

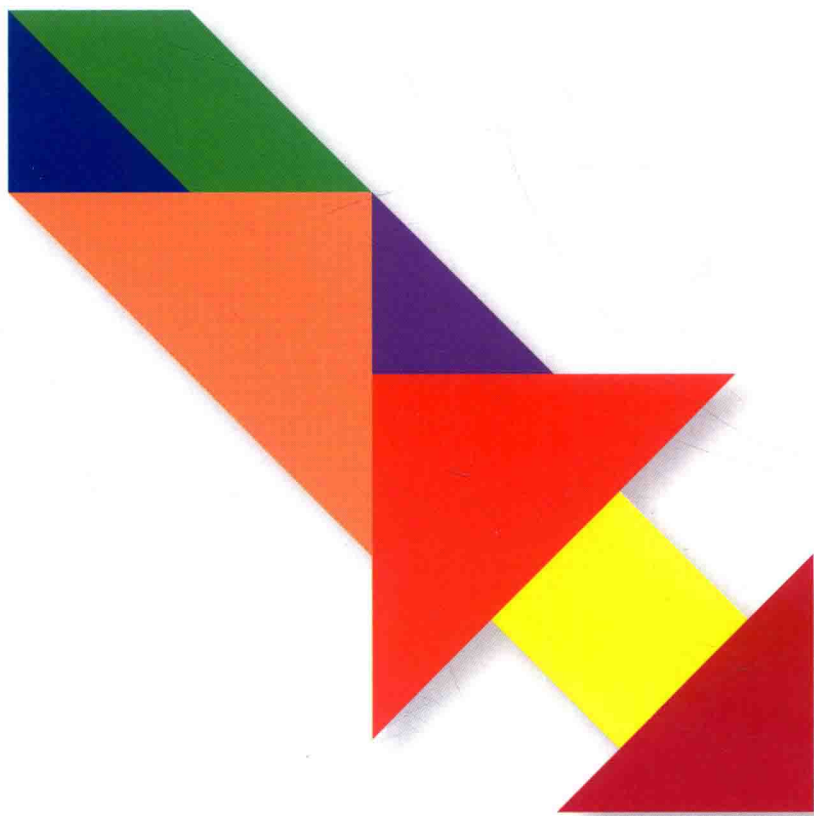


21世纪学前教师教育系列教材

总主编 朱家雄

# 学前儿童 心理健康与教育

周念丽 编著



## 内容简介

学前儿童的心理健康越来越受到人们的重视，了解学前儿童心理、掌握其相关理论及干预方法就显得尤为重要。

为使本书更有针对性，作者在大量阅读和对现实思考的基础上，将本书内容分为“概述与分析”“现象与解析”“教育与教育干预”三大篇。第一篇旨在让读者对学前儿童心理健康的独特性和艰巨性有一个概览性的理解；第二篇通过对学前儿童在行为和情绪上常见的异常表现进行条分缕析，让读者能通过对学前儿童外在行为的解读，找到深藏其背后的原因；第三篇着重于阐述教育干预方法，让学前儿童教师初步了解和把握。

这本书适合作为学前教育专业师生的教材，也适合作为一线幼儿教师的参考读物。



### 21世纪学前教师教育系列教材

幼儿园教育活动设计与实施

幼儿社会教育与活动指导

幼儿健康教育与活动指导

幼儿语言教育与活动指导

幼儿科学教育与活动指导

幼儿数学教育与活动指导

幼儿美术教育与活动指导

幼儿音乐教育与活动指导

学前教育学

儿童戏剧

儿童教育哲学

学前儿童发展心理学

学前教育科学研究方法

外国学前教育史

中国学前教育史

学前教育评价

学前儿童家庭教育

学前教育政策与法规

**学前儿童心理健康与教育**

幼儿游戏与指导

幼儿园组织与管理

幼儿园环境创设

幼儿行为观察与评估

幼儿教师专业发展

现代教育技术应用

中外幼儿教育名著导读

幼儿行为观察与分析

朱家雄

李燕

李珊泽

张晓梅 高瑾 宋占美

王兴华

朱家雄

吕耀坚 何海波

阮婷

姚伟

方先义

古秀蓉

洪秀敏

何慧华 等

祝贺

李召存

潘月娟

吴航

周小虎 郎国东

**周念丽**

丁海东

左志宏

董旭花

何慧华

姜勇

刘名卓

姚伟

李晓巍

策划编辑 王雪颖  
责任编辑 孟庆晓 贺志红  
装帧设计

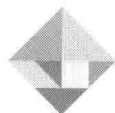


ISBN 978-7-300-26995-5



9 787300 269955 >

定价：28.00元

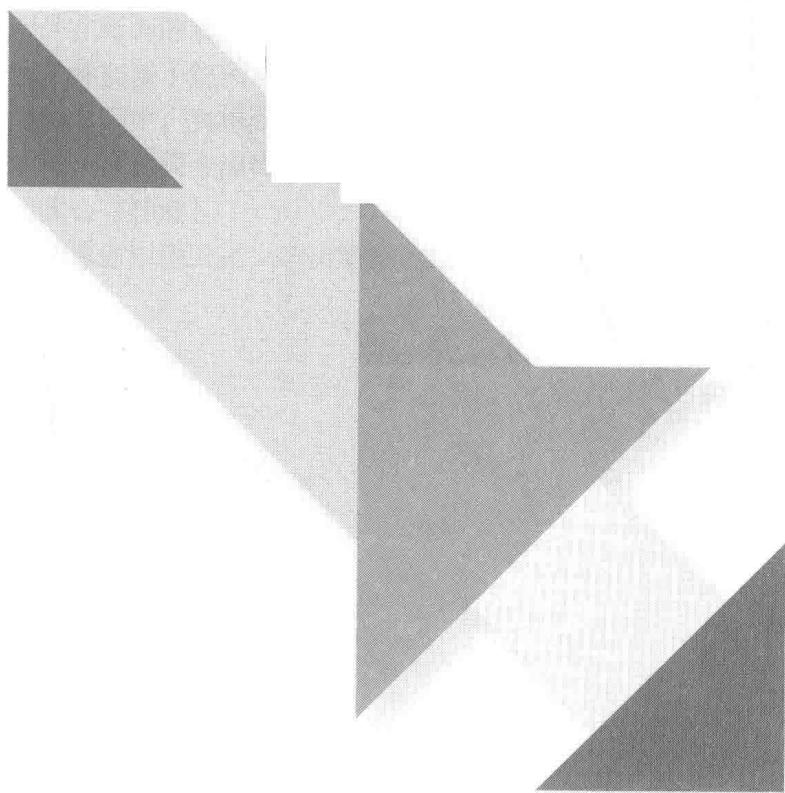


21世纪学前教师教育系列教材

总主编 朱家雄

# 学前儿童心理 健康与教育

周念丽 编著



中国人民大学出版社

· 北京 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

学前儿童心理健康与教育/周念丽编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2019. 6  
21 世纪学前教师教育系列教材/朱家雄总主编  
ISBN 978-7-300-26995-5

I. ①学… II. ①周… III. ①学前儿童-心理健康-健康教育-幼儿师范学校-教材 IV. ①B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 097002 号

21 世纪学前教师教育系列教材

总主编 朱家雄

学前儿童心理健康与教育

周念丽 编著

Xueqian Ertong Xinli Jiankang yu Jiaoyu

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 11.25

字 数 250 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2019 年 6 月第 1 版

印 次 2019 年 6 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

## 前言



本书能作为中国人民大学出版社“21世纪学前教师教育系列教材”中的一本出版，实属荣幸。从接受邀请到撰成此书，经历了漫长的过程，个中甘苦自知。

关于内容的选定。全球已进入所谓的“焦虑时代”，学前儿童的心理健康比任何时期都重要。然而选题易定内容难，迄今为止，诸多的心理咨询和临床心理学都聚焦于成人，较少面向儿童，特别是学前儿童。在参考资料较少的情况下，为使教材更有针对性，我们通过大量阅读和对现实的思考，将内容分为“概述与分析”、“现象与解析”和“教育与教育干预”三大篇。第一篇旨在让读者对学前儿童心理健康的独特性和艰巨性有一个概览性的理解；第二篇通过对学前儿童在行为和情绪上常见的异常表现进行条分缕析，让读者能通过对学前儿童外在行为的解读，找到深藏其背后的原因；第三篇着重于阐述教育干预方法，让学前儿童教师初步了解和掌握。

在撰写本书的过程中，我得到了昔日的研究生乔环之、许璐颖同学在补充文献等方面的具体帮助。同时，在无数个深夜依然敲击键盘的时刻，有我的先生张增水和女儿张瀛舟伴我左右，对此我心存感激！

最后，要特别感谢中国人民大学出版社的编辑们，她们为本书的出版做出了贡献。

周念丽

谨记于郑州博物院之邻

2018年4月28日

# 目 录



## 第一篇 概述与分析

第一章 学前儿童心理健康概述 .....	3
第一节 心理健康的概念和组织发展 .....	4
第二节 心理健康的特征和判断标准 .....	9
第三节 学前儿童心理健康的意义和内容 .....	13
思考与练习 .....	15
阅读导航 .....	15
第二章 影响学前儿童心理健康的因素 .....	16
第一节 关于健康影响因素的理论 .....	16
第二节 影响学前儿童心理健康的生物因素 .....	19
第三节 影响学前儿童心理健康的心理因素 .....	23
第四节 影响学前儿童心理健康的社会因素 .....	27
思考与练习 .....	34
阅读导航 .....	34

## 第二篇 现象与解析

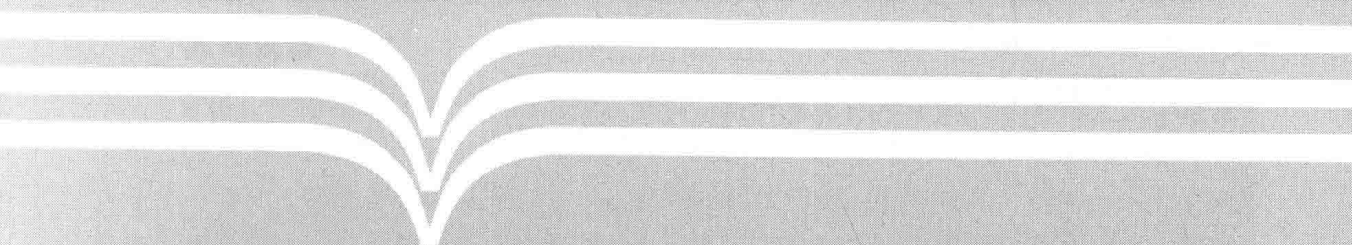
第三章 常见的学前儿童心理健康问题 .....	37
第一节 学前儿童的精神压力 .....	37
第二节 与神经性习惯有关的心理健康问题 .....	43
第三节 与情绪有关的心理健康问题 .....	46
第四节 与行为有关的心理健康问题 .....	50
第五节 与语言有关的心理健康问题 .....	53
思考与练习 .....	56
阅读导航 .....	57
第四章 关于学前儿童心理教育的理论分析 .....	58
第一节 关于学前儿童心理教育的三种经典理论 .....	59
第二节 关于学前儿童心理教育的几种新兴理论 .....	67
思考与练习 .....	89
阅读导航 .....	89

### 第三篇 教育与教育干预

第五章 学前儿童心理健康教育与教育干预 .....	93
第一节 学前儿童心理健康教育的内容 .....	94
第二节 家庭、托幼机构和社会心理健康教育 .....	96
第三节 托幼机构开展心理健康教育的途径和方法 .....	98
思考与练习 .....	123
阅读导航 .....	123
第六章 学前儿童心理健康教育干预方法 .....	124
第一节 学前儿童心理教育的特点 .....	125
第二节 心理学教育干预方法 .....	130
第三节 针对学前儿童心理问题的教育干预方法 .....	149
思考与练习 .....	170
阅读导航 .....	170
参考文献 .....	172

第一篇

# 概述与分析









## 第一节 心理健康的概念和组织发展

本书聚焦于学前儿童的心理健康，但只有将学前儿童的心理健康置于心理健康的大背景下加以认识，才有可能对学前儿童的心理健康有全面的了解。与此同时，我们有必要对世界心理健康组织的来龙去脉做简略梳理。

### 一、健康的概念

为了更清晰地界定健康的概念，我们在这里将分别对健康的含义、健康的标准、健康和疾病的关系进行阐述。

#### （一）健康的含义

人们对健康的认识是随社会生产力的发展而不断变化的。随着社会的发展和现代科学技术的进步，那种沿袭已久的所谓身体机能正常、没有缺陷和疾病就是健康的观念已经得到更新。

##### 1. 联合国世界卫生组织的定义

世界卫生组织关于健康的定义：健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

##### 2. 《阿拉木图宣言》的定义

1978年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》提出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。

这些观点现已普遍地被人们所接受，并指导人们将健康放在一个更广阔背景下，从更高的水平上进行认识和考察。这样，不仅能够把握人的生物学特征，而且能从作为一个完整的、受心理因素和社会因素影响和制约的人的更为广泛的联系中去研究健康与环境之间的关系，以促使机体更好地维持内环境的相对稳定，同时与外环境取得动态平衡，使卫生保健的目标、方法和措施更趋合理和完善，并取得综合性的效益。

随着社会的发展，科学技术的不断更新、分化、交叉、渗透和综合以及新兴边缘学科的出现，特别是人类对客观世界认识的不断深化，人们对健康的认识也日趋确切，更符合健康本身的含义。

#### （二）健康的标准

迄今为止，关于健康的标准莫衷一是，不一而足。在此主要介绍联合国世界卫生组织和我国学者的主要观点。

##### 1. 联合国世界卫生组织的标准

联合国世界卫生组织提出了健康的十条标准，可以分为生理标准、心理标准、社会标准三大类。

### (1) 生理标准。

生理标准主要从五个方面加以界定：体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙齿和牙龈颜色正常；头发有光泽，无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松协调。

### (2) 心理标准。

心理标准则涵盖三个层面的内容：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；态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔；精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

### (3) 社会标准。

社会标准主要有两点：能适应外界环境的各种变化，应变能力强；自我控制能力强，善于排除干扰。

## 2. 我国学者提出的标准

我国学者根据联合国世界卫生组织的核心标准，提出了与之相应的健康三标准。

(1) 生理标准：身体强壮，各系统功能良好且相互协调，通过目前的检查手段不能发现病理改变。

(2) 心理标准：心理功能正常、协调一致，主观感觉良好，精力充沛，情绪稳定，应付环境自如，有积极的人生观。除了基本的生存需求外，更需进一步追求美好的生命价值和幸福感。

(3) 社会标准：行为符合社会规范，有良好的人际关系，家庭功能和职业功能良好，能享受生活和工作的乐趣。

综上所述，虽然两者都是三个标准，但我们可以清楚地看到，侧重点各有不同。联合国世界卫生组织的生理标准的内涵更丰富，心理和社会标准更强调责任和适应；我国学者提出的标准则更多聚集于生命价值、职业与家庭功能及幸福快乐。但两者都没有将健康仅局限于身体层面，对心理和社会适应给予了同样的关注，且有将健康各方面联系起来作为一个和谐系统来研究的趋势，体现出“健康的本质是和谐”。

## (三) 健康和疾病的关系

健康和疾病并非如同一块硬币的正反面，而是人体生命状态的两端，这两端之间存在无数不同的谱级状态。

人们对疾病的认识比对健康的认识要早得多。最初，人们认为疾病是独立存在的实体，与人体是两种实体之间的关系：或是由于巫术的作用，异物进入了人体；或是恶魔、鬼神缠住了人身；抑或是病者失去了生命的本原。对疾病的这类认识是一种本体疾病观。此后，医学逐渐脱离巫术，人们开始形成自然哲学的疾病观，借用当时流行的哲学概论解释疾病的发生、转移和发展，比如认为疾病是人体诸元素之间失去平衡所致，或是因气发生紊乱而产生。随着医学从中世纪神学中得以解放以及自然科学的发展，人们又逐渐形成自然科学的疾病观。从19世纪开始，许多专业工作者强调疾病是机体对致病因子有害作用的一种反应，是机体功能的紊乱。当然，在疾病过程中不仅存在机体受损害和发生功能紊乱的一面，还有机体防御、适应和代偿等生理性反应的一面。



## 二、心理健康的概念

心理健康概念站在不同角度有不同的界定，在此，主要从两个方面加以说明。

### （一）国际组织的定义

#### 1. 国际心理卫生大会的定义

1946年召开的第三届国际心理卫生大会指出：心理健康是指在身体、智能以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的状态。同时，世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标准：第一，身体、智力、情绪十分协调；第二，适应环境，在人际交往中能彼此谦让；第三，有幸福感；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。

#### 2. 世界卫生组织的定义

世界卫生组织指出：心理健康是一种健康或幸福状态，在这种状态下，个体可以实现自我、能够应对正常的生活压力、工作富有成效和成果，以及有能力对所在社会做出贡献。

### （二）我国的定义

#### 1. 我国古代的定义

关于心理健康的论述，在我国古代医学典籍和其他古代典籍中已有记载。中医学重视精神摄生，即精神卫生，倡导通过摄生养性，达到心身健康和延年益寿的目的。先秦两汉成书的医学经典《黄帝内经》指出：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这段文字提出了心理健康的关联因素之概念，指出人们除了应注意气象变化外，还要注意保持情绪愉快和稳定，防止过度的情志变化。中医学关于心理健康的诸多精辟论述，至今对心理健康有指导作用。

#### 2. 我国现代的定义

而在现代，我国学者从各自关注的角度出发对心理健康进行阐释。

（1）从健康三方面的协调来理解。有学者认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会方面达到协调一致，保持良好的心理功能状态。

（2）从个体与外部的关系来理解。有学者将个体心理健康的本质理解为个体心理系统的和谐，包括个体内部心理系统的和谐和外部心理系统的和谐。

（3）从心理健康内涵结构的角度来理解。有学者认为，心理健康包括两层含义：一是无心理疾病；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决心理困扰。

国际组织对心理健康的概念界定，更多地聚焦于个体的主观幸福感和效率，而我国则更多地聚焦于和谐。这体现出心理健康内涵丰富，可以从多角度进行理解。但国际权威机构和我国学者都认为心理健康与适应、改造社会的能力密不可分，与健康概念里的社会标准相一致。由此可见，促进学前儿童心理健康的目的是保护和增进其心理健康与心理效能，提高其适应社会的能力。

学前儿童由于年龄尚小，自身无法很好地调节心理，因此需通过教育途径，从保育和教育的立场出发，对其行为进行塑造及指导，矫治他们的不良行为，培养他们健全的个性，促进他们智、德、体、美等全面和谐地发展。

### 三、心理健康组织及心理健康教育的发展

现代心理健康组织的缘起何在？国内外心理健康组织经过了怎样的发展？下面将简单阐述。

#### （一）现代心理健康组织的缘起

心理健康的思想源于古希腊。皮内尔（Pinel）在 1792 年提出的废除对精神病人的约束被看作是提倡心理健康的历史起点。然而现代心理健康组织缘起于 20 世纪初美国人比尔斯（G. W. Beers）的倡导。

##### 1. 一本书的影响力

比尔斯的兄长患有精神疾病，比尔斯因惧怕该病有遗传而焦虑不安，终致其心理失常而跳楼自杀，后经人救起被送往精神病医院接受教育干预。在住院的三年里，他身受当时精神病院中种种非人的折磨，目睹了病友们遭受的不可言状的痛苦，于是立志将自己的余生贡献给精神病人，并终身从事预防精神病工作。病愈出院后，他将自己在精神病院中的所见所闻写成一本名叫《一颗失而复得的心》（*A Mind That Found Itself*）的书，于 1908 年 3 月出版。该书一出版就轰动了全美国，引起了社会的极大震动，社会各界人士纷纷要求改变这种不合理的状况，这也得到了当时哈佛大学著名心理学家詹姆斯（W. James）、纽约州立精神病院著名精神病学家迈耶（A. Meyer）等的支持。

##### 2. 心理健康组织的成立

1908 年 5 月，由比尔斯发起，在美国康涅狄格州成立了世界上第一个心理健康组织——“康涅狄格州心理卫生协会”，可以说这是心理健康运动开始的标志。发起和参加协会的人有大学教授、医生、精神病学家、牧师、法官、律师、社会工作者和康复的精神病患者及其家属等。该协会的工作目标是：（1）维护心理健康；（2）预防心理疾病；（3）提高精神病人的待遇；（4）普及关于心理疾病的正确知识；（5）同与心理健康有关的机构合作。

康涅狄格州心理卫生协会的活动很快扩展到整个美国。1909 年 2 月，在美国纽约成立了“全国心理卫生委员会”。1917 年，创办了《心理健康》季刊，广泛宣传心理健康常识，影响很大。此后，美国许多州也相继成立了心理健康协会，心理健康成了美国的一项全国性运动。在该组织的推动下，在随后的 20 年里，世界许多国家，如加拿大、法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本、意大利等也纷纷成立了心理健康组织。

##### 3. 国际心理健康组织的发展

2001 年世界卫生组织发表了报告《心理健康：新理解，新希望》，再次强调要正确看待心理健康问题，对心理疾病要有新的理解，同时要提升对教育干预的信心。报告提议要准确了解心理疾病是怎样由基因、生物、社会和环境因素共同导致的，理解心理和生理健

康是相互影响的，是不能真正分开的。世界卫生组织提出：被长久忽略的心理健康对个体的整体良好状态是至关重要的，社会和国家必须广泛重新认识这一点。

伴随着国际心理健康组织的发展，国际心理健康活动呈现出以下特点：

(1) 政府重视，起步早。

美国学校心理健康教育最早开始于1900年。美国主要采用州立法的形式来支持学校心理健康教育工作，以此来保障这项工作的顺利开展。20世纪70年代以来，美国用于心理健康研究的经费达17亿美元。

日本关注学前儿童心理健康问题可以追溯到1898年《学前儿童研究》的问世。1949年，日本政府专门设置了“中央青少年问题协会”，该协会的成立推动了日本社会对青少年身心健康的关注。

(2) 范围广，规模大。

经过多年的发展，目前很多发达国家心理健康组织的规模已经相当可观。在拥有40多个分支学科的美国心理学会中，和心理健康密切相关的临床心理学分会是最大的分支。临床心理学家不仅在精神病院工作，而且在各种综合性医院、公共卫生部门、心理健康诊所以及学校、学前儿童指导机构等都有他们的工作岗位。

(3) 手段现代化，形式多样化。

国际心理健康组织在学校开展了一系列心理健康活动，如开设心理咨询室、开设新生心理健康教育干预课程、建立专门网页等。

(4) 人员从业严格。

在美国，要从事学校心理教育，就必须有大学文凭和教师合格证书，必须系统学过心理学课程，还要有5年以上的教学经验。在美国和欧洲，从事大学咨询心理学专业或临床心理学专业的教师职业的人必须接受严格的专业培训，从事心理教育干预工作的专业人员必须得到临床心理学博士学位并通过所在州的考试。

心理健康组织在国际上已经越来越受重视，但由于各国经济状况、地理环境、文化传统以及国家的重视程度等的不同，心理健康组织在各国的发展并不均衡，经济欠发达地区以及第三世界国家的心理健康组织还有待进一步发展。

## (二) 我国心理健康组织及心理健康教育的发展与现状

在国际心理健康组织日趋发展的影响下，心理健康在我国也被倡导并得到了发展。

### 1. 历史发展

心理健康曾在我国相当一段时间内遭到冷落，心理健康工作的开展主要局限于医疗卫生部门。近些年来，随着社会生产力的发展、科学技术的进步、生活节奏的加快和人们观念的改变，心理健康在我国再度被人们重视。

### 2. 现状分析

(1) 政府更加重视。2001年5月颁布的《国务院关于基础教育改革与发展的决定》明确提出“加强中小学生的心理健康教育”。2004年，胡锦涛同志在全国加强和改进未成年人思想道德建设工作会议上发表重要讲话，强调要关心未成年人的成长，为他们身心健康发展创造良好的条件和社会环境。2016年，习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理

治疗、心理咨询等心理健康服务。《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要（2016—2020年）》《“健康中国2030”规划纲要》都对加强心理健康服务提出了明确要求。为贯彻落实中央决策部署，国家卫生计生委、中组部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，对加强心理健康服务提出了具体要求。2017年，习总书记在党的十九大报告中提道：“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”

(2) 研究内容更加丰富。目前，我国的心理健康研究呈现出对象多元化、方法多样化、内容丰富化的特点，心理障碍的神经机制研究、心身交互作用的机制研究、药物与网络成瘾的机制研究、心理健康服务体系的机制研究均成为热点。

(3) 与国情民情结合更加紧密。从我国国民心理健康研究的状况来看，研究内容主要包括独生子女的心理健康问题、学生群体的心理健康问题、特殊群体的心理健康问题、职业群体的心理健康问题以及网民群体的心理健康问题。随着我国心理健康研究的不断深化，也给学校心理健康教育带来了诸多启示，主要包括：完善筛查机制，提高心理问题的甄别率；采用多种干预方法，促进学生全面健康发展；提供多方保障，提高学校心理健康服务体系的服务质量。

综上所述，心理健康组织的各项活动在我国方兴未艾，其研究也精彩纷呈。但我们应清楚地看到，学前儿童的心理健康尚未引起全社会的高度关注，每一个与学前儿童有关的工作人员和家长都有必要通过各种方式提高他们的心理健康水平。

## 第二节 心理健康的特征和判断标准

心理健康的特征和判断标准，是每一个学前教育工作者应该掌握的。

### 一、个体心理健康的特征

衡量个体的心理健康与否，迄今为止还远不如衡量人体的各项形态和生理指标那样具体和客观。在健康的心理与不健康的心理之间有时难以划分出明确的界限。心理健康状态有各种不同的特征和程度，单一的特征不能被认作心理健康的标准，在世界上不存在任何人在所有的时间内都具备所有健康心理的特征，因而，心理健康只是相对的。

#### (一) 心理健康的特征

国内外的学者们对个体心理健康做过各种表述，由于他们所处的社会文化背景不同，研究问题的立场、观点和方法不一致，至今尚未有统一的意见。

##### 1. 英格利希的观点

英格利希(H. B. English)将个体的心理健康看作是一种持续的心理状态，在这种状态下，个体能做出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。

##### 2. 贝姆的观点

社会学家贝姆(W. W. Boehm)将个体的心理健康定义为合乎某一水平的社会行为，



一方面能为社会所接受，另一方面能给自身带来快乐。

### 3. 斯科特的观点

斯科特(Scott)在考察了文化心理之后，从自我感觉良好的角度提出了学前儿童心理健康的诸多特征，主要有以下十个方面：(1)一般的适应能力；(2)自我满足的能力；(3)人际交往中各种角色的扮演；(4)智慧能力；(5)对他人的积极态度；(6)创造性；(7)自主性；(8)完全成熟；(9)对自己的有益态度；(10)情绪与动机的控制。

### 4. 人本主义心理学家的观点

人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)和米特尔曼(Mittelman)对个体心理健康列出的十条标准，得到了较为广泛的认可。这十条标准是：(1)充分的安全感；(2)充分了解自己，并对自己的能力能做适当的估计；(3)生活的目标能切合实际；(4)能与现实环境保持接触；(5)能保护人格的完整与和谐；(6)具有从经验中学习的能力；(7)能保持良好的人际关系；(8)适度的情绪控制与表达；(9)在不违背集体利益的前提下能最大限度地发挥个性；(10)在不违背社会规范的情况下能恰如其分地满足个人的基本需要。

### 5. 奥尔波特的观点

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)提出了心理健康的七条标准：(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)具备各种技能，并专注于工作；(6)现实的自我形象；(7)内在统一的人生观。

### 6. 我国学者的观点

我国学者认为，人的心理是知、情、意、行的统一体。心理健康是一个人整体的适应良好状态，是人格的健康、全面发展。并由此提出了个体心理健康的八个标准：(1)智力正常；(2)人际关系和谐；(3)心理与行为符合年龄特征；(4)了解自我，悦纳自我；(5)面对和接受现实；(6)能协调与控制情绪，心境良好；(7)人格完整独立；(8)热爱生活，乐于工作。

不同的学者虽然从各自的角度提出心理健康的特征，但总体上可将心理健康的特征归纳为个体对自身认知与能力和与社会及他人关系建设两个维度。在与个体自身认知与能力相关的核心标准中重复率最高的是情绪掌握控制，个体对自我具有良好的意识、形象、能力的知觉，对社会和他人则有适应、建立良好人际关系的能力。

## (二) 心理健康的判断标准

心理健康的判断标准通常有四个：

### 1. 统计学的标准

这一判断标准将正常看作为平均状态，从统计学角度强调正常和异常之间的程度变化，处于正态分布中间范围的属正常，居两端者为异常(见图1-1)。

从这种判断标准来看，正常与异常是相对而言的，其程度可以根据与全体的平均差异来确定，判断的标准比较客观。但是这种标准并非普遍适应的，因为复杂的心理特征或行为在测量时本身并不准确，有些心理特征或行为在人群中并不是正态分布。

### 2. 病理学的标准

这一判断标准将正常看作不存在心理病理问题。有些临床上的病理症状在正常人