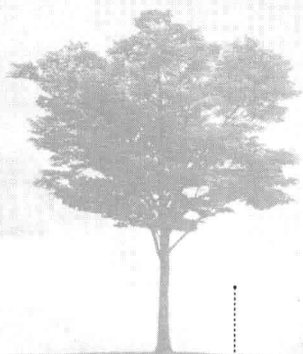


# 心理健康与 职业成长

XINLI JIANKANG  
YU ZHIYE  
CHENGZHANG

孙爱芹 主编

 高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS



# 心理健康 5

Xinli Jiankang  
Yu Zhiye Chengzhang

## 职业成长

孙爱芹 主 编

矫爱玲 曲彩练 潘 萍 王玉芝 副主编



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内容提要

本书根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)文件精神,搭建基本的内容单元(章)。根据历年心理普查反映的学生整体心理健康状况及问题集中领域确立具体内容(节)。例如针对学生普遍存在的宿舍人际关系问题困扰,将“宿舍人际关系”作为专门一节纳入第六章中;依据心理咨询、心理辅导、心理座谈会等得到的最现实有效的信息,确定各章节内容的权重,如针对高职生普遍存在的人生目标茫然、职业方向不明确,学习缺乏动力,生活目标随波逐流等人生动力系统弱化问题,加大第十一章的内容权重,以便帮助高职生尽快找到适合自己的职业和人生方向。另外,针对高职生心理较为活跃等情况,将相关内容渗透到各章中。

本书共分十一章。每一章突出“做中学、做中教”的高职行动导向教学特色、“问题中心”的心理健康教育特色 and 为学生提供自主学习平台的教材特色,既能满足教师行动导向教学需要,又能满足学生自主学习需要,对高职院校心理健康课程的教学具有较强的针对性和适用性。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康与职业成长 / 孙爱芹主编. —北京: 高等教育出版社, 2013.8

ISBN 978-7-04-038346-1

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 185926 号

策划编辑 刘洛克      责任编辑 李青      封面设计 赵阳      版式设计 于婕  
插图绘制 于博      责任校对 刘丽娴      责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 唐山市润丰印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 18.75  
字 数 410 千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2013 年 8 月第 1 版  
印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 29.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 38346-00

# 前 言

幸福是民生的主题,健康是幸福的基石,心理是健康的重要维度,心理健康是人们在 21 世纪生存和发展的通行证。高职院校开展心理健康教育,不仅是维护和增进大学生心理健康的需要,更是应对社会需求的需要。高等职业教育以促进学生的专业成长和人格完善为己任,完善的人格是学生适应社会需求、获得持久幸福体验的心理资本,是学生生涯可持续发展的基石。本教材正是顺应高等职业教育深化改革及满足学生心理健康的需要,根据教育部、卫生部有关心理健康教育的文件精神,在总结提炼高职院校心理健康教育教学实践成果基础上,精心编写而成的。

多年来,高职院校心理健康教育秉承“以素质为核心,以能力为本位,以知识为基础”的核心价值观理念,探索形成了以课程教学为主面向全体学生的发展性心理健康教育模式、课堂教学+课外辅导的教辅一体的课程模式、学做一体+思悟一体的课堂模式、与社团对接的课外辅导模式。如今,心理健康教育已成为职业素质教育范式,心理健康课程深受学生的认同和喜欢。

本教材是多年来教育教学改革和探索的结晶。教材在 2007 年立项为校本教材,经过六年的不断探索,刻上了高职课程教学改革的诸多印迹。在 2006 年之前的模块化教学,到 2006 年以后的能力本位教学,再到 2008 年以后的行动导向教学,课程教学改革从内容整合到目标指引再到方法变革,本教材成为历史的见证和现实行动的指南。

## 一、本教材三大特色

1. 高职特色。贯穿行动导向法,每一章按照行动导向教学流程,从学习目标→典型问题→设计活动园地→理论拓展→巩固训练,具体展现了行动导向教学法。本教材在方法上的最大亮点是“活动园地”板块。活动的数量和内容为完成学习目标而选定的,其中,每一个活动都是以某一学习目标为导向为完成某一学习任务而设计,且被多年来的教学实践证明是行之有效的。学生通过组建小组学习共同体,在共同体内团队合作完成项目,在项目训练中完成相关的素质、能力和知识学习任务。

2. 领域特色。突出心理健康教育的特点,每一章都从典型的心理困扰小案例入手,让学生在案例共情中,带着问题开始课程学习。每章最后又选取了典型的心理辅导(咨询)案例,让学生在关注他人的问题解决中,习得自己遇到类似问题的思维方式和解决方法。

3. “学材”特色。每一章以学习目标做指引,为学生设计了清晰的行动导图:了解自己的心理困扰——在学做一体的“活动园地”训练中,思悟解决问题的方法和途径——从给出的“理论拓展”中寻找理论支持——从给出的“巩固训练”作业中,进一步习得认知和行为的改变。

## 二、本教材使用说明

本教材内容按 36 课时分配,活动课时与理论课时各半,可适当向活动课时倾斜。具体操作要注意两点:

第一,重视第一次课教学设计。首先组建小组学习共同体(即教材第一章第一个活动),以共同体学习方式开展学期或学年的项目导向课程教学;接下来在教师主导下,通过一组案例或其他形式,生生和师生之间以协商的方式对课程学习的重要性、课程学习目标、学习任务项目及考核评价方式达成共识;导入单元一,并对单元一的学习目标、任务、项目达成共识。时间是 90 分钟。

第二,做好单元设计。教材的每一章就是一个学习单元,按照每一章展示的从“学习目标→典型问题→设计活动园地→理论拓展→巩固训练”行动导向教学流程,进行单元教学设计,撰写教学实施方案。

各章课时分配、第一次课教学设计、单元教学设计见附录。

教材整体设计由烟台职业学院孙爱芹负责,统稿由孙爱芹、曲彩练、于维琴负责。各章编写人员如下:矫爱玲(第一章)、曲彩练(第二章、第三章)、马翠芬(第四章)、庄雅玲(第五章)、潘萍(第六章、第七章)、安荣(第八章)、于维琴(第九章)、孙爱芹、张英蕾(第十章)、孙爱芹(第十一章),内蒙古交通职业技术学院王玉芝也参加了各章编写。为此,感谢全体参与人员的辛勤劳动!感谢参考资料著作者!感谢对本教材提供设计理念的高职教育专家!

最后要说明的是,本书所附心理测试卷的测试结果具有相对性,希望读者将心理测试的结果仅作为一个重要参考。

编者

2013年3月20日

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

# 目 录

---

## 第一章 健康心理 阳光心灵

第一节 心理健康基本知识	4
第二节 大学生心理健康的自我调适和维护	11
巩固训练	19

## 第二章 主动咨询 积极成长

第一节 大学生心理咨询常识	26
第二节 大学生常见的心理异常及疾病预防	29
巩固训练	35

## 第三章 认识自我 悦纳自我

第一节 自我意识概述	43
第二节 大学生自我意识的成因、偏差及其调适	45
第三节 健康自我意识的培养	55
巩固训练	57

## 第四章 健全人格 主宰命运

第一节 人格概述	65
第二节 大学生常见的人格问题及调控	71
巩固训练	77

## 第五章 转变方式 自主学习

第一节 高职生学习心理特点	87
---------------	----



第二节 高职生常见的学习心理困扰及调适	89
第三节 高职生如何有效学习	92
巩固训练	99

## 第六章 学会交往 和谐人际

第一节 人际交往的基本知识	109
第二节 大学生常见的人际交往问题及其调适	116
第三节 宿舍人际关系处理	120
巩固训练	124

## 第七章 理性恋爱 青春无悔

第一节 爱的真义	133
第二节 大学生恋爱的心理问题及调适	140
第三节 爱的能力	144
第四节 爱情与性	148
巩固训练	151

## 第八章 管理情绪 修炼情商

第一节 认识情绪	161
第二节 大学生常见的情绪困扰及其管理	165
巩固训练	175

## 第九章 管理压力 开发潜能

第一节 压力及管理	184
第二节 潜能开发	190
巩固训练	195

## 第十章 善待生命 学会感恩

第一节 理解生命 建构意义	203
---------------	-----



第二节 敬畏生命 善待死亡	207
第三节 善待挫折 学会感恩	213
巩固训练	217

## 第十一章 探索职业个性 追求人职匹配

第一节 我到底想干什么? ——职业兴趣探索	225
第二节 我到底能干什么? ——职业技能探索	240
第三节 我到底适合干什么? ——职业性格探索	251
第四节 我到底为什么干? ——职业价值观探索	265
巩固训练	276
附录一 课程教学计划	280
附录二 第一次课教学设计	281
附录三 单元教学设计	284
参考文献	288

## 第一章

# 健康心理 阳光心灵

地球越来越小，人心却越来越远；  
人们拥有的越来越多，快乐却越来越少；  
财富在不断增加，满意感却在不断下降；  
沟通的工具越来越多，能深入交流的人却越来越少；  
认识的人越来越多，真诚的朋友却越来越少；  
——哪里出了问题？  
一切财富，一切成就，都始于一个健康的心理。

### 学习目标

**知识目标：**掌握健康、心理健康、亚健康的含义；明确心理健康的意义；了解产生心理健康问题的原因；熟悉大学生心理健康标准；掌握心理调适的基本策略与方法。

**能力目标：**能对自己的心理健康状况进行客观的认知与分析；能对他人的心理健康状况进行初步了解与分析；能够自助并助人，自觉维护与调适自我心理健康水平，提升心理素质；能主动关注自己心灵的成长，积极融入新的大学生活，具有应对心理困扰问题的方法和正确处理心理问题的能力。

### 心理困扰

#### 我该怎么办

这是一封学生来信。

老师：您好！

我是刚刚进入大学的一年级学生，进入大学后，我感到对一切都不适应：八个人住一个宿舍不适应；学习也不适应，老师讲得特别快；同学之间的关系也不像高中那样单纯；与老师的关系几乎是陌生的，我估计老师根本不认识我。我感到失落，无所适从。我是不是心理方面出现了问题？我该怎么办？请帮帮我吧。

晓红(化名)

### 她们为什么不理我

小王,20岁,大一女生。自诉:我最近一个月常有焦虑情绪体验,周围的同学都不怎么理我,宿舍的同学也不喜欢与我交流,有什么活动也不叫上我,我觉得自己被人排斥,我很渴望与别人交往,有很多好朋友,但每次都遭受挫折。我觉得自己十分孤独,也没有心思学习,总想回家……

### 大学生该不该谈恋爱

小林是某职业院校学生。自诉:我最近最困惑的问题是“大学生该不该谈恋爱”,不谈吧,周围的同学成双成对,平时自己一个人也挺孤独的,一到周末,宿舍的同学都有活动,自己一个人显得也挺无聊。朋友聚会的时候,没有女朋友显得挺没面子的。但是要谈恋爱吧,自己又觉得现在学业挺重要的,爱情也挺消磨时间的。我的同学都对我的观点嗤之以鼻,认为大学不多谈几场恋爱太浪费美好的校园生活了。



## 活动园地

### 活动1 组建学习共同体

活动目的:促进同学之间的了解,扩大人际交往范围,为新生融入新的人际环境打下基础;组建课程学习小组,形成学习共同体。

活动时间:10~15分钟

活动场地:可移动座椅的教室或室外

活动步骤:

1. 以6~8人为小组围圈而坐,每人用一句话介绍自己。这句话中必须包括姓名、所属学校、自己与众不同的特征。规则是:当第一个人说完后,第二个人必须先重复第一个人的介绍,再介绍自己,第三个人……一直到最后一个人都必须从第一个人开始介绍,再介绍自己,这样做能使全组同学注意力集中,相互协助他人表达完整,而且在多次重复中,不知不觉地记住了他人的信息。

例如:

A:我是来自××城市、学校,性格××的××;

B:左边的是来自○○城市、学校,性格○○的○○,我是来自××城市、学校,性格××的××。

C:左边的是来自○○城市、学校,性格○○的○○,左边的来自□□城市、学校,性格□□的□□,我是来自××城市、学校,性格××的××。

2. 当小组最后一个同学做完这种滚雪球式自我介绍之后,全组为他鼓掌以示鼓励。

3. 请每组选出一位代表将全组的情况向全班同学作介绍,并谈谈对本次活动的感受。

4. 制定团体规则:如守时、尊重他人、关注、倾听、不评价不指责、保密,等等,并写在大纸上;形成小组承诺书:组歌、组徽、纲领等,并选出组长。

5. 小组代表上台分享。

6. 教师总结并肯定学生好的表现。

**活动2 头脑风暴**

活动目的：澄清对心理健康的认识，了解心理健康者的特征性行为及心理健康的标准。

活动时间：10~15分钟

活动步骤：

1. 风暴一：你对健康与心理健康的理解是？
2. 风暴二：你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为？
3. 风暴三：心理健康的标准包括哪些方面？
4. 教师总结并归纳知识点。

**活动3 你是哪只狐狸？你愿做哪一只狐狸？**

活动目的：通过一个古老的寓言引领学生领悟常见的心理困扰(问题)及调适的方法和途径等；学习用积极、阳光的心态去面对和处理成长中的困扰与问题、困难与挫折。

活动时间：10~20分钟

活动步骤：

1. 教师陈述(或PPT展示)九只狐狸的故事，请学生对号入座，思考：你是哪只狐狸？你愿做哪一只狐狸呢？
2. 组内分享：首先，敢于面对真实的自己：是哪只狐狸，其次，希望自己是哪只狐狸，为什么？再次，以这个故事为基点，总结大学生常见的心理困扰有哪些方面，心理调适的方法和途径。
3. 小组代表在全班分享。
4. 教师总结并归纳知识点。

**九只狐狸的故事**

盛夏酷暑，一群口干舌燥的狐狸来到一个葡萄架下，一串串晶莹剔透的葡萄挂满枝头，狐狸们馋得口水直流，可葡萄架很高。

第一只狐狸跳了几下摘不到，从附近找来一个梯子，爬上去满载而归。

第二只狐狸跳了多次仍吃不到，找遍四周，没有任何工具可以利用，笑了笑说：“这里的葡萄一定特别酸！”于是，心安理得地走了。

第三只狐狸高喊着“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目”的口号，一次又一次跳个没完，最后累死在葡萄架下。

第四只狐狸因为吃不到葡萄整天闷闷不乐，抑郁成疾，不治而亡。

第五只狐狸想，“连个葡萄都吃不到，活着还有什么意义呀！”于是找个树藤上吊了。

第六只狐狸吃不到葡萄便破口大骂，被路人一棒子了却性命。

第七只狐狸抱着“我得不到的东西也决不让别人得到”的阴暗心理，一把火把葡萄园烧了，遭到了其他狐狸的共同围剿。

第八只狐狸想从第一只狐狸那里偷、骗、抢些葡萄，也受到了严厉惩罚。

第九只狐狸因为吃不到葡萄气急发疯，蓬头垢面，口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮……”

另有几只狐狸来到一个更高的葡萄架下，经过友好协商，利用叠罗汉的方法，成果共享，皆大欢喜！



## 第一节 心理健康基本知识

### 一、健康新概念

健康是每个人所向往的,健康是人生第一财富。

什么是健康?一个人虽然身体强壮,但是喜怒无常,行为怪异,与周围的人总是格格不入,能说是健康的吗?一个人虽然身体上很少生病,但怀有各种阴暗的心理,能说是健康的吗?

传统的健康观点认为,健康就是一个人身体没有毛病。所以,一个人感冒了会去看医生,但一个人心情抑郁、沮丧或一个人总是人际关系紧张,抑或感觉生活无趣、百无聊赖,是不会去看医生的。随着现代科学技术的进步和各类医学模式的发展,人们对健康的认识发生了很大的转变,开始意识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转换中不容忽视的作用。

1989年世界卫生组织(WHO)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。”这个新概念的突出特点是,强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。因为人不仅仅是一个生物体,而且是具有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致各种心理不适的现象;同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑过度的人也易产生身体不适的表现。因此,健全的心理有赖于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理,二者相互依赖、相互促进。

1999年,世界卫生组织提出了人体健康的新标准,即躯体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。躯体健康的“五快”指:吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。精神健康的“三良好”指:良好的个性(人格)、良好的处世能力、良好的人际关系。具体如下:

#### 1. 衡量躯体健康有“五快”

- (1) 吃得快。进食有良好的胃口,不挑剔食物,快速吃完一餐饭,说明内脏功能正常。
- (2) 走得快。行走自如、活动灵敏,说明精力充沛,身体状态良好。
- (3) 说得快。语言表达正确,说话流利,表明头脑敏捷,心肺功能正常。
- (4) 睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,且内脏无病理信息干扰。
- (5) 便得快。一旦有便意,能很快排泄完大便,且感觉良好,说明肠胃功能良好。

#### 2. 衡量心理健康有“三良好”

- (1) 良好的个性。情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观。
- (2) 良好的处世能力。待人接物合情合理,面对客观现实,具有较好的自控能力,能适应复

杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系。包括个人在人际交往和待人接物时能助人为乐、与人为善,对人际关系充满热情,与他人的关系良好。

健康不仅是指身体无疾病,身体壮的人不一定就健康,健康还应包括心理健康、人格健全、社会适应良好及道德健康。人的健康要以生理健康为物质基础来发展心理健康与良好的社会适应能力,道德健康则是整体健康的统帅。

## 二、心理健康的内涵

### (一) 心理健康概念

心理健康是完整健康概念的组成部分。

关于心理健康的概念,说法多样,众说纷纭。

早期精神病学家梅尼格尔(K. Menninger)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。不仅要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

一旦基本生存需要得到保证后,心理健康在决定人们生活质量中起着重要作用。

——(美)艾森伯

第三届国际心理卫生联合会(1946年)对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康是指在身体、智能以及感情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的状态。”

心理学家英格里斯(H. B. English)(1958年)认为:“心理健康是一种持续的心理状况,当事者在这种状况下,能有良好的适应,具有生命活力,不仅能免于心理疾病,而且能充分发挥其身心的潜能。”

我国人力资源和社会保障部主持制定的全国心理咨询师培训教材(2011年)将心理健康定义为:心理健康是指人的心理,即知、情、意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。

虽然国内外专家学者对心理健康还没有一个一致且公认的说法,但大多数观点都强调个体内部的协调和外部适应,都把心理健康看作是一种内外和谐的良好状态。

我们可以从广义和狭义两个方面来定义心理健康。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。在这种状态下,人能够与环境有良好的适应,人的生命具有活力,人的潜能得到开发,人的价值能够实现。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动过程的内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

心理健康首先是没有心理疾病,然后要有积极发展的心理状态。心理健康的基本要求是心理各方面的均衡发展,是个人与社会的协调,最终形成完整统一的人格品质。

## （二）心理健康的三个等级

人的心理健康分为三个等级：一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。（樊富珉，2006）

一般常态心理：表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理：不具有同龄人所应有的愉快，与人相处略感困难、有障碍，生活自理能力较差。经自己主动调节或通过心理专业人员帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。这属于成长中的发展性问题，表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等，主要由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起。

严重病态心理：表现为严重的适应失调，无法与他人相处，不能维持正常的生活和学习，如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。如神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等，主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致。精神病是严重的心理疾病。

人的心理状况受主观因素的影响，会有波动起伏，这并非是疾病。当心理波动而无法疏导时，如遭受重大的家庭变故后或是失恋后，一蹶不振，灰心绝望，自闭自残等，一定要尽早寻求专业人员的治疗和帮助，求助于心理咨询（详见第二章），决不能听任其自我痊愈。

## （三）心理健康与心理素质

心理素质是人的整体素质的组成部分，心理素质的形成源于生理、心理和外部条件，是先天和后天的“合金”，是个体成长和发展的基础。心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。或者说，心理素质是以先天的遗传为基础，在环境和教育的影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认知过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。还有学者认为，心理素质作为一个普遍概念，具有丰富的内涵和外延。就其内涵而言，心理素质所反映的是人在某一时期内的心理倾向和达到的心理发展水平，是人进一步发展和从事活动的心理条件和心理保证。就其外延而言，心理素质包括人们所有的心理活动过程和心理活动结果。

美国著名心理学家特尔曼曾经对智商在 135 以上的 1 528 名智力超常学生的成才情况进行了追踪研究。30 年后，他从研究对象中选出 800 名男生，对其中成就最大的 20%（高成就组）和成就最小的 20%（低成就组）进行详细分析比较，结果发现两者之间在智力上相差无几，而在毅力、自信心、情感、社会适应能力以及实现目标的内驱力等非智力因素方面的差异明显。高成就组具有较强的进取心、自信心、责任心，有不屈不挠、坚忍不拔的意志，有良好的人际关系和社会适应力以及创新精神。而低成就组却主要表现出意志薄弱，耐挫折力差，对环境则常常表现出被动、退缩，害怕失败，在机遇面前又表现出患得患失，在困难面前畏缩不前，从而丧失了发展和成功的机遇。也就是说两者的明显差异不在于智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。这一



结论很好地证明了心理素质与成才的关系。

心理素质是人才素质的基础,现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争,更重要的是心理素质,是心理与人格的较量。

心理素质与心理健康有联系,也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征,是内在的;心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。心

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

理健康是一种良好状态,心理健康水平反映心理素质的状况。

心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础,有了良好的心理素质,人的心理健康水平也会相应的提高。

一名大学优秀毕业生报考某大公司。在公布考试结果时,他名落孙山。得知消息后,他深感绝望,顿生轻生之念。然而由于自杀技术欠佳,只在脖子上留下了一道长长的标记。正当该人神昏意迷之际,忽然传来他被录用的喜讯,原来此人名列榜首,只是统计时出了差错。就在他把喜讯告知朋友、准备庆祝一番之时,又有消息传来,他被取消了录用资格。

你认为公司解聘他的理由是什么?你若是公司的负责人,你会录用他吗?为什么?

想一想,为什么很多企业招聘人时都非常看重应聘者是否具有积极的心态?

### 三、心理是否健康的判定

人的身高、体温可以用尺子、温度计准确测量,心理健康水平的测试就困难得多了。请看案例:

一个人玩扑克玩得正开心,同伴走过来拿走了他的扑克牌,他立刻大哭大叫。你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但是,如果他是一个四五岁的孩子,你还这样认为吗?

有一位同学,精力旺盛,易于与人相处,成天无忧无虑。可是近两个星期来,他变得极为抑郁,不能集中精力学习,晚上失眠,还时常发出阵阵失去控制的哭喊。他是精神不正常了吗?或许你会这样认为,如果告诉你,他的亲人刚去世不久,你还会认为他的精神出了问题吗?

因此,我们在判断人的心理健康状况时必须考虑年龄、性别、社会身份、情绪等各种因素。某些行为发生在孩子身上是可以接受的,而发生在成人身上则是变态的;某些行为发生在女性身上是可以接受的,而发生在男性身上则难以容忍;某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应,而在其他情况下则被视为超常规的行为。基于对这些因素的考虑,心理学家和精神病学家提出判定一个人的心理健康或心理是否正常,就是看其在同等条件下是否符合大多数人的心理和行为的一般模式(社会行为标准)。关于具体的判断标准,还没有统一的定论。目前大多从以下四个方面去判断。

### （一）统计学标准

依据对大量心理健康者的正常心理特征测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。比如考试中的及格线,就是一种类似统计学上的标准。这个标准更多的应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

### （二）社会准则

以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态。依据社会准则,看一个人的行为是否偏离社会公认的行为规范,如果一个人心理异常,在行为上势必偏离大多数人的行为规范,如逃学、打架、自杀等。通常根据大学生的生理、心理与社会发展,大学生应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,像将脏衣服积存起来带回家洗,甚至需要父母到学校“陪读”照顾生活起居,等等,这便需要引起重视。

### （三）生活适应标准

看个体是否能根据环境条件及变化,有效发挥自己的心理机能。如能胜任自己的学习和工作,自强自立的解决自己的人际关系,勇敢面对挫折和困难等。

### （四）主观感受标准

依据被评价者的主观感受来判断心理是否健康。当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定,重在关注当事人的主观心理感受。由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个别差异。

判断一个人的心理健康与否,要持相对和综合的标准,不能以单一的表现和绝对的数字为准则。那种认为心理健康测验多一分即是异常,或凭借一个心理或行为就下结论的做法是不符合心理健康实际的。

## 四、心理健康的标准及其理解

心理健康的标准是什么?目前理论界存在不同看法,尚没有一个绝对统一的标准或者认识。许多专家学者提出了自己对心理健康标准的认识。

### （一）心理健康的基本标准

第三届国际心理卫生联合会(1946年)在给出心理健康定义的同时提出了心理健康的标志:第一,身体、智力、情绪十分调和;第二,适应环境,人际关系中能彼此谦让;第三,有主观幸福感;第四,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

### （二）大学生心理健康的标准

黄希庭教授和马建青教授根据我国大学生的实际情况,提出了大学生心理健康的八条标准:

1. 智力正常(智商80以上)。智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合。智力包括在经验中学习和理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速