

台港及海外中文报刊资料专辑

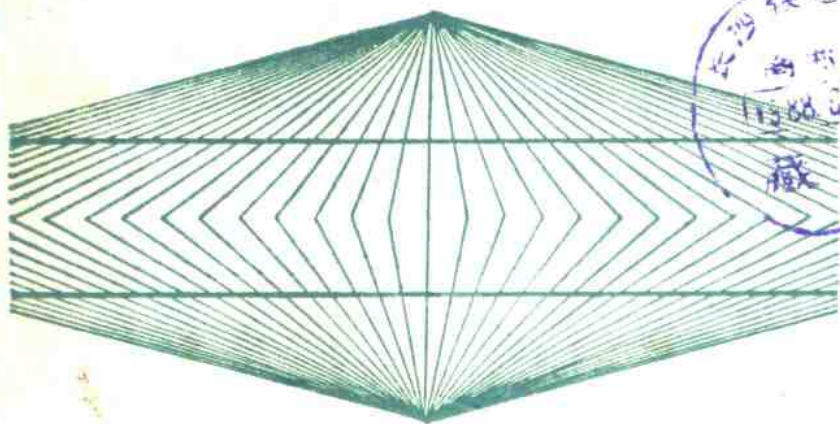
476292

59.8
JXF
1987.2

心理学

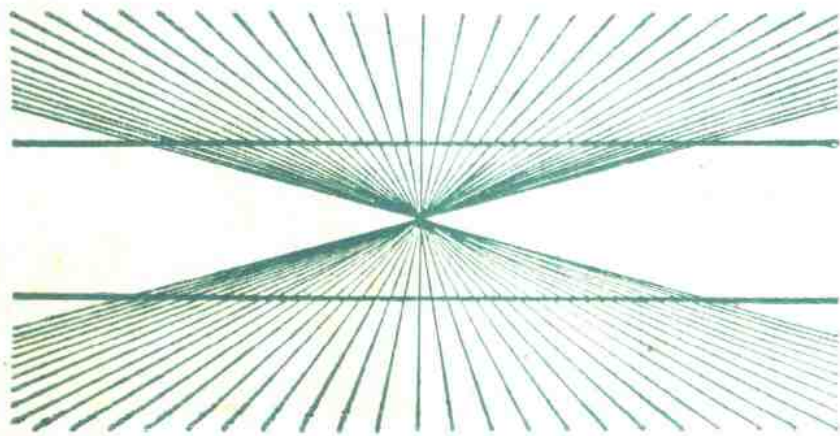
59.8
JXF
1987.2

研究



第 2 辑

1987



书目文献出



出版说明

由于我国“四化”建设和祖国统一事业的发展,广大科学研究人员,文化、教育工作者以及党、政有关领导机关,需要更多地了解台湾省、港澳地区的现状和学术动态。为此,本中心编辑《台港及海外中文报刊资料专辑》,委托书目文献出版社出版。

本专辑所收的资料,系按专题选编,照原报刊版面影印。对原报刊文章的内容和词句,一般不作改动(如有改动,当予注明),仅于每期编有目次,俾读者开卷即可明了本期所收的文章,以资查阅;必要时附“编后记”,对有关问题作必要的说明。

选材以是否具有学术研究和资料情报价值为标准。对于反对我四项基本原则,对我国内情况进行捏造、歪曲或对我领导人进行人身攻击性的文章,以及渲染淫秽行为的文艺作品,概不收录。但由于社会制度和意识形态不同,有些作者所持的立场、观点、见解不免与我们迥异,甚至对立,或者出现某些带有诬蔑性的词句等等,对此,我们不急于置评,相信读者会予注意,能够鉴别。至于一些文中所言一九四九年以后之“我国”、“中华民国”、“中央”之类的文字,一望可知是指台湾省、国民党中央而言,不再一一注明,敬希读者阅读时注意。

为了统一装订规格,本专辑一律采取竖排版形式装订,对横排版亦按此形式处理,即封面倒装。

本专辑的编印,旨在为研究工作提供参考,限于内部发行。请各订阅单位和个人妥善保管,慎勿丢失。

北京图书馆文献信息中心

心理学研究 (2)

——台港及海外中文报刊资料专辑(1987)

北京图书馆文献信息中心编辑

季啸风 李文博主编

建章 选编

书目文献出版社出版

(北京市文津街七号)

北京百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 1/16开本 4 印张 162 千字

1987年10月北京第1版 1987年10月北京第1次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-5013-0019-4/B·20

(书号 2201·76) 定价 1.15元

〔内部发行〕

目 次

欧美女性主义的思想源流	易美惠	一
精神医学之发展	钟信心	九
如何克服生活的压力	刘焜辉	一三
电子玩具严重影响儿童性格	嘉蒂丝	二一
如何使婴孩减少闹别扭?	嘉蒂丝	二二
孩子焦虑主因有四如何减轻吃与运动	嘉蒂丝	二四
妈妈被矛头攻击孩子也身受其害	嘉蒂丝	二五
爸妈高估了孩子的能力	嘉蒂丝	二七
学生缓步跑创造力更提升成功人士特多的两种激素	嘉蒂丝	二八
孩子们的乱毛线球充满创意	嘉蒂丝	三〇
什么是质素上乘的亲子活动?	嘉蒂丝	三一
夫妻冲突具有积极意义心理学家设计吵闹训练	嘉蒂丝	三二
发疯、精神病、弗洛伊德与福寇	宁应斌	三四
美国心理学家教你戴高帽艺术	嘉蒂丝	三六
睡的少比睡的多更胜一筹	嘉蒂丝	三七
心理学家一句话血液乖乖改路	嘉蒂丝	三八
多吃甜品能抵抗尼古丁后遗症	嘉蒂丝	四〇
半醉之下创作力有增有减无人在旁小姐如厕不洗手	嘉蒂丝	四一
美国心理学家提倡学习拼图法	嘉蒂丝	四三
洗头发有什么“战略性”的目的?	廖素珍	四二
职业妇女之工作、休闲关系与心态	郑瀛川 陈影仪	一
补 白		
“咖啡时刻”	农 妇	二
心理学	周兆祥	二三

歐美女性主義的思想源流

●楊美惠

大約從一八一五年至一九一四年，整整一個世紀——也就是拿破崙滑鐵盧之役失敗後到第一次世界大戰爆發前夕的那一百年，英美和西歐的婦女們，紛紛自動結合起來，向廣大的社會要求，「把女人也當人看待」。這一股運動的婦女運動，為歐美女子贏取到了一些重要的基本權利，包括財產權與子女所有權，以及在美國所獲得的選舉權等。

那一個世紀歐美女性為自己爭取平等權利的種種活動，今天往往被稱為「舊」婦女運動，主要原因是，一九六〇年代開始以迄于今，從美國出發，又湧現了另一次婦女運動的浪潮，波瀾壯闊。婦女不但要求同工同酬，要求就業機會均等，而且進一步要求擁有掌握自己心身的權利。新舊兩次婦女運動，前後跨越了兩個世紀，是歐美近代社會史上不可忽視的重要現象。支撐這兩次婦運背後的思想與理論，雖然繁雜，卻也脈絡可尋，所以有女性主義（Feminism）的名稱。

女性主義，和其他哲學、政治、經濟的學說一般，其中包含了許許多多不同的見解與流派，「女人到底要求些什麼？」對於這

個問題的回答，真正是眾說紛紛，莫衷一是。所幸這幾年來「婦女研究」欣欣向榮，在美國學術界蔚然佔有一塊新開地，許多學者在這方面做了不少整理與詮釋的工作，本文擬擇已有的研究結果，就女性主義各派理論的起源、流變及旨趣，向本刊讀者作簡要的介紹。由於資料所限，下文將盡量求其思想源流，便在必要時兼涉歐陸方面的發展。

播種：理性主義與提倡女子教育

一般探討西方女性主義思想，多追溯到十八世紀末年英國女作家瑪利·奧斯頓克拉克夫（Mary Wollstonecraft）的著作「為女權辯護」（A Vindication of the Right of Women）。「為女權辯護」確實為開創女性主義理論上的一座里程碑，下面我們將討論到；然而比這部文獻更早以前，即十七世紀後葉，女性主義就已萌發。

當時在英國有一些女子，開始寫文章指陳英國社會裡男女教育

不平等、家庭束縛女性等等。這些在家自學的女作家，最初往往在京師指南、科學常識及一般文學作品裡，零星星星地表達了一些為婦女抱不平的觀念。她們受到十七世紀流行西歐的理性主義的影響，相信男女天生智能相等，要求為女生普遍設立正規學校，甚至女子大學，以求在哲學、科學、神學等各個知識領域裡，接受同男子一樣的課程訓練。她們也指斥婦女在家庭裡的卑劣地位，認為男人是傳統婚姻的單方面受惠者。大多數女人成天忙著重複再三、無止無休的家務瑣事，真正是「高級佣人」，這種情況若不改良，婦女不可能發揮才智，做一個完美的妻子和母親。她們也鼓勵生活優裕的婦女努力上進，不要做美麗、悠閒的「寄生蟲」。

這些來自英國社會各個角落、身分懸殊的女作家——譬如有一位女僕後來晉升為私人秘書，有幾位在女校執教，或當家庭教師，多數出身中上階級，有一位還是女公爵呢，她們可說是最初的「女性主義者」，因為她們開始從人類社會的觀點，把「全部」婦女看做一個整體，一個相對於男人而受壓迫的社會「群體」，並且要求改變該群體的共同處境。這種想要「同心協力」改善「婦女全體」生活的願望，而非僅僅促進某些特出女子（如「才女」或今日所謂的「女強人」）的個別利益，便是女性主義的關鍵所在。即便是這種精神，使得她們有別於當時許多單單贊成男女平等的作家。

這裡必須指出一點，擁護女性主義的思想家，並不限於女子，也有男作家的觀念更為激進。譬如讀者熟悉的、在英國文壇上大名鼎鼎的兩位小說家，「格列佛遊記」(Gulliver's Travels)的作者史威夫特(Jonathan Swift)和「魯賓遜漂流記」的作者迪福(Daniel Defoe)，對兩性關係都發表了卓越的見解。當

時在中外一律的「女子無才便是德」的傳統規範影響之下，女人家的獨立思考能力，應同由衷的自發之情，以及豐富的想像力，往往被稱為低劣。因此，女作家無論在行為、思想、或寫作內容與修辭上，均難免拘謹、含蓄、自斂。真正敢於徹底檢討男女問題，並為婦女的權益大聲疾呼的文字，往往還是出自男作家的手筆。

迪福在「論女子教育」一文的開首這樣抨擊道：「估計我們是個文明而有基督精神的國家，我常冥想，我們不讓婦女有追求學識的自由這件事，可說是世界上最野蠻的風俗了。」他又寫道，蘊藏於人內的靈魂像燭想燃的燭口，如不加以琢磨，是不會發出光彩來的。女人也一樣有靈魂，為何應限制她們受教育呢？「我不能想像，金殿的上帝把女子禁得那麼幽禁，那麼美麗；賦予她們那樣的聰明而使人類增加多少歡愉愉快；給予她們同男人一樣富有才智的心靈，這一切，只是為了要她們當我們的管家婆，廚娘和婢女！」

批評英國社會的諷刺作家史威夫特，也強調教育對女子的重要性，他認為女人的軟弱、無知和庸俗，完全是缺乏適當教導所致。在「格列佛遊記」中，他所創造的大人國和小人國裡均設有女子學校。女生除了跟男生相等的正規學業外，還要訓練導「堅強、迅速、耐勞」，同男子一般。史威夫特更借用大人國之人的口吻發表他的女性主義觀：「……給男女不同教育，將顯示我們居心險惡。果真如此，我們同胞中有半數人除了會生頭外，什麼都不懂！而把撫育子女的任務交給這種無用的動物去履行，更是不仁。」他在一篇「寫給一位初婚少婦的信」裡，勸戒這位少婦不要把握浪漫愛情的理想帶入婚姻，要自立自強，要學會照顧自己，方能看護兒女。史威夫特欣賞有義氣的女子，認為「知識、判斷

力、正義、真誠與堅忍不拔」是男女都應具備的品德；他甚至在一首詩裡建議「改造男人」。改造之後，他們才懂得珍視真正優秀的女人。

以上說明十七、十八世紀之交，女性主義的焦點在於提倡女子教育的普及，以為改進一般婦女生活景況的基礎。然而他們忽略了更廣泛的歷史條件，沒有接觸到使婦女受壓迫的政治因素。一直到十八世紀下半葉美國獨立戰爭與法國大革命以後，女性主義才與政治理論掛鉤，演變成「女權」思想，婦女才開始要求政治上的權利。這方面第一部有系統的著作，便是前文已提到的吳斯華克拉夫的「為女權辯護」。

萌芽：從「天賦人權」到「女權」

法國政府所頒布的人權觀念雖未必直接與女權的提倡有關，尤其當時倡導自由主義思想的哲學家如撰寫「民約論」的盧梭等人，也認為人類天生平等，這問題時，都平托女性包括在內；又盧梭本身亦反對有法國婦女解放的解釋，而且拿破崙正式頒布的「民法」也明文規定婦女和兒童歸屬男人監督。但是，革命已對十七、十八世紀產生了啟發作用。「為女權辯護」便是根據當時時期所建立的、自然科學與平等權利的理論，而為婦女爭取平等的權利。

瑪莉·安斯頓克拉克夫人出生倫敦，年輕時即已創辦女校，為書寫生和對女校的教育。文人名士，亦多在思想見解上飽受反對君權與父權的理生主義哲學家洛克（Locke）的影響。這夥名士之中，包括「人權宣言」的起草人，由英國移民美洲的潘因（Thomas Paine）：發現氧氣的自然科學家普立斯特利（Joseph Pries-

ley）：無政府主義政治學家兼小說家高德溫（William Godwin）以及自由主義哲學家麥爾（John Stuart Mill，美譯稿紀）等人。「為女權辯護」要式把當時歐美男、女平等思想自由平等——或者更具體而言，「人權」與「參政權」，延伸與女人身上。吳文士強調女人也是天生「愛好自由」的，「有理性」的一人，「若給予同等機會，也有與男子同等的權力。她對於教育多筆墨去說明傳統社會制度如何妨礙女子人格上，她下了她天才智慧與敏銳的正當發展。」

「從小學女就應教育，使她們的母親能選擇，懂得一點別人的觀點，——使她們能對付處事的危險，——如要娶妻，外談上應對服從，並且要像像孩孩般價值低賤，如能這樣，她們將取得別人的尊敬，使她們能擁有錢錢與性，那麼一生中有二十萬，使自然也無須操心了。」

「社會把女子培養成男人的玩具，他的寵兒，只要他高興時，不管有沒道理，他都可以任意虐待的嘲弄。」

「社會期望女性」此一論點，後來成為各派女性主義熱烈討論的標準議題。而「為女權辯護」這部鉅著也成了婦女爭取平等權利的一聖經，當時歐洲女性主義健將無不人手一冊。例如被譽為美國獨立運動的靈魂人物，夏特（Lucretia Mott），便在她家家庭中央的方桌上擺了一本，前後她四十年之久。

十九世紀前葉進步的男性哲學家，密爾是唯一明白將自由主義原則應用到婦女身上的。密爾十七歲時曾因分發節制單被倫敦警察逮捕，以後他也以議員身分在國會為婦女參政權而辯護。密爾認為社會與政治結構最主要的目的，在於將人類的潛能盡量

發展到最高層次。解放婦女除了促進婦女的福利之外，也是增進全人類幸福的先決條件。他在「婦女的屈從」(The Subjection of Women) 論文裡這樣寫道：「女人從屬於男人的立法本身是錯誤的，也是目前妨礙人類進步的主要原因，這是我早年對社會和政治產生任何意見時的想法，而且也是後來因人生經驗增長，在不以地反省中繼續加強的看法。」密爾認為在法律之前男女平等，因此主張舊有的婚姻法應加以修改，此外婦女也應享有財產權，在事件任何行裁或專業的權利，以及為自己選擇政治形式的投票權。

女性主義發展到上列法律上的平等，顯然受到當時歐美民主政治意識的影響所影響。「天賦人權」、「自由、平等、博愛」、「三民主義」等思想是它的思想。而為婦女提供了理論基石。與女子主觀上「婦女應得權利」之思想，曾為了一萬八千幾千幾。一八四八年海峽峽區的維也納婦女大會正式訂定「塞維爾地方」(Seneca Falls) 宣言書，它是由艾倫·威爾士·史坦頓(Elizabeth Cady Stanton) 所起草的「愛國宣言」(Declaration of Sentiments)。開首一段便抄襲了美國「獨立宣言」，只是其中的名句：「人人人生而平等」(All men are created equal)，在英文裡加「人」(men) 只包括男人，所以改成「男人與女人都生而平等」(All men and women are created equal)。

成長：禁娼、禁酒與黑奴解放運動

女性主義的另一股力量，來自不同方向，與基督教新教的產生有關係。女性主義之啟佈，從知識分子的思想理論逐漸對不可遏止的社會群眾運動，向新教——特別是福音會——的傳教運動有

密切關係。新教徒反對羅馬天主教會的控制，他們奉聖經為信仰上的最高權威，主張各憑良知解釋經義，自啟自勵，或者憑藉聖子耶穌基督直接與聖靈交通，在上帝面前人人平等，不必依靠天主教會的權威或繁文縟節的傳統。這種宗教上的個人解放，真摯信仰，虔誠皈依，卻擺脫了有關婚姻、家庭及男女關係的舊有看法。因此，在新教中，不只是較急進的福音會，其他宗派如公理會、長老會、浸信會、美以幹會等，往往也允許婦女有大戶度的宗教自由。教友會甚至准許女子擔任教會要職，並且上座壇演說佈道，不但成為許多女性主義觀念的發源地。美國有好幾位屬靈領袖也都出身教友會。所以，美國女性成為歷史上婦女解放運動的先鋒，必須在宗教信仰的淵源裡去尋解。

十九世紀初年，英美婦女在宗教復興運動中皈依新教的人數是男人的一倍半；她們自組傳教社團，勸導男人，分發聖經、宗教刊物等傳播福音，作佈道。這些社團將偏遠的熱心，堆積到宗教事務等事，以救濟貧苦的人道主義，同時為了拯救個人靈魂，也從事掃除邪惡的道德改革運動，尤其在傳教混亂、禁酒、反對奴隸制度幾方面最為出色。在一本由七位美國婦女自己擔任編輯，受全國注目的新雜誌「倡導道德改革」裡，她們攻擊社會上對待娼妓的雙重道德標準。她們認為娼客同等之一樣有罪，應當要在青樓妓院門口守夜並公佈娼客名單。到了一八四〇年前後，類似的婦女組織在美國已有五百多家，活動範圍擴大，紛紛在報紙上向傳統觀念挑戰：打破婦女幸福來自婚姻的謬說，否認工資低廉是婦女下海為娼的緣由，並且指出男人壟斷技藝工人與專業的就業機會。她們也提倡婦女投票權。

除了關心妓女福利進而抨擊雙重道德標準之外，一八五〇年以後，美國婦女道德改革社團先後參加了當時在全國雷厲風行的禁

在運動與黑奴解放運動。她們視醜惡與奴役為男人道德上的重大缺陷，婦女受凌辱的淵藪。許多女作家在小說裡描寫了男人賭博酗酒，在外姦淫，回家打老婆的故事。至於奴隸制所引起的南方白人強暴黑女，私生雜種，造成家庭生活陰暗，則更加抵觸了新教講究一夫一妻維持「純潔」和和睦的家庭理想。這時期美國重要的女性主義理論家，幾乎都是這些運動的婦女領袖，例如鼓吹改革離婚法的史丹頓女士；組織「美國婦女參政聯合會」的露西·史東（Lucy Stone）；為婦女打開醫藥之門，第一位獲正式醫師執照的伊麗莎白·黑井（Elizabeth Blackwell）；為「男女平等與婦女地位書信集」，請求男人「把路在婦女脖子上的腳放開」的莎拉·基利凱（Sarah Grimké）；以及上述諸運動之母莫特女士等等。她們都從參加這些運動中汲取了組織、策劃、演講、為傳單等從事政治活動所必備的寶貴經驗。積極參加禁酒運動的蘇珊·碧·安東尼（Susan B. Anthony），後來成為推動婦女選舉權運動的首要人物，她以「在民主國度裡，女人同男人一般，天生都是『公民』，應享有一切公民權」為出發點，終於在一九二〇年為全美婦女贏取到投票權。為了紀念她的豐功偉績，前年發行的美國郵票幣幣刻畫了她的尊嚴肖像。

分枝：烏托邦的理想

正當歐洲婦女抱持著人人生而平等的信念，戮力為爭取女權而奮鬥之際，另一股女性主義思潮從社會主義哲學中掀起。社會主義思想家認為打破傳統結構以求社會解放的同時，受壓迫的婦女自然也會得解放。早期社會主義理論名家，如法國的傅里葉（Charles Fourier）和英國的湯姆生（William Thompson），

兩人的著作裡便表明了他們的女性主義立場。

社會主義其實亦淵源於法國啟蒙運動。法國思想家聖西蒙（Saint-Simon）本人雖並未特別提及婦女問題，但他的英美德法，卻強調男女平等以及婦女在他們組織裡的地位。熱心介紹聖西蒙思想到英國的安娜·菲勒（Anna Wheeler）自己坎坷的婚姻命運，為她提供了許多現實佐證。一八二〇年以後她參加了倫敦各種社會改革運動，與提倡革新立法的班森（Jeremy Bentham）成為好友，湯姆生的女性主義便是受到她的影響。

湯姆生所著「半數人類的控訴」（Appeal of One Half the Human Race），是繼「為女權辯護」之後三十年，最重要的女性主義論說。他的觀點與前述吳女士、密爾等「平權」派思想最大的歧異，在於他的經濟理論。沿襲了聖西蒙的經濟學說，湯姆生認為父傳子的財產繼承制，是男女經濟上立足點不平等的最大因素；他主張產業革命後西方的商業競爭精神應被合作的精神所取代，尤其在提倡合作社制度上，表現出最激進的一面。

聖西蒙同英國公社運動領袖歐文（Robert Owen），原先並未主張廢除婚姻制，但他們相信婚姻應建立在感情上而非財產的考慮上。後來歐文的公社運動也受到傅里葉的影響。傅里葉的女性主義最為激烈，他提倡完全性的自由，在他的烏托邦裡，男女可以自由選擇婚姻對象，至於家務和育嬰工作，則由公社人員共同負擔。此一思想於十九世紀末年在美國流行一時，引起許多男女自組公社，雖然不久這些公社都紛紛解體。至于主張個人自由與性解放的無政府主義革命家艾瑪·歌德（Emma Goldman）和提倡節育的山額夫人（Margaret Sanger），更是大家耳熟能詳的人物。

然而，不少社會主義理論家卻又據此有關改變婦女地位的主張，

以及先進的婚姻觀點，會分去公眾對於更重要的財產分配制的注意力。所以，馬克斯和施格斯等人對婦女解放的態度，往往猶移曖昧。恩格斯具有經典地位的著作雖然論及男女不平等關鍵在於婦女被排除出社會生產工作之外，而主張把婦女從家庭中解放出來，讓她們參予大規模的生產行列。但是他認為婦女的解放，要等到將來「有一天」廢除了父系中心的家庭與私有財產制，要「等待」世界運到了社會主義的烏托邦理想境地，方有可能。婦女的命運既然不可避免地同全體無產階級的前途相連繫，在現實世界裡婦女自然得不到解放。

女性主義派所裡的自由主義「女權」思潮派和社會主義派，兩者雖然都主張男女在法律上平等，都同意婦女應有經濟獨立權，而主張婦女受傳統婚姻家庭的桎梏，並且認為社會上的雙重道德標準必須終止。然而，社會主義派卻認為「女權」運動派目標太狹窄，只要求點點改革，未能接觸到更根本的，婦女受壓迫的父權社會經濟架構及價值系統；而「女權」運動者也警覺到，若干婦運的壯大，必須放棄了參政權及其他權益的爭取，他們相信接受中產階級價值標準方可獲得多數男女的充分支持和尊重；因此十九世紀後期，雙方距離愈走愈遠。一派重自由，爭政治上的權利；一派重平等，要求經濟上的結構改革，各有所見；兩派的爭議，至今未歇。

5 繁衍：新女性主義 男女兩性角色的批判

女性主義于美國婦女為自己爭取到投票權以後，經過了經濟大恐慌與第二次世界大戰而逐漸萎縮，其中自然有某些社會經濟的

因素。二十世紀六十年代末期，在美國受到民權運動及學生運動的感召，婦女運動再度出現。

當時成立的美国「全國婦女組織」(National Organization of Women)，宗旨是解放NOW，全有「即刻」取得行動之意。創始人芭蒂·佛蘭丹(Betty Friedan)所代表的自由主義派和左派，基本上還是繼承了舊有「女權」思想的觀點。佛蘭丹提出的權利平等運動(Equal Right Amendment)簡稱ERA，要求美國國會為社會的憲法增訂一條補充條款，限制聯邦政府或各州政府不得以性別為基礎，否認或削減法律上的平等權利。

一九六三年佛蘭丹女士在「女性的勇氣」(The Feminine Mystique)一書中，評述了戰後的美國教育如何把佛蘭丹後的「理想」分析，社會學，及廣告宣傳，將特定的體育及行為模式灌輸給女學生，使她們甘願倒車，放棄了培養獨立自主的能力，一心只想留在家裡當賢妻良母，成天與新式電器設備諸如洗衣機、洗碗機等為伍，辜負了一個多世紀以來女界前輩所奮鬥的成果。把自己當性愛「物」看待的婦女，自己放棄做人的尊嚴，也無法去體認他人的尊嚴。佛蘭丹根據她多年來的觀察和實地調查，發現是母家庭主婦的典範，並認為多數婦女帶來精神上的滿足以快樂；她們調整自己來充當該角色，同時忍受一種「莫名的煩惱」。她們甚至不願去聽多達十心聲都有的「不滿的聲音」。

「女性的勇氣」引起了美國新婦知識婦女的反省和思考。法國存在主義哲學家西蒙娜·德波娃(Simone de Beauvoir)所寫的「第二性」(The Second Sex)，是當時最流行的婦女思想教育運動中後進的教材。波娃女士指出自由主義與社會主義思想，從別處所提出的女性

Documentary)裡，證明了婦女的歷史，才是多數人類的歷史。蘇珊·布朗米勒(Susan Brownmiller)的「強暴」(Against Our Will)裡指出連青女子意願的強姦行為，正是父權社會對付女性所採取的「嚴懲教訓」訣竅，藉以永久「延續男性制勝女性的局面」。上述各書之外，其他討論嚴肅惡俗、調戲變行、色情市場，或者探索女性自身的性能力等，每一類別的專著，宛如樹上一簇簇花叢中怒放的花朵，嫣紅姹紫，顯然都包含了女性主義思想中比較大膽的立論。

激進派女性主義本著「個人的遭遇也是群體的遭遇」(personal is political)和「女人認同女人」的精神，通過了「提高覺醒程度」(consciousness-raising)的團體交談會，將個別婦女的遭遇蒐集起來，當作寶貴經驗的借鏡。在這種思潮的洗禮下，許多久被遺忘了的婦女詩作、文集，從塵封的書架上被搬了下來，新版發行，重予評價，甚至向來未被文壇重視的婦女書信及日記，也被挖掘出來，從女性主義的觀點給予了新的意義。舉一個例子，美國開國元勳約翰·亞當士和他的夫人阿碧姬之間的魚雁書信集，曾由他們的長孫于一八七六年編印，近年一再被徵引、重印，用作研究當年婦女處境的寶貴資料。近年重新討論英國小說家吳爾夫(Virginia Woolf)，不但著眼於她獨立不羈的言行，包括女子同性戀的生活，而且，研究她力求開拓小說寫作的新技巧，赤裸裸地探索小說中男女人物內心隱微的思想、感情與動機。另一個例子是不到二十歲便吞煤氣自殺於倫敦的美國女詩人巴拉絲(Sylvia Plath)，她的薄薄一本小说「鈴聲」(The Bell Jar)，悲若愁絕，前幾年突然成為暢銷書，要歸功於葛羅亞女士在「女性太監」裡推介了她的「詠月經詩」。為了結合姊妹們各樣作品裡的特色，也為了團結新女性的意志和力量，女作家羅冰·摩

根(Robin Morgan)還提出「姊妹盟是強大的」(sisterhood is powerful)這個口號來肯定女性的優點。幾千年來女人在男性沙文主義的社會壓制下，母女代代相傳所陶冶成的堅強品格，諸如仁慈、謙遜、含辛茹苦、自我犧牲等，如今看來倒是維護世界和平安寧的美德，不必去學習男人那些勇健、進取、好勝等侵犯性的行為。這種見解，彷彿又與傳統社會的褒揚婦德不謀而合。

總括而言，美國新女性主義在婦女問題上所作的種種觀察，往往具有深廣的內涵，超出了波娃女士等人所開闢的領域。儘管溫和派的E.R.A運動，因右派政治勢力的阻撓而暫時未獲成功；儘管激進派因未能動搖父權社會結構，近年頗有從政治活動轉為思想玄談的傾向；但是，女性主義的新見解、新理論，如今已漸漸滲入了公眾意識裡。反映在公共措施上的，譬如強姦救護站、被毆婦女避難所等在各城市紛紛成立，婦女大量加入向來被排斥的律師界，西點軍校及長春藤男子大學收容女生等；反映在文藝方面的，可以好萊塢電影「克拉馬對克拉馬」(Kramer vs. Kramer)及「親密關係」(Terms of Endearment)為代表，兩張影片都根據暢銷小說改編，也都獲得奧斯卡金像獎。新女性主義也成為政府擬定政策時，不得不照顧的一面，因此，近年來歷屆美國總統候選人接受「美國婦女投票人聯盟」的邀請，進行公開辯護，已成為一種制度了。上年民主黨總統候選人在婦女團體的壓力下，不得不邀請費拉拉女士當副總統候選人，為美國政治創了新例，其歷史意義，至今還受到檢討。而懷持保守的雷根總統，則不但在婦女輿論壓力下任用內閣女部長，而且在最高法院的大法官中破例提名女法官，駐聯合國的美國大使也任派女教授。婦女的

政治權利，原是逐步爭取得來的。

(原載：聯合文學(台)一九八五年 一卷 五期二〇—二七頁)



心理衛生護理

精神醫學之發展

（台灣大學心理學系 鍾信心）

社區心理衛生需要與發展

近幾十年來，台灣地區由於社會生活趨於安定，經濟踏實發展，因此大部分的民衆都能充分享受到物質文明所帶來的好處，但是在一般醫療保健上所需要的費用方面，除了部分民衆可以有公保、勞保、農保及其他各種福利基金的給付或補助外，多數的民衆仍需靠自己家裏籌措醫療費用或自己另行負擔相當數目的醫療補助費以外的費用差額。精神疾病的病患通常是屬於慢性病患，必須接受長期的治療。在這種情況下，如果家裏面有一個人需要治療精神科的疾病，尤其是在需要住院治療的情況下，往往就會耗盡了家裏面多年來的積蓄，甚至弄到傾家蕩產，

不得不舉債來繳納醫療費用。一般的小康之家通常都無法無限制地一直負擔精神病患所需要的醫療費用，在病患久病不癒之後，終於贏得放棄一切的治療努力。

爲了要早期治療精神疾病病患，社會中首先就必須要有足夠的精神醫療院所（包括病房與門診的設施）；而爲了要使病患能夠早日復歸於社會之中，社區內又得要有足夠的心理衛生中心，以協助病人在社區內恢復正常的生活。爲了要使社區心理衛生中心的功能獲得充分的發揮，在每一個中心裏面就需要有受過充分而良好訓練的專業工作人員，而且還要有充裕的經費可資使用。

社區心理衛生事業的發展說起來應該要由社區內的居民發起，並由專業人員來協助

辦理，將社區內與心理衛生有關的社會資源如保健、教育、娛樂、大眾傳播、文化事業等機構或單位協調、聯繫起來，開拓成爲心理衛生事業中的人與物兩大資源，並敦促政府支持社區心理衛生中心的設置。

民主國家的基本精神就是要保障人民的人權，同時也要求每個人要尊重他人的人權，即使這個人是精神病患時，這種原則也是不變的。精神疾病和身體疾病同樣是爲病態侵襲的一種不幸的狀況，不論病患的精神上及人格上遭受到多大的障礙，他們仍然應該和其他國民一樣獲得相同的待遇，也就是說他們的人格仍應受到尊重，人權仍應獲得保障。在這種原則之下，社區中的每一位居民對於精神疾病應有的態度應該是不論其病情

嚴重程度如何，都把它看成是一種不幸的疾病，同時大家應該努力設法來跟這種病魔搏抗。所謂的社區心理衛生事業，其實並不祇是照顧出現明顯病狀的病患這一樁事而已，它的主要工作目標還包括了照顧所有市民在心理健康方面的各項需要及問題的解決，以及為大家提供專業性的服務。

然而理想中的計劃跟實際狀況之間往往會有一段相當大的距離存在，即使是在最富庶的國家裏，在物質民豐而且工業發達的社會中都會有心理衛生方面的問題存在，比如犯罪問題、青少年橫犯與犯罪問題、自殺問題、酒癮及藥物問題等都有繼續增加的趨勢，不論社會有多繁榮，這些病態就會如影隨形般的繼續存在的。精神疾病也是的確存在，而且有在增加的趨勢的問題之一，不論經濟的發展多麼蓬勃，依舊有不少的人無法享受心理衛生工作的照顧，或是無法獲得與社會所能享有的此類設施的服務。

精神醫學的最初發展

要想清楚了心理衛生中心的起源與發展，首先就必須探討它的歷史演進過程。社會心理衛生或社區精神醫學是在第二次世界大戰以後新興起來的一門學理和事業，而它主要是源自於近代精神醫學的理論。在一七九三年的時候，有一位名畢里乃爾的法國醫師創設了病氣，辦開了跟鄉鎮精神病患的嚴

十八世紀末，法國的畢里乃爾醫師為精神病人解開枷鎖，精神病人開始納入正規醫學中。



鍊，開啓了現代精神醫學的契機，而在此之前，精神病患都被當作是魔鬼附身，被社會一般人投以恐懼和嫌惡的眼光。畢乃爾醫師之所以有這種創舉，主要的原因就在於他持有一個基本的信念，也就是他認為精神病患並非為魔鬼作祟而發病的，他們祇不過是因為缺乏新鮮空氣、營養食品、自由活動與人情溫暖才這麼繼續患病不癒的，也就是說他認定精神疾病是疾病的一種，精神病患乃是

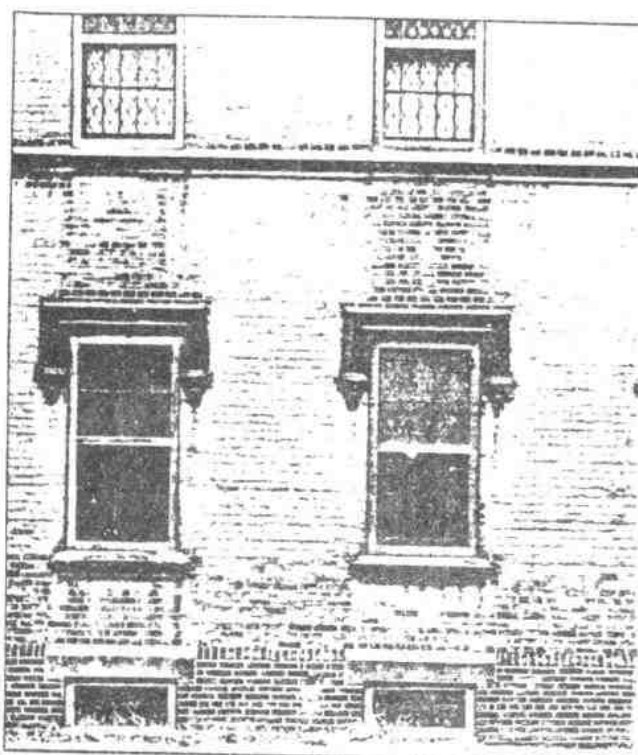
身染疾病的人，不論在何種狀況下，他們都不應該受到任何的懲罰。

被畢乃爾醫師解放的精神病患都受到他的助手普辛護士的悉心照顧，並且在他們的安排下參與了各種的活動，結果事實證明病患的精神狀態確實有某個程度的恢復。當這種釋放病人的實驗繼續進行下去時，畢乃爾醫師負責的精神養護所中的兩千位病人最後終於全部獲得解放了。這種作法後來流行到

整個法國，最後又影響到歐洲各地。在畢乃爾的觀念中，「人」是具有理性的，他在基於這種信念下而採取的各種舉動被後人稱作是道德治療，而這件劃時代之舉也就被人視為精神醫學史上的第一次革命性事業。

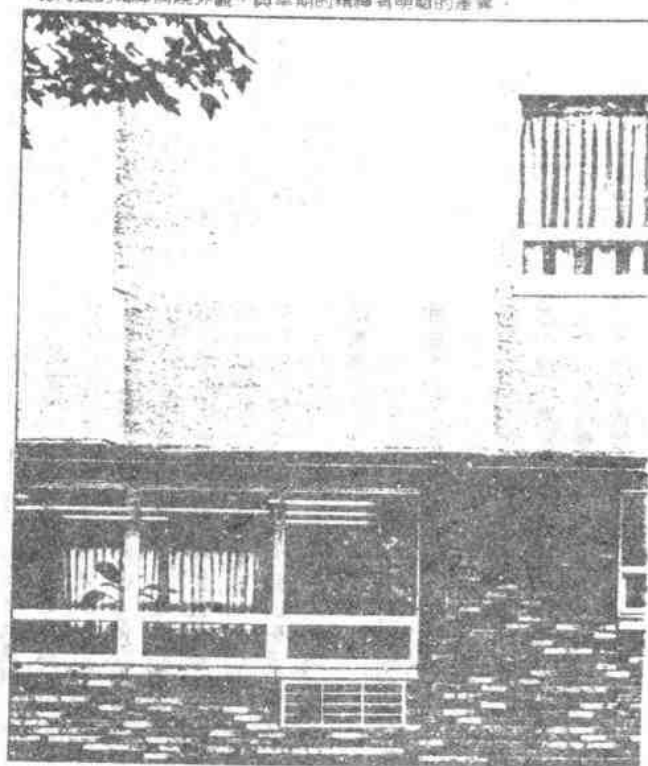
近代精神醫學體系的成立

在畢乃爾的改革以後，大約經過了一百年左右才有了第二次的改革行動，那是發生



早期的精神病院外觀

現代式的精神病院外觀，與早期的精神有明顯的差異。



在一八九六年的事，當時德國的有位名叫克列貝林的醫師將精神疾病有秩序地予以分類為各種的疾病單位，並且出版了一本最早的精神醫學教科書，為精神醫學建立起有系統的診斷與治療方向，而粗具了近代精神醫學的規模，此時已經鑑別出早發性痴呆（後來易名為精神分裂病）及躁鬱病這兩種功能性精神病來。以克列貝林為代表的精神醫學派別是以體質、器質因素來解釋精神病的病因，後人將以他為首的這個學派稱作是記述性精神醫學。

在克列貝林的同一個時代中，奧地利的佛洛伊德也樹立了他的精神分析學理論，並且將這個理論用之於精神病患的治療之中。佛洛伊德在一九〇一年的時候出版了「夢的解析」及「自由聯想」等書，他強調人的潛意識對於個人的行為具有絕大的影響力量，並且以此來解析從未被人了解過的心理內層，以他卓越的洞察力樹立起一家的理論。他首先以歇斯底里女病人的心理分析為主題，陸續發表了一些詳細的個案報告，根據他的一些發現，有關人類精神病態的性質也漸漸地被解釋成起源於潛意識中癥結的偏差行為，佛洛伊德對於人類潛意識的理論在人類思想史上占了一席相當重要的地位，在他這種理論之下，一向被認為是絕無被了解可能的精神病態的根源（即被認為是體質起源者）却得以由理智的方式來了解及解釋，而他

所採用的一些分析治療的技巧如催眠術、自由聯想法、夢的分析等等都成為日後精神分析中的基本方法，日漸獲得各國學者的贊同。

精神分析理論在經過一九二〇年代以後的許多美國學者的研究之後，在新佛洛伊德派的學者手中繼續發揚光大起來，他們提出了許多的新見解，將精神分析的理論與技巧融入精神醫學的架構中，使得動力精神醫學風靡一時。動力精神醫學是從人的性格發展與行為模式來深入探討人類病態行為的潛意識動機，並企圖用心理治療的技巧來解開病源的奧秘，因此動力學的理論對於往後的心理衛生學的發展（肇始於一九三八年）具有直接的影響。美國在一九二〇年代中發展出來的文化人類學在經過對印第安族進行研究之後，漸漸地愈來愈接近於精神分析學，兩者共同研究不同文化中的人格培育情形而發展出育兒方式研究及國民性格研究等，成為一套文化——人格研究系統。基於這些知識，到了一九六〇年代時從精神醫學中又創立出泛文化精神醫學的這個分支。

新藥物的發明與社區精神醫學

第三次的革命性發展可以拿一九五二年新精神藥物的發展作為代表，最初發現的是兩種有效的抗精神藥物，隨後又陸續發現了各種的抗焦慮藥物、抗憂鬱藥物以及提神

劑等。新式藥物出現後逐漸取代了舊式的精神科治療方式如麻島素昏迷治療、電擊治療等，同時精神科病房內的治療環境也為之一新，病房管理開始朝向開放式方向發展，病房內也展開了各種的心理治療計劃。精神藥物學與腦內生化學的研究後來也有長足的發展，同時在精神醫院內治療環境的改革之中，也有許多的社會學者、心理學者、人類學者共同參與了有關的研究，對促進醫院精神醫學及社區精神醫學的發展有很大的貢獻。

精神疾病流行病學的前身為克列貝林早年所提倡的比較精神醫學，它是以社區內精神疾病盛行率的調查資料來讓我們了解精神疾病發生的狀況，不同社會文化因素對精神疾病發生所具有的影響力、社區心理衛生問題的嚴重性以及社會中的切實需要。世界衛生組織中的心理衛生組自一九六〇年以來即不斷地推廣各國在這些方面的研究及訓練工作，同時還致力於制定世界性的精神疾病診斷標準的工作。

在過去這三十多年來，記述性精神醫學和動力精神醫學這兩方面的理論被合併起來，精神科的治療則普遍採用各種藥物治療、身體治療、精神分析學的原理也被廣泛應用在個別心理治療、團體治療、家族治療等各方面，同時醫院及社區精神醫學也進入了以科學來為人群服務的實踐階段。

如何克服生活的壓力

■劉焜輝 教授

各位女士、各位先生：

今天很高興能和各位在這裏談一談大家非常關心的問題——「如何克服生活的壓力」。如果我們注意觀察周圍的一些事物，大家可以發現，有很多人會說：「我們的生活壓力太重了。」學生面對考試，覺得壓力很重；老師面對學生參加聯招考試，也覺得壓力很重；為人父母者，對於子女許許多多的問題，也覺得壓力很重；生意人，在不景氣的經濟環境下，也

覺得壓力很重……。「壓力」這二個字，和我們日常生活幾乎已經脫離不了關係了。所謂「生活壓力」，嚴格界定，應是屬於生活上的壓力，而在心理上則是心理壓力。關於壓力問題，很多人從不同角度提出探討，到目前為止，提出最多的是精神醫學的領域；心理學家也從他們的角度提出對心理壓力的看法。今天我想分將個層面和各位探討這個問題，看看壓力究竟是什麼？它是怎麼產生的？它和個

人的生活模式又有什麼關連？我們應該如何克服這種生活壓力？

美國某心理衛生機構曾做過一項調查，其結果謂：每年由於心理上的壓力而造成心理上的疾病所產生的損失達一百七十億美元；因同樣壓力而造成生理上的疾病所產生的損失則高達六百億美元。國內雖未有類似的調查，但毫無疑問的，近幾年來由於生活上的緊張，每年在醫院裏，由於心理因素所導致個人在心、生理上不良

適應而花在醫療上的金錢，應是逐年上升的。

人生活在環境裏面，對於環境可能產生變化的預料及控制，應是壓力產生的最主要因素。因此假如對於環境可能產生的變化，吾人可以事先預料，自會感到生活的很自在；反之，則會感到焦慮。其次，能否預測到環境的變化，實際上就是對於自己命運的預料，所以個人若能對其心理壓力處理的很好，則其可以生活得非常舒適（即比較心理健康的情況）；反之，則可能產生焦慮、緊張、不安等情況，甚至於會產生「心生症」，如高血壓、狹心病、胃潰瘍等。這種「心生症」的疾病，目前一直在增加，所以許多先進國家的醫療機構皆設有「心身科」，以治療因心理因素而形成的生理上的疾病。

一個人對於他的心理壓力，若不能處理得很好，表現於外，最顯而易見的行爲，就是攻擊，攻擊令他產生

心理壓力的對象。其次是會產生各種焦慮、不安及無力感等現象，自己在生活上總是覺得很不自在。所以心理壓力的問題，我們不應忽視。

心理壓力何以會產生？許多研究告訴我們，個人小時候的生活經驗是一個很重要的因素。而心理學家們也特別研究：小時候很不圓滿的家庭生活環境對一個人心理壓力的產生會有什麼樣的影響？有一個很有趣的答案是：小時候很不圓滿的家庭生活環境對一個人的影響，男女兩性在結婚前沒有什麼差別，而在結婚後，女性因此所受的影響則比男性來得大，這是因爲男性在中年階段（三十五歲至四十多歲間），多半將其精力置於事業上，而女性則成天忙於家務的緣故。其次，還有一項研究是，家庭非常窮苦，父母的社經地位低，對一個人心理壓力的產生會有什麼樣的影響？這項研究的結果也很有趣，年齡較長（中年階段）的人所受影響較小，而年

齡較輕的人，其所受影響則較大。精神醫學上認爲，一個人對於自己所面對的問題不能接納，是產生心理疾病的主要原因。所以吾人對此不得不加以重視。

有一些研究也顯示，生活中一些事件的發生，對於個人生活再適應的改變單位是：配偶死亡爲一〇〇；離婚爲七三；分居爲六五；坐牢爲六三；親屬死亡爲六三；懷孕爲四〇；退休爲四五；被解雇爲四七。

心理學家會對個人心理壓力產生的經過分析如下：起初個人曾因心理無法克服其所面臨的問題，而產生驚慌（此種驚慌並不至於產生疾病）；一段時間過後，若仍無法克服，則會採取抵抗；抵抗一段時間，無效果出現時，個體在精神上就會感到精疲力盡。

這裏有一項資料，亦可提供各位參考，在第二次世界大戰期間，曾有一研究機構對一些士兵們進行調查，