



從心出發 邁向圓滿

「心理學與現代生活」研讀指引

/ 陳如山

「我是誰？」

「我想做一個什麼樣的人？」

「我想過一個什麼樣的生活？」

「我想在這一一生中完成什麼？」

「我如何適應現代生活？」

不知各位是否常想到以上的幾個問題？有些攸關人生的重大問題是重要但未必急迫的，而且回答這些問題可能需要歲月的洗禮，才能精煉出智慧的解答；甚至要花一輩子的工夫，才能明白這生命藍圖的奧秘，找到解開宇宙遊戲與謎題的鑰匙。

為了幫助各位認識自己、瞭解自己、改善自己，建立更和諧的關係，過更平衡健康的生活，對於現代生活有更良好的適應，自處處人，自助助人，創造生命的意義和價值，以智慧造福，使心靈圓滿，本課程採取正向心理學、成長心理學、高度心理學、助人心理學等觀點，邀請各位踏上這個人生是學習和成長的旅程，它同時也是發現自己、創造自己、成為自己的回家之旅。

人是有自我意識、自由意志，能觀察、感覺、反應、思想，並且想知道自己，充分發展自己，不斷改善自己和超越自己而成為完整個體的生物。人是身、心、靈合一的，獨特而完整的個

體。所有的人是關連的、互相影響的，是屬於同一個宇宙意識的，所有的人和萬物都同源合一的，生命是寬廣而完整的存在。

本課程在序文中提到，教科書是以成長的、平衡的、超越的、整合的、連結的角度撰寫。本課程架構分為教科書和媒體教材兩大部分，教科書內容分成個人篇、社會篇和適應篇，由瞭解自己開始，建立美滿的關係，過著健康的生活方式及學會自助助人。各講次的媒體教材（光碟片）則配合教科書各章內容加以錄製，另外加上一些補充教材。教科書各章除正文以外，還有「想想看」和「練習活動」，這是為了幫助各位達成學習目標的輔助設計。自我評量則是幫助各位明瞭自己是否已達成該章的學習目標。至於兩次的作業題目，則是幫助各位統整教科書和媒體教材內容的心得。至於考試，則傾向以各章的自我評量題目及作業题目的結合方向來考量。

各位修讀本課程時，請先閱讀教科書序文和收聽媒體教材第一講，對於本課程有整體的概念後，再安排進度閱讀各章和收聽媒體教材各講次的內容，做完「想想看」、「練習活動」和「自我評量」後，統整出每一章的心得，再進行兩次作業撰寫。有關本課程的宗旨、觀點和架構，將分別介紹於後。

一、本課程的宗旨

(一) 幫助各位認識自己、瞭解自己、自我改善和成為真正的、最好的自己。

(二) 幫助各位和自己、重要他人及其他人，建立以愛為中心的連結關係，進而體會萬物一體，天、地、人合一的胸懷，建立全球意識和宇宙意識。



(三) 幫助各位在生活中找到安頓身心的平衡之道，建立工作和休閒平衡的健康生活方式，以求獲得身、心、靈整體的健康。

(四) 幫助各位適應現代生活，自助助人，能面對重大事件的衝擊，瞭解身、心、靈相互影響的道理，做好自我預防、治療，並幫助一些精神病人走出生命中的創傷，度過生活的危機。

(五) 個人篇和社會篇強調正向心理學、成長心理學和高度心理學的重要，主張人具有成長的動力，有創造個人生命、意義、價值的成長空間和種種可能性，都朝向成為自己的方向前進。成長是終生的歷程，在生命各階段都有可能面臨問題或危機，這些危機可視為必須進行改變的挑戰，迎向自我成長，實現和超越真我，實現最高、最善的目標，成為最好的、真正的自己，以及身、心、靈健康、合一、圓滿的自己，建立美滿的、和諧的健康關係，過著健康快樂、幸福圓滿的生活。

(六) 適應篇應用了臨床心理學、諮商心理學、發展心理學、適應心理學、健康心理學、身心醫學理論、原則和方法，主張身、心、靈是一體的，人必須從生理——心理——社會多層面，甚至精神和文化的層面去理解。現代人必須不斷的學習和成長，實踐「適應——健康——發展」一體三面兼顧的生活，以獲致成功圓滿的人生。

二、本課程的觀點

(一) 人觀

人是身、心、靈合一，獨特而完整的個體。人具有成長的動力，具有高層需求、高層意志、高層潛意識。

人具有自我改善和超越的需求和動機，朝向成為真正的自己的最高、最善的目標來真我實現。

(二) 人生觀

人生是創造自己，成為自己的學習和成長的旅程。

人生是不斷成長和超越的向上螺旋式的成長。

人生是由小我邁向大我，回歸到超越界的過程。

(三) 宇宙觀

以整體的觀點，人是以宇宙為中心的宇宙人，與萬物一體，萬物同源，與神合一；人以愛和自己，和他人，和萬物，和大自然、環境、宇宙連結，成為整體中的一分子而相互依存。

本課程教科書以成長的、超越的、平衡的、整合的、連結的精神貫穿其中，希望各位自愛愛人、自助助人、自立立人，胸懷萬物和宇宙，具有開闊的胸襟、高廣的視野，慈悲為懷，知行合一。為更好的自己、更好的世界、更好的明天，每天都能日日新，自我改善，做一個身、心、靈平衡、健康合一的人，有美滿和諧的人際關係及健康平衡的生活，生命圓滿自在。

三、本課程的架構

(一) 教科書的內容

1. 個人篇——瞭解自己

第一章 自我的認識：介紹八個有關自我的定義，將自我的結構分成三部分加以探討，配合「自我的覺察」的練習，幫助各位對自我有一些認識，對自己內在有了初步的接觸，並且明白我



們是身、心、靈合一的個體，是全人格、全方位發展的完整而獨特的生命體。

第二章 自我的發展和瞭解：介紹六個自我發展的模式，五個探討自我瞭解的觀點，以及六個重要的自我相關概念，配合「早期的生命的腳本」的練習，幫助各位對自我有更深的瞭解。對於自我的發展從不同觀點加以探討，由多面向、多層次、多角度來認識自我，並瞭解生命腳本的由來、形成和對日後人生的影響。

第三章 自我成長、實現、超越和真我實現：介紹六個自我成長和實現的原則和方法，探討自我超越的需求、問題和特徵，介紹高度心理學和亞薩吉歐利的蛋形圖，深入介紹真我的意義和本質，區分錯誤的自我認同和真我認同的差異。配合「是誰在覺察」的練習，幫助各位對自我和真我有更深入的認識，在自我成長和實現的旅程中，以不斷自我超越達到真我實現，而成為最好的、真正的自己的最高、最善的目標。

第四章 自我管理和革新：探討自我管理在四大層面、三種內心過程和五大空間的管理，介紹生活管理和自我革新的意義和要領。配合「意識的層次」的練習，幫助各位找到自己生命的節奏，聆聽內在的樂音，回應心靈深處的召喚。明白生命需要管理，而由自我管理著手。生命需要更新和再生，由自我革新做起。力行自我改善的工夫，就能夠創造自己成為平衡、完整、合一、神聖的生命體。

2. 社會篇 —— 美滿的關係和健康的生活方式

第五章 愛、美滿的婚姻和健康家庭：探討愛的意義，愛自己的藝術，真誠的和成熟的愛。在美滿的婚姻中，有十個婚姻不



美滿的因素，介紹十個夫妻溝通的原則，以及二十個婚姻美滿之道，三十六個建立成長式健康家庭的原則。配合「婚姻與家庭生活的態度」的練習，幫助各位體會到自己和所有的人，和天地萬物都是緊密連結的，我們在關係中相互依存、互相關懷、互相合作。我們在愛中成長，有自己的獨特性，也是萬物同源，萬物一體，是一即一切的其中一分子。

第六章 工作和平衡的生活方式：介紹在工作職場適應的過程中，可分為職場適應的三個階段，並探討不同階段所面臨的問題，分析六個工作不滿意的來源，提出在工作中自我成長的九個原則和方法，進而探討如何在工作與休閒中獲得平衡，以及建立平衡的健康生活方式。配合「生活的平衡」的練習，幫助各位成為一個身、心、靈健康平衡的個體，過著健康平衡的生活，獲得生命的圓滿自在。

3. 適應篇 —— 自助助人

第七章 克服生活重大事件的衝擊：探討憂鬱症與身、心、靈和社會因素的影響，進一步介紹憂鬱症的三種治療方法，將精神疾病分為四種分別加以探討，以及如何治療的方法，以幫助各位調適處理，以及幫助罹患疾病的親友同事。另外，還對於災害變故後的種種創傷反應加以分析，並提出心理復健和輔導的實施，以克服災害變故的衝擊。

第八章 開創健康圓滿的生活：對精神創傷後壓力症候群，哀傷傷痛的反應加以分析，並探討如何克服之道，以身、心、靈一體的觀點，探討身心症、壓力和精神免疫的關係，進而提出壓力處理和心理輔導的方法，以幫助各位對自己的認知模式和情緒反應有更深的瞭解，順利度過病程，達到良好的適應狀態，進而



對適應、發展和健康的關係有全面性的瞭解，促進身、心、靈的健康，並開創健康圓滿的生活。

(二) 媒體教材的內容

第一講 成為自己的學習之旅：配合第一章〈自我的認識〉，幫助各位明白人生是個學習和成長的旅程，是認識自己、發現自己和創造自己的旅程，是自我價值完成，成為自己，甚至成為最好的自己的旅程。在這旅程中，認識和瞭解自己需要一生的時光，經由不斷學習，我們對自己有更深、更廣、更高、更完整的瞭解。

第二講 認清自己的真相：配合第二章〈自我的發展和瞭解〉，幫助各位認識多面向、多層次、多角度的自己，也接觸內在自我，找到自我之間的一致性，認清自己是什麼樣的人。

第三講 活出真正的自己：配合第三章〈自我成長、實現、超越和真我實現〉，幫助各位進一步瞭解自我和真我的區別，在自我實現的成長旅程中，經由不斷自我超越的過程，達到真我實現，這就是活出真正的自己。

第四講 實踐自我改善的生活：配合第四章〈自我管理和革新〉，幫助各位對自己需要管理或改變之處有所發現，以實踐理想的氣魄和熱情，腳踏實地，按部就班，為所當為，身體力行，積極從事自我革新、自我改善，使自己越來越好，成為更好的自己，達到成為最好的自己的理想。

第五講 創造真愛的關係：配合第五章〈愛、美滿的婚姻和健康的家庭〉幫助各位學會愛的功課，具備愛自己和別人的能力，活在愛的氛圍和恩典之中，愛自己、愛家人、愛朋友、愛社

區、愛社會、愛國家、愛國際、愛地球、愛宇宙，明白我們都是一體的，都於存在的大海中，彼此互相依存和連結。

第六講 經營圓滿平衡的人生：配合第六章〈工作和平衡的生活方式〉，幫助各位找到生命的動態平衡，可長可久的安頓自己身心的中庸之道，打造身心靈的桃花源，過著幸福快樂、圓滿自在的人生。

第七講 走出心魔與心碎的陰影：配合第七章〈如何克服憂鬱，如何幫助精神病人〉，應用臨床心理學，由心理疾病的探究，幫助各位瞭解心理學知識、技能和專業資源，如何幫助我們和周遭的人解決困難苦痛，以及對醫療衛生有關的生理、心理、社會層面，甚至醫藥和精神的層次皆稍加涉及。鼓勵有志趣、有需要的同學能深入研習，肯下工夫，日積月累就會成為專家。

第八講 在天搖地動中活出生命：配合第七章，由 921 大地震談到災害變故對家庭、社會的衝突，以及一些災區學校輔導實例，應用諮商心理學的重要原理，以同理心和自助助人、互相合作的精神、專業心理學的知識技能和人文情操，幫助人們擁有力量的克服困難。

第九講 頂天立地，用心創造意義：配合第八章第一節「克服創傷與哀痛」，第二節「身、心、靈健康一體」，說明人的身、心、靈是相互作用的一個整體，人生活在自然環境、社會環境和人文環境當中，也就是所謂的「天、地、人」三才。人生活在一貫不變的宇宙生命法則中，生活在不斷變化的時空環境，以及生命際遇所帶來的適應與發展的課題當中，人有高度的自覺意識和省察處境的智慧，尋求生存、意義和價值。人頂天立地活在天理與人性中，學習調整適應，追求生存和發展，在不斷的生活



挑戰中，找到生命的意義。

第十講 智慧造福，心靈圓滿：配合第八章第三節「調適壓力活出健康」，說明心理學在應用的層次，不僅是科學和技術，也是一門藝術、仁心和智慧之心，這是極為關鍵的，學心理要會應用，而且要活學活用，以智慧來造福，讓心靈圓滿自在。

邀請各位進入「心理學與現代生活」的天地，踏上學習和成長的旅程，認識自己、瞭解自己、發展與創造自己，成為真正完整的自己。讓自己成為一個更好的人，過更滿意的生活，充滿了智慧、慈悲、喜悅和身、心、靈健康圓滿，自愛愛人、自處處人、自助助人、自立立人、自達達人，為更美好的社會、更和平的世界而共同努力。

（作者為本科目學科委員兼召集人）

