

適應心理學

——人生之正當適應

鮑威爾 著 俞筱鈞 編譯



中國文化大學出版部印行

鮑威爾 著
俞筱鈞 編譯

適應心理學

—— 人生周期之正常適應

中國文化大學出版部印行

中華民國七十三年九月出版

適應心理學——人生周期之正常適應

定價：精裝每本新臺幣四〇〇元整
平裝每本新臺幣三五〇元整

版權所有



不許翻印

著作者：鮑威爾
編譯者：俞筱鈞
出版者：中國文化大學出版部
發行

代表人：朱重聖

登記證：行政院新聞局局版臺業字第二一一六號

地址：臺北市陽明山華岡于正路一號

電話：八六一一八六一

郵撥：〇一〇一四二五——二號帳戶

門市部：華岡書城

地址：臺北市漢口街一段三十一號二樓

電話：三八一二八一

印刷者：華岡印刷廠

地址：臺北市陽明山華岡大功館
電話：八六一一八六二

適應心理學——人生周期之正常適應

本書係美國哈佛大學資深教授鮑威爾所著，於西元一九八三年出版，內容豐碩，其特色可列舉為：一、理論架構強調常態心理，敘述異常行為僅為達成對照之目的。二、採取生命周期之觀點，闡明個體在工作、愛及遊樂三領域之常態適應。三、分辨不同層次之壓力反應，除正常及神經質異常反應外，並涵蓋暫時性之過渡負荷情況及危機適應失調等。四、根據作者二十餘年臨牀心理學之教學及專業經驗，以個案實例闡明學理及概念。五、集合體質、精神分析、行為、人本，及認知等五大心理學派之重要貢獻。六、最後之特點在於涵蘊歷史悠久之哲學，臨牀心理學之智慧及最新心理學之驗證。總之，本書強調個人於現代社會如何適應人生之不同周期。因此，本譯文可作為心理衛生學、適應心理學、心理輔導學、衛生教育學及機構心理學等有價值之教材。同時，由於敘述通俗化及生活化，亦可作為一般性之閱讀資料。

黃序

一個月前，筱鈞學長告訴我，她將哈佛大學教授鮑威爾氏所著 *Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation in the Life Cycles* 一書譯成了中文，定名為「適應心理學——人生周期之正常適應」，即將出版，要我為該譯本寫一篇序。對於這分具有極高榮譽的任務，我當時不敢立刻接受。因為筱鈞是我就讀中央大學時道道地地的學長，她在心理學方面的造詣，素為我所欽佩，對心理衛生工作，尤具豐富經驗。民國六十年應張曉峯先生的邀請，到當時的中國文化學院任教，並主持心理衛生中心，那是我國最先設立是項單位的少數大學之一。由於筱鈞學長的努力，使心理衛生工作在華岡奠定了良好的基礎。在這段時期中，她並就大學生的心理健康問題進行了多項研究，先後發表於中華心理學刊；並曾多次在國際性心理學會議中，提出報告。因其在學術上和實際工作上卓越的成就，她旋被文化大學聘任為訓導長。很自然地心理衛生乃成為華岡學生訓導工作的核心，這該是值得大書特書的一件事。民國七十二年筱鈞學長更上層樓，受聘為文化大學副校長，她的工作成就再度受到肯定。要為這樣一位學人的譯著寫序，能不先為自己掂掂分量嗎？

我不敢立刻接受這項榮譽的另一個原因，乃是當時正準備於八月中旬到英國牛津大學去參加一項

研討會，並擬利用那張機票取道美洲，到加拿大多倫多城參加本年度美國心理學會的年會，提出一篇研究報告，因此就心匆促間無法應命。但筱鈞學長卻說她可以將該書出版日期稍向後延，允許我在九月初交卷；並且說：「你在參加 APA（美國心理學會英文名簡稱）年會後，將會更樂意爲本書寫序文的。」她說的真沒有錯，因爲美國心理學會現在共有四十二個分組，其中至少有十個分組是和心理衛生與生活適應有關連的。比如臨牀心理學組、學校心理學組、諮商心理學組、健康心理學組（*Division of Health Psychology*）、兒童青年及家庭服務組、復健心理學組：等，換句話說，在五天會期裏所提出的報告、演講或討論中，幾乎有四分之一是直接或間接和心理衛生有關連的。僅是健康心理學分組排在八月二十六日上午的一次（兩小時）布告式報告（*Poster Session*）中，就有四十餘篇論文參加，都是有關心臟血管疾病與心理壓力關係的研究報告，足見這方面問題深受重視的程度。（按所謂布告式報告，就是在會場設置若干中型布告版，分行編號排列，各報告者將其論文摘要張貼於上，供讀者瀏覽；報告人則在旁於必要時做補充說明，亦可進行討論；同時準備論文印本，供人索取。這乃是由於年會收到的論文爲數過多，無法安排每人做口頭報告的處理辦法。）

近兩年來，由於心理疾病患者所製造的一些問題，引起了社會對於心理衛生的注意；不過卻也同時形成了一些不完全正確的觀念。認爲心理衛生的目標，祇在治療心理疾病和處理不良適應行爲而已；工作的對象就祇是那些心理不健康的人們。其實並不盡然，治療心理疾病祇是心理衛生工作消極的

目標，它更積極的目的，乃是要培養、增進個人和社會的心理健康，發展健康人格；它是以一般人、正常的人爲對象的。正像鮑威爾氏寫這本書的目的的一樣，是爲一般人、正常人所寫的，他在本書第一章就以「建立常態適應」做爲主題，實頗具深意。

在人生的旅程裏，不時會遇到各種壓力，整個生命實際上就是對各方面壓力適應的歷程；而且若干適應行爲的形成和表現，常是在當事者不完全自覺的情況下進行的。因此對於生活中壓力的認識，對於行爲適應原理和適應形式形成歷程的了解，乃爲增進個人心理適應的必要步驟。本書作者將立論的基礎放在壓力觀念上，是十分得宜的。最後他在末章中提出十項「健康生活守則」，內容具體而簡明，一般人均能了解，而且也易於實施，使奉行的人不難體驗到自己的成就，因而能產生有所獲之感覺，乃可增加其信心。不少心理學或精神醫學的書籍，常使人讀後懷疑自己具有某些症狀，降低了他們對其心理健康的信心，後遺的影響頗大，鮑威爾氏卻很技巧地避免了那種消極作用。

表面上看來，譯述像是件容易的工作，事實上卻正相反。以本書的譯述爲例，譯者必須對心理學和心理衛生有透徹的了解，必須在中英文兩方面均有高深的造詣，方能勝任愉快。筱鈞學長同時具備了這些條件，所以譯本讀來流暢清順，有若松風水月。同時她譯述本書的目的，純粹是爲推廣心理衛生的知識，使國人有機會接觸西方名學者的著作，從中獲得增進心理健康的益處，所以譯來用詞選句，都非常慎重，同時充分保留了原著的意義和格調。她那分忠於學術、忠於心理衛生工作的精神，充

塞於字裏行間，讀者們當很容易體會到。

筱鈞學長在其序文指出：本書部分翻譯工作，是在她爲俞伯母侍疾時進行的。筆者有幸，曾於數年前拜見過這位老人家。她當時年已近八旬，態度慈祥，喜歡和年紀輕的人談話；她是一位虔誠的基督徒，對人極具愛心，視傭者如家人，故極爲人所敬愛。俞伯母晚年寄寓臺北時，筱鈞學長每周日必侍其至教堂禮拜，並陪進午餐，那是今日好些爲人子女者所難做到的。本書中她也將俞伯母的慈容刊了出來，備見孝思。同時也使此書成爲一本充滿愛心的譯著，它使讀者受益之處，是必將遠勝於鮑氏原著了。

黃 堅 厚 識於國立臺灣師範大學教育學院 七十三年九月

譯序

民國七十三年四月間，發生螢橋國小學童被潑毒傷害案，及財政部關稅司司長被妻子慘殺案，引起社會普遍的震撼，更激發各方的輿論與呼籲。

其實這並不是突發的問題，而是一直存在待解決的問題。根據民國七十三年四月一日英文晚報（*China News*）之報導，最近由一羣精神醫師從臺灣三個區域完成一項調查，顯示精神病患數字在此三區爲十七萬，表示每千人口約有九・四人之頻率，這些數字包括智能不足及年老心理功能衰退者。不過，其中仍有五分之一至二分之一者是須醫療之心理障礙者，以此計算則有三萬三千至八萬四千人，而政府及私人設立的八十所精神病院僅有六千零二十三張病牀。政府民營之老人院共三十九所，可容納六千四百五十人，醫生估計有四百四十人患有腦溢血、腦腫瘤，及其他腦部的傷害。公營及民營的托兒所共三十六所，容納五千八百七十五個幼童，其中一千四百二十二個是智能不足。醫生估計尚有其他智能不足的孩子在家中或其他機構撫養。從上述數字可見約有二萬七千至七萬八千位心理病患沒有機會接受精神醫療。

臺大醫院精神科之最近研究調查亦指出，大城市一般人口中，平均約有百分之四十二輕重程度不

同的「心身症」(Psychosomatic Disorders)，這是由於情緒不平衡導致之內臟器官失調。

鑑於精神病患問題之嚴重，我國最近舉辦之第六次科技顧問會議，於民國七十三年四月四日決議「建立臺灣地區醫療網」之方案，特別加入對精神病患之照顧一節，將之列為醫療網之重點工作，內容包括：

一、於各級衛生行政機構設立專責策畫、監督及執行之單位，在省市政府則應成立專家諮詢委員會，以推動精神疾病醫療保健及心理衛生工作。

二、基層衛生單位之醫護人員應接受精神醫療及心理衛生保健訓練，以成為精神醫療網之基層單位。

民間方面，同年五月一日高雄市精神病患「康復之友協會」家屬聯合發表一封公函「給全國同胞」，呼籲一般民眾應有正確之心理衛生知識，以消除對精神病患排斥、鄙視之心態，同時呼籲衛生、教育當局寬列預算，透過各種大眾傳播媒體，積極推動心理衛生教育，並做好各級學校心理輔導工作，以收預防之效。他們並疾呼：「最近接二連三造成的不幸社會事件，病人無辜，是誰之過？」

他們的建議涵蓋：一、政府寬列預算，逐步提供精神病患福利支助，並納入勞保及醫療保險。二、有關部門及立法院及早訂立心理衛生法，以保障精神病患者之社會人權及經濟人權。三、呼籲監察委員評估有關預算及設施。

報章之輿論則包括中央日報四月五日之短評：「我們一面驚訝於都市中患有『心身症』者比例之高；一面對於如何在現實的生活高壓下，化繁爲簡，以求得良好適應而爲之著急。因爲我們的國民，向以勤勞負責聞名於世，大多是默默耕耘，埋頭苦幹，而不知如何在緊張的工作中去安排休息，促使身心平衡。要治療現代的『心身症』，健全的社會的發展，大家要建立起一個正確的觀念：爲了明天走更遠的路，應該在今天有適當的休息，並掃除於事無補的焦慮和煩憂。」

以上是本人所蒐集有關我國的情形以及最近突發事件所引起之迴響。世界其他國家的情形又如何呢？

根據西元一九八一年一月的 *New Internationalist* 第九十五期期刊，其中有一篇主題爲「隱藏的四千萬人」(The Hidden 40 Million) 的文獻，提及世界衛生總署之統計，今天在未開發國家中精神病患者數達四千萬之眾，即使在已開發之工業國家，估計接受醫藥治療的總人數中，至少有四分之一到三分之一爲精神病患者和心理不健全者。此外，未開發國家的醫療設施與預算尚不到百分之一列在精神病患之預防和治療上。

何以產生這種漠視？根據作者特克威爾(S. Tuckwell)之意見，主要原因是一般人對精神病之觀念模糊不清，因爲精神病不像一般傳染病，如天花、霍亂、瘧疾等病，有可以鑑別之細菌，預防之疫苗，或可掌握之治療法，而且，精神病很少致人於死，因此，一般人不能體會其嚴重性。對心理衛

生知識，總覺得：「這不是十二大建設的問題。」

可是，我們不能否認，人的心理與生理不能分隔，是兩者互相影響，相輔相成；而且，我們也知道，很多社會問題，甚至教育、經濟、政治等問題，實在都是潛伏在心理不健康之身體。

去年（一九八三年六月）以及今年（一九八四年三月），美國時代周刊（*Time*）之專題報告，提及美國家庭醫師公會所公布之統計數字，三分之二去看家庭醫師的人，都顯示壓力導致之徵候，亦即患有身心症。這些病症使工商企業界特別敏感，因為他們每年為員工支出之醫藥費，以及因生產率降低之損失估計達五百至七百五十億美元之多。

壓力所導致之徵候是美國六大死亡原因之心臟病、癌症、肺腔疾病、意外傷害、肝硬化，及自殺之直接或間接的因素，壓力也會增加多重硬化病、糖尿病、性器官疱疹，甚至口腔發炎等病症。因為過度或長期壓力會影響人體內之化學元素之組合，尤其會危害免疫力，即抵抗疾病力，此情形可見於美國目前最暢銷之三種藥物，它們分別是：一、醫治胃潰瘍之「他格美特」（Tagamet）；二、平穩高血壓的「英德露」（Inderal）；及三、鎮靜神經的「凡爾廉」（Valium）。行為醫學專家艾爾克醫師（Dr. Joel Elkes）的感歎必然會引起普遍的共鳴，他說：「這是我們時代可悲的現象，也許我們的生活方式是導致這些疾病的主要原因。」事實上，近年來，行為醫學（Behavioral Medicine）已與心理學、輔導心理學、精神社會工作學結合。去年（一九八三）八月下旬在美加州安納海恩市（

Anaheim) 舉行之全美心理學學會之年會中，名行為醫學家馬特拉所 (Joe Matarazzo) 之大師講座 (Master Lecture) 乃以此領域為題。馬氏提出近年之有關研究發現及統計數字，去支持明智之行爲對個人身心安全與健康之重要，進而解釋對政府與民間機構人力、財力消耗之鉅大影響。事實上，目前全球流行之各種身心保健法，從生物回饋 (Biofeedback)、超覺靜坐 (Transcendental Meditation)、逐漸鬆弛肌肉法 (Progressive Muscle Relaxation)、瑜伽術 (Yoga)、韻律操 (Rhythmic Exercise)、按摩 (Massage)、慢跑 (Jogging)、太極拳 (Tai-Chi)、至熱水盆浴 (Hot Tub Bath) 等均為治療、控制，或緩和壓力的各種方法。馬氏更提出孕婦忌吸煙喝酒，駕駛汽車應縛安全帶之重要，以及七項健康生活之守則：一、飲食營養均衡；二、每晚睡眠七至八小時；三、注意體重與年齡體格配合；四、每天固定有恆之健身運動；五、少用刺激物或藥物；六、勿工作過勞；及七、保持愉快感情生活。

綜合以上之報導、建議及輿論，可得下列四項觀察：一、全球對精神病患及更廣泛心身症之關心；二、預防精神醫學及預防心理衛生工作之重要；三、清晰完整心理衛生教育之迫切性；及四、壓力之性質及高層次處理之知識之重要。

的確，全民身心健康問題，絕對不是因為發生一兩件震撼社會的慘案，才興起一股熱潮去疾呼建立精神醫療網或辦好各級學校心理輔導工作，當然這些都是須辦任務，可是，注意力焦點應置於不同

層次之心理困擾者，他們就是前述任何人口常態分布曲線中四分之一至三分之一的人，也是一般醫院或診所求治的三分之二的人。他們雖然能照顧自己的生活起居，思考不與現實脫節，也不危害自己生命或社會安全，可是究竟有多少個人安寧、家庭幸福、學生學業、機構效率、意外事件、犯罪行為、社會健全、國家穩定，甚至人類和平等重大問題，是因為不懂得生活之道，或不了解如何採用較高層次的方法去處理生活的壓力而受到嚴重影響呢？在我們的社會中又有多少「隱藏的心理不平衡的人」呢？這些才是真正關鍵性的問題。當然，今天大家都承認預防醫學、預防精神病学、預防心理衛生學之重要，但是究竟一般人能真正知道多少？總之，該如何深入淺出去推展呢？當然，大眾媒體的電視節目，報章雜誌的社評、副刊、專欄、方塊文章、專題採訪和報告等，都常見有關報導，有的也很有價值，但畢竟不是有系統的介紹和推廣。很多人到書店或書展去尋求，但是不一定能知道如何去選擇。最多得到片面知識，不幸的竟使自己更困擾，更多問題。

臺大精神科醫師李明濱亦特別指出，情緒因素對身體疾病的發生或病情惡化有直接關係，因此，現代人面對複雜的社會結構和繁重的生活壓力，心理上須有適應的準備，以求情緒的穩定平衡，避免因生活壓力衝擊，而導致疾病的產生。

這是專業人員的一席話，說得非常正確，但是也許會使一般人更想了解這些話的真義；也就是，在消極方面該如何才能有效處理壓力，使自己情緒不致異常，而引起內臟器官失調；在積極方面，如

何生活於現代化社會裏能維護及促進幸福感。

誠如我國臺北市立療養院葉英堃院長所言：「對最近突發之兩起慘案，社會不必過分反應。」言辭中蘊涵對此問題之應持態度：應從大遠處著眼，以及長期全面計畫與積極進行，決不能以「見樹不見林」之狹窄方法去討論，更重要的是，不祇是立法應訂定有關法律，政府應做必要之措施，教育機構培植急需之人才，而且要符合現代整體人民保健四大原則：一、以社區為核心；二、為資源所能及；三、是人民所接受；及四、要民眾能參與。亦即一九八三年十一月一日至十四日世界基督教女青年會於新加坡舉行每四年一次之大會，結合八十餘會員國代表所共同擬定之「保健計畫實施」要點。

本人對預防心理衛生及良好發展與適應之學理與研究，素至感興趣。在華岡張創辦人其昀博士鼓勵下，不斷求新求深入，故於民國七十二年九月細讀哈佛大學資深教授鮑威爾(Douglas H. Powell)博士一九八三年出版之名著 *Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation Through the Life Cycle* 後，即決定將它譯成中文，呈獻學校青年及社會大眾，藉以增加現有之心理衛生及適應心理學之書籍。

本書之特點可見於作者鮑威爾之「自序」。誠然，其內容、組織、統整之各家理論，涵蓋之追蹤個案，最新之研究發現，豐碩之圖表、插圖等，使授課老師或修讀學生均可獲益良多。其所強調之人生周期觀念，每周期中之工作、愛與遊樂之適當安排，以及壓力之不同層次處理方法，非但配合最新

之適應心理學理論，而且極能因應時需。

上學期（七十二學年），本人一面教學，一面進行翻譯，其間適逢先慈病危。老人家入榮總體檢時，每日除在病房牀側侍奉，並抽暇繼續。當時意思想不到，心愛的母親在短短兩周內竟與世長逝，否則必爭取此短暫之時日，不容許雙目與精神離開慈祥之臉容。事後，由於先嚴、先慈生前之身教，勉勵多爲人類服務，尤其培植青年進取精神，使能擁有「智者不惑，仁者不憂，勇者不懼」之健全人格。故悲慟之餘，繼續譯完此書。

本譯著至此雖告一段落，必仍有不盡善之處，但對多位協助者之寶貴服務，深爲感激。葉重新老師之代譯「字彙」，王珮琳、林炳文同學之謄稿，及前者之協助校對，以及心齋中心黃志成老師在先母病危時之支援與代課，在此一併誌謝。一切缺失，尚祈先進前輩不吝指正。

俞筱鈞識於華岡 民國七十三年五月

原序

我們的生活似乎是「一件麻煩事跟著另一件而來」。個體如何適應日常生活的困擾，或因應嚴重的問題對其快樂有很大的影響，成功地適應生活中的壓力乃是本適應心理學著作之主題。

很多優異之教科書詳述適應與心理失調之過程。本書則強調人類之正常適應，從區辨常態適應與其他類別之適應，可發現前者之人格特質較後者富於彈性及充實。

生活於現代社會，了解正常人格心理學實極重要，因此晚近講授或撰寫人類適應、心理衛生及人類發展周期之學者對身心健康均深感興趣。本書內容包含豐碩之最新資料，其中有經過半世紀追蹤研究結果發現，正常心態之男女橫斷面研究，目前對成年期、老年期，以及一般性身心保健與預防疾病之學理和方法。因此，從眾多之成年期研究結果，吾人開始洞悉昔日所稱之認同危機、自我混淆、情緒不穩定等困擾問題並不僅屬於「暴風雨之青春期」。目前美國有很多心理學組織已充分反映對健康的重視，例如，全美心理學會（APA）之四十二個分組中之一組定名為「健康心理學」（Health Psychology），加州心理學會定期出版「保健資源」刊物，以及西元一九七九年，美國聯邦首席醫官曾發表一篇以「健康人」為主題之報告，敘述如何維護身心健康之重要與原則，引起全國普遍之迴響。