

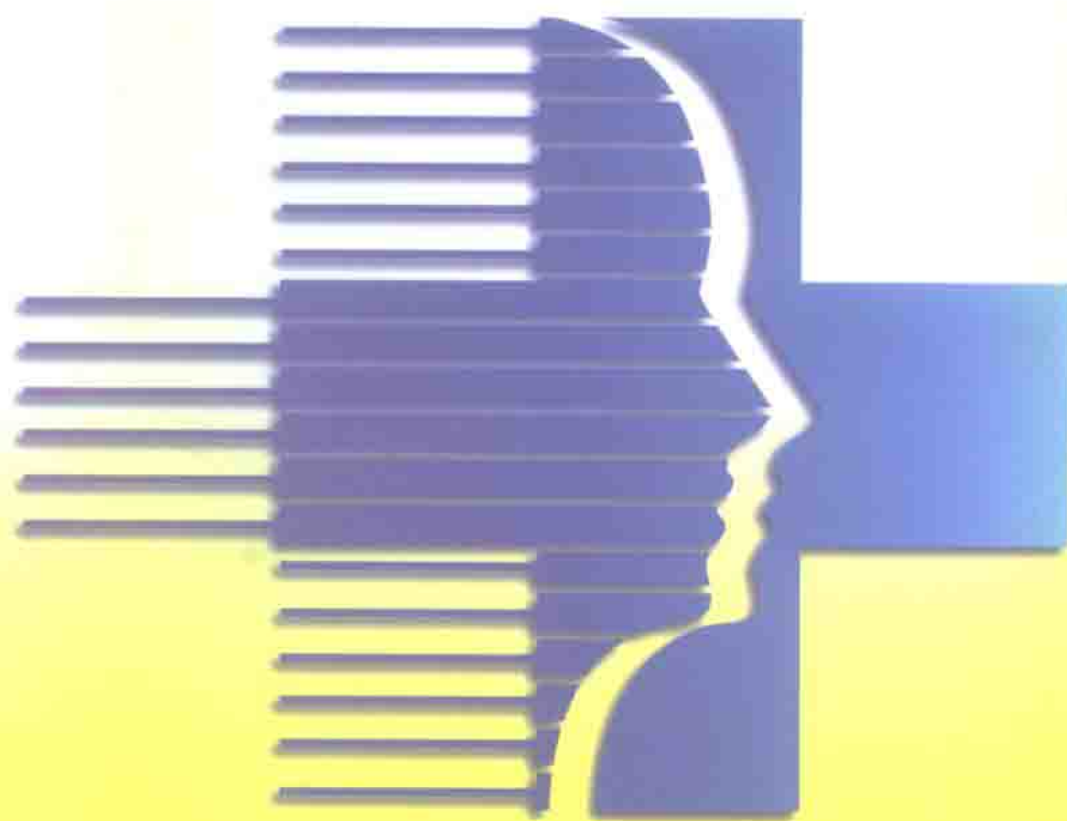


中华护理学会特别推荐

台湾华杏护理丛书

# 心理学与心理卫生

毛家龄 总校阅 李淑琦等 著



科学技术文献出版社



中华护理学会特别推荐

台湾华杏护理丛书

# 心理学与心理卫生

.....  
美国德州女子大学护理哲学博士 毛家龄 总校阅  
李淑琦 徐俐瑜 郑琳 林海凤 曾雯琦 许树珍  
饶雅萍 陈丽兰 邓先挥 毛家龄 李引玉 黄佩玲  
合 著



R395.1

LSQ-1

田 科学技术文献出版社

本书由台湾华杏出版股份有限公司授予  
中文简体字版专有出版、发行权  
并限在中国大陆地区销售

## **科学技术文献出版社 向广大读者致意**

---

科学技术文献出版社成立于 1973 年,国家科学技术部主管,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物等图书。

我们的所有努力,都是为了使您增长知识和才干。

## 中华护理学会特别推荐

当前，我国护理学科建设正处在关键时期，护理学科的基本理论、基础框架、科学管理及实践方法都有待完善。全面实施以病人为中心的整体护理必将促进护理学科的发展，在这种情况下，借鉴世界先进国家和地区的护理模式与方法，使自己少走弯路，不失为明智之举。

台湾华杏出版机构专门出版中文护理图书，她拥有优秀的作者群和广泛的读者，我们将其部分图书推荐给大陆护理界，希望对大家的工作和学习有所帮助。

中华护理学会

0104/61

## 序

随着科技的进步,人类生活步调加速,面临各方面压力情境也日趋频繁与复杂,由压力所导致生理、心理、行为各方面的反应不但影响个人的身、心健康,也影响其工作效率,社会结构更可能因此而遭到破坏,进而阻滞社会的进步。因此,人类身、心健康的促进与维护已不再是少数人的特权,而是每个人的权利与义务。

虽然人们早有“身心一体”的看法,但是对心理健康的重视起步较晚,将心理卫生列入学校教学课程也是最近几年的事。在华杏出版公司董事长萧丰富先生的大力支持下,本书得以延揽多位从事心理卫生暨精神科护理工作的精英,凭借其专业知识、经验背景,将有关心理卫生的相关概念做有系统的介绍,可作为教学的辅助教材,希望能帮助更多的人认识心理卫生,进而促进其协助他人提高心理卫生工作的水平。

毛家舫

## ◎作者简介◎

李淑琦 ·公立政治大学心理学系毕业  
·公立政治大学心理学研究所毕业  
·曾任“空军总医院”航太组心理研究员  
·现专职著述

徐俪瑜 ·台湾大学心理学系毕业  
·台湾大学心理学研究所毕业  
·现任“三军总医院”精神医学部临床心理师及“国防医学院”精神科讲师

郑 琳 ·“国防医学院”护理学系毕业  
·“国防医学院”护理学研究所毕业  
·曾任“国防医学院”护理学系讲师、慈济护专兼任讲师

林梅凤 ·台湾大学医学院护理学系毕业  
·台湾大学医学院护理学研究所毕业  
·现于彰化师范大学辅导研究所博士班进修中  
·现任成大医学院护理学系精神科讲师

曾雯琦 ·“国防医学院”护理学系毕业  
·“国防医学院”护理学研究所毕业

·现任“三军总医院”精神科护理长暨“国防护理学系”精神科讲师

许树珍 ·“国防医学院”护理学系毕业

·曾任“国防医学院”护理学系讲师

·现于美国威斯康星大学护理学研究所进修硕士学位

饶雅萍 ·“国防医学院”护理学系毕业

·“国防医学院”护理学研究所毕业

·曾任“国防医学院”护理学系讲师

·现赴加拿大多伦多大学进修硕士学位

陈丽兰 ·台大社会学系社会工作组毕业

·台大社会学研究所应用社会学组毕业

·现任财团法人生产力中心综合研究组副管理师

邓先挥 ·“三军大学”陆军学院毕业

·“战争学院”毕业

·曾任“国防部”参谋、“马祖防卫司令部”作战处长、台湾大学文学  
院主任教官兼训导处生活辅导组主任

·现任淡水管理学院总教官

毛家舫 ·“国防医学院”护理学系毕业

·美国伊利诺州州立大学护理学硕士

·美国德州女子大学哲学博士

·曾任“国防医学院”护理学系主任教官、成大医学院护理学系兼  
任副教授、中华医专护理科副教授

李引玉 ·台湾大学医学院护理学系毕业  
·美国康乃狄克大学护理学硕士  
·曾任成功大学护理学系主任、台大医学院护理学系讲师、台大医院精神科督导、沙乌地阿拉伯医院护理督导  
·现任成功大学护理学系副教授及成大医院兼任督导

黄珮玲 ·台湾大学医学院护理学系毕业  
·台湾大学医学院护理学研究所毕业  
·曾任成功大学护理学系讲师兼成大附设医院护理督导、台大医学院护理学系兼任讲师

(作者简介依章节次序排列)

## 感谢的话

本书得以顺利出版,首先要感谢十二位作者秉热忱之心,费神编写;对本公司下列同仁在成书期间的辛劳,一并特予致谢!

蔡秉琴(北医护理学系毕)

杨明珠(台大护理学系毕)

林锦英(阳明护理学系毕)

张玉樱(阳明护理学系毕)

吴丽蓉(台大护理学系毕)

宋云秋(版面设计)

王玉琪(版面设计)

杨元杪(封面设计)

华杏出版股份有限公司

董事长 萧丰富

# ◎ 目 录 ◎

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| ▶ 第一章 心理学绪论 .....     | 李淑琦( 1 )   |
| 第一节 心理学的起源与主要发展 ..... | ( 2 )      |
| 第二节 心理学的性质 .....      | ( 4 )      |
| 第三节 心理学的研究方法 .....    | ( 7 )      |
| 第四节 不同行为心理学派的认识 ..... | ( 8 )      |
| 第五节 现代心理学的领域 .....    | ( 10 )     |
| ▶ 第二章 行为 .....        | 李淑琦( 15 )  |
| 第一节 行为的生理基础 .....     | ( 16 )     |
| 第二节 行为的发展 .....       | ( 23 )     |
| 第三节 行为发展与环境 .....     | ( 29 )     |
| ▶ 第三章 感觉与知觉 .....     | 李淑琦( 35 )  |
| 第一节 感觉与知觉的性质 .....    | ( 36 )     |
| 第二节 日常的知觉经验 .....     | ( 41 )     |
| 第三节 影响知觉的心理因素 .....   | ( 46 )     |
| ▶ 第四章 学习与记忆 .....     | 李淑琦( 50 )  |
| 第一节 学习的性质与理论 .....    | ( 52 )     |
| 第二节 影响学习的因素 .....     | ( 58 )     |
| 第三节 记忆与遗忘 .....       | ( 61 )     |
| 第四节 增进学习与记忆的方法 .....  | ( 68 )     |
| ▶ 第五章 语言、思考与推理 .....  | 李淑琦( 73 )  |
| 第一节 符号及其意义化 .....     | ( 74 )     |
| 第二节 语言及概念 .....       | ( 76 )     |
| 第三节 语言与思考 .....       | ( 79 )     |
| 第四节 如何进行思考与推理 .....   | ( 82 )     |
| ▶ 第六章 动机与情绪 .....     | 李淑琦( 92 )  |
| 第一节 动机的概念与理论 .....    | ( 93 )     |
| 第二节 生理动机 .....        | ( 95 )     |
| 第三节 心理动机 .....        | ( 98 )     |
| 第四节 如何增进正向功能 .....    | ( 100 )    |
| 第五节 情绪的理论及概念 .....    | ( 101 )    |
| ▶ 第七章 挫折与冲突 .....     | 李淑琦( 105 ) |

|        |                    |          |
|--------|--------------------|----------|
| 第一节    | 挫折与冲突的来源 .....     | (106)    |
| 第二节    | 对挫折与冲突的反应状况 .....  | (111)    |
| 第三节    | 如何面对挫折 .....       | (114)    |
| 第四节    | 如何避免及处理冲突 .....    | (117)    |
| ▶ 第八章  | 防卫机制 .....         | 李淑琦(123) |
| 第一节    | 防卫机制的意义 .....      | (124)    |
| 第二节    | 防卫机制的类型 .....      | (125)    |
| 第三节    | 防卫机制与适应的关系 .....   | (130)    |
| ▶ 第九章  | 人格 .....           | 李淑琦(133) |
| 第一节    | 人格的意义与发展 .....     | (134)    |
| 第二节    | 影响人格形成的因素 .....    | (136)    |
| 第三节    | 人格理论 .....         | (138)    |
| 第四节    | 人格测量 .....         | (144)    |
| ▶ 第十章  | 偏差行为与心理治疗 .....    | 徐俐瑜(148) |
| 第一节    | 偏差行为的定义 .....      | (149)    |
| 第二节    | 偏差行为的类别 .....      | (152)    |
| 第三节    | 偏差行为的治疗 .....      | (158)    |
| 第四节    | 心理治疗的类别 .....      | (164)    |
| 第五节    | 心理健康的维护 .....      | (171)    |
| ▶ 第十一章 | 个别差异的测量 .....      | 徐俐瑜(175) |
| 第一节    | 造成个别差异的原因 .....    | (176)    |
| 第二节    | 心理测验的性质 .....      | (179)    |
| 第三节    | 心理测验的介绍 .....      | (182)    |
| 第四节    | 智力的发展与影响因素 .....   | (185)    |
| ▶ 第十二章 | 心理卫生绪论 .....       | 郑琳(190)  |
| 第一节    | 心理卫生的概念与意义 .....   | (191)    |
| 第二节    | 现代社会的心理卫生 .....    | (192)    |
| 第三节    | 社区心理卫生 .....       | (193)    |
| 第四节    | 个人心理卫生 .....       | (194)    |
| ▶ 第十三章 | 焦虑与压力 .....        | 林梅凤(197) |
| 第一节    | 焦虑与压力的定义 .....     | (198)    |
| 第二节    | 焦虑与压力造成的个人反应 ..... | (203)    |
| 第三节    | 焦虑与压力相关的心身症 .....  | (207)    |
| 第四节    | 焦虑与压力的调适 .....     | (209)    |
| ▶ 第十四章 | 适应与心理卫生 .....      | 曾雯琦(212) |
| 第一节    | 适应的意义 .....        | (213)    |

|         |                        |           |
|---------|------------------------|-----------|
| 第二节     | 适应的评估 .....            | (216)     |
| 第三节     | 适应的增进 .....            | (218)     |
| ▶ 第十五章  | 各年龄层的心理卫生 .....        | 许树珍(222)  |
| 第一节     | 出生前期与出生期 .....         | (223)     |
| 第二节     | 婴儿期与幼儿期 .....          | (224)     |
| 第三节     | 学龄前期与学龄期 .....         | (226)     |
| 第四节     | 青少年期与青年期 .....         | (229)     |
| 第五节     | 中年期与老年期 .....          | (231)     |
| ▶ 第十六章  | 环境的适应 .....            | 饶雅萍等(235) |
| 第一节     | 家庭的适应 .....            | (236)     |
| 第二节     | 婚姻的适应 .....            | (238)     |
| 第三节     | 学校的适应 .....            | (241)     |
| 第四节     | 职业的适应 .....            | (243)     |
| 第五节     | 社区的适应 .....            | 陈丽兰(245)  |
| ▶ 第十七章  | 危机理论与危机处置 .....        | 饶雅萍(253)  |
| 第一节     | 危机理论的起源与发展 .....       | (254)     |
| 第二节     | 危机理论的主要内容 .....        | (255)     |
| 第三节     | 危机处置 .....             | (258)     |
| ▶ 第十八章  | 护理人员与病人的专业性人际关系 .....  | 毛家舫(265)  |
| 第一节     | 护理人员与病人的人际关系 .....     | (266)     |
| 第二节     | 护理人员与病人人际关系建立的分期 ..... | (268)     |
| ▶ 第十九章  | 心理社会评估 .....           | 毛家舫(277)  |
| 第一节     | 心理社会评估的内容 .....        | (278)     |
| 第二节     | 心理社会评估的方法 .....        | (281)     |
| ▶ 第二十章  | 疾病对病人的冲击 .....         | 李引玉(285)  |
| 第一节     | 身心不可分的关系 .....         | (286)     |
| 第二节     | 疾病动力学 .....            | (287)     |
| 第三节     | 病人角色 .....             | (289)     |
| 第四节     | 病人接受生病的过程 .....        | (290)     |
| ▶ 第二十一章 | 住院对病人的影响 .....         | 李引玉(293)  |
| 第一节     | 住院影响病人行为反应的因素 .....    | (294)     |
| 第二节     | 住院病人常面临的心理社会课题 .....   | (296)     |
| 第三节     | 住院病人常见的心理反应与行为 .....   | (298)     |
| 第四节     | 适应不良行为的护理措施 .....      | (299)     |
| ▶ 第二十二章 | 疾病对家庭的冲击 .....         | 黄珮玲(302)  |
| 第一节     | 家庭的定义 .....            | (303)     |

|         |                       |          |
|---------|-----------------------|----------|
| 第二节     | 家庭的功能及其改变 .....       | (304)    |
| 第三节     | 病程中家庭所受的冲击 .....      | (306)    |
| 第四节     | 家庭危机理论 .....          | (309)    |
| ► 第二十三章 | 护理人员在心理卫生工作中的角色 ..... | 李引玉(317) |
| 第一节     | 什么是心理卫生 .....         | (318)    |
| 第二节     | 从事心理卫生工作的场所 .....     | (319)    |
| 第三节     | 心理卫生工作的内容 .....       | (319)    |
| 第四节     | 护理人员在心理卫生工作中的角色 ..... | (321)    |

## ► 第一章

# 心理学绪论

李淑琦 著

### 本章大纲

---

心理学的起源与主要发展

心理学的性质

心理学的研究方法

不同行为心理学派的认识

现代心理学的领域

---

## ■ 前言

不论是在家庭、学校或是在公司、社会中人际间的交往,我们时常会问别人或在心中问自己:“他到底是个什么样的人?”、“他为什么对这件事会有这样的反应?”在报章杂志、电视广播等大众媒体上层出不穷的犯罪事件、儿童教养问题、青少年飙车行为、股票六合彩之投机心态、现代人的各种心理压力等报道,正在显示随着社会日渐自由化、经济化之后,在各种与人有关的问题上,都会牵扯到与个人“心理”有关的主题,因此,心理学的探讨日趋重要;然而“心理学”源起于何处,它的历史背景为何?它是一门什么样的学科?了解别人心理的方法,是否就如同中国“命相之术”以卜卦论古预今呢?

## 第一节

# 心理学的起源与主要发展

## ■ 哲学的心理学

要真正了解心理学,就要先介绍它的起源。在中国,孟子曾提到人皆有不忍人之心,皆有怵惕、惻隐、羞恶、辞让、是非之心;庄子与惠子也有“子非鱼,安知鱼之乐”之对话等,因此,近代中国心理学者认为在古代中国已有心理学的雏型,但未被有系统地保留或探讨,继而发扬光大,真正要谈“心理学”则非从西方谈起不可。考据心理学的渊源,可溯自两千多年前的希腊时代,自苏格拉底(Socrates)、柏拉图(Plato)、亚里士多德(Aristotle)等哲学家起一直到文艺复兴时代以后法国哲学家笛卡儿(Descartes)、英国哲学家洛克(Locke)等人,都把“心”的探讨视为其哲学思想中主要的问题。他们依其主观的设想来讨论人类的本性、本能、心灵、感觉、意识等问题,例如笛卡儿提出有名的“我思故我在”,但其探讨方法源于哲学式的主观臆想,缺乏以客观方法去搜集资料发现事实。

19世纪后期,受生物科学发展影响,如英国生物学家达尔文(Charles Darwin)发表著名的《物种起源》(The Origin of Species),不但引发了“个体为生存发展而适应环境”的心理学观念,也开启了心理学上遗传与环境对个体行为影响的探讨。另外,英国的高尔登(Francis Galton)也提出一系列对人类行为个别差异的研究,德国的心理学家冯德(Wilhelm Wundt)则在莱比锡大学设立最早的心理学实验室。至此,心理学始脱离哲学范畴而逐渐成为一门独立的科学。

## ■科学的心理学

冯德实验心理学的研究法,主要是由受试者自己述说个人的经验,此称为“内省法”(introspection method),后经其弟子铁钦纳(Titchener)在美国发扬光大,称之为“结构心理学”(structural psychology)或称结构论(structuralism)。至本世纪初,许多学者对其“心之结构”的观念及研究题材与方法感到不满,纷纷提出个人见解,自创学派。其中较著名且对近代心理学的发展有较大影响者,有下列四个主要学派。

### ●功能论

受达尔文“适者生存”的观念及美国实用主义哲学的影响,美国心理学家詹姆斯(W. James)与杜威(J. Dewey)创立了此学派,他们认为个体在环境中能够适应生存,是依其心理活动产生的功能,而不仅为“心之结构”探讨的结果。由于功能论者重视个体对环境的适应,因而也重视个体的能力及学习等方面研究,此对往后能力测验及学习实验两项的发展有很大的影响。

### ●行为论

受到俄国生理学家巴夫洛夫(Pavlov)对动物(狗)的生理消化实验而发现唾液的制约反应原理,及物理科学严密实验方法的影响,美国心理学家华生(Watson)创立了行为论,以客观的科学方法使心理学成为自然科学的一派。他推翻了当时甚占势力的意识和内省心理学的主观性,而借助研究动物和婴儿行为所用的客观方法来研究人类的行为。此学派认为不管是外表的跑跳或内在的思考,一切行为都是个体对刺激的反应,因此又被称为“刺激——反应论”。行为论发展到30年代,学者不再认为所谓的“行为”是限于可被观察或测量的反应,且行为的改变不仅是刺激与反应间关系的重新建立,而渐渐重视居于刺激与反应之间的个体所扮演的功能。这学派的新发展和新理论,被称为“新行为论”(neo-behaviorism),以别于30年代之前传统的行为论。新行为论的兴起,主要与底下要介绍的完形心理学的兴起有关。

### ●完形论

奥国学者魏德迈(M. Wertheimer)、柯夫卡(K. Koffka)与库勒(W. Kohler)认为行为不单是由一些刺激与反应联结而成,任何经验与行为都是不可分割的。他们强调行为的整体性(Whole),例如十字架是由二条直线在某点垂直相交而得,但我们对其知觉经验超过了二条直线的意义;又例如乐曲虽是由许多音符所组成,我们对曲子旋律的感受与对单独乐音分别呈现的感受不同,亦即在物理现象中——物之整体可以是部分之和,但在心理现象中则无法成立。完形学派的兴起,强调了个体对刺激的认知、解释,因受其过去经验、知觉、习性之

不同而有所差异。这种看法不但使行为学派受到冲击而改变发展方向,更重要的是因此而引导近代心理学的另一主流——认知论(cognitive theory)。

## ●心理分析论

另一颇具影响力的心理学理论是奥国的精神科医生弗洛伊德(S. Freud)所创的心理分析论,或称精神分析论。其理论与方法不但建立了精神医学的基础,同时更扩大了研究的范畴。弗氏提出“心理”除了意识之外,更有潜意识(unconsciousness)的领域,他以催眠术或自由联想的方式追溯患者幼时经验,并强调“性”是人类行为的主要本能。由此,使得心理学原来偏重对知觉、动机等片面行为的研究,进而转向对整个人过去、现在、意识、潜意识等整体行为的探讨。其后一些心理分析学者受到社会学与人类学发展的影响,重视在人格发展时社会文化的因素,此被称为“新心理分析学派”。

## ■目前的趋势

从以上简略发展史的介绍,可以了解心理学在本世纪初已迅速地在欧美各国扩展,但在理论与方法上则是分途发展,学派对立。第二次世界大战前,受自然科学普遍原则观念的影响,心理学家们企图以某一理论来解释全面的行为事实(例如以行为论来解释语言发展、技能发展等学习历程),但因当时研究工具及方法不够精密严谨,所得结果往往不足以解释研究的主题;直至40年代之后,学派对立现象渐趋消失,现代心理学者纷纷放弃建立普遍理论的野心,转而寻求建立小型理论以解释某方面的行为,或对不同事实采用不同理论观点来解释,甚而对同一事件行为用多种不同理论观点来解说。而在研究的主题上,则受到近年来社会学与文化人类学发展的影响,心理学的研究范畴不再局限于神经、知觉、感觉、学习、思考等主题,而扩大了行为发展、人格、行为失常与心理治疗、社会文化行为等,以个人全部行为当做研究对象。

## 第二节

# 心理学的性质

## ■心理学的定义

从心理学的起源,可以了解历代哲学家将“心”的探讨视为哲学思考的主要问题,至19世纪后期,受生物科学等发展的影响,心理学逐渐脱离哲学成为一门独立的科学。不过,在