

专业技术人员

# 心理健康与心理调适

◎ 主编 郑日昌 邓丽芳

国家行政学院出版社

# 专业技术人员心理 健康与心理调适

主编 郑日昌 邓丽芳

国家行政学院出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

专业技术人员心理健康与心理调适/郑日昌, 邓丽芳

主编. —北京: 国家行政学院出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80140-628-6

I. 专… II. ①郑…②邓… III. 技术干部—心理卫生  
IV. G316

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036708 号

---

|      |                                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 专业技术人员心理健康与心理调适                                                                                                              |
| 主 编  | 郑日昌 邓丽芳                                                                                                                      |
| 责任编辑 | 李锦慧                                                                                                                          |
| 出版发行 | 国家行政学院出版社<br>(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)<br>(010) 68920640 68929037<br><a href="http://cbs.nsa.gov.cn">http://cbs.nsa.gov.cn</a> |
| 经 销  | 新华书店                                                                                                                         |
| 印 刷  | 北京市通县华龙印刷厂印刷                                                                                                                 |
| 版 次  | 2008 年 4 月北京第 1 版                                                                                                            |
| 印 次  | 2008 年 4 月北京第 1 次印刷                                                                                                          |
| 开 本  | 880 毫米×1230 毫米 32 开                                                                                                          |
| 印 张  | 11.75                                                                                                                        |
| 字 数  | 320 千字                                                                                                                       |
| 书 号  | ISBN 978-7-80140-628-6/B·28                                                                                                  |

---

定 价 25.00 元

# 序

世界卫生组织（WHO）在其宪章中为健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。这一概念把人们的健康与生物的、心理的和社会的联系紧密地联系了起来。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

在这个不断变革与发展的时代，生活节奏不断加快，工作压力不断增强，社会竞争日趋激烈，人们的精神生活非常令人担忧。尤其对于专业技术人员来说，他们大多年龄在 22~60 岁间，担负着工作和家庭的双重负担，责任重、压力大，紧张的生活，繁忙的工作，浮躁的社会，使他们极易产生各种心理健康问题，而这一群体又是社会和家庭的重要支柱，其身心状况直接关系到整个社会的和谐发展。工作压力、个人危机、情感纠纷、家庭矛盾、人际纠纷等问题已经成为影响现代人心理健康的主要因素，专业技术人员作为社会的精英人群，如果不具备良好的心理状态，便会丧失工作热情，情绪低落，严重时还会影响工作效率、企业绩效和社会进步。

本书集科学性和实用性为一体，旨在系统介绍心理健康与心理调适的专业知识，就专业技术人员如何了解和维护自己的心理健康，保持良好的精神状态投入工作和生活，积极预防心理性疾病提供了一系列理论、策略和方法。本书分为理论和实践两部分：理论部分阐述心理健康的标准、评估技术，专业技术人员常见的心理问题，以及人格、情绪、工作压力等因素与心理健康的关系；实践部分则以专业技术人员的自我悦纳、职业适应、发展与规划、人际与家庭关系的和谐与适应，以及如

何处理危机事件和建立心理健康维护系统等提供一些调节策略、方法和技术。

这本著作是目前国内第一本系统阐述专业技术人员心理健康和心理调适知识的专业书籍，可作为不同行业专业技术人员的心理健康培训教材，也可作专业技术人员心理健康的自助读本，以及心理健康领域的研究者、培训教师、心理咨询工作者的重要参考资料。本书编写分工如下：第一章：邓丽芳、郑日昌；第二章：周少贤；第三章：邓丽芳、郑日昌；第四章：邓丽芳；第五章：李红菊；第六章：赵亚男、栗晓霞；第七章：邓丽芳；第八章：成忠慧；第九章：万晶晶；第十章：包卫；第十一章：高翔、吴九君、邓丽芳。郑日昌、邓丽芳负责全书总体框架设计、内容审定、文字修改及沟通协调工作。由于编写水平所限和时间紧迫，书中定有诸多疏漏之处，恳请各方专家和广大读者批评指正，不吝赐教。

郑日昌 邓丽芳

2008年1月

# 目 录

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第一章 专业技术人员心理健康概论 .....        | 1   |
| 第一节 何谓心理健康 .....              | 2   |
| 第二节 心理健康的意义与发展 .....          | 14  |
| 第三节 影响专业技术人员心理健康的要素分析 .....   | 19  |
| 第二章 专业技术人员健康人格的探索 .....       | 31  |
| 第一节 生命最绝对的价值——人格结构的现代解读 ..... | 31  |
| 第二节 生命中不和谐的颜色——关于人格障碍 .....   | 37  |
| 第三节 雕塑生命——专业技术人员健全人格的塑造 ..... | 48  |
| 第三章 专业技术人员的情绪管理与心理健康 .....    | 58  |
| 第一节 情绪概述 .....                | 58  |
| 第二节 情绪识别与表达 .....             | 65  |
| 第三节 专业技术人员的情绪管理与心理健康 .....    | 71  |
| 第四章 专业技术人员的压力与心理健康 .....      | 91  |
| 第一节 压力概述 .....                | 92  |
| 第二节 专业技术人员的压力来源 .....         | 97  |
| 第三节 专业技术人员的压力应对与管理 .....      | 105 |
| 第五章 专业技术人员的职业倦怠 .....         | 120 |
| 第一节 何谓职业倦怠 .....              | 120 |
| 第二节 专业技术人员职业倦怠症状及其危害 .....    | 128 |
| 第三节 职业倦怠的要素分析和克服策略 .....      | 133 |
| 第六章 专业技术人员的心理障碍与心理危机 .....    | 143 |
| 第一节 心理障碍及其成因 .....            | 143 |
| 第二节 专业技术人员常见心理问题的识别与预防 .....  | 153 |
| 第三节 专业技术人员的危机管理 .....         | 169 |
| 第四节 专业技术人员各类危机案例分析 .....      | 182 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <b>第七章 专业技术人员心理健康评估</b> .....        | 189 |
| 第一节 心理健康评估的意义 .....                  | 189 |
| 第二节 专业技术人员心理健康评估 .....               | 193 |
| <b>第八章 专业技术人员的自我悦纳与适应</b> .....      | 222 |
| 第一节 专业技术人员的自我悦纳 .....                | 223 |
| 第二节 专业技术人员的人生适应 .....                | 232 |
| 第三节 专业技术人员职场适应不良及健康模式的修炼 .....       | 240 |
| <b>第九章 专业技术人员的职业适应、发展与规划</b> .....   | 250 |
| 第一节 在探索中走向幸福                         |     |
| ——专业技术人员职业发展中面临的问题 .....             | 251 |
| 第二节 轻松适应工作，谋求职业发展 .....              | 259 |
| 第三节 专业技术人员职业规划训练与实践 .....            | 265 |
| <b>第十章 专业技术人员人际与家庭关系的和谐与适应</b> ..... | 279 |
| 第一节 专业技术人员的人际交往问题与调适 .....           | 279 |
| 第二节 专业技术人员如何提高人际交往技巧 .....           | 289 |
| 第三节 专业技术人员家庭心理卫生及其维护 .....           | 298 |
| <b>第十一章 专业技术人员的心理健康及其维护系统</b> .....  | 311 |
| 第一节 职业与心理健康 .....                    | 311 |
| 第二节 各类专业技术人员的心理健康 .....              | 315 |
| 第三节 专业技术人员的自我意识与调适 .....             | 333 |
| 第四节 专业技术人员的心理防御与调适 .....             | 339 |
| 第五节 立足根本，活在当下 .....                  | 348 |
| <b>参考文献</b> .....                    | 360 |

# 第一章

## 专业技术人员心理健康概论

随着社会的发展和进步,心理健康问题越来越受到人们的关注。据统计,近十年来仅关于心理健康的研究文献就有三四千篇之多。党和政府也高度重视人们的心理健康问题,近些年来专门制定了相关文件,如中共中央十六届六中全会通过的《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》,将促进心理和谐作为构建和谐社会的重要内容,指出要“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。其他一些重要文件,如卫生部、民政部、公安部、中国残联的《中国精神卫生工作规划》(2002~2010年)(2002.4.10)、上海市政府《上海市精神卫生条例》(2002.4.7)等,充分体现了心理健康问题越来越引起社会各界的广泛关注。

在改革职称评定,实行专业技术职务聘任制后,中央职称改革工作领导小组批准了30个专业技术职务试行条例,在此基础上,归并为22个专业技术职务类别:工程技术人员、农业技术人员、科学研究人员(含自然科学研究、社会科学研究及实验技术人员)、卫生技术人员、教学人员(含高等院校、中等专业学校、技工学校、中学、小学)、民用航空飞行技术人员、船舶技术人员、经济人员、会计人员、统计人员、翻译人员、图书资料人员、档案人员、文博人员、新闻出版人员、律师和公证人员、广播电视播音人员、工艺美术人员、体育人员、艺术人员、企业思想政治工作人员及海关专业人员。



这些专业技术人员大多年龄在 22~60 岁间,他们担负着工作和家庭的双重负担,责任重、压力大,处于身体机能和心理状态的特殊阶段,极易产生各种心理健康问题,而这一群体又是社会和家庭的重要支柱,其身心状况直接关系到整个社会的和谐发展。深入细致地研究和探讨我国专业技术人员的心理健康状况,不仅有助于他们对自身心理健康状况的认识,也有助于预防各种心理障碍、心理疾病的发生,对保障社会经济发展乃至整个社会的稳定与和谐都具有重大而深远的意义。

## 第一节 何谓心理健康

心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分,这个词已经非常频繁地出现在我们的视野范围内,那么到底什么是心理健康呢?这个概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。按照中国心理卫生协会最新编写的《心理咨询师资格培训教材》所指,所谓心理健康,最一般地说,是指人的心理,即认知、情绪和意志活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。此外,我们将在这里对心理健康的内涵和标准作深入探讨,帮助大家更好地认识心理健康。

### 一、心理健康内涵

#### (一) 中国古代有关心理健康的思想

关于心理因素致病的论述,在我国古书中有不少记载,散见于《诗》、《礼》、《易》、《左传》及其他史书之中。

早在春秋之初,我国著名的思想家管仲就对心理健康问题有所论及,他将正常人的心理状态分为善心、定心、全心、大心等多种层次。《管子》中称:“凡道无所,善心安爱”;“定心在中,耳目聪明”;“心全

于中，不遇人害”，“大心而敢，宽气而广，其形安而不移”。他强调心神安静、节欲去凶、独乐其身等修身养性之道。他还论证了欲求与情感的相互关系：“凡人之情，得所欲则乐，逢所恶则忧，此贵贱之所同有也。近之不能勿欲，远之不能勿忘。”意即人的情感是以欲望的满足与否为转移的，欲望满足则生乐，欲求未满足就忧虑；情感反过来也会增加欲求的强度，当欲求不得满足时，它非但不会消失，而在情感刺激下更加旺盛，以致产生破坏行为。

著名思想家、教育家孔子对心理健康问题提出过不少真知灼见。他根据发展的观点，提出了人在不同年龄阶段的心理保健任务：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”他还主张教师要关心学生，公正无私、以身作则、勇于改过、乐观向上、情绪稳定、三思而行、态度庄重、宽以待人，只有这样才能保证和引导学生步入心理健康之路。

道家的创始人老子力主“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”为养心之根本。他竭力提倡人们要“甘其食、美其服，安其居，乐其俗”，不要有过分的欲求，即所谓“知足不辱，知止不殆”。以“致虚极，守静笃”达到修身治性的目的，通过“见素抱朴，少私寡欲”来免除忧难。

庄子更主张无情无欲，认为情欲有害于德、性，他说：“悲乐者，德之邪也，喜怒者，道之过也，好恶者，德之失也”，“恶欲，喜怒、哀乐六者，累德也”，“将盈者欲，长好恶，则性命之情病矣”。在庄子看来，情欲累德伤性，必须予以涤除。

荀子重视治气、养心。所谓治气就是调理性情；所谓养心，就是讲究心理卫生。他说：“治气，养心之术，血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇毅猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僇弃，则炤之以祸灾；愚款端悖，则合之以礼乐，通之以思索。”荀子养心术的特点在于如何针对自身的缺陷进行自我矫正和修炼，努力以积极的心态去克服消极的心态。

另外,《左传》中记载医和的话:“晦淫惑疾,明淫心疾”,意即一个人若宴寝过节,心理就会昏乱,而思虑过烦,就会产生心理异常。怎样使人的心理健康呢?人的心理方面,像生理方面一样,要“和”不要“同”。“和”与“同”是极不一样的。“和”谓“阴阳相生,异味相和”(《国语·郑语》韦注);“寒暑相顺”(《左文五年》杜注);“小大相成,始终相生”(《礼记·乐记》);“劳逸更递”(《左昭元年》孔疏)。“和”对于人的心理方面,像它对于人的生理方面一样是有益处的。

《吕氏春秋》中也说过:“大甘大酸大苦大辛大咸无者充形,则生害矣;大喜大怒大忧大恐大哀五者接神,则生害矣;大寒大热大燥大湿大风大霖大雾七者动情,则生害矣。故凡养生,莫若知本。知本则疾无由至矣。”

《汉书》也提到过疾病的心理机制问题,如“臣闻乐太甚则阳溢,哀太甚则阴损。阴阳变则心气动,心气动则精神散而邪气及。”以上所说的是思虑和喜怒忧恐哀乐过度,对于健康的害处。当然,“不及”也是有害的。正如《左昭元年》孔疏曰:“神不用则钝,形不用则痿,不可久逸也。”应该做到“劳逸更递”才好。

这些论述都旨在说明人的身体和精神都不可久劳,也不可久逸,而应该劳逸更替,顺应天时地利,这样才可以保持心身健康。

## (二) 西方心理学的心理健康理论

科学心理学自1879年诞生之后,一直有诸多心理学派和一大批心理学家关注人的心理健康问题。他们从不同的角度阐述了心理疾病产生的机制,有的从人的心灵的深层挖掘心理障碍的起因;有的从外显的行为推测早期不良习惯的形成;有的从内部认知窥探人格异常的源起;有的侧重人的价值与潜能的发挥对心理保健的作用;有的强调家庭、社会、文化因素对人的心身健康的影响;有的干脆将心理病态视为性的欲望得不到满足使然。可谓众说纷纭,并相应地形成了很多心理治疗的方法。例如,由弗洛伊德一手创立起来的精神分析理论将人格结构划分为本我、自我和超我。认为假如一个人的人格三部分之间处在和谐、平

衡、协调、统一的状态，那他的心理活动就是健全的，他便能顺利地与外界交往，有效地满足自己的基本需要和欲望，实现自己的追求与理想。假如其人格这三部分处于矛盾、对立、冲突、分裂、背离的状态，即平衡关系遭到破坏时，那么他的精神生活就是失衡、失调的，他便无法过正常的生活，甚至会得神经症。以华生为首的行为主义者则认为人的各种心理疾病和躯体症状也都是通过系统原则而学习到的，都可看成是一种适应不良或异常行为反应。这些适应不良行为都是患者在过去的的生活经历中，经过条件反射过程而固定下来的。而马斯洛的人本主义心理学则认为理想的健康人应有“自我实现者”的心理特征，自我实现是指个人特有的潜能发挥作用，即指个体达到最高的发展水平。罗杰斯认为人类有机体有一种天生的“自我实现”（Self-Enhancement）的动机，它表现为一个人最大限度地实现各种潜能的趋向。他认为如果一个人的经验同他天生的自我实现趋向相一致，他就会产生一种积极的经验，当一个人的行为产生积极的机体经验，同时又受到他人的积极评价和尊重时，他的人格便容易正常发展。反之，当一个人体验到自己的想法和行为不能满足“受尊重的外加条件”，得不到他人的尊重时，就会产生焦虑体验，并可能采取某种防御机制歪曲或回避真实的感情，引起人格的混乱。认知心理学的观点认为人的情绪、情感及动机和行为主要决定于认识活动，主张通过改变人的认知活动并结合行为技术的具体方法来矫正不良行为和心理疾病。

## 二、心理健康标准

心理健康标准是心理健康概念的具体化，国内外学者提出的心理健康标准也不尽相同。对专业技术人员来说，由于其职业角色的特殊性和职责的重要性，其心理健康标准还应体现出与其工作性质相适应的特殊内涵。

下面列举一些见诸各研究文献中的心理健康标准。

早在1929年，美国举行的第三次儿童健康及保护会议上就指出：“心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥其最高的知能而获得满足、

感觉愉快的心理状态，同时其在社会中，能谨慎其行为，并有敢于面对现实人生的能力。”

1946年第三届国际卫生大会认为，所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。同时，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。

世界卫生组织（WHO，1947）对健康的定义是：“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱（Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity）。”因此，有学者提出心理健康同躯体健康一样，指情绪和心理良好状态（A state of emotional and mental well-being），而不仅仅是没有心理问题或心理疾病。

《简明不列颠百科全书》指出：“心理健康是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，但不是指十全十美的绝对状态。”书中指出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。

日本学者松田岩男认为：“所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”

英格里希（H. B. English）的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在哪种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。”

精神医学专家曼宁吉（Karl. Menninger）用自我控制和应对生活挑战的能力定义心理健康，并认为个体的心理健康水平可以分为不同的等级，由最佳心理健康到严重的精神疾病，构成心理健康/疾病连续谱

(continuum), 体现了适应和发展的有机结合。他认为, 心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况, 不只要有效率, 也不只要能有满足之感, 或是能愉快地接受生活的规范, 而是需要三者兼备, 心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。

社会工作者波孟 (W. W. Boehm) 认为: “心理健康就是合乎某一水准的社会行为, 一方面能为社会所接受, 另一方面能为本身带来快乐。”

心理卫生学者阿可夫 (Abe Arkoff) 认为心理健康是指具备有价值心质 (valued qualities) 的人, 共计有下列 9 项: 幸福感; 和谐; 自尊感; 个人成长; 个人成熟; 个人统整性; 保持与环境良好接触; 有效适应环境; 从环境中自我独立。

美国人格心理学家奥尔波特 (G. W. Allport) 提出了 6 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) 有与他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, 对生命充满爱。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼 (A. H. Maslow & Mittelman) 提出心理健康的 11 条标准: 具有适度的安全感; 具有适度的自我评价; 具有适度的自发性与感应性; 能与现实环境保持良好的接触; 适度地接受个人的需要; 有自知之明; 能保持人格的完整与和谐; 有切合实际的生活目的; 具有从经验中学习的能力; 在团体中能与他人建立和谐的关系; 在不违背团体的原则下能保持自己的个性。

美国杰何达 (M. Jahoda, 1953) 的研究表明健康的人应具备以下特点: 自我接纳和自信; 了解生活, 努力使个人生活更丰富; 个性的统合; 拥有自主权和现实性; 认为他人的内心生活值得重视; 能够证实其充分的人际技能 (如适应力、解决问题的能力; 给予爱和接受爱的能力等)。Eugene Hightower (1988) 对 4 个健康个案的研究也支持 Marie Jahoda 的观点, 并有所发展。

美国心理学家斯科特 (Scott, 1968) 认为, 判别一个人是否异常, 要看他是否体验到忧郁、不愉快等负面情绪, 或是自己不能自我控制某些行为, 从而寻找帮助; 同时要考察别人是否认为他不正常。

美国学者柯尔曼 (J. C. Coleman) 认为, 判定一个人心理是否健康, 要看他的行为是否与所处环境相协调, 或者说他的人际关系是否恰当, 他对社会事件和社会关系的态度是否符合社会要求。

德国学者克雷佩林 (E. Kraepelin) 坚持认为, 判断一个人心理是否异常要看有没有导致异常的原因和是否存在异常症状。

舒尔兹 (Schulth. D. 1977) 把心理健康看作是人的积极心理品质与潜能的最全面的发展。归纳出 5 项心理健康标准: (1) 能够控制自己的生活; (2) 能认识自己是怎样的一个人; (3) 能正视现实; (4) 能向新目标或新经验挑战; (5) 独特性的人格特质。这是一种个人成长的心理健康理论, 即认为心理潜能的发展是一个人全面发展的前提条件。

马尔普格认为心理健康的标准有 5 条: 有明确的生活目标; 有独立及时的判断和决断力; 有理性战胜感情的能力; 对劳动有认真的态度; 对别人鲜明的独立性。

科泽尔认为心理健康的标准有 9 条: 具有道德责任感和成熟的敏感性; 十分关心别人的福利和得失; 丢掉敌视和怨恨; 对现实没有大的歪曲; 有自知之明; 能够对付人格中的危险因素; 能够对抗原始犯罪行为的强烈作用; 对过去的行为敢于负责; 完全懂得社会中的自由是包含着满足和责任的因素。

Diener (1984) 从主观幸福感的角度把心理健康定义为两个结构的结合: 积极的情绪 (例如幸福感) 以及对一个人的生活是否可接受的认知判断。

Donnelly (2001) 指出心理健康的特性包括以下 10 条: 对生活充满积极观念; 对生活有现实的期望与方式; 对情绪的有效管理; 良好的人际关系; 既不完全依赖他人又能从他人处获得帮助; 无不良嗜好; 精神正常; 有效的应对技巧; 诚实的自尊; 能客观、现实、准确地看世界。

我国学者也对心理健康的标准提出了自己的见解。

我国传统文化虽没有直接提出“心理健康”，但在有关“人”和如何做人的方面，以及论述理想人格上，体现了心理健康人的特征。佐斌（1994）认为中国传统文化中的心理健康观主要有以下几点：（1）具有良好的人际关系；（2）适当约束自己的言行；（3）保持情绪的平衡与稳定；（4）正确认识周围环境；（5）抱有积极的生活态度；（6）完善的自我发展目标。

我国台湾黄坚厚教授（1976）提出以下标准：（1）心理健康的人是有工作的，而且能把本身的智慧和能力在其工作中发挥出来，以获取成就；同时他常能从工作中得到满足之感，因此他通常是乐于工作的。（2）心理健康的人是有朋友的，他乐于与人交往，而且常能与他人建立良好的关系，他在与人相处时，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、憎怒等）。（3）心理健康的人对于他本身应有适当的了解，并进而能有悦纳自己的态度，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。（4）心理健康的人应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，并能作健全的、有效的适应。

我国台湾柯永河（1980）认为：“良好习惯多、不良习惯少的心态，谓之健康；不良习惯多、良好习惯少的心态，谓之不健康。”

我国台湾学者白博文（1986）认为，心理健康应做到良好适应以达到自我实现的心理状态，个体应具备内在的满足和外在的和谐。

《社会科学大词典》则主张以整个行为的适应情况为基准，而不过分强调个别症状之有无。其心理健康的标准为：乐于工作，且能将本身的知识与能力在工作中表现出来，并能于工作中获得满足感；能与他人建立和谐的关系，且乐于与人交往，对人的态度常为正面态度多于反面态度；对本身有适当的了解，并能有悦纳的态度，愿意努力发展其身心潜能；对于本身无法补救的缺陷，也能安然接受，不以为羞；和现实环境有良好的接触，并能作健全的适应，对生活中各项问题能用切实有效



的方法谋求解决，而不企图逃避。

王极盛认为心理健康有 6 条标准：智力正常；情绪稳定而愉快；行为协调；反应适度；人际关系适度；心理特点和年龄相符合。

朱永新把心理健康标准归纳为以下 6 点：（1）认知健康适应；（2）情感饱满适度；（3）意志坚强可控；（4）个性和谐统一；（5）人际关系和谐；（6）杜绝心理异常。陈永胜在此基础上又增加了 4 条：（1）自我意识客观；（2）社会适应良好；（3）人生态度积极；（4）行为表现规范。

刘华山（2001）认为，心理健康的标准有以下 6 条：（1）对现实的正确认识；（2）自知、自尊与自我接纳；（3）自我调控能力；（4）与人建立亲密关系的能力；（5）人格结构的稳定与协调；（6）生活热情与工作效率。

一些学者对心理健康标准的研究作了较全面的归纳，即 7 种依据、两种思路与两种倾向。7 种依据即以统计学上的常态分布、是否合乎社会规范、是否存在医学上的症状、是否适应社会生活、是否符合个人主观经验、是否具应有的心理成熟与发展水平、心理机能的充分发挥为依据。两种思路即“众数原则（生存标准）”的思路和“精英原则（发展标准）”的思路。两种倾向一是倾向于从社会性层面来确定心理健康标准，二是倾向于从个体性层面来确定心理健康标准。

随着健康心理学的发展，心理学家开始不断地问自己一个同样的问题：“是什么促使人们更有效地应对他们的生活？”这个问题与以病理学为焦点的问题——“促使人们出现问题的不足是什么呢？”是很不相同的。在 1998 年 *APA Monitor online* 的一篇文章上，Seligman 指出心理学有 3 项使命：一是研究消极心理，治疗精神疾病；二是让所有人生活得更加充实有意义；三是鉴别和培养天才。他认为：过去的消极心理学只担负了前一种使命，积极心理学要把心理学应该担负的 3 项使命全部担负起来。从这个标准来看，年轻的积极心理学确实还有许多工作要做。目前关于积极心理学的研究主要集中在研究积极的情绪和体验，包括主观幸福感、快乐、满足、自豪和爱等；积极的个性特征，包括两个