

林自勇 编著

青少年心理健康指导丛书

21世纪青少年健康的最大杀手是心理健康，帮助青少年保持开朗的心境、正确的自我认识、统一的人格、和谐的人际关系、社会协调一致，从而能培养社会需要的健全人格。

关心青少年 心理健康

让你受益一生的智慧书

帮助青少年解除心理问题
获取自我调节和预防的心理学专业知识

青少年心理健康是指青少年在德、智、体各方面得到良好发展，能在学习和社会活动过程中与他人建立良好关系，在遇到困扰时能克服困难。

少年启养心志，正宜此时。志向和理想是我们生活中的导航塔和航标灯，指引我们通往想要去的地方，避免迷失自我，迷失方向。

内蒙古人民出版社



林自勇 编著

青少年心理健康指导丛书



关心青少年 心理健康

.....

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

关心青少年心理健康/林自勇编著,一呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.12

(青少年心理健康指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09353 - 3

I. 关... II. 林... III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194699 号

青少年心理健康指导丛书

林自勇 编著

-
- 责任编辑 多杰
封面设计 红十月设计室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷 北京市梨园彩印厂
经 销 新华书店
开 本 700 × 1000 1/16
印 张 87
字 数 1200 千字
版 次 2008 年 5 月第一版
印 次 2008 年 5 月第一次印刷
印 数 1 - 5000(套)
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09353 - 3/G · 2695
定 价 168.00 元 (全 6 册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

青少年心理健康是指青少年在德、智、体各方面得到良好发展，能在学习和社会活动过程中与他人建立良好关系，在遇到困扰时能克服困难。

青少年正处在身心发展的重要时期，心理的发育和发展，竞争压力的增大，特别是当前社会快速发展，发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂，身心健康发展受到的负面影响越来越大，致使青少年的心理健康问题较以前更为显著和突出。

青少年时期是身体、心理发生转变的一个重要阶段，他们正处于半独立半依赖、半幼稚半成熟状态，被称之为“心理断乳期”、“青春躁动期”或“成长关键期”，而学习的压力、价值的趋向、不良风气的影响等最易使青少年在认识上出现一片“真空”，产生心理障碍。

当前青少年心理健康问题已成为全社会越来越关注的焦点，青少年有心理障碍者呈逐年上升趋势，研究青少年心理健康问题，就要掌握青少年心理健康的科学标准，找准青少年心理健康存在的问题，进而探索出解决问题的措施。近年来，大量的研究和调查表明，当前我国青少年学生的心理健康状况不容乐观，令人担忧。这已说明我们对此应有足够的重视和关注。

为了帮助青少年解除心理问题，经过许多专家、学者的努力编辑出版了这套关于如何解决青少年心理问题和障碍的丛书，从



青

少年心理健康指导丛书

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG ZHIDAO CONGSHU

书以优美、流畅的文笔，真实地呈现了不同风格和理论取向的青少年心理问题咨询的治疗全景。为广大青少年认识自我的各种心理问题和困惑，获取自我调节和预防的心理学专业知 识，提高心理障碍的免疫力提供了多种专业手段，也为家庭、学校和社会预防青少年心理问题和障碍提供了具有理论性、科学性和实用性的专业参考价值。

前

言



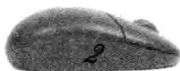
目 录

一 心理卫生与健康	(1)
正确理解“心理健康”	(1)
心理健康的最终目标	(4)
心理健康学的发展	(6)
心理健康的标准	(9)
心理失常与心理正常的区分	(13)
三种衡量心理的“常态标准”	(14)
谈健康的心理失常	(16)
怎样理解“心理疾病”	(18)
心理疾病是怎样产生的	(20)
心理疾病有哪些表现	(22)
心理疾病的三个发展阶段	(24)
怎样正确对待心理疾病	(25)
心理疲劳与心理疾病	(27)
幻觉、错觉和空想的区分	(30)
什么叫“妄想症”	(34)
不要总是患得患失	(37)
什么叫做“观念固执”	(39)
不要神经过敏	(41)
二 认识健康的心理	(43)
神经衰弱	(43)
失眠的原因、种类和对策	(45)
怎样才算“足够”的睡眠	(49)





现代科学对睡眠的解释	(52)
人为什么会做恶梦	(54)
不要忧郁寡欢	(59)
保持愉快的情绪	(62)
不要情绪过于激动	(68)
躁狂与忧郁会合并发作	(71)
有的人暴躁易怒	(75)
多余的紧张和惧怕	(79)
心理的“韧性”	(81)
心理“补偿作用”	(83)
三 心理问题的表现	(87)
不要自寻烦恼	(87)
重复、单调、乏味的后果	(89)
心理上的“三无状态”	(92)
孤独不应属于青少年	(97)
为什么会产生自卑感	(100)
“恐惧反应”	(104)
惧怕心理	(106)
四 心理疾病的预防	(112)
消除惧怕心理	(112)
感到记忆力在急剧减退	(115)
“抗拒心理”与“攻击行为”	(119)
消极的自我防御	(122)
剖析嫉妒心理	(124)
“双重人格”	(127)
十类病态性格	(131)
内向与外向的性格	(134)
社交与心理健康	(137)
恋爱与心理健康	(142)



重视双方的个性心理特点	(145)
怎样保持心理健康	(148)
认识现实和面对现实	(151)
奋发的志向	(153)
增进心理耐力	(155)
加强心理攻力	(158)
消除心理压力	(162)
十一条“秘诀”	(165)
勤于用脑,长生不老	(168)
五 心理问题的治疗	(170)
“心理疗法”	(170)
“调整呼吸节奏法”	(174)
“冥想放松法”	(176)
“自主训练法”	(178)
“大脑训练法”	(180)
“暗示疗法”	(183)
“疏导疗法”	(185)
“运动疗法”	(188)
“休闲疗法”	(190)
“生物反馈疗法”	(192)
“系统脱敏法”	(194)
“厌恶修改法”	(196)
“格式塔疗法”	(197)
心理交流分析法	(203)
笑疗法	(205)
音乐疗法	(209)
色彩疗法	(216)
气味疗法	(222)



一 心理卫生与健康

正确理解“心理健康”

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”；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，在日常生活里，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，在日常生活里，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



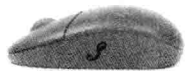
这本小书里，也是从这个意义去理解和解释心理疾病的。

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疯癫症患者。

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。这类人往往难于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。

接下去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，那末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。

心理健康的最终目标

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。

那末，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。

日常生活里讲的某人“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，为什么我们不干脆也用“个性”这个词呢？这由于“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。每个人多种多样的需要、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，对于我国当代青年说来，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。

心理健康学的发展

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，造福于人群。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“羊癫风”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为不合理，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作是“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社会上普及开来。

●
关
心
青
少
年
心
理
健
康
●

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象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这一点，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地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。

