	【参考文献】	152
第十章 大学生挫折心理辅导		153
	【案例分析】	153
	【问题导入】	154
10.1	挫折的涵义	154
10.2	挫折产生的原因	155
10.2.1	客观因素	155
10.2.2	主观因素	155
10.3	大学生受挫后的行为反应	156
10.3.1	积极的反应	156
10.3.2	消极的反应	157
10.3.3	个性的变化	159
10.4	大学生受挫心理的一般表现	160
10.5	挫折应对策略	162
10.6	大学生的挫折承受力的培养	164
	【心灵舞台】	166
	【心理自测】	167
	【探索与思考】	170
	【参考文献】	170
第十一章 大学生网络心理辅导		171
	【案例分析】	171
	【问题导入】	172
11.1	网络人际关系初探	172
11.2	网恋	174
11.2.1	网恋产生的心理原因	175
11.2.2	网恋为什么缺乏稳定性	176
11.3	网瘾	178
11.3.1	网瘾的表现	179
11.3.2	网瘾的成因	181
11.4	网络色情	183

11.5 正确对待、合理利用网络	184
【心灵舞台】.....	185
【心理自测】.....	185
【探索与思考】.....	185
【参考文献】.....	185
第十二章 大学生就业辅导	186
【问题导入】.....	186
【案例分析】.....	186
【理论武器】.....	186
12.1 职业选择.....	186
12.2 大学生择业心理分析.....	189
12.3 大学生择业规律探析.....	191
12.4 大学生就业中常见的心理障碍.....	192
12.5 毕业生择业程序.....	193
12.6 职业搜寻.....	194
12.7 求职准备.....	195
12.8 面试技巧.....	199
【心灵舞台】.....	200
【心理自测】.....	201
【探索与思考】.....	205
【参考文献】.....	205

第一章 大学生心理辅导概论

【问题导入】

※一个人身体没有毛病就是健康的吗？

※电脑遭遇病毒就会出现混乱甚至瘫痪，可人脑呢？电脑瘫痪了大不了重装甚至换台新的，可人脑呢？

※有精神病的人才需要心理帮助，这种说法对吗？

※在我国现在的大学里，退学、休学的学生中有心理问题的占相当大的比例，是真的吗？

【案例分析】

【案例 1】

2004 年年初，云南大学发生了一件命案，马加爵，一名即将毕业的大四学生，残忍地杀害了四名同班同学，一下子震惊了全国。一个天之骄子的大学生怎么就变成了一个凶恶残忍的杀人犯？而且杀的是同学，四名同班同学，他怎么下的去手？同学想不通，亲友也想不通——这名大学生到底是出于怎样的心态，做出了这样不可思议的事？死者死矣，但失子之痛却会永远地折磨他的亲人。即使是班上其他同学，虽然没有直接卷入这个事件，但他们在这突如其来的变故中，也成了惊弓之鸟，噤若寒蝉，他们的恐惧显然不仅仅来自于那次事件，他们感到困惑的是整个“人”：人到底怎么啦？因为找不出这次恐怖事件的充足理由，所以他们会怀疑，这种噩梦是不是会在某一天突然莫名其妙地降临到自己的头上？

【案例 2】

北京某名牌大学电机系大四学生刘海洋，为了验证“笨狗熊”的说法能否成立，竟然先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料，倒在 5 只北京动物园饲养的狗熊的身上或嘴里……

“我们太生气、太伤心了！”“这个学生太可恶了！”“‘人之初、性本善’呀！动物那么无辜，他怎么就下得去手？他是一种什么心态？”

当年仅 21 岁，已通过了研究生考试的刘海洋走进北京市公安局西城分局拘留所的时候，虽然痛哭流涕地自称后悔莫及，但他这种骇人听闻，严重触犯法律的行为，不仅给国家和社会带来巨大损失，也毁了自己的青春乃至一生。

虽然对这两起事件我们不能简单地地下结论，但是显而易见马加爵、刘海洋的心理不健康。

关注大学生心理问题已是迫在眉睫！

那么，大学生心理健康的标准是什么？心理不健康是少数大学生的事情吗？在大学生中开展心理辅导的意义是什么？怎样知道你的心理是否健康？这些正是本章所要讨论的话题。

【理论武器】

在我们这个时代,人们在享受着越来越丰富、越来越高级的物质文明的同时,却在遭受着越来越频繁、越来越深刻的心灵世界的困扰。物质大厦越来越坚固,精神大厦却越来越脆弱。心理学家荣格半个多世纪之前的预言不幸变成了现实。那时他就提醒人类,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,随着人们对外部空间的拓展,人对心灵素质的提升却停滞了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。大学生,作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强的特殊人群,心理健康更受着极大的威胁和考验。然而,由于长期以来对心理健康的误解,许多人对心理健康缺乏正确认识,对自己的心理状态缺乏了解,对自己的发展更缺乏明确规划,因此,大学几年,知识也许收获甚丰,但自我却没有太多成长,对学生进行心理健康教育已成为当务之急,而首要的问题是澄清对心理健康的误解,确立正确的心理健康观念。

1.1 心理健康与心理辅导

1.1.1 心理健康

一、心理健康的标准

关于心理健康的具体标准,见仁见智,现将一些有代表性的心理健康标准列举如下。

(一) 中国传统文化中关于理想人格的界定

中国古代没有明确的关于心理健康的具体标准,但却有非常丰富的关于理想人格的论述。牟宗三先生认为,中国文化大动脉中终极关心的问题就是“教人如何真正成为一个人,如何成就一个完美的人格(perfect personality)”。

中国传统文化中理想人格的第一个特征,是社会责任感与道德修养。孔子视仁德之君子为理想人格,而孟子则视“明心见性”的大丈夫为理想人格。集仁、义、礼于一体,是高风亮节、光明磊落、耿介纯洁的人格。

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》中将乾界定为:“天行健,君子应自强不息。”一个富于理想、仁德在身的君子,即便是居陋室,处乱世,一簞食,一瓢饮,也不改其乐,这便是“孔颜乐处”的境界。因此,君子的气概是“三军可夺其帅也,匹夫不可夺志也”。这与孟子的“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”的大丈夫气概一脉相承。

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”。君子为仁由己,无待于外物和他人。在孟子看来,君子是一个最能明心见性、内心修养功夫最好的人。

第四个特征,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。”而且,无论是君子之道还是大丈夫气概,并不是一己之私或自得其乐的个人道德自足,它必须推己及人,进而拯救天下。修身以成内圣,其目的在于“博施于民而能济众”,在于齐家、治国、平天下。这样才能“把一切生命提升成为立体的境界,在立体的境界中表现人生的意义同价值。”

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),同时特别强调自省,随时准备反省自己的过失,以达到“仰不愧于天,俯不忤于人”的境界。孟子在承接孔子之修养学说的同时,还提出了一套严密的存心、养性的修养功夫。在孟子看来,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,用孟子的话说便是“苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行弗乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能”。经由如此艰苦卓越的磨炼,便能达到大丈夫的气概。

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中关于修身养性的思想里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,通过分析这些养心方法,我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后总结出九条标准,即:

- (1) 经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”。
- (2) 不为物欲所累,“志闲而少欲”,“不惧于物”。
- (3) 不妄想妄为,“淫邪不能感其心”,“不妄作”。
- (4) 意志坚强,循理而行,“志意和则精神专直,魂魄不散”。
- (5) 身心有劳有逸,有规律地生活,“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,“婉然从物,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”。

古人养生注重内心的宁静和谐,同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心不平衡,便努力进行调和,以期达到平和的心境。在维护内心的平静中,谦和忍让是基本原则。

(二) 当代中国关于心理健康的代表性观点

我国学者王登峰、张伯源提出 8 条心理健康的指标:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 分以上;心理行为符合年龄特征。

颜世富提出 12 条标准:智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并作出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实,乐于工作、学习、社交;人际关系和谐,人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。

台湾学者黄坚厚教授提出简明综合的 4 条标准。第一,心理健康者有工作,而且能够把本身的智慧和能力,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。第二,心理健康者有朋友,他乐于与人交往,能和他人建立良好的关系,而且在与人相处时,正面的态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等)。第三,心理健康的人对于他本身应有适当的了解,并进而能悦纳自我,他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,也能安然接受,而不作无谓的怨尤。第四,心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能作正确的、客观的观察,并能够做健全的、有效的适应,他对生活中各项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。

图5 (三) 西方一些心理学家的观点

弗洛姆(Fromm·E)也许是最早研究“健康人格”的心理学家之一。在20世纪40年代,他率先提出社会性格(Social Character)理论,将社会性格分为健康社会性格与病态社会性格两大类。以“自信、独立自主、现实、完整、自发、爱和创造,以给予和分享为乐,感受对生活的热爱和敬重,脱离幻想,认识自我,不贪婪,不想入非非,不崇拜偶像,有能力克服自卑,不骗人,也不受骗,不幼稚,沉着稳重,无论命运如何,在生命过程中都要轻松愉快”为主要特征的生产性人格,便是后来许多“健康人格”的原型描述。他的以《爱的艺术》为代表的系列著作,奠定了“健康心理学”的理论基础。

美国心理学家奥尔波特(Allport, G. W.)提出6个标准:力争自我的成长;能客观地看待自己;人生观的统一;有与他人建立和睦关系的能力;人生所需的能力、知识和技能的获得;具有同情心,对生命充满爱。

理想的心理健康状态是:马斯洛的自我实现。

对于心理健康的研究,心理学上最著名的当数马斯洛(Maslow, A. H.)。他认为,行为主义心理学的许多理论与研究,主要都是以动物实验为基础的。而从弗洛伊德开始,精神分析心理学关注的大多是不健康心理,马斯洛提出,真正的心理学应该研究健康的、正常的人的心理,研究人的价值,人的尊严,人的创造性,人的积极情感,人的自我实现。这是一种以人为本的心理学,是不同于行为主义与精神分析的“第三势力心理学”,是一种健康心理学。

马斯洛将理想的心理健康状态称为自我实现(self-actualization),即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。这样的人具有如下特征:

- (1) 对现实的更有效的洞察力和更加适意的关系。
- (2) 更能接受自我、他人与自然。
- (3) 自发性、坦率、自然。
- (4) 以问题为中心。
- (5) 超然独立的特性、离群独处的需要、对于文化与环境的独立性。
- (6) 自主性、自由意志、积极的行动者。
- (7) 更新颖的鉴赏、情绪反应的丰富性。
- (8) 高峰体验。
- (9) 社会感情。
- (10) 改善了的人际关系。
- (11) 更民主的性格结构。
- (12) 区分手段与目的、善与恶。
- (13) 富于哲理的、善意的幽默感。
- (14) 创造力。
- (15) 对文化适应的抵抗。
- (16) 自我实现者也有缺陷。

马斯洛关于自我实现者特征的详细描述,为我们理解心理健康提供了一个完整全面的框架。

显然,心理健康标准明显地带有不同文化的特征。中国传统文化重视人内心世界的