

THE BEST 全世界心理卫生运动的开山之作

SELLERS

of the World  
世界金榜畅销书

世界金榜畅销书龙虎榜

龙虎榜

一颗找回自我的心

[美]  
克利福德·比尔斯

这使我们想到圣奥古斯汀的《忏悔录》，卢梭的同名个人探险纪事，弗洛伊德的自我发现（《释梦》），也想到德·昆西、兰波以及本世纪的格特鲁德·斯泰因等人对精神生活的探究或威廉斯博士和追随他的青年诗人们，那些戏剧性的脱离公认的社会和心理道德的所谓“垮掉”的人……

## 《一颗找回自我的心》

作者：(美)克利福德·比尔斯

出版时间：一九〇八年

上榜情况：美国《纽约书评》畅销书排行榜

上榜六十三周

畅销内幕：

《一颗找回自我的心》是一本前无古人的奇书。自出版以来，这部书已重印了五十余次，全世界五十多个国家有它的译本，今日它依然举足轻重，如同它在半个多世纪以前突然出现在专业和非专业读者面前那样，一种震撼感依然存在。《一颗找回自我的心》得到哈佛大学权威心理学者威廉·詹姆斯的大力推崇，并为该书作序。美国精神医学奠基人、精神生物学创始人阿道夫·梅耶也对该书加以称颂，称之为“心理卫生的巨著”。

世界心理卫生运动的创始人比尔斯·克利弗德曾患过严重的精神疾病，他后来恢复健康，并致力于改进和革新对美国 and 全世界精神病患者的照管。《一颗找回自我的心》是克利福德的自传体著作，记录了他患精神疾病住精神病院前后的种种遭遇以及他内心的思考和痛苦的体验。这部书被称为

“全世界心理卫生运动的开山之作”，是一本具有世界影响的书。

作家常把自己的生活、亲身经历作为文学作品的素材，克利福德也是如此。但《一颗找回自我的心》绝不只是一个精神病患者的简单自述。读者也许曾经读过很多深受苦恼的男男女女讲述他们自己的故事，但那些仅仅是故事，而不是像《一颗找回自我的心》一样是提升了的灵魂解剖，引起人们更广泛的道义上的感受。正如美国当代接触的作家和精神病理学家罗伯特·科尔斯所说的那样，“毫无疑问，《一颗找回自我的心》是一部艺术品——一部成功的记叙文，内容富于强烈探索的自省传统。这使我们想到圣奥古斯汀的《忏悔录》，卢梭的同名个人探险纪事，弗洛伊德的我发现（《释梦》），也想到德·昆西、兰波以及本世纪的格特鲁德·斯泰因等人对精神生活的探究或威廉斯博士和追随他的青年诗人们，那些戏剧性的脱离公认的社会和心理道德的所谓‘垮掉’的人……它不仅作为一部成功的自传（艺术），也作为美国的社会历史而列入编年史。”

在国际上，凡心理卫生工作者都推崇此书，而该书实际上也是一本可读性很强的文学读物。它是人类心灵体验的独特记录，通过带有冒险性的叙述，产生触及灵魂、催人向上的力量。此外，这部书还具有小说读者所希望的引人入胜的故事和高潮。威廉·詹姆斯写给作者的信中对该书的文学性也加以褒扬：“你用高超的技巧来处理这一非常棘手的题材，而且，所写的内容非常引人入胜，雅俗共赏，无论是专业人员还是外行都能为之吸引。本书看似小说，又并非小说。我

对此深深佩服。”该书出版后所赢得的无数读者也证明了詹姆斯的评论非常正确，无论是喜欢小说的读者还是喜欢记实作品的读者都会发现《一颗找回自我的心》极具阅读价值，他的吸引力是远非寻常传记可以比拟的。

## 献 辞

谨以此书献给我的叔叔  
塞缪尔·埃德温·默温  
他及时的慷慨相助，挽救了我的生命  
他的去世，使我永远失去了  
向他表达感激之情的机会

## 第四十一次重印前言

《一颗找回自我的心》自一九〇八年以来重印已达四十一次。

为什么这一著作多年来能够持续引起公众的关注？原因是多方面的，而在展读这一令人着迷和扣人心弦的自传以后，缘由自明。这位传主曾患严重的精神疾病，他后来恢复健康，并致力于改进和革新对美国 and 全世界精神病患者的照管。

《一颗找回自我的心》如今仍然引人注目，如同它七十多年前突然出现在专业和非专业社团面前那样。一种震撼感依然存在。伴随克利福德·比尔斯所经历的人性和非人性的遭遇，人们既感沮丧，又受鼓舞。当他形成有关发动一场全美群众运动以预防和治疗精神疾病的观念时，我们与他同在。这正是比尔斯对美国人民，乃至全世界人民的巨大贡献。

克利福德·比尔斯应当列入二十世纪强韧有力的社会改革者行列之一。这本书，连同它的作者毕生献身于发展由社区支持的改进治疗和照顾以及提供预防性服务一样，改变着

美国历史的进程。

然而，比尔斯在组织心理卫生运动时要求我们参与的这场伟大斗争，尽管已经取得切实的改革和进步，却尚未赢得最后胜利。我们必须加倍努力，使克利福德·比尔斯发动心理卫生运动所展望的伟大目标，得以实现。

威廉·T·贝蒂二世

美国心理卫生基金会

公司秘书 一九八〇年

## 第四十一次重印序言

威廉·卡洛斯·威廉斯着手写自传时，经常停下笔来，对这种特殊的表述方式，深感惊讶。他在一封信里对一位年轻有为的医生这样写道：“我们都是一部大戏——人生故事里的‘角色’。我一直想从自我中跨出来，但很难。也许这样做是错误的。我们好些人被告诫保持‘客观’；那样我们就丢掉了自己。诀窍是把自己描绘出来——好的和坏的本性都如此。诀窍是要记住戏剧并非只是你在舞台所见，收音机听到或书本读及的那些。我是小说家，我是小说的主题——如此妄自尊大，只得放入青年作家的银行账户里。须知，即使一位老作家也求助于某些熟悉的‘戏’！”

威廉斯博士知道，所有作家都靠自己的生活作为“原料”。正如他始终坚持的那样，他以不容置疑的坦率，一再承认他写作生涯的强烈个人性质。他明白，主观性可以富有创见，而又需有所节制；自我描述不一定必然成为自我放纵，并且心理学也不一定必然成为心理病理学的傲慢和武断理论的陪衬。如今这般认识不能视之为必然——任何人的心性如此经常地成为那些人的陪衬，后者将沾沾自喜的自我意识混同于一种信念：即任何地方的任何人都不能同这样那样的临床诊断脱钩。在这般文化氛围中，敢于写一部自传，甚至不介意写一本如同克利福德·比尔斯那种，就要明显地冒



极大危险——让自己为各种人提供机会，用他们的种种说法，对一切事物的“解释”，那种穷根究底的还原论式的争论，好好干上一天。

然而，威廉斯懂得文学——甚至自传——必须按照文学的、艺术的价值加以判断。我们不应当把《一颗找回自我的心》看成是又一个“患精神病过程”活动情况的例证。成千上万深深苦恼并受到伤害的男男女女确实曾经试图讲述他们自己的故事。他们写了许多充满悲哀、绝望和自我辩护的信件，希望别人重视，驻足细读，并最终理解他们。我们这些耐心阅读的人知道，这些信件只产生同情（但愿如此）以及也许是出于诊断方面的了解，而不是一件艺术品所要求的那种更强烈的反应——一种更广泛的道义上的感受。

毫无疑问，《一颗找回自我的心》是一部艺术作品——一部成功的记叙文，内容富于强烈探索的自省传统。这使我们想到圣奥古斯汀的《忏悔录》，卢梭的同名个人探险纪事，弗洛伊德的自我发现（《释梦》），也想到德·昆西、兰波以及本世纪的格特鲁德·斯泰因等人对精神生活的探究或威廉斯博士和追随他的青年诗人们，那些戏剧性地脱离公认的社会和心理道德的所谓“垮掉”的人。克利福德·比尔斯虽然不能与上述杰出作家同日而语，但可以说他写出了一篇十分重要的论述自我的文章，它不仅作为一部成功的自传（艺术），也作为美国的社会历史而列入编年史。

本书的标题启示我们，是什么促使比尔斯写作的——那就是一种超然的，甚至讽刺挖苦的自我观察能力。他想告诉人们有关他与疯狂进行较量的情状；他用既简明扼要又富于戏剧性的一句话吸引我们的注意，同时也不受个人情感影

响，尽管从中坦露出人类灵魂深处的事物。此外，这个几乎神秘莫测的标题混合体，随着每一页而持续强劲发展，虽然把握一定程度，却同时坚定地详细描述个人灵魂深处的痛苦。我们煞实受到作者的强烈感染，他掌握强有力的、直截了当的散文艺术，并为自己找到一种特有的威严而又叩人心弦的声音。不论谁多么博学又乐于教人，也难以赢得可观数量的读者，除非他或她能够通过某种方式说服局外人知道自己付出的时间和精力将会得到很好回报。克利福德·比尔斯很快地把我们吸引住。他是一位诚挚的，多少有些天真的青年，出身于一个殷实但并不特别高贵的家庭；他几乎可以有相当出色的前途，却突然感到命运那双强而有力的苛刻的手紧紧压在他的肩头。

这就是我们听到的“故事”。某家的一个孩子突然成了他哥哥的看守人。他亲眼目睹一场疾病的致命悲剧，不久他卷入可怕的灾难之中。我们注意到这个极端悲哀的故事是怎样精心安排的，但看起来又是以一种平淡无奇、近乎天真的形态加以展开。我们被带回早期美国的一个小镇，见到某个特定家庭。我们感受到他们的力量和弱点。随着我们的中心人物（作者本人、叙事者）的苦恼和麻烦在传记中的增进，我们也就明白这正是他的生活。他成为耶鲁大学的大学生和研究生，这对他的前途具有重大意义；也就是说，他进入社会等级的较高层面——这正是本世纪初的情况。接着是有抱负的商业生涯。我们似乎进入伊迪丝·华顿的小说和当今时代路易斯·奥金克洛斯所描写的纽约世界：那些学会如何读优秀作品，穿漂亮衣服，能说会道，以及从事某些体育活动的人士获得的金钱和影响——常春藤联合会、华尔街、时髦

的东海岸上层社会生活的权利和荣耀。

克利福德·比尔斯也是一个雄心勃勃、才华横溢的有上进心的人——他却用另一种方式找到他的命运、他的名声甚至他在强有力的美国金融界的交往关系。他很快栽了大跟头，有一阵他被紧紧地不知引向何处。他以讲故事者对细节的把握，把我们介绍进入精神病患者的体验之中。那是一种缓慢而微妙的介绍——一种不会把我们吓跑或者影响进一步持续兴趣的介绍。我们从容地径直地接触到妄想和幻觉的本质：那种复杂的、符号多变的、充满恐惧、怀疑、烦躁和残暴好斗的梦魇般世界。在那里，任何人的任何话语或手势都会成为最猛烈的、摆脱不了的感觉和对抗的催化工具。妄想症的本性曾被莎士比亚和陀斯妥耶夫斯基，被卡夫卡、塞利纳和萨特尖锐地、富有启发性地和难以忘怀地描写过。比尔斯不是他们的同等者，但他并非一位笨拙的症状学档案保管员，急于要求人们记住为应付一场考试列出的单子。他提供临床分析的功效，也进行个人的回忆。这都出自一位小说家对于特定人群的感情细微差别，对于按照年月顺序前进的洞察力。这本书之所以得到诸如布思·塔金顿、威廉·詹姆斯等著名作家的称赞，不仅由于它的重要和卓有见地的事实描写，也因为那些特别迷人和令人信服的描述方式。

且说这出戏：一个精神病患者由某种妄想症的孤立、沉默寡言、封闭式的极度痛苦，进入令人眼花缭乱的、喜欢说话的、精力过分充沛的躁狂上升状态——一种得以维持读者注意力的传动装置的转换。这里需要补充说明的是，并非出于性虐待狂的观淫癖，而是故事进程激起人们兴趣的一种转换反应。这个问题还不仅是精神病学的——一个按某种临床

方式发展的“病例”。这是一位非专业作家几乎一个世纪前写的；然而，就我们当前的认识而论，他关于精神疾病的性质和正确治疗方针的见解，都是彻底跟上时代的。在弗洛伊德的著作成为我们文化的一部分以前，人们已经认识精神病的症状是与早期生活经历相关的，并且对这些症状的治疗将不可避免地有很大不同——这是由于人们的“阶级地位和社会等级”、居住地、教育程度或有时称为“背景”的不同的缘故。

五十年代 A·B·霍林斯黑德和 F·C·雷德利克在康涅狄格州用文件证明，并在《社会等级与精神疾病》一书所详细描写了的，克利福德·比尔斯按照自己的方式，也同样加以探索和进行描写：一个早期的康涅狄格州人，一个早期的美国——那时跟现在一样，不可能完全成功地将治疗的需要，与个人或家庭的社会地位可以得到的东西分离开来。当比尔斯陷入疾病折磨之际，他和他的家庭失去了他们的经济来源，结果很快出现越来越糟的治疗状况。这是一本揭露丑闻的书。可叹的是，这类攻击的贴切性仍然值得注意。我作为一名儿童精神科医生，在我自身职业生涯中见过比尔斯所描写的那种医院，以及他试图引起我们愤慨的那种工作人员——并且就在被视为进步的、相当富裕的新英格兰南部，实际上距离我国最古老最著名的大学没有多少英里路程。

一颗特别的心确实已“找回自我”——首先是努力从“绝境”中走出。比尔斯得上躁狂症，然后又回落到正常人的日常生活。对他们来说，缺乏灵感和朝气成为可以预期的命运一部分，并且经常要阻止那些感情激动的戏剧性的爆发，代之以一种更为缓和形式的不满情绪——弗洛伊德的著

名（并无法规避的）“不满足”，自然这些就称之为“文明”。对比尔斯来说，“恢复健康”并不意味着，譬如像过马路，那么简单，而是要涨红着脸，羞于承认患过这个病。他生活的年代，精神疾病是不合常情的标志；他不仅要对付精神病的痛苦，而且还得应付在恢复健康后社会上的那些怀疑和非难。他清楚表明，当机会来临时他有多幸运——他是一位新教徒，一位受过耶鲁大学教育的正宗美国人，有着相当良好的各种社会关系。他本可以彻底掩盖他心理方面的过去，然而他却写了这本书。这是一份公开声明，一名患者所遇到种种事物的目击者，然后他又进一步将他成果累累的余生献身于建立“心理卫生”的一场社会和教育运动。

换言之，他从具有说服力的年代史记录者发展为热情的、有倡导性的、老练而重实效的组织者和改革家。他的一生对美国社会的运作情况，提供诸多教训和启示。比尔斯是一位精明的策略家，一位对财富和权势的敏锐观察者。然而，他采用他们的办法。他知道怎样同这些人打交道，获取他们的信任，并把他们争取过来——达到这个目的后，取得他们十分重要而有决定意义的慈善方面的支持。随之产生新的法律，一系列社论和文章在重要报刊发表；更普遍的是，公众舆论随之改变，促使普通男女人士开始思考精神疾病，并且实际上也是思考自己。我不带任何贬意，认为称中年比尔斯为超级小册子作者、宣传家、社会和政治积极分子是合理的，因为他懂得怎样巧妙地协调，那些所谓的权力通道人物。

他的结局悲惨：由于精神和健康衰垮，只得退隐。如果说不是由于彻底绝望，也可能是老年的生物性创伤所致。有

谁愿意仔细了解这个罕见的引人注目的全部人生，我强烈推荐这本自传的姐妹篇，即最近发表的诺曼·戴恩撰写的有关比尔斯的第一流传记《克利福德·比尔斯：精神病患者的辩护人》。该书是由这本自传的同一起出版者出版的。比尔斯的生活是美国历史的一个部分。他追随多萝茜娅·迪克斯，出现在第二次世界大战以后涌现美国舞台的例如创作《战胜恐惧》的露西·弗里曼等众多文学自我观察者之前。他是一位优秀作家，也全心全意献身于一项事业。他这样做为自己挽回声誉，同时也设法教育我们，帮助我们中间的许多人更好地对待我们难以捉摸的一生。

罗伯特·科尔斯

一九八〇年

## 第二十九次印刷编者前言

本书作者克利福德·比尔斯于一九四三年七月九日去世。他的逝世，标志着现代慈善事业中一位最杰出的人物的生涯的结束。作为本书的编辑，本人不准备在此详细叙述比尔斯的生活和工作所取得的巨大成就，因为这些内容，已经被许多人在报刊上反复称颂，而且，读者也可从本书附录看到比尔斯所开创的心理卫生运动的发展史略。

然而，作为编辑，作为和比尔斯有过亲密交往的朋友和合作者，我还是想冒昧写下一些文字，叙述几件关于比尔斯的鲜为人知的故事，同时，对于比尔斯开创的心理卫生事业，进行简单的介绍。

一九〇四年，当比尔斯从精神疾病中恢复过来之后，他很快就重操旧业，开始他大学毕业以后就一直孜孜以求的事业——经商。然而，比尔斯人格的特别之处在于，他毫不犹豫地放弃了他的生意，放弃了可以使他获得巨大物质利益的机会，选择了一项更为艰苦而高尚的事业。用他自己的话来说，并非他选择了这项事业，相反，是这项事业降临到他头上。

比尔斯特别崇拜那些杰出的商人，对他们怀有深深的敬意，而且，他有时似乎对自己放弃年轻时的抱负，导致自己人生巨大转折的选择流露出些许遗憾。但是，他终究完成了

真正的升华，他不再追求物质方面的成功，而是从事一项更为伟大的事业。正如比尔斯的朋友、耶鲁大学的温斯洛指出的那样：“他依靠自己的远见卓识、充沛的精力和非凡的组织能力，为增进这个国家的男女老幼的健康和快乐而奋斗。”温斯洛还指出，虽然他不是实业界巨头，但他的勇气肯定无人可比。因为他能够大胆地将自己患精神病时的经历公诸于世，而且，他还能够为了他人的利益而揭自己的疮疤，剖析自己的经历。“我们要感谢比尔斯的道德勇气，感谢他将自己的生活撰写成书，供世人阅读。他的行动使得公众对精神疾病的态度发生了翻天覆地的变化，也使千万个精神病患者及其家人受到鼓舞，不再像以往那样三缄其口，能够一起讨论自己的疾苦。”他的努力，消除了摆在人们面前的障碍，使人们敢于面对这一问题，也使人们去除了羞耻感，让人不再歧视精神病人。

正是由于比尔斯巨大的勇气和远见卓识，才开创了心理卫生运动，面同样，由于他对自己的目标非常自信，也非常肯定，从而使这一运动能够顺利渡过难关，我们知道，任何开创性的事业难免都会遇到艰难险阻。

始建于一九〇九年的全美心理卫生委员会，从一开始就遇到了许多困难。差点儿难以继续生存，因为筹集的基金实在太少，不能满足实际需要。开始时，比尔斯靠借来的钱支撑这一工作，此后，他就利用来自各种基金组织和基金会的资助而开展工作。比尔斯为人生机勃勃，精力旺盛。他一直被人们称为慈善事业的超级推销员，是心理卫生运动的发动机。此外，他还具有良好的幽默感，这使得他往往能在失败或灰心丧气时调整自己。当全美心理卫生委员会面临多次财



这书所述来自一份前所未有、富于人情味的文献。由于它的非同寻常的性质，也许没有一样事物比这一文献的真实性更有价值。这是一篇自传，而部分则是传记。因为在叙述我的生平故事的时候，我还必须涉及另一个自我——那个支配我从二十四岁至二十六岁的自我的历史；在那段时间里，我不是过去的我，也并非以后的我。我的自传中的传记部分，可以称为精神内战史，我独自在大脑内部的战场上作战。一支由不公正的敌人的狡猾思想组成的“心智失常部队”，持久地攻击我的迷惘意识。要不是胜利的“理智”以高超的战略最后把我从反常的自我解救出来，我将被彻底打垮。

我并不只是为写一本书而讲我的故事。我觉得我有责任这样做。九死一生，从致命的疾病中神奇地康复，这足以使一个人自问：生命得救的目的是什么？这本书，部分地答复了这个问题。

三十年前，在日落后不久，我出生了。我的祖先来自英国。当“五月花”号船首次驶入美国普里茅斯港后的不多久，他们就在美国定居了。过了若干年，一位北方人和一位南方妇女——我的父母幸福地结合，产生了真正的美国血统。