

一、論心理輔導與心理健康

周初分

一、心理輔導之涵義及任務

心理輔導旨在促進心理健康。因為適當的心理輔導，能減少家庭、學校、工廠、機關團體中，因為心理失常而引起的許多問題；促使人類在愉快中，充份的發揮自己，貢獻社會。

心理衛生專家認為學校教育，除了知識的傳授，品德的陶冶，體格的鍛鍊，技能的研習之外，尚應輔導年輕人的心理健康，目的在促進他們有穩定的情緒，進取的精神，認真的態度，容忍的胸懷，奮發的決心，堅定的毅力；始能獲致健全的人格，幸福的生活，高度的成就。

心理輔導的任務有兩種情形：(1)消極方面：是預防與診治心理疾病。(2)積極方面：是保持與促進心理健康。心理疾病亦與身體疾病相同，與其病後矯治，不如事前預防，所以心理輔導之積極任務較消極任務更為重要。

二、心理健康之背景

洛遜諾甫 (Rosanoff) 以為心理衛生是保持心理健康的一種科學。生理衛生旨在促進身體健康，身心健康者，才是人格健全的人。同時身心相互影響，互為作用。因此講求心理衛生，就不能忽略生理衛生，注重生理衛生，亦不可忘却心理衛生。

目前的情形，對生理衛生及環境衛生，已普遍提倡和注意了，唯獨對心理衛生乃被忽視。以學校而論，規模較大的中小學，都有醫務室的設置，就是鄉村國民學校，也普遍的聘請醫師，來校治療學生的疾病，可是對於心理衛生則多漠不關心，這不能不算我們學校教育上的一大缺失。但是這種現象已有漸漸改變的趨勢，因為若干人士已經感到心理衛生和生理衛生之不可偏廢，並且發現心理衛生對於人生幸福之關係甚為重大。

身心的衛生必然有助於身心的正常發展，身體上的疾病也會影響到心理的發展。目前國民學校中最普遍的疾病是砂眼、近視眼、寄生蟲等。這些病症都會嚴重影響到學生的心理健康和身心的正常發展，同時也會因此減低了對各科學習的效果。

身體上的缺陷更是足以影響心理的健康，不僅是某些病痛，會使某些心志脆弱者走上自殺的歧途，就是不使人肉體痛苦的生理缺陷，如手足不健全、麻面、兔唇、粗脖等也會影響到個人的心理生活。同樣的心理上的問題，也會引起身體上的症候，醫學上業已證明許多病症完全由於心理或情緒的原因所引起。例如憂鬱能影響血壓，引起便秘、瀉痢，乃至於更嚴重的病症。而情緒擾亂能引起頭痛、胃潰瘍、氣喘、關節痛等病症。這些病症，如果按照身體上的病情加以治療，而不兼從心理上著手醫治，必難收到圓滿的效果。因此顯示出心理輔導與心理治療，對於身心健康的重要性。

三、心理健康之重要性

通常一個人對於自己身體上及生理上的疾病、缺陷、或失調，是容易察覺的。但是對於自己心理上的疾病、缺陷、變態活動，往往不自知，甚至終身不悟，因此嚴重的影響其做人處世，促使趨向沒落或失敗之途，由此可知心理健康，對於個人之禍福成敗，實甚重要。茲舉下列情形，以見一斑：

(一)兒童心理不健康者將會危害其終身：例如兒童之偷竊行爲，多是在無意中拿了他人物品，得手後感到愉快，如果其父母兄姐未予注意並及時制止；嗣後屢次爲之，習以爲常，遂養成一種竊取的心理習慣（Mental habit），及達少年時期，乃成爲少年犯罪者，到了成年遂正式爲盜，危害終身。追求溯源，是因幼兒期無意中拿了他人物品，沒有得到適時的指導，而不知不覺的養成了不正當的心理習慣，終至不可收拾。這亦足以證明心理病態之形成每不自覺，如無適當的心理輔導，及達嚴重階段，已不可救藥矣。再如兒童暴躁易怒，詭譎欺詐；或抑鬱頹喪，及過度內向等不健康的心理習慣，都是在無意中微小的開端，逐漸釀成，每致影響其一生的做人處世，趨向變態及失敗之途。

(二)父母心理不健康者，會嚴重影響其子女心理的正常發展：例如父母離婚者，父母分居者，父母常爭吵者，會引起子女的悶悶不樂或煩躁不安，或過度憂慮，沒有安全感。如父母的情緒不穩定，喜怒笑罵無常，或染有不良習性者；足以導致子女發生消極、畏縮、自卑、害羞、孤獨、仇視、容易發怒等心理變態行爲。如父母對子女過份嚴厲，或過份溺愛，及過份偏愛者；易養成子女倔強任性、專橫自私、或軟弱無能、缺乏自信、過份依賴、及懼怕、嫉妒、多疑、怨恨、悲觀、幻想、晝夢、失眠、頭痛、消化失調、多夢、夢遊等精神症狀。因此身爲父母者，爲了家庭生活的幸福，以及子女身心正常的發展，必須保持心理健康才是正途。

(三)教師心理不健康者，會影響學生之正常發展及教育的推進：教師日常與學生相處，其心理健康與否，對學生人格之影響，至爲深遠。我們常發現許多學生的問題行爲，就是由於有些教師的心理不健康所引起。據近年研究者的證實，心理疾病與某些傳染病一樣具有傳染性，會從一個人傳染到另一個人。例如美國布衣登（Boynton, P.L.）的實驗報告，曾經指出時間短僅二個月的期間，一個情緒極度緊張的教師，幾乎使學生的情緒趨於激動狀態；而一個情緒穩定的教師，則使他的學生情緒趨向穩定。因此教師的態度友善或不友善，容忍或專橫，寬鬆或嚴厲，鎮定或過敏，都會影響到學生的行爲表現。教師的心理若健康，定會促使學生充滿自信與快樂，倘若不健康，則容易養成學生的懼怕、害羞、迷惑、挫折等不良行爲。所以教師的心理健康，實爲學生心理健康的先決條件。

再者，教師與教師，教師與校長，教師與教育行政人員的關係上，教師的心理健康，亦甚重要。因爲學校計劃的推行，有賴同事的密切合作，以期完成。教育行政的推行，亦悉賴教師的盡職，若教師心理不健康，勢必發生同事間之衝突或摩擦，甚或心懷不滿竟致破壞行政權責的領導與輔導。這樣，不僅妨礙學校教育的推行，並且影響整個教育的推進。所以教師的心理健康實爲整個教育正常發展的必要條件。

(四)握權者心理不健康將危害社會、國家、及世界人類尤深：歷史上的重大戰爭，每每發動於獨裁暴君的瘋狂野心。這種不合理的野心，嚴格說來，都是心理不正常的發展所造成。因爲心理的活動不正常，才會作出極端錯誤的判斷，而發動了禍國殃民，甚至危害世界人類的殘酷戰爭。例如第一次世界大戰是由於德皇威廉第二統一世界的幻想所引起。第二次世界大戰是由於德國的希特勒和義大利的墨索里尼等仇視民主自由，和妄自尊大的狂想所促成。還有狂妄好戰的日本軍閥，無端的發動七七盧溝橋事變，及偷襲珍珠港事件，造成了生靈塗炭，無謂的犧牲，以及秦始皇、毛澤東之輩的殘民以逞，倒行逆施，迫使無辜者長期的苦受煎熬。以上這些人的心理狀態都是不正常的，亦即不健康的，由於他們掌握極大的權力，所以才製造出危害國家，及世界人類的戰爭。

戰爭是心理不健康的極端表現。曾任職「聯合國教科文組織」的華爾博士（Dr. W.D. Wall）在其所著「教育與心理健康」一書中，首言：「心理健康與國際局勢緊張」之關係，他認爲「

國際間的緊張和個人間的緊張一樣，都是由於不合理的原因而產生，有時各國的人民或領袖，無意中感到不安全，或在生活中存有仇恨的要素，再加以精神錯亂的行為，遂形成國際局勢的緊張，這種緊張的局面，都是因心理不健康而引起」。如果這種緊張的局面愈演愈烈，即會引發局部的或世界性的戰爭。

根據以上所述，可知心理健康，對己對人，對社會、對國家，及對世界人類的重要性。

四、心理健康之特徵

關於心理健康約有三種不同的觀點：

(一)良好的適應：所謂良好的適應，包含下列各項能力：(1)個人在生活環境中，面臨任何情境，無論待人接物皆能應付自如。(2)個人之習慣及技能皆足以滿足一己之需要，並能完成個人之目的，而覺心裡滿足。(3)個人遇有困難，能應用智慧積極克服困難，並予以合理之解決等。個人如能具備此種良好的適應能力，便可稱為心理健康。

(二)高尚的品德：個人如欲圓滿的適應社會，必須具備社會行為之各種特質：如誠實、獨立、犧牲精神、互助合作、公正、信義、慷慨、同情等。此等高尚之品德，為個人與社會圓滿相處之必要條件，若缺乏此等高尚之品德，必引起個人與社會間之失調而導致個人之心理衝突。若具備此等高尚品德，便可稱為心理健康。

(三)健全的人格：所謂健全的人格，即指個人所表現之人格特性能保持和諧與調適，亦即在不同的空間與時間內，個人之思想、觀念、目的，及所表現之活動，雖有不同亦無內心之衝突與矛盾。如個人傾其全力執著某一固定之目標，而不顧及其他或追求幾種相互衝突之目的，則無異導致人格失去統一性或人格分裂，所以個人的人格完整，即可認為心理健康。

以上三種觀點，立論雖異，但皆指出心理健康即良好的適應，所以個人適應良好，社會適應亦圓滿，即可視為心理健康。

五、心理不健康之癥候

心理健康的人，是幸福的、愉快的、活潑的、樂觀的、積極的、進取的、安靜的。而心理不健康的人即是心理失常；心理失常的人，則是憂鬱的、痛苦的、消極的、悲觀的、自卑的、多疑的、怨恨的、急躁的、固執的、誇大的。以上心理失常的情形；依據心理學的原則而直接將病態的現象大致說明於後：

(一)精神分裂病(Schizophrenia)：精神分裂症在今日社會中最受重視，因為精神分裂者發生的情形最為普遍。根據石且卡(Strecker, E.A.)與埃鮑(Ebaugh, F.G.)的研究報告：在精神病院中的二十五萬個患者當中，有百分之四十係屬於此種情形。精神分裂者因受其隱藏的幻想所支配，所表現之特徵為淡泊無情，不願與現實接觸，落落寡合、孤獨不語、杞人憂天、多愁善感、悲觀厭世、神經衰弱、易於激動，對聲音等刺激過度敏感、失眠、頭痛、消化失調、睡眠多夢、夢中遊行、夢中說話、神經過敏、語言失常，有些患者常自言自語，或放聲大笑，或抑鬱、昏迷等現象交替發生。

精神分裂症的病因是由於焦慮、挫折、衝突、罪感、混亂和感情的矛盾等情形所產生。一般來說，精神分裂症者都有共同的社會特性，就是社會方面不成熟的人格和社會活動內向。病症爆發以前都有幻想的狀態，並且使用幻想作為克服挫折，尋獲報償和解決衝突的方法。當其產生焦慮、衝突、懷疑和孤寂時，他在病症未發生前，是絕口不會將這些問題與別人談論的。精神分裂的錯亂行為以青年為最多，特別是青春前期，或成年初期者最容易發生此種病症。因在兒童時期

都有慢性的不安全，特別是人際關係中的不安全，譬如父母的疏忽、否認、拒絕，或是父母過份的溺愛或保護，都是病源。這種患者在兒童時期已經學習了一套敏感的反應，並且其反應中帶有濃厚的罪感、自卑、自賤的心理成分。此種現象如能早些注意觀察，施行心理輔導，當可免於釀成嚴重的心理病症。

(二)歇斯底理亞(Hysteria)：男女都可能患此病症，但今日的臨床心理學者，肯定了女性的歇斯底理亞的比率遠超過男性。此病症候複雜，似乎可以隨意產生，自表面上看，似為一種能力喪失症；意思是患者本身雖然感覺到生理上的痛苦，但缺乏生理病因的證據。例如知覺喪失症，有失聲症、失明症、健忘症、耳聾等，唯症狀過後還可恢復常態。再如意志喪失症，是患者身心昏迷，但經過若干時期後，仍會恢復原有的心智狀態。又如患者機體方面常有拘攣、顫抖、麻痺等症狀發生，即患者一受刺激，身體某部分即有此等現象發生。但刺激部分並沒有損傷，身體方面亦沒有擾亂狀態，症狀過去之後，一切恢復原狀。其他還有患者皮膚失去知覺的；也有患者發生精神現象脫離自我意識而入於潛意識的；或患者有錯覺症等。

歇斯底理亞病態行爲的發生，源自突然的驚惶或恐懼、焦慮、挫折、衝突或緊張，特殊的需要和失望等。並由於抑壓而喪失適應困難問題的能力，同時構成個人對困難問題的反應態度。機體的不使用即指機體的停止活動，或過分的憐惜身體某部分，而致喪失常態的活動。因為失敗或挫折的經驗，最容易使個人意識到能力之不足而沮喪。嗣後，受到打擊或挫折的身體某部分，就不敢再作第二次的嘗試，而停頓不用其機體，而構成了行爲的病態。接受角色即指個人對其角色的接受，遭受到他人的批評時，他寧願被別人認為是病人，而不願作常態人而成為不能履行其常態活動的人，因為當他發展了一種病態後，可以獲得別人的同情，同時也不必完成其角色中的任務。因此，心理病態者往往含有不能完成社會責任的含義。

(三)妄想狂(Paranoid)：這種病症係以逼迫與妄自尊大為基礎。患者早期有自負與多疑之傾向，每有疑惑與自大兩種特性，常使自己相信他是一個富翁或要人，有時無故嫉妒他人，甚至於有堅持與人戀愛者。妄想症狀的現象，多在特殊需要和失敗，焦慮和緊張的情形下所產生的。妄想症者都具有濃厚的失敗感，統制著個人的心理機能，並缺乏接受角色的技能，即缺乏社會適應的技巧。因此便產生了猜疑的態度，批評和嫉妒他人。其在兒童時代的影響是病態行爲的真正根源。譬如被疏忽的兒童，被拒絕的兒童，被嚴格訓誡的兒童，即得不到適當關切的兒童，從心理上而言，他的需要與安全遭受威脅，他對於社會適應技巧的學習，便喪失機會，而造成了後來引發妄想病的根源。再如誇大的狂想症極可能是小時候的自卑感和罪感的自我反應。

妄想病患者，成年人居多，因這一段期間面臨最多社會適應技巧的問題，且失敗的情形較多，故安全上遭受重大威脅，隨著年齡的增加，更增添了心理上的負荷，恐怕他會失去能力、魄力、和格式等。再者，弗洛伊德(Sigmund Freud)認為性的需要、性的挫折，和性的衝突，也是狂想症的病因，這種觀念在今日的心理學界已普遍地被接受。女性的妄想症大半與性有關，她具有性的興趣與需要，但她的配偶不能使她滿足，或缺乏婚配的對象等，便引起焦慮和罪感。妄想症是一種適應的技巧，也是一種補償的心理機能。誇大的妄想症也具有失敗的補償機能。

(四)憂鬱病態的行爲(Hypochondriacal disorders of Behavior)：憂鬱病態的行爲乃是由於社會競爭和成就的要求，使自我沈溺在社會壓力的漩渦中。個人在整個的社會程序中寧願接受身體之毛病，而不肯承認能力的不足而遭遇不甚如意的景況。所謂憂鬱病態行爲即指個人習慣上的先入觀念，認為他的身體某一部分有毛病，而其實他是正常的。憂鬱病態的行爲最明顯的表現，是個人經常鳴不平。以前，心理學者曾經描述這種病態，為胃的神經病(Gastric neurosis)、心臟神經病(Cardiac neurosis)等。以後的心理學者命名為機體神經病

(Organic neurosis)。吾人對身體的關心是無止境的，我們對於某一器官、體系、功能，特別是與胃功能有關係的，與心臟和血液有關係的以及排泄系統、手、腳等常有不滿現象，尤其在這個時代中，許多人常常表現出憂鬱病態的行為。如頭痛、手脚酸痛、腰酸背痛、不能酣睡、便秘等。這些自己設想的病態，乃是由個人對他身體的過度關心而產生的。不過，憂鬱病態的行為，假如缺乏了生理上的原因也不致發生的。生理上體素系統的分泌狀態也是憂鬱病態的原因之一。腺體的分泌和生理上的化學變化有密切的關係。又體素的分泌和心理狀態也有密切的關係，當情緒消沉時，體素的分泌量減少，情緒高昂時，體素的分泌量急增。今日的文明不斷地傳達給我們許多過分擔心身體的病態，如癌症、心臟病、高血壓等，這些足以毀滅人類生命的病魔，以及對我們自己的儀容，譬如恐懼失去性感、衰老、性機能等之心理威脅，亦直接或間接地困擾我們。這些困擾本身就是心理上的問題。

憂鬱病態本身暗示了個人對身體的過敏程度，個人就在其生理上，泡製病態，自尋苦吃，困擾自己。然而當個人為自己泡製了病態後，往往又很容易的把心理上的原因忘記，只把生理上不如意的經驗記錄起來，甚至把憂鬱病態的行為之原因忽略而只注意到他的生理變化。當個人愈關心生理機能的問題時，病態即益發嚴重。當這種病人去找醫生治療時，不論什麼樣的處方都有功效，可是時間久了，便會對藥物不信任，以為診斷錯誤，這是因為心理上的問題未曾獲得適當的解決之原因。

(五)神經衰弱病(Fatigue Syndromes)：神經衰弱的患者，經常有極度的疲勞感覺，所以又叫做疲勞病症，但此類患者缺乏機體上的原因，乃是淵源於日積月累的心理衝突。心理衝突最容易消耗精力，乃至精神困頓，故患者時覺疲勞，毫無精力、衰弱、頭痛、心跳、肌肉緊張、耳鳴、食慾不振、便秘、背痛、易怒、記憶衰退、幻想，對任何事物缺乏興趣，睡眠不正常或失眠，對事情、光度、聲音具有過度的敏感。上述情形，往往會影響到個人整個的生活，由於疲勞病症，會使個人生活的領域退縮到自我限制的領域中，導致自我的活動和擴張的逐漸消失。

神經衰弱即是疲勞病患者，這種病症純為心理不健康的狀態。但是這種心理不健康的狀態持久了，便會影響到生理上機能的活動發生問題。此類患者也是精神分裂症中的一種病態。

(六)神經強迫症(Compulsive Disorder)：患者經常有一種強迫的觀念或思想，宛如循環的旋律，而無法自制。例如患者怕被細菌傳染，每次接觸東西必定洗洗手，以致終日洗個不停。再如患者想到有人要傷害他，他明知這種觀念純屬虛妄可笑，但這種觀念仍不斷來襲，並自覺那人也隨時要傷害他致感驚恐不安。又如患者睡覺前，必須重複的查看門戶、水龍頭、電源是否緊緊關閉。以上這些不安全的心理因素存在於個人的心理體系中，日子久了便造成一種心理上的負荷，更增加其焦慮，患者在這種重複的行為中自己受苦。重複強迫的內容乃表示其心理衝突與不安全、懷疑、過敏或罪感的心理狀態。當患者這樣重複做的時候，便意識到自己安全了。

強迫病態的行為，具有不能抑制的動作、言詞或思想，而這些動作、言詞或思想是個人所不喜歡的。因為伴隨著焦慮和緊張的衝突，同時強迫的動作、言詞或思想中有可怕的、痛苦的、侮辱的內容出現。但個人也藉著強迫病態的行動減輕內在的焦慮和緊張。意思是說：強迫病態的行為是病者應付難題的一種方法，也是一種適應的技巧。強迫行為的反應，可作為暫時減少焦慮與緊張的適應方法，然而又強迫行為的結果，會造成生活的形式貧乏，並產生曲解生活形式的人。

關於心理不健康之癥候，極其繁複，上舉數端係較為顯著者。不過這些心理疾病，只是與多數行為比較而定，從心理學者的立場觀察，世界上沒有一個人是完全正常的，實際上每個人多少總有一些心理上的困擾，所謂常態人與變態人只是程度上有差別而已。心理病態的一般分類為神經病(Neurosis)、精神病(Psychosis)，而在這兩大類中，又依其病態的細節再細分

，但上述未依此分類的方法，而是直接將病態的現象依生理社會（Biosocial）的原則比較而定。

六、心理不健康之原因

心理不健康，即心理失常，造成心理失常的原因很多，茲舉出較為重要者，略作說明：

(一)心理的衝突：心理的衝突，是造成心理失常的主要原因。一個人有他的需要和慾望，這些需要和慾望都想予以滿足。但是社會中有種種傳統的習俗、禮教、道德、法律，對於人類的需要和慾望多方阻礙，或加以限制。幼年時代的言行，受別人的限制，年長的時候，更受自己的道德觀念和良心的限制。因此，二者之間，不免常常發生衝突，這種衝突，可以分為二類：

1 對外的衝突：個人的意欲，和別人的意欲，或社會的標準發生衝突。

2 內心的衝突：個人的基本需要和慾望和自己的道德觀念不能相容，此種衝突最為嚴重。

例如現代的大專青年，由於社會、家庭、學校加諸他（她）們心理上的壓力很沉重：即家庭、學校、社會培育他（她）們，幫助他（她）們，就難免有種種的限制、規定、要求、管束……這乃是沉重壓力的來源。然而青春期的心理作用，有一種自尊的衝動，及擺脫依賴而邁向獨立自主的需求，因而引起了強烈的心理衝突，造成了極大的矛盾。同時，青年人多是不滿現實的，而又面臨著五光十色的誘惑，再結合了沉重的功課負擔，以及將來的出路、兵役、戀愛、婚姻等困擾，便造成了青年學生普遍的心理問題（文明病）——心理失常。

以上這些心理衝突，有時是無法避免的，我們必須在兩難之中，尋出適當的行為途徑。倘若他所選擇的行為，一方面能夠滿足自己的需要，一方面又能夠適合社會的標準，這便是常態行為；倘若他不能適應這兩難的情境，以致行為不適合社會的標準：如偷竊、搶劫、自體享樂、自閉現象，或者性格發生變態，如幻想、噩夢、頹廢、自卑、困惑、徬徨、恐懼、焦慮、緊張等，便成為問題的行爲了。

(二)環境的影響：環境對於心理健康的影響甚大。茲分別略作說明：

1 家庭環境：家庭環境對於兒童的心理健康至為重要，因為兒童生活在家庭中，比生活在任何社會機構中既早且久，無疑的，兒童由初生至五、六歲時，在家庭中所獲經驗，是他思想、情感，及行動習慣之基礎，在此基礎上建立其人格。其後，兒童的經驗範圍，由家庭而擴大到學校和社會，經驗的累積越多，人格的內容也就越豐富。所以兒童在家庭中所遭遇的情況，對於心理健康及人格發展都有重要的影響。例如破碎家庭，因傳統型態的家庭是父母和未成年子女共同生活的單位，若是父母離婚或死亡，家庭經濟情況不好，家庭社會地位不好，父母常常吵架或分居，父母溺愛，父母偏愛，父母過嚴等，都足以導致兒童心理失常，如悶悶不樂，過度憂慮，遇事畏縮、自卑、害羞、孤獨、懼怕、易怒、情緒不穩、適應不良等。正在生長中的孩子，極端需要完全的家庭生活，若有欠缺，此種家庭生活就被破壞了，同時家庭生活應供給孩子溫暖幸福的人際關係，融洽的氣氛，以促進其心理健康。

2 學校環境：學校和家庭，對於培養兒童的心理健康，實具有同等的重要性。因為兒童除了家庭生活以外，則大部分時間消耗於學校中，所以學校教育若不得當，也能夠造成兒童心理的失常。例如教師若不顧及學生能力上的差異，而予以同樣的功課，要求他們達到同樣的標準，鼓勵他們相互競爭，其結果，會發生勝者驕而敗者餒的不良情形。又如少數心理失調的教師，不知循循善誘，却暗中施展威風，毀壞兒童情緒的健康，慣於惡性的發脾氣；用責罵、苛求、諷刺、絮聒、或咆哮喊叫等方式，去羞辱和敵視學生，也容易造成學生心理失常。因此教師本身必須適應良好，並且懂得心理衛生的方法，才能夠促進學生的心理健康。此外學校對於犯過學生採用布告

、記過、開除的辦法，教師對於犯規學生採用嚴厲懲罰的方法，都是造成學生心理失常的因素。還有許多學校對於知識的教育，過於重視，而疏忽了情感教育。可是情緒生活、社會生活、和知識發展，實有同等的重要性。若忽略了情緒的及社會的生活，正是以妨碍其智慧和知識的發展。情緒的壓抑和社會生活的封鎖，能把兒童的智慧活動壓下去，並會造成兒童心理上的失調。

3. 單調的環境：單調的環境令人感覺乏味、呆滯、枯寂、無聊、時間一久，容易形成種種心理失常，所以生活環境宜多變化。相反的，過於使人興奮的環境，如生活中若是刺激太多，或刺激過強，生活過分緊張，聲色的誘惑太大等，也足以導致心理失常。文化水準較高，工商業發達，經濟繁榮的地區，精神病者多於較落後的地區；住在都市的人，心理失常者多於鄉居者，就是這個道理，所以生活環境宜多調劑。

(三)生理疾病或缺陷：生理衛生必然有助於心理的正常發展，心理失常可因生理疾病或缺陷而引起。例如聾子不能聽，盲兒不能視，肢體殘缺者不良於行，患病的人性情暴躁，醉酒者言行失常，內分泌腺失調者情緒不穩、神經過敏等。再如麻面、駝背、兔唇，或身體衰弱不堪者，常因遭受他人歧視或嘲笑，而產生自卑、退縮、隱遁、憂愁、焦慮、不安等特性，進而造成心理失調影響心理健康。

(四)遺傳的傾向：依據近代科學的證明，各種心理疾病多非起源於遺傳，因大多數的病例均受後天環境所影響而引起者。除非是神經組織上有先天性之缺陷。然而，有些研究者，如羅桑諾(A. J. Rosanoff)等人，却認為遺傳為心理疾病重要因素之一。例如孟德爾的遺傳律，可做一參考亦無不可。其情形大致如下：

1. 父母兩人均有精神病，其子女皆有精神病。
2. 父母兩人均為常態，其子女皆為常態。
3. 父母兩人均為常態，但其中一人從其祖父或祖母遺傳中帶來了精神病因素，其子女皆為常態，但能遺傳精神病於後代。
4. 父母兩人均為常態，但每人皆從祖父或祖母帶來了一些精神病因素，其子女有四分之一是常態，不會遺傳精神病於其子女；四分之二為常態，但可能遺傳精神病於其後代；四分之一為精神病者。
5. 父母中一人為常態，一人為精神病，其子女皆為常態，但能遺傳精神病於其後代。
6. 父母中一人為常態，但從祖父或祖母的遺傳中帶有精神病的因素。父母中其他一人為精神病，其子女一半有精神病，一半為常態，但常態者也能遺傳精神病因素於其後代。

七、心理不健康之診治

心理不健康即是心理上發生了問題，也就是心理上有了疾病。心理疾病必須加以適當的心理治療，才能夠恢復心理健康。

所謂「心理治療」者，在整個的治療程序中完全是站在幫助的地位。往往會有一種錯誤的觀念，即心理病患者常強求心理治療者快速能解決他的問題，其實，「心理治療」並不是治療者用他的能力替患者解決心理問題，而是治療者幫助患者運用其自己的心理動力，解決或處理他自己的心理問題。所以，治療者是站在「幫助」的立場，恢復患者的心理動力，使他建立自立、自主的人格，以促成其心理健康。

診斷和治療在心理輔導和治療的程序中很難識別。瞭解患者的心理動力便是診斷，診斷在輔導和治療的整個程序中，也佔有相當重要的地位，因為在心理治療的程序中，不斷會發現病歷的新資料，所以治療和診斷是不可分開的。同時診斷中尚須有測驗的幫助，因為測驗可以瞭解患者的

態度和特性。

心理疾病的診治，沒有受過專門訓練的人是無法勝任的，但真知有助於問題的指導，謹就較為基本的診治過程與方法，作一簡要說明，以供參考：

(一)心理診斷：心理診斷是瞭解心理病態的方法，根據診斷的結果來決定治療的方式。心理診斷即能陳述心理病者的心理問題，並可預測治療的結果。心理診斷與醫學上的診斷都有其相當的性質；但也有其相當的差別：乃是前者將診斷作為個案報告和研究的目的；後者即作為處方的用途。心理診斷時至今日非常發達，不過其診斷過程却很繁複。一般的情形，心理診斷的程序是：

1 晤談：治療者接見患者，可從晤談中探求其心理病情，也可從其言談、態度、舉止表情上瞭解疾病的症狀。但治療者晤談時的態度與法官審問時的態度不同，治療者的態度必須表現自然、誠摯、關切、友誼。晤談的場所須有安適的氣氛，且不宜有他人在旁，以免患者有所顧忌，因晤談的目的是要瞭解和協助，這樣才不致使患者具有戒心，暗中鞏固自我防禦的機能。若是患者發覺到治療者有協助的企圖，更會盡力合作。再者，晤談本身在治療過程中處於極重要的地位，患者幾幾次的晤談後，其態度、觀念、情緒狀況都會產生變化。因為晤談在治療上不只是兩個人單獨的談話而已，它包涵有更深的人際和心理上的因素。也可說晤談兼備有診斷與治療的兩種功效。晤談內容應詳為記錄，但不宜當面記載，可暗置錄音機。晤談時間與次數不宜刻板限制，應鼓勵患者儘量傾訴心中煩惱，直至全部困難宣洩無餘，其胸中感覺輕鬆舒暢為止。晤談最主要的任務，使患者能發生客觀的自覺，而自願尋求解決問題的途徑。

2 個案的探究：搜集患者的人格特性、家庭身世、社會關係、職業環境等資料，以作精密之分析判斷。搜集資料的概要乃是查驗患者的發展史。這些資料的來源，多半經由晤談而搜獲。其他，還可由患者的家人、師長、同學、朋友等處獲得一些有關資料作為補充。

探究的重點，即治療者在晤談中，特別要留意的：「患者是什等樣人？」因此，必須重視其嬰兒期、兒童期、少年期，至成年期的發展情形，以及各時期的特性。當各時期的發展史，經過晤談後，至少在治療者的判斷中應該掌握了患者心理問題的核心。治療者在晤談中，還要瞭解的：患者家庭生活的情形，學校生活的情形，參加社團活動的情形，發育時期的適應，青春期的變化，青春期間的問題，對同性與異性的看法，自己孤獨時的感受，飲食的習慣，睡眠的情形，性生活的情形，婚姻生活的情形，職業的適應，業餘的興趣等，從這些晤談的項目中，治療者大致可以探究出患者心理問題癥結之所在。

3 臨床檢驗：除作身體檢查外，特重心理測驗；因測驗純為科學的方法，較為客觀穩定。心理診斷雖是一種技巧，但也須用科學方法來處理心理上的病態。時至今日，將心理測驗用作心理診斷的工具，在臨床心理學上，已經成為一科穩定的課程。測驗的種類有：智力測驗、興趣測驗、性向測驗、人格測驗等。因為測驗已經在診治中成為重要的工具之一，由測驗可以作為解釋、評價、和預測的重要參考，並能幫助治療者削減主觀的錯誤。

4 診斷：心理診斷是瞭解心理疾病的方法，但必須根據各種穩定的資料加以研判，正確的斷定成為心理疾病的原因。精神科醫生對診斷方面特別重視，由診斷的結果可以決定入院、藥物治療，或以混合方式進行治療。診斷也是檢查病症的程序，尋求病症的原因，病態的分類等工作。臨床心理方面的診斷與精神科醫生的診斷極相同，其診斷目的是推出病因和分類，以便於治療。

(二)心理治療：專家們對心理病患者經過多方面的診斷，搜集了足夠的資料，並經詳細研討而確定其不適應的因素以後，即可擬定治療計劃，著手予以矯正或治療。關於心理疾病治療的方法，精神病學家研究者很多。茲將較為重要方法，略述如下：

1 催眠治療法 (Hypnotic Therapy)：此法已相當古老，但對於歇斯底里亞却很有效，

唯難免復發。自心理分析法崛起後，此種古老的催眠術，已較少採用了。所謂催眠，就是人工的睡眠，這種過程是催眠者利用暗示作用，使受催眠者由清醒狀態，慢慢自覺疲倦而進入睡眠狀態。催眠術的使用，由來已久，其方法亦有多種。受到催眠的人，除非違反道德的行為外，多能接受催眠者的暗示，而作醒悟時不能行為的反應。精神病學家就利用此一原理進行治療。催眠術在治療上的功效有二：

(1)為發掘被遺忘之悲痛的經驗，使不再在潛意識裡作祟。

(2)為利用暗示之方法，使患者在催眠狀態中，獲得痊癒的觀念，使在清醒後仍繼續有效。

例如在催眠狀態中，囑咐一患歇斯底理亞筋骨痛之病人，將手臂上舉，並予以暗示說：「你的手臂不痛啦，可以繼續高舉。」患者醒後，真能高舉兩臂，而不再病痛。唯催眠術的成功，需要受催眠者的信賴與合作。若受催眠者懷有恐懼與不安，或缺乏誠意，則催眠往往歸於失敗。所以事前必須清除受催眠者的恐懼心，並博取其信心，然後才可確保成功。不過，催眠術之效力亦有限，其主治範圍，僅及於不甚嚴重的精神病與初起的病態習慣而已。

2 心理分析治療法 (Psychoanalytic therapy)：心理分析治療法為弗洛伊德 (Sigmund Freud) 臨床實驗的結果。心理分析的原理，乃是基於心理功能的活動和人格發展的原則，肯定了心理病態的因果關係。意思是說：一個人某些心理疾病的發生，是由於某些不幸的經驗，或某些慾望上的衝突被壓入下意識所致。這些情形已非本人所能記憶，但它們却有無比的潛伏勢力，在影響著個人的人格。這些下意識的潛伏勢力，心理分析學派稱之為情結 (Complex)，如戀母情結、戀交情結、自卑情結、懼怕情結、失敗情結、犯罪情結等。心理分析的目的，就是想發掘患者內心的困難問題，並暗示適當的方法以求解除，其心理疾病自然獲得痊癒。所以心理分析法不但能夠發掘患者某些不適應的根源，並且具有治療的功效。其常用方法為：

(1)自由聯想治療法：此法要患者傾臥在舒適的睡床上，自由發表其思想與觀念，毫不受社會道德、法律等觀念的約束。分析者在旁乘機發問，使患者詳述其過去的生活經驗、家庭歷史、及致病經過情形，想什麼，說什麼，絲毫不隱諱。分析者將其敘述的內容詳細記錄，再根據記錄的材料，擇要使其自由聯想，如是繼續分析，繼續聯想，常能獲悉其不適應的全部事實，最後根據其心理病因，予以積極補救，並指導患者應用適當方法，適應現實生活環境，從事日常活動。

(2)單字聯想治療法：此法可補充自由聯想法之不足。分析者常利用單字刺激表如：天、冷、山、父、頭、青、死、上、深……等。分析者將各刺激字依次朗讀，囑被試者在聽到某一刺激字以後，立即將第一個反應字說出，而不必涉及其他。例如聽到「天」字就聯想到「地」字；聽到「冷」字就聯想到「熱」字，聽到「山」字就聯想到「水」字。……分析者要把每個反應字和反應時間記錄下來，如發現其對某一刺激字所聯想的反應字過於特殊，或反應的時間過長，則可斷定某一刺激字與其下意識中被壓抑的需要和慾望有關，分析者即可將此一刺激字囑被試者再作自由聯想，以追溯其不適應的根源，以便予以指導與治療。患者的痛苦經驗及被壓抑的需要和慾望，一經宣洩，即可霍然而癒。

(3)夢的分析治療法：在心理分析的技術上，治療者對患者所作的夢也非常關切，因為心理分析者重視下意識對人格的影響，而下意識的作用，又不容易被患者本身所覺察。事實上治療者要瞭解患者的下意識結構，是相當困難的。夢的表現，是受了下意識動力的影響，將下意識中的需要和慾望，藉著幻想的方式取得滿足，所以，心理分析者對夢的功能就非常重視了。

然而應如何利用夢來治療心理上的困擾，這是心理分析者正在積極努力要解決的問題。因為心理病態和夢有許多類似的方面，也有不相同的方面。相同者即兩者都是由下意識所引起的，也是壓抑問題的解決方法。不相同者，即心理疾病解決問題的方法，是妥協、是屈服；而夢的解決

方法是直接的、明顯的、不妥協的。再者，心理疾病的發生，是使人忘掉所有的挫折和困擾；而夢的發表，則恰恰相反，是要保留著問題，並使問題一再出現。

怎樣用夢來治療心理疾病，這問題可以從幾方面來看：

甲、分析夢可以幫助治療者找出患者的病因。可是我們不可期望每一次對夢的分析都是正確的。因為對夢的分析，只是一種假設，但分析的次數多了，也可能找出下意識中被壓抑的資料。

乙、夢的發表，往往可以解除一些被壓抑的情緒，而達到心理健康的境界。

丙、夢的題材，常可利用作為自由聯想的重要資料。

分析夢的理論基礎，是一種人格原理，基於人格原理，來分析夢的題材，當會有治療上的功效。

(4)解釋治療法：解釋也是心理治療法的一種，乃是治療者對患者說明其病因，或是對患者提示他應該做的事情。解釋的方法，乃是使患者用自由的方式，來解決他自己的問題。解釋的技術有兩種方法：一為澄清問題，一為感情的反映。不論是澄清或反映；治療者都是從患者陳述的資料中，作上述的兩個方法的解釋。有時這兩個方法是配合在一起使用的。解釋技術的使用，在早期的治療中是不可使用的，它的使用必須等到治療者和患者建立了相當的治療關係，當患者對治療者有了安全感和信任的關係後，解釋能使發生效力。因為在關係的建立中，治療者可將患者所表現的經驗、感情、和行動，用言語指示他，使他下意識的壓抑資料，能夠浮現在他的意識中，這樣，患者的思維和行動也會趨向於合理的常態表現。

(5)解脫治療法：根據若干情形顯示，心理疾病的釀成，多半由於動機或慾望的挫折與衝突所引起者，因而形成難以解脫的情結。因此如在無「社會抑制」的情境下，給予盡情發洩的機會，則病的癥結便可去其大半，從而再輔以催眠術，便可能使患者恢復心理健康。解脫法有兩種方式：

甲、遊戲治療法：此法是利用遊戲的方式，把壓抑在內心的衝突或情結，盡可能的發洩出來，以消散個人緊張的情緒。因為個人在遊戲活動中，可盡量表現其怨恨的情緒或行為，而不受任何的責難。譬如一個後母，偏愛其親生的女兒，而對前母所生的孩子忌恨，便會在遊戲中鞭撻洋娃娃以洩恨。治療者從旁觀察發展情形，即可據以探悉患者病源之所在，而作積極的指導，當可消除病態。

乙、心理戲劇治療法：此法是利用戲劇的方式，促使患者於戲劇表演中，藉著種種的活動形式，來盡量發洩其不滿的情緒，並給予適當的補償，以解除心理衝突的一種心理治療的技術。據試驗結果，此法確有功效。

3. 閱讀治療法 (Bibliotherapy)：各類書刊、名人傳記、專欄論述，以及其他有價值的閱讀材料，從而都可使個人發展自我的瞭解，因為在各種閱讀材料中，可能就會討論或敘述到一些與個人類似的問題，諸如家庭、父母、婚姻、子女、戀愛、事業、交友、師生，或其他有關個人的喜悅或不幸的遭遇，而閱讀者往往能從中產生一種「共鳴」的作用。因此對自己的問題有了一種新的態度，由此就可能很快的達到了治療的目的。所以藉著閱讀的方式，如果安排適當，也可以發生心理治療上的功效。

4. 工作治療法 (Work therapy)：此法在許多精神病院中均視為例行的心理治療的一部份。如能經常鼓勵患者從事適合其病情的工作，促使其在工作中，遺忘各種困擾問題，並可藉著工作上的成就，使患者獲得成功而恢復信心。例如患憂鬱病而又兼犯罪感的人，可使其從事一些較卑賤的、或單調的工作，以減輕其犯罪的情感。這種方法，對於心理患者之治療，頗有幫助。

5. 娛樂治療法 (Recreationa therapy)：此法是鼓勵患者，經常參加社會性的活動節

目，如茶會、土風舞會、辯論會、遊園會，以及美術、音樂、電影、戲劇的欣賞等，患者可藉著這些活動，獲得與他人接觸的機會，以解寂寞之苦，並可消除其與世隔絕的情感，這對一個偏激、孤獨、憂鬱的人是很重要的。此外，並經常鼓勵患者參加各種運動競賽的項目，如球類、游泳、田徑、團體舞，以及其他各種戶外運動等。這些運動，不但可以鍛鍊體魄，並可消散緊張的情緒，更可結識許多遊伴，發展互助合作品格。同時患者在各種友誼性的競賽運動中，可獲得適量的成就和滿足，對其心理上的常態適應，是很有幫助的。

綜觀前述，心理疾病的主要原因，在於患者之心理困擾問題不得解決，因而只好作一種變態的適應。治療者首先是診斷其困擾的所在，進而確定病因，再使患者認清事實，並與事實相調適；最後輔導患者改變其生活方式，促使其與現實的生活相適應，這樣經過適當的診治之後，患者便可成爲心理健康的人。

八、心理健康之輔導

良醫的目的，乃是在積極的預防與輔導，不是消極的治療。個人的身體健康是如此，個人的心理健康亦復如此。輔導心理健康的重點，可從個人、家庭、學校、社會等方面去著手：

(一)個人修養：從心理學的觀點看，一個快樂的人，乃是一個適應良好的人；適應良好的人，就是一位心理健康的人。如要適應良好，必須注意者：

1. 接受自己：一個能夠接受自己的人，就會誠實的估計自己；既不過份高估自己，也不低估自己。就是要讓自己的抱負和希望符合自己的能力，是自己所能夠達到的，而不要讓抱負和希望距離自己的能力太遠，必須腳踏實地的，這樣遇事容易成功，因而感到滿足，自然就會心神愉快。否則，一事無成，感到失望和痛苦，就會造成心理的變態。同時，一個能夠接受的人，也是一個適應良好的人，適應良好，必然樂於接受別人，也能與人保持和諧的關係，既不嫉妒別人，也不陷害別人，當然就不會對人作無理的侵犯與批評，而招來麻煩引起不愉快，如此，心理即趨向平靜，保持平衡。

2. 面對現實：在生活環境中，任何人鮮有不遭遇困難者。心理健康的人，遭遇了困難問題，始能迫使其奮發圖強，挺身而出，表現出堅定不移的卓越態度，並進一步採取有效的行動，克服困難，解決問題，而獲得成功，增強自信。孟子曰：「故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，曾益其所不能。」如此心情當然是愉快的，精神定然是樂觀的，前途也必然充滿著光明。心理不健康的人，遭遇了難題，沒有勇氣面對現實，只好利用逃避、推諉、幻想等方式去應付，如果稍受挫折，即心灰意懶，悲觀消極，一蹶不振。這樣心情自然是痛苦的，前途必然是黯然無光的。

3. 疏導情緒：情緒問題最難處理，因爲情緒是一種激動的狀態。如果恣意放縱，任由嫉妒、忿怒、憂傷、焦慮、懼怕、不安等情緒發展下去，不但會嚴重的影響到身心健康，而且會阻礙到人格的發展，更會引起社會問題。如果嚴加管制；把不愉快的情緒強加壓抑，則會造成心理失常，引起心理疾病。所以適當的疏導情緒，是保持心理健康最有效的途徑。疏導的方法，就是當我們情緒激動的時候，一方面保持鎮靜，用客觀的態度分析事實的真，以求應付的方法；一方面應使情緒得到正當的出路，即是把情緒疏導到有益的活動上面去，例如吟詩、歌唱、打球、游泳、郊遊、畫畫、寫文章等，皆可使激動的情緒散洩，而趨於穩定。德國大文豪哥德先生，在他年青時，有一次失戀了，他便緊閉門戶，一鼓作氣寫了一本「少年維持之煩惱」的書，把自殺的念頭打消，因爲他鬱結於胸中的苦悶，已經得到了有效的疏導，正當的發洩。所以適當的疏導情緒，確是增進心理健康的有效方法。

4. 解除衝突：解除衝突就是當機立斷的精神。因為個人的慾望無窮，可是受個人條件和社會環境種種限制，又無法樣樣得到滿足，於是產生了心理衝突。再者，兩個慾望有時會同時出現，若不能當機立斷，有所取捨，也會造成心理衝突，引起無謂的煩惱與痛苦。孟子曰：「魚我所欲也，熊掌亦我欲也，二者不可得兼，舍魚而取熊掌。」舍魚而取熊掌，即是當機立斷，也就是解除心理衝突。西方有一種傳說：「一隻驢子站在兩堆稻草之間。它要吃這一堆草，又捨不得那堆草；要吃那一堆草，又捨不得這一堆草，如此左右往返遲疑不決，終於餓死在中途。」這雖然是笑話，事實上，我們若不能當機立斷，解除衝突，就容易發生心理疾病。所以解除心理衝突，是保持心理健康的秘訣。

5. 態度客觀：我國社會傳統特別注重恕道。所謂「恕」，就是「推己及人」，「己所不欲，勿施於人」。故然「窈窕淑女，君子好逑」，這是人之常情。假若淑女堅決表示不欣賞這位君子，這位君子就應該冷靜的為自己想想，同時也為對方想想，千萬不要霸王硬上弓的緊迫釘人，更不必以表演自殺來要脅對方，這樣會出問題的。所以心理健康的人，態度是客觀的，對人是謙恭的，心地是平實的，即是遇事，不僅會為自己著想，同時也會為別人著想。

6. 消遣正當：人類除了工作之外，還有休閒的時間，若能養成正當的利用休閒生活，就可以促進身心健康。例如養成愛好運動的習慣，愛好欣賞音樂的習慣，愛好閱讀書刊的習慣，愛好繪畫的習慣等，假以時日，都可以有效的促進心理健康，過著快樂幸福的生活。

7. 風趣幽默：風趣是一種客觀閒適的態度，幽默是一種恬然自得的心境；若能如此，遇事往往會使人置身於情境之外，驅散任何緊張的場面。人多有一種心理弱點，即每遇稍感不如意之事，便易陷入煩惱的深淵而不能自拔，如果能夠態度閒適，心境幽默，就是面臨任何沮喪困苦的情境，也會輕鬆應付，所以一般人士認為風趣幽默，乃是心理上的消毒劑（Mental disinfectant），對於維護心理健康確有很大的助力。

(二)家庭生活：在人生的過程中，家庭為兒童最早的教育環境，亦為兒童初次接觸的社會，故愉快的家庭生活與合理的家庭教育，乃是發展健全人格的基礎，亦是畢生幸福的泉源。茲將家庭生活應行注意者略述於下：

1. 愉快的家庭生活：家庭是兒童生活的場所，家庭中如若充滿著和諧、幸福、溫暖、快樂的氣氛，可使兒童感到安全與滿足，無形中即會養成活潑、愉快、樂觀、進取、合作、美好的社會品格。否則，家庭中的氣氛若是不調和，父母常常爭吵打罵，甚至分居離婚，早期在兒童純潔的心靈上投下憂鬱痛苦的暗影就容易使兒童養成冷漠、孤僻、自卑、多疑、憂慮、急躁、反抗等反社會的性格，以致影響其健全人格的發展。

2. 合理的家庭教育：父母教育子女，必須採取合理的方法。例如，父母對於子女，不宜溺愛。因為溺愛足以養成兒童的依賴性、怯懦性、缺乏獨立自主的能力。也不宜偏愛，因為偏愛會養成兒童妬忌、自卑的心理，偏激、反抗的態度。更不宜過嚴，因為過嚴足以養成兒童胆小、畏縮、自卑、憂慮、急躁、孤僻、仇視等習性。宜重身教，因兒童善於摹仿。多用鼓勵、暗示的方式；少用責罵、命令的方式，更不可遷怒，拿兒童當出氣筒。並且要替兒童慎重的選擇遊伴，促使他們從各種遊戲活動中，養成互助、合作、樂群、同情、友愛、節儉、勤勞、整潔、謙恭有禮的美德。再者，父母對於子女的態度，應有一致的標準，俾使兒童有所遵循。這樣，才容易識別出是與非、愛與恨、善與惡、悲愁與歡樂、成功與失敗的真正意義。

3. 給予發展的機會：兒童個性的發展，趨向自主與獨立。當兒童年齡漸大，智力漸豐，理解力日漸增強時，得視其實際狀況，給予自動做事自由發展的機會。如果兒童做錯了事，最好仍舊諷其自由設法處理，大人不必嚴加干涉，可從旁引導，以免其興趣與情緒驟然被阻，因而產生了

不良影響。這樣讓兒童在各種自發的活動中，直接的體會經驗，增進其適應的能力，培養其創造的能力，也可藉此助長兒童探索與嘗試的勇氣，使其智慧的、情緒的、社會的及道德的發展，漸達於成熟的標準。

4. 重視其家庭地位：平時父母對於子女，必須使他們深深地體會到自己是隸屬家庭中的一員，並且處於重要地位。而且家庭也是一個安適的所在，同時可以獲得溫馨與關懷，還可以擺脫一切煩人的習俗，稍加放肆。世界上沒有任何一處可以代替家庭的。回家以後，正如脫下了厚硬笨重的皮鞋，立刻換上輕軟舒適的拖鞋一樣的稱心如意。否則，父母不重視子女的存在，或者家庭中的氣氛過於嚴肅呆板，不給予適當的自由，兒童將會感到家庭非其歸宿之所在。

要使子女對家庭感到重要，平時應多鼓勵他們從事一些家庭工作，並安排參加一些有關家庭計劃的討論。雖然兒童所表達的意見未必值得採納，也應給予適當的讚許，兒童則必能體會自己確屬家庭中重要的一員。

5. 情緒的正當宣洩：激動的情緒，不但會傷害身體的健康，也會阻礙人格的發展。例如兒童要求受阻，或言行不適當受責罰，因而自尊心受到損害，都將引起怨憤的情緒，而達於激動的狀態。激動情緒的發洩方式：或號哭叫罵，暴露無餘，或憂鬱悲悵，隱含不顯。前者常為父母所煩惱，後者又往往不為父母所注意，但二者對於兒童的影響都甚為不利，而且後者更甚於前者。因此，父母應該承認兒童有發怒的權利，更要給予同情與瞭解的態度，以便探究其怨憤或憂鬱的原因，予以適當的指導，促使兒童激動的情緒，移作正當的發洩，以求平衡穩定，是為增進心理健康的重要途徑。

(三) 學校教育：學校教育的目的，不僅要使學生獲得有用的知識與技能，尚須重視學生健全人格的發展。因為學校是一個特別設置的教育環境。在這個環境中，我們可以有目的有計劃的來發展學生的人格，增進學生身心的健康。遺憾的是部分學校與教師，不太明瞭心理衛生的方法，而違反了心理衛生的原則，以致妨害了學生的心理健康。因此，略提淺見，是我們應當特別注意者：

1. 教師的心理健康：教師為學校教育的基石，一切教育成果，終究依存於健全教師的身上。因此，教師心理若不健康，將會嚴重影響；學生人格的發展，及學校教育的推進。

(1) 教師心理不健康的癥候：其大致情形分為下列三類：

甲、心理衝突：當教師受到不合理待遇而心感委屈時，或教師的需求，遭遇到衝突或挫折時，情緒會處於一種激動和憤恨的狀態，往往會失去自我控制，因而遷怒於學生，經常會對無辜的學生，施行無理的譏諷、辱罵、苛責、專橫，甚至於殘酷的體罰，或無理的命令。

乙、逃避現實：教師逃避現實的情形：①憂鬱病型狀：即是過分的關心健康，或對細小病痛過分的誇張。②憂鬱煩惱：即過分的講求良心道德，嚴格的限制了自己的行為。③過度敏感：而引起不滿、妬忌、猜疑、仇視、閒話、晝夢，及對同事或學生的攻訐與偏袒。

丙、補償作用：即顯著的偏見與偽善；如有時過分的頰嘴，或過度的愛整潔。或有時過分的關心學生及非常的喜愛小動物。或過分的關心社會運動及宗教活動。

以上這些不良情形，不僅會阻礙教師心理健康的發展，亦會影響學生人格的發展，更會影響學校教育的正常發展。

(2) 教師心理不健康的原因：即是教師適應不良的原因，非常複雜。重要的因素多為：

甲、缺乏民主氣度：即有的學校行政人員及校長作風專橫無理，執意孤行，狂妄自私，喜愛玩弄權術，然而其本身的條件欠缺，又不知自勉，因而造成不滿情緒。

乙、工作負擔過重：教師的固定工作，每日裏都忙不完，但經常尚須負擔別種或他人的任務

，及處理學生偶發事件。這樣時間久了，如果專業的精神不夠，難免會引起心煩意亂。

丙、待遇十分低微：教師生活清苦單調，而且校外生活又受到嚴格的限制，同時為一般社會所漠不關心。因此，意志不堅者，有時難以忍受。

丁、任期沒有保障：有的學校聘書（飯票）半年賜發一次，不但是有意的將發聘書的時間拖到最後階段，還要教師親往領取。因此，教師的精神上所受到的壓力非常沉重，確是惶惶不安，飯碗大有朝不保夕的感覺。同時還要低頭服從專橫的管理，及過分壓制的督導。所以，鎮靜力不夠的教師，常會引起心理問題。

戊、教師本身因素：若是教師個人的身體健康欠佳多病，或者婚姻生活有了問題，甚至於無正常的家庭生活，以及教學上發生了困擾等，皆足以造成心理上的問題。

(3)教師心理健康的增進：為了學校教育的正常發展，謀求增進教師的心理健康，應該是學校教育的重要課題。要增進教師的心理健康，就一般情形而論，似有兩條途徑可以遵循。茲略述於後：

甲、教師須有心理衛生知識：意思是凡有志充任教師者，都應授以心理衛生的理論與技術。因為心理衛生的知識，不僅可以發展個人良好的習慣，增進個人的心理健康；同時利用心理原則，更可以促進學生的心理健康，以宏揚教育功效。教師心理衛生的方法約有下列數種：

①教師應喜歡自己的工作，並瞭解工作的價值，且樂於隨時進修，以增強自信力及工作的效果。

②教師應與學生建立良好關係，並樂於接受他們，瞭解他們，給予適當的指導，千萬不可採用仇視或譏諷的態度，更不可用考試或分數作為制裁學生的工具。教師應以和藹、誠懇、公正、仁慈、幽默、博學的態度對待學生，使學生有如浴春風的感覺。

③教師應有適當的休閒活動，並參加旨趣相合的組織與活動，藉此增加生活情趣，並促進身心的活潑及健康。

④教師應結交一二知友，遇事能夠剖心懇談，分擔愁苦，始能疏散壓抑心中的情緒，並而進趨向昇化。

⑤教師應作定期的健康檢查，如發現不利情況，就盡快謀求適當的處理，以維護身心的健康。

乙、行政人員及校長的協助：學校教育行政人員及校長，對於教師的心理健康，應給予適當的協助和指導。茲就一般原則而言，似可提出數點如下：

①行政人員及校長與教師的關係，應該是民主政治的關係，前者也應該表現民主風度，千萬勿使教師們備於權威，盲從指使。學校應使教師們瞭解學校行政的各項措施，更使教師們參與學校行政，表現團結融洽氣氛。只有在這種合理的社會關係中，教師們才會把民主社會的精神帶進教室中去，校務才會得到正常的發展。

②行政人員及校長對於教師應作充分的瞭解。例如對教學優良、工作負責者，應給予合理的讚揚。對教學不良、工作不力者，應給予婉轉勸導。若是教師之間發生人事問題，應給予公平合理的解決。同時應協助教學工作，改善師生關係，務使教師們在教室內工作，能夠保持合適的感覺，這樣對於校務的推進必會有良好的效果。

③行政人員及校長應該盡量設法協助教師解決物質生活上的困擾，以免影響教師的身心健康，進而影響教師的工作情緒與效率。此外對於教師課餘的娛樂生活，也應給予熱心的協助與指導，務求正當有益。

教育乃是神聖崇高的工作，但也是辛苦而責任艱巨的工作。而且此種工作又必須由身心健康的人來擔任，才可以收到預期的效果。因此，應注意保持並增進教師的心理健康，這可能是學校教育中首要的課題。

2 學生的心理健康：學生為學校教育的主要對象，學校教育若想收到預期的效果，必須要認真指導學生的心理健康。其要點如下：

(1) 學校擔負的責任：為謀促進學生的心理健康，學校的行政和教學，必須採取民主的方式，而非權威的或放任的方式。那就是學校中的教師，必須具有經濟上的和心理上的安全感，使教師們感到本身地位的重要和責任的重大，使教師們對於自己的工作能勝任愉快，以保持教師們自己的心理健康，進而進行正常的教學，然後才能使學生在有益於心理健康的氣氛中學習。因此，學校除了行政人員及教師須對學生的心理健康負責外，尚應考慮設置專門人員，為學生提供有關心理健康的專門服務，以指導學生的心理健康。

(2) 情緒教育的重要：由於多數心理不健康的人，都是在情緒上有困擾的人，因此情緒教育與心理健康的關係最為密切。再者，為謀充分發展學生的各種潛能，我們的學校教育絕不可限於四育。惟有五育並重，才能使學生的人格獲得完整而均衡的發展，而成為自我實現的現代完整的人。

所謂「五育」：即為德育、智育、體育、群育、情育。根據多數教育學者和心理學家的一致看法，人類身心的發展，至少可分為以上五個方面。因此，我們的學校教育，也應該配合這五方面的發展才對。換言之，我們的教育內容，應該是五育，而不只是四育。雖然我們的四育，都與情緒教育有關，但是我們如果不將情緒教育單獨提出，來與其他四育並列而為五育之一，將無法表示我們對於情緒教育的重視。記得在提倡四育並重之前，我國曾將教育的重點置於德、智、體三育，後因強調群性發展而將群育列入。如果我們今後將情緒教育（可簡稱「情育」）加入而成五育，那就更為完整了。

情緒大致上可分為兩類：一為愉快的情緒，如歡欣、喜樂、好奇、親愛等；一為不愉快的情緒，如憂鬱、悲傷、嫉妒、焦慮、憤怒、懼怕等。這兩種情緒，只要是適度的，都是正常的，而且是有益的。例如怕考試失敗，怕惡狗盜賊，怕黑暗毒蛇等，因為怕才會小心警覺，作適當的準備和預防。雖然愉快的和不愉快的情緒，皆有其價值；但適度的愉快的情緒，對於心理健康更為必需。

情緒教育，在於安排適當的環境，並作適宜的輔導，以促使情緒得到適度的正常發展而趨於成熟。因為情緒的成熟，要從兩方面來看：一是情緒的節制，一是情緒的宣洩；所以這兩方面，都需要輔導，才會步入正途。例如中國傳統文化，重視禮教。「禮」就是「節制」；孔子說：「克己復禮」。又說：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」又說：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中者也，天下之大本也；和也者，天下之達道也」。從上面的話可以看出儒家的禮教，非常重視情緒的節制。至於情緒的宣洩，有直接和間接兩種方式。直接宣洩就是直接針對引發情緒的對象來發洩情緒，這樣往往會引起麻煩，導致不利。所以發洩前應運用理智來控制情緒，衡量得失，可以考慮改用間接的方式為情緒找出路；例如透過工作、運動、歌唱、音樂、舞蹈、戲劇、文學、藝術、哲學、宗教、心理學等都是宣洩情緒的較好方式。

由上可知，文明人的情緒需要教育，情緒教育的目的，在使學生的情緒獲得正常的發展，並趨向成熟，如此可以促進學生的心理健康。

四 社會環境：社會環境錯綜複雜，其影響有好的，也有壞的。壞者，例如目前的社會，大家只顧私利，**戕害**青少年身心健康之不良場房和書刊或影視，遍處皆是，諸如賭場、酒吧、舞廳、

黃色咖啡廳、描寫犯罪和逞殘忍兇暴為能事之影視等。甚至於許多正當場所如觀光飯店、球館和小說出租店，也隱藏著許多陷阱，更有許多圖謀小利的商人暗中販賣速賜康、強力膠等物，來誘惑青少年。再者，由於工商業的加速發展，農業社會結構邁向工業社會結構，人口都市化問題日趨嚴重，原有社會組織型態已逐漸轉變，原有社會控制能力逐漸喪失，而社會之差距愈來愈大，社會凝聚力愈來愈渙散，加以西方個人主義文化之輸入，造成社會文化之混亂、矛盾與失調，致使社會秩序有顯露不安之趨勢；於此情況之下，因而產生許多現代都市社區生活病態，如個人人格孤立，情緒緊張不安，鄰里互助觀念淡化，社會控制力量衰落，商業娛樂，誨淫誨盜等；雖然這種社會環境不一定就能製造心理問題及行為問題，但如個人因素不健全，則極易發生種種心理症狀及其他反社會之不良行為。所以生活在這種錯綜複雜的社會環境中，若要增進個人心理的健康，就必須注意下列各點：

1. 宜普設心理診療所：設立心理診療所即以促進心理健康為目的，該項診療所，西方各城市中早已普遍設立，其中包括精神病專家、心理專家、兒童醫師等，而由精神病專家主持其事。凡有心理疾病傾向者，均可送請診斷和治療。據台北市兒童心理衛生中心之調查分析，十六歲以下的兒童與少年，可能發生之心理問題共有八類，其中較為常見的有三種：

(1) 外向性的行為問題：如反抗、不守規律、發脾氣、搗亂、欺侮弱小、傷害別人、破壞行為、撒謊、偷竊、逃學、離家出走、打架、組織或參加幫派等。

(2) 內向性行為問題：如過分害羞、胆怯、萎縮、消極、被動，過分依賴，做白日夢等。

(3) 由焦慮而產生的各種情緒困擾或生理機能障礙等問題：如坐立不安、過份緊張、強迫思考及行為等心理問題。

據研究資料顯示：日本亦曾於東京練馬區，對該區所有初中一年級新生全面實施心理健康檢診，發現全部新生的百分之十八點五都患有輕度的心理疾病。當然，我們不能因此就斷定，凡是患有輕度心理疾病的人，都會做出反社會的行為。但是，有一點可以肯定的，以上這些有問題之青少年如不予以適當之輔導與矯治，健全其心理衛生，則將會導致成為精神病態人格之原因。

2. 多設社會教育機構：配合民衆的需要，社區應當儘可能多設置各種社會教育機構，如圖書館、社會教育館、文化活動中心、兒童電影院、博物館、科學館、藝術館、國劇院、音樂廳等。例如圖書館可以滿足一般人的求知慾，及求進步的渴望。民衆因博覽群書，而獲得豐富的知識，並發展了崇高的觀念。同時因知識的增加，可使人開拓胸襟，增強理解，對一切疑難問題，亦能冷靜的分析，以求解決之道，而促進心理健康。但是這些社會教育機構，應當配合民衆需要，來規定活動的節目和開放的時間，例如一般民衆在上午都忙於工作，而在下午和晚間休息，那麼，社會教育機構的開放時間，可以訂在下午和晚間，以配合民衆的需要。

3. 社區須有康樂場所：配合民衆康樂活動的需要，社區中須置公共遊憩場所，如公園、公共體育場、網球場、籃球場、高爾夫球場、游泳池、健身房、俱樂部等。以供民衆遊樂。因為遊樂為個人生活中不可缺少的活動，個人在遊樂中不但肌肉得以運用，即運動控制（motor control）能力得以發展，而且緊張情緒亦可因此消散，同時個人在共同遊樂中，更能養成各種社會品格，增進社會的關係。學生在學校中雖不乏遊樂的機會，但社會環境中亦須設置適當的康樂場所，以供民衆遊樂，因為此類正當的遊憩場所，都可以增進個人身心的健康。

4. 嚴格檢查影視報刊：影視報刊中多有描寫變態行為者。如仇殺、謀殺、搶劫、偷竊、打鬥、欺詐、性戀等，對於兒童青少年的心理，都有不良影響。其實影視的教育價值早為人所懷疑，一般人以為影視中所演出之狡猾不道德、打鬥，以及其他卑劣的劇情，足以導致兒童蒙受不良影響。然而據多數學者的研究報告，發現影視與犯罪很少關係，或毫無關係。唯少數已有犯罪傾向

者，或可在影視中學到犯罪的新技巧，至於大多數的觀賞者，不但能夠從影視中達到娛樂的目的，且能收到教育的實惠。不過對於影視的選擇，自應多加注意，要以適合兒童教育者為準。據多方面的報導，目前各國都正在作多方面的努力，以求提高影視的水準。

5. 開設社會福利事業：所謂「社會福利」，乃是在謀求人類福利的一種重要事業，也是進步社會積極要做的事情。例如適度的開設養老院（仁愛之家）、孤兒院、托兒所、傷殘教養院、智能不足教育所、感化院、兒童輔導所、少年法庭等。其消極的目標，在老有所終，幼有所托，傷殘者得以撫育、貧病者得以救助。而積極的用意，則非基于慈善的觀念或純以撫慰救濟為已足，而在努力改善不良之社會的、政治的、及經濟的狀態。故積極的社會福利政策及活動，常著眼於幸福家庭生活的保持或恢復。例如對一個窮苦的兒童或青少年，則竭力設法使其家庭生活，能達於幸福的境地。

譬如「兒童輔導所」的目的，在幫助不適應兒童，能與社會環境發生良好的適應。兒童輔導所應由精神病學家（Psychiatrists）主持，因其受過醫學的及心理學的專門訓練，他們對於身體的及心理的疾病都能熟知其起因、發展、及治療。但精神病學家仍有賴于臨床心理學家（Clinic Psycholcicis）、醫師、精神病學社會工作者，以及其他有關人員的協助與合作。臨床心理學家常為一心理治療及診斷測驗之專家，他們常以各種客觀的測驗，去測量兒童的智力、態度、學習能力，以及其他的人格特徵。輔導所的醫師，常由小兒科醫師充任，他們負責對兒童作詳細的體格檢查。精神病學社會工作者則對兒童的社會情境，如家庭、學校、及隣居等，作詳細的調查與分析。一個身心有問題的兒童，被送進輔導所以後，即經各專家予以精密的檢查與分析，然後根據各種重要事實，擬定治療計劃，而切實施行輔導工作。

譬如少年法庭的目的，亦在促進兒童或少年心理的健康，並設法喚醒一般父母能以明智與同情的態度，來代替冷酷無情的懲罰。少年法庭對於少年犯及正常少年，並無不同的待遇，他們承認少年犯的行爲不可目為犯罪，僅因他們對其面臨的問題一時不能適應而已。只有極少數嚴重的少年犯，是由人格的困難而引起。他們以為有效的治療，僅在能減少其未來之社會的、職業的、及道德的不利因素，使其能滿足各種基本的需要，即可增加其適應的能力。當一個兒童或少年，在少年法庭受理時，除一般可以協助法庭去了解兒童，或有助於少年犯的人士；如緩刑監察官、心理學家、精神病學家、精神病學社會工作者、醫生，以及少年犯的父母外，沒有律師、陪審官、警察、或旁聽者列席。法庭的佈置與普通的客廳相似。審判者出庭時，僅著便服，態度亦和藹可親。在問話時，常以「我兒」或「孩子」相稱，或以自己的子女作比喻，以開導之。審訊終結時，常與少年犯握手告別、溫語勸導。少年法庭所採用的治療方法包括：心理治療、職業訓練、個案研究、態度治療、改良教育、工作治療等，而以此代替各種消極的治療方法。

綜合上述，輔導促進心理健康，乃是多元性的工作，絕非一蹴可成。唯主要者：在於積極的預防，不在消極的治療；意思是如果能夠積極的去預防心理疾病的發生，才是促進心理健康的最佳途徑。