

Health Psychology

健康心理学

● 心理卫生 ●

朱敬先 著



教育科学出版社



11023675

健康心理学

—心理卫生—

朱敬先 著

教育科学出版社

• 北 京 •

责任编辑 祖 晶
版式设计 尹明好
责任印制 滕景云
责任校对 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学:心理卫生 / 朱敬先著. —北京:教育科学出版社, 2002.11
ISBN 7-5041-2305-6

I. 健... II. 朱... III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022655 号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2002-0461
本书由台湾五南图书出版股份有限公司授权出版发行

出版发行	教育科学出版社		
社 址	北京·北三环中路 46 号	邮 编	100088
电 话	62003339	传 真	62013803
网 址	www.esph.com.cn		
经 销	各地新华书店		
印 刷	中国科学院印刷厂		
开 本	787 毫米×960 毫米 1/16		
印 张	28.75	版 次	2002 年 11 月第 1 版
字 数	528 千	印 次	2002 年 11 月第 1 次印刷
定 价	42.00 元	印 数	00 001-5 000 册

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

自序

“健康心理学” (*health psychology*) 乃近年新兴的一门学科，以前称为“心理卫生” (*mental hygiene*)，泛指运用心理学的知识，经由教育性历程，以保持并增进个人心理健康的一切措施，使人人享受幸福美满的人生。其基本理念为：有健康的心理，就会有健康的身体，心理健康是可以自主的，由心理影响身体，比较容易达到身心健康的目的。

当全球人类迎接 21 世纪来临的今天，众所瞩目世界变迁的大趋向：政治民主化、经济自由化、文教国际化、社会现代化、科技信息化等等，各方面的进步与变迁皆剧烈迅速，难免会呈现不协调现象，加以现代人生活忙碌紧张、精神压力强大、心理烦躁不安、价值观念矛盾、行为模式多元、道德意识模糊，皆易导致不良适应，不仅个人如此，即使家庭问题、学校问题和社会问题亦日益增多，严重影响大众心理健康。今日我们在生理方面，由于生理学、营养学、医学等的发达，已愈来愈有保障，但在心理方面，反而因社会愈进步，适应的困扰愈多，可以说生活在现代文明社会的人，要比原始社会生活简单的人，更需要心理健康的保障。所以发达国家为挽救变迁社会中的心理失常或病态，莫不重视心理健康的研究和服务的工作。我国目前所处的社会转型与失序现象，如家庭问题、婚姻问题、青少年问题、药物问题、犯罪问题、失学失业问题、工业心理健康问题等，导致精神病患者增加，危及社会安宁，所以健康心理学的专门知识和服务工作，应更加受到重视并推广。对个人来说，研究健康心理学可以使自己永远保持身心健康状态，并可协助他人，增进他人的心理健康，是利己利

人的学科。西方哲学家柏拉图（*Plato*）有言曰：“理想的社会秩序，常存于人类心目之中”，心理健康是一切的根本，健康心理学使您成为一个更富有的人。

笔者因担任大学“心理卫生”课程之教学多年，特将教学内容、参考资料及研究心得，加以统合充实增订为专书，并正式名之为“健康心理学”，以符合本学科学术发展的新趋势。

本书组织架构共分为四大部分，即“理论基础”、“健康人生”、“生活情境”及“失误行为”。每一部分各有四章讨论相关专门知识及问题，并于每章之前列“内容纲要”，每章之后列“摘要”及“讨论问题”，提供读者在阅览前或阅览后之参考，也可为“本科目”及“相关科目”教学研习之参考。兹将全书章节内容简明于下：

第一章“健康心理学性质”——说明心理健康性质（意义、目的、重要性及范围）、心理健康运动起源与发展、心理健康工作趋势、心理适应阶段及模式等，旨在对本学科作一概括性介绍。

第二章“心理健康理论”——说明心理动力论、社会学习论、人本论及认知论等四派之理论观点与评价，以及其对心理健康适应与成长的看法。

第三章“适应与心理健康”——说明适应与适应公式、适应过程、适应方式、适应与成长等，并采取积极适应观点，以激励个人奋进做个“历程中的人”。

第四章“身心健康状态”——说明心理健康标准与辨别、身心健康整体性及交互影响，如何保持身体健康、心理因素与生理失常（施氏不规律模式）以及健康之道，强调从日常生活中预防性措施着手。

以上四章提供学习“健康心理学”的理论基础。

第五章“人际交往”——说明人际交往理论、人际交往基础（如何善用第一印象、避免错误印象、克服害羞）、人际吸引条件、友谊形成与障碍、人际关系测量方法等，以增进人际交往艺术。

第六章“工作与休闲”——说明生涯发展、生涯选择、就业准备、工作与心理健康、休闲的定义与功能、休闲教育与休闲伦理等，以利于规划与实践一个有目标的人生，并享受精致休闲生活。

第七章“爱情、婚姻与家庭”——说明异性交友（功能、理论、参照标准）、爱情（爱情态度转变、健康爱情哲学、爱情偏差与规范）、婚姻（主客观

条件、角色调适、晚婚、非婚关系及问题)、家庭(婚姻关系、夫妻关系、亲子关系及婆媳关系)、婚姻解组(冲突、管理、变迁、离婚、单亲家庭、再婚、家庭失功能现象)等,以协助追求一个幸福美满的人生。

第八章“自我意识与自我成长”——说明自我意识(意义、功能、形成、发展)及自我表现、自我评价、自由与抉择、做决定(策略、步骤、改进技巧、抉择与心理健康)、自我成长等,旨在鼓励做个积极提升生命价值的人。

以上四章提供“健康心理学”的健康知识,使人人拥有健康人生。

第九章“人生周期与心理健康”——探讨胎儿期、分娩、婴儿期、儿童前期(幼儿期)、儿童后期、青春期、青年期、成年早期、成年中期、成年后期等人生各阶段之发展、危机与心理健康问题,以增进自我强度,懂得个体发展历程中的调适之道。

第十章“生活环境与心理健康”——探讨个人空间与环境私密性的需要、拥挤的正负面影响、都市生活的社会心理环境及环境污染、建筑设计人性化的研究等,以安排一个健康舒适的生活空间。

第十一章“社会变迁与心理健康”——探讨生活环境、社会结构、生活方式、价值观念的变迁、问题与调适之道,并预测未来社会变迁及应采取的对策。

第十二章“学校教育与心理健康”——探讨学校行政、教师、学生的心理健康问题与原则,使师生拥有健康快乐的校园生活。

以上四章提供“健康心理学”对生活环境之应变调适之道,使人人在变迁中快乐成长。

第十三章“压力与心理健康”——探讨压力及其来源、压力评估及影响、工作压力、职业倦怠及对应策略、压力预防与缓解等,以期化压力为动力。

第十四章“焦虑与行为适应”——探讨焦虑的性质、理论、种类及对个体行为的影响,并以心理健康观点作为辅导依据,促进人生不断奋起。

第十五章“心理失常与治疗”——探讨心理失常的辨识、分类、原因、理论模式及治疗服务之协同工作与治疗方法,旨在对精神疾病增加了解并能有效处理,达到预防疾病或早日恢复健康之目的。

第十六章“心理健康问题与对策”——探讨情绪问题、药物问题、暴力攻

击问题、性问题、同性恋问题、自杀问题等及其心理健康之防治对策，使人人拥有合理的生活态度与方法。

以上四章提供“健康心理学”对失误行为的有效处理途径与方法，以求化解问题，进而防范问题，达到健康人生的目的。

全书旨在强调“健康观点”及“生活化内容”，并着重“积极适应”的人生态度，愿与读者共同分享与勉励。本书之撰写历时六年有余，始得完成，惟以笔者才疏学浅，凡有错误疏漏之处，敬请学界贤达不吝指正。本书之出版承蒙五南图书公司特约与赞助，并此致谢。

朱敬先

谨识于台湾政治大学教育学系

目 录

第一部分 理论基础

1 健康心理学性质	3
1°1 心理健康性质	
1°2 心理健康运动起源与发展	
1°3 心理健康工作趋势	
1°4 心理适应阶段及模式	
2 心理健康理论	23
2°1 心理动力论	
2°2 社会学习论	
2°3 人本论	
2°4 认知论	
3 适应与心理健康	45
3°1 适应与适应公式	
3°2 适应过程	
3°3 适应方式	
3°4 适应与成长	

4 身心健康状态 61

4.1 心理健康标准与辨别

4.2 身心一体

4.3 保持身体健康

4.4 心理因素与生理失常

4.5 健康之道

第二部分 健康人生

5 人际交往 91

5.1 人际交往理论

5.2 人际交往基础

5.3 人际吸引条件

5.4 友谊形成与障碍

5.5 人际关系测量

6 工作与休闲 109

6.1 生涯发展与生涯选择

6.2 就业准备

6.3 工作与心理健康

6.4 休闲及其功能

6.5 休闲教育与休闲伦理

7 爱情、婚姻与家庭 137

7.1 异性交友与爱情

7.2 爱情与婚姻

7.3 婚姻与家庭

7.4 婚姻解组

8 自我意识与自我成长 179

8.1 自我意识

8.2 自由与抉择

8.3 如何做决定

8.4 自我成长

第三部分 生活动境

9 人生周期与心理健康 203

9.1 胎儿期与分娩的心理健康

9.2 婴儿期心理健康

9.3 儿童期心理健康

9.4 青年期心理健康

9.5 成年期心理健康

10 生活环境与心理健康 243

10.1 环境私密性

10.2 拥挤

10.3 都市生活

10.4 人性化建筑设计

11 社会变迁与心理健康 261

11.1 生活环境变迁

11.2 社会结构变迁

11.3 生活方式变迁

11°4 价值观念变迁

11°5 未来社会

12 学校教育与健康 285

12°1 学校行政与健康

12°2 教师与健康

12°3 学生与健康

12°4 校园心理健康问题

第四部分 失误行为

13 压力与健康 311

13°1 压力及其来源

13°2 压力评估及影响

13°3 工作压力与职业倦怠

13°4 压力与健康

14 焦虑与行为适应 335

14°1 焦虑性质

14°2 焦虑理论和种类

14°3 焦虑与个体行为

14°4 焦虑与健康

15 心理失常与治疗 357

15°1 心理失常辨识与分类

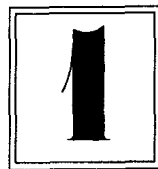
15°2 心理失常原因

15°3 心理失常理论模式

15°4	心理健康协同工作	
15°5	心理治疗	
15°6	环境治疗	
16	心理健康问题与对策	387
16°1	情绪问题与心理健康	
16°2	药物问题与心理健康	
16°3	暴力攻击问题与心理健康	
16°4	性问题与心理健康	
16°5	同性恋与心理健康	
16°6	自杀行为与心理健康	
	参考资料	423
	中文部分	
	英文部分	

第一部分

理 论
基 础



健康心理学性质 ●

【本章内容纲要】

1°1 心理健康性质

- 一、心理健康的意义与目的
- 二、心理健康的重要性与范围

1°2 心理健康运动起源与发展

- 一、起源
- 二、美国的发展
- 三、国际的发展
- 四、我国起源与台湾地区的发展

1°3 心理健康工作趋势

- 一、社区心理健康
- 二、社会大众心理健康维护的层次

1°4 心理适应阶段及模式

- 一、心理适应阶段
- 二、心理健康模式

本章摘要

本章讨论问题

由于历史的发展与社会的进步,人类在生理方面,虽因生理学、营养学及医学等的研究,愈来愈有保障,但在心理方面,反而愈进步而适应的困扰愈多,可以说生活在现代文明社会的人,比原始社会生活简单的人,更需要心理健康的保障。如何安排自己的生活,使身心两方面得以保持健康,从而达到追求人生幸福的目的,心理学家为了探讨这个问题,于最近十年来在心理学的领域内,开创了一个新的学科,称为“健康心理学”(health psychology)(张春兴,1989),其研究目的即在综合运用心理学的理论与方法,以一般正常人为对象,对现代人生活中影响身心健康的因素,从事分析、研究、提出建议,增进一般人有关身心健康知识,从而实践“预防重于治疗”的原则,以期达成健康自求的理想。

“健康心理学”虽属心理学领域内的一种新兴学科,实际上义同“心理卫生”(mental hygiene)(张春兴,1989, p. 298),泛指保持并增进个人心理健康之一切措施。本章就心理健康的意义与目的、心理健康的重要与范围、心理健康运动的起源、发展与趋势、心理健康阶段及处理模式等,说明如下。

1 • 1

心理健康性质

一、心理健康的意义与目的

“心理健康”(mental health)与“心理卫生”(mental hygiene)两者并无明确界限,两词可以通用,是一门促进心理健康与防治心理疾病之原理与技术的科学。“心理健康”一词尚无一代表性的定义,综合学者们的意见(赖保祯、简仁育,1985;廖荣利,1986;林彦好等,1991),一般认为狭义和消极的意义,是指没有精神病症状或心理不健康的预防及复健;广义和积极意义,是指心理健康的保持与增进,其含义有三方面:

(一)“心理健康”或“心理卫生”是一门学科或理论体系,其主要研究范围与内容包括:

1. 研究公共卫生哲理的运用。
2. 研究心理健康维护并推广心理健康知识。
3. 有关精神疾病的预防。