

人

生

新

境

現代人的掙扎與突破

心戰

◆現代人力潛能開發中心策畫
◆張小鳳等著



人生新境③

心戰

——現代人的掙扎與突破

張小鳳等著



心戰：現代人的掙扎與突破 / 張小鳳等著.

--初版. --臺北市：聯經，民80〔民81年第二次印行〕

面； 公分. --(人生新境；3)

ISBN 957-08-0549-8(平裝)；

I. 應用心理學

177

80000333

序

張小鳳

台灣是全世界人口密度第二高國家，而台北都會區平均每年仍增加十五萬人，成長率高達四・七％。在台北市，日間活動人口約有三百萬，遠超過戶籍登記的數字。

國科會的調查也顯示，台灣地區老人獨居的比例逐年升高，民國六十二年時只有十五％，七十四年提高到二十八％，七十九年已達三十一・一％，三成以上的年老父母未與子女同住，缺乏家庭的照顧。

根據衛生署最新統計，國人的十大主要死因中，一些象徵落後地區的疾病已不復存在。取而代之的是細胞因外在不明刺激而病變形成的惡性腫瘤，及與生活壓力息息相關的腦血管疾病，和急速工商業化造成的意外災害。

民國五十五年，二十一對結婚人口中只有一對離婚，七十八年五對中有一對離婚，學

者預言，八十八年將提高至三對中有一對離婚。

最好的消息大概是國人的平均壽命了，由於醫藥發達、營養豐富，我們的平均壽命男性已高達七十一歲，女性則是七十六歲。

現代人似乎就活在一個擁擠、焦慮、孤寂、莫可奈何、又充滿競爭的困境中。富足的物質生活、多樣的育樂活動，並沒有降低家庭關係的疏離、兩性的失衡、工作壓力的干擾、生活目標的搖擺。

讓大家的生活品质更好，自我強度更富彈性，讓有需要的人尋覓到恰當的社會資源，提昇現代人的身心保健，是行為科學家最終的理想和目的。

其實人生就是不斷的改變與適應。有轉變就有抗爭，抗爭帶給我們痛苦和機會。痛楚的是嘗試帶來的失誤，機會是錯誤引發的再試。

每個人的一生都是獨特的，每個人的一生也是凡俗的。平凡的是我們都遭遇挑戰，獨特的是有的人戰勝試鍊。

本書由心理學家執筆，讓大家看清自己的戰場，擬訂個人的戰略。

本書作者全是「現代人力潛能開發中心」的心理諮商顧問，在聯經公司長輩和執行者鼓勵下結集成書，我們衷心的感謝，也相信這都由於大家同是人生競賽中的執著者的緣故。

作者簡介

張小鳳，美國威斯康辛大學心理諮商碩士。現為現代人力潛能開發中心執行長，任教於輔仁大學企管系。著作有《愛別離》、《做一個出色的人》、《完整的幸福》、《一輩子的事情——生涯規劃與潛能開發》、《走過女性一生》。

郭乃文，台灣大學心理學碩士，執教於高雄醫學院心理系。前台北榮總心理復健技師。

作者簡介

劉淑娟，國防醫學院護理研究所畢業，現任國立台北護理專科學校副教授兼課務組長，歷任義務張老師、中國青年服務社人際關係、健康保健之輔導教師及潛能開發中心諮商顧問等。

李選，畢業於國防醫學院護理系，美國德州大學奧斯汀本校護理碩士及護理哲學博士。曾任美國德州州立醫院護理督導及佛州奧岱爾醫學中心護理部副主任。返國後，任職國立陽明醫學院，現任職私立長庚醫學院護理系系主任。著作有《實用精神科護理》、《心理諮商與心理治療》、《人類發展學》、《老人護理學》。

柯永河，國立台灣大學心理學系畢業，美國密西根大學心理學研究所臨床心理組博士，美國曼菲市州立大學臨

床神經心理學博士後研究一年。現任國立台灣大學心理學系教授，曾任國立台灣大學心理學系主任，中國心理學會理事長，及中國心理衛生協會理事長。著作有《臨床心理學》上下冊、《心理衛生學》上下冊、《臨床神經心理學概論》、《人性的好園丁——羅嘉思》、《班達式智力測驗》、《柯氏性格量表》等。

林克能，美國北卡羅萊納大學臨床心理學博士班研究。現任職於榮總精神醫學中心。

金樹人，美國伊利諾州大學諮商心理學博士。師範大學輔導中心主任，執教於師範大學教育心理與輔導學系。著作有《生計發展與輔導》、《創造自我》、《生計諮商之理與實施方法》、《教室裡的春天——教室管理的科

學與藝術》。

黃素菲，台灣大學心理學研究所碩士，曾任義務及專任「張老師」多年，目前於國立藝專、台北商專擔任學生輔導工作，並任教於陽明醫學院。曾翻譯《有效的輔導員》一書，並於《管理雜誌》撰寫「人力資源」專欄。

鄭玄藏，師範大學教育心理與輔導碩士。光武工專輔導室心理輔導組組長。著作有《輔導原理》。

曹中璋，師大輔導研究碩士，省立台北師範學院講師，曾任該校輔導中心主任。著作有《女性的一生》、《有效的輔導員》、《當代教育論叢：攻擊行為發展因素之探討》。

目次

序..... (一)

作者簡介..... (七)

一、個人成長篇

超越極限..... 張小鳳 三

——從自我了解到潛能激發..... 張小鳳 三

統整心理語言

——孤獨中沈澱自我..... 郭乃文 二五

青山常在

——現代人的保健之道..... 劉淑娟 三

生活的主宰

——工作壓力紓解之道……………李 選 四

忙裡偷閒

——休閒生活與身心調適……………柯永河 六

自定與注定

——談習慣與命運……………柯永河 八

健康的一生

——良好的心理調適……………林克能 二三

事業的第一春

——工作生涯的困境與突破……………金樹人 三三

二、婚姻家庭篇

人間天堂

——溝通的藝術與技巧……………黃素菲 四四

你不可以不知道

——婚姻中的性生活調適……………鄭玄藏 一五

婚姻變奏曲

——外遇的預防與處理……………曹中璋 二七

未來的主人翁

——0~6歲的兒童心理發展……………郭乃文 一七

生命的另一端

——談老人心理……………李 選 一八

最後的里程碑

——如何面對死亡……………李 選 一七

一、個人成長篇

超越極限

——從自我了解到潛能激發

張小鳳

「我」與無數個「你」來得特別、與眾不同。最明顯的例子是同一件事情會因發生在我或在你身上的不同，而使「我」產生與你不同的反應、處理。這說明我是主觀的，有選擇性的，及不自覺的去關心自己想注意的事物。

二十世紀以來，心理學家發現自我會累積過去成功、失敗、光榮、羞辱等經驗及別人怎樣對我做反應來構成「我」自己的意象（畫像）。雖然有時我們並非很清楚自我的意象，不過它卻是永久存在的。而自我會因自我意象的定義不同，而產生不同的外在表現；例如，自我意象覺得自己是個很快樂、很美麗、很有能力的人，那「我」就會表現出很快樂、很美麗、很有能力；反之，就會覺得「我」是很悲傷、很醜、很沒有能力，這完全看自己如

何揚顯自己的意象。

但自我意象是會改變的，因為人們常會不自覺得照著內心中的那個自我去行為、去表達自我的感情；而那個自我是根據自我和別人交往或自己認為的我而形成，所以自我可說包括自我認為的我及他人認為的我；若主觀的自我愈能跟現實的自己符合，就愈能幫助自我了解自己的優點和缺點。也能有一個方向去表現優點、隱藏缺點、發揮才華，當然就容易達成理想，生活愉快。

下面有一簡短的量表來幫助個人了解自己的風格在那裡？

請依照自己的感覺填答，對每題的四種行為加以1、4的評估。若很符合你的情況則請填「1」；與現況頗為相像填「2」；尚為相似填「3」；不太相同填「4」。

你的風格是什麼？

用最簡單的問題給自己一個線索。

1. 我喜歡給他人的印象是：

() a 切實際的

() b 重情義，時而激動

() c 機伶有邏輯條理

() d 理智取向，時而複雜的

2.當我進行一個計畫時，我

() a 喜歡它是刺激的，而且與他人有明顯的互動關係

() b 專心在確定它是否有系統且合理地發展

() c 要確定它有實質上的收穫，值得花時間和精力去做

() d 最關心它是否有突破或能增長知識

3.當我思考一個工作上的問題時，我通常

() a 考慮觀念問題和事情之間的關連

() b 分析前因，計畫下一步

() c 保持開放並且依照自己對事務的感覺做反應

() d 將注意力集中在事情現在的狀況

4.當我面對別人不同的意見時，我通常會