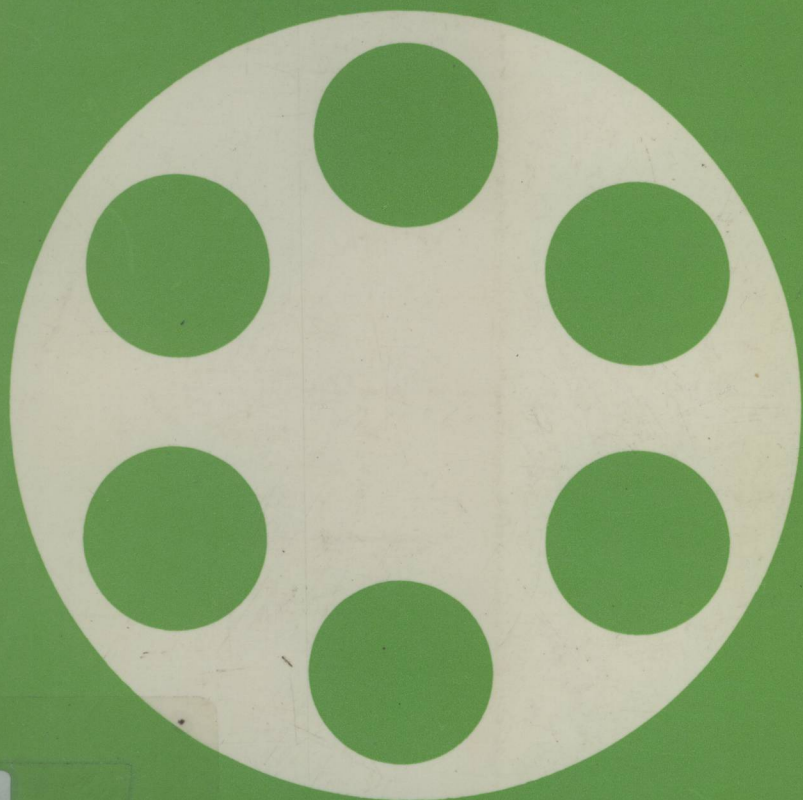


心理衛生與教育

白博文著



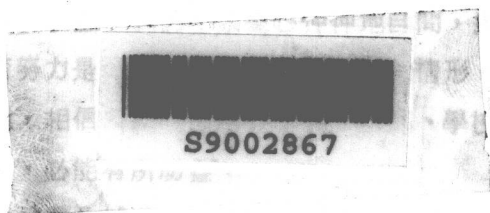
復文圖書出版社

G44
8818

S18131

心理衛生與教育

白博文著



復文圖書出版社

心理衛生與教育

版權所有
翻印必究

著 者：白 博 文

出 版 者：復 文 圖 書 出 版 社

地址：高雄市同慶路一〇六號

總 經 銷：高 雄 復 文 書 局

地址：高雄市同慶路一〇六號

電話：(07)2014432・2914357

郵撥：0045658 - 1 號

地下街文化廣場有限公司

地址：高雄市政府正對面地下

街二層大門口

電話：(07)5314202・5315628

彰 化 復 文 書 局

地址：彰化市進德路7號

電話：(047)244103

郵撥：0225988 - 7 號

基 價：4 元

登 記 證：局 版 台 業 字 第 1804 號

中 華 民 國 七 十 五 年 五 月 初 版

序

現代化是社會變遷的自然趨勢，也是文化發展的主要潮流。科技的進步、交通的發達、經濟的繁榮、大眾傳播的無孔不入，確實給人類帶來許多方便與進步；但也相對地製造了不少有害身心健康的問題。現代化不僅意味著生活環境的改進，同時也涉及社會性格的蛻變，而這種變動的節奏不斷地加快，震撼着人類的心理生活，並繼續在塑造新的行為模式，致使個人難於適應其生活環境而產生種種心理症狀。在這變遷迅速的社會中，如何協助個人適應環境，並順利地促進個人及整個社會之心理健康，確是我們所關心且值得探討的問題。

生活在這個變遷迅速且競爭激烈的社會中，心理健康的問題越來越嚴重，而精神病患的比率也就大為增加，以致成為嚴重的社會問題。顯而易見的，兒童的心智成熟已因大眾傳播的過量刺激而提早，人格的發展也因生活狀況的改變而攪亂了原有的程序，工商業社會功利思想的囂張，以及大眾傳播未能淨化所帶來的污染，或多或少迷惑了這一代青少年的心靈。我們不禁憂心忡忡地自問，過去我們在心理健康方面的教育努力是否不夠？本書中所討論的情形，正能提供我們一個良好的借鏡，相信對每一位關心子女、家庭、學校、社會的讀者及社會工作人員，必能有所助益。

本書係白君繼「輔導工作評鑑之研究」一書後又一專門著作。其內容除一般理論之闡述外，兼及實徵性資料為佐證。作者平日鑽研學校輔導工作，深諳輔導原理與技術，並富實際經驗，在師專講授心理衛生課程，深感心理健康對於一個孩子的成長與發展，關係至為密切

，乃潛心研究，融合理論與實際，經過長時間的發展與統整，完成此一著作，對心理健康教育提供了實質性貢獻與服務。

這本著作「心理衛生與教育」共分八章：首章為緒論，敘明本書各章節的要點；第二章討論有關心理衛生的意義；第三章按時序探討心理衛生工作的歷史演變；第四章闡述有關心理適應的一些基本概念；第五章剖析人生各階段的心理衛生問題；第六章以心理衛生的觀點探討家庭的教育功能；第七章詳論學校心理衛生的重要性及適應之道；第八章探討現代生活中社會心理衛生問題。

綜觀全書，堪稱文字練達，敘述明確，理論與實際兼融，其所持之見解亦確當中肯，頗具參考價值。目前白君主持校務，工作非常忙碌，竟能在百忙之中不忘研究著述，的確令人感佩。白君畢業於師大教育研究所，在學期間，勤奮上進，學思並重；服務公職，有為有守，盡心盡力。今白君持本書原稿徵詢於我，展讀之餘，深獲我心，爰綴數語為之序。

簡 茂 發 謹識

民國七十五年四月五日

於國立臺灣師範大學教育研究所

目次

第一章 緒論	1
第二章 心理衛生的意義	5
一、心理衛生的觀點	5
二、心理衛生的定義	9
三、健全人格的條件	13
四、心理衛生與現代教育	14
第三章 心理衛生工作的歷史演變	19
一、心理疾病觀	19
二、心理治療法	23
三、中國人的心理輔導與治療	25
四、心理衛生運動的發展	34
五、中國的心理衛生運動	35
六、學校心理衛生工作	38
第四章 適應與心理衛生	43
一、適應	43
二、學習	45
三、需求	48

四、挫折	52
五、衝突	54
六、焦慮	56
七、防衛機能	58

第五章 個體發展與心理衛生 69

一、幼兒期的生理與心理特徵	72
二、兒童期的身心發展與輔導	77
三、青年期的身心發展與輔導	87
四、成年期的心理衛生	99

第六章 家庭心理衛生 111

一、家庭與教育	111
二、家庭問題	112
三、社會變遷與親子關係	126
四、給孩子一個溫暖的窩	130
五、父母的訓練與學習	135
六、家族病理	138

第七章 學校心理衛生 145

一、校長領導與心理衛生	145
二、教師與心理衛生	156
三、促進健全人格發展學校應有的措施	171

第八章 社會環境與心理衛生 177

一、現代生活的背景與特徵	177
二、傳統中國人生活觀念與行為	180
三、現代人的心理生活	184
四、現代人的性格特質	187

第一章 緒 論

自古以來人類即有身心健康和疾病的問題，惟古代醫學較不注意心理健康的問題，倒是對身體疾病却能投以積極的態度。但由於社會的變遷，人類歷代社會對於身體疾病與心理疾病的態度迥然不同。各時代的學者對於心理健康或心理疾病都有不同的看法，因此「心理衛生」的定義也隨著年代而有各種不同的見解。正確的「心理衛生」定義不但有助於人們對心理衛生的瞭解，也提供了我們努力的方向，因此筆者在此書的第二章擬先討論有關心理衛生定義的不同觀點，而後提出筆者對此問題的看法。

心理疾病的產生似乎沒有種族的界限，它的出現雖與人類歷史一樣地早，但對於心理疾病的治療方法，時至今日仍未找出最好的具體可行方案，至於預防心理疾病的知識更是缺乏，尤其有關於中國人的心理疾病觀點的歷史研究文獻更是少之又少，因此筆者僅就西方歷代社會對於人類心理疾病的觀點加以探討。有關人類心理健康的問題，一直到一九〇八年皮爾斯（Clifford Whittingham Beers 1876~1943）出版了聞名的「尋回自我的心」（A Mind that Found Itself）他的自傳後，人們才開始感覺到心理衛生工作以及心理疾病預防措施的重要性。由於各時代的學者對於心理健康或心理疾病都具有代表該時代的理論及治療方法，因此筆者將在第三章按時序探討心

2 心理衛生與教育

理衛生工作的歷史演變。

心理衛生工作之目的在預防心理疾病及促進個人與社會的心理健康。而心理衛生工作之進步則有賴於多方面知識的增加，因此要實施健全人格的教育，對健全人格的概念，有予以確定的必要，尤其是有關心理適應上的某些概念（如：挫折、衝突、焦慮、防衛機構以及學習等。）在心理衛生的文獻裏常受到注意及討論，這些概念的了解無疑地有助於心理疾病的預防與治療，也有助於人類適應問題的了解。因此筆者在第四章將詳細介紹這些概念。

人生不過是「生長與成熟」、「衰老與死亡」的一個漸進歷程。人類從出生到死亡大約有八十年的時間，身心兩方面的特徵和傾向，隨著生命的週期（Life Cycle）會呈現或消失，這種週期的變化或發展的歷程，在身體的生理發展方面可以明顯的看出來，但在心理方面則由於個別差異的顯著，及容易受到環境因素的影響有極大的差異，因此發展心理學家將整个人生分為：嬰兒期、兒童期、青年期、成人期等階段，每一時期的主要生活課題與心理衛生都有密切關係，每一時期的心理健康無可否認地會受前期心理健康狀態的影響，但也很深且直接地受到該時期的生活課題所帶來的內外壓力及個人在該時期所學到所獲得的處理問題能力的影響，因此可行的具體心理衛生方案必須以某一年齡層的人為對象，而不是以一般人為對象。筆者將在第五章詳細討論人生各層期的心理衛生問題。

隨著社會的變化，個人的生活方式也有所改變，家庭的結構與功能也有所不同。對個人來說，家庭是保持個人的心理健康與學習社會生活適應方式的基礎。人生從哇哇墜地一直到青春期的末了，每一個人皆深受母親管教態度的影響。家庭是社會的基石，也是發展健全個人心態所不可或缺的環境，現代的心理學家都承認，生命的歷程，早

期的發展重於後期的發展。學習的歷程兒童最早的社會經驗是家庭，因此美滿的家庭生活，合理的家庭教育是小孩正常人格發展的必要條件，也是影響畢生幸福生活的主要泉源，因此筆者在第六章將心理衛生的觀點探討家庭的教育功能。

學校心理衛生工作，旨在運用合乎心理原則的教導方式，協助學生充分發揮自己的能力，愉快地適應他所生活的環境，使他養成「獨立自主、合作樂群」的健全人格。有健康的學校才會有健康的老師，有健康的老師才會有健康的學生。因此，學校環境的佈置、課程的安排、訓導的措施、生活、學習上的輔導等心理適應問題都是我們所關心。尤其是校長的領導，教師的心理適應問題都是我們所必須強調的，筆者在第七章詳論學校心理衛生。

人是社會的動物，所有行為都是個體與環境交互作用的結果。

A. Adler曾說：「決定行為的因素是個人對自身以及對他所要應付的環境的看法」。無論社會與個人在現實生活上都牽涉到心理的改變與適應。處在社會變遷過程中，社會的結構、意識形態、評審系統、宗教意識、生活方式等都將隨著改變，因此個人也就必須不斷地調適自己於新事物、新環境、新關係之間。如何有效地去適應社會變遷已成為個人人格不可缺少的一部分。筆者在第八章將探討社會心理衛生問題。

第二章

心理衛生的意義

一、心理衛生的觀點

心理衛生 (Mental Hygiene) 就是心理健康 (Mental health)。自第二次世界大戰結束以來，「心理健康」名詞幾乎完全代替了「心理衛生」名詞。近年來出版一切關於心理衛生論文或著述，皆不稱心理衛生而稱心理健康。

世界衛生組織 (World Health Organization) 曾對「健康」一詞說明如下：「健康即身心和社會的康寧狀況」(Health is physical mental and Social Well-being)。因此，健康包括身心與社會適應各方面。而心理衛生的目的，大家一致認為是預防心理疾病及促進和保持個人及社會的心理健康。晚近心理學家感到心理狀況對個人及社會的影響，超過學識和能力，於是有心之士，悉心探討心理健康的情形，希望確定健康的標準，用以衡量人格，預斷一個人所可能有的成就。惟心理健康或心理疾病涉及心理學和精神醫學上基本的理論概念，學者專家們向無一致共同的看法，有些學者從統計學觀點，有些學者從社會學觀點，而有些則從個人觀點對於心理衛生定義提出不同的見解。(柯水河，70)

(一)沒有症狀就是衛生：症狀是指一般的心理症狀而言，它們包含；

6 心理衛生與教育

焦慮，心因性行爲困難（或歇斯底里症），強迫性思考與行爲、憂鬱情緒、性格違常（包含過份強烈的疑心、依賴心、攻擊性、週期性情緒變化，對於人事的冷漠、反社會，以不適當的人或物爲對象，或以不適當的方法爲途徑的性行爲，過份依賴藥品或酒類的上癮行爲），導致心理原因的皮膚、肌骨、呼吸、循環、消化、生殖、內分泌等生理系統的生理障礙。這一觀點的心理衛生定義，認爲健康心態是沒有症狀的心態。大部分的臨床精神醫生都樂意採用這一定義。惟現代心理衛生人員不僅要注意該人有否心理症狀，也要注意他有沒有積極、健康的表現或經驗，如果他也是具有好的、積極的心理健康條件（例如：感到生活幸福、有意義、有希望）我們始能判斷他是真正健康的人。

(二)具備「有價值」的心質就是心理健康：這一觀點與前者成正反的關係，賈霍達 (Jahoad 1958)就是重視心理健康積極面的人，另外如Maslow對常態行爲的表現，條舉頗詳，Dymond (1950)的調查報告資料均可尋。Havingurst (1952)綜合了許多心理學家的意見之後，列出九項有價值的心質 (Valued qualities)簡明易懂，足以令人興奮。

1. 幸福感—這是最有價值的心質。
2. 和諧 (harmony)—和諧的心態可分爲兩種，其一是個人內在的和諧，其二是個人與環境的和諧。
3. 自尊感 (Self-regard)—對自己有客觀正確瞭解的人，有清楚穩定的自我認同感的人，能接受自己的人，能對自己擁有適當而良好評價的人，能開放自己的人，一向都被心理學家認爲心理健康的人。Rogers (1961)師徒都非常重視一個人的自我態度與心理健康的關係。

4. 個人的成長 (personal growth) —這一項心質所指的是潛在能力的發揮，或自我的實現。爲了促進一個人的心理健康就必須盡量尋求他的長處與優點並予充分發揮，精神分析學家很重視個人成長過程對於心理健康的影響。Freud主張，人的發展起於口腔期，而經過肛門、尿道、陽莖等時期後終於性器期，他堅信世上能排除口腔期及繼後三個時期的種種阻碍順利發展至性器期的人爲真正的心理健康者。Maslow(1954)是主張個人發展按某一定順序進行的另一心理學家，他假定人有五類基本需求：即生理需求、追求安全的需求、追求關懷的需求、追求自尊的需求、以及追求自我實現的需求，後者依賴前者的依存關係，心理健康的人是追求自我實現的人。
5. 個人的成熟 (personal maturity) —成熟的意義是多方面的，若一個人的所做所爲合乎其生理年齡的水準或所要求的，則該人可被稱爲成熟的人。Havingurst (1952)與 Erikson(1959)分別將人生過程分爲六個和八個階段，並分別列出每一階段中一個人應完成或應學到的行爲。每一期有每一期的特殊緊要課題。
6. 人格的統整 (personal integration) —人格完整的人有前後一致的舉止，能有效地發揮理智過程，及意識控制力，考慮週全並維持內心的統一避免分裂。
7. 與環境保持良好接觸 (Contact with the environment) —心理健康的人擁有分辨現實與想像的能力，不會把自己所想與所感覺的當做現實本身，他不但能辨別現實，並也能根據現實的行動。
8. 在環境中保持有效的適應 (effectiveness in the environ-

ment) 一心理健康者能有效地解決種種生活問題。包括有能力處理所有人際關係問題，以及在工作中找到生活之意義。

9. 在環境中保持獨立 (independence of the environment)

一心理健康者可以同時保持與外界的良好接觸與內心的完全獨立。我國心理衛生專家吳南軒博士曾提示十項「心理滋補劑」 (mental tonic) 以衡量個人的心理健康的標準①樂觀②正視或面對現實③有理想④不懷疑—自信信人⑤自尊尊人⑥自助助人⑦控制和發洩情緒⑧調協態度或要求⑨富有幽默感⑩對於一切事物有相當興趣，對於一切的人覺有可喜可取之處。(吳南軒，政治大學心理衛生講義第十章個人心理衛生60，年7月)

。

(三)統計學觀點的心理健康—統計學觀點幫助了Havimgurst 一類的理論家，使他們主張的心理特質成為可量化，可測定，可定位，因此也可被比較，可被分類為健康或不健康。認為凡從某心質的平均值偏離愈遠者，在該心質上算是愈不健康的人。反對採統計觀點的心理衛生學家認為採取這觀點的心理衛生學家犯了「普遍的心質就是有價值」的大錯誤。

(四)文化或社會觀點的健康定義：某一心質的有價性是因社會文化而異，心理健康的定義，不能離開文化或社會背景而單獨存在。因為一項行為在不同文化或社會裏獲得不同價值判斷，每一行為的價值乃視它發生在那一社會背景而定。Mead 女士報告 (1935) 在西方社會裏被視為男性應有的各種行為特質，在另一社會裏却是女性應具有的行為習慣。

另外一種分類是將心理健康的標準分為：通俗的主觀的標準、社會符合性的標準、精神醫學的標準、人格心理學的標準。

1. 通俗的主觀的標準——純粹以個人的主觀感受或主觀意見為斷。

2. 社會符合性的標準——所謂社會符合性 (Social Conformity) 標準，係以個人行為是否與同一社會「大多數人」 (Majority) 所表現的行為相一致為評斷的依據，常被稱為「統計學上的標準」。

3. 精神醫學的標準——精神醫學往往側重於精神檢查，認為未顯現心理病徵者就是心理健康。所謂心理病徵，如：注意、渙散、記憶力衰退、活動過敏、懶散不動、過度狂熱或過度冷漠、或愛憎交加、憂鬱寡歡、喜怒無常等。

4. 人格心理學的標準——如 Maslow A.H 在其成名作「動機與人格」 (Motivation and personality; 1954) 一書中，曾經提到心理健康的標準十四點，他稱之為「自我實現者」 (Self-actualizing people) 的人格特質。又 G.W. Allport (1961) 亦提出心理健康的標準六點，他稱為成熟人格的條件。以上都偏重人格心理學的標準。

總之，心理健康的準則隨著角度的不同，可以採取不同的標準，通俗的標準強調個體主觀的感受，社會符合性的標準則顯然注重行為的社會意義，精神醫學的標準則傾向結構上的意義，承認正常人格結構的存在，強調人格統整的重要，最後人格心理學的標準似乎側重功能上的意義，認為心理健康只有程度之別，並無絕對的正常標準，因此應視行為是否能適應生活情境之需要是否具有效果為斷。

二、心理衛生的定義

(一) 1945 年精神醫學者 Menninger Karl 謂：心理健康是指人們對於環境及相互間具有最高效率及快樂的適應狀況。不只是有效率，不只是能有滿足之感，或是愉快地接受生活的規範，而是需要三者具備。