

導引人生

現代人生
心理學
叢書 1

陳 永 勝 © 著



國立台北師院 教授

鍾聖校 好評推薦

在現代社會，人生面臨著數不盡的困擾。
學習中的焦慮，交往中的挫折，
婚戀中的迷惘，競爭中的困惑，親子間的衝突，文化上的撞擊，
這一切都需要心理衛生學知識的導引和幫助。

導引人生：心理衛生學 / 陳永勝著。-- 初版。
-- [臺北縣]三重市：新雨，民82
面；公分。-- (現代人生心理學叢書；
1)
ISBN 957-733-053-3(平裝)

1. 心理衛生

172.9

82007118

導引人生

作者◎陳永勝

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街 102 號 8 樓

(02) 9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／82 年 10 月初版

定價◎ 300 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

現代人生心理學叢書①

主編：鄭日昌
副主編：陳永勝

導引人生

——心理衛生學

陳永勝 著

寫在前面

鍾聖校

「知人者智、自知者明、勝人者有力、自勝者強」（老子，第三十三章）。在工商繁榮、科技進步、社會變遷迅速、生活節奏緊迫、個別競爭激烈的台灣，要過一個「智、明、有力而強」的生活，委實不易，社會大眾對心理學知識需求乃大為增加。愈來愈多人希望從閱讀心理學書籍中，得到知識、意見和啟發。

十年前，中文心理學著作，幾乎都是為大專院校中修習心理學的學生所寫。這種專書或教科書，行文嚴肅、用字拘謹、尤其信守著心理學的學術規範，把重點放在說明各種理論、研究方法及發現，因此甚少談到日常生活經驗，遑論以日常生活適應為主題。這種以理論知識為中心的寫法，對缺乏心理學先備知識的一般大眾，甚至選修它的學生，當然深澀，難以消化、了解。顯然市場對大眾化心理學書刊，需求極為迫切，無怪乎，民國七十年開始，台灣社會的大眾心理學熱潮即由醞釀而蓄勢待發。

初期坊間出現的所謂大眾心理學，多半是粗淺的常識，只要觸及心理感受、有「心理」意義，即使缺乏清楚正確的心理學理論依據，仍可堂而皇之的貼上大眾心理學標籤。而這種

書籍常只是個人經驗的紀錄，其中主觀意見，或可吸引一般大眾，然卻無益於思想啟發和客觀理解。

什麼是良好的大眾心理學書籍？筆者以為將心理學大眾化的書刊，需要在體例、內容、行文等方面多作深入淺出的嘗試。目前台海兩岸都在積極從事這方面的開發研究，並已有一些成功的例子值得借鏡。

就台灣而言，遠流出版公司吳靜吉博士策劃的「大眾心理學全集」是其中一種模式。它採取「自助諮詢系統(self-help consulting system)」的編輯概念，每一冊以解決一個或幾個問題為主軸，並藉以介紹某種心理學知識。讀者可以根據自己的問題，自己的需要，選擇一冊或幾冊來汲取知識。這種大眾心理學書的特色是問題導向、生動可讀、通俗實用，且涵蓋極廣。全套叢書雖號稱系統，但從心理學的理論、學派、發展、架構來看，許多單行本對心理學知識的介紹卻頗欠缺系統。

在大陸方面，山東教育出版社鄭日昌先生所主編的「現代人生心理學叢書」，則呈現另一種編輯概念。他採取介乎嚴謹專業及通俗實用的中間路線，以深入淺出的文字，有系統地說明心理學知識。這套叢書有下列特色：

1. 以解決人生問題為出發點。從「引導人生、開發人生、溝通人生、優化人生、剖析人生、洞察人生、輔導人生、矯正人生」的宗旨，來界定寫作內容，並遵循學術界慣用之標題

來分冊。共出版心理衛生、心理發展、心理交往、心理選擇、心理類型、心理測量、心理諮詢、心理治療等八冊。

2. 雖然這套書以介紹科學心理學之研究發現為主，但並不排斥沒有科學驗證根據的內容。因此，在書中可以見到現代一般中國人對某種心理現象的見解，可以讀到古代中國和西方對某種心理問題的說法。取材開放而自由，無形中增加此書的親切性，讓讀到覺得閱讀時能接觸到本土文化的生命與社會的脈動。

3. 由於這套書仍以介紹學術界的理論、學說為主，因此閱讀之後，對心理學會有較統整的、概括的認識；又因為它關心實際人生問題，充分舉例，因此閱讀之際，會覺得具體、貼切、淺顯、易明。

4. 本叢書行文生動活潑，章節名稱也致力通俗化。用有趣的、文學的、藝術的、甚至是廣告台詞的形式敘述，以增加閱讀吸引力。

5. 本叢書大多為集體著作。其作者或為近年來畢業的心理學博士、碩士，或為知名的學者、專家，背景不同、集思廣益。雖然寫作風格可能有別，運用文字習慣不一，但在積極認真的寫作態度下，這些小疵不掩大醇，反而使書籍內容更加廣博而深入。

楊國樞、張春興曾在「桂冠心理學叢書序」提到只有在追求富裕的人本社會中，心理學才能順利發展。這套叢書，所顯現對人性的肯定、對人尊重和關懷，透露出大陸人士在意識

上的質變。藉著大眾心理學書籍廣為發行，相信民主意識、人本心理學精神將更普遍於中國大陸。

綜合言之，本叢書有嚴謹的科學心理學依據，有系統而又通俗易懂。它具有的簡易性、本土性、親切性及實用性，不僅適合想要增進對自己與對人類瞭解、想要改善人際關係的人士閱讀；也適合公私立機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療的人士閱讀；亦適合做為初習心理學大專生的課外讀物。

總 序

鄭日昌
陳永勝

茫茫人海，芸芸眾生。在複雜多變的人生道路上，怎樣把握人生真諦，使人的一生過得更充實、更完美？這是千百年來眾多志士學人苦苦思索的問題。

在現代社會，工業化程度高度集中，高科技產業爭相湧現，生產、生活節奏不斷加快，社會化問題日趨複雜。人們在相互審視，人們在努力競爭；人們在自我激勵，人們在奮力拼搏。有人在競爭中取勝，有人在拼搏中跌倒；有人在得志後躊躇，有人在失意後追悔。考場中的挫折，交往中的衝突，婚戀中的紛擾，教子中的困惑……所有這一切，都使現代人對人生問題發出無限感嘆：人的一生究竟應該怎樣度過？

現代人有現代人的觀念，現代人有現代人的情感，現代人有現代人的追尋，現代人有現代人的苦悶。現代人渴求心理學的幫助，現代人生呼喚心理學的導引！這套「現代人生心理學叢書」，就是在這樣一種時代的呼喚中與讀者見面的。

此套叢書共八種，分別從心理衛生、心理發展、心理交往、心理選擇、心理類型、心理測量、心理諮詢、心理治療等不同學科或角度，對導引人生、開發人生、溝通人生、優化人

生、剖析人生、洞察人生、輔導人生、矯正人生等人生實踐中的重大問題，進行了整體探索。全套叢書運用現代心理學的最新成就，深入淺出地解答，如何使人生過得更美好、更充實、更有價值。

緊扣時代脈搏，針對現代人生中最迫切、最需要回答的問題，特別是抓住廣大青年日常學習、工作、生活上的難題、熱點，以叢書形式從心理學角度給予系統剖析，這在我國還是第一次，因而具有開拓性質。我們真誠地希望此套叢書能在幫助廣大讀者排憂解難，樹立正確的人生觀、價值觀，提高心理素質，推進精神文明建設方面發揮作用。

本套叢書的作者大多是近年來畢業的博士、碩士，也有一些是國內知名的專家、學者。大家雖然背景不同，風格迥異，寫作態度均極為嚴肅。有的深入調查，求深求實；有的幾易其稿，求益求精；有的反覆推敲，求新求美。奉獻人生的精神不僅見之於作者筆端，而且見之於行動，這種精神尤為可貴。敬請廣大讀者批評、指正。

引 言

心理衛生，這是一門既古老又年輕的學問。早在距今兩千多年前，在我國管子、孔子等先秦諸子的著作中，便可發現許多寶貴而獨到的心理衛生思想；在古希臘希波克拉底、柏拉圖等人的著作，也蘊含著某些對人類心理衛生問題的天才猜測和形象描繪。然而，真正把心理衛生作為一門科學來對待和研究，則是十九世紀中葉到二十世紀初的事情。一八四三年，美國學者威廉·斯威策撰寫了世界上第一部心理衛生專著，明確提出了「心理衛生」這一概念。一八五八年，伊薩克·雷以「心理衛生」為題，在美國精神病學大會上作了心理衛生的專題講演。一九〇六年，克朗斯托的《心理衛生》一書出版，在社會上引起了較大的反響。至此，「心理衛生」一詞始被世人正式接納。

按照新編大英百科全書的解釋，心理衛生係「用以維護和增進心理健康的種種措施」。這是一個廣義的解釋，也是一種積極的理解。但是，在現代心理衛生的發展中，卻有較長一段時間，心理衛生是同精神疾病的防治工作緊密交織在一起的，「心理衛生」僅僅成了精神科醫生、精神病患者及其家屬使用的字眼。這種狹義的理解，在某種程度上影響了心理衛生在更

大範圍內的普及與發展。隨著當代社會的變革特別是現代化進程的推進，人們已越來越傾向於用廣義的觀點看待心理衛生問題，心理衛生也逐漸發展成為一門由心理學工作者、醫學工作者、教育工作者和社會工作者共同關注的邊緣性學科。

從廣義的角度看待心理衛生，具有重大的理論價值和實踐意義。從理論上看，廣義的心理衛生的科學研究，有助於豐富相關學科特別是普通心理學、發展心理學、教育心理學、社會心理學、變態心理學和醫學心理學的研究內容，促進這些相關學科理論的發展。從實踐上看，廣義的心理衛生知識的傳播、應用，對廣大群眾增進心理素質，促進身心健康；對各行各業提高人的工作的科學性，密切人際關係，減輕心理負荷，增強社會適應力；對建設精神文明，推動人類的進步與繁榮，都具有不可低估的積極作用。

本書試圖依據心理衛生的廣義理解，從導引人生的角度對人類心理衛生問題進行較系統的探討。在對心理衛生這門學科的基本原理進行概括透視之後，作者沿著個體人生發展的軌跡，分別考察了不同年齡階段所應注意的心理衛生問題；針對實際，就影響人民心理健康的一些現實問題和社會問題，諸如家庭關係、學校教育、社會文化傳統、自然生態環境等，進行了多方位的思考，提出了某些建設性的對策；最後，作者還用一定筆墨討論了若干特殊群體（包括超常兒童、低常兒童、殘疾兒童、大齡青年）的心理衛生問題，以期為這些更易產生心理困擾的人們解決人生道路上的難題，提供些許可能的幫助。

目錄

引言	9
第一章 求本溯源	13
第二章 現狀與前景	31
第三章 理論源流如是說	49
第四章 人生軌跡與心理衛生（上）	89
第五章 人生軌跡與心理衛生（中）	143
第六章 人生軌跡與心理衛生（下）	199

第七章	家庭關係與心理衛生	245
第八章	學校教育與心理衛生	277
第九章	現代社會的衝擊與問題	301
第十章	生態環境的困擾及對策	321
第十一章	若干特殊群體的心理衛生	347

第一章

求本溯源

先哲的智慧之光

提起心理學的淵源，國外學者素來「言必稱希臘」，對心理衛生也同樣如此。例如，本世紀八〇年代美國、英國出版的百科全書，在追溯世界心理衛生的古代源頭時，往往從古希臘開始。蘇聯學者J·I·鮑格丹諾維奇也認為，心理衛生的思想淵源產生於偉大的希波克拉底的時代。

的確，在古希臘傑出醫生和自然科學家希波克拉底的著作裡，我們確實可以看到這位偉人關於心理衛生的一些閃光的思想。

或許，希波克拉底對後世影響最深遠的理論建樹是他提出的「體液學說」。按照希波克拉底的觀點，人體內含有四種液體，黏液生於腦，黃膽汁生於肝，黑膽汁生於胃，血液出於心臟。一個人的身體是否健康，個性是否健全，概因體內四種液體的比例混合是否恰當所致。正如希波克拉底在《論人的本性》一書中所描述的：「當這些元素（體液）在復合上、力量上、體積上，彼此沒有適當的比例，並當這些元素有一種太多或太少，或在體內孤立而不與一切其他元素結合之時，人就感到痛苦。」希波克拉底認為，使人的體液始終保持正常平衡，或把已經紊亂的體液結合恢復到正常的狀態，是精神健康的基本途徑，也是醫生的主要職責。這就是希波克拉底關於人的心理衛生的天才猜測和形象描繪。

在古希臘，除希波克拉底對人的心理衛生問題作過描述之外，其他一些人，如比希波克拉底年齡稍晚的哲學大師柏拉圖，也對人的心理健康問題發表過一些閃光的見解。

柏拉圖認為，形成一個健康人格的決定因素，是理性的、精神的以及維持生命食慾能力或「性愛」的相互協調一致。一些人能夠十分理智地看待問題，另一些人勇於實踐並抱有雄心大志，還有一些人則在動機和行為上成為放蕩主義者，這正反映出人們在人格健康方面的個別差異。關於人的精神失常的原因，柏拉圖指出，主要是因軀體因素造成的，此外，心理因素和神學因素也在其中起著某些作用。

以上，我們以希波克拉底和柏拉圖為例，說明在距今兩千三百多年前的古希臘，已有一些傑出人物就人類心理健康問題提出了一些見解，或作出了某種天才猜測，我們權且把這稱為「西方先哲的智慧之光」。

然而，是不是像國外學者所宣稱的那樣，心理衛生的思想僅源出於希波克拉底的時代呢？事實顯然不是如此。讓我們把考察的視角移向東方，看看東方巨人——中國古代的先哲們，對人類心理衛生問題是怎樣探究的吧！

據史料記載，早在我國春秋之初，著名政治家、思想家管仲，便對人的心理衛生問題有所論述。在《管子·內業》篇中，將人的適宜心理狀態分為善心、定心、全心、大心等不同層次，並以此為標準，提出了相應的養心之術。《管子》中說，「凡道無所，善心安愛」；「定