

大学生 健康心理学导论

主编 刘新民 张建英

Jiankang Xinlixue Jiankang Xinlixue Jiankang Xinlixue



第二军医大学出版社

大学生健康心理学导论

主 编 刘新民 张建英

副主编 汪传宝 徐双敏

编 委 (按姓氏笔划排序)

马立骥 凤林谱 刘新民

孙金荣 汪传宝 张 婷

张志如 张建英 陈万良

杭荣华 徐双敏 陶金花

第二军医大学出版社

内 容 简 介

本书共 13 章,包括绪论、各种因素与心理健康的关系、心理障碍、心理治疗及心理测试等。编者用通俗易懂的语言对大学生的心理问题进行深入剖析,积极引导积极向上的生活方式和塑造健康的心理素质。毋庸置疑,本书对大学生的生活、学习和就业等方面会有很大的帮助。

本书适用于各层次、各专业的大学生(文理科的研究生、本科生和大专生),既可选作正式授课教材,也可作为课外辅助读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康心理学导论/刘新民,张建英主编. —上海:第二军医大学出版社,2007.8

ISBN 978-7-81060-705-6

I. 大... II. ①刘... ②张... III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075374 号

出 版 人 石进英

责任编辑 高 标 沈彬源

大学生健康心理学导论

主 编 刘新民 张建英

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/16 印张:12.125 字数:334 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~4 000 册

ISBN 978-7-81060-705-6/B·003

定价:24.00 元

前

言

法国大作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”人的心灵是人生的太阳，是个人动力的源泉。一个人的心理状态不仅影响其身心健康，也影响个人的毕生发展，大学生们尤其如此。

大学是人生发展的一个重要阶段。大学生在这一阶段中不仅要完成基本的专业训练，进行就业前的各种准备，而且要完成从学生到成人角色的转变，提升自身综合素质等，其“任务”十分艰巨。大量的事实告诉我们，生活在同样环境中的大学生们，其生活、学业和发展方面的差异很大。这使我们不得不思考一个问题：什么原因导致了这种巨大差异？是身体原因，经济原因，智力原因，还是环境因素……？或许，我们能在某些大学生身上发现这些因素的作用。但是，可以肯定地说，在绝大多数大学生中，影响大学生生活、学业和发展最主要的因素是心理状态。从最现实的意义讲，一个人的心理状态决定着一个人命运。

我们来进一步思考几个问题：

你是否因选择的学校或专业不理想而失望？

你是否因学习成绩排名靠后而痛苦？

你是否因为落选学生干部而感到自卑？

你是否因为喜欢上一位异性而陷入单相思？

你是否因为自己交往能力太差而丧失自信？

你是否因为同学的进步或成绩好于自己而嫉妒？

你是否因为人际关系问题而深感苦恼？

你是否因为网瘾影响学习而内心矛盾？

你是否想过，为什么有些大学生对上述问题都能恰当地处理，而另一些大学生却被其击败了呢？

其实，上述问题都反映了大学生的一个非常值得重视的问题——心理健康。这些问题都与个人的心理健康状况有关。

维持良好的心理健康水平，是顺利解决这些问题的关键。事实证明，健康的心理是大学生顺利完成学业、解决各种生活问题和获取最大发展的保障。本书的目的就是结合大学生的实际生活，为大学生普及心理健康知识，帮助大学生尽快适应大学生活，提高心理健康水平，防治心理障碍，促进大学生的全面发展。

本书是一部专门为在校大学生编写的教科书。它运用心理学的基本原理，通过大量真实案例的展示，试图帮助大学生们了解自身身心发展的规律与特点，以对自己形成较客观的评价，学会情绪调控的方法和人际交往技能，提高社会适应能力，正确面对学习、交友、择业、爱情等现实问题，并能通过自我调节和必要的求助，减轻心理压力，保持心理平衡，愉快地学习和生活。

本书作者都是从事大学生心理健康工作的专业人员，大家在长期的教学和实践认识到开展心理健康教育的重要性。这本《大学生健康心理学导论》与国内同类教科书比较，主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学论述；具有内容丰富、理论联系实际、针对性强的特点。因此，本书适合大学生阅读。

由于大学生健康心理学在我国是一门比较新的学科，加上作者水平有限，本书在结构和内容上存在许多不足，甚至可能是错误，希望广大读者不吝赐教。另外，此书在出版过程中，得到上海第二军医大学出版社的支持和帮助，在此深表谢意。

编者

2007年8月

目 录

第1章 绪论	(1)
第1节 大学生健康心理学研究的内容	(4)
第2节 大学生心理健康的标准	(8)
第3节 大学生维护心理健康的方法	(19)
第2章 自我意识与心理健康	(26)
第1节 概述	(27)
第2节 大学生自我意识的问题与调适	(37)
第3节 大学生健康自我意识的培养	(47)
第3章 情绪与心理健康	(55)
第1节 概述	(56)
第2节 大学生的情绪特点	(64)
第3节 大学生常见的情绪困扰	(70)
第4节 大学生健康情绪的培养	(79)
第4章 人格与心理健康	(83)
第1节 概述	(84)
第2节 大学生常见的人格偏移与调适	(93)
第3节 大学生健康人格的培养与塑造	(102)
第5章 恋爱与心理健康	(113)

第1节	概述	(116)
第2节	大学生常见的情爱问题与调适	(123)
第3节	大学生健康恋爱心理的培养	(131)
第6章	性心理与心理健康	(136)
第1节	大学生性心理发展与特征	(137)
第2节	大学生常见性心理问题与调适	(141)
第3节	大学生如何培养健康的性心理与行为	(158)
第7章	生活习惯与心理健康	(166)
第1节	概述	(167)
第2节	大学生常见不良生活习惯与调适	(171)
第3节	健康生活习惯的培养	(193)
第4节	休闲与心理健康	(197)
第8章	学习与心理健康	(201)
第1节	概述	(202)
第2节	大学学习的心理准备	(207)
第3节	大学生常见的学习心理障碍与调适	(217)
第4节	大学生知识结构与能力的培养	(228)
第9章	人际交往与心理健康	(235)
第1节	概述	(236)
第2节	大学生人际交往中的问题与调适	(244)
第3节	健康人际交往心理的培养	(254)
第10章	择业与心理健康	(263)
第1节	概述	(265)
第2节	大学生择业技巧	(270)
第3节	大学生择业心理的困惑与调适	(279)
第11章	常见心理障碍与防治	(290)
第1节	概述	(291)
第2节	心理障碍的原因	(294)
第3节	心理障碍的常见表现	(299)

第 4 节	几种常见的心理障碍	(310)
第 12 章	心理测验及其应用	(328)
第 1 节	概述	(328)
第 2 节	大学生人格测验	(332)
第 3 节	评定量表	(340)
第 13 章	心理治疗及其应用	(358)
第 1 节	概述	(358)
第 2 节	常用的心理治疗方法	(361)
第 3 节	如何选择心理医生	(370)

绪 论

第 1 节 大学生健康心理学研究的内容

- 一、大学生的心理健康状况
- 二、为什么要学习大学生健康心理学
- 三、大学生健康心理学的对象与任务

第 2 节 大学生心理健康的标准

- 一、什么是心理健康
- 二、心理健康的评价方法与途径
- 三、大学生心理健康的标准

第 3 节 大学生维护心理健康的方法

- 一、心理维护的基本要求
- 二、解决心理问题的步骤
- 三、自我调适策略的选择

案例 1-1 成华的遗书

事件经过——

上海某高校，一个周末之夜。

毕业班的大学生们都在尽情地享受着这难得的空闲，上街、约会、娱乐、休闲等。来自农村的成华与同寝室的同學选择了打牌，玩“争上游”（一种扑克牌游戏，多由 4 人参与，先出完牌者为胜者，被称为“上游”；最后有牌未出者为败者，被称“下游”，即“乌龟”）。为了增添刺激性，有人提议，谁当一次“下游”就用粉笔在谁的背上画一只乌龟，大家一致赞成。或许是手气好，成华好久时间没当“下游”，他与同学们一起，起劲地在当“下游”同学的背上画着一只又一只乌龟。嘻嘻哈哈，好不开心。

可是，一不留神，成华当了“下游”。而他却怎么也不肯让其他同学在自己的背上画乌龟。年轻气盛的同学岂能放过他，一拥而上，将他按倒在床上，在他背上画了一只尾巴好长好长的大乌龟！

成华生气了,他愤怒地将牌摔到地上,恨不得掀翻桌子。同学们莫名其妙,不知道问题出在哪儿。一位同学解围道:“好了,好了,天已不早了,都睡觉吧。”扫兴的同学们各自上床休息。

已过半夜,成华一直为被画乌龟之事而耿耿于怀,翻来覆去不能入睡。大约2点钟,他从上铺跳下来,将下铺的张敏(画乌龟的执笔者)推醒:“起来,起来!”

张敏睡得正香,半睡半醒的他极不情愿地喃喃道:“什么事啊?”

成华说:“你告诉我,为什么要在我的背上画乌龟?!”

张敏无法回答。就敷衍说:“睡觉,睡觉,有话明天再说吧。”

成华不依不饶:“你必须起来给我讲清楚!”

此时,张敏已清醒:“你胡闹什么!这有什么好讲的。我就是不起来。”

成华拿起一把水果刀:“我喊一、二、三,你必须起来!”

“我就不起来!”张敏答道。

“一……二……三!”

张敏未动。

失去理智的成华对着张敏的胸部连捅三刀。

全寝室的同学都被惊醒了。大家一边上报,一边将张敏送往医院。在路上,张敏就停止了呼吸。

成华的遗书——

1981年,我以较好的成绩考入了××学院,我怀着无比虔诚的心情来到这个我向往已久、并为之奋斗数年的地方。可是,当稍微了解了大学生活的真实之后,我失望了,加上听不懂上海话,不了解这里的生活习俗,自然十分迟钝和笨拙,我越来越沉默寡言,以前从学习上培养出的自信开始瓦解了,我第一次意识到学业并不是惟一要关心的事情,有些方面甚至更重要。

长期以来,这些思想围绕着我,折磨着我,我知道自己无法解脱,我早就注意到了自己的生理缺陷(成华的尾骨因发育问题较别人要长一点,故一直怕别人耻笑而自卑,从不敢上澡堂——笔者注)。知道这些想法会使我越发孤僻,会摧毁我的自信,会消除我的进取心,但我毫无办法。我不信任任何人,只觉得如果我把内心的痛苦讲出来,只会被嘲笑,而不会得到真正的帮助,我的心扉从未向谁完全敞开过。

每天早晨,天还未亮,当我醒来时,便会猛然地意识到自己是一个双手沾满鲜血的凶手。我不敢认识我自己,我竟那么凶残,竟会去行凶!我当时为什么就没有更多地想一想?如果我想到我的行为将会使那么多人遭到不幸,如果我想一想父母的养育之恩,如果我想到了国家培养了我那么多年,如果我想到了法律的威严,哪怕稍微想一想呢?为什么不想,为什么?

当我拖着铁链,通过阴暗的牢房的时候,才仿佛真正意识到,我失去了最宝贵的东西——自由。一个人没有自由,他就变成行尸走肉,活着只能是苟延残喘。悔恨、绝望和恐惧没日没夜地围绕着我,无法摆脱。我时刻挂念着我的父母,我的外婆,我的爷爷,我的亲友们,他们含辛茹苦养育我20多年,对我抱有极大的希望,当我可以报答他们的时候,等待他们的却是被捕的消息。他们受得了这种严酷的打击吗?他们现在在做什么?爸爸、妈妈、外婆、爷爷,一切爱我和我爱的人们,我是你们最最不孝的后代,我罪该万死!

.....

“一失足成千古恨”,只有在犯罪后,才真正地体会到它的含义,我悔恨,但我很清楚,已经晚了。我对不起任何人,我对不起我的亲友,我对不起国家对我的培养,我还深感对不起被害人,对不起他(注:指被害人)的父母、亲友,他的父亲患过脑卒中(中风),不知道这样的打击能否受得了。我也感到对不起我自己。我没有想到我的行为会使他付出自己的生命。

我来到这个世界上只有短短的22年,我是多么渴望生活!第一次放风时,我沐浴在春天的阳光里,那阳光多么温暖,太阳那么高,它照着铁窗外的人们,它照着我的同学们,在这明媚的春天里,他们该是多么愉快,多么幸福!太阳还一直照着母亲痛不欲生的面容、外婆苍白的白发,我多么想跪在他们面前,可是,没有用了,只是请他们相信,我的行为,我自己负责,与任何人无关。

思考题:1. 成华的心理健康存在哪些问题?

2. 成华如果把内心的痛苦讲出来,真的只会被嘲笑,而不会得到帮助吗?

当你读完这一悲剧故事后,你是否为一桩小事断送了两位即将毕业的大学生的性命感到惋惜?虽然这是一例刑事案件,但整个过程都可以透视出成华内在心理结构方面的问题,无论是认知和情绪方面,还是行为、个性、人际关系和人生观等方面。那么,成华存在哪些具体的心理问题呢?这些问题又是如何形成的?我们怎样才能及时识别这些问题?如何才能改变这些心理缺陷?怎样防止此类悲剧的重演?本书将围绕这些问题带你进入一个心理健康的学习旅程,目的是让你能较全面、客观和深入地审视自己的心灵,找出自己的问题,发现自己的优势,完善自己的人格,从而保持一种积极健康的心理状态,愉快地、高效率地完成大学学业,争取最大的发展。

第1节 大学生健康心理学研究的内容

一、大学生的心理健康状况

先了解一下国内学者近20年来有关大学生心理健康的调查研究结果:

20世纪80年代,一项对城乡2961名大中学生的调查发现,心理状况不良者占16.79%。其中,初中生占13.76%,高中生占18.79%,大学生占25.3%,提示学生的心理问题随着年龄的增长和学历的提高更为突出。

北京某学院统计了1980—1986年存在心理障碍的大学生,共有343例,占在校生的11.72%。其中,1980年仅3例,而1987年的7个月中就发现118例,证实存在心理障碍的大学生逐年增多。

清华大学曾统计几届学生的辍学情况,发现198人中因精神疾患而辍学(占42.42%)。北京医科大学精神卫生研究所曾对北京16所高校进行调查,发现1978—1988年精神病患者逐年增加,占休学人数的80%。天津某大学抽查1~4年级大学生,发现神经衰弱和心理异常者占该校学生总数的50.32%和25.95%。原国家教委对全国12.6万大学生进行的调查发现,存在心理问题者占20.23%。

西方国家的大学生同样如此,如自杀是美国15~24岁年轻人的第三位死亡原因,是在校大学生的第二位死亡原因。根据心理健康机构估算,近年来,美国每年都有超过1100名大学生自杀,而受精神疾病折磨的学生更多。美国大学健康协会2003年的一项问卷调查显示,超过40%的大学生表示,自己每年至少有一次“感到沮丧,以至于无法维持正常的学习和生活”,30%的学生认为自己已患有焦虑症或抑郁症。美国的另一项研究表明,15%的大学生需要心理治疗。在英国剑桥大学20~24岁的男大学生中,自杀率为22/10万,而一般同龄男青年只为6/10万,表明大学生是一个高自杀率的人群。

由此可见,大学生心理障碍是一个普遍存在的世界性问题。在我

国,大学生的心理健康问题也十分突出,已成为影响大学生完成学业和健康成长的重要因素。

参考 1-1 大学生的心理障碍如何知晓

大学生的心理障碍真有那么多种吗?如果不能准确理解上述研究数据的真实含义,就会得出大学生群体心理状况非常糟糕的悲观结论。到底如何认识大学生心理障碍的研究结果?

首先,要搞清楚心理障碍的概念是什么?其次,要明白相关数据是通过什么方法研究得出的?

“心理障碍(mental disorder)”是一个模糊概念。广义的定义是所有心理与行为异常的统称,狭义的定义是指具有“诊断价值”的异常心理,可理解为需达到一定严重程度,且被心理疾病症状学收入或被诊断分类系统列入的心理障碍。后者需要由专业人员在详细了解病史的基础上,按照诊断标准进行判断。

大学生心理健康研究中的“心理障碍”不同于变态心理学的定义。多数研究是运用称之为“量表”的心理健康测评工具进行的调查。例如其中使用最多的一种称为“90项症状自评量表”(SCL-90),它由90道问题组成,由学生对照自己的情况做出报告。采用这类方法调查心理健康状况有以下特点:①它只反映你自己能感觉到的症状,一般不能测评你意识不到的问题;②它反映的是你最近存在的心理问题,且受你的感觉和认识的影响;③它只能说明你存在某些“症状”,而不能作“疾病”的诊断;④它不能评价你的心理发展能力,也不能全面评价你的心理优势。

因此,单一采用心理测验进行研究,其作用有限,甚至有缺陷,此法不能与心理医生的面诊相提并论。

二、为什么要学习大学生健康心理学

从前述成华案例中可以看到,心理缺陷对一个人的行为有重大的影响。近20年来,统计数据和调查研究表明,因各种心理疾患使大学生辍学(包括退学、休学)占50%以上,违纪大学生、学业不良者、违法者往往都存在着严重的心理问题。

更多的正面案例说明,健康心理对于一个人的成功更为关键。美国著名心理学家马斯洛在大学时代就开始了成功人士的研究。他发现在他的导师中,有两位特别卓尔不群,他认为这两位导师在心理上肯定具有与众不同的特点。以后,他专门研究历史上许多杰出人物的心理,终于发现了他们的“创造性人格”特征。

国内的研究同样如此。刘新民等曾在 20 世纪 90 年代运用卡特尔 16 种个性因素测验(16PF)对大学生中的“三好学生”和“优秀学生干部”进行研究,发现他们从总体上较一般大学生具有不同的心理特征。“三好学生”的特点是:心情轻松兴奋,随遇而安,活泼,愉快,信赖随和,怀疑性低,不斤斤计较,更多地考虑别人的利益,忧虑烦恼少;“优秀学生干部”更突出的是乐群外向,热情合作与适应能力强,情绪稳定和成熟,能以沉着的态度面对现实,知己知彼,自律严谨,言行一致,有自尊心,能赢得别人的尊重,心平气和等。进一步的分析(二元人格因素)说明,“三好学生”和“优秀学生干部”比一般学生的适应能力强,尤其以“优秀学生干部”最为明显。

总之,无数正反两方面的事例都说明,心理健康水平对一个人的生活、学习、工作、事业成功、家庭幸福和一生的发展都有决定性作用,在个体的所有身体和心理特性的发展方面,良好的心理状态是最重要的。

三、大学生健康心理学的对象与任务

大学生健康心理学是应用心理学的一个分支学科。它把心理学的理论与方法运用于大学这一特殊环境中的特殊群体——大学生中,研究大学生心理现象发生、发展规律及其与心理健康之间关系的一门科学。大学生健康心理学当然要受普通心理学和青年心理学的一般规律的制约,但是它有其自身的特殊规律。它研究在校大学生心理活动特有的现象及其规律,主要体现在大学生在学习、工作和生活等方面涉及的心理健康和心理发展问题,以帮助他们预防和解决各种心理问题和冲突,保证他们以最佳的心理状态完成大学学业,完善能力发展。

那么,大学生健康心理学的具体任务有哪些呢?

第一,研究大学生心理发生和发展的基本规律。从发展心理学来看,大学生具有社会同龄青年人的一般心理特点。但是,由于他们处在一个高文化层次的特殊环境里,加上学校、社会、家庭等各方面对他们的影响,会碰到许多特殊的心理问题,对其心理发展产生特殊效应。

这就需要对这一特殊环境中特殊群体的心理发生与发展的基本规律进行研究,从而揭示大学生健康心理形成与发展的影响因素及其基本规律。

第二,研究大学生认识、情感、意志和行为的特点。大学生是青年人中思维最活跃的群体,在大学这个生活圈里,他们思想深刻、情感丰富、行为多变。这就需要研究大学生在各项活动中的认知方式,研究他们对各种生活事件的情绪反应,研究他们的行为习惯和行为特点,以及探讨如何培养良好的行为方式和生活习惯等。

第三,研究大学生人格特征和良好个性心理的形成。个性心理在心理健康中具有核心意义。大学生健康心理学要研究大学生气质、性格、动机等个性心理及其对学习和生活的影响。如何培养大学生健全的人格,研究如何培养大学生健康向上的动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观和人生观等心理倾向,研究如何矫治大学生的人格偏移和人格障碍等。

第四,研究大学生的学习心理和潜能开发。学习是大学生最重要的活动,大学生顺利地完学业是大学生健康成长的重要标志。学生健康心理学引出各种心理因素对学习的影响,研究大学生在学习活动中产生的各种心理问题及其解决办法,研究如何端正学习动机,激发学习兴趣,提高学习效率,排除不良因素的干扰,促使能力和素质的全面提高。

第五,研究大学生的人际关系和社会适应能力。当代大学与社会的联系越来越紧密,现代社会要求大学生具有良好的人际关系和适应能力,大学生的社会化过程也因此日趋迫切。无论在校内还是校外,大学生都存在人际关系和适应问题:社会的急骤变革或校内的各种现象。这均使大学生不得不面对纷纭复杂的人际关系和适应问题。因此,增强大学生处理人际关系的能力,使他们有效地适应环境,对于大学生顺利完成学业和很好地适应社会都是极为重要的。

第六,研究大学生道德修养和人生观等高级心理品质的形成。大学阶段是人的高级心理品质形成的最重要时期。积极向上的人生观、世界观和良好的道德修养是衡量大学生心理健康的重要标志,也是高

等教育的重要任务。大学生健康心理学要研究大学生在特定条件下高级心理品质的形成和发展规律,指导他们进一步完成社会化过程,帮助他们形成健康向上的人生观、世界观、道德感和责任感等高级心理品质。

第七,研究大学生心理障碍的防治。当代社会的迅速发展使大学生面临前所未有的压力。心理障碍和精神疾病的发生率日益增高,成为影响大学生心理健康的一个重要方面。研究大学生心理障碍的成因、表现形式、预防和治疗,研究如何帮助大学生增强心理免疫力,培养健全的人格结构,提高心理健康水平。

第八,研究如何创造良好环境增进大学生的心理健康。高等学校的客观环境是影响大学生心理健康的重要因素。需研究如何为大学生的健康成长和全面发展创造良好的氛围。同时,还要研究如何通过开展心理健康教育 and 心理咨询服务等专业性活动解决大学生的各种心理问题等。

上述 8 个方面,构成了大学生健康心理学的主要内容和结构体系。

思考题:你能联系自己心理状态的若干实际,谈谈重视心理健康的意义吗?

第 2 节 大学生心理健康的标准

一、什么是心理健康

(一)健康概念的发展

健康(health),是人类生存的基础,没有健康,就没有一切。但是,随着社会的进步和发展,人们对健康的认识和要求也在不断进步和深入。因此,健康是一个不断发展的概念。

什么是健康呢?很久以前,人们多将健康理解为“没有疾病”。20 世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为“没有疾病和营养

不良以及虚弱状态”。在我国1989年出版的《辞海》中,将健康的概念解释为:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”可见,这类定义基本将健康局限于身体或生理范围内。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立时的宪章中指出:“健康乃是一种身体上、心智上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的现象(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity)。”WHO对健康的定义,是现代社会对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,同时还必须是心理活动正常和社会功能完满的综合体现。这一定义不仅强调个体心理的安宁,还要求具有良好的社会功能状态。

1986年,WHO还强调了健康的作用、目的和意义:健康为“人人能够实现愿望,满足需要,改变和适应环境。健康是每天生活的资源,并非生活的目的。健康是社会和个人的资源,是个人能力的体现”。同年,世界卫生协会年会发出“健康还要包括良好的道德品质”的宣言,进一步丰富了健康的内涵。到了20世纪90年代,一些学者还强调环境健康问题。

可见,“健康”的概念是在科学进步和社会发展中不断更新的,它由早期单一的生理健康的一维结构,增加到心理健康的二维结构,再增加到社会健康的三维结构,发展到道德完善的四维结构,再扩展到环境健康的五维结构等。健康是生理、心理、社会、道德和环境五个方面的和谐统一。多维度的健康概念对于人们全面理解和认识人类健康有重要意义。但是,不同的健康维度适用于不同方面。例如,健康的环境方面不仅有个人意义,更重要的是社会责任问题。

1998年,WHO在其总会创建50周年纪念会上,对健康定义作了进一步界定:“健康乃是一种身体上、心智上、精神上和社会上动态的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象(Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity)。”

