

青年的心理健康

黄坚厚 著



黃
堅
厚
著

青
年
的
心
理
健
康

青年的心理健康

黃堅厚 著

寫在卷首.....一

壹 心理健康的標準.....五

貳 怎樣才算是正常的行為？.....一七

叁 健康的整個性.....三一

肆 認識自己，接受自己.....四五

伍 健全的情緒生活.....六三

陸 樂觀的態度.....八一

柒 建立良好的人間關係.....九七

捌 所謂「代溝」的問題.....一一七

玖 談社交和婚姻.....一三三

拾 對於「性」應有的認識.....一五三

拾壹 工作和心理健康.....一七三

拾貳 消閒活動和心理健康.....一九三

寫在卷首

說起「心理衛生」四個字，一般人總是會立刻聯想到「心理不健康」或甚至於「心理疾病」上去；同時也常認為心理衛生的書籍和文章，都是寫給不健康的人看的，這個想法，就是在中小學的教師以及學生家長中，都頗為普遍。但是這却是一個不正確的觀念。

衛生工作，包括消極的和積極的兩方面，疾病的發現和處理固然是衛生工作中重要的一部分，但是那是它消極的一方面；僅祇做好那一部分工作是不夠的。衛生工作積極的一面是從疾病的預防到國民健康的增進，這是遠比治病更為重要的工作，因為這方面的工作若做得完善，若干疾病的發生率可以降低，甚或完全根絕，不特治疾的工作可因而減輕，而國民健康的情況也將為之增進，在我國瘴疾防治的工作做得相當有成績，所以在近年中幾乎沒有發生過瘴疾的病例，使我國在這方面的衛生工作受到國際間的重視。同時國人也不再受那種疾病的侵擾。這是千百種衛生工作的一個例子，其他如學童營養午餐的設置，使學童的身高體重情形有所增進；環境衛生的改善，使一般國民健康情況得以提高；都已有了顯著成果。這些工作的重要性，想是毋庸再加說明的了。

心理衛生工作也是如此，心理疾病以及不良適應行為的治療和處理，是其消極的一方面。那的確也是很重要的工作，但是更重要的工作，乃是在如何防止不良適應行為的產生，和如何增進國民的心

理健康。這一部分工作，不是以已經有病或已有不良適應行為的人為對象，而是以一般人，以每一個健康的人為對象的。

筆者常被邀請到各級學校裡去，和教師及學生家長們研討有關學校心理衛生的工作。每一次總有教師提出很多個別學生行為適應的問題。筆者在就那些個案資料提供了一些建議之後，常要花一些時間來說明「個案研究和處理」不是心理衛生的重心。各級學校所當努力的，是應當在教學和訓導方面去求改善，以降低學生因學校生活而引起的焦慮和緊張，進而求增進他們的心理健康。

青年期是一向被人重視的；一方面是因為青年乃是國家民族來日希望所繫，他們的身心發展已漸趨于成熟，立即將要接替着上一代，來承擔社會中的各樣工作。另一方面則是由於青年們需要對學校、家庭、以及社會環境作適度的適應，時常會遭遇到一些挫折和困擾，以致有人稱青年期為發展過程中的「風暴時期」。近年來更因工業社會中生活方式和價值觀念的急劇變化，西方社會中的青年們，有了「迷失」之感，更顯示其在適應上遇有困難。我們自不能稱那些青年為不正常或「病態」，但是「迷失」總不能算是健康的現象，是應當設法予以消除的。

筆者三十年來，都是和青年們生活在一起；經常也和他們談論到一些青年期中生活適應的各種問題。其中一些似乎是具有普遍性的，是很多人都希望能多有所瞭解的問題。因行政院青年輔導委員會的約請，所以極願將個人對那些問題的看法，寫成短文，編為一輯，提供一般青年朋友們參考；希望能對於他們的心理健康，多少有些裨益。

在撰寫這些短文的時候，筆者曾隨時提醒自己，謹守兩項原則：第一是說話要有依據，雖然這些短文和學術性論文的性質不盡相同，但是「胡說」終屬罪過。因此在不過分影響文字的流暢性時，筆者總是將立論的依據寫下來。第二項原則是儘可能避免用專門名詞和術語，因為這是一本給一般青年閱讀的書，也希望他們樂于讀它，筆者曾努力免除大家不太熟悉的名詞和艱深的句子。不過由于個人語文應用能力所限，有些地方仍未能盡如理想。

在了一本小冊子裡，自然無法對青年期中所有的問題都能論及；個人有限的知識，也不容許筆者那麼做。現在祇就和心理健康有密切關係的一些事項，試作簡明平易的討論。爲了敘述的方便，將各個問題分節敘述。但這並不表示那些問題是相互獨立的；相反地，它們之間都互有關連，互有影響。比如一個人若能對自己有不正確的認識，能悅納自己，他便可以撇除若干心理上防衛性的工事，而因之能增進其與他人的關係。而在另一方面，由於對自己的認識，乃將使人知道自己適合于何種工作，知道如何去運用自己的能力，去謀求最大的成就，轉而可以從工作裡獲得最大的滿足。

現在我們已進入太空時代，科學研究，日進千里；新的知識，時在增加。作爲現代的青年，必須有健全的身心，以期能聰明地、合理地運用那些知識，爲自己，也爲這世界帶來幸福與快樂。

青年的心理健康

壹 心理健康的標準

壹 心理健康的標準

一九〇八年美國耶魯大學學生皮爾斯氏 (Clifford Beers) 將他自己患躁鬱症和住精神病醫院三年的親身經驗，寫成了一本舉世聞名的書——「我尋回了自己」 (A Mind that Found Itself)；同時也為世界性的心理衛生運動，揭開了序幕。六十多年以來，這個致力於增進人類心理健康的運動和工作，獲得了各國社會的重視與支持。我國的心理學、精神醫學、以及教育學等各界的專家們，早在四十年以前，也開始努力推動這方面的工作；但直到近十年以來，才引起了一般社會的廣泛注意。目前，有關心理衛生的論文書籍，日漸增加；一般家長和教師，在重視兒童的課業和生理健康之後，也漸能對兒童的行為和心理健康，加以注意，應該說是個十分可喜的現象。

心理衛生工作之目的，在培養和增進個人與社會的心理健康。至於何謂心理健康？怎樣才算是心理健康的人？乃是一般人所關心的問題。若干學者曾對此有所說明：例如英格歷士氏 (H.B. English) 對心理健康所作定義為：「心理健康是指一種持續的心理情況，當事者在那種情況下能作良好適應，具有生命的活力，而能充分發展其身心的潛能；這乃是一種積極的豐富的情況。不僅是免于心理疾病而已。」精神醫學者麥靈格氏 (Karl Menninger) 則謂：「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情況。不祇是要有效率，也不祇是要能有滿足之感，或是能愉快地接受生

活的規範，而是需要三者俱備。心理健康的人應能保持平靜的情緒，敏銳的智能，適于社會環境的行為，和愉快的氣質」社會工作者波孟氏（W.W. Boehm）說的比較簡單：「心理健康就是合乎某一水準的社會行為：一方面能為社會所接受，另一方面能為本身帶來快樂」。相反地馬斯樂氏（A.H. Maslow）對心理健康的界說，比較詳盡，同時分條列舉，看來頗為清晰。馬氏所認為健康的人應具備的品質為：

- (1) 對現實具有有效率的知覺；
- (2) 具有自發而不流俗的思想；
- (3) 能悅納其本身，悅納他人，接受自然；
- (4) 在其環境中能保持獨立，能欣賞寧靜；
- (5) 注意基本的哲學和道德的理論；
- (6) 對於平常的事物，如朝旭夕陽，甚至每天的例行工作，能經常保持興趣；能分辨工作的歷程與結果，對兩者都能欣賞。
- (7) 能和少數人建立深厚的友情，並有樂于助人的熱心。
- (8) 具有真正的民主態度，創造性的觀念和幽默感。
- (9) 能承受歡樂與憂傷的經驗。

上述這些意見固都十分正確；但似乎略嫌空泛，不能給予人們一個明確的印象，筆者認為在給心

理健康作一界說時，必須要能爲一般人所瞭解；在可能的範圍之內，愈具體愈好，以免含糊不清，使人無從把握它的究竟。同時「界說」不宜予人以「過於理想，高不可及」的印象，特別是在我們要推動心理衛生工作之際，應能使家長、教師以及一般人知道何者是我們所當努力的目標；使正在成長中的青年們知道該朝什麼方向去發展。因爲健康並不是指某一個固定的狀態，而應將它看成富有伸縮性的情況。免於疾病固然是可喜的現象；但若更加努力，當可使個體更臻健康。心理衛生工作的目的，並不是使所有的人都變成同一個樣子，而是要使每個人依照他自己的情況，獲得充分的發展，走上健康之路。

給「健康」一詞作界說，還有一點應當注意的：就是在正常的情況下，每個人都頗爲注意自己的健康，都希望知道自己健康情況。雜誌報章上討論健康或疾病的文字，總是很能吸引讀者的；若是文中提到了什麼標準或是某些疾病的徵兆，人們都免不了要拿來和自己的情況比較一下，看看自己是否符合某些標準。因之在爲「健康」作界說時，最重要的是當避免給予人們一些消極的暗示；不致使人讀到那個界說，將自己和所謂「標準」相比較後，就把自己看成「病人」了。

根據上述的原則，筆者願意就個人探究理論和臨床觀察所得，舉出下列四項；我認爲凡屬心理健康的人，多應能符合這幾項條件。

(一)心理健康的人是有工作的；而且他能把他本身的智慧和能力，從其工作中發揮出來，以獲取成就；同時他能從工作中得到滿足之感，因之他通常是樂于工作的。

本項條件的重要性是頗為顯見的。在今日一般文明進步的社會裡，除了少數人是因有身體或心理的障礙，因而得免于工作以外，每個人都是要從事於一項工作的。或勞心，或勞力；或係為自己解決生活問題，或是為服務人羣與社會；工作的性質和其社會地位固會彼此不同，但每個人總是在做一件事：有其目的，有其預期的成果。一般社會希望一個人有工作，在做些事情；而不希望他游手好閒，終日無所事。如是很自然地，有無工作也就成了衡量人的標準之一。大家都會去找一項適合于自己的工作。

不過健康的人不祇會有工作，而且應能將其智慧與能力，有效率地運用到工作裡去，以達成某項結果。換句話說：他能將自己的智慧和能力，從工作中表現出來。因之在同一樣的情況下，智慧能力優異的人，往往能有比較卓越的成就。不過也有很多例外的情形：筆者在倫敦泰氏精神醫學研究所中，曾遇見一位患有變態恐怖症的女性，她是受過專業訓練的護士。按其學歷和工作經歷，原可獲得一個重要職位；但因她對地下火車懷有恐懼之心，每次走入地道後，就感到緊張不安，呼吸迫促，血壓上升，必須立刻退出，始可恢復平靜。如是她乃不能利用英倫最便利的交通工具，到較遠的地方去工作；而只能在其住所附近，可以用自行車到達的區域內求職，偏巧該區內沒有規模較大的醫療機構，使她不得不降格以求，接受較低的職位和薪金。其所有的專門知識與訓練，大部分乃無用武之地。心理不健康的人常有若干不必要的懷疑與恐懼，使她經常陷入緊張情況之下，而不能把全部精神和注意，放在工作之上；其效率自將降低，不能和其原有的知識能力相稱了。筆者又知某君，曾在國外留

學多年，他在科學研究方面的成績，曾極受人重視，大家都認為他必將有輝煌的成就。不料他中途忽患精神分裂症，返國後輾轉就醫，未獲完全復原。他雖具有極精湛的學識，却始終沒有能一展長才。他那不健全的心理狀態，使他無法把自己的學識才能，運用到工作上去。所以個體身心功能之不能發揮，不能在工作上表現出來，就顯示必有阻碍，而為不健康的徵兆。

心理健康的人則不如此。他們雖然智愚敏拙不盡一致，但因為沒有不必要的情緒障礙，都能適度地把自己的學識能力施展出來，而在工作上獲得些成就；這些成就將為他們帶來滿足，轉而又增加了他們對工作的興趣。因此他們通常是樂於工作，而不會把它看成負擔或痛苦。

(二)心理健康的人是有朋友的。他樂於與人交往，而且常能和其他人建立良好的關係；他在與人相處時，正面的態度（如尊敬、信任、喜悅等）常多於反面的態度（如仇恨、嫉妬、懷疑、畏懼、憎惡等）。

人類是社會動物，與人交往和羣居生活，乃是全人類共有的現象。這種羣居的行為，雖然沒有生理驅力為基礎，却是極重要的動機。換句話說：一般人會有很強烈的傾向去和旁人交往或建立關係；當此項動機的實現受到阻碍時，就將引起不安或焦慮的反應。這種動機的產生，可能是和人類個體發展的過程有密切關聯的。嬰兒初生時，不能自存，必須仰賴其父母或其他成人所養育，始可免于凍餓。當其體內因缺少食物而發生不愉快甚至痛若的刺激時，初生嬰兒本身只會表現啼哭及肢體亂動的反應，別無能有何作為去消除那些不愉快的刺激。此時幸有母親（或其他成人）在旁，哺以乳汁，飢

餓狀態乃告終止。對嬰兒來說，那是一種愉快的滿足的經驗。這項經驗一再重複，如是母親的出現和飢餓狀態的解除就構成了相聯的關係，母親的形象也就成了一個愉快的刺激。同樣地嬰兒環境中的其他人們通常也都會對嬰兒給予些照顧的；或予以食物，或是抱撫他，也常都是些愉快滿足的經驗。因之在嬰兒的經驗中，有人在旁邊就可使他免于痛苦，取得安適與滿足，所以很自然地「人」就成為了安全的符號。如是只要有人在身旁，自己受到了別人的注意，兒童就會感到安全。嬰兒期這段經驗是人們所共有的，所以在一般情形之下，人們都是趨向於羣居，希望和別人交往。

由於滿足的經驗常是與他人的存在相關聯，兒童之不喜歡孤獨乃是易於了解的現象。通常兒童到了兩歲左右，具有獨自行走和說話的能力時，他就不會喜歡單獨活動，而會願意和別的兒童一道遊戲，他會覺得和大家在一塊玩比獨自遊戲要有趣些。事實上成年人亦復如此。一般社會性的需求，如「受人重視」及「有所隸屬」等，都是只有在與人交往的情況下才能獲得滿足的，反過來孤獨的情況每每引起不安全之感。因之一般人總是喜歡和人交往，並且願意努力保持與他人之間的良好關係。

兒童從幼年時期，就在學習如何與人交往，怎樣和別人建立並保持良好的關係，在健全的發展過程中他逐漸學會以誠懇、公平、謙虛、寬厚的態度對待別人，學會了尊重別人的權益和意見，也學會了容忍別人的短處和缺失；使別人樂於和他交往。在他的眼中，多數人是良善的，可與為友的。在沒有客觀的事實為依據時，他不輕易對人表現忿怒或怨恨的態度。這乃是健康和成熟的符號。自然每個人都免會有他所不喜悅、甚至厭憎的對象；但若他認為世界上所有的人都非良善，或是覺得世人都

在與自己爲敵，那麼他的心理健康就可能有了問題了。

(三) 心理健康的人對於他本身應有適當的瞭解，並進而能有悅納自己的態度。他願意努力發展其身心之潛能；對於無法補救的缺陷，也能安然接受，而不作無謂的怨尤。

一個人生活在某種環境之中，經常要使自己能夠和環境相適應。這時他對自身的瞭解是十分重要的。試想一個人在走向室門時，看見門楣的高低，就應能知道自己是否該低頭進門；再如他在走向座椅，看見椅子的結構，就應能判斷他是否能支持自己的身體。換句話說：他應該對自己的身高體重有相當正確的印象，才能在日常行坐時順利適應，而不致發生困難。由此推論：一個人應能對於自己的各方面有頗爲明確的瞭解，方可能在整個生活的適應上，獲致滿意的結果。心理學者一個人對於自己各方面主觀的印象，稱之爲「我觀」(self concept)；正確的我觀，乃是心理健康的一個條件。查多科夫氏(B. Chodokov)曾以實驗方法研究我觀和知覺防衛現象及行爲適應的關係，所得結論可歸納爲三點：(1)凡是被試的「我觀」和他本身實際情況愈接近的，他所表現的知覺防衛現象愈少；(2)凡是被試的「我觀」和本身實際情況愈接近的，他的行爲適應也愈良好；(3)凡被試的行爲適應愈良好的，他所表現的知覺防衛現象也愈少。這正說明了正確的我觀和行爲適應的關係。

人們不但要能瞭解自己，而且要能適當的悅納自己。說得清楚一點，就是要能不討厭自己，不以自己爲羞；也就是說應沒有顯著的自卑之感。具有自卑感的人常有有緊張和不安的心理。他一方面就心自己不夠完美而不爲別人所重視，同時又有內疚之心。在這種情況之下，他往往需要運用好些防衛

性的行為以消除心理上的緊張，因而不易對外界的環境作客觀的瞭解與適應，因為防衛性行為常是有歪曲現實的傾向的。推諉作用就是很顯明的例子：一個人不滿意其自己的成就，雖然事實上是由於他自己未曾盡力而為或是力有不及的緣故，但他却常不能接受那種事實，而會將責任推到別人或其他事物上去；如是他乃將覺得別人沒有支持他，甚或會認為別人在與自己為難，在蓄意破壞自己的事業。一個人若是經常運用這種推諉作用，他對別人以及環境的看法顯然會受到影響，隨着他就難於作健全的了。

健康的人既能悅納自己，他自能容忍自己某些方面的短處。當然每個人都會努力謀求自身的發展，也會希望增進本身的各項品質，使自己趨於更完美的情況。但是人也常是各有其短處或缺陷的，其中有一些可能竟是無法補救的，或者是只能作有限度的改善的。在這種情況之下，他應能安然接受那種缺陷，而不以為羞慚。這樣他就無須花費一些氣力及精神，在別人面前作掩飾工夫，或採取其他防衛方式的行為。然後他才可能集全力來發展自己。

四 心理健康的人應能和現實環境保持良好的接觸；對環境能作正確的、客觀的觀察；並能作健全的、有效的適應。他應於生活中各項問題，能以切實的方法去加以處理，而不企圖逃避。

人總是生活在某種環境之中，他必須對其所在的環境，謀求適應。因之他必須和環境保持良好的接觸：運用各種感覺功能及已有的知識和經驗，對四周環境中當時的情況和其變動的傾向，獲得適當的瞭解。他一方面應隨時觀察環境中的各種現象：簡單的如陰晴冷暖等天時的變化，複雜的如國內外政治經濟情況的發展，他都該或多或少有些認識。另一方面他應能察知環境對於本身的要求：例如服飾