

黃德馨著

心理衛生與人格培育

商務印書館印行

黃德馨 著

心理衛生與人格培育

商務印書館印行

序

作者對於心理學素有興趣，并喜研讀衛生書籍，對兒童教育尤爲重視。民國三十二年春作者在成都金陵大學研究院從事社會福利研究工作，深感心理衛生關係社會進步及人生幸福至爲重大，時與精神病專家程玉鷹氏研討，并在金陵大學醫學院附屬醫院精神病療養所研習。最近作者綜合多年來在心理，衛生，兒童教育各方面之心得與經驗著成此書，目的在倡導推行心理衛生，以培育健全的人格。其內容要點爲將精神病理與心理衛生熔於一爐，以防治人類因受心理變態不良的影響而演成生理上人格上之不健全，并希望能夠促進社會進化，獲致人生幸福。再次，作者認爲此類工作之實施，應從兒童時代開始，方克收穫良好的效果。錯誤之處，尙祈海內賢達進而教之，幸甚幸甚！

與精神並重之心理衛生。本書之宗旨，在於說明心理衛生之重要性，並介紹心理衛生之基本原則。前言

心理衛生的基本原理，就是精神健康之預防，亦即健全人格之培育。是亦所謂「預防勝於治療」之意。

惟有實施心理衛生工作者，才可以使精神因犯得以在痛苦中解放出來。在治療工作日臻進步的現代，生理方面，我們似乎已從前有保障了。營養學之釐定，維他命已發現，使醫學有開一新紀元之概，但是人類生活的困難，仍隨着時代齒輪的轉轉而增加，

精神上的紛擾，似乎是永無休止的。目前社會之一切，非語言所能形容，且當此抗戰時期，

最近都市精神療養院之設立，病榻褥次，與一般醫院無異，似乎遠不如鄉居的田野生活，可使患者得以怡情悅性，更為有效。試看我們處於現代文明社會的人，比兩世紀前過着的簡單

生活的人，顯然更需要心理衛生的保障。因此，這世界的轉變，與社會複雜的組織，需要我們抖擻精神始能適應，不但對於它的機械化的外形，需要適應，就是對於一切言論、信仰與思

想，也需要我們內在的能力去理解，否則文化水準愈高，精神病不免愈多。

對於全世界的人們大多數在日以繼夜提心吊胆地生活，許多人都是無間目的，不擇手段，一分錢都不放過的工作着，他們忽略精神的因素，而樂於成為物質的囚徒，沒有合理的生活方法，來適應現實環境。這本書的目的，就是要使教育家、衛生醫護工作人員、社會工作者、律師官

更及人生舞台的每一分子，都能得着一個精神健全的概念。從哲學與科學的立場觀之，一種健全精神發展的知識，對人生工作的準備，至為重要。但是所有實施心理衛生工作的教員，心理分析家，社會工作者及護士們必須以身作則，在精神衛生的領域上，自己先把心理衛生的原理實行，而自己本人永遠是一個精神健全者，方能指導他人。

常人對心理衛生運動最合理的批評，就是因為它缺乏實際的技術，作者為適應這要求起見，時將原則與實施方法，相提並論。因心理衛生之事實與理論，可以用個案研究法，使讀者對這問題有具體的領悟，個案工作者必需有職業道德，與專業訓練及健全的精神然後才可以負起實際的責任。

心理變態之預防，原是這時代急待提倡的任務之一，我們有時責怪着行政當局對經濟危機之無法調整，而引起人類各種精神紛擾的惡果。其實，從天尤人，莫如自覺自律。然而不幸，大部份者為此病愈多，根據統計，美國三十人中即有一人曾入精神病院療養，精神病患者比之其他生理的殘疾尤多。這些患者都是教育界或工業界的知名之士，似乎智能愈高者，對於環境愈不善於適應，是以推行心理衛生工作的人，自己必需先能適應環境，以作精神疾病的預防，然後才有能力負起為他人解脫這種痛苦的能力。

此外，工作者必先在沒有充分了解人類「變態」行為之前，對「常態」人的能力及才幹，與昇於此二者之間的個性差異，應有充分的了解因為變態行為必以常態的事實為發展之基，人

絕對世界失去樂觀的意念，也就沒有應付人生的能力，我們的職責，是要使每人順其本性，而恰如其份去享受，個人的錯誤行為，往往是因為對自己的能力，和對社會不能適應所引起，惟有實施心理衛生的工作者，才可以使這些精神囚犯，得以在病苦中解放出來。

這工作不是單純的教育問題，社會問題，或醫學問題，而是宇宙間各種形式式的問題之總匯，我們必需具有生理、心理、社會……等各科的常識，然後始可窺其全豹。

目錄

序

第一章

心理衛生與人生幸福

.....

一六

一、能支配自己即幸福

.....

一六

二、為幸福而生活

.....

二二

三、幸福值得我們尋求否？

.....

三三

四、幸福之科學能否成立？

.....

四四

五、個人幸福即社會之幸福。

.....

五五

六、個人對社會幸福之責任

.....

五六

七、現代環境與個人之生活

.....

五七

第二章 人為萬物之靈，宇宙之力

.....

五九

一、生理與心理之關係

.....

六〇

二、精神與肉體之關係

.....

六一

三、「完成」「適應」「人格」在心理衛生上之解釋

四、行為模式

五、心理衛生如何使人成為萬物之靈宇宙之力

第三章 心靈生活

一、心靈之組成

二、心靈之界說

三、潛意識之心靈果存在否？

第四章 精神常態型

一、「內在的我」之形像

二、慾念之障礙

三、自我心理分析與心理衛生

四、例外的精神變態

第五章 創造健全的心理衛生

一、思想與行為一致

二、創造健全的心理生活

第六章 情緒衛生

一、情緒與品質	二二
二、情緒分析表	二四
三、情緒之昇化	二五
四、情緒之抑制	二五
第七章 「性」與心理衛生	二七
一、「性」之適應	二七
二、性問題之合理解決	二八
第八章 心理衛生與家庭之關係	二九
一、家庭環境與父母對兒童人格之影響	二九
二、父母之過慮與過愛	三〇
三、家庭與心理衛生建設之關係	三〇
第九章 兒童時代之心理衛生	三二
一、兒童精神能力之訓練	三二
二、兒童時代心理衛生應注意之各點	三三
三、以心理衛生為精神病預防科學	三四
四、不願兒童盲從教訓	三五

第十章 人格

一、人格之形成

二、人格與自由

三、不健全的人格——自欺欺人

第十一章 不健全的心理研究法

一、基本原則

二、心理不健全的人格研究

第十二章 不健全的心理研究法（續）

一、思想衝突及其原因

二、現代精神病之新觀念

三、心理衛生運動之貢獻

四、由心理不健全所引起之精神病略說

五、健康的心理

第十三章 兒童行為問題與心理衛生

一、行為問題之處理

二、廢除兒童之處理

三六

三七

三七

三七

三九

三九

四〇

四五

四五

四六

四七

四八

五〇

五一

五一

五四

三、改善方法	五六
四、兒童心理衛生指導所之目的與功能	五七
五、兒童心理不健全所引起之錯亂行為及其心理病態	五八
六、家庭學校社會對兒童行為之影響	七四
七、少年犯罪問題	八七
第十四章 人格與行為之改善方法	八九
一、精神病一般之治療法	八九
二、辦理兒童心理診療所的幾個普通原則	九一
三、直接與間接治療術	九一
四、人格研究綱要	九三
五、生理心理之特殊分析法	九八
六、自我適應方法	一〇六
七、人格之完成	一〇八
八、個案研究法概要	一二〇
第十五章 人格與行為之改善方法（續）	一二六
一、兒童行為分析之價值	一二六

二、人格分析應注意之點

一一七

三、學校社會合作法

一二〇

四、外界協助人格改善的計劃

一二〇

五、心理衛生之預防說

一二七

第十六章、智能測驗對心理衛生之應用

一二九

一、造成人格之主要因素

一二九

二、智能測驗之沿革與類別

一三〇

三、智能測驗類別

一三一

四、應用於心理衛生之各種測驗

一三二

第十七章、精神病與心理衛生

一三三

一、心理衛生運動與精神病

一三三

二、精神病變之沿革

一三四

三、精神病學與法律

一三五

四、精神病學與人格

一三七

五、精神病與心理衛生

一四一

六、神經衰弱與心理治療

一四二

第十八章 心理分析原理

一四七

一、佛洛特氏之心理分析原理及其實施方法

一四七

二、心理分析家應有之修養

一四九

三、心理分析之價值

一五〇

四、其他各派之理論

一五一

五、心理變態之預防

一五二

第十九章 心理分析治療法

一五三

一、精神病院內之心理分析工作

一五三

二、心理分析治療工作人員應有之修養

一五四

三、實施心理分析治療時應注意之點

一五五

四、心理治療機構與其他社會團體之合作

一五七

五、個案紀錄之處置

一五七

六、作者對於兒童有爲問題之綜合研究及所採之方法

一五八

第三十章 學校教師家庭訪視法

一六〇

一、家庭訪視者應有之修養及其工作範圍

一六〇

二、訪視教師應注意之點

一六五

第二十章 心理衛生運動之過去與將來

一、心理衛生運動之過去

二、心理衛生運動之貢獻

三、心理衛生之實施方案

四、心理衛生運動之新使命

參考書目錄

一、心理衛生運動之過去與將來

二、心理衛生運動之貢獻

三、心理衛生之實施方案

四、心理衛生運動之新使命

參考書目錄

一、心理衛生運動之過去與將來

二、心理衛生運動之貢獻

三、心理衛生之實施方案

四、心理衛生運動之新使命

第二十章 心理衛生運動之過去與將來

心理衛生與人格培育

繼由支那自下。

第一章 心理衛生與人生幸福

惟有認識自己，才能從精神的苦悶中自拔。

成功之捷途，在明瞭對這世界的轉變與適應的方法，我們必需善導身心，使之平衡發展，而使其自己的工作，得以止於至善，始能予世界社會以最高無尚的貢獻。

能支配自己即幸福

常覺常天每以得了些少差強人意之處，而沾沾自喜，以為直上青雲，於是感到身心康泰，這種得意忘形，往往使人陷於忘我之境，許多所謂社會上第一流人物，都是盛氣凌人，不能自己，竟以為一己之能力與經驗，可以駕卸一切。常自以為萬千的生靈，都受他自已無形的潛意識之能力所支配，但是他們一定要爲了達到某種具體目的，而作各樣盲目的奮鬥。其實我們必需善於

支配自己，以實際經驗培植人格，在人生道上，方有所成，因為世界的一面是充滿了幸福與希望，而另一面則充滿了痛苦與失敗。許多患得患失的人，因為沒有了解這天經地義的哲理，在他的生活中，既不能遊於物外，亦難趨於物外，而思以反乎本性，逆天行道，去消滅障礙，自討沒趣的苦悶，從此在不寧的心理生活中滋長了。

雖然科學的進步，可以使我們充分支配物理的世界，但是在精神生活上，科學知識與機械的運用，反使一般人的精神日趨緊張，人格日趨墮落，爲了生活的驅使，呈現着一種多藝適足以與好的現象。我們身處這樣的時代，和這樣的社會，頗有目迷五色而無從認識已有的趨勢。一切科學文學與藝術，似乎都是時代精神的產品。事實上，時代真正的特質，需要我們用客觀態度去認識。人在從心所欲的處境時，也許可以忘却現實，以爲社會上一切改革，都是他自己力之所及，社會上一切問題，都可完全由他策劃，可以在自覺自識中，領導這繁雜的世界，頗有「力拔山兮氣蓋世」之態，畢生的愛思，在這種自得的心理生活中支配了他整個的生活，使他無由支配自己了。

二、爲幸福而生活

美國自然科學家常把低等動物的愉快生活作詳盡的研究，在他們的觀察上，發現人類以下的動物生活之進程，是有條不紊，順乎自然，其快樂與幸福，隨生理之進化而增加，人類生存

競爭的方法，則與動物相反，超於水平線上的非凡者，常常會感到智慧就是苦惱之別名，似乎祇有安度原始生活的野人，生命才可以充盈自由與幸福。因為在下等動物的社會裏，祇有隨着飢渴食渴思飲的衝動而生活，高等動物如人類，則有所選擇、推理、幻想等等精神活動，飲食起居，僅為生活之一環，一切所謂常態型的人，必需身心平衡發展，不像低等動物但知飲食與生養。人類遠承過去精神文化之遺產，決不會願意生活永遠停滯在原人之狀態，而絕不圖謀進步之理。心理衛生之目的，要使人類應順乎本性發展，以身心的能力，適應社會之價值與需要，而慎密的計劃着上進的方法。

生物學與心理學曾顯示我們，生命是充滿了「尋求滿足」的動作和表現，在人類的立場上，可以說是幸福的圖謀，而人類的目的，都是隨着日新月異的智識與環境而改變，個人尋求幸福的方法，自然也隨之而異了，就一般情形而論，我們的能力與慾望，常常為現實所限，而使我们感到難於有真正滿足之一日。既是如此，人的幸福，果值得我們尋求否？

三、幸福值得我們尋求否？

我們幸福的尋求，往往形於虛幻，暫時的愉快，不一定使我们得着真正的幸福，真正的幸福，必需有目的與興趣為柱石，我們通常怎樣可以找尋幸福？宇宙間什麼東西可以把幸福帶給我們？在何種情形之下，教育智識與財富，能對這問題負起全責？我們用何種標準，可以決定