

法 生 衛 神 精

精衛神生法

精衛神生法
精衛神生法

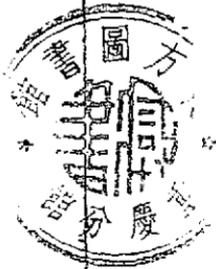


1
30

法生衛神
印

張達善編著

兒童叢書
衛生叢書
精神衛生法



中華書局印行



3 0605 6053 3

兒童衛生
教育叢書

精神衛生法 目錄

一、什麼叫「精神衛生」	一
二、酸葡萄和甜檸檬	四
三、杯弓蛇影	七
四、我不知人	一五
五、人不如我	一五
六、燙了你的手嗎	一六
七、他和平常不同了	一四
八、獨腳戲	一六
九、主僕互調	三〇

一〇、空城計	三〇
一一、草木皆兵	三七
一二、常態的生活習慣——飲食	四〇
一三、常態的生活習慣——睡眠	四三
一四、常態的生活習慣——休息	四六
一五、大人物和大事業	四八—五〇

173.12
307=2

兒童衛生
教育叢書

精神衛生法

一 什麼叫「精神衛生」

小朋友，你是很快樂的嗎？你身體上有時感覺不舒服嗎？那是什麼原因？我想，你一定知道因為身體上有疾病了。有的時候身體很健康，但是心裏覺得很不舒服，臉上的表情是愁苦的、沉悶的，但是病在什麼地方？你自己再也說不出；有的時候，你因為心裏的煩悶，又好像身體上患了很重的疾病，可是去請醫生檢查一下，什麼病也查不出；這就是精神疾病。又如作惡夢，晚上覺得懼怕，怕得不敢說話，或是大聲喊叫，這些現象都是普通的精神疾病。利害的精神疾病就會說話無次序，舉動失常態，變成瘋子、傻子或癡子。

防止身體疾病的積極方法，叫做「身體衛生」；防止精神疾病的方法，就叫做「精



神衛生」。一般人對於身體方面的衛生都很注意，對於精神衛生都很忽略，所以身體上的疾病，雖然減少了許多，可是精神上的疾病一天一天的增加了，一天一天的利害了。精神疾病的發生，是漸漸積成的，精神疾病的治療是很困難的。

小朋友，你想到過精神疾病的危險嗎？倘使沒有，你看見過傻子、瘋子和癡子嗎？你懼怕你也會變成傻子、瘋子、癡子嗎？倘使你想到過這些，你就應該趕快注意「精神衛生」。精神衛生可以解除懼怕，可以減少憂愁，可以消滅煩惱，還可以保持快樂，成爲一個真正的健康人。

古往今來的偉人，都是精神健康的，很少患着精神病。精神健康的人對於工作的興趣、熱忱和結果，都有良好的收穫，工作的態度、脾氣以及對人的一切都會使自己和別人感到滿足，所以精神衛生是事業成功的條件，是告訴你怎樣利用你的氣力，怎樣防止不幸，怎樣彌補缺陷，怎樣調和情感，怎樣發展你的特長，以及怎樣去待人接物，適應環境。

不過，精神衛生的實行，比身體衛生的實行還精細，比實行身體衛生還要有恆心。小朋友，你覺得困難嗎？不要怕，做罷！

現在先舉出幾條精神衛生的規律，讓實行精神衛生的小朋友照着去做。

一、每個小孩應當能盡量自由發表自己的願望，在玩耍和工作上應當活潑，能表現自己的情感，能衛護自己，能冒險，能處理事情，能尋求，能滿足自己所需要的慾望。

二、要有充分的休息，十足的睡眠。

三、每個小孩應當訓練自己，約束自己的衝動，和別人合作，能服侍人像自己被人服侍一樣。

四、專心做應做的事情，要能在短時間內用心學習，不浪費時光。每天都要活潑，純潔，不怨恨別人，也不憂慮過去和未來的事情。

五、每天應當做固定簡單的工作，使工作成爲有秩序的日當課程；做工作的時候應當用全副心力去對付，不煩惱也不自相矛盾，要很清楚很敏捷的決斷。

六、對於意外的不幸、困難和失望，要能訓練自己去應付，這是在人生的道路上總是免不了的。

七、遇到小的困難，要能夠克服它。

八、和別的小孩在一起活動，如：工作、玩耍、吃食、交朋友、打假仗以及成羣結隊，這都是很有趣的，必須參加。

以上的規律，是一位有名的心理學教授提出的，每位小朋友能夠將這幾條規律看得和功課一樣重要，就是合乎精神衛生了，倘使不能十分明瞭，再讀下去罷！

二 酸葡萄和甜檸檬

「從前有一隻狐狸，從葡萄架子下面走過，看到上面結着累累的果實，都是圓溜溜透熟的葡萄，但是它百計千方的設法，實在不能爬上架子得着葡萄，最後祇有夾着尾巴離開葡萄架，一面喃喃的說着：『這些都是「酸葡萄」啊！沒有什麼好吃。』」

「有一天，這一隻狐狸在檸檬樹下，拾到了一個檸檬，自己非常得意，就拿着這個檸檬向其他獸類誇耀着說：你們想嘗一嘗我的『甜檸檬』嗎？」

在上面的故事裏，葡萄本來是甜的，狐狸因為得不到就說這是酸的，檸檬本來是酸的，因為要向大家誇示，就說是甜的。這兩件相反的事實，狐狸不是不知道；故意這樣解說，完全是因為它精神的不健全，它自欺欺人，完全是精神不安的表示。許多小朋友也會常常有這種不健全的現象。有時和同伴們玩一件玩具，別人不讓時，就把那件玩具說得十分的不好，自己有了了一件東西，別人不注意時，就說得了不起的好，但是自己問心，也就覺得不對了。

這種精神不健全的現象，常常出現；自己不知不覺，更容易遭受別人的輕視。別人愈輕視，這種現象就愈利害了。這種精神不健全的現象，輕微時候還沒有什麼妨礙，但是會漸漸加重起來，就會變成一種妄想病，就非常可怕了。

小朋友，我現在來告訴你，對於那些不如意的事情要怎樣處理。

1. 要研究事實發生的原因，不要研究解說事實的結果。狐狸得不到葡萄，是因為葡萄架子太高了；明瞭了葡萄架子太高，得不到葡萄是應該的，不是恥辱，也不是能力不夠；狐狸拾到檸檬是碰巧，誰都可以得到，並不能抵償得不到葡萄的不安；並不是用正當的方法，努力求得的，並不榮耀；能夠明白這些原因，自己心裏就不會不安，就不會痛苦，自己就不用一種假的說明來自欺欺人了。

2. 養成自己誠實的習慣。偽造理由，或是蒙蔽事實，都是因為不誠實；不誠實的習慣，最初是騙別人，但是別人知道你不誠實的時候，就不會再有人相信你；那末，這種行為就變成騙自己了。要是養成了誠實的習慣，無論什麼事都能坦白的說明，別人倒可以原諒你，自己反而得到安慰了，精神也就沒有痛苦。

3. 以服務為人生的目的。我們生來就是為人服務的，什麼事都是我們應該做的，並不是為了利益才工作；沒有利益的工作是我們生活的目的。這樣偶而失掉一些利益，就不會使精神不安適，也就不需要用什麼理由來偽裝了。

總起來說：我們要研究做事失敗的原因，我們應當真誠，我們要以服務爲人生的目的，我們的精神才能健康。

三 杯弓蛇影

「從前有一個人，名叫樂廣，他有一位知己朋友常常和他來往。有一次，隔了好久還不來；他很奇怪，就去看他。原來那個朋友在家已生了多天的病，還病得很利害，樂廣就問他是怎樣生病的。他說：『前幾天在你家飲酒，喝了一口，忽然看見杯中橫着一條蛇，我吃了一驚，回家後就病起來了。』樂廣聽了很覺奇怪，回家以後，總在想：總是想不出道理。後來，忽然在客廳的牆壁上看見掛着一張弓，才明白過來：那位朋友在酒杯中所看見的蛇，一定是弓影。他立刻再請那位朋友來喝酒，將弓影指給他看，朋友恍然大悟，病也立刻好了。」

總這樣「杯弓蛇影」的故事，完全是一種精神疾病，那位朋友，因爲自己視覺的錯

誤，心裏就發生了一種想像的懼怕；愈想愈怕，自己便覺得病得很厲害了。

當黑夜裏或是月晦風濤人靜的時候，一個人在一間屋子裏或是獨自在曠野裏經過，就會引起懼怕；要是心裏想到鬼啦，猛獸啦，立刻就覺得鬼或猛獸在後面追趕上來。其實，這都是我們的精神作用。要是在這個時候，大膽地力持鎮靜，也就不怕了。

據心理學家的研究：引起人類懼怕的事，最初祇有兩種。一種是大聲，譬如：在你不提防的時候，突然來了一種巨大的聲音，你一定要驚懼。一種是失持，譬如：抱了一個嬰兒，忽然鬆了手，他一定受驚懼怕起來。有時做惡夢，夢見從高處跌下，驚醒後還覺得心跳不定，也就是和嬰兒失持一樣。這兩種懼怕是原始的，後來經過各種學習，懼怕就增多了。如怕鬼、怕黑暗……有的鄉下小孩甚至怕警察，怕外國人，這都是父母教他的。

一個人懼怕得過分，精神就會失常，不但不能做事業，對身體健康的影響，也就很大。在第一次歐洲大戰的時候，有許多士兵因為懼怕戰爭，剛被送到前線時，聽到了砲

歸，立刻頭昏嘔吐發熱，祇好撤回，撤回以後，立刻恢復健康；再送到前線，疾病又立即發作，這就是所謂「彈震病」。這種「彈震病」在生理上沒有一些原因，完全是精神影響生理，祇要設法消除它。

小朋友，你們有時怕考試，怕上學，怕先生，以及怕做事，養成自己許多不良的習慣，精神以致失常，這都是要極力設法防止和解除的。防止和解除的方法很多，現在提出下面容易做到的幾點，希望能夠漸漸養成。

1. 保持並注意身體的健康——一個人病後或身體衰弱時，最容易引起各種的懼怕，有了健康的身體，無形中就減少懼怕了。

2. 豐富自己的知識——有許多懼怕都由於知識不夠，例如怕空谷的回聲，是因為不明瞭回聲的道理。又如怕野外的篝火，以為是鬼火，是因為不瞭解的作用。

3. 試行廢止恐懼——有許多懼怕祇要自己努力克服它，也很有功效；最初試行時很困難，但是久久試行就很有效。例如：在黑暗中怕鬼，自己一振作，克服這種懼怕，最

初雖不一定能成功，但祇要極力實行，就漸漸不怕了。

4. 消除懼怕原因——有許多懼怕行爲，是因爲不明白懼怕的原因或是不會消除它。例如：怕先生進和先生聲稱功課，或是對先生有不誠實的行爲，拒絕自己把先生教學的功課學習好了，就可以不怕了。又如：因爲對先生不誠實，祇使自己向先生說明了，求得先生的原諒，自然可以不再懼怕了。

5. 假定目的鼓勵自己——有許多懼怕，是因爲突然發生的，祇使在懼怕沒有發生以前，自己就假定了自己的目的，鼓勵自己克服這些懼怕，懼怕的心理也就漸漸解除了。

例如：學校裏要我們出去宣傳，有些小朋友就懼怕着不敢去。因爲怕自己不會當衆演說；但再祇要自己設想：我要做個政治家，現在要練習向大眾演說，說得不好不要緊，自己就敲鼓起勇氣去工作，沒有一些懼怕，心裏也就非常高興了。

例如：別人不怕的活動我也可學——有一個小孩立在江邊，因波浪沖上江岸，兩腳浸在水裡，就啼哭起來，但不久就看見別的孩子在那裏洗腳，並不懼怕，他也就轉愛爲喜，來

做這種動作了。小朋友，你最初看見別人盪秋千時你覺得害怕嗎？但是你也就想學了，等你試過幾次你就不懼怕了，所以別人不怕的活動你也不要怕。

7. 集中注意——工作的時候把注意集中在工作上，懼怕的心理就被消滅了。例如：初次上台演說時，看見下面許多人就發生懼怕，但是把注意集中到講話和動作上，立刻就感覺台下和沒有人一樣，就會講不絕口了。

懼怕的濤神現象，在輕微的時候很容易消除，很容易防止，但是到了嚴重的時候，自己已經不知不覺，就無法防止，也無法消除。小朋友，我們要早早的注意「懼怕的濤神衛生」。

四 「我不如人」

有一個名叫沈瑩芝的小朋友，她已在四年級讀書，她整天地不說話，對任何人的招呼，她也不答應，先生指定她工作，有時也會做好，有時不一定做。她老是不開口，不

答人問，也不問人，就像一個聾啞生。可是也有時發現她和幼小的小朋友談笑談笑，在她的家庭裏，她也能帶着弟弟和妹妹遊戲，她真是一個奇怪的小朋友。後來經過一位專門研究心理的先生來研究，才發現她不說話的原因：沈瑩芝在二歲時就寄養在外婆家，出過一次天花，她從小除了比她大十歲的舅舅外，沒有別人和她在一起玩；舅舅常常要打她罵她，因此她就漸漸不說話，她常常感覺沒有一件事能比別人做得好，她常常想她是一切不如人。又因為她臉上有天花遺留的疤痕，她更覺得不如別人。這種「我不如人」的心理，一件一件的綜合交錯起來，就成爲一種自卑心理的情緒，她的精神就和平常人大不相同，對人不說話了。幸而經過這位心理學家的多方指導，不到一年漸漸地改進了，見了老師雖不說話，已經能行禮了。偶而也能回答人的問題，學業也有些進步。

小朋友，你知道了這一段事實後你覺得奇怪嗎？你有時也會覺得「我不如人」嗎？你平常遇到大人能做的事你不能做時，有這種「我不如人」的心理嗎？你會遇到過別的小朋友因爲自己有了一種缺點就悲傷、嘆息，或是沮喪嗎？有的因爲口吃而不敢說話，

懶懶的走，走而不走，時時在夢的地方行走，有的因為面貌醜陋而終日悶悶不樂；也有的小膽鬼，因為見着不及格就逃學，或是因為遲到就不進教室上課，或是因為教師指定的練習簿沒有做齊，就不喜歡這位老師和這門功課。

走不成就許多情形，都是自己心裏感到自己有缺點，自己不如人。心理學上的各種，叫做「自卑感」，或叫「自卑情」。這種自卑情，是每個人都能發生的。不過自己能克服，自己就落得安穩，否則不能克服，那末，一個人的事業就永遠沒有希望，永遠還是一個失敗的人。

個人。一個人的自卑心理隨時可以發生，也會隨時用種種方法來補償，使自己減少痛苦，去補償自己的自卑感，或是甚感難點，但是所用的方法不適當，反而使這種「情緒」更不可破，成爲一種種種精神病。例如：一個有自卑心理的朋友，他可以找兩個個體認爲比他不及他的朋友來比較，他就覺得自己是天才人物。又如：一個每天遲到的小朋友，自覺起早要如別人，他在別人面前就說他遲到是沒有道理，起早是傻子，來掩蔽他自己的缺點；久

而久之，他就變成了一個撒謊的小朋友了。

要矯正這種自卑的心理，適當的方法有下列幾種：

1. 認清自己的短處——世界上沒有一個人沒有缺點，不過自己一定要知道自己的短處在那裏，缺點是什麼？克服缺點是可能的，並不困難，誰能克服缺點，誰就是成功的人。

狄摩西克在幼年時候，有一種口吃病，因為他下決心克服缺點，努力說話，結果成為亞希臘的著名演說家。

2. 有堅強的毅力——自卑心理都是自己沒有自信心，自己的意志很薄弱，所以覺得我不如人。我們知道每一個小朋友都有堅強的勇氣，祇要自己立志來運用這種勇氣，自卑心理就會消滅了。從前有一個梭緒的兒童叫做承宮，他沒有資格去念書，但是他每天利用機會在一個學校的門外聽先生讀書，自認他有志氣讀書，後來那位先生很愛他，就收他做學生，最後完成了他的學業。

3. 平淡無奇的態度——音樂家貝多芬在耳聾後，便加緊努力，發展他音樂的天才，和平時一樣的若無其事；結果，創造出更好的作品。這個例子使我們相信不自卑是偉大的，其實，也就是保持平時的態度。

4. 以長補短——萬一自己用種種的方法，還不能消滅自己的自卑心理，你可以尋出你能做成功的事情去做。因為能做成功的事，是你的長處，你就會有興趣，自卑的心理就會自然的消滅了。

五 「人不如我」

前面一節是說自己感覺自己卑劣，就會感覺做任何事都是「我不如人」。另外還有一種相反的心理，就是「人不如我」，覺得自己了不起，我比世界上一切的人都重要。「我不如人」的自卑心理可以影響精神變態，但是事事都看得「人不如我」，就會變成一種「誇大狂」的精神病了。

「小朋友，你喜歡聽童話嗎？」「黃金建漢的宮殿」，「寶石堆滿了的山洞」，還有那些奇詭和危險？你覺得你的生活是一樣嗎？那些正是誇大的描寫。你有沒有把自己經過的事，述給別人聽，講述時有沒有把經過的事，說得更擴大些？

以前有一個年青的醫生，他吃了一點興奮藥，藥性發作後，就感覺自己非常偉大，覺得沒有人能比得上他。回家時，在公共汽車上，叫司機摸他的筋肉，並且說：「爲什麼讓別的過路人和一位希臘英雄同搭一車。」他覺得住的小屋是一座宮殿，他的妻子是一位公主。他的偉大是一切人比不上的，直到他洗了一個冷水浴，休息了一晚，才恢復原狀。

小朋友：你在你的同伴中，曾經誇張過你的學問，你的能力嗎？你覺得別人做的事都不如你嗎？偶而這樣做還沒有什麼妨礙，常常這樣做，就會進入可憐的狀態。因爲你看不起別人，別人也會看不起你。你常常的誇張，就會失去別人對你的信心，愈是別人對你沒有信心，你就愈想誇張，以爲這樣別人就可相信你，服從你，結果，你欺騙了自

己，別人再也不會相信你，而祇是可憐你了。

有一個患誇大狂的精神病人，是一個五十六歲的老頭子。他說他是七十九歲，他有四對雙生子，他應許給他的隨從每人一千五百萬萬的金元，他自信擁有數百萬股票，廣大地產，他覺得他的行動是極大極好。——這種誇張，他自己會感到滿足和興奮，但是別人看他這樣隨便的亂說，就會覺得他可憐。

「誇大狂」的精神病，最明顯的原因有兩種：一種是補償的，一種是習慣的。什麼叫補償的呢？就是因為有某些部分失敗了，想用另一種誇張來代替或掩飾他的失敗。例如：有一個小朋友因為在月考時「讀書」不及格，他就向別人誇張，他家裏有很大的藏書室，其中藏有很多的書，並且他每天要在藏書室裏讀四五冊書，還要抄寫其中最有趣的部分；其實這種誇張完全是掩飾他「讀書」成績的低劣，用另一種誇張，來補償月考的失敗。什麼叫習慣的呢？就是每遇一件事，總要把這件事表示得更重大些，添加上許多形容，例如：說一朵好看的花就形容得非常美麗；說一朵不好看的花，就形容得非常

難看。這種誇大的形容，完全是爲了使別人相信，以後任何事都是這樣描摹，不知不覺就成了習慣；這種習慣的誇大，因爲別人不相信就愈誇大，愈誇大愈不能引起別人的信仰，愈沒有人信仰，誇大狂的程度就愈增加了。我們要明白了這種道理，我們就可以把誇大的程度加以限制了。

每一個小朋友在很小的時候，就有自大的心理了。例如：做兵操時，要做大將頭首領，不願做小兵；別人做遊戲，說別人不好，自己做遊戲，告訴別人多麼有趣；別人寫的字總覺不如自己寫的好，就是自己寫得不好也要說別人的也不好。這種行爲要是常常這樣做，就會變成習慣性的誇大狂了。所以我們要在幼小的時候注意我們的誇大習慣，做到下面的幾點：

1. 人不如我是有一定的限制——人不如我這樣肯吃苦，努力向前去幹，不管所做的是偉大還是不偉大。那些物質的虛榮，那些不合理的尊貴，我不一定比人特別好，是受限制的。上之上還有上，每一個人比別人好的，是有一定的限制。

不如我就是榮耀！每一個人的身體能力，都不相同，也不相等，但是每一個人盡了他的能力，他們就是相等的了。要是人不如我的是身體和能力的話，他能和我一樣努力，他就和我一樣榮耀；倘使不如我的是環境或是享樂和懶惰，這不但不能榮耀，並且很可恥。

社會合作的精誠服務的態度，社會是大眾的，大眾合作才能成立社會，我看不起別人，別人也看不起我，社會就不能成立。學校是一個社會，一個學校也是一個社會；平常我們每一個小朋友都有合作的精誠，服務的態度；我為人人，人人為我，就不會覺到人不如意，我不如人，心理上也就不願人不如我，自然能切切實實，不再嫉妒他人。

六 燙了你的手嗎

從前有一個叫劉鐘的，有一天早晨穿了一件新衣服，正要上朝去。這時他的一個婢女正忙着送早點茶，手裏捧着一碗湯，一不留心，碗滑出了手，湯潑了劉鐘一身，褲子就

打掃破碎了，這個婢女嚇得面無人色；但是爾寬在這種情形下，並沒有發怒，反而向婢女問道：「發了你的手嗎？」

小朋友，這個故事是說爾寬在應該發怒的時候，不但不發怒反而安慰那婢女。這種行為不但表現他的德行好，實在是告訴我們精神衛生的一種好方法；在那個時候，新衣服已經弄污壞了，碗已經打破了；倘使發怒，並不能使新衣服和碗還原，反因此使自己的精神格外緊張，不愉快的情緒格外延長，增加了更多的損失。

有許多小朋友，常常碰到不如意的事情就會發怒。早上醒來找不到衣服要發怒，穿衣服時太緊或襪子太小又要發怒大叫；洗臉時水太熱或是太冷，又要發怒；放學回家餓了又要發怒；在學校裏和同學的意見不合，又要發怒。總之，一天到晚，祇要一不如意，就發脾氣。這種習慣，在學業事業上和身體方面已經有很大的損失，在精神並且更是不衛生。有許多心理學家和生理學家研究這個問題，認為發怒會減短壽命。

在我們的身體上，靠近喉頭的氣管兩邊有一對叫做扁桃腺的東西，其中還有兩對副

甲狀態，這兩對時和健康的關係很大。有一位生理學家曾經用動物做過實驗，把許多白鼠分做兩組：一組的白鼠性情容易暴怒，二組的白鼠性情非常馴服；他把這兩組白鼠的副甲狀腺都割掉了第二天，容易暴怒的白鼠死去百分之七十六，而馴服的祇死去百分之十三。所以時常發怒，對於生命很有妨礙。

發怒是精神不衛生的表示，發怒的原因並不完全相同；每一個人發一次怒，就遭受一次損失。發怒成了習慣，自己漸漸不能節制，愈過愈利害，就能成爲一種變態的人。所以我們對於發怒要設法制止，制止的方法有下面幾條。

1. 節省怒氣，用在大事上——怒氣是儲存在身體內部的一動力量，是專爲了意外發生的事情用的；當一件非常事情發生的時候，用平時的能力不夠對付時，就要求助於發怒了。所以每一個人都會發怒，不適有的人是要遇到真正的意外大事才發怒，有的人隨便遇到一些小事故發怒；把忿怒用在細瑣的小事上太不值得，最好平時節制着，遇到真正的大事再發怒。

2. 發怒前默念一下——制止發怒最好的辦法，是在將要發怒時默念一下，或是稍加考慮，或是退一步想一想；特別是疲倦的時候，飢餓或是不如意的時候。有的時候發怒是像暴風雨那樣迅速，但是要制止發怒，就要在這最迅速的時機來默念：「這件意外的事大嗎？倘使發怒就能收到效果嗎？」

3. 多讀書，培養自己的氣度——氣度大的人不容易發怒，健康的人發怒的次數少；自己知道的事情多，氣度就會大，自己抱着寬宏大量的氣度，身體就健康；所以多讀書可以培養氣度。

4. 注意生活的規律習慣——注意生活的規律習慣，是精神衛生的好方法，對於制止發怒的功効格外明顯；因為發怒都是對於意外的事情而發生，生活有了固定的規律和習慣，意外的事情就不容易發生了。以前有一位女子學院的教授，測驗她的學生在「星期中發怒的機會，是星期一到星期四最少，星期五到星期日最多；這就因為星期一到星期四在上課期內，生活很規則；星期五以後就注意社交應酬，生活不規律，就容易發生意

外，引起忿怒了。

5. 建立友誼同情和公平的習慣——發怒可以引起別人的發怒，發怒可以離間感情，真是一件冒險的事；而友誼和同情，可以防止發怒，公平的習慣可以增加平和理智的態度，也是一種制止發怒的力量。所以我們要在平常注意建立友誼和同情，更要養成公平的習慣。

6. 發怒的情緒不要延長——對於某一件事情忿怒到一種適當的程度時就應當停止；如果事情已經了結，應當迅速恢復原狀，不可讓自己不斷的回想或刺激。事情過去了就像暴風雨過去了一樣：雨過天青，仍舊和平常一樣。

總結起來說：每一個人都會發脾氣，適當的發脾氣是可以的。不過最好不要爲了自己一個人的利益發怒，要爲公衆的利益發怒，這就是正義之怒。小朋友，正義之怒是有益的。林肯總統在小時看見黑奴的痛苦而怒思解決；霞飛將軍在少年時看到德人的野蠻而怒思復仇；中山先生在小時看到清朝的腐敗而怒思革命，這都是「正義之怒」啊！

七 他和平常不同了

「彭百平是一個聰明活潑五年級的小朋友，他知道怎樣努力求學，他知道怎樣熱心做事，對人非常有禮貌，和小朋友在一起總是有說有笑，有一次彭百平忽然和平時的情形有些不同了。上課，做事，還是很努力，待人也很有禮貌，可是像平常那樣說笑就沒有。他的級任老師第一個覺得他是和平常不同了。最先就問了幾個和彭百平平常在一起玩的小朋友，彭百平有什麼事發生了？但是大家都不知道，後來又直接和彭百平談話，問他爲什麼這樣沉默地不說話，是不是在學校裏家庭裏有什麼不遂願的事。彭百平告訴他的級任老師說：『他自己並不覺得有什麼改變，在學校裏家庭裏也沒有什麼不遂願的事，祇不過他自己在最近總覺得有一件事担心中，所以除了應該做的事努力做以外，就不願再做別的事或和人談話了。』他的級任老師聽了這段話很是懷疑，『你沒有別的原因嗎？你究竟擔心了一有什麼事呢？』彭百平說：『我自己也不能十分確定，究竟擔心

「什麼事，最初是因為我在第一次月考以前讀了二天假，自己怕這次考試成績不好，担了幾天的心？但是考試以後，仍舊那樣担心着。」級任老師聽了這話，恍然大悟的說道：「是了是了，這是你前幾天的抑鬱使你和平常不同了；要改還不難；趕快的改，把考試忘記了去，你去玩罷。」可是彭百平的笑容和談話，一直到第二次月考考完了，才重新出現。

「小朋友，你看了這段故事，你知道彭百平為什麼忽然和平常不同，前幾天担心的事為什麼一直担心着？為什麼到第二次月考後才恢復原狀？這種行為在心理學上叫做「抑鬱」。他患的還是一種輕微的精神疾病，重的就很不容易復原。會成爲一種精神錯亂。

小朋友們本來不懂什麼叫「抑鬱」，碰到不如意事就哭一場，鬧一場；但是年齡漸漸大了，知識增加，對待人的禮貌也懂了，就不好意思哭或鬧。遇到不如意的事，常常記掛着，也不和別人談論。小的煩惱，愈積愈大，這種煩惱，大到說不出時，就成了大的「抑鬱」。小朋友們的抑鬱，最初是因為考試失敗了，或是失掉了自己心愛的玩具，或

是同學不和他要好，自己懷疑，或是受了父母和師長的責罰等。這種抑鬱的習慣，最初自己還會感覺到；久而久之，自己就全不感覺了。

抑鬱的病症是精神上的病，精神上情緒上發生了一種深切的根本變動。這種病的象徵，很多難於捉摸。心有抑鬱的人，仍是時刻奮鬥的；他帶着一顆沈重的心努力奮鬥，這種痛苦，只有患過這種病的人才會知道。

抑鬱的發生，在身體疲倦的時候最容易；當人在疲倦的時候和饑餓的時候，一切煩惱、恐懼、擾亂、抑鬱就都來進攻了。所以防止抑鬱，首先要使身體不致十分疲倦；萬一感覺有些抑鬱，就趕快休息。抑鬱的來來去去，頗有些像溫度表：由睡眠和食物營養恢復了精神，心情的溫度表就立刻上升，失望的黑暗就變成曙光。晚餐以後，每一個人都是愉快歡樂的。有人說：「每一個人生活着，在他們的生活力上都儲蓄了一些希望快樂和滿足。到了這些儲蓄支用過度的時候，抑鬱便發生了。」所以，每一個人的生活，不應當把所有的精力用完，或是用完後而不休息。我們要用下面的種種方法破除抑鬱。

1. 忘却——抑鬱是由煩惱伴同了來的，要想不煩惱，自己要盡力設法忘却，使抑鬱能有一個機會自行消滅。

2. 發洩——抑鬱在心頭愈過愈抑鬱，最好用方法把抑鬱發洩掉，像小孩子大哭一場就是一種發洩；會做詩的就用詩把苦悶的抑鬱寫出來，會唱歌的就用歌詠來發洩。

3. 建立新希望——抑鬱是許多不能消除的煩惱；倘使在抑鬱時，建立二種新希望，鼓起奮鬥的勇氣，在前途安排一個新目標，抑鬱自然可以破除了。

4. 不要担心——當你失意的時候不要過於担心。有一個患抑鬱病的人說：「我並非真正有什麼憂鬱，不過總覺得如此罷了。」後來，他脫離了這種担心的習慣後，就覺得輕鬆了。有的人提議，我們要在每天早晨對鏡露笑容，然後一天之中遇到不快樂時就練習這種笑容。或是養成一種有特殊嗜好的習慣，來驅除抑鬱，像聽音樂，唱歌，做球類遊戲等。

此外，注意身體的健康，是防止抑鬱的基本方法。

八 獨腳戲

有一次，在一處廣場上圍了一羣人在那裏看一個化裝得奇形怪狀的人表演；這個人化的化裝有些像男，有些像女。有些像老人，有些像壯年人。據說這叫做獨腳戲，把男子的帽子戴起來，就算男子；掛上鬚子就算老人；戴上女人的帽子，披起一件短衣就算女子。他在一霎時中代表着各種各式的人，非常忙碌地唱做着。因為表演得很自然，所以看的人都是津津有味稱贊他做得好。但是也有時戴了男人的帽子說着女人的話，大家就哈哈大笑。我在初看的時候很不習慣。這個表演的人和一個瘋子，一個精神病的人沒有兩樣。看了一會因為他是在演戲也就習慣了，等到他演完了戲，把帽子鬚子假頭髮衣服等都卸除下來後，他是和一個平常人沒有兩樣了。小朋友，你看見過這種戲嗎？

我們每一個人每天生活着，表演着各種各式的個性，也和做獨腳戲一樣，有各種的自我；有時是學生在教室裏上課的自我，有時是遊戲時的自我，有時是家庭裏的自我。

有緒交朋友自我，有公衆或私我的自我。一個人有了這許多自我，有時就弄錯了，自我錯得利害時，不知道在某時應當表揚那個自我，抑制那個自我，在別人看來就成爲精神病了。例如：一個小朋友在教室裏忽然表現家庭的自我，噉了幾聲爸爸媽媽，大家就會哄堂大笑了。正像做獨腳戲的戴了男人的帽子，說着女人的話，這種情形就是自我的不適應。

有的時候，不但把自己表揚錯了，還會把別人的自我表演出來：這就是一種多重人格的精神病。例如：一個女瘦子，常常在街頭做兵操，同時她用管教他兒子的語調，去做兵操的口令。

這種自我的不適應，每一個人在平常時候，很容易發生，但是也很容易矯正。不過有許多人爲了要誇張自己，或是隱瞞自己的缺點，就會故意做作，做作得像演獨腳戲一樣。有時做作得太久太多，就會忘記了本來面目，表現出不適應的自我。不適應自我出現時，自己是不知不覺的，自己也無法節制的。至於多重人格的發生，或是抑鬱過甚，

或是放縱過甚，大都是最初做作，把自己成了一種虛偽的人；後來做作也不能控制了，神經也紛亂了，一切就都成爲錯誤的適應。所以有一個治療精神病的專家，叫做佛洛特的，他治療這種精神病，最先是用揭穿人心的假面具（叫做精神分析法）。因此要避免這種自我的不適應和多重人格的精神病，最好的辦法是真誠不做作。

有一句古語：「平生不做虧心事，半夜敲門心不驚。」一個人問心無愧，自我的適應就很適合，不管是每日生活習慣中的自我，或是特殊事件中的自我，都不會紛亂。

九 主僕互調

一以前有主僕兩個，主人每天總要責罰僕人，重的時候用鞭打，輕的時候也要怒罵一場。這樣，過了很久的時間。有一天僕人在夜晚睡覺時，忽然做夢自己是主人，主人變了他的僕人，他爲了報復白天的責打，也就很痛快的把他夢中的僕人責打了一頓。同時那位主人也做了同樣的夢，自己變爲僕人，被主人責打。這樣的夢每天的夜晚都做一

次，白天的主僕，到了夜晚就主僕互調了。後來，真的主人因為自己感覺太痛苦，在白天就停止責打僕人；到了夜晚，夢中的主人也就不再罰僕人。」

小朋友，你覺得這是一個奇怪的事蹟嗎？你相信夢嗎？夢可以成爲事實嗎？爲什麼主僕會同樣的在夢中調換地位？有的心理學家對於夢的研究非常詳細，認爲夢是一種心理作用，是研究心理現象的好材料；但是有的心理學家則不重視夢。不過，夢的發生和精神衛生是很有關係的。在前面的故事中，主僕的精神都不健全，主人對於僕人在精神上感覺不安，所以在夢中變成了僕人；僕人在白天受了痛苦，對於主人時時想報復，精神上想成爲事實，所以在夢中變成了主人。

夢有時很清楚，有時很模糊；夢的發生，大概在半睡半醒的時候，或是不能熟睡的時候。不了解夢的人，往往把夢看得很嚴重，被夢煩惱，被夢打擾；有人在夢裏去遊山玩水，有人在夢裏遇見鬼怪，有人在夢裏遇到很多的驚險，有時夢和事實的發生相符，有時夢和事實的發生相反。可是精神健全的人，是很少做夢的。

如果一個人做了一個可怕的夢，夢見生盲腸炎而被送去開刀。幾天之後背上果真發生疼痛，這就是因為這種痛苦最初發生時，已經感覺了，所以在夢中會送到醫院開刀。

「一個在加拿大野外的工程師，有一次夢見他全家的人都死了，他雖然不相信，但是第二天使他整天的難過着，繼續的又同樣地做這樣的夢，他就決定的跑回家去，但是全家的人都是健康平安。」據心理學家的研究，因為這個工程師不滿意家裏對他的態度。他曉得家裏人不願意他跑到很遠的地方去工作，因此家裏寄來的信很使他痛苦，他很不得家裏人全家都離開他，這種思想就在夢中改變一種情形出現了。

夢的發生，有兩個原因：一是內部的，一是外表的。什麼是內部的原因？譬如我們白天想做而沒有做的事，往往在夜裏夢見，幼小時要做而不敢做的事，或是幼小時已做的事到長大時在夢裏出現，有的會到老年時才在夢中出現。心理學家佛洛特說：「凡是一種思想，或一種慾望，是我們下意識（潛意識）想做而實際行動不會去做的，以為這些思想和慾望做了是妨礙道德；有時，便衝破這種阻礙在夢中實行出來。」

什麼是外部的原因？譬如一個人在睡覺的時候鼻子聞到香的氣味，就會夢遊花園；因為被蓋落掉，就會夢見遇雨變寒，全身冷縮；或是聽到風聲和門的突然關閉聲，就會夢到空襲和轟炸等。這都是受了外感成夢的，或叫做有機感覺。古人說：「寢中夢鳥」，就是相同的道理。

研究夢的人，都說做夢的原因，是外部的多；最容易引起做夢的是視覺，其次是聽覺和味覺。不過這種外部原因引起的夢，對於身體和精神的健康沒有頂大的關係。內部原因引起的夢，就和精神健康的關係密切了；做的夢愈多，精神就愈被打擾，精神就不健康，精神不健康，引起的夢也就愈多。

一個人要測量自己的精神是不是健康，是不是常常做夢就是一種證驗的方法。小朋友，你願意做夢嗎？這是不好的現象。你要減少做夢，不被夢打擾，最好是白天有規則的多運動，晚上一睡便熟，一醒便起，不胡思亂想，心裏坦然，就不會被夢打擾了。

〔註〕：下意識，是和意志不同的思想和行爲，表現時自己不知不覺，如平常看見別人的食物，

因爲是別人的不應吃，但是手會有意無意的去拿，這種拿的動作，是受下意識的支配。

十 空城計

「三國時候，蜀國和魏國打仗，司馬懿帶着百萬兵馬向諸葛亮鎮守的西城進攻，那時西城裏一個兵也沒有，但是諸葛亮裝着滿不在乎的樣子，神情閒逸，一點不動聲色，在城樓上彈琴。司馬懿到了那裏，看不出是真是假；要是進攻又怕中了埋伏，虛虛實實看不出究竟。心裏一怕，就帶兵回去，等到知道西城是一個空城，再回來進攻，蜀國的救兵已到，就沒法可想了。」

這個故事中，諸葛亮的計謀真是好極了，但是也危險極了，倘使諸葛亮在那時心裏慌張一下，被司馬懿看出破綻，不但西城要失守，連自己的性命也就不保了。這種遇到非常事變時候，心不慌張的行爲，叫做「鎮靜」。

鎮靜是很不容易做到的，能做到鎮靜也是精神衛生的一種重要方法。一個人在平常

時候，會想到如何鎮靜，對於非常的事變怎樣應付，怎樣鎮靜，但是真到了非常事變時候，就手足無措，頭腦不清楚了。

又有一個外國故事：「有一次許多科學家正在開會的時候，忽然有二個村夫衝進會場，兩個人手中有槍，一追一逃，就在會場裏打起架來；忽然砰一聲槍聲，兩個人又都跑到外面去了。事情發生以後，主席立刻提議：『剛才發生的事情也許會發生法律問題，要我們做見證，請大家把這事的經過各人寫一詳細報告。』後來各人把報告寫好交給主席，主席審查四十個報告中，祇有一個是正確的，每四個人中就有一個是完全錯誤的。」從這件事可以知道科學家的頭腦雖然很有條理，但是對於非常事變依然不能鎮靜。

古語說：「泰山崩於前而色不變，」就是形容一個人的鎮靜功夫。一個人有了鎮靜的習慣，對於非常變動的大事情，固然可以很好地應付，就是在平常生活時也能感覺愉快。一個沒有鎮靜習慣的人，經過一次的非常事變，就會變成一個很重的精神病患者，像戰爭時的前線士兵，或後方人民遇到敵方的空襲和轟炸等，往往有許多人變為精神病患

者：這些人至少沒有鎮靜習慣。在平時有鎮靜習慣的人，能夠把自己生活中的事件，有條理的，一步一步不慌不忙的處理着，處理的結果自然很圓滿；沒有鎮靜習慣的人，做起事來東摸一些，西摸一些，做一些，錯一些，有時做了重做，重做了還是錯，亂七八糟；和別人比起來，精神上就會感覺到很重的痛苦。

小朋友，你願意養成你的鎮靜習慣嗎？下面的幾種習慣訓練，你可以照着試試看。

1. 訓練自己推理選擇——無論大小事情，臨時發生或受人的命令，要把這件事想一想，怎樣是對的；決定以後，不再變更，立刻去做，就是不對也不再猶豫。

2. 訓練自己認定中心——每做一件事，或對於一件事的推理選擇，祇有一個中心，就是祇有一個目標，不管別人是怎樣慌忙，自己都以這一個中心為主，按照完成這個中心所必須的步驟進行。

3. 隨時注意自己動作的敏捷——立刻做，立刻做完，都能使自己感覺愉快，幫助自己鎮靜。但是敏捷不是取巧，取巧會侵害別人；或是把步驟節略了；在平時沒有妨礙，

但是成了習慣，在非專變時就妨礙鎮靜了。

4. 獨立精神的培養——小朋友都喜歡跟着爸爸媽媽，一離開父母就覺慌張，遇到非專變更不能應付。所以，要養成鎮靜的習慣，先要養成（學習）獨自應付的習慣，自己已有獨立的精神。

一一 草木皆兵

「秦將苻堅和晉將謝玄，帶領了許多兵士，在淝水地方打仗，晉兵大敗秦兵，秦兵非常害怕，到了夜裏，聽到風的聲音和鶴叫的聲音，就以爲晉兵又殺來了，再看晉兵駐的八公山上，草木搖動的樣子，就覺真的晉兵衝下來了，秦兵大亂。」

這個故事，是說秦兵的心裏只存了恐懼的心理，所以就會錯認草木皆兵了。我們有時在夜晚行走，自己心裏存了恐懼的心理，自己走路的響聲，會錯認後面有人跟蹤着，自己的黑影就會錯認了鬼怪，甚至自己嚇得怪叫驚逃，這種情形，都由於自己精神上的

變態。

精神的不健全，大都由於這種精神變態所引起，我們要講求精神衛生先要不發生精神變態，但是怎樣就可以不發生精神變態呢？又必須先建立精神的「常態」。

常態是心理學上常用的名詞，要了解這個名詞很不容易；能了解這個名詞，也就能常態了。一個人的體溫是攝氏三十七度，脈搏是每分鐘七十二次，呼吸每分鐘十八次；這是身體的常態；見了熟人打個招呼，看到沒有見過的東西表示驚奇，別人對我笑我也報以微笑，遇到危險就不容易鎮靜，自己有了缺點就想彌補，這些都是精神的常態。不過精神的常態是很難斷定的：因為有些事情對於我為常態，却未必於你是常態；在幾十年前是常態，在今日未必是常態；因為人們在每件事上都有差異。不過，一百人中有九十九人都是相同，就可以說大家都是常態的。常態的解說，可以分開來專指一件事，也可以混合各種事件。但是一個人是否常態是很容易判斷的。例如：在千百人集合的會場上，一切的行爲在大體上大家都是差不多，當然每一個人都沒有失去常態；假使其中有

一個或一部分人，在不應當說話的時候說話，或是大聲怪叫，或是做出奇異的動作，或是所表現的是大多數人不會做或不懂的，那末，這個人或這些人，就是變態的了。

人們的精神現象很複雜，因此精神衛生的方法，也不容易一樁一樁的詳細說明，不過一個常態的人，就是最能實行精神衛生的人，也就是一個健康的人。建立了常態，就能排除變態；變態不發生，先要能常態；變態是不敢走近常態的。常態有了弱點，變態就出現了。常態和變態也可以用上面的圖樣來說明：圖中白的多，黑的就少；黑的多，白的就少。常態存在變態就消滅，變態存在常態就消滅。說到這裏，又想起一個傳說的神怪故事了。



傳說：在某處地方，有一所古老的屋子，在這屋子裏常常有魔鬼出現，住在這屋子裏的人，常常要生病，因此就沒有人在這屋子了。後來有一位書生，要想找一處僻靜的地方讀書，他不怕魔鬼，就租賃了這所屋子住下來。住了很久，相安無事，就有人向書生探聽魔鬼來了沒有？那一位書生告訴人，在他初來住的時候，每晚是有一個怕人

的魔鬼出現；但是他說他的書好像沒有看見一樣，魔鬼覺得沒有意思，從此就不來了。一直到那位書生離開那座屋子後，魔鬼也就不出現了。」

小朋友，相信魔鬼嗎？這完全是一種精神作用，魔鬼就是變態，書生就是常態。這位書生把握住自己精神的常態，魔鬼就沒有了；倘使，他預先存了懼怕的心理，疑神疑鬼，就像魔鬼來了，立刻就會神經失常，以致生病等等。所以要講究精神衛生，就要精神能保持常態，精神能保持常態就是精神健康的人，一切的精神不良和精神疾病，都不敢來侵犯你了。

可是話又說回來，精神常態又怎樣建立呢？俗話說：「健康的精神寄寓在健康的身體上」，那末，精神常態就寄托在身體常態上了。而和身體常態有關係的該是生活習慣——飲食，睡眠，休息。所以，要講求精神衛生，更要重視自己生活習慣的常態。

一二 常態的生活習慣——飲食

小朋友，你在饑餓和口渴的時候有什麼特殊感覺嗎？這種感覺怎樣才能滿足？你想過嗎？有時候，肚子並不覺得餓，也不覺得口渴，但是很想要一些東西吃，為什麼？又有的時候，肚子已經餓了，口也很渴了，但是並不去找食物或飲水，或是貪戀着玩，或是專心在做一件事，又是什麼道理？有的時候因為食物不合適，你就忍餓不吃；有的時候因為食物合適，吃飽了還不停止，這些應不應當改正？怎樣改正？你見別人飲食你得不到，你會發怒嗎？你飲食時別人奪去了你的食物你又怎樣？

飲食是每天必需的，人類生存着就要吃飯。每一個人隔了三四小時，胃部就會起緊縮，每次緊縮要延長三十或四十秒，這種緊縮就是飢餓，使人感覺非常難受，雖在夢中也一樣出現。要滿足這種難受就祇有使肚子得到食物，所以我們每天必須有三餐飲食。

人類的飲食除了生理上的需要外，也有精神上的需要；而精神上的需要，往往比生理還利害些。有許多小朋友在午餐時候因為家裏的飯遲了，就表示不高興，但不一定很激烈；有時因為向父母要求額外的零食，不能如願，就會比饑餓時還激烈；甚至胡亂哭

噉，滿地打滾。這種情形完全是精神饑餓的表示。又如肚子已經飽的時候，看到好吃的東西，又要吃，正是肚飽眼未飽，也還是精神的飢餓。

一個人因為飢餓的關係會影響精神，而精神更能支配飢餓，所以人在飢餓的時候，總是精神不振，容易發脾氣；而集中思想做一件事，讀與奮的小說就會忘記了飢餓。精神受了打擊，或是對於食物不合適，或是和不合意的人在一起，就能忍飢，或不感覺飢餓。至於爲了飢餓迫着人犯罪，迫着人們戰爭；也有寧願餓死不肯失節的，都是飢餓的

感覺失常而發生的精神作用。

一個人的飲食，能夠養成了一定的習慣，就表示常態生活的象徵；當你每次飢餓時就能吃得很有滋味，吃飽了就很滿足。倘使應該吃的時候不想吃，不應該吃的時候感覺飢餓；高興的時候吃得很多，不高興的時候吃得很少；沒有一定時候吃，吃也沒有一定的量，久而久之，不但會引起了生理上的消化不良，你的精神就要失去常態了。

要養成常態的飲食習慣，可注意下面各點：

1. 每天飲食要有一定的時間，不提早，也不延遲。
2. 每次飲食的分量要有一定；要是增加，也祇能漸漸增加，不能突然增加。
3. 飲食時精神要很愉快，不要發脾氣，也不要抑鬱。
4. 飲食時要細嚼緩咽。
5. 好吃的東西和不好吃的東西要一樣看待。

一三二 常態的生活習慣——睡眠

睡眠比吃飯還重要。有人用狗試驗，二十日不食可以無礙生命，四五日不眠就會一病致死。睡眠的重要可想而知了。一個人沒有充分的睡眠，不但精神萎靡，情緒惡劣，並且一切的事都會失去常態。小朋友，你遇到過睡眠不充分的時候嗎？爲了睡眠不充分和別人發脾氣，不高興上學，就是吃飯也不願意，有過這些情形嗎？

人的一生平均有三分之一的時間是睡眠，活六十歲的人，就有二十年是化費在睡眠

上。一個人的睡眠失了常態，精神也就會失去常態；同樣，精神不好也就影響睡眠，所以睡眠是常態生活的重要習慣。有許多小朋友雖然不曉得怎樣是最好的睡眠，但是在睡醒後，總曉得是否睡好了，是否感覺得輕鬆，高興；或是疲倦，頭痛等。

假使你的神經有了衰弱的病症，就不能好好安眠了。一杯濃茶，一杯咖啡都能使人不安眠；快樂過度，興奮悲傷充滿了腦子，都能使人不安睡；所以腦子裏在睡眠時要能很平靜。我們要養成良好的睡眠習慣，要注意下面的指導。

一、睡眠的物質條件，先要做到：

1. 臥處不要有嘈雜的聲音。
2. 臥處不要有強光照射。
3. 臥室內有新鮮空氣流動。
4. 溫度勿太高，睡眠時最適宜的溫度是華氏六十八度。
5. 被蓋勿太厚。

6. 晚餐不可過飽。

7. 臨睡時不要飲濃茶或咖啡。

8. 枕要略高，不要用鬧鐘。

9. 臨睡前用溫水洗身或洗腳，使足部能溫暖。

三、睡眠習慣養成的注意點，要能完全實行：

1. 每天起身的時間有一定，睡眠的時間也有一定。

2. 每天在工作以後多休息，免得太疲倦，因為太疲倦了睡不着，和太餓了吃不下

是一樣的。

3. 養成自己能約束自己的習慣，例如臥時熄燈，正當的姿勢，睡眠時摒除雜念。

4. 自己暗示入睡，「今天疲倦了」或「要睡了」等。

6. 在床上勿看書或小說。

6. 勿想念對於個人有濃厚興趣的事。

7. 集中注意在一單調的刺激上，像鐘聲，滴水聲等。

8. 過飽不能入睡時，也不着急；因為愈着急愈不能入睡，要是半夜醒來，也不要着急，更不要害怕和亂想。

睡眠養成了好習慣，精神就不容易失常了；變態的精神更不容易來襲擊。

一四 常態的生活習慣——休息

一個人整天工作，完全沒有休息；和一個人工作很多時間後，略略休息，再繼續工作，所得的結果，完全不同。有休息的人，不但工作的成績好，他的精神和興趣也高。沒有休息的人，不但工作的成績不好，工作時候以及工作以後，都容易發怒，煩躁，興趣毫無。所以，休息是精神衛生的重要方法。

我們在工作以後覺到身體疲倦，這是常態的疲倦，倘使無論在什麼時候，都感覺疲倦，對於工作遊戲都沒有興趣，就是失常的疲倦了。常態的疲倦是自然的，略加休息就

會恢復。失常的疲倦，除了平時運用精力過度以外，在常態疲倦之後，不加休息，或是身體沒有恢復又繼續工作，也可以引起。失常的疲倦，對於一個人的健康是十分嚴重的。

休息是精力的儲存，這種儲存和儲存糧食是一樣。有了這種儲存，偶而遭遇到意外的過量工作也能夠支持。軍隊在打仗時候，總有預備隊，所以我們平時不能把精力完全用盡。我們平時不單祇顧到當時的需要，如營養好，睡眠充足，更要有適當的休息，儲備精力以應付意外。

休息也是精力運用的節制，我們精力的消耗，速度是遞加的：就是消耗的速度愈到後來愈快；中間有了休息，消耗的速率就可以減低了。

一個人平時把力氣用得得當，工作和休息都有一定的規律，精力的消耗既少，精力的儲存就多。遇到意外事發生時候，就能應付裕如，不會影響到精神和身體的常態。有時要對於某事特別努力，要想出一種新思想，或者要加入某種競爭，交涉某事等，不容

許你停止一下，或放鬆一下，你就靠平時從休息中儲存下來的精力了，所以休息也是發揮大事業的準備。據說：拿破崙在工作緊張的時候，一天祇睡眠三小時，但是他有一次在亞斯本地方，打了敗仗以後，就一連睡了三十六小時，他的侍衛幾乎疑心他生命有了問題。這種靜心安睡三十六小時的工夫，正是精力的儲存。不過，我們所需要的，並不是這一種特別的儲存，而是平時有規律的儲存——有規律的休息。

「工作時候工作，遊戲時候遊戲。」就是告訴我們生活是一鬆一緊的，緊張以後要鬆弛，鬆弛以後要緊張。緊張以後還是緊張，緊張就要退步；鬆弛以後還是鬆弛，鬆弛也就變成緊張了。我們小朋友正像一株小樹，小時把它弄壞了，大起來就很難補救。汽車沒有儲存的汽油，永遠不會前進；所以每一個人不但要有工作的規律，更要養成自己能夠適當休息的習慣。

一五 大人物和大事業

孔子有一個學生叫做子羽，他的容貌很難看，不知道他的人，初看時總以為他是一個壞人，其實他是一個言行合一的好人。孔子發現了他的好處以後，就說了一句話，「以貌取人，失之子羽」。告訴人不要以貌取人。不過人們的普通心理都會把人的容貌當做度量人的標準。提起了大人物，就會聯想到魁偉的高大的人。可是以身體的大小做標準，來選擇人，斷定人能不能做大事業成大人物，就是很大的錯誤了。

美國有一位名叫哥文的，做了一次大人物身長體重的研究。研究了一千五百個領袖人物，有鐵路局局長，銀行行長，保險公司經理，大學校長，高等法官，議員，市長，各種會的會長，出版家，大商家以及各種業務人員。研究的結果：居高位的大人物，多半是那些身體龐大的人。最高級主幹的人，大概比普通人要高三吋；次一級的，要高二吋；平均計算起來要高二吋。位置愈高，身體愈大。

但是有一班不是指揮下級人工作而是專長於本人創造工作的，如藝術家、著作家、心理學家、哲學家、演說家等，他們的高矮和普通人差不多，體重比那些高級的領袖人

民國三十四年

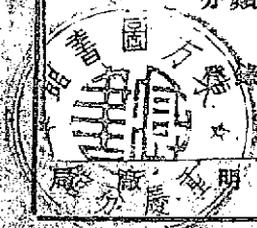
有 著 作 權
工 業 圖 冊

東方圖書館重慶分館



分類號數.....616.8
1138

登錄號數.....G0384



明 善 談 ☆☆☆☆

41
338



7.12
7=2

\$0.80