



健康心觀念

衛生福利部草屯療養院
臨床心理科 黃裕達主任





壹、身心健康

關懷／合作／創新／效率



聰明的人喜歡猜心
雖然每次都猜對
但是卻失去了自己的心



傻氣的人喜歡給心
雖然每次都被笑
但是卻得到了別人的心



何謂健康？



- 世界衛生組織(WHO)章程中定義健康：
- 健康是
 - ❖ 身體
 - ❖ 心理
 - ❖ 社會功能
- 全然健全的一種狀態。





何謂健康？

- 身心的健康，讓財富更有價值。
- 得到全世界，失去健康，等於失去一切
- 缺乏心理健康的健康不能算是健康。



何謂「不正常」或「變態」？ 心理不健康的標準



■ 四種標準來判斷「不正常」：

- ❖ 一、**統計的**：指偏離常模的行為。
- ❖ 二、**社會標準**：個人的行為由其所處的社會團體標來評定。因此不正常指的是違反社會常規之行為。
- ❖ 三、**適應程度**：指適應不良的行為。
- ❖ 四、**個人感受**：個人主觀感受。



心理健康指標



- 1. 現實的充分知覺：適當的評估自己及環境
- 2. 能自我了解
- 3. 控制行為的自主能力
- 4. 自我尊重和自我接受
- 5. 形成親密關係的能力
- 6. 有工作能力



心理健康指標1—健康人生



- 工作：順利・成長・均衡
- 家庭：和諧・滿足
- 朋友：有來往・可互助
- 個人：平靜・歡喜・有力

■ 佛洛伊德：

❖ 心理健康就是“能夠**工作・愛與遊戲**”



心理健康指標 2



- 世界心理衛生聯合會具體明確地指出心理健康的標誌是：
 - 1、身體、智力、情緒十分協調。
 - 2、適應環境，人際關係中彼此能謙讓。
 - 3、有幸福感。
 - 4、在學習和工作中，能充分發揮自己的能力，過著有效率的生活。



❖ 心理衛生公式



$P(\text{生活壓力}) + (K/P)$

■ $B(\text{心理不健康程度}) = \frac{\text{-----}}{E(\text{適應強度}) + S.S(\text{社會支援}) - (S.S/C)}$

- **K**：個人所需的最少適應量
- **C**：個人所需的最低社會支援量



影響心理健康的因素



(一) 壓力

(二) 個人特質

(三) 社會資源





(一).壓力

關懷／合作／創新／效率



了解壓力



- 壓力反應原本是救命生存的仙丹,只後來改變了
- 壓力是適應環境的過程,只要有**改變**,就有壓力
- 壓力源可能包括物理及心理之壓力
- 壓力是無所不在,人活著就有壓力,
- 不同年齡不同角色,有不同的壓力
- 壓力是個體**主觀認知評估**的結果,而非決定於壓力源



影響壓力的原因



- **社會環境因素**：例如經濟不景氣、股票暴跌、都市噪音、交通阻塞、擁擠的空間等等。
- **工作環境因素**：例如工作的負荷過重、工作時數過長、**人際關係**等等、工作上的**角色衝突與混淆**。





影響壓力的原因

- **個人因素**：例如A型人格、挫折忍受力、不能自我肯定、完美主義者、解決問題的能力、人際關係的技巧、情緒管理的技巧等等。
- **生活事件**：日常生活小困擾、重大的事故（變動），生活方式。



壓力與性格--A型人格



- 罹患冠狀動脈心臟病病患，許多都有A型性格。
- 競爭心強烈、不斷追求成功、永遠覺得時間不夠用、沒耐心、具有敵意。例如：工作狂、綠燈一亮第一個衝出去。
- 總覺得自己做得還不夠好，要再努力，一刻不得閒之下，隨時處在壓力中。



生活事件壓力表



事件	壓力程度
配偶去世	100
離婚	73
分居	65
坐牢	63
親人去世	63
結婚	50
被解雇	47
退休	45
懷孕.性生活不協調	39
小孩出生	39
財務狀況改變	38
改行	36
大筆貸款	31
子女離家	29
與上司發生矛盾	23
生活條件改變	25
睡眠習慣改變	16
假日	13

分數<150

患身心疾病機率：30%

151<分數<299

患身心疾病機率：50%

分數>300

患身心疾病機率：80%

From:Holmes & Rahe Schedule of Recent Life Events



職場的壓力1



- 工作職場中常見的心理困擾來源：
 - 工作壓力：業績，工作量
 - 人際壓力：異性朋友，同事(v-找到好同事?)，上司
 - 個人壓力：野心，個性
 - 家庭壓力：經濟，情感



職場的壓力2



- IBM公司曾調查顯示，公司尋求諮商的困擾可分為（1）工作壓力或領導管理有關（2）個人、家庭、婚姻等問題
- 台積電內部調查，員工最關心的問題，前三名是（1）個人發展規劃（2）組織支持（3）主管的管理與溝通 (v-你敢請假?)



壓力與健康



- 《英國醫學期刊》2002年10月19日發表的研究報告指出，工作壓力高以及付出和回報的不平衡性可能增加心臟病死亡。
- 芬蘭25年(1973-2001)的研究發現，工作壓力大和付出與回報不平衡的人死於心臟問題的幾率是工作壓力小的人的2倍多。
- 美國國家科學協會2004年12月報告：
 - ❖ 長期處於壓力會使人老化9-17年
 - ❖ 短期但經常的壓力會使人老化8年



(二) 個人特質



- 1. 個人習慣
- 2. 人格特質
- 3. 個人能力



(三) 社會資源



- 家人
- 朋友
- 社會組織



三. 促進心理健康的方法



(一) *IQ* --- 智慧

(二) *EQ* --- 情緒

(三) *CQ* --- 創造



(一) IQ-智慧



“生活靠智慧，智慧靠不斷學習”

- 1. 專業能力
 - ❖ 包括各種能力，人要時時學習，不要只有一種能力而已
- 2. 能學習壓力因應的方法及能力
- 3. 會利用資源，尋找支援



(二) EQ-情緒



“生活靠智慧，生存就要靠人緣”

- 1. 了解自己
 - ❖ 了解自己的情緒. 習慣. 自我防衛及想法
- 2. 同理心
 - ❖ 了解別人的情緒與想法
- 3. 自我激勵
- 4. 妥善管理情緒
 - ❖ 各種情緒控制的方法
- 5. 人際關係管理



(三) CQ-創造

“人生在追求自我實現”



- 1. 生活中要有創意
- 2. 有理想有抱負
- 3. 昇華



職場快樂的最重要元素



- 你現在做的
- 不是工作
- 不是職業
- 而是志業
- 老闆要讓員工在有挑戰的環境
- 而員工要在職場中找要樂趣



結論—人就像車子一樣



- 平時要維護
 - ❖ 運動. 修身養性
- 偶而要保養
 - ❖ 聽演講. 參加活動. 充電
- 若有故障
 - ❖ 送場維修—心理治療



結論



- 去了解那一種人會生病比知道生什麼病來得重要
- 我們要追求的不只是沒生病的健康，而是心身靈健全的健康
- 低谷是造就成功的機會





人心猶如降落傘，惟有開放方為功

黃裕達 049-2550800#2300
yudahuang@ttpc.mohw.gov.tw

