

心理改造叢書之一

心理奇談

胡聰編譯



目次

第一編 病態心理面面觀

- 一 一個可憐的心理向內者……………一
 - 二 誇張症……………五
 - 三 「好勝狂」……………九
 - 四 自己養成的愚蠢……………一四
 - 五 「我在銀行裏碰了釘子」……………一八
 - 六 「心不在焉」……………二四
-
- ## 第二編 心理衛生漫步
- 一 微妙的「意結」……………二九
 - 二 心境能夠影響工作……………三三



三	你能左右兼顧嗎.....	三八
四	暗示的奇績.....	四〇
五	利用娛樂的機會.....	四五
六	年齡與事業.....	四九
七	常常戰勝懼怕心的好奇心理.....	五四
八	「冒險」是人類的天性.....	五九
九	愛孤獨和好羣的心理.....	六四
一〇	打網球能夠表現你的個性.....	六九

第三編 療心術

一	心病還得用心醫.....	七六
二	心境不安的治療法.....	七九
三	怎樣戰勝「疲倦」.....	八六

四	饑餓能夠使你發生什麼影響	九一
五	「品貌」「表情」和「智慧」	九五
六	美容使心理健全	一〇二
七	心理療法	一〇三
八	音樂療病術	一〇九

第四編 自知之明

一	生人和熟人怎樣觀察你	一一四
二	你有自知之明嗎	一一九
三	怎樣分析你的個性	一二四

第一編 病態心理二面面觀

一 一個可憐的心理向內者

這裏有一個青年，他叫什麼名字我不大清楚，可是我知道他的性格和經歷十分詳細。

如果你也是一個青年——當然你是的——那麼我可以告訴你：他的年齡與你相仿，他也許剛剛離開學校，也許還未，也許他已經謀得一種經介紹或考試而得的機械式的職業；總之，他是一個已經與「入世」相近或入世未久的人。

這個青年在學校時的功課只有一二種是與他自己性格相近的，那些課程大概屬於需要思索的如作文、美術、勞作，或屬於機械式的，如數學、物理、化學、生物學、生理衛生，等對於自由發展的體育一門最無興趣，他也許非常勤奮好學，可是爲了記憶力的缺乏，使他在需要強記的課程上，始終獲不到一個較好的分數。他對於英語文法的深痛惡絕的原因就在於此。

他的天資究竟是聰明呢還是愚笨，連他自己也說不清楚。有時他能夠很敏速地代人家解

決了一個問題，但這往往是偶然的，多數的場合，他是需要長時間的沉默思索，或竟至愈思索愈糊塗，可是經過若干時日，他把那個問題的解決方法，又是「偶然」地發現了。他的記憶力似乎也很難以斷定是優是劣，有許多人早以忘却的事物，他總是念念不忘地記在腦中，特別是人家對於他的些微的失檢，或些微的恩惠，「報復」似乎是他做人的目標，無論是報恩或報仇。可是有時他似乎又是一個非常健忘的人，當一種思想佔據了他的腦子時，常致耳不能聞，目不能見；當他看書而無興趣時，一切毫無意識的思想便一齊擁上他的腦子，這樣一來，即使他把書中的字一個個清晰地念了出來，那些字句也不能在他腦中刻出絲毫印象。有許多次，他爲了可驚的健忘行爲，鬧出一場非常滑稽的笑話。對於理解力，他也似乎十分薄弱，他只能聽懂人家告訴他的話的十分之七，其餘三分就要完全靠自己的思索來猜斷了。

他有一個自認爲良好的脾氣的確，在純粹的道德上來說，這果然是一個「良好」的脾氣，那就是「不尚虛偽」，他絕對反對「今天天氣哈哈」把那種虛偽的交際談話看成卑鄙中的卑鄙。不但如此，他更反對一切「莫須有」的禮貌，他似乎有一個「很好」的理由，但他不能把這理由說明清楚，他的結論是：「一切禮貌都是虛偽的。」

他常常告訴人家說：「我是一個坦白的人，」或與這類似的話。他呼喚平輩或長輩的人，不喜歡把「先生」「兄」「伯」「叔」等字眼加上去，即使他因為受了壓力而不得不加附上去時，也說得非常忸怩，好像一個處女初次與男友相見一般，他甚至因此認為自己失去了身份，或受到了污辱。至於「再會」「謝謝」「對不起」等話，更是不肯輕易出口，如果非要他說一句「這件事是我弄錯了，」那簡直就像抽了他的筋一般難過。當然這裏有一個很大的原因，就是他自視非凡，覺得四周的人個個卑鄙齷齪，只有他自己是最清高的。

在這個青年四周的人們，很少有關心到他的，他們常常在背地裏批評他的冷酷與沒有禮貌，他們甚至疑心他的舉止有些不大光明的地方，可是我們的這位青年確是於心無愧，而且他也並不冷酷——至少在他自己的心裏。他的感情是相當的豐富，可是他非常羞於把這些感情透露出來，有時竟至故意裝做冷酷，表示沒有被人感動，這個理由連他自己也莫名其妙。

有幾個處世較深的人對於他很表同情，說他是一個「老實人。」對於這塊光明正大的招牌，他自問受之無愧，可是在表面上，他似乎對於這種「贊揚」不大感到興趣。雖然在心中却歡喜的了不得。如果確有人這樣「贊揚」過他，那對於他以後的行動上，一定要發生更大的影響。

此後他將以「老實」自傲，覺得世上非常需要他這樣的人物，而「澈底」地反對起「禮貌」來。這結果當然使一切人們對他遠離，他常常因這種驕傲的態度遭人辱罵或痛毆，可是仍不自覺。於是一切悲劇接踵而至，他到處遭人白眼，受人虐待，整個社會上的人們似乎都在和他做對，有好幾次他被拼棄到社會的門外，由於許多保護人的幫助，和他的屈服，纔得重新踏了進去。

爲了他羞於與人應酬，於是他竭力逃避現實生活，他對於手頭的工作或課本，總是引不起興趣。他最感興趣的就是讓他一個人坐在屋角或田野中去幻想。在他的幻想中，一切惱人的現實全被擯棄了。他幻想一個這樣的社會：這社會裏面的人們一點也不尙「虛偽」，他們都是全身一絲不掛地赤裸着，說起話來十分簡潔，「天氣」什麼的當然是一字也不談。要殺人就一刀斬下去，有了意見就一口說出來，決不藏在心裏搗鬼。他們走路都是眼光向前，一點也不轉灣抹角，或是「鬼鬼祟祟」，他們的薪水完全以出汗的分量來計算……總之一切都是坦白而又坦白。可是這樣的社會當然不會有，於是我們的青年揮着他的拳頭說：「我要改造社會」！當他說這話時的確勇氣百倍，但當他一腳踏出門外，重新看見那班熙來攘往的「虛偽」的人們時，又

感覺到手足無措了。

最後他知道自己一切的失敗完全由於自己對於社會的認識不足了。一種好奇心趨使他去與種種人們相接近。他覺得他需要經驗，但往往又不敢冒然去試，有時現實的生活使他突然獲得了許多的經驗，他非常重視這些經驗，但又苦於無暇加以整理。他甚至立刻自視爲一個飽經世故者，因此很想把他所經驗到的許多「新奇」事物寫成數十萬言的小說或自傳，以求聞名。可是不久他就又發現自己的空虛和渺小了，於是失望、灰心、煩惱重又向他進攻了。

這是一個病態的個性向內者，是大多數青年易犯的。他有些近乎神經衰弱症的患者，但是他是不難改善的。

二 誇張症

你以爲大的時候，你就覺得世界是偉大；但是你的所以以爲是大，正是你把一切的優點特別誇張了！——你是將感覺放在「放大鏡」前，然後去觀察你的世界，或者更簡明一點說：你不是在誇張你自己嗎？

假使你的情緒惡劣，和環境不順適的時候，你就會以爲什麼東西都是「渺小」得可憐！——你把你的感覺，放在放大鏡的另一端去觀看了。

說起誇張心理，那原是最有趣不過的；所有的孩子們，每當達到熱烈興奮的時候，他們就要誇張！每一件事都說得比原來的好一點，大一點——這決不是我隨口胡謔，孩子們最愛聽的童話，不是黃金建築的宮殿，便是堆滿寶石的山洞，此外，長人總是巨大的，森林總是深廣的，奇遇也總是偉大的！

可是，成人的誇大心理，往往是用行爲表現出來：

——當一個漁夫捕獲了一尾很大的魚時，他就會以爲自己是一個了不得的人，因爲他能夠捉到這麼大的魚！

——當他把這事告訴給他人的時候，他要把那捕獲的魚，形容得過分大一些，他以爲唯有這樣，方能使人更其動聽！

——他還有一種心理，這樣誇大以後，自覺十分榮幸，好像可以增加他身價不少。

「誇張」這習慣，斷乎不可養成它！假使你一次兩次「誇張」過後，你就不會再討厭它，甚

至使你好像受了麻醉，覺得自己愈會誇張，也愈會感到是榮耀了！

有一個青年醫生，他吃了一點興奮的藥，當他藥性發作後，就以爲自己是這世上最偉大的人；他在回家的時候，得意洋洋跳上公共汽車，他相信這是爲他特備的「專車」；他要司機者撫摸他的筋肉，好讓他認識自己是個英雄好漢！他尤其是奇怪，爲什麼司機者會聽任這些卑微的傢伙們，與自己同搭一車呢？當他一回到家中，覺得所住的那間小房，已是變了一座「宮殿」；他的妻子便是一位公主。——直到他洗了一個冷水浴，又休息了一晚，方纔恢復了原狀！

那些精神錯亂的人，往往是最容易受誇張情緒的爲害，也是世界上最可憐的人！他們的心靈已經崩潰，在尙未破碎成細片以前，却成了一個極大的眩耀的幻泡！

——有一個五十六歲的癡狂老人，他却告訴我說：自己已是七十九歲，他的妻子生過四對雙生子，他有五百六十五個本家，其中有七十五個是他的兄弟，三百七十五個是他的姊妹，還有三百個是他的祖父，七百個是祖母；他很慷慨地給他隨從每人一千五百萬萬的金洋，他更相信自己擁有數千萬的股票，和廣大的市房和地產；他的一切行動，都以爲是在一個極大極好的世界裏！

像這樣的人，就是因爲他的感覺過分自大；他的這種誇張，可以說是完全失去了限制和意義；那些凡是自以爲是君王，皇帝，救世主，大將，大富翁……等神經錯亂的人，都是他們的情緒過分誇張的緣故！

世界上的人們，總是竭力想覺得自己很好；——甚至借助的誇張的方法，來達到這一種的目的！不過，他們所誇張的，往往有一種堅強的自信心，以爲他們自己確是能夠如此！但孩子們就比較造次一點，因爲他們自己所說的，往往還有一些半信半疑。

愛自大的人；對於自己總有一種誇張的情緒，我自己看得非常偉大。心理學者稱它爲漲大的自我，普通人稱它爲膨脹的頭顱。

誇張，假使有一定的限度，那是不會有什麼大害的，並且還可以增加人生的快樂，以致造成種種有興趣的故事。

我們在報紙上，看到關於水災，火災，瘟疫，戰爭勝利，以及馬戲廣告，商業貿易……等等，都是一貫的誇張，值得希奇的是這些記載，大家都相信它！——一件平凡的事太容易使人感到枯燥乏味，所以報紙不得不用誇張的方法，用大字把它們表現出來！

可是，從實際上說來，最好還是能把事實看得莊嚴，尊重其本質。——這世界即使不誇張，已是足夠快樂了！何況一旦誇張得過分，反而要失去了大小輕重的平衡呢！

記着馬克士溫 (Mark Twain) 的話是很對的：

——假使你疑惑，你還是說真話的好！

三 「好勝狂」

「好勝狂」(Fan) 是 Fanatic 一字的縮寫，也是新聞記者慣用的一句俗語。查查字典，牠的解釋是：

過分的熱心！

換一句話說：就是形容他所做的，有點太過分了！

在從前時候，有一種關於宗教或政治的熱心，他們絕對相信自己是對的；如果可以辦到的話，對於和他們意見相反的人，對待得非凡殘酷！這種熱心是多麼的害怕啊！

現在我要說的「捧角迷」，那是一種沒有什麼害處的熱心，好像是對於：

——足球，

——考爾夫球，

——電影，

——其他各種崇拜上的發狂……。

不過，我們的問題是：

——這種發狂是怎麼起來的呢？

據心理學家的分析，我們每個人都不是願意從事工作，但爲了要維持生活，我們就不得不勉強去做！不過，這些固定又刻板的生活，實在太使我們感覺枯燥煩悶了！因此，我們需要尋求一種能夠興奮我們精神的，能夠使我們生活愉快，能夠使我們覺得滿心歡喜，能夠使我們談得起勁……的資料；這類事不論是遊戲，或者是特別嗜好，只要能夠使我們感到痛快，使我們受到震驚，我們就願意去和它周旋！

當「娛樂公園」建築了一種旋迴升降椅，你坐在上面的時候，不是可以嚐受到一些震驚的滋味嗎？但這是可以保證，不會有一點危險的！不過，這種震驚，是不能延長得很久的一——一個

真正想發熱狂的人，他必須要有一種持久能力的震驚。

有許多人們，患了一種「收藏癖」，這也是一種靜的熱狂！他們所念念不忘的，是想搜集那些希有的：

——郵票，

——古錢，

——古物……。

我曾問過一位搜藏者，問他爲什麼要搜集這些，他的回答很簡單：

——感到有興趣，有快樂！

但在嗜好不同的我看來，他們所收藏的，還不是都是一些「廢物」嗎？

同樣的，有運動熱狂的人，他們有着另一種的對象；所以他們的嗜好，正與有「收藏癖」的人一般，感覺有強烈的興趣和快樂！——不過，他們比「收藏癖」的人的生活，格外的有生氣，格外的活潑！——他們的生活，便是追求！

一個商人對於銀錢追求得厭煩的時候，便去追求考爾夫球；或者，巴柏羅絲打棒球得勝時，

他便粗聲地狂叫！

生活就是奮鬥，同是一件事情，當別的人在幹着的時候，假使你也想幹一番，這其間便發生了競爭！凡是表演鬪爭的事，總會吸引許多人來看，不論是用理論相關而開始辯論，或者是用拳腳相對而舉行決鬪！總之，這兩種都是出其全力來爭鬪的！

不論戰勝的愉快，或是失敗的危險，都可以使精神感受到一種震驚；至於旁觀的人們，是間接的加入者，他們的熱狂，往往是忠心於一邊！有的時候，他是隔着兩層而參加的；當他看見了報館門口黑板上，他這邊的白粉點逐漸高上去，他就好像瘋狂地歡呼起來了！

尤其是「打賭」，格外的容易使人們對於遊戲中心地發狂的！因為這對於你自己，也有一種勝負的關係；難怪你要感到一種切身的震驚了！

賭博和遊戲，可以說是一對雙生的兄弟：

——一個的賭博性質，比遊戲性質大一些；

——另一個的遊戲性質，比賭博性質要大些！

但是一個冷靜的觀者，他就不像那些發狂者的感到興趣；觀着賭博或遊戲，如果沒有熱忱，

也就等於未看！

這使我記憶起一位波斯王子，曾跑到當倍（Dorby）——英國一個最大的賽馬場——去看賽馬，有一位新聞記者問過他：

——愛看不愛看？

他的回答是：

——鈴聲一響，總有一匹馬，是比其他的馬跑得快些！我也看不出什麼「興趣」來！不錯，假如你用這位王子那樣的心情去看賽馬，你是永遠也不會看出什麼興趣來的！在羣衆遊戲中，一個熱狂者，至少他有一種好處：

——他是這些羣衆中的一個！

要是每個人都有這樣的感覺，每個人都都會有這麼一種的熱忱！每個人也就格外顯得與羣衆有了密切的關係！

熱狂是需要羣衆的！好像同類的飛鳥，都喜愛聚集在一處一般！輸贏越大，不論是棋子或是金錢，羣衆的興趣也是越高！

獲得錦標的人，便是熱狂者眼光中的「英雄」——我們每一個人，差不多都有崇拜英雄的心理的。

有時候，熱狂化費了許多的金錢與時間，除了獲得一些「震驚」以外，簡直是毫無所得然而，他們還是以為，這樣是值得的。

我們可惜不是一架肉體的機器！——要是我們真是一架肉體的機器的話，使我們的馬力開足的，便是我們的熱忱了！

一個人能夠有一些特別的嗜好，和震驚快樂的習慣，那是很好的事。因為這些習慣，可以使我們的情緒，好像筋肉那樣，常常保持着良好的工作狀態！

一個熱狂者，去觀看遊戲時，總是開足了馬力！所以，當他觀罷歸來，即使已回復到原來的工
作上，他的熱忱還是沒有完全消退的。

四 自己養成的愚蠢

一個新聞記者，如果要說另一個記者的壞話，他說他是一個生而無知的天才，不然，他怎能

在短促的時間內，吸收這許多的資料呢！

這個笑話的意義，實際上並不是真的指他爲「無知」，因爲「無知」的反面就是表示缺乏知識；——不過，這笑話也可以用在「愚笨」上，因爲愚笨並不一定是缺乏知識！

只要我們想想，立刻可以知道，這種愚笨的例子，是如何的多啊！但是，要是我不說破，這些事實，又往往是被一般人們所疏忽的。

愚笨，在人類之中，已經是成爲一種很普遍，和最不值錢的東西！而世界上還有所謂「養成」的愚笨，「這比真正缺乏知識的人，還不應該存在！

怎樣喚做「養成愚笨」呢？那就是心理上一種潛伏着的遲滯；簡單一些說，便是太懶於運用思想了！

在可能的範圍內，你達到什麼事情，總是讓別人替你想：

——讓喬治去做吧！

於是，我們的獨立性便逐漸的失去了！

不錯，有許多人向別人提出問題，並不是想急於獲得什麼智識，不過是想省自己一番的氣。

力他們的需要，不想由自己去用工作方法去獲得，而想依賴他人的慷慨的施捨！要是他們老是沉溺在這種習慣之中，他們便成爲「心靈的寄生蟲」了！

這一種的習慣，在兜攪生意的人和女店員中，格外來得多！要是你問起一種比較出乎普通的貨物，於是，A便問B，而B又推給C，到後來恐怕只有櫃台後面的一個女人在運用腦筋！其餘的人就根據她所說的，胡亂地敷衍着過去了！因爲她們以爲這總比自己回答，要來得容易一點！於是，這一種的習慣，便引導你走到「養成愚笨」的路上去了！

遊歷在現在，是一件極普通的事，但旅行家却可以告訴你：

——當他們要想詢問一個地方，在本地的居民，如果在五個中能找到一個，不論年輕的或是年長的，而能告訴他們，那便是很幸運了！

然而，這一種「養成的愚笨」並不是鄉村中所僅有的東西——有一位教師，要去參觀一個紐約繁盛區域中的一個私立學校，他去詢問另外一個在紐約城內的學校，但校中的人都说：「從來沒有聽見過這個學校！」其實，這兩個學校，正是同一條的街上，一個是二十四號，一個是四十八號，並且兩校設立的年代，也是同樣地長久了！

這種笑話，是由於一部份天生的缺憾——所謂平常不大留心的缺憾。有些人他們從來不會隨意留心的，他們除了看見他們心中所想的東西以外，似乎是什麼都不會看見；這話是說得好像過分一點，其實却是確有這樣的事！

某大學有一個學生，對他的同學說：

——街上有一間房子，從這邊移到了那邊，擋在街上……。

他的同學却回說不曉得；其實，從每天到學校上課，這條街要經過十多次呢！

像這樣養成的愚笨，種類是很多，造成的原因，也是各不相同；大概說起來，不外是：

——缺乏好奇心！

——心理的惰性！

——依賴別人……。

此外，比較更重要的是：

——你的知識程度太低！

這一切，便養成了狹窄的愚笨的心理習慣了！

我已經說過，常常詢問人家這是一種很好的習慣；並且是很容易養成的，因為這是一種「捷徑」，可以使我們知道許多的事情。

不過，養成自己研究的習慣，比較上是格外重要——要他人來告訴你一些你所想知道的事，至少是應該在你自己先行研求以後，這又使我記憶起一個「笑話」來：

——有一個大學生，希望有一天，他可以安睡在床上，讓「學問」這東西，送到他床上來，聽受他享受！多德先生聽到了這位學生的計劃，笑問他說：「你想教授替你研究學問嗎？」這使他慚愧得回答不出話來了！

總之，我們不應該因為慚愧自己的無知，而躊躇着什麼也不敢詢問；而應當羞愧自己所能容易研究出來的，為什麼自己不去研究它呢？最低的限度，我們應該儘量地利用自己的腦子，換一句話來說，我們對於自己的所希望達到的標準，一定要立得格外高一些！

能夠這樣做，我們就不會養成愚笨，而會培養我們的智慧！

五 「我在銀行裏碰了釘子」

——下面是一個病態的心理向內者的一段有趣的自述：——

我走進銀行時，口吃起來了。銀行員叫我口吃；櫃台上的小門叫我口吃；看見錢叫我口吃；一切都叫我口吃。

當我跨過銀行的門檻，要去辦理存銀的事務那一刹那，我變成一個不能負責的獸子了。

這我在事前就曉得了，不過我的薪金已經加到每個月五十塊錢，我覺得祇好存在銀行裏。於是我就踉蹌進去，怯懦地向週遭的銀行員看着。我想一個新存戶要到銀行裏去存款，必須跟經理談談。

我走到一個註明「會計員」的櫃台小門前。那會計員是一位態度冷淡的高個子。我看見他就口吃起來了。我的聲音是悽愴的。

「我可以見見經理嗎？」我說，然後莊重地加上，「一個子。」我不曉得我怎樣說出「一個子」來。

「可以可以。」那會計員說着，便請經理來。

經理是一個嚴肅沉靜的人。我把袋裏的五十六元鈔票捏成一粒球。

「你可是經理？」我說。天曉得我是不懷疑的。

「是，」他說。

「我可能見你，」我問道，「一個子？」我並不願意再說一次。「一個子，」可是不說出來，事情未免似乎太簡單了。

經理覺得有點驚奇地望着我。他覺得我要揭露一件大秘密。

「請進來，」他說，把我領到一間密室去。他把門上的鑰匙鎖上。

「我們現在不會受驚擾了，」他說：「請坐。」

我們倆都坐下，彼此對望着。我覺得說不出話來。

「你是彭格頓的偵探吧，我想，」他說。

他看見我那種神祕的態度，以為我是偵探，我曉得他想的是甚麼，這把事情弄得更糟了。

「不，我不是彭格頓的偵探，」我說，意思好像說我是敵方派來的偵探。

「老實說，」我繼續下去，似乎故意要說謊似的，「我不是偵探。我是來存款。我想把我所有

的錢全存在這銀行裏。」

經理好像安心一點。可是還是很嚴肅。他現在想我大概總是甚麼百萬富翁的子嗣了。

「是一筆很大的款子吧，我想，」他說。

「不少，」我耳語說。「我現在想要先存五十六塊錢，以後每個月存五十塊錢。」

經理站了起來把門開了。他叫會計員來。

「蒙高墨利先生，」他殘忍地大聲說了出來，「這位先生要來存錢，他要存五十六塊錢。早安。」

我站了起來。

「早安，」我說着，走進保險庫裏去。

「出來，」經理冷淡地說指着門叫我出去。

我走到會計員櫃台上的小門前，以一種抽搐的動作，把那粒鈔票球很快地推給他，好像我在變戲法似的。

我的臉灰白得像鬼一樣。

「喂，」我說，「存進去。」我的語氣好像是說，「快點把這件痛心的事情辦完吧。」

他把錢拿去，傳給另外一位行員。

他叫我在一張紙條上寫上銀數，叫我簽名在一本簿子上。我再也不曉得我幹甚麼了。銀行在我眼前轉着。

「存好了嗎？」我以一種空虛而顫慄的聲調問道。

「存好了。」會計員說。

「那麼我要寫張支票。」

我的意思是要先支六塊錢出來用。有個行員把一本支票簿給我，另外一個行員開始教我怎樣簽法。銀行裏的行員有一種印象，以爲我是一個不中用的百萬富翁。我在支票上寫了一些字，把支票推給銀行員。他拿起支票來看。

「甚麼！又要全支出去了嗎？」他驚異地問道，這時我纔曉得我把六誤寫五十六了。現在我再也不能想了。我覺得這件事是無法解釋的。所有的銀行員都停下筆來看我了。這時我痛苦得不顧一切了，便突然說出：

「全部都支出來。」

「你要收回存在銀行裏的款子嗎？」

「每一分錢都要收回。」

「你不再存了嗎？」行員驚異地說。

「永不再存了。」

這時我有一種癡想，希望他們以爲我在簽支票時，有甚麼事侮辱我，叫我不再存銀。我拼命裝出一個很性急的人的模樣。

行員預備要付款了。

「你要甚麼票子呢？」他說。

「甚麼？」

「你要甚麼票子呢？」

「噢——我懂得他的意思了，一點也不想地就回答說——『五十塊一張的。』他給我一張五十塊錢的鈔票。

「六塊的呢？」他無聊地問道。

「六塊一張的。」我說。

他把鈔票給我，我衝出門去。

當那大門在我的身後轉時，我聽到一聲哄堂大笑的回聲。從那時起，我再也不存銀了。我把我的現錢擺在褲袋裏，把儲蓄的銀子收在一隻短襪子裏。

六 「心不在焉」

「心不在焉，」就是俗語所謂「打野」，現在的人們，對於這種打野的毛病，已經比從前的人要看重得多了。假使打野，果真可以妨害良好的心理習慣，那末常常發生，便不得不說是一件事了！

說起打野，原是和一個人的性格有關係，——有人以為打野是一種生出來便具有的性格，假使能加以適當的訓練，是可以改良的；如果聽任牠發展，那就愈弄愈壞了！

但也有人以為，打野是一種窄狹的專心。

舉例來說：我們的注意力，好像是一盞光芒四射的燈，牠普照着一塊廣大的面積；可是，同時

也可以比做一盞牛眼燈，集中於一塊極小的面積；所以，注意力真是一個奇怪的東西，牠可以變得很強，好像是一盞七十五支和一百支光的電燈；牠也可以變得極弱，簡直不過像一個兩三支光的電筒——打野的注意力，便好像牛眼燈似的，但是這些注意力並不比那些分散於廣大面積的要強大一些！

我們深信，有一些職業，是需要有一種廣大方面的注意力的——雖然我們不知道，做一個精明幹練的偵探，應該是具有什麼的資格？但我們可以猜想到一部份必須是耳目敏銳，能夠隨時看清楚四周一切進行的事物。

同樣的，請客的主婦，也必須要耳聰眼快，然後她方能注意到宴會時的一切款待是否周到？那些客人談得十分高興？那些客人表示索然無味？——然後招待客人，就比較容易體貼入微了！

再從另一方面來說：外科的醫生，所知道的唯有專心開刀——他有一羣受過特別訓練的助手，可以遞給他一切需要的器具，以致使他能夠用出全副的精力，專心在開刀上面！

不錯！我們在平常時候，不論應付什麼事情，總要隨處敏捷留心；常常打野的人，他們的注意力就很難集中；雖然歡喜打野的人，在一般人中是很多，但總是不能算是完全健全的人！要是這

種趨勢，是專心注意在一方面，而隔絕了其他各方面，那末，這種打野便成了問題了。

反過來說，如果這種打野是由於強烈的天性，那便沒有方法可以禁止，唯有練習將注意力如何分散到各方面去，多少可以矯正一點了。

有些人以為練習分散注意力的方法，就是慢慢地走過商店的窗外，然後默想櫥窗內陳列的一些什麼貨品？——這個有窄狹注意力的人，是有一種好處，因為他們是比較容易專心一些！室內的吵鬧和喧嘩，很難擾攪他們，不像那些對注意力各方面都敏捷的人。

至於兒童，是天生觀察力極強的人，而且最容易將興趣專注在一方面；他們真好像一句俗語所說的：

——小水瓶，却有大耳朵！

不過，在某些時候，兒童的注意力也是很容易牽動的。

假使我們的注意力，在完全專心致志地從事某一件事時，那就也可以說是「打野」。比方以扒手來說，他往往是利用許多人正在專心看戲，或正在觀看街上的遊行時，開始作他們的偷竊買賣！這時候，他們方可從容地搜取你的皮包；——在平時，你不是一定可以知道嗎？但趁着你

的注意力集中在別的地方的時候，你即使被他們偷走了皮包，你還是一些也不覺得的。

簡單地說起來，我們對於那些天生的注意力習慣，多少是無法可想的。可是，正如我們走進健身房，去訓練我們平日不十分運動的肌肉似的，我們儘可以用長久的努力，而去約略矯正我們其他的種種弱點。

我們對於一般心不在焉的人，起初也許覺得有點特別，但一旦見慣以後，也就不足爲奇；不過，有一點值得我們加以注意：那些心不在焉，也正是一種很嚴重的心理病的象徵，但是，僅祇有犯了「打野」的毛病，不一定便是其他的心理毛病——心理毛病原是有許多的象徵，像所謂「心不在焉」原不過這許多象徵中的一小部份吧了。

在戲台上表演的時候，最可以代表那些「心不在焉」的人們，是裝扮「教授」的那角色！因爲他是這樣的一位人物：

——他忘記打他的領結！

——他把筆插進膠水瓶中去！

——他拿毛刷當筆寫字！

——他不注意自己的妻子，正在向一位賓客賣弄着風情……

——他聽不見電話的鈴聲！

像他那樣的人，也許是因為他正在徵求一件事情，所以需要專心，以致沒有心緒去理會上面的種種！或者是那種過度工作養成了習慣，即使在不工作的時候也保持着這種對外事漠不關心的態度。

總之，心不在焉是應該加以矯正的，但是不可有妨害於集中的注意力與專心相反的，是注意力散漫不定的人。

第二編 心理衛生漫步

一 微妙的「意結」

我們在日常談話裏，所用以分析人類行爲的一切名詞，恐怕要算意結(Complex)是最普通了。

「意結」這個字，是有許多不同的用法，牠是代表一種常態而有用的「心智」的。比方說：你怎樣會認識路呢？

你認識途徑的知覺好嗎？

你能夠很迅速的辨別東南西北嗎？

你走路的時候，要依靠記號呢？還是有一種心理的地圖呢？

不錯，人類的認路方法，是和貓狗，鳥類，或老鼠的認路方法不同的，因為這認路的方法，是有許多不同的因素所造成的，這一種複雜的情形，便造成了一種意結！

所以，我們對於各種組織的興趣或關係，都是具有一種意結的，好像是：

——對於遊戲的興趣，

——對於家庭的感覺，

——對於結社及其他……。

後來，「意結」的意義又有了兩方面的更改：

——這名詞往往是用於關於人類情感很深刻方面的組織的；換一句話說，是我們平日最注意的事情方面。所以「意結」要是用在我們所歡喜的事物上，牠的意義有點和「嗜好」相彷彿！而對於自己所厭惡的東西，則近乎「成見」與「敵視」！隨便的舉例，「高爾夫遊戲」可以造成一種「高爾夫意結」；沉溺於紙牌中的人，也可以把他所有的精力犧牲在紙牌上；要知道，不過度的遊戲，對於我們都是有益的！但要是對於「黑奴問題」或是對於「學校教授法」的改良，有了什麼意結時，那就不能不說是無害了！因為意結是帶有強烈的感情作用的，所以，這種有組織，有信仰，或具有充分情感的意結，稍一不慎，就有越出軌道以外，而造成不幸的結果！一個懂得一點「處世藝術」的人，決不會讓自己，對任何問題造成畸形的意結的！要是有人在你

耳邊說：「你不妨和某人談論任何問題，但是除開……」這「但是」便是觸犯了他的一種意結，因為他聽到那個問題，便會觸發了他的「全盤往事」的——一個失戀過的人和談話最要避免「戀愛」，免得他聽了再引起無限的傷心！

——另一種更改的意義是含有「衝突」的意思；我們對於某一種事物的希望躲避逃退，或者是抑制……這些多半就是二種意結的變態！

假使一個人對於某一件事物，能夠發生特別強烈的興趣；而對於其他事物，却並沒有感到怎樣的興趣時；這種失去平均的發展，結果能使我們的人生態度，變得如何的不合理智；這個便是我們所常說的，是犯了所謂「意結病」了！

要是一個人的所見所聞，以及他的思想，除了「性」以外，再也沒有別的，以為這擾擾攘攘的世界，便是「性的關係」；那末，他從正當的性興趣，漸漸變為他生活中的一種主要的意結了！此外，親近，退避，漠視，待人接物時的拘泥和退縮，這些，這些，都可以成爲一種意結。

但是，比較最重要的，在個人與社會的關係中，意結可以使個人的行爲和思想，得到畸形的發展；甚至造成爲變態的行爲和思想！

說到抑制的意結，那是有許多的種類，其中最顯著的，是一種所謂「犯罪的意結」爲了這一種的意結，於是又產生了一種查究此項意結的「偵探者」這種查究手續，是根據心理上的「第三級」爲出發點；舉一個實例：

——假定在某一個醫院中，有某一位病人，失去了某一件珠寶，他便叫全院的看護們，都受一種試驗：那就是問她們一個字，要她們立刻回答出和這個字「相反」或有「聯帶關係」的字來；比方他先問了一個「手」字，那末，回答的一定是一個「足」字。如果說「手掌」呢？回答不是「腳底」，便是「易拿的」或其他……等到他說到「戒指」兩個字，其中有一個護士囁囁着，大有欲言不語的神情；這就可以斷定她，便是偷珠寶的賊了！

還有一種是「受窘」的意結，患這種意結的人，以爲他的仇敵在到處等候着他，要想設計危害他；更有一種是自命爲「改革家」或「救世主」的意結，他們自以爲是這樣的人物！

比較最多的，是一種喚做「自賤的意結」患這種意結的人，常常覺得自己處處地方不及別人好，或是覺得別人看不起自己；因此，你的感覺和行爲方面，好像受到了一種縛束，這對於你的個性發展，實在是一個極大的阻礙！

「有些人有一種『自高的意結』——不論是那一種，都是太情感化，不是一種理智的產物。對於自身和他人，都缺少一種平衡正確的見解！

此外，更有一種稱為固執的意結，譬如說：

——年青人太親近母親，不願意結婚，因為他尋不到一個像母親那樣的女子！他便得了一種固執於母親的意結。

——男孩子常常妒忌父親對母親的親熱，他極力想勝過他父親；這也是一種意結。這兩種意結都是過激變態的！

意結正和其他有用的名詞一般，時常被濫用；就大概說來，我們都是有多少微小的意結，比如稍帶誇張的情緒……等等，但這是對我們沒有什麼大害，反而稍可得到益處，不過，我們還得防備那些足以擾亂我們精神安適的利害的意結！

二 心境能夠影響工作嗎

在你的感覺舒暢的時候，你的工作成績可能好些嗎？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面嗎？

這當然是一件很難斷定的事，你是想用一件事去測量另一件事；但兩者之間都沒有一定的標準，既然沒有心境的標準，也是沒有工作的標準。

比方說，我在一根直線中做一個記號，好像左圖：



我們可以這樣假定，這個記號是代表你平常的心境，就是你既不感覺比平常舒適，也不感覺比平常壞些！

或者，可假定線的極下端，代表你心境極不快的時候；不過你還是能夠工作，只是感覺不適吧！而線的極上端呢；是假定代表你精神最安適的時候，也是你感覺非常愉快的時候！

那末，你不妨捫心自問：

——我今天的記號，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？

——低壓得非凡利害呢？

——還是稍許低壓呢？

——比你昨天的記號加高了呢？還是減低了呢？

關於我們的感覺，也會用體格檢驗的方法來對照過，好像是血壓，脈的速度，握手的鬆緊，知覺反應的程度……等等；可是，我們仍是不能從體格方面，來確定我們的感覺究竟是如何？

再說到工作，要是非凡簡單，並且有一定的次序的話，我們比較就可以測量出工作的成績來！正好好像我們用碼來測量貨物一樣。——不過，不是這樣的機械準確；因為有時候即使是最簡單的工作，也還是有品質的差別！當你堆磚塊和釘板條的時候，你可以點磚塊的數目，和計算板條的方碼，但是，在你工作得太快的時候，你也許會弄出什麼毛病來。

儘管是怎樣簡單的腦力工作，好像是：

——畫一條線，等於某一條標準線！

——敲打一分鐘！

——以最快速度數各種顏色！

——加四行兩位的數目！

——由某字聯想起另一字！

——說出某字相反意義的字！

這些，這些，都是用腦的工作。當然不會像數磚塊或木板那樣的簡單；不過，只要把錯誤完全修改以後，就可以得到一個大概的標準了！

假使是這樣測量以後，是不是在心境愉快的時候，工作便能優良些呢？是不是我們的心境和工作，是可以攜手並行的呢？大概說起來，這種並行的機會是很少的；——因為是「很少」的緣故，所以我們可以這樣說：

——心境不適的時候，和心境愉快安適的時候，所做的工作，原是差不多的！

不過，假使心境能夠略影響我們的工作時，我們不妨承認：

——大概心境較好的時候，工作也要好一點！

這裏，有一件事倒是可以確定的：當你的心境在平常的情況之下時，你便會格外努力一點；

而這種努力，能夠使你自己感覺到，以致使你的工作的前進，達到平常的狀態，當你的感覺愉快的時候，你做事也好像是鬆弛一些；結果你的工作，反而是平平，不過，你將自己承認，你的工作的確是容易做些！再加上這些實驗，你是知道正在受一些「比賽」的試驗，而不是做一種平常的所謂普通工作！

如果你的工作，不能用數量來測量，而必須用質量來計算的話，（普通的工作，這兩方面是都有）那末，並不能完美地，獲得一個可靠的分數——甚至連高爾夫球都是如此。分數不能表示你那擊打的技術，你是穩重，或者是輕浮；你是容易擊中，或者是難以擊中，這些在分數上都是看不出來的！

所以，我們的心境，並不能完全表現我們的實在情形，以為心境愉快的時候，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，也不是一種好的辦法！

總之健全的政策，正和其他的事情一樣，是不要太過，或者是太不及；我們果然不可讓心境去專制工作，但我們儘不妨讓心境來幫助我們工作！在這樣適中的方法中，我們的精神就可以

得到安適了。

三 你能左右兼顧

這一個問題，要看你對於一件事，或者是許多事，是怎樣的計算事與事的關係如何？以及你對於「同時」所下的定義……而決定。這的確是一個值得討論的問題。

比方說：我現在右手是拿着筆寫這篇文章，左手是拿着雪茄煙，並且時時還要送到嘴裏吸它一兩口；同時，我又得回答速記者的問話，而一面仍是未曾停止我的工作。

我還可以同一間房內，聽着無線電，再做著事。

不過，我現在正式的工作，是寫我的稿子，雖然我也同時做了好多件的事情，但這些都是與我的著述無關，至少這些事是用不着我，耗費許多腦力去加注意的！我的注意力，是在這幾件事情中換動着。

假使我的專心完全放在著述方面，我便會不知不覺地讓雪茄慢慢地自己燒盡，聽其煙灰墮落；又假使此外還有許多事情打擾我的工作，我的工作便不能做得很好！

著述原不是一件單純的事情，而是有許多事件伴隨着進行；好像是：

——我思想着要說的話，

——我把它寫成爲字，

——我運動着鋼筆，

——我默想我所寫的……

這些都是同時進行；換句話說，這些都是一項工作中的許多「小動作」，而我的注意力，却必須平均地分配在這些「小動作」上！

在這裏，可以看清最重要的一點，便是明瞭工作是如何組織的，以及牠所需要的機械是如何比如何：

——一個鋼琴家，他一方面看樂譜，一方面注意到琴鍵；他左手彈一個音調，右手也彈一個音調，兩腳還踏着腳板；然而他的一切動作的結果，只是一個歌曲！他還可以彈着唱着，好像是做一件事！但是，假使他能右手彈一個曲子，左手另彈一個曲子，那末，這就是一種難能的技能了！

或者，你一方面織絨線，一方面說話，雖然也是兩件不同組織的事，但由於你常常練習的結

果，這兩件事就可以同時單獨進行，而毫無妨礙了！

更其說得普通一點，我們可以同時走路談話，但有時談話受到驚嚇的時候，走路便也就隨即停頓下來。

所以，幾件不同的事，可以湊成一項工作；譬如駕駛汽車，我們將各部份工作組合起來，便可以有許多事好做，雖則嚴格地說來，不是同時做的，然而統統稱爲開車。

凡是熟練而易行的事，我們總可以在同時做兩件事！

或者也有人具有一種希有的才能，可以在同一時候，從事兩件組織完全不同的複雜的事，而且需要身體有連帶關係的某數部分去表演出來，那的確是一件非凡難能的戲法啊！

據說有一個年青的女子，具有這種的才能，曾在台上公開表演過她的絕技：

——她可以一隻手彈琴，而用另一隻手繪畫！

——她能在二十秒鐘以內，同時用兩隻手，在一張圖畫上，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，在同時寫成三個不同的字，或畫幾處各種不同文字的字。在寫字的時候，她的左手，從字的末了一個字母寫起，所以兩隻手是相向而行。

的！

——她能用左手或右手，或同時用兩手寫兩個倒字。因為她所要寫的字，心裏有極清楚的印象，因此，她便能照她心中的印象寫出來！

——比如「（她能）用（兩手分開）寫字」在這九個字中，凡是在（）以內的，她可以用右手寫，而其餘的字，却同時能用左手寫。

像這一位年青女子所表演的，雖然是一種奇特的技能了！然而並不是一般人所絕對不能做的；不過她更爲複雜地練習純熟吧！

但是，我們的問題却是：

——只要是值得一學的事，我們也總可以由訓練而做得到的！

聽說在芝加哥，有一個人發明了一架打字機，能夠在同一時候，打出兩個字來！他自以爲這發明真是了不得，因爲可以增加一倍的速度；而且他已自己試過，打時也很便利，不致有什麼過分的困難！但是，他却賣不出他的「發明權」！

許多人願意練習一字一打的簡單動作，希望能由純熟而到迅速；却不願去學那組織完全

不同的困難動作

同樣的，不會有人主張，每個人應該去學成像這位青年女子所有的絕技；但是，有些人能夠把全副精力用在他們的絕技上，這也的確是一件值得佩服，而且是富有趣味的事。

說句老實話，這些才能是要用「苦心」去換得的，決不是像變「戲法」那樣的得來的。

四 暗示的奇蹟

依專家最近的實驗，我們可以用暗示的方法，使動物得到與事實絕對相反的意念。受這種試驗的動物，其反應跟人類完全一樣。一次，有一隻狗受過下述的實驗，所得的結果極為奇怪。醫生在一星期中，每天給那隻狗注射一針嗎啡。牠對嗎啡的反應跟一切生物一樣，牠熟睡了。沒有甚麼變態的地方。在每次注射後，醫生馬上用一塊消毒的棉花，把注射過的地方拭抹乾淨。到第八天，那動物對於注射的程序已經十分慣熟了，於是醫生不作嗎啡的注射，只用消毒棉花拭抹一番而已。奇蹟發生了。過了幾分鐘，那隻狗所表現的反應，跟嗎啡注射後所表現的一般徵候一樣。牠的身體雖未接受過絲毫的藥品，可是牠照樣熟睡下去。牠給用棉花拭抹的熟識動作所欺

騙了。科學家就用這種方法，使狗得到受注射的暗示，其所獲的效果跟真正注射一樣。

也許有人會說，狗是一種有智慧，而且容易接受印象的動物，可是豚鼠在實驗室中也有如下的反應，那又該怎樣解釋呢？實驗者拿了兩隻豚鼠，在幾天之內，天天按時抓一抓牠們的耳後，然後在牠們身上注射半公分的羊血。豚鼠的身體內照例產生一種抗毒素，以抵抗那種外來的奇怪質素。這種注射一直繼續了兩星期，豚鼠身上的反應作用越來越強烈。然而，有一天實驗者不再注射了。他在那兩隻動物的耳後抓一抓，於是又發生一個奇蹟了。豚鼠的身體被騙了，照舊產生同樣的反應，好像繼續受過注射似的。牠們身體內所產生的抗毒素比過去還要多。這種簡單而無害的抓耳動作，居然足以暗示一次注射。

講到較下等的動物，我們可以舉出一條梭子魚來做例子；牠是因爲受了「自我暗示」而餓死的。實驗者用一片玻璃，把一個水槽隔成兩邊，在水槽的一邊放了一條梭子魚，在另外一邊放了幾條梭子魚最喜歡吃的小魚。梭子魚看見那些小魚時，立刻猛衝過去，想把小魚吃掉，可是給那片玻璃擋住了。牠這樣向玻璃猛衝了幾天之後，覺得徒勞無功，便不再去嘗試了。後來實驗者把那片玻璃取開，梭子魚要吃那些小魚是毫無阻礙了，可是牠每次游到從前碰到玻璃的地

方時，便停住不前；結果竟至餓死。實驗者曾用其他的梭子魚作同樣的試驗，雖沒有那麼悲慘的結局，可是牠們過了好幾天才發見玻璃已經拿開呢。

用新生的嬰孩來實驗，也獲得同樣的結果。例如，當嬰孩快要啼哭的時候，實驗者吹送一陣微風到他們的臉上，同時搖一個小鈴。那些嬰孩給那陣微風嚇了一下，馬上停住不哭。這樣重覆了幾次之後，實驗者只搖一搖鈴，不吹送那陣微風，結果也是一樣。嬰孩只聽見鈴聲，便停住不哭了。

這些事實引起了一個問題：發生反應作用的是腦經——即心智——呢，抑是身體？成人的反應跟兒童和動物一樣。關於這一點，我們可由治療水腫病的實驗得到證明。治療水腫病的普通方法，是注射水銀，把病人身體上的毒液消除了去。這種注射對病人頗為危險。有一個奧國的醫生想用一種安全的方法去醫治患水腫的病人。他開頭還是用水銀注射，可是當病人身體上開始發生預定的反應時，他便改用普通的鹽水注射。病人的反應跟以前完全一樣。人類的有機體受騙了。

關於暗示的作用，美國某電氣工人的遭遇可為最明顯的例證。這工人在一個電力極強的

電台上工作。他雖然採取各種必要的預防步驟，可是心裏始終有一種恐懼，怕會給電流弄死。有一天，他捫觸到一根電線，立刻倒臥在地上死了，身上表現觸電的一切徵候。他的身體皺縮起來，皮膚呈紫紅色和淺藍色。可是驗屍的時候却發見一個驚人的事實。當那不幸的人捫觸到電線時，電線中並沒有電流通過，電流早已停閉。那個工人是給自我暗示殺死了，最可驚的事實是他身上所表現的徵候，跟觸電致死的人完全一樣。

上述的幾個例子足以證明，暗示的力量在人類和動物身上都能發生作用。這種神祕的力量如果運用得當，可以產生很有利的結果。

五 利用娛樂的機會

最近有八十位美國心理學家，組織了一個心理研究會，合力研究兩萬青年的個性，發覺有許多娛樂在各方面是很重要的。藉它可以休養身心，恢復精神，發展個性。

我們向來以為可愛的個性是某些幸運兒所特有的，可是經過了研究以後，我們纔曉得這種個性可以用科學的方法來測量，而且大半是由習慣與技能造成的；而這種習慣與技能，又是

可以養成和學習的。從以往的研究中，我們已經曉得遊戲與娛樂對於個性的發展是有幫助的了。可是現在我們更進一步，有大量的統計可以證明這一點，不但如此，而且還能夠確切地說出某種娛樂對於個性有些微的貢獻，某種娛樂對於個性有重大的貢獻。

據我們試驗的結果，曉得那種和活動與體操有關的娛樂，對於個性最有貢獻。比方說，夏令營對於兒童個性的發展，確實是有很大的幫助的，因為夏令營的節目，大多是戶外的運動和遊戲。不過對於不喜歡夏令營的生活，而且不能適應新玩耍法的兒童，一個夏季在夏令營中，是沒有多大用處的。

在個性上，參加五六種運動是比祇參加一兩種運動有更大的幫助的。那種能以平庸的技術，玩六種遊戲的人，其與各種朋友玩耍的機會，自然比祇會玩一兩種遊戲的人多了。

目下全美國最流行的室內娛樂，是聽無線電，讀書（往往沒想到要表現個人的思想）和看電影。可是這些娛樂在個性的發展上，却是利益最少的。根據我們的試驗，從對於個性的影響上看來，室內娛樂可以分成以下兩類：

對個性貢獻較多的	茶會宴會 社交舞會 Contract Bridge 紙牌戲 乒乓球戲 打彈子
貢獻較少的	下棋 聽無線電 看電影

不論室內或戶外的娛樂，其所以對個性有極大的貢獻者，是因為這種娛樂需要活動，而且需要別人參加。最好的遊戲，是這種促進社交活動，交換思想，談話，歡笑，有時候也令人惱怒的遊戲。對人發怒往往是認識人的一個階段。假使我們能夠渡過生氣的階段，而達到捧腹大笑的階段，那麼彼此的感情，就可以如膠似漆了。

普通阻礙盡情歡樂的原素，是未能大大方方地談話。某種人在別人面前的時候，就啞然無語。他們覺得自己因恐懼而癱瘓了。有些人據他們自己說，竟流出冷汗來。故意想法子要叫他們說話，往往不祇無用而已，而且叫他們更怕難為情。

對於遭遇這種困難的人，我們往往勸他們學習前面所提起的遊戲。比方說，在打「橋」這種紙牌戲的時候，注意其餘三人的動作。是比滔滔不絕地談話更重要的。真的，在打紙牌的時候，一直談話真是討厭的事。可是正因為打紙牌的人不一定要談話，而打牌的時候又自然而然地會有話可談，於是打牌的人就容易自自然然大方地談話了。同樣的，社交舞也是彌補這個缺憾的最好的方法。在我的研究中，我們把社交舞列為一種對於個性極有貢獻的娛樂，因為社交舞大大地擴充社交的接觸。

那種運用力氣的遊戲，尤其能引起談話大方的自然發展。在身體出力與競爭劇烈的形勢之下，談話是免不了的。參加這種遊戲的人，可以很快的達到無拘無束的快樂階段了。

這種種的活動，都能促進你的自信，同時叫你在人家面前的時候，不至於感受拘束，這就叫你有完美的談話才能的基礎。

那種需要身體出力的遊戲或運動，比不需要體力的，對於個性的發展，更有利益，這並沒有甚麼可驚異的地方。這種運動叫我們自旁觀者進而成為實地參加者。這種運動至少可以代替現在由機械替我們做的勞力。這種運動的趣味，對於我們是有悠久的影響的，因為可以叫我們

身心舒泰，情緒平衡。

遊戲不但叫我們快活，而且也叫與我們一同遊戲的人快活，這件事實也是很重要的。我們要記住，所謂個性者，是看我們能不能引起別人的興趣，以及有沒有替別人服務的習慣與技能，個性的強弱就是以這種習慣與技能的程度來計算的。

在一切的娛樂中，這種道理總是對的。叫自己快活總是與為同伴服役，叫他們也快活有連帶的關係。

因此，讓我們盡情歡樂吧！假使我們在尋求快樂的時候，能夠養成新習慣與新技能，叫我們的朋友和我們自己都獲得利益，那就更好了。這些對於優良的個性是都很有貢獻的。

六 年齡與事業

蕭伯納說人類要活到三百歲，纔能真正有所成就。他以為人們沒有活到三百歲以前，都是一羣毫無經驗的小孩子，做事太像煞有介事了，缺少輕鬆之感。

可是世上有誰能活得這樣長久呢？那些成功的藝術家、政治家、詩人、文學家、音樂家，比起三

百歲來當然都是短命鬼。

究竟人類的年齡與事業有些甚麼直接的關係呢？一個天才，會不會因為年齡太小或太大就毫無成就呢？

歷史上有不少事實，都給我們以很顯明的答覆。有些天才，只有十歲年紀，在普通人的眼中，也不過是一個不足一顧的大小孩而已，可是他們竟然做出了不朽的傑作與事業了。有些在壯年時代成功立業，他們的成就當然是比較不很希奇的。可是有些到了八九十歲的老年，還是奮發有為，老當益壯，這就很佩服的了。

譯者有一次到一間外國教堂去赴音樂會，唱詩班都是三四十歲以上的人。當日所唱的是首名叫「彌賽亞」的長詩，前後要唱一個多鐘頭。我看見在唱詩班當中，有幾個六十幾歲的老頭子，鬚髮盡白了，大概在家裏已經做祖父了吧，在那裏很認真很賣力地唱，一面看詩譜，一面看指揮者的指揮棒，唱得搖頭擺腦。可說是「埋頭苦唱」了。我看了心中不禁佩服這些人的趣味的廣泛，所選擇的業餘娛樂的適當與有益心身。最可佩服的，還是他們的老當益壯的精神。

美國有一本極受歡迎的書，名叫「生活始於四十歲」(“Life Begins At Forty”)也就

是鼓勵人家要老當益壯的意思。這本書是哥倫比亞大學的新聞學教授壁瑾 (Walter B. Pithin) 所著。於一九三二年出版，不及兩年，已經銷售二十幾版了。

該書出版以後，有許多各國的讀者，因為看了這一部書，大受感動，竟從此放棄了過去的衰頹生活，奮發有為，覺得人生的新滋味，重新建立了新事業。該書的讀者各色人等都有，有教師，有母親，有演說家，有書記，有律師，有商人，有音樂家，有八十四歲的老頭子，有的在給著者的信中說，『我們這些四十歲以上的孩子與女孩』有的自稱為『一個生活始於五十歲的人』總而言之，都是精神煥發，充分表現出『青年老頭子』的神情。

該書作者後來又在雜誌上連續發表好幾篇文章，總名叫做『事業始於四十歲』(Career Begins At Forty) 引證美國許多成功的事業家的生平，來證明四十歲不但不能算老，而且有許多大事業都是四十歲以上的人做出來的。

一九三七年十一月號的美國論壇雜誌 (Forum) 有普洛克 (Channing Pollack) 一文，原名『死亡始於四十歲』(Death Begins At Forty) 亦論及年齡與事業之關係。該文抨擊美國職業界，謂其對於四十歲以上的人所抱的概念與態度，既不合理，又極錯誤。其中有幾段頗

爲精采。茲摘錄幾段於下：

再過了一會，我就沿着離剛才那人來路不遠的第六街間走。在兩幢房子裏邊，設有一打光的職業介紹所，門前各懸有告白，並聚有一羣讀者。等到人羣逐漸稀少，我也走去略略看了一下。

「茲有建築業招募職工，男性，年齡在二十至三十之間。又需洗碗工人，擦地板女工，並什役若干名，不論性別人種，年齡三十五歲以下。」

「過了四十歲的人，還有甚麼工作的機會呢？」我問身邊一個二十來歲的讀者說。

他好奇地望望我整潔的服裝，然後又嚴厲地看看我灰白的頭髮。「沒有事情可做，」他說。「你曉得這些地方是幹嗎的呀，是養老院嗎？」

我觸到了目前美國的一件最悲慘的問題了。我們人口的三分之一，都是過了四十歲的人，要是過四十歲的人沒工作做，那就得讓像法國全國人口那樣多的人餓死，或者去養老他們了。我們中間二十至四十歲的人，只佔百分之三一·七五，要是大家都同意，決定年齡在這中間的人，才是適合工業的，那麼我們就得讓三千八百萬人去供養八千七百萬人的衣食住了。假使我

們接受聖經上的講法，說人生的壽命是七十的話，那麼這個限制就把我們大多數人生活的三分之二放逐於浪費與貧困之境了。我們要在二十年中賺夠貯足了錢，去供養家族中幼輩的頭二十年，和自己晚年三十年的生活。

這整個觀念是空想。在人道上是一種殘酷，在經濟上也是不健全的。普通的常識告訴我們，一個人只要好好照顧他的身子，並努力培植智力，普通人最好的時期就在四十左右。因為勞作需要技能，判斷和資格。這最初的四十年，就是一個準備時期——二十年學校，二十年學徒，然後卒業，才能應付就業上的種種困難問題。五萬年來，「白髮老頭子的忠告」總是為人所求，為人所尊。「上了年紀的人，就是智慧的人。」就是眼前，我們也不妨說，世界上所有重要的事業，都是由四十歲以上的人幹着的。在藝術，科學，工業，一切智力的職業和高等服務事業中，青年人扮演着次要的角色。要悲嘆美國最高法院的九老人是容易的，可是想以一個具有同等能力，或同樣受人尊敬的青年人來代之，却非容易。

即就生理上言之，我也懷疑青年是否總是較強者。我的許多中年朋友，都批評新一代人的缺少精力和耐久力。五十左右的我們，更能作遠距離的步行或游泳，讓他們精疲力竭地留在網

球場的看台上。

七 常常戰勝懼怕心的好奇心

生物學家達爾文氏，由於好奇心的驅使，將一些無毒的蛇，放入一個紙盒中，拋進動物園猴子檻的角上，看這些猴子有怎麼動靜？

立時，這些猴子一個個挨次跑到紙匣邊去窺看，牠們一瞧見蛇，連忙逃到鐵檻那一角；不一刻後，又慢慢的過來偷看一下；然後又嚇得跑開了——牠們的好奇心，勝過了懼怕。

人類，也具有同樣的心情，不過比較更為複雜而已——有些人的懼怕心，是比好奇心來得強；也有人，是好奇心比懼怕心強；更有時候，我們對於各種奇異的事情，同時起着一種好奇心和懼怕心的。

每逢一件事，好奇心推你向前的時候，懼怕心卻又會拉你退後；這是自然的構造使我們如此；人類最初一種懼怕和好奇的行爲，完全是出於一種天性的驅使；所謂原始的懼怕，著名心理學者福洛特的分析是：

——畏縮，

——哭泣，

——躲藏，

——逃走，

——驚避……。

至於原始的好奇心，不外是：

——使你注意，

——使你向前，

——使你觀察，

——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，往往比他的懼怕心，格外容易引起，不過，要引起他們的懼怕，那也是容

易的！

瓦特生博士 (Dr. Watson) 的活動電影中，可以看到許多嬰兒與許多動物，在一起玩耍，

這些動物，約略舉例來說是：

——白鼠，

——黑貓，

——兔子，

——小貓，

——小狗，

——白鴿，

——蝦蟆，

——蛇……。

這些動物的形狀感覺，行動……是各不相同，所以，嬰兒們對牠們的注意，也是各不相同。要是這些動物，稍有什麼粗野的動作，好像是：

——蝦蟆的跳躍，

——小狗或黑貓粗蠻的攪擾，

——蛇的爬動……。

都可以消滅嬰孩的好奇心，而替代以一種懼怕心的，而且，要是嬰孩在受過驚嚇以後，便很難脫離懼怕，而恢復他們愛玩的本能！

因此，做保姆的人，不可使小孩過分膽怯，應該好好地利用孩子們好奇的天性，引導他們去憐愛動物，那就可以防阻許多無謂的懼怕了！然而，好奇心必須出於正當的引導，要避免無意識的搬弄或破壞，而多方引起有目的的實驗！

達爾文所試驗的猴子，正和許多孩子一樣，表示一種畏縮的好奇心；但成年人却是同時爲懼怕心所鎮服，又爲好奇心所推動的！所以我們也曾費過許多苦心，去作成許多技巧，來滿足這心理。

比方說吧：我們在遊戲場中，玩着乘火車，升降環繞機，和急射機……等遊戲，使我們可以獲得一種平安的震驚！但是，我們由於好奇心的驅使，爲了想知道羊角道上滑車的推撞，急旋……等味道是如何，我們終於都去嘗試了！——在平坦的道上慢慢地推動，那是不會使我們感到興奮的；推撞得越兇，速度越快，甚至使我們嚇得喊叫，呼吸迫促，心臟跳動，這樣才能格外吸引我們，

使我們情願花錢，情願在不久以後再去驚嚇一次，或者直到嚇慣了為止！

爲什麼自然要造成這樣的人類？那確是有它的理由——新奇的事是可以吸引人，而好奇心可以引人得到智慧；這是一條鐵的定律！

我們對於新奇的事物要小心或畏縮，正因爲我們是恐怕碰到危險——凡是熟悉的，便是平安的！

然而，所謂「新奇」與「生疏」，便是沒有固定的界限。當嬰孩和他母親或保姆在一起很安適的時候，要是有一個陌生的人來抱他，使他就會哭泣！可是，也有許多孩子，他們是不怕陌生的！年齡稍長一點的孩子，對於室內那些新的陳設，總是歡喜搬弄它；新奇的東西所以能吸引小孩的原因，正由於熟悉的已失掉玩耍和驚懼的興趣的緣故！

不論是那一件事，只要你已經熟悉會用的時候，你的興奮就會漸漸減低；要是你從來也沒有坐過飛機的話，你的好奇心，就會使你想去嚐試一下這種滋味，但同時你也少不得有點害怕！不過，在林白大佐的目光中，也許要以爲坐飛機在和你坐火車一般的普通了——你不妨問問自己，還是你的好奇心大，指使你坐飛機呢？還是你的懼怕心來得大，以致打消了你那試坐飛

機的心思呢！

在這種「好奇」和「懼怕」的心情交互地相衝突的時候，有許多好奇的人們，對於外國的食物，是想選擇新奇的，希望一嚐異味；但也有一些人，當他們旅行到外國的時候，却不敢去吃那些從未見到過的食物——中國酒店要想生意發達，就必須用盡方法，去引動那些好奇的人們！

探險者的好奇心，總是比懼怕心要強，老守着家鄉的人，却正是和此相反，可是有多半的人，都同時含有這兩種心理，既願意在家，又願意改換一下環境。

大概地說來，歡喜自由的人，與保守的人，他們的不同點，就在於這些心理上的差異吧！

八 「冒險」是人類的天性

我們爲什麼要遊戲？這個問題好像是簡單，但實際上是，很複雜的！

有人說：遊戲是帶有冒險性質，從事遊戲的人，含有一顆希望僥倖的心！
不錯！呆板有規定的生活，是容易使人枯燥的！

假使你只要把魚餌放上了鉤子，把線垂到水中，於是魚便釣上來了！這樣的釣法，從魚的收穫來說，那自然是夠豐富的了！但從趣味方面來說，那未免是太掃興了！釣魚的最大快樂，就是在釣魚的人們，猜不定他究竟有多少幸運？

所以，遊戲在人類的天性中，是最久最深刻的一種；原始的人們，便是倚賴着遊獵生活着；他們時常要經過危險，他們從緊張中去爭取勝利！

這樣的生活，是表示人類有一種冒險性的行爲；遊獵爲生，是多麼的能使人興奮啊！和那些種田的人們，從枯燥的工作中，去獲得固定的糧食，真是不可相提並論的了！

這些從原始時代就喜愛興奮的天性，直到現在還是存在；你可以從各種職業中去找尋愛遊戲的人，好像是：

——律師，

——教授，

——銀行家，

——經理，

——工人……。

賭博是遊戲的一種，牠是由希望、僥倖、和碰運氣的心所驅使而爲的；人類從原始到文明，從貧困到富有，沒有一個人不愛賭博！

——骰子，

——骨牌，

——彩票，

——各種費猜想的遊戲……。

這些都是爲了滿足賭博的天性，而才發明的！

一八四九年加州發見了金礦，許多採金者，在白天整天工作着，晚上却以日間所淘的金沙，去玩整晚的撲克！

的確，冒險的行爲，格外合乎人類的遊戲本能；因此，買賣股票，以及其他許多投機事業，雖然是人類的謀生之道，然而，這些都是起源於原始的賭博行爲！

比較起來，男性們是格外的需要遊戲，但有許多女子，爲了耍獻媚男子，不惜伴同男子，作一

稱戶內的遊戲——女子遊戲的性質，有些近乎「周旋」的樣子；而「周旋」的目的，無非是想「追求」男性，所以，我以爲「追求」是遊戲的第二個特性。

再說商人們，在辦公室內，是整日的追求錢財，使他感覺到刻板枯燥時候，他却又改變了方法，去追逐考爾夫球去了！不論是商業與考爾夫球，都是帶有一點競爭的性質；所以遊戲的第三個特性，便是人類好戰的天性！

在商業方面，你和同行的人競爭；打考爾夫球的時候，你也有友誼的仇敵。當你打考爾夫球時，你的勝利所得是「分數」；在商業上時，你的勝利便是「銀行存款的增加」！要是你能打破記錄，你就可以感覺到一種空前的歡喜，因爲你已經打倒了所有的競爭者，你已成功了一個無敵的英雄！

說起「競爭」牠的又一意義，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，是一種挑戰的工具，林白成功的時候，全世界的人們，就都充滿了遊戲的興奮，差不多個個都要發狂了！

開辯論會的時候，比開演講會時，聽衆至少要多十倍；但是，還不及像觀看比賽拳鬥那麼的

多因爲拳鬥是一種直接的原始本能，所以能夠哄動一般的羣衆。

由遊戲而附帶產生的是「打賭」，這是一種引誘「局外人」牽入「賭局」的方法。那就是請人代替自己遊戲，而自己却熱忱地來打賭——當棒球迷與足球迷，以熱忱或金錢來打賭時，感覺得自己也好像是球員一般的興奮，更有許多人，對於無論什麼遊戲，比如考爾夫球或紙牌，假使沒有輸贏的打賭，便不會玩得格外起勁。

此外，迷信也是遊戲的一種附帶產物。那些愛過冒險生活的人，多少都相信某一種的記號，希望好運的降臨，而竭力去躲避壞運——玩紙牌的人們，常常故意把他的椅子，打一個轉身，便以爲可以將好運轉回來。至於水手，他們的迷信更多，他們在手臂上畫圖，雖然有人說，這是一種認人的記號；但是實際却多半是爲了幸運和感情的原故。禮拜五輪船不出口，那還是最近方才取消的事；這種習俗，倒底是水手所要求的，還是航客所要求的，你們不用猜想，也可以了然於胸吧！

商人的不願繼續辦公，而跑去打考爾夫球，正因爲遊戲可以給予他一種本能上的滿足；所以，當他玩罷球戲，回進辦公室來時，他還是不斷的談論他方纔玩弄的遊戲——最好的遊戲，是

要在勝利的時候，不致過於得意忘形，失敗的時候，也不致於過於的頹喪氣惱！

最公平的遊戲，還可以作爲我們做人的規律！甚至連無知的魚，也會領略此中的妙趣——所以，真正會遊戲的人，當他們去釣魚的時候，總歡喜去釣那種能夠反抗的魚，並且，他在牽引的時候，也是不願十分用力；希望在這一個短促的時期，還可以給魚們一個掙扎脫逃的機會！

九 愛孤獨和好羣的心理

現在的世界，是一個講社交的世界！

現代人的生活方式是：

——好羣，

——聚餐，

——集會，

——結社……。

這種生活方式並不是由於「進化」而來，乃是根據人類的一種原始的天性：

嗎？

——人類也和鳥類一樣，同一羽毛便聚集在一處！

城市中的人們，一旦失去了「羣」，便感覺一種不可述說的徬徨和孤寂！

再說到個人的「結黨爲羣」，專集合一種和自己「情投意合」的人，那不是更進了一層

但是，人類爲娛樂而組織的熱忱，往往是比爲事業而組織的熱忱尤大！

可是，我們都相信，有許多的工作必須單獨地研究；方纔能夠做好！不過，在娛樂的時候，却是相反地，必須團體參加，然後才能興高彩烈！

由於這種人類好羣的天性，便誕生了種種：

——扶輪會，

——俱樂部，

——青年團契，

——婦女協會，

——商會，

——工團，

——農民互助會，

——神龕會，

——助手會，

——獅子會，

——麋鹿會，

——水牛會，

——其他種種人類動物園的組織……。

他們養成了一種團結相投的精神，他們訓練了千百萬好羣的精兵！

不論是那一個好羣者，儘管在辦公時是一副如何嚴肅，冷靜的面孔，等到他們一參加團體裏面，態度就變得很親熱可愛了！

當他們爲了生活的掙扎，而在各營其生時：

——買或賣，

——製造或運輸，

——領導或服從，

——供給和需要，

——競爭與壓迫……。

他們這樣不斷地奮鬥着，工作着，要衝破一切的「限制」，要反抗所有的「壓抑」，他們竭盡力量，想要完成他們的事業，解決他們的生活，難怪乎他們常常要嘆息着說：

——生活呀，生活！

——辦公呀，辦公！

——我們是生活的奴隸，爲生活而工作！

只要聽聽人類這一種的嘆息，未免是太可憐了！要是多數的人們，能夠在工作以外，尋求得一些快樂與安慰，那不是好多嗎？

所以，現代那些大規模的公司，牠們一方面抱定爲「人類謀工作」的目標，但在另一方面，也能顧及爲「人類謀幸福」，尤其是職工之間的娛樂與互助，都能具有相當的聯絡，使職工間

格外可以彼此融洽，也使主人和職工間的關係，一天比一天密切起來！

的確，我們應該儘量利用人類的「好羣性」而使牠能有表現的機會——假使我們是在一起吃，一起唱，大家都有同樣的熱忱，大家都有同樣的同情心，那末，我們大家也會工作得格外好一些！我們有許多工作，大家能合作起來，便比較容易完成；要是各自分開，便處處可以逢到阻礙！所以「團體」是一種結合的力量，「好羣」喚起了我們的爲公精神——這樣，不但有益於個人，也是有益於團體，在我們的合作下，共同完成我們的事業，也共同享受我們的利益！

不過，有一點應該注意到的：好羣的人，必須對他周圍的人們，給予一例「平等」的待遇——無論什麼人，都應該一例看待他！因爲他們正與你我一樣，不管他們是聰明或愚笨，他們應該和我們享受同一的待遇，我們沒有理由，可以對他們加以歧視！

美國最聰明的民主黨員，要算是羅威爾（James Russell Lowell），他在美國的文學界與政治界，都是很有功績；他曾這樣說過：

——民主政治的試驗，是要看能夠接受那一種的領袖？而那些好羣的人，便是一些賢明領袖的「先鋒隊」；唯有那些好羣的人的民衆思想，方纔能夠真正表現了民主社會的本能！

我們且不去批評這些話的是否是對總之，我們是個個人希望着自己是永遠聰明的，但從人類的天性上說來，在原始的時候，使個個長得沒有如你想像中的聰明！

因此，過分聰明了的人，往往會失去一般人的信任；——狡猾如蛇，靈巧像鴿子，在有許多地方，倒還是一條忠實的牛，值得人們看重呢！

那末，你可以和一羣「好人」常常往來，這也許可以使你稍許愚蠢一點；但這多少是對你事業成功的一些小幫助啊！

好羣的人們，在有時候，他可以擺脫一切的「縛束」和「鋼禁」；要是需要活動的話，他是可以盡他一份的「責任」；因為他不但是為謀公眾幸福的一位負責者，並且也為自己黨的利益而盡忠！因為他是一個較好的公民，也可以做一個較好的商人！

——一個好羣的人，他的前途，也比較容易有發展！

一〇 打網球能夠表現你的個性

不管你是研究人類天性的那一部分的，你總可以約略明白一些人類的個性；——每個人

的個性，往往是不知不覺地在工作與遊戲間，完全表現出來；只要你能稍加注意，你就可以從這上面，獲得了你所希望探索的「真理」。

下面的一段，是從報上的運動欄中剪下來的：

——在網球場這邊進攻的，是冷靜的威爾小姐和莊嚴的哥斯小姐；在場那邊防守的，是輕浮的美娜夫人和好勝的賈可波小姐。

——威爾和哥斯那邊，當然是失錯的地方很少，但是她們的敵手，却時常要放花炮！

——威爾小姐的重擊，和哥斯小姐的救球，博得許多掌聲；但是美娜夫人和賈可波小姐的精神和勇敢也使觀眾都敬佩不置！

我好像是聽到過有人如此說過：

——用一個拍子要打球過網，還使它落在白粉線的界內，這完全是一種「技能」的關係！

這樣的意見，或許有一部份是對的，但是所謂「技能」豈不是正和那些：

——商業，

——詩歌，

——音樂，

——撲克，

——政治，

——財政，

——律師，

——教授：

一般的需要用全身的精力去經營嗎？但據心理學者的分析，打網球的優劣，似乎是與「技能」無多大關係，比較更重要些的，却是球員的「性情」。

原來，每個人的性情，雖是一種不定的東西，而是一種永久存在的氣質；所以能決定你所打出的球的優劣！

網球的種類是很多的，現在約略地說一說：

——有所謂冷靜的網球，打球的人態度十分安閒，發球也很穩重，把打球視為藝術；

——有所謂輕浮的網球，愛於施用重擊難救的球法；

——有所謂莊重的網球，球多正確規矩；

——有所謂靈活的網球，球多使用奇計，神出鬼沒，但自己失錯的地方也是很多！

此外，觀衆的性情也是值得注意，比方說，有些人是只愛看那些好像放花炮和驚人炫目的球術的！

你可以去靜聽四個牧師的講道，然後再將他們的性情分析出來。

你也可以去觀察四個實業家辦事，由他們各人的方法和系統的不同，你也能把他們的性情，一一分析出來。

無疑的，性情是每一個人都有的；在人類的職業上，每個人都表示着各不相同的性情；要是將你的性情，去應用到戀愛，友誼，家庭生活上，也是同樣的可以表現出來的！

更有人把「性情」兩字，這樣地解釋：

——牠是你「工作」或「遊戲」的時候，一個調和你的「心」與「智」，或者「思想」與「感情」的名詞！

所以，性情不但是個性的表現，並且也是社會的反應！

再以這四位賽球的來說，當觀眾歡呼拍手的時候，她們的反應一定是各不相同的！

因為性情是包括在個性之內的，所以，豈正是人類，就是從蠓以上的動物，也都有「性情」這東西！

我們常常說，某人的性情重，脾氣壞……所謂性情重的人，就是指的他的性情比較濃厚，容易表顯在他的面上！

現在，我們用什麼方法，來試驗這些賽球的人，和其他對於別種事情有技能的人的性情比較最好的方法，就是等待她們球賽終了，決定勝負後，再觀察她們一個個的態度是如何？

關於這一點，即使是一個心理學家，也不能說明性情的基礎究竟是什麼？於是，他們也只好是含糊其詞地說：

——「性情」是人類一種原始的氣質，而「品格」却是性情受了訓練後的結果！比方說：兒童們的性情很強，尤其容易顯露；而品格却很弱；這就是缺少訓練的緣故！因此，我們可以說：品格是約束之下的性情！

這樣說來，性情和情感，也是具有密切的關係；好像是你是怎樣的態度去待人接物？當你在從事腦力工作或肌肉工作的時候，你的性情，如何的驅使着情緒來催促你！使你能對於想做和決定想做的工作，如何的產生一種熱忱去！

不過，你對於任何一件事，必須保持相當限度的興奮；切不可使你過分地興奮；所以網球不但是是一種技能的競賽，並且也是一種性情上的比賽！

網球和其他各種競技所不同的地方，便是有一定的規律來計算分數。至於其他的一切競爭工作，我們很難清楚地劃分出牠的勝負來：

——一盤，

——一局，

——通盤勝，

——最後兩盤勝，

——全勝，

——險勝……。

並且，其他各種競爭工作，還有下列的缺點：

——評判的方法太多，又無一定的規則！

——有時你以為勝利了，但公衆却不承認，反而扣留了你的報酬和獎品！

——有時你雖然博得了一片的掌聲，但你自己却並不滿意你的技術！

——有些人可以固定的進步上去；

——有些人却有一時期進步，又有一時期退步……。

這些，這些，假使一定要尋求原因，你的性情，便是一個重大的關鍵啊！

第二編 療心術

一 心病還得用心醫

我們也許已聽到過，現在有一些醫生，他們利用一種心理方法去治病，已有了良好的效果！不錯，我們不是常常相信：

——信心可以移動山嶽嗎？

可是，信心也可以將小土堆變成高山，而在其餘的人看為平地的——同樣的人體，可以造成腐瘤，但也可以療治腐瘤！下面要說的，就是這許多情形中的一種：

鍾斯在三十六歲以前，是一個很健康的人；他服務在一個有一定時刻辦公的機關中；他在三十六歲時，忽然害起消化不良的毛病，以致時常生病，做事也浮躁起來；他就像有些病人那樣，想自己來醫治自己，他查看了許多醫書和各種醫藥廣告；最後他斷定自己是得了一種很希見的「血毒」，而連醫生都未能定名的新奇怪症；他深信一定是什麼時候吞進了一塊有毒的血液。

塊，於是，他感覺有長期休息的必要！但是，一天又一天，他的病也有一天沉重一天，雖然他已經放棄了一切工作，而以整個時間來對付他的病了，然而，竟不會發生什麼效力——他從這個醫院跑到另一個醫院，連醫生們也都感到棘手；有一個醫院中的醫生，聽他陳說病狀得有點不耐煩了，便用硫磺油膏貼在他身上，說：

——拿這個試試看！

這一試却是試壞了，反把他的病狀弄得更加厲害了！

然而，講這個故事我聽的愛丁堡的布利哲醫生（Dr. Bridge）他想出了一種醫治的方法，並且真的被他醫好了這怪病！原來，他知道病人對於血凝的觀念是不能打破的，所以，他特地寫了一篇文章，說明他能夠醫治血凝，這使病人先對他覺得滿意，而完全信任了他，然後，他吩咐病人說：

——要做一種戶外工作，

——有時可來打一點砒素注射，（其實，不打也無妨，這無非是使他覺得確是把他的病看得很嚴重吧了！）

——應須在六個月內，不看任何醫書，不再請任何醫生。（連布利哲醫生也包括在內。）

果然，六個月以後，鐘斯先生的怪病是痊可了！血凝在他心理上也完全消除了！而且他還說：——假使沒有布利哲先生的一篇文章，和他自己對於布利哲醫生的許諾和信任，這病還是不會好的！

這可以明白，鐘斯先生病痛確是有一點，不過他堅信這是血凝的緣故，他把病痛過分擴大了，以致使一個小土堆變成了一個山嶽了！——他這種相信或信心，造成了一座山，但布利哲醫生的一篇文章，他覺得滿意，這也是一種信仰，這信仰把他原來的那座山移去了！

他的病是他看醫書和自己催眠而來的；而布利哲醫生，也是選用了同樣的方法，把他從病中牽引出來！

在從前，醫生是不把藥方給病人看的，他不過告訴病人，這種藥如何的圍在頸上六個月，有能力可以將病治好。不論那一種病狀，醫生都是用原來致病的工具，而將病人治好；這種治法，對於病人也非常滿意。

假使我們得着這種印象，以為一切的生病和醫治，都是這樣的清楚簡單，都是同一類的，那

就錯了！大半的人們，以為這些病痛和體弱，一定是什麼身體上的嚴重毛病，以致覺得十分懼怕。要是以前有過疾病，或者是開過什麼刀，便懼怕以前的疾病再復發，或再潰壞的恐怖；總之，多數人有的是一種模糊的懼怕，而不是一種堅定的信仰——或者覺得某人錯了，便另找別人，或者是一時無憂，而過些時候却又恐怖起來！

要想剷除心理的惡魔，本來是一件很困難的事；一個人對於自己的毛病過於注意，便容易過分的張大！最好的治療法，便是使病者能看清自己究竟是病到如何的程度；如果有一種絕對相反的信仰，把以前的習慣打破，這便是用心理醫治的方法了！

這個，原不是什麼奇蹟，不過要一個聰明的醫生，方才知道如何去施展這些伎倆；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了的神經！

二 心境不安的治療法

假使有人感覺到一種心境不安適的痛苦時，他便應該接受這樣一個忠告：

——趕快去找一個適當的機會休養！

說起「休養」這決不是從藥房裏可以買到的藥品，也決不是在字典中可以找尋得出的人。牠却是一個極好的「丹方」，只要你能好好地利用，牠可以使你重新變爲一個新鮮活潑的人。

第一個病狀——

「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機械人。每日走到辦公室裏去，收發信件，做些刻板的工作！」

「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嗎？」

我的答復是——

「趕快去找一個適當的機會休養！」

第二個病狀——

「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……。」

「我自從經過上次歐戰後回來，便格外感覺到消極，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！我已不像以前那樣的年青了，不過，你有什麼方法，可以使人生有價值些嗎？」

「或者，這是由於我內部的肝或是液腺有什麼毛病？但是，我自己總覺得這是我外部的毛病。」

我的答復依然是——

「趕快去找一個適當的機會休養！」

第三個病狀——

「在廣告上常常看見這樣一句話：『和你的女兒一樣年青！』但是，這如何可以辦得到呢？因為和女兒在一處玩，總是容易感覺精力竭，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，假如她們能夠做到的話，我想在年老時都依然是容貌美麗的吧！如果即算不能保持美麗，有何方法在年老時仍舊保持快樂嗎？恐怕男子是不能了解這些問題的。」

我的答復還是沒有更改——

「趕快去找一個適當的機會休養！」

病狀第四個，第五個，第六個，都是和以上的情形差不多。

我們最後的療治方法，可以從一冊書中找到答案。

這冊書的著者是馬爾遜博士（Dr. Myerson）書名喚做「當人生失掉熱忱時」（When Life Lose It's Zest）他書中說到的「種病狀，是關於一個方從外國回來的麵包店的徒弟，現在把它節錄在下面：

——當他到法國去時，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，不能安眠，沒有食慾，不能做事快樂，沒有一件事可以使他是感覺快樂的，他不愛看他自己以及其他的人，甚至一個捲髮的美女，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。

像這麼非凡危險的病狀，必須有長時期逐漸的休養，方能恢復他固有的快樂！這種快樂，在

他失望之中，有時候希望能夠再來，然而這許多病狀，都是慢性的消沉，漸漸地由上滑下面，失掉了我們滿溢的熱情；所以，需要一種休養去恢復它的原狀！

休養和休息不同之處，是要你爲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。有許多人追求表面的快樂作爲休養，其實反會使他們感到疲乏；太過度的看戲，跳舞，喝酒，晚睡……都足以使人格外感到疲勞！對於你的視覺或聽覺，能有適當的節制的娛樂，那是好的；——優美的音樂，有價值的書，都可以解除工作的疲乏，使你的精神上感到一種舒適！這樣，你便得到一種休養，而不致再感到生活的枯燥了！

因此，我們每一個人，都應該在正當的職業外，再有一種旁務；前者是我們的工作，後者可算是一種休養。而這兩種事務的性質，却必須完全不同。舉例來說：

——玩紙牌作爲正當爽心的遊戲，那是可以的；假使作爲一種賭博，每日耗費許多寶貴的精神在這上面，那就不是是一種休養了！

——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看別人打，如看足球或

籃球一般，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，由於環境動作，都完全調換，確實是可以得到一種莫大的安適和快慰！

——收藏家因尋求而感到一種真正的快樂和熱情！

此外，還有一般人，好像是：

——修理匠，

——園丁，

——畫匠，

——攝影家……。

在他們的工作之中，也可以得到一種固定的休養，以及由於看到自己的成績，而感到一種歡喜！

要是你對於旅行有真正的熱忱時，你也可以從旅行中，去獲得許多不同的景物和新的興趣！

更有人以為，開汽車也是一種休養；不過，假使在擁擠的人羣中經過，要常常關心到如何避免肇禍的話，那就不能算是休養了！

還有，和兒童玩耍，也是一種很好的休養；我們不是常見許多做祖父祖母的人，歡喜伴同他們的孫兒女們，在室內作種種的遊戲嗎？

總之，每一個人都應該選擇一種恢復疲勞工作的休養方法；並且，應該要有許多種的休養方法，更番地應時採用，那不是更可以防止生活的枯燥嗎？

尤其是當我們工作緊張的時候，以及太感到疲勞的時候，我們就益發會感到休養的需要了！

勞心過度的結果，往往會使我們：

—— 失掉熱忱，

—— 減少睡眠，

—— 消退食慾，

—— 感覺生活消極，

——內心產生一種莫明其妙的懼怕，

——全身被不可形容的疲倦煩擾着……。

所以，當你工作疲乏的時候，應該同時去得到一種適當的休養，來調和你的生活！

三 怎樣戰勝「疲倦」

差不多我們每一天要和「疲倦」戰爭，並且往往是「戰敗」的日子多——時光一剎兒一剎兒過去，你是抵擋不住了，於是，你便覺得心疲力倦，好像是想睡眠了！

疲倦，是表示你身體內所儲存的「精力汽油」已經動用得不多，不過這種「信號」不是機械式的吧！牠從神經系報告到你的腦筋中，雖然大概是對的，但也有時候是靠不住的——你可以覺得十分疲倦，其實你的身體卻並沒有到這一種的地步；反過來說，你可以覺得不十分疲倦，其實你的身體卻確實是非常疲倦了！尤其是，要是你的疲倦作用毫不準備，你格外不能信任牠的報告！

疲倦，是屬於精力系的一部分，在身體的各項組織中，也算是很重要的！你的精力怎樣

表現？這是很值得研究的！因為牠可以決定你的做事能力如何！

有些人的神經系，動作得很穩定，並且從來也不會脫過常軌，但是最大的缺憾，便是不十分敏捷！

也有人的神經系，是起伏不定的，一忽兒興奮，一忽兒衰落，不過，在牠前進的時候，總是精神很興奮的！

後一種是比較老而原始的形式，兒童們和原始的人們，都是這樣工作的！

有些人對於日常工作很有規定，差不多可以隨着「生活日程表」做事，但也有些人，却是毫無規定，他們好像一個燃紙的燈器一般，你從來說不定他們甚麼時候是在工作！

假使我們要把工業適合於個人的心理，那末，有些工人是不妨照工作的鐘點付工資的，但有些人却只能看工作的成績來付工資了！

「疲乏」在有時候，是由於我們的過慮而起；但也有時候，確是由於我們的工作過度！

一個人如果是天生疲倦，自己無法克服它，不是說一句笑話，他們的疲倦病，就永遠沒有「治愈」的一天！

人，要是——一個人能夠知道自己是那一類的疲倦，一定是很有趣味的。假定你是一個很健強的人，你的生活方式一定是這樣：

——在疲倦的時候睡覺！

——在精神恢復的時候清醒！

——在一定的時間內工作！

中也許你是一個患了「無可救藥」的「疲倦病」的人，那末，你就整日夜浸沉在疲倦之

——睡覺也疲倦！

——吃飯也疲倦！

——尋快樂也疲倦！

——思慮也疲倦！

——一切都是疲倦……。

那還有什麼辦法可想呢？而這樣的生活，也確實是太痛苦了！

進一步，我們要說到你的胃部，和你的精力，是具有密切的關係的；比方說，你在用精力的時候吃東西，那食物一定是不會消化的；當你在疲倦的時候，一切的工作器官都容易越出常軌；腦筋的勞瘁，就是缺乏精力的年久疲倦；你在夜間所恢復的精力，不足供給你白天的消耗——你也許會感覺到早起的時候，比晚上要睡以前，還要疲倦些吧！對於這種狀態的人，休養的確是唯一的最適宜的藥方了！

有一次，有一個疲倦的紐約商人，他跑到支加哥去，因為他有要事去接洽，他自以為能夠變換一下環境，也許對於他是很有利益的！他本來想三四天後就回來的，可是這幾天中，他除了睡眠以外，其餘的時間，便呆坐在旅館的迴廊上，好像一個木頭人似的；然後，他慢慢的每天花費稍許的時間，去想着他所要辦的事情；這樣十天以後，便回到紐約來，他覺得「疲倦」已經離開了他，使他已經恢復了從前的康健，而能正式從事工作了！這一次他整整休息了十天，使他以後的工作效能和速率比休息以前增大了十倍！你想希奇不希奇呢？——是的，像他那樣的人，疲倦已使他的機能失效了；如果沒有相當時期的休息，的確是不大容易恢復常態的！

另外，我還知道一件事情：有一個病了休息了八年，但在八年以後，他的病好了，現在已是照

常地工作，誰也不相信他曾經病過這麼許多日子的！

這是什麼緣故呢？據心理學家的解釋：

——假使你是過於疲倦，而已達到了某種稱爲X的程度時，你便應該得到一個稱爲Y時間的休息！如果你有兩個X的疲倦時，你就應該有四個Y的休息！要是你有四個X的疲倦時，你應該有十六個Y的休息！這當然不一定是「天經地義」的公式，意思不過是教我們對於自己的疲倦，有數倍的休息便是了！

這並不是說，當我們最初感覺疲倦時，一定要如此；假使定欲如此，恐怕我們不能再養成忍耐的能力了！何況我們在「疲倦」以後，還可以「再振」起勇氣，並且不祇是一次，還有二次，第三，第四次的！你可以儘你儲存的精力而老是「再振」下去的！不過，最要緊的，你要知道你自己，倒底還有多少的「儲存的精力」可用呢？銀行的存款是可以「透支」的，要是你的「儲存精力」一到「透支」地步時，後患就有點不堪設想了！

更希奇的，當一個人病到極重的時候，他自己竟會一點也不感覺疲倦！因爲他那錯亂的疲倦組織，已經不能再發出警告的信號了！

假使你的「精力交通」是很有規則和系統的話，牠就可以發出一種「綠色」的信號，叫你「前進」；又發出一種「紅色」的信號，呼喊你「停止」；在這兩種之間，有時候還有一種「黃色」的信號，那就是叫你「小心」了！

你如果能遵照這些符號，你就可以平安地向前，使你的「精力交通」決不會有一阻礙的時候！

最後一句話，你既然已明白工作的能力如此，那末你要牢記着：「千萬不可超出了牠的限度」！

四 餓餓能夠使你發生什麼影響

說到餓餓，那真是一種很有趣的感覺，口渴和疲倦，也是如此；牠們正像其他的自然要求一般，是一種象徵「需要」的符號，但每種却又各不相同！

餓餓，口渴，疲倦，和腦筋的中樞，都各有特殊的聯絡——牠們從來不會因為紛擾的緣故，而給予你一種錯誤的感覺！

這些需要滿足的感覺，和實際需要的本身關係是值得我們加以研究的。要想統制這些「需要」，那便是意志訓練的一部份，對於我們的心理健康上，是有很大的問題的。

好像某人能夠在超出尋常時間以外，既不吃，也不喝，而且不感到精神如何的頹喪，還能夠在應睡的時間內，從事種種清醒活潑的工作，那不能不說是這個人的特別常處了！

假使這些「嗜慾」是按照規則工作着，那末，這便是我們的一種常態的象徵——使你在饑餓的時候，可以感到吃東西很有滋味，能夠在你疲倦時感到滿足，以致使你的精力，在短期內可以獲得恢復！

相反過來說：當你在食慾不振，或吃得過多；或是不應當饑餓的時候，而感到饑餓，或是睡眠失常，或是因過分疲倦，憂慮興奮而不能安眠，或是老是昏昏沉沉而不能得到清醒的時候，這些都可以表示你心理健康的衰弱。——要想在「需要」和「滿足」間保持一種適當的關係，那便是心理健康所應該達到的目的！

在這些需要中，要算是飢餓最容易觀察出來了！因為我們大家都明白，在胃部過於飢餓時，便會發生強烈的緊縮！生理學家曾經用有管的橡皮球吃入肚內，去試驗胃部是否緊縮結果

不致引起強烈的難受。當受試驗者在感覺飢餓時，便叫他按着試驗器的扭子，就發覺飢餓的時候，胃部的緊縮也同時發生了！

所以當你的胃部的筋肉緊縮的時候，你就得到腹中飢餓的信號，於是你就感到飢餓。這一種的信號，就是在睡夢中也可以發現，可見得這種動作，完全是機械化而不自知的。

沒有一個人，可以禁止這種胃部的緊縮，儘管你是用力想，或者是嗅到了食物的氣味，甚至看見了食物，但是，這種緊縮依然存在，而不能禁止。不過，只要稍許吃一點食物，或者是液汁，甚至於唾沫，都能夠停止胃部的緊縮，而消除飢餓的感覺了！此外，能夠停止這種飢餓的緊縮的是：

——觸電，

——延長工作，

——讀興奮小說，

——做一件有趣味的事……

因為牠們可以使你的心思集中，以致忘記了你肚皮的飢餓！

普通的說起來，每逢飯後，約模三四小時，便起緊縮；每一次的緊縮延長時間，為三十至四十

秒鐘，這樣繼續不斷，直到肚子又得到食物為止。

上面所說的，便是飢餓感覺的動作，可是，我們在心理上，所感覺的飢餓的逼迫，却更其厲害；我們都知道，人類必須要吃，方能夠生存；——缺乏糧食的恐懼，驅逐人到一個絕望的地步，由於需要的不能滿足，感受飢餓的痛苦，以致釀成要求麵包的暴動！

著名心理學家湛羅博士 (Dr. Cannon) 說：

——飢餓是一種很專橫，很難過，很痛苦的感覺；牠強迫着人們，情願犯罪以減輕這種痛苦；甚至在極文明的社會中，却有爲了飢餓而實行殺人爲食的慘劇；更有許多人因此而自殺；這種在胸下部和腹上部的難受和痛苦，對於人類的行爲制裁，實在是具有很大的影響！

假使我們想管束這一種飢餓的要求，使它在文明的社會上不出常軌，就應該吃時有味，不當吃得過度，總之，要使我们明白這不是一件隨便的事！

可是，也有人能夠壓制飢餓，能夠用一種絕食的要求，來反抗無理的銅禁；雖然餓死，也是不會後悔！

這裏，不妨將食物和工作的關係，特別說明一下：——飢餓可以使人精力散慢！

我們常常覺得沒有吃飯以前，不能夠安心工作；或者快到吃中飯的時候，我們的工作便遲緩起來；或者，當我們工作過久而尚未進食的話，便會感覺昏沉和擾亂！

在另一方面，飲食要是太沒有時間，往往養成一種很顯著的放縱姑息的惡習，牠的結果不是缺乏營養，便是對於食物太關心，以致養成不能自制的習氣！

在未吃食物以前，我們所感到的不舒服，不是在胃部，而是在腦部；我們曾經試驗過，勞心的人們，在工作開始以前，要是略吃一點東西，可以減少一點用腦的效力！

許多人在吃飯以後，就想睡覺；動物園最寂靜的時候，就是方剛餵過食物。

我要再重複說一遍：

——心理健全的規律，就是需要滿足而不可過分的放縱姑息！

五 「品貌」「表情」和「智慧」

我們爲什麼對於有些人喜愛，對於有些人却不喜愛？這是一個很值得研究的問題。

因爲這問題和人生太有密切關係了，有些人在什麼地方吸引了你？使你與他們成爲很知

己的朋友呢？

自然，第一個條件，應該說是「品貌」了！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……

第二個條件，大概是「表情」這又可以分爲數種：

一種是關於你自身的修飾的，好像是：

牙齒，

指甲，

頭髮，

皮膚的整潔，

身體的健康……

這些便是美容院謀利的根源。

另一種是比較更重要一點的表情，那是關於你的態度，好像是：

舉止，

行動，

熱力，

靈活，

微哂，

大笑，

蹙額，

困惱，

興趣，

禮貌……。

這些都是關係你「爲人」的表現，這些表現還包括了，你聲音的粗細，高低——有些人任

未說話以前，就能使人十分喜愛，也有人在有神氣時，格外能吸引人歡喜！

還有一種表情，是關於你的裝飾的：

——你的整潔，

——你的顏色的嗜好，愛鮮豔的？還是愛暗淡的？

——你想把自己裝飾成怎樣的人物？

——你願意別人以為你是如何裝飾的人物？

總之，一個人要裝飾起來，是很費時間，而且也是值得加以考慮的！

第三個條件，是「智慧。」——智慧不容易「矯揉做作」，牠可以從你言語行為中表示出

來！所以，這是比「禮貌」還要深入一層，因為從這方面，可以看出：

——你的教育，

——你的興趣的高低，

——你的情感和理智，

——你的人格……。

上面所說說的各種吸引人的特點，到底是怎樣混合起來的？牠們對於交友上的價值如何？直到現在，各人的見解還是各不相同：

——相貌美麗的人，是聰明的呢？還是愚憨的呢？

——美的成分，着重在相貌上呢？着重在表情上呢？

這些問題，在人類互相交往上，都是具有很大的關係！

某學者曾經有過這樣的妙論：

——女學生的功課應該極力減少，而專去注意怎樣對待人，有一種吸引力？

像這麼一個重大又複雜的問題，竟是有去費工夫考察，那真是餘憾得很，我曾經做過

一次這樣簡單的測驗：

——叫每個人舉出他們所最喜歡的十個男朋友，和十個女朋友來；再把這些朋友最可愛
的特點，依次排列出來，當然，像這樣複雜的事情，結果是不能十分準確的！

可是從大概說來，人格的表情，比較最深刻也最動人的，要算是下列的數項：

——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，

——體貌的美麗……。

比較最難吸引人，惹人歡喜的是：

——只有面部和體格之美，

——專靠裝飾而無其他絲毫美點……。

處在這兩極端之間，高下不等的，是近於理智方面的特性；比方是：

——腦力，

——聰明，

——精力，

——好脾氣

——聲音文雅……

使我們對於這種測驗最難於確定，而容易混淆的，便是「兩性的吸引。」

女子給與男子的吸引力，果然是很大，但她們對於同性的她們，也具有很大的吸引。

除了女子以外，男子們却找不到同性的男子，也能真正的吸引他們！但是，大多數能使男人崇拜的女人，也同時能吸引別的女子！

能夠使人感到動人的女子，大概也曉得特別注重裝飾和舉止態度，以致使自己更爲動人！這或者是她們的固有特長吧！要是體格強健的，她們更會盡力地發展自己，而成爲體育家！這正如聖經上所說的：

——凡有的，還要加給他！

如此說來，也許有些人在查看自己的特點以後，會滿心高興，但也有人難免要感到失望！從上面那個社交測驗表上看來，我們可以獲得結論：

——腦力並不佔有極重要的位置！

——智慧如果不加以外表的粉飾，也不過好像女僕一般！

——僅有美貌和裝飾，所發生的效力，也是很渺小之至！

——最重要的是表情！尤其是那些能夠表揚內心的優美和特點的個人表情！

六 美容使心理健全

十年前，堪開基（Kankakee）依令諾州立醫院曾嘗試了一次驚人的實驗。那所醫院設立一間美容室，以治療患精神病的女人。設立美容室治療病人有二層理由：第一，使病人注意愛護她們的頭髮，面孔和雙手；第二，使對一切事情，尤其對她們本身失去興趣的女人，恢復興趣。

堪開基第一所美容室很是粗陋。設備十分平常。一切東西都是醫院裏工匠手做的，可是種種努力總在想法使那地方足以吸引病人。自然，當「瘋人院設立美容室」這消息透露出來的時候，納稅的公民都咆哮起來了。

但是當局冒着公衆的不滿積極進行着，美容室所做的是恢復女子精神健全的工作。現在，各地人士都承認修飾個人外表——注意頭髮，手指和面孔——是醫治瘋人的重要因素。

爲說明美容改進精神健全到甚麼程度起見，一個名叫愛拉的女子的經歷可作例子。她有一種在頭髮上倒糖漿的怪癖。經過美容室幾次治療之後，她對她頭髮的美麗得意洋洋了，現在如果有人弄亂她新燙的頭髮，他准會倒霉的。

另一個故事講到一個名叫卡羅的女子，她最主要的作樂是在頭髮上塗奶油。幾次治療之後，她的態度改變了。現在如果別人一定要她再做那件不值她做的事情，她准會對他們大發脾氣的。

還有一個名叫麥其的女子，她在醫院已經住了四十年。麥其不喜洗浴。一定要有六個強壯的看護溫和的然而強迫的關照她，她才去洗浴。最後，她接受勸告，到美容室請求治療。她本來是「骯髒病房」裏最骯髒的病人，現在已經變成在美容治療那一天爭搶第一號的人了。

七 心理療病法

情緒態度和感覺，是無形的炸藥。其爆發有時是猛烈的。有時情緒在你心中爆發起來，而外表上却能坦然處之，若無其事。假若有一種情緒叫我們內心能鬆弛而不緊張，我們就說那情

緒是好的。比方說，普通講來，悲哀是令人很不舒服的；但是我們都曉得「痛痛快快地哭一場」的利益。

普通情緒緊張的惡劣結果，往往發生在消化道上。有時候喉嚨緊張得可怖。肚子也緊縮得不能消化。有時候結腸的痙攣產生了僵硬、潰瘍和盲腸炎。這種病痛不是由短短幾分鐘的小刺激而來的。而是由長期的恐怖、憂慮，或暴怒的刺激，在內部肌肉上造成了一種習慣以後才發生的。

因過分的憂慮所引起的肚潰瘍，往往可以由放寬心事治愈。最近有四位哥倫比亞大學教授報告說，有三十二個這種病人在聽了心理學家關於情緒緊張與鬆弛的演講後，病都霍然而愈了。在每次聽講完畢以後，聽衆都喝冷水。這便是全部的療治手續。在六星期末了，除了兩個病人以外，其餘的都可以吃他們所喜歡吃的東西了。耶魯大學醫學院的沙利文博士(Dr. Albot J. Sullivan)相信四分之三的潰瘍結腸炎，是由情感的擾亂而來的。消化道中會發生一種自食症。情感有時候使消化道受過度刺激，使消化道產生高速度的消化力，結果把消化道的表層也消化掉了。沙利文醫生最近報告說，消除憂慮往往把病人這種病症治好，「好像是用魔術

醫的，「醫藥治療法始終還沒成功過。

最重要的問題是：抱那一種情緒和態度最好。平衡的情緒生活是比平衡的智識事業重要得多。假如要我在不幸中有保持寧靜的能力和有說流利德語的才能兩者之中選擇一樣，我是會毫不躊躇選擇前者的。

你情緒緊張。你不能消除你這種煩惱。你希望立刻得到援助。我們能替你想出甚麼辦法呢？
第一，要練習從容地工作，養成一種鎮靜和常專注的習慣。

去年有一晚，我向某商人報告一個和他的事業有關的農村情形。他是一個賺了大量財產的人。他用精力的時候是非常經濟的。

當我開始我的報告時，他沉坐在安樂椅中，閉着雙目，頭部低垂在胸。他似乎是在昏睡狀態中。我說了約莫四十分鐘的話，在這四十分鐘中，他好像失了知覺似的。當我說完時，他突然精神煥發，問了幾個問題，在三四分鐘中決定了他對於這件事的意見。他爲了這件事，把情緒完全鬆弛下來，把所有沒關係的刺激盡量隔除，閉着眼睛使他的耳朵能夠全神貫注。他的聽覺完全歸順就範，我所說的話容易地鑽入他的耳中，和他記憶中有關係事連結起來。

傑各遜 (Edmund Jacobson) 的奇論說：「不要試行鬆弛情緒！停止試行鬆弛好了！」他的話是對的，因為無論試行怎樣，結果是使肌肉工作的。摹做閒靜的人，學上懶惰的輕鬆，溫暖，幽媚的感覺。一種最好的古法是面向地板而臥，把全身投靠地面。你假使把這法子學好，這就叫完全的鬆弛了。

我們大都不會把身體盡量地伸展。摹做貓兒，牠在臥得很安舒與閒適的。把腳趾，向下伸展，把手臂努力向頭上伸，同時伸直手指。一直伸到不能再伸。

每在緊閉雙目半小時後，站起來伸展你的身體。慢慢地散步。最好能夠呼吸些新鮮空氣。用一套肌肉把手臂伸直，再用相反的一套肌肉試把手臂拉回肩部。假如你眼睛緊張而沒帶着幻視的現象，這大概是由吸烟太多的緣故。因為「尼哥丁」會麻醉許多人眼部的小肌肉，尤其會阻礙它們做近視的工作。別種原因也會引起同樣的病狀，所以不要因為戒烟無效而失望。至少這種實驗是值得試的。

一根緊張然後鬆弛一會的肌肉從來不會遇到困難的。可是縱使是一根不重要的小肌肉，假如長時間緊張，也要發生一種病的。一個在過高的桌上工作太久的主婦，也許會覺得疲乏不堪，

而以爲是因爲工作過度才這樣的。許多打字員因爲姿勢不良，與打字機所擺的位置不好，而發生焦急易怒或打得不準確的現象，其原因是因爲受肩部或臂部肌肉小緊張的激刺，這種原因往往連患者本人也不大覺得的。

有幾個明理的工廠老闆，懂得寓休息於工作的祕密。他們叫工人在每小時中停止工作一兩次，去做一些與原來工作完全兩樣的事。在賓州(Pennsylvania)的紗廠紡織部裏，更換工人的比數是百分之二五。(意思是說在每年裏兩個半工人做同一件工作)至於別部裏工人的更迭數目，却祇有百分之五。紡織部的工人多患神經炎，腳疾，和憂慮症。

於是工廠當局就規定了一種休息時間，每兩小時強迫每個工人平臥休息，讓肌肉鬆弛十分鐘。情形就完全改變了。憂鬱症不再發生了，出品產量增高，工人們也初次賺起紅利來了。在第一百一年終，沒有更換工人的事件發生。每個工人都釘住他的位子！

有些最討厭與麻煩的緊張是由恐懼來的；最可怕的恐懼是無名的恐懼。覺得有一種危險，而不明白是那一種危險，會陷人於極端緊張與恐怖的状态中。從你曉得你所怕的是甚麼東西那秒鐘起，你就開始覺得舒服好過了。

這裏有一條簡單的原則。當你覺得憂慮、恐懼和緊張的時候，停下來問你自己說：「唔，我在憂慮甚麼東西呢？我到底怕甚麼東西呢？」找個準確的答案。這麼一來，你的困難已經去掉一半了。因為尋找答案本身就可以減少你的緊張了。

你如果會把你恐懼的原因加以分析，就可以開始作理智的計劃了。你一這樣做，就不至於再生恐懼的情感。你一曉得第二步要怎麼做，就可以擊破恐懼。這樣可以消除恐怖、緊張、解放肌肉去做所選擇的行動。

當你在和一種長期困難的境遇苦鬥時，試把你的困難分成每二十四小時一部份的單位。然後解決你每天的工作，完全忘記你未來十幾天或幾百天的事。不要妄想把全部的問題一時解決了。這就是英國人向來所謂機會主義的要素，有人稱之為「鬼混」。這實在是心理衛生中一條最好的戒條。

芝加哥、紐約州、和賓州的瘋人院曾作過一種實驗，結果表明音樂對於瘋人有神奇的影響。一個把過去所有的事遺忘淨盡的人，在聽了一曲聲韻美妙的音樂以後，會把過去的事記得幾乎清清楚楚。一個一直在和他的守護人打架的瘋子，突然寧靜下來了。許多沉陷於深度自省的

病人。在聽過音樂以後，居然清醒了。

平常人比那些可憐的變態者可以從音樂獲得更大的益處。當樂韻在空中飄蕩時，聽者的身心便會寬鬆下來；音樂有解放的魔力。許多人告訴我，他們起先不懂甚麼是完全寬弛與休息的祕訣，後來把電燈關掉，開起無線電機的好音樂來，然後投身床上，才曉得完全休息的樂趣。簡單說一句，寬弛的藝術是和「於工作中找快樂」的哲學相輔而行的。這種哲學也許不幫助我們在麵包上搽乳油，但是它幫助我們消化，這是毫無疑義的。

八 音樂療病術

根據世界醫學上的趨勢，在不久的將來，你可以在醫生開的藥方，讀出下列的文句：

『貝多芬 (Beethoven) 的月光曲 (Moonlight Sonata) —— 每日三次。』

那羣研究專家，終日埋首於實驗室，醫院，神經療養院和臨診所裏鑽研的結果，暴露了這宗珍異的事實——音樂對於人類，不論在精神或肉體健康方面，都有特殊的功用。

例如，最近一位蘇俄科學家加拉哥夫 (Prof. S. V. Kraykov) 發見音樂，或同樣的美妙聲

浪，能夠改進聽者的視線百分之廿五。我們從經驗知道，鐘錶「滴嗒」的音韻，也可以鼓舞起我們底思潮呢！這位教授已開始把他的新發見實際應用了，他還指出他自己的新發見對於那些終日用眼力工作者，如天文家，要用顯微鏡的生物學家，和雕刻家等也很有用處，假如他們在工作之暇，聽聽音樂，對於他們的事業大有幫助。

說來更要令你驚訝！著名的鋼琴師保加羅斯基（Moissaye Boguslawski）不久以前，在芝加哥一所精神病院，表演了一套驚人的把戲，保氏大胆的坐在一個癲狂的義大利婦人面前——她癲得真有趣，她不願做自己底幼孩子的保姆，甚至看也不想看他。她還要求別人把她當做野獸，真個『狂態可掬』了。那位鋼琴師對着她奏了一大串義大利歌調，由慈母曲一直奏到民間歌謠，但是，這義大利母親一動也不動，連半點反響都沒有，突然她聽到保氏在彈大歌劇『巡遊樂人』（Il Tronatore）中獨唱的一段，她感動了，她哭泣了，她還懇求醫生把她的兒子交給她啦！

這裏更有一個有力的報告：另一位患癲癇的婦人，偶然發現自己聽到某種音樂時，可以壓抑她發狂的激動，有一次，她的狂症又要發作，一位朋友知機，連忙彈鋼琴，說也奇怪，她底狂態跟

看琴音而消失了。以後，她一覺到有發狂徵兆的時候，她立刻服上一服「音樂劑」。

心理病治療家，外科醫生，牙科醫生和其他醫界的專家往往應用音樂而得到「意想不到」的良好效果。據美國紐約城布理武醫院 (Bellevue Hospital) 醫生賓道 (Dr. L. S. Bender) 的報告，許多患神經錯亂的孩童在發狂時，都可以用音樂加以制止。又據布洛克林眼耳醫院 (Brooklyn Eye & Ear Hospital) 醫生艾文 (Dr. A. F. Erdman) 的報告，病人要開刀施手術時，只要開了留聲機，用耳筒連接到病者耳朵，使他享受美妙的音樂，可以替代麻醉劑啦！一個股間中了槍彈的病人，找外科醫生開刀，為避免痛苦起見，醫生勸他服麻醉藥，但他拒絕了，他願意玩口琴。

有些人相信美妙音調對肉體也有直接的效果；但有些學者却以為音樂治療決沒有這麼偉大的力量；有些人更認為這只是感情與神經作用吧！大醫師奇利 (Dr. George W. Child) 對於音樂治療術的真價值，曾發表意見說：

「許多疾病是由於過分緊張的情緒而起的，——像憂慮病，驚恐症，過度興奮等。但我相信音樂可以解除神經上的緊張，它對於病者的痊愈具有很大的貢獻。」

某一種樂器和音樂的節奏對不同的人，是會生不同的反響的。如鼓的拍節，有些人對之漠然沒有感覺，可是却有些人聞之而興奮。又如淒怨的高音笛，聽了會使人暫失知覺。又如低聲唱歌，使人如在催眠狀態；更唱一首催眠曲時，我以爲會令心臟激烈的顫動着呢！

在荷蘭出生的美國音樂療病專家華爾（William van de Wall）根據他一生的經驗，證明音樂對於難於管理的神經病者和癲狂的人，有很大的益處。下面是他的證明：

一次，華爾大胆地攜了他唯一武器——一隻手提風琴，獨自個兒跑進一所癲狂病院去，病院裏一個又粗壯，又高大的病者，聽到他的琴聲，竟和唱起來，那人的嗓子倒很好啦！不久，華爾和他定妥條件，要他每星期跟他唱一次，以准許他自己約束爲交換條件。幾月後，那精神病者居然受音樂的影響，恢復了健全的精神。

不但如此，音樂還侵入工業區去。許多實業家認爲音樂可以把倦乏、無聊、單調等驅除，於是紛紛在他們工廠組織了「音樂隊」來提高工作者的持久力，和增加生產的效率。最近，英國兩位專家報告說，倫敦一所餅乾公司，開了留聲機，放出輕聲的管絃樂，三百五十五名包裝工人的生產額頓時增了百分之十一。

音樂用處很大，可以用作精神或肉體上疾病的療治藥，又可當做增加生產率的刺激劑。所以一位熱心音樂療治的專家預言說：

「將來醫生們出診時，一定每人攜一付輕便的留聲機和一組經選擇過的唱片，代替了現在醫生出門用的聽診器和皮袋啦！」

第四編 自知之明

一 生人和熟人怎樣觀察你

假使你想找尋一個職位，經人介紹而去晉見一位陌生的雇主時，你應該當心你的第一次的談話，因為他對你一剎那間的印象，是很可以決定了你的前途的！

如果這位雇主，對你並不是完全陌生的話，那末，你也許還不至於完全在暗中摸索，想像着應該如何的表現你的長處，和怎樣掩藏你的短處？——這樣，他對你還是和過去一樣，你也可以比較安心一點了！

但是，你所要去求見的雇主，多半總是陌生的居多——他要是和你向來很熟悉的，他不是早已明瞭了你的一切，何必再要你去見見呢？

或者，你已經是去見到了這位陌生的雇主，並且使他感覺非凡的滿意，以致你已得到這個工作了，那末，可還有什麼問題嗎？

問題還是有的，假使你與他相處長久一些以後，你對於他或者是他對於你的意見，是否有改變？而此種改變是好的呢？還是壞的呢？——且不管愛情上的「一見傾心」是否真有這麼一回事，但是在職業上由「一見而錄用」的人，的確是非凡普通的！雖然這兩種都是必須經過一種試驗的時期，可是在開始時候要不是雙方都有真心，那就不會湊合攏來了！

因此，一連串富有趣味的問題相繼產生：

——你對於熟悉的人的批評是如何？

——你朋友對於你的批評，比生人對你的批評好得多少？

——你初次給人的印象，和相識較久後給人的印象，可有分別嗎？

名教授克里登 (Prof. Cleeton) 曾使二十個男學生，和二十個女學生，批評他們最接近的朋友，分析他們的特性；比如：

——智力，

——裁判力，

——誠懇，

——決斷力，

——領袖才幹，

——創造能力，

——感情衝動，

——交朋友……

然後，將這些被批評的人，再由富有用人經驗的幾位校長和雇主（他們和這些被批評者，都是初次見面。）也就上列各點加以逐一批評；經過對照以後，結果是：

——生人所批評的，大概都是差不多！

——熟人所批評的，也是如此！

——不過這兩種人的批評，彼此却不能吻合；

——熟人的批評，是比較好些！

——所以，相交很深後的批評，是比初次印象的批評，要來得好些！

根據一般人的經驗，最難批評的是態度的，是否誠懇，和交友才能的高下；不過，關於這一點，

批評者的意見，也是彼此有些參差不齊的！

當然，生人和熟人在批評時所根據的標準是不同的；生人往往是從面貌舉止上面去下批評；而熟人在這方面已是很熟悉了，尤其是你在熟人中間，舉止會變得比較自然而隨意些——所以，生人只要與你多有兩次或三次的見面，他們的批評便會變得更得很快——不論是對你的印象轉好，還是變壞！

關於生人的批評，牠的準確性也各有不同；有些批評者的批評，在四個人中有三個人，是批評得很準確的；但也有批評者，在四個人中，却有三個人是批評得不準確的！從這種試驗中，可以看出你對於「初見者」的評判能力，究竟是到什麼程度！

婦女們對於一個人的批評，能夠迅速地說出來；男人們雖然考慮得長久一點，但在比較之下，他們似乎是批評得要正確得多！

更有一種批評方法，是看相的人所慣用的；那就是要批評一個人，先端詳他頭部的形狀：

——是長瘦的，

——是壯實是，

——是秀美的，

——是醜惡的……。

應用這種方法去批評人，好像是用一種猜謎的方法，有的時候是猜中了，但又有時候是猜錯了！——這種頭部的形狀，和別的部份合起來觀察，或者是稍有一點影響；但現在却是單獨地看看，那裏會得正確呢？

所以，比較正確的觀察，必須要依據着：

——一個人的行爲，

——表現，

——神氣，

——禮貌，

——姿勢，

——談話，

——聲音，

——和整個的交談……。

這比較那些專靠外表來批評人的，不是要可靠得多嗎？

總之，我們對於一個人的印象，既然要根據許多複雜的特性，方能正式決定，所以評判的人，即使是很有一點眼力，或者是慣於專門批評某一種的特性，却還是有種種的困難——一個大的百貨公司的管賬員，如何決定某人可以記賬，某人的支票可以兌現呢？

因此，當世界的一切事務在進行的時候，我們對於雜亂繽紛的人們唯一的「對付」祕訣，只有依靠第一次的印象！

可見得，這第一次的印象，實在是值得我們加以研究，倒底牠是正確到怎樣的程度，並怎樣才能使牠更正確一些？這便是我們急欲解決的疑問！

二 你有自知之明嗎

從一般而論，一個人對於他自己的印象，總比其他一切的人的印象，格外要好一點！換一句話說，便是你批評他人時，總比批評你自己，要來得嚴格和準確一些！

這句話是不是對的？讓我們可以用實驗來證明：

在巴拉德大學有一位哈利威斯教授（Prof. Holling. Worth, of Barnard College）他做過這樣一個的測驗：

他吩咐二十五個女學生，（她們之間皆是彼此相知甚深的。）每人把其他二十四人，作一個公正的批評；依照某一種的特性，排列位置的先後；比如以「整潔」的特性為例，每人從其他二十四人中間，挑選出她心目中以為最整潔的一位，稱她為第一，次整潔的，稱她為第二，這樣依次排列下去，同時也把她自己也排列在內，直排到第廿五號，那就是最不整潔的人了！其他好像是：

——智力，

——幽默性，

——自負，

——美貌，

——粗鄙，

——勢力性，

——文雅。

——社交……。

也加以同樣的實驗。

由於這一種的實驗，可以證明上面我所說的那種「自滿」的觀念的，確是個個人有的——
你批評他人的確是比批評自己來得正確！

就以瑪利來說，她對於安娜，白德，可娜，多娜……各人的智力，美貌，自負，社交……等方面的批評，差不多都是很恰當的；至少是比她批評自己的美貌，智力，自負，社交……要正確得多了！
假使我們以旁人對於自己和朋友的批評，來作一個標準，就明白你自己對於自己所下的批評，是及你自己對於朋友所下的批評來得可靠！

進一步，我們要是去仔細考察瑪利對於她自己的批評，不論是關於相貌，智力，自負，或勢利性……等等，說一句老實話，她的評語，總似乎帶有一點「誇張」的成分，在各項特性中，無疑的，她把自己是捧得太高了！至少，她是覺得要比她的朋友們，來得文雅些，幽默些！

她對於自己的智力和社交所下的批評，也是比他人所批評她的來得高相反的，她對於自

己的粗鄙和勢利性，却又比他人所替她排列的要低呢！

這樣，我們從瑪利的「自我批評」上，去看到這些特性中，有那幾樣她批評得還比較正確呢？還能夠像她朋友所批評她的一般呢？

我們的回答，只有她在鏡子中可以看見的自己，是比較批評得正確的——在鏡子中，瑪利對於自己的面貌，是看得最清楚的；所以，比較是沒有錯誤的印象！她在這方面的「自我批評」，是恰恰適當的！她是這樣的說：

——世界上過於誇張自己是一個美麗的女子，這和過於嫌惡自己是醜惡的，大概是同樣的愚蠢！

這句話是說得多麼的「確切」啊！但是，爲什麼她會把自己愛文雅的特性，標得太高呢？（這倒並不是她一個如此，大部份的人們，都願意把自己標高呢！）我們的意見，大概面貌是具體不變的，是客觀的，而文雅與粗俗，却是要從禮貌和行爲上去觀察；所以，你對於喜愛的人，自然容易誇揚他的長處，忽視他的短處；對於不喜愛的人，你的批評也就恰恰相反了！——有誰不喜愛自己呢？難怪個個人要把自己標得過高了！

除了美貌以外，「整潔」也是可以看得清楚的；所以批評也比較正確；但「自負心」却又是不能看見，因為這是要從談吐和行為上去觀察出來的。

再有一個更有興趣的問題：要是你把自己的某項特性批評得過高時，你對於他人關於某項特性的批評，是不是要過意壓低一些呢？——你的確是如此的。

但是，你雖然是故意壓低了他們，却還是批評得比他人要正確一些！比如愛雅緻的人在雅緻方面批評他人，是總比一般女子所批評的要好一點！聰明的女子對於他人智力方面的批評，也還是要正確一些！

這一種的試驗，可以說是送給了你一面心理的鏡子，從鏡子中使你看見自己，是和他人看見你一樣！

所以，在這方面你雖然對自己稍有一點誇張，那是有利而無害的；因為你可以獲得一個新的生活標準，使你格外可以上進！

對於你自己，批評得不必太嚴格，也不可太沒有自信；否則，你會感覺自己太渺小無用，阻礙了你自己的個性的表現——你不妨把自己批評得好一點，但也不可太好——然後，你可以照

着你新立的標準，去爭取你的前途！

三 怎樣分析你的個性

這裏有一組根據現代大心理學家佛洛伊特的心理學理論製成的問題，你對這些問題如果肯作絕對誠實的答復，那麼，你便可以進一步瞭解自己的性格，使事業更爲成功，前途更多幸福。

如果你在答復這些問題之後，拿答案去和本章後部的心理分析材料作一比較，你一定可以找到你的性格的線索，和你的行爲的動機；以這種新智識爲根據，你便會曉得怎樣調整你的生活，去獲得最大的利益。

問題如下：

(一) 假使你在赴禮拜，參加會議，或紀念會時遲到，而會場前排剛有一個空位，你是否從容不迫地走過去坐，不管會不會擾動場中的聽衆？

(二) 你在大庭廣衆之間，是否故意大聲說話，使週遭的人，羨慕你的機智和聰明？

(三) 你在歡迎會席上，是否想和最重要的人物談話？

(四) 你在無精打采或抑鬱不樂時，喜歡孤獨呢？喜歡看書呢？喜歡看戲呢？喜歡聽好音樂呢？喜歡聽爵士一類的輕快音樂呢？喜歡出外散步呢？喜歡研究你處境的原因呢？喜歡從事一些有興趣的工作呢？抑是喜歡參加交誼會呢？（請你揀出三個答案，以一二三爲記。）

(五) 你喜歡到熱鬧時髦的地方去過假期呢？抑是到風景秀麗的幽靜地方去過假期？

(六) 如果有人要把你所不喜歡的東西賣給你，你是否覺得難於拒絕？當你無意購物而走進商店時，你是否覺得侷促不安？如果你穿了一件合適的衣服，引起人家注意，你是否覺得難爲情？向人請教時，是否覺得難爲情？與陌生人談話時，是否覺得困難？主持會議，遊戲，或旅行團時，是否覺是困難？買東西講價還價時，是否覺得難爲情？（請用「是」或「否」作答。）

(七) 你會打斷人家的話嗎？你在發生意外事變時，曾幫人家的忙嗎？你會向十個以上的聽衆演說嗎？演說時覺得侷促不安嗎？

(八) 假使工作不大順利，你的第一個反應如何（請你據實說來）……怪自己嗎？怪別人，怪環境，或用具（如果是手工的話）嗎？把不順利的情形忘掉，繼續工作嗎？或找出不順利的原因，加以補救（這條只准作一個答案）。

(九) 以『是』或『否』作答：你相信靈魂不滅論嗎？你相信將來戰爭會消滅，世界會永久和平嗎？你以為婚姻是一種美滿的制度嗎？你相信人類將慢慢地進化爲超人，抑繼續做常人呢？你以為工作比遊散更重要嗎？

(十) 在下列三項利益中，你頂喜歡得到那一項（假定你的生活不至受任何影響）：
：環遊世界一週？
：增高薪俸房屋一所？

(十一) 你和那一種人相處最覺得安閒自在呢……同性還是異性？年長的人還是年幼的人？

爲明瞭下列的說明起見，我們須先道心理分析的主要分類。人類普通可以其根本慾望爲標準，分爲下列四個心理種類：

(一) 這種人在有意識或無意識間，安定的慾望比其他慾望更大。

(二) 這種人最著重情感上的聯繫(愛情、友情、婚姻)

(三) 這種人的舉止動作，完全受出風頭的慾望所支配；他很希望得到威勢、權力，甚至暫時的成功，以炫耀於儕輩。

(四) 這種人心性『不定』，喜歡改變，冒險，和新奇的事物；因此沒有長久的耐心，不能在同一環境下不斷地工作。

你可以看你自己屬於那一類；根據這種智識，去決定最適合你慾望的工作、事業，或社會地位。如果你據實答復上列的十一個問題，你便可以進一步認識自己。

例如，假使你寧願增加薪俸，不願環遊世界一週(第十問)，你無疑地屬於第一類的人。你心裏安定的慾望，勝過其他一切慾望。那麼，你在那些需要想像力、冒險，或負責的職業上，便不大成功的希望。假使你不交結朋友，假使你在憂煩的時候，情願孤獨(第四問)這便可證明你不大注意情感上的連繫。(第二類的人)換一句話說，當環境需要你不斷地和別人接觸，與別人共同生活時，你便覺得很不慣；如果你在這種環境之中，你的內心就和外在的生活，發生不平衡的局勢，因此你在幸福之路上，常常會遇到障礙。假使你用這種方法，去答復上列其他的問題，

你對自己就會有進一步的新認識。

此外，心理分析學家對人類還有別種分類法。有一種是把人分爲三類：（一）『向外的人』；（二）『向內的人』；（三）『介於向外與向內之間的人』。如果你不斷地把精神上的存在表現出去，你便是『向外的人』。例如：你喜歡到熱鬧時髦的地方去過假期（第五問）；你喜歡在大庭廣衆之間演說（第七問）；當事情不大順利時，你馬上怪別人，怪環境及其他的東西……（第八問）。如果你最注意內在的生活，你便是『向內的人』。例如：你在憂鬱的時候，喜歡看書（第四問）；或靜聽好音樂；當事情不大順利時，你怪自己（第八問）；你喜歡和異性及長輩相處（第十一問）；你在孤獨的時候，覺得十分舒適。一般地說起來，『向內的人』可以成爲很好的科學家，專門技術家，和謹慎的辦事員。至於『介於向外與向內之間的人』兩方面的性格都有。這種人最宜於那些需要反省和決斷的工作。

另一種方法是把人分爲『領袖』和『隨從』。如果你屬於第一類，你便敢坐在前排，不管會不會擾動會場的聽衆（第一問）；你便會常常打斷人家的話（第七問）；你便喜歡大聲說話（第二問）；你便敢直截了當地拒絕掃客的請求，便喜歡講價還價（第六問）；你在歡迎會

席上總想法子要和最重要的人物週旋（第三問。）

如果你屬於第二類，你的行為恰恰相反。當你依這種方法，把上列的問題答復之後，你便會知道自己是那一類的人，這種新智識，可以使你發展你的長處，避免不必要的失望。

更有一種方法，是把人分爲『保守者』和『過激者』。在這裏，這兩個名詞的意義很廣泛，沒有政治上狹窄的含義。生性保守的人，始終反對革新的思想或事物。他們喜歡相信靈魂不滅論，認爲戰爭是不可避免的事情，覺得婚姻是很好的制度，以爲工作比遊散更重要。他們不相信『進步』，對那些『過激』分子的活動，始終抱着懷疑的態度。生性保守的人，對於需要開創力，毅力和人類革新思想的工作，不能勝任愉快。

『認識自己』，『循自己的性格去發展』，這是追求人生快樂幸福的最好公式。至少是維持內在和外在的思想生活均衡的最好公式。用心理分析的方法，把你自己內外兩種生活調整一番。如果你把上列的問題，一一據實答復，你便會找出許多潛藏在你下意識的東西，因而進一步認識自己。這種對自己的新智識，能夠幫助你去避免那些危害你全部生活的環境，阻礙和失望。

談 寄 理 心

價 寶 冊 每

完 必 印 西 · 有 所 權 版

總
經
售

各
大
書
店

出
版
者

漱
流
書
店

交
通
路
四
十
號

編
譯
者

胡

驄

版 出 月 二 十 年 五 十 三 國 民

10
476216

10

476216