

55223

大學叢書

心理衛生概論

章頤年著

商務印書館發行

中華民國二十五年十月初版
中華民國二十六年四月再版

中三二八二

嚴

（23123 結）

大學叢書
（教本）心理衛生概論一冊

每冊實價國幣壹元捌角

外埠酌加運費匯費

著者 章 頤 年

發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版權所
翻印必究

（本書校對者袁秉美）

序

民國十九年的秋季，著者在國立暨南大學首先開設了「心理衛生」的課程，當時國內對於心理衛生的認識，還很淡薄，沒有適當的課本，可以採用。因此由自己編成講義，分散給學生應用。後來一二八淞滬戰事發生，著者離開了暨大，原稿也就散失，不能找到。當時總以為關於心理衛生的書籍，不久一定有很多出版，所以對於匆忙中編成的講義，散失了到也並不覺得如何可惜。等到民國二十四年的春季，著者又回到暨大，重新擔任心理衛生的功課，同時又在大夏大學開設了這門學程，但是很失望的，在這五六年之中，雖然心理衛生已經漸漸引起了大眾的注意，雜誌中也常常有這方面的文字發表，可是要找一本完全的課本，仍不可得，因此祇得不顧自己學問的淺陋，再寫成了這本書。

本書底目的，是供大學課本之用，但亦可作為師範學校及普通家庭的參考書。全書共分上下兩編：上編泛論心理衛生底基本原則，以及破壞人格底幾種主要勢力；下編卻講到心理衛生在各方面的應用。誠然，要想增進大眾底心理健康，單知道了原理，還是不夠；必須把這些原則充分地應用到人們底實際生活上去，纔能有效。倘如教師、父母，以及醫生、法官、實業界的領袖們，能够因這本書而注意到久經忽略的問題，使大眾底心理健康，有一些增進，那末，著者所得到底報酬，實在是太大了！

本書中的材料，著者曾先後在課堂內用過三次，每次都有修正。付印之前，又搜集最近材料，加以補充；文字方面也經過一度的整理。又承國立浙江大學教授黃翼博士，將原稿仔細地校閱了一遍，貢獻了不少有價值底意見。此外整理抄錄等工作，都由大夏大學教育心理系助教孫婉華女士、上海市中心區實驗小學教師陸毅初女士及吾妻昭華分其勞。她們也化了很多的時間。以上各人給予著者底善意和幫助，豈是用文字所能表示感謝的？

目次

第一編	總論	一
-----	----	---

第一章	心理衛生之意義及其重要	一
-----	-------------	---

第二章	心理衛生運動的起源和發展	一〇
-----	--------------	----

第三章	心理健康的標準	二三
-----	---------	----

第四章	健全的人格	三八
-----	-------	----

第五章	破壞人格的勢力——怕懼	五四
-----	-------------	----

第六章	破壞人格的勢力——失敗	七二
-----	-------------	----

第七章	破壞人格的勢力——衝突	九〇
-----	-------------	----

第二編	各論	一〇五
-----	----	-----

第八章	心理衛生與醫學	一〇五
-----	---------	-----

第九章	心理衛生與父母	一三三
第十章	心理衛生與教育	一五九
第十一章	心理衛生與法律	一九一
第十二章	心理衛生與實業	二一五

附錄	一二一
----	-----

中國心理衛生協會緣起	一三一
中國心理衛生協會簡章	一三四

心理衛生概論

第一編 總論

第一章 心理衛生之意義及其重要

衛生的意義 衛生一個名詞，在英文稱爲「哈艾金」(Hygiene)。原來的字義，係從古代希臘健康女神的名字「哈艾姬亞」(Hygieia)而來，所以衛生便是一種預防疾病促進健康的學問。

生理衛生和心理衛生 生理上的衛生，到了現在，大家已經知道注意。無論是個人衛生或是公衆衛生，祇要稍稍受過一點教育的人，都有了相當的認識。譬如早晚刷牙，常常洗浴，種牛痘，與傳染病者隔離，不吃蒼蠅停過的食物等等，全已成爲家喻戶曉的常識了。至於公衆衛生，例如掃除穢物，肅清溝渠，改良飲料，檢查船舶，舉行清潔運動，取締不潔攤販等，也都由政府利用它本身的力量，積極地執行。在小學校中，最近亦竭力提倡「健康教育」，一方注意於衛生知識的灌輸，他方著重於衛生習慣的訓練，以謀改進兒童身體的健康。我們翻開部頒中小學以及師範學校課程標準來看，「衛生」的科目，都佔着極重要的地位。這樣多方面注重身體衛生的結果，當然減少

了許多身體上的疾病，所以目前各國的死亡率，都要比以前減低不少。可是整個的人是包含着兩方面的：身體和心理。身體要講究衛生，心理也要講究衛生；身體要健康，心理也要健康。已往我們所研究實行的衛生，是單獨地注意身體方面，忽略心理方面的。這樣畸形的發展，雖然使身體上的疾病，減少了許多，可是心理上的疾病——或者叫它精神上的疾病——在社會上，卻與前者相反地，一天一天的增加起來了。

心理疾病的範圍 只要一提及心理的疾病，一般人的理想，總以為是很嚴重的。其實，它也有各種不等的程度。肯培兒 (C. M. Campbell) 教授很正確地告訴我們：「心理的疾病和身體的疾病一樣，有些是很輕微的；也有着輕重不等的程度；有些竟和出水痘一樣的無關緊要。」(註一)由此，可知心理疾病的範圍很大，不僅單是指瘋狂；反之，無論那一種心理上的失常，決不是要待到瘋狂的程度，纔可被稱為心理疾病的。所以凡是病的原因屬於心理的，都可以包括在心理疾病範圍之內。譬如一個人頭痛，是因為某種問題不能解決的緣故，這便是心理疾病了。又如一個人失眠，是因為憂慮過度的緣故，這又是心理疾病了。又如一個人嘔吐，並不是因為飲食的不謹慎，而是由於一種非常的厭惡而起，這又是心理疾病之一了。再如一個人癱瘓，並不是因為生理的機構上有若何損傷，而是由於精神上受了深重的刺激所致，這又當列入於心理疾病的範圍了。學校裏往往有許多訓育上的問題，如某人時常偷別人的東西；某人異常膽小；某人常喜逃學；某人性情孤僻，不愛交朋友；某人過分頑劣，喜歡惡作劇；某人做事沒有勇氣，處處退卻；這些行為上的症狀，正是心理上失卻健康的表示。其他社會上的許多罪惡，如同強姦

啊，自殺啊，離婚啊，酗酒啊，也都是心理疾病的結果。

心理疾病的發軔 上述種種心理上的疾病，並不是無緣無故突然發生的，發源都在兒童的時候。經過了日積月累的經驗，方纔逐漸顯露；假使父母或教師能够注意兒童的心理衛生，對於他們的一切生活和習慣，隨時予以適當的指導，使他們的人格，都有健全正常的發展，這些疾病便不致發生了。即或發生，倘能及早救治，也還容易矯正。但若既不能防患於未然，而開始之後，又漫不注意，則病根隨着時日的增長而加深，終於成爲不治之症。

提倡心理衛生的要則 衛生的目的，着重在疾病的預防；可是預防的工作，根本便不容易。一般人對於未來的危險，常是不注意的，總要等病上了身，纔去請教醫生。世界上祇有很少的人在沒病的時候肯自願地到醫院裏去受一次體格檢查，這便是一個很明顯的例證。不但如此，普通的學校裏，每年或每學期總舉行一次全校學生的體格檢查，雖去受檢查的，不必化上一文錢，但是對於這樣有益無損的事，大多數學生常會想出各種方法以圖避免。又如一個人總要死；所有世界上的事，沒有一件比死更有必然性的了，但是保險公司要想說服一個主顧去保壽險，是很不容易的。此外，明知道多吃生冷是不相宜的，見了不潔的水果，仍然會得貪婪的大嚼，這種人，又何嘗不比皆是這些例子，都足以證明預防工作的困難，所以提倡心理衛生，如要想有點成效，不僅須人人懂得心理衛生的原則；更緊要的，還在人人都能够實行。

心理衛生的工作 心理衛生的工作，有消極和積極兩方面。消極方面是預防心理疾病的產生，改良心理疾病者的待遇；積極方面是促進心理的健康，養成完整的人格。這兩種工作比較起來，自然後者更爲重要。

提倡心理衛生之必要 自從實業革命以後，文化逐漸發達，都市逐漸繁華，環境比較從前複雜得多了，因此適應的困難程度，也要較前增高許多。而城市之中，各種機械聲浪的吵鬧，人烟稠密的喧囂，以及其他高度的刺激和興奮，使人的精神，無時無刻不在緊張之中，以致造成人們浮動的不穩固的情緒；這種現象也是一世紀以前的社會所沒有的。再加以社會的組織，家庭的結合，都不如以前的鞏固，很容易破裂。至於各種職業的沒有保障，失業者的增加，農村的破產，市面的凋敝，和工商業的不景氣，更充分地顯示出現代生活的不安全。以一個普通的人，要想去適應這個繁複的環境，自然很不容易；難怪心理異常的人，非常普遍，因此心理衛生之在今日，就更有提倡的必要了。

心理疾病既然非常普遍，各國政府每年化在病人身上的經費，簡直有驚人的巨數。姑以美國為例：根據一九三二年的統計，在州立精神病院的病人，全國共有三一八、〇〇〇人以上，一年所需的維持費為美金二〇〇、〇〇〇、〇〇〇元，加上病人不能生產的損失，據紐約州立心理衛生部統計家卜洛克博士(D. H. M. Pollock)的估計，當在美金五〇〇、〇〇〇、〇〇〇元之譜。這兩筆直接和間接的損失，合計共有美金七〇〇、〇〇〇、〇〇〇元，約合國幣二、四〇〇、〇〇〇、〇〇〇餘元。各州政府對於醫治精神病人的耗費，有佔全部收入八分之一；有幾州的比，竟比比還高。這僅是根據住院的病人數，加以統計，那些有心理疾病而不住院的人，還不在內。他們的損失自然更難以數計了。(註一)但是假如心理疾病的損失，祇限於經濟方面，還不能算十分嚴重。此外還有社會道德的損失和精神的損失，更不是數目字所能表示了。

低能也是心理衛生的一個重要問題。據美國的統計，凡是不能維持自己生活的低能者，約佔全人口百分之二。其中約十分之一是在低能院中受相當的訓練和保護的。社會上維持這種慈善機關的經費，加上低能者不能生產的損失，數目也是很大。此外，根據美國全國心理衛生委員會的調查，全國一年中罪犯的數目約有五十萬人；因犯罪所遭受的損失，約美金數十億元；而這些罪犯之中，三分之一是有心理疾病的。

假如我們將上述種種損失，無論是道德的、經濟的、秩序的、事業的，一起綜合起來，便不能不相信心理疾病在現在已成為如何可慮而且可怕的一個嚴重問題！倘若我們要想解決這個問題，要想免除這種種不可估計的損失，則提倡心理衛生，實為急務。

實行心理衛生的負責人 我們的生活，要想能得到最大的適應與最小的衝突，關於心理衛生的常識，自然任何人都應該知道一點。尤其是醫生、父母、教師、審判官，以及實業的管理者，對於心理衛生，更不能不有充分的認識和瞭解。

(一) 醫生 醫生的工作，本注重病後的治療；心理衛生卻注重病前的預防。可是疾病在初起的時候，一定有許多徵候。倘若醫生能够認識這些徵候，而預為防範，設法矯正，則病的程度，就不致變為嚴重。譬如肺病在初起的時候，原是不難醫治的，但若等到了第三期，良醫也將束手。心理疾病的情形也正是如此。所以最可憐的，就是有時

(註1)數字採自 C. W. Beers: A Mind That Found Itself (1112版) 附錄第二章 The National Committee for Mental Hygiene 第三一九頁。

多人心理已經失常，而沒有人知道。例如有人在寫信寫畢套進信封之後，必定還要抽出來再反覆地看上幾遍；或是在出門時鎖好房門之後，必定還要再走回去推上幾下；或是一信已經投進了郵筒，而擔憂着寫錯了信封或沒有貼郵票。諸如此類的過慮，實在是心理不健全的表示，但是這些常被認為是不值得注意的小事。非但病人本身不自覺有病，普通的醫生也往往不能認識，還以為無病；因此遷延貽誤，竟變成不可救藥的沈疴，這豈不是一件使人嘆息的事？若是醫生有了心理衛生和精神病學的知識，那又何至於此呢？

(二) 父母 許多習慣，都是兒童時代養成的；而兒童從襁褓中起，便日夕處於父母的維護與教導之下。所以供給適宜的環境，培養有用的習慣，從教育的觀點上看來，父母的責任恐怕再沒有比這些更重要的了。韜姆(Thom)說：「我們所遇到的許多不能適應的兒童，問題大半不在兒童本身，而在於父母和環境。」(註一)因此父母訓導的是否適宜，和兒童人格的發展，關係很大。其實我們還可以說，父母自己也是兒童環境中的一部分，而且是主要的一部分。倘使父母的行為健全適當，必能使好模倣的兒童漸漸孕育成一個完整健全的人格。有許多父母往往忽略他們本身的行為，反祇注意其他不關緊要的刺激；這樣不但是謬誤，而且是徒勞的。前幾年很多人提倡「兒童教育」，最近卻大家都在那兒大聲疾呼的提倡「父母教育」了。原因正如上面所曾敘述地，父母們假如不知道應該怎樣做父母，怎樣訓導子女，怎樣以身作則，兒童教育就根本沒有希望。因此，要想教育兒童，必先教育父母，使父母們都能够肩負他們應負的責任。

(三)教師 當一個兒童成長到應受學校教育的年齡，他底行爲，便同時受父母與教師等量的影響。於是，培養兒童健全的人格，除父母以外，教師也應負很重的責任。祇要看一般兒童把教師的行爲尊爲至高無上的模範，把教師的言語視作不可違背的金科玉律，就足見教師對於兒童行爲關係的深切。爲着這，教師們不僅應該熟悉他所擔任的功課，並且，更重要的，他應該熟悉他所教的人。以前我們稱教師爲「教書先生」，以爲教師惟一的責任，就在教書，可是現在知道這是太錯誤了。教師除教書以外，還有更重要、更神聖的工作，就是教人。賽蒙(Symonds)說：「現代的學校，不僅是一個求知的機關，讓學生學些國語、習字、算術、史地等功課，就算完了學校底任務的。整個的兒童進了學校，學校自然就有指導兒童全部生活的義務——不僅是知識方面，而且應該指導他們如何做一個社會的一分子，生活在社會的環境裏面。」(註一)教育的目的，原是在使兒童的身心能有正常的發展，所以小學和幼稚園的教學目標，應該集中於兒童的生長和發展上。教師具備了心理衛生的知識，一方面知道如何適應每一個兒童的需要，一方面又知道如何處置許多成問題的兒童，纔不致妨礙他們的生長。必須要如此，然後纔能完成學校的使命。

(四)審判官 人的犯罪，大部份是和社會不能適應的結果，也可以說是心理失卻健康的表示。所以做審判官的，應該熟悉罪犯的個別情形，給予適宜的措置，使他們的心理回復健康，以後就不致再會犯罪。倘若審判官不從這裏着手，但知用嚴峻的刑罰——恐嚇、斥責、鞭打、監禁等等——這祇能使罪犯不健全的心理，愈趨嚴重，結果

(註一) P. M. Symonds: Mental Hygiene of the School Child 第二頁

一定是和社會愈不能適應，而犯罪的事實，也一定是層出不窮。所以無論是替罪犯個人着想，或是替整個社會着想，做審判官的都應當研究每個罪犯的人格，設法使他們恢復常態。我們但一想現在罪犯人數之多，便不得不承認心理衛生對於司法界貢獻的重要。

(五)實業的管理者 學生從學校中畢業出來，便有一大部分人踏進實業機關的門，去謀生活，或是做店員，或是做工人。所以在這兒，管理者對於僱工的關係，正如學校中教師對於學生的關係一樣。而且兒童在學校裏肄業，年限是有一定底限制的；在實業機關中工作，卻因為是選定的終身職業，時間很長，甚至會一生一世都在裏面，過着遙遙無期的生活。因此，實業機關的管理者底一切設施，對於僱工身心的健全，自然影響很大。若是他們措置得不當，大批僱工的心理健康，無疑的都會全被犧牲的。倘若他們懂得心理衛生的原理，使每個工人都能各盡其長，從工作中獲得滿足與快樂，則不但各人的心理完整，得以保存，即從工作的效率上計算起來，也一定會增加不少。

心理衛生的有待發展 心理衛生是一種新興的科學，還沒有脫離幼稚的時期；因此，有許多關於人格發展的複雜問題，目前還不能夠解決。恐怕還得再經歷幾十年的研究和試驗，心理衛生纔能達到成熟的程度。任何一種科學，都須經過一個很久長的試探時期，蒐集了無數學者的心力，建設鞏固的基礎，然後逐漸地走向真理；心理衛生又何能例外？凡是研究心理衛生的同志，應該聯合起來，共同努力，將各種矛盾衝突的學說，用明察審慎的態度，根據累積的經驗，加以批判或修正，使它們更合於事實及需要；對於心理疾病的預防和治療，效力也更加偉大。

這是著者所熱誠地期望着的。

結論 心理衛生是預防精神疾病促進心理健康的學問。由於已往對於心理衛生的忽略，以致精神疾病像春潮一般急流而且泛濫着。這些心理上的疾病，使社會受到許多有形的（如經濟）或是無形的（如道德）可怕的損失；為要免除這些損失，使社會有較現在更大的進展，心理衛生的提倡已是迫於眉睫了。並重地用着積極的與消極的方法，同時由醫生、父母、教師等作為實施心理衛生的先驅者。如此，纔能獲得實際最大的成效。

參考書（西文參考書以書籍為限，雜誌論文不錄。）

（一）吳南軒：「心理衛生之意義範圍與重要性」中大教育叢刊第二卷一期

1. Peers, C. W.: *A Mind That Found Itself*. 22nd. Printing. Doubleday. 1935.
2. Burnham, W. H.: *The Normal Mind*. Chap. I. Appleton-Century. 1931.
3. Rosanoff, A. J.: *Manual of Psychiatry*. Part III, Chap. 7. John-Wiley. 1927.
4. Taylor, W. S.: *Readings in Abnormal Psychology and Mental Hygiene*. Chap. I. Appleton, 1927.
5. Wells, F. L.: *Mental Adjustment*. Chap. I. Appleton-Century, 1920.
6. Williams, F. E. (Editor): *Proceedings of the First International Congress on Mental Hygiene*. 1932.

第二章 心理衛生運動的起源和發展

精神病人的待遇 在十九世紀以前，精神病人的待遇，是非常慘酷不人道的。那時大家迷信精神病人是有魔鬼附身，必須加以監禁和虐待，所以病人就陷入很可憐的地位。雖然在二千年前塞而黎司（Celsus [25 B. C. — 50 A. D.]）已經主張應該採用音樂、靜默、讀書、水浴以及在花園中散步等等，作為醫治精神病的方法，可是曲高和寡，無人相信。直到一七九二年品納爾（Philippe Pinel [1745-1826]）在巴黎的沙比特利愛醫院（The Salpêtrière）開始實行釋放瘋人的運動。他除去了院中鎖瘋人的鐵鏈，改用較人道的待遇。可惜他的勢力，當他死的那一年，還不能越出巴黎之外。但是他力闢精神病的原因由於魔鬼作祟的謬見，並主張用同情人道的方去醫治，卻影響及後來一般人對於精神病的態度，極為重要。後來美國狄克司女士（Miss Dorthea L. Dix [1802-1887]）繼續努力，奔走呼號，為瘋人請命；結果在美國及加拿大兩國成立精神病院三十二所。雖然數世紀以來對待瘋人的漫漫長夜，經這幾個人的努力，已經漸見曙光，可是他們的事業，畢竟還未十分做完，因為精神病始終不能如身體上的疾病一般受到人們相等的同情，而且社會上對待精神病人的態度，仍不免冷酷和漠視；甚至直到現在，有很多的地方對待瘋人，還沒有超過十八世紀的標準。

心理衛生運動的起源 心理衛生運動的起源，是一段很有意義的故事。距今三十年以前，美國康奈惕克州

紐海文城(New Haven, Connecticut)有一位雅魯大學畢業生比爾司(Clifford W. Beers)因為患了精神病，曾在公立和私立的精神病院中度了三年非人的生活。他身受病院中醫生和看護種種殘酷兇暴的待遇，又目擊其他病人不能表示的痛苦，不自禁地受到深刻的激動。因此病愈出院之後，誓願將他剩餘的生命，貢獻給一般可憐的精神病患者，替他們向各方呼籲，並終生努力從事於防止心理疾病的工作。他又把他在病院中的生活，用生動的文筆，寫成一書，名叫一個找着了它自己的心(A Mind That Found Itself)，於一九〇八年三月出版。我們在還沒有展開滿載着纖麗底字句與深刻底描摹的他的本文之先，就可以發見著名心理學家詹姆士(William James)的一篇短序，內容是給予這書以最高度的稱頌。出版以後，風行一時，二十五年以來，幾乎每年都有再版。到去年(一九三五)的三月裏，第二十二版本又問世了；說是一本不朽的名著，那真是當之無愧的。(註一)

比爾司更計劃成立一個大規模的全國組織，來推進這種心理衛生的新運動，可是當時大家對於他的計劃都視作瘋人的瘋話，以為狂妄，自然更沒有人會給他一些同情和贊助；甚至有人主張再把比爾司送進精神病院去醫治的。但等到他的名著——一個找着了它自己的心——出版以後，分送給許多社會名流，請求指示，結果卻感動了不少的人。例如哈佛大學教授詹姆士(William James)，紐約州立精神病院指導邁由爾(Adolf Meyer)，

(註一) C. W. Beers: A Mind That Found Itself 一書，美國 Doubleday, Doran & Co. 出版，定價美金二元五角。這書是比爾司氏自述精神病的經過，文筆非常動人，出版了二十五年，銷路不減，它的受人歡迎，也就可想而知。後半部是附錄，搜有關於心理衛生運動的種種史料，都很有參考的價值。