

心理作用談叢

米開賽爾博士

馮明章譯

文 摘 出 版 社
發 行

文摘小叢刊

心理作用談叢

米開賽爾博士
馮明章譯

心理作用叢談

版權所有 不准翻印

民國三十一年三月出版

米開賽爾

馮明章

文摘出版社

上海北京路
四樓

賈開基

華豐印刷鑄字所

上海浙江路三六

原著者

翻譯者

發行所

發行人

印刷者

目 錄

一、恐懼心理.....	一
你怕什麼？爲什麼怕？你可以使自己不怕嗎？	
二、肉體與心理.....	二三
良好的心理狀態是一把啓開黃金般前途的鑰匙	
三、消化與心理.....	四一
所謂「胃病」，並不是生理的，而是心理作用的「果」	
四、怎樣休息.....	五七
真正的休息並不是取得痲痺，而是求得合協，不是拒絕鬥爭，而是克服困難，不是從不做事中取得休息，而是在工作中獲得休息。	
五、神經過敏.....	七三
神經過敏症是一種不是病的病	

恐懼心理

人們崇敬那些沒有恐懼的人，因為恐懼是一般人的弱點。

一、各種各樣的恐懼

——撒彌爾·詹森

所有的人都有某種恐懼心理的。精神方面的質地高的，恐懼少一點；低的，多一點。馬歇爾·雷斯曾說過，「除了懦夫，沒有一個人會誇口說他從不曾有過恐懼。」這是很有趣的，世界上的名人常有他的特殊恐懼對象。

大軍事家羅伯怕貓；哈佛大學的教授傑姆斯非常怕看見鮮血；詩人愛倫·坡一生在恐懼之中過的；英作家戴坤賽專作可怕的惡夢；法國哲學家兼數學家巴斯喀爾不敢走過身旁任何的洞穴，除非有人攙着他走過去，或是有只椅子可以讓他把着過去；彼得大帝過橋就發抖；有名的拉丁詩人斯加利格看見水芹會戰慄；法國哲學家貝爾怕聽流水聲；英國的大哲學家及政治家培根在日蝕的時候暈過去；英王詹姆第一怕見雪亮的劍；波斯王色可斯怕水波打向他的船身，每逢他看見水波湧向他的船，他就要用練子打它；許多高盧貴族怕海

潮浸沒他們的劍；馬其頓的亞歷山大大帝出戰之前必向神獻貢祭，因為他怕神在他爭戰之時對他不利。古代的征服者總給恐懼之神建造廟宇，並經常奉以祭祀。傳說中的羅馬第三代帝王圖勒斯·霍斯底留命令他的執政官帶兩種羅馬紀念章，一個上面是個可怕的女人像，另一個上面是個披頭，睜大眼的男人。這兩個章用來表示與恐懼和解，因為恐懼威脅着他的士兵。

有些恐懼心理是暫時的，像那種害怕死在戰場上的恐懼心理，以後可能永不再來。這一類的恐懼我們不用加以討論，因為他太難得了，根本不成其為問題。另一些恐懼心理雖常重現，但無礙於個人的日常生活的，這種也不成爲問題。我們要討論的是那些嚴重地妨害了個人日常生活的恐懼心理。人們的問題是：「我怎樣才能克服我對於山，狗，迷信，建築或游泳的恐懼心理？」以及其他無數種的恐懼對象及情況。應用心理學是要給這些恐懼心理以醫治的單方的。

讓我們先來看一看恐懼心理造成的來源。爲了避免淆混，最好將它分類。

第一，由於缺乏信心而來的恐懼，因為他怕自己沒有能力。

第二，擔憂造成的恐懼，他想到自己的計劃恐懼是要失敗的。

第三，不是由於缺乏自信，也不是空洞的担心失敗，而是預見到了真實的危險前途，有時危險甚至威脅到他的生命。最後這一種恐懼心理是我們現在要討論的。

蘇利對這最後一種恐懼心理下定義道「一種特殊的心理反應，由於非常明顯的可能痛

苦（或損傷）或是確實的不幸造成的。」

這種恐懼心理的對象我們又可以分之爲三類；

一，確實有危險存在的對象或情況——如炸藥，軍火，戰場，通電的電線，傾倒的大樹等等。

二，並沒有實際危險物存在的情況。人們的恐懼可說是毫無理由的。這種恐懼心理的對象可以是任何東西。這種變態的恐懼心理的名稱一律尾以希臘字尾「Phobia」（意即害怕）。例如有空曠恐懼；雷電恐懼怕打雷打閃；擁塞恐懼怕在關閉的地方及擁擠的人叢中；孤單恐懼怕獨自一個人在一個地方；污穢恐懼怕看拉圾之類髒東西；死亡恐懼；赧顏恐懼怕紅臉；金錢恐懼怕見金銀；水恐懼怕見水。

三，一種空幻的恐懼。譬如一個人有一種不安全的感覺使屬這類心理。這可能是由於太多或太少的愛撫所造成的。假如一個在家溺愛慣了的孩子，一旦走出去和別的孩子生活在一起，而讓人家作弄了幾次，他就可能發生一種不安全的感覺。反過來，如果一個孩子在家裏父母是不大理會的，或是因爲小姊妹出世而被冷待了，這時不安全的感覺也會起來的。恐懼即由此而生。當事人害怕這個世界不知要把他怎麼辦了。他自己覺得確實在危險之中。

有這種恐懼心理的人往往指不出他所怕的究竟是什麼。這是一種浮懸的恐懼。作者有次曾遇見過這樣一個人來求教。他似乎特別焦心於他自己指不出他所怕的標的。他說，他

「就是害怕一切東西。」經過分析找出他的病源來了。那是在孩提時代促成他懦弱的不安全感覺所造成的。這種不安全的恐懼心理很不易發現，因為它容易掩藏。一個有不安全感覺的人，對別人的批評往往過苛，要求過甚，感覺過敏，常常把別人的話反過來看。這些反映出來的特殊態度常遮住不安全感感覺的本身，你只覺得這個人就是這末怪，想要別人特別來滿足他。沒有羅曼斯，沒有權利，沒有人看得起，沒有活動都可能造成這種浮懸的恐懼心理，難以把握。

二、恐懼的生理解剖

堪農曾研究過人在恐懼時的生理情況。心跳加速，呼吸急促，血壓增高，肌肉緊張，發音器官受影響，當事人會隨使呼喊或是完全不能說話，內臟的精力都吸到外部的肌肉裏去，自動神經系停止工作，交感神經系反對頭蓋骨及臀骨部份，腎上腺分泌特增，毛髮豎立，胃及腸工作遲緩，甚至停頓，以及許多其他的突變。

這些生理的變化在許多別種情緒之下也有的，不過至少在恐懼時特別明顯。

查理·達爾文關於人在恐懼下的情況給了我們一個權威的描寫：

受了驚的人先是呆立，不動，不呼吸，或是爲了避免被發現而本能地仆倒於地。心劇烈地加速跳躍，以至打着肋骨，但這時心的工作效率是否比平時高似成疑問，因爲人一受驚皮膚馬上就變白了，似乎心並沒有多送血出來，但這種皮面的變白主要的

是由於脈管神經中心受了刺激，使皮膚裏的毛細血管收縮所致。在恐懼下，皮膚所受的影響特別大，我們看人一受驚汗馬上流出。這時出汗更值得注意的是，皮面這時是冷的，因此通常稱之爲冷汗；而正常情況之下出汗皮面應該是熱的。毛髮豎立，皮下肌肉顫抖。受心搏失常的影響，呼吸也加快。唾液腺作用失常，以至口乾；嘴不是大張，便是緊閉。我發現在輕微的恐懼下，人往往有一種很強的趨向想叫喚。驚恐最明顯的徵象是全身肌肉發抖；嘴唇第一個抖。由於嘴唇顫抖的關係，再加上口乾，聲音變成沙啞，或是聽不清，甚至完全沒有。恐懼產生痛苦時，其後果也隨之改變。心亂跳，或是停止跳動，於是發生昏暈；人像死樣的蒼白；呼吸困難；鼻孔大張；「嘴唇作張閉動作，下陷的面頰抖顫；喉頭作嚙狀。」眼球突出，固凝於恐懼物上；不然便是不住地滾來滾去，瞳孔大大的擴張。全身的肌肉不是發硬，便是起痙攣。手掌一張一握，往往還帶扭轉動作。雙臂前伸，像是要擋開危險，不然便高舉在頭上。有時突然想逃奔，這種傾向有時強到使一個最大膽的士兵也跑不動步。

我們承認恐懼是存在的，每個人應該盡快地擺脫恐懼的打擊，否則將生不良的生理後果。消化能力可能由此被毀。神經也許無力使身體各部作正常工作，思索力可能大受阻礙，因爲人需要安靜的神經系統來作正常工作；人的自尊和自重心可能被消滅。

三、恐懼是精神的逃避

恐懼的本身就是一種逃避的本能，顯然，恐懼使人逃避危險，或是發生逃開的念頭。外行人不懂得那些充滿了恐懼的人正在逃避現實，或是逃避社會對他的諸多要求。他們正在自社會戰場撤退，不敢正面迎敵，因為他們害怕。他們不去尋找現實，他們對於不安全的感覺不單不設法排斥，而且覺得可親；他們不到現實裏去建立真正的羅曼斯，反而退避到夢裏去尋；他們不想到現實裏去建立聲望，反而隱退到冷角落裏去；他們不會去設法解決許多人生的問題，因為他們的恐懼將他們趕進了躲避的深穴裏去；他們避開他人與社會，採取消極的態度，「低低地躺着」，什麼事也不做。如果說一個人的成熟是需要社會來訓練的話（需要正面地與人接觸），那末這些被恐懼所懾服的人其心智方面的發展將大受影響。一個人的恐懼愈多，他的發展愈少。

四、恐懼有何功用

一、恐懼幫助體力之不足 達爾文和其他許多人認為恐懼能幫助人逃出肉體遭遇的危險。堪農說恐懼是一種安全的設備——心臟活動能力的增加，腎臟腺多加入血液減除了肌肉的疲乏，以及所有的內臟的變化都使人表現出超人的體力來。克來爾說，恐懼將全身貯藏的精力都放到肌肉上去了，因此體力特別大。如果沒有恐懼這種東西的話，在原始時代人就無法逃脫危險。恐懼給身體的特殊刺激，給予身體以額外的力量，幫助人逃脫危險。如果沒有強力的腿，人逃不脫野獸的襲擊。恐懼是大自然給人的一種生存手段。

可是有人會問，「現在我們還有多少機會需要用到這種生存手段？」如果一個人在非洲荒野裏遇見了老虎而沒有帶武器，恐懼給他的額外氣力也許就能使他很快爬上樹，而免於難。如果一座大樓正在倒下，恐懼給人的額外力量也許就可以使他免一死。如果遭遇匪徒，恐懼給他的額外精力也許能使他將賊擊倒，而逃脫。但一個人在一生之中需要這種過人的體力究有幾回呢？一個人要對許多聽衆說話時他並不需要過人的體力的，同樣的，作一次旅行，去見一個名人，游泳，在黑屋裏睡覺，到曠野裏去，弄死一個蜘蛛，穿過森林，拿一條蛇，在一個會議上做主席，獻身於宗教而不以之爲護身，要求加薪——以及其他千百種事件上都不需要過人的體力。

如果在身體確實遭遇危險時，自然所賦予的恐懼感增加了我們的體力，使我們得以逃出危險，那末在生物學的眼光看來，恐懼的存在是對了。它的作用是自然的，我們可以一點都沒有自覺意識的。但不需要體力的場合下，那末恐懼的存在是並不會自然的。譬如我怕在羣衆面前講話，這該怎樣「逃」法呢？這種場合下，你用不着保全你的性命，因爲你的生命並沒有危險。這時恐懼的存在只是一種障礙而已。恐懼使我們的天才，效率和活動能力不能充分發揮出來。這時恐懼限制了我們的生活，因爲只有正面接近問題，我們才能經驗到生活的滋味。生活是面對現實的，而不是躲避現實。

二、恐懼作爲一種警戒 有人主張說恐懼是一種警戒性的東西，像苦痛一樣，它告訴你現在出了什麼毛病了，或是將要出毛病了。另一些人說恐懼使我們不做錯事；不做壞事

，不違背傳統的規律或自然的規律。連撒彌爾·詹森都說，「恐懼使我們不做壞事。」亨利·泰勒說，「恐懼爲遠見之母。」

但這樣說法是把真正的警戒與恐懼弄混了。前者提醒我們，否則就要做錯事，或是要受傷，死亡了。但爲什麼需要恐懼來警告我們？難道一個清醒冷靜的頭腦不行嗎？我也許一下子走到一個大坑的旁邊，掉下去是危險的，但我繞過去，爲什麼要發生恐懼呢？我應該將身後的事，預爲安排，但我爲什麼對它害怕呢？我應該好生的生活，以符合社會對我的要求，但我們這方面有什麼需要害怕的呢？我弄電線的時候需要十分小心，但何怕之有？難道單單小心不夠，非要有恐懼以及其所產生的許多不良影響不可嗎？

三，恐懼瓦解人的活動能力。恐懼停止人的活動，常常麻痺人的活動能力。即使見熊而奔跑，那個奔跑也不是恐懼所產生的最直接的結果。恐懼窒息了正常的表現能力。恐懼打擊了生命力，因爲生命力是正面的，創造的。因此那些充滿了恐懼的人，對生活採取了退避，而不是前進的態度，這樣結果與恐懼的應有作用恰相反。所以恐懼不是自然的有助於生存的東西，除了在極少的幾種情形下，給我們以額外的精力，使我們得以逃脫肉體的危險。

五、恐懼的起由

一共我們列成四種。第一種是孩提時代偶爾遇見的人和地方，使他吃了驚的，以後還

個人或是這個地方便永遠是個恐懼的對象。三四歲時見了我害怕的孩子，大起來也許一生都對我害怕。會燒痛過我的火，我也許一直要怕的。

第二種恐懼是由所謂的「條件反應」造成的。我們不知道有多少種恐懼是由「條件反應」造成的。華特生用嬰兒作恐懼起由的實驗。例如有個叫愛貝爾的孩子正在快樂地和一只白老鼠玩，華特生突然在孩子頭頂上猛擊一根鐵條。孩子立刻對白老鼠害怕了。在小孩子面斷突然一拉床單會造成恐懼。華特生的結論說，使小孩子發生恐懼的兩種基本的自然刺激物是大聲響和孩子身體失去了支持物。其他的恐懼都是據此由「條件反應」的原理所連帶造成的。華特生沒有有找出來在視覺方面使孩子自然發生恐懼的證明來。但事實上現在有多少種視覺方面成為恐懼對象的東西啊！顯然一切視覺的恐懼都是後天獲得的（即由條件反應造成的）。其他觸覺，嗅覺，味覺各方面的恐懼也都是後天獲得的。

現在我們舉個例來說明小孩子的許多恐懼是怎樣一個連一個連成的。一個孩子在打大雷的時候碰巧看見一個黑貓走過。結果孩子以後怕黑貓了。這就是條件反應，因為黑貓和產生恐懼的雷聲連結在一起的緣故。

請想一想恐懼是多麼巧妙地這樣連結起的。如果貓本身產生恐懼，那末貓就成了主要的刺激物。而如果貓成了主要的恐懼對象，那末任何其他的東西，偶爾和貓在一起的又可能產生恐懼。譬如這個孩子以後也許看見黑貓在一只黃碗裏吃牛奶，這個黃碗後來又成了主要的恐懼對象。黃碗在廚房裏常用的，於是在孩子的意識裏廚房又和貓連起來了，於是

廚房成了主要恐懼對象。如果碰巧有個怪臉的人走進廚房，孩子可能對這個人害怕的，如果他又是個低嗓子，那更增加了孩子的恐懼。

讓我們把嬰兒從廚房裏抱出來，放到他小床上去。在雷雨天，窗簾得放下來。簾子放下來時打到窗框子，碰一聲，這是在黑暗之中發生的。因為雷聲自然地產生恐懼與雷聲相伴結的黑暗自然也產生恐懼。孩子以後就可能怕黑暗。母親在睡時給孩子講神祕的故事。這些故事是在黑夜講的，孩子以後就可能害怕任何的神祕或鬼故事。小孩子便這樣一連串地造成了他的恐懼對象。我們幾乎可以說小孩子這樣造成的特殊恐懼對象是無限制的。而它們都不是孩子生來就害怕的東西。

另一種條件反應的事實是這樣的：不一定與主要恐懼對象結合的那件東西的本身，只要像那種東西也能成為恐懼對象。華特生發現他的孩子怕了白鼠之後，凡是見了生毛的動物都害怕。如果一個孩子怕罐頭，那末任何東西像罐頭的他可能都怕。這方面有一點我們必須記住，就是我們的恐懼來源，自己常常馬上就忘掉的。很少人能說出來他為什麼恐懼某種東西的。一個成人能解釋他為什麼怕一個高爾夫球袋嗎？一個女人能解釋她為什麼怕某個高度的人嗎？一個大商人能解釋他為什麼怕穿黑衣服的人走入他的辦公室嗎？如果這些人知道條件反應的規律的話也許他們能自己找出根源來，但他們對於這方面通常是一點都不懂。

條件反應本身並不幫你記事情。造成我們恐懼的東西並不告訴我們那個主要恐懼對象

是什麼。所以，這是很自然的，我們不知道我們的恐懼有多少是條件湊成的。恐懼的起由不是完全遺忘了，便是潛藏在我們的下意識裏。這個因素使消除恐懼成爲一個極困難的問題。不知道恐懼之源是不易驅除它的，雖然我們還是得設法去除它。

第三種恐懼是由傳染造成的。一個孩子可以因爲別的孩子恐懼而恐懼。甚至成年人也會因爲別人都怕跪在牆角裏的一個東西，而對那個東西害怕。鬼故事的可怕性往往是在大羣人圍營火時造成的。有時只要別人說某些東西可怕，你也就會覺得它可怕。講可怕事物，其恐懼性的散布一如傳染病，無數的恐懼便是這樣造成的。能驅除這類恐懼將使人類鬆一大口氣。

另一種傳染性的恐懼是由於對世界及社會的錯誤觀念的傳授而成。許多孩子有一大堆恐懼，因爲大人教他說生命本身便是一種威脅，因爲一切的罪惡就藏在裏頭。

第四種恐懼是由於壓制造成的。當一種基本的慾望被阻礙時，不論是戀愛，地位，活動，友伴，或是冒險事業，都會產生不安全及捉摸不住的感覺。一個人當他的根深的慾望遭受失敗時，他感到自己渺小。失敗奪去了他的驕傲及自信。這使他自己覺得像個被剝去一切權利的囚徒。沒有了自信使他失去主動力，他變成非常怕進取了。壓制兒童到相當程度，會使他成一個無胆的動物。一個成年人的慾望受阻，他才知道自己究竟有多少能力。

六、驅除恐懼的方法

(一) 不要再想抵禦你的恐懼

驅逐恐懼的第一個態度是不再想抵禦恐懼，使自已清晰地澈底地知道恐懼是完全沒有道理的東西，除了在身體遭受危險時，它可以幫忙你逃脫。你要抵禦恐懼，結果反將它更深植在你的神經系統裏。這種抵禦其實常是我們不願驅除恐懼的掩飾。恐懼雖給我們諸多不便，可是我們覺得它很熟悉，倒是弄慣了。人們對於舊習慣總是放縱的，即使它很壞。但試圖抵禦它，結果給自已完成了寬恕的理由，於是反對恐懼讓更多的步，終於將恐懼更深植入我們的本性。坦然地面對恐懼，確實認清它到底是什麼。這是驅逐它的第一步。

邵盧說，「沒有比恐懼本身更使人恐懼的了。」所以第二個辦法是除去對恐懼本身的空泛恐懼。否則一個人完全被他自己束縛了。

人們寧怕「恐懼」本身是事實，而不是單純的記憶造出來的。有這末一件東西，我們害怕，自己將對它發生恐懼。事情怎麼樣的？這是一種確實的身心不安，當一個人想到他將遇到一件使他害怕的事的時候。他自己對自己提示，他將遇到一件可怕的事。這是一種恐懼的思想，非常討厭的東西。完全是意識造成的；他本人毫無保留地相信它，完全誠意地相信它；他的意識裏毫無疑義地知道他即將恐懼；這時絕無抵制的餘地，因此這種心理自然便產生力量。期待着恐懼，於是恐懼先於事實的遭遇而至。一個人這樣由自己對自己的提示，可以在見到他的聽衆之前而恐懼他的聽衆，發賣他的貨之前，他已經怕他的貨沒有銷路了，沒有在黑夜中走進墳場之前就發抖，在會議上沒有發言已不敢開口，等等。這

是一種沒有走到橋前就已經過橋的情形。這種自我恫嚇造成了無數恐懼。我們自己嚇了自己。人們情緒形成不一定非有外界實物的刺激不可，只要一個意念，不論是記憶還是預期都足以造成某種情緒。恐懼即將來的念頭足以造成預期性的恐懼。不成問題，這種恐懼比看見實物更嚴重得多。這時我們再也不用想掃除恐懼，因為自我製造的恐懼早已在那裏了。它成了永恆的障礙。

要驅除恐懼，我們要儘量訓練自己不要期待恐懼，在面對一件恐懼對象之前保持鎮靜。這是先決條件。如果我們必得恐懼的話，等恐懼的對象物來恫嚇我們好了，不要自己嚇自己。

抵償有時其實不是抵償。常常一個特別勇敢的人有潛藏的恐懼。一個僱員也許很怕他的老闆。老闆在面前時，他怕表示自己的意見，但老闆不在時他對別同事却像上司一般。對他的下屬則更是神氣十足。也許有人說這並沒有什麼，一個人應該有一個自信的態度，不過現在的問題是他儘管對別人神氣，他對上司恐懼心理却絲毫不曾由此而克服。他以神氣來抵償他對上司的屈弱。這樣他的上司恐懼病永不會好的。

還有一個人怕在課堂裏發言。他自己已解釋為別人已經說得太多，他沒有時間再說；或是教授不願學生聽他的演講發問，只要學生靜聽。這樣的自己辯護給了他以部份的發洩。這是一種發洩緊張的工具。但這仍然是一種掩蓋。他從自己解說裏取得安慰，結果他的怕在課堂裏開口依然如故。他並沒有直接對付問題，而是兜了個圈子，問題依然是沒有解