

鐵心 鍊理

“鐵心鍊理”

鍊 鍛 理 心

譯 編 洪 馮

版 出 店 書 流 激

本店「個性修養」(一名「成功奇徑」)出版以後，深蒙各地愛讀諸君紛紛來信嘉勉，有的說：「讀了這本書，我纔切實認識了我個性的缺點」。有的說：「可惜這本書出版得遲了一點，否則我決不至潦倒如此」。有的用很堅決的口吻說：「我決定每星期讀它一遍，當做修養身心的南針」。其中大部分要求馮先生再編續集，以補該書的不足。本店對於這數百封來信，無法一一奉覆，抱歉得很，除在這裏一併誌謝，並請以後源源賜教外，特再請馮先生遵照讀者意旨，編成本書，以副雅望。但編制方法並不與「個性修養」相連貫，所以讀過「個性修養」的人，固然應該一讀，就是尙未讀過該書的人，也更應一讀。

目次

第一編 認識自己的八個方法

第一章	你的個性屬於哪一種？	一
第二章	你有吸引朋友的力量嗎？	四
第三章	人家可喜歡我？	六
第四章	你老於世故嗎？	一〇
第五章	你的才幹屬於哪一方面？	一六
第六章	你適於哪一種職業？	一八
第七章	你是否稱識？	二六
第八章	社交十題	三一

第二編 怎樣踏上成功之路

第一章	修養你的個性	三四
第二章	提起興趣來	三七
第三章	克服恐怖	四一

第三編 處世新法

第四章	不屈不撓.....	四三
第五章	接受大自然的教訓.....	四六
第六章	生活的計劃.....	五〇
第七章	養成吸引人的力量.....	五二
第八章	危險的吹毛求疵症.....	五九
第九章	試試看.....	六一
第十章	訓練你的頭腦.....	六六
第十一章	訓練你的記憶力.....	七三
第十二章	傻子纔想自殺.....	七六
第十三章	獲得快樂的法門.....	八三
第十四章	和氣的奇蹟.....	八七
第十五章	人生座右銘.....	九一
第一章 交友祕訣.....九五		
第二章 怎樣獲得人家的好感？.....九八		
第三章 讓別人說話.....一〇一		
第四章 怎樣使人聽你的話.....一〇二		

第四編 健康之路十三講

第五章	獲得朋友合作的方法	一〇四
第六章	訪問祕訣	一〇七
第七章	宴會種種	一〇八
第八章	談話須知	一一〇
第九章	「告辭」藝術	一一二
〔附錄〕	介紹一本處世名著	一一五
第一章	我們的身體	一二七
第二章	小病化大病	一二九
第三章	心理療病術	一三三
第四章	精神療法	一三八
第五章	疲乏——快樂的仇敵	一四四
第六章	怎樣對付頭痛	一四七
第七章	睡眠與失眠	一五〇
第八章	你要做胖子嗎？	一五四
第九章	正當的護膚法	一五八
第十章	最討厭的胃病	一六〇

第十一章	神經與消化不良	一六二
第十二章	危險的肺炎	一六八
第十三章	化病爲福	一七二

第五編 結婚準備課

第一章	美滿姻緣的先決條件	一七八
第二章	未婚男女須知	一八〇
第三章	怎樣選擇終身伴侶	一八三
第四章	求偶誠條	一八八
第五章	選妻準則	一九一
第六章	找丈夫的方法	一九六
第七章	交結男友須知	二〇〇
第八章	你是否在戀愛？	二〇五
第九章	戀愛測驗法	二〇八
第十章	青年與貞操	二一〇
第十一章	告失戀者	二一三

第一編 認識自己的八個方法

第一章 你的個性屬於哪一種？

我們假如能在日常所接觸的人中間略加留意的話，我們會感覺到有兩種不同典型的人，一種是向內的，一種是向外的。向內的人，特別注意他個人的一切。向外的人，却常忽略了自己的事，而注意到他四周的一切。

這兩種人在行為上所顯著的差別，向內的人多半喜歡潔淨，對於穿衣吃飯都喜歡細心挑剔，而且常常是感覺敏銳的人，對於別人對於他的贊揚和咒罵常常牢記不忘。他自己很容易憂慮，所以身體大都不很健康，很容易有肺病。可是很能勝任艱難和煩瑣的工作，做起事來喜歡一個人默默的籌畫，不高興同大家一起合作。平時拘謹、沈默、寡言。向外的人却相反，他總不大注意自己的事，却喜歡管四周的閒事。好講話，與人家辯論起來自己總不肯認錯。平常總是好像無憂無慮，對於運動及其他戶外活動都極感興趣，很喜歡交際，無論在團體裏或宴會上常是活躍的人物。

其次，在人的軀幹上也有很大的差別，向內的人大都是形體細長，向外的人常常是矮小的。像美國總統柯立芝和飛行家林白上校都是向外的例子。英國政治家路易喬治和美國幽默家惠爾



羅吉士是向外的人物。

在歷史上和小說中間也很容易找這兩種人的典型，像唐·吉珂德可算是古典的向內性者。聖誕老人是矮胖和靄和慷慨的向外的人。凱撒是向外性者。發明家巴斯德是向內性者。

遺傳與四周的環境，及幼時所愛的薰陶都能影響人的向外和向內性。女子大都比男子來得向內些。疾病也能增加人的向內性。

假如家中發現太向內的小孩，做父母的就應該設法使他多與別人接觸，否則很容易變成遇人畏縮不前，形成孤僻的性情。太向外的小孩，大半是頑皮不堪，做父母的應該嚴加管束，設法養成他勤勉和專心的習慣，糾正他不肯負責和誇大的惡習。

這兩種人對於職業要詳密加以考慮。像抱着遠大理想，置身實驗室中的科學家，和埋首書堆中的理論家，都應該是向內性的人。像經營得法的股票經紀人和辯才無礙的大律師，都非向外性的人不能勝任。有一次，有一個向外性的女子，起先當電話接線員，對於她的工作很是厭倦，後來有人介紹她做百貨店售貨員，她自己覺得非常滿意。另外有一個當公司推銷員的人，營業失敗，後來改業照相師，常一個人在暗室中孜孜不倦的苦幹，終於獲得很大的成功。

向內性與向外性雖然是兩個對立的特性，可是我們大多數的人是介於兩者之間的。我們個人有些行爲和思想是向內的，有些却是向外的。正如我們的軀體不太高也不太矮。可是在我們的親友中間却很容易找出特別細長的和特別矮胖的。有的是絕對向內的，有的是絕對向外的。當然

我們每個人都有自己特殊的個性，無論是向內的或是向外的，都不能輕易改變，其實也無改變的必要。但是我們處世有兩點要注意，第一要深切明瞭自己的習性，第二要認識別人的性情，假如能做到這一步的話，那末我們決不會希望一個向內的人能做出向外的事業來。在政治、商業與社交上，人與人的誤解常常是由於向外性與向內性的衝突，照向內性的人看來，一個向外性的人所做的事多半是毫無理性。照向外性的人看來，一個向內性的人常是神祕而陰險的。假如有一天兩人能坦白的表白一下的話，大家一定會相視而笑，覺得互相猜忌的錯誤。倘若每一個人都能深切了解這個不同的事實，那末人與人的感情，必更能和諧，個人的幸福必更能增加。

如果你對下列幾個問題的回答大半是「是」的話，那末你便是向內的人，大半是「否」的話，便是向外的人。

- (一) 你是不是喜歡一個人獨處而不願意與很多人在一起？
- (二) 你在未動手做一件事以前，是否有周密的計劃？
- (三) 你是不是常常有遠慮，或是常常計劃十年以後的一切？
- (四) 你是不是天天記日記？
- (五) 你是不是有儲蓄的習慣？
- (六) 你是不是常常把寫好的信撕去重寫？
- (七) 你是不是仍要繼續做你所厭惡的工作，因為你想每一件事都應該有始有終？

(八) 你是不是相信「慌忙乃致誤之源」這一句話？

(九) 你對於你的朋友是不是要經長時期的友誼，然後纔能信任？

如果你覺得你太向內的話，你應該首先注意你身體的健康。然後設法擴大對於事物的興趣，多與人交接，試做人家以為有趣的事情。太向外的呢，應該努力使自己能自主，並養成凡事須理解的習慣。向外的人很容易流為好好先生，做事容易盲從，自己常沒有主見，而且遇事不肯負責。

第二章 你有吸引朋友的力量嗎？

下例的問題是根據心理學實地試驗的結果而製成的，目的在使你知道你的「人望」及社交朋友的才性，請你對每個問題據實以「是」或「否」作答，拿一張紙把你的答案記下來；然後再參考問題下面的正確的答案。

問題

(一) 你把你的意見自由而自動地發表出來嗎？

(二) 你覺得自己比你三個最要好的朋友更優越嗎？

(三) 你喜歡獨自個兒吃飯嗎？

(四) 你讀報紙上驚人的暗殺新聞嗎？

(五) 你對這種心理測驗感覺趣味嗎？

- (六) 你對人家談論你的志願，你失望的事情，和你個人的問題嗎？
- (七) 你常常向人家借東西嗎？
- (八) 你喜歡參加各人自己出錢的宴會嗎？
- (九) 當你敘述一件事情時，你把一切瑣細之點全說出來嗎？
- (十) 你喜歡花錢招待人家嗎？
- (十一) 你覺得你能表現絕對坦白的態度，是一種值得驕傲的事嗎？
- (十二) 當你跟人家有約會時，你使人家等候嗎？
- (十三) 你確確實實喜歡小孩嗎？（不是你自己的）
- (十四) 你對人家惡作劇嗎？
- (十五) 你覺得中年人跟人家發生戀愛是很傻的事嗎？
- (十六) 你確確實實厭惡七個以上的人嗎？
- (十七) 你的心裏藏着宿嫌舊怨嗎？
- (十八) 你常常用『怪可怕的』『怪難看的』這一類的詞句嗎？
- (十九) 電話接線生和商店的夥計使你發惱嗎？
- (二十) 關於那些不像你對音樂、書籍，或運動那麼熱心的人，你以為他們很愚蠢無聊嗎？
- (二十一) 你食言的次數跟踐約的次數一樣多嗎？（請你三思而後答）

- (二十二) 你常常當面批評你的家人、好朋友、及你所僱用的人員嗎？
- (二十三) 當事情不順利的，你覺得無精打采或垂頭喪氣嗎？
- (二十四) 你對朋友的成功覺得十分高興嗎？（當你自已失敗時）
- (二十五) 你會耽溺於趣味橫生的談話裏嗎？

答 案

現在請你拿你自己寫下來的答案，和下面的答案對照一下：一個對的答案等於一分。你的答案的分數越高，便可以證明你越有吸引朋友的力量。最高的分數當然是二十五分；如果你所得的分數不到二十五分，切不要以為你「不孚衆望」。如果你得十七分，你還是個交際場上的好手哩！

(一) 否 (二) 否 (三) 否 (四) 是 (五) 是 (六) 是 (七) 否 (八) 否 (九) 否 (十) 是 (十一) 否 (十二) 否 (十三) 是 (十四) 否 (十五) 否 (十六) 否 (十七) 否 (十八) 是 (十九) 否 (二十) 否 (二十一) 否 (二十二) 否 (二十三) 否 (二十四) 是 (二十五) 是

第三章 人家可喜歡我？

這裏有四十五個問題，可以使你自己知道「人家可喜歡我？」

以下十個測驗問題，每題的答案是「是的」，就算三分：

- (一) 你說要做的事，能不能每次真的做到？

- (二) 你是不是高高興興，不願自己去幫助別人？
 - (三) 你能不能不吹牛？
 - (四) 你是不是從來不譏諷人家的？
 - (五) 你是不是禁止自己將所知道的事去告訴人家？
 - (六) 你不會禁止自己去監督別人（除去自己的僕人外）？
 - (七) 你可覺得自己不如多數的朋友？
 - (八) 當別人使你不滿意時，你能不能不斥責人？
 - (九) 你能否避免在人家背後嘲笑他？
 - (一〇) 你能不能制止你支配他人的慾望？
- 以下這十四個測驗題目，每題的答案若是『是的』，就算二分：
- (一一) 你的衣服是否常常保持整潔？
 - (一二) 你是否時時在設法，避免自己的鹵莽或神經質的舉動？
 - (一三) 你是否絕對不去譏笑別人的過錯？
 - (一四) 你在異性前的姿勢和態度的確是斯文有禮的嗎？
 - (一五) 在你日常生活中，是否絕對不向別人吹毛求疵？
 - (一六) 當你看見別人的錯處時，你是隨牠過去而不改正牠嗎？

- (二七) 你是很樂意借東西給別人嗎？
- (二八) 你是否制止自己不講那種使聽者受窘的笑話嗎？
- (二九) 你可讓別人隨意去做他們所喜歡做的事嗎？
- (三〇) 你是否常常控制自己的脾氣？
- (三一) 你是否竭力避免和別人爭論的？
- (三二) 你是常常愉快的微笑着嗎？
- (三三) 你是否竭力避免演講似的長談嗎？
- (三四) 你是絕對不去過問他人的職務嗎？
- 以下這廿一個測驗問題，每題的答案若是「是的」，就算一分：
- (二五) 你對現代的新思潮有忍耐心嗎？
- (二六) 你是否絕不向別人諂媚？
- (二七) 你是否避免無聊的閒談？
- (二八) 你是否禁止自己去叫別人將才說過的話再重複一遍？
- (二九) 你是否禁止自己去問那種延長談話時間的問題？
- (三〇) 你是否避免自己去問別人的偏愛？
- (三一) 你是否不叫別人改過嗎？

- (三二) 你將自己的煩惱放在心裏嗎？
- (三三) 你的態度是否很自然，而不故意裝得莊嚴嗎？
- (三四) 你是常常愉快而高興的嗎？
- (三五) 你對政治的意見是不是保守的？
- (三六) 你是熱心積極而不頹廢的嗎？
- (三七) 你是讀音準確悅耳嗎？
- (三八) 你對別人的行爲是毫無懷疑的嗎？
- (三九) 你竭力避免懶惰嗎？
- (四〇) 你不向人借東西嗎？
- (四一) 你是否禁止自己去告訴別人道德上的責任嗎？
- (四二) 你可制止自己去改變他人的信仰？
- (四三) 你決不急速講話嗎？
- (四四) 你決不高聲大笑嗎？
- (四五) 你決不拿別人的面貌來做玩笑題材嗎？

上面這個測驗中，你的分數若是相當的高，就表示大多數的人是很歡喜你的，你對每個問題的答覆如果均是『不』，那麼你應該隨時隨地竭力的使自己改過，最高的分數是七十九分，大概

有百分之十的人可以得到這個分數，普通能受人歡喜的最低分數是五十六分，年青的人的平均分是六十四分。受人討厭的人的平均分數是三十分。在受過測驗的人們當中，我們找到最低的分數是十二分。有一點足以使我們自慰的就是：一般年青人的平均分數是相當高的。

第四章 你老於世故嗎？

這個測驗是要試試你對於人情世故的認識，和訓練你的觀察力。在每一段的文字之後，便有幾個答案，其中只有一個對的（對的答案見第三十三面。）

在回答的時候，要記住正確的答案並不是你個人身歷其境所要做的，而是要你猜想文中所描寫的人物所必做的事。

例如：

朱小姐是一位美麗的女郎，生有一頭紅色的秀髮和婀娜的身段。頗有自知之明，而且對於男人很發生興趣。但生性纖弱，不善於詞令。當朱小姐選擇服裝的時候，應買：

- 1, 猩紅色的衣服。
- 2, 青色而能顯示曲線的摩登時裝。
- 3, 富有男子氣味的女職員裝束。
- 4, 老式服裝。

5, 時髦的運動服裝。

答案:

(1) 不, 因為和紅色的秀髮不調和。

(2) 最有可能性。

(3) 不, 並不合她的口味。

(4) 不, 太俗氣了!

(5) 不, 因為她太纖弱。

不難! 不是請試試下列十個問題:

一, 畢太太常常強制自己, 寧願自己過冷靜的寡婦生涯, 而要使她的兩個女兒得到美滿婚姻。並且一點不含自私的心理來參預她女兒們的交際。可是很可驚奇的是發覺她雖然徐娘半老, 却是她女兒情場的勁敵。畢太太應該:

1, 將她的女兒軟禁在家中, 做些雜瑣的家務?

2, 叫她的女兒鼓起勇氣, 與她在情場上一決雌雄?

3, 繼續參加她們的集會, 但是減少她的魅力?

4, 同她的意中人結婚, 然而跳出這戀愛錯綜的圈子?

5, 告訴那些獵豔的男人們, 她並非獵品之一?

二、安君是一個仁慈的基督徒，雅好種植果樹。有一天，他的愛子很懷喪的告訴他說：一個跟他要好的小同學因品行不良而屢次被先生申斥。果然數天之間，那個小孩接連在他的園裏偷了好幾次果子，但是安君熟知那孩子的家中很貧乏，環境不佳；於是安君乃：

1. 將那小孩捉到警察局裏去。

2. 等他再來偷時把他捉住，痛打一頓。

3. 把這事告訴牧師，請他代為解決。

4. 設法使他脫離這個惡環境，而由安君出錢來教養他。

5. 將這個情形告訴慈善救濟會，請他們救濟他的家庭。

三、馬太太是一個能幹的婦人，擅長交際，她現在要招待一位貴賓，這位貴賓是很講究吃的，且是馬先生的上司，這次招待的週到與否，對於馬先生的前程大有關係。馬太太應該：

1. 叫新來的廚子做一桌精美的食物。

2. 親自下廚做幾盤拿手好菜。

3. 到著名的酒樓去吃一頓。

4. 請些有趣的親友做陪客，再預備些豐盛可口的菜。

5. 叫一席酒筵。

四、安小姐是天生一位多才多藝很能幹的女郎，對於事業已有相當經驗和成就。可是她的專

制的未婚夫禁止她歌唱，寫作和播音；因為他以為她的歌唱不入調，她寫作的思想不健全，她的意識趨於社會主義，所以要她做他的私人女書記。安小姐應該：

1, 解除婚約？

2, 祇作些抄寫工作？

3, 祇與歌詠隊合唱？

4, 祇作極普通的播音？

5, 接受那個女書記的職位？

五、賴先生是一位慧黠而情感豐富的未婚男子，對世事不很感興趣，但喜歡他一個行為不正的同事的小孩，那位同事暗中非法侵佔公司的款項，不過不易找出犯罪的證據。這筆款子現時尙有法追回，可是同時他和他同事的妻子發生戀愛。賴先生應該：

1, 長期訴訟，以便追回已佔款項？

2, 暴露同事的不法行爲，以為將來他妻子同他離婚的理由？

3, 以暴露同事的不法行爲爲要挾，叫他同事與妻子離婚並要他立即辭職？

4, 因爲愛他同事的小孩起見，放棄對同事妻子的愛？

5, 和他同事的妻子和小孩一齊私奔？

六、威先生素懷大志，但現下頗拮据，很想利用結婚來弄些錢。他有四個對像：海倫，每天都要去

參加音樂會，桃樂斯很喜歡大家庭制，喬叢裴常要人跟她一同去旅行，瓊是一位極活躍的政治領袖。但威先生對於旅行、音樂、家庭和政治，都不感興趣。他應該和：

1, 海倫結婚。

2, 桃樂斯結婚。

3, 喬叢裴結婚。

4, 瓊結婚。

5, 不與其中任何人結婚。

七, 伊莫奇是個早熟而伶俐的女孩，她與她的慈愛的母親和思想健全的父親同住在一小村裏。她常竊聽父母對鄰居不滿的談話而加以宣揚。當地父母知道這位令愛把他們的私語在外邊宣揚的時候，是否應該：

1, 對鄰居以幽默的態度解釋伊莫奇尚為稚齡，所言均非事實？

2, 對於伊莫奇所宣揚的壞話加以否認？

3, 嚴責伊莫奇使她以後不敢多嘴？

4, 與鄰居反目？

5, 從此以後縮小談話範圍，只談政治與家常瑣事？

八, 富翁福老爺是福倫製造廠的總經理，為人很保守，知道他的愛女要同一個激烈的社會主

義者青年維克多訂婚，福老爺是否應當

- 1, 叫他私人雇用的打手將維克多毒打一頓?
- 2, 設法糾正維克多的思想?
- 3, 禁止他們婚合?
- 4, 叫他的愛女去周遊世界以避對方的追求?
- 5, 給維克多一個管理工人的要職?

一天早晨，她遲了一些，當她喘着氣趕到公共汽車站，一部車子剛巧開走。她要不要

- 1, 大聲叫喊，叫公共汽車停一停?
- 2, 跟着公共汽車跑過一站，再坐上去?
- 3, 等第二部公共汽車?
- 4, 奔到街心，跳上那部公共汽車?
- 5, 坐出租汽車?

十，魏博士是一位有自信心的心理學教授，他的十八歲的兒子是一個神經容易衝動的青年。有一天夜裏這位青年在公路上開汽車，不留神將一個老人輾死了，他當時大聲叫喊，狂按喇叭，可是無人答應。他知道這件事並無第二人曉得，回家後請示於父親。魏博士應該

- 1, 立即叫警察?
- 2, 請律師設法?
- 3, 諱言事實, 以緩和他兒子的神經?
- 4, 設法誘導他兒子去自首?
- 5, 對這件事不談出, 祇禁止他兒子再開汽車?

第五章 你的才幹屬於哪一方面?

在卡奈基金金團(Carnegie Foundation)主持下的研究結果, 已證明即使在建築工程那種學術化的事業中, 成功的最要元素還是個人的個性, 而學識和技術次之。

胡賓加納(N. L. Hoopjngarner)教授根據這一點研究的結果, 得到了下面的結論, 他說: 「無論那一行事業, 那一行專門職業, 成功百分之十五是由於個人對於所經營的事業或職業的專門知識, 但是百分之八十五還是在於這人的個性——因為要想處世順利, 就非有美善的個性不可。」

胡賓加納教授對個性的研究, 最主要的一大貢獻就是他認為良好的工作基礎一定要把人才的各大元素詳加考量, 那就是指體魄、機警、天性、技巧、與氣質等。這些元素原是盡人皆有的, 然而隨人而異。它們對每種工作的成功都有關係, 不過其程度各有不同。它們也不是不能動搖的——

我們正可以改進我們自己的工作才能的元素，除非同時把這些元素一一加以考量，否則我們終不能確實地知道一個人的才能，也無從知道適當的改造方法。

個性與才幹分析——書講來講去也只是把這些元素分別討論而已；體魄、機智、技巧、天性和氣質等等。這書提出關於個性的十二個特質，茲論述如下：

一 給人以深刻的印象——這是動人的品性特質和體態特質的結晶，包括體格、精神、容貌、舉止、行動等。

二 創造力——這是思想新穎和堅決熱誠的結晶。那就是要產生種種思想，而完成種種工作。

三 澈底——澈底者，無論辦何事，必求精確之謂。決不苟且。極負責任。

四 觀察力量——觀察力量是記性和悟性兩方面的。要把一種現象經一段時間的觀察之後，洞悉毫末，然後牢記在心。

五 集中思想——集中注意力做手頭的工作，屏棄其他一切問題。

六 建設性的幻想——應用現有的知識經驗以解決各種新的問題。要看出你已有的知識和新生的問題之間的關係何在。建設性的幻想是創造之母。

七 決斷——了解要迅速。要能考慮一種情形後，下得了結論：一個問題一經決定之後，要能立刻把這問題擱置一旁，進着手處置第二個新的問題。

八 應變——應變是善於使自己適應突發問題的一種天性。它與心智機警，思想敏捷，和隨時改變心理趨向的能力等有關。

九 領袖能力——使人情願聽你的指揮，爲你工作。要從人的方面得獲效果，而不用工具器械。

十 編制能力——先洞察一個問題的各個元素，然後按照各個元素間的關係，把它們整理得有條不紊。在設計解決方案的時候，尤應足智多謀。

十一 表達——用清晰的頭腦思想，再把你思想的結果傳達給人——自己求知而後讓人也知道。

十二 知識——要了解各種事物，而且還要利用各種已經了解的事物。那就是說，當你要用到某種你已有的知識時，你應該要想得起它。

每個人多少總有些養成個性的能力。在各種特質的彼此互異上，就劃分了種種不同的個性。

第六章 你適於哪一種職業？

當你到一個機關或商店去接洽事情或購物時，辦事員或店員有時會發現一種敵意，態度不遜，弄得事情大不順利，使你很覺不爽快。如果我們以心理分析的方法，把這現象研究一下，我們便

會知道那辦事員或店員的所以使人有這種不快之感，並不是因爲他缺乏能力才幹，而是因爲他不認識自己的個性，未將性格訓練一番。現代心理學家越來越相信一個人事業的成功失敗，大半是由於個性的發展，而不是由於智慧或訓練。

這種事實在教育方面已經有許多證據。學業成績優良的學生，不一定是最好的教師，教師訓練班的學生所得的分數，也和將來實際教授工作的成功，不大發生關係。在商業，工業，或專門職業諸方面，個人在研習時所表現的能力和所經過的訓練，也不和將來事業的成功成正比例。在另一方面，心理學家的研究，都證明職業成功和個性發生很密切的關係。

個性分類的方法很多，可是最著名的，和最有效的，却是「向內和向外」的分類法。根據心理學家在各職業中的實地研究結果，著作家，古典音樂家，藝術家，建築家，會計師，檢查員，和表現性格的伶人，在個性結構上，比較近於向內的類型。成功的秘書，社會工作者，律師，工頭，傭客，銀行家，看護婦，醫生，政治家和一般行政人員，比較近於向外的類型。

關於事業成功與個性的關係，勃蘭特柏(Brandenburg)的研究結果最值得一說。他把一羣專攻工程學學生的個性，學業成績，和智慧，與他們畢業五年後的入款作一比較。這番研究，證明個性和事業的成功，確有很密切的關係。事業成功和個性的關係是○·七二，和智慧的關係是○·一八，和學業成績的關係是○·三二。(假定完全的關係爲一·○)他以個性之適合與否爲標準，把工程畢業生分爲上中下三級，調查結果，發見上級畢業生平均收入爲美金三千元，下級畢業

生平均收入爲二千零七十六元。他又以智慧的高低爲標準，把他們分爲上中下三種，調查結果，發見上級的平均收入爲二千四百元，中級爲二千五百八十元，下級爲二千一百元。

許多很有智慧和技術訓練的人，常常覺得奇怪：爲甚麼他們升遷那麼慢，爲甚麼才幹和技術比他們低的人，竟會獲得更高的職位。答案又是『個性』兩字。你的個性適於某種工作，而不適於另一種工作；如果你所選定的職業和個性不近，那麼，無論你的才能多大，訓練多高，你在專業上是會登峯造極，達到最成功的地步的。

這裏有一個機會，幫助你曉得你的個性是否適合現在或將來的職業。下面有一些問題，請你在每題之中，選答一項：

一、你喜歡到甚麼地方過暑假？

(甲) 到遊人衆多，時髦而熱鬧的避暑地嗎？

(乙) 到清靜的湖邊或山林中嗎？

(丙) 有時到清靜的地方，有時到熱鬧的地方嗎？

二、你有幾個好朋友？

(甲) 很多？

(乙) 兩三個？

(丙) 不多也不少？

三、你覺得你所交結的朋友，

(甲) 沒有你起初所想的那麼好嗎？

(乙) 跟你起初所想的一樣好嗎？

(丙) 有時好，有時不好嗎？

四、當你參加茶會，宴會，或任何公共集會時，你

(甲) 喜歡自動加入各種活動，而且找出事情來做嗎？

(乙) 喜歡站在一邊，讓人家去說話做事嗎？

(丙) 喜歡加入活動，因為你覺得人家希望你這樣做？

五、當工作不順利時，你

(甲) 深信結果一定會十分圓滿嗎？

(乙) 有時掛慮着會發生的事情嗎？

(丙) 不管結果如何，只願盡全部的能力幹下去嗎？

六、當你幹任何工作時，你喜歡

(甲) 跟人家合作嗎？

(乙) 獨個兒工作嗎？

(丙) 跟人家合作，或獨個兒工作都可以嗎？

七、如果人家介紹你和一個陌生人認識，你會

(甲)立刻信任他，知道他不誠實時才改變態度嗎？

(乙)很謹慎地和他來往，等到較了解他的性情時，才親近他或疏遠他嗎？

(丙)以爲他大約不是壞人嗎？

八、你普通怎樣做你的工作？

(甲)隨興由一種工作轉換到別種工作，成績較好嗎？

(乙)按部就班地把一件工作慢慢做完，然後注意別的工作嗎？

(丙)對你所喜歡的工作，才有耐心做下去嗎？

九、當幾個人凝視着你，或笑你時，你

(甲)覺得受人注意，頗爲高興嗎？

(乙)面紅耳赤，覺得悶悶不樂嗎？

(丙)不以爲意嗎？

十、當事情不順利時，你

(甲)覺得總是人家運氣好嗎？

(乙)覺得是自己的錯，希望下次運氣好些嗎？

(丙)儘管繼續做下去，置不順利的情勢於度外嗎？

十一、假使你所加入的團體在討論一個非常重要的切身問題，你願意提出

(甲) 口頭的意見嗎？

(乙) 書面的意見嗎？

(丙) 口頭或書面的意見嗎？

十一、當你和異性結交朋友時，你

(甲) 非常喜歡這種友誼嗎？

(乙) 對這種友誼不大介意嗎？

(丙) 對這種友誼有時覺得快樂，有時不大介意嗎？

十三、關於社會、國家或外國所舉辦的事情，你覺得

(甲) 有許多弊端應該改革，頂好自己會成爲一個偉大的改革家，把不好的事情改良一番嗎？

(乙) 有些事情是妥善的，有些事情是醜惡的，自己頂好站在善的那一邊嗎？

(丙) 唯一的辦法是隨波逐流，隨遇而安嗎？

十四、當你參加公共集會時，你

(甲) 是以成功者和勝利者的心情，盡量尋歡作樂嗎？

(乙) 漸漸有點討厭自己嗎？

(丙) 不大注意週遭的事物，只管乘機會消遣一下嗎？

十五、假使你所加入的團體籌開遊藝會，募集基金，請你代銷入場券，你

(甲) 很喜歡推銷嗎？

(乙) 比較喜歡用別種方法幫忙嗎？

(丙) 不大喜歡推銷，可是也不怎樣嫌惡此種工作嗎？

十六、當你要做一些非常喜歡做的事情時，你用甚麼方法表現你的情感呢？

(甲) 快樂無比，做出種種身體上的動作嗎？

(乙) 心中快樂，可是外表依然很恬靜嗎？

(丙) 心中快樂，想把這件事告訴別人嗎？

十七、如果有一天下午放假，時間可以自由分配，你

(甲) 頂喜歡參加戶外運動嗎？

(乙) 頂喜歡坐在屋內看書，沉思默想，製定將來的計劃嗎？

(丙) 有時喜歡(甲)項，有時喜歡(乙)項嗎？

十八、人類每天總費一些時間在思想上的，你

(甲) 較喜歡實事求是地做起事情來，不大喜歡儘坐着夢想嗎？

(乙) 很喜歡沉入深思中，想像一些不能實現的事物嗎？

(丙) 有時喜歡夢想一番，同時又想實地幹起事情來嗎？

十九、當你閱讀一般書籍時，你

(甲) 注意故事內容或書中所供給的智識嗎？

(乙) 欣賞其文藝形式和風格之美嗎？

(丙) 同時注意形式和內容嗎？

二十、如果白德少將請你跟他到南極或北極去探險，你會

(甲) 欣然答應，預想着未來的偉大經驗嗎？

(乙) 婉言謝絕，對他說，你較喜歡等他回來時，讀他的探險記嗎？

(丙) 接受他的邀請，不是因為你真喜歡去，而是因為你覺得這是一個很好的機會，失掉可惜嗎？

在上面二十個問題中，一般地說來，甲類是向外的人所會做的舉動，乙類是向內的人的舉動，丙類是介於向外和向內之間的折衷分子的舉動。如果你所選答的以甲類佔多類，那麼你的個性便屬於向外的類型，多選乙類則屬於向內的類型，多選丙類則屬於向外與向內之間的折衷類型。人類的性格很複雜，有時當然不能把它一乾二淨地硬分得這麼清楚，可是這種分類法，在大體上是頗為準確的。如果你依照這方法，把上列的問題一一據實答覆，那麼你就可以由所得的結果，進一步認識自己的個性。這種可貴的智識對於你職業的選擇，一定有很大的幫助。你可以觀察個性

所近，選擇一種最適當的職業，以爲終身事業，獲得最大的發展和成功。

這三種類型都有其長處和短處，不能併爲一談；它們對於人類都有其特殊的貢獻。不過，個性的發展不應趨於極端，過分向外或過分向內的人都很有危險，因爲他們的思想行爲也許會反常，成爲變態的人，或「怪人」。如果你由上述自我心理分析的結果，知道你是屬於過分向外或過分向內的極端類型，那麼你應該從速把思想和生活重新調整一下，把短處補救一下，因爲個性雖大半是先天遺傳的結果，也可以用有意識的訓練方法，加以相當改造的。

第七章 你是否稱職？

適當的職業是不容易找到的，可是如果你做一些你自己絲毫不感興趣的事情，你是不能希望獲得成功的。所以我們最要緊是知道什麼是適當的職業，同時也要知道我們是否已得到適當的職業。

我們不要把職業僅僅看做賺錢的機會，我們應該作更深一層的思想，你知道人生大部分的光陰是消磨在工作裏嗎？你知道如果職業和你的個性不合，你的健康和幸福會受影響嗎？

現在這裏有一個辦法可以解決你是否已得到適當的職業的問題。下列的問題是一位心理學專家編出來的。你對下列的問題謹慎地答「是」或「否」，然後把所答的結果加起來。

(一) 對於你底工作

這些問題都是關於工作者及其職業的問題；這些似乎細小的事情能夠使你對生活感覺興趣或感到乏味的。

甲 組

- (一) 你和同事們和睦否？
- (二) 你欽佩你的雇主的品性嗎？
- (三) 你以為你現在所做的工作得到相當的報酬嗎？
- (四) 你以為在最近的將來你有增加薪水的機會嗎？
- (五) 如果你一直和你現時的雇主在一起，你以為再過幾年，你有機會得個重要的負責的位
置嗎？
- (六) 當你做事的時候，你會想些法子來減少你的工作而得同樣的結果嗎？
- (七) 你的雇主會欣然接受你的建議嗎？
- (八) 假使你的上司生病了，你能代理他或她的職務嗎？
- (九) 如果你底工作很繁忙，你底同事會來幫你的忙嗎？
- (十) 你的屬員對你表示恭敬的態度嗎？
- (十一) 他們對你的命令是否很樂意去遵行呢？
- (十二) 你的雇主會和你商量過公司裏的事情嗎？

(十三) 你的公司有紅利分給你嗎？

乙組

(十四) 如果雇主有命令來，叫你放工後繼續再做點工作，你會覺得不滿意嗎？

(十五) 如果辦公的時間延長以致耽擱你私人的約會，你不以為意嗎？

(十六) 你覺得你的雇主壓迫你嗎？

(十七) 你以為你的雇主不大喜歡讚美人家嗎？

丙組

(十八) 你想得一個負責的職位嗎？

(十九) 你是否自己選擇你的工作或職業？

(二十) 你有業餘的嗜好嗎？

(二十一) 你覺得你的「個性」對你的職業有幫助嗎？

丁組

(二十二) 你覺得你的才幹日漸荒廢嗎？

(二十三) 如果你碰着一個可以賺很多錢的機會，你會辭去你的職位嗎？

(二十四) 你有失眠的痛苦嗎？

(二十五) 你是好動的人嗎？

(二十六) 你會被任何一種特別的工作吸引過嗎？

(二十七) 你會做過白日夢嗎？

(二十八) 你覺得和你的雇主同在一起已經很久了嗎？

(二十九) 如果有人叫你做另外一種工作，每星期多給你薪水二元半，你會接受嗎？

(三十) 你晚上常常做夢嗎？

(三十一) 當你工作完畢的時候，你覺得精疲力竭嗎？

(二) 你的家庭生活

如果你的習慣和環境格格不相入，這是會影響到你的家庭生活的，所以你答下列的問題時

要審心點。

戊組

(三十二) 你有空之時會到戲院逛逛，去看看電影和探望朋友嗎？

(三十三) 你喜歡和家人討論你的業務嗎？

(三十四) 你喜歡你的家人對你的工作發生興趣嗎？

(三十五) 在家裏時你會用心想出最好的方法來準備應付翌日的工作嗎？

(三十六) 你請你的辦公室裏的同事到你家裏來嗎？

(三十七) 你的收入足以維持生活嗎？

(三十八) 你的雙親和親戚覺得你有一個好的職位嗎？

己組

(三十九) 如果你的妻子、丈夫、父親或母親勸你更改你的職業，你會聽從他或她的忠告嗎？
(四十) 當你和家人及朋友在一起時，你情願忘記你工作的一切嗎？

(三) 一般問題

下列的問題雖則沒有編入任何指定的題目，這並不是說它們是不很重要的！

庚組

(四十一) 裝飾得很漂亮的去工作，你以為是否必要呢？

(四十二) 如果有私人緊急的事情，你的上司會許可你在辦公的時間裏抽點空嗎？

(四十三) 你覺得你的雇主和你有同樣的興趣嗎？

(四十四) 你擔任現在的職業已經在三年以上了嗎？

(四十五) 你想過幾年以後的計畫嗎？

(四十六) 你現在的工作是否符合你從前的計劃？

辛組

(四十七) 無論做什麼工作，你總有一個時候沒有什麼特別的事情可做；你會利用這時間來

幹你的私人工作嗎？

(四十八) 你覺得你的工作時間太長嗎？

(四十九) 你以為事業和娛樂可以混在一起嗎？

(五十) 在你未幹現在的工作之前，你曾經更改你的職業在四次以上嗎？

(四) 計算方法

在甲、丙、戊、庚各組內，你答「是」的，每題算兩分。

在乙、丁、己、辛各組內，你答「否」的，每題算兩分。

總分自七十至一百的——你的職業很適合你。

總分自五十至七十的——你的工作適合你，使你有點覺得索然無味，想要轉移到另一種工作裏去。

總分在五十以下的——你最好再找別的事情，因為你的心已不在你的工作裏了。

第八章 社交十題

這裏十個問題可以決定你在社交場上是否成功，及應該向哪一方面改善。下面每一題是「A」||十分，「B」||五分，「C」||〇分，如果加起來在五十以內，你的社交經驗可說毫無，在五十分以上七十分以下，你在社交場上已可立足，在七十以上的，朋友，你不難成一個八面玲瓏的社交家。

(一) A、你對於約會是否準時？

B、有時遲到？

C、時常遲到，使人等待？

(二) A、對於答應事情是否慎重其事？

B、有時要失約。

C、對答應的事情，時常反悔而取消議定的辦法。

(三) A、對於傭人，看門，商店店員等取和悅的態度。

B、覺得他們是拿了錢，應該做事的。

C、看不起這些人，時常與他們吵鬧。

(四) A、準時付帳。

B、不能準時付帳。

C、長期不付，有時竟全數不付。

(五) A、在朋友中充分的周旋，人家也很愛和你交往。

B、在朋友中別人比你更受人歡迎。

C、朋友都不歡喜你。

(六) A、兒童們都愛你。

B、時常要使兒童愛你，雖然他們並不然。
C、兒童們都不愛你。

(七) A、對於公衆衛生有堅強的信念。

B、有時隨地吐痰。

C、對於公衆衛生，毫不介意。

(八) A、對於鄰居們的宗教等感想，不加干涉。

B、覺得他們的思想，於你沒有什麼關係。

C、喜歡與他們爭論。

(九) A、如果你拾到一張五元錢的鈔票，你就

設法尋失主。

B、調查失主，設法歸還。

C、自飽私囊。

(十) A、對於慈善機關，是否按時捐款。

B、有時稍作捐款的舉動。

C、除應賦捐稅外，不願再捐分文。

世故測驗答案(參閱第一〇面)

(一) 5, 告訴那些獵豔的男人們, 她並非獵品之一。

(二) 4, 設法使他脫離這個惡環境, 而由安君出錢來敬養他。

(三) 4, 請些有趣的親友做陪客, 再預備些豐盛可口的

菜。

(四) 1, 解除婚約。

(五) 3, 以暴露同事的不法行為爲要挾, 叫他同事與妻子離婚, 並要他立即辭職。

(六) 4, 和瓊結婚。

(七) 1, 對鄰居以幽默的態度, 解釋伊莫奇尙爲禿齡, 所言均非事實。

(八) 5, 給維克多一個管理工人的要職。

(九) 3, 等第二部公共汽車。

(十) 4, 設法誘導他兒子去自首。

第二編 怎樣踏上成功之路

第一章 修養你的個性

關於「如何發展個性」的各種書籍接二連三地從各書坊印出來。各地的作家也正在撰寫關於發展個性的論文。許多教師在教授關於個性的課程，有五十多萬學生考入「個性科學校。」

對於什麼是個性這個問題，研究這個問題的權意，竟見似乎各不相同。一個作家說，個性是使你顯得和別人不同，卓立羣衆中的特質。另一個作家却持着相反的意思。他說，個性是使你成爲團體中的一份子，成爲善於交際的好好先生的特質。

一個作家說，要發展個性，你應該學習怎樣表現你真實的自己。另外一個作家却主張說，假如你要使別人看得起，你必須壓低自己，依照別人的興趣去表現你的興趣。一個人定下發展個性的規則，只一個人却堅持說發展個性並沒有什麼一定不移的規則。「隨便你怎樣，只要顯出你真實的自己就是了。」各人的意見是這樣的不同，那末事實是怎樣的呢？

照事實看來，這些意見好像都不錯，但都不是絕對的不錯。個性是廣義的籠統的名詞，關於它我們可作很多顯然矛盾的議論。個性不是單純的特質；它是一種矛盾錯綜的特質。

譬如，有一個女人，我們公認她有了惹人討厭的個性或者簡直說她毫無個性。這就是說，我們對她一些沒有印象，或者說我們討厭她。但我們為什麼要討厭她呢？我們說，因為她是畏怯的，向內的，自願自的女人。總而言之，她不能和我們發生友誼。但是現在讓我們來看看她另一方面的故事吧！

她為什麼要畏怯，內向性，不自在呢？她為什麼不能接受我們對她友善的表示呢？因為她自以為——或相信——人家不歡喜她，她竭力避免和別人接觸，為的是她怕自己不能給別人以良好的印象。然而使她不受別人歡迎的正是她怕不受別人歡迎的恐懼心。

解決這個矛盾的方法很簡單。去掉自以為不受歡迎的恐懼心，別人就不會討厭你了。補救的方法是去掉不被歡迎的原因。去掉你的畏怯，別人自然就會來歡迎你了。只要你明白人家是肯和你耍好的，你就很容易去掉你的畏怯了。

又譬如，有一個人我們說他的個性很好，因為他是我們喜歡與之交友那一類的人物。他談話動作的態度，所談的事情，面上的笑容，辦事的态度，我們樣樣都歡喜。總之，他的一切引起我們的關心，在別一方面，還有一個人，我們說他個性也不錯，因為他對我們的態度很好，對我們的一切表示關心。從這兩個例子看來，一個人的個性如何，一方面要看他怎樣表現自己，另一方面却要看他對我們的態度怎樣。那末，那一個方法是發展個性的秘訣呢？

這兩個方法可說都不是發展個性的秘訣——同時也可說都是一個個性優美的一定關心。

別人，同時又使別人關心——真的關心別人與真的使別人關心。一切的差異就在「真的」這個字上。

一個人可以含笑告訴他自己所經歷過的動聽的故事，但是倘使我們察覺出他的不忠實或者假裝，那末我們就會討厭他了。同樣，他或許對我們本身，我們的家庭，利益和經歷表示關心，但假使他的關心是勉強的，假裝的，虛偽的，我們自然就會離開他。祇有待別人和待自己同樣忠實，直爽，坦白的人才可說是個性優美的人。如果他對已對人都忠實，究竟是他表現了真實的自己，我們關心他，還是我們表現了真實的自己，他關心我們——這我們是不計較的。

又譬如我們都願意自己「風采翩翩」使我們能夠多交朋友和影響別人。但是我們是不是願意受別人個性的影響呢？譬如請醫生，我們要請最有本領的醫生，而不要請個性最優良的醫生嗎？又譬如買東西，我們要向有最好貨物的銷貨員買，而不向熱情充溢的銷貨員買嗎？

初看似乎我們不願受別人個性的影響，請醫生我們只要請最有本領的醫生。但是細細推論起來，這事情我不相信真是這樣。一個沒有優良個性的醫生，當他開藥方時，用着冷淡的不關心的態度，就會失去病人的信仰。信心一失，病人就不會照醫生所說的話做去。因此病人就不能很快地恢復原狀了。如果真正有個性的醫生，他一定能夠關心病人，得到病人的信仰，同時病人也容易服從他的囑咐，於是更多的病人就可以醫愈，他才是好的醫生。

銷貨員也是如此。推銷劣貨的銷貨員是不能胸懷坦白的。倘使銷貨員自己不信任自己的貨

物，他決不能勸服買客信任他的貨物。我們不留心的時候，他或許能夠使我們上當，但是假使我們留心觀察，我們可以看他是否誠實——換句話說，看他的個性如何，而推定他貨物的優劣。笑容可掬，個性優良，態度友善的人，我們最高興向他買貨物，因為如果他的一切態度忠實，他一定有好貨物的。

修養個性的意義就是使你受別人歡迎，使你成爲人人願意交接的可親的人。個性不是生而有之的東西，牠可以從你自覺的努力和人格的忠實中得到。拋棄畏怯，顯出你真實的自己。這是你們能做而且應做的事情，如果你們要得到快樂，交接朋友，與獲得成功。這是修養個性的好方法——正如你們自己的面孔一樣自然的方法。

第二章 提起興趣來

紐約城洛基斐勒區最奇特的景緻，恐怕要算是兩家理髮廳的窗設了。兩個店窗爲席拉（Charles Cezemler）所有，價值三五、〇〇〇美元。窗內與廳內的牆上，都展覽着藝術化的，有歷史價值的圖畫——出自名家的油畫，鋼筆畫的速寫，彫刻的板畫，卡吞，以及日本式的印刷——通通是關於理髮的。并且，還有許多有關理髮的希罕東西——一套波斯理髮匠的用具，一只從前英國放血理髮匠用過的藍色而美麗的「放血壺」，罕見的古時的剃刀，十七世紀的三十八種鬚髭的圖樣，以及其他各種古玩，數目總有三百五十件之多。這乃是全美國，甚至於全世界最豐富的，有

關理髮的收集了。

多年前，在遊歷埃及開羅（Cairo）地方博物館的時候，席拉看到一把古代埃及國王的剃刀。它的樣子像一個斧頭。席拉才知道理髮業的古老，也知道其中正充滿着無數的歷史與學問。他於是開始鄭重其事，振作精神去研究，並且發見外科醫術與牙科的源始，也是由理髮店中起頭的。他決定要收集一切有關理髮史的東西，他在這個嗜好上花了三萬五千美金，到現在，恐怕其價值還不止此數呢！他說：『我對那些輕視工作的人們，常常覺得傷悲，我自己對工作越做越有興趣，做這個收集的動機，也就是要提高我的職業地位。』

朋友，愛你的職業吧！我們有一種簡便的方法：先與它混熟，然後再細細地探討它。祇要埋頭做去，沒有一種職業是沉悶的，我們反而有更多的機會，可以發見其中豐富的蘊藏。

一個兜銷殺蟲藥粉的推銷員，對那呆板古老的舊貨術已發生厭倦。他開始詳細研究他這種藥粉，到底能殺死那幾種蟲。不多時，他對昆蟲學很有研究了，於是又開始收集昆蟲的標本。現在他將這些標本盛在小匣子裏，每次達到了主顧，他就拿出來給他們看，同時對他們說明他的藥粉所能除去的害蟲，與那種害蟲所能損害的一切的確，其他的推銷員再沒有機會能與他競爭了！

又有一個賣鎖的，對鎖的進化史感到了興趣。他的樣匣裏，共有三具笨重而不精巧的中古時代的鎖。顧客們聽了他關於每一具鎖的奇怪的歷史，常常爲之神往呢！

即使是一個裝置鉛管的工人，假使他知道文化之所以進步，亦由於用鉛管的緣故，那末，他也

覺得喜欣吧！如果沒有鉛管那可怕的痠癢至今還說：『你曉得橡皮全被溶解後所將遭遇的境况嗎？』

能救滅大火。更有許多實業亦將崩潰。』一面說，一面作着種種不科學的推測。『一幅圖畫，你覺得你的工作有興趣嗎？請你想想與你專業有關的玻璃、鐵釘、新聞紙，都被消滅後的情況吧！』

誠然，醫學上有許多神史傳奇，關於法律方面也有無數豐富的材料，偵察術有極有趣的發展，但從事於汽水的工作，可以算是乏味的了。然而，不請聽着威廉賀爾（William Hall）在一七八六年首先發明冰結澱。有第一具粗陋的冰結澱桶的是喬治華盛頓（George Washington）一八三三年汽水得許專賣。此後四十一年裏，還沒有人想到拿些冰結澱放入一杯蘇打裏水冰結澱。蘇打在一八七四年於費勒達爾斐亞地方始出現。至一八九七年，又有了『聖代』（Sundae）是紐約克州伊薩加一個藥劑師發明的，當許多顧客都在抱怨着酒店關門時，他就拿這東西來應客。『可口可樂』，惠爾許薄荷汁等，也都是由一些簡單的理想與少數的資本創始的。所以任何從事汽水事業的人，都可以造成偉大的企業呀！

許多職業像理髮業一樣，在知道了它的歷史後，會變得更加有趣的。從前在羅馬，用一枝繫有深紅色旗幟的槍插在地上來表示售賣貨物的地方，至今日，就成了各拍賣行的標幟。

你在啤酒廠裏工作嗎？有人相信啤酒比麵包早發見。至少在三千年前，埃及已有人吸飲啤酒。

駕駛升降機，恐怕是夠單調的吧！但只要駕駛員細心研究那升降機所以能上升的各項問題，他就將得到許多關於工程方面的智識，並且更會知道古時各種簡陋的升降機，在一八五〇年美國人首先用它吊麵粉，在一八六〇年威爾斯太子（Prince of Wales 即現在的溫莎公爵）羨慕紐約一家飯店裏的升降機，八年後第一具升降機出現於大公司中。

大概沒有人再比却爾斯古德意（Charles Goodyear）專心於事業的了。亞次德人（Aztecs）將橡皮硬化的祕法，已經失傳。古德意一心一意地探求，最後終於被他發見了另一種硬化的方法，並且在五十年前，他已經看到橡皮的許多用途了。

貝爾（Alexander Graham Bell）因為想改善他愛人的聽覺，不但發明了一種幫助聾子聽音的機械，又偶然地了悟電話的原理。我們知道，無數有價值的發明，都是由一般普通人造成的，他們對日常工作上的各項問題，感到很大的興趣，往往會有許多幻想產生。

某個公司的職員說：『每種職業都是有興趣的。我們應該進一步地看手頭的沉悶工作，並且使它與大事業聯繫起來。我們實在都是「辦事業的人」。站在玲瓏器皿櫃台後的女職員，可以聯想到時裝、貿易、發明、設計上去。儘向大事業上望去，會使我們的生活充滿興趣，而文明之所以進化亦在於此。』

席拉也說：『假使知道與工作相關的歷史，我們對那工作，便會覺得有興趣的。但還有別種方

法。職業與工作者的癖性也有關係。一個有創造天才的理髮匠會想到軋刀，坐椅，磨面機的改良。他或者對於化學有興趣，那麼，他可以研究染髮水與生髮香水的製造。又有人喜歡探討接待主顧的藝術，那末他們不但可以得到一些實用的理髮心理學，並且還可使營業發展呢。有美術思想的理髮匠，亦可因發明各種新式的髮樣而聞名，在蒙得利爾（Montreal）地方的理髮廳中，更僱有成衣匠主顧們在修面的時候，可把外衣脫了，交他們去熨平。」

這些使理髮業變成有趣的門路，儘可擴展到任何職業上去。每種工作，都有方法可使它變得有興趣。好奇與幻想的火焰，會慢慢地將沉悶、單調、乏味消滅。席拉所收集的，還只是小小的一點成績而已。

第三章 克服恐怖

有一次，我曾經勸告一個將要自殺的人。他的這種行為完全是由於常常喜歡深思，或想像得太利害，對於身體活動的習慣很少練習，我勸他改變他的活動習慣，他總是延遲時間，不去實行，後來我勸他道：「請你走出大門向外跑，一直跑到快要跌死，你若想自殺，應該勇敢點，表示英雄氣概。」他出去試了幾次以後，每次他覺得清楚點了，最後他完全打消了自殺的念頭，並且參加了一個運動會，表演驚人的技能，至今，他的思想是前進的，對於工作感到興趣，動作也敏捷而愉快了。

我以爲一般喜歡管他人閒事的人，自己就很少有機會，同時也沒有時間，感覺到害怕和煩惱。不過他們的人格會逐漸走入歧途了，我常常喜歡對一班正在閑談着的縫衣婦微笑，表面上我是

參加她們的談話，在微笑中表現我在讚許她們，其實呢，如果所有的男人來討論世界大事，好像女人縫衣時一樣的起勁，那末我們的國家真要大改進了。

一個年青的太子，若常常花了很多時間去看熱烈的愛情小說，漸漸的，他會養成一種孤僻性，他害怕一切其他的人，若是兒童們學會了怎樣逃脫父母吩咐要做的事，漸漸的，他們永遠不聽父母的話。若是有人專門研究或討論醫學，結果他一定變成一個慢性的患憂鬱病者，又好像以上這些人能夠寫下很長的文章和信件，用很聰明巧妙的方法，分析他們的困難，他們有着優美的思想，愛好一個有價值的辯論，然而很奇怪，他們缺乏了心理學的智識。

在街上，我很喜歡帶一個小狗同我一塊去散步，因為人們對我笑，對我講，都是這個小狗所引起的表示。我不容易和我的鄰居相識，除非我們兩家的狗打起架來，我極力想去保護我自己的狗，用腳踢或手拉住狗的後腳，直到鄰居出來。於是同住六個月的我們，彼此不害怕地相識了。

總之，最概括說來，「怕」是人與人間努力奮鬥的一種生活，牠最重要的是能影響個人個性的發展。「怕」是個人自己所逐漸培植成功的，雖然我們幼年受父母及環境造成我們優良的個性，成年以後的責任是應該自己負責的。一般心理醫術告訴我們，牠是一種機械的，它可以使你快樂，反之，它也可以破壞你一生中最高貴的智識與人格。所以我們說：『若是不好好的利用大腦所貢獻給你的一切，你不如割去你的大腦吧。』所以現在的基本問題是：「怕」是心理的，不是神

經或醫藥的，「怕」是自己本人由內部發展個性的問題，不是外界的。如果你內心充滿了恐怖心，那末無論何時，在工作或遊戲，對待他人總是缺乏服務精神和興趣，而公共幸福的貢獻，你永遠是一個落伍者。

第四章 不屈不撓

前幾天的一個晚上，我同一位朋友討論「自憐」問題時，他提出了一個意見，那是很值得傳誦的。

有幾天，在景色很灰暗的晚上，他方欲入睡，忽想起他最崇拜的人物來。當這位人物一生的事蹟在他腦際展開時，他一天中所積聚的「毒素」好似都溶化了，於是他就會很舒服地酣然入睡。醒來時，他又有了了一種新的勇氣。

他所想起的第一幕，是美國西部中心某十字路口的一月小店，那裏有一位二十二歲的青年與人合夥經商，他第一次才知道失敗容易成功難（但這教訓却是從痛苦中得來的。）七年的積蓄損失無餘，門上又貼着執行官的手諭。這種緊張的情狀，給了這青年商人刺心的悲哀與失望。

第二幕他想起的，是這位青年商人第二次的合作事業。經過了兩年的掙扎，他又積蓄了一筆錢，來作創辦事業的資本。這一次，他決心不再陷入前次的覆轍，他一定要成功，他不能再忍受像上次那樣的打擊。

但他又失敗了。在兩年中，他的新合夥人將贏利都私吞了。這位青年商人不但將第二次的積蓄又全數傾蕩，而且還負了一筆可以粉碎他一生的巨債。在絕望之下，這兩位合夥人同意將事業盤讓，這事又給他一筆巨大的損失。到年底，那位受盤人不能付款，因此將一切存貨，私自出賣，賬款收齊後，就潛逃無蹤。那時他的合夥人又死了，於是這青年商人負上了兩個人的債務。

這是一個痛苦的經驗，但是這個青年商人還不願即刻宣告破產。經過好幾年的困苦，他才還清了最後的一筆債務，那時他已經三十九歲了。

在商業上第二次失敗之後，他的一位朋友幫助他弄到一個測量員的職位。爲了要買一匹馬和一套儀器，他不得不再舉債，然而他從沒有用來工作過，因爲有一位債權人，將他的儀器和馬都拿了去抵消他的債務。老天好像特地選出他來嚐失敗的滋味似的。

在他一生的事業中，最嚴重的打擊來了，這次擊碎了他的心，從此他的精神沮喪，難以恢復，因爲他那第一位愛人，那唯一的永久的愛人，忽然死了。後來他向人說，那時他的心早已隨她入了墳墓。

這次打擊給他的影響實在太大了。他的意志日漸消沉，人差不多要發狂了。好久以後，他自己還這樣寫着：『我在這時期中，連一柄小刀都不敢攜帶。』就在那一年裏，他的身體完全衰弱下去，因此，他不得不遷往相離兩百哩遠的父母家中去住，去調養他心中的創傷。

十年後，陽光總算衝出了那陰霾，可是時間很短。他有幾個朋友以爲他在商業上雖已失敗多

次，但相信他在政治上也許會成功。因之設法使他中選而入國會，但是他又失敗了。他小心翼翼地過了兩次短期會議後，選舉者不再舉他回華盛頓了。九年後，那些明瞭他和敬重他的友人，又下了決心來幫助他，因為他有很高超的主義。他們運用了政治環境，使他直接得到被選國會議員的機會。在選舉會將舉行的前一小時，全體選舉人都答應選舉他，但在最後的一刹那，他黨內的人發生了裂痕，於是他被迫退出，職位讓敵黨佔去。又失敗了！

兩年後，他又企圖去做議員，對於時事問題，曾和國會有名的候選人，連續作公開辯論，可是有一位溫和而有經驗的政敵，給這位不合式的失敗者一個不留餘地的攻擊，因為他的政敵是個天才的演說家。

他又完全失敗了。在他自己的估計中，他是不會再有希望了。因此在五十歲那年，他脫離了政治生活。在三十年不斷地努力中，他不會得到一次勝利！

在最後和最悲慘的失敗後的第二年，老天給了他最大的撫慰來補償他數年來的痛心，絕望和失敗。

他被選為美國大總統。

友人將林肯的故事說得很生動，我特地在這裏重述出來。那些和我我擦肩而過的人，都需要這種鼓勵。在每個人的生命，不論貧富，都應該重視這種精神，就是要有一個普遍的希望。也就是：我們的活，要活得有意義。

第五章 接受大自然的教訓

植物、動物、或人類的生存，沒有一樣是偶然的。大自然或許會偶然選擇，或不期然而發展成某種特點，可是假使你看得夠遠，你就可以發現一切都是大自然律的作用的結果。拿松樹來做比方，松樹所以會有針形的葉，是因為它需要多量的陽光，同時也需要在冬天搖去大量的雪。假如松樹的葉子與芭蕉一樣闊大，那麼它能在兩呎厚的雪中活幾天呢？在另一方面，芭蕉葉是正相反的。芭蕉葉是闊大柔軟的，它投下很大的影子，吸收所有的水份，永遠不必與風雪抗鬥。到沙漠地方去看沙漠中的植物，你不能希望在沙漠中找到一片輕薄柔軟的葉子，因為沙漠中有風沙，有酷熱，又缺少水份。因此在沙漠中所能找到的，是堅韌厚皮的植物，不然就是那種有細毛或其他東西做保護的植物。

在大自然這本書中，有些東西是值得！一學的！薔薇叢中滿長着刺，豪豬身上生滿着刺，仙人掌長着毒刺——目的都一樣：是爲了要防禦的。草莓躲在闊大的葉子下，藏着子的菓心是很不容易打破的，人類的腳後跟着堅韌的厚皮。你以爲這些自然的保護法是偶然的結果嗎？

我們可以把這條自然律運用到日常生活上去。從大自然的書中拿出一頁來，你就可以叫自己超然物外，不受外界煩擾的影響；替你自己建立一套抵抗病魔或抵抗失敗的盔甲，叫自己適應你的環境，假如你以爲這是不可能或不好的，那麼找個新環境，叫你自己順應這新環境吧。人類的

腦經在受了訓練，指導，教育以後，能管教引導身體，能利用或擯棄一切物質，總而言之，能順應環境。這是無可疑議的。這並沒有甚麼神祕或複雜的地方。當你對於大自然的計劃有貢獻時，你的人生才有意義；假如你能明瞭這一點，那麼你就會容易微笑了，你就會把歡笑當做你的第二天性了，那時你就一天到晚說着樂觀有意義的話。

在我們渺小的腦海中，大自然有時候慈悲仁愛，有時候却又是殘忍，無情，而浪費的。可是我們這兩種看法都錯了，因為大自然對待毒蛇與對待最偉大的政治家是一樣的；大自然看待你臂中的嬰孩，並不比看待正在向嬰孩的嘴唇爬行的蒼蠅腳上的可怕的傷寒菌更優異；大自然對你花園中美麗的花朵的妒忌，正和對躲在花下的蝸子一樣。在大自然的眼中，跳蚤，袋獾，毒帽蛇，正和敬愛你保護你的狗一樣重要。

你注意過祇有人造的法律才禁止人嗎？摩西在他的十誡中，有一半以上是禁止的誡條。基督就不然，他給世人兩個誡條，兩條都是正面與建設的。大自然的法律也是那樣——是斷定而不是禁止的。假如你違犯大自然的律，你便是自己的控告律師，審判官，陪審員，與劊子手；大自然說你得好好地吃，安眠睡覺，保重你的身體，避免危險與怨恨，要勤懇，清醒，自尊；假如你藐視大自然的律，你就自自然然地走入不消化，神經不甯，無價值，與失敗的監牢裏——這種案件是無上訴，也無聲辯的可能。

我深知大自然的公正與不妥協；我一曉得大自然的旨意，便把我的生活照着大自然的程序

去安排，我從事於我的工作，奮勇克服我的困難，我永久深信大自然的律法是不會在我的身上改變的。大自然的不偏不倚，引起我對於大自然的尊敬，引起我對於大自然律的銳意研究，叫我能夠用我的智力，來駕御並實用這些定律。

自信，自尊與野心可說是人生最寶貴的東西。生存競爭是必需有這些東西的。現代有許多青年，想用美術、文學與戲劇來表現生存競爭的黑暗面。其實我們所以會有今日的世界，完全是由生存競爭而來的。生存競爭叫無花難看的植物，生起廣告性的香花來，吸引蜜蜂與鳥兒，來替它們做繁殖傳種的工作。叫榆樹、胡桃樹、與杉樹高聳入雲的，是生存競爭；給我們以農田、城市、汽船、鐵路的，也是生存競爭。

生存競爭事實上並不是一種競爭。生存競爭也不是艱苦、殘忍、與不仁的。難道地心吸力也是殘忍而暴虐的嗎？世界上有兩種勢力在我們的週遭交織着——就叫這兩種勢力做正面與反面的勢力吧。——這兩種勢力把快樂與痛苦，飢餓與糧食，乾渴與飲料，熱與冷，歡欣與悲愁，成功與失敗，眼淚與笑聲，帶到我們所生存的世界上來。

有人專喜看黑暗、懶惰、穢毒的空氣，死亡的病症。至於我呢，我喜歡在我的花園中散步，看這兩種勢力出現於美麗與芬芳中作永世的交織；我喜歡看我的狗的歡躍跳躍；我喜歡默想我的家庭的甯靜，我的妻子的情誼，我的朋友的忠誠。在我看來，生存競爭是一種沒有痛苦的遊戲，祇有犯規時才受到公正的刑罰，這種遊戲是在極端公平的規則下玩的，我現在祇感覺我贏了幾分，我的努

力已經獲得慷慨的報酬了。

我願意寫一點關於大自然大學的事，我已經在裏面讀許多年書了。在二十幾歲的時候，我讀過醫學，可是後來當我發現自己非做種植家不可的時候，我就放棄醫學了；幾年以後，我發現自己在用並不豐富的醫學智識來受大自然律的試驗了，在幾個月的自習中，我所得的智識竟比讀書聽講兩年還要多。

你可以自由思想的靈感來追溯幾十世紀來人類的進步，摩西是一個煽動者與激烈份子，基督是一個受靈感的反抗傳統者，哥倫布用事實來證明地球是圓的，因此震動世界。世界的歷史是反叛、異端、打破偶像，把成例丟進永世的垃圾堆去的歷史。

最後，在我這些年來的收穫中，我發現一些從大自然學校的經驗中所推論出來的哲學。哲學依舊是我們大學校裏的一門功課。可是用哲學的方法來反省的人却是一天一天減少了。我們太注重效率，掙錢，和與時俱進了，因此我們沒有充分的閒空，可以省察自己與大自然，來下結論。

我們的將來是朝哪一條路走呢？我們爲甚麼進步得這樣慢呢？在有了十三世紀的回教，二十世紀的基督教，二十五世紀的佛教與孔教，四千年的希伯來教以後，我們仍舊是貪婪、殘忍、自私，眼光狹窄，準備因任何藉口而打仗，我們在幾個月中，把幾十年的積蓄，把我們少年的青春，以及半世紀來所建立的友誼，浪費於一旦了。在花費了幾百年的時間，去提倡教育與研究科學以後，我們在發怒或貪婪的一剎那中，還是把我們苦心所學得的教訓放棄了，變成野蠻人。我們真是沒有希望

了嗎

我們假使要到教科書中去找，是一定找不出甚麼答案的。可是我們假如到大自然去，我們就可以看出片片光明了。因為我們可以看出大自然的力量，在漸漸地把我們推向更好與更高的命運上去。我們大家都有在這進步與混亂的拔河戰中，做真理方面小小的良好力量的責任。假如我們是在真理一方面，用下我們小小的氣力，去把這根繩子朝較好的方向拉上去，那麼我們行爲的瑣碎，社交行動的小風波，一時的風尚，德性的缺點，愚蠢的習慣，將和拉車的馬背上的小蒼蠅一樣無關重要了！

力量是大自然所賜與的最高貴的禮物；你可以由思想，研究，保重，與正確的心思，來增強你的力量，你也能夠浪費或誤用，因此削弱你的力量，你自己以及你的種族。你的力量是你天賦的權力，也是你的墓誌銘。你的力量能叫你成爲朝生暮死無關緊要的人，也能叫你留芳千古。

第六章 生活的計劃

要使一生做得值得的唯一方法是放遠你的眼光。目前的處境也許有許多不如意處，這就更應該慎重計劃，耐心做去，勇往直前。

不要怕。你比其餘一切東西都來得偉大，你的將來完全握在你自己的手中，所以做是重要的事，計劃又是做之前的必經步驟。

別人會告訴你生活是無從計劃的，你不要聽這些話，一切偉大的事情，在沒有成功以前，多數人是說不會成功的。但你可以計劃而失敗，失敗以後重新計劃，直至成功為止。

一個人活着並不能就說是生活，他自能負起責任，決定做出偉大的事情來時，方可說是生活的開始。許多人的心目中都沒有目的，他們希望自由，但不願意負起做人的責任，因此往往依賴別人。

一般人在計劃的時候，往往以金錢為前提，他們有了錢怎樣，有了錢怎樣，但是一個人並不需要了錢方纔談得到計劃的，生命纔是最寶貴的東西，他如果善能利用這個天然的禮物，可以做出許多驚人的事情。

有許多人在一生之間不知錯過幾多機會，因為他們不知怎樣去注意機會，也不能分別是，所以應該將每日接觸的事物加以注意，不但要考慮目前怎樣，還要顧到明年，後年，甚至十年以後怎樣。

要得到一個將來的想像，可以先將以前的幾年加以考慮，因為過去的幾年，也許養成了許多不好的習慣，已往的幾年也許大有關係於今後的機會。

以一個男子來說，在二十一歲至三十歲之間，他的目的，不外乎解決二件事情，第一是職業問題，第二是婚姻問題。如果解決得法，三十歲以後的生活，就可以比較的滿足，這時候積儲金錢較為便利，足以供給子女的各种費用。但是舒服以後，每常使我們的志氣減短，要補救這一點，如果有一

個讀書計劃是很有趣的。

要知道一個人自己的將來，正可以將別人的情形作爲參考，就足以免除一般人的錯誤，而別人成功的方法，正可以採取。

第七章 養成吸引朋友的力量

在全世界你所有的一切當中，最寶貴的莫過於你對人的吸引力。富人之所以不快樂，就是因爲他缺少這件東西；而窮人之所以聊堪自慰者，也就是因爲他具有這件東西而已。一班婦女們，尤其覺得吸引力之可貴，因爲它可以彌補她們一切的缺憾，它甚至於可以使容貌不美麗的也可以動人。

大學的學位，戚友的『提攜』，滔滔不絕的口才，意想不到的佳運，以及其他許多優點，在一般人看來，都是極其可貴的，但是，實際上它們的功效都不及吸引力大。

你也許要這樣說，『你的話一些兒不錯，可是，困難也正在此呀。有人有吸引人的力量，有人却缺少這種力量，那末，假使一個人不幸沒有這種力量的話，怎麼辦呢？』

我以爲：假使你這樣想，這樣感到沒有希望的話，那末你不是由於過分重視吸引力，便是在藉口你沒有吸引力，以此爲推託，而抱着一種不求上進的主義了。

但是，也許我這話講得太偏頗一點了，因爲但看一般人，男的，女的，這麼許多人！他們都不曉得：

祇要他們肯稍費一點時間稍用一些心力，他們就可以養成一種最動的、悅人的、吸引人的力量。真的，吸引力並不是神仙賜予少數人的禮物，也不是一天天生的特質。祇要你肯立意去做，你就可以養成一種吸引人的力量，在下文中，我就要講養成這種吸引力的方法。

真奇怪，吸引力雖然代表這麼一種偉大的力量，但是假若要給它下個定義，實際上那倒是一件不可說的事情。具有吸引力的人，並不一定要長得漂亮，因為我們都知道：路易十四時，在法國的官員中，那班貴婦們，有的並不美麗，有的相貌甚至於可以說非常醜陋。並且還有一班男子，容貌十分醜怪，然而都非常能吸引人，或許我們受他們吸引的原故，也就是因為他們的相貌醜怪吧？

吸引力也並不單靠一種特質或習慣：譬如一班騙子，或一班假充誠實、實施欺詐的人，我們之所以不易察出他們的詭柄，就是因為他們具有一種悅人的特性，一個酗酒的醉漢，每會受別人的愛戴，我們並不是喜歡他那酗酒的習慣，我們是受了他那吸引力的影響。

我們也不能說：愉快、謙虛、整潔、勤懇、勇敢、可靠、或性情平和，便是吸引人的力量。無論在一人的工作方面，家庭中，社交上，以及談情說愛中，你若想尋出一個特點來，證明那就是他的吸引力，那簡直是一件不可能的事情。

對於吸引力，我們若要尋一意義相近的解釋時，那祇有用「魅力」一語了。吸引力是一種無形的東西，是人與人之間可以互相感覺到的一種東西。它是一種力量，具有這種力量的人能吸引你，能使你不願與他分離，要想常和他在一起。一個人若具有一種強烈的吸引力時，用不着他說話，

他一走進房間後，你就可以覺得。

藉科學的研究，我們得知精神上與情感上的能力，不過是電流的一種變化。所以將來科學家若再發現人體中會發射出電波來，正和無線電台那樣，那也並不足奇。也許一個人身上的電流若具有相當的週波，和另外幾個人身上電流的週波相似時，就會互相起一種作用。因為吸引力無論怎樣輕微，也有它的效力，所以吸引力感人深淺的程度，確是因入而異的。

但是，無論如何，吸引力的表現大都不出以下幾個方法：言語、態度、以及動作。我們講些甚麼話，以及我們講話時的態度，都是很重要的。而我們的行止舉動，我們的對人律已，對於性格方面，也是同樣的重要的。還有我們做些甚麼事，以及我們做事的方法與態度，那也是須留意的。

我研究個人吸引力發展的問題，已積有二十五年之經驗，根據我的經驗，我曾下了這麼一個結論，那就是所有的人，無論男的、女的、老的、少的，無論他的吸引力已經怎樣強，無論他現在的吸引力怎樣薄弱，祇要他能力行下列數條法則，他就可以使這種力量不斷的增進：

(一) 分析成功與失敗：每天晚上，你可以回想一下：你一天所遇的事情，你遇見新相識時怎樣，你遇見老朋友時又是怎樣；在你工作的時候，在你進餐的時候，或在你娛樂的時候，你可以這樣反省一下：別人見你時，是否喜歡你，或討厭你，如果歡喜你，是甚麼緣故？如果討厭你，又是甚麼緣故？你遇見人時，是否感覺到自然，或感覺到窘困？如果感到自然，是甚麼緣故？感到窘困，又是甚麼道理？你尤其應當注意一切意想不到的事情，譬如你本來以為可以成功的，但是結果反而失敗；或本來

以爲要失敗，但後來反得到成功等等。

換一句話說吧，你得學着去分析你對人的反應的關係爲甚麼有人愛結交你，有人的意見和你一致，有人似乎很想討你的好，有人却不如此呢？

可是遲早你總會發現這一點的，那就是：在你所有的成功中，你可以尋出一條一貫的線索來，在你所有的失敗中，你也可以發現一個相同的特點來。這樣，你就可以將每件事的原因給研究出來。既經將一事的原因確定，你就可以作相當的調整，以謀補救了。並且由所有成功的事情中，你很難還可以求出防止失敗的方法來。

(二) 結識各類的人物：凡是交際廣闊的人，無論他的特性怎樣，他總有一副吸引人的力量。因爲他與人家接談和交際的結果，使他的行爲舉動更自然，沒有拘泥。並且可以幫助人克服他的自卑心理，使他能忘記自己，行動自然，不害羞，也不會舉止笨拙惹人笑。

但是，初上來時，你切不可灰心。因爲開始的時候最困難，但是你祇管繼續着做去，那末不久無論言談、走動、跳舞，以及一般遊樂方面，你自會感到自然而順適，那時雖是你自己，也要覺得驚異的。祇要將這些做成功時，你對於吸引力的發展，已獲有成就，而你將來所得到的好處，正不可限量呢。

(三) 學習演戲：這一條規則，看上去實在有點好笑，其實做起來還更有趣呢。但是我並不是在說笑話，也不是在用比喻。因爲，你在別人面前是甚麼樣子，你自己恐怕從來不會覺得吧，所以光

在鏡子裏照修飾一下自己的面孔或看看鬚鬚究竟應否剃那是不夠的，你應當將鏡子由鏡台上面取下來，放在地板上，斜倚在牆壁底下，使你由鏡中可以看到很清楚的看見全身的姿勢。

此時你可以走動，說話，做手勢，表示各種情緒，如忿怒、歡笑、恐懼、驚愕、喜悅、悲傷、急切、煩慮，以及一切你想得到的情緒。這種試驗，一班醉心電影的人常常用來練習。他們必須能夠隨導演演的吩咐，將任何種情緒都由面部表現出來。所以在一齣電影裏面，他們可以隨意作種種的表情。

你也得這樣。假使你要發展你的吸引力，那這種訓練必須練得很熟的。並且，你必須使你一切的情緒很容易地流露出來。我的意思並不是說：遇着一點小事，你便開堂大笑，或勃然變色。你須隨時表示你的情緒，可是同時也要調節你的情緒。你表情時不要太牽強，也不可太顯着做作。你必須能夠隨時想要表現甚麼樣子，就表現出甚麼樣子來。

(四)從容自然：當你表露你的情緒時，往往會模擬一個你所崇拜的人。有許多人，都犯了這種錯處。你但看看：有多少婦女都在摹倣電影明星吧。講到發展個人的吸引力，這種方法實在是錯誤的。

你要曉得：一個人在開始時，不會絕對沒有一點吸引人的力量的，並且，你和其他的人總有些地方不同。而你要注意的，也就是這些個性的不同點。有一個方法，就是列一張表，將你一切悅人的特點都記下來，然後去實行他們，這樣一來，就可以使你的個性與衆不同，有幾點與常人迥異。你總不要太平庸無奇了。

(五)認識自己的個性：當你試着保持你的獨特性格時，你有時竟或覺得奇怪，你竟不能像你想像中那樣。但是，無論如何，你絕不可以欺騙你自己：我們大家都有錯處，誰能十全十美呢？真的，假使有一個十全十美的人，恐怕還要使我們覺得厭煩呢。像這種樣的人，是不會具有吸引人的力量的。因為我們之所以喜歡一個人，常常就是因為他們有某種缺點。所以你不要埋沒了自己的特性，更不要粉飾你的過失。你須切實認識你自己的特性。有時祇要做到這一點，已足使你的個性更加動人了。

(六)留心別人的動作：你須仔細的觀察各種人物，留心他們的多方面的相互關係。對於他們的成功與失敗，都去悉心研究。看一班吸引力強的怎樣能直接影響人，再看那班吸引力弱的又怎樣受別人的影響。觀察過後，你再想一下，這是甚麼緣故，他們的行為為甚麼不對，他們的個性為甚麼不能感動人。

你若將一張影片重複看上多少次，這對於觀察一方面，是很有裨益的。看小說也可以得到同樣的效果，尤其是那小說中對於人物的個性有深刻的描寫時。當你看那部小說時，你可以預先想想一下，作者對於這些人物的描寫，使他們作這種口吻，採某種動作，結果要怎樣呢？

(七)發展向外的個性：要發展你的吸引力，最重要的恐怕還是在發展你的情緒。所以，將你一切的感情給表露出來。有許多人，他們的困難都是由於情緒不會成熟。他們都守口如瓶，將所有的情緒都給悶在心裏。像這類的人，當然缺少吸引人的力量了。

不錯，你不要抑制自己，你要表露出來，歡笑，唱歌，舞蹈，或甚至於縱聲啼哭，也不要緊，尋一件東西，去愛護它，假使尋不着一個人，那末養一匹狗，一頭貓，或一隻金絲鳥也好。學各種遊戲，參加社會服務的工作，這都可以使你的情緒更加奮發。

(八)留心自己的談話。言語是人與人間接觸的媒介。你由言語中，將你自己給表現出來，使別人得知你的思想與感覺。關於這一點，句法整齊的文句倒不及那些粗俗隨便的語句，容易達意。練習高聲談話，常和幻想中的人物談話，但是最好還是獨自一人練習（這也有它的原故的）。你須幻想你的設身處地，然後再開始談話，這樣便可以幫助你成功一個個性向外人物。

(九)習慣與個性。一個人的習慣，在一年中，無論甚麼時候都可以養成。有人以為一過了二十一歲，習慣便根深蒂固，不會再改變了，這真是胡說。你應當將你一切討人歡喜的特點都尋出來，然後極力注意這些特點。這還不夠，你還須繼續的去實行它們。不要一直想到那時候你怎樣做好，你雖然曉得怎樣做，但是你會做，你不會自然，你的舉動表現的並不是你心中真實的情緒。

講到習慣養成之速，實足驚人。譬如下次若一遇見有機會時，你就對人說聲「謝謝你」，說時不要預先思慮，要隨口說出來，這樣祇須十幾次，你便永遠養成一種有禮貌的習慣了。

(十)身體與健康。健康非常可貴，你對它不可太隨意了。你須多作露天運動，要有充分的睡眠，對於飲食尤其不可過度。因為要發展吸引人的力量，健康也是非常要緊。普通人遇見病人時，往往逡巡引去。他們喜歡那情感豐富，體格強健的人。假使你的身體健康，再加你的舉止正常，那末祇

一端已足增進你吸引人的力量了。

第八章 危險的吹毛求疵症

吹毛求疵造出許多惡作劇，離婚，損害神經系，有心理上、情緒上、和體格上重要的反響。

吹毛求疵的人，不一定是喋喋不休，大概是一個曾經在生活、戀愛或社交上失敗受了挫折的人，如果鍾先生在某種大計劃失敗，他回家一定會出種種怨言：嫌鄰家太吵鬧，或不喜妻子新燙的頭髮，或不滿意他兒子學校的成績報告單，這不過是他精神上受的挫折而已。

吹毛求疵的人，大都眼光不遠大。你若告訴他，說他是受了辦公室中的事情所影響，他必不肯承認的。他有時吹毛求疵，喋喋不休，或許是因為他在俱樂部中和人家談話時受人欺負，或聽到李菜的驕富，或其他同學在甚麼名網球會中被選為會員的消息。

鍾先生當然死也不肯承認這些。但是實際上他已是驟然受一種以爲自己不及人的感覺所制。因為他自己不會驕富，亦不會被選為那網球會的會員。他當然不承認他的嫉妒心。可是暗地裏他正在想着人家是否估低他的才能和地位。

他開始懷疑自己是否不及人。又在懷疑別人的本領；他開始懷疑他的公司裏的出貨部的生意不好，廣告部沒有進步，電話接綫員不專心做事。他還會把這種心理帶回家去。於是他開始說他妻子花了那麼多的錢，而終於沒有把衣服穿得成個樣子。

那些吹毛求疵的人，都以為自己是在受苦，以為自己有很大的苦衷，自己很能忍耐，從來不會想和人家吵架。這種人常以為他們討論人家，是很有理由的。他還以為人家待他不好。本來每個人都是好勝惡敗的，這樣一來，那以為被人家輕視的人就以吹毛求疵來表示反抗了。

這種吹毛求疵的惡習，女人也不能例外的。患這種毛病的女人，對於她的地位，她的住宅，她所能購得到的衣服，甚至於對她的丈夫，都不滿意。她有時還懷疑她自己有那些她所抨擊他人的缺點。

還有些人不滿意自己的兒子，以為兒子的造就太淺。其實這一來，他正把自己的弱點給暴露了出來。

這種吹毛求疵的毛病是會與年俱增的。到了極端的程度時，整個個性都染了它的色彩，結果只有把好朋友弄得越疏遠，把人家都嚇退了。處處都使人家覺得不舒服，使人家在在都在防備你。每個人都有他的缺點，但是他是願意不斷地被人家指出缺點的。吹毛求疵會破壞夫妻間的感情，因為它會損害一個人的情緒和自信心，以致快樂亦隨之消失。它最會危害靈敏的個性。刺刺的父母是吹毛求疵的，所以他從來沒有做過一件事情能使他的父母滿意，結果刺刺變成了一個懦弱的人，事事都因怕失敗而退縮。

這裏有三個補救的方法：

第一：自己要誠懇的檢查打量自己的身價。把那些你所不滿意於他人的事，一一寫出。試想你

的朋友和家人有甚麼大缺點最使你指摘他人的缺點不滿意於他人的是不是當你的朋友買了一部新汽車，或你受人欺負的時候。然後把那些人家的缺點和自己的比較一下。

第二：把你的精神貫注到別的事情上去。吹毛求疵的人，大多是很有毅力而敏銳的。把你的精神毅力，用在玩球、做戲、或組織慈善賣物等工作上去吧。那你就不会有空去搜尋別人的小缺點了。

第三：給吹毛求疵者的最後治療劑是「自我」精神的培養。試想想，你本來也是一個很可愛的人，有很多人在羨慕你。你有你的美德，在很多方面講來，你是很能超羣出衆的，有本領的。你已有不少的成就，你用不着用吹毛求疵來使人家注意你。

第九章 試試看

「世間最快樂的人，就是在生活各方面都能去嘗試的人。世間最苦惱的人，就是平生祇有一件嗜好，不幸失去了這一件慰藉，他就感覺到苦痛了。」

上面這話是羅斯福上校 (Colonel Theodore Roosevelt) 說的，假使你看見過一個瞎子，一旦雙目復明，那一副情景，你就知道這話含意之深了。我記得有一人患腦瘤失明，度着黑暗的生活，已有十五年，一天醫生將他的瘤割去，雙目復明了。他將黑眼鏡除去，重看見這五光十色的世界，他眼中看到的一切都是新鮮的，他又要來嘗生活的一切了，他當時臉上那副驚喜忘形的模樣我永遠都不會忘記的。

成千累百的人都來詢問過我，怎樣可以使生活較快樂？這班人昏迷無知，正和這瞎子害腦癩時不相上下。他們生平祇知有一事可樂，於是集精會神，專心注意到那一件事上去。他們需要一位心理分析家診治一下，提醒他的視覺，刷新他的情緒，使他飽覽四周一切的活動，增加他生活中新的趣味。

我們大半都是這樣：年齡增長，嗜好也就隨之減退。兒童起初對於任何事情都發生興趣，但是當他們學着專心注意到某項事時，他們就將暫時與他們無關的事給丟開了。此時除非有人仔細的加以指導，不然他們就會養成一種愚蠢的習慣，遇事都厭棄不去做，結果因為沒有樂趣，常感苦悶。他們也許會專心於一班所謂「遊戲」的活動，遇着所謂「工作」一類的事，就厭倦不肯做。養成一種心理習慣，使他們盲目無主，過多年苦悶的生活，或竟這樣苦悶的過了一生，永不知做有益的工作時，樂趣無窮。

世人所謂成熟的年齡，普通就是指已養成那種厭棄事物的習慣。一心去謀利，厭惡戀愛，厭惡笑樂，厭惡一切社交的生活。一班人都不能例外，差不多都是如此。至於婦女呢，祇知注意那家庭中沉悶的事務，至若閒情逸至，一班精神方面的樂趣，都置之度外了。

假使一個人自孩提時起，眼界日趨窄隘。若求重享生活的樂趣，那必須遵守這條方法，努力不懈的做下去。甚麼方法呢？就是對於每一件事，都要去嘗試一下，就是每一樣高尚的事情，他都要試一下。他必須養成一種積極的習慣，來改除他那懶動的老脾氣。

有人說他們不能看到金字塔因爲沒有錢他們不能學習音樂因爲他們沒有時間但是他們不會想到一件事，對於某一個人極沉悶無味，對於另一個人却奇趣橫生。你但須統計一下，你十幾個朋友平日引爲樂趣的是一些甚麼平淡的事情，也許你就要奇怪：日常生活中，竟有這麼許多事情，你都不會試過。

我新近會對一位女太太說，請她對下列各事，不妨一試：試着和你的孩子作溜冰的遊戲，試作手織花邊，閱讀狄更士（Charles Dickens）的小說，買幾張舊唱片，學着聽聽音樂，每逢星期五，往城裏去，和你丈夫一齊去看看影戲（這事是她丈夫有一次對我提議的）；每星期學着燒一樣新鮮的小菜，不用照那些烹飪法去做。我一共提出十件事來，請她去試試，她對於其中七件事，感到極端的興趣，現在已習以爲常了。生活上若能有七件新的事做，也能使一人更快樂的。

也許你會這樣說：『我祇能做我現在做的事，我沒有空做別的事。』假使你果真如此，那你可就糟了。因爲你將你所有的興趣全都專注在一件事裏，而這一件事十九是保不住的，一旦喪失了這些樂趣，你變得怎樣呢？所有你一切精力，所有的願望，主要的興趣，全都被破壞無餘，而你也就消沉不振了。譬如做母親的，若平日一心祇顧愛孩子，一旦孩子們離家他去時，她就寂寥無依，有無可排遣之苦了。還有人平日祇知做生意，等到一旦退休回家時，簡直就那樣消沉下去。我從來不會見過一個人，平日將所有的興趣都集中在一件事上，而結果却能得到快樂的。至於這種人往往逢到意外的打擊，一蹶不振，那例子真多不勝舉。

吾人計算時刻，那習慣有如眼睛上蒙了巾帕，使我們在日常的生活，中，忽略了許多好玩的東西，有趣的事情。因為計算時刻的人，一心祇知注意他的時計，兢兢業業的去遵守他的時刻表，惟恐遇着甚麼障礙，稽延了他的時刻。我知道好些人都這樣，他們寧費去一刻鐘，去閱那證券交易所的新聞，但是每星期經過那交易所多少次，總是忽忽的過去，雖沒有他事，也從不想到進去看一看。其實走上兩步台階，推開一扇門，是費不了多大氣力的，是費不了幾分鐘的，然而這一來，你就使你的生活經驗中更為豐富一點了。

養成各種不同的興趣，並不是叫你不專心做事情，乃是叫你將專心的範圍給擴張開。因為有許多經驗，有許多興趣，可供你隨意採取，可使你神智清明，可使你身體健康，可助你充分發展。做事時請你仍專心，但是對於一切促進你的身心發展的事物，都去加以嘗試一下，以磨礪你的才能，振新你的精力。

對於事物存寬容心，和對人存寬容心一樣，都是由實地試探得來的。假使你旅行時，一向是乘的臥車，那末以後試改乘一回馬車或公共汽車。你也許會覺得這種新的嘗試新鮮，在生活中，你又得到一項新的樂趣。假使你一向是乘臥車的話，那末不妨請你省幾個錢，乘一次馬車，結果你正可以得到同樣的樂趣的。

對於每樣事都去嘗試一下，這方法假若能實行多年，在日常的生活中，你一定可以得極其豐富有益的材料。對於自己的朋友，對於商場中的相識，你都可以更容易和他們情投意合，無論遇

着湯姆或荻克，或毛得，你都有話好談了。

我真不懂得，一個明白事理的人，既然知道生活可以發展，既然知道生活趨狹的苦楚，爲甚麼仍不決心從事發展去。其實，對於每一件事都嘗試一下，你雖然曉得應當這樣去做，但這並不是說：你實際去做。不幸得很，在想去做一件事和實際去做一事，還存有一條心理的鴻溝。要度過這重難關，惟有一法，就是勇往直前，不再三思忖。我有一個朋友，是一位年青的學校教員，她一直說要往白慕達（Bermuda）去，但是說過便罷，總是那樣推諉下去。有一天我和她一同出外散步，乘機走過一家旅行社。我藉口要索一張輪船時刻表，就和她一齊走進去。正在櫃台前面說話時，我忽然掉轉談鋒，講到往白慕達旅行的事，而她就不知不覺中，將船票給定下了。我們可以看出：她不會細慮種種的步驟，她直接攫住她的目標。

有許多有益身心，有樂趣的事，供自己隨意選擇去做，自然不會盲目的去尋樂去。生活假如缺少試探的精神，就會變得非常沉悶，而我們時常就不免要去尋點刺激，來排遣了。赫斯黎（Aldous Huxley）說得好：「普通人的生活，平日總是沉悶的，時間受些酗酒狂歡的刺激。」我們若任自己的興趣過狹，那要排除自己沉悶時，祇有仗那些邪惡的刺激。假使我們能養成廣泛的興趣，不盲目亂投，去自由選擇的，那多麼好呢。一個人平時假使能細玩世界的奇妙，欣賞四周的一切，保險他不會覺得生活沉悶，更不會一時任性，不假思索，去尋不適當的遊樂，來爲自己排除沉寂。

第十章 訓練你的頭腦

在電氣事業方始興盛的時候，安迪生有一次坐在電車裏，問一個開車的人：「電氣真是一種奇異的東西，是不是？」那開車的人說：「可不是嗎？我們只要輕動那機器，車便動了，只要向後一扭，牠就停了。」的確，有許多事情，看來好像很便當，不需要我們用什麼腦筋。

這種現象是很普遍的，就是在我年輕的時候，也頗有人說我做過很多愚笨的事。於是我就去翻閱許多專書，和名家的作品。有許多人在發表表如下的議論：

「大學的唯一責任就是教人去想。」

「教育的唯一目標是教人知道想的方法。」

我又去問過不少的人，關於這想的問題，大眾的意思以為教育的目的是教人怎樣去想，而不是教人應該想什麼。但是學校裏的課程，似乎偏重於想什麼的方法，忽略了怎樣想的一點，譬如說在歷史課行將大考的時候，學生們將各個年代的日期部記在頭腦裏面，有許多學生對於英文的散文和詩，可以分析合併，但是對於每日所講的話和所寫的信，却沒有工夫去研究，多數的學生以為在小學讀書，是預備進中學，在中學是預備進大學，但在大學讀書，却不知道終究爲了什麼。

我看見許多在大學裏畢業出來的學生，他們正像是小鳥一般，出了鳥巢不知道怎樣做纔好，只想尋事情做，隨便什麼都可以。

關於思想的問題真是太玄妙而偉大了，人類經過了九千九百萬年的進化，始學會用後腳走路。在五百年前方始有哥倫布證明地象是圓的，在四百年前，格立洛因為說地球是環繞太陽而竟被關禁起來，六十年前，方始由倍爾發明電話，今後的種種進步，正有待於人類腦筋的運用，所以怎樣想是很要緊的問題，也就是人類進化和個人成功的唯一關鍵。

人類的思想真是一種很奇異的事情，往往忽然地會從一件事跳到另一件事，而忽然的決定了，因此便造成了錯誤。

有一個主婦發覺一隻藏有三十二元的錢袋，本來放在廚房裏的桌子上的，忽然的失蹤了，她忽然想起一個陌生的送冰者在早上來過，因此就斷定一定是他取去的，於是她就打電話到冰公司裏去，要他們送還她的錢袋，否則她就要將那送冰的人送進監牢裏去。

但是到了明天她又自悔孟浪了，因為她在沙發的背後尋到了她失去的錢袋，後來她決定是她的兒子取去以後而落在沙發背後的。

如果她不要那樣的孟浪，在出事之後，實行分析，她就不會錯怪那個送冰者而她自己也可以免除不必要的無趣了。

分析的方法是很有趣的，現在分述如下：

一、事實的分析：

什麼東西(What)遺失的錢袋。

什麼時候(When)她在早上九點鐘的時候尙看見過牠。

什麼地方(Where)在廚房裏的桌子上。

什麼人(Who)誰會拿走那錢袋，誰是到過廚房的。

二、疑點：

這隻錢袋終究怎樣會失去的？

三、可能的事實：

甲、她自己忘記放在什麼地方。

乙、她的兒子也許將牠拿走了。

丙、那送冰者取去。

但是她要確定第三點(對外的)必須先將第一第二兩點(對內的)查明，在屋子裏透徹的檢查一下。那末她無疑地就會尋到那錢袋了。

這裏有另一個例子：一對夫婦因為家用忽然增多，那丈夫斷定他的妻子在濫用金錢，他說：「以前我們每月用二百塊錢覺得很舒服，爲什麼現在用三百塊錢也覺得有些不夠呢？」

繼續着就是一場吵鬧，彼此說了許多不好聽的話，她已經在啜泣，但結果他是失敗了，他自認錯誤，覺得很對不起他的妻子，因為當他們每個月用二百塊錢的時候，他們有三個子女，不久便添

了二個，原有的三個逐漸長大而各種東西的市價又增加不少，自然每月二百塊錢的費用要不夠了。

假使她在沒有爭吵之前，先研究錢是爲什麼而用的，什麼時候用去的，在什麼地方用的，和爲誰而用的，那末他就可以發覺他已經多了二個子女，而證明他的錢並沒有枉用，或者他們會靜下心來，共同討論怎樣去減省，進而討論減省的方法。或者讀者也會經遇到過這種情形，如今也可以知道分析事實的可貴了。

X

X

X

X

在美國目前很有許多人在研究直接思想 (Straight Thinking) 的方法，一般的學者也都感覺極大的興趣。所謂直接思想者，就是以事實爲根據的思想，普通的思想是以個人的意見爲根據的，我們在每天的生活中竟將兩件事合在一起，自己也分不出來。假使我們的思想以意見爲根據，我們不時會做錯事情，如果凡事都以事實來研究，就可以免除許多的困難和不安。有許多笑話都是因爲以意見爲前提而發生的，有一次我在戲院裏看戲，一個年老的父親和一個十歲的兒子坐在一起，那個兒子，只是在吃橡皮糖，但到了緊要關頭他們都笑了起來，難道他們對於戲劇真是澈底明瞭的嗎？又有一次，有一張名人的圖畫，經過許多評判員的討論研究，終于當選，可以得到五百元的賞格，但是等到一個照相員來抽照的時候，他纔指出他們已經將那張圖畫橫放了，這可見有許多人不能真實的研究，也竟有人會以別人的意見爲自己的意見，尤其是遇到較有名望的人

所說的話也往往有許多專家對於他從未研究過的事實發表的意見也會有人覺得對的，如果安迪生談起教育來，一定有許多人會服從他的學說。

所以即使你要用意見，決不要以別人的意見作為自己的意見，而必須以自己的意見為意見。如果我們對於日常所聽見的話加以研究，大多數是毫無事實根據的。同時你如果能在意見和事實之間劃一條線，你就可以得到很快的進步。

×

×

×

×

遇着各種問題發生的時候，假使能以事實為分析抓住問題的中心，而不去根據個人的意見，那末事情就可以簡單得多，而解決的方法，也可以便當得多，有許多平常以為是問題的問題，實際上並不是問題，也不值得我們用了許多的時候而竟以意見去用事，結果沒有解決的方法。

某次有一個醫生在使用X光，但七萬五千瓦特的電通過了那醫生的身體，因此他就倒在地上了，旁邊的一個看護盡力的將醫生從機器上拖下來，可是她的計劃是失敗了。她大聲叫喊，使在近旁的一個助手注意了，他很從容的拔去撲落，電流就沒有了，那醫生也就脫離了危險。從這一個例子看起來，我們很可以看出：假使抓住問題的中心，一切事情就簡單得多。

有一個鄰居的孩子，專愛在擱樓上擦火柴玩，當一天他的母親發現她的兒子和一個鄰居的女兒在擱樓上擦火柴玩的時候，她將他打了一頓，罰他沒有吃晚飯。但是這個責罰，絲毫沒有用處。因為在一個月之後，那個小孩又玩起那把戲來了。他的母親想起了詢問的教學法，就去問她的兒

子爲什麼要弄火，他雖然說出了許多的理由，但都是些小孩的見解，而在幾星期之後，他又繼續玩起火來了。於是他的母親就不得不趕速的想法子了。

第一他的父母將他們的兒子領到一個火燒場上去，指給他看火燒以後房子將成爲一個什麼樣子，而假使他再繼續玩擦火柴的把戲，他們所愛的房子，也要成爲燒過的房子一個樣子。那個孩子的玩具中，他最愛六個木製的兵，他的父母舉起火來將三個兵燒成了灰給他們的孩子看，自然那孩子看了很心痛，以後他就不再玩火柴了。

我會問過許多的朋友：「你們最大的希望是什麼？你們真正的問題是什麼？」多數人的回答是他們的問題是要多得一些錢，如果他們有了錢，什麼問題就可以解決。但是這樣浮泛的問題是很不容易解決的。

如果一個人能彀知道他真正的問題時，他就可以進一步面謀解決的方法，他也可以知道人生的意義。

在遇到有問題發生的時候，將各種事實加以收集，是一個很好的辦法，可以免除自己的成見，而是事實爲解決問題的基礎。雖然有許多日常的事情，因爲時間匆促，不容我們仔細的考慮，但是只要試驗一下，凡是經過以事實爲根據的解決，多少是較爲合理的。自然要做到這一點並不是一件容易的事，Goethe 也曾經說過：「我可以答應我具有誠懇的態度，可是我不能答應我具有大公無私的態度。」

的確，我們日常接觸的事物是太多了，因此很難叫我們分出一件事情的真正是非來，譬如說各處看見的廣告，有些是誠實的，有些是欺騙的，又如世界上的政治家，各有各的政見，終究誰是對的，很難取決；就是我們時常相處的親友之間，他們也往往可以使我们受到很大的影響，自己却不知道，而其實這種影響是屬於壞的方面的。

所以在研究和討論重要的問題時，不要聽從許多沒有經驗和學歷的人，在尋求事實的時候，務必要從最可靠的地方去着手。公共的圖書館裏有許多書籍，可以供我們參考，這種資料，比從朋友那裏得來的資料，也許要可靠而公正得多。在研究一個問題的時候，必須顧到三方面，就是

I. 自己 Your Side

II. 對方 The Other Fellow's Side

III. 事實的真相 The Truth

許多人往往因為只顧自己的利益，不顧到對方，因此便抹殺了事實的真相，也有許多人因為受了對方的影響而故意的犧牲了自己，這種辦法，也是有些偏見的，並沒有顧到事實，唯有以事實的真相為前提面謀解決，方為最公正的方法。

在問題到得解決之後，再進一步就是事實的實際處置，也就是實行了，在實行的時候，的確需要立定主意，有相當的勇氣纔好，否則有解決而不實行，還是無濟於事的。

在自己猶豫不決的時候，不妨將一件事的利弊，分別寫出來，先拿一張白紙，在中間劃一條直線，線的左面寫利益，線的右面寫弊病，儘量的思索，寫得越多越好，最後將利弊比較一下，如果是利多弊少，那末自然可以實行，假使弊多利少，不妨中止，但一經決定，就不宜猶豫，應該就照着決定的辦法做去了。

第十一章 訓練你的記憶力

據現代一般心理學家的意見，我們每個人如果經過一番訓練，都能表現出乎我們意料的記憶力。一般人忘掉姓名，容貌，事情，數目，或號碼，其原因乃在他事實上沒有記憶的必要。如果這些東西跟你的飯碗很有關係，或如果你的生活靠這些東西去維持，那麼，你就會驚奇你記憶力的偉大了。

華盛頓大學心理學家綏夫特 (Edward J. Swift) 曾談到一個送牛乳的車夫的事情。這車夫志向甚大，對工作極為努力。他竭力牢記主顧們的姓名住址，結果把一種不需要技術的職業，變成技術高超的職業。因此，老板很看重他，把他升為「代替車夫」。其職務是代替那些因事告假的車夫送牛乳。他的工作範圍包括十區的主顧，每區有牛乳定戶三百個。他雖則沒有攜帶甚麼寫就的名單，可是他卻完全記得三千牛乳主顧的姓名住址；不但如此，他還記得每個主顧定飲多少牛乳呢！這種技能使他的工資增加一倍。

波蘭數學專家芬克士坦博士(Dr. Selo Finkelstein)也具有驚人的記憶力。美國有一家無線電播音公司曾在一九三二年總統競選期間，聘請他擔任計算選舉票數的工作，因為他的計算比計算機還要快！六二四、七〇六、八四五、九八六、一九三、二六一、八三二，這個數目如果要你記在腦裏，需多少時候呢？芬克士坦博士在四·四三秒鐘中便記起來了，——比你出聲把這數目讀出來需時還要少啦。可是他的妙技並不能專美於前。美國沃海沃大學有一個名叫「H·W·」的學生，經過心理學家的一番訓練之後，竟打破上面的紀錄，把時間縮短：他牢記這個數目，祇需四·三七秒鐘。這是科學上人類記憶最速的例證。其他的大學生受過同樣訓練之後，記憶力也大為增強；可見一般具有中下記憶力的人，進步的機會很多，似乎不必自暴自棄。

人類有各式各樣的腦力。有的較容易記得圖畫或照相，有的較容易記得聲音，有的由說話時口舌動作的『感覺』而記述過去的事物來。我們多少都具有這些才能，不過常常有一種才能較其餘的更好。無論你有那一類的腦經，你都可以改進你的記憶力，心理學家由多次實驗的結果，已經定下一些普通的規則，一方面可以幫助你在做某件工作時所需的記憶力，另一方面更可以幫助你訓練記憶力，使今後的工作更加美滿。

第一，當你在記憶一篇東西時，你應當把全部記起來，不要分段去記。例如，假使你要學習一首六節的詩，你大約以為一次學兩節比較容易吧。科學實驗證明這種方法是錯誤的。你應當把詩從頭念到尾，在相當時間內，你便會把整首詩記起來。這種方法比分節記憶法效率較高，因為你最後

的目的是要記憶整首詩；如果你先分節記憶，過後又須把那幾節連貫起來，豈不是多費功夫？至於應念的遍數多少，那是視人而定，不能一概而論的。

不要用強記或『臨時抱佛腳』的方法。以記憶上述那首詩而言，如果你在一星期中每晚念兩遍，那是比一晚念十四遍更有效力的。

不要過分努力。根據科學實驗的結果，『過分努力』所產生的腦力緊張狀態，會使學習的順序更爲延緩。

你對你的記憶力應該有信心。英國心理學講師勞勒士(Robert H. Thouless)說，『有些人常常說，他們的記憶力好像一個篩箕，放上東西便漏過去。他們把這種話多說一次，便是在篩箕底多穿一個洞兒。』

不要用『智力上的拐杖』。換句話說，不要用人造的方法去幫助記憶，例如，爲企圖把某些數目記得更牢起見，想法使它們和某些顏色發生聯繫。這是弄巧成拙的辦法，因爲這使你的腦經做了一些不必要的工作，強要把兩種不相關的材料牽連起來。要單獨記起數目本身是十分可能的事。芬克士坦博士記憶數目的魔術便是根據了這個祕訣。他已經受過一種訓練，把一個長數目看做許多『三個數字』聯繫起來的東西；『三個數字』(例如『一二三』)在他看來，跟一個三字母的英文字一樣容易記憶。

最近的心理學試驗又發見另一個關於記憶的有趣事實。記憶東西的最佳時間是在睡眠之

前。那些在睡眠之前記憶東西的人，和那些在別時記憶東西的人比較起來，分數始終是高了百分之二十至三十。在這種時候，所記憶的材料似乎頂容易『沉進』腦經裏去。如果記憶東西的時間跟睡眠的時間相隔兩小時，成績就沒有那麼好。

新近各種心理學上的實驗，曾發見一個最重要的事實：就是記憶力並不是少數天賦猶厚的人偶然所具的才能，而是可以由任何人根據科學的方法，專心而有恆地，按部就班地訓練出來的。

第十二章 傻子纔想自殺

人人都想自殺。想想倒不要緊，頂糟糕的是每年有四五萬人把這種念頭實行起來。

當你讀到一個窮愁潦倒的老人家，患了癌腫不治之症，痛苦萬分，決定開煤氣自殺的時候，你一定會哀憐他，同情他，你對這種反應一定不會覺得驚奇的。

可是有一個名叫伊斯曼 (G. Eastman) 的富翁，他是一個受人尊敬的名人，晚年享盡人生的榮華富貴，料不到却在七十七歲時開槍自殺了。他留一封短信給他的朋友說：『我的工作已經完成。何必等候？』你聽到這件事時開始有點奇怪了。這看來是不很近情的事啦。

於是你回憶你九歲的時候曾經幻想你死了，看見你的母親哭泣着，痛悔她用一支刷頭髮的刷子打你。前幾天，你跟你的老婆吵架，砸的把門狠狠一關，想道：『我死的時候她一定要痛悔的！』或許你是個女人，你記得有一次又感到抑鬱寡歡，由藥架上拿出碘酒瓶子，放近唇邊，經過了

一番內心戰鬥之後，才把藥瓶擲碎在地板上，你回想到這件事時是感到不寒而慄的。

不錯，自殺確是引人入勝的舉動。我們天天很熱切地細讀報紙上的自殺消息。我們常常由這種可佈的新聞中獲得相當的「滿足」。這說起來也許是令人害羞的，可是你不能不承認這是確實的事情。我們心中也許有一個衝動，想模倣一種非常的自殺方法，一個微細的聲音輕輕對你說：「自殺不曉得是何滋味？」幾個月前，華特（John Warko）由紐約一間旅館的窗口跳下來自殺，這聳動聽聞的消息一傳出去，便也有幾個人學樣跳樓自殺。在德國反猶運動很劇烈的時候，有許多猶太人據說是受一種暗示的意識所支配而自殺的。

我剛才說過：我們都想自殺。我的意思當然不是說我們一天到晚懷着這個念頭。（雖然也有一些人始終無法排除這種念頭。）然而，人類在不同的時期中，大抵都會有自殺這種共同的衝動的。

別大驚小怪吧！想自殺，覺得死亡是你唯一的出路，甚至於給自殺的念頭所困擾，或怕你有一天會壓制不住這動衝動，於是——你對這些心理狀態都不可有過分的憂慮。

有人相信自殺的念頭是懦弱者或愚笨者的特徵。這是不正確的。拿破崙有好幾次想自殺，可是結果仍沒有實行。人家用許多話罵他，可是他的性格上却沒有懦弱的成分。

據說林肯有許多次覺得憂患紛至疊來，神志消沉，他的朋友都防守着他，怕他自殺。可是林肯並不是那種逃避不可克服的困難的人。以色列人的第一位國王掃羅（Saul）有一個很堅強的

意志；他和自殺的衝動奮鬥着，結果是獲得勝利了。歌德（Goethe）也懷着自殺的念頭，可是他僅是想着玩玩而已，並沒實行。他也不是一個缺乏力量和勇氣的人。

畫家范高（Van Gogh）結果自殺了，可是據說他患了精神錯亂症。我們由這些顯明的例證（例證還多得很呢！）可以知道甚至大人物也給自殺的衝動所困擾。然而，困擾是一件事，屈服却是另一件事。

自殺者也許以為自殺可以解決他們的問題，可是這是辦得到的事嗎？

有一個傢伙因為他的女朋友不嫁給他，於是便割斷頸靜脈自殺。他以為這樣就可以報復她的無情；以為她一定將終身受苦。可是她過了一星期却和他的情敵結婚了！

一個久病的父親服毒自殺了，因為他想這樣使孩子們可以不必再供養他。可是他一自殺，他的孩子們因為辦理喪事，竟至負擔加重，而且使他的女兒們玷了惡名，嫁不出去。

一個茶房由二十四層高樓上跳下自殺了，因為「我有一種事事不如人的心理，一點點的勞作也使我感到疲乏。」可憐的孩子！成千累萬和他相同的人都治愈了。一個精神分析學家就可以替他解決一切困難了。

問題是這樣的：自殺者在遺書上所敘述的自殺理由，通常都是膚淺的，把真正的、內在的、根本的因素掩蔽了。世人稱自殺為懦弱的行為。心理學家稱自殺為孩子氣的行為，愚蠢的行為。

關於自殺的原因，爲了久病而頹喪自殺者爲數最多。在這方面，精神病和怕發狂的恐懼心理

似乎比身體上的疾病更爲重要。其次是失戀和婚姻不如意，再其次是經濟問題。自殺者最不正常提出的原因是：青年情感上的劇變，尤其是與異性有關的事情；老年人的幻象破滅；和長期失業，窮困不堪。

在五百個自殺案件之中，據統計開槍自殺者佔百分之四十五，開煤氣自殺者佔百分之十七，服毒自殺者佔百分之十四，吊死者佔百分之九，跳水自殺者佔百分之五·三，以刀劍自殺者佔百分之五，跳樓自殺者佔百分之三以上。

講到精神病，有許多人不知道甚至在「烏精」(Insulin)注射及其他現代治療法發明出來以前，美國州立醫院的精神病人有一半以上痊愈出院，其餘一小半結果也是病勢轉輕，回家去休養的。在一切精神病中，精神錯亂症佔了三分之一。這種病過去是認爲無望的，現在却漸漸可以治愈了。

講到怕發狂的恐懼心理，我們可以說，怕發狂的人，永遠不會發狂，這是自然之理。你曉得，恐懼是一種自我保障的機構。如果你怕你會變成酒鬼，你便不願使一滴酒沾唇了。

無意識的心智造出了一種恐懼心理來抵禦精神病的侵襲。這種過程雖較微妙，道理却是一樣的。怕發狂的恐懼心理事實上不外是一種逃避的象徵，這一點我在下面可以講得詳細一些。可是你要記得，要發狂的人通常是不知道或不怕發狂的。

身體上的長期疾病也可以變成忍受得住的事情，甚至更可以變成有益的因素。英國大文豪

彌爾頓 (Milton) 法國大科學家巴士德 (Pasteur) 英國著名女慈善家奈丁格兒 (Florence Nightingale) 以及其他許多大人物，都把疾病變成有利的工具。因為疾病使我們避開日常的刻板工作及俗世的瑣事。不但如此，疾病更能幫助我們聚精會神，激動我們的想像力。疼痛可以成爲偉大的教師。是的，甚至一個無藥可治的病症也不是自殺的好藉口。

關於失戀，婚姻不如意，性的不協調，及他種的幻滅，通常所需要的只是一番澈底的精神分析工夫。

還有最後一點，一個人爲了困窮失業而自殺，那是應該的嗎？我們的答覆是：如果一個人受了虛偽的自尊心所阻礙，不願去求政府機關或社會慈善機關的救濟，他至少也可以把自尊心保持一會，到醫院裏去找個精神分析專家再說。

上述的種種自殺的原因都沒有充分的理由。這個問題顯然是更加深入的。不管自殺者所提出的是甚麼理由，自殺的根本原因却是由於自我遭遇到挫折，因而產生逃避的願望。

自殺可說是自我所遭遇到的最大的挫折。自殺者不和現實奮鬥，不由征服現實而獲得光榮，反而毀滅那個病態的自我。

自殺者事前心中有一種幻覺，以爲他的家人發覺他自殺之後，一定會大爲驚惶，一定會可憐他的痛苦和勇氣，他一定會成爲一般人的推測和談話的中心，報紙上一定會刊登他自殺的消息。老實說，如果報紙不把自殺的消息誇張得那麼厲害，自殺的案件大概是會大爲減少的。

心理學家承認一般人都有死的願罷。在孩子的心目中，死不過是一種離開的動作而已。因此，如果他們最親愛的人，父母兄弟姊妹，不給他們所需要的東西，或阻礙他們情感的表现，他們對這些親近的人，也會懷着死的願望。

前幾天，我看見一個八歲的女孩子和她的同伴玩耍，她的同伴不給她坐三輪車，她便說：『我希望你死掉。』對街有一羣男孩子用玩具手槍在互相轟擊。我把當時的情形指給附近一個女人看。她說：『那不算甚麼一回事，孩子們都是這樣的。我十二歲時，心中有一種強烈的慾望，希望母親死掉，因為我深愛父親，妬忌母親。』

由孩子希望他人死掉。到成年時希望自己死掉，或實行自殺，其間的距離並不遠。自殺的行為多數是這樣無意識地激動起來的。

事實上，實行自殺者是殺人犯。普遍的殺人犯把痛恨現實人生的意念集中在一個人的身上；他輕視人生，所以把一個活人殺死，也不覺得是甚麼重要的事。一個人如果有這種輕視人生的念頭，不管他所殺的是自己或別人，他總是殺人犯。

自殺戴上假面具也是常有的表现。那個常常在攀登高山峻嶺，或由飛機上跳下來的傢伙，不是甚麼勇夫，而是戴上假面具的自殺者。那些從事九死一生的危險職業的人，如造橋者，裝修尖閣，高樓，烟突的工人，及探險家之類，其動機中也許不知不覺都有自殺的傾向。

自殺的人常常是極端的炫示狂患者。華特的自殺事件可為明證。他在旅館的窗口消磨了近

十二個鐘頭才跳樓自殺在這十二個鐘頭之內，路人雲集，交通爲之斷絕，人家勸他不要自殺；他登時變成一個全國無線電播音的大明星。

華特當時是否後悔他做得太過份，爲了保全面子（保障自我）起見，不得不蠻幹到底？這一點永遠不會有人曉得。可是，那些實行自殺，而沒有成功的人——如只吃了少量的碳酸，或開槍自擊身體上不重要的部份——老實說，多數僅是裝裝樣子，目的是在現實生活中獲得一些利益，或在這種炫示狂的行爲中獲得一點興奮。

自殺的方法常常可以暗示自殺者心中的無意識的情感機構。由窗口跳樓自殺，顯示自殺者在兒童時期有一種脫離家庭的願望。服毒自殺和吸煤氣自殺也許發源於自動色情的慾望（an-
toerotic desires）。投水自殺象徵一種回返到子宮去的衝動。

開槍自殺也許是性慾被壓制的結果。至於所謂『自殺契約』（“Suicide pacts”）這種聯盟自殺的行爲大抵都有同性戀愛的色彩，縱使聯盟自殺者是男一女，也是如此。當一對男女彼此獲得性的滿足時，雙方心靈上的準備是傾向於生活和創造新的生命，絕對不會有殺害生命的傾向的。

死的願望——對他人和對自己——也有程度之分：這是值得注意的。德國悲觀派哲學家叔本華（Schopenhauer）一生懷着死的願望，可是他只是寫寫說說，自己覺得悲慘而已，並沒有做出甚麼動作來。那些愛讀暗殺的紀實故事或小說者，也懷着死的願望，可是他們用替代的和無害

的方法去排除他們的衝動。

喜看鬥拳、鬥牛、角力及喜歡打獵及同類運動，都是淫虐狂的一種表現，這的確是比對自己或他人實行淫虐的行爲更好。將壓抑着的死的願望發洩在一種運動上去，或甚至於發洩於閱讀或觀看一種有淫虐性的戲劇，這的確是排除自殺念頭的一個最好的方法。精神病專家說，死的願望是可以昇華的。

對於那些給自殺的衝動束縛着的人，我勸他們不要太重視現實生活上的失意事件，不要把這些事件當着自殺的原因。這些事件是會隨時間而消逝的。

請你用大無畏的精神在你的內心尋找根本的原因吧。你也許會發見你的自殺的念頭不是建在失戀、疾病或其他易顯的原因的基礎上，而是建在一種孩提時代的情感類型的基础上。

第十三章 獲得快樂的法門

格羅夫士(E. F. Groves)是美國北卡羅林那大學的社會學教授。他常常在城中的旅館裏租了一間臨街的房屋，坐在一隻安樂椅上，花了幾個鐘頭，由窗畔觀看街上熙熙攘攘，往來如織的路人。他發現面露快樂表情的人爲數甚少。有的露着煩惱或恐懼的樣子；有的表現決心勇敢、匆忙、悲傷、憤怒、疾病、疲倦、猜忌，或「事事不如人」的樣子，可是難得表現幸福快樂的樣子。

他問自己道：「追求快樂是一種徒然的努力嗎？快樂是一個無從捉摸的目標嗎？快樂僅是一

種社會上有用的東西，引誘着人們去發展奮鬥嗎？『當你過去不曾發見快樂的時候，你爲甚麼希望將來得到快樂呢？甚麼東西能使你得到快樂呢？』

格羅夫士教授答覆自己的問題說，人們如果不能在身體上，智能上，和社交上了解並且善用自己的個性，便沒有獲得快樂的希望。多數的人是做白日夢者，他們一方面很自私地企圖維持現狀，另一方面又想攘奪人家的權利和機會。這絕對不是尋求快樂的方法。你不能逃避現實的環境，你得學習怎樣過着孤獨的生活，怎樣依賴自己，怎樣照料自己。有許多人甯願在夢想中尋找那條永遠找不到的快樂捷徑，而不願去面着那些人生最重要的事實。

身體和心智是個性結構上的兩個單位。這兩個單位是不可分開的。有許多人因爲過份偏重其中一個單位，結果是把他們的個性毀壞了，歪曲了。常常有人因爲身子太高或太矮，外表不漂亮，身體上有相當的缺憾，或和別人稍微兩樣，便感到重大的悲愁，終日鬱鬱不樂。他們不坦然接受一種無法改變的情勢，反而使這些情勢霸佔了他們的心靈和感覺，因而破壞了一身的專業和幸福。他們覺得事事不如人，不願和人家往來，對社交生活抱着冷淡的態度。

事實上，一個人的身體結構與生俱來，無法加以改變。我們應該善用我們的天賦的身體，養成良好的習慣，使我們不但可以獲得肉體上的健康，而且也可以得到智能上的健全和快樂。

格羅夫士教授提出兩條金科玉律：（一）每年請醫生將身體詳細檢驗一次；（二）每半年請牙醫生檢視一次牙齒。多數人總等到生病或快要生病的時候才去找醫生。人們總以爲身體檢

驗的價值僅在預防疾病，這是錯誤的；身體檢驗的目的也在發現你的儲力，你的缺點，使你如何怎樣利用你的身體，去獲取最大的成功和幸福。

如果你對你現在所做的工作感到不快樂，那麼你脫離工作時，大約還是會感到不快樂的；這是因為癥結不在工作，而在你的個性的不能適應環境。

勞苦的工作不能傷害人，只有不充足的休息才會傷害人。適當的休息是現代緊張生活的萬應藥。身體的微妙機構是需要休息的。（一）日間有相當休息比只在夜間休息更好；（二）每夜有相當的休息比積到星期杪才做一次休息更好；（三）以星期日為休息之用；（四）一年有幾次的短假期，比只有一次長暑假更好。

許多人覺得人生很不快活，因為他們過分注意那些不順利的事情，遂致失掉許多人生的歡樂。心智健全的人是會把個人能力無法改變的東西置在一邊，而把全神貫注在那些可以完成的東西的。我們是不必為討厭和失望的事情而空費時間和精神的。

在精神衛生方面，維持明朗的思想也很重要。你要把握着事實，不要讓情感的濃霧掩蔽了實際事物的真相。你應該設法節制你的情感，對於人生的問題，到必要的時候應該作果敢的決定。同時，你也得想法排除憤怒、恐懼等情感，使它們不至於殘害你的身心。

為改善我們的個性起見，下述的情感是應該加以培植的：

（一）活躍的幽默感。

(二) 對於改善人類的高尚工作具有深切的信念。

(三) 感情、同情和歡樂。

一個可愛的個性須具有下列的特質：

(一) 富於創造力和機智。

(二) 勤力和耐忍。

(三) 相當謙遜和沉默。

(四) 快樂和近情的達觀。

(五) 友愛和和睦，在社交上能適應環境。

(六) 尊敬。

(七) 誠實可靠。

(八) 服務的精神。

(九) 坦白、開誠佈公。

(十) 相當廣泛而合理的興趣。

(十一) 忠於值得效忠的人。

(十二) 高尚的志向和崇高的理想。

芝加哥教育家愛德華 (J. H. Dewey) 說，人人都有一個可愛、美妙、動人的個性，不過有的已

經發展出來而有的還潛藏着要把個性發展出來是需要相當的時間和努力的。遺傳、經驗、閱讀書籍、和有趣的人物接觸、接近優美的音樂、藝術、和文學——這些都與個性的發展大有關係。你應該發展那些能吸引人、能使人歡喜的智能質素和精神質素；排除那些討人厭的情感、態度和行爲。這是一種終身的專業，可是這是令人興奮的創造工作啊。」

愛德華提出七個發展個性的技術：

- (一) 我對我的健康、身體形態和姿勢、外表、聲調、發音、措辭、都要想法子改善。
- (二) 我要學習一些東西，因為我相信在生長中可以獲得快樂。
- (三) 我要隨時隨地潤飾我的言行舉止，使之不至過分，不至趨於極端。
- (四) 我和人家接觸的時候，要表現一種優雅親切的態度。
- (五) 我要發展審美的意識。
- (六) 我要和大自然的創造力時常接觸，使我的電池力量充足。
- (七) 我要過着勇敢沉毅的生活。

第十四章 和氣的奇蹟

四年前，當我在一間大規模的婦女商店內任經理時，我做生意的經驗，可以說是等於零。但是我做顧客的經驗，到也可以預爲『老馬識途。』因爲早在紐約及歐洲時每次欲添做一件新衫，

我必先到各店巡視一番然後揀一件最經濟最合式的才購買所以各埠各大商店遇到了我這樣的人，是感覺非常頭痛的。但我也像其他女顧客一般，有時覺到商店中也會使我感覺到同樣的煩惱。我最憎的是店員這樣回答我，『妳一定不願買這件格子布衫，現在大家都穿條子的了。』或說，『太太，這件衣料現在沒有人要買的了。』我尤其憎厭店員『先敬羅衣後敬人』以服飾的富麗與否來定他們接待的冷熱。所以我第一件改良的事，就是關照我的店員，如對於買主有驕蠻的態度時，立斥不赦。

我深知我們女界對於購買物件，是一樁很重要的工作。除了得到丈夫及朋友的贊許外，合適的服裝能增加自尊心。內心的滿足，及提高我人的個性。換言之，有些像男人們所謂身價及地位。倘若一個女人善於購買，她是感覺躊躇滿志的，她可以得到她丈夫稍帶怨意的恭維及女朋友的企慕；倘若她失魂似的冤枉化錢太多，回家後定有流淚及吵嘴的事發生；她若買了一件不稱意的袍子，她一定要領略到她丈夫扳起臉孔的不愉快，和玩牌朋友中的『憐惜』。可見購買的成功，對於女人們的情感及社交的生活上，真有極大的關係。

因為我會以顧客的地位經驗過一切，我決定對於我的顧客如同對我自己家中的親戚朋友一樣，以上賓之禮相款待。我決不徇意顧客買不需要及過貴的東西，而以專家的經驗來指導她們如何購買成功。

當我立在櫃台裏面的時候，我覺得店員亦有他們的苦衷，他們的工作繁瑣，而且站立在櫃台

裏的時間亦很長，有時顧客們蠻橫不講道理，所以一個過之的店員，遇着一個嚙齧的顧客，便會流露出「一種怨恨的態度來，但是店員若能洞悉顧客的驕橫中，藏着內心的疑惑，而他們的焦急是可由憂懼而生時，這種怨恨的態度就可以無形中消散了。用同情心及協助心來代替了瞪眼豎眉的惡態。

我的經理地位，不是由店中慢慢升上去的。我被任為經理似乎帶着些綁票式的。我的丈夫同他的朋友們頂盤，頂了一間不趨時的婦女服飾用品商店，可是他們毫無管理婦女商店的經驗。內中有一位朋友請我時時去光顧，看看有什麼建議，於是我每天去店中巡一遭，去了幾個星期，就寫下了幾點似乎很簡單的意見，我記得我建議將服裝部改在舖面，讓女人們進商店走一轉時，見到帽就喜歡試一兩頂。倘若她們看中了一頂，便可以介紹她們購買其他貨物。（這一點實行改良後，服裝部生意增加了三倍。）我的建議成功後，董事們決意請我做了經理。我做經理僅僅帶來些普通常識以及顧客的見地而已。

我第一件事，就是決意要找出為什麼我做顧客時以現錢交易時，比較賒帳的得到較差的招呼。最好的回答就是「付現金的多是臨時的主顧，也許不會再來交易的。」

倘使他們是臨時的顧客，那麼，為何不能將他們變做老主顧呢？我即刻通告全體店員：對於付現金的客人要特別的客氣。有一晚我想到了另一個辦法：寄發一封謝函給每一個新顧客。結果是非常圓滿，收信人感覺欣喜，商店的營業因此發達。

我對於控訴部 (Complaints Department) 也非常留意，因為商店中該部本為向顧客解釋誤會，而結果却變為吵嘴，以致失了主顧。我自思在大多數顧客有不滿意的事件發生，無論如何，店方終須承認不是的。為什麼不及早的低聲下氣的認錯呢？這辦法雖然吃虧，但是對於顧客們的友誼及長遠的光顧是可以保持了。

有許多女主顧不喜店員詢問願買什麼價錢的物件。最好是拿三種貨出來，一種高價的，一種低價的，另一種不高不低的，由主顧自己選擇。一個能幹店員不向主顧問『請問多大尺寸？』他應付度得出來。他若沒有把握時，他應付度得尺寸狹小些，讓顧客喜歡！

一個神經過敏的女顧客，很容易為着一件細微的事而發怒，但同時對於一些小意思她也感覺到非常愉快的。我店裏有位成績最佳的女店員會做到這一點。有一位女顧客進得店來，顯得異常身心紊亂，在未交易前，她請她坐下，又給一杯水喝，這一來讓女顧客有了一種能受招待的心境。我們的顧客也欣悅以下的小小便利；我們的司關常有十元的散銀，預備顧客付車費時找換用；因為紐約汽車夫時時有不夠找錢的毛病。各部多預備下針線，來縫掉落的鈕扣或脫綫的衫或襪，試樣間和美容室可以進膳。試衣樣時預備了髮網，保護新燙的頭髮，詢問處設有公共電話，換錢處，以及友人留言板。

因為我要利用顧客的見地，我設了一個買客顧問委員會。每一月請四位不同階級的顧客來開會，大家在我的辦公室內隨便進餐，討論服裝及購買問題。

特爲幫助不知道如何購買的顧客起見，我設了服裝顧問部，有很多女人不懂如何穿時髦服裝，又覺得不好意思問人，可是這是一個很普通的短處，沒有什麼難爲情的。女顧客應利用這機會盡量的詢問。顧客的錢有限度的，我們也很坦白的告訴她應如何購買，因爲在長遠來往交易內，倘若店方賣過貴的東西給顧客，對於店方及顧客多是不利的。我們是要個個顧客離店時歡歡喜喜的。

第十五章 人生座右銘

(一) 在這龐大的宇宙中，你是極渺小的一部份，極不重要的一部份。世界上有成千成萬的人，正在遭受着跟你一樣的痛苦。他們都在你的週遭，有些人比你更不幸得多。你想想看，一千年前在憂慮，在恐懼，在惴惴不安的人，是多麼愚蠢啊。要是他們能歡樂地過着充實的生活，不是好得多嗎？

(二) 要面向現實與真理。不要替自己辯護，也不要逃避現實。你總有一天得面向現實的，所以還是現在就勇敢地去面向現實吧。趁你身體強壯，情緒平衡的時候去面向現實吧，別等到身體軟弱，心情混亂的時候再臨急抱佛脚。

(三) 一次解決一個問題。把你的問題簡略地記下來。分析其因果，與補救的辦法。然後決心去解決你的問題。一次解決一個問題。

(四) 分析自己的與別人的感覺與行爲的根源。行爲祇是一種反應而已，把它的真原因尋

找出來：我爲甚麼感覺這樣？我爲甚麼要那樣做？再問問自己，別人爲甚麼要那樣做？使你自己超然於一切之上，而研究其根本的原因。看別人對你的行爲有甚麼反應，看你對他們的行爲又有甚麼反應，然後再問自己，他們爲甚麼那樣做？我爲甚麼說那一句話？

(五) 在決定事情的時候，不要三心兩意。躊躇不前。對於一切事件，作直截了當的決心。不要希望你所決定的事情，永遠沒有錯誤，也不要希望你的決定，叫別人都能滿意。一個人總有錯誤的時候。在發現新觀點的時候，你應該隨時改變你的意見。

(六) 別憂慮工作過度。沒有人因爲工作過度死，而却有成千成萬的人因爲憂慮過度而死。恐懼往往是憂慮的根源。恐懼叫你難於取決，叫你產生不合理的思想，不斷地思慮你的問題，使你失去平衡與正確的觀點，於是你躊躇不前，看見隨便甚麼事都怕做。所以不要一直憂慮一件事情，免得我們對於世界上其他的事物，都有目無睹。

(七) 常態的情緒與慾望是神聖的天賦；它們是宇宙中一個重要的部份。不要壓抑它們，不要漠視它們，也不要跟它們作對。應該誘導它們，使它們在人生中有適當與充份的發展。

(八) 不要怕死。死亡是人生最避免不了的事。死亡是人生的一部份。死亡以後，有兩種可能的結果：如果死後我們完全消滅了，那麼我們當然完全不覺得；也無須憂慮了。如果死後我們進了一種新的生活境界，那麼那一定是二種偉大而光榮的冒險了。

(九) 生存是你天生的特權，所以你不妨照你的方式去發展自己。既然有生存的權利，也應

該負起生存的義務來。同時你也要承認別人生存的權利。不要替別人生活，也不要別人來替你生活。

(十) 要改變。人生最重要的是生活。生活是不斷的改變。世界是繼續在改變着，而且變得更好。所以不要怕改變，你要跟世界一同變，一同變得更好。

(十一) 不要顧慮昨天的事。準備明日的計劃。朝前看，朝上看，勇敢地，自由地，充實地過你的生活，你將感到更大的快樂。

(十二) 不要希望世界為你一人而改變。這是不能實現的空想。人生重大的責任，是適應世界的現狀，叫自己成爲世界的一部分，然後盡你渺小的力量，使這個世界成爲一個更好的世界。

(十三) 簡樸的生活，正確的思想，是比藥品，麻醉物，刺戟劑好上幾千百萬倍。你要取得精神上的自由，也要取得肉體上的自由。

(十四) 取得經濟上的安全。存一些錢。假使沒有存款的話，那麼趕快去工作，把剩下的錢積蓄起來。別胡思亂想，不要希望得到別人所有的錢。

(十五) 別做遁世者。發展你的社交生活。假使你感覺孤寂的話，那麼你要記得，世界上十分之九的人，也都感覺孤寂。你要結交朋友，加入俱樂部，以及其他種種團體。

(十六) 別怕愛。沒有愛就不會快樂。愛人，愛美，愛一切可愛的與美好的東西。把一天的光陰，分一部份給愛。健康的身體需要新鮮的空氣，健康的精需要純潔的愛慕。最要緊的是使你自己可

愛。

(十七)幫助別人，可是不要統制別人。在你開始充分發展自己的個性之後，最要緊的是要幫助別人發展他們的個性。這對於精神健康是有極大裨益的。可是在幫助別人的時候，你要注意，不要統制別人，不然的話，他們將成爲你的敵人。別讓你所幫助的人成爲有依賴性的人。

(十八)要有勇氣。你假使發現自己陷入無可容忍的狀態中，那麼你要不惜任何代價，超脫出來。假如有必要的話，破壞那現狀，別被那現狀所屈服。

第三編 處世新法

第一章 交友祕訣

要說到認識新朋友，沒有再比羅斯福（Theodore Roosevelt）本領再大的了，羅斯華脫（Dr. Victor Rosewater）在「我們所知道的羅斯福」一書裏，曾經提過這裏一段事實：

那次羅斯福參加一個宴會，在桌子的對面，坐着幾個陌生的人，當然他們是認識羅斯福的，因為他剛從沃馬哈作選舉演說（一九一二年大選）回來，但是羅斯福却不知道他們，而且他們似乎都很冷淡。

羅斯福於是問坐在旁邊的羅斯華脫關於那些人的大概情形。羅斯華脫就將各人的個性告訴他，羅斯福於是獲得談話的資料，再經過羅斯華脫的介紹之後，和每一個人都講得非常投機。其實羅斯福是長於此道的，當一個人沒有到白宮裏去看他的時候，他早已將那個來客的一切，打聽得非常詳細了。

無論那一個大人物，都知道人是每一個都不同的，所以應該個別的去對付。

當加來（Elbert H. Gary）剛做美國鋼鐵公司的總裁時，他就遇到一種困難，因為每一個同

事都不和他親近，他果然想出了一個方法，就是在他發出的信件裏，在末一段的一二行之間，提起一些各同事的私事，或是嗜好，或是家庭裏的瑣事，以顯示他的同事們的重要，不多幾時之後，同事們見他非常推崇，就開始發生好感了。

美國禮拜六週報和婦女家庭雜誌的發行人寇的斯(Cyrus Curtis)最初發行婦女家庭雜誌(*Travels' Home Journal*)的時候，有名的作家沒有一個肯爲他做文章，這當然對於他的出版前途，是大有障礙的，尤其是當時最負盛名的女作家愛爾各脫(Louisa Alcott)根本看不起他的雜誌。

寇的斯於是打聽那個女作家是一個致力於某種慈善事業的，因此他就對她說如果她可以寫一篇文章，他當捐助一百元。愛爾各脫果然因爲寇的斯贊助慈善事業而寫了一篇文章，在婦女家庭雜誌上發表。

英國有名的外交家漢密而登(Lord Frederick Hamilton)在初入政界的時候，第一要着是去和意大利主教能西(Nuncio)連絡，他於是打聽那主教最喜歡的事，後來知道他最愛精美的食品 and 超羣的烹調。於是漢密爾登將各種關於烹調上的常識，加以研究，等到二次遇見的時候，果然談得非常投機，成爲能西最知交的朋友。後來能西對人家說：「漢密爾登是我認識的最聰明的青年，他每次來的時候，使我非常快活。」

美國鋼鐵大王卡尼奇(Andrew Carnegie)和佛蘭克林(Benjamin Franklin)在壯年

奮鬥的時候，都遇到同一的困難，就是他們的計劃，往往不爲別人所採取。卡尼奇有一個很惡劣的同伴，佛蘭克林有一個感情惡劣的上司，可是他們用了相類的方法，果然獲得了最後的勝利。

當佛蘭克林年紀還輕的時候，他有一個小印刷所，他被選舉爲本雪文尼亞州會的祕書，但在選舉以前，有一個既有錢財而又有聲望的人，曾經對他下一個重大的攻擊，那末佛蘭克林怎麼辦呢？

他並不自己降低身價，去哀求他的垂青。他知道那個人圖書館裏有一本珍貴的書。佛蘭克林就寫了一封信去問他可否借來一看，果然那個人立刻就送來給他。一星期後，佛蘭克林將書送還的時候，很鄭重的寫了一封信，後來大家見面的時候，那個人果然和佛蘭克林很親熱的談天了，這是從來沒有的事。

如果你請別人給你一些便利而實行得法，你便可以得到那個人的感情，正像佛蘭克林一樣。卡尼奇是一個勤於看書的人，也許他在佛蘭克林自傳裏學會了那種手段，當他某次在聖路易斯要收一筆造橋的賑款時，他的同伴派柏將軍却故意的要和他爲難了，因爲派柏忽然想乘夜車回畢此堡去。

卡尼奇知道派柏很愛好馬，於是說他要送二匹馬給他的妹妹，而請派柏在明天替他選擇一下，因爲聖路易斯的馬是有名的，這樣，果然派柏不回畢此堡去了，卡尼奇也就達到了他的目的。

你請人家幫一點小忙，如果是對方所喜歡的事，你往往可以得到勝利。如果我們研究起來的

確是很有趣的，因為佛蘭克林去借書的時候，顯而易見，他是需要幫助而地位比較低一些。被請的人，便會覺得自己地位的高超，這正是任何一個人都喜歡的，但是所幫的忙必須是對方所樂于幫的，方纔可以增進友誼，譬如說某人是一個經濟學家，我們去問他一些經濟常識，他一定非常願意。如果對方是一個吝嗇鬼而我們要他幫一些經濟上的忙，那末非但沒有好結果，更要產生惡感了。

反轉來講，如果別人要我們幫忙，我們自己果然因為覺得地位較高而快樂，但也應當注意要使人容易尋一個機會幫我們的忙，使他們不要永久覺得地位比我們低微，因為往往有許多人因為叫我們幫忙的時候太多，不好意思再來，就是平生最要好的朋友，也會因此而疏遠了。

支加哥曾有一個廣告家，覺得他的朋友對他忽然疏忽起來，而那一個朋友是一個工程師，於是他就請他來研究一張工程上的計劃書，果然因此恢復了二人的友誼。

第二章 怎樣獲得人家的好感

美國著名新聞家開來 (Fred Kelly) 曾經說：他有一個推銷員，曾將各個主顧的嗜好，列成一張表，以供隨時的參考。

美國西北大學校長司各脫 (Walter Dill Scott) 也說有一個經理將各職員的生辰記錄起來，到了這種日期，便給那個職員一些禮物，職員收到了這種禮物，當然是非常的快活了。

羅斯福 (Theodore Roosevelt) 還有一個方法，就是當他遇見一個朋友的時候，他往往會

提起一件已往的事譬如說：「捧球怎樣隊長安生現在如何。」諸如此類的問句，使人立刻發生一種極深的好感。

還有一個美國總統也是善於取悅於人的。塔夫脫 (William Howard Taft) 在各地宣傳他的政策的時候，他特地學會了一種立加登跳舞，去取悅一般平民。柯立芝 (Calvin Coolidge) 爲使鄉民們快樂起見，特地穿了農夫的衣服去拍照，爲使印第安人表同情起見，特地穿了印第安人的衣服去拍照。建造巴拿馬運河的哥塞將軍 (General Goethals) 不穿軍服而穿工人的衣服，一般同僚非常詫異，可是工人們是大表同情而勤奮的工作了。這許多都是使人愛好的方法。

美國婦女家庭雜誌的主筆鮑克 (Edward Bok) 在十三歲的時候，就獲得了一般大人物如葛蘭脫將軍、海司、休門、林肯夫人等的好感，因爲這種好感，等到海斯做了美國總統，便爲他創辦的百樂克林雜誌上寫文章，頓時提高了鮑克的聲譽。

鮑克的方法是怎樣的呢？他先看了加非而將軍 (General James A. Garfield) 的自傳以後，立刻寫信去問他某一點是否確實而沒有錯誤，那個將軍就很客氣的回復了他的信，鮑克於是進而向各個名人都寫信去問他們所做過的事，後來等到這些名人到百樂克林來的時候，鮑克就親自去面謝他們的盛意。

這的確是一個很有效的方法，因爲如果你要得到一個人的好感，至少你必須先使他對於你

加以注意。

倍而 (Alexander B. Bell) 某次爲使他的朋友黑伯投資於他所在研究的電報機器起見，特地去拜訪黑伯，那時候，黑伯正在看書，可是倍而並不開口就說他所有的計劃，而只是去玩弄黑伯的鋼琴，彈到中間忽然的說：「假使我嘴裏唱什麼，那鋼琴也會唱什麼，那末你覺得怎樣呢？」這句話問得突如其來，引起了黑伯的好奇心，於是放下了書去追問一個詳細，倍而就將電報的原理告訴他而提出了他需要金錢的輔助，結果黑伯答應負擔倍而試驗費用的一部份。

倍而所用的祕決是：不立刻就談心中要談的事情，而先談別人注意的事，譬如他從玩弄鋼琴而轉到他所要談的電報，就引起了黑伯的注意，如果他開口就要黑伯幫忙，顯然的他早已失敗了。美國有名的拍賣家說：「我在拍賣的時候，往往先提出貴價的東西，然後提出便宜的東西，在二種價目比較之下，就使參與拍賣者覺得非常的便宜。」這真是一個聰明的辦法。

這裏的真理是：假使你要使人相信，你一定要遷就他而隨着他所曉得的東西來講，譬如說上海南京路有多少長，對一個上海人可以說如五馬路到百老匯路一樣長。但對一個鄉下人你就要說像幾塊田那樣長，因爲如果不是如此，他們就根本不懂。

事情還有更值得說的呢。當紐約著名的主筆克明史 (Amos Cummings) 初到紐約的時候，只不過不過十八歲，他曾在印刷所裏做過排字的職務，但他要在紐約去獲得一個職業而和當地的編輯一個也不相熟，尤其是求職的人非常之多，豈不是很困難的嗎？

他忽然調查得紐約講壇報 (New York Tribune) 的主人葛利來出身也是印刷所的打字員，那末他當然對於操同等職業的人表示同情的了，果然他的預料一些也不錯，結果獲得了他所理想的職業。

第三章 讓別人講話

美國政治家馬魯 (Dwight W. Morrow) 被柯立芝總統派到墨西哥去做大使。墨西哥是美國領土中最粗魯的地方，做那個地方的大使是不容易的，但是等到第一回見面之後，墨西哥總統凱爾斯 (Calles) 就說：「結果美國派了一個很使我滿意的大使來了。」

那末馬魯用的是什麼方法呢？在一個尋常的大使初次見面，一定要講些國家大事，但是馬魯就不然，他第一次家宴會上只是多吃浜格，極端稱贊庖廚的技術，點了一支雪茄而請凱爾斯講給他聽關於墨西哥的一切。這樣凱爾斯便高談闊論起來，對於他的意見，將來的展望等等，無所不談，非常得意，馬魯只是靜心的聽着。

這就是「讓別人說話」的一種藝術，因為說話固然不是一種容易的事情，聽人家說話，也非常易事呢。

司惠勃 (Charles Schwab) 是一個善聽的人，他專心一志的聽，會使人稱心滿意，無論是一個工人或是一個百萬的富翁和他講話，他總是洗耳恭聽的。美國的報王赫可脫 (William Rando

John Hearst) 是一個善於聽人講話的人，當他和別人交談而側耳靜聽的時候，竟會像一個女子那般的嫺靜。

美國著名的政治家海約翰 (John Hearst) 不但善於言講，而且善於靜聽。因為聽人家講話，可以使講的人稱心滿意，所以也是感動別人的一種有效方法，有許多人以為多講少聽纔是正當的方法，其實是錯誤的，中國也有「言多必敗」的古話呢。

第四章 怎樣使人聽你的話

有一次卡尼奇鋼鐵公司，要出售與華爾街的金融巨子馬根，但是馬根竟拒絕了卡尼奇公司的建議，就是卡尼奇本人，也曾被馬根拒絕過幾次，看上去是沒有辦法了。

卡尼奇於是將這件事交給公司的經理司惠勃去辦理。司惠勃的方法是請銀行界聚餐，而請馬根也出席，席間由司惠勃演說，他將鋼鐵業今後的發展，說得有聲有色，非常動聽，但是他並不會說起卡尼奇的公司，但只說所有的鋼鐵公司，可以合併起來，減省開支，去除競爭，易求進步，他完全很誠懇的說出來，一些也沒有自私和作用，結果引起馬根問他各種的問題，而以四萬九千二百萬元的代價將卡尼奇公司出售了，因此便造成了美國聯合鋼鐵公司。

這是有史以來最大的一筆交易。司惠勃的祕訣，不過是引起馬根的想像力，和希望多賺錢的一種慾望。在其他各種情形，這種方法也可以應用起來。

這種藝術，拿破崙也是很善於應用的，並且還可以說是祖師呢。當拿破崙二十三歲的時候，他是一個法國的軍官，他帶領着一羣饑餓的兵卒，他們需要衣服和良好的環境。拿破崙於是對他們說：「我將帶領着你們到那興旺的城市去，在那裏你們可以享受一切了。」所以許多的士卒都努力攻打，但等到打到米蘭，情形並不如此，那末士卒們不是要失望了嗎？拿破崙的方法又來了，他不能予他們以物質上的享受，就從精神方法着手。他對士卒們說：「你們都是歷史的創造者，將來你們回到家鄉的時候，就有許多人會指着你們稱贊你們，羨慕你們了。」後來在金字塔下攻打的時候，他曾對士卒們說：「幾世紀的歷史，你們行將改換了，你們看這是何等偉大的舉動呢！」他的成功，也是由於能提起對方的慾望。

胡佛有一次用了方法，解救了一個比國救濟會約危機。有一次，一個德國的軍官，一定要解散一個比國救濟會，那個機關，胡佛是有關係的。他於是立刻從倫敦趕到德國去，那裏的一個德國兵說那救濟會是無論如何要解散的。胡佛見了那個軍官，用了很生動的字句，說明那種舉動的不聰明，因為解散了救濟會，世界上的人都要說那德國軍官爲人類的屠夫了，那個軍官一想果然不錯，爲愛惜他個人的歷史起見，就叫胡佛明天再見，結果收回成命，而胡佛是得勝了。

福特也曾經說過：「我曾從經驗知道如果要使人聽你的話，你就得先爲別人設身處地的想一想。」奇異公司的經理也曾經說過：「假使你能夠想像別人的心思和需要，你的成功是可以決定的了。」

再說威爾遜總統組織國聯的祕訣罷，他的工作，是要聯合歐洲的各大強國，其中一個很難於對付的人就是法國的老虎總理，所以威爾遜就研究他的需要，在演說的時候，不先講國聯的意，而先說海上的自由，這一點正是那老虎總理所要聽的，所以第一次便生產了一個良好的印象，此後就沒有什麼問題了，如果不顧到別人，而只以主觀的立場去做事，無疑地有許多事情是要失敗了。就是在演說的時候，要獲得良好的效果，先要對於聽衆的需要，加以研究，對於他們的地位，生活，都須明白，否則你獨自講你的主義，與聽者格格不入，自然不會有什麼成效了。

以一個推銷員而論，也須爲對方設想，方可成功，哈佛大學的商學院長曾經說過：「在進行向一家商店推銷的時候，我甯可在門外走上二個鐘點，先尋出能打動對方心理的話，不願意匆匆忙忙的去走進去。」

將幾種事實歸納起來，我們可以制定下列的定例：

- 一、要使人相信，先要從他的立場着想。
- 二、每一個人有一個人的需要，各不相同，所以事前應該加以研究。

第五章 獲得朋友合作的方法

赫司脫 (Randolph Hearst) 因爲納斯脫 (Thomas Nasn) 替他畫的插圖很粗糙，非常失望，那時候，他的事業已經在很迅速的發展（到現在他是二十三張報紙和十二本雜誌的發行人

不過只在三藩市有一張報紙。他本來希望納斯脫能很努力的幫他的忙，但是結果那張插圖並不能用，非重新畫過不可，然而去叫他重畫，就足以減少他的熱忱，而也許對於彼此的友誼，會發生不良的影響。

不過赫司脫是終究有方法的，那天晚上，他和納斯脫在一起吃飯，他說：「許多的汽車是要衝死人的，有時候我看見開車的不是人而只是一個骷髏罷了，他對於一羣在遊玩的小孩子衝去。」納斯脫聽了，立刻說：「照你所說的景象，正是一幅絕妙插圖的意義，請你取消那張已經完成的圖畫，我在今天晚上重新畫過。」結果他費了半夜的功夫完成了那圖畫。

在這一例子裏可以看出：有時候並不一定要互相爭論的，只要能使人不然而然得到一種印象，覺得正是他們自己的意思一樣就是了。

著名的科學管理專家泰勒 (Frederick Taylor) 在管理他下屬的時候也往往用種種手腕，使他的同伴們不覺得是在受人所指使，而好像出於自己的意志一般。林肯 (Abraham Lincoln) 手下有一個名叫桑梅 (Charles Sumner) 的，到了葛蘭脫總統 (Grant) 手裏就不易處置，因為林肯知道怎樣在很不明顯的地方去灌輸他的意思，使桑梅按照着做去而一些也不知道是林肯的意思。

在威爾遜總統 (Woodrow Wilson) 手裏，祇有一個霍荷斯 (Colonel House) 能設將他的意思使威爾遜接受，但事實也非常簡單，他曾經說：「我發現那種成功的新原理，似乎是出於偶

然的，因為有一次我到白宮裏去看威爾遜總統貢獻他一點意見，他不能接受，但到了一天之後，他竟在席間發表那種意見，祇當是自己所想出的意見一般。」所以有時候，並不須明明白白的與人爭論一件事情的是非，祇要能授意於對方就是了。霍荷斯也屢次用了這種方法，授計於威爾遜，就是與其他各人交往，他也用了這種方法而取到勝利。

另外還有一個李分威爾 (Lettingswell) 他是一個很著名的管理專家，他曾用了一種特殊的方法，使他的妻子聽從他的勸告。有時候，他要在家裏購置那種省力省時的機器，他就要使用他的方法了。他往往在很自然的時候，宣示一種原質，說明在辦公室裏用了那一種方法，省了許多的勞力，結果這一種原則為他的妻子所採取而還以為是她自己想出的意見。

在葛利來 (Horace Greeley) 時代，紐約講壇報的主筆雷特 (Whitelaw Reid) 正要尋一個幫手，他所屬意的是新自梅得列回到紐約的約翰·海 (John Hay) 但海的本意想到依利海司去做律師。

那一天，雷特請海在聯合總會吃飯，並不講起什麼計劃，也不表露他的意思。在飯後他建議二個人散步一番再到紐約講壇報的辦公室裏去參觀一下，到了辦公室的時候，雷特接到了當天的電報，但是有一個編輯沒有到館辦公，於是他請海寫一些東西，結果海答應了他的要求。他又請海留在報館裏做一個星期，後來又是一個月，甚至一年而打消了海去做律師的本意。根據心理學家的研究，去請別人參加一件事情，也可以使那個人發生興趣而在無形之中，照了你的方法做去了。

將上面的事實歸納起來可以制定下列二條定理

一、當你要別人照你的意思做去的時候，應該使別人覺得正在實行他們自己的意思，而同時你須得給別人以相當的贊美。

二、使人參加你的計劃，要鼓起對方的興趣，這種事情，須容易辦到而在對方須認為是一種成功的。

第六章 訪問秘訣

訪問朋友除非有必要，最好在午前。如果你不願訪問時發生意外的難堪，最好事前先寫信或電話通知，得着許可。

即使室內的空氣比外面更冷些，但禮儀是需要忍耐將外套脫去的。但帽子，可不用隨時隨地脫去，放心，人家不會輕笑的。

名片不可節省，在任何情境之下。將入應接室的時候，在門前稍為佇立一下，待到態度閑逸，然後和別人談話。未得主人允許之前決不要自擅入坐。

當被介紹與一個男子認識的時候，就應該暫時離開你的坐位，很莊重從容地伸出你的右手，歡迎你那位新朋友，握手要緊，「你好嗎？」是很適用於通姓名後應酬話的開端。

坐的姿態雍容些，兩足併合，挺腰，兩手柔軟地放在膝上，或椅的扶手上。

關於自己的事情愈少談愈好。不要評議指摘別人，不然爲了一件小事，令人不樂，使你喪失了感情，沒有了朋友。

對話時，萬萬不得已時，纔看一下錶，看完以後，應該說：「還只不過這些時候，」這樣人家就不會覺得不快。

凡是賓客來訪問你，而你如果是一個細心的女子，有寬裕的閒暇，那末把你一切的工作都丟掉，靜靜你的頭腦，等待你的賓客來到，不然在款待賓客時頭昏腦漲，稍一失措得罪了你的賓客，你還不知道，未免太不近人情了。

或者你手裏一面工作着，一面向客吹毛求疵地談話，常常因爲工作興奮了竟忘了你面前的客人，使他侷促抑悶起來，亦是有之，但他將是多難堪啊！你可是失禮了。雖然這是極小的地方，疏忽了，會影響到大的問題，足以表明你的爲人，你的朋友將不喜歡你，而冷淡以至於忘記你呢！

第七章 宴會種種

不論是一個莊嚴盛大的宴會，或是一個朋友集合的宴席，儀節終是需要的。

在接到一張請柬之後，不論預備參加或不參加，都必須寫一張書面的回答，用電話答復是不合禮儀，置之不理，那更不成話了。

當你到達的時候，第一個任務，就是找到那位主婦應酬幾句。

倘若在座的只有兩三個熟人，另一半儘是生客，經過主婦介紹或她是不及介紹給你們的話，那默默地相對是太沒有生趣了。跟着你自己目光由近而遠挨次——避免羞恥，很大方地——請教尊姓大名，或彼此交換名片，通了姓名以後，把初見面應酬的話很溫和簡單地說出，面上擺出一副沒有思索的樣子，不時顯現着一些微笑。不會說話的就少說幾句，不要玩弄自己的頭髮，挑剔指甲，或做出厭倦不安的樣子，給你同座以莫大的難堪，表示你不熟悉交際的生活。

如果是赴喜慶的宴會，照例先向主人說幾句吉祥的話，但不必多說。

在幾個朋友聚餐的席上，對於食物不要狼吞虎嚥地拚命塞進你的肚子裏。談話興奮的時候，不要忘懷了一切，或者手舞足蹈敲碎了碟子碗盞，失卻你的莊嚴。

煙酒，少量地吸喝一些，少量的煙酒不會損害你的美麗和莊嚴；反能增加你交際上的愉快，只要你有充分的自制力。

遇着自己宴客，那末對於什麼事情都不要厭其詳的親自料理。寫請柬的時候要註明詳細地址、年月日、同席的賓客姓名、應用的服裝。在賓客將要降臨以前，再親自視察招待賓客的地方，看看有什麼應該要改良沒有。在餐席上預先用卡片將客人們座位排置好，免得聚餐時讓坐的麻煩。同時對於被請的客人們的心理，也要加於忖度，欣悅地招待他們，決不可冷淡他們中間的任何一個，這是做主婦的職務。沈默了客人會沒有趣味，噁舌了，客人要討厭，同時也讓他們彼此間有說話的機會，不有一點拘束。

招待客人們用餐完畢後，同客人稍稍談論一些有趣的新聞或軼事，好使賓客在你款待中每一小時都很快樂的過去，決不感覺時間的冗長。

第八章 談話須知

你並不老，如果你不談舊事。

年齡與經驗原是一幅珍貴的背景，但不該將這背景常常擺在說話的前頭。

試翻一翻你的自傳——如果有人替你出版的話，那四十歲以前的舊事在五十歲時看來也許你會覺得嘮叨討厭。

請當心着自己，當你達到三十歲的中年，就要設法避免談話中的動脈硬化症。

說話代表你的年歲，如果你的說話三句不離從前舊事，那你已經走向老的路程，即使你的年紀並不老。如果你的說話多半是現代動態或未來計劃，那表示你還是年輕，無論你的年紀怎樣老。你要時常保持你的青春，你得說說新鮮的事情，這表示你的知識隨時在發育長進中。

固然，在一般的談話裏，難得完全避免舊事重提的，但至少也要撇開那些已經發了霉的陳述，要從你的心裏掃除了一切時代的蛛絲與塵垢。

不要呢哝于兒時的歡樂，也不要縷述學年的不羈，你未來的計劃當比較你過去的事迹更爲動聽。

世界著名出版家莊非列就是一個很好的例子。在世界名人錄中說他現年七十六歲，是出版界的權威，交遊遍世界，如果他娶鋪張已往的事蹟，他真有不少光榮的過去，可是廿多年來人們所聽到他的說話，不是現在就是將來，有時關於舊事，也不過是借舊事來引證現實而已，青春的智慧老是活躍着，使人們忘記他是一個七十多歲的老年人。

還有著名戲劇家詹美實華，現年七十五歲，他從不贅述過往的光榮，卻時常談及現代的戲劇書籍，歌曲和諧話，這一切在他的內心佈滿青春的愉快。

還有插畫家貝次，現年八十一歲，他爲各大雜誌繪製插圖，已有五十多年的歷史，聲名藉藉，讀者遍全世界。他的經歷是多麼豐富的，可是他就從來沒有提起他所愛說的也是新鮮的事情，在老人的生活充滿佈着青春的活力。

另有許多六十歲以上的大詩人，大文豪，現在仍然活躍地搖曳於青春的氣海裏，呼吸着青年人的氣息。他們的朝氣隨着時計並駕齊驅，因此他們的心情，他們的工作，隨在予人以青春的感覺。說話代表你的年齡。

留意你的說話，保存着一個年青人的舌頭，從你底可愛的故事中找到些新鮮的發現。試看五年來你所講的說話有多少是屬於老套頭，不要讓古舊的俚語像蠹虫一般的蛙食你的青春。研究世界的潮流趨向，作爲你談話的辭鋒。往事陳迹只能作參考的資料，不能永久作你生活的準繩。

常常對人提及自己身體的健康，也容易令人覺得你老的，雖然你是一個青年。當別人向你問

聲『你好嗎？』這不過是他對於你的一點敬禮，而你卻費了半個時辰來贅述你的瑣事，這樣即使自己沒有老態，可是聽的人已經昏昏欲睡了。

人能蘊藏一個活躍的心苗來道說新鮮的事情，也能因為道說新鮮的事情致令自己的心苗活躍。

努力向前，切莫回頭——無論你的年齡到了甚麼程度，這能令你青春常駐。因為說話是代表着你的年齡的。

第九章 「告辭」藝術

在這匆忙繁囂的世界，一個人能保持其溫文爾雅，從容不迫的豐度，實在是不容易的。這裏要說的，是一件最簡單，最尋常的，也從來無人注意的事情：就是，當我們拜訪一個朋友，或參加一個會集，我們在告別的時候，應該具有的一種常識。

「告別也有足供學習的理論嗎？」你或者會說，有的。

譬如說：當你提出向主人告辭的時候，最好在你說完了一段話之後跟着提出，爲什麼呢？如果你在主人說了一段話之後，接着你就提出告辭，這無異表示你對他的話不勝厭倦，無繼續聽下去的興趣，所以便立刻告辭。這是缺乏禮貌的。聰明知禮的人應該在自己說完之後乃隨着提出告別的話。

假定你現在已經把告辭的話說出了口，那麼你就應該從座位上起來，不要口裏說說，屁股還滯留在椅子上不想動的樣子，這是不好的。假定你坐着的是一張很軟的使你整個身體沈下去的沙發，那麼站起來時要當心，因為這極難得有一個優美的姿勢的。最好你在意圖站起來時，將身體先行移動坐到沙發的邊沿上，用兩腿支持你的身體重量，然後徐徐站起來。如果你的雙手正閒着，你可以放在沙發兩旁扶手上，幫忙你站起來。因為臨告別的姿態是很引人注意的，所以聰明的人就會在告辭前揀一張高低適宜的椅子來坐，如此則站起時更易表現一個溫文大方的姿態，不過這似乎太麻煩了。

你要告辭時，切記不可大張聲勢，這是告別，不是軍隊出發呵！所以，祇要對主人說說便可，態度要從容，不可弄成很騷動的狀態，伸懶腰打呵欠等，更非所宜。

如果室內還有其他的客人，你走時不可驚擾，免影響別人的興緻，但亦不必悄悄遁去，這是有損你的文雅的，祇要溫和地對主人及身旁的客人欣然地話別，並略表歉忱，然後從容退出便好了。要在興趣未闌之前告退，不可等到人倦興盡，頹然退出，這樣你臨別時滿現出疲倦的樣子，彷彿全忘記了主人的一番意圖給你快樂的盛情，那就糟糕了。又在告退時切勿現懷喪的樣子，無論這會是如何乏味，你不可使主人瞧你的神氣，因為無論有趣與否，主人的盛意要衷心感謝的。有些不知禮義的人，往往提出種種理由，如須趕往看戲或參加別處集會等，除非有特別的情形，否則這些話是不應出於口的。因為這無異對主人說：『你這裏沒趣，我要到別個更好玩的地方去！』別人未

散時自己先告退那麼一定要說出理由，不過這理由一定要使主人聽了不會感到不舒服才好。告退時照例得和主人握手。握手要誠懇，不可於一邊和主人握手說再會時，一邊却游目四顧，心不在焉的樣子。主人正和別人談話時，不可立即要他握手。

如果室裏有很多客人，你不必一一和他們握手道別，除非那客廳很小，而一切客人都是和你有特殊的感情，否則無須打擾的。告別時，除了道謝之外，一聲「再會」便很夠了。如果是客氣一點的話，那麼最多說一句「此次領教，獲益很多」或「希望以後時常和你見面」或「有空請到舍下談天」等話就夠。切勿「再會」之後又嚕嚕囁囁的說一大串無關重要的話。太太小姐最愛臨別時從樓上門口一直彼此大聲遙遙談着一直到樓下為止，這是不必需的，而且驚擾鄰人。

要說的話若未說完，就本必急急告辭，告辭就不可多說，唯一應做事情就是告退。許多人告退時把外衣穿好，大門打開，却還站在門當中和主人說個不停，可謂不識相之至。他自己穿得暖暖的，就忘記了主人的衣衫單薄，更忘記了風從大門吹入，會冷壞了其他的客人，而主人還得在寒風中勉強裝上笑臉來等候客人說完他的話，真是太不人道了！

踏出門口之後，無回頭望笑的必要，誠懇地握了手說過再會，已經很夠了。拖泥帶水，反而使雙方不知如何收場，所以最好還是說走就走為佳。又除非和主人彼此有特別的會心，否則也不必回頭招手，這是帶有孩子氣的舉動呵！

有許多人去探訪別人時，要說的話已說完，可是却連告辭的勇氣都沒有的，不要笑，這真是很

常有的現象呵，有些人甚至在打電話時也不知怎樣結束。如果你是屬於這類人，就應該練習練習。最尷尬的場合，無過於主客相對默然，仍却坐着不動的時候了。

應該告辭的時候就要告辭，走罷，還等什麼！

附錄：介紹一本處世名著

“How to Win Friends and Influence People”

(中譯本名「處世教育」仲淵才談倫合譯，激流書店出版。)

作者達爾卡乃基 (Dale Carnegie) 是美國紐約城卡乃基會話交際學院 (The Carnegie Institute of Effective Speaking and Human Relations) 院長。在過去二十四年中，曾經訓練了一萬五千個以上的商人與專門職業人，包括一些很有名的演說家與善於應付人的事業家。他所開的課程，成績非常優良，因此美國有些規模很大的公司，像威士登、好斯電氣與製造品公司 (Westinghouse Electric and Manufacturing Company)、麥格勞希爾出版公司 (McGraw-Hill Publishing Company)、美國電機工程師學院 (American Institute of Electric Engineers) 以及紐約電話公司 (The New York Telephone Company) 都請他到公司裏去訓練辦事員與行政人員。

關於這本書，作者說本來是無意要寫的，後來因為所遇到的人越多，經驗越富，終於積成巨帙。

了。這裏祇把書中最精采的一部分摘錄如下，欲窺全豹，請讀「處世教育」。

一 指摘是徒然的

在一九三一年五月裏，美國著名的「雙槍」強盜克勞利（“Two Gun” Crowley）在被一百五十個警察用機關槍和催淚瓦斯圍攻了以後，終於被捕了。警察局長說這位匪徒是紐約歷史上最兇狠的犯人，「他視人命輕如鴻毛。」

可是這位「雙槍」強盜克勞利以爲自己怎樣呢？當警察在圍攻他的公寓時，他寫了一封「寄給負責人」的信，信裏說：「在我外衣裏面的，是一顆疲倦而慈愛的心——一顆不想害人的心。」

事前克勞利在野外路旁參加男女歡聚會，突然有一位警察跑到他停住的車旁，要看他的開車照會。他一言不發，袖出手槍，就把那警察打死。

克勞利被判坐電椅的死刑，當他被送到電椅室時，他可曾說，「這是我打死人的結果？」不，他說：「這是我自衛的結果。」

這故事的意思是說：「雙槍」強盜克勞利並不責備自己。

這種態度在犯人的當中可是罕有的？不是。美國最大的星星監獄的獄吏羅威氏（Warden Lowes）說：「犯人很少把自己看做壞人，他們大多數甚至要對自己解釋說，他們反社會的行動是對的，因此他們都以爲自己不該入獄。」

假使監獄內那些犯人不責備自己的話，那麼你我日常在接觸的人呢？

我糊裏糊塗地活了三十幾年，才曉得世界上百分之九十九的人，不論他自己多麼錯誤，沒有一個指摘自己怎樣的；指摘是徒然的，因為它叫被指摘者抱了替自己辯護的態度。而且努力要辯明自己的正當。

指摘也是危險的，因為它傷害人家寶貴的自尊心，傷害了人家的重要的感覺，同時引起人家的嫌惡心。

當你和人家交往時，要記住你不是在和理性的動物交往，而是在和情感的動物，充滿着偏見，驕傲與虛榮的動物交往。假使你明天想要引起別人的仇恨，並且把這仇恨記到老死的話，那麼祇要對人家痛下針砭就夠了——不論你以為自己所指摘的話是多麼有道理的，對方到死也不容易忘記。

佛蘭克林 (Benjamin Franklin) 在少年時代是很笨的，不懂得應付人的藝術，可是後來却做了美國的駐法大使了。他成功的祕訣在那裏呢？他說：『我不說人家的壞話，我要說所有的人的好話。』

約翰生博士說過：『就是上帝非等到世界末日也不判決世人呢。』那麼你我何必去指摘人家？

（譯者按：我們中國也有一句老話，叫人家要『隱惡揚善。』不過中國古代的聖賢，似乎是由

道德的觀點上來說這句話的，本文的作者却是由實際待人接物的觀點上來說的。）

二 我們想做重要的人物

美國大哲學家杜威博士 (John Dewey) 說，人類天性中最根深蒂固的慾望是『想做重要人物的慾望』。記住這一句話吧，『想做重要人物的慾望』叫未受教育的窮苦雜貨食品店店員林肯去研習法律者，就是這種慾望；鼓勵迭更斯去寫不朽小說者，也是這種慾望。這種慾望叫你喜歡穿最時髦的衣服，開最新的汽車，談起你那些聰明的孩子。

人類有時候爲要贏得人家的同情與注意，並爲得到一種重要的感覺起見，終於變成病人了。有些心理學的權威說過，人類爲要在瘋狂的夢境中獲得在現實世界中所得不到的重要的感覺起見，終於真的瘋狂起來了。假如人類這麼希求重要的感覺，那麼，我們如果老實地賞識人家，我們一定可以成就一種奇跡。那種真真能夠賞識人家，能夠滿足人家心中的渴望的少數人，無疑地可以以把人家玩弄於股掌之上了。

美國鋼鐵大王康乃基 (Andrew Carnegie) 把每年一百萬元的巨量薪金付給史瓦普 (Charles Schwab) 是不是因爲他最懂得鋼鐵的製造法呢？完全不是。史瓦普自己說，有許多人比他還要懂，他薪金所以這樣高，是因爲他懂得對付人的藝術。他的祕訣就在這裏：『我以爲我已最大的優點，是能夠鼓起人家的熱誠，要叫人家能夠出盡心力去做事，最好的辦法是能夠賞識他，上司的指摘，是最容易消滅人們的雄心的。因此我時常讚美人家，而不去吹毛求疵。我還沒有看

見一個人，在被指摘時，能比在被讚許時把事情辦得更好。」

美國煤油大王洛格非勒（Rockefeller）的成功祕訣，是能以誠懇的實誠態度對付人。有一次，他的夥伴白德福（Edward T. Bedford）在南美洲交易失敗，叫公司損失了一百萬塊錢，這時要是別人，恐怕要指摘他了，可是洛格非勒並不如此，他曉得白德福是費盡心力在替公司做事的，因此便找出一些話來讚賞他，鼓勵他。他恭喜白德福，說他能夠收回所投資的百分之六十的錢。「好極了，」洛格非勒說。「我們難得會得到這麼好的結果。」

差不多每個人都以為自己是重要的。國家也是如此，你也許看不起印度人吧，那隨你便好了。可是印度人也看不起我們這些異邦人呢。在印度有一百萬人，假使他們的飯菜被我們異邦人的影子照上了，那麼他甯願不吃，以免污辱自己。

事實是隨便甚麼人，都覺得他有些地方是比你高明的；要得到他的心，最好的辦法是讓他曉得你承認他的重要。在維也納的重逢中有一句話說，「我最需要的是營養我的自尊心。」我們營養我們的子女與朋友的身體，可是我們幾曾營養他們的自尊心呢。不，我並不是說要拍馬屁。拍馬屁時常失敗了，而且也是應該失敗的。不過拍馬屁是從嘴裏出來的，可是誠懇的賞識却是從心裏出來的。

讓我們別再想到我們自己的成就與需要吧。讓我們找出別人的優點來吧。給他以真誠懇切的讚賞，他將在你忘記了以後還一直記住你。愛默生（Emerson）說：「我所碰到的每個人，都有

比我高明的地方。我從他那高明的地方學習到東西了。」

三 人之所欲

你總有一天要勸人家替你做點事吧。在你開口以前，要記住世界上祇有一種法子可以叫人家替你做點事。就是叫他願意做。

已故的諾克里夫 (Northcliffe) 看見一張報紙發表了一幀他所不願意人家發表的照片，他就寫了一封信去給編者。不過他可會說：「請別再發表那幀照片；我不喜歡」呢？他訴諸人類尊崇母親的天性。他寫道：「請別再發表我那幀照片。我的母親不喜歡它。」當煤油大王的兒子小羅格菲勒想阻止新聞記者替他的小孩拍照時，他並不會說：「我不願意他們的照片發表出來。」不，他訴諸我們不願傷害小孩的根深蒂固的情緒。他說：「諸位，你們曉得的。你們自己也有小孩。你們曉得小孩子太出風頭是不好的。」

史瓦普有一家工廠，廠裏工人的成績並不好，史瓦普便問經理，經理說他想盡辦法，結果也毫無效力。這時剛好是黃昏時候，夜班工人要來了。他便拿了一枝粉筆，問最近的工人看他們日班工人當天的成績多少。工人回答說是做了六個單位。史瓦普一言不發，便在地上寫了一個很大的「六」字，寫好逕自走開了。夜班工人進來的時候，看見那個「六」字，便問日班工人，看那一個字是甚麼意思。日班工人便說：「今天大老板來，問我們做了多少單位，我們說六個單位，他便用白粉寫在地上。」第二天史瓦普又進廠去，看見夜班工人已經把那「六」字揩去，換上「七」字了。後

來當日班工人再求上工的時候，他們看見地上那個大大的「七」字，看了當然不免眼熱，難道夜班真以爲日班不及他們嗎？我們給他們一點顏色看看。他們拚命地做，到了換班的時候，地上已經儼然寫着一個大大的「十」字了。以前這家工廠的出產量是一直落後的，可是從此一來，就蒸蒸日上。這是甚麼道理呢？史瓦普說：「叫人家把事情做掉的方法，是引起競爭。我並不是說，叫人家貪婪地兢兢於掙錢，而是利用好勝的慾望，來引起競爭。」

在一九一五年，美國總統威爾遜決定要派遣一位和平使節去遊說歐洲的軍人，當時和平主義者國務卿勃黎燕（William Jennings Bryan）很想要去。他看出這是一個替自己造成不朽名的好機會。可是威爾遜却派好斯上校（Colonel House）去了，好斯得把這消息說給勃黎燕聽，這真是一件棘手的事。好斯上校在他的日記上寫道：「勃黎燕真是覺得非常失望，可是我解釋給他聽，我說總統以爲叫任何人用正式的名義去是很不好的，有正式官職的人去將引起大家的注意，人家會覺得奇怪，爲甚他會到那裏去。」

你懂得這個暗示麼？好斯實際上告訴勃黎燕說他是太重要了，不值得去做這種工作的，於是勃黎燕滿足了。好斯上校是一位經驗豐富的人，他懂得這一條重要的交際誠律：要做你所提議的事時，永遠叫別人快樂。

四 多辯無益

有一次在晚宴的時候，坐在我鄰座的人講了一個故事，引錯了一句話。他說那句話是從聖經

上來的我爲要表示博學起見替他改正了。告訴他說那句話是從莎士比亞的劇本上來的，他不肯相信，堅持說他的話是對的。當時坐在我的左面的是一位我的老朋友，一位研究莎士比亞的專家。後來我們兩人同意，要請這位朋友來替我們判定誰是誰非。我那位朋友聽了我們的話以後，用腳在桌下踢了我一下，然後對我說：「台爾，是你錯的。這位先生才對。那句話是從聖經上來的。」

那晚要回去的時候，我的朋友在路上，對我解釋道：「當然，那句話是莎士比亞說的不過我們是人家宴會上的賓客，你何必證明人家錯誤呢？這樣會叫他喜歡你嗎？爲甚麼不讓他呆全面子呢？他不曾請你發表意見，爲甚麼和他辯論呢？我們應該避免尖銳化。」

「避免尖銳化。」我可說是最需要這個教訓的。我從小就歡喜爭辯。我和我的兄弟，不論甚麼問題，都要爭辯。後來我研究論理學，又教授論理學。結果我得到了一個結論：要得到論爭的最好的結果，祇有一種法子，就是避免論爭。爭辯的結果，十次有九次是雙方都更堅決深信，以爲自己是絕對正確的。在論爭中，你是不能得勝的。你不能得勝，因爲就使你得勝了，你也是失敗的，因爲你永不能獲得對方的好感。

威爾遜時代的財政總長麥雅道 (William G. McAdoo) 從政多年，得到了一種經驗，他說：「要用論爭去擊敗一個無知的人是不可能的。」可是他未免說得太客氣了。我的經驗是，要用口頭的話去叫任何人不能——論他的智力多高——改變其思想是不可能的。

我現在是再也不告訴人家說他錯誤了。我以為這是值得的。講理的人是比較少數的。大多數

的人是有偏見是有先入之見的。當我們錯誤時，我們也許會對自己這樣承認。假使別人對我們很客氣，或是用點手段，那麼我們也許會對別人承認，甚至以我們的坦白自傲。可是假使有人要把那不可口的事實塞進我們的食道中去時，我們就不會這樣虛心了。

五 自認錯誤

當我們錯了時，我們假如能直截了當地承認出來，往往是對於你們有利的。美國的商業美術家華倫 (Ferdinand E. Warren) 有一次利用這種技巧，去取得一位易怒的美術部主任的好感。華倫說：『最近我趕了一件作品給他，他打了電話來，叫我立刻到他的近事處去見他。當我去時，正如我所預料的，他抱着敵視的態度，盡力找機會要來指摘。他怒氣沖沖地問我爲甚麼這樣畫。這時我想出了一個新計策，我祇說：『我是錯的，我的錯誤是絕對不可寬恕的。我已經替你畫得很長久了，應該更懂一點才對。我真慚愧。』於是他立刻開始替我辯護了。『是，你是對的，不過這根本上並不是一個重大的錯誤。』

『我插嘴說：『任何錯誤的代價也許是很重大的。我應該小心一點。我要把這張圖重新畫一遍。』

『「不不」他抗議道。『我不願意讓你那樣麻煩。』於是他稱讚我的圖畫，對我保證說，他祇要一點小小的改變，不值得掛意。我指摘自己的迫切叫他喪失了吹毛求疵的精神了。在我們離別以前，他把支票給我，又拿另外一件工作給我做。』

六 對別人發生興趣

我有許多兒童時代的甜蜜記憶，都是和我那隻可愛的黃毛小狗有關係的。它從來沒有讀過一本關於心理方面的書。它用不着讀。它有叫人家喜歡它的完美技巧。它自己就喜歡人家的——它對我的真誠與親切的趣味叫我不能不愛它。

你想交些朋友嗎？那麼學這隻小狗吧。要親善要忘記你自己。人家並不對你發生興趣。他們是一天到晚對他們自己發生興趣的。紐約電話公司曾研究過電話中的談話，看那一個字是普通人最常用的。結果發現是「我」字。在五百次電話中，「我」字被用了三千九百次。「我」「我」「我」「我」「我」。

所以你想得到更多的朋友，你要對別人發生興趣，不要專等人家來對你發生興趣。你得捨棄自己，去替別人做事，做那種需要時間、精力與思想的事。

七 善於聽話者

我最近在一次晚宴席上遇到一位有名的植物學家。我從來沒有跟植物學家談過。我幾乎就這樣整晚枯坐在一旁聽他說東道西。午夜了，我道了一聲晚安走了。於是這位植物學家就對我們的主人說我是「最有刺激性」一個「最有趣味的談話者」。

一個有趣的談話者嗎？我幾乎可以說是不講甚麼話的，不把話題改了，我可說是無話可談的，因為我對於植物學根本一點不懂。可是我却很注意地聽了，我表示了我真實的興趣。他覺到了。這

自然叫他快活。這樣的聽話可說是欽仰的最高表示。

在社交談話中與商業訪問中，成功的祕訣也就在這裏。要記住，在和你談話的人，其對於他自己，他的需要，與他的問題的興趣，是百倍於對你與你的問題的興趣的。他的牙痛對於他自己，是比中國的飢荒更重要的。下次你開始談話時，請想到這一點吧。假如你要人家喜歡你，那麼請做一個善於聽話的人吧，鼓勵他們談論他們自己的事。

八 名字的奇蹟

我有一次問美國現任郵政總長法黎 (Jim Farley) 看他的成功祕訣在那裏。他說：『努力工作。』我說：『別開玩笑了。』接着他問我以為他怎麼會成功。我回答道：『我曉得你叫得出一萬個人的名字。』

『不，你弄錯了。』他說。『我叫得出五萬個人的名字。』

法黎是羅斯福總統的競選經理人，正因為有這種記憶人家名字的能力，所以他能將羅斯福扶上白宮。法黎本來是一個石齋行的販賣員，他想出了一種記憶名字的方法。每當他遇到新朋友時，他總是找出他整個名字，家裏有幾個人，他做甚麼生意，政治見解如何。他把這些事實都記牢在腦中。所以下次他遇到那個人的時候，他能夠拍拍他的背，問他的妻子和小孩好不好，問他後園裏那株蜀葵怎樣了。怪不得他會有那麼多羣衆了。

他早年就發現普通人對於自己的名字所發生的興趣，遠過於對世界上其他全部名字所發

生的興趣。記住人家的名字，很順嘴地叫出來，這麼一來，你就可算對他很客氣了。要是你把人家的名字忘記或是弄錯，那麼你對他就處於非常不利的地位了。人們對於自己的名字，往往視以爲榮；同時都情願以任何代價，來延續自己的名字。兩百年前，時常有富人送錢給著作家，叫作家把書呈獻給他們。美國的百萬富翁，因爲聽說白德南極探險隊，要用他們的名字，作爲南極冰山的名字，所以都踴躍輸將，情願拿錢出來幫忙。

要得到人家的好感，叫人家感覺重要，有一個最簡單，最容易，最重要的方法，就是記住人家的名字。可是我們有幾個記人家名字的呢？普通有人把新朋友介紹給我們，談了幾分鐘，在分手的時候，連他叫甚麼名字也忘了。大多數人記不得人家的名字，原因很簡單，因爲他們沒把精神集中時所必要花費的時間和精力，去把名字牢記在他們腦中。

要記住一個人的名字，在他自己看來，是世界上最爲悅耳的聲音。

第四編 健康之路十三講

第一章 我們的身體

我們每個人都帶着一個——只有一個身體到世界上來，這身體必須和我們活得一樣久。我們用它來感覺、學習和完成種種事業。這可以說是一架最稀奇和最美麗的機器，我們不能把它重新裝置，壞了，我們也不能把它修得像新的一樣。

身體幫助人類做許多事，多到不可勝數，試想一下，你每天所做的事——呼吸、飲食、跑路、思想、感覺、學習，如果現在這機器壞了，你就不能做上面這些事，雖然你曉得怎樣去做。每當這機器的一部份受損之後，你就感覺到一種痛苦，如果痛得非常利害而且一直痛下去，你簡直不能想別的事，甚至別的部份好像都沒有用了。痛苦的狀態永遠如此，那麼那部份就損壞到再不會像起初那末好，至少，在現在，全世界的醫生不能使它不這樣。於是你就成爲所謂「虛弱者」了，這就是說，一個人身體上某部份沒有用處時，他自己總覺得不十分舒服，人家也覺得多少有點不舒服。

我不知道這世界上有沒有比忽略自己身體再稀奇的事，它壞了是難于修好的。等到身體病到不可收拾的地步，時候已經太遲了，於是大家不再媽媽虎虎，心亂如麻地去找尋自己的「救命

恩人。」爲了要挽救這已「病人膏肓」的身體從這地跑到那地從這個醫生跑到那個醫生，這是世界上多悽慘的事。

你也許以爲這些對青年講的話都是多餘的，因爲他們的父母不會照顧他們的嗎？這話千真萬確，不過父母不能使子女記住並服從他們的教導，同時，叫孩子們去遵守健康的規則確是一件難乎其難的事。別的且不要去說，叫孩子們認識遵守規則的重要性是非常麻煩的，我還記得當我小的時候，人家對我說：「你必須如此如此，否則你會着冷的，」我常常這樣想：「誰高興管這些真的着了冷又怎樣呢？」當我喉痛，好幾天被關在家裏，不准出去時，我從不埋怨自己，我以爲喉痛總有時該輪到我的。

但是，現在我曉得了，我們如果遵從那些不破壞健康的規則，決不會有一天生病睡在牀上的結果，就像熟睡般地死去。我希望青年們試試看遵守下面的規則：決不要在晚上睡得太遲，決不要使屋子有污濁的空氣，決不要濕了腳坐在那裏，決不要不加衣就到冷處去，決不要吃喝不衛生的東西，決不要在不充足的光線下或車子裏看書，決不要使一天沒有兩小時的戶外運動。

這是一張非常長的「決不」的單子，「決不」二字終究是獲勝的祕訣，如你會打定主意「決不」做某件事，你一定達到目的，假使你是解事的話，但是你只說：「這是不好的習慣，我得注意一點，不應該常常這樣做。」你發覺這個壞習慣始終引誘着你，你得同它戰鬥到死。

你把你應當做的事和決不該做的事立下規則，照着去做，你的生活立刻就很有次序，很有意

思。不要以為爲了要身體好而遵守規則乃是不自由，你得知道這實在是最大的自由。一個身體好的人能做隨便什麼事，只要他喜歡，反之，一個身體不好的人得將他畢生時間的一半睡在牀上，我以為這兩種人無異一個是有翅膀的動物，一個是沒有翅膀的動物，你說怎樣？

第二章 小病化大病

我在一所大醫院裏當看護，不時目擊人世間死亡和淒慘的悲劇。時日既久，我漸漸相信大多數的疾病痛苦都可以消除，只要我們不輕視小病，不疏忽病勢初起時的徵候。

也許最可憐的忽略者可於孩子病房裏找到：七歲的傑姆一出娘胎腳便患了畸形，到了現在却有點難以矯正了。走路時腳向內跛，踮踮跟跟，搖搖擺擺，每走一步，小小的身體便扭歪得很厲害。這種畸形的病態在他出世十日內就應該矯正的，那時嬰孩骨骸柔弱，把腳矯正不見得怎樣苦楚，到了會走路時便可伸屈如意了。現在他必須施行手術，躺在牀上忍受數星期的痛苦。

屏風後面躺着四歲的蓓蒂，她患急性腎炎和第二期的心臟病，纏綿牀第，奄奄一息了。數月前她還是個肥潤可愛的孩子，現在面部和身體各部都劇烈的腫脹，患小孩子所少見的白喉症。如果在九個月時便注射抗毒素，她一生決不會罹這疾病的。

蓓蒂鄰牀的孩子患先天梅毒，遍體毒瘡，做了忽略的犧牲品。這孩子未出世前，患梅毒的母親到免費的臨診所診治數星期，未痊愈前醫師竟叫她每星期來診一次，可是此病最忌的正是每星

期來診一次；現在她的孩子輾轉床第，備嘗痛苦。如果事先好好經過醫師治療，就不會貽害孩子了。婚前血液的檢驗既可控制此種遺傳性，又可減輕無辜孩子的痛苦。

在婦人病房裏有一個患腦膜炎的可愛少女，病勢沉重，失去知覺。數星期前她會患感冒，隨後感到耳痛。她的母親自作聰明，用溫暖的油和熱水袋放在她的耳邊，但她痛苦更形劇烈，弄到耳膜破裂。這樣的經過好幾天，病勢一發不可收拾，終把醫師請來了。醫師雖急施行手術，但因病已不治，也束手無策了。這是患病自療，過於大意的結果。

五十歲的白朗太太患了子宮毒瘤病。一年前這婦人的下體常常不規則的流紅，這對她似乎是無關重要的徵候。鄰居的曹太太告訴她這大概是經閉，不值得杞人憂天。有這一位女華陀的鄰居做保證，她更不想找醫師診斷了。如果一年前她就醫診斷，病勢還有完全治愈的希望，現在既入膏肓，只好聽天由命了。

我要忠告一般婦女們：小事會化大事，小病也會化大病；不管胸部有點隆起，不規正的下體流紅，中年後的隔日便結和痢疾、舌痛等，都不應輕加忽視。這幾種病都是初期毒瘤，患了不免要受痛苦的。及早請勝任醫師診治，是免去躺在病牀呻吟的上策。

到我們醫院裏來治療的病人中，最可憐的要算患風濕心病的青年男女了。有一個口唇發紫的二十三歲少女，她坐在床上，用了許多睡枕墊着背部。她不能躺着，睡時頭要伏在床前的小桌上。她得病的經過說來也平淡無奇：七歲時她聽見她父母說到『發育痛苦』(Growing Pain)，

不曉得這痛苦却是風濕熱病的徵候，那時她的家庭醫師勸她父母把她的扁桃腺割去，而她父母把醫師的勸告當作耳邊風，隨後從發炎的扁桃腺引來的鏈狀球菌潛伏在心臟瓣膜中，組成鱗痕組織，心臟因之膨漲，呼吸須用千鈞之力，甚至坐在床上心臟也跳得非常厲害，因之不能動彈，假使發炎的扁桃腺及早割去，她就不至這樣受罪了。

這肺結核症也是青年最易患的病，尤以十八歲到三十五歲的青年，最易死於肺結核症，這一種病易於傳染，患者既如是之多，真叫我們防不勝防。預防的上策是保持健康，振作精神，假使你覺得體重日減，輕咳，失眠，下午體溫稍高，夜間出汗，你要曉得這是肺結核症的初期徵候，須趕快去找醫生。

我們現在轉眼看一看男人的病房：這位青年病勢沉重。一星期前當病初起時他覺得腹下右部痛疼，略作嘔吐，但他漠不關心，次日還是照常工作；到了中午腹痛如絞，嘔吐大作，遂到家裏，他的母親給他吃些蓖麻子油。『這孩子又吃了什麼東西吧？』她這樣想。

病勢日益危急，最後才由醫生送入醫院，可是翹突早已破裂，轉成急性腹膜炎，現在生死還不能預卜呢。假使他早點去找醫師，便不會弄到這般地步。沒有得到醫生許可，使腹痛如絞的瀉藥是萬萬吃不得的。

大廳下面又有一個輕視小病而化大病的傢伙。他是某大團體的領袖，今年六十歲了。他滿頭繫着綳帶，只露出一點臉孔，一眼已瞎，一頰也已腐潰。約摸八個月前，病人覺得上白齒間的牙齒邊

痛疼直至生出孔隙，濃汁便由那裏流出，到了這樣懸崖勒馬的境地，他還不去找牙醫生，他因百務叢脞，諸艱環集，沒有片時去找醫生啦。

像這樣又過了好幾個月，最後他才跑去找牙醫生。這時牙床已腫，頸腺脆弱漲腫，用愛克司光一照，發現牙床已生膿瘡，其中一牙早已疽腐，他和醫生商量後便把病牙拔去，可是牙床骨間潛伏的毒性突然發作，這時弄得醫生也無能爲力了。二月後病人痛疼劇烈，此時祈求早死，不願再活下去了。這教訓是很簡單的：即使一顆牙痛或是牙肉痛疼，都要趁早延醫診治。

在公共病房裏的一張床上躺着一個年青的碼頭小工，他將有好幾天不能工作，也許此生不能幹笨重的工作了。數月前他發現鼠蹊間有塊小東西隆起，他本患有疝氣症，這隆起的小東西本屬腸的一部份，於下腹壁的微弱地方突出。這疝氣倘若以簡單手術割治便可刀到病除，可是當時他僅把突出的推入腹腔，又繼續工作。

有一天他忽然覺得痛如刀割，他的腸腑流出腹外，變成所謂血脈箝頓疝氣。這次他却不能再用手把腸推進去了，腸的血液供給完全停止，而脫疽又於此時潛入。在此情形之下，假使不立刻割治，則死亡可以立待。不過此種手術有時是不能奏效的。破裂初起時立刻施行比較簡便手術，則可免今朝的險症。然而尚有不少人相信「腸疝帶」爲萬靈便藥。這種賣野人頭毫無醫學根據的便藥，對於青年簡直等於劊子手。

在產房裏也有一個輕視小病的可憐者。你看，葛雷先生憂心忡忡的在會客室裏踱來踱去。他

的太太正關在大廳下面的一間暗室裏，他不能看見他的太太，因為稍一不慎，足使他的太太痙攣。在懷孕期內，葛雷太太不照慣例到醫生那裏去請教臨產前如何留心。她完全不曉得第一次生產應該如何的慎重；他們家庭經濟本來是很拮据。雖然有的產科醫院對於產婦廉費悉心診斷，可是葛雷太太還是不想挖腰包。她盲目相信「一切都是安全的。」

在懷孕期的第七個月裏，她覺得不時頭痛頭眩，繼之足踝腫脹，面部也腫脹。有一天她忽然痙攣起來，腎肝不能正常工作，因之起子痼症，如果她在懷孕期內便去找醫生，則不會罹此不治之症。現在病勢既入膏肓，診治起來母子生命都有危險。假使孕婦能於產前加以留意，自可除去此種痛苦，而生命也可安全了。

這一幅形形色色，自討苦吃者的悽慘圖畫，着實費盡不少看護的心機。但是也許這些人的遭遇可使你自己或你所愛的人今後對於小病有所警惕，這樣，便不致跑上我們的醫院來受罪了。

第三章 心理療病術

情緒，態度和感覺，是無形的炸藥。其爆發有時是猛烈的。有時情緒在你心中爆發起來，而你外表上却能坦然處之，若無其事。假若有一種情緒叫我們內心能鬆弛而不緊張，我們就說那情緒是好的。比方說，普通講來，悲哀是令人很不舒服的；但是我們都曉得「痛痛快快地哭一場」的利益的。普通情緒緊張的惡劣結果，往往發生在消化道上。有時候喉嚨緊張得可怖，肚子也緊縮得不

能消化。有時候結腸的痙攣產生了便秘潰瘍和盲腸炎這種病痛不是由短短幾分鐘的小刺激而來的。而是由長期的恐怖、憂慮、或暴怒的刺激，在內部肌肉上造成了一種習慣以後才發生的。

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

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

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

去年有一晚，我向某商人報告一個和他的事業有關的農村情形。他是一個賺了大量財產的

人他用精力的時候是非常經濟的

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

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

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

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

是值得試的。

一根緊張然後鬆弛一會的肌肉從來不會遇到困難的。可是縱使是一根不重要的小肌肉，假如長時間緊張，也要發生一種病的。一個在過高的桌上工作太久的主婦，也許會覺得疲乏不堪，而以為是因爲工作過度才這樣的。許多打字員因爲姿勢不良，與打字機所擺的位置不好，而發生焦急易怒，或打得不準確的現象，其原因是因爲受肩部或臂部肌肉小緊張的刺激，這種原因往往連患者本人也不大覺得的。

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

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

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

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

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

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

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

平常人比那些可憐的變態者可以從音樂獲得更大的益處。當樂韻在空中飄蕩時，聽者的心便會寬鬆下來：音樂有解放的魔力。許多人告訴我，他們起先不懂什麼是完全寬弛與休息的

祕訣後來把電燈關掉，開起無線電機的好音樂來，然後投身床上，才曉得完全休息的樂趣。

簡單說一句，寬弛的藝術是和「於工作中找快樂」的哲學相輔而行的。這種哲學也許不幫助我們在麵包上搽乳油，但是它幫助我們消化，這是毫無疑義的。

第四章 精神療法

美國波士頓的公共施診所，在過去五年間，曾教那些精神生活不和諧的病人，怎樣用純正的思想去對付人生和環境，使他們將本身的禍患變為生活上的幸福。

求診的病人，約有三分之一所患的完全不是器官上的疾病。他們的痛苦是真的；他們的胃疾和腸病也是有的；反胃、心跳、驚悸和癱瘓都是實在的。但是這些都是機能上的病，而不是器官上的病。這些疾病的起因，是由於情感生活的不健全，而不是纖維和細胞的不健全。這些病人所最需要的，不是服藥，也不是外科手術，而是在他們的精神上和情感上重新加以教育。

在過去四十年中，這種疾病的心理治療法在醫學界雖則佔着很重要的地位，但是受這種治療法的，大概只限於家境富裕，力能支付巨額診金的病人。在波士頓施診所的病人，他們在心理上和情感上所需要的治療，是一樣的急切，不過他們無力付出昂貴的治療費。施診所的負責醫生，有見及此，便把他們組成一個集團，每星期授以心理上和道德上的衛生方法。

結果，「控制思想班」(The Class in Thought Control) 成立了。每星期四上午，有病人四

十名，在演講室裏集會，此外還有醫生和臨時聽講的人員參加。他們是從城中和郊外各處來的。其中有一婦女，已經聽講九十三次，因為所得的利息很多，所以她捨不得缺一次席。另有一人，已經聽講六十五次，有一個，是五十一次，還有一位，是四十八次。這就是思想控制能夠影響肉體最顯明的證據了。在講室的最後排，有四人，是上星期才來的。以後若是他們聽講的次數增多，他們的座位，也可以逐漸移前了。

在演講室裏，親熱的談話，微笑的面孔，哄笑的聲音，雜然相應和着。這是許多希望幸福的人，每星期的聚會。班友們彼此都很關心。許多人並且結成朋友。

那個講授的醫生，是個很活潑的人，面現微笑，態度和善，精神奮發。他對那些新來的病人說：「我曉得你們一定很奇怪，爲甚麼你們的醫生，不給你們藥，而送你們到這個班裏來。原因是他們在你們的器官上，找不出甚麼毛病來。所以他們才診斷你們的病源，是在你們本身——在你們的個性之內。在這班裏，你們要學習如何能得心平氣和，以及如何獲得一個常態的個性。在這裏，我們不預備治療實在的器官病；但是呼吸短促，背弱，胸腹微痛，無力，腸胃病，反胃，心跳，昏厥，疲憊，頭痛，以及許多其他痛苦，是心理受激動所生的病，都可以用這裏所講授的原理去補救。」

「不要以爲你們那些病象不是真的。情緒上發生的痛苦，往往比器官病更厲害。神經的疲憊，也是比勞力所發生的肌肉疲憊來得痛苦。但要是你們的病源是心理的，你們也有方法可以控制它，和過去數月間在這裏的病人一樣。恢復身體健康的唯一方法，是改變你們本身，把壞的心理習

消除去，而換上好的心理習慣。

『要是你們對身體上任何一部份懷着憂慮的心情，你們便會生出毛病來。我們各人的身體上，都隱藏着一些未曾使用過的偉大能力，這種能力，可以用以指揮和控制我們的思想。』

醫生的講解和教導，都是很非正式的。接着，就是所謂『休息』或『全身鬆弛』的時間，這是班中一個很重要的工作。醫生再對他們說：『我們若是學會了肉體上和精神上的休息，就會獲得心平氣和與增加能力的感覺。現在，請你們都用一種很舒適的姿勢，坐在你們的椅上。把你們的雙足並放在地板上，讓地板支持着雙足，不要用力把地板壓到地窖裏去。讓你們的眼臉放下來。不要把上眼臉夾住下眼臉；讓他輕柔地掉下來，就這樣讓眼睛始終合着。現在使頭向前垂下。把你們頸上所有的肌肉放鬆，口部和頸部的肌肉也鬆弛，使下顎略為傾陷。現在消除我們臉上的皺紋和額上的線痕。把你們的手放在膝蓋上。不要用手支持着，讓膝蓋支持着雙手。現在讓所有的手指也放鬆。』

『當你們坐在這裏的時候；我們要幻想出一幅圖畫來。你們靜坐休息的地方，是在曠野溫暖的湖邊，各方面向後伸展去，都是蒼蘆的森林。野花點綴着青草。這時正是夏季和煦的天氣，約在午後兩點鐘。萬籟俱寂；水波不興。看那波平如鏡的水面，聽那羣鳥啾啾的歌聲。安靜地看那幅畫。試看三十秒鐘。』

當他們的眼睛還閉着之時，也許有人真真覺得這種休息的功效；也許有人精神上突覺得比

前明朗得多。也許有人立志，在回家之後，要練習這種休息法，並要想出一幅圖畫，而使每日的工作獲得裨益。

醫生又向那些新來的病人說：『我要你們曉得本班的老班友，從這班中得到什麼東西。他們今天來到這裏，並不是還需要幫助，而是要來幫助你們。蕭拉翰太太，請將你的經驗告訴我們。』

一個滿懷熱誠的中年婦人站起來，說：『我患關節炎的病，已有三年，手足都不能夠移動。吃飯，穿衣，和睡覺都要別人替我做。要到樓下去，必須坐着給人抬下去。要提個水壺，非用手臂支持着不行。我以為我快要死了。後來，我到這個施診所來。經過檢驗之後，醫生說我並沒有患關節炎的病，所有的症候，都是神經作用發生的。他們叫我到這個班裏來。』

『我初來的時候，沒有得到什麼，也覺不出坐在這裏聽許多談話有何益處。但是現在我覺得這種討論班是世界上最奇妙的組織了。它使我自立，使我變成一個新婦女。我希望得到同情心，但是我得到一種更好的東西——勇氣。沒有勇氣，一件事都做不成功。我哭了三年之久；從今以後，不論何時，我都要笑了。我笑的時候就不會想到痛苦的事。現在我完全不感到一點痛苦！』

班中的人，顯然大受蕭拉翰太太所說的經驗所感動。

『痛苦往往是由環境來的，』醫生用警告的口氣說。『但是改換環境很少會補救那種困難，因為真的痛苦，是在你們的身上。你們應該養成新的習慣去代替舊的，好的習慣去代替壞的。我們雖不能夠阻止憂慮入他們的心中，但是我們能夠不使憂慮的事潛伏在裏邊。雷懿絲太太，請你告』

訴新來的病人，控制思想，在你身上所做的神蹟。」

雷懿絲太太說：「我患病七年之久，我始終睡不着。我的性情很暴躁，是個不能和人家同居的不幸者。我常常把輕病鋪張揚厲起來，以爲是沉重的病。我一生的生活是矛盾的。我急切地希望能夠把本身弄成十全十美，並且要我周圍的人也這樣。因此，我的全部生活混亂起來了。現在我不說話了，我保守着沉默的態度。我任別人去過他們的生活，而我過我自己的生活。」

「當我初次到班裏聽講的時候，我就看到這種討論班的用處了，但是我得自己努力把這種理論實行起來。我想，「要是別人會做，爲甚麼我不會做呢？我和別人有何差異呢？」我那時才曉得，錯誤不在環境，而在我本身。現在我比從前康健多了，愉快多了。從前我未曾休息過，甚至睡的時候也未會休息。如今我不像從前那樣到處慌忙了，我所做的工作，跟從前一樣多，但不像從前那樣疲倦了。現在，憂慮已不是我生活上的贅累了，自我來這裏之後，我的丈夫和兒女，也都完全改變了。」

「你將本班所用的方法在家裏練習嗎？」醫生問她。

「要是我有痛苦，我就勉強把痛苦忘掉。現在我了解我自己，而且也能夠控制我的病候了。在我未來這裏之前，我已經走到快要自殺的地步了。我想我有心臟病——有一個瓣膜有漏洞。有一次有個醫生也這樣告訴我。現在我曉得我的心臟是健全無恙的，從前覺得有病，不過是我的神經作用而已。」

該班的主要目的，是要治療自己以爲有疾病的人。要是根本上肉體真有疾病呢？這也是很重

要的，病人應該養成一種熟識，用精神去制勝肉體的傷痛，並學習這種控制思想的技術。控制思想的目的，不單是要解除病候，而且要『使病人做自己的主人』。

現在還有很多病人，時常到那個施診所去。如果需要肉體的療治，醫生也就照例給以應有的治療。但，施診所的醫生，除用各種肉體治療法外，在他們所會做的範圍內，還用個人的精神治療法，去補救班中教導之不足。

雷懿絲太太在上邊所說的經驗，可以證明該班價值的偉大。她在那班裏，替她飢餓的心靈找糧食，替她的精神找刺激——這些東西是她在家裏所找不到的。她也找到一種社交的生活，接觸到許多新的人物。至少有一部份的人，他們的教育、思想和興趣，和她平常的朋友完全不同。由於每星期的班會，她的人生活動的範圍也日益廣大。她說的話，也有人要聽了。她也聽別人在奮鬥中的經驗，說出他們由她的話所得到的鼓勵。這種集會的方法，便達到一種目的，是私人的精神治療所得不到的。

心靈的窮困，是人生最可怕的貧窮。無論那一種人，無論他的境况如何，人生的真正目的，是要使心靈和精神儘量發展，使心靈和精神更加豐富。控制思想班的重要工作，是幫助那些精神不和諧的病人，精神上感到痛苦的人，去為自己創立一個有希望、有理想和有思想的新世界。

視其神經機能病為『人生的毀滅』的病人，因為得到這種策勵和鼓勵，便轉向積極的人生去發展，並且抱着一種目的，要嘗到較豐富和較真實的生活滋味——這個病人，已開始控制他身

體上的一切缺點。他已經離開成疾病的神經病源，向着自由的康莊大道走了，至少，他已是本身生命房屋中的主人了。

第五章 疲乏——快樂的仇敵

疲乏，無論其爲肉體上，或精神上的，是一種病，而且對於人生是很有影響的。醫師們大多只把他當作病的一種見證，而忽視了他的危險性。其實疲乏可以減短人的壽命，髮白皮皺，種種衰老的徵象，都是由於疲乏而來。疲乏的人，容易傳染病症，這是已經證明過的。柏司德學院中，曾把培植過多的傷寒菌，種在一個不覺的疲乏的人身上，而不會生病，又把同樣的菌，種在一個瘦憊不堪的人的身上，馬上就傳染了，這是屢試不爽的。疲乏在心理上，更有影響，可以使人發生種種神經病。

有一次，我曾遇見過一個中年的南美人，面貌不能不說是很漂亮，但頭髮却已轉爲花白了。他很坦白地對我說，他要自殺了，否則一定要去殺死他的妻子。這使我大爲驚異，問起他的原因，他說他們已經結婚四年了，他是以律師爲業的，又獨資開設了一所化學原料廠，所以事務很忙。他的妻子，年輕貌美，不愧爲交際場中的人物。初結婚的時候，大家都覺得很快樂，但現在却每况愈下了。他不知道她鎮日價到那裏去的。每晚回家，他已疲憊不堪，見面之後，夫妻只有吵嘴。昨晚，他大發雷霆，便把一杯茶潑在地上，她也一怒而去，定要和他離婚。我於是和他細細地研究，才知道裏面並沒有什麼天大的事。夫妻反目的真因，祇是由于他疲憊過分，因而脾氣不好而已。

許多自殺案件，是由于心理上的疲乏而來，大學生的功課過重，商人營業，太費心機，無法擺脫，心中有種種說不出的憂慮，因而出此下策，輕一點的，他怨天尤人，在心理上失其常態，更有自己痛恨自己的，其實若有幾句能安慰的話，幾天的安靜休養，便可以打銷這種輕生的念頭。記得有個女子，因服了安眠藥水，送到醫院中來求治，醫生便勸她道：『活着有什麼不好呢？』於是天天叫人送些鮮花來。隔了不久，那女子忽然表示她很喜歡這些鮮花。她已覺得她真不值得為些小事而輕生了。

使人積極的是一種活動力，而疲乏只有使人消極，使人失却其自信力，連一點抵抗的能力都消滅了。不要說是人，便是連狗，在疲乏之後，也會發生神經病。教狗做戲的人，訓練的時間如果太長，牠也竟會發瘋。

那末疲乏是不是由于工作過度而來的呢？也不盡然。知道應該怎樣工作的人，是決不會疲乏的，常有做着極繁重的工作，經過極長久的時間，而並不覺得疲乏的。拿破崙便是一個好例，他曾說過：『我做一件事的時候，單想這一件事，旁的都不想。做第二件事的時候，又早把第一件事忘却了。所以我不會疲乏。』他覺得一件事已做膩了的時候，便須換一件去做。趣味是各種工作的要素，有了趣味，才可以使人樂而忘疲。

現代的人，工作煩忙，所以更該學拿破崙。他如果覺得有一些疲倦了，便該去休息，一杯清茶，一張唱片，都是很有效的。花園人在下午，必定要喝一次茶，這是一種好習慣，在喝這一杯茶的中間，身

心都放鬆了。伏爾泰(Voltaire)是個多病的人，一天倒有半天睡在床上，但他却寫成許多偉大的著作，而且年紀活到八十四歲。他自己說：『我如覺得不舒服，便要寫文章，文章是可以治病的。』但他寫文章，是因為有興趣，所以才去寫，一到興致索然，早已把他丟却了。他在精神方面，從沒有疲倦過，因此他才能寫成這樣好的文章。

疲乏能引起消化不良症，因消化不良而影響及於精神方面。快樂時所吃的飯和精疲力盡時所吃的飯，真大不相同。所以小孩子在吃飯的時候，最好不去刺激他。音樂伴奏是好的，但『爵士』是太興奮了，要揀那種柔和的調子，才不至過分緊張，而得到一種優遊自在的樂趣，『華爾滋』便好多了。

甚麼才是『疲乏』呢？據生物物理學家說，是細胞的抵抗電力減少了。假使說抵抗力僅減少了百分之十或十五，那是很容易恢復的，但若減至百分之六十，便有危險，然而尚不至於絕望，只消根本避免那疲乏的成因，仍有復蘇的可能。至於減至百分之九十的，那就無可設法，因為細胞已到了不能活動的地步，這可以用電的傳導力來試驗的。這是從生物物理學方面來說，至於在化學方面，究竟疲乏是一種什麼的化學作用，科學家還沒有弄得明白。肉體上疲乏的原因，也不會研究清楚。

這是醫學界上尚不會解決的問題。茲美派的醫生也有用電流來療治疲乏的，但不經醫家療治，也未始可以避免，這全在於個人生活的藝術如何了。一個人要能集中他的思想力，但同時又

要能把它放開，那末許多無謂的憂慮，都可以減掉，而步入身心康健的大道。

第六章 怎樣對付頭痛

半數以上的病人，步入醫師室，陳述頭痛是他們疾病症候之一。據工業人事管理員的統計，百分之廿至廿五的請假是由于頭痛。在幾千萬家庭中，頭痛是家庭快樂與工作效率的仇敵。

一般人的錯誤是直接治療頭痛，而不追它的根源。結果怎樣呢？家庭藥櫃內充滿着藥粉與藥丸，其中有些是無害的止痛藥，但是有許多却是有害的藥品，這些藥品若沒有醫師的許可，是不可隨便服的。所有這些藥都有一個共同的特徵：他們不能根本治療；他們祇不過抑制病徵，這病徵或者是某種重要毛病的警告。因為頭痛的原因，除了頭內部的原因以外，身體任何部份都能引起的。

有許多重要器官對疼痛感覺並不靈敏，這是心理的遁變。胃、肝、肺、心，可以受創傷而局部毫無感覺。這些器官的創傷將訴諸神經系的中心——頭部。

有的醫藥書將頭痛的原因分為二百另三種，可歸為三大類：機械上的，中毒的與機能上的。有許多頭痛是同時的屬於二類甚至三類的病因的。

機械上的頭痛產生於頭部本身受創傷或生病。例如受寒的頭痛，多半是由於連接鼻腔的黏膜的腫脹，這一下將通達骨洞（內鼻腔）的狹窄的要道閉塞——這些骨洞係指頭顱前部的骨

洞。骨洞中的局部真空，吸聚黏膜，結果拉緊神經，引起頭部的悶痛。醫師診治這種頭痛時，用震顫黏膜的液劑，使空氣流通，又，眼睛所引起的頭痛亦屬於機械上這一類，甚至於受極稀微的折光錯誤所致。在不良光線之下工作或閱讀，亦係此病症的根源，這祇要用一副適當的眼鏡，便可以解決了。沉重的機械上的頭痛能使病人由熟睡中省覺。這種頭痛表示腦震動，腫瘍或生膿瘡，頭部血管生病，或腦膜炎。

欲剖解頭痛，對頭顱必須有相當的認識，頭殼之內緊密地充滿着腦和腦髓，這些液質所受的壓力倘受細微的變動，不論提高或降低，都能產生痛楚。包着腦最外面的硬膜是白色堅韌的膜，它和神經交錯着。這硬膜可用外科手術割開而不覺得絲毫痛苦，但是對於脹緊的感覺却十分靈敏。這種脹緊的程序對第二類的頭痛——由於中毒所致的——是很重要的。

中毒性的頭痛，係身體受外界毒質的攻擊，如酒精、毒氣藥（指含有毒質者）、烟葉，或受身體內部所產生的毒質所攻擊。在賢病中，閉結或其他帶有寒熱的疾病，毒質已經產生，這種毒質能影響腦血管的循環，或頭部神經的滋養。腦膜上交織着的血管擴張，硬膜脹緊，結果產生疼痛。硬膜上小血管的收縮有時亦能引起頭痛，如一個人前一晚吸煙過多，第二天早晨頭痛。煙葉中稀薄的毒質，使腦中細小的血管消瘦無力，早上來一杯咖啡，咖啡中含有的鹼質擴張衰弱的血管，掃除頭痛。機能上的頭痛，未能歸根於任何有機原因，係許多煩悶的虛弱的歸宿，這些煩悶的虛弱，醫師至今仍未完全解釋。頭痛由於血壓過高或過低，貧血，精神上過份緊張或月經所致，都屬於這一

類。此外還有一種偏頭痛 (Migraine) 事前常有視覺彎曲，目前光線閃爍，有時喪失記憶力，最奇怪的便是靈魂視覺。病者感覺惡心和酷刑似的痛苦。

引起偏頭痛的原因很多，和某些食物所附有的反作用，頭殼骨內部受騷擾，遺傳和精神上的因素都會疑係致痛的原因。不久以前，醫師仍是束手無策，最近醫學界始發現一種名 *Synogen* 的物質，是由麥角症所抽提出來的，當注射於病人肌肉上時，能減少約百分之五十的痛苦。但是這藥並不能治癒病症。

還有一種病症使專家無法應付，那便是「心理頭痛」，這似乎是情感的副產物，倘使你不知不覺地痛恨愛而波舅父二十年，那你正會覺得頭痛。沒有人能夠知道機械上基本的解釋；審慎地檢驗病人，並不會發現病人有任何心理上的非常狀態。這一種頭痛正好像一條帶緊束着頭顱，或有如頭上帶着一頂頭盔。恐慌，憂懼，不歡，抑制與無價值的衝動皆能由頭痛表現出來。那末怎末治療呢？一個最有趣最有吸引力的嗜好，這足以排除抑制的衝動。

僥倖得很，最常發生的頭痛是最不危險的一種，據某大醫院統計，頭痛原因的頻數程序如下：疲倦，飢餓（這二種都影響腦神經的滋養），閉結，消化不良，中酒精，眼睛過份緊張，傳染性的疾病（帶有寒熱），月經，神經失常，腎病，鼻部非常骨洞流行病，神經病與偏頭痛。

偶然稍患頭痛，並無多大關係，但是長期慢性的頭痛却不在此例。那些自己開方醫治頭痛養成習慣了的是最愚笨的。閉結是許多痼病所附有病徵，通大便解除閉結，但不能醫治頭痛。無論在

何種情形底下，完全依賴瀉藥是不對的。止痛藥有效地解除不安適，但是有許多確是有害的。阿西坦官利 (Acetanilid) 一種普通成分的頭痛藥，壓抑心臟，倘服過相當成分是有毒的。菲努巴拜多 (Phenobarbitols) 祇有在醫師監督之下才可用的。與其向商業止痛藥求解除痛苦，勿如對下列諸治療法先作一試：

由於終日辛苦，飢餓或過份緊張所引起的麻木乏味的動悸，吃些清潔的食物，解鬆服裝，在暗室中躺半小時。用冷毛巾敷在頭額眼睛上，是很有效的，活潑地走動一下，來一個帶有興奮性的淋浴，這足以加緊血液循環，解除頭痛。倘若頭痛由於血液循環充積於頭部，用熱水洗腳能使血液由充積區散開，不用藥而解除頭痛。

解除慢性頭痛已漸漸有希望，這真是一件可喜的事。沉重疾病和腦瘍與腦膜炎，外科手術上已有很大的進步，醫學已有減輕腦內壓力的方法，以對付有傳染性的微菌和安靜疹病，在這時間內追滅疾病的根源。解除頭痛的方法，百分之七十是用降低感覺的方法。

在任何情形底下，倘使頭痛堅持着，最好的方法便是去尋醫師，讓他替你診察。

第七章 睡眠與失眠

在人類生物學中，有一個很奇怪的漏洞，就是對於睡眠的天性尚缺乏一個圓滿的解釋。呼吸、血液循環、消化、神經連絡、和多數其他普通身體的功能，差不多都已知道得很清楚；並且對於每一

種都有了一套工作的理論。睡眠也是同樣的一個普通現象，但是關於牠真實的情形始終沒有一個系統的知識可以和其他的相比，爲了要解釋牠的性質，曾產生了許多理論，可是沒有一個是被廣泛承認的。

無疑的，整個睡眠問題正如古代地理家的地圖一般，佈滿了用陰影圍繞着的未知區域。睡眠是甚麼？爲何生物要連期地自動地暫時與塵世隔離？阿諾德爵士（Sir Edwin Arnold）說得好，『生既非生，死又非死。』（Death without dying, life without living.）拿死亡來比喻睡眠可以說從荷馬（Homer）同赫西奧（Hesiod）的時候就開始了。

曾有人拿動物做試驗，證明倘若一直醒着，勢將難以維持生命，除非用睡眠來補償。一頭強健的犬被迫醒着十四天就死了，兔子則須廿一天。目前對於人類的失眠而逝，醫學上尚無此類記錄。在強迫醒着與自動醒着（所謂失眠者是）之間，很可能有一個區別。里頓大學的名教授赫曼波耳哈夫（Hermann Boerhaave）在十八世紀初年，曾因專心研究，以致六星期繼續地不眠。佛貝斯溫斯勞（Ferdos Winslow）講到一個罕見的失眠的人，他在白天走很長的路，在晚上繼續和一個幻想中的人物作激烈的談話，據說已有三個月沒有睡覺了。還有一件故事，是從某醫生的記錄中摘下來：有個人不睡地過了十五天，種種方法都想盡了，依然不能入睡。後來他從床上爬起來，駕了三匹馬，直到把自己弄得筋疲力竭，希望這樣可以把自己累得睡着。

再看看見兵士們，他們在進軍中有時走着睡覺。赫次勒（Arthur E. Hertzler）醫師在『The

Horse and Buggy Doctor”一書中，曾道及一件個人的經驗。在極度疲倦中，他接受了一件夜間的急召，到了鄉間某舍，他打開他的器械箱，正要去用刀開割一個膿瘡時，他突然睡着了。那僅是一個暫短的現象，於是他闖起箱子，並且走着回城，可是等到他次晨醒來，才想起膿瘡尙未開割呢。睡眠慣會開這種玩笑，牠能強迫一個有工作的人放下工作。

一位年老的人到波士頓的一家醫院去行割治脊髓的手術。手術過後，他被安置到一間特別室的床上去休養，以期復元。但是無論環境怎樣安靜，他許多夜都失眠地躺着過去了。他的失眠使看護爲之吃驚。安眠藥是服下去了。病人起初能睡，但是過了幾天，可怕的患者又顯出來，在他醒着的時候，他變得忙亂，他的心情不定，而且神志不清。

這件神經錯亂的病案終於送往神經病科主任那裏去求治；而他第一件指示便是『停止施用麻醉劑。』過了三十六小時，麻醉的效用慢慢地去掉了。當病人知道他曾經陷入昏迷狀態中時，大爲驚恐，怕自己會轉入瘋狂。

神經病專家說，『不會的，這些麻醉劑會強迫你作些並不需要的睡眠，這就是出毛病的緣故啦。現在你已經到了六十八歲，在這個年紀，一個人祇要很少的幾小時的睡眠就夠了。如果你把在白天睡眠的時間加起來，已經到了所需要的大半，你一天二十四小時躺在床上，連書都是看護念給你聽，你並沒有費力量去獲得睡眠呀！用你的心吧！甚麼時候想看書就看，就是夜裏三點也沒有關係，想法子去睡，那末你一定可以辦到。』

「天啊，我怎麼從未想到這點呢！」病人高興地叫起來。

當醫生在第二天早上去看他時，發現他已經睡了七小時；並且在出院前他不再有失眠這回事。

巴馬 (George Herbert Palmer) 爲哈佛已故的哲學教授，他歿於一九三三年，享年九十一歲。他常常告訴他的學生說，他在壯年時，從來沒有睡過一個通宵。他的睡眠多半祇有一兩個鐘頭，然後醒着躺一兩個鐘頭。但是他已經習慣在床上靜靜地躺着，將精神放鬆，避免任何費心的思索，他能夠毫不煩亂地過這一夜。他說：「在早晨起來時，和那些安穩睡了一夜的人同樣地有精神呢。」

威爾伯 (George B. Willbur) 說巴馬教授的經驗對他有實際上的幫助。當他在哈佛念書時，威爾伯博士說過：「這方法妙在能將任何由失眠引起的苦悶完全驅除淨盡。胡思亂想與負咎懺悔爲失眠的兩大原因。這種罪過的感覺就叫做失眠。至於真正的失眠，我不相信有這麼一回事。」

但末一句話得解釋一下，所以威爾伯博士又說：「我們平常在醫院所看到的情形是這樣的：一個病人申訴他整夜失眠，他的證據是他聽見每一次鐘敲。但由看護同我們自己繼續的觀察來斷定，這人安睡得十分香甜，也許他醒着躺了二十分鐘，在他的感覺中就會放大到整夜，所以我很懷疑「失眠」這個名詞。不錯，我遇見過怕睡的人，因爲在睡眠中他們會遇到夢魔和其他的恐怖。

他們惟一的辦法就是不睡。再有一次，有人看見一個人在躁急不安的狀態中，許多天沒有睡覺，甚至於人家怕他會神竭而死。但是他沒有，當他把不安狀態渡過，並且覺着困倦時，他就睡着了。」

第八章 你要做胖子嗎？

兩個男人同坐在一張桌上，進同樣的食品，牛排、烤洋山芋、玉蜀黍、蕃茄冷盤、蘋果餅、乳酪、咖啡等等，結果，對於一個人，三千卡路里的熱度僅可以維持他體力的需要，對於另一個人，三千卡路里的熱度，却使他肥胖起來了。

兩位婦女在一所賭博俱樂部裏，當一碟奶油及一盤葡萄乾三明治端上來的時候，內中一位婦人就要說：「親愛的朋友，這我不敢領教，就是一點點，我也不敢領教——這會使我身體更胖的。」

同樣的食品，對於一個人，不過是普通食料，通心粉，對於另外一個人，却能使他發胖，這是什麼道理啊？

在十個胖子當中，倒有七個發胖的原因是由於精神的心理的（並非生理的。）少要煩惱你自己。你之所以發胖，是因為你過份地煩擾自己了。種種胡思亂想的習慣，種種情緒上的騷擾，會成爲一種內在的推動力，使人們過量的貪食。所以研究肥胖這個問題非常重要，發胖並不是甚麼滑稽的事情，乃是一種病態，常常可以致命，常常可以引起嚴重的後果。死亡率上報告說：血管的硬化，

血壓力的增高，或者引起心臟病，腸病，腎病等等的發生，其真正的惡魔乃是肥胖。醫師差不多每天都要勸病人減輕體重，因為體格加重會使他們的心腎不能勝任這種痛苦的。統計起來，約有三分之一的人是超過健康的肥胖，人壽保險公司最近曾做了一件有價值的工作，啓迪大眾，謂過份的體重甚爲危險，尤其是在中年時期，過份體重格外危險。他們甚至於最不願意替腰部膨脹的人保險。

現在醫藥師研究肥胖問題非常嚴謹。這是什麼原故呢？他們研究肥胖，好像在研究一部疾病，這種疾病從來沒有人以爲是談諧的。現在我們發現有二種體格過重的人。一種是內部生長的，這種人不注意食物，不問什麼東西都吃，顯出體重有增加的傾向。另一種是外部生長的，他們的體格過重是由於食品的過量消費。內部生長的體重者，受細胞腺的輸送管的紛亂及新陳代謝的異常痛苦，這種情形多發生於中年人。王爾德博士(Dr. R. M. Wild)說：『由於細胞腺輸送管的失效而變肥胖者，是一種驚人的統計。』

但是，你們現在仍舊聽到許多人說，細胞腺及肥胖是一種極簡單的原因，任何婦女都寧願歸咎於她們的甲狀軟骨伸張凸出了，成爲一種神秘疾病，而不承認是由於她們在桌席上多被食料塞滿的原故。

不要太鹵莽地來判斷婦女，她們也知道將來少吃一些的。現在科學知識發達，人們可以知道食物的價值。告訴他們如何吃法，應該吃何種東西，這也是一件容易的事情。當科學進步到現在這

個地步，我們確信這肥胖問題是解決了。我們只要決定每人食物需要如何，再計劃出一張公式，病人就可以心悅誠服地奉行了。但是，初有一種新計劃一遇到生活上各種粗鹵的事實來磨難，這計劃又如幻夢一現，迅即消逝了。

今有三百磅重的胖子當前，惡形怪狀，軀幹魁梧，屹立如山，在他已經吃飽午餐的時候，他還要吃上一些檸檬糖餅，把他的肚皮塞得滿滿的。而他的夫人却煩惱着，懷傷着。假使有人告訴他或指正他的錯誤，他會說人家有精神病。但是這種指正倒是實在合理的。

我們可以舉出一個實例來——依泰（E. E.）希望避免衰號的母親及無用的父親，在一所後街上的齷齪房屋裏，迫使依泰經過專門學校的工作以後，到都市裏來找工作。她的生活，非常節儉，因為她還要寄錢回家去供養家庭，但是，她是獨立生活的，她很勤勉於她的工作，她相信將來有無限的希望，所以她的體格重量是正常的。

當依泰二十六歲的時候，一日，忽見電報召她回去，她的母親患病甚重，依泰不得不拋棄她的工作，看護這位殘廢的母親，替她父親管理家務，這樣五年以後，她變得肥胖了。

最後，依泰離開她的家庭，重回到城市裏來，三十一歲的時候，她有五尺四寸高，一百八十七磅重，她還是很胖，她感覺時常受人取笑，因此她避免社會交際生活，雖然她是很渴慕這種生活。她覺得很不容易改除她的食食的習慣，她的醫師以針探試她的肥胖病根所在，最後得到她的自認說：「我在家是如此煩惱不樂，如此頹喪，祇有吃是我僅有的愉快，但是我吃得太多，吃又似乎不是一

種樂事了』

醫師很坦白地解釋給依泰聽，依泰也十分聰明，知道她肥胖的原因是心理的。他教她改變她的思想，和她的生活外觀。她依照一個嚴格的飲食的規定，來完成她的意志。最初減輕二十磅，使她驚異改變之速，使她急忙另換新的服裝，新的髮帽，使旁人認清她有很好的外觀，使她自己更有新的生氣。其餘一切都容易辦了，她現在已經恢復到正常的重量了。

懶惰的人常常容易變成胖子，一旦他們變成胖子，他們就喜歡繼續懶惰着。一切正常的生活方式足以使胖子逐漸減輕重量，過重的人也容易有懶惰的趨勢。這是一種不健全的螺旋形的曲線——最肥胖的人足以使他們的意志過份鬆弛，意志過份鬆弛不能負擔生氣勃勃的運動，以減輕他們的體格重量。

當肥胖的病患者奉行飲食的規定時，他們常常怨恨，以為規定的飲食會使他們生病的，自然這不是由於飲食的規定，這是神經作用的反抗，因為神經的慣性現在受了阻撓。神經作用不能得到一切的放縱與需要，足以引起一串困難。醫生必需也是一位心理學家，現在需要做的是如何處理神經作用，並非如何改變飲食的規定。

社會上一般工人們以為這是一種老生常談。人在受振濟的時候，常常會變胖。失業者感覺不快樂，精神不足，煩惱，他們解釋這種模糊的痛苦磨難，好像是飢餓作用，或能至少是祈求作用，這種祈求可以暫時用吃來消磨掉的。他們吃得太多，吃的又都是些廉價食物，麵包、洋山芋、洋葱麵、米飯

這許多東西都能使他們肥胖起

依照舊的見解，肥胖者是沉靜的，快樂的，幸運的，這完全是錯誤的，他們乃是情緒不定的。人們在和平安靜的時候，自然有其自得之樂，別種興趣及愉快，很少要吃到十分過量的程度。孤獨者，不知足者，婚姻不滿足者等等，他們覺得自己的失敗，或者一般低劣者們，他們在桌席上是勇敢的貪食好漢，是肉食的細嚼之徒，他們模糊地在摸索一種滿足及靈魂的愉快。

假使你超過重量時，請注意你自己。當你感覺有多吃東西的必要時，你應該要分析你的動機。你是否飢餓？或者你是否煩惱？或者你是否想避去煩惱？當煩惱潛伏在你的心中的時候，你是否將吃到如此之多？

這些問題是為普通肥胖的人設的。對於智慧的肥胖者，最好的忠告是看看醫生去，並且坦白地告訴他：你不能為你自己的嗜好而停止吃得太多。這是很容易的，他能夠探出你的靈魂上的真正原由來。

第九章 正當的護膚法

保護皮膚，是一件很重要的事，對於善於運動者，尤其如此，一個運動家，對於皮膚保護不遺餘力，但在一個女職員或是主婦，也是同等重要的。

清潔是最重大的工作，有許多疾病，都是因為不潔而起，而疾病在城市裏比在鄉間更容易流

行因爲在城市裏各個家庭是往往相距得很近的，但如果我們對於手的清潔加以注意，也許可以對於疾病的傳染，可以減少其機會，因爲有許多地方諸如門鈕、手巾、刀叉之類，往往被各種人相繼用手接觸的。

清潔手部的方法應當先講，因爲手部的重，但是原理是各處都可以適用的，如果一個人身的各個部份都是非常清潔，可以減少疾病的機會。

皮膚實在是很奇異的一種東西，一年四季，牠在實行新陳代謝的作用，而有油水和某種鐵質由毛孔裏排泄出來，這在冬天不甚顯著，但在夏天却一目瞭然了。

一個參加賽跑的運動家，在跑到終點以後，身體上滿是塵垢了，他立刻走到浴室脫去了衣服，在淋雨浴中將週身磨擦然後再用肥皂，而將水的溫度，一點一點的減低，直到和房間裏的溫度差不多，他又用粗毛巾週擦全身，他的工作於是完成了，但這是適合於學校生活的學生的，有許多家庭裏，雖然也有淋雨浴的設備，但一般人是不能實行的，不過可以採取這個原理。

在洗手或身體其他各部的時候，應該先用熱水，逐漸減低水的溫度，最好能每天洗一個浴，但若事實上不可能，那末將可能的地方，時常洗滌，因爲如果皮膚上的污穢不去除就容易將毛孔塞沒，塞沒的毛孔，往往是微菌的生長處，面上的癩癬小瘡，往往是因此而起的，有許多常與衣服接觸而隱蔽的地方就是生瘡癩的地方，所以正當的護膚法，當以清潔爲第一步工作。

第十章 最討厭的胃病

有許多身體比較強健一些的人，往往會對醫生說：「我的胃部是強極了，我就是將釘子吃下去，也可以消化。」不錯，這些人雖然不會吃釘子，但是不易消化的東西，他往往會吃下去的。這些人因此對於食品不加注意，就是以後的胃病患者。

消化力量強的人，有時候因為疏忽的關係，結果反不如胃弱的人。

我們對於胃部應該認牠是一件很精巧的化驗所，在那裏，實行着很精細的工作，應當使一切工作很順利的進行，不容因某種特殊情形而使牠的工作發生反常的狀態或有阻礙。

胃是一個肌肉組織，裏面有分泌液，將鹽酸、酵素和專供潤滑作用的黏液，分泌出來，下面通着腸部，胃部是按着一定的快慢在收縮的，在消化食物的時候，更收縮得利害。

經過相當時間之後，胃裏的食物轉到腸中去。胃部就比較空虛起來。在吃東西以後，四小時內胃部的東西，應當消化完畢的，凡有足以影響胃部工作的東西，就是足以引起不消化症的東西，將來造成疾病或其他不良反感的，也就是這些東西。

一有不良的現象，就是天然的警告，這時候就應該注意，絲毫不容忽視。口腔不衛生，蛀牙以及各種不潔的疾病，是微生蟲到胃部的唯一媒介，而胃中的酵素是非常重要的。

最足以引起胃病的是吃東西不按時間，或一切零星的閒食，我們應該有規定的吃飯時間，如

果吃過飯後再吃東西就要使胃部出清存貨的時間延長二小時至四小時之久這是很有害於身體的，因為我們的胃部也正像身體上其他各種器官一樣，需要相當的休息，所以在吃飯以後，就須稍為留些時間，使胃部出清存貨，而預備接受下一次的新貨。

有時候胃部的工作過分加重了，這或者是由於牙齒不健全，以致沒有將食物咀嚼得相當細小，或者是由於吃得太快，於是消化的工作，大半要仰仗於胃部，而且往往一個吃東西吃得很快的人，也是吃得太多的人。一個工作過度的胃部，有時候反抗起來，就釀成胃病了。

各種食物的配合，也是應該注意的一點，我們所吃東西的種類，不能太多，在一餐之間，吃了各種不同類的東西，就足以影響胃部的消化工作，糖或鹽過多的東西是不甚相宜的。在空肚的時候吃白糖，有損胃膜。

食品的温度不宜太熱，也不宜太冷，在吃飯的時候不宜多吃飲料，在一餐之間，至多吃一杯水。調味品不是一種有益的東西，就是皮膚也可以受到牠的影響，何況胃膜比皮膚還要細嫩，所以結果時常會連帶的損害肝、腎諸部。

孩子們的過分興奮，成人們的憂慮顧忌，都足使胃部消化遲緩而致胃部得不到充分的休息。一個忽略者終要受到胃病的痛苦，有時候，嘔吐、痛疼、不舒等現象，不僅是胃部失常，同時又是心臟等處失常的警告。

要保持健康，對於食品的慎於選擇，進食的時間有定，所吃的東西細細咀嚼，免除不甯的心理。

是幾個很好的辦法

第十一章 神經與消化不良

當一個男人或女人開始感覺消化不良時，最普遍的原因究竟是什麼？一種測驗，是否能把這種疾病顯示出來？醫生是否以為消化不良的原因，是由於神經、愁慮、或進食太快？這種消化不良的引起，大多是同一個人的年齡和性別有關的。年輕的人，特別是少婦，比較一般老年人更容易感受神經質的不消化症；但是過了中年的人，如果在目前才引起腸胃的疾病，那大概是實質上的病症了。使人們引起特別不安的，是老年人的突然得到不消化症；這種老年人以前常誇示自己有『鋼鐵般』的胃腸，現在却得了病症，這可以顯出他的腸胃的內部必然出了什麼亂子；也許裏面長了一種瘤，或長了一種胆石，或心臟已開始顯示脆弱。一個過了中年的人，如果從前一向享受健康的生活，現在偶爾有了不消化症或腸胃部的發痛，他就應當趕緊到醫生那裏去作詳細的檢查，或用X光照一照他的腸胃各部。

人類的消化道是含有極複雜的神經的，這些神經不但互相聯絡，而且也與腦筋發生直接的關係。這種和神經所發生的關係，在從前是極有效用的，現在因為有了胃病，反而覺得是一種障礙了。一個人所以能生存，如果靠着他的搏虎的能力，那末，他的神經就能幫他摒除一切不必要的胃道的活動，而把他身體中強有力的化學品輸入到他的血管裏去，這就能幫助他跑許多路，也有能

力去同猛虎格鬥。在現在，如果一個人要在經濟界作劇烈的奮鬥，那末他的神經系因為專門用於這種奮鬥的生活上，就會阻止他的消化的作用，但他身體中強有力的化學品，仍會繼續輸入到他的血液中。這樣，如果這人專用腦筋，而不注重肌肉上的活動，那末，這些化學品在他的肌肉上就不發生什麼作用，倒要在他的結腸部份引起刺激，而使他感覺不舒服。

無數的人們所以抱怨着自己害了『胃病』，就因為這種神經上的刺激擾亂了他的正常的消化機能。一個醫生在應付實質上的疾病時，也往往用方法去應付病人心理上的影響，而使他感受較多的益處。

例如一個人在上午十一時或下午五時，他的心窩覺得很痛，那末，祇要吃些東西或用一種酸性的藥丸，就可以使他止痛。但這個人也許有一種十二指腸的潰瘍，那便是一種實質上的疾病了。有時一種劇烈的胃痛，往往是愁慮或不快所引起的直接的結果。醫生在診治這種病症時，主張用下列三種方法：（一）叫病人靜養，（二）避免神經上的錯亂，（三）叫病人每兩小時吃一些容易消化的食物。普通十二指腸的潰瘍，是可用這種方法去醫治的；但如果患者得不到心智上和感情上的安慰，他就得不到一種新的病症。

胆囊發炎大概是要引起氣脹的不消化症的，同時也會使患者感覺絞腸似的劇痛。雖然這種疾病是實質性的，但有許多痛苦是過份的感情上的刺激或一陣盛怒所引起的。原來發怒是能使胆汁流到腸部的輸送管內，因而發生一種痙攣的。雖有少數患胆石病的人可以在飲食上加以調

治，但是多數的患者必須經過一種割症的手續，這種胆石是無法消除的，它們的存在，往往能在內臟部份引起許多麻煩。

不消化還另有一種實質上的原因，這便是胃癌的作祟了。這種胃癌的病象是各不相同的，但如果一個人在五十年中都享健康的生活，一旦忽患了不消化症，同時身體又失去重量，感覺肢體乏力，他就應當趕緊到醫生那邊去受檢驗，因為要治愈這種胃癌，是應當在它初起時就加以診治的。很不幸的，多數人都延擱了很久以後才去診治，結果往往病勢轉劇，覺得醫治太晚了。

不消化症的實質上的原因，又往往在食道之外。例如一個五十歲的人在飽餐以後，往往祇走了一小段路，就覺得左腰上面發痛，這當然是由於不消化的緣故，他就會到一個胃病專家那裏去診治；其實他是不應該到胃病專家那裏去，而是應當請一個心臟學家去診斷，因為他的劇痛是由於供給心臟肌肉以血液的那種冠狀動脈狹化的緣故。

在不消化的疾病中，專家們能發現其中半數在食道方面並無疾病。在這裏，這種專家所應付的，是一種功能上的不消化症，那就是這人在神經上有了重大的毛病，而使他發生一種不可言喻的痛苦。這種神經質的不消化症的普通原因，便是疲乏、憂慮、神經過敏和失眠症。功能上的不消化症是很普通的，醫生不能在患者身上發見什麼症候，而患者也從不發生惡劣的狀態。如果那些在神經上有錯誤的人能知道這些重要的事實，他們就可以避免許多不可言宣的痛苦和醫藥。他們必須信任一個良好的醫生——如果他在審慎的檢驗以後宣佈他們並沒有嚴重的毛病。

如果有人告訴一個愁慮的女人，說她是沒有胆石病的，她往往不敢相信她的痛苦是沒有實質上的原因。在這個操苦時期中，她往往不能回想她以前訓練自己，排除愁憂，以求得到平安與健康的的生活。

我並不是說，一個神經疾病的患者是在幻想他的痛苦。不，這種痛苦是很實在的，而且往往比十二指腸潰瘍的痛苦還更難受。我時常想起兩位專到我的診所中來診病的婦女。這兩位婦女，一位是性情溫和的老太太，她患的是一種胃愁，但她却聲明她不感覺痛苦，而且不需要什麼診治。另一位女子，就是這位老太太的女公子，她患的病一種嘔吐病，已有三個星期之久，這使這位老太太非常的關心。其實這種嘔吐並不是什麼疾病，不過是恐懼在作祟罷了。原來這位少女聽見她母親得了胃癌，就覺得非常恐懼，後來她忽而得到這種嘔吐的毛病。在這裏，一個老婦人是患着一種最嚴重的實質上的胃病，但她却不感覺什麼痛苦；另一位少女並不患着什麼實質上的疾病，但她的痛苦却使她得不到醫院裏去受診治。

許多人能瞭解恐懼怎麼能顛倒一個人的消化作用，但他們却不明瞭慢性的愁慮怎麼能妨礙他們的健康。日常生活中的許多瑣碎事情，如爲病孩而感覺煩躁，或爲一個任性的丈夫而擔憂，或爲一種不能解決的事務而時常感覺煩惱，這一切都能嚴重地妨礙一個人的消化作用。偉大的精神病療治者麥特斯齊（Maudsley）曾說過一句話：『那沒有淚管的一種憂愁，也許能使其他官能哭泣。』

神經質的不消化症，其主要原因往往是經濟上的擔憂。我常看見有許多患者並不需要什麼藥劑，却需要一筆小小的款子，以解救他們的窮困。對於這樣的病者，替他們開關於飲食或止痛藥的方子是沒有效用的。這一般人，除非能得到他們所需要的金錢，而把他們的經濟問題解決，他們的一生中往往會感覺頭痛腦脹，並會引起其他劇烈的神經質的不消化症。

能引起胃病的脆弱的神經，有的往往是先天的，但也有出於後天的。一個心智不平衡的，喝酒隨醉的，或夫婦間錯配的人們，往往能把神經上不健全的遺傳傳給他們的子孫，而造成今日美國國內數百萬神經質的患者和不能受僱的人們。

這種可悲的遺傳性，就造成醫生所說的「先天的不適宜」或一般無力應付人生緊張生活的人們。這種不適宜，在一般以職業為生的人們當中，如店舖中的女職員，學校中的教員，和一班工作的速記員，就覺得加倍的可悲，因為她們非得工作不可，否則就要飢餓了。這些患病者因終身感覺不安和阻礙孔多，往往懇求外科醫生去施行手術，把他們或她們的毛病治愈。很不幸，他們或她們所要求的往往做不到，因他們或她們所需要的是一種造就新人格的「割症」。

但這一般不適宜的人，並不是完全無希望的。例如查禮達爾文(Charles Darwin)是一個身體十分孱弱的人，他每天的工作不能超過三小時。任何輕微的刺激，如朋友的拜訪，就會使他個倒在床上，而發生戰慄的痙攣和神經質的嘔吐。他的生活顯示出，一個人如能承認他自己的障礙，而依他體力的限度去工作，那末，他在先天上雖是不適宜的，却能造成一種快樂和有用人生。

許多患着功能上不消化症的人，如果勇敢的承認自身不能像強健的人那樣去努力工作，就能把這種病治癒。第一，他們不可盼望從醫生那邊得到一種迅速治癒的方法。他們必須靜靜的坐下來，經過長時間去訓練他們自己。如果他們在許多年之中已過份消耗他們的精力，或在晚上睡得很晚，而消磨了許多精力，這，他們必須改變方針，謀一種安靜的生活，使他們每天能恢復他們以前所借用和消耗的精神。

一般因工作過度而感覺疲乏的人們，如能完全停止工作，作一個月的完全休息，並在休息後，祇担任半天的工作，以求舊時精力的恢復，這樣，一般感覺疲乏的人就能逐漸恢復以前的狀況。那些患功能性不消化症的婦女，如果能在每天早晨安靜的躺在床上若干時，這樣繼續到數星期之久，她們的病往往就會痊癒。有了充分的休息和鬆懈，人們的脾氣也會減低，同時他們的急躁的神經，也會少發生些亂子。當我對一個女性的病者說這樣的話時，她往往回答我說：『說到休息，我已經幾個月不做什麼事了，但我並不覺得進步。』她這句話往往是錯誤的，因為她的身體雖然開着不工作，但她並未得到真正的休息。因為在整天和一部份的晚上，她的腦筋中往往發生痛苦的懼怕，憂慮這樣，憂慮那樣——她怕她的病源還沒有被發見，她怕自己患着的是胃癌，或深恐回家稍遲的丈夫出了什麼事故。

能引起神經質的不消化症的恐懼，大多是愚拙的，但聰敏的患者却知道它。這種恐懼，在起初是萬難克服的，但往後就容易戰勝，並可使患者得以恢復健康。在這個重新受教育的時期，患者往

往能從和善而靈敏的醫生方法得到許多益處，但最後的成功還是靠着病者個人力求改造自身的決心。

第十二章 危險的肺炎

肺炎從牠的各種形狀看來，是一種普通的疾病。美國每年患這種病的有五十萬人，牠是一種極普通的傳染病。據統計方面的報告，牠在死亡率上佔了第三把交椅，只有心臟病與瘡潰病才能超過牠。

肺炎普通都是由於微生物侵入肺臟中而發生的一種傳染性的疾病。雖然不能分門別類的確定牠是那一種傳染病，但是無論甚麼地方，只要有這種微生物存在，牠就可以從一個人傳染給另一個人。

任何年紀的人都可以得着肺炎，尤其以小孩容易傳染，嬰孩患肺炎的死亡率最高。青年患肺炎，只要有適當的治療，常常可以復原。五十以外的人很容易不幸得着肺炎。

肺炎可以分為兩種：支氣管肺炎(Broncho pneumonia)與肺葉肺炎(Lobar pneumonia)。支氣管肺炎名稱的由來，是因為這病的發生常常在支氣管進入肺臟時的周圍，或者與他很接近的地方。這種病時常與別的病同時發生，是一種併發症，而且多半是呼吸器官中各種形態的細菌，因許多的呼吸器病而引發的。這些呼吸器病就是普通的傷風，支氣管炎，流行性感冒，百日咳，這一

類的東西，所以支氣管肺炎是一種慢性的漸發症，並且常常是一種併發症，而不是一種獨立自主的病症。

不管病症的是你自己，你的小孩，或者你的朋友，假使有任何一種呼吸器病發生了，你就應該記住：支氣管肺炎是呼吸器病的一種併發症，不要以為沒有甚麼大的傷害而忽略牠。為便利起見，我們把這種病症發展過程中主要的象徵寫在下面：

(一) 咳嗽 病人長時間的咳嗽可以使症候加重。這種咳嗽沒有痰沫。

(二) 呼吸短促 可以減輕症候，也可使牠加重。

(三) 呼吸增遽 呼吸增加到每分鐘二十五次是很平常的現象。在嚴重情形之下，小孩呼吸的速度可以增加每分鐘七十至八十次。

(四) 發燒 溫度時常升高或降低，在二十四小時的一週期中，牠有一個很慢的振幅，從華

氏一〇一度升高至華氏一〇四度。

(五) 缺乏精力 這是許多有毒性病的普通現象，不僅限於支氣管肺炎。不過有了這種現象，再加以上面所說的幾種病徵，很可以決定所患的病是否屬於肺炎了。

記住了這幾個緊要的象徵，就易於明瞭支氣管肺炎的防禦方法了。

(一) 避免各種呼吸器的傳染病。這類的避免雖然不一定絕對可能，但是能夠多多避免，就可以減少這類傳染的事件發生。關於討論防禦的方法，這篇文章還有不充分的地方。可是我們

知道許多傳染病最容易被傳染的，減少與患傳染病者的接觸是防禦傳染病有價值的方法。普通一般人的身體越健康，呼吸器傳染病發生的機會越少。至於小孩的防禦，則以百日咳的免疫注射最有功效，因為許多患支氣管肺炎的小孩都是一種百日咳的併發症。

(二) 倘若你患了任何一種呼吸器的傳染病，尤其是有咳嗽的現象，你該好好保護，不使牠演成支氣管肺炎。

肺葉肺炎名稱的由來，是因為發生這種病症的地方限於一片或多片肺葉範圍以內。牠不像支氣管肺炎是一種其他呼吸器傳染病的併發症。相反的，牠有一種特別的傳染細菌在那裏作怪。那種細菌叫做肺炎球菌。

在正常情形之下，每個人都有許多肺炎病菌在自己的呼吸氣管中。不過沒有發生肺炎。但是在某種情形之下，這些微生物產生的毒質增加，同時其他的原因使這些微生物生長，肺葉肺炎就不能避免了。這些微生物在肺葉肺炎活動情況之下比在鼻腔或喉頭中居住時可以產生較多的毒質。所以普通的防護最好是避開病人呼吸中所產生的分泌物。

有幾個易於患肺炎的原因，在防禦的觀點上是很有趣味的。肺葉肺炎時常發生於二三月時候，七月八月時發生的很少。氣候寒冷及氣候變化無常的國家比氣候溫暖而均和的國家發生多。氣候相同的範圍內，城市比鄉村發生多。特別重要的就是許多人聚居一塊，不管是暫時的或長久的，這種病症也容易發生，暴露在冷濕的空氣裏，尤其不是在運動的時候，也是傳染肺炎的極

普通的一個原因酒精中毒的人容易傳染肺炎這句話雖不見得十分正確，但是我們可以說：酒精中毒的人比沒有中毒的人易於傳染。

肺葉肺炎常常突然間發生，與三種已知症候有連帶關係。那些症候也發生很快，並且在短時間內相繼的表現出來。

(一) 寒戰與發燒 第一個寒戰是突如其來的，接着溫度就很快的升高。

(二) 咳嗽 咳嗽開始時常常沒有痰，等到有痰了，牠的分量一定很少。並且普通都帶些鐵鏽的顏色。

(三) 胸部疼痛 肺葉肺炎與肋膜炎有連帶關係。所以胸部疼痛常常是這種病症的象徵。別的症候也可以發生，但是沒有經過醫學的斷定以前，似乎與肺葉肺炎沒有關係。上面講過的應付肺炎最有效的方法，你們應該緊記住，因為肺炎發生後，應付得愈早，痊癒的希望愈多。

下面三個簡單的報告是我最近觀察得來的實在情形，可以使你們進一步的認識肺炎的傳染是可以預防的。

(一) 斯雷芬斯在冷天坐了多時的汽車。汽車的窗子打開了，他身上禦寒的衣服穿得很少。但是他們注意到他自己的身體，他發現他的胸部有些不舒服，他馬上去找醫生。結果他的肺炎治好了。

(二) 克乃里飲酒半醉，在露天的火車臺子上差不多坐了一晚，在那裏他遇見許多朋友。這

時氣候冷得使人發生寒戰，因此他患了肺炎，後來他死了。

(三) 瑪麗十九歲時在浴室洗了個溫水澡，那時空氣寒冷，窗子也開着。她寒戰得厲害，於是患了肺炎。幸而她母親很快的把醫生請來，結果瑪麗好了。

這一類的例子可以找到許多，無非是要注重事先對於肺炎的防備。

肺葉肺炎的預防，下面五點也是很有幫助的：

- (一) 禦寒的衣服不夠時，不要過度的暴露在寒冷的空氣裏。
- (二) 如果這種暴露不可避免，則應該用體力運動的方法，加速血液的循環，與寒氣抵抗。
- (三) 當你這樣暴露以後，回到房子裏，應該使房子弄得相當乾燥溫暖。
- (四) 避免傷風，避免許多人聚居一起，尤其是在容易傳染肺炎的幾個月裏。
- (五) 在暴露的時候，應該避免過度的疲勞。

第十三章 化病為福

你昨天身體健康，生氣蓬勃；疾病在你的生命程途上僅是一個遙遠的陰影，可是疾病突然使你屈膝了，使你軟弱無力地躺在床上了。現在你是病人了，在不願意的心情中忍受痛苦了。

你不禁氣憤憤地咒罵命運，痛恨命運這麼不識時務地阻礙你的日常生活。然而你的疾病是可以給你莫大利益的——而且不僅像舊約聖經中虔誠的約伯那樣地為災禍而感謝上帝。床上

的強迫假日把我們由一個過分繁忙的世界中解放出來磨利了我們心智上和精神上的理解力，使我們對人生有着更明晰的觀念。我們應該視沉重的疾病為獲得利益和產生力量的良好機會，這是我們健康時所得不到的。

我所要談的不是那些纏綿床第的病人，這種人在病痛中度其一生，其適應環境的英勇精神是常人所不及的。美國大歷史學家派克曼（Francis Parkman）是這種征服病痛者中最卓越的例證。派克曼的一生，大部分在劇烈的痛楚中過日子，時常不能做過五分鐘以上的工作。他的眼力極壞，只能在原稿上塗着幾個大字。他患了沉重的不消化症，可怕的風濕痛，和劇烈的頭痛症。他的身體差不多處處都病，可是他卻寫了近二十巨卷的歷史著作。

然而，我在本文裏只想談談那些第一次生病的常人。這些偶然進病房的人們很少由疾病得到最大的利益，普通只視之為惡運臨頭。可是世界上確有千千萬萬的人，在病中初次認識自己。被稱為「可愛醫生」的特盧多博士（Dr. Edward L. Trudeau）年少做醫生時，因為患了不治的肺病，被人家送到山中去等死。可是他並沒有死。當他躺在床上時，他有一個幻象，就是要開辦一間規模宏大的醫院，去醫治其他的肺病患者。他躺在床上診治那些肺癆沒有他那麼厲害的病人。他募集基金，勤勞地工作着，後來居然使他的夢想實現，建立薩拉拿克（Saranac）的大療養院，治療成千累萬的肺病患者。特盧多的疾病使一個碌碌無名的醫生變成舉世聞名的醫學家。

美國著名劇作家奧尼爾（Eugene O'Neill）年輕時是個隨波逐流，毫無計劃的人。到他二

十五歲患了一次重病時，才得到所必需的閒暇。可以瞻前顧後，他說到這時候才有機會可以「估定過去多年所得到的印象的價值；在過去多年中，我曾連續堆積了無數的經驗，可是不會有過一秒鐘的時間可以反省。」他在醫院裏才開始寫那些震動整個美國劇壇的劇本。

疾病會像偉大的經驗那樣，把我們的生命程途改變了。第一，我們暫時可以不必當面去對付世界的萬般問題。責任像四月屋頂上的白雪那樣地溶化了；我們不必去趁火車，看顧小孩，或上鐘錶的發條。我們走進一個自省和自我分析的境界。我們用清醒的腦經——也許是生平第一次啦——去回顧過去的事蹟，瞻望未來的發展。過去對事物的估計現在看起來是錯誤了；過去的習慣和行為現在看起來有許多是懦弱的，愚蠢的，或頑固的。疾病似乎能使我們得到世界上那種最難得的東西——第二次的機會。不但是獲得健康的第二次機會，而且也是獲得生命的第二次機會！

疾病使我們放棄許多無聊的夢想和感覺，使我們比較謙遜，不敢再夜郎自大，目中無人。疾病使我們看見我們的內心，使我們發覺我們常常掩飾自己的失敗和弱點，避重就輕，見異思遷。我們在工作上，婚姻上，和社交上所做的錯誤，看起來是特別清楚了。當我們心裏有點恐怖時，疾病的良好影響尤其明顯；傷寒和肺炎曾經感化過酒徒、盜賊、撒謊者和打老婆者。如果一次的重病使我們更近死亡之門，那也許是於我們有益的。因為世間有許多人只有在死亡界線上時，才發見自己的靈魂，他們的上帝，或他們的終身事業。

奈丁格爾女士 (Florence Nightingale) 因為病勢沉重，躺在床上不能動彈，結果將全英國

的醫院澈底改革了。法國科學家巴士德患了半身不遂之症，隨時有中風的危險，可是他對撲滅疾病的工作是兢兢孜孜，夙夜靡懈的。我們可以舉出無數的例證來。由其他方面所得到的例證也是一樣值得注意的。有個青年患病入醫院住了兩星期，才發見自己想做一個化學研究員。他在過去是做推銷員的，『忙得不可開交。』今日他對他的新職業已經做得很有成績了。有個四十多歲的女人，很怕中年時期的來臨，後來患了猩紅熱，在療養的時候才克服這種恐懼心理。她立下決心說，『從今以後，我不再做毫無用處的人了。我的子女都已經結了婚，可以管他們自己的事情了。我決定要開設一間女服店，使他們喜歡。』她後來果然把店開成功，而他們不消說是很歡喜的。

我跟許多病人談過話。這些在『被擄的樂土』住過的人對我說，他們從前不曉得甚麼叫做友誼，到醫院之後才第一次了解友誼的真諦。他們又說，他們開始發見自己生命之流裏的秘密深處了。有一個病人寫道：『在床上過了幾天之後，時間變成一種意想不到的奢侈品。我有時間可以思想，有時間可以享受人生的樂趣，有時間可以創造，有時間可以把人類天性上最美妙最深刻的東西表現出來。疾病是人生一種最大的特權；疾病使我知道，人類的命運是和一些超然的力量結連在一起的。疾病把人生的外部削去截掉，替人留下生命的精華。』

甚至痛疼也會使你得到一種神靈的見識，一種美妙的觀念，一種人生觀，一種了解人類，寬恕人類的力量——總之，使你得到一種和平與寧靜的感覺。痛苦是一團滌清的火，把所謂『健康』者的許多卑鄙下流瑣碎無聊和浮躁不安的思念行爲燒掉。英國偉大詩人彌爾頓(Milton)說，

『最能忍受痛苦的人，能做最好的事情。』他在雙眼全瞎之後，寫成失樂園（“Paradise Lost”）可爲明證。

你在病中會覺得你的想像力比平時更爲活躍；當你不受生活上瑣碎的小事所羈絆時，你可以做白日之夢，建造空中樓閣，擬定種種計劃。到你的體力漸復的時候，你的幻想不但沒有變得毫無意思，反而更切實用；你決定在健康完全恢復之後，把你所幻想的計劃實現起來。

你的專注力已經大有進步。你覺得很驚奇，因爲你居然能用腦經把困難的問題輕輕易易地解決了。你爲甚麼會這樣呢？因爲在病中，你的自全自衛的本能變得更有力量了，一切不必要的東西都淘汰掉了。同時，你的視覺和聽覺變得更加靈敏了，這是很有趣的。窗畔一隻知更鳥的影兒，朋友臉上的一種飄忽的表情，你都會將之珍藏於心，當做值得懷念的經驗。疾病使你感覺銳敏；這便是你病中易受刺激，喜發脾氣的原因。你甚至會因小小的感觸或刺激而啜泣起來。可是你應該善用這種敏感。現在是一個極好的機會，使你可以向一條專門職業的道路走去，使你可以多讀一些書籍，使你可以創造一些獨出心裁的意念。『健全的心智寓無健全的體魄。』這句古話並不完全確實。患病的身體不一定就會產生患病的心智，除非人們以疾病爲懶惰的藉口。一個人無論患甚麼病，都不應該以他的病爲一事無成或失敗的藉口。

藝術家和情人往往知道痛苦使病人生出一種光輝燦爛之美。這種美跟裝飾絲毫沒有關係，這種美是一種內在的可愛的質素，使那些以希望和毅力去對付疾病的人獲得勝利，使他們的精

神和容貌被這種可愛的質素照亮了。

如果你不會生過病，不會在床上耗費一天的光陰——那麼你可真失掉一些東西了！當你輪到須生病時，你切切不要驚恐。你應該對自己說，痛疼和苦難也許會教給你一些有價值的東西，一些在健康時學習不到的東西。這說不定會把你整個人生的程途改變了，使你向更好的一條路走去。如果你能抱『塞翁失馬，安知非福』的態度，視疾病為隱蔽着的幸福，決心由疾病獲得最大的益處，那麼你和你週遭的人們便會覺得快樂多多。你是能夠把你的疾病變成你的資產的。

第五編 結婚準備課

第一章 美滿姻緣的先決條件

在美國，每年至少有一百萬對男女結合爲夫婦，他們的最大的目的，是享受生活的樂趣。但是至少有四分之一是要感到失望的，他們結婚的結果多很不幸。

一百萬對中的四分之一要佔到許多人數，那末許多人就要疑惑爲什麼這種事實要讓牠存在，難道不去設法制止嗎？

這個問題的答案是很簡明而容易的，在洛杉磯經家庭問題協會在結婚之前先予以忠告指導的夫婦，一對也沒有離婚過，就是一個很好的證明。同時還有一點，就是洛杉磯的離婚率是很高的，在二萬五千對夫婦之間，一萬三千對的結果是離婚的，如果將洛杉磯經家庭問題協會的方法施行於美國，自然可以使大部份人得到結婚的快樂而避免離婚的慘劇。

但該協會所做的工作，非常簡單，已經具有二十五年的經驗，這種學理，隨便什麼人都可以採用，下列是幾個較大的原則：

一、身家的檢查 一個行將結婚的男子或是女子，對於自己和對方的家史，應該檢查一下。如

果有礙將來結婚生活愉快的缺點，立刻應該設法糾正，這種缺點，或者是身體上的，或者是遺傳性的，有許多男女的父母曾經吵鬧而分散，他們就受到很大的影響，也有許多男女是在不安愉的家庭中生長的，這往往很不利於這種行將結婚的男女。

二、性情的檢查 對於自己和對方的品性，應當檢查一下，用第三者的眼光去判斷自身，看自身有沒有缺點，如果自己性情暴躁，沒有忍耐力等，都是不利於婚後的生活的。

三、身體的檢查 身體的健康是結婚生活美滿的必要條件，有許多國家在頒發結婚執照之前，必須先檢驗身體，方准結婚。

四、性的智識 一對行將結婚的夫婦，對於性的智識，應該澈底明瞭，所以應該對於男女的心理學，性智識的書籍，都須閱讀一遍。

五、學習合作 結婚是一種合作的事情，男女兩方的責任，義務，權利，都是均等的。可是人們在兒童時代就學習競爭，而沒有機會學習合作，如果要使婚後的生活美滿，知道怎樣去和對方合作是很重要的。

根據洛杉磯家庭問題協會的調查，在家庭中由女子專權者，百分的四十七的家庭是快樂的。由男子專權者，百分之六十一的家庭是快樂的。由男女雙方合作者，百分的八十七的家庭是快樂的。

所以在家庭中須有一個主腦，普通雖然由男子為主腦，但終不及男女雙方都做主腦而澈底

合作的好，對於家庭經濟，家庭娛樂和兒童教養三點，更非雙方合作不可。

六、結婚的教育 許多人對於結婚的意義和目的，並沒有認識清楚，一般人對於結婚的智識，大都得之於電影，小說，廣告以及報紙不時登載的家庭失和的新聞，因此一般人的印象，都以爲結婚多少是一種嘗試而近乎投機的事，沒有什麼方法可以預防，其實如果對於結婚看得很重大，一切事情都審慎的做去，結婚的結果，一定可以很美滿的。

第二章 未婚男女須知

當你想結婚的時候，如果你是個有相當遠大眼光的人，你也許會感到此舉責任的重大。你將用莊重的態度，答應跟另一個人結合，甘苦同嘗，做終身的伴侶。

你和那個人大約會生孩子，去遺傳你們倆的身體上和精神上的特質。你要這些孩子健康快樂吧，你要他們得到最好的家庭環境和最好的教育吧。而且，你對和你結婚的人，也負着責任。如果你是男子，你大約須供養你的妻子，由青年一直到老年吧；如果你是女子，你須替你的丈夫建造一個家庭，與他同嘗成功失敗快樂痛苦的滋味。

你會和每個有理性的人一樣，希望你的婚姻成功美滿。如果你想生孩子的話，你一定要他們得到良好的遺傳，身心健康，你一定想知道你和你未來的伴侶都是健康的人。

你也許有一些祕密的憂慮，不願告人，或者最不希望給父母曉得。你也許掛慮到一些小毛病，

甚願獲得相當的治療或忠告；你也許掛慮到身上一些疾病會留下有害的影響；你也許掛慮到家庭的一些疾病或缺陷，疑心它們有遺傳性——而事實上或者竟是沒有遺傳性的。

如果家族遺傳病的徵候十分明顯，那麼你也許不敢斷定你是否宜於組織家庭；你也許會想到婚姻的肉體方面，終日覺得不安。

如果你是年輕的女子，你也許會漠然對性交感到恐懼，因為你不完全了解這種行爲，或有點厭惡它，或聽人家說會痛；你也許爲了某種原因，怕生孩子。

如果你是年輕的男子，你也許掛慮到你是否會作正常的性交，你也許掛慮到從前的習慣和疾病，是否會影響你的性生活。

如果你有個兒子或女兒將要結婚，你一定希望你的媳婦或女婿身心健康，沒有會傳染或遺傳的疾病。

爲了消除這些恐懼起見，爲了獲得最有利益的忠告起見，你在結婚之前，應該去找醫生，請他作一番詳細的檢驗。

關於婚前健康檢驗，這種手續必須出於本人的絕對自願。這是最重要的一點。你也許曾在報上讀到一些新聞，說有些國家強迫人民受這種檢驗；結果證明身心健康，方有結婚的資格。例如，法國和土耳其便有這種情形。

但是優生學會認爲婚前健康檢驗的強迫制度，在今日實行起來是不智的，因爲那些不願受

醫生檢驗的人，很容易掩蔽或更改重要的事實。

上頭已經說過，無論在何種情形之下，醫生的檢驗是必要的。醫生必須檢驗受驗者的身體，同時由他得到一篇關於過去患病就醫的詳細而準確的報告，方能有適當的印象，以爲判斷的根據。例如，受驗者的家庭，是否曾有一些遺傳的疾病，或他自身是否有變態的徵候，會影響到將來的婚姻生活；這一類的問題，是很重要的。如果國家強迫結婚的男女交換「健康證書」，那麼那些很想結婚的人——無論是由於愛情或其他較無價值的動機——便常常會把一些事實掩蔽起來，以免給醫生不好的印象。

例如，一個人也許會不承認染過花柳病，因爲他覺得這是值得慚愧的，不名譽的。這麼一來，醫生雖作一番最詳細的檢驗，也有發生重大錯誤的可能。在另一方面，如果檢驗的手續出於自願，那麼受驗者對醫生便有信任之心，這種事情便不至掩蔽起來，而醫生便也知道怎樣作必要的處置了。

如果你要作婚前檢驗，你應當先去找醫生（如果你是女子的話，你可以找女醫生），把你的目的說明給他聽。你的醫生過去也許已有健康檢驗的經驗，知道應當問甚麼話，做甚麼手續。或許他過去沒有這種經驗，這你是不能怪他的，因爲現在要求婚前健康檢驗的人，並不多。

醫生在發表意見之前，大概會作其他的檢驗或調查。他也許會要檢驗你的血液，看看是否全無缺點；他也許會要你的胸部照一次愛克思光。他向你得到必要的材料之後，對一些不大顯著之

點，也許須去徵求專門醫生的意見。

這也許是關於你身上某種疾病的徵候，或關於你家族某種有遺傳性的疾病；也爲鄭重起見，覺得應當得到第二個醫生的意見，以爲參考。他也許會請你去查考你的族譜，或你未婚妻或未婚夫的族譜，以斷定某種疾病是否存在，是否會影響你的子孫。

所以，如果你想結婚，而對你的健康發生疑慮，坦然去找醫生吧。他大概會給你許多有益的幫助，使你的心中如釋重負。他或者也會給你一些醫學上的忠告，使你的婚姻更爲成功，更爲美滿，更爲幸福。

第三章 怎樣選擇終身伴侶

幾年以前，戴文浦 (C. B. Davenport) 說過「青年人應該理智地墮入情網。」這話雖引起了人們的嘲笑，成爲話柄，但平心靜氣的想一想，我們不得不承認他是對的。

『墮入情網』總是一件太冒險的事情，會毀壞了個人幸福的機會。主張『墮入情網』是選擇配偶的唯一方法的人，應認清下面的事實：美國正是放縱地盛行這種方法的，而美國的離婚率也居世界第一。

選擇配耦的方法，能否弄得合理化一點呢？這種習俗能否改變呢？當然可以的。實際上，每國人民，每個種族，甚至每個大的社團，都有其特殊的習俗。世間各種族中，選擇配耦的方法，是有極大的

變遷的。這一切表示習俗能夠改變，而且過去，確已一再的改變過了。

也許有人要發出不平之鳴，以爲我們毀滅了風流韻事，使這世界變得卑鄙了。但想反地，我們正試想拯救風流韻事，使之永遠永遠地存在下去。

爲了避免反覆無常及不願實際的危險，我願舉下面的十項，以爲幸福婚姻的準則：

一：身體要健全。如果在生活的長途中，有一方不能始終盡其責任，這種婚姻，怎能美滿？假說妻子因爲患了心臟衰弱症，不能完全地生男育女，自然囉，每個常態的男人都希望有兒子。又假說丈夫多病，不能工作掙錢，維持家庭生活，結果將怎樣？

當一方有傳染病的時候，那麼事情更危險了。肺癆很容易傳染給配耦和子女。梅毒與淋病不能傳染，還要引起對婚姻極度的不滿。把性病傳染給信任的配耦，不啻爲一切快樂的希望敲起喪鐘。

籌劃結婚的青年也許會說，他已獲得相當保證，未來的配耦業已脫離了傳染病的苦海。這話似乎有理由，但是很不幸的，上面提起的幾種疾病，都有潛伏幾月或幾年的可能，一度患過的人，便很難保證說已斷絕病根。所以如果稍有懷疑之處，就應該請合格的醫生，仔細檢驗一番才好。

二：避免遺傳的缺陷。血統會說明一切，某種器官上的病是有遺傳性的，有幾種瘋狂與低能病，毫無疑義地會遺傳給子孫。耳聾目瞎，也有能遺傳的。跟一個患流血不止症者或能遺傳那種病的人（女性）結婚，是多麼愚蠢的事呀！

做父母的，對於子女的聰明伶俐，莫不引以為榮。所以未來的新郎新娘，應小心地保證將來子女的聰明。得到這種保證的唯一方法，就是和聰慧的人結婚。在另一方面，假使男子和愚魯的女人結合，他將得到愚魯的孩子。

婚姻雖以個人為對象，實則和家族有密切的關係，而且家族方面的遺傳要比個人的多。

三、品行與禮貌極為重要。一個男人或女人，如果跟行為不檢的人結合，那是最愚蠢不過的事。要是對方在性的方面有過不道德的行為，簡直可以肯定地說，他至少有患過性病的可能，或許現在還未斷根。即使他是很健康的，一無疾病，但既然有過不道德的行為，他難免胡思亂想，頭腦中充滿了卑鄙醜惡的記憶，這種人誰願和他結合呢？

和品行有密切關係的是禮貌。女人要是遇到驕橫的丈夫，不消幾年，便會厭倦結婚生活了。一個魯莽的少女，她也許可以我行我素，傲慢無禮；但當男人結了婚，帶着他的「老閻娘」赴會時，他却願意他的夫人懂得禮貌。

四、仔細考查對方的教育程度。要是一對配耦的知識程度，相差過遠，男的要到東，女的要往西，興趣難求調和，這是多麼可怕呢！自然，每個人不能都受大學教育，而且這亦不是絕對必要的事。過如果夫妻二人互相了解志趣的所在，同一事情，彼此都能領略其中樂趣，那自然是最好的事。

五、宗教信仰與社會地位應彼此相似。我並無意思對任何人的宗教信仰，提出責難，不過信仰不同的人結合，時常造成極大的錯誤，雖然此中亦有美滿的婚姻，但却不常見。

從你所屬的社會，去和另一社會裏的人締婚。這是極大的錯誤。假如你的愛侶所屬的社會，所接觸的人物，是你的親友所輕視的，那是等於一盞紅燈，是走不通的表示。或許你的親友是勢利之徒，但你不願他們跟你絕交，因為他們是你終身的親戚和朋友呢。反過來說，你亦不願意你的愛侶的親屬看不起你，好像你高攀他們。

六：經濟狀況與支配辦法須彼此確實明瞭。結婚以金錢為目的，固然可鄙；但如果要想結婚，而對於能否支付日常必要的費用一層，毫無所知，這是更不對的事。準備結婚的男女應該實地核算他們的各種收入與支出，調查婚後生活費用，從而編造預算，這時如雙方都認為滿意，他們就可以舉行結婚大典了。

七：與工作者結合。以我自己來說，我就不願意跟不懂得烹飪，縫紉，不會管家照顧小孩的女人結婚。不願學做這些工作的女人，非我理想的對象。就是她說渴望學習，而至今尚未做過的人，我亦不信任她。

假使我是女人，對於那從來不會顯示過有工作能力，且願意工作維持一家生活的男人，我決不希望跟他結婚。即使他很富有，可是從未想到工作賺錢這件事，我仍主張他必須有一種職業或職業的教訓，以便萬一家庭發生不幸或變故時，他亦可以賺錢過活。

八：語言文字，年歲，種族等等亦屬重要。男女雙方的語言文字相同，是最好不過的事。要一個人在本國語之外，學會另外一種語言，運用純熟，這是很難的事。

一對夫妻，如僅夫對於妻的語言文字學習得很好，那麼妻和夫的親屬要談話通信，一定感覺困難，因為他們用的是另一種語言文字呀。在這種情形之下，小孩們通常只會講一種語言，因而不能和用另外一種語言的祖父母，叔父和姑母們發生密切的關係。

異族通婚，會引起反對與衝突，一個社會裏有了這種衝突，已經是很糟糕了，一個家庭裏要是發生衝突，更是極大的不幸。

講到雙方的年齡，能夠相同固然更好，至少亦須心理上生理上的年齡相彷彿。丈夫太年青了，常常會引起煩惱；要是妻子比丈夫小上十幾歲，亦有危險。

九：性格相近。冰與炭相處，也許可以互相利用，但它們是相克的，要使它們不至互相侵害，必須花費很大的力量。要某一種定型的人改頭換面，完全變為另一種定型的人，而不損及其原來的性格，這是很難的事。

十：可愛且值得愛。愛，祇愛那可愛的人，這是可能的，可是青年男女在這樣做之前，必須先有愛人的能力。少婦少女，都想表現其自然之美，施用相當的化妝品是可以的。男人們也會以同樣的方法，使自己受到女友的歡迎，在另一方面，那些太漂亮的人，在婚姻中實在危險。男人甯願討一位娟好的妻子，而不愛那妖豔的女人。女人呢，亦甯願嫁一個穩重可靠的男子，不願愛那受人崇拜的舞台與銀幕上的小生。

在茫茫的人海中，尋找終身伴侶的男子，不見得都能找到樣樣條件適合的對象，世間那會有

十全十美的人呢？要是我，我也不會等到找到完全合乎理想的人才結婚的。

真純的愛，確能改變一方或雙方的，雙方都改變，當然更好。這裏所說的箴言，不過是指路的標記——是引導人們尋找配偶的明星。

第四章 求偶誠條

第一誠：別和頭一個男朋友或女朋友談情說愛。在時常和一個異性朋友混在一起之前，最好先結交幾個異性朋友，從中比較，選擇其最好的。這並不是提倡濫交異性朋友的意思。

第二誠：別以爲異性朋友有一個討你喜歡的地方，你和他便會終身幸福快樂。許多舞術精妙的青年，叫對方女子一心傾服；他們一同跳舞，終於跳到教堂裏去結婚了。有時候在婚禮完畢以後，那女子才曉得這位漂亮青年的最大成就（有時候是他唯一的成就）就是他的舞術。跳舞雖是人生樂事之一，可是我們並不能一直跳舞，跳過一生一世。有些跳舞專家是完全沒有做丈夫的資格的。

少女的而貌也許長得如花似玉，有爲的青年往往被吸引得神魂顛倒。到了那女子成爲自己的終身伴侶的時候，才發覺那美麗祇是在面皮上而已。揭去面皮，下面所蓋着的性格，講起來不值一文。

幸福的婚姻是要有幾種共有的趣味或理想爲基礎的。

第三誠：別以爲英雄的崇拜就是愛情。許多女子因爲對方的老成，見聞的廣博，經驗的豐富，便貿然和一個比自己年老得多的男人結婚。有些女子依戀着運動健將，軍官，漂亮瀟灑的男子，不是爲了別的，祇因爲他們受人崇拜而已。

同樣的，青年男子也往往被年齡較大的女人吸引了去。爲甚麼呢？祇爲了她們的經驗，她們的交際手腕，以及她們的受人歡迎而已。他們一點也不曉得幾歲的相差足以造成幸福絕大的障礙。

第四誠：別把肉體的吸引力誤會爲真愛情。熱情雖是一種極大的推動力，可是却完全是一種肉體上的感覺，雖然普通人大多把熱情看做愛情，其實兩者是毫無關係的。肉體的吸引力無論如何不能保證婚姻的幸福。

第五誠：別追求一個叫你神經一直受刺激，時常口角，或叫你變成喜歡口角的異性。在求偶時期，假如男女雙方並不十分和睦，那麼在成婚以後，當然更沒有白首偕老的可能了。有些情人在口角以後，又復和好如初，這確實是很好玩的。可是在結婚以後，發生意見而想要破鏡重圓，並不是甚麼容易的事。

第六誠：別和醋性太重的異性談戀愛。你自己也不要醋意深濃。在求偶時期，要有結交男女朋友的權利。同時也要讓對方有結交男女朋友的同等權利。假如男女青年在求偶時期時常發生醋意，那麼結婚以後，家庭將變成一方或雙方的監獄了。

第七誠：別希望婚姻能叫情人的性格改變。假如有青年男女在婚前喜歡飲酒，賭博或做其他

的壞事，答應在婚後改良，就使是指天發誓，婚後也是斷斷不會實行諾言的。讓他們在結婚以前，用痛改前非的行爲，來做他們存心改變的證據吧。不必希望婚禮會改變對方的劣根性。

第八誠：別作賭氣訂婚的愚舉。有許多女子和未婚夫鬧意見，爲要叫未婚夫覺得心痛起見，便去和她所不喜歡的男子訂婚，爲的祇是想報復而已。後來爲要表現她的丈夫氣概起見，便履行第二次的婚約了。有許多男子也犯了這種毛病，爲的祇是想叫他的女朋友曉得世界上女子不祇她一個而已。請記住，賭氣的婚姻從來不會成功的。

第九誠：別結婚得太快。在另外一方面，也別把婚約無限期地拖延了幾年。因爲在這兩種情形之下，都有不少危機暗伏着的。

第十誠：別向你未來的配偶聲述你過去的錯誤，也別要求你未來的配偶懺悔他以前的過失。因爲你們兩人都不是和過去結婚的。假如你們在肉體上和精神上都已準備妥當，預備結婚，那麼過去的事應該終埋在地下，不必發掘出來。

第十一誠：別希望通信的求偶能有美滿的結果。在未舉行婚禮以前，雙方必須有直接的切實的認識。

第十二誠：別把你的情人理想化了。他或她也是人，正和你一樣。世界上沒有一個人是十全十美的。

第十三誠：別和一個宗教信仰與你絕對不同的異性談情說愛。假如你是很熱心信教的人，那

麼就應該避免和無神主義者結婚。世界上雖然也有例外的事，可是這樣誠律是有利而無害的，最好還是遵守。

第十四誠：別和一個種族和你相差太遠的人結婚。異族成婚是難得有美滿的結果的。

第十五誠：別把婚約看做肉體親近的藉口，肉體的親近是應當在神聖的婚姻後實行的。許許多多青年男子，在正式結婚以前，以已訂婚約為藉口，向未婚妻作種種過分的要求，結果才提出種種理由，把婚禮延擱下去，最後祇得把婚約完全解除了。在結婚以前，女方給得越多，婚姻便越沒有實現的希望。事實總是這樣的。

第十六誠：別把婚姻商業化了。假如你把婚姻商業化了的話，你將發覺你在這樁交易上是大吃其虧的。

第五章 選妻準則

每個常態的人，總有一天會遇到選擇妻子的重要問題。在這問題發生以前，這位未來的夫婦，早已在女朋友羣中尋找他的終身伴侶了。大家都曉得，配偶的選擇是男人一生所作最重要的決定。

大多數的男人解決終身大事時，簡直跟小孩一樣，眼光糊塗，步法雜亂無章，最後選錯了對象，還要硬說對方不好。我雖不能替你們選擇妻子，可是我可以把一些選擇終身伴侶的基本方式寫

出來，給諸位遵循。

在我未把這些方式說出之前，讓我先把多數男人選擇妻子的方法說給你們聽。男人大多以『陷入情網』發始，關於這種暫時的瘋狂，以及其心理原因與影響，我已經另外寫成一章來解釋了。跟一個女人『陷入情網』就是讓你的情感與希望來統治你，同時你暫時失去理智的判斷力。『陷入情網』向來被認為選擇終身伴侶的唯一好法子，我對於少年人或老頭子『陷入情網』向來是不反對的，不過我以為我們不應該以『陷入情網』為結婚的前提，而應該把『陷入情網』看做理智選擇的結果。你不妨讓你的情感引導你，不過你得用理智去跟從你非下意識所給你的指南。

而且，男人愛上甚麼東西呢？他們愛上漂亮的臉，美麗的頭髮，嫵娜的身段，愛上某個女子所穿的衣裳，愛上她的錢，愛上她家庭的社會背景，愛上她的教育，愛上她攪雞尾酒的本事，愛上她跳舞的天才，愛上她秋水似的眼睛，愛上她的腳。假如你是在選擇店窗裏的模特兒的話，那麼這些標準有些是非常重要的。可是要選擇一個女人去與你共嘗甘苦，去做你兒女的母親，去幫助你掙扎奮鬥，去和你百年偕老，這些當然不是正確的標準。

我希望將來有一天，學校裏會教男女以戀愛的藝術，和結婚的技巧，社會不讓不曉得『終身伴侶選擇法』的人的身體能夠達到成熟的境地。在目前，這種基本教育是由電影，小說，和低級趣味的雜誌來施行的，怪不得社會上有這麼多毫無幸福可言的婚姻，這麼多支離破碎的家庭，這麼

多離婚的悲劇。我相信婚姻之門應該弄得狹小，難於跨進，可是當婚姻得不到好結果的時候，就應該把門戶大開，叫兩人都容易跳出來。我相信有一天，全國各地將遍設『人生問題詢問處』來幫助青年男女選擇終身伴侶，目的不是在替他們決定終身大事，而是在幫助他們避免注成大錯的悲劇。

在選擇終身伴侶的時候，你不妨以對方皮膚的豔麗或舞術的美妙來做標準。在五年、十年、十五年中，你的境況將有滄海桑田的大變動，這些因素都不能保障你永久的幸福。

關於你未來的妻子，你應該曉得的是以下這幾點：她會怎樣應付緊急問題？當事情不很順利的事候，她可是一個循規蹈矩的人？她可是一個善於處理人生問題的人？她和一個男人合作的本領如何？她和她家庭的連繫如何？她和她父母的關係如何？她可是一個獨立的人？她可能應付她自己的新問題？她的健康如何？她做母親的可能性大嗎？她的教育如何？她利用閒空的態度如何？她能和你同做幾樣事？她的個性發展到甚麼程度？她以為結婚是女子事業的終極呢，還是以為婚姻是和愛所愛的男人，一同羈御一個較廣大的人生的開始呢？

她對於性的問題與性的關係抱甚麼態度？她驕傲嗎？她可會把婚姻上的常態關係看做淫猥醜態的事？她的思想是否已經成熟，曉得兩性關係是幸福婚姻一個重要的原素？她可要小孩？她是因為傳統叫人結婚才結婚的，還是因為她真真想結婚，想分擔家庭的責任呢？假如有意外的必要時，她可能自食其力？假如你不幸失業，而她倒有職業呢，她對於掙錢幫助你會抱甚麼態度呢？她的

身體健康如何？她是不注意自己的身體，時常生病，還是懂得保重自己的身體，善自珍攝的人？她在社交上可能適應？她是喜歡交朋友呢，還是怕羞，懼怯？她是否與你一樣愛好運動及身體活動？

她對於音樂、文字、娛樂、政治的興趣如何？她對於這些事物的興趣是與你相合呢，還是與你的興趣完全相反，造成你們彼此間的煩惱？她的朋友是否是那種你也喜歡結交的人？

假如你要賢明地，好好地選擇妻子，那麼你便得回答這些問題。諸位要注意，愛情是一種沒有理性的東西。你也許會和一個祇有少數這種特點的女人發生戀愛，有時候（我可以加上一句，這種事是不大有的），愛情本身就可以填補這些個性上的異點。不過要和一個能成爲你的好妻子

的女子發生戀愛，也是一樣容易啊。

視婚姻爲兒戲的青年實在太多了。有的以爲結婚是性交的良好機會，因爲可以避免或減少患不幸惡疾的機會。這種人還需要一些教訓。婚姻是兩個成人的事業。婚姻包括着責任的分担與幸福的共享。婚姻是與浪漫理想的互讓與妥協。婚姻是在一個比向來要努力工作的世界上努力工作。最重要的，這是一個向別人表現公允態度的機會。假如你不能合作，還是不要結婚吧。你如果要結婚，去和能與你分担與能跟你合作的人結婚吧。不然的話，你的失敗是可以斷言的。

總結起來，要選擇一個有以下這些資格的妻子：

第一，一個有相當良好的健康，與相當良好的肉體遺傳的女子。關於這一點，一個可靠醫生的婚前身體檢驗是一個很好的決定方法。

第二：一個對於組織家庭的意見與你相同的女子。假如可能的話，一個至少曉得簡單的男女關係與人生事實的女子，一個明白賢妻良母的責任的女子。

第三：一個在情緒上能夠脫離父母與親戚而獨立的女子，能夠離開她的家庭而生活，能夠把她的全部情感貢獻於她的丈夫和子女。

第四：一個喜歡交朋結友，並且曉得怎樣去對付朋友的女子。別跟一個除你和你的家庭以外，沒有別個朋友的女子結婚。假如可能的話，找一個對於社會上的社交，公民，與政治問題有興趣的女子。

第五：一個有職業，或是準備做社會上有用的人的女子。在今日，沒有一個除了做女人之外，沒有旁的事業的女人，能成爲一個好妻子。

第六：一個曉得怎樣利用閒空去做有用的事情的女子，最好是一個業餘趣味與你相同的女子。一對結婚的夫妻，至少應該有一種能夠共同享受的娛樂與消遣。

第七：一個不怕在生活上冒險的女子。一個在社會上能夠與人合作的人，最重要的是要有勇氣，常識，與幽默感。別和一個以結婚爲人生目的的女子結婚，除非你願意終身做一窪毫無生氣的死水。

第八：一個不怕愛人或是被愛的女子。雖然也有些例外，可是以一個在戀愛上失敗過的女子做終身伴侶，是比一個不會戀愛過的女子靠得住一點的。找一個不願永遠順服，也不願永遠統治

的女子。順服與統治兩者都會引起衝突的。

當你找到一個適合以上這些資格之大部份的女子時，跪下去感謝造物主賜你一個好伴侶吧。和她戀愛，和她結婚，像珍惜最貴重的珠寶那樣愛惜她吧。祝你們幸福！

第六章 找丈夫的方法

一個苦悶着的女子，給她已嫁的女友一封陳述內心痛苦的信。裏面這樣說：

『在這世界上，我所最需要的是我自己能有一個家庭。我不願意以教書來混過一生。可是我有什麼辦法呢？我只認識少數的男人，並且在這少數人之中又有大部分的人跟我不相稱。勉強有幾個可以使我注意，可是他們却都不把我放在眼中。今年夏天一個很好的青年男人曾經一常帶我出去玩過。我對他是有相當愛意的。可是我沒有胆量向他表示。不久，有一天他竟告訴我他同另一個女子訂婚了。』

這件事幾乎致我死命，我確實是傷心得厲害。我相信假使在起初的時候我敢流露真純感情的話，今日大概已是他的夫人了。可憐他一直以為我是沒有熱情而不愛他的。請你給我一條路吧！以後我不能再遇到這類事了！』

沒有丈夫，而需要丈夫的人，比沒有妻子而需要妻子的人更可憐，更苦痛。天下多少女子爲了眼光太高，或個性太強，竟一輩子得不到幸福，那是多麼可憐！像上面寫這封信的女子，和幾十萬跟

她同樣情況的女子，都需要注意幾點，這幾點也就是找丈夫的方法。

(一) 趁早開始挑選吧

許多受過教育的女子，都爲了延宕耽擱，而終至不能找到如意郎君。等到她打算要結婚的時候，未發現的好丈夫便都失去了——其實，在隨便什麼時候都有好丈夫在四周潛伏着。

美國的女子有一半是在二十二歲時結婚，實在二十五歲以前是最好的結婚年齡。不要讓教育，事業或其他一切東西來耽誤婚事！

威斯康生大學的四年級生都說：『最漂亮的女孩子，祇能在一年級裏找到。』她們有幸福的婚姻來到時，都爲了要離開學校而猶豫起來，可是等到她們修畢學程，幸福的婚姻已經等不及而跑掉了。

最時髦的社會中的父母都不送女兒進大學，要女兒結婚。他們知道大學教育是幸福婚姻的障礙物。

(二) 先得仔細研究自己

時時要改進你的個性。看看你自己是不是一個好妻子？是不是一個能夠得到幸福婚姻的女子？

在你未來的丈夫候選人之中，來配配你自己的日常生活看，看看你是不是能跟他們合得來。

(三) 也要仔細研究男人

不要以爲男人的興趣和女人一樣。先仔細的去研究男人，設法使你自己能夠迎合於男人的口味。

在明尼沙達大學中，新近有一樣功課，就是到公衆大庭之中去偷聽許多談話的資料。要訓練得能夠在男人面前講男人愛聽的話；在女人面前講女人愛聽的話；在男人女人都有地方，能講大家愛聽的話。這祇是一種『談話的訓練』。

不要勉強和男人談話。當人家替你介紹一個男人之後，你應該和他談關於他的事，他的工作，或他的興趣。你要說得好像你認爲有關於他的事都是天下最重要的事一樣。千萬不能使他覺到沒有意思。

當然，談話的技術是非常藝術化的。如果你專心傾注於這事，你將驚訝你所得到的成績。

(四) 做一個『真正的女人』

多數男人是會被純女性的人所吸引住的。許多女人都得不到理想的丈夫，多半是爲了不能把握這種女性所特有的原素。有一個單身女子，四十歲了，還沒有出嫁。她始終認爲她祇是男人的『伙伴』是和男人站在一面的。可是沒有一個男人會被她引起愛情。

另有一個女人，是站在另一個極端。她拚命向男人撒嬌裝腔。但是男人也討厭這種人，他們怕這種人時時的要避開她。一直到現在，她成了一個四十歲的秀蘭鄒波兒，依舊單身。

(五) 不要有性的怕懼

許多人因為沒有受到好的性教育，而對於性的見解是盲目而錯誤的。結果便會吃虧。性，應該看做吃飯大便一樣普通，不能怕去研究。圓滿的婚姻是建築在健全的性生活上的。這是生命中重要的一部分，如果忽視了，便一輩子得不到幸福。要找一個幸福的婚姻，千萬不能把『性』看作可怕的鬼神。

(六) 給自己一個做妻子訓練

學一部家庭理財，兒童管理，研究一些家庭問題。每一個男人都希望自己能娶到一位『賢內助』。他們都希望有一個幸福的家庭，所以不善治家的小姐在他們心目中祇有『朋友』的資格，而沒有妻子的資格。在學校裏所學的家政，在家庭裏有時不能應用。惟一能使你家政進步的，祇是實地去做。而在婚前必須有一些基本的才能和知識。同時這些才能和知識也正是吸引男人的好東西。

(七) 到有男人的地方去

不要一天到晚在房間裏做白日夢，夢想着有一天會有一個英俊的王子來按你家的門鈴。也不要幻想着在公共汽車裏或別的公共場所會遇到一見鍾情的好男子。這種奇遇，老實說，只在銀幕上和紙上發生，真的事實是不會有的。

你也不要再在電影或小說中去受關於婚姻的教育。你沒有決沒有可能性會在不認識的人之中找到對象；假如你要多認識人，要被多數人認識，那末你應該廣於交遊。

如果你是大都市裏的圖書館管理員，看護，或者學校教師，你可以到別的小城市裏去走走，那你的社交機會也許比大都市裏好。——固然，這種走動，是要根據一個人自己的性格、理想、和技能的。

在中國一個女子爲了找不到如意郎君而着急好像是可羞恥的。其實大可不必。爲了個人終身的幸福，不必把這個切身的大問題引以爲恥。如果因循下去，只知等待，那末等到後悔已經遲了。因爲多過一天你得到好丈夫的機會便少了一點。

第七章 交結男友須知

男子可以分做六種型式：

(一) 健漢型 這種人熱心運動，膂力比腦力來得好。意志堅決，品性優良，孝順母親。

(二) 處男型 這種人年紀已經不輕了。見了女子有些怕難爲情，但很有自信力。受過良好教育，學術有專門的地方。有眼光，善品評，境况大致很佳。

(三) 世故型 年紀約模亦在卅以上。善交際，頗有討人歡喜之處，和女子們很合得來。對世事取嘲笑的態度。

(四) 多情型 人是聰明而可愛，亦靠得住。不大光明磊落，塵世的女子，他看作同仙女一樣。

他的朋友總是有限這幾個。愛家庭。

(五) 沈默型 有大丈夫氣概。不歡喜講話，並且不大有幻想。爲人誠懇忠實。很有些人誤會他，但他的朋友都極推崇他。

(六) 唯美型 熱情豐富，好幻想，老是不大快活。有小聰明，健談，雖不顧小節，然自有其可愛之處。境况時有變遷。

你的男朋友到底屬於那一型？這得靠你自己的觀察來決定。下面就要照上面的分類法，講如何去交結各式的男友。碰巧，你的那位男朋友，並不專屬一型，而是二型或數型的混合型，那末你同他交際起來，亦得把下面的方法參合起來應用。

(一) 健漢型

初步 你該坦白，不要怕說話，但亦不宜無謂瞎談。你該要女性化一些，但不可太柔弱。要懂些運動，但他既最擅此道，讓他去玩給你看好了。嬌羞的稱讚他，但不可過分怕難爲情。

演進 你們漸漸熟識了，讓他來提議帶你出去玩。上館子時，你的胃口要好，但點起來，但不必點什麼名貴佳餚。你同他在一起，衣服要穿得使大家注目一點，但如穿得過分炫新耀奇，這樣你和他不在一起的時候，他的朋友要尋他開心的，所以亦不相宜。

成熟 你做成了他的情侶了。使他覺得：他有你這樣一個愛人，猶如打球得滿分一樣，是十分光榮而幸福的。在私下，可以當他做一個小寶寶；但在大庭廣衆間，記得他是個男子漢，你頂好和他

敬而遠之一些。你自然要看重他的運動，但這上面不必花時太多。不時你可以請他的媽媽出去玩玩。

(二) 處男型

初步 同他交際起來，你不要做出天真懂鑿的樣子，但過於資格老，亦非相宜。你可以同他討論些智識方面的東西，他的學識好，很可以來教你一下，你必須虛心受教，但你又得表示你並非不學無術的。你的話要能鼓舞他的興趣，使他覺得你很討歡喜。記住：他是很機靈的，你要聰明的稱讚他。

演進 他的自尊性很高，他如來看你，或要同你出去，在他已是軟化了。他自己不會覺得的。你亦不要讓他知道。館子要揀食品精良出名的。讓他指導你，什麼東西好吃，但你對於食料飲料，亦得有些鑒別力。你只要先和他談談不關個人的事好了，後來他自會堅持來同你談你個人的事的。

成熟 你雖得着他了，然而仍得要時時留心，拉牢他。記得他同你戀愛，是他在讓步，你要使他的讓步讓得很上算。他已有許多好處，現在再加工了一個你，所以你要使他希望着有一個未來的圓滿家庭。他是很孤寂的，你用了你的美麗和愛情，使他的生命充實起來了，但他始終是個自由人，不要同他纏不清爽。

(三) 世故型

初步 他生平見女子多矣，所以你對他得弄些手腕。你在他面前，該是一個謎，讓他去揣測。你

自己要有把握，若有情若無情的待他。你的話要聰明，但不必十分深刻。讚美他起來，話中要轉幾個灣，使他弄不明白你的真意思。等得他眼中真正露出對你愛慕的意思時，你就可跑開了。

演進 他請你出去上館子時，可以客氣的答應他，衣飾要華麗，但要帶幾分節制，像女明星一樣的嬌媚，像官太太一樣的尊嚴。關於他要請你去的地方，你亦該曉得裏面的大約內容。你的心裏總是同意他的話好了。他的眼光和說話，如有逼人之勢，你祇要輕鬆的應付過去就是了。他越是要正經，你越是要裝尋開心的樣子，弄得他走頭無路。

成熟 現在你很明白，他十分愛你，但不可以使他有利刻成功的希望。你們還是好好的親愛下去，然而你必須保持你的靈敏，使他捏不穩。你要做主動者。你們間的愛情，亦得由你來操縱。你如叫他苦頭吃得太多，亦是不對，你仍舊是十足可愛的。

(四) 多情型

初步 你對他要正經一點，但面孔亦用不着一直板着，該快活的地方亦得跟大家一同快活。討論的東西，要可以使你發揮你的高尚理想的。你的智慧雖高，可是還是個女子。你雖是像聖人一樣，尊嚴和智慧，你仍舊要做一個可愛的凡人。

演進 他如請你出去，你可以提議到鄉村去逛逛。野籃籃裏，可帶些自己製的食品。看見人家的小寶寶，或者花卉鳥獸等，你該表示很歡喜它們的意思。你的衣飾要穿得悅目一點。可多吃些他帶來的食品。你要做一個愉快而溫柔的小姑娘，情感不可與奮。同他講講你是小孩子時候的情形。

必定可以增加他的興趣。他有什麼求愛的表示，嬌羞地閃避開。

成熟 相信他，倚托他，熱烈而溫柔的愛他。用溫婉的規勸，就可使他聽你指揮。你做事要能幹，但使他知道：他不和你在一起時，你就要手足無措了。他如向你求婚，那末茲事體大，你得要嬌啼一會，然後再答應他。結婚後，你爲他管家養兒子，他總是你的了。

(五) 沉默型

初步 你見了他，切不可怕難爲情，否則你們二人間將永遠談不開頭了。應該要你開頭，但如神氣活現，又要把他嚇住的，所以你仍舊要女性化一點。你設法引出他歡喜的題目，讓他去講。他講了，你要好好的聽，使他覺得原來他亦很會講話。凡事要馬虎一些，使他覺得你這個人還容易應付，溫和的恭維他。

演進 你們二人還不十或成熟時，不宜去吃一頓幽靜的夜飯，應該到熱鬧而愉快的地方去。讓他講他自己的事，但你亦不必探根問底。你的衣飾要使他覺得光榮而不受窘爲要，你既曉得他不喜講話，當然不必希望他來稱讚你。

成熟 他雖靜默寡言，其實熱情很豐富。你要熱烈的愛他，他是值得你這樣愛法的。即使他沒有留意到你換了一雙新鞋子，爲了他，你仍舊不可鬆懈，你要常保持你的嬌媚可愛。利用你的直覺去體會他心頭的愛，不必去顧到口面上怎樣說法。

(六) 唯美型

初步 同他正經地討論許多重要問題，讓他去盡量發揮。隨便什麼東西，都可以請他發表意見，虛心地聽他。你自己雖有立場，然而可遷就些他。坦白的愛慕他，優雅的讚美他。

演進 可以請他帶你去看看美術展覽會，或者欣賞山水月亮等都好。你雖很是智慧，讓他還要勝過你。衣飾可以新異一些。不要表示你的精神好，全身要有些嬌弱無力的樣子。不要講起運動和汽車這類他不喜歡的東西。他亦許很想無拘無束地過一生，然而你可以使他覺得：他若沒有了你，此生一定不會快樂，這樣他必定不肯放鬆你了。

成熟 他這個人是只可以領導而不可以駕馭的，你要摸着他的脾氣，任他去照他的辦法做，有時你亦可以像慈母一樣的去撫愛他，軟軟的騙他。他把理想的東西看得很重，實生活的東西看得很輕，你該少拿實生活的東西去麻煩他，否則必定會觸他的怒。你們間的愛情，雖有狂歡的地方，然而有時亦有悲哀的地方，這點必須要認識。

第八章 你是否在戀愛？

一個女子或者想她是在戀愛，而實際上她並不如此，這種事是常會發生的——一個女子會在她的一生中經過好幾次——她決不能在確定她是否在戀愛中之前，去懇定她是的確愛那個男子的。

果然，當一個女子踏進了戀愛之門是很好玩的，她什麼都不管了，她只覺得身上似乎生了一

種新的力量，然而如果你的戀愛是不準確的話，你將受到失望的痛苦，寂寞，失眠，種種不安的狀態。我可以說，在起初的時候，你一定會疑心你的愛的，任憑你戀愛的程度是怎樣，牠也許與真正的愛還相差得很多。這時候因為在於你自己是一種新的經驗，因為是新的所以能使你格外的興奮，但是你終究不能說出這個愛終究是什麼？

你起初的愛也許只是被人引起了你的注意而發生的，這種愛，不久就要銷滅的，你有時候會聽見別個女子說：「我以為我是在戀愛中，但事實並不如此。」

當你在十幾歲的時候就進了戀愛之門時，你千萬應該留意，不要在你尚沒有機會遇見幾個男性的時候，就將你戀愛的對象決定了。你應該在幾個男子之間審慎的選擇比較。

不論你的戀愛是第一次還是第二次，你推廣你與男性往來的範圍是必需的。在你的確可以決定之前，你不要將全部的精神和時間去對付一個男子，如果他十分的愛你而知道他的愛是確實的時候，你決意可以放心，因為他決不會失去你的，同時，假使你也十分的愛他時，當你和別個男子在一起時，你也會體驗出他和其他男子的分別來。你儘可以有許多男朋友，但當你對於某一個表示滿意的時候，別種男子就不能予你以同等的滿意了。無論如何，你所最心愛的男子，也就是你將和他結為夫婦的男子，你不妨與他時常會見。

但是你決不要一步就跳到決定的階級。先請試驗。如果他在試驗期間而與你分離時，你不必懊悔，因為他實際上並不像他想像的那般愛你。你可以儘量試驗你的愛是否是深到不能再深的。

地步。

當你真正愛了他時，他每一刻鐘要佔據你的思想，任憑你在做什麼事：讀書、看電影、或是空閒着，他不時要走進你的頭腦，因此有許多女職員容易做錯事或是遲到的時候，她的雇主就要疑心她是在戀愛的過程中了。

當你在戀愛中時，你也時常要在別人的面前講起你的愛人，你的母親、父親，或其他的人（但是你自己並不覺得）往往注意到你在吃飯的時候，時常提起你愛人的名字，他怎麼樣，怎麼樣……同時，你又會更變，你向來的態度和見解，你的政治見解變得與他的一般無二了。你也會因為他每星期上禮拜堂而跟着他去了，或者你突然的喜歡跳舞或電影，而這些都是你以前所不喜歡的。這些，當然是你的性情與他的逐漸合而為一的明證。

此外，你也會原諒他的過失，譬如你向來是反對喝酒的，但當他喝酒的時候，你就要說偶而喝一二杯也是無傷大雅的，他的容易刺激，沒有真實的學問，言語粗俗，衣着不整齊，不加思慮等，一旦你開始戀愛，你就一古腦兒忘記，或是諒解了。而且不時會候着他的意見做去，他說什麼，你也說什麼，這時候你就得注意，因為你的戀愛是沒有希望的。

當你喜歡校正他的缺點，而希望按照着你的意思做事的時候，你是在準備將他做你的終身同伴了。

一個真正的在戀愛中的女子是這樣的：當他離開你只有幾分鐘，你就想打電話或寫信給他，

你在電話中的語氣，變得柔軟而含着笑的成分了；當你寫信的時候，你會將你生活中最細小的事情也寫進去。

當你和一個男子在一起，而覺得無論什麼事都願意接受他的勸告時，你在開始戀愛了，你自然而然的會按住你的壞脾氣。當你在遇見他之前，預先要對於你的衣着費一番籌劃的時候，你的戀愛的種子，在萌芽了，尤其是你每次見他的時候，喜歡給予他以一種新的印象，你也會設法去探出他喜歡那種顏色，你將不顧你自己的意思完全隨着他而轉移了。

在起初，你喜歡他帶你到貴價的地方去玩，但當你的戀愛程度加高以後，你也希望他能節省了，你無形之中要去當心他的經濟。你也開始注意他所穿衣服的色彩，甚至於他所帶的領帶和所穿的襪子也會使你密切的注意，你在購買糖菓給他或是替他結一件絨線衫時，在每一針裏有着你的愛的種子了。

你也會開始問他的工作是怎樣的，他是不是在求上進，他是否得到公平的待遇，他是否應該更換他的職業等等。

你的夢也與前不同了，你所希望的事情，也在夢中出現了。

第九章 戀愛測驗法

下面是一組很巧妙的測驗題，牠不但能夠斷定你是否已經墮入情網，並且可以使你知道你

和「她」或「他」的愛情已經到了哪一階段，是否已經成熟，你回答的時候，可以另外備一張白紙，把你的「是」與「否」逐一記下來。每一題的「是」字等於五分半。如果你加起來的分數在五十以下，就證明你並沒有墮入情網；五十至六十分，表示你的愛情已在開始；六十至七十分，表示你已步入迷戀時期；七十至九十分，你的愛情已經相當熱烈，如果是九十分以上時，預祝你「有情

人盡成眷屬」因為你的愛情已經達到一百二十度的沸點了！

- (一) 你願意和他或她在家裏或電影院裏過一個黃昏，而不願意去參加一個興奮的宴會？
- (二) 你會否將你的內心的希望、思想、人生觀和對方說起？
- (三) 你是不是有一些心神不定的樣子，甚至於遇見了熟人也不認識，或者將東西放置以後又忘記了？

(四) 你在家人批評他或她的時候，會恨不得將批評的人的頭都咬去嗎？

(五) 你在他或她久等不來的時候，覺得萬分的失望嗎？

(六) 你覺得對於家庭的樂趣，是否有增無減？

(七) 你覺得是否忽然對於各種情愛的歌和詩發生興趣嗎？

(八) (只限女子) 你是否在採取他的意見而希望從他那邊得到超等的智識和生活的

經驗？

(只限男子) 你覺得她除了好看之外，是否很懂事而說得投機？

(九) 當你想到結婚的興趣時，是否不知不覺的將經濟問題置諸腦後，而在平時你對於經濟問題有很清的觀念的？

(十) 在對方遇到困難的時候，你就會奮勇的去保護他或她嗎？

(十一) 你願意和他或他的家人一同吃飯（本來你是不甚願意的）嗎？

(十二) 你覺得和他或她在一起的時候覺得快活，而不想到日後同居也許會使快樂中止的？

(十三) 當他或她對別人注意的時候，你會發生妬忌嗎？

(十四)（只限男子）你覺得她看你是個很能幹的人，而你也想努力從事，使你的志向成

為事實嗎？

(十五) 當你購買或對付事情的時候，時常會想到他或她會不會同意於你的措置？

(十六)（只限女子）你是否十分注重你的外貌，如遇他批評你的時候覺得非常失望嗎？

(十七) 你會不會因為迎合對方的嗜好而去學習各種遊戲，而對於這種遊戲或娛樂在以前

前你是根本不喜歡的？

(十八) 你對於他或她所不喜歡的東西或事情，會設法改正嗎？

第十章 青年與貞操

最近有一位勇敢的母親，在某雜誌上發表了一篇文章，宣示她心靈上的痛苦，因為她以為真

操一事，在現代青年的眼中，已經再也不是是一種美德了。現代青年是真會這樣質問成人的：何必追求貞操呢？

現代的世界是認藐視法律爲聰明的，現代的世界是偽善的最高峯。現代的青年既然生長在這種氛圍氣中，所以誰也不能怪道德的衰墮。

幾年前，我被請到美國西部某城裏去研究一個社會問題。在那城裏，有好些高中的女生，被迫停學，有的被送到私人的教育機關去，有的被幽禁在濟良所中。我所得回答的問題，是「在我們城裏的青年中，不道德事件何以會激增呢？」到那城裏去的頭一天晚上，過了半夜，我偷偷地溜進城中一家吃食店裏去，這家菜館雖然不能說是甚麼夜總會，可是也有一架自彈鋼琴，幾間掛着門簾的小房間，和一個跳舞地板。我剛踏進這家吃食店時，我清楚地聽見一些喝得泥醉的小孩聲音，從一個大房間的幕後發出來。我立刻跑到那個房間去，當我把門幕揭開時，裏面的人顯然是已經吃完飯了，其中有一個喝得半醉的女子，站在桌子中央，在試跳淫猥的舞，她那些酩酊大醉的朋友，都引之以爲笑樂。我把這十幾位青年的住址都找了出來。後來一個一個接見他們。有一個十六歲的少年，我問他願不願意別個少年這樣對待他的姊妹，他回答道：「可是我沒有姊妹啦。」我接着問他道：「你的父親可曾和你討論過男孩子對女朋友所應採的態度？」可是他却回答說：「我問爸爸一切關於人生的事，爸爸告訴我說，當他年青的時候，一切關於人生的事實，都是他自己找出來的，我最好也這樣做。」

我問一個美麗的少女，我問到她那放浪形骸的生活，她的答覆的大胆，叫我大為驚異，我問她道：『當你在半夜以後，喝得泥醉地回家去時，你的母親怎樣說呢？』她說，『哈，我每次都比媽媽先回家，她是城裏一個年輕的風流寡婦呢。』她自己對於人生為甚麼會抱這種態度，這句答案已經明明白白地說出了。

在現代青年的眼中，不管是神賜的或人造的，法律就是法律，可是現代的父母已到處在他們的子女面前破壞神賜和人造的法律。青年的生活，祇是成人生活的模型。現代的世界是成年人的世界，青年們是不配在這世界中生活的。因此，當青年們逐漸長大，有資格摹倣成人的時候，他們就立刻離脫兒童時代的羈絆，去經驗成人的表現方式，正因為青年看見他們的父母以享樂及滿足情慾過活，所以他們才會抱放浪形骸的人生態度。成人既然做出破壞法律的榜樣，青年當然也要依樣葫蘆了。

普通的父母似乎都不曉得兒童的求知慾與食慾一樣，都是天賦的。當小孩問大人道，『媽媽，我是從那裏來的？』的時候，大多數的父母都拒絕給與同情合理的答覆，我們從這一點上看，便可以證明了。由此看來，當小孩的思想表現飢餓，到天然的根源來找糧食時，我們不但不給與麵包，反而給與石頭。

朋友，假使你讓你的孩子在肉體上挨餓，那麼你該不能怪他偷東西吃吧。就是到垃圾堆裏去找東西吃，也不能說他變態。

這樣看來，因為家中缺少正當知識，所以精神上飢餓與好奇的青年，想要到低賤的社會中去尋找精神的糧食，我們怎能說他們是不道德的青年呢？

俗語說得好，「思想怎樣人也怎樣。」又說，「種個思想，收個習慣；收個德行，」這樣看來，青年們收穫我們不但容許他們種，而且時常強迫他們種的東西時，我們怎能斥責他們指摘他們呢？

是的，朋友，現代青年懷疑我們何必追求貞操，我想並不是毫無理由的。

在青春的發育時期，營養方面應該格外注意，因為吃了太多酸性的食物，會在身體上造成酸質過多的狀態，刺戟身體上的「色情區域」，過早挑動潛伏的性慾，在青春時期，休息與運動也應當有適當的規律；成熟過程中的生殖器官，應該避免過分的刺戟，同時青年也應該避免喝過量的酒。心理學家們大聲疾呼說，我們得把生命的事實，坦白說給青年們聽。我們為甚麼不聽心理學家的話呢？我們應該告訴現代青年說：飲酒不但使人感覺興奮，而且也叫人更形好色，行為較為不檢。吸烟對於青年也是有害無益的。

是的，青年是未來社會的棟樑，可是青年並不是自己造成的。青年人的行動、思想、個性，都受到前一代人的影響。

第十一章 告失戀者

每個長成的男女，幾乎都有過失戀的經驗。有些人在年紀很輕的時候，就嚐到失戀的滋味，可

是在受了第一次的刺激以後，還是很快樂地活下去，覺得失戀並沒有甚麼不得了的地方。當我們長成的時候，我們發現有人和我們相親相愛，就把他（或她）造成情人，丈夫（或妻子），於是初次愛情破裂中所受的刺激與痛苦，就在成熟愛情的享受中淡忘了。朋友們，這就是人生。

可是有些失戀的男女，永遠忘不了這次的經驗。他們一生一世都在哀悼着唯一真愛情的喪失。他們喪失了正確的眼光，也喪失了自尊心。有些人因為喪失了理解力，竟至自殺。我曾經說過，自殺並不能解決任何實在的問題。有些人沒有自殺的勇氣，也就半生不死地渡過一生。他們一件事也不管，世界上沒有一樣東西能引起他們的活動或興趣。他們彷彿是永遠失去了世界上唯一真正重要的東西了。

我曾經看見過成千成萬的青年男女，因為被水性楊花的情人拒絕，或是受並不十分愛他們的情人所攢拒，於是就鬱鬱寡歡。我看見許許多的青年，因為想要『挽回殘局』或是想要『破鏡重圓』做了一些絕頂愚笨的舉動，以致貽誤終身。我看見許多避免得了的自殺，都是因為不知道失戀後該怎麼辦才發生的。我寫本文的目的，就是要給正在感受失戀滋味者以切實的指導。

開頭讓我們先來觀察事實吧！世界是由幾萬萬男男女女所造成的，這些男女，從解剖學上與心理學上看來，大多數的男子都能和大多數的女人戀愛結婚，祇消存心善良，有些勇氣就可以造成美滿的姻緣。假如我們的抽籤決定配偶，在號數未抽出以前，不叫雙方見面，結果失敗的婚姻也不會比目前多的。

這有甚麼意義呢？意義是很簡單的，這不過是說，結婚與戀愛並非上天註定的。如果以為祇有一個男子或是祇有一個女人能叫你幸福快樂，那是一種絕頂錯誤的思想。假如這是確實的，而那位註定要做我妻子的女人又不肯聽我的話，我也要自殺的——可是事實並非如此。一個珍愛妻子的男人，可以在另外二十個女子中，任擇一位，愛她，和她結婚，結果正和今日一樣幸福快樂。許多在初次結婚時非常快樂的寡婦與鰥夫，在第二次與性格完全不同的伴侶結婚，結果也正一樣快樂，這種事實，可以證明上面的話是對的。還有一種事實，也可以用做補充的證據，有許多失戀的青年男女，有時候受大刺激，差不多要瘋狂了，後來和別人發生戀愛，把前塵影事完全忘掉，第二次的戀愛，也得到非常的成功。

我覺得選擇一位忠實難得的伴侶，然後努力引起那個人對自己的注意，這是一件很有價值的事。我相信選擇這一個人，對於自己的長成與個性的發展，有很大的幫助。可是要選擇一個男人或女子，做終身幸福所繫的情人，我是不贊成的。你也許相信世界上真有一個這樣的人，於是就把他（或她）選做你愛情的對象。可是假如那個你終身幸福所繫的人，意見或目標與你不同，拒絕與你相愛，那麼你這時，就陷於非常嚴重的困境中了。你已經建立了一個不合理的快樂狀態，你說沒有這種狀態，你就不能生存，而你所以為缺不了的人，却不肯照你的規則跟你作戀愛的遊戲。在這種情形之下，祇有一條路可走——就是患神經挫折的病，老實實地承認自己精神全部破產。因此，千萬別和任何一位你以為你的幸福所繫的人談情說愛。在兩人中有一人覺得另外一

人是自己所絕對需要者的情況之下，結婚生活是決計不會有真幸福可言的。你將永久成爲你少不了的伴侶的奴隸。假如對方以和愛待你，你才會覺得快樂，假使對方待你不好的話，那麼你除了受苦以外，就沒有旁的辦法了。我曾經說過，愛情中的幸福，除了雙方各自立足，在婚姻的事業上合作之外，是不能存在的。

第二步，你得放棄『那個人是你所少不了的，』在世界上幾萬萬人中祇有一個這種錯誤的思想。照我在『擇夫標準』和『選妻準則』所定下的規則去揀選情人，總不會錯到怎樣的。守住你所揀選的人，學習和你的情人合作，你多半是不會被擯棄的。不過假若不幸到失戀的事（有時候失戀的事是會因爲種種的理由而發生的，我們既不曉得怎樣去應付，也不曉得怎樣去駕御這些原因，）你便得審查愛情破裂的原委所在，不但不要厭世悲觀，還得利用你的經驗來作前車之鑒。

愛情破裂，失戀這一類的事件之所以發生，其最重要的原因，不外乎因爲我們是一羣縱容壞了的孩子。關於縱容壞了的孩子，有一條基本定律，這一條定律是由神經病的父母在縱容壞了孩子生命中的頭幾年所定下的，這條從心理學的基點上看來是完全錯誤的定律是說，『因爲我愛你，所以你便得照我的話做』縱容壞了的孩子，不論是五歲還是五十歲，不論是男的還是女的，在揀選情人的時候，都是以這條不合理的定律爲根據的。這個情人往往有別種興趣，或是已經愛上別人，有時候既不願意被選，也不曉得已經中選了。於是這情人就被不願把人當人看待的縱容壞

了的孩子所煩擾了，也就變成了需求、批評、改良、懇求、詔諛等等的對象了，這一切的一切，都是照着縱容壞了的孩子的定律做的：我愛你，所以你得照我所要求的去做，不然你就倒楣！

你們都曉得，祇有在責任分担與快樂共享的情勢之下，愛情才有生存下去的可能。沒有一個情人抵當得住這種煩擾的痛苦，所以這位中選的情人，遲早總會到別地方去尋求愛情的對象的。這時怎樣了呢？這位彷彿是小霸王，徒費心機想叫情人適合自己脾胃的縱容壞了的孩子，現在是失戀了。他（或她）是滿心憂傷悶悶不樂了。世界是黑暗的。世界上沒有一樣有趣的事物了。假使這情人不照所定的條件去接受愛情，縱容壞了的孩子立刻就以為世界上沒有一個人愛他了，無人愛的境地是太可怕了。一切都完了！

假使你的情人攔拒你，你第一步得推究其原委。你是不是高攀了？你是不是不是一個不速之客，拿你的愛情闖入目標慾望與你不同之人的生活？你可有一種可厭，神經病態，不該有的，與不能合作的地方？你的情人是不是因為你所求太奢，為自衛起見才攔拒你？你可曾把情人當做俘虜，要求他做你精神上的奴隸，來補償你愛情的代價？你是不是為要補償自己的短處，才選擇伴侶的，你可曾希望你的情人去做你所懶得去做或不敢做的事？你可曾揀選一個地位比你高得多的人，事前早已曉得你會失戀？這些都是你得回答的問題，你也得回答愛情的根本問題：在愛情的事業上，我是不是很努力地合作着？我是不是在要求我的情人做一切的工作，由我來享受一切的快樂？假使你失戀了，你第二步便得去另尋對象。不過有一點是很重要的，就是別揀選你所遇到的

第一人。無論如何，不可故意揀選第二個情人來代替替換你者的地位。你得多花一些時間，把整個事情想想清楚，努力工作是失戀最好的治療法。許多偉大的工作，都是因失去情人刺激出來的。別在剛失戀的時候，立刻尋找新情人。最好是先花一些時間，和一羣新人物交往，然後選出許多新朋友。別把你所看見的第一個人，那頭一個對你的失戀表同情的人，當做情人。留心重蹈覆轍。

寬寬心，因世界上沒有一個情人是你我所少不了的，因失戀而奮起吧，從工作與友誼中，去找出快樂的新途徑來，在你自己的靈魂與行為中，搜尋失戀的癥結，結交一羣新朋友，在你的工作中埋頭苦幹，沉迷在你業餘的消遣中。把這時期看做試驗時期。剷除你性格中的缺點；從最好的書籍中，去研究人類的天性；把你自己造成一個較好較有價值的愛人；向高處，不向低處爬；要沉着鎮定，要記住，眼淚祇會遮掉你的視線，自暴自棄與悔恨，要耗費大量的精力，最好還是拿這些精力去做些有用的事。從新做去，準備一切，去從事於愛情的事業。歡欣鼓舞，不喪氣，不餒志地幹去。假使你的情人不擯拒你，那麼在結婚以後，你也許得因為你沒準備好，而償付更高的代價。失戀不一定是不幸的事。把失戀造成因禍得福的事，把失戀嘗做你未來幸福的跳板吧。



新書



切處世教育

美國達爾·卡尼基著
仲淵才·談倫譯

會上的許多名人，政治舞台上的要角，有不少是受了他的啓示，纔得以成功的。本書就是他歷年教學的心血結晶。原書在美國出版，未及數月，即已銷行數百萬冊。實爲有史以來世界銷行最暢之書。全書用故事的體裁，輕鬆的文筆寫述而成，讀之趣味橫生，可於無形中，使一個與社會格格不入的人，一變而爲八面玲瓏的交際家。

家庭生活讀本

馮洪
陸銘
合編

新婚夫婦，情愛甚篤。每於嗚鳴私語間，談到今後的家庭生活計劃，感到無窮興趣，但又覺得有些茫然，不知從那裏計劃起，本書搜集國內外關於家庭生活的最新名文，編纂而成，書中對於新家庭佈置法，夫婦情愛增進法，以及新婦美容術，兒童教養法，家庭小智識等，無不有詳細傳永的敘述。願天下有惜夫婦都來一讀！

結婚性生活

李玲
編譯

思想新穎的好丈夫和好妻子，誰都知道性知識在結婚生活上佔最重要的一頁，性的美滿，是夫婦白首的預證，本書係美國性問題專家哈同博士名著，由譯者稍加改編而成。全書行文坦白，內容充實，爲時代夫婦案頭必備之書。

服役哲學

美國馬爾騰著
談倫譯述

一個青年踏入社會後，誰都想幹一番事業的。本書著者馬爾騰氏是當代著名勵志教育家，著有勵志叢書一部，風行歐美，大受讀書界歡迎。許多職業學校，大部已經採爲教本。本書爲叢書之一，指示青年立業良策，內容精采，譯筆通暢。

新口才訓練

卡尼基著
達勃譯述

古今中外的成功者，十之八九是由於他們有偉大的人格和能言善辯的口才獲得顯名的，本書為「處世教育」著者卡尼基先生另一馳名世界的傑作。其銷數與「處世教育」並駕齊驅，不相上下。書中仍以故事的穿插，輕鬆簡易的文章，指示怎樣將自己訓練成一個演說家及健談家。以為事業之助。一般說話喃喃不能出口的人，一旦讀了本書，從此在大庭廣眾之前說起話來，定可滔滔不絕，一瀉千里了。

三個人性修養

馮洪編譯

近年來世界心理學家盛倡一條成功捷徑，就是人人可以從個性上改造他自己，使成爲一個十全十美的成功者，本書就是選編國內外報章雜誌上這類名文而成。全書共分五編，從認識自己個性起至修養成功的途徑，均經述詳盡，有志改進自己者，都應趕快一讀本書。

新心理鍛鍊

馮洪編譯

這是應「個性修養」數千讀者來信要求，請馮先生另選範圍比較更爲廣大的材料。編譯而成的叢集。但因各編各章均係獨立，故也可單讀本書。全書包含認識自己的八個方法，成功道上的十五個訣竅，處世交友的九條軌範，健康必讀十三講，結婚準備若干課。爲充實生活，修養個性，增進健康，成功事業，本書與「個性修養」均爲必讀要籍。

新生活箴言

談倫譯述

本書一名「生活經驗談」，是多年來風行歐美的生活名著，書中對於爲人，處事，戀愛，結婚等人人容易遇到的問題，都有精辟誠懇的指示，購置本書一冊，無異請了一位管理日常生活的保姆，一切行動作爲均可有了一條準繩。

法國布諾著 章士俊譯

少年冒險勵志小說 新刊 五小英雄

這是一部驚心動魄的著名勵志冒險小說，原書傳誦全球，已被譯成二十餘國文字。內容敘述十五位個性很強的少年原擬乘船航海，偶然不慎，解纜開船，於是造成了一段最可怕也最有趣的故事，諸如漂流後少年們在海上，孤島上謀生存而奮鬥的情形，及與異禽，猛獸，海盜的搏戰情形，描述得歷歷如繪，對於十五少年個性的優劣之點，更有入情合理的刻劃。不但是少年們人人愛看，個個宜讀的好書，就是成人們讀了，也可感得興味盎然，同時在修養上也可得到很大的幫助。



激流書店
上海山東路
永樂里二四四號

#10

34234