

心理衛生

吳澄波

一、心理衛生的定義

意義：保持和促進心理健康、維持正常狀態、防止心理失常和疾病，以保護個體生命，期能良好適應環境，保持合理生活的措施和各種活動的總和。

內涵：心理衛生包括研究心理特徵，預防精神病、精神官能症、各種心身疾病和病態人格，普及心理科學知識等。

作法：心理衛生工作就是在幫助個人以適當的方法或手段，來滿足個人的心理需求，並幫助個人解決挫折或衝突，以維持心理健康。

二、心理健康的意義

(一)以 Rogers 自我理論言：心理健康者是在主觀我、客觀我、社會我、及理想我間，獲得和諧關係的人。

主觀我--自己對自己的看法

客觀我--別人對自己的看法或客觀測驗所顯示的自我

社會我--自己心目中別人對自己的看法

理想我--所希望或期待的自我

(二)心理健康的指標：

1. 能接納自己、肯定自己、能有效掌握自己的生活。
2. 存有想實現自己潛能的動機和需求。
3. 統整的人格--前後一致、表裡一致、言行一致。
4. 具備良好的自律性。
5. 對外界的環境能更精確的知覺。--具現實感，如：危險、冷暖。
6. 不完全被動的接受環境的支配。--Frankl 從集中營談到存在主義-意義治療。

(三)良好的自我概念

自我概念的來源有四：(Joseph A. DeVito, 1999)

1. 他人的概念影響—重要他人如何看待我？
2. 社會比較—與同儕間的比較。
3. 文化教導—文化薰陶與教導。
4. 自我的解釋和評估—自我評估自己的感覺與行為。

三、心理健康者的特徵

1. 能接納自己，自我悅納
2. 能與人相處，有朋友
3. 行為有彈性
4. 心情經常開朗
5. 注意力不全集中在自己身上

- 6 · 在依賴與獨立間平衡
- 7 · 在攻擊與順從間平衡
- 8 · 在施與受間平衡
- 9 · 有效的工作
- 10 · 生活於現實中

四、良好適應與不良適應

適應是個人想滿足自己的需求，而與環境發生調和作用的過程。

良好適應是指成功的、一貫的調和過程，是健康的心理。

不良的適應是指失敗、拙劣的調和過程，是不健康的心理。

五、心理衛生的幾個概念

1 · 動機與需求

1) 動機

生理性動機：餓、渴、性、睡眠、母性

心理性動機：成就、親和、權力、安全、好奇

2) 需求

生理需求—如：吃、喝、性

心理需求—如：被愛、成就感

社會需求—如：友誼、讚美、歸屬感

3) 需求理論：

1> Maslow

生理需求、安全需求、愛與歸屬需求、自尊需求、自我實現需求

2> Glasser

愛與被愛需求、歸屬感需求、權力需求、自由需求、樂趣需求

※每個人都希望被瞭解、覺得有價值感。

2 · 壓力—當因應能力與環境需求兩者之間無法維持平衡時，當事人需花費額外努力來應付環境的需求時，個人即會有壓力反應。

◎壓力的來源：挫折、衝突、威脅。

3 · 挫折

1) 挫折後的情緒與行為反應

2) 處理挫折的因應對策

4 · 衝突—雙趨衝突、雙避衝突、趨避衝突、雙重趨避衝突。

5 · 威脅—對未發生的情況預期不能做妥善之處理而產生的恐懼、擔心。緊張、焦慮有所不同。

6 · 自我防衛機轉

六、良好適應者的人格特徵

對於現實生活，無論在人生觀方面、智識方面、情緒方面、社會方面、及與環境互動方面都能持有平衡的取向。

七、適應良好者的標準

- 1 · 樂觀
- 2 · 正視現實
- 3 · 有理想
- 4 · 自信信人
- 5 · 自尊尊人
- 6 · 自助助人
- 7 · 控制和發洩情緒
- 8 · 協調慾望或要求
- 9 · 富幽默感
- 10 · 對一切事物有興趣

八、不良適應產生的原因

- 1 · 衝突嚴重
- 2 · 不了解緊張的原因
- 3 · 一波未平一波又起的緊張
- 4 · 環境發生劇變，無法因應

九、不良適應者的人格特徵

- 1 · 無力感強
- 2 · 人際關係差，愛與被愛能力差
- 3 · 人格潛力貧乏
- 4 · 非理性的認知與行為

十、不良適應的預防

- 1 · 保持身體健康
- 2 · 認識自己
- 3 · 改進自己之個人調適
- 4 · 改進自己之社會調適
- 5 · 接納自己
- 6 · 享受自己的人生

十一、受歡迎與不受歡迎的人格特質

受歡迎的人格特質:

風趣幽默、待人和藹、服務、誠懇、謙虛、協助別人、講義氣、坦誠爽朗、誠實、守信、為別人著想、上進、好學、負責任。

不受歡迎的人格特質:

驕傲自大、自私自利、背後說人壞話、吵鬧、脾氣暴躁、言而無信、不合作、欺負弱小、嫉妒、奸詐、言語粗野、不誠實、孤僻、諷刺。

十二、心理疾病的認識—憂鬱症與躁鬱症

參考書目

- 1.心理與人生 吳靜吉著 遠流出版
- 2.心理衛生學 柯永河著 大洋出版
- 3.現代人的心理衛生 劉焜輝編 天馬出版
- 4.如何面對壓力 劉兆明.黎亮吟譯 張老師出版
- 5.身心鬆弛法 黃惠玲.劉兆明編譯 張老師出版
- 6.現代生活與心理衛生 葉英 .曾炆惺主編 水牛出版
- 7.鬆弛你無形的精神壓力 江稜譯 尖端出版
- 8.突破憂鬱的困境 招貝華編譯 書泉出版
- 9.如何消除焦慮不安 天羽編著 國井出版
- 10.青年心理 中國心理衛生協會主編 水牛出版
- 11.青年的心理健康 黃堅厚著 心理出版
- 12.適應與心理衛生 陽琪等編譯 大洋出版
- 13.組織中的人際關係訓練 黃素菲著 遠流出版
- 14.青年的四個大夢 吳靜吉著
- 15.心理的迷惘與突破 沈楚文著 張老師出版
- 16.心聲愛意傳千里 黃惠惠著 張老師出版
- 17.心理治療與衛生 柯永河著 張老師出版