

依教育部課程標準編著

心理學與心理衛生

美國德州女子大學護理哲學博士 毛家齡 總校閱
成大醫學院護理學系副教授

李淑琦 徐麗瑜 鄭 琳 林梅鳳 曾雯琦 許樹珍
饒雅萍 陳麗蘭 鄧先揮 毛家齡 李引玉 黃珮玲
合著

PSYCHOLOGY AND MENTAL HEALTH 上冊

華杏出版股份有限公司

依教育部課程標準編著

心理學與心理衛生

美國德州女子大學護理哲學博士 毛家舫 總校閱
成大醫學院護理學系副教授

李淑琦 徐儷瑜 鄭 琳 林梅鳳 曾雯琦 許樹珍
饒雅萍 陳麗蘭 鄧先揮 毛家舫 李引玉 黃珮玲
合 著

PSYCHOLOGY AND MENTAL HEALTH 上冊

華杏出版股份有限公司

心理學與心理衛生 (上册)

Psychology and Mental Health

作者：李淑琦 (Lee, Shu-Chi) 涂麗瑜 鄭琳 林梅鳳
曾雯琦 許樹珍 饒雅萍 陳麗蘭 鄧先揮
毛家齡 李引玉 黃珮玲

總校閱：毛家齡

發行所：華杏出版股份有限公司 Farseeing Publishing Co., Ltd.

發行人兼董事長：蕭豐富
總經理：劉文欽
社長：李秋美 副社長：蔡雅惠

業務副總經理：蘇建基

企劃總編輯：林錦英 執行總編輯：呂欣琪

企劃主編：李祝英 採訪編輯：潘玉婷

文字編輯：林錦英、張玉櫻 組長：吳麗蓉

美術編輯：宋雲秋 組長：王玉琪

電腦排版：卓彥電腦排版

封面設計：楊元鈔 組長：蔡淑芳

修訂文編：謝靜慧、錢欣怡 組長：楊元鈔

修訂美編：郭香君

地址：台北市100新生南路一段50-1號四樓 (世華商業大樓)

ADDRESS: 4F., 50-1, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 100, TAIWAN

電話 (TEL): (02)392-1167

訂購專線：分機422~424

顧客申訴 (業務部)：分機821 (總經理)

顧客申訴 (編輯部)：分機831 (社長)

顧客申訴 (會計部)：分機411 (副社長)

內容查詢：分機711 (護理類)

內容查詢：分機611 (非護理類)

傳真 (FAX)：886-2-3225455 (會計部)

886-2-3225456 (編輯部)

郵政劃撥：戶名：華杏出版股份有限公司

帳號：07141691號

出版印刷：1996年5月二版一刷

初版一刷：1991

印刷廠：浩源美術印刷事業有限公司

著作財產權人：華杏出版股份有限公司

法律顧問：陳聰富律師

台北市和平東路一段67號12樓

(02)351-6392 • 351-3375

行政院新聞局局版臺業字第2188號



定價：上册：175元
下册：175元

※有著作權・翻印必究※

ISBN 957-640-040-6 (一套：平裝)

ISBN 957-640-020-1 (下册：平裝) C2260

本書介紹

全國第一本針對護理專業編著的心理學與心理衛生，持闡護理人員與病人專業性人際關係探討及護理人員在心理衛生工作中的角色等章節，最能切合護理人員的需要。

本書配合教育部頒定的課程標準編寫，內容完整，教與學均適用。

本書由成功大學醫學院護理學系毛家舫博士總校閱，集合國內臨床心理諮詢專家與護理界知名學者編著，有充實的學理及豐富的臨床例證。

華杏編輯部 謹識

1996年5月

序

隨著科技的進步，人類生活步調加速，面臨各方面壓力情境也日趨頻繁與複雜，由壓力所導致生理、心理、行為各方面的反應不但影響個人的身、心健康，也影響其工作效率，社會結構更可能因此而遭到破壞，進而阻滯社會的進步。因此，人類身、心健康的促進與維護已不再是少數人的特權，而是每個人的權利與義務。

雖然人們早有「身心一體」的看法，但是對心理健康的重視起步較晚，將心理衛生列入學校教學課程也是最近幾年的事。在華杏出版公司董事長 蕭豐富先生的大力支持下，本書得以延攬多位國內從事心理衛生暨精神科護理工作的菁英，憑藉其專業知識、經驗背景，將有關心理衛生的相關概念做有系統的介紹，可做為教學的輔助教材，希望能幫助更多的人認識心理衛生，進而促進其協助他人提昇心理衛生層次的工作。

毛家齡

作者簡介

- 李淑琦
- 國立政治大學心理學系畢
 - 國立政治大學心理學研究所畢
 - 曾任救國團張老師中心研究訓練組研究助理、空軍總醫院航太組心理研究員
 - 現專職著述
- 涂儼瑜
- 國立台灣大學心理學系畢
 - 國立台灣大學心理學研究所畢
 - 現任三軍總醫院精神醫學部臨床心理師及國防醫學院精神學科講師
- 鄭 琳
- 國防醫學院護理學系畢
 - 國防醫學院護理學研究所畢
 - 曾任國防醫學院護理學系講師
 - 現任慈濟護專講師
- 林梅鳳
- 國立台灣大學醫學院護理學系畢
 - 國立台灣大學醫學院護理學研究所畢
 - 現任成大醫學院護理學系精神科講師
- 曾雯琦
- 國防醫學院護理學系畢
 - 國防醫學院護理學研究所畢
 - 現任三軍總醫院精神科護理長暨國防護理學系精神科講師
- 許樹珍
- 國防醫學院護理學系畢
 - 曾任國防醫學院護理學系講師
 - 美國威斯康辛大學護理學研究所進修碩士學位
- 饒雅萍
- 國防醫學院護理學系畢
 - 國防醫學院護理學研究所畢
 - 曾任國防醫學院護理學系講師
 - 現赴加拿大多倫多大學進修碩士學位

- 陳麗蘭
- 台大社會學系社會工作組畢
 - 台大社會學研究所應用社會學組畢
 - 現任財團法人中國生產力中心綜合研究組副管理師
- 鄧先揮
- 三軍大學陸軍學院畢
 - 戰爭學院畢
 - 曾任國防部參謀、馬祖防衛司令部作戰處長
 - 曾任國立台灣大學文學院主任教官兼訓導處生活輔導組主任
 - 淡水管理學院總教官
- 毛家齡
- 國防醫學院護理學系畢
 - 美國伊利諾州州立大學護理學碩士
 - 美國德州女子大學哲學博士
 - 曾任國防醫學院護理學系副教授
 - 現任中華醫專護理科副教授
- 李引玉
- 國立台灣大學醫學院護理學系畢
 - 美國康乃狄克大學護理學碩士
 - 曾任成功大學護理學系主任、台大醫學院護理學系講師、台大醫院精神科督導、沙烏地阿拉伯醫院護理督導
 - 現任國立成功大學護理學系副教授
- 黃珮玲
- 國立台灣大學醫學院護理學系畢
 - 國立台灣大學醫學院護理學研究所畢
 - 曾任成功大學護理學系講師兼成大附設醫院護理督導、台大醫院精神科日間病房護理長兼代理督導
 - 現任台大醫學院護理學系兼任講師

(作者簡介依章節次序排列)

感謝的話

本書得以順利出版，首先要感謝十二位作者秉熱忱之心，費神寫；對本公司下列同仁在成書期間的辛勞，一併特予致謝！

蔡秉琴（北醫護理學系畢）

楊明珠（台大護理學系畢）

林錦英（陽明護理學系畢）

張玉櫻（陽明護理學系畢）

吳麗蓉（台大護理學系畢）

宋雲秋（版面設計）

王玉琪（版面設計）

楊元杪（封面設計）

華杏出版股份有限公司

董事長 蕭豐富

目錄

第 1 章 心理學緒論	李淑琦	1
第一節 心理學的起源與主要發展		2
第二節 心理學的性質		6
第三節 心理學的研究方法		9
第四節 不同行為心理學派的認識		12
第五節 現代心理學的領域		15
第 2 章 行為	李淑琦	21
第一節 行為的生理基礎		22
第二節 行為的發展		33
第三節 行為發展與環境		42
第 3 章 感覺與知覺	李淑琦	49
第一節 感覺與知覺的性質		50
第二節 日常的知覺經驗		57
第三節 影響知覺的心理因素		65
第 4 章 學習與記憶	李淑琦	71
第一節 學習的性質與理論		73
第二節 影響學習的因素		83
第三節 記憶與遺忘		88
第四節 增進學習與記憶的方法		98

第 5 章	語言、思考與推理	李淑琦	105
第一節	符號及其意義化		106
第二節	語言及概念		108
第三節	語言與思考		114
第四節	如何進行思考與推理		118
第 6 章	動機與情緒	李淑琦	133
第一節	動機的概念與理論		134
第二節	生理動機		137
第三節	心理動機		141
第四節	如何增進正向功能		144
第五節	情緒的理論與概念		145
第 7 章	挫折與衝突	李淑琦	151
第一節	挫折與衝突的來源		152
第二節	對挫折與衝突的反應狀況		159
第三節	如何面對挫折		163
第四節	如何避免及處理衝突		168
第 8 章	防衛機轉	李淑琦	175
第一節	防衛機轉的意義		176
第二節	防衛機轉的類型		177
第三節	防衛機轉與適應的關係		186
第 9 章	人格	李淑琦	191
第一節	人格的意義與發展		193
第二節	影響人格形成的因素		195
第三節	人格理論		199
第四節	人格測量		207

第10章	偏差行爲與心理治療·····	徐麗瑜	215
第一節	偏差行爲的定義·····		217
第二節	偏差行爲的類別·····		221
第三節	偏差行爲的治療·····		230
第四節	心理治療的類別·····		240
第五節	心理健康的維護·····		250
第11章	個別差異的測量·····	徐麗瑜	255
第一節	造成個別差異的原因·····		256
第二節	心理測驗的性質·····		260
第三節	心理測驗的介紹·····		264
第四節	智力的發展與影響因素·····		270
第12章	心理衛生緒論·····	鄭 琳	275
第一節	心理衛生的概念與意義·····		276
第二節	現代社會的心理衛生·····		278
第三節	社區心理衛生·····		279
第四節	個人心理衛生·····		281
第13章	焦慮與壓力·····	林梅鳳	285
第一節	焦慮與壓力的定義·····		286
第二節	焦慮與壓力造成的個人反應·····		293
第三節	焦慮與壓力相關的心身症·····		298
第四節	焦慮與壓力的調適·····		301
第14章	適應與心理衛生·····	曾雯琦	307
第一節	適應的意義·····		308
第二節	適應的評估·····		313
第三節	適應的增進·····		315

第15章 各年齡層的心理衛生.....許樹珍 323

第一節 出生前期與出生期..... 324

第二節 嬰兒期與幼兒期..... 326

第三節 學齡前期與學齡期..... 329

第四節 青少年期與青年期..... 333

第五節 中年期與老年期..... 337

第16章 環境的適應.....饒雅萍 343

第一節 家庭的適應..... 344

第二節 婚姻的適應..... 347

第三節 學校的適應..... 351

第四節 職業的適應..... 354

第五節 社區的適應.....陳麗蘭 358

第六節 兵役的適應.....鄧先揮 364

第17章 危機理論與危機處理.....饒雅萍 375

第一節 危機理論的起源與發展..... 376

第二節 危機理論的主要內容..... 378

第三節 危機處置..... 382

第18章 護理人員與病人的專業性人際關係.....毛家齡 393

第一節 護理人員與病人的人際關係..... 394

第二節 護理人員與病人人際關係建立的分期..... 398

第19章 心理社會評估.....毛家齡 411

第一節 心理社會評估的內容..... 413

第二節 心理社會評估的方法..... 417

第20章	疾病對病人的衝擊·····	李引玉	423
第一節	身心不可分的關係·····		424
第二節	疾病動力學·····		425
第三節	病人角色·····		429
第四節	病人接受生病的過程·····		430
第21章	住院對病人的影響·····	李引玉	435
第一節	住院影響病人行爲反應的因素·····		436
第二節	住院病人常面臨的心理社會課題·····		439
第三節	住院病人常見的心理反應與行爲·····		442
第四節	適應不良行爲的護理措施·····		444
第22章	疾病對家庭的衝擊·····	黃珮玲	449
第一節	家庭的定義·····		450
第二節	家庭的功能及其改變·····		452
第三節	病程中家庭所受的衝擊·····		455
第四節	家庭危機理論·····		459
第23章	護理人員在心理衛生工作中的角色··	李引玉	471
第一節	什麼是心理衛生·····		472
第二節	從事心理衛生工作的場所·····		473
第三節	心理衛生工作的內容·····		473
第四節	護理人員在心理衛生工作的角色·····		476
附錄 1	台灣地區心理衛生諮詢及輔導機構·····		481
附錄 2	一般性福利服務機構·····		488
附錄 3	各縣市政府社會局（科、課）一覽表··		495

前言

不論是在家庭、學校或是在公司、社會中人際間的交往，我們時常會問別人或在心中問自己：「他到底是個什麼樣的人？」、「他為什麼對這件事會有這樣的反應？」在報章雜誌、電視廣播等大衆媒體上層出不窮的犯罪事件、兒童教養問題、青少年飆車行爲、股票六合彩之投機心態、現代人的各種心理壓力等報導，在在顯示隨著社會日漸自由化、經濟化之後，在各種與人有關的問題上，都會牽扯到與個人「心理」有關的主題，因此，心理學的探討日趨重要；然而「心理學」源起於何處，它的歷史背景爲何？它是一門什麼樣的學科？了解別人心理的方法，是否就如同中國「命相之術」以卜卦論古預今呢？

第一節

心理學的起源與主要發展

■ 哲學的心理學

要真正了解心理學，就要先介紹它的源起。在中國，孟子曾提到人皆有不忍人之心，皆有怵惕、惻隱、羞惡、辭讓、是非之心；莊子與惠子也有「子非魚，安知魚之樂」之對話等，因此，近代中國心理學者認爲在古代中國已有心理學的雛型，但未被有系統地保留或探討，繼而發揚光大，真正要談「心理學」則非從西方談起不可。考據心理學的淵源，可溯自兩千多年前的希臘時代，自蘇格拉底（Socrates）、柏拉圖（Plato）、亞里士多德（Aristotle）等哲學家起一直到文藝復興時代以後法國哲學家笛卡兒（Descartes）、英國哲學家洛克（Locke）等人，都把「心」的探討視爲其哲學思想中主要的問題。

他們依其主觀的設想來討論人類的本性、本能、心靈、感覺、意識等問題，例如笛卡兒提出有名的「我思故我在」，但其探討方法源於哲學式的主觀臆想，缺乏以客觀方法去搜集資料發現事實。

十九世紀後期，受生物科學發展影響，如英國生物學家達爾文（Charles Darwin）發表著名的「物種原始」（The Origin of Species），不但引發了「個體為生存發展而適應環境」的心理學觀念，也開啓了心理學上遺傳與環境對個體行為影響的探討。另外，英國的高爾登（Francis Galton）也提出一系列對人類行為個別差異的研究，德國的心理學家馮德（Wilhelm Wundt）則在萊比錫大學設立最早的心理學實驗室。至此，心理學始脫離哲學範疇而逐漸成為一門獨立的科學。

■科學的心理學

馮德實驗心理學的研究法，主要是由受試者自己述說個人的經驗，此稱為「內省法」（introspection method），後經其弟子鐵欽納（Titchener）在美國發揚光大，稱之為「結構心理學」（structural psychology）或稱結構論（structuralism）。至本世紀初，許多學者對其「心之結構」的觀念及研究題材與方法感到不滿，紛紛提出個人見解，自創學派。其中較著名且對近代心理學的發展有較大影響者，有下列四個主要學派。

功能論

受達爾文「適者生存」的觀念及美國實用主義哲學的影響，美國心理學家詹姆斯（W. James）與杜威（J. Dewey）創立了此學派，他們認為個體在環境中能夠適應生存，是依其心理活動產生的功能，而不僅為「心之結構」探討的結果。由於功能論者重視個體對環境的適應，因而也重視個體的能力及學習等方面研究，此對往後能力測驗及

學習實驗兩項的發展有很大的影響。

行為論

受到俄國生理學家巴夫洛夫（Pavlov）對動物（狗）的生理消化實驗而發現唾液的制約反應原理，及物理科學嚴密實驗方法的影響，美國心理學家華生（Watson）創立了行為論，以客觀的科學方法使心理學成為自然科學的一派。他推翻了當時甚占勢力的意識和內省心理學的主觀性，而藉助研究動物和嬰兒行為所用的客觀方法來研究人類的行為。此學派認為不管是外表的跑跳或內在的思考，一切行為都是個體對刺激的反應，因此又被稱為「刺激——反應論」。行為論發展到三十年代，學者不再認為所謂的「行為」是限於可被觀察或測量的反應，且行為的改變不僅是刺激與反應間關係的重新建立，而漸漸重視居於刺激與反應之間的個體所扮演的功能。這學派的新發展和新理論，被稱為「新行為論」（neo-behaviorism），以別於三十年代之前傳統的行為論。新行為論的興起，主要與底下要介紹的完形心理學的興起有關。

完形論

奧國學者魏德邁（M.Wertheimer）、柯夫卡（K.Koffka）與庫勒（W.Kohler）認為行為不單是由一些刺激與反應聯結而成，任何經驗與行為都是不可分割的。他們強調行為的整體性（Whole），例如十字架是由二條直線在某點垂直相交而得，但我們對其知覺經驗超過了二條直線的意義；又例如樂曲雖是由許多音符所組成，但我們對曲子旋律的感受與對單獨樂音分別呈現的感受不同，亦即在物理現象中——物之整體可以是部份之和，但在心理現象中則無法成立。完形學派的興起，強調了個體對刺激的認知、解釋，因受其過去經驗、知覺、習性之不同而有所差異。這種看法不但使行為學派受到衝擊而改變發展方向，更重要的是因此而引導近代心理學的另一主流——認知論

(cognitive theory) 。

心理分析論

另一頗具有影響力的心理學理論是奧國的精神科醫生佛洛伊德 (S. Freud) 所創的心理分析論，或稱精神分析論。其理論與方法不但建立了精神醫學的基礎，同時更擴大了研究的範疇。佛氏提出「心理」除了意識之外，更有潛意識 (unconsciousness) 的領域，他以催眠術或自由聯想的方式追溯病患幼時經驗，並強調「性」是人類行為的主要本能。由此，使得心理學原來偏重對知覺、動機等片面行為的研究，進而轉向對整個人過去、現在、意識、潛意識等整體行為的探討。其後一些心理分析學者受到社會學與人類學發展的影響，重視在人格發展時社會文化的因素，此被稱為「新心理分析學派」。

■目前的趨勢

從以上簡略發展史的介紹，可以了解心理學在本世紀初已迅速地在歐美各國擴展，但在理論與方法上則是分途發展，學派對立。第二次世界大戰前，受自然科學普遍原則觀念的影響，心理學家們企圖以某一理論來解釋全面的行為事實（例如以行為論來解釋語言發展、技能發展等學習歷程），但因當時研究工具及方法不夠精密嚴謹，所得結果往往不足以解釋研究的主題；直至四十年代之後，學派對立現象漸趨消失，現代心理學者紛紛放棄建立普遍理論的野心，轉而尋求建立小型理論以解釋某方面的行為，或對不同事實採用不同理論觀點來解釋，甚而對同一事件行為用多種不同理論觀點來解說。而在研究的主題上，則受到近年來社會學與文化人類學發展的影響，心理學的研究範疇不再侷限於神經、知覺、感覺、學習、思考等主題，而擴大了行為發展、人格、行為失常與心理治療、社會文化行為等，以個人全部行為當做研究對象。