

绪 论

把握人生成功和幸福的钥匙

●现代化呼唤健全的人

汹涌发展的现代化，乃是人类本世纪以来全世界范围内的大趋势，它是社会变迁的自然结果，是文化发展的主要潮流。现代化的巨浪冲击着传统的文化，改变着社会的形态、结构，震撼着人们的思想、心理，塑造着人类新的观念与行为。它象一把双刃剑，既带来了福音，也带来了灾难。

现代化的发展导致了人口增长、科技进步、经济繁荣、教育

普及、社会发展、交通发达、信息爆炸、大众传播无孔不入，工业化和都市化的倾向日益明显，如此等等。它带来了社会物质的发展和人民生活的幸福，也带来了负荷和危机。它在增进人们健康和丰富人们生活的同时，也制造了新的有害人类心身、精神和人格的因素。

现代化的过程既是经济发展、生活环境变化的过程，更是社会结构、生活方式、价值观念、行为模式变革的过程，是民族文化、国民性格、人格精神变迁的过程。然而，往往由于这种改变过多、过快、过猛，致使相当多的人一时难以适应这种转变，感到不适应，感到迷惘、困惑。

人口膨胀、交通拥挤、住房狭窄、空气污染、社会人际关系紧张、社会阶层复杂多变等等，构成了不良的心理和人格应激。面对四通八达的交通网，耸入云霄的摩天大楼，到处可见的电气化、自动化、机械化设备，人们会不时涌起孤独、渺小、无力、自卑、冷漠、茫然感。面对人们自己所创造的物体，人们感到若有所失。现代化改变了人际交往的方式，修改了人际关系的准则。它一方面使天涯如咫尺，另一方面又使咫尺如天涯。现代化社会的生活节奏加快，竞争加剧，从而加重了人们的心理负荷，而观念的多元和多变，使人失去了稳定感，变得难以认同，无所适从。所有这一切，都容易使人陷入焦虑、不安、压抑、苦闷中，从而产生这样那样的心理问题。

这一切，迫使人们去寻找一种支持，一种力量，以对抗外界，平衡内心。现代化呼唤着健全的人。

●人格开发是现代人的重要课题

现代化是人类历史发展的必然趋势，人类不希望也不可能把现代化社会挽回到传统的社会中去。人类面临现代社会的严峻挑战，唯一的办法是必须着力去解决自己面对的课题，而且人类面对这些变化的处理和解决的最最终答案，只有从每一个活生生的人——作为具有独特性的、有创造力的和生长着的人类自身内才能找到。

人类首先想到的是教育和人性！

教育在推进现代化的进程中担负着重要的职责。教育应配合社会与经济发展的需要，教授人类适应社会、服务社会并促进社会发展，这是现代教育的显著功能。这是毫无疑问的。这一功能在目前的社会下已得到重视，并将进一步被强化。

然而，在现代人面临的社会挑战面前，人们已经认识到教育的功能，教育的目的并不仅仅只是这一点，教育应该担负起开发潜能、启迪心灵、陶冶人性、塑造人格的重要责任。

世界最发达的国家——美国教育协会在1977年出版的《七十年代及其以后的学校》一书曾这样指出：学校不应该再仅仅限于培养学生“成为生存于社会中的人，它要培养出全面发展的、获得了自我实现的、具备着能够缔造更美好社会的能动作用的人——一个真正的人，具有自我革新精神的、自律的个人。”

在我们面对的这个工业化、都市化、科学化的现代化社会里，如何保持人类技术与情感之情的平衡、协调，即如何保持人性特质，成了我们自身一个严重的问题。美国未来学家约翰·奈斯比特在其巨著《大趋势》中指出：“我们必须学会把技术的物质

奇迹和人性的精神需要平衡起来。”我们周围的高技术越多就越需要人的情感，“高技术与高情感相平衡 这是象征我们需要平衡物质与精神现象的原则。”当今世界教育现代化的主导观念与实践课题之一已经是教育的“人本化”(人性化)的观念。人性化的教育是在教育内容高度学术化、教学手段技术化的背景下，突出强调人的人格的全方面发展。它不仅仅注重培养人的知识、思维、理解、技能 即不仅仅注重学生知识的系统性这一认知侧面 而且注意培养学生的情感、兴趣、态度、需要、信念、自我决断这些情意方面。也就是说 现代教育不仅要有认知目标 而且要有“情意目标”不仅要着眼于智力开发 而必须是人格的全方面开发。

健康人格理论的兴起和实践，意味着教育的后一种功能在加强，并且日益受到人类的重视。它意味着现代社会下教育正在越来越多地寻求一种发展的平衡——社会的物质文明与精神文明的平衡。健康人格的理论和技术在某种程度上为现代人提供了缓冲剂 并且还试图唤醒人性的崇高、美好和可爱 以便促进人们更好地适应和发展现代化社会。人本主义心理学家、现代西方健康人格理论创始人马斯洛这样提醒人们：

“人类的生命 如果不把它的最高愿望考虑进去 那是不可能得到真正理解的。人的成长、自我实现、为健康而奋斗、对同一性和自主性的要求 对取得成功的向往等 必须毫无疑问地把这一切作为广泛的、普遍的人类倾向予以接受，……人能够通过自己的力量解决自己的问题。但迄今为止，他还从未做到这一点 因为他还从未充分、完全地发展自己的力量。至于人内部的‘善’的力量 也还没有得到充分发展 还未被认为是世界的希望所在——除非那些激越的时刻。人不必求助于上帝。他可以在

自己身上找到所有各种的潜能、力量和善良。”

●健康是人生成功和幸福的基础

健康对于人的重要性是不言而喻的。

古希腊著名哲学家赫拉克利物曾这样指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”而阿拉伯有句谚语：有了健康就有希望，有了希望就有一切。毫无疑问，健康是人生的第一财富。在现代化社会，健康更是现代人学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

●人格健康是健康新观念的重要组成部分

对于生理上的所谓的健康，人们一直在不断地进行探索和寻求新的突破，但是，对于心理和人格意义上的健康，尽管从古老的时代起，就是许多哲学家、人学家、文学家所探讨的课题，然而，作为社会学和心理学领域的实用技术研究课题而成为人们一种妥善处理生活问题的技术或艺术，还是随着新的科技革命的飞速发展和现代化社会的到来所带来的新的生活问题和新的“健康”问题之后才兴起的。

在传统的观念上，健康概念仅指一个人没有疾病或病症，这种观点完全局限于一个人生物学状态的理解，认为健康表明的是一个人的身躯处于一种无病的良好状态。随着社会的变迁和迅速发展，尤其是现代化社会和高科技时代的到来，人类在控制自然和利用自然方面，已经取得了极大的成就，以贫困、生

活条件恶劣为主要因素而引起的疾病 如结核、伤寒、痢疾等病症已大大地减少了 人类的寿命也明显地延长了。但是 从目前的情况看，现代科学给人类带来了前所未有的心理压力。随之而来的 是与这种心理压力有关的疾病的发病率迅速提高 如头痛、高血压、消化性溃疡、癌症、冠心病或常对人怀有敌意、猜疑、嫉妒、感到悲哀 周期性过敏等等。许多现实事例表明 生活中的挫折、恶劣的人际关系、紧张的工作、现代化的都市生活使人的心理大为紧张，都能使人致病。美国有位学者曾对二百多人进行一项长达四年的跟踪调查，他根据事业是否成功、婚姻是否美满等因素判定，属于精神愉快的 59 人中 只有两人患慢性病或死亡 占 3.4% 而精神压力大的 48 人中 竟有 18 人患重病或死亡 占 38%。因此，人类健康面临着许多新的情况。

面对这种现实 有人曾对健康概念作过另一种定义 即认为人的健康是人的生物学意义和精神上的完全健康状态，包括生物学和精神的两个方面。但是，这种观点由于其强调人体要有绝对完美“完全”无缺的运动状态 被人们认为过于极端。有人疑问 戴眼镜尽管表明人的正常生理视觉不很完好 但并未影响一个人“健康地”生存 有的尽管缺胳膊少腿 但对他的生存影响并不那么大 如此等等 能否说是一个人的“不健康”？

1974 年 联合国卫生组织提出了关于“健康”的另一个新定义 认为“健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完善状态 而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”并且认为 尽管人的心理或精神、人格健康的标准因社会、时代、文化、传统、民族、种族的不同 而有很大的差异，但这样的三条原则是精神或人格健康的共同标志：

自我控制的能力；

正确对待外界的影响的能力；

保持内心平衡和满足状态的能力。

联合国卫生组织关于健康的这个定义，不仅包括人的生物学意义和精神上两个方面的健康状态，而且把健康问题扩展到包括一个人的社会交互影响的质量 把人的身心家庭生活和社交生活的健康幸福状态包括了进去。在这种观点看来，凡是对一个人所重视的需要和目的无防的某一种缺欠或不足，是不能叫做‘不健康’的。

由于这个健康概念及其新定义的普适性，它正在为世界越来越多的人所接受。

●心理、生理与行为适应

联合国卫生组织新的健康概念冲破了人们对产生疾病的根源的传统看法与偏见，疾病已经被认为是人类有机体在与自然环境和社会环境的相互作用中不能应付刺激或不能适应社会生活环境的结果。疾病不仅是有机体因感染或营养不良等因素而引起的生理功能障碍的表现，同时也是受社会文化制约的心理活动影响生理功能和人的社会适应功能的表现。当代医学中关于疾病过程的考察 即从‘生物——生理’模型到‘生理——心理——社会’模型的转变 即正是这一新概念的具体运用。它既从生物医学的角度，也从医学心理学和社会医学的角度综合地探讨病理，把人的生物学因素、心理学因素和社会学因素综合起来 考察它们在疾病发生、发展与治疗中的作用。虽然有时某一类因素在某一疾病病因上起主要作用，但是这三方面的因素总是相互关联而并存着的。

因此 关于健康 它实际上是对人们的身体 精神心理和社会交往 行为 状态的一种判断。如果一个人有良好的身体 (生理)精神 心理 和社会行为适应 那么这个人就是“健康的” 否则 就是不健康的。也正是在这种意义上 联合国卫生组织提出了人们心理健康的三条共同标志。

以冠心病为例 我们来看看人的生理、心理和行为适应与人的健康的内在联系。传统生理医学认为：冠心病是由于冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病 是严重威胁人类健康的一种常见病。人们普遍认为 高血压、胆固醇增高、吸烟、肥胖、体力活动少、糖尿病和冠心病家族史 是引起冠心病的主要原因。但是 近几十年的研究发现 现代科学技术发达引起的紧张的社会环境 以及人们对此产生的心理与行为反应 与心脏病的发病率和死亡率增高也有一定的关系。如心肌梗塞只有在突然情绪激动和长期精神紧张，或长期精神紧张后突然松弛下来时才会发生。此外 还发现 冠心病和人的行为特征也有一定关系。很早以前就有医生注意到，易患心脏病的人都有大声说话和工作到深夜的特征。在本世纪三十年代就有人把冠心病同富有雄心壮志和强烈的进取心的人联系起来。六十年代初，著名的心脏病医学家迈耶·弗里德曼把人的行为或人格分为 A 型和 B 型。发现 A 型行为特征是：一是具有竞争心和成就感，有雄心壮志 能努力奋斗 二是有紧迫感 常常感到时间不够用，长时间从事繁重的工作也不感到疲劳 说话速度较快 还爱打断别人的讲话 三是易于激动 缺乏耐心 常常表现出对工作和生活的不满。与此相反的 B 型行为特征是 凡事想得开 无所谓、从容不迫 不易激动 不计较个人得失 工作有节奏 善于安排体育活动与娱乐 动作缓慢 言语稳重。可见，一个人的生理、心理

和行为适应与人的健康状况有关，我们再也不能把它们割离。

所以在今天的人学家和科学家中间，发展的趋势是把人的生理、心理和行为适应看作是存在着强烈相互作用的有机整体。当代医学认为，人的精神状态可以对身体功能产生或有益或有害的影响。消极的精神状态能削弱人对感染与疾病的抵抗力，引起性命攸关的器官变化，使身体的功能发生紊乱。例如，发怒及情绪不安，会使心跳加速，血压增高，体内氢氯酸的流动受到影响，消化功能减弱。为揭示某种病因，了解病人所遭受的挫折以及忧虑或恐惧等心理状态，常常如同化学分析一样重要。有些医生主张，了解病人的精神面貌，就象知道病人是什么疾病一样重要；甚至连病人对健康的渴望也可以成为其痊愈的关键因素。

一个人的心理健康状况和行为适应状况，不仅对于这个人，而且对于社会都是重要的。一个人要在其社会中，甚至在其家庭里，做一个有作为的参与者，就必须能够和他人建立积极的联系。那种惯常对人怀有敌意、猜疑、嫉妒、分裂之心的人，那种阴阳怪气、只顾自己的人，是不可能很好地参与社会任何部分的生活的。因此，心理健康和行为适应的良好状态是个人对于自己和社会的所担负的一项非常重要的任务。一个人如果选择那些有可能导致精神疾病的行为，就等于否定了个人人格的完整和社会的圆满。

●人格健康的整体性

人的行为被人们看作是一个人变化中的人格（通过自我意识和思维方式）和背景交互作用的结果。在人格发展的每一点，在每一个特定的情境里，呈现在个人面前的，是大量的各种不同

的可能性行为和甚至是更大数量的选择机会 人们能够通过、并且确实以无数独特的创造性方式来阐释自己和外界的关系，并与之相适应。但是 不管人的行为如何千奇百怪 如果是一个健康的人（甚至可以说任何人都是如此）那么 他的行为总是体现着一种整体状态 即是说，一个人是作为一个可分割的统一的社会个体成长发展的 在生理、心理和行为的适应上也是作为一个不可分割的个体状态而行动的。一切健康人的特征，无论在生理、心理还是行为的适应方面 三者都是积极相关的。

生理、心理与行为适应的不可分离 割 性也就是个体的整体性。因此 当我们说及健康 包括健康的人格 时 就不再仅仅是指生理学意义上的了。在现代医院里 如果你去求医 遇到的是一位开明并精通医术的医生 他 她 就可能会说：“没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。当一个人生病 就是他整个人病了”。因此 他 她 要求你尽可能地在心理上和行为适应上对他 她 的医疗进行配合。

因此 人类的健康 已不能再忽视心理、社会交际和行为适应方面的健康。一个健康的人，不仅能够和谐地同自己的同伴一起生活，能够驾驭自己的躯体，而且对自己的形象也感到满意。不仅如此，健康的人还能采取各种必要的步骤使自己追求并保持一种高水平的生活标准和人格目标，最大限度地发挥自己。

社会个体生理、心理与行为适应的整体性 决定着健康 人格 的整体性。一方面的健康可使其他方面获得裨益。反之 若一方面有了障碍，另一方面也将随之受到不利的影 响。有了健全的身体（生理）心理上也可能感到轻松、愉快 行为上也可能给他人良好的形象。

●心理人格素质关系到人生的成败

每一个聪明人都在追求成功 然而 历尽尝试 许多人都失败了 只有少数人获得了成功 这究竟是什么原因呢？

许多人的失败并不是因为他欠缺智力 经过许多成功心理学家的研究发现 从工商巨富、军政要人 到各界明星、科学家、艺术家，一个人在事业上的成功 并不单纯是智力行为 更重要的是一种心理人格行为。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界许多名人之后认为，一个人在事业上的成功 只有 15% 是由于他们的学识和专业技术，而 85% 是靠的心理人格素质和善于处理人际关系。詹纳是 1976 年奥运会十项全能金牌的获得者。他从体育比赛的角度也作了与此相类似的表述。他说：“奥林匹克水平的比赛 对运动员来说，20% 是身体方面的竞技。80% 是心理人格上的挑战。”研究发现 每一个人都有发展自己 使自己取得巨大成就的智能 而不幸的是 很少人知道怎样开发自己的智慧 不等于智力)才能和创造力的巨大宝藏 因此 许多人只是生活中的庸人 且常自恼。

一个人心理人格素质的好坏，最容易从他应付挫折的方式中看出来。曾听说这样一个故事：1989 年，一个日本青年报考一家大公司 公布考试结果时 他名落孙山。得知消息后 深感绝望 颇生轻生之念。幸抢救及时 自杀未遂。忽然传来消息，他被录用了。原来是统计出了差错 实际上他的考试成绩名列榜首。但很快又传来消息 说他被公司解聘。理由是：一个人连如此小小的人生打击都承受不起 又怎能在今后艰难曲折的奋

斗之路上建功立业呢？这个故事告诉我们这样一个道理：心理人格素质太差，光学习优秀是很难有所作为的。

有一位女同学 在小学和中学一直都是学习上的尖子 但考入一所名牌大学以后，发现班里每个人差不多都是原来所在学校的尖子，在这样的集体中想再拔尖是很难。她无法接受这样的现实 痛苦万分 无力自拔 于是她给母亲留下了一封遗书 就这样悄悄地、匆匆地带着她的青春年华踏上了黄泉路。她走得那样急 甚至都没能多回头看一眼 还有多少属于她的美好的东西。

杭州有个 9 岁的孩子 叫张毅 当时正读小学三年级。他学习优秀，还是班长和少先队中队长。1989 年 2 月 2 日上午 他被全票通过评为“三好学生”。当天中午 他的姐姐张萍 五年级学生 将茶话会上分的四块糖果带回家 分给张毅两块 另外两块准备留给妈妈。张毅不干 坚持全要。姐姐不同意 张毅便大发脾气 狠狠地踢了姐姐一脚 就跑到楼上并把门反锁上。张萍见弟弟真的生气了 害怕妈妈责怪 于是赶紧叫弟弟下来取剩下的那两块糖 但张毅还是不出来。张萍着急了 连忙请人帮忙把门打开。屋里的情景顿时让人惊呆了，只见他的红领巾拴在窗框上 小张毅则已经用它将自己吊死了。

1993 年 10 月 9 日，南京电力自动化研究所“四创电器商店”发生了一起抢劫杀人案。犯罪分子用乙醚把该店副经理曹某弄晕后再用匕首刺成重伤 然后抢走 200 多元人民币及其它一些物品。警方认为是芮煜明干的，于是向全国发出了通缉令。芮煜明何许人也？他是南京某大学的一个博士生。他的父母都是高级知识分子。他从小学开始就一直是三好学生，1982 年由长沙到南京读大学，学物理专业，1986 年继续攻读硕士学位，并

担任校研究生院学生会主席；1986年又以优异成绩考取了化学系的博士，并成为一名中共党员。他的人生目标是“30岁做学问，40岁搞经济，50岁当官而且起码是市长以上的官”。他觉得第一个目标已经实现了，该迈向第二个目标了，那就是搞经济，然而初次下海就翻了船。以前一帆风顺的经历培养了他狂妄自大的人格个性，他相信凭他的能力无论做什么事情都不会失败，因此他难以接受经商赔本的现实。怎样才能筹到资本呢？想来想去终于盯上了四创电器商店。

作案后，芮煜明逃到桂林。他得知当地一个高新技术公司为一个合成气项目招聘人才便去报名，结果被当场录用。芮煜明确有才华，仅用了两个月就把这个项目搞成了，他的能力深受公司赞赏，决定聘他为公司经理。转眼间，八个月过去了，芮煜明几乎忘记了自己还是一个罪犯，他没料到会在因嫖娼被拘留时暴露了他的罪犯真面目。

芮煜明的犯罪使他周围人都感到很震惊，他为什么会犯罪呢？让我们听听他的自白吧：“我是个人人仰慕的博士生，所有人都把我看成天才。可谁又知道，做一个‘天才’得付出什么样的代价。我得时时刻刻绷紧自己的神经，决不容许第二个人超过我。我生活得很孤独，没有朋友，没有娱乐，除了学习什么也不做，也不敢做。跳，怕踩了同伴的脚；唱歌，怕唱走了音，甚至说话也怕讲错。成天谨小慎微，把自己隐藏在假面具之后。”但同时，“我感觉到自己无所不能，无论干什么，我都是最棒的，甚至抢动。”而且“我一直都十分幸运，这一辈子我很少遇到挫折，这一次我相信也不会出事”。从芮煜明的自白中我们不难看出，他的心理素质很差，人格素质不健全，个性发展是失常的。假如有人能早些帮他进行心理人格矫正，恐怕就不会最终走上

自我毁灭的道路。

其实 我们每个人的心理人格状况都不会是很完美的 在我们的个性中也都会有这样或那样的缺陷。傅雷先生在 1927 年为他翻译的罗曼·罗兰的名著《约翰·克里斯朵夫》所写的译者献辞中有两段很好的话：

“真正的光明决不是永没有黑暗的时候 只是永不被黑暗所掩蔽罢了。真正的英雄决不是永没有卑下的情操，只是永不被卑下的情操所征服罢了。”

所以在你要战胜外来的敌人之前，先得战胜你内在的敌人；你不必害怕沉沦堕落，只要你能不断的自拔与更新。

怎样才能战胜内在的敌人呢？怎样才能自拔与更新呢？这就是健康人格所要研究的内容。

●健康人格与人生幸福

社会生活的经验告诉我们：人格模式对于社会个体的发展具有决定性的影响。一个人选择了什么样的人格模式，将决定他有什么样的命运。在社会发生变革的时代则尤其如此。谁的人格模式变得适应时代发展的需要，谁就将走向成功，成为生活中的佼佼者，拥抱幸福的人生；谁的人格模式违背时代发展需要 或者不能建立完整统一的人格 谁就将走向失败 成为生活的落伍者，成为生活中的悲剧人生角色。人格模式必须适应时代发展的需要 这是不以人的意志为转移的客观规律。今天 无论世界还是中国 在走向社会现代化、中西文化交融的宏大历史背景下 时代的发展需要什么样的人格模式 社会个体该如何塑造这种人格模式 这是摆在每个社会个体 每个现代人面前

的尖锐课题。

一名海外作家的小说—《船》向我们提供了人格模式选择与人生经历的典型故事。这部小说生动地描写了当今台湾社会在走向现代化的历史潮流中两个家庭两代人之间的起伏盛衰和悲欢离合实质上也就是描写了两个年轻大学生人格选择的成败即所带来的人生境遇读后发人深思。大银行家的儿子杜加文是一名英俊聪明、风流倜傥的大学生。他有一个阔绰而气魄的家庭有副灵活的头脑本来是极有前途的。然而可悲的是在台湾社会走向现代化的变革过程中却选择了错误的人格模式他觉得人的现代化就是现代的穿着现代的舞姿现代的玩乐和现代的罗曼蒂克。一句话，现代的享乐和派头。他实际上是选择了一个“现代享乐派”的人格模式完全背离了人的现代化的正确轨道。在这条道路上，他越来越不适应现代社会的发展开始是女友的离去后来沉醉于游乐不务正业最后陷入赌窟将万贯家财输光将父亲气死妻子病死儿子流落街头，他自己也死于赌徒的刀下……读后给人留下无限的惋惜和遗憾。另一名大学生纪远虽然家庭经济不富裕没有支持他发展的充足财力但是他自己却深感生活于现代社会必须有现代人的素质、能力和精神品质。于是，下决心刻苦攻读熟悉社会磨炼自己的性格和个性主动去经受各种考验增长对现代化社会的各种适应能力。实际上他选择的是一种“进取型”的人格模式因而在社会激烈转变的过程中越来越主动成为生活中的强者和幸运儿享受激越人心的人生生活。读后让人感到他还有巨大的潜力和更为广阔的前程。

同样生活在中国变革时代的两个学生，一个成为时代的佼佼者 and 宠儿拥有奋进、快乐、幸福的人生，一个沦为时代的落伍

者 拥有的是堕落、颓丧、走向灭亡的人生 原因是什么呢 选择不同的人格模式所造成的结果。选择正确的人格模式，必将走向成功和幸福 选择错误的人格模式 必然走向失败和不幸。生活的许多实践经验也告诉我们：一个人选择了什么样的人格模式 就会成为什么样的人 他的成功与幸福、失败与不幸已或多或少地包含于其中。在文化冲突和社会变革的时代里，每个人都面临着人格模式的选择。只有选择了适应时代需要的人格模式 才可能有美好的现在和未来。

健康人格的理论和技巧 对于每一个人 尤其是现代社会中的青年正确地选择自己的人格模式 选择正确的人生道路 树立科学的人生观具有重要的意义。青年时期，是社会个体迅速地走向成熟而又未完全成熟的人生阶段，是人生最重要的阶段之一。这一时期，青年无论是在心理、生理还是社会适应性方面，都是一个极为迅速发展的时期。生理上进入了人的生理机能最旺盛最健康的阶段 心理上处于智力发展高峰 在社会性方面 投入感或参与意识极强 除了积极地接受社会化外 还大大地激发了作用于社会的理想和愿望。因此，青年人常常将自己当作成年人看待。但事实上，青年人并未真正完全成熟。如在心理方面 除智力以外 其他心理品质特别是认识能力和意志力并未真正形成，在社会性方面也并没有具备一个正式的社会成员应具备的知识、技能和规范。因此 青年人处在一个迅速地走向成熟而又未真正成熟的阶段 最多只能算是“准成人”。社会个体在这阶段发展的状况和水平，要求成人和社会既不能将他们同儿童、少年相提并论 采取强制和外在的方式进行管理和教育 又不能过高地估计他们的水平 放松对其教育和引导 或主观地以成人标准要求他们 而应针对其现实的客观基础 做好

有效的社会化工作。健康人格理论一方面能帮助我们正确地分析现代化社会中人生的困惑所产生的原因和内在机制，另一方面又能帮助我们提供文明、健康和完善的人格模式，供其选择，树立正确的世界观和人生观，在社会与人生道路上迈出坚实的第一步 以顺利地进入社会 渡过幸福的人生。