

實馬石編著

談心理衛生

給少年的十八封信

正
書
局
印
行



版 權 所 有
翻 印 必 究

中華民國二十九年八月初版
中華民國三十一年七月再版國紙本

談心理衛生給少年的十八封信

全一冊 改正定價國幣五角

(外埠酌加運費函費)

編 著 者	黃 禹 石
發 行 人	吳 秉 常
印 刷 所	正 中 書 局
發 行 所	正 中 書 局

(956)

蘇序

心理衛生是一種新興的科學；但求之古人，所謂身心修養之學，頗與此相近。

莊子稱「喜怒哀樂不入於胸次」，孟子謂「我善養吾浩然之氣」，儒家以智、仁、勇爲三達德，佛氏以戒、定、慧爲三學，這些都是講求身心康樂內外一致的方法。以今言釋之，莊說近於「收斂」，孟旨近於「發展」；對世界有正確的認識，則「智者不惑」；對人生有同情的態度，則「仁者不憂」；對社會有正義的感覺，則「勇者不懼」了。「戒」者所以節慾，「定」者求其鎮靜，「慧」者重在覺悟，處哀樂無端是非靡定的人間世，這些都是可寶貴的教訓。

可惜中國自宋儒以後，一般講究身心修養的人，都偏重消極的收斂而少積極的發展；因之小而文藝禮教，大而政治民族，都陷於消沉衰老之境，缺乏希臘人所謂青春的鬥爭的精神。這不能不說是我們民族性的一大弱點。

「發展」(Development) 是近代一個重要的觀念。可以說近代一切文明上天而飛機，入海而潛艇，遠涉南洋與綠地，橫跨大洋與重洋，留聲機，乃至政治上民主精神的普遍，經濟上生產技術的躍進，科學對於時期的變遷，對於生活組織的擴大，無一不負「發展」一觀念而來。但「發展」並不「合理」，則在個人，不免在情緒慾，損人利己；在民族，不免侵略弱國，窮兵黷武。所以「合理的發展」一觀念，無論在個人或在民族，都是必持的態度。當「發展」與「合理」二者並重時，正如每國運國花，世態，他們的民族心理或國民性，也各各不同。美國當時是以「六族」見稱，但自黃種社會主義發達，大家都要求「平等」與「力的自信」的精神，來「打倒種族」。蘇聯五卅計劃後的標準，「英國人雖有紳士氣，卻愛『幽默』(Humor)」。美國人好活動，重事功，法國人愛美，尤愛自由。至於我們中國人呢，愛和平是他的好處，喜妥協是他的弱點；我們如要藥治自己的民族心理，使其走向健康之路，則上說「合理的發展」一觀念必不可少。民族知此則當前國難，可以打破內訌實力，可以發揮個人知此，則橫來的憂患可去，潛在的才能得完全實現。講心理衛生，這是第一義。

至於方法，依鄙見亦有二事：

一是以藝術家的態度處理人生。我們如觀悲劇，往往對主人翁同情；又如聽書，往往替古人掉淚。這為什麼呢？因為悲劇可以淨化我們的感情，而悲哀的發洩，卻是心理衛生的祕訣。我們若遇不幸的變來，當以觀悲劇的態度對之。

二是以科學家的態度處理人生。即將己身置外，一切遭際，都當作現象看；生、老、病、死，當作自然的現象看；窮、通、苦、樂，當作社會的現象看。我們遇事遭變，如能平心靜氣，究其前因後果，求得適當的方法應付，自然心安理得，不致怨天尤人或激情動氣了。此二事當以後者較正確。

講心理衛生，這是第二義。這二義通於個人與民族，康強之道，莫外乎是。

老友黃禹石，不見十多年了。這次他遠從永嘉寄來一冊談心理衛生給少年的十八封信，不予鄙棄，囑為序引。拜讀一過，覺其立論平實，文字淺顯，說來娓娓動聽，絕不似一般理論書的枯燥乏味，真為現代的少年輩痛不淺。私衷說，這書內容，因敷衍其說，揭發二義以報。這在少年的讀者們，一時或恐不解，但當他們讀罷這書，漸漸悟到，不如意事十常八九，的現社會，遇有難題

逆境的時候，則區區的老生常談，或有用處，也未可知。希望
少年朋友在苦難的時代中生長起來，努力自愛！

廿六年六月廿七日蘇淵雷序於正中書局編審處

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。蘇文淵序於正中書局編審處。

目次

- 一 比生理衛生更重要呢
- 二 甚麼叫做心理衛生
- 三 當你饑餓時和吃飯時應該要留意的
- 四 怎樣使你安睡(一)
- 五 怎樣使你安睡(二)
- 六 你曾被夢打擾嗎(一)
- 七 你曾被夢打擾嗎(二)
- 八 怎樣破除你的抑鬱
- 九 忿怒給你的損失

一〇 適當的忿怒是有益於心理健康的

一一 懼怕的衛生

一二 你能絕對不受欺騙嗎

一三 怎樣克服你的缺憾

一四 非常時期應有的習慣——鎮定

一五 疲倦是兒童危險的符號

一六 你有儲存的精力嗎

一七 少年心理健康的規律

一八 不要相信命運

比生理衛生更重要呢

親愛的少年朋友：

你們都知道一個人要有健全的學問，必須要有健全的身體，這話確實是不錯的。同時你們也知道身體健康的方法，是要注意衛生，如早晚刷牙，齒，身體常沐浴，衣服時常洗換，不隨地吐痰，不吃蒼蠅吃過的東西……這些一切，大家都已知道，而且有許多少年朋友都已做到。

照這樣去做固然可以減少疾病，但是，整個的人，是在兩方面的：身體與心理。上面這些健康身體的方法，叫做生理衛生。而另一方面，心理也要講究衛生，身體要健康，心理也要健康。過去我們所講的衛生，是單注重身體方面的，忽略心理方面的，所以身體上的疾病，雖然減少了許多，可是心理上的疾病，或者叫它精神上的疾病，卻一天一天的增加起來，尤其是當目下社會的情形，一天複雜一天，外界給予人們的刺激，也一天厲害一天，醫院和藥房銷售關於安靜神經的藥品，也一天增加

一天，這是甚麼緣故呢？這是他們不注意心理衛生的緣故呀！

土是一個健全的，精神，原是有方多的關係。如健康的，身體，良好的環境等，而心理衛生卻是它的，重要的原因。

有一次，我碰到一位從師範學校畢業後就因政治關係過了七年監獄生活的同學，據他告訴我，他有許多同囚，和他同時或比他遲進去的，起初都有強壯的身體，但是，沒有多少時候都因為操勞，着急而致於死。他自己呢，本來是一個身體強壯的青年，能夠過了七年監獄生活而不至於死，就是覺得「心安」，除了讀書以外，別的事都沒有放在心上。確實，他現在學問很好，在南京某書局擔任編輯呢！

據朋友他所說的「心安」，就是我們所說的「心理衛生」呀！

古人也曾說過「心安身自安」，足見心理衛生，古人早已知道注意，不過那時科學還沒有發達，不知道這個名詞罷了。

據許多專家研究的結果，覺得這些心理上的毛病，發源都是在兒童時候，假使小時候就注意

理疾病，是比較普遍的，譬如作惡夢啦，晚上覺得懼怕啦，厲害一點的，會至於語無倫次，舉動失常，一個人要變成了傻子，獸子，或癡子。這都是由於自己心理不出來，就是「神經衰弱」或「神經官能症」。

那麼，你願意做傻子，獸子，癡子嗎？不願意的話，須早注意心理衛生。心理衛生是告訴你怎樣可以解除懼怕，怎樣可以消除憂慮，怎樣可以保持快樂……總括說一句，心理衛生是保持心理健康的一種科學和藝術。它的內容，不但注重心理疾病的防止，同時還會促進你的本性與社會環境要求相調和的能力。

一個心理健康的人，他對工作是有興趣的，對人是熱誠而溫和的，做事是有條理的，他的喜怒哀樂的情感，是發得很得當的。換句話說，心理健康，是包括對於你的工作的興趣，上進，熱忱，愛好，以及工作結果的質量。此外並包括你平時工作時的心理態度，脾氣，喜愛，或厭惡，以及使你自己和他人快樂或憂愁的那種原動力。現在我可補充一句說，心理衛生，是告訴你怎樣利用你的氣力，怎樣防止你的缺欠，怎樣保持你的心理感情的調和，怎樣防止你的疲勞，怎樣發展你的特長，以及怎樣去持以接物。

三 古往今來世界上的偉人，大多是心理健康的；那些事業成功的人們，很少患着心理的疾病。朋友！你願意做偉人嗎？你願意你的事業成功嗎？你須注意你的心理的健康。

心理衛生和別的事情一樣，要一點一滴地做起。

「小的煩惱便是大的煩惱的導線，」一兩的防止值抵一磅的醫治。」

朋友！你要保持心理的健康，須注意心理衛生，心理衛生是從細微的地方着手的。須而覺

三 當你饑餓時和吃飯時應該要留意的

親愛的少年朋友：請聽我忠告，饑餓時和吃飯時應該要留意的。這是一個重大而問題。

這是一個多麼嚴重的問題呀！爲了饑餓，不知犧牲了幾多生命，爲了吃飯，不知經過了幾多鬥爭！世界上自有人類以來，無時無刻不爲着這個問題而擾亂着。

心理學家堪魯博士說：「饑餓是一種很專橫，很難過，很痛苦的感覺，迫着人類情願犯罪以減

輕這種痛苦。甚至在文明社會中，因饑餓而實行殺人爲食的惡俗，也有許多人因而自殺。這種在胸下部和腹上部的難受和痛苦，對於人類的行爲制裁實有很大的影響。」

本來肚子餓了，誰都會感覺到的，但是，這個需要滿足的感覺和實際需要的本身關係是值得研究的。這些需要的統制，便是意志訓練的部分，在心理健康上是一個重大的問題。

有許多人肚子已經飽了，看到東西又要吃，尤其是小朋友們，正所謂「肚飽眼未飽」，吃東西沒有定時定量的習慣，這樣，饑餓的感覺就會失常了。一個人吃東西有一定的習慣，就是表示常態的徵象，因此當你饑餓時便能吃得很有滋味，剛剛夠時，便覺得很滿足。正如你疲倦的時候去休息睡覺，醒後就恢復精力一樣。假如你的食慾不振或吃得過多，或是不應當饑餓的時候而感覺饑餓，這便是表示心理健康的衰弱。

朋友話說得太囁嚅了，也許你們會覺得發厭。要之饑餓的感覺是要訓練成正常的習慣，要在需要和滿足之間保持一種適當的關係，這便是心理健康所應達到的目的。

至於吃飯時候，更應該要留意的，當你發怒的時候，不可馬上就吃東西，據美國生理學家哈蘭

氏研究，當吃飯的時候，如果因事發怒，會成消化不良之症。哈蘭氏在哈佛大學曾用動物來實驗，他在飼貓的時候，用X光線照到貓的身上，看到貓內部的消化作用，是很順利的，後來他有一次給貓餵食的時候，忽然引進了一隻狗，把貓要吃的東西奪了去，貓就大怒起來，消化作用就因此停止了。平時我也曾聽人說過「吃飯時要快樂，不可發怒，不可抑鬱」，足見這個實驗，和我們人類是有相當關係的。

朋友！饑餓和吃飯是我們每天都免不了的事情，消化不良是關係一個人終身的幸福，願你們留意這兩件事吧！

四 怎樣使你安睡（一）

親愛的少年朋友：

你們看到這封信時，也許說我多事，睡眠有什麼討論的價值呢？不錯，心理健康的人對於睡眠，

確是用不着討論的，尤其當年輕的時候，睡眠大多不成問題。但是你將來到了事情忙迫或問題困難時，或當你的職業令你用腦過度時，往往會使你失眠。有的小朋友到了攷試或功課吃緊時，也會致於失眠。那時候，你就會感覺到這是一個嚴重的問題了。

曾經患過失眠的人，總會知道痛苦況。當那漫漫的長夜，你偏要它睡，偏是教你不能睡，苦悶的夜只管繼續下去，像是永遠不能發亮的樣子，那時，房裏針細的聲響都會使你擾亂，一個人彷彿在無限的沙漠上彷徨似的……

朋友願你永遠不要嘗到這種滋味吧！

有人說，睡眠比飲食更重要；也有人曾用狗來試驗，二十日不食可無礙生命，而四五日不眠可

以一病致死，睡眠的重要就可知道。

那末，你們一定要問起，我們睡眠的時間，應該需要多少呢？這個據醫生說，因年齡的不同而有

時間多少的差別，姑且讓我們一個表來明白告訴你們吧。

韋伯爾對於兒童的睡眠問題，很有研究，他曾經採取六個研究睡眠專家的意見，規定兒童適

你的睡眠時間如下表，是因睡眠不足而生病嗎？

年齡	睡眠時間
6	12.3
7	11.5
8	11.2
9	11.0
10	10.5
11	10.2
12	9.8
13	9.6
14	9.25
15	9.0
16	8.75
17	8.5

關於睡眠，還有許多話，但今夜深了，再寫下去，恐怕用腦過度，妨礙睡眠。恕我暫時擱筆！

第五節 怎樣使你安睡(二) 吾國別是怎樣一回事？

吾國中間歷代帝王，多與皇帝會同，——此其大略，最爲重要，不在此篇。

親愛的少年朋友，

你們讀了前一封，一定更要問起：「如果睡眠有了困難，怎樣使它安睡？」那是當面對面，朋友！請忍耐讀下去，這封信原來就要討論這個問題。這封信要說到會考必困難，一信必到。