

精神卫生讲话



單英民著

精神衛生講話

上海時光報館印行

序

現今我們所處的正是一個多病的世界，除了所謂政治病，社會病，個人身體疾病之外，還有就是精神病。政治上不上軌道，弄得國亂民窮，社會種種病態，使社會日益黑暗混亂，至於個人病患，自更是害身傷財，最痛苦的一件事。但是比較起精神病患所造成的悲劇，還是算不得甚麼。

從表面看來，精神病患並無若何顯著的徵象，也許患者本人一口否認，其實他已經病入膏肓。這樣的人，小可以破壞他自己的人生與事業，大而擾亂社會的安寧，甚而至於左右國家與民族的命運。像希特勒這個人，許多人說他是一個瘋狂的人，他自己不承認，信仰他的人也不承認。結果這位混世魔王，不僅斷送了德國的民族命運，而且把歐洲擾得一團糟，不知多少年才能恢復元氣。

我不敢說現今社會上充滿了精神病患者，但却可說精神健全者，實在不多。因此在家庭在社會，在國與國之間很難獲得和平。那個陳屍於街頭的墨索里尼氏，雖已埋入泥土，但他對人類命運的批評，仍然未死。他說：「人類依然是，而且永恆是時間與空間的抽象化；人們仍然不是弟兄，不願意作弟兄，也顯然不能作弟兄。所以和平是笑話；和平只是戰爭中一個間歇，爲了一塊地，一滴水，一小塊麵包，一個女子的吻，一個需要或一個幻想，男人將繼續爲羣狼中的一隻狼；他將繼續抹殺別人，並抹殺自己。」這幾句，不幸似乎仍是現代人類的寫照。

我們一向認爲欲挽救人類的命運，只有從心理建設方面入手，心理的建設須從教育的，文化的方面進行，而宗教的感化，更可以收事半功倍之效，人力究竟有限，而神——上帝之力是無窮的。因此在本書中除了根據醫學衛生學的理论提供一些實用的方法之外，更願以萬分誠意向讀者介紹那位心理名醫耶穌基督，祂是精神病學專家，聽祂的指示，你可以走上健美人生的大道。

目錄

序	四
第一章 在動盪的世界中	七
第二章 腦是人生的司令台	一四
第三章 自然你有些習慣	二二
第四章 聰明與糊塗	三六
第五章 悔改歸神的心理	四六
第六章 秉性的分野——剛強與懦弱	五四
第七章 人格的建造	六三
第八章 神經失常	七四
第九章 何術療憂	八五
第十章 精神病者的哀歌	九三
第十一章 怎樣駕駛人生之船	一〇六
第十二章 精神衛生十律	一一三





第一章

在動盪的世界中

你可曾想到，在最近的幾個世紀中，人類的生活狀況起了千變萬化？

我們緬懷往古，還能設想到先人們慢吞吞的生活。古時人們所用的交通工具，是馬車或是更加緩慢的牛車；至於流線型火車，碩大無朋的運輸機，以及富麗堂皇的郵船，不僅尚未發明，即使作夢也不會想到！人們都過着沉靜的年月，再和平恬穆也沒有了。那時沒有汽車奔馳聲，喇叭的怪叫聲；天上飛機的轟轟聲，工廠中的汽笛聲和晝夜不息的軋軋機器聲。在那些年月，甚至娛樂也是安靜的。刺激緊張的電影，在銀幕上表現罪惡生活的逼真，還未曾發明；無線電收音機中所播送出來的美妙節目，他們還無福享受；這樣看來，先人們生活上的享受也許是少得可憐，可是，他們却是簡樸自然，絕無混亂匆忙之象。

若將十八九世紀的人和現在的人作一個比較，一百年前鄉村的居民實較現在爲多，

農人們除了自家的鄉土之外，少有出門旅行的機會。他們沒有聽過電話的叮噠鈴聲，也沒有見過霓虹燈的照耀和汽車的飛馳。祇有每年舉行的賽會或集市才可以使他們有機會領略外界的風光。

自然他們也有難題。有些也是重大的問題——或者較我們現在所有的還重大些——但是絕不會有現代這樣的複雜；或者說，沒有這樣的會使神經破壞的複雜。他們的生活樸實無華，也沒有我們這樣的舒適便利。但是他們至少有安定的生活，絕無失業的焦慮。並且，他們全部生活的進程，是比較遲緩，可是格外地平靜；或者我們應當說是，格外的真實。

可是如今的人困頓在生活的途中，甚至連這種中庸生活已不易有。我們的生活是迅速而急燥，早晨被鬧鐘吵醒，急急忙忙地吃些東西就去工作。有的在工作中也少有活動身體的機會，祇是精神與意志的消磨。到了晌午，也是在匆忙中吃午餐，而後又坐在辦公室或工廠商號裏。到了晚上，若是事情忙，仍須停在辦公室裏作些額外的工作。在事情稍微清閒的時候，或是在晚上，還要想到與人競爭的種種，免不了又要殫精竭慮；不然就是要想消遣一下，到電影院裏去看看影戲，影戲所表現的生活動態，比他自己的，還格外的急燥和匆忙。

現代一般人生活的情形，是想要在一個時期之內，做更多的工作，有更多的享受。一個人想做兩三個人的工作，過四五個人的生活。我們的祖先，認為每小時能行十英里，已經是了不得的快了，我們現在却覺得每小時四十五英里的速度還是慢的，六十英里也不算頂快。同樣地，在別種生活方面也是要敏速化，急劇化，這種緊張的發展，實在是有害於神經。

這種說法，並非有意暗示先人們的生活是盡美盡善的，或許是由於懷古之情過盛，不免有迷戀骸骨之嫌，而被一般具有科學頭腦者，譏為愚蠢不智。自然我們也承認，進步是好的，而且在許多方面，先人們的生活確實沒有現代這般的享受。沒有現代這麼許多的便利；我們現在以為日常生活上不可或缺的東西，那時還未發明，怎能享受。不過有一點，就是當時人在生活上往往遭遇艱危，因此他們所需要的奮鬥勇氣是遠過於此時的我們。

總而言之，古時那粗野生活的日子，比較我們這精緻而流線化生活的時代，對於人類神經系統上緊張成分要少許多。那時人們的生活比較接近現實（Reality），因而沒有無謂的煩惱。那時沒有像我們這二十世紀生活一般的緊張，騷擾，癡狂，刺激！那時的人所從事的職業並非普遍地需要殫精竭慮，所以他們的精神與意志絕無肩負過鉅之虞。

美國紐約市的丁克醫生（Dr. Denker）在美國醫藥協會所出版的衛生雜誌上說：『在都市中從業的書記，事務員，教員，及其他各項職業的從業員，比較那般從事勞力的工人和家庭主婦，在精神上的負擔較重。』因為現代文明的進步與專門化，以致上述的一般職業，多用神經的活動，比較地需要豐盛的腦力過於體力。前世紀的人，沒有像現在這麼多便利的工具，可以幫助他們從事工作，不錯，誠然沒有；然而在另一方面，當時他們也沒有像現在有這麼許多事情要作。他們更不要把一天二十四小時都過得那麼緊張刺激，夜生活在他們是絕無僅有的，而在我們尤其是生活在大都市中的人，對於夜生活，都已經是司空見慣，不以爲奇了。

這樣說來，人們的神經組織，因現代生活的一切敏速，匆忙，喧噪，騷擾，刺激，緊張，以致過度的緊張。據說從前（也許是現在）有一種刑罰，是把受刑者捆綁起來，將一滴一滴的水滴在他的額上，其間不用甚麼重刑，也不將水量加多，祇是那麼有規律地將水一滴一滴的滴在他額上，最後會使那人的心力枯竭而死。這有一點像現代生活緊張的情緒加於許多人類神經組織的情形。外表上雖沒有破壞，但却是致死之害，神經不免要因這二十世紀的生活不住的壓軋與無情的敏速致遭粉碎。現代生活所加於個人方面的壓力是那樣微妙，那樣的不露形跡，以致使受害者莫明其妙的，感覺神經力慢慢地退

步，精神與才能不住地減退。

再說現代的人，滿懷巧取豪奪的野心，日常的思想生活中，含着猛烈的競爭。說話要機巧，作事要手段，待人要圓滑，心思要像機器一樣的巧妙，舉動要像機器一樣的敏捷。使盡心機，用盡腦力，爲要獲得這屬世界的物質，和暫時的享受。但是一個人的精力究竟是有限，豈能敵得過社會上重大的壓力，忙忙碌碌的人生，整天打算着紛紜的事，一旦一個兩個三個的刺激，失敗，連續而來，精神上受了嚴重的打擊，難免造成神經過敏，或是神經衰弱的現象。例如喜怒無常，語無倫次，偶然爲一些小事便焦急煩躁，或是與人相爭。而在婦人尤易發生『歇斯的里症』(Hysteria)。失去了人生及家庭間的樂趣，沉重的，會失去一部分知覺，甚至瘋狂與自殺。

如今在文明先進的國家中工作過度的人也許不多，而神經緊張過度的却不少。我們曾把一些重担與緊張情緒加在意志的機能之上，過於心力所能擔負。

對此，我們又有甚麼方法調整這樣的生活呢？

古時有一位詩人曾說：『如飛的時間啊，回轉吧，向後回轉吧！』

這是詩人的願望，可是我們知道此項願望事實上絕無實現的可能。不管我們歡喜與否，如今仍是一個現代化的世界。我們即使願意的話，我們也不能回轉到中世紀去——

況且我們也無此神力。

再進一步說，因為我們現代生活中神經緊張的普遍性，於是引起許多人愚笨的計劃，想藉用種種方式，以便保持智力和神經的均衡，這些方法，有些是不道德的，而且多數是非宗教的。如催眠術，自己暗示法，以及其他一切思想的訓練，我們可以說這一切都是使我們在一些原理上兜圈子，既不合科學，對於神學及道德皆有危險。

我們有甚麼靠得住而且合乎科學的方法，可以使神經更加健全，學會一個更成功的心理衛生術嗎？

第一，我們應當注意心理，腦筋，與神經的組織——在名稱方面你叫它甚麼都好——也有它的保健與衛生的定律，正如身體各部其他器官一樣。

精神衛生的定律，會自然地拒絕一切不合理的行動。自然，我們也可以完全不顧它的抗議，好像我們常常不顧違反身體健康定律所起的抗議一樣。但是，自然律不能永久被忽視的，算帳的日子遲早總要來到。換句話說，就是不注意健康定律的，早晚要收到應得的報應。

所以說，我們最好不臨到清算的日子，最好是不欠自然健康律的債，還是安分守己，順乎自然的好。凡是過用你神經力的事最好避免，不要把你的神經弄到破壞的地步。

一千九百年前，有一位幾經人生憂患的老先生，他寫信給一位朋友說：『親愛的弟兄啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。』（註一）這是多麼真實誠懇的表現！這裏所說『願你凡事興盛，身體健壯，』乃是一種幸福的願望；若用我們現代的新名詞，便是祝你成功。下面一句話說：『正如你的靈魂興盛一樣，』——這裏所謂靈魂就是指意志精神，及人性上最高的官能，或者說是受腦筋或說神經系統統治的官能。筆者將於下文中陳述，在這急促，緊張，及不穩定的時期中，所特別需要的心理衛生原則及規則。從基督教的立場來說，我們必須承認耶穌是世界上最偉大的心理學家，和精神衛生學家，因此我們想把祂的精神作為我們人類心理建設的標準。同時，在另一方面，我們必須設法明白那一些違反心理衛生的行為和實施。我們更希望指出日常的智力和健全的神經在生活上的反應，使娛樂與工作有適當的發展。

此外，我們也要明白一切的反應是在乎我們自己；因為無論是科學，藝術，或專門技能是在乎讀者和學者自己的追求纔能奏效。不過呢，把心理工作的方式加以解釋，把管理心理活動以及理解，推斷，與感覺的方式的特別定律提出討論，至少有相當的幫助。正是所謂『不住地認識自己，了解自己，纔是智慧。』



第二章

腦是人生的司令台

在你的頭髮與頭骨保護之下，有你身體上極重要的部分——腦筋。當人初生之時，腦的重量佔全身重量的六分之一到八分之一。所以你看初生的嬰兒頭部總是比較大些。當你的年歲增長，四肢軀幹發育均勻；就是說到了完全長大成人之時，你腦子的重量，只佔全身重量的三十六分之一。

但是，不管它的重量有多少，正如我們所說的，它是你身體上極重要的部分；所以它是被頭蓋骨嚴密的保護着，當然，雖有這樣的保護也經不起當頭一棒，——例如一個人被汽車所撞——他也許立刻會腦漿崩裂。還有，某種極厲害的病菌，例如使腦膜發炎的腦炎菌，牠會穿過身體的抵抗組織，進入腦的深處，使人患重病，甚至死亡；但是這種情形幸而是占絕端的少數。就一般來說，人體的官能中沒有一個部分是像腦這樣被保護周密，防禦外傷的。

腦子需要這樣的保護，因為它是人生思想動作的司令台，而且它的細胞比任何官能都脆弱。一點點的障礙就會使眼睛失明，或使口失聲。這微妙的組織和無限神經組織細胞中的一個血管破裂，便會使人昏厥中風。而且腦的敏感性又是那麼使人難以置信，需要好好的當心照顧，注意營養和避免疾病。因此，腦膜的三部分，——硬腦膜，蜘蛛膜，軟腦膜，不住地浸在大量的血液中，保護着它，不使它從頭蓋骨受些微震動。

本文並非研究解剖學，自不需詳細討論腦筋各部分的特別作用。簡短截說，腦分爲三部分，——延髓，大腦，小腦。平常人說『腦筋』，多半是指大腦，因為它是管理人的思想，觀念，智力的官能。在公曆紀元前五百年，那位被尊稱爲『醫學之父』的希波革拉第氏曾發表說：『我們能感覺幸福與快樂，以及痛苦與憂傷，皆因有腦之故。靠了腦的能力，我們纔能思想，纔能領悟，纔能看，聽，懂得醜俊，辨別善惡，贊成及反對等情緒。』後來大哲學家柏拉圖和亞力士多德兩位先生，他們憑着哲學的理論，居然說出腦子不過是一塊骨髓，用來冷血而已的議論。自然，現代科學已經證明希波革拉第氏的說法是對的，而這兩位哲學家的解釋却是荒謬絕倫了。

大腦或說意志的極度發展，就是人類與下等動物之區別處。創造天地的主宰，在太初時便說：『我們要照着我們的形像，按着我們的樣式造人，使他們管理海裏的魚，空

中的鳥，地上的牲畜，和全地，並地上所爬的一切昆虫。』這顯然地與上帝相像的主要部分——或者最主要的部分——就是人類所獨有之奇妙的智力。自然，這些屬於智力的才能，是存在於所謂意志的這種特殊官能之中。

經過大腦，有千百萬的神經纖維，——實在說大腦就是由神經細胞和纖維組成的。這些細胞的數量之鉅大是驚人，在使人簡直無法數算。紐約哥倫比亞大學神經學教授兼腦學研究會科學指導羅斯德，他估計腦神經的細胞約有一百二十萬萬個；同時有一個德國的科學家名叫愛克那姆，估計腦有一百四十萬萬個細胞。像這樣龐大的細胞數字，誠然不是普通人所能領會的；在我們看來，足以顯示它確實是無限量的。

從腦筋到脊髓，從脊髓通達各器官，肌肉，皮膚，有上千條的銀色的，好像頭髮一樣的細線紆曲羅佈於全身，這種東西叫做神經系。這就是身體與外界交通唯一的路線。若是沒有神經你雖是有眼睛也不能看；有耳朵也不能聽；有手也不能有所感觸和知覺。而且你更不能了解，領會，和知感等等。祇因為你有這種神經系的電報組織，才能將外界一切的情報傳達至腦筋裏——神經中樞。

在平時我們不大常想到神經的作用。除非是偶患牙痛，或是患坐骨神經的刺痛而後才覺得——坐骨神經痛乃是腿與股間的大神經的一種炎症，或說是神經炎——人身的一