

程玉麟 著

——日常生活心理障碍排除

君心无恙

海洋出版社

君 心 无 恙

——日常生活的心理障碍排除

程 玉 麟 著

海 洋 出 版 社

1989年·北京

君心无恙
——日常生活的心理障碍排除
程玉麟 著

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）

新华书店首都发行所发行 卢龙印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.125 字数：134千字

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数：1—21500

•

ISBN 7-5027-0604-6/Z·138 ¥：2.10元

目 录

第一章 人 格	(1)
第一节 人格的形成.....	(1)
第二节 人格的形成与分层.....	(18)
第三节 心理的防卫机制.....	(24)
第四节 人格的发展.....	(39)
第二章 精神的正常与异常	(48)
第一节 知觉的评估.....	(49)
第二节 智力与记忆的评估.....	(57)
第三节 思想与思想的组织.....	(63)
第四节 语言与沟通.....	(73)
第五节 情 感.....	(78)
第六节 行 为.....	(83)
第七节 综合机转的评估.....	(89)
第三章 神经官能症	(101)
第一节 焦虑症.....	(102)
第二节 恐惧症.....	(108)
第三节 强迫症.....	(110)
第四节 癔病 (歇斯底里)	(113)
第四章 忧郁症	(116)
第一节 忧郁症.....	(116)

第二节	更年期忧郁症.....	(121)
第三节	躁郁精神病.....	(122)
第五章	精神分裂症.....	(129)
第一节	精神分裂症的病前人格.....	(132)
第二节	精神分裂症的症状.....	(142)
第六章	妄想狂、妄想狂样状态.....	(148)
第七章	性器官功能性疾病.....	(153)
第八章	人格的障碍.....	(172)
第九章	精神心理疗法.....	(181)

第一章 人 格

完整的活人有身体、精神、灵魂（“气”）。《圣经》里讲上帝用泥土造人，吹了一口气，就形成原始的世祖亚当。我们相传的老话说，三魂七魄离开人体后，人就会死去。那么灵魂是什么？迄今尚无圆满的答案。有人以超感觉的理论来解释，但缺乏科学的确证。我们只能对完整的活人做初步的工作，即研究活人的情感、经验、感觉、思想、判断、行为等。这是精神病学上所谓人格的研究。

现在就来解释人格。我们讲的人格和日常习用的人格两字的意义不同，通常我们说，这个人有人格，那个人没有人格，这个人的人格高尚，那个人的人格卑鄙，这是用道德伦理观念讲人格。而在精神病学的观点上，每个人有他独特的人格，正像每一个人有独特的面容一样。人的脸型可分为：瓜子脸、长脸、方脸、圆脸等；人的人格也可分成以下几类：隐遁人格、未成熟人格、妄想狂样（多疑的）人格等。

第一节 人格的形成

人格是人运用先天遗传所赋予的体质、才智、精力、性格等，应付环境所给予的各种刺激时，产生的特殊反应，这个反应又引起环境的反应刺激，再影响本人的思想、情感、行

为，这样循环不息，继续不断地互为因果，便形成人格。所以人格是一个很复杂的人与人间关系的结晶，包括本人对自己的估计，想象中其他人们对本人的估计，本人对于环境影响的估计，与本人的如何能够影响环境等。身材特别高大或特别矮小、耳聋、眼瞎、肢体的残缺等身体上异常的特点，才智不足或才高八斗，精力的充沛或精气不足，性格的豪爽、潇洒或吝啬、固执等都能影响人格的发育，但最重要的一点是本人如何感受与处理这些特点。

东方的黄种人、西方的白种人与非洲的黑种人有很明显的皮肤颜色与附件上的差别，但是内脏的功能与活动几乎完全一样。然而他们所处的环境却有较大的差异，所以他们间的人格与人格的变异大致相似或稍有差别。人的环境随地区、时代的变迁而有所改变，所以人格也不是固定不变的。每一个人的人格类型大致在满6岁时已有雏型，日后在基本原则上有极轻微的更改。现代西方的精神病学专家认为：养成人格最重要的阶段是从出生到满6岁，即学龄前期。从出生到满2岁为前段，由母子共同生活经过与母分离、独立生活阶段；2—6岁，在家庭外养成人与人之间的关系。这种说法与我们的一句老话：“一岁看三岁，三岁看七岁，七岁看到老”真是巧合。中国人将母亲子宫内的胚胎期看为一年，出生时已是1岁，3岁为满2岁，7岁为满6岁。现代西方国家一般学者认为6个月以内的胎儿脱离母亲的子宫后，不能维持生命，所以这胎儿不是一个有生命的“人”，我国人觉得胎儿在子宫内的经历可能影响胎儿人格的发育，所以现在我们强调要注重胎教。

当一个精子进入一个成熟的卵后，两个有23染色体的细

胞，合并成一个新的46染色体的细胞。这一个新细胞与体内任何其他细胞都不相同，经过一段时间，发育成人，一个有身体、精神、灵魂的完整的活人。在精子穿进卵的一瞬间，就确定了他体格雏形，和才智、情感、性格、精力各方面的雏形。现在我们无法觉察这胎儿何时开始有意识，但一般学者都公认环境对胎儿发生明显的影响。

经过40周的胎内成长，胎儿脱离子宫。这是一个极快、极剧烈严重的环境改变。在短暂的几小时内，由37℃的环境骤然降到25℃，相差12℃，在体温调节机制尚未完善时，真是一种不能磨灭的经历，适应环境和温度的变化，对初生婴儿是一个极重要的问题。初生婴儿不像小牛小羊那样，出生后立刻就可以行动。婴儿的神经系统不能认识环境的要求，对环境发生适当的反应。初生婴儿到6个月后，方能看清楚他的母亲——这个保护他、养育他、满足他一切需求的人。

《圣经》上说，夏娃引诱亚当偷吃耶和华神不让吃的果子，吃后他们的眼睛明亮，能辨别善恶，知道自己是赤身露体。结果他们被逐出伊甸乐园。我不是说天、地、人的创造真是像《圣经》上创世纪所记载的，我要指出的是写这本书的人，表示人从最初就想做造物者，知道一切，创造宇宙。今日这种想法更为明显，我们真的在呼风唤雨、登月球、核子试爆。我们不是想做造物主宰，想答复一切问题吗？青少年尝试各种药品，认为用药后，他们的思想开朗，明悟豁达，这与亚当、夏娃的思想并无多大差别。许多人觉得他本人是了不起的、胜过一切人的、能克服一切自然境界的超人。例如电视节目中，最受孩童欢迎欣赏者，为超人、女超

人等万能的英雄。科学家深信人定胜天，不断地研究如何能了解、影响、控制与克服各种自然现象。所以我国的大哲学家老子要纠正这种想法，教我们不要反抗自然，反抗自然得不到好处，但能接受这类观念的人不多。我们常听到孩童们说：“这困难不稀奇，我没有、我不会，但我的妈妈、我的爸爸会。”在孩童入学后，他已发现自己不是万能的，他的父母也不是万能的，但他认为他的老师是万能的。当一个人发现他本人、他的父母、他的老师都不是万能者，他相信必然有一个万能者。这可能解释人类都有宗教信仰，都有他们相信的神，无所不在、无所不知、无所不能的造物主宰。这一切是否说明我的假定，人以为失去了一度拥有的万能，失去后终生在想法追踪、恢复、获得这失去的万能。正是这个过程中所经历的种种艰难困苦，造成了人格发育的障碍与精神病、神经官能病等。

在神经系统的发育上，一般说来，婴儿的初期，从出生到九、十个月，主要是感觉系统的发育成熟。婴儿后期，从八、九个月到2足岁，主要是反应运动系统的发育成熟。小脑的发育、皮质细胞的排列，在1足岁时方呈成熟的成人型，所以1岁婴儿的四肢运动，常是笨拙的。在1足岁左右髓鞘成熟，婴儿开始自由行动。大小便的随意控制在二、三岁以后完成。这神经系统的逐渐成熟，恰好配合婴儿心理的发展。婴儿初期，母子共同生活期内，婴儿学习用各种感觉器官认识环境，逐渐纠正他是万能的大宇宙主宰的原发思想，引起他自觉失去万能的恐怖。同时，由于反应运动系统的发育成熟，使他有可能克服环境的概念，恢复他所失去的万能，形成婴儿与母亲分隔，出现独立期，以及婴儿后期的种种心理

发展。

六个月到九个月的婴儿开始怕生，见到生人要哭，不愿生人抱他，哭着要回到母亲的怀抱。在这段时期前，母子共同生活时期，婴儿可能想像母亲和他是一体，他是大宇宙，包括一切；现在认识清楚母亲，认识“我与非我”，发觉他已失去万能而是一个无能者。他知道欲求生存，非得依靠爱他、保护他、养育他的母亲，他惧怕失去唯一的、现在他心目中以为是万能的母亲。所以他不愿也不敢离开他的母亲，有时要设法讨好他的母亲。在这一段时间内，母亲对于婴儿有所要求，不一定是婴儿喜欢接受的，如喂母乳以外的饮食，或者干脆断奶。婴儿虽不喜欢，但也不敢过分反抗。他不能完全承认他是无能者，所以有时要反抗、反击，开始与母亲争斗。

婴儿没有母亲的爱护，几乎不能生存。一位科学家曾经写过一篇极为重要的报告，他观察两组1岁以下的婴儿：第一组在孤儿院内，有良好营养、卫生、清洁的物质环境，有受过专门训练的医师、护士们的照顾。一年过后，有些婴儿死去，主要是因为对疾病抵抗力太低。第二组在监狱中生长，他们的母亲因犯法而被囚，但他们都有自己母亲的爱护，如母亲有病，便有其他的母亲替代照顾。一年过后，所有婴儿无死亡。这个报告很明显地表示婴儿完全不能脱离母亲而生存，这是人的特殊弱点。

这段时间内，母亲负担极大的责任，需有绝对无私的爱心和牺牲精神。她需要丈夫的爱支持她，丈夫务必减轻对妻子的要求，决不能与婴儿争夺同一个妇人。

在婴儿初生的六个月内，他利用口、舌来认识他的环

境，也用口部所受的刺激来满足他愉快感的需要。在婴儿长大的过程中，这样重要的感觉一直维持到成人。这种心理解释了为何人都喜欢吃这个问题，虽然到了老年时期，仍然好吃不停。婴儿想吞下一切他所需要的物件。严重的智力低下者与严重的慢性精神分裂症患者，常有乱吞各种不能消化的物件之症状，这正是原始行为的表现。未开化的土人，在杀死他的敌人后，吃敌人的心、肝增加自己的勇气。通常人们用吃来获得情绪上的酬报；其他运用口部的刺激与运动而获得的愉快感觉也可替代，这是所谓升华作用。这升华作用解释我们日常所见的各式社交行为，有爱好“咬文嚼字”，爱说话者，有爱好演讲、唱歌者。又有人利用他口的特殊应用，而成为专门评定茶、酒等品级的特等人才。婴儿长大，也常用口部的动作以表示他的不满、忿怒、恨恶。成人有时也用口咬作斗争的工具，或为抵抗攻击的方法，报章上常有这样的记载，一个女人遇被抢、被强奸的危险时，常咬伤来袭者，获得脱逃。“唇枪舌剑”与“诸葛亮舌战群儒”是用口部攻击的升华。“小人用手，君子用口”表示用手打击不受称许，用口攻击却认为正当，这就是升华的结果。再进一步的升华，由口头上言语的攻击变为笔杆上文字的攻 击，所谓“笔谏”与“笔战”。我们亦常听人说，写一篇文章，发泄一下肚内的牢骚，痛痛快快地骂他一顿。

2岁的婴儿逐渐由与母共同生活阶段进入母子分隔、独立阶段，他认为母亲是万能者，所以不能再失去他的母亲。同时母亲也知道婴儿也必须身心长大，一个只知自己，唯我独尊的人，将来在社会上不能与人相处。婴儿不认识时间与空间的重要性，希望获得一件爱好的事物，或排除一种厌

恶的事物，不能等待，必须立刻实现。婴儿的原发思想是，给我愉快的我要，立刻要，不给我愉快、给我痛苦的我不要，要立刻排除。母亲知道婴儿必须认识环境，包括社会文化背景的需要，在婴儿的原始想法中，这种要求可说是不近情理的，所以母亲利用母子间的特殊关系，教导儿童如何适应人生的环境，也即是所谓“家教”。

年龄稍长，大小便的排泄发生问题。大小便是正常的生理现象，是生命中不可避免的，但处理这些行为却深受社会环境的影响。美国城市与我国现代化的城市都有抽水马桶的设备，大小便后须放水冲去粪便；旧时我国城市与现代我国的小乡镇尚少有这些特殊的设备。有这些特殊设备的家庭中，母亲常要求幼童控制他的排泄，大小便要有一定的地点、一定的时间。膀胱与直肠的膨胀不一定是愉快的感觉，但是膨胀后的排泄却必然是愉快的。

旧时我国儿童对于大小便的排泄，不发生这些问题，大小便常可随时随地方便，不受拘束。大小便并无规定的、不能更改的地点与时间，被认为是臭的、齷齪的排泄物。母亲介绍一种新意念，大小便是污秽齷齪的，洗去后才干净清洁，儿童不该玩大小便，因污秽齷齪的物件是不好的，坏的，母亲不喜欢的。洗净后，他是干净清洁的，也是好的，方为母亲所喜欢。母亲利用她的喜欢与不喜欢两种情绪，来劝勉儿童作好的、干净清洁的活动。在这一段训练时期，母亲教导她的子女是非、善恶、好坏、爱恨、吝啬慷慨、齷齪清洁等对比的观念。根据母子间的关系，儿童学习多做母亲喜欢的活动，以获得与保持母亲的爱护。有时母亲很难让幼童了解她喜欢的程度，使儿童养成一种是非绝对相反的观念，以为

不是好就是坏，不是清洁就是龌龊，不是慷慨就是吝啬。在这种观念中长大的成人，不会想像人生所遭遇的大部分事件，并不都是单纯的，许多事件不能清楚分为黑或白而是灰色。

是非、善恶、爱恨等观念的认识与了解，在人生过程中，是处理人与人之间关系的主要关键。母亲常用各种方法解释、教导儿童，清楚这些处世的问题。西方人注重大小便排泄与洁清龌龊的概念，西方男子遗尿症患者比我国男子多而严重，这可能与过分注意小便的排泄有关。我国男子到了五六岁后，遗尿现象就很少发生了，而美国20余岁的成年男子却仍有患遗尿症者。我国旧式家庭中，成人教导儿童勿多说话，要安静，听成人的吩咐。许多儿童不能接受这种拘束，所以在客人来时，儿童常表现出“人来疯”，吵闹不停，直到母亲打他方才停止。儿童宁可接受皮肉之苦，也不能忍受失去母亲注意的寂寞。在这一段时期中，常有母子间的冲突。儿童有矛盾的思想，有时他相信母亲是万能的爱护者，他尽力想法讨好母亲，有时他却相信他本人是万能者，被母亲取代了他的万能，于是他就仇视母亲，他开始反抗。15个月左右的儿童学会说话后，几乎对于任何事情都说“不”，以表示他的反抗。这段时期内，一时母亲是好的，一时母亲是坏的。

是非、善恶、好坏、爱憎是很抽象的观念，儿童很难理解，母亲必须利用各种方式、比喻来作解释。就拿说谎这件事来讲，母亲告诉孩子，说谎是坏事，是不对的，也是母亲所不喜欢的，孩子不该说谎。美国有华盛顿砍樱桃树的故事，我国有司马光用热水泡去核桃仁衣的故事。但孩子常见到这

种情景：当父亲不愿见来访的客人时，母亲便告诉客人说，父亲不在家，或父亲有病了、已睡着等谎话。孩子不能了解在哪一种情形之下，可以说谎且不是一种坏事。他可能想像母亲或成人可以说谎，儿童为什么不能说谎。再说偷窃是坏事，孩子不能偷窃，当他拿他弟弟的玩具、画片时，母亲说他偷了弟弟的东西，甚至于罚他打他，但他却常见母亲在父亲衣服口袋中，拿香烟、钱。这样，就会使他不明了什么是好的偷窃，什么是不好的偷窃。

就孩子方面而言，在母亲开始管教他处理饮食、大小便、说话的时期之中，他仅知道母亲不准许他做他喜欢做的事情。随后母亲介绍是非、好坏的观念，不遵守母亲教导，就是坏、非、恶等。母亲要孩子做好的、对的、善的事情。孩子认为为了要母亲的爱护，他必须做好孩子，做母亲喜欢的事情。但他也发现他的行为可以左右母亲的观念和行为，使母亲爱护他或离开他。所以他又得到一个观念，就是说他仍然是万能的。换句话说，他的行为可改变环境。

根据婴儿与幼童的原始想法，喜欢的要吞下肚去，不喜欢的要吐出去，他在达不到第一种情况的时候，常大声地哭，且常在大哭之后，得到他所喜欢要的，或竟然真的吐出他所不喜欢要的。幼童的哭，经常不是表示悲伤而是表示惧怕与忿怒，惧怕他失去的万能，忿怒有人夺取或替代他的万能。婴儿达2岁时，已能来回奔跑，又能讲简单的字句，可能使人听到并了解他的思想。他可能想像已经恢复他的万能，开始要离开他所依靠的、忽好忽坏的、万能的母亲。但我们常看到2岁的幼童，时常离开母亲往前走，几步后回头看母亲是否依然存在，见母亲在，则再走几步，母亲不在，

则立刻退还原处，找寻母亲。这明显是幼童面对分离独立的矛盾表现。

婴儿对于口部刺激的兴趣，随正常发育而逐渐转移到排泄功能、排泄物与外在的排泄器官，也利用排泄作用以获取母亲的喜爱，或与母亲争胜，看看最后的主权归谁。母亲先使婴儿有一个深刻印象，即排泄物是齜齜的，最后与排泄器官有连带关系的性功能也变成齜齜的。母亲不准许幼童玩他自己的排泄物，以玩泥沙替代，随后又以塑像用的粘土代替。这样，逐渐使幼童的兴趣转移到塑像雕刻，或最后成为雕刻艺术家。母亲亦可使幼童对排泄物的兴趣转移到手指画、水彩画、油画各方面，且升华到图画艺术家的高度。幼童以喜欢玩水代替了玩自己小便的兴趣。根据幼童喜欢保留他的大小便，母亲可利用这心理上的升华作用，鼓励他集邮、收藏旧画片旧书等。根据幼童喜欢保留大小便，使直肠、膀胱膨胀，而后排泄以得更大的愉快，母亲可利用这种心理，养成积聚与施舍的美德。自古迄今，人们都喜欢积聚不能吃、不能穿的黄金，人们又说，金钱钞票是齜齜的，用合理化的想法，钱经过许多齜齜的手，实际上也就是肮脏的，但人们总喜欢齜齜的钱钞。许多美国人积聚了极多钱财，创设慈善机关，施舍他辛苦积聚的钱钞。

许多人也用排泄物来表示他的忿恨。美国人在争辩时说，“我撒尿在你身上”，以表示他对该人的忿恨。我在上海中学读书时，曾在报章上读到，有人买通流氓，将一包粪便塞入仇人口内以泄忿。杭州西湖的岳飞坟地上跪有秦桧的石像，许多游人在秦桧石像头上撒尿，以发泄他们对于秦桧的忿恨。以上事实说明排泄物、唾液有同样的心理象征；在两

人对骂时，吐口水以表示对对方的反感。西方人称说废话的人是“言语的腹泻”，这些都是偶然的巧合吗？还是有意义的原发思想的言语，以表达内心深处的一种潜伏的意念？

二三岁的幼童又有一个对于他自身来源发生困扰的想法，许多幼童在此时期常问他的母亲，他是怎么出来的？旧时极少母亲知道如何答复，我曾经听到以下的各种答案：美国人流行说婴儿是由鸛叼来的，中国人的说法更多，有腋下、肚脐内出生的，有畚箕、粪斗抱来的等等。现在有些开通的母亲，利用洗澡的机会，给幼童讲解解剖学，现身说法，超出幼童所能了解的范围。极少母亲能给予幼童适中而又清楚的答案。最初、最简单且科学的答复是婴儿是从他母亲的肚内生出来的，这样幼童可联想到母亲怀孕时的大肚皮与生产的关系。当幼童稍长，问婴儿如何由母亲肚内出生时，答案该是有一扇特殊的门，门开后婴儿可以出来，幼童在这时期大都已知道房与门的关系。再进一步，幼童要知道男女的不同与生育的问题。三四岁的男童已知道他有一个阳具、阴茎，虽然 he 不知道也没有听说过它的名称，有时他听到人们称之为“小鸡鸡”或“小麻雀”。有时他的小阴茎挺起来，给他一种特殊的愉快感觉。五岁的男童几乎都有此经验。因这小阴茎是小便的器官，所以他知道这是龌龊的，也是母亲所不喜欢和不愿谈的，明知不能获得母亲的正确答复他也就不再追问。母亲也可能说，好孩子勿需知道或不该知道这些龌龊、可怕的事情。这些处理方法只会使幼童对于性器官发生更大的兴趣，他们会在各方面寻找答案。我曾屡次看到五六岁的男童，站成一行，比赛排尿，看谁排尿射出最有力又最远。男童骄傲他有一具阴茎，可以变大变小，并且有特殊的愉快感觉。

有时他也听到成人恐吓他说，要是他不做好孩子、不听话，那成人可以割去他的“小麻雀”。他害怕失去他的阴茎。女童也注意男童的小阴茎。她了解自己有排尿的功能，但无小阴茎，她曾屡次站立排尿而不能射出尿流，她发觉与男孩不同，无小阴茎或已经失去小阴茎，真像失去她的万能一般。不久以前，我在医院门诊楼外面的空地上，见到一个父亲带了两个五六岁的男童，又有一个母亲带了一个五六岁的男童与一个不到三岁的女童，他们并无亲戚关系，只是一齐在户外游玩，一个男童随地排尿，那女童奔到男童的前面，低头看男童排尿，男童转身，女童绕着男童，细看他的小阴茎在排尿。在中外各国都可见到这些情形，我们不需听到弗洛伊德的学说理论，也可觉察幼童对于小阴茎的疑问与兴趣。

在幼童期间，母亲设法教导她的子女，关于社会规律、风俗习惯与做人处世方法等等，但对于生育和两性器官却一字不提，甚至于阻止幼童对这方面的发问，使幼童们在这方面有许多不正确、不科学的想法。目前，世界上大部份所谓已开化的先进国家与发展中的国家，社会习俗仍重男轻女，虽然程度不同，却使女子感到她失去了万能。所以几十年来的女权运动，至今仍不能说十分成功。

二三岁的幼童，开始有第三者加入的经验。若母亲用自己的奶喂婴儿，在婴儿一足岁时断奶，当幼童长到三岁时，母亲又生了一个弟弟或妹妹。即使没有弟妹，他也开始发现，他与他的父亲将有一种特殊关系存在，他们各对自己的母亲或妻子有着浓厚的兴趣。他对于他的弟弟或妹妹，几乎不能避免有嫉妒、争夺母亲的关系，在未生弟妹前，幼童占有他母亲全部、百分之百的爱；现在有一个小弟或小妹，母亲非常公