



民国大学丛书

心理卫生概论

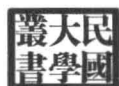
XINLI WEISHENG GAILUN

章颐年 著

人民东方出版传媒



東方出版社



民国大学丛书

心理卫生概论

XINLI WEISHENG GAILUN

章颐年 著



人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生概论 / 章颐年著. —北京: 东方出版社, 2013
(民国大学丛书)

ISBN 978-7-5060-6569-6

I. ①心… II. ①章… III. ①心理健康—概论 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 169469 号

心理卫生概论

(XINLI WEISHENG GAILUN)

章颐年 著

责任编辑: 李 斌 李红艳

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 三河市金泰源印装厂

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 15.5

字 数: 208 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6569-6

定 价: 36.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

出版说明

在学术氛围相对开放自由的 20 世纪三四十年代，以“国化教科书”为鹄的，以“学术独立”为旨归，商务印书馆等出版机构陆续规划出版了一系列以“大学丛书”、“大学用书”等命名的著作。这些著作虽名为教科书，但突出的是学术性和专业性，许多著作至今仍是相应学术领域的必读必备之书，就其思想性而言，更有着当今学林难以企及的高度。

且以商务印书馆之“大学丛书”为例。其最为人所瞩目的一大特点即是名家集萃。丛书的编委、作者大多不但学有专精，且学贯中西，如冯友兰、胡适、王云五、李四光、何炳松、马寅初、傅斯年、蔡元培、竺可桢、蒋梦麟、顾颉刚、郑振铎、金岳霖等，可谓极一时之盛。故不管是译著还是编著，俱能保证较高的学术水准。

其特点之二是选题的多元性。不同于今天学术界，尤其是教育界指导思想自上而下的整齐贯一，民国时期推崇的是学术自由，包涵万流。如同名《中国近三百年学术史》，梁启超与钱穆的著作就各有千秋，甚至钱穆的很多观点就是针对梁启超而言的。再比如胡适的《中国哲学史大纲》，其观念更是与冯友兰的《中国哲学史》大相径庭。不同观念、不同流派、不同思想的著作俱为同一“大学丛书”所收录，并由全国各大高校师生自由选择，这本身就是学术自由的一种最直观的体现。只有传道授业者拥有了这种得以在大学课堂上传播一见一得的自由，才有可能建成“大学之为大”的理想高校，培养出“独立之精神”的一流人才。盖

民国大学之辉煌，正在于此。

正因为“大学丛书”等一系列著作对中国学术文化及高等教育发展的特别意义和重大影响，自上个世纪出版发行以来，始终备受各界学人和普通读者的推崇喜爱，即便是于战火之中，亦屡有重印。然至今时今日，“大学丛书”中虽有部分名家名著零散出版，却不成系统，拣选不易，甚或有明珠蒙尘，一般学子遍寻不得者。有感于此，我们重新编辑出版了这套民国大学丛书。

此次重编民国大学丛书，是在商务印书馆出版之“大学丛书”，中华书局出版之“大学用书”，以及上海生活书店、三联书店出版的“新中国大学丛书”基础上，融入了北京大学丛书、清华大学丛书、中山大学丛书、东南大学丛书等民国著名高校名师课程讲义而成。丛书由著名历史学家李学勤担纲选目，既可再现民国大学学术繁荣之盛景，又可为今日之大学学科建设服务。

我们希望，这套民国大学丛书能对广大青年学子拓展知识视野，培养独立人格有所裨益。

我们更希望，这套民国大学丛书能对诸多大学的学科建设、教育理念及学术精神有所启发。

东方出版社

2012年5月

序

民国十九年的秋季，著者在国立暨南大学首先开设了“心理卫生”的课程，当时国内对于心理卫生的认识，还很淡薄，没有适当的课本可以采用。因此由自己编成讲义，分散给学生应用。后来一·二八淞沪战事发生，著者离开了暨大，原稿也就散失，不能找到。当时总以为关于心理卫生的书籍，不久一定有很多出版，所以对于匆忙中编成的讲义，散失了到也并不觉得如何可惜。等到民国二十四年的春季，著者又回到暨大，重新担任心理卫生的功课，同时又在大夏大学开设了这门学程，但是很失望的，在这五六年之中，虽然心理卫生已经渐渐引起了大众的关注，杂志中也常常有这方面的文字发表，可是要找一本完全的课本，仍不可得，因此只得不顾自己学问的浅陋，再写成了这本书。

本书的目的，是供大学课本之用，但亦可作为师范学校及普通家庭的参考书。全书共分上下两编：上编泛论心理卫生的基本原则以及破坏人格的几种主要势力；下编却讲到心理卫生在各方面的应用。诚然，要想增进大众的心理健康，单知道了原理，还是不够；必须把这些原则充分地应用到人们的实际生活上去，才能有效。倘如教师、父母以及医生、法官、实业界的领袖们，能够因这本书而注意到久经忽略的问题，使大众的心理健康，有一些增进，那末，著者所得到的报酬，实在是太大了！

本书中的材料，著者曾先后在课堂内用过三次，每次都有修正。付印之前，又搜集最近材料，加以补充；文字方面也经过一度的整理。又

承国立浙江大学教授黄翼博士，将原稿仔细地校阅了一遍，贡献了不少有价值的意见。此外整理抄录等工作，都由大夏大学教育心理系助教孙婉华女士、上海市中心区实验小学教师陆谷初女士及吾妻昭华分其劳。她们也化了很多的时间。以上各人给予著者的善意和帮助，岂是用文字所能表示感谢的？

章颐年 民国二十五年儿童节

目 录

序	1
---------	---

第一编 总 论

第一章 心理卫生之意义及其重要	3
第二章 心理卫生运动的起源和发展	12
第三章 心理健康的标准	25
第四章 健全的人格	39
第五章 破坏人格的势力——怕惧	54
第六章 破坏人格的势力——失败	71
第七章 破坏人格的势力——冲突	88

第二编 各 论

第八章 心理卫生与医学	103
第九章 心理卫生与父母	129
第十章 心理卫生与教育	154
第十一章 心理卫生与法律	184
第十二章 心理卫生与实业	207

附 录

中国心理卫生协会缘起	225
中国心理卫生协会简章	228
后 记	235

第一编

总 论

第一章

心理卫生之意义及其重要

卫生的意义 卫生一个名词，在英文称为“哈艾金”（Hygiene）。原来的字义，系从古代希腊健康女神的名字“哈艾姬亚”（Hygeia）而来，所以卫生便是一种预防疾病促进健康的学问。

生理卫生和心理健康 生理上的卫生，到了现在，大家已经知道注意。无论是个人卫生或是公众卫生，只要稍稍受过一点教育的人，都有了相当的认识。譬如早晚刷牙，常常洗浴，种牛痘，与传染病者隔离，不吃苍蝇停过的食物等等，全已成为家喻户晓的常识了。至于公众卫生，例如扫除秽物，肃清沟渠，改良饮料，检查船舶，举行清洁运动，取缔不洁摊贩等，也都由政府利用它本身的力量，积极地执行。在小学校中，最近亦竭力提倡“健康教育”，一方注意于卫生知识的灌输，他方着重于卫生习惯的训练，以谋改进儿童身体的健康。我们翻开部分中小学以及师范学校课程标准来一看，“卫生”的科目，都占着极重要的地位。这样多方面注重身体卫生的结果，当然减少了许多身体上的疾病，所以目前各国的死亡率，都要比以前减低不少。可是整个的人是包含着两方面的：身体和心理。身体要讲究卫生，心理也要讲究卫生；身体要健康，心理也要健康。已往我们所研究实行的卫生，是单独地注意身体方面，忽略心理方面的。这样畸形的发展，虽然使身体上的疾病，减少了许多，可是心理上的疾病——或者叫它精神上的疾病——在社会上，却与前者相反地，一天一天地增加起来了。

心理疾病的范围 只要一提及心理的疾病，一般人的理想，总以为是很严重的。其实，它也有各种不等的程度。肯培儿（C. M. Campbell）教授很正确地告诉我们：“心理的疾病和身体的疾病一样，有些是很轻微的；也有着轻重不等的程度；有些竟和出水痘一样的无关紧要。”^① 由此，可知心理疾病的范围很大，不仅单是指疯狂；反之，无论那一种心理上的失常，决不是要待到疯狂的程度，才可被称为心理疾病的。所以凡是病的原因属于心理的，都可以包括在心理疾病范围之内。譬如一个人头痛，是因为某种问题不能解决的缘故，这便是心理疾病了。又如一个人失眠，是因为忧虑过度的缘故，这又是心理疾病了。又如一个人呕吐，并不是因为饮食的不谨慎，而是由于一种非常的厌恶而起，这又是心理疾病之一了。再如一个人瘫痪，并不是因为生理的机构上有若何损伤，而是由于精神上受了深重的刺激所致，这又当列入于心理疾病的范围了。学校里往往有许多训育上的问题，如某人时常偷别人的东西；某人异常胆小；某人常喜逃学；某人性情孤僻，不爱交朋友；某人过分顽劣，喜欢恶作剧；某人做事没有勇气，处处退却；这些行为上的症状，正是心理上失却健康的表示。其他社会上的许多罪恶，如同强奸啊，自杀啊，离婚啊，酗酒啊，也都是心理疾病的结果。

心理疾病的发轫 上述种种心理上的疾病，并不是无缘无故突然发生的，发源都在儿童的时候。经过了日积月累的经验，方才逐渐显露；假使父母或教师能够注意儿童的心理卫生，对于他们的一切生活和习惯，随时予以适当的指导，使他们的人格，都有健全正常的发展，这些疾病便不致发生了。即或发生，倘能及早救治，也还容易矫正。但若既不能防患于未然，而开始之后，又漫不注意，则病根随着时日的增长而加深，

① C. M. Campbell: *A Present-day Conception of Mental Disorders*, 第十六页。

终于成为不治之症。

提倡心理卫生的要则 卫生的目的，着重在疾病的预防；可是预防的工作，根本便不容易。一般人对于未来的危险，常是不注意的，总要等病上了身，才去请教医生。世界上只有很少的人在没病的时候肯自愿地到医院里去受一次体格检查，这便是一个很明显的例证。不但如此，普通的学校里，每年或每学期总举行一次全校学生的体格检查，虽去受检查的，不必化上一文钱，但是对于这样有益无损的事，大多数学生常常会想出各种方法以图避免。又如一个人总要死，所有世界上的事，没有一件比死更有必然性的了；但是保险公司要想说服一个主顾去保寿险，是很不容易的。此外，明知道多吃生冷是不相宜的，见了不洁的水果，仍然会得贪婪的大嚼，这种人，又何尝不比皆是？这些例子，都足以证明预防工作的困难，所以提倡心理卫生，如要想有点成效，不仅须人人懂得心理卫生的原则；更紧要的，还在人人都能够实行。

心理卫生的工作 心理卫生的工作，有消极和积极两方面。消极方面是预防心理疾病的产生，改良心理疾病者的待遇；积极方面是促进心理的健康，养成完整的人格。这两种工作比较起来，自然后者更为重要。

提倡心理卫生之必要 自从实业革命以后，文化逐渐发达，都市逐渐繁华，环境比较从前复杂得多了，因此适应的困难程度，也要较前增高许多。而城市之中，各种机械声浪的吵闹，人烟稠密的喧嚣，以及其他高度的刺激和兴奋，使人的精神，无时无刻不在紧张之中，以致造成人们浮动的不稳固的情绪；这种现象也是一世纪以前的社会所没有的。再加以社会的组织，家庭的结合，都不如以前的巩固，很容易破裂。至于各种职业的没有保障，失业者的增加，农村的破产，市面的凋敝和工商业的不景气，更充分地显示出现代生活的不安全。以一个普通的人，

要想去适应这个繁复的环境，自然很不容易；难怪心理异常的人，非常普遍，因此心理卫生之在今日，就更有提倡的必要了。

心理疾病既然非常普遍，各国政府每年化在病人身上的经费，简直有惊人的巨数。姑以美国为例：根据一九三二年的统计，在州立精神病院的病人，全国共有三一八、〇〇〇人以上，一年所需的维持费为美金二〇〇、〇〇〇、〇〇〇元，加上病人不能生产的损失，据纽约州立心理卫生部统计家卜洛克博士（D. H. M. Pollock）的估计，当在美金五〇〇、〇〇〇、〇〇〇元之谱。这两笔直接和间接的损失，合计共有美金七〇〇、〇〇〇、〇〇〇元，约合国币二、四〇〇、〇〇〇、〇〇〇余元。各州政府对于医治精神病人的耗费，有占全部收入八分之一的；有几州的比例，竟比此还高。这仅是根据住院的病人数，加以统计，那些有心理疾病而不住院的人，还不在于内，他们的损失自然更难以数计了。^①但是假如心理疾病的损失，只限于经济方面，还不能算十分严重。此外还有社会道德的损失和精神的损失，更不是数目字所能表示了。

低能也是心理卫生的一个重要问题。据美国的统计，凡是不能维持自己生活的低能者，约占全人口百分之二。其中约十分之一是在低能院中受相当的训练和保护。社会上维持这种慈善机关的经费，加上低能者不能生产的损失，数目也是很大。此外，根据美国全国心理卫生委员会的调查，全国一年中罪犯的数目约有五十万人；因犯罪所遭受的损失，约美金数十亿元；而这些罪犯之中，三分之一是有心理疾病的。

假如我们将上述种种损失，无论是道德的、经济的、秩序的、事业

① 数字采自 C. W. Beers: *A Mind that Found Itself* (二十二版) 附录第二章 *The National Committee for Mental Hygiene* 第三一九页。

的，一起综合起来，便不能不相信心理疾病在现在已成为如何可虑而且可怕的一个严重问题！倘若我们要想解决这个问题，要想免除这种种不可估计的损失，则提倡心理卫生，实为急务。

实行心理卫生的负责人 我们的生活，要想能得到最大的适应与最小的冲突，关于心理卫生的常识，自然任何人都应该知道一点。尤其是医生、父母、教师、审判官以及实业的管理者，对于心理卫生，更不能不有充分的认识 and 了解。

（一）医生 医生的工作，本注重病后的治疗；心理卫生却注重病前的预防。可是疾病在初起的时候，一定有许多征候。倘若医生能够认识这些征候，而预为防范，设法矫正，则病的程度，就不致变为严重。譬如肺病在初起的时候，原是不难医治的，但若等到了第三期，良医也将束手。心理疾病的情形也是如此。所以最可怜的，就是有许多人心理已经失常，而没有人知道。例如有人在写信写毕套进信封之后，必定还要抽出来再反覆地看上几遍；或是在出门时锁好房门之后，必定还要再走回去推上几下；或是一信已经投进了邮筒，而担忧着写错了信封或没有贴邮票。诸如此类的过虑，实在是心理不健全的表示，但是这些常被认为是值得注意的小事。非但病人本身不自觉有病，普通的医生也往往不能认识，还以为无病；因此迁延贻误，竟变成不可救药的沉痾，这岂不是一件使人叹息的事？若是医生有了心理卫生和精神病学的知识，那又何至于此呢？

（二）父母 许多习惯，都是儿童时代养成的；而儿童从襁褓中起，便日夕处于父母的维护与教导之下。所以供给适宜的环境，培养有用的习惯，从教育的观点上看来，父母的责任恐怕再没有比这些更重要的了。韬姆（Thom）说：“我们所遇到的许多不能适应的儿童，问题大半不在

儿童本身，而在于父母和环境。”^① 因此父母训导的是否适宜，和儿童人格的发展，关系很大。其实我们还可以说，父母自己也是儿童环境中的一部分，而且是主要的一部分。倘使父母的行为健全适当，必能使好模仿的儿童渐渐孕育成一个完整健全的人格。有许多父母往往忽略他们本身的行为，反只注意其他不关紧要的刺激；这样不但是谬误，而且是徒劳的。前几年很多的人提倡“儿童教育”，最近却大家都在那儿大声疾呼的提倡“父母教育”了。原因正如上面所曾叙述地，父母们假如不知道应该怎样做父母，怎样训导子女，怎样以身作则，儿童教育就根本没有希望。因此，要想教育儿童，必先教育父母，使父母们都能够肩负他们应负的责任。

（三）教师 当一个儿童成长到应受学校教育的年龄，他的行为，便同时受父母与教师等量的影响。于是，培养儿童健全的人格，除父母以外，教师也应负很重的责任。只要看一般儿童把教师的行为尊为至高无上的模范，把教师的言语视作不可违背的金科玉律，就足见教师对于儿童行为关系的深切。为着这，教师们不仅应该熟悉他所担任的功课，并且，更重要的，他应该熟悉他所教的人。以前我们称教师为“教书先生”，以为教师唯一的责任，就在教书，可是现在知道这是太错误了。教师除教书以外，还有更重要、更神圣的工作，就是教人。赛蒙（Symonds）说：“现代的学校，不仅是一个求知的机关，让学生学些国语、习字、算术、史地等功课，就算完了学校的任务的。整个的儿童进了学校，学校自然就有指导儿童全部生活的义务——不仅是知识方面，而且应该指导他们如何做一个社会的一分子，生活在社会的环境里面。”^② 教育的目

① D. A. Thom; *Everyday Problems of the Everyday Child* 第四四页。

② P. M. Symonds; *Mental Hygiene of the School Child* 第二页。