

59

新世纪心理与心理健康教育文库  
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 流动儿童心理健康教育

Liudongertong Xinlijiankangjiaoyu

董妍 ◆ 著  
Dong Yan

开明出版社

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 流动儿童心理健康教育

Liudongertong Xinlijiankangjiaoyu

董妍 ◆ 著

Dong Yan

开明出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

流动儿童心理健康教育 / 董妍著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0830 - 0

I. ①流… II. ①董… III. ①流动人口 - 儿童 - 心理健康 - 健康教育  
- 中国 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217884 号

**责任编辑:** 王桢 范英 杨怡 王晶晶

**书 名:** 流动儿童心理健康教育

**出品人:** 焦向英

**出 版:** 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 保定市中国画美凯印刷有限公司

**开 本:** 700 × 1000 1/16

**印 张:** 12.375

**字 数:** 188 千字

**版 次:** 2012 年 10 月 北京第 1 版

**印 次:** 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

**定 价:** 32.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

# 新世纪心理与心理健康教育文库

## 编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王 昕 | 王小明 | 王成彪 | 王建平 |
| 牛 勇 | 邓丽芳 | 叶浩生 | 田万生 |
| 朱新秤 | 任 苇 | 任 俊 | 刘视湘 |
| 刘翔平 | 刘惠军 | 许 燕 | 孙大强 |
| 杜毓贞 | 杨 波 | 杨忠健 | 汪凤炎 |
| 沈 政 | 张 驰 | 张大均 | 张志杰 |
| 陈永胜 | 陈安涛 | 邵志芳 | 庞爱莲 |
| 郑日昌 | 郑晓江 | 孟沛欣 | 赵世明 |
| 赵军燕 | 俞国良 | 殷恒婵 | 郭秀艳 |
| 郭德俊 | 桑 标 | 黄 蓓 | 崔丽娟 |
| 梁宁建 | 梁执群 | 董 妍 | 程正方 |
| 雷 雳 | 燕国材 | 魏义梅 |     |

# 总序

## Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。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。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌  
于京师园

# 前言

## Preface

随着我国改革开放和经济社会的发展,从20世纪80年代开始,我国大量人口离开户籍地,由农村向城镇、由经济欠发达地区向发达地区流动,形成了规模庞大的流动人群。流动人口的数量从1982年的1000多万增长到2008年的2亿。随着举家迁徙人数增加,流动儿童的数量也在急剧增长,目前我国流动儿童已经达到1834万。这些流动儿童正处于身心发展的关键时期,他们的身心健康问题直接关系到他们个人的成长与未来劳动者的素质。然而,我国多位学者的研究都表明,他们在随父母迁移过程中,面临着学习环境的变化、生活习惯的改变、价值观念的适应等问题。这些突如其来的问题往往会给这些儿童带来一定的心理冲击,容易使他们出现心理问题。为了提高流动儿童的心理健康水平,学校、家庭和社会应共同努力为流动儿童创造一个良好的心理和物理生活环境,使其尽快融入城市生活之中。

《流动儿童心理健康教育》一书共分六章内容。第一章是心理健康的概述,介绍了开展流动儿童心理健康教育工作的理论基础;第二章流动儿童常见心理行为问题,介绍了流动儿童特点及常见的心理问题;第三章流动儿童心理健康的影响因素,从个人、家庭、学校、社会四个方面剖析了流动儿童心理问题的成因;第四章流动儿童学校心理健康教育,介绍了流动儿童学校心理健康教育的目标、原则、内容和方法,并给出了两所学校实施流动儿童心理健康教育的方案;第五章流动儿童家庭心理健康教育,介绍了流动儿童家庭心理健康教育的目标、原则、内容、方法以及学校对家庭心理健康教育的指导;第六章流动儿童心理健康的维护与促进,从个人和社会的角度介绍了如何提高流动儿童的心理健康水平,并在最后给出了几个具体的心理健康教育案例供读者参考。

本书具有如下特色:

1. 注重准确性和科学性。为了保证对流动儿童心理问题描述得准确无误,让读者对流动儿童有全面准确的认识,作者在撰写本书过程中查阅和引用了大量文献。这样做的目的就是为了保证我们不要误读流动儿童,不要戴着有色眼镜看待流动儿童,以求客观公正真实地

看待流动儿童，公平对待流动儿童。

2. 可读性好。书中并没有介绍晦涩、空洞的理论，而是深入浅出地结合具体案例介绍了流动儿童的一些心理问题，以及如何在学校、家庭、社会中有效开展流动儿童心理健康教育。同时，本书中引用了很多来自流动儿童、流动儿童父母以及流动儿童教师的访谈资料，介绍了学校开展流动儿童心理健康教育和心理辅导的真实案例，这进一步增加了本书的可读性。

3. 实用性强。为了提高开展流动儿童心理健康教育工作的实效性，本书从学校、家庭视角介绍了开展流动儿童心理健康教育工作的原则、目标、内容以及实施的具体途径和方法，非常具有可操作性。同时，在本书最后一章还介绍了流动儿童为了维护和促进自身的心理健康，可以采取的具体措施。可以说，本书从学校、家庭、个人和社会四个方面给出了促进流动儿童心理健康的一些可操作的方法。因此，本书对于开展流动儿童心理健康教育非常具有实用价值。

流动儿童的心理健康教育工作是一项系统工程，需要全社会的人共同为之付出努力。我们期盼这些流动的花朵能够得到更多的阳光和雨露，也能够同一片蓝天下吐露芬芳！

# 目 录

## Contents

|     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| 第一章 | 心理健康概述 .....               | 1   |
| 第一节 | 心理健康的标准与分类 .....           | 1   |
| 第二节 | 影响心理健康的因素 .....            | 16  |
| 第三节 | 儿童青少年的身心发展特点 .....         | 26  |
| 第二章 | 流动儿童的常见心理行为问题 .....        | 35  |
| 第一节 | 流动儿童的特点 .....              | 35  |
| 第二节 | 流动儿童的常见心理问题 .....          | 46  |
| 第三节 | 上海市两所学校流动儿童的现状调查 .....     | 58  |
| 第三章 | 流动儿童心理健康的影响因素 .....        | 74  |
| 第一节 | 个人和家庭因素对流动儿童心理健康的影响 .....  | 74  |
| 第二节 | 学校和社会因素对流动儿童心理健康的影响 .....  | 83  |
| 第三节 | 流动儿童学业成绩和人际交往的影响因素调查 ..... | 89  |
| 第四章 | 流动儿童学校心理健康教育 .....         | 95  |
| 第一节 | 流动儿童学校心理健康教育的目标与内容 .....   | 95  |
| 第二节 | 流动儿童学校心理健康教育的途径与方法 .....   | 106 |
| 第三节 | 流动儿童学校心理健康教育案例 .....       | 119 |
| 第五章 | 流动儿童家庭心理健康教育 .....         | 129 |
| 第一节 | 流动儿童家庭心理健康教育的目标与内容 .....   | 129 |
| 第二节 | 流动儿童家庭心理健康教育的途径与方法 .....   | 136 |
| 第三节 | 学校对家庭心理健康教育的指导 .....       | 144 |
| 第六章 | 流动儿童心理健康的维护与促进 .....       | 157 |
| 第一节 | 流动儿童心理健康的保健 .....          | 157 |
| 第二节 | 流动儿童心理健康的促进 .....          | 167 |
| 第三节 | 流动儿童心理健康教育案例 .....         | 173 |

# 第一章 心理健康概述

## 【本章提要】

随着我国经济社会的快速发展,人口流动现象日益频繁。许多流动儿童随父母来到城市后,还不能完全适应新的生活,出现了一些心理行为问题。为了提高流动儿童心理健康教育的效果,为开展流动儿童心理健康教育提供理论基础,本章主要介绍了三方面的内容。首先,随着时代的发展和变化,人们对健康和心理健康的认识也在不断发生变化,所以本章介绍了不同时代对于健康以及心理健康的理解,包括健康和心理健康的概念和标准、判断心理是否正常的原则、心理健康问题的诊断途径、心理行为问题的等级划分。其次,本章从生理因素、个体因素、家庭因素、学校因素以及社会因素五个方面分析了这些因素对个体心理健康的影响。最后,本章介绍了小学生和中学生的身心发展特点,包括生理发展特点;认知发展特点、情绪发展特点和社会性发展特点;并根据青少年学生的心理发展特点,提出了青少年学生心理健康的标准。

1

## 【学习重点】

1. 掌握心理健康的概念、标准,以及判断心理是否正常的原则。
2. 了解生理、个人、家庭、学校和社会因素对个体心理健康的影响。
3. 熟悉青少年学生的心理发展特点及其心理健康的标准。
4. 能够运用心理健康的标准、心理问题的诊断方法以及心理行为问题的判断标准,初步确定流动儿童心理是否健康。

## 【重要术语】

健康 心理健康 心理健康问题

## 第一节 心理健康的标准与分类

什么是健康?怎样才算健康?这是人们一直以来都十分关心的话题。在古代社会,人们对健康的理解强调的是身体没有缺陷和疾病,即大部分人会认为:“身体没病就是健康”。在现代社会中,健康不仅指生理健康,还包括心理健康和社会适应,三者的和谐统一构成了健康的基础。而新近提出的健康概念中还包含了道德健康,认为道德健康是健康的统帅。

## 一、健康和心理健康的定义

### (一) 健康的定义

随着人们对自身健康问题的关注程度日益增强，健康的概念也在不断发生变化。早期人们通常认为没有身体疾病就是健康。但是，随着医学水平的提高和人们对自身精神世界的认识逐渐加深，人类对健康的认识也发生了变化。1948年世界卫生组织成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1977年恩格尔（G. L. Engel）在《科学》杂志上首次提出“生物—心理—社会模式”以来<sup>①</sup>，健康的概念进一步发生了变化。1989年，世界卫生组织进一步修改了健康的概念，将健康定义为“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。这一定义有两层含义。首先，人们已经不再将健康和疾病完全割裂开来，而是将健康与疾病看做一个统一体的两端：一端是健康，它被明确表述为一种身体上、心理上和社会适应上的良好状态；另一端是疾病，即产生症状、体征和残疾的状态。其次，疾病和健康是个体生理、心理与环境相互作用过程中的平衡或失衡状态，对于疾病和健康，生理、心理和社会具有同等重要的作用。心理与社会的相互作用更多地反映了健康与疾病过程中的宏观变化过程，如人格特征、应对方式、生活事件、负性情绪等，而生物因素则更多反映了健康与疾病过程中的微观变化过程，如基因突变、组织细胞损伤、生理生化系统紊乱等。可以说，心理健康是生理健康的基础，生理健康是心理健康的有力保障，社会因素是联系心理健康和生理健康的重要桥梁，三者的和谐统一构成了人类健康的基础。进入21世纪后，还有一些学者提出了健康概念的整体观，即健康是以道德健康为统帅，以生理健康为基础，以心理健康和社会适应良好为核心的有机整体<sup>②</sup>。从这一观点来看，无论心理健康还是良好的社会适应，都是在健康的道德指引下发展起来的。如果一个人的道德价值体系建立在压迫人、剥削人、损人利己、牺牲他人利益、漠视他人生命、无视社会公德和法律等不人道、不民主、不平等、不进步甚至腐朽反动的基础上，那么这个人的身体越是强健、智力越是优秀、心理素质越好，他给社会带来的危害可能越是巨大。因此，现代的健康含义又有了进一步的扩展。

### (二) 心理健康的定义

1946年，第三届国际心理卫生大会指出，心理健康是“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活”。许多国内外学者从各自关注的不同角

① ENGEL G L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine [J]. Science, 1977, 196: 129-136.

② 王金道. 学校心理辅导 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012.

度对心理健康进行论述,迄今为止,对于什么是心理健康还没有一个统一的、公认的定义。有人从心理潜能的角度来理解心理健康,认为心理健康的人是能够充分发挥自身最大潜能,并能妥善处理 and 适应人与人、人与环境之间相互关系的个体;有的人认为心理健康是一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态,在这种状态下个体适应良好,具有生命活力,在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为“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,但不是十全十美的绝对状态”。我国学者王书荃认为,心理健康是指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时,主要表现在人际交往中能否使自己的心态保持正常平衡,使情绪、需要、认知保持一种稳定状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。他认为如果用简单的一个词来定义心理健康,就是“和谐”。个体不仅自我感觉良好,与社会发展和谐,发挥最佳的心理效能,而且能进行自我保健,自觉减少行为问题和精神疾病<sup>①</sup>。刘华山认为,心理健康指的是一种持续的心理状态。在这种状态下,个体具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能<sup>②</sup>。俞国良认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态。心理健康包括两层含义:一是无心理疾病,这是心理健康的最基本条件,心理疾病包括所有心理及行为异常的情形;二是具有一种积极发展的心理状态,即能够维持自己的心理健康,主动减少问题行为和解除心理困扰<sup>③</sup>。

实际上,心理健康就是个体能够身心和谐地发展,并有良好的自我认知能力,能够较好地适应社会。

## 二、健康和心理健康的标准

### (一) 健康的标准

健康不仅仅是指没有生理疾病和残疾,那么,健康的标准是什么呢?世界卫生组织提出了十条具体的标准<sup>④</sup>:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张;
2. 态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
5. 自我控制能力强,善于排除干扰;

① 王书荃. 学校心理健康教育概论 [M]. 北京: 华夏出版社, 2005.

② 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识 [J]. 心理科学, 2001, 24 (4): 481.

③ 俞国良. 心理健康教育 (教师用书) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.

④ 俞国良. 现代心理健康教育——心理卫生问题对社会的影响及解决对策 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.

6. 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；
7. 眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙齿和牙龈颜色正常；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松协调。

## （二）心理健康的一般标准

关于心理健康的标准，许多学者有不同的观点，并且随着社会文化和时代的发展，心理健康标准也在不断地发展和变化。在封建社会，安贫乐道可能是一种理想的保持心理平衡的观念，但是在现代社会，如果安于现状而不思进取，就可能在激烈的社会竞争中被淘汰。下面介绍一些学者对心理健康标准的看法。

### 1. 美国心理学家马斯洛提出的标准

人本主义心理学家马斯洛（A. H. Maslow）等提出了心理健康的十条标准<sup>①</sup>：

- （1）充分的安全感；
- （2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的评价；
- （3）生活的目标能切合实际；
- （4）能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）适当的情绪表达及控制；
- （9）在不违背集体的要求下，能作有限度的个性发挥；
- （10）在不违背社会规范的前提下，对个人的需要能作恰如其分的满足。

### 2. 美国心理学家奥尔波特的标准

心理健康与人格有着密切的关系，人格心理学家奥尔波特（G. W. Allport）对心理健康提出了七条标准<sup>②</sup>：

- （1）自我意识广延；
- （2）良好的人际关系；
- （3）情绪上的安全性；
- （4）知觉客观；
- （5）具有各种技能，并专注于工作；
- （6）现实的自我形象；
- （7）内在统一的人生观。

① 林仲贤，武连江．儿童心理健康与咨询 [M]．北京：中国林业出版社，2005．

② 段鑫星，赵玲．大学生心理健康教育 [M]．北京：科学出版社，2005．

### 3. 我国心理学家许又新提出的标准

我国心理学家许又新提出衡量心理健康的三个标准,即体验标准、操作标准和发展标准。体验标准是指个体主观体验和内心世界的状态,如是否具有良好的心情和恰当的自我评价等。操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考查心理活动的过程和效应,其核心是效率,如工作及学习效率、人际关系的和谐性。发展标准是指着重对人的个体心理发展的状况进行纵向的考查和分析。衡量心理健康是通过这三种标准联系起来综合考查的结果。

### 4. 我国学者郭念峰提出的标准

郭念峰于1986年在《临床心理学概论》一书中提出了心理健康的十条标准<sup>①</sup>。

#### (1) 心理活动强度

这是指对精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,不同的人对于同一类精神刺激的反应是各不相同的,这就能看出不同人对于精神刺激的抵抗力。抵抗力低的人往往容易遗留下后患,可以因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症,而抵抗力强的人虽有反应但不致病。这种抵抗力主要是和人的认识水平有关,一个人对外部事件有充分理智的认识时,就可以相对地减弱刺激的强度。另外,人的生活经验以及固有的性格特征和先天神经系统的素质也都会影响到这种抵抗能力。

#### (2) 心理活动耐受力

前面说的是对突然的强大精神刺激的抵抗能力。但现实生活中还有另外一类精神刺激,它们长期反复地在生活中出现,久久不消失,几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。这种慢性的长期的精神刺激可以折磨一个人整整一生,也可以使一个人痛苦很久。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常,个性改变,精神不振,甚至产生严重躯体疾病。但是也有人虽然被这些不良刺激缠绕,最终不会在精神上出现严重问题,甚至把不断克服这种精神刺激当做生活斗争的乐趣,当做一种标志自己是一个强者的象征。他们可以在别人无法忍受的逆境中做出光辉成绩。我们把对长期精神刺激的抵抗能力看做一个人的心理健康水平的指标,称它为耐受力。

#### (3) 周期节律性

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如,人的注意力水平就有一种自然的起伏。不只是注意状态,人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率做指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不太高,但一到晚上就很有效率,有的人则相反。如果一个人心理活动的固有

---

<sup>①</sup> 中国就业培训技术指导中心,中国心理卫生协会.国家职业资格培训教程:心理咨询师[M].北京:民族出版社,2005.

节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

#### (4) 意识水平

意识水平的高低，往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错，我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意水平的降低会影响到意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低，由此造成的其他后果如记忆水平下降等也越严重。

#### (5) 暗示性

易受暗示的人，往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的动摇，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化，给精神活动带来不太稳定的特点。当然，受暗示这种特点在每个人身上都或多或少存在着，但水平和程度差别是较大的，女性比男性更易受暗示。

#### (6) 康复能力

在人的一生中，谁也避免不了遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪的极大波动，行为的暂时改变，甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是，由于人们各自的认识能力不同，人们各自的经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，称为心理康复能力。康复能力强的人恢复得较快，而且不留什么严重痕迹，每当再次回忆起这次创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很平淡。

#### (7) 心理自控力

情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪、情感和思维，只是相对而言的，它们都有随意性，只是水平不高以致难以察觉罢了。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身心十分健康时，他的心理活动会十分自如，情感的表达恰如其分，辞令通畅，仪态大方，既不拘谨也不放肆。这就是说，我们考查一个人的心理健康水平时，可以从他的自我控制能力得出某种印象，为此，精神活动的自控能力不失为一个健康指标。

#### (8) 自信心

当一个人面对某种生活事件或工作任务时，必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种倾向，一种是估计过高，一种是估计过低。前者是盲目的自信，后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自身力不从心导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者可因自觉力不从心，害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰当的自信是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。

### (9) 社会交往

人类的精神活动得以产生和维持,其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺,必然导致精神崩溃,出现种种异常心理。因此,一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的心理健康水平。

当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做接触不良;如果过分地进行社会交往,与素不相识的人也可以“一见如故”,也可能是处于一种躁狂状态。在现实生活中,比较多见的是心情抑郁,人处在抑郁状态下,社会交往受阻较为常见。

### (10) 环境适应能力

从某种意义上说,心理是适应环境的工具,人为了个体生存和种族延续,为了自我发展和完善,就必须适应环境。因为,一个人从生到死,始终不能脱离自己的生存环境。环境条件是不断变化的,有时变动很大,这就需要采取主动性的或被动性的措施,使自身与环境达到新的平衡,这一过程就叫做适应。主动适应,其内涵是积极地改变环境;消极适应,其内涵是躲避环境的冲击。有时,生存环境的变化十分剧烈,人对它无能为力,面对它只能韬晦、忍耐,即进行所谓的“消极适应”。“消极适应”只是形式,其内在意义也含有积极的一面,起码在某一时期或某一阶段上有现实意义。当生活环境条件突然变化时,一个人能否很快地采取各种办法去适应,并以此保持心理平衡,往往标志着一个人的心理活动的健康水平。

#### 5. 我国心理学家林崇德提出的标准<sup>①</sup>

我国心理学家林崇德认为:“心理健康标准的核心是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。”他认为心理健康主要有以下十条标准:

- (1) 了解自我,对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力;
- (2) 信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败;
- (3) 悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同;
- (4) 控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为;
- (5) 调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态与环境的适应性,能作出及时的反馈、修正、选择、变革和调整;
- (6) 完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐;
- (7) 发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格;

<sup>①</sup> 俞国良. 心理健康教育(学生用书)[M]. 北京:高等教育出版社,2005.

(8) 调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系;

(9) 设计自我,有自己的生活理想,但理想与目标能切合实际;

(10) 满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

#### 6. 我国心理学家俞国良提出的观点

心理健康是一个人整体的适应良好状态,是人格健康全面发展,即人的心理是知、情、意、行的统一体。俞国良教授根据对心理健康的多年研究,综合国内外学者的观点,认为心理健康的标准主要有以下几点<sup>①</sup>。

##### (1) 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。人们常用智力测验来诊断智力发展水平。一般认为智商低于 70 者为智力落后,智商在 80 以上是心理健康的标准。

##### (2) 人际关系和谐

人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用;能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是独立于集体之外,与周围的环境和人格格不入。

##### (3) 心理行为符合年龄特征

人们在生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征,如果一个人的心理行为表现与同年龄阶段的其他人相比,存在明显的差异,一般就是心理不健康的表现。

##### (4) 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能给予恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的过高期望与要求,为自己制定的生活目标和理想

<sup>①</sup> 俞国良. 心理健康教育(教师用书)[M]. 北京:高等教育出版社,2005.