



一颗找回自我的心

A Mind That
Found Itself

[美]克利福德·比尔斯◎著
王丽◎译

都市身心灵经典读本 美国再版50多次

30岁之前为理想努力，30岁之后为现实奔波，
最终还是要回归自己的内心……



一颗找回自我的心

A Mind That
Found Itself

[美]克利福德·比尔斯◎著
王丽◎译

本书根据 University of Pittsburgh Press, Pittsburgh, 1981年版译出。

图书在版编目(CIP)数据

一颗找回自我的心 / (美) 比尔斯 (Beers, C.) 著 ;
王丽译. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011.4

ISBN 978-7-5463-4874-2

I. ①一… II. ①比… ②王… III. ①比尔斯,
C. — 回忆录 IV. ①K837.126.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037579号

一颗找回自我的心

A Mind That Found Itself

-
- | | |
|-------|------------------|
| 作 者 | [美]克利福德·比尔斯 |
| 译 者 | 王 丽 |
| 出 品 人 | 周殿富 |
| 策 划 | 牛瑞华 |
| 责任编辑 | 聂文聪 曾雪梅 吴 燕 |
| 封面设计 | 蒋宏工作室 |
| 版式设计 | 后声设计 |
| 开 本 | 650mm×960mm 1/16 |
| 印 张 | 12.75 |
| 版 次 | 2011年5月第1版 |
| 印 次 | 2011年5月第1次印刷 |
-
- | | |
|-----|---|
| 出 版 | 吉林出版集团有限责任公司 |
| 发 行 | 北京吉版图书有限责任公司 |
| 地 址 | 北京市宣武区椿树园15-18号底商A222
邮编: 100052 |
| 电 话 | 总编办: 010-63109462-1104
发行部: 010-63104979 |
| 网 址 | http://www.jlpg-bj.com/ |
| 印 刷 | 北京振兴华印刷有限公司 |
-

ISBN 978-7-5463-4874-2 定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

前 言

自1908年出版以来,《一颗找回自我的心》已再版51回。

为什么这本书能够在这么多年后依然如此吸引人的眼球呢?原因很多,读过本书之后,一切将一目了然。这是一部令人着迷而又扣人心弦的著作。作者曾患精神疾病,复原后便投身于精神病治疗的改革中,为改善美国乃至全世界对精神病患者的治疗和看护工作而奋斗。

如今,《一颗找回自我的心》依然引人入胜,就像它七十多年前震惊了所有专业和非专业群体一样,震撼犹存。我们能感受到作者笔下的人性和非人性,就仿佛自己也亲身体验过克利福德·比尔斯的那些经历,它们让人感受到深切的沮丧,但同时也鼓舞了人们。从他产生开展全美心理卫生普及运动的想法的那一刻起,我们就已经站在了他的一边。这就是比尔斯对美国人民乃至世界人民作出的巨大贡献。

克利福德·比尔斯应被列为20世纪最伟大的改革家之一。他的这本书、他对为改善医护条件而发展的社区支持事业的毕生投入,

以及他对精神病预防工作的热衷，无一不改变了美国的历史进程。

比尔斯发起了心理卫生运动，并带领我们加入这场伟大的战争。虽然我们已经进行了实质性的改革，并取得了很大的进步，但胜利的时刻还没有最终到来。我们必须加倍努力，来实现比尔斯在发起这项运动之初所设想的宏伟目标。

威廉·T. 比蒂二世^①

① 美国心理卫生基金会秘书长。

- 前言 / 001
- 第一章 我过早地陷入各种忧虑中 / 001
- 第二章 我用排除法确定了一种自杀方法 / 008
- 第三章 幻听出现了 / 015
- 第四章 所有感官都反常起来 / 020
- 第五章 对妄想症者来说，回忆是双倍简单的事 / 026
- 第六章 逻辑并发症 / 030
- 第七章 疗养院的惊人内幕 / 034
- 第八章 没有“顽固的”精神病患者 / 038
- 第九章 我开始公开阅读 / 044
- 第十章 你们愿意别人怎样待你们，你们也要怎样待人 / 051
- 第十一章 我依然在等待机会结束自己的生命 / 055
- 第十二章 我的心终于找回了它自己 / 064
- 第十三章 进入欣快症阶段 / 073
- 第十四章 被送进暴力病区 / 078
- 第十五章 兴奋期被延长了 / 086
- 第十六章 一天中的三次战斗 / 092
- 第十七章 被约束衣虐待了300小时 / 107

- 第十八章 为了调查，我再次蓄意进入暴力病区 / 113
- 第十九章 寒冷带来比饥饿更难忍受的痛苦 / 120
- 第二十章 我被粗鲁地殴打了 / 125
- 第二十一章 “我已经能在殴打病人的过程中找到乐趣” / 130
- 第二十二章 虐待狂欢节 / 133
- 第二十三章 精神病人如何成为一名绅士 / 140
- 第二十四章 我的房间变成了病人们的朝圣之地 / 143
- 第二十五章 夸大妄想是最有趣的游戏 / 147
- 第二十六章 我的信终于惊动了州长 / 150
- 第二十七章 自由是甜美的 / 160
- 第二十八章 重新走进商界 / 164
- 第二十九章 我如此镇定地重回医院 / 167
- 第三十章 很多所谓的疯子都是人为造就的 / 177
- 第三十一章 写书的过程 / 184
- 第三十二章 他们最需要的是朋友 / 196

我过早地陷入各种忧虑中

这里讲述的是一个人的故事，故事的脚本源自一段曾经的历史。鉴于故事的特殊性质，恐怕没有什么比它的真实性更能体现它的价值。它属于自传，可又并非完全如此：应该算半个传记，因为我在讲述自己的故事的过程中还引入了另一个自我，这个自我主导了我从24岁到26岁这段时间的生活。那段时间的我和那之前及之后的我都不一样。自传的传记部分可称做一部精神内战史，战场就设在我的大脑中，而我只能单枪匹马地作战。敌人用阴险狡诈的思想组成了一支“无理性之师”，长时间地攻击我困惑的意识，如果不是最终理性成功地干扰了敌人那已占上风的战略，并把我从那个反常的自我中解救出来，我可能早已被摧毁。

我的目的并不是把自己的故事写成书，而是想履行一种再普通不过的义务。与死亡的擦肩而过和看似奇迹般地战胜绝症足以让人反思一个问题：上天让我活下来是为了什么？我问过自己这个问题，而这本书，从某种程度上讲就是问题的答案。

我出生在30年前的一个日暮时分。我的祖先们是地地道道的英

格兰人，“五月花号”驶入普利茅斯港不久，他们就在这个国家扎下了根。随着时间的推移和幸福的南北联姻（正如我的父母），家族的血统必然会融入真正的美国血统。

在很多方面，我的童年生活和其他美国孩子相比没有什么不同，除了更容易忧虑。虽然，现在就连我自己也无法相信这一事实，但那时的我的确害羞到令人伤脑筋的地步。第一次穿上短裤的我觉得整个世界的人都在盯着我看，为了逃避他们的视线，在屋子的时候我总会找个方便的位置隐藏在家具背后。据别人告诉我，走在街上时，我甚至都快要贴到街边的栅栏上了。这种羞怯伴随着一定程度的自觉，让我在一切家族聚会和社交过程中感到不自在。那时的我很少说话，就连别人跟我讲话时我都会感到局促不安。

与其他敏感或有些内向的孩子一样，我也经历了一段短暂的病态正义期。小时候玩过一种叫做“一只老猫”^①的游戏，我所在的一边输了。比赛场地就设在一块空地上，我在场地上的小木牌上草草地写上了分数。然后，我突然意识到，我的笔迹可能会误导别人以为我们这边是赢家，于是我又走了回去，把分数重新写清楚。还有一次，我在家里的一个旧工具箱里找到一枚硬币或奖章之类的东西，上面有一行字：“脱去暗昧的行为，带上光明的兵器。”我觉得自己的宗教信仰受到了侵犯，如此有境界的一句话刻在那里简直是对基督的亵渎，于是我把那东西毁了。

那样的我过早地陷入各种各样的忧虑和担心中，至少从心理上是这样。就这点而言，我知道有些年轻人很早就对整个世界产生了责任感，虽然有点荒唐，但也有几分可怜；但如果问那时的我与他们有何不同，我也不知道。我最典型的例子发生在经济大萧条时

① 原始棒球的一种叫法。

期。那时家族的财力面临着枯竭的危险，我开始担心父亲会因此而自杀（其实，恐怕再也没有人比父亲更对生活充满希望了）。

即使现在，我还是不太确定一点：那个自然、健康而孩子气的我和胆怯而病态的我是否得到了同样的生长机会，后者显然是极不应该出现在童年生活中的。但可以肯定的是，前一个我更溢于言表。在那些我感兴趣的游戏中，我和其他玩伴一样玩得不亦乐乎。只要有机会，我还会去钓鱼。我的伙伴们从来不觉得我内向或孤僻。但这一切都缘于我隐藏了自己的烦恼，确切地说，是我在不知不觉中将烦恼掩藏在讽刺和时不时蹦出的妙语（至少在我的那些未成年的伙伴看来是妙语）之下。在成人面前，我有时显得很无礼。无礼的程度取决于我当时有多么的局促不安和有多想表现得淡定一些。由于长期需要表现得比真实的自己快乐，我找到了一种让自己的表达有趣甚至有时还带些讽刺意味的诀窍。举个例子，我生长在一个大家庭中，家里有五个孩子，财产有限，但孩子的胃口无限。因此，我们一般都只买营养差不多但价格比较便宜的肉。有一次，牛排嚼起来有点费劲，于是我说了一句：“少养些孩子才能吃上好牛肉啊！”现在看来，这句话简直就是对英国经济学家马尔萨斯理论的浓缩，但当时的我根本就没听说过马尔萨斯其人，更对他那关于出生率和食物供给的理论一无所知。

我想，另一件发生在童年的事情应该可以帮助读者更好地了解我。十几岁的时候，我在唱诗班待过一年。不论嗓音如何，我确实是个好成员。和其他表现好的男孩一样，我最大的优点就是听话，温顺得像天使一样。尽管如此，一旦唱完圣歌或排练结束，我还是会立刻表现出某些叛逆行为。例如，有一次，我向唱诗班的另一个男孩挥起了拳头。虽然我已记不起自己有多久不再热衷于打嘴仗

了，但拳脚相向也绝非我所愿。那场战争不是我挑起的，确实是形势所逼。即使不是什么光荣的事，至少我应该表现得问心无愧，因为一位看热闹的过路人走过时说了一句话，这句话令我终身难忘。他说：“那小子活跃起来后表现得不错。”12年后，我的确活跃了起来，如果那位路人在那段时间的某个时刻见过我，他一定会为自己有一双预言家的眼睛而满心欢喜。

到了上学的年龄，我先是进入康涅狄格州纽黑文市一所公立的文法学校，并于1891年毕业。同年秋天，我进入纽黑文市高中，并最终优异的成绩毕业。我总是能顺理成章地取得好成绩，但那并不是因为老师们肯定我的实际能力，而是因为他们总能发现我身上的某些潜质。显然，他们认为我的这些潜质一定会在将来的某一天发光发热，绝对不会辱没了他们的名声。

刚进入高中时，我和其他所有男生一样，盼望着自己能够被某一个秘密社团选中，然后再努力成为那个社团的月刊业务经理。后来，我的理想果然都一一实现了。在一段时间里，出于对商业的非同一般的热爱，我甚至有预谋地学了吉他，然后加入了五弦琴俱乐部；而这当然不仅仅是为了提高美学修养，更多的是为了增加获选业务经理的筹码。不久以后，我果然如愿当选了。

在体育方面，我唯一感兴趣的就只有网球，迅速的你来我往的节奏与我的性格十分相符。我那时对这项运动十分热衷，仅在一个夏天的时间里就打了不下四千轮比赛。由于我在网球运动方面有一定的天赋，加之投入的时间精力又多，高三那年，我竟拿下校锦标赛的冠军。其实，这次成功并不应该仅仅归功于我的天赋和努力，还应该部分归功于我对不公平待遇等因素作了预先准备。事实证明，我身上的某些性格特质还是能够不时地派上大用场的。事情是

这样的，观看决赛的观众中有几个女孩，她们是同校的学生，也是住在我隔壁的邻居。这些同学错把男孩的羞怯当做了势利，于是她们中很少有人理睬我。我和她们几乎每天都会见面，每次迎面走过时，大家就会有共识地将视线移向与彼此相反的方向。相反，我的对手倒是很讨她们喜欢，自然也就赢得了她们的支持。每当对手打出好球时，女孩们就会鼓掌喝彩，这没什么不公平。她们从未为我的精彩表现鼓掌喝彩，这也没什么不公平。不公平的是，她们不该为我的失误喝倒彩，这样做的结果只会让我的血液沸腾。最终，感谢那些希望我输掉比赛的人们，我赢了。

1894年6月，我拿到了高中文凭。之后不久，我参加了耶鲁大学的入学考试。同年9月，我进入谢菲尔德科学学院，开始学习一门非技术专业。

1894年6月的最后一个星期是我一生中的一个重要时刻。那时发生了一件事情，毫无疑问，这件事彻底改变了我的人生。这件事直接导致了我六年后精神崩溃，也直接造就了那段痛苦、却与某种程度的陌生和愉快并存的经历，但同时也让我积累了创作本书的素材。事件起因于我的一位兄长，他被诊断出患上了癫痫。患病之前，兄长的身体一直非常健康，我们的家族中也没有任何人显示出患有癫痫或类似疾病的迹象。苦难突然而至，宛如晴天霹雳。整个家庭被扰乱了，每个人都陷入悲痛中。为了治病，我们作了各种尝试，却徒劳无获。1900年7月4日，兄长还是去世了。在患病的六年期间，他有两年的时间待在家里，用了一年的时间驾驶帆船环游世界，其余的时间就都待在哈特福特附近的农场里。医生们最终判定，是脑底的肿瘤导致了他的疾病和死亡。

兄长第一次发病时，我还在上大学。同家里的其他人相比，我

可自由支配的时间最多，于是我也成了陪兄长最多的人。在第一年里，他发病的时间都在晚上，但这并不能阻止我对他可能会在白天甚至公共场合发病的担忧，而且这种担忧从一开始就有了。

“如果连一向都很健康的兄长都能够患上癫痫，又有什么能够阻止我遭受同样的命运呢？”这个想法迅速地占据了我的大脑。之后，我越是想到兄长和他的病，就越紧张，就越发肯定自己的厄运是迟早的事。我断定那将是一种生不如死的状况。那时的我日思夜梦的全是癫痫。这种令人不安的想法一直持续了六年。曾经有数千次，这种过度的想象仿佛已经把我拉到了发病的边缘，虽然迄今为止，我的这些早期担心还未曾成为现实。

兄长患病后的14个月内，我已被恐惧感弄得烦乱不堪，但被神经攻克还是稍后的事。我清楚地记得自己第一次崩溃的情景。那是1895年的11月，当时正在上一堂德语朗诵课。那一小时是我经历过的最难过的一段时间。我的神经仿佛已经在啪啪作响，好像无数条细小的皮筋已经拉伸到它们的最大极限。如果我有勇气离开教室，我早就那么做了，但那时的我就仿佛瘫痪了一般，一直坐到了下课。

那个学期，我再也没上过朗诵课。我自己在家学习，考试成绩还算令人满意。因此，次年的1月，学校为我保留了教室里的位子。在剩余的大学时间里，我几乎一进朗诵课教室就会感到恐惧，尽管我有绝对的把握自己不会被叫起来朗诵，而这也的确让我的焦虑得到了一定程度的缓解。我将自己的身体状况及其原因告诉了部分教授，他们也总是对我照顾有加。但是，虽然我相信教授们肯定从未怀疑过我的理由的真实性，但我的大学生涯还剩下近三分之二的时

间，让他们一直相信下去也绝非易事。我之所以不能朗诵并不是因为我没有作足准备。无论我准备得多么充分，只要一被叫起

来，上千种不安感就会交错而至，恐惧感即将来临的想法就会突然打断我，让我丧失所有的力量，除了说一句“我没有准备”。几周的课程结束后，我的名字旁边要么就只有一个“0”，要么就是一片空白，那表明我还没有朗诵过。偶尔，也有教授为了对自己和其他学生公平也会坚持让我朗诵。这种时候，为了保住自己在班上的位置，我也能设法朗诵一段。

当初进耶鲁时，我为自己设定了四个明确的目标：第一，成功加入自己梦寐以求的秘密社团；第二，成为《耶鲁全纪录》^①的编辑之一；第三，说服我的同伴们选举我做业务经理，我之所以力争这个职位并不是为了荣誉，而是希望用这笔收入来支付我大学几年的学费；第四（这也是我最主要的目标），在规定的时间内拿到毕业证书。还算幸运，这四个目标后来我都一一实现了。

一般来讲，一个人的大学时光应该是他人生中最快乐的时光，但我的大部分大学时光过得并不快乐。虽然如此，每当回忆起那段时光，我还是充满了满足感。我觉得自己是幸运的，因为我吸收了一些看不见却真实的东西，即人们通常所说的“耶鲁精神”。正是这种精神让我在那段气馁的日子里仍存有一丝希望，也是它让我的每一个目标的实现变得简单且成为一种必然。

① *Yale Record*，耶鲁的双周刊幽默画报。

第二章

我用排除法确定了一种自杀方法

1897年6月30日，我从耶鲁毕业。如果那时我能够认识清楚自己的病情，我可能、甚至应该会休息一段时间。但那时，从一定程度上，我已经习惯了神经的起起落落，更何况我也休息不起。于是，毕业六天后，我便开始了在纽黑文市税务所的工作，成为那里的一名办公室职员。对那时的我来说，得到这份工作是一件何其幸运的事，工作时间较短，难度也不大，似乎谁都能做。我当时并未打算在税务所长期待下去，只想在纽约找到工作之前有个栖身之所。大约一年以后，我终于找到一份梦想中的工作。但我在那个岗位上只做了八个月，就接受了一份更合我心意的工作。1899年5月~1900年6月，我在一家小规模的人寿保险公司任职，公司的家庭式办公室与被某些人称之为“宇宙中心”的地方^①仅一箭之遥。正是这个位于纽约金融区的核心位置深深地吸引了我，让我产生了无限的遐想。当时，受华尔街理念的影响，我对赚钱充满了热情，盼望着尝一尝财富与权力的苦涩甘甜。

① 这里应该指的是华尔街。

在纽约的前18个月里，与之前三年的情况相比，我的健康状况并无明显下降的趋势，只是恐惧的老毛病一直都在。每个月、每个星期，甚至每天，我都可能经历神经的忽起忽落。到了1900年3月，我的情况更糟了。我患上了严重的流行性感冒，以至于几个星期不能自由活动。正如预料的那样，疾病严重地损耗了我的活力，使我陷入极其沮丧的状态，并且沮丧感越来越强，直到我最终崩溃。那一天是1900年6月23日。就当时而言，那一天发生的所有事情仿佛都是灾难性的，但事实证明，结果显然是好的，因为它们迫使我走过了一条无数人曾经走过但少有人理解的路。

我的文职工作一直做到6月15日。就在那天，我不得不停下工作，而且是必须立即停下。我已经走到了极限，在那里我的意志不得不向无理性低头，那个寡廉鲜耻的篡位者终于赢了。前五年的神经衰弱让我有理由相信，我已经经历了所有不愉快的感觉，而我那过度劳累和衰弱的神经系统恐怕再也无法承担如此重负了。但是，就在这一天，几种新的可怕的感觉抓住了我，用无助笼罩了我。尽管如此，我的病情并未被人发现，就连那些跟我面对面工作的人也未察觉。我记得我当时曾试着与人交谈，却发现怎么也表达不清楚。虽然我还能回答问题，但那并不能减轻我的忧虑，因为不管是谁，也不论健康状态如何，仅尝试说话的失败就足以让人忐忑不安了。我还试着抄下当天的工作记录，但我的手抖得厉害，就连视力也变得模糊不清，根本无法辨别纸上的文字和数据。

那天下午，我预感到有些可怕的灾难要发生，但不知它将如何发生。我的行为变得古怪起来，竟然彻底毁掉了一部早期写过的文学作品；那作品虽未被校报刊登过，我却视为珍品珍藏了许多年。然后，经过仓促的交接后，我乘下午早班车回到了纽黑文。家庭生

活并未让我好起来。除了三四次短暂的散步，我几乎没怎么出过门。至6月23日，我的情况已变得极其不寻常。对家人，我几乎从未提起过自己的健康状况，只是含糊地告诉他们情况没有变得更糟，而当这样的话出自一个神经衰弱患者之口时，它的含义很多，却不能证明什么。在过去五年的时间里，我的神经始终忽起忽落，不管是家人还是我自己都已开始相信，这样的情况也许会随着时间的过去而有所好转。

回家后的第二天我就暗下了决心：完全停下工作，休息几个月。至少，我是这么告诉那部分还受自己控制的大脑的。我甚至还和弟弟商量立即出发去怀特山（White Mountain）的某个僻静的地方，希望我那破碎的神经能在那里得以平静。但这一次，我能感觉到从头至脚的震荡，于是，觉得自己可能会患上癫痫的想法不断重现。我曾经不止一次地对朋友说，如果患上癫痫，我宁可死去；但是，如果我记得不错，我从未告知别人的是，对注定会患上癫痫的恐惧实际上更令人痛苦不堪。我疯了一样地认为自己一定会患上癫痫，但同时又同等程度地希望自己能够逃过此劫。从某种程度上讲，这也是我为什么忍耐了六年的原因。

6月18日，我感觉情况更糟了，于是便迅速地躺回床上，然后一直卧床到23日。18日晚上，我那顽固的恐惧感变成了一种错误信念——一种错觉。那一刻，我相信自己早有预料的事情最终还是发生了，我坚信自己已经成为一名癫痫患者。这种确信比任何健康状态下持有的信念都要坚决。那个在理性被实际摧毁前已构思了一半的方案，即宁可自杀也不要过那种我所恐惧的生活的想法，迅速夺走了我大半的注意力。那时候，我唯一的想法就是如何快点结束这一切，因为我觉得，一旦家人知道我患上癫痫的事实，我将失去一