



高等教育“十四五”系列教材·活页式  
课程思政示范课程建设项目

# 大学生 DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU 心理健康教育



主编 ○ 黄娟 蔡伟华



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>



教育部“十二五”普通高等教育  
国家级规划教材

# 大学生 心理健康教育



主编 王登峰 副主编

王 颖 王 敏 王 颖

王 颖 王 颖 王 颖

王 颖 王 颖 王 颖

王 颖 王 颖 王 颖

王 颖 王 颖 王 颖

王 颖 王 颖 王 颖

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/黄娟,蔡伟华主编. —武汉:华中科技大学出版社,2022.7  
ISBN 978-7-5680-8267-9

I. ①大… II. ①黄… ②蔡… 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(2022)第 083922 号

大学生心理健康教育

黄娟 蔡伟华 主编

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

策划编辑:江畅

责任编辑:段亚萍

封面设计:抱子

责任监印:朱玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录排:武汉创易图文工作室

印刷:武汉市籍缘印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.5

字数:377千字

版次:2022年7月第1版第1次印刷

定价:50.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

德国著名作家歌德说,人之幸福,全在于心之幸福;英国教育家洛克强调,没有健康,就没有幸福。虽然健康不等于幸福,但没有健康就一定不会幸福。教育不仅要关注学生的身体健康,更要关注学生的心理健康,这不仅关乎学生的个人幸福,也关乎国家的未来发展。

从2001年起,教育部多次下发文件,对加强大学生心理健康教育工作提出了要求和具体实施意见。2017年印发的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中明确提出构建心理育人质量提升系统,坚持育心与育德相结合,加强人文关怀和心理疏导,深入构建心理健康教育工作格局,着力培育师生理性平和、积极向上的健康心态,促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。党和政府对大学生心理健康高度重视,而且对“大学生心理健康教育”课程教学的目标、内容、方法都做了详细说明。2018年,教育部下发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出,要“创新心理健康教育教学手段,有效改进教学方法,通过线上线下、案例教学、体验活动、行为训练、心理情景剧等多种形式,激发大学生学习兴趣,提高课堂教学效果,不断提升教学质量。”

本书以上述文件精神为指导,本着“预防为主、教育为本”的理念,结合高校人才培养的目标和特点,针对当代大学生的心理特点和学习习惯,坚持理论联系实际的原则,努力将知识性、启发性、趣味性、可操作性有效结合,体现课程特色。本书基于国家骨干高职院校、“双高计划”院校——顺德职业技术学院心理健康教育十余年成果积累,广泛汲取兄弟院校心理健康教育之精华,并结合国内外最新研究成果撷取而成。针对职业教育生源多样化特点,服务高职百万扩招,本书编排方式灵活,配套资源丰富,注重满足分类施教、因材施教需要。全书共包括7大项目,分别是心理健康与心理咨询、自我意识与人格完善、学习与职业生涯规划、情绪管理与压力应对、人际沟通与冲突处理、恋爱与性心理、生命教育与危机干预。经充分调研,本书内容既适合高职高专院校的学生,也适合本科院校的学生。

本书在编写体例上进行了创新,本着“以学生为中心”的教育理念,针对当代学生的心理特点和学习习惯,采用了PBL的教学模式。每一个项目首先通过“学习目标”使读者明确本项目的内容、意义和目标;然后按照“课前自测”—“案例导学”—“课堂互动”—“智慧锦囊”—“心理加油站”—“课后实践”的体例进行编写。通过“课前自测”,学生可以了解自己的心理状况,发现存在的问题;在“案例导学”部分,学生通过实际案例,了解大学生存在的心理问题,引发思考;在“课堂互动”部分,我们把学习内容按任务进行分解,并进行任务导向学习,集知识学习、心理体验和行为训练为一体。后面的“智慧锦囊”、“心理加油站”(拓展阅读、影视推荐)为学生输送丰富的学习资源,开拓知识面,增添趣味性;最后的“课后实践”为学生提供了可参考的班级活动,加深学生对知识的理解和对技能的运用,增强组织能力,提升心理素质,同时有助于提高班级的凝聚力。

本书是教学团队的集体成果,其中项目三、项目四由黄娟执笔,项目二、项目七由蔡伟华完成,项目五由冯燕完成,项目一由崔贞琼完成,项目六由朱娉婷完成。本书的编写得到了相关领导和老师的大力支持和指导,在此深表感谢!同时,在编写过程中参考了国内外同行的相关著作和研究成果,借鉴了互联网上发布或转发的信息,在此向各位专家学者表示谢意!

由于编者水平有限,加之时间紧迫,疏漏之处在所难免,恳请同行和读者不吝赐教,以后我们还将不断地进行修订和改进。

编者

2022年2月

# 目录

## Contents

项目一 从“心”出发 认识健康 1

项目二 探寻真我 完善自我 35

项目三 学会学习 善于规划 85

项目四 管理情绪 应对压力 119

项目五 化解冲突 和谐关系 145

项目六 感悟爱情 爱中成长 171

项目七 珍爱生命 临危不乱 199

参考文献 223



# 项目一

## 从“心”出发 认识健康

翻过昨天的一篇，打开崭新的一页，从“心”出发，远离阴霾，走进阳光，迈向全面健康新大道，谱写青春无悔新篇章！

## 学习目标

### (一)知识目标

1. 了解心理健康的含义。
2. 了解大学生常见的心理问题以及应对方式。
3. 了解大学生心理咨询和朋辈咨询的基本内容。

### (二)能力目标

1. 学会自我调适大学适应不良的状况。
2. 学会积极应对心理困惑,懂得必要时寻求心理咨询的帮助。

### (三)德育目标

培养积极乐观的人生态度,以及自我调适的基本能力。

## 课前自测

### 大学生心理健康测试题

以下 40 道题,如果感到“经常是”,画“√”;“偶尔”是,画“△”;“完全没有”,画“×”。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。( )
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。( )
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。( )
4. 经常醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。( )
5. 学习常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。( )
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志,往往自己也搞不清在想什么。( )
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。( )
8. 感到很多事情不称心,无端发火。( )
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。( )
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。( )
11. 教师讲课,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。( )
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。( )
13. 经常与人争吵架发火,过后又后悔不已。( )
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。( )
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。( )

16. 一遇到挫折,便心灰意冷,丧失信心。( )
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。( )
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。( )
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。( )
20. 喜欢和比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。( )
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。( )
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。( )
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。( )
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。( )
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。( )
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。( )
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。( )
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。( )
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。( )
30. 担心是否锁门和有东西忘记拿,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。( )
31. 站在沟边、楼顶、阳台上,有摇摇晃晃要掉下去的感觉。( )
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患相同的病。( )
33. 对特定的事物、交通工具(如公共汽车)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。( )
34. 经常怀疑自己发育不良。( )
35. 一与异性交往就脸红心慌或想入非非。( )
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。( )
37. 怀疑自己患了严重的不治之症,反复看医生或去医院检查。( )
38. 有依赖止痛药或镇静药的习惯。( )
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。( )
40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。( )

评分标准:

“√”得2分,“△”得1分,“×”得0分。

评价参考:

0~8分:心理非常健康,请你放心。

9~16分:大致还属于健康的范围,但应有所注意,可以找老师或同学聊聊,心情应保持愉快、乐观。

17~30分:你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。

31~40分:黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找心理医生进行检查治疗。

41分以上:有较严重的心理障碍,应及时找心理医生治疗。

我的测试结果：

---



---

## 案例导学

### 案例 1：“富二代”患上心理障碍

李治(化名)家庭条件很好,算是个“富二代”。从小到大父母都给他提供了很好的物质条件,生活上也是无微不至,基本上是衣来伸手、饭来张口,吃的、用的都是最好的,这也就导致了李治的生活自理能力很差,同时还有一种自我优越感。

考上大学之后,住进集体宿舍,李治完全适应不了,嫌宿舍人多,没有空调,条件差,不愿意吃食堂的饭菜,不会洗衣服,与舍友的关系也处得很僵,天天因为琐事与同学吵架。没到一周,李治就在宿舍待不下去了,跟父母吵着要搬到校外住。无奈之下,父母给李治在校外租了房子,并且专门请了保姆照顾李治的饮食起居。然而,李治的情况并未因此好转,恶劣的人际关系让李治在同学中没有朋友,强烈的孤独感让他感觉到自己似乎与大学环境格格不入,精神状态萎靡,失眠,早上经常迟到,学习成绩也直线下降。

分析:现代家庭舒适的生活条件、独生子女的特殊身份和父母的过分关爱,使多数学生缺乏独立生活的能力。进入大学后,这些原本“衣食无忧”的学生由于缺乏生活自理的能力,在生活上表现出极大的不适应。刚入学的大学生要顺利度过生活环境的转变期,应从小事做起、从眼前做起,利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。

### 案例 2:为什么总是留恋中学时代?

高某,男,18岁,大学一年级新生。入学不久,来到心理咨询室向咨询老师诉说自己的苦恼:“老师,我是刚刚进入大学不久的一年级新生。进大学前,幻想着大学生活浪漫、幸福,可是来到大学后却觉得人地两生。特别是到了周末、节假日,看到当地同学陆续回家或与老同学聚会,我的思乡之情油然而生。我是多么留恋过去的中学时代,过去的同学、朋友,过去熟悉的生活环境,甚至后悔报考外地的大学,其实我们那里也有不少大学,我们班的好几个与我耍好的同学都在家乡的大学上学。我觉得大学还不如过去的中学时代好,人长大了上了大学但生活没什么意思,还不如少年时代好玩。老师,您说我这种心理是不是不正常?有没有办法改变呢?”

分析:高某出现的这种心理,是大学新生中常遇到的问题,心理学上称之为“回归心理”。具体表现是迷恋过去,有一种希望回到过去的心态。它主要是由于对大学生活不适应、对新环境感到陌生而造成的。“回归心理”应当说是一种正常的心理状态,但是如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中,会造成学习上的不安心,甚至夜不成眠,形成阻碍学习的心理压

力。所以应尽快地熟悉新环境、克服“回归心理”，如：去找老乡谈心；多与同学接触交流；培养业余爱好；与老同学、老朋友或家乡的亲人交流信息、沟通情感，介绍新环境中的人和事，以减轻思乡、怀旧的情绪。

### 案例 3:对大学不满产生抵触情绪

小勇,男,18岁,某高职院校大一新生。自述对自己高考只考了所高职院校一直耿耿于怀,内心很不愿接纳这一事实,但又感觉很无奈,只得硬着头皮来到这儿读书。可是来了之后,更加失望。学校很小,环境一般,觉得与自己想象中的大学相差太远。军训过后,觉得生活很迷茫、很空虚,无所事事,每天上完课以后不知道该干什么,于是以闲逛、打牌、看小说、上网等方式来打发时间。

分析:小勇由于对高考结果不满,对目前就读的大学存在抵触心理,不能很好地去接纳学校以及他那已经开始了的的大学生活;心理上产生失望感、无奈感、无聊感等。这一案例在大专学生中比较普遍。一方面是心里对大学的美丽幻想和过高的期望,另一方面他们感到自己现实的处境并不如意,甚至自认为非常糟糕,所以心理上的“落差”很大,难以接受、难以主动积极地试着去适应,有的甚至干脆“破罐子破摔”,以消极的方式应对大学生活。

## 课堂互动

### 任务一 大学新生适应

#### 活动一:连环介绍

活动目的:活跃气氛,打破僵局,增进同学们的相互认识,加深彼此之间的印象。

活动步骤:

1. 分成若干小组,每组 6~8 人。
2. 每位同学用下面的句子结构介绍自己:“我是来自……地方,性格……爱好……的××。”
3. 随机选定小组中一人开始介绍,其他组员认真听并记住。

第二位介绍者需要重复前一位同学的介绍:“我是来自……地方,性格……爱好……的××;旁边的是来自……地方,性格……爱好……的×××。”

第三位,则需要重复前面两位同学的介绍:“我是来自……地方,性格……爱好……的×××;旁边的是来自……地方,性格……爱好……的×××;×××旁边的是来自……地方,性格……爱好……的×××。”

后面的同学依此类推进行介绍,最后介绍的同学要将前面所有同学的信息重述一遍。

#### 活动二:大学生活“四个最”

活动目的:了解大学新生进入大学的适应状况以及存在的困难。



1. 有人说:理想的人生是拥有亲情、友情、爱情、健康、金钱、地位、权势、爱心,等等。请每个同学在下面的横线上写下你一生中最想拥有的五样东西。这五样东西可以是具体的事物,可以是抽象的事物,可以是精神的追求,排名不分先后。

---



---

2. 假如现在你因为遇到一些变故,不得不放弃其中的一样东西,你首先会选择放弃哪一样呢?请按老师口令划去其中一项。

3. 很不幸,你又遇到人生的第二个低谷,这次你被迫要同时放弃其中的两项,请你好好想想,然后做出抉择……

4. 请按老师口令依次划掉,直至保留最后一项。

5. 写下健康在你价值观里的排名及其重要性。

---



---



---

### 活动二:爱的家园

活动目的:感受家的温暖和团队的归属感,同时达到分组的目的。

活动时间:30分钟。

活动道具:4张分别写有4个词的报纸,并将其按照参加活动的学生人数剪成相应的不规则的小块;4张大图画纸。

活动场地:室外为宜。

活动步骤:将写有“健康、快乐、和谐、幸福”4个词的4张纸随意地分成若干份,每份都剪成不规则图形,每份上都有4个词中的一小部分,让大家随意抽取其中1份,然后再将若干份小纸片复原。

活动分享:各自谈谈找家的感受……

备注:“健康、快乐、和谐、幸福”4个词可以根据需要换成其他词。

### 活动三:小组讨论

活动目的:理解心理健康的标准。

活动步骤:

1. 请判断以下大学生的心理或行为健康吗?

A. 一位大学新生入校一个月来,天天想回家天天哭,晚上睡不着觉。( )

B. 一位1.8米身材健硕的大学男生,总是逃课,躲在宿舍玩游戏。( )

C. 一位成绩优异的大学生因为妒忌同学,撕毁了同学的入职通知书。( )

2. 你对健康的理解是?

---



---



---

3. 如何理解健康和心理健康标准?

我认为健康具有以下几个标准	我认为心理健康有以下几个标准

### 任务三 了解心理状态

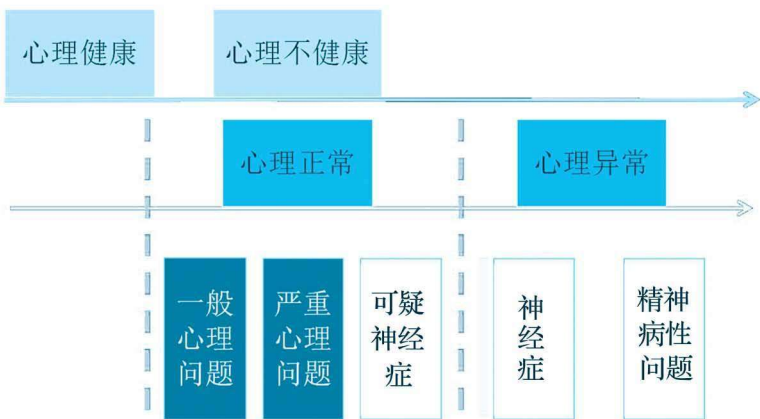
活动一：如何区分心理正常和异常

活动目的：让学生掌握判断心理正常与异常的三条标准。

活动步骤：

1. 小组讨论：生活中你见过心理异常的人吗？他们通常有什么表现？你知道如何区分心理正常与异常吗？

2. 教师讲解如何区分心理正常与异常。目前心理学与精神病学公认的判断标准有三条：  
①主观与客观统一性原则；②心理活动的内在协调性原则；③人格的相对稳定性原则。



3. 尝试判断，并解释判断的原因。

(1) 求助者：男，19岁。

主诉：最近两周以来经常失眠，常常酗酒，白天精神恍惚，食欲低，对很多事情都不感兴趣，朋友叫去玩也没以前那么积极；经常没去上课，就待在宿舍，整天躺在床上发呆；女朋友在两周

前提出和自己分手,但是自己不愿意,一到周末就去女朋友的学校找她,但是对方不见自己,所以感到很伤心;朋友们都知道这事情,也来劝和,认为女朋友好像有点想和好的意思,但不确定,自己总看着手机,感到十分焦虑。

严重心理问题      一般心理问题      可疑神经症

(2)求助者:男,18岁,艺术学校三年级学生。

主诉:从小喜欢绘画,想报考中央美术学院。认为上文化课纯粹是浪费时间,应用这些时间来练习自己的绘画技巧,故从一年级开始就经常借故逃避文化课。家长则认为文化课也不能放松,文化课必须有一定成绩才能被学院录取。求诊者和父母经常因此而发生冲突,自己觉得很心烦,即使在家作画也没好心情。进入高三,发现文化课不如自己想的简单,恐怕考中央美术学院的理想要落空,在家长面前还装出理直气壮的样子,不肯承认自己的悔意,感到焦急、希望渺茫,出现入睡困难,对生活中的事打不起精神。拿起画笔,觉得很沉重。听课时注意力不集中,记忆力下降。

严重心理问题      一般心理问题      可疑神经症

4. 如果你的家人亲友有了心理问题,你会怎么做呢?

---



---



---

## 活动二:影片赏析

活动目的:让学生对精神疾病的病因、临床表现,以及精神病患者的个性和思维特点有更感性直观的认识,提高学生对精神病患者的共情能力。

活动步骤:

第一环节:观看影片。集体观看荣获2001年奥斯卡金像奖的电影《美丽心灵》。

第二环节:小组讨论。讨论主题包括:

(1)影片中的主角罹患了什么精神疾病或有什么性质的心理问题?表现出哪些异常的精神症状?这些症状说明了什么问题?

(2)心理问题或精神疾病对当事人的事业或生活带来了哪些影响?为什么他们都拒绝接受治疗?这些阻抗说明了什么?

(3)最后他们的心理问题或精神疾病是如何被解决的?

(4)影片中哪些对白和情景让你感动?它为什么触动了你?

第三环节:教师点评。

(1)如何看待心理问题、心理障碍和精神疾病的病因和病理机制?

(2)为什么药物或者催眠之类的治疗对案例中的当事人不能奏效,而人本主义的心理治疗却能让当事人带病生活,让聪明才智的潜能得以充分展现?

(3)幻想和妄想甚至没有彻底消失,但为何天才的灵感和数学才能却同样敏锐?

(4)影片名“美丽心灵”指的是谁?这意味着什么?

第四环节:将自己观看电影的体会写成一篇观看感或影评。如有条件,可以利用假期到当地精神病医院做义工,与精神病患者一道搞音乐联欢晚会,参观精神病患者的绘画作品,尝试与他们进行交流,倾听精神病患者的病史故事和人生故事。

## 智慧锦囊

### 一、什么是心理健康

#### (一)什么是健康

人们常常提出这样的疑问:人的一生中,什么东西最重要?不同人有不同的答案,有人说是健康,有人说是快乐,有人说是金钱,也有人说是家庭。曾经有人用“1000000”来比喻人的一生,这里“1”代表健康,“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……各种的“0”充斥着人们的生活,引诱着人们的欲望,而简单淳朴的“1”却往往被忽略、遗弃。“0”可以千金散尽还复来,但是“1”却似一江春水向东流;“1”一旦失去,所有的浮华喧嚣都将归于沉寂。所以,没有健康,就等于失去了人生的参赛权。如同高楼需要基础的支撑一样,人们的奋斗需要有力而持久的支撑,没有健康的支撑,一切奋斗便是无源之水、无本之木。健康才是人生最大的财富,拥有健康才拥有希望,才可能拥有一切。

长期以来,人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱,也就是“无病即健康”。这种传统健康认识虽有一定的道理,但还存在着一定的局限性。1946年,世界卫生组织明确提出:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)这一定义说明人类对健康的理解已由生理的、个体的层面发展到心理的、社会的层面。1989年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念,认为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这四者缺一不可。

不仅如此,世界卫生组织还制定了衡量健康的10条标准(1989年修订版):

- 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- 善于休息,睡眠良好;
- 适应环境,应变能力强;
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- 体重适当,体态匀称;
- 眼睛明亮,不发炎,反应敏捷;
- 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- 头发有光泽,无头屑;
- 骨骼健康,肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

健康的人有许多外在表现,世界卫生组织又提出了用具体的“五快三良”来衡量一个人的身心健康状况。

“五快”是指:①食得快——进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并很快吃完一顿饭;②便得快——一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好;③睡得快——有睡意,上床后能很

快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满;④说得快——思维敏捷,口齿伶俐;⑤走得快——行走自如,步履轻盈。

“三良”是指:①良好的个性——情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观;②良好的处世能力——观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境;③良好的人际关系——助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。人是生理、心理与社会层面的统一。因此人的健康体现为在生理、心理与社会这三个方面都保持良好的状态。

## (二)什么是心理健康

人的生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的,心理健康是健康的重要组成部分,也是生理健康的条件和保证。那么什么是心理健康呢?迄今为止,心理健康还没有一个统一的定义。

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状态。”现代心理学认为,心理健康是一种内外协调的良好心理功能状态,有广义和狭义之分。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

人的生理健康是有标准的,一个人的心理健康也是有标准的。但是,心理健康标准的制定具有相对性和复杂性。关于心理健康的标准,不同学者有不同的看法。美国著名心理学家马斯洛(H. A. Maslow)和米特尔曼(Mittelman)提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”:

- (1)充分的安全感;
- (2)充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;
- (3)生活的目标切合实际;
- (4)与现实的环境保持接触;
- (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)适度的情绪表达与控制;
- (9)在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;
- (10)在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

不同版本的心理健康的评判标准和尺度有所不同,个体可以以此来大致衡量自己的心理健康水平。人的全部心理活动可以用心理健康、心理不健康、心理异常三个概念来表达,其中心理不健康分为三种类型:

(1)一般心理问题。这是由现实事件引发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、社会功能没有严重破坏、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。当事人的内心冲突是常形的,能基本维持正常的学习、生活、工作、社会交往,只是效率有所下降,自始至终不良情绪的引发仅