

思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

WU XIE CAINENG
KAIFANG DE XIANYAN

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI



无邪才能 开放的鲜艳

和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

无邪才能开放的鲜艳

和兴文化◎编者

常州大学图书馆藏章



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无邪才能开放的鲜艳/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0492 - 4

I. ①无… II. ①和… III. ①品德教育—青年读物
②品德教育—少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109029 号

思想品德健康教育书系

无邪才能开放的鲜艳

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: tbyx802@163.com

tbywzhh@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 190 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0492 - 4

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 保持身心健康

正确理解心理健康	001
培养健全的人格	004
心理健康探索之路	005
心理健康的标准	008
正确心理和失常心理的不同表现	011
剖析“常态标准”	012
“变态”就是心理疾病	014
心理疾病的形成原因	016
心理疾病的不同表现	018
心理疾病的三个发展阶段	019
正确对待心理疾病	020
心理疲劳与心理疾病的区别	022
幻觉、错觉、空想的不同	024
“妄想”是个人的信念	028
患得患失造成内心干扰	030
观念固执是对挫折的不正当反应	032
“神经过敏”是感觉过敏	034

第二章 学会控制情绪

克服神经衰弱	036
失眠症的治疗方法	037
保证足够的睡眠	041

科学掌握健康睡眠	044
梦是客观现实的反映	046
忧郁寡欢危害心理健康	050
保持愉快情绪	053
情绪激动诱发疾病	058
狂躁经常和忧郁相伴发作	061
防止和克服易爆易怒的情绪	064
战胜焦虑和惧怕	067
韧性需要培养	069
心理补偿作用	071

第三章 克服心理隐疾

烦恼是自找的	075
生活充实消除精神疲倦	077
消除情感淡漠的情绪	079
摆脱孤独感	083
消除自卑情结	086
从心底里打掉你的恐惧感	090
“惧怕”是正常的心理现象	091

第四章 消除心理压力

消除惧怕心理	097
保持良好的记忆力	100
“抗拒心理”和“攻击行为”	103
羞怯是消极心理的自我防御	106
克服不健康的嫉妒心理	108
避免“双重人格”	110
矫正和改变病态性格	113
性格需要全面发展	116

善于交往	118
消除爱情带来的烦恼	123
关注“个性特征”觅爱侣	125
知己知彼，百战百胜	128
正视现实生活	130
奋发向上展望美好未来	132
培养心理耐力	134
增强心理进攻力	136
消除紧张靠信心	139
保持心理健康的秘诀	142
勤于用脑，健康长寿	144

第五章 心理疗法面面观

心理疗法概述	146
疗法之一：调节呼吸节奏法	150
疗法之二：冥想放松法	151
疗法之三：自主训练法	153
疗法之四：大脑训练法	154
疗法之五：暗示疗法	157
疗法之六：疏导疗法	159
疗法之七：运动疗法	161
疗法之八：生物反馈疗法	163
疗法之九：系统脱敏法	165
疗法之十：惮恶修改法	166
疗法之十一：格式塔疗法	167
疗法之十二：心理交流分析法	172
疗法之十三：笑疗法	174
疗法之十四：音乐疗法	178

第一章 保持身心健康

正确理解心理健康

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活中，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少重视“心理健康”存在的问题；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

比如说，在日常生活中，许多人都体验过在学习、工作、婚姻、家庭、人际交往等方面的许许多多的心理学问题，这些问题如若处理不当，就会造成人们的心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等等。如果人们对这些来自身体内部与外部的刺激，适应能力很差，那么，这些刺激便会成为恶性刺激，损害身心健康，并可导致心理上的失常，甚至会引起心理疾病。所以说，我们不能片面地理解“健康”的意义，只着眼于生理上的、身体上的健康，而忽略了心理上的健康。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。

也许你会按照一般的生活逻辑来推论。“健康”的反面就是“不健康”；而“不健康”就意味着“疾病”；那么，心理不健康就是“心理疾病”喽！这种推论由于把复杂的事情简单化，因而结论不一定确切。关于这一点，以后将专门论述，这里暂且不说。不过，“心理疾病”确实是存在着的。你知道吗？人的心理在接受来自身体内部和外部世界的种种刺激后，会发生微妙的变化。这正如同天气一样，有晴也有阴，有风也有雨，有时雷雨大作，有时风雪交加。这是十分正常的现象。如果一个人的心理状态犹如一

潭死水，一点也不动荡，从精神医学的观点来看，这反倒是不正常的了。

人的心理受到身体内外刺激后发生“微妙的”变化，主要表现在三个方面：（1）不同的人在接受同样刺激的情况下，心理反应在程度范围的大小上以及在时间延续的长短上是不同的。例如，青年人在考试失败或者失恋时都会悲叹。但是有些人悲哀难过的程度小，过一阵子也就淡忘了；可是有些人却“痛不欲生”，经过很长时间仍然郁闷苦恼，有的人则会从此一蹶不振。（2）除了上述量上的差别外，在“质”上也会不同。两个人目光相遇，本是极正常的事，可是有些人却主观地猜疑别人是蔑视他（她）；伙伴们相聚在一起欢笑谈论，本是很平常的事，可是有些人却疑惑别人在嘲笑他（她）。这种由于主观臆测，而扭曲了事物的性质，就是心理上的反常现象。（3）也有些人不合时宜地表现为心理上的不协调。比如，该哭的时候，他（她）反而微笑起来；该笑的时候，他（她）却哭泣起来，等等。

以上这三种心理反应形态，都程度不同地说明了，在日常生活中，确实存在着行为失常，心理上不够健康的现象。

但是，我要提醒你，心理疾病的概念比较广泛，你对心理疾病既不要“自我诊断”，也不必惊慌失措。因为心理上的（或者说精神上的）疾病，可以分为不同程度的许多种。比如，疯狂、严重的精神分裂，被认为是最严重的一种。这种心理疾病的患者无法照料自己，无法独立生活，更不能期望他们对社会尽义务、做贡献。可是也有比这轻微得多的心理疾病。比如，因为某种困难问题不能解决，而引起头痛，因为忧虑过度，而引起失眠，由于厌恶，而引起呕吐，由于精神上遭受严重打击，而引起瘫痪等等，以至由于各种正常的心理活动过程的破坏所引起的焦虑、恐惧、悲观、脆弱、易怒、敏感、孤僻、胆怯等等一切心理失常、变态，都可以归类到广义的心理疾病的范畴中去。这是大多数精神医学家的主张。我在这本小书里，也是从这个意义去理解和解释心理疾病的。

不过，并不是所有的心理失常，或者说心理变态，都可以叫做“心理疾病”。你能说一个碰到一点点高兴的事就哈哈大笑，遇见一点点难过的事就痛哭流泪的人，和“疯子”差不多吗？这种人很可能是感情容易激动或者神经质的人。在日常生活里，我们常常会说某人是“神经病”，某人是“疯子”。这其实不过是在一时气愤、鄙视的情绪下的一种渲染和夸张而已，未必就认定他们真的是精神分裂症或癫痫症患者。

当然，如果一个人的感觉知觉、思想情感或者行为活动，脱离一般正常人的模式，而有种种程度不同的病态表现，那就显示出了这个人潜伏着对周围环境不能适应的心理缺陷。这类人往往难以或者失去了控制自己的内在感觉的能力，因而也就难于适应外在的环境。他们起初仅仅表现为心

理失常，如果不注意很好地保持和增强心理健康，任其发展下去，最终就有可能导致心理疾病的产生。一个平日总是“疯疯癫癫”的人，若不注意心理健康问题，也许就有可能真的会成为疯子，一个素常总是“神神叨叨”的人，若不注意增进心理健康，就难保证他永远不会变为精神分裂者。这正是一定的量变会转化为质变的道理。

接下来我想对你讲的一点是，我在这里讲的心理疾病，主要是针对那些有轻微的变态行为，或是稍有超越常规行为的人讲的。粗浅地讲来，心理健康学也就是预防与治疗这些人的心理缺陷以及研究怎样增进他们的心理健康的一门学科。心理健康学并不是研究常态的行为和极度变态的行为，因为常态行为和极度变态行为，按学科分工则由另外一些学科来研究，比如，青年心理学和变态心理学等。

至于“常态”与“变态”，或者说“正常”与“失常”的区分，下面另有专题讨论。这里可以先讲一下的是，所谓“常态”，说到底是一种不够科学、不准确的、抽象的概念，它和“变态”并无截然不同的严格界限。因为人们的生活是不可能完全处于理想的常态环境中的，尤其是在激烈动荡的社会变革时期，人们的心理适应往往容易发生困难，而且每个人的行为，由于时间、地点等条件的不同，多少都会有一些稍微的变异表现，只不过是仅仅没有和周围环境发生重大的冲突，因而不能划分归类于“变态”。

但是，如果对这些轻微的变态和稍越常规的行为变异，不予重视，任其恣意发展，那么日久天长，就会产生影响。因此，从防患于未然的角度来看，每个人都应该善于了解自己，把握自己，采取各种有效的方法、措施来防止和治疗心理上的疾患以及行为上的不适应症状，从而不断地增进心理健康。

我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。为了达到这一目的，我们每个人都要既重视身体保健，又注意心理保健。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大，反之，如果肢体健全而心理缺陷大，那就不仅对于他的生存价值会产生影响，而且对于整个家庭生活、社会生活也会产生一定的影响。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

培养健全的人格

如果用一句话来概括，保持心理健康的最终目标，就是调整每个人的社会行为和心理活动，使他们对社会作出良好的适应，从而培养符合社会需要的健全人格。

那么，从心理学的角度来看，“人格”指的是什么？

心理学上讲的人格，是指一个人在他一生发展的漫长历程中，所逐渐形成的表现为稳定的和持续的心理特点以及行为方式的总体。

人格发展水平是不一样的，既有成熟的和健全的人格；也有不成熟的和不健全的人格。比如说，有些青年有病态心理或心理疾患，他们当中绝大多数人，就是由于人格不健全或者不成熟的缘故。

日常生活中讲的某人“人格高尚”，某人“人格太差”，实际上是指一个人的“品格”或“品德”讲的，是侧重从道德的、伦理的角度谈论人格的。而心理学上讲的人格，则是侧重从社会意义上讲的，指的是每个人的心理特点的总体。

正是因为人体是个统一体，每个人的心理活动是统一的综合体，所以，对于心理活动这个综合体的理解与解释以及了解它的方法与技术，都不要形成“非此即彼”的概念，用孤立、单一的因素来分析、判断。比如说，简单地用“好”与“坏”、“好人”与“坏人”的概念是无法从心理学上解释人格的。这也就是说，从心理学的角度来分析，每个人的人格特质，既有健全的、成熟的一面，也有不健全、不成熟的一面。而在“健全”与“不健全”，或者“成熟”与“不成熟”这两个极端之间，还存在着很多不同的等级；同时，一个人从小到大，从生到死，他的人格是不断地逐渐发展着的。

心理科学如今在突飞猛进地发展着。心理学家们一致认为，由于影响人们心理活动的因素是错综复杂的，是多因素的，因而过去盛行的那种“单一支配论”，也就是说，企图把人的一切社会行为和社会心理，用一个简单的基本原则加以解释的理论，已经逐渐被淘汰，而代之以多因素分析的理论。

由于心理活动这个综合体的量与质，都最终取决于人的人格如何而定，因而，每个人都应当努力朝着健全、成熟的人格方向发展。诊断与治疗心

理失常或心理疾病，也应当综合治理，最根本的途径就是培养健全的人格。

有人可能发觉，在有些心理学著作里，不用“人格”这个词，而用“个性”这个词，比如说“个性的全面发展”“个性的心理特性”等等。你或许要问，为什么我们干脆也用“个性”这个词呢？由于“个性”这个词还隐含着心理特点的个别差异这层意思，而“人格”则可更加明确地显示出一个人的心理特点的总体这个深刻含义。所以，还是用“人格”这个词更好些，更能科学地说明问题。

末了，还想着重指明的一点是：不管是从伦理学的观点出发也好，或者是立足于心理学的观点也好，说到底，人格的核心是人生观和信仰。每个人各种多样的需要、愿望、目标、思想和行动等等，都是受人生观所支配的。换句话说，就是受一个人的统一人格所支配的。尽管每个人的具体的需要和愿望等等，会随着时间、环境的变化而改变，但是，这种改变总是“万变不离其宗”，总是同他的较为稳定的人生观与信仰相一致，并受它的制约。如果不是这样，比如，欲望背弃了信仰，私欲和良心相冲突，行为和认识失调以至相互矛盾；那么最终势必造成自己自觉的思想意识控制、统一、协调不了自己的正常行动，从而导致人格分裂，使自己心理失常，形成心理疾病。与此相反，我们的无数英雄先烈，他们虽然身处逆境、身陷囹圄，经受血与火的考验，但他们却始终保持着真理必胜、共产主义一定要实现的信仰，因而，他们在心理健康方面，始终是强者，是乐观者。

这一点，对于正处在开始稳固地树立人生观和信仰的年龄阶段的青年人说来，尤为重要。许多青年人都曾困惑地提出：“人生为何？”“人生的真谛是什么？”“我该怎样生活才有价值？”等等疑问。由于一时找不出明确的答案，或者答案不正确而导致心理失常，或心理疾病的青年，是颇有人在的。所以，对于我国当代青年来说，牢固地树立科学的、革命的人生观与信仰，保持与时代发展、社会需要相互和谐一致的统一人格，是至关重要的。唯有如此，才能使自己永远地保持心理健康。

心理健康探索之路

你听说过吧？有些学科的建立，往往是因为这些学科的创建者，有着这方面的切身体验以至痛苦的经历，因而激发了他们的极大热情，发愤致力于这门学科的探索，最终获得成就，造福于人类。心理健康学的创建，

就是这样一个很突出的例证。

1900年，一个34岁的青年人，由于精神失常，从他住家的四层楼跳下，自杀未遂，被送进精神病医院。他为什么精神失常了？原来他和患有“羊痫风”的哥哥生活在一起，耳濡目染哥哥病情发作时突然昏倒、四肢抽搐、面色苍白、口吐涎沫、声似羊鸣的可怕症状，因而时刻惧怕自己也会得这种病，于是精神失常了。

在精神病院的三年痛苦经历，使他深感精神病患者所受的待遇极不合理，所受的治疗也多不合科学。尤其是社会上对于精神病患者的误解，最使他感到痛苦。因为一个精神病人，即使痊愈了，也仍会受到人们的歧视。在亲身感受与体验下，他立志终生努力从事心理疾病研究的事业。

这位自杀未遂者，就是心理卫生运动的发起人、心理健康学的先驱——美国精神病学医生克利福德·比尔斯（1876～1943年）。1908年他病愈出院后，写了一本名叫《一个发现自我的心灵》的自传体著作，1909年出版后，在一个相当长的时期里，几乎每年都再版，成为风靡一时的畅销书。比尔斯在这本书里，呼吁人们要注意对精神病患者的种种不公正的、不人道的待遇的事实，引起了社会上普遍的重视。

但是，当这本书刚刚出版的时候，却遭到社会上的冷淡和非难。有些人甚至把这本书看做是“疯子”的“疯话”。幸而得到当时著名的心理学家威廉·詹姆斯和精神病学大师阿道夫·迈尔的同情与支持，他们分别发表讲话、撰写文章（詹姆斯为比尔斯的书写了序言），对这本书给以充分的肯定和赞扬。这样，才开始纠正了当时美国社会上对精神病学的种种不正确的看法。由迈尔所拟定的“心理卫生”这一术语，也就逐渐地被人们所了解和公认。

不过，也有另一种说法是：美国的艾萨克·雷在1863年出版了《心理卫生》一书，但未被公认；1908年英国的克罗斯通出版了《心理卫生》一书后，这一专业术语才被正式采用。“心理卫生”这个术语，究竟是由谁最早提出来的，可以留待心理学史家们去考证；“心理卫生”是在二十世纪初叶提出来的则是无疑的，因而，它是一门新兴的学科。这门学科由于比尔斯的热心呼吁奔走，声势日益壮大，终于发展成为一场社会运动，心理卫生也就被社会上普遍承认和逐渐重视起来。

比尔斯还克服重重困难，创建了世界上第一个心理卫生委员会，发动了波及全球的心理卫生运动。因为心理卫生运动最初是作为改进精神病院，促使对精神病做早期诊断、早期治疗的一种社会运动而兴起的，因此它的目的就是普及心理卫生的知识和早期治疗等措施，用以预防和减低心理疾病的发病率，进而促进心理健康，保障社会安宁。

1948年，在联合国世界卫生组织的协助下，“世界心理卫生协会”宣告正式成立。在我国，1988年国立中央大学开设了心理卫生学科，1985年，在南京首创“中国心理卫生协会”的组织，国内几所大医院设立了脑系科，几个大城市设立了精神病医院。但是，心理卫生门诊咨询工作，始终未能在我国很好地开展起来，心理卫生知识也还未能在社会上普及开来。

你也许会问：心理学家詹姆斯和精神医学家迈尔两个人，为什么能“独具慧眼”，发现“心理卫生”必将成为一门蓬勃发展的新兴学科，从而加以大力赞助和热情扶植呢？说起来，他们两个人也各有一段耐人寻味的“插曲”。

原来，詹姆斯在三十多岁以后，曾经有一个时期陷于轻度的精神失常的痛苦状态。他当时整日遐思幻想，一些莫名其妙的悲哀与怅惘阵阵袭上心头，使他陷入愁闷深渊而无力自拔，甚至几次有过自杀的念头。后来他立志刻苦钻研哲学思想，倡导了“实用主义”这一近代美国主导哲学流派，于是改变了他的世界观和人生观（可以说，詹姆斯是采用了古老的“信仰治疗法”，治愈了他的心理疾病），心灵有了寄托，生活方式常态化，心理状态也就逐渐地恢复到平衡。

迈尔则是因为他所热爱与崇敬的爱好文学的母亲，在中年后罹患了一种导致精神失常的忧郁症，使得本来安谧、幸福、和谐的家庭，笼罩在痛苦不安的愁雾之中。这种不幸的家庭环境，激发了迈尔从童年起，立志要献身精神医学的研究，决心使他热爱的母亲和众多像他母亲这样不幸的人，免遭心理失常的苦痛。

青年朋友们，心理上的恐惧、焦虑、紧张和忧郁等等消极情绪因素，很容易使人罹致心理疾病，你该相信了吧？比尔斯的经历，便是一个有力的例证。还有，詹姆斯作为一位杰出的心理学家，也曾有过心理失常症状，因而说明，“心理疾病”并不可怕，也不“可耻”。同时，这两位科学家的遭遇也启示我们：青年时期在心理上不够健康，以至患有心理疾病，不仅完全可以治愈，甚至可以不用药物而自愈，而且，也毫不妨碍他们在事业上取得巨大成就，以至可成为对于社会和人类有贡献的卓越人物。

谈到这里，你或许会提出疑问：“心理卫生”和“心理健康”，到底是什么样的关系呢？

心理健康学作为一门新兴的学科，在第二次世界大战以前，被人们普遍地叫做“心理卫生学”。二次大战后，很多精神医学家和医学心理学家，感到“心理卫生”一词在科学性上有些欠缺。他们认为心理卫生更多的是着眼于从消极意义方面来指导人们怎样诊断、治疗和预防心理疾病，而忽略了怎样积极主动地，从心理学的原理和方法上，去探讨如何保持与增进

人们的心理健康。他们指出，心理卫生最早只不过是侧重于强调对心理疾病的早期诊断与早期治疗，后来，它虽然也标榜促进心理健康，但实际上远远没有完成和达到这样的目标。随着精神医学和医学心理学的理论与技术的进展，同时也依据现代化社会的高速发展，人们精神生活不断提高的要求，怎样更加积极主动地从理论原理和方法技术上促进人们的心理健康，就显得更加重要了。相比之下，“心理健康”这个词，更富有积极性的建设性的意义，于是索性改用“心理健康”或者“心理保健”来代替了“心理卫生”。

我觉得心理健康学取代心理卫生学，不仅是先进的科学理论和方法的发展结果，同时也是时代要求的必然发展趋势。附带说一句，心理卫生的“卫生”一词，英文为“hygiene”，它是从古希腊“健康女神”“Hygeia”衍生而来，因此，“卫生”一词原初就有“健康”之意。

心理健康的标准

谈起心理健康的标准来，真可谓“仁者见仁，智者见智”，众说纷纭，很难划一。

为什么至今还没有一个一致的心理健康标准呢？主要是因为，人们对“健康”这个基本概念的认识还不统一。

“健康”一词，在古代英语里，包含有“强壮”“结实”“完整”的意思。可见，“完整”的意义，就不仅仅是意味着只是身体上的结实和强壮。

世界卫生组织 1948 年成立时公布的章程里，给“健康”下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。”这种对健康的理解，比起一般认为健康就是躯体无病的含义来，要广泛得多和全面得多，因为它把心理健康也包括进去了。

参照世界卫生组织对健康定义的解释，我们若是给心理健康学下定义时，就不能简单地把它仅仅说成是治疗和预防心理疾病的一门学科。因为这种说法不太全面，也不够贴切。较为全面的说法应是：心理健康学不仅仅是为了消极保持心理的正常状态，治疗和预防心理疾病的一门学科；而且是研究怎样积极增进心理良好状态的方法，怎样实现这些有效方法的一门学问。

世界卫生组织规定健康的标准是：（1）有足够充沛的精力，能从容不

迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；（2）态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；（3）善于休息，睡眠良好；（4）能适应外界环境的各种变化，应变能力强；（5）能够抵抗一般性的感冒和传染病；（6）体重得当，身材均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调；（7）反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；（8）牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；（9）头发有光泽，无头屑；（10）肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

应该说，这十条健康标准里，是包含有心理健康的标准在内的。这里对于心理健康的要求并不神秘，也不难达到，只要经过一定的努力，人人都可以“达标”。因为，所谓健康，并不是一种固定不变的状态。比如说，心理疾病的患者，病好了叫做恢复健康，而没有心理疾病的人，若是努力锻炼，就可以更加健康。因此，所谓心理健康的人并不是不生病，更不是有一点病也没有，而有病的人，也决非不可复原。

这样，咱们就可以把心理健康的出发点规定为，看一个人是否属于“不健康的失常”。所谓心理健康的人，只不过是表现为不是病态的、不是失常的，而是和常态的人一样具有正常的心态；而所谓心理不健康的人，就是相对地表现为病态的、失常的，和常态的人心理不一样的人。

有些表现为“超常”的人，例如，有很多学者、伟人等等，他们所表现出来的艰苦奋斗的坚强意志，百折不挠的巨大毅力等等心理品质，的确和一般常人、普通人不同。但是，却不能把他们归类到“不健康的失常”行列中，因为他们属于“健康的失常”。

国外有些心理健康专家，根据他们多年的临床观察经验，把人们的心理健康水平，粗略地划分为三个等级。（1）一般常态心理者。他们表现为心情经常愉快，适应能力比较强，能够善于和别人相处，能够比较好地完成同龄人们发展水平所应做的活动，或者说，他们能够做到圆满的适应。比如，这类人虽然也会因为困难而产生忧愁和苦闷；在特定的场合下，也会过度兴奋，或者表现为神经质的倾向等等，但这些表现很快便会消失。（2）一般病态心理者。表现为不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，在生活自理上有些吃力。例如，他们当中有的人，由于过度的自卑感，会形成不适应的心理状态和行为表现，不过，依靠他们个人的努力，能够正当处理，恢复常态，不至于酿成长期性的心理病症。（3）较重病态心理者。严重的适应失调，无力维持正常生活；从现在的表现，可以推断出他们迟早要在适应性上发生问题，如果不及时治疗，就有可能向恶化方面发展，成为精神全面崩溃的精神病。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼，1951年出版了一本合著的《变态心