

王夫之  
編主

192  
5724

自  
知  
之  
術

郝  
耀  
東  
譯

黎  
明  
小  
叢  
書

黎  
明  
書  
局  
出  
版



安徽大學  
西北大學

教授 郝耀東譯

自  
知  
之  
術

上海黎明書局

版  
 黎 明  
 書 局  
 有 限 公 司

1933, 6, 初版  
 1—2000本

實 價 三 角

How to Psycho-Analyze Yourself  
 by Daniel H. Bonns

黎明小叢書：

自 知 之 術

|             |                              |             |             |             |             |
|-------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 代<br>售<br>處 | 發<br>行<br>所                  | 發<br>行<br>者 | 出<br>版<br>者 | 譯<br>述<br>者 | 著<br>作<br>者 |
| 各省各大書坊      | 黎明書局<br><small>上海四馬路</small> | 徐 毓 源       | 黎 明 書 局     | 郝 耀 東       | 邦 納 士       |

黎字八〇號(歸)

## 譯者弁言

孫子兵法有云：「知己知彼，百戰不殆。」老子亦曰：「知人者智，自知者明。」希臘大哲蘇格拉底之教人，卽以「知你自己」爲學道之初步。故人苦不自知，自知然後自己能利用自己，匡正自己，鞭策自己，生活方能臻於至善至美之境。但天下最難之事，莫難於自知，紅樓夢上所謂「丈八長的燈台，照見人家，照不見自己」，就是說明人明於察人，暗於知己的道理。美國文豪霍母士（Hobbes）嘗謂一個人有三種人格：（一）自己稱許自己是一種人格，（二）別人批評自己是一種人格，（三）自己的真面目又另是一種人格。大概一般人自己批評自己常失之於寬，批

評別人則又失之於嚴，皆由於批評時無一定之客觀標準，其見解常不免為主觀之榮辱得失好惡利害等思想所左右，故彼亦一是非，此亦一是非，古人所謂蓋棺論定者，其理由即在於此。本書係美國心理分析學家邦納士（Bonas）所著，先以問答探討人的性格，繼以解釋斷定人的長短，並示人以修養向上之路，使用其所長，補其所短，其對症發藥，因材施教，不啻良師益友之耳提面命，誠青年修養上之最好參考資料。不佞在西北大學及安徽大學教授心理測驗時，曾將各問題對諸生講解，並令其據實回答，藉作修學指導及生活指導之根據，頗能引起興趣，僉云對於各人修養上幫助甚大，並要求譯成中文以供一般青年之參考。爰抽取譯

出，曾由學校出版部印行，不久即罄。最近上海職業指導所要求翻印，並時接各地學校訓育機關函索，無以應，特再付剞劂。想亦社會所樂聞也。

郝耀東於安徽大學

# 目錄

譯者弁言·····一

第一節 普通智慧·····一九

第二節 活動·····二七

第三節 評判自己之能力·····三三

自知之術 目錄

|      |         |    |
|------|---------|----|
| 第四節  | 對人態度    | 三七 |
| 第五節  | 作事效能    | 四九 |
| 第六節  | 感情      | 五七 |
| 第七節  | 對於異性的關係 | 六七 |
| 第八節  | 普通興趣    | 七七 |
| 第九節  | 健康      | 八七 |
| 最後說明 |         | 九一 |



## 第一節 普通智慧

- (1) 你學習時是否覺得困難或容易？
- (2) 你在學校時是否十分用功方能及格？
- (3) 你在學校之成績等次如何？
- (4) 你在學校降過班沒有？
- (5) 你的教習對你如何批評？
- (6) 你是否對一部分功課有興趣對別的全無興趣？
- (7) 你是否受過你機會上應受的教育？

- (8) 你專心致志之能力若何？
- (9) 你的觀察力若何？
- (10) 你是否常能保持你所在的地位？
- (11) 別人是否承認你富有常識？
- (12) 是否有別人向你領教？
- (13) 你的判斷力是否敏捷或遲緩？
- (14) 你的目的是否確定或暗昧？
- (15) 你的事前計畫是否有先見之明？

## 第二節 活動

- (16) 你在兒童時代是否喜活動或習懶惰？
- (17) 你當小孩子時候喜歡那種玩耍？
- (18) 你在玩耍時有無許多幻想？
- (19) 你是否喜多言抑喜靜默？
- (20) 你現在是否精神活潑或萎靡不振？
- (21) 你是否有活動過甚或鹵莽之傾向？
- (22) 你的活動或忙迫是否是一陣一陣？

(23) 你耗費你的精力是否是有意識或徒作無益？

(24) 你是否力求實際或好作空想？

(25) 你是否善用工作器具？

### 第三節 評判自己之能力（自知之明）

- (26) 你是否富有自信力或自覺無能？
- (27) 你是否以別人之毀譽為榮辱？
- (28) 你是否是虛假自飾或好自誇大？
- (29) 你是否好為裝飾？
- (30) 你是否能不自欺？
- (31) 你是否痛恨詐欺行為？
- (32) 你是否誠懇？

#### 第四節 對人態度

- (33) 你是否易於交友？
- (34) 你見生人是否覺着澀或安然自得？
- (35) 你對朋友，家族，或生人，行爲上是否有特別差異？
- (36) 你的行爲及特性是否與你的家族任何人相似？
- (37) 你對於你的家族任何人是否有特別愛戴或依賴抑或仇視？
- (38) 你當兒童時代是否與別的兒童自由玩耍？
- (39) 你是否自私自利抑或心存慈善？

- (40) 你對於別人的權利是否能真實尊重？
- (41) 你是否能與別人合作？
- (42) 你是否喜歡批評別人的短長？
- (43) 你是否能聽別人規勸或終認自己無錯？
- (44) 你的意見是否是堅強不屈永無變移？
- (45) 你是否願聞自己之過失？
- (46) 你是否喜諉過於人？
- (47) 你是否喜信託人或心存疑猜？

(48) 你是否是有仇必報抑或犯而不校？

(49) 你對人仇恨是否不易忘却？

(50) 你是否易於得罪？

(51) 你是否喜計較人不注意之小節？

(52) 你是否冇嫉妬之心或不樂成人之美？

(53) 你是否有一種感想覺得世界上人有對不起你的地方？

(54) 你是否能隨遇而安？

(55) 你是否能適應新的環境？



## 第五節 作事效能

- (56) 你是否依着正義良心去做？
- (57) 你是否富有責任心抑或特別謹慎？
- (58) 你的活動是否嘗爲疑慮所阻止？
- (59) 你對於精確，系統，秩序等需要是否有適當的要求？
- (60) 你對於公平誠實是否表示過分之要求？
- (61) 你是否喜當首領抑喜被人領導？
- (62) 你是否喜自露頭角？

(63) 你是否勇敢或怯懦？

(64) 你是否喜模倣人？

(65) 你觀察事物是否依據實在情形抑喜用主觀見解？

(66) 你是否富於想像或過多夢想？

(67) 你是否冇建造空中樓閣之傾向？

(68) 你從幻夢中所得快慰之程度若何？

(69) 你是否誠實抑喜謊語？

## 第六節 感情

- (70) 你是否常覺快活安閑？
- (71) 你是否常持莊嚴態度對一切事認真？
- (72) 你是否熱心？
- (73) 你是否善談諧？
- (74) 你是否抱樂觀主義？
- (75) 你是否在灰心失望之感想？
- (76) 你的失望是否有顯著的理由？

- (77) 你會否努力去排除你的失望態度？
- (78) 你在憂悶之際是否渴望人表同情？
- (79) 你的感情是否易於變換？
- (80) 你是否易於起恐懼感想？
- (81) 你的感情是否受特別事實或環境之影響？
- (82) 你是否易於激動或神經過敏？
- (83) 你心理上之激動狀態（半騷不甯）是否延長多時？

## 第七第 對於異性的關係

(84) 你的個人態度是否適合於你的男女本性？（血性孩子，姑娘，母親的孩子，丈夫的，女兒的）

(85) 你遇見異性者是否覺得平淡自然？

(86) 異性者對於你是否有特別的吸引力？

(87) 你受異性吸引其力量是否以年長者或年幼者為大？

(88) 你的戀愛故事是多是少抑或無有？

(89) 你的戀愛故事對於你是否有重大影響抑或無關緊要？

(90) 你是否喜以感情用事？

(91) 你是否盼望有小孩？

(92) 你是否特別謙下或羞澀？

(93) 你是否特別注重道德？

(94) 你對異性是否易生厭惡？

(95) 你是否有殘忍蠻橫及與人故意爲難之傾向？

## 第八節 普通興趣

- (96) 你對於你的工作是否感覺興趣？
- (97) 你的工作是否使你滿足抑或別有使你滿足的營生？
- (98) 你是否野心？
- (99) 你的野心滿足到何等程度？
- (100) 你是否備有金錢？
- (101) 你對於運動或別的遊戲是否感覺興趣？
- (102) 你是否有任何消遣事項？

(103) 你是否喜讀書，讀的是那種著作？

(104) 你是否帶有宗教性？

(105) 你是否從宗教得到安慰抑或僅有崇拜之形式？

(106) 你是否崇信荒渺無稽之學如靈魂學遁形術等？

(107) 你是否迷信？



## 第九節 健康

- (108) 你是否曾染重大疾病？
- (109) 你是否特別恐懼使你不安？
- (110) 你的食慾是否良好？
- (111) 你晚上是否能安眠？
- (112) 你晚上是否有醒來恐懼之情況？
- (113) 你是否曾做過因慾望不遂所得之夢？

自知之術

## 第一節 普通智慧

1 (甲) 假設你學習的很容易，你一定沒有學好。須費長時間去細心玩味其所學，然後再敢斷言你的確知道。

(乙) 假設你學習時覺得很困難，一定是你的感情阻礙你的思想。你的感覺不要過敏，自然學習會容易。

(丙) 假設你學習時不覺得太快亦不覺得太慢，你的學習恰恰適中。應當繼續努力。

2 (甲) 假設你未曾十分努力，你一定是驕惰成性，強不知以爲知。

(乙) 假設你十分努力，你一定是被人做戒，想自己知識終感不足。

(丙) 假設你用適當的時間工作，你一定是善用心思必能日有進步。

3 (甲) 假設你在學校的成績過高，你一定是把許多社會生活上應需要之事件忽略了，未免成爲畸形的發展。

(乙) 假設你的成績等次過低，你一定是把功課沒有認真，或者氣餒無勇氣。

(丙) 假設你的成績列於中等，你一定是肯留心生活上各種事項，使你變成一個多材多藝的有用人格。

4 (甲) 假設你考不及格，你一定是缺乏競勝心或者專務快樂而不留心功課。

(乙) 假設你常能及格，你算是不負期望並可望照此前進。你已學到肯負責

任的習慣。

5 (甲) 假設你的教習說你是個儒雅的好孩子，你大約是太柔儒不知進取或者怕出風頭。

(乙) 假設你的教習說你太頑皮沒出息，你或者過於任性不易與世周旋。

(丙) 假設你的教習對你沒有特別批評，你的行為一定很得當。將來希望甚大。

6 (甲) 假設你對於一部分功課有興趣對於別的全無興趣，你因有所好惡不能得到寬廣普遍的知識。你如僅做所喜歡的而鄙棄所厭惡的事情，你一

定不能得到一個圓滿無缺的人格。應當養成多方面的興趣，自會有進步。

7 (甲) 如果你從前的教育沒有錯過機會，你現在仍然可以藉着機會前進。

(乙) 如果已往你會錯過機會，以後切不要如此致礙前途。

8 (甲) 如果你的專心致志能力很強，你可儘量向前去做，不要疑惑。你一定會成功。

(乙) 假設你的專心致志能力很薄弱，你應當在你所要努力的事情上去找尋樂趣。找尋樂趣即是求得專心致志的秘訣。

9 (甲) 假設你的觀察力強，你的行為一定靠得住。

(乙) 假設你觀察力不好，你一定容易錯誤。須養成一個先思後言，先看後行之習慣。

10 (甲) 假設你常能保持你所在的地位，你可利用你的經驗向前幹去，決不會失敗。

(乙) 假設你不能保持你所在的地位，你一定是才不稱職或者由於你缺乏自信力。應當把你自己分析分析，老老實實的量力幹去。

11 (甲) 假設別人承認你富有常識，你不應妄自菲薄。應當自己信任自己，最低

限度亦應照別人信任自己一樣。

(乙) 假設人以你爲無常識，你應去找尋所以被人看不起的原因。常識無他，  
卽你真實意見之自由表示。

12 (甲) 假設有人向你領教，這就是人承認你富有常識的證據。

(乙) 假設無人向你領教，這表示你離人太遠。你當自由表現你的思想，你自  
會驚訝知道做一個大人物並不難。

13 (甲) 假設你的判斷力過於敏捷，你一定靠不住。

(乙) 假設你易於衝動，你一定要在不應說話的時候說不應說的話。



(丙) 假設你的判斷力很遲緩，那就表你沈靜可靠，以事實爲判斷之根據。

14 (甲) 假設你的目的確定，你一定知所需要，這就是你在生活競爭中一半成功。

(乙) 假設你沒有明確的目的，你應當用全力去拿定一個主意，不管死活的去幹。

15 (甲) 假設你的計畫有先見之明，你在經濟上一定會成功，並且怎麼大的事你都可以幹。

(乙) 假設你的計畫沒有先見之明，你應當小心去研究一個問題之各方面然後再動作。這是很值得的。



## 第二節 活動

16 (甲) 假設你在兒童時代很喜歡活動，你是已有了很好的預備，定能得到一個  
美滿的生活。但是須注意繼續此種精神。不要使少年英氣日就消磨。

(乙) 假設你在兒童時代很懶惰，你一定現在還是懶惰。快些覺悟去實現你  
那天賦的才能，不要再做那行尸走肉，沒有趣味的生活。

17 (甲) 假設你在兒童時代喜歡同別的小孩一塊玩耍，你的羣性一定很強，樂於  
羣衆生活。成功即在樂羣和衆。這你不容易早知。

假設你在兒童時代喜歡單獨玩耍而不願與別的小孩在一塊玩耍，你現

在一定要怪你何以不能在社會上活動。你的離羣索居使你損失不少。所以你在生活上應特別注意與別人交接，無論你喜歡不喜歡，你應學社會化。

18 (甲) 假如你在玩耍時表示許多幻想，你已有預備使你的創作思想豐富並變成一個領袖人物。

(乙) 假如你在兒童時代缺乏幻想，你最好為別人工作。但是你可多讀書養成你的幻想。

19 (甲) 假設你喜多言，那表示你有餘力，如用之得當可使你成功。你最好選擇

一種工作使你可對多數人講話。

(乙) 假設你喜靜默，你最適宜於不與多數人接洽的工作。你有這種特性你

也可以成功，但是得力處以手不以口。

20 (甲) 假設你精神活潑，你應當努力你的工作使無暇晷。除非你能得可以有

爲的工作你不會快活。

(乙) 假設你萎靡不振，那是由於你對於煩忙的生活沒有興趣使你灰心。須

留心觀察對於所作的任何事情應使之發生興趣。興趣可增進你的工作效能。

21(甲)如果你有動作過甚或鹵莽的傾向，那就表示你勉強從事非真覺得有趣。你真喜歡做的事情絕不會使你動作過甚。動作鹵莽即表示你不滿意你的工作。

22(甲)如果你的活動或忙迫是一陣一陣，你仍然是繼續你那兒童時代好惡無常的心理。成人心理對於事物但視其是否有用，而兒童心理則常以自己之好惡為轉移。

23(甲)假設你耗費精力是有意識的，你的人格增進一定會日新月異，你對此成績也覺得十分快慰。

(乙) 假設你耗費精力於無用之途，你一定是常求快意而永不能快意。那無窮止的追求，終不能得到佳境，使你真實快樂。

24 (甲) 假設你力求實際，你的觀察一定是根據事實，你且常能在你的人格價值上着想，使之完全可靠。

(乙) 假設你不力求實際，你是一個夢想家。因為實在情形與你的夢想不同，所以你的行為一定靠不住。如果你要改進你的生活地位，須要到此實在世界觀察事實，再不要在那夢想。

25 (甲) 如果你善用工作器具，那表示你的思想常連着你的動作。凡用手作成

之有用事物卽足證明作者是一個實際家。思想創造學說動作證明他是真是假。

(乙)如果你不善用工作器具，不妨先用簡單的試一試，如槌、針、刷子、或機器等，視你的男女性以爲選擇，練習日久，你自能巧於技術，使你向實際方面着想。



### 第三節 評判自己之能力（自知之明）

26（甲）假設你富有自信力，你已經得到人生上的一個最大寶貝。你但求學而

不倦，日知所無，你的動作自會增高價值。

（乙）假設你自覺無能，你是得了一種感情病症，使你自己看不起自己。欲療

此病，須敢作敢為，不問自己作何感想。切記再不要蔑視自己的作品，你的感覺無能自逐漸退除。作爲使你進步。謙退使你老沒出息。

27（甲）假設你以別人之毀譽爲榮辱，你的過人性質永不會實現。你將隨波逐流，消滅自己的個性。你應做你認爲所應做的事，不必管別人的意見。若

何，你自然會惹人注意使人敬仰。如果你費心竭力的去迎合人的心理，終沒有人尊重你。

28(甲)如果你喜虛假自飾或好自誇大，你是抱了一種隱憂恐怕自己短處暴露於外。假設你是個有作為的人，自然用不着上列方法掩飾。欲治你的毛病，須注意實際工作不要單憑空想。

29(甲)假設你好爲裝飾，你的人格一定要受損失。須知身體之過當裝飾是野蠻時代之遺習，凡稍有常識或進取思想者皆不以此爲然。

30(甲)假設你能不自欺，你一定不妄自尊大亦不妄自尊大。你也知道你不能

無過亦同別人一樣；你認定你自己不比別人好亦不比別人壞。

(乙) 假設你好自欺，你一定要表示你與人不同無論是好是壞。總而言之不外自己欺哄自己。

31 (甲) 假設你痛恨詐欺行爲，你的心理上一定在那裏與詐欺宜戰。凡你所最注意的即是你所最關心的，無論在積極或消極方面。

32 (甲) 假設你誠懇，你對於自己或別人一定不會有過當的言語。你的動作一定會有效能用不着誇張。

(乙) 假設你不誠懇，你是自己不願承認自己的實在人格。矯。樣。造。作。反。失。了。

你○自○己○的○真○價○值○。

如果你能承認你的真價值，你的人格上自少欠缺。

## 第四節 對人態度

33 (甲) 假設你易於交友，你的人格是很能適合環境。如果要你快活，你的工作須能使你得到許多朋友。

(乙) 假設你交友不易，那是由於你對人的態度不得其當。你的毛病在存了  
一。種。與。人。不。同。的。感。想。除。去。此。種。感。想，別。的。即。可。迎。刃。而。解。

34 (甲) 假設你見生人覺得羞澀，那由於你沒有自信力，恐怕人知道你存的甚麼  
心。你的存心並不照你所想的那樣壞，別人的存心亦同你一樣，不過不  
照你那樣想。你試把你的心思檢查檢查，你自知我的話說的不錯，不過

也許你起初不信。

(乙) 假設你見生人覺得很自然，那表示你已成成人，你的思想不爲感情所奴隸。

35 (甲) 假設你對待朋友、家族或生人，行爲上有顯著的差異，那是由於你仍未脫兒童時代的觀念，喜以私心好惡用事。你試向一視同仁處着想，你一定要驚訝你在朋友、家族，或生人當中活動的能力比前要大得多。

36 (甲) 假設你的行爲及特性與你的家族任何人相似，你的人格一定要受損失，不能得到人生的快樂。須知一個人要發展最好要表示自己的個性。

如果你有意或無意模倣你的家族，你就失了你的個性。再不要模倣人，

應聽你的個性發展。

37 (甲) 假設你對於你的家族任何人有特別愛戴或依賴，你的興趣仍然不能脫離你撫育時的狹小範圍。如照此繼續下去你永不能獨立，所以你應當擴大你的興趣包含家族以外的人物。依賴家族使你永爲兒童。

(乙) 假設你對於你的家族任何人有特別仇視，那表示你對於某人本有濃厚的興趣而現在起了秘密的反抗。你太注意家人惱怒你。如果沖犯你的人並不是你關心的，他也不會使你惱怒。

38 (甲) 假設你當兒童時代能自由與別的兒童玩耍，你現在對人的態度一定合

乎中庸，因為你在幼年生活中已學得與人周旋之方法。

(乙) 假設你幼時未嘗與別人的兒童自由玩耍，你一定有消極或離羣索居之傾向，不易與世推移。

39 (甲) 假設你自私自利，你的企圖也許成功，但是不會快活，因為別人不喜同你來往。別人也許怕你，但並不是尊重你，須知受友人之尊崇，要比金銀值得多。

(乙) 假設你心存慈善而不趨於極端，你的經濟上既能成功，又可得到朋友之愛敬。



40 (甲) 假設你對於別人的權利不能真實尊重，人將以竊盜待你。須知自己生活也得要讓別人生活。譬如你要阻隘大馬路交通，人一定要將你推出路外或者躲避不理你。

41 (甲) 假設你不能與別人合作，由於你不明白所以能夠使人生快樂的衣食住等等皆須依賴羣衆之力。你與人合作不過盡你一份子之責任去償還你的債務使社會組織得以完成。

42 (甲) 假設你喜歡批評別人的短長，那是由於你要掩護自己的短處。你愈能自知自己的過失，你愈能對人寬大而自不喜批評。

43 (甲) 假設你不能聽人規勸，自以爲是，你仍是小孩子脾氣，不承認自己會有過錯。快長成人！須知個個人都需人教訓的時候。

44 (甲) 如果你的意見是堅強不屈，永無變移，你最好當一個荒島孤人，白無別人參加意見。須知每一個問題皆有許多觀察點。成見如同沙泥、洋灰所和成之黏質一樣，總有破裂之一日。

45 (甲) 如果你不願聞自己之過失，你一定不能得到人所羨慕的位置。因爲聞過知改，於你有無窮之利益，所以凡人要能耐煩指出你的過失，你應當歡心領教。

46 (甲) 如果你喜諉過於人，你的心中一定要難受，因為你那不喜聞過的虛榮心，同你那不願諉過於人的良心在那打架。假設你學公平一點，不管他結果如何，你的心境自然會光明，自然不會有重大的過失。

47 (甲) 假設你太信任人，你或者要受人欺騙。假設你過於疑猜，你也許失了上進的機會。最平穩而且最公允的方法是信託與懷疑的程度要依據實在的情形而定。切不要過於信任人，亦不要過於猜疑，因為那都可敗壞你的前程。

48 (甲) 假設你常懷仇恨，無論你做什麼事，你的思想都要受影響。慣性的懷恨。

能。使。你。的。神。經。系。統。生。毒。不。特。變。你。的。對。人。態。度。並。且。要。教。你。生。病。

(乙) 假設你是犯而不校，觸犯你的事情自然一天一天會減少。你的態度表現出來，那擾害你的自然無術可使。

49 (甲) 假設你對人懷恨不易忘却，你的性情常頻於危境。在文明社會中你的這種態度一定要教你吃虧。在封建時代此種復仇思想尚可存在。若是要你享受我們公共的權利，你應當犧牲你這種性質。

50 (甲) 假設你容易被入冒犯，你一定是受了一種隱秘的犯罪情感所驅使。因為犯罪的人常自以為無罪，一旦被人告發則隱情暴露老羞成怒。

(乙) 假設你不易冒犯，中傷你的伎倆適足惹起你的談諧，不能虧損你一毫。

51 (甲) 假設你喜計較，人不注意之小節，你是侮辱你自己的智慧。你是自取煩惱。人都知道，凡找煩惱的，一定會得到煩惱。

52 (甲) 假使你心存嫉妬，或不樂成人之美，你適自暴其短，徒勞無益。切勿面牆而立，自傷命苦，須知隔淵羨魚，不如退而結網。應當打起精神，細尋人所以成功之由，努力前進，自能達到目的。實際工作要比你那空中樓閣的夢想效果大得多，結果可使你驚訝。

53 (甲) 如果你覺得世界上人有對不起你的地方，你一定不能與人善處，須知別

人對待你的方法完全看你的態度如何。假設你常存着人對待你不好  
的感想，你無意中即引起這種對待，也就是間接的使你那環境惡劣。

54 (甲) 假設你能隨遇而安，你的工作定能長進，思想定能清楚，你一定可得到較好  
的位置，若謂隨遇而安，就老沒出息，那是根本的誤解，實際經驗證明  
凡能隨遇而安的纔能有進步。

(乙) 假設你不能隨遇而安，你定不能克盡厥職，使你進步。你或者變遷的很  
快，但是也許「跳出炒瓢外跑到火坑裏」。所以你應當就你現有的位  
置努力工作，你自會有進步。

55 (甲) 假設你能適應新的環境，你一定能善與任何人居處。你已經得到天然的最大教訓。就是生活的本身全靠著適應環境。

(乙) 假設你不能適應新的環境，那由於你存着一種謬誤見解，以為新遇的總不如舊有的好。須知進步常依靠着變化。如果你要成功，須拋下過去。注意現在與將來。

自  
知  
之  
術

四  
八



## 第五節 作事效能

56 (甲) 假設你做事依着正義良心，你一定能不負人之期望。做你應做的事，且不要絲毫周折。你可放大膽去幹，你的工作，一定會有效能。

(乙) 假設你做事不能依着正義良心，你就是你自己的仇敵，因為你欺人的政策終是自取煩惱。你無論做甚麼事須公平正直。那很值得的。

57 (甲) 假設你富有責任心，你一定是有良心的人。

(乙) 假設你特別謹慎，那表示你自己不能信任自己，常恐怕有對不起人的地方。須知過於誠實，常含有不誠實在內。

58 (甲) 假設你的活動，常爲疑慮所阻止，那是由於你的心中有了不誠實的念頭。作祟。你未曾知覺。你應當靜心細想，看甚麼念慮在那作怪，立刻就制止他，使他再不爲你的障礙。你如果能照此洗心滌慮，屏除潛伏的雜念，你的工作效能一定會增加。

59 (甲) 假設你對於精確系統秩序等，需要有過當的要求，你是爲了一個妄想，犧牲你的幸福和創作力。有人常在幼年時代對於潔淨及秩序格外注意，致養成一種怕污濁及怕紛亂的習慣。這種恐怕當然是無意識的，因爲常識可以防止青年的不潔習慣。至於爲系統所拘束的人，其工作一定

不會有效能，因為他們作事老是一成不變的。

60(甲)你如果對於公平誠實有過分之要求，那是由於你的心理中常有一種不誠實及不公平的祕密傾向，所以你在那努力的反對他。你初聽見這個話，一定是很驚訝的，但是等到你心平氣和的時候，你就知道這話是事實，你以後的態度也就變了，你工作的效能定會增加。

61(甲)假設你喜當首領，你應當從事領導人的那種工作，你定能勝任愉快。如果你做那呆板無變化的工作，你就要耽誤了你的前程。你所最需要的，就是一種機會使你得發表自己的意見。

(乙) 假設你喜歡被人領導，你最好是做那循規蹈矩的工作，定能得到很好的報酬。應當請一個人指導你，受那自助自立的教訓。薰陶沾染，日久就可使你變成一個領袖人物。

62 (甲) 假設你不喜自露頭角，你應當找些對你有興趣的工作，使你這種衝動盡量發揮。如果你要常常抑制你那自露頭角的慾望，你定要減少你的工作效能。表現你才能的最好出路是營業，運動，遊戲，音樂，藝術，或講演。

(乙) 假設你不喜自露頭角，你大約是害怕你自己。你應當把你自己放開去。試試發表你的意見，不要害怕。實際試驗幾回，你的膽子自然就大了，那

時候你就知道你的表現能力也同別人一樣。

63 (甲) 假設你是勇敢，你切記莫要趨於極端，變成一個好勇鬥狠的蠻牛。須知到真勇除非不得已時不輕易表現。

(乙) 假設你是怯懦，那是由於你莫有機會去用你的那天賦權能或者是沒有受過好的教訓。細想你在孩童時代所受的教訓，你就知道你的怯懦習慣係由不良教育所致。應當把這種教育遺毒根本剷除，去用用自己心思，那就好了。

64 (甲) 假設你喜模倣做人，你的作品一定不會惹世人注意。停止你那崇拜英雄。

的觀念。一切創作思想試反求諸己。讓你的思想自由發揮出來，先莫要批評或與別人的思想比較，你的意見自會與衆不同。

65 (甲) 假設你觀察事物依據實在情形，你的作事效能一定會大，因為你不爲價值觀念所束縛。你是對事言事，不管你對他喜歡不喜歡。

(乙) 假設你觀察事物喜用主觀見解，你一定要碰見困難。因為你的願望常限於事實而不能滿足。你還是依據事實去做。雖然一時不快意，總比那被虛假奢望所蒙蔽而終歸失敗的好得多。

66 (甲) 假設你富於想像或過多夢想。你的生活一定不易成功。除非從事於藝術

演劇及著作小說纔有希望。在日用生活上過多夢想實係一種最大的障礙。應當在實際生活上奮鬥，如稍覺立脚不穩，即當停止活動。

67(甲) 假設你有建造空中樓閣之傾向，你應當注意切莫要妨害你現在的工作。否則你的空中樓閣永不會實現，你的野心等於烏有。須知你現在努力的成績就是你將來達到欲望的最好基礎。

68(甲) 假設你從幻夢中得到最大的快慰，你一定在實際生活上不能得到多少快慰。幻夢表示你的欲望如同小孩子一樣。如果你能停止幻夢，在實際生活上尋快樂，你一定能改善你的心理，使你作事效能的成分增加。

69 (甲) 假設你喜謊語，你的面貌上一定看得來，惹得人相信你，但是你不自覺。說實話能使你的心地光明，作事可靠及勢力增加。作偽習慣可使你變成虛假淺薄而不爲人所信任。如果你自己不自愛，不誠實，別人也就看不起你的人格。



## 第六節 感情

70 (甲) 如果你常覺快樂安閑，你一定能應付普通的任何困難。你將不易為失敗所阻止。一般人也很容易同你交接，受你的人格感化。

(乙) 假設你不覺快樂。那由於你把事太認得真了，所以你覺得你的負擔太重。如果你把你的責任平心稱量一下，你就知道你的負擔並沒有你所想的那樣重。所以你應當再不要過視你的責任，你的生活自然會快樂，工作也自然會進步。

71 (甲) 假設你常持莊嚴態度，你一定能得到人的敬仰，並且人將以重要事件向

你請教。但是切不可趨於極端，使人看見，就像全世界的責任都在你的肩膀上。這種過於莊嚴的態度，不特不衛生，並且阻止你的思想，使之不能明瞭可靠。

(乙) 假設你作事不喜認真，你仍然莫有脫了小孩子的脾氣，但求快樂而不喜承受那努力的困苦。如果你能想到你因此所受的損失，你以後作事一定認真。

72 (甲) 假設你是熱心，你幹事一定有魄力，一切困難自會消滅。但是不要趨於極端熱心，仍要有常識。須先要明白你的任務及目標，然後再拚命去幹。

(乙) 假設你是不熱心，你暗中已表示你不喜歡你現在的任務。須知意志不能代替欲望，熱心就是那欲望的表現。你試細想一想，是甚麼在那裏作梗，應當用大無畏的精神去解除那個障礙，你的熱誠自會流露出來。

73 (甲) 假設你善談諧，應當儘量的用他，不要害怕。須知談諧是一個優美人格的要素。有時很不容易解決的問題，只要有三言兩句的談諧，就可無事。

(乙) 假設你不善談諧，那由於你幼年時的教育，對這個有點忽略。你試站在一面鏡子的前邊，看看你自己的影像，等到你有了笑容為止。如果你能夠同你自己開頑笑，你的談諧能力自會長進。能夠同自己開頑笑，然後

纔能夠同別人開顏笑。

74 (甲)如果你抱樂觀主義，你所走的路當然是很對的，但是你的樂觀主義須要根據事實。盲目的樂觀主義，是根據幻想，所以終不免於失望。

(乙)如果你不抱樂觀，你應當從事於任何工作，不要偷閑。須知你能敢作敢為，你然後纔有希望。因為動作即是成功之母。

75 (甲)假設你有灰心失望之感，你大約是希冀太奢，工作太少。熱烈的願望，猶之乎臨淵羨魚一樣，莫有多大的結果。但是你如果能儘量的去做，你雖然一時不能成功，你決不會灰心的。因為動作常能解除心理上的煩

問：

76 (甲) 假設你的失望，沒有顯著的理由，那由於你的感情已經錯亂，將幻想中的困難認以爲真。詳細考察一下，你就知道你自己愚弄你自己，這個世界並不照你想的那樣壞。

77 (甲) 假設你能努力去排除你那失望的態度，你一定可以成功。你只要能知道你的失望態度是一種小孩脾氣所構成，那別的就容易解決了。

(乙) 假設你不能努力去排除你那失望的態度，你一定要陷於憂鬱的狀態。實在講起來，你不免常暗地裏憐憫你自己，這也許是你的失望所由來。

你是常在那做夢。快些醒來用用你那天賦的能力。假設你不用他，他就會成了廢物。

78 (甲) 假設你在憂悶之際，渴想人同你表同情，你已經把你憂悶的原因表白出來。你不過用這個方法使人注意你並爲你悲傷。最好是去做些有用事業，自會惹人注意，那時人自然喜歡同你結交而不避棄你。

79 (甲) 假設你的感情易於變換，你的心理上一定莫有到平衡的境界。你的思想同你的感情不能一致發展。你與其以感情用事而犧牲思想，不若純用理智使感情處於無權的地位。

80 (甲) 假設你易於起恐懼感想，那由於你把你自己的安全太看得重了。教你害怕那些東西，實際上並不危險。但是你的動作根據感情而不根據理想。恐懼使你幼稚，理想助你進步。你若能養成不以感情用事的習慣，你的恐懼感想自會變成有用的動作。

81 (甲) 假設你的感情受特別事實或環境之影響，切不要故意忘記了他或把他驅逐在心理之外。如果你要那樣做，你的感情中常有那個東西在那作祟，影響你的行為不小。應當把那椿事情放在面前，不管你心裏怎樣難受，總要平心靜氣的去想。一完善對付的辦法，你的感情痛苦自會解除。須

知感情只能夠願望，但是你所願望的也許數年前可以做到，而現在絕做不到的。你應當把你所遭過的苦境活潑的記憶起來，並且不客氣的把他細想一下，你的痛苦自會解除，那是很值得的。

82 (甲) 假設你易於激動或是神經過敏，你應當使那激動狀態的心理自起自滅，不要見諸行爲。可是要教他發揮出來，細心從各方面觀察他，他自會消滅，用不着去「胡叫亂喊」。否則猶如火上澆油一樣，反使那激動狀態更加凶猛。神經過敏也是一種小孩子脾氣，不特不合時代精神並且亦非你的理智所允許。



83 (甲) 假設你的心理上的激動狀態消滅得很快，你的感情發覺大約是很迅速的。突然的激動有時來得很勇猛。如果你能對於刺激你那個人的用意研究一下，自能使你激動的程。度減輕，並可使你的感覺不至過敏。

(乙) 假設你心理上的激動狀態一時不易消滅，那由於你的心理上隱隱中已潛伏了一種病態。你也許不覺得，因為那病根埋伏得很深，使你也莫明其妙，不過心理上總有些牢騷不寧的樣子。這種病態的激昂表示你心裏有些隱情而口裏說不出。你如果能將你的隱情儘量發表出來，你的病症自會解除。



## 第七節 對於異性的關係

84 (甲) 假設你的態度適合你的男女本性，你的言語、動作、服裝、興趣等一定能表現出男或女性的特徵。如果你是這樣人，你定能利用你那天賦的職權。

(乙) 假設你的態度不適合你的男女本性，你的人格一定有些失常。一個男人不能有女子的態度，猶之乎一個女子不能有男人的態度，否則人格上要受損失，心理上也要失其平衡。你的天然衝動在你的男女本性上是絕對要反抗那模倣異性的習氣。如果你能發現這種道理，你就知道反乎天性的事情是不可能的。所以你的言語思想服裝行爲都要適合你

的男女本性，然後你纔能充分發展。

58 (甲) 假設你遇見異性者的時候覺得不甚自然，那由於你恐怕別人發現了你的卑鄙思想。你是被你的慾望所糾纏，與異性接觸適又引起這種思想。

你應當不要這樣着想，或者雖則這樣着想不要害羞。

86 (甲) 假設異性者對於你有特別的吸引力，你的心理並未失常。但是不要使這種力量過於熱烈，免得妨害你的正當思想。應當對於各種事情都要注意。

(乙) 假設異性者對於你沒有特別的吸引力，那由於你的教育不良，使你不至

人情，成爲畸形的發展。須知道這種異性的吸引，是人生感情發洩的最。大。出。路。沒有這種出路，你的生活就有缺陷，所以不要存偏見，使你失去了人生上的天然權利。

87 (甲) 假設你對於異性，喜歡年長的女子，你是仍沒有脫去依賴母親的習慣，所以要找一個人去依靠。這種傾向最妨礙你個人的發展。

(乙) 如果你是個女子，喜歡年長的男子，那是很平常不足怪的，但是那男女年齡也不要相差太遠。

(丙) 如果你是個男子，喜歡年幼的女子，那也是很正常的，你應該擔負那天然的

責任。

(丁) 假設你是個女子喜歡年幼的男子，那由於你要負擔男子的責任，或者要把男子當小孩子看待去當他們的母親。這種思想不易見諸實行，且與你本人的發展有礙。

88 (甲) 假設你的戀愛事件很多，那由於你的感情發達得太厲害，沒有功夫去思想。忽然同此人戀愛，忽然又同那人戀愛，常有遊移不定的傾向。這種不安定的狀態常易傳染到日常行爲上，教你受很不幸的影響。試確定你的選擇使你的愛情集中，雖有時不能完全滿足你的慾望，也應當善爲

處理。

(乙) 假設你不輕易與人發生戀愛，你的感情一定是很堅定不浮動。但是切不要拋却愛情，因為他對於你的人格養成有莫大的幫助。

(丙) 假設你毫無戀愛事件，那由於你太無感情，或者是利己心重，或者是受了恐怕和白卑心的影響。無論原因如何，你總應當使你對於異性者發生興趣。如萬不可能，亦當使你的愛情，轉移到一種有價值的生活上。否則你就缺乏一種很有用的動力，你就不容易超越羣類。

89 (甲) 假設你的戀愛事件對於你的影響很大，你一定是很忠誠值得人信託。

但是也有許多人把戀愛事件看得很重，由於他自己的情慾，並非爲對方的關係，所以有時也不肯放手。你應當審度你是那一種人。

(乙) 假設你的戀愛事件對於你不生甚麼影響，你一定是專圖自己的便利幸福。須知愛情的精神就在能犧牲。如果你不願犧牲你自己你的愛情永不會澈底。

90 (甲) 如果你喜以感情用事，你的戀愛事件一定不會成功。因爲感情用事就要失去了判決能力，而判決能力無論在戀愛上或事業上都是很需要的。有了判決力人纔能敬愛你，專憑感情是不行的。



91 (甲) 如果你盼望有小孩，你的心理很適合你的天然衝動。這種人生上最要

緊的事件如果能夠滿足，定能增加你人格上之價值。

(乙) 假設你不願有小孩，那由於你被現時的偏僻風尚所蠱惑，但願求快活不願稍受痛苦及負擔責任。須知好求快樂的人總不會有圓滿的人格。

92 (甲) 假設你特別謙下或羞澀，你的心理一定是隱隱之中反對那不正當的思想。虛偽的謙恭就是要教人看不見你那卑僻心理。須知有壞思想的

人一定要碰見壞事情。如果心理正當，絕對不會有那過於謙恭的態度。

(乙) 假設你的謙恭態度不走極端，你僅僅同平常人一樣遵守社會的習慣。

這纔是真正有道理的謙恭。過或不及均與你的人格有礙。

93 (甲) 假設你特別注重道德，你一定是很忙碌的要表示自己同別人不一樣。

這就證明你心理之中總覺得有對不起人的地方，不然你決不會固執，待人一定能寬容。

(乙) 假設你對於道德不過於偏重，那由於你知道人類罪惡多係教育及環境的產物而非故意作惡之結果。這種寬大的態度就是偉大人格之表現。

94 (甲) 假設你對於異性易生厭惡，那由於你的心理狹隘，太把自己的同性看得尊貴。這不是證明你同性的尊貴。須知男女兩性在世界上各有各的

位置。厭惡異性的心理使你高傲自足，這種心理與你的人格發展有大妨礙。

95(甲)假設你有殘忍蠻橫及與人故意爲難之傾向，你仍然沒有脫去小孩時代傷人取樂的習慣。小孩子有時拔人的頭髮自己快樂，但是這種行爲決非成人所應當有的。快長起來！去尋些高尚的娛樂，教人都快活，不要自己快樂教人受痛苦。

自知之術

## 第八節 普通興趣

96 (甲) 假設你對於你的工作感覺興趣，你不特能勝任愉快，並且要向高的路上走，擔負那較重的責任。你一定會成功。

(乙) 假設你對於你的工作不感覺興趣，你是徒耗光陰難得進步。趕快去做那對於你有興趣的工作。或者在工作之外擴大你的興趣。否則你不特不能進步還要退化。亡羊補牢未為晚也，無論你的年紀大小，只要能使你發生興趣，熱心從事，甚麼時候都可以改變方針。

97 (甲) 假設你的工作能使你滿足，你一定會快樂成功，但是切不要排除了別的

興趣，須知有工作而無遊戲，要使你變成一個乏味的孩子。你的心理若要粘滯在一種事業上，你一定要生疲倦，所以你應當把你的興趣善為分配起來。

(乙) 假設你的興趣是由別的營生得來，你應當在你的工作上喚起同樣的興趣。工作而無興趣是世界上最苦惱的事情。你所最需要的就是要知道人之快樂與否全在你的觀點如何。如果你能除去不喜歡工作的偏見，工作也可變成遊戲。從工作中得來的快樂纔是最有價值的快樂。因為你從此可以看見你努力所得的結果。

98 (甲) 假設你是有野心的，你的前途一定不可限量，但是你切不要忽略了那成功惟一的要素——動作。野心不過是慾望之表示，而動作則係實現此慾望之方法。

(乙) 假設你毫無野心，那由於你把你自己沒有認得清楚。你觀察你自己的標準不對，所以把你的天然慾望堵塞住不能暢達。須知野心就是你對於你自己的興趣。快些丟開那妄自菲薄的感想，澈底的覺悟起來。你自然會發現你的野心，不過是你不敢相信罷了。這種發現一定要教你改變你對於你自己的完全思想和態度。

99 (甲) 假設你的野心已得到相當程度的滿足，你一定嘗過那勝利的滋味。這就給你一個很好的動機，鼓勵你向前去幹。你從前既然能照那樣做，你現在仍然可以照那樣做，也許比從前還做得好哩！

(乙) 假設你的野心絲毫沒有滿足，那由於你未曾努力或者由於你的野心太大，與其野心太大不能達到目的猶如驅車上天一樣，不如實地工作小有成就。

100 (甲) 假設你儲有金錢，你很有資格自己去營業。你的成功定在意料之中，因為你善於處理個人私事贏有餘款。



(乙) 假設你沒有儲蓄金錢，你最好爲人工作賺得一點薪水。節省金錢如果不趨於極端，就是自克能力之表示。如果你要養成一個堅定可靠的人格，應當從節省金錢始。

101 (甲) 假設你對於運動或別的遊戲感覺興味，你一定能應付生活上的要求，因爲你有多方面的興趣。這是很有益衛生的，但是切不要流連忘返致失正當娛樂之本意。

(乙) 假設你對於運動或別的遊戲不感覺興味，那由於你把人生太認得真（如果是這樣你就要老得很快）或者由於你已經養成了一種畸形的發

展，把全部精神用在一種事業上。應當抽出一點功夫把你的重要事業搬過。另做些完全不同的營生，遊戲就是一種很好的法子。

102 (甲) 消遣對於人格之健全極為有用，但須不要沉溺着裏邊，致妨礙別的事業。所以總要不走極端，方能安全。

103 (甲) 假設你不喜讀書，你。一。定。要。變。成。時。代。的。落。伍。者。這讀書事件關係你的  
人格修養極為重要，因為你須要有各種的知識。

(乙) 假設你喜歡讀書，切記着不要專讀一種書籍。如果你能旁徵博覽，你就知道多讀各種書籍的快樂。

(丙) 如果你的工作是要讀深刻的書籍如關於教育或科學等，你應當去讀那淺近的著作當作消遣，於你是很有益的。如果你的工作不大需要你的思考力，你應當讀那深刻書籍當作消遣。如果你的工作要你讀那激昂或冒險的書籍，你也應當讀那深刻的著作以資比較。如果你的工作是很沈靜而缺乏刺激性，你應當讀那新奇冒險的書籍，須知讀書之適當對於你的人格修養有極大之幫助。

104 (甲) 假設你富於宗教性，你的感情不患沒有出路。無論你信仰甚麼宗教，總

應當重實行勿矜空談。空想一個主義同照那樣實行的是完全兩樣。

(乙) 假設你沒有宗教性，你應當有一個很健全的人生觀。須知主義堅定，就是人生成功的基礎。如果你能按照主義去實行，雖不信仰宗教，也無礙於你人格的完成。

105 (甲) 假設你能從宗教得到安慰，雖無別的同你表同情，你也應當自足。如果

你要強迫別人同你一樣主張，你一定要招人怨，你信仰宗教同時還要  
有容人的雅量。

(乙) 假設你對宗教僅有崇拜之形式，切記要度量寬宏，不要傷了富有宗教性  
人們的感情，關於宗教的爭辯總是沒有結果的。如果你對於舊信仰上

邊有改良的地方，應當努力去實行，切勿固執宣傳，強人以所難。不然你  
一定要吃虧。

106

(甲) 假設你喜歡憑信荒渺無稽之學，你須要知道你所憑信的東西很不容易  
證明。切不要武斷。世界。上。惟。有。愚。人。總。自。以。為。是。如果你喜歡甚麼

東西，應當把他先研究一下，不管他外表怎麼樣好，總不要立刻就下斷語。

107

(甲) 假設你有些迷信，你應當把你那可笑的信仰當作小孩子時代的產物。

無論甚麼時候總不要把感情認得太真。天賦你的理性，就是爲糾正你  
因感情而生的種種錯誤。你應當用這種理性去比較是非，衡量價值，以

求現象之原因及事物之真實。如果能照這樣做，你自然不再有迷信。

## 第九節 健康

108

(甲) 假設你會染過重大疾病，你應當注意不時的去診察。如果平時忽略到病時纔着急，那你就自取煩惱。病的預防同病的治療是一樣的重要。

但是你對於你自己的健康除過相當的注意以外，愈不操心愈妙。

109

(甲) 假設你有特別恐懼使你不安，你應當把他細想一下。不要勉強去丟開他或抑制他。如果你能考究他的來源，你定要發現那種恐懼是一種小孩子態度的表現，你不應當有的。假設你一時不能把他排除，切不要着急，日久他的力量自會消滅。但是你一日不肯把你的恐懼細心分析，你

一。日。即。不。能。自。由。 恐懼心理經過詳細分析以後自會消滅，如同霧見了風一樣。

110

(甲) 假設你的胃氣不好，你吃的東西一定不得當，或者是你因為失望、着急、心緒不佳。如果你做勞力的工作，你應當用濃厚的食品，是很有益衛生。如果你在屋內做勞心的工作比勞力的工作多，你應當用清淡的食品，不要多吃肉。心裏着急最妨害人的消化作用。所以是人胃氣不好的最大原因。你最好是多出門用用你的筋肉。如散步遊戲伐木園藝等，均是有益的活動。須牢記動作就是解除你的煩惱的最妙靈丹。



111 (甲) 假設你晚上不能安眠，那由於你在寢息時過用思想。須知思想與安眠

二者立於絕對相反的地位。你。不。能。強。迫。你。安。眠。你。用。心。愈。大。愈。睡。不。着。

你應當安然的躺在牀上閉了眼去休息，不要管他睡着睡不着。如果

你能實實在在的對於睡覺情形毫不介意；且不要自己心理中打架，你自然不用努力，自會睡着。

112 (甲) 假設你晚上醒來覺得害怕，那由於你在夢中被一個深刻的幻想所驚擾。

最妙的法子，就是你要完全安息，使你的心理泰然不爲你的任何判斷意見及私慮所干涉。你或者有時爲奇僻思想所縈惑，但是你如果能照

這樣辦，那些潛伏胸中的邪念自會消滅。

113 (甲) 你如果做過因慾望不遂所得的夢，那由於你要在夢中描寫你醒時所最

厭惡的情境。你的心理顯然分裂爲二。你夢中所見的幻像，實實在在就是  
是你暗地裏所最希望的變形。如果你能對你證明這個話的真實，你就  
再不會做那種睡夢。你就可以除去了你人格進展上之一大障礙。

## 最後說明

(譯者按)分析結果最好用一小冊子記出以備隨時參考。

取紙一幅或數幅，在第一頁上邊先標明「我是怎麼樣一個人」。然後逐節看那分析解釋，凡於你人格有關的部寫在下邊。如在第一節第八條下邊甲預應當寫「我的專心致志能力很強所以我可儘量的向前去做，不要疑惑。我一定會成功」。照此逐節考察，凡於你有關係的，都要據實填寫至末了為止。其次再標明一個「我應當怎麼樣促進我的人格」的題目。如在第一節第八條

乙項應當士一無人向我領教，這表示我離人太遠。我應當自由表現我的思想，自會驚悉做一個大人物並不難。『你如果能照這樣把全部分析都逐條記下，不特能分析你的人格，並且可作參考去促進你的思想增加你的價值。』