

心理衛生概要

長庚護專學生輔導中心主任

劉若蘭 編著



匯華圖書出版有限公司

R395.6/34

心理衛生概要

長庚護專學生輔導中心主任

劉若蘭 編著



R395.6/34 文科專款購書
匯華圖書出版有限公司

心理衛生概要

Introduction to Mental Health

作者：劉若蘭 (Liu, Rou-Lane)

發行所：匯華圖書出版有限公司 Payfar Publishing Co., Ltd.

創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：郭麗羣

社長：李秋美

海外部社長：蔡秉琴

社長特助：呂欣珉

業務副總經理：蘇建基

企劃總編：范綺宇

執行主編：宋惠娟

文字編輯：謝靜慧

美術編輯：楊元杪

電腦排版：許莉蘋

封面設計：郭香君

本刷負責文編：蔡慧慧

組長：李澄玉

組長：蔣念慈

組長：張明敏

地址：台北市100新生南路一段50-2號七樓（世華商業大樓）

ADDRESS: 7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 100, Taiwan

E-mail: fars@ms6.hinet.net

電話 (TEL): (02)392-1167

訂購專線：分機673

顧客申訴(業務部)：分機731 (社長特助)

顧客申訴(編輯部)：分機220 (執行主編)

內容查詢：分機221 (護理類)

內容查詢：分機231 (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：匯華圖書出版有限公司

帳號：14684311號

出版印刷：1997年5月初版六刷

初版一刷：1995

印刷廠：浩源美術印刷有限公司

著作財產權人：匯華圖書出版有限公司

法律顧問：蕭雄淋律師

台北市師大路86巷15號1樓

(02)367-7575

行政院新聞局局版臺業字第4905號



定價：150元

※有著作權・侵權必究※

ISBN 957-8878-53-2 C5261

~~~~~ 本書介紹 ~~~~~

- 本書提供讀者對心理健康的正確概念，使讀者能經由對自我的徹底覺察與認識，進而學習到有助於提昇個人與他人心理健康的訣竅。
- 書中理論收羅廣泛卻不深澀，淺顯易讀之文字可使青年學子輕鬆地吸收有關心理衛生的知識。
- 各章開頭即詳列「學習目標」，對每章要點作提綱契領的提示，俾使讀者快速掌握該章學習重點。同時章末皆安排一個「學習活動」，使學習者在聽講之餘，還有實際體驗應用所學的機會，除了可以提高學習興趣，更有助於達到學習成效。

匯華編輯部

1997年5月

~~~~~ 序言 ~~~~~

「成爲一個人」的過程，究竟是返樸歸真，啓發自我原本面貌，還是與環境互動後，學習改變的行爲表現？不同心理學家各自有其主張，也正反應出「人」的行爲包含許多面向與層次，想要了解全貌，需要持續不斷的探索。

本書的內涵傾向認爲，人的行爲是與環境互動的結果，基於成長過程各不相同，分別形成獨特的行爲特質或習慣。過去的學習如曾帶給自己滿足與幫助，可能行爲會持續下去，但環境會有變動，個人需完成的發展任務也不一樣，如希望生活得有意義，獲得幸福的感覺，可能需要適當調整自己與環境互動的方式。

要有效的因應環境，需顧及兩大方面，一是充份了解自己已擁有的特質與學習經驗，並肯定自己具有改變的潛力；二是當發現過去的行爲模式不適用時，便要運用資源，把握機會學習新的因應方式。經過不斷的覺察與學習，相信「成爲一個健康的人」將是不難達到的目標。

爲了呈現一貫的精神，本書各章節均包含覺察與學習兩方面內容，期使讀者參閱之時，除了瞭解一般心理學家的看法，亦能同時省思自我的經驗，並評估是否需要學習新的適應行爲。

全書前四章包括「適應的意義」、「挫折與衝突」、「壓力與健康」和「防衛機轉」，主要是介紹與個人一般生活適應相關的概念。後四章則由自我概念，到人際關係、兩性關係，再回到個人成長的家庭，一系列的探索，希望能完成促進心理衛生的目標。

把抽象的思想化為具體的文字呈現，是一種挑戰，也帶來許多喜悅。此書的完成，首要感謝家人的支持與關心，對於華杏出版機構謝靜慧小姐等編輯的細心斟酌文句與編排及善意的叮嚀，也一併深致謝忱。

劉若蘭 謹識

目 錄

第1章 適應的意義	1
第一節 適應的定義	4
第二節 良好與不良適應	5
心理分析論的觀點	6
行為理論的觀點	7
人本論的觀點	10
第三節 適應的過程	12
第四節 適應的增進	15
第2章 挫折與衝突	23
第一節 挫折	26
挫折的意義	26
挫折的來源	26
挫折的分類	27
挫折容忍力	28
挫折後的反應	29
第二節 衝突	30
衝突的主要形式	30
趨避衝突的強度	32
衝突的結果	34
衝突的解決	35

第三節 有效的解決問題·····	37
------------------	----

第3章 壓力與健康····· 45

第一節 壓力與身心健康探源·····	48
生活狀況·····	48
內心狀況·····	49
身心的調適決策過程·····	50
健康與壓力共舞·····	51
第二節 統整的壓力模式介紹·····	52
生活變動·····	54
自主性心理反應·····	56
生理反應·····	58
情緒反應·····	60
心理需要與壓力·····	62
社會支援·····	63
因應與壓力·····	64
第三節 因應與健康·····	66

第4章 防衛機轉····· 75

第一節 因應壓力的防衛機轉·····	78
潛抑·····	78
壓抑·····	79
合理化作用·····	80
認同作用·····	81
投射作用·····	82
反向作用·····	82

補償作用	83
轉移作用	83
幻想	84
退化	84
抵消	85
否認	85
昇華作用	85
第二節 防衛方式與生活適應	86
防衛機轉的積極效用	86
防衛機轉的消極效用	87

第5章 自我概念與生活適應 93

第一節 自我的定義	96
自我的組成部份	96
第二節 與自我概念相關的重要概念	102
自尊	102
自我功效	104
一致性	105
第三節 自我概念的影響層面	109
自我概念與身心適應	109
自我概念與歸因模式	110
自我概念與社會支持	111
第四節 如何增進自我概念	112

第6章 人際關係的適應 121

第一節 人際關係的重要性	124
--------------	-----

第二節	人際關係的特性	125
	變動性	125
	階段性	126
第三節	影響人際吸引的因素	128
	時空的接近	128
	外在吸引力	129
	態度、價值的相似性	129
	需求互補	130
第四節	害羞與寂寞	131
	害羞	131
	克服害羞的方法	132
	寂寞	133
	克服寂寞的方法	135
第五節	如何建立良好的人際關係	136
	培養良好行為特質	137
	增進人際溝通的能力	139

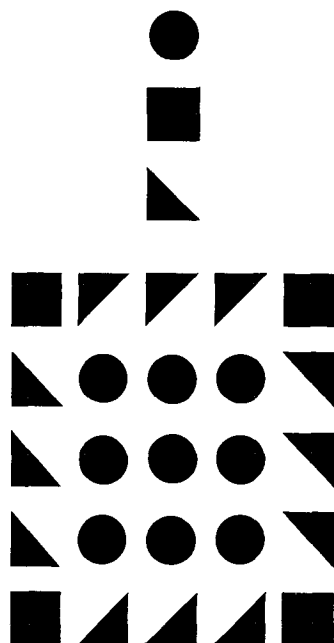
第7章 健康的愛，圓融的情 149

第一節	愛的本質	152
	愛情可以測量嗎？	152
	愛情三角理論	153
	喜歡等於愛嗎？	155
第二節	談那一種情，說那一類愛	156
	愛情類型論	156
	愛情依附理論	159
第三節	愛情發展的過程	162
	愛情的發展階段	163

第8章 家庭互動與自我成長	175
第一節 家庭是一個系統.....	178
影響家庭系統的因素.....	179
第二節 家庭規則.....	182
人性化或非人性化的規則.....	184
有彈性或僵硬的規則.....	184
開放或封閉的系統.....	185
第三節 家庭系統運作的功能.....	185
健全的家庭功能.....	186
第四節 在家庭中學習成長.....	190
索引	197

第 1 章

適應的意義



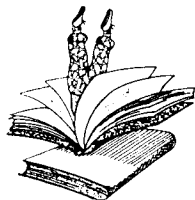
學習目標

1. 能瞭解適應的定義。
2. 能以不同的心理理論區辨良好與不良的適應行為。
3. 能瞭解適應的過程。
4. 能瞭解如何促進個人的適應。



前言

大多數動物都有其維持生存所必需的天賦行為，例如：夜蛾雙翅下各有感應器，能在百公尺遠的距離外偵察到蝙蝠，而不用去想或瞭解發生什麼事，即可轉向遠離蝙蝠。人類較少有天賦的適應行為，而必須透過學習去應付困難，但也因為人類具有高等心智能力，使其適應環境的方式更豐富且更有彈性。現代人每天都受生活壓力的影響，生活步調快速，大部份人都有「追得越快，退得越遠」的體驗，在急忙解決問題之中，似乎遭遇更多的麻煩。然而，進步和壓力是並存的，我們無法阻止已發生的變遷，就必須學習如何有效應付每天的壓力。



第一節

適應的定義

一般人對適應的定義有兩種：一種是指個人幸福的狀態，如自我內在需求被滿足，也完成環境的要求，並與他人維持令人滿意的關係；對這類人而言，適應良好是指生活滿意度高，人生有方向感，並能自由地做自己。適應的另一種定義是指改變的過程，個人為追求和諧，想辦法應付環境的要求，不斷因應，甚至改變環境，以積極促進自我生存、理解、成長的過程。例如：沒有雙手的殘障者努力突破自身的限制，發揮潛能，運用口或足執筆作畫，即是個人改變自我、因應環境的適應歷程（見圖1-1）。



圖1-1 適應是個人改變的過程（圖片提供：口足畫藝公司）

艾考夫 (Arkoff) 給予適應的定義是：「適應是個人與環境間的互動關係。」(Arkoff, 1968)所謂環境，包含物理層面，如聲音、空氣、光線等，也包含社會層面，如家庭、學校、同事間等各種生活上接觸的人事物。「互動」是指相互的關係及影響，環境會影響個人行為，個人行為也會影響環境改變；例如：小美過去住家裡習慣一個人讀書，自從搬到學校住宿後，一開始很不適應，無法專心學習，便嘗試運用一些方法，如使用耳塞或避開吵鬧的時段等，一段時間後，覺得情況較好，可以與室友一起讀書，這是小美受環境影響行為改變的過程；而當小美覺得室友太吵鬧時，亦與他們溝通，彼此商量保持某時段安靜，大家可以讀書，這是小美努力去改變周遭環境的作法。所以，由此例可推想，人類許多行為是在這樣互動的狀況下，達到適應或平衡的。如要探討人類的適應行為，應從個人與環境互動的角度著眼。

第二節

良好與不良適應

例一：莎莉與達人的婚姻發生問題已經好幾年了，莎莉希望兩人好好溝通，面對問題，但達人堅持這只是「小問題」，不願解決，煩的時候就去喝酒，酒量慢慢增加，而影響到其健康與工作。

例二：明華的興趣在文學藝術，也很有才華，但父母希望他當醫生，明華為完成父母願望而勉強去讀醫科，但因志趣、性向不合，挫折感很大，感到非常沮喪。

例三：麗美與另一同事在爭取一個升遷的位置，麗美用的手段是不斷散播對方的謠言，想要打擊對方。此種作法不但傷害別人，也終將破壞自己的人際關係。

所謂良好的適應行為，是指個人能有效地應付環境的要求，滿足自己的需求，並增進別人福祉的行為。上述例一中，達人以喝酒方式解除煩悶，卻無法真正解決問題，建立良好的婚姻關係，亦即不能有效的應付環境要求。當個人在生活中遭遇困難，最好能面對問題，多運用周遭的社會資源，理性評估選擇適當的方法來解決問題，逃避往往帶來更多的煩惱。例二中的明華否定自我需求，而產生很多挫折與衝突。個人平日應多了解自己內在真實的想法與感受，並參考現實條件，運用有效解決問題的步驟，滿足自我的需要，過度的壓抑或衝動可能都不是健康的作法。學習恰當的溝通技巧來表達自己的想法與感受是很重要的。至於例三中的麗美，則屬於破壞他人福祉的不良適應行為。與人相處如不能待之以誠，反而玩弄手段或陷害他人，將會引起他人的防衛性反應或遭到排斥。滿足自我需要固然重要，但尊重他人權益也是在社會上立足必須學習的。

幾乎每個人對人性皆有自己獨到的見解，心理學家也不例外，我們將從三個主要的人格理論來探討適應。

心理分析論的觀點

佛洛伊德(Sigmund Freud)認為包含性與攻擊的潛意識，對人的行為影響很大，個人希望滿足自己的慾望，又怕被他人懲罰，故常感迷惑。據佛氏觀點，良好的適應能讓個人獲得最大滿足，並降低自己的害怕、焦慮、罪惡感和懲罰，亦即表示在合理範圍內滿足自己的慾望。因此，適應可能付出的代價是約束自己的行為，或為自己行為尋找合理的解釋。在此過程中，自我的功能益發顯得重要，因為有效能的自我可運用理性且合於現實的方法來解決問題，滿足本我的需求，也不違背超我的標準。而無效能的自我，不但不能控制本我的衝動，也無法解決問題，更不能負荷超我的要求。例如：小剛希望擁有一輛機車，便與父母溝通商量，自己利用課餘之暇兼家教儲存經費，並請父