

# 心理健康的标准

○黄敏儿

心理健康的标准——区别和鉴定心理与行为的健康状况的指标——该怎样确定？仍然是一个与临床实践关系密切的理论问题。关于这个问题，不少专家、学者从不同的角度进行研究和论述，提出过许多标准。心理健康概念是一个复杂而且综合性很强的概念。在影响心理健康的因素中，有生理的、心理发展的和社会文化的等因素。心理健康可以是一种医学现象、心理学现象或者社会现象。然而，不同的学科角度，心理健康的概念有很大的差别。为了更好地理解这个概念，我们先看看这几个不同的学科在心理健康问题上不同的考虑。

## 1、心理健康的医学观点

在心理健康领域，医学界的观点一直很受重视，影响很大。象心理健康、心理疾病等常用的概念都属于医学的概念。传统的临床心理学主要以医学界的主导，大多数的医院设有精神科和心理行为咨询与治疗门诊。医学界把心理健康当作医学现象，认为心理健康以一定的生理健康作为基础。在研究上着重变态心理与行为的遗传和生理生化过程的作用，从生理的角度找原因，对症下药，从生理的角度进行药物和物理治疗。医学观点的强调“系统”概念，认为心理健康现象与生理健康现象一样存在于一定的系统之中。平衡稳定的系统有利于发挥适当的功能。当系统中的部分功能受损，系统中的其它部分会给予一定的补偿，使整个系统的功能基本保持平衡。如果系统中较多结构出现错误，整个系统难以发挥良好的功能，个体心理与行为就会出现偏差，表现出各类病变。心理健康意味着个体的心理系统的功能处于满意的状态，这种状态最有利于个体生活及生存。心理系统的功能处于不良的状态中，偏离平衡，人就有心病。可见，健康（health）与疾病（illness）是系统变化的不同状态，是一个连续体中的两个极。所以，从健康到疾病是一个渐变的过程，不是两个不同的过程。而且健康和疾病的变化和发展有一定规律，有本质的联系。这样才有可能治病。

## 2、心理健康的心理学观点

在心理健康领域，医生的角色是为病人治病。心理学家则有所区别，他们的主要任务是研究和收集数据，形成一般规律。现代心理学家比较受人本主义观念的影响，不太愿意用“疾病”这样的概念来描述一些心理障碍的人，他们更愿意使用“心理障碍”“社

会适应不良”等概念。在关于心理健康的心理学观点中，有两个比较核心的概念：连续体（continuum）和人格整合（personality integration），这两个概念与医学界所注重的“系统”概念类似，使这两个学科息息相关。心理学家总是觉得有必要把个体有序地排列成一个连续体，常态（normality）与变态（abnormality）是这个连续体上的两极，但变态并非只是统计学意义的偏离常模那么简单。心理学家把人格作为产生各种心理功能的系统，人格的整合性成为心理健康的核心概念。心理健康的心理学观点注重健康的心理功能。例如：个体对自己的态度、潜能的实现、功能的统整、对社会影响的独立性、对世界的概念、生活的复原性（resilience）和把握程度等等。

## 3、心理健康社会观点

前面提到的医学观点和心理学观点都把心理健康作为个人心理与行为的功能。然而，社会心理学家把心理健康作为社会现象，注重的是个体的外部的行为，关心的是个人与社会的相互作用，是从社会、文化的角度来看个体心理健康。个人对环境的评价，对社区规范的反应，对社会角色的期望，社会参与，休闲时间的使用，家庭关系，入院时间和次数等因素都是重要的社会标准。

心理健康的医学观点、心理学观点、社会观点分别从三个不同的角度进行研究，他们有自己的关注取向，不同的研究范围，而且各有各的优势与弱点。所以许多同行都同意，心理健康的标准应该体现三方面结合的特点。笔者认为，心理健康的标准应该体现临床心理学与社会心理学结合的特点：既考虑内潜的心理结构和功能，也考虑外显社会行为的社会作用；既考虑到生理基础，也考虑到心理一般规律，以及个体的社会性；而且应该可以反映常态与变态的统一连续体概念。在总结前人研究的基础上，应从以下三个方面来考虑心理健康的标准比较合适。

### 心理健康的社会标准

心理健康的社会标准考虑的重点是个体的行为与社会影响的关系，是从别人和环境的角度来考虑个体的心理健康状况。社会标准的宗旨是要把个体放在一定的社会背景环境中，考虑个体的行为与别人行为的相近程度；个体与别人相处是否融洽，是否受欢迎；个体对社会的贡献和支持等等。在心理健康的社会标准中，学术界公认比较重要的几条社会标准有：

(1) 行为符合社会常规——行为偏离社会常规 (Brown, 1972; Rimm & Somervill, 1977; Coleman, 1980; Hilgard, 1983; Kagan, 1984)。首先, 这个标准是统计上常态与偏离常态的意义。常态的行为意味大多数人都有行为。偏离常态的行为是少数人有的、古怪的行为。例如妄想、幻觉、性变态等 (Rimm & Somerviu, 1977)。实质上, 这个标准反映个体对社会和文化的心理与行为规范的接受程度, 偏离常态是偏离明确规定的行为规范和不明确规定的文化规范。(2) 社会相互作用状况。这包括两方面的内容: 人际关系和社会贡献。拥有健康和满意的人际关系的人容易受到社会团体和机构的支持和接受, 容易成为团体中的领导、朋友和受欢迎的团体成员。这样的人容易接受和给予爱、情感, 容易形成相互依赖。社会贡献指个人以利他、忠诚、支持和民主的社会态度来为他人做福利和慈善事业, 促进团体和谐与客观, 展现人际责任 (Brown, 1972)。

#### 心理健康的功能标准

功能性标准主要看个体在环境中心理与行为所发挥的作用如何, 个体是否能有效、成熟地应付和把握环境压力和要求, 是从心理和行为的效能 (efficacy)、作用的角度来考虑的心理功能标准。在心理健康的功能性标准中, 社会适应能力是最重要的而且是用得比较多的标准。社会适应良好时, 一个人能有效地实现个人及团体的潜能, 心理功能状态良好; 社会适应不良时, 满意的心理功能发挥及发展有障碍、受干扰。例如歧视、偏见、浪费资源、环境污染、暴动、政治腐败、犯罪和犯过、不受别人欢迎等等, 一一能引起个人焦虑并导致群体冲突, 对社会、对别人、对自己具有一定破坏性的心理与行为都可以归为社会适应不良, (Brown, 1972; Symonds, 1964; Rimm & Somervill, 1977; Coleman, 1980; Hilgard, 1983)。另外, 成熟、有效、发展、有生产能力 (能从事生产活动) (Brown, 1972; Hilgard, 1983), 能保持个人欲望与社会要求之间平衡, 并且学会妥协 (Symonds, 1946), 能赚钱 (有能力做有用的和有回馈的工作) (Happock, 1957) 也被列为心理功能良好的标准。

#### 健康心理的个体标准

个体标准关心的是个人内心的看法和态度。在个人标准中, 学术界公认比较重要的标准有: (1) 对现实有效的知觉——有效地认识和理解环境, 对现实经常存有歪曲的想法属不健康 (Rimm & Somervill, 1977; Hilgard, 1983)。(2) 个人内心觉得愉快、

满意属健康, (Brown, 1972) 个人经常烦躁、压抑、不愉快属不健康 (Hilgard, 1983; Kagan, 1984)。(3) 自尊 (Hilgard, 1983)。(4) 对自己的行为进行有益的控制 (Hilgard, 1983)。(5) 工作满意 (Happock, 1957)。(6) 能形成满意的人际关系 (Hilgard, 1983; Happock, 1957)。

#### 这些标准遵循以下原则

(1) 常态与变态是同一个连续体上有量和质的不同变化两大类状态。常态心理在不良的外部过程与内部过程下可以发展成变态心理, 变态心理也可以通过一定的外部帮助和内部调节过程转变为常态心理。可以说在人群中, 一定范围内不同程度的心理健康状况的个体都属于常态。

(2) 个人心理健康的程度取决于各种标准的共同评估, 取决于不同标准的积极和消极的行为的权重。可以推断, 属于常态的个体有可能在某些方面是有障碍的。

(3) 持续时间是重要的判断标准, 因为时间可以反映心理与行为在某一状态下的稳定性以及个体心理的调节能力。例如, 长期的工作不满意与暂时的对工作不满在心理活动中的性质是不同的, 长期的工作不满可能是一种心理障碍。心理活动是复杂的, 在不断变化的社会相互作用中心理健康的状况会不断地变化和发展, 变好或变坏。

所以, 在心理健康的临床实践中, 在判断心理健康状况时, 不仅要使用各种测量工具, 而且要注意收集各种有关的资料 (例如周围别人的评定, 自己对自己的评定, 个人在环境中发挥作用的情况等), 力争更全面、更合理地了解一个人健康状况。

#### 【参考文献】

1. C. R. Snyder & D. R. Forasynth, Handbook of Social and Chincial Psychology: The Health Perspective. Pergamon Press, 1990.
2. J. M. Brown, D. L. Russell et. al. Aplied Psychology. Publishign Co. Pvt. Ltd. 1966.
3. J. C. Coleman, J. N. Butcher, R. C. Carson, Abnormal Psychology and Modern Life (6th. edition) .Scott, Foresman and Company, 1980.
4. Peter L. Sheras & Stephen Worchel, Clinical Psychology: A Social Psychological Approach. Van Nostrand Reinhold Company, 1979.

(作者单位: 广州师范学院教科所 责任编辑: 梁桂蓉)