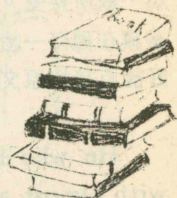


介紹幾本

有關精神醫學的書



葉頌熙

【前 言】

這次「綠杏」徵稿，甲凱老師希望我能寫篇有關學術方面的文章，這使得還沒修讀基礎醫學的我感到惶恐，正不知該寫些什麼時，忽然想起第五期「綠杏」有篇甲老師介紹一部醫學生必讀的書「人與醫學」之鴻文，那麼我何不東施效顰，介紹幾本有關精神醫學的書籍，獻醜一番呢！一方面也可拋磚引玉，並就教於高明。

【 1 】

不要忘記每一位我們的病人，他的內心都有一種單純的希望，他要求醫師減少他的痛楚及消除他的恐懼，那就是要一般醫學和精神醫學携手的地方。

—F. Wertham M.D

書名：Mind And Body

作者：Flanders Dunbar M.D.

中譯：精神與肉體

面對這麼一本內容豐富，洋洋十幾萬言的「巨著」，簡直不知從何介紹起。此書譯者是本校副教授朱桓銘醫師，筆者因尚未修讀朱先生的課，不知他是否曾向高年級同學介紹過，因此書實在太好了，中學時代就深深為它所吸引，故筆者不揣淺陋，樂意為文簡介這部書。

Psychosomatic Medicine（精神身體醫學）是一門新興的學問，主要是研究有關精神作用所致的身體疾病，而它的真義是把人看作一個整體，身心合一，如此才能達成疾病的預防與治療的效果。本書作者是美國哥倫比亞大學精神科教授，她對精神身體醫學的倡導與發展不遺餘力，著作豐富。

其學說是主張個人的性格與其所患疾病有密切的關係，例如患糖尿病的人多是有某種特殊之個性。作者以她多年豐富的臨床經驗，用極為淺顯有趣的實例，來說明情緒與身體的關係，並指出許多以往認為「原因不明」的身體疾病，原因皆在「心理」。

全書共分十六章，每章都可自成一單元，但又章章互相貫通，從胎兒的精神狀態與情緒反應對生理的影響談起（特別著重病患嬰孩或兒童時期所遭受的挫折、壓抑、管教等等因素對後來疾病發作的關係）一直至長大成人及邁入老年之過程所可能遭遇的疾病與情緒之變動等，不僅討論到各種疾病（如心臟病、氣喘、偏頭痛及胃潰瘍）的某些無法察覺之致病因素及心理治療方法，此外作者特別對醫師與病患相處之道，反覆闡明與探討，使「醫師眼中的病人」及「病人眼中的醫師」都能臻於完美理想之境。

我想引用本書最後一章「完美的病人」的一段當作結論：

「精神身體醫學之應用於醫學問題已得到發展，最終的目的是在精神與肉體的鴻溝上建立科學知識的橋樑。……一旦精神身體醫學預防工作建立，更加根本的步驟便可著手了，有一天中學的課程裡會有像今天心理學衛生學研究精神身體關係一樣的研究。……當時期成熟時，老師會覺得他們應該將新舊東西混在一起。他們回憶古希臘Hippocrates（西方醫學之父）所觀察到的現象，醫師只是使用夾板，但還得靠身體的力量將斷骨癒合，他們將會解釋說因

為身心是合一而不可分的，……你的精神就是你的肉體，你的肉體就是你的精神。這就是精神身體醫學的意義。」

附帶一提的是，本書譯者是精神科醫師，譯此書可說駕輕就熟，文筆不僅流暢，用詞也頗優美，讀來引人入勝。筆者認為適當的文學修養應是每一位醫師及科學家所該具有的，當我們發表自己苦心研究成功的論文時，如果文筆通順流暢，相信更容易為一般所接受。愛因斯坦及羅素就是一例。又這本書實在值得一讀再讀，對精神病學有興趣的同學最好能直接找原文本細讀。

【 2 】

He who has a why to live for can bear with almost any how。參透「為何」，纔能迎接「任何」！
～尼采～

書名：Man's Search For Meaning

作者：Viktor E. Frankl

中譯：從集中營說到存在主義

這本書如果單看它的譯名，讀者必會以為是本討論存在主義的書，其實本書主要還是有關精神醫學方面。作者 Frankl 博士現在是奧地利心理治療醫學主席，繼 Sigmund Freud, Alfred Adler 之後被稱為第三維也納學派的領袖。他本是精神病學家，二次大戰期間，被納粹囚禁於奧殊維茲(Auschwitz, 在波蘭，為著名納粹集中營)等地集中營達三年之久。就在慘無人道，暗無天日的集中營裏目睹各種暴虐、殘酷與苦痛飢饉，俘虜的變態與失常，以及人性尊嚴，生命價值的完全被剝奪，使得他逐漸體驗出人格承擔苦難的堅韌性，因而創立一種新的心理治療技術。戰後，他將這種豐富而深刻的經驗寫了很多書，這本書只是他最負盛名的一本。

全書分上下兩篇。第一篇「集中營的故事」佔全書大半，乃完全追述其身處集中營的慘痛經驗。但這不光是集中營獸性的故事而已，作者從俘虜剛踏進集中營的心理變化，被摧殘、被虐待時內心的衝突與矛盾，以至恢復自由後的情緒變動都分析得清清楚楚，而在故事的過程中慢慢介紹出他的體驗與哲學，以及他的治療法則起。

作者在集中營所面對的正是現今存在主義的話題：生存即是受苦，繼續生存即是在苦痛中找出生存的意義。Dostoevsky (俄國偉大文學家，1821-1881，著有「罪與罰」「卡拉馬佐夫兄弟們」等書)曾說：「我獨獨害怕一件事，那就是我的苦痛分文不值。」一個人的遭遇與處境即使再艱困痛

苦，如果他感覺它是有價值的，那麼他將會勇往直前，這種最後的內在自由促使一個人的生命意味深長而擁有目的。由此 Frankl 領悟到：「飢餓、丟臉、恐懼以及對不公平的深深憤恨等等……，藉著一心謹守住被自己所愛的人的心像，藉著宗教，藉著某種冷酷的幽默意識，甚至於藉著對大自然復甦之美景一瞥，一比方：對一類樹木或者一陣的落日，都可把它們容忍下來。」

第二篇是「『意義治療法』概要」。意義治療法(Logotherapy)是作者創立的一種精神病治療法。它比起精神分析是回顧(retrospective)和內省(introspective)都比較少的一種治療法。其焦點乃集中於：「人的存在意義」和「人對這種存在意義的追尋」上。一個精神病人假使能使他明瞭作為人生義務而被派定了的工作，去喚醒他對這工作的更充分之意識，當可提供他許多魄力去克服他的精神病。作者說道：「精神病學試圖去解釋人的精神只當作是一件機械結構，已有一段很長的時間，因而精神病的治療法只是一種技巧而已。我相信這個美景像夢一樣已過去了。目下朦朧地出現在地平線上的，不是從心理學上看的內部治療的草圖，却是賦給人性的精神病學。」所以他作了一個結論：「精神病學的信條是：一個人主要的利害關係不在於獲致甚麼快樂或者避免甚麼痛苦，却是去看出他生命之意義。」

總之，這也是一本值得我們醫學生看的好書，但是它對 Logotherapy 的解釋和方法仍嫌不够詳細，同學如果有興趣可再依此書後面所附原著者其他著作去找來閱讀。此外 B. Bettelheim 博士所著「The Informed Heart」也是分析集中營中囚徒之行爲以及人格方面變化的報告。

【 3 】

患病醫生是最可憐的病人，然而是最好的醫生
——馬·一非醫師

書名：When Doctors Are Patients

作者：Dr. Max Pinner & Dr. B.F. Miller

中譯：久病成良醫

本書原由 Dr. Pinner 發起寫作，後因心臟病逝世，才由 Dr. Miller 繼續完成。Br. Miller 在序文裏說：本書非但給醫生，護士及其他醫院工作人員閱讀有益，使他們多瞭解病人的心理；並且給非從事醫務工作的讀者閱讀，也很有意義。他說，無論何人，遲早都會遇到生病的痛苦，有的人受慢性疾病的磨折，例如糖尿病、癲癇症；有的人受

癌症或心臟病等重病的威脅；有的人為著親友，配偶或子女患病而焦急憂愁。而本書各篇，醫生描述他自己患病時，如何靠他們自己對於疾病的學識，親友的支持，沉著的勇氣，與堅毅的精神力量，與病魔週旋搏鬥，終致克制頑疾，決非一般患者所能輕易獲到的。

本書分由二十位身患不同疾病的醫生執筆，特別注重醫生患病時之心理狀況以及與主治醫師彼此相處之態度。這裏試舉著名醫學歷史學家 Sigerist（即「人與醫學」作者）罹患高血壓症的親筆敘述為例：他認為醫生患病，通常是可憐的病人；因為他們自己懂得多，所以就不會像其他病人一樣誠心接受醫生的指示，他們往往自存成見，就難以客觀地處理自己的病；因此使他們更難於適應疾病的狀況。Sigerist 雖身患慢性高血壓症，但他靠著本身的醫學知識以及矢志完成偉大醫學史著作的夙願，而堅強有力地與疾病奮鬥，終於克服病魔的摧殘。

此外又如一位患精神病醫師的自述更是一篇難得的精神分析報告，他最後結語說：「我們成長時，必須學習容忍，即使怨恨它也得學習，我們必需努力與其他男人女人相處。繼續演變，我們成長，結婚，工作於社會，起初要放棄自己的一部分是相當艱難的，但繼續下去，愈成長與別人接近，其進展就是人生的一大快事。」

此書有前台大醫院精神科主任林宗義教授（現居瑞士）的序言，可見是如何充實且重要，但願自己患病或親友患病的讀者讀之，能獲取與病魔搏鬥的勇氣，並警惕健康之可貴。

【後記】

二年來，我就想寫篇介紹這方面的書籍，尤其是「精神與肉體」這本書，兩年前日記裏的讀後感裏就有這種願望，如今終於把它完成了，但因我才疏學淺，掛一漏萬，在所難免，還祈師長同學有所指正。

當然，還有許多淺顯的醫學書因篇幅關係，無法介紹，例如「醫師懺悔錄」，「杏林記趣」，「偉大醫藥發現的故事」以及商務人人文庫「醫學的境界」，「人與醫學」，「變態心理學」和其他許許多多心理學方面的書，至於英文方面更是琳瑯滿目，也許以後有機會再介紹一本奧大心理學家 Carl Gustav Jung 的自傳「Memories, Dreams, Reflections」。

匆匆稿於5月10日



「。貌體不我對位這是一：女



船長：「快點！你不知道我已幾天沒吃飯了嗎？」



！變改的大有沒術戰軍陸想我

