

大学生心理健康教育

——积极心理学的运用

谭华玉 马利军 主编



华南理工大学出版社



大学生心理健康教育

——积极心理学的运用

谭华玉 马利军 主编

华南理工大学出版社
广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育：积极心理学的运用 / 谭华玉，马利军主编. —广州：华南理工大学出版社，2020.6

ISBN 978-7-5623-6334-7

I. ①大… II. ①谭… ②马… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV.①G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第064544号

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu——Jiji Xinlixue De Yunyong
大学生心理健康教育——积极心理学的运用

谭华玉 马利军 主编

出 版 人：卢家明

出版发行：华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼，邮编510640)

http: //www.scutpress.com.cn E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话：020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑：林起提

责任校对：李 楨

印 刷 者：佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：17.75 字数：421千

版 次：2020年6月第1版 2020年6月第1次印刷

定 价：48.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

编委会

主 编：谭华玉 马利军

副主编：支素华 梁 娟 李 鸥

顾 问：颜新宇

编 委：林冬妹 张文彬 戴贞标 王琳璐

龙春江 童 曼 严 芳 张广才

龚红莲 温雪秋 李宜芳 余 丹

敖雅凡 李慧平 郑海燕 陈斯贝

何文聪 彭洁瑶 赵丹曦



内容提要

本书立足于大学生的心理健康状况和身心特点，在编写过程中将积极心理学的理念和科学的方法融入大学生心理健康教育的核心主题中，有意识地引导大学生关注自身的积极品质和健康人格，着力培育大学生理性平和、积极向上的健康心态，促进其健康心理素质的发展和完善。全书包括大学生心理健康教育绪论、自我意识与培养、人格发展与心理健康、学习心理、人际交往心理、情绪管理、性心理及恋爱心理、压力管理与挫折应对、职业生涯规划与就业心理、生命教育与心理危机应对等10个专题。每章内容围绕主题介绍相关的心理知识、存在问题和调适方法，同时阐述了大学生如何在大学生活中增进心理健康和发展自身潜能。另外，各章还包含相关主题的拓展阅读和课程实践（心理测试、心理训练和思考讨论）。

在编写过程中，作者尽可能提升教材的可读性、实用性、体验性和操作性，以适应大学生学习阅读的心理特点，有助于将理论学习与实践训练紧密结合起来，进而最大限度地实现教材内化于心、外化于行的教育功效。

本书可作为高等院校心理健康教育教材和参考书，也可作为大学生完善心理健康状态、提升心理素养的自学自助读本。



心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的重要内容。党和国家非常重视心理健康教育，习近平总书记在党的十九大报告中强调要“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”。

大学生处于青年期。青年期是个体身心发展迈向成熟的时期，是由他律转变为自律、由社会我进入心理我充分发展的时期；同时，也是发现自我、了解自我到认识自己与他人关系、自我与社会关系，进而拓展人生意义，厘清未来发展方向的重要时期。当代大学生的成长环境比较安逸，较少受到大的挫折，缺乏磨炼，而课堂教育也往往忽视了对其良好心理品质的培养。进入大学后，由于学习和生活环境发生了巨大变化，大学生将直面诸如环境适应、学习、交友、恋爱、择业、就业等诸多问题。来自社会、家庭和学校的各种矛盾与自身成长的遭遇相互冲突、交织，使得大学生常常生活在无聊、彷徨、挣扎和渴望中。

此外，社会经济快速发展带来价值观的变化，以及复杂的人际关系压力，使得当代大学生的安全需要、爱和尊重的需要、自我实现的需要都不容易获得满足。大学生心理尚未完全成熟，还没有足够的能力和智慧来悦纳自我、认识社会、理解人生，容易形成消极的行为模式和懈怠的依赖心理，甚至产生心理困惑和心理问题，如果得不到及时的疏导、合理的解决，久而久之就可能形成心理障碍，影响大学生正常的学习生活及其成长成才。

在大学生心理健康教育课程的建设方面，教育部在《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》中提出“高校应将大学生心理健

康教育纳入学校人才培养体系……高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系……保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”；在《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中明确提出课程性质与教学目标、主要教学内容、课程设置与教材使用、教学模式与教学方法等内容。2016年12月，原国家卫生计生委、教育部等22部门在联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》中强调“高等院校要积极开设心理健康教育课程，开展心理健康教育活动，重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理危机干预”。

本书是编者对多年的教学经验和研究成果进行总结、归纳和凝练的结晶，既紧扣教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的精神，又体现积极心理学特色，突出学生积极心理素质的培养。在编写上，充分体现理论学习与心理体验的融合，以更好地引导大学生认识并悦纳自我、建立积极心态、发展自身潜力、培养优秀品质、增强社会适应能力和心理保健能力，以健康向上的心态开拓自己的美好人生。为了更好地落实国家的相关文件精神，助力大学生健康成长，本书把积极心理学的理念和方法运用到大学生心理健康教育课程中。

本书内容涵盖大学生心理健康教育绪论、自我意识与培养、人格发展与心理健康、学习心理、人际交往心理、情绪管理、性心理与恋爱心理、压力管理与挫折应对、职业生涯规划与就业心理、生命教育与心理危机应对等10大专题。每个专题独立成章，读者可以随意从任何一个自己感兴趣的题目开始阅读。各章内容的编者都是具有心理学专业博士或硕士教育背景，从事一线大学生心理健康教育多年，具有深厚的心理学理论功底和丰富的教学、咨询经验的老师，具体分工如下：第一章、第三章、第四章，由谭华玉撰写；第二章、第七章，由支素华撰写；第五章、第九章，由李鸥、谭华玉、赵丹曦撰写；第六章、第八章，由马利军撰写；第十章，由梁娟撰写。最后由谭华玉、马利军统稿。

在本书的编写过程中，尽管参阅了大量的文献资料，但由于编者的理论修养和实践经验有限，书中难免存在疏漏之处，恳请各位专家、同行、读者斧正，以便进一步修订完善。在此，谨向本书中的引文作者表示深深的谢意！向支持本书出版的各位领导、专家和朋友们表示衷心的感谢！向为本书编写收集资料的老师们和同学们表示衷心的感谢！

衷心希望广大的青年大学生身心健康、快乐成长！

谭华玉

2020年3月

目录

Contents



第一章

健康人生 从心开始 ——大学生心理健康教育绪论

- 第一节 心理健康概述 / 3
- 第二节 大学生心理健康的标准与解读 / 8
- 第三节 大学生常见的心理问题 / 11
- 第四节 大学生心理健康的维护 / 14

第二章

认识自我 悦纳自我 ——大学生的自我意识与培养

- 第一节 自我意识概述 / 25
- 第二节 大学生自我意识的发展 / 29
- 第三节 大学生自我意识的缺陷 / 34
- 第四节 大学生健全自我意识的塑造 / 38

第三章

优化人格 展现魅力 ——大学生人格发展与心理健康

- 第一节 人格概述 / 49
- 第二节 大学生健康人格的标准与解读 / 58
- 第三节 大学生常见的人格问题及优化 / 60
- 第四节 大学生人格魅力的塑造 / 65

第四章

学会学习 受益终生

——大学生学习心理

- 第一节 大学生学习及学习心理概述 / 78
- 第二节 大学生学习心理存在的主要问题 / 80
- 第三节 大学生学习常见的心理困扰及调适 / 82
- 第四节 大学生最佳学习状态的培养 / 94

第五章

和谐人际 幸福之源

——大学生的人际交往心理

- 第一节 人际交往概述 / 108
- 第二节 大学生人际交往的原则 / 116
- 第三节 大学生人际交往的障碍及调适 / 118
- 第四节 人际交往的艺术——建立和维护良好的人际关系 / 127
- 第五节 大学生的网络人际交往 / 132

第六章

情绪调节, 快乐生活

——大学生情绪管理

- 第一节 情绪概述 / 143
- 第二节 大学生常见的情绪问题 / 149
- 第三节 健康情绪情感的培养 / 156
- 第四节 大学生良好情商的培养 / 160

第七章

谈性说爱 成长成熟

——大学生性心理及恋爱心理

- 第一节 性心理与大学生生活 / 171
- 第二节 大学生性心理问题及调适 / 173
- 第三节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题 / 177
- 第四节 大学生健康择偶观和恋爱观的培养 / 184

第八章

管理压力 笑对挫折

——大学生压力管理与挫折应对

- 第一节 压力和挫折概述 / 195
- 第二节 大学生压力和挫折的产生与特点 / 196
- 第三节 压力和挫折对大学生心理的影响 / 199
- 第四节 大学生压力管理与挫折应对 / 203

第九章

职业规划 从容就业

——大学生职业生涯规划与就业心理

- 第一节 大学生职业生涯规划概述 / 218
- 第二节 大学生择就业常见的心理误区与调适 / 226
- 第三节 大学生综合就业能力的培养与发展 / 231
- 第四节 掌握求职技巧, 提高择就业能力 / 234

第十章

珍爱生命 积极人生

——大学生生命教育与心理危机应对

- 第一节 生命教育的成长之路 / 251
- 第二节 大学生生命教育与心理危机干预 / 253
- 第三节 大学生生命教育实践体验与案例分析 / 257

参考文献 / 270

目录
Contents



第一章

健康人生 从心开始

——大学生心理健康教育绪论

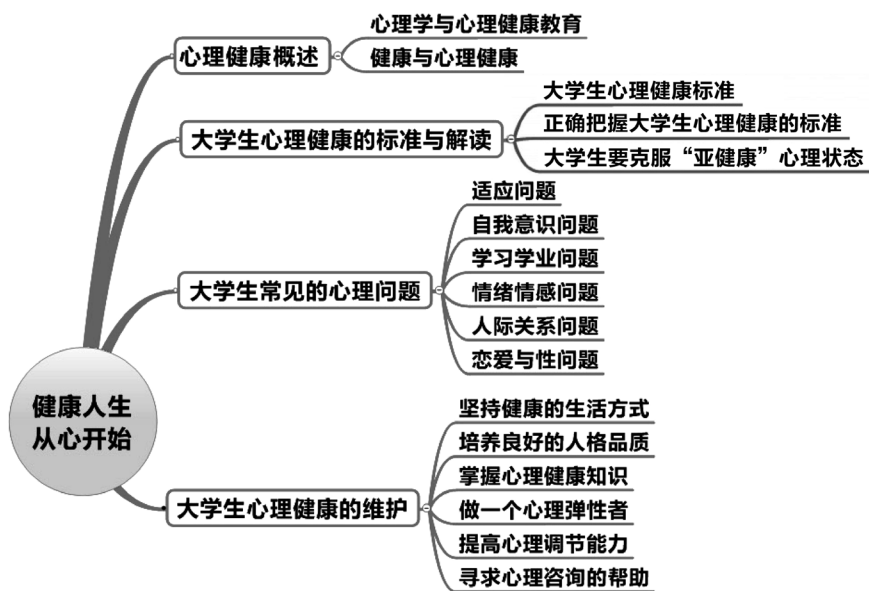


图1-1 第一章基本框架



世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——维克多·雨果

拥有健康身体的同时拥有健康的心理，是这个世界上关于幸福状态简短而又充实的描述。如果一个人拥有这两个方面，那他就没必要再祈求其他的了；追求身心的健康要比追求其他的东西有价值得多。

——乔·勒克

大学是人生发展的重要时期，承载着许多美好的愿望和向往，同时也充满着矛盾冲突，甚至危机。借用英国作家查尔斯·狄更斯《双城记》里的一段话来概括：“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；它是信仰的时期，也是怀疑的时期；它是光明的时期，也是黑暗的时期；它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；我们前途有着一切，我们前途什么也没有；我们正在直升天堂，我们也正在直下地狱。”

大学生生活阅历相对简单，思想比较单纯，承受挫折的能力较弱，在面临学业压力、经济压力、就业压力等多重压力，以及就业与升学、恋爱与学业、生存与发展等多方面的趋避冲突时，如果不能适时调整自我，容易出现多种形式的心理和行为问题，甚至严重的心理失衡，导致自伤、自杀及伤人、杀人等违法犯罪事件。为了帮助大学生树立良好的心理健康意识，培养积极的心理品质，增强社会适应能力，提高心理保健水平，以积极向上的心态开拓自己的人生，从积极心理学角度开展大学生心理健康教育显得尤为重要。

第一节 心理健康概述

一、心理学与心理健康教育

恩格斯曾把人的心理现象誉为“地球上最美的花朵”，很多大学生对人的心理现象充满好奇，觉得心理学是神秘而好玩的。于是，经常有人提诸如“你能不能知道我现在在想什么”“你听了上半句，会知道我下半句想说什么吗”之类的问题，甚至有人把心理学与“算卦”“占卜”“星座”“血型”等联系在一起。实质上，心理学是一门研究人的心理现象和行为规律的科学。积极心理学是心理学新的生长点，又被誉为“一门研究快乐和幸福的科学”。它倡导用积极的心态对人的许多心理现象，包括对心理问题，作出新的解读，用欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力，从而激发个体自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和内生力量，并利用它们来帮助有问题的人、普通人或者具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，获得良好生活。

中国正处于经济快速发展的阶段，人们的生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，人际关系越来越复杂，工业化、现代化、社会化、一体化程度在不断提高，科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新。正如美国一位资深心理医生说：“人类进入了情绪负重年代，随着中国向商业化的转变，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰着中国人的生理性疾病……”。作为社会人口的重要组成部分高等院校莘莘学子对社会心理这一时代变化的“晴雨表”非常敏感，他们需要面对许多引发心理冲突的困境，如对新生活、新环境的适应和对过往经历的怀念，对专业的选择和学习的适应，对理想的追求与对现实的妥协，复杂的人际关系，恋爱、就业等问题。据有关文献资料表明，我国有20%~25%的大学生存在不同程度的心理健康问题，甚至个别报告指出这类学生约占50%。近年来，有些调查研究发现大学生的心理健康水平有恶化的趋势。如何使大学生避免或消除由上述冲突造成的心理应激、心理障碍或心理危机，以积极的、正常的心理状态去适应环境，增进身心健康，预防心理障碍和精神疾病的发生，使同学们能更好地发展潜力，发挥实力，实现价值，大学生心理健康教育就成了时代发展迫切的需要和学生成长的重要保障。

近年来，中共中央以及教育部、国家卫生和计划生育委员会、广东省教育厅等不断发文要求加强学生的心理健康教育，倡导从积极心理学视角去构建大学生心理健康教育。从传统的病理性心理学角度来看，当人们谈到大学生的特点时，马上联想到大学生存在以自我为中心、缺乏使命感和责任感、没有理想与信念、人生价值观偏差、挫折承受力弱、对职业生涯迷茫、缺乏对未来的规划等问题，却较少去关注大学生的积极品质和人格优点。在大学生心理健康教育中，教师常常与学生谈论什么是抑郁症、什么是焦虑症、大学生常见的心理问题是什么、怎样克服心理困扰、怎样矫治心理障碍、怎样帮助存在心理问题的同学等，却很少和学生探讨幸福的奥秘是什么、现代人为什么经常不快乐、怎样保持生命



的最佳状态、怎样拥有一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发活力的阳光心态等这类促进学生思考和培养积极生活态度的问题。从传统的病理性心理学角度开展的大学生心理健康教育过多地关注了负面问题，似乎觉得只要预防心理问题的发生，大学生自然就是健康和幸福的。其实，消除问题只是“零”状态。积极心理健康的核心理念是，心理健康不仅要关注人的各种心理问题或心理疾病，还要更多地关注人的积极品质或积极力量（马甜语，2009）。积极心理学主张心理学应对普通人如何获得更好的发展、如何生活得更加幸福、如何使具有天赋的人更大程度地发挥其潜能进行努力。哈佛大学幸福课的忠实粉丝汪冰在《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》中说“……积极心理学的妙处在于，它不仅关注那些吸引眼球的特别乐观、特别成功、特别幸福的人，它更关注他们的经验能否被科学验证，能否被普通人学习掌握，而之前的自我激励的运动，则往往将个人经验不加验证地进行推广——‘我能你也能’。如果你没有做到，不是因为这方法有问题，只是说明你‘自我洗脑’得不够彻底。不顾个人特点和客观实际的自我激励，有可能带来更深的挫败和绝望。”从积极心理学角度出发的大学生心理健康教育的目的在于将积极心理学与传统的心理健康教育进行有机结合，让学生们懂得利用积极心理学原理来反省、思考、实践，从而对其心理的健康发展有更大的帮助，能更好地挖掘潜能，发展技巧，以更好地工作、学习和生活。

二、健康与心理健康

“身体健康”是最常见的祝福语，反映了“健康”是每个人的愿望。前世界卫生组织（World Health Organization, WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康不代表一切，但失去了健康，就失去了一切。”

关于健康的定义，传统观念认为健康就是身体没有疾病。因此，人们重视身体的锻炼与保养，而往往忽略了心理的保健。随着科学的进步和社会的不断发展，人们对健康的理解越来越全面。世界卫生组织（1998）将健康定义为：健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观：健康应是能对抗紧张，经得住压抑和挫折，积极安排自己的各种生活活动，使自己的智慧、情感和躯体融为一体，生活和精神充满生机，且富有文明的意义。

传统的心理健康观念视心理健康与心理疾病为一条线上的两个端点，没有心理疾病就是心理健康。然而，随着科学文化的进步和社会的不断发展，人们对心理健康的理解也更加深入。世界卫生组织（2001）将心理健康定义为：心理健康不仅是一种无精神病，更可视为一种幸福状态（well-being）。在这种状态中，每个人认识到自己的潜力，可以应付正常的生活压力，有效地从事工作，并能够对社会做出贡献。从广义上来讲，心理健康是指个体具有一种持续、高效而满意的心理状态，在这种状态下，生命具有活力，潜能得到开发，价值得以实现。从狭义上来讲，心理健康是个体具有稳定的情绪、适度的行为，具有协调关系和适应环境的能力。

三、心理健康的标准

关于心理健康的标准有众多版本，下面列举几种常见的标准。

（一）第三届国际心理卫生大会提出4条心理健康标准

- （1）身体、智力、情绪十分调和；
- （2）能适应环境，人际关系和谐；
- （3）有幸福感；
- （4）在工作中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

（二）著名的人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼提出10条心理健康判断标准

- （1）是否有充分的安全感；
- （2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
- （3）自己的生活 and 理想是否切合实际；
- （4）能否与周围环境保持良好的接触；
- （5）能否保持自身人格的完整与和谐；
- （6）是否具备从经验中学习的能力；
- （7）能否保持适当和良好的人际关系；
- （8）能否适度地表达与控制自己的情绪；
- （9）能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- （10）能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

（三）国内学者王登峰、张伯源归纳总结的8项心理健康指标

1. 了解自我，悦纳自我

心理健康的人能体验到自己的存在价值，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、情绪和优缺点能做到恰当、客观地评价，不会提出苛刻的非分期望与要求，生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意，由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差较大而常常自责、自怨、自卑，不断要求自己十全十美，却又无法做到完美无缺，于是，经常体验挫折感，结果导致心理状态永远无法平衡，也无法较好地摆脱将要面临的心理危机。

2. 接受他人，善与人处

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，能认可别人存在的重要性 and 作用，也能为他人所理解、所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐，在集体生活中能与他人融为一体，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而无孤独之感。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充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境和人



们格格不入。

3. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为生活是重负。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作视为乐趣而不是负担。他能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

4. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并主动地去适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实，对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公，无法适应现实环境。

5. 能协调与控制情绪，心态良好

心理健康的人常常处于积极情绪状态，他们愉快、乐观、开朗、满意等，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不伤，胜不骄、败不馁，谦虚不卑，自尊自重；在社会交往中既不妄自尊大，也不畏缩恐惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，对于自己能得到的一切感到满意，保持开朗、乐观的心态。

6. 人格和谐完整

心理健康的人，其人格结构各方面能平衡发展，包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等能够协调一致，人格作为人的整体精神面貌能够完整、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与自己步调合拍，也能融入集体。

7. 智力正常

智力正常是人正常生活、工作、学习的最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。一般智商低于70分为智力落后，智力落后限制了个体各项心理机能的发展。

8. 心理行为符合年龄特征

心理健康的人应具有同年龄段大多数人都具备的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

以上列举了不同版本的心理健康的评判标准和尺度，个体可以以此来大致衡量自己的心理健康水平。通常来讲，心理健康水平可分为如下三个等级：

(1) 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，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中的大部分人属于常态心理。心理健康教育的目的就是帮助大学生持续保持正常心态，并不断开发心理潜能，提

高心理健康水平。

(2) 轻度失调心理。表现为不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。小部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对轻度心理失调应持“接受人会感冒发热”一样的态度，积极进行调整，一般很快会恢复常态。

(3) 严重病态心理。表现为严重的适应失调，无力维持正常的生活和学习。如不及时治疗，有可能会恶化，表现为神经症或精神病性障碍。精神病性障碍是严重的心理疾病，这类人群只占极少数。心理健康教育就是要通过宣传教育，积极预防严重心理疾病的发生，做到早发现、早治疗。

需要说明的是，即便是有精神病性障碍的人，他们的心理活动也并不全部表现为异常。比如，他们的人格可能有某方面的缺陷并伴随思维障碍，可是感知却正常，而且经过系统治疗，心理的异常部分也能得到改善或完全被矫正。因此，正常心理活动和异常心理活动之间，有相互转化的可能性。这一可能性，就是正常心理活动和异常心理活动在人群中永远并存的根据。

近年出现的心理健康新观点——心理健康的双连续模式（见图1-2），也提出了类似的观点。该观点认为心理疾病和心理健康在一个人身上可以并存。心理疾病和心理健康是两个既独立又保持互相关联的概念。

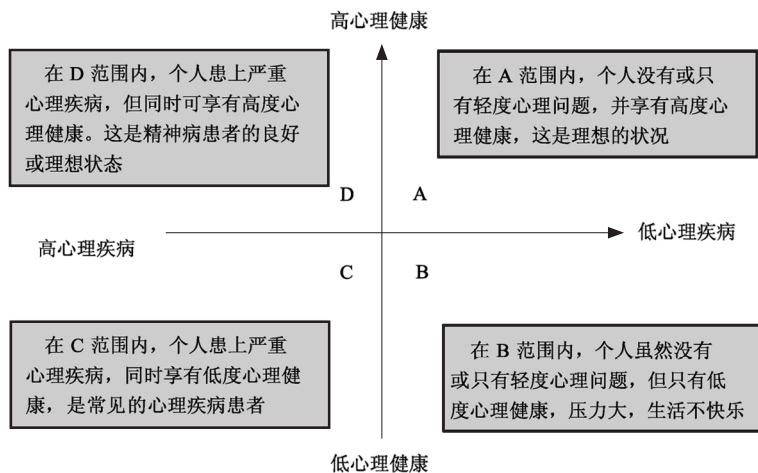


图1-2 心理健康的双连续模式

一般说来，心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。在心理健康的状态下，生命具有活力，潜能得到开发，价值得以实现。但心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性，也能深刻体察人性的善恶。他们能够自由、适度地表达，展现自己的个性，并且与环境和谐地相处。他们善于不断