

青年修養叢書

心理訓練

林德華編著



02

青年修養叢書

心理訓

林德華



第一篇 如何保持

—— 練 訓 理 心 ——

- 一 快樂的藝術…………… 一
- 二 何謂精神健康…………… 一
- 三 常態…………… 一
- 四 你怕什麼？…………… 一
- 五 懼怕的心理…………… 一〇
- 六 表現與抑制…………… 一二
- 七 高潮的情緒…………… 一四
- 八 情緒之約束與放縱…………… 一七
- 九 你有儲存的精力嗎？…………… 二〇
- 一〇 如何填補你心靈的缺憾…………… 二二
- 一一 如何制止你的怒氣…………… 二四
- 一二 意結造成的悲劇…………… 二七
- 一三 如何養成堅強的意志…………… 二九
-
- 二五 怎樣破除你的猜疑…………… 三三
- 一六 如何排除憂慮…………… 三六
- 一七 強硬…………… 三八
- 一八 你不要太神經過敏了！…………… 四〇
- 一九 靜寂的樂園…………… 四二
- 二〇 恬靜的生活…………… 四五
- 二一 「馴良些，可愛的姑娘，讓別人去弄聰明罷！」…………… 四七
- 一篇 如何培植兒童的心理
- 一 未成年以前的心理…………… 五一
- 二 遺傳與訓練…………… 五三
- 三 男孩的心理和女孩的心理…………… 五五
- 四 兒童應當如何選擇朋友…………… 五七
- 五 你的小孩子有怪癖嗎？…………… 六〇

心理訓練

林德華編著

第一篇 如何保持快樂

一 快樂的藝術

恐怕你要問：有所謂快樂的藝術嗎？如果你的意思是一種具體確實的藝術，如畫二張畫，或製造一輛汽車，甚或一種最普通的技術，像寫字或製廣告一樣，那麼，便沒有。如果你的意思是一種很普通的藝術：如賺錢的技術，或組織的技術，教訓人的技能，那麼，答案就比較近乎正面了。再如果你的意思是一種廣義的藝術，如與人接交的技巧，或思考正確的技術，或高尚生活的技能，那麼，則答案完全是肯定的了。

我們平常之所謂藝術家，乃是能夠藉着一種藝術而生活；其實一個真正的藝術家，是要能夠以他的生活為藝術生活的良好模範，這種藝術是任何人都可實行的。而保持快樂的藝術，便是此種藝術的中心。

將來人類的先師，便是要以最有價值的方針，引導一般人達到快樂美滿的途徑。現在這還是一個很大而未嘗完美的問題。

當你的心智或情感作用與你全身各部得到調和時，或你心中感覺到十分自由而無牽掛時，你便覺得快樂。平常每有些事是與全身之進行衝突的，那麼，便會擾亂日常的快樂。譬如疲倦能使你好像機器失了油，很慢而顛跛地走到第二個有油的站上去。譬如發生阻礙，也是能妨礙你的快樂的。此外還有煩悶，更是種種不快之中的一種。

小的煩惱，便是大的煩惱的導線。當大家疲倦的時候，小弟弟和妹妹便無謂的喧鬧暴躁，母親也變為苛酷，專門尋人的錯處，父親口出怨言，唧哩咕嚕，全家好像經過一種暴風雨的時期。晚餐之後，大家的心身都恢復清爽，小弟弟便緊伏在母親膝上，聽他最喜歡的故事，使母子兩人都感覺快樂；妹妹看見父親現在口裏正含着一只烟管，便也可以叫他談論關於夏季山外遊玩的事情。

如果快樂的藝術，僅限於短促時期的，便是一種殘缺不全的藝術。小弟弟正在快樂的玩耍，替他的一隊小兵築俱樂部，突然一個大孩子走來戲弄他，拿去他的釘子，便使他不快樂了；妹妹正在很快樂的預備她的功課，剛剛覺得勉強可以對付考試，忽然一個大學的知己好友跑來閒談了半天，便使她不快樂了。父親也很快樂的在他辦公室裏，但因為等一個未到

的電報，懸着不安；在打魚的時期尚未過之先，不能定奪往北方去，於是他不快樂了，母親在街上買東西的時候，本來很快樂，但是在舖店裏耽擱太久了，過路時走不通了，而且她遇着安太太乘汽車過路時，不叫她坐汽車回家，於是她便不快樂了。

我們如能在小事上懂得快樂的藝術，便可以作為許多大事的指導。我們精神上的煩惱，以及心理上的耗費，並非因為所遇着困難的本身，而是因為我們把情緒消耗於錯處。工作時過於急躁是一種習慣；以鎮靜的態度而工作，又另是一種習慣。你不能用一種拳打腳踢的方法，把煩惱赶走。你必須習於鎮靜，從容工作，而後煩惱不攻而自退了。

快樂沒有一種標準的指南，除非你自己為你自己生活的前途創造一個；此種指南不是指路牌，而是一種習慣的養成，以規範前程。這是一種很不易捉摸的藝術，當你每次覺得要捉住時，而每次都被逃跑了。成功也不能衡量你的快樂，有許多偉大的成功，而在快樂的藝術上完全失敗。雜誌上面所炫耀的大照片，以及所載的成功故事，很少能代表真實的情形。如果你知道實情，恐怕你也不想和他們掉換地位了。

快樂是一種副產品，你的目的是為別種事，而同時你得到了快樂。如果你惟恐你不快樂，你便一定得不到快樂。快樂是你對於各種工作做得恰當的報酬，如你賺錢的工作，家庭裏的工作，交友的工作，以及公民服務的工作等。先天可以使你對於快樂的藝術進行很容易，或是很難。這是你個人約問題，你要使普通快樂的藝術去適合你特別的情形。

二 何謂精神健康

一個人強壯，是因為他有強大有力的肌肉，或是他知道如何去鍛鍊肌肉上的氣力；普通

而論，大概是兩者都齊備。強大的肌肉是先天的賦與，會運用肌肉是訓練的結果，兩者便造成強壯的軀幹。

一個人可以有聰敏的心智，而很少去運用牠，或者有較差的腦力，而能多運用之。他所得到的究竟有多少，便是由他天生的腦力及訓練的程度兩者的結果。肌肉遠不及心智的複雜。但許多奇異的事情，肌肉也能做到，這樣，肌肉工作也變為很複雜了。

關於肌肉的工作，有氣力，堅忍，正確，技藝，以及各種混合的能力。珠寶商，鐵匠，外科醫生，以及屠夫等，都是用肌肉而工作的。不過他們因為是由不同的神經系所管束，所以做出不同的工作。一個木匠與一個細木工人，同是用差不多的工具做木工，前者却善做粗重有力的工作，後者却善做細而正確接木裂形一類的器皿。一個漆匠與一個畫油像的在心裏運用上，雙方相距不知若干里。

肌肉實遠不如心智之複雜。體格訓練可以幫助你發達肌肉的技能；心智訓練可以指導你發達心靈的技巧工作效力便是兩者共同的目標。心智的訓練為心理的健康的一部分，便是現在所謂精神衛生。其實際目的即是使你得到精神的安適。

精神健康是由應用人類心靈去得到一種正常生活的結果。你的心靈之關係重大實遠勝於智力，比聰敏或愚笨更重要。你的心靈較比運用腦力，對付情形，解決問題，擬訂計劃，決定辦法，按步實行等，都要重要。精神健康包括對於你工作的興趣，上進，熱忱，愛好，以

及工作結果的質量。此外並包括平時工作時的心理態度，脾氣，喜愛或厭惡，以及使你自己和他人快樂或憂愁的那種原動力。精神健康告訴你如何利用你的氣力，如何防止缺欠，如何保持心理感情的調和，如何去防止疲勞，如何去發達你的特長，以及如何去待人接物。

精神健康是要懂得人類的天性。我們每一種共有的天性，以及你的特別性質，都與你精神健康有關。大概而論，我們的消化作用是一樣，然而同樣的食物，對於某人是合宜的食物，但在另一人却是一種毒物。精神健康必須注意到人類特性的不同，男性和女性不同，小孩與成人不同。也有種族的的不同，同種內又有派別的不同。訓練有時發揚這些不同之處，有時或加以遏制，有時使其自由發展，有時却阻塞其能為。不過我們在應用之先，須能充分了解。精神健康先給予了你一種使命。要知道如何創造及改良你的心理。便必須先明瞭你自己的心靈。

我們既然必須工作，而且要有工作，然後我們在上生活上才有一種嚴肅的目標，和固定的職業。那麼，我們在心理適應上，最重要的一部分，便是要能適應工作。當工作合宜時，我們便可以做得很好，而能安然前進。能上進即是成功。但是你存往銀行的進款，不能單獨算為成功的表現。你在快樂上的收穫，以及你所服務於別人的，也應當計算在內。你對於別人，對於你的家庭，以及對於社會，有何貢獻呢？成功的人是心靈上安適的。

三 常 態

哈丁(Hardin)總統曾經寫過一個字在地圖上，或者也從口裏說過，在先前是字典上少見的，而現在却不如此了。這便是“Normalcy”一字，已經代替“Normality”了。如果你失了健康，你便失了常態，如果你恢復了健康，你便恢復了常態，不過你生來的身體，必須本身是常態的。

溫度表可以告訴你，你的溫度是否為常態；但是沒有一種簡單的心理測驗表，可以測驗你平時的心理或暫時的心理。你的氣力，你的行為，你的對於人生的快樂，你的普通生活的嗜好，可以代表這種測驗表。

不過關於心理的常態，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。因為我們差不多在每件事上，都有小的差異，在許多事上有大的差異，所以常態是依差別之比較而定的。你我的呼吸和脈搏，依着你我的行動和感覺，而彼此不同。然而在大多數的事上，大家都與普通的常態相差不遠。

我們必須假定彼此是有差異的。不過我們對於各種差異，必須有一種常態來衡量之。你、我、張三、李四、和王五，以及其他的人，在高度、力氣、智力、交際才能、脾氣、娛樂、興趣、忍耐、野心、眼光、以及其他事物總算在內，總免不了各有不同。在法庭上（假使

我們中間有一個犯法的話，由專家的檢驗，聲明我們都並未失常態。設使我們中間有一個做出一種不法的行爲，而是我們其餘的人，所不會做或不懂的，那麼，我們的常態便成爲問題了。一個人在他的一生，總應當不失常態或健全——不一定是完美不缺，而是要有平衡。如果一百之中有九十九人都是完全相同，則可以說大家都是普通不失常態的人，僅帶着少許差別。

常態應當顧到兩方面，一爲先天的體格，一爲後天的情形。最好的方法能夠不失常態，是要生而爲常態，有常態的父母和祖父母等。天生而成之常態，在行爲上亦必常態。一個小孩在常態上最好的現象，即是他的發育能依照常態率。

總而言之，假使你能在大體上及羣衆生活中，可以和其他的人一樣，而且假定在先天及後天的情形上，沒有多少大的差別，那麼，你便是一個常態的人。

心理常態即是心理健全，心靈健康的人。但後天的情形則更進一層。不失常態的行爲，必須依據年齡、種族、教育、社會情形、當代風俗等而斷定。一個人在兒童時代有一種信仰和興趣，是兩世紀前的人認爲常態的，而在現代却認爲變態。中國所認爲常態的，未必在其他國認爲常態。

常態是由你心理的一切混合的表示。這便是你研究心理不能像看一張地圖一樣。沒有一個人是一生完全常態的，即使有，像這樣的人也就無價值無興趣了。然而世界上大部分的正

作，都必須由常態的人，在常態情形之下，用常態的方法，去應付人生常態的情形，而完成之。

四 你怕甚麼？

懼怕在人類的行為上佔很重要的位置，所以很值得詳細研究一下，在複雜的心靈中，這是很可研究的一個對象。懼怕是許多複雜心理狀態的一個混合名詞。第一，懼怕是一種不安的感覺，含着恐嚇的成分，例如失掉了別人扶助的感覺。你對於一個嬰孩鬆了手，或使他跌落時，便會引起他一種所謂原始的懼怕。當你做惡夢時，夢見從高處跌下，驚醒後還覺得心跳，也是同類的情形。我們暫且可以把這種狀態，叫做失驚的感覺。你每次由一個安靜的狀況變為一個驚擾的狀況時，便形成了這種心理狀態。一種突然巨大的聲音，一種未料到的接觸或推碰，由夢中突然的驚醒，都能引起這種狀態。

我們以為最普通所表示的懼怕行為是躲避，藏匿，跳跑等等。但是上述那些原始的懼怕，並沒有什麼這種行為的表現。凡是危害你的安全的事情，便會擾亂你的平安，使你發生驚恐的感覺，因而懼怕。在懸崖的邊上行走，或從很高的地方往下望，或在薄冰上溜冰；時時刻刻都會使你存着懼怕之心，你說你恐怕跌下去。你看到屋頂上或旗杆上的工人時，你也會同樣的心悸，你不願意想到這些事情。這種懼怕已離開嬰孩的原始懼怕很遠，然而仍就是

從這條淵源來的。

從心理的本質上而言，懼怕便進一層了，怕黑暗或怕孤獨，是一種使人不安的情形。一個小孩在晚上要有燈和他的母親陪伴着，才可使懼怕消滅。我們害病時或神經衰弱時，我們便更加膽小。有許多人對於這種怕危險的懼怕，尤其易於覺得。他必須要有很大的勇氣，才能克服此種懼怕。另有些人走過下面有水或有路的鐵橋，也必須鼓着很大的勇氣。

再有一種懼怕，便是迴避不快的感覺。有許多人假如敢讓一個毛蟲在他們手腕上走，便可以算爲英雄了。其實並沒有人真正懼怕這種無害的動物。有些人看見蝨子或油蟲爬，便會難過。這種懼怕的來源，一部分是由於嫌惡而來。你不會懼怕一個已經腐壞的蘋果，不過你迴避蘋果，正和你迴避毛蟲或油蟲的心理一樣，不過再加上一點怕動的東西的心理。你也同樣不願意親近冰冷的東西。去撫摸一條蛇也常常使你要突然退縮。憎嫌的退避和撫摸的退避，便是懼怕的導線之一。怕老鼠恐怕是更雜着一種怕害人的心理。

真正的懼怕含有恐怖的成分。此種懼怕是由於實際的情形。一個小孩怕關在動物園鐵柵內大而野蠻的獅子，尤其是當獅子發吼的時候。此種恐怖是怕受傷害而痛苦。怕去見牙醫是一種真的恐怖，每每你想像着痛苦時，較比實際受痛苦時更懼怕些。

只要想像着懼怕的時候，懼怕便永遠無止境了。你怕強盜，你怕傳染病，你怕鬼，你怕投資失敗，無論甚麼事你都怕，甚至於壞的天氣也怕（雖然沒有危險）因爲恐怕牠有時妨礙

你的舒服或計劃，所以你不願意牠發生。你的整個的人生，是在懼怕與希望中生活着。

不過你最大的懼怕，尤其應當注意。你爲你的名譽而恐懼，爲你的考試而恐懼，爲你已成功的愛情或鬥爭的恐懼，爲交朋友或賺錢而恐懼。從小至老整個的人生，便是冒險。懼怕穿過人的一生活，造成我們複雜的心理。

五 懼怕的心理

人類實在是構造得可怕而奇怪。人類全部構造之複雜，足以引起一種畏懼和敬尊之心。但是人類自己也是有懼怕的；說得直截了當一點，便是充滿了懼怕，懼怕在人類生性中已種下很深的根，可以保護生命，躲避危險，怕危險的情緒，足以擾亂人生的安靜。

過分的或失常態的懼怕，謂之病悻。但是我們不可將此種病悻與強烈的嫌憎相混，如某人看見某種東西或聞着某種氣味時，便感覺難受不舒服，不過在看見蛇或某種特性的人看見貓犬時，懼怕和憎惡便同時發生，至於何以像老鼠這樣柔順的動物會使人驚懼（依諷刺畫家的意見，只有婦女怕老鼠，）以及何以蝙蝠會有這樣的壞名聲，連神話中都說牠是吸人膏血的，這我們都不大明瞭。怕動物，怕打雷閃電，怕黑暗，以及我們的始祖怕空谷的回聲等——這些懼怕，雖則普通，但是還不如關於身體方面的懼怕更爲平常，而此種懼怕中最普通的，便是懼怕傾跌。

在木架上行路，或是站在木板上橫渡一條溪水，或是立在懸崖的邊上，都能立時引起這種懼怕的，這便是常有的失平衡或失重心的懼怕。距離越高則懼怕越大。如果在危險的地位，更特別注意，則懼怕更真切。這時思想便成爲一種衝動的，懼怕你的身體會從很高的地方，或鐵架上跌下來。

另外很普通的病悸，可分爲二種：（一）被禁錮而無逃脫希望的懼怕；（二）飄流迷失，無家可歸的懼怕。這種懼怕，或是由於禁錮在地道下，或是由於坐在邊廊下面的一個座位，或是由於離出去的地方距離太遠。還有一些人，只敢在一塊地方沿邊彎過去，而不敢斜着對穿走過去。

病悸以及想像而成的懼怕，人類都免不了的。但是土木工人在現代的高橋上或高矗入雲的建築上，處如此危險的地位，却能表示處之泰然的態度，不是天性不怕，便是由訓練的結果。

這些受懼怕之害的人，應當曉得不是僅有他們有這種痛苦，旁的人都有的，不過他們的苦楚較重些罷了。有些人有一種要發昏的感覺，或是覺得肚子難過的感覺。大部分還是心理上的關係。要除掉這種感覺，也是由心理來醫治。這是要一種良好的方法，要慢慢增加使心地平靜的能力，減去時常在心的覺得不舒服的感覺，然後才能養成堅強的信心，覺得你一定可以勝過這種困難。最利害的病悸，才比較的嚴重，因其與別的神經動作相連，而使病人

的行爲，難像一個平常健全的人。

六 表現與抑制

人生便是表現但同時也是壓制。問題不在「去做或是不去做」，却是「表現呢，還是抑制？」

人生沒有一件事比這種衝突還要重要的。生活自由，以及尋求快樂，都集中於此點；最重要的自由，便是要能依照自己的意思去生活的自由。但是沒有限制的自由，便流爲放縱，並且人的天性如果任其放縱，便會成爲野蠻，脫離軌道而去破壞一切事物。

除了在嬰兒數月之後，任何人的衝動總不免要受束縛的。一切的訓練都是束縛。於是在這兩種相反的衝動中，便發生了衝突，兒童是需要充分的睡眠的，但是他却不肯去睡而想玩。懼怕心和好奇心也是矛盾的。小孩喜歡看新的東西，但同時又懼怕奇怪的東西。這樣成爲一種顯然的對壘。一個小孩想要別個孩子的玩物，但是却沒有勇氣，搶來佔爲己有。

最大的阻礙便是社會。社會發出許多禁令：「你不可做這，你不可做那！」我們是社會的動物，所以各種社會的束縛，都隨我們年齡之長大而增多。我們不喜歡被人所譏笑，也不喜歡爲人所責罵；有許多我們很喜歡做的事，而又覺得羞愧不敢做；到處都是束縛。假如我們常常被壓制，我們便會不快樂，悲傷，想反抗。但是如單祇是依照自己的意志行事，

我們便會變成社會的害蟲，或是毫不思量的專橫者。

當衝突的範圍較大，有關係的人較多，情形較為複雜時。我們便會變得，如果不加以束縛和限制，結果一定是不好的。因此抑制的問題便由此而擴大了。佛慮德 (Freud) 把此種衝突，解釋人生心理結構上的許多問題。做夢便是表現被抑制的慾望；意結是由抑制過度而起的，因未解決的衝突可以引起神經的毛病。佛慮德以為人生許多大的變故，是由於抑制人類最強烈的一種衝動——性慾。任何人對於性的生活，或是極力抑制，或是任意放縱，結果都是不好的。

道德和國家思想是有同一影響的。清淨教過於主張抑制，恐怕太過分的時候，便會使人跑到別的放縱的途徑去。如果車輪不是有鐵軌的阻力，便不能前進；但是如果把輪盤阻住，便不能自由行動。假如我們太隨從了習俗，便渺小而埋沒了自己，失掉了個人的個性；假如我們太反抗，任意而行，便會與其他的人衝突，一事不成。

不過有一點是很顯明的：如果我們不放肆，便不能完全自由行動。只有嬰兒和心理變態的人便能任意而為，不管別人，他們都是完全受衝動的支配者。至於其餘的人，要想在任何情形之下，任意而為，信口亂說，是辦不到的。

因此，世上各事，都須一種適當的裁制，而人類大概分為二類，一為放縱過甚的（這類人多半是輕浮、愛口角、粗暴、激烈、愚蠢、誇張、放縱、任感情用事的；）一為抑制過甚

的（這類人是胆小、靜默、害羞、服從、驚瞿、過於小心、躊躇、太不表揚自己的情緒。）那些慣於隨口而談的兜生意的人，總是能夠說服那些過於抑制的主顧，使他們不得不買無論喜不喜歡的東西。口齒流利而放縱的人，能勸引威脅那些過於抑制的人，因為他們對於此種侵略無抵抗的能力。

但是人類的性情，也不是如此直接簡單的。你時常想要說一句話，做一件事，然而你並不說出口或做出來，因為你恐怕這事會做得太笨，或是太激烈，或是會談成悞會。動機雖然存在，然而却遇了阻礙；於是這漸漸便變成了一種心理習慣。

在人類中這兩種性情的區別，是如此之重要而普遍，因此我們應當採用兩個較簡短的名詞，如『過縱者』與『過抑者。』你是屬於那一類呢？過抑者呢，還是過縱者呢？

七 高潮的情緒

推動世界前進的是甚麼呢？

——**心**——
 有些人相信是錢，其實並不是錢，也不是因為愛錢，更不是一切普通的愛。推動世界的却是人類的一切情緒。我們爲着我們最關心的而生活，我們所最關注的是甚麼，我們的生活便是甚麼。我們有些感情是增進我們生活的快樂的，有些是阻礙快樂之源的。我們兩者都需要，以便兩者相抵消。

自然，我們對於生命本身最關注；假如生命一旦搖動，我們便着急了。其次為懼怕，為我們所關注的而擔憂。我們怕疾病，怕痛苦，因為兩者都是可以危害生命和快樂，舒適和安全的。在平常平靜，各事如恆的時候，我們的情緒很少起波折，快樂的時候不會特別興奮，憂愁的時候也不會特別低壓。但是如果突然發生特別事故，激烈的情緒，便會激動起來。

爭鬥時的驚懼便是如此。於是我們便時時過着惴惴不安的生活，這種不安或許是因為本身的危險，或許是為那些處於危險中的人擔憂。這便是激烈的情緒中最大的一種——懼怕危險的情緒。平日我們所謂爭鬥的震撼，其實便是危險的驚嚇。現在我們大概都未忘記鬥爭時，我們心靈所受的影響。

在我們這種情緒錯亂之中，我們內心便起了衝突——嚴重而昏亂的衝突。責任和服務國家的，以及殺人和被殺的懼怕心相衝突。此種內心的衝突比用武的鬥爭，更為強烈。因為這是內心自己的分裂互相衝突。如果某種重要的情緒，達於最高潮時，我們的心靈便軟弱而不知所措了。

如果我們最親近的人死了的時候，我們也會感到一種深切昏沉的悲痛。這種刺激實是太難忍受了；因為我們一方渴望我們從前所有的，一方感到現在不能補救的虛空，而兩者互相激強的衝突。

熱烈的戀愛也是屬於高潮情緒的；成功的戀愛，而後又失戀所造成的悲哀，令人莫可奈

何。恨悔、羞愧和宗教的情緒，如負罪自咎的感覺，在神經敏銳的人，都是高潮的情緒。在上述種種的情形中，都是一方面悲傷過去的喪失，一方面不知如何應付將來。我們最激烈的情緒要算發怒。這是一種最放縱的情緒，因為他不顧理智，專以發瘋似的情緒用事。這是一種人們的極度的情緒，可以造成切齒的憤恨，想謀報復，而不顧一切法律的裁判。但是我們的憤怒，必須是一種公正的憤怒，使那些以殘忍卑鄙手段，做惡事的人，不能輕鬆脫逃。

有時有些高潮的情緒是有羣衆性的。譬如古代的十字軍，對於異教者之逼迫審判。這種情緒，脫離了平時的羈絆，而轉入了殘忍恐怖的漩渦。澎湃的熱情也都是差不多的，如一般人所感覺之愛國心，戰勝心以及大慶賀等。當一九一八年大戰完畢，我們戰勝時；我們已往所抑制的高潮情緒，都爆發出來，如癡狂似的；此種爆發，恐怕我們尚未忘却。此外，還有表示同情心及崇拜英雄的高潮情緒，凡此種種，都含有一種驚心動魄的感覺，如危險的驚感，戰勝的驚感，戀愛的驚感。崇拜的驚感。

假如沒有這種高潮情緒的經驗，生活便會太平凡，而所謂浪漫，冒險，英雄等事業都不能加入。雖則我們對於日常生活，是以安穩爲主要的宗旨，但有時我們也必須激動自己熱烈的情緒，使之達到極高潮，以嚐試驚心動魄的生活。

還有一些我們不能直接去嚐試的，便取用代替的東西，如閱讀小說或觀賞舞臺及銀幕上可驚可泣的故事。此種激發情緒的渴想，是真實有價值的事；不過我們滿足時，不可過度。

便合乎心理的衛生了。我們必須使我們的情感時常活動，而同時在約束之下：在日常生活時，隨時應用，在特別事故時，能提到高潮，使之如生龍活虎。

八 情緒之約束與放縱

有一本心理學書上說，除非我們能抑制自己的衝動，我們便不能得到一種美滿的生活。另一本心理學書却說，假使我們抑制自己的情緒，我們的神經系便會發生毛病。究竟是那一本書的話對呢？兩本書的話我都不相信。

「氣憤的讀者」

這位氣憤的讀者最後的斷語，的確表示他的心境是適乎其中的。合乎道理的辦法，是要不走極端，無論那方，都要在理智範圍之內。

放縱和抑制的衝突，在嬰兒時期便開始了。自然的安排是以衝動為先。而衝動的後面安排着一種過於強大的推動力量，以致結果每每是破壞而無益。整個嬰兒的組成，可說是一大堆衝動，而成人便是一大堆習慣。

對於兒童特別的需要，便是天性過強的衝動，應當使之壓下去。這種抑制開始應早，並且要常常實行。兒童的天性大都是容易懼怕，喜歡發怒，喜歡任性玩耍，愛擊破物件，吵鬥，惹弄較小的兒童，說話時好反駁等等。這一切都是必須抑制的。

至於抑制的程序必須合乎理智。一個過於被抑制的小孩，總是懼怕刑罰，天真的樂趣都被剝削，必致毫無生氣，變為一個可憐的小動物。對於兒童這些動的精神，我們應當為他們準備着充分適當的出路。希望他們在他們能力範圍之外實行抑制，不是一種良好的方法；卽算最簡單的事，譬如叫他們呆坐得太久，都是不應當的。我們還應當給他們相當的時候，讓他們去喊叫，去玩粗野的遊戲，和其他自己愛做的事，祇要在理智範圍之內。同時最要緊的，便是對於他們的弱點如懼怕，發怒，自私等，應當加以指導和庇護，減少其試探。

抑制感情對於成人的規律，也與小孩無大差別。不過他們所要抑制的比較複雜些，而他們自制的能力也比較強些。假如你是一個性急的人，容易興奮，容易發怒，你便應當設法抑制之，養成一種平和穩重的習慣。假如你每每對人粗暴，自傲，愛鄙視人，祇為自己方便而不顧別人，或是當一件事感到棘手時，便愛含怒，或抱怨，或沉悶，或逃避，你便應當為自己劃出一種抑制的程度而實行之。

許多人心裏都想問的問題，便是強烈的性慾衝動，是否應當抑制。關於這一點，以上所說的，也可應用於此。兒童有享受快樂自由玩耍生活的權利，青年人便也有享受愛情生活的權利，不過兩者都要在正常規律之內。從兒童時代到老年，一般普通人無不需要情感，需要為人所愛，也要去愛別人——例如兒童的愛，父母的愛，友誼的愛，情人的愛等。缺乏情感的生活是不好的；很少人能夠這樣做到，並且也不應當這樣。因為這種生活可以使人精神痛

苦，不舒服，神經錯亂，與人的關係不相合，甚至造成一種變態的心境。過於抑制也是不好的，不論這種抑制是因社會習俗所強制的（這常常是有的；）或是因爲你自己的規律定得太嚴厲，不肯苟且；或是因爲環境的阻礙剝削了你的情感的出路。

喂養貓犬的習慣，不但是爲消遣，並且有時便是發洩感情的工具。「撫愛」是人類一種大的需要，貓犬以及金絲雀金魚等，都是解除人類寂寞的。或許我們可以說，一個十分快樂的人，在人羣中已經充分找到發洩情感的對象，因此不再需要什麼小愛物，不過一個感情非常豐富的人，需要各種的出路，以發洩其各種的情感。兒童便是喜愛小動物的。

青年時期的情感最強烈，所以每容易有放縱和過度的危險。衝動越強，抑制也越難，越難使衝動就範。盡情的放縱或盡力的抑制，都有危險。快樂的途徑便是在人生各時期中，一天到晚，自然的情感應當有適乎其出的出路。不然的話，各種漸集的閉塞情感，因抑制過甚，一旦崩潰，便如沸泉一般，而造成不幸的結局。

我們的情感是需要出路的；至於出路的選擇適當與否，便要看我們的智慧如何。各種情感的發洩，不能詳細確定，有些是應當減少，而有些是應當擴充的，最大的問題，是對於與人生有密切關係的情緒，以及人生基礎的情緒，應當如何裁制，裁制便是抑制和鬆弛，收束和放鬆；至於何時應當收束，何時應當放鬆，却在乎你自己決定了。

九 你有儲存的精力嗎？

！你有儲存麼？恐怕你對於你的子女是有儲存的教育費；但是關於你其他生活進行上必需的東西呢？你對於你的精力有儲存麼？

儲存是非常重要的。沒有軍隊打仗時，是不預備後備軍的。我們不單是要為平常的需要，如營養良好，睡眠充足，工作優良等，並且還要儲存格外的精力，以為將來遇着意外之事的用。

自然的組織對於動物，已經預備了這種儲存的氣力，這便是常人所謂「重振」。當你做事已經感覺精疲力倦時，但是你咬緊你的牙根，繼續幹去，不久你便又覺得似乎得到一種新的力氣了。這便是你已經用動了你儲存的精力。你可以在實驗室的測量疲倦器上證明出來這種「重振」。我們的神經系是由自然的安排預備了一種儲存力量。

—— 線 訓 理 心 ——

儲存是預備對付偶然發生事件的策略；情緒便是如此的。情緒可以激發儲存的力量。一個小心的人，總是謹慎敏捷，注意着自己所走的路；然而我們在升降機和地道裏的時候，還是需要「當心」的牌子，假如發生了真的危險，你的懼怕心便使你驚慌。懼怕可以激發你的儲存力。房子失火時，人可以從裏面逃出來，荷着重負，還要爬牆，這在平常無事的時候，却不是他們能力所能做到的。快樂狂歡也是能激勸人類儲存力的；看打球的觀眾和助威隊便

是鼓動這些選手去激動他們的儲存氣力。尤其是當勝負不分的時候，更爲興奮。一個賽跑家，如果他平日能很好的管束自己的儲存力氣，常常最後一剎那間的勝利是歸他的。

在平日我們不大用儲存力，不過任其存留而已。一個絲襪織造廠的廣告上說——「小姐們，多備幾雙罷！免得破了着慌！」——自然的奧妙：爲我們準備了一種妥妥的餘力；這妥妥，正如我門的房屋所需要的一樣，我們不會使橋梁所負的重量，剛剛是橋梁所能負的。聰明的人在氣力尚未潰崩之前，便會停止，他不會用他最後儲存的一點力氣。假如你知道你有幾多精力，你便不會停止着不做，而會用你的儲存力氣。在崩潰未來到之前，你對於你的工作能力應當有一種儲存。放假便是一種方法使你的精力可以多加一分積蓄。此外如騎馬，玩耍，整理，忘掉你的工作等，也有同樣的功効。

從大體上說來，我們必須應用得當，保持在相當的速度限制之內，留心我們精力的容量，但是遇着意外之事發生時，我們便可破除平日的習慣，而任情緒奔馳。假如我們平日能養成一種儲存精力的習慣，我們便能應付意外的事情。在某一個時期，我們必須能推動我們的精力到極端。譬如對於某事特別的努力，要想出一種新思想，或是要加入某種競爭，交涉某事等。有些時候，你簡直不能停止，或考慮，或放鬆一下。在這種時候，一切都有賴於你已經預備好的儲存力氣；因爲當一件意外之事發生時，你頭腦所計劃的行動，便是由你儲存的力量得來的，假如世上沒有這樣的人，我們的進步便不會快了。

我們的情緒也是如此。有些重要的關頭，如戰爭的時候，我們必須激動人民的情感。我們平日所隱藏的發怒精力，這個時候便是最得用的時候；這種危機激動了人民正當的憤怒，使一羣有用的人民起來，為他們的國家發洩平日所儲藏的精力。大地震或失火時，由懼怕和抵抗危險的動機，也足以喚起人類儲存的精力來奮鬥。一個人或國家能夠知道儲存精力，并能應用得當，是受別人或別國敬仰的。

一〇 如何填補你心靈的缺憾

我在城裏某一段街市中遊蕩着，看見許多高聳入雲的建築中，夾雜着一些低矮破舊的房屋，其中有一個木店的玻璃窗破了，使用一片長形木板補着，一個錫店的玻璃窗破了，使用一塊錫補着，一個鞋店的玻璃窗破了，使用一塊皮子補着。

我們修補我們心靈的破綻，也是用同樣的方法，也是用手裏現成的材料。我們的需要也是一樣，大家補窗戶都是要阻止風雨的侵襲。但是我們如何去對付這種需要，便是照我們平日的習慣而行。

譬如從前盛行的沿河一帶的水輪，這些人都是利用同樣的水力，把他們的輪板浸在同一溪裏，然而有人利用牠磨麵粉，有人利用牠織布，有人利用牠造紙。不但這些水輪因為所接受的原料不同，故而造出不同的出品，並且牠們本身的構造也彼此不同。至於我們的心靈機

輪比一切機械更爲複雜；同時我們都是磨坊，天天都要做磨工的。

假如我們想像六個人看同樣的風景，我們對於這層意思，便可以更明白了解些。第一個人看時，便覺得這地合宜建屋，於是便問每畝的價錢，因為他是一個經營地產業的；第二個人便把這地當做一張圖畫，因為他是一個愛好自然風景的，或是一位藝術家；第三個人便四處尋求結冰時代或岩石時代的証據，因為他是一個地質學家；第四個人便測勘山谷，注意斜度，因為他是一個築路家，或是一位鐵路工程師；第五個人便察看土的性質，看最合宜種甚麼，因為他是一個農夫；第六個人便考慮這塊地是否可以造成一個很好的住宅，因為他是一個勞瘁的商人，想尋一塊清靜休養的地方，並希望溪裏有魚可釣。

實際上他們都是看同樣的風景，都是用同樣的肉眼，但是他們心靈的眼睛却都不相同，他們把各人主要的興趣都牽涉到風景上來了，這便是他們真正所看見的。你由經歷所得的是甚麼，是要看你以前肚子裏所裝的是甚麼，你如果未先變換這些人肚子裏的經驗，你便不能改換他們的見解。

因此，假如你從外表上看去，這六個人都是在地上踏着，停住察看遠近的東西，大家的動作大都是一樣的。除非你去問他們，你才可以知道當他們腿子移動時，眼睛看時，他們心裏所想的究竟是甚麼。你聽他們的報告，才曉得他們對於外面所見的，心裏所想的，彼此是如何的不同！城市也是和鄉間一樣，一切的事物對於一切的人也都是一樣。在各種各類的人

中，對於各種各類熙熙攘攘的事物，各人必須選擇他自己的世界，而忽略其他的一切。在城市裏有千萬的人，都像烏鴉棲伏在巢中一樣，住在高聳入雪的大廈裏，然而當你與自然界接近，覺得非常融洽美滿時，你便會覺得城裏只有你一人，而你也覺得很孤寂。

生活便是興趣的堆集，你應當使你自己的心靈為你的好友。工作完畢時，你如何消遣呢？你所涵蓄的興趣是甚麼呢？假如你不能工作，不能尋到娛樂的職業時，假如你必須在床上休息一禮拜時，或是過着下雨天時，你心裏有什麼豐富的材料呢？你望着世界的一切時，你如何填補你心靈的窗戶呢？因此，這也是精神安適的重要部分；我們應當修養一些普遍健全的興趣，由滿足這些興趣，而使自己得到快樂。

一一 如何制止你的怒氣

斯達登教授 (Prof. Statton)，把怒氣當作一種人類天性的表現，專門加以研究，正如其他心理學家研究天才學或犯罪學一樣。他對於發怒的勸戒，我們可以挑選以下幾條以為規律：

第一——節省你的怒氣。因為怒氣是你內部的一種儲存力，為意外發生之事而用的。你求求助於怒氣，便是因為所發生的事情太大了，你平日的能力不夠對付。所以將怒氣用在瑣細事上，便是浪費了。

第二——當你疲倦，飢餓，遇了不如意，年齡將老的時候，要提防準備去抵抗那種一觸即發的怒氣，要想到別人也有這種同樣的弱點，尤其兒童是如此。這便是家庭不睦的起因。我們應當對此特別留意。我們要防止發怒如同防止觸電一樣。常保持溫和的態度和平靜的空氣，是有益處的。對於自己或別人發怒的信號，要有保持鎮靜的習慣。制止這種怒氣，最好是在未發怒之前。先默念十下。粗野的言語，如果不稍思索一下，隨意衝口而出，便每易養成發怒的習慣。不過咒詛有時可用為一種安全塞。狗吠比狗咬還要利害。

第三——對於某件事發怒到一種適度的程度時，便應當停止。如果你叫別人走開，你便應當自己先讓位。不要用打鹿的大鉛丸去射麻雀，不要用剃刀去開罐頭。如果事情已經了結，便應當迅速恢復原狀。不可讓自己不斷的回想成刺激。事情過去了，便應當趕快忘記。不要使整天都是發暴風雨。

第四——最適當的憤怒，是一種完全客觀的憤怒，是你因為覺得對不起別人，於是感覺得憤怒。但是所謂別人也可包括你自己，你也是和其餘的人一起計算在內的。不過這不是普通易受試探的憤怒；這種憤怒是應當保留為有價值的事而發的，牠可為公或為私而用，可以使生命增加熱忱，奮勉增加熱力，因其以理智的動機，為一種有價值的目的，個人的目的也可包括在內。但是你的憤怒必須公平正直，並且是好意的。

第五——切記你的發怒是可以引起別人的發怒的。發怒是一件冒險的事，發怒可以離開

，牠的悲慘的結果，便是破壞友誼和同情，而友誼和同情可以防止憤怒。發怒與成見是同類的東西，便是不公平的判斷。公正和同情的習慣，可以增加平和與理智的態度，是一種控制怒氣的力量。

這幾條謹戒發怒的規律，都是關於私人發怒的，因為這對於大多數的人是一個很重大很實際的問題。重大的衝突和有組織的衝突，也是同一心理的。你對於公衆或商業關係的態度與感覺如何，可以從你應付私人事務的態度與感覺上看出來。發怒是私人的害物，是公衆的危險。在相當的範圍之內，發怒也還是有牠的好處。要保持這種範圍，是要我們態度和善，合乎理智，隨時警醒，這才有平靜無事的代價。斯達登教授建議，假如我們能用一個簿子，記載發怒的日記，每一次發怒的原因事實都寫下來，後來看了一定會覺得自慚或是好笑，因為都是爲些小事；這樣，以後你發怒的次數一定要少些，而且有價值些。不過這一種克制怒氣的規律，總是有很大的用處的。

發怒是一種耗費精力的情緒，與畏懼恰恰相反，因為畏懼來得很慢，在未發洩之先，潛伏得很久；而憤怒來得突然，如迅雷閃電，而平靜也很快。不過暫時的情緒，因為返復思維，又可變爲情操，又存於心中，由此而發生怨恨。懷恨便是發怒衝突後所留的餘痕。怨恨可由傳統而繼承下去，好像封建思想一樣。成見是一種變形的憤怒。如果這種感覺一旦爆發，可以引起羣衆的暴動。人類應當習於容忍不同的意見，不去喚起憤怒的危機。各人如能在私

事上有克制怒氣的能力，則不會一時神經發狂，去參加羣衆的暴動。暴動的行為，是由於一般人平時不約束自己。

一 意結造成的悲劇

「意結」的意思，是很種深的心理病態，足以造成悲劇的。意結用來代表這個意思，的確是一個很適合需要的名詞。所謂意結，其病狀不論輕重如何，總是有一種偏於情感的趨勢。即使病狀極輕，也能擾亂精神的安適。至於病重的意結，其所影響的關係，如果是日常生活所必需的，則將破壞一生的幸福。

我們都有一種懼怕的心潮。假如我們懼怕某種情形，遠勝於其實際的危險，並且這種懼怕擾攪了我們的行動，影響了我們的思想，擾亂了我們的情緒，這種懼怕便成了一種懼怕的意結。非理智的極端恐懼和懼怕的意結，差不多一樣的，假如當我在木架上行走時，心理異常恐懼，但走過之後，心裏又完全安定，再不擔心，則此種懼怕并無意結的成分在內。假如我們懼怕閉塞的地方或空曠的荒野，一生總是設法避免，則其影響於我們的行為較大；假如我們懼怕遠離家鄉，則我們的行動失了許多自由。這類的懼怕便近乎意結了。過於擔憂的人那種謹慎心，實在是無須乎的。假如他時刻怕傳染病，對於一切食品要過細察看，吃各種藥品，稍覺不舒適，便睡在床上，那麼，這人的行為，便是失了常態，多少帶有一種衛生的

意結。

上述種種，都是關於個人的意結。這是一種內心的衝突。便是一方面我喜歡怎樣做，或曉得怎樣做，而另一方面，我的懼怕或利害關係，使我怎樣做，兩者彼此衝突；而這種衝突便縛束了我的自由。假如我有一種內心的衝突，而這種衝突又是非常利害嚴重，牠便可以造成一種悲劇的結果。但是假如這種意結，擴充到社會方面，使我們的行為，可以影響別人，以致與別人衝突，這樣，便會造成一種精神的悲劇。

意結影響之重大的，便是此種社會的意結，或更適當些說，反社會的意結，假如我有一種多疑心的意結，以為所有的人都是仇視我，從各人的面部，言語，態度上去尋求他們那種仇視的表現，那麼，我便是圍困在一個畸形的世界中了。這便仇視的意結，因各人主要的神經特性不同，而有各種不同的表現。假如我的神經特性是疑心而同時退縮的，我便會成一個不喜交際的人：假如這種特性是只專對女性如此，我便會成一個恨女性者。假如我的特性是一種急進的，我便會成一個愛口角，不能與人相合的人，這種我便有一種反抗懷怨的意結。又或者其表現的形式是跋扈固執，把自己看得非常之重要。

—— 心 理 訓 練 ——

反社會的意結，要算最容易產生悲劇了，尤其是那些使我們內心的或外界的密切關係變為畸形時。如父母與子女的關係，丈夫與妻子的關係，個人一生成敗的關係，或個人在社會上的位置的關係，都是容易產生悲劇意結的園地，因為這些關係，都需要適當的適應。祇要

一種畸形的情緒存於心，便可影響於以上種種關係。人與人的衝突便可以造成一種精神上的悲劇。意結便是造成衝突和悲劇的元素，背景便是準備着悲劇的導火線和步驟。

如果沒有意結，不論是個人內心的衝突，或與別人的衝突，即算很嚴重，也還是可以消除的；這樣，在我們一切舉止行動的種種主要關係中，都可以有平安的心境，和適當的應付。關於性情方面的衝突，比外表的衝突要厲害些。這些悲劇，外表看來似乎祇是夫婦不和，子女反抗父母，自己事業的失敗，苦悶的退縮或孤零零等等。但是真正的悲劇，在種種關係上失敗的真正原因，還是一種性情與事實的衝突，一種畸形的情緒，影響於各種主要的行動。這便是一種心靈的悲劇。

一三 如何養成堅強的意志

堅強的意志，有三項必需的條件：精力、恒心、和動向。專有精力是不夠的，譬如激烈的兒童和發怒的成人，都是精力飽滿。恒心勝於力量。恒心可以使人堅持，而此種堅持並且僅是固持已見。固持已見是頑固，不是堅強的意志。

堅定有恒的前進是不怕困難的。這并不是頑固，雖則頑固的人也可以表現一部分堅忍。堅持的意思，便是用理智而非盲從的態度，去實行一種有意識的決斷。一個人過於固執已見，便成爲獨裁了。

有恆便是要能回到原來的工作，一步一步的，不怕打擊和失望，百折不回的努力幹去。這種恒心是用有效的方法，向着目標做去。並且每分精力都用得適當，不隨意，不散漫，不浪費。如果養成這樣的意志，必須有一種良好習慣為根基，凡思想，行事，感覺等，都是隨時正確而迅速的猶如一班受了訓練的職員，受公司的總經理的指揮一樣。

動向便是明確正當的目標。這並不是說目標一定不會壞的，因為這也是可能的事，能力可以去破壞或建設，可以為無價值的或高尚的目標。

意志不能代表整個的人格；人格必須看動機的好壞如何，而動機是由另一出發點而定的。衝動的原動力是情感，看你的感覺是如何，看你所注重之點是什麼；至於你所注重的是什麼，便是你內心深處的情感和決擇，是否得當兩方的結果。

工作要有意志不專指立定意志去工作而言，而同時亦要有一種指揮能力的知識。努力的意思當然表示事情是難做。如果總是挑選容易的事情，便可以使意志薄弱，心靈和人格的組織衰微。

意志是根據決擇而進行的。主動者心中總是存着『做甚麼』的問題，並在各種途徑之中決定一種。你可以決定，但不必固執。躊躇的人是容易失掉機會的；一個人在思想上躊躇得太多，決定後又翻悔，常常改變意志，隨便一時的衝動而出新花樣，他一生便難有所成就。固然，反覆考慮是好的；然而反覆考慮以致減低自信心，却是壞的。

一種意志決定後，如果遇着別的相反的意志，便可以看出一個人的精神來。何時應當服從，何時應當歸順，何時應當堅持自己的主張，毫不畏縮；這都是兩種意志相遇後要發生的問題。最後便是要有堅忍心，訓練着能長期的努力，能做較難的工作；能爬較高的山頂，能完成一種重大的事業，能實現終身的目標。要做到這些，便要有良好訓練的意志，認定一種高尚的目標。

意志的程序和情感的程序是一樣，用文字表白出來，便沒有多大意思，因為文字祇適宜於代表思想。意志的要義是在乎能『行。』上述種種精力，恆心和動向等，都必須變為行爲，養成固定的習慣。這種意志是要由實行得來，而非空口可以傳授的。

一四 睡覺的藝術

假如我們都能像那個鄉間的耕童一樣，他說他不曉得甚麼叫做享受一晚舒服的睡眠，他所曉得的祇是當他把頭放在枕上後，便覺得是應當起身的時候了——如果大家都這樣，便不必需要去研究睡眠的藝術了。我們正當睡眠的時候，雖然不曉得睡眠是怎麼一回事，但是你醒後便曉得是否睡好了，或是怎樣睡的。要測驗是否睡得好，最好的象徵，是看醒後是否感覺得輕爽；疲倦，頭痛是否完全消除。因為在睡眠時，筋肉的疲倦，可以自動的恢復，醒後便能感覺精神復振。

但是假如你是神經衰弱的人，你便不能好好安眠。雖則睡眠是屬於全身的，然而牠重要的效用，還是使每日工作疲倦的神經系得到休息。一杯多餘的咖啡，可以使你不能睡眠；快樂，興奮，以及悲傷，也有同樣的功效；麥克比斯(Macheh)的懼罪之心消滅了他的睡眠。睡眠的規律是必須依照各人的神經性質，生活的習慣，年齡，以及職業而定的。無論一個人一生所做的是何種事業，他的睡眠起居，必須有一定的調節的。

左列各條，可以作為一般人睡眠的指導：

第一條：睡眠是一件人生很重要的事，不可忽視。不要去弄醒小孩子，他們之所以睡着不醒，是因為他們確實需要這樣多的睡眠。假如鬧鐘是用來鬧醒已經得到充分睡眠的人，當然是可以；然而若是用了去減少睡眠，那便是一件害人的東西。

第二條：多休息以預備將來精力疲倦。我們常常聽說所謂太倦了，睡不着，太餓了，吃不下。一個人因為創傷或疾病，痛苦太過度了，可以得到極甜美的睡眠，如小孩子哭後之酣眠。如果我們預備去做一種繁重的工作，就必須先得到充分的睡眠。多有睡眠以防備過分的疲倦，比疲倦後用睡眠來恢復更好些。因為這樣不致使身體太吃虧。假如你不能安睡，坐着休息也是好的。

第三條：盡你的能力養成一種有規則的睡眠習慣，使之適合於你的工作；不過此種習慣要有伸縮性，像你的工作習慣一樣，因為如果發生例外時，免得使你感覺不舒服。對於年幼

的兒童，有規則的睡眠尤其不可少，愚蠢的父母強使疲倦的兒童在晚間玩耍，是應當送到法庭裏去的。

第四條：你要能養成一種自己可以管束習慣的能力。訓練兒童養成自己睡眠的習慣，而非被動的強迫睡眠。斷續的睡眠很危險，使人難養成睡眠的習慣，所以要有例外的準備。黑暗，正當的姿態，閉着眼睛，鬆爽，摒除心中雜念，有睡眠的自信心——如此，睡眠才能欣然降臨。睡眠是不能命令強制的。越思想睡眠便越不能睡着。

第五條：上述各種睡眠的規律，是為普通人而設的。世上沒有異常活動的規律，可以適合每個人的需要，睡眠的規律也是如此。但是大多數人既然可以穿已經做好了的衣服，因此睡眠的規律也是能適合大多數人的需要。那些少數例外的人，必須設法來遷就多數。

這種規律可以很容易擴充到各方面去。關於兒童的睡眠，尤其可以確實固定：四齡的兒童大概需要十二到十四小時的睡眠。九齡的，十一到十二小時。九齡以上則為八至十小時。有些人是需要長久的睡眠時間，有些人是祇要睡得很熟。對於那些患不眠症的，我們可以說：不要為不能成眠而煩惱。以安寧清醒的休息來代替睡眠。從靜止的休息去恢復睡眠比較藉着輕易的工作（如看書）還容易些。但是如果看書等能促成睡眠，便也可以利用之。

有時真正的失眠症非由煩惱而來的。這種失眠症因情形的複雜，各家的意見不同。有些人甚至說，睡眠是一種壞習慣，我們應當越少睡眠則越好。有些人以為睡眠過多，如吃得過

飽一樣的壞。但是用睡眠調協精力是人生天性中自然的一部分，所以在健康時是自然支配適當的。現代的夜間生活以及其他種種生活將適當的睡眠時間減得過少。最後的試驗還是看白天的工作，是否做得有精神，有餘剩的力量。

一五 怎樣破除你的抑鬱

抑鬱是一種病徵，是神經系發生了某種毛病。平日我們的生活力上至少儲蓄了一些希望，滿足和快樂，這種病徵就好像借債人支用過度的賬目一樣。但是這種病態，或許是臨時支用過度的現象，不久又可以儲蓄一部分新鮮的精力，或許便是一種久年的病症，長是如此。無論其起因如何，這種病症總是因為在精神的情緒上，發生過一種深切的根本變更，才有如此的結果。

這種抑鬱，因其可以釀成嚴重長期的精神錯亂，以故那些受抑鬱之害的，每每無故過於驚恐。如果懼怕變到更壞的地步——就是變為癡狂狀態。一個人吃醉了酒，手足垂萎像一個患癱病的人，或是顛厥不定像一個患癩癩病的人；但是他經過舒適的休養後，便可以復原了。

這種抑鬱，即算是非常厲害的，還是與真正憂鬱症的背景和病源不同。這種抑鬱是來來去去的（來時比去時要顯明些），失望的黑暗，漸漸變為希望的光明，好像黑夜漸漸變為曙

光一樣。抑鬱的病源是疲倦。你的心情的氣壓表——本來的陰暗，沉悶，慘淒的天氣便很低——如果又正值你很疲倦或是很飢餓的時候，便完全低落下去了。假使你後來由睡眠和食物的營養，精神因而恢復，心情的氣壓表又可以升上去，正如所謂：「命運不能傷害我；我已經吃過食物了。」晚餐後的心情是愉快歡樂的。在未吃筵席之先，是無人募捐的。

神經衰弱症——我們要認清這個名詞是包括無數普通常態的人，有時還有一般人中最優秀的份子——在各人所感受的病症各有不同，有些人是睡眠受影響，有些是消化受影響，有些是精力受影響，有些是脾氣上受影響。精神衰弱病最普通的幾種現象，便是睡眠不適，消化不良，容易疲倦，興致很低等等。

在一切病的象徵中，抑鬱的象徵是很多最難捉摸的，假如你是屬於抑鬱隊的人，你便知道是怎樣的味道。當然這種病徵在生理方面也是有的，例如由排泄作用而排除體內的毒物；有一句俗語說：人生是否有意思，是由肝臟而定。

這種抑鬱，的確有點好像莫名其妙的，喪心是一種可怖的不幸，除了使人更覺難受以外，別無安慰，心有抑鬱的人仍是時刻奮鬥的；他那些比較有能力的本能，時時想抵抗障礙，他希望他能脫離失望的漩渦，鼓舞起他已經衰落的勇氣，他帶着一顆沉重的心和充滿了眼淚的眼睛，努力奮鬥，想從泥濘中爬上堅土。然後忽然雲霧開展，他便稍有安息，此後再在較長的安息，這樣，他的生活便漸漸帶有歡樂了。

因此，我們對於自己的抑鬱，不可過於擔心。有一個患抑鬱病的人對我說：「我並非真正有什麼憂鬱，不過總覺得是如此罷了。」後來他脫離了，這種習慣思想之後，便覺得好些。有些人提議我們應當每早對鏡時，便露着笑容，然後一天之中，凡是感覺不快的時候，便練習這種笑容。另有些人在早餐時玩爵士音樂。所以你也應當養成一種特殊嗜愛的辦法去驅除抑鬱。

一六 如何排除憂慮

煩燥不是一種疾病，而是一種病徵。這種病徵可以牽連到許多普通心理上的不適，這些不適可以有許多名詞，但是名詞並不能解釋其內容。這些心理的不適，可以說都是不好的習慣，但這也還是沒有解釋什麼。實在分析起來，這些心理的毛病都是缺欠，無能，較輕的精神薄弱。我們可以舉例出來！如懼怕，憂慮，勉強，圍困，興奮，害羞，抑鬱，默想，神經過敏，突然的脾氣，憤怒，惡行等等，都是因為有一種東西在後面作祟，擾亂個人的精神安適和快樂。

現在的問題是：這種煩燥的心理，究竟是什麼精神上的不適呢？這是第一步去追究煩燥。這種象徵的內部究竟是如何，其根蒂究竟是什麼？要加以分析，我們便不得不從一點考慮到另一點，一塊湊合另一塊，然後才能漸漸的發見一個清楚的圖解。

我們最初猜想是疲倦，如果一個人有煩燥的病徵，就以爲是疲倦了。疲倦的意思，便是你的儲存減低，精力消耗超過了你所儲蓄的。一個靜養的神經組織，可以保持儲藏精力的平衡，可以抵抗陷害精神的攻襲，如同生理方面健強的身體去抵抗細菌一般。你生理上的免疫素是專作某種用的；你心理上的免疫素感覺性，抵抗力，這於精神上的混亂也是如此。你可以受精神的攻擊，但是如果你有此種抵抗力，就不怕什麼。

疲倦，精神不振，腦力勞瘁；從你心理上選出最弱的一點而進攻，於是你便埋怨那種病徵，以爲假如你祇要除脫那種病徵，便可以成爲一個完全的好人。在同樣情形之下，第一個人是煩惱，另一個是恐懼，第三個是感覺擾亂的痛苦，第四個是睡眠不安，做惡夢，第五個是非常抑鬱，第六個是感覺煩亂不能專心；假如一個人得了以上任何一種病徵，總以爲自己是得的壞的一種。然而這一切的病徵在根源上都是很相近的，大多數是在較輕的毛病上有幾種這樣病徵，但是主要的却祇有一種。

這便是所以成爲煩惱的人的原故。煩惱的趨勢，便是一個人最壞的弱點，因爲一個這樣受苦的人已經好了之後，還是繼續潛伏着，這是他一部分心理上的習慣。矯正的方法應當從早就做起。膽怯的毛病猶爲普通，在健康的人或精神不安適的人中都可以找出。煩惱的習慣便是心靈的漏孔；要一個有漏孔的船前進是很吃力的。

多數的病徵醫治的程序，是要先從生理方面醫起——得到充分的休養，不可過度的努力

，進食須在平靜的狀態之下，適當的時候運動，疲倦的時候休息。趁着疲倦尚未成熟時，便應當剷除。短促的休息在得當時，恢復疲倦時常有很大的效果。

「忘却」在任何方面中是一種很好的原質；你不情願煩惱在你的心靈上正如你不需要食物在心靈上一樣。但是一個煩惱者，因為心靈的營養適宜，而破除了煩惱的習慣，他會更覺得快樂。不要去為你的煩惱的習慣而煩惱，要給予牠一種機會可以自行消滅。

一七 強 硬

心理學中最奇怪的一點便是我們對於情緒的態度。有些態度是非常明顯的。我們都有懼怕，但是沒有一個人願意做一個膽小者或是被人認為膽小者；因此我們都盡力抑制懼怕。但是論到關於同情心的情緒，則我們有一種很奇怪の矛盾。男性的思想是要堅強莊嚴，不要柔軟溫和，因此除了表現雄壯的情緒之外，總是抑止各種感情的表現。

因為要抑止情感，於是便產生了「強硬」的觀念。生意還是生意；你總是要看到最好的；不要戰慄不要胡為；所有的人都希望佔你的便宜，既不會對你的損失加以少許憐憫，也不會管你的感覺如何；所以你應當披上你的鐵鋼甲，使你自己變為釘子一樣的硬。要留心不要讓別人超過於你，什麼音樂，藝術及一切無益的事都不要去管。努力幹你的事，「要強硬。」有些「強硬」的人在辦公的時候是一種態度，在公餘的時候又是一種態度。但是常常這

種強硬的堅殼包圍了他們全部的性格，使他們行事不能衝出這種範圍，於是變為永遠強硬的人了。

摩爾根（Pierpont Morgan）是一個大財政家，却未被強硬的精神所影響，因為他是一個藝術欣賞者和各種有益事業的提倡者。他替我們造成了一句成語：「炒熟了的夾肉蛋塊是不能再變成生的。」所以一個人強硬之後，便不能恢復為軟和，因為他已經硬化了。

強硬的人都是受着一種不良的哲學和心理學的害處，但是如果有人去告訴他這種話，他一定會覺得告訴的人是太柔軟怯懦了。其實他實在是被強硬的堅殼隔斷了世上許多有意義的事情。像這樣埋沒阻塞他自己的感情，他生在世上祇算做了半個人（而且是壞的那一半。）

在各種事業中真正偉大的人物，是要能站那寬大的路線上。他們的興趣寬廣，他們的眼光宏遠，他們對於大多數的民衆有同情心。他們從不會讓事業去阻攔他們過有意義的生活。

每每那些強硬的人因為怕別人知道他們是懼怕自己的情緒，於是更掩飾起來。然而如果他的遮掩未能成功，他的失敗也就很厲害。有些這樣本來不蠢的強硬者，却去問算命的人關於他們股票交易或賽馬的秘密號碼；然而假如是一個有常識而情緒平衡的人，絕不會幹這種事的。實際上強硬的人實不如自己所想像的那樣強硬。

總而言之，這種人對於如何能從生活和自己身上得到最大的享受，用了一種錯誤的指南和暗示。殼生在烏龜身上是可以的，因為牠們沒有別的办法可以保護身體。但是人類乃是非常

複雜的動物；如果你反對你任何部分的天性，你便缺少了那一部分使你成爲完全的人。

一八 你不要太神經過敏了！

依據詹姆士 (William James) 的論調，世上的人大約分爲二類——性情粗暴的和性情溫和的。粗暴的不一定完全粗暴。而溫和的也不一定完全溫和；大概而論，大多數的人都是折中的，既不特別的好，也不十分壞。然而他們多半是傾向兩者之中的某一方面。

關於我們是屬於那一類的，是要看我們應付事情的態度，尤其是我們感情的反應而定；我們對於這種騰覆紛亂風雲莫測的世界，所遇着的不如意和傷痕的感覺如何。這不僅是指着那些不能忍受肉體痛苦的嫩腳掌而已；而也是那些頭皮嫩稚的人，對於每件事都感覺敏銳，又祇看到生活最柔軟的地方，故常常容易造成不快的感覺。生活過於養尊處優的，便如在暖房裏的花一樣；我們大家都覺得這實在是過於人爲，不應如此。能與各種各類的人和各種不同的事體相處，大家都能公開，自由，友愛，平等的互助往來，這樣的生活，實在要好多了。由經驗我們可以得到許多教訓，雖則我們必須謹慎的選擇和迴避。

教養兒童我們尤其應當注意這一點，因爲兒童的性情是容易養成嬌嫩，所以必須加以剛強的訓練。我們講故事給小孩聽的時候，可以講什麼「真公主」，「雖則她穿着乞丐的衣服，但是將她睡在鋪着十四層厚鵝絨褥子上面，而證明了她是真公主，因爲她覺得在最下一層褥

子下面有一枚針，使她一夜都睡得不舒服。我們可以講這種故事使孩童開心。但是在實際生活上，我們必須領兒童走出嬰孩時期，不叫他們遇着每一點微傷便哭，爲着小小的不幸或不如意便發怒，對於每一種失望都難受；而要從這些嬰孩性情中，領導他們走到充滿了荊棘彼此一律對待的世界。

同時我們還要使兒童對於人生各種優美的事物和環境，能夠感覺敏銳，而後可以增進他們的生活程度。有許多人雖然處於一種頗沛窮困的生活，但是他們還是能夠把快樂從不幸中分出來。因此我們必須要教導兒童，有時茅舍裏可以得到滿足和快樂，而宮殿裏也有不幸和憂愁。

剛強的人祇爲着自己的生活而奮鬥，不大去理會別人的感覺的，也更少注意自己的感覺。柔弱的人對於自己的生活多加考慮些。他們的快樂敏銳，他們的愁苦也很深刻。

人類的興趣也是和人類的感覺一樣的重要。剛強的人因爲很少受自己的感覺擾攪，便專心一致的去幹較粗的事業和競爭；因爲自己的生活平淡而無帶刺激性的滿足，便想到那些能抵抗堅強的人是可蔑的。僥倖世界上有許多工作都是這一種的，而又有許多人的性格合宜於此種工作。但是有幾種工作完全需要細膩的心情，有許多工作需要一部分的細心，而後才能達到工作完美的地步。世界上這兩類的人都需要。

因爲現在的世界大體總是粗野嚴厲的，所以對於柔弱的人比較困難些，不能使環境適合

其需要。這兩類的人永遠不會完全互相了解。然而他們却必須常在一塊。一個較好的解決辦法，是他們應當彼此就很早相識，使各人都嘗試一下對方所處的世界。

下面有一段很好的議論，是一位精神病專家所說的。他對於各種各類人的性情都有相當的了解：

那些由訓練養成覺得每一件事都有一定的做法的人，他們對於小事都看得重大。他們的一生便會永遠的向這條錯誤的道路上走。當然我們是需要精細的人，而世上也總是有他們的。他們能夠創造優美的東西；他們便是藝術家，詩人，和音樂家。這都是很好的；在平靜安閒的環境中，並不會有什麼壞處。至於一般普通的人，在平常的情形之下，爲自己一生而工作，不斷的尋求快樂，奮鬥，和成功，那麼，如果他們太過於嬌嫩，太易於感受到生活中一切瑣細的不適，就會感覺得常常難受。所以十誡中還要添一個第十一誡『你不要過於自擾了。』

假如嬌嫩的人，文雅而不自擾，堅強的人，勇壯而有情，世上便可以得到較優良快樂的男女，較好的精神健康。

一九 靜寂的樂園

精神健康的理想園地，是不要太過於孤獨長久離羣索居，也不要太過於熱鬧，弄得烏煙

療氣。折中的辦法，不僅是要有節制而已，而是要能夠均衡的滿足人類兩種相反的需要——私靜的需要，和友伴的需要。

私靜是屬於文化進步的生活的。原始時代的生活，是以部落而非以家庭為單位的，除了各人所穿的衣飾外，私人財產是沒有的。印第安土人便是大家聚居在一個村莊裏，無論甚麼東西都是歸大衆公用。福萊杰女士（Miss Fletcher）是一位終身研究印第安土人的專家，她覺得和土人在一處生活，最不方便的地方便是太沒有私靜的時候了。因為在全村裏尋不出一塊私靜的地方，祇有一個德國人家裏便是她的堡壘，在這裏她才可以與人羣隔絕。

普通看來，「肅靜」二字在辦公室的門上比任何要常見些。在心理上這也是很對的。工作的時候我們必須私靜；娛樂的時候我們便要尋找伴侶。工作是需要專心的，所以工作的時候，我們必須暫時與家庭隣居及一切人羣隔絕。

實在講起來，鑰鎖的唯一用途是在乎其能維持私靜。除了清潔之外，市場上最寶貴難買的東西，實在是「私靜」。我們住的地方，往往總是吵鬧喧器的。在現代工業這種嘈雜的環境中，打字機的啞嗒聲以及其他種種喧嘩聲，可以通過半截的隔板達到各辦公室，一般人真不知如何可以工作的。要解決這問題。雖以任何之財富，也難於辦到。空間比時間更是寶貴。祇有大公司的總經理才有享受私靜的福氣。

有些人對於私靜甚至有一種偏見，以為私靜是一種非平民化的自傲心理，或是躲避羣衆

做不道德的事，如從前那種貴族的客廳一般。做有害羞的事也和工作時一樣，也是需要私靜的。論到這一點，也就和其他一切的行為一樣，要看動機如何。

一個人之所以需要私靜，不僅是為專心做事，並且也是為求個人的修養。凡人必須私靜，庶幾有自省的時候。原始的人尋求曠野的地方，以為受幽靈感動之所。處於現代文化進步之世，我們的問題是要如何去收回已經失去恬靜的樂園。一個人健全的生活，必須有充分私靜的時間，而後可以修身養性。

私靜便是準備着與人羣交接的。在許多事上你是常常需要別人的。兒童更是特別的依賴別人，不過也還是需要私靜的時候，以求獨立的發展。社交的年齡，由自然的安排，遷延着直到兒童需要發展的時期。我們從別人學來的很多，也和別人共同學習。一般人的天性都是好羣的；人類都是喜歡聚集在一處，大家混在一起。雖然如此，我們同時也需要私靜的時候。

太孤單了最大的危險，便是那些神經質的人會變為更害羞更不願和人在一處。一個為悲哀，疾病，煩惱所困的人，想再恢復他原來的常態生活，最好的方法便是要和常態的人常混在一處。太與世隔絕的人便是失了常態；他過於躲藏在自己的影子裏，他需要一羣的光輝去照耀。

悲傷的時候，以及集中精力奮鬥的時候，我們需要孤獨；然而此時我們需要伴侶，也還

是同樣的重要。過於孤獨的人假如隨着自己的意志做去，便會成爲一個孤僻的人。不常有孤獨生活不能離羣索居的人，對於自己便太無內心的涵養；這個問題在訓練兒童的時期常常發生。

城居的習慣每每養成了一般人一種根深蒂固的好羣性。平常我們總以爲那些平時工作的人在短促的暑期中，變換一下子那種擾攪的環境，逃避到深林中或高山上去，但是實際上他們却反跑到擁擠的海濱大道上，去混雜在別城市來旅行的人羣中。電話和汽車都是現代交通上的一種便利，使人羣聚集，打破鄉村那種孤寂的隔闕。所以我們也希望有天才的人，發明一種方法來保障幽靜。因爲從大多數人方面看，一切世俗的擾攪以及隣近的人與我們相處的時候實在是太多了。

二〇 恬靜的生活

現代實在有不少的文章論到我們生活的轉變，如爵士音樂之吵鬧，傳統思想的瓦解，家庭關係的崩潰，青年的反抗等；因此我們不僅不想想牠們究竟是何意義和潮流，並且還要知道在解放的變遷中，甚麼是被摧殘和遺失了的。

要得到一種有節制而平衡的生活，現代這種紛擾似乎失掉了一種可貴的原素，似乎其中很有價值的一部分是處在危險的地位。一個健全，完美，自足的人所需要的，是一種恬靜的

生活。像現今這種時代，件件事物都是積極往前進行，於是家庭的燈火完全滅絕，消滅了恬靜生活的中心，至少這種機會是不多的。

「無論怎樣氣運不好，總還是在家裏的好，」這豈不是一種軟心腸的話，而實在是表現了人類心理一種根本的需要。在現代到處用車輪的世界，實在是太容易游蕩移動了，因之人類愛移動的漸成大多數，我們恐怕會要退化成爲一個無家的國家，至少是恬靜的生活無存留的機會了。

這時公寓便成爲人類臨時的儲存所；租期既短，一地的人物調換便非常迅速。吃飯時便跑到那些假稱爲家常便飯的飯店裏去，晚間消磨在電影院裏。這樣他們還時常埋怨着沒有地方去，祇好蹲在家裏。

這種現象的危險，不僅是過於要求興奮，刺激，肉感；而是對於個性適宜的涵養的根基打擊太深，奪削了平靜涵養的生命。

「東也好，西也好，家裏是最好，」這是一句家庭諺語，從前在火爐旁是可以常看到的；但是如果現在的暖氣管上寫着這句成語，却似乎不合配了，因爲置火爐的地方早已隨着家庭消滅了。假如家庭仍舊可以存留，成爲一種朋友聚會之所，或甚至一種以家庭爲中心的生活，那麼，暖氣管也可任其存在無妨。

恬靜集中的生活是岌岌可危了——喧鬧代替了恬靜，分散代替了集中。全家的人各走各

的道路。少年人覺得老年人無味，老年人覺得少年人輕浮。但是這種集中的分裂是一個很大的損失。無論外界的事業是怎樣重要，社會的集中是不能代替家庭的中心的。長在一個良好的家庭比得一種良好的遺傳尤為可貴；因為這便是表示你是在恬靜集中的生活影響中生長大的。小孩覺得母親可貴，便在如此。在一種恬靜集中生活之下，煩惱因之消除，興趣因之養成。這便是幸運的年青人之所以有一種成熟的興趣，有忠心家庭的感覺的原因。

這一切如果以冷靜的態度觀之似乎是太感情化，太陳腐了。不過無論如何。這是做一種精神健康的原則。世上自立成人的很少，而且他們有許多不完全的地方；不過如若他們能自行創造一種恬靜集中的生活，那他們的成就就不散。至於大多數正在生長的人，這樣的一中心是必須有的。家庭無論怎樣組織不完備，但至今還是唯一能供給此種恬靜集中生活的。

一個缺欠這種穩定環境的民族，無立足的根蒂，並且感覺不到這種生活的需要，和一個生長於這種環境中的民族，是否一樣的精神安適；這個問題那些守舊派的人並不關心；那些進步負責的思想反而覺得很擔憂的。

二一 「馴良些，可愛的姑娘，讓別人去弄聰明罷！」

「去教一個壞小孩變好比較去教一個蠢小孩變聰明是容易些。」這是德國一個很著名的

生物學家和生理學家所說的。「好而愚蠢」是一個很普通的雙名詞，而使人聯想到牠們相對的雙名詞：「聰明而頑劣。」

有一點是很明顯的：行爲便是這兩種雙名詞的試驗。看你所做的如何是最重要的，如何做便是對，如何做便是聰明，在你的行爲上都可觀察出來。這種動作是仁慈，是好，但是很愚蠢；那種動作是聰明，但是太殘酷太卑劣。

是否天真的意義便是腦筋簡單或是心地清潔呢？是否世俗的智慧便是不要讓你的良心去阻礙你的利益之途呢？是否作僞便是說你懂得德行和智慧把戲，沒有錯誤的觀念，自己有把握會得勝呢？這類同樣的問題，可以有許多不同的方式來問，而始終這類問題總是含糊不清的謎語一樣，得不到一個正確的回答的。

因此訓練是要引人到兩條路上：使你變好，使你變聰明；使你能夠心地正大，能夠心智和道德健全。我最近問過一個很著名的德國著作家（他對書籍中許多人物的生活和思想都是很清楚的：）「什麼是他以爲現代人類最大的錯處。他的回答便是：『人類過於注重智慧而忽略了正當的情感。把腦子放在性情之上。』」

—— 訓練 ——
這一切的意見可總合爲一個共同的結論，這結論我也覺得是十分對的。注重一個人的正當情感的程度，健全的嗜好，良好的道德，比注重他的學識，常識，智慧，玲瓏，聰明等要重要得多。而我個人對於無論那一類的蠢人所感到的不舒適和不方便，是非常敏銳的。照教

訓我們應當忍受那些蠢人，但是我總忍受不住。

在道德和智慧的問題中，道德每次是必贏的。無論在無智識的環境中所過的生活，比較有智識者的生活，是如何的平凡無味，我們還是要承認這一點。如果將良善和智慧比較起來，好像美一樣，可說是奢侈品了。世界上若是去掉美秀和藝術，一定是很滲淡無味的；然而德行還是應當佔先，雖則牠照普通說起來是平淡而樸實的。

心理學家在兩種結論上得到許多可安慰之點：第一，我們改造一個人的道德比改造他的智慧容易些；第二，大概而論，除少數例外，道德和智慧是並存的。這不是一種可選擇之物，像茶裏面祇可放檸檬或乳一樣；這兩者是我們都可以全備的。你可以在學識上或道德上做一個自大或謹慎的人。

智慧是你整個心智或心理生活最難變易的。你不能夠用思想把你的智慧增加一點，即使你可以增加許多學位的頭銜，除了特別的例外，智力擇驗一個人在學校裏經過各年的智力測驗，大概總沒有什麼變改的。六歲時的測驗和十六歲的測驗當然大不相同，不過這是表示心靈的增長。這種測驗所忽略的地方比所注意的地方要多些，尤其是學生興趣的變換。主要的變換路線，是他感情自制和意志行事的能力增強。這方面就近乎道德生活的根基；並且因為這種行為的基本特性是可教導的，因此使一個兒童變好比使他變智慧來得容易。愚蠢比作惡難於醫治些。然而這一切我們不要灰心。而應當努力使人能盡力做個好人。

另外有一點可慰的，便是主使行為的兩種因素——良知和德行——是趨向於合作的。鄒茲博士(Dr. Woods)研究皇家的遺傳學——挑選許多皇施家庭以爲試驗——因爲我們對於皇族的祖先和宗族知道清楚些——結果得出許多可信的證據，凡是智慧高的人道德也高，反之智慧低則道德也低。然而有時智慧和道德是完全分開的；在罪惡，欺騙，陰謀之中，仍如在高尙有價值的生活中心一樣，可以找到極高的智慧。

除非我們能將道德標準提得和智慧標準一樣高，則大學教育恐怕會成爲一種專門訓練道德高深的學校，而確是一種養成高深學識心理健全的機關了。

第二篇 如何培植兒童的心理

一 未成年以前的心理

兒童的心理和成人的心理的分界是人類行爲中很重要的一件事。在人的的一生從小到老就是從幼稚的行爲到成熟的行爲一種徹底的變遷。

兒童和成人的心理，比他們外表的身體，更是顯得不同。我們總是盼望一個人的行動是與年齡相稱的。在一個普通常態的人，心靈的發育是和身體的發育同進的。人類進化的七個時期，便顯出行爲的進步或是興趣和事業的變遷。假如不是兒童的性格能改變爲成人的性格，世界上是絕對沒有文化的。因爲兒童的心智不能擔任世界的工作。

人類的長成是比其他動物都較遲的。這個長而依賴的時期，便是在你行爲未固定之前，一個培養學習的時期。一個小鷄自己啄開蛋殼出來便知道走路，而一個小孩却要用幾年功夫去學習行走。一個剛生的昆蟲比一個小鷄的身體組織更爲完備。由天生的本能少，則後來能學的多。人類心靈的發育實不是一件容易的事。一個人自己當然不記得是如何困難的，但是爲父母的在當時便能曉得。

兒童的心理便是成年心理的一種原料。一個人長成的意思不專是說智識的增長。最大的

變化便是你的感覺，你如何去對付事情，甚麼使你發生興趣，感覺滿足，甚麼使你悲傷或快樂，你是爲甚麼目標而工作，你的希望是怎樣。從這些方面便可以決定你是如何的幼稚，或是如何的成熟。

人類也像其他動物一樣，生出來便有許多天性傾向於某類的行爲。這些本能是根於所刺激的情緒而發洩出來。假如一個成人不過是一大束習慣所造成，則一個小孩便是一束本能由情緒的繩子縛起來的。許多兒童的情緒——如發怒——以成人應用起來，實在是太強，這種情感是應當壓制或小心引導的。

兒童的長進也就是要擺脫幼時性格，所以幼年的情感訓練比學識訓練猶爲重要，爲兒童將來的處世爲人着想，則家庭教育 and 學校訓育去訓練他們的情感自制，要比他們在學校課本上所學的重要得多。我們人人都是由兩次製造而成的：第一次是先天遺傳的天性，第二次是後天所得的訓練。你幼年的生活訓練，你以後漸漸心理的育成，長大成人，雖則我們認爲是一種平常的事，但實在是費了一番功夫。幼年的生活是最難的，也就是我們生長學習最快的時期。假如人類長進的速度，總是像嬰孩時一樣，那麼，到七歲我們便可以大學畢業了。

現在的世界，是成人的世界。我們尚沒有準備一個完全的地方爲兒童式的生活的。如果我們認清了兒童實在是人類之祖，或許我們對於兒童訓練會更加努力。成年的生活能夠快樂成功，完全有賴於幼年得到快樂良好訓練結果。一個小孩任憑先天如何優好，仍就必須後天

的良好訓練。兒童心理健康便是訓練兒童的目標。

我們要心理健康必須要身體健康，而兒童尤其如此。癩疹和百日咳是兒童身體常有的疾病。發脾氣，恐怖，自私，強頑，依賴，都是兒童心理方面的毛病。成年人的問題和兒童的問題都是一樣：是要依照自己的缺憾而加以改正的。兒童的慾望雖則簡單些，但要強烈些，而他的自制力也要懦弱些。小孩子是有雙層的困難的，所以必須要特別專門人材去訓練兒童。保育心理學是很重要的。為父母者應當為他們兒女的緣故而研究心理衛生。不懂兒童天性的人也不會懂人類的天性。心理學家對於兒童的天性，都是有精深的研究的。

二 遺傳與訓練

你的遺傳（從母胎內帶出來的天性），你的環境（從經驗和訓練所得的），那方面對於你將來的造就大些呢？

這兩方面的關係太接近，恐怕你要在這兩方面都嚐試過，然後才敢回答這個問題，即算如此，甚至你仍舊不能確信那就是同一個你自己。並且我們不能依據我們現在的造就，認為遺傳與環境的總和，以為不屬於這方面的必屬於那方。你必須考查你的遺傳是怎樣的幫助了你的環境去努力——去努力什麼呢？這所努力的方向便是最重要的。這樣才把問題看清楚。

譬如你想用環境使你成爲一個音樂家。有許多人天生是好音樂的。他們有音樂的天才，

因此，他們在音樂界上必能成功。也有許多人是天生不宜於音樂，則無論受多少訓練，也不能成爲音樂家。還有大多數的人是居中的，有些如果加以訓練，則或許成爲頗好或頗壞的音樂家，其餘的不過大概對於音樂頗有興趣而已。至於那些赴音樂會去欣賞的，是天性略有好音樂之傾向，而同時略有訓練。毫無音樂興趣的，則音樂會也不會去加入。如果從音樂方面推測做詩方面，也是如此。我們說詩人是天生的，非養成的。同樣，雖則不是十分準確，我們對於工程師或其他有專長的，也可以如此推論，他是由他所喜愛的事訓練起，而成爲一個專家，他是最合宜於做這類的事。

我們對於這個最困難的問題，當然不能以很少的例子而一概論之。不過至少我們可以得到答案的一些線索。

這裏有一個很好的例子，是關於一種兒童的性癖，發現於幼年時代的。這種性癖與行爲有密切的關係，是屬於情感方面的——譬如膽小或發怒。

我心裏所想的這個例子，父母兩人都是有訓練的心理學家。他們的頭生小孩吉兒是一個十分精神衰弱的小孩。她三歲的時候便不愛吃食物，常常一下又坐在地板上休息，玩耍不到十五分鐘便疲倦了；容易無故的發怒而且矛盾，不斷的總是磨折別人，尤其是在吃飯的時候。她的父母有時氣極了，便說假如他們再有一個小孩，開始便要禁止這一切的壞脾氣：給她什麼便吃什麼，叫她去睡便須去睡，不讓她成一個普通懶惰討厭的孩子。當吉兒四歲時，便

生了鐘兒於是父母兩人便很留心的察看他有否這些壞毛病，決定不讓自己再受像吉兒一樣的磨折。

可是他們的察看完全沒有用處，他們的擔心也是無須的。因為鐘兒不像他姐姐，他無論什麼東西都吃；你把他放在床上他便睡覺，你搖他他就醒來，當鐘兒四歲時，他常常可以看到他姐姐的壞模樣：祇吃一點點，又休息。這對於他一點沒有影響，他完全不學壞模樣，他儘管一人照他自己的性情行事。他的父親說，他不能在鐘兒身上尋出一點神經衰弱的象徵，他好像蠟燭一樣沉靜；除非受了傷，從來不會哭，也從不會對於玩耍表示疲倦，鐘兒六歲，吉兒十歲時，他們兩人的性情仍就如此的不同。

從他們的父母方面看，鐘兒和吉兒所受的遺傳是同樣的；他們的訓練也是同的。因此看去似乎他們的不同是天生如此。當然這句話的意思並不是說，吉兒的神經衰弱，雖有良好的處治，還是不能減少；或是說鐘兒雖是極壞的看管，也還不會學到一點壞脾氣。不過天性賦與這兩姊弟的，便是前者神經系的根基不優良而後者優良。音樂天才的生性也是同一道理；不過我們不能將分量限定就是了。遺傳和環境的關係在我們生活上，仍舊是一個悶葫蘆。

三 男孩的心理和女孩的心理

弟弟和姊姊不同。他們自己知道，也都表現出來；我們也知道，也都注意到了；一切世

上的事及生活的安排，都必須按照弟弟和姊姊的不同而適應之。當弟弟下決心時，他便有一種弟弟式的方法去行，而蔑視姊姊的方式，反過來姊姊也是一樣。

學校的成績和特別試驗，可以看出弟弟以及和弟弟同類的人與姊姊一類的學生是有何不同之處。哥倫比亞大學師範學院的桑戴克(Thorndike)教授便是研究這個問題的。弟弟對於手指和手臂的動作敏捷方面，動作的正確，應付信號以及物理，化學，機械等方面，做得好些。不過男性的弟弟對於這些方面並不是完全勝過女性的姊姊，實際上，假如你挑選一羣在這些特殊才能上有高分數的學生，每五個之中總會有兩個姊姊三個弟弟的。姊姊在辨別顏色，分卡片，校對物單上的物件，拚字，英文，及外國語言上，比弟弟成績好些。在這些特殊才能中，每五個之中便會有三個姊姊兩個弟弟的。同時在其餘的功課，如算術和各門的平均分數，常識，記憶感覺的能力等，祇有很少的分別，再其他的也祇差別略大一點。這便是弟弟在學校裏的智力與姊姊的比較。

假如你隨意挑出一個成績單來，你會要費許多時候去猜想：這是弟弟的記錄呢，還是姊姊的記錄？但是如果你看照片的時候，則一定可以分辨出來，雖則有些男孩子有長頭髮，而且他們演戲裝女孩時是很像的。

假如你轉到弟弟及姊姊的感情方面看，用教師，親戚，朋友的評判去作爲試驗，你看出弟弟的特性，第一是『獨立』，第二『幽默』，還有『自我的感覺』和『發脾氣』；而姊姊

最顯著的特性是她對人的興趣比對物的興趣深；更進一步，她的情感，脾氣，激勵，宗教信仰，同情，忍耐等，便非弟弟所及了。狄爾門（Termin）教授說明在天資最高的（智力方面）兒童中（以及天資最低——心智懦弱——的兒童），像弟弟的要比像姊姊的多些。

我們對於結論應當十分小心，不然恐怕要作成一個無意義或是完全錯誤的結論；假如我們還用這種結論來指導人，那就結果更壞了。以在學校及出校以後，大體的智力以及普通生活的準備上看來，弟弟和姊姊的差別是可以比較的，他們的不同並不是很微小的。

在許多人生的道路上，有許多小的差別是有重大影響的。成功的程度和方式其差別尤為顯著。即算弟弟和姊姊一樣的成功，他們乃是由不同的特性的長處湊合而成的。弟弟和姊姊在感情方面比智力方面，更顯出根本的差別。世上有許多工作是弟弟能做得好些的，有許多是姊姊能做得好些的，恐怕還有一輩是兩人都能做得很好，但是路途不同。世上的工作總是需要弟弟與姊姊兩類人的。

四 兒童應當如何選擇朋友

「當一個人需要朋友時」而不能得到一個正當的朋友，他或許會走到錯誤的路上去。

如果你去問那些為低能兒童設立的學校裏的兒童——那些被煩惱所困的兒童——問他們如何選擇他們的好友，他們的回答多半是近乎一種小孩子的話。因為這些兒童，除非消着了

種種人生的試探，而受了一種打擊外，便也同別的兒童一樣，總不會停住思想的。

他們所需要的朋友是一個很有趣味，優美，端正，友愛，而能替朋友做事的青年。他們要好，也要一種忠心，含有一部分團體精神的，就是所謂好朋友常在一堆，如同同類的鳥集合在一處。這些兒童因為同伴的緣故，便常常牽拉的鬧出亂子來。

小小的偷竊，是最普通的過犯。如果你問一羣孩子：『假如你們的朋友欺騙人或是偷東西，你會偏袒他嗎？』大半他們的答覆，三個之中有二個是會的。『你會去告發他嗎？』十分之九他們是不會的。其次如果你問：『假如他表現一種示弱的態度，你會忠心於他嗎？』如果有這種情形，恐怕他們是各佔一半。一般孩子們，甚至於已長大的成人，是否大概如此呢？

對於兒童大概有兩種教育：一種是在學校或家庭中由成人管束指導，另一種是在街上及遊戲場中由一羣玩侶互相指導的。你想那一種影響最大呢？

在這兩個世界裏，都各有其善惡的標準。問題就是『這些孩子們的行為是由書本及談話的影響去養成呢，還是由他們的團體及朋友的影響所養成的呢？』所以這是兩種規律，而這些孩子們是兩方都去應適的。

團體的規律是完全為遊戲和自己的興趣；而其中有些常常喜歡去違犯公眾的律法，反對巡警。我們大人也都有同樣的突衝！去用不正當的方法得錢呢？還是憑自己的心力去賺正當

錢？

然後你去問這些孩子何如如此不法。多數的會說，因為他是他們的朋友，所以他們應當忠心於他。然而在他們中間也有一部分是品行端正的，這些便會說，他們會去規勸他，使他允許下次不再做欺騙偷竊的事。還有少數的便會很隨便的說：「我自己不是一個安琪兒；我喜歡不法的朋友。」有些孩子去和一個做賊的朋友絕交，是因為怕學壞榜樣；更有一些是生性便恨賊。

如果你去告發一個朋友——那便是違反團體精神。因為那既非你所應管的事情，而且假如你去告發了，連你自己也會被牽連在內的。膽小當然又是不同。有些他們曉得這是一種試探，而願意有人有共同的感覺；另外大多數的人，以為他們能夠使一個膽小的人變為勇敢，所以事情到他們手上時，便用嚴厲的方法去處治他們。

無論何人如果他想去處理孩子們，他自己便應當好像一個孩子，能深知兒童的心理。他自己應當做一個較大較好的孩子。他不應當專站在律法的這邊着想，他應當同時是一個兒童的朋友和判別者。你不可以去教訓孩子們——卽算是壞的孩子——好像他們是毫無救藥了。在每一個孩子心裏總有一種趨向對於律法和秩序方面的心理，你要幫助他自己去抵抗那種不正常的衝動，這種衝動也是我們從前所難管束的，而現在已經勝過牠們了。

孩子乃是孩子；但是首要做那種孩子？如何可以引導他們做一個正當的人，便是爲父

這當然是一個很難的問題，父母及師長也不能完全指揮過到，恐怕連一大部分都不能做到。一個孩子的伙伴們是隨時隨地和他一處的，曉得他的內心，因為祇有孩子才能懂得孩子。選擇一個正當的朋友或是一個哥哥，在一個孩子的一生上是一件很重要的事。

五 你的小孩子有怪癖麼？

大多數的小孩子有特別習慣的，雖然不至像一個父親計算他的嬰孩從一歲到三歲時那樣多，因為從一歲至三歲是特別習慣發達到最高點的時期，大概計算有五十七種以上。

弟弟在這個時期不吃盛在碗裏的飯，一定祇吃盛在盤子裏的；有時如果你先將調羹從椅子背後去放，他便會拒絕不吃，他必定要自己去拿餅乾吃，而不要你遞給他；或者他一定要兩塊同樣的餅乾；不在一定的椅子上便不肯穿衣；當你拿一頂新帽子給他帶上他便哭臉，因為他要那頂舊的；他不肯吃切成小片的橘子，或者必定要大的。

有時一定要母親替他洗澡，或餵飯，或送他到床上睡覺，有時則一定要父親為他做這些事。麥片粥和糖一定要在牛奶之前吃。總而言之，每件事一定要如此做，不然，他便會起反抗。另一個小孩，除非牛油是塗在有花紋的那面，他便不吃那塊餅乾。第三個小孩除非盤子在桌上大家傳過一遍之後，他便不吃。第四個小孩一定要一個黑藍色的盤子，而不要淡藍色

的。像這種例子是舉不勝舉。

所有這一切習慣，到底是什麼原故呢？這些便表示所有的小孩子都是習慣的奴隸，他們不像大人，他們是一件事做了兩三次便得了很深的印象，而形成一種習慣。奇特的怪癖便是將來的習慣，不過很幼稚罷了。一個小孩有許多吃食物的特別習慣，是爲着想尋找容易吃食物的方法。

更深進一層的用意，便是年幼的小孩學習用他自己的意志；不過他連用意也是很幼稚的。這種習慣可以學習管束肌肉的伸縮，同時也可以學習如何去運用意志。他是用反抗的方法去達到他的目的，而表現自己的意志出來。由此還可以感覺到自己的力量。要別人依你的方法做事情是很有趣的。

許多特別的習慣都與食物有關，也并非一件偶然的事。假如一個小孩有強烈固定的食慾，便不會發達許多吃食物時特別的習慣。因爲好些小孩子吃東西很難進口。食慾是常常不固定有的。如果把小孩子看得太嬌，常常替他擔憂，便會使自己覺得很重大的危險。但是若果他的食慾強健，他的怪癖便會減少的。

當然，這種特殊習慣是不應當去鼓勵的，不過有時可以容許他們，尤其當小孩子是無知的時候。你不能希望一個小孩在一個時期內，便能養成所有的良好習慣。這些習慣有些是要學習的，有些是要取消的，有些是要培育的，有些是要解脫的。一個人可以縱容一部分的怪

癩，然而不可養成怪癖的習慣。

一個小孩有許多堅強的特別習慣，也會有些別的神經質習氣的。像這樣的一個小孩必須慢慢的，很小心的，使他脫離這些特別習慣。有時引他玩耍使他忘記。有時哄他，有時引他到別的事上，或是不去理會他。再或者用一種別的方法去達到同樣的目的。有時我們要用外交手腕，甯肯失去一塊銀幣，來獲得一個金幣。

六 如何使兒童保持快樂

這種快樂由學校本身方面所得的比學校課本方面所得的為多，第一要緊的是課室裏面的情感空氣，這是由教師造成的。這裏有十條是從一本很有道理的小書裏面抄來的。著者是加利福尼亞大學的斯達登 (Prof. Stratton) 教授。

(1) 這裏有兩種情緒——一種是關於你的堅定力的，如喜樂，信仰，好的意志——另一種是用了去阻止及引導以上的情緒，使他們走入正軌的，如懼怕，害羞，憂愁。這種情緒雖然在一時內能使你緘默，減少你的力量，在短時期內他們還是有益處的，能摒棄別的情緒。他們能使你的人格平衡。強而有力的情緒是為長期及堅定的用途的。這種情緒一個小孩應當培養，在兒童時代，更宜自然堅強。

(2) 良好的情緒是由好的健康，適宜的營養，活潑的運動，正當的工作，正當的遊戲及

充分的睡眠而得到的。兒童天然的喜樂也能從內部培養這種情緒而來。

(3) 一個快樂的教師教出快樂的學生；一個喜樂無常的教師教出無休止易煩惱的學生。兒童是可以捉住別人的情緒的。他們可以感覺到他們的先生是有良好意志及興趣的；或是兩者都缺乏的。

(4) 除打比喻之外，兒童是喜歡崇拜，信仰，親近的。無論何時在可能之內，你要去稱贊他們。一個小孩能得到先生的抬舉，是對於兩方面都有益處的，盡你的能力去信仰兒童，並且明白的表示你是這樣的。

(5) 環境也能培養情緒——例如光輝明亮的牆壁，圖畫花草及可愛的野景。讓他們感覺到他們的環境是值得欣賞的。

(6) 應多做使兒童純粹快樂的事，不必計算利益方面——如唱歌，講故事，做戲劇。正當的愉快及正當的愛好是與正當的學識有同樣價值的。

(7) 保持想像力活潑，童話中講到如何一個駝子或叫化變成一個王子，使他們曉得真實的人格比外貌更重要，除故事外還得了教訓。這是關於人生的價值的教訓。行為和禮貌在形式之外尚含有意義，也算人生價值上另一種教訓。

(8) 讓每個小孩在藝術，唱歌，繪畫，圖案，建築中去參加一部分工作，無論做得怎樣壞，祇要使他們得一種有貢獻的感覺。在演劇上以快樂的腳色給害羞的兒童，以莊重的腳色

給快樂的兒童，使他們在情緒上得一種新的經驗。這一切都能引導到欣賞的路上去，

(9) 養成一類情緒自由發洩的習慣，因此情緒的生性變為堅強，而能準備去應付一切。如果一個小孩的情緒不是如此訓練出來的，就必定會養成自禁，害羞，孤獨等習慣。兒童在學校生活中應常常有自由快樂的機會。

(10) 處理兒童應當想到他的性情方面。在友誼上讓那些有某種短處的去交結有某種長處的兒童。學校功課之外，應當補充以遊玩的友誼。

由此可以明白學校不是善為讀書的，教師人格的感化教育和課本教育一樣的重要。有時家庭教育是很難培養兒童完善的情緒，最好的結果是能學校和家庭合作，無論教育有何其他目的，快樂總是其中重要的一個。

無論做任何事業，沒有比快樂心情促進力更大。鼓舞的情緒不是由所讀的課程或紙上的報告，可以表現出來的；而是在兒童發育的程序上看出的。快樂的兒童便造成快樂良好的公民。

七 甚麼叫做「智力商」

智力商這是代表人類智力等級的名詞，尤其代表年幼時的智力。這是用實際的年齡和智力的年齡相比較。如果一個八歲兒童的智力能夠赶上其他普通八歲兒童的智力，他的智力商

便爲百分之百，因爲他智力的年齡和實際的年齡是相等，並不比實際年齡較高或較低。但是假使他智力年齡祇能當一個普通七歲的兒童，他便落後一年；他的智力商祇能算八分之七或百分之八十七；因此，他的智力也較低或退後。假如在他八歲的時候，他的智力已如同一個普通九歲的小孩，他的智力商便是八分之九或百分之一百十二，所以他的智力是較高一年。第一個小孩比普通兒童愚蠢些，第二個却比較聰明些；但是兩人都還算是在平常智力等級之內。

但是假如一個八歲小孩的智力非常低落，祇能知道或是做一個五歲小孩的事，他的智力商便是八分之五或百分之六十二，他的智力商的等級便很低，普通謂之低能兒，雖則還不算是最底的。假使他是非常聰明，八歲時便能試驗普通十一歲兒童的智力測驗，他的智力商便爲八分之十二或百分之一百三十七；這種兒童在二百兒童中祇能有一個是如此天資的。

如果這些試驗去說給一個法官聽，如果他是一個好運動的人必定會說，『你是說那個孩子智力上打棒球所得的平均分數麼？』我們也就可以讓他這樣解說。

但是我們怎麼能知道一個八歲小孩的智力祇能當得一個七歲兒童或是高到一個九歲兒童呢？當然這是需要許多功夫去決定的。第一心理學家必須先籌劃出許多試驗方法來，內容須包含各種重要的知識能夠測驗兒童的智力的，還要劃定一種標準去定分數。他們計劃出各種心理測驗要合乎每一年齡的。然後把這些測驗去試驗了無數兒童，直到這些兒童能夠回答像

如此難的問題：『蒼蠅和蝴蝶，石頭和蛋，木頭和玻璃，各有什麼分別？』這類的問題大多數七歲的小孩便能回答出來的。但是一個六歲聰明的小孩也能回答，而一個八歲愚蠢的兒童卻許還答不出。

問題是一年比一年難，必須年長些的兒童才能回答。這些確實都是測驗智力發達的試驗。內容包括要做的事情，要遵守規程，和要回答的問題。雖然一個八歲的小孩不能全完回答出為八歲而設的問題，但是他的智力年齡仍就可算八歲；或許他連一個七歲兒童應當回答的問題都答不出，可是他却能回答一個九歲或甚至十歲兒童應當回答的問題。這種試驗，如同像試衣服一樣，最初是去試穿一套較小的智力衣服，然後穿一套較大一點的，最後再試一套更大的，但不過是太大了。由此便可得到兒童智力的容量，而能決定他的智力年齡較實際年齡是否過高或不及了。

—— 心 理 訓 練 ——

這種智力測驗，如果是小心去試驗，是很有用的。牠不但專計算每年應增長的智識，並且也注意到兒童自然演進的變遷，好像一個小孩有高大的身材却配上一條短小的腳一樣。這種測驗是須要一個專家去執行，如同要一個專家去配你的眼鏡一樣。並且這種測驗很難應用於成人，因為他們的智力年齡早已長成了。有一次他們去測驗了陸軍中五百萬人，結果這些人的智力年齡，有的祇當十三或十四歲的兒童，恐怕許多人聽見一定會要驚異。其實這也並不是奇怪，因為智力商僅測驗人類智力發達的速度的。一個廿一歲的少年從體格上看似乎比

一個十四歲的兒童要大得多，因此我們也感覺以爲他們的智力也是不同的；如果在一方面看，或許他們是應當不同。不過智力限制到十四歲的意思，並不是說我們學習的能力祇能到十四歲爲止；十四歲以後我們仍能發達我們的智識以及學習許多事情的。限到十四歲的意思，是說我們天生的才能去解答這些測驗中的簡單問題，普通一般成年人是不會比十三四歲的少年人答得更好的。所以成年人祇有十三四歲人的智力，這並不是希奇的事。

八 「智力商」的價值

智力測驗不是一種遊戲像『再問我一個問題』一樣的。這是一種科學的方法去測驗人類先天的才能，好像用一種適當的尺碼去量心理的高度，其最大的價值是能測驗兒童智力的發育。智力測驗重要的工作便是：從一個兒童學習的快慢和他學習能力的限度去決定他的智力的高低。愚蠢的人大家都知道世上很多，在許多事上他們都顯得慢。在智力的道上，他們是走得很慢的。智力測驗可以表示出一個七歲愚蠢的兒童祇能做一個普通六歲的兒童的事，或許一個極蠢的七歲兒童祇能做一個普通五歲小孩的事。這意思便是說：一個愚蠢的兒童在智力上要經過七年的努力才能當得一個普通六歲的兒童，或是一個極聰慧的五歲兒童。

智力測驗之另一部分工作更爲重要。愚蠢的小孩不僅在智識或技能的道上爬得很慢，並且他學習的能力容易有限。他總是停住在那裏而永遠成爲一個很低智識的人。每一個小孩，

如果他的智慧和學習能力能增進到十四歲，他便是有普通智力的人。

世上大部分的工作都是依照一般普通智力的人來做的。一個人如果已達到普通智力的程度，他便能繼續學習普通一班實用生活所需要的。

「智力商」是智力商的第一個功用，便是選出那些智力低的人。天資較低的謂之低能兒，在他們之下還有極愚蠢的人和癡子，這兩種人都很容易認識而是需要特別小心看護的。但是低能兒的智力可以增進到一個像八歲到十歲的普通兒童一樣，普通的學校和普通的職業都包含有這類人，他們是有成人的年齡而祇有小孩的心思的。至於達到十一歲或十二歲而止的智力的人更多，他們都被稱為騷人。何陵威斯教授 (Prof. Hollingworth) 稱這個時期為「騷人的柵欄」：「比騷人的智力稍高的人便叫做蠢人。以上這數種人物在學校和社會中都可以找着。

心理訓練

智力測驗的功効，不但可以分別愚笨的人，並能試驗出天資極高的兒童，這些兒童學習很敏捷，智識進步得很快。學校因為這種原故，而為他們預備特別的班次。他們並非一種天才或奇異的人物，不過有時是稍為和常人不同，並且智力較高的人在體格上還是超羣的。世上各種領導工作也都在他們手裏。普通智力是一件事，而特別才能是另一件事。在選擇一種職業的，兩者都須考慮到的。

智力測驗從發明以來最得力的一次，是在歐戰時德國陸軍用了去測驗軍士，去分別誰是

最好的軍官，或掘戰壕者，誰是最好的書記，或司機人或洗磁蓋的人。而後照試驗的結果去分派工作。智力測驗也能應用在種族上。黑種兵士的智力是不及白種兵士的。「智力商」對於過失或犯罪學上也極有貢獻。在少年法庭許多案件中，有很多犯人由智力測驗證明是有心智上缺欠的。公立學校一百兒童之中大概有三個是低能兒，而罪人中却有百分之五的比例。

但是一切的分別都應小心應用。「智力商」並不能測量各類的智慧，或是即算智力被測量了，也不能決定一個人的終身便是一個工人或智識階級的人；因為人的性格既難測度，而社會所需要的又時有變遷。如果智力測驗用得適當，他在教育和工業的職業上，是一種極有價值的工具。

九 你的小孩得到了一些什麼知識

去考察一個已經入學的普通兒童所得的知識，是很有趣的。這種考察為五十年前康薩斯城（Kansas City）和波斯頓的各學校所發明。我們可以大膽的說，在那時兒童的無知，現在是不會有了，並且我們可以切實證明。在今日的活潑城市兒童——當然不是說貧苦的兒童——所得的知識是很多的。

但是在一八八〇年，波斯頓城的兒童有一半是從未看見過蜜蜂，或是羊，麻雀，鴿鳥，蝸牛，松鼠，螞蟻，青鳥，或是老鴉的；這意思便是說：他們或許看見過這些東西，但是不

知道牠們的名子。一半以上的兒童是不認識成熟的葡萄、玫瑰、毛茛、山芋、五穀、桑果、覆盆子、苔、楓樹、松樹、橡樹、楊柳、白楊、或榆樹的。一半以上的兒童是認不清腰部、腳踝、手腕、心、肺、肋骨的位置的；也從未見過日出、日落、虹、雹、露、或是現在是那一季的；不曉得什麼叫做樹林、海濱、和島嶼的；不懂何謂鋤頭、錘子、犁、或是銼刀的；不知牛油是如何做的；不知木頭是從樹林裏來的；從未洗過澡的；不知紡織物是從何來的；不知地球是圓的；磚是什麼做的；不知棉花是什麼；或是不知皮革是從動物身上來的。如果你再繼續數下去，更是感覺得他們的無知，差不多每一百兒童之中有八十或九十是如此的。

恐怕像這一類的問題對於城市兒童不很公平。康薩斯城因為與鄉村接壤，那裏的兒童比較普通一班兒童所得的知識多些。雖說是男童受教育的機會多些，然而男女兒童所得的知識是無大差異的。女童關於家庭常識曉得較多，而男童曉得外界的常識多些。在鄉間兒童知識比城市兒童的少，而在康薩斯白種兒童是較有色兒童聰明。

—— 心 理 訓 練 ——

現在鄉間，和其他各處，兒童的知識已較前進步多了。我們已經認清楚兒童需要與自然界接觸和與人生實際的生活接觸是一樣的重要。現在兒童興趣的培養極為充分，或許過於充分了。現在的影片有許多滑稽影片本來是為愉樂年長者，却都被小孩佔有了，這或許是這些副片太幼稚的原故。從影曆上可以使兒童得到許多實際知識，不過有時裏面雜着許多不通的驚奇材料。

爲兒童製造有益的電影本應當多，但現在却還很少。不過因兒童讀物的改革，現在兒童知識的增進已經比從前進步多了。城市兒童可以得郊遊的機會，幼稚園已經不是一種奢侈品，而是國立學校之一部分；這兩種都是能使兒童得到良好教育的。然而兒童應當與自然界接觸，學習自然知識，仍就是一種最實際最重要的教育。

兒童的天性總是沒有變改的。他由他天生的意志和興趣去行事。譬如男孩子你可以不必去告訴汽車是如何造的，因爲他自己天生的觀察力已經看出車輪上每一點微細的地方了。從一個玩具店可以看出兒童的嗜好和趨向，但是戶外和營幕生活比玩具更好，因爲這是實際與自然接觸。

我們很容易誤認心理學爲現代大學所讀的課程，專講理論，而與日常實際生活無關。其實心理學在我們如何生活和我們如何去得到一種有規律的生活中是互相不斷有連絡的。我們對於兒童，由他們的活動上去領導他們的心智，沒有比這再好的辦法了。

一〇 疲倦是兒童危險的符號

疲倦是人類仇敵中最大的一種。確是有許多人是天生的疲倦，很難自己克服過來的。人類的疲倦也和偉大的人物一樣，可分三種：有些人是先天的疲倦；有些是自己努力造成的疲倦；有些是環境造成的疲倦。第三種人如果論到兒童方面，現在已有童工律法的保護，和兒

童心理衛生的提倡。

保護兒童不受疲倦的攻擊，和保護兒童不受汽車的傷壓是一樣的重要。兒童工作的規條，睡眠的習慣，或是情感和生活的習慣，是與鬧稅的規律一樣必不可少的。明黎愛波里（M. innerapolis）的西衛（Zebam）博士和夫人在他們合著的『疲倦的小孩』（The Tired Child）一書上，說自然對於兒童的疲倦應有一種紅色符號表示危險，一種黃色符號表示常心，一種綠色符號表示平安。

健全體格對於一個小孩是第一應注重到的。一個健康的兒童或成人，祇應當有常態的疲倦，能夠夜晚酣眠白日忙碌。盡力的工作或是盡力的玩耍，盡力的運用精力，都可以使腦部和肌肉消耗疲倦的；神經是腦筋和肌肉的傳達器官，三者連合便成爲一個共同合作的機器。腦筋比肌肉先疲倦。經過長久的行走或是整日划船或騎馬之後，你便感覺到肌肉是如何的疲倦和無力了。

至於那些細微的神經，連接你的知覺器官，肌肉，液腺以及其餘各部機能，去和腦筋中樞交換接觸關係，牠們工作的疲倦，實不亞於電報和電話線的磨毀。由神經的疲倦可以說到腦筋的疲倦，如果厲害一點便是釀成腦筋的勞瘁。當雀鳥經過長期的飛翔，停下來時候便感到精疲力竭，似乎昏眩站立不住，更不能抵抗外患，好像心身都消耗盡了。如果你從顯微鏡下去看一個已經旅行數百里的傳訊鴿的疲倦神經細胞，便可以看出牠們精疲力竭的狀態來

。至於人的腦筋我們應當從他行爲變態上，看出他疲倦的象徵。

有些人是有超乎常人的精力的；他們抵抗疲倦的能力也比平常人強。如長途競走者，爬高山者，北極探險家，以及能夠長時期運用腦力不會疲倦的人，他們堅忍的能力，健強的身心，都是值得驚佩的。缺乏精力是人生很重的缺憾，多半原因是神經衰弱而非肌肉的關係。這一切關係，在兒童時比較簡單，然而更加厲害。每個成人都會疲倦的；工作過度時每人都會感覺疲倦，或過度的疲倦，或是精疲力竭；但是一個天生疲倦的小孩是永遠疲倦的，隨時疲倦的，好像從未得到完全的休息。如何去辨別天生疲倦的兒童，以及如何去想方法醫治他們，是心理衛生一個很大的問題。工作無休息便常易使人對於工作發生厭倦。第一步最重要的工作，便是要知道世界是有許多天生疲倦的兒童和成人。假如我們沒有這種思想在心裏，便會以為他們是懶惰（世上也有各種不同的懶惰），其實他們是天生的疲倦而不能自己克服的。

假如我們知道如何醫治的方法，還是能夠幫助天生疲倦的兒童。當然我們不能一生亂遏止疲倦的攻擊。其實祇要有健全的身體，繁重的工作是不會傷人的。但是如果將繁重的工作加到一個疲倦的人身上，却有很大的害處。疲倦是一種很危險的象徵，我們必須小心的。

一一 聰明的兒童體弱些嗎？

一個青年的人如果有巨大的頭，高聳的眉，帶着眼鏡的近視眼，瘦的腳脛，和輕的體重，可說是天生影戲中的丑腳。在實際人生中，他和戲台上的人一樣的罕見。在發育上普通的觀念，以為腦筋和肌肉祇能發育一種的；因此一個大學生祇能在讀書和足球中任選一門。但是這種觀念，也和其他普通觀念一樣，有一兩真理而有一磅錯誤。

哥倫比亞大學師範學院的何陵威斯夫人著了一本『天才的兒童』，裏面說到四十五個男女兒童，是經過心理測驗而挑選出來的，他們都有超乎常人的智力。她將他們和一般智力普通的兒童及一般智力很低的兒童作體格上的比較。普通的觀念以為聰明的兒童都是體弱的，但從這次試驗却把這種觀念完全推翻。結果是他們要比普通的兒童平均高一·七吋，而普通的兒童比天資低的兒童高一·六吋；在重量上這三種兒童的比較也是如此。由此可見天資聰敏的兒童在體格上——高度和重量上——也是比常童佔便宜的。

天資聰敏的兒童是肥胖而營養良好的。但是他們並不會像諷刺畫裏面的人物那種可笑。當然，在許多瘦小的兒童中，仍就能找出一些特別聰敏的兒童來。不過在十一張十一歲聰敏的兒童照片中，僅有一個是特別矮小，一個是普通高度，而其餘的都是很高；在九個特別聰敏的女童中，一個是普通高度，而其餘八個都比普通高度的女孩高。

聰明兒童身體的動作也比常童敏捷。他們能夠左手用力來推擠，當然並更能以右手用力來推擠。兩手都比常童力氣大些；他們能雙手打倒一個愚笨的兒童。他們能跑得快些，跳得高些；他們跳上公共汽車的動作也很敏捷。他們的健康至少也和常童一樣的好。

當然，也有許多健康的兒童是愚笨的，而有些體弱的兒童是聰慧的，很聰明的兒童似乎看起來在體力上不及常童，這是因為他們在一班之中是最小，而我們常易將他們去比較大的兒童，而得此種錯誤觀念。在班次上他們的年齡要算小的，在智力上他們要算大的。因此大家的普通觀念覺得聰明的兒童總是小的，在動作上是笨拙而低能的，因為他們實際上所曉得的是比所能做的多。在體格上他們也是比較成熟得早些，在心身方面他們都是早熟。一個極健康的嬰兒在十一個月時便能雙手捧一個球，兩腳也捧一個球，這種嬰兒到五歲時便是一個神童。

但是頭腦的大小與聰敏有關係沒有呢？確實，聰敏兒童的頭是比較常童大些，不過他們的頭還是與身體的高度和重量相稱的。如果一個瘦小的身軀配上一個大頭便像滑稽畫上的想像人物。為父母的假如有這種兒女一定會感覺他們情願要健康的兒童，而不願意要聰敏的。為什麼不能兩者兼備呢？

詳細的考查常常能推翻普通的概念。聰敏的兒童似乎體格顯得矮小，實是因為這種兒童在他們一班之中和那些大兒童相形之下的結果。大童兒在智力上雖沒有聰慧兒童發達得那樣

快，在體格上因年齡的關係却發育得早些，不過他們在智力上是從趕不上聰敏兒童的。或者我們從事實的背景看，佛蘭西斯·哥敦爵士 (Sir Francis Galton) 在他研究德國天才者的體格結果之後，他說祇能在他們中選出十一人是能在體育健將之中有被選資格去參加各項運動的。除開例外的情形不說；智力高的人體格是不會弱的，他們不是和普通人一樣，便是要比普通入更強壯。

一二 學校當領袖的學生將來也比常人好些嗎？

我們常常聽說，在學校各班中當領袖的學生，他們後來到社會上總是淹沒無聞了。這種觀念恐怕是由於有些例子是從前失敗而後來成功的，或是後來找到了正當事業而成功的。學校工作和社會工作所需要的才能不同，而各人所好的也不同。

如果你考察一班人在學校時就選定了一條路徑的，後來也一直追隨這條路徑，你便有一種確定的方法去測量他們後來的成功。

我們可以查看軍官學校學生後來的成績如何。後來凡是他們的等級做到旅長或旅長以上的，去看看他們在學校受訓練時的成績，結果是如何呢？在每一百個這種軍官中，三十三個在班上是甲等的，二十七個是乙等，二十三個是丙等十七個是丁等。一個學生如果在畢業時

他的成績在全班中是甲等；他便比一個成績丁等的學生有兩倍的機會成爲一個大將。凡是在班中得第一名的人，差不多一半以上都已達到「將軍」的等級；得第二名的人做將軍的大約是百分之四十。如果拿各班成績最低的人看：二十人中祇有一人做到將級，成績較最低的好些的，八人中有一人做到將級。由此可見，在校成績好的，後來較易成功。

間常因爲爲道德的關係，軍隊中不得已要開除一個軍官，對於這些失敗的人，他們在班上的成績是如何呢？結果是恰恰與前相反的。在成績最低的人中有兩人被開除，而成績最高的人中祇有一人。如果你從一羣已經被挑選爲體格很好的人中去選出那些體育成績得甲等的人出來，與上面的結果却又相反。有好多運動家是成爲大將呢？這和非運動家是一樣的比例。功課成績的等級可以去測算學生的將來，對於體育却不能如此計算。

何以軍隊中的人可以如此的表示清楚，便是因爲他們的成績在校裏都好好的保留了，而後來的進步也有衡量的標準。同樣我們對於普通人恐怕也有以下同樣的結果。由此可見普通觀念是不對的。現在我們已經知道天資聰慧的兒童表現他們的才能也較早，由試驗的方法已經證明。在智慧上他們是早熟些；他們也比常人進步得快些；他們總是保持領袖的地位。他們的才能從來不落人後，並且也比常人持久些；因此而能達到最高位置。不過這種差別還不大十分顯著，因爲還有許多別的特性要計算在內，而且是很重要的特性。

在軍官學校的學生已經是一些選定的份子，然而即算在他們之中有一些人是例外情形的

——當他們在學校讀書時，他們在全班中是平平的，但是後來入社會時漸漸爬向前，而達到最高的等級。也有一些在校時很落後，但後來又做到最高的軍官。中學和大學的成績是可以斷定一部分我們將來的前途，然而不能完全準確。最完備的測驗，還是要看一個人整個的一生。

一三 怪傑的剖解

世界最著名的棋手加巴布蘭卡 (Senor Capablanca)，享受過很長久的威名之後，便將這個榮位讓給一位年少的對手了。他們這些有特殊天才的人的心理是如何呢？

加巴布蘭卡真是天才，兒童時棋便下得非常之好。九歲的時候便是一位專家，十六歲時便是世界選手中之一位。音樂中特出的人尤其多：莫差特 (Mozart) 小時便愛彈鋼琴，後來成爲著名的作曲家；荷福門 (Joseph Hoffman) 小時是一位極會聽音樂者，在現代是我們最好的鋼琴家。

會計算的人表現他們的天才也早，雖然在許多會計算的天才中，祇有一個成了著名的理數家。不過理數比計算要深奧得多，正如作曲家比奏樂家要難得多。

這些年少聰敏的人，大家有一點是相同的：便是他們天才的成熟比普通入早。一切的兒童都富於知覺的天資；一個有天才兒童是耳聰目銳的。在兒童時代我們的想像也極豐富鮮活

好像一種心理的照片，代遞了實際的景緻，映演在面前一般。

最會下棋的能手，可以將眼睛遮閉了下棋，甚至還可以不看棋盤同時下幾盤棋。假如兩個像這樣的專家相遇，他們便可以在散步的時候下棋。每人輪流說出他棋子的行動，雖然有三十二顆子，又常常變動位置，然而他們能很清楚的記得全盤的形勢。他們不需要棋盤，也不需要棋子，完全依靠他們心智的想像力。

會計算的天才，可以由想像的黑板答出數目的結果。有些玩四人紙牌的，可以由記憶的想像力，記出每個人的牌。

與這些靈敏的想像力有密切關係的便是記憶力。兒童學語言比年長的人要容易得多，他們可以毫不費力的學到一種外國語言，不露土音，而這是成年人所不能做到的。然而同是兒童，學習語言能力的高低也大有分別；有些三四歲的兒童所曉得的字要比別的玩友多十倍。在男孩子中各種各類的天才比女孩多些；同樣低能兒也是男孩多。由此可見男性比女性變態走極端的要多些。

這些特別的才能是如何發生的，我們當然不清楚；不過他們總不是神祕的就是了。這種才能是我們普通人都有，都在年少的時期發達了的，不過這些天才發達的程度，遠超於普通記錄之上。這些天才也要看他們的用處。下棋似乎是一種純粹藝術，與普通生活無關的。這當然包括一種極高的智力，不過是特別的一種。我們當然不能以我們下棋的能力去斷定我們

的智力或進款，然而下棋是一種專門才幹，正如我們日常生活中別的專門才幹一樣。

在年長以後發達的才能，不是知覺和記憶，而是判斷力和各種事物的組合。摩爾根（J. reynold Morgan）是一位特出的理數家，不過他對於自己的前途，却是躊躇不決，去學理數呢？還是學商業？他將他這種才能應用在財政上，這也是一種特別種類的專才。

普通才能和特別才能的關係是如何，是現代許多心理學家想要解決的問題，將來我們或許可以知道多一點，任何人做一件事，如能比別人做得好些，便可以成名。下棋我們能夠預先打賭，便可知誰是贏家，但是在許多別的事上，我們祇能贊賞而已。雖然這種技能與人生各種職業沒有關係，我們還是一樣的贊賞。特出之才都是很有趣的，各種專門技倆也是一樣。各種事業中的英雄總是先受人注意的。我們平日的的生活，一部分依靠普通才能，一部分依靠特殊才能，遠超常人之上的才能。

一四 城市裏的兒童比鄉村兒童聰明些嗎？

一根尺便可以決定城市的兒童是否比鄉村的兒童高些。我們也有一根量智力的尺，不過我們不能斷定這根尺是否靠得住。

在某兩處鄉村中，選了幾百兒童。一個鄉村都是窮苦農民，另一個較好一點。以相等年

齡的城市兒童試驗過的問題給這些鄉村兒童試驗，他們大多數的年齡是從十歲到十三歲。結果城市兒童在智力上好幾處是優勝些。

一百個聰明的鄉村兒童中，祇能選出五十個像城市兒童一樣聰明的。有很少數的鄉村兒童很聰明，從比例上說愚蠢的還是要多些。如果一個鄉村的土地好些，聰明的兒童也多些。智慧好像隨着有收穫的土地跑。一個十歲城市的小孩可以當得一個十一歲半的鄉村小孩。

試驗中包括腦力的工作，如記憶，算術，說出簡單字的反面字，填一句話中的空白，作比較，記述一個故事的事實和重要之點，以及其他凡是鄉村兒童在校中像城市兒童一樣可以自己學習到的東西。城市兒童在這十個簡單的試驗中，每個都要比鄉村兒童做得好些。

城市生活有多些機會可以學習。眼目都時常不斷的有刺激，事情都有人講論着，有一種熱鬧進行的空氣。因為這些混雜的原故，許多人覺得城市生活對於兒童是不好的。兒童在一種簡單幽靜的環境中長得好些。或許城市兒童受試驗的結果好，恐怕是他們過於受刺激的緣故。或者是因為城市生活能吸引聰明的份子，以及有精神有上進心的鄉村人民。而這些遺留在鄉下的，或者都是一些較差的份子，因為優秀的都跑出來了。

一個國家有才幹的人的分配，是有許多力量湊成的。都市裏已有了超過都市所能供給的特殊人材，因為許多的鄉村優秀份子都被吸引到城裏來了。同時一個大的城市也吸引一般無用的人及下等階級的流氓。

要經過相當的時期，我們才會曉得從聰明才幹方面看人口的移動是如何的，而後我們才知道如何能使一個較好的人，可以在城裏或鄉間能得到一個好的發展機會。有一種觀念以為出頭的人，多半是從鄉下來的，並沒有事實的證明。這恐怕是鄉間聰明的兒童到城裏後便不願回鄉下去，而在城裏謀出路的原故。我們不能根據於幾個特殊的例子而下斷語。

無論健康或道德上如何，但在智力上城市總可說是領導鄉村的，雖則有些地方我們還不太十分清楚，因為一切的事實還不完全。

一五 指導兒童心智的規律

以下七條規律，是由一個著名研究兒童心理學家所舉出的。這些規律可以作為兒童訓練的指導，是應當每日認真實行的。

第一條——每個小孩應當能盡情自由，發展他的願望，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等。這一切祇要有充分的休息，十足的睡眠，便可以得到。

第二條——每個小孩也應當由訓練而約束自己的衝動，與別人合作，能服侍人像自己被服侍一樣。訓練兒童約束自身應當用開導的方法，不可無理的壓制，不要阻塞他們的精力，而是要使他們的精力有組織有系統的用於正途上。

第三條——每個小孩應當對於他應做的事情專心去做。要能在短時間內用心學習，不可耗費時光。時時應當警醒活潑，不應心懷怨恨。每日都是心思純潔。不可為過去或未來的事擔憂。

第四條——每個小孩應當有一種固定簡單的工作；決斷應當清楚敏捷，以全副心力去對付，不可自相矛盾或煩惱。要使工作成為有秩序的日常程序。

第五條——每個小孩應當由訓練去應付小的困難問題。意外的不幸，困難，失望，在人性的道路上總是免不了的。我們的天性已有許多方法去應付這些困難，問題也是由這些天性的幫助去應付牠們。當一個人需要朋友的時候以及想由煩惱中拔出時，他便會要感受到痛苦，懼怕，憂愁，憤怒種種情感。由訓練去應付困難是必不可少的。

第六條——每個小孩應當和別的小孩一起。各種活動，如工作，玩耍，吃食，甚至爭鬥，以及成羣結隊，交朋友，打假仗等，都是與小孩有益處的，因為這些都是社會的背景。小孩由家庭，學校和玩耍的場中，而得到吸收和發展的社會訓練的機會。

第七條——每個小孩應當知道他是依靠別人的；應當有人去愛他並被他所愛，有人去看管他，保護他，使他對宗教有信仰，能敬畏天地的主宰，這些不專是在禮拜日便教訓他，而是整個星期中時常引導的。

以上是伯亨教授(Henry H. H. H.)所舉的兒童心理健康的規律，他也說去計劃這些規

律是比實行容易些。使一個小孩的生活去實行這些規律，便是使他走上一條健康、快樂、正當的途徑。這些規律還可以提倡一種辦事的精神，能有正當的心理和態度去對付工作，以及能得到一種由引導小孩到人生正道而得快樂。

這些規律不儘提醒我們一種好的目標，而且要有好的方法。第一用榜樣去訓練。一個小孩是愛模仿別人所作的事的。如果別人都安靜，他也安靜，別人滿意，他也滿意，別人吵鬧，他也吵鬧。第二用同情的訓練法，不用申斥法。用開導的方法，不用責備的方法。在適當時間內去盡力鼓勵贊揚，最後，用動作作為訓練，不用空話。教授由動作，學習由動作，因為動作便是兒童的世界。

至於說到兒童時代的思想方面，他們所想像的世界和所認為的公理，比他們外部的動作和行為更是難於了解。這兩方面是一齊發達生長的。如果你要了解他們內心的思想，必須回憶或回復到你的兒童時代。這便是許多人與兒童共同生活感覺興趣的原故。以上所說便是每個父母都應當知道的，每個兒童都應當實行的。

一六 應當責打呢 還是不應當責打？

應當責打或是不應當責打——這是一個值得研究的問題；並且很難下斷語說「應當」或「不應當」，因為判斷這種事體不是簡單的。許多兒童由常常責打中長大的，後來成為優良

守法的公民，和不會責打長成的兒童一樣。從前這是爲教師的問題。在古時木板或柳鞭是常常不離教師的手的。他是用一根戒尺去管治學生。我們現在仍說『愛惜你的木板，害了你的孩子，』不過我們不是人人都相信如此。有些爲父母的聽見子女在學校裏被責打，就大發脾氣（雖則在家裏他們自己仍就責打子女。）這不是矛盾的主張嗎？

無疑的現在世上責打是太過分了；並且有許多責打是不論季候時節的。這實在是不應當。走到一個公園或動物園或其他凡是有大羣母親和小孩子的地方，你總會聽到不斷的鼓掌聲，喊叫聲，斥罵聲，和吵鬧的口角聲，直到你感覺得園裏的動物比人還要平靜些。這一切的管束都是由一時之怒蠻行的，當然不能算一種正當的教訓法。這不過是選用最簡單的方法，用痛苦和恐嚇去壓制小孩的擾亂，發洩自己的怒氣。

不斷的笞鞭，更是一種壞的方法，因爲這樣會使一個壞的小孩想要回家的時候，不敢回家。如果你讀『湯姆沙爾』（Tom Sawyer）這本小說給年青兒童聽時，他們似乎對於故事裏面的事實，感覺得十分有味，但是他們對於湯姆所受的鞭打却不去管，不論他們是否得過這種經驗。然而湯姆却是被打慣了，似乎毫不緊要。他能忍受這種虐待，仍就照他自己的心意去做。他以為被笞打便是去游泳或打哈喀球的一種代價。

如果爲父母想責打子女的試探很險，尤其是當他們吵擾長者的時候，就應當想方法極力忍住，另尋找一種別的罰責方法，不是用發怒和恐嚇，而是一種自然不服從和疏忽而受到的

責罰。責打是一種不合教育的方法，對於父母對於兒童都是不好的。

然而如果你用責打的方法去責罰一種特別很壞的行為，還是可以的。但是假如你爲得每件小事就去打人，你便失去你的威信，而給予兒童一種壞的模樣。孩子看慣了大人發怒，如果大人時常不能自制，一定是不好的模樣。假如他們被威嚇過一次，下次有機會的話，他們便會去照樣威嚇別的兒童。最好的是要能在父母與兒童之間，彼此有一種正當的態度，但是責打却不是能達到此種目的的。

如果不用責打，有何方法可以代替呢？取消兒童應得的糖果或是某種好處是一種方法。在小孩面前表示我不喜歡他，引導他回想過來，然後平心靜氣的對他解說，直到他允許不再做第二次，這也是一種方法。以上兩種方法是需要時間，耐心，精力去幹的。但是這是爲父母者必須應盡的責任。

好責打的父母和常被打的壞孩子，是一樣值得來研究的問題。如果教師是這樣做，爲父母的也就可以這樣做。戒尺和柳條已經是取消了，用手掌打也可以取消了罷？

一七 變野

假如有人問我人類天性中那一種是最重要的，我的回答便是人類不能任照自然的天性去長成，假如他是如此，他便會變爲野蠻。我們看小貓能依照牠的天性長成而爲大貓。貓有些

事是要學的，有些是不用學的，但是母貓總是同時保護和訓導她的兒女。可是原始是野蠻的貓——獅子和老虎——在幼小的時候還是柔順可愛的，然而當他們長成後便變為野蠻了。小貓也要比大貓可愛些。但是人類的生長恰是相反。兒童有許多粗野的動機，在人類的文明上，是絕對不能容許的。因此，我們不能讓他們依照他們原有的天性去長大。這便是教育，訓練，和訓育所以必需的原故。

兒童可以說是一個自私，殘酷的暴君，在他們比較和平一些的行動上充滿了頑皮，激烈的行動上充滿了殘惡。兒童是一個被發怒，叫喊，擾攪，咬嚼，衝撞，跌踢等情感的利用者——這一切擾亂的衝動，在人類和平的生活中是必須設法管束的。所有這一切的兒童式的衝動在長成後，因疏忽的原故仍能存在，以致蔓延各處，甚至在有禮貌的社會中也可發現，而要律法來維持人類的治安。我們稱原始的人為野蠻，並說野蠻的時期是在文化的時期之前的。可是我們現在這一切的禮貌都是外表，到蔥嶺迤北你便看到達達人。原始穴居的人在我們現在社會中仍就存在。人類一生真正的故事，便是管束我們每人內心野性的故事。

少年人生性便是一個反抗者。他反抗社會；反抗那些已經被習慣所管束而現在被少年野性所煩惱的年長者。上帝最先撒下少年放肆的撒子；少年氣盛算是第二次的撒種，直等到原始的天性都受壓制，另一種慾望情慾發生，這才算成熟。文化之能存在，是靠人類不讓自己變為野蠻，每個人應當管束同胞，也當管束自己。

以上一切都顯明，但是也和其他顯明的事一樣，常常是被忽略了。當然，這事另外還有一面的。兒童在另一方面去看，他是很可愛而溫柔的，天真的時期也並不是完全沒有的事。兒童似乎一時爲天使，一時爲惡魔。管人之難正如管自己一樣難，而在兒童時期尤其難管自己。其所以如此之難，便是因爲兒童的衝動強烈，而自制的能力薄弱。年長一輩的人比較容易，便是衝動薄弱而自制力強。一切的訓練必須達到這種地步。

人生便是爭鬥；然而最重要的奮鬥却是人的內心。在另一方面，這種爭鬥便是介乎原始的衝動和理智的管束的中間。發怒的人是不會想得清楚的。鬥爭喚起的情緒是可以使人再成爲野人；和平却幫助其餘人類的天性約束自己，或者這種爭鬥是介乎個人和社會的，任你的天性行事，你便會違反社會的禁令和法律。你須一部分妥協，一部分反抗。假使你違反了很嚴重的法律，你便會成爲一個犯人。

由此我們可以知道甚麼是人生最重要的事情，最重大的責任，和最先的必要條件；這便是管束你自己不要變爲野蠻。管束，管束，管束，直到管束能成爲一種固定的習慣。不過我們並非壓迫或是反對人類的天性；因爲這樣也是有危險的。或許間常能有少數聖人產生，不用教養而成爲正人君子；其餘一班人如果不去教訓他們管束自己，一定會變爲野人的。

一八 學識和常識是互通的麼？

這是一個很重要的問題。在學校裏能夠學習的人，對於普通日常生活的一切事務也有好的判斷能力麼？書本知識和普通常識互通麼？普通有一種觀念以為實際知識和書本知識是不相關的。不過這很難如此的斷定。大概學識和常識或許是互相獨立的，書本知識既不增長判斷的能力，也不摧殘判斷的能力。

然而一切都要據你所知道的而定。一個會做生意的人在他商業情形上，是極熟悉而有正確判斷力的。但是在他商業範圍之外，他或許會以為做金磚是一個發財的機會。他或許有些觀念從學者看來是完全不通的。一句西班牙的俗語說：一個最聰明的人在一個新房子裏，是施展不出他的才能的。

對於這個問題，現在有一個小小的試驗。一百個高等小學的男孩和女孩，大約都是十七歲，提出四十句斷語，叫他們用自己的意見去判斷對或不對。這些斷語如：小孩剛生便有善惡的辨別力；掌紋能斷定人一生的幸福；女人的智力是不及男人的；用功過度可以成爲低能兒；禮拜五是一個非幸運之日；有些動物是和普通人一樣聰明的。問他們這些斷語都是對的呢？還是有些是錯的呢？或許別人換一些另外不同的問題，而試驗你的判斷力！不是肚裏裝的事實。

這些題目中有些是極可笑的；有些是不甚對的，有些是說對也可以，說不對也可以的。假如你相信第一類的觀念，你的常識分數便很吃虧，相信第二類的觀念，便要扣相當的分數，相信第三類的問題，或許扣一點分數或許完全不扣。但是在平均結果上看，除了三個兒童得到較完全的分數外，其餘都是很不完全的。男孩和女孩對於這些斷語的意見沒有大的分別。如果拿這種同樣的題目，去試驗成人的男女，結果似乎十七歲的少年比年紀大些的要錯得多些。出校的經驗有不少補助。女性錯的似乎比男性少些。大概的總結是如此：假如你照這些男女兒童智力測驗的結果去定他們的分數，你便可以看出他們的常識和學識的程度是相差不多，沒有很顯著的分別。這種結果並不能解決我們的問題。這不過是一種大略的預測，以為一個聰明的人兩方面必定都好的。

所謂對於某件事一種正確的判斷力，是要看你整個的人和你的環境，這是由經驗得來的，而非書本上可以學到的。好像你對於政治的觀念一樣，有些是採取別人的意見。即算對於別人的意見，你還是有選擇，在這裏你就要判別力了。我們所要考查的，便是在你尚未判斷錯誤之先，你自己是如何思考的。聰明的人是利用別人的錯處而長進。

最後的結論，我們對於教育可以說比較悲觀。在教育方面我們應當使日常的知識和課本的知識同時並進。充實學識，對於心智的訓練還祇做到一步工作。

第三篇 幾個不易答覆的問題

一 假使你是一個犯人

假使你是一個犯人，你情願是在一個刑罰輕而監察很嚴密的省分呢？還是情願在一個刑罰很嚴，但是很少人是被捉而定罪的省分呢？

如果你已經被捉了，審判你的法官，你情願是一個每次判罪而判得很輕的呢？還是情願一個不常判罪，而一判罪是很重的呢？

以上這些問題，並非問着好玩的，因為法律不專是爲着刑罰罪人而設，而其要點實在是要禁止人民犯罪。我們是否應當訂很輕鬆的刑罰，而以全副精神去使任何罪人都不能漏脫呢？還是要制訂很嚴的刑罰，而使其發生很大的影響呢？嚴厲的，或每犯即不能逃脫的刑罰，是那一種能夠禁止你那種急於想犯罪的誘惑力呢？

假如這裏有二十五個男子和二十五個女子，都是犯了某種罪，在美國某十省內對於這種罪的處罰各各不同，由死刑以至於十六年，八年，四年，二年，一年，半年，四月，一月，而最低至於十天的監禁；然而定十天是人人不能逃脫的，而定死刑的省分則一百人之中，僅有一個；在這兩者之中的，則刑罰愈輕，逃脫的機會愈少。

這種試驗的結果——男女都是一樣——第一表現出來的，是看各人的冒險性而定。假如

你是一個賭博性很大情願去碰機會的人，你就會挑選一個刑罰重而逃脫的機會多的省分；假如你的冒險性不大，你便會挑選一個刑罰輕而施行準確的省分。至少，在這種想像情形之下，你會如此決定的。叫一班真正的犯人來投票很難，不過如能得到他們的投票是很好的。大概死刑和無期徒刑大都怕的，其次是那些短期而不能逃的刑罰；最無效力的便是那些不輕不重的刑罰，而同時很有逃脫的機會。

關於審判官也是如此。大概而論，最嚴厲的審判官是人人都怕的；但是那些很少使入逃脫，雖則定罪輕鬆的判官，也都是這些想像的犯人，所不願被審的。

在此我們可再說一遍，一切都要看你的冒險性如何。這裏可分為兩大隊，冒險者和不冒險者，我們大多數的人，不是屬於這一隊，便是屬於那一隊。你是那一隊的呢？

所以問題仍未解決，這種投票還是不能確定的，如果這種試驗應用於實際的犯人，恐怕那些兇惡冒險的犯人愛在刑罰嚴重的省份內犯很重大的案件；而膽小的犯人却願在刑罰輕鬆而判罪準確的省份內犯輕罪。這種事實我們都不能加以試驗，因為各地的律法並無頂大差異，而同時還有別的情形參雜在內。

然而我們可以大膽的斷論：在大多數的普通犯人中，膽小躊躇的多，膽大冒險的少。對於輕罪的犯人和兒童，輕鬆而準確的刑罰是要適宜些。除此之外，更重要的一點，是我們日

常訓導的目的和方法，是應當以仁慈爲出發點，政府的刑罰也應當是如此。刑罰適合於犯人，比刑罰適合於所犯的罪，還是重要得多。

我們對待犯人的制度，實未臻完善。直到最近我們才詳細研究犯人的心理以施刑罰。有許多事愈科學化，便愈合乎人道，這也就是其中之一。

二 爲什麼你要做作？

有時你可以遇見一種人，對於自己非常自鳴得意，好像他們帶着一種活動的座子，閒常便坐在座子上去，扮作自己的塑像。把自己誇耀爲某種人，或以爲自己是某種人，是一般人一種很普通的試探。

年輕的兒童都是天真的，他們天生成怎樣，便是怎樣，因此他們是很令人可愛的，漸漸他們便開始有點做作，不過他們的做作還是很天真並無用意的。做作純粹是人爲，是去應付那些由社會制度所發達的形式上的關係。有時候我們需要一種有禮的態度，而這種態度是帶着一點做作的。要如何做作可說是社會教育的一部分；而精神的安適也包括社會的安適。

我們每人都有幾個自我，這是不能避免的。一個人有他辦公的或職業的或官員的自我，遊戲時的自我，在家庭的自我，公衆或私我的自我，結交朋友時的自我，款待婦女時的慷慨的自我。因爲一個人有這許多自我，有時自己便弄昏了，不知在某時應當表揚那個自我，抑

制那個自我。一個女人對於這些自我，尤其是難得周全顧到。一個人所消耗的精力（以及金錢），以維持他在某種社會階級中的面子，比他預算表中任何一項的開支都大。

這并非做作開始時的消耗太大，而是要維持這種做作的消費太大。許多人叫世界為戲臺，便是因為我們人類多少都帶點演戲的色彩；有少數的人是很會演戲的角色，大多數的人都是無名小卒。處世的聰明便是能看透別人的虛假，分析他們有多少是做作的，多少是自然的。所謂「定你的意，」可說就是準備你的做作。

因為我們每人都帶一點演戲的性質，一點自誇，一點假扮，一些穩瞞，感覺得自己非常幸運，不像那些不幸而我們不大提起的人。因此我們可以保留這個「做作」的名詞去奉送那些過於假扮的人——那些所謂「護胸甲」的或是拿着別的防身盔甲去遮藏自己內部真正人格的人。

做作是一種宣示，表示你所願意做的是那類人，而直言你所不願做的是那類人。福洛特揭舉人類的內心，顯示他們本來的面目。他研究出來當人類不提防時，在夢中便表示出他們的慾望來。用錯誤的謬言和失檢的行爲，便好像讓貓跑出小袋外，肆行平日做作時所不爲的事，顯示做作所隱閉的。

你遇見過一種胸懷直率的人，請你很坦白的告訴他，你對於他的感想如何嗎？告訴了他嗎？假如你告訴了，你後來一定要後悔的。福洛特的心理分析便是去揭穿人心的假面具，不

過這是一種科學的研究，而不是一種對待人的方法。

做作無非是要做到我們想達到的地步，或是要別人怎樣看待我們。這種做作很難說是一種吹牛或欺僞，做作者也不能叫欺騙者，更不能叫做冒牌者。他不過是想做到自己的塑像而已。相同的要點已經是做出來了，不過自然與藝術還沒有十分融合。然而有些人做作得太久，太多，以至忘記了本來面目，因此，別的人說來摸不清他的真面目。

至於那些打定主意來故意做作者，把護胸甲代替了自己的心，這類的人則是我們絕對所不贊成的。他們實際上是有了了一個畸形的自我，他對於世界對於本身已經是不能適當的相合。有時如果他能顯露真正的面目，而有何虛僞，恐怕還要引人注意，令人看得起些。

有許多做作是愚蠢而不是過犯，最可憐的便是做作者自己哄騙自己，以為沒有人能夠看穿他的做作。假如一個人祇要能相當的以達到自己的目的，便不要有什爾做作。因此，你應當曉得你吐露自己的本來面目，比扮作自己的塑像實在要結果好些。

三 為甚麼你要詛罵？

這個問題是一般人以為不成問題，但是科學家應當負責去答解的。一個蘋果從樹上掉下來時，牛頓便問：『什麼力量會使這蘋果掉下來呢？』因此他便發明了地心吸力的定律。佛蘭克林問『為什麼會閃電呢？』因此便發明了電力。心理學家問：『為什麼我們要哭？為什麼』

麼我們要詛罵呢？」這也是原有故的。

當一個人情感被壓迫時，便發生一種力量，想將這種情感發洩出來，然後才覺得舒服。你不能坐着不動而讓牠悶在心裏。這便是爲什麼你要哭，你要笑，你要詛罵的原故。因爲哭、笑、詛罵能使你減輕痛苦，能使你感覺平安，能使你感覺舒適。

當一個女人感覺難受時，或是事情不如意時，便愛放聲大哭。眼淚如嗑啡便能減輕痛苦。如果牙科醫生使你痛時，你便要喊叫，盡力掙扎。如舉你十分歡樂時，你便會捧着肚子搖動椅子笑得肚子痛，祇要你情感衝動時，你便會表現出來。你從肌肉發洩你的情感。

最兇猛的情緒是發育。這種情感衝動時，在可能範圍內你便想打人，抓人或咬人。如果這種野蠻的行動不能做到時，你便用舌頭代替發洩，你用話來表示。尤其在現代文明社會，許多感情都不能直率的發洩，必須盡力尋找各種代替方法。因爲這種強烈的情感，是需要一種我們現在生活中尚沒有的出路。

—— 心 理 訓 練 ——

我們追求大的刺激，如果不能得到滿足時，便用一種代替的方法。有時這種方法是很好的。我們不會每一個人都遇到大的悲劇或大的喜劇。我們也不能每人都是英雄。我們的情史大半都是很平凡的。因此我們便愛往戲院和影戲場去，用代替的方法而有這一切情感，使我們自己的英雄心理和同情心發洩出來。我們到戲院去是想得到一種歡笑，或是一種悲哭，或是一種震驚，然後癡狂似的拍手，以減輕我們緊張的情緒。

詛罵與發怒是直接有關的，如果一個人發怒時，不能去打別人或是無人可打時，使用變態一點的柔和方法——詛罵——去發洩他的怒氣。最直接的罵人便是「你這該死的東西，滾出去！」還有間接的詛罵，例如門不開時，或領扣掉了，或趕落一班車，你便喜歡說：「真倒霉！」如果連你這種想詛罵的情感都被禁止不能發洩，你便會由你急促的呼吸，或內心的思想，或憤怒的狀態上表現出來。詛罵還有一部分原因，便是想使某件事看得嚴重。你從這件事上表示你是熱心或是不熱心。這便是詛罵次要的用處——專為表示嚴重的，然而這也可以說這種着重，不過是表示發怒的嚴重。罵人為「可惡的流氓」比罵普通的無賴利害些。

「真不顧羞恥」這裏面已含帶有憐憫的意思。如果說「真不怕醜」便是很普通的說法了。至於說女人「真好看」時，則是一種客氣話了。對於這問題還有一部分可研究的，便是為什麼我們要用這種語言。本來詛罵是一件很嚴重的責罰。人類都是願意被人祝福的，如果被詛罵了，便會覺得被詛罵的事情會成爲事實，所以人人都喜歡別人祝福。還是要避免那些被禁止的事，你便特意說：「如果我有這種事，我便有福了。」因此去詛罵別人是想使別人懼怕或是至少警戒。去罵人也是想別人怕的；如果一個小孩詛罵你，你却漠不相聞，他便會感覺失望的。

牽涉到神方面去詛罵人，是最令別人懼怕的。人都喜歡當着神面前起誓，直到現在，法庭上的證人還是用聖經起誓的；假如事情不大，或是專為發洩怒氣時，用神名詛罵是不會使

人驚懼的。

我們現在用的詛罵語，都是看是否社會通用的。大概我們是在困苦時才去向神呼求，德國人遇着小小的驚異也涉及神。這完全好像是一種女性用的句語。當人類真正有煩惱時，不會發誓而是祈禱的。因此美國上議院某議員用了一種不合乎議院法則的語言時，自己辯駁說：發誓是一種不必有的褻瀆的語言。他這種心理，實在是是不十分錯的。詛罵如其他表情一樣，有特殊的心理學，也有其特殊的習俗。

四 為什麼我不能做得好？

我是一個速記者，受過良好教育，速記很好，也會打字，又能使一個辦公室有秩序條理清晰；做過四年事，做過幾種工作，沒有一件是失敗的，也無一件是成功的。如果我說想較高一點的位置或已得到另外一個工作時，他們似乎很輕鬆的便讓我走。我是未被辭退過；從沒有人尋到我多少錯處，也從沒有人贊揚過我的工作。我已往得的薪金有時比現在多些有時少些。我們似乎沒有達到一定的目標。我知道我現在的上手是一個很隨便而從不開罪於人的人（我想他有點怕女人，）一定很希望我能辭職。在我未找到其他工作之前，我很想知道我究竟是什麼毛病。為什麼我不能做得好？然而我也並不是——一個失敗者。我相信也有無數像我這樣的人。我願意答覆你對於我的任何疑問，我實在

是想要曉得。

像這種情形的，這不過是許多人中之一。自有成萬的女子工作之後，便發生一種新的問題：要矯正女性的性情成爲一個商業化的男子像男子一樣。有一部分毛病，便是由這種原因發生的。

即使男子和女子同做一樣的工作，他們做的方式也有不同。使自己的工作適合別人的工作方法，需要一種特別適應的才能。尤其是一個是女子而對方是男子則更難。

如果一個人並非完全不好，然而也不是頂好時，便應當知道自己是否有體格上的妨礙。假如是有的話，便先要設法補救。你是否完全健全呢？還是常常感覺到疲倦呢？你是否不能多出力，你每件分外的努力是否使你精疲力竭呢？你能否在忙迫之下工作呢？缺乏精力每是不能得到較大的工作而且能勝任的原因。

這裏便有一件如此的情形；但這是一個男速記者而非女速記者。

我是一個西班牙人。二十年前我到德國來的。我是一個很好的速記者；我的德文和我的西班牙文一樣好。我能賺三十五圓一禮拜，這便是我賺得最多的。我一生總是疲倦的。我的消化力不好。假如我吃得少些，我便感覺好過些，若是我喝咖啡，我的手便戰慄。我每天祇能做七個鐘頭的工作。中午時我時常要跑到家裏去睡一小覺，然後才能工作。在工作完畢之後，晚上出來之先，我也要睡一下的。我總是想睡。我會努力想戰

勝疲倦，但是不能成功。如果我精神飽滿些，我便快活了。

S. P.

這個人最大的仇敵便是疲倦。他是那些生出來便疲倦的人之一。那個能診治疲倦便是大醫生！身體的缺欠總是難免的。

一般人常易忽略的，便是有些工作包括人與人的關係。兜生意的店夥必須能適應環境，因為他要常常與許多人接近，不過對每一個人不必交接很久。至於工廠裏的工人祇要機械式的生產出品的一部分，所以祇要他的工作使工頭滿意，而他個人並無關係。

當一個工作必須矯變一個人的性格以適合另一個人時，這便是一個較於難做的工作。許多雇主告訴我，像這樣有個人關係的工作，其難處是助手不能以雇主的眼光去工作，要用自己的方法去做，以便使雇者不能滿意，而感覺得阻礙滋擾。一個有個人關係的助手。其可貴的地方是因為他能節省雇主的時間和精力。這助手的工作不是一種獨立的工作，而是別人工作的一部分。我相信許多人能夠很好的維持他們固有的工作，但是不能去另作一種較大的較好的工作，便是因為他們不容易去適合別人的習慣。一個女性的性情，興趣，習慣必須去適合一個男性的，當然不相合的機會更多。那個女速記者之不適合於工作，並非關於她速記的才幹，而是因為女性的性格。

然而速記却是很普通的婦女工作。其所以如此者也有許多理由。此種工作所需的特性，

要是對於細微之事能夠專心注意。這像一種高等的家庭管理工作。這是要負責的，而且每天都是不同，而每一部分是整個工作的一部分；許多的信件，便好像車輪中許多齒輪。但是這樣的辦公室是一種活動的組織，是以雇主的計劃而進行的。一個速記者或書記能夠隨從雇主的計劃，並能為雇主作想，他便能夠推進他的工作。

如果這種適應未能十分圓滿時，則助手不但不能幫助雇主，而雇主反而要照料助手。他心中總是牽掛着他的女速記者，至少有一部分。她便變成雇主重擔的一部分，而不是推進的力量之一部分。假如其他若干像她的，能夠把她們的工作不看為一種單獨的工作，而是去減輕別人負擔的工作，那麼，她們的工作便能抬高價值。像這樣的速記者，已經成功不少了，祇要她能再曉得一點秘訣，便可得到更大的成功。

五 你討人厭麼？

何謂討厭的人，何以有討厭的人呢？據說：能夠忍受獸子的，是一種德性，也是一種訓練。我們第一要表同情的，是那些忍受討厭者的人，而不是那些討人厭的。

譬如甲乙二人，生就並不是來討人厭的，但是甲對乙總是談一些乙覺得無味的東西，於是乙覺得非常之討厭。有人說，最普通使人討厭的是那些總是談自己的家庭，自己的經驗，自己的思想，以及自己的感覺、痛苦、解救方法、家中設備，遊歷，夢想等等。——而你則

想告訴他關於你自己的一切東西。

這有一部分是對的，但有一大部分是不對的，因為大概而論，甲（討厭者）和乙（被討厭者）各人的心智不但興趣不同，而且組織也不同。

討人厭者是心境窄狹的，這就是他所以討人厭的原故。他在一條很窄狹的道上，作漫長的講述。他不曉得別人的心智有許多別的興趣。這不僅是心的寬度，而是一種大的背景，包括許多方面，這是你的心智大體的組織和分配。人的心智要適當而均衡。

這種均衡的關鍵是極重要的。在你所儲存的思想、計劃、目標、興趣等，有些是很重要的，有些是不大重要的。無論你是講一個故事，下一個結論，舉一個例子，辯駁一個理由，討論一個計劃，如果你有一種適當的輕重規劃，則結果很清楚而有趣，如果無大小輕重之分，是一些瑣碎的細節，則結果令人覺得含糊平淡討厭。前者是有計劃的，後者是零零碎碎堆砌的。

討人厭者是單調的，都是一個顏色，一種聲音，一樣的重要。他把到處都堆塞着不相稱的瑣碎。他不知如何刪減，好像裝滿箱子出去野宴一樣。他生就一個討厭的心智。他或者是自己無法，好像無水之魚，我們也祇好讓他去，好像奏樂的樂器讓街頭賣樂的人不停的奏着。但是如果買樂的人以為這是很好聽的音樂，那他便是一個『到了功』的討厭者了——在他那範圍以內是以他為度了。

有些人花許多精力來躲避那些討厭者，這些精力本可用來做別的事的。我看見某次某會社一班合宜的人談得正高興的時候，看見某人走進門來了。於是人人都說另有重要的事各自走了。這個人是以討厭聞名的，他是一個長期不停的討厭者。

不過討厭的問題，討厭者和被討厭者兩方都有關係。如果我們能培養很寬廣的興趣，則我們不會常常覺得人家討厭。一個心無材料的人自己也會覺得無聊。時間很笨重的壓着他。他不覺得各種事物有趣，因為他的興趣很少，而且很淺薄。

那些常常追求娛樂的人，到影戲院去，開汽車，買東西，閒談，惡作劇等，都是想逃避無聊之故。「我們現在幹什麼呢？」這總是那些閒散少興趣者的問題，而不是興趣很豐的人的問題。

再則還有一種在另一極端的人，就是那些疲乏了的。他的一切興趣都滿足了，他把人生的甜汁都吸收完了。法國人對於這種人製造了一個很好的字，名之為 *Baise*；法國對於討厭也有一個很好的字眼，就是 *Banni*。

打呵欠好像是一種天生的討厭的表示。這在社交中覺得討厭時是一種很方便的表示；而我們是怎樣竭力忍着不打呵欠！這也是一種耗費的精力。

我們祇能對於有些事物有興趣，不能對於一切事務都有興趣，以致我們常常討入厭，或者覺得人家討厭，這實在是難免的。令人發生興趣是一種很大的藝術，如果你的談話能使別

人有趣而不討厭，是很可自傲的。我們大家都應當曉得討厭是怎樣的一回事，而後才曉得廣泛的興趣是怎樣令人可愛的。

六 你是一個守財奴麼？

爲什麼要做守財奴？這不是一個『再問我一個問題』的遊戲，而是一個關於某類人的天性的實際問題。慳吝看去似乎是一種聚積狂，然而實際上還要深進一層。慳吝也不是一種過分的節儉，雖則有些事的德行便是能介乎兩極端之中。

一個揮金如土的人，他的裝錢袋便好像燒了一個洞；一個守財奴，他的錢袋如果沒有鉗子撓，是開不開的。這兩種人可說是屬於兩種完全相反的天性。前者是行爲很公開，態度很自由，很容易結交人、愛談、愛玩、愛笑、愛浪漫，愛娛樂，他是完全自動的；想怎樣做便要怎樣做的人。他是屬於表現一類的人。後者是害羞、退避、躊躇，常常是沉默、遠避、難於表現，一種自閉的性格。他算屬於抑制一類的人。

你是屬於表現的人，還是抑制的人呢？抑是像有些人一樣——兩者的性格都稍許含帶一點呢？

——練

守財奴多半是一個遁世，沉默，孤獨的隱士之類的。這便是他真正的毛病，他的慳吝不過是一種病徵而已。守財奴不能算一個常態的人，比一個異常害羞，連看見自己的影子都害

怕的人還要變態些。我們很可憐這種人，因為他心裏還是想做一個別樣的人。這種人大半是獨身者，因為他不能自然的表現他的愛情，或許他便找一個與他同樣性情的終身伴侶。

我們喜歡別人慷慨；而不喜歡慳吝。有些守財奴，像害羞的人一樣，也有一種慷慨的衝動；不過當他們想要表現出來時，他們的心內似乎又有一種東西將這種衝動阻住了。有時一個人被稱為「一毛不拔」的，然而最後把他的遺產捐為公共事業。他內心裏本來是一個慈善家，但他是一個天性抑制的人，不能將他內心的衝動表現出來。

假如一個人不能容易結交朋友時，他便以聚錢為樂，因為他也和其餘的人一樣，想要尋求一種滿足，而照他天性所愛的去追求。更有一件我們喜歡的東西，便是權能和尊貴。金錢萬能恐怕是說得太過了。金錢可以令人尊敬自己，因為金錢便是表示一種人生奮鬥的成功。然而能夠結交朋友，顯揚名聲，也是一種成功的表示。一個守財奴的天性，對於普通所以為快樂滿足的事；却並不喜歡，於是追求一種合乎自己天性的滿足，而他還可以得到一種別人詬嫉他的滿足，這種滿足正如天天計算自己的金錢一樣可樂。

守財奴也可由一種窄狹的習慣養成的。儲蓄固然是一種好習慣，然而守財奴却變成了儲蓄的奴隸。浪費之所以使他心痛，是因為這會破壞他那種已經成為熱情的習慣。守財奴是把目的和手段混亂了。這便是一般人常常所以失敗的地方。一個常態的人總是發展他那種向外和慷慨方面的天性。相當的抑制對於一個人也是需要的；儲蓄便是抑制。但是儲蓄我們好的

方面的天性，比儲蓄金錢還要重要得多。

據概算是中國人的一種特有的特性。這是一種過快樂生活的好德性。這便是繁榮的國家所不可少的。不過中國北部的人，儉約的名聲和乖巧實際的名聲一樣著名。祇有明瞭金錢真正價值的人，才能使節儉和慷慨的天性平均發展。

這種毛病最大的根源，便是太過於愛金錢。會用錢的人便表示他的天性是坦白，正當，良好的。守財奴不是一種天性平衡的人。

七 為什麼你要喝咖啡？

世界各國食品中一種最普通的東西，不是食物，而是一種刺激品。法文咖啡叫做 *Café*，意思是聚食的處所。平均每日每一百萬美國人所喝的咖啡，有五十萬杯之多。但是有那個人，在白天想到或默想着：『求上帝賜給我們這日常需要的提神藥』呢？在一六五〇年前，歐洲西部還不曉得咖啡為何物，茶也大概是同時才知道的。直到波斯頓因茶商事革命，茶的用途才比較普遍。

雖然最初喝咖啡的是土耳其人，最初飲茶的是中國人，然而咖啡和茶是西方文化不可少的刺激品。從這方面看，東方並非自閉於東方，西方也非自閉於西方，大家都是同一嗜好的人類。咖啡是合乎人類心理需要的一種東西。

因此，我們值得研究咖啡對於人類心智的影響究竟怎樣。哥倫比亞大學教授何陵威斯曾請了十六位嗜好咖啡的，做了四十天的實驗。咖啡中最重要化學成分是咖啡精，普通一杯咖啡含有兩克半，而一杯熱而濃的茶則含有一克半。不過想像有時也同藥品一樣，許多人喝了咖啡便精神興奮，祇曉得這是咖啡，而不知實是咖啡精。所以何陵威斯教授試驗時，將咖啡另外製造一下，使這些受試驗者辨別不出，是否有咖啡精在裏面，抑或有多少成分在裏面。他在每杯咖啡中放有二克至六克的咖啡精，則其差別等於一杯至三杯。一小時之內便可發生影響，看藥力分量的多少，可以維持一至四小時。

雖則我們不能確實曉得刺激的藥品影響於腦力的究竟如何，然而在許多藥品的影響，最初是興奮，心思的運用加快，藥力漸減後，精神便隨着漸漸衰微下去，最後甚至陷入頹喪或昏迷狀態。一個狂飲者最初也是由酒精的功用，使之活潑興奮，以後便酩酊大醉以至不知人事，第二天早晨還頭腦昏眩陷入頹喪狀態。

然而咖啡的影響，卻沒有以上的情形，雖則咖啡的藥力成分稍弱時便使人興奮，稍強時便使人昏迷。但是在許多人一杯咖啡對於他們是無害而有補助的，兩杯是或者有益或者有害的，如果喝三杯當然是要妨害他的腦力工作了。空肚喝咖啡時則影響較高。這便是何以有些人清早第一件事便是喝咖啡，以及有些人晚飯後要喝咖啡的原故。

咖啡精對於肌肉的影響，也加以試驗：如輕擊時是否能夠快而正確，能使手照着某花紋

，行動時能夠穩定等；再則咖啡對於腦力的影響，如認顏色，默算，答覆簡單的問題；此外還有複雜一點的工作，如對於某物或某事一種快的決擇，用打字機寫文章等等；最後還有對睡眠上的影響。咖啡雖然能減少疲乏的感覺，但是不能使手堅定。珠寶商人及外科醫生喝咖啡是不能作工的，而一個做夜工的新聞記者感覺得要睡時，可以喝咖啡使他繼續工作。

但是喝咖啡還是要看人和藥量的成分而定。高大肥壯的人比瘦小的人可以多喝些。在相當限制之內喝咖啡並無多大的妨害，煙也是一樣。在知覺上有一種同樣的變化，有許多男人（以及女人，）因為感覺能力的差別，祇能吸紙煙，而不能吸雪茄。

總而言之，咖啡大體上還不是一件頂害人的東西；不過有許多成年人及所有的小孩子最不好不喝，對於一部分的人，如果所喝的是在相當的限度之內，則可有補助。其實這是一種心理習慣，而非食物習慣。從社會風俗及政治的關係看來，一般人之渴求刺激品，在人類舞台上實佔很大的勢力。

八 你是上進的嗎？

雖然我們有時在事體上要發生去繼續做呢，還是不做了呢這類的問題，然而去做什麼人或不做什麼人並不是時常會發生的問題。比較普通的便是去打呢，還是跑開？向前直衝呢，還是退縮？我們去尋求，去冒險——或者我們便避免和退縮。

至於我們注意的是那一方面，我們便應當為這兩種不同性格的人各取一名詞。奮往直前，熱忱愛幹的人是一類；畏懼，躊躇，退縮的人另是一類。前者是上進的，後者是保守的。這兩種人又可稱之為有擴張性和有收縮性者。有擴張性的人能夠發展自己的個性和他的一生；帶收縮性的人却祇蜷伏在自己的殼裏面。

當然在這兩大類的人羣中又有小的分支，因為世上大多數的人不完全純粹是屬於某一類，而是大概的偏向某一種而已。所以比較適當些的問題便是：你上進的程度如何呢？

上進這兩個字，用在本題上，比較是過火一點。上進便是精力和野心的併合，一種想做事的強烈的慾望，和敢作敢為的精神。上進的人便是進取者。

最近有九十個學生，由他們的同學和教師所選出，公認屬於上進一類的。從這九十人中，又選出了十三個頂上進的和十三個頂不上進的。然後使他們受一些試驗，看上進的人的反應是否的確與不上進的人不同。

普通有一種觀念，以為凡是不能受人注視的人，便是意志薄弱的人；這些青年便受這樣一個試驗。試驗者堅視受試者的眼睛，受試者同時作加法的算學。這種情景好像平常挨近監視人，疑心別人不誠實一樣。結果的差別非常顯著，因為不上進的人瞬眼的次數，比上進人差不多要多十倍。上進的十三人中，八個沒有瞬的，四個祇瞬了一次；一個瞬了兩次。不上進的人平均瞬的次數是五又二分之一次。

其次便是看注視時對於受試者作加法有如何的影響。不上進的人那種不安，驚擾，膽小，和心亂的情狀，比上進的人要多三倍。

最後還舉行了一種比較猛烈的試驗——便是觸電。每個人先嚐受一次不強的觸電；然後告訴他，當他作加法算術時，隨時會受一種強烈的電流。其實他並不會受到，不過他時刻擔心以為會受，而感覺害怕退縮。上進的人害怕的心比那些神經過敏退縮不上進的人要少些，能鎮靜些。不過結果的差別，不及注視試驗的顯明。

像這類頂簡單的試驗，都將這兩類人明顯的分開了。十三個不上進的人中，祇有兩個的分數趕得上上進的人中最低分數者。除去上進組中三個最不上進的和不上進組中三個最上進的，則每組中所留下的十個人，代表這兩類人顯明的分別。

不過我們要記得這是關於兩端端的一種試驗；因為我們是從每百人中選出十三個最上進者和十三個最不上進者。至於這一百中剩了七十人（這是代表我們大部分人的），恐怕你很難確定他們試驗的結果是如何。更有一些試驗表示有些退縮的人和那些上進的人一樣可靠。

總而言之，我們在應用時必須小心去做。這種所謂上進的資格是一種最好的特質，是任何事業成功的要素。每個人都知道有許多青年人，聰明，能幹，受過良好的訓練，誠實，熱心，然而却不能有層成就。他們的並非「不好」；而是「不頂好。」你也很難尋出他們的缺

點，到底是在什麼地方。

實實在在說，他們的缺點便是缺乏一種上進心。我們還有一個同樣適合的名稱，便是缺乏起動力。他們沒有自動的能力；需要別人鼓勵，而又容易灰心。無論你名之為上進心，野心，起動力，或其他名稱都可以，總總是給予人力量，握佳成功之門的鎖鑰。

九 你的記憶力差嗎？

大多數記憶力弱的人，以及許多醫治記憶力的方法，有一種共同的弊病，便是將胸筋看為一個百貨商店，以記憶為店中之一部，如發貨部，而記憶力弱便以為是該部失了工作的效力。

實在說起來，人的腦筋並不是像百貨商店那樣組織的，如鞋子是一部，帽子是一部，盤盤是一部等等——雖則有些人的心，好象記貨部，內容是很複雜的。記憶不是一部，也不是一種工作，而不過是一種幫助思想的機能的名詞。

如果一時驟然記不起一個人的名，你便會說：「讓我想一想，」雖則你當時所謂「想一想」便是一種追憶。大概因為你的追憶時常失敗，於是你便以為你的記憶力弱，其實你這種失敗，或許是因為心理習慣上有別的毛病，特別是注意力不集中的原故；因為追憶和注意是關係最近的。假如你開始沒有一種清楚明白的印象，你當然不能希望長久記憶下去。有些

人天生便有聰銳的耳目和精明的腦筋，凡是進入腦筋的東西，他們都能保存着。從這一點上而論，則一般的意見，大概都以爲一個人的記憶力不能改進，正如身體的高度不能增長一樣。但是你可以將你所希望於工作所必需的記憶力好好組織一下。想達到這個目的，幫助記憶力的許多練習可以有助於你。關於這個题目的書，皮爾氏 (Pear) 的記憶和健忘 (Remembering and Forgetting) 一書，要算最好。

記憶既然是你心智組織或工作習慣的一方面，所以你視爲一種需要，一種珍品。因其能幫助你的思想；而一切思想，如一切見識一樣，是有選擇的。假如你不忽視街上或商店窗裏所看見的一切東西，你便不能好好的做你的事情，假如你沒法記憶凡是你所看見的東西，你的腦筋便會成一個破船或是雜貨拍賣攤子。我們要記憶我們所需要的，便不能不忽略其他的一切。你最寶貴的是要你的腦筋對於工作有良好的組織。

我們對於記憶的組織，常常忽略了這一點。我當然應當記得一切相熟的人的姓名，但是却不必去記憶我所坐過的所有的火車的名字。那種記憶對於我是一種累贅。我也不喜歡去記憶歷史上我所覺得不重要的年代，雖則記人和記日期是一種很有味的記憶遊戲。腦筋訓練是一個最重要的問題，而記憶訓練不過是附帶的一部分。

當然，做一件事最要緊的，是要對於這事一切的步伐，一步一步的留心。例如烘焙一個饅頭，你便須先學習和麵粉，揉生麵，添火等等；才可以做一個好饅頭，因爲如果這一切的

步驟不能一步一步的做得恰當，饅頭便會做不好。不過思想和焙烘的步驟却是完全組織不同的。

因此你應當過細檢查一下你整個的心理習慣。你是觀察精明呢，還是心不在焉呢？你平日注意的習慣是粗心馬虎呢，或還是好像一盞牛眼燈一樣呢？大概而論，你是專心的呢，還是愛打野的呢，還是心不在焉的呢？對於這方面，恐怕你祇能隨從你腦筋運用的習慣，而使之適應你的工作。然而組織和方法也是重要的。組織的記憶在相當的範圍內有許多益處，然而這許多益處，很少的人應用於實際的工作上。

如果你對於這個問題，限制到單獨的一種工作上，你便會看得清楚些。譬如「讀書的方法」便是這類的一種很好的問題，討論這題目的，有許多很好的書。由讀書的方法，你可以得到一種訓練腦筋的方法，其中還包括記憶的訓練。其他一切的工作，也是同樣的。

一〇 你容易受欺騙嗎？

「不要信任你的知覺！」是一個很愚蠢的忠告，因為在許多事情上，必須要依靠知覺的。「同時用別的試驗，並要依靠一個專家」是一個很聰明的忠告，因為由試驗和專家的幫助，你可以更詳細知道些。如果你的感覺器官生來是好，再加以訓練，必可變為精明，而一切的人都可以受相當的訓練。

一個專家能夠辨別很精微的分別，是普通未受訓練的人辨別不出的，一部分是因為他知道如何看法，一部分是因為他能實際去觀看，感覺，察聽一種異點。這種異點在平常人的眼睛，手尖，耳朵上是忽略了。當你第一次用顯微鏡或望遠鏡時，你所看得出的很少，你必須慢慢的學習看細微的部分。

此外，還有一種重要的分別，你對於事物，有概括的印象，同時也有詳細的觀察。像一個銀行職員雖然很匆忙的手中經過許多票子，一眼便可以注意到稍帶疑惑的票子上去，他雖然不知道是什麼地方可疑，然而總覺得看起來是不同的；如果是一個金屬錢幣的話，他便可以看得出這錢的光澤或成分是不對的，由敲打的方法也可聽得出不是正當的聲音。一張票子的顏色或感觸便使他知道是不對的，他對於一張偽造的鈔票起先是一種大概的印象，然後去察看幾種特別的記號，如鈔票的線紋太粗、太規矩，從印刻、打記、號碼上，他也有許多的方法去看出來。他見過無數的十元鈔票，所以心上便有一種標準，知道那是對的，那是偽造的。

—— 心 理 訓 練 ——

但是如果論到一張支票上個人的簽字，他當然不能完全記得所有存款者的筆跡。有時他甚至被欺蒙而接受一張偽簽字的支票。當然，一個人所簽的字總是大同小異的，如果你有好幾個簽字要辨別時。最簡單容易的方法，便是這些簽字的筆意形式總是有很大的差異的。用手寫的東西比機器印的東西，差異的地方當然多些，但是在有些波紋上，機器可以弄鬆，

使這些波紋像人手寫的字。凡是用機器打的東西，誤認是手寫的因而受騙，這實在是咎有應得的。

如果說到辨別樺木和桃花心木，是不能用尺量或打記號的。祇要對於這兩種木質有一種普通的印像，便容易學會去辨別他們的分別。一個修理舊木器的專家，不但祇要在房子走過便可以從樺木中認出桃花心木來，並且還能知道那種是墨西哥的桃花心木，或是非洲的，以及這種木板是從那部分木幹上斫下來的。

上述種種，可以顯明我們由知覺得到的印像，這種印像像一張整副的圖畫，同時還有許多細節。有些是可以衡量的，有些祇可以得着一種正確的概念的。如果是辨別麻和棉，實金或鍍金，便另外有些試驗的方法。像麻和棉便可以拿到放大鏡下去看牠們線是如何的；實金和鍍金便看牠們被燒的結果，以及酸液對於實金和鍍金所起的化學變化。總之，差不多沒有一種職業是不需要辨別真偽的才能。即算是一個醫生，查看一個受了傷要求賠償的人，也要細察他是真的受傷，還是假裝的。

我們現在的生活，每日接觸的事物很多，所以需要很好的觀察能力。許多有價值珍貴的寶石和已故畫家的名畫，都有模仿贗造，以極便宜的代價，去騙取別人一筆鉅款。『認清商標。』『謹防假冒』在許多廣告上都可以看得到的。但是如果你受過一次欺騙，出過一次冤枉錢，便可以使你辨別假冒，不再受第二次欺騙。

我們現在文明進步的世界，充滿了假冒的貨品，至少每一個人在他日常所見所要買的貨品中，應當訓練有辨別真偽的才幹。他應當做熟一個會用錢的專家，正如對於心身的舒服有專門訓練。當然他不能在每件事上都成專家的，恐怕要在好幾件事上成爲專家，也難做到，因此他應當知道什麼時候去信賴一個專家。現在這種紛亂的世界是需要各種專家去使世界前進的。但是從另一方面看，假如世上沒有這許多人做出許多欺騙的事情來，我們的知覺便不必訓練到如此敏銳。

一一 你有一種要「自大」的感覺嗎？

假如突然有人向你一個問題，而你自已是一個心理學家，必須馬上給別人一個答覆，你就祇能冒險暫時先給他一個答覆。以後再加以考慮。我所忽然被問的一個問題便是：『什麼是人類最愛奮鬥的？』我的猜想是：『去受別人的重視。』你的答覆是什麼呢？

像其他一切重要的事情一樣，將自己看爲不凡的心思是發達很早的；可是當目的已經達到時，又似乎覺得並不頂受別人尊敬。嬰孩在家庭中可算最容易受人重視了，在他的小天地中，他是最高貴的。但是不久當兒童已經懂得要人重視時，他便覺得自己似乎太被人忽略了。於是他便要做點事情去吸引別人的注意，他希望在那件事中做一個中心人物。『看我做這件事！』『現在你看我呀！』人類的心理是希望有人看見。許多人相信兒童之所以不肯吃

東西，是因爲頑皮想使別人注意，以爲快樂；在其他各種行爲上，他們也表示這種態度。當男孩子們學做兵玩耍時，大家都是大將、首領，而沒有小卒。

在各種事上我們都想自大的，然而若是沒有別人的幫助，我們自大的心理也不能得到完全滿足。自大的表現方法有各種各類。例如甲是一個規矩，有成見，嚴肅，不愛親近人，愛裝飾的人，他用這種行爲和態度表示他的尊嚴；乙爲人總是表示一種匆忙的態度，因爲他使你不知道，他的時間是如何可寶貴的；丙却常常望着他的許多信件，口裏抱怨說這些信件真是害人的東西，其實他是想要你知道，他是何等重大的人物；有許人多寫信給他；丁便喜歡時常談論他的好友如某名人和偉人及其他有聲譽的人等，於是反映出他的地位是很高的。

至於官銜，職業，尤其足以表示自己的重大。參將、會長、經理，是頗能驚人的；再沒有比指揮發令等事可以顯揚自己的尊高能幹了。徽章、制服、演操等，對於屬你指揮的人，可以表示你的高貴。權力越小的人，越愛表示自己的尊高。許多人羨慕一個查關卡的人，因爲他有放你過關或阻止你的權柄，他才是真正的重大。旅館的帳房或是招待客人的茶房，也給予你一種尊高的印象，差不多使你覺得這旅館完全是屬於他們的。還有管理升降機的人，雖然祇故意把機手稍遲留一下，也使你立時感覺他們的重要；因爲所有一切的，無論是如何偉大的人物，在這些管司機的人未同意之先，大家都不能上到自己高貴的辦公室去。

報紙是一種顯揚重要的機關；世上許多人都盡力想在社會欄，商業欄，體育欄等任何欄

裏揚揚他們的名聲。然而真正偉大的人物，却又盡力的使人不能與他接近，由此而顯出他的重要。你要經過許多一層一層的官員，才能達到最上一級重要的長官。其外如前代裝銀的高車駟馬，現代的銀行支票，輝煌的汽車，都是表示高貴的工具。這是人類最喜歡的一種遊戲。有些固然是有價值，然而大多數的實是無價值之可言。由這種天性可以表現，我們因為要得生活上實際的滿足，我們是如何的需要旁人來陪襯，而顯揚自己的威風了。然而人之一生最重要的，還是要忘盡一切虛榮，努力向前幹去，不顧所為的是否偉大或不偉大。

想要高貴最大的困難，便是沒有這許多高貴位置可以分配得均勻。假如我們大家都是高貴的，我們仍就是站在不滿足的線上，因此之故，於是有些人便想比其餘的人更為高貴些，因之世上必須要有那些平凡的人去陪襯那些偉大的人。如此，生活才能恢復一種平衡的狀態。因為每一個人在他範圍之內，總有表示他重要的地方，於是每一個人總可以得到一點自大的滿足，即算是很小的。

一個人在世做人真正的試驗，是看他所認為輕重的標準是什麼。假如我們能認識清楚，那是重要的和那是不重要的；我們便是走上精神安適之途了。對於人，對於事，能有一種正確的眼光，才是真正的重要。

一二 堂表親可以結婚嗎？

這個問題似乎像一個生物學家研究遺傳學的問題。這話當然是對的。不過有一點不同的，就是在現今社會裏，遺傳問題之應用於人類和獸類，一般人都要非常之注目。當堂表親結婚的時候，他們自己曉得是堂表，又曉得有些人看這種婚姻是不合理的。假如他們是住在名爲合衆國的某幾省，嫡親的堂表是不能結婚的，除非他們離開本省，跑到外省去。這問題現在社會既加以注目，於是便成爲心理的問題了。干涉近親結婚的律法，或是根於成見，或是根於迷信——這都是心理上的關係——再或是根於經驗或猜想。

無論理論是否對不對，實際的結果是非常重要的。假如這種結合是違背了自然或上帝的定律，當然是應當禁止和反對的。但是在舊約上，對於這種結合沒有一定的意見。撒拉是亞伯拉罕異母的妹妹，也是他的妻子。埃及國的君王家族，也和他們的神類一樣，實行姊妹兄弟近親結婚制，已經遺傳了好幾十代，他們的子孫並沒有表現一點衰落的象徵；並且打破了近親結婚生殖不繁的舊說。不過我們曉得這種舊說的來源，也有其他的背景，正如英國的風俗不可娶一個死了的妻子的妹妹。

現在的優生學家。以純種繁殖是唯一保留佳種的方法。因此，生物學家告訴我們：假如原來的純種是優良的，同種結合的後代可以得到加倍良好的遺傳，如此則堂表結婚從這方面

是有保障的；假如原來的純種是下劣的，則後代便加倍的惡劣。不過這是父母有親戚的關係。子孫才是如此。還有一點：假如家族遺傳性中，有一點劣根性，這種特性若與外人結婚；可以消滅，與近親結婚，便又會出現。然而以上所說的一切，不一定完全都對；不過堂表是否應當結婚的問題，還是有了確實的答覆：假如他們是優良的遺傳，便可以結婚。假如他們是惡劣的遺傳，他們便不能結婚。

因為社會和心理方面的理由，對於這種婚姻產生了許多意見。猶太人的律法，不許與異邦人結婚，一部分固然是生理方面的理由，一部分也是恐怕混雜的結婚，將要引起思想的衝突。天主教規定兒女都應當相信本教，他們之所以不大相信堂表結婚的，是因為親戚關係和婚姻戀愛是兩不相關的事，所以應當把這兩件事分開。原始的人不但不與相異的部落結婚，即使在一部落之內，也有許多婚姻是禁止的。有階級的社會對於各階級的結婚有嚴格的限制，民治國家則主張混合結婚。

不同的遺傳結合當然也有許多好處，因為他們是帶有兩種家庭的背景和興趣，混合而產生。當然新郎新娘對於興趣上，外貌上，思想上，有相同之點，同時也各有其特點。最後的結論大概是：有優良遺傳的堂表，是可以結婚的，至於其他堂表，假如堅決想結婚的，也可以如此做。

一三 你有一種自卑的感覺嗎？

你的思想能影響於事實到何程度呢？信心何時可以移山嶽，何時甚至可為小土堆所阻呢？

當然，我們可以因思想過慮而將煩惱加深，猶如將小土堆化為山嶽一樣；同樣，假如我們用一種寬懷的態度，也就能減少阻礙，將山嶽雖不至化為小土堆那樣小，也可化為可以跳過的煤堆罷！思想的能力是貴乎去做和不做，然而同時還有相當一定的界限。對於不可能的事，而抱一種麻醉的快樂，希望，和決心來哄自己，那就實在太愚蠢了。

不要把眼光看得太小，以為世上的事情不過如此。假如你是如此，你便會受樂天安命主義的害處，而不講奮鬥主義；福洛特說這便是神經和心理不安適的起源。

你不能因為穿了高皮鞋，便可以將你身心兩方面都提高起來，你也不能用一種公式便可以做到。暗示是一種用得極廣的好治療法和健康補助法。用你全身的自信力去經過每個溝渠，不過在你未跳之先，應當用一點眼光去選擇溝渠。假如你是十分有把握能勝利，你便不會頂努力的去幹；假如你十分清楚知道自己一定會失敗，你便覺得這是不值得去嘗試，去得一種不好的結果。從人類心理上言，你是躊躇於過勝與過怯之間，這也就是實用心理學之所以為一種很精細的科學之故。

人類最普通的一種錯誤，便是易於走極端，你以為有些事物可以因着樂觀和自信力而促進不少，於是你便以為這是最上的好策，作為你的人生哲學唯一的嚮導。你以為一切的成功，都是因着熱烈的信仰、堅決、努力、這實在是一種走極端的錯誤。現在的世界，不需要人在播音台上催促人往前奮鬥，而實在是需要適當的友誼的引導，教人如何去嘗試。

高尚的理想，正直的意志，要成功的決心，都可有幫助。但是誇大的自欺，不顧一切阻礙，受一定公式的欺騙，却是成功的阻礙。所謂「新思想家」，無非就是根據於道德，而趨於極端。聰明的思想是比新思想好，因為新思想中有許多是錯誤的。

因此，我們得到一種不堪忍受的失敗的感覺，以及一種以前未料想到的失望。「在生氣蓬勃的少年人的字典中，似乎沒有失敗這個字；」然而在中年人的灰色字典中，似一滿字都是失敗的名詞。一切真能批評自己的人，似乎覺得他一生的大失敗，淹沒了他許多的小成功。

自覺卑下對於偉大的成功，實在是一種真正的阻礙。維也納的愛德勃博士(Dr. Alfred Adler)的心理學，便完全根據在這種理論上。他相信一個人肉體上有什麼缺欠，便可以作為一種起點，然後真正的阻礙便是自卑的感覺。這種自卑的感覺無論是真的——如種族上或宗教信仰上的成見——或完全是想像的。

一四 我們是由內分泌腺所支配嗎？

我現在正在研究內分泌腺，很懷疑究竟是否對的。有些人很確定的說，我們的性情是由我們的內分泌腺所規定的。這話是否便以為我們對於自己的行為，沒有管束的能力呢？請你解釋一下。

一個學心理的學生。

完全不是的。這意思就是說，你身體的某部，你的血液循環，你的肺部能力，你的消化，尤其是你的神經系，你的腺液系，對於你的性情和才能的形成，每部都各有一種重要的特殊的影響。最近學者研究的結果，以為那些內分泌腺所發生的影響，都是以特別情形而定的。一個健康的人，內分泌腺的能力有確定的影響。使我們像木頭人一樣，以內分泌腺當線一樣牽引的。作一個比喻，你的腺下顎有一部分權柄決定你的高矮；然而同時還有許多別的因素也有一些影響決定生長，你當然不能改變你所遺傳的體格，但是你可以使之發達到最好的限度或是忽略之。

你的身體一個心，如同你的心有一個身體一樣。你是心身合成的。或許你還不止此，不過科學還不能說明。你思想用你的腦筋。腦筋受了很重的創傷時，思想便停止了；創傷不頂重時，思想便可錯亂。然而你的腦筋仍是你身體的一部分，由血的流動而進行的。猶如胃部

要血一樣。如果你流血，便會發昏；如果血凝了，你的思想便會昏亂。但是你的腦筋是自然界中最複雜的一個東西，其作用制裁是極複雜的。一部分腦筋是由腺液制裁，這些腺液之中，有一個很小的，位置在頸項前面，叫做顎下腺，是一個作用很神奇的器官。

一個患癡呆症的人便是一個低能兒，一個矮子高不過四歲的小孩，心思也和四歲小孩一樣，然而缺乏一切一個四歲小孩應有的可愛的地方。癡呆症的人便是一個愚弱，可憐，像四歲小孩的動物。但是如果他吃了從羊體內取出的顎下腺，他便可以再長高，形貌也能更變為生氣活潑，他的舌頭不會再垂出口外；他的頭髮和手也不會像以前粗糙；他會開始表示一些知覺和興趣。他可以變得很好，不過不能完全像常態的人一樣，因為他或許還有別的毛病；但是從無論那方面說，他是一個變改了的人——他先天所缺欠的已由人工補充了。因此我們知道顎下腺的內分泌，對於常態的發育是必需的了。

一 心理訓練

一 間常在婦女中，發生改變性質的病態。一個本來聰明，有精力，熱心和同情的女子，漸漸這一切特性都消滅，而變成愚笨，不關心，不努力，無快樂，無憂愁，無懼怕，無發怒等知覺。還有頭髮脫落，皮膚浮腫，而變更其原來的組織。吃顎下腺液可以使這種病態復原。

「從來沒有一個仙人揮動他的魔桿，而行的這樣大的奇蹟，因為進第一付藥時，病人便有起色，而在相當的短時期內，便能復原，再成一個有健康皮膚，頭髮，心思，性情等的人！」

邁爾森醫博士 (Dr. Myerson) 說，這就是醫生相信為一個以物體為主的心理病。顎下腺真

是一種神奇的腺液。

這種腺液的變化，不僅是癡呆症，和缺少此種內分泌的病症而已。也有許多人的顎下腺過於活動，所出的腺液過多。他們便成爲一種好動，消瘦，心跳得非常快，戰慄，食物起化學變化，不眠，性情易反覆無常，不能堅定和自制。如果這些現象時常發現，顎下腺便特別漲大，而變爲鵝喉。若是外科醫生能移去一部分腺液，使之恢復平衡，病人便可以霍然全愈。然而假如腺液移去太多，太少的腺液病徵又會發生，而又需多吃分外的腺液了。

還有一些人是不愛動的，不能努力的，愚笨，無精神，作事怠忽等——便是缺乏顎下腺液的象徵。這便是因爲缺乏顎下腺液，尤其是年青的姑娘。補充腺液可以得到醫治。更有些人，他們的顎下腺並未過於活動，但是他們容易興奮，喜樂無常，常是過於運用情感。這種行爲便是歐思的里亞，或許這種病與腺液的活動有關係，也未可知。

顎下腺不過是這些神奇的腺液中的一個；他們在人生舞台上，能形成或主使我們這些角色。別的腺液，包括性腺液在內，行使不同的功用，而都與其他生長的變動，有密切關係，在不同的年齡而活動的。

常態是要依靠內分泌的平衡，內分泌的平衡如果被攪動，便產生身心方面各種毛病。因爲我們是隨着內分泌的缺乏而衰老，因此而發生一種希望，想變換我們的腺液而返老還童；這種思想一般人早就想用奇特的方法來成就的。腺液的研究在心理學中也是很重要的，關於

這問題的其他許多方面，還有待研究的。

一五 你被夢所煩惱嗎？

我並不是迷信者，但是有一件使我不能忘懷的，便是愛注意到我所做的夢。我以夢為一種預兆，當我夢見有可怕的事情由家裏對我發生時，第二天我非要去走走不可。我常有這種感覺，假如我做這樣或是到何處，便會有什麼事情發生，我不能禁止我自己不想。總之我相信我是容易恐怖。我如何可以克服這種煩惱呢？

憂慮者。

我沒有多少像這類的問題，們接到的多半是概括的問題，例如：你相信夢麼？夢可以成為事實麼？但是我相信像這類的問題，都表示同樣的心情——一種不安心的恐怖，在夢中以為是將來的預兆。在心理健康上，這當然不是一種好的現象。在各種病狀之中，最好的消毒品，便是對夢有種理論方面的見解，因為夢是一種很有趣味的心理學，我可以有許多事實證明。

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。一兩天之後，背上果然發生疼痛。這便是因為這種痛苦最初發生時，已在夢中感覺到了，故會做開刀的夢。

一個在加拿大野外的工程師，做了一個不好的夢，夢中似乎覺得他全家的人都死了。這

夢使他第二天難過了一天，恐怕是因為難過的原故，他每晚都做同樣的夢。他不能心神安定的過日子。他雖然不是一個相信夢的，然而他不能禁止自己不煩惱。因此之故，他便決定老遠的跑回家中去看看，而全家的人都是健康平安的。如果每一個人做了這種情形的夢，或其他情形的夢之後，有完全的記錄，這種記錄每次都是與事實完全不確時，便可以使無數的人，不致為他們的夢所煩惱。

若是你跑去問一個心理學家，他可以過細分析你的夢，而告訴你所以做這種夢的原故。這個工程師是不滿意家裏對他的態度的。他曉得家裏的人對於他，覺得他可以在事業上做得更好，不應當跑到很遠的內地去工作。因此家裏來的信便使他感覺痛苦，他恨不得他全家的人都離開他才好；這種思想因為不會實行，稍許變態的便由夢中表現出來。他之所以為這個夢而煩惱，是因為感覺一種自疚和不安的原故。

還有一件事是講到一個女學生參加一個大學的辯論會，凡是和他同一邊的、各人袖上掛一個小紅盾牌。那天晚上她便夢見她的母親死在床上，有一塊紅色大盾牌釘在牆上。這個夢當然不算稀奇，因為她母親本來病得很重。因此之故，她回家去不由自主的將她的紅盾牌釘在牆上。後來母親死了，她感覺得母親死的原因一部分是她促成的，以後她終身不能忍受看紅的東西。這樣她把夢和實現相混在一起，使夢成為生活的一部分，而影響了她的行為。

夢有時很清晰，如果夢中的事實與心中所想的相符，便使人感覺得這是已經發生的事實

的一部分。一個育養院的監督，因為有一個病人逃回家去，殺了他的妻子，然後自殺了。便責備自己，在審判時他承認說有某警告他不可給這病人的特權，應許他出去。但是這不過是他作的夢。這個病人的悲劇使他感受極深的痛苦，以致不能工作。由事實而成夢，便是因為他憂思過度，感覺這是他的罪過所致。

一般健康的人是不會將夢看得很重要的。我們會說：『這不過是一個夢而已。』如果提到一件可怕的事，你恐怕會說：『我不會夢見去做的，』意思便是說，即使在夢中你絕對不會做這樣的事情的。然而在事實上，還是你日間的行為不會去做，恐怕你晚上在夢中却會去做。

福洛特以為凡是一種思想與慾望是我們下意識想做，而實際行為不會去做的，以為這些思想或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。所以有許多福洛特派的人利用一班神經錯亂者的夢去測驗他們懼怕的心理；這種心理正如鬼怪一樣，日間不敢出現。

以上這種解說也有一部分真理，能夠解釋何以夢有時會成為事實，本來這夢是無意識的。大多數的夢是不會成為事實的，牠們不過是給予日間一般憂思事度的人一種機會，使他們在夢中可以自由表現。如果你能以這種理智的方法去解釋夢，你便可以不會再懼怕夢，以為夢是不好的預兆。為什麼不去夢些可喜的夢，實現時便可使你快樂呢？

一六 依賴性有醫治的方法嗎？

依賴性有什麼醫治的方法麼？我現在所說的並不是指那些舊式的妻子對於事務的可否，銀錢的出入，都要依賴丈夫的決定那種依賴性。她們似乎已經得了醫治的方法了。以我自己而論，我也是要管理我自己的家政，並且我管得很好。自從我死了丈夫之後，便入商界做事。我現在在某百貨商店管理一班女店員。我一生對於買物品的經驗很充足，常常感覺得凡是一個店裏，祇有一個對於情形熟悉經驗充足的店員，其他的店員遇着任何困難的問題，便要去依賴他。現在我遇着這種同樣的問題，有些女店員實在是不大行，但是假如我辭退她們，我又覺得請不到較好些的。這便是依賴別人的一種壞習慣。凡是有人想問什麼事，這些店員總是推移與別人。我應當用什麼方法使她們自己運用腦力呢？

百貨商店某部經理。

這是一個很急切的問題。並且這個問題不專限於百貨商店和店員。如何去剷除這種依賴的劣根性，教育是非常重要的。在兒童時代，這種性格是天然的，母親的圍裙帶時刻是被小孩子們拖住的。有些人之所以有依賴的習慣，是因為沒有人教他們，要他們自己去奮鬥。在古代時候，女人依賴算是一種好德行，別人都希望她們能依賴，而她們也就順從這種習俗。

但是普通的依賴性，實是一種特別養成的習慣。或許這些女店員在她們支配自己的時間和娛樂上，非常能自立。許多人是特別懶得去運用自己的腦力的。因為去問一個懂得的人，當然比自己去研究出來容易多了。

這種習慣對於教師，尤其是感覺苦惱的。假如一班之中，有一個聰明的小孩，他便會被一班富於依賴性的同學，不斷的問問句。這種事體所以看得嚴重的原故，是因為流行太普遍了。這種習慣開始得很早；猶如樹上的柔枝彎曲時，連樹也扭彎了。這些女店員的依賴性，在未妨礙她們的工作之先，一定在好幾年以前就養成了。

至於說到醫治一層，我還不曉得有什麼特別好的方法，因為這種習慣尚不為一般人公認為一種不良的毛病。但是在訓練青年健全心理習慣中，有幾點可以幫助改除的。自立便是保持精神安適的一部分。常用的教授法多半是問答法。實際上說起來，自動的研究法還要好些。養成這種自動研究法的一個方法，便是讓自己問自己的問句，又由自己去尋出答案來，『再問我一個問題』現在應當改成『再問你自己一個問題，並且由自己找出答案。』至於為學校的兒童，我們不應當將所有的答案都答在書後面；因為在人生的路程上，是沒有這樣的書的。所以現代的『新教授法』祇出問題，學生必須自己去尋出答案，並且還鼓勵他們可以自己發出疑問來，要能自設疑陣而自去破除。每個應當養成自動的心智。

不過同時我們也應當記得，我們的腦海好像百貨商店一樣，每部的行事方法是各不相同

的。一個人在某件事上能獨立，某件事上是依賴別人的。這裏有一個例子便是如此：有一個女人，在工作上她非常獨立，她所做的是一種社會事業。她自己能計劃，自己實行。因為在她工作中，別人都要依賴她。然而回到家裏，她却是屬於那些專門對母親喊的：「那件衣服如何的了？我的妹妹看見我的傘沒有？某人請你打個電話好麼？他是什麼電話號碼呢？」她的工作習慣如她的家庭習慣在腦海裏是不同在一部的。假如她能夠將她的工作習慣也應用到家庭習慣上，她便可說是一個完全自立的人了。

還有一個醫治依賴性的方法，不過恐怕對於雇主和分部經理會產生錯誤的，便是依賴驕傲。應當常常自己覺得，凡是去問別人你自己可以解答的問題，是一件可恥的事。問無知的問題便是表示你的愚笨。你應當養成一種不問自知，和靠自己去研究的自滿。當然遇着特別重大的事情，還是應當去請教經驗充足的人。你當然不可過於閉塞，完全不敢去問別人，專由自己薄弱的知識去將事體弄錯。

一切良好的習慣便是不走極端，而能適乎中。去學習你所不知的是教育上第一步；但是却不是最末了的一步。某人寫了一本『有頭腦是一種道德上的義務』，這題目很有道理。盡力發展你的智力，正如盡力約束你自己的行為，同是你的義務。假如你能使這些女店員感覺她們的智慧，和她們的面貌一樣自滿，這個問題便可以解決了。

這個問題實際還是態度的關係：我們對於事情的態度是如何。一旦獨立之後，那些有依

賴性的人，便會去自己運用腦力了。至於其他的恐怕就無藥可救了。工作的一種價值，是能夠訓練人有負責和獨立的心志。在安狄阿克大學（Antioch College），學生都是半工半讀的，作五個禮拜的工，讀五個禮拜的書，這種訓練便是要使學生在工作上能獨立，而同時又能完畢他的學程。在現在這種事務紛忙和要負責的世界，很少的地方是能讓依賴性存在的。

一七 「差不多」的人究竟是什麼毛病？

在一切偉大榮耀的感覺中，最使自己感覺滿意的，便是能夠幫助人於危困之中。人類最大的吶喊便是『幫助呀！幫助呀！』這種呼聲擾動了所有無論掛紅十字架或不掛而愛幫助別人的人。但是世上有許多事情，雖然你是極力想盡力。可是愛莫能助，同樣還有一些去幫助而失敗的事，你便自歎的說：『我實在做不到。』這類愛莫能助的事體，我們祇好安之命運所使然了。世上的人是不能完全完美無缺的，我們必須能學習知足的生活。

無論何人對另一人最後不得已說的一句話便是：『我實在對於你是沒有辦法了。』因為我們不能幫助。有一班人在精神病專家眼中看來，沒有辦法就是那些『差不多』的人，他們是在精神安適的牆外邊。

『差不多的人』是一本書的書名，內容談論一般祇能做到差不多，而不能做到頂好的人

。這類人特別是指智力在中平以下的，一部分是智力不全的；不過這個名詞還可以擴大，去包括生存競爭失敗的階級，例如貧民。世上沒有拯救貧困的方法，同樣精神的貧乏也是無法拯救。

那些精神病專家或醫治精神的教師，如能帶着滿裝的藥方口袋，去散佈給那些有精神貧乏病的人。那便快樂了。我們所能的希望，就是祇能想出一點救濟的方法，讓他們自己幫助自己。

把許多「差不多」的人比較起來，無論他們彼此如何不同，但有幾點總是共同的。大家有一種感覺，總以為自己可以做一種較好的事業，大概是一種多用心智的職業。他們也常常提出某一點或某一種不對的地方，是阻礙他們成功之途的。這種阻礙便是「差不多」——這是唯一需要剷除的阻礙，而後各事能直行無阻。每每所差的一點，或者就是不能專心；因為我們多少都感受一點不能專心的痛苦；因此專心便變成一種可羨慕的東西。不能專心自然使我們想到這是一種阻礙，應當剷除，然後才能得到一種醫治。

從現代的心理學說，專心便是精神安適最主要的成分。假如一個跛者告訴你，如果他能夠走路時，他便是一個完全的好人，你當然也十分和他同意；而願意盡你的力量去幫助他，便他像一個普通人。世上有無數的跛者，同樣也有無數各類精神殘廢的人。更有無數的醫生，願意盡他們畢生精力去幫助他們；不過有些病人，醫生將「差不多」三字放在他們腳上了

。但是神蹟是辦不到的。因此，跛者還是祇能繼續撐着拐杖而行。

關於『差不多』病狀的困難，便是他們錯在什麼地方很難辨認清楚。他們不能認識什麼阻止了他們心智的前進，像普通一班成功的人前進一樣。這種阻止他們之處是響影他們整個身心的。他們做事不能層次清晰，又不能大膽冒險，無論他們所說的阻礙是如何，他們的弱點便是一個『差不多』。

『差不多』有許多種類，但是不能分得很清楚。有些是患着輕的精神缺欠，大多數的病根非常之深。解救的方法，最好是為他們計劃一個整個的生活，這種生活祇包括簡單的工作；不讓心智的弱點有應用的機會。祇做我們所能做的，是一種很有效的方法。如果這種計劃能應用得當，『差不多』的人便能成爲一種比較有用的人了。因爲他們是祇『差不多』或是近『差不多』，由訓練可以將他們從一班平凡的人中救出來。

一八 你需要監視者去抵抗試探麼？

一個五金店可說是一個人類施用伎倆的陳列所；然而這種商店實不是人類可視爲榮幸的東西，因爲一切的鐵鎖，繫釘，和其他器具，都是阻妨樑上君子的。確實，這是一種花費很貴的防賊設備。

假如沒有人有偷竊的衝動，一切防賊的設備則都等於廢物；如果我們不感覺這些器具的

需要，我們便不會去製造牠們。每次當你發見了一種人類的需要時，你便摸著了一種人類的天性。我們所以需要這種五金器具的原因，是因為有些偷懶的人想用一種容易的方法，去逃避工作而得到安樂。最討厭的是為得一個賊人，其他的人便都要發明一大堆防賊器具。一個單獨無人看守的汽車停在路旁，需要汽車外面的一切機器防守着牠。

現在誠實人之少，正如現在門上的鎖匙之多。我們對於誠實必須有很響亮的警報，因為在我們生活之中，我們所遇見的試探太多了。「不教我們遇見試探，」仍就是現在日常很需要的禱告。一個德國北部的五金店主賣了一把很上等的鐵鎖給一位顧主，以為鎖船之用，然而這位顧主心裏還覺得這鎖還是不頂結實。「鎖鑰不過是預防誠實的人。至於賊，雖然把你的船用鉛索鎖了，他還是可以偷去。上鎖的意思，不過是表示這船是屬私有的。」我們許多的關閉和鎖鑰，不過是減少試探而已。

誠實也如清潔一樣，是有等級和標準的。「清潔近乎神聖」的意思便是說，注意籠領清潔的人，他們的生活也多半是聖潔的。許多人連做夢都沒有想到要为抓手，然而他們有時却撒謊，或是欺騙，或是去佔不正當的便宜。毛病便在我們未能發明一種器具，防止他們做這一類的事情。一個由習慣養成誠實的人，比一個承認誠實為最好的政策的人，是要平安得多。我們都是依同樣普通的習慣和同樣的規律而生活。甚至在盜賊之中，也是有誠實的。盜賊團體也和商業股東一樣，大家都以至誠相待的。

銀行的寫字整天的交易銀錢，而很少的受試探。因為他們雖則也和其他的人一樣，想賺幾個錢，不過這種錢一定要由誠實得來。雖則這些寫字都是誠實的，銀行還是免不了掉要做一些鋼禁的器具，使之成爲一種捉賊的防備。我們最貴重的東西，都是放在保險箱裏，這種箱子比五金的鎖鏈，更是花費些。

物品的意義，就是表示我們人類的行爲和信仰。五金店或銀行的意義，便是一種誠實或不誠實的教訓；並且也是一種表示試探非正式的展覽會。然而我們也有許多門并不鎖，所以長大的小孩子，有許多誘惑的東西並不能誘惑他們了。報紙能用信託的方法放在大道上，任人自取自買，是很可喜的現象；然而水果攤子却不能照這種政策而行，又使我們有點掃興。一個中學或大學能在考試時用『信任制度』是很可幸的。每次當你經過一個試探時，你便是經過一種誠實的考試，久而久之，你便能行之於不覺了。不過當試探很強，而心智軟弱的人難於抵抗時，我們不得不在五金上面花錢了。如果鎖，繫釘，門門，成爲廢物時，世界便成理想的世界了。

一九 如何可以改除偷竊的行爲？

偷竊是一種很普通的習慣，除了那些是一種特別心理組織之外，我們認爲這是一種很平常的墮落行爲，在各種階級，各種情形，各種人類，男女老幼之中，都是有的。這是一種最

容易引人的試探。

世上恐怕祇有很少的人，無論如何能夠不拿非自己所有的東西。我們覺得這種小竊是一種偶然之事，是自己疏忽。除開撒謊是一件很易犯的欺詐行為之外，要算偷竊是一種最普通不誠實的行爲了。

偷竊唯一澈底的拯救方法，是要養成偷竊不是一種試探的態度。一個管銀錢的人，每點鐘有整千的銀錢在他手中出入，假如他時時覺得在抵抗一種試探，他便不能長久保持他的飯碗。他交易銀錢應當像一個五金店內的店夥交易五金一樣。但是有時拿東西是因為機會既有，而東西的誘惑力又很強，自己抵抗力很弱，有一種難克制的衝動。這便是所謂被圍困，這是極阻礙人的上進，使人發生無窮的煩惱的。

赫列博士 (Dr. Healy) 著了一本書，叫做誠實。他研究出來大多數的偷竊，都是因衝動而做的。在成人中，年青的女子做這種行為比年青的男子更普通。有一個犯罪者說：「你不曉得我爲什麼要做這樣的事，實在我是不願意做的；」另有一個說：「我不曉得我遇見了什麼，好像覺得這種事情是我不能自制的。事後我很自愧。我剛看見一點東西不是屬於我的，而我拿了。」如果這種習慣不能除掉，而時常有這種衝動時，這便叫做竊癖，意思便是偷竊不是爲利益，而是滿足強的衝動。

正當的診治便是矯正。這是要用同情和了解的心去導引而不是去刑罰。一個被圍困者除

非將這些衝動，能漸漸降服，當衝動來時有能力能管束，便能被救而勝過他的困難。這當然不能過急，而是漸漸解除的。

在有些少年人中，將偷竊作為一種興奮的代替者，有時便是性慾興奮的代替者，因此每易混淆事實。當一個青年人說：『我偷竊是因為偷竊使我得到快感，但是事後我却極端的難受，』這便表示一種變態的滿足。這種情形的偷竊便是一種變態心理組織的病狀。壞的環境很容易使這類人以偷竊為專業。

年青的男女對於偷竊有些方面是不同的。男孩子偷竊多半當做一種冒險的行爲；他們計劃，實行，掩蓋他們的痕跡，然後得到逃走的興奮。他們撒謊以掩飾他們偷竊的事實。女孩子扯謊是使別人覺得自己有趣；男孩子扯謊是使別人把自己看得重要。團體的偷竊不專是一種衝動，並且還需要一種不同的組織。這一切都是表示一種求興奮的慾望。

偷竊之所以有味，像那些被禁止的果子一樣，是因其有危險性。常常由被發覺的打擊及被衆人視為賊，可以令一個小孩知道他的舉的嚴重。我們處理偷竊應當堅強嚴厲，我們不能隨便或輕易饒恕人類的弱點；但是我們也必須能夠用同情和理解的方法去處理他們。

二〇 何以有騙子？

有一本書叫做『一個騙子的懺悔錄』，是一個機械工程師寫的，他本身便是一個由境遇

造成的騙子。自然：他許多經營的伎倆，都是關於發明的。他表演一個自動的打字機。你祇要對打字機說你所要寫的話，而打字機便自動的都將你所說的話打了出來，在一張清楚的打字機紙上。但是你却沒有看見同時有一個收音機，將你的聲音收到隔壁房裏，一位打字員將你的話直接打在打字機上記下來，而這個打字機却與外面的打字機；用電相連接的。

於是銀行家都信以為真的，大家非常讚嘆和驚奇。便由他們將發明權買了，現錢交與明人的寡婦。可是一當現錢過手，西洋鏡便拆穿了。這位裝扮寡婦的速記者便是他的同謀。

或者呢，開設一個流動的代賣製冰機或火柴機的公司，這種機器都是破舊的修理成的，以高十倍的價賣與地方發明人，當價錢付清之後，不久機器便都壞了。或者呢，一個年老富翁，發明了一種關閉窗戶的器具。由第一位騙子用公平的價錢將在上海的發明權買了，然後第二位騙子願意出一筆特別高的價錢買他的發明權，勢逼着這位富翁又從第一位騙子處，用比賣出時加高些的價錢收買回來，於是兩位騙子便分紅他們所騙的錢，而第二位却現在不買了。

這本書中，一章一章的都是說這類很高巧的騙術，他們的策略是要讓受騙者墮入他們的圈套中，相信他們，然後便受騙了。這一切都還是很費手足的騙術。除此以外，世上還有許多比較簡單的騙術，祇要稍許用一點詭計或一種大膽和能誘說人的本事就夠了。

現在舉出兩個簡單小騙術的例子。在紐約的地道街上的路旁，有一個尋常的騙子，手裏

兜着一隻手錶出賣，用一種很誠實的態度說，祇賣一塊九角八分錢，但立時可以還到二角五分錢買了他的。不過他所賣的手錶是時常掉換的。你真正所買的錶，並不能走，祇能賣給別人做十分錢一類的玩具。

在地道的銀洋兌換攤上，兌換銀洋的人也用一種簡單的小術，這種騙術是經過許多年的。假如你和他兌換一張五圓的鈔票，他給你一塊錢現洋，其餘數出來的，是三張一圓的鈔票，他摺得非常巧妙，如像四張一般。

由複雜的，簡單的，花言巧語，百出無窮，各類騙術的結果，不得不使我們發出一種心理上的疑問：「爲什麼要行騙呢？」

我們恐怕會回答，因爲每一分鐘都有寄生者生出來，所以生育的速度便不減低；當然，每點鐘都有一位騙子生出來，去愚哄他同時代的五十九個人。我們當然承認普通一班人的容易受騙，並且引誘騙子動心的，在許多案件中，都是同一樣東西——錢來得容易。但是行騙的心理學却是另外一件事，並且在有些圖謀中，行騙者在未鉤上別人之先，大半要先設出一點錢來以逗引別人上鉤。許多人受騙，多半是由於貪財心，而不是由於忽略；不過有些高等騙子對於人類心理之了解，比普通做誠實工作的人要深入些。

現在根本的問題便是：騙術之所以吸引人之處何在？何以不正當的錢比正當的錢還要吸引大些？這個問題問了許多騙術專家，得了許多不同的答案，一部分是同意於我的，一部

分是不同意的。最主要的回答是：騙術成功過後的快樂，是行騙時一種危險的震驚所使然。在行騙時，目的物越難得到，佈置越要苦心費神，越要鉤心鬥角，則興趣越大。行騙要比正經行商有趣得多；那些想賭博投機壓制別人的人，也是與騙子同一性格的。行騙術是一種「勝利者」的遊戲，奪來的錢比賺來的錢要覺得自傲些；搶奪竊取是心驚膽戰的，賺錢營利是平淡馴服的。

這一切的回答，都不算答得完全。或許還有人對於這個有味問題「爲什麼要行騙？」是否爲一種正常的心理或變態的心理，發揮他們一點意見。

二一 的藥能絕對不受欺騙嗎？

假如視覺是可靠的，則感覺更可靠。如果你已經感覺得拔牙是痛的，那麼，雖則牙科醫生說不會痛，你也不會相信的。他可以用「拔牙不痛」的廣告引誘你到他診所去；但是感覺和行爲是一種比言語更實在的東西。

假如你是一個對於最小刺激或痛苦便怕痛的人，你便會感覺更痛。有時任何手術尚未施行時，你便感覺得痛。又有時恰恰是相反的，有些人祇要走到牙科醫生門口，便覺得他們的牙痛都已好了。

如果感覺是很輕微時，就很難辨別出是真正的感覺，還是僅僅想像的。各種知覺都是如

此。你的鼻子可以聽見，但是也能夠想像。當你希望聽見聲音時，你便可以由寂靜中聽出聲音。事情並未發生時，你便可以由想像看見，大概而論，假如你想欺哄你的感覺，你的手段必須高明。

以下所說的便是一個心理學家做的試驗。他用一瓶火酒，一瓶薄荷油，一瓶鹿蹄草，召集一羣人來，要他們每瓶聞一下。辨別各瓶中的氣味。然後他告訴他們，他要試驗各人感覺的靈敏程度如何。因此每人輪流再聞十個瓶子。從這十個瓶子中，去辨別剛才所聞的三種氣味。

其實這十個瓶子都裝的蒸溜水，毫無氣味的，然而在一百個女人中，有四十八個，一百男人中，有三十七個，說得出各種想像的氣味來。有一部分人在有些瓶子裏聞不出氣味的，便解釋說他們是因爲傷了風；然而他們仍舊能從十個無氣味的瓶中，聞出四種氣味。他們所聞見的氣味，是自己所想像的，而定其爲火酒，薄荷油，鹿蹄草等氣味，各種平均的次數大概差不多。

——**心理**——

有些人完全不受這個試驗的欺騙。這種人我們可說他們是不易誘惑的人，因爲我們大多數的人是能感覺的。這個試驗中，女人受騙的比男人多三倍，所有的人中祇有百分之六未受欺騙。在頭一兩瓶，受騙的很少，但是他們繼續聞下去時，愈往後便愈不能抵制誘惑，直氣第八瓶可說是達到最高點。

欺騙觸覺的方法，是叫每個人用手從一副帳子的破縫中穿過去，這樣，受試的人不能看見那邊。然後將一個木塞輕輕的放在他的一個手指上，最先是真正的放着，以後便完全不放上去。而結果却是一樣，這一次的試驗，也是在不放木塞時，而女人覺得到有重量在她們的手指上的比男人多些。

想像的溫度也是如此。先叫受試者將手指插進一個箱子裏去，說這裏面有一個電盤能夠發出熱度，其實這裏面並無電盤。但是十人之中有六個人感覺到熱氣。這樣覺得熱氣的，也是女人比男人多。

然後再叫他們把手放進一盆水中，水裏通過電流，其能力足以使手感到一種震動，後來將電流停止，然而電機的響聲却仍存在；而這些人仍就會說，他們覺得一種很微小的震動。有五分之一的女人和四分之一的男子感到這種想像的震動。

當然，一般普通人是不常受這種試驗的，而且大家對於一個做實驗的人，都是相信的，加之沒有人願意被發現出來他的感覺是遲鈍的。但是我們常常在不當心時，或注意力集中於最後的結果時，別人的催眠，便很容易代替自己的感覺。有一個很著名的化學教授，給每個學生兩種體質，叫他們放在一個試驗管內混合起來，然後叫他們說明這兩種體質的沉澱是如什么的。實際上他給他們兩種另外的質體，混合後不會有沉澱的；但是結果，許多學生把沉澱說明出來。

由此觀之，人類多少是有點容易受人催眠的。我們的心智，並非絕對不會欺騙的。我們祇有對於人生重要的事件，在感覺及普通常識上，能夠大體不受欺騙，便不錯了。

二二 你是一個精確的見證人嗎？

這件事情便是當一羣科學家正在開會時發生的。突然一個村夫衝進會場中來，後面追着一個黑人，手中舞着手槍。兩人便在會場中相打起來。忽然一聲槍響，兩個都跑到外面去了。當然這是使人印像很深很緊張的一幕。於是主席便提議每個人應當爲這件事作一個報告，因爲或許他們會被傳去作見證人。

實際上這件事完全是假扮的，不過是一些心理學家的試驗，要看這些科學家的報告正確到如何程度。因爲科學家的觀察向來比較精確，他們必會直接記下所發生的事件。不會旁添枝葉的。因此，大概他們做證明人一定比平常人好些。但是結果每四個報告之中，有一個是離真正事實相差很遠，可說是完全錯誤。四十個報告之中僅有一個還很正確，可說是完全對的。由此可見在人類供證之中，沒有一個可以完全信任的；不過這次事件發生得很倉卒，大約祇經過二十秒鐘，而且劇中人作動也極忙迫。

因爲這些報告沒有一個完全對的，也沒有一個完全錯誤的，所以我們應當研究到細節上去。表面的事體是不會錯的；打架，槍聲，黑人，村夫，和他們的形狀。但是還有你眼目腦

筋所未見的事，因而使你不能做一個很好的證明人的，也有三種。第一是你所未會注意或忘記記錄的事。最好是你先將一些細節逐條記錄下來，譬如那個先打，那個跌倒，那個放槍，是在什麼時候；兩人所穿的是什麼大衣，褲子，帽子，領帶，事件發生經過多久；兩人的高度、舉止、顏色、頭髮，和一切與這件事有關的地方都先記錄。然後在每個人的報告中，看他對於這一切注意了多，由此你便可以得到他們的分數。四十個證人中有十四人是忘記百分之二十至四十的細節；十二人遺忘了百分之四十至五十；十三人遺忘了百分之五十以上。祇有那個最正確的報告是在百分之二十以下。由此可見雖則發生的事件，是立時由最善觀察的人作報告，而記憶所遺忘的或是未曾察看得到的地方仍就如此之多。

第二種錯誤是在報告之中，有的事件事實上並未發生的。這些都是由想像而參入的；從這方面，我們便應當附帶說，第三種錯誤是牽強附會，將事實看錯了。每個人都注意到了兩人之中，一人是黑人，然而四十人中祇有四人記下黑人是光頭。其餘的有些說，他帶了一頂便帽，有些甚至替他帶上高帽子。關於他的衣服，差不多所有的人都說對了，他穿一件短衣。不過有人說這衣是咖啡色的短衫，有人說是全紅的。有人說是有條紋的，實在他是穿上條白褲，一件黑短衫，和一條大而紅的領帶。

從各人的報告上，可以看到他們每人所遺忘的，每人所加入的，和每人所牽強附會的，你便感覺得應當對一個密判員說，證明人是靠不住的，在真正的法庭上，許多的案件都要比

這個試驗複雜得多，案件中的每點細節都是重要的關節。加之時間的錯誤，記憶的牽強附會，在在都可使證明人有權柄令自己的口供，有利或不利於被告。還有從電影上映過的事實，和普通人看後的報告，你便知相差是如何的遠了。

因此，當作觀察和報告工具的人類心智，從作見證方面看，是靠不住的。然而在許多案件上，我們依就祇能依靠牠；但是更糟的，我們很難證明一個證明人的觀察力是好是壞。我們應當在每一個證明人未登庭之先，給予他一種試驗，考察他的觀察和報告能力是否正確；能否夠資格做一個證明人。依上面所說的種種，你也可以自度是否能為一個很好的證明人。還有一點：凡是有人自信以為是最對的，或許便是最不對的；可信靠的人并不能證明他說的，是真實。

二三 你是患着歇思的里亞嗎？

什麼是『歇思的里亞』(Hysteria)？我知道我也患着此病，因為在我們全家四姊妹中都有。不過我們各人所患的不同。我平時做事都與常人一樣，假如我的朋友知道我寫信給你，說我患有這病，他們一定會覺得好笑。然而假如我放任下去，我恐怕將來的病會變為更厲害。以下所說便是我的病狀……你有什麼要指導和勸告我的麼？

四姊妹中之一。

就是一本小書也不夠回答這個問題；從這個病狀的一部分之中（另一部分代為保守秘密），我現在挑出一些最普通而流傳最廣的說說。

我對於這封信所喜歡的地方，便是他能很坦白的承認她的病狀，不稍遮掩或曲辨。因為近來有許多患歇思的里亞的，不願自己認承；還有婦女已經衝進了醫生的診病室，又突然很發怒的衝出來，這便證明她是不願意承認她自己的病狀的。

歇思的里亞的最普通的一種，便是愛突然發怒而且不能自己制止。這是一種兒童的歇思的里亞，嬰孩患這種病的，普通謂之發脾氣。歇思的里亞是一種不能固定的感情，缺乏情感的自制。但是假如另外一種新的感情發生，並且很強烈時，自然而然的，歇思的里亞發洩的形態，便又變改了。

一種是成年女學生患的歇思的里亞——便是哭笑無常。一種是衝動的歇思的里亞，便是情感容易發動，常常盼望一種興奮。一種是年少妻子的歇思的里亞，比較是危險的一類。一種是老處女的歇思的里亞，常常是憂憤，自憐，自己壓制自己。還有情感過於發洩，如溪水漫溢一樣，也容易發空歇思的里亞。還有一種是懼怕的歇思的里亞，如股票交易跌落的恐慌，和當一個大戲院失火時為自己生命的慌惶等。

最普通的一種歇思的里亞，便是過於個人化了；情慾過度也是這種病狀之一。凡事都是以個人為中心。患病者對於一件很小的事都看得極重，每每用極端的發怒，忌妒，復仇，或

是極深的恨惡去對付事情。他的喜愛的情感也是同樣發達，不僅在戀愛事上，並且對於家庭友誼也很濃厚。他這種同樣的熱忱也能消耗到別種事業上，有宗教狂的人，大概也是很強的。歇思的里亞元素在內。

以上所說的各種歇思的里亞病徵，在四姊妹的事情中都有的。最大的姊妹沒有結過婚，是某種專以感情用事的運動中的一位領袖，在十六歲時曾習過『聖維特斯』舞。在四十歲曾經有一段假情的愛情史——然而在她無數的朋友中，沒有一個人感覺得她的一生是患着歇思的里亞的，也無人覺得她的這種非常的精力，一種外強中乾的力氣，不是真正的力量。

第二個姊妹是有一個快樂的結婚生活，她有許多很好的性格，所以與家人比較起來，她是要好一點。但是遺傳還是一樣，她是有許多歇思的里亞特性的。

第三個姊妹也結過婚了，她能在困難情形之下，擱起一個有小孩的家庭，她常是快樂而且很少失常態；但是她有一種不同的病狀，常常是心神不定，這種病徵在一個心病醫生看來，以為是很重要的。我們常聽說夢中行走者也是一種歇思的里亞。這種夢中行走便是睡夢中的默想，像她第三個姊妹這樣人如達於極點時，便類於夢中行走者。不過心神不定，心思狹窄，以及類似的特性，是一種極微小的歇思的里亞的趨勢——是一種醒着做夢的習慣，許多小孩子也有的。

—— 心 理 訓 練 ——

問這個問題以及告訴我這些事實的，便是第四個妹妹。她是一個個性很強，要隨自己的

意志做事的女孩，已經結婚，但是不算美滿的姻緣，沒有兒女，她很能幹，極能克服自己的困難，她自己所感覺的病狀，覺得是在中年發生的。她似乎聽到關於她的閒話，她總是感覺得這種空氣。她講話常常發出怪聲，有時竟致完全失掉聲音，祇能細語。她還有一種比較有趣的歇思的里亞特徵：是她比她本來的年齡還要看得年青些。她脾氣很急躁，常常和她的姊妹們不和，似乎永遠也不再會和她們要好的，然而每次結果，大家依然很好。有些人一生受着歇思的里亞的影響，可以解釋他們許多性格。

現在我對於這四位患歇思的里亞的姊妹，和其餘一切患這種病的人的答解便是第一，我可以擔保的說，歇思的里亞是隨年代而衰微的。牠並非能完全診好，不過牠的特徵可以漸漸減低。患這病的人前途並無危險，除開有些人是另外發生了其他精神錯亂的病：他們往前行走時，路還是看得清楚的。但是如果這種病症能夠很早就認識了，就能規劃一種比較有效力而適當的生活。這不過是一種假設，也是關於本問題可發揮的一部分。（在此要附帶聲明一句，本文所謂歇思的里亞，是指那些常態或近乎常態的，而不是那些神經完全錯亂，要醫生來診治的。）

第四篇 心智的巧妙

一 誇大狂

你覺得大時，世界便偉大了；而你之所以覺得大，是把你的優點特別誇張。你是用自己所感覺的用放大鏡去觀看世界。簡而言之，你是在誇張自己。

如果你在你情緒低壓和事情不如意時，你便感覺「渺少」。你是用你的感覺在放大鏡的另一端觀看的。

誇張的心理是很有趣的。一切的兒童，在他們熱忱充滿時，便要誇張。每一件事都要比原來的大些好些。兒童所喜歡的童話，是黃金建築的宮殿，寶石堆滿了的山洞。長人是巨大的，森林是深廣的，奇過是偉大的。

但是成人的誇大心理是表現在行為上。當一個打魚的人打了一尾很大的魚，他自己也覺得偉大些。因為捉了一個這樣大的魚。兒童或別的成人傳說的時候，把魚說得更大大些，便覺得更好聽。有些說大話的，以能吹虛為榮幸，似乎這樣增加他身價不少。

誇張的習慣尤如吃麻痺劑一般。假如牠不使你討厭（多半的結果是如此），你便走入了一種榮耀的世界，有一個年青的醫生，吃了一點興奮的藥，藥性發作後，感覺到自己非常之

偉大，回家時在公共汽車上，他叫開車的摸他的筋肉，並且對他說，他很奇怪爲什麼開車的會讓一些卑微的過路人和像他這樣的一位英雄，同搭一車。他覺得他的小屋似乎是一座宮殿，他的妻子是一位公主。直到他洗了一個冷水淋浴，休息了一晚之後，才恢復原狀。

受誇張的情緒爲害最可憐的，是精神錯亂的人。他們心靈的崩潰，在未破碎成細片之前，成了一個極大眩耀的幻泡。有一個五十六歲的癲狂老頭子，能說他是七十九歲，他的妻子曾經生了四對雙生子，他有五百六十五位本家，其中七十五位是他的兄弟，三百七十五位是他的姊妹，他有三百個祖父，七百個祖母，應許給他隨從每人一千五百萬萬的金洋，他相信他擁有數千萬股票，廣大地產，他的一切行動都覺得是在一個極大極好的世界裏——這都是因爲他感覺得自大。他這種誇張，可算是完全失了限制和意義。這些凡是以爲自己是君王，皇帝，救世主，大將，大富翁的神經錯亂人，都是他們的誇張情緒所使然。

世上的人總是盡力想覺得自己很好——甚至求助於誇張的方法，來達到這種的目的。不過他還能有一種限制，對於所希望的能夠有自信心。兒童便比較造次些，因爲他們對於自己理所說的，還有點半信半疑。愛自大的人，對於自己總有一種誇張的情緒，看得自己非常偉大。心理學家稱之爲漲大的自我；普通人叫他做膨脹的頭顱。

—— 練

誇張如果有相當的制度，是無大害的，並且還能增加人生的快樂，造成一種很有興趣的故事。在報紙上，看到關於火災，水災，瘟疫，以及馬戲廣告，商業貿易等等，這一切都是

一貫的誇張。可怪的地方不在報紙上這種記載，而在人人都相信，平凡的事總容易使人枯燥，所以每一件事必須用誇張的方法。大字表現出來。

然而實際上說來，最好還是能將事實看得莊嚴，尊重其本質。世界無須誇張已足夠快樂了，並且假如誇張得甚，便失去了大小輕重的平衡。恐怕馬克士溫(Mark Twain)的話很對；如果你是疑惑的話，還是說真話的好。

二 你的好奇心勝於懼怕心麼？

達爾文因好奇心的驅使，將一些不傷人的蛇放在一個紙袋裏，然後拋到動物園猴子檻的角上，看這些猴子怎樣。立時一個一個的猴子挨次跑到紙袋那邊，向袋裏瞧；看後嚇得趕快跑到鐵檻的另一角；然後又慢慢的過來瞧一下，又嚇得跑過去。牠們的好奇心勝於懼怕心。人類也有同樣的心理，不過較為複雜。有些人是懼怕的比好奇心強，有些人是好奇心比懼怕心強。並且有時我們對於各種奇異的事情，同時起一種好奇心與懼怕心的。

對於一件事，好奇心推你向前，懼怕心使你退後。這是自然的構造使我們如此的人類最初一種懼怕和好奇的行爲，是完全由很強的一種天性驅使，懼怕的行爲便是畏縮，哭泣，躲藏，逃走，躲避等。好奇心却使你注意，使你向前，使你觀察，或許還使你對於人或物，表示一種親近或撫愛的態度。

一個嬰兒的好奇心比他的懼怕心更是容易引起；不過要引起懼怕也是容易的。瓦特生博士 (Dr. Watson) 的活動電影中，現出有許多嬰兒和一些動物玩耍，如白鼠，黑貓，兔子，小貓，小狗，白鴿，甚至蝦蟆和蛇；因為這些動物的形狀，感覺，行動，吸引起嬰兒的注意。但是如果這些動物，有些突然粗野的舉動，如蝦蟆之跳躍，或是一隻狗或貓很粗蠻的擾攪，或是一個很大的或愛吠的狗等等，都能消滅嬰孩的好奇心而引起懼怕心；而且假使嬰孩被嚇過之後，便不容易脫離懼怕而恢復他們愛玩的本能。保姆很容易使小孩膽怯的。假使你利用這種兒童天性的好奇心，去引導他們憐愛動物，便能防阻許多無謂的懼怕，然而好奇心也是必須正當引導的，不可引無謂的搬弄或破壞；而應引起有目的的實驗。

達爾文所試驗的這些猴子。也和許多兒童一樣，表示一種畏縮的好奇心。成年人是同時為懼怕心所鎮服，為好奇心所推動的。因此我們便用許多苦心作成許多技巧，以滿足這種心理。這便是遊戲場中的乘火車的遊戲、升降環繞機和急射機等，使人得到一種平安的震驚。你便由好奇心的驅使去嘗試在這些羊角道上滑車的推撞、急旋等味道是如何。在平坦的道上慢慢推動，是不會使人興奮的，推撞得很兇，速度很快，以致使人嚇得喊叫，呼吸迫促，心臟跳動，都是能吸引人的。這樣他們便情願花錢；而且不久他們又再去驚嚇一次，或者直到嚇慣了為止。

何以自然要造成如此的人類，也是有道理的。新奇的事是可吸引人；而好奇心可以引人

得到智慧。你對於新奇的事物何以要小心，或畏懼退縮，也是有道理的，便是因為恐怕有危險。凡是熟悉的便是平安的。然而新奇和生疏却很難有固定的界限。一個嬰孩和他的母親或保姆在一塊很安適時，如果一個生疏的人跑來抱他，便會使他哭泣，然而有些兒童並不認生。年齡較長的兒童，對於室內新設的東西，更是喜歡搬弄。新奇的東西吸引小孩是因為熟悉的已丟掉玩耍和驚懼的趣興的原故。所以新的玩具總是受兒童歡迎的。

無論那件事祇要你已经熟悉會用時，興奮的興趣便會減低。假使你從來沒有坐過飛機，你的好奇心便使你想去嘗試這種滋味，然而同時你還是有點懼怕。但是對於航空司機者，坐飛機便如你坐火車一樣的感覺得普通。你可以問問自己，還是你的好奇心大，指使你去坐飛機呢？還是你為懼怕心所克服而打消坐飛機的心思呢？

在這種好奇和懼怕的起伏中，有些好奇的人對於外國的食物是想選擇新奇的；然而另有些人旅行到外國時，却說他們不能吃這些異地的飲食。中國酒店要想發達生意，就必須設法引動那些好奇的人。探險的人好奇心比懼怕心強，愛老守家園的人却正是與之相反。但是多半的人都同時含有這兩種心理，一方面你願意在家，一方面你也願意有個機會可以改換環境。大概說起來，主張自由的人和保守的人，其所以不同，也是因為此種心理的差異。

三 行為的研究

這件事是由一位和藹而精明的精神病專家所察看出來的，事情是關於一位女性。據說她和她的丈夫是如何的彼此相愛，從表面上看他們也確是如此。然而當她說完之後，這位精神病專家注意了四點破綻。第一：當她丈夫離開家中後一禮拜回來時，她忘記去迎接她的丈夫。第二：她夢見她丈夫受了傷害。第三：她有一種習慣，喜歡將結婚戒指取出收進。第四：如莎士比亞某戲劇裏有一句很威嚴的批評：「這位夫人太反抗了。」

如果你的行為表白出來，你便用不着言語來說了。第一點表示她對於丈夫是漠不關心的；第二點可以認為是她心中潛伏着這種思想的慾望；第三點是一種行為的表示，表示她想自由；第四點是表示她好像那些害怕的人吹着喇叭，想極力鼓起勇氣來一樣，想用言語來掩飾她心中的不快之感。確實，她是與另外一個男子發生了戀愛。

這種分析或行為的研究，是福洛特發明的。他相信人類常常是以這種露馬腳的行為，露出了自己的真實情緒。這種感覺潛伏在我們上意識的下面活動着；而我們盡力的將這種感覺壓下去，因為覺得這是一種使人不快的心理，是應當要抑制的。假使我們不當心防範時，便隨時暴發在行為上了。忘記到火車站去，是含着一種動機在內的，她實際上是不願意去，至少是無熱忱想去。做夢照福洛特說，是一種被壓制的願望而形成的幻景。這種願望也可以表

之於行爲上；玩弄手指上的結婚戒指，便不是一種完全無意識的行爲。過於反抗是很可疑的，正如過於請人原諒，實際便是譴責自己。

凡此種種，都是我們下意識或不知不覺的表現。使我們的思想發洩出來，好像一個被牢禁的貓兒跑出來一樣。像這樣的行爲很多；假如我們是精明的，我們便可以識破出來。如果某人這種行爲太露面了，我們對於他的話，無論是稱讚或是自謙，總使我們難於相信；或是他的行爲不自然，似乎有所隱藏的地方；或是其他地方使我們疑心等等。假如他的行爲更顯明更是有意的，我們便說這是一種虛偽的行爲。

我們能夠照着福洛特的理論，以人類在清醒時及睡夢中的一切行爲作線索，去考察他們真正的心理，到一種甚麼程度，尚不能十分確定。這種解釋的方法確是有幾分真理的，能從平常瑣屑的行爲看出重要來。福洛特是很樂於將這種原則。應用於自己和他那種事業上。他說他有兩把鑰匙，一把大而圓的，是用以開精神病療養室的門，另一把小而平的，是開他自己的房門。他有時不知不覺的用房門鑰匙去開療養室的門，但是從未用過療養室的鑰匙去開房門。他結論說：他有一種下意識或私心的慾望，感覺得家中的舒服，而不願意醫治精神病的工作。並且他又說，有些醫生視察病人回家之後，忽然記起來有幾處沒有去；大概會發覺出那些被忽略的病人，是那些診費拖欠的病人。把這些原則推論太廣了，也是不對的。有些善忘，做夢，語言和行爲的不留意等，是可以用這種理論來解釋的，但是並非一切的行爲都

能解釋。不過此種理論證實了普通所謂行爲說話更比有力量，并能解釋此種行爲之何以然和所以然。

四 看魔術的快樂

小孩子看見魔術家能從高帽子裏拿出兔子來，從空中拿出銅板，將你的手帕燒一個小洞，又使之復原，將小至於名片，大至於美人，都弄得不見了，而這一切祇要動搖他的魔棍便夠了，因此小孩子非常崇拜魔術家。但如果你是一個成人，你便知道這都是假的，是一種手術而已。魔術家祇盡他的責任做戲法，其餘都是你的心靈作用。

說明一個戲法，便知道你和做戲的人是相何相連有關的。一個魔術家用他的手杖從看客中收集一些純金戒指，跑上台去，用一枝鎗將這些戒指擊碎，塞入鎗裏面，然後將鎗購進一個懸在木架上的盒子放一鎗，是於拿下盒子來打開，拿出一個較小的同樣的盒子，又拿出一個同樣更小的，最末了，從頂小的盒子中，便找出原來的那些金戒指，毫無損壞，並且每個戒指上繫繫上一點禮物奉還原主，於是大家都拍手贊揚。

實際上魔術家所做的，和我們親眼所看見的完全是兩件事。這些金戒指由各人圍在魔術家右手拿的桿子上，當他轉回台上去時，他將這些戒指倒在右手掌中，而換左手拿桿，同時將左手裏自己所預備的戒指圍上，他擊碎的便是這些戒指。當他的助手遞鎗給他時，他便乘

人不備將真的這些戒指交給助手，讓他在台後去預備。在放鎗的紛擾中，助手偷偷的放一張小桌在台後部。魔術家在這桌上打開這些盒子，你看見第二個盒子是從第一個裏面出來，第三個是從第二個裏面出來，第四個是從第三個裏面出來，因此你便會確定以為第五個——最末了的一個——黃金戒指的是從第四個盒子裏出來的，然而其實不然。第五個是從這張小桌的桌面下抽出來的，因為桌子有一條邊緣遮蓋住了，不致使人看見，而且其餘的盒子也都是為遮蓋別人的眼目而設的。因為你不是一個變戲法場中的人，你也不會想到這些做作，因此就被矇哄過去。

如果魔術家叫你上台去，用一個盤子盛八塊銀元，叫你去數，然後告訴你你要你張開兩手，他便將銀圓傾入你手掌之中，這時銀圓已成爲十六塊了。你一定會覺得神奇，以爲他能夠將一塊銀圓變爲兩塊，再也不會想到這個盤子是夾底的，下層也裝了八塊錢，倒時便一齊都傾泄下來。

像哈第利(Houdini)這樣的魔術家，不怕苦心經營，想出一種方法，使人或馬忽忽不見了，或更換地位，或是一個人用鐵線捆縛，放在水中，而自己可以逃脫等等。他是現代魔術家中最有名的一人。以下的一段故事便是他說的。

有一次他設法國政府差遣到埃及去欺誑那些亞拉伯土著。他戲法之中的一種，便是使一個箱子能重能輕。這是由一個放在台下的吸鐵石使之如此，關掉吸鐵石能力的一片鎖匙，便

在他自己手中。一個勇武的亞拉伯人跑上來舉起這箱子，但是第二次哈第利將他的魔術桿在箱周圍繞了一圈之後，這亞拉伯人便再也舉不起這箱子了。這個戲法使那些亞拉伯人都拍手贊嘆。第二晚他改變他的戲法，說他能使一個人變為有力，也能夠拿走一個人的力氣。這種戲法也是和從前一樣，由吸鐵石使然的；但是嚇得這些亞拉伯人都跑走了，因為他們不敢和一個這樣有大能為的人同住在一個帳幕裏。他們從來沒有見過吸鐵石，也不知其功用，他們是由所看見的而感覺驚奇，並非由明白真正的內容而感覺希奇的。

一個魔術家的戲法是能令所有不同年齡的兒童愛好的。你曉得這是一個戲法，但是你不曉得這戲法是如何變成的。你情願被一個會變戲法的人欺哄而感覺快樂。尤其較小的兒童喜歡戲法，因為他們相信有些的確是真的。小孩子因這些戲法而感覺快樂，也使魔術家感覺快樂。

—— 心 ——
但是對於亞拉伯人，他們是相信一個人可以有真正的魔力，而他們可以用之去對待別人，情形便嚴重了。因此這次哈第利的戲法，便不成為一種娛樂，變戲法使一般人去信仰巫術是古時常用的。扶亂的戲法可以顯出兩種人的心理，有一種人便以為是真的，而相信有鬼的存在。對於另外一種人便曉得這是一種魔術家的遊戲。相信與不相信，完全是由你的心情而定奪的。

—— 練 訓 ——

五 打 野

現今的人對於打野比從前要看重要得多；如果打野足以妨害良好的心理習慣，並且時常發生，便很壞了。打野是根據一個人的性格，這是無疑的。打野固然是生出來便有的性格，不過如有良好的訓練，可以改良；如果任之忽略，則愈弄愈壞。

實在說起來，打野便是一種窄狹的專心。注意力好像是一盞光芒四射的燈，普照着一塊廣大的面積；但同時也可以好像一盞牛眼燈，集中於一塊小面積。注意力另有一方面可以衡量的。他可以很強，像一盞六十或一百支光的電燈；也可以很弱，像一隻兩三支光的電筒。打野的注意力，便好像牛眼燈一樣。但是這種注意力并不比那些分散於廣大面積的要強大些。

有些職業是需要一種廣大多方的注意力的。在們很難說，要做一個精明的偵探，必須有什麼資格。不過無論如何，他必須是耳目敏銳，能夠時時看出四周一切進行的事情，請客的主婦，也必須是耳聰眼快的。她必須注意宴會時一切款待是否週到，那些客人談得高興，那些客人表示無味。對於賓客一舉一動，都能會意體貼。在另一方面，外科醫生則祇專心在關刀上；他在一羣受過訓練的助手，遞給他一切所需要的器具，使他能夠完全專心於開刀上。

對於平常應付世事，一個人要能隨處敏捷留心。時常打野的人，注意力是很難集中的。雖然喜歡打野的人，在一般人之中很多，但總不能算是完全健全的人。如果這種趨勢是專心

注意在一方面，而隔絕了其他方面的一切，這種打野便成問題了。如果這種打野是天生的很強，那便無法禁止，否則練習將注意力分散到各方面去，可以矯正一點。有些人主張練習分散注意力的方法，是慢慢走過商店的窗外，而後背誦窗內所陳列的貨品是什麼。不過富有窄狹注意力的人有一種好處，因為他比較容易專心些。室內的吵鬧喧嘩難得擾攪他們，不像那些注意力對於各方面都敏捷的人。兒童是天生觀察力既強而又能將興趣專注一件事的，正所謂「小水祇有大耳朵」；不過兒童的注意力也容易牽動。

如果我們的注意力完全專心致志於一件事，便也可說是打野了。譬如扒手，便是利用羣衆正專心於看馬戲或看街上的遊行時，作他們的偷竊買賣，暗地搜取你的皮包，在平時你本來一定可以覺得的，如果你的注意力集中到旁的地方去時，被偷走了便不覺得。

簡單的說，我們對於天生的注意力的習慣，多少是無可奈何的。不過正如我們跑到健身房去訓練我們平常不十分運動的肌肉一樣，我們也可用長久的努力去稍微矯正我們其他的弱點。我們對於一般心不在焉的人，認為是特別的人，而以後見慣了，也就不以為奇，但是有一點我們不可忽略的，便是他們此種心不在焉，也可以同時是一種更嚴重的心理毛病的象徵。不過僅僅祇有打野的毛病，不一定就有其他的心理毛病。心理的毛病有其他許多的象徵，所以心不在焉，不過是一切象徵中的一小部而已。

在戲台上，最足以代表這種心不在焉的人是裝扮教授的一角。他忘記打他的領結，把他

的筆插在膠水瓶裏去，拿毛刷當筆寫字，不注意他妻子正在和一位賓客賣弄風情，聽不見電話的鈴聲。有這樣注意力的人，或許是因為他研求一件事體，需要專心；或許是他那種研求養成的習慣，或許兩種原因都有。總而言之，心不在焉是應當矯正的但是不可有妨害於集中的注意力。與專心相反的，便是注意力散漫不定的人。

六 如果有人注視你時，你能感覺到

嗎？

許多人相信他們是能夠的。這是一個很古的信仰，假使你生在幾百年以前，有這種注視人的習慣是不妥當的。你便會被疑為一種行巫術的人，有一對魔力的眼睛，去用注視的方壓服你的仇人。甚至一個教皇都被疑為有這種兇毒的法術。這種思想在許多年以前，有無數的人相信，而在現在如果我們過於相信，我們便說是迷信。然而這種事實還是存在，不過他們不致於在你每日的行爲上表現出來。我們現在不焚燒巫術的人，也不詛咒巫術的人了。巫術與無線電飛機等不同，牠是屬於另一個世界。

還有一種很有趣的思想，也是大家所相信的，便是你常常會有一種很奇怪的感覺，在一個禮拜堂或會場中的時候，似乎覺得後面的人在注視你的背，因此使你回過頭去看是否果真如此。有些人相信他們確實能用注視你的方法，使你回過頭去，希望你看到他們；他們經

驗過多少次都是如此，所以他們對於這件事毫無疑惑的相信。

因此，科發（Conner）教授覺得這件事是值得整個的用實驗方法來試驗一下。第一他問過一千三百個學生，每百個女學生中有八十四個相信這件事，而每百個男學生中有七十四個。這些男女學生都是挑選出來的好學生。假如對於這件事是以大多數的意見而決定，則是肯定的了。然而科學研究的結果，祇要有一票反對，便可以打倒其餘一些的投票。

所以他們便實地試驗。先將受驗者坐在房間的前部，將背向着注視者，然後一個注視者或一羣注視者便開始工作，他們預備了一些信號去指揮這些注視者，信號一換，大家都須閉着眼睛不去注視，而想他們所愛喜的風景。受驗者有一個簿子，每次十五秒或二十秒鐘之內，如果感覺到自己是被注視時，便在簿子上寫下一個「是」字。如果沒有這種感覺，便寫下一個「未」字。

如此的做了一千次。假如有五百次以上的這種印象或感覺或衝動是對的，這種事情大概總有一點道理在內。假如祇有五百次是猜對的，便沒有什麼道理。他們試驗的結果，祇有五百〇二次。這表示完全是一種純粹的猜想——所以結論便是：沒有道理在內。

假如再詳細點試驗，當你十分相信你是對的，你便寫下一個「A」字，不是十分感覺時便寫下一個「B」字，照此類推，覺得自己完全是純粹的猜想，便寫下一個「E」字。這樣做法是否你所覺得十分相信的次數比不十分相信的次數對的多些呢？然而試驗的結果，却

並沒有大的分別。所感覺的信仰在事實上並沒有有一點根據。現在還有一個辯駁：這種感覺的能力，當然不是人人所能做到的。你必須身體無毛病，對於許多人相信的所謂「波動」，「副射」或「影響」，必須知覺靈敏。所以這種試驗祇有學生和一些專家能做，他們用一種學術的方法，去應付這種心靈的能力。但是他們的結果，並不比其餘一班做注視試驗的人好。

對於注視的迷信，可從以上的試驗而推翻了，其他各種不易試驗的迷信，也可以由此類推。但是一般而論，為什麼五個人中總會有四個人相信這種事體呢？從心理方面解釋，當一個人在禮拜堂或會場中，大概對於上面的進行覺得無趣味或心神不安，而有一種自我的感覺，因此轉頭望望，當常便和別人的眼光相觸。但是你却祇記得和別人眼光接觸成功的次數，而忘記未成功的次數。再則每個人都是如此說法，似乎覺得相信這種事體更使人生有趣味些。

七 心境與工作的關係

當你的感覺舒暢時，你的工作成績便好些麼？或者你僅僅以為是如此，因為你工作時快樂些，不費力些，你的心境能表現在工作上麼？這當然是一件很難斷定的事。你是用一件事去對沉測量另一件事，而兩者都無一定的標準，既無心境的標準，亦無工作的標準。

譬如我在一根直線之中做一個記號，如左圖：

我假定這記號代表你平常的心境，就是你既不感覺比平常舒適，也不感覺比平常壞些。又假定線的極下端，代表你心境極不快的時候，不過你仍能工作，祇是感覺不舒適而已；假定線的極上端代表你精神最安適的時候，是你感覺非常愉快時。你今天的記號是在什麼地方呢？是在心境低壓的這頭呢？還是在精神舒適的那頭呢？低壓得非常利害呢？還是稍許低壓呢？比較你昨天的記號，你是加高了分數呢？還是減低了分數呢？關於人的感覺，曾經用體格檢驗的方法來對照過，如血壓，脈的速度，握手的鬆緊，知覺反應的程度等等。但是從體格方面，還是不能確定一個人的感覺出來。

至於工作，如果是很簡單而有一定的程序，我們可以測量出工作的成績來，猶如我們用碼測量貨物一樣，不過不是如此的機械準確，因為有時即算最簡單的工作，也還是有品質的差別。堆磚塊和釘板條，你可以數磚塊的數目和板條的方碼，但是假如你工作得太快，你或許會弄出毛病來。

簡單的腦力工作——如畫一條線等於某標準線，敲打一分鐘，畫你能快的速度數各種顏色，加四行兩位的數目，由某字聯想起另一字，說出某字反意之字——這些用腦力的工作，就不像數磚塊或木板那樣簡單，不過如若把錯誤都修改之後，便可有一種本路的標準。

如果是這樣測量了，是否當心境愉快時，工作便優良些呢？是否心境和工作是攜手並行的呢？大概而論，這種並行是很少的——如此之少，以致我們可以說，心境不適時和心境愉快安適所做的工作，是差不多的。不過如若心境和工作稍有關係；那麼，大概心境較好時，工作要好些。

不過有一件事是很確定的。當你覺得你的心境（實實在在）是在平常情形之下時，你便格外努力一點，而這種努力便侵入了你的感覺。此種努力使你的工作前進，達到平常狀態。當你感覺愉快時，你便鬆弛一點，因此你的工作也是平平，不過你說你的工作容易做些。加之，這些實驗，你曉得你是在受考試——你有一種好像是比賽的感覺，而不是做平常一類的普通工作。

假如你的工作不是一種可以用數量衡量的，而須以質計算算的（普通兩者都有），則分數的結果並不能得出一個完美的答覆——甚至高爾夫球都是如此。分數不能表示你的擊打的技术，你是穩重或輕浮，你是容易擊中或難擊中，分數上都看不出來。

然而我們的心境，并不能完全表現我們實在的情形，以為心境愉快時才能工作。太容易服從心境的感覺的習慣，是可以釀成精神不適的；不過太不管心境的感覺，也不是一種好辦法。健全的政策，也與其他事情一樣，是不要太過或是太不及。我們不可讓心境去專制工作；但是我們可以利用心境來幫助我們的工作。在這種適中的方法中，就可以得到精神安適。

八 甚麼時候是我們工作最好的時候

優良的工作是根據兩種情形而定的。第一種是看你的生理和心理的健康；在這方面，你應當養成一種生活的習慣，建造一個健全的身心。這樣，你是根據你天賦的身心盡心去改造的。第二種是良好的環境：你的目的便是要使你的環境能夠幫助你的工作，得到優良的結果。這兩種情形，對於精神的健全都有重要的關係。

在優良環境和不優良環境之下比較工作的效果，有出人意料之外的結果。桑戴克 (Thomadike)，麥卡爾 (McGan)，和查甫曼 (Chapman) 曾經研究氣候的關係對於簡單腦力工作的影響。他們試驗的結果，便是假如你決心要做好時，雖在一個極熱，潮濕，沉悶，停滯的空氣情形之下（如屋內溫度為八十度，潮濕為八十度，和不流動的空氣，）仍就可以做得很好很快，如同在一個極好環境之下，最舒適的天氣，溫度祇有六十八度，百分之五十的潮濕，和容有每人四十五方尺的新鮮空氣的環境是一樣。

由以上結果，結論便是些微的感覺不舒適，對於工作的能力或是實際工作是無妨礙的。在不優良環境之下工作，你必須加勁的努力，還使你感覺不舒服；但是假如你是真正努力，你還是可以做得一樣的好。大概而論，凡是當熱而潮濕的氣候升高時，工作便自動鬆懈，而我們便以為應當有一個假期。所以上述的學者以為夏天放暑假的習俗（尤其是勞心的學校，）

實是一種成例的關係，並非一定需要的。因此我們應當認識清楚，優良的工作，實由我們對工作的態度和決心而斷定，不是由外界環境所斷定的，因為我們可以克服不舒適的環境。

以上不過一部分的事實。大半的人總容易受環境的影響；我們每每借故天氣太熱而停止工作。我們總想舒適，這或許是因為我們平日太舒適的原故。在冬天我們的房子實在是太容易設法弄得極溫暖，而在熱天却無法將房子一樣的弄得極清涼，因此我們熱天便覺得比冬天難受些，而心境的感覺難受，便是工作的一個大障礙。現在的電扇可以消除心理上的難受，而可使我們開始工作。

然而習慣的關係尤大。中國人在歐洲各國不溫暖的房子裏是受不住的，南省的人冬日在北方是感覺太冷的；而歐洲人也嫌中國的房屋、旅館、火車太熱暖。知覺也可說是對於工作優良的一種無形幫助，因為我們對於外界環境少有分心，則我們的工作必比較優良，我們能忘掉環境如同促動機一樣。

各人感覺的不同也有大的關係。有些人是需要有刺激的天氣，才能做出優良的工作。有些人對於酷熱和潮濕要比旁人感覺來得難受，因此工作效力便減低。他們的不舒適的感覺比較大，他們是容易感受而難得忘記的。關於各人對於冷的感覺也是一樣。年老的人愛抱住火爐，便是因為他們對於嚴寒的抵抗力比少年人弱。不過天氣對於簡單工作似乎沒有妨礙，然而對於複雜用腦的工作則不然。工作的品質是一個重要的因素；有時我們必須在一種刺激的

環境之下或某幾種適當的環境之下，才能做頂好的工作。

因此我們不能以在一種情形之下的試驗結果去應用於普通情形。然而我們仍可以推論，有時我們起一種不願工作之心時，便以為是受不舒服環境的影響。這種環境是一種心理上的影響，而並非影響於實際的工作。最重要的還是要心理的健全。我們要能養成一種能力去抵抗環境的引誘；不過論到這一點，也還是有一定的限度。超過了相當的限度去幹，也是不值得的事。以上所說的一切，足以解釋鍛鍊心理健康是一種很精細的藝術。

第五篇 怪特的性情

一 何謂意結

在我們日常談話中，所用以分析人類行為的一切名詞，恐怕要算意結最普遍了。這個字有許多不同的用法。原來這個名詞是代表一種常態而有用的心智的。譬如你如何認路的呢？你認識途徑的知覺好麼？你能很容易的辨別東西南北麼？你走路時要靠記號，還是一種心理的地圖呢？人類認路的方法和鳥、貓或老鼠認路的方法不同。因為認路的方法是有這許多不同的因素所造成，這種複雜情形便造成了一種意結。

因此，我們對於各種組織興趣或關係，都有一種意結。如我們遊戲的興趣，我們家庭的感覺，我們的集社及其他等等。後來這個字的意義又有了兩種更改。一就是這個名詞每每用於關於人類情感很深刻方面的組織的；便是我們平日最注意的事情方面。所以這種意結用於我們所喜歡的事物上，其意義實近乎「嗜好」，而對於自己厭惡的東西，則近乎「成見用或「敵視」。

「高爾夫遊戲」可以有一種高爾夫意結，沉溺於紙牌戲的人可以把對於別方面應有的精力都霸佔了，不過這些遊戲只要不過度，對於人都是很好的。但是假如對於黑奴問題或是對

於學校教授法的改良有了一種意結，却不能說是無害了。因為意結是帶有強烈的感情作用的，所以這種意結——便是一種有組織的信仰或情感——恐怕會越出軌道之外，而造成不幸的結果。會處世的人是不讓自己對任何問題造成畸形的意結的。假如別人在你耳邊這樣細語說：『你可以和某人談論任何問題，但是除開……』但是便是觸犯了他的一種意結；因為他聽到那個問題便會觸發起來。

意結第二種更改的意義，就是有一種衝突的意思，對於某種事物我們希望躲避，逃退，或抑制。這種意結多少是有點變態。

如果一個人對於某種事物發生特別強烈的興趣，對其他普通日常的興趣失掉平均的發展，而結果我們的人生態度是不合乎理智，那麼，這便是一種意結。假如一個人的見聞思想除了『性』之外，再沒有別的，以為全世界便是『性的關係』，『正當的性的興趣便變為他生活中一種主要的意結了。親近、退避和漠視，待人接物時的拘泥退縮，都可以成爲一種意結。但是最重要的，在個人或社會的關係中，意結可以發展個人的行為和思想，也可以造成變態的行為和思想。

—— 心 理 訓 練 ——

關於抑制的意結，有許多的種類。常常有所謂犯罪的意結，因為這種意結的原故，於是又產生了一種查究這種意結的偵探者，這可說是一種心理上的『第三級』。假如一個醫院裏某病人失了某件珠寶，便可叫所有的看護都受一種試驗，問她們一個字，教她們立刻答出由

這個字而聯想出的第一個字來；譬如問的人說了「手」字，所得的回答便是「足」、「手掌」、「易拿的」或其他等等。如果你所說的字是「戒指」，而看護中有躊躇不能即答，或是答出很奇怪的字來，便可以證明他是偷珠寶的人。

還有所謂「受窘」的意結，患這種意結的人，以為他的仇敵到處都在設計危害他；還有一種自命為「改革家」或「救世主」的意結，這種人以為他們自己是這樣的人物。

恐怕你聽得最多的一種意結，便是所謂「自賤的意結」，患這種意結的人總感覺得自己不及別人好，或是覺得別人看不起自己。因此你的感覺和行為方面都受一種縛束；這對於個性的發展是一個很大的阻礙。有些人有一種「自高的意結」。無論是那一種，就是太情感化，不是一種理智的產物，對於自身和他人，都沒有有一種平衡正確的見解。

還有一種意結可稱之為固執的意結。少年人太親近母親，不願結婚，因為他尋不着一位像母親的女子；他便是得了一種固執於母親的意結，還有男孩子忌妒父親對母親的親熱，想勝過父親，也是一種意結。這兩種意結都是過激變態的。

意結也和其他有用的名詞一樣，常被濫用。大概而論，我們都有若干微小的意結，稍帶誇張的情緒，對於我們並無大害而稍有益的。不過我們同時還要留心那些能擾亂我們精神安適的利害意結。

二 當你飢餓的時候

饑餓是一種很有趣的感覺，口渴和疲倦也是如此，因為牠們像其他自然的要求一樣，是各種需要的符號和象徵，但每種却各有不同。

饑餓、口渴和疲倦的感覺，與腦筋的中樞都有特殊的聯絡——牠們從不會因紛擾的原故而給予你一種錯誤的感覺。需要滿足的感覺和實際需要的本身的關係，是值得研究的。這些需要的統制便是意志訓練的一部分，在心理健康上是一個很大的問題。

如某人能夠在超出尋常時間之外不吃不喝而不覺精神頹喪，或是在應睡的時間能清醒活潑做分外的工作，這不能不說是此人的一種特殊長處。如果這些嗜慾是按規的工作，就是表示常態的象徵，因此當你飢餓時便能吃得很有滋味，剛剛夠時便覺得很充足——當你疲倦的時候便能休息睡覺，醒後即精力恢復。假如你的食慾不振或吃得過多，或是不應當飢餓的時候而感覺飢餓，或是你睡眠失常，或是你過於疲倦過於興奮過於憂慮而不能安眠，或是你總是昏昏沉沉而不能得到清醒的時候，這一切便表示你心理健康的衰弱。要在需要和滿足之間保持一種適當的關係，便是心理健康所應達到的目的。

在這些需要之中，飢餓要算最易觀察的器官，因為我們大家都早已知道，有時胃部過於飢餓，便要起強烈的緊縮。生理學家曾經用有管的象皮球吃入肚內去試驗胃部緊縮；這種皮

球吃入肚內時不致引起胃部強烈的難受。受試驗者在他感覺飢餓時，便叫他按着試驗器的扭子，則發覺飢餓時，和胃部的緊縮同時發生。因此當你胃部肌肉緊縮時，你便得到飢餓的符號而感覺飢餓。這種符號即算在睡夢中也一樣表現。由此可見這種動作純粹是機械式而不自知的。

沒有一個人能夠禁止這種胃部的緊縮，雖是用力想或是聞見食物的氣味，或看見食物，也不能禁止，但是稍許吃一點食物，或是液汁，或甚至唾沫，都能停止胃部的緊縮，而消除飢餓的感覺。還有觸電，延長工作，或是讀興奮的小說也能停止這種飢餓的緊縮。他們使你集中心思而忘記了肚皮的飢餓。

普通每次飯後經過三四小時便起緊縮。每一次的緊縮延長三十或四十秒鐘，這樣繼續不停直到肚子又得到食物為止。

以上所說的便是飢餓感覺的動作，但是心理上感覺飢餓的逼迫尤其強烈。我們都知道一定要吃才能生存，缺乏糧食的恐懼，驅逐人到一種絕望的地步，因需要不能滿足，感受飢餓的痛苦，而釀成要求麵包的暴動。

心理學家堪魯博士 (Dr. Cannon) 說：「飢餓是一種很專橫、很難過、很痛苦的感覺，迫着人類情願犯罪以減輕這種痛苦。甚至在文明社會中，因飢餓而實行殺人為食的惡俗。也有許多人因而自殺。這種在胸下部和腹上部的難受和痛苦，對於人類的行為制裁實有很

大的影響。」如果我們管束這種飢餓的要求，使之在文明社會上不出常軌，就應當吃得有味，不當吃得過度，而我們也就曉得這不是一件隨便的事。然而有些人還是能夠壓制飢餓，能絕食要求，以及抗無公理的錮禁，雖餓死而不悔。

食物和工作的關係應當特別說明一下。飢餓可以令人精力散漫。我們時常覺得沒有吃飯之光，不能安心坐下來工作，或是快到吃中飯的時候，我們的工作便遲緩下來，或是假如我們工作許久而未吃食物，便感覺昏沉和擾亂。在另一方面，吃食無定時的習慣也是一種很顯著的放縱姑息所養成，其結果不是缺乏營養，而是對於食物大關心。養成不能自制的習慣。

未吃食物所感覺的不舒服，不在胃部而在腦部。我們曾用試驗證實勞心的人。在努力工作之先，略吃一點東西。當胃部開始緊縮時所作的腦力工作和當胃部平靜時所作的腦力工作比較，其結果表示微餓可以增加用腦的效力。

許多人在吃飯過後便想睡覺。動物園最寂靜的時候，是因為所有的動物都剛喫過食物。現在重複再說一遍：心理健全的規律便是需要必須滿足，但不可過於放縱。

三 當你感覺疲倦的時候

與疲倦奮鬥是日常的競爭，並且是很難競勝的。時間不住的往前進，你是抵擋不住了，

於是你便心疲力倦的睡了。

疲倦是表示你身體內的精力汽油已經是不多，不過這種警訊不過是機械式的而已。雖從神經系報告到你的腦筋裏，雖則大概是對的，但有時也是靠不住的。你可以感覺非常疲倦，其實你身體並沒有到這種地步，你也可以不頂疲倦，其實你身體却是非常疲倦了。尤其假如你的疲倦作用毫不準備，你更不能信任牠的報告。

疲倦是屬於精力系的一部分，在身體各組織中算很重要的一部。你的精力表現的形式是值得研究的，因為他決定你做事能力如何。有些人的神經系作動很穩定而照常規，但是不很敏銳；有些是起伏不定，一時興奮，一時衰落，然而在前進的時候總是精神興奮。後種是老年而原始的形式。兒童和原始的人都是如此工作。

有些人對於日常工作非常有規定，差不多可以隨着表做事；而有些却是非戴之規定，好像一個燃紙燈器一樣，你從來說不定他們甚麼時候是在工作。假如我們要把工業適合於個人心理，則有些工人是可以給工作之鐘點付薪金，有些却祇能論工作之成績付薪金。

有些疲乏雖是由於過慮，但真正工作過度也還是有的，確實有些人是天生疲倦，自己不能克服過來，並不是說着好玩的。他們的疲倦是無可救藥。假如一個人能夠知道自己是那類類的疲倦，一定是很有趣味的。如果你是一個健強的人，你便能在疲倦的時候睡覺，精神恢復的時候醒來，一定的時間內工作。但是或許你是一個得着無可救藥的疲倦的人，對於睡覺也

疲倦，吃飯也疲倦，尋快樂也疲倦，思慮也疲倦，那就沒有辦法了。

你的胃部和你的精力是有密切關係的。假如你在用精力的時候吃東西，你的食物一定不會消化。當你疲倦的時候，一切工作器官都失常軌。腦筋勞瘁便是缺乏精力的年久疲倦；你在夜間所恢復的精力不足供給你日間的需要。你或許感覺早起時比晚上要睡之前還要疲倦。對於這種狀態的人，休養是唯一適當的藥方。

有一次一個疲倦的上海商人跑到西湖去，因為他有很重要的事情要辦，覺得要變換一下環境或許有益於他。他本來預備三四天之後便回來的，但是這幾天之中，在他^的時候，便坐在旅館的迴廊上像一個木頭人一樣。然後慢慢地每天花稍許時間想他所要辦的。如此十天之後回到上海來，覺得自己完全恢復而能工作了。這一次他被迫的休假恐怕省了一月休息的時間；而在實際上他不得不如此，因為他的機能失效了。我還知道一個例子，是一個病人停止工作而休息了八年，但是在八年之後，他的病便好了，現在照常工作。

其所以如此的原故大概是這樣：假定你是過於疲倦到某種程度暫稱X時，你便應當得到稱爲Y時間的休息。假如你有兩個X的疲倦，便應當有四個Y的休息。假使你是四個X的疲倦，你便應有十六個Y的休息。這雖不一定完全都對，意思不過教人對於自己的疲倦有數倍的休息就是了。

這並不是說當我們最初感覺疲倦時，便必定要如此，假若如此，恐怕我們不能養成忍耐

的能力。加之我們疲倦的再振，不僅祇有第二次；並有第三第四次的。你是盡你儲存的精力而進行的。不過最要緊的，是要你曉得你還有儲存的精力可用。

最希奇的是當一個人病已很深時，而他自己甚至一點也不感覺疲倦。他的錯亂疲倦組織已經不能發出警告的訊號。假如你的精力的交通是非常有規則的，牠便能發出一種『綠色』感覺叫你『前進』，『紅色』感覺叫你『停止』，在這兩種之中，有時還要射出一種『黃色』，表示一種疲倦的感覺叫你『小心』。遵照這些符號，你便能平安向前。還有，如你知道你工作的能力如此，便不要去超過牠的限度。

四 失眠時的理心

震驚世界第一次飛行大西洋成功的林白大佐，剛降下巴黎，在羣衆歡呼擁戴之中，他第一需要便是睡眠。因為在他飛行的過程中，有三十小時沒有閉過一下眼。

柏林大學有二十五個學生，內面有三位女同學，他們因為要研究失眠對於心理上的影響，像林白一樣，大家一晚不睡，有三個兩晚不睡，整整有六十到六十五個鐘頭之久。他們在未失眠之先，失眠之間，以及失眠之後，各受一次試驗。在晚上，他們消遣長夜的方法，便是走着讀書，跑到戲院裏去，以及做各種興奮的事。他們所受的試驗，都是簡單的用腦工作，如讀書，乘數目，以及肌肉的動作，如瞄準，輕擊和擠壓等。他們試驗的成績拿着與一班

照常睡眠的學生比較。

平均的結果是如此：如果是照這種簡單無變化的工作而論，失眠之後，工作的效力並未見減少，不過其間增減的高低很不定；最初效力似乎是因失眠而減少了，其後又突然有一種新的能力增加。一夜未睡與二晚未睡的人都是如此。如果你問這些情願爲科學犧牲的青年感覺如何，他們大半都呈顯著的疲倦感覺，不過不是全體如此，他們經過這種試驗，要費一番很大的精力，不過費力的程度也各不同。實際上，這種試驗對於那班有照常睡眠的人，反而覺得討厭，而那些失眠者則不得不努力來對付。

在失眠的時間，心理經過一種向外賠償的態度。你感覺得不如平常舒服，因此便用一種例外的精力將之彌補復原；你在責任呼喚之下，催促自己向前。做夜間看護的也是有這種感覺，不過她們將這種欠缺的睡眠，用日間短睡彌補。這些受失眠痛苦的人，病狀多半是表示無息止的興奮，或性情變幻無常，沉悶或頭昏目眩的感覺，頭痛和行動不穩，以及昏沉欲睡的狀態。失眠之後，於於精神身體方面的反應如何，要依你的神經組織而定。

睡眠也有不同的等級的。故事上有說勞工在行路時睡覺的。如果失眠太多，不是靠長時間的睡眠彌補，而是要看睡得如何熟去彌補。故事上也說到，在作工時許多失眠的勞工。經過長時間尚不能復原的。他們的病狀分腦昏症、癡狂、精神錯亂、和虛勞等。不過有了一次很甜熟的睡眠之後，他們又復原了。由此可見，我們的腦筋做最難最好的工作的那些部分，

是最易疲倦或失眠的腦筋受傷之後，你便不能工作最好，不過你還可以勉強維持做機械的工作，以後更越來越難，直到你不能工作為止。

很僥倖的，林白與昏霧、雨雪奮鬥最難的一段，是在旅程中的上半程，末後的旅程都很平安容易，那時他想着成功的希望，便無論如何能堅持到底了。人的腦筋，都有一種能夠打破習慣去應付別的事物的能力。英雄之中，這種能力，尤為顯著。

五 氣候與人生

當我們稍覺不舒適時，總喜歡說這是天氣的關係罷？然而雨、太陽、酷熱、嚴寒、究竟對於人生的性情工作有多少關係呢？

天氣從廣義上說就是氣候，而氣候和文化却有直接的關係，心理學家在他幾本書中都說過的。還有很明顯的證明便是當敘利亞和埃及很興旺的時候，他們當時的氣候比現在衰微時代的氣候，要有刺激性得多。北極的生活僅僅祇能單獨求生存；熱帶的生活祇能懶散偷安而已。有些人從冬日嚴寒夏日酷熱的地方，遷到溫帶像浙江省時，覺得他們似乎住在天堂裏一樣。

各人對於氣候的感覺各有不同；有些人是氣候與他們不發生多大關係，他們能在任何氣候之中生活；有些人覺得大半的氣候對於他們的舒適是仇敵。氣候不僅是一種常研究的題目

，也是一般人常拿着談話的資料。馬克士溫這樣說：『人人都愛談天氣；但是却沒有人想努力改造天氣。』

有些心理學家曾經爲天氣作過一些試驗；丹克斯特 (Dexter) 教授的結果，雖是三十年以前所得，然而仍就能應用於今日；因爲從那時到現在，人類的性情和氣候都沒有變改過。他試驗是用統計的方法，結果得知長期和平均的氣候。用這種方法觀察，時間既很長久，則甚至極細微的分別，都是有意義的。

丹克斯特教授還造有一個專門記載不幸事件的表，看牠們是否隨溫度或氣壓而升降；如學校曠課，品行不端，打架，精神錯亂，自殺，死亡，犯罪，銀行書記的錯誤等。以上這些都是不受歡迎而想避免的事情。普通大概說起來，牠們在酷熱的天氣比較盛行，酷熱是容易使人行爲顛倒的，而潮濕也是如此。這些不幸事件當然還有許多別的原因，不過天氣却是增加事件的懊惱而助其決定事實的一個最後因素，

不好的天氣消耗個人儲藏的精氣，因此而擾亂心理和情緒的平衡。莎士比亞的戲劇裏這樣說：『天氣很熱，我們皮膚上都生了許多瘡子；假如我們相遇時，大家難免不發生口角；因爲這樣酷熱的天氣，正是擾動我們發狂的熱血的。』我們對於這種不好的天氣，還是略有一點辦法。我們可以在最熱的天氣停止我們吃力的工作和奮鬥。我們可以尋出一些加重這種難過的原因。不通風和空氣沉滯最妨礙心理的安適，因爲牠們減低了身體的安適。現在關於

戶內氣候問題，我們可以有人工製造的空氣。電扇可以使空氣流通而減輕不舒適。以前我們依賴日光，現在我們用人工製造的太陽燈去照皮膚，而激起他的自然功用。此外如日光浴日光室都很盛行，由此可知身體健康與精神健康是如何密切的關係了。

雖則有外界的這一切影響，個人心理對於天氣的關係也很大。心境是不可避免的，但是我們不可過於順從牠。我們不應因外界下雨或室內暗淡，便愁眉含恨，多少我們應當克服氣候，超而上之。因為爲這種微小的不適便過度煩惱，是損害精神健康的。

一個脾氣很重的人，是很難逃脫其指掣的。而這些能夠不受天氣影響的人，對於那些受不住的人，也不可過於責備。酷熱影響於人的感覺尤大；因為牠確實使人難受。自己當心一點是最好的方法，因為狂風暴雨是總難免的。所以我們不當屈服於不測的氣候，正如不屈服於難料的疾痛一樣。

六 養成的愚笨

一個新聞記者如要說另一個記者的壞話，便說他是一個生而無知的人才，不然的話，他何以能在短促的時間內，吸收這許多的材料。這個笑話的意思，實際上並不是指真正的無知，因為無知是一種反面的意思，表示缺乏學識——不過這笑話可以實用於愚笨，因為愚笨並不一定缺乏學識。

如果我們想想，就曉得這種愚笨的例子是何等的多，而我們很少加以注意。愚笨在人類中已經是很普遍而最不值得的一種東西，而世上還有所謂『養成的愚笨』，這種比真正缺乏智識的人還不應當存在些。

在養成的愚笨之下，潛伏着一種心理的遲滯，簡單一點說，便是太懶得運用思想了。在可能時，總是教別人替你想，由此我們的獨立性便漸漸的失去了，有許多人問問題，並不是因為急於想得智識，不過是想省自己一番力氣。他們的需要，不去由自己工作出來，而依賴別人的施捨。假如他們長久沉溺於這種習慣，他們便成爲心靈的寄生蟲了。

這種習慣，在兜攬生意的人和女店員中，尤其特別的多。假如你問一點比較出乎普通的貨物，甲便問乙，乙又推與丙，恐怕祇有櫃臺後面的一個女人運用腦筋。其餘的人便也都用她的，因為她們覺得比用自己的要容易些。這種習慣便是走到養成的愚笨的路上去。

現在遊歷是很普通的，旅行家可以告訴你：當他們詢問一個地方，在本地的居民，如五個之中能找到一個，不論年輕或年長的能告訴他，那便算幸運了。『養成的愚笨』也不僅是鄉間有的東西。一個教師參觀一個上海繁盛區域的一個私立學校，詢問招待員另外一個也在上海市內的學校，但是招待員却說他從來沒有聽見過這學校。其實這兩個學校同在一條街上，一個是二十四號，一個是四十八號，兩個設立的年代，都是很久了。

這恐怕一部分是天生的缺憾——平常不留心的缺憾。有些人從來不會隨意留心的，他們

所看見的，祇是他們心裏所要看的。這話似乎說得太過分，然而確實有這樣的事。某大學有一個學生對他的同房說，街上有一棟房子從這邊移到那邊，擋在街上。他的同房却說他不曉得。其實他每天到學校裏去時，經過這條街十幾次之多。

養成的愚笨，種類很多，造成的原因也各有不同。缺乏好奇心，心理的惰性，依賴別人等等。恐怕最重要的便是，別人所希望於你的知識程度太低——這一切的原因便養成了狹窄的愚笨的心理習慣。

詢問的習慣是很容易養成的，因為這是唯一的方法可以曉得許多事；不過應當自己研究的習慣尤為重要。要別人來告訴你你所知道的，應當在你自己先研求之後。有一個笑話，說到一個大學生，希望有一天他能夠睡在床上，把學問送到他床上來，過那種快樂的日子。多烈先生就問他：「你想教授替你研究學問麼？」而他却答不出來了。

一個人不應當因為慚愧自己的無知，而躊躇不敢問；却應當羞愧自己所能容易研求出來的。最低限度，你應當利用你自己的腦子。這話的意思便是你對於你所望於你自己的標準，一定要立得高。能夠這樣做，你便不會養成愚笨，而會培養智慧。

七 搜集的怪癖

喜歡搜集東西的人，在人類中另成爲一類，可說是有點神經病的彩色。那些對於這類癖

好太過分的人，或是耗錢太多的人，便失掉了理智的平衡。

這種癖好最著名的例子，是十七世紀時荷蘭國到處種植蘿蔔的癖好。凡是經濟上辦得到的，以及有許多勉強的，都種各種各類五花六色希罕的蘿蔔，有各種奇怪的名子。據說有一個這種癖好達於極點的人，把他所有的田地和蘿蔔換了一個極希罕的蘿蔔。另有一個工人把一只希罕的蘿蔔誤作洋葱吃了，因之他的主人損失了一百餘圓。後來這種膨漲的價格忽然低落，於是這種風氣消滅，而蘿蔔在荷蘭變為一種普通的工業了。

搜集的癖好，各年齡不同，各時代不同。最普通的是搜集郵票和錢幣，因之這種癖好在各城市的行商名錄中成為正式行商之一種。差不多人人對於搜集錢幣都有興趣，種類愈多，包括的地域愈大則愈好，不過這大半是流行的錢幣。我們對於搜集的錢幣大半不顯出什麼熱情，而鄙視為一種卑鄙的好利之物。但是搜集郵票比錢幣更盛行，因其種類更多，地域更易擴大，差不多無論何人都容易開始搜集起來。

搜集的嗜好，和其他的嗜好一樣，是有其特殊益處的。搜集可以鬆弛辦公的忙碌，雖則搜集變為一種正式商業的時候，也還是能保留那種熱忱。所搜集的東西，除其本身固有的價值之外，還另有一種價值。搜集者可以得到一種驚喜的感覺，最初是找着了希罕的東西，其次是為其所有，第三是勝過其他搜集者，第四是獲得時需要巧妙的手段。

在搜集界中的貴族階級，是那些搜集藝術作品的人。在社會上凡是所謂富翁，總必須搜

集一些名畫，帷帳，地毯等，就是歷代那些價高，希罕，有名的美術作品。凡此種種，都使人有一種熱烈的驚喜，以發洩他在緊張辦公時所不能發洩的情緒。

沒有人爲着休養身體而去辦公，但是許多人是爲着休養身體而搜集特殊的物品——爲着精神上的休養以及搜集時所得的快樂。

搜集也是有教育意義的。許多小孩子從搜集郵票上所得的地理知識差不多從課本上一樣多。博物院是一種重要的教育機關。搜集藝術和手工業的東西可以使我們得知人類過去的歷史。關於科學的搜集，展開了自然界的大觀。這兩種搜集，都可以擴大人的興趣，增加他們的欣賞能力。

但是觀賞一批東西和據有一批東西是不同的經驗，正如聽音樂和自己奏音樂不同，音樂是由那些業餘音樂家保存的。「業餘」在法文中是「愛好者」的意思。搜集是由於你愛好而去做的事情，雖則同時也有一種佔有慾和求智慾參雜在內。

搜集完全是一種個人的事。某人所搜集的東西，或許別人認爲是一堆廢物，而且那些對此無興趣或無搜集嗜好的人是一些浪費的廢物，因爲他們的心理構造中沒有這種搜集慾。他們的嗜好或許是運動或賭博。

八 心理疾病和心理治療

人大大概總聽說有一兩人是由心理方面治病的。信心可以移動山嶽；但是信心也可以將小土堆變為高山，而在其餘的人看為平地的。同樣的人體，可以造成腐爛，也可以療治腐爛。以下所說的，便是許多這種情形中之一種。

在三十六歲以前。鐘斯是一個很康健的人，服務於一種有定時間的辦公工作。三十六歲時，他有點消化不良的毛病，時常生病，做事浮躁，他也像有些病人一樣，想自己來醫治自己。他查了這種醫書，看了各種醫藥廣告，然後決定他是得了一種很希見的血毒，而醫生都未能定名的。他相信他一定是在什麼時候吞進了一塊有毒的血塊。經過長期休養之後，並不見好。他放棄了他的工作，而以整個的時間來對付他身體的毛病。他從一個醫院跑到另一個醫院。有一個醫院的醫生，對於他所說的病狀聽得不耐煩了，用硫磺油膏貼在他身上，反把病狀弄得更厲害了。

然後講這個故事的愛丁堡的布利哲醫生 (Dr. Bridge) 想出了一種醫治的方法而有效了。他知道病人對於血凝的觀念是不能打破的，於是他寫了一篇文章，說他能醫治血凝，於是那病人覺得滿意。他叫他做一種戶外的的工作，有時給他打一點砒素注射，使他覺得把他的病看得很嚴重的，並且叫他應許六個月之內不看任何醫書和任何醫生。布利哲醫生也包括在

內。果然六個月之後，他便完全好了。血凝在他心理上也完全消除了。而且他說，假如沒有布利哲醫生的那篇文章，和他自己對於布利哲醫生的許諾，他的病恐怕不會再好。

當然，鐘斯本人是有一點病痛，不過因為他堅信血凝的原故，把毛病過分擴大，從小土堆變爲山嶽了。這種相信或信心造成了山，而對於布利哲醫生的論文所發生的信心又將山移去了。他的病是由他看醫書和自己催眠而來的；而布利哲醫生也是選了同樣的方法，把他從病中牽引出來。在從前，醫生是不把藥單給病人看的，不過他告訴病人，這種藥如何圍在頸上六個月，有能力可以把病治好。每一種病狀，醫生都是用原來致病的工具，而將病人治好；這種治法，對病人也非常滿意。

如果我們得着這種印象，以爲一切的生病和醫治，都是如此清楚簡單，都是同一類的，那便錯了。大半的人以爲如此的病痛和體弱，一定是身體上有什麼嚴重的毛病，因而覺得非常懼怕。假如以前有過疾病或開過刀，便怕以前的疾病再復發或再潰壞的恐怖。大半的人是一種模糊的懼怕，而不是一種堅定的信仰。或是覺得某人錯了便另找別人，或是一時無憂，而過些時更加恐怖。

剷除心理的惡魔本來是一件很慢的事。一個人對於自己的毛病過於注意，便容易過分的張大。醫治的方法是要使病者能看清他自己究竟病到如何程度。如果有一種斷然反面的信仰，把以前的習慣打破，這便是用心理醫治的方法了。

這並不是什麼奇蹟；不過要一個聰明的醫生才曉得如何施展這種伎倆。最好的方法，是要好好的引導神經，而不可突然克服那已錯亂的神經。

九 何以向右轉？

有多少人類的習慣是從天性而來，有多少是從風俗養成的呢？以全人類而論，差不多我們都愛用右手的，這也可說是一種幸福。譬如，設若許多人同在一桌吃飯時，一半的人用左手，一半的人用右手拿刀叉，便會顯得很呆笨，難免不妨礙你左右向桌的人。現在許多一致的舉動，都是風俗和訓練的結果，但是有些天性生來愛用左手的人，還是變改不過來。有些人說人類原始即愛用右手，是因為心的位置傾左邊的原故，是否便是這種原因，我們不敢確定。

雖然人類用右手的習慣在古時在現在，許多地方影響到我們做事的方法、以及許多古時的風俗，仍舊影響於現在的習慣，但是你向右轉，並非因為你是一個愛用右手的人。矛或刀拿在右手裏，盾牌拿在左手裏，則身體的左邊便成為被保護的一邊了。當武士在馬上和人比武或戰爭時，靠左邊走是一種佔優勢的地位。這種習慣，當騎士變為馬夫時，仍繼續存在。一個用右手的騎者。總是從左邊上馬的。所以直到現在意大利的街上，騎馬，趕車（以及現在的開汽車）的規則都是靠左邊走。

行路的規則，看去似乎不對，然而實在是對；

在騎馬或趕車時，

假如你靠左走，你便是對的，

假如你靠右走，你便是不對，

但是在走路時，又是另一種不同的習俗，

恰恰與前相反。

假如你靠右走，你便平安，聰明，不錯；

假如你靠左走，你便是一個蠢貨。

這是一種矛盾的習俗，一種是爲走路的，一種是爲騎馬的，這兩種規則破壞了一致行動的便利。現在交通的規則是一個很嚴重的問題，全世界一半的地方是用車輪行走的，所以一致行動的規則是必不可少。世界交通越進步，國際的一致行動便愈需要。如海上航行的規則，是一致靠右行走的。

但是如果你有管轄道路的特權，你便有自由訂立規則的權利。美國有三條鐵路是靠左走的，而其餘的都是靠右走。這三條路如果要將牠們改轉過來，所費的太貴，因爲鐵路的交叉處、旗號、支路、都是安排好了爲靠左走的，靠左走有種不方便的地方，便是我們天性是用右手的，因此我們也同樣的愛用右腳，尤其愛用右眼。當兩隻眼睛同時用時，右邊的景物總

看得清楚些。假如我們的右手開了刀的話，我們便很當心是如何割的。

我們左邊的一半腦筋管轄右邊的身體，比右邊的一半腦筋特別發達些，有多的才能些。所以使我們對於身體右邊器官喜歡應用些。這些器官如果多加練習，便能運用自如，增加身體右邊的敏捷動作。

從社會風俗上言，風俗的勢力勝過於習慣；從個人便利上言，習慣的勢力勝過於風俗。一個習慣用左手的人，在他個人行事、寫字、繪畫上，可以隨自己的喜愛用左手；但是如果他要和別人握手，他便不能不照一般普通人的習慣用右手。因為左手和右手相握是不便利的。

一件衣服，那邊應當釘鈕子，那邊應當做鈕子洞，是由習俗和天性兩者決定的。男人的服衣，男子都是在右邊，這對於用右手的人是比較方便些。但是女人的衣服恰恰相反，恐怕是故意使之不同的。雨衣的形式是差不多的，但因習俗的關係，鈕子釘的總是相反。這完全是由習俗如此，而非與天性有關。

在另一方面，因為心在左邊的原故，戲台上的情人對他心愛的女人宣誓時，總是用左手放在胸脯上；但是一個兵士向國家宣誓時，總是右手舉刀。我們在法庭上立誓時也是用右手。為一致行動的便利起見，習俗造成許多人類生活上的規則。

從古以來，右手便能幹些、正確些，受歡迎些。而左手却笨拙些、低能些如普通所謂：

行左手轉。」又如「SINISTER」一字，拉丁文是「左」的意思，便當不幸解。信任二字，也是受了右手的影響。

一〇 為什麼迷路時你總是打圓圈？

全世界各地的人都相信，當一個人在樹林、曠野、沙漠、雪地、大霧、雪雹內，迷失道路時，便容易在此範圍內打圓圈，或是打一些圈子走成一個螺旋形。兔子、狐狸、羚羊和其他動物，如果被人追趕時，據說也是如此走的。甚至爬蟲類，無論他們走得怎樣慢，也是行走螺旋式的路。難道體內有一種圓形或螺旋形的組織嗎？

尋求答案唯一的方法，便是用試驗。在城郊曠野的一帶平原上，將距離很遠處立一個目標，然後把試驗的人，以巾遮目，叫他們對着目標成直線走去，試驗開始，有些走，有些跑，有些還開着一輛汽車。如果這種試驗轉到水上時，則有些游泳，有些划船。因此，這種試驗各種動作，都顧到了。

這些受試驗的人，大家都有「一種印象，以為自己是成一條直線走的；他們一點不覺得他們的行路是歪曲或在打圓圈。然而實際上，他們行過的路線，大概都是螺旋形的。這些試驗可以說，已經證實了上述的普遍信仰。

這些圓圈或是曲線，是任便向右或向左轉的——如像鐘上面的指針移動，或是相反而行

——甚至就是原來的人，在同樣的試驗中，也有時向這方走，有時向那方走的。然而，從這個試驗，有一種很顯明的趨向，便是他們總是偏重向左轉的，或偏重於向右轉的。

受試驗時各人的路線不同。由試驗可以看出各種不同的性格——是研究性情的另一方法。假如你是行走弛慢的人，你非過的路徑便是長而比較規則的螺旋轉；並且不走回頭；假如你是一個性情浮躁不定的人，你走過的路線便非常不規則——起初很直，然後轉一兩個灣，常常走到原路上，不過有幾條直線就是。

如果你去看一個很短，祇有三百步距離的記錄；你可以看到他們所走的圓圈或曲線，小者約直徑六碼；大者至四十碼；水上游泳的結果，也與陸地步行的結果相彷彿。普通被試者所走的路線，多半是向第一次轉灣後的方向走去，因此，所走的路線差不多與真正應走的路線成直角。

那些開汽車的，在曠野以一點鐘一至八哩的速度，所經過的地段很小，不自覺而走的圓圈大約為直徑的十三碼至一百十碼。有一個善於開福特汽車的，他的車很緊接的傾向右走，成小圓圈，直到車子走到轉灣的盡頭時，他才覺得他一直是走的圓形。汽車所走的路線，僅比走行的路線，範圍大一點。

上述種種要尋出一種解釋，不是一件很容易的事。普通的解說，便是你之所以走圓圈，是因為你的右腿比左腿，或是左腿比右腿，稍為要長些或是有力些。但是如果看到同是一

人能向任何方面打圓圈時，這種解說便不能成立了。並且偏向右方或偏向左方的人，並不隨從一定的形式。假如你走行或是游泳時；先向前，後退後，也不會變改你打圓圈的習慣的。這種習慣也不是與你的肌肉有關，因為假如你把眼睛遮了，坐在一輛汽車內，去指揮車夫轉這邊或是轉那也，感覺得似乎已經是離開了不正確的路線，其實你還是一樣打轉的。

因此，生理學家希福爾（Schiffner），相信這種螺旋形的組織，是在人的神經系內。當你想要走一條直線時，你是依靠一種感覺而行的，但是實際上你並不依賴這種感覺；你此時時在依靠你所看見的以為記號，去矯正你的路線。當你被厚雪雹包圍，或是在各處相似的森林中，或是你眼睛被遮的時候，那些你所認為可以矯正道路的小記號，便時時改變而使路線錯亂了。於是你的感覺——頭腦中的嚮導組織——便自由行動，導引不確的路線。

平常的時候，這種感覺我們是不會感覺的；然而當我們行動的時候，牠便在工作。這便是說我們嚮導的知覺是很薄弱的，完全要依賴記號，並且還是容易迷失。假如沒有指南針，哥倫布便不會發見美洲；假使林白沒有一種特別的指南針，他不能飛渡大西洋。人類用自己的發明而幫助自己殘缺的知覺，而這種發明也是他自己頭腦的產物。

一一 你能同時做兩件事麼？

這個問題，要看你對於一件事及許多事，怎樣計算的方法，事與事的關係，以及你對於

「同時」所下的定義是如何而定。這是一個可資討論的問題。卽如我現在右手拿着筆寫這篇文章，左手拿着雪茄，時時還要送到嘴裏吸一兩口；同時又要回答我的速記者問我的一個問題，一面却並未停止我自己的工作。我又能同時在一間房內，一面聽留聲機，一面做事。雖然我正式的工作是寫稿子，可是我同時做了好幾件不與著述相關的事；不過這些事情都是不需要我多少腦力去注意的。我的注意力是在這幾件事情中間換動着。如果我完全專心於著述方面，我便會不知不覺的讓雪茄慢慢的自己燒盡，烟灰墮落；假如此外另有許多打擾我工作的事情，我的工作便不能做得好。著述並非一件單純的事，而是許多事件在同時進行；如思想我所要說的話，寫成爲字，運動鋼琴，以及默想我所寫的，都是同時進行。這都是一項工作的許多小事件，而我的注意力必須平均分配於各小事件上。

最主要的一點，便是看工作如何組織的，以及他所需要的機械如何。譬如一個鋼琴家多半看樂譜，同時還注意到琴鍵。他右手彈一個音調，左手另彈一個音調，腳邊踏腳板；然而一切動作的結果，祇有一個歌曲。他還可以隨彈隨唱，如同做一件事。但是假如他右手能彈一種曲子，左手另彈一種曲子，那麼，這就是一種難能的技术了。

一個人一面織絨線，一面說話，便是在同時做兩件不同組織的事。但是因為常常練習的結果，這兩件事可以同時單獨進行，毫無妨礙。我們也能同時走路談話，但有時談話受驚時，便停止走路了。所以幾件不同的事，可以湊成一項工作。譬如開汽車，我們將各部工作

組合時，便有許多事要做，雖則嚴格的說，不是同時做的，然統稱之爲開汽車。凡是熟練而易行的事，我們總很容易同時做兩件事。

間或也有人具有一種希有的才能，能在同時做兩件完全不同而組織複雜的事，並且需要身體有連帶關係的某數部分去表演出來，這確是一種難能的戲法。據說有一個年青女子具有這種才能，曾在台上表演過。她能一隻手彈琴，一隻手繪畫。她能在二十秒鐘內同時用兩隻手在一張像上完成各處不同的未成部分。她能每隻手拿一枝粉筆，嘴裏也含一枝粉筆，同時寫三個不同的字，或甚至三種不同文字的字。在寫字時，她左手從字的末了一個字母寫起，因此兩隻手是相向而行的。她能用左手或右手或同時用兩手寫兩個倒字。因爲她所要寫的字，心裏有極清楚的印象，因此，她便能照她心中的印象寫出來。又如『（她能）用（兩手分開）寫字，』在這九字中，凡是在（）以內的，她使用右手寫，而其餘的字，便用左手同時寫。

像這個女子所做的，雖然是一種奇特的技能，然而也不過是一般人常做的，不過她更爲複雜純練罷了。祇要是值得學的事，我們也總可以由訓練而做得到的。有一個人發明了一架打字機，能同時打兩個字，他想這一定很好，因爲可以增加一倍速度；而且他自己打時，也很感覺便利；但是他却賣不出他的發明權。許多人情願練習一字一打的簡單動作，由純熟而得迅速，却不願學組織完全不同的困難動作。沒有一個人會主張像這個青年女子的技能，我

們大家都應當去養成。有些人能夠用心在許多需要特別技能的事上，這確是很有趣的。實在說來，這些才能是由苦心得來的，而非像變戲法得來的。

第六篇 美的神祕

一 美和行為智慧

我不喜歡你，福而博士；

爲甚麼原故，我却說不出；

不過我不喜歡你，福而博士。

我們何以對於有些人喜歡，有些人不喜歡，是一個很值得研究的問題。因爲這是與人生有密切關係的。有些人是甚麼地方吸引你，使你和他們成爲知心的朋友呢？

當然，第一是品貌。這是天生成的——你的身裁，你的皮色，你的相貌，你的面部的形態等等。

第二是表情，表情可分爲幾種。第一是對於你自身的修飾，如牙齒、指甲、頭髮、皮膚的整潔，身體的健康，這便是美容院謀利的根源。第二種很重要的表情是關於你的態度，如舉止、行動、熱力、靈活、微笑、顰額、困惱、興趣以及禮貌等等。這是關於你「爲人」的表現，這種表現還包括你聲音的粗細、高低。有些人在未說話之前，很能吸引人喜歡，有些人在有神氣時，更能吸引人歡喜。

第三類的表情，是關於裝飾問題——你的整潔，你的顏色的嗜好，愛鮮豔的還是愛暗淡的，你自己想成爲一個怎樣裝飾的人物，你願意別人以爲你是如何裝飾的人物。一個人要裝飾起來，是很費時間的。最後是關於你的智慧，這是不容易造作出來的。智慧是從你言行中表示出來。這比禮貌還要更進一層，因爲由這方面可以看出你的教育，你的興趣的高低，你的情感和理智的人倍。

至於上述各類吸引人的特點是怎樣混合起來的，以及其對於交友上的價值如何，各人所見者不同。相貌美麗的人大概是聰明的呢？還是愚憨的呢？美有幾多成分是由相貌構成的，有幾多是由表情構成的？這一切在人類互相交往上，都有很大的關係——其關係如此之重大，以致有某學者提倡女學生的功課應當減少，而專去注意怎樣對於人有一種吸引力。關於這個很複雜而無人考察的問題，曾經有過這樣一次簡單的測驗：便是叫一班人舉出他們所最喜歡的十個男朋友和女朋友來，然後把這些男女朋友最可愛的特點，依次排列出來。自然，這樣複雜的事情，結果是不能十分準確的。

不過大概而論，人格的表情，最深刻而動人的，是以下數項：和顏悅色的態度，熱情的性格，誠懇，舉止大方，堅強的個性，行爲一致，還有體貌的美麗，也是其中之一。很難吸引人的，是僅有面部和體格之美；尤其是專靠裝飾，而無其他絲毫美點的最難吸引人。在這兩極端之中，高下不等的，是近於理智方面的特性，如腦力、聰明、精力、好脾氣、聲音

、文雅等。

使人對於這種測驗難於確定而易混淆的，便是兩性的吸引。女子給與男子的吸引力很大，但他們對於同性的女子也是很大的。除了女子之外，男子找不着其他同性的男子，是能真正吸引他的。但是大多數能使男人崇拜的女人，也同時能吸引別的女子。能動人的女子，大概也曉得特別注重裝飾和舉止態度，因而能使自己更爲動人；恐怕是把她們固有的特長更加發揚，如體格強健的，即發展爲運動家。如聖經上所謂：『凡有的，還要給他。』

依照上面所說的，恐怕有些人查看自己的特點，或是覺得高興，或是覺得失望。在上面那個社交的測驗表上，腦力不是佔很重要的地位。智慧若不加以外表的粉飾，則不過好像是女僕一樣。不過僅有美貌和裝飾，則發生的效力也很小。最重要的要算是表情，特別是那種能表揚內心的優美和特點的個人表情。

二 美的代價

無數的女人，無數的男人，以及無數的金錢，都是爲着個人的美上用功夫。這種興趣，普世莫不如此；凡關心人類的，對於這種普遍的一種興趣，必想加以研究。美的心理學，不專是皮面上的。

如果世上除了美的風景和圖畫之外，再無可欣賞崇拜之物，便未免太枯燥了。因愛情或

非愛情的緣故，詩人之歌頌女性美，從古到現在，沒有間斷過。現在這個題目，又移到科學家身上了。頗來模教授（Prof. Dunlap）說，美的崇拜促進了種族的進化，因為人類對於最嬌美的婦女和最健壯的男子一種天然崇拜，鼓勵了一般為父母者，知道給予他們的子女，一種發達心身的最好的機會。

在習慣上，我們以為美是屬於女性的。以月亮而論，「她」的光亮完全是由男性的陽光所反射而發的；但是在人類的美的眩耀中，恰與此相反。人類天然可分為崇拜者和被崇拜者兩種，不過有時也互相調換位置。美的湊成，是由於天生的許多特點，以及藝術補助自然的許多缺欠。美的標準是隨着人類的理想而變遷的。

要造成完全的美麗，雖然頗不容易，但是要破壞美麗，却不甚難。破壞無須乎甚麼大的殘廢，祇要稍有缺憾，便可以破壞全體的調和。人類因為妒嫉心理，對於美麗的標準，定得非常苛刻，所以許多好看的女人中，只有少數是真正美麗的。美的標準，是包含着高低、身材、相貌、聲調、安閒的態度、禮貌、表情、面部的動作及其他等等混合而成的。

有些部分比甚他部分，更重要些，尤其是明顯的部分，關係動作和表情的，如嘴唇、眼睛、眼睛。人類對於這三部分美的標準，看法各有不同。每一種族有他們自己的標準美，而且標準美在性別上，也各有不同。如果男人任何部分，帶有女性的態度，便不合標準的男性美了，女人面上如果有一根黑毛，也是一個缺點。

在人類身體最發達有生氣的時候，便是代表人類最美時期。每一時期，都各有其特殊的美，兒童時代的美與少年時代的當然不同；老年時代的美，是回憶壯年的最盛時代；而且除了少數幸福者外，老年人額上的皺紋，總是帶着一種憂愁的色彩的。譬如「和你的女兒一樣保持着青年」是一句很好聽的話，但是祇能說得好聽，而在實際的人生中難於辦到的。

美的各種成分，大家都承認是活力與健康的表現。譬如頭髮便是很重要的，足以表現一個人之活力和特殊的人格。豐美的頭髮，似乎是藝術家所不可少的；禿頭禿腦，祇是那些自傲的人、一種免強的自慰。不過我們還不曉得一般所謂上流社會者，是否重視秀麗的頭髮，更勝於靈敏的頭腦。

臃腫肥胖在美麗上是很難佔地位的。一個人無論怎樣生得好看，如果年已四十，而身體肥胖，便應自量不與人爭美了。惟有身裁綽約的人，才可入選於時髦的畫報上；因此使壯實者單瘦是一種很受人歡迎的藝術。但是我們祇要看昔日流行的時髦，藉着此私名義所作的惡，實不知多少。

美的崇拜，使世界到處發狂，從百老匯之羣芳，以至於各城市之每年選舉之標準小姐。婦女多的地方，便是美容院林立的地方。促進美容所化的錢，差不多和促進農業所化的錢一樣多。

但是美的心理最重要的地方，便是因美而產生的責任問題。男人因為無須將時間消耗於

無希望的美的尋求上，所以能多將精力從事於事業；如果他們不為別人的美麗所吸引，恐怕他們的事業，更要偉大。一個已著名的美人，必須設法保持其名譽；一個專門講究美的人，使人不知她究竟是否能促進此種藝術，還是反而使之更現得做作。

從兒童時代起，美麗似乎是一種太好的東西。如果只要相貌便能吸引別人，我們又何必去修養什麼文雅的舉動，和其他心靈之美呢？美麗的兒童容易放嬌，不費力而人人都愛他，便會改變他的腦子。

我們既然曉得上述種種情形，所以我們對於許多其他的優點，要重視些。而且我們常常疑惑美麗的面貌是否也有偉大的心靈和腦子。對於這問題，我們可說真正的美，是包括上述的辛德，還加上一種可愛的態度，專是面貌好看，並非真美，因其缺乏特別的生氣，這是高雅的人所重視的。真正的美是內心的美。

那些缺乏天生體貌的美的人，多半想發展別的美德。因此便有些因而獲得成功，以彌補天生體貌的缺憾。所以美的心理學，是一直伸張到內心的。

三 表現個性的服裝

人類對於衣服上所耗費的金錢和時間如此之多，而對於衣服的心理却很少人研究，這實在是可令人驚異的。

關於服裝心理學的時髦方面，比其他方面都要重要。對婦女談話或是談論婦女的時候，如果把衣服和她們分開，便好像離婚一樣。從衣服本身上說，衣服是一種累贅之物，男孩子們便覺得是如此的。無論是何種形式或形狀的衣服，他們都是不願意穿的。而女孩子因為有愛好虛榮的心理，可以克服這種天然的反抗，甘受衣服的縛束。近代婦女減少衣服的運動，是否專為想表顯天然的曲線美，抑是為可以行動自如的緣故而減少衣服的长度和重量；這個問題如果高興去研究，一定是很有趣的。時裝的呼聲是要加多許多樣，然而實際上所穿的，每次總是減少了。因此之故，可見與男孩子同一好惡的，實在並非少數。

服裝的心理，最重要的是要使身體感覺舒服、輕軟、光亮、舒適。極大的寢衣以及合身的舊衣，都是因為衣服的本質和感覺的舒服而使人愛好。做鬆爽輕便的衣服，還是一種盛行的藝術。但是時髦的裝束還是居首要的地位。現今男子的硬領和高硬的禮帽，還不及四十年前女子的束腰和長裙那樣難受。女子的衣服改良，也可算婦女解放的一部分。

穿衣服最重要的動機，是要合乎時髦。其次便是炫耀，因為衣服可以表現一個人在銀行裏的存款或是店裏的存帳。再次便是嗜好、雅緻、精美、個性的表現等。這樣，你的衣服所注重的是你，所表現的是你；衣服表現你個人認為美的思想，而同時又受時尚的約束。時髦大半是合乎那些單瘦的人，所以時髦的胖子總難得立足。天生的身段是不能忽略的。甚至你的衣服也要看你的人如何。看你的裝束如何，你的衣服便可以表現或是埋沒你的個性。你天

生的缺欠，便可由你的裝束而表現你的思想。

綢的、緞的、耀耀的、精細的、豐滿的、毛的、以及最難得的你個人那種特質，使你穿上衣服不像一個樣品式的模特兒，而是一個主動者，是能表現你個人的——凡此種種，都足以增加你個人的重心和引人的地方。這似乎都是表面上的事，但服裝確實是深入於人性和社會的競爭。

在各種時期以及各種季候，你又有各方面的表現。有正式的，有非正式的，有莊嚴的，有最時髦的，在你穿衣服時，你都要考慮。你有這許多地方要考慮，所以你的衣櫃越增加的時候，你隨時也感覺得衣服的不夠。

以怕羞為衣服的标准，已經是過去的事了。在汽車尚未代替騎馬之先，跨着騎馬便早已代替了橫着騎馬了。由騎馬而產生的短褲，現在都盛行於一切戶外活動了。面罩取消了，而短髮盛行。服裝可以表現你那階級社會的思想。

論到用衣服來保護身體，可以留到最後討論，因為一般人認為最不重要。冬天的喉嚨可以露着，夏天可以披上皮領。手是準備着戴手套好看的，而現代的鞋子是不願甚麼天足的。比較好一點的是雨衣和絨線衫，但是即或上古時代的服裝，大半也還是為修飾，而不是為保護身體。衣服是為表現的，而不是為保護或遮蓋的。

四 嘴紅心理學

時髦不是一定要合乎道理的，因此一時風尚的時髦，我們很容易造出一些理由來解釋。但是即或在這種摩登化的世界上，種種時髦並非完全是由巴黎創造出來的，而是由一般人類天性的心理所造成，永遠準備着去改進自然的本色。紅嘴唇便是代表新鮮的熱血，豐富的活力，黃金的青年時代，以及其他等等。天生我們便是紅嘴唇；藝術便使之更加紅些。

其實說起來，這種把戲並不是新有的，在上古時代的人民，紅嘴唇就看得很重要了。印第安人在打仗時，身上塗着彩色，使敵人看了害怕；好裝飾的女人，也是想加上顏色，幫助她得到勝利，使那些想秀麗女子的男人，想得更利害些。因為天生和人為的眼光，都以為愈相反則愈美，因此皮膚愈白，便愈可襯出紅色的嘴唇（或是襯出臉上的黑斑，）而愈紅的嘴唇，則亦愈可襯出臉上那種敷了粉的白色。

嘴唇心理學在嬰兒時代就有了。幾個月大的嬰兒，嘴的心理學便主持一切。因為嘴既是接收營養物的站口；也是送發情感的站口，微笑、含懼、噘嘴、肚子裏的痛苦。都要由嘴的動作來表現。這種動作，雖不是特別的苦心做作，然也和好來塢的明星一樣能夠表情的。聲調的表情也是同一來源——如格格發聲，喃喃自語，呵呵發笑，與放聲大哭等。

但是嘴唇之所以為重要的表情工具，主要的還是因其為觸覺的器官。觸覺是最親密的。

生的缺欠，便可由你的裝束而表現你的思想。

我們以握手表示友誼。撫愛是人類的天性。每當我們爲人所撫觸的時候，我們的感情便激動了。

接吻是起於嬰兒時代，後來漸漸應用到別的行爲上，而變成了一種例行的風俗。不過這種接觸當然是一種切愛的表現——普通多半是指浪漫的愛和男女的愛。然而當法國兵士接受勳章時，由長官在受勳章的兵士兩頰上各接一吻，作爲一種嚴重的典禮。

當我們說話時，我們便移動我們的嘴唇，這種移動可以吸引對方的注意。因爲這種移動非常之準確，因此有些聾子能夠由看我們嘴唇的移動，而懂得我們所說的是甚麼。談話便是發揮自己的意見。有些女子本來是好看的，但是待她們說話時，便現出醜相了。有些女子是等到她們說話時，才好看些。

想恢復嘴唇的這種特殊心理，於是而有嘴紅、粉撲、鏡盒等，爲自然與人工中，婦女不可少的時髦品。對於這種心理的解釋，各思想家各有不同。這或許是婦女解放聲中的一種普通潮流（當然也是一種永遠的潮流，）一種女性美要求自由坦白的表現，正如風行的短髮，短裙，及容貌、談話之自由等一樣；是要減少婦女的藏匿，而多有開放。

這種流行是無諱言的。這種嘴紅，決沒有人認爲是天生的顏色——時髦的女郎，早已把自然的產兒遺棄得很遠了。她們最初以爲是補救年齡推進的衰老，使中年與青年之間的競爭稍許公平些，那些野雞之流的女人。對於這種解釋，比較那些年齡較長者，更認爲確實是不錯。

因此，一般女子想恢復學生時代那種紅頭的熱狂，日益增長，而美容院之開設，比高爾夫球場還要熱鬧些。

恐怕現代燈光的發達，對於此種潮流也有關係。從前舞台上脚前的燈光，現在更找了一個對手，便是頂上的燈光，以及百老匯和他處那些照耀輝煌的燈光。電光迫着臉部，使人異常難堪，所以不得不設法請藝術家來解救。不過主要的原因還是因為時髦的緣故；少數的人領導，多數人則不費思索，而情願追隨，就要這種領導能稱她們的心意。現代對於美的觀念，非常重視，則美容術也祇有一天發達一天。不過這種人工補助自然的藝術，你採取的途徑和方法，其表現人類的心理，比較表現人類的顏面，還要明顯些。時髦既是時時變換的，誰敢擔保嘴紅是永遠盛行呢？

五 顏裝的巧妙

最近我看見各處搜集的一些鑲着球玉的顏裝盒子 (Patch-boxes)。恐怕你還不懂甚麼叫做顏裝。百料全書在「顏裝」下面的解釋是：「小塊的黑綢或膏粉，在十七世紀與十八世紀之初年，婦女用以貼面者，間常男子亦用之，其所以用為裝飾品之原故，一則可以遮掩面膚之粗糙，二則可以襯出一種特殊美麗，如酒渦之類。但是這種裝飾引起了文學界的批評，教會的中斥，和國會徒勞無益的舉動。」

發明這種顏裝的人，（大概是一位女人，否則便是偶然產生的，）可說是發明了一種聰明的心理學。貼面不但遮掩了面部的缺憾，更且襯出了他部分的美麗，可謂乖巧之極了。如果有一點斑痣或傷痕，黑膏便爲之遮飾了，其用途也明顯了。這樣，同時也能引人注意她下顎和面頰的嬌美。黑的部分可以襯出塗了粉的白臉，這種裝飾在帶假白髮時用，更是合宜的。

從美容術上看，這種原則至今還是如此的。譬如增加嘴唇蠟燭的嘴紅，一方面本是爲彌補自然所忽略的地方，然而嘴唇也本來是值得使人注意的地方。我們至少可以說，這是一種很巧黠的技術。如果這種方法能應用到別的事業上，恐怕可以發明一種新的外交技術。

從原理上講，這實在是一種消極的吹虛的方法，因爲你把本來不美的地方，假裝着很美。這種吹虛，或許是財富，或許是勢力，或許是功名，或許是一種自以爲高超的氣概。這種虛張聲勢，愈是不配合，則證據之後，愈是難堪。第十二夜中 (Malvolio) 的管家馬爾佛利 (Malvolio) 便是這樣的人，他自以爲是隱爲高官了。世上像馬爾佛利這樣的人，真不知多少。論到智慧方面，則帶着便帽，搖着鈴子，穿着彩衣的小丑，滿口說些關於智慧的話，可說是近乎顏裝主義的人了。

假如我們將技術少許更換一點，在普通事上我們也可看出同樣的欺騙。最近我到某公司，有一位從遠地遊歷回來的人，許多人詢問他，我也在場。這個人所說出來的很少，他對

許多詢問的回答，總是『的確，我不曉得。』他並不是虛偽的自謙。——他確是不曉得，然而這也是好像顏裝一樣的用處，以瞞出他對於這個很少人遊歷過的國家的一切事物，實在是曉得不少。一個著了許多好書的小說家，（雖則不一定是銷行很廣的小說，）總是很高興的告訴人，說他第一本小說是完全失敗的。他總是把這部小說提出來，當作一種顏裝。

假如我們把這種原則，再推論得更廣一點，便是像福洛特（Froth）這一派的信徒了。他們以為人類許多的努力，包括作偽和其他欺假等，都是想得到他人的注意和稱贊，使自已增加自尊和自炫的心。甚至兒童也受了這種精神的影響，用一種嬰兒的口吻或衣賴的行為，去再恢復如嬰兒時代所受的一切寵愛。老年人的那種喋喋不休，也是同樣的虛偽。其他的人是訴苦以得人的憐憫，或是誇耀自己的堅強，以得人的稱贊，而老年人則是介乎這兩者之中。

這種原則最後的推論，便是一般的虛偽或做作一方面是那些虛偽者，矜誇者，自大者，主見甚深者，以自己的個性去引動別人；另一方面便是那些過於做作的謙虛，表揚自己的缺點，過分的自卑。

在這種過於自炫和過於自卑兩者之中，我們對於自己應當可以找着一種公允適當的衡量。這種衡量，可以很容易的得着，無須乎十分費力。我們對於別人的批評，不必完全漠然置之，而當作一種理智的態度接受之，并任其稍許影響我們的行為，這便是一種合乎正當心理

的辦法。我們無須乎穿高跟鞋子，或是戴高帽子，或是用其他的方法以增加我們心智上的身份。我們也不可浪用顏裝粉膏；對於自己的本來面目應當安分守己，至於別人怎樣，我們不必過於顧慮。

第七篇 遊戲的心理

一 遊戲中之冒險性

遊戲的原因不一；第一是喜歡冒險，希望僥倖的心。呆板有規定的生活是使人枯燥的。假如你祇要將鈎子上好食餌，把線垂到水裏，於是便釣上魚來，這樣的釣法，從魚上面說，當然是一種豐富的收穫，然而未竟是一種太無趣的遊戲了。釣魚一部分的快樂，是在釣魚的人猜不定他的幸運。

遊戲在人類的天性中，是最久最深刻的一種。原始的人便是遊獵者。他們的生活時刻是要經過危險、緊張和勝利的。

這樣的生活是表示出人類一種有永久性的行為。遊獵爲生是能使人興奮的；種田爲生，雖然可以得到固定的糧食，却是枯燥的工作。原始愛興奮的天性，現在仍舊存在。你可以在各種職業中，如律師、教授、銀行家、經理、工人等——找出這類愛遊戲的人。

賭博是由希望僥倖和碰運氣的心驅使而爲的。人類從原始到文明的，從貧困到富有的，都愛賭博。骰子、骨牌、彩票、以及各種費猜想的遊戲，都是爲了滿足賭博的天性的。一八四九年往加州採金鑽的，白天整天淘金，晚間却以日間淘的金沙，整晚的玩撲克。冒險的行爲吻合人性中遊戲的本能。因此，如買股票及其他各種投機事業，雖則是人類謀生之道，然

而却都是賭博行爲。

遊戲比較是一種男性的需要。恐怕有些女子以獻媚和與男子周旋爲一種戶內遊戲。因爲周旋便是追求，而追求是遊戲的第二特性。商人在辦公室內整日的追求錢財，使他感覺刻板枯燥時，他便變改方向去追逐考爾夫球了。無論是商業或考爾夫球，都是有競爭，這便是遊戲的第三種特性——人類好戰的天性。商業方面，你和同行的人競爭；打考爾夫球你也有友誼的仇敵。在考爾夫球上，你的勝利是分數，在商業上，你的勝利是銀行的進款增加。如果你能打破記錄，你就會感覺得一種空前的驚喜，因爲你立刻打倒了一切和你競爭者，而成了一位無敵的英雄。

競爭便是挑戰。最高的山尖沒有爬到，極北的一端沒有走盡之前，遊戲的天性是不會終止的。大西洋對於駕駛飛機者是挑戰的工具，林白成功的時候，全世界的人都充滿了遊戲的興奮，差不多要發狂了。

開辯論會的時候，比來聽一個人演講的聽衆要多十倍，但是還不及來看比賽拳鬥的羣衆之多，因爲拳鬥是一種直接的原始本能，能引動一般普通羣衆的。

遊戲還有一種附帶的產物便是打賭，這是一種引誘局外人牽入的方法。這是請人代替自己遊戲，是以熱忱來打賭。當棒球足球迷以熱忱或金錢打賭時，感覺得自己也好像是球員一樣。許多人對於無論什麼遊戲，若爾夫球或紙牌，如果沒有輸贏的打賭，便不會玩得起勁。

迷信也是遊戲的一種附帶產物。那些愛過冒險生活的人，多少都相信某種記號的迷信，歡迎好運降臨，而躲避壞運。玩紙牌的把他的椅子打一個轉身，便是將好運轉回來。水手的迷信尤其多。他們畫着圓的手臂，或許是作為認人的記號。但實際多半是為幸運和情感的原故。禮拜五不開船出口，還是最近才取消的事；這種習俗是水手所要求的，抑是航客所要求的，諸位可以隨意自己去猜想。

商人之所以不願辦公而跑去遊戲，是因為遊戲能給予他一種本能的深切的滿足，因此回到辦公室之後，他還不斷的談論他剛才所玩的遊戲。最好的遊戲是要能勝利時不致過於得意，失敗時也不致過於頹喪。

公平的遊戲也可作為做人的一種規律。甚至連無知的魚也能領略；真正會遊戲的去釣魚的時候，是要釣那種能反抗的魚，而他牽引的時候也不十分用力。

二 捧角迷

「捧角迷」(Fan)是新聞記者的一種俗語——為 Fanatic 的縮寫。字典上的解釋便是「過分的熱心」——簡單的說便是他所作的太過分了。

在從前有一種很危險的過分熱心，大半是關於宗教和政治的。他們絕對相信自己是對的；如果可以辦到的話，對於與他們意見相反的人，對待非常殘酷。現在所說的「捧角迷」，

是一種無害的熱心，對於足球、考爾夫球、電影、以及其他等等崇拜發狂的。這種發狂是如何而起的呢？

那便是因為：雖然我們喜歡我們的工作，但我們必須做固定的工作和一些零工，才能維持生活；不過這種刻板的生活，使我感覺枯燥煩悶，因此我們必須找一種事能夠興奮我們精神的，能夠使我們生活愉快，能夠使我們覺得高興，談得起勁的資料。這類事或許是遊戲，或許是特別嗜好。如果不是使人痛快，便是使人震驚。「娛樂公園」建築了一種旋轉升降椅，你坐在上面，可以享受震驚的滋味，而不會發生危險；不過這種震驚不能延長很久的。一種真正想發熱狂的人，必須有一種持久能力的震驚。

收藏癖可說是一種靜的熱狂，以收藏希少的郵票、古錢、古物等為狂藥。嗜好不同的人，便對於別的東西熱心，而以爲他們收藏的都是廢物。有運動熱狂的人，可說是有正確的對象。他的嗜好可說是有生氣的，活潑的。生活便是追求。一個商人對於銀錢追求得厭煩時，便去追求考爾夫球，或是巴柏羅絲打棒球得勝時，他便粗聲的狂叫。生活也是奮鬥；同一件事物，還有別的人也在想幹，這也叫做競爭。凡是表演鬥爭的事，總會吸引許多人來看，如以理論相鬥而開辯論，或以拳相鬥而舉行決鬥。這兩種都是出力來爭鬥的。競爭的愉快和失敗的危險，都可以使精神感受一種震驚。旁觀者是間接加入者，他的熱狂是忠心於一邊。有時他是隔着兩層而參加的，他看見報館門口黑板上他這邊的白粉點漸漸高上去，他便會如

癡狂的歡呼起來。

打賭是最容易使人對於遊戲忠心發狂的，因為你有一種勝負的關係；這樣才使你感覺一種切身的震驚。賭博和遊戲可說是變生的兄弟，一個的賭博性質比遊戲性質大，一個的遊戲性質比賭博性質大。但是一個冷靜的記錄者，不是像一個真正熱心者那樣有趣。做一件事情，如果沒有熱忱，等於未做。一位波斯王子跑到一個最大的賽馬場去看賽馬，有人問他喜歡不喜歡，他的回答是，他說一响便曉得總有一個馬比別的馬跑得快些。假如你用這樣的心情去看賽馬，你永遠也看不出興趣來。

在羣衆遊戲中是一個熱狂者有一種好處；他是羣衆中之一員。他們彼此使每一個人都感覺一種熱忱。熱狂是需要羣衆的，如同類的鳥都聚集在一處一般。輸贏越大，不論是棋子或是金錢，則羣衆的興趣也越高。獲得錦標的便是熱狂者的英雄；我們大家都是崇拜英雄的心理的。有時熱狂者花費了不少金錢，除了震驚之外，並無實際所得，然而他們還是覺得值得。

我們不是一架肉體機器；假如我們是的話，唯一能使我們開足馬力的，祇有熱忱。能夠有特別嗜好和震驚快樂的習慣，是很好的事，因為這種習慣，可以使情緒像肌肉一樣，保持良好工作的狀態。一個熱狂者去看遊戲，是去開足馬力。有時當他已經回到原有工作時，他的熱忱尚未完全消除的。

三 孤獨與好羣

現代的世界是一個集會、聚餐、講社交的世界。人類也和鳥類是一樣，同一羽毛便聚在一處。城市的人，如果失了羣，便感覺徬徨孤寂。至於個人的結黨爲羣，專集合自己情投意合的人，則又深進一層了。人類爲娛樂而組織的熱忱比爲事業而組織的熱忱尤大。雖然許多我們的工作必須單獨研究，才能做得好；然而娛樂時，必須團體參加，才能興高彩烈。

這種人類好羣的天性，便造成了扶輪會，鼓瓦尼俱樂部、商人俱樂部、廣告俱樂部、神龍會、助手會、獅子會、鹿鹿會、水牛會及其他種種人類動物園的組織等等。他們養成了一種團結相投的精神，編成了百萬的好羣的精兵。

無論一個好羣者在辦公時是一種什麼態度，然而在集會時，他是最親熱的。買或賣，製造或運輸，領導或服從，我們都是由供給和需要的關係而限制。商業便是工業和競爭兩樣東西。因爲是如此，我們都是在一種壓迫之下，努力尋求最有效的人和貨。我們時常總是說：『辦公是辦公，』或是，『一個人之所以加入商業，並非爲健康的原故。』從某方面看，人類如此想法，未免太可憐了。假如多數的人，在工作上能夠尋找出快樂和健康，那就好多了；大規模的公司，不但是爲人類謀工作，也爲人類謀幸福。下面的職工，在娛樂和互助上都有聯絡。在商業上愈能使職工彼此融洽，則對於主人和職工都愈好。

人類的好羣性總是要求表現的。假如我們能夠在一處吃，一同唱，大家都有同樣的熱忱和同情心，我們大家也會同路的工作得好些。我們有些工作合作便可做，分開便不能做。團體是有一種結合的力量。好羣喚起了一種爲公的精神。他們使他們的公共利益，既有益於個人，也有益於團體。他們共同經營他們的利益。

假如你盼望一個人永遠是聰明的，從人類天性上說，你便不是聰明。和一羣好人在一塊的一種好處，便是你能夠稍許愚蠢一點，但不要太顯明，好羣的人是想得到一個不受縛束的地方，脫離商業的鋼禁，而可以感受到人道的影響的。如果需要活動的時候，他是有一種準備的，他準備着盡他一份責任，因爲他不但是爲謀公眾幸福的一位負責者，並且也爲自己的利益而盡忠。因爲他是一個較好的公民，也可以做個較好的商人。一個好羣的人是要想發展的。

四 網球與個人的性情

不論你所研究的是人類的天性那一部分，你都可以得到同類的行爲；這種行爲或許是訓語，或許是遊戲——但是實行的人總會把他的個性表現在行爲裏。以下一段是引自報上運動欄的：

「在網球場這邊進攻的是冷靜的張小姐和莊嚴的王小姐。在場那邊防守的是輕浮的李

夫人和好勝的趙小姐。張王那邊當然是失錯的地方很少，但是她們的敵手却時常要放花炮。張小姐的重擊和王小姐的救球，博得許多掌聲，但是李夫人和趙小姐的精神和勇敢，也使觀者敬佩不置。』

我們都覺得用一個拍子打球過網，還要使之落在白線界內，是技能的關係；這話當然不錯。但是技能，也像商業、詩歌、音樂、撲克、政治、財政、律師、教授以及其他等等，需要全身精力經營的複雜事業，却是一種性情的關係。性情是一種不定的東西，但是永久存在的氣質，能決定你所經營的出品的優劣。

網球的種類很多，有所謂冷靜的網球，打球的人態度安閒，發球穩重，以打球視為戰術。有所謂輕浮的網球，愛施沉重擊難救的球法。有所謂莊重的網球，球多正權規矩。有所謂靈活的網球，球多使用奇計，神出鬼沒，自己失錯的地方很多。也還有瘋癲的性情，譬如祇愛看像放花炮和驚人炫目的球術。

你可以聽四個牧師講道，而分析出他們的性情來；也可以觀察四個實業家辦事的方法和系統，而分析他們的性情。性情是人人都有；在人類的職業上，各人表現的各不同，假如你將性情應用於戀愛、友誼、家庭生活上，也是一樣表現出來的。

性情可說是你工作或遊戲時，一個調和心與智，或思想與感情的一個名詞。性情不但是個性的表現，也是社會的反應；這四位賽球的，對於觀衆的歡呼拍手，各人的反應都不相

同。

性情是包括在個性之內。每一個人以及在靈以上的動物都有性情。我們所謂性情重的人，便是他的性情比較濃厚，容易顯在面上一點。

試驗這些賽球的人和其他對於別種事情有技能的人的性情，最好的方法，便是看他們勝或負後的態度是如何。

心理學家也不能說明情情的基礎究竟我什麼。但是他以性情爲人類原始的氣質，以品格爲性情受了訓練的結果。兒童的性情強，尤易顯露，而品格弱。品格便是約束之下的性情。

性情與性感是有密切關係的；如你待人接物的態度是如何；性情也是對於工作的一種情緒上的催促力，無論腦力工作或肌肉工作。性情使你對於你所決定想做的工作，產生一種熱忱去做。你對於一件事，必須能相當的興奮，盡力而爲，但亦不可過於興奮。因此網球不是一種技能的競賽，亦爲性情的比賽。

網球與其他競技不同的地方，便是有一定的規律算分數。但是我們不能把平常一切競爭的工作分勝負，分爲一盤或一局，通盤勝或最後兩盤勝，全盤或險勝，並且評判的方法很多，又無一定的規則。有時你以爲勝利了，然而公衆却不承認，反扣留了你的報酬和獎品；有時你雖然博得一片掌聲，而你自己却不滿意你的技術。有些人可以固定的工作上去，有些人

是時好時歹的。性情便是你心理的關鍵。

五 休養

凡是有人感覺一種心境不適的痛苦，他便應當受一種忠告：『找一個休息的機會！』休養不是從藥房買來的藥品，也不是可以由字典中尋得出的。但却是一個極好的丹方；你應當去利用，因為牠可以使你重新變為一個新鮮活潑的人。

病狀一——『我說不出我自己是什麼毛病，但是我總覺得我好像是世上一個行尸走肉的一個機械人。每日走到辦公室去，收發信件，做些每日刻板的工作，工作完畢，跑回家裏，讀一本無趣的書，上床睡覺。間或我也感覺一點興趣，但總不能長久。你有什麼可以解救這種心情的方法麼？』

答覆：得麼一個適當的休養！

病狀二——『我覺得人生無興趣，每一件事對於我都覺得陳腐、平淡、無意義。我自從打球後回來，便更感覺得消極，雖則我的銀行存款是增加了。增加進款我覺得無味，正如其他許多事一樣。做事情使我感覺非常疲倦。每日事情做完後覺得到床上睡覺是我最快樂的事。我已不是像以前那樣年青了，不過你有什麼方法可以使人生有價值些麼？或者是因為我內部的肝或液腺有什麼毛病。但是我自己總覺得這是我外部的毛病。』

答覆：得到一個適當的休養！

病狀三——「在廣告上常常看見這樣一句話：『和你的女兒一樣年青。』但是這如何可以辦到呢？因為和女兒在一處玩總是容易感覺精疲力竭，而且也不能得到絲毫快樂的，有何方法可以使自己對於事物專心，而能使之喜愛財物，足以抵償以前得財物的種種麻煩呢？每一個女人，假如她們能做到的話，都想在年老時仍舊容貌美麗。如果即算不能保持美麗，有何方法在年老時仍舊保持快樂麼？恐怕男子是不能了解這些問題的。」

答覆：得到一個適當的休養！

病狀四，五、六都和以上情形迎不多的。我們最後療治的方法，可以由一本書中找出一個解答來。這本書是麥爾遜博士(Dr. Myers)著的，叫做『當人生失掉枕墊時』(When Life Goes Upside Down)。他書中也說到一種病狀，是關於一個從外國回家的麵包店徒弟，現在節錄如下：『當他到法國去時，他能在任何地方，任何時候，吃任何食物，倒上草堆便能睡覺。第二天起來便精神恢復，好像一個兩歲的牛預備清晨出去吃草一樣。他也對於許多事情如朋友、開心、女人、音樂、書、甚至刻板勞力的苦工，都能發生快感。但是現在，不能睡眠，沒有食慾，不能做事快樂，沒有一件事是可以使他感覺快樂的，他不愛看他自己以及其他的人，甚至一個蓬髮的美女便好像一個有毛的蘿蔔一樣。他好像一個裏面盛着木屑的機器人一樣，可以與任何挖溝的工人去調換位置。』

像這種很危險的病狀，是需要長期逐漸休養以恢復他固有的快樂。這種快樂在他失望之中，有時希望再來。然而這許多病狀都是復性的消沉，漸漸地由上滑下而失掉熱忱的；所以需要一種休養去恢復其原狀。休養與休息不同之處，是你要能爲你自己去親自做一部分事情，而這部分事情是可以當作培養你的熱情的營養料的。祇要是一種正當的休息，對於你總是有益的，但是不能代替休養的位置。追求表面的快樂作爲休養，反而會使他們疲乏的。大多了影戲、跳舞、喝酒、晚睡，都足以使人愈加疲勞。關於視覺、聽覺適當有節制的娛樂是好的；優美的音樂，有價值的書，都可以解除工作的疲乏，使精神上感到一種舒適。這樣，你便得到一種休養，而不感到生活的枯燥。

因此，每一個人應當有一種正當的職業和一種旁務，前者便是他的工作，後者可算爲一種休養；而這兩種事務的性質必須完全不同。玩紙牌作爲一種正當爽心的遊戲便可以，如果作爲一種賭博，每日耗費精神在上面，便非一種休養。高爾夫球對於有些人是很好的休養，因爲打高爾夫球不是專有別人打，如看足球或籃球一樣，也是一種休養的方法，而是要將熱情放在自己所打的球上的。

釣魚也是一種很好的休養，因爲環境、作動，都完全調換，確實可以得到一種安適。收藏家因尋求而感到一種真正的快樂和熱情。還有一般人如修理匠、園丁、工匠、畫匠、照相家、在他們工作中都可以得到一種固定的休養，以及由看自己的成績而得到一種快樂。如果

你對於遊歷有真正的熱忱時，也可以從遊歷中得到不同的景象和新的興趣。開汽車也可說是一種休養，但是如果在擁擠的人羣中間，要時時留心避免肇禍時，則不能算是休養了，在許多休養的方法中，最好的一種是和兒童玩耍，這便是一般為祖父祖母者，在戶內最愛的遊戲。

每一個人都應當選擇一種恢復疲勞工作的休養方法。許多休養的方法如能應時採用，可以防止生活的枯燥。尤其當工作緊張，太疲勞時更為需要。勞心過度便會失掉熱忱、睡眠、食慾、而感覺生活的消極、懼怕和疲倦。所以你工作疲乏時，應當同時得到一種休養調和之。

第八篇 人格的察看和批評

一 看相

有一個字的意思，是心理學家常常爲一般人所盤問過無數次的，這便是『關連』。這字的解釋，是很有趣的，牠的涵義，是『某數種事物，同時連帶有的』的意思。我們對於世上許多有連帶關係的事情，都有很大的興趣。我們喜歡對於我們所珍貴的一種心智才能，或其他藝能和能力，去探尋其特徵。譬如假使說身材高的人比身材矮的人要聰明些，當然高度與智力之間便有一種連帶的關係；如果這種連帶關係是非常準確的，則我們測驗一個人的智力，只量他的高度便得了。

但是我們都曉得這并不是真的。由量人的高度以測量人的智力，世上再沒有比這還笨的方法。由此我們知道世上的事，尤其是人類的天性，想要尋出其準確的連帶關係出來，是很不容易的。人類因爲希望做到這一步，於是發明了各種從面部去觀察一個人的特性的方法。

有一種普通的觀念，以爲美女獨具有某種特質，而醜女另具有某種特性。還有一種普通觀念，以爲某人的下頰具有某種形狀，則其爲的必堅忍剛毅，另具一種形狀的人，則必性情懦弱。這些都是想追求人類的某種連帶關係。但是這些發明這種關係的人，不先去尋求一種證明，立時就定出結論來；這種結論，或許有一點隱約模糊的連帶關係，但此種關係，實不

足以維持其結論。

在人體的組織上，有許多部分是顯然有密切連帶關係的。高度和重量便是有連帶關係的；一百個高人平均的體重，當然比一百個矮子平均的體重要重些。但是我們却不能根據於一個人的高度，而預知其重量，或量他的重量，而預知其高度。

要測量一個人所穿的襪子的尺寸大小，最普通的方法，是拿襪子的底折好圍住他的拳頭，使襪子的腳後跟和腳尖剛剛接觸。這樣，便得了你襪子應有的尺寸大小。因為一個人拳頭的圓週和他腳板的長矮，是有準確連帶關係的緣故。

但是如果論到平日我們最關切的許多事上，例如聰明的人是如何的，是否他們有音樂的天才，是否他們能在經商上成功，或是否會做機械工程師或社會事業家，都不能由某種標記看出來。因為沒有什麼特殊標記與這些才能是有密切之連帶關係的。這是因為人的組織太複雜，不相同的地方太多，我們必須追根到許多不同的斷語。假如世上的事情，都是有準確連帶關係，又能尋出那一件與那一件是有關係的，那世界上也就比較簡單多了。

因此所謂連帶關係，是要看其關係的準確程度何如。如果某事與某事並無連帶關係，而此兩事同是發生時，則其關係是偶然的。譬如自殺與落雨，自殺的人數並不因落雨的大小而增減，不過自殺確是隨着氣候而變動，當然兩者是有一點關係的。且並有些事情的連帶關係，是成反比例的，如馬的速度和氣力。

所可幸者，智慧大概是一種多方面的東西，大凡一個人對於某事的能力好，在其他有些事上大概也能做得很好，不過不是對於一切的事都好。我們有普通的才能，也有特殊的才能。我們對於人類的各種特性，難於追求其連帶關係，便是因為這個緣故。

因為上述這種情形，於是引起了人類用科學的方法來研究各種人性的連帶關係。我們先測量許多人的各種才能，然後根據於此種材料，考查人類心身方面有那些事項是有連帶關係的。我們考查的人數多，則可以把大概的趨勢歸納出來。各人種族的不同，男女的不同，遺傳的不同，我們預測一個人的將來，對於各人的祖先及過去行為等，都不可不算在內。

這是一個實際重要的問題，因為我們對於自己的特長，都是很注意的。我們搜集許多材料，表明將來的成敗，與過去的行為是有何的關係，這樣，我們便可導引一般人做他們最適宜的工作。我們考查一個人的才能，便可提議他應當做某種事業，保證他將來的成功。

二 你能知道你自己嗎？

大概而論，一個人對於自己的印象，比其他一切人對於他的印象要好些。換句話說，便是你批評別人，比批評自己要嚴格進確些。

這話是否對的，我們可以實驗證明。巴拉德大學哈利威斯教授（Prof. Hollingworth, of Barnard College）便做了這樣一個實驗。他叫二十五個女學生，大家都彼此相知很深

的，每人把他二十四位朋友，依照某種特性，排列位置的先後，譬如以整潔的特性爲例。每人從其他二十四位中間，挑選出她心目中以爲最整潔的一位爲第一，次整潔者爲第二，依次排列下去，同時也把自己排列在內，直排到第二十五號，爲最不整潔的。其他如各人的智力、幽默性、自負、美貌、粗鄙、勞力性、文雅、社交等等，也有同樣的實驗。

由這個試驗，上述那種自滿的觀念，可以證明了。你批評別人，確實比批評自己來得正確。瑪利對於安娜、白德、可娜、多娜各人的智力、美貌、自負、社交等方面的批評，大抵都很恰當，比瑪利對於自己的美麗、智力、自負、社交等要正確多了。如果我們拿旁人對於自己和朋友的批評來作標準，則自己對於自己所下的批評，是不及自己對於朋友所下的批評可靠。

其次，如果我們去察看瑪利對於她自己的相貌、智力、自負、勢利性等所下的批評，說一句不大客氣的話，她對於自己所下的評語，看去總似乎帶一點誇張。在各項特性中，她把自己提得太高了。尤其是她覺得她比她的朋友們要文雅些、幽默些。她對於自己的智力和社交上所下的批評，也是比他人所批評她的要高，同樣，瑪利對於自己的粗鄙和勢利性，則比別人所替她排列的爲低。

從瑪利所批評自己的特性上看，她對於那幾項的批評是比較正確些，好像旁人批評的呢？那麼，祇有她在鏡子裏所看見的自己是正確的。在鏡子裏瑪利對於自己的美貌，就沒有錯

誤的印象？她在這方面對於自己的批評是恰恰適當，那意思就是說，世上過於誇張自己美麗的女子，和過於嫌惡自己醜惡的，大概差不多的多。但是世間將自己愛雅緻的特性標得太高的人，差不多比將自己標得太低的人要多四倍。那是甚麼原故呢？因為雖然有眼光的不同，面貌總是具體不變的，是客觀的，但是文雅和粗俗是要從禮貌和行爲上去觀察。那麼，你對於所喜歡的人，自然容易去誇揚他的長處，忽視他的短處，對於你所不喜歡的人，則你的批評語恰恰相反。美貌之下，便是整潔，這又是可以看得見的，而自負心却不能看見，要從談吐和行爲上去觀察出來。

此外，還有一個更有意思的問題。假如你自己在某項特性上是很高的，你對於別人關於這項的批評，比較假如你自己的這項特性低些時，是不是要正確些呢？你的確是如此的。愛雅緻的女子，在雅緻方面批評別人，是比普通一班女子批評得要好些。聰明的女子對於別人智力方面的批評，也是要比普通些。這種試驗可說是送給了你一面心理鏡子，從鏡子裏你可以看見你自己，像別人看你一樣。從這方面對於自己稍許帶一點誇張，是很自然而無害的事；並且這或許可給你一個生活的標準，以求上進。對於自己太嚴格太不自信，會使你感覺得自己渺小無用，這樣，對於自己個性的表現，是一種阻礙。你可以把自己看得好一點，但是不可太好，——然後照着你所立的標準去求上進。

三 生人和熟人如何批評你

當你去謀一個職位時，你便會忐忑不安，因為你覺得一切都賴於初次見面的印象上。假如那個雇主對於你並不是完全不認識的人，或許你還不至於完全在暗中摸索，想像如何去表現你的長處而掩藏你的短處。這樣，他對於你還是往常一樣，而你可以得一點安慰。要見人本來是專為互相不認識而有的；你當然無須要見見你很熟的朋友是如何的人。

假如你已得到這個工作了，經過長久些的認識，你對於他或他對於你的意見，是否有了改變，而此種改變是好的呢？還是壞的呢？不管愛情上的「一見傾心」是否有這回事，但是在職業上「一見而用的人」的確是很普通而必須的；雖然這兩種都是必須經過一種試驗的時期，但是開始如果不是兩方真正有心，便不會湊合的。

因此，你對於你所熟悉的人的批評成績的如何，你的朋友對於你的批評比生人對於你的批評好得多少；以及你第一次給人的印象和相識較久後給人的印象是怎麼；研究起來，都是很有趣的。

克里登教授(Prof. Gleason)叫二十個男學生和二十個女學生批評他們最親近的朋友，看他們的智力、裁判力、誠懇、決斷力、領袖才幹、創作能力、感情衝動、交朋友等點，是在甚麼地位。然後將這些被批評者，由完全不認識的校長或雇主，由見面而批評他們以上諸

點，不過這些校長和雇主是有用人的經驗的。

大概說起來，生人所批評的，大家對照之後，都覺得批評的都差不多；朋友所批評的，也是如此。不過這兩種人的批評却彼此不相吻合，在朋友方面的批評是要比較好些。所以相交更深後的批評是要比第一次的印象的批評好些。最難批評的便是看人是否誠懇；關於這一點意見多差參不齊，其次便是交朋友的人才幹。

當然，生人和朋友看人所根據的標準是不同的。生人多半從面貌和舉止上去批評，而朋友對於這方面已經是很熟悉了，並且一個人在朋友中間舉止比較自然而隨意些。生人的批評是變更得很快的；所以多有兩次或三次的見面比只有一次要好些，尤其是可以看出你的印象是向壞還是向好的方面走。

各種生人的批評，對於某幾項要準確些，又各有不同。有些批評者的批評，在某四人之中有三人是很準確的，而別的批評者對於四人中却有三人是批評得不準確的。因此，這種試驗也能試驗你初次見人，你的評判的能力如何。

女人對於一個人下評語比男人來得快，但是男人雖然考慮得長久些，却能批評得很正確。

此外，還有第三種批評人的方法，是看相的人所長用的，便是看頭部的形狀，是長瘦的還是壯實的，是秀美的還是醜惡的。應用這樣的方法，祇是一種猜謎的方法，有時猜對了，

有時猜錯了。這種頭部的形狀，與別部合起來看，或許稍有影響，但是單獨看起來，是不成功的。依據一個人的行爲、表現、神氣、禮貌、姿勢、談話、聲音、和整個交談（不僅是零碎的句話）等等而觀察人，實較之專看外表便批評人的要可靠得多。

我們對於一個人的印像，其所根據的非常之複雜，因此評判人者，即算是很有限力的，都難說出他們究竟是根據什麼而決定的。即算你是專門批評某一種特性，仍就是一樣的為難。一個大百貨公司的管賬員如何決定某人可以記賬，某人的支票可以兌現呢？以現今世界一切事務的進行而論，我對付人，總是依靠第一次的印像。因此，我們實在值得研究這種第一次的印像，到底正確到如何程度，並如何能使之更正極點。

四 由書法可以看人嗎？

我們很難說；那一種簡便的看人方法是最無價值的。是掌紋相法呢？（這是觀察一個人手掌上天生的紋路，）還是看筆跡呢？（這是觀看教師告訴你寫字時的方法。）這兩種都是非常愚笨幼稚的方法，以致使我們不知應當將那一種算爲第一最笨。如果這些辦法，把他看作猜謎似的，粗粗的計算，大概的分類，也或許不致釀成很大的錯誤。

這些看相之流，其所以顯出其太幼稚者，實因他們堅持着一切細微的地方都是對的。那些研究筆跡的書，與那些釋夢、相手，算命的書都是同流的，專告訴你一些無稽之談，例如

：「假如你寫字是向上斜的，便是表示你有志氣或自負心，你想求上進；假如你的筆紋是很細的，便表示你是一個天性細膩、感覺敏銳、膽小、害羞的人；假如你寫的M或N是很窄的，便表示你的性情也是很窄狹，退縮怕事的；假如你的字寫得粗重，你的I字上面的一橫總是割得很重，便表示你的性格也是強項有力量的；假如I字上面的一橫非常之長，便表示你對於做事是能堅持耐久的；假如你的O字和A字上面都不合攏，便表示你是一位心襟寬闊而溫柔的人，反之，如果都是閉的，你的性情也必是深沉不靈的。」這種的推論，如果當做說笑話便可以，如果作為一種學問，未免太可笑了。

然而世上却有許多人相信這樣的祖法，以及其他相類的無稽之事。他們似乎覺得很值得，拿着顯微鏡和測量器具對於這種信仰加以詳細的考覈。他們好像從米索尼亞或其他內省的鄉下一人一樣，對於無論什麼東西，總是說：「請給我看看。」被這種虛偽的科學所欺騙的，便是像這樣的人。

—— 線 訓 理 心 ——

溫斯康 (Wisconsin) 大學的教授荷爾 (Hall)，教師蒙霖哥麥萊 (Montgomery)，與十七位彼此相知很深的醫學生，每人依照下列各項性質，評論其他十六位同學；如每人的上進心或自負心如何；害羞心或堅強心如何；堅忍的能力如何；沉毅或慷慨如何等等。然後將每人平均所得的各點計算出來。至於每人寫字的筆法，則叫各人都抄一段同樣的文章。再將這些字的斜度，線的寬度，筆法的輕重，字的開合等，都恨小心的放在放大鏡下測量出

來，測量到五十分之一英寸那樣小。

現在再將每人批評各人的性格分類依次排列，如上進心、害羞、慷慨等；然後將各人的筆跡也依照『筆跡書』所說的，依次分類排列。假如這兩種實驗能相符合，甚至祇大體符合，則可證明筆跡相法確實也還有點道理。譬如設若有兩三個人在慷慨一項內，排列得很高，同時他們的A字和O字的上端也是開得很寬的，其他各項，也是能一一符合。這種學術，便可以證明是對的了。但是實際的結果如何呢？兩種測驗，完全沒有相符合的地方。如果你這些學生的名字寫在一些小紙條上，放在帽子內，然後隨便抽一條出來，並且說第一個抽出來的名字，必是上進心最強或最害羞的人，這可以和相筆跡的方法一樣猜得對；或者你也可以依照人的鞋子或帽子的大小而評定他們的性情，也是一種很好的相人方法。

上面便是用科學方法很麻煩而試驗出來的結果。這種証實，對於那些相信筆跡相法的人，是不是有點影響呢？你自己回答罷！不過這個試驗的意思，並非表示筆跡是完全無意思，不能表現什麼，筆跡也像別的許多事一樣，是你一種個人的表現；不過不能維持這些很細微，難捉摸，非科學化的分析。這些錯誤觀念之所以盛行的原故，是因為你沒有過細去追求其理由時，表面聽着似乎覺得很對，或許是因為筆跡書上說得好象非常靈驗，並且不知名的學者看了各國君王及無數電影明星的掌紋或書法，而得的推論，然而他並沒有做過一點實際的試驗。這種相法，如果把牠當作一個廟宇裏的點綴品倒可以，因為沒有人真正把牠當一回事。

的。

五 相片看人的可靠性

有許多以看相爲業或稍知相術的人相信他們能根據於照片而相人。他們是否對的或完全錯的，實不難斷定。

現今一般謀事的人必須要照片，所以照片佔很重要的位置。哥格絲大學的教授羅那德（Prof. Laird, of Colgate University），對於這種試驗是一個專家。他想試驗普通一班人評判的程度是如何。他收集了七十張學生的照片，這些學生智力測驗的分數，他都知道，而從七十張相片中又選出五張男的和五張女的，這十位學生的智力相差都是很遠的，因此他知道他們智力排列的程序。至於評判員，他請了七十五個學生，此外并由其他各階級受過不同教育的人，請了三十位，男女都有。他請這些評判員所要做的事，便是察看這十張相片的相貌，依照他們面部所表現的智愚而排列其先後。

結果是很容易算出來的。先將每一個評判員因排列錯誤扣的分數算出來，然後將大家所扣的分數相加，平均一下，便得出團體的平均錯誤。這種依照相片評判智力的測驗，證明了他們純粹是瞎猜而已，沒有一個人得到完全分數的，多數的人猜錯了許多相片，他們的平均僅有一兩張對的，三四張錯得還相近的，其餘的錯得非常厲害。就是這七十五個學生評判的

結果，也不見得比其他十五各階級的普通人高明。事實上看去，似乎評判男人的智力，比評判女人的智力容易些。這恐怕是因為男人沒有其他的地方來牽制。男女評判能力彼此的高下，也無顯著的差別，不過女評判員將四五張女子相片的程序，排列得太高一點。

如果我們將試驗更弄得簡單一點，僅僅用兩張相片，你只要說那一張相貌顯得聰明些。當然，這樣你有百分之五十的希望可以猜中，而結果也恰是如此。你用眼睛閉了猜，也都沒有關係，這兩張相片、不論都是男的，或都是女的，抑或是一男一女，均無分別。

這種試驗的結果，對於那些相信的智力，以及其他特性，可以從一個人的面部或相片上看出來的人，是很不利的。這個試驗的意思，當然不是說，你不能從一張相片上，看出某人任何特點來。大概你是對於一些模糊不清的特性，有一種混合的模糊不清的印象。然而在上智和下愚中間，評判員是多半容易猜中的。

我們要評判的地方，有許多的差別都是非常微小的，這些差別都是在比普通智力稍高或稍低的人中間；這便是使我們很難猜中的原因。而那些相信相術的人，都以為你一切的特性，都可以從你的面部，或你所寫的字上觀察出來，這兩方面之風馬牛不相及，實無過於此了。

由表面而觀察性情的人，最大的毛病，便是你所盼望的太奢，希望所得的結果能合乎你的推論。還有更大些的毛病，便是他們完全根據臆想而瞎猜，毫無科學的方法。

不過現今我們漸漸的根據於那些組合人類性情的複雜元素，用精密的觀察，創造一種有系統的學術出來，這種學術總是不能完全無錯誤的，而研究的結果，也不能用一種絕對肯定的口吻。

第九篇 職業的選擇和保持

一 你是偏於社交的呢還是偏於機械工作的呢？

如果你去翻看人類職業的統計表，似可看出世上大部分的人是與物做工作；做東西、做手工、馭使機器、做物品等等。善於做這類事的謂之好手藝；但是假如太好了便是機械的人。

世上還有一種很大的職業，不是搬弄物體，而是搬弄人。教師、經理、書記、商人都是需要與人接洽，使人受影響，招待人的。凡是與人相往來的工作是趨重於社會的。

甲夫人對於做妻子和母親的責任，在人事和社交方面比管家方面要好些；乙夫人則恰恰與之相反。甲君善做鞋匠或鐘表匠，而不善做家主；乙君是一位好丈夫和父親，而不長於自己的工作，每一個人都必須知道如何接交和做工；但是有許多人專門傾向於一方面。我們還可以另加一種人，專長於運用思想的。如何接物待人，必須是要有思想和計劃的；而這些思想和計劃却必須需要一種特別的訓練，或謂一種專門學識。大概而論，你是偏於社交方面的呢，還是偏於機械方面的呢？

佛雷德博士 (Dr. Max Freud) 專門研究各種不同的職業需要什麼特長的才能。他以某工業大學三十個大學四年級的學生，作為偏於「機械」之類的，去與一個年壽保險及商科的專門學校裏的三十位學生比較，這些商科學校的學生則算為偏於「社交」一類的。從他們所選的學科上，已表示他們各人的特性。佛雷德博士的試驗，便是看他們有什麼不同的地方。

試驗的結果，屬於機械方面的學生，對於需要運用肌肉精細觀察一類的事情成績好些，如在一張表上作記號，批評一張圖畫是否確實，在一個極小的空格內寫字，或盡力慢慢的寫。雖則這類的事情像是書記的工作，但學工業的學生總要比學商業的學生做得好些。商業學生對於變更自己的字體，模倣別人的字體，思想上的正確和敏捷，講故事，都比工業學生做得好些，並且個人養成的興趣也較廣，也愛讀書些，對於輕鬆的生活方面的多些。偏於機械的則多思想關於自己的嚴重事情。

適宜於工作、家庭、社會等生活，實是很重要的，不過這不是專可用實驗看出來的。各種工作之中最重要的工作，是要能尋得你最適宜的工作。根本的問題是：關於接待人物和做實在的工作，你是那方面能做得好些呢？保險公司的經理便是與人交往的職業中之一種。戲子當然是屬於社交的階級。政界的人是指導別人的階級，如果別人不服從，他們便發脾氣。他們也可說是另一種偏於縱橫方面的人。

勞資兩方如能認清彼此人情方面的關係，便能滿足工人社交方面的需要。人類雖則有偏於機械的性格，但究竟不是機器。人類的天性比工作要重要些，在工作上我們必須想到人性。

二 勞心與勞力

肌肉是腦筋的僕人，是受過適當訓練的僕人。大工商業的指導者叫做總理，雖則他們不過是把事情指揮別人去辦理；他們的命令無論怎樣有理或重要，但是如果不能執行出來，還是毫無用處。一個人可以是一個天才，但是假如他的肌肉完全癱廢了，他的天才便不會表揚於世。他必定要用肌肉去寫、畫、雕刻、說話、命令等等。最偉大用腦筋的人也和平常人一樣，都要看他所做的而評定他。

無論你做什麼，你總是用肌肉去做，尤其是用你的手。然而在肌肉工作之先，却總有腦力工作，你的身體和肌肉便謂之體格；然而你的腦筋也有牠的體格。你的腦筋便決定你是最合宜於做那一種事，而你的肌肉同時也使你可以將那件事能做得最好。珠寶商和鐵匠，外科醫生和屠夫，都是用他們肌肉工作的，不過不是同類或同形式的肌肉工作而已。珠寶商和外科醫生做細而精巧的工作，但不是同類的工作；鐵匠和屠夫用大力氣作粗重的工作，他們各人的腦力工作也和他們肌肉工作一樣不同，而差別更大，外科醫生之無能力修理一個舊錶正

如珠寶商之不會接骨頭。屠夫和外科醫生相似，便是大家都知道一點關於動物的學識，然而外科醫生所曉得的仍是完全不同的一方面。他們各人在肌肉和腦筋合作技能上，大家所受的都是不同的訓練。

假如從兒童時代起，珠寶商或屠夫即練習為一個外科醫生，或許就可成為外科醫生，而珠寶商比屠夫可以學得更快。機會之所以使某人成為珠寶商使他人成為鐵匠，便是因為前者總是喜愛精細工作，天性造之如此；後者却愛粗笨工作，也是天性使然。訓練便發達你天性所有的特長，使之臻於至美。

在每種職業中都有肌肉和腦力的工作；問題便是屬於那一方面，并至何程度。在工業上分精巧的工作和不精巧的工作。不專是心靈精巧，也要手工精巧。在遊戲上和在工作上是一樣的。玩棒球的擲球者把球丟與第三人而捉得敵方的一個人時，你便說他有一雙準確的眼光或精巧的手法；但他何時丟而何時不丟，也表示他有一個好的頭腦，好的判斷力。如果他亂丟，那便表示他沒有頭腦，沒有技能。在大的交易場中你常可看到一種廣告：『需要幫手。』但是如果應徵者真正祇帶他們的手去而不帶頭腦去，雇主便會感覺失望。在有些工作廣告應當說：『需要有頭腦的人。』許多工作是完全需要腦力的。經理、工頭、計劃者、工程師等，這些人能夠得到他們的位置，便是因為他們能將勞心和勞力的工作連在一處。

工作有一定的呆板方式時，用腦的地方便減少了。機器工作是可以以頭腦簡單的工人的

。這種工作對於有些男女感覺得非常滿意合宜的。但是也有許多人不以爲滿意；有些因爲覺得這種工作太單調了，有些是因爲特別那一種對於他們不合宜。在任何工作上作得好時，在做時便能得到滿足而維持生存；但是假如你的工作是特別適合你的腦力和肌肉，你便可以得到一種特別的滿足。

許多女人都是以速記、打字、家政等爲職業，這是因爲這類工作合於她們的腦力和肌肉。她們喜歡教書，因爲她們有一種與小孩親近的才幹。男童喜歡玩機械的玩物；世界上大的複雜的機器，都是青年人轉動的。打字機並不是專爲婦女工作而發明的，不過趨勢如此而已。汽車也如打字機一樣或爲男人的工作。這兩種工作都是要用腦的。

你對於你自己的工作，所消費的腦力和肌肉如何能增加進步，這是很值得研究的。極簡單而不用腦的工作是很少的，所以有許多工作，除非你用腦，才能做得好。

三 你的才能高於你現在的工作麼？

最討小孩喜歡的問題便是：將來你長大成人，你願意做個甚麼人呢？「駕駛火車者」或「救火隊隊長」，多半是他們最喜歡做的人。但是如果你去問將近成年的兒童，因爲他們已經感覺到有決定的需要了，因此回答也比較切實些。如果你去問那些已經有職業，但是還跑到職業介紹所去另找新職業的青年人。他們的回答，最顯著的一點，便是僅有三分之一的人

。能夠確定的說出來他們願做怎樣的人。

這裏有一百人的回答，大都是對於自己的職業比較有點主張的。他們心中所希望的職業，從野心最大的起，責任重而薪金相當的，普通頗好的，以至於最無需技能的都有。然後又將這些人的智力測驗了。於是將每个人的智力去比較他所希望的職業。有四十四人所希望的職業，是恰恰與他們的智力相合的；四十一人是相合而有餘的，照他們的智力而論，還可以勝任比較他們所希望的更高的職業；十五人的野心是超過了他們的智力。這些人如能照他們所希望的達到目的，能夠對於他們的工作快樂努力的有多少人，因為能力太好或不及而不適宜於工作的有多少人。這是很難說的；不過，這兩類不適的人當然是很多。

或許那些智力比工作較高的人，因為缺乏毅力或上進的心思，於是將他們的野心降低。他們恐怕如果幹好一點的事，自己的能力不夠。因為有這種感覺，便使他們跑到職業介紹所去想換別的工作。那些野心最大佔少數的人，大都是以前的嘗試失敗了，他們把自己的才能看為過高。

——**心理**——
如果同樣的問題，拿來去問大學生，叫他們回想以前在小學中學時代的野心，以及現在野心的結果也是差不多。大概也是四十幾人能確實知道自己所合宜的職業，並且已經選擇一門學識去達到自己的目的；這些人都是平常普通很好的人，其中多數的，都感覺在大學時，對於自己合宜的是什麼職業，比在中學時要曉得確定些；在中學時所曉得的，又比小學時

要確定些。總之，人的年齡越小，依據自己實際的才能而論，所規定的將來職業越不正確。這時的規定，可說是一種希望，而不是一種理智的判定。

我們常說在少年血氣方剛的時代，字典中是無失敗一字的。然而失敗的思想或懼怕似乎存在他們心中。我們很難說，爲什麼世上有許多智力比野心高的人。那些少數想嘗試在他們能力範圍以外的事業的人，如果你從各方面招收攏來，可以編成一大隊失敗者和工作不合適者。許多人把自己的志願限制得很低，是否因爲他們覺得要達到更高的目的機會很少呢？

你對於依默生的勸告「起着你的車子對星球上走，」覺得怎樣呢？你必須使車輪在地球上走，而你的野心是在星球上。青年人在世上所遇到的是兩個問題：我所適合的工作是什麼？我所希望的是什麼？問題便是要以希望去將就適合，因爲這便是使生活美滿的鑰匙。用試驗或其他方法，衡量自己的能力，可以說是最好的方法。

四 每日工作能力的升降

如果你請人做零工的時候，你便要看他是什麼樣的人，以及在何時工作。夜晚的睡眠，便是每人日間工作的燃料。不過人之苦心不能像鐘一樣的工作。人是需要時間去慢慢引起工作的興趣的；經過稍許時間的工作，疲倦便隨之侵入，工作的能力便向山下的一條路上跑去。然後在日午又加一次燃料，精力的汽爐漸漸上升，一直達到功效的高峯，隨即漸漸增加疲

倦，以至一日的工作完畢而疲乏。這便是大多數人普通日常工作尚升降表。因此我們應當盡力使每日的工作，適應日常工作的升降表。

這裏有一個證明關於每日工作升降的。從上午八點鐘起至下午五點鐘止，除開正午，叫許多學生每一點鐘都受一次試驗。他們所受的試驗，是比較簡單用腦的工作，而其結果是可以容易計算的：譬如照樣答出所念給他們聽的數目，默記突然一顯的數目字，背誦某種規律，在一堆圖畫中分別那一些是他們所前曾見過的，運用稍許理智填寫句子中的空白。工作的進行中，他們的分數是每點鐘都記下來的。這些試驗雖是用腦的工作，但並不需要多少精力便可以得出一個結果，從結果你便可以計算出多少是對的和多少是錯了的。

以一百為標準，從上午八點鐘到九點鐘的結果，工作效力高到一〇四·三；十點鐘時達到效力的高峯為一〇六·六，然後在十一點鐘時稍許降低為一〇五·六。但是在一點鐘，工作在吃飯之後重新起始，這是一天之中效力最低的時候，為九八·七。在兩點鐘稍許升高為一〇〇·六（和在上午八點鐘開始時差不多）；在三點鐘時達到下午工作效力的高峯一〇五·一；四點鐘時仍就有一〇四·二；但是在五點鐘時却又退落到一〇〇·四了，這表示你在這個時候工作效力還是很好，但是不及你開始工作時那樣新鮮就是了。

正午的時間大半是為生理方面的關係，因為在吃飯之後，血都離開腦部而跑到胃裏去了。所以動物吃飯之後便要睡覺，而許多人也感覺要如此。飯後工作中便帶有睡眠的趨向，直

到這種趨向消滅，工作的效力才能升高。

你或許會以為在清晨工作可以得到最好效力，並且也有一些人真是如此；但是總需一種漸漸喚起工作的興趣的練習，這是平日訓練別的人的人都知道的。你不能開始便立刻能做得很好。工廠以及其他工作應當在午飯後輕輕的做，第一個鐘頭不希望多的成績，以後再補充起來。

還有兩點可以加上去的，便是這個日常工作效力的升降表不一定對於各種工作都是一樣的。這種表是專應用於簡單和呆板的工作；至於複雜些的工作另有不相同和無規定的表。第二，個人方面也有不同。我們各人工作的形式各不相同。對於有些人，覺得清早是最難工作的時候；他們不能夠一起床便很清醒而預備努力工作。兒童大概清早是很有精神的；精神衰弱的人却是清晨最無精神。清晨打呵欠便是使人清醒，如同晚間打呵欠以保持精神一樣。

打呵欠是一種很奇怪而不簡單的變化，但是是一種很好的預徵，告訴你是最適宜於工作而應當休止了。所謂效力最大便是你要能在最適宜的時候做出你最好的工作，而且在適當環境之下，劃出一定工作的程序，能使在一天的工作上，將精力用得適宜而舒服。一天八點鐘工作在工業上是一個合宜的制度。但是自然却依據人身機體的運行力而打破此種制度。這裏也和其他的事一樣，人類的本質，和世界需要而應有的訓練，不得不彼此折中而有一種妥協的辦法。

總括一切而論，習慣對於工作亦有大部關係——要養成一種機械習慣而能保持下去。神經的組織，是有很大的伸縮性，能夠適合於人造的生活。夜間工作者，應學習日間睡覺。有些是被迫不得已而工作，有些時日和季候是要趕快完成某項工作。我們不能把人變為機器；將來一切簡單的工作有機器負責，而不必顧慮產量是否足夠的時候，那麼，人的注意力就要集中於品質的優良，而不管產量的多少了。

我們不可在壞的環境之下做一種劣等工作，因為恐怕反而以後要重做一遍。那些要負責的工作，應當在最好的情形之下，做最優良的工作。創造的工作是最費精力的，做這種工作的人，祇有在精神完美的時候，才能做得好。把這種工作變成機械的動作，是一種精神的浪費。現代的文化強迫我們造成每日工作八小時的習慣。我們要曉得世上有許多重要的工作，不是按時間的多寡而成功的。

五 如何減少浪費的工作

假如我們每次在工作時能夠做得實在，那麼，一天的工作加起來，就很可觀了，而且許多人也無須每日做上幾個鐘頭的工作，工作中最不合算的就是那些漏脫的地方。祇要有一點脫漏，就可造成很大的浪費。但是想絕對求全也是不可能的，因為人類是決不會有完全的時候。工作的浪費是不可避免的——現在的問題，就在我們如何去減少浪費。

工作毫不休止并不能消弭浪費。消弭浪費的方法，工作的時間不必過長，而在工作的時候，能真正專心確知毫無浪費。不過，這也是近乎不可能的。我們所能做到的，便是盡我們的能力去裁制那些脫漏的地方。環境不適合時工作十分鐘，比環境適合時工作一點鐘，還要吃力些。遊蕩一天看去似乎是耗費時間；但是如果遊蕩後工作時，能增加工作的効力，休假便是有益的。

人體的組織要算複雜了，而腦筋又是人體中最複雜的一部分。腦筋也是管理情緒的機械，情緒平靜，則能工作優良。腦筋對於工作是需要興趣的——興趣便是驅使腦筋的機油。如果對於工作不能發生興趣，則工作不能靈活，時常發生阻礙。最宜工作時的心情，即是對各事都是調協的心情，這種心情的名詞，便是快樂。

要工作快樂，必須出乎本心的願意，不可勉強；也必須能自由行動，無憂無掛。靈活、自由、追求快樂、是生活上不可少的三位一體的元素。自擾、不知足、憤怒、都是浪費精神，妨害工作的。

做不願意做的事情，不僅不能做得好，並且也是耗費光陰。世上有各種不同不聰明的浪費精力的方法，正如人類的天性各有不同一樣。各人應自己找出一種減少浪費的方法，正如各人有各人尋求快樂的方法。對於自己的浪費，每次登記起來，也是一個很好的辦法。

要增加一個人工作的成績。必須設法阻止浪費。煩惱之所以使身體疲倦，便是因為不斷

的浪費精力；而這種精力在感情上比在工作上要消耗得多些。心理衛生必視乎我們說否誠、浪費，而有充分的效率；就是進行的順遂，滿意的感覺；而這又是由於調變得法，心靈的機器運行暢快。你工作的時候，應當揚揚得意，充滿了快樂。

如果一件事情是容易做的話，我們便說這是小孩子的遊戲。遊戲之所以容易而好玩，即是因為我們讓精力做自己情願的事。這是出乎自然的。不過遊戲專有熱忱也是不行的，還是要加上一點專心，要將全副精神放在遊戲上，眼睛望在球上。工作也是如此，除非是完全機械式的工作，便無需專心。聲音之所以成爲極擾亂我們工作的，便是因爲我們不能將耳朵關閉起來，我們祇能關閉我們的心。我們的心是在某件事上，擾亂便拉扯我們到另一件事上。

注意是專心的一種表記。如果你疲倦時，便難得注意，擾亂是專門擾亂注意力的工具。興趣有衝突和對抗時，便是一種浪費。這不僅是一種訓練可以解救的，心理和生理的組織也有關係。

—— 心 理 訓 練 ——
複雜的機器比簡單的機器，應當更小心照料些。如果我們用腦的細心工作疲倦了，我們還是可以繼續機械工作。在道路上祇許開車頭的工程師，每次工作若干時爲度，因爲假如注意力懈怠時，關係太大了。調換工作也是一種休息。

世上是沒有防止浪費的簡單方法，你必須要知道你自己心理的構造，而依照其構造和

你所相宜的工作去運行之。

六 無人知道的秘密

像一個人，一本書，或一種工作一樣，所謂無人知道的秘密，本來是每人都曉得的，不過曉得不完全就是——着個秘密便是『專心』的秘訣。

『差不多每個人對於如何使注意力專一，都感覺難得做到。工商業上用腦的人，中學大學的學生，甚至大學的教授，都訴說不能專心的苦。』這是某作者論專心開首的幾句話。

所謂專心，更是心的一種鋒利；但是我們必須有好鋼，而後才有好的鋒利。最先是要有粗大的斧削和磨鍊，然後細細的磨擦，如此才能有鋒利的邊。無論什麼地方，都可以疏忽，而且最初就要用一種頂好的材料。

支持專心最普通的原料，便是好的記憶力。有一位作者這樣說：『好的記憶力在乎有良好的消化，良好的邏輯，和良好的良知。』而這三者又看你對於專心修養的根基深淺如何。何蒙斯(Oliver Wendell Holmes)說：『一個人一生最要緊的是情，是要能選擇最美好的祖父母。如此看來，專心是與遺傳有關的。』

不過現在我們對於專心，實際的工作，便是要能將祖宗遺傳給我們的原料，好生去運用，盡力吸收各方面對於專心有益的事，訓練成爲一個已經磨鍊的邊。多數的人並非愚笨得毫

無希望，不過他們不曉得磨鍊心智的藝術，不知應當要達到一種什麼樣的角度；却永久的拿着呆笨的工具磨鍊心智。

因為許多人相信，專心的秘訣是易於曉得的，因此他們便隨時聽信那些大聲呼喊，以為自己已得着了專心的秘訣而願出賣的人。我沒有完全研究過這些出賣秘訣的內容；不過我敢大胆的勸你們不要買他們的秘訣，或是偷取他們的秘訣。如果你買了，你會發見他們的秘訣並不能解除你的困難的。

還有一些對於專心的秘訣有研究的人，他們是不出賣的。不過他們確是真心的願意幫助聰明的張某，中資的李某，愚笨的趙某如何去專心；他們也談論一種正確的心理學。大概不外乎要你振作或馬上去幹。他們祇撒播一些正確的理論；如在某時間內祇注意某事，要把這件事做得好，你的工作上不可露有粗糙破綻的痕跡，在做某事時其他一切的事情都要忘記，把全副的心智緊張對付工作，使自己有一種相信的心，覺得在專心方面，已得着了平衡的狀態。

—— 心 理 訓 練 ——

他們所說的這一切，在相當限制之內都是不錯的；不過學習專心的正確方法，如學習行走的正確方法一樣，要能矯正一切瑣瑣屑屑不對的地方和不良的習慣。這或許是一種很簡單的工作，或許也是很複雜的工作。指導你學習專心的人所需要的工具，便是你一副心智的模型，尤如別人要你一副腳的模型一樣，用之來扶持幫助你。這就是現代心理學家正在進行的

工作。不過現在他們的成效很少。然而他們如果想盼望有一天能夠忽然覺悟出來，以為得着了專心祕訣，做成模型，去發一筆財，却是無希望的。

有一個學生，選了一項「記憶的祕訣」的課程；他說如果他不是常常忘記去上課，他還可以得到更多的益處。這種課程也還是有點好處，因為可使那些健忘的學生對於這件事看得嚴重一點，以為花了錢來選這課程，總要得一點東西轉來。他們讀這課程好像新年立的志願一樣，在正月的開始幾天，一點不疏忽馬虎，做得非常之好，到二月時，所立的志願就沒有像以前那樣高興做了，再過一些時，這些志願便無形的消滅了。真正能夠將志願堅持進行到底的人，却是那些不會立志願的。

以上所說的並非去使那些要學習專心的人灰心，而是要點出學習專心最要緊的地方，怎樣的進行，以及為什麼這種解救法不是一種祕訣或藥方，每天吃幾次的。學習專心的意思，不如說是重新訓育一下你的全部的心智習慣，而這即是矯正你對於工作的態度。

彭乃特 (Arnold Bennett) 在他的「如何利用一天的二十四小時」一書中，對於這問題從另一方面有一種正確的見解。他說這好像醫病，醫生的本領和病人的反應都互有關係。用一種熱忱和聰明的態度，從自己的弱點方面改良起，你可以解救你許多的心智工作的習慣，而這却是別人不能知道，祇有你自己曉得的。

你不要去詢問或希望一種救濟不能專心的祕訣，而是要進行一種能夠使你心智各方面健

全的工作。正如你要改良身體，便要使身體各方面都健全一樣。你決不會寫封信給一個醫生說：『我覺得不好過；請你送一個藥方給我。』同樣，你也不能寫封信給一個心理學家：『我的思想力不好；你有什麼救濟方法呢？』雖不是一切事情都是如此然而實在有許多解救的方法，是旁人所不曉得，祇有你自己知道的。

七 集中注意力的阻礙

注意力的集中，對於心智的運用是有許多方式的。注意力可以隨時收取外物，隨時拒絕外物。如果心的門是半開半關的，那麼，你便會像小孩一樣，很容易為外物所吸引。你所想拒絕的東西，但是不能隨你的意，仍舊進來了。不過有一點與小孩不同的，便是你有一種想拒絕的心願。心智之門，是身體感覺舒適與不舒適的特殊感覺和普通感覺。

如果你的牙齒痛，或是鞋子太緊，或是冷、餓、昏沉，你便不能集中你的注意力。工作的先決條件，是要沒有這種種身體上的痛苦。味口和氣味也常常打擾人的注意力。此外便是目見和耳聞的。對於眼見的打擾注意力的東西，我們大概可置之不理，正如我們想睡覺時可以把燈關黑把眼閉着，但是你無法可以閉着耳朵，祇能從心意上立意不聽。

聲音是最打擾注意力的。轟轟的工廠，敲敲打打的辦公室，喧鬧的百貨公司，喊叫的小菜場，以及街上種種喊叫喧吵車馬往來，都極其打擾一個人的工作，困乏他的神經。集中注

意力的第一課，是要你能盡力關閉你的官能，設法置之不理。

最使人不能工作的聲音，是那些有意義的聲音。一個人在房裏談話，比一個機器在房裏轉動，還要阻礙你的工作些，因為你不想聽他的話還要難些。真正集中注意力的工作，是要房中祇有你獨自一人。但是私靜無聲是現代生活中最花錢的東西。如果有錢的話，你可以設法買來，否則立意忍受之。

還有一種使你分心的，是由你的內心而起。你內心的某部分打擾別一部分。在你腦子的後面，有別的想法和興趣，你想做別的事，有種種的憂慮、希望、失望、壓在心頭上。口頭上說『要忘記牠』容易，實際上做起來却不容易。有時一件小事做錯了，全天一切的事就都做不好。所以一個人內心別的興趣和情緒，妨害他專心工作。

因着工作的性質和需要，而分別有各種不同專心的種類。兩種差別最大而相對的專心，是普遍的注意和窄狹的注意。前一種是要眼觀四面耳聽八方，後一種是要集中於一個很小的面積。在請客的筵席上一個能幹的主婦，菜蔬是否一樣一樣依時送到，那一個客人是覺得有味高興，那一個客人是覺得厭倦，那一個客人是招待疏忽了。侍者對於自己的責任，也要有一種普遍的注意力。百貨商店的巡視人似乎沒有特別的工作，但是他們要普遍的觀察不少的東西。行手術的醫生必須有高度集中的注意力，他的助手和看護對於自己的職務也是要有同樣集中的注意力。

各種職業，因其性質不同，而需要不同的注意力。我們選擇職業的時候，要適合於我們的個性的。但是在我們的日常生活中，有各類的事務，各種情況，有時需要這種注意力，有時需要那種注意力，所以我們頂好對於兩種都要有訓練。至於你專門的職業，頂好要適合於你所特長的那種注意力。

其次，便是關於注意力的持久性。要集中高度的注意力，差不多有人在短時間內都可以辦得到，所難者就是要繼續堅持下去。無論你是那種注意力，持久性也是要記算在內的。

如果你注意的習慣是有很大伸縮性的，可以很快的從一件事換到別件事，那麼，你就可以做一個很好的工頭或是公司經理，在一點鐘之內可以答覆十幾個問題，做十幾件瑣碎的事，而在五分鐘之內仍舊可以回到你正經的事上來。如果一個人的才幹祇能繼續把一件事做得很好，那麼，他便不能做這樣的事。

同樣重要的，是關於持久性。你對於你的工作，能夠持久好久不疲倦呢，有許多工人之雇用辭退，或是自動的不幹，都是因為祇能維持短時間注意力的緣故。他們的注意力之集中，或許可以維持一個月，但總不能維持一年。但是有些發明家對於某問題最難的部分解決之後，便覺得厭倦，而必須另換一個困難的問題，以繼續集中他的注意力。

此外，無論何時何地有重要的事臨到時，要馬上有一種能力和意志來對付，不受環境或一時心境的影響，要能勝過惰性，而料理你的義務。我們的興趣和責任愈擴充的時候，我們

心智的習慣也要能一件一件的隨時應付適當。

八 大人物和大事業

一般人以為在社會上做事，使人注目，身體也有關係。如此說來，則魁偉的人應當是能幹的人，爲首的比在下的應當是高大些。然而要選擇人做大事，以身體的大小爲準則，實在是最愚蠢沒有了。

哥文 (Mr. Cowin) 在『幹事的人』一書中，搜集了一千五百個爲領袖人材的許多有趣的事實，其中有鐵路局長、銀行行長、保險公司經理、合股公司經理、大學校長、勞工會會長、兄弟會和各種宗教會的會長、高等法官、上議院議員、市長、主教、出版家、大商家、銷售經理，以及其他同等級的大人物，各種業務的都有。

所謂人的大小，包括高人、重人、以及又高又重的人。如果是警察官、救火隊長，或是在大路上指揮交通的長官，需要魁偉的人，那是當然之理。但是其他辦事的總經理或領袖，則矮小體輕的人可以和高大體重的人一樣的可以合格。不過從反面看，事實上歸納起來，佔高位置成功的人，的確多半是那些身體龐大的人。大概而論，以及與普通一般保險的人比較起來，他們是要高多了。最高級主席的人大概比普通人要高三吋，次一級的要高一吋，平均計算起來，他們大概比普通人要高二吋。位置愈高。則身體愈大。

但是把這些領袖分別而論的時候，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、宣教家，則他們的高矮和普通入差不多，體重比那些次等的實幹人物要輕些，比那些高級的實幹人物就要輕多了。這一班可說是體輕的領袖人物。

最高級的實幹人物，多半是體重的；他之能夠達到這高的地位，是因為體重而不是因為體高。大概而論，智識界的領袖（上述的創造人物除外），政治領袖、商界領袖、都差不多高，而比較算高的，至於體重，則由智識界至政治界以至商界，一級一級的愈重。最重的為勞力領袖。實幹人物以及有威權的人身體應該強大些，這也是很正常理由的。在智識界做創造工作的，比在智識界做主管工作的，無須乎大的身材，而是以質料為衡量之準則。

關於幹大專業體重的人，還有幾點可以發揮的。他們大概是生長在大家庭，而自己也成立大家庭。再則他們容易與別人混合，加入許多會社。

上述種種事實，現在大概很清楚了。你要爬到高的地位，必須有好的體格。你必須努力長時期工作，必須耐勞，能夠擔負人生中重大的責任，負着前進，而且要有長的壽命能夠獲得你所結的果實。領袖人物是一類特殊的人物，大半是腦力上進，而同時有健強的體格來支持。好體格使別人有好印像，於是他便易於前進些，特別是在民治時代，一般人的選舉，大半是以眼睛來看人的。所以你要做領袖人物，門徑是很簡單的。你要有好腦力，頂好先有好

的價格。領袖人物，大半是在高爾夫球場裏的。

九 你以為難的事便是難事麼？

困難是否和煩惱或憂愁一樣，多半是由自己造成的呢？確實這話是不錯的；不過我們不容易證明就是了。這裏有一個很顯著的例子，事實雖是在一八九〇年發生的，然而在今日仍就可以應用。

一八九〇年的戶口調查第一次開始利用電表計算。這種電表並不是一種複雜的機器，不過對於當時一般人是一件新發明，沒有一個人知道當書記的是如何計算法，以及一天的工作是否得力。這種工作是轉載表冊上每個人的性別、年齡、種族、已婚或未婚、國籍、職業、語言、學校等到一張卡片上去，轉載的方法便是每一個答案在卡片一定的地方打一個小洞。如果這些卡片，都已打好了，便放到計算機裏面去，然後總數便會像銀洋計算表一樣的從機器上表現出來。

如果要學習應用這種機器，第一要學熟一些省寫的子母如 α 是代表農夫， β 是代表商人。計算機上一共二百五十個洞，大半都需記在心裏。有十個洞是每張卡片上必須打的。當無數的記錄都已備齊後，每二十個書記便派一個指導的人，把他們五個星期去練習。開始的兩星期是沒有一人能做到本來預計的一天工作——五百五十張卡片。然後他們便努力想將工

作做得快一點；於是貼出一張每日工作最高的褒獎記錄，而使大家競爭都想去打破以前的記錄。因此記錄由六百五十增到一千五百。但是這時大家都出怨言，覺得工作太過度了。於是便取消這種褒獎記錄，而讓每個書記從容盡力而作，不必促急競爭了。

這種工作在上第一章課的時候，大家的印象都覺得這種用機器打卡片的工作實是太難了。後來上更進一步的第二章課時，又加入二百個未曾受過訓練的新書記，分散在這些已經受過訓練的書記之中。這些新書記對於這些表冊既茫然無知，也從來未見過這種機器。他們所見的便是一大羣書記，大家都很快的工作，擊打無數的卡片似乎是一件很容易的工作一樣。他們沒有經過訓練，並且也沒有一種覺得這種工作很難的印象，因此在三天之內，有幾個便能每天打五百卡片，一個禮拜之後差不多每人都做到了這步，而平均的統計比這個數目還要高些。印像以為容易祇花了一個禮拜的功夫，並且還不覺得工作過度；而印像以為困難的却花了五個禮拜的時候。還有一個新的書記打破了以前的記錄，一日之內做了二千二百三十張卡片，平均四天的工作在一天的工作了。

——
心理
在第一個月，時常書記打了七百卡片之後，回家便覺得討厭了。後來有些書記能夠打一千四百張卡片而一點不覺得什麼。這便是一個很好的證明，凡是你心裏以為難做的事，做時便確實感覺得難。在這方面別人所示范影響很大，同樣的事體如果別人畏縮，便也使你畏縮；如果你以為痛苦，便當真覺得痛苦；如果他們懷疑他們自己所採來和已經吃下肚的鹵子是

否有毒還是無毒，便能使他們因懷疑而成疾。這都是一種團體的暗示，羣衆的暗示，而不是自己有意識的暗示，這些新書記是沒有人告訴他們這種工作是難或容易；他們祇看見別人做，因此他們做時便有一種思想，以爲別人能做的他們也能做。

這個例子的結論當然不能應用到人生每件事上去；因爲有些事是確實很難的，或是祇對於那些天然有這種特長的人容易的。但是這句格言還是對的：不要想着以爲困難，將事情變爲困難。因爲想像的阻礙是能變爲真的事實的。

一〇 刺激與行為

刺激在人類行爲上佔很重要的地位。刺激的心理是很重要的，其保持人類精神安適的功用也同樣的重要，人的心身兩方面的機器，是由刺激而催促前進的，牠們從內部激勵。人類求空氣、求食物、求安息、以及求伴侶的刺激，都是例子，藉着肉體的感覺迫着前進。比較複雜一點而屬於精神方面的刺激，是追求震驚、職業、冒險、遊玩、友伴、競爭、權勢、名譽等等。

刺激是加鞭使人前進。如果某一賣弄風情的女子看見某一男子對於她不甚熱情而寵愛她的敵手時，她便會用妒嫉的方法激起男子對於她的熱情；而她之能成功到如何程度，是要看那男子所感受的妒嫉到如何程度。

刺激好像是競賽的機車上面的測步者，使駕駛者當心不要落後；刺激也好像趕驢車者鞭上的那束草，在驢子的頭前引着驢子前進。在現代社會賞罰的制度之下，而且人類行為的動機愈複雜，則各種刺激也就愈是間接而愈複雜。你的人格的表現，就是看你對於那些刺激的反應。

一般人工作，大半是在緊迫之下的。如果沒有刺激，便不會迫着我們前進，做我們生活種種所必須的事。如果我們不是不得已要做許多事，則不知世上完成的事究竟有多少？爲要求生存的經濟壓迫，爲要得到名譽和地位的社會壓迫，時時向我們攻擊，以錢財名譽爲獎勵，以窮困恥辱爲責罰。獎勵和責罰——天堂與地獄——在刺激中是否佔很重要的地位呢？這兩樣東西好像是並行合作，一個引着你前進，一個不許你後退。

我們對於這個問題，曾經有個小小的試驗。這試驗是叫許多人看見記號時便去按電扭，或是看見某個記號時，便按某個電扭。我們衡量開始按的時間，到百分之一秒之微。經過一番練習之後，每個人是要在最快的時間內反應。然後給他們一種刺激，叫他們各人竭力打破自己的記錄，結果每人的時間平均縮短了百分之六。然後告訴他們，如果不更快些按，便會有觸電的震驚。事實上無論他們怎樣快，總是會得到觸電的震驚，但是結果這類小小的懲罰平均減少了百分之十六的時間。所以在這裏懲罰和獎勵的時間比例是二又二分之一與一之比。這兩方面都是一種刺激。若是把這些刺激移去，則所費的時間延長到普通的記錄了。

但是試驗中的刺激是一種事實，日常生活中的刺激又是另一種事實。在壓迫之下我們便能趕緊的做，但是我們的努力，以致精疲力倦，是否過分了呢？反之，如果沒有刺激，工作便會單調，許多人便會覺得煩厭，無神氣，懶惰。如果工作的性質沒有味，便要有刺激，便要別人迫着我們來做了。

當然，我們兩種刺激都是需要的；但是譬如不工作就餓死，不游泳就淹死，這種刺激實在是太急促了，所以我們不可在自己的熱情之下或是在專橫者之下，做一個絕對的奴隸。你應當有一種適當的刺激的統系，催促你自己前進。

此外，個人的性格也是有關係的。我們大半的人，如果要去做機械的工作，就必須有不斷的壓迫；我們必須有一種有規則的推進以勝過惰性。把事情停着不做，直到高興的時再做，是很難辦到的，因為像這樣必須有比普通人更強的意志，更少的惰性。事情必須按時去做，不過這種按時做事不是我們原來的生性。我們必須勉強把我們的性格去遷就世事。

不過在通常的刺激之下，『必需』的壓迫是最無價值的。願望、地位、成功的高興，盡義務、應付的才幹，我們敬仰的人對於我們的稱讚和愛護——這些刺激乃是使世界前進，使我們享受光榮的，在後面那一方，則：失敗的恐懼，失望的憂慮，達到目的困難，在門前的狼虎等等。如果你有你適當的刺激和適當的反應。那麼，你精神上便可以調和了。

第十篇 幾個可以代表多數人的問題

一 令人不可解的失敗者

我是一個很幼稚的心理治療醫生；我在這裏行醫的是一個小城市，在這裏沒有什麼專長於那一項的醫生，大家都是百病皆醫的，不過別人曉得我對於心理方面頗有興趣，所以心理方面有什麼毛病的人，大半到我這裏來。比較嚴重一點的，我便要介紹他到附近一個較大的城中的神經系專家那裏。不過碰巧近來到我這裏來商詢心理毛病的很多，但是我不能看出重要的毛病究竟何在。他們大半是一些失敗的青年。他們在校時本來是些好學生，成績也還不錯，但是進入社會便做不好事。他們喜歡學校生活，照常畢業，想進入什麼專門職業。但結果他們祇是流蕩，沒有實際處世的能力。別人覺得他們的行徑是異怪的。他們的衣裳不整潔，沒有充分的志願。他們或許想結婚，但似乎要等待某女人來捉他，而且他們沒有收入可以結婚。他們不曉得自己要幹什麼事，不知如何去找工作，找了一個工作的時候，除了別人指使之外，不知自動做事，而人人都奇怪何以他們不能上進。然後他們到我這裏來問我，但是我也不曉得。像這類的人，究竟是什麼毛病呢？

做醫生或是心理學家的，對於那些心理組織不好的青年最忌的，就是不可嚇倒了他，說他有什麼很厲害的毛病，說他們是生性如此，沒有救藥。但是一個醫生要解救那些可有辦法的（這包括大多數，）同時不可不記着有幾個少數的人是早年心理停滯了的，正如前面所說的。

像這樣的人，醫生不僅是莫明其妙，而且覺得要很當心。他曉得（正如許多做社會事業者也曉得，）有許多青年男女在幼年時期是常態的，但是達到成年時便停止發展，或是往後退。他們未能發達成熟，不知如何對付工作、責任、婚姻。他們顯得一天怪異一天，以致最後祇能認定他們祇能進步到這個程度，以後便停止，或退後，或完全消沉了。

心理治療醫生對於這種病，有一種專門名詞，小過對於普通讀者在此不必提出，祇要大家曉得有這種事實就夠了。但是還有許多別的病態，表面看來與此相同，不過所不同者是如果加以良好的指導，可以仍舊回到正路，在可能範圍之內，仍舊可以做一點事業。上述的這些人就是令人不可解的失敗者，或是有失敗之趨勢者。他們需要另一種不同的救世軍，使他們回復到常態來。

對於這類人的辦法，是要設法回復到原來的狀態，不過已經總是遲了。有些是因循任其走錯路，走得太遠了。最好的辦法是要趕早查出來，導引他們到實際的事務上，戶外的興趣——最重要的是要幹事。祇要他們能夠熱心做事，就不論是什麼事——無論是做東西，敲打

，搜集，或是頂好能夠賺一點錢的。他們大半是不能自動向這方面走的。他們不好玩，不熱心，不能成爲什麼『迷』，不能沉湎於某種事物，不能進入生活的遊戲。他們的心力是向內長，不是向外長的。他們好夢想，好讀書，好沉默，常常害羞，他們的心智是凝結了的。

當然，我們不可完全禁止他們不讀書不討論，但是不可讓他們太過分。我們應當把他們的心智轉向外來。他們需要獨立，能自己維持自己。要叫他們時時觀察外物、做事、管理、要修整，要注意外觀，要他們曉得這個世界是充滿了責任、工作、事務的，而不僅是不種夢想優閒的世界，要別人來照顧。對於常態的孩子，這些事物自然而然而會隨着而發展的，但是對於他們却不會如此。他們需要特殊的幫助，而且愈早愈好。

要捉到這樣的人，有一部分困難，就是有許多孩子自然的通過了這度難關，而發展得很好。一個人能夠找着了自已，能夠按步前行，而能得到自己的地位，這是他一生的關鍵。有許多人非要經過一番改造，才能做到這一步。他們很早就需要扶助，而且是時時的扶助。如果他們不能得到適當的扶助，便會成爲一個不可解的失敗者。

二 意結的治療

自小的時候，我便自覺的或不自覺的結了許多仇人。我時常默想一些事物，易於把這些事物特別放大。我對於我所遇着的環境，總是破壞的批評，但是同時又覺得自己無

意志性格來改造事物。凡我所做的事情（我的婚姻也包括在內，）我又怕又恨，總不能忍受別人對我的批評，而我的丈夫也是非常之好批評不表同情的。你看，我能夠分析自己，但是對於自己無解救的辦法。在結婚之前，我對於不合於我的環境不能應適，而我是希望結婚能改造我這種特性的。但是我的丈夫與我的種族、信仰、教養、人生的理想，都不相同，而與我相同的是易於激發的怒氣，所以我想到我們兩人都有恐懼。我現在是想來改變自己的。我實驗了應用心理學中所謂「肯定」(Affirmation)的方法，但是結果我覺得好像是適得其反。我常常總覺得對於神經質的人有催眠術技能，很好的用催眠術方法，一定可以有很好的效果；我常常也奇怪何以在瘋人院裏不利用催眠術。

我還可以附帶的告訴你，幾年之前我曾到某治療院去查看。我和裏面的某醫生談了一個鐘頭之後，他說我並無什麼毛病，我便無結果的出來。自那時以後，我似乎對於我自己的情緒比以前更難自制，而我有點怕起來。我再可以到何處去得到解救呢？我這種昏亂似乎循環不已而來。

一個失望者。

這樣的人，可說是有了一種意結。她的情緒不安寧，充滿了疑懼憤怒，還帶着自傲的心情。她整個的心境，是快樂的阻礙。這是一種青年時代的意結，有許多小孩子也是如此。從一方面看，她是不能解脫兒童時代的那些意結，就是那些放縱情緒的兒童。憤怒、敵視、破

壞的批評，不能適應不同的意結，亟想改造自己而不能辦到，這都是兒童時代那些放縱的習氣。

當然，我們不能叫人再回到兒童時代，再重新加以教導；不過如果我對於這個『失望者』的解剖是對的話，那麼；我就主張對於她重新加以教導。『失望者』很能懂得自己的情形，所以對於診治的方法較易於了解，也多有自制的機會。

當一，關於催眠術的問題，我要她切不可把此放在心上。催眠術對於別人或許有用，但對於她却不。第二，所謂『肯定』的方法，『新思想』的方法，應用心理學等，她已經是儘量利用夠了。當然，她想要解脫這種羅網，大部分要靠她自己努力，但是如果她祇曉得要得自由，祇知掙扎，那是不成功的。我再說一句，她要醫她的毛病是要把她的毛病忘却，因為她總掛念着她的毛病而去奮鬥，已經是失敗了。她把她的毛病愈加塞進去了，沒有導引出來。

——**心 理 訓 練**——

解救的方法，是絕不要想到她自己的毛病，想種種方法解脫，而是要竭力忘却，而同時對於某種別的事物養成一種熱忱的興趣。從這方面她需要別人的幫助，別人不必要醫她的病，而是引導她離開她的病。這不是一日或一月之功，最初是要把她引入正道。所謂正道，是要根據於許多特殊情形，在此不能討論。她不能注定是一個悲劇，而是有悲劇結果的趨勢。許多別的人勝過了他們的意結，而能有常態的性情。

她這種失望不是無辦法的，雖則她很需要急切的解救方法。像她這樣的人的情形，既然是若干年養成的，當然不能在短時期內拔去劣根。或許有些心理剖解家對於此點不同意。這是因為他們對於某些心理病症，看出了一種特殊的意結，某種重要的心理衝突，他們對於此特殊意結加以糾正，病者便恢復常態了。這或許是如此，不過我看像「失望者」的困難，已經生了較深的根蒂，短時期不能拔出。不過無論從那方面看，我以為她總是有很好的機會，可以復原的。

三 一個難駕馭的女兒

我有一個女兒，現在十一歲半。大約一年以前，我相信她所受的訓練是對的。不過對於她現在的情形，我却很是不安。我的女兒非常聰明，意志堅強，而怕她這位自以為傲於訓練人的父親。我比較溫和些，對她說話也柔和些；但是如果我去矯正她時，她便反唇相駁：「沒有人能夠壓迫我做什麼事情。」在夏天露營時，她是一個百分之百善於過露營生活的，在學校裏也是一個極會讀書的學生。使我煩惱的，便是她對於我不能有相當的敬意。有時候我想用斥責的方法，但是我不曉得這是否一種正常的方法。她的父親好久就想送她到一個長年留校的學校去。我還可以加上一句，她對於宗教是有很深的興趣的。

一位憂慮的母親。

這一個問題，也和其他許多問題一樣，有些地方是很普通，有些地方是特別的。最普通的便是，多半的兒童，尤其是男孩子，情願去遵守羣衆的規則，而不願服從父母直接的管束。因此，露營和學校生活對於這類兒童最爲有益。這是什麼原故呢？因爲兒童服從營幕和學校的規則，覺得這并不是服從個人；他們是遵守羣衆的規則，這種規則並非專設立了去管束或壓制他們私人的。這就是何以衛生子是容易任情放肆的。

所謂特別的地方，便是她的這種反常行爲，發生還祇一年。恐怕你要說這是父母對於教訓兒女的方法各不同（這種事實本來是不好，然而不可避免的，）也是一部分的原因；因爲你那些年紀較大的女兒，在這種差異尚未顯明之先，便已長大了，所以不會反抗。大概反抗的兒童，總是年紀很小，等到十一二歲的時候，他們便漸漸改革而走入正途了。

至於管束兒童的方法，在威嚇的管束法及仁慈開導的管束法中，我的意見還是以後者爲佳。假如父母與子女中，能以愛字相繫，是最可寶貴的，雖然有時敬仰的態度，是由威嚇所迫，然而真正的敬仰，便是由愛而生的，你希望你的女兒在十一二歲時，能夠對你表示一種敬仰之心，這是很對的，但是比十一二歲還小的兒童却很難辦到。不過無論子女的年齡大小如何，敬仰是不能由強迫或命令可以得到的；必須是他們內心情願。這是整個連繫的一部分。有些父母喜歡兒女的親熱，還勝於兒女的尊敬心的。

這個問題是常常發生而極嚴重的。問題的中心，便是有許多感覺敏銳的兒童，都喜歡反

抗一定的訓導。他們並不是真正的壞兒童，如果常常壓迫他們，他們便會變得更壞。他們受着這種他們所謂的「壓迫」，便會使他們激烈的反抗而不快樂。你當然應當豎起你正當的威權，不過你必須以適當的手腕而達到此目的。你有時是應當用粗魯的方法勝過兒童的意志，不過你要同時記得恐怕要付相當的代價的。

你還要曉得，這種性格，並非完全不是好的。雖則令人很煩惱不便，差不多要像聖人一樣的父母，才能對付得來。有一個小學校的訓育主任遇着了像上述那樣的女兒，他對我說：「那個小孩子不願服從管教，是有一種領袖的性格；然而如果他不知學習服從，結祇能果成爲一個暴徒，而不能成領袖。」

現在再重複說一遍，一切教導的方法是要看如何實施的。而這種心靈的藥，不是看藥的內容如何，而是看病人的反應怎樣；一切其他藥的效用也是如此。一個兒童如果祇有外表服從，而內心反抗，是沒有用處的。你還可以留心，有些性格很和藹的，如某家中的嫡婦或叔叔或朋友，有些是養成兒童反抗的習氣，有些是能薰陶兒童善良的習慣。

關於上述的那個女兒，我把她送入長年留校的學校是一個適當的解決方法。並且她也小了，而對於羣衆規則的生活又能表示服從，或許她能因此而變好。不過還應當想到一點，便是她是不是願意去呢？她是否覺得這是被送走了呢？抑是覺得這是一種很好的機會去得教育呢？我希望她是第二種性情。

沒有學校是可以代替家庭的。但是經驗告訴我們，有許多小孩在學校裏比在家庭還要感覺快樂安適些。現在我們不必談到教訓，而說是兒童保持常態。善於使兒童保持常態者，必定把他的真意藏匿起來，因為他是一個藝術家。上述的那個女兒是一個激進的，但她是否也同時神經過敏呢？有時醫生必須打斷一根骨頭，才能把身體醫好；但是打斷了一個兒童的意志是很不幸的，除非是不得已之外，不可採用這種方法；學校生活可以建立一種平穩的心情，由是而經過一年之後，或許她養成了別的性格可使服馴從。那麼，怎麼不把她送到學校裏去試試呢？

四 性別感覺的過敏

請你不要宣佈我的真姓名，而略略告訴我一點處世為人的方法，好麼？我可以告訴你我的毛病在什麼地方。

別人以為我是一個非常古怪的人，我自己也覺得與男人交際時，常常感覺得不自然，可是我自己也不明白這是什麼原故。有人告訴我說，這是因為我自己太神經過敏的原故，因此我現在努力改良，加入了一個游泳社，每禮拜去游泳兩次。我覺得別的女孩子都不像我這樣呆笨，我希望我能克服過來。如果有時男人加入游泳時，我感覺我便污穢了。我並沒有做什麼錯事，祇是感覺得呆笨不自然，或許你有什麼建議，可以幫助我解

除這種習慣。自從加入游泳社之後，我似乎感覺得我的心思純潔些，但是這也不能完全有助於我。還有一種毛病，我有一種愛偷看別人的男朋友的習慣，我也情願能夠改除，不願意給子別人一種壞印象，以為我是一個多疑的人。我請你一定以為我為這種思想所困，以致腦筋昏亂。老實說，我確實是常常頭痛得厲害，這大概是我對於隨便什麼事都看得太嚴重了。實在我並不情願如此。

神經過敏者。

這封很坦白訴說自己毛病的信，引起了一個很重要的題目。便是性別感覺的過敏。感覺性別過敏的青年人，比感覺神經過敏的青年人還要多。不過這兩種很容易打混。從許多人生的目的上說，我們可以自稱為人類。其實嚴格的說來，世界上並無人類，祇有男人和女人。性別過敏的感覺，發生得很早，不過不在嬰孩時代，而是在兒童時代。性的感覺，也和誠實和幽默生的感覺一樣，是要經過幾種不同的時期的。我們叫兒童時代為天真時期，這当然是對的，不過如果論之無知時期，恐怕更切當些。

兒童性別感覺的過敏與男女兒童各個的好惡和能力之不同，都很有關係。社會上的風氣也很有影響。男孩的一種最早的發現，便是見得女孩子是可以被戲弄的，恐怕同時這也是一種女孩對男孩的發現。戲弄是有一種賣弄風情的意味。

我們應當注意到男女在十幾歲時的青春期，是男女兒童心理根本轉變時期。雖然現在

的青年男女，便是以前的年幼兒童，但是他們嗜好的變遷。却是非常顯明。他們的感情脾氣，變為深沉，他們的行為舉止，也變了風度。男孩之欲親近女孩，女孩之賣弄風情，已有點顯露出來了。

如果帶一個十歲的兒童去看電影，表演愛情一幕時，他便會說或心裏想：「剪斷這幕！」數年之後，這幕却變成他最驚震的一幕了。一個十歲小孩覺得看牧牛的武士在曠野的故事；為得一個姑娘而冒險，是很愚笨的事；但是對於一個十五歲的孩子，便覺得他這種勇敢的行爲而得到一個姑娘，乃是應得的答酬。

你漸長大的時候，你對於各方面性的關係，便愈覺有趣，而你對於異性的興趣如何，也變爲你心理交適中之很重要的部分。關於這種性的關係，在心理上我們也可以找着兩種不同的特性或態度。一種是過於積極的——太熱烈、太沉湎、性慾過於發達。一類是懼怕、退避、害羞、沒有勇氣向異性取攻的能力，在異性的面前，態度不能像在家裏裏一樣表示自然。大概而論，受性壓制和受性害羞的痛苦的人，比受性放縱痛苦的人多些；不過每個人自己總是感覺得，自己所受的痛苦比別人厲害些。

恐怕要一個聰明人，才能告訴神經過敏者或其他與神經過敏者同病的人，如何去克服這種愚笨的行為；去告訴神經過敏者如何進行，恐怕也是一個愚笨的人。一個男子對於性的關係，祇有男人的感覺，他不覺得別人何以要視爲了不得的事。他並不是不曉得女子是覺得男

子是有趣的，他也覺得這可以自傲。他覺得這是女人的一種弱點。

神經過敏者想努力求自己的態度自然，大方，以儘量利用她這種性的本能，也是不錯的。世上有了男人女人，便有味多了；使這種男女的關係健全，也是生命活力的一部分。

五 怎樣診治神經衰弱的青年

我已經受了幾十年的神經衰弱病的痛苦。或許你以為我是受了這個病名的害處，其實這個病名；我還是最近看俾爾德醫生（Dr. Berd）的書，才知道的。我曉得從前那種老觀念，以為這是身體機能上的毛病；這實在是錯誤的，現在的解釋以為這種病狀，乃是因為人格的分散。這便是我所曉得的一切，我既沒有精力將這種病狀研究下去，我也沒有錢可以去看一個神經病專家；我更無自由可以讓我自殺。你現在不將我瑣屑的歷史來煩擾你，不過我可以告訴你幾點重要的地方

我的最大病狀——精疲力倦的感覺，腦力衰弱勞悴——這些病狀都是你知道的。我現在二十五歲，在大學四年級。我本是一個健康，活潑，平常的青年，我的家庭並沒有神經衰弱的遺傳症。我在中學的頭幾年，非常之會讀書。畢業以後，我担任過好些好的工作，但是這時我發生了種種沉悶、厭倦、衰弱等象徵，使我對於每件工作都不能好好的幹下去。在二十歲時，我入了大學；沉悶、厭倦、腦力衰弱、心神不定等仍舊毫未消

除。我以前以為我所患的一種是烟精毒。後來我便到一個醫生那裏去過細檢驗了一下。他說我並沒有病，不過要多加休養；因為我的病是屬於精神方面的。我自己覺得我的病是憂鬱症。因此，我跑到圖書館裏去翻看了關於這個病的書，覺得賽德勒醫生 (Dr. S. J. L. S. J.) 的話最對，他說診治憂鬱病惟一的方法，便是心靈的職業和時間的磨滅。我於是讀小說和算數學為心靈的職業，但所得的效果非常之小。到現在，我的病已深到祇走五步路便感覺疲倦的程度了，但是我讀到西德 (Boris Sidis) 所說的疲倦的恐懼，我又咬緊牙根特意走長路。不過無論怎樣，我的疲勞、腦力衰弱等總不能治好。

像我這樣的身體，能夠奮鬥讀完大學（我中間有兩學期未讀），令我也覺得非常奇；我是在我有精神的時候，把學識塞進去的。我很相信，假如我能找到一個終身伴侶，或者可以把我這種病醫好。但是我現在的沉悶和疲乏阻止了我的交友幸福，和正常的交際；因此，我覺得現在我所能做的，祇能讓我的病拖延下去，希望能碰運氣自己好。

神經衰弱者。

一個病人的自狀，可以表明他對於這病狀是如何看法。在他自己看來，這並非一種病狀，不過是他生活上一種可怕的實況。這種極普通的神經衰弱症，是神經世界裏最可怕的。如果你想趕走這種惡魔，必須用白晝的光輝，照耀得很清楚。

這種不幸的人所看到的惡魔，比實際存在的還過分些。他知道要去找書看，但是看得不夠，不能有助於他。他從書上所得的見解，錯誤的和正確的一樣多。這樣一知半解的學識，去醫治自己的精神毛病是非常危險的。

關於神經衰弱症的學識，我們現在所曉得的并不及我們所應當曉得的那樣多；但是有幾點我們是清楚的。第一，原始的天性。這並不是說你剛生出來，先天便帶有神經衰弱的遺傳性；而是假如你有這種趨勢，便容易得這種病症。有些人的神經系組織非常之硬強，他們可以忍受頂大的困難風波，各種人生的煩惱和悲劇；還有些人則遇着小風，就會跌倒，但是跌倒之後，能夠合法的修養，又能恢復原狀。

神經衰弱症，如果在年齡上越發現得早，便越是表示原有天性的衰弱症；但是年青的人總是比較很堅強的。有些人到三十歲或四十歲得着衰弱症的，那是因為責任太重的原故。

神經衰弱症顯明的病狀便是疲倦；還是由懼怕和沉悶所致。如果一個人對於疲倦有一種異常靈敏的感覺，他無疑的是得了神經衰弱症了；恐怕除了患神經衰弱症的人，沒有人能知道什麼叫做疲倦，因為他們所感覺的，似乎精疲力竭快要死了一般。這種疲倦或許是他們自己身體內由疲倦所產生的毒物所致。其次顯明的便是一種自覺身弱的煩惱，現在之所謂憂鬱症。再次還有失眠，及其他各種無名的痛苦。

因此，當這種病厲害時，便有六種顯明的病狀：疲倦、恐懼、沉悶、自覺有病的煩惱、

失眠、痛苦，病痛的時期有時幾個禮拜，幾個月，有時甚至幾年。還有一種虛僞的神經衰弱症，便是患病者並無一種機體上真正的疲乏；其實這不過是病的深淺的關係。許多神經衰弱症，如果病狀不是頂重，又有合法的醫治，還是能得到一種有效能的適當的生活。

對於神經衰弱者以及其他與神經衰弱者同病的人。我們可以貢獻他們一點指導。如果你是一個患神經衰弱的人，你要能自己有一定的主見。對於你去讀完大學，當然是一件很困難的事。但是你不可憐自己，你要想到世上還有許多與你同病的人，或者比你的病狀更厲害的人。別人可以不須苦心孤詣，便能得到快樂，你却應當努力奮鬥，屏除一切煩惱，去尋求精神安適。你所需要的幫助不是拐杖，你應當不需要拐杖，盡力的向前奔去，隨時增長你的距離，不要看一切關於神經錯亂的書，祇要你自己知道患的是神經毛病，而這種毛病是必須由自己醫治就夠了。最要緊的是去尋找一個好醫生，他能和兄弟一樣看護你，能在你需要時幫助你披大衣。讓他做你的指導者，哲學家和朋友。

—— 心 理 訓 練 ——

你現在對於你的病所做的事很難說是對的。你的方法祇能使病加重。一個患神經衰弱的人，應當有一種比常人較高的生活標準。你相信如果找得一個終身伴侶可以將你的病治好。完美婚姻確實是有助於一些病人，祇要這些病人是值得救濟的話。不過你現在沒有一點理由，可以叫一個女子犧牲她的一生來安慰你。你應當先證明你值得救濟的地方出來。

你的病狀是一種不頂厲害的神經衰弱症，需要一種固定有規則的職業，和一種堅持不斷

的政策去漸漸克服這些病狀。打撲是免不了掉的，但是牠們還是會離開，每受一次打擊，你可以加強一分管制的力量。其次，你必需找到一個聰明的指導人，督促你往前進行；你對於他必須真正的信仰，照他的方法去做。除非有了很大的進步。切不可任性。

六 自賤的意結

我被一種身體的缺憾（我以爲是的）煩困了許多年。這種缺憾也影響了我的心靈智力，使我祇好丟棄了一種專業，雖則有人告訴我這種才能 因此。我趁這個機會寫信給你，覺得你一定能夠發表一點意見，（也希望你能幫助我而發表一點意見。）我現在將事實說明如下：我心身的組織方面都是健全的。在中學畢業之後，進了一個法科專校。開始時我書讀得很好，一切都很順遂，但是後來我讀了一本關於堂表結婚所生的子女的問題。因爲我自己的父母是堂表結婚，因此，我覺得受了這本書很大的影響，尤其是這位著者表示堂表結婚的後代，大多數是身心方面有缺欠的。

自從讀這本書之後，我便完全變了一個人。堂表結婚的後代不健全的思想，似乎牢固在我心中。我時刻都不忘掉這本書裏所說的話。不久之後，我聽了一位精神病學家講論關於有心靈缺憾的人。在他演講中，他說人類手的形狀是與心有關係的。大概我是比較神經過敏，我察看了我手的形狀，覺得似乎太小。因爲我身長五呎七吋，重一百八十磅

，肩膀也十分寬大，而手却像一個小女孩子的。朋友們也常提到我這種身體上的不相稱。間常我也能忘掉這一切無謂的思想，努力幹着我日常的工作，而得到很好的效果，不過當我想到別的事上時，尤其是我的手，我消失了一切興趣，感覺得我是平凡。我相信你一定能夠抽暇讀這封信，並表示你的意見，則我感激不盡了。

心靈缺憾者。

由這封信的文詞可以看出這位寫信人的才能；然而從他的才能方面也可以解釋他情感方面的毛病。自賤的感覺有時可以遮蓋一種自高的感覺。這種阻礙力很大，因為他有一點覺得自己缺欠，便感覺得非常不安。

像心靈缺憾者這樣情形的，改正倒是容易而簡單。他對於自賤的感覺太過於神經過敏了。假如他不是這樣，他一定不會因讀關於講表親結婚的後代的書，便要怕到這種地步。近親結婚固然可以產生弱種，但也可以產生強種。許多父母是表親的人之中，祇有少數的人，因為自賤感覺過敏的原故，才會受表親結婚後代表親的論調的影響。

至於手小，情形又不同一點；這是不可否認的事實，但是我們可以不必隨時記著牠。這是因為自覺過敏所致。我們都希望有體貌上像常人，雖然不能超過常人之上，至少是和他們不相上下。每個人都希望成一號發育完全的人，女人生成是小手的，男人帶有女人的特性，當然是使人不舒服。他所以感覺不安，一部分是因此之故。有許多青年人，其實並不十分

勇敢的，謾罵、喝酒、誇謗他們一些冒險的行爲，表示他們是如何的老經世故——毫無一點兒女柔情！這些行爲其實便是遮掩他們一部分弱點，因為他們並不能依照他們所說的去倣。他是想由誇張而把自己抬高。他們似乎覺得把自己看得高貴時，便使別人視爲渺小了。

一個人的手小是一件小事情，手小了不會阻止人做大事，不會阻止人用腦力。假如是別人對於這件事或許不會十分關心，以爲是很自然的事。藝術家韋斯勒（Wesley）有一種自傲的性情；他的黑髮中有一束是白髮，他反而以此認爲他是特別的人物。如果是一個自賤的人有了這種白髮，便會覺得與別人不同，會把白髮染黑起來。小手並不是一種殘廢，卽算是身體上有殘廢的地方，也不會妨礙個性的正當發展。

世界上雖然是有許多真正的自賤，而且難於診治的；實際看來，似乎無謂的自賤感覺引起無益的煩惱還要多些。像現在所說的這種病狀，唯一有效的醫治方法，便是「忘掉牠！」

七 一個家庭的衝突

假如我的家庭知道我寫這封信給你，他們一定會說，我太不知情義了。然而我實在和家裏的人合不來。我惟一喜歡的便是音樂，而我在家裏所聽見的，除了商業、錢、工作等語之外，再聽不到什麼。我的家庭要我去工作，他們覺得在一個不著名的樂隊裏拉梵噠鈴是一種很無意思的工作；但是我現在的能力却祇能做到這一步。假如我去進音樂

藝術院，我夢想着或許可以有大的發展。你主張我這樣自動的進行麼？我現在剛剛二十歲。我實在不能和家裏的人繼續住下去，因為他們看不起我玩音樂；如果一個人四周的環境不合宜，當然是不能奏出好音樂的。除此以外，我的家庭也是一個普通家庭，家裏人似乎都弄得很好，祇有我一人合不來。

一個音樂者。

這是一封關於家庭心理學比較緩和的信。有許多這類的信，個人關係太重，不適合於公佈，甚至這封信，我也略去了許多細節。這些變化無窮的家庭衝突，是應由那些比心理學家還要聰明的人來解決的。因為這種家庭衝突，環境地位的關係太多，外人很難加以指導。

福洛特對於家庭心理學的解釋，以為許多因家庭衝突而引起神經錯亂的病源是有遺傳性的。他說男孩子過於與母親親熱，養成了對於母親一種深的印像，這種理想後來影響於他們的婚姻，因為沒有一個姑娘是能像母親的。他又說女孩子也有一種理想，以父親為天下男人的模範。因為這種思想，男孩子常常反對他父親，甚至忌妒他父親對母親的親熱；或者呢，他便反抗那種過於嚴厲的父親。其他的心理分析家比福洛特還進一步，以為人類失敗的一切悲劇，都是由家庭關係之不良而來。但是我們不必完全相信或大部分的相信這種理論。因為家庭還是佔重要的地位，以發展個性，養成精神上的健全或不健全。

家庭是一個很重要的組織，因為人類的兒童時代便是在家庭消耗的，一切重要的特性是

從家庭開始的，種種習慣和興趣是由家庭養成的，我們一生的行爲，便由幼年時代的訓練所型成，尤其是人類尋求快樂的情緒程度如何，要依家庭生活的快樂與否而定。這是人類天性基礎培養的單位，是我們生活中最親切的世界。假如我們能夠給每一個小孩一個快樂的兒童生活，人生一半的問題都可以解決了——其他一半也可以減輕事實的嚴重。

不過家庭的關係，無論如何堅強，是必須破裂的，在破裂未臨到之前，好久以先，我們必須準備着。因此，當破裂臨近時，父母與子女的衝突，便成爲尖銳化的時期了。從前認爲是當然的顧問，現在居於衝突的地位時，那麼，這時男女青年便不知再往何處去商量他們的私衷了。有些人甚至提議說：假如在問題尚未變嚴重時，能找一個顧問，那我們的親屬關係的法庭和青年法庭，就可以少許多麻煩了。這種家庭心理學的問題，我們是極需要專家來研究，是很難說的，社會學家現在是常常研究這種問題的。

但是世上最普通的家庭衝突，多半是和這位音樂家一類的。因此，我說的這些話似乎可以作爲一種普通的指導。不過實際上並不能夠，因爲能真正作爲良好的指導，是要對於他整個二十年的家庭情形能透徹了解。現在他的情形，已是問題的末了一步，而不是前後整個的原委。

做父母的如果能夠曉得，這種堅強的音樂嗜好，是他們兒子終身事業的根基，爲兒子的恐怕也不會願意鋌而走險，脫離家庭，去做飄泊無依的遊子。如果環境不合宜時，沒有人能

做出好工作的；不過現在說來，改良環境，讓子女依照自己的所好去求發展，已經是遲了。小的不合可以變為大的不合，然後終至分離。沒有人能夠阻止了下了這種決心的人，也沒有心理學家能夠想出一個普遍的公式，對付這一類的問題。

家庭也和世上其他組織一樣，有他的好處，也有其壞處。如果將家庭生活的好壞都衡量一下，心理學家就會覺得這是生活適應最基礎的一種環境。世上最完全的人便是一個適合於家庭的人，不是為家庭所淹沒，而是能依照家庭關係穩定起來。不過一個人的終身事業，還是應當由自己決定。

恐怕家庭心理最重要的一種試驗，是看家庭能夠做一種人生的護庇和指導到如何程度，而此種護庇和指導，不要是一個監獄。因為終究看起來，各人還是有各人的進行曲的。

八 冤枉造成的悲劇

某人是一個思想行為都高上的人，他鄙視別人做卑下的事，他從來不賺一個不正當的錢，然而他自從有一次被人所控告，要他拿出一筆數千塊錢的賠款，實在他沒有拿這筆錢，也不曉得這事的內容；因此，他被人暗地譏諷為賊，想要將他監禁——這樣他不幸為人所暗算了。他對於這件事，實在是完全冤枉。從此以後，這個本來健康的人，心身便日漸消瘦——體重減輕不少，變為孤寂，憂鬱，工作也不像以前起勁，上面的經理

本來答應增加他的工資，現在也無形取消，並且用辭退他的位置的話去急嚇他。因此上面的人對於他很有成見。未受冤枉之先，他的一生工作進步得非常迅速，但受冤枉之後，便不能如前一樣的研究和工作，變為遲鈍，不留心，懼怕。數年之後，健康稍為恢復，他便獨自開了一個小公司。開始事業進行還很順利，後來他又沉入以前的病狀，時常憂鬱懼怕，而不能再保持他原有的高尚思想。

隨後他厭惡與人羣往來的性情，越加厲害，變成一個離羣索居，不見人的孤僻者。我所說的這個人對於這次打擊所起的反應，你的意見對於他應當怎麼樣呢？當然，他的毛病是起於最初心靈受震驚的原故。他應當就這樣孤獨下去麼？無疑的他現在是專向這條路上走，而且他現在也是受著一生從未受過的痛苦。

帶着希望的詢問者。

這是一個關於精神的普通悲劇，常常使人想到究竟多少是由命運造成的，多少是由原始的天性造成的？情感受打擊的知覺過敏，大概是由於原始的天性，不過我們不能說，牠們的關係到底是如何，並且人人都是不同的；有些人經過的一生如釘子一樣硬，不管內心的情緒，對於世界的輿論完全不去理會；另外一些人便對於微小的恥辱，粗暴的語言，不公平的證明，都感覺異常靈敏。

我們情緒知覺的粗或細是由何而定，尚不得知。但是雖則天生有此種區別，但還是可以

用功夫來培養的。在我們身體組織中，有一種組織使我們對於驕傲和羞恥感覺靈敏；不過我們所以驕傲和所以羞恥，都是行爲的結果，

如果別人疑心我們爲賊或叫我們爲賊，我們都會感覺羞愧的。不過感覺羞愧程度的深淺以及因別人議論，而自己感到不安到如何程度，却是各人都不相同的。或許我是一個不注意別人對我的批評的人，而你卻是非常關心的；或許我感覺被人視爲賊是一件無足輕重的事，而對於你却是一件喪失人格面子的，所以每個人對於受冤枉的打擊而起的反感，都是大不相同的。

但是還有一個因素，也是在原始天性之內，決定我們對於冤枉如何的反應；我們的羞恥的感覺會怎樣的表現出來，以及我們如何能準備恢復帝態。近年最大的一幕冤枉悲劇，便是德雷富斯隊長（Captain Dreyfus）的悲劇。他被削去了所有陸軍的頭銜，被全世界所看不起，被送到一個偏僻的小島上去過一種非人的生活，他無辜的忍受了許多年的罪。後來虧得他的朋友替他辨明了冤枉，他的官銜依舊都恢復過來，他被榮譽爲一位犧牲的烈士。有幾個人心身方面能夠忍受這樣許多年的冤枉，洗清之後，尚能心身健全的回來呢？

——練 訓 理 心——

從這個例子可以看出天性是如何有關了。信中所說的這位先生天生是不宜遭遇悲劇的，我們預料假如他沒有遭遇像這樣難受的冤枉，他一定可以常態的過一生。我們的忍耐心都有一定的限度的，假如我們遭受的打擊和失敗勝過了我們的上進心，我們失敗的行爲，便隨着

我們的弱點表現出來。無辜的打擊便使人容易消極，神經過敏，遠離社會；如果在好的環境之下，這種種便不會表現出來。雷德富斯隊長是從一種更大的冤枉之後出來的；這個人却並未受這種遭遇，用不去答責的方法可以使他恢復原狀麼？

同樣重要的一點，便是對於人格的感覺過敏。人類看待榮譽和羞辱比物質上的需要之滿足和缺乏還要重要。這些東西變為人生精神上的營養品。假如榮譽一旦喪失了，其他一切都完了。喪失體面的事和羞辱所造成的悲劇與喪失物質的悲哀一樣實在。破壞了你的好名譽比損傷了你的珍珠寶石，還要使你難受些。不過假如人類不把榮譽看得重要，社會便不能維持下去了。生性細質的人對於這些價值是感覺非常靈敏的，粗魯的人便不如此。

性情便是由先天的性質和後天的訓練所造成的。因此我們原始對肉體懲罰的感覺，便變成了對精神懲罰的感覺，於是一種損傷名譽的打擊，便形成了心靈上的悲劇，至於這些悲傷的人和運命不好的受害者，對於所遭遇的悲劇的反應如何，要看他是那種性情的人，以及他原始忍受的力量怎樣。逼迫可以顯露一個人生性的軟弱，正如一件不結實的衣裳，便在合縫處分裂。英雄有天生堅強的忍耐力。不幸世上的人不能人人是英雄。

九 心理的注射治療法

我是一個二十二歲的女子。從小我就有一種奇怪的感覺，以為我不久就會死。我曉

得這完全是心理作用，但是我沒有能力壓服這種思想。

我現在已經請了一個醫生診視，他在我膀上打了注射針。他說這種注射可以使神經安靜。我已經打過了五針，但是感覺得并無一點效驗。現在我想曉得的便是；這種注射真能有益於我麼？醫生說我需要十五針。還是在費金錢和時間呢？如果你貢獻我一點意見，真是無任感激。

憂鬱的少女。

醫生所努力的，是要打倒一切賣百靈藥或假藥的欺騙。如果不把這種工作完成，恐怕精神病者也會找精神病醫生要一種百靈的精神注射療法。醫生是為一種正常的目的而用注射；使病人感覺得這種治療法是最強有力的，而那些庸醫尤其愛用。

膀上打注射針去平靜神經，共打十五針，每針照算付錢，這種治療當然容易引起別人不信仰。這位病人實在是比醫生要聰明坦白些，因為她曉得間常她的不快之感，是從小時就有。

當然，她這種神經過敏是什麼原因，是要由過細檢查她的病狀和一生歷史去決定的；原因查出之後，再尋找一種合法的治療法去醫治，如果以上的步驟不能做到，最好是將以前一切無用的治療法趕快停止，而找一個對於神經素有研究的醫生來醫治。

說到騙子醫生，雖則我們為那些受騙者可憐，而他們的行為又是醫學界的一種恥辱，但

是他們的治術却是非常有趣的。不過這兩方面的看法，也不盡然。一個人如果沒有經過長期病痛，時常調換治法而毫無效果的痛苦，他不會懂得有些人為甚麼祇要找到一試希望，便覺得這是值得一試的治療法；甚至那些聰明人，生病的時候，都情願去一試一些愚蠢的治法希望好。

原因便是因為很少的人能夠忍受病痛，尤其是那種病症不頂清楚而複雜，使人煩惱氣悶，身體不安適而想精神安適的病。他曉得他的病源，而他的神經過敏，使其情形更加複雜。這便是為甚麼許多病人當病已診好之後，必須經過長期休養才能恢復原狀的緣故。他們有時養成一種病態的習慣，再不會恢復到完全精神安適的狀態。至於這些庸醫，有些醫術雖然不高明，人還誠實，有些則祇管能騙人多少錢了。

要明白這一切，必須懂得費世德博士 (Dr. K. S. L. S. S.) 所謂的「醫藥騙術」，「關於神經和心理方面的。注射二字使人聽了，當然是起一種神奇和神秘的感覺。一個人能夠發明一種元素，注射在皮膚內，變改你的神經，消除你的懼怕，不可不謂聰明了；他對於這種注射不但非常內行，並且還知道必須要打十五針之後，金錢到了手裏，才能見效。

這種注射，如果說是用注射器在皮膚上打的注射，不如說是一種心理催眠還好些；至於說到牠的功效——不能完全說沒有，有時也能見效的——其見效便是因為催眠的功效。催眠可以說便是一種心理的注射。

僞醫的治法能引動人聽聞的，既多且奇，有些都是從前代相傳下來的，如磁氣學或天文學，有些是根據於古代醫學知識的奇怪理論，還有一些完全是挑戰性質去詆毀現在的醫藥方法，以爲過偏於唯物論，或太不自然。

最大的一種騙法，便是做做着用科學的方法去維持醫學的理論（實際上可說是遊戲論文）；因此，如專賣的藥，便直接大登其廣告，說這種藥是一位尚不知名的最好的醫生最新發明的，其所以未爲醫學界所公認，是因爲一種同業的妒忌的緣故；但是他出於慈善的動機，情願將他的發明貢獻給能夠有錢買得起藥的受苦的病人。這種藥品可以說是一種「心理注射」。

他們有各種最新醫藥治療器具如電氣的、磁石的、注射的、震搖的、化學的、兩極等器具，他們還有證明書，冗長的鼓吹文章，各處來的頌德信件，各種資格學位，以及各種獎章等等。反之，如果沒有這種種的排場，而祇有幾句簡單的告誡、鼓勵、解釋，則似乎太簡單，太易於了解，不足以當專家了。

然而在現代文明進化的時代，以爲一般人容易被醫藥所欺騙，似乎不會有了。他們的確也不會，不過是因爲他們過於失望而跌入阱裏。這種種虛偽的羅網，在生理和心理的醫藥中，好像寄生蟲一樣，蓬勃的發育起來。

一〇 家庭心理學

我非常喜歡讀你的雜誌，好久我就希望你能指導我。我現在二十八歲，在一九一九年我十九歲的時候結了婚，那時婦女中玩紙牌和吸煙的還很少。我有兩個女兒，我也很滿意我的家庭。最近我們從城市裏搬到郊外去住，但是我發覺了這些郊外的人，完全與我興味不相投。當我自己不能與這種新環境同化，而又看見我的丈夫非常能與他們合得來，能照着他們的方法行事，我便決心寫信給你求你的幫助。有時我覺得恐怕我離開家裏，還可以快樂一點。因為我在這種環境之下，非常沉悶；我也喜歡請朋友吃飯、聽音樂、看戲、看電影等等，但是不喜歡爵士音樂和紙牌。我對於無論什麼事情的記憶力都非常好，但是不會記紙牌；因為我不能玩這些東西，所以我不能和這些人混在一處。對於我的兒女看護醫藥方面的事，我都愛做（我會經請過乳娘帶他們——但是祖父母待她太嚴厲）——到現在我也感覺得和他們合不來了。

待指導的少婦。

許多信都是提起了這個問題：心理學家是否有助於解決家庭的糾紛，這封便是其中之一。教會和國家對於這種家庭問題是負了一部份的責任的，他們將男女結合成夫妻，假如夫妻不能快樂的同居，他們又規定了在如何情形之下及何時夫妻可以分離。

但是一個人如何與另一個人不相合，是一種極端個人的問題，沒有那一種片面的法律可以給一種完滿的解決。我們雖然有家事糾紛法庭和教會來解釋勸導家庭間的衝突，然而各人的嗜好、脾氣、思想、習慣之不同，無論是心理學、社會學、或其他所謂「學」，所定的公式律法，都難為他們解決。

的確，現代的心理學，不但發覺了人生的衝突是僅在神經系內起毛病，並且這種衝突也是人生成功的途徑上的障礙物。一個人在衝突環境之下，生活當然不能快樂美滿，衝突是包括各種不相容的情形，自壓迫恐怖以至於反抗背叛，其中還有種種的不融洽，不相合，以及兩人之間之連繫漸漸稀薄分離。

現在沒有一種科學可以為婚姻定出一種規律和公式，或是伴侶式的，或是「至死不分離」，能夠使兩人自始至終相融洽。心理學家頂好不要以為自己對於愛情的衝突，有什麼確實可主張的辦法，或是有甚麼方式可以警醒已死的情緒，或是能夠迴避家庭關係的種種危險。

雖然我們這樣小心的理由很充足而顯明，不過其中最大的理由，是祇有對於發生問題的
 家庭詳細狀況熟悉的人，才能提出適當的解決辦法。如果不然，則冒險來主張的人，好像一
 個政治家，自己相信在某次大會時講了一篇很好的演說；然後他問一個「朋友會」的朋友對
 於他的演講覺得怎樣，那個朋友回答說：「是的，朋友，你的演講很好，但是比你聰明的人

會談得更好，如果更聰明的人就會不肯開口講了。」

大半的家庭問題，都是如此；像上述的這個問題，不論其結果如何不幸，而其衝突的範圍實在是很有限的。我們對於夫妻二人，不能給他們一個指南針或是地圖，便可使他們在茫茫的大海中，安然前進。多用智慧，盡互相忍耐，是老生常談，不過現在還沒有發明更好的工具。我們不能希望心理學有萬能的指導，能夠解決結婚的一切困難問題。常識、好的判斷力、智慧，以及人類彼此往來關係中種種適當的應付，都是維持良好家庭關係所不可少的。在個人或夫妻關係的種種困難問題中，古諺之所謂「自知」現在可擴為「自思」。

一一 下意識與習慣

我記得在某書上看見過一句話，說是我們在冬天可以學游泳，夏天可以學滑冰；我們的習慣，是在平時未用的時候學來的。所以到冬天的時候，我們不會忘記是如何滑冰的。但是我不知道這種原則，究竟對到如何程度？我是一個私立幼稚園的校長。如果我長期不斷的訓練兒童，直到正當的習慣養成了，我不知道這種培養習慣的方法，是否可得到最好的效果。這種長期的訓練，是否可使習慣栽培在下意識裏呢？這問題的真理究竟怎樣呢？我們是否可以由下意識學習呢？

這是一個範圍頗大的問題。第一，所謂下意識並不是什麼神祕的東西。我們並不是有兩個心——一個有意識的心，一個下意识的心——正如有些心理學家的理論。不過我們心的組織，一部分的知識是由故意有意識而來的，一部分是由下意识不知不覺而來的。這兩者之中沒有嚴格的界限，人的行為有些是屬於此，有些是屬於彼。

這問題的實際方面，是怎樣利用這種關係來培養我們的習慣。穩當一點說：無論什麼東西，總是要經過一點努力才能學得的。自然不會讓我們以無易有。沒有人可以希望某天早晨起來忽然會彈琵琶，或是縫衣，或是開汽車或是打字。有些人以為如果在學生半睡半醒的狀態教他們一些知識，他們便會把知識存留在下意识裏。這實在是一種妄想。

實在的情形，是有時我們太費力，太不值得了。有時你想一個名子，總是記不起來；而你不記的時候，却忽然記起來了。這是因為腦筋需要休息；你一晚想不起的東西，第二天早晨却毫不費力忽然想出來了。但這必是年紀很大的人，有過許多經驗而心智組織很複雜的。

心的訓練

至於兒童，一切都是很簡單的。他們培養習慣的原則，最好是經過學習；我們還不能切實證明，知識是可以灌注在下意識裏面的。不過我們曉得，在兒童精神充足的狀態，經過稍許的努力來練習，比較他們在疲倦厭煩的狀態之下，不斷的努力練習，效果還要好些。

努力繼續不斷的時候，有一種成效漸減性的定律。同時對於遺忘方面，也有一種遺忘漸

減性的定律。在學習後接着最初的幾分鐘和幾點鐘，遺忘得最多，自此以後，則一天或一星期都沒有什對分別了。

上述關於滑冰或游泳的事實，是因為你以為不用而會遺忘的預算得太過度了，一年之後，與一月之後，你所遺忘的沒有什麼大區別；但是一年的時則比一個月要長多了，於是你誤以為你獲得了什麼東西，好像存在下意識的銀行裏所得的利息一樣。實在的情形，是長期的不用，並沒有遺失你所想像的那麼多。

第二點是指導兒童努力的技術也有關。兒童的情緒是非常敏銳，容易因失敗而灰心或不知所措。教小孩子像西部牧牛者拋繩子，有兩點重要的地方，這兩點也是可以應用於別種學習方面的。第一是要「泰然處之」，第二是要「不可性急，或是無耐心。」拋繩子是很引人的，拋會了很好玩。但是把衣服脫下摺好是一種不適當的開始，所以必須養成一種不同的習慣。你必須引起他們的興趣，使他們樂於開始。

我曉得這位辦幼稚園者心中的意思，是指着另一種不同的比較關於個人的習慣，如使孩子們服從，按時做應做的事等。但是要養成這種習慣，必定是遭兒童反抗的，而反抗是養成習慣最大的阻礙。如果不遭反抗，而得着他們的贊同，則結果必很順利。做教師的藝術，是要能迴避學生的對抗。

反抗是產生於其他的習慣，天生的好惡，以及自主的慾望。所以無論做何事最容易，最

自然，最滿意的方法，是要能養成的習慣，進行順利，而達到此種目的是要一種比較能合乎心意的習慣。有些教梵啞鈴的，最初一定要指正放琴的地方，以及拉弦的姿勢；另有些教師則祇要近乎正常的姿勢，等到琴學得有些再漸漸的改正。大半的學生，用漸次改正的方法，似乎成效要好些。學習就是重新不斷的學習，培養習慣也不能例外。

一一 社交中的膽怯

我是一個十九歲的女速記員。我長得很好看，很聰明，工作做得非常之好。凡與我接近的人都喜歡我，不過我有一件我自己不明白的事，一件很煩惱的事；如果我得不着幫助，將來一定有很不好的結果。以下所說的便是：

無論甚麼時候，遇見了一個我所熟悉的人，不過好久沒有會過面了，在第一次相會的時候，我似乎爲自己的神經所鎮服，心裏好像刺着，使我不知應當對他說甚麼話，常常所說的都是一些不適當的話，然而同時我却不知如何是好。不過我和人談過幾分鐘之後，便可以完全恢復常態，甚至還可以和人開頑笑；但是在開始的幾分鐘却是非常窘迫。而且這種窘迫還從身體上表現出來，面部發生戰慄（尤其是當我笑的時候），心裏有一種退落的感覺。不過這種狀況，不是對無論甚麼事都發生。有時候當別人介紹我見一個生人或我自己去見一個生人時，我覺得很自然，但另有些時則這種窘迫露到表面上來

。我覺得我對於某種人的這種反應尤其容易。譬如我對於我的上手，便是常常感覺膽怯氣餒的，假如他和我談論意外發生的事情，或關於公事，我便會感覺心內沉落，面部戰慄。因為這個緣故，我不喜去拜訪朋友，而且常時懼怕這種窘迫表現到面部來，使別人奇怪。這種窘迫使我變為非常膽小。

我在近兩年中，因為這個緣故，痛苦非常。我常常和自己奮鬥，警告自己設法自禁，假如我再像這樣做一次，我便不知我應當如何了；但是這都沒有用處，這種窘迫完全不受我的管束；我自己實在無能禁止。我會跑到醫生那裏去檢驗過，但是他們都說，沒有別的毛病，不過是神經的組織感覺過敏而已。不過無論神經的組織如何，我是總想能得到一種診救的辦法。我不能懂得這是甚麼原故，我常常似乎是在一種雲霧之下過生活，有這種毛病在心裏，我不能夠快樂。我想你或許會說這是一種遺傳的自賤的意結，不過我不需爲甚麼我家中祇有我一人是如此；不過無論這是甚麼毛病，這總是使我感覺精神痛苦的。有什麼我可以做到的，解救這種精神痛苦的方法呢？這種毛病是甚麼意義呢？我能有診救麼？還是要終身感受這種痛苦呢？我實在是煩惱得很，假使你有方法可以診救我時，我真不知如何感激你。

一個煩惱者。

這封信可以代表許多有同樣病徵，但是不能或是無膽量發表出來的。煩惱的人很多。這

位寫信者祇是屬於這大羣中之一類——所謂「社交膽怯者」——這類在社交中以及社會之外是很多的。

我在前幾章好幾處說過，一切神經衰弱的人，都可以分爲歸於神經衰弱症和歇思的里亞（Hysteria）兩大類。前者含有懼怕的成分，後者含有發怒的成分；那便是說，懼怕是前者最重要的因素，發怒是後者最重要的因素。後來兩種因素淆混，以致有些病狀之中，兩種特性都有。依另一種關係說，他們可以分爲退避者與急進者。煩惱的人是屬於退避者。

社交膽小便是退避者的一種自然反應，在青年初次社交的時候，這便是一種很顯明的病徵。退避者也和普通人一樣，希望能給人一種好的印像，但是因爲懼怕的情緒所主持，以致不能辦到。因此，當遇着不可避免的社交時，在起始的幾分鐘，便感覺一種進退兩難，不知所措的痛苦。有些人的痛苦，有時便從面部表現出來，如喉部的戰慄，面部肌肉的抽顫，心情沉落的感覺，紅臉、怪樣、假笑、出冷汗等等。一種情緒的感覺可以引起肌肉、血液、內分泌等發生變化，

心理——
這一切的病狀，因爲無大關係，都可以不說；我們每個人都有弱點，而神經不定把牠表現出來。在一個位置比自己較高的人，或是一個重要人物的面前，我們尤其容易膽怯失措。我聽說有一個少年人，在別的事上非常勇敢的，在皇太子面前却嚇昏了。退避者總是把事情掛念在心，以致他這種心情不安定漸漸養成了一種自賤的意結。「煩惱者」把自己的病情看

得非常嚴重，其實她不過是一種普通的社交膽怯。她把她的不安迫成一種悲劇。

世上有許多人的病情與她一樣，有許多還比她厲害。她還祇僅僅懼怕拜訪別人，我曉得有一個人祇要室內有三四個生人，她便不敢進去；到戲院裏去時，祇敢在星期三白天裏，坐在近太平門不甚擁擠的一角上。還有一個人，非要單獨一人的時候，才能工作。

患社交膽怯的人是不易導正的，然而却容易去鼓勵他；不過你還是要告訴他，這多半是要靠自己的力量求解救。他們并非真正的膽怯者；他們常常能對付很嚴重的事。我曉得有一個患這種毛病最厲害的一個青年，在戰爭時，非常會打仗，但是解甲歸來之後，做了一個教師，因為怕見學生和同學的，祇好不幹了。對付鎗炮不是一種社會環境，所以比做教師還容易。

「煩惱者」在社交胆怯者中還算較好的，因為她能用信表白出來。她並沒有誇張，也并不沒有形容過分，雖則「痛苦」「地獄」等都是強烈的形容句語。她所表現的這些特徵都是真的，而她的悲哀也是真的，因為一方面她能夠而且很想做一個比較大胆的人，但是一方面遇着阻礙不能實現，以致兩方衝突。她感覺她不能與常人為伍，然而她知道，假使他神經所致的胆怯失措能夠打破，她也是和常人一樣的。

當然，這些毛病是可以除去的，不過不是一時都能除去，至少要在幾次努力之後，才能解除。她對於環境應當每次加勁的泰然置之，態度安閒，然後她這種胆怯的表現，祇是在常

態的生活中，很少的發生。但是這一切都需要奮鬥的，而且常常是一種阻力很大的奮鬥，患社交胆怯的人，對於旁人視為毫不費力的事，他們却須鼓着很大的勇氣才能做到。

一三 如何勝過懼怕

我現在患着神經衰弱症，這一部分是由於我心理態度的原故。我是一個心情很鬱悶的，時常很容易沉悶。在這種時候，我便迴避朋友或是娛樂。自從我受這種神經上的痛苦之後，我總是怕我獨自一人在家或其他處，或是獨自一人出外。我有這種感覺的時候，便使我胆怯，我的神經不由自主的昏眩不安。這就使我非常之憂鬱不寧。可否請你指教我如何勝過這種態度，并使我的神經寧靜。

一個鬱悶者

如果在我桌上堆着這許多信，對於懼怕痛苦的，足以代表古今來對於懼怕之破壞人生幸福的普遍性，那麼，我們每日對於上帝的祈禱應當這樣修改：『拯救我們脫離懼怕，救贖我們不要恐怖。』或者我們對於哥倚(Gone)的諺語可以這樣修改：『一天一天我的懼怕戰慄逐漸減少。』

—— 心 理 訓 練 ——

我選的這封信，是關於這方面我收到的許多信件中最簡賅的一封。那班容易為恐怖所圍困，以致限制他的自由，改變他的人生觀，牽制他的精神安適，這封信可說直接指出其毛病

的根源了。一種懼怕，原來是在某種實際情形之下——如從高處下望——而造成的一種神經不安。至於預料某種災害而感覺憂慮不安，則可說是恐怖了（這大半是偏於想像的）。懼怕和恐怖的界限也是不甚清楚的。牠們是同屬於一個大家庭，雖則在診治方面各個的藥方不同。

懼怕原始於嬰孩時代，嬰孩時代的懼怕是簡單的。他們不用想像，他們祇生活於實現。如果把他們所倚賴的東西移去時，則他們感覺得不安。如果他們是在黑暗中或見了生人而感覺不安，則他的懼怕近乎恐怖了。大半的小孩都是懼怕黑夜的，而且也易於受驚嚇，所以我們對於嬰孩應當很早就訓練他們不要懼怕。許多患者恐怖症的成年人，大都是小時過於受驚嚇的，因為過度的驚嚇非常之震撼神經。如果增加自制的力量，兒童可以勝過懼怕。懼怕最初根源，是在兒童時的心理。

懼怕的第二個根源是疲乏。膽怯是因乏一部分的表現。疲倦的時候，我們大都容易懼怕。休息飽食之後，便可增加勇氣。刺激的藥品也可以鼓舞勇氣，正如憂慮時可用一種催眠的藥品使人寧靜。要減少懼怕，必先要免除疲乏。但是無論如何不可因着某種懼怕的原故而怕疲倦，如此，則你趕走了一種懼怕，又放入一種懼怕了。

疲乏另一種結果便是沉悶。當你憂悶時你便默想，默想時你便迴避伴侶。這類的人都是如此。因之造成這種實際情況——怕孤獨、怕獨自出外，總是想依賴別人。

像一個鬱悶者這位懼怕者，可說是簡單懼怕者一個代表，不過他懼怕的程度還很輕微。救濟的辦法，第一是要有充分的休息，使你的身體舒適。什麼時候病態最烈呢？早晨麼？你的職業可以解救一部分麼？你是否需要換一個環境呢？你能否有好友伴着你出去遊歷，最好是海上航行，因為航海寧靜而能鼓舞精神。你是否有什麼家庭的情況使你不安？你有經濟上的憂慮麼？如果有什麼好消息可以打散你的憂悶麼？是否你所喜歡的朋友來時能使你高興，不喜歡的朋友來時就使你沉悶？你被憂慮所襲擊，是一來幾天呢？還是幾星期呢？

在鬱悶時你應當休息，高興時應當尋求刺激娛樂。你應當像這樣想着：你已經有過了鬱悶，現在已經勝過了。如果每次你能曉得並不是你所想像的那樣嚴重，那麼，第二次來時你便能較有勇氣對付了。這種病症不是馬上可以治好的，必須逐漸的寧靜，逐漸增加能力以趕走恐怖。

不可工作緊張！應當時常休息，不可有病態的習氣。不要以為你自己是神經質的，要覺得和別人一樣，不過略微偏於這方面一點。祇能略微依賴別人一點。要漸漸自己站立起來。有許多別的人勝過了你這種毛病，所以你也能夠的。

一四 不易克服的神經

我所要提出的問題，是如何解除意結。這種意結延長至十年之久，是否常態呢？雖

則我曉得鬥爭已經是過去了，但是每當一個汽車胎爆裂，或是忽然瞥見手電的電光，或是聞着氯化物石灰礮酒的氣味，不論是一轉瞬之久，我都還是感覺得非常之不適。

在畢業之前，我以為所謂神經不過是牙科醫生所怕傷害的東西，因此對之毫不關心，但是自從畢業之後，我對於你所研討的什麼精神錯亂等等，就無時不注意了。我不能制止那轉瞬之間忽然所感覺的回憶，覺得自己實在太不行了。因為我在軍隊裏服務三年，經過許多激烈的戰爭，然而我吞下了我的畏懼之心，能夠制止戰慄，勇敢的往前走；但是過了這大規模的恐怖之後，現在忽然聽得一響聲，却有點驚嚇了。

我這種驚嚇延長了一年之久，到現在我還是想設法約束我的記憶，不使那些戰時的印像，再回復轉來。

一個回憶的人

這位寫信的原來以為自己是不受神經震撼的，現在却把他神經的易感性很清楚誠實的表白出來。像他這樣很強的神經，在平常的震撼之中，或許可以安然過去無事；但是戰爭究竟是戰爭，戰爭就是地獄，其影響於神經與傷害身體的別部分，是一樣厲害的。從神經方面看來，戰爭就是不斷的震撼。大炮的轟炸，受傷的疼痛，懼怕危險的緊張，這都是戰爭的糾纏時時免不了的，使人的抵抗力崩裂。那些受戰爭驚恐的人，不僅是限於那些為炮所轟的。

那些完全為大炮所驚轟的，其神經的崩裂比較最厲害，因為他們的神經永久不斷的受鬥

爭記憶的刺激，以致他們不能相信鬥爭是完畢了；他們的神經不能復原。但是大半回憶的人能夠復原，停鬥之後，他們能夠很快的恢復到安靜的狀態。他們狂放的吐了一口大氣，於是復原了。但是有些地方，他們仍舊是神經易於感受。

回憶的覺官使那些老的印像不能完全忘却，是很有趣的。在戰爭的時候，使耳朵震驚的聲音總是轟炸，而耳朵是對於震撼天生最敏銳的覺官，所以每次忽然爆炸的聲音，由耳朵的天然生理和已往的經驗，就已經有一條經過許多次數的路使神經震驚。我們人的構造都是如此，不過兵士因着戰爭的轟炸就更加厲害。一閃電光，甚至一種氣味，就可影響於他的神經。不過他現在的神經聯繫大半是間接的，是由經驗而訓練的，不是因為神經系的組織生來如此的。甚至於閃電也很驚人，因為聯想到雷電的閃爍，是很震撼神經的。

像寫信的這位回憶的人，原來是神經很健全勇敢的，然而他的神經還是不肯遺忘大戰時的震驚、自認為他的弱點，這也是當然的結果。其實這並不是他的弱點。這不過是表示他神經組織的敏銳（雖則戰爭是不常有的），他的神經組織是非常之完善的，雖則祇有這一點點的感受震驚，對於他都似乎是不方便的。甚至於在一刹那之間，他也不能習於失去他那清醒的頭腦，而認為是一種神經上臨時的沉落。他這種感覺，實在是因為他的神經過於健全的緣故。

至於這種意結要經過好久才能消除，在戰前我們對於這方面沒有經驗可資參考。大概所

受的震撼愈深，則延長的時期愈久。上述的這位回憶的人，我根據於他的信，大概別方面是沒有受什麼損害的。戰爭之後，他恢復他的原狀。不過他在回憶的鬥爭上的經歷，不能完全拋去，因為他到鬥爭時是他的那種神經系，回來時還是他的那種神經系，他的自我不僅在他的內回憶中生活（這些回憶他保存着而且遺傳給他的子孫）並且他繼續他那種細膩的神經系生活——那種一刹那的但是很顯明的閃光——就是汽車胎爆裂的時候便使他回想到鬥爭的情景。

「我所受的這種影響，如果還是這樣繼續十年下去，我是否還是一個常態的人呢？」當然他還是的，不過除了他神經組織上的某一部分，就是他那可怖的戰爭經驗使他有很深的印像的。這是他神經系上的一點痲痕，當顯露出來時有一點震動。

當戰爭不斷的繼續進行的時候，神經實在是太集中了，太驚慌了，不能鬆弛下來。時日是緊張的，職務是需要全副精神的，驚恐是繼續不斷的。在休息的時候，所受的驚恐就顯露出來了。正像頭痛的人坐下的時候，就痛得更厲害，當我們臥下休息，才曉得我們究竟疲乏到如何的程度。抵抗愈長久，神經愈麻木，則等到鬆弛的時候，就崩裂得愈厲害。

那些真正神經崩裂的，神經衰弱的，則所感受的痛苦更加無間斷些。他們的這種意結時時侵入日常生活，打擾日常生活的寧靜，至於那些神經健全強不過感覺敏銳的，對於以前可怕的經驗，有一種不安而同時似乎好玩的感覺。他們好像想告訴他們剛恢復的神經說：「鬥

爭已經完畢了啊！」

一五 心病

許久以前，我曾去檢驗了一切體格，但是醫生說我身體上并無疾病或缺憾，不過是神經組織感覺過敏而已。我的腦後部兩耳之間，常感覺一種緊張的痛苦，全腦也有一種混亂遲鈍的感覺，使我不能注意力去對付工作和日常事務。因為我要醫治以上的病狀，便到一個骨科醫生那裏受診治，現在緊張的感覺雖然醫治好了，但是在後腦又發生了一個新的疼痛。

我現在想請你爲我介紹一位頭蓋骨專家，問問他我現在的這種醫治法是否有益，因爲我自己實在不大滿意他們的治法；常常在一種病狀好了之後，別的病狀又出來了。

一 問病者。

你相信一種胃部的神經過敏是想像而來的麼？因爲我經過了一次極詳細的身體檢驗，并無身體的疾病，不過我對胃部不斷的戰慄感覺，非常感覺痛苦，使我的心靈也變爲軟弱。我一個人單獨的時候，總是莫名的恐懼，但是如果有人作伴，便不覺得怎樣；我相信這種恐懼當然是由胃部的神經過敏而發生的。

一 個恐懼者。

我是一個二十七歲的少婦。我在兒童時代是很可憐的，因為我父母爲着生活的壓迫，很少能留心看護我，從性情上說，他們還在適合於教養小孩。

我中學畢業時的成績，是得到優等的，還得了一筆獎學金，進過兩年大學。我相信我近年來得了一種所謂自卑的意結的毛病，因為我總是不快樂，又不能交到一個我合意的朋友。

我近來時常容易感受傷風，加之在幾年前我曾從街車上跌下來一次（我相信這兩者便是起病的原因），以致神經過敏，變爲有精神不適的人。我這種病已經發了九年，開過了許多醫生。現在我種着某種細菌，爲着是要解除腸胃中毒的疾病的，

我還患着歇思的里亞，雖則已經經過精神病專家的查驗，我是無多少幫助。我眼內的肌肉也有毛病，加之我的眼睛非常近視而散光。我相信這恐怕也是使我起病的原因。有人勸我將眼內的肌肉開刀，有些人說不可開刀，所以我不知應當聽那一方面的話。我感覺得家庭環境是我起病的最大原因，因為我有一個很怪癖的父親。

一個患眼疾者。

上錄的三封信，是從許多信中選出來的，他們可以代表那些同時患着肉體和精神的疾病，而兩者不知是那一方面造成其他一方面的根源。身體的不健全，不論是胃弱，眼睛近視，病後失調等等，毫無疑義的，這些都能減低對精神疾病的抵抗能力，你能夠忍受多少身體上

的疾病，而不會使你心靈得病呢？假如你是病了，你能很快的恢復你心身方面的健康麼？這確實是一個關鍵的問題。

在各種困難情形的病狀中，其難處便是病人抵抗病的心靈抵抗力非常低弱。因此他們心靈上也傳染了疾病，於是想各種解除的方法，其中有些是聰明的法子，有些是很蠢的法子。他們診斷自己的病狀常常是錯的。他們還算很聰明，能知道去過細的檢驗一次體格；然而檢驗的結果，不是並沒有身體上的疾病，便是說即算有，也不是最重要的病源，而是無須着急的。

然而病狀仍是依舊，內心的煩惱仍是不能消除。「我相信這種恐懼當然是由胃部的神經過敏而發生的。」「胃部的神經過敏是由想像而來的麼？」我的回答便是，假如你心理上已有疾病，這種疾病便會在你身體最弱的部分進攻；大概你是有消化不良的毛病，所以便成了胃部的神經過敏。假如你有腦筋痛的趨勢，你便真的得一種緊張的感覺，假如一個骨科醫生給你治好了（或者是你覺得他治好的），但是別的地方又發生了疼痛，於是你又想去問一個頭蓋骨專家，因為「常常在一種病狀好了之後，又發生別的病狀和疼痛。」

心 理 訓 練

這一切的辦法，實在是很蠢的，因為這樣使一切疾病都集中在心靈上；既然有許多人都於自己的疾病，有這種錯誤的觀念，則許多醫生可以利用病人的這種弱點，大收其漁利。

第三封信所說的精神病狀，又與前兩封不同。既然我們知道有許多精神上的衝突，如家

庭衝突、自卑的意結、受震驚、失望等，都與身體的疾病有關，而同時有一些身體上的疾病，如流行性感冒，從電車上跌下來，腸胃的疾病，近視眼等等，則兩方面湊合起來，便成爲一個很可憐的故事了。這一切內體的不幸，當然都是能加重身體的疾病的；不過疾病真正重要的來源，却都不是在此，而是一種感覺以爲心靈有病的趨勢。用理智的頭腦去看待自己的疾病，便是得到精神安適最好的方法。

從前這種病稱爲憂鬱症，這是一個可怕的病名，而法國人稱之爲想像病，其實這是不對的，實際上這種病便是對於健康的一種錯誤觀念，精神衛生便是要領導人民對於健康有一種正常的態度。上面信中所說的什麼「胃部戰慄的感覺，」「頭部混亂遲鈍的感覺，」「自卑的意結，」「怪癖的父親」等等，都要從腦筋裏趕出去。

雖然這些病狀不能完全除去，但總應當驅除到相當程度，而以正常的健康觀念去補缺。良好醫藥治療，也是有益的，如果時時更動醫生。便會有損無益。一個聰明的醫生（不論他自己是如何稱呼自己，）必是用各種方法引導病人對於自己的疾病，有一種正常的觀念。他先是要消除他們心理方面的疾病。

10

447-4
(2)

讀者 上海新月出版社

一月 二月 三月 四月 五月 六月 七月 八月 九月 十月 十一月 十二月
新月書店
馬州路

門
牌
號 1405

德 華

幣 五 元

10
449924
(2)

10
449924
(2)