

人事心理研究叢書

第四種

國民戰時心理衛生

王震輝著

商務印書館印行

172.9
114



書叢社究研理心事人

種 四 第

生 衛 理 心 時 戰 民 國

著 輝 震 王

~~303955~~

行 印 館 書 印 務 商
A 215316



國民戰時心理衛生

馮玉祥題



人事心理研究社叢書要旨

人事心理研究社係於民國三十年成立。其所根據之精神早已表現於世界各國，蓋凡進步之國家，莫不承認人之因素對於一切工作之重要性也。

人之因素自爲心理學之研究對象，故心理學在最近世紀中一躍而居極重要之地位。吾人試觀德國二十年前之復興計劃，則以心理建設爲首。且在此次全面戰爭中，亦多採用心理技術，以提高其軍事效率。美國於此次動員計劃中，亦予心理學以特殊之位置，卽就華盛頓一處言，已有數百心理專家共同從事於作戰心理問題之研究。且美國大學中之修習心理學一科者，皆在免徵之列，由此可知美國對於心理學之如何重視！

本社卽應此種迫切需要而起者。其任務在盡量以人事心理之知識與技術供給軍、政、學、工、商、醫各界，藉以增高各方面之工作效率，而奠定心理建設之鞏固基礎。自成立以來，卽有兩類工作同時推進：一爲接受各機關委託之研究工作，代爲解決心理測驗之編制與實施問題；一爲於雜誌報章中傳播人事心理之常識。

往歲爲擴大是項知識之範圍起見，本社更進一步而編輯叢書。此等叢書皆由社員執筆，或爲專著，或爲譯述；有對於主管人員特別重要者，亦有對於一般讀者皆具關係者。其主要目的

則在於最短時期內供給最大量之知識，俾有助於解決個人或機關方面之人事問題。惟值此抗戰時期，交通阻滯，人力有限，故此種編輯工作，至為艱鉅，尙望社會人士有以教之。

蕭孝燦於人事心理研究社。

自序

當七七敵人發動慘酷侵略之時，我正在美國求學，我的弱妻幼子在敵人尚未到南京之前，逃到距前線不過五十公里的內地，數年間飽嘗辛苦與驚駭，個人所有的什物完全損失，倒是小事，最令我痛心的，便是我原先服務的機關，全部被敵人毀搶一空，八位同事，也以身殉，其狀之慘，不忍再述。殉職之親屬戚友心理上所有的傷痕，也將永遠留存，這或者是我要寫這本小書的動機，好藉着其中幾句誠摯同情的言語，來安慰我一切直接間接受戰爭影響的同胞！

在抗戰時期的頭四年中，我們同胞所受的痛苦也是最大，我雖沒有隔岸觀火，但我沒有同國人共嘗艱辛。自我坐船抵港，再由港飛渝，正值陪都大受轟炸之後，目觀耳聞，都是告訴我：『你必須做些對社會有價值的工作，來補償你未與同胞共嘗痛苦的過失。』我立意寫這本小書，也許是這個聲音的迴應。

關於心理衛生的書籍，並不是坊間沒有，但可惜太少，並且範圍過於狹小，理論非常籠統。這並不見得這本小書就包羅萬象，不過我是盡力使它實用，希望每個人及整個民族得享健康之福。

起初我只計劃了十章的材料，以後覺得我國教師戰時的生活太苦，並且教育的工作既是

『百年樹人』的工作，如若教師的心理健康，民族前途始有希望，所以加上了第十一章。後來再加上第十二章的緣故，無非是拋磚引玉，喚起大家的注意而已。每章的前後秩序，並不固定，更無重此輕彼的意義。

本書定名時，我擬為『戰時國民心理衛生』，以後與好幾位朋友商討時，覺得將『國民』二字放在前頭比較好些，就改為『國民戰時心理衛生』。實在說來，國民心理衛生，無論在戰前、戰時、戰後，都極重要。

人事心理研究社自成立以來，對於社會已有相當貢獻，當本書寫成之日，該社來函囑將拙著編入叢書之內，我是一個社員，自應盡到社員本分，應命之下，頗覺榮幸。

國立中央大學心理系主任蕭孝燦博士對本書內容多所指正，又承賜序，實在令我感激！

承蒙 馮副委員長題署書名，頗覺榮幸，特誌謝語！

在炎熱之下，吾妻為我揮扇，備辦飲食，並隨時給與精神鼓勵與戰時經驗，對此書之寫成不無相當貢獻。

中華民國三十二年八月二日 王震輝於重慶柏溪松堡。

序

心理衛生研究之主旨在增進心理健康，預防精神疾病，故對於個人幸福與民族前途，影響綦鉅。近十年來，孝嶸竭力推廣心理科學於人事各方面之應用，而於心理衛生運動之推進，亦曾盡其棉薄，良以工作人員之樂業與工作效率之提高，均有賴於心理方面之健全也。

吾國心理衛生運動，由於各方面之協力推進，已粗具規模，惟其研究多偏於科學技術，遂使一般民衆未能予以密切普遍之注意。王震輝博士特就戰時國民對於心理衛生所應注意之點，撰成『國民戰時心理衛生』一書，通俗淺顯，當能補此缺陷也。特綴數語，藉爲介紹。

蕭孝嶸，三十二年十一月於中央大學心理系。

1729
114

目次

第一章	戰爭與人類的命運	一
一	前次世界大戰的教訓	一
二	此次世界大戰的預測	三
第二章	戰爭爲心理異常之元凶	六
一	何謂心理正常	六
二	何謂心理異常	六
三	心理異常之原因	七
四	戰爭與心理異常	九
五	心理異常人數之驚人激增	一六
第三章	戰時國民心理衛生之重要	一八
一	心理衛生運動的簡史	一八
二	心理衛生的定義	二〇
三	心理衛生與其他學科的關係	二二

目次

一

四	戰時提倡心理衛生之重要	二二
五	戰時提倡心理衛生的方法	二四
第四章	戰時兒童之心理衛生	二八
一	戰時兒童教養問題的嚴重性	二八
二	家庭學校與心理衛生	三一
三	兒童心理衛生的原則	三四
四	戰時促進兒童心理健康應該注意的幾樁時情	四三
第五章	戰時婦女之心理衛生	四六
一	婦女在過去之地位	四六
二	戰時婦女在心理方面的異常	四六
三	如何增進戰時婦女之心理健康	四九
第六章	戰時軍人之心理衛生	五二
一	戰爭對於軍人所產生之心理影響	五二
二	軍人的基本要旨與精神	五三
三	軍人心理健康的幾個重要條件	五四
四	毒氣戰爭時軍人應有的心理準備	五七

第七章	戰時青年之心理衛生	五九
一	現代青年的危機	五九
二	青年的特性與苦悶	六〇
三	戰時青年心理健康的具體方案	六一
第八章	戰時商人之心理衛生	七一
一	商人戰時心理異常之普通原因	七一
二	商人戰時心理衛生之要件	七二
第九章	戰時工人之心理衛生	七七
一	戰時工業的重要	七七
二	戰時工人心理之危機	七八
三	廠方促進工人心理健康之要件	七九
四	工人自身促進心理健康之要件	八二
五	工人在空襲時之心理準備	八三
第十章	戰時農人之心理衛生	八六
一	農人在戰爭中所佔的地位	八六
二	農人在戰時心理異常的主要原因	八七

三 農人在戰時促進心理健康應有之各種活動	八七
第十一章 戰時教師之心理衛生	九二
一 教師在戰時之生活情形	九一
二 教師心理健康之重要性	九一
三 教師心理異常之研究	九三
四 教師心理衛生的原則	九四
第十二章 心理衛生今後之動向	九七
一 學校之重要地位	九七
二 社會問題與心理衛生	九九
三 一般國民應具之心理健康態度	一〇一

國民戰時心理衛生

第一章 戰爭與人類的命運

一 前次世界大戰的教訓

一九一四年海牙和平宮落成的時候，人們正私自慶幸以為世界上的戰魔已被趕跑了，各國並擬於翌年在該處開會。但是會未開成，各國就在法國戰場上會面，那慘酷無情的八月，就把人們的幻想打破了！

有些人說前次的世界大戰乃是『剷除一切戰爭之戰』，只要等牠終了之後世界將永無戰爭，因為在和約簽字後的幾個月內，世人確實明白戰爭與仇恨是毫無利益的。爲刺了一個皇太子就引起全世界的戰爭，犧牲性命者約八百八十四萬人，受傷者約有二千零九十餘萬人，間接受影響而死傷者尚不在內。至於戰費以及其他經濟上的損失，約合我國國幣五十二萬兆元。他們嘗飽了這五年連續的殺戮與蹂躪，幾千萬人家都在那裏哀悼他們所愛的人，同時人們的背上又重壓着一筆國債和重稅，以致令人在淚血的黑霧中呼吸不得！



當各國最有聲望最有作爲的政治家，聚集着想訂定一種和平條約，更想從他們的會議室中造出一個新世界來時，所謂『舊式外交』的手段，依然存在，欺騙與狡猾仍然佔着優勝，種族與國家的仇視也比往日更加厲害；新國界已爲戰爭播下種子，難怪英國新聞記者兼著作家喬治（W. L. George）說，『這不是一個新世界，乃是舊日的世界，並且更舊了。不錯，是有一件新事業，就是國際聯盟。實際上說起來，國際聯盟好像一把小汽鎗，想去殺一條絕大的蛟龍，人類敵不過壓迫他們的惡勢力；縱然一時制住，但是不久又要捲土重來。單靠人類在不完美的世界裏要變成一個善良的世界是決不可能的。有些人更想藉着社會革命、平民主義、或國際團結等方法，去產生一個黃金時代；但是這些都是空浮的理想。人類的病源是人的心，人的天性非經超人的力量改造一下，決不能有真正和睡與正義，假如我們要有一個充滿和平與慈愛的世界，裏面無有煩惱、痛苦、或死亡，那末天上必得放下一手，把我們從人羣裏拯救出來。』

前次大戰之後，人類自己哄騙自己的習慣，仍舊沒有改除，甚麼和平促進會呀！雜誌上的和平特刊呀！鬧得天花亂墜，實際上仍是換湯留藥的辦法。起初有一部分人以『懼怕戰爭』四字作爲打倒戰爭的利器。他們想飛機炸彈發明之後，各國再不敢互相作戰了，無怪乎汽車大王福特說：『除非兩方都懼怕戰爭，無論多長的談判，也是不能制止戰爭的。』

有人主張以軍備去維持世界和平，他們想若是每一國都有良好的海陸軍與航空隊，爲了現狀的關係，和平就可保持了。試問大戰前列強不都有很好的軍備嗎？爲什麼不能防止戰爭呢？

原奈軍備不是爲陳列或做裝飾品才設立的，是預備有用的。

又有人提倡裁制軍備和非戰會議，他們以爲這種辦法若能實行，一旦國家起了爭執，則無武器作戰，即使趕造軍械，恐怕齊備之時，雙方已經和平解決了。華盛頓會議就是根據這意思發起的。當時紐約獨立報帶着譏笑的口氣論道：『開會儀式剛才告終，遠遠的就聽見鐵船廠裏煉鋼的聲音了，並且也聽見幾位海軍界的人說，此次裁減軍艦，無非是趁機會廢除幾隻老而無用的舊船罷了！』

論到廢除戰爭，紐約獨立報說：『人們痛恨戰爭，也一致說戰爭是罪惡，是違抗現代的思潮。但是處在現況之下，以法律去宣告戰爭違法，希望達到廢除的目的，是徒勞無益的。……除非人類天性改變，世上有了善良的國家，戰爭決非以命令可以廢除的。』

根據以上所述，已經明示人類的病源，乃在人心，人類天性的改變，實屬必要，吾人於此不能不堅信，『革命革心』之原則，更不能不發揚光大正心、誠意、修身、齊家、治國、平天下之經義，而正心、誠意尤爲『天下爲公』之出發點。

二 此次世界大戰的預測

西諺有云『歷史是戰爭造成，和平只是幻覺。』自前次世界大戰結束後，各種保障和平的計劃雖一一嘗試，但多歸失敗。失敗原因不外下列三種：（一）戰敗國圖以非法手段推翻條約上

的罪狀；(一)勝利國不願以和平方式彌補凡爾賽條約的缺陷；(二)勝利國未能通力合作，以實力制裁破壞和平的國家。結果暴力漸次抬頭相互勾結，意國繼日本『九一八』之侵略行爲而有併吞亞比西尼亞之野心，德國亦自希特勒執政後，漸漸揭開了此次世界大戰的序幕。

國家主義，帝國主義，經濟競爭，軍閥主義，秘密外交與聯合，被壓迫民族的奮起，互相仇視與恐懼，這些都是造成前次大戰的主因。我們若把它們研究一下，就可以明瞭這次世界大戰也是因這七種主動力而發生的。

此次大戰雖有『閃擊戰』之出現，意欲速結戰局，但綜觀全局我們可以相信這次戰爭的時間是很長的。一九一四——一九一八的戰爭竟支持了四年三個月，而我國之全面抗戰，在人物兩缺之情形下尙能支持六年之久，不特如此，而且愈戰愈強，愈戰愈有建設，愈戰愈有生產。現代各國除了採用『全面戰』『運動戰』之外，均有『持久戰』『消耗戰』之覺悟，如此看來，戰爭時間的延長，是可預斷的了。

除了長期的戰爭以外，戰爭的慘酷與厲害，實是空前。美國大宗教家懷愛倫女士在三十多年之前曾說了這幾段話：『戰爭的精神已鼓動了全世界，……地上的禍患，海裏的災難，和社會方面的擾攘，以及世界上戰爭的風雲，都是凶險萬分。凡此種種現象，完全是預指着將要有重大的變故發生了。』『罪惡的使者，都在那裏團結起來，蓄養精銳，預備演那最後的一幕悲劇。世界上將要起大變動了，而且那最後的幾幕，將變動得非常神速。』

著者引用這種言論，並非要人產生恐怖，乃是要讀者靜心揣摩一番，以便尋出一條真正和平之道，因為必須能領悟並實行和平之精神與原理，人類同歸於盡的厄運才能遏止，真正的幸福才能增進。

第二章 戰爭爲心理異常之元凶

一 何謂心理正常

『日出而作日入而息』的人，過着一種自由自在的天然生活。他們在求知、社交、婚姻、健康、職業、宗教、娛樂等方面的生活，都能合乎正當的道理。他們的人生是快樂的；積極的，光明的，利他的，他的精神也是飽滿的，發長的，合作的。這樣的人，我們可以說是一個心理正常的人，也可以說是會適應環境的人。優良環境中的人多半是心理正常的，而真正心理正常的人，也能適應或改造環境。

二 何謂心理異常

常態時期的日常生活，在戰時就稱爲戰時生活了。戰時生活雖僅指戰時的日常生活，然渡過這戰時的日常生活，確不是一件容易的事情。過去的戰爭多是局部的，短期的，那時人民只要逃避一下，換個地方，調個環境。而現在則不同了，現在的戰爭生活已成爲不安全的生活了，徹底的說一句，就是在砲火之下過着一種刻苦危險的生活。過去的戰爭，還可以分爲安全

區的日常生活與非安全區的非常生活兩種，但現在卻都歸併於後一種。民衆在這非安全區域過非常的生活，當然是很艱難的。

在戰爭時期，不但人民各種精神生活的設施與慰藉，損失殆盡，就是在衣食住用各方面也都發生莫可形容的困難。再加隨着戰爭而起的饑荒、瘟疫、疾病、死傷、殘廢、孤寡、流亡、轟炸等痛苦，都足以致民族或人類的死命。人類雖是最會適應環境的生物，但環境的驟變與多變，常能使許多的人們窮於應付，束手無策，在這種環境下的犧牲者，就是所謂心理衝突或心理異常的人。

三 心理異常之原因

從心理學的觀點看來，人們所以不能適應環境的原因，大概有以下幾種：

(一) 身體的衰弱 例如某人本甚聰明，但因中風之後，半身不遂，言語遲鈍，或因多病之故，身體發育不能完全，不感人生樂趣，如遇緊張的環境，便毫無控制能力。

(二) 情緒之緊張 普通我們見到有些人發生異常的反應，在常人看來是怪僻，是不近人情，但徹底分析起來，多數實由於當日在情感上受了刺激。許多神經病、瘋狂、厭世自殺的人並不是生成的，乃是受了重大刺激、情緒過度緊張的結果。從前在東北有一位美國醫生屢被敵人作弄，時刻過一種緊張情緒的生活，結果成爲如白癡的啞者，甚至連自己的妻子親友亦不會

認識，你說可憐不可憐呢？著者曾作一測驗，請小朋友寫出他們所害怕的東西，竟有不少的小朋友在紙上回答說他們怕日本人。這種害怕日本人的情緒，不知有多少次會把他們從甜夢中嚇醒而哭。他們正如驚弓之鳥，真是可憐之極！

(三)環境的驟變 政治的風波，風俗的澆薄，人心的險惡，物質的損失，愛人的逝世，奸人的欺騙等非常的急變，常能使人到心理異常的地步。又如敵人攻入某村，在某村內尋找少女，許多少女在虎口餘生，會發生心理變態，是何等悲慘的一件事呀！

(四)形態的奇特 在生理方面如癡面、缺唇、斜視、重聽、塌鼻、癱跛、紅髮、獨眼、……等，均足予他人以注意或非笑之刺激。此種人最不易於適應環境，遇一新的動境，別人早已呈相當的反應，彼則舉手無措，或有反應而與衆不同。在敵人轟炸城市之後，在殘牆斷垣之下，在磚堆瓦片之中，還可尋到不少哀號呻吟焦頭爛額的老弱，與缺手斷腿的婦孺。這些五官不全四肢損害的同胞，恐是心理異常的後備人員。

(五)毒質的影響 毒質與精神的關係，可由醉酒者之行為而察見之。其體內之毒質若一旦除去，各種精神變態之現象便可消滅。酒精為毒質之一種，在精神病院中，有百分之十係因中酒精毒而發生精神病。吸鴉片的人，亦表現精神變態之現象，重者之形式亦極奇特，且其發展之情形較為潛伏，故其為害亦甚烈。敵人在淪陷區內大開酒館煙窟，目的乃在毒化我同胞，其危險可想而知。

有些精神病則由體內之毒質所致。這些毒質多由排泄不良而生，例如腎部機能破壞，結果尿毒入血，則可產生一種昏迷病。有時毒質亦可由消化道侵入血中，而產生精神病。

(六)機械之傷害 凡具有意外的性質，而能破壞神經系的細胞組織之種種因素，皆屬於此。精神生活所受影響的多少，乃與細胞組織所受傷害之分量成正比，亦與受損傷之部位具有多少關係。例如頭部受傷，腦瘤與大腦失血，皆為此種病因之重要者。

(七)溫度之變態 凡發高熱之病多有嚙語及癲狂之反應，患中暑之人則有昏迷暈厥之狀態，均為神經系受過高溫度之影響。反之，倘若溫度過低，則在反應方面亦可有變態的現象。敵機在嚴寒或酷暑之時大肆轟炸，逼得大家東西逃竄，不知造成多少行為變態現象。

除了上列七種原因之外，細菌之侵蝕神經細胞組織，神經細胞之不足與退化，細胞營養之不足與各種腺病，也足能影響人們的精神生活，這是我們不容忽略的。

四 戰爭與心理異常

(一)空襲轟炸之慘酷 作戰計劃普通可以分為三個方面：(1)殲滅敵人軍隊，(2)佔領敵人國土，(3)打破敵人決心。第一次歐洲大戰的結果，德國軍隊並沒有被敵人殲滅，土地並沒有被敵人佔領，只為民族決心已破，以致失敗。今後的戰爭更會注意打破敵人決心一點。要打破敵人決心，空軍的勢力最為厲害，因為空軍作戰的性質，不但是軍事的，政治的，經濟的，

而且也是包括精神的，或說是心理的。第一次歐戰時，英國有一個飛行軍官曾經說：當空中攻擊突然遭受着這無可抵禦的轟炸威脅情況下，人民很容易發生極端恐慌的心理，漸漸覺得平素安樂的生活都成泡影，於是八心都奔潰離散。人民的身心，不但因空中的攻擊而害怕，往往因為警號或錯誤的警報，強迫着許多人民，逃到掩蔽所去，終夜不得安眠，第二天一切舉動失常，不能工作。假使遇着敵人大規模空軍爆發，則商店和交通種種事業，停頓中止，社會表現着極端的紊亂。這種震撼，妨礙和不便利的感覺，自然而然的教人心希望戰爭趕快終結了。據瑞士某醫士報告空中攻擊倫敦的功効說：『我們可觀察到的。假使有連夜的空中攻擊，那麼第二夜的惶恐一定更勝於前夜。不過恐懼的時間也不長久。但便連續八夜到十夜不止的攻擊，則其功効當不可思議。』又據一個人說：『經過一次空中攻擊，就有二萬八千人患精神病，要得三星期到十星期才能復原。』所以空中的攻擊如使人心奔潰，則任何強悍的軍隊，也不能維護他們的國旗了。從此可見空襲對於心理異常的造成，佔了一個多麼重要的地位。

『三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也，』現代戰爭仍以『攻心』爲上，一國的軍隊或沒有被敵人殲滅，一國的領土或沒有被敵人佔領，只要一國的民心被敵人攻克，則人心浮動，動員受擾，政府被迫，不得不放棄其敵對行爲而談判休戰。在攻心之諸種方法中，大家公認空襲轟炸爲最厲害之一方法。

(二) 施放毒氣之厲害 現代戰爭爆發後，民衆最先受到的攻擊，恐怕就是敵人的空襲。如與

火線比較接近的區域，除空襲外，尚須受到長距離大砲之射擊。因此種攻擊的結果，能使人民不得安居，增加恐怖的心理，減低殺敵決心，影響作戰前途是很大的。所以我們要在平時，對於飛機轟炸，大砲射擊的災害程度，有相當的認識，到身臨其境的時候，才能夠鎮靜，減少損害，敵人擾亂後方的陰謀，才能無所施其技。

但除了空襲與長距離的大砲射擊外，最能影響心理健康的，恐怕要算毒氣的施放了。西曆紀元前四百三十年斯巴達人攻雅典時，雜硫磺於瀝青或柴草中，使城陷於硫磺之煙，是直以燔炙狴犴之法，放火而應用之。西曆六百六十年，克林峇（Kallinikos）發明石油、松香澱青、硫磺、與生石灰之混合物，世稱希臘火。十一世紀時，已有硫磺與砒素合用於戰爭。一四八三年德軍會博維黃、鷄冠石、硫磺為球，射入敵陣。嗣後毒氣化學戰屢見於戰場。人多以毒氣戰有乖人道，故在一八九九年海牙和平會議席上議決，凡用窒息性或有害衛生之放射物直接發射企圖傷害敵人者，一律禁用。一九一五年四月二十二日舉世認為毒氣戰爭誕生日，是日下午五時，德軍在伊浦前線順風施放德國一位大化學家哈白博士所倡導施用的氯氣，使英法聯軍定全瓦解，中毒者一萬五千，死者五千餘人，被俘者六千，開人類戰爭之新紀元。據當時有一個實地目擊此役的人這樣說：

「當我們從空氣窒悶的隱蔽房內，走向空曠的地方來寬暢一回的時候，我們的視線，忽然都被濃密的火光吸引着向東北集注，那邊的陣線是法國人所把守的。顯然是一場劇烈的攻戰

——我們便急切的戴上望遠鏡來觀察這一方面的詳情，探視這次攻戰的進步，可是我們不望猶可，一望真令人心膽俱裂——只見見兵士們狂亂的奔逃竄逐，整個的戰區在紛亂雜沓之中。」

『法軍敗退了——這傳說突然傳遍了軍中，正是聽了也不信的。但見綠灰色的煙霧，籠罩着他們的軍隊，掠過這一片的田野慢慢地轉為黃色。隨便什麼東西，凡接觸到的都被毀壞，草木也都枯萎起來，無論怎樣勇敢的兵士，終不能掙扎通過這種危險。』

『於是中翼的法軍，便大大地動搖了，目盲的目盲，咳嗽的咳嗽，嘔吐的嘔吐，作噁的作噁，面部顯露可怕的紫色。——嘴唇受劇烈的苦痛而不能說話了。他們的後方呢？在積滿毒氣的戰壕裏面，只望見縱橫枕藉的千百勇士的屍體。』從上列描寫，可見毒氣對於心理影響之鉅大了。

(二) 徵服兵役之影響 戰爭時必須有人當兵，當兵的要上前線作戰，作戰則有死的可能，死了則不能與家人團居，亦不能再享受人間幸福！怕服兵役的心理，就進而為逃避兵役或反對戰爭的心理。

讀了『新豐折臂翁』的人，都能瞭解這位唐朝的青年為何下了這番殘酷的手段，在更深夜靜之時，用大石砍下自己的胳膊。誰不愛惜自己的肢體，平時你就給他千金，勸他割去自己一個手指，他如是一個常態的人，一定不能隨你之勸。但這位唐朝青年為何有了這種變態行為而遺下終生之痛苦與殘廢呢？無他原因，怕服兵役而已。

此外還有一種變態心理的表現，也是爲怕服兵役而發生的。歐戰時有許多兵士得所謂『彈驚』病，有的忽然雙目失明，有的忽然四肢麻木，醫生查不出機體方面有什麼損傷，卻能證明並非故意假裝。最奇怪的，在一九一八年十一月十一日停戰消息宣布後，這些病狀突然消失，這種不由自主的裝病，確是由於怕服兵役而發生的極端心理異常。

嘗著者在美國留學，時遇到一位日本學生，他是檀香山出世日本種族的美國公民，他仍暗暗受日本政府的節制而有服日本兵役之義務。在求學期間，他領了一張緩役證。他給我看過，我加上了這麼幾句話：『現在日本政府侵略野心甚強，現時雖准你緩役，但你的身體很健偉，僅你這張相片，就足以使他們在最短時期內把你徵調去當兵了。』他的臉色忽地變爲蒼白，表示驚懼的態度說『那麼，我最好完全同日本政府脫離關係，乾淨的作一個十足的美國公民好了。』徵服兵役不僅使被徵者心理發生異常，且能引起他人之異常行爲。父母失去兒子，妻子掛念丈夫，都能引起情緒的不寧，以致經時過久便有異常行爲發生。在歐戰時，有一位作母親的坐在火車上，眼睛閉着，口中不住的唸着『一、二、三』，『一、二、三』，『一、二、三』，對面及車廂中坐着的人，吃吃的笑着，但她口中仍是唸着『一、二、三』，『一、二、三』，『一、二、三』，『一、二、三』。她旁邊坐着的一位老兵，把槍抱在懷中，垂喪着頭，默然無語，原來他是被送上前線去補充隊伍的。坐在身旁的老妻，因她三個兒子均先後戰死於沙場，焦慮過度，遂有『一、二、三』行爲之不斷發生，你說這是多麼悲慘的一幕呢？

(四)流離失所之痛苦 在戰爭期間，許多人背井離鄉，遷徙逃亡。許多流亡異地的青年男女，既得不着立足安身之地，又多是初見世面，因而受欺騙遭愚弄，以致失身喪生或破節墮落，這一切戰爭所賜之結果，多是人們心理異常之潛因。

金寶善先生曾發表了這樣的一段言論：「……日寇掀起了侵略的戰禍，我國兒童之在淪陷區的，或遭敵寇屠殺，或被敵寇捉去，或因家破親亡而流浪，或以戰爭疫病而傷殘，倖存的更遭受可怕的奴化教育，估計起來，如此兒童至少當有五千萬；其離開淪陷區的，跋涉艱險，備嘗辛苦，所受的痛苦真是不知凡幾，如此流民三千萬計，兒童當亦不下六百萬吧。現在全國共有童嬰保育機關六百餘所，收容數額在十萬以上，政府對於難童救濟確已盡了很大的努力，為國家保存很多元氣；但是遷徙到後方來的難童這樣多，除已由政府收養或由私人養育外，還有一部份徬徨街頭，徘徊在養育機關的門外，飄泊流浪啼飢號寒的實在不少。再看後方一般的兒童，因了戰時物價高漲，生活小華低降，營養惡劣，因此兒童體格日趨衰弱；同時戰時疫病又是如此時常流行，故此抵抗薄弱的兒童，因病致死的不少；即使不死於病，亦每因多病而致身體衰弱。更有一部份依賴薪俸為生活的，入不敷出，生計艱難，迫使發生避孕墮胎溺嬰等現象。此外數年來的天災，如黃河決堤，冀北大水，河南山東的旱災，誰又能確知有多少兒童幼稚的心靈上深印着恐怖孤寂之感，此在心理衛生講起來，更是斷害兒童的重要因素；因為據心理學的經驗，凡是個人性格的形成完全決定於幼年時代，成人許多心理上的變態往往由於幼

年時代精神生活有了缺陷所致。目前我國兒童心理上的遭遇，誰知將來是否不形成惡果呢？這深切說明了心理衛生如何因流離失所而遭受傷害。

(五)家庭制度之破裂 美國在一年中每天法庭批准之離婚案件，計有五百五十二件，平均一年到頭，每三分鐘必有一離婚案。離婚幾乎是同結婚一樣的普遍了。一八七〇年美國每二十個婚姻中有一個是離婚的，但到一九二五年每六個婚姻中就有一個是離婚的。注意這些統計的人，顯然可以看出在不到幾年的時候，離婚的數目就要與結婚的數目相等了。實在說來，有些地方正在迅速的達到此點，而有些地方已經達到了。最令人驚異的，就是在有些地方，離婚數超過結婚數，不但在美國一國有此驚人離婚的數目，就是在歐洲各國也有同樣的趨勢。我國雖沒有完全的全國離婚統計，但是離婚之在增加是不成疑問的。尤其是在戰爭期間，家庭組織動搖，離婚數目更將增加，而精神與身體的不協調，不愉快，便足以形成人們心理異常的局勢。我們應當提倡性道德的禮教，因為這種禮教，乃是由人類機智所結出，能維持合理的家庭組織。並主張在兩性關係有不可逾越的界限，如是人類心理異常之數量，必大為減少。

(六)個人生存之艱辛 我們正處在一個生活艱苦的時代，人民在生活各方面都感受到莫大的痛苦，幸虧政府調劑有方，對於軍民及公務員之生活都有適宜之處理方法。不然，則在此物價高漲購置不易的情況中，一些失業而不易謀生的人，就業而月入不敷支出的人，必會因經濟之壓迫，而走入心理變態犯法自殺之途。

關於此點，美國紐罕普色州州長韋能脫曾發表過幾句有意義的演說，他說：『失業乃是目下蕭條之主要，悲慘和基本的特徵，正如牠在歷代一切經濟慘變中所佔的地位一般，非所願望及未被利用的閒暇，未用的能力和才幹，未能爲自身及家人備辦生活的需要——等到牠們普遍至今日這種的現象之時——皆足以構成一種對於家庭生活的攻擊，和一個對於現代文明的威脅。』

生活快樂而且滿意的人是不會自殺的。自殺人數之增加，確引起社會改良家及心理衛生家之迫切注意。在民國二十一年前後七月中，單在上海一地便有一千一百六十五人自尋短見，內中六百七十人爲婦女，服毒者佔最多數，計有九百二十四人，跳黃浦江者一百四十七人，上吊者五十七人，用手槍或利刀自殺者二十八人，跳樓者六人，方法不明者三人。自殺的原因是由於經濟、戀愛、失業、冤屈、無家可歸等，但其中因了個人生存之艱辛或經濟失業之痛苦而自殺者，確佔多數。

五 心理異常人數之驚人激增

在一九三一年英格蘭和威爾斯兩地，因精神有病而受診治的人總數共達十四萬六千六百九十六人，比前一年增多了二千四百九十四人，而一九三〇年則比上一年增多了二千四百一十人。在美國的州立醫院裏，患精神病者的增加率如下：一八九〇年，六七、七五四人，一九一

○年一五九、○九六人，一九二八年，二六四、二二六人。關於這種情況，羅薩孫博士這樣說：『我們離開自然過遠，其結果將弄至人種的滅絕。……在翻閱日報的時候，我們不能不覺得人類真是狂易了。』

在一九三一年十月十五日所開的公衆衛生會議中，卻利美奧氏發表了以下可怖的事實說：『在美國醫院中的一百萬隻病床上，現在有一半病床是爲那腦經有病的、精神不健全的、患白癡病的、神經衰弱的和年紀老邁的佔據着，此外還有許許多多幾乎堪進入殘廢院的人。』

按美國研究社會問題之專家的推測，那麼將來有一天，文明世界的大部份將變成瘋狂了。在過去半世紀中美國全國的人數增加了一倍，可是神經病院的住院病人卻突增九倍，精神病患者的數目卻增加了百分之八百四十倍。

患精神病者的數目現在既已增加得如是的迅速，所以有些人預料，在二百年後，世上將沒一人不是精神有病的。有一位英國的統計學家已經指出，在一八五九年的時候，每五百三十五人中，只有一人是患精神病的。到一八九七年時，每三百二十二人中就有一個。再後到了一九二六年，每百五十人中就有一個。如果這樣的增加下去，那麼到一九七七年的時候，每一百人中就要有一個精神病的患者，到二一三九年的時候，世界上的每一個人就都要患着精神病了。

第三章 戰時國民心理衛生之重要

一 心理衛生運動的簡史

心理衛生這個名詞雖很新穎，但自古以來在中西社會中，心理衛生提倡、講求的事實，卻在在皆是，許多對於心理衛生、心理學、疾病預防，諸名詞毫未聽聞的人，也會依照他們所能有的智識與信仰，儘量實行心理衛生的道理。

古代希臘哲學家對於身心的相互關係，思想探討，致力甚多。羅馬希西羅說「心理的疾病比較生理的疾病為數較多，為害更烈。」現代的醫療專家及精神病學家也有此相同的意見。

在中古世紀，一般的人們都相信一個人患有精神病或神經病，乃是因為有惡鬼進入了這人的靈魂之中。以後這種信念又被「罪惡為因」之學說，所取而代之，大家便拿這個道理來解釋一切變態人們之行爲。我們暫且不批評這些說法的真偽，不過當時用積極的科學方法來研究並解決這相問題的事實，確實太少。

後來心理測驗的運動與普遍的應用，供給了許多較為精確的資料與智識，以為診斷之參考。

精神療病家則更進一步，他們藉着分析精神病及神經病者之病態，對於心理健康有了很大的貢獻。

經過這麼久的時間，這麼多的運動，以及無數人的努力，才有了現代心理衛生的產生。因有了心理衛生的產生，人類對於採用科學方法為患精神病者服務的需要，更為急迫。

促進心理衛生運動最早最出力的一位，要算畢爾斯（Clifford Bours）了。他在青年時發生了很嚴重的精神病，而且吃了極大的痛苦，待他病愈後，他爲了有自己親身的經驗及在病院中所目睹耳聞的慘劇，便立意要爲患精神病者解除痛苦，遂下手提倡組織科學的團體，來推進心理的健康。在一九〇九年美國使成立了心理衛生協會，以後同樣的運動與組織，更如雨後春筍似地在歐西各國成立了。

於民國二十五年，「中國心理衛生協會」在南京首都也告成立，着手從事於心理衛生的宣傳與提倡。

心理衛生運動的目的，除了力謀改良精神病人的待遇之外，還有四項：（一）保持心理健康；（二）防止心理疾病；（三）宣傳關於心理疾病的知識；（四）與心理衛生有關係之機關合作。自從戰事發生以來，中國心理衛生協會已無形中停頓。以後在上海有一個心理衛生運動的新組織出現，稱作「上海心理衛生促進會」。該會的宗旨是：

（一）以課程，無線電廣播，演講，以及雜誌，報章暨其他出版物中發表文字，以心理衛生

方面的知識教育大眾。

(二)教育父母、家長、及教師，以圖改進兒童的心理健康；創設兒童心理指導所及其他專門機關，以看護並療治「問題兒童」與「低能兒童」。

(三)注意出院病人的心理衛生，並以精神病治療社會工作，及精神病診療所從事輕度的神經病症，神經官能病，煙癮，以及社會行為惡劣者的治療。

(四)改善醫院中神經質及瘋狂病人的看護現狀。

(五)領導醫院中的精神病治療社會工作。

(六)創辦領導或贊助任何其他改進日常生活上心理狀態的計劃或方法。

該會更積極從事於治療與防止精神病的工作，並且舉辦一個神經系病治療所，幫助癡癡的精神病患者，恢復常態。更創辦了兒童心理指導所，研究兒童心理疾病的根源，施以確定而適當的治療，這是一個有益於社會的組織和運動。

二、心理衛生的定義

關於心理衛生的定義，專家間意見互異，吾人可列舉一二，以供參考。

克老斯吞(T. S. Clouston)說：『心理衛生就是研究那能影響心理機能的生理程序，使心理的活動得以促進，危害於心理活動的得以避免。』這是二元論的代表，與身心平行說或身心

相關說同聲一調。

亨利(G. W. Henry)說：『心理衛生是一種關於心理健康原理的科學，藉着人生思想、感情、與行為之習慣的培育訓練，以促進人格的穩定性。心理衛生的實行，能準備吾人以成功的方法，應付人生的奮鬥。無論環境多麼的惡劣，這種科學在積極方面能給吾人蘊蓄的均衡，使吾人成爲環境的主人；在消極方面能給吾人一種最大的保護，使吾人不致有人格的分裂或心理的疾病。』

在一切心理衛生的定義中，柏塞特(Clara Rossell)所下或者是最好的。她說『心理衛生就是一組智識與技術的集體，爲要瞭解人格的整個發展，促進心理的健康，以致使身體、情感、與智能在每一時期有最高的可能發展；研究異常情緒與行為之處理及預防以除去一切心理的神經的疾病與缺陷，且使人生能獲得個體的或在社會的快樂與效果。組織社會的機關或團體，使能達到心理衛生的目的，推進心理健康的原理、方法、及設施，使人格總和的協調發展，得以實現。』

根本說來，心理衛生的目標，不在變態心理的治療，乃在以合理而有秩序的生活去防止心理的變態與病狀。真正心理健康的獲得，並不是一種天然的賜予或不耕而獲的結果，乃是個人對於環境一種的成功適應。心理衛生不是一個簡單的問題，也不是用平常方法足以應付的一個問題。一個兒童在每週一次被送到班上學習一課心理衛生，或是熱心的參加討論心理衛生的圓

桌會議，並不能達到心理衛生的目的。徹底講來，心理衛生與教育是分不開的，牠是教育的程序，預備兒童能應付他個人生存的難題，並他所處社會所能發生的各種意外。

三 心理衛生與其他學科的關係

心理衛生與其他學科一樣，是不易獨立存在的。牠與其他各學科的大概關係可彙舉如下：

(一) 牠與教育有直接關係，因為牠本身就是一種教育的實施。自然心理衛生的目的能否達到，是看教育的方法如何，並且看現在擔任教學的人對他認識的程度如何。(二) 心理衛生與精神病治療法有相依為命的關係，精神病治療法可算是心理衛生的病理及醫療方面，而心理衛生乃是精神病治療者的原始目的。精神病治療者，可供給心理衛生家許多參考的要點，以便心理衛生家推進預防精神的變態與疾病。(三) 心理學與心理衛生的關係猶如母子，心理學家可指示心理衛生家常態人格的觀念，行為的傾向，變態的真義，與行為的現象。心理衛生家必須有心理學的智識作基礎。(四) 心理衛生家對於優生學的研究也極感興趣，因為低劣人種的本源如能截絕，那些能影響心理變態之環境勢力，也就自然銷聲匿跡了。(五) 法律學對於心理衛生的推進也有相當關係，例如美國許多省內均立有婚姻規律，規定如男女兩方未有健康之證書及尋常人之腦力者，不得給以允婚證書。又如許多省內立有公立拘養院，對於『罪人』、『姦邪』、『癡呆』、『低能』、『魯鈍』、『癡狂』、『嗜藥狂者』、『羊癲癩者』、『患梅毒者』、『道德顛倒及兩性悖邪者』，負

養衛及監守的責任。心理衛生家對於變態之人在法律上的地位，應有確切的認識，以便實施心理衛生的工作，促進心理衛生的效能。(六)經濟學也是心理衛生家應研究的學科，縱使經濟問題不是一切心理變態的主因，但我們知道確有許多具有心理衝突的人，乃是經濟壓迫之下的犧牲品。(七)社會學研究社交的動作，團體的行爲。自然這些相互的行爲對於心理衛生有重大的關係。我們相信大多數的精神分裂乃是社會的某種或多種勢力所造成。在這樣的情境之下，心理衛生家便立刻變成一位社會學家，去與這種勢力和週旋，尋出一個解決方案。(八)我們知道若是我們的身體缺少適當的營養，我們就自然難以應付人生的各種煩雜問題，因此營養學就自然的引起心理衛生家的注意了。身體不健的人，常不能貢獻活潑的想像或合理的判斷，如何能使這種人的腦海效能有正常的發展，便不能不請營養家指示適宜的食品。(九)宗教的信仰對於心理衛生也有密切的關係，比方一個宗教徒常有一種希望懸在眼前，無論困難是多麼沉重，他總相信可以得到濟助。他的一切憂患，一切悲哀，一切弱點，都能克服。他的生活是快樂的。他的人生是積極的。心理衛生與宗教信仰的關係，可見一斑。

四 戰時提倡心理衛生之重要

我們既已明瞭戰爭爲心理異常之元凶，在今日極端複雜的社會環境之內，心理不正常的人類異常激增，因病態心理而演出的人生悲劇，也是有增無減。有些心理學家不但承認並證實戰

爭造成人們的心理異常。甚至也相信戰爭也是病態心理人類激增的惡果。他們指出獨裁者若希特勒、墨索里尼之流的病態心理象徵，他們堅信這些殺人不眨眼魔王們的種種罪惡行為，都是因為他們幼年沒有對環境作正常的適應。

預防比較治療更為重要，徹底的消弭戰爭，自為基本辦法。但我們看到戰爭的次數與精神病者之數，是並駕齊驅的情形。我們對提倡和平者，所用諸種治療不治本的方法，換湯不換藥的慣技，不能不產生相當的懷疑，與失望。

處在戰時的人民，如能明白心理衛生的道理，並且身體力行；而在位謀政的領袖，如能顧及社會現象，改良社會制度，並且同舟共濟；則心理異常的數量，或可減少，而人類的幸福，或可增進。

五 戰時提倡心理衛生的方法

最近幾十年來心理衛生運動突然勃興，全世界的心理學家，醫學家，精神病專家，教育家，社會學家，以及許多熱心為人羣造福的人們均開始注意到這新興的運動。在美國創立了一個範圍廣大的心理衛生協會，各國都有代表參加。無線電時常廣播心理衛生節目。大學的課程表裏面也有心理衛生一門。關於心理衛生的書籍刊物，真是琳琅滿目，美不勝收。心理衛生座談會也好像雨後春筍，比比皆是。我國最近也有不少人起而響應，推行心理啓萌運動，中央衛生

實驗院於民國三十一年五月間成立之心理衛生室，可為擴大心理衛生行政效能之先聲。

主持心理衛生室之專家丁瓚先生在中央衛生實驗院學術討論會議席上曾發表推進心理衛生目前最急切的工作如下：

(一)擴大心理衛生的宣傳，以期喚起社會人士對於心理衛生的嚴重性，加以密切的注意。

(二)成立心理衛生諮詢處，接受社會人士對於心理衛生的一切諮詢而予答覆。

(三)根據適當地點，成立心理衛生門診，從事一切行為失常和心理病虧的診治，特別重視兒童及青年的心理方面的心理矯治工作。

(四)成立心理衛生測驗室，以期預測各個人心理發展的傾向，而作為預防的張本，特別着重於兒童與青年的心理指導。

(五)搜集我國心理衛生個案材料，儘量與有關科學界人士共同研究，以期建立我國心理衛生工作的科學基礎。

民國二十四年陳果夫先生結合了若干同志，成立了一個中國衛生教育社，在當時還不知民族健康的問題有現在這樣的嚴重，所以第二次年會中只決定了十條衛生原則。到三十年舉行第三次年會時，大家便感覺到這問題的嚴重性，因而又決定了一個民族健康運動方案，共有十二個綱目。在十條衛生原則中，有半數都與心理衛生有直接的關係。在十二個綱目中，也至少有半數都與心理衛生有直接的關係。在第十二節講求心理衛生，陳先生說：『人應該是常常樂』

觀，樂觀就是健康的良藥。人在紛紜錯綜的社會中，不如意事恆居八九，假使再不樂觀，替自身留些餘步，則不免於痛苦。須知精神受刺激，肉體各部立受影響，所以凡屬心理上已有了毛病或不安的情形，應當馬上就設法矯正，而且要加以調查和研究，以爲日後的預防。至於一般人的心理衛生應當怎樣去講求呢？這答覆是：

- (一) 由政府於各重要城市或醫院中設立心理衛生諮詢處。
 - (二) 調查心理失常的原因，並設法矯正。
 - (三) 利用各種方法，啓發樂觀的人生。
- 心理衛生運動就是要幫助大眾維持心理健康，現在將心理衛生方法略舉幾條於後：
- (一) 認識自己不要使慾望超過自己的能力。
 - (二) 不逃避現實。要積極地爲自己打開一條出路。
 - (三) 樹立一個堅強的信仰，不要徬徨。
 - (四) 正當的娛樂。
 - (五) 有興趣的職業。
 - (六) 選擇志同道合的終身伴侶。
 - (七) 注意身體健康等等。

總之心理衛生的推進，不但在戰時的社會極其重要，在戰後的社會且更重要，因爲戰魔乃

是心理變態的元兇，心理健康的勁敵。著者建議：一、消極方面，公家和私家可多設精神病院來收容心理變態之人，解除病者的痛苦，減少家庭的擔負，保衛社會的治安。二、積極方面，心理衛生科，應加入一切中大學校課程之中。而心理衛生的知能，應由中央衛生實驗院之心理衛生室作倡導，使全國一切教育、宗教、醫藥、軍事、政治、機關，在共同原則之下，作擴大的宣傳與實際的應用。

第四章 戰時兒童之心理衛生

一 戰時兒童教養問題的嚴重性

只要我們有真確的認識，將來的一切都是在我們的掌握之中。我們只有能利用目前機會，就沒有什麼理由對於將來生出失望的心。我們最大的希望，是在兒童，因為今日的兒童便是將來的主人翁。

從家庭方面來說，作父母的對於兒童負有偉大的使命。有些作父母的相信『宿命論』，認為子女的將來早為命運所決定。或是迷信『突變論』，以為兒童在幼年所表現的生活習慣，到了相當的年齡，便會突然改變的。這兩種錯誤的觀念，造成父母們的武斷、溺愛、懶惰與不負責任，以致兒童在未成人之前，身心雙方遭遇了永遠不克救藥的損害。按普通的情況來說，父母多是注意到兒童身體的疾病，但遇到兒童精神上的不健全，便託詞隱諱，或認為無關重要，以致使兒童將來成了家庭與社會之累。

現在我們從積極方面舉出一二例子，證明父母對於兒童的成功所有的功勞。

亞伯拉罕林肯從美國一個極寒微極困苦的家庭中出身，直做到美國偉大的總統。他的偉大

是從何而來的呢？他的母親南錫，艱苦備嘗的在邊疆度坎坷的生活，但她的一個最大的快樂，卻是在感動和鼓勵她的兒子林肯。她費了許多光陰與他同在，指導他作一種高尚和尊貴的努力。到林肯變成了國內偉人並得了國際聲譽之後，他迴溯他的一生，說道：『我的過去、現在、及將來，都是我那天使般的母親所賜的。』

在現今新發明的時代中，最傑出的科學家領袖，就是愛迪生。關於他自己，愛迪生說：『我老是一個疏忽的兒童，但有一個具有各種智能的母親。我的性格，本或有不良的轉變，但她的堅定，她的溫和，她的良善，卻是保守我遵行正道的大勢力。我記得我從前總不能在學校有良好的成績，不知道為什麼緣故。我的名字老是列在我全班之末，我往往覺得教員不對我表同情，連我的父親也想我是愚笨的，所以最後我幾乎決定真的要成一個傻子了。我的母親，隨時都是仁愛的，隨時都是與人表同情的，她從來不誤會我或誤判我。……有一日，我聽見教員告訴視學員說，我已經「昏憤」了，再留在學校裏必沒有甚麼益處。我聽了這惹禍的話，羞澈心肺，就放聲大哭跑回家去，把這事告訴母親，那時候我就看出一個良好的母親是多麼可貴的東西。她出來作我有力的辯護者，她的母愛，被激動起來；她的作母親的矜誇心，立即感覺受了傷。她帶我回到學校裏，憤然對教員說他簡直不知道他自己所說的是甚麼？她實在是一個小孩所有的最熱誠的擁護者。於是我就立即決意要對得住她，並使她看出她信任我是不錯的。我的母親造就了我，她是這樣的真實，這樣的相信我，以致我覺得我已經是一個要為她生存的

人，一個我千萬不可使她失望的人。想到她，隨時都要使我得着一種益處。」

在我國歷史上，也有同樣的事實。孟子的母親，三次遷居，使她的兒子得有良機可受最好的教育。岳飛的母親，以道義灌輸在她兒子心中，使他以後得享盛名。再想到我們領袖的母親，她爲她兒子受了多少磨難，並作了多大的犧牲。這些人都是全仗着他們母親的賜予，才能得到他們的地位、名譽、和尊榮的。如果每一家庭都有像這樣的母親，那麼這對於國家要發生什麼影響呢？家庭是人生的源泉和中心，這句話是極其確實的，古時智慧的人說：「教養孩童使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」從前如此，今日何獨不然。

從教育方面來講，一個教員如果對於兒童教養問題，毫不明瞭，他的工作僅成爲一座沒有基礎的空中樓閣，凡分別班次的標準，教材的取捨，時間的分配，教學的實施，將完全失去必要的根據。在抗戰時期不但許多兒童們早已失去父母的教養，並且因爲大多數父母的失職，教師對於兒童品格訓導負着更重大的責任。可惜我國小學教育多是有名無實，而且在抗戰時期，大多數的教師酬報過少，生活不安定，對於職業沒有濃厚的興趣，缺乏適當的修養；再加物質條件的不具備，設施的不完全，這一班將來的主人翁，要成爲什麼樣的主人翁呢？這豈非國家的重大損失？

自抗戰開始以來，沿海各省大批民衆向內地遷移，流離顛沛，生活艱苦，對於兒童適當的教育自然無暇顧及。所有業已淪陷的區域中小學教育或歸停頓，或被強迫改變制度，在當前大

多數兒童極遭摧殘，或全被忽視。這些受傷的嫩芽，應如何再施以優良的灌溉與培養，使能欣欣向榮，重復成爲棟樑之材？這最值得我們的重視。如何能使這些受驚嚇，挨凍餓，患疾病，遭創痕，經水火的小兒童獲得心理的醫治與調護，俾能增進全社會身心的健康，確是一件刻不容緩的事情。

二、家庭學校與心理衛生

心理衛生既是一種教育的程序，要達到心理衛生的目的，其他的社會組織都比不上家庭及學校的貢獻，所以我們都希望這兩個社會組織能發動這種教育，以促進社會分子的心理健康及人格穩定。就實在的情況講來，大多數需要心理衛生之處理及考慮的個人，並不來到兒童指導室中請求幫助；反過來講，他們的難題倒應先在家庭或學校中，尋找適當的解決，因爲這兩個環境乃是兒童常時生活的地方，並且也是具有給予兒童該種教育的最大機會。

心理衛生的實施，應自兒童呱呱墮地時開始，這是毫無疑義的。兒童自加入社會中，就應有心理衛生的指導與心理衛生習慣的養成。合理的生活與正確的思想，並不是忽然之間賦與兒童的，也不是等兒童長大至三歲，五歲，八歲十歲，十五歲或十六歲時才實施的。他們在搖籃、母懷、或睡房中所發展的行爲與習慣，乃是他們後來一切行爲習慣的基礎。一個無知的母親在嬰兒每次哭啼之時便餵之以奶，不但是危害嬰兒的消化機能，實在她是教導嬰兒以哭啼要

換的手段來支配環境。這個嬰兒在五歲時每有不適意之事時，一定要常用尖聲的叫喊，憤怒的態度來對付他的環境。試問這樣的兒童，怎能準備適應一個尊重他人權利的社會呢？

規律社會的生活表是第一種應該注意的事情，飲食宜有定時，並且所給的飲食須經過有專門研究的醫生或飲食配合專家的審定。兒童的睡眠亦應有定時，晚上早早入睡，可在六點半鐘或七點鐘，最遲不應超過八點鐘。他每天應有充分的新鮮空氣，所穿着的衣服都應舒適而柔和。像這類事項，常人總以為非常簡單，並且也不易看出他們對於心理衛生的重要關係，卻是心理健康的主要基礎。最可惜的就是有些作父母的，不願意對於子女有所犧牲，對他們自己的生活程序，也不願有所調整，以便適合兒童身心的發展。其實這種調整，常能保證他們子女心理的健康。若他們不作這調整的工作，他們便是在那裏向他們的子女，撒播心理變態或精神疾病的惡種。

兒童情緒的控制，也是一種不可忽略的事項。若父母認兒童的憤怒是他強健的表示，或是當兒童的面說『他的脾氣真壞』『他真是難管理』等類的話；或作母親的唆使兒童去打爸爸，或作父母的在無意中暗示兒童以獲得要求的方法就是發怒，數年之後『他真難管理』的預言，便一定應驗他憤怒的表示，便統轄了他人格的反應，他每天使要生活在憤怒煩燥的領域之中。多半兒童的懼怕並不是自然而有的，乃是漸漸學習來的。一個人只要回憶他過去的經驗，便立刻承認他因懼怕反應所有之不快感覺。我們若明白前兩項之事實，普通兒童所有之懼怕經

驗，儘可事先預防或事後矯正，如小孩自幼在黑暗處受驚，以後每在黑夜，即生恐懼，至成年亦不稍減。一個人不愛吃黑的東西，如醬油之類，因為幼年時他的母親不愛吃黑的東西，他一吃母親就表示怕的樣子。他這不快的經驗，便型成一生的行爲，故幼年的懼怕經驗，能左右一生的行動思想。有時作母親要停止兒童的哭，便用街上有老虎來吃他，或找警察來捉他等類的話恐嚇他，久而久之，這個兒童便易發生心理變異的行爲。所以利用懼怕來恐嚇，是下級的訓育方法。一次恐懼的造成，或能影響兒童的一生。

當嬰兒進入幼兒時期，心理衛生的指導仍是一樣的重要。我們不能說心理衛生在甲時期比較在乙時期更爲重要，幼兒時期的兒童，在團體生活中若不能取得正常快樂的地位，他將來的行爲，難免有變態的現象。固然我們應當給兒童一些玩具，但若兒童利用這些玩具來統轄伴他玩耍的人，一旦他失去這些物質條件的呈現，他一定要感覺困難，有變態的行爲發生。一個兒童若不被訓練而知道他自己的優點與弱點，他的長處便不易發展，弱點也不易矯正，他的智能便會有畸形偏頗的發展。一個身體有殘廢或缺陷的兒童，最易成爲要挾並統轄家庭的兒童，或是成爲一個孤獨的兒童，他將來心理衝突的惡根早已種下了。人生大半是環境的總結合，社會生活是多方面的，每人均應有參加的機會，我們不能說某人是絕對沒有資格去參加任何方面的，兩極端之中仍有一條中庸大道，並且走在其上的人們，都有獲得心理健康的可能。

在青春期的兒童，更是需要心理衛生的指導。在身心的活動方面，他們進入一個新的階

段。在過去時代中，許多心理學家多是利用刺激與反應二者來解釋兒童的行為，換句話說，兒童的反應並不單是刺激的結果，也是兒童機體的完全情景對於刺激的結果。倘兒童機體有了任何改變，則兒童對於刺激的反應也有所改變。青春期的兒童在生理方面既有迅速而重要的變化，他對刺激所有的反應，自與嬰兒幼童有別。對於幼童無何影響的事物，對於青春期的兒童確有很大影響的；反之，對於幼童有大影響的事物，對於青春期的兒童確似乎無關緊要，因為青春期的有了這樣機體的變化，對於刺激又起了這樣差別的反應，並且在此時期又需應付許多新異的環境，所以我們說，青春期的兒童更是需要衛生的指導。

三 兒童心理衛生的原則

(1) 兒童應養成合乎生理發展的規律生活 幼兒自出生墮地，即須有按時起居，按時進食，按時洗浴，按時排泄，按時睡眠，按時遊戲的習慣。如此不但可以使兒童有生理合宜的發展，又可省卻父母的時間，而且更可養成兒童不致無故啼哭及隨時要人抱弄注意的惡習。自幼常常要人注意，到大因不受人注意，或能產生種種奇能行為，以致妨害心理的健康。

(2) 兒童應有正常情緒的發展 關於此項可以雙管齊下：一是除去激動情緒的刺激，二是情緒控制的發展。有些成人似常常拿兒童作玩物，激起兒童的憤怒或憎恨的行為。也有些作父母或教員的常用粗聲烈音責罵兒童，引起兒童的不安與難堪。放任兒童到不安逸爽適的地方，

或是觀察並進行不能增進心理健康的事物，都是十分危險。『孟母三遷』與『里仁爲美』，都是顯示環境的勢力，在良好環境之中，可以使情緒有良好的發展。

兒童的情緒也應有適宜的控制，我們不能讓兒童任意狂發脾氣或是遷怒他人。有時我們可動之以情，有時更可喻之以理，使兒童具有優美的情緒，如同情、樂觀、愛美、寬懷、仁慈、義勇等是。

(3) 兒童應當明白自己的發展並對於性問題有正常的態度。性教育不但爲心理衛生問題之一，而且也是心理衛生中極複雜而須注意研究的，沒有正常的性教育，會影響到將來許多變態的行爲。兒童好奇，常會問到性的問題，許多的父母，就會詫異或斥責兒童，或顧左右而言他，或是欺騙他，這是極端危險的事情。爲父母的當引用大自然的現象，誠懇詳細的答覆他才。還有兒童對於異性的朋友或兄妹，常會見過他們生理上的分別，做父母的就當用自然的方法解釋，說明世界上的一切生物，俱有陰陽雌雄，生殖器只是爲排泄之用，其構造雖有不同，而功用則一。性教育的實施，應順乎自然，可因時因地制宜，不但兒童幼時的問題應給適當回答，就是青春時期的兒童，亦應該加以指導。兒童的伴侶須男女均有，自幼習慣異性相處，對於性的神祕，較不易發生變態的思想。婚姻與家庭的生活，亦極影響人生，在適當的時期，兒童對婚姻的意義，家庭的組織，亦應有相當的瞭解。父親對於兒子固應給與職業及藝術的指導，母親亦應給與女兒正當社交的指導。但若忽略了正當家庭生活準備的指導，一旦男女婚

嫁，家庭忽然成立，在新組之家庭內是否有圓滿的生活，確成問題，並且這樣的家庭，或者能成爲精神病或心理不健康者的製造所。

(4)兒童應有獨立的行爲 很小的孩子，就該訓練獎勵他自己去穿衣扣扣，拿輕便物件，漸大可使幫助家事，於是自幼養成獨立行爲，長大後自有極良好的影響。做父母教師的，應幫助兒童應用自己的頭腦，解決困難的問題，在許多事上，成人不宜越俎代庖。有些兒童因爲父母的嬌養，以致凡事依賴，到了相當年齡，仍是乳臭未除，稚氣仍在。

父母愛子女，固然天性，但愛之不得其當，則反足以害之。許多父母均是愛護過過，永遠把孩子當作嬰兒，一舉一動，一衣一食，都有人過問。這樣把他們學習的機會，剝奪無餘，而奮鬥進取的精神亦消磨殆盡，以致自己不會照顧自己，毫無主見，結果長大成爲懦弱無主見的人。

有一大學畢業女生，到一地不能入睡，並且常常哭泣，也常在地板上走來走去，她確已到了應入精神病院的境地。等了詳查之後，才知她在幼年之時，成了她母親的唯一寵物，因爲母親與父親分居，母親便將一切愛情集中在女兒的身上。這個女子不能自由思想，也不讓自行抉擇事物，她缺少自信，以致凡事必請命母親，朋友的揀選，須得母親的批准，社交的生活，須合母親的情意，她的生活成爲孤立而依賴的。等到常時的心理診斷及細心的生活指導之後，她慢慢發現她自己具有獨立的能力，並開始學習適應環境。過時不久，她便過一種她從未體會過

之常態而愉快的生活。

許多作父母的不知道兒童應有獨立自在生活的權利，美國的一位大宗教家懷愛倫夫人說：『兒童應常在戶外過一種如羔羊也似的自由生活。』這樣的生活不特能助兒童身體的活潑健康，並且也是發展獨立思想行為的要件。

(5) 兒童應有合理的一致的訓導與管理 管理兒童如果不得其法，不但不能助兒童人格的發展，反足以危害其身心的健康。做父母教師的人，不當以一己的情緒變動而影響管理兒童的方法，高興的時候，兒童做任何事情都准許，反之則拿兒童出氣，或至於動輒得咎。兒童處在這種狀態之下不知所從，不是不聽訓練，便是進退維谷。

父母或教師在訓育工作上，態度應一致，譬如父親許玩砂土，母親不許玩，說怕把衣服弄髒。父親叫兒童自己學穿衣服，保姆或母親怕孩子凍着，或怕他累，就給他穿，結果決不能訓練成功。倘若孩子偷了人家的東西，母親正考其原因並向其解釋行為之不對，父親卻插口誇獎小孩的聰明能幹，結果姑息養奸，易成社會的敗類。

當我們責罰兒童時，應喻之以理，動之以情，次數不可太多，事件應該具體。苛刻的責罰固然是不對的，完全的廢除責罰，也是未免欠當。我們如能以合理化、自然化一致化的訓育，來代替疑難的、惱恨的、矛盾的訓育，兒童的心理健康自可促進，兒童的人格自可發展。

(6) 兒童應具有合作服務的精神與習慣 從表面上看來，這一條與第四條似有衝突，但專

實並不如此，因為一個兒童的社會化，並不需要專事依賴，我們也不要他仰人鼻息或是凡事唯唯稱是。這一條的真義，乃是一個兒童應該尊重他人的權利；不然，別人對他的反應一定特別，而他個人也就因了他人的反對，就有情緒的不寧與反常。在社會中若人人不具有合作服務的的精神與習慣，反而大家都是孤立、自恃，不但社會本身難以存在，就是社會中每個分子的心理健康，也一定遭受極大的危害。每個兒童應被教育，而詳知人類的相依為命及協和適應的重要，並要向着心理健康的全部目標奔去，以促進兒童個人及其友朋心理衛生的發展。

(7) 兒童應有適當的快樂的休閒活動 我們對於音樂、美術、文學，應有欣賞的能力與興趣，驟然看來，或者不易看出欣賞音樂、美術、文學對於心理健康的關係，但在一個心理衛生家的心目中，卻把兒童如何利用餘暇對於心理健康的關係看為萬分重要。一個兒童在工作遊戲之外，如能將零碎時間作滿意有益的利用，他的精神生活就格外豐滿，因而他的心理健康也就增進。反之，如一男童或女孩，不能由音樂、美術、文學獲得愉快，他即或不發生反社會行為，他定會有不合理性的態度與思想習慣。一個男孩在晚餐之後，能利用光陰閱讀良好讀物一小時，他自然不肯出外參加一羣玩童在黑夜中的勾當。照樣一個女孩能在晚間閱讀好書或彈弄樂器一小時，她的社交生活自然是與其他沒有正當休閒活動的女孩大有分別。進一步來說，如這些兒童均具有欣賞各種藝術的能力與興趣，就自然有一種良好的心理傾向。這種傾向既含有社會價值，自能造成他們智能的均衡，態度的安靜，心理的健康。

(8) 兒童應被分派去做固定的工作。在稍爲富裕的家庭中，常犯的一個毛病，就是剝削兒童工作的機會與權利，無論老少男女均須有一些固定的工作，完全的靜止是不可能的。每人都有一些事情去思想去進行。許多父母似乎夢想着一個懶惰放肆的兒童，將來自會有勤奮快樂的活動。兒童在幼時即應開始工作，如同整理玩具、掃地、抹桌、送茶、遞水之類，使他們明白他所能在社會中求得生活的地位，就是在他們能否將正當的工作貢獻於社會。他們如缺少這種準備，在他們插足社會之中時，難免發生精神的痛苦，而有心理的欠健。

對於兒童固定工作的分量與性質，也應加以注意。過量的工作，超越兒童能力的工作，以及不合兒童心理的工作，都足以危害兒童的心理健康。一種正常合宜的工作，具有實用及教育價值，且能使兒童將來在社會及經濟上立足。穩當的工作，都宜按步就班的給兒童練習參與，以便兒童的心理健康得有滿意的增進。

(9) 每一兒童應被鼓勵參加適當的遊戲與娛樂的活動。遊戲在避免或醫治心理變態的事上爲最好方法之一。一個參加遊戲的兒童，自然要跳出內傾的圈子與自傲自足的圍牆，更是能跳出憂悶煩惱的愁城。一個忙於公事的人，每日自早至晚，整理文件，應接不暇，神經緊張，頭暈目眩，心理疲勞的程度，便逐漸增加。要恢復心理疲勞，調節心情，遊戲乃是最好的方法之一。過度的心理疲勞既是心理疾病原因之一，遊戲既能恢復心理的疲勞，遊戲便可防止心理疾病。

但是我們所提倡的遊戲，乃是一種與兒童日常生活全然有別的活動。一個常在課室的兒童，最好要到戶外去活動。一個常在平地居住的兒童，最好能到山上去活動。一切的遊戲均應有合適的指導，每天應劃出一定的時間來遊戲，須要天天實行，萬不要『一曝十寒』。

有些作父母或作教員的覺得遊戲是一種浪費時間的事情，甚至還有拿『勤有功嬉無益』的話來譴責那一般遊戲或提倡遊戲的人。但實在講來，遊戲也有如讀、寫、算、工具科目一樣的重要性。很可惜的，就是在有些學校中，竟然不給兒童充分遊戲的時間，自然更談不上遊戲的廣場及設備了。我們在此堅決的提倡，如若天氣晴和，每個兒童應在戶外有三至四小時遊戲，來發展他們的健康，來增進他們的心理衛生。

(10) 兒童、青年、或成人應與那些智能相當的人結為朋友。若是一個智商一百三十的兒童與一個智商七十的兒童作了最好的玩伴，一定有變態的結果。智商高者，在精神方面難感滿足；智商低者，在事理方面，望塵莫及，二者均感痛苦。我們應指導兒童揀選智能相當的人為朋友，數量不應太多，但亦不宜太少。並且相互之間都有一種切磋琢磨的功益，相互為用的效果，設若有一方面不能使對方獲得利益，這種的友誼，似應打斷。在年齡方面，亦不應有所懸殊，特別是一個青春期的兒童與一個未達青春期的兒童，因為二者之間不易取得徹底的諒解。古人云『無友不如己者』的話，可以作為每位欲交友者，在交友後對於友人時刻應有的態度。

(11) 兒童所受的教育及在教育中的地位應與他們的能力與興趣適合。許多的兒童因為父母

的偏見或是教師的疏忽，在教育的生活不能獲得正常的自然的發展。比方一個程度高的兒童與一班程度低的兒童同處，這程度高的易被忽略或遺忘，他在教師爲全班所指定的作業上，因爲太容易的原故，便不發生興趣。他不是要自掃門前雪的靜守己位，便要自方寸計的胡鬧，擾得全體不安，他個人特殊的性格因而造成，變態心理的惡根便易潛伏。反之，如一定程度低的兒童與一班程度高的兒童同窗共視，他免不了要發生自遜自卑之感，因而影響他人格的協調發展。兒童的編級，雖然是違反個別差異的原則，但如用客觀的方法編級，使兒童在心理生理方面差異不過大，並在設備及教法上謀改進，使兒童個性得以適應，每人都有獲得成功的機會與滿意的經驗，兒童的心理健康便可促進，兒童將來在社會成功的可能性亦大。

根本說來，教育與職業的指導，在現時的重要性比較昔時爲大，因爲教育及職業的門類，在現時比較昔時更多。如無專家隨時切實的指導，兒童易入迷途，教育與事業都不易成功。

(12)兒童的身體健康應當細心保持 『健康的心理高於健康的身體』。這句話雖然不很徹底，但也可表示身體的健康與否，確也影響心理的健康。我們都知道我們心理方面的反應，是在乎我們身體方面是否健康與舒適。一個不正常的人，在身體方面應速請醫生檢查診治，以便除去這種激起變態心理之根源。勞力過度的人，需要身心雙方的休養，勞心過度的人，更需要身心雙方的調劑。身心是合一的，一方面的虧損，便足影響到另一方面。一個體弱多病的人，精神感覺非常痛苦，『多病多愁』如一胎雙生，愁慮的生活，對於心理健康是大有妨害的。

(13) 每一兒童應有一位年長可信託而有資格的指導員。兒童若沒有一位年長的指導，真是一件不幸的事。兒童有難題時，一定需要他人的指導，如無合適的指導，他們自己就要揀選一位他們所認為有資格的人來指導他們了，這些指導，無非是『以盲導盲』，所得結果，多是不堪設想。

依照普通的情理講來，兒童自當信任父母，而父母也是在一切指導員中佔了最重要的地位。但事實都不盡如此，因為父母多半不是作伴侶，乃是作統帥；不是指導，乃是指揮，久而久之，兒童一面畏懼父母，一面覺得父母不能了解與體諒他們的難題，結果他們便自然要另開途徑了。但我們應當牢記心頭的，就是每一兒童有享受合宜、安靜、友誼、同情之指導的權利，如何供給這種指導，便是我們應當研究的問題。

許多教員如能獲得兒童的信任，並給與合理的生活指導，也可以有滿意的結果。普通的情形，人們因不願將自己的難題洩露，便不去尋求什麼人指導。反過來說，有許多作指導的人，因了自己不能『守口如瓶』的為別人保守秘密，那些起初去求指導的人以後再也不敢去了。在學校中的兒童，素來對於教員既採取信任的態度，並且教員與兒童每日共處，也是給了教員指導兒童的最大機會。教員如能好好的利用，他對於心理衛生的推進，恐怕比較心理學家、精神療病家、社會學家，更為直接，更為切實。

指導的工作應是自下而上，自內而外的，不是指導員命令兒童或強迫兒童去實行他的主張

或意見，乃是指導員能設身處地的去分析兒童，瞭解兒童，啓發兒童，給兒童着明事理各方面的機會，給兒童發展思想的餘地。兒童所喜歡領教的指導員，大概有下面的十種特性：

- (一) 求知的好奇，
- (二) 身心的活力，
- (三) 誠懇的態度，
- (四) 公正的爽直，
- (五) 自我的批評，
- (六) 自我的獨立，
- (七) 兒童的興趣，
- (八) 同情的心腸，
- (九) 健美的體格，
- (十) 實用的理想。

四 戰時促進兒童心理健康應該注意的幾樁事情

(一) 隨時收容流亡兒童 我們無論在街頭巷尾，山邊水旁，倘使遇見了流亡的兒童，應當設法收撫他們，或介紹他們到就近的保育院、幼兒園、嬰兒院、孤兒院、貧兒院、振濟學校、

托兒所，或其他慈善機關內，使他們的生活有了保障，使他們的身心有了寄託。假若你自己有能力的話，不妨收容二三位天真活潑的兒童，使他們有安身之所，也得分享你家庭中的快樂。這樣的功勞，從心理衛生的觀點上看來，是有極大貢獻的。

(二)隨時安慰流亡的兒童 心靈受了創傷的人，需要他人的安慰，尤其是一般可憐的流亡兒童。他們失去了父母、兄弟、姊妹，他們也失去了遊戲的樂地與玩具，在在那需要大人們的同情與指導。無論你在何地遇見了他們時，贈給他們一副慈祥和悅的臉孔，發出一種親切溫柔的聲音，這樣一定可以給他們以無上的鼓舞與快感。我們應當修養學習，使兒童們樂於親近我們，並認我們為他的良師益友。有些兒童在生地疏的環境，常是飲泣不言，我們更當用適宜的方法，去安慰指導他們，因為『良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治』。

(三)隨時教育戰時的兒童 教育兒童的責任除了父母教師以外，就是一切的國民了。在防空洞中，在曠野空地，在樹林之中，在逃難的舟車中，在道旁的草地上，都是我們教育兒童的機會。實施公民訓練，談說中外故事，觀察自然現象，剖解中外時事，教導讀書寫字，均可因時因地制宜。在躲警報之時，常是靜坐三四小時的，將光陰耗費了，豈不可惜？如能好好利用來培育國家將來有用之材，豈非義舉？他如編作手工，練習詩歌，也可增進建國技能，堅強立志情緒。至於效忠民族，服務社會，提倡新生活，都足以幫助兒童在積極方面作良好公民，在消極方面不致為敵人所誘用。

(四)隨時準備家庭的團圓 在歐美各國的調查研究，證明破裂的家庭也是精神變態主要原因之一，因而我們在戰時更應防止多數家庭的破散。現將兩種不可少的準備分述於下：(1)物質條件的準備。作父母的住在城市，應順從政府的指揮，早將家人疏散到鄉村山間，在家人尚未分頭逃難之前，應先將家宅的地點及家人的姓名、職業，親友的姓名、住處、職業等，一一牢記明白，並把將來團聚的地點及方法，也解說清楚。幼少的兒童如不能說明自己的姓名、住址、年齡，父母最好先將一切重要事實做成表格，一一列入，縫入衣服之內，或將重要事實用綉花的方法，綉在衣服小襟之上。至於衣服錢物及防毒用品，醫藥材料，都須早作準備，因為這樣的準備，可有許多好處，能助成家庭的重聚。(2)心理條件的準備。作父母的應當告訴兒童，我們的敵人是誰？他們為何侵略我們？侵略的方法如何？我們的政府作了如何的準備？我們應當如何的犧牲來効忠國家，驅走敵人？爲要使他們有最後勝利的信念，就要一五一十的向他們述說我們抗戰勝利的過去與政府所有全盤的計劃。心理條件準備中最重要，恐怕要算情緒的控制。訓練兒童不怕苦，不怕難，不怕黑暗，不怕孤獨，不怕問人，不怕工作。告訴兒童哭是懦弱無能的表示，凡事「想辦法」是勝過困難的第一步。兒童的意志，在戰時應極堅強，岳飛、大禹、文天祥、史可法、戚繼光，與抗戰期間許多小英雄可歌可泣的事實，都足以鍛鍊兒童堅強的意志，而促成他們人生的健康與快樂。

第五章 戰時婦女之心理衛生

一 婦女在過去之地位

中國婦女在社會上的地位，向來是很低落的，在社會上的責任，向來是不顯著的。至說到她們所經受的痛苦，倒是無法述出的，只好永遠埋藏在人類的意識之中。

到辛亥革命以後，婦女運動才開始萌芽起來，當時的動作雖淺薄得可笑，然初期婦女運動，總不免要經過一個這樣的階段。

在五卅運動和國民革命軍北伐時代，曾經有過活躍的活動，但因為社會根本的機構沒有變化，婦女自身學識的短淺，團結力的薄弱，目標的不定，方法的不徹底，故祇開花而沒有結果。

二 戰時婦女在心理方面的異常

在戰爭時期社會分子起了巨大的波動，不但半數的男子要直接參加戰時的活動，就是大半的婦女也要受到直接間接的戰時影響。這些受到影響的婦女將如何影響男子，已經值得注意。

而這些現在已作母親的，或是將要作母親的，將要如何影響後代的子女，更值得人加以注意。

有知識的婦女，因曾受過畸形的學校教育和生活在舒適的家庭環境中，對於國家觀念和民族意識，沒有認識得清楚。個人主義和自私思想，比男子還要濃厚，即使一時激於義憤，亦可做些慷慨壯烈的事情。不過這種愛國情緒，往往有一定的限度，而在個人主義和自私思想蒙蔽的時候，祇望人家殺敵，而不希望自己的丈夫、父親、兒子、以及自己的伯叔、兄弟去犧牲。在死亡、飢渴、危難臨頭的時候，婦女易受刺激，行為易於反常。

普通婦女多是胆小的，往往在看見一隻老鼠時，便會嚇得高聲狂叫，在聽到敵人耍來侵襲的消息時，更是會嚇的魂不附體。當然其中含着許多可怕意義，是普通一般男子所不易明白的。但婦女易受恐懼的擺佈，這種恐懼，可以在某一個時期內操縱了她們的神經，使她們喪失了常態，失去了平衡。

現在我們可以討論一種婦女易患的心理反常疾病，那就是所稱的歇思的里阿病。說起歇思的里阿病，最普通的一種，就是常常突然發怒，卻不能自己抑制自己，普通的說法就是發脾氣，就是一種不能固定的感情，缺乏情感的自制。另一種就是哭笑無常，以成年的女學生患此的最多。更有一種，是衝動性的，情感容易發動，常常盼望一種興奮。還有一種老處女們所患的，常是憂憤、自憐、極力壓制着自己。另有一種懼怕性的，常是『杞人憂天』。末了要說到

的一種，便是過於個人化，對於一件小的事情，也是看得極其重大，往往容易發怒、妒忌、復仇，或者極深的恨惡一件事件。相反方面，她的喜愛情感，也是很發達，不但對於戀愛，就是對於家庭、交誼、事業、宗教，也是同樣的熱忱。

患歇思的里阿者之神經，對於他人之倡導或暗示，頗爲過敏。患此病者，性好欺瞞，往往言過其實，捏造許多自擬之病狀，以博得他人之同情。且常想盡各種方法，以使醫師診察她假裝的疾病。

婦女在戰時也極易患神經衰弱症，乃是因爲天天逃警報，或因工作過度，或因怕工作而生成一種疲勞觀念所致。患此症者最顯著的特徵是容易疲勞，稍許用力或稍許想去用力，即刻便感到很疲乏。似乎常患失眠、頭痛、消化不良等各種病症。她的記憶很薄弱，情緒上常有不能抑制狀態，這種病症，也許可因休息與營養，而恢復一部分，但仍注意於觀念的改造。

因着生理方面的變異，婦女在戰時更易有許多心理不健全的表现，特別是初孕的婦女，爲了各種情形，便失去自然安泰的態度。公共場所也不敢去了。在逃難時走動不易，在防空洞或在野外，怕流產而遭病死。此外惡心、嘔吐、心跳、夢魘、驚叫、情緒的擾動、猜忌心的發達，都是很顯明的事實。倘若孕婦之丈夫或兒子，正在前線作戰，再加生活上的壓迫，她的痛苦便無法形容。

三 如何增進戰時婦女心理之健康

(一)增進身體健康 婦女多愁多病，悲哀最易傷損身體，發怒最難壓制。普通婦女常對小孩及動物發脾氣，結果不但與人無益，於事無補，反而損害了自己的身體，中醫所說怒氣傷肝，或者含有這個道理。這都是消極方面的說法。從積極方面，我們希望每位婦女能實行衛生原則以增進身體的健康。有了健康的身體，自然就有健康的精神。一個習於勞動的婦女，平日越是忙着勞動，身體越是強健，古人說『流水不腐』，反轉來說，不流的水自然易腐。人的身體亦是如此，因為勞動可以增加肌肉彈力，流通血脈，促進新陳代謝，使身體靈活強健。運動應週到，並有合理的調整，而且要使之成爲一種生活習慣，不可一曝十寒。婦女必須先打破不運動的積習，然後才能免掉『弱不禁風』的身體。當然除了運動之外，日光浴，通空氣，慎飲喜食，重整潔，善休養，調七情，節嗜欲，都是同等重要的條件。

(二)參加社會服務 婦女應當提倡婦嬰保健，如免費接生，孤兒公養，舉辦託兒所，婦孺醫院等。喚起女工保護，如婦女勞動條件的改善，職業的限制，優待女工中的孕婦產婦等。組織母親會、育嬰保健會等。至於抗敵工作，著者以爲還是以本位救國，最爲相宜而有效。我們不希望個個女子去當兵，我們只希望全國婦女，各人去各人能做的事，爲社會服務。歐戰時各國的婦女，多能服務社會，但在我國恐怕一時不易達到她們所達到的地位。但根據歷史的事

實，我國的婦女也可以在不久的將來達到婦女自覺與解放的地步，而求得政治、法律、職業、教育上的平等自由。這一切的平等，也是要求得服務社會的平等。凡能服務社會的婦女，多能獲得精神的愉快與心理的健康。

(二)獲得生產技能 在戰時男子多執戈荷槍戍守前線，他們所撤下的職業，應為婦女取而代之。平時，每當女子進入一種職業時，初則要追究她的能力是否足可勝任，繼則懷着藐視的心情，袖手旁觀，或者過分的吹毛求疵，等待她的失敗，以致婦女無用武之地。這一種壓抑的情緒，在戰時便可趁機透放一下，並且在許多情形之下，似乎政府不得不請求女界同胞的幫助。男女間的差異確是存在着，並且著者也不贊成『凡是男子能做的事，女子無不能做』的說法。更不贊成女子擺脫『賢妻良母』的天職，完全插足職業，而造成家庭的破裂及社會的不安。不過著者相信，每一婦女應有謀生的能力，有謀生能力的婦女，在心理方面比較沒有謀生能力的婦女，要健康得多。

在戰時的婦女，都可參加『工業合作』的組織，如紡織、縫紉、做鞋、烹飪。此外如簿記、打字、寫抄、收發電報文件等工作，也是合乎婦女身心的。所以對於各種適宜於子女做的職業部門，應由各地政府，設立訓練班，招收婦女實習，因為許多職業上的技能，非經相當訓練，簡直不能成功的。

教育工作的推進，婦女做之最宜，希望今後多有青年女子研究教育，進入兒童樂園內，不

但生活可以無慮，就是精神也可日見健旺。

除了作教師以外，中國需要大量的護士及助產士，依照中國之命運所載之實業計劃，在最初十年內，我國需要一百零七萬護士，二十二萬五千助產士，全國的婦女界，正可立定志氣，抱定決心，認定目標，朝着建設的方向向前直追。

(四)從事休閒活動 普通的婦女多是伏處閨房，杜門不出，除了少見陽光少吸新鮮空氣以外，便易引起精神方面的鬱悶。她的生活既是呆板的，偏狹的，她的精神上亦永遠是不能開展的。精神上不得開展，即使其他的衛生條件都很具備，也是不中用的，因為身體也是靠精神來維繫的。中國古代的婦女，除了刺繡以外，對於琴書也是學習的。我們建議每位婦女，每天除了家事或正式職業之外，也該劃出一部分的時間，奏奏音樂，唱唱詩歌，繪繪圖畫，種種花草，騎騎馬，划划船，學學腳踏車，做做健身操。這樣，她的生活便充滿了意義樂趣，她的枯燥得以調和，她的人生得以豐滿。

有些婦女『挨家閒話，說長道短』，或是終日遊樂、打牌、賭博，這些應受特別的勸勉與指導，來從事正當的休閒活動。因為這樣不正當的活動，不但不能增進精神上的歡樂與母德的修養，反而有害於她們身心的健康。

對於正當休閒活動的時間，也該加以限制。過度的從事休閒活動，對於婦女，也是有損無益，並且從事活動的種類、時間、地點等，都該顧及婦女的生理及時季等條件。

第六章 戰時軍人之心理衛生

一 戰爭對於軍人所產生之心理影響

戰爭好像一種週期的流行病，經過相當的時間使爆發一次，隨着人類知識的進步，它的程度愈加重，範圍愈擴大。

平時的軍人與戰時的軍人在心理方面是有天淵之別的，雖然爲了演習的原故要有假想的敵人，假設的陣地，但在情緒方面到底不及戰時的緊張。在上次歐洲大戰中，許多心理學家，除了爲政府編製測驗，確定選擇士兵官佐的標準，並親自到前線去服務。他們發現軍隊中神經病患者的數量極多，而且隨着戰爭的延長而增加。在神經病中最有趣味的一種，要算是彈驚病或稱爲彈震狂 (Shell shock)。患此病者，在前線作戰時，往往有一部分肢體，突然麻木失去知覺，不能運用，但等到被送入後方醫院後，便又立刻恢復作用。考其原因，乃由於一班應徵到前線的人，平日尊尊處優，一旦進入戰場，情緒萬分緊張，身體又極困乏，欲生不得，欲死不能，想隨陣逃脫，一面爲情勢所不許，一面又因他們從小已養成堅強的社會意識，不願隨意逃亡，於是他們希望成爲一個殘廢者，這種不斷的自欺暗示，遂產生一種精神的殘廢。有一個患

者，在後方醫院已霍然大愈，當他靜臥廊下閱讀小說時，街上有一羣兒童在遊戲，其中一個吹起喇叭，這喇叭聲使他聯想到戰場中的衝鋒號角聲，因了這麼一個聯想，他便馬上發生一種心理逃避的反應，以致舊病復發。一聲喇叭，便足以破壞正在恢復的心理平衡，『兵凶戰危』，真是令人『談虎色變』。

前方軍士以渺小的身體來和龐大凶惡的機器格鬪，他本身也變為機器的一部分，沒有個性，失去靈感，大砲與槍彈的聲響交織一片，在這背景中蠢動，真逼得人要發狂！科學是人類文明的產物，人人相信科學足以增進生活，改善生活，我們憑藉科學造成了機器，誰知反而為機器所壓制，用科學方法同類相殘，何等可惜！

我們再設想戰爭結束之後，千萬解甲的軍人有的缺臂斷腿，自此受國家的象養。有的幸而能重理舊業，但在心理上卻經過了一番改變，他們有時會從睡夢中驚叫起來，醒後還不敢相信自己確已離開了戰場。數年戰壕的生活，削減了他們的勇氣，動搖了他們的理想，他們會厭倦穩定而寧靜的生活，而常呈現焦急煩惱的情緒。他們同時具有青年人的不安與老年人的枯寂。他們的身體殘廢，更造成他們心理的變態，適應環境的能力欠缺，就感覺到人生的無趣，與前途的陰暗。

二 軍醫的基本要旨與精神

軍事組織最要嚴密，不能有分毫之差異。軍事紀律最要嚴明，不能有稍微之例外。軍事計劃最要精確，不能有萬一之疏漏。軍事命令最要週到，不能有絲毫之貽誤。軍事動作最要迅速確實，整齊劃一。軍事管理應以培養德、智、體、羣四育為重心，而以管理人、事、物、地、時為要項。

在軍事的精神方面，軍人應明武藝——禮樂射御書數——講武德——智、信、仁、勇、嚴——並要具有軍魂，因軍隊沒有軍魂，不能夠存在。軍隊是代表國家的，所以國魂就是軍魂。中國的國魂軍魂就是三民主義，信仰三民主義，才可以發揮革命的力量，完成救國的天職。

軍心團結一致，是戰術的基礎，而明禮義知廉恥，又是軍心一致的前提。除此以外，還有軍人的戰鬥心理，亦佔軍心中最重要的一個部分。這戰鬥心理中最重要的是敵愾心，這敵愾心更是一切戰術成敗利鈍之樞紐，軍人生死榮辱之關鍵。軍隊的敵愾心，全要由各級將領盡心盡力來造成的。

三 軍人心理健康的幾個重要條件

(一) 有自信 軍隊的勝敗全看士氣如何，若是士氣不振，無論是怎樣多的軍隊，又無論軍隊的武備是多麼齊全，也沒有用。所以無論在勝利或失敗的時候，都要鼓勵士氣，提起軍隊的精神。普通一般官長只看到自己軍隊範圍以內的事，沒有看到軍隊範圍以外的東西，更加沒有

研究敵人內部的真像；換言之，就是只知道研究本身的弱點，而不肯研究環境，尤其是不注意敵人的缺點。

指揮官越是到臨到情形危困，士氣不振的時候，越要拿敵人比自己更危難的情形，告訴一般士兵，使得他們自然而振作起來，自然而不怕。

(二)不怕死 倘使一般官兵個人能認識軍人的目的與生命的真義，便可徹底打破怕死和怕敵人的心理。古人說過：『破山中盜易，破心中賊難。』我們如果要趕出敵人，必須先要打破我們自己怕死之心賊，尤其是要打破怕敵人之心賊。

軍人最大的目的，就是要求得死所，要為主義爲祖國爲民族而死，這樣的死才有價值，這樣的死才有光榮，所謂『死有重於泰山』，就是這樣的死。在歐洲中古世紀，有千萬的虔誠基督徒爲擁護真理，堅信聖經而殉身，就是因爲他們有了正確的目的，才能有一種從容就義殺身成仁的精神。在他們的心目中，只有上帝，只有真理，只有基督，只有聖經。他們被稱爲基督精兵。他們有了做基督精兵的目的，照樣，無論何人，那一天他戴上軍帽，穿上軍服，做一個軍人，就是從那一天起，已將他的生命身體，整個的貢獻於國家民族，準備爲國家民族而犧牲一切了。這樣的軍人有了『不成功便成仁』的人生觀，便不會貪生怕死的。

我們要知道我們這個極小極短的生命，乃是整個民族生命的一部分，乃是整個民族過去數千年生命的繼續。我們要講生命，一定要講整個中華的生命，要講我們民族整個歷史的生命。

我們既把整個民族之歷史的生命當作自己的生命，所以我們對於整個民族之歷史的生命，要負起承前啓後，繼往開來的大責任。倘是個個軍人都明白了生命的真義，還會有貪生怕死的行爲嗎？

不怕死與不怕敵人在形式乃是兩件事，因爲『死』和『敵人』在表面上看來確是兩件不同的事物，倘徹底分析起來，卻同是『怕死』而已。明代大將戚繼光，最懂得軍事心理和戰鬪心理，對於『怕敵』與『怕死』也區別得最好。他曾經說過：一般士兵作戰的時候，往往『只怕敵人不怕死』。他舉例證明：打敗仗的時候，一般官兵見了敵人就跑，跑到沒有路走的時候，不管怎麼高的山也要滾下去，不管怎麼深的水也要跳下去，試問這樣高的山滾下去，不是要跌死嗎？這樣深的水跳下去，不是要浸死嗎？但他全不管，這不是『不怕死』而『只是怕敵人』的好例嗎？但若做軍官的人，懂得這種心理，就可對症下藥，因勢利導，要使一般部下不怕死的心理，轉爲不怕敵人的心理；且把怕敵人的心理，轉爲奮關求生的心理。

(三)能鎮定 戰事到了最危急的時候，士氣最易頹喪，這時全靠指揮官能夠鎮定奮發，毫無一點消沉頹喪或手忙腳亂的形象，然後才能使部下一般官兵穩定堅忍，不致士氣消沉。當淝水之戰時，謝安能泰然下棋，便是一個好例。

鎮定的精神，乃是修養成功的。一個鎮定的指揮官，任憑山崩地裂的聲勢，千軍萬馬的紛囂，他的心志總是穩定的。心志鎮定的軍人，才能站得住腳，才能勝敵致果。『有事如無事鎮

靜，無事如有事提防』，應作爲軍人的座右銘。

大學上說：『知止而後定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。』軍人如果無論在何時何地心神能堅定不搖，那一切智慧當然可以發生，因此就能考慮本軍與敵人的情形，那麼你能知己知彼，就可百戰百勝。

當立正時，兩眼凝神向前平視，這就是要使軍人的心、神、意志、和注意力，完全集中。使我們身心表裏一致的定靜下來，正目凝神注視到一個目標，心裏再沒有旁的雜念，眼中再沒有別的印象，表現出軍人專靜純一，整齊嚴肅的精神，和莊重正直，凜不可犯的威儀。曾文正所說的『神欲其定，心欲其定，氣欲其定，體欲其定』，就是這個道理。並且這裏所說的『四定』，和大學所說的『定靜安慮』四個字，也有同樣的重要，軍人應該牢記於心。

上次中日長城之戰，有一部分官兵在郊外遇見日本飛機，於是成羣奔避，連人帶馬多被炸傷炸死。此種事實，說明了鎮定的重要。

四 毒氣戰爭時軍人應有的心理準備

毒瓦斯可分爲刺激、窒息、糜爛、燃燒四類，當軍民或禽畜染毒時，肉體精神均感痛苦。下述三條心理準備方法，以爲欲求軍人心理健康者之參考。

(一)充實防毒演習 作戰期間，無論軍隊與人民，對於敵人毒氣之放射，應嚴密戒備，並

於必要時，當局得強迫其戴防毒面具，以備萬一。惟戴防毒面具時對於毒氣防禦訓練有素之部隊，固無影響；然未經訓練之官兵，其戰鬥力與軍風紀等，均有減退或不良之現象。況缺少瓦斯戰爭之經驗與訓練之官兵，對於瓦斯之警戒與戴防毒面具，身體及精神兩方，感到無限之痛苦，動作亦受重大阻礙，『臨陣大亂』之結果或即產生。故充分之防毒作戰演習，實為至要。

(二)除去恐怖心理 在敵人施放毒氣之時，無論為個人防護團體防護或戰術防護，其方法及指揮，軍事當局應負全責。惟此並非指所有一切防毒方法及指揮，均委諸此等長官身上。蓋凡在其所轄之各級官長，亦須完全受防毒訓練，以便各使其所屬部隊，同躋於安全無害之區域，而能消除團體之無謂恐怖。

一般參與瓦斯戰鬥之官兵，每因瓦斯之常識不足，或欠缺適當之訓練，對於瓦斯起一種神秘之觀念，與恐怖之心理。作戰時之士氣，亦隨之而大喪頹。故恐怖之心理，必須及早剷除。

(三)消去疑慮心理 每次戰鬥告終，常有許多官兵因吸入少量無害之瓦斯，自疑為已受瓦斯侵害至於危險之境地者，故負主管及治療之責任者，應施以嚴密之詢查，並詳為之解釋，以去其疑慮之心理。

第七章 戰時青年之心理衛生

一 現代青年的危機

有些人對於青年存着懷疑與失望的態度，因為他們只見忠勇將士在前方浴血抗敵，而平時生氣最活潑、愛國情緒最熱烈的青年們，許多還在徬徨，還在苦悶，還沉淪在墮落的境地，想來豈不痛心。

現在已有多人注意到這嚴重的問題，大多數歸罪於過去的教育，並且在有些地方的統計，已經顯示目前犯人的教育程度，大概比往昔都較高一些。今日的通常犯人，往往能自誇讀畢了一個公立學校的課程，並且有許多是已經進入專門學校，或竟已進入較高級之學術機關的。現在拿美國之星星監獄為例。在一九三一年新入此監獄的犯人中，有百分之一九。五是曾已受過高等教育的青年，但在一九三二年的頭四個月中，這個比例就增加到百分之二五。二。在教育與品格之間，有一個失落了之鏈圈，這個鏈圈是甚麼？怎樣可以找回？都是值得我們的研討。一般父母對於子女期望過切，總想能使他們在大學畢業，以後可有較優的地位，豐富的收入。究竟他們的才能如何，品格怎樣，向未注意。他們是否能受高等教育，也未加考慮。不但

父母如此，即青年本身又何獨不然。他們以為只要能入大學，能得一張文憑，便可盡量享受。有許多青年，在心理方面缺少健康的因素，一旦投考落第，或是謀事未成，便心灰意亂，銳氣折磨，不是度着醉生夢死的生活，便是挺而走險，損人害己。

二 青年的特性與苦悶

民國二十八年七月二十九日陳誠將軍對國民軍事訓練教官訓練班演講時，曾舉出青年的特性及其苦悶的原因如下：

(1) 青年的特性：

- 甲、熱情（優點）——但易流於衝動，缺乏理智的分析（缺點）。
- 乙、勇敢（優點）——但易流於輕浮，不能沉着忍耐（缺點）。
- 丙、純潔（優點）——但易流於盲從，以致爲人利用（缺點）。
- 丁、積極（優點）——但易流於躁急，不能循序漸進（缺點）。
- 戊、向上心切（優點）——但易流於好高騖遠，不切實際（缺點）。
- 己、創造力強（優點）——但易忽視固有特長，抄襲外人皮毛（缺點）。

(2) 青年苦悶的原因：

甲、在過去滿清及軍閥時代之軍政機關，無不暮氣沉沉，而一般負責人員，則均腐化不

堪，加以外患迭來，喪權辱國，故當時青年因爲民族意識之覺醒，遂發生反抗仇視政府之心。直至今日，各機關對於過去之陋習，未能完全剷除，致青年……對現狀不滿意，憤激消極，甚至被誘，誤入歧途。

乙、現在各級幹部，多養尊處優，不願深入下層埋頭苦幹，領導青年；甚至偏狹自私，心存畏忌，致使青年裹足不前，深感失望，乃至飢不擇食，不惜爲人利用。

丙、一般實施社會教育之人，既未能徹底明瞭青年身心發展之程序，而又不能切實領導青年走向進步之路，致青年徬徨歧途，無所適從。

丁、青年本身，修養不足，既不能適應環境，又不能與環境奮鬥，尤其最近數年來的青年，在抗戰以前，是懷疑政府之抗戰策略；抗戰以後，又找不到工作重心，致感無事可做，無事能做，而生空虛煩悶的心理。

三 戰時青年心理健康的具體方案

(一)養成經濟獨立的習慣 許多青年在求學時，只知向人貸金，而不知自行生產；只知依賴而不知獨立，這種依賴性所以養成的最大原因，就是一個『懶』字。一個青年在未會自立的時侯，他的心理上充滿了的是頹喪和不舒服，直到他們有了自立的精神以後，他們的生活也就振奮了不少。在安地阿大學 (Antioch College) 中所有的學生都是半工半讀的，他們工作五星期，

讀書五星期，這種訓練，是希望學生在工作上能獨立，卻同時又能完畢他的課程。在麥迪遜大學 (Madison College) 的教員學生們一塊兒工作，一塊兒研究，大多數的學生可以不必花一文錢，將大學課程在四年中完結。他們學業的成績，並不比普通大學生的成績低。中華三育研究社在過去三十四年中都是一貫的採取工讀制度，使一般貧寒的基督青年，有實地體驗三育教育的機會。這種教育制度，值得讚頌，因為在這事務紛繁和需要負責的世界上，決沒有理由，可以再讓依賴性繼續存在下去。

青年人應以工作為榮，流汗吃飯，是多麼有味的一件事呀！在抗戰期間，青年人不可以理髮，作木工，耕田，修皮鞋，裝電燈嗎？必要時拉拉黃包車，抬抬滑竿，也是可以的。在抗戰期間技術人員十分缺乏，無論前方機械化部隊，以及後方交通建築與工藝等各項事業，都急於等待青年踴躍參加。這些工作，當然需要專家來主持與設計，但更需要多數嫻熟技能者來運轉。政府如能多辦一些工藝專門學校，或者在大學院中附設訓練班，來安插青年，不是可以給他們經濟獨立的能力嗎？他們對於國家社會，不是要有較大的貢獻嗎？

(二) 增進社會服務的效率 青年可以根據地區職業或特種人羣為單位，從事民衆的基本組織，如組織難民互助會，消防隊，救傷隊，設平民學校，出版壁報，訓練農工，給以生活的指導，時事的剖解，生產的技術，科學的知識。

在服務社會時，工作應有良好的分配，對於本末、輕重、先後、緩急、繁簡、難易，都應

有很清楚的條理。人事方面，應將各人的才力，好好的配合起來，以免人人忙着在找事，或是事事忙着在找人。我們對於一般的工作分配，個別的工作佈置，都要儘可能的使牠合理化。一切的一切，都應預先有正確的估計和打算，使一切的人、事、時、空，緊湊到最高點，絲毫沒有浪費。

任何工作亦須有詳盡的計劃，好的計劃。要有明確的目標，要有正確估計，客觀的事實，要正確估計自己的主觀力量，要具體地研究清楚工作，自身的發展，儘可能地研究到自己這個工作和別的工作之間的聯繫，與配合。要能隨着工作自身的發展，而不斷的修正提高。

過去青年們因為受了不合理的教育，本來和民衆隔離得很遠。現在要在實際的社會裏，和民衆打成一片，那就要先把自己看得輕些。倘使把自己看得太重，並去貪戀着比較優裕的生活，怎能服務社會呢？服務的效能，又怎能提高呢？徹底說一句，服務社會的真正快樂，便永遠不能獲得。

(三)擴大適應環境的能力 一般人久處順境，安於平凡，總不免偷逸而惡勞。他們有時也許感覺到生活的虛空，但誤信自己的能力有限，以致不肯在生活中作多方的嘗試。在戰時順境驟易逆境，青年應如何勞其體力，苦其心志，而宏大他的造就，發揮他的智能？實值得我們再三注意。

許多青年平日過慣優裕的生活，在戰時便束手無策。吃慣了米，不能吃雜糧；吃慣了三

頓，便不會吃兩頓；住慣了瓦房，便不願住草房；穿慣了洋服，便不要穿中裝；處處碰壁，處處感覺痛苦。這樣的青年不會適應環境，不能隨遇而安，天天只知怨天尤人，若是希望他們能改良環境，真上有上青天之難。

沒有抽水馬桶，可以改良廁所建築；沒有自來水，可用缸濾水；沒有汽車，可以改良馬車；沒有洋房，可以改建草房；沒有西藥，可尋代用藥物；沒有鋼管，可用竹筒；沒有汽油，可用木炭或代汽油，這一切都其適應環境的好例。只要青年能豁然貫通，自有左宜右有，到處逢源的快樂。

『與哭的人要同哭，與笑的人要同笑』，這是做人的道理，處世的方法。凡事與人表同情，將個人置之腦後，將事業看為第一，社會進步，即是個人的進步，社會發展也是個人的發展。愛默生 (Emerson) 說：『快樂好似香水，當你將它灑向別人身上時，你至少也會沾着幾滴的。』其中包含有立人立己達人達己的道理。我們不論做一件什麼事，必須要與別人有益，使別人歡喜。我們必須善自運用着智慧，憑着我們的勇氣，要做到能夠使人快樂，卻並不計較酬報，然後我們方能使自己也感受到快樂。一個常常將香水灑在別人身上的人，無論到何處，他的朋友必多，他的快樂也如同香水一樣的芬芳甜美。

在道德或是品格上，我們應當作『人上人』，但在其他日常的生活方面，我們必須作『人中』人，我們才配稱為會適應環境的人。我們看見郵差，管電梯的，開車夫，送報者，我們可有

幾次，曾經喊着他們的名字，招呼過他們嗎？青年人容易犯驕傲的毛病，口頭上我們說『到民間去』，『做基層工作』，但我們那能瞧得起那些農夫及挑擔的工作呢？平時我們不容易明白我們與他人的關係是多麼密切，但在戰時我們就十分看出我們要過一種正常的生活，就必須與一般民衆打成一片。我們需要他們，他們需要我們，這種息息相關的事實，誰也不能否認的。不錯，青年凡事應作一般民衆的表率，但青年不應自視過高或認爲自己的地位特殊，而把自己當作一個白鶴，把民衆當作一羣黑鷄。我們決不提倡『同流合污』，但從心理學的觀點說來，我們切戒青年不要在民衆中作一個『怪人』，從積極方面講來，青年要能體諒別人，假若我們能時常體諒別人，向着這個目標努力的結果，不論是對於我們本身，或是於全社會，一定是很可驚人的，而快樂也可隨之增加。

(四)發展研究問題的精神 青年的腦海中充滿了無數不易解決的問題，這些問題，便供給了青年研究探討的機會。倘若每一青年對於每一問題產生一種研究的興趣，久而久之，他對於各項問題研究的精神，也就有了。在戰時，青年常有下列的問題盤旋不定：

- (1) 升學問題，
- (2) 經濟問題，
- (3) 擇業問題，
- (4) 交友問題，

- (5) 兵役問題，
- (6) 戀愛問題，
- (7) 信仰問題，
- (8) 升遷問題，
- (9) 意志問題，
- (10) 健康問題。

解決問題時，當就事論事，除了參考書籍外，還是多用思想。但思想勿流於空虛，應切合實際。根據一般心理學家的意見，人類最普通的一種錯誤，便是容易走向極端。比方說，你以為有些事物可以因著樂觀和自信力而促進不少，於是你便以為這是至上的好方法，作為你的人。生哲學惟一的嚮導了。或者，你以為一切的成功，都是因著熱烈的信仰、堅決、努力，那也是一種走極端的錯誤。為了這個原故，我們建議，每一青年應揀選兩三位有經驗有學識的指導專家，因為他們明白中庸的康莊大道，給人適當的友誼的引領，教人怎麼樣去開始嘗試。自然的，這些指導專家在人格及道德方面，必須是出人頭地，令人佩服，且信任的。於是來到他們面前受指導的，乃能打破難關，繼續研究。

(五) 力求情緒生活的穩定 戰時環境異常，而青年的情緒也就多不穩定。情緒激動的特點，就是一種混亂的反應，不受理智的支配。一人頭腦冷靜時，環境觀察得很清楚，動作有條

理計劃，情緒也就穩定。情緒穩定的人，多能適應環境，劇烈的情緒，均有顯著的生理變化，而有許多生理變化，也能引起情緒的不穩定。劇烈的情緒既有損於身體，又不能適應環境，對個人有害，對團體無益，所以青年應當及早學習控制情緒。

控制情緒的方法很多，從消極方面來說，我們免除刺激的條件，或用交替反射，都是好的。從積極方面來講，我們不如利導情緒，使有正常而合乎中庸的發展，也許你有時覺得『不知如何是好』。你最好能馬上安靜地坐下來，把環境分析一下，把你自己的思想檢查一下。

青年要知道自己的情緒是否穩定，最好用『訂正鮑氏行為診斷表格』來將自己分析一下。這表格共有四十五個問題，每個問題可有『是』或『否』的答案。當你詳細讀過每一個問題時，可用一個圓圈將『是』或『否』圈住，所圈住的那個字，就表明你對於這一問題的真實答案。這個表格，在美國頗為實用，經過著者訂正以後，也可以適用在我國了。你自己分析你一下，便多少可以明白你自己在情緒方面是否穩定。

訂正鮑氏行為診斷表格：

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| (1) 你想人們喜歡你如同他們喜歡別人一樣嗎？ | 是 | 否 |
| (2) 在夜間你有，或是你願有，一燈光點在你的房間內嗎？ | 是 | 否 |
| (3) 你會因憤怒的原故紅了眼睛？ | 是 | 否 |
| (4) 你有時希望你倒不如沒有生在世上嗎？ | 是 | 否 |
| (5) 你是否感覺你有如被抑遏悶塞的樣子？ | 是 | 否 |

- (27) 自你離開小學以後，有否在一門功課上考不及格？ 是 否
- (28) 你有否留過級而重讀該級的功課？ 是 否
- (29) 你是否很不喜歡大小考試？ 是 否
- (30) 你是否常知道你的教員要你做的事情？ 是 否
- (31) 你是否喜歡入學讀書？ 是 否
- (32) 你想你的教員們希望你在家用最多的時間自修功課嗎？ 是 否
- (33) 你的教員中是有否有些教員閱卷十分過份苛刻嗎？ 是 否
- (34) 你的教員是有否有些教員在教室中過分以厲？ 是 否
- (35) 你思你的教員及校工們在現時做寫將學校中男女兒童的工作弄得太難嗎？ 是 否
- (36) 何時你的工作做得很好，你的教員們有否稱讚獎發你的傾向？ 是 否
- (37) 你的教員中是否有對你有蔑視的成見？ 是 否
- (38) 你想你的一切教員們都是公平對待你嗎？ 是 否
- (39) 你有否喜歡某某教員比喜歡其他教員多些？ 是 否
- (40) 你有否不喜某某教員比不喜其他教員多些？ 是 否
- (41) 你是否感覺你的教員是你的朋友？ 是 否
- (42) 你是否想有些教員們對於事物的看法，並不盡力的設身處地？ 是 否
- (43) 你是否想現在的男女兒童是極外的壞些？ 是 否
- (44) 你是否擔心你現時的生活或者不是你應有的生活？ 是 否
- (45) 你是否很掛心別人所犯的罪過？ 是 否

國立中央大學心理系主任蕭孝燦博士之訂正個人事實表格，也極合用。受測時間不過半小

時，而每次所能測驗之人數可無限制，主試亦不必經過若何訓練。共有九十項，對於情緒之穩定與否，亦能測出。此外蕭氏修訂之勒氏品質評定量表，可測知青年是外傾或內傾。這類表格可作為青年修養指導的根據，實宜廣用。

第八章 戰時商人之心理衛生

一 商人戰時心理異常之普通原因

(一) 商品缺乏 因着交通梗塞，商品的來路便漸漸斷絕，商店的貨架便慢慢抽空，『貨堆如山』的吉祥字也就成了令人難忍的句子。每天顧客登門求貨時，便無言可回，久而久之，顧客的眉頭皺得更緊，商人的心緒也便毫無寧靜。

(二) 物價波動 在戰爭時期因着供求之不易平衡，原料商場之不能協調，商人不能估定貨品之價值，忽高忽低，忽上忽下，一面又恐貨價太低，被人一收而空；一面又怕貨價太高，不易售出，反而週轉不靈，坐失良機。處此時境，商人日夜不安，心急如火。

(三) 生活高漲 商人因生活之高漲，亦感萬分困難。普通商店中總有三五個店員，每日開門七件事，總是不能或免。在百物昂貴之時，商人煞費心血，絞盡腦漿，籌劃維持生活之事，怎會不起頭痛心煩之現象呢？

(四) 人事困難 戰時店主店員因生活之無定，前途之動搖，易起忿怒，易起齟齬，再加其優良待遇之吸引，極易使人見異思遷，大家都存五日京兆之心，則不易收分工合作之效。而

商業之日漸凋殘，自爲意中之事。店主之精神常感憂悶，而店員之生活亦覺煩躁。

(五)多有不測。城市常爲敵機光顧之地帶，一旦警報發出則店舖關門，主員均須逃命。倘有轟炸，則商業熱鬧之區，瞬息即可化爲灰燼，一切均能付之一炬。在此驚恐情形下，商人之心理健康，漸被摧殘，商人之神經，漸至崩潰之境地。

(六)商戰危險。許多商人不惜任何犧牲，做些投機勾當，孤注一擲，如果命中，則立時暴發，堆金積玉；如果倒霉，便一敗塗地，苦不堪言。狂喜過憂，均爲傷心敗情之因。處此商戰時期，商人如無正常情緒，高尚道德，豐富理智，莫不出此一途，結果危險自不待言。

二 商人戰時心理衛生之要件

(一)順從政府統一步伐。政府是領導抗戰的首腦，一切國民均應順從政府戰時的措施，商人當然不能例外。爲調節民食及日用品，爲制止物價的狂漲，爲充實抗建的資料，政府俱有全盤的統制計劃，一切商人均應極力與政府合作，爲政府的後盾，以求勝利的早日實現。在政府機構中有經濟專家，實業巨子，他們不單是謀政府經濟的靈活，更是求商家的事業發達。他們一面防止經濟的恐慌，一面促進商業的繁榮，除了戰時的措施，又有戰後的籌劃。爲要安定後方人民生活起見，政府要保護商運，調配各方貿易，使求供得以平衡，社會經濟狀況不起變態。如果商人全心全意的信任政府抗建的意志，服從政府的商業計劃，一切無謂的疑慮，便可

霍然消除。

(二)除去恐懼增加信心 一般的商人，在戰時多是提心吊胆，日夜害怕。倘要增進商人的心理健康，我們必須打倒恐懼的心理才好。

恐懼對於人的身體有什麼影響呢？美國羅省馬醫學博士(P. T. Magan)說：『在恐懼侵襲到人的腦海時，人之血管必立時緊縮，冷汗也同時向外流，口涎會枯竭，舌貼上膛，瞳孔放大，毛髮聳然，心跳加促，呼吸急短，唇顫腳戰，肌肉震動，……』『這種現象，是跟着恐懼而有的。恐懼一日不消滅，現象也不會一時止息，甚至會促起一種不可思議的景象，以致四肢之機能，失去常態，而陷入完全一時停頓的狀況中，其結果，會使神經的精力消失殆盡，而至筋疲力乏，甚或死亡。』

從此看來，可見恐懼不單傷害人的身體，且足以置人於死地，那我們怎樣能夠把恐懼對於人類的影響完全消除，或減少到最低限度呢？美國俄省有位著名的學者說：『恐懼對於身體所生的惡果，是因缺少信心而成的，因為恐懼與信心是相反的，所以凡能消除憂愁勝過恐懼的人們，其身心必能勝過世上的一切困難。一個患病的人，若果他以爲自己必會死，則其恢復健康的機會，比較一位有自信必能康復的病人爲遲緩。信心就是抵抗外來種種困難的健將，有了信心便是得了五成的勝利了。』

(三)隨時學習適應環境 一個商人，在平時經售外貨，一旦戰時發生，則交通斷絕，商品

來源杜塞，因而爲時勢壓迫，日暮窮途，遂一蹶不振。但一個會適應環境的商人，便立時考查應付方法，而使生意繼續欣欣向榮。就拿藥商來說，缺少西藥，不妨拿些中藥來代替。現時工商業十分發達，一日千里，一般專家已經查明瞭許多代用品，這些國產代用品，幾與舶來品一般無二的。『價廉物美』，『就地取材』，這句話在戰時是最適用的了。

店主店員應當打成一片的研究時事，共謀商業的發達，倘能自行製作商品，零售批發，均無不可。能夠隨時學習適應環境的人，便是環境的主人，他能支配環境，而環境也能隨時供他的驅策。他的人生是進步的，積極的，樂觀的，成功的。

『從轟炸坑中建造樓亭』的話，是多麼偉大呀！房屋被炸毀了，貨物都燒光了，在一個會適應環境的商人，則能付之一笑的重整旗鼓再行經營。先搭席棚，在席棚之下擺起攤子，將從轟炸坑中檢出的一點貨品，加以整理，排列出來，又是開張宏發，一本萬利。過時不久，那擺攤之地，又會變成偉大商店，而坐在席棚下貨攤旁的小商人，可以搖身一變，而成爲該大商店的經理了。這種百折不回的精神，常能表現適應環境的能力，最會隨時學習適應環境的人，便是一個心理健康的人。

(四)竭力參加休閒活動 按普通的情形說來，商人自早至晚應酬顧客，出入貨品，總是忙個不休，生活的場所狹小黑暗，週圍的環境單調不良，以致商人的身體日就衰弱，而其精神之苦悶更是無法形容。再加普通商店更無星期日或其他假日，故而一天到晚，一年四季，都是忙

忙碌碌，生活失去樂趣，人生亦無意味。更加城市生活，五方雜處，良莠不齊，偶一不慎，商人便易誤入歧途，貽害終生。著者在此建議：(1)每位商人除了日常工作之外，應有各種正常休閒活動，如美術、音樂、打球、游泳、划舟、垂釣、閱讀等。(2)城市中每有各種集會及展覽，商人應努力參赴，藉以賞心悅目，增廣見聞。(3)商人應組織各種俱樂部，使個人枯燥生活，得因團體之娛樂而調劑。(4)地方政府應多開闢公園，設置閱覽室，演講所，健身房，運動場，以使商人於業餘之暇，得以自由享用，而擴張其精神之愉快與舒適，而養成其積極樂觀合作進取之態度。

(五)忠誠實踐商人道德 我國商人素講信義，可惜在現時商戰劇烈，許多無恥商人乃投機營利，或做黑市，或行套換，甚而做出奸商的勾當，以致身敗名裂，貽害社會匪淺。如此之商人，心術已壞，道德淪喪，天良泯失，精神痛苦。在此平等條約之下，國貨不特徧銷國內各地，亦可行銷外國，商人信譽不特影響商人之人格，亦將影響國家之體面。故商界同胞，必須忠誠遵行貿易法，守信義，講道德，則心安理得，物質及精神均獲益良多。

(六)勤力研究商業心理 先有消費，後有商場，商人對於顧客的需要，應有精細的分析，而後可投消費者的需要及愛好而充分供給。在此商業戰爭時代，商人對於顧客之興趣、習慣、需要，均須加以研究；而對於貨品名稱、樣包、標記、廣告、定價、交易，更須加以探討。店員對顧客之態度，談話時之語調，示貨時之程序，結束交易之情感等，在商業中俱佔重要地

位。一個進步的商人，必願在良好指導之下，隨時研究，隨地學習，如此則商業發達，個人之精神因事業之成就，必感覺無上之愉快！

第九章 戰時工人之心理衛生

一 戰時工業的重要

戰時國家如無充分生產，那物價因之提高，戰爭因之不能持久，普通國民及前方將士的生存，也就感覺極大的痛苦。

我國是工業落後的國家，現時不平等條約已經撤廢，中國的工業已解除其重重的束縛，我國今後的工業，必須以最速的進步與最大的努力，積極建設穩固基礎。中國之命運指示全國青年應立志為工程師，提高技術智識，致身於工業的發展，更要從實際的工作裏面，求創造，求發明。『中國之自力更生，尤以工業化為當務之急，故今後國民的經濟建設，應以發達工業經濟為基礎。』

抗戰時中國需要大量的工人，從事各種生產工作，以供應前方後方的需要。著者相信，在抗戰之後，中國一定要走上工業化的途徑，不但要培養技術人材，增購機器，廣籌資本，擴大工廠；更注意到人的因素，因而改善工作制度，並利用教育的力量，培養大量的現代工人，使具有正確的態度與熟練的技能。

二 戰時工人心理之危機

現代工廠的工人，多不能自定他的速度，一面他要適應機器的動作，一面他要襄助他人繼續不斷的分工合作。一個農夫或店員，若感覺疲乏或厭倦，或有鄰友過訪時，他就可以暫停工作，與人閑談。但一個伺候機器的工人，在緊張的動作下，容易產生疲勞，對於工作不健全的態度，分散的注意，工作時與工作後易怒等現象。

疲勞的直接影響，就是減低生產的質量，並加增物料的耗廢。對於工人個人，便是動作漸緩，準確漸低。間接的影響，就是災害與疾病率的增高。

歐西心理學家的分析，目前工業制度下機器工人常有各種心理危機，除了工作效率減低之外，工潮的頻仍，也多是與現時工業制度有關係的。

機器工業不能予工人以表現創造力之機會，工人竟變成機器之奴隸，受機器之支配，成了機器的一個齒輪。機器工人的工作，既甚單調，工人便感覺寂寞與無聊，遂一面進行簡單的動作，一面產生書夢或幻想。書夢與幻想，據精神病學的觀點上看來是頗嚴重的現象，因為機器的力量甚大，偶一不慎，便有手被指斷的危險，因之機器工人常為生命危險的懼慮所困擾。除此以外，工人亦常有失業的掛慮，遂在緊張的情緒之下，過一種不安寧的生活。

三 廠方促進工人心理健康之要件

(二)配合適當的工作時間 在戰時的一個工人不是要做兩個工人的事情嗎？不是要加緊生產而延長每日工作時間嗎？著者在此要提倡減少工作時間。中國既不是生產過剩的國家，所以提倡減少工作時間的原因是在免除工業疲勞，並且增進工人的機會，以享受人生的樂趣。

普通的工人每天作十至十五小時的工作，實在太多了，這樣長的工作時間，確能危害他們心理的健康。我們在這裏提倡『工作時則工作，遊戲時則遊戲』的原則，作工時應集中精神而工作，但工作時間不宜太長，抽出一部分時間來作遊戲，這樣專心的遊戲，可以促進下次工作的效率。

在歐戰的時候，英的國軍火工廠，已經確實證明了長時期工作的減少效率。在當時工作時間甚長，在晚間休息或一星期中休息一天，幾乎被認為叛逆賣國行爲，但結果，因為疾病及衰弱所引起的時間損失很多。以後乃改弦易轍，採用了較短的輪班及一定的休息，生產果然的增進，而工人的健康也好得多了。

勉強的延長工作時間，引起疲勞很大，並且工人因睡眠不足，而易於感受疾病。在我國有許多小店舖的工人，每日工作很久，全年除新年以外，差不多沒有休假之日。他們疲勞的影響，就是面黃肌瘦，精疲力竭，工作的效率自然降低。

(二)竭力避免做夜工的辦法 假如停止夜工，自屬佳事，因為人類是白晝活動的動物，倘若夜間工作，則不見陽光，可引起人貧血病症。白日睡覺則不能安適，飲食的不適宜，又影響工人的健康，社會的損失又極嚴重，家庭的生活減至最低程度，失去了家庭的幸福，對於探訪親友參加白日人類活動的機會，也剝奪無餘。

(三)每日應有適宜而充分的休息 工廠管理者應揀選相當的時間，作為工人休息的時間。在生理方面，疲勞的增進速度是逐漸加速的，並且休息的時間，應該時間短而次數多。在早期工作時間以內，有一次的短時休息，可使工人重行活潑，並且延遲工作降低的發現。工人生產能力開始降低的時候或是以前，就應當停止工作。休息的時間，應是特別規定的。有些工廠對於工人因時常等候物料，或因其他為工人自己不能控制的原因，而不得不暫停工的，就不另行制定休息時間，這是不合宜的。因為工人不能夠真正休息，亦不能預知究應等候若干的時間。在實際上，等候的焦急煩悶，比較以同量時間用於工作之上，或者更為疲勞的。

休息的種類，亦甚重要，停止工作的利益，就是身體上的休息和舒暢以及解脫，因為長時間工作而引起的單調的緊張，各種的變換都有利益。但是如果所需要的活動精力，及集中注意較為減少，那末休息的價值較為增大，躺臥不動，甚至不看書，不談話，就是最好的休養。戶外散步，或略作遊戲，既是一種完全的變換，也有利益。但對於解除生理上的疲勞，無甚補助。

最後我們建議：最完全最自然的休息，便是安然睡覺。每日八小時的熟睡，對於身心的健康很有裨益。

(四)工作的環境應適宜安全 工作場所的光線、溫度、通氣、聲響，都須適宜。另外關於飲水、洗濯、便溺、消防、醫藥等的設備，都應完全。關於機器置放的位置，工人坐立的姿勢，面向及背向，活動的空間，工作的擺列，也要採用科學的佈置與管理法。這一切都足以影響工人身心的健康。

(五)人事的配備及協作應格外注意 一切的工人在未分派工作之前，應先受體力及智力的測驗，一面避免『大材小用』，一面避免『小材大用』。人各有所好，各有所長，將每人安置在他個人應在的位置，不但工作的效率可以增高，工人一己的幸福也可以增進。各種新式選擇工人的表格，可盡量的採用，隨時的參考，以為調整的根據。各種訓練工頭的方法，工人能力及工作的評等，調任及升級，工資與獎金，都是應十分注意的問題。研究的唯一目的，就是要求人事的配備及協作，而達到廠方與工人雙方的成功與滿意。

(六)勞工福利事業的倡導 現在進步及有知識的僱主，無不盡力倡導勞工的福利，使勞工的待遇由惡劣的地位改爲優厚的地位。使勞工的處境由悲慘的地位，改爲快樂的地位。對於這種運動首加倡導的人，我們不能不歸功於英國的歐文氏 (Robert Owen)。一八〇〇年，歐文氏管理紐蘭那克工廠 (New Lanark Mill) 的時候，鑒於工人處境的悲慘，知識的缺乏，習慣的

惡劣，工作時間的過長，童工與女工的慘狀，就立意來改良。我們可以說，他是倡導勞工福利事業的先鋒人。

凡關於勞工的工廠，與家庭生活的一切，都可列入福利事業項下。如保持工人的健康，工廠衛生與個人安適，意外災害的防止與救濟，工業教育及補習教育的實施，經濟的指導與消費合作等是。

四 工人自身促進心理健康之要件

(一) 全心信賴政府的措施 在抗戰期間，一切勞工應加緊生產工作，意志應集中，勿為奸人所唆使，而有越軌行爲，致妨礙抗戰勝利之大局。政府之全盤計劃，一時或者不易看出，但埋頭工作，以免意亂心慌，情緒不寧，而危害心理之健康，乃爲一切勞工應取之態度。

(二) 竭力研求學問的增進 工人的幸福與他個人知識之多少也不無關係。工人除每日勞動體力外，亦應善用思想，閱讀一切有益之書報，以增進普通及專門知識。對於時事及戰局，亦應有所瞭解，勞力與勞心打成一片，人生才有樂趣；生理與心理能夠協調，健康方克增進。

(三) 熱心從事休閒的活動 工人在下工之後，如能垂釣河畔，吟風弄月，吹簫彈琴，搜集郵票畫片，打球奕棋，或從事其他有益身心的休閒活動，他的生活一定豐滿，他的心理健康也可日有進增。

(四)務必追求生活的節制 普通的工人很不易一切生活上均有節制，工作時過度工作，娛樂時則過度娛樂，尤其是在下工之後或是在一週之末，放浪形骸，胡吃亂喝，看電影、跳舞、賭博，任意作爲，有時吃得太多，有時吃得太多，有時不睡，有時大睡。最危險的，就是有一般工人，交結一般下流，荒淫無度，飲酒亂性，以致種下心理反常的種子，甚而貽害後代子孫。

五 工人在空襲時之心理準備

敵人爲要破壞我國後方生產機關，故專事轟炸工業區之各種工廠，以造成工人之恐怖，而欲達速戰速決之目的。我們都知飛機在空中投彈轟炸，能將繁華的都市立時變成焦土，欲免除此空襲的危害，保護身家安全，務必對於空襲的情形，防禦的要領，徹底研究，十分明瞭，在心理方面應有下列之準備：

(一)態度應鎮靜 白天在城市或市外或工廠附近發現敵機來襲時，切勿聚在一起或成羣亂跑，或狂呼亂叫，方免無謂的犧牲。據說上次歐戰時，德國齊伯林飛機初炸倫敦時，因爲事先毫無準備，當時的民衆亂跑亂奔，互相踐踏，人民溺死於泰晤士河的很多。事後調查，因被踐踏落水而死的人，比炸死還多，這豈不是人民沒有鎮靜態度而有的結果嗎？

當戰爭開始時，老弱婦孺自應避入鄉間，惟一部分因職業關係及必須從事工作者，不得不

留居都市。在空襲之危險時期，人心惶惶，極易引起誤會，滋生事端，如一九一七年三月十七日，當倫敦遭晝間空襲時，無知的羣衆，在哈得堡高射砲陣地附近集合極多，此時友軍戰鬥機爲攻擊敵機而上升，羣衆不加判斷，當初先用微溫的態度，質問爲何不開始射擊。及羣衆一唱百和，強請隊長開始射擊，隊長回答說：『是友軍飛機，不能射擊』，但羣衆不能判別敵我的飛機標幟，多因其不射擊而生反感。更有半數羣衆，闖入陣地暴動，對隊長實施非禮。

巴黎的防空也有同樣的事件發生，不過隊長因爲明瞭羣衆心理，就施放空砲，才使羣衆鎮靜起來。又如倫敦被空襲時的某夜，月白風清，四郊寂靜，在市民正可高枕安臥，但此時忽然接到一個情報，說齊柏林飛艇自東方向倫敦前進。但此情報不知何處飛來，而一般盲目羣衆，卻彼此互相宣傳，結果遂有擁入防空司令部，強迫施放警報的越軌行動，因防空司令部未有正式情報，於是拒絕施放。後來調查結果，不過在倫敦東方發現細長的白雲罷了。

如遇毒氣攻擊，而致中毒受傷，切勿急躁亂動，旁人應速代爲通知救護隊抬送醫院診治。

(二)思想應敏捷 思想的敏捷，與機智的能量，成一正比例。耳目對於形聲的認識，應當正確，如在市外行走遇空襲時，那持有各色旗幟或着各色服裝者，即應設法隱藏，暫停前進。如敵機投下燒夷彈時，亦應立刻運用思想，以便採取有效的自救辦法。

(三)行動應迅速 空襲時應速將燈火熄滅，何處發生火災，應趕速奔至該處播洒沙土。娛樂場所，應立即停止樂聲歌舞。

(四)規則應遵守 在空襲緊急之時，爲着集體的安全，最宜服從燈火管制，警備及救護人員的指揮。市民當避難時，務要遵守規定的道路行走，切勿爭先恐後，要知交通阻塞，引起互相踐踏來，受害的也和被炸彈轟炸與毒瓦斯攻擊一樣。

(五)火、血應不怕。

(1)不怕火 星星之火可以燎原，火的災害，是何等的可怕。但是在戰爭的時候，火患的數次及災害的程度，約千百倍於平時。尤其在敵機亂投炸彈的時候，往往能有數十處或百多處同時起火，其慘狀當然不堪設想，如有風力相助，其火焰之烈，更難想像。在這種嚴重情況下，吾人究應怎處？

我國房屋多半用磚木建造，確是燒夷彈很好的目標。如要防禦這種火災，首要訓練人民，使都有消防的智識，並充實消防的設備。且要分區組織，互相援助，遇到火警，更要沉着不亂。在火災未擴大時，即努力將它消滅，不使火勢蔓延，以協助都市正式消防隊之不足，而致獲得良好的結果。

(2)不怕血 在空襲的時候，軍民有槍彈射傷的，有砲彈射傷的，有因房屋倒塌壓傷的，還有因房屋起火燒傷的等等，那受傷的人，十有八九是皮破血流的。普通救護必須注意消毒、止血、及送往附近救護機關三事。但我們必須訓練一種『不怕血』的心理，才能應付裕如。

第十章 戰時農人之心理衛生

一 農人在戰爭中所佔的地位

在歐戰時普魯士名將毛奇將軍說：『欲不戰而亡德國，端在被壞德國之農業。』可見戰時農業的地位是何等的重要，而況以農立國的中國，其對戰爭的關係，必格外深切和重要。上次歐戰時德國陷於四面楚歌，雖能與奧、匈、保、土等同盟國形成軍事的經濟同盟，而支持四年半的酣戰，但終因食糧的缺乏，不得不向敵人乞和。其他如拿破崙征俄的失敗，法國以及俄國的革命爆發，均以糧食不足為主要的原因。難怪『子不言利』的孔子，也有『足食足兵，民信之矣』的論斷。

國父手訂的建國大綱第二條規定的標準，就是『建設之首要在民生，對於全國人民之食、衣、住、行四大需要；政府當與人民協力共謀農業之發展，以足民食，共謀織造之發展，以裕民衣；建築大規模各式房屋，以樂民居；修治道路運河，以利民行。』發展農業既是我們建設的惟一目標，又是實現民生主義的第一步工作，我們就該努力的擴張耕地面積，以期增加糧食；開發全國交通，以便調節糧食；實施關稅保護，以維國家糧食。

二 農人在戰時心理異常的主要原因

戰時農民必須背井離鄉，逃往他方，加以軍事活動而致耕地面積縮小及敵人轟炸而引起的生產破壞，前方新式戰壕，又非犧牲大量農田不可，尚有後方各處之防禦工程，軍事上有計劃的放棄地等，對於產地減少必多，影響農人之物質及精神生活必大。

抽調壯丁，及統制產糧，亦使農人感受驚慌，因而影響他們的心理健康。在未作適宜的心理準備之前，而斷然的抽調壯丁及統制產糧，必能給予農人精神上極重的打擊。

強橫的徵稅、徵實、及徵購民田，亦能造成一部分農民之心理反常。有些農民除了無謂的壓迫，蒙了不白之冤屈，無處伸吐，悶塞在心，那有不氣病、氣死、或走入自殺之途的呢！

物價的高漲，旱災及水災的頻數，瘟疫的流行，都是造成農人心理異常的因子。如何能早預防這樣的因子？如何幫助農人在戰時有適應環境的能力？在戰後有恢復心理健康的方法，都是我們應該注意的問題。

三 農人在戰時促進心理健康應有之各種活動

(一) 提倡團體活動 農村中因人口稀疏，環境寂寞，交通不便，故團體生活的機會甚少。美國方面向來提倡團體活動，如俱樂部、同樂會、音樂會、演講會、聚餐會、電影放映、農品

展覽等，皆甚發達。近且提倡建築中心會堂或社交會堂，使農村人民在此互相集會與結合，促進精神生活的愉快與智能方面的觀摩。農村小學大都規模甚小，校舍或為廟宇或為祠堂，但如能加以改良好好利用，它在全村的地位，卻甚重要。全村如有公共事故發生，即可假小學為其同集會之所，不僅有正當公共事務，可在小學集議，即平時農家婚嫁喜慶年節祝賀以及游藝運動等，亦可借小學為場所。小學教師如對於農村有豐富的智能，有熱誠的興趣，必能隨時隨地作農民生活的指導，以促進農民在德智體三育的均衡發展，及衣食住行各方面適宜的享用。

(二)發展合作組織 農村人民因環境關係，缺少合作精神，此為農村社會不能與都市社會競爭的主要原因。平常農村工作以及農產買賣運輸等，都各自處理，有許多吃虧的地方，因之農民在精神方面常感不快。且有多數農民因知識缺乏，消息不靈，以致遭人白眼，受人欺侮。倘能組織各種合作社與合作活動，便可彌補此種缺陷，並能增高農人生活之舒適，蠶桑的復興，牧畜的提倡，機械的互用，水利的調劑，肥料的實施，種子的採選，農具的改進，害蟲之剷除，道路的修補，災荒的救振，生產的增加，副業的促成，在在需要徹底的合作。因為合作制度高度的發展，不僅可以增加農民利益，而且因此互相聯絡，可養成合作習慣。凡樂於合作的人，最會適應環境；能適應環境的人，不易於有人格分裂的現象發生。

(三)改進農村衛生 尋常人多以農村中富有新鮮空氣，清潔飲水及上品食料，所以農村人應比都市為健康。但事實上並不完全如此，因為農村中缺少良醫與衛生的設備，農民又吝惜金

饑，再加交通不便，故對於疾病常抱一種拖延的態度。農民智識淺薄，迷信過深，頭腦簡單，一有疾病，自然傾向於巫庸之言及便宜之藥，結果，不單多數農民為病魔所纏，且有不少死於非命。農民之住室多黑暗潮濕，許多人為簡便計，常把廁所同廚房放在一處，因廁所的污穢，影響到廚房的清潔，這種佈置，簡直像把一個人的飲食器官與排泄器官連在一起，其不合理與危險之大，莫過於此。普通農民又多喜歡養豬牛鷄鴨，並且這些畜類，又多與人同居，傳染病菌及破壞清潔，為害甚烈。此外如溝渠未疏通，垃圾未處理，灰塵碎屑未掃除，隨地吐痰，均易發生極壞的結果。其實，即使農村環境優良，若農民不注意飲食起居及改良住宅，再加工作過度，毫無節制，便可使體力減弱，影響身心雙方之健康。

(四) 破除農民迷信 農村人民知識淺薄，一切行為多含有迷信成分，小如飲食起居，日常細故；大如生死疾病，婚嫁喪葬，均不能脫離迷信的影響，故迷信力量幾可操縱農民的行為。加之農村中佛教道教的勢力深入人心，迎神賽會視為大事，廢時耗財，毫不吝惜，因之農民的精禱生活不特缺乏真理之自由與進取之思想，反而疑神見鬼充滿懼怕，事事受時地所限制，處處為迷信所束縛，若不及早破除迷信，則農民之心理健康，必大受影響。不過在破除迷信之方法及手續上，亦須謹慎，勿流於偏激，莫走入極端，由近及遠，由淺入深，乃為至要之事。

(五) 積極訓練農民 引起民族意識和國家觀念的情緒，明瞭抗戰的意義和自身所處的地位，便是一種基本精神訓練。基本訓練完成後，再進而訓練其戰時必備的常識與技能，以期每

一農民皆在統一的抗戰陣線中，構成了強有力的精神國防圈。

在保甲編制中，原有壯丁訓練，亦即民衆的武裝運動，要以精神訓練演化而成力的表現，祇有每一農民參加武裝運動，進可以禦侮救國，退可以保衛鄉村，農兵合一，以爲長期抗戰的準備。這樣，農民的心理由消極進於積極，由散漫進於團結，由失望進於熱望，由悲觀進於樂觀，由被動進於自動，由家族進於國族，由軟弱進於剛強，農民的精神生活必可豐滿愉快，農民壓抑的情緒必可適宜發表。

第十一章 戰時教師之心理衛生

一 教師在戰時之生活情形

抗戰時期教師亦屬於『薪金階級』，月入有限，因而生活感受極度痛苦。除忙於教學工作外，還要自己劈柴、燒飯、趕場、買菜，再加設備之簡陋，教具之缺乏，大有『巧婦難為無米之炊』的景象。

鄉村之教師，因着交通不便，及文化落後之故，教師每易思想落伍，故步自封。而且教師在鄉村社會中之地位，每較他人為高，鄉民如有疑難，常登教師之門，以求解答，因此常有戶限為穿，應接不暇之勢，以致教師除教學生活外，還加上許多『課外活動』，真把教師忙壞了。教師之身心雙方，均易疲勞受損。

城市之教師，又因警報及轟炸之頻數，精神難於安定，教學生活亦是惶惶終日，不易產生良好結果。或因疏散關係，家人各居一方，為教師者難免『一心掛九頭』，坐臥不安。

二 教師心理健康之重要性

「教師如何，學生也如何。」這是誰都承認的一句話。教師的情緒不穩定，常能促使兒童情緒的不穩定。教師的心理健康，具有潛移默化的能力，而促進學生的心理健康。這些事實，在美國的科學研究中，曾屢經發現，不容懷疑的。

現在美國的精神病院中有四十多萬患者，超過一切普通醫院的病床數，長此以往的按此比數增加，則現時在學校中的學生，將有一百萬或一百五十萬的數目，會有一天患精神病而進入精神病院中。換一句話，現時在中學的男女學生，將來進入精神病院的數目，比進入大學還要多，這是何等驚人的一件事實。倘若現時的教師能有健康的精神生活，他們直接間接影響學生精神生活的力量，一定很大。

教師對於兒童心理健康的影響是很大的，除了父母以外，教師便佔了一個極其重要的地位。麥克唐納博士 (M. W. Macdonald) 曾向精神療病家徵詢意見，他們一致的承認，教師倘有嚴重的變態行爲，對於兒童確有毒害的影響。

鮑應庭博士 (Paul E. Boynton) 證明教師對於兒童心理健康的影響是直接的，也是真實的。

巴司特 (Bernice Boxter) 是美國加利福尼亞省的一個輔導員，他發現優良的教師是不拘死板格式的，處理事物是從容而不急燥的。他們的行爲在他們所教育兒童的行爲上可以觀察出來。兒童對於科目的態度，乃是由兒童對於教該科目的教師而起，按着交替反射的原則，兒童

可因教師的影響而對人、事、物、地，起各種異常的反應。

三 教師心理異常的研究

美生 (F. V. Mason) 曾研究過七百位患精神病的教員。現將其結果，錄之於下，以供參考：

- (1) 教學的事業似乎不是患精神病的直接原因。
- (2) 這七百位教員中百分之六十一男教員，百分之八十一女教員是未結婚的。
- (3) 教員進入精神病院的，平均年齡要比較其他的人爲早。
- (4) 普通的精神病，即爲早衰症，狂鬱症，妄想症，在教員中比其他人中似乎較多。
- (5) 患何種精神病雖無顯著之種族區劃，但此次研究中猶太教員中患早衰症及狂鬱症者，較他種族者爲多。

- (6) 藥物及酒精爲患精神病之因素，但在此研究中並不顯明。
- (7) 在此研究中有百分之十痊癒離院，有百分之二十逐漸進步，有百分之四大有進步。
- (8) 精神病原因並非學校工作，乃係教員生活。
- (9) 在揀選教員時，應當注意到教員的家庭歷史。
- (10) 這些教員缺少均衡發展的人格。

(11)較高的教育地位，並不一定能產生情緒控制的能力。多數教員的困難，顯明是在乎性之難題。

(12)高尚的教育，並不能全然幫助學生勝過遺傳之精神變態傾向。

(13)教員需要心理健康的原理。

派克 (Peck) 曾研究了一百位女教師，這一百位女教師在一九三五年參赴台克薩斯大學 (University of Texas) 的暑期學校，經過了塞斯頓人格測驗 (Thurstone Personality Schedule) 之後，就發現有三分之一的教師，確屬於變態方面。有六分之一的女教師，需要精神治療家的指導。只有五分之一的女教師，可算是心理健康的。

四 教師心理衛生的原則

- (1)不是教師的弱點傷害教師，乃是教師對自己弱點的態度傷害自己。
- (2)普通教師以為兒童在課室中的私語為不良行為之一；但教師們在學校課室內私語的聲音，比兒童們還要響亮。作教師的應注意不要犯『只許官兵放火，不許百姓點燈』的毛病。
- (3)普通的教師，常因訓育問題而造成自己情緒的不穩定。
- (4)教師應從『整個兒童』入手研究，而進到特殊事件，因為這是合理的程序。
- (5)教師對於外來的批評及建議，應存寬懷及虛心領受的態度。

(6) 教師自己切忌作吹毛求疵之人。

(7) 教師需有遊戲與娛樂的活動。

(8) 教師更需有休息靜養的機會。

(9) 教師應存兒童性的態度來對待兒童，常爲兒童設身處地。

(10) 學校行政對於教師，應是同情的，公平的。

(11) 社會應用尊重及愛護的態度對待教師。關於教師的生活、起居、責任、事業、前途，社會人士均應具有關懷、贊助的本分。

(12) 教師的事業應有法律的保障。

(13) 教師的婚姻及家庭生活，應是美滿的正常的。

(14) 教師的一切生活，應有節制，用眼過度是教師最易犯的毛病。

(15) 教師對人對事對物，應有誠實坦白的態度，不怕應付難題，不怕自認過失，無自遜之感覺，有改過之決心。

(16) 教師應廣交益友，求生活上的愉快，具有進取之意志。『有朋自遠方來，不亦樂乎』一語，應奉爲圭臬。

(17) 多有適宜高尚之愛好，且避免工作之疲勞。

(18) 教師應度一種滿有生氣興趣的生活。

- (19) 教師應有充分生長發展的機會。
- (20) 教師應有優良的諒解，遠大的眼光。

第十二章 心理衛生今後之動向

一 學校之重要地位

心理衛生是基於科學的事實，但心理衛生的本身卻是教育方法與良好生活習慣的結晶；人自生至死，家庭、學校、社會，對於個人的心理衛生雖都負有相當重要的責任，而學校在訓練兒童或青年良好生活習慣一事上，其重要性是其他機關所不能比擬的。心理衛生的工作，可分為兩方面，一是預防，一是救治。在預防一事上兒童在幼少時，如有優美的教育環境及實施技術，心理健康自是天然產物。學校中有許多直接間接影響青年心理健康的科目，這些科目如用生活教育的方法，可使兒童養成良好的態度，具有健全的身手，獲得效率的增進，發展正常的生括，提高人生的目標，預防心理的異常。

學校中的教師無論在受訓練時期或是在服務時期，在心理衛生的教育及習慣上，應當是學校當局十分注視的問題。心理的健康將成選聘教師最重要條件之一，因為教師的心理健康與否，頗足以影響學生的生活習慣及情緒態度。此層在前章中已經證明，故不復贅。

每一學校應設一生活指導部，專門做個別或團體生活指導的工作，其中包括教育、職業、

社交、休閒、健康、道德、倫理諸項。生活指導部的一切職員，必須受有專門訓練，且有指導經驗。他們除了做救治工作外，漸漸傾向於預防方面的工作。他們不但對『問題兒童』做指導工作，就是對正常兒童也時時做指導工作，以謀身心均衡的發展。這些生活指導部的職員，與一般的教員取合作的態度，統一的目的，共同推進心理衛生的工作。

兒童心理衛生室也將成爲學校中重要部分之一，內中具備各種科學儀器，測量工具，記錄表格，以爲診斷糾治之用。兒童心理衛生室與醫藥治療室，應分工合作。

兒童的問題，應是聯合研究的，『整個兒童』應是我們研究的對象，他的一切問題都應拿來研討。因之，我們對於某『問題兒童』的診斷與處理，必須採用『圓桌會議』的方式，方可奏效。參加的人員如下：

- (1) 心理學家——兒童個體活動的研究專家。
- (2) 校醫——兒童生理疾病的診治專家。
- (3) 精神治療家——兒童精神疾病的診治專家。
- (4) 拜訪教師——研究兒童在家庭之生活情形。
- (5) 教學輔導員——助瞭兒童在課室之生活情形。
- (6) 社會服務員——對於社會工作物質及精神服務之人員，明瞭而解決一切社會問題。
- (7) 學校護士——明白護理心理之護士。

(8) 特殊教師——受有特殊訓練，對於特殊兒童，或兒童之特殊問題，有教學經驗之教師。

學校課程方面，不應過分注意課本的學習，死板的記憶與空口的討論。乃要注意休閒的活動，創造的設計，實用的藝術，要教育兒童去適應環境，學習做人。在美國田納西州立醫院中之精神病人，平均比該州普通公民多受三年之學校教育，故從學校教育方面徹底改良，實為當務之急。

二 社會問題與心理衛生

據研究報告，我們知道在未開化之民族中，患精神病者為數甚少，甚至在有些未開化之民族中，簡直沒有精神病之發現。在一切未開化之民族中，據吾人所知並未有患機能精神病之人。現代之文明國家，充滿了人類之發明，科學化的生活日漸豐富，日報、無線電、雜誌等，反映着社會問題之複雜性及國際問題之嚴重性。人們之精神漸感煩燥，因而造成各種變態之人。

經濟問題對於造成精神不寧，亦佔相當地位。研究經濟恐慌時代之一萬失業者，結果現出百分之四十的人在常態範圍之內，百分之三十三有人格發展的困難，百分之十六患神經衰弱病，百分之七患着早期的精神病，百分之四患着厲害的精神病。我們希望今後的社會福利，應有具體的實施，如廣設公共住宅，公園，公立療養院，公共運動場，衛生食堂，慈幼院，養老

院，救濟院，貧民工廠，習藝所，職業介紹所等。

適宜高尚的娛樂活動，在促進心理健康事業上非常重要。收聽具有道德學術性的無線電廣播，觀覽教育及衛生電影，參觀美術展覽，參加夏令營，均為改良社會家庭加意提倡的活動。

醫藥及生物的科學研究亦應努力提倡，一切研究專家將聯合起來向心理健康的道上前進，為人類謀幸福，醫生不僅要會用藥，且要明白心理而用天然療法。

『四海一家』的態度，必須培養成功。現時交通便利，地球縮小，人與人之關係更為密切，對於各色人種，均須一視同仁，狹窄的地域鄉土觀念必須打破。一個心胸寬大的人，隨遇而安。在國際地位平等之時，吾人必須以大國民的風度，對待異國人士。懷柔遠人之態度，常為心理健康要件之一。

各種提倡心理衛生的青年組織，將如雨後春筍的勃然興起，例如在美國現有三百三十個關於訓練青年的全國性組織。共有二千三百萬青年人參加這些組織。這些組織都是民有的。此外尚有七百萬基督教及猶太教的青年人被組織在教會團體之中，都是為發展青年人格的。

地方組織的心理衛生學會，心理衛生諮詢處，心理衛生指導所，心理衛生診斷室，都是為推動心理健康的機關。這些組織，對於心理衛生的普及，將有偉大貢獻。

婚姻指導也將與教育指導及職業指導鼎足而立的。倘能做到『內無怨女，外無曠夫』地步，社會分子必極安樂，而天下為公理想之一部分，可得實現。

宗教的修養與信仰，對於心理健康也能有所貢獻，可加注意。

三、一般國民應具之心理健康態度

在結束本章之時，著者願錄列十五條良好態度，作為一般欲求心理健康者之座右銘。深望讀者能身體力行，以達快樂成功之境。

- (1) 信任他人。
- (2) 強力自信。
- (3) 尊重權威。
- (4) 誠實無偽。
- (5) 光明無私。
- (6) 親愛同伴。
- (7) 與衆合作。
- (8) 安全感覺。
- (9) 獨立自給。
- (10) 愉快精神。
- (11) 寧靜豁達。

- (12) 決志有恆。
- (13) 熱誠服務。
- (14) 創造進取。
- (15) 知足樂觀。

中華民國三十四年四月重慶初版
中華民國三十五年七月上海初版

(*18759滬報紙)

人事心理研究社叢書第四種 國民戰時心理衛生一冊

定價國幣壹元柒角

印刷地點外另加運費

著作人 王震 鄒

發行人 李宣龔

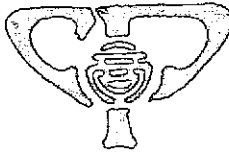
印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

翻印必究
版權所有

4226

重慶市圖書雜誌審查處
審查證安圖字第一〇九八號



9
9