

教育部人文社会科学重点研究基地成果

21世纪应用心理学书系

梁宝勇 主编

心理卫生学

王敬群 邵秀巧 著

Mental Hygiene

.6

113

南开大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生学 / 王敬群, 邵秀巧著. —天津: 南开大学出版社, 2005.10

(21 世纪应用心理学书系 / 梁宝勇主编)

ISBN 7—310—02342—0

I. 心... I. ①王... ②邵... III. 心理卫生
N. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 062025 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

河北省迁安万隆印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开本 12.75 印张 361 千字

定价: 24.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

总序

在人类的发展进程中, 21 世纪是一个以知识经济为特色的发展时代。在这个时代中, 创造新知识和应用知识的能力是影响一个民族、一个国家前途和命运的重要的决定因素。一个没有创新能力、不能有效地应用科学技术为人类造福的民族, 难以屹立于世界先进民族之林。

自实行改革开放的基本方针以来, 随着我国社会和经济的飞速发展, 包括心理科学在内的我国科学事业也获得了长足的进步。作为一门科学的学科体系, 心理学横跨自然科学、人文和社会科学, 同人的各项活动息息相关。

心理科学是一门庞大的知识体系, 包含数十个分支学科。如果采用二分法对心理科学分门别类, 则可以将整个心理科学分为基础心理学和应用心理学。基础心理学担负着创造新的心理学知识的使命, 包括发现新的心理学规律、探索新的方法和技术等。应用心理学则不同, 它主要涉及对心理学理论、知识和技术的应用, 即将基础心理学的研究成果应用到人类活动的各个领域, 以便根据人心理活动的规律安排各种工作、学习和生活, 从而最大程度地发挥人的功能作用, 与此同时保证和提高人的生活质量和健康水平。目前, 可以毫不夸张地说, 应用心理学的影响已经遍及人类生活的各个领域。仅仅在高新技术领域, 心理学的理论、知识与方法便已经成为人工智能、模式识别和虚拟现实等的重要基础。在我国, 心理学理论和知识已经被广泛应用到教育、医学、工商业、军事、司法和航空航天等领域, 并正在发挥其独特的作用。

中国心理学在最近 20 多年来获得了较快的发展, 心理科学在我国



社会转型时期正在发挥越来越大的作用。但从整体上来看,同西方发达国家比较,中国心理科学尚不够发达,无论基础心理学科还是应用心理学科,都存在较大的差距。面对知识经济时代所带来的发展机遇和挑战,中国心理学必须制订符合国情的发展策略迎头赶超。我们认为,目前阶段中国心理学界应当在适当加强基础心理学研究的同时,加大心理学的应用研究和实践活动的力度。目前我国从事应用心理学研究和实践的心理学工作者太少,远不能适应我国社会经济发展的要求。因此,我们应当保留少数精干力量从事基础研究,而将大多数人力和物力投入到应用领域,为我国社会和经济的发展贡献我们的力量。我们选择编写一套应用心理学书籍,其初衷也正在此,即为促进我国应用心理学科的发展做点实际的工作。

最近几十年间,科学的发展和技术的进步已经在世界范围内极大地改善了人们的生活和工作条件。世界上大多数人已经逐渐从繁重的体力劳动、饥饿和由许多疾病所造成的困苦中解脱出来,人们的预期寿命正在不断地延长。然而科学技术的进步、生活和工作条件的改善,并不一定会带来幸福生活和健康。一些调查表明,伴随着现代社会的迅速发展和物质生活条件的优裕,人们对于生活的满意程度不仅没有提高,反而有所下降。另一些调查发现,严重威胁人类健康、造成成千上万人死亡的疾病种类已经发生变化,同不良生活方式和心理因素密切相关的心身疾病(psychosomatic disease)或称作心理生理疾病(psychophysiological disease),例如动脉硬化性心脏病、脑血管病和恶性肿瘤等,在人类疾病谱和死亡原因排位中都居于前列。另一方面,大量调查证实,近年来精神疾病的患病率明显升高,正在成为当今最为突出的一个健康问题,造成大量的公共卫生资源的消耗和劳动力的损失。上述这些情况似乎令人不可思议。然而,只要我们看一看当今社会发生的诸种变化,我们就不难理解,为什么科学技术的进步和物质生活条件的巨大改善却没有成比例地给人们带来高质量的生活。

著名的诺贝尔奖获得者 DuBois 对于人们当今的生活境况有非常贴切的描述。他写到:“现代人已经……不太需要去对抗饥寒交迫的窘境和其他有伤身体的危险,但是他们必须对付排得满满的日程表、(繁

忙的)交通、噪声、拥挤、竞争和其他人为的紧张情境。”正是这些体现当代社会特点的变化,不断造成人们心理压力的增大以及适应和应对的困难。一个人适应生活、应对挑战的能力总是有限度的。当外界环境的变化太大或过于急剧以至超过一个人的适应和应对能力的时候,他的身心健康就难以保持。

目前,我国已经进入一个十分重要的发展阶段。社会转型时期所发生的许多变化,一方面改善了我们的生活,为我们提供了更多的发展机遇和选择,使我们对未来充满信心和希望;但另一方面,新旧观念的剧烈对抗、激烈的竞争、价值取向的多元化以及社会上发生的许多负性事件,也会剧烈地冲击人们的精神世界,造成心理矛盾、冲突、挫折和应激,心理问题和情绪困扰乃至心理障碍或精神疾病也随之增多,现代社会的所谓“文明病”(例如高血压、冠心病和糖尿病)正在困扰着许多人。另一方面,人民生活水平的提高导致心理保健意识的增强,人们不再满足于身体无病,还要求心情舒畅地生活、学习和工作,以实现自己的潜能,为国家为人民作出自己的一份贡献。

这些情况给我们提出了新的问题,任何有责任心的应用心理学家都不可能无所作为。应用心理学包含十分广泛的领域,我们必须根据目前中国社会的急迫需要来确定我们的选题范围。正是基于这个考虑,我们决定不仅要编写一套应用心理学书籍,而且要特别围绕着健康和疾病问题来确定书目。

《21世纪应用心理学书系》由12部专著组成,它们是医学心理学、临床心理学、健康心理学、心理评估、咨询心理学、心理卫生学、变态心理学、犯罪心理学、学校心理学、运动心理学、教育心理学和管理心理学。

在本书系的编写过程中,作者们始终坚持科学性和实用性、理论和实践相统一的原则,充分体现本书系的应用性质;在内容组织上,不仅介绍本学科领域经典的理论观点和方法,而且要涵盖本领域最新、最具权威性的资料,力求反映国内外研究的新成果、新见解、新经验和新方法;在撰写体例上,力图按照心理学著作国内外通用的规范,做到概念准确,条理分明,观点明确,论据充分。坚持百家争鸣、百

花齐放的方针，对于某些有争议的观点和看法，要适当地作出评介，而不是以一家之言作为结论。本书系中，有一些书所代表的学科之间在内容上是有交叉或重叠的。为了适当地照顾各门学科体系的完整性，我们在这些书中保留了这些部分交叉或重叠的内容，但每一本书都有自己的、不同于其他书的侧重点，正是这些侧重点体现了各书所代表的不同学科的特色。

本书系的作者绝大多数是目前正活跃在应用心理学教学、科研和实践工作第一线的中青年专家，他们来自于北京大学、南开大学、中南大学、山东大学和吉林大学等十余所高等院校。他们大多数是心理学博士和教授，具有丰富的科学研究、教学和临床工作经验。本书系汇集了集体的智慧，是大家精诚合作的结果。虽然大家已经尽心尽力、力求完善，但由于时间和学识水平有限，书中难免缺陷乃至错误之处，我们欢迎读者批评指正。

本书系的编写得到了教育部社会科学委员、国务院学位委员会心理学科评议组成员和召集人沈德立教授的关心和指导，并被作为教育部人文社会科学重点研究基地成果出版。在此，我们向沈德立教授表达我们由衷的感谢和敬意。在本书系的编写过程中，我们参考和引用了国内外大量的研究资料，不能一一提及，谨表达我们的谢意。此刻，我们也要感谢南开大学出版社的领导和本书系的策划编辑莫建来博士及诸位责任编辑，没有他们的远见卓识和精心的工作，就没有本书系的顺利出版。

梁宝勇 谨识

二零零五年元月十五日于天津

前 言

有位心理学家曾预言：21 世纪威胁人类健康的不再是生理疾病，而是心理疾病。21 世纪是人类心理重负的时代。科技和文化的高速发展，社会竞争的日趋激烈，使人的心理压力不断增加。一方面，政治民主化、经济自由化、文教国际化、社会现代化、科技信息化等各方面的发展和进步已经极大地改善了人们的社会生活，人类已经逐渐从繁重的体力劳动和疾病的困苦中解放出来。另一方面，伴随着社会发展和科技进步也难免会呈现不协调现象，如日趋激烈的社会竞争所造成的工作节奏和压力的加大，与物质生活的丰裕相伴随的拥挤和环境污染，以及通讯高度发达带来的人际交往的隔阂和冷漠等等。加上现代人生活忙碌紧张、精神压力强大、价值观念矛盾、行为模式多元、道德意识模糊等，都容易造成心理健康问题。而我们的学校教育却仍处于一种唯学习知识的时代，对于人的情感、人格的健康、人的潜力的开发、意志品质的培养等方面重视不够，因而许多人在面对压力和挑战时常感到恐惧和焦虑。有些人由于生活过于紧张而精神崩溃；有些人由于工作、学习劳累而导致高血压、心脏病、胃溃疡等心身疾病；还有一些人因为不堪忍受生活和工作压力而自我结束宝贵的生命。

心理卫生工作要解决的恰恰是当今时代的这类问题。心理卫生泛指运用心理学的知识，经由教育性历程，以保持并增进个人心理健康的一切措施。对个人来说，研究心理卫生之道可以使自己保持身心健康状态，并可协助、增进他人的心理健康，使人人享受幸福美满的人生。心理健康是一切的根本。因此，重视心理卫生问题，推广心理卫生学的专门知识和服务工作势在必行。

本书系统地介绍了心理卫生的概念、影响因素、实践途径以及涉及的领域和问题,观点新颖,材料翔实,深入浅出,可读性强,铸理论与实践为一体,熔科学性与实用性于一炉。本书的基本内容概括如下:

第一章“心理卫生学概论”——探讨心理卫生的概念、起源和发展前景等,旨在对本学科作一概括性介绍。

第二章“心理卫生学的基本理论”——探讨精神分析、人本主义、行为主义、认知等四大理论流派以及中国传统心理卫生观点,旨在帮助学习者奠定心理卫生学的理论基础。

第三章“人生发展阶段与心理卫生”——探讨婴儿期至老年期等人生各阶段的发展、危机与心理卫生问题,旨在帮助个体懂得人生发展历程中的调适之道。

第四章“环境变化与心理卫生”——探讨环境类别与心理卫生的关系、个人空间与环境私密性的需要、拥挤的正负面影响、都市生活的社会心理环境及环境污染、建筑设计人性化的研究等,旨在为个体安排一个健康舒适的生活空间。

第五章“自我概念与心理健康”——探讨自我概念的结构、功能、核心特征、发展以及自我成长,旨在鼓励个体认识自我、悦纳自我,提升生命价值。

第六章“人格与心理健康”——探讨人格的概念及相关内容,以期帮助个体克服人格障碍,培养健全人格。

第七章“情绪与心理健康”——探讨情绪的认识、表达与管理,旨在帮助个体做情绪的主人。

第八章“人际交往与心理健康”——探讨人际交往理论、人际交往的影响因素、人际交往技巧、网络人际交往以及交往障碍的调适等,旨在帮助个体增进人际交往艺术。

第九章“爱情、婚姻、性与心理健康”——探讨爱情、婚姻与性中的心理卫生问题,以帮助个体追求幸福美满的人生。

第十章“工作、休闲与心理健康”——探讨生涯发展、生涯选择、就业准备、工作与心理健康、休闲与心理适应等,以帮助个体规划人

生,学会休闲,享受休闲。

第十一章“压力与应对”——探讨压力的来源、压力评估及影响以及应对策略等,以期化压力为动力。

第十二章“危机干预”——探讨危机与危机干预的理论基础、主要对象、实施步骤和技术运用,并对大学生的自杀预防和危机干预作了描述,以期帮助个体走出危机边缘,重建幸福人生。

第十三章“心理障碍与预防”——探讨心理障碍的类型、理论、预防与治疗,旨在对精神疾病增加了解并能有效处理,达到预防疾病或早日恢复健康的目的。

本书由主编梁宝勇教授统一规划设计,由王敬群负责编写第三、四、五、六、七、八、十和十二章,由邵秀巧负责编写第一、二、九、十一和十三章,最后由梁宝勇教授审定。在本书的编写过程中,我们参阅了国内外很多学者的研究成果及文献资料,并得到了南开大学出版社的关怀和支持,在此一并致谢!

由于我们水平有限,加之编写时间也较仓促,因此书中肯定存在许多疏漏之处,敬请广大读者和同仁批评指正。

王敬群 邵秀巧

2004年9月

目 录

前 言	1
第一章 心理卫生学概述	1
第一节 心理卫生的一般概念	1
第二节 心理卫生的起源、发展与前景	12
第三节 心理卫生学的研究内容与意义	16
第二章 心理卫生学的基本理论	22
第一节 精神分析的心理卫生理论	22
第二节 行为主义心理学理论	28
第三节 认知心理学理论	30
第四节 人本主义心理学理论	34
第五节 中国传统的心理卫生观点	35
第六节 心理卫生学的其他理论	37
第三章 人生全程发展与心理健康	41
第一节 人生阶段的划分与心理的发展	41
第二节 婴儿期心理健康	45
第三节 儿童期心理健康	49
第四节 青少年期心理健康	58
第五节 成年期心理健康	67



第六节 老年期心理健康·····	72
第四章 环境变化与心理健康·····	77
第一节 环境的类别及其影响·····	77
第二节 个人空间·····	84
第三节 拥挤·····	88
第四节 城市生活·····	93
第五章 自我概念与心理健康·····	104
第一节 什么是自我概念·····	104
第二节 自我概念的核心特征·····	113
第三节 自我概念的影响·····	118
第四节 自我成长·····	123
第六章 人格与心理健康·····	135
第一节 揭开人格的真面目·····	135
第二节 人格的魅力之源·····	143
第三节 健全人格的培养与塑造·····	154
第七章 情绪与心理健康·····	172
第一节 情绪的认识·····	172
第二节 情绪的表达·····	182
第三节 情绪的管理·····	187
第八章 人际交往与心理健康·····	201
第一节 人际交往理论·····	201
第二节 人际交往的影响因素·····	205
第三节 人际交往的技巧·····	213
第四节 网络人际交往·····	221
第五节 人际交往心理问题的调适·····	231

第九章 爱情、婚姻和性与心理健康	239
第一节 爱情与心理健康.....	239
第二节 婚姻关系中的心理卫生.....	256
第三节 性心理卫生.....	261
第十章 工作、休闲与心理健康	273
第一节 生涯规划.....	273
第二节 就业准备.....	287
第三节 职业生涯中的心理保健.....	295
第四节 休闲与心理适应.....	303
第十一章 压力与应对	311
第一节 压力.....	311
第二节 应对.....	324
第十二章 危机干预	335
第一节 危机与危机干预.....	335
第二节 危机干预的主要对象——自杀者的特点研究.....	348
第三节 自杀预防与危机干预.....	356
第十三章 心理障碍及其预防和治疗	368
第一节 心理障碍的概念、病因及分类.....	368
第二节 心理障碍的心理治疗.....	372
第三节 心理障碍的预防.....	383
参考文献	388

第一章 心理卫生学概述

心理卫生或心理健康是心理机能良好的综合性体现,涉及个体的心理适应水平以及主观幸福感等广泛的内容。而心理卫生学则是一门旨在探讨如何应用行为科学的理论和方法来维护和提高人们心理健康水平的科学。本章着重介绍心理卫生学的概念、起源、现状与前景以及心理卫生学的研究内容与意义。

第一节 心理卫生的一般概念

一、心理卫生学、心理卫生与心理健康

心理卫生学又称为精神卫生学,英文是 *mental hygiene*。*hygiene* 一词系指古希腊健康女神。从学科归属来看,心理卫生学属于卫生学,心理卫生学是相对于生理卫生学而言的,其意指维护和增进心理健康、减少心理和行为问题与疾病的学问。

在我国心理卫生学界,*mental hygiene* 有时候也被称做“心理卫生”或“心理健康”。在《简明大不列颠百科全书》中 *mental hygiene* 被看作是包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如:精神疾病的康复及预防,减轻充满冲突的世界所带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。目前学术界对 *mental hygiene* 有三种理解:一是指心理健康状态,将提高这种状态的稳定性看作是心

理卫生工作的重要目标。二是指一门学科或理论体系,即研究如何维护和增进心理健康,预防精神病、神经症和其他人格障碍的科学(心理卫生学)。三是指一种专业服务体系,包括一切旨在改进和保持心理健康的措施。第一种理解主要源于英语中“hygiene”一词有健康的意思,但英语“hygiene”一词在这里具有动词性质,更准确地说是保持健康的意思,亦即研究保持和促进心理健康的手段和方法。第二种理解是把心理卫生作为一门学科即心理卫生学的研究对象来说的。第三种理解主要是从实践层面出发,即把心理卫生看成是一项工作或活动,并指出心理卫生之要旨,在于培养、促进和增进健康的人格。总的说来,心理卫生的目的是预防和矫治各种精神疾病以及适应不良行为,保持和促进个人与社会的心理健康。

综上所述,心理健康与心理卫生之间的关系是目的与手段之间的关系,即心理卫生的目的在于维护、增进人们的心理健康,而为了保持和增进人们的心理健康,必须讲求心理卫生,就如同为了保持、增进生理健康需要讲求生理卫生一样。基于心理健康概念与心理卫生概念之间这种水乳交融的关系,我们可以说,一部心理健康概念的演变史,实质上是一部心理卫生概念的发展史。

二、心理健康的概念

关于心理健康的概念,我们先从不同学派的角度进行分析,然后再对其进行具体描述。

(一) 心理健康定义的三个理论视角

第一是发展心理学。发展心理学提供了好几种有关心理健康的描述。其中比较重要的有:埃里克森的心理社会发展阶段论,将人的一生划分为8个阶段,每个阶段都包含着一个在与环境相互作用时产生的特殊矛盾。按照这一理论,如果一个人能够成功完成每一阶段的发展任务就意味着适应良好和健康。彪勒(Buhler)的基本生命倾向论认为,如果一个人能够按照自己的生物节奏顺利地发展,就意味着健

康。总之,从发展心理学的研究角度看心理健康,其较深层的含义是,能够正常和谐发展就意味着心理健康。

第二是人本心理学。按照亚伯拉罕·马斯洛(Maslow)的观点,自我实现的人就是心理健康的人。罗杰斯(Rogers)的全人发展概念指出,心理健康的人是有自我责任能力的人,即使在逆境中也能够自我负责。

第三是精神分析。精神分析领域虽然以研究病态心理著称,它也涉及对心理健康的正面理解。尤其是弗洛伊德以后的一些精神分析学家,比较著名的有荣格(Jung)的个体形成理论以及奥尔波特(Allport, F.)的成熟论等。

这三条线索研究心理健康的概念,可以归纳为三个方面:

第一,按照外部标准来定义心理健康。在这类定义中,人们不认为健康是一种主观状态,而是拥有某些社会期望的品质。很多研究者都用外部标准来给健康下定义,因为这样的标准所代表的是社会的认可和期望。这样,一个人是否健康不取决于自己的主观感受和判断,而取决于观察者的价值标准。

第二,按照人们对自己生活产生积极评价的程度来定义健康。这就是心理健康的主观标准。因此,心理健康的定义被表述为生活满意感以及对什么是幸福生活的认识。心理健康的主观标准包括三层意思:①心理健康是主观的。对心理健康主观标准的批评意见认为,心理健康的主观标准显然缺少了某些必要的客观条件,如健康、安适、美德以及财富等。事实上,坚持主观标准的心理学家也承认这些客观条件对心理健康有潜在影响,但是,它们只是潜在影响而已,并不能作为心理健康的必要组成部分。②主观健康包括积极方面。心理健康不仅仅是消极因素的缺失或减少,如许多心理健康量表所测量的那样,而且是积极因素的存在或增多。③强调主观心理健康,包括个人生活的所有方面。通常表述成两个方面:积极方面和消极方面。因此,不但心理健康(例如幸福感、满意感和积极情绪),而且心理问题(焦虑、抑郁等消极情绪)都应包括在心理健康概念的内容当中。

第三,从情绪的角度定义心理健康。健康被认为是与日常生活关

系非常密切的一个词。心理健康就是积极情绪多于消极情绪，强调愉快的情绪、情感体验。这种愉快的情绪、情感也许指一个人在那一段时间正体验某些愉快的情绪情感；也许指一个人天生乐观，不论他是否正在体验愉快的情绪情感，他的积极情绪都多于消极情绪。

（二）什么是心理健康

关于心理健康，国内外不少专家曾作过深刻的探讨。《简明不列颠百科全书》认为，心理健康是指个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态。英格利希（English, H. B）提出，心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种状况下能作良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的丰富的生活，不仅仅是免于心理疾病而已。精神病学家门宁格（Menninger, K）认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。波蒙（Borm）认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，即一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。我国学者张人骏则将心理健康概括为：健全的认知能力，适度的情感反应，坚强的意志品质，和谐的个性结构，良好的人际关系。

综上所述，我们将心理健康视作一种心理上的完全的康宁状态（well-being）；在此状态下，一个人充满生命的活力，能够有效地发挥个人的潜能，有积极的内心体验（subjective wellness）和良好的社会适应。

（三）心理健康的标准

1. 判别心理正常与异常的标准

健康的心理首先应该是正常的，因此需要了解判别心理正常与否的标准。

（1）统计学标准

指以统计学正态分布理论为基础,以近乎平均值作为正常,偏离正常为变态。这种以多数人的心理行为作为正常基准,有可能将高智商天才与低智商一同视为变态,由此可见统计学标准的局限性。

(2) 社会规范标准

它是在价值观判断基础上,以个人的心理行为是否符合社会的道德、法律、风俗等规范来划分常态与变态。但是由于社会规范受地域性限制和时代变迁影响,有些心理疾病与社会规范并无冲突,难以将违反社会规范与心理异常划上等号。如同性恋在西方已走过了一个肯定—否定—逐步为人肯定的过程。在古希腊,同性恋被当作男人的美德,是一个勇敢的战士应有的品质;在基督教时代,它却是罪恶的代名词,甚至要被处以极刑;但在当今,同性恋在个别西方国家,已经立法为合法了。

(3) 生理学标准

即病因症状检验标准。此理论认为:正常人不存在变态的症状行为,所有心理行为变态都是某些精神疾病影响的结果,都可以在患者身上找到生理、生化、神经、遗传等器质性原因。此标准较为客观,准确可靠,但适用范围较小,多数心理障碍和心因性精神病查不出生理上的器质性病变。

(4) 心理学标准

心理学标准是以心理功能健全与否作为区分常态与变态的尺度,但它忽视了生理和社会因素在导致变态心理行为中的重要作用。

(5) 社会学标准

社会学标准是以个人的自我实践和对社会的贡献两者统一为前提的标准。若不能达到两者的和谐统一,则容易导致心理不健康。这是使用较多的一种实践标准,但客观性、精确性尚不足。

2. 心理健康的一般标准

由于研究心理健康的角度、出发点和参照系不同,故此,关于心理健康的标准,国内外许多心理学家都有自己的观点和看法。许多学者用具体标准来描述心理健康。

(1) 马斯洛和密特尔曼的“经典十条”。美国心理学家马斯洛和