

✦ DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU ✦

大学生 心理健康教育 (第2版)

主编 王世杰 王长喜



武汉理工大学出版社
Wuhan University of Technology Press

大学生心理健康教育

(第2版)

主 编 王世杰 王长喜

武汉理工大学出版社

· 武 汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/王世杰,王长喜主编. —2版. —武汉:武汉理工大学出版社, 2017.8(2018.7重印)

ISBN 978-7-5629-5622-8

I. ①大… II. ①王… ②王… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 211154 号

项目负责人:吴正刚 楼燕芳

责任编辑:楼燕芳 吴正刚

责任校对:雷 蕾

封面设计:许伶俐

出版发行:武汉理工大学出版社

社 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

网 址:<http://www.wutp.com.cn>

经 销:各地新华书店

印 刷:湖北丰盈印务有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:16

字 数:360千字

版 次:2017年8月第2版

印 次:2018年7月第2次印刷

定 价:38.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87391631 87664138 87384729 87165708(传真)

· 版权所有 盗版必究 ·

《大学生心理健康教育》

编委会

主 编：王世杰 王长喜

副主编：孙灯勇 梁宇颂

编 委：李 倩 熊 婕 陈震宇 程江红 周树芝

高 潮 雷五明 李 竹 唐光蓉 马丽娅

前言

大学阶段,是学生人生观、价值观、世界观形成和稳定的重要时期,也是学生成长、成熟、成人和成才的关键时期。但是,当今的社会是一个信息化、价值多元化的时代,一方面,各种负面思想无孔不入,可能会对分辨是非能力还不强的大学生产生巨大的消极作用。另一方面,由于社会的转型,经济发展的不平衡,社会贫富差距的拉大,就业压力的增大,以及独生子女一代所独有的一些特点,给部分大学生带来了心理上的困惑。高校时有发生的大学生心理危机事件,常常引起社会的广泛关注。加强大学生的心理健康教育工作,关注大学生的心理健康状况,维护大学生的心理健康水平,提高大学生的心理素质,一直以来受到党和政府各级管理部门,以及高校各级领导和管理者的高度重视。2004年,《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出,要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育;要针对大学生实际,制订大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法;积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长。2011年5月,教育部又下发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件。文件要求各高校根据学生心理健康教育的需要,结合本校实际,制定科学、系统的教学大纲,组织实施相应的教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育;要把高校学生心理健康教育课程纳入教学计划和培养方案。

为让大学生对心理健康有一个比较全面与正确的认识,学会正确地维护自己的心理健康,提高心理素质,各高校纷纷大力加强大学生心理健康教育工作。其中,“大学生心理健康教育”课堂教学作为向大学生传播心理健康知识、提高大学生心理素质、挖掘大学生心理潜能的重要途径之一,受到高校心理健康教育工作的管理者和教师的高度重视,各高校纷纷把“大学生心理健康教育”课程设置选修课或必修课。为了有效地向大学生传播心理健康知识,提高大学生的学习兴趣和,让学生真正能够通过这门课的学习而受益,高校从事心理健康教育和教学的老师分别就“大学生心理健康教育”课程内容的设置和教学方法等进

行了有益的探索。

本教材的参编者均为高校从事心理健康教育和教学工作多年的心理学专业教师,他们既具有较扎实的心理学专业知识,又具有丰富的心理健康教育实践经验,掌握了大学生心理健康方面的第一手信息和材料。他们对当今大学生的心理健康状况,以及大学生中常见的典型心理困惑和心理障碍比较了解。参编教师们所具有的专业知识和第一手的信息与材料为保证本教材内容的质量提供了充分的保障。本教材的内容既体现出了学科的专业性,又与大学生的实际生活紧密联系。在内容的设置上,本教材采取专题的方式,各章自成一体,相互独立,具体内容涉及大学生中普遍存在的、突出的心理困惑和矛盾冲突,以及正确的应对方式,方便教师教学和学生学习。全书包括认识自我、健全人格、情绪调控、压力应对、和谐人际、相知相爱、高效学习、网络心理、珍爱生命和创业心理等章节。每一章中有大学生所遇相应困惑的典型案例及应对方式,章末还专门设置了“活动训练营”模块,便于学生在课外进行自我体验,增强对知识的理解与领悟。

本教材无论从内容设置上,还是从行文风格上,都具有可读性、趣味性、适用性、操作性和指导性,既可以作为高校教材以及学生家长、教育工作者等的参考书,也可以作为大学生心理健康教育知识普及的阅读材料。

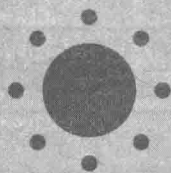
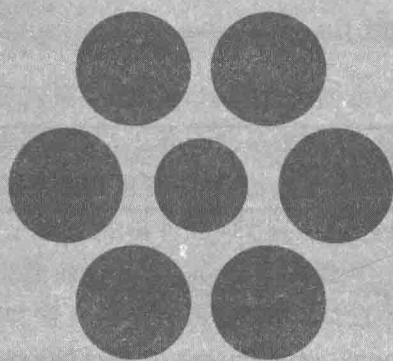
编者

2016年5月

目 录

第一章 快乐成长,从心开始	1
第一节 谁动了我的快乐	1
第二节 什么是心理健康	7
第三节 心理健康的护航者——心理咨询	17
第二章 认识自我,悦纳自我	22
第一节 “我”是谁	23
第二节 认识真实的自己	31
第三节 维护健康,提升自我	38
第三章 塑造人格,健全自我	46
第一节 人格:人的共性与差异性	47
第二节 独特唯一的我	50
第三节 完善人格,塑造快乐的我	55
第四章 调控情绪,幸福生活	66
第一节 我的情绪知多少	67
第二节 不快乐的“我”	75
第三节 学会做情绪的主人	81
第五章 历经风雨,始见彩虹	90
第一节 压力源自何处	91
第二节 压力是把双刃剑	98
第三节 如何变压力为快乐之源	102
第六章 与他人快乐相处——善与人处的秘密	116
第一节 我交往我快乐	117

第二节	交往的困惑与调适·····	120
第三节	谁会成为朋友·····	124
第七章	相识相知,爱中成长 ·····	133
第一节	爱情是什么·····	133
第二节	爱情功夫茶·····	141
第三节	当爱已成往事·····	150
第八章	快乐学习,成就梦想 ·····	159
第一节	我为什么而学·····	160
第二节	什么在影响我“学”·····	163
第三节	“学”也可以很快乐·····	168
第九章	网随我动——网络使用与心理健康 ·····	179
第一节	好大一张网·····	180
第二节	我被困在网中央·····	183
第三节	别被网络“网”住了·····	190
第十章	珍爱生命,活出精彩 ·····	196
第一节	认识生命·····	197
第二节	活出精彩·····	201
第三节	自杀——一种不必要的死亡·····	207
第十一章	激发潜能,创就梦想 ·····	214
第一节	激发你的创造潜能·····	215
第二节	创意成就创业梦想·····	224
第三节	创业心理素质的提升·····	232
参考文献 ·····		245
后记 ·····		248



第一章

快乐成长，从心开始

典型案例



晓洁本是一个乐观、开朗、自信的女孩子，上大学后，她曾踌躇满志地去参加各种社团的招新应聘，但都没有被录取；她曾努力想和寝室的同学搞好关系，但时不时地会和寝室同学产生矛盾和冲突；她曾立志要拿奖学金，但老师讲课的进度太快，有些课程总是听不懂……当她感到苦恼和郁闷时，曾想过寻求心理咨询老师的专业帮助，但一想到这些并非很严重的问题，就打消了寻求专业帮助的念头。慢慢地，她变得越来越不快乐，对自己也产生了怀疑。

那么，是谁夺走了晓洁的快乐？是这个充满压力的环境吗？

第一节 谁动了我的快乐 >>>

当我们由少年慢慢成长为青年时，我们是否发现：随着年龄的慢慢增长，我们的烦恼也慢慢增加了呢？不知从什么时候开始，“郁闷”成了我们的口头禅，我们似乎再也不想小时候那样容易感受到快乐了。我们长大了，可我们为什么会不快乐呢？

一、我为什么不快乐

（一）价值冲突

国与国之间的不断开放、经济的全球化，使得世界变得越来越小，不同文化在交往中碰撞，在碰撞中交融，价值取向从单一走向多元。而我们必须要在多元文化大环境中生存、学习和工作，因此个体内部和人际间的价值冲突就不可避免地出现了，从而使我们陷入苦恼和郁闷中。

（二）人际淡漠与冲突

生活节奏的加快和竞争的加剧，使得人与人之间的直接交往日益减少，情感联系渐渐淡漠。一方面，互联网让我们拥有很多虚拟朋友，但相逢不必曾相识、相交未必是相知的网络交往特点，让我们周围有很多“熟悉的陌生人”，身处闹市却备感孤独与凄凉。另一方面，随着人口密度的不断增大、工业化和城市化的不断加强，出现人际摩擦和冲突的概率大大增加，人际冲突日益频繁，我们不得不经常处于应激和压力之中，从而产生烦恼。

（三）选择的增加

由于经济、文化生活条件的不断变化，社会给年轻一代提供的选择机会多了，选择的自由度也大大增加了，当今社会的教育、习俗和价值取向均崇尚、鼓励年轻一代独立自主、自由选择。选择自由度的增加虽然给我们提供了更多的发展机遇，但是这种自由是一种使人焦虑痛苦、剥夺人的安全感的自由，是一种使人想要逃避的自由。因为我们必须做出选择，无人能替我们做出选择，而且只能由我们自己承担选择的后果。而选择所带来的结果的不确定性，必然会让我们感到郁闷和烦恼。

（四）社会的期望

对于作为大学生的我们来说，一方面，由于社会对人才素质的要求在不断提高，我们所面临的学习及就业压力也随之不断增加；另一方面，由于大学生作为一个特殊的群体，作为同龄人中的佼佼者，身上承载着学校、社会、家庭太多的关注和期望，在学习、就业等方面所承受的心理压力必然大于其他人。因此，在巨大的心理压力下感到郁闷和烦恼也就不足为奇了。

（五）自我意识的发展

随着青春期的到来，我们开始考虑这样的一些问题：我是一个怎样的人？在别人

的心目中我是什么样子的？我们很希望能够得到别人的积极肯定和称赞。但是要得到别人的积极肯定和称赞是有条件的，不管我们是否愿意，社会所关注的人都有特定的标准，即价值条件，只有符合社会的期望和标准，才会得到积极肯定；不符合价值条件的，就得不到积极肯定。为了得到积极肯定，我们很希望自己符合价值条件，但符合价值条件就意味着要接受现实的自我，包括自己的缺点。而人们常常会认为接受现实的自我（包括缺点），就意味着自己不如别人，因此我们往往难以心平气和地接受自己的弱点、接受现实自我，因而就会感到不快乐。

造成我不快乐的因素还有很多，所有这些来自社会的、文化的、个人的因素都不可阻挡地影响着现代人的精神生活，高节奏、高科技、高风险和高压力给现代人带来的不仅是成功的机遇，更多的是无法回避的心理重负和挑战。面对这些心理重负和挑战，如果没有健康的心态，我们就会长期处于郁闷的状态之中，甚至影响自己的人生发展。因此，作为大学生的我们，应当积极关注自己的心理健康，健康、快乐地成长。



延伸阅读

“八百伴”集团是日本一家开展零售业务的公司，在总裁和田一夫的苦心经营下，公司从小到大，不断发展，成为日本最大的零售集团。然而，市场无情，和田一夫在72岁时遭受严重的挫折，事业跌入谷底。看到这位闻名遐迩的世界级企业家一夜之间从事业的顶峰掉入苦难的深渊，人们议论纷纷。有的人认为他元气大伤，肯定会穷困潦倒、了此一生。然而，事实使大家出乎意料。和田一夫并没有一蹶不振，从此沉沦下去，而是坚强地站了起来。他很快调整好心态，与几个年轻人携手合作，开办了一家网络咨询公司，向自己陌生的IT产业发起了挑战。由于他虚心好学、不耻下问，同时运用做零售业的经验，很快就把生意做得红红火火。

当别人问和田一夫为何能够反败为胜、东山再起时，他说是快乐的心情和积极的心态使他在失败时没有失去成功的希望，让他在事业的低潮和人生的重创面前看到光明的前途。早在涉足商场之初，他就开始培养一种良好的习惯：督促自己每天坚持写一篇“快乐日记”，里面记录的全是快乐的事情。同时，他把每个月末召开的工作例会取名为“快乐例会”，要求每个部门负责人在具体检查和布置工作之前，首先要向大家汇报一下本月以来最快乐的事情。可以说，与快乐同行是和田一夫制胜的法宝。

通过这个故事，我们能感悟到什么呢？所谓境由心造，对同一种遭遇，个人的心态不同，结果就会有很大的差异。生活就像一面镜子，我们对它笑，他就对我们笑；我们对它哭，他就对我们哭。快乐是掌握在我们自己手中的，只有当我们拥有健康的心态时，我们才能够更加健康、幸福、快乐地成长。



二、心理健康与快乐成长

（一）心理健康的人更容易感受到幸福和快乐

在庄子的《养生主》篇里，有这样一则故事：生活在水池里的野鸟，要走十步才能吃到一口食物，走百步才能喝到一口水，虽然觅食不易，但它却不希望被养在笼子里——尽管不必劳神地去寻找食物和水，却由于不能自由自在地飞翔而变得不快乐。

美国有一位实业家，在经济不景气时失去了巨额财产，他必须以微薄的资金重新组织公司。失去财产的他却认为拥有庞大的财产固然快乐，但他现在却过着从未有过的舒畅生活。

幽默大师林语堂在他 76 岁高龄时突遭丧女之痛，夫妻俩悲伤万分、心灰意冷之际，太太问他：“我活着干什么？”林语堂答：“活着要快乐。”

所以说，人的幸福、快乐与否，并非取决于财产和处境，而在于我们用何种心态去接受人生的考验。我们之所以感受不到快乐、体验不到幸福，是因为我们总是习惯于给幸福、快乐设置太多的条件：“只有拿到奖学金，我才会快乐”、“只有我喜欢的女孩子也喜欢我，我才会感到幸福”、“只有挣的钱足够多，我才会感到幸福”……然而，幸福、快乐真的需要条件吗？如果说有条件，那就是我们是否拥有能够感知幸福和健康的健康心灵。当我们拥有了健康、快乐的心态，就能做到以淡泊自处，以知能让人，就能做到爱自己、爱他人，就能做到认识世界和欣赏生活，就能做到在不违反社会规范的前提下随心所欲，从而通往幸福、快乐之路。

（二）心理健康的人更容易保持乐观和自信

有一位女生，长得身材窈窕、黑发如瀑、明眸皓齿、肤如凝脂，可她总在为自己的相貌感到自卑，因为她觉得自己的牙齿长得不好看。于是，她不敢笑，从来都是抿着嘴只露出两颗牙齿。同学们都说她冷淡、高傲，其实，她只是怕人看到自己那些不好看的牙齿。男生追求她的时候，她就想，我的牙齿不好看他还追求我，肯定是别有用心，于是放弃了好几个条件很好的男生……

是不是每一个人都必须做到十全十美、完美无缺，才能感到快乐、自信呢？

有一则寓言故事，讲的是一只破水罐和一只好水罐同时被主人用来挑水，主人每次到家时，好水罐的水都是满满的，可是破水罐的水却已经漏得只剩下一半。为此，破水罐感到非常自责、自卑，觉得自己一无是处，并请求主人解雇自己。听了破水罐的话后，主人将它带到自己每日挑水必经的路上，指着争相盛开的花儿说：“这是我们的功劳啊！”破水罐这才发现，在自己经过的一侧，开满了美丽鲜艳的花朵，而在好水罐经过的那一侧却光秃秃的，寸草未生……

其实，世界上没有十全十美的人，也没有一无是处的人。不可否认，每个人都会发现自己有这样或那样的缺点：当我们与才华横溢的人站在一起时，便会发现自己的平庸；当我们与腰缠万贯的人站在一起时，便会发现自己的贫穷；当我们与貌若天仙的人站在一起时，便会发现自己的黯淡……可是，只要我们用心去寻找，也会发现自己的优点：虽然我们没有横溢的才华，但我们心地善良；虽然我们的物质并不富有，但我们的精神富足；虽然我们没有美貌，但我们待人真诚……这就如同图 1.1 中四个正方形中央的小方块，我们也许认为四个小方块的颜色是递增的，事实上，四个小方块的颜色是相同的，只是因为和它们做“对比”的背景颜色不同而使我们的眼睛受了欺骗。同样的道理，我们之所以看不到自己的优点，就是因为我们所选择的“对比背景”不对，总是习惯于把自己的缺点和别人的优点作比较。

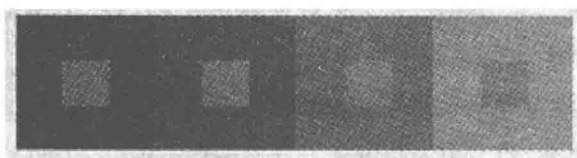


图 1.1 四个正方形中央的小方块的颜色鉴别

因此，我们是否乐观、自信，是与我们能否悦纳自我分不开的。只有当我们能够愉快地接纳自己的优点和缺点时，才能够在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。而悦纳自我，则是心理健康的人的基本标志。

（三）心理健康的人更容易与他人保持良好交往

心理健康还是人际良好交往的保证。在与他人的交往中，如果不能保持健康的心态，我们可能会比较敏感、多疑，别人无意中说的一句话、做的一件事，我们都会认为是针对自己；我们可能会处处忍让，对于别人提出的要求，即使自己不乐意去做也不敢拒绝别人，以期望和每一个人都能建立并维持良好的人际关系；我们可能会苛求别人，总要求别人时时、处处都能满足自己的要求；我们可能会习惯于以自我为中心，不愿为他人着想，不懂得站在别人的角度去看问题，不善于理解别人……

有一则名叫“画外人生”的故事，说的是有一个画家，画了一幅他认为生平画得最好的画，他很想让别人评价一下这幅画，于是他临摹了一幅，并把这幅临摹的画放在路边，请路过的人看了这幅画后在他认为画得最不好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来一看，心里顿时凉了半截，他发现这幅画上所有的地方都被做上了记号，换言之，这幅画没有一个地方是画得好的。对于这种情况，他不相信，当天夜里又临摹了一幅一模一样的画，第二天仍然把画放在路边，不同的是请路过的人看了这幅画后在他认为画得最好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来后，发现这幅画上所有的地方又都被做上了记号，换言之，这幅画上的每一个地方都有人认为是画得最好的。也就是说，这幅画上的每一个地方，既有人认为是画得最好的，也有人认

为是画得最不好的。

可见,由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响,对于同样的事情,不同的人往往会有不同的看法。在人际交往中,如果我们时时、处处以别人的观点为行动标准,就会感到无所适从;如果要求别人时时、处处以我们的观点为行动标准,最终的结果也只能是失望。只有保持健康的心态,我们才能在人际交往中做到既承认自己,又尊重别人,能体谅别人的痛苦,能在友好的关系中享受轻松和快乐,能与别人融洽地相处、良好地交往。

(四) 心理健康的人更容易拥有成功的人生

一个人是否具有良好、健康的心理,还会影响到他的人生成败。美国教育家戴尔·卡耐基就认为:“一个人的成功只有 15% 是由于他们的学识和专业技术,而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。”

小赵从小聪慧过人,并以优异的成绩考上了大学。研究生毕业后,小赵留在北京一家中美合资企业做策划。他的非凡才干深得公司领导层的赏识,不久,年仅 27 岁的他就被提拔为中层管理人员。后来,经同事介绍,他认识了一个女朋友。由于生活方式差异太大,两年之后女朋友和他分手了。失恋给他带来了极大的打击,他总是情不自禁地沉浸在过去的回忆中,深深地思念女朋友,人也变得有些神思恍惚。带着这样的情绪上班,难免影响工作。一个月过去了,他没能完成任务;两个月过去了,他仍然没能完成任务……于是公司毫不客气地将他辞退了。失恋又失业,他的情绪更加失落。他母亲看到这样的情形,认为他不宜待在北京,便动员他回到了家乡。回到家乡休养一段时间后,不愿让母亲失望的他又去了北京,希望再找份工作。然而糟糕的精神状态让他求职屡屡碰壁。在北京奔波了三个月后,身无分文的他只能又选择回到家乡。再次失败而归的他心情更加郁闷了,整日郁郁寡欢,见人爱理不理,周围的人见他行为怪异,也都不愿理他了。有一天,街坊邻居们吃惊地发现,出现在街上的他蓬头垢面,衣衫不整,一边走一边四下里看,发现矿泉水瓶等垃圾便捡起来当宝贝似地搂住……一位本应前程似锦的大学生,为什么他的人生却如此失败呢? 就是因为他缺乏良好、健康的心态。

因此,心理不健康的人,即使学习很优秀也是难以有所作为的。只有拥有了健康的心态,面临困难、挫折时才能及时地调整自己,正确地看待困难和挫折,使自己保持乐观、自信的心态,并最终战胜困难、挫折,从而拥有成功的人生;相反,如果没有健康的心态,往往难以合理地看待困难和挫折,从而使自己陷入悲观、消极的心态中无法自拔,甚至一蹶不振,最终会被困难、挫折击垮。

第二节 什么是心理健康 >>>

一、什么是健康

我国有个成语“杯弓蛇影”，说的是古代有位乐广公，十分好客，家里常常高朋满座。一日，有位客人在喝下几杯酒以后，发现酒杯中有一条蛇的影子，他误以为是赤炼蛇，认为自己中毒了，其实这是因为墙上雕弓的影子正好映在杯中。回家以后，他果然得了病，一天重似一天，服药也不见功效。乐广公闻讯前来探病，听病人说出中毒的原委之后，知道是场误会，就力劝其再去他家，将酒杯中的毒蛇和弓影相互指证，病人才知自己并未中毒，病乃霍然而愈。这个成语故事说明，人的身体健康和心理健康是相互影响的。

过去，人们对“健康”的认识只局限于身体没有疾病，而不太重视心理的健康。随着人类科学文明的不断发展，人们的“健康”意识已不仅局限于生理学范畴，人们越来越认识到了心理健康的重要性。1948年，世界卫生组织明确指出：健康不仅是指没有疾病，而是指在躯体上、心理上等各个方面都能保持完全和谐的状态，也就是说，健康至少应包含身体健康和心理健康两方面的含义。

1989年，世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是指没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快三良”。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，胃肠功能好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛，无衰老之症。“三良”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

对于人类的健康来说，生理（身体）健康和心理健康是相辅相成、缺一不可的。生理健康有利于保持心理健康，心理健康又可以促进生理健康；反之，生理的不健康会影响到心理健康的维持，心理的不健康也会导致身体疾病的产生。我们也许曾经有过这样的体会，当我们生病的时候，可能会特别容易感到烦躁、不安或心情忧郁；病愈之后，心情也会随之好转。大量的心理学及医学研究证明，心理健康与生理健康是密切联系的。例如，当一个人具有急躁、没耐性、争强好胜、易激动、行动快、做事效率高、整天忙忙碌碌、经常感到时间不够用等A型行为及心理特征时，他就比较容易患上冠心病；当一个人长时间处于焦虑、紧张、恐惧、愤怒、敌意和抑郁等情绪状态中时，

很容易导致血压升高，患上原发性高血压；当一个人经常产生焦虑、愤怒、忧愁、悲伤等不良情绪，并过度地压抑这些不良情绪、使其不能得到合理疏泄时，则易患癌症。因此，经常保持心情愉快、乐观进取的精神，对身体健康是非常重要的，也是非常有帮助的。如果我们的心态是健康的、乐观的，那么抵抗力也会得到增强。

二、什么是心理健康

什么是“心理健康”呢？

早在1946年，第三届国际心理卫生大会就指出：所谓心理健康，是指在身体、智能及情感等与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。心理健康的标志为：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。

《简明不列颠百科全书》中指出：心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。

我国学者王登峰、崔红认为：心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。也就是说，心理健康应是个体的一种主观体验，是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现，也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。

虽然人们对什么是心理健康至今尚无一个公认的说法，但仍可确定这些关于心理健康的看法都认识到并强调个体的内部协调和外部适应，都把心理健康看作是一种内外协调的良好状态。



自我心理测试

你是一个容易感受到幸福的人吗？

心理学家认为，一个人的心理健康程度是与他的主观幸福感密切相关的，心理越健康的人，越容易感受到幸福。想知道你是否是一个容易感受到幸福的人吗？那就做一下下面的这个小测试吧！

下面给出了一些关于生活感受的问题，它们的答案并没有对错之分。请你仔细地回顾自己的生活，并根据个人的真实感受做出回答。如果问题中所提到的情况与你的真实感受相符，就回答“是”；如果问题中所提到的情况与你的真实感受不相符，就回答“否”；如果不能确定问题中所提到的情况与你的真实感受是否相符，就回答“不能确定”。你准备好了吗？下面就开始吧！

1. 和你所认识的大多数人相比，你觉得你的生活算是比较好的吗？
2. 你认为你所做的大多数事情都是有意义的吗？
3. 你相信明天会更好吗？

4. 大多数情况下你的心情都是比较愉快的吗?
5. 即使你能够做到,你也不想改变自己的生活吗?
6. 回首往日的的生活,你觉得大多数你想要的重要东西都得到了吗?
7. 你相信不久的将来会有一些愉快的事情在你身上发生吗?
8. 即使发生了不好的事情,你也相信它会往好的方面发展吗?
9. 你觉得你是一个能和别人和睦相处的人吗?
10. 你觉得你的大多数朋友都是喜欢你的吗?
11. 如果人生能够重新选择,你认为你会比现在过得好吗?
12. 与同龄人相比,你觉得自己曾做过许多愚蠢的选择吗?
13. 你认为一般人的生活是越过越差,而不是越过越好吗?
14. 你觉得你的生活是平淡无奇的吗?
15. 即使有好的事情在你身上发生,你也会觉得它不会长久吗?

现在,我们就来看一下你是否是一个幸福的人。1~10题你回答“是”的次数越多,11~15题你回答“否”的次数越多,说明你越容易感受到幸福;反之,则越不容易感受到幸福。

三、怎样的人才是一个心理健康的人

要判断一个人的心理是否健康,实际上涉及心理健康的标准问题。由于不同的人对心理健康的认识不同,因此国内外学者所提出的心理健康标准也不尽相同。

美国著名心理学家马斯洛(A. H. Maslow)认为,具有自我实现的人格特征的人是心理健康的人。所谓自我实现的人,就是精神健全、能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜质的人。马斯洛还认为应从十五个方面去衡量一个人的心理是否健康:心理健康的人洞察现实生活的能力强;心理健康的人接受自我、接受他人、接受自然;心理健康的人的行为是自发的和自然的,很少做作;心理健康的人把注意力主要集中在自身以外的问题上,而不太关心自身;心理健康的人在社会中是超然独处、最有个性的人,同时也是最合群、最友好的人;心理健康的人需要的满足主要不是依赖于外界来实现的,而是依赖于自己的潜力以及潜在的资源;心理健康的人善于欣赏生活,常保持新鲜感;心理健康的人常有高峰体验;心理健康的人对人类怀有很深的认同、同情和爱的感情,具有帮助他人的真诚愿望;心理健康的人有良好的人际关系;心理健康的人不注重阶层、种族和教育程度等的差别,乐于虚心拜能者为师;心理健康的人有很强的伦理道德观念,是非分明,敢于对自己的行为负责,不文饰错误;心理健康的人富有幽默感;心理健康的人富有创造性;心理健康的人能抵制社会文化的诱惑和限制。

我国台湾学者黄坚厚提出衡量一个人的心理是否健康的四项标准是:乐于工作;能与他人建立和谐关系;对自身具有适当的了解;和现实环境有良好的接触。