

自我心理评定(汇总10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

自我心理评定篇一

本学期xx月份以来，我校心理咨询室为全校学生组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、进取向上的学校氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，到达了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下头简要进行这个月的活动鉴定：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，进取互动。

校领导十分重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地应对此刻，应对未来。

二、活动鉴定，成效创新

xx月14日午时，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导教师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同

学认真分析了图片的涵义;更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自我的完美愿望,将自我的真心话传达给自我和朋友,很好的激励自我,表达情感;也有很多同学乐于做心理测评,更好的了解自我的性格和气质类型,为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多,但同学们仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们进取参与,也有教师加入活动互动中。

xx月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展,经过此次团体辅导活动,促进彼此的交流沟通 and 了解,提高学生人际交往的本事,增进同学之间的友谊,构成团结互助,相互关心、友爱的学校氛围。经过自我探索,更好的认识自我、悦纳自我。

xx月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动,有效的缓解了他们学习压力,放下思想包袱,简便应对高考。

xx月24日,关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕,已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。可是不足之处就是有些班级上交材料不进取,以后工作中,我们需要注意研究好时间安排。

三、认真交流,鉴定表彰

xx月31日整个活动月开展完毕,对活动中做得比较好的进行了表扬,公示相关获奖情景,对活动中做得还不够好的地方进行了认真的鉴定,收到了良好的效果。

总之,在过去的一学期中,在学校领导的关心和支持下,我校的心理健康教育工作取得了很大的提高。今后我们要继续提高认识,转变观念,异常是广大教师要转变观念,把心理健康教育工作做得更好,真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远,需要

每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育更有成效。

自我心理评定篇二

本人对工作认真负责，能熟练操作电脑办公软件，从事文职工作有一定的经验。平时工作中从事对文件资料及通知通告等的发放和管理；准备每次本科室及部门会议前中后的所有事务，整理好会议记录，发放及存档；为人乐观，沉稳，诚信，勤劳，冷静，对工作认真负责，有事业心，能开拓进取、坚韧不拔，善于思考，有较强的动手能力，有很好的团队精神和创新意识，在工作中我会不断的学习，吸收更多的经验，学会怎样更好的与同事沟通，学会怎样做好每一项工作。说得好不如做得好，相信自己能用实际行动证明这一切！

本人生活态度求真务实，为人热忱、随和、宽容，严于律己；赋有进取心，无论是在学习中还是业余时间都能够不断地充实自己，提升自己的知识层面和工作能力；有着很强的敬业精神，做每一件事都会尽自己最大的努力。

工作认真仔细，有责任心。有很好的学习能力。热爱自己的专业，有良好的心理素质。活泼开朗，，希望能在合适的岗位上运用所学习的知识，实现自我价值有较强的组织能力、活动策划能力和公关能力，如：在大学期间曾多次策划和组织大型文艺演出，并取得良好效果。

有较强的语言表达能力，如：在大学期间参加校园论赛、英语演讲比赛和英语小品比赛都能获奖。

有较强的团队精神，如：在同学中，有良好的人际关系；在同学中有较高的威信；善于协同作战。

有较多的教学实践经验，如：在大学期间连续两年参加为初中生上心理辅导课的义教工作，表现突出。

自我心理评定篇三

三年的函授学习和社会实践是我不断的挑战自我、充实自己的一个过程，本人在思想认识、业务知识和专业技能方面都有了很大的提高。现自我鉴定如下：

本人在校期间，能认真学习学院开设的《人格心理学》、《教育社会学》、《咨询心理学》、《儿童发展心理学》等课程，对各种教育学和心理学理论有了较系统的了解和把握。特别值得一提的是：通过对儿童发展心理学理论的学习，本人了解到教师要用发展的眼光看待学生，要尊重、关爱全体学生；通过对人格心理学理论和咨询心理学理论的学习，本人明白了只懂传道、授业、解惑的教师不是合格的教师。合格的教师不仅关注学生的学习，更关注学生的心理。塑造健康的人格和培养乐观上进的心态是他们共同的目标。

三年的函授学习，实质上面授只有三个月左右。时间虽短，但本人觉得受益还是很大的。特别是学习了《教育原理》、《普通心理学》和《现代教育理论与实践》之后，本人觉得自己的理论水平提升了许多。平时，本人会不由自主地把所学的理论运用到自己的教学和教育实践中，效果都是相当不错的。

本人是一名班主任。班主任的职责是管理好班级，为全体学生营造一个良好的学习氛围。怎么样的班级才算是一个好的班集体呢？函授学习之后，我明白了一个良好的班集体的标志是：班集体有了一个较稳定的、团结的领导核心，班干部能独立开展各项工作；班级目标已成为学生个体的奋斗目标；学生是非观念强，有正确的集体舆论和班风。这样的班集体不是凭空产生的，它是班主任血汗和智慧的结晶。三年的函授，我还学到了班级组建技能、心理辅导技能、处理突发事件技能等，它们给予我无穷的智慧，让我的学生越来越信赖我。

三年的函授，实质上面授只有三个月左右。虽然授课教师备课授课认真负责，但因为时间段，教学走过场，考试也走过场，学员真正学到的东西很少。大部分只能靠学员本人在教学实践中领悟、提升。

另外一些新课程背景下教师急需解决的问题得不到解决：如现代教学媒体的知识应用，语文教学课件的制作和应用，新课程背景下教师角色的转换，教学策略的变化，师生间的交流沟通，小组合作探究的规范操作等无法得到学习和进修，这可能是现代高等教育与初等教育相脱钩的弊端。这是广大教师继续学习最盼望得到解决的，但总也得不到解决。也许这只是我的一个梦想。

通过以上的自我鉴定，我相信能够在日后的工作中能发挥出我的本领，并且有信心能够把日后的工作做得更好。

篇三

自我心理评定篇四

在大学的的学习时间里，应该是我成长最快、变化最大的一段的一段时间。在高中的时候，感觉全国的老师们都是统一口径的说“高中苦一点，在坚持一段时间，到了大学就轻松了”。所以我一直都怀着“大学生生活好”的观念从高中毕业进入到了大学的学习生活中来，然而到了大学我才发现老师的话是没有说完的，应该是“大学生生活好累”！

当然“大学生生活累”并不是说大学学习要比高中还紧凑，而是说到了大学，我们就要面临进入社会进入工作中去，所以我们必须要学各种的知识，才能更好的应付这些挑战。

大学相比高中的学习氛围，是一个很宽松的学习氛围，学与

不学全凭自己的自觉。但是到了大学会有一种责任感在督促你去学。也正是这样的一种责任感，才让我觉得“大学好累”，也让觉得“大学学到了好多”。

大学的四年里面，我没有被宽松的学习环境所同化，而是比高中更加的用心。大学里面，我对待自己的专业知识十分的认真，丝毫不敢放松，在课堂上面积极听讲，在课堂后面自己还通过互联网的的渠道积极复习。所以在大学我的学习成绩是取得了一定的成果的，绩点排在了班级第一名，全系前十的成绩。

在大学里面我还参加了跟专业相关的比赛三次，其中一次进了前五，一次拿到了第二名的成绩，或许跟其他同学还有一定的差距，但对我来说，这就是一种进步。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

自我心理评定篇五

作为积极乐观新时代青年,我不会因为自己的大专文凭而失去自信,反而我会更加迫切要求自己充实充实再充实.完善自我石我未来目标.且我相信:用心一定能赢得精彩!

良禽择木而栖,士为伯乐而荣,勤奋的我将以不怕输的韧劲融入社会.愿借您的慧眼,开拓我人生旅程!

自我心理评定篇六

岁月不饶人,时间总是这样飞一般地溜走!很快,二年过去了!在这即将毕业的我回顾过往的足迹,点点滴滴依然清晰分明。

自从200x年1月被xx大学成教学院工商管理专业录取后,充满信心的我即以满腔的斗志全身心地投入函授学习中。上课期间,我保持以往学生时代的历来风格,不迟到、不早退,勤做笔记,有要事则向班主任请假。

在公司我努力做好本职工作;一边也不忘任课教授的嘱咐,充分利用自己的闲暇时间,把函授时不能作具体解说的书本知识理解消化。一分耕耘,一分收获。学习上的毫不懈怠使我能从容应付每一次,并取得不错的成绩。

我热爱自己所学的工商管理专业,同时,我也热爱自己的'班级,我与班级中的同学能和睦相处,且关系融洽。班中事务亦是主动参与,且乐此不疲。因为我相信,乐于助人乃快乐之本。还记得开学第一天副院长把我们这些学员读书目的归纳为:一拿文凭,二长知识,三交朋友。确实,二年寒窗的我亦有所收获。

虽然两年的学业结束了,但是我认为学业的结束不应该是学习的终点,所以我在以后的工作与生活中,我将继续热爱学习,努力获取更多的知识,充实自己!

自我心理评定篇七

本人对工作认真负责,能熟悉操作电脑办公软件,从事文职工作有一定的经验.平时工作中从事对文件资料及通知通告等的

发放和管理；准备每次本科室及部门会议前中后的所有事务，整理好会议记录，发放及存档；为人乐观，沉稳，诚信，勤劳，冷静，对工作认真负责，有事业心，能开拓进取、坚韧不拔，善于思考，有较强的动手能力，有很好的团队精神和创新意识，在工作中我会不断的学习，吸收更多的经验，学会怎样更好的与同事沟通，学会怎样做好每一项工作。说得好不如做得好，相信自己能用实际行动证明这一切！

本人生活态度求真务实，为人热忱、随和、宽容，严于律己；赋有进取心，无论是在学习中还是业余时间都能够不断地充实自己，提升自己的知识层面和工作能力；有着很强的敬业精神，做每一件事都会尽自己最大的努力。

有较强的组织能力、活动策划能力和公关能力，如：在大学期间曾多次策划和组织大型文艺演出，并取得良好效果。

有较强的语言表达能力，如：在大学期间参加校园论赛、英语演讲

比赛和英语小品比赛都能获奖。

有较强的团队精神，如：在同学中，有良好的人际关系；在同学中有较高的威信；善于协同“作战。”

有较多的教学实践经验，如：在大学期间连续两年参加为初中生

上心理辅导课的义教工作，表现突出。

自我心理评定篇八

国际商务专业自我鉴定

我叫孙**，女，于1988年3月出生於福建省**市**县犀溪乡，

汉族。9月进入福建商业高等专科学校国际商务专业学习。6月毕业，学制三年，大专学历。现处于待业中。为了能更好的走向工作岗位，让组织对我有更深入的了解，现对自己以往的学习、工作、思想和生活情况做如下小结。

一、学习工作方面

在校期间，本人时刻将学习作为我的第一要务。我学的是国际商务专业，经过三年的系统学习，打下了扎实的专业知识。在课余时间，我积极参加学校组织的社会实践活动，培养自己实践动手能力。为了提高自己知识面，报考了成人自考中的**大学的工商管理专业，至今考试项目已基本通过。对于学习，在以后的工作中，我始终坚持全面学习、创新学习、终身学习的理念，因为只有这样才能使自己的知识水平得到不断的提高，才能做好本职工作，更好的完成的任务。

曾就职于福建集成电路设计中心（大众电子）、**宏东远洋渔业有限公司，参加工作以来，围绕本职中心工作，对照相关标准，严以律己，较好的完成各项工作任务；同时认真学习相关业务知识，不断提高自己的理论水平和综合素质；严格遵守公司制定的的各项工作制度，积极参加公司组织的各项活动，虚心向有经验的同事请教工作上的问题，学习他们的先进经验和知识；敢于吃苦、善于钻研，能按规定的时间与程序办事，较好的完成领导交办的工作；同时积极主动配合其他部门开展的工作，不断提高工作效能。

二、思想政治方面

我思想上积极上进，时时处处严格要求自己，积极向党组织靠拢。通过马克思主义哲学等课程的学习，我树立了全心全意为人民服务的人生观，坚决抵制各种错误的人生观的侵蚀，（）反对拜金主义，享乐主义和个人主义。坚持认真学习党的基本路线方针政策，用马克思主义思想武装自己，加强自己的理论修养，不断提高自己的理论水平和思想水平，思想上、

政治上与党中央保持高度一致，坚定共产主义理想和社会主义信念，拥护中国共产党的领导，认真学习党的一系列方针政策，认真贯彻落实科学发展观，并能理论联系实际，在工作中加以应用。

三、生活作风方面

在生活作风上，发扬艰苦朴素、勤俭耐劳、乐于助人的优良传统，始终做到老老实实做人，勤勤恳恳做事，勤劳简朴的生活，严格要求自己；遵章守纪，团结同事、务真求实、乐观上进，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，勤勤恳恳，任劳任怨。

总结自己多年来的学习工作、生活情况，尽管有了一定的.进步和成绩，但在一些方面还存在一些不足，比如我刚刚踏出校园，步入社会，社会工作经验上还存在一定的欠缺。这有待于在今后的工作中加以磨砺，通过向领导和同事求教等方式不断改正自己的缺点，提高自己的各项能力。

在今后的工作和生活中，我会坚持对专业知识的学习，不断提高自己业务素质、应变能力和人际沟通能力。在工作中团结协作，与领导同事保持良好的人际关系，形成和谐的工作环境，为各项工作的顺利展开创造有利条件。在生活中，正确处理各种问题和矛盾，始终坚持原则性和灵活性的统一，为工作创造良好环境。总之我会力争做好工作、生活的每一个细节，有效的完成各项任务，争取早日成为一名政治强、业务精、思想硬的合格事业单位人员。

自我心理评定篇九

有较强的组织协调能力和人际交往能力，工作细心，大胆负责。

学习能力强，在校期间还参加了心理咨询师的培训，并合格

肄业。另外，还参加了湖南师范大学的本科考试，预今年之内完成所有学业。

对管理课堂有一定的驾驭能力，并在实习期间得到老师的褒奖，取得了“优秀实习生”的荣誉。

性格活泼，能歌善舞。善于与学生们进行沟通，熟悉学校心理学与儿童心理学等相关专业知识。

对应用心理学涉及的管理心理学，人力资源管理，群众心理学等等专业知识掌握熟练。

取得了心理咨询师的三级证书和初中教师资格证。

自我心理评定篇十

关于心理健康与否的话题首先是针对一个现实生活着的人而言的，而一个人所进行的现实生活的基本形式就是与这个现实世界建立起各种各样的联系。一个人与这个现实世界所建立的联系越广泛、越亲密，其心理和生理的状态就越积极，这种状态保持的时间越长，就越利于在这个现实世界的正常存在和发展，因此就越健康。而在相反的意义，一个人若因需求总是不能达成或生活中遭遇了太多的或巨大的挫折和失败，同时社会支持系统力量不足，关爱缺失，那么他就会由恨这个现实世界发展到厌弃、恐惧这个现实世界，最后导致从这个现实世界的退缩和逃避，于是他与这个现实世界所建立的联系就会越来越少，与这个现实世界的心理距离就会越来越疏远，严重的还会以自闭或停止身体功能的形式去割断与这个现实世界的一切联系，其心理和生理的状态就会由越来越消极到功能全部丧失。这种情况由于不利于该人在这个现实世界的正常存在和发展，所以其心理和生理就是不健康的或是病态的。按照以上的思路来研究人的心理健康问题，我们得出如下结论：

一、关于心理健康的定义

心理健康作为一种概念具有与心理疾病相反的意义。现代医学所列举的心理疾病种类计有：烦躁、恐惧、焦虑、妄想、抑郁、癔病、人格分裂等，通过对这些心理疾病发病原因的研究，发现所有心理疾病都是从与现实世界中某种客体事物的冲突开始的。由于无法克服现实困难导致其具体的生活目标无法实现，该人就必然与所谓的“困难”形成冲突和对抗；困难不能解决会使对抗持续存在，此时该人便会烦躁。烦躁就是调动和集聚起来的心理能量不能有效宣泄的一种表现。若调动和积聚了能量仍然克服不了“困难”，该人就会体验并认识到“困难”的强大和自我的弱小，于是就会从与“困难”的对抗变成对“困难”的恐惧，由恐惧一物泛化为恐惧一切，由此产生焦虑和妄想。焦虑和妄想是自我意识持续弱化的结果，这种弱化进一步发展必然会使该人因恐惧现实而逃避现实，表现出来的症状就是抑郁、自闭或人格分裂等。一切心理疾病由轻到重的演化规律就是从与这个现实世界的对抗、分裂开始，经厌弃疏远、恐惧逃避等过程再发展为自闭和与现实世界的隔绝。可以看出，心理疾病的实质就是仇恨、厌弃、恐惧和逃避现实世界的特定心态外在的表现形式。

心理健康既然是一个与心理疾病相对的概念，则必然也是一种特定的心态，这种特定心态的外在表现形式就必然是热爱和亲近这个现实世界。一个人之所以会热爱这个现实世界是因为他感知到了这个现实世界的美好，而热爱现实世界就必然表现为对现实世界的亲近，亲近的形式就是与自然、与社会、与别人乃至与自己的和谐相处。由此，我们可以给心理健康作如下定义：所谓心理健康就是以热爱现实世界和与现实世界保持和谐联系为标志的一种积极的心理状态。

二、关于心理健康的程度

心理疾病有轻重之分，而心理健康也有程度之别。因为心理健康是以热爱和亲近现实世界为标志的，所以，热爱现实世

界的程度和与现实世界的亲近程度(即和谐程度)就对应着心理健康的程度。

(一)、热爱现实世界的程度

客观现实世界是一个在深度和广度上都不可穷尽的无限存在，而人凭借自己身体的感官和行为则只能对其中的一个层次和一个极其有限范围内的事物进行感知并与之建立起具体的联系。不同的人由于给自己确定的人生意义不同(即在这个现实世界追求的目标不同，寄托的希望不同)，所以，其选择认知的现实客体事物就不同，而且与之建立联系的方式也不一样。有的人因其理想远大，抱负宏伟，就会对这个现实世界中很多的事物都感兴趣，他不仅会去主动地感知和了解很多的客体事物，而且也总会看见该客体事物上美好的一面，于是便会在热爱该客体事物并与之建立亲近联系的基础上发展为去热爱整个现实世界；有的人则因其无远大理想，对这个现实世界没有大的需求，所以就只能看见眼前的急功近利，对现实世界客体事物热爱的范围就比较小，认知和与之建立亲近联系的客体事物也比较少；同理，一个人如果不再对这个现实世界寄托任何希望，丧失一切现实理想和追求，那么就会主动放弃对现实世界一切客体事物的感知和了解，并拒绝与之建立任何积极的联系，具体表现为不仅不爱这个现实世界，而且还会仇恨、厌弃、恐惧这个现实世界和以自闭的方式去逃避这个现实世界。

一般地，一个人对这个现实世界的爱越强烈，则在这个现实世界生存的欲望就越高，关心、接触、感知、了解的现实世界客体事物就越多，与之建立的联系就会由亲近发展到融合或同一，于是与这个现实世界的结合就越紧密，其生命存在的状态就越积极，越健康；一个人如果对这个现实世界的热爱程度降低了，则在这个现实世界生存的欲望也会随之降低，所选择认知和与之建立亲密联系的现实客体事物就会减少，也就是与这个现实世界紧密结合的“点”就会减少，于是和现实世界的亲密程度就会减弱，疏远的程度就会加大，其生

命存在状态就会消极和不健康。一个人对这个现实世界热爱和亲密的程度由弱到强大体可以分为：

1、热爱自己，悦纳自己。具有此一特征的人群主要是儿童。一个成年人如果也只爱自己不爱别人(即被称为“绝对自私”)，那么就必定有其具体的原因：要么其心理成长滞后而表现出幼稚的特征，要么是因为生活中遭受挫折导致其不敢相信别人，于是在思想和行为上就会发生退行性变化，直至退回到儿童状态。

2、热爱家庭，只重亲情。具有此一特征的人群主要是那些没有社会责任和政治抱负的人，即所谓的“寻常百姓”。他们生存的全部意义就是为了自己、家庭和亲人，与家庭成员和亲人之间的情感联系往往处于不分离状态，而对其他人则比较疏远。

3、热爱家乡，热爱祖国。具有此一特征的人群主要是那些有一定社会责任和政治抱负的人。他们在这个现实世界生存的意义不仅是为了自己的家庭和亲人，而且还要为更多、更广大的人民谋取利益，因此其心胸会更广阔，与这个现实世界的联系会更紧密。

4、热爱全人类，热爱一切生命，热爱整个现实世界。具有此种思想境界的人虽然很少，但他们对这个现实世界热爱的范围和程度却是远远地超过了一般的人(比如那些所谓的“圣人”或伟人以及具有强烈宗教情结的人)，因此，其生命存在的状态就会比一般人更积极，更特殊。

上述情况是对一个人热爱现实世界的广度划分，广度越大，其与这个现实世界联结的“点”就越多，与这个现实世界结合的就越紧密，因此就越利于在这个现实世界的生存和发展。此外，一个人对这个现实世界的爱还有深度上的区别。所谓深度，就是爱的程度和联系的紧密程度，即一个人与现实世界的心理距离亲近程度。泛泛的爱是肤浅的爱，只有那些刻

刻骨铭心的、朝思暮想的、并且力求与之同一的爱才是深刻的爱。

(二)、与现实世界联系的. 和谐程度

一个人对整个现实世界的热爱必须首先表现为对自己能力所及的现实世界的热爱，或者说必然要表现为对现实世界中自己所选择的具体人或具体事物的热爱。爱是一种情感，而爱的情感一旦产生就必然会外化为亲近所爱对象的具体行为，即表现为与现实世界中各种相关的人或事物建立起起来的亲密、和谐的联系。一个人与现实世界联系的和谐程度由低级到高级可以划分为：

1、与自我之间的和谐。这与热爱自己、悦纳自己的情感相对应，具体表现为对自己的生存状态比较满意，不仅在体相方面自我悦纳，而且也不存在心理冲突(即现实自我和非现实自我或理想自我之间不存在冲突)。有时，尽管别人对自己有不好的评价，但也不为所动，依然自以为是，我行我素。这种与自我的和谐虽然是一种比较低级的和谐，但也能成为其在这个现实世界继续生存的理由和成为其他高级和谐的基础。

2、与别人之间的和谐。即和与自己生活有关的人能友好相处，既能真诚地爱和帮助他们，同时也受到他们的尊敬、爱戴和支持。这种和谐基本上属于寻常百姓日常生活的主要内容。

3、与社会之间的和谐。属于有一定的社会理想和政治抱负的人与这个现实世界建立的联系方式。他们热爱并与之建立联系的人除了亲人、朋友、熟人以外，还包括一些陌生的人，所建立的联系会从直接联系发展为间接联系，比如县长会通过乡长、村长的联系而与“寻常百姓”建立起亲和联系等。

4、与自然之间的和谐。具体表现为在热爱一切生命和非生命的基础上，用一体同悲之心(即大慈悲之心)去对待自然界和人类社会中的一切事物，与自然的关系不是对抗关系，而是

亲近、融合、同一的关系(即和谐的关系)。这种和谐是大和谐，是最高境界的和谐。

(三) 爱与和谐之间的关系

热爱现实世界是与现实世界具体客体事物建立和谐联系的前提条件。你只有真心地去爱某一个人或某一事物，才会去亲近这个人或该事物。在与这个人或该事物建立亲善、和谐的联系过程中，你会进一步体验、感受到该人或该事物的美好之处，因此就会更爱这个人或该事物，并进一步泛化为更爱这个现实世界。因此，爱与和谐互为因果，并形成良性循环(恨与不和谐也互为因果，并形成恶性循环)。

三、关于心理健康，心理疾病和心理亚健康的界限

一个在现实世界生活着的人就必须要与这个现实世界中具体的人和事物建立起一定的亲近联系，换言之，就是必然要牵挂、思念一些人或事物。一个人的心里无时无刻都有一些念头如流水一般在来来去去，而这些念头又都是从现实世界各种具体的人或事物上抽象出来的“意象”。这些意象一旦在心中显现，便会与“心”粘合在一起而成为一个人的“心”与生活于其中的这个现实世界相联系的媒介和粘合剂。也正是由于“心”与这个现实世界中具体的人或事物的结合才导致了该人在这个现实世界的存在和发展(即形成自我意识并外化为身体的行为)。然而，除了那些所谓的“圣人”、伟人和具有强烈宗教情结的人以外，绝大多数的人都不能做到无条件的去爱现实世界中的一切人、一切生命和一切物；同样，除了具有严重的精神疾病的人之外，绝大多数的人也不能全恨这个现实世界。客观的情况是：人们一边在爱着一些人或事物，一边也在恨着另外的一些人或事物，其心理往往处于对这个现实世界“亦爱亦恨”的状态。加之一些关于“要爱朋友，恨敌人”和“要爱‘真善美’，恨‘假恶丑’”的说教和文化背景又在支持和助长“爱恨并存”的心理状态，于是，博爱就被视为抹杀了矛盾的客观性，不仅不能做到，而且也

是一种错误。

绝大多数活着的人都具有“亦爱亦恨”的心理状态，而这种心态又会因爱和恨的比例不同而有区别。有的人会“爱多恨少”，有的人则是“爱少恨多”。按照心理健康的标准来衡量，有爱就有健康，而对现实世界的“爱”越多，其心理就越健康；有恨便有损于健康，而对现实世界的“恨”越多，其心理就越不健康。在此意义上，我们对心理健康、心理疾病和心理亚健康的界限作如下划分：

1、心理健康。绝对的心理健康就是无条件地爱整个现实世界(即所谓的泛爱或博爱)的一种心态。这种心态必然就在行为上表现出与这个现实世界中的一切人、一切生命和一切物的亲善、和谐的联系。

2、心理疾病。比较严重的心理疾病其本质是一种对这个现实世界只有恨而没有爱的特殊心态。这种心态必然表现出拒绝、逃避、疏远这个现实世界的行为，即所谓的心理疾病症状。

3、心理亚健康。这是一种对现实世界“亦爱亦恨”的心态在行为上表现出来的一组综合现象。可以看出，绝对的心理健康和具有严重心理疾病的人在整个人群中占的比例都很小，而绝大多数的人其心理都处在亚健康状态。也就是说，在心理健康和心理疾病之间的心理亚健康(也可以叫做“准疾病”)是一个十分宽广的灰色地带。按照人们通常的理解，所谓的心理健康其实是指心理亚健康地带中比较明亮的部分(爱多恨少的时段)；所谓的心理疾病其实是指心理亚健康地带中比较灰暗的部分(即恨多爱少的时段)；所谓的心理亚健康其实是指那些爱与恨基本上势均力敌，避与趋的人生选择遇到困难时的一种爱恨交加的心理体验。此时，该人会感到有心理冲突，能实现对自己负性情绪的监管，于是会感到压抑。这是—个人在爱与恨两种心理能量对抗和争夺身心控制权时的一种特殊体验。按照人们的通常理解，心理健康，心理疾病和心理亚健康之间无法划出明显的界限，对于该三种心理状

态只能在相对意义上去理解和把握。

四、关于心理保健和心理指导

一个人要想在这个现实世界正常的生活和更好地发展，就必须以热爱这个现实世界为前提，而且对这个现实世界爱得越多，越深刻，越强烈，就越利于在这个现实世界的生存和发展，因此心理就越健康。而一个人对这个现实世界中的具体人或事爱的数量减少，程度降低，或者所恨的人和事物数量增多，程度加强，则心理健康的程度就会降低，而心理不健康的程度就会加重。然而，人们往往不能从这个角度来看问题，而是认为有爱有恨，或爱爱恨恨就是生活，就是人生的全部内容，并且只有恨过才知道爱或只要爱过才知道恨；认为对这个现实世界只恨不爱固然是一种疾病，而只爱不恨似乎也不正常。这实际上是一种认识的误区。事实的情况是，对这个现实世界哪怕只有一丁儿的恨或只有一丁点儿的不爱都会导致其对这个现实世界的疏远，都会对在这个现实世界的正常存在和发展构成负面影响。在此意义上，心理保健和心理指导的任务就是要主动地调查发现一个人对这个现实世界究竟有多少恨以及之所以恨的原因，并帮其用转变观念的方法去放弃恨或变恨为爱。人们都想预防疾病和保有健康，而实现此一愿望的唯一方法就是千方百计地去爱这个现实世界，要对这个现实世界寄托更多更美好的希望，要与这个现实世界中更多的具体人和具体事物建立起更亲善、更和谐的良性联系。也只有这样，一个人才会真切地体验到生活的美好，才会有有效的保有健康的心态，进而保有健康的身体，并创造出一个积极、乐观、健康、长寿的生命来。