

精神健康的理想模式
[The Ideal Model of Mental Health]
[Das Idealmodell psychischer Gesundheit]
2002a

Author: 宁良强 [NING Liangqiang Níng Liángqiáng]
Institution: –
Subject: Psychology
Newspaper /
Magazine: 中国医药报 [*China Pharmaceutical News*], Beijing, August 11, (2002)



Abstract / Kurzfassung

“人必须以某种形式满足源于人类生存状况的基本心理需要，否则就会出现精神病。”弗洛姆认为，人的需要如果能得到适当的满足，就能实现精神健康。什么是精神健康呢？弗洛姆对精神健康的描述是这样的：“精神健康具有以下特征：能够去爱和创造...过把自我看做是力量？”

English translation (www.DeepL/Translator, free version, 11/2021)

"One must satisfy in some form the basic psychological needs that originate from the human condition, or else mental illness will occur." According to Fromm, mental health can be achieved when human needs are properly met. What is mental health? Fromm describes mental health as follows, "Mental health is characterized by the following: the ability to love and create ... over seeing the self as power"¹

Deutsche Übersetzung (www.DeepL/Translator, free version, 11/2021 / M.Z.)

"Die psychologischen Grundbedürfnisse des Menschen müssen in irgendeiner Form befriedigt werden, sonst kommt es zu psychischen Erkrankungen." Nach Fromm kann psychische Gesundheit erreicht werden, wenn die Bedürfnisse eines Menschen angemessen erfüllt werden. Was ist psychische Gesundheit? Fromm beschreibt die psychische Gesundheit wie folgt: "Psychische Gesundheit ist durch Folgendes gekennzeichnet: die Fähigkeit zu lieben und etwas zu schaffen ... das Selbst als Macht zu sehen"²

¹ Erich Fromm: *The Sane Society*, New York (Rinehart and Winston, Inc.) 1955. (Chapter 4)

² Erich Fromm: *Gesamtausgabe in 12 Bänden*, herausgegeben von Rainer Funk, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1999, Band IV, *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955), Seite 1 – 254, (Kapitel 4: *Seelische Gesundheit und Gesellschaft*, Seite 51 – 58, Zitat Seite 52: "*Seelische Gesundheit ist gekennzeichnet durch die Fähigkeit zu lieben und etwas zu schaffen, durch die Loslösung von den inzestuösen Bindungen an Klan und Boden, durch ein Identitätserleben, das sich auf die Erfahrung seiner selbst als dem Subjekt und dem Urheber der eigenen Kräfte gründet, durch das Begreifen der Realität innerhalb und außerhalb von uns selbst, das heißt durch die Entwicklung von Objektivität und Vernunft*" – kursiv E.F.)