

精神病与生理
卫生

精神病学
生理卫生

序

這本小書，是舒新城先生生命我寫的。舒先生有鑒於近來患精神病的人日多，很有礙於民族心理的健康，認為講心理衛生的書籍，目前很是需要。我過去曾患「神經衰弱症」多年，因此對於心理衛生這門學問，很感興趣，從認識和實踐上，我用心理治療的方法，克服了自己的病。並由醫師和朋友的紹介，認識了許多病友，從他們的病情上，使我更認識這種病的內容。在不久以前，我曾寫過好幾篇講心理衛生的文字，承讀者過獎，認為有獨到的見解，因此更有許多病友前來找我。我目下職業上的事務很忙，與各位病友研討的機會實在不多，所以也很想寫出一本較詳細的書來，以代談話。蒙舒先生的不棄，我就冒昧地擔任了這件工作。

講變態心理和心理衛生的書籍，在現在的中國，真是鳳毛麟角，我數年來購求和借閱的結果，只讀到二三十種。同時我覺得最近的精神病學，還脫不了佛洛伊德的影響，而佛氏的學說，究竟有些唯心的色彩；它用在某種精神病上，或者很有道理，但用在最普通的輕精神病「神經衰弱症」上，說不通的地方實在不少。我個人在前兩年，也是佛氏的信徒，但遵用他老人家所謂「精神分析」的方法來治自己的病，並不會獲得什麼效果。後來在粟宗華醫

師指導之下，研究自己的心理，先用內省等方法認識了自己，知道病根所在，然後再用行爲主義的「制約」與「解除制約」的方法，改造自己的個性與習慣，更輔之以「工作治療」，病才漸漸回頭。本書所述，大部就是我自己和病友的經驗，這不是一部單講學理的書，而是一種研究心理和精神病的資料；關於這點，希望讀者多多注意。

序

—

—

五

十

—

四

十

0

11

—1—

0

10

第二節	「精神分析」派的精神病說·····	三六
第三節	佛洛伊德對於夢的理論·····	四〇
第四節	「精神分析」法·····	四三
第五節	我們對於佛洛伊德派學說的意見·····	四五
第三章	習慣與遺傳環境·····	五六
第一節	所謂「神經衰弱」病態的分析·····	五六
第二節	習慣與個性·····	六二
第三節	遺傳與環境·····	六八
第四節	情緒的變化與思想的變化·····	七三
第五節	疲勞與緊張·····	七七
第四章	性心理與婚姻問題·····	八一
第一節	性的生理與心理·····	八一
第二節	性慾發展的三條路·····	八五
第三節	戀愛與婚姻的問題·····	九〇
第四節	禁慾與貞操·····	九四

第五章 精神病……………九七

第一節 精神病的定義及其分類……………九七

第二節 所謂「歇斯的里症」……………一〇〇

第三節 所謂「神經衰弱症」……………一〇九

第四節 所謂「強迫觀念症」……………一一九

第五節 所謂「神經質」……………一二六

第六章 精神病的預防……………一二三

第一節 精神病的可防性……………一三三

第二節 生理的預防……………一四〇

第三節 心理的預防……………一四二

第七章 精神病的治療……………一五一

第一節 生理治療與心理治療……………一五一

第二節 工作治療……………一五三

第三節 「制約」與「解除制約」……………一五八

第四節 自我認識法……………一六四

第五節 暗示治療法與解釋治療法	一七七
-----------------	-----

第八章 精神病舉例	一八三
-----------	-----

第一節 「歇斯的里症」舉例	一八三
---------------	-----

第二節 「神經衰弱性精神病」舉例	一八七
------------------	-----

第三節 日常心理變態舉例	一九七
--------------	-----

參考書目	二〇一
------	-----

精神病與心理衛生

第一章 常態心理與變態心理

第一節 生理與心理

這世界是物質的世界，除了物質外，並沒有其他東西的存在。一般人所稱爲「精神」的，也只不過是物質的一種作用，離開物質而存在的精神，只有「唯心論」者才敢想像。

依照上面的看法——這是二十世紀的人應有的看法——根本就無所謂「心理」，普通人的所謂「心理」，只是生理的某一方面的表現，生理是「體」而心理是「用」，它們是一物的兩面，並不是絕然不同的兩件東西。

現在爲敘述的方便起見，我們姑且仍把生理與心理分別開來講。所謂「生理」，就是指我們的身體機構；所謂「心理」，就是指我們的精神作用。

西洋人有一句老話，就是「健全的精神寓於健全的身體之中」，身體不健康了，精神無論如何不能完全健康。例如患肺病的人，精神總是比較焦躁的；患神經病（指神經有機質的病，不指「精神病」）的人，精神總是容易發生變態的。就是普通所謂「精神病」患者，其

神經也不能說全然無病（關於這點，請參看第五章）。所以要求精神的健康，必先求得身體的健康。

原來精神的活動，在身體中有神經系專司其職；而感官與肌肉、腺液等，與精神的活動也極有關係。神經系的構造與功能，在近代最主要的發現，大致是這樣：它的整體是由許多細胞組織成的，這種細胞略可分爲：「細胞體」、「枝狀突起」與「軸狀突起」三部分。「細胞體」中有「細胞核」、「染色質」、「神經纖維」與「纖維間質」；「枝狀突起」中有「染色質」、「神經纖維」與「纖維間質」；「軸狀突起」中有「神經纖維」與「纖維間質」。在這些內部構造中，「神經纖維」貫穿全體，職司傳達，最爲重要。其他成分的功用，多只在於營養。據研究：神經細胞有興奮性與刺激性，它受了刺激之後，便生興奮，同時又把所受的刺激，從「枝狀突起」經「細胞體」傳達到「軸狀突起」；「軸狀突起」所受的刺激，又傳達到第二個神經細胞上去；而第二個神經細胞，仍同第一個一樣，發生興奮，傳達刺激給第三個神經細胞：這樣一串的下去，便完成了傳達的作用。不過興奮只是傳達的方式，它是附屬於傳達的。

「行爲主義」者根據上面的剖析，把整個神經系統的功用都看作傳達，把腦與腦下部的神經分別爲二的舊見解打破；這種看法雖還有些問題，但本書的議論，大多立足於行爲主義

的心理學上，所以對它不能不略作介紹。至於其他關於神經系統的知識，普通講生理的書上已講得很詳細，現在不加贅述了。

管制精神作用最重要的東西，還有「刺激素」，在我們身體裏面，從一定的體素中，輸出特種物質到血液裏，在體內循環的時候刺激特種器官，而使其起興奮或抑制作用。它沒有輸出的一定的導管，直接把分泌物送到血液中，所以又稱爲「內分泌」，以與經導管達於體外的「外分泌」相別。任何一種內分泌不正常，都會引起精神的變態，例如「甲狀腺」的機能過於亢進，會使神經精神興奮；過於減退，會使神經精神遲鈍。腎上腺的分泌過旺，容易憤怒與焦急，……這種種常識，一翻講生理和醫學的書，也就可以知道的。

生理的影響心理，是絕無問題的，關於這方面的議論，比較容易說明，而且也是一般人所容易接受的。比較不容易說明，而且爲一般人所不容易接受的，是心理影響生理的學說。

上面說過：精神只是物質的一種作用，生理爲體而心理爲用，然則只應該有生理影響心理的事實，而不應該有心理影響生理的事實了。然而不然，心理也能够反影響生理的。據近代科學家的研究，肉體的痛楚可以發源於心理作用。一個念頭，如果被衷心地信仰着，被全部注意力集中着，在身體方面就會產生相當的影響。心理平衡，可以使血壓減低，憂慮則可以增高它。心理愉快，可以促進循環作用而加快消除體內的毒素。健康的心理更可以幫助呼

吸，促進正常的排洩。而消化作用尤其容易受到心理的影響，根據許多醫學家的見解，大部分的胃病都是源於心理的。

在這裏我可根據自己的經驗，舉出幾個心理影響生理的例子：有一個時期，我很害怕生肺病，愈害怕，身體上肺病的現象就愈多，精神疲勞哩，下午覺得有熱度哩，微微的乾咳哩，頭目昏暈哩；身體是一天天的消瘦下去，工作的能力是一天天的減弱下去；到後來，連我家中的人都懷疑我有肺病了。如此經過好幾年，到敵軍侵入上海租界後，我逃到一處山區中教學，經濟困難到連自己一人的生活都難於維持，從此焦慮的對象從身體而移到經濟上，身體的病象就逐漸減退，不久就忘記自己有肺病了。

又有一次，我看了一本醫書，知道遺傳梅毒的可怕，疑心自己也有遺傳梅毒；更知道神經梅毒的可怕，恐懼自己會得到這種病。疑懼不到幾天工夫，身上就出現了許多「神經症狀」，如四肢震顫，頭痛眼花，好像神經梅毒立刻就要爆發的樣子。迫不得已，到醫院裏去檢查身體，檢查之下，知道自己絕無神經梅毒的嫌疑，所有的「症狀」立刻就消失乾淨。到醫院去的時候，脈搏快到每分鐘一百跳左右，回來之後，再一試脈搏，已降到每分鐘只有七十幾跳了。

以上兩個例子，是我自己親身經驗的。還有兩個例子是我親眼目睹的：有一位朋友患着

一種奇怪的「病」，身上有着幾十種「症狀」，手脚都不大能動，但是經過二十幾位醫師的檢查，都一致說沒有什麼病。經我現身說法的與他談了一次話，他立刻就起來精神奔奔的吃飯，「症狀」消除了一大半。從此他就漸漸相信精神能影響身體的說法了。

還有一位朋友，因為精神常感疲勞，疑心自己患了肺病，弄得稍一工作，便出冷汗，精神恍惚，痛苦之至。我覺得他有些「神經過敏」，勸他到醫院去檢查一次身體，檢查之下，什麼病也沒有，一切的「症狀」就立即消失了。

心理影響生理，固然比較不易解說，但細想之下，其理由也是不難想得的。原來影響生理的心理多屬情緒；據近代心理學家和生理學家的研究：當我們憤怒的時候，呼吸深速，心跳加強也加速，血管張大，腸胃運動停止，唾腺、胃腺、胰腺、胆汁等的分泌停止，肝腺、腎上腺的分泌增加。當我們快樂的時候，腸胃運動增進，唾腺、胃腺、胰腺、胆汁的分泌增加，淚腺、腎上腺的分泌停止。其他情緒發動的時候，在身體上也能引起許多的變化。一個人如果情緒上發生了激烈的或長期的變動，其影響生理自是當然的事。

第二節 所謂常態心理的標準

生理有常態，有變態；心理也有常態，有變態。怎樣的心理才是常態的呢？這很難說。

因爲一種心理在這時期是常態的，換一個時期，就會變成變態的；在這地點是常態的，換一個地點，就會變成變態的；在這個人是常態的，換一個人，就會變成變態的；在這個團體是常態的，換一個團體，就會變成變態的。例如幾十年前，女子殉夫，是被認爲正常的道德的；到了現在，如果一個女子死了丈夫，立刻自殺以殉，將被認爲精神失常的人了。在大都市裏男女相抱跳舞，是被認爲正常的交際和娛樂的；如在窮鄉僻壤，這種舉動，就要被認爲「發神經病」了。一個鑑賞家化一根金條買一幅古畫，並不算奇怪；一個普通的鄉下人賣一畝田換一件古董，那就要被認爲「發癡」了。在流氓團體裏，「三刀六洞」算是英雄好漢；在文人團體裏，相打碰破了頭，就要傳爲奇聞了；照這樣看來，常態的行爲與變態的行爲有什麼區別？

但是，我們決不能就武斷說：心理沒有常態與變態的區別。然則怎樣的心理才算是真正常態的呢？我們的答復是有幾個條件：第一，在某個時代，某個地點，某種身分，某種團體裏，心理與大多數人相合的，算是常態。第二，能適應環境的心理，算是常態。第三，情緒的反應與刺激相當的，算是常態。第四，不致引起生理上惡果的心理，算是常態。

其實全部心理保持着常態的人，是沒有的，因爲「人心不同如其面」，每個人總有些特殊的心理，和他總有些特殊的形貌一樣。所謂常態心理的人，只不過大部分心理與大多數人

相同而已。同樣，每個人總不能完全適應環境，每個人總有些心理上的困難，所謂常態心理的人，也只不過大部分心理能適應環境而已。至於情緒的反應能完全與刺激相當，更不容易，偶然的不該怒而怒，不該懼而懼，不該憂而憂，不該躁而躁，不該喜而喜，不該悲而悲，不該愛而愛，不該惡而惡，也是任何人都不能避免的事。又偶然的過度憂怒悲哀，致引起生理上的惡果，也是普通人常有的情形。所謂常態的人，只不過比較地能够控制情緒罷了。

還有一點，偉人和英雄的心理，往往是與常人不盡相同的，這也不能算是變態。「知其不可而爲之」的孔子，「摩頂放踵」的墨子，以身殉道的蘇格拉底和耶穌，以及許多「精忠報國」的忠臣，「百戰成功」的名將，「扶弱抑強」的俠士，都是精神健康的人。如果他們的精神不健康，就不能完成他們的偉大事業。所以只要不是不好的心理（所謂「病態心理」），就算是「常態」了。

第三節 所謂「變態心理」

常態心理是普通人所人人具有的，所以是普通人所人人瞭解的，而所謂「變態心理」却是少數人所獨有的，而且「變態人」之中，其心理也不完全一致；所以「變態心理」，不但

普通人不能瞭解，便是「變態人」之中，也不容易互相瞭解。「變態人」之間常常互相地這樣說：「你的想頭我是不會有的，我的想頭你也不會懂」。要說明「變態心理」的真相，確實不是一件容易的事。

上節曾將常態心理的條件說過，變態心理的條件當然與常態心理相反；最主要的一點，就是：與大多數人心理太不相同的，喚做「變態心理」。

「變態心理」的種類很多，有內傾性的，有外傾性的；有過敏性的，有遲鈍性的；有悲觀性的，有樂觀性的；有發揚性的，有沈鬱性的。要之，其變化多立基於情緒方面。所以要瞭解「變態心理」，先得瞭解「情緒」。

「情緒」是什麼？據近代新心理學家的解答，是：有機體上的擾亂。行為主義心理學家更說：各種臟腑的和其他筋肉的活動，就是情緒；情緒也就是臟腑和其他筋肉的活動。這種說法，我們如用常識來判斷，總覺得有些古怪：情緒是一種心理上的感覺，怎會是臟腑筋肉的活動呢？但據我省察變態心理的經驗，這種說法也確有相當的理由。當變態心理的強烈情緒發動時，身體上確有特殊的感覺，這種感覺是平常人所不易覺察的，只有患輕精神病的人才容易覺察到。這是因為平常人的念頭是專一的，當憤怒和憂鬱時，心思集中在所憤怒所憂鬱的對象上，無暇顧及身體上的徵象；如果顧到了身體上的徵象，又忘記憤怒與憂鬱了。患輕

精神病的人，心思本來多集中在自己的身體上，對於身體的感覺特別靈敏；當情緒發動時，其身體方面的徵象，極容易覺察到。他們往往一面憤怒或憂鬱，一面注意身體，徵象隨情緒而消長的實況，是不難體會得到的。不過如因此就說情緒便是臟腑肌肉的活動，我們還覺得有些過分。我們只敢說：情緒與臟腑肌肉等的活動是一事的兩面，有機體受了刺激之後，發生反應；其在身體方面的反應，是臟腑肌肉等的活動；在心理方面的反應，是情緒的活動；情緒的活動，主要是神經系統本身的活動；而臟腑肌肉等的活動，是受神經系統的影響而活動的。這兩者之間相互影響、相互激盪而不止，所以情緒的活動是最不容易控制的。

我們說情緒的活動是神經系統本身的活動，絕對客觀論者或許會舉出許多學說來駁我們，例如格雷(Gray)氏就以爲：情緒發生時，一切內分泌腺都在活動，由不同的比例和連合產生不同的情緒。每種情緒既有其特殊連合的內分泌作用，其血液成分自不相同，則脈管系內的感官應能覺出這不同來，這個感覺便是情緒。我們認爲這種「客觀的情緒論」很有問題，因爲最近的醫學已發明用手術治愈憂鬱焦慮等症的方法：一個情緒病患者，經手術割去一部分腦子後，情緒便生變化，有的從病態恢復到常態，這豈不是證明了情緒與神經系統的關係？所以我們覺得還是康能(Cannon)的學說比較可靠，康氏以爲：情緒的活動，都由中腦發出的衝動而產生，中腦受了刺激，放出衝動，加上一點「感調」(feeling tone)，在感

覺上便是情緒。

情緒明白了，變態心理是什麼，也就可以隨之而明白了。變態心理只是因發生情緒的器官機質或機能不正常而發生的一種不正常的情緒狀態。同時，情緒不正常也可以反影響情緒器官使之不正常，互為因果，這就是所謂「生理影響心理」和「心理影響生理」了。

變態心理起於情緒不正常，是沒有多大的問題的。不過，情緒失常久了，就會影響理智，理知一被擾亂，就變成所謂「瘋子」。所以所謂「輕精神病」，似乎就是單純情緒的失常；所謂「重精神病」，似乎就是情緒和理知都失常了。

重的變態心理，固然自己不能覺察，就是較輕的變態心理，自己也不易完全覺察到。能覺察自己變態心理的全部的，只有「強迫觀念症」患者（關於「強迫觀念症」，請參看第五章）。自己不能覺察變態心理的原因，我以為是由於生理機能反常太甚，其心理作用也隨之全部反常，成了習慣，所以自以為是，不能覺察自己的不對了。輕精神病患者的生理機能反常的程度較淺，其心理作用也不會全部反常，尚有理知，所以能覺察自己的不對。而「強迫觀念症」患者的「強迫觀念」，更多半是習慣，其觀念很不合理而理知力甚強，所以最能覺察自己的變態。

從表面上看來，變態心理是不合邏輯的，常人總覺得非常的奇怪。其實變態心理有其特