



高等职业教育“十二五”规划教材

# 大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编◎陈建

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

# 大学生心理健康教育

主 编 陈 建

副主编 林清香 吴爱梅

陈燕美 林 茜

北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

本书主要内容包括大学生心理健康概述、自我意识与发展、大学生健全人格的培养与塑造、学会学习、化解压力 笑对挫折、大学生情绪的认知与管理、大学生的人际交往艺术、大学生恋爱心理及性困扰、调适就业心理 成功就业等。

本书适用于所有高校在校大学生。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 陈建主编. —北京: 北京理工大学出版社,  
2011.9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5124 - 2

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育  
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193839 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 263 千字

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷 责任编辑 / 陈莉华

印 数 / 1 ~ 4000 册 责任校对 / 周瑞红

定 价 / 32.00 元 责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础。健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。然而，随着社会的发展，竞争的加剧，许多人不堪重负，精神濒临崩溃的边缘，杀人、自杀等恶性事件频频发生，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人，虽然表面看来一切正常，但内心也在默默忍受越来越大的心理压力。心理学家荣格早在半个多世纪之前，就曾经提醒人们，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，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽。

大学是人生发展的黄金时期，是大学生形成心理健康可持续发展能力的关键时期。然而，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一个特殊人群，面临着更多的机遇和挑战，承受着更大的压力与冲突，呈现出更多的心理问题与疾患。因此，对大学生的心理健康教育有着迫切的需要。也正是基于这种需要，长期工作在大学心理健康教育战线的我们认为：大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。为更好解决这个问题，我们决定编写此教材。

本教材是根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生学习生活中的心理实际而编写的。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和中所遇到的心理问题，为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

本教材共分9章，由陈建担任主编，由林清香、吴爱梅、陈燕美、林茜担任副主编。编写分工为：第一章、第九章由陈建编写；第二章、第四章由吴爱梅编写；第三章、第六章由陈燕美编写；第五章由林茜编写；第七章、第八章由林清香编写。本教材内容包括大学生心理健康概述、自我意识与发展、大学生健全人格的培养与塑造、学会学习、化解压力 笑对挫折、大学生情绪的认知与管理、大学生的人际交往艺术、大学生恋爱心理及性困扰、调适就业心理 成功就业等。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间及毕业前面临的主要心理问题，是高校大学生心理健康教育课程的必备教材，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。希望这本教材能够陪伴在校大学生顺利走完大学时

光，成为大学生学习和个人成长过程中不可或缺的资源，为大学生健康成长、认识自我、发展自我及与他人与社会和谐相处提供精神食粮。

在本教材编写过程中，参考了国内外有关文献和资料，借鉴了其中许多有价值的研究成果，难以一一列举，在此谨向原作者表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免有疏漏之处，恳请读者批评指正。

编者

第一章 大学生心理健康概述 .....	1
第一节 心理现象及本质 .....	2
第二节 心理健康概述 .....	5
第三节 大学生心理与生理发展特点 .....	11
第四节 大学生心理健康的标准 .....	16
第五节 大学生心理健康教育的实施 .....	20
第二章 自我意识与发展 .....	30
第一节 大学生自我意识概述 .....	31
第二节 大学生自我意识的发展及类型 .....	34
第三节 大学生的不良自我意识及其调适 .....	37
第四节 大学生完善自我的策略 .....	39
第三章 大学生健全人格的培养与塑造 .....	46
第一节 人格的概述 .....	47
第二节 人格与身心发展 .....	51
第三节 人格的结构 .....	52
第四节 大学生人格的特点及常见障碍分析 .....	58
第五节 大学生健全人格的塑造 .....	67
第四章 学会学习 .....	75
第一节 学习心理概述 .....	76
第二节 大学生学习的特点及要求 .....	79
第三节 大学生学习的心理困扰及调适 .....	83
第五章 化解压力 笑对挫折 .....	101
第一节 压力概述 .....	102
第二节 压力管理 .....	107
第三节 挫折概述 .....	111

第四节	挫折管理 .....	124
<b>第六章</b>	<b>大学生情绪的认知与管理 .....</b>	<b>129</b>
第一节	情绪概述 .....	130
第二节	情绪与健康 .....	136
第三节	大学生的情绪 .....	139
第四节	大学生常见情绪困扰及调试 .....	142
第五节	大学生情绪管理 .....	147
<b>第七章</b>	<b>大学生的人际交往艺术 .....</b>	<b>156</b>
第一节	大学生人际交往概述 .....	157
第二节	大学生人际交往问题及调适 .....	161
第三节	如何增强大学生人际交往能力 .....	165
<b>第八章</b>	<b>大学生恋爱心理及性困扰 .....</b>	<b>172</b>
第一节	爱情概述 .....	173
第二节	大学生恋爱心理 .....	178
第三节	大学生性心理 .....	184
<b>第九章</b>	<b>调适就业心理 成功就业 .....</b>	<b>197</b>
第一节	大学生就业心理的影响因素 .....	198
第二节	大学生择业过程中出现的心理问题 .....	201
第三节	解决大学生就业心理问题的对策 .....	204
第四节	大学生择业心理问题调适的方法 .....	211
<b>参考文献</b>	.....	217

## 第一章

# 大学生心理健康概述

### 案例导入

2002年1月16日，当暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀的消息传回学校，几乎所有认识黄某的同学都感到震惊和难以置信。黄某性格外向，与同学相处融洽，学习成绩在班里也名列前茅，连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久，黄某还曾向班主任咨询过报考研究生的有关事宜，并表示去中大读研将是自己未来规划的重要一步。“太突然了，我想象不出这样一个人有什么自杀的理由。”然而，在黄某自信开朗的外观下，由于过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映，黄某对自己要求很高，非常要强，从来不把自己的困难向别人说，有什么事都自己承担，即使在产生巨大压力时也不愿得到社会的支持与帮助。在大学第七学期末，黄某所在班级在1月9~14日要考6门功课，这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中，他提到自己已连续7天失眠，总以为英语六级和另一门课程考得不好，担心要重修，并因此而不可自拔。1月16日，黄某在割脉自杀不成后，从楼上跳下，死时手上还留有先前缝针的痕迹。长期隐伏的脆弱、期望值过高而带来的焦虑导致了一个学业出色的学生在学业压力下选择了死亡。

我们来看一下黄某的遗书：“我真的不知道该如何选择，我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多，突如其来的打击令我无法承受。我也爱我的家人和同学、朋友，可是仍然不明白，命运为何如此不公，我原本生活得很幸福，但由于天真、无知、愚蠢，把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨，我不断地责怪自己，也许我本不该来这个世界，可是，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷，我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”

### 案例分析

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命？什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活？失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的

问题同时降临到他的身上，他选择了逃避与放弃。如花般的生命如斯早逝，留下的是一份关于健康的沉重思考——真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完美的状态。

众所周知，每一个人的身心发展都包含生理成熟和心理成熟两个方面，身心发展的各个年龄阶段都有各自的发展特点。它总是一个从量变到质变的对立统一的发展过程，它总是由简单到复杂、由低级到高级不断上升的运动过程。

大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体，正处在青年中期向成年前期过渡的时期，这是人的一生中最充满生机，具有蓬勃向上发展趋势的时期，无论在生理上还是在心理上，都逐渐地趋向成熟。这一时期，他们的心理发展依赖于生理各方面的发展，生理上的发展又为他们的心理发展提供了基础。

但随着高校招生规模的不断扩大，社会竞争程度的日益加剧，大学生的心理问题也越来越多。为了提高大学生的心理素质，增强他们的社会适应能力和心理保健能力，帮助他们成功地走向社会，让他们认识心理健康的重要意义和了解心理健康的有关知识，掌握心理健康的常用方法，就显得尤为迫切和重要。

## 第一节 心理现象及本质

### 一、人类的心理现象

人类的心理现象是指人类的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，简称心理。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

#### （一）心理过程

人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪过程和意志过程。

认识过程又叫认知。它是人们对客观事物由表及里、由浅入深、从现象到本质的反映。这一过程包括感觉、知觉、记忆、思维、表象、想象等。感觉和知觉是人们认知活动的起始。通过感觉我们可以获取事物直接的、个别的属性，如声响、色彩、气味、硬度、长短等。知觉则是反映客观事物整体的和意义的属性，如一朵花、一张课桌、一间教室、一条街道等。感觉和知觉也可以合称为感知觉。当感知过的事物已不在眼前时，在人脑中还会再次浮现该事物的形象，心理学称为表象。有时人们在头脑中能构想出从未感知过的新形象，这就叫做想象。感知觉对客观世界的认识是很有限的，人们还能通过已有的知识经验去认识客观事物的本质和规律，这就是思维。思维是对客观事物间接和概括的反映，揭示客观事物的本质属性和内在联系。人们感知过的经验、体验过的情感、想象过的形

象、思考过的问题存储于大脑中，在需要时提取出来，这叫做记忆。感觉、知觉、记忆、表象、思维和想象等心理活动是一个连续的过程，我们在对认识过程进行研究时要注意它们之间的联系。

人们在认识客观事物过程中，会表现出某种态度，产生某种感受或体验，如满意或不满意、热情或冷淡、欢欣或忧虑、高兴或烦恼，还有我们常说的喜、怒、哀、乐，憎恨和恐惧等。这些在认识基础上产生的态度体验就是情绪过程。

人们在认识和改造客观世界的过程中，会遇到这样或那样的困难和障碍。因此在一定的认识基础上，人们会拟定一定的目标和计划，并在一定动机的激励下，克服困难，排除障碍，努力实现目标。这一心理过程就是意志活动过程，如人们在学习、工作和生活中表现出来的毅力、决心、坚强等。

认识、情绪、意志是心理过程的三个不同侧面。它们既有各自的特点，又是相互联系、相互影响、相互制约的。因此，我们在对心理过程进行研究的时候，要用联系的观点来看待这三方面。

## （二）个性心理

个性心理是指一个人在心理活动过程中，经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。

人们的心理活动过程有其共同特征的一面，但是由于每个人都有其先天遗传和后天形成的自身特点，因此心理活动在每个人身上总是带有个人特征。比如说，有的人感知敏锐、思维深刻、想象丰富，而有的人感知迟缓、思维肤浅、想象贫乏；有的人反应迟缓、情感内向，而有的人反应敏捷、情感外向；有的人勇敢顽强，而有的人怯懦软弱；有的人主动进取，而有的人被动不前，等等。人和人之间在心理上的这种差异性就是个性心理。个性心理也叫个性，它包括个性倾向性和个性心理特征两方面。

个性倾向性是指个人所具有的心理倾向，它决定着人对客观世界的态度以及对认识活动对象的选择和趋向。个性倾向性是个性结构中最具活力的一个因素，是人们从事各种活动的基本动力，它包括需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观和世界观等。个性倾向性是在实践中逐渐形成和发展起来的，当其发展成一种稳定的心理特征时，就构成了个性心理特征。

个性心理特征是指一个人身上所具有的经常性的、稳定的心理特点，是多种心理特点的组合，它反映了个人精神面貌的类型差异，主要体现在能力、气质、性格上的差异。例如，有的人运算能力强，有的人语言能力强；有的人活泼好动，有的人沉默寡言；有的人机智果断，有的人优柔寡断，等等。

## 二、人类心理的本质

### （一）心理现象是脑的机能

心理现象是按特殊方式组织起来的物质——脑的机能，心理是脑活动的产

物。这一事实已被大量的动物实验和人的临床观察所证明，是人们经过长期的探索而得出来的科学结论。心理是脑的机能，是客观现实的反映。也可以概括地说，心理是人脑对客观现实的主观映象。

人的一切心理活动就其产生方式来说都是脑的反射活动。反射是有机体借助于神经系统对刺激做出规律的反应。脑的反射活动分为以下3个主要环节：

(1) 开始环节：外界刺激和它在感觉器官中引起的神经过程，经传入神经向脑中枢输入信息；

(2) 中间环节：脑中枢将感觉信息进行加工、储存的神经过程，表现为主观上的心理现象；

(3) 终末环节：从中枢沿传出神经将信息传至效应器官，引起效应器官的活动，如动作、语言等。所谓终末环节，并不是说活动就此结束。在一般的情况下，反应活动本身又会成为新的刺激，引起新的神经过程，新信息又返回传入中枢，这一过程称为反馈。反馈使人的心理活动成为完整的、连续的过程，这样人才能更完善地反映客观世界，心理现象在反射的中间环节产生，为反射始端的外界刺激所引起，同时反映外界事物，并对反射终端的反应活动具有调节作用。

由此可以看出，人脑处于中枢神经的最高部位，是全身的最高主宰。它使人体各器官组成一个整体，使人体与环境发生联系、保持平衡，具有对外界信息进行接受、传递、加工、储存和提取等复杂的心理活动功能。所以，人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。

## (二) 心理是客观现实的反映

心理是脑的机能，脑是心理的器官，但脑本身并不能单独产生心理，心理就其内容来说，是客观现实的反映，客观现实是心理的源泉和内容。心理现象就其产生的方式来说是客观事物作用于器官，引起脑的反射活动。脑只为产生心理现象提供了一个物质条件，如果没有外界客观事物的刺激作用，也就没有心理现象的产生。

人的大脑是一个巨大的“加工厂”，客观现象就是“原材料”，一个工厂如果没有原材料是无法生产出任何产品的。所以说人的一切心理现象都是客观现实的反映。人脑对客观现实的反映过程，就是在头脑里形成映象的过程。

人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。人类的实践活动，其中最重要的是生产活动，在生产活动中，人们要与自然发生关系，要认识自然、改造自然。同时，人类为了进行共同的生产劳动，人与人之间发生着往来与联系，形成一定的生产关系，以此来推动生产力的发展。

人对客观现实的反映并不像照镜子那样消极、被动。人的心理是一种积极、能动的反映。主要表现在：首先，人对外界事物的反映具有选择性；其次，人对客观事物的反映是积极、主动的，并根据事物的规律以其行动去反作用于客观事物，从而达到改造世界、改造环境的目的。正是在客观事物的刺激下，不同的人

所表现出来的各种不同的丰富多彩的心理状态，表现出人的反映具有鲜明的主观能动性特色。

有了人脑作心理的生物前提，有了客观现实作心理的源泉和内容，有了人脑对客观现实的特殊反映方式，但还不能保证人就能产生心理活动。这是因为，在人脑、客观现实与心理活动之间，还缺少一个必要的中介或桥梁，这就是“实践”。只有通过实践活动，让大脑与客观现实在实践中发生联系，才能实现心理反映。可见，没有社会实践活动，就不可能产生人的心理，更谈不上人的心理的发展。人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。

## 第二节 心理健康概述

### 一、什么是健康

一般提到健康，人们都会想到身体健康。健康一直是人们最为关注的问题之一，古今中外的典著中关于健康的定义也不少，早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦就将健康定义为：“没有疾病的状态。”这种健康的观念长期占据着人们的健康意识。但随着社会的发展，人们对自身认识的深入，对健康开始有了更为准确的理解。1948年联合国世界卫生组织（WHO）在成立宪章中提出了对健康的一个较为全面完善系统的定义，指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”因此健康与否必须从生理、心理、社会以及行为等因素加以分析，健康应是心理和生理健康的协调统一。

### 二、什么是心理健康

心理健康是有标准的，这个标准就是世界卫生组织提倡的：人的精神、情绪和意识方面有良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致。总而言之，心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人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。”

### 三、心理健康与生理健康的关系

为什么人类会很早就重视心理健康，就是因为认识到心理健康在生理健康中占有重要的地位，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。心理健康是人类特有

的素质，人类也因此号称为万物之灵。但这个心理特质也是容易出问题的，并由此拖累了身体健康。在中医学里，心理因素被归纳为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，并认为只要其中任何一种表现过度，就会造成身体的不适。现代医学研究发现，人体的防病、抗病能力与心理的稳定性有着非常密切的关系。所以医学模式中又增加了一个门类，即心身医学。如悲观者看问题总是从坏的方面着眼，心理学上叫弊导思维，这种思维方式易引起人的愤怒、抑郁、焦虑和失望，这时因大脑、下丘脑、脊髓与自主神经的相互作用，通过神经递质使脑下垂体释放作用因子，从而使肾上腺放出肾上腺素及去甲肾上腺素，促使血压上升，血糖及脂肪酸增加，血液黏滞度也加大，时间一长就可能使人患高血压、动脉硬化、心肌梗死、脑梗死或脑出血等。由于焦虑状态使血液中产生“血清抑制因子”，可降低体内各种免疫细胞功能，这就容易患上癌症。与此相反，如能对事物采取乐观态度，即心理学上讲的利导思维，就可对许多问题自我疏导，并在大脑的作用下使体内脑啡肽、内啡肽、干扰素、生长激素及白细胞介素等分泌增加，使人体内T细胞、B细胞、巨噬细胞等免疫细胞功能增强，不但可使血流通畅、血栓减少，促进血脂代谢，还可清除及吞噬体内已经癌变或刚开始癌变的细胞，对预防心脑血管疾病及癌症都有很大好处。

健康的心理是健康身体的保证。最新的生物医学模式卫生观认为，讲究心理卫生、维护心理健康不但有利于预防精神病、神经症、人格变态一类的心理疾病，而且还能预防像高血压、冠心病、恶性肿瘤等一类身心疾病的发生。具体的要求是：保持情绪平稳、避免精神过度紧张；凡事期待值不要过高，要乐观豁达，以维持身心健康；要克服和改造虚荣、嫉妒、孤僻、狭隘、固执等不良个性，坚持和巩固坚毅、自信、果断、踏实、活泼开朗等良好性格，不断完善自我，提高对社会环境的适应能力，以减少身心疾病的发生。注意劳逸结合，合理安排自己的工作和生活，积极参加适合自己的文化娱乐活动，培养业余兴趣爱好，如听音乐、练书法、绘画等。健康的心理寓于健康的体魄。加强体育锻炼既可培养人的坚强刚毅开朗的性格，又可解除脑力疲劳，缓解工作或生活中紧张、抑郁情绪，对每个人来说是非常需要的。如练气功、打太极拳、游泳等，可根据自身的条件选择，并长期坚持，既可增强体质，又可调节情绪，从而提高机体抗病能力。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不愉快时，要及时进行心理自我调适，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

#### 四、心理健康的理想状态

心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人，以积极的眼光看待世界，

看待周围事物。这种人富有利他精神，能在付出、伸展自己的过程中增强自我价值感。这种人追求高尚的生活目标，但他又没有沉湎于“完人”“超人”等超越其自身能力的念头。所以，一个心理健康的人，有目标，但目标并非苛求完美，既要积极进取，又要正视客观现实，有一定程度弹性的道德准则。只有行为符合外界的规范，又能满足自己的心理需要，才是一个正常的心理健康人。

另外，心理健康与心理平衡并不完全是一回事。现在倾向于将清除过度的紧张不安而达到内部平衡的状态称作“消极”或“低层次”的心理健康，提倡的是“积极的”或“高层次”的心理健康。这种状态意味着总有高尚的目标追求，能发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，追求高层次需要的满足，寻求生活的充实。它的实质就是始终有追求，始终是一个平衡——不平衡——平衡的过程。一般认为，以下这些原则是高层次心理平衡的保证。

#### 1. 平等互利的原则

人人都有一种回报的心理。在人际交往中，人与人之间的关系是相互的，人的行为具有某种互酬性。他人在付出的同时，也期待着回报。如果人一味想索取，而不想付出，在与人交往时就难免陷入困境。

#### 2. 相似性原则

人以类聚，物以群分。在人际交往中态度、信念和价值观念相似的人之间存在一种人际间的吸引，相似性是良好人际关系的一种推动力。

#### 3. 互补性原则

当双方的需要以及双方的期望正好成为互补关系时，就会产生强烈的吸引力，从而促进良好的人际关系。

#### 4. 自我坦白原则

心理学家通过实验发现，人们喜欢自我坦白。在人际关系中，个人应该保持适当的隐私，但必要的自我坦白是人际沟通的需要，也是对他人表示信任的一种信号。一个封闭自己的人，是很难与别人达到一种良好的人际关系的。

心理健康是一个动态过程，它不是说没有遭受挫折，没有冲突，没有痛苦，而是能够有效地进行调整，并在这种状态下，保持良好的效率。

## 五、心理健康的标准

心理健康的标准如何则是众多学者需要研究的问题。关于心理健康的标准，在学术界众说纷纭，所谓仁者见仁，智者见智，各学者从不同角度对心理健康的标准提出了自己的理解。

#### 1. 美国学者库布斯（A. W. Combs）的观点

美国学者库布斯（A. W. Combs）认为一个心理健康、人格健全的人应该具备以下四种特征。

（1）具有积极的自我观念。能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自

己的存在价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然处于优势也可能觉得不顺利，也并非总为他人所喜爱，但肯定的、积极的自我观念总是占优势。

(2) 恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，既能认同别人又不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的，而且能和别人分享爱与恨、乐与忧，对未来有美好的憧憬，同时也不会因此而失去自我。

(3) 面对和接受现实。即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验，并能多方寻求信息，倾听不同的意见，把握事实的真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

(4) 主观经验丰富，可供取用。能对自己、周围的事及环境有较清楚的知识，不会迷惑或彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而增进自己的行为效率。

## 2. 美国心理学家马斯洛 (H. A. Maslow) 和密特曼 (Mittelman) 的观点

美国心理学家马斯洛 (H. A. Maslow) 和密特曼 (Mittelman) 认为，心理健康者有以下十种特征性表现。

- (1) 有充分的适应力。
- (2) 对自己有充分的了解，并能对自己的能力做出适当的评价。
- (3) 生活理想和目标切合实际。
- (4) 保持与现实环境的接触。
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪发泄与控制。
- (9) 在不违背集体利益的前提下，能做有限度的个人发挥。
- (10) 在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。

## 3. 美国心理学家斯柯特 (Scott, 1968) 的观点

美国心理学家斯柯特 (Scott, 1968) 也提出了心理健康的十种行为。

(1) 一般的适应能力：适应性；灵活性；把握环境的能力；适应和对付变化多端的世界的能力；阐明目的，并完成目的的能力；成功的行为；顺利改变行为的能力。

(2) 自我满足的能力：生殖性欲（获得性高潮的能力）；适度满足个人需要；对日常生活感到乐趣；行为的自然性；放松片刻的感觉。

(3) 人际间各种角色的扮演：完成个人社会角色；行为与角色一致；社会关系适应；行为受社会的赞同；与他人相处的能力；参与社会活动的的能力；利用切合实际的帮助；能托付他人；有社会责任；工作和爱的能力。

(4) 智慧能力：知觉的准确性；心理功能的有效性；认知的适当、合理性；

接触现实、解决问题的能力；对人类经验的广泛了解和深刻的理解。

(5) 对他人的积极态度：关心他人；信任、喜欢他人；待人热情；与人亲密的能力；情感移入。

(6) 创造性：对社会的贡献和主动精神。

(7) 自主性：情感的独立性和同一性；自力更生；一定的超然。

(8) 完全成熟：自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以均衡；成熟的而不是自相矛盾的动机；自我利用；具备把握冲动、能量和冲突的综合能力；保持一致性；完整的复杂层次。

(9) 对自己的有利态度：控制感；任务完成的满足；自我接受，自我认可；自尊；面对困难，解决问题充满信心；积极的自我形象；自由和自决感；摆脱了自卑感；幸福感。

(10) 情绪与动机的控制：对挫折的耐受性；把握焦虑的能力；道德；勇气；自制力；对紧张的抵抗；道义；良心；自我的力量；诚实；清廉正直。

#### 4. 美国心理学家阿尔伯特 (G. W. Allport) 的观点

美国心理学家阿尔伯特 (G. W. Allport) 认为，心理健康的人不被无意识的冲动驱使，他们的行为是在理性和有意识的水平上活动的；这样的人积极追求目标、希望和理想，并形成自我同一性。他提出了心理健康的六条具体标准。

- (1) 力争自我成长。
- (2) 能客观地看待自己。
- (3) 人生观的统一。
- (4) 有与他人建立良好关系的能力。
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得。
- (6) 具有同情心，对世界充满爱。

#### 5. 在国内，目前较为得到公认的健康标准有八条

- (1) 自我认识与实际相符。
- (2) 智力正常。
- (3) 心理年龄符合年龄特征。
- (4) 情绪积极并能自控。
- (5) 反应适度。
- (6) 人际关系和谐。
- (7) 正视现实、适应环境。
- (8) 人格健全和谐。

当然心理健康标准的制定是相对的，是一种理想的尺度，不仅提高了衡量是否健康的标准，而且为人们指明了提高心理健康水平努力的方向。因此不能机械地，而要全面地去把握评判心理健康，判断一种言行是不是不健康心理的外泄，必须考虑其所处的时代、文化背景以及年龄、情景和时间等各方面的因素。

## 六、心理健康的十项新界定

前面说过，心理健康的标准很难确定，但越是不易确定的东西，人们就越是想给出界定。心理学界新近提出心理健康的十项新标准，其具体内容及其解读如下。

(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一，如果长期惶惶不可终日，人便容易衰老。而长期的抑郁、焦虑等心理会引起消化系统功能失调，甚至会导致形态学病变。

(2) 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，对身心大为不利。

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件受个人特定的条件限制，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

(4) 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验，不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

(10) 在不违背社会道德规范的前提下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

以上十项新标准与马斯洛（H. A. Maslow）和密特曼（Mittelman）的心理健康十种特征性表现类似。

## 七、心理健康的主要特征

健康是人类的理想生存状态，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更