

4

實用心理學叢書
勵志成長系列

人生理念的探索

做個快樂的現代人

楊極東著

面對變遷快速的社會，現代人的心理生活問題重重。本書藉由自我突破、突破困境、情緒與精神、人際關係、工作與成就等五方面探討人生取向。你快樂嗎？本書作者楊極東教授從教育、心理和輔導的角度，結合理論與實務，提供你因應生活壓力、邁向健康的人生之道。



人生理念的探索

——
做個快樂的現代人



A0292894

國立中央圖書館出版品預行編目資料

人生理念的探索：做個快樂的現代人／楊極東作.--初版.--臺北市：桂冠，1986〔民75〕

面；公分.--(實用心理學叢書；25)
ISBN 957-551-188-3 (平裝)

1. 心理衛生 2. 修身

178.2

80001722

人生理念的探索——
做個快樂的現代人

實用心理學叢書 25 楊國樞主編

作者／楊極東

責任編輯／邵心儀

發行人／賴阿勝

出版／桂冠圖書股份有限公司

登記證／局版臺業字第 1166 號

地址／臺北市 10769 新生南路三段 96-4 號

電話／(02) 219-3338 · 363-1407

傳真／(02) 218-2859 · 218-2860

郵撥帳號／0104579-2

印刷／海王印刷廠

初版一刷／1986 年 8 月

三版六刷／1999 年／1 月

版權所有，請勿翻印

本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換

ISBN 957-551-188-3

定價／新臺幣 200 元

《購書專線／(02) 218-6492 》

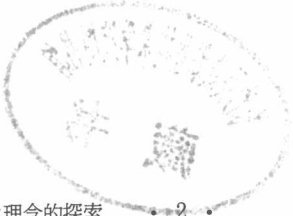


• 1 • 桂冠心理學叢書序

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，總是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、



西德、法國、日本、加拿大)的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不周，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時在此一階段中，為促成進一步的發展與成長，各方都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人為本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到相當大的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行為表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行為法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的資本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的必需品。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生作用。

從這個觀點來看心理學在台灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。同時，公私機構與社會大眾對心理學的需求也日益殷切，有關知識在教育、工商、軍事、司法及醫療上的

應用也逐漸開展。三十多年來，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，除了研究領域的拓展與研究水準的提高，心理學的推廣工作也獲得相當的成效。明顯的現象之一，是社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信（或當面）詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理学書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1)叢書所涉及的内容範圍儘量廣闊，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。

(2)各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3)各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4)各書之寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5)各書之難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6)這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

黃 序

打從我們有了認知和思維的能力開始，我們對「生」的意義與「活」的目的——也就是生命的道理與生活的觀念，就很自然的會不停的去思考、去探討。而面對越來越紛冗多變的現代社會，無論我們是處在什麼樣的環境中、接觸的是什麼樣的對象，也不管我們擔任的是什麼樣的職務、扮演的是什麼樣的角色，我們遭遇的挑戰必然愈多，承受的壓力也必然愈大。於是，所謂「快樂」、「幸福」，似乎離我們越來越遙遠，而越來越多的人，會自認為陷入孤立無援的困境，徬徨在人生的歧路上，不知如何自處！

認識楊極東教授，說來真是偶然的機緣：民國七十六年八月一日，楊教授接任教育

部訓育委員會常務委員的職務，同時，我也承接了臺灣大學的訓導長，由於工作上的關係，經常有機會在一起。擔任訓導長對我來說是莫大的試煉，時時有力不從心的感慨；而楊教授身負全國大專學校訓育工作的規畫與督導，其責任之重與工作之艱鉅又何只是一校訓導長的十百倍而已，但只見楊教授南北奔波、或山巔、或水涯，對人、對事始終表現著活力，充滿著信心，這使我除了欽佩之外，對楊教授也有了進一步的認識——他不只是一位講理論的人，他在生活上、工作上的表現，就是他的人生理念的實踐。

「人生理念的探索」這本書，不僅只是楊教授「對現代人心理生活問題所思所得」的理論，也正是楊教授經由實踐而得的真實體驗，正因如此，它才獲得熱烈的迴響，一版再版，而我也相信：凡是讀過楊教授這系列的著作的朋友，都能得到實際上的幫助，而在人生的歷程上播種，開花，收穫健康、快樂、幸福的果實。

謹序

黃啓方

於台灣大學文學院
民國七十九年十一月

再版序

近年來，由於社會變遷急速，國人在政治意識、民主自由、社會參與、行政革新、個人權益、心態傾向等各方向的需求層次都有突顯性的轉變，衝擊所及，社會已呈現某種程度的不安與脫序，識者或引發宏文，或參與討論，或圖謀杜漸，或低力改革，其方式雖有不同，其前題亦多基於愛護社會、關懷社會，惟其對問題的探索每囿於社會表徵，向少深涉其心理層面。

檢視我們生態環境，由於我們長年侷處海島，空間有限而資源不足，加之急速的成長人口，加重了空間的佔有和資源的享取，以及機會的獲得的多重壓力。於是人際間、

團體間形成明顯的競爭，有形者為公開的爭奪，無形者為潛在的敵對，如是則社會表面上呈現一片安定祥和氣息，潛在則隱藏相當程度的心理衝突和危機。

尤有甚者，現階段的社會，呈現兩個特別令人引以為憂的現象：一、犯罪的數目逐漸增加，犯罪的類型也不斷改變，犯罪手段的複雜性和殘酷法更日益升高；二、目前社會上、人際上、群體上經常處於緊張和對立狀態。不管是人與人間、人與團體間，或團體與團體間，在平時無利害衝突，或立場對立時還不易顯見，一旦有了爭執或對立，則呈現的往往都是立即性的、非理性的和衝突性的反應。這些現象的產生，就社會總體觀察，除前述生態環境的壓力和精神生活失衡心態偏差外，就是社會秩序的浮動和不安所帶來的國人對社會法制的的不信任和挑戰。

實則，在此急速變遷的社會環境裡，負面刺激因素往往不易受重視，也往往不易受控制，影響所及，個人在與環境互動時每形成程度不等的適應問題，其中犖犖大類有：一、行為上的問題，包括反社會行為和非社會行為，前者以反社會性格和社會相對抗，表現在社會敵對和犯罪；後者則在社會中冷漠、退縮、消極，甚至疏離、無奈，兩者形式雖表裡互異，但對社會的穩定和發展則是最大危機。二、生理上的問題，導因於現代生活緊張、焦慮性高、壓力大，而轉換在生理上的各種心身性疾病，如心臟病、高血壓、

胃潰瘍、結腸炎、偏頭痛、氣喘等現代人的文明病。三、心理上的問題，即心理疾病，包括各種精神官能症和精神病，這類病人是社會生活中的不幸與犧牲者，也是社會人口中的品質問題，更是社會發展的大負擔。

當然，社會問題各有其程度上的差異性，其影響因素亦多且雜，因此，對社會問題的探討實不宜僅觀其表徵現象而疏探其心理層面。至於面處當前社會問題時，不應過於直覺性的論定或主觀性的自囿於問題的表徵，而忽略表徵的相對內蘊心理層面，同時更應力求改革瓶頸的突破，消除改革過程中的非理性心態、習慣定向和不當增強等諸多心理障礙，以促進政治的成熟，提高決策品質，如是社會問題的表徵與內蘊的心理層面同時顧及，則庶幾明天會更美好不致於流於唱唱而已。

爲今戮力與突破之道，當是從社會表徵現象與心理層面兩者尋求方案：一、結合學理與實證研究效能，針對當前各種問題現象探求其潛源之成因，並尋求比較周延性之處理方策，而不僅以「常識性」、「當然性」的判斷作問題表徵的處理；二、社會問題雖由少數社會精英份子所覺知並提出，但應引起社會共識，並形成社會共力，始能發生改善效果，如是問題改善的關鍵應涵蓋「理念、制度、行動」的整個系統。理念屬知識的精英份子的工作範疇，制度屬行政決策的工作職責，而行動則是整個社會的共力問題，三

者不可或缺，否形成改革的斷層；三、社會正義之聲與關懷之情應及時發生，前述諸多社會負面現象固值得重視與關心，但社會光明面仍處處在，「快樂傻瓜」仍處處有。心理建設，心態調整重要，精神鼓舞、士氣激勵更重要，多讓正義之聲出唱，多讓關懷之情出表，則窗外有藍天，明天必更好。至願人人生活在今天的充實感裡，工作在自己的自尊感裡，讓自己和別人多留點迴轉的空間，庶幾人生之出路無限的寬與廣。特為再版序。

楊極東

謹識於教育部

中華民國八〇年八月

自序

現代社會變遷快速，組織結構改變，生活方式與生活內容更異，許多問題應運而生。其中學學大者有：因社會組織的轉變，導致家庭功能的消滅問題；因社會行為關係的改變，引起人際關係的淡薄問題；因社會文化內容的變異，造成文化失調的問題；因社會心理因素的影響，形成社會風氣的問題；因社會生活適應的改變，產生心理衛生的問題。因此，個人應如何有效適應其所身處的周遭環境中的人、己、事、物，以求得最大快樂和幸福，遂為現代人亟需要內省和著力的課題。

十幾年來，個人除教學、研究外，因行政參與關係，主持政大學生輔導中心，並兼

任教育部委託附設北區大專院校輔導諮商中心主任，長年致力於輔導理論之研究及輔導實務之推動，深感個人及社會心理健康工作之重要，亟盼將理論與實務整合並作社會推廣服務，惟限於學驗，尤其工作愈久愈有心餘力困之慨。

前年因政大休假得有機會，一方應聘擔任當時行政院孫院長任內親自領導的一個專案小組負責對美新僑溝通聯繫工作的執行人；一方面趁三度旅美期間到幾所大學就個人所學及興趣的領域從事資料的蒐集和研究工作。二者對個人人生理念和視野提供了相當正向的影響。回國後，臺視文化公司的關係雜誌常春月刊主編林鈴堦先生，相邀將一己對現代人的心理生活問題所思所得為他的雜誌撰寫專欄，定名為「現代理念」探討系列，轉眼近二年，共得廿二篇，據告稱讀者回響甚為積極且正向。今夏六月間桂冠圖書公司負責人賴阿勝先生更垂愛相邀成集印行，取名為「人生理念的探索」。

本書共分五篇：一、自我突破篇，二、突破困境篇，三、情緒、精神篇，四、人際關係篇，五、工作、成就篇。不足與不周之處尚多，除感謝林、賴二先生之協助玉成外，尤其請學界先進指教匡正。

楊極東

謹識於教育部

中華民國七十五年七月

人生理念的探索 目錄

桂冠心理學叢書序	一
黃序	七
再版序	九
自序	十三
壹、自我突破篇	
自我挑戰與自我突破——如何創造自己	三