

如何克服心理困擾



葛雷斯頓原著

金鈴譯



楊國樞主編



實用心理學叢書

如何克服心理困擾



葛雷斯頓原著

金鈴譯

裝幀

李明工作室

如何克服心理困擾/葛雷斯頓(William Gladstone)原著；金鈴譯，--再版，--臺北市：桂冠，1991〔民80〕
面：公分，--(實用心理學叢書：16)
譯自：Test your own mental health
ISBN 957-551-179-4 (平裝)

1. 心理治療

178.3

80001691

如何克服心理困擾

實用心理學叢書16 楊國樞主編

原著者/葛雷斯頓
譯者/金鈴

出版/桂冠圖書股份有限公司

登記證/局版台業字第 1166 號

發行人/賴阿勝

地址/台北市新生南路三段 96-4 號

電話/(02)3681118・3631407

電傳/886-2-3969194

郵撥/0104579-2

印刷/海王印刷廠

初版一刷/1985 年 5 月 15 日

再版一刷/1991 年 6 月 15 日

定價/新台幣 100 元

ISBN/957-551-179-4

譯 序

中、美國情不同，把美國發展出來的心理學全套往這兒搬，合適嗎？這是值得思量的。本書原作者在前言和內文中也都一再說明，由於社會、文化間的差異，什麼是「常態」、怎麼樣叫做「適應不良」是沒有全球通用的定論的。

譯者更以為，對人情人性最深切的了解，應出自您自身的感受、觀察與深思。文字的達意是有限度的，所謂「言不盡意」。如果捨棄對自己的內省和對他人的關懷，而僅求諸文字典籍就想知己知彼，恐怕是不合本末先後之間的道理的。

因此，誠心盼望本書只是供您參考、看看，一以了解美國學術的情況，一以作自己體察人我之時的參考，千萬不要自陷在「精神病」(Psychosis)「精神神經病」(Neurosis)的名詞裏，尤其不要把它當作「科學算命」，替識與不識者作什麼判定。

由於有些英文詞彙的中文譯法未完全統一，

為了方便讀者查閱，在書末附有中、英文詞彙的對照表。如 psychosomatic problems 有人譯為「身心症」，也有譯作「精神官能症」的。

原作者將心理適應的第四階段命名為 Neur-otic Characters，本書譯為「精神神經病行為」；第五階段為 Psychotic Behavior，本書譯為「精神病行為」。

昔日同事周勳男兄知道譯者想在理家之餘，也從事翻譯工作，便介紹我與康橋書店老闆黃先生認識，並且還提供了這本書的原著，謹向周先生致謝。譯文若有不當處，尚請讀者指教。

金 鈴

七十一年春

原 序

作者要感謝哈佛大學的心理學者道格拉斯·波爾博士 (Dr Douglas H. Powell)。這本書中的診斷表和心理適應五階段的理論，都是由他研擬出來的，他並慨然允許作者先把它發表出來。

診斷表和心理適應五階段的概念只是人格理論中的一部份。波爾博士即將推出一部介紹整個人格理論的著作。

本書的文責由作者自負。在實際運用波爾博士的診斷表後，作者對心理疾病的本質及治療有了自己的領會，同時，由於作者為專業人類學者的背景，對各種行為症候的定義和解說，也與波爾博士的看法不盡相同。

目 錄

導 言.....	1
如何使用這本書.....	3
定 義.....	5
適 應.....	5
行爲特徵.....	7
心理健康的五階段理論.....	15
第一階段：常態適應行爲.....	16
第二階段：緊急應變行爲.....	28
第三階段：不良因應行爲.....	36
第四階段：精神神經病行爲.....	50
第五階段：精神病行爲.....	61
如何使用診斷表和心理健康圖表.....	73
緊張行爲.....	74
情緒行爲.....	78
思維行爲.....	81
活動行爲.....	84
自我管理行爲.....	87
人際行爲.....	90
身體行爲.....	93
心理健康圖表.....	96

2 心理困擾的診斷及治療

如何尋找幫助？	105
怎麼樣幫助別人？	109
心理健康的原理	113
心理疾病不過是一種病	113
多數人都患過感冒	114
心理疾病有激勵人的潛在功能	115
心理疾病的成因	117
九種與心理疾病密切相關的轉換期	117
治 療	123
治療法的真義	123
治療法的比較觀	125
個人和社會	126
生病不是誰的錯	127
複測用診斷表及心理健康圖表	129

導 言

本書旨在幫助人們了解及處理精神壓力與心理困擾。它把心理狀況從健康到病態分成五個階段，列出每一階段具體的行為特徵。讀者可以「按圖索驥」，核對自己的言行，判斷自己的心理狀況，當然，亦可用來了解家人或好友的心理健康及情緒穩定情形。

特別要提醒讀者注意的是，如果以本書來度量他人的心理狀況，那麼必須謹記：一個人表現出書本、文字所描述的一項或一組人格特質時，並不盡然意味着他就是健康的或是病態的，唯有通盤了解其人，並且掌握導發其言行的情境或因素，才能較正確的認識一個人。而一般說來，個人的生活情境，包括他內心的思維，是外人所難以真確明白的。因此，本書的主要旨意，在導引你了解自己的心理狀況，而不是用來判定別人是否健康，尤其是不能草率用於初相識者。

本書幫助你了解的只是一個概況，並不能精確的診斷出你是否患了躁鬱症或精神分裂症，以及是否能適應得很好。只有受過臨床心理學專業訓練的心理學家、諮商員、精神醫師才能作這種診斷。本書可以讓你洞悉自己的心理問題，到底是在面臨壓力下所產生的正常反應，還是需要專業人員幫忙的問題。

根據最近的研究調查，在美國心理疾病患者當中，曾經接受過治療的還不到四分之一；其中的一個原因是，心理治療人員

2 __ 心理困擾的診斷及治療

並未普及到所有的城鎮鄉村，而且收費也高，而另一個原因則是，許多人從知心朋友、家人及要好的同事……等處得到非專業的幫助和輔導。作者有意協助這些散佈在人羣中的非專業輔導人員，增加他們對心理健康的了解，並增加其與臨床心理學者間的溝通。細讀本書所描述的五種心理症狀，可以提醒非專業輔導人員留心其「病人」是否有人格解體的跡象，是否已超過其處理能力的範圍。

再一次聲明，本書並不提供「公式」，也不是能取代專業訓練的診斷工具；它只是要你善用常識，來注意自己與親朋好友的心理健康問題。

如何使用本書

本書的主幹是由哈佛大學心理學家道格拉斯·波爾（Douglas H. Powell）發展出來的適應五階段表（Table of Five Stages of Adaptability）。表中將人的行為歸納為七大項（areas），並分別探討各項行為在心理健康（或心理適應）各階段中所表現出的各種不同的行為特徵。

書中對重要的名詞都有詳細的界說，並舉例說明。七項行為也分別解釋得很清楚。概念清楚了，你便可以測驗自己的心理健康了。首先看五階段的敘述，確實了解各階段的意義。其次細閱各階段中所列舉的行為特徵，核對自己符合了那些特徵。如果你有些行為落在第四，甚或第五階段，也不用驚駭，因為單單一項行為有些問題，並不代表整個人是不正常的。然而萬一許多行為都符合了精神病症狀，那你就得尋求醫療了。

由於這種自我測驗不够嚴謹、客觀，所以建議你至少在不同的心境下，重複做兩次；要是第二次做出的結果，你的行為模式仍然屬於第三、第四、或第五階段，那麼請你參閱本書的後半部——如何尋找幫助、心理健康的原理、治療等章節。相信對你的問題會有相當的助益。

定 義

適應 (Adaptability)

適應——適存於環境——是所有動物、植物得以生存的關鍵，人也不例外。達爾文在生物學上的大突破，就是發現「適者生存」的道理，只有能適應環境變化的物種才能生存。許多過度依賴特殊行為模式或特殊身體特徵（如龐大的軀幹、獵食特定的生物等）而活的動物，都未能度過氣候的較大轉變或其他動物的競爭。他們無法適應改變的環境，因此註定要被淘汰、湮滅。環境的改變有起因於生物自身的（過度的繁衍或獵狩），有起因於外在條件的（如冰河時期氣溫急驟轉冷），亦有起因於其他生物的遷入、侵凌等。

有人認為人類能適存並統治了地球，是因為他的適應能力優於所有其他的動物，並且有特異發達的大腦。本書的立論是，個體就好比整個人類一樣，達爾文以為，物種的強健在於其具備適應的能力，我們認為，個人的健康與否，取決於個人適應變動中的世界及日常生活的能力。

以適應力為心理健康的目標及標準，並不是企圖給人生定什麼價值標準；「適應」是個隨文化而異的概念，五十年前被美國社會認為是適應的行為，今天不見得算適應，更別說美國人所謂的適應良好，合不合於中國社會或世界其他地區了。每一種文化

在每一個時期產生不同的適應模式，而不論是那一個社會或文化，都把個人是否適應良好當作評量其心理是否健康的標準。這個道理也適用於社會中的小團體（subgroups）中。

適應良好，或稱心理健康，是指能以和諧的心態去工作、愛和遊樂；這是先哲亞里斯多德所下的定義，也是古希臘人的思想。有許多文化中的工作、愛和遊樂的方式，是與美國截然不同的；但是據了解，還沒有一個社會不重視工作、愛與遊樂的。事實上，從生物的觀點看，這些能力正是任何種族生存的首要條件（生產、生育及休養生息的活動）。

怎樣算是適應良好，在各文化中有不同的界定，甚而同一文化中一代與一代間的標準也有不同，社會各階層的標準也不同；縱或屬同一社會階層，個人與個人間的觀念也不盡相同。常態的適應可以說是每個人「各盡所能」的生活，姑不論其潛能如何，常態適應的人必先有內在的和諧（inner harmony），只有能與自己相處的人，才能留心適應外在的世界，而不和自己過不去。

如以常態適應為心理健康的定義，那麼，相反地，心理不健康的定義便是無法適應了。當一個人心緒紊亂，充滿衝突和矛盾時，他必然無法再分神於周圍的人或事，而必須用某種特殊的方式與人打交道，這種行為方式不需要他花費太多的心思和精力。因此，適應不良的人無法採行新的行為方式，而比較傾向於教條的和僵固的人際關係。

怎麼樣用適應與否來評量心理健康狀況呢？我們在下一章心理健康五階段中，再詳細的探討。

以適應的程度來估量心理健康情形，最大的便利是適應的程

度是可以度量的，因之，心理健康也就成為可以度量的了。本書列出七大項具體、可觀察的人類行為，這七大項行為特徵各自包羅了人類適應其環境的五個階段。

行為特徵 (Characteristics)

用來評量心理健康的行為特徵分為以下七大項：一、緊張行為 (Tension Behavior)；二、情緒行為 (Mood Behavior)；三、思維行為 (Thought Behavior)；四、活動行為 (Activity Behavior)；五、自我管理行為 (Organization/Control Behavior)；六、人際行為 (Interpersonal Behavior)；七、身體行為 (Physical Behavior)。在每一項目下，列有具體、可觀測的行為特徵，以供參考。

這七項行為特徵是臨床心理學家用來評量、了解人類行為所經常使用的分類法或假說 (working hypotheses)。當我們逐項觀查這些行為特徵時，各項行為似乎是獨立不相干的，實則在現實生活中，各項行為是交互影響的，一項行為常因他項行為的改變而改變。例如說，第二項行為特徵——情緒，可能引發第六項行為特徵——人際關係的改變，或者一次人際關係的變動，會左右一個人的情緒表現。因此，評估心理狀況時，必須從整體觀察。

在兇案或偵探小說中，只有一項犯罪證據（如犯案的動機），並不足以證明什麼，如果沒有其它證據（如兇器、證人、實際犯罪行為等）來支持的話，只有當幾項不同的證據都相互吻合了，才可以下斷論。

同理，在判定個人的心理健康時亦然。如果在第七項行為特徵——身體的行為上，一個人有精神病的症狀，但是其他各項行為都符合常態，其人就不能算是精神病患，甚至不能說是心理健康有問題。萬一七項行為表現都合於精神病行為特徵，才能說其人必定是嚴重失常了。

讀者不要自命完全了解這些行為的含意，從字面上看，它們都是日常用語，但是我們得使用得很謹慎，力求精確，才不致誤事。本書所用的名詞亦具有精確的臨床意義，並非你我日常口語中的用法。讀者請先詳閱以下七項行為特徵的定義和例子。

第一項行為特徵：緊張行為 (Tension Behavior)

緊張源自焦慮的侵襲。緊張的表徵有：身體晃動不安、咬指甲、出汗、呼吸急促，和肌肉抽緊僵硬等。本書把緊張得頭痛列在緊張行為中，而其他大半伴有別的成份的焦慮反應，則歸屬於另外各項行為特徵中，例如「易怒」歸在第二大項的情緒行為中，因緊張而導致生理病態的反應則歸屬於第七大項身體行為中。

日常生活中無可避免的會有適量的焦慮或緊張，同時也是必需的。如果出席重要的業務會議，或要發表演說，而竟然一點都不緊張，反倒不正常了，而且也不見得是好現象。事實上，緊張可以促使人把許多事做得更好；最常見的例子是音樂家或運動家在演出或比賽前感覺緊張，這是正常的緊張反應。怎樣算是不正常呢？緊張到使演員怯場，而竟無法演出，或年輕的主管在會議桌前張口結舌，不能完整的表達自己的見解，那就有一點問題了。

第二項行為特徵：情緒行為 (Mood Behavior)

情緒是一個人的感覺。每個人在不同的時刻經驗不同的情緒；情緒有豐富的內容，有快樂、悲傷，樂觀、悲觀，或覺得虛空麻木，有易怒的情緒，有樂天的情緒，就是最乖戾暴躁的老板，也有他較和氣可親的時候，所以，情緒是個相對的名詞，一個責備求全、吹毛求疵者的樂觀情緒，對一個天真的理想主義者而言，可能還算太悲觀了呢。

在評定情緒行為時，最好以自己的情緒體驗為準，不要以電影或電視影片裏刻板的、公式化的歡樂或哀愁來評估。話雖如此，仍是有客觀的標準可以評量情緒的變化及其對人的影響，以測知心理健康情形的。通常，情緒的產生必定有其原因，而且情緒會持續一短時期；如考試失利、職位未獲升遷、力拼之後仍然輸了比賽……等，都會引人傷心、喪氣、或大發脾氣，各種反應因人而異。這是合乎人情的自然反應，會引起某種程度的強烈情緒。但是如果因此產生的懊喪，持續了數天甚至數週以上，而又不能採行任何積極的補救或善後措施時，便是不正常了。在嚴重的心理失常個案中，沮喪或麻木的情緒行為會使人完全無法應付現實的生活。

評量你情緒的很好的一個指標，就是看你有沒有幽默感。甚至在生氣、受挫折或傷心時，沒有心理問題的人都不會長久的失去幽默感，他可以退一步調笑自己，不把事情看得那麼嚴重。有幽默感的人能感受別人要幫助自己脫離傷痛的心意，而悅納別人善意的玩笑或建議。