

青年的心理健康

青年的心理健康

黃堅厚 著

4.2
5(2)

青年的心理健康

黄 坚 厚 著

心 理 出 版 社 印 行

心理健康的標準

一九〇八年美國耶魯大學學生皮爾斯氏 (Clifford Beers¹) 將他自己患躁鬱症和住精神病醫院三年的親身經驗，寫成了一本舉世聞名的書——「我尋回了自己」 (A Mind that Found Itself)；同時也為世界性的心理衛生運動，揭開了序幕。六十多年以來，這個致力於增進人類心理健康的運動和工作，獲得了各國社會的重視與支持。我國的心理學、精神醫學、以及教育學等各界的專家們，早在四十年以前，也開始努力推動這方面的工作；但直到近十年以來，才引起了一般社會的廣泛注意。目前，有關心理衛生的論文書籍，日漸增加；一般家長和教師，在重視兒童的課業和生理健康之後，也漸能對兒童的行為和心理健康，加以注意，應該說是個十分可喜的現象。

心理衛生工作之目的，在培養和增進個人與社會的心理健康。至於何謂心理健康？怎樣才算是心理健康的人？乃是一般人所關心的問題。若干學者曾對此有所說明：例如英格歷士氏 (H. B. English) 對心理健康所作定義為：「心理健康是指一種持續的心理情況，當事者在那種情況下能作良好適應，具有生命的活力，而能充分發展其身心的潛能；這乃是一種積極的豐富的情況。不僅是免于心理疾病而已。」精神醫學者麥靈格式 (Karl Menninger) 則謂：「心理健康是指人們對於環境及相互間具有最高效率及快樂的適應情況。不祇是要有

效率，也不祇是要能有滿足之感。或是能愉快地接受生活的規範，而是需要三者俱備。心理健康的人應能保持平靜的情緒，敏銳的智能，適于社會環境的行為，和愉快的氣質」社會工作者波孟氏（W. W. Boehm）說的比較簡單：「心理健康就是合乎某一水準的社會行為：一方面能為社會所接受，另一方面能為本身帶來快樂」。相反地馬斯樂氏（A. H. Maslow）對心理健康的界說，比較詳盡，同時分條列舉，看來頗為清晰。馬氏所認為健康的人應具備的品質為：

- (1)對現實具有有效率的知覺；
- (2)具有自發而不流俗的思想；
- (3)能悅納其本身，悅納他人，接受自然；
- (4)在其環境中能保持獨立，能欣賞寧靜；
- (5)注意基本的哲學和道德的理論；
- (6)對於平常的事物，如朝旭夕陽，甚至每天的例行工作，能經常保持興趣；能分辨工作的歷程與結果，對兩者都能欣賞。
- (7)能和少數人建立深厚的友情，並有樂於助人的熱心。
- (8)具有真正的民主態度，創造性的觀念和幽默感。
- (9)能承受歡樂與憂傷的經驗。

上述這些意見固都十分正確；但似乎略嫌空泛，不能給予人們一個明確的印象，筆者認為在給心理健康作一界說時，必須要能為一般人所瞭解；在可能的範圍之內：愈具體愈好，以免含糊不清，使人無從把握它的究竟。同時「界說」不宜予人以「過於理想，高不可攀」的印象，特別是在我們要推動心理衛生工作之際，應能使家長、教師以及一般人知道何者是我們所當努力的目標；使正在成長中的青年們知道該朝什麼方向去發展。因為健康並不是指某一個固定的狀態，而應將它看成富有伸縮性的情況。免於疾病固然是可喜的現象；但若更加努力，當可使個體更臻健康。心理衛生工作的目的，並不是使所有的人都變成同一個樣子，而是要使每個人依照他自己的情況，獲得充分的發展，走上健康之路。

給「健康」一詞作界說，還有一點應當注意的：就是在正常的情况下，每個人都頗為注意自己的健康，都希望知道自己健康情况。雜誌報章上討論健康或疾病的文字，總是很能吸引讀者的；若是文中提到了什麼標準或是某些疾病的徵兆，人們都免不了要拿來和自己的情况比較一下，看看自己是否符合某些標準。因之在為「健康」作界說時，最重要的是當避免給予人們一些消極的暗示；不致使人在讀到那個界說，將自己和所謂「標準」相比較後，就把自己看成「病人」了。

根據上述的原則，筆者願意就個人探究理論和臨床觀察所得，舉出下列四項；我認為凡屬心理健康的人，多應能符合這幾項條件。

(一)心理健康的人是有工作的；而且他能把他本身的智慧和能力，從其工作中發揮出來，以獲取成就；同時他常能從工作中得到滿足之感，因之他通常是樂于工作的。

本項條件的重要性是頗為顯見的。在今日一般文明進步的社會裡，除了少數人是因有身體或心理的障礙，因而得免于工作以外，每個人都是要從事於一項工作的。或勞心，或勞力；或係為自己解決生活問題，或是為服務人羣與社會；工作的性質和其社會地位固會彼此不同，但每個人總是在做一件事：有其目的，有其預期的成果。一般社會希望一個人有工作，在做些事情；而不希望他游手好閒，終日無所事。如是很自然地，有無工作也就成了衡量人的標準之一。大家都會去找一項適合于自己的工作。

不過健康的人不祇會有工作，而且應能將其智慧與能力，有效率地運用到工作裡去，以達成某項結果。換句話說：他能將自己的智慧和能力，從工作中表現出來。因之在同一樣的情况下，智慧能力優異的人，往往能有比較卓越的成就。不過也有很多例外的情形：筆者在倫敦泰氏精神醫學研究所中，曾遇見一位患有變態恐怖症的女性，她是受過專業訓練的護士。按其學歷和工作經歷，原可獲得一個重要職

位；但因她對地下火車懷有恐懼之心，每次走入地道後，就感到緊張不安，呼吸迫促，血壓上升，必須立刻退出，始可恢復平靜。如是她乃不能利用英倫最便利的交通工具，到較遠的地方去工作；而只能在其住所附近，可以用自行車到達的區域內求職，偏巧該區內沒有規模較大的醫療機構，使她不得不降格以求，接受較低的職位和薪金。其所有的專門知識與訓練，大部分乃無用武之地。心理不健康的人常有若干不必要的懷疑與恐懼，使她經常陷入緊張情況之下，而不能把全部精神和注意，放在工作之上；其效率自將降低，不能和其原有的知識能力相稱了。筆者又知某君，曾在國外留學多年，他在科學研究方面的成績，曾極受人重視，大家都認為他必將有輝煌的成就。不料他中途忽患精神分裂症，返國後輾轉就醫，未獲完全復原。他雖具有極精湛的學識，却始終沒有能一展長才。他那不健全的心理狀態，使他無法把自己的學識才能，運用到工作上去。所以個體身心功能之不能發揮，不能在工作上表現出來，就顯示必有阻礙，而為不健康的徵兆。

心理健康的人則不如此。他們雖然智愚敏拙不盡一致，但因為沒有不必要的情緒障礙，都能適度地把自己的學識能力施展出來，而在工作上獲得些成就；這些成就將為他們帶來滿足，轉而又增加了他們對工作的興趣。因此他們通常是樂於工作，而不會把它看成負擔或痛苦。

(二)心理健康的人是有朋友的。他樂於與人交往，而且常能和其他人建立良好的關係；他在與人相處時，正面的態度（如尊敬、信任、喜悅等）常多於反面的態度（如仇恨、嫉妬、懷疑、畏懼、憎惡等）。

人類是社會動物，與人交往和羣居生活，乃是全人類共有的現象。這種羣居的行為，雖然沒有生理驅力為基礎，却是極重要的動機。換句話說：一般人會有很強烈的傾向去和旁人交往或建立關係；當此

項動機的實現受到阻礙時，就將引起不安或創傷的反應。這種動機的產生，可能是和人類個體發展的過程有密切聯系的。嬰兒初生時，不能自存，必須仰賴其父母或其他成人所養育，始可免于凍餓。當其體內因缺少食物而發生不愉快甚至痛苦的刺激時，初生嬰兒本身只會表現啼哭及肢體亂動的反應，別無能有何作為去消除那些不愉快的刺激。此時幸有母親（或其他成人）在旁，哺以乳汁，飢餓狀態乃告終止。對嬰兒來說，那是一種愉快的滿足的經驗。這項經驗一再重複，如是母親的出現和飢餓狀態的解除就構成了相聯的關係，母親的形象也就成了一個愉快的刺激。同樣地嬰兒環境中的其他人們通常也都會對嬰兒給予些照顧的；或予以食物，或是抱撫他，也常都是些愉快滿足的經驗。因之在嬰兒的經驗中，有人在旁邊就可使他免于痛苦，取得安適與滿足，所以很自然地「人」就成為了安全的符號。如是只要有人在身旁，自己受到了別人的注意，兒童就會感到安全。嬰兒期這段經驗是人們所共有的，所以在一般情形之下，人們都是趨向於羣居，希望和別人交往。

由於滿足的經驗是與他人的存在相關聯，兒童之不喜歡孤獨乃是易於了解的現象。通常兒童到了兩歲左右，具有獨自行走和說話的能力時，他就不會喜歡單獨活動，而會願意和別的兒童一道遊戲，他會覺得和大家在一塊玩比獨自遊戲要有趣些。事實上成年人亦復如此。一般社會性的需求，如「受人重視」及「有所隸屬」等，都是只有在與人交往的情況下才能獲得滿足的，反過來孤獨的情況每能引起不安全之感。因之一般人總是喜歡和人交往，並且願意努力保持與他人之間的良好關係。

兒童從幼年時期，就在學習如何與人交往，怎樣和別人建立並保持良好的關係，在健全的發展過程中他逐漸學會以誠懇、公平、謙虛、寬厚的態度對待別人，學會了尊重別人的權益和意見，也學會了容忍別人的短處和缺失；使別人樂於和他交往。在他的眼中，多數人是良善的，可與為友的。在沒有客觀的事實為依據時，他不輕易對人表

現忿怒或怨恨的態度。這乃是健康和成熟的符號。自然每個人都不免會有他所不喜悅、甚至厭憎的對象；但若他認為世界上所有的人都非良善，或是覺得世人都在與自己為敵，那麼他的心理健康就可能有問題了。

(三)心理健康的人對於他本身應有適當的瞭解，並進而能有悅納自己的態度。他願意努力發展其身心的潛能；對於無法補救的缺陷，也能安然接受，而不作無謂的怨尤。

一個人生活在某種環境之中，經常要使自己能夠和環境相適應。這時他對自身的瞭解是十分重要的。試想一個人在走向室門時，看見門楣的高低，就應能知道自己是否該低頭進門；再如他在走向座椅，看見椅子的結構，就應能判斷它是否能支持自己的身體。換句話說：他應該對自己的身高體重有相當正確的印象，才能在日常行坐時順利適應，而不致發生困難。由此推論：一個人應能對於自己的各方面有頗為明確的瞭解，方可能在整個生活的適應上，獲致滿意的結果。心理學者一個人對於自己各方面主觀的印象，稱之為「我觀」(self concept)；正確的我觀，乃是心理健康的一個條件。查多科夫氏(B. Chodorkof)曾以實驗方法研究我觀和知覺防衛現象及行為適應的關係，所得結論可歸納為三點：(1)凡是被試的「我觀」和他本身實際情況愈相接近的，他所表現的知覺防衛現象愈少；(2)凡是被試的「我觀」和本身實際情況愈接近的，他的行為適應也愈良好；(3)凡被試的行為適應愈良好的，他所表現的知覺防衛現象也愈少。這正說明了正確的我觀和行為適應的關係。

人們不但要能瞭解自己，而且要能適當的悅納自己。說得清楚一點，就是要能不討厭自己，不以自己為羞；也就是說應沒有顯著的自卑之感。具有自卑感的人常有緊張和不安的心理。他一方面耽心自己不夠完美而不為別人所重視，同時又有內疚之心。在這種情況之下，他往往需要運用好些防衛性的行為以消除心理上的緊張，因而不易對

外界的環境作客觀的瞭解與適應，因為防衛性行為常是有歪曲現實的傾向的。推諉作用就是很顯明的例子：一個人不滿意其自己的成就，雖然事實上是由於他自己未曾盡力而為或是力有不及的緣故，但他却常不能接受那種事實，而會將責任推到別人或其他事物上去；如是他乃將覺得別人沒有支持他，甚或會認為別人在與自己為難，在蓄意破壞自己的事業。一個人若是經常運用這種推諉作用，他對別人以及環境的看法顯然會受到影響，隨著他就難於作健全的適應了。

健康的人既能悅納自己，他自能容忍自己某些方面的短處。當然每個人都會努力謀求自身的發展，也會希望增進本身的各項品質，使自己趨於更完美的情況。但是人也常是各有其短處或缺陷的，其中有一些可能竟是無法補救的，或者是只能作有限度的改善的。在這種情況之下，他應能安然接受那種缺陷，而不以為羞慚。這樣他就無須花費一些氣力及精神，在別人面前作掩飾工夫，或採取其他防衛方式的行為。然後他才可能集全力來發展自己。

四) 心理健康的人應能和現實環境保持良好的接觸；對環境能作正確的、客觀的觀察；並能作健全的、有效的適應。他應於生活中各項問題，能以切實的方法去加以處理，而不企圖逃避。

人總是生活在某種環境之中，他必須對其所在的環境，謀求適應。因之他必須和環境保持良好的接觸：運用各種感覺功能及已有的知識和經驗，對四周環境中當時的情況和其變動的傾向，獲得適當的瞭解。他一方面應隨時觀察環境中的各種現象：簡單的如陰晴冷暖等天時的變化，複雜的如國內外政治經濟情況的發展，他都該或多或少有些認識。另一方面他應能察知環境對於本身的要求：例如服飾的形式，應對的禮節，對於家庭和社會的義務等。然後他才知道怎樣去做合宜的有效的適應。

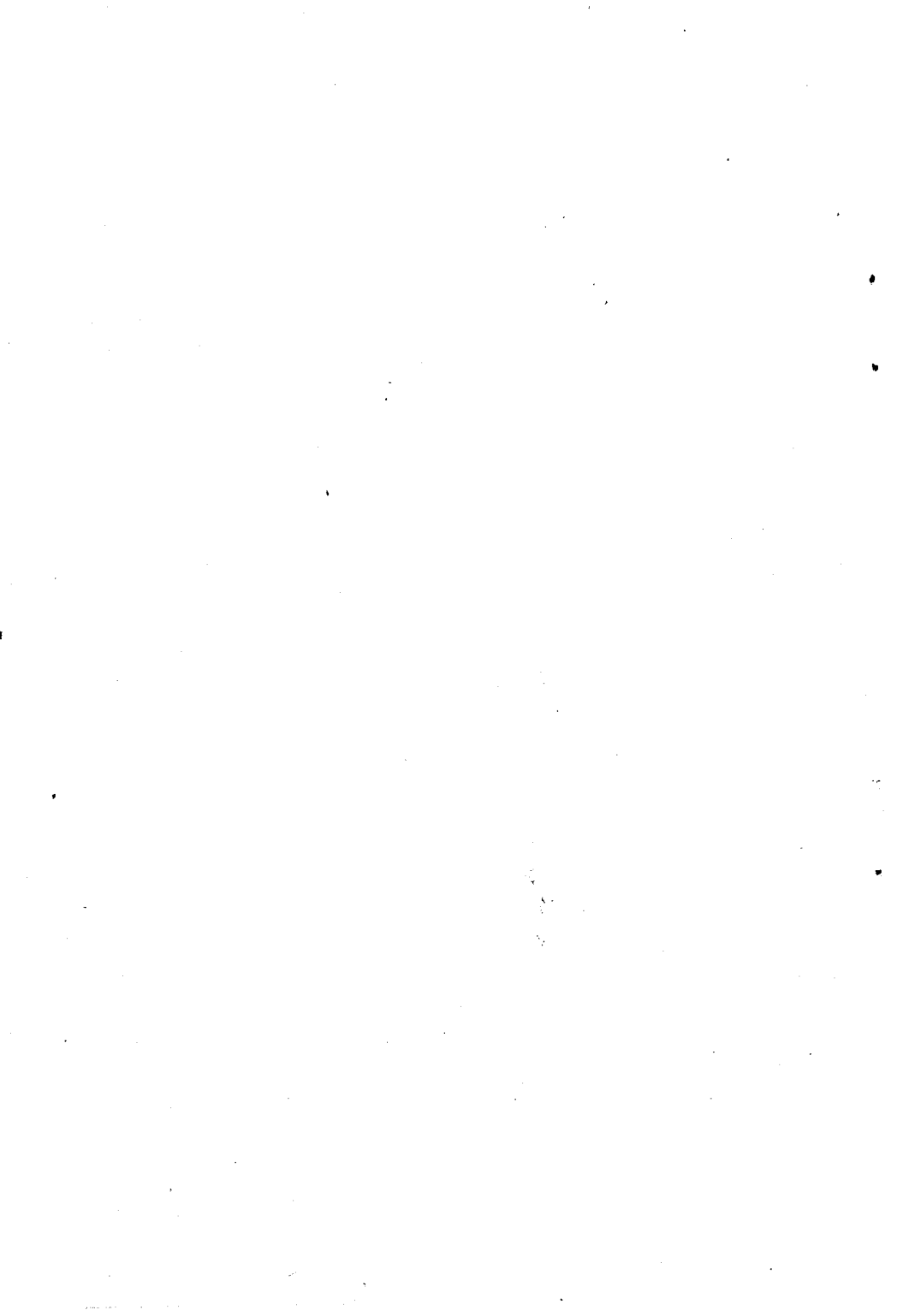
我們當然不能說健康的人一定能解決他所遇到的問題，但是他所採取的方法，應當是積極性的，是針對著那些問題去進行的。以考試

爲例：最有效的應付辦法是充分準備已經學習了的功課，若是時間有限，自己只選擇某些重要的部分用功溫習，也屬情有可原；但若採用抽籤的方式去抽讀少數部分，希望能碰巧能撞上試題，就不能算是很有效的方法了。有些學生對書本中某些部分不甚瞭解，不去致力解惑，而只希望教師不就該處命題，也不能算有效的適應方法，因爲那種「希望」實現的機率，不是根據客觀資料推斷出來的，而且不能由當事者施以若何的控制；命題的權柄完全操縱在教師手中，僅是因爲自己不甚瞭解而「希望」教師不考某一部分，只是一廂情願的想法。這種想法在兒童時候是頗爲普遍的。對已趨于成熟的青年或成人來說，則不宜經常運用它；而需要實事求是地採取切合實際的手段。世間固然也偶爾會有因「碰機會」或「湊巧」而獲得「成功」的，但是健康的人不能也不會將一切全寄託在好運道上面；他必須作積極的努力，以求適應，並取得成就。即或他有時會遭遇挫折、失敗，他所採取的適應方式是成熟的，是健全的。

和現實相對的，乃是幻想。每個人都偶或會有些幻想。學生有些時會想像自己因成績優異而獲得獎勵，運動員可能會想有超越他人的表現而受人讚美，年輕的女性或者會想像自己的美貌或風度爲人所羨慕和注意，這一類的幻想是很常見的。不過健康的人的幻想，通常都很短暫，因爲他需要把精神和注意，放在面前的工作和活動上；短暫的幻想對個人的心理健康，並無何不良的影響。但也有些人，由於在幻想中，一切要求都能獲得滿足，而且有「取之不盡」的好處；既不須操勞，又沒有危險，因而頗喜歡它，特別是在現實環境中得不到其所需的滿足時，幻想的境界便顯得更爲美好，更爲誘人；如是他就將逐漸沈溺於幻想，而和現實脫節。精神病人就是生活在自己幻想之中，所以不能適應他所在環境的要求。

歸納起來說：心理健康的人是該有工作的，而且多能喜歡他的工作；他應該有朋友，而且樂於和別人交往；他對自己有適當的瞭解，而且頗能喜歡自己；他應能和環境有良好的接觸，並能運用有效的方

法解決他所遇到的問題。這幾項「條件」說來意義簡明，易於瞭解；同時也都是實際的事項，沒有空泛的毛病。從另一方面說，我們也可以拿它們當作心理衛生工作的目標。那也就是說：如果有某一件事或某項活動，能夠增進某人和其四周別的人的關係，那麼那件事（或活動）就是有益于他的心理健康。很多教師、家長常想設法增進學生或子女的心理健康，青年們有時也會顧念到怎樣來改善自己的心理情況，而不知道如何着手。現在我們列舉了四個項目，就等於有了四個可以作為努力對象的目標，就比較具體多了。自然和心理健康有關係的事項並不止此四者，以後各章還會繼續來予以討論。



怎樣才算是正常的行爲？

筆者在大學裡講授「變態心理學」。每學年在第一次上課時，總是要很鄭重地作下列的說明：「在這個課程裡，我們會要研討若干『異常』或『變態』的行爲。由於『異常』和『正常』之間並沒有確定的界限，很多被視為異常的行爲和我們一般生活中所表現的行爲，可能頗為相似。如果當我們說到某種異常的行爲時，你覺得自己似乎也曾有過那種行爲，最好公開地提出來，或是個別地和本人作較詳細的討論，千萬不要輕易地就把某些專門名詞加在自己的行爲上，而認為自己有點不正常，那就是本課程的罪過了。」

通常學生們在聽到我這些話時，總有不少人發笑；認為那都是多餘的話。但筆者却並不是在說笑話，而是在向學生們提出一項保證。對某些人來說，這項保證是十分必要的。記得某一次我在講解「強迫行爲」時，說到某些人有「強迫性洗手的行爲」。當時就有一位女同學起立發問：「究竟一天之內洗多少次手才算是強迫行爲呢？」我立即警覺到她所需要的答案並不是一個數目，而是一個具有保證性的語句。如是我反覆說明僅是多洗幾回手，不一定就是強迫行爲。同時說明一個患有強迫行爲症的人，他的症狀往往不只是多洗幾回手而已。後來我注意到那位同學神情輕鬆地微微領首，才放心下來。

這並不是筆者過分小心。實在是由于像「異常」、「變態」這些

名詞（自然也可用作形容詞），看來意義十分簡單，却並沒有一個明確的界說和定義。因為它們表面上毫無深奧之處，又不時出現在常用的詞彙之中，大家就以爲自己很瞭解它們，事實上却常將其誤用了。

正常和異常並無明確界限

提起「異常」或「變態」，大家都曉得它們的意義是和「正常」或「常態」相對的。但是常態和變態之間，並沒有一個確定的界限。比如以身高爲例，我們平日很隨便地說：某人太高了，或某人太矮了。而從未想到假如當事人提出質詢：「你根據什麼標準說我太高或太矮」時，我們就將瞠目無以爲對。因爲事實上並沒有標準！也許有人認爲我們可以定一個標準，甚至想到以國人平均身高爲標準，該是很合理的。好吧！就算我們不憚其煩地計算出國人平均身高，運用起來並無補于事。因爲身高是一個數量，拿任何一個數量作爲標準時，它就成了一個界「線」。「線」是沒有寬度的；從理論上說，只有剛好和標準相等的那個數量，是正落在線上，較它多一點點或少一點點的（如千萬分之一毫米），就會「高於」或「低於」那個標準了。記住那個國人平均身高是計算出來的數量，也許實際上祇有很少人，甚至沒有一個人剛好是那麼高；那麼說來，絕大多數人是不符合那個標準。但是我們能說絕大多數人的身高是不正常嗎？大概不會有人會贊成這種說法。所以無論那個界線劃在那裡，都沒有意義。對任何品質來說都是如此。

研究統計學的人發現了常態分配的現象，又確定了標準差和分配曲線的關係，如是人們就想到指定某一個分數範圍——比如平均數加減一個標準差——作爲正常或常態的範圍。以身高爲例：假定某個區域男子身高爲一六三公分，由測量得出標準差爲十公分，那麼他們可能以一五三至一七三爲分爲該區男子正常身高的範圍。這樣自然比只用單一數量爲標準合理多了，因爲該區的男子中，將有約莫七〇%的

人其身高會在此範圍之內。不過若有人質問何以要以均數值加減標準差的結果做此範圍的兩端，則並沒有充分的理由去作答覆，因那原不過是隨意選定的。假使有人主張換兩個別的數值，使那個常態的範圍擴大（或縮小）一點，也並非不可以。

固定某個範圍作為正常的標準，仍然還有界限的問題。有了兩端的界線後，則在鄰近該界線兩側的分數，雖相差極微，而其中之一因在範圍之內，就將被視為「正常」；而另一個因在範圍之外，就將被視為「異常」；說來仍甚不妥當。因為那兩個分數的差異，可能並無實際的意義，或是在一般情況下根本不易察覺的。

應用統計的觀念制定正常的範圍，尚有另一個不便之處，那就是在此範圍兩端以外的情形，將同被視為異常。對身高、體重等品質言，尚無顯著的不妥。但對另一些品質如勇敢、愛國、高尚……等來說，將一些較一般常人更為勇敢，更為愛國、或更高尚的人列為「變態」，將不是人們所能贊同的。在中國文字裡，我們把「非常」一語用在超越常態的一段，確是令人叫絕的措施。但那究竟祇是文子上耍花樣而已。

社會規範和正常行爲的標準

人是社會動物，每個人都是生存在某種社會文化環境之中，他的行為必須符合社會共有的規範。在一般情形下，正常或健康的人也都願努力表現社會所認可的行為。因此大家也就常以社會的行為規範作為「正常」的標準。如果一個人不遵守社會的禮儀和習俗，別人就將會目之為「怪」或「異常」。這一個標準的意義是易于瞭解的。但也還是有一些複雜的問題存在。

首先各個社會的風俗習慣彼此不同，因而標準也隨之互異。在我國用手抓飯吃會令人笑話，但是在印度却是大家所共遵行的習慣；很多社會都奉行一夫一妻制，而回教社會却容許一夫多妻。像這類的差

異很多。如是我們常提醒外出旅遊的人要入境問俗，以免失禮或被人視為怪異。事實上這些差異不止是存在於各個大社會之間，就是在同一個大社會之中，還可能有若干小型文化團體，因宗教、地區、社會階級的因素，而各有其特殊的習慣或規則，在評量行為的正常性時，必須顧及到那些因素。記得民國三十五年隨程玉廖教授巡視某醫院精神科病房時，他對某女性病人之未如期出院一事提出詢問。住院醫師當即解釋：謂該病人說話仍嫌過多，其狂躁症狀似未全消失，所以留她多住一、二日。那個病人是在上海紗廠裡做女工的，程教授當時就笑問在場的醫師們：「你們參觀過紗廠女工工作的情形嗎？」大家都搖搖頭。程教授乃接著說：「在上海紗廠中，機器分行排列，女工們是彼此隔機對立。熟練的工人在照顧轉動的紗錠時，還可以和對面的同事談話。每天工作幾小時，幾個月下來，不但技術有進步，口才也變得十分流利了。所以紗廠女工之愛說話，乃是衆所周知的事實，你可不能用一般的標準去評量她們。」這一段話雖說來好像很幽默，却道出了一項很重要的事實：上海紗廠女工的語言量，不能按一般情況衡量。推而廣之，各個小型文化中自有其行為標準，常不一定能和外界一致。

一般人固然會遵守社會的規範，但是違反社會規範的行為却不可一概視之為心理異常的徵象。這裡所應指出的就是犯罪行為和心理異常二者並不完全相同。「犯罪」及「罪行」是由法律上的觀點去裁定的，而本書所指的「正常」或「異常」是從心理學和精神醫學的觀點來衡量的；兩者並不一致。多數心理不健康的人，其行為雖或與社會標準不符，卻並沒有觸犯法律；其中少數的行為或違背法律，也是由其心理或情緒困擾所引起的結果（如因有迫害妄想而攻擊他人），和一般犯罪行為不同。同時較多數的犯罪者，是並無顯著心理失常症候的。這兩者之間的區別，至為重要。將所有犯罪者都視為心理異常的人，使之得以卸除法律上的責任，勢將引起嚴重的問題。反過來，若將所有心理不健康的人都當作罪犯看待，則將使社會上原有對他們同

情、仁愛的態度，化爲憤怒與憎惡，那麼中世紀虐待心理疾病患者的暴行，將又會復生了。

將「接受社會規範」硬性地作爲「正常」的標準，還有可推諉之處：社會中的習俗和行爲模式是否都是合理的、健全的？由歷史及民俗學的研究，我們知道若干不合理的習俗或迷信，曾經長時期地存在於某些社會之中（小之如纏足，大之如殺人祭祀），甚至迄今還在某些較原始的社會中流行，是否每個正常的人，都該順從地遵守那些習俗？社會是不斷在改變的，它也需要不斷地進步，因此社會的規範也會隨之而有變異和改革。當某些新的規範在其建立的過程中，某些倡導改革的人或可能會被視爲怪異。這將使此問題變得更不簡單了。

「社會規範」這個名詞所包括的範圍實在太廣，它涉及對人類各方面的習俗、規則和約束。其中有一些可能是合理的、健全的、有助於人們相互適應的；但也可能有一些是不合理或不健全的，或有礙於個別分子的發展。因此我們不能一概而論地說接受社會規範是「正常」或「不正常」；同樣重要的是我們也不能說所有揚言改革、不尊重社會規範的都是正常或不正常；而必須就每一項行爲的情況去作審慎的研判，不宜作任何硬性的或概括性的評語。

不正常的行爲和當事者本身的痛苦

心理不健康的人常不能適應其所在的環境，因而會感受到不便或痛苦；如是乃有人主張以個人感受痛苦的程度作爲「不正常」的指標。精神神經症患者多數能察見本身的症狀，又常感到無法將之解除，而引起焦慮或抑鬱的反應。有些「強迫行爲」患者，時常表現一些無意義甚至不合理的行爲，自己也知道那是一種「病態」，却又不能控制，深以爲苦。焦慮反應患者時常爲一些瑣屑的問題就憂着急，整日陷於緊張之中，若大患之將臨；自己也知道那些憂慮是多餘的，卻無從控制，深感苦惱。至若因變態恐怖、或心身反應性疾病（由心理上