

心理衛生二十講

普萊斯敦·著 吳楨譯



家雜誌社發行

浦萊斯敦著

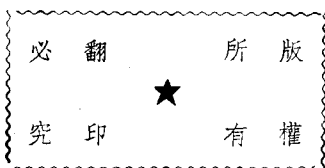
吳楨譯

心理衛生十二講

家雜誌社發行

民國三十七年十月初版

心理衛生十二講



*The Substance of
Mental Hygiene*
by
George H. Preston, M. D.
Translated by Wu Tseng

原 著 者 浦 萊 斯 敦

翻 譯 者 吳 楨

發 行 人 黃 嘉 音

發 行 所 家 雜 誌 社

上 海 (23) 膠 州 路
一 八 六 號
電 話 三 九 五 七 八

序

人類健全的行爲，導源於健全的心理。輒近先進各國，對於心理衛生一科，銳意研求，頗著成效。國人近始注意及之。惟關於此類著述，國內尙如鳳毛麟角，尤乏善本，亟待譯歐美名著，以資倡導。美國心理衛生專家浦萊斯敦（George H. Preston）氏所著『心理衛生十二講』（The Substance of Mental Health）一書（一九四三年初版），內容豐富通俗，不僅提出有關心理衛生之各種問題，並能詳加剖析，指示健全發展之途徑。原書載譽一時，銷行甚廣，爲研究心理衛生入門之寶鑑。吳楨先生從事社會福利教學有年，鑒於加強心理衛生工作，與健全人類行爲，增進社會福利，有深切關係，特譯述之以應國內需要。譯筆暢達，與原著相得益彰，誠爲心理衛生科之良好教材及參攷用書，謹綴數言，用爲紹介。

程玉騰 序於南京精神病防治院

民國三十七年五月三十日

心理衛生十二講目錄

程玉鑒序

第一章	甚麼使心理失去平衡	一
第二章	兒童在家庭中成長	九
第三章	兒童是特種產業	一七
第四章	兒童怎樣學習服從	二七
第五章	兒童怎樣學習世故	三五
第六章	兒童怎樣學習人情	四三
第七章	兒童的性教育	五二
第八章	學做成人	六〇
第九章	甚麼是心理衛生	六七
第十章	心理衛生之培植	七四
第十一章	心理衛生的支柱	七九
第十二章	心理衛生之構造	八七

第一章 甚麼使心理失去平衡

為什麼有些人心理衛生，有些人心理不衛生呢？為什麼有些表面生活困難，對於我簡直是難以應付的難題，對於你却又處之泰然呢？為什麼你總覺得前途是條光明大道，而別人總覺得前途祇是一片漆黑呢？一定有些東西使這天秤失去了平衡。

我們的人生，實際上，都經過了類似的經驗。我們被愛也被恨，我們成也敗。有些人讚美我們，有些人詆毀我們。有些時候我們受人指揮，有些時候也發號施令。我們遇過許多取巧的人，也遇見誠懇和藹的人。我們有時失去所愛，而且世俗都要求我們對我們所不歡意的東西加以讚賞。在這樣複雜的情形下，我們之中有些人對於生活能够應付裕如，享受以地活，而另外一些人却在痛苦中奮鬥，掙扎；甚或發生精神病。我們之間為什麼有這種差別呢？

試以天花的傳染作比，有些人傳染到，有些人却不，為什麼不都受傳染呢？這回答很簡單，因為有些人接種痘苗了，接種的人，接受到少量的毒素，不致生病，却可以發生抵抗傳染的作用，這一小小的分劑的毒素，教導我們的身體怎樣去應付天花，說一句術語，接種使我們發生了免疫作用。

在我們做兒童的時候，生長在安全而且頗有保障的家庭中，可能不可能也給我們接種少量分劑的

預防精神病的毒素呢？接種的次數，和分劑，以及接種的年齡，和接種以後的處理是否可以決定將來患不患精神病呢？如果在我們年輕時便對足以威脅心理健康的因素予以注意，是否在以後便可征服這些威脅呢？這點意見頗值得予以引伸。

我們暫且撇開特殊的感染，頭頂忽然挨了一磚頭這種直接的傷害，服毒，或是挨餓等不提，我們都相信精神病不是人生中一件小事例可以造成的。必然是一個人，忍受了不斷的屢次的打擊，這些打擊，防不勝防，日積月累，向同一方向誘導，終於有一天，把這人排擠出正常的路軌。這些打擊，分析起來，有些是比較重要的。

打擊中之最嚴重的，是破壞我們和別人接觸的關係。我們依賴着愛、懼、恨，依賴着合作與競爭；依賴着讚揚與取笑，依賴着權威與服從，依賴着工作，遊戲，性活動，飲食，交換意見等方法與我們四周的人羣相接觸。如果使我愛或恨，服從或競爭，遊戲或交換意見發生困難，就是使我與人的接觸發生了困難，這不管把我從人羣中隔離起來，幫助我造就一條鴻溝，拒人於千里之外。這樣我便会被迫的踏上精神病的途徑。

除此而外，還有一個重要因素，『人』的本身便是心理衛生的最大的威脅。人類生活波動原不足以為患，而是人類作繭自縛，他所加添的複雜心理在那裏作祟。我們在應付性問題，恐懼，失敗，或競爭時，倒不感覺到有什麼可以使我们發生精神病的危險，但是人對於這些事情所加添的習俗，解釋，和觀念却足以發生危害。

先從競爭談起。任何動物，包括人類在內，都有爲食物、溫暖，及延續種族的機會競爭的本能，初無二致，但是人，特別是文明社會的人，又在這些上面加添了新東西。譬如競爭失敗，在『失敗』上加上『丟臉』。其實失敗並不一定就要飢寒交迫，但是臉上却似刺了『失敗者』的金印，即使我們當真不能購得我們所需要的，也許有人賞我們衣食，但是我們却被人看不起，被列入失敗之羣。於是我們不但『失敗』而且『丟臉』。

一般人當中，完全失敗的人固然少，完全成功者更少。一個人總會有一兩方面失敗的，對於這一兩樣失敗，正應不介於懷，不幸的是社會老早教給我們，失敗就是丟臉，於是我們之中有很多人特別怕失敗。更不幸的是有很多人怕別人知道我們失敗。所以我們時常對於自己的失敗，錯誤，和愚蠢都設法蒙蔽，甚至想蒙蔽自己。於是我們想找些理由來解釋我們的失敗，等到解釋失敗的好理由找到了，而精神病的因子也種下了。『失敗』不是精神病的致因，但是人對於失敗所加添的教條却是。

我們不但爲具體的需要競爭，例如食物，溫暖，財富，和妻室。我們也爲抽象的愛情，友情，注意，及讚揚而競爭，這就使問題更加複雜起來。具體的成功容易衡量，我們可以請朋友吃飯，表示我們的闊綽，我們也可以把妻子打扮起來，誇耀鄉里。但是我請問你，你怎樣可以知道你的妻所給予你的愛跟別人的妻子一樣呢？你又怎樣知道你在辦公室或廚房裏做的工作得到應得的欣賞與注意呢？你不知道，因爲你沒有衡量的尺度，你祇好任憑你的感覺了。在我們當中，有許多人，如果『感覺』到自己沒有得到公平的批評，便覺得自己有些問題，也就是感覺自己有與他人不同之處，這一點很重

要，如果我們覺得我們和別人太不相同了，便會使我們難以和別人相處，這也就是對我們的心理健康發生了打擊。

我們講到競爭和對於競爭的懼怕，好像這兩者的本質是不變的。事實上我們在日常生活中，不斷地學習競爭，不斷地學習懼怕競爭。我們在家庭中，老早學習了怎樣為獲得注意、愛、讚譽而競爭了。早期的這類競爭並不嚴重，也不激烈，並且家庭是個安全，受保護，舒適的地方，就是遭遇失敗，也不算什麼。在一個普通的家庭中，我們所嘗試到的競爭的毒素，份量很薄弱，絕不致害，縱有失敗，也被舐犢之情，舐得乾淨了。但是請注意！我是在說『正常』的家庭，如果家庭不正常，則家庭中的競爭，可能是最殘酷，最有破壞性的，其程度之深，幾乎使人不能置信。

假使一個兒童生長在溫愛的家庭中，他會遇到很少的競爭的毒素，而且學會了怎樣對付它。假使這兒童在很早就知道自己跟別人並無差異，他可以不必依賴賄賂，撒嬌，或其他方法去努力吸引人家的注意，等到他長大時，一定很能應付競爭，而避免精神病的發展。

懼怕也是我們必需面臨的。我們活着，就有些東西要怕，但是如果看見任何新的東西，或是新的人物就懼怕，生活便困難起來，也就很容易得精神病。幼年的時候就學會了該怕什麼，不該怕什麼，怕的時候該怎樣辦，這對於人一生都極有用處。

怕承認懼怕是人類自招的精神病的另一根源。別的動物在懼怕時就奔跑、藏躲。人在懼怕時，却希望他能裝成不怕的樣子。精神病專家時常碰到一些病人，怕別人說他們『胆小如鼠』，於是終身都

在努力使別人甚至他們自己相信他們是勇士。這些人也許真能變成勇士，或英雄，但也可能變成了傻幹，蠻橫或可憐的人，甚或發生精神病。一個人在遇見可怕的事時，應當學習勇於承認懼怕，必要時，或者是搏鬥，或者是退縮。完全免除懼怕是是不可能的，但是對於懼怕的『懼怕』却可設法免疫，預防精神病。

怎樣應付仇恨心也是必須學習的。仇恨是人之常情，但是習俗對於仇恨的評價太不一致，一方面說，『愛你的鄰人如愛你們自己；』又說，『在你作戰時，你應當恨，殺你的鄰人。』小孩子嘴裏說『我恨你』時，大人立刻罵他，『你這壞東西！』仇恨心可以有，但是應當學習在仇恨時該怎樣辦。譬如一個女孩子對她的弟弟說：『我恨你！』她母親立刻說：『你這壞東西，快對你弟弟說，『我愛你』。』這女孩子也許真的相信在恨人時就是壞東西，於是她每次恨人，每次都覺得自己是壞東西。更重要的是她學會了如果能把仇恨心隱藏着便是好人。她也學會謊言可以隱藏她的惡而變成善。隱藏仇恨心而說謊話也是發展精神病的因素。

有一點仇恨的經驗，知道怎樣應付它是有價值的。仇恨是人類自然的衝動，應當設法控制，但不必認為是罪惡，這樣便可減少在自己有時有仇恨心時，便覺得自己有些反常的危機。應該知道嘴裏在假說『我愛你』時，並不真的取消了『我恨你』的真情，其實也祇是一種掩飾而已，這個教訓也是有價值的。

人與人相處之際，『權威』問題也很重要。我們時常受命，但也時常命令別人。對於受命有強烈

的反抗，或對比較弱小的人濫施命令，都是使人生經驗不愉快的因素。

服從與負責是對付權威的兩種不同的態度。這兩種態度，都在家庭中可以學得。這兩種態度所受的分劑多寡也極重要。如果所用的分劑不合宜，也許會使我們對任何命令都予以反抗，並且懼怕權威，或是渴欲權威，肆意號令別人。這都不是良好的現象。

關於責任心也有同樣的現象。我們從小就受到『遇事負責』的教條，到長成後，就會有負起全世界人類的安危的重責的雄心。面對着這付重擔，或起不能勝任的恐慌，或竟遇難退縮。無論怎樣，如走極端，便會使與他人相處的關係不愉快起來。

我最近遇到一對夫婦，正足說明服從與負責的兩種原理。丈夫的母親對於兒子非常溺愛，不使兒子嘗試一點負責的經驗，每次他做錯了事，母親都曲予諒解，每次他顛仆了，母親扶他起來。他依賴她，從未學習負責，爲了母親的過份溺愛，他從來也沒有服從過。她活到兒子三十歲時死了，在她死前，這人祇曉得依賴母親，和沉溺於飲酒。

這位先生和一位完全受家庭支配的女人結婚了，她祇曉得服從命令，毫無主見，她祇曉得靠撒嬌、順從、依賴來贏得愛情，她總喜歡告訴別人她怎樣無能，怎樣神經衰弱，以換取別人的憐恤。這兩個人結婚了，還想彼此依賴，可是誰也沒有能力自己站得住腳，所以彼此都失敗了。這正是沒有得到服從與負責的好教訓的結果。

社會常有變化，人性也少常軌，這些都需練習有適應。快樂的生活莫基於信賴一貫的標準。我們

希望能了解過去，以推測未來。我們希望今日之『是』也是明日之『是』，我們希望今日的標準也是明日的標準。假使家庭裏的人對同一件事有人說『是』，別人說『非』，假使今日這樣做受到獎勵，明天這樣做受到懲罰，假使早晨母親愛撫我們，晚上厭惡我們，我們一定很少機會能學習人生。一貫的標準是心理衛生的重要條件，但是所謂一貫的標準也可能太過份了，因而爲害。

我們是在多變的社會中，接觸多變的人情。我們會遇到新的習俗，舊觀念的突變，和親近的人的忽然改變行爲。一貫雖然是心理衛生的基礎，但是我們也要學習怎樣應付變化，我們要以不變應萬變，家庭中有近乎人情的父母，比有沒有過失的聖人做父母更爲有利。

我們對於所謂誠實、忠厚、公正、仁愛等美德，也應取同等態度。我們應當知道這些美德的價值，而且時常實行，但是我們也當知道這些美德並非在任何情景下都沒有通融的。很早的注射一點人類的險惡的毒素也不是毫無價值的。

嘲笑、輕視、玩弄和譏誚是妨礙個人發展的最毒的毒素，但是這些毒素却是人類用以攻訐別人最常用的武器。在太早的時候，時常碰到這些利器是會傷害自尊心與自信心的。自尊心與自信心如果在童年就受創傷，長大時難得平復。一個人缺少自尊心和自信心是不會快樂地生活下去的，缺少這兩樣，一個人一定設法去補償它，最普通的補償辦法就是患精神病。

我們每個人都無法避免譏笑、嘲弄和羞慚，所以必須知道怎樣去應付它們。最好是在我們還處在安全的家庭中，周圍有了解這些毒素的危險性的人們當中時，先接種少量的防疫菌苗。自然，在家庭

與學校中，我們受不到足量的譏笑、嘲弄與羞慚，但是外界却會給我們。最大的危機是外界也許給的太多了。父母與教師有責任保護我們的自尊心與自信心。切記假使這兩者在早年受到創痕，到成年是無法平復的，缺少這兩者也就是接近了精神病的邊緣。

我們似乎把損害自尊心與自信心的危險太誇張了，其實不然！這方面的損害予心理衛生以致命的打擊。損害之後，最難修補，修補時是件艱難吃力的工作。

以上我們已經討論了足以威脅心理衛生的因素，我已明白指出這些不過是人類生活的一般問題。假使我們早年沒有學習怎樣應付這些問題，不能與別人愉快地相處，我們的心理衛生便受威脅。我們也已考慮到，在一個人還在父母的愛撫下，有無可能接種少量的毒素，使我們脫離精神病的苦海。幸好，這世界上有個特為教導心理衛生而設計的制度，這制度便是家庭，以下各章我就要討論正常家庭所能教授的課程，並且指出正常家庭所能接種的幾種人生經驗所必需的疫苗。

第二章 兒童在家庭中成長

兒童是在家庭中成長的。假使兒童是從蛋裏面孵出來的，而且一孵出之後，便會自己跑來跑去，那麼，什麼『兒童指導』，『兒童訓練』都很容易談，就像天冷了，給孩子穿上一件絨衣，癢起來，敷上一點油膏那樣簡單。兒童都是跟着父母長大的，父母之上又有父母，這樣追溯上去，可以追溯到人類的第一代。每一代的老輩都在試着教導晚一輩，因為人類的延續，是一條不斷的連索，所以心理衛生成為家庭的一個主要課題。

我們的父母或祖父母很多都能相當舒適地住在鄉間，沒有汽車、電影或無線電，女孩子們也用不着上學，或穿游泳衣，或是隨身帶着香烟盒。那時的教會比今日的教會強，可是那時的公共衛生却辦得不如今日。在那個時代，如果一個家庭想過得舒服，兒童有很多事可做，砍柴、挑糞、種菜、餵雞、看馬，或是牧牛。萬一家裏有病人，不像今日，打個電話便可從鄰縣找個醫生來，在那時候，我們的父母做孩子的時候，也許得飛跑，跑到鄰居去找人幫忙。

我們的父母生長在那樣的『太平盛世』，可是也要教導我們怎樣在今日這多變的世界中得到快樂、安全與保障。今天的世界，全在變，全在動。人事、道德與經濟的標準，飲食的習慣，甚至所用的語

言文字都在變。

其實『變』並不新奇，每一代的老人都會對晚輩說，『假使我像你們這樣對付我的父親，我非挨餓不可。』每一代都有新的發明，都有新的方法謀求幸福，新的方法破壞。所以每一代的新人物一方面利用時代的新發明，但都從老一輩學習了一套不合時宜的『生活之道』。

當兒童學習利用一批新發明時，同時也要學習與朋友及陌生人應對的習慣；適應競爭，成功或失敗的方法；期待友誼或攻擊，愛或恨的態度；一套新的生活之道。物質的新發明是屬於兒童的時代的，但生活之道却是屬於父母那一時代的。

我記得我會到山地的一個人家去詢問一個問題。這一家的門是虛掩着的，我祇好敲敲門框，我看見屋裏有個婦人和四個孩子。門一開，四個孩子都鑽到床下面，掉過臉，從床下的暗角，驚恐地望着我，像四隻小老鼠。母親站在床前，一語不發，可是從她的表情，我知道她的感覺如何。這位母親，雖然沒有鑽在床下，可是她的心情是一樣的。在她的母親的時代，這種心情也許是必要的，甚至是可以救命的，因為敲門的陌生人也許是個拿着斧子的印第安人。在她本人做孩子的时候，這陌生人也許是拿着槍的收稅人。這幾個孩子，將來長大，住在城市的公寓裏，或是坐在地道的電車裏，這種應付陌生人的態度就必須改變。其實，這位母親的態度也變了些，因為他看見我時，僅是表示懷疑，並沒有順手拿支槍對付我。

我們這些從事心理衛生工作者相信，兒童時代所養成的態度最爲根深蒂固，雖然日後有所改變，

但是終身都受影響，特別是逢到緊急，或突然的變故的時候。有些人相信這種世世代代遺留下來的恐懼或懷疑陌生人的態度，實在是今日世界混亂的一個重要因素。

對付陌生人的態度是若十種態度之一，我舉它做例子，是因為這種態度為一般人所熟悉，且易於了解。一個人的行為型——在他遇見人時怎樣思想，怎樣感覺，怎樣行動，在他遇事時，怎樣決定對策，這些我們稱之為某人的個性或人格——是由於從父母、教師，或其他的人物學習來的無數種態度或感覺組合而成的。重要的是這些態度是從小時學來的，是從父母或父母代替人那裏學來的。心理衛生就建樹於這些態度上。

請記好我們不是在講如何制止某人的壞脾氣，或是怎樣醫治神經過敏，不服從，或是犯罪。治療病人是一種藝術。祇有對於某種病症有特殊研究的醫生，並且熟知患者的背景之後，纔能醫好這些病症。我常在公衆場所碰到一些母親問我，『醫生，怎樣制止孩子們偷竊？』第一：沒有人能够制止『孩子們』偷竊，也許我能够制止某一個孩子偷竊，那也得我深知這孩子的一切，纔有辦法。我要知道他們的兄弟姊妹，他的父母，他的家人相處的情形，我也許會發現當他看見他母親有錢時却對他扯謊說，『我沒有錢。』我要知道他的智力，他的學校，他的體質，他的遊伴，他偷竊過什麼東西。更要緊的，我要知道他對這一些事的感覺是怎樣的。

我無法寫出一本『怎樣制止偷竊』，『怎樣醫治壞脾氣』，或『怎樣醫治神經衰弱』的書，來普遍應用，一個真聰明的人也許會寫出怎樣在某一個時期，改變某一個兒童的某一種行為。一本書很難

有個萬應靈方，能够醫治七歲的杜強尼，同時也可醫治另一個城裏十七歲的羅禮查。

我們不是在講醫治的規則，我們是在講預防，在講怎樣使健全的孩子有最大的機會始終保持他的心理健康。身體的健康不是最重要的。癱瘓者可能心理健康地活下去，瞎眼的不見得有精神病，就是低能的也能和別人快樂地相處下去。這樣，他們雖然身體有殘缺，可是仍不失爲心理正常的人。

心理衛生的開始，應從最小的嬰兒時起。當然，我們不是嬰兒，我們無法曉得嬰兒到底對於飢餓、冷暖，他自己的足趾，母親的手臂是怎樣的感覺，我們所講的祇憑靠推理，但是我相信這些推理是有道理的。

我們可以閉目假想，嬰兒安坐在小世界的中心，偉大而重要。我們常夢說，『那是冷的，』『我餓了，』『這裏吵得，』『我溫暖而舒服。』可是嬰兒却不這樣，他覺得全世界，或每一件東西都是冷的、暖的、餓的，或是吵鬧的。他分辨不出他自己的感覺和外界的刺激。所以『飢餓』與『吵鬧』對於他是一樣的。我們再想一想，嬰兒有一種利器，可以可守。他會哭！他一哭，飢餓停止了，冷的變成暖的了。他就利用這一利器統治他的世界。我們大人可不行，我們幾乎沒有能力可以控制我們的環境。我們如果想活得舒服，必須利用各種武器，多種技倆。嬰兒真不愧是小世界中心的至高上的主宰。

至於成人，這世界是龐大的，而且住滿了陌生人，這些人有些對他漠不關心，有些簡直蓄意要毀滅他。他已不再坐在小世界的中心，可以用哭喊控制一切，他現在站在大世界的邊緣，隨時都有被壓