

童书业 著
童教英 整理

精神病与心理卫生

中华书局

童书业 著
童教英 整理

精神病与心理卫生

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

精神病与心理卫生/童书业著;童教英整理. —北京:中华书局,2007.5

ISBN 978 - 7 - 101 - 05560 - 3

I . 精… II . ①童…②童… III . ①精神病 - 研究②心理卫生 - 研究 IV . R749 R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034139 号

责任编辑:李解民

精神病与心理卫生

童书业 著

童教英 整理

*

中华书局出版发行

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail:zhbc@zhbc.com.cn

北京市白帆印务有限公司印刷

*

850×1168 毫米 1/32·10 $\frac{1}{4}$ 印张·2 插页·300 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月北京第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:24.00 元.

ISBN 978 - 7 - 101 - 05560 - 3

整 理 说 明

童书业先生,字丕绳,号庸安,别名吴流、冯鸿、冯梅、冯友梅、章卷益、卷益、讷斋、童疑,1908年5月26日生于安徽,1968年1月8日卒于山东济南。原籍浙江鄞县,清末,其祖任安徽道台,举家迁居安徽,辛亥革命后定居上海。童书业先生是我国现代著名的历史学家,在古史古籍的考辨、中国美术史研究、中国古代地理研究、历史理论的探讨、古代经济史研究、先秦思想史研究、心理学与精神病学研究等领域皆有成果。此论集即为其精神病与心理卫生方面研究的综合。

精神病的发生是有多方面原因的,例如遗传因素、神经气质、生理上的疾病等;但更多的是社会因素。社会安定、平稳,发病的可能性会减少,即便发病,病情也会较平和。社会如急剧变动,人们对自己的生活没有把握,精神就会极度紧张,这将激发原有的潜伏的疾病因素,即或无潜伏因素者,也会产生心理障碍,以致爆发各类精神病。

童先生在抗战胜利后,面临失业、贫困的压力,“强迫观念症”急性发作,并于1946年达到高峰。患此类自知力仍很强的“轻型”精神病的痛苦,只有患者自知。幸运的是,他遇到了上海著名的精神病医生粟宗华先生(1949年后任上海精神病院院

长)。看病数次后,童先生从研究自己的病进而研究精神病和心理学。此后一发不可收,不论1949年前在上海还是以后在山东,其理论研究及对某些类型精神病治疗的实践经验,都深获医学界认可,医界人士并介绍若干病人请他诊治。他据当时能见到的书籍及给自己及他人治病的经验,以冯鸿为笔名写了一些论文及1949年7月在中华书局出版的《精神病与心理卫生》专著。还给山东大学医学院附属护士学校讲授《护士应用心理学》,不少医学院学生也去听课。

医学发展的速度是很快的,童先生在上世纪40—60年代所据的生理、生化、精神病学及心理学理论已远远落后于目前前沿医学的发展,甚至一些英文名词都有变化,但是在当时,理论和实践还是有效结合的,而他治病的实践经验至今仍具生命力。在改革开放的时代,中国社会不论在速度上,还是在深度上,都发生着巨大的变化,生活在中华大地上的人在变化中承受各个不同的压力,轻重不等的精神病发病率呈上升趋势。希望这本书能使有精神病趋势及已患某些类型的精神病者能从中了解精神病的基本成因、症状及如何配合医生自我治疗。

综观童先生治病的实践,可从施治者和患者两个方面总括其经验:作为施治者,必须真诚地理解、同情具有千奇百怪不合常情、不可理喻的观念和行为的患者的痛苦,真诚、耐心地与患者交流;作为患者,必须有信心,这信心包括对施治者的信任和对自己能战胜疾病的信心,同时还须有与疾病作长期、痛苦的斗争的毅力,自我斗争是最痛苦的,因此毅力是至关重要的。

从学术的角度观察童先生精神病及心理学的研究,可见到与他一贯的治学理念是一致的,那就是求真求实。他研究、运用佛洛

伊德的、行为主义的、巴甫洛夫的理论,在实践的基础上进行分析,肯定其发挥作用的部分,批评其在实践中在某些类型疾病不起作用的部分,并说明原因。因其为历史学家,因此还将他的研究上升到了哲学的高度。

童先生写作时代是上世纪 40—60 年代,尤其是 1949 年以前发表的一些文章,搜集起来颇费周折。若干论文为华东师范大学历史系张耕华教授所收集。他多次到上海图书馆查阅,并拍摄制成光盘寄杭州。这些资料对本书成书帮助极大。在此书完稿之时,谨致深深的谢意。

童先生写作时参考的图书已难以找全。在整理此书时,我尽可能校对引文,对某些找不到的原文,只得付缺。在引文校对时,只要论著中文字通达,即保持原文。一些药名、医学术语、英文病名及个别字词,现已改变,我亦保持原貌。遗憾的是童先生写就的几册《疗疾问答》、《疗疾记录》及一包求治病患的病情卡片,皆因年过近 40 载,字迹模糊,无法抄录以奉献读者。考虑到童先生研究精神病和心理学时,不断阅读西方论著,结合其不断增加的疗疾实践经验,其研究心得有个发展过程,为不搅乱此过程的线索,此书的内容,除专著《精神病与心理卫生》置于书首外,其余文稿均按发表或写作时间编排。

我不懂精神病和心理学,只是患有顽固的失眠症,最严重时,会数日昏昏沉沉无法真正入眠,且药石无效。童先生给我讲了一些精神病原理,竟也使我能够自我控制,至今仍维持在吃安眠药入睡状况,阻断了进一步向轻型精神病发展的趋势。这使我产生出版童先生这方面论著的强烈冲动,希望它能帮助更多的人克服可能存在的精神病趋势及治疗某些类型的精神病。这愿望

获得李解民先生及中华书局的热情支持,使此书得以出版,我深为感激。更希望我们的愿望能变成现实,使这部书能发挥我们期望的社会作用。

童教英

2006 年 12 月于杭州

目 录

精神病与心理卫生

序	(3)
第一章 常态心理与变态心理	(5)
第一节 生理与心理	(5)
第二节 所谓常态心理的标准	(8)
第三节 所谓“变态心理”	(10)
第四节 “自由意志”有无的问题	(13)
第五节 释“幻想”	(15)
第六节 论“下意识”	(17)
第七节 “内倾”与“外倾”	(20)
第八节 “自尊”与“自卑”	(22)
第九节 “书呆子”心理的研究	(24)
第二章 “精神分析”派的精神病学	(27)
第一节 “精神分析”派的主要理论	(27)
第二节 “精神分析”派的精神病学说	(31)

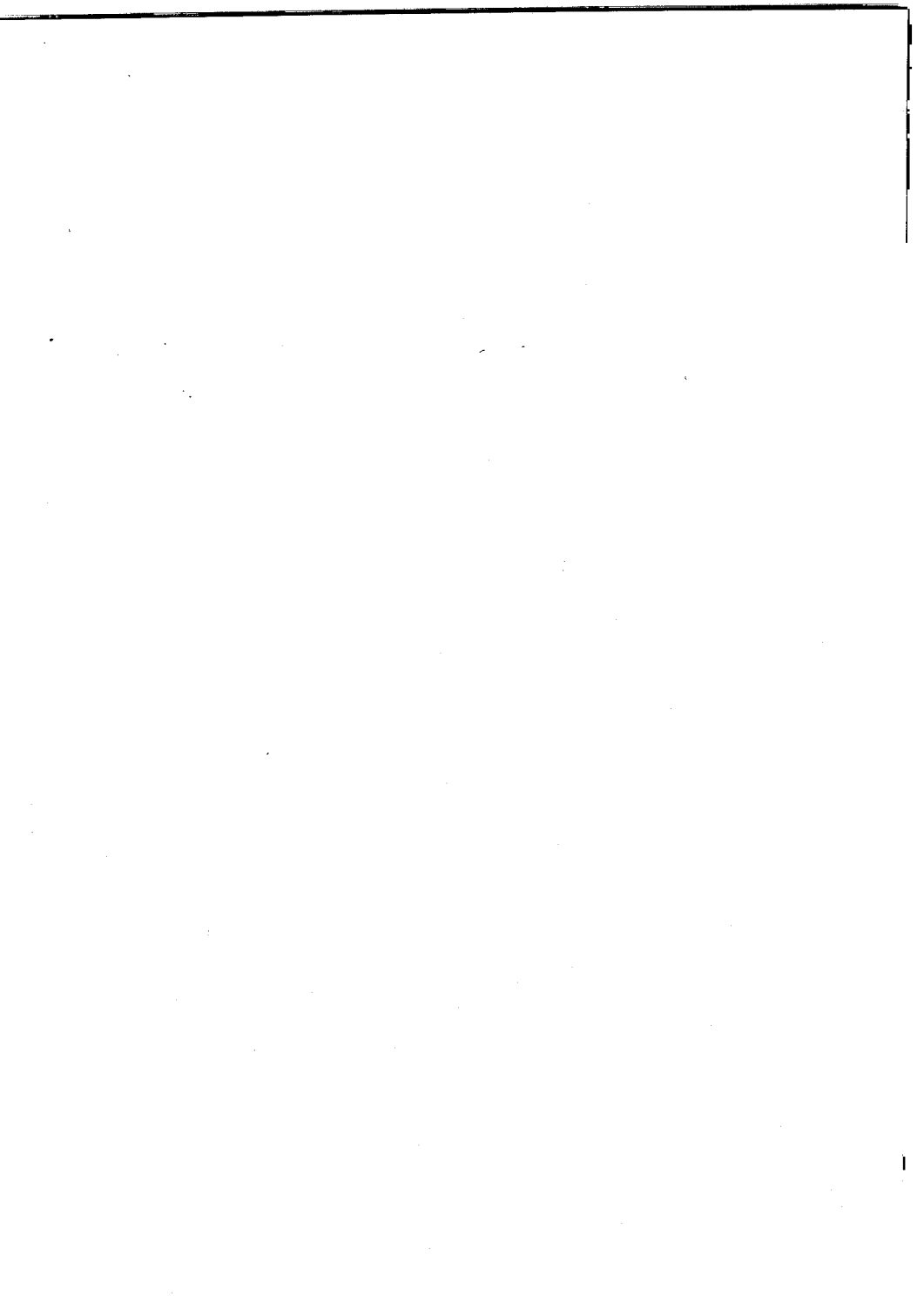
第三节	弗洛伊德对于梦的理论	(35)
第四节	“精神分析”法	(37)
第五节	我们对于弗洛伊德派学说的意见	(39)
第三章	习惯与遗传环境	(47)
第一节	所谓“神经衰弱”病态的分析	(47)
第二节	习惯与个性	(52)
第三节	遗传与环境	(56)
第四节	情绪的变化与思想的变化	(60)
第五节	疲劳与紧张	(63)
第四章	性心理与婚姻问题	(67)
第一节	性的生理与心理	(67)
第二节	性欲发展的三条路	(70)
第三节	恋爱与婚姻的问题	(74)
第四节	禁欲与贞操	(77)
第五章	精神病	(80)
第一节	精神病的定义及其分类	(80)
第二节	所谓“歇斯底里症”	(82)
第三节	所谓“神经衰弱症”	(90)
第四节	所谓“强迫观念症”	(97)
第五节	所谓“神经质”	(102)
第六章	精神病的预防	(108)
第一节	精神病的可防性	(108)
第二节	生理的预防	(113)
第三节	心理的预防	(115)
第七章	精神病的治疗	(122)
第一节	生理治疗与心理治疗	(122)

第二节 工作治疗法	(124)
第三节 “制约”与“解除制约”	(127)
第四节 自我认识法	(132)
第五节 暗示治疗法与解释治疗法	(142)
第八章 精神病举例	(147)
第一节 “歇斯底里症”举例	(147)
第二节 “神经衰弱性精神病”举例	(150)
第三节 日常心理变态举例	(158)
参考书目	(161)

文稿

钻出怪病的樊笼	(165)
你的“病”总有一天会痊愈的	(187)
不要怕你的“病”	(195)
精神病及其治疗	(200)
精神病与环境及个人体质的关系	(217)
“下意识”与精神病	(232)
精神病与社会环境及治疗方法	(240)
精神病与情绪控制问题	(247)
“强迫观念”的解剖与治疗	(256)
护士应用心理学教学大纲	(263)
护士应用心理学讲稿	(265)
强迫症研究札记	(295)
对于“强迫性神经症”的病理生理机制一些看法	(298)
中国精神病学史资料	(326)

精神病与心理卫生



序

这本小书,是舒新城先生命我写的。舒先生有鉴于近来患精神病的人日多,很有碍于民族心理的健康,认为讲心理卫生的书籍,目前很是需要。我过去曾患“神经衰弱症”多年,因此对于心理卫生这门学问,很感兴趣,从认识和实践上,我用心理治疗的方法,克服了自己的病。并由医师和朋友的介绍,认识了许多病友,从他们的病情上,使我更认识这种病的内容。在不久以前,我曾写过好几篇讲心理卫生的文字,承读者过奖,认为有独到的见解,因此更有许多病友前来找我。我目下职业上的事务很忙,与各位病友研讨的机会实在不多,所以也很想写出一本较详细的书来,以代谈话。蒙舒先生的不弃,我就冒昧地担任了这件工作。

讲变态心理和心理卫生的书籍,在现在的中国,真是凤毛麟角,我数年来购求和借阅的结果,只读到二三十种。同时我觉得最近的精神病学,还脱不了佛洛伊德的影响,而佛氏的学说,究竟有些唯心的色彩;它用在某几种精神病上,或者很有道理,但用在最普通的轻精神病“神经衰弱症”上,说不通的地方实在不少。我个人在前两年,也是佛氏的信徒,但遵用他老人家所谓“精神分析”的方法来治自己的病,并不曾获得什么效果。后来在粟宗华医师指导之下,研究自己的心理,先用内省等方法认识了自己,知道病根所在,然后再用行为主义的“制约”与“解除制约”的方法,改造

自己的个性与习惯,更辅之以“工作治疗”,病才渐渐回头。本书所述,大部就是我自己和病友的经验,这不是一部单讲学理的书,而是一种研究心理和精神病的资料;关于这点,希望读者多多注意。

第一章 常态心理与变态心理

第一节 生理与心理

这世界是物质的世界,除了物质外,并没有其他东西的存在。一般人所称为“精神”的,也只不过是物质的一种作用,离开物质而存在的精神,只有“唯心论”者才敢想像。

依照上面的看法——这是二十世纪的人应有的看法——根本就无所谓“心理”,普通人的所谓“心理”,只是生理的某一方面的表现,生理是“体”而心理是“用”,它们是一物的两面,并不是绝然不同的两件东西。

现在为叙述的方便起见,我们姑且仍把生理与心理分别开来讲。所谓“生理”,就是指我们的身体机构;所谓“心理”,就是指我们的精神作用。

西洋人有一句老话,就是“健全的精神寓于健全的身体之中”,身体不健康了,精神无论如何不能完全健康。例如患肺病的人,精神总是比较焦躁的;患神经病(指神经有机质的病,不指“精神病”)的人,精神总是容易发生变态的。就是普通所谓“精神病”患者,其神经也不能说全然无病(关于这点,请参看第五章)。所以要求精神的健康,必先求得身体的健康。

原来精神的活动,在身体中有神经系专司其职;而感官与筋肉、腺液等,与精神的活动也极有关系。神经系的构造与功能,在近代最主要的发现,大致是这样:它的整体是由许多细胞组织成的,这种细胞略可分为:“细胞体”、“枝状突起”与“轴状突起”三部分。“细胞体”中有“细胞核”、“染色质”、“神经纤丝”与“纤丝间质”;“枝状突起”中有“染色质”、“神经纤丝”与“纤丝间质”;“轴状突起”中有“神经纤丝”与“纤丝间质”。在这些内部构造中,“神经纤丝”贯穿全体,职司传达,最为重要。其他成分的功用,多只在于营养。据研究:神经细胞有兴奋性与刺激性,它受了刺激之后,便生兴奋,同时又把所受的刺激,从“枝状突起”经“细胞体”传达到“轴状突起”;“轴状突起”所受的刺激,又传达到第二个神经细胞上去;而第二个神经细胞,仍同第一个一样,发生兴奋,传达刺激给第三个神经细胞:这样一串的下去,便完成了传达的作用。不过兴奋只是传达的方式,它是附属于传达的。

“行为主义”者根据上面的剖析,把整个神经系统的功用都看作传达,把脑与脑下部的神经分别为二的旧见解打破。这种看法虽还有些问题,但本书的议论,大多立足于行为主义的心理学上,所以对它不能不略作介绍。至于其他关于神经系统的知识,普通讲生理的书上已讲得很详细,现在不加赘述了。

管制精神作用最重要的东西,还有“刺激素”,在我们身体里面,从一定的体素中,输出特种物质到血液里,在体内循环的时候刺激特种器官,而使其起兴奋或抑制作用。它没有输出的一定的导管,直接把分泌物送到血液中,所以又称为“内分泌”,以与经导管达于体外的“外分泌”相别。任何一种内分泌不正常,都会引起精神的变态,例如“甲状腺”的机能过于亢进,会使神经精神兴奋;过于减退,会使神经精神迟钝。肾上腺的分泌过旺,容易愤怒与焦

急……这种常识，一翻讲生理和医学的书，也就可以知道的。

生理的影响心理，是绝无问题的，关于这方面的议论，比较容易说明，而且也是一般人所容易接受的。比较不容易说明，而且为一般人所不容易接受的，是心理影响生理的学说。

上面说过：精神只是物质的一种作用，生理为体而心理为用，然则只应该有生理影响心理的事实，而不应该有心理影响生理的事实了。然而不然，心理也能够反影响生理的。据近代科学家的研究，肉体的痛楚可以发源于心理作用。一个念头，如果被衷心地信仰着，被全部注意力集中着，在身体方面就会产生相当的影响。心理平衡，可以使血压减低，忧虑则可以增高它。心理愉快，可以促进循环作用而加快消除体内的毒素。健康的心理更可以帮助呼吸，促进正常的排泄。而消化作用尤其容易受到心理的影响，根据许多医学家的见解，大部分的胃病都是源于心理的。

在这里我可根据自己的经验，举出几个心理影响生理的例子：有一个时期，我很害怕生肺病，愈害怕，身体上肺病的现象就愈多，精神疲劳哩，下午觉得有热度哩，微微的干咳哩，头目昏晕哩；身体是一天天的消瘦下去，工作的能力是一天天的减弱下去；到后来，连我家中的人都怀疑我有肺病了。如此经过好几年，到敌军侵入上海租界后，我逃到一处山区中教学，经济困难到连自己一人的生活都难于维持，从此焦虑的对象从身体而移到经济上，身体的病象就逐渐减退，不久就忘记自己有肺病了。

又有一次，我看了一本医书，知道遗传梅毒的可怕，疑心自己也有遗传梅毒；更知道神经梅毒的可怕，恐惧自己会得到这种病。疑惧不到几天工夫，身上就出现了许多“神经症状”，如四肢震颤，头痛眼花，好像神经梅毒立刻就要爆发的样子。迫不得已，到医院里去检查身体，检查之下，知道自己绝无神经梅毒的嫌疑，所有的