

书问道

瑞
幸

天津商业大学图书馆馆刊 2018年11月 总第24期

主编：吴凤玉 李爱民 张海游

风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

——《菜根谭》

错过了去年的机会，你还要错过今年吗？

——乐研杯第二届全国财经高校大学生信息素养大赛天津商业大学选拔赛通知

各学院（部）：

为推动我校大学生信息素养的提升，培养大学生信息意识和信息检索、分析与利用的能力，图书馆和教务处联合举办“乐研杯第二届全国财经高校大学生信息素养大赛——天津商业大学选拔赛”。

一、参赛对象

天津商业大学全体本科生

二、活动时间

初赛时间：2018年11月15日—2018年11月30日

复赛时间：另行通知

三、比赛内容

校内比赛分初赛、复赛两个阶段。初赛采用机考（随机组题）、限时（90分钟）作答的形式，初赛成绩前30名获得复赛资格，复赛形式为PPT演讲，根据复赛成绩产生我校的一、二、三等奖及优秀奖。

1、初赛参与方式：打开竞赛网站（<http://ilearning.dfinder.net/index.html>）进行注册。注册成功后可开始答题。（该网址提供赛事指南供选手参考）

注意：参赛地点不限，但所选电脑必须可以使用图书馆的中外文数据库，同学也可在图书馆电子阅览（检索）室参加上机考试。

2、比赛内容：信息检索基础知识及各类数据库利用知识。

3、初赛时间：2018年11月15日—2018年11月30日（答题机会仅限1次，答题时长90分钟，答题地点不限）

4、比赛结果及颁奖日期：复赛名单、培训通知以及颁奖日期将另行公布，请注意查看图书馆主页及微信公众号通知。

本期导读：

第1版：信息素养大赛通知

第2—4版：知网、读秀、SD数据库及其校外访问攻略

第5—6版：经典名著欣赏

第7—8版：积极心理学视野下大学生心理健康标准的研究（摘选）

健康标准的研究

四、奖项设置

复赛设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖若干名。按复赛成绩从高到低确定。

初赛完赛者可获得参与奖一份，复赛获奖者可获得获奖证书和相应奖品。

在比赛中表现优异者，将代表学校参加在成都举办的“第二届全国财经高校大学生信息素养大赛”全国总决赛，总决赛获奖者按《天津商业大学本科生获得竞赛与科研类学分的若干规定》可获得相应学分：一等奖计3学分，二等奖计2学分，三等奖计1学分。总决赛获奖证书由中国高教学会高等财经教育分会颁发。

天津商业大学图书馆 教务处
2018年11月7日

链接：2018年5月，首届“乐研杯”全国财经高校大学生信息素养大赛在天津举办，来自全国36所财经高校的近300名师生代表参加了此次大赛。我校张悦、袁晓晖、贾文同学合作完成的《SCCT理论对大学生创业的效应研究》以优异的表现荣获本届信息素养大赛三等奖。图书馆的张倩、王宏波老师获得优秀辅导教师奖，图书馆获优秀组织奖。



中文数据库之一：

清华同方数据库及校外访问攻略

中国知网（CNKI）为全国领先的知识整合专业媒体，全球领先的中文学术文献数字出版和增值服务网站。

以学术期刊为例，CNKI的《中国学术期刊（网络版）》是世界上最大的、连续动态更新的中国学术期刊全文数据库，其内容以学术、技术、政策指导、高等科普及教育类期刊为主，覆盖自然科学、工程技术、农业、哲学、医学、人文社会科学等各个领域。收录国内学术期刊8千种，全文文献总量5100万篇。**基本能够满足本校师生的中文期刊论文需求。**

（注：可与万方数据资源系统、维普全文期刊数据库互为补充）

我校已开通使用的CNKI数字资源包括：

- 1、《中国学术期刊全文数据库》（1994—今），包括8200多种重要期刊；
- 2、《中国博士学位论文全文数据库》（2000—今），包括全国420家博士培养单位的博士学位论文；
- 3、《中国优秀硕士学位论文全文数据库》（2000—今），包括全国652家硕士培养单位的优秀硕士学位论文；
- 4、《中国重要会议论文全文数据库》（2000—今）；
- 5、《中国重要报纸论文全文数据库》（2000—今），包括国内公开发行的500多种重要报纸。
- 6、《中国经济社会发展统计数据库》，是集统计数据查询、数据挖掘分析、个人数据管理功能于一体的大型统计年鉴（资料）数据总库。内容丰富，更新及时。
- 7、《CNKI商务印书馆工具书库》，集成了商务印书馆出版的29部精品汉语言类工具书，包括字典、词典、成语词典、语典和专科辞典等。
- 8、《CNKI中国专利全文数据库》包含发明专利、实用新型专利、外观设计专利三个子库，准确地反映中国最新的专利发明。

使用说明：CNKI有CAJ、PDF、HTML三种阅读方式。CAJ、PDF格式需要下载相应的阅读软件。



校外访问攻略

（一）手机访问中国知网—全球学术快报

CNKI全球学术快报是中国知网的移动版，建立在中国知网总库平台基本功能移动化的基础上，依托云阅读平台用户管理系统，实现相关产品目标，分为网页触屏版与App版两个版本实现。



使用方法如下：

- 第一步，需扫描“全球学术快报”二维码下载；
- 第二步，下载安装之后，需要注册一个账号并登录（账号是为了浏览检索记录和定制服务）；
- 第三步，点击个人账号进行机构关联。

特别强调：必须先在校内网内进行位置自动关联，然后才可以在家访问并下载全文。

注：每次关联有效期为两周，过期后需要通过校园网重新关联。

（二）校外访问天津市联合馆VPN

网址：<https://221.238.67.231:5000>

此系统是由天津高等教育文献信息中心与天津市高校联合购买的一套远程访问系统平台，我校师生均可使用。（系统中资源与本校资源基本重合，除SD、中国经济社会发展统计数据库等个别数据库之外）。

使用说明：

- 1、登录网址后如出现“此网站的安全证书有问题”的提示点击“继续浏览此网站”；
- 2、出现登录页面后，登录各项页面上均有说明，请按提示正确输入即可登录。

我校借阅证号生成方式：

- 本科生：“R130TSB”加本人学生证号后七位，共14位；
- 研究生：“R130TSY”加本人学生证号后七位，共14位；
- 教工：“R130TSJ000”加本人工作证号（4位），共14位；
- 初始密码：**0000 [四个零]

中文数据库之二：

读秀搜索引擎及校外访问攻略



读秀学术搜索是超星数字图书馆研发的新产品，以 310 万种中文图书资源为基础组成的知识库系统，为用户提供全文级的检索服务。读秀学术搜索每月更新，年更新 10 万册图书。超星数图镜像站为读者提供图书全文下载服务，现有图书 69 万余册。

除大量的电子图书外，读秀学术搜索还有**期刊、报纸、学位论文、会议论文、音视频**等频道，内容丰富，可满足读者多元化需求。

读秀获取图书的几种方式：

包库全文：本馆已购买的图书，可全文浏览并下载至本地阅读；

馆藏纸本：本馆有此电子书的纸质版图书，可链接到本馆书目 OPAC 系统，查阅纸质图书信息；

部分阅读：可通过阅读书名页、版权页、前言页、封底页及正文的前 21 页，对本书做基础的了解；

图书馆文献传递：因版权所限，不能全文阅读的，超星提供了部分图书的“文献传递”服务。

读秀图书检索的特点：

特点一：检索深度均可达到全文级别（即使用“知识”检索，可以在所有图书的全文中进行搜索，非常方便）。

特点二：实用而强大的“**文献传递**”功能：读者按要求填写咨询表单，即可获得自己所需图书中的内容。

不过为了保护作者版权，每本图书的咨询都有自己的规则。读秀的文献传递规则如下：

1、每本图书单次咨询不超过 50 页，同一图书每周的咨询量不超过全书的 20%。

2、所有咨询内容有效期为 20 天。

如果达到咨询量，将不能对该图书进行传递，其他部分需要等到这些咨询链接失效以后再次咨询。

注：回复的邮件可能会被当作未知邮件或垃圾邮件，若读者未收到回信，请查看一下不明文件夹或垃圾邮件箱。

使用说明：必须下载超星阅读器

校外访问攻略

（一）手机访问超星“学习通”



超星客户端是面向智能手机、平板电脑等移动终端的移动学习专业平台，通过“学习通”读者可以终身使用我馆购买的超星系列产品——汇雅电子书、读秀学术搜索、百链云服务、移动图书馆、歌德电子阅读机；还可以通过超星提供的数据库挂接服务访问到我馆购买的绝大多数电子资源，如清华同方、万方、SD 等。

使用方法如下：

（1）扫描以上二维码或直接搜索手机应用“学习通”客户端。

（2）下载并安装后，选择机构账号登录，输入提示中的借阅证号和密码。

（3）点击右上角邀请码，输入“tjsydx”，即可成为天津商业大学的用户。

此后，不论在家还是外地都可使用，且终身有效。

（二）校外访问读秀

（1）登录首页 <http://www.duxiu.com/>，点开右下角会弹出提示注册个人认证账号。点击“我要注册”，进入注册页面，输入邮箱或手机号进行注册。



（2）注册成功或已有个人账号，请直接在天津商业大学校园网内有效 IP 内进行认证。认证需登录注册的个人账号，点击确定进入用户登录页。

特别提示：个人认证只识别邮箱和手机号，如果账号还没有绑定邮箱或手机号，将无法认证。可以登录空间以后在账号管理里绑定！

（3）登录账号后即自动绑定该 IP 所在的单位，已经绑定过单位的账号，再次点击认证，会提示“您已经认证成功，请直接登录”

（4）校外 PC 端访问读秀(<http://www.duxiu.com/>)，利用已经认证过的账户登录即可享有校园网内用户权益。

（三）校外访问天津市联合馆 VPN（同上页）

外文数据库之:

ScienceDirect (Elsevier) 数据库
及校外访问攻略

Elsevier Science 公司是一家设在荷兰的跨国科学出版公司, 该公司出版的期刊大多数都被 SCI、EI 所收录, 是世界上公认的高品位学术期刊。

SD 是 Elsevier 公司的核心产品, 集世界领先的经同行评审的科技和医学信息之大成, 得到 70 多个国家认可, 中国高校每月下载量高达 250 万篇。

ScienceDirect 可以提供期刊 2200 多种, 涉及 24 个学科领域, 对应我校专业设置, 我馆订购了其中的 17 个学科领域, 其中 SCI 收录 1375 种, EI 收录 522 种, 约有 700 多万篇全文, 包括在编文章; 摘要 6000 多万条。其中的数据最早回溯至 1823 年创刊号, 中国大多数用户都订购了 1995 年以来的全文。

我馆订购的 Elsevier 期刊学科列表

领域	学科	领域	学科
物理科学与 工程 Physical Sciences and Engineering	化学工程 Chemical Engineering	生命 科学 Life Sciences	农业和生物科学 Agricultural and Biological Sciences
	化学 Chemistry		生物化学、遗传 学和分子生物学 Biochemistry, Genetics and Molecular Biology
	计算机科学 Computer Science		环境科学 Environmental Science
	能量 Energy	商业、管理和财 会 Business, Management and Accounting 决策科学 Decision Sciences	
	工程 Engineering		
	数学 Mathematic		
	材料科学 Materials Science		
健康科学 Health Sciences	护理与健康专业 Nursing and Health Professions	社会科 学与 人文 科学 Social Sciences and Humanities	经济学、计量经 济学和金融学 Economics, Econometrics and Finance
	药理学、毒理学 和制药科学 Pharmacology, Toxicology and Pharmaceutical Science		心理学 Psychology
			社会科学 Social Sciences

校外访问攻略

——校外邮箱登录, 访问数据库

ScienceDirect 是非常权威的外文数据库, 价格昂贵, 若不有效利用岂非暴殄天物? 可是, 通过 VPN 无法在校外进行访问, 因此, 在用户需求的推动下, 图书馆经过多次协调, 终于成功地为我校用户开通了 SD 数据库的远程访问。



具体使用方法如下:

1. 通过图书馆主页访问 sciencedirect 数据库, 在右上角点击“Register”, 进入注册页面, 按要求注册即可
注意: 需使用本校校园网邮箱, 即: ****@tjcu.edu.cn 进行注册。

2. 注册后进行登录。

3. 登录后, 点击页面最下方“remote access”, 进行远程访问的设置。

点击设置



4. 输入校园邮箱

输入校
园邮箱

Apply for remote access

(*required fields)

E-mail Address: ****@tjcu.edu.cn

Continue

5. 收到提示信息后, 进入校园网邮箱点击确认链接进行激活, 即可设置成功!

进入邮箱, 激活
远程访问

ScienceDirect - Remote access request confirmation

Dear Customer,
Thank you for choosing the remote access as your option. To confirm please click on the link below.

Activate your remote access

设置成功后, 每次登录自己的账号, 就可以随时随地下载全文了。

注意: 远程访问设置一经开通有效期为 180 天, 过期后可以在校园网范围内再次申请开通。

(说明: 4、5、6 版内容由王宏波老师审定)

经典名著欣赏

1 爱的艺术

索书号：B84-06/FLM

馆藏位置：社科借阅室（317），中文样本室（304）

爱是一种本能，有人会承认自己“没有爱”或“不会爱”吗？但你是否知道，**爱更是一种能力**？许多人嘴里说着“爱”，其实却并不明白什么是真正的爱：有的人为了一厢情愿的“爱”而执着纠缠、伤害他人甚至走上犯罪道路；有的人为了所谓的“爱”将自己的意志强加于人，自以为是地做着一些其实对方并不喜欢、并不领情的事……所以，我们应该明白，爱是一种能力，是需要不断学习的。弗洛姆通过《爱的艺术》告诉大家：爱并不仅仅是一种快感，它更是“一种艺术，需要知识和努力”。

作者一针见血地指出，大部分人认为爱是没有什可学的，是出自三个原因：

（1）大多数人把爱只是简单地看成**被爱**的问题，而不是看成爱人及自己有无爱人的能力的问题。

（2）爱的问题就是爱的**对象**的问题，而不是爱的能力问题。——即价值认定与价值交换。在物欲横流的社会，物质的成功往往会成为人们的首选；而如果外在的物质占了上风，内在的“爱”自然会大打折扣。

（3）混淆了“**爱上**”一个人的最初经验和对一个人“爱”的永久状态。——在长期的恋爱尤其是婚姻生活中，这才是最重要的问题。

爱是一门很深奥的学问，需要我们用一辈子慢慢学习，慢慢品味。弗洛姆认为，爱情不是一种与人的成熟程度无关、只需要投入身心的感情，**如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败**。如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在爱情生活中永远得不到满足。

弗洛姆进而提出，爱是一门艺术，要求想要掌握这门艺术的人有这方面的知识并付出努力。在这里，爱不仅仅单纯指男女的爱情，也并非通过磨练增进技巧即可获得。爱是人格整体的展现，要发展爱的能力，就需要努力发展自己的人格，并朝着有益的目标迈进。

作者弗洛姆是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派的重要成员，他的这部作品自1956年出版至今已翻译成32种文字，在全世界畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。

2 假如给我三天光明

索书号：K837.127/KL

馆藏位置：文史二（121）

看过太多标识着“励志”的书，本来都有些逆反了。然而，这本书却不然，没有说教，只是一部优美的文学作品。随着海伦娓娓动听的亲身经历，大家会自然地随着她一起，感受大自然的真正美丽、艺术品的精致、人情的温暖与美好……



读这部书，你最大的感受不是对一个残疾人的“同情”，也并不会全然关注于对她顽强拼搏的“肃然起敬”，而只会不知不觉中，与她一起**感受这人世间美好的一切事物**。

海伦·凯勒诞生于美国亚拉巴马州北部的一个城镇，在出生后的第19个月，因一场猩红热产生的高烧使她变成一个集盲、聋、哑于一身的残疾人。小时候的她自闭偏激，是她的老师安妮·莎利文用爱心和智慧引导她走出了无尽的黑暗和孤寂。虽然身为残疾人，但海伦·凯勒的生活并不枯燥，反而丰富多彩，她关心时事政治，经常有约稿，到处演讲，致力于为盲人和盲童做事情，生活繁忙而充实。

1919年，她的故事被好莱坞搬上银幕，并由她本人出任主演。每一任美国总统都邀请她到白宫做客，她被誉为全美为国家做出突出贡献的杰出人士之一。1955年，她荣获哈佛大学的荣誉学位，成为历史上第一个受此殊荣的妇女。1960年，美国海外盲人基金会颁发了“国际海伦·凯勒奖金”，以奖励那些为盲人公共事业做出杰出贡献的人。

本书由海伦·凯勒的《我的生活》、《走出黑暗》、《老师》三本书以及著名散文《假如给我三天光明》编译而成，完整系统地介绍了海伦·凯勒丰富、生动、真实而伟大的一生。

她的文字非常优美，真实生动，富有诗意，感情充沛。无论是个人的成长经历，还是大自然的景物描写，都栩栩如生，引人入胜。尤其那些美丽的风光，在她的笔下，如画卷一样一幅幅展现在读者眼前，恐怕任谁也无法想象，这是一个盲人眼中“看”到的世界吧。

她从小酷爱读书，也许是因为在现实生活里，她的方方面面都受到极大的限制，所以，她只有从书中寻找外部世界的丰富信息。她喜欢博物馆和艺术馆，

认为它们是她快乐和灵感的源泉。

“尽管生理缺陷大大局限了我的生活，但我依然可以用许多方式把自己和这个多姿多彩的世界联系起来。”

在她不快乐的时候，她没有自怨自艾，没有愤懑悲观，没有羡慕嫉妒恨，而是“把别人眼睛看见的光明当做我的阳光，别人耳朵听见的声响当做我的乐曲，别人嘴角荡漾的微笑当做我的欢乐。”

她珍惜人与人之间的友情。她曾问布鲁克斯主教“为什么世界上有形形色色的宗教？”而主教的回答是“有一种无处不在的宗教，那就是爱的宗教。”

她尽量少麻烦别人，竭尽全力照顾自己，就像宗教上的那句话：“面带着微笑，背负自己的十字架。”这并不是消极，而是勇敢地直面生活，想办法改变它。

“虽然我的身体没有那么自由，但是我的心灵是自由的。它已经超脱了我的躯壳，融入整个社会，陶醉在欢乐中，感受到了人生的美好。”

3 众妙之门：中国文化名著导读

索书号：Z88:C/ZQZ

馆藏位置：科技借阅室（419），中文样本室（425）

《众妙之门——中国文化名著导读》来自清华大学曾经举办的“中国文化名著导读”系列讲座，讲座聘请校内外专家，对中国文化名著中最有影响、最能代表中国文化丰富内容的书籍作介绍和分析。这些讲稿汇集成书时，着重选择介绍了14种影响大、内容深刻、比较难读、而又具有时代特色的中国文化名著，包括《论语》、《庄子》、《老子》、《孟子》、《周易》、《墨子》、《孟子》、《坛经》等。

本书的作者阵容堪称豪华，主编张岂之是国家级有突出贡献的国学大师，长期从事中国思想文化史研究，主讲《孟子》、《荀子》；中国科学院历史研究所所长、研究员李学勤主讲《老子》；钱逊——中国著名学者钱穆先生之子，清华大学思想文化研究所教授主讲《论语》；著名历史学家庞朴先生主讲《庄子》。本书其他作者有葛兆光、牟钟鉴、周桂钿、方立天等著名学者。

名家名讲，自有其真切的体会与独特的见解，例证生动，深入浅出。如钱逊先生说阅读《论语》的目的可以是用以“了解儒家思想、传统文化”，也可以用于“吸取人生智慧”。庞朴先生认为《庄子》可视为“以出世精神干入世事业”的经典，这是中国传统知识分子儒道合一精神世界的经验之谈。此外，庞朴先生在解论《庄子》时引申其作为中国文学的渊薮，除寓言之外对成语“朝三暮四”、“学富五车”、“沉鱼落雁”、“相濡以沫”等详说其来历，读来妙趣横生。李燕解说其探寻《周易》的哲理时，认为中国文化的核心是《周易》加《老子》，经过一番交融和改造，“禅学是

核心，核外面是一层软核，包着它，就是儒家。儒家是把核心的文化柔化，然后到社会上使用。”至于这种文化的表皮，就是门类不同的文化方式了。

《众妙之门》是引导大家正确地阅读理解中国古典文化名著的优秀图书。经过数次修订，于2005年获得国家图书馆文津图书推荐奖。

4 千江有水千江月——《名家品红楼》

索书号：I207.411/CYP

馆藏位置：文史一（120），中文样本室（304）

“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”，同样，一部《红楼梦》，在千人眼里，有千万种面目。这部《名家品红楼》，收录了蔡元培、王国维、何其芳、鲁迅、周汝昌、启功等的作品，旨在透过“名家”视角，向广大普通读者展示一个真实而亲切的“红楼世界”。

第一章“悲喜千般同幻渺 古今一梦尽荒唐”收录了蔡元培、王国维、何其芳、张天翼的四篇文章，对《红楼梦》进行了全方位的分析。如：蔡元培认为《红楼梦》并非只写儿女私情，而是一部“政治小说”，认为该书是在吊唁亡明，揭示清朝之失，书中“红”字多影射“朱”字，朱者，明也，汉也，认为宝玉爱红，是以满人而爱汉族文化……后又举例将红楼梦中的情节人物影射当时的政治事件与人物。

第二章“漫言红袖啼痕重 更有情痴抱恨长”收录了鲁迅、胡兰成、王昆仑的三篇文章，着重分析红楼梦中的“至情世界”。鲁迅称其为“情小说”，对《红楼梦》的基本思想内容及当时的研究状况做了高度概括，并给予很高的评价。胡兰成则用其摇曳生姿、新巧华丽的文笔表达了自己的体会，如他盛赞鸳鸯“诸人之中，没有一个比得上她的艳，一种很淳很淳的华美”；她“是大观园全盛时代和谐的象征，所以她有爱无恋”。王昆仑的《林黛玉的恋爱悲剧》，则用悲悯的语言阐释了林黛玉用“她的整个生涯唱出”这一首“缠绵哀艳的恋歌”。

第三章“那一颗颗在世上、心尖儿上行走的英魂”，是对红楼中若干人物的品评，有骨有肉，一针见血。如说花袭人，“在她身上，我们看不到一丝超越世俗生活的灵气，这是一个永远贴着地面行走的人”。宝玉、黛玉多次吵架，是因为他们的爱情既坚贞又脆弱，既纯真又矛盾，既深情又犹疑，所以“他们几乎以吵架为谈情说爱的唯一形式”。对于探春，则评价为“一脱胭脂本色，凛凛然有丈夫之风而不失为女性的娟秀”。对薛宝钗，自来褒贬不一，作者则将“完美”的薛宝钗评价为一个食人间烟火的“世俗的花王”。

第四章“红楼文化漫谈”收录了周汝昌、启功、赵冈、鲁迅的四篇文章，对红楼梦中的饮食、服饰、称呼、礼节、取名的含意等均有论述。

积极心理学视野下大学生心理 健康标准的研究（摘选）

杜学敏等



[编者按]

一提到心理健康，许多人难免会谈虎色变，非常排斥，将心理不健康等同于“精神病”，是比生理疾病更可怕的病症。同时，“没有心理疾病就是心理健康”的理念在高校中非常普遍，而对于大学生来说符合医学诊断的极少，因此造成对高校教育工作的不利影响。

其实这是国人对心理健康的一种误解。以我的一位朋友为例，他总是天南海北地奔波、演讲，功成名就，但同时生活不够规律，工作紧张，所以会定期或不定期地去看心理医生，以缓解压力。他对此事从不避讳，处之泰然，这种态度值得学习。据说国外的一些心理咨询师，他们自己也会隔一段时间去找心理医生，以释放负面情绪，保持心灵的积极健康。

我们的生活不会一帆风顺，难免会遭遇种种挫折或意外事故，如许多人经历过亲人的离世、尤其是骤然离世，会给人带来长期的心理创伤。更惶论如地震过后的大灾难，许多人一夕之间家破人亡，这些都是极难承受的。所以无需讳言，在许多时候，在我们自己无法或短时间内无法解决心理难题的时候，需要心理方面的咨询与辅导，以帮助我们走出困境。

再说中国古代，虽然没有明确的关于心理健康的具体标准和内容，但实际涉及到心理健康及其相关问题的论证内容也十分丰富。比如：儒家认为，心理健康的人是能够保持良好人际关系的人。道家认为，减少自己的欲望，顺其自然才是心理健康。聂世茂在研究《内经》后总结出心理健康的9条标准：保持乐观，不为物欲所累，不妄想妄为，意志坚强，身心有劳有逸，心神宁静，人际关系好，善于适应环境变化，陶冶气质。

笔者连续5年对重点大学大一新生的心理状况进行了调查。2013年《测测你有多乐观》的调查显示，非常乐观的大学生占4.5%，中等乐观的学生占46.8%，非常悲观的学生占到48.7%。2014年《大学生自尊状况调查》结果显示，低自尊水平的大学生比例为63%，其特征为经常贬低自己，缺乏责任感。2014年《大学生焦虑状况调研》显示，高度焦虑的学生人数占55%。2015—2017年《测测你的积极率》调查显示，大一新生的总体情绪状态处于中等偏下水平，情绪状态良好的大学生仅占8.49%，近27%的学生情绪状态不佳。

这些数据未必全面，也不一定十分准确，但仍在很大程度上反映了当代大学生的心理状况。作为大千世界中的芸芸众生，我们都会有迷茫的时候，有失落、沮丧的时候，有遭遇重大打击的时候，那时的我们心理总会有一些阴影，总会有悲观脆弱的一面，总会有不那么积极健康的阶段，是以我们需要引导，需要走出那些不快乐的时光。

所以，本文作者认为：大学生心理健康教育的目标不仅是为了解决和消除少数大学生的心理问题，而是兼顾消除心理问题的同时，面向全体大学生，增强其心理调节及获得幸福生活的能力。

积极心理学视野下的心理健康标准赋予了心理健康教育新内容和新目标，关注人的优秀品质和美好心灵，有助于培育拥有良好心理素质的大学生。

以下为论文的节选部分：

积极心理学视野下的大学生心理健康标准：

根据积极心理学的宗旨和内涵，结合大学生教育的实际工作，笔者提出积极心理学视野下的大学生心理健康的7条标准。

1. 自我接纳且保持开放的心态。

自我接纳是指个体对自我及其一切特征采取的一种积极的态度，简言之就是能欣然接受现实自我的一种态度。

自我接纳包含两个层面的含义：

一方面，悦纳自己身体、能力和性格等方面的正面价值；

另一方面，能欣然正视和接受自己现实的一切，不因存在的某种缺点、失误而自卑。

心理健康不仅意味着一个人接纳自己，而且对自己的认识处在一个不断发展和深化的过程中，同时心理健康的人对自己以外的人和事物都保持开放的心态，不因循守旧，善于接受新的观念以及人和事物，愿意成长。

2. 生活的基本态度是乐观的。

积极心理学之父马丁·塞利格曼认为乐观是人长期习得的一种解释风格，乐观的解释风格是指个体对成功或者失败进行归因时表现出来的一种稳定倾向。

一个人的乐观，是由于学会了把消极的事件、消极体验以及个体面临的挫折或失败归因于暂时的、特定的、非人格化的（外在的）因素；把积极事件、积极体验以及个人成功归因于永久的、普遍的、人格化的（内在的）因素。

乐观代表着一种积极的解释风格和一种向上的精神风貌，可以帮助大学生在逆境中更好地成长。大学生压抑、焦虑等心理问题的解决，需要从乐观引导入手，帮助大学生形成积极健康的心理。



3. 情绪的主体是积极情绪。

积极情绪是一种与个体需要相联系的、伴随愉悦主观体验的情绪。

美国组织心理学家马歇尔·洛萨达提出，一个人的情绪是由积极情绪和消极情绪综合而成，高绩效团队凭借着他们异常高的积极率（积极情绪与消极情绪之比）脱颖而出，约为 6:1，低绩效团队的积极率远远低于 1:1，混合绩效团队的比率在 2:1。他认为，只有当积极情绪和消极情绪的比率接近 3:1，才能够促进人类的蓬勃发展。在此基础上，积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森指出积极情绪既是健康和成就的结果，也是其来源，她认为积极情绪能够扩展个人的思维——行动空间，建构个人发展资源。

从以往的研究来看，强调情绪的健康也是大部分心理健康标准中所推崇的，本文所研究的不仅将个体的积极情绪超过消极情绪并占主体地位作为评价心理健康状态的标准，而且以 3:1 作为健康评判的临界点。

4. 对生活充满希望感和意义感。

希望是一种在个体处于逆境或困境时能支撑个体坚持美好理想的特定情绪。一个大学生如果对未来充满希望，则能更有力量地应对生活的不幸和压力，以灵活的方式来面对困境。可见，心理健康教育只有把学生培养成充满理想和对未来充满希望的个体，

才能从根本上提高大学生应对生活不幸和压力的坚强意志。

另外，意义感是积极心理学中的幸福元素之一，生命意义感的确立关系到大学生的身心健康发展，影响着大学生的人格完善和自身价值的实现及其幸福感水平。希望的缺乏和生命意义感的丧失是引发心理问题的重要因素。

5. 内心充满爱，有良好的同理心及共情力。



共情能力是指我们能够站在他人的角度，设身处地去理解、认同、接受他人的想法和感受并尽可能地与他人达成共鸣。

一个心理健康的人对自我高度的接纳，同时对周围人也具有高度的接纳性，能够在了解自己的情绪和感受的同时了解他人的情绪和感受，充满关怀和关爱，而非苛求、指责和敌意。

6. 有良好的安全感以及和谐的人际关系。

安全感是对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感，以及个体在应对处置时的有力或无力感，主要表现为确定感和可控制感。一个人安全感高不会对他人轻易产生敌意、猜忌，不安、嫉妒，漠视和冷淡。

大部分心理健康标准的制定中都强调人际关系，主要是因为人际关系的和谐程度是一个人心理健康的风向标，积极心理学也认同这一点。人类社会属性的核心部分是对关系的需要。大学生拥有良好的人际关系意味着在生活中可以找到彼此了解、相互关心、相互依赖、相互信任、相互忠诚的伙伴，并能够与大部分人和谐相处。

7. 生命的潜能和创造力在一定程度上得到彰显。

心理健康的大学生更能够激发出生命的潜能，彰显出自身作为独特个体的创造力，体验生命的美好，最终获得一定的成就，实现生活的目标。这个内涵与世界卫生组织对健康的界定“工作富有成效和成果，以及有能力对所在社区作出贡献”不谋而合。

