

# 心理與生活

華丁夷譯

青年協會書局出版

種一十三第書叢年青

活生與理心

## 導言

科學的心理學，在最近三十年內有長足的進展；在實際的應用上，它與教育、職業指導、醫學和宗教的關係——只舉它幾種比較顯著的效用而言——對於要求美滿生活的人，日見重要。這種關係裏面，尤其可以注意的，就是心理醫學與宗教心理學的關係，以及醫生和教士對於促進人們心理和精神健康的責任。在本書上，魏善海先生把這個問題從宗教的觀點上加以公正的和詳盡的討論。他說明具有心理學知識和訓練的教士怎樣可以在心理的治療上和心理醫學家合作，而不致侵入心理醫學家用心理分析或其他心理醫學上專門的方法，來對付各種神經病症的特殊範圍，心理醫學家不能忽視各種心理治療術上的精神的要素，而教士在對付特殊的宗教問題上更有他固有的地位，對於從最高的精神的平面促進心理的和諧與融合上，他能有很大的貢獻。

魏善海先生是一位很精通的心理學家，他在心理學的實際應用上也有豐富的經驗，他這本書對於患心理病症的人和對心理學有興趣的人，定有很多的裨益。

白朗 (Prof. W. Brown) 識于英國牛津大學。

## 著者自序

我曾經想寫一本專門的心理學教科書，並且在書裏面把心理學與宗教的關係加以申述。但是我自覺力不勝任，否則就是寫了出來，恐怕沒有人要讀——這便是著者的兩種重大的困難。

本書是一位對於心理學很有興趣的教士在百忙之中所寫的文章，他因有一個大城市的教堂，得從事本書所敘述的關於心理醫學的工作，而益覺愉快。本書中對於心理學、健康學和宗教的幾個結論都是由實際試驗而得於醫治心理病症上有價值的。

著者先要對讀者聲明一兩件事。本書第一章也許讀者是覺得乏味的，他忽略它也無不可。我却希望他不要，尤其是如果他是醫生、教士，或患心理病者。我把它看做一個緒論。它裏面含有我所有心理學工作背後的一部份的人生觀。

其餘各章我都設法用輕描淡寫的筆法寫來，因為我希望那些無暇讀書，而一有空閒頭腦已經疲乏的人，在讀的時候，不致感覺厭倦。智識的傳授，由輕描淡寫的筆法和由沉重的筆法同樣的容易，而好事批評的人每稱前者是『通俗的』，後者是『艱澀的』。我並沒有不要談諧，一則因為寫得談諧些也是一種習練，再則談諧是我們人人的一種固有力量，由此我們得免於狂妄或自大自欺，而且從心理學上看來，人類本來是喜歡發笑的。

我可以把本書的目的約略地說一下。第一就是坦白的想要使人們免於所謂『神經破裂』(nervous breakdown)，許多患神經病症的人，都是由於心理上有意識或無意識(unconscious)的衝突，人們只要懂得些關於心理怎樣運行的知識，就不難設法避免。

現代家庭裏比較懂事的母親，幾乎具有百年前醫生所有關於生理衛生的學識，而且在有些事情上比較起來有過無不及；結果身體的健康上得了進步。一般人的平均壽命比四十年前多了十五年。尋常人都知道許多關於健康和疾病的常識，要是你不信的話，不妨到公園裏去聽三個婦人在一起的談話！

現在已是我們可以放心廣播心理衛生知識的時候。我們不會使人害病。我們將使人避免心理上的陷阱，解除心理上的苦痛。我以為我們不難說明簡單的心理學知識和對上帝的適當的關係對於人生的勝利的如何重要。

第二件事就是給心緒紛亂的人，為不合理的怕懼所困的人，憂愁得不能睡眠的人，為習慣所束縛的人，為自卑感覺所斲傷的人，為情慾所箝制的人，為抑制(repression)所戕賊的人，為舊時罪孽的記憶所懾懼的人，勇往直前而患有最知己的朋友所不能猜測的疾病的人，指示迷路中的方向，黑暗中的曙光。讀者讀了本書，切勿立即去找醫生給你『分析心理』。要曉得心理分析是一種曠時費錢而且往往令人不勝痛苦的治療方法，需要心理分析的人，確可以因此而得奇異的結果。但是我的忠告是把它和腹部開刀同樣的看待——能夠避免就最好避免。最近我因一位有名醫生的請求而作的一個心理檢查

竟耗費了我七十小時之多。這一次的心理檢查更引起病人很多的痛苦，要是不是爲了病人病狀的危急，我還是不幹的。就是如此，猶非佛洛特之徒（Freudians）所謂的心理分析。所以如果你有辦法，請不必給人分析。依我看來，這種方法對於低能或癡狂的人，是沒有什麼用處的。

我更有一句申明的話。不論那一個實驗的心理學家，不管他是當學校教師、醫生或教士，都知道性在人生中所占的地位。對於性的不了解或誤解，對於性的處置的失當，對於性不作適當的調整，把性全部或一部份抑制起來，比我們心理上任何別的要素更能引起神經病症。它是一個強有力的本能，要是對它處置不善或一知半解，它能引起很兇險的神經病症。凡是對於性不求甚解，或不能融洽，或不加重視的人，決不能得到和諧的生活。在過去的時代，流行許多性的禁條，以致性變做各個本能中最被抑制的——這是有些人反覆證實的一個事實——因此它成爲神經病症的最有力的原因。

本書中提及性的地方不鈔。我對於它所以不另立專章的理由，是我已經寫了一本專論性的書。（按即著者所著性的控制 *Mastery of Sex*）

我很謝謝那些幫我寫這本書的人。白蘭根盤（Sir H. Brackenbury）和白朗（Dr. W. Brown）兩位先生給我寫導言，尤所感激。

本書中有幾節曾刊載於報紙，尤其是李梓新聞報（Leeds Mercury）我謝謝它們的編輯先生給我重印的權利。

魏善海（L. D. Weatherhead）序於李梓。

# 心理與生活目次

導言	一
著者自序	一
第一章 心理學宗教與醫術	一
第二章 心理學是什麼？	一九
第三章 心理學的材料和範圍	二四
第四章 心理的平面	三四
第五章 無意識的重要	四一
第六章 心理的能力（上）	五〇
第七章 心理的能力（下）	五九
第八章 抑制與自制	六九
第九章 自卑心結	九八
第十章 兒童的心理	一二七
第十一章 怕懼・憂急・恐懼與憂愁	一五三

第十二章 抑鬱與易怒……………一六九

## 第一章 心理學、宗教與醫術

我的友人羅君坐在我的會客室內，雙手抱住了頭。過了一會，我看見他涕淚橫流，接着他便把手蒙了面，嗚咽大哭起來。室內除了小鐘的啾啾之聲外，沒有別的聲息。我心爲之動，但是我却不便開口，因爲須等他先開口才是。

後來他說道：

『我簡直已經失敗了！我現在覺得寸步難移，前面只有一條出死入生的路，這並不是我自己可憐自己的話。』至此他表示着經歷了多年的悲痛，然後接續說：『我實在不勝磨難了。我的醫生已對我厭倦。他曾檢驗我十多次，却找不到什麼地方不對。我會服過好多瓶的溴紅和纈草，也不見什麼功效。我的牧師是一位快樂的好人。我去領聖餐，讀禱文；我試讀聖經，却不能貫注我的心靈。他們倆都想醫好我。他們教我多外出，教我與同伴同住，逍遙自在，擺脫一切。我的醫生介紹我一位腦病專家。這位腦病專家仔細檢驗過我，敲過我的背脊，他說我沒有什麼病，我自己振作，不自以爲有病。這麼一來，我化了三個基那？我要請凡是勸我得自己振作，不自以爲有病的人都到我這裏來，請他們嚐嚐我自去年十一月以來所受到的苦痛。這種人都不了解我。難道他們以爲我這樣既有老婆又有孩子的人是以害病爲兒戲嗎？難道他們以爲祇要我恢復我身心的愉快，我的病就可痊愈起來嗎？他們老是說那一套的話，使我對他們都厭倦了。我的上司

也不了解我，他給我長期的休假。我在瀝列林頓漫遊了兩星期，覺得自己好像滄海中的一粟，我也不覺痊愈些。老實說，我在驚慌中仍能不失掉我自己，從容地把我自己加以分析。現在我懷着最後的希望來到這裏，你能對我作一臂之助嗎？」

我的回答是：

「我可以說我不要你自己振作。我也不嘲笑你的種種怕懼和幻想，除非到了你自己也要嘲笑它們的時候。現在我們得做的，就是我們要作好多次的談話，在談話中，大部份的話要由你說。請你於下星期三下午來到我這裏，開始把你的全部生命史儘量的告訴我。請你從你所能記起的最早年的事情起，慢慢的經過兒童時期，學生時期，青年時期，初入職業界時期，訂婚和結婚時期，一直到現在。尤其請你告訴我你在兒童時所怕懼的和愛好的，然後告訴我你所厭惡的，你的性生活，你的宗教觀念，你的理想和你所遭遇的失敗，你的嫉妬和你所牢牢記着的夢想。請你把這些都對我和盤托出，我當細聽，並略記一二。」

他問我說：「這樣有什麼用？醫生說我神經有病。」

我便答道：

「我要和你的醫生談一下。我以前曾經和他合作過。你的神經也許有病，我們終要設法查出。但是你的神經並不是原因所在。你的心理（Mind）乃在不和諧的狀態中——你的神經並無問題，你並沒有發瘋的樣子——一個不和諧的心理往往先影響神經系，然後再影響身體上其他各部份。心理的衝突也許

很利害，深入我們所謂的無意識界。這種衝突是你的各個自我間的衝突；因為我們不祇有一個由有意識的心理所表現的自我，我們更有好多個常常自相鬥爭的自我。這些自我應使其互相融洽，不相衝突。你的各個自我也許需要長時期的分析，非我的時間上和精神上所能為力；如果正是必要的話，那你只有去找心理學家。但是也許你可以把它們表現之於有意識界，這要看你怎樣表現。要記得麥獨孤 (McDouga) 所謂個人心理上的健康端在認識自己，也要記得詹姆士 (W. James) 所謂我們當把不可告人的隱私示人，我們得研究各種事實的真相。」

於是羅君寬舒了胸懷，把心裏所想的，夢中所見的，都詳詳細細的告訴了我。

可是他又問道：『爲什麼我的宗教不能有助於我？我常以失掉所有宗教信仰爲慮。我不能禱告，我不能聽道。我到教堂去得不到什麼益處，因為我隨時隨地不能忘掉我自己。』

實則宗教乃有助於人。我剛才接到一位婦女的信，她說她接連去教堂做禮拜至六個月之久，竟把她所有神經上的病痛都醫好了。但是許多患着神經病的人，却猶如處在四週玻璃窗都模糊不明的室中的人。他們從窗裏面望出去，所見的世界就好像是黑暗的。上帝也好像是疏遠而不實在的；他們唸聖書，愈不覺有什麼意義，不覺得與他們的經驗有什麼若合符節的地方。宗教的實在性往往爲諸種無意識的因素如仇恨，悲傷，爲虛僞者所愚弄的經驗等等，所掩蓋。這些因素也許沒有加以注意。一個患着神經病的人，在他朋友的心目中，必定是非常苦痛的。但是他所最應自己覺察的，就是他的患處，乃在於他錯誤的人生觀，

而不在於他中心的自我。他所由觀察人生的生命的窗牖已經模糊不明了，而他又無法去加以洗刷，所以我們應慢慢的使他覺察他的病在乎他的模糊不明的生命的窗牖，而不在乎他的真實的自我。他應享有這一點自知之明的慰藉。

要迫令一個患神經病的人去自己振作或自己去洗刷他生命的窗牖，往往是沒有什麼功效的；因為在他所處的地位，也許他不能接觸到他生命的窗牖，即使接觸得到，也許他不知道怎樣去洗刷它的塵埃，也許所有塵埃在它的外面，他無法打開它。如果訴諸宗教，也許得不到立刻的成功。但如遽謂由於宗教無用，或由於病人已失掉信仰，那又不可。因為明亮的日光不能映入十分模糊不明的窗牖，我們不能即以此為日光病，也不能歸咎於窗旁觀望者的昏昧。

如果我們分析羅君內心衝突的各種原因，他的宗教却是一個很大的醫術上的要素。但是其他各種原因，我們也得加以理智上的剖視。依我的見解，如果在初見之下，就要他信賴基督，或要他將所有的恐懼都交付基督，其為殘忍，猶如叫患盲腸潰爛的人把他的病交付基督。兩者都同樣的需要科學的援助，就是暗示也只能作為對付病象的一種方法。他所需要的就是病症各種原因的解開。病症的各種原因一解開，然後診斷才能有效。腳上的刺一取出，傷處才可治療。精神上的傷痛也是如此。羅君給我一封信說：『我看你時很是恐懼，而你竟使我痊愈，真是奇怪得很。』其實那裏有什麼可奇，我也並沒有醫好他，祇是精神苦痛的科學的對付方法，尚在幼稚時期，那些可以適用的定律和因此可以舒展的精力，還是很少有人認識。

著者寫本書的企圖，就是要說明讀者應當認識的幾件事情。第一，現在有許多多害着各種精神和肉體的苦痛的人，他們的情況，沒有一種專門的人可以加以適當的對付。他們如在無人之境。我們可憐他們，却沒有什麼辦法。這種病人也許有重大身體上的缺陷，但是一經診斷為『官能』(Functional)的病，醫院裏的醫生就多少置他們於醫務的範圍之外，對他們不能加以多大的注意。醫生們大都知道所開藥方不會有多大的功效，而且往往很謙虛的以愛莫能助為言。在這種病人身上，醫生的謙虛往往是令人歎服的。

但是所謂官能的身體上的病象並不是這種病人最不好的象徵。這些病象代表一種深重的心理上不和諧或精神上的不安定。一般的牧師對於他們和一般醫生同樣的束手無策。醫生儘管介紹溴紅，繡草，長時間的假期和補劑；牧師就和病人一同祈禱，勸他到教堂去，要他却一概不能治療一個受了傷的心理。唸聖經，教他信賴上帝，他們倆者之中還是教士或者能幫些忙，但是他的幫助猶如對牙病者在他的臉上塗上敷藥而不把他病牙拔去。這樣的醫法只能治標，不能治本，而且就是治了標，有時竟比不能治標更有危險。

最能有助於這種病人的人，或為心理醫學家。如果那位心理分析專家過着健全的宗教生活，又如果他的醫費不太昂貴，那末他便是最理想的人物。他是心理的醫生，諸如此類的病都應歸他。但是老實說來，上面兩個假定却是很大的問題。我對於醫費一層，並無煩言。許多心理醫學家對付這種病人，從他們所得

訓練的代價和對付病人所需的時間上看來，所取醫費並不特別昂貴。祇是許多普通的心理醫學家好像都不要宗教，把宗教看作不健全的富於情感的靈魂的寄託處，精神昏亂病的一種有用的藥劑，但沒有更大一些的效用。

我現在並不要求普通的心理醫學家宣揚宗教。派別紛雜的宗教在心理苦痛的治療上自然沒有地位，但是從實際的經驗上看來，廣義的宗教是一個絕對的要素。健康和環境相適應。如果人是一般人所謂具有身心靈三方面，那末靈魂的健康就是和它的環境相適應，這個環境名為上帝。為什麼既欲和全能相適應而又不願承認全能的惟一觀念——宗教的上帝觀？

不特此也，宗教的觀念更有非宗教的觀念所不具有的權力，英國愛丁堡的海特飛博士 (Hatfield) 說過：『我相信基督教是一種最有價值和最大的勢力，這種勢力可以產生許多神經病者在健康和精神上所需要的心理的和諧與平安以及靈魂的堅定。我會用安定和信任的暗示來診治神經病，而不見功效；後來我把這些暗示和上帝權力的信賴聯在一起，病者就轉弱為強。』另一位基督徒的心理醫學家葉祿利博士 (D. Yellowlees) 也說過：『宗教在它最高的表現上，確能產生心理的和平，而且更能產生堅忍的力量，這種心力都是神經病者所求之不得的。』倫敦一位心理醫學家白朗博士 (W. Brown) 作了更有力的證明。他經過九十二小時的分析以後，覺得他宗教的信心比較從前更加堅強，他宗教的感覺不復含有情感和偶覺的成分。他說：『我比從前更深信宗教為人生最重要的事情，它和心理上的健康有密

切的關係。」一個人說「我每天在各方面都覺更好一些，」和他因對基督的信心而說「基督使我強健，我在他裏面，能做任何事，」有多大的分別？心理學家和精神病醫生都說：「要有信心！」我們如果信仰一個人，他能夠把我們破碎的生命統一起來，幫我們把我們的思想在他的計劃之下組織起來，和負擔醫生所永遠不能負擔的讓步，自然佔的都是便宜。我們要有憑了技術和謹慎得來的心理分析，但是如果不信賴上帝，不信賴統一全宇宙的唯一上帝，不信賴使我們人格成爲和諧的個體的唯一希望的上帝，那末心理統一如何可以完成？

我個人相信精神治療術有着偉大的將來，我相信這種醫術的範圍定能由我們所謂的官能方面擴展至有機(Organic)方面。我預言某一時期的來到，那時有幾種現代外科醫術將被視爲粗笨的木匠術，足爲後世所嗤笑。到那時候，藥材的用處也將大爲減少。

我說這樣的預言，並不是輕視現代醫學和外科醫術。我對於兩者很是欽崇，但是我却已經瞥見好幾種偉大的能力，其中有幾種係從人格本身所出，有幾種的來源，我們不能不說是人格之外的神聖的所在。這幾種能力不僅能治療官能的失常，且能治療足致心理上或精神上不和諧的有機的疾病。

在低等動物之中，如果螟蛉能夠退入護卵袋裏，在不受外界的干涉之下，改變它機體的組織，渡假而爲蝴蝶；如果壁虎和蜥蜴能夠失去它們的尾，然後由我們所謂心理的而非自主的勢力再長上一條；那末等到人能夠知道怎樣運用他的心力，知道怎樣擱置他自動的有意識，而管理他的無意識，知道怎樣和由

信賴上帝禱告上帝而舒展的能力聯合起來，他就能停止他所不需要的細胞如毒瘤細胞的生長，以致於消滅，而鼓勵營養上所必需的其他細胞的生長，自然不是不可置信的事。早已在心理學的實驗上，有許多在我自己的試驗室內，肉痣可以使它生出，可以使它消滅，火傷可以使它發現，乳汁使從乳房流出，眼淚從眼中流下，體熱使它高或低，心跳使加速，——都是出於非物質的能力所致，此外更有成千成萬關於所謂身體上疾痛治療的十分可靠的例證。開恩斯（Carins）說：『我承認除非一個人已有一種因果的原理，使他能預決事之是非真偽，那末他不能不接受許多所謂有機的疾病，有時也須有賴於心理學的方法，猶之許多所謂官能的疾病一樣。』只要接納了一個可靠的例證，就當承認非物質的能力，有時也能適當的對付所謂身體上的疾痛。這樣的說法，我想沒有人可以加以駁斥。

但是以非物質的方法治療身體上的疾痛，其時還沒有到。一個多病的人，沒有人可以不許他試驗他所耳聞的任何治療法。那一個可以責備病人相信那說異教？如果他醫好了，他可以還責人家，用一番無人可以駁覆的話說：『我不管這個人是不是罪人，一件事我却深信不疑的，就是自從前是盲目的，現在却能看見了。』在笨拙（Punch）週報上所描寫的那個為有名醫學專家所拒絕的病人，後來遇見了那醫生，那醫生只說：『呀！你為庸醫所誤了。』其中所含有的，就不祇是談諧的意味了。

同時我們對於以非物質的方法醫愈疾病的知識，太過淺薄。我們所知道的，只有歸心理學檢查和應付的諸種病態，例如在憂急時所表現的身體上不和諧，便最是現代醫學和外科醫術所能應付的。（見第

十一章) 在現在科學時代，醫學實習的進步，決不能超出於理論之上。現代醫學只許在現代醫學方法窮於應付時，才能一試精神治療術。在現代醫學之下，應付病人的最好方法，就是儘量以物質方法對付身體上的疾痛，而佐以信仰和祈禱。

精神治療醫術當經過科學的研究，而成爲一種有科學根據的技術，猶之現代醫術一樣。這一點，一般人或將笑爲不經。他們要說：『精神治療術只能根據於信仰，談不上科學。』

但是依我看來，信仰，關於信仰治療術的信仰，大都爲對於醫術功效的信任。歷史上有一個時期，那時人民過於輕信，對於一位大人物都能發生信仰。先知的說話或皇帝的接觸可以醫愈成千成萬的人，女巫憑藉咒語也可爲人醫病，就是到了衛斯理 (Wesley) 的時代，有了一種繁縟的儀式，也可施行醫術。(註一)

現在這種輕信已沒有了。代之而興的，便是科學。要使一個病人發生信仰，最好給他說明信仰可以治療的種種過程。這並不是說在應付時要病人運用他的理解力，我以爲有許多病症，應使病人愈停止運用理智愈佳。但是時至今日，如果沒有些說明，就不足使病人發生治療上所必需的信仰。歷史上信仰和科學，有了很長的時期的爭執，至今科學和宗教的功用都日漸顯明。現在科學與宗教不但漸告攜手，而且科學使人產生它前此嘲笑過的對於幽冥勢力的信仰。

因此我對於醫術懷着無限的期望。在醫學上占着十二分重要地位的科學，將爲一種『宗教心理

(註一) 參看衛斯理著原始醫術 (Primitive Physic 1748)