

不可何
精神心理疾病

實用手冊

霍紅棉著

而可
字
香港 世 外 圖 書 公 司 印 行

精神心理疾病 實用手冊

霍紅棉著

香港 世外圖書公司 印行

精神心理疾病實用手冊

著者：霍紅棉

出版

兼：世外圖書公司

發行

地址：香港德輔道西292A二樓

電話：5-474102

印刷：聯興印刷廠

地址：九龍土瓜灣上鄉道41號

昌華工廠大廈七樓A1座

定價：港幣十元正

版權所有 • 翻印必究

一九七九年一月初版

前 言

精神心理疾病！——好一個令人觸目驚心的名詞！誰患上精神心理疾病，誰的一生便似乎要宣告完結。由於言行的失常，他的說話再不能作為法律上的證供；他的行為也再不能被社會公衆所接受，那怕是帝王將相，抑或美人才子，一朝既為精神病患者，則那些本來令他們「超凡脫俗」，「光采射人」的所謂才、貌、利、名，便都會猝然變色，便都會變成一堆堆毫不足道的破銅爛鐵！誰還羨慕那進了瘋人院的彩票頭獎「幸運兒」？誰還崇拜那進了瘋人院的銀幕英俊紅小生？……他們擁有着原是被人渴想、妒羨過的東西，但現在若想雙手奉送而一定要連帶他的精神病的話，則相信找遍天下也沒有一個人肯收下這份「厚禮」！

精神心理疾病之可怕，是在於沒有一個可見的、實在的「病灶」！不同生理疾病，即使極隱閉的病源都可以憑科技儀器探索出來，然後對症施法下藥。心理病雖然也有症狀顯露，但病源植根在那不可觸摸而又秘不可尋的心靈深處！精神病學（或精神科學）（**PSYCHIATRY**），當然也可以說是一門探測心靈的科學，——（發源於西方，時至今日，由於現代文明給予人類心靈的壓力不斷增加，精神心理專家已成為歐美上流社會最吃香的行業，這從「誰未看過精神心理醫生，誰便追不上潮流」這類笑話即可見一斑）。——但西方人樣樣講究價值（**WORTH**），即如他們的精神病學家便認為，導致精神心理病的最重要原因之一，便是——當一旦感覺到個人價值受到懷疑或低貶的時候，人的精神心理便會因着挫折、失敗……等感受所產生的

壓力而形成了變態的危機。所以，他們所致力研究的治療「法」，主要也是着眼於令病人對自己的生存價值恢復信心。可是，「價值」是什麼呢？價值只不過是人對其利用的物質所訂出高低不同的評價吧了！其實不適宜照樣施用在人的身上，因為人類社會的建立基礎是互助互愛而不是互相利用。這兩種講法的表面效果可能是一樣，但在其背後精神却始終有着乖戾與祥和的分別。人與人之間的關係是不應該，也不能夠用「價值」來衡量的！而且，人本身各具智慧，不同的智慧對每件事物便各有不同的評價標準，社會上雖然有很多為大眾認可的共同標準，却只代表着大多數，並不代表是或非，更不代表着真理！何況，即使久已為公眾認同的物質價值，亦並非永遠一成不變，例如：昨日戰亂是米貴似珍珠，今日昇平則珍珠賤如米；所謂價值，只憑大多數人在某一時空條件內的主觀需要而定，本來便了無意義。實際上，貴時是米，賤時亦是米，貴時能飽人，賤時一樣能飽人；貴時是珠，賤時亦是珠，貴時光澤渾圓，賤時何嘗不光澤渾圓呢？價值的貴與賤，不過是人的意思，於米珠何礙？然人為萬物之靈，就更加不必計較別人對自己「價值」的看法，只要能夠肯定自己的「價值」，堅持自己的「標準」，把永恒的心靈放在一切常變的事物之上，那麼，即使置身在「價值」變幻無常的現實環境裏面，要泰然自處便不是難事。比如說：挫折、失敗……，固然是痛苦的經驗，很足以令人的精神心理飽受創傷；但挫折與失敗，既非永恒不變，且又可以有種種不同的標準。我國的聖賢，便從來不以成敗論英雄，只要不以挫折為挫折，不以失敗為失敗，則又何來的痛苦、創傷？既沒有痛苦創傷，則又何來的精神心理變態？故此，這種強

調價值觀念的科學理論雖然沒有錯，却因為忽略了心靈「超值」的本質，以致其治療方法的成效也一直未符理想，精神心理病人痊癒後的復發率極高。——就筆者個人以為，此皆因西方的方法太注重所謂「個人價值」的緣故。恢復一個人的信心尚不難，要使他維持信心不變却不容易；精神心理醫生可以幫助病人重新做人，却不能保證病人經受得起再來的挫折與失敗！所以，我們在吸取這麼一門重要的西方知識的同時，未嘗不可以用東方的哲學精神來加以補足，要對付深不可測的心靈，又有什麼比得上用同樣深不可測的智慧呢？——道家云：「不患得失，不驚寵辱」；佛家云：「任運隨緣，平等無靜」。——此即莊子之所以逍遙，佛陀之所以解脫的道理。如果我們都能持着這種態度去面對人生，則即使不能達到世俗標準的所謂「成功」，也必永遠不會成為精神病院的住客，若人人皆能自動適應環境，和光同塵，隨遇而安，人際關係趨向和諧，社會便自然減少許多無可奈何的悲劇了。

本書內容，是盡量以深入淺出的文字，把精神心理疾病作全面的介紹，其目的：第一，當然是希望藉此能夠幫助讀者，對這種日益在文明社會上流行的疾病有比較確切的認識——包括其歷史、其成因、其種類、其性質、其症狀、其在社會上之影響……等等，使能有一個更完整的概念；又在其治療、其護理、及對精神病人應有的態度……等實際的行動方面，也能有一個相當程度的了解，這樣，萬一在生活過程上遇上相類的難題時，便不至於慌張失措，茫無頭緒。第二，則仍然希望讀者能夠體會作者的絃外之意——要保障精神心理健康，則不宜只從精神心理以外的方面着眼！要多注意心靈的修鍊，性格的培養，設法掙

4 精神心理疾病實用手冊

開現實境界所謂「價值」的約束，保持心理的平衡，那麼，即使在坎坷的逆境當中，將仍可以得着無窮的勇氣和樂趣。處世和平，不但利己，兼亦利人，這才是本書題名中——「實用」——的真正意義。此外，書後附載的英文部份，對有志投身醫護行列的在學青年，則更具一定的參考作用，至於有關本書內容的參考書籍，請閱書後附註。

一九七八年秋

霍紅棉謹識

目 錄

前 言.....	1— 4
第一章 概 論.....	1—20
一、何謂精神心理衛生 MENTAL HEALTH	1— 6
● 精神心理衛生的簡史。	
● 精神心理疾病的分類。	
● 精神心理衛生的標準範軌。	
● 精神心理的「健康」與「病態」的定義	
二、性格的發展 PERSONALITY DEVELOPMENT	6— 14
● 性格 PERSONALITY ● 心靈 MIND	
● 行為 BEHAVIOR ● 適應 ADJUSTMENT	
● 意識 CONSCIOUSNESS ● 本能 BASIC DRIVES	
三、心靈的代表 AGENCIES OF THE MIND	14— 19
● 自他 ID ● 自我 EGO ● 超我 SUPER-EGO	
第二章 性格發展的階段及其年齡順序.....	21—43
■ 母嬰關係.....	21— 24
■ 性格的發展階段.....	24— 43
一、嬰兒期 (INFANCY) 或口部情緒時期 (ORAL)	
二、幼兒期 即肌肉訓練期 (MUSCLE-TRAINING)	
或肛門訓練期 ANAL-EXPULSIVE AND RETENTIVE	
三、幼童期或家庭三角關係時期 FAMILY-TRIANGLE	
四、學童期或潛伏期 LATENCY	
五、發身期 PUBERTY	
六、青春期 ADOLESCENCE	
七、成年期 ADULTHOOD AND PARENTHOOD	
八、更年期 CLIMACTERIC	

第三章 精神心理的適應機能.....45—60

MENTAL MECHANISM

■適應機能的定義.....46—47

■適應機能的技巧和方式.....47—60

- 抑壓 REPRESSION ○造作 REACTION FORMATION
- 拒絕 DENIAL ○禁制 SUPPRESSION
- 認同 IDENTIFICATION ○補償 COMPENSATION
- 合理化 RATIONALIZATION
- 代入 SUBSTITUTION ○轉移 DISPLACEMENT
- 投射 PROJECTION ○退化 REGRESSION
- 昇華 SUBLIMATION ○內向 INTROJECTION
- 隔離 ISOLATION ○自贖 UNDOING
- 幻想 FANTASY

第四章 神經官能病 NEUROSIS 或精神神經病.....61—85

■定義.....61—

■神經官能病可以分爲兩大類型.....61—62

- 一 挫傷性神經病 TRAUMATIC NEUROSIS
- 二 精神性神經官能病 PSYCHONEUROSIS

■神經官能病的成因.....62—65

■精神性神經官能病反應類型.....65—85

- 一 焦慮 ANXIETY REACTION
- 二 神經衰弱 NEURASTHENIC REACTION
- 三 恐懼反應 PHOBIC REACTION

四 轉換性反應 CONVERSIVE REACTION

五 游離反應 DISASSOCIATIVE REACTION

六 強制性觀念及強制行為 OBSESSIVE-COMPULSIVE REACTION

七 疑病反應 HYPOCHONDRIAL REACTION

第五章 精神心理變態病 PSYCHOSIS..... 87—120

■ 定義..... 87—89

○ 壓力的來源有兩種 ○ 焦慮反應的程度有三等

■ 精神心理變態有三大類型..... 89—

■ 性情失常 AFFECTIVE DISORDER..... 89—101

一 消沉 二 傷感、嗟嘆 三 抑鬱

○ 變態性抑鬱的症狀 ○ 變態性抑鬱的治療

○ 躁狂期 ○ 抑鬱期 附（衰退精神病）

■ 精神分裂（附：妄想痴呆反應）..... 101—116

SCHIZOPHRENIC AND PARANOID REACTION

○ 精神分裂的一般症狀 ○ 精神分裂的致病原因

○ 精神分裂的四種主要類型

■ 器官性精神心理變態病..... 116—120

MANIFESTATION OF ORGANIC DISEASE

第六章 性格失常 PERSONALITY DISORDER..... 121—132

■ 性格失常的分別類型..... 122—132

一 性格方式的紊亂 PERSONALITY PATTERN DISTURBANCE

OR PSYCHOTIC PERSONALITY

二 性格特徵的紊亂 PERSONALITY TRAIT DISTURBANCE

OR NEUROTIC PERSONALITY

≡社會性的性格失常 SOCIOPATHIC PERSONALITY DISORDER OR PSYCHOPATHIC PERSONALITY

☐嗜癮——酒精中毒、毒癮 ADDICTION

第七章 身體器官的神經官能病和身心醫學···133—141

THE ORGAN NEUROSIS AND PSYCHOSOMATIC MEDICINE

■器官神經官能病的原因·····| 34—| 35

■常見的器官神經官能病·····| 35—| 38

≡突發性高血壓 ESSENTIAL HYPERTENSION

≡胃潰瘍 PEPTIC ULCER

≡支氣管哮喘 BRONCHIAL ASTHMA ☐其他

■器官神經官能病的治療方法·····| 38—| 41

第八章 兒童與青少年的精神心理·····143—174

CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY

■嬰兒的精神心理問題·····| 44—| 50

≡不正常的哭喊 ABNORMAL CRYING

≡哺飼的紊亂 FEEDING DISTURBANCES

≡睡眠的紊亂 SLEEP DISTURBANCES

■幼兒的精神心理問題·····| 50—| 55

≡極端的叛逆性 EXCESSIVE REBELLIOUSNESS

≡極端的服從性 EXCESSIVE CONFORMITY

≡生理紊亂 PHYSIOLOGIC DISTURBANCES

☐退化反應 REGRESSIVE REACTION

■幼童時期的精神心理問題·····| 55—| 59

■學童時期的精神心理問題·····| 59—| 64

ㄟ動作異常 MOTOR DISORDER

ㄟ學習障礙與學校恐怖症 LEARNING INHIBITION AND
SCHOOL PHOBIA

ㄟ行為異常 BEHAVIOR DISORDERS

■青春期的精神心理問題（包括發身期）……………164—172

青春 期所可能發生的問題

青春 期精神心理問題的處理

■精神遲鈍 MENTAL RETARDATION ……………172—174

ㄟ先天性的原因

ㄟ後天性的原因

第九章 精神心理的治療……………175—194

PSYCHIATRIC TREATMENT

■生理症狀方面的療法……………175—179

○治療 主要內容

○藥物療法

○電震療法

○精神外科療法

○針灸療法

■心理症狀方面的療法……………179—185

ㄟ個別療法 INDIVIDUAL PSYCHOTHERAPY

ㄟ集體療法 GROUP PSYCHOTHERAPY

■現實需要方面的療法……………185—194

○環境療法

○活動療法

○間接性手段

第十章 怎樣在家裏護理精神心理病人……………195—207

■護理精神心理病人的目的和方法……………196—198

■護理精神心理病人的幾個原則……………198—201

ㄟ尊重病人

ㄟ愛心

ㄟ自衛

6 精神心理疾病實用手冊

■護理精神心理病人的要點……………201—202

一和病人交通 COMMUNICATING

二聆聽 LISTENING

三協助和觀察 HELPING AND OBSERVATION

四記錄 CHARTING

■護理精神心理病人的一些治療性技巧……………203—207

- 緘默 ○接納 ○給予以親切的感受
- 使病人知道你在 他身旁 ○引起開端，發動話柄
- 給予以領導，鼓勵談話的繼續
- 使事情的時 間關係清楚 ○觀察性發問
- 鼓勵描述其感受 ○引導重覆重點
- 指出現實情況 ○互助的建議

第一章 概 論

一、何謂精神心理衛生 MENTAL HEALTH

※精神心理衛生的簡史

在古代，精神病被形容為癡狂、中魔（**DEMONS**）；患上精神病的人被視為妖孽而受到非人的待遇。直到公元前五世紀，才有古希臘的名醫，希波克拉底司氏（**HIPPOCRATES**），別具卓見，指出精神病的成因，正與生理上的疾病相同，有病理的根據，而與妖魔鬼怪沒有關係。他也是第一個主張給精神病者以同情和安慰的人，並訂下了四個具體的護理原則：

1. 特別的飲食
2. 寧靜的生活
3. 無論何時何事，都須預防及避免病者過度緊張。
4. 放血

可是，有同等識見的人不多。到了中古時期，精神病者的命運仍然和囚禁、焚燒，及枷鎖分割不開。十六世紀初，才開始有專門收容精神病人的地方；不過，他們所受的依然是不人道的待遇。

●是法國的菲臘·潘爾（**PHILIP PINEL 1745 – 1826**），首先解除所有精神病人的枷鎖。

●跟着，英國的威廉·杜比（**WILLIAM TUKE**）亦主張給精神病人以慈愛、溫柔，並在必要時才對其行動加以適

當的限制。

●而美國的多魯菲亞·蓮德·第茲(DOROTHEA LYNDE DIX 1802—1887)，則在其本國各地旅行，足跡遍三十州，籌募經費興建精神病院。這位偉大的女性，後來被稱為「醫院的母親」，「慈悲的天使」。

於是，第二次世界大戰後，慢性精神病人開始可以接受留院的治療。

接着，各國紛紛成立了有關精神衛生的條例和方案，製訂社會上對待精神病人的方法，而且也籌備基金，作為建設及擴充精神病院之舉。

至此，精神心理衛生才在社會上漸受重視；而精神病患的醫療設備，亦至此才漸臻完善。精神病人受到合理的照顧和保護，對整個社會都產生良好的影響。例如，有侵襲性暴力傾向的精神病人被約束在醫院內，這對於其他社會人士，亦無異提供了安全的保障。

在這方面值得一提的是，中國對於精神心理疾病，數千年來，雖然都未經有系統的專門處理過，但大約在公元前十五世紀，即已有人認為「癲狂」，實為疾病的一種，且已懂得施以針灸、放血等治療手段，完全沒有以迷信的方法看待病人，或對他們施以慘厲的酷刑，——（參看內經靈樞卷五）——實在無愧於「文明古國」的稱號！

事實上，在所謂進步文明的今日世界，若與過去比較，則人類的精神負擔及其心理所受的刺激，只會是日形複雜與日趨嚴重，以至精神病人的統計數字，歷年來都是有增無已，而其中絕大部份更是精神分裂患者；甚至學齡兒童，都普遍地出現情感上的問題（EMOTIONAL PROBLEM），且在精神病人中佔着不少比例。故此，不管是什麼意識形態的社會，由於文明壓力的影響，有關人類精神心理衛

生的知識，都已一致受到日益廣泛而深入的注意。

※精神心理病的分類

有很多人都搞不清楚精神和心理的分別，而在外國文字中並沒有兩種講法，其來源只有古希臘文——**PSYCHE**——這一種，故精神病其實即是心理病，兩者之間並無不同。爲了避免讀者迷惑起見，最好把兩個名詞一齊用上而稱之爲精神心理病。不過，社會上一般人士都更愛用「神經病」這個名稱，又用「發神經」來形容一切精神心理病者的異常行爲。神經，是生理上傳播系統的器官之一，由很多結節與纖維組成，其作用是腦與其他感官或器官之間訊號的傳達。精神，則是與肉體相對的「東西」，是心靈的發揮，是人的真正主宰，其指揮部設在腦，神經只相當於它的聯絡網吧了。雖然，精神和神經總算有多少關係，但無論如何，神經的病理變化絕對不是精神心理疾病的唯一因素。和生理上的疾病一樣，由於不同的成因，有不同的病理，有不同的症狀……。故精神病亦可分爲很多種類，甚至比諸生理病的複雜只有過而無不及，絕對不僅是「神經出了毛病」這麼簡單！同時，即使患上同樣類型的精神心理病，在個別病人不同的性格、出身、性別、年齡……等因素的影響下，又可以出現不同的病態行爲，這些大同小異和大異小同的行爲，很多時足以影響診斷的正確。然而，大致來說，精神心理疾病是可以分爲兩大系統的：

1. 精神官能病。(**NEUROSIS**)
2. 心理變態病。(**PSYCHOSIS**)

通常以變態病比較嚴重，痊愈的希望也比較少。精神分裂(**SCHIZOPHRENIA**)，即屬後者範圍。至於這兩大系統的比較、分析、以及更詳細的分類介紹，將在第四、五

章分別說明。

※精神心理衛生的標準範軌

一般人心目中的所謂正常人，應該是：

1. 能夠與人有正常的交通。
2. 能夠與自己有正常的交通。
3. 能夠對自己有一個自我概念。即最低限度能夠認識自己是一個怎樣的人。

這自我概念可以從三方面獲得：

1. 主觀認識——自己眼中的我。
2. 客觀認識——別人眼中的我。
3. 真實情形——真實的我。這可以從個人不斷的反省和智慧的增加方面追尋到證據。

當然，以主觀認識和真實情形最接近的人，其精神心理狀況是最為正常的了。

可是，人的精神心理狀況，是不可能永遠固定在某一範圍或標準之內的。因為人的智識不斷增長，思想不斷變化，外界環境亦不斷在遷異，如果心理上沒有足夠的彈性限度去適應，那根本是無法想象也是不合邏輯的一回事。

下圖是人類精神心理狀況的示意曲線。每一個人日常的表現，都在這條曲線或進或退的方向上，絕不會經常定着於某一位置，即使是正常人，其精神心理狀況也不斷在波動中，只要在波動低陷時程度不超過一定標準，則仍屬於正常狀態。例如人在狂喜的時候會大笑大哭，在醉酒的時候會打人罵人；前者已屬曲線上感情失常的範圍，後者則已屬曲線上性情失常的範圍，而兩者均會在短時期內向上前進，回復至正常位置，於是人亦恢復正常。只有長期停在正常標準以外的範圍時，才會構成精神心理的病變