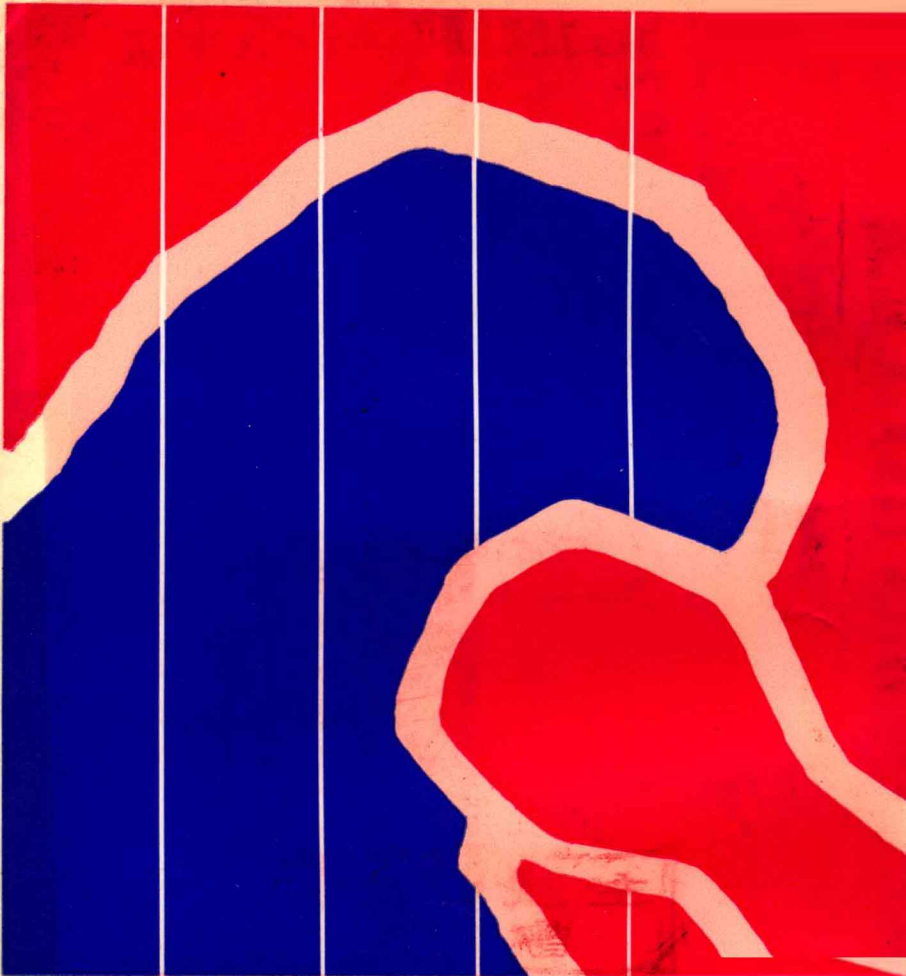




臨床心理學

小西輝夫 著

胡洛德 譯

心理衛生叢書28

心理衛生叢書

28

臨床心理學

小 輝夫 著
佛洛德 譯

水牛出版社

臨床心理學

心理衛生叢刊28

譯者	胡	洛	德
著者	小	西	輝
發行人	彭	誠	晃
地址	臺北市杭州南路一段143巷48號		
電話	3 4 1 0 2 7 5		
出版者	水牛出版社		
	臺北市連雲街26巷21弄2號		
	郵政劃撥賬戶第13932號		
再版	中華民國69年11月15日		

P691115

S2000

登記證 局版臺業字第0628號

◀版權所有・不許翻印▶

序

我們時常聽到有人說：「那種環境對精神衛生不好」「今晚我們去喝一杯吧！這對精神衛生很有助益」，諸如此類的話，似乎「精神衛生」已成時髦的字眼了，但實際上多數人對「精神衛生」的「精神健康」的真正涵意仍是一知半解。然“mental health = mental hygiene”之意是指，以精神醫學之原理為基礎，預防精神病、神經症、以及其他精神障礙的醫學部門。

所謂真正的健康，應指身心兩方面完全正常才對，但人類的心理與身體並非各自獨立的，譬如：身體機能（如腦部）發生障礙時，會招致精神異常或產生苦惱；而精神受到打擊或刺激時，也會造成身體上的種種症狀，「心身醫學」（psychosomatic medicine）即是為討論此身心彼此關係應運而生的醫學。現代的生活環境，不僅構成複雜，充滿矛盾，加上對人們身心的壓力與日俱增，因此，為保持吾人身心之健康，精神衛生的醫學知識是不可或缺的。然而今日訪問有關家庭、學校、工作環境之精神衛

生書籍寥寥無幾，故作者發表本書，實為吾人之一大福音。

本書是作者根據多年衛生管理之實際經驗編寫而成，不僅實例繁多，且述說詳明，相信對各行業各階層工作者的精神衛生必大有幫助！

西元一九七七年十二月

譯者謹識

作者自序

筆者身為工作單位之精神衛生醫師，本書即是由無數心理健康病例中，整理出有關當事人與家屬、工作環境之精神衛生等問題，以問答形式編纂而成的。問的部分多數為實例，但因醫師有替病人保守秘密的責任，故未全盤敘述，此點尚祈讀者原諒。同時對許多可能發生之心理衛生問題，筆者亦擬出數則插述其中，以供讀者作為參考。

筆者整理初稿時，為使讀者按序閱完本書時能對精神衛生有個概念，故編排時頗費心思；然讀者若欲任意抽讀一段也無妨。

從廣泛的意義來說，本書亦可謂為精神醫學之入門，然有些人士以為：由概略基本的醫學常識中，所得到的有關疾病之認識，多數會發生誤解或不良影響。故筆者衷心希望讀者閱畢本書後，千萬不要引起無謂的耽憂，以免造成神經質。

本書答的部分是一種「磋商」的性質，並非實際的診療，因為醫師不可未與患者直接接觸即妄加診療，實際上也無此可能。但讀者與醫師當面會談時，如果需要診療，應

馬上採取適當之處理，切忌拖延時日。雖然本書僅是參考性質，而非指導解決性質的書籍，但讀者閱畢本書時，若能從中了解精神衛生的真正意義，則是筆者莫大的榮幸。

目錄

序	一
作者自序	三
第一章 心理健康之道	一
第二章 易被誤解的神經症	一三
第三章 精神分裂症	二五
第四章 精神科與神經科	三二
第五章 關於精神病的三種誤解	四二
第六章 憂鬱症	五二
第七章 癲癇症	六二
第八章 酒精中毒	六九
第九章 失眠症	七七

第十章	交通事故與頭部外傷	八六
第十一章	腦波檢查的功用	九一
第十二章	頭腦的衛生	九六
第十三章	精神障礙者回歸社會	一〇五
第十四章	企業機構的精神衛生	一一一
第十五章	人物評價與心理測驗	一一九
第十六章	何謂輔導	一二六
第十七章	催眠療法與自律訓練法	一三〇
第十八章	結婚與離婚	一四〇
第十九章	不上學症	一四五
第二十章	防止自殺	一六一
第廿一章	更年期障礙與自律神經失調症	一六八
第廿二章	更年期的精神衛生	一七四

第廿三章	信仰的精神衛生	一八一
第廿四章	死亡的精神衛生	一八六
後記		一九四

第一章 心理健康之道

△病例▽ 我看到有關「心理健康」的報導，但不知其利用時機為何？所謂「心理健康」是什麼？何種精神（心理）狀態才算是健康？——首先我想了解這些問題。我經常聽到「心理（精神）衛生」這個名詞，不知與「心理健康」有何關係？又是否與精神科的診察相同？若果大同小異，我則不願徒勞往返，因我以為自己目前的心理狀態尚屬正常，並不需找精神科醫師治療。

△分析▽ 我的回答可能會令你失望，因為「心理健康」與精神科診察，在本質上是相同的，其差異僅在於——前者是預防的工作，後者則是治療的立場。此事似乎與一般過正常生活的人毫無關係，然是否真無關係？請勿遽下結論，當讀完本書之後，再予以正確的判斷。

心理衛生運動史

就「人」而言，最重要的是何物？

由於各人立場不同，故衆說紛紜尙無定論，然「健康」是其中之一，則毫無疑問。在人的生存上，健康是最重要的基本條件。但一般人對健康的認識，僅限於身體的健康狀況，而忽略了心理的健康與否，甚至有人完全不知有心理不健全這回事。有些人不僅不注意心理狀態，反而抱持著自信的態度，以爲自己絕不會有心理的毛病。比如：公司職員以神經衰弱的診斷書申請辭職時，其上司必破口大罵：「這是你心不在焉，精神懈怠的藉口！」此種上司只知就事論事，卻不了解人的精神在極端緊張的狀態下，會如彈性疲乏般崩潰。反之，若遇患有癌症的職員辭職，上司絕不會指責他故找藉口，由此可知多數人並不了解心理健康之究竟。故欲使這些人認識此種問題，讓其知道任何人皆有可能患心理毛病，就是心理保健衛生（精神衛生）的第一步工作。

若想過真正的健康生活，除了注意身體健康之外，還要考慮心理的健康問題，這是現代人應有的常識。緊張忙碌的現代生活，使人們在身心兩方面產生各種壓迫感，故壓迫感與現代病頗令人重視，讀者應知有此現象（此現象將於後文述之）。爲預防以壓迫

感爲主的心理障礙，現在世界各國（尤其是東方）皆興起了精神（心理）衛生運動。

精神衛生運動的創始者並非醫師，而是一個曾患精神障礙的美國公民比亞斯（一八七六—一九四三）。他因無法忍受精神憂鬱，企圖自殺未遂而入院，但當時（一九〇〇年）的精神病院對患者的治療方法，並非正常的醫療行爲，而是如待瘋人般殘暴而不人道的行爲。比亞斯退院後，欲將自己的經驗告知世人，於是便將經過寫成一書送給當時著名的心理學者威廉·詹姆斯（一八四二—一九一〇）。此書被命名爲『心靈的回歸（A Mind that Found Itself）』，出版後普遍引起社會人士的共鳴，可說是比亞斯呼籲世人，及提倡精神障礙者恢復人權運動的先端，其後並得到「精神醫學之父」亞德福·梅爾（一八六六—一九五〇）的支持，於第二次世界大戰後，擴充推展至世界各國。

精神（心理）衛生（Mental Hygiene）此一名詞是由麥亞命名的，而世界精神衛生聯合機構則於一九四八年方正式成立（WFMH）。現在的世界精神衛生活動，主要即由WFMH和世界衛生組織（WHO）的精神衛生部門共同推動。

從以上精神衛生運動的發展經過來看，我們可以了解：這項有意義的運動對人類的貢獻，是矯正世人對精神障礙者的偏見、促進精神障礙恢復者回歸社會、及改善精神障礙的預防及醫療法。最近爲更積極的增進一般人的心理健康，故有「精神健康」(Mental Health) 這個名詞，在本書裏則以「精神衛生」一詞代之，它的終極目的即在促進人類的心理健康。

何謂「心理健康」

前文所述，並未觸及正題，本段即爲各讀者介紹，何謂「心理健康」？究竟何種心理狀態方能視爲健康之心理？而何種情況又爲不健康之心理？欲明瞭此事，非二三言可解釋清楚，且兩者界限非常模糊，不甚容易判斷。

「健康」與「不健康」之同義詞爲「正常」與「異常」。然若謂健康即是正常，不健康則是異常，則其間意義相去甚遠。「正常」(normal) 本是指統計之平均值及普遍之事實，「正常者」即是處於此種「可有可無」狀態之人。

今以「視力」爲例，解釋「健康·不健康」與「正常·異常」之關係。若單以視力

正常與否來看，則近視者即爲異常，視力良好者爲正常，但我們卻不可以視力欠佳這種局部的障礙，妄然斷定其整個人體是不健康（疾病）的。蒙古人是居住在廣大沙漠中的游牧民族，他們夙以眼力好著稱，譬如兩個騎馬者，分別出現於地平線的兩端，其相距的距離即使兩人快速奔馳，亦需半小時方能相遇，但他們憑藉超人的視力，往往能在開始時即看清遙遠的一方究竟是敵是友，以便判斷需採何種態度應付。若以蒙古人的視力與一般視力良好的人比較，則前者很明顯的是異常現象，但他們也並不是不健康的人。

總而言之，「不健康」一詞於生物學上是指生命的維持發生故障之狀態；於社會學則是社會生活的維持發生故障之狀態。故近視雖是異常現象，但並未對生命構成威脅，況且若以眼鏡來矯正視力，也不會對社會生活發生妨礙，所以近視者仍算是真正健康的人。故所謂「健康」即是同時包容正常與異常之狀態，換句話說，正常和異常彼此維持微妙的平衡關係，即是健康的狀態。

第一章 5 - 1

以上是以身體作例子，解釋健康與不健康之分別。精神的健康與否也是同樣的道理，「正常」絕不是精神健康的度量衡，有時強烈的異常自卑感，反而是促進奮發向上的

推動力，故精神健康的尺寸很難斷定。

一般人皆以爲所謂心理健康，即是平靜無波的心理狀態，但事實不然，我們悲哀時胸口必覺鬱塞不順暢；生氣時心頭會上火；高興時心情會輕鬆；煩惱時心裏會沉悶，這些都是健康者的心理作用。

心理健康的測度

關於「健康」是何種狀態，WHO有一相當著名的定義：「健康並非單指沒有疾病、不虛弱的身體狀態，而是指在身體上、精神上、社會上（活動）都是完全良好的狀態。」這個定義表面看來，似乎很有道理，但如此完全健康的人是否真的存在？則頗令人懷疑。我認爲其中最有問題的是「何謂完全良好的狀態」？具體的說，又是指何種狀態？而「完全良好的精神狀態」又是什麼樣的狀態？這些問題皆頗費思量，最主要的是這個定義沒有劃出一個確切的界限，故模糊不清。

第三屆國際精神衛生會議（一九四六年），曾爲心理健康釐定一個定義：「所謂心理健康，是指在身體、知能以及情感上，與他人的心理健康不相矛盾的範圍內，將個人

心境發展成最佳的狀態。」

我們可以了解這個定義必是多數學者的心血結晶，但是讀者必會產生何謂「將個人發展成最佳狀態」？以及什麼是「與他人的心理健康不相矛盾」等疑問。將肉眼所看不見的狀態（心理健康），予以具體的定義，實非易事，且經常會出現過於玄妙的字句，使人混淆不清。

今列舉四個問題供讀者自我測驗，答案若為「肯定」者，則是心理健康的人，反之則可能心理狀況稍不協調，雖然此項測驗未必完全正確，然尚可測出一般心理健康的情形。

(1)能否認清自我，依照自我行事——人們須自覺本身能力的極限和性格的傾向，對這點既不會產生優越感也無自卑感，換句話說，即是控制自己的欲求，使不超乎自己的能力範圍，對此既不矜誇也不畏縮。然所謂的控制欲求，當然是指合理的範圍內，而非要人們放棄實行的努力。

(2)是否會設身處地的替別人著想——所謂「感情移入」即是指此。如果不能設身處