自我暗示學

多湖輝著 劉秋岳 譯

人因傷心而哭泣，有時候
竟因哭泣而傷心！

新知文庫 ⑥①

自我暗示學

劉秋岳譯

自我暗示學
多湖輝著　劉秋岳譯
售價新臺幣 [redacted]

出版・發行・總經銷：

國際文化事業有限公司

發行人：胡子丹　法律顧問：戴　遠律師
臺北市博愛路二十五號六樓
電話：三三一八〇八〇・三六一四三七八
三一一五八一五
郵撥帳戶三三五九號
登記證新聞局局版臺業字第〇二四〈號

印刷：九九印刷有限公司
臺北市西昌街一一三號
電話：三八一五七四六

（六十八年九月初版）

新知文庫　⑥①
本書校對　朱　蓉

人因悲傷而哭泣，但往往却因哭泣而悲傷。世界上有許多被不安、自卑感所苦惱的人，他們總以為自己對任何事都無能為力。這顯然是蹈入負作用的自我暗示的陷阱中。

自我暗示的正作用，乃訓練我們如何增進自信心，如何能由失敗中體驗成功，又如何克服惡劣的情緒等等。自我暗示能使人把麵粉當藥劑治好了病，也使人把藥水當毒液吃送了命。自我暗示如何正確使用，乃是人生過程中不可避免，必需懂得透澈的一門學問。

多湖輝先生的作品

新知文庫的中譯本有：

深層語言學④　陳　琴譯

頭腦的突破⑤　魏正本譯

語言心理戰⑨　胡子丹譯

讀書記憶術㊾　康　平譯

突破心理學㊺　劉秋岳譯

輕鬆用功術㊼　李燮臺譯

天才測驗㊾　王吟月譯

自我暗示學㊶　劉秋岳譯

自我暗示學

目次

九、凡事要有最壞的打算。

十、克服自卑感的訣竅是把「我」想成「我們」。

一一、只要一想到「天無絕人之路」，就能減輕不安！

一二、哀莫大於心死，先要振奮自己！

一三、如把限時用語從腦海中消除，鬪志就會源源而來。

一四、受到壓抑，不妨有意識地使用粗魯的言語來壯膽。

一五、如用卑俗的稱呼、疑懼意識會立刻消失。

一六、不知自己能否成功時，先在別人面前宣揚自己的目標。

一七、怯場時，不妨道出眞情，即可平靜下來。

一八、不順利時，可以「自言自語」。

一九、寫信給朋友或情人，也是消除煩惱的好方法。

二〇、悶悶不樂的時候，就盡量把原因寫出來。

二、利用環境的自我暗示：

二一、抵抗感來臨時，首先要調整外在條件。

三七、周圍的光線强過桌面上的亮度，注意力很難集中。

三八、面向鏡中的另一位「我」說話。可使自己冷靜地觀察自己。

三九、如想振奮心情，可用紅色，如要沉着冷靜，則可用青色。

四〇、如能全心投置於必要的環境裏，討厭的事也會喜歡 83

四一、醉心於運動或學習活動，能平息焦怒。

四二、如與熟悉某事物的人士交往，即使討厭也會變得喜歡。 87

四三、喪失自信時，就要結交比自己高明的人。

三、利用動作的自我暗示： 93

四四、解除身體的緊張，無異也解除了心理的緊張。

四五、走路的速度加快，將使憂鬱的心情開朗起來。

四六、憂鬱或急燥的時候，不妨激烈地擺動身體。

四七、宏亮的聲調可以增强自己的信念。 98

五六、以逐一完成小目標，能增加自信。

五七、目標愈具體，則愈能提高幹勁兒。

五八、開始工作之前，把過程加以系統化，才能勝任愉快。

五九、如想消除生活的倦怠感，得破除呆板的進度表。

六〇、煩膩的時候，做些不同性質的作業總比休息好些。

六一、要做無聊的工作之前，應該先做自己喜歡的工作。

六二、迷惑的時候，應該針對目的，抓住核心來研究。

六三、忽視眼前的雜事，會增加精神的緊張。

六四、如能訂好十年後的計劃，眼前的計劃也能因此而明朗起來。

六五、繁雜沉重的工作，如能以「心理折算」法加以細分，則也會覺得輕鬆。

六六、以活潑樂觀的心境，寫出來的標語能使人充滿鬪志。

它去吧。

七七、你如迷惑時，不妨回想當初的直覺。

七八、如從別的觀點來審查評價的基準，則可推翻壞的評價。

139

七九、如想從惡習與反覆失敗中脫身，只有反覆意識這個惡習與失敗。

八〇、煩惱的時候，可將自己與更廣濶的世界做一比較。

143

八一、任何事情，只要精通其中一件事，其他事也能迎刃而解了。

八二、破釜沉舟的做法，可以堅持自己的意志。

八三、如每天堅持做一件事，則對所有事情都能產生持續力。

150

八四、自己一面做，一面可以得到報酬，不願意做的也能集中精神去做。

八五、經常事先爲自己塑造一個敵人，就不會喪失鬪志。

九五、若碰到令人產生畏縮的勁敵，只要能列出他與自己相同的，共通點，自然就不會膽怯。 165

九六、如能發現對方的另一個身份，就不會存有壓迫感。

九七、當你被對方的頭銜壓倒時，只要想到在同樣的頭銜裏，也有最好與最壞的區別。

九八、如把對方的討厭行爲，假想爲其他原因，則不會產生不快感。

九九、爲了要在强敵面前不自卑，可將能力與任務交換考慮。 172

一〇〇、在勁敵面前，只要有意識地採用不急的態度就好了。

一〇一、當你快被對方壓倒時，最好搶先站立。

一〇二、要消除對方的抵抗感，不妨塑造共同的敵人。

一〇三、如要逃脫對方的威壓感，不妨盯視對方身體的某一部份。 176

一一五、只要想到：「不得意正是大得意的轉機」，才能使人在困境中充滿幹勁。 192

一一六、探究「討厭」的原因，始知「討厭」不等於「不會」。

一一七、如把不擅長與擅長的事物聯起來想，就會喜歡不擅長的事物。

一一八、「初生之犢不怕虎」——亦不失爲一種致勝之道

一一九、誇大失望或不安，使其滑稽化，則可減輕失望與不安的程度。 198

一二〇、勉强做，會做不好。

一二一、追究不安的眞實原因，可使不安消失。

一二二、如要脫離絕望狀態，首先要認清絕望的實況。

一二三、積極地認識不安的一部份，將使不安的轉爲有益。

一二四、如遇重大事件，只要一想到：「了不起也只是… 204

…」，那就可以毫無畏懼地過關。

一二五、當你被自卑感困擾時，請閱讀成功者的傳記。

一二六、心神不定時，要很清楚地分別悲觀與樂觀的性質

一二七、與其想到：「只有……」，不如想到：「也……」更能產生信心。

一二八、碰到厭惡的事情，眞想試試看是否眞厭惡，慢慢會喜歡它。

一二九、爲了不後悔，不妨想一想：「後悔原來產自優裕」的道理。

一三〇、如把「失去的」東西，當做「被遺棄的」東西，則可減輕心理的沮喪感。

前言

幾年前，當筆者寫完心理的奧妙一書之後。接着，又陸續出版語言心理戰、讀書記憶法、培養聰明的孩子等書。這其間，筆者收到了許多讀者的來信，反應之熱烈，使筆者大吃一驚。在堆積如山的讀者來信中，給我印象最深刻的是：「自從讀過您的大作之後，使我在陌生人面前說話信心百倍。」「使我的自卑感完全消失，而順利考取學校。」讀者們這些由衷的對我鼓勵，我非常感謝。

事實上，筆者在上述的幾本書裏，只不過介紹如何增進人際關係，談吐的方法，以及事半功倍的讀書方法罷了，如果說我的意見對讀者們有所助益的話，顯然地，那要歸功於讀者本身的能力。

例如讀者最大的收穫，莫過於自卑感的消失，或者順利通過考試……諸如此種

效果，皆由於自我暗示的作用所使然。[illegible]從讀者來信中，使筆者深信心理學的功效。所以，此次筆者就把研究的重點放在「自我暗示」上，無非也是想滿足讀者們的需要。[illegible]

暗示可以分為兩種，一種是在每個人內心裏活動的自我暗示，另一種是受到別人的態度，或言語的影響而產生的「他人暗示」。例如被蜈蚣嚇過的人，只要看見繩狀之物，就會驚恐萬分，這是屬於自我暗示。反之有些病人神經兮兮的，經常不是說頭疼就是胃痛，只要給他服下粉狀物，告訴他這是最好的鎮痛劑，病人馬人就不再喊頭疼或胃痛了，這是他人暗示的效果。[illegible]

由此可見，不管自我暗示也罷，他人暗示也好，反正兩者都含有正負作用，有如利劍兩刃，而我們必須要提防負作用的自我暗示。俗語說：「人不是因悲傷而哭泣，而是因哭泣才悲傷。」世上有許多被不安、自卑感所苦惱的人。他們總以為自己無能為力，這顯然屬於負作用的自我暗示。所以，這種人必然會陷入不堪設想的惡性循環之中。諸如此類的例子，真是多得不勝枚舉。

如想避免陷入這種惡性循環裏，最有效的方法，就是設法使自我暗示變成正作

用。

目前，市面上流行許多有關人生論或宗教方面的書籍，他們也都是想幫忙有自卑感或心神不安的人，早日恢復自信心，事實上，那些書上所說的自我暗示術，跟筆者所要介紹的內容完全不同。因為筆者所要談到的自我暗示學，乃是根據心理學的原理，而發展出來的一套有效科學技術。此外，本書也跟一般專家所指導的「自我催眠」不同，本書所說的原則，是人人都容易體會到的，這一點無疑是本書的主要特徵。

但願讀者們讀過本書之後，及早發揮潛力，便能在工作，讀書或人際關係方面，信心倍增，成就卓越。

增進自信心的方法

心情改變，人生也跟着改變

常常有人因爲在工作或讀書方面發生困擾，前來向我請教。我碰見太多人做事缺乏信心，或者感到惶恐不安，事實上，我發現他們都具有優越的潛在能力，在工作上也具有得天獨厚的條件，可惜，他們偏偏對自己的能力沒有信心，而且又無法發揮自己的能力。有些學生在考試前夕，患得患失，憂慮不安，以致於不能安心讀書，而影響成績。

這類人有一種共同的特點，那就是太過誠實和謹愼，對自己要求得太嚴格。他們對任何事情都希望獲得十全十美的成果，否則，就會陷入迷惘，和苦惱的情緒裏，甚至還會感到萬分自卑，或自暴自棄，最後當然就一事無成了。這是多麼寃枉而又可悲的事。他們生活得很乏味，整天悶悶不樂。這種人包括了男女老幼在內。說句不好聽的話，也許讀者你閣下也是如此，或者你的部屬、孩子們也經常會被這種無法排除的自卑感，折磨得叫苦連天！

每當我看見這種愁眉苦臉的人時，就會忍不住這樣想：你們何不快快樂樂地過這一輩子呢？爲何不拋棄肩膀上的重擔，而以愉快的心情，埋首於自己的工作，或學業呢？只要決心這樣做，那麼自卑感，或苦惱也會立刻消失得無影無踪了。

你能下定決心，一念之間，你就能變成很快樂的人。其間不會有任何困難的。倘若能在一念之間，心情頓然改觀，看法也突然改變，那就等於是改頭換面的人生，如此一來，內心馬上就會充滿信心，而且也能專心一致於工作或學業裏，問題是如何能在刹那間，突然改變心情的方法……。

很可惜，許多人總覺得自己無能爲力。說得正確些，他們自認爲辦不到。即使別人好意勸他要有「確信」，無奈，對方就是因爲不知道要怎樣「確信」，才會感到苦惱，換句話說，他們不知道要怎樣改變心情？而關於如何使自己「確信」的技術，正是我現在要討論的「自我暗示學」讀者閱讀至此，也許覺得在日常生活裏，早已有過「自我暗示」的經驗，問題是能否明確地意識，或有計劃的活用。

你確信有效，麵粉也是良藥

不但每個人都曾有過自我暗示的經驗，事實上，暗示現象跟我們的社會生活也有着極密切的

關係。例如街頭上忽然笑聲盈耳，你自然地佇立觀看，圍在現場觀看的羣衆，無疑是一個懷有共同的關心與興趣，當然是沒有組織的集團。由於身歷其境，你也會受到羣集的影響，而做出連自己也無法想像的粗暴行動。在這種情況之下，大家都會情不自禁地跟其他人大叫大鬧起來，很明顯地，這就是暗示作用的結果。

諸位也許都有過以下的經驗，那就是看到電視上的廣告，是某家百貨店擺着各色各樣的物品，結果使得自己也在不知不覺中前往該店採購。因爲每天反覆看見廣告卡片，等於無形中接受了它的暗示效果。這也可以說，廣告或宣傳會不斷地在個人的無意識中活動，其暗示效果會使人採取實際行動。

暗示的效果不止於此。幾年前，我曾經在電視節目裏，以大人爲對象，公開實驗暗示效果。

我在二十幾位成年人面前，展出一個圓筒型的容器，我對他們說：「這個容器裏裝滿了惡臭的瓦斯氣，當我把蓋子掀開之後，諸位如果聞到臭味者，就請舉起手來。接着我用力將栓蓋拔開。一會兒，全體人員都舉起手來，而且，他們表示確實聞到臭味。實際上，在這個圓筒型的容器裏，只是裝着無色無臭的空氣而已。

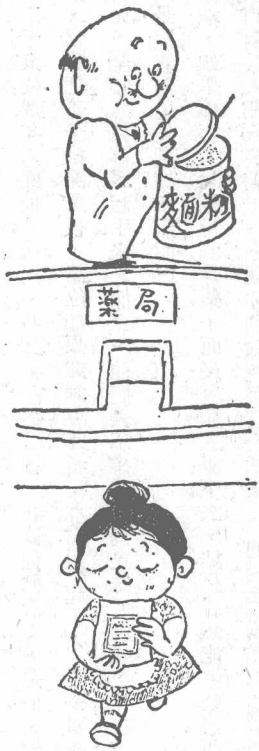
同樣地，如果騙病人說麵粉卽是藥，而後讓病人服下去，結果居然能夠醫治頭痛或腹痛。有時候，我們對某人開玩笑說：「怎麼你的臉色發青！結果，他的臉色眞的立刻變成鐵青色。此

外，也有人因爲醫生的一句戲言，而眞的生起病來，諸如此類的情況，都出於同樣的道理。

上述的道理就叫做覺醒暗示，它跟一般的催眠完全不同，覺醒暗示可以在意識很清醒的條件下，照樣收到相當的暗示效果。

在施行自我暗示的時候，也照樣能够收到强力的暗示效果。甚至有人進行自我暗示時，遠比進行其他暗示更能收到暗示效果。此外，自我暗示還具有其他暗示所沒有的優點，因爲自我暗示可在任何時間與情況下，依據自己的意志運用自如。

催眠治療法固然也是心理治療法的一部份，而且它也能收到相當的效果。可惜，催眠治療法有一個很大的缺點，那就是患者被治療之後，常常會舊病復發，而且還必須要接受治療者的暗示才行。



反之，自我暗示法係屬於自律訓練法，施術者可以反覆向自己施行暗示，而且在任何情況下都能收到非常良好暗示效果。

對病人說麵粉是良藥，吃下後可以止痛，這種暗示顯然需要假手於人。反之，自我暗示也能讓自己喝藥止痛，而無須經手於別人，並且也能收到數倍的功效。

自信與不安，是主觀產物

有人問：爲什麼自我暗示對於恢復一個人的自信，會這麼有效呢？其實我們內心裏也經常接受各種暗示，包括自己與別人的暗示。由於受到暗示的影響，我們有時候會興高采烈，有時候又感到極端不愉快。暗示含有正負兩種作用。當我們感受到某種强烈的負性暗示時，則會被自卑感所困擾，甚至會陷入莫名其妙的陷阱裏。

在一般字典上，自信的意思是：「自己相信自己的價值與能力」。任何人都會根據以往的經驗而暗示：「自己到底有沒有完成此事的能力呢？」接着，他就根據這種判斷基礎，期待未來可能完成的事情，這就叫做自信了。

自信與不安有兩個特點：第一：自信決非固定不變的東西，同一個人也會因爲時間與狀況的不同，而呈現了「充滿自信」，與「毫無自信」的情況。第二、自信與不安完全是個人感受的主

觀體驗，而不是客觀的東西。換句話說，如果一個人受到自己或他人的負性暗示時，這種主觀就顯得非常積極，以致於演變成自卑感與不安的根源。

這就是恢復自信的技術，也是構或自我暗示的基礎。所以，我們應該避免負性的暗示，如果想恢復本來的自我，那麼，設法對自已施行正性的暗示，無疑是最有效的方法了。

增進自信的方法

不過，一個人爲什麼會陷入缺乏自信，或不安的情緒裏呢？其最大的原因在於性格的差異。例如典型的缺乏自信者，似乎都被人稱爲神經質，這種人都很膽怯、細心、愁眉苦臉、悲觀。他們對於每一件事情都要求十全十美。從別人的眼光看來，這件事已經做得够好了，但他本人還認爲不够理想。因而，他會非常懊悔地要求要這樣改，或那樣改。總之，他對於眼前的成品很不滿意，這種人無疑在進行一種負性的自我暗示，很容易陷入自卑感裏。也有人有懶惰，與意志薄弱的傾向。缺乏自信的人常常喜歡怨天尤人，或表現悶悶不樂。

相反的是偏執質的類型。這種人都逞强好勝、剛愎自負，而且是自吹自擂，又自私自利。偏執型的人完全以自我爲中心，他開口閉口都以談自已的事情爲主，而且猜疑心很重，不信任別人，頑腦固執，不理睬別人的意見或立場。換句話說，這種人的自信心很强，他絕難被別人所迷

惑，或有三心兩意的行爲。

人類的性格可以由上述兩大類型所歸納。所以，自我暗示的方向也可分成兩大極端，也就是有沒有自信的問題。有人以爲性格本身是來自遺傳，終身不變。其實，這種觀點完全錯誤。恰恰相反，性格幾乎都是由後天的因素所形成。我們可以經過有效的自我暗示，來改正自已的缺點或心理上的毛病，不過，有些人的性格早已根深蒂固，長期養成的缺點，恐怕一時難以醫治，在這種情況下，就需稍待時日，自勵自勉，最後照樣也能矯正缺陷，恢復自信。

由於過份保護而引起的自卑

一個人所以會陷入自卑狀態的第二種原因，乃是缺乏自律心與獨立心所致。是缺乏主體性的問題。

有人說，現代社會是過份保護的時代。一般來說，凡是在過份保護環境中長大的人，幾乎都不懂得如何去判斷，或決定一件事情。他們在漫長的生活過程裏，大小事情都依靠母親，或大人決定，自己反而失去身歷其境的經驗。這種人一旦長大成人，或遇到需要依靠自己的意志去處理問題時，他就會受到不良的自我暗示所影響，而在不知不覺裏失去了自信心。

在太優裕的環境中成長的人，大體上都具有欲求不滿的心理。他們幾乎沒有失敗的經驗。這

完全是由於環境所導致。大人可以照料他的一切，使他無須擔憂任何變化。不過，這樣反而使他不能從挫折中學習自力更生的生活技術，當然最後會變成對於自己喪失信心的人。

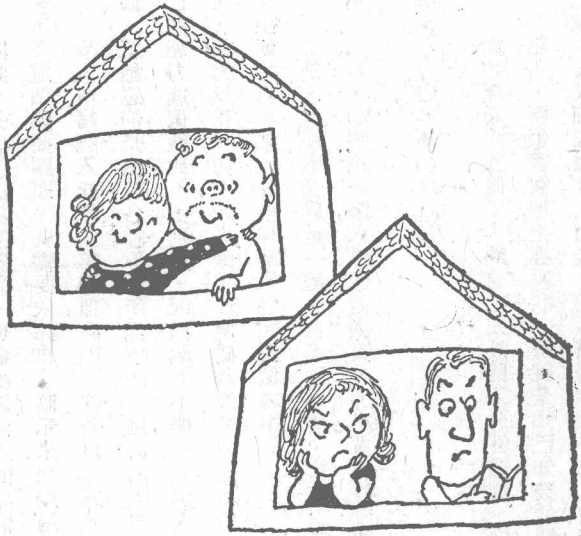
由此可見，雖然父母親在幼年期對孩子的養育態度跟孩子的自信心非常有關係。事實上，依靠本人的意志來訓練好自己的情況，也是非常重要的。關於這一點，我們決不可持有宿命論的想法，所以，如果有人以爲當年因深受父母的百般疼愛，才養成許多不良的心理疾病，事實上，只要自己能不斷施以良好的自我暗示，到頭來照樣可以除去許多不健全的疾病。

成功與失敗的體驗

除了上述的原因之外，一個人容易感染精神疾病的第三種原因，就是對成功與失敗的體驗。例如某人現在工作很順利，玩起麻將來，也連勝三、四局，在這種情況之下，他總以爲做任何事情，都可以無往不利，由於內心產生這種良好的自我暗示，所以，他也就自然會感到信心百倍。

反之，如果什麼事情都做得不順利自然就會喪失信心，而後陷入不安的情緒裏。

這時候，有人以爲一切都完了，事實上絕對不是如此。我們只要好好運用自我暗示，結果照樣可使自己信心振奮，充滿了幹勁。



成功與失敗的體驗，跟有沒有自信的情況一樣，這是非常主觀的現象。「雖然從旁觀者的眼光看來，這是一種極好的成果，而你反而有失敗的感覺，相反地，某件事情在別人的眼光裏，是一種失敗，而他本人不但一點兒失敗的感覺也沒有，反而還沐浴在成功的喜悅裏，由此可見，成功與失敗無疑是一種主觀的體驗，也就是由於每個人不同感受的結果。

這種情況如拿另一種話題來說明，那就是要求水準的差異問題。一個要求水準很高的人，他總是以一百分爲理想目標，倘若只得了七十五分，他就認爲是一種慘敗。或有奇恥大辱的感覺。相反地，有人的要求水準很低，只希望獲取五十分，結果出乎意料地得了七十五分，他就認爲是一大成功，而

得意洋洋。

因此，失敗或成功的體驗，也會由於個人的心情，或要求水準的高低，而產生不同的心理效果，在這個緊要關頭，就需要依靠自我暗示來加以適當地控制才好。

令人情緒陷入低潮的第四種原因，就是自卑感。有些人自以爲比別人差勁，所以常常自尋苦惱。這種感情是由於各種原因所促成的。例如有人自以爲身段、或容貌不如別人，有人則以爲自己的能力或個性比不上別人，因而悶悶不樂。一個人一旦陷入自卑感的情緒裏，就會顯得自暴自棄，認爲反正一切不如人家，即使碰到最簡單的事情，也提不起勁兒去做。由此可見，自卑感會產生新的自卑感，最後却捲入惡性循環之中。

可是，這種感受只是一個人自卑的感情，事實上是否眞的比別人差一籌，那又是另外一個問題。因此，如想免於陷入惡性循環裏，那只有充份發揮有益自我暗示的效果。

如何克服惡劣的情緒

如想運用自我暗示，使自己免於陷入惡性循環，則有三種具體方法。

第一、要很客觀地把握現狀，那就是知己知彼的問題。例如要跟敵人對仗時，首先一定得知道敵人的底細或虛實，而後才能考慮對付的方法。倘若自己缺乏信心，那就得先客觀地分析，是

由於性格衰弱，或者是由於一連串的失敗所引起。因不同的原因，就有不同的對付方法。

我們先很冷靜地觀察現狀，設法把問題的焦點找出來，經過一番整理之後，任何複雜的情況，依然可以理出個頭緒來。例如那些是本質？那些是附屬的？只要明白其中的原因，我們就可以從中找出克服困難的第一個步驟。

第二、我們絕對不能逃避現實。任何一個向後跑的士兵，都不能打勝仗。即使碰到再大的痛苦，也要面對現實，並且認清自卑的本質，而後設法去克服它，總之，如想解除自卑、或缺乏信心的毛病，只有依靠自己，這也就是正視自我的暗示。

第三、用另外的角度來觀察自己，同時要很有意識地採用「情人眼裏出西施」的奇妙心理，轉換我們的精神狀態，這是一種很重要的方法，故稱爲轉換自我的暗示。

當然，除了以上這些原則以外，我們也能從各種體驗和理論裏，尋找適當的自我暗示。不過，以上三點是自我暗示的三大原則。至於其他的具體方法也多少跟這些原則息息相關，所以，我們可用這些原則做基礎，而另去尋找適合自己的新技術。

「踏出第一步」與「反覆練習」是自我暗示的秘訣

在本書裏所討論的各種技巧，都是爲自己、朋友、長輩，或跟自己同病相憐者，而設想出來

的絕招。這些技巧的兩個主要原則，就是向前踏出第一步，而後在日常生活裏反覆練習。

反覆練習是很必要的，這是施行一般暗示共同而又重要的心理因素，自我暗示能否成功，完全在於能否反覆練習。任何巧妙的暗示法，倘若不去反覆練習，效果一定會減半。相反地，任何微末的技巧，只要勤於練習，也會比那些高明的技巧，更能發揮巨大的效果。

我想從日常生活的各方面，選出七項要點加以說明。

第一，要談的是言語對自己的暗示效果，不同的言語，即表示不同的暗示方法。第二，是談到環境對人的影響，自己實際去操作，乃是最有效的方法。第三，日常生活的動作，可以影響我們的心理。第四，討論解除不安或自卑的自我暗示法。第五，要有意識地改變自己的態度，藉此產生有活力的自我暗示法。第六，碰到再難的對象或問題，也不退却，從各種例子中找出加强信心的自我暗示法。最後要討論怎樣改正自己的觀點，只要方向稍爲變化，就能增進自信心的自我暗示法。

上述的任何一種方法，只要能親自實驗，必能見效，甚而可以發現自己潛能和優點。倘能信心百倍，自然會專心致力於自己的工作，或學業上，而且還可以過着很愉快的精神生活，也惟有如此，才是生活的目的。

一、利用語言的自我暗示

1. 「反正」與「畢竟」，是喪失鬪志的忌語。

痛苦與煩惱，對於任何懷有偉大的自覺，與優美情操的人來說，是一種必然現象。——俄國作家　杜斯妥也夫斯基

當工作或讀書不順利的時候，一般人常常會說：「反正」、「畢竟」或「總之」之類的話，例如：「反正我認爲不行，畢竟是不行的」，「總之，我是無能爲力了」，「我畢竟是比不上他」。諸如此類的例子，正是一種拒絕的心境，加以正常化的典型。因爲這些話已經說出了口，使得本來可以做好的事業，因而也不好了。一開口就說：「反正」、「畢竟」、「沒辦法」或「不得已……」的話，這表示要放棄努力，或停止思考的意思。所以，當這些話說完之後，也等於自己的缺點被正常化了，迫使自已無法向外踏出一步，而被囿於一個殼子裏。

在本章裏，我想談談一般人在不知不覺裏說出話，到底含有多大的自我暗示力，包括有益與無益的作用，倘若諸位剛好被困於無益的自卑感裏，那你得立刻從平時的談話，或文章裏，取消「反正」與「畢竟」等令人喪氣的兩大忌語。縱使這兩句忌語浮現在你的腦海裏，你也要避免實

際去應用它，這樣才能增進你的自信。

2. 培植自信，使用肯定式的表現法最具功效。

最近，我曾聽到鄰居一位水果商談起生意上的趣事。因爲有些水果，很難從外表去判斷它是不是很甜，所以，有些客人就問老闆：「這個西瓜到底甜不甜呀？」「你的橘甜嗎？」在這種情況下，如果水果商用曖昧不明的語氣回答說：「大概很甜吧！」或「我想不會酸吧！」那麼十個客人中定有七、八個掉頭就走。

但是，同樣的貨物，如果改用肯定的語氣表示：「如果我這裏的西瓜不甜，哪裏還能買到甜西瓜呢？」「我這裏絕對不賣不甜的西瓜！」奇怪得很，這些貨品就能很順利地脫手。這雖然是商場上的推銷手腕，事實上，如果能運用心理學上的原理，使顧客相信這些西瓜或橘子是甜的，以增加對方的信心，必能達到暢銷的目的。同樣地，如想在自己的內心裏培植自信，首先得用肯定的方式，這是一個先決條件，只要說：「一定不會酸」，而不說：「大概不會酸吧！」運用肯定的語氣，無疑是獲取成功的第一步。

3. 同樣的事實，如用肯定的語氣，則可以消除自卑感。

一個人應該立大志，並向天下第一等人看齊。——日本學者　貝原益軒

有些女人面對著鏡子，當她看自己的形影或膚色時，忍不住產生某種幸福的感受，相反地，有些女人却被自卑感所困擾。雖然彼此的膚色都很黑黝，但有自信的女人會以爲：「我的皮膚呈小麥色，幾乎可跟黑髮相媲美，」而她內心一定暗喜不已。可是，一個缺乏自信的女人却因此痛苦不堪地呻吟起來：「怎麼搞的我的膚色這麼黑。」兩個人的心情完全不同。有的女人看見鏡子就喪失信心，甚而在一氣之下，把鏡子摔破，由此可見，價值判斷的標準是非常主觀而又含糊的現象，只要認爲漂亮，看起來就覺得很漂亮，如果認爲討厭，看來看去都覺得不順眼。尤其，關於自卑感的情況，也常常會受到語言的影響，所以說，否定意味的語言，對於一個人的心理健康有百害而無一利。

『物性論』一書的作者是羅馬大詩人留克利希阿斯（Lucretian 99?—?55 B.C.），他奉勸天下人要多多稱讚膚色黑黝的女人說：「你的膚色如同胡桃那樣迷人。」只要不斷如此讚賞對方，那麼，這位女人即使再三對鏡梳粧，或明知自己的皮膚的黑黝；但是，她也會毫不在乎。這樣一來，她就能專心於化粧，而且總覺得自己不失爲迷人的女性。

肯定語氣可能消除自卑感

接著，留克里希阿斯奉勸我們不妨將：「骨瘦如柴」改說：「可愛的羚羊」，「喋喋不休」改說爲：「雄辯的才華」，「三八型」改說成：「大自然的驚異」。不同的語言可將相同的事實，完全改觀，而且也給人不同的心理感受。

總之，運用肯定或否定的措詞，可將同一件事實，形容成有如天壤之別的結果。可見措詞這件事，誠然是任何天才都無法比擬的魔術師。在任何情況之下，只要常用有價值的措詞或敍述法，則可將同一個事實完全改觀，當然也能驅除自卑感，而令人享受愉快的生活

4. 凡是不利於自己的措辭，可以省略或改用代名詞。

不必計算已經失去的東西，但可計算剩餘的東西。國際身體障害者，即奧林匹克的創始人——古德曼

利用自我暗示治好各種疾病，最先發現這種精神治療法的人——法國的艾米爾・庫恩博士，他告訴我們說，自我暗示的秘訣，就是避免反覆使用含有負性意味的無益措詞。我們與其說：「痛苦消失、痛苦消失、痛苦消失」，遠不如說：「痛苦消失、消失、消失」來得好些，至少後一句話不會使人有嫌惡之感。盡量少用負性與無益的刺激性措詞，甚至根本不用此類措詞，更能獲得暗示效果。

不僅在精神治療時要採用這種方法，甚至在我們的日常生活裏，也應多加採用。我們常常看見某人爲考試提心吊膽，而且開口閉口表示可能考不及格，結果不幸而言中，由此可知，諸如此類具有負性作用的言語，還是不說爲妙。倘若不幸名落孫山，你還口口聲聲說道：「留級」，「慘了」，那你就非常可能成爲人生的留級生，或是個窩囊廢。倘若碰到非說不可的時候，那你最好改用：「那件事」、「那個事件」，或「從那以後」等代名詞，或可以替代的措詞，這樣自然

可把不愉快的事實或氣氛擺脫掉。

5. 逐漸把問題抽象化，可使討厭的事情變得不討厭。

當我們碰到無法避免的討厭問題時，常會感到悶悶不樂，或自惶恐不安，這時候，有一位名叫・S—・哈牙卡意義論的學者指示我們一種絕妙的方法，那就是運用：「抽象階梯」，或「袖手旁觀」的方式來排除苦悶。

換句話說，任何具體的個別東西，一定具有更高的抽象化概念。例如家裏的花貓是雌貓，進一步是貓，再進一步則屬於貓類，哺乳類，脊椎動物，這樣不斷往上爬升，如把這種抽象的梯子掛在討厭的事物前面。那麼，原來的事物看起來就會變得很抽象了。

例如你有一位令人討厭的A主管，那你也可用花貓的方式，將他加以抽象化，即用A—壓迫者—哺乳類—脊椎動物—動物—生物等抽象梯次，逐漸將他那種討厭的氣息驅除殆盡，造成「袖手旁觀」的習慣，這時候，把A主管看成脊椎動物，或生物，總比把A看成A的情況更使人心平氣和。如果碰到討厭的工作，你也可以馬上想到勞動是爲了什麼——獲取吃飯的老本——爲了生活，懂得這樣聯想，也能使你心平氣和地做去。不善言辭的人，在苦惱的時候也可這樣聯想：情

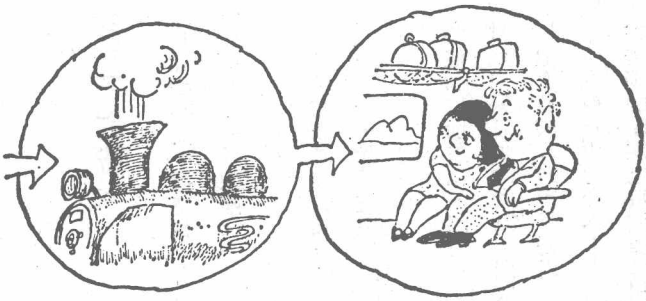
報——傳遞——內容，如懂得利用抽象的階梯，就能消除不安的具體性。

6. 利用聯想遊戲，有助於忘記討厭的事情。

不要跟隨別人的後面，而應該探求別人未曾探求過的事物。——日本該諧家　芭蕉

在許多不可思議的心理效果裏，除了上述的「抽象化」之外，還可利用自由聯想的方式。例如從討厭的事情開始，逐漸把能想到的話語連結起來，則可以在無形中使煩惱、或不安的情緒淡薄下來。

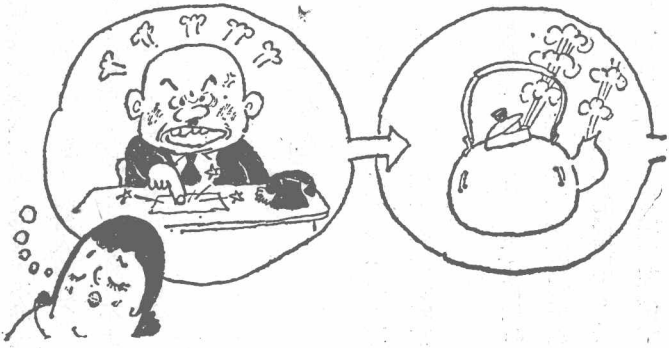
自由聯想的特徵，就是從某一措詞開始，把自己所能想到的話，連結起來，也這是從最初那句話開始，牽扯出一大



聯想遊戲有助於忘却討厭的事情。

堆毫無關係的詞語。日本有一位聯想術的作家叫做井上氏，他在『江戶紫繪卷源』一書裏，充份發揮聯想的過程，例如：「饅頭↓女性性器↓女人↓自己的女兒↓嫁不出去就糟了↓有一位顧客是很理想的青年↓强迫女兒嫁↓女兒的結婚↓孫子誕生↓一家團圓↓從女婿處取得零用錢↓安享清福↓無疾而終」。由此可見，這位井上的名作家是從一個饅頭開始聯想到未來的壽終正寢。

我們的聯想並非只有壽終正寢的問題。聯想的心理效果是無邊無際的。總之，聯想就是先從自我開始想起，而後逐漸向外擴張，這樣就能收到自由聯想的效果。自我裏包括核心部份與周圍部份，一旦別人觸及自己的核心部份，則很容易引起憤怒與憎恨的情緒反應。這種情形在心理學上叫做「自我關懷」。聯想就是把人類的關懷，先從自我的核心部份開始，逐漸向周圍部份擴展，從自我關懷之中獲得情緒的解放。



例如一個人碰到失戀，工作或考試失敗的情況，就極想忘記這些痛苦的經驗，那麼，不妨先從最煩惱的對象開始自由聯想。失戀→失掉愛情→烤焦的愛情→烤鷄……。如果是情人的姓名，也照樣可以自由聯想，例如林野原→原野的缺口→原野上的洞穴→陷阱→危險……。如考不上臺灣大學，則可以聯想爲：臺大→兩端的陸橋→落葉→生火取暖→燒芋頭吃……不管失戀也罷，臺大、或燒芋頭也罷，照樣能做聯想的對象。

7. 如被否定的意象困擾時，應用動詞的方式表現自己。

平時，我經常和那些被自卑感，以及臉紅恐怖症所困擾的人閒聊。從他們的談話裏，我發現這些人簡直是庸人自擾，由於對某些事情想得太透徹、太深奧，結果變成自尋煩惱。除非是非常深刻的問題，否則，必須要從這些困擾中尋求解放才對。

如果我站在他們的立場，我會運用一種不把自己當名詞，而用動詞的方式表現出來。他們口口聲聲說：「我患了臉紅恐怖症」，或「我是留級生」，從他們的語氣裏，獲悉這些人都用名詞的方式表現自己，而把自己造成否定的意象。這就是把自己關閉在自己隨意製造的商標中。於是，他就說：「我在陌生人面前面紅耳赤」，「我在學校的成績不如別人」，聽他的語氣好像十

分自卑的樣子，事實上，我後來發現他只有在異性面前，才會顯得侷促不安，在所有功課裏，也只有數學成績不理想，而不是一切科目不如人。倘若能以部份肯定的方式，使全部肯定的名詞變成動詞時，那麼，「也許有這種事，」之類的含糊措詞，就立刻能夠變成明確的語氣，而且也能徹底消除自己隨便造成的否定意象了。

8. 單位改變時，心理負擔的輕重也會有所變化。

在我們的生活經驗裏，如果想表達同一件事實，但由於使用單位的不同，使得我們對於原物的輕重、大小，或長短的感受也不相同。例如半年以後就要參加升學考試了，如果改以「六個月」的「月」這個單位來表示時，就會給人一種相當漫長的感覺。在這種氣氛之下，這位考生就會覺得離考期還遠得很，不妨慢慢準備吧！同樣是半年以後，如以「日」爲單位計算，則等於一百八十天，日子似乎愈來愈近，於是，這位考生可能趕緊開夜車。

諸位也許在房地產的廣告欄裏，經常注意到：「距離市中心只有八十分鐘的路程」，業主所以用「分」來表示距離，不外給顧客造成一種近距離的印象罷了。以前，報紙新聞也曾經刊載：「國慶閱兵大典尚餘三個月」。其實，如改以「尚有九十天」來表達時，則可使節日的熱鬧氣氛

提早來到。

在一般人的意象裏，公里當然比公尺要長，時也比分來得長，即使同一件事實，如改用不同的單位來表達，則可使心理的負擔跟著變化，我把這種情況叫做「心理換算」，這也是控制自己內心的一種方法。諸位不妨試試看。

9. 凡事要有最壞打算。

成功沒有任何捷徑不管在任何時刻裏，我均能竭盡全力去做我的事。

——美國實業家　卡乃基

我是英國文豪莎士比亞作品的愛好之一，其中有一本『李爾王』，是我從中學時代就愛讀的作品之一。其中有一段說：「一位被挖去雙眼的父親，和打扮成乞丐的兒子在荒郊野外再見面，這時候，這位兒子感慨萬千地說：「現在是我最悲哀的時刻，再也沒有比這更悲哀的了。」這誠然是一句至理名言。如果爲準備考試而苦惱，或碰到工作不順利時，只要一想到這句話，必能使人精神振奮。恐怕不止我個人如此，這句話無疑可以勉勵世界各地的人，因爲它能使人恢復自信，

能作最壞的打算，今後則不會更壞！

排除萬難。

當一般人碰到工作不順利，或者考試成績不理想時，無意識中會說出：「眞糟糕」這句話，其實，他本人的內心裏決不以爲當前的情況是最糟糕的。反之，他的內心裏還保留些可以跟人說話的餘地，所以，他只用「最壞」一語來擴張防線，老實說，這也是他不想使自己陷入「最惡劣」情況的一種防衛手段，言外之意表示：「雖然嘴裏說最壞，其實不是最壞的情況」。

「最壞」一語裏，含有：「跟其他事物比較起來，無疑是最壞」的意思。不過，運用這句話時的比較標準很含糊。如要使這項標準明確起見，自己認

爲最壞的情況，也常常可能變成很好的狀況。

只要碰到這種情況，有人難免會悲觀，或失去信心，事實上，與其這樣胡思亂想，還不如乾脆承認這是最壞的情況，結果反而會輕鬆得多。事情愈困難的時候，心情愈無法輕鬆下來，甚至連「最壞」一詞也會消失得無影無跡了，但惟有這種情況，才最需要用到「最壞」這句話。因爲只要一想到：「現在情況是最糟糕的，以後再也不會有比這更糟糕的了，如果有的話，也只不過是稍存上昇而已。」那麼，心理上就會安定下來。這種心理變化乃是促使事態好轉的原動力。

10. 克服自卑感的訣竅是把「我」想成「我們」。

野心是失敗的最後避難所。——英國作家　王爾德

我們經常會碰見這種例子，即是內向的女性初次生孩子，性格馬上變得很明朗，這是得以往那種無可救藥的自卑感中脫穎而出的情形。這個女性所以會前後判若兩人，最主要的原因是。她那種過份强烈的自我意識被孩子分散了。另一種原因是生下孩子以後，她才開始感受到一種「複數意識」的存在，本來，在尚未生產以前的漫長生涯裏，她內心只有「我」的觀念，但在這片刻之間，她的無意識裏就改變爲「我們」。

這種情況在心理學裏叫做擴散效果，例如：「我」是「一分之一」的數字，而「我們」爲「二分之一」以下，或「無數分之一」，如將「我們」代替「我」時，數字當然也不相同，總之，把「我」這個「一」的分子比重，改變成無限輕的意思。例如一想到：「我的頭腦很差勁」心裏難免會有自卑感，但若改爲：「我們的頭腦都很差勁」時，那麼，頭腦差勁這種自卑感的壓力，就會減輕下來，在這種情況下，無疑把自己的自卑感，擴散「同伴」之間，這樣可使自己單獲苦惱的孤立感，被吹到九霄雲外了。

11. 只要一想到「天無絕人之路」，就減輕不安！

因爲某種原因而遭遇失敗，就會變得心灰意懶，這是人之常情，同樣地，大家因爲碰到一次失敗，就以爲是到處走不通，而陷入無路可走的心理狀態裏。這完全是由於失敗的體驗，跟挫折感息息相關，而挫折感極容易引起人類的感情反應，和各種退行現象。所謂退行現象就是指一個人的行爲反應跟年齡相反，退化到小孩子的模樣，這時候，由於他對環境缺乏柔軟性，故對一切狀況都不能表現很適當的判斷。

如要使自己免於陷入退行現象裏，我可以提供諸位一種絕竅，那就是碰到失敗的時候，不妨

常常自言自語：「此處不留人，自有留人處。」「A處談不成，可以找B談。」當然，可以商談的對象不只限於B，還有C、D、E……等，只要一想到可以商談的對象比比皆是，那就會心安理得，而沒有悲觀的必要。

如果考不取學校，也不妨回想上面所說的：「此校考不取，還有別校可以考」，反正學校又不只一所，何況進學校也不是惟一的生存之道，只要一想到此，內心就有商談的可能性。而且，心情也會開朗起來。

12 哀莫大於心死，先要振奮自己！

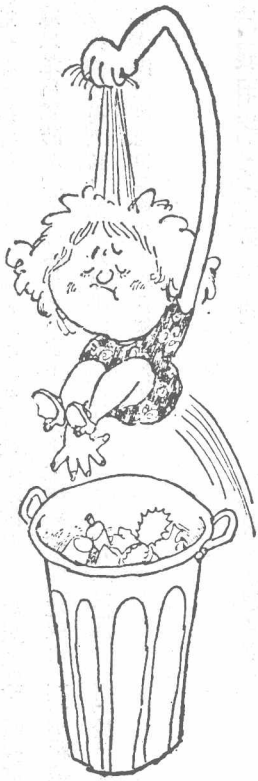
世界上沒有卑賤的職業，但却有卑賤人。——美國第十六任總統　林肯

我曾經聽一位剛從印度回國的朋友，說過一段很有趣的話。他親眼看見一個印度人偷竊，結果當場被捉到。不料，這個小偷一點兒也沒有畏縮的樣子。他反而理直氣壯地說：「如我拿了東西又逃走，那才算是偷東西，但我現在只是拿到東西而已，了不起把東西還給你罷了。」

他說完之後，就大大方方地溜開了。如果是在日本的話，那一定行不通。除了要他當場認罪之外，恐怕還會痛打他一頓。這可以說由於國民性的不同所使然。當然，我在這裏並不是鼓勵偷

竊。不過，這個印度人的邏輯裏倒含有極堅强的部份。從客觀上說，狀況對他非常不利，但他本人却不肯認罪。反之，如果是日本人的話，即使在客觀上還不至於絕望，但在主觀上就已經軟弱下來，結果變得任人擺佈。

據我所知，現代的年輕人似乎都有此種傾向，而且似乎愈來愈强。我在不久前，曾經擔任一個考場的監考官，我發現很多學生，左思右想之後，一看就能明白的答案減少時，他就沒有信心再做進一步的思考，乾脆中途交卷了。我也發現年輕人就職的安定率大不如以前。他們也許對公司的忠誠心愈來愈淡薄，可是，這些年輕人大多是一看不順眼，就立刻失望地掛冠而去。



哀莫大於心死。

關於這一點，這些年輕人都在辯護說：「我只是不願做而已，如果想做，照樣可以幹得有聲有色。」這只是自我防衛的最好藉口。事實上，人生不能這樣簡單地就可以表示絕望的，在某種情況下，必須要堅持到底才對。凡事不能先行畏怯，只要心裏失去信心，無異於拆除了主觀的心理界限，倘若鬪志與意欲都喪失，那就無可救藥了。

13. 把時限用語從腦海中消除，鬪志就會源源而來。

自信應該征服自認為可以征服的東西。——英國詩人　德萊敦

我們到處都可以碰見「截止」或「時間到了」等限制時刻的用語。由於限制時間，可使人在工作或讀書方面進行更順利，但是，倘若一個人的意識被限制得太嚴格，會令人對於目的物的集中力削弱下來，而且陷入不安的情境裏。我把這種現象稱爲存限制時間用語的自縛作用，如避免陷入這種情境裏，最要緊的是腦海裏不許出現：「截止」之類的字句。

走筆至此，我忽然想起最近有一本雜誌，刊載一篇有趣的談話。原來有一位名叫平塚八兵衛的刑警，他說：「我的字典裏沒有時效兩個字」。幾年前，日本社會發生過轟動一時的「三億

元竊盜事件」，平塚刑警是負責調查這個案件的主腦人物，時限規定至昭和五十年十月廿日截止。不久，他因年老退休，這個時效的法律用語，也就從他的腦海裏消失，不過，這位老刑警追尋案件的鬪志，依然十分熾烈。

由此可見，把物理的界限從腦海中驅逐出去，就能把自己的目標放在明確的射程以內，從此可以產生不少意料不到的可能性。

14. 受到壓抑時，不妨有意識地使用粗魯的言語來壯膽。

我曾經聽過一位評論家的工作，無非是將批評的箭頭，對準一切權威或權力等對象，藉此尋求內幕材料，因此，他一定要有勇氣跟任何名重一時的學者，或實力者進行對等的談論。倘若交手不到三回合，就被對方的威望制住，那就無法找到可批評的著眼點了。因此，不管對方怎麼奚落，你也要有意識地侃侃而談。

日本著名的評論家細川隆元，和藤原宏達等人，經常主持電視上的「時事座談」節目，他們的談吐絕非很高雅，不過，他們却能直言不諱，不善修辭，反而增加批評的趣味性。

同樣地，倘若我們遇到很難應付的強敵，心理上受到某種無形的壓力時，如能有意識地運用

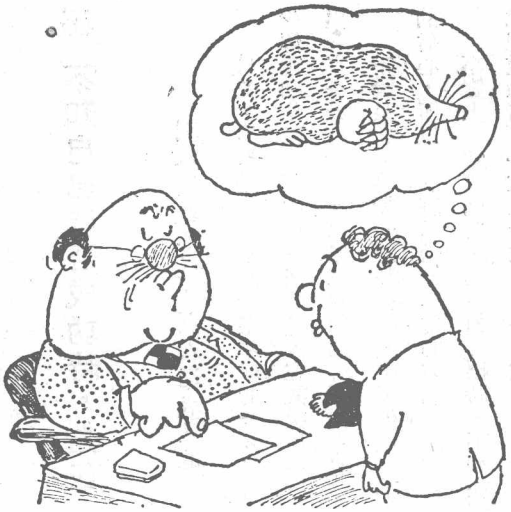
此法，使自己在心裏上跟對方處在平等的地位，自然可以免於受到對方的威壓與束縛。如果有意使用不甚高雅的措詞，則有許多應用的例子可以參考，例如不必稱呼對方的名銜，而直接指名叫姓，或者不叫名字而稱呼「你」即可。

15. 如用卑俗的稱呼，疑懼意識立刻會消失。

想要飛行的意志，使我果然經常在飛行。——美國飛行家　林帕克

報紙上經常出現政治漫畫。例如把某某部長畫成動物，某國的宰相畫成小姐，滑稽或幽默的情景，使讀者捧腹不已。在我們的眼光裏，掌握政權的人，無疑是很辣手的人物，我們對於這種人，一面懷著親近感，一面覺得他是一個偉人，相形之下，難免產生恐懼感，或劣等意識，在這種情況之下，上述的政治漫畫無疑對於鎮定心情方面具有極大的作用。

個人的綽號有時也含有同樣的效果，通常，我們對於那些會使人心理上產生壓迫感的人，也喜歡給他取個滑稽或幽默的綽號，藉此沖淡我們心理上的威壓感。例如在初中或高中時代，經常被同學們取外號的人，無非是那些討厭型的老師，在社會上經常被人取綽號的也是位居要職的傢



粗言粗語可以消除壓迫感。

伙。

「我昨天被課長叫去訓了一頓。」和「我晚天被那個老頑固喊去談話。」很明顯地，這兩個人所受到的心理壓力大不相同。換句話說，我們如能給辣手的强敵，取一個粗俗的名稱，則可糾正彼此間在心理上的不平衡，進而維持對等性的關係。

因此，綽號可消除自己對於某人的威壓感，而代之以親近感或優越感，如果能有意識地利用此種效果，那麼，即使碰到再難纏，或咄咄逼人的傢伙，我們照樣可以使他跟自己處在相同的地位，甚至比自己更低下的位置。

如從另一方面來研究這種心理時，

不妨將動物、或動物的名稱加諸對方，則可使我們對他留下「愚蠢」或「遲鈍」等印象，這樣一來，更能從減輕對方給予我們的威壓感。

16. 不知自己能否成功時，先在別人面前宣揚自己的目標。

別人退我不退，別人進我益進。——名僧　瀧淹禪師

貝普・魯斯是昔日美國職業棒球的全壘打王，他也是舉世罕逢敵手的選手，他的一生留下不少傳說和佳話。其中最有名的是，在某次比賽裏，他曾指著中心方向說：「小心，我要從這裏打出一支全壘打。」結果他眞的朝他所預告的地方打出了一支全壘打。

不論貝普・魯斯是怎麼樣的天才，但他也不可能有百分之百的信心。正因爲他沒有百分之百的信心，所以，就利用公開草言的方式，以掩飾他內心的不安，藉此實現全壘打的成果。

事實上，當我們要完成某種目標時，不妨在別人面前宣揚自己的目標，這樣可以增强效果，我把這種情形叫做宣揚效果，一旦在許多人面前宣揚自己的目標之後，不成功就不好意思，結果只好向前奮進。這時候，必然顯得精力充沛，信心百倍。當然，如應獲取更高的成果，則不妨盡

可能地在許多人面前宣耀自己的目標，世界級拳王阿里，常常會在比賽之前，透過大衆傳播宣稱：「一定要在三回合內擊倒對方」，盛氣凌人，滿懷信心，其實，他還眞不失爲一個充份懂得「宣揚效果」的人呢！

17. 怯場時，不妨道出眞情，即能平靜下來。

內觀法是研究心理學的主要方法之一，這是實驗心理學之祖威廉・華特所提出的觀點。此法就是很冷靜地觀察自己內心的情況，而後毫無隱隱瞞地抖出觀察結果。如能模仿這種方法，把時時刻刻都在變化的心理秘密，毫不隱瞞地用言語表達出來，那麼就沒有產生煩惱的餘力了。

例如初次到某一個陌生的地方，內心難免會疑懼萬端，這時候，不妨將此不安的情緒，很清楚地用語言表達出來：「我幾乎楞住了，我的心胸忐忑地跳個不停，甚至兩眼也發黑，舌頭凝固，喉嚨乾渴得不能說話」，這樣一來，不但可將內心的緊張驅除殆盡，而且也能使心情得到意外的平靜。

我不妨再舉一個很實在的例子。曾經有一位位居美國第五名的保險推銷員，當他還不熟悉這行工作時，有一次，他竟獨自去會見美國的汽車大王。結果，他眞是膽怯得很。在情不自禁之

下，他只好老實說出來了「很愧慚，我剛看見你時，我害怕得連話也說不出來。」結果這樣反而驅除了恐懼感，這要歸功於坦白的效果。

18. 不順利時，可以「自言自語」。

人類是依據信仰而生存的。——英國思想家　卡萊爾

僑居國外而得到神經衰弱症的人，從古至今，眞是多得不勝枚舉，例如日本大文豪夏目漱石當年在國外也曾經患過此病。推究其原因，那是由於外國語言不够流利，少跟外國人接觸，說話的機會減少等因素所致。換句話說，他們很少有滔滔不絕的暢談機會，語言的功用本來是要表達內心的感觸，但由於談話的機會減少，以致不能充份發揮語言的功用。

相反地，有些人完全能够適應外國社會的生活，當他們獨自住在公寓裏時，却盡量以：「自言自語」的方式，來消除內心的苦悶和挫折。老實說，住在國外也不是非使用當地的語言不可，倘若能善以本國的語言，設法吐露自己的心事，也未嘗不是一種排洩情緒的方法，結果就不致於會引起神經衰弱症。

很明顯地，此法跟前述那種在別人面前坦述自己心事的方法不同，換句話說，如果缺乏談話對象，或滿懷心事而又不便在別人面前啓齒時，只得採用現在所說的自言自語方法。事實上，這種方法在我們的日常生活中也經常可以碰見。當一個人聚精會神於思考問題上，或被某種激動的情緒所困擾時，也經常會在不知不覺中，忘記自我，而從口中溜出話來。因爲遭遇失敗而陷於不安情緒裏的人，也常常會有意識地說出內心要做的提案。「我錯了，應該那樣做才對……」一個人喃喃自語的時候，心情也自然會輕鬆下來。

關於這方面的問題，我很早以來，就一直懷著一種興趣。就是對於那些曾經與社會隔離相當歲月，而過著完全孤獨生活的前日本兵橫井庄一氏等人，他們在孤獨的世界裏，無疑是自言自語的最佳實踐者了。因爲當他們被人發現時，依然能着流利的日本話，很顯然是他經常自言自語的

不順利時，可以自言自語。

證據之一。

19. 寫信給朋友或情人，也是消除煩惱的好方法。

天才是由百分之九十九的努力造成的。——美國發明之王　愛廸生

學業受阻的人，考試落榜的人，爲戀愛而苦惱的人，無疑是非常傷心的，人生的煩惱也有各色各樣的，但不管碰到何種煩惱，最直接了當的解決辦法，就於向別人傾訴衷曲，俗語說：「有話不說，一定會撑壞肚子。」把一切煩惱都裝在肚子裏，根本無補於煩惱的解決。

凡從事心理分析工作的人，純粹爲了替人排除煩惱，他的首要工作，就是先製造氣氛，使苦惱的人侃侃談論心中的悶事。如果能够做到這種地步，無異解決了一半問題。通常，病人只要經過這一番坦白的傾訴之後，心裏頓然舒暢多了，這就表示心中的怨氣已經被排洩了。

在日常生活裏，一般人也懂得應用這種原理，例如心中有怨氣，就自動去找朋友閒聊，其目的無非想發洩心中的苦悶，甚至會向好友坦述自己的煩惱。所以，提供一個聚會場所，供人互相交談，乃是新興宗教的社會機能之一，可惜，教會裏的人不一定是研究心理分析的專家，因此很

寫信給朋友或情人，也是消除煩惱的好方法。

難讓人說出眞心話，在這種情況下，最好採用間接傾訴衷曲的方法，即給親戚、朋友、情人或親密的好友寫信，設法把心裏的苦悶從筆尖流露出來。

寫信的最大優點，就是寫信時看不見對方的臉孔，和反應，故能使人肆無忌憚地傾訴煩惱，何況，透過文學的敍述，無疑可把煩惱的原因表露出來，並使自己的煩惱更加具體化。總之，利用寫信的方式，可以令人能客觀地觀察煩惱的本質，這未嘗不是寫信的功效。

有時候，寫完了信，不但能解除疑惑，使心情開朗，甚至還能找到解除苦惱的具體方式。這樣一來，因爲等於已經達到寫信的目的，結果連那封信也不

必投寄了。如果能把煩惱和信件同時丟棄一旁，那麼，對於工作或讀書的意願，也就會源源而來了。

20. 悶悶不樂的時候，就盡量把原因寫出來。

先要對自己有信心，才能使別人相信你。——法國政治家　拉洛士佛

每當我悶悶不樂，或煩惱的情緒高漲，而影響到工作效率的時候，我就會盡可能地把煩悶的原因，很具體地寫在許多紙張上面。即使是微不足道的無聊事，我也統統把它寫出來。例如：「鄰居的貓叫聲令人討厭」，「迫不及待地想聽剛買回來的唱片」，或「要趕快決定下次的演講題目」等，大小事情，逐條列述出來，這些都是消除苦悶的方法，如果稍加整理，則可能發現這些原因竟是如此複雜，或者這樣單純，只要能夠很客觀而具體地抓住苦惱的原因，自然也能找到解決的策略。有時候不妨記上優先次序，例如馬上要處理的，稍緩處理的，甚至也把處理的方式，仔細寫下來，等到事情逐一被處理完畢之後，苦悶和無聊的情緒，也就在不知不覺中消失殆盡。

這是我轉換氣氛的方法之一，寫字動作的本身，具有減輕緊張的效用。有人喜歡在考卷上胡亂塗寫與題目無關的惡作劇，或在重要會議上，順手於便條上畫漫畫，其實，這些作業也能使人在無意識中收到減輕緊張的效果。

三、利用環境的自我暗示

21. 抵抗感來臨時，先要調整外在條件。

人生如戰場，應有不勝利寧可死的覺悟。——日本作家　木田獨步

因爲我是一個天生懶散的人，常常受人之託，而不能如期交稿，結果就被編輯强行帶去旅社，或飯店趕寫，這時候，我發現一個很奇怪的現象，原來在自己書房裏始終寫不出來的稿，居然一進旅社或飯店，就能下筆千言，文思泉湧，眞是愜意極了。

我想最重要的原因，可能是受到「遵守截稿時限」的責任感所驅使，事實上，更要緊的原因，還是由於外在條件受到調整，在某種壓力之下，使得心理上產生一種非寫不可的感受。

我們只要調整本來束縛在自己身上的條件，那麼，抵抗感也會開始轉弱，自我製造出來的精神負擔，有時候對於促進工作的進行，也是非常有效。

有人說，人類是環境的動物，有時會隨著環境的變動，而充滿高昂的鬪志，有時又顯得無精打采，本章所要討論的重點，就是如何創造環境，來消除自卑感，而後利用自我暗示術，使鬪志和信心滾滾而來。

22. 頭腦暈暈沌沌時，趕快調整周圍的環境。

我想諸位都有一種經驗，就是內心很想做事，或用功讀書，可惜頭腦却混混沌沌，當然，我個人也不例外，在這種情況之下，最好的解決辦法，就是趕快將書本，或身邊的事物徹底地整理一番。這樣一來，我們的情緒就會顯得意外地開朗，當然，我們也就能以輕鬆的心情去做事了。

此種方法所以會產生如此不可思議的效果，我認爲有兩種理由，第一、將書本逐一分類，而後放在取用方便的位置，這種工作本身就可以消除頭腦的昏沈狀態，也就是打破生活空間的混沌狀態，而且，由於目標和道理明確化以後，也大有助於消除昏沈的情緒。換句話說，整理物理環境的作業，也有助於心理環境的整理。窗明几淨，條理分明，自然會令人精神振奮。

另一種理由，我們要明白適當的肉體工作，實在具有良好的意義，大家都承認，如果心中悶悶不樂，或焦灼緊張時，適當的身體勞動，可以給人帶來身體上的安定感，所以，從某方面說，這不失爲調整氣氛的最佳途徑，諸位如果能將自己雜亂無章的房間，整理得井然有序，那麼旺盛的鬪志也會源源而來，這是一石兩鳥的作法。

23. 如何喜愛原先你討厭的東西。

只有自己才能說出最好的忠告。——羅馬的雄辯家　基凱羅

美國心理學家華德遜，曾以條件反射爲基礎，而創立了行爲主義的心理學派，他曾經大發豪語：「只要給我一打小孩，我就能依照大家的願望，把他們塑造成軍人、教師、或商人。」他的話未免太傲慢了，不過，他的方法也有可取之處，至少他能造出懼怕老鼠的貓，也能使一向討厭狗的小孩，轉而喜歡狗。至於華德遜所利用的心理學原理，就是先把一個玲瓏可愛的毛皮狀物，遞給一向討厭狗的孩子玩，待他玩習慣之後，也就是先在心理上適應了以後，再讓他去接觸類似小毛皮狀物的小狗，不久，再讓他一面接近大狗，大人一面從旁褒奬或鼓勵，那麼，這個孩子就會慢慢不畏懼任何的狗了。

目前，臨床心理學的行動治療法也採用此項原理，同樣地，這種方法也能活用在我們的日常生活裏。一個人如果怕大狗，也自然會怕小狗，甚至對那些類似狗的其他動物，他看了都覺得不舒服，因而對於毛皮狀的東西也表示反抗的感受。如要改變這種心理或習慣，首先就得讓他多去

由討厭學英文變爲喜歡讀英文。

接觸跟那些討厭之物，有關聯而較不會產生厭惡感的東西，也就是使他養成由下位，往上位爬昇的習慣。例如有人不喜歡數學的計算問題，接著，他也會討厭應用問題，甚至一看到有數字的物理、化學、或統計等科目，他就頭痛式畏懼。老實說，這一類的學生實在太多了。

這時候，大人或師長應該讓他先去接觸統計，因爲他對於這個階段的抗拒感不太强烈，每讓他讀一遍，就得給予適當的遊樂或多方的鼓勵，只要他自己能慢慢地適應，克服比較簡單的苦惱意識，接著，再讓他從理化科的數字問題倒推回去，逐步向後推

展，那麼！他就可能不再厭惡計算問題了。

這種學習方法跟登山訓練相似，先從斜度不大的坡面開始爬登，再才慢慢爬到山頂上去。

24. 護身符與吉祥物是最好的鎮靜劑。

自信就是心中懷著確實的希望與信賴，而奔向偉大榮譽之道的一種感情。——羅馬雄辯家　基凱羅

宮本武藏是日本古代一位很著名的劍客，在他動人的事跡裏，曾經有一段有趣的逸話。那就是當他要去嚴流島跟佐佐木小次郎決鬪的時候，他竟先到神廟去求取護身符，意在求神保佑自己能平安回來，可見他絲毫不以爲求神護佑是什麼可恥或懦弱的行爲。

好像宮本武藏這樣藝高膽大的劍客，尙且還需要求神暗中保佑，何況平凡的我們、求神保佑平安更是理所當然的事，雖然有人譏諷你「臨時抱佛脚」，事實上，惟有求神保佑，或配戴神賜的護神符，才最能令人心情平靜。一旦有了這服鎮靜劑，即可產生一種臨危不懼的情緒，說起來眞不可思議。

的確，神仙或佛法不是人類的智慧所能理解的，也許祂們都有超人的力量。至少祂們能使人在心慌意亂之下恢復平靜，這未嘗不是一種幸運。因爲護身符是一種具體的暗示符號，它含有數百萬人的成功體驗，以及精神效果在裏面，所以，護身符不失爲安定心情的最好鎮靜劑。在驚慌意亂的時候，懷著某種能寄托心情的暗示之物，立刻能令人沈著或平靜下來，並且發出平時應有的力量，渡過危機或重重難關。就從這一點來說，某種吉祥之物，也是具有相同效果的妙藥。

25. 抽籤或占卜也是種自我暗示。

最近，社會上很流行占卜的風氣，其所以如此，無疑表示現代人，不乏喪失自信者。當然，有些人根本不相信占卜，或抽籤之類，沒有科學根據的現象，事實上，如能好好運用這種藉神佛之名，而具有比護身符更複雜的暗示，也未嘗不是一種反射性的自我暗示。

一個人所以想求神問卜，看看未來的運勢，往往都是由於某方面的失敗，或對某件事失去信心，經過詢問或占卜的結果，通常都是樂觀的內容居多。因此、倘若出現對自己有利的內容，馬上就會使人產生萬丈豪情，而面向下一個目標挑戰。

相反地，如果發現不利的運勢時，在內心裏要馬上改變想法：「猜中也是如此，不中也是如

此」，乾脆把它當做胡說八道，千萬不要因爲占卜的結果欠佳，就設法忘却，而應該把它看成一種暗示，好好檢討自己才對。

這樣一來，不但可藉此發現自己意外的一面，也可趁此抓住恢復自信的機會，換句話說，抽籤占卜的結果，不論是好是壞，都希望能成爲自我的發奮劑。

26. 改變生活方式或生活空間是脫離舊俗的方法。

天助自助者。——美國政治家　佛蘭克林

守舊病跟低潮症一樣，它們都無法提高人們工作，或讀書的效率，反之，它們只會使人陷入倦怠感，或喪失自信的情境裏。

不過，這兩種病症的性質也有其不同之處，至少患守舊病的人，在開始的時候不易發覺，因爲這種疾病通常都是在萬事如意的情況下產生的。例如某人已具有相當程度的實力，所以能很順利地進行本份的作業，不料，守舊病就在這種情況下，好似癌症般地開始滋長了。

換句話說，如以昨日的陳舊方法，照樣能使今日的工作順利進行，這樣一來，我們的頭腦就

無須再作新的思考。反之，有人對於工作一直不習慣，或者每天碰到新的狀況，這時候，頭腦就得經常打轉，尋求最好的解決方法，但等到工作習慣，或上軌道以後，思考的惰性就立刻發揮作用，遇到同樣的工作，即引用舊例，而不作再次的思考，更談不上深思熟慮。所以，只有拋棄思考的惰性，我們的思考能力才能日新月異，如將這種不願思考的習慣應用於工作方面，以求悠閒或舒適，那麼，人的頭腦就會生銹，精力也會衰敗或退化。

爲了避免陷入這種狀態，那麼，就得設法使頭腦經常保持新的問題意識。不過，這也是說來容易做時難的。那些患有守舊病的頭腦，如果缺乏自發的活動力，那只有設法由外面給予固定的刺激——改變生活方式，或生活空間。我認爲房間的佈置或模式，如不經常給予變動，則會使頭

改變生活方式或生活空間，可以醫治舊毛病。

腦的活動力降低，所以，我們實在有必要偶而改變桌子的位置與方向，或傢具的排列方式，同時，也需要將習慣化的生活方式，重新編排。總之，製造新的環境是非常重要的。至少在刺激頭腦的活動，或調劑精神方面助益匪淺。

27. 臨陣怯場的人，最好多帶自己最熟悉的東西。

我不懂戰勝別人的方法，但却懂得戰勝自己的秘訣——日本武術名家　柳生京矩

我常常看見許多考生進入考場，或生意人參加不習慣的場面時，由於場面或情況與平時完全不同，所以，他們就覺得一切都煥然一新，從服裝到鉛筆之類的用具，都是新的東西。

遇到這種情況，當然大家都需要壯膽，或是懷着勇往邁進的精神。不過，以我個人看來，心裏不安時，如將身邊之物一律改用新的，無異於單槍匹馬衝入敵人的陣地，因爲周圍的情況愈陌生，使人心理愈不容易適應，如同隔了一道厚牆，拒人於牆外。如用心理學的名詞來說，這種狀況叫做環境的未分化狀態，因爲沒有明確的對象可以區別，會使人陷入更孤獨與不安的狀態裏。

這時候，諸位不妨將自己最熟悉，或最切身之物携帶在身邊，例如鉛筆，西裝或手帕等愛用

之物。這些都是日常生活裏最熟悉的物品，雖然眼前處在一個陌生的場合裏，但能目睹自己最親密或最熟悉之物，無異將自己的部份環境也遷入這個場面，何況，這些物品也能反映自己的生活，因爲它們含有另一個自我的意味，所以，雖然處在敵陣裏，這些援助的力量遠勝過百萬以上的同伴，因此，這些物品可以說是壯膽的最好工具。

28. 不能集中精神時，應該盡量摒棄累贅的事物。

我常常聽說，有人因無法專心於工作而苦惱，有些學生也因不能專心學業而覺得煩惱。甚至有些笑話表示：「我想盡辦法也不能使注意力集中」，「雖然聚集了注意力，但始終不能把工作，或讀書的事放進腦袋裏」。

對於這種人，我要奉勸他不妨再好好地環視一下周圍的工作或讀書環境，也許因爲身邊放置若干不必要的東西，使他的精神不勝疲勞，甚至分散了他的注意力。

對人類來說，注意力分散完全係因爲順應環境的需要，而產生的健康反應，我們人類爲了要在自然環境中求生存，乃不得不擔心周圍的情況，或者要不斷預防外界的敵人，雖然人類貴爲萬物之靈，但也不能忘却以上的任務，所以，我們才會將注意力分散，並且不得不注意跟欲望無關

的雜物，以及陌生的環境。

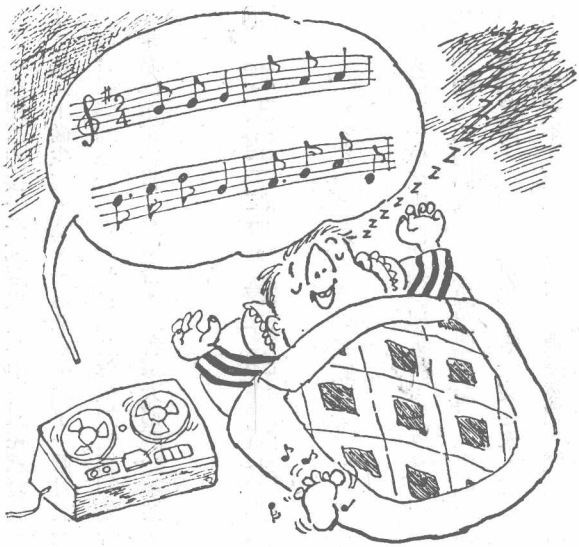
在這種情況之下，惟一的解決方法，就是除了目的物之外，無關緊要的一切雜物均應放在視線不能及的地方，只要看不見那些無關緊要的東西就自然不會分心旁觀了。

29. 利用錄音帶的睡眠暗示，極有助於恢復自信。

自信要成為有用之才，這種自信對他本人沒有好處。——美國實業家　卡內基

目前，錄音帶的利用在一般家庭都很普遍，它甚至跟電視或收音機一樣地成爲生活上的必需品了。至於利用錄音帶的方式，因人而異，形形色色，有人用來聽歌曲，有人用來練習英語，聽鳥兒歌唱，或錄摩托車的聲音。其中也有人把特殊的錄音機，應用在睡眠學習法方面，這也是大家所熟悉的一種心理學上的用途。

這種學習法就是把錄有課業內容的錄音帶，在就寢之前播放，使一個人在睡眠中也能够繼續讀書。這種研究和實驗在蘇聯很盛行。本來，一個人在熟睡之前，或尚未完全清醒之前，常產生一種很特殊的催眠狀態，那麼，我們可將錄者好的課業內容，趁他在無意識的催眠狀態下，灌進



利用錄音帶的睡眠暗示，對恢復自信很有效。

他的腦海裏。總之，這種方法跟催眠術的原理相同，因爲一個人在催眠中接受暗示以後，一旦清醒過來，也仍然會遵照被催眠的暗示去行事。

在催眠的狀態下，被暗示性的效果非常良好，所以，我也能將這種睡眠學習法，應用在如何恢復自信方面，例如在就寢時，不妨在枕頭旁邊放這樣的錄音帶：「現在的心情最好，情緒最安定，應該要好好地休息，明早一醒來，必然精力旺盛，在工作方面也保證幹勁十足。」每晚這樣反覆不停地播放，數週後，這種暗示自然會生效，個人也能很輕鬆地應付工作或課業。

事實上，也有不少人利用此法，來矯正自己的惡癖。有位心理學家曾經做過這種實驗。他把一羣咬指甲癖的孩子分成兩組，其中一組在就寢前，都能聽到老師的錄音帶：「你不要再咬指甲了，這是不衞生的習慣。」這樣連續聽了一個月之後，果然這組小孩都矯正了咬指甲的惡習。因爲錄音帶裏的聲音，正好是自己所尊敬的老師的聲音，所以，這種聲音比自己的聲音更具效果。如果諸位常常爲自卑感所苦，或者每天都悶悶不樂，那也不妨試用一下上述的辦法。

30. 意志消沉時，最好閱讀幽默小說或漫畫。

如想戰勝別人，先要戰勝自己。——中國宰相　呂不韋

英國有一位名叫何布斯的學者說，笑就是勝利的表現，的確，笑可以說是一種優越感的表現。運動場上的勝利者，常常面帶笑容，這就是因爲他這陶醉在優越感裏，當我們觀賞滑稽故事，或相聲時，也都會被引得哈哈大笑起來，這種心理是：「如果是我，才不幹那種傻事呢？」或：「我才不會這麼窩囊呢？」很顯然地，這也是優越感在作祟。

我們如能積極利用這種笑的效果，則可醫治因失敗而產生的悲觀，和心理的緊張，甚至可將

絕望感吹得無影無蹤。怪不得有許多人在快快不樂時，就會跑到遊樂場所去調劑一下情緒，同樣地，如果在憂鬱的時候，讀一讀身旁的漫畫，或幽默小說，心情也立刻會開朗起來，甚至幹勁十足，換句話說，利用外界的刺激，來引發自己大笑，也未嘗不能使自己恢復優越感，或自信心。

同樣地，不管想盡什麼辦法，都不易把憂鬱症消除殆盡。在這種情況之下，最有效的辦法，莫過於先創造一個令人發笑的環境。不愉快的心情常會因閱讀幽默小說，或漫畫，而在不知不覺中開朗起來，當然，鬪志也跟着旺盛起來。

31. 情緒低潮時，不妨回憶起以往的傑作。

低潮也可以叫做高原現象，當某種工作碰到進展非常緩慢的狀態，就叫做低潮現象，其實，這也可認爲是大躍進之前的準備階段。所以，我們碰到低潮狀態時，千萬不必悲觀。問題是，這時候不能喪失信心，更不能把爲了大躍進而積蓄下來的精力，用到無益的地方去。

在低潮現象裏，一個人所以會失去信心的最大因素，主要是對自己的現狀或未來滿懷不信任感，甚至對整個過去的生長狀況也疑惑叢生。這時候，他對目前所學的事物，就會感到惶恐，由於內心產生了不安，當然就把眼前的實績看成不可靠的東西。

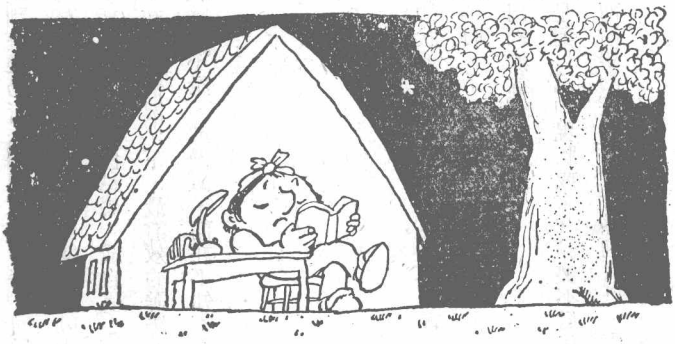
如要避免這種狀態，必須要用十分冷靜的態度，去評價過去的實績或傑作，說得更具體些，就是將自己目前所完成的工作，以及足以顯示過去實績的東西，展示在眼前。如果是生意人，不妨將自己獨力經辦過的工作表格，或契約書等擺在桌子上，同樣地，學生也可以將仔細閱讀過的參考書，或筆記簿等拿出來看看，我相信，只要目睹這些確實的成績，必能恢復內心的喜悅和自信。

32. 心裏焦灼不安時，身邊最好不要放鐘錶。

一切麻煩都是自己找來的。

——法國思想家　盧梭

人類是經常會焦灼不安的動物，大家只要捫心自問，也都會承認這個事實。但是，其他動物是否也有類似焦灼的心



理狀態呢？關於這一點，因爲我們不能直接去問動物，因此無法確認它。不過，當我們請教動物學老師時，他們都說其他動物恐怕沒有像人類那樣焦灼的方式。

在萬物之中，何以只有人類才有此種焦灼的感情呢？我想這個答案一定跟時鐘的發明息息相關。因爲每種動物都有一種符合自己生理節奏之體內時鐘，而一切行動都由這種感覺決定，反之，人類由於發明時鐘這種機械，腦海裏自然存有一種物理的時間概念，因此，人類就忘記自己體內的「時間」，而被機械的時間束縛得很緊。因而也就產生了能率的概念，例如在物理的時間之內，大家都很注意自己的生產量與完成量，結果就產生了焦灼的心理狀態，換句話說，因爲要換算效果或能率，人類才會擔負焦灼的重擔。

因此，如想免於承受讀書能率降低，或工作不順利等焦灼的情緒，那就必須要忘却這種預告物理時間的機械時鐘。如果要做到這一點，惟一的方法是暫時不要把時鐘擺在身

焦灼不安時，身邊不要放時鐘。

邊。

如果沒有時鐘，當然可以過著符合自己步調的生活方式，而後從不必要的焦灼感裏得到解放，「焦灼無補於事」，一點兒也不錯，一旦解除內心的焦灼，則可使工作效率意外地提高，並且恢復信心。

33. 憂鬱的時候，不妨穿上艷麗但輕便的衣裝。

上天永遠不會幫忙懶惰的人。——英國文豪　莎士比亞

我曾到過瑞士的柴馬特這個地方，這裡是阿爾卑斯山上的一個城鎮，沒有想到，在標高達一千六百公尺的登山街上，居然也有許多老觀光客來此，我眞是大吃一驚，尤其，我發現這些老人全都著輕便的裝扮，衣服也很鮮艷。從外表看來，他們顯得年輕活潑，一點兒也沒有年齡上的老態。我平生第一次看見老人穿著這種服飾，在高原的街道上昂首闊步，令我非常敬佩。

相反地，在日本的街道上又是怎麼樣呢，舉目所見，所有的老人都好像同一個模子印出來的，大家都穿著灰暗的老人服，尤其，更可嘆的，莫過於年輕人在不景氣的時候，也穿上灰色或

黑色衣服，直到情況好轉才穿着明亮與鮮艷的服飾，以我個人看來，這令老人顯得更衰老，憂鬱的人顯得更死氣沈沈。

人類的心理現象也跟穿衣服有著密切的關係。並非由氣氛來決定服飾，而是由服飾決定氣氛的。只有在憂鬱的時候，穿上鮮艷與輕便的服裝，才能使人的心胸開朗，生氣蓬勃。

34. 既然穿了奇裝異服，就不介意別人的眼光。

有點芝麻小事，就擔心別人的評論，自己好像一直被人監視著，而失去行動的自由，不可否認地，有許多人發過這種牢騷，其中以年輕人居多。

每當我碰見這些人來跟我談論此事時，我都這樣回答：「你不妨穿一次很惹眼的衣服到街上走走，老實說，你會發現別人倒不如你想像中，那樣注意別人的事。」

所以，有些人就故意不穿很顯眼的衣服，爲的是怕太引人注目，事實上，不管你的服裝是否華美，別人也不見得會太關心你的服裝。

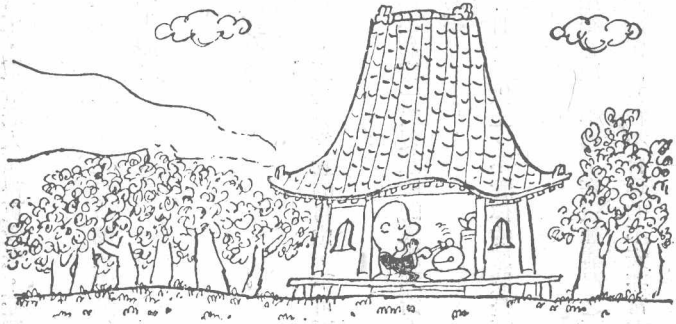
在你的親朋好友之中，也許有人多少會注意到，你穿的衣服很惹眼，不過，在這種情況之下，我反而要勸你，多穿些引人注目的服裝，因爲此種逆療法，對於醫治某種不合理的不安非常有

效。有時候在企圖自殺者面前，乾脆說：「讓他去死」，結果反而可以勸阻他打消自殺的念頭，同樣地，你不妨乾脆置身於別人的注目之下，結果你會發現，別人的眼光是非常平淡的。

35. 單調的聲音或刺激，可以鎮定神經的緊張。

美味的感受不在食物裏，而存在品嚐的舌頭中。——英國思想家　洛克

我經常聽到有人埋怨晚上睡不著覺，但坐在車子裏却呼呼大睡，我想諸位大概也有過這種經驗吧！難道車上很適合他的睡眠嗎？我想車輪發出康噹康噹的聲音，跟身體坐在車上的振動一定很有關係，除此以外，周圍的騷擾、亮度，和

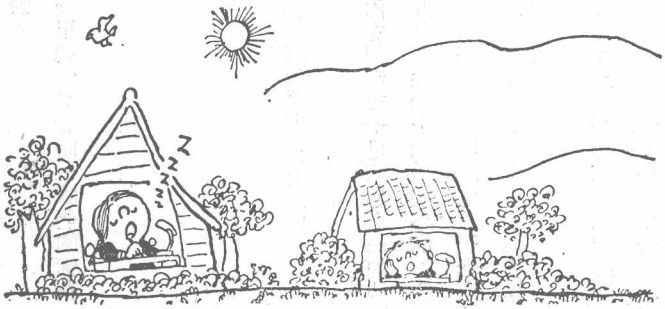


在車上的坐姿等，幾乎沒有一個條件適合睡眠。

老實說，車輪發出的聲音，或身體振動那種單調的刺激，如果反覆不停，則有助於安定人類的神經，使全身的機能趨於鎮靜。單調就是變化或變動的相反現象，變化與變動會產生精神的緊張。相反地，單調會使精神鬆弛下來，例如嬰孩被大人整整地搖動時，他就能在吵鬧的環境下沉沉入睡，這也是因爲單調的因素所使然。在歐美社會裏，自古以來，搖椅所以會成爲大家的寵物，無非是由於如此輕微的搖動，會使人覺得很舒服。

最近，有人發現在高速道路的兩旁，每隔固定的距離，就植有一棵樹，這種結果顯然出了問題，因爲等距離的間隔未免太機械化了，顯得兩旁的樹木並排得非常呆板，這樣無異給司機一種單調的反覆刺激，結果會令司機在無聊中打起瞌睡來。

因此，如果有意識地發動聲音或振動，使它產生反覆的



單調的聲音與刺激，可以安定緊張的神經。

單調刺激，這比喝下笨拙的鎮定劑，更能安定一個人精神的緊張。

同樣地，當我們傾聽鐘擺、雨滴、節拍器，或音樂的行板等單調的聲音時，我們的情緒一定會在不知不覺裏沉沈著下來，但體內却充滿著活力。

36. 節拍快的音樂，使人輕快而有信心。

如能適得其所，誰都能發揮自己的才能。——日本維新志士　橋本左內

在運動場或競技會上，如能配合雄壯的進行曲走路，體內立刻湧起十足的幹勁「加油」，鬪志也會油然而生，這種經驗恐怕每個人都有過。從古至今，凡是送兵士上戰場的軍歌，全都採用雄壯有力，或節拍緊湊的音樂，例如最特殊的例子，就是當我們在遊樂場所玩吃角子老虎遊戲時，只要一聽見那首扣人心弦的「海軍進行曲」，手指的撥動速度立刻加快，也希望從機械裏，能快點跑出愈多彈珠愈好，這種振奮心理的作用眞是不可思議。

由此可見，節拍快速的音樂，的確含有振奮活力與信心的作用。這就好比在祭祀的舞蹈，或打鼓的場面裏，那些人處在心情開朗與活潑的心理狀態裏，因此心臟，血管，和內分秘等活動立

刻爲之一振，自然地也會配合著身體的動作，出聲吶喊，形成表裏一致的現象。反過來想，倘若情緒不好，只要一聽到雄壯的音樂，必也會振奮心情，顯得幹勁十足。誠如日本詩人萩原朔太郎所說，音樂能使人陷入感情中，也能令人心浮動，事實上，音樂尤其能激發一個人的物理振動，而物理的振動對人的肉體可以給予直接的刺激。

37. 周圍的光線强過桌面的亮度時，注意力很難集中。

如想對某種事物，繼續保持相當的注意力，當然，最好的方法就是要對該件事物懷有强烈的興趣與關懷。老實說，倘若很難集中注意力，那是因爲我們將注意力分散在那些毫無相干的事物上所致。因此，如想集中注意力，就必須製造適宜的環境。其中有一種方法是，拿走周圍那些令人分散注意力的雜物，倘若此法仍然不能奏效，那應該怎麼辦呢？

原則上，我們只要使周圍的東西不明顯就行了，有一種最具體的方法，就是考慮照明的程度。每當我們整理作業場所，或書房環境時，總會考慮到光線要愈亮愈好，甚至連周圍的牆壁也要異常光亮。不過，東京藝術大學櫻林仁教授在：『生活的藝術』一書裏說，白色牆壁使得瞳孔完全張開，並使視覺發生困難，注意力分散，倘若把照明效果增加百分之五到百分之十，那會使

人類的工作效率降低百分之廿五以上。換句話說，周圍的環境太明亮時，就很難集中注意力，因此，我們知道運用焦點的照明燈時，只要照到必要的部份，最容易令人集中注意力。

38. 面向鏡中的另一個「我」說話，可使自己冷靜地觀察自己。

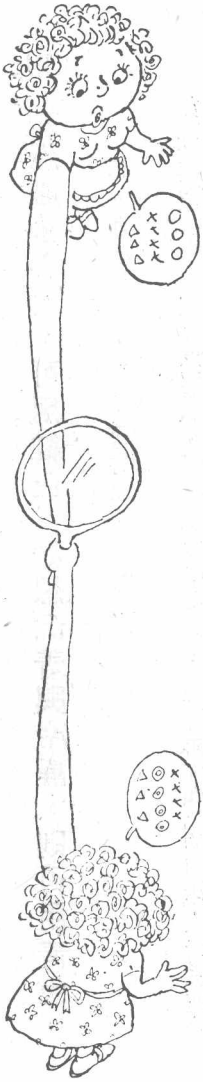
損失是比較性的東西，但我們的想像要視它為絕對性的東西。——法國數學家巴斯葛

有些規模龐大的公司，由於組織太過機械化與合理化，使得許多員工日夜緊張，他們爲了消除緊張的心情，據說公司裏就設置：「自我治療室」。最有趣的是，在這間治療室的入口處，竟裝有類似遊樂場所中，擺設的凸鏡與凹鏡，只要一站在鏡子面前，自己的臉形就會變得如同一條長爪那麼細長，整個身體又縮成如蛤蟆的樣子。總之，自己對自己的怪模樣可以看得很清楚。

本來，這種鏡子是供給遊樂場所裏的孩子們玩的，但在大公司裏，爲何也替大人們裝設這種玩意兒呢？很多人一定會覺得很奇怪，事實上，凡是有意走進自我治療室的人，大家都會站在這個鏡子面前，仔細端詳一下自己的怪模樣，這樣一來，他就能在不知不覺中解除了緊張的情緒！

想不到這面鏡子的構想，居然獲得許多人的好評。

由此可見，鏡子的用處很多，至少我們能用鏡子來控制自己，據說現在美國有些著名的大企業家，縱使平時如醉如癡，但是，他們也懂得利用鏡子使自己清醒，藉此恢復冷靜的情緒。此外，有些商人每天在上班以前，都會面對鏡中的自我說：「今天要好好地幹。」只要能對自我施以此種暗示，據說不難產生更好的績效。因此，鏡子不但能裝飾門面，而且也是調劑身心的有效工具之一。



面對鏡中的自我說話，可使自己冷靜觀察自己。

39. 如想振奮心情，可用紅色，如想沉着與冷靜，則可用青色。

尊重自己最重要。——希臘哲學家　畢得哥拉斯

如想改變環境來增强自己的信心，那麼，在現有的環境中好好研究顏色的用法，這也是非常要緊的事。

首先，我們不妨從自然界的顏色開始聯想，大體上說，因爲紅色代表鮮血，或火焰，所以，這種顏色能給人一種活動與興奮的印象，同樣地，由於青色與綠色系統，表示大海與草木的顏色，所以，只要一看見這種青綠色，就會使人產生一種沈著的安定感。

我們不妨再說很詳細些，關於色彩象徵的測驗這個問題，乃是討論各種顏色與意象的關係，其間談到紅色代表憤怒、興奮、嫉妬、焦灼、羞恥、戀愛、青色則代表自信、理想、優越、幻想、永遠、青綠色代表夢、未來，空想、憧憬、純綠代表自信、理想、思鄉，這種觀點跟自然界的情況大致相同。

不論如何，不同的顏色，對於人類都會產生不同的影響，所以，當我裝飾房間，或調節道具的色彩時，也應該根據不同的目的來進行，這樣才會更具效果。如想燃起旺盛的鬪志，就得使用

紅色，如想平息不安或焦灼的情緒，就得使用青色，這時候，只要變化壁紙或地毯，或將工作場所遷移到相關顏色較濃厚的地方去就行了。

40. 如能全心投置於必要的環境裏，討厭的事也會變得喜歡。

有一次，當我去拜訪一家房地產公司的時候，我竟看到一件意外的情形。有一位年輕人站在自己的上司面前，先報上自己的姓名，當他接受主管的工作指示之後，又得一字不漏地復誦一遍，這豈不是古代的軍隊作風嗎？尤其，令我覺得更驚訝的是，這個年輕人竟是我朋友的兒子，我知道這個傢伙在學生時代，一向就行爲放蕩，不修邊幅，而且討厭規則與因襲性的作風。經我仔細打聽的結果，始知這是公司的作風，他們規定每位職員都必須遵守。

這時候，因爲我對這位年輕人的底細很清楚，所以，我覺得很意外。老實說，人類的確有這樣的一面，那就是處在：「身不由己」的環境裏，常常會不顧自己的好惡，而順應環境的需要採取行動。例如我們住在窗明几淨的房間裏，一定會隨時注意到清潔，相反地，如處在髒亂的房間裏，便會疏略了自己的清潔習慣，而把環境搗得更髒亂。例如在車上看見大家都讓位給老弱婦孺，那麼，你也不得不跟着讓位，如果利用這種心理來處理某些行動，也能收到相當的效果。討

厭的事情，也會變得喜歡起來。如果某人討厭讀書，那麼，與其置身於原來的環境中，强迫自己去讀書，倒不如投身於另一個非讀書不可的環境中，更來得有效。例如走進圖書館裏，眼看大家都在埋首苦讀，自己也不得不跟着讀書，這時候，讀書的苦痛也因而減輕了。

41. 醉心運動或學習活動，能平息焦怒。

好高騖遠，遠不如從頭做起。——美國牧師　富拉

曾經有一位中學老師告訴我一段故事：有一個學生因爲行爲不檢，全班同學都討厭他，後來，他藉著玩足球而改邪歸正了。原來，這位同學的環境很差，缺課又多，當然成績不會進步，因而使得他非常自卑。他上學常常遲到，放學時，也常常流連於校園裏，而後才拖著蹣跚的步伐回家。有一天，一位體育老師在校園裏碰見他說：「看到你無所事事，你過來跟着我練球好啦！」老師說著，馬上把球投過去。從此以後，這個不良少年就熱衷於足球活動，接著，他也恢復了昔日的爽朗性格。

此外，又有下面一段故事。某位女性在一所補習班學插花，畢業後她就結婚了，有一天，她又回來學插花，老師很奇怪地盤問她，始知她因爲婚姻失敗而苦惱得很，不過，她却發現只有埋首於插花的學習活動裏，才能使心情平靜。

醉心運動或學習活動，能平息焦怒。

從上述的例子裏，我們發現在體育活動，或學習過程裏，顯然隱藏著不可思議的力量，能使人從不安或失意中穩定下來。因爲在體育活動，或學習過程裏，存在有固定的規則和慣例，而且，其目標很具體而又清晰地擺在眼前。這種行爲並非將來能否有成，成績能否進步，或能否獲得信賴等抽象之物，所以，精神容易集中，散亂的心思也容易歸一。

例如學習射箭也有一個具體的目標。如想射中中間的紅心，就必須聚精會神於一點上。同樣地，任何劍道，柔道或其他競技活動，它們眼前都擺著一個具體的目標或敵人。在茶道、花道或書道裏，也有具體的形象表示樣本，那些到補習班去學習小提琴的孩童，他們上課之後，也立刻能發揮驚人的集中力，因爲他們就要登臺表演了。

諸位如想消除內心的不安，或希望生活得更有信心，那麼，全心埋首於體育活動或學習過程

裏，則必能收到意想不到的效果。

42. 如與熟悉某事物的人士交往，即使討厭你也會喜歡。

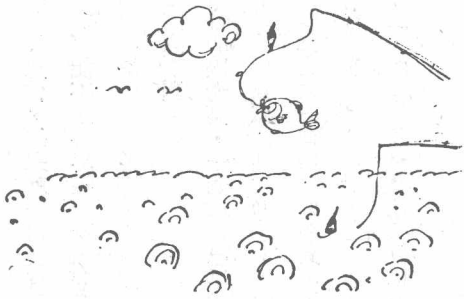
我們從失敗中學到的智慧，遠比從成功中學得的更多，俗語說：「近墨者黑，近朱者赤」。在孩童的世界裏，如果跟喜歡讀書的孩子在一起，也會跟着喜愛讀書，如與頑皮的孩子在一起，日久也會變得頑皮，諸如此類的情形，時有所聞。總之，這完全係由於受到朋友的感化所致。但若進一步分析去感化的內容時，則發現其間含有各種因素。倘若跟喜歡讀書的孩子在一起，對方讀什麼書？應用什麼參考書？愛看那些電視節目？關懷那些事情？如何玩樂？這些都是能發生影響的因素，至於那一件最具感化力量呢？事實上，以上任何一點都具有感化力，這個答案似

乎比較正確，一個愛好讀書的孩子，也完全基於這些生活態度而來。

諸如此類的原理，照樣可以適用於大人的世界裏，如要迫使自己喜歡某件事情，惟一的方法，就是多接近愛好此道的人，也就是設法多接近專家。誠如：「惟有樂此不疲，才能精益求精」這句俗語所表示的意思一樣，因爲喜好者與精通者常常是同義語，如果常常跟這種人打交道，即使你不懷任何目的意識，你也會在不知不覺裏受到他的感染，而養成同樣的嗜好。關於這一點，也跟上述兒童的情形一樣。

「眞是討厭，不背熟也不行，但又缺乏學習的興緻和精力……」，如果陷入此種狀態裏，首先就得跟這方面的學長看齊，多多跟這方面的能手打交道，日子一久，自然會受到他們言行的影響，而你也能趁此消除厭惡的情緒。

因爲碰到非做不可的情況，而後强迫自己去做，與其如此，還不如藉著結交專家，或內行人的方法比較適當，至少這樣可以很自然地「進入情況」。



近墨者黑，近朱者赤。

43. 喪失自信時，就要結交比自己高明的人。

人不但要等待機會，還要能製造機會。——英國思想家　法蘭西斯・培根

失去自信的時候，大家都會設法逃避多餘的刺激，以免情況更加惡化，結果就變得畏首畏尾起來。失去自信之後，大家都會抱持「敬鬼神而遠之」的態度，盡可能不跟外界接觸而困守自己的陣地。尤其是那些在人際關係方面表現得比較敏感，而又懷有自卑感的人，他們更不想跟外人見面。但以我看來，這時候才更應該要找機會去接觸比自己卓越的人才對。

乍看之下，這似乎是一種衝擊治療法。但是，在喪失自信者的眼光裏，一個比自己卓越的人，爲什麼能够這樣威風凜凜的呢？爲什麼會這樣充滿信心呢？又爲什麼這樣具有勸說力量呢？如把這些原因跟落魄的自己相互比較時，則可以發現兩者之間，顯然含有一種明確的差異，這就如同病人看見健康的人一樣。如果自己失去自信，那麼，經過一番冷靜與清楚的對比之後，才能够發現眞正的病因所在。同時，自己也能趁此找到恢復自信的方法，而後劍及履及地採取恢復信心的措施。

三、利用動作的自我暗示

44. 解除身體的緊張，無異也解除了心理的緊張。

百尺竿頭，更進一步。——日本和尚　法然

日本明治維新時代的元勳——大隈重信，他也是早稻田大學的創始者，據說他生平就喜歡洗澡。大隈重信有許多特點，如同倡導人生五百二十歲學說的樂天派者一樣，因爲這些樂天派者從來不曾在親信者面前，表現過任何黯然的神色。明治維新的初期，政治狀況大部複雜，任何樂觀的人也會對眼前的現象表示不滿，或對自己的將來感到悲傷，然而，大隈重信的表情，始終不容易被人觀察出來，這個大人物的舉止與風度，果然與衆不同，關於這種情況，如以心理學的觀點來看，他所以有這種修養，勿寧說，皆得力於平時喜愛洗澡之緣故。

在正常的情況下，大家只要心神一緊張，身體就會變得僵硬，拳頭緊握，這樣一來，身體反而更加緊張，以致心神的緊張達到頂點。這時候，最好去洗一個熱水澡或很安祥的坐在沙發上，目的是爲了先解除身體的緊張。那些精神分析醫生，常常都叫患者先安靜地躺在椅子上，其道理就在於此，因爲先要有舒適的身體，才能產生舒坦的心情，我在本章裏要告訴諸位讀者，只要稍

爲改變平時的態度，煩惱和不安自然就會消失，自信心也跟着湧湧而來，這就是如何利用動作來暗示自我的要訣。

45. 走路的速度加快，將使憂鬱的心情開朗起來。

我想每個人都有過這樣的經驗，如有高興的事情發生時，脚步會變得輕快，甚至吹起口哨來。相反地，憂鬱的時候，或心裏有些不安時，一定會顯得悶悶不樂，脚步也變得沈重，甚至呈現無精打彩的樣子。總之，心理的動向會很自然地以動作表現出來，而只要自己有意識地變化動作，就可能驅逐憂鬱的心情。

考試當前，可惜沒有充份的準備，不過，你也不妨大大方方地走進試場去考考看。即使必須要向一個吝嗇鬼捐款，你也不妨走得快些，抬頭挺胸，直截了當地去試試看，在這些情況下，你的心裏一定會產生一種活力，也會浮現順利進展的信心。這樣一來，考試與捐錢的事必能如願以償，同時，你回家的時候，步伐定很輕快，甚至還吹著口哨哼着歌。

此外，如果大搖大擺地走起路來，效果一定會更顯著。總之，一個人的情緒與精神的活力，都會因外在條件的變化而改變。

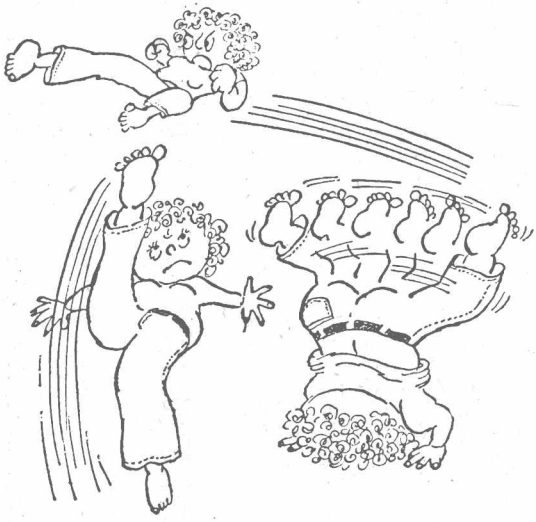
46. 憂鬱或急燥的時候，不妨激烈地擺動身體。

自我的存在不是虛假的，而是最重要的事。——美國詩人　惠特曼

曾幾何時，我們曾經在報紙上看見一則消息，有一位剛從第一流大學畢業，又正在一家大公司服務的高級職員，不知何故竟用球棒打死他的主管。如想了解其中的來龍去脈，我們不妨回想一下有關自我治療室的設備。

事實上，有些公司在治療室裏，常把一張大照片掛在牆壁上，照片前面又放置一個稻草做成的洋娃娃，這樣裝設的目的，就是爲了讓某位職員，被主管責備後，或者因爲工作效率不能提高，心情顯得特別煩燥時，他們可用竹劍猛擊洋娃娃來洩氣，只要對方把肚子的悶氣排洩出來。工作效率必然能提高，做起事來也特別活潑，所以，這種設備相當合理，而且也頗收功效。

任何人都會碰到工作或功課不順利的時候，在這種情況下，大家都會顯得心情急燥，或者悶悶不樂。如果讓這種心情任意發展下去，那麼，煩燥的程度一定愈來愈厲害，最後也就喪失鬥志。如果不設法剷除這種情緒，將來也無法專心做事，甚至可能演變成殺人事件。而最簡便的方



悶悶不樂時，最好能激烈地活動身體。

法，莫過於採取激烈運動的方式，使身體動盪起來，這時候，高漲的心理壓力（緊張或不安），就會轉化爲肉體的精力而排出體外。剛才所說的稻草娃娃，也就是爲了這個目的而設製的一種運動電具，可惜，這種運動電具，每次只能供給極少數的人使用。

由此可見，焦灼不安的時候，不要一直想著悶悶不樂的事，而且，不管採用什麼方法，反正，都應該使身體激烈活動起來，同時盡可能使身體流汗。只要能愉快地坐在辦公桌前，工作效率一定可以提高，從表面上看來，這種做法似乎很單純，但如能身體力行，即可以體會到其中的效果。

我知道很少運動員會陷入煩躁與不安的情緒裏，這完全要歸功於他們懂得將人際關係、工作、或功課上的緊張，轉化爲肉體的能量，甚至，他們也懂得如何將這些能量排出體外。總之，他們是善於利用這套生活技術。

47. 宏亮的聲調可以增强自己的信心。

只要能立志，永遠都不會遲緩。——英國政治家　包得溫

我曾經讀過一本『怎樣教好英語？』的書，這個作品曾經得過日本文學獎，閱讀之後，令我非常感動。原來，這本書是一位女教師的記錄本。她說她所採用的教學法，無疑是以前日本英語教學裏，根本不曾採用過的方法，因爲她曾經很粗野，而又滿懷精力地，採取强制的手段，把英語發音和會話灌輸給學生。尤其使我大吃一驚的是，她爲了使學生的發音正確，好讓學生們儘可能地呼氣，而後大聲練習到喉嚨發乾，或音嘶啞爲止。

現在姑且撇開英語聲韻學的原理不談，我只覺得她的教學法，必然失去內容的正確性。但却給了學生堅强的自信心。居住在國外，經過一番仔細的觀察之後，我發現日本人說英語太過生

硬，聽起來似乎缺乏自信。所以，這位女教師的教學法，無疑是針對日本人的缺點而謀求改善的方法。有一次，有一位曾經在國外居住得很久的日本人警告說：「縱然說錯了也無妨，但是盡可能大聲地說話，這才是惟一能受到高頭大馬的外國人尊敬的秘訣。」

同樣地，我們也能把此法廣泛地應用在日常生活裏。說話的聲音太小，讓人聽起來，覺得缺乏信心，甚至還會被人誤認爲說謊。相反地，宏大而又嘹亮的聲音，可給予對方一種有信心的印象，自己也能藉此產生堅强的信心，進而獲得意料不到的好處。

48. 忙碌能消除不安與恐懼。

當我擔任生命線的工作時，覺得非常吃驚，因爲那些功成名就的人，也就是在經濟上與精神上都已經很富裕的人，居然不乏爲神怪病所苦，也有不少爲不安而哭喪著臉。經我仔細打聽，他們都異口同聲地回答：「如果一個人每天必須爲三餐而拼命的話，就不會有這種事情發生了。」不錯，人類所以會如此恐懼和不安。無疑是因爲太空閒的緣故，此種無謂的精神苦惱，簡直是浪費，很多病因也都由此而來，這也就是說，只有一個人每天忙碌，任何不安和疑懼也難得在心中找到立脚的餘地。

同樣地，雖然事實上不安和恐懼的情緒已經在心底下生根了，但是，只是自己設法去忙得不可開交，心底下的不安和疑懼也自然會消失得無影無跡。

我個人也有同樣的經驗。因爲我自知屬於躁鬱質的個性，所以，我常常會受到某種週期性的苦惱。當此之時，如果自己悶悶不樂地關在家裏，則會感到更煩悶。這時候，我只得故意接受許多任務，讓自己每天處在飽和性的忙碌中、不管自己願意與否，你能把自己投身於一個不得不活動的狀態裏，你就能從憂悶產生憂悶的惡性循環中，得到解放，因而恢復昔日的愉快心情。

49. 讓自己實行渴望的固定動作，也可產生極好的暗示效果。

禍福不是天定，而是自己找來。——日本政治家　本多正信

暗地裏告訴自己，或訴諸自己的內心，藉此導向自己所期望的目標，這也不失爲一種良好的自我暗示。接著，我們就向內心展開推動的作用，使這種作用陪伴一定的動作，這樣是非常有效的。

例如當我們下定某種重大的決心時，我們會在無意識裏握緊拳頭，閉緊嘴巴。宗教上的祈禱，必定會陪伴著合十，和禮拜等動作。佛教的一支——密教的修行者，在苦修的時候常常要掐

訣。其目的就是要將心裏的祈禱內容，陪伴動作表現出來。同時，無意識的意圖也會發生作用。

由此可見，心有所思，而後就會用動作表達出來，如果這是增進心理健康的良方，那麼，我們也能應用在日常生活上。昔日的納粹頭子——希特勒，他規定國民呼喊：「希特勒萬歲」的時候，一定要高舉右手，表示內心的忠貞和誠意。日本最近也有類似的事件，例如推銷員的早會，勞工組織的大會，他們常常都緊握拳頭，高舉起手來喊叫：「我們要幹到底」，堅決的意志燃燒著每個人的心胸，這樣無疑會提高團結的效果。

用一定的動作表達內心的念頭，可以增加暗示的效果。

如果這種動作跟心中的願望和思慮形影不離，或者打成一片時。從某種意義來說，如能成爲一種固定儀式，那麼，這就會產生良好的暗示效果。例如美國名實業家諾曼·比爾常常有一種習慣，他每晚下班回家時，都會說：「現在起進行晚上儀式」，接著就撕下當天的日曆，揉成紙團丟進字紙簍裏去，意即表示當天的不愉快情緒，都被一掃而光，使得他的精神沒有負擔，生活很有規律。倘若有意識地常用這種儀式，那麼，在考試前幾分鐘，爲了要聚精會神起見，不妨試將兩手重疊在試卷上，向自己暗示：「只要心裏平靜，我就能充分發揮自己的力

量。」在這種情況下，自己必能從容不迫地埋頭苦寫起來。

50. 工作之前，凝神注視某件東西，必能提高情緒和精力。

世上最重要的事情，就是懂得如何主宰自己。——法國大思想家　蒙德斯鳩

據說有一位名叫塞桑歐的法國名畫家，每當他從事創作的時聲，都會握着筆桿，雙眼直瞪着某個固定對象，幾分鐘或幾十分鐘之後，他若有所憶地，開始動筆創作。

雖然不是每個人都能像這位大畫家一樣，從事高度的創作活動，但是，目不轉睛地注視着某一事物，很顯然地可以提高一個人的精力和意志，這種方法如能應用在我們日常的生活裏，也一定很具功效。例如工作之前，如果覺得無精打采，或擔心中途失敗，因而陷入不安的情緒裏時，那麼，諸位不妨暗地注視桌上的書物，或牆壁上的某一點，故意造出一個狹窄的視野，有意識地集中注意於那一點上，這樣可使精神統一，對於馬上要做的事，也能引發更大的關懷和鬥志。

精神分析醫生，爲了誘使對方進入被催眠的狀態裏，首先也要對方凝視前面的某一點，這是跟上述的原理相同。因爲被催眠者目不轉睛地凝視著蠟燭的火焰，或手指尖端上的某一點，藉此

使他的視野變得極端狹小，並且縮減他的知覺範圍，讓他的精神極度集中，而後才容易進入催眠狀態裏。同樣地，我們也能利用此法來應付類似工作的情況，那就是先使精神集中，心情安寧，不爲周圍的雜音所打擾，而後才能充份湧出工作的意志。

51. 聽他人的言語不起勁時，不妨藉筆記的方式來加强注意。

我們常常都有這樣的經驗，如果對方說話艱深難懂，而又遇到自己非所不可的時候，心裏實在很難受，極容易產生焦灼與不安的情緒，在這種情況之下，對方的話也就更聽不進去了。當然，自己對於說話的內容不感興趣也在所難免，不過，通常都是因爲自己的精神陷入嚴重的低氣壓裏，才會造成沒有興緻注意別人的說話，以致惹來無數的麻煩。

這時候，最簡單而有效的克服方法，就是做筆記，開始的時候，要很有要領地，依照記錄工作的要求——先記述重點或摘要，這樣自然就會很注意對方的說話內容，不安之感也在無意中隨之消失了，而後，自己也會聽懂對方所講的話。所以，做筆記眞不失爲一種有效的方法。由於傾聽活動的本身，是屬於單方面的交道活動，而做筆記是雙軌的交道活動，視聽者也就能藉着做筆記而產生積極的應對態度，這樣一來，不安與自卑的被動情況必會在這種狀況下消失無蹤了。

接著，自己也能對談話提出意見，或表現反應，因而彼此也將談得更投機。

52. 要喜歡一向被自己所厭惡的事，則宜多接觸與此事有關的工具或事物。

心賊難攻，山賊易破。——中國哲學家　王陽明

即使對於非做不可的事，有時也會覺得很煩悶，甚至根本提不起勁兒去做。我相信大家都有過這種經驗，每當我陷入這種心理狀態，我就會仔細推想這個道理。

曾經有一位小職員，被迫承擔某些過失，而且還遭受降職處分，他當然怨聲載道，而無心工作。他每天到辦公室，都心不在焉，桌子上堆滿必須處理的文件，可惜，他總是無心去處理那些文件，有一天，他開始無心地用小剪刀剪些紙條等玩意兒，而後又將它丟進紙屑簍裏，他這樣連續做了好幾天，結果却用剪刀剪紙條的工作視爲一大娛樂。待他的心情平靜之後，他又興緻勃勃地幹起本行的業務。

由此可見，這顯然是觸覺帶來的效果，例如嬰兒時期，大家總會用手去抓身邊的東西，然後

欲喜歡你所厭惡的事，則應多接觸與那有關的事物或工具。

放進嘴巴裏嚐一嚐，這就是利用手和嘴巴的觸覺來辨別外界的例證。後來，由於年齡逐漸增長，視覺和聽覺的效果才明顯地發揮出來，雖然用直接接觸的觸覺方式，到底是比較原始，事實上，只有利用這種方法，才是最能强烈地訴諸人類本能、與感覺部份的手段，所以，這種方法含有撼動人心的力量。

在百貨公司裏，我們常常可以碰到推銷員利用此種原理，當場對觀衆推銷產品。開始的時候，也許只有幾個客人圍觀他所表演的銷售動作，而推銷員都不斷大聲喊著：「請拿在手上仔細瞧瞧！」聲音非常動人，客人一直拿到手上，就慢慢會陷入一種因爲接觸，進而

喜歡親近商品的心理陷阱裏。

諸位不妨也把這種經商原理應用到日常生活裏，如你必須要做那件很厭惡的事情，則可多多找機會接觸它，或親近與該事物有關的工具，如此經過一段時間以後，你就會慢慢地喜歡上它了，當然也因此而產生做事的興緻。

53. 你怯場的時候，不妨把玩身邊的小東西。

人生猶如購票搭車的旅客，朝着固定的方向邁進。——英國小說家　毛姆

在一次朋友的結婚宴會上，我因受人之託，而不得不發表自己不習慣的演講，雖然自己曾經試着站在臺上演講，無奈，我的精神實在緊張到了極點，事實上，我經常碰到這種可憐的場面，雙脚僵直，儼如被老師叫起來背書那種進退兩難的情況。即將輪到我演講之前，我雖然想盡辦法壓抑怯場之心，但是，我又很擔心到時候能不能收效？會不會表現如吃東西而無法下嚥的現象？倘若諸位讀者裏，也有人會怯場的話，我要告訴你一種壓抑怯場，而且容易收效的秘訣——不管是什麼東西，只要手裏能拿著身邊的小東西就行，因爲手指尖端的運動，能够緩和緊張的心情和

不安。

平時，只要我們的心情緊張，在無意識中就會引發手脚等細微的筋肉運動。據說日本職業棒球巨人隊的前任領隊——川上哲治，每當比賽陷入危機時，他的大腿都會情不自禁地搖動起來，這是衆所周知的事實。那些遇到麻煩電話的接待員，通常都會擺弄聽筒的電線，或在紙上隨便亂塗，其目的都是爲了讓神經緊張傳達到身體的尖端，藉此逃避精神的緊張，這是動物天生的智慧。在怯場的時候，只要有意識地活用上述的動作，就能消除怯場的心理狀態，否則，直立不動的話，只有把自己捲入更嚴重的怯場狀況裏。

54. 再棘手的事，如果縮短物理距離也等於縮減了心理距離。

有人打高爾夫球時，常常會把球打進低窪地區去，這時候，他眞不知如何是好。所以，有人就站在只看得見低窪處的地方，或者站在遠離低窪的地方，避著窪地的方向打球。可是，有時候，愈離開低窪地區，愈受到窪地的束縛，在這種情況之下，應該索性以半放棄的心理想：「既然球喜歡進入窪地，我就乾脆把球打進去。」於是朝著窪地狠勁地一擊，結果，這隻球也許會很幸運地避過窪地，而飛奔到另一個理想的地點。

事實上，在我們的日常生活裏，也有許多類似的事情，我在教室裏也常常發現相同的情況，誠如一位心理學家W．E．雷波特的調查實驗——『對話者的距離與性格的關係』——裏說，自信心很强的學生，總喜歡坐在接近老師的座位上，相反地，缺乏自信的學生，就喜歡坐在距離老師遠的位置上。換句話說，人類常會在無意識中用實際的距離，來表現對於對方的心理距離，和抗拒感。

相反地，如要排除爲難的意識，不能設法遠離它，只有縮短實際上的物理距離才對，上述那位打高爾夫球的人，事實上，等於在不知不覺中實踐了這個原理。

55. 心情不安時，採取緊抱胳臂和脚部的防衛姿勢，無疑可以穩住心情。

只要有決心和自信，再高的山也爬得上去。否則，連低地也免談。

——丹麥童話作家　安徒生

諸位也許看過下棋比賽，如果遭遇極大的困難，或陷入進退維谷的情境裏時，常常會抱起胳

臂？而表現一副深思的模樣。此外，有人因爲利害關係，而跟對方發生爭吵時，也會情不自禁地抱起胳臂。當我們面對某種困難，或擬慢慢思考的時候，也會在無意識中抱起胳膊來。

根據那些研究身體語言的專家們說，上述的習慣顯然屬於一種防衛姿勢，這種姿勢的意義，表示跟對方之間存有某種隔閡，如果按住自己，即可縮小身體的面積，意圖自身的安全。

無可否認的，緊抱住胳臂或脚部，這種使自己接觸到自己的姿勢，顯然含有防衛的意識，尤其，即使還沒有感受到具體的攻擊威脅，但抱緊手臂或腿部無疑可以給自己帶來一種安全感，和安定感。

因此，當你必須面對很棘手的人物。如果對方在場，你當然會提高警覺，反之，即使對方不在場，如果心情上還是覺得有些不安，或者必須要恢復冷靜的時候，那麼，採用上述的姿勢，也不失爲一種防衛攻擊或保持平靜的方法。

四、利用順序的自我暗示

56. 以逐一完成小目標，來增加自信。

如要攀登險峻的山岳，一開始就得慢慢走。——英國大文豪　莎士比亞

據說有一位名叫朱利曼的德國考古學家，他曾經發掘：「脫落亞的遺跡」（位在小亞細亞的西北部，在紀元前三千年前即已非常繁榮，後來陷入希臘人手上）。原來，他從少年時代起，就很喜歡讀荷馬的史詩，從此以後，就終身爲實現少年時代的美夢而奮鬪，換句話說，他把實現少年時代的理想，當做終身的事業來看。爲了要完成這個事業，他首先設法精通古文。其次就籌募發掘所需要的資金，接著又計劃工作的時間表，最後才完成一生的願望。朱利曼所以能成功的要訣，主要是由於他能事先很勇敢地定下遠大的目標，而後從小着手，逐一完成每一個步驟，藉此培養自己的信心，最後才針對遠大的目標做長期性的努力。

「穩重和踏實」是一切事業成功的基本因素，即使進步不太大，但是，進步的本身，就能使人產生極大的信心。所以，我們與其馬上朝著一個遠大的目標前進，還不如逐一完成每一件小目標，才更能給人帶來堅强的自信心。事實上，世上有不少人喜歡對自己做過份的要求，並懷著好

高騖遠的理想，結果都不幸地產生焦灼感，也因而失去了信心。

57. 目標愈具體，則愈能提高幹勁。

我碰見很多人打了十幾年的高爾夫球，但都在嘆息球技無法精通，不幸，我也是其中的一位。爲了這個問題，我曾經特地去請教一位僅受短期訓練，却能獲得優秀成果的高爾夫球選手，當然，這位選手的優異球技，跟他本身的運動神經有着極密切的關係，可是，他對於高爾夫球的熱心苦練，着實令人十分敬佩。本來，打高爾夫球的人，無不希望自己的球技精進，但千萬不能憑空亂想，而應該對球技的進步抱着很明確與具體的目標。例如打算要在三年內和別人一較長短，則必然會潛心練習，球技也就日新月異。

「目標與行動」本是心理學上的用語，有了目標之後，才能做有效的努力，只要自己的目標愈具體或愈明確，那麼，工作效率必然會愈高，興趣也會源源而來。例如有兩位家庭主婦一齊上菜市場，一位是爲了要做中華調理而上菜市場，另一位只是爲了應付普通的晚餐而去購物，很顯然地，兩個人的目標有具體與籠統之分別，這樣當然會影響到選購的方式。所以，有些人缺乏明確的原因，就冒然蠻幹下去，與其如此，遠不如再檢討一下自己的目標是否很具體。

58. 開始工作前，把過程系統化，就能勝任愉快。

我寧願做一個不滿足的人，而不願做一條很滿足的猪。——英國思想家　蜜勒

曾經有過這樣的故事，某位國王把兩塊面積相同的土地，要兩位部屬分別建設街道和房屋。由於這兩位部下一向對於都市計劃和建築工程沒有經驗，所以，他們都顯得驚慌失措。不久，張君在焦灼之餘，竟迫不及待地建造了一座房子前後修築馬路，裝設水管，相反地，李君仍然在焦灼的心情下，苦思設計。張君雖然工作不斷地進行，其實，他的內心也躭憂能否如期完工，李君雖然一面絞盡腦汁地設計，但一面却能以樂觀的心情開始動工。老實說，李君在這段期間裏，一直考慮着動工的程序，和主要的細節。

由表面上看來，即可得知，這場競爭當然會由李君穩操勝劵，因爲勝負的關鍵，完全繫於他們的心理狀態。在工作期間，張君始終處在不安的狀態裏，相反地，李君在開始的時候，雖然顯得坐立不安，不久即能安心工作。他們兩個人的作風完全不同，李君誠然費了不少時間，在考慮工作的順序，以及如何使進度系統化等問題。

以上的故事，雖然是一個寓言，不過，如果要開拓一片廣大的土地，那麼，美國人與日本人的作風可能會不相同，因爲美國人習慣於系統化的思考，他們懂得追求所有的可能性，並且懂得使工作內容系統化，而一旦建立系統化的工作，即使中途遇見紛擾，或者被迫改變秩序，但是，美國人依然明白如何適應現況，也就是說，美國人照樣可以沉着地工作下去，而不會驚慌失措。

我們在日常生活裏也常常可以碰見類似的經驗，在工作開始之前，雖然花些思考的時間，但如能使工作系統化，或把握住工作的大綱，也等於大功告成地給人安心之感。因爲這種安心感不但能使人按部就班地做下去，而且也能提高今後的工作效率。

開始工作前，把過程系統化，就能勝任愉快。

59. 如想消除生活上的倦怠感，得破除呆板的進度表。

如果一開始就失敗，只有一試再試。——英國小說家　希爾頓

我想大家都有過同樣的經驗，雖然每天準時上下班，也按照進度表做事，但總覺得缺乏活力，而且困難重重，在這種情況之下，應該怎麼辦呢？如果你認爲：「該做的事，都做啦。」而後，就抱著得過且過，一點兒也不圖改進的方式蠻幹下去，最後一定會更加倦怠。

這時候，並不是：「該做要做的事」的問題，而是：「該做的事情不做。」「做些不該做的事」，顯然後者才是關鍵所在。生活的倦怠感大體上是因爲反覆過着同樣的生活方式，一點兒也沒有新鮮的感受，所以才產生了厭倦和疲勞。如果想逃脫這種倦怠的生活，首先就得打破固有的生活方式。例如大膽地打破：「晚上十二點就寢，一天工作八小時，星期天休息」的生活方式，最近，有一種情況頗受人注目，那就是彈性時間表，這眞不失爲一種嶄新的勤務系統，例如第一天加倍工作，第二天休息，晚飯後立刻就寢，深夜起床，這種時間表顯然跟平時的作息秩序完全不同，如果偶而體驗不同的事情，則可發現新生活與嶄新的自我之間息息相關。

60. 煩膩的時候，做些不同性質的作業遠比休息好。

有人認爲工作或讀書所以會進行得不順利，唯一的理由就是厭倦工作這誠然是很大的誤會。當然，只要是人類，誰都會碰到厭倦的時候，而問題是：厭膩於工作，就沒有效率了呢？或者厭膩於工作，仍然能够提高效率，關於這一點，實在是因人而異。

有人認爲：當工作煩膩極了，任何努力也無濟於事，這種人顯然把：「煩膩和疲倦」混爲一談，事實上，煩膩和疲倦是迥然不同的現象，前者是一種心理的飽和狀態，即表示對某些事情的關懷，與吸收能力已經達到：「盈滿現象」，所以，只憑休息是無法解除這種盈滿現象的。這正如一隻盈滿的杯子，如果再注入水，水也會向外溢出。

要避免發生此種狀態，與其採用休息的方式，倒不如轉移到其他不同性質的工作上。我們一定要消除先前作業的飽和狀態，曾經有人做過這樣的實驗，也就是叫那些整天埋首於雕刻工作的人，如果在工作厭膩的時候，改做繪畫或寫字等不同性質的作業，則可防止工作效率的下降。

換句話說，讀完英文之後，如果又厭膩了數學和物理，則不妨可以改讀文學作品，因爲用這種要領來改變讀書方式，則可以消解厭膩的情緒。

61. 要做無聊的工作前，應該先做自己喜歡的工作。

我們經常會碰到這種事。當我們碰到一位經驗豐富的銷售員時，本來對於他的產品，根本無心問津，但是，對方却擁有一股無形的力量迫使我們無法推却，結果就買了下來，這倒不是說對方花言巧語，事實上，他所以能够說服我們，乃是因爲他精通人類的微妙心理所致。

在他們的說服力裏，含有若干共同之點，他們都先聊些不著邊際的天氣與家庭生活方面的話，而後才提出購買者必然會回答：「是」的問題。這樣一來，購買者都回答以「是」，銷售員就利用這個機會，很技巧地把話題轉入問題的核心，迫得購買者不得不說：「好吧！我買下來」

當購買者回答這句話時，內心簡直沒有抗拒感，結果，購買者就買下了不需要的產品。

其實，這是應用心理學上的「心智預備法」，一個人在做無聊或不稱心的工作前，如能有意識地應用上述的原理，則可減少對方的抵抗感，而使工作進行得意外順利。

例如有人對國文這一科感到很頭痛，在這種情形之下，他最好先讀些自己比較拿手的科目，

62. 迷惑的時候，應該針對目的，抓住核心研究。

年輕人如想訓練堅強的意志和強健的體魄，每天至少應該完成一件引

先做有興趣工作，再做無聊的。

藉此培養讀書前的心智預備工作。據說有些作家被迫寫作自己不稱心的稿件以前，他會來一段痛快的玩樂，這亦不失爲培養做事氣氛的自我暗示。其實，這種方法不但具有消除抗拒感的消極效果，同時也是：「培養氣勢和幹勁」的副產物。換句話說，它也可叫做：「助走效果」。當你完成眼前既容易又輕鬆的工作，眞是心情愉快，幹勁十足，不妨趁著這股氣勢，把厭煩的工作一口氣解決掉。例如老師解答考試問題時，只要對學生說：「問題不難，你們好好做。」這無疑是老師累積了無數成功的經驗，而懂得製造：「助走效果」的氣氛，期能使學生輕易地解答難題，而漸入佳境。

以為榮的事。——美國哲學家　詹姆斯

很多男人常常會埋怨說：「陪伴婦女買東西，既費時間，又很勞累。她們不是對花紋不滿意，就是對式樣不高興，或者覺得雖然式樣勉强過得去，可惜，質料實在不行，因爲各種因素而猶豫不決，結果常常空手而歸。」其實，這些毛病並非只有婦女們才有，一般人在工作或讀書的時候，也會由於某種原因而產生迷惑。

一個人對於某事猶豫不決時，就會發生如上的迷惑，或徬徨，這時候，如能針對自己的目的，抓住其中一個核心問題來研究，就可以發現一條排除迷惑的大道。例如你要選購同樣的洋裝，不妨先明確地限定是何種花紋？式樣？布料？如果決定以花紋爲主，那麼，式樣和質料就可以做爲次要考慮的條件。如果能抓住重點來研究，自然能果斷地選購洋裝，而且，以後也不會遭到丈夫的埋怨：「從今以後，再也不陪你出去買東西了」。

俗語說：「眼花撩亂」這句話，正是上述的狀況，但只要能有意識地視若無睹，則不會被眼前的情況所迷惑，總之，最重要的是要先抓住問題的某個核心，其他則可列爲次要。

63. 忽視眼前的雜事，會增加精神緊張。

我有一位好友，他是一家大公司的部長主管，這位老兄利用記事簿的方法很別緻。在他那本日記式的記事簿裏，居然寫上一切的工作計劃，甚至連自己身邊的瑣碎小事也不肯放過，他都用小字附註上去。當這些事情被處理完畢時，他就用鉛筆逐一劃掉。本來，一家大公司的部長主管使用雜事備忘錄，並不值得大驚小怪，但是，他居然連：「購買一箱七星汽水」等瑣事也記上去。我忍不住譏諷他說：「你實在太仔細了。」他却很認眞地回答說：「如果不把這些小事看在眼裏的話，很容易被它攪得坐臥不安，而工作效率也必然會大受影響。」

美國賓州大學醫學院教授司德克博士說，神經衰弱跟「一定要做的事情，因不能專心去做而緊張」大有關連。雖然從別人的眼光看來，有些事情微不足道，但是，這些小事也照樣會煩擾到個人的情緒，所以，如能當場把這些瑣事處理完畢，才能集中精神於正事，縱然過於忙碌，而不能及時處理的話，只要學習這位部長的備忘錄，照樣可以免除雜念，而得到被解放的快感。

64. 如能訂好十年後的計劃，眼前的計劃也能因此而明朗起來。

交際的秘訣是至誠。——日本企業家　澁澤榮一

自從我出版『輕鬆用功術』（中文版已列入新知文庫㊼）這本書以來，因爲我在該書裏表示要盡可能以輕鬆的心情去讀書，才容易收效，結果我幾乎每天都收到許多學生的來函說：「這樣的方法很具功效」。曾經有一位國中生來信提及讀書的技巧問題，因爲他的讀書方法非常特別，當然，我也能察覺得到他的辛苦。

這位中學生表示：他爲了參加高中聯考，而埋頭苦讀，每當他感到厭倦的時候，他就讀些有關大學考試，或就業指引之類的參考書。如果拿高中聯考和大學指引或就業考試等問題，互相比較的話，很明顯地，後者的問題實在困難多了。不過，這位國中生一想到未來的艱難目標，那麼，眼前的目標就會相對地縮小而且顯得容易多了。

這種方法叫做對比效果，在心理學上，這也是一種有根據的方法。例如對於有志攀登喜馬拉雅山的人來說，如果叫他先去攀登富士山，那麼，在他的眼裏看起來，是非常容易的事情。我想諸位在無意識中多少也曾體會過類似的經驗。倘若能有意識地運用這種心理效果，那麼，眼前所碰到的困難，就會變得小巫見大巫。而且，只要一想到眼前的工作，正是十年後計劃的必要手段時，你的情緒必然會振奮起來。

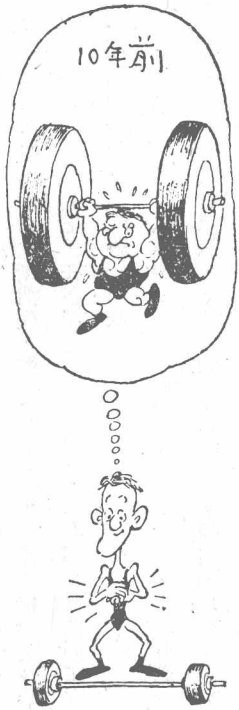
倘若諸位對目前的課業或作品失去信心，不妨根據上述的原理，擬定五年或十年後的具體計劃，如果目標訂得愈大，則眼前的工作會顯得愈容易，總之，大家不妨先訂定未來的理想。至於

能否逐一實現，那是另外一個問題，至少眼前的情緒可以開朗起來。

最近似乎很少人願意去擬定人生的偉大目標，我認爲這也許就是現代人容易失去信心的理由，而且對什麼事都顯得振作不起來。

65. 繁雜沉重的工作，如能以「心理折算」法加以細分，則也會覺得輕鬆。

人生苦短，故宜珍惜時光。——英國批評家　山姆詹遜



如能擬訂十年後的計劃，眼前的計劃就會因此而開朗。

只要一想到一個月之內，必須要完成三百張的稿子，心理負擔就很沈重，但若一想到一天只須寫十張，那麼，心理壓力就會立刻消失，情緒也隨之振奮。當我接受稿件時，我經常利用此法來減輕自己的心理負擔。事實上，在我們的日常生活裏，却有不少異曲同工之妙的例子，例如把份量繁重的工作細細分化，就能勝任愉快。

把工作量加以細分，則可減少對工作的重壓感，這是由於：「心理折算」法的妙用所致。

如果有意識地使用心理折算法，即使碰到沈重的工作或課業，也不覺得辛苦，而且又能够提高工作效率。例如計劃在一年之內默記五千個英文生字，只要一想到這樣龐大的數字，就不覺得氣餒下來了，但可以細分爲：「一個月記四百個生字。」「一天只須默記十個生字。」如果想以每天每小時爲單位，則不妨以分鐘當做計算的標準，這樣更能使人心胸暢快，至少一個人每五分鐘記一個生字應該是綽綽有餘的，只要有這個信心，那麼，再艱深的生字也能牢記在心上。

66. 以活潑的心境，寫出來的標語能使人充滿鬪志。

我常常在學生的書房，和公司的營業部門裏，看見他們的牆壁上，張貼著標語：「考試必勝」，「每個月的銷售量要突破十億圓大關」。老實說，這些標語是使人產生衝勁，以及鞭策自

己的有效辦法。倘苦有意張貼標語，就得用活潑有力的筆跡，否則，潦草又微小的字跡，顯得欲拔無力的標語，無疑會產生相反的暗示作用，不要說不能提高衝勁，反而會令人意志消沈，這誠然是可怕的反效果。

書法家常常說，從字體裏，可以看出一個人的性格和心理狀態。因爲字體可以表現個體，大體上說，凡是具有積極性格和信心的人，他們的字跡都顯得活潑，蒼勁而有力，不過，字不但可以表現個體，而且也能創造個體。換句話說，字體的圖形與印象，也能很微妙地影響到人的心。凡是具有一技之長，而獲致成功的人，他們所寫的字如能裝飾於匾額之上，那麼，藉著字體的存在，可將成功者的信心傳達給瞻仰他的人，至少它表示幾種意義：不必擔心能不能通過考試？能否如願以償地突破十億圓的營業額？反之，在焦灼不安的情緒下所寫的字體，一定會表現出浮躁的心情，如果每天望著這些字體，只有徒增內心的不安。

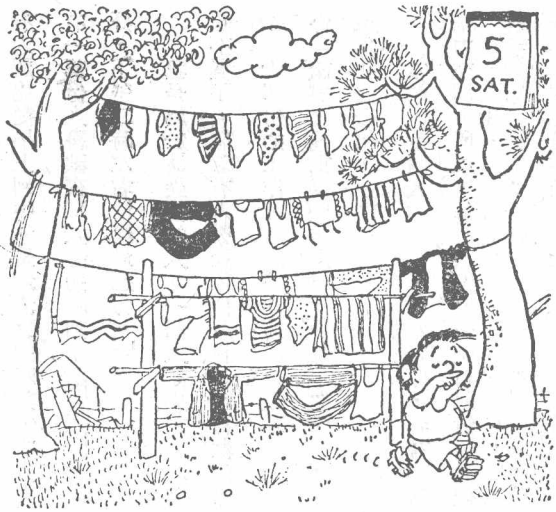
67. 厭煩的事與其在星期一做，還不如留到週末做來得好。

勿取巧、勿藏拙，更勿取笑於人。——日本詩人　正岡子規

在登山過程裏，眺望到山頂的那一瞬間，精神馬上感到異常舒暢，剛才的抱怨與疲倦，好像被忘得一乾二淨了，心理學在實驗報告中，也發現類似的現象，一般來說，作業接近結束的時候，工作效率特別好，因爲作業馬上就要完成的安定感，會促使工作效率提高，這種現象在心理學上叫做終末效果，我認爲這句詞語含有另一種意思，至少稱爲週末效果，亦不失爲名符其實的片語，一星期之中，週末的工作情緒特別高昂，大家都認爲週末這一天，可以做些枯燥或厭煩的工作。

世俗所稱：「週一病」或：「藍色的禮拜一」，這句話即表示星期一的工作效率實在很難提高，因爲大家都認爲：「假日剛過，現在開始又得工作一星期：所以覺得混身無力，心理壓力特別沈重，對於工作提不起興緻」。到了星期二，這種迷亂會逐漸消失，而且也恢復了若干活力，可惜，到了星期三，星期四時，工作的活力又逐漸降到了低潮，一旦到了星期五，心理馬上想到：「本週終於要結束了，休息的日子又將來臨啦。」這是終末效果的影響，這時候的工作效率會猛然上升，這就是我所說的週末效果。

由此可見，如要有效地運用一星期的時間，最好把能够勝任愉快的作業，排在一星期裏的前半截，厭煩或不稱心的事，盡量留在一星期裏的後半截做。老實說，我自己也是利用這種原理來安排我一星期的計劃。因爲受到：「只要完成這件事，就可以好好休息了」，的報酬效果的影



厭煩的事情留到週末做。

響，則不稱心或厭煩的事，可能意外地有所進展，事情也常能因此而順利地進行下去。此外，如果有週末做這些討厭的事，即使工作不能順利進行，也會很安心地認爲：「利用明天的假日來做，也不是很好嗎？」這樣反而會使內心沉着，工作順利。焦灼不安是妨害效率上升的元兇之一。因此，我們似乎大可利用「週末效果」來安排一星期的作業計劃。

68. 從事棘手的作業，最好在情緒高潮時期進行。

相信快樂，是快樂的基礎。

——日本政治家　松平定信

老實說，每個人都有情緒最好與最壞的時刻，至於何時最好何時最壞，每個人都不盡相同，有人認爲從早上到中午是最清醒的時刻，有人則以爲必須到中午以後，才能提高工作的情緒，更有一部份人喜歡夜闌人靜的時刻，因爲此時才能幹勁突發。但一般人都認爲：「上午的情緒最好，下午二時左右情緒最惡劣。」

我是屬於清晨型的人。一個人如果能夠利用情緒最高昂的時刻，來提高工作效率，那是最理想不過了。倘若有人委託你做些自己不喜歡的事，只要你在前一晚睡眠充足，天亮後就動手，那麼，大部份的工作都會意外地進展很順利。反之，如果你的作息時刻非常死板，例如：「白天工作，讀書，晚上早些休息」。而且，你又始終脫離不了這種束縛的話，縱使有意提高工作效率，但也徒呼奈何，一籌莫展。

當然，每個人的精神與身體條件，各有不同，怪不得有些清晨型的人，過了中午之後，仍然精力充沛，所以，每個人都要留心自己情緒最佳的時刻表，而後在這段時刻裏，做些自己最感到棘手的事，那麼，一切困難也會在飽滿的精神，與充沛的幹勁之下，化難爲易，而且又能進行得很順利。凡是被煩惱意識所困擾的人，首先得拋棄機械式的時間表，設法找出情緒最佳的時刻，而後逐步克服一切棘手的工作。

69. 懂得「暫且不談」的技術，可以醫好憂鬱症。

有些人總是悶悶不樂，做起事來不能乾淨俐落，如果有人問他何以會如此窩囊？對方可能回答說原因很多，而不能一一置答。事實上，他所說的原因，往往不是「由於思考以後，仍然不能解決」，而是因爲不能解決，才開始思考問題，換句話說，爲了要使不能解決的事情正常化起見，才開始考慮問題的核心。

由此看來，這是爲了要圓滿解決問題，可惜却想不出對策來。當然，由於想不出對策，就苦惱得很，倘若不去思考問題，那就根本談不上如何採取正確的行動。本來，一個人在做事以前，根本無法完全考慮到可能發生的事情，所以，我主張某些問題應該暫時擱在一邊，這是讓人不爲事情所困擾的最好方法。大體上說，人可分爲：「衝動型」與「熟慮型」兩種類型。衝動型的人，反應迅速，可惜錯誤很多，熟慮型的人，反應緩慢，惟錯誤較少，這兩種類型各有優劣，倘若都能學習：「暫時擱置」的技術，則可以吸收兩者之長。當然，事情有輕重之分，故大家在動手之前，應該要好好考慮。所謂暫時擱在一邊，並非把事情忘得一乾二淨。如此一來，即使是一個非常優柔寡斷的人，也能安心採取行動。

70. 遠離煩惱，幹勁就會源源而來。

活到老學到老。

——義大利畫家、雕刻家　米開蘭琪羅

我以前曾經看過一部非常傑出的電視劇，整個劇情是以某家公司爲中心，在這家公司裏設置一間特別室，裏面放有圍棋、麻將，和撲克牌等各式各樣的娛樂工具，在這間特別室裏任職的人員，整天都能爲所欲爲地玩自己所喜歡的活動，但是，只有一件事情不能做，那就是工作，至於其他的一切消遣，都可以任君去選擇。那麼，這種情況會給職員們帶來什麼樣的感覺呢？最初，這些業務員是大受歡迎，但是隔了一段時

遠離煩惱，幹勁就會源源而來。

間之後，大家都玩厭了，不禁渴望工作，而且興緻勃勃地想大幹一番。

本來，人都有自我表現的慾望，人的基本慾望之一，就是希望爲社會服務，造福人羣，而且也想力爭上游。這部電視劇的意思，表示人類暫時完全拋開自己的慾望，而置身於無所事事的悠閒環境中，久而久之，又會湧起更强烈的慾望，並且會全力以赴，關於這一點，我也有同感。

倘若諸位缺乏做事的衝勁，而且意欲全失，不妨多多參考上例，那就是徹底脫離眼前的圈地，將一切參考書，筆記簿，帳簿和金錢等拋到九霄雲外，在這種情況之下，你一定會發現，原來自己對這些事物懷有如此强烈的意欲，和衝勁。

71. 不同性質的工作和讀書：是恢復因工作和讀書而疲勞的最好方法。

我的目的不在成功，而是在失敗中能愈挫愈堅，或不斷地追求進步。

——英國發明家　史蒂芬遜

不知諸位會不會把做事或讀書的相反詞，當做遊玩或消遣，或者把讀書與做事，看成辛苦或疲勞的象徵物呢？也許有人以爲工作或讀書到相當疲倦的時候，那麼，遊玩與消遣的方式應該可

以恢復疲勞，其實過份的遊玩與享樂反而令人疲勞不堪。

事實上，適度的工作與讀書，不但不會令人感到疲倦，反而還能使頭腦得到消遣，身體也因而活躍起來，這種作用早已成爲心理學上的常識。美國有一位學者說，那些對疲勞發牢騷的人，並不是眞正的疲勞，所以，他們應該透過工作方式，來解除病態的緊張，而不必靠休息解除病態的緊張。在心理治療法裏，有所謂的作業治療法，這種治療法的重點，就是利用庭院除草，種花，清理花圃等工作方式，來消除內心的緊張，使病人藉此恢復正常。由此可見，他們並不是很勉强地持續同種類的工作，或讀書，相反地，他們利用不同性質的工作，來消除心理緊張，這才是更具有生產性，與合理的方法。

五、利用態度的自我暗示

72. 人並非利用地位做事，而是做了事才有地位。

人若要獲得成功，則必須要忍受痛苦。——猶太王　所羅門

日本三級跳遠的冠軍代表田島直人，他曾經在柏林的奧林匹克世運會中，創下世界的最新記錄。他曾於『支撐我的一句話』這本書裏，說出一段小插曲。他說在世運會以前，也就是快要舉行全國性的運動大會時，他的信心幾乎喪失到不想出場的地步。因此，他就跟一位名叫三雲宗敏的學長商量這個問題。三雲宗敏說：「你既然有志奪取世界的王座，就應該擁有普天之下，惟我獨尊的氣慨，千萬不能畏首畏尾，臨場比賽時，你應該要從容不迫地如王者君臨一樣，威風凜凜地大幹一番。」給他這麼一喝，竟使我如夢初醒，而且也恢復了信心。

此外，日本有一位馳名的評論家大宅壯一，他是以精力充沛聞名的，其實，他平時就常跟年輕人來往，一切表現都好像年輕人一樣活潑而有幹勁，這樣才維持他生氣蓬勃的活力。

一般人看見成功者，都會忍不住地說道：「果然具有成功者的樣子。」事實上，對方並非擁有現在的地位和能力，才完成目前的事業，相反地，他們顯然做了某些事，才得到今天的地位和

能力。

73. 即將失敗時，把成功的結果視覺化，則可以增加信心。

在佛教的理論裡，爲了要使人忘却現世的煩惱，產生生活的意志，乃假設來生有一個極樂世界，那是一個蓮花盛開的美麗場所。這種思想所以能長期地存在於一般人的心胸裏，勿寧說是由於宗教的力量，而且也是仗著把未來加以具體化與視覺化那種强烈的意象力所促成的。

換句話說，把可喜的未來加以視覺化，對於鼓舞我們的情緒，具有很大的功用。例如，我們如果即將失敗，或心裏悶悶不樂的時候，不妨把未來的狀態，尤其是特別興奮的結果，設法在內心裏描繪一番。而且，栩栩如生地，將眼前的情景加以視覺化起來。

這樣一來，將來的目標會變得更具體，可行性也會變得更眞實，而且能產生成功的慾望，消除失敗的不安，換句話說，我們要將它擬似成一種能够體驗成功的心理狀態。然後才能拿出信心去面對實際的狀況。

今試舉一個例子來說明，如果在升學考試前，先在內心裏描繪出自己已經榜上提名，朋友來電祝賀，家人喜悅的表情等景象，那麼，用功的意志和信心就會源源而來。

74. 爲了避免徹底的失敗，可採取「過剩訂正」法。

痛苦的時候，要想到還有許多比自己更痛苦的人。——法國名畫家　高更

任何一個人都有過失敗的經驗，失敗的時候，當然會使得精神搖搖欲墜。倘若精神動搖得太厲害，則爲陷入一種可怕的狀態裏，失敗的人通常都不敢正視失敗，而一味想忘却痛苦的慘敗，這無疑是一種很徹底的失敗，爲了不致於演變成這種現象，首先就得正視失敗，分析失敗，而後必須訂正錯誤。諸位請不要誤會我的意思，我決不是趁此向大家精神訓練，事實上，這乃是防止不斷失敗的一種技巧。

舉例來說，那些在職業棒球賽裏，被刷下來的選手，常常被安置在代表隊休息席位的最前排，讓他仔細觀看比賽的過程，教練也許會叫他到準備區去，重新做投球的練習，其目的無非是給他們訂正的機會。每當學期考試結束之後，我就趁著學生對於考試問題，記憶猶新時，公佈問題的正確答案，我的目的也是要失敗的人，能正視自己的失敗，當場在腦子裏訂正過來。

當然，失敗的本身也未嘗不能成爲將來的糧食，或者對於培養自信方面也有極大的好處。但

是，如能採用「修正行動」這套理論中的過剩訂正法，那麼，就能從失敗中獲取更多的好處。

例如被刷下來的投手，一面修正球路，一面做投球練習。考試時，如果寫錯答案，不但要在頭腦中做錯誤的訂正，還要練習做些類似的問題，同時命令自己做些訂正以外的事。這樣的話，自己也能藉此失敗的機會，而提高自己的身價，只要能在每次的失敗中培養自信，就可以達到失敗爲成功之母的境地。一個人是否會讓失敗來結束自己，無疑是眞正成功與失敗的分水嶺。

75. 專心於一件事之後，對於其他工作的意欲也會源源而來。

沒有嚐試過淚水與麵包滋味的人，也決不能體會人生的真正滋味。

——德國詩人兼作家歌德

如要預防徹底的失敗，
則需採用「過剩訂正」法。

如想專心致力於一件事，但又覺得其他尚有不少必須要做的事，於是產生了掛念這個，惦記那個的煩惱，這是人類的通病。高中時代，大家都有必須要忙著準備考試的功課，同時，又捨不得放棄社團活動的經驗。

當此之時，大家都會爲了選擇對象而遲疑不決，以致落得兩頭皆空。關於這一點，使我想起一位作家——半村良的話。他說經常在工作與喝酒之間猶豫不決，但最後還是選擇了喝個痛快。一連大醉了兩天兩夜，也許：「後悔的賀爾蒙」活力劑在作祟，我恍然覺得：「這怎麼行呢？」於是，工作的熱忱和意志猛然上昇。其實，這種現象並非只限於半村良這個人，甚至其他人也有類似的行爲，例如在社團活動，與用功讀書兩者不可兼得的情形下，如果專心致力於社團活動，但也意外地獲得很好的成績。

我們常常因爲專心致力於某一件事，而陷入欲罷不能的地步。不過，我們應該將此時的心理，當做驅使下一個行動的催生劑，諸位與其做無謂的煩惱，何不試一試上述的原理呢？

76. 爲自己的缺陷煩惱，而失去自信時，不妨暫時任隨它去。

曾經有一個嗜賭如命的男人，有一天突然傳說他以後決不再賭博了，這眞是一個有趣的佳

話。據說這個職業賭徒，以前也有過好幾次戒賭的至誠念頭，不料，他愈想戒賭，反而賭得愈兇，幾乎到了如醉如癡的地步。正當他對自己沒有好感，而行將自暴自棄的時候，他又突然想到：「我決不再戒賭了。」接著，他就從銀行提出全部的存款，擺在眼前，這時候，他竟不可思議地不想賭了。

人類的內心裏有一種很奇妙的組織，如果想勉强把某種慾望壓抑下去，心理的活力反因受阻，而逐漸增强起來。在這種情況之下，如果暫時把壓抑解除，慾望就會趁此得到解放，而不再爆發出來。

上述的例子也是因爲那位賭徒乾脆不想戒賭，任由自己狂賭下去，心理的壓力一旦被解放，經年累月的惡習也就被矯正過來。

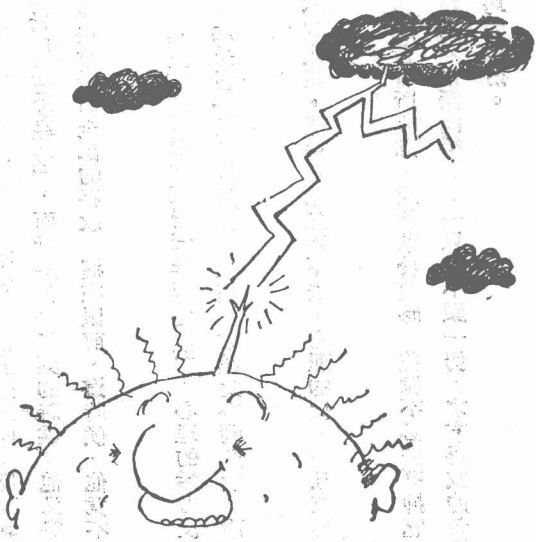
由此可見，當我們對自己的缺點，和惡習有所介意，或耿耿於懷時，乾脆不必去壓抑它，而抱著對它完全絕望的態度，這也是一種技巧。俗語說得好：「只有不顧一切，才有得救的希望」放棄自己，無疑是唯一能使自己存在的巧妙技術。

77. 您如迷惑時，不妨回想當初的直覺。

成功的秘訣，無疑是邁向目的的節操。——英國政治家　德斯萊里

一個人面臨必須決定未來的出路，或職業時，開始的時候，雖然內心裏已有若干結論，但到後來却又失去信心，而在迷惑中打轉，因爲時間迫在眼前，但又猶豫不決，最後只得糊裏糊塗地下個結論了。

從客觀上看，這種結論的正確性很有問題，甚至，連下結論的本人，也沒自信。根據這種沒有自信所導出來的結論，極難使人產生行動的活力。因此，在非常迷惑的情況下，如果一時下不了結論，只是依據最初的直覺，就不會出什麼大錯。其原因如同：「直覺無錯誤」，或者「初心」，「第一印象」等用語一樣，這種感覺是不能用邏輯的思考方法來推測的。因爲我們不能否定人



您如迷惑時，不妨回想當初的直覺。

類的感覺裏，含有第六感。如能採用由第一印象而產生的直感結論，總比沒有自信的結論來得好，至少前者能給未來的行動增添若干活力。因爲結論是否正確，大體上可由後來的行動來加以鑒核。只要對自己暗示：「起初談不上正確的結論」，結果反能導出正確的結論來。

例如解答考試問題時，首先雖然以爲這個答案是對的，但經過一番思考之後，又認爲另一個答案才是對的。結果使得自己愈來愈糊塗，反而分不清那一個答案才是正解，在這種情況之下，最初在腦海閃過的答案，應該比較正確才對。

由此可知，在迫不得已的情況下，尤其在很難冷靜從事邏輯思考的時候，直覺的效用却能顯現出來。以往的生活體驗，本能地提示我們應付此種狀況的方法。

78. 如從別的觀點來審查評價的基準，則可推翻壞的評價。

強者自嘲，弱者自憐。——日本作家　阿部次郎

日本的國中生自殺案，似乎愈來愈多，其中尤以成績低劣，或因受不了考試失敗的打擊者爲最多。主要是因爲這些人常把成績的片面評價。當做全部評價的結果，才會導致悲劇的產生。

不可否認的，在這種重視成績，偏重學歷的時代裏，如果說有人不在乎成績的好壞，那實在是騙人的話。但是，當你遭遇不及格的打擊時，你應該要這樣想：「不能只憑成績來評價一個人，也要看看其他的評價基準才對」，這樣就能避免悲劇的發生。

例如古代的中國社會裏，不以成績做爲評價的標準，而採用升學，或朋友推荐的「全人評價」法，由此可見，對於一個人的評價，無疑可以採用各種不同的基準。如果能徹底實行這種全人評價法，應該沒有人會被自卑感所困擾。

由此看來，僅以一個觀點作爲評價的基準，雖也無可厚非，但不是絕對性的方法。如果自己能從別的觀點來檢討這種評價。無疑可把自己從無路可走的自卑感，與黑暗中解救出來。

79. 如想從惡習與反覆失敗中脫身，只有反覆意識這個惡習與失敗。

在高爾夫球賽中，只要打出一支禁區球，球員就會立刻感到失敗而不安起來，正在發呆的時候，一出手，好像依照原定計劃似的，又來了一個禁區球。老實說，諸如此類的事，在我們日常生活裏，簡直多得不勝枚舉。我們碰到愈多惡習與失敗，則愈容易陷入重覆的失敗裏。特別是事

情愈大，這種傾向就愈重，這完全係由於自信心隨著失敗而喪失，由於自信心的喪失，重踏失敗那種不良的自我暗示，就會在緊張的內心裏起了强烈的作用。

如想逃避這種負性的自我暗示，最好的方法就是下意識地去重蹈一連串的失敗和惡習。這叫做强化負性的逆療法，徹底地將錯誤加以意識化，藉此造成不能錯的狀態。例如英文打字的時候，有人常常把 the 這個冠詞，打成爲 eht，如果一面暗想不能再錯，一面故意再拼錯那個字，如此反覆練習下去，從此以後就不會再有錯誤發生了。

諸位如果碰到頑强難改的惡習，或是不易挽救的失敗，不妨試一試這種逆療法，也許可以收到意料不到的效果。

80. 煩惱的時候可將自己與更廣濶的世界作一比較

痛苦為快樂的根源，快樂亦為痛苦的種子。——日本政治家　德川光四

日本人都知道戰國時代的大將織田信長最常說的口頭禪是「人生五十年，比起外典的記載，猶如夢幻一樣」。外典就是指佛經以外的書籍，在這裡表示該書所說的內容，無疑是悠久的自然，與迂變的歷史。如將人的一生跟悠久的自然，以及漫長的歷史作一比較的話，簡直如夢幻般

地短促和無常。在弱肉强食的戰國時代，或永無停息的併吞對抗中，連織田信長這位充滿信心和志氣的人，也藉這句話來表示自己的煩悶。

當一個人被各式各樣的煩惱包圍起來，而即將失去精神自由的時候，如能置身於上述的想法中，無疑是最有效的自我暗示。換句話說，在日常生活的世界裏，誠然存在各種比擬的對象，但若從更大的時空來觀察自己的存在時，那些曾使自己苦惱的東西，也會相對地縮小。

牛頓說過，如從浩瀚無邊的宇宙來觀看自己的事業時，簡直不如沙灘上的一粒細沙。不可否認地，從地球的成長史來看，人類的歷史也只不過是高塔上一塊小銅板的厚度。而人生在人類史上，顯然不如兩小時的電影長度，簡直只是瞬間即逝的畫面。

所以，我們不妨想一想地球的形成或生物的存在同時仰望夜空，並想一想浩瀚的宇宙，那麼，人生將是何等的

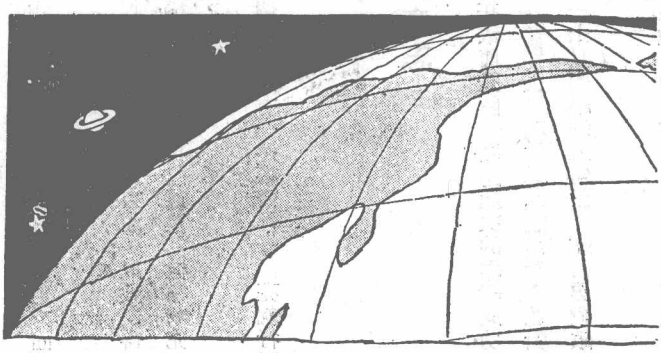
渺小，心中的煩惱，更是簡直微不足道。同時，我們也能利用此種方式冷靜地抓住廣大局面裏的一切問題。

81. 任何事情，只要精通其中一件事，其他事就能迎刃而解了。

布望是引導人成功的信仰，沒有布望，將會一事無成。——美國的社會事業家

海倫凱勒

在日本千葉縣的一所中學裏，有一個學生因爲成績不好，結果自暴自棄，而變成了不良少年。有一次，老師發現這個孩子喜歡摔角，於是，老師就正式指導他，並讓他跟班上的同學比賽，結果沒有一個人能敵得過他。從這一天開始，這個孩子好像變了一個人似的，行動變得很正經，同時也很用功讀書。後來還居然以優異的成績畢業，



煩惱時，可將自己與廣濶的世界作比較。

從外表上看來，摔角顯然跟讀書扯不上關係，沒想到摔角居然會變成支撐讀書及其他方面的支柱。

由此可見，一個人只要精通一件事，這種自信心就可以應用到其他任何方面，以致使得其他方面也能通行無阻。如果對某種特定事物滿懷著信心，同樣地，也能對自己以及其他事物充滿幹勁和熱忱。

何況，能不能做的評價標準，並非絕對的。因此，一個人只要有一件事情幹得漂亮就行了，因爲一個自信總跟無限大的自信息息相關。

82. 破釜沉舟的做法，可以堅持自己的意志。

從前有一支軍隊爲了要挽回整個頹勢，於是，就搭船在敵前登陸。因爲此次的作戰成功率，只有萬分之一，所以這支軍隊的指揮官在登上陸地之後，毅然下令燒毀所有的船隻，並對士兵說：「船已經被燒毀，我們唯一的生路就是要戰勝敵人。」士兵們聽到這句話，都奮勇殺敵，結果得到輝煌的勝利。

誠然，在萬分危急之下，只有背水而戰才能成功。同樣地，如能在日常生活裏，下意識地斷

絕自己的逃路，把自己置身於只能前進，無路後退的狀態下，常常可以扭轉劣勢，而獲致最後的成功。

一般來說，人在不利的狀況下會顯得特別不安，於是，三十六計走爲上策，無時無刻不打算自己的退路。如果被解僱，一定會考慮到另謀職位。如果不能升學，就會去買一本就業指南，籌劃一條謀生之路。這種做法固然可以得到心理上的平衡，不過，這種安全感使人趨向安逸，意欲減退，最後慘遭失敗的命運。因此，面臨危機時，如能斷絕所有的逃路，那麼，它也可能變成最好的逃路了。

83. 如每天堅持做一件事，則對所有事情都能產生持續力。

世上任何事業都有阻礙，阻礙愈大，成功也愈大。——英國政治家　馬克特納德

不管讀書，或做事，大家總想專心幹個名堂出來，但是，却缺乏恒心。結果只有落個：「還是不成」的失望下場。每當有人來跟我商討這個問題時，我一定會問他：「你在日常生活裏，難

道沒有一件事情能持之以恒地幹下去嗎？」不管再細微的事情也罷，或者，即使本人沒有刻意打算每天做下去也罷！反正只要有一件事情就行了。如果能找到一件使你耐心做下去的事，那就有挽回生機的希望。

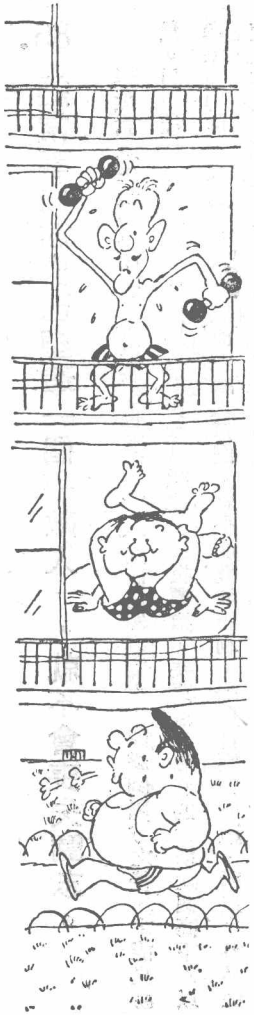
老實說，每一個人每天總會持續做許多相同的事情，即使在早晨的時間內，每天都會不厭其煩地以同樣的方法洗臉、吃飯、看報、梳頭，如再進一步說，不論是如何窩囊的人，也總不失爲人類，不是男人即是女人，而且一直屬於某個家庭的一分子數十年如一日。

凡是來找我商談的人，我只要向他說明以上的事實，他似乎就已經解除了不少迷惑。不論怎樣沒有恒心的人，只要他明白並非各方面都如此缺乏恒心，至少目前還繼續做不少同樣的事情，這樣的事實對於恢復自信方面，誠然非常有效。

此外，不論事情多麼簡單，大家不妨有意識地繼續做下去。例如刷牙，記一行日記，早晨在床上做一個體操等的生活習慣，或背誦一句英文格言，研讀一面百科全書等都好。如果情況允許，不妨規定在一個時間內，努力完成一件事情。當你正在做事的過程裏，生活上自然會產生一種和諧的節奏，反之，如果不做事的話，心裏反而會有怪怪的感覺，不過，必須要注意的是，千萬不能認爲那是持續性的作業，只把它看做今天的本份，明天可以置之不顧，做一天算一天。

如能持之有恒地完成一件事，在這種行動裏的自我暗示力，一定會把一個人無恒心或沒耐心

如每天持之有恒地完成一件事，則對所有的事物都會產生持續力。



的惡習，一掃而光。

84. 自己一面做，一面可以得到報酬，不願做的也能集中精神去做。

失望中不可能產生東西。——英國詩人　田尼遜

爲了要使孩子去做他心裡不願意做的事，母親常常會這樣說：「從現在開始讀一個小時的書，而後，媽媽就帶你出去玩。」或者說：「如果去看牙醫的話，我就給你買模型飛機。」很顯

然的，這是一種報酬作戰。由此可知，指望爾後快樂的期待感，會使小孩子的心情變得想看書或去看醫生。在企業界裏，也普遍採用這種方法當做給予動機的手段。例如在薪水階級的情況，如能以：「升級」或「提高待遇」爲報酬，則在工作上頗有勉勵作用。

老實說，目標是負性的時候，誰也沒有心情去做，甚至會使整個工作無法順利進行。反之，如在目標背後存在著正的因素時，可使無精打彩的人立刻精神抖擻起來，這種情形在心理學上稱爲報酬效果。如在想做而不願做的情況下，只要給予自己若干報酬，照樣能集中精神去做厭惡的事。例如非常不願意去上班的時候，只要一想到回家途中，可以到有漂亮女孩的酒吧裏乾一杯，當做一種報酬，我想對上班就不會不起勁了。

85. 經常事先爲自己塑造一個「敵人」，就不會喪失鬪志。

雖然說人生是一場競爭，但競爭也有兩類。一種叫做拳擊型，即擊倒對方之後，才能見勝負。另一種爲馬拉松型，好像馬拉松賽跑、跳遠、或投標槍，要跟自己最好的水準比個高下。以拳擊型的例子來說，如不將眼前的敵人打倒，就不能獲取勝利，因爲目標很明顯，所以才容易促使人拿出實力。而且，這也容易形成持久性的拉距戰，使雙方都會全力以赴。反之，馬拉松型是

跟自己的孤獨作戰，由於目標不明顯，所以常常會使人忘記敵人的存在，而拿不出實力來。因此，這一類型的戰鬥，必須設法在自己的意識上製造一個敵人，換句話說，要在自己的腦海裏假設一個具體的敵人，然後對準敵人，開槍射擊。

我們的工作，讀書以及許多情況，都類似馬拉松型的競爭。然而，這種競爭的前面都缺乏可以被打倒的具體敵人，因此，我們只好在腦海中假想某人是勁敵，然後盡全力去擊倒他。這樣一來，在我們全身都會湧出一股不服輸的鬥志和幹勁兒。對於鄉下人，或是要升學的考生來說，上面的方法不失爲迫使自己不斷努力的最佳手段。

86. 如果認爲糟糕，請趕快凝想別的事，即使瞬間也能使心情鎮靜下來。

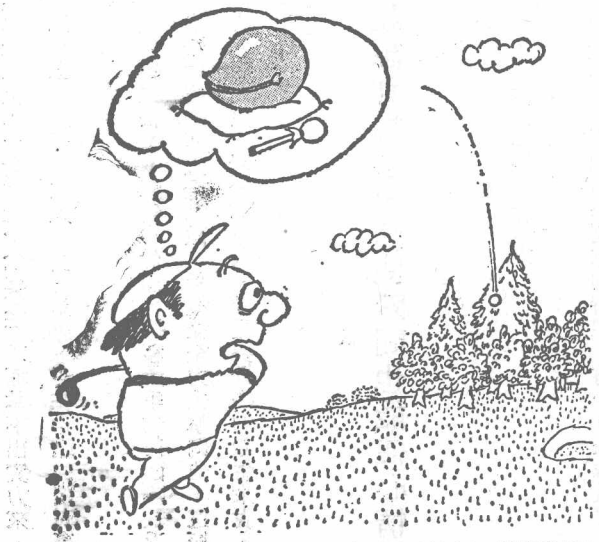
自信是成功的第一項秘訣。——美國思想家　艾默生

自從我開始開車以來，已經有二十多個年頭了。剛開始學開車的時候，有一位長輩教導我一件事，使我終身都感激這偉大的智慧。他說，如果發現車子有故障，你一定要原封不動地繞車走

一圈。

例如：當一個車輪陷入水溝裏時，很多人都會驚慌失措地向後退縮，其實，這樣反而很容易使車子撞到後面的牆壁，因而發生另一個故障。倘若在採取措施之前，好歹先繞車一週的話，你不但能瞭解全體的狀況，到底車子變成什麼樣子了。尤其，最重要的是能把因爲偶發事件，而帶來那種手足無措的心情，先行穩定下來。

由此可見，如果面臨很糟糕的狀況時，會因瞬間的注意而轉移，把自己引導到有利的方向去。在本因坊的圍棋賽中，曾有電腦之稱的石田秀芳，在自己的著述中說過：爲了要迅速恢復冷靜，



●情心靜鎮必能，好片刻也使即，事的別想想快趕得，糕爲糟認果如

面臨暗想糟糕的一瞬間，腦海裏馬上要浮起若干跟圍棋無關的事，例如高爾夫球也好，麻雀也好，不然，也不妨想些房裏的花朵，或庭院的草木等物。當你在凝思的時候，情緒就會逐漸趨於穩定，並且變得心平氣和起來。在某種情況下，如果做錯了什麼事，不妨立刻離開座位，到洗手間去，用冷水洗臉，或者望著窗外，幻想賽馬獲勝的情景。

當一人暗想糟糕時，神精一定非常緊張，而且會陷入狹窄的視野裏。如果不能去除精神的緊張，即使平常看得見的各種情況，也會變得模糊起來。這時候，如能在腦海裏浮現若干別的事物，即可解除這種緊張感。

87. 陷入不安裏，不妨自問自答那不安的理由。

青年可以不滿現狀，但千萬不能悲觀。——中國作家　林語堂

從許多傾訴不安的讀者來信中，我一眼就能看出對方是否能立刻逃出不安的困境，至於如何鑑別呢？與其說從煩惱的內容來區別，還不如說可由傾訴的方法看出來比較妥當。

傾訴煩惱的人，如果愛用：「我爲什麼……」、「這樣豈非……」等自問自答的方式，編寫

成一封信的話，那麼，我就認爲這個人可以早些脫離苦惱。當然，只有單方地訴出自己的苦惱，藉此表現自己的不安，這也不是沒有效果。可是，具有自問自答這種精神作業的人，效果可說比較容易表現出來。

因爲自問自答的人，比較能早期看出自己不安的眞象。不安跟呈在眼前很清楚的恐怖狀況不相同，因爲前者的原因很模糊，也抓不住眞相的特質，如能很具體地抓住苦惱的原因，無異於解除了百分之九十以上的不安了。自問自答卽表示把自己從不安的感情衝激之下，拯救出來。

88. 不安時，猛吃喜歡吃的東西，有助於充實氣力。

有人說：「不吃飯就沒有氣力可作戰」誠然不錯，任何人都有相同的經驗，吃得飽對於引發的做事慾望，以及消除不安，具有很重要的意義。在正常情況下，焦灼不安的時候，食與色等基本慾望都會停滯，甚至陷入四肢無力的狀態裏。有些人在不安的時候，食色的慾望反而增加，其實這只不過是盼望暫時忘却不安之表裏一致的心理，所產生的一種衝動罷了。

總之，很開心的吃，能睡得很甜，這是健康的最低條件，只要做到這些，就能使人感覺體力充沛，在心理上產生安心感。爲了這個緣故，我倒願意向你推荐一個方法，在心情不安的時候，

乾脆狠心花些錢，購買自己喜歡吃的東西，大吃一頓，不管食慾如何減退，但看到自己喜歡的東西擺在眼前，也定會垂涎三尺。有人晚餐吃得少些，但在開始活動之前的早餐却吃得很開心，這亦不失爲一種充沛氣力的秘訣，因爲如果能够很有幹勁地說出「肚子吃飽後才能……」，即等於給自己進行正性的自我暗示，就隨之充沛起來。

89. 如要消除棘手意識，就得去反覆接觸，才會習慣。

成功的要素是毅力，與至死不變的固執。——法國思想家　渥特爾

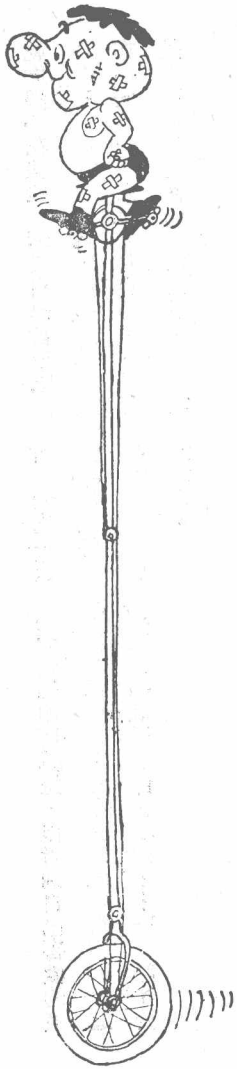
談到音樂的嗜好，應該有古典派、爵士派、流行派、和歌謠派等，正如政黨的黨派分類一樣，居然對自己的趣味相信不疑，而且堅守趣味的界限。但若仔細一問，他們也可以爲自己的喜惡，如同樹立黨派一樣地確定。

根據實驗的報告說，古典派的人聽了幾次歌謠之後，也照樣會愛上普通的歌謠，反之亦然，這就是我們平常所謂的「親密性」效果。我們樂於接觸次數較多的東西，帶有親密性，也就擁有親切感。只要對於某件事或人，懷有特別的親密性，很明顯地，對它們也會產生喜好。

當然，對於個人亦然，即使認爲對方非常討厭，但若經常與他見面，或者時常訪問他的家庭，日子一久，自然也會對他親密起來。例如，我有一個好友就曾公開表示：「如果有人討厭我，我一定與他交往到被他喜歡爲止。」果然說到做到，而且非常有效。不可否認地，如果棘手的對象愈多，則很難生活在這個世界上，所以，這句座右銘應該牢記在心。

由此可見，諸如棘手或討厭之類的感情，既非先天性，亦不是絕對性，我認爲主要係因爲不夠親密所引起。進入黑暗的房間裏，首先會感到恐懼與不安，一會兒，眼睛逐漸習慣了，此外，根據聲音，風向或其他感覺可以了解周圍的狀況，因此減少了不安感，同樣地，對於棘手的事物或個人，只要經過反覆接觸之後，就會逐漸習慣起來，並能進一步地了解它的情況，這樣一來，棘手意識就如同撒謊一樣煙消雲散了。

要消除棘手意識，就得去反覆接觸，才會習慣。



90. 對失敗的其失望感的大小，端視失敗後能不能自我解嘲。

人只要有機會，誰都能充份發揮自己的能力。——日本政治家　吉野作造

從外國人的眼光看來，日本人有一種行爲很難令人理解，那就是失敗後的自我解嘲，例如眼看就要衝進電車裏了，不料車門却嗒地一聲關了起來，在這種情況下，大部份的日本人都會噗嗤地笑了起來，或者有人買了好幾張獎券，結果一張也沒中，却一面說，一面笑了起來。外國人看到這些情景眞是難以理解，事實上，這也難怪外國人會這樣疑惑不解，因爲外國人碰到此類情況，必然會頓足捶胸，懊惱不已。

然而，在日本式的自我解嘲裏，却意味著日本人獨特。生活技術。這就是用嘲笑來緩和因失敗所造成的失望感。一般人皆以爲嘲笑無疑係因優越感而來的，在某種情況下，嘲笑自己也無疑是對自己懷有某種優越感，換句話說，好像嘲笑他人一樣地嘲笑自己，分裂自己可使失敗後的自我得到心理上的鎭靜。

這種生活技術對於悲傷的自我，和滿懷自卑感的自我都適用，倘若能以嘲笑的方式，去對付

正在煩惱中的自我，或更客觀地去端詳自我的話，則可使因煩惱所造成的精神負擔，減輕到最少限度，甚至煙消雲散。

反之，如果不善用自我解嘲的方式，來處理失敗後的煩惱，往往使得失望感無法收拾，以致造成不良的後果。

六、利用對方觀點的自我暗示

91. 當對方討厭你的時候，只要想自己也正在討厭對方。

應該學習如何在勞作中等待。——美國詩人　朗費羅

到目前爲止，一般人都曾設法抑制各式各樣的不安與煩惱、無奈、任何人都多少具有趨向他人志向的性格，正因爲如此，才會心有所思，而產生各種煩惱。我在本章裏所要討論的自我暗示術，就是如何消除對別人所產生的壓迫感與自卑感，並設法發揮自己的能力。

當你受到別人的刻薄對待，或歧視時，一定會覺得悶悶不樂。這時候，你應該要整頓自己的身心，恢復活力，關於這一點，諸位不妨參考一個很有趣的例子，例如我有一個朋友，他也被人稱爲：「失戀魔」，原來他經常墜入愛河，可惜每次都飽嚐失戀的苦味，當我向他何以在每次失戀之餘，仍能恢復精神與活力時，他却回答說：「其實沒什麼，我被人遺棄，當然有些心酸，不過，我也同樣覺得對方很可惡，如此而已。」

老實說，人類的內心裏存有一種自然的防衛機能，那就是遭遇精神危機時，懂得保護自己的安全，失戀魔情況正是一種投射反應。換句話說，自己內心的情感，在意識上也認爲對方的想法

相同，這是心理上的逆用效果。

92. 高估別人的優點，即等於忽視自己的優點。

有些人常有一種習慣：「任何人看起來都比我偉大」，事實上，這種偉大並非客觀的體認，而是心理狀態反映出來的結果。尤其，在自我意識中存在著複合性的因素時，難免會高估對方的價值，倘若受到這種誇大幻影的壓抑，那就很容易陷入喪失自信的惡性循環裏。

記得我初次出國旅行的時候，似乎聽見許多日本人都稱讚外國好，他們誠然陷入一種很複雜的意識裏。當時，我曾在義大利買一雙婦女用的手套回國，不料，那雙手套竟小得派不上用場，這是由於我把外國人都看得太高頭大馬，才會選購這麼小型的東西。曾經有位心理學家實驗過：那些平時很少有機會接觸到金錢的人，很容易把硬幣看得比實物大，很顯然地，這兩種心理都且看相同的出發點。

平時，我們也常常聽人說：「鄰居的草坪好像比較綠」，或說：「別人的太太看起來比較漂亮」。由此可見，人類很容易注意到別人的長處，而低估自己的優點。只要心理有這個常識，你就不會再無聊地感嘆說：「每個人看起來都比我偉大」了。這種心理不但不合實際，反而無益於

自己。

93. 當你發現別人也具有跟我相同的缺點時，就能從自卑感中獲得解脫。

在人類社會裏，誠然沒有如煩悶更可惡的東西。——希臘哲學家　柏拉圖

樂聖貝多芬從小開始，就被貧困的家境，以及身體缺陷等種種自卑感所困擾。後來，他毅然改過自己的想法，才能給後世留下偉大的樂曲。據說，他所以會產生這種偉大的精神力量，無疑是他看見拿破崙幾乎跟自己一樣，具有肉體與心理上的缺陷，但他居然躍上英雄的寶座。

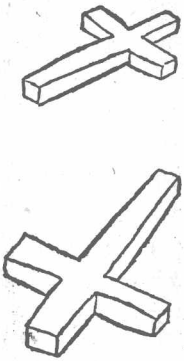
以常情而言，如果認爲對方跟自己一樣，具有不少相同點，就會發生親切感，自己內心也會覺得有所依靠，貝多芬就是此中的最好例證，當他發現彼此的共同點，原來存在自卑感裏，他的心志就會旺盛起來；這完全是由於：「爲此煩惱的人，不只我一人」的連帶意識下所產生的效果。

倘若對方是一個偉大的成功者，甚至具有某種卓越的優點時，那我們一定可從他的人生或生

活方式中獲得很大的鼓舞。

在我所處理過的許多個案中，就碰到幾個人先前對讀書沒有信心，因而影響到其他各方面，都失去了信心，下列幾位偉大的人物，當年在校也是功課很差的學生——生物學家達爾文，物理學家牛頓，哲學家黑格爾，詩人拜倫，以及軍事家拿破崙等——當我向學生提起這些偉人的事蹟時，不料，這對於協助學生恢復自信方面，發揮了很大的功效。美國有一位精神衛生專家J．E．威廉指出：「缺乏作業的能力，在校時代被貼上劣等生的標幟者，正是以上這些歷史人物。其實，他們根本不把學生時代的劣勢當做一回事，他們到了晚年，無不盡量發揮自己的能力，而完成了造福人類的偉大貢獻。」

只要明白對方也具有跟自己相同的缺點，則可從自卑感中得到解脫。



由此可見，那些具有跟自己相同缺點的人，雖然明白這方面的狀況，但他們倒不會爲了缺點而悶悶不樂，或懷有自卑感。

94. 發現比自己優越者的缺點，無異可以增長自己的優點。

人各有所長，不能武斷地否定或取笑別人。——日本思想家　山岡鐵舟

大家都知道在象棋的世界裏，職業棋士與業餘棋士的實力差異，眞比任何世界都來得明顯。前幾天，我碰見了打敗職業棋士的業餘棋士，就詢問他勝利的秘訣。他一面强調自己的僥倖之外，一面這樣告訴我：

「當我坐在對奕座位的那一瞬間，覺得非常膽怯，但是，我又覺得這種緊張的情緒，非緩和下來不可。因此，在觸目可及的範圍裏，我開始尋找對方的缺點，例如衣服的穿法不高明，鬍鬚漏剃了，或者只吸了一口煙，就立刻把它揉掉，其實，這只是芝麻小事而已。但正當我這樣吹毛求疵之際，我終於產生了可以鬆弛緊張的自信了。」

我在高中時代，曾經在考場上，不斷挑剔監考官的毛病，期使自己能够鎭靜下來，結果也很

具功效，老實說，只要能在對方身上搜尋任何短處，相對地可以增加或强調自己的長處，而且能堅定自己的信心。事實上，這些短處一點兒也不會減損對方的實力，這是不用贅述的。不過，在某種情況下，倒也能使自己從不必要的恐懼與萎縮中，躍到可以保護自己的突破口位置上。

95. 若碰到令人產生畏縮的勁敵，只要列出他與自己相同的共通點，自然就不會膽怯。

日本有一本笑話故事書長屋賞花，其中有一段這樣的對話。曾經有一個很貧窮的男人有一次他到郊外去賞花，附近都住著生活很豪華的人，他不禁很感慨地說：「大家都打扮得這麼漂亮，衣裳艷麗，我身上穿的也是衣服，不過太過破舊了，脫下來簡直還不如他們的抹布呢？」房東聽到這句話，立刻加以申斥：「把每個人身上的皮剝下來，大家都剩屍骸和骨頭，根本沒有自卑的必要」。

這句話裏，誠然含有很巧妙的自我暗示術，教人如何從不必要的萎縮中得到解放。總之，任何可怕的勁敵，都如：「把皮剝掉，即剩下骸骨」一樣，只要注意他具有跟自己相同的共通點，把對方想成是跟自己處在同等地位上的人，這樣來，自己就沒有萎縮的理由了。

當然，彼此的共同點並不止於骸首而已。如果暗想愈多彼此的相同點，則對鎮定自己的心情愈具功效。因爲對方不是神仙，當然彼此間會存有某些生理一肉體、和精神方面共同點。只要一想到彼此間原來擁有這麼多的共同點，那麼，對方優點的比率就會驟然下降，其他也就微不足道了。

96. 如能發現對方的另一個身份，就不會存有壓迫感。

已故的美國甘迺迪總統，每當他携帶賈桂琳夫人參加宴會的時候，他常常用一句口頭禪介紹自己說：「我是她的丈夫（I'm her husband）」。由此可見，他在這句話裏，表示自己除了總統名銜之外，更加親切地顯示自己是「某位女性的丈夫」的身份。

從這個例子裏，可以獲悉甘迺迪總統改變身份的說法，在我們面對棘手的强敵時，實在具有驅除壓迫感的功效。換句話說，大家都同時屬於各個不同的團體，故在各個不同的團體中扮演不同的角色。例如在分公司裏爲所欲爲的董事長，到了總公司的董事會，可能只是敬陪末座的小角色罷了。他回到家裏，也可能是一個在太太面前抬不起頭來的贅夫或懼內先生，在麻將的娛樂場合裏，又可能是一個被孩子欺負，而無還手之力的父親。

設法發現對方另一個身份，則不會有壓迫感。

例如在以前的日本社會裏，晚輩對長輩幾乎都是畢恭畢敬，高中時代的學生們也一樣，學弟對學長。或老師都得表現恭敬或從命的態度。但是，每個學生都懂得給學長或老師取個嘲弄揶揄的綽號，或用批判的精神，從權威的身份中，尋找對方卑微的特質，這樣一來，就可以把那位高高在上的對方，從權威或力量的寶座中硬拉下來，倘若我們只看見强敵的優點，往往容易高估對方，而產生難以應付的意識。

所以，我們只要努力尋找對方另外的身份特徵，那麼，即使對方是一位不可一世的風頭人物，在你的心目

中也只不過如此而已。

97. 當你被對方的頭銜壓倒時，只要想在同樣的頭銜裏，也有最好與最壞的區別。

最能勸導我刻苦耐勞的人，才是最了解我的人。——日本史論家　賴山陽

有一位高中的柔道選手，當他參加柔道的升段大賽時，在賽程表中，竟然發現自己要跟比自己强兩段、或三段的選手對敵 心中不禁恐懼萬分，甚至心灰意懶起來 於是，教練在旁鼓勵說：「雖然對方是三段選手，但三段選手中，有最好與最壞的代表，甚至在三段的選手裏也有不能與初段選手對抗的弱者呢？」他聽了這句話之後，立刻勇氣百倍，在比賽當天，他果然能全力以赴。

日本人的惡癖是常常以頭銜來判斷一個人。其實，頭銜只是把人類概略地以類型化的一種簡便手段，故不能高估一個人的頭銜。那位柔道教練也許由於多年的經驗，才看出以頭銜來評價一個人的想法是錯誤的，所以他才能提出很適切而實在的忠告，在實際的頭銜裏，正如那位教練所

說，從最好到最壞的都具備齊全。

當我們被對方的頭銜壓倒的時候，不妨把這種情況當做自我暗示的材料。例如想到：「在東京大學的畢業生裏有最好的，也有最壞的」。那麼，即使面對東京大學畢業的勁敵，內心也就不會產生恐懼感了。

98. 如把對方的討厭行爲，假想爲其他原因，則不會產生不快感。

假如你被那位囉嗦的主管叫去大罵一頓，你只好老實的承認錯誤，甚而一直把此事擱在心上，而不舒坦。

當你回想剛才被申斥的每一句話時，也許會自我反省，他爲什麼要這麼嚴厲地申斥我呢？難道他對我懷有惡劣的印象嗎？瞧不起我的無能？倘若老實地承認自己的無能，那麼情況就會變得更糟。

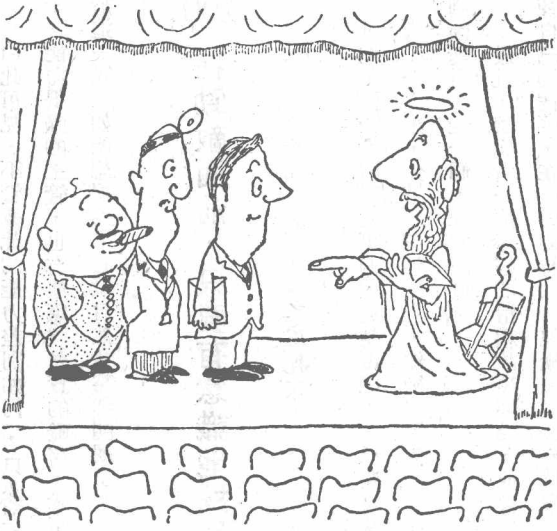
這時候，最有效的一種自我暗示術，就是把對方的行爲加上其他理由。那麼，在你的心目中，他那厭惡的行爲無疑是假想原因造成的。例如「假想剛才責備你的主管，也許剛好家裏發生

了不如意的事，才使得他心情不好。」或者「他每天都會找一個人當做發洩的對象，倒霉今天輪到我，」或者認爲他：「被女朋友甩掉，才會把怒氣發洩到我身上來。」這些都是很有效果的假想理由，只要你能把討厭行爲的原因扯得遠遠，於自己毫無關係，那麼，凡事也就不會去計較了。

99. 爲了在强敵前不自卑，可將能力與任務交換考慮。

犯錯固然可恥，但改過並不可恥。——法國思想家　盧梭

無可否認地，人類社會裏存在著有能力與無能力的人，這是得明顯的現象。不過，這種事實與每個人的尊嚴完全無關，無奈有許多人偏偏想不通，所以才會產生自卑感，嫉妒，以及驕傲等心理作用。換言之，即使一個通情達理的人，站在一個高强的勁敵面前，也難免會產生自卑感，總覺得自己技不如人，諸如此類的情況，實在太多了。關於這一點，在中國的情況就不大一樣例如年輕人難免會在同事之間，互相衡量自己的能力，誰的智商高，誰就應該進入第一流學校，誰有領導能力，誰就能當一個組織的首領，這些都可由集團討論來決定，在這種情況之下，當然沒有人會由於自己缺乏能力，而感到自卑，甚至也不會有嫉妒別人，炫耀自己，或輕視別人



爲了在强敵前不自卑，可將能力與任務交換考慮。

的心理現象。

我對中國的實際狀況不很了解，如果上述者不錯，他們眞是建立了一種合理與巧妙的人類管理術，換句話說，這種做法並非根據能力是否優秀這種尺度來判斷一個人，優劣與否的問題，勿寧說是一種適性，看他擔任某項職務恰不恰當，頭腦好的人可以成爲學者或組織的幹部，體格强壯的人適做勞工，賦有藝術才能的人宜爲藝術家，凡此都稱爲職務。一旦有職務分配，凡做學者的人，必然是天資聰穎，成爲藝術家的人必定有藝術才能，在這種情況下，本身就不會受到特別的稱讚或嫉妬。然後，他們在各人「職務」份內的努力，就成

爲評價的標準了。

由此可見，不管彼此的能力差別如何，只要把它換成職務來想，就不會再有不必要的自卑了。能力很强的主管，也有他應該負責的職務，本領高强的朋友，將來應該從事重要的職務，關於這一點，如能想得通，心境自然會豁然開朗了。

100. 在勁敵面前，只要有意識地採用不急的態度就好了。

只要在自己立足之處挖深下去，必然會有泉水湧出來。——日本作家 高山樗牛

如果要判斷滑稽故事的演員是否老練，只要看他在舞臺上的舉止態度，就可以一目了然。從舞臺旁邊出來，先是坐在墊褥上，然後向觀衆行一鞠躬，只要看到他那種不慌不忙的態度，就能判斷對方必是一個老練的演員。

最近，聽說有一位年輕的滑稽故事演員，他模仿前輩的經驗，不慌不忙地出場，並且不斷磨練自己的技藝．在怯場的時候，他極力設法維持慢吞吞的沉著意識，在不知不覺中，他果然沒有被衆多的觀衆威懾住，相反地，他却因此很成功地演出了動人的滑稽故事。

老實說，不但演戲的態度要如此，所有人類的動作亦該如此。換句話說，人類的心理意識與動作速度間有着很密切的關係，心情不舒暢時，動作也會隨著慌亂，心情舒暢時，動作就顯得溫順有禮。同樣地，我們可以利用相反的道理，只要有意識地使動作緩慢，由動作安撫心理，這樣就可以消除不安，充滿自信。前述那位年輕演員，誠然很巧妙地適用了這套原理，方能勝人一籌，如願以償地成功演出。

101. 當你快要被對方壓倒時，最好搶先站立。

據說宮本武藏這位劍客，跟佐佐木小次郎在嚴流島上決鬪時，當宮本武藏背著晨曦的海邊站立時，就已經決定了雙方的勝負。換句說，小次郎站在背向陽光的武藏面前，這種場面對武藏來說，無疑是決定性的有利。

不可否認地，武藏站在反光線的位置上，誠然可給予對方有目眩的物理效果，同時也能產生各種不同的心理影響。

首先，在現場上站立的形像，正如同射影一樣，讓對方無法認清自己的表情。相反地，對方的形像却被日光照遍了各個角落，因而暴露了身體的每一部份，僅憑這一點，就令對敵惶恐不安

了。何況，置光於後的形像，也能與光融合爲一體，使對方對自己產生比實物更大的印象，由於這種後光照射的狀態，才使自己在精神上壓倒對方。

只要考慮到這種原理，那麼，即使自己不站在受光的位置上，也不要站在感受不到光線的暗位上，如此，我們就可以知道預期的效果。不論怎樣，當自己將要被對方壓倒的時候，只要利用光線的效果，就能確保優越的地位。

102. 要消除對方的抵抗感，不妨塑造共同的敵人。

不信任少數人，跟信任所有的人皆屬錯誤。——羅馬哲學家　塞內卡

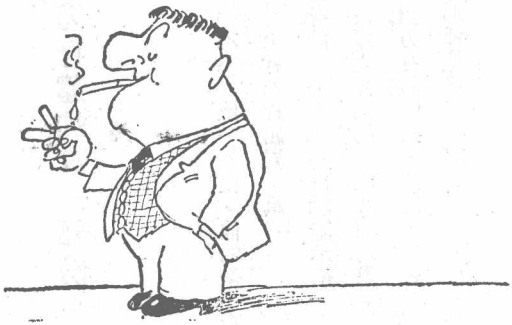
平常感情惡劣得無以復加的姑嫂們，突然變得意氣相投起來，而且經常爲某事商討得很熱烈。原來，他們的反目都

是由於隔壁太太的撥弄是非。當她們面臨鄰居這位長舌婦的共同敵人時，她們始進入休戰狀態，而且毅然拆除內心的障礙，互相讓步。

其實，不僅限於姑嫂間的問題，人類自古以來，常常由於共同敵人的出現，使得一向步調不一致的伙伴携手合作，甚至不相往來的雙方也能變爲同志，這種歷史事實，班班可考。例如一個內亂頻仍的國家，一旦面臨外國的威脅，就會變得團結一致。在小孩子的天地裏，經常打架的兄弟，如果突然出現鄰居的頑童，這對兄弟經常會適時採取聯合抵抗的態度，而且發揮團結抵抗的力量。甚至像羅密歐與朱麗葉的故事一樣，戀愛中的情侶一旦遭到周圍的阻礙時彼此會顯得格外的親密，這也許屬於同一種例證。

如果將此項原理反過來運用，因爲在意識上塑造了共同的敵人，彼此自然可以結爲同志。回想當年的希特勒，亦曾把猶太人塑造成共同的敵人，他才能掌握德國中產階級的心靈。

當然，我們無須做得像希特勒那樣轟轟烈烈，至少可利用此法來跟一個很難相處的人，相處



如要消除對方的抵抗感，不妨塑造共同敵人。

得很圓滿。如果諸位身邊有這樣棘手的人物存在時，亦不妨利用此法試試看。

同樣地，如想接近一個無故被疏遠的朋友，或對他懷有抵抗感的人，不妨找出共同的敵人，培養同仇敵愾的情緒，這樣可使雙方嗜到前所未有的親近感。

103. 如要逃脫對方的威壓感，不妨盯視對方身體的某一部份。

一切的開始都很微小。——羅馬的雄辯家　基卡羅

有許多人常會在不知不覺中，給予對方某種壓迫感。就像「不怒自威」一樣，他的全身會不自覺地發出威壓感，向對方衝過去。如與這種人相對恃，在氣勢上就已經屈居下風。

這時候，如要除却對方的壓迫感，不妨採取一種盯視對方身體某一部位的自我暗示術。在戰術上，這種方法叫做：「一點突破」，就是聚集一切力量，朝向敵人最弱的部位猛力攻擊。同樣地，在人際關係方面亦可採用此法。例如在對話時，不妨盯視對方身體的某一部位，例如耳朵、鼻子、或臉上的雀斑都無所謂。這樣一來，自然不會受到對方那種壓迫感的威脅了。而且，還能令對方不得不轉移注意力，於被盯視的那一個部位。

換句話說，你的視力不但可使對方的態度失去平衡，並能分散對方的意識。此外，你也能造成一種迫使對方的態度失去平衡，並能分散對方的意識。此外，你也能造成一種迫使對方心慌意亂的局面，藉此收到主客顚倒的效果。由此可見，爲了要逃避對方的精神壓迫，而使用的自我暗示術，也極可能動搖對方的意志。

104. 面對棘手勁敵，保持冷漠的表情能收到效果。

一個人若碰到很棘手的勁敵時，在意識上就覺得難以應付，結果往往屈意去迎合對方，一聽到對方的意見，就點頭稱是，或者陪笑去迎合對方的話風，在這種情形之下，自己的缺點一定會暴露無疑。

這樣一來，自己無論何時，都找不到反擊對方的機會。同時，自己也很難根除內心裏棘手意識，即使有意使自己的情緒穩定，或設法維持內心的平衡，也不易收到效果。愈是處心積慮地這樣做，內心的畏怯思想，就愈容易表現於臉色或動作上，而成爲被對方取笑的把柄。

這時候，如果有意擺脫對方的精神束縛，則有一種可行的方法，那就是在意識上保持冷漠的表情。至少擺出這種態度可讓對方無法洞悉你的心思，同時也能使自己惶恐的心情冷靜下來。

在這種情況下，如能堅守自己的立場，雖說碰到頑固的對手，亦無所懼了。

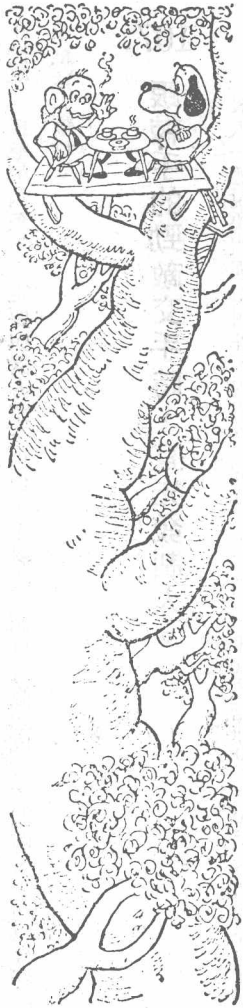
105. 利用自己場所，也能克服惶恐的意識。

詢問疑難和改邪歸正都不是可恥的事。——荷蘭思想家　伊拉斯姆斯

日本的每一個職業棒球隊，都擁有自用球場。根據以往的經驗，獲悉他們在自用球場的比賽，遠比在其他球場的比賽，獲勝率要高。因爲他們在自用球場比賽，可以得到球迷的聲援，選手們也很熟悉場地的地質和狀況，尤其在自用球場上作戰，精神安定，這些條件都能給予選手們良好的心理影響，使他們能充份發揮平時的實力。如從這個觀點來說，球場如果對自己具有親密感，就可以增加選手們的自信，進而獲得良好的成績。

不但棒球如此，在工作場合裏，最好也能有意識，或無意識地抱持上述心理，例如接待客戶的時候，應經常說：「先上我的公司去吧！」這表示要把對方引進自己的領域裏。由此可見，在自己熟悉的範疇裏做任何事情都具有安全感。

因此，如果碰到很棘手的對象時，首先要在意識上將他引進自己的勢力範圍裏，這不失爲克



利用自己的場所，也能克服惶恐的意識。

服惶恐意識的一種方法。事實上，不管你身在何處，只要把它想像成在家裏，然後把對方邀請進來，也就能克服惶恐的意識。

我在上面說過，如果携帶自己慣用的鉛筆與橡皮去應考，則不會怯場，因爲看見熟悉的用物，無異於感受一種親切的空間存在，這也是一種自己場所的意識表現。

由此可見，我們可用自己有力的聲勢，來攻擊棘手的勁敵，此種心理效果可以增强信心。

106. 用一具體物件當做恐怖者的化身，然後施以痛擊，就能使自己的心情平靜下來。

信口開河者，也有說正經話的時候。——日本隨筆家　吉田兼好

我到西班牙旅行的時候，曾經看過鬪牛的練習場面。初次出道的鬪牛士，對準三輪車前裝好的牛角道具。猛刺，情況儼如鬪牛的激烈，這種方法除了可以領悟鬪牛的技術之外，也能減少鬪牛士對野牛的恐怖感。老實說，人與人之間也可以採用此種原理。例如有一家規模很大的電器公司，有些職員竟用實物塑造一個董事長的形像，悶悶不樂的時候，就用棍子重打幾下，藉此消除對董事長的恐怖與不安。練習劍道或柔道的時候，先把練習對象假想成眞正的敵人，加以痛擊，也能維持自信。

這些方法所以有效果，乃是利用假物眞摯的練習，將自己內心那股根深蒂固的不安與恐怖驅出體外。猛擊的對象不一定要與對方完全相似，手邊的枕頭也可假想成討厭的對手，而以捲好的報紙猛力鞭打。

107. 跟棘手的勁敵交手時，宜先發制人。

一般人一聽說要與强敵對陣，內心立生恐慌，或者一見面就想臨陣脫逃，如果情況允許的話，

他根本想避不見面，恐怖或擬逃脫的心思有形有色地表現出來，其實，這種做法，永遠不能使苦悶的意識消失。相反地，先發制人的老套，才是消除苦悶意識的方法。

例如我們約好某人在咖啡室見面，當自己比約定的時間晚到時，難免會覺得很不好意思，倘若發現對方還沒到，心情就舒暢，同時也覺很得從容，看見對方的時候，心理上總有一種優越感。

我們不妨利用這種心理，藉機克服苦悶的意識，依據先發制人的原理，如跟某人有約會，一定要比約定的時間早到，這樣才能在心理上擁有優越感。此外，因爲自己充份掌握了制動權，所以可以積極面對對方，當然也使得信心倍增起來。

108. 爲防止討厭的對方擾亂心思，不要使視線接觸，是一種良策。

人類尚未完成自己的任務以前不會死——英國探險家　李文斯頓

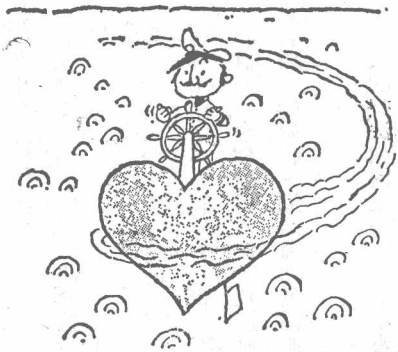
諸位也許看過母親一面斥罵兒子，一面威脅他說：「你看著媽媽的眼睛，說出實話來」，這就如同：「眼睛是心靈之窗」的比喻，事實上，眼睛本來就可以表現人類的心理狀態。當我們有

意從對方的口中探悉眞象時，常常會逼迫對方的視線互相接觸，正是這個道理。

當彼此的視線相接觸時，固然可以窺知對方的心理。但是，自己的心思也同樣暴露在對方的眼底下，由此可見，視線是兩刃之劍。因爲彼此視線相碰，自己也極可能受到對方的玩弄，思想也很容易被對方擾亂。這一點不可不加以防範。

所以，如果你不願意讓討厭的對方擾亂心思，最有效的自我暗示術，就是不要跟對方的視線相接觸。由於故意不去接觸對方的視線，這樣可以防止對方知悉自己的不安，同時，自己也能透過這種行爲，表現蔑視對方的一種間接攻擊態度，進而給予對方感受某種心理上的壓力。

七、利用意識轉換的自我暗示



109. 周遭發生的事，應常解釋爲對自己有利。

大功告成，並非成於成功之日。——中國儒家　蘇老泉

依照平常情況，結婚典禮最好在晴天，但如果碰到雨天，你們又將怎麼解釋呢？如果對婚姻生活有信心的人，恐怕會認爲：「下雨將使土地凝固」，他同樣高興下雨是好預兆。相反地，雖然客觀的事實沒有改變，但對於結婚生活沒有信心的人，他們定會語爲：「兩人的感情將會被這場雨水沖散了。」言下之意，總覺這是不祥之兆。

自古以來，就有一句俗語：「我思故我在」，即表示這個世界會隨著人類的思考變化，而產生光明與黑暗的時候。當人們陷入失敗與不安的情況裏時，常常會往黑暗或不吉利的方面想。不過，客觀的事實永遠不會改變，如能往光明或吉祥的方面解釋，也許心情會輕鬆得多，而且還連帶產生其他好處。至少心情的轉換，可以驅除不安，甚至還會影響將來的變化，這個論點說得並不過份。

總之，下雨也好，晴天也罷，婚姻生活能不能美滿，端視當事人的想法如何來決定。本章要

討論利用自我暗示術，以期使悲觀的心境開朗起來。

110. 將悲劇性事件做相反的聯想，亦可發現新路線。

任何人碰到失敗的時候，很自然地會產生絕望感。至於如何解除此種絕望感，對於未來的前途，將發生極大的影響。大多數人遇到悲哀的狀況，無不憂心忡忡，這樣不但於事無補，同時還可能逐漸陷入泥沼而無法自拔。

所以，應該如何跳出悲觀的深淵，也就是如何轉悲爲喜，無疑是最重要的問題所在。如何使心情變得開朗，其中一種妙法，也就是設法產生一種與自我悲觀的材料完全相反的聯想。這是利用觀念開發的技術之一——相反聯想法。

如果你參加大專聯考，結果名落孫山，而陷入悲觀的境界裏。你也許會想(1)難道是自己的實力不够，才考不上大學？(2)恐怕連考三次也考不取呢？(3)因爲心煩意亂，靜不下來讀書，總之，你會顯得方寸大亂。關於以上各點，我倒認爲可以作相反的想法，(1)投考東大，捨我其誰？(2)來日方長，總有一天我會考上東大的。(3)應該充滿希望和鬪志。在這種情況之下，你就會湧出新的勇氣來：「好！我明年再幹一場，」惟有這種心情，才是考試成功的最大關鍵。

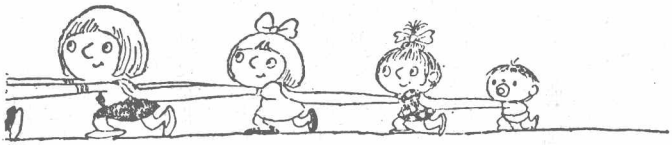
111. 回憶過去的自我，可使眼前的自我恢復信心。

過去的已經過去了，一切已成了往事。

——希臘詩人　荷馬

雖然這是一個英國作家的故事，可是，却有人把它拿來當做解脫困境的座右銘。當這位英國作家在寫作時，如果遇到無法下筆的情況，他就會把高中時代的日記拿出來閱讀，藉此恢復自信，也能使執筆的慾望再度升起，這無疑是非常方便的自我暗示術。

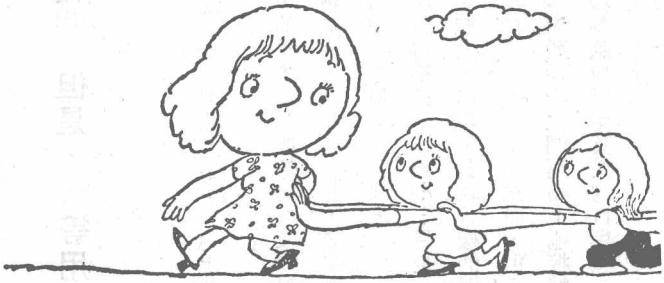
不可否認地，日記裏那種過去的自我，每一個時期都不盡相同，當然，其間必有活力充沛和樂觀進取的時刻，也有比目前的自我更消沉和悲觀的時刻。如果看見過去的自我，充滿著



幹勁，任何事情都做得有聲有色，無疑可以勉勵自己。雖然這些都是很久以前的往事，但只要一想到自己也有過輝煌得意的時刻和成績，自然會使眼前的自我豪情萬丈起來，相反地，如果發現過去的自我，竟比現在更窩囊。而且，過去的想法是如此的幼稚，自己就會想到：「目前的情況跟過去比較，還算差强人意；比起過去是進步一些。」由此可見，閱讀過去的日記，無疑會使現在的自我，轉向有利的方向發展。

大體上說，日記上的內容包括許多好壞事，至少能够忠實地反應過去的自我。上述那位英國作家，也將過去的自我與眼前的自我作比較，藉此驅除內心的沉悶。

回憶過去的自我，藉此做爲轉換心情的憑藉，老實說，這也不僅僅限於閱讀日記。此外，尙可閱讀以前所常讀的書，這樣也能產生相同的效果。在閱讀過程中，亦可做爲喚醒自我的工具。



回憶過去的自我，可使眼前的自我恢復自信。

112. 陷於自我否定的情況時，可用「……然而，但是，」等用語來改變心情。

人不能光靠麵包生活，但是沒有麵包就不能生活。——日本經濟學者　河上肇

我有一位好友在高中教英文，他曾經告訴我一則故事。原來，他爲了要使那些對英文感到棘手的學生，養成愛好英文的習慣。他常常對這些學生說：「我不會英文，然而……」，他要學生在句子後面塡上完整的句子，而且，還一定要他們將「英文」這個單字！塡進句子裏去。

結果，學生們接下去的是：「我不會英語。但是，我的英文字寫得不錯。」「……但是，我對英文的發音很有自信。」「……我覺得懂英文的人很了不起。」總之，出現了各式各樣的塡充句子。老師注意的着眼點，並不是他們接下去的句子，而是要學生們懂得運用：「然而，但是」等接續詞，藉此套出他們自己不曾注意到肯定部份。換句話說，老師要從學生們運用上述接續詞的方法裏，使若干陷入自我否定的學生們，發現肯定這部份，而後剷除他們對英文的自卑感。

這是個別談話時最常用的技巧；它對於悲觀者恢復自信方面很有幫助。

113. 反覆回憶自己的小優點，有助於淡忘自己的缺點。

有些人所以會有自卑感，其原因不外乎經常認爲自己一無是處，或者驚慌自己的缺點多於優點，關於這一點，我可以提供一種縮小缺點，以及剷除自卑感的秘訣。那就是：即使是很微小的優點也罷，只要一天反覆思索幾遍，那就可以使自己的缺點相對地淡薄下來。

這種方法跟說服技術裏的部份攻擊，屬於同一種原理，例如追求一個女孩子時，如能反覆稱讚對方最迷人的地方，或自負的部份，這樣會使對方漸漸覺得，自己似乎全身都被人稱讚，結果很容易打動她的芳心，即使在本質上是一個微不足道的小優點，只要在量方面給予反覆的刺激，自然會把缺點驅逐到一邊去，而使優點在心中逐漸擴大起來。

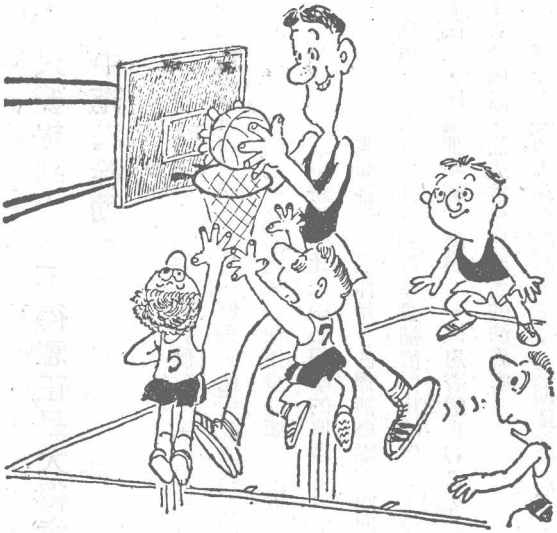
事實上，自我的心理也跟這位被追求的女性一樣，即使是一小部份也好，只要反覆想到類似的優點，就能使自我覺得全身皆是優點。如果有人認爲：「我一向很害羞，性格也很消極，如果說我有優點，那只有溫柔一項而已」，在這種情況下，你不妨反覆對自己說：「我有溫柔的優點」，那麼，這個念頭對於恢復自信心方面，實在助益非淺。

114. 與其想矯正缺點，倒不如善用缺點。

任何人對於自己的缺點，都會耿耿於懷，如能改正的話，他們無不希望立刻改過遷善，這無疑是人之常情。愛默生是美國的名詩人，兼大思想家，他曾經說過：「沒有人擁有無用的缺點」因此，與其想勉强自己糾正缺點，倒不如善用自己的缺點，藉此開拓一條新坦途，事實上，由於洞悉缺點，而警戒自己，最後創造出許多別人所不及的優點，諸如此類的例子，誠然多得不勝枚舉。

例如美國婦女常常有這樣的例子，有一個女孩子，自從懂事以來，就不斷煩惱自己臉上的紅痣，結果患上嚴重的對人恐懼感，如果有客人到她家裏來，她會躲藏起來不見客，避免自己的臉被陌生人看見，在漫長的日子裏，她一直過著很惶恐的日子，有一天，她終於被母親的話感動，反正不能改正缺點，與其長久這樣惶恐下去，還不如尋找能够活用缺點的道路才對。於是，她到處求助有名的化家學，結果才如願以償地獲得消除紅斑的化粧品。後來，她又到各國做巡廻性的實際表演，這樣不但解救許多有相同煩惱的人，而且還名利雙收。

日本電影界有一位著名的導演——黑澤明，他看中尚未成名的三船敏郎，因爲三船敏郎那種



與其改正缺點，倒不如善用缺點。

粗獷的作風，無疑是無法擔當細膩表演的缺點，但若能把這種缺點好好培植起來，也未嘗不是毫無用途的。誠如日本一位著名的棒球教練說：「與其設法糾正球員的缺點，還不如讓他們學習如何發揮自己的缺點特徵，才能栽培一個偉大選手。」如果諸位很憂慮自己的缺點，與其想辦法去改過它，倒不如考慮怎樣利用它，才是最重要的關鍵所在，俗語說得好，轉禍爲福，或者化悲爲喜，自己的缺點也許正是了不起的優點。

如能從缺陷中發現自己的長處，才能找回眞正的自己，或進一步獲得財富、名譽，以及自己所要追求的可

能事物。

115. 只要想到：「不得意正是大得意的轉機」，才能使人在困境中充滿幹勁。

我記得從前有一位老師告訴我們說：「不得意時，只要把頭抬起來，不但能變成得意，而且還能變成『大得意呢』呢？」原來，他所說的『不得意』與『大得意』，只是文學上的筆劃之差而已，『不』字的一豎看起來好像下垂的頭，把這個頭抬到上面來，無疑成爲一個『大』字。

事實上，這個奇妙的比喻跟心理學的原理，具有不謀而合的妙處，因爲在人類的心理現象裏，有一種「過量補償」的作用，即彌補弱點的傾向，有時補足了弱點以後，尚有剩餘之量，就躍向優點的方向延伸。關於過量補償作用的例子，最典型者，莫過於希臘雄辯家德默斯提那斯的奮鬪史，因爲他年輕的時候，一直患著嚴重的口吃，在他努力矯正口吃的奮鬪過程中，果然克服了各種困難，而成爲擧世聖名的演說家。

因此，一個人如想脫離困境，或期望從不如意的情況中改善過來，那就不要忘記心理學上的眞理：「不得意才是大得意的轉機」，因爲這句話不失爲很有力的自我暗示的手段，只要具有

這種强力的精神後盾，才能不斷地努力。

116. 探究「討厭」的原因，始知「討厭」不等於「不會」。

青年時的失敗，遠較壯年的勝利或老年的成功更可喜。——英國政治家　第斯萊斯

我常常問小學生說，你們最討厭什麼科目呢？爲什麼會討厭它呢？其中回答因爲「不會」，所以才討厭它，這種答案佔壓倒性的多數。由此可見，我們往往把討厭當做不會，而且更容易使它變成：「因爲討厭才不會」的結果。那麼，「討厭」與「不會」之間，到底有無直接性的關係呢？俗語說：「先有喜愛的技藝，才能做得精巧」。相反地，也有一句俗話說：「雖然拙劣，但也有偏好」，從這兩種說法看來，討厭與不會之間，似乎缺乏如我們所說那種直接性的等號關係。

本來，不會乃是客觀的能力問題，相反地，討厭乃是主觀的感情問題。因此，討厭與不會之間，應該會有個別的理由存在才對。

如果有人以爲：「因爲討厭才不會」：那麼追究討厭的原因，照理應該可以解決問題的。然

而，我們却發現跟能力完全無關的理由，例如：「我跟某科目的老師合不來」，「我不喜歡那個老師的個性」，「如要做好那件事，需要買昂貴的工具」，諸如此類的例子，我們很難從中找出明確的討厭理由。不過，我們倒可從上述的方法裏，了解如何掌握切斷惡性循環的基因——「因爲我討厭它。所以，我才學不會」，「因爲我不會，所以我才討厭它」。

117. 如把不擅長與擅長的事物聯起來想；就會喜歡不擅長的事物。

懷疑則霧散，信仰則影響。——日本思想家　道元

從前，有一位老演員第一次去看棒球比賽時，剛好有一位打擊手，擊出一個內野滾地球，可惜因爲內野手漏接，而造成內野的安打，這時候，那位老演員一面聽著廣播員的解說，一面自言自語道：「喂，那個傢伙動作搞錯了。」同樣地，當我們碰到自己根本不知道，或不擅長的事物時，常常想把它拉到自己最熟悉與擅長的事物範圍裏來解釋，反過來說，如果理解自己不擅長的事物，即使經過很長的時間，或者費盡多少心機，也照樣不能理解它。

因此，我常常奉勸那些因不擅長某學科而感到苦惱的學生，首先要把不擅長與擅長的科目聯起來想，例如討厭數學與理化的中學生，我問他們有沒有比較擅長的科目，因爲這是比較性的問題，照理說，每個人都應該有一、兩門擅長的科目才對，如果有人喜歡國語與作文，我總會勸他設法養成一種習慣，那就是利用數學與理化的資料來寫作業。老實說，如能有恒心地實行這種方法，幾個月之後，我想他對不擅長數理科的意識，必然會消失殆盡，而且，成績的進步還會使他本人大吃一驚？其實，這不是紙上談兵的問題，實際的例子多得不勝枚舉。

此外，如我們覺得對某些事物懷有不擅長感的心理狀態時，其間似乎含有一種距離感或反抗

如把擅長與不擅長的事務聯起來想，就會喜歡不擅長的事。

的意識。因此，設法消除這種隔閡，無疑是對它產生愛好，以及變得擅長的第一步。

爲了要完成第一個步驟，比較有效的方法是：先使這些事物跟自己擅長的事物融合在擅長事物的氣氛裏，而使不擅長的意識逐漸消失，而且還能漸漸愛上它。由此可見，愈讓不擅長的事物跟擅長的事物發生密切的聯繫。那麼，不擅長的事物，轉變爲較擅長的可能程度會愈深，這是無可置疑的事。

118. 初生之犢不怕虎—亦不失爲一種致勝之道。

不久前，在一次學生的音樂比賽中，一個小學低年級的學生，居然壓倒了高中與大學的勁敵，而榮獲冠軍的成績。在音樂與美術等藝術的領域裏，誠然埋伏不少跟自己的經驗及年齡完全不符的天賦奇才，以當時比賽的情況來說，這位小學生對於會場上的嚴肅氣氛，以及名譽得失等，都抱著無關緊要的態度，結果使他的心情得到意外的穩定，尤其可以充份發揮自己的實力，關於這種心理狀態，委實不能令人忽視。

「初生之犢不怕虎」，或「無爲知佛」等都是含有相當哲理的名言，在人類的心理狀態裏，似乎存在：「不知者强」與「老成者弱」的潛在意識，在心理學上，把那種不明瞭環境或對象的

情形，叫做認知性的未化，如果知性的分化超過某種狀況，而使目的以外的多餘因素闖進我們的心裏時，反會造成實力不能充份發揮的顧慮。

由此可見，對於某種狀況的了解不超過某種限度的話，無疑是避免恐懼的一種智慧。當我們參加升學考試的時候，與其成爲一個「情報專家」，深悉競爭率多少成，錄取可能性如何困難，還不如活用：「不知者强」的原則，排除別人的議論，貫徹自己的主張，才能發揮眞正的實力，爭取理想的成績。

119. 誇大失望或不安，並使其滑稽化，則可減輕失望與不安的程度。

如不能用溫和言語勸服對方，也同樣不能用嚴厲的言詞勸服對方。

——俄國劇作家　柴賀夫

我有一位好朋友是漫畫家，當他沒有靈感，而陷入左思右想的情境裏時，他的嘴裏會自言自語說：「糟了，我一直想不出來」接著，他就在三歲的兒子面前胡鬧起來，當他看見自己的兒子

也爲自己的滑稽樣子笑不可仰的時候，他自己也覺得很好笑，而且有些不安起來，在這種情緒下，他就重新捕捉靈感，這種方法未嘗不是一種獨出心裁的轉換心情的自我暗示術。

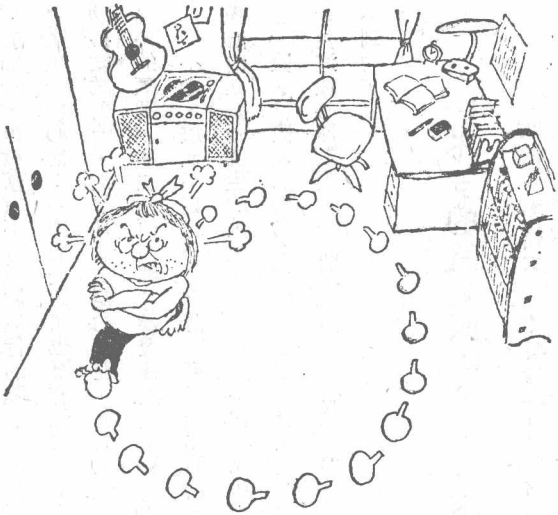
我們常常看見舞臺上出現許多太過深刻，而成爲滑稽的事實，如果現實的悲劇顯得太深刻，也會成爲一種喜劇。同樣地，如果一個人在某方面遭遇失敗，那不妨將這種現實誇張地認爲：「如果全世界的人都曉得我遭遇失敗，他們一定會爲我感到悲傷。」或者是：「此次失敗正是我一生留在歷史上的最大失敗」，這種例子就是將現實性的思考，轉化爲非現實性思考的情況。同樣地，悲劇也容易轉化爲喜劇，使自我有充份的優裕來考慮自身的問題。

日本人有一首歌說：「如果你微笑，世界就是天國。誇大你的失望或不安，並使它變得很滑稽，這樣會減輕你的失望與不安，而微笑正是把你從現實的深淵中解放出來的好友。」

120. 勉强做，做不好。

有心人最悲哀的是喪失光陰。——義大利詩人　但丁

我想任何人都有同樣的經驗：晚上睡不着覺的時候，愈想趕快進入睡鄉，反而會愈睡不著。



勉强做，做不好！

相反地，工作一大堆而必須要通宵工作的時候，自己也不斷警告自己不准睡着，結果却呼呼大睡起了。

諸如此種與自己的意圖或目的，產生相反結果的現象，就叫做逆轉現象。如果勉强想要成功，則會產生焦灼的心情，終於成事不足，而敗事有餘，這也是逆轉現象的結果，也是由於非做不可的心情，而引起自我防衛的本能的抵抗，最後帶來：「不做也罷」的逆性反應。當我們從事輕鬆與簡易的工作時，眞是得心應手，在這種情況下，自我防衛的本能不必活動，這就是因爲不會產生勉强的緊張所致也。

總之，當我們遭遇失敗，或對將來

滿懷著不安的時候，常會情不自禁地陷入非做不可的境地，結果在自我防衛的本能之間，產生心理的隔閡，以致常有不能順利進行的現象。由此可見，勉强自己無疑是一種禁忌。這時候，通常會產生一種心情：「即使失敗了也沒有什麼大不了，做了總比沒做好，一切事情都要嘗試，我不妨再試試看」，這才是最重要的心理。在無意識中，如能以這種心情來處理事情，將會產生意料之外的順利。我想任何人都有過這種經驗才對。

不過，這並不表示一切事情，可以無爲而治，萬事如意，如果全部否定由於「非做不可」這種心情緊張所產生的效果，事情也難得會有成功的希望。人類的心理誠然非常微妙，心理太輕鬆的時候，目標反而覺得不明確，心理的能源也產生不出來。因此，我們一面要使另一個自我，來背負這種心理緊張，一面要求另一個自我，輕鬆地監督工作的情形。這樣一來，則可以得到意料不到的成果。

121. 追究不安的眞實原因，可使不安消失。

做很多事情容易，持續一件事情困難。——英國詩人　班强生

奧國心理學家艾佛烈特・防特拉，以研究人類自卑感而成名。事實上，他本人從小就被自卑

感困擾。所以決心要尋找自卑感的原因，而埋頭研究它的時候，他自己的自卑感却也在不知不覺之中消失了。

不可否認地，在我們的自卑感與不安的現象裏，幾乎都不是實體的東西。如果我們不忽視其曖昧的狀況，而決心追究其本來面目時，不安的能源就會在不知不覺裏轉移到智性的興趣方面。由於智性的興趣需要冷靜，極大的不安也會在不知不覺中消聲匿跡。我想阿特拉的心理也一定經過這種過程，俗語說：「幽靈的原形，看來如同枯草花」，即使是眞正的幽靈，只要明白它的原形，也就沒有什麼可怕了。其實，當我們決心追究幽靈的眞面目的剎那之間，我們內心的恐怖感也消失殆半了。

禪宗裏說：「如果內心不定，只要想得透徹，自然沒有什麼不安」，這無疑在表示一個人決心追究不安的原因時，反而有助於消除不安作用的心理事實。

122. 如要脫離絕望狀態，首先要認清絕望的實況。

第二次世界大戰期的英國邱吉爾首相，一生裏留下不少軼事。在第二次世界大戰快要爆發之前，曾經有一段傳說。當戰爭已經成爲不可避免的那一天，有一位政府官員說：「我認爲事情完

全絕望了，」，邱吉爾却若無其事地說：「不錯已經到了無法形容的絕望了」接著，他又說：「不過，我發覺自己似乎年輕了二十歲」。

當我們陷入絕望狀態裏時候，總要想辦法逃避，或者表現出一種借助他人，或依靠神力的傾向。不過，邱吉爾很明白在這種消極態度中難得找到解決的辦法。因此，他終於接受絕望的事實，而決心振奮起來。

從心理學上說，感到絕望以及認清楚絕望的狀況，無疑是完全不同的精神活動。後者是客觀地認識自己所處的立場，前者表示已經不能很客觀地審視自己的意思。所以，當我們處在絕望的狀態裏時，認清絕望不但能使心情變得很樂觀，還可以使自己超出絕望之外。

123. 積極認識不安的一部份，將使不安的全部轉爲有益。

善於遊戲者，亦善於工作。——希臘哲人　艾納卡西斯

誠然世上有許多人被不安和自卑感困擾得痛苦不堪，但當我分析他們的原因時，赫然發現他們原來是將極小部份的失敗或恐懼，擴大到整體的結果。例如對工作失去信心，或因沒有勁上班

而悲聲嘆氣的人，推究其原因是他不明白眼前的工作有何趣味，或跟上司相處不好，跟某同事鬧彆扭，或者跟一位客戶發生衝突。總之，由於他對部份工作沒有自信，而影響工作的整體，才會陷入煩惱的深淵裏。

由此可見，上述這種人很顯然是討厭工作的某一部份，而懷抱著不安的心理，至於對工作的其餘大部份，都具有很好的印象。可惜，由於極小部份的不利，以偏蓋全，才會使其他有利部份遭受抹殺，結果對他的行動不能產生良好的影響力。

因此，如想脫離這一種的整體不安，必得先找出整體不安的理由，而後積極去認清部份的不

積極認識不安的一部分，將使不安的全部轉爲有益。

安。這樣會產生心理學上所說的對比效果，即使在其他部份發生不安，但是，這種不安感受很輕微，如果有其利益的一面，那麼，這種利益的一面也會很明顯地感覺出來。換句話說，積極認識某部份的不安，接著，我們便可了解其他部份根本沒有什麼可怕，全體性的不安，在這種情況之下，與其說減輕到最低限度，毋寧說，已經轉化爲有利了。

例如有人討厭上班，他的最大的理由如果是跟上司處不好。那麼，你不妨積極承認：「那個傢伙沒什麼了不起。反正我非常不喜歡他，」這樣一來，這種對比效果——相對的邏輯——就會發生作用，接著你又會想到：「公司裏還有其他可愛與美麗的女職員，同事們對我也很不錯」，這時候，全體性的不安就會逐漸被消除的了。

124. 如遇重大事件，只要一想到：「了不起也只是……」；那就可以毫無畏懼地過關了。

不要煩惱明天的事，明天自有明天的憂慮，一天的勞苦足夠一天來承擔。——基督教聖經

日本前職業棒球隊的監督三原修，一向就被人稱爲智多星，因爲他很熟悉敵我兩隊的選手心

理，故能很技巧根據彼此的心理變化，而展開激烈的攻守戰。在一次比賽中，他居然發現本隊裏的一位代表緊張得全身僵硬，於是，他就把那位代表喊過來，低聲指導一番。

果然，這位代表的表情就突然顯得很明朗，而且還擊出一支快速安打。後來，記者忍不住好奇地問這位代表說：「監督剛才教你什麼呢？」這位代表不遲疑地回答：「他告訴我，只不過打棒球罷了，你放輕鬆去玩吧！」

事實上，對於三原修或那位棒球選手來說，打棒球無疑是他們的職業。所以，他們必須要盡力以赴。倘若看法稍爲改變一下，心理的感覺也自然不同，同樣地，三原修很巧妙運用當時的心理，使選手們感受輕鬆，而且得到了成功。在重大的莊嚴的場面裏，嚴肅的氣氛無疑會懾住一個人的心，如果缺乏這種認識，則不能完成重任。事實上，每個人很容易在這種沉重的氣氛之下，陷入緊張的狀態裏，爲了要保持這種精神平衡，應該設法將事情輕鬆化才對。只要想到：「充其量也只不過是……」這樣，再重大的狀況也會矮小化起來。

125. 當你被自卑感困擾時，請閱讀成功者的傳記。

當我們觀察任何成功者，或偉人的生平時，似乎發現他們含有共同的特點，那就是他們除了

比常人加倍努力以及擁有卓越的智慧之外，事實上，他們也懂得活用本身的自卑感，而埋頭苦幹過來的。

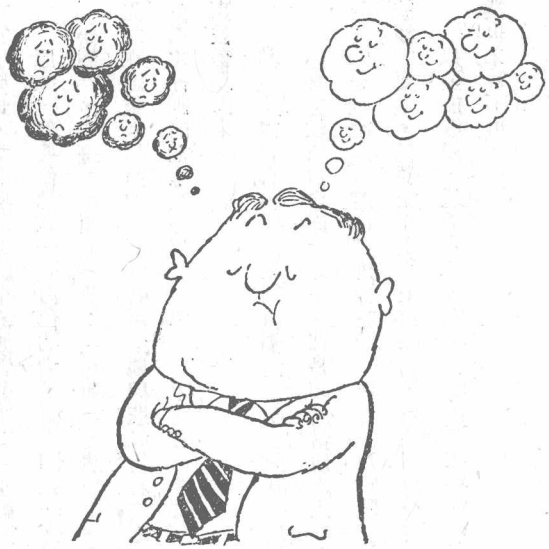
他們常常被貧困的家庭、身體的缺陷和性格的乖僻等因素所帶來的自卑感困擾，但是，他們並沒有屈服在這些挫折之下，他們反而採用適應各種立場的方法，逐一克服各種困難。換句話說，這些成功的偉人不但不爲自卑感所支配，反而將自卑感當做躍進成功的工具或墊脚石。

因此，當我們失去自信，或者被：「爲什麼這樣差勁，」等自卑感所困擾時，如能閱讀這麼成功者的傳記，對於恢復自信、或振奮精神方面一定很有效果，即使我們可能把成功者的生活方式，或如何利用自卑感的方法完全搬過來，然而我們總可以從中獲得寶貴的指示。

假如我們獲悉這些成功者，原來也曾在這樣惡劣的條件下生活過漫長的時間，那麼，如何克服自卑感應該是很簡單的事。

126. 心神不定時，要很清楚地分別悲觀與樂觀的性質。

人類要接受兩種教育：一種是接受他人的教育，另一種是自己教育自己。——英國史學家　吉朋



內心不安時，要清楚地分別悲觀與樂觀的性質。

因爲任何人都無法很正確預知未來的事，所以，當建立某種目標的時候，大家都會在：「似乎可以順利進行」、以及：「似乎行不通的」完全相反的觀點之間，反覆徘徊，這是由於悲觀和樂觀混淆不清的緣故。

尤其，在缺乏自信的時候，悲觀的發生率特別高，由於不安不斷在升高，同時也使行動受到限制，這樣很容易令人對未來的積極進取心受到挫折。

爲了要消除這種不安，紐約有一位精神分析的醫生F．佛克斯博士，他曾進行過以下的研究作業。因爲他不斷和些生意人進行精神問題的個別

談話。每當這些生意人要創立新事業，或就任新職務時，一定會對未曾經驗的領域，懷著惶恐與不安，於是，佛克斯博士就指導他們製作：「悲觀與樂觀表」。

原來，他要他們在一張白色的大紙張中間畫一條線，將它分爲左右兩半，左邊的冒頭寫著：「樂觀」，右邊的冒頭上寫著：「悲觀」，然後將它貼在書房的牆壁上。每天下班回到家裏時，先站在這張表格前面，將當時對樂觀與悲觀的看法逐一塡上去。待全部記列完畢以後，再用奇異的墨水仔細的把悲觀的部份擦掉。這樣一來，當他採取行動的時候，悲觀的看法部份也會從內心裏被驅逐出來。

然後，他們必須要出聲朗讀樂觀的記述內容，藉此使內心充滿著跟表格一樣的樂觀。

這種方法所以會產生效果，那是因爲當他陷入不安的情況時，懂得如何明辨悲觀與樂觀的境界。當他繼續進行這種選別作業時，將會發現實際存在的樂觀因素，顯然不算少。即使其間出現悲觀的要素，只要能在表格上消除它，自然可以獲得心理上的安定。

只要能夠領悟這種原理，也不一定需要在特別用紙上列述出來，所以，在腦海裏進行選別作業也未嘗不可。

127. 與其想到「只有……」，不如想到：「也……」，更能產生信心。

不管如何弱小的人，如能聚集全力於單一的目的，必能成就一番事業。

——日本儒者　春日潛庵

倘若你在某項考評中只得五十分，不知你的想法如何？我想恐怕有人會鑽牛角尖地想：「我只有五十分」。相反地，說不定也許有人因爲也得了五十分而興高彩烈呢。如用這種「只有」與「也」來解釋，同樣得五十分，在彼此的心情方面就表現很大的不同。

換句話說，同樣一種客觀事實，因爲彼此所持的心情不同，就決定各人的成功與失敗。例如你認爲只有五十分，那麼，你內心裏必然會留下與預期相反的結果所造成的失敗感。要是你認爲我也得了五十分，那就表示自己的努力過程，跟結果很符合，於是，你自然會這樣想：「下次的考評，我一定要得六十分」。由此可見，在客觀上說，五十分是鐵的事實，但若能以後者的想法做爲自我的評價基準，那無異是下次成功的發端。

誠如上述，如以「只有……」來限定，或否定自己，不如以「也……」來强調正的效果，才更能塡補失敗感，對於培養一個人的自信方面也會有相當的效果。五十分這個數字，也會基於自己所抱持的心情，而產生自信的寶貴端緒。

128. 碰到厭惡的事務，只要眞想想是否眞厭惡，慢慢就會喜歡它。

人要是經常能從事自己喜歡的事，那是再好也沒有了。然而，世事可不能全由自己來決定，因此，在現實生活裏，實在需要有一套能將嫌惡，轉化爲喜好的智慧。

在此，我想談一談自己的經驗。我目前可以說是一個高爾夫球通，不過，在此以前，我對這項運動沒有一點兒興趣，我認爲打擊那個靜止的小球，實在索然無味，毋寧說，我當時抱持一種輕視的態度，有一次，有一位好友硬拉著我去玩。當時，我抱著既然不能推辭，那只好試試看自己是否眞正討厭這種娛樂，於是，我就拿起球桿來，沒有想到在這頃刻之間，我突然發現自己原來對它懷有這麼多喜好的成份。

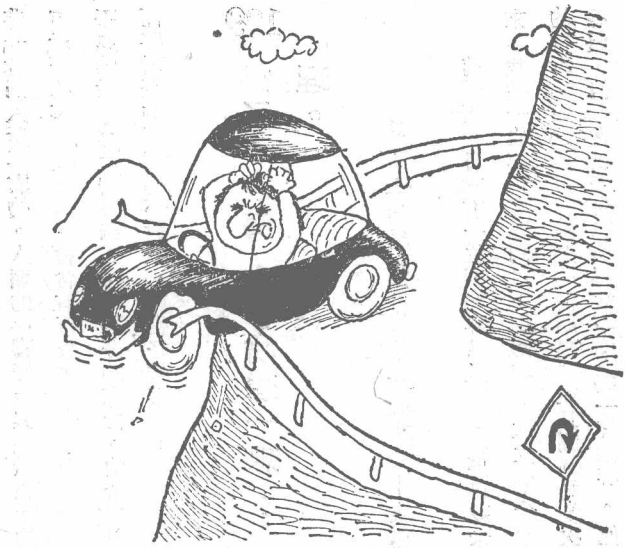
後來，我果然成爲自己根本意料不到的高爾夫球的愛好者。然而，諸如此類的特殊例子，並

非是我個人所享有的。人類的「喜好」與「厭惡」的感情，並非絕對的東西，在自己認爲百分之百討厭的事物裏，無疑會含有百分之幾的喜好成份在內。因此，我奉勸諸位不妨用：「試試看是否眞的討厭它」的方法，尋找喜好的成份。倘若發現此中含有喜好的成份，不妨就以此爲發端，而將討厭的轉變爲不討厭，或喜好的事物。

129. 爲了不後悔，不妨想一想：「後悔原來產自優裕」的道理。

派不上用場的寶物等於沒有。——希臘童話作家　伊索

前幾天，日本有一位娛樂界名人在旅社裏自殺未遂，但他立刻成爲轟動社會的新聞材料。後來，我從一位記者處聽到以下的傳聞。這位藝人據說患有嚴重的後悔癖，平常他也會後悔自己的言行，而陷入自我嫌惡的情緒裏，並且鬧過好幾次自殺未遂的經歷。嚴重的時候，即使抽一包香煙，他也會懊悔自己抽得太多，喝一杯咖啡，他也後悔對胃腸不好，而耿耿於懷，或悶悶不樂。在我們的日常生活裏，雖然不會有過這樣極端的現象，但也常常會反覆產生類似如此無聊的



爲了不後悔，不妨想一想：「後悔原來產自優裕」的道理。

後悔。

患後悔癖者的特徵，而陷入常人自擾的狀況。換句話說，他們始終在懊悔自己爲何如此悶悶不樂，爲何因爲芝麻小事而想不開，結果就陷入自我嫌惡裏了。

如要從這種悶悶不樂中解脫，首先必須停止：「後悔」，如能達到這個目的，有一種最具效果的方法，就是要領悟：「後悔原來產自優裕」的意義。

後悔的狀況，如同字面上的意思，乃是後顧而懊悔之意。所謂後顧就是把眼光離開現在的自我，客觀的端詳過去的自我。如對客觀端詳後的

自我，仍然感到懊悔的話，無異於明白了期望的狀態，所以，這種懊悔也是從此狀態，與自我表現的比較中產生出來的。

總之，後悔的產生，無疑是精神上具有充份優裕的證據。一個眞正悲觀的人，根本不會後悔的。因爲在嚴重的情況下，如同瘋子認不清自己在發瘋一樣，分辨不清自己所處的狀態。

有些人常常會受到後悔的困擾，如果他們能領悟：「後悔原來產自優裕」的道理，那麼，他們必能在短期間內從無聊的憂鬱中得到解脫。

130. 如把「失去」的東西，當做「被遺棄」的東西，則可減輕心理沮喪感

自反而縮，雖千萬人吾往矣。——中國儒者　孟子

美國有一本人生雜誌，上面刊載如下的新聞，有一位曾在越南戰場上受傷的士兵，當他從麻醉手術臺上醒過來的時候，軍醫對他說：「你再休息一會兒，你就會痊癒了，唯一遺憾的是，你已經失去一隻脚了。」沒有想到，這位傷兵却大聲抗議說：「不對，我這隻脚不是失去的，而是

被我遺棄的」。

當我讀完這篇報導之後，我對這位士兵那種毫不沮喪地，接受悲劇事實的勇敢心理，感到由衷的敬佩。他能把失去的，改稱爲被遺棄的，顯然表示他已經越過絕望的深淵。

不管「失去的」也好，「被遺棄的」也罷，反正已經失去了自己的東西，這是一個永不改變的事實。不過，如果你認爲它是失去的東西，那麼，你的意志與感受便會不斷地反應在那件失去的事物上了，換句話說，失去的現象屬於尚未了結的性質，所以，內心一定會萬分地惋惜，甚至還會想不開呢。相反地如果你把它想成被遺棄的東西，那就表示這是一種廢物，在這種情況之下，你將會以輕鬆的心情來處理了結的事物，而且對它不再眷戀。

我們的人生包含有初戀和青春等抽象的事物，失去的東西誠然不計其數。然而，只要我們把那些東西當做被遺棄的廢物時，沮喪的感覺就會減輕了許多。由此可見，面對著同樣的悲痛事實，一念之差，前後的心情就截然不同。

新知文庫簡介（所標價格一律新臺幣實售價）

①心靈學入門　　橋本健著　陳明誠譯　35元

作者在這本書裏談到許多稀奇古怪的事兒，有理論性的，有非理論性的，有科學的，有不科學的；有心理學的，有超心理的；有鬼話，有神話，還有閑話。

讀這本書，包你靈感泉湧，萬事如意．非但增加若干心靈學知識，也會有助於閑下茶餘飯後之閑磕。

②趣味的邏輯　　劉雙翼著　30元

研究正確的思維規律的學問，便是邏輯。

研究邏輯，態度儘管嚴肅，方法不妨趣味化，故事化，使我們感到輕鬆，容易接受，容易熟練，而容易運用。人人底思維邏輯化，人與人之間便少紛爭，多進步，社會會欣欣向榮。

趣味的邏輯，邏輯的趣味，使我們在邏輯上獲趣味，在趣味中見邏輯。

③拒絕的藝術　　史密斯著　李永久譯　60元

本書原名 When Isay No, I feel guilty,是「果斷訓練」系列叢書中最具代表性，榜列非小說暢銷書最久的一本書。作者在書中以各種方法，訓練讀者們坦然說出「不！」，而毫無犯罪感；其應用之廣，幾已包括了你我他生活中各項節目之全部，甚至情侶夫妻間之性事亦不例外。

本書的精髓乃訓練我們如何說「不！」，如何把「不」建立在合情合理合法的基礎上，使人人都因爲熟練了拒絕的藝術，由眞小人的人格基礎，漸漸塑造眞君子的坦盪盪胸懷，使僞君子在社會上絕跡，讓人間充滿了一片祥和。

④深層語言學　　多湖輝著　陳　琴譯　40元

三寸不爛之舌，交淺言深，話中有話，低聲下氣，口中雌黃，口舌場中是非海裡，口開神氣散舌動是非生，話中有話，言外之意……有關語言方面的最常見的成語，中國話裡計有六百六十六條之多。

說三不接兩，談言微中，面從後言等等，都是深層語言的具體表現。而金言玉語，針鋒相對，閃爍其辭等等，更是深層語言的智慧傑作。

人際關係中最最短兵相接，最最立竿見影的有聲媒體，莫過於語言，而駟不及舌，郢書燕說，語言道斷，片言九鼎等等，更加見證出深層語言的重要性。

⑤頭腦的突破　　多湖輝著　魏正本譯　50元

你我的頭腦雖有智有愚，但使愚變智，使下智變中智，而臻於上智，則有待後天之訓練。蓋頭腦的突破可使頭腦的靈活運用衝破極限。

半個世紀前，你曾想過有「人」眞的上了月球嗎？半個世紀以後又將如何？「星際大戰」我們現在是想到了，若干年後星際間又會有如何變化？頭腦的突破，不僅僅是爲了升學，就業，或人世間的各種競爭；頭腦的突破更爲了造福人羣，適應或抗拒外太空可能來犯的種種接觸，而未雨綢繆！

⑥快眠的奧秘　　長谷川和夫著　劉秋岳譯　50元

古今中外有多少位成大功立大業的人，他們之所以能異於常人，我們當然能講出一百個一千個大道理。但是，最重要，也是他們所共有的一個原因，那就是他們能快眠，要睡就立刻呼呼大睡，要醒也能够馬上恢復清醒。

因爲能快眠，所以精神百倍，比平常人多了若干倍工作時間；因爲能快眠，所以了無煩惱，比平常人增加更多的生活樂趣。

快眠，失眠，請您立刻來分享快眠！

⑦歐美幽默小品　　愛特樂著　張孟華譯　25元

一句話把人講跳起來，一句話也能把人講笑起來，小品文的功力，往往在字裡行間見火候，這本歐美幽默小品，之所以能在英語地區，日語地區一版再版、多次版，想必就是篇篇叫您看了一笑再笑。

⑧歐美幽默文選　　史密斯等著　鄭啓直等譯　35元

幽默、風趣，我們的人生裏充滿了許許多多，形形色色的小

故事，詼諧、戲謔、引人深思、令你警惕。

這本歐美幽默文選，便是精選了笑話五百餘則，英漢對照，供你欣賞英文文字的精鍊和優美，讓你體會到人間故事的眞實和感受，當然因爲讀過了這本書，你的英文實力在無形中又棒了不少。

⑨語言心理戰 多湖輝著 胡子丹譯 40元

語言是活生生的，語言可以增進，也可以破壞人際關係，人是精神和肉體所組合，缺一不可。肉體機動所表達的語言，其音調表情、動作等等，都足以使對方有所感染，有所反應，如何能預期並左右對方的這種精神狀態，則端賴語言心理戰了。

⑩隱藏的自我 楊 格著 吳若璋譯 30元

發掘自我，認識自我，如何把自我由隱藏處發掘，作自我的再認識，這是最近幾世紀以來心理學家所最熱衷研究探討的迫切課題，作者楊格和佛洛依得、愛得樂三人，世人稱之爲心理學者三先驅。

⑪頭腦鐘錶學 石川弘義著 徐代德譯 50元

任何人都有三種鐘錶，那就是「物理鐘錶」，「肉體鐘錶」，和「頭腦鐘錶」。這是因爲我們具有了三種對時間的區分方法：「機械性」，「生理性」和「心理性」。

同樣的三分鐘，健康人和病人的感覺就不一樣；在牌桌上的人和等情侶的人的感覺更是不相同。

如何健全我們的「心理性」時間，也就是如何健全在觀念上對「時間」的計算法，那完全在於我們對「頭腦鐘錶」的正確運用。

⑫挑戰 吉林久三郎著 鄭鶯鶯譯 50元

人的體力因不斷運動而增强，人的智力也因不斷訓練而發達。接受問題的挑戰，乃智力訓練的最好方法。

打破腦袋問到底，是這本挑戰精華所在！這本挑戰可以供給你作遊戲，作訓練，作功課，以及兼作應付各種考試過程中的智力測驗用。

我們對人生的挑戰，請從對智力的挑戰開始！

⑬親密行爲 莫理斯著 黃 潔譯 45元

莫理斯把親密行爲概分爲兩性、社交、專業、替代、物理、自我等六種，而兩性親密最高潮，乃是性愛，作者把性愛又以心理學觀念分成了十二個步驟。

親密行爲一書，對於人在觸摸與被觸摸，愛與被愛方面的需要，作了番深奧的探索，本書既有啓發價值又有消遣價值，使讀者們對自己、對親友，甚至對人類行爲，產生一種新的價值，難怪全世界的學術界都在鄭重推薦這本書了。

⑭如何在40歲以前成功 戴 路著 王全美譯 50元

本書自五十三年出版中文本以來，現已第三十四版，經由各大公司行號、學校團體等大量採購，一致認爲本書是最能助人的好書。

大器晚成，在二十世紀八十年代的今天是「萬不得一」的罕事，我們絕不能坐等大器晚成。二十到四十歲是黃金時代，我們立刻要決定的是：繼續現在崗位？變更工作？還是創業？該如何決定？請速讀此書，此書爲你做決定，爲你做此影響一輩子的大決定！

⑮如何創造自己 皮 爾著 胡子丹譯 40元

即使你一輩子，都生活在好運和順境裏，但，病痛死別總是有的。因此，生活在任何環境裏，你不必灰心失望氣餒，你必需自己創造自己。

因此，你必需具有這個觀念：除非你自甘失敗，但人生是可以不失敗的，其關鍵乃在於你如何自己創造自己。

⑯自我與他人 賴 恩著 李永久譯 30元

社會體系或人際關係中的個體和他人，彼此如何歸屬，如何排斥，以及彼此如何影響，在本書中作者以精神病學者之立場，爲我們抽絲剝繭分析歸納，本書學術價值極高，實用價值更爲世人所重視。

⑰思想與心理　　梭羅士著　陳順吉譯　35元

人是社會動物，從生至死，都離不開人羣。思想狀態與心理現象，往往能左右，並控制人際關係。作者是位教育學家和心理學家。他以心理學觀念，和教育學者的方法，討論到思想和心理，爲我們提供了很多可靠可行的方案。

⑱兩性差距　　韋　娜著　李永久譯　30元

兩性之間的問題，是人與人之間的最大問題，而兩性差距則是最基本問題。追究出兩性差距何在？才能正視兩性間問題的癥結、探討原因、謀求對策，進而解決了人與人之間的各種問題。

兩性差距七十二年底問世以來，至今已有十八個版次之多，其受到讀者們的歡迎和重視，自有其道理在焉！

⑲最後的夏天　　赫曼赫塞著　陳順吉譯　35元

無數新夢境，無數的激動歡悅，隨着迅速消失的生命，一個熱情的夏天展開。時光是充滿想像的夢，流瀉得快，最後的夏天在愛與死亡的間隙中漫步，終於匆匆而過！

童心、心魔，和最後的夏天，組合了這本撼人心魄的哲理小說，寓意深刻，文筆優美。我們要精心地讀，閉目地思。……

⑳分裂的自我　　賴　恩著　李永久譯　35元

湯恩比評論分裂的自我說：「這種研究使我們過去讀的所有其他關於精神分裂的著作相形見拙，本書作者透過他們的眼光和見解，使得我們恍然大悟，豁然貫通。」

㉑生龍活虎過一生　　皮　爾著　陳順吉譯　50元

你是否情緒低落？你是否信心動搖？請你立刻閱讀生龍活虎過一生，你會立刻忘了危險煩惱，對自己、對周圍一切、甚至對全人類，都充滿了信心，你能時時閱讀這本書，你就會時時歡人欣，積極地生龍活虎過一生了。

皮爾博士是人生光明面，幸福生活的信念的同一作者。

㉒幸福生活的信念　　皮　爾著　胡子丹譯　40元

任何人對自己作成的基本評價，對其前途的決定有着重大的

影響。你相信你能做得到的，你就能做得到，你相信你能成爲何種角色，你就能眞的成爲何種角色。信念鼓舞了你內在的動力，信賴你的信念，你要毫不猶豫地信賴，一旦有了幸福生活的信念，你就有了幸福生活。

㉓趣味的心理學　　幽　門著　王　藩譯　30元

人，是奇怪的動物中最奇怪的動物，別人的言行，我們往往搞不懂也無法解釋，就是對自己的一言一行，也往往搞不清楚爲了甚麼？這就是趣味心理學所要告訴你的了——

㉔約會的藝術　　婁　弗著　胡子丹譯　50元

青年男女應該如何約會？甚麼年齡才應該約會？時間、地點，以及約會的方式是怎樣？女孩子在約會時懷有那些戒懼？婚前可以發生超友誼的關係嗎？約會的藝術爲我們計劃着，因正常的約會，而享幸福的人生。

㉕嫉妬心理學　　詫摩武俊著　歐明昭譯　40元

嫉妬心理學說明了人際關係的隱密因素乃是嫉妬。嫉妬的力量，小爲哉存在於媳婆、姑嫂、妯娌、情敵之間，大爲哉導致國與國之間大動干戈。世界各國歷代宮闈秘辛，與其說是「性愛力量的發酵，倒不如說是嫉妬心理的作祟」。而放眼今世人間，那一樁、那一件又不是嫉妬心理學呢！

眞格是：嫉妬心理人人有，各人表現大不同。

㉖改變人生的書　　皮瑞拉著　廖芳玫譯　45元

一個人怎樣活下去？怎樣愉快地活下去？怎樣活得有意義？這是一個大問題，很難有完全美滿的答覆。然而，人生的目的，即正是如此。

本書作者皮瑞拉博士，本其淵博的知識，恬淡的胸襟，以生花妙筆，表現各方面的人生型態，也在各方面表現出人生整體。

㉗如何成爲成功經營者　　保羅蓋帝著　羅寶蘭譯　40元

「你可以是一個成功人！」富翁中的富翁、石油鉅子、「花花公子」主筆保羅蓋帝這樣告訴我們。在現代社會裏，成功絕非與生俱有，一切靠自己，自己能力有限，又如何靠自己去獲取別

人的合作與幫助。在努力爭取成功的過程中，一連串的失敗會接踵而來。保羅先生提醒我們：失敗後面，正跟隨着成功。

㉘大頭腦 岡田康彥著 何季仲譯 50元

截至今日，宇宙間最不可思議的動物之一，是我們人類；世界上仍待開發的最富庶的資源之一，是我們的大頭腦。

開發大頭腦的方法，訓練爲首要，也極爲重要，訓練之途，在於用各種經過專家們精心設計之問題來啓發，此種問題猶如氧氣於人，須臾不可忽缺，你能日日與「大頭腦」爲友，你的智力當可日日有進步，對你做人做事也有莫大助益。

㉙幼兒的心理（四版） 波多野勤子著 柳麗華譯 50元

「養子不教誰之過？」如何教？教應從何着手？這本書，幼兒的心理就是以生動的筆調深入淺出地，爲人父母者闡述出最新的教兒方法。作者波多野勤子，是日本著名的兒童心理學家，以其二十餘年之研究、經驗和愛心，在本書裏，告訴您如何瞭解您的寶寶，進而如何教他、育他，終至玉琢成器。

不教而殺，對成人就已錯誤，何況是幼兒，教之先，瞭解尤其必需而重要。所以這本書再三告訴您，瞭解您的寶寶最重要！

㉚行爲語言的奧秘 法斯特著 陳明誠譯 50元

行爲語言的奧秘是門新學問，但其所探討、所鑽研的素材，却是你我他最熟悉最普遍的身邊瑣事。眞所謂蒼穹下萬事萬物皆文章，人際間一擧一動是語言了。

行爲語言的奧秘告訴你，揚眉固可表示吐氣，擧手豈是意味投降；人際關係之妙之微，無非是，自我心境履宜於語言之抑揚頓挫，伊人情誼常洩乎笑意之淺淡深濃。行爲語言之奧秘乎？奧秘乎行爲語言！

㉛錦囊人生 趙予宗著 30元

錦囊人生有妙計，你可在此書中尋。

本書作者本其豐富的社會經歷，複雜的職業經驗，多年來閱人心得，平心靜氣，以平平實實的筆調，寫出這本書，讓讀者們

可以在社會中處事格外順利，做人應付裕如，做一個平平凡凡的成功人。

㉜怎樣克服人性的弱點 霍必烈著 40元

人性的特點，是介於神性與獸性之間，疏導於理智方面的，是神性；發洩於慾求的，則是獸性。獸性縱騁於感官之樂，遂私意，一切以己念爲出發點。人之爲人，在於有其個別的聖潔光輝的一面，人之爲人，也在於有其共同的弱點。

㉝女性的力量 卡乃基夫人著 楊 貞譯 40元

正常的女孩子，不論是就業還是要結婚，其目的都是爲了「結婚」，而結婚的目的，却使他的丈夫在事業上，和家庭生活方面一樣地獲得成功，女性的力量大焉哉！

㉞性與人生 霍必烈著 40元

我們中國人一向把女性劃分了兩種典型，一是青衣，一是花旦，青衣必須一面孔端莊凝重，叫人難以想像，這種「青衣型」女性，在做愛時是怎樣的一個模樣！難道她們的性生活，只有養兒子一個目的！花旦永遠是妖艷淫蕩，專供男士們消遣，似乎一天二十四小時，終其一生沒有貞節過一分鐘。

㉟語意與心理分析 白 恩著 謝玉麗王引子譯 55元

今天社會結構越來越複雜，人際關係花樣越來越多，然而萬變不離其宗，每一個人的言行舉止，都有其內在的動機，無論那是顯意識的，或者是潛意識的。而這種動機，形之於外，便構成了「第一印象」「察言觀色」「從小看八十」等等的理論根據，也就是語意與心理分析。

語意與心理分析，立論謹嚴，筆觸風趣，有其學術上的研究價值，有其文藝上的可讀趣味，所以它不僅能够躋身於風行一時的暢銷書之林，且也見重於當前心理分析的專家學者，而譯者之譯筆流暢，簡練清新，更增加了本書的可讀性。

㊱表情語言的奧秘 懷脫賽著 葛又平譯 40元

本書旨在協助你與人對面相處，它能增進你多方面見解。你

會學到那些表情取悅某些人而得罪其他的人，你將能預測他人對特殊情況的反應並影響其決定。

人之不同各如其面，最能運用表情的人，也是最能瞭解表情語言的人。

㊲自私的藝術 蘇思門著 張慧香譯 50元

觀念是神奇的。它們潛伏在最隱密處。而往往一個最簡單的觀念。便能改變所有四周的生命。

當人們製造了許多義務，並强制地加諸在你身上，你該怎麼辦？這本書將告訴你如何做！它將告訴你，如何在約束下不屈服，如何避免因錯誤的禮貌和責任感，而被別人佔了便宜。

丟開你的罪惡感，活下去！

㊳讀人和讀書 芮 堡著 李永久譯 40元

本書是世界上第一本綜合性的「體談」指南，不但向讀者介紹這種「讀人」的新藝術，而且也是圖文並茂，饒有風趣的經驗之談。告訴你如何學習，觀察及瞭解每個人都在使用，但是沒有一個人說的語言，以期看出——或者更加深入瞭解——你所知道的人擺出的姿態所隱藏的社交、情緒及性愛方面的意義。所以本書是「體談」「無聲語言」之鑰，凡是「體語」未能告訴你的事，本書都能告訴你。

㊴想知道而不敢問的性生理答問 大衞魯本著 任褚譯 50元

這是美國著名的心理病醫生大衞・魯本博士的著作，出版以後風行一時，高居美國十大暢銷書第一位十八月之久。作者利用最新的研究資料，來探討、解釋和糾正許多一直受人歪曲、誤解和諱測高深的性問題。他還告訴人們：怎樣發揮自己最大的體能，來達到性生活的最大滿足。這本書是用問答體裁寫成。文筆淺顯、輕鬆幽默，但不失莊重和嚴謹，是每位成年男女應該一讀的權威著作。

㊵心智的奧秘 哈里・羅茵著 木 易譯 50元

心智是激發一切道德力量的方法；人類的思想是使人類目標終得滿足的過程。如果你以有組織的心智來看人生，你就能從--

個有信心的觀點來看成功與幸福。你能組織你的心智，你就能組織和安排好你的生活。

思想便是生命，因爲不思想的人，在較高和較眞的意義上來說，都不是活着。思想創造人。有效的思想是一種藝術，如何發揮並運用有效的力量，則有賴於運用心智的奧秘。

㊶科學的面相　　泰勒斯・馬爾著　陳允錢譯　35元

這是本西方人寫的相面學。以科學的方法，邏輯的思維，統計的歸納，加上從古人至今的個案研究，一點一滴，在我們面相上搜索出吉凶善惡的徵兆，爲我們指點出相人相已的可信原則，作爲我們交友、擇偶的正確指針。

㊷社交的藝術　　芭芭拉・華特著　楊清如譯　40元

年薪一百萬元的芭芭拉・華特在「今日劇場」中告訴億萬觀衆，在這本書裡：

你可以學到如何吻一位總統，如何與一位王子談話，如何對待一個陰沉的大明星，如何避開一個淫亂的酒徒，如何詢問一位奧秘的知識份子，如何使一個令人討厭者轉變爲令人喜悅的人……等等。

這本書自一九七〇年出版以來，現在已經是第三十二版增訂本，並已譯成十七國文字版本（中文版尙未包括在內）

㊸不說也是要說不　　赫爾泊・范鐵漢著　李永久譯　55元

本書原名Don't say YES when you want to say NO，作者爲美國名醫、「果斷訓練」權威、精神分析專家。書中特點在於理論少，個案多，告訴你，個人在婚姻、社交、事業、性愛、工作等各種方面，如何維護你的權利，如何敢於啓齒說「不！」

本書榮獲「美國心生學會」全國媒介表揚，自七五年十一月至七六年四月，已是第四版，並曾列入非小說暢銷名著達七個月之久，目前仍在暢銷榜中。

㊹隱秘的語言　　芮　堡著　張慧香譯　35元

隱秘的語言（Meta-talk）是我們所謂的在語言中的弦外之音。在我們日常生活中所面臨的各種關係和場合裡多少含有着隱

秘的語言。我們要常心存一見，沒有任何的意義是絕對的，對任何的說法，耳聽或感受必須視言者，聽者，和當時的環境而定。

隱秘的語言是語言學裡一門新學科，已爲世界著名各大院校有關科系採爲教材。

㊺冷眼人生 霍必烈著 30元

歷史家告訴你過去的事，小說家則談現在甚至未來的事。小說家的話你可以充耳不聞，歷史家的話却不由你不信。

本書作者以悲天憫人的心情，透過他冷靜穩健的筆端，將他在現實人生裡的所見、所聞、所思、所讀——記載下來，供你思考有所警惕，供你參證有所感悟。

㊻性生理圖解解剖 迪克生著 鄒化民譯 50元

「在醫學的每一部門裡——而目前在所有部門中最密切的——就是如何改善我們的生活情況，也可說是我們的職業，假如可能的話……不會再有什麼罪惡產生。沒有一件事比我們先輩醫生們追求廣泛的學問或實用的知識而重要 。」 這本圖解解剖的資料，乃是紐約醫學院圖書館所珍藏的一千一百多種有關性問題的檔案中採擷而來，醫生及專家們一直認爲是最有價值的研究素材。

㊼如何發展超強記憶力 哈里・羅茵著 楊清如譯 50元

優良的記憶力是獲致成功與權力的工具：是達到成功致富有的進身階：是贏得友誼、讚美、與聲望的捷徑。

本書之目的在訓練你的記憶力，使能記憶所希望的一切事物，學習愈多收獲愈大。

㊽罪、性、自我克制 皮 爾著 張玉蓮譯 45元

衆人皆醉，唯我獨醒！

人人皆有罪，這並非宗教性的說法，更非道德律的謙詞，正如同人人皆有性需要的一樣。如何避免罪的擴大，如何約束性的泛濫，便端賴自我克制。皮爾博士著述本書問世，無怪受到各界之推薦與重視了。

㊾讀書記憶術　　多湖輝著　康　平譯　40元

同樣的聰明才智，下同樣的苦工夫讀書，但是其效果却各不相同，追究其原因，就是由於讀書的方法的科學與不科學。讀書能用科學方法，事半而功倍，否則就事倍而功半。

作者多湖輝先生・以心理學、生理學爲基礎，用各種個案例證，在這本書裏爲我們詳細而實用地指出了讀書記憶術的奧秘。

㊿我不怕自己　　皮　爾著　翁寶惠譯　50元

我不怕自己原文是 You can if you think you can.（唯信凡事皆能），有人說過，人之大敵，莫過於自己！又有人說過，最難瞭解的人，也是自己！想想看：多可怕的「自己」！

這本書裏，强調意志力的重要。我們每個人，在生命的過程中，總是被麻煩事所困擾，如何——解除麻煩，主要在如何消除來自心底深處的恐懼。我們要時時刻刻，用每一個細胞來呼喊：唯信，凡事皆能！

(51)親密敵人　　巴哈・魏登合著　于　平譯　60元

最能無止盡地影響情侶或夫妻間親密關係的生活方式，就是那些很少吵架或從不吵架的人。在過去，一般人總認定吵架這兩個字和性一樣，都是髒的字眼。實際上全不是那回事，情侶間，夫妻間，性的吸引重要，吵架更是生活中重要的一環。成熟的親密關係是離不開坦誠的吵架。因爲，吵架和性吸引都是眞正親密的象徵。在親密關係中，漠然並不是幸福，它會導致情侶或夫妻間平板而無聊的生活。家庭中的安靜並不一定意味着和平幸福。正如同家庭中的過於整潔，也就是沒有幼小子女的證明。

親密行爲這本書，訓練着我們吵架的積極態度和正確方向。在各種已收集到的自發性的吵架資料中，如何抑制我們的憤怒，疏導我們的感情趨向合理化，是親密的人最初意願，也是最終目的。

(52)三分鐘講演術　　諸星龍著　康　平譯　40元

說話也好，講演也好，其成敗關鍵，就是在於是否能引起對方的注意，而產生說話的效果，進而達到你說話的目的。

現在是講求人際關係的時代，是怎樣廣告自己、搞好公共關係的時代，基於此，如何在短短的兩三分鐘內，即席向大衆表達出自己意願、訴求在座人的共同感應，是做人、做事成功的最基本條件。

㊸胎　　教　　井上日宏著　左秀靈譯　50元

「言教不如身教」、「子不教父之過」，這些話都無非强調家庭教育對於兒童的影響。而「從小看大」以及所謂「遺傳性」、「先天性」等等說法，更是肯定了胎教的重要性。

從胎教這本書裡，不僅使我們警惕到胎教就是人生，而人生在成長過程中，也實在點點滴滴、時時刻刻都受到胎教所左右，詳請如何？請讀胎教。

㊹體態言語術　　石川弘義著　賴國徽　李泰臨合譯　50元

體態言語術是七八年代末的一門嶄新學問，不僅已經捕獲了心理學家的共鳴，也觸及了人類文化學，精神醫學，動物行爲學等的隱秘範疇。更加深了一般人對業已爲科學所證實的「非語言的體態語言」之認識。

體態言語術使人與人之間的觀察更爲敏銳，使人際關係更臻圓滿，使人類精神生活愈趨幸福。

㊺突破心理學　　多湖輝著　劉秋岳譯　50元

知己知彼，百戰百勝，這不但是商場情場與戰場上的格言，而且是做人處世的必要手段。問題是怎樣「知彼」呢？也就是如何瞭解對方或怎樣洞悉對方的心底秘密呢？顯然地，這純粹是一個心理學問題。

突破心理學，是一本教你如何「知人知面更知心」的應用心理學。淺顯易懂，即學即用，是這本突破心理學的最精彩最受人歡迎的原因。

㊻步行健康法　　阿久津邦男著　何季仲譯　50元

科學愈昌明，文化愈發達，人類的病痛種類也愈多。

日本專修大學教授阿久津邦男醫學博士、根據全日本六千四百餘大小醫院及診所的內科醫師，於最近兩年內，對患有包括癌

症、心臟病、胃病、風濕病、半身不遂、高血壓、糖尿病等在內的六十多種時代病，爲數計十七萬六千四百三十二人的病歷中，發現一方面予以藥物治療，一方面予以步行治療，居然痊癒率高達百分之七十三點六，而僅僅單方面以藥物治療，其痊癒率爲百分之四十五點二五。這種驚人的個案統計，證明了一件事實：山地人何以比都市人健康、長壽，百分之百的原因是，山地人多步行！

步行絕對能健身，步行也能够治病。

㊼輕鬆用功術 多湖輝著 李熒臺譯 50元

用功讀書如何講求「方法」及「要領」，是一直都有很多人討論的「古老」問題。而以往的討論，焦點差不多都集中在用功讀書方法的「科學不科學」，這未免太嚴肅，也太呆板了。

輕鬆用功術要你在輕輕鬆鬆，愉愉快快的氣氛中；不緊不張，不慌不忙的心境裏，收事半功倍讀書之效，得紛至沓來讀書之樂。

本書作者多湖輝先生以他各種已有中文版的著作擔保，各位讀者閱讀本書，保證開卷有益，保證奠下「能用功讀書」之深厚基礎。

㊽女性性向學 島田一男著 區偉强譯 50元

假如所有的女人是同一個面孔同一樣的身段，又同一教養和氣質的話，男人就不會做出不忠實的事了。

有位朋友告訴我，一天他在騎樓下走路，超越前面一位小姐，她甩手間正擊中他的生殖器，他尷尬得忍痛低頭，她鄭重向他道歉：「對不起！」又一次，碰到了同樣情形，這位小姐却罵他：「缺德鬼！」這才是禍不單行，被打了又被罵了。遇到了這檔子事，你說有理何處訴？只能解釋爲，前者心正，後者邪門！

千位女人萬個樣，女人自己也難以了解自己，更何況要去了解她人！又更何況男人們去了解女人！女朋友啊！男朋友啊！請試讀女性性向學！

㊾天才測驗 多湖輝著 王吟月譯 45元

天才是甚麼？

天才是百分之九十九的努力，再加上百分之一的努力。

因此，努力的人都是天才！努力又是甚麼？所謂努力，就是肯思想又能做而且是盡力做的人，也就是俗話說的，手腦並用的人。所以說：手腦並用的人就是天才！你曾經或正在手腦並用到了甚麼程度呢？請試試，天才朋友，請試試這本天才測驗。

⑥⓪背骨健康法　　松原英多著　何季仲譯　50元

關於人體的精密構造，以及它的組識，即使是今天那麼發達的科學文明，也無法解說它的奧秘。

所謂生病，是身體的某一個部分，它發生了異常的狀態，這種或大或小的異常狀態，會影響到它組織的全體。因此之故，在治病的時候，對於異常的部位，實施治療，那是理所當然的事。而針對身體全體組織，所實施的治療法，也是十分必要的。因爲這種的治療法，是治病的捷徑，也是根治病原的一種方法。

全體醫學界，對於這種方法是倍加推崇的。本書便是根據此一觀點所寫出的。

背脊骨是連接人體各部組織的一個幹道，並且與重要的神經，緊密的結合在一起，如果背脊骨的某一部位，發生了異常變化的時候，那麼與它相當的身體器官，也會受到影響。反之，身體的某個部位器官，發生了異常狀況的話，相應的背脊骨也會發生異常的現象。

本書作者對於東洋醫學，及西洋醫學兩方面，都加以研究過。發現西洋醫學愈發達，則愈趨於細分劃；而東洋醫學方面，則以全盤著眼，注重全體醫學。

既沒有X光設備，又沒有心電儀，甚至連聽診器也沒有的東洋醫學的醫生們，他們一定會側耳傾聽，病患們敍述他們的病情，仔細地觀察病人，有無其他些微的變化，問後再來對症下藥。這種看病的方法，便可以稱爲全體醫學的一種醫療方法。當然，這並非意味著，西洋醫學不如東洋醫學。

看了本書之後，各位便能够知道背脊骨的重要。假如有什麼異常現象的話，也可以早些實施矯正，以維護您身體的健康。

㊶自我暗示學 多湖輝著 劉秋岳譯 50元

人因悲傷而哭泣，但往往却因哭泣而悲傷。世界上有很多被不安、自卑感所苦惱的人，他們總以爲自己對任何事都無能爲力。這顯然是蹈入負作用的自我暗示的陷阱中。

自我暗示的正作用，乃訓練我們由失敗中體驗成功，又如何克服惡劣情緒等等。自我暗示如何正確使用，乃是人生過程中不可避免，必需懂得透澈的一門學問。

翻譯天地 Series

西線無戰事	雷馬克著 宣 誠譯	50元
安妮的戀情	莒哈絲著 胡品清譯	50元
愛因斯坦傳	克拉克著 張 時譯	80元
流浪者之歌	赫曼赫塞著 陳明誠譯	35元
翻譯因緣	喬志高等口述 胡子丹等記錄	50元
傲慢姑娘	海 才著 宣 誠譯	50元
翻譯藝術	殷張蘭熙等口述	50元