

中國人文科學社叢刊

陳雪屏著

逆心理的觀點談

人事問題

正中書局印行

中國人文科學社叢刊總序

宇宙間的現象，可大別爲自然現象與人文現象。近代自然科學崛起，因其研究對象之單純具體而可實驗，發展一日千里。人文現象則錯綜複雜，時在變遷，而不易控制，故人文科學之發展不免落後。循至人類已漸漸征服自然，而人類本身問題反日趨複雜，尙未能符合理解決。因此人文現象之科學的研究，已漸被重視，有的學者且謂二十世紀應爲人文科學的世紀。

本學社爲專攻人文科學多年之同道所組織的純粹學術性質的團體，以共同研究並積極提倡人文科學爲宗旨。因鑑於社會的需要，決定編輯叢書與叢刊，凡長篇的學術專著，列爲叢書，短篇的通俗著作，則以叢刊名義出版。

叢刊內容以切合時代需要爲原則，根據學術立場，運用通俗體裁，討論中外政治、經濟、社會、法律、教育、文學、哲學、地理、歷史等問題，並介紹現代人文學術的思潮。本叢刊的作者，大都是大學的教授或研究機關的研究指導者。這些小冊，雖不敢自詡爲某項問題的權威，不過至少是積累多年研究的心得，分別就各該問題作一科學的分析和探

討，而並非僅憑直覺和常識的判斷，率爾操觚。本社同人敢以拋磚引玉的精神，將這些叢刊陸續貢獻於學術界和一般讀者之前，尙祈不吝教正，幸甚！

中國人文科學社叢刊編輯委員會

吳文暉(常務委員) 李卓敏

錢清廉(常務委員) 韋從序

徐宗士(常務委員) 黃正銘

劉鴻萬 韓德章

戴世光 于望德

傅築夫

弁言

這一本小冊子將作者年來所寫的短文的部分收集在一起。作者是研究心理學的。雖然所談的題目範圍極廣，從吃飯睡覺一直談到動亂時代的國際戰爭，但始終是由心理的觀點出發。

人事問題最稱複雜，可以有種種不同的看法。爲個人的興趣與訓練所限制，我們觀人論事往往局於一角，猶如管中窺豹，僅及一斑，而我們卻偏要堅持，以爲已得其全。這便是成見，極難免除。過去思想界有幾次大爭辯，如人生觀問題，中西文化問題與社會演進問題，在開始時幾位主將賣弄渾身的解數，打得異常熱鬧，結果仍不免捲旗息鼓，各自回營了事。主力並未接觸，彼此東砍西殺，是不容易分出輸贏的。社會科學的基礎至今還極薄弱，我們對於人事的知識實在欠缺；一鱗半爪湊合不成一條活龍。要等到各部分有關的事實搜羅得比較完備之後，我們纔有把握來徹底解決這些問題。作者深知自己的狹陋。但處於這樣一個非常的時代，既多興奮，亦未免感觸，遇事遂不甘自守緘默。姑以個人所知所信者，妄加詮釋，如能配合其他的觀點，對於研討整個人事問題也許略有幫助。

這十四篇短文大都在今日評論，戰國策等刊物上發表過，現又略經刪改補充。其中固然缺乏一貫的系統，而作者着重文化環境的傾向，卻是極其顯明的。

二十九年十一月二十五日於昆明。

目次

一、	自我中心的剖析	：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：	：：：：：
二、	兒童研究的意義	：：：：：	：：：：一七
三、	問題兒童的產生與處置	：：：：	：：：：二一
四、	訓育制度	：：：：	：：：：二七
五、	施用懲罰的困難	：：：：	：：：：三一
六、	成見與誤解	：：：：	：：：：三六
七、	青年出路的統制	：：：：	：：：：四〇
八、	兩性的差異	：：：：	：：：：四五
九、	民族性的差異	：：：：	：：：：五四
十、	危疑震驚中的民衆心理	：：：：	：：：：五八
十一、	第二次歐洲大戰所產生的心理影響	：：：：	：：：：六二
十二、	工作與閒暇	：：：：	：：：：六七

一 自我中心的剖析

我們考察人類的發展史，無論在種族方面，從初民時期直到現代，或在個人方面，從兒提而至老邁，都表現出「羣體」(國家、社會或家庭)是不斷地用共同的規範與紀律來壓制「個體」，而個體則又時時想衝破這個牢籠。這雙方的對峙，此消彼長，此增彼減，造成人與人之間的紛擾，衝突，與人世中種種可驚、可感、可悲的事蹟。今日社會的組織愈趨於繁密；政治、法律與經濟制度已將個體重重包圍，使他再難離羣而獨立，眼看個性將歸於消滅，像是一滴水珠融合於大海之中。但事實上個體仍在暗中掙扎，總想尋求機會作脫羣的企圖。任何一種制度在最初試行時，網眼極密，束縛極緊，可惜久用之後終不免陳舊，於是少數強烈的個性便扯破羅網，自由活動起來。整個歷史中的治亂，雖由極多的因素交織而成，而「人的因素」仍然不失為重要因素之一。儘管我們看重物質環境，經濟條件，儘管我們高喊打倒個人主義，英雄主義，但到了危急的時候，民族與國家的命運卻常被一兩個領袖所左右。這樣的例子，用不着回到歷史中去搜求，即以目前的國際局勢



而言，如希特勒、如墨索里尼、如斯大林豈不都是最好的證明？

所謂個體與羣體的交互頡頏，其實就是「我」與「人」的爭相凌駕。「自我意識」如何形成，如何蛻變，如何增強而擴大，在人的生活歷程中占據主要的地位，也可以說是一切人事糾紛的核心。但我們受了社會的壓迫，自我中心的傾向(Egocentric Tendency)逐漸退隱，有時雖改頭換面出現，真相常不易覺察，我們想直接加以剖析，往往苦於無從入手。因此在心理學中至今還沒有一本討論自我的專書。我們只有改變方向，採用發生的觀點(Genetic Viewpoint)來追溯它的淵源，並選取若干具體的行為，分別就其發展的歷程來窺探它的消息。我與人，個體與羣體，兩相對立，迎拒衝激，關係是萬分微妙。對於自我的「本相」與「變相」如缺乏認識，而竟欲用大刀闊斧的手段來徹底解決人事糾紛，是不可能的。

我們試先從動機的發展入手，來探求自我意識如何出現。

人類的活動不能一刻脫離環境，但持久的行為趨勢則為動機所決定。因饑餓而百方覓求食物；因性的機能成熟而對於異性愛慕，想望；因精力充溢而力求向外發洩；這一類的激動都具有生理的基礎，我們稱之為「原始動機」。非待獲得滿足之後，行為始終受其推動，不能自止。嬰孩初生，本無「物—我」「人—我」之分。但感覺渴者、餓者、冷者、動

者，屬於一體；一切生理狀態的變化集中於「我」；一切滿足生理需要的物質條件也和「我」發生聯繫，於是始有「自我意識」。自己渴時、餓時、冷時、看到別人得飲、得食、得暖、而引起對比，並且嬰孩在未能自由活動的時期，種種要求必須仰待他人，於是始有「人」與「我」的判別。人和其他動物一樣，同受原始動機所支配。但人是生在社會環境中的，只要他的要求不趨於極端，現代有組織的社會將根據各種法規來幫助他滿足，如貧窮老衰之被收養，工作時間的限制，早婚的鼓勵等等。因為生理的需要比較容易解決，由表面觀察，原始動機似乎已失去了原有的力量。處於同一的社會而生活的方式各有不同，人與我的對比極其明顯，以自我為中心，漸又產生許多新的動機，所謂「社會化的動機」。吃飽不算，還想吃得像一個局面；穿著已夠溫暖，再力求華美合於時髦；有住處可容休息，在舒適之外別有若干條件，配偶足以成家，而更要出衆；所爭者在乎「我同於人」，或「我過於人」，原來求飽、求暖、求憩、與求偶的目的竟退居於次要的地位。占有的慾望隨着經驗擴張，由具體及於抽象，於是名譽、地位、信仰也都陸續黏着在自我的圈子裏面，成為自我的必要部分。自己的地位不如別人，以為可恥；自己的活動與利益偶被侵犯，定要動怒相爭；自己的意見和別人的衝突而感覺不愉快；遭受別人輕視，去努力上進，或者去設法報復。這一種的精神激動在進步的社會中遠比生理激動來得更有力。自我意識一旦成立，我們的行動，興趣與思想便或明或暗處處都要承受它的影響。它使我們喜歡或討厭

某些事物；使我們有時俯首迎逢，有時妄自尊大；使我們堅持某一種主張，而排斥和此相異的任何主張；使我們言不由衷，只要達到目的，儘可存心欺騙，或搬弄是非，以收漁人之利。

我們再從語言與思想的發展方面來考察自我中心的傾向如何蛻變。

語言是社交的工具，我們借它表達自己，同時也由它而了解別人。語言如失去溝通的作用，和烏鴉猿啼便沒有區別。但在開始學着說話的時候，兒童卻耽於獨白(Monologue)。清晨醒來，一人躺在牀上，常叨叨地自言自語，說個不休。有時年齡相仿的同伴數人在一起遊戲，從表面觀察，似乎此問彼答，異常親熱。經過仔細的分析，我們將發現其中至少有一半是答非所問，或者各說各的，彼此不相關涉，其作用依然等於獨白，皮阿齊(Piaget)稱之為集合的獨白(Collective Monologue)。兒童之用語言，最初是說給自己聽的，一種自我的娛樂。他不需要和別人交換意見，語言的功能因此便不能充分發揮。直到七、八歲以後，自我中心的語言纔大量減少。一方面由於高聲的獨白已不復能見容於人，遭受了禁止，另一方面則複雜的團體生活逼迫着他，使他不得不多用社會化的語言；同時思想漸臻成熟，也足以改變語言的內容。

兒童的思想顯然和成人的大有差異。不僅因為兒童的觀念與概念為數較少，思想進行難得順利，更重要的一點是在於「性質的」不同。就發展的歷程而言，思想可分成三類：

隨意的 (Idle Thought)、追憶的 (Recollective Thought) 與反省的 (Reflective Thought)。兒童的思想大都屬於第一類，少有或竟缺乏第三類，與其稱之為思想，不如痛快稱之為「幻想」。但根據心理分析學派的理論，夢與幻想均非出於偶然。這樣的思想如果毫無遺漏地被記錄下來，我們極難尋出觀念與觀念之間相連的線索，所以硬給加上「隨意」二字，表明它的特點。其實中間確有聯繫存在，不過一切聯繫是以自我為中心的。七、八歲以下的兒童從來不願而且不會接受別人的觀點，也不去考慮當前的事實；假使別人的意見和自己的相衝突，錯誤一定是在別人方面，反而更增劇了他的自信。由成人看來，思想的內容既和客觀的條件大相牴牾，當然無法求得了解。佛洛乙特 (Freud) 稱之為自向的思想 (Autistic Thought)。我們可以隨便舉示數例，以作說明：

有一個四歲的男孩，問以「你有幾個弟兄」？他回答：「有兩個，乙與丙」。這是對的，再問「乙或丙有幾個」？則答道：「他沒有」。

問以：「你們散步時，太陽在那裏做什麼」？六、七歲的兒童會答道：「它也跟着我們走」。或「它要好好照着我們」。或「它看着我們不是在淘氣」。

問以：「什麼使太陽動」？一個四歲的兒童答道：「我跑着跳着就使太陽動」。兒童每以物的「用途」當做是物的「定義」。他們常說：「雨替我們洗掃街道」。「水是替我們托住船的」。「山是便於我們游行的」。

兒童的生活完全要仰仗父母；他將父母看做是萬能的。他認為一切的外物都是爲他的方便而特別安排的。

在兒童時期，一切關係均以自我爲輻射點，所謂客觀的關係不能離我而成立。因此凡是他所相信的就是真實，並不需要證明。但事實逼迫他，監督他，使他不得不放棄個人的觀點，而漸俯就別人。其實，卽以成人而言，假如他尙保持充分的自我中心傾向，或一時爲成見所糾纏，或對於事物的認識根本不夠，他的思想也可以永遠停滯在兒童時期，或者退化到兒童時期。

最後，從社會行爲方面更可以看出，自我中心的傾向受了壓力之後，是如何由「外向」而變爲「內隱」的。

假設有一個兩歲的兒童進入一新的社會環境時，起初常表現冷淡的態度。卽使和別的兒童們同在一起遊戲，他依舊專注自己的玩物，並不十分理會別人的動作。他歡迎同伴，因爲他們是活動的，比較外物更能引起他的好奇與興趣。不久他漸干涉別人的動作，搶奪別人的玩具，而且堅執自己的願望，和別人不斷爭吵。自炫 (Self-Assertiveness) 的本色流露無遺。但其他兒童的自我意識也同樣堅強，各有主張，各有權益，彼此不相下；衝突自成爲當然的結果。團體生活遠勝於獨自遊戲，不過有時給他快樂，有時又給他苦惱；快樂增加他的自信，而繼續的苦惱經驗初則使他驚詫發怒；嗣則使他遲疑不安，終則使他必須

尋求適應的方法。加上成人在旁隨時予以鼓勵或制止，他漸漸學着趨向迎合，避免障礙。暫時屈服竟可獲得更多的快樂，一味頑強徒然增添無益的麻煩。用武力爭奪或求助於人，並不是滿意的應付，他由此習得如何運用手段。年齡較長，他在團體的遊戲中更體驗出合作，互讓，敬重與遵守規則的必要。經驗積累愈多，他的自我中心傾向似乎愈見弱減。再過幾年，在外表方面，他已變為一個十足社會化的青年。他對人已彬彬有禮，常能採納別人的意見，不再動以蠻橫相待，有時他還能屈己而從人。大多數人都是要經過這樣一個歷程。自我至此似乎消滅了。

兒童時期的生活既為自我中心所壟斷，那末我們對於和它相反的特性，如同情，將作何解釋呢？從勃萊其斯(Bridges, K. M. B.)與墨菲(Murphy, L. B.)的研究中，我們可得到很多暗示。同情的行為可以說是一種自我的逐漸擴大(A gradual expansion of The ego)。兒童在某一情境中曾受過痛苦，以後凡遇見和此情境相似者，或為它的一部分，都能喚起同樣的反應。再進一步他看到，聽到或想到別人也處於同一的情境，他自然而然覺得不快。兩歲的兒童聽別人在哭，他自己也哭；較大的兒童曾用語言表示安慰，或模仿成人走向前去照顧；最後他並可替人解除困難。在發展的第一期，他如正在遊戲，雖目擊別人因傾跌而呼救，他總不肯停止自己的活動；到了第二期，他纔暫時犧牲自己，前往幫助。同情行為中也表現極大的個別差異。據墨菲的分析：有的似乎是出於自然，樂於助人；有的

用同情來掩蓋「自負」，有的因為他自己對於一切事情過分焦急，於是也代人焦急；有的則純為遵守傳統的道德教訓而同情。社會的壓力與個人的適應各有不同，所以產生這幾種分歧的發展，但自我卻始終潛伏在下面左右發展的趨向。其他的特性如服務，尊愛等，也不是和自我相對立的。用同一原則，自我擴大的原則，照樣可以解釋得通。

根據以上從動機，語言，思想與社會行為的分析，我們可知由人我不分之境湧現出自我，自我中心的傾向在兒童時期非常強烈，經過社會多方琢磨，自我乃薄而內隱，或變為擴大。難道它竟從此消滅了？從社會的立場來看，倔強的自我如真能消滅，羣體生活常有劇烈變更，人與人彼此相安無事，簡單而不順，豈不甚佳？不幸自我是永遠不會消滅的。本相雖然暫歸隱匿，它仍憑藉多種變相來為非作歹，滿足「自我爭勝」的目的。

所謂變相大都寄托於四種心理作用而間接活動：

一、自衛反應 (Defense Reaction)——我們已將自我深藏，仍怕受人指摘，外面更須加以巧妙的保護。日記原是個人最秘密的一種剖白，可不虛為人所見。但即使在日記中，誰都不敢將自己的願望與野心盡量書寫上去。我們在談話時，如話鋒偶一涉及自己的弱點，雖別人並未覺察，便趕快轉移論題。夢是完全為自己做的，被抑制的欲望也須改裝，成為隱境 (Latent Content)，始得出現。所謂夢中的檢查官 (Censor) 就是受了社會壓迫的自

我。

二、文飾作用 (Rationalisation) —— 一個兒童在團體遊戲中遭受排斥，自應非常失望。他卻說是這一種遊戲最沒有意思，同伴都不合式，而且自己本就不想加入。學生考試的成績不佳，每托詞先生故意為難，題目全不合理，所以無從捉摸。有些人羨慕別人坐汽車顯得體面闊氣，雖然他自己的財力尚嫌不足，也購備一輛，理由是為節省時間，而平日他也許最不注意時間的經濟。人生不如意事常占八九，如我們沒有這一種心理作用，聊以解嘲，將很難活得下去。

三、補償作用 (Compensation) —— 我們在身體或性格方面如不幸而有缺陷，往往轉而就相反的方向過度求其發展。譬如，體格弱小者，在年幼時常因此吃虧，他只能多用機智與權術和人周旋。容貌平常的婦人，衣着樸素，還顯得大方，而偏要修飾，裝腔作勢。有些人不善社交，在團體生活中處處感覺不快，則性情日趨怪僻，一味以孤高相標榜。

四、逃避現實 (Mental escape) —— 外界的條件如對於自己不利，而自己又不敢或不能針對事實，前向排除困難，於是我們逃到幻想中去建造空中樓閣，兒童和同伴們打架失敗，他可以獨自默坐，想像他忽然習得驚人的本領，將所有的仇敵都一一征服。我們受慣了社會的壓迫，緊張拘束，不得自由。在幻想中我們恢復獨霸的局面，可以咀咒一切，改變一切，或占有一切，不受任何的干涉。

自我有了各種的變相，此顯彼隱，更番出現，使別人不易把握。時而氣勢凌人，時而搖尾乞憐；或外表通達，內藏陰私；或言辭誇張，心實虛怯；形形色色，說不勝說。如此纔能在社會環境中保持一個小天地，容得我們伸縮自如，不致且不覺受窘受辱。而在社會方面，也認為我們是馴良分子，從此不再苛求。

至於自我的本相，因各人的資質，情感與癖性大有差別，受了壓力之後，反應當然也不會相同。大多數人遵順傳統的習俗與現行的法令，不敢明白抵抗，但在相當範圍之內，暗中仍為自我所驅遣，憑藉變相為個人計算利益，謀求安樂。在少數人中，有的不據壓迫，遁往玄虛的境界度其生活，有的個性完全喪失，真所謂「與世無爭」，寢奠地生着死着，無人理會，更有最少的一部分，自我不但不屈服，轉而引起反動，竟挺身觸犯威權，破壞制度，古往今來，所謂英雄豪傑以至巨奸大慝都可以歸入最後這一類。雖蓋棺論定，流芳遺臭大相懸殊，而以渺小的自我冒天下之大不韙，抗拒至衆至強的羣體，實同出於一軌。他們固然不能超脫環境，但卻可創造新的環境。一時世造英雄，英雄造時世」本屬循環，互為因果。歷史如減少了這些人物僅成爲一部頹長而平凡的生活；物質環境決定演變它？他們是社會演變的動力之一，成功或失敗，影響大多數人的生活；物質環境決定演變的「階段」，他們決定演變的「方向」。我們可以用唯物史觀來解釋蘇俄政制的成立有其

必然性，但斯大林和托洛斯基如果換了一個地位，不僅蘇俄本國將大大改觀，即世界的形勢也因爲他們的政見與手段不同，而會另成一番局面——也許希特勒根本不能出頭。同是自我爭勝，同是特立獨行反對羣體，而自我的本相又表現幾種形象全異的範式（*Typology*）。每當動亂時代，幾個主要角色互爭雄長，誰勝誰敗，或存或亡，儘足以支配未來的治亂。

就本相隱現的程度，我們可以將自我中心趨於極端的人分爲三種範式：一、本相完全外向者，二、本相有時外向有時內隱者，三、本相完全內隱者。我們試分析歷史中的大人物，以屬於何種範式者爲最多，並進而探求各種範式產生的原因，一定是一項饒有興味的「工作」。以成功的機會而論，似乎以內隱外向相兼者較占便宜。因爲完全外向者時刻會和羣體發生直接衝突，所引起的反動力也極強；完全內隱者靜待時機成熟，突然顯出本相，往往使大眾爲之驚愕，因而對他減少信仰。前者常不免失敗，但最能博取我們的同情。我們不得已屈服於社會，其實心不甘願，所以他們便成爲公共投射半騷與結鬱的偶像。在歷史中，我們可隨意選取三個例子作一比較。項羽是一極端外向的範式：

「秦始皇游會稽，渡浙江。梁與籍俱觀，籍曰：『彼可取而代之！』……」

「……於是破秦軍。項羽召見諸侯，將入轅門，無不膝行而前，莫敢仰視」。……

「項王見秦宮室，皆以燒殘破，又心懷思欲東歸。曰：『富貴不歸故鄉，如衣赭夜行，誰知之者』。……」

「於是項王乃悲歌慷慨，自爲詩曰：『力拔山兮氣蓋世，時不利兮驪不逝，驪不逝兮可奈何？虞兮虞兮奈若何？』……」

「……『天之亡我，我何度爲？』」

他是一生倔強，氣盛而不能容人，使人覺得他可怕。最後他失敗，自己絕不認錯，歸咎於天。

漢高祖劉邦有時表現外向，但總不及項羽那樣趨於極端：

「高帝常繇咸陽，從觀秦皇帝。喟然太息，曰：『嗟乎！大丈夫當如此矣！』」
同樣自負，又和項羽的口氣與態度顯然不同。

「呂公者好相人。見高祖狀貌，因重敬之，引入上座。蕭何曰：『劉季固多大言，少成事』。高祖因狎諸客，遂上坐，無所誦」。外向在此充分表現。

「……高祖數讓，衆莫肯爲，高祖乃立爲沛公……」

「……南渡平陰津，至洛陽新城，三老董公遮說漢王曰：『……』漢王曰：『善！非夫子無所聞！』……」

「酈食其爲里門監，曰：『諸將過此者多，吾視沛公大度』。乃求見沛公。沛公方踞床使兩女子洗。酈生不拜長揖，曰：『足下必欲誅無道秦，不宜踞見長者』。於是沛公起，攝衣謝之，延之上坐」。

這些行事是項羽所不能做的。我們再引兩段別人的批評：

「懷王諸老將皆曰：『項羽爲人，懷悍禍賊，嘗攻襄城，襄城無噍類；所遇無不殘滅。且楚數進取，前陳王，項梁皆敗。不如更遣長者扶義而西，告諭秦父兄。秦父兄苦其主久矣。今誠得長者往，毋侵暴，宜可下。』項羽不可遣。獨沛公素寬大長者……」

「……高起，王陵對曰：『項羽妬賢嫉能；有功者害之，賢者疑之；戰勝而不與人功，得地而不與人利；然其所以失天下者也。』」

一是將本相赤裸地暴露於外。一是半現半隱。

王莽是一極端內隱的範式：

「莽羣兄弟皆將軍五侯子，乘時侈靡，以輿馬聲色佚游相高。莽獨孤貧，因折節爲恭儉……勤身博學，被服如儒生。事母及寡嫂，養孤兄子，行甚勅備；又外交英俊，內事諸父，曲有禮意。……」

「……宿衛謹敕。爵位益尊，節操愈謙。散輿馬衣裘，振施賓客，家無所餘。收贖名士，結交將相卿大夫甚衆，故在位更推薦之。游者爲之談說，虛譽隆洽，傾其諸父矣！……」

「嘗私買侍婢，昆弟或頗聞知。莽因曰：『後將軍朱子之無子。莽聞此兒種宜

子，爲買之」。卽日以婢奉子元。……

「母病，公卿列侯遣夫人問疾。莽妻迎之，衣不曳地，布蔽膝，見之者以爲僮使。問，知其爲夫人，皆驚」。

但等到他當權之後，便「敢爲激發之行，處之不慚慙」。他可以撤去傅太后的坐幄。最後他勒逼王太后讓位。在自我爭勝未達最後目的時候，他將自我完全藏匿。

近代中國歷史上的人物，如左宗棠，李鴻章與曾國藩也可作爲由外而內三種範式的代表，不過左與曾都未趨於極端。所以都成功了。現代國際中的人物，如希特勒，幾乎外向到變態的程度。有時他在自傳或演說中真做到了「披瀝直陳」的地步，可惜張伯倫與達拉第將他的本相誤認爲變相，而大上其當；空言成爲事實，想挽救也無從挽救了。羅斯福是一個內隱外向相兼的好例，而斯大林則屬於一種特殊的內隱型。

爲何多數人的自我受壓迫而力求適應，另有一些簡直喪失了個性，更有極少一部分遭受制裁，反動愈趨激烈？對於這樣一個玄妙的問題，當然可以從各個角度來觀察，而且各自可提出不同的解釋。作者根據心理的觀點，也不妨大胆作一嘗試。

作者以爲至少有兩個基本的因素，最值得注意：一、環境的壓迫是多方面的，而整個的力量當然有強弱之分；二、個人的品格是一種複合的反應系統，其中實以情緒反應爲主

要的成分，或穩定或浮動，足可影響全人格。社會的壓力愈重，自我缺少迴旋的餘地，彼此不斷磨擦，結果不出二途。自我或完全以變相出現，虛偽欺詐由此滋生；或索性不顧利害，一意要顛覆這個無情的桎梏。「食色性也」而佛洛伊特偏用「色」來解釋一切的行爲。正因求食的動機是社會所容許的，而對於個人的色慾則加上層層的禁令，所以反而顯得重要。情緒的反應失常能使自我進則進至極點，退亦退至極點。譬如，我們爲「怒」所鼓動，竟可不惜碰壁，走向絕路，雖然事後自知懊恨，在當時往往無所顧忌。我們爲「懼」所牽引，即不再前趨，一味退縮，甚至於禍患未來，已先事避匿。而且長時期的情緒緊張更可蒙蔽理性，擾亂思考，我們將常爲成見與武斷所支配，妥當的適應實在不易產生。由於這兩個因素覆疊綜錯，分合增減，質量互異，便造成種種的自我範式。

自我中心的傾向，無論如何蛻變，既不能令其消滅，那末人與人之間的傾軋，猜忌，與鬭爭豈不將和人類同其始終？統觀整個的歷史，政治的制度與機構能適合於一時需要者，日久條件變更，必漸瀕於敗壞；原來是爲着多數人的福利而設，後乃變成他們活動的鎖鏈。少數人具有極強的自我意志，終於忍受不住，分別號召羣衆，紛起抗爭，影響所及，勢如燎原。這便是所謂「亂世」。其中最強的一個，剛毅堅摯，凌越而上，而且又能擴大自我，包容大衆，得到最後的勝利。他因時制宜，重新訂定政令典章，確爲大衆解除了困難，他們當然甘於俯首就範，於是再成統一。這便是所謂「治世」。如果他缺乏毅力

與遠見，除自我爭勝之外，不能顧及大眾，則雖可占得暫時的上風，總敵不住其他強者的繼續反抗。此起彼扑，各不相下，似無止境。這便是所謂「爭霸之局」。治亂相仍，如月之有圓缺，花之有開落，我們可以用「唯物觀」或其他的理論來解釋，也何嘗不可用「唯我觀」來解釋？即在所謂治世，個體與羣體，我與人，依舊是在爭逐。不過單拳不敵衆手，在外表上自我不得不屈服，而在暗中畢竟還要鉤心鬪角，以圖滿足私欲。我們試想，在任何一個私家團體或公衆組織中，能徹底免除利害的衝突否？甚至於在學術界中，能徹底調解意見的攻駁否？事理有是非。而自我的情感作用最不尊重是非。無怪乎荀子要主張性惡的學說。人似乎永遠是一個自私的動物。

平心而論，發展自我並不能算是一件壞事。我們不宜僅從消極方面着想，想把它整個兒剪除斬絕。沒有自我，也就沒有個性。生存在同一的社會制度之下，如人的行為都趨於一致，進退俯仰，盡守定則，生活尙有何意味？猶如一塘死水，不起波瀾，人生竟如此平凡？錦瑟五十絃，僅發出一種高低相同的單音，豈能稱之爲和諧？我們應該轉而注意於預防，設法彌補自我爭勝的弊害，而使它不致橫決。我們如能盡量減少社會中種種不必需的壓迫，自我的發展即可由「逆」而趨「順」，由「激蕩」而趨「充實」；我們如能將情緒的反應保持正常，自我爲理智所統攝，無論外向內隱，必能適可而止，不走極端；最重要的一點是謀求羣體與個體之間如何維持一個合理的平衡。同時我們更應利用教育的力量

量，誘導自我在積極方面「擴大」，由己而及人，以自己的憂樂來同情於千萬人的憂樂。然後人世間的「自私」、「偏狹」、「狂妄」與「殘忍」纔能逐漸減少，而「公正」、「合作」、「互尊」與「和平」終有一日將起而代之。

這樣一個理想的世界是可能的，不幸現在還距離我們很遠。「雖不能至，然心嚮往之」！

二 兒童研究的意義

兒童研究在心理學的各部門中產生得最晚，但反有後來居上之勢。如果將最近十餘年來各種心理研究作一統計，會發現關於兒童方面的研究是在繼續而迅速地增加着的。為何從成人行為的研究逆轉而注意到兒童，這不是一個偶然的現象。

從心理學本身方面說來，研究兒童正可以把動物心理與成人心理貫串起來，否則動物的行為與成人的相差太遠，我們將得不着進化的線索。華生(Watson, J.B.)最初致力於動物的學習，後乃專攻兒童情緒行為的發展，纔更堅強地奠定了行為學派理論的基礎。衛斯(Weiss, A.)在晚年也領導他的學生研究新生嬰孩的行為，同足以表明這個趨勢。

科學所最重視者是因果關係；由因可以料果，由果可以推因。兒童的行為是根芽，成

人的行爲是果實。我們如僅從成人方面着手，斷不能明瞭種種習慣系統的來源。有的人性格暴躁而倨傲，有的懦弱而畏縮；有的善長特殊技藝，有的一無所能；有的甘於犯法作惡，有的潔身自好；凡此種種不同的個性差異，並非是生而俱有的。心理學的第一步工作在於了解行爲，從紛紜綜錯的行爲中，尋求出一貫的原則。我們必先詳悉各種行爲演變的過程，然後才能談到了解。心理學的第二步工作在於控制，要能夠使某些有益的行爲易於養成，某些有害的行爲易於消除。這是屬於實用方面的，其重要性並不次於理論的探討。了解與控制均須根據於兒童行爲的研究。

從家庭方面來說，兒童心理學中重要的原則實爲每一個父母所必不可少的常識。大多數的父母們或者持「定命論」，認爲子女將來的成就乃早爲命運所決定；或者盲從「突變論」，覺得在幼年所表現的習慣，到了相當的年齡便會突然改變的。這兩種觀點造成父母們的武斷、溺愛、懶惰與不負責任。因此大多數兒童在沒有送入學校之前，便已經被毀壞了。父母因爲兒童身有疾病，一定要向各方尋求可靠的醫生，爲他診斷治療，但遇到兒童精神上的不健全，便有種種聊以解嘲的說法，或託詞隱諱，往往不願就教於專家。其實精神不健全爲害之烈尤甚於疾病，因爲一隱一顯，及其因循而造成變常的人格，成了家庭與社會之累，反而生不如死。精神的缺陷都潛生於童年，這是心理學中業已確定的事實。

從教育方面來說，兒童研究更有特殊的意義。兒童之間的智慧差異極大；他的理解、

思想，以及道德觀念，與成人迥然不同；他的工作持久力與注意力也遠較成人爲短促而易於變動；他的興趣與嗜好也隨着年齡有不斷的變化。一個教育專家如不明瞭這些事實，他的工作僅成爲一座沒有基礎的空中樓閣。凡分別班次的標準，教材的取舍，工作時間的分配，以及教學的實施，將完全失去必要的根據。況且教育的功用不僅在於知識的傳授，特別因爲大多數父母的失職，教師對於兒童品格訓練負着更重大的責任。兒童如一株嫩芽，不勝環境中種種不良影響的戕害；他如一塊飽和水分的黏土，可隨意被捏成各種形像。每一個教師應該了解兒童的秉賦以及行爲轉變的原則，然後他纔會擔當得起作育人才的大事業。我國的小學教育，本是有名無實，大多數的小學教師酬報過少，生活不安全，對於職業並沒有濃厚的興趣，缺乏適當的修養。他們不知兒童的特性爲如何，一味用不合理的方法與態度去教導，結果則教育的效力適得其反。無怪乎歷來有很多人提議：教育兒童最好的方法是隨着他自己的本性去發展。這一種消極的理論抹殺教育原來的功能。小學如此，我們何必再談中等與高等教育，這是國家最重大的損失。唯一補救方法是使從事教育專業者先了解兒童。

今日從事社會改革者有很多不同的理論，或者主張謀求政治與經濟的徹底革新，或者想推廣實用科學，或者鼓吹舊道德的維護，或者提倡優生學說，激進與保守各成一派，彼此攻訐，使人難於適從，作者覺得最基本的還應從組成社會國家的分子方面着手。各個分

子健全，則組織亦必健全。三百年來自然科學的進步，使人類在物質享受上有日新月異的增進，但人的本性則從古至今幾乎沒有多少變更。個人、社團、國家或民族之間仍各以成見、猜忌、威迫、欺詐、戰鬪等相迎相拒。在迎拒的過程中不知犧牲幾許的人力與物力。而物質科學的產物，有時反失其正常的效用，從中推波助瀾，更增加了人類的殘殺。我們一天一天地感覺到缺少了人的科學。我們必須先控制了人，然後物的享受纔不致於逾越範圍。人的科學，溯果及因，是在於兒童的研究。我們能控制兒童的行為，便不難進一步，用最經濟的步驟培植成社會健全的分。兒童心理學的研究與提倡可以說是一切社會改革的一把總鑰。蘇俄政府在近十餘年來正努力從教養兒童入手，企圖打破人類「占有的本能」與產業私有的觀念。杜威教授曾舉之為人類最偉大的實驗。假如試驗成功，則不久將有幾千萬的青年，他們的意識、欲望、態度與行為將造成世界上一個空前的影響。這一個例子足以明示兒童研究與社會改革的關係是如何密切。

自抗戰開始以來，沿海岸各省大批民衆向內地與西南西北各邊區遷移，流離顛沛，生活艱苦，對於兒童適當的教育自然無暇顧及。所有業已淪陷的區域中小學教育或歸停頓，或被強迫改變制度，在當前大多數兒童橫遭摧殘，或全被忽視，而他們正是將來建國的原料。戰後復興問題，頭緒多端，但這千萬株受傷的嫩芽如何再施以優良的灌溉與培養，使能欣欣向榮，重復成為棟梁之材，實最值得我們重視。

三 問題兒童的產生與處置

現代教育中有一個新趨勢，即從知識的傳授轉而着重於健全人格的培養。求知的活動只是行爲的一部分，兒童對於整個環境的適應，無論在個人幸福或社會組織方面，都具有更重大的意義。律師能使受理的案件獲得勝訴，建築師能將一所房屋按照預定的設計造成，他們便盡了責任。教師這一種職業卻與前二者不同。他不但在相當時期之內須指導學生習得一些知識與技能，他更要進一步去控制他們的行爲，使多方的發展能維持平衡，而且就他們的資質與特性各給予充分表現的機會。他的工作比律師或建築師的工作又加上了一重困難。

小學教師朝夕與兒童相處，發現大多數的兒童天真活潑，富於好奇心，願意接受指導，而且彼此間相親相愛，這是一種最可寶貴的安慰。但其中還有少數性情奇特，舉動乖張，對於所學毫無興趣，終日吵鬧不安，教師雖溫言勸導或嚴厲督責，都難發生效果。他們在家庭與學校中造成無數不易解決的問題；負責的教師爲了他們感覺無限的煩惱，而往往苦於缺乏適當的應付方法。心理學家稱他們爲問題兒童 (Problem Children)。爲什麼他們和許多正常兒童大有區別，爲什麼他們在行爲方面表現這些特殊的傾向，我們應該用什麼

方法來糾正或遏制他們的不良習慣；這些問題是每一個教師所應深切注意的。

所謂問題兒童，包括的範圍很廣。頑皮、說謊、偷竊，以至於各種變態的行為。如成爲習慣，影響到整個人格，使兒童在適應方面處處遇到困難，都可以歸入這一個範圍之內。從表面上觀察，問題的種類與性質也許各有差別，但有一點是共同的，即不良的適應。除去極少數的例子，不良的適應並非由於天賦的缺陷，而是經過長時期的發展，逐漸養成的。一般人相信兒童的行為傾向早被命運所決定，或者認爲兒童期的乖戾到了青年期便會突然變爲馴良而明理，固然同是屬於錯誤的見解，即一部分心理學家與教育學家過於重視遺傳，也未免犯着逃避責任的嫌疑。根據近來兒童學的研究，我們的日常基本習慣（如飲食、睡眠、排泄），情緒變化，社會生活，以及道德觀念等一概都受早年環境的支配。假如父母與教師對於兒童的適應能力能早加注意而預作防止，大部分的問題兒童是可以歸於正常的。最近心理衛生學已從消極的糾正轉而講求積極的指導，正因根據於實際的經驗，發覺指導易於使兒童獲得更健全的發展，而糾正往往是徒勞無功的。但我們必須首先了解行爲演變的原則與心理衛生的意義，再用極度的忍耐與同情來觀察、來體念、來控制，然後纔會產生有效的指導。

問題兒童的產生大抵由於多種因素湊合而成，爲說明方便起見，不得不分條敘述。

(一)生理的缺陷 美國小學兒童健康的調查顯示一個可驚的事實，在二千五百萬學生

中有百分之九十五可以說是在健康方面多少有一點缺陷。其中如齒病、眼病、耳病，與扁桃腺腫大症都占着很高的百分數。因為病非嚴重，往往不為家庭或學校所注意。但身體上任何輕微的障礙，歷時較久，便一定引起心理的激動。譬如一個患近視眼的兒童，除去不能看清教師在黑板上所寫的字跡，足以阻止他的進步之外，更因為所得的外界印象過於模糊，使他的注意難於長久集中，而致於動作變為遲緩，態度變為多疑。又如自小心臟衰弱的兒童，不能參加戶外劇烈活動，漸漸與團體生活隔離，性情便趨於孤僻，久之竟可形成極端內藏的 (Introvert) 人格。一般人不明這一種微妙的關係，平時未加注意，等到行為方面發生問題以後，因果的線索已經泯滅，再想着手糾正，已無辦法。至於先天構造的缺陷或後來偶然的損傷，使發育停頓，人格突然失卻平衡，適應上自愈感困難。

(二) 智慧的低劣 低能大都由於遺傳，普通分為三類：最輕者稱為朦朧，智齡約當於十歲的正常兒童；次之稱為呆傻，約當六七歲；最重者稱為白癡，約當二三歲。無論施以何種妥善的教學方法，一個呆傻並不能完成小學的學業。此外又有所謂停滯或落後的兒童，在學校中所入的班次常較普通兒童低至二三年。這些智慧低劣的兒童，假如不施以特殊的教育或分入適當的班次，一定感覺到教材過於艱深，雖竭力追求也難及格，自然很容易失去讀書的興趣。更因為遭受同學的輕視，不為教師所寵愛，他們的性格在不知不覺中便趨於異常。低能程度較重者更缺乏遠見，簡直不能預料行動的結果。他們隨着衝動的推

移，往往敢於反抗命令，破壞規則。不但低能兒童在學校中成爲棘手的問題，即智力極高者，也因為適合於普通兒童的教材不能吸引他們的注意與熱忱，而造成過分的玩皮，甚至於甘心逃學。

(三) 家庭生活 就一般情形而言，父母無不愛惜子女，但教養得當實在不是一件容易的事。普通非失之太嚴即失之太寬，太嚴，使兒童的性情漸變爲懦弱、拘謹、保守或迂執；太寬，則易流入放縱、任性或輕率。獨生子在家庭中常居於稱霸的地位，而在長成以後卻最難適應合理的團體生活。多數的父母對於教養的政策，往往因意見參差而發生爭執，或者互相推諉，徒然誘導兒童從中取巧；有些將兒女作爲發洩情感的對象，喜怒不常，使他們無所適從。此外由於家庭經濟過於貧乏，父母之間的關係不正常（如離異或拮据），或父母的教育程度過低，沒有教養的常識，對於兒童行爲的發展都給予最不好的影響。父母不能肩負教養的責任，就推之於學校。其實在入學以前，許多很足寶貴的材料已經被糟塌得不可救藥了。而學校又僅注意於知識的灌注。雙方應有的聯繫脫節，在一推一讓之中不曉得犧牲了多少兒童！

(四) 心理的衝突 在兒童時期自我中心的趨向極強。最初兒童的慾望與衝動如不能滿足，或者行動受到束縛，必引起劇烈的反抗。反抗即使失敗，他自己也不肯承認錯誤。及至經驗隨年齡而增長，他漸漸覺得外界的事物以及別人的意見與主張，像是一重圍軍，愈

逼愈緊，並不因為他的堅執與任性而被輕易衝破。兒童的生活處處要依賴成人，他不得不接受壓迫，個人的要求與現實世界，與成人的標準，與社會的制裁不斷發生衝突，最後，無論是否甘願，他唯有抑制或撤消自己的要求。這是一種常態的發展。有時因為個性特別頑強，或情緒過於興奮，或外界壓力不均，他曾徼倖反抗成功。以後也許更要時時嘗試，他於是不服命令。人類的動機為數甚多，兒童往往有兩個動機同時發生。如二者力量不相等，他的行動途徑必傾向於強者；如二者完全相等，將隨外力的增減而偏倚；如二者相等而外力又無改變，竟可以從另一方面發洩。一個老實的兒童有時說謊、偷竊，或因細故同別人爭吵，大抵由於個人的動機互相衝突之故。

以上所舉的因素並不詳盡，但由此我們對於行為演變的複雜性已可窺見一斑。由於一種或多種因素的影響，使兒童不易獲得順利的適應，他所處的情境常成爲一個問題，使他徘徊歧途，進退兩難。用尋常的方法，他得不到解決，而過去的經驗又難給以幫助。他像是一隻拘禁於籠中的困獸，驚懼、惶恐、煩惱、情緒極端緊張，向各方衝撞，儘做些錯誤的嘗試。他或者躲避現實，從幻想中去尋找安寧；他或者借重於文飾作用，聊以解嘲；他或者發揮補償作用，以圖挽救；他或者表露病態的反應，勉強取得別人的同情；凡此均屬虛偽的解決，不但問題依然存在，且因而更趨於嚴重。

普通我們習於用懲罰來處置這些問題兒童。但懲罰究竟有多少積極的效力，是很可懷

疑的。作者曾根據心理學的原則對於懲罰的利用加以詳細的分析（參看施用懲罰的困難一文），這裏不再重複多說。心理的研究已確切證明，習慣的破除遠較養成爲艱難。上面已經提過，最近心理衛生學已從糾正轉而側重於預防。使問題不發生，比較等他發生以後再作補救，當然更合理，兒童處於問題性的環境中，盲目嘗試而終於陷入不幸的過錯，這一種責任須由父母與教師來擔負。成人能在旁幫助，替他尋求比較相合的解決方案，指導他脫離矛盾的包圍，所謂問題將不致徒然爲害，或者竟變成一種有益於心智的訓練。

每一個教師，除開教學方法的講求之外，應該特別注重於指導的技術。他首先須知問題兒童產生的種種因素；他須明瞭每一個學生的過去生活史；遇到兒童在適應方面感覺困難時，他須虛心探尋問題的癥結所在，萬不能僅根據成人的是非標準而輕下判斷；他須表示同情，多用鼓勵，激發兒童的新動機與新興趣，使能繼續前進，養成更適當的態度與習慣，來替代虛偽的解決方案。

教師對於問題兒童如處置不善，會從舊問題中更滋生無數新問題，使兒童愈難振拔，更由於偏見，武斷，竟氣用事，或濫施懲罰，他在無意中，可以將若干本來不成問題的兒童使成爲問題。人格的基礎是在童年築成的。是以小學教師比中學與大學教師肩荷着更艱鉅的負擔。

四 訓育制度

潘光旦先生在二十八年六月的益世報中曾發表一篇星期論文，題爲論大學訓育長。潘先生認爲全國教育會議議決在大學中添設訓育處，正足以表明近代教育是無能的，是不智的。作者很同情於潘先生的牢騷。近代教育，無論從初等至高等，因爲過於講求知識的灌注，而灌注得又不得法，確是一個大失敗。潘先生提出兩個積極的主張，一是另行決定我們對於學術的態度，二是慎擇師資，想把訓育的效果從這些改變中滋生出來。這是一篇富有刺激性 and 暗示性的文章。但作者總覺得訓育問題的癥結在中小學而不在大學。但處於目前這樣一個非常時期，大學的環境和組織都發生了新的變化，爲治標起見，大學中有無設立訓育長的必要，也值得我們鄭重考慮。

從心理學的觀點來看，個人的氣質、性情，與品格大部分是在童年期中養成，小部分是青年期中養成，大學生所經過的四年訓練則偏重於求知。雖然他們受特殊校風的影響，受少數大師的薰陶，在相當範圍之內，可以促進人格某一方面的發展，但很少能把人格發展的主要趨向徹底再加變更。假如他們秉賦原屬平庸，而且原已養成一種不良的生活習慣與治學方法，便更難獲得顯著的改進。在大學中本應該給予學生充分的機會，使能發

揮得性，並自動。加各類團體活動，從實際生活中去體驗人生的真義。在原則上，似乎是與其另外增設訓育長，不如認真改善原來的導師制。「導」是就其本有的趨向加以助長，「訓」便含有強迫和裁制的意義了。

每一個成功的大學自有一種特殊的校風。即姑以西南聯合大學作一個例子，其中包括着北京、清華、和南開三個單位，便各有他所獨具的優點。學生一旦生活在這樣一個團體中，不知不覺地與其他分子在精神上融和一致，他自然願意遵守共同的規條，愛護團體的榮譽。但現在三校合而為一，遷至昆明，物質的環境和人事的組織已有了不少的更改，而且其中又有很多轉學生和借讀生，帶來不同的校風，不同的生活習慣，以及不同的私人情感。團體中的統一不再存在，適應的困難便由此產生。這些困難一般軍事教官斷不能解決，任何一位教授也不能普徧明瞭。西南聯合大學的情形是如此，其他各大學的情形也同是如此。在平時大學中似乎可以不設訓育長，但目前既然有事實上的需要，則另外增請對於青年問題素具研究的專家，來自責處理這些困難，來幫同學生謀求更健全的生活，來培養抗戰時代應有的精神，也未嘗不可試行，以觀後效。

「教」和「訓」是不是應該根本分立，這是一個爭論難決的問題。我以為他的重要性在中小學中格外顯示得清楚。理論須根據事實，讓我們先就已有的事實作一番分析。

我國的中小學中，在沒有施行訓育制度以前，向來以學監或修身教師兼負訓育責任。

以後有專門的訓育員，但職權不重，或逕由級任兼充。最近始添設訓育主任，與教務主任，事務主任並立。這一番變更並非由於盲目的嘗試，正因為學監或訓育員在品學和地位上不能引起學生的敬視（過去訓育員往往是學校中最無能的人，校長想要位置親戚朋友，而苦於一無專長，於是便派充這一個閒職），所以很難執行職權。由級任兼充，固然可以免除學生的輕視，但普通的專科教師對於兒童心理和青年心理往往缺乏了解，甚至於為成見所蒙蔽，而有謬誤的觀念，而且他既擔任每週廿餘小時的功課，實在已無餘暇及此。所謂學生的行為問題，並不限於一班或一級之內，每一級任各憑自己的喜怒來下判斷，應付這些特殊問題，或失之過寬，或失之過嚴，斷不會均等而盡一。訓育的效果便因此消滅，而級任兼充制仍不得不歸於失敗。現行的訓育分立制，本想要補救這一方面的缺陷，可惜仍然是名實不符。大抵中小學的校長對於訓育主任的選擇遠不及對於事務主任的選擇來得慎重。後者選擇失當，足以損及本人的利益和地位；前者失當，不過是學生們倒楣而已！最近的失敗是由於社會中的積習所造成，是人的問題，並不是制度的問題，正如任何一種政治制度，引用到中國來，便如「橘逾淮而為枳」，而改變了滋味。

教育指導已經成爲一種專門學問，訓育主任絕對不應當由外行的人來充任。欲求兒童與青年在身心兩方面都得到正常發展，必須先對於發展的每一個階段的特點認識清楚，而且進一步還要知道他們的特殊才能與缺陷，情緒習慣演變的過程，思想的萌芽，以及社會

適應中的種種困難。更重要的是他們的家庭環境；他們在學校中所表現的行為問題有一部分受家庭的影響。訓育主任對於每一個學生的過去和現在應該保存一分詳細的記錄，其中至少包括三項：（一）家庭的背景，（二）身體的發育，與（三）心理的發展。每一項中又可分為若干細目。這些事實的資料完全從調查、觀察、和測驗中得到。訓育主任須根據這三方面的事實，來幫助學生克服適應上的困難，糾正不良的習慣，指導學習的進步，而且更要注意預防變常傾向的產生。這是一件最繁重的工作，主持其事者應該具有專門的技能。深厚的同情，堅定的耐心與敏銳的直觀。知道每一行為是由若干因素所造成，也便會用客觀的方法來分析；知道他自己的態度對於學生將發生深刻的影響，他便會竭力避免武斷與威迫。由於工作的性質不同，至少在中小學中分設訓育主任，我認為是一種合理的辦法，但人選卻須極其慎重。

教師在人格方面能夠感化學生，這一點我完全同意。特別是在大學中，一二位大師的努力便足以開創新的風氣。但行為問題是多方面的，僅憑情感的接觸，對於整個人格的發展以及癥結的解除，並不能有很大的幫助，有時甚且發生相反的效果，更增加學生適應的困難。從前上海的立達學院在最初開辦時，由於少數教師熱心提倡，曾竭力推行所謂人格教育。結果則師生間的關係過於密切，學生的情感成為畸形的發展，因而產生不少悲劇。我覺得在中小學中添設訓育主任，並非有意使「訓」與「教」相對立。假如機構運用靈活，

「訓」與「教」應該是一致的。訓育主任一方面可以幫助全校學生謀求健全的適應，防止不良的發展，同時也可以彙合教師傳受更好的學習方法；教師不但負責灌輸知識的責任，更須利用他的感化力量來引導一部分的學生奮發上進。二者各有所偏重，但決非對立。若干有關行為方面的專門技術問題，有關全體學生的福利問題，以及有關個別差異的特殊問題，應屬於訓育的範圍，普通教師是沒有能力越俎代庖的。

作者始終認定目前中小學中訓育工作之所以失敗，是人的問題，不是制度的問題。若不改由足以勝任的專家充任，施用任何制度都難收獲實效。還有一點值得我們注意：社會的積習原是重名不重實。訓育的作用在於如何領導學生完成正常的發展。一般主持訓育者往往誤解一個「訓」字，用懲罰做工具，來壓迫學生，使歸於同一的規範。他們忽視個別差異的存在，更不明瞭行為的動力有順與逆兩個不同的方向。導之則順，壓之則逆。我提議將「訓育」改為「指導」。雖然在字面上失掉不少的尊嚴，而正因爲名的更改，也許可以減少錯誤的觀念在中間作祟，而使青年們得到更多的益處。

五 施用懲罰的困難

懲罰是一種駕駛人的工具，應用的範圍最普遍。家庭、學校、與政府都用他來控制兒

童與成人的行爲，使能漸合於一定規範。他的效果似乎沒有人敢懷疑。心理學的進步，對於這個問題頗有發明，使我們漸漸感覺到懲罰實在不是一種好工具，而且用時稍一不慎，會產生極大的流弊。

凡是一種工具，我們應該先徹底明瞭它的本質與限制，然後可以放心去施用，所謂「工欲善其事，必先利其器」。譬如用一桿尺，有市尺，九五尺，與標準尺等等的區別；我們在買衣料時，必須弄清楚它是那一種尺，然後決定須要多少單位，纔不致於鬧出過長或過短的笑話。懲罰的本質與限制，不但一般人對之茫然一無所知，即多數教育專家與法律專家恐怕也都缺乏適當的認識。既然如此，爲何大家依然迷信它的力量，而頻頻施用，使身受者有時徒感深刻的痛苦，卻並不能獲得功效？人的控制是否得當，爲一嚴重的社會問題，斷不能與購買衣料一事相提並論。但我們往往注意考究一桿尺的長短，而於運用懲罰時，則不肯虛心分析它的效果，豈非可怪？

懲罰所以難於施用，因爲其中包括的因素太多。這些因素可歸納爲兩大類：一類屬於動機方面，另一類則屬於力量的強弱方面。

施用懲罰有三個主要的目的。第一，用他來糾正不良的行爲。兒童如不服從命令，偷竊同伴的玩具，或隨意說謊，就給與相當的懲罰，使他以後能夠改悔。第二，用他來促進練習。學生如對於功課不能用心研讀，或耽於嬉戲而荒廢了正當的工作，教師一定要加以

處分，希望他能因此格外努力。第三，用他來做戒尚未發生的過犯。有許多兒童性情十分懶賴倔強，無論如何威迫利誘，卻難使他們遵守規則。雖然明知懲罰未能生效，而仍舊不讓他們輕易逃脫，用意在於使別人因而不敢倣尤。所謂「游街示衆」或「梟首號令」，也是出於同樣的心理。假如我們施用懲罰僅限於這三種條件，能做到有過必罰的地步，而且使身受者覺得確是咎有應得，它的效力也會充分發揮出來。但我們總不免濫用這一個工具。有時教師因為學生對於他不尊敬，而不惜吹毛求疵，假借不相干的理由，加以申斥；這是借懲罰來報復。在舊家庭中，父親等於一個部落的酋長，他常利用懲罰來壓迫子女，養成畏懼的觀念，藉以樹立他所特有的權威。有時他在外間受了委曲，甚至於會拿子女出氣，在這種情況之下，懲罰又成爲發洩情感的手段。施用懲罰的動機既極複雜，於是兒童可以不犯任何過錯而受嚴厲的懲罰；反之，也可以犯過而竟不受懲罰。它的效力因此便被破壞。

懲罰的種類甚多，力量的強弱不等。合理的施用，應該使每一種懲罰隨所犯過錯的性質而定其輕重。但我們至今還缺乏客觀的標準，來衡量它的強度。動物心理學家告訴我們：在簡單的學習情境中，用輕微的懲罰，足可使動物易於進步；在複雜的情境中，懲罰的功効便不甚顯著；如果一味增加他的力量，動物受了過強的刺激，反而阻礙進步。試驗動物，普通用電擊作懲罰，我們可以精確地預先調節電流的強弱。用於人類的懲罰，大致

不出四種。第一種包括申斥、罰站、扣分、記過，或常衆予以難堪，使身受者感覺到不愉快。第二種包括關閉於空屋中，或下課後不許出講堂，使身受者暫時喪失自由。第三種包括責打、鞭撻、不許吃飯，或迫令跪在瓦礫上，使身體受極大的苦痛。第四種包括開除學籍或逐出家庭，使身受者不能再留存於團體之中。不但這四種的力量大有差別，即在每一種內，各項的強度也絕對不能均等。而且同一懲罰施用於不同的兒童，更產生相異的效果，有的情願受體罰而不堪暫時喪失自由；有的被關閉在空空屋中，反能欣然獨自想出方法來遊戲，或者默坐幻想，得到一種虛空的安慰；有的能抵抗一切的懲罰，他的情感已變爲麻木；有的受着輕微的懲罰，便懊惱欲死。究竟何種過錯應該施用何種懲罰，纔不致失之於過輕或過重？即使我們能仿照法學家定出過錯的等級，但兒童的個別差異以及犯過的動機爲如何，難於周知詳察，這一個問題仍然不能解決。

任何一種懲罰都能引起情緒的激動。懲罰的力量愈強，情緒的激動也逾趨於緊張而持久。我們先有一個假定，作爲施用懲罰的根據：苦痛經驗的回憶足以遏制與此經驗相連結的行爲，而使之不再發生。但由於約制作用 (Conditioning)，此苦痛經驗也可以和施用懲罰者連結在一起，而產生相反的效果。譬如一個學生，因爲算學的成績不佳，時時受教師嚴厲的懲罰。久之，後者便成爲引起反感的對象，再進一步，算學這一門功課也同樣使他們不再發生興趣。原來想用懲罰促進學習，而結果適得其反。又譬如一個患口吃的兒童，

如果習慣不深，受着適當的指導，很有恢復的可能。不幸父母急於要想使他改正這個惡習，每遇他在口吃時，就加以申斥或責罰。以後他在父母面前，便口吃得愈利害。任何習慣一旦成立就很不容易擺脫。瓊斯 (Jones R.M.) 試驗兒童情緒行為的演變，曾用種種方法——普通我們認為最有效的方法——來消除一個三歲兒童的恐懼，卻不能發生效果。最後她用「重複約制法」(Method of Re-Conditioning)，使另外一個新習慣替代原有的習慣，經過長時間的訓練，引起愛好的情感，始告成功。這個實驗給我們一些強有力的暗示：習慣的糾正較習慣的養成要困難得多，決不能一蹴而遠；與其在事後糾正，不如在事前預作防止；所謂糾正，其實就是用新習慣來替代，施用懲罰有時徒然阻礙新習慣的成立。桑代克 (Thorndike) 最近發表的研究，對於懲罰的效果頗加懷疑。他以為我們如想促進學習，應該多用鼓勵，少用懲罰。懲罰僅有一種消極的影響，它並不能直接改變學習歷程。

無論在家庭或學校中，假如必須施用懲罰，我們應注意下列四點：

- 一、施用懲罰不可過強，過強則引起情緒的激動，足以阻礙兒童身心的發育。
 - 二、施用懲罰應竭力保持客觀的態度，以免使兒童發生反感，而造成相反的結果。
 - 三、懲罰應緊隨於過錯之後，立刻施用，否則斷不能生效。
 - 四、應使受罰者徹底了解為何必受懲罰；而且一定要做到有過必罰的地步。
- 最後作者仍堅決主張，我們在可能的範圍中，應該努力用鼓勵替代懲罰。因為施用懲

間，每易過度，便產生極嚴重的流弊，小之足以影響兒童正常的發育，大之足以造成不健全的人格。深願主持訓育者對於這一個問題能予以慎重的考慮。

六 成見與誤解

人是所謂理性的動物，但人和人之間的關係卻往往最不合理性。自己堅持成見，對人卻偏要誤解，便造成無數不必需的人事糾紛。從小處說，個人各有特別的嗜好，興趣，與擇友的標準；從大處說，學說異同的爭論，老年與青年的互相不能了解，階級間與政黨間的仇視，以及各民族間的猜忌；種種的不和諧都由於成見在中間作祟，使社會的距離隨之而擴大，彼此愈相孤立，誤解也愈深刻。

英哲培根曾拈出四種偶像，認為是思想的大患，其實就是指成見而言。成見不但蒙蔽思想，而且能阻礙社會的進步。過去社會學家如羅愛斯(Royce)，布加達斯(Bogardus)，派克(Park)，湯姆士(Thomas)等，都很重視這個問題，對於成見的來源各有不同的學說，但沒有一種足可把有關成見的事實完全解釋得清楚的。作者以為成見是由若干因素所構成的，我們一定要從兒童的行為發展方面着手，纔能尋出它的根據。

兒童有「自我中心」的傾向(Ego-centric tendency)。他用主觀的眼光來考量外界事務

的關係；他覺得凡能滿足自己欲望的對象都有價值；他用來解決問題的步驟並不合於邏輯的推理歷程，既不需要翻復嘗試，更不需要證明；他經過一個消極反應（Negative）的時期，在此時間他是異常的固執。譬如，六七歲的兒童畫一輛汽車，會把各部分的比例和位置弄得顛倒錯亂，有時又把自己所最感興趣的一部特別給予擴大而顯著的描摹。無論這一幅畫壞到如何的地步，他總是沾沾自喜，而不服別人指摘。假定他有一兄一弟，你問他有幾個弟兄，他會回答兩個。但如果轉變另一方向，問他的哥哥或弟弟有幾個弟兄，他往往說是只有一個——是他自己。因為他把一切關係都集中於個人，此外別無關係存在。這是成見最早的雛型。由成見便滋生誤解。

及至兒童年齡較長，經驗積累漸多，他慢慢覺察客觀的事物斷不為他主觀的好惡所屈服，同時他又學着不得尊重別人的意見和主張。過去當他走路不小心為門坎所絆倒時，經過母親一翻溫慰，甚至於替他出氣，假裝着去責問門坎，他才停止哭泣。但經驗告訴他，錯誤並不在門坎，而在他自己的不小心。假如他固執，他每次還是免不了掉要跌倒的。最初他和別的兒童們在一起遊戲，也許會任意行動，不為團體的規則與領袖的命令所束縛。但多數人武力的壓迫與共同的排斥，終於使他非就範不可。事前的空言勸導不容易發生效力，只有實際的經驗纔可以破除成見。

成年人的成見，單就數量而言，似乎應比兒童的更可減少。不幸，一方面幼稚的自我

中心傾向雖逐漸減輕，而另一方面因種種家庭影響，社會傳統，與階級意識繼續在不知不覺中浸潤滲透，新的成見又因以養成。兒童與成人同為成見所支配。但卻有一點區別，值得我們注意。兒童坦白地堅執他所下的判斷一定是對的，更不需要別的理由來支持。而成人如果發現自己的主張與別人不合時，便往往援引古聖賢的經典或社會上流行的信仰，不惜支離割裂，穿鑿附會來自圓其說。不但普通人容易犯這種毛病，即所謂專家或學者有時也難於避免。身體受人攻擊，我們用武力來自衛；信仰，見解或主張受人批評，我們用語言文字來爭辯；同時引起劇烈的情緒激動。這些信仰，見解或主張是我們後來在偶然間所習得的，一旦與自我意識相黏着，也就成為自我的一部分。舊的尚未完全消除，新的又在不斷滋生，或者新舊相混合，而形成更偏狹更固執的成見。因此人生永為成見所籠罩。

成見使我們對於事物的關係不能作周詳而正確的考察——部分的稜角替代了整個的事實。這樣一個態度，如不即早破除，久而成為習慣，我們將很難和真理相接近。特別在人事關係方面，雙方如各以私見為唯一的真實，誤解便常在他們中間橫互着。本來從接觸可以輕減成見的力量，但誤解阻礙接觸。於是理智的活動中逐漸雜入情感成分，由懷疑而疏遠，而猜忌、而仇視，最後甚至於傾軋不已。細微的意見上的差異，演成實際的衝突，真令我們不敢相信人是擁有理性這樣一個利器的。

個人的成見已經足夠改變人與人的正常關係，團體的成見更增進了世間無窮的禍患。野心家因為要滿足自己的慾望，不惜應用宣傳手段來挑動一部分人的成見。這樣的例子在歷史中是不勝枚舉的。資本家與勞工的對立使社會不得安定；兩個政黨在爭權的時候，往往忘卻民衆的福利甚至國家也可被犧牲，而黨綱是不肯輕易變動的；同以悲天憫人爲懷，各派的宗教在過去都會用最殘酷的手段來對付所謂異教；一民族即使解決了生存所必需的物質條件，還要來壓迫其他的民族，認爲只有他能做世界的支配者；整個的人類發展史中充滿相殺相砍的勾當。如加以客觀的分折，我們不免驚疑，這些悲劇爲什麼一定要產生。人類對於人事倘能像對於物質現象一樣，保持一個超然的態度，而且純粹以理性來處置，若干不必要的磨擦是可以避免的。人事的糾紛大都並沒有必然性，歸根只是一個心理問題：卽成見和誤解的互相激發。

成見在人類生活中是這樣的普遍，像是一種先天的劣根性。但我們追溯個體行爲的發展，在生長歷程中成見原非固定，有些不久便歸消滅，有些在逐漸演變。決定的因素仍以環境爲主。在前面所舉的例子中，可以看到，糾正成見最有效的條件是實際的經驗，僅憑空言勸導並不能有多大的成功。在家庭和學校中我們應該鼓勵兒童去勉力發現實際問題，幫助他作各方面的試探。第一步須卽早轉移他的自我中心的傾向。次之則從物的關係進至人的關係，讓他自動去體驗、索解、尋求其間必然的因果。最重要的是如何控制情緒而發

揮理性，這當然是一種極艱難的工作，賢明的父母和教師理應用最大的努力、耐心與同情來完成它，而且須就兒童發展的階級而施以適當的教導。在這一方面，瑞士盧梭學院教授皮亞齊 Piaget 的研究，最值得我們的重視。所謂科學的態度是我們應付環境的一種習慣，並不能僅從書本中獲得，只有在兒童時代便着手訓練，積久方能養成。這一種態度一方面足以阻止個人成見的產因，另一方面足以不為團體成見所朦惑。

假如充分利用教育的功能，在未來的每一個時代中繼續減少成見的影響，人類的生活將變為如何的和平而快樂！目前我們物質的環境已有了極大的改進，但在人事方面，仍不免常為瑣碎的爭執與參商的意見所困。為此，空費寶貴的精神，豈非自尋煩惱？

七 青年出路的統制

二十八年度統一招生由教育部主持，已分在七區舉辦，試卷亦已評閱完畢，待部中設委員會決定錄取標準後，不久即可發榜。今年應考人數在二萬以上，比較第一次約超出一倍。根據二十七年度統一招生委員會報告，應考人數與錄取人數的比例為二對一。假如本屆仍舊從寬錄取，則人數將達一萬左右。過去以北京大學與清華大學的錄取標準而論，比例約為十三對一。委員會之所以降低標準是因為大量戰區青年不能安心求學，程度自

必較差，而他們都有志向學，政府不能不儘量從寬予以錄取，以期儲爲國用。這一種用意與辦法是否妥當，很值得鄭重商討。

大學是爲國家教育人才的機關。人有可教與不可教，成材與不成材的差別。僅以智慧爲衡量的條件，可造之才在小學學生中所占比數實在極少。經過若干次考試的淘汰，到了高中畢業，比數增高，但至多不能超過十分之一。在國立各大學中（有許多私立大學隨意錄取學生，不能相提並論）雖已經過嚴格的選擇，到了畢業的時候，真正能算做人才的也不過占四分之一左右。現在採用大量錄取政策，不暇顧及個別差異這一個事實，似乎與大學的功用適相違反。

在抗戰時期各大學展轉遷徙，原有圖書儀器的設備大半喪失。驟然增添大量的學生，在講授功課方面將感受到極大的困難。而且各大學的課程有一定的標準，如遷就這些程度十分欠缺的學生，一般的水準必須低落，而少數優秀的學生又不能滿足他們求知的欲求，因而減少深造的機會。如仍保持原有標準，經過第一學年考試，將有半數的學生須照章留級或退學。富有經驗的教師常感覺到，凡曾受留級處分的學生並不因爲第二次的重修而獲得優良的成績。這大都是爲資質所限，他們雖然用盡心力，依舊無濟於事。至於勒令退學，使學生虛耗一年的時間，結果仍無歸宿，則當初何必錄取？這種學生大抵有三種以上的基本科目不得及格，足以證明他們實在不應當入大學。以後即使容他們補修，恐怕是徒

然蹉跎歲月，學校實不便留此永遠不能畢業的學生。合計國家與家庭之所負擔，每一學生每年的費用約在一千元以上。以此鉅款來培植庸材，也要算是一種損失。

一般父母對於子女期望過切，總想能使他們在大學畢業，以後可有較優的地位。平素對於他們的才能與品性的發展向不注意，他們是否能受高等教育也未加考慮。這是一種自私的希望。社會所需要的是有用的人才，並不是僅得一紙文憑的大學生；有為的青年不須憑藉這空洞的資格，努力掙扎也自能有所成就。父母既然如此打算，子女受其影響，在高中畢業後，不問個人的資質與興趣如何，不問家庭有無充裕的負擔能力，唯一的出路是入大學。正式的大學如考而不取，不妨進入有名無實的大學。過去私立大學的盛行正是迎合這一種不正當的要求。許多私立大學的目的唯在收費，只要有人投考，無不錄取。父母但求子女能入大學——也許恰是害了他們——便甘願以血汗之資源源接濟。無怪一部分大學畢業之後就是失業，或者微俸得一職業而所學全非所用。目前抗戰已至緊急關頭，國家正需要充實的人力，而大量青年，無論合與不合，仍紛紛爭着擠入大學之門。如果讓他們輕易闖入，一方面為各大學增造無數累贅，另一方面且助長這種謬誤觀念的流行。他們多數已與時代的精神相隔絕。即不幸投考落第，他們情願回轉家鄉，度着苟安的生活，以待來年再鼓餘勇。國家的艱危喚不醒他們的迷夢，而繼續的失敗徒然將青年的銳氣折磨盡淨！更有可悲者，少數的敗類，失去前進的途徑，竟甘於重回淪陷區域，俯首承受偽組織

的養。似乎除去入大學之外，他們的生活別無意義。

但這大量的高中畢業生究竟如何處置，確成爲當前一個嚴重的問題。作者覺得教育部應該實施一種更積極而且有利的政策纔是。過去教育的失敗，在抗戰期中，暴露得最顯著的是技術人員的缺乏。無論前方機械化的部隊以及後方交通、建築、與工藝等各項事業，都急於等待他們踴躍參加。這些工作當然須由專家來主持與設計，但更需要多數具有嫻熟技能者來運行，普通的高中畢業生，經過數月或一年的訓練，是可以勝任的。他們養成了這種技術，在戰時能切實爲國家服務，在平日也足以靠此自立，比較混得一紙大學文憑在不相關的機關中度着寄生的生活，從社會的功用方面來說，要有益得多。政府如能毅然將若干名實不符的大學分別加以停辦或裁併，以此經費來增設多所簡易工藝專門學校，或者在大學的工學院中附設訓練班，來充分收容這些畢業生，安插問題由此便可解決了一部分。

此外再選擇體格強健而智力較低的學生，組織青年營，加以嚴格的訓練，然後直接分發到軍隊中去，以備充任下級軍官或政治工作人員。在抗戰開始時，有些青年也曾激於意氣，紛紛要求加入前方去殺敵。但不久因爲意志浮動，或體力欠強，或不耐勞苦又紛紛退而求去。最近青年似乎變得更銷沈了。我們並不想鼓勵所有的青年都去從軍。但當國家處於危急存亡之秋，他們既不能從事學術工作，與其托庇於家庭，或徘徊於歧途，何如奮發

志氣，勇往直前，爲國家效命？我們相信，政府如作有計畫的選擇，而量才使用，給與種種方便，青年一定樂於前進的。安插問題由此又可解決了一部分。這是合於實際的救濟方法，對於國家也最有裨益。

在青年自身也應即早覺悟，不由大學出身也並非可恥之事，只要自己繼續努力，前程依然遠大。目前青年在各方面的活動，一點一滴的積累起來，對於抗戰的成敗都有密切的關係，而頹廢怨望，耽於安樂，或意圖徼倖的心理最是戕害意志的魔賊。考大學而落第本來事屬尋常，但因此撞壁，便退而守株待兔，不再另謀上進，忘卻青年應負的使命，這纔是無能無用！

大學生是將來社會的領袖。在選擇、訓練、與待遇各方面都應另有周密的規定。所選擇者須確樹可以造就的人才。錄取的標準宜更較平時提高；就智慧的分配事實而論，所錄取的數目即使少於投考者二十分之一也是理所當然。入學以後不僅着重專門知識的灌輸，還應注意他們人格的陶冶。利用健全的團體生活使他們潛移默化，將來進入社會具有合作，勇敢、堅苦、與創造等品德，纔能擔當重大的責任。他們大都來自中產階級，經過這一番抗戰，在經濟方面勢已瀕於破產，應該一律給予免費的待遇；家境特別清寒而品學優異者更額外給予獎金。人才難得，培養人才使能成爲大器，在目前的大學環境中似乎很不容易做到。他們隱藏於多數的庸材中，難於獲得適合於個性的造就；他們困於經濟上的憂煩不

能安心向學，維持心理與生理上的健康發展；這是主持教育者所應特別重視的問題。

在平時青年畢業於中學之後，各就其志向與興趣而擇業而升學，本可聽其自由。但鑒於國難以來青年對於時代未有正確的認識，而一般父母的觀點陷於謬誤，也不免失職之咎，所以作者主張，政府應該改變從前放任的態度，要積極採取統制的手段，分別就其才智的高下，體力的強弱，在出路方面予以適當的分配。這是切要的戰時教育政策之一。

八 兩性的差異

近來對於男女職業的選擇以及在家中工作的分配問題，由於潘光旦先生的發動，又重新喚起相當的興趣。在今日評論一卷第十四、二十一、二十三、與二卷第十五、二十各期中曾有幾度熱烈的討論。作者在最初便頗想參加助興，但始終覺得這是一個方面極廣而又極不易解決的問題，牽涉到生物學、心理學、社會學、人類學，甚至於倫理學等各個不同的觀點。各從若干特殊的立場出發，在中途偶然接觸，旋又交叉而過，背道相馳，並不能徹底獲得任何的結論。所謂殊途同歸，在目前似乎還很難做到。作者以為在各方面的事實未充分明瞭之前，與其欲以自己的主張強人苟同，不如各就所知的事實分別盡量提出，以供大家參考。作者願意將有關兩性差異的心理事實，在此簡單地擇要加以敘述，作為轉

變討論方向的引端。這似乎是解決婦女問題一種重要根據。

自來談兩性差異者，除開生理的差異不許以主觀的見解隨意增減外，總免不掉會受傳統、習俗、或個人成見所影響。在男子占優勢的社會中，不但對於女子的特性認為都比較低劣，而且還定出許多的標準來規範她的行動。人類為理性的動物。所謂人類，僅男子足以代表，女子則屬於另外一類的動物——情感的動物。男子具有豪勇，睿智進取等美德；女子一味順從、貞靜、保守。於是一陽一陰，一剛一柔，一強一弱，成為最理想的配合。社會對於女子的制裁又加倍的嚴厲，特別是關於性的行為方面，如守貞與守節。正因為她們「富於情感」，「缺少遠見」，而且「不明大體」，所以不得不加上種種的桎梏，以免隨意踰越範圍。生長在這樣一種社會制度之下，男子一向對於自己的優越毫不懷疑。女子也甘於雌伏，雖然若干特權被剝奪了，也覺得那是理所當然。近數十年來社會的急劇改變，產生了女權運動，女子已逐漸在收復失地。從前以閹為界，男子治外女子治內的主張漸難維持。男女所享受的機會，如教育與職業，開始有趨向於均等之勢。但這一個運動並不能順着直線進行，仍隨時引起強力的反動。在男子，總不肯放棄固有的地位，每當女子侵入一種職業時，初則要追究她的能力是否足可勝任，繼則懷着藐視的心情袖手旁觀，或者過分的吹毛求疵，等待着她的失敗。在女子，初由籠中逃出，羽毛未豐——至少在目前並未擺脫精神上的束縛——便想振翅高翔，以為凡是男子能做的事女子無不能做，而且往往做得

過火。現在實際的情形，不幸便是如此，因而造成無數個人適應的困難，家庭組織的破裂，以及社會的不安。一方面堅持男女生來稟賦不同，工作的範圍應有區別，另一方面根本沒有看清楚兩性差異的問題，認定這是無足輕重。男女的心理差異，也同生理差異一樣，確實是存在。但差異的範圍與程度是如何？遺傳與環境是如何支配着這種差異的？一部分的差異是否也可逐漸泯滅？關於這些根本問題，不但一般人誤解頗多，即所謂專家有時也會忽視或不願已知的事實，輕率下肯定的判斷。

成見的影響實在不容易排除。在十九世紀初年有一位解剖學家梅克爾(Meckel)提出，在軀體構造方面，女子的變異量(variability)較男子為大的主張。當時很多人都附和：男子的發育整齊畫一，趨於完備，正足以表明男子勝過女子。等到達爾文的進化論發表，證實一種生物的變異量大者更適於生存競爭，大家又感覺到困惑，難道女子竟會優於男子。以後生理的變異量問題漸少有人談起，而心理的變異量問題便成爲討論的中心。藹理斯(Ellis, H.)在男與女一書中雖然同時提到生理與心理的差異，但更着重在後者，認爲在智能與成就兩方面都以男子的變異量爲較大。根據於歷史與社會的調查，男子成名者遠超過女子，至於作惡犯德之徒也以男子爲獨多；在男子似乎天才之高與低能之低均非女子所能及。這一種學說立刻風行一時。但社會對於男女的期望自來不一致，教育與職業的機會不均等，我們不能僅因女子成名者少，即斷定女子缺乏擔當大事業的能力。霍林華士夫人

(Mrs. Hollingworth) 曾感慨地陳說：從前女子的事業限於家庭之內，助夫教子，同樣可有偉大的成就，但不足以聳動庸俗者的聽聞，因此在表面上被埋沒了。這雖然是女子衛護女性的說法，其中確包含一部分的真理。現代成名的科學家，男子所占的百分數固仍遠過於女子，而女子的數目卻在繼續不斷的增加，這也是很值得注意的。在智慧方面，經過脫爾門 (Terma) 與霍林華士等的研究，已推翻了舊日的學說。至於一般的變異量，包括生理與心理各方面，自皮爾孫 (Pearson, K.) 首先在方法上加以批評之後，迄今資料的積累已極豐富，所謂女過於男或男過於女，這樣一個籠統的原則同是不能成立的。

遺傳支配「機體」，不能直接支配「機能」。複雜的心理特性，如興趣、態度、氣質、品性，特殊才能，與職業選擇，都屬於機能方面，當然受環境的影響更多。從前誤信藝術的造詣，甚至於某一種專業的成功，與反抗社會的行為，都是世代相傳，像眼珠的顏色一樣，即高爾頓 (Galton) 萬理斯諸大家均不免將遺傳現象看得太單純。到現在，普通人對於任何一種特性的來源總還是歸之於遺傳，這是最省事的解釋。兩性的心理差異，如完全為遺傳所決定，則勿論社會環境如何變動，男女行為之間將永遠保持一條深不可越的鴻溝。我們試比較同一家庭中三個時代相連的女性，在思想、感情、行動方面，表現怎樣的隔絕。一個二十歲左右的女子可以走在熱鬧的街道上撩起長袍來緊一緊襪統；可以獨自陪着尚不甚相熟的男友去上館子、去游泳、去看電影；可以在大庭廣眾中站起來爭辯，遇有可

喜之事，便縱聲狂笑。看到這些舉動，她的母親會覺得過於放肆，但還能勉強包涵。她的祖母將大吃一驚，而且會替她臉紅害羞。我們常用「摩登」二字來形容大部分的青年女子，正明示她們似乎另成一種型類，與中年婦女大不相同了。現在的女子已走出家庭，有機會受高等的教育，她們的體格變為更強健，態度變為更外向，情緒變為更穩定了。她們要在若干實際事業中和男子相角逐。特別是在美國與蘇俄，男女受教育的機會幾乎相等，她們不但霸占了小學或中學的教師，不但到工廠中去勞作，不但攬得護士、書記、會計等職務，她們還掙扎着想闖入向來所認為需要細密頭腦與敏速判斷的重大事業中去。少數女子實際上已走入了尊嚴的國會，已在市場中作大規模的投資，或者已肩荷國際外交的折衝。男子最初緊守陣線，托詞男女生來在才能與性情方面迥然有別，男子的事業絕對不許女子問津。現在形勢一變，已漸漸退讓，但仍不斷用家庭作牢籠，想約束住這不羈之馬。在我們這一種文明制度之下，僅憑最近數十年來教育的效果，女性的行為在表面上似已脫胎換骨。這是擺在我們面前的事業，我們不可預為成見所蔽，而輕視環境的力量。

男女間的差異確是存在着的：一部分完全為遺傳所決定，如體格構造，生殖作用等；另一大部分大都為悠久的社會環境所決定，如以上所已談到的行為現象等。我們試進一步，再就心理差異作一較詳的分析，說明差異的範圍究為如何。在感覺敏度方面，男女可以說是有差別。男子的動作能力，特別是運動的速度與確度，略勝於女；但有一類動作，需

要時時改變注意方向，則女反略勝於男。在智慧方面，除關於變異量一點前已提及，根據智力測驗的結果，在十歲前女孩所得的分數均過於男孩，在十三四歲時約略相等，以後男又稍過於女。這是因為在測驗情況中，有若干因素不易控制，如最初女孩的發育較速，至青春時期男女的選擇作用不同，而且測驗的內容在後漸偏重於數理，所以得到這樣參差的結果。在特殊才能方面，男長於機械與數理，女長於文字與記憶。在學校成就方面，凡與數理有關的科目，以男為優，凡與文字有關的科目，以女為優，而各科總平均則女似略勝於男。至於興趣、嗜好、態度等，男女由於家庭環境的陶冶，很早就顯出差別。在品性方面，如誠實、自制、服務精神等，因男女間的個人差異過巨，用團體來比較，反而不甚確定。向來我們認定女子多愁善感。但情緒這一個名詞意義極為含混，可以有種種不同方面的表現。近來各家的研究發見年齡是一個重要的因素。男女兒童在情緒方面幾乎沒有什麼差別，但年齡加長，男女的喜怒哀樂便漸漸分出相異的傾向。女子似更趨於不穩定。

自簡單的心理作用而至複雜的行為與習慣，在男女間都顯示相當的差異。差異的程度很不一致，有的是男勝於女，有的是女勝於男。普通所謂女子在各方面都較男子為低劣，是絕不能成立的。再就生物學的觀點而論，究竟以何種特性為更適宜於生存競爭，因人類的社會環境不斷在變動，我們也很難作一種價值上的估量。而且以上所舉均屬「程度」的差異，並不是「有或無」的差異。我們平素運用文字最不謹慎。譬如我們常說「女子缺乏

理性」，從字面上解釋，似乎是指任何女子的推理歷程都不能合於邏輯。這一種文字的誤解實際上確影響於一般人的態度。心理學家告訴我們，以男女二團體相比較，男子團體在各種推理測驗中所得的平均分數略高於女子團體；以個人論，後者至少有百之四十左右高過於普通男子，我們不能根據團體的結果來預測男女個人之間的高下。這一個統計觀念的認識是極其重要的，而且在兩性差異的各方面都可施用。

湯姆生(Thompson, H. B.)與勃爾脫(Bell, E.)的分析都表明男女兒童的早年環境直接影響他們的興趣與態度，再間接決定他們活動的趨向，因而在特殊才能方面顯出差異。譬如女孩對於機械測驗所感到的興趣遠不及男孩為強，當然成績也就低劣。平常我們將男女間的心理差異看得太嚴格，實則差異的產生往往是若干因素綜合的結果。

最近脫爾門及其弟子們費了十一年的時間，編造成一種男性與女性的測驗(Masculinity-Femininity test)，共用七種問題，包括四百五十餘種項目，從知識、情緒、想像、意見、興趣等各方面來量度整個的所謂男性與女性。就團體而言，男女在測驗分數上確有顯著的差異。男子團體得分自正二百至負一百，平均為正五十二，女子團體自正一百至負二百，平均為負七十(正者表示所謂男性反應，負者女性反應)，二者平均相差一百二十二點。男子的反應中儘有很多是屬於正的，女子中也有很多屬於正的。脫爾門又分析若干極端的例子，其中竟有男子比普通女子為更女性化，而女子為更男性化者。他並不是一位環

境論者，但根據大量的測驗結果，他不得不承認年齡、教育、家庭、職業等都是形成所謂男性或女性的重要條件。他的研究對於兩性差異的範圍 (Range) 和相覆 (Overlapping) 問題，給予我們不少有意義的啓示。

最惹人注意的是米德 (Mead, M.) 在新幾內亞島上調查三個野蠻部落的報告。這三個部落所處的物質環境不同，生活方式各有區別，阿拉帕喜族 (Arapesh) 的男女表現相似的特性，極溫和，不進取，同情於羸弱，對於家庭的合作與服務彼此不分軒輊，相當於我們社會中的女性。門杜嘉麻族 (Mundugumor) 的男女則恰相反，共同表現相當於我們社會中的男性行爲，急躁暴烈，喜鬪爭，勇於進取，有仇必報。滔母善利族 (Tchambuli) 的男女在性情與行動方面彼此相異。女子處於優越的地位，支配經濟權，善於計算，主持一切實際工作；男子反而非常柔順，樂於聽命，在家中優游自在，閒來跳舞、繪畫、抱孩子；與我們社會中的男性與女性恰換了一個地位。這三個部落都認爲他們所特有的男性與女性是最自然的。無論男子或女子，凡具有一種性格與社會所公認者相違反，便爲衆所共棄。據米德的觀察，他們的生活也和我們一樣，由快樂與煩惱交織而成，習之已久，並不因爲男女性格的異同而產生額外的困難。社會的壓力使男女共同或分別助長若干特性，同時又抑制若干特性。究竟男女的特性是否宜於相異或相同或彼此變換，頗足耐人尋思。

根據以上所舉各家的研究，足徵所謂男性與女性有一大部分是隨着環境而轉移的。不

但我們不可武斷地來判分二者的優劣，而且應更進一步，將兩性差異看做是相對的現象。

我們不妨想像：剛性與柔性的品德，如相混合，同在男子或女子的行爲中表現出來，也許成爲一種更完備的人格。少數女子如具有卓特的天才，在科學、藝術或事功方面能夠作偉大的貢獻，而一定要將她拘禁於家庭之內，爲生育與鹽米瑣屑所困，豈非爲社會的損失。男子如庸懦無能不知振作，又何嘗不可讓他居家代主中饋，撫養兒女。過去東方與西方的文明同樣使男女的性格趨向於分歧。近代美國在無意中由於教育的影響漸造出一種與歐洲傳統相異的女性；蘇俄是在努力，想打破男性與女性的差異；最近德國似乎從相反方面要將兩性差異區分得更加顯著。我國的社會受儒家思想所支配，所謂乾道與坤道向來是判然二途，不容混淆，而現在也漸有變化的趨勢。勢化將至何種地步？聽其隨外來的風向而變，或預作控制使循一定的途徑而變？

我們固然不妨想像將來可能的變化，但現在的兩性差異是數千年的傳統結晶。來源愈遠，情性愈大，斷乎不可忽視。婦女運動方開始未久，一般的新女性總不免興奮過度，把事情看得太容易。謀生應有的知識，技能與態度尙未習得，精神上的束縛尙重重在身，便想拋棄家庭，避免生育責任；在個人是一種危險的嘗試，在社會是一種不易補救的傷害。未能學步，先要奔跑，無情的社會不必撞她，她自己也會傾跌的。我們耳聞目擊，這一類不幸的例子實在太多。

兩性差異的一部分是可以改變的，男女的活動傾向與職業選擇是可以重新分配的，但女子本身是否已有充分的準備與決心？在解放初期，她一定要經受種種適應上的困難，苦痛將遠較快樂為多。家庭是一個牢籠，但也是一個安身之地。任何女子想放棄家庭，應先運用理智——所以男子的特長——作一翻審慎的自我分析，且看自己的個性在各方面是否與欲做的事業相合。因為除開兩性差異，我們還有一個更基本的差異存在，即「個別差異」。即使男子，也不能忘卻自己資質的高下與情感的傾向而妄圖非分，何況女子還有生育這一種生理的阻礙。現代的女子如完全不願自然所賦予的差異，並忽略過去與當前的社會環境，而唯求痛快地與男子爭勝，她將永遠成為情感的動物！

九 民族性的差異

世界的戰爭有一大部分是由於民族間的互相妬嫉，輕視或壓迫而引起的。每一民族對於自己的禮教、風俗、習慣、總認為合於最高理想，而在這一種文化型類之下所形成的民族特性自然是應該尊重的。個人有成見，成見蒙蔽理智，激發情感；民族也同樣有成見，成見也同樣能驅迫整個人羣不自覺地走向毀滅的途徑上去。

希臘大哲亞里斯多德曾說：歐洲北方的民族身體健碩，秉性慍悍，而智能低劣；東亞

民族聰敏文秀，而毅力缺乏；只有希臘人生長於溫暖適宜的地帶，兼有二者之長，故將永爲世界的統治者。但古希臘的光榮時期在人類歷史中僅如曇花一現，今日條頓民族駁駁日盛，後來居上；而中華民族則始終繼續纏綿，歷劫已多，歸然獨存。亞里斯多德地下有靈，將不知如何驚詫感歎！他如巴比倫，埃及，羅馬也都先後自以爲得天獨厚，轉瞬之間又歸於懦弱衰老。

近三百年來白種人的海外殖民日益擴增，漸漸使他們得意忘形，龐然自大，覺得一切有色人種，生來一無所長，必然居於劣敗之地。但白色的各個民族之間仍舊不能相安。在十九世紀有一二位偏狹的人類學家倡腦狄克族（包括北歐各民族）爲最優越之說。直到現在，妄信此說者還不惜撫拾無稽的神話與傳聞來充實論證。另一方面，南歐的義大利人不甘示弱，則神聖羅馬的後裔自居而自傲。野心的政治家，如希特勒與墨索里尼，均據此互相標榜，在國內掠奪猶太人的資財，殘害猶太人的生命，在國外侵略弱小的國家。於是民族問題竟變成帝國主義的後盾。甚至於我們的敵人，不願自己短促的歷史與偷竊的文明，暴發戶偏要充世家，也抬出「東亞秩序應由大和民族維持」的牌子，用「聖戰」來掩蓋強盜的行爲，更屬可笑可恥！

現在的民族能維持百分之百的純粹者實居少數。以歐洲爲例，所謂腦狄克族、阿爾賓族，與地中海族都已不知經過了幾次的混合。民族的特點可大略分爲身體與心理二方面。

如皮膚，眼珠與毛髮的顏色，毛髮的彎直，頭殼的扁長，面部五官的配置與比例，身材的高矮等，均屬於身體的特點。但在同一民族中各個人的特點並非一致，往往個人之間所表現的差異反而過於兩個不同民族的平均差異；而在不同的民族中，又有許多人特點極相似，幾乎不能精確判別他們屬於何一民族。這些特點本是表示同一的遺傳，而長期的環境影響仍可加以改變。每一民族在身體方面，既難保持畫一的特點，那麼，在心理方面，所謂種種優越的特性是否為某一民族所獨有而能歷久不變的，當然更成問題。

各民族的文化系統不同，是非與真偽的價值亦隨此基本的根據而轉移。某一民族所公認為是的、真的、或美的事物，在另一民族看來，也許恰恰相反。人與我的區別常是相對的，而人類順天性所趨，總把自己的標準看做是絕對的。凡與我不合者，便無價值可言。民族間種種無聊的猜忌即由此成見產生。討論民族性的差異，首先應該注意此點。

民族的心理特性各有差異，這是不容否認的。我們常說猶太人愛財，愛爾蘭人發言雋永，法國人善享樂，美國人有紳士之風，德國人嚴重，美國人活潑而好動，中國人沉默而多禮。究竟這些特性的來源是如何，誰也不敢隨意下一斷語。而且所謂特性並不是普遍存在的，譬如英國人中盡有愛財而好享樂者，其程度或者遠過於普通的猶太人與法國人。這些特性完全為文化背景所決定，比起身體的特點，更缺少固定性。因為利於形容，便於描寫，我們往往將這些特點加以誇大，遇有必要時，我們便儘量以褒貶。某一民族的特性，

在文學作品中，常成爲譏諷的題材，但在現代的國際宣傳中，則成爲攻讐的對象。

研究民族差異者最重視智慧的差異。個人因天賦的聰敏不同而有不同的成就，民族的優越或低劣亦應以此爲最主要的標準。主張腦狄克族優越者，每占計各民族現有的成就，而決定其智慧的高下；他們絕不顧及社會環境對於啓發智慧也是有關係的。最近由於測驗技術的改進，發現民族間智慧的差異並不如一般人所想像那樣顯著。很多的研究證明，猶太人的智慧竟略高於腦狄克族；中國人的智慧絕對不比任何白種人爲低；在白種人中，地中海族平均似略低於阿爾賓族與腦狄克族，而德屬地中海族則反略高於德屬腦狄克族；德國北部鄉村居民與柏林居民的差異遠過於柏林居民與羅馬馬居民的差異；黑人的平均智慧頗顯出低劣，而久居紐約者反較美國邊僻諸省的白人爲略高；凡此種種事實均足以推翻腦狄克族，在智慧方面，亦爲最優的學說。

目前腦狄克族在科學藝術，以及社會組織方面誠然貢獻極大，但「成就的階段」與「民族的能量」究竟孰爲其因，孰爲其果，頗不容易斷定。根據近來人類學與心理學的研究，似乎文化的差異也足以產生民族能量的差異。同一民族分布於不同的地域，經過數代往往表現相異的特性；不同的民族包容於同一國家中，卽如美國與蘇俄，原來的特性久而逐漸消失，又滋長新的特性。若于初興或復興的民族，在極盛時代所表現的優點也不是一成不變的。到了衰敗的時候，所謂優點或趨於極端，竟轉變而爲缺點。一般人受成見的影響，

將民族性看做是絕對的，固定的，而且要強分優劣，顯然不合科學的事實。

民族間的互相猜忌與懷疑，在一國之內造成種種的不安，在國際間醞釀鬭爭的情緒，最後演出相殺相砍的悲劇。最近的世界戰爭固然爲若干潛伏的因素所支配，但至少民族性的對立也是重要因素之一。民族間的同情與了解如不存在，所謂「大同之世」是永遠無從達到的。

十 危疑震驚中的民衆心理

人類最基本的慾望是求生。現代社會組織對於每一人的生活要求，在相當範圍之內，都努力設法予以尊重，而且加以調整。組織愈嚴密，個人的生活也愈穩定。但不幸而有非常的事故發生，譬如戰爭，人人的生活失所保障，於是立刻引起劇烈的變化。在個人方面，平日的鎮靜，穩健，遠慮，以及種種有規則的行爲忽然消失；在社會方面原有的秩序便趨於動搖而混亂；這樣的變化一但出現，幾乎是無法控制的。

團體由個人組合而成，我們想了解變亂時期的社會現象，必須先從個人入手，分析他的行爲爲何突有改變。就個人行爲的發展而言，最初在兒童時代缺乏適應的能力，遇到困難不能克服，便激動情感。經過了長期的社會約束與教育薰陶，漸漸習於運用理性，來求

取相對的滿足。智能與情感互爲起伏；在兒童的行爲中，情感強於理性，在成人的行爲中，理性超乎情感。利用過去的經驗並根據常識的判斷，我們對於日常生活漸能應付裕如。此時心境安逸，舉動妥帖，不僅當前的人事問題都能順利解決，而且可以預作未來的策畫。驟然間環境中起了意想不到的波瀾，一切生活方式頓改舊觀，危機潛伏，打破現成的規律，更使將來變成不可見的陷阱。理性因而失去作用，情感自由奔放，我們又回到了兒童時代。而且現在社會已成爲一個複雜的機體，人與人之間的關係息息相通，個人的行爲變化，像是流行病的傳染，能即刻波及於羣衆，激起其鳴。個人影響羣衆，羣衆再決定個人，紛擾隨時隨地而增積，循環不已，最後醞釀一種普遍的浮動。變化起於個人；等到不安的情緒籠罩了全體，個人便如沉沒於洪流之中，漂蕩遷轉，不能自作主宰。

我們今日正處於一個空前的非常時期。本來缺少團結力的民衆，由於外力逼迫，可成爲強固的組織；訓練有素的團體，受不住意外的襲擊，便歸於分解。各種程度不同的例子，不必到歷史中去尋求，都存在目前，俯拾即是。同屬非常的境地，而民衆心理變化的趨向往往大有差異，這是很值得注意的。

個人遇到危險，爲保全生存起見，最自然的反應就是「畏懼」與「逃避」。即使危險尚未降臨，或僅虛懸於想像之中，也足以造成不安的心情，張皇失措的舉動。例如在觀衆湧擠的戲院裏面，一人看到某處起烟而誤認爲失慎，立起來大聲叫喊「火！火！」別人聽到他着

急的呼聲與驚懼的表情，並不去追究火在何處，立刻搶着要奔逃，而他自己再受別人的影響，更增加恐慌的程度。彼此交互戟刺，交互影響，紛爭踐踏，竟可以由虛驚而鬧出人命。假定他獨自一人真遇有火警發生，也決不會如此忙亂；原為求生命的安全而奔逃，誰料因奔逃而增加騷擾，而反足以危及生命。可見此時理性已不能克制情感，個人捲入羣衆的漩渦，便難於振拔。最近歐洲戰爭，德軍施用新奇的武器與閃電戰術，能夠將百餘萬同盟軍從中切斷，予以包圍；能夠一起在馬奇諾防線俘擄五十萬法軍；而在喀萊的八千英國守軍則一直抵抗到底，寧死勿屈。為何人多反不能團結取勝，似乎極難索解。這一種的結局當然是由於若干條件所促成的，而缺乏領袖，不能善於操縱羣衆心理，實為一重要關鍵。聽憑恐懼的情緒無限制的播散，人數愈多，恐懼積累愈強，最後大衆盡趨向於逃生，於是演成土崩瓦解之局。

同樣的危險又可激起一致的「忿恨」。忿恨達於極點，我們竟可將生命付於一擲，挺身前進，去消滅危險。羣衆如為忿恨的情緒所支配，則參加者個個勇氣百倍，做出平時個人獨處所萬不敢表露的行爲，過分的殘忍、兇毒，或豪勇、英武。在暴民運動中這一類例子最多。所謂「置之死地而後生」的兵法便是利用這種心理。我們最基本的欲望固然在於求生，但一旦確已陷入絕境，後退全無生路，只有向前衝擊是唯一的希望，所以甘於冒險進取。所謂「視死如歸」其實正合於「死中求生」。反應或屬於恐懼或屬於忿怒，是一個最微妙

的轉變，經此一轉變，夫立刻可成爲勇士。

在戰爭時期，人人處於危疑震懾之中，特別是前方的軍士生命可隨時喪失。爲領袖者必須防止恐懼的發生與傳染，同時也要注意一切有助於生活的條件，努力使其充實，如給養、醫藥、娛樂、以及休息等，然後纔能持久地維繫奮發的軍心與士氣。堅強的「信念」尤爲重要。有此信念便容易將恐懼的情緒變爲忿恨的情緒。初處於危疑震懾的境地，無論何人的情緒總不免趨於緊張，但久之也漸能相習。卽如我國各地的軍隊與敵人周旋了將近三年，不但恐懼之情逐漸消除，而且信念也日見堅定。此次法國的失敗，一則由於人民平日的生活過於舒適，不能忍受戰場中身體與心理雙面的痛苦；二則組織不健全，軍士生活所需的條件均難滿足；三則領袖的人選不合，未能控制軍士心理方面的變化；結果，軍隊的數量雖多，終無補於毀滅。

後方民衆，雖然未和危險直接接觸，也時時爲憂慮，焦灼或惶恐的情緒所推動。由於謠言的傳布，引起虛空的恐懼，恐懼產生更多的謠言。近日因爲越南的形勢趨於緊急，在昆明種種毫無根據的謠言層出不窮，使整個社會爲之不安，這一點是很可慮的。在現代的戰爭中，後方與前線同樣重要，必須前後配合一致，方能獲取最後的勝利。日前英國空軍大臣用廣播警告國民，認爲法國軍事的失敗，後方民衆也負有相當的過錯，每一個英國人都要用大無畏的精神來忍受德國的可怕的空襲。在巴黎未陷落之前，各地的民衆已紛紛

逃散，一方面影響到軍隊的供養，使軍心震動，同時大小道路均為難民所堵塞，使軍隊無法調運。他們想保全個人生命，徒然成爲敵人空中掃射的目標，而軍事也間接陷於不可挽救的地步。

羣衆心理一旦發生動搖，便最難抑止。政府平時對於民衆必須預加訓練，而且應竭力維持平衡的物價，使人人生活安定，情緒不致激動，纔足以完成堅強的後盾。法國的失敗是一個嚴厲的教訓，殷鑒不遠，民衆心理宜如何加以控制，實爲政府當局所急應顧慮之事。

十一 第二次歐洲大戰所產生的心理影響

自有人類以來便有戰爭。人人知道戰爭是殘酷的，破壞的；人人想避免戰爭，消滅戰爭。但它在歷史中始終像是一種週期的流行病，經過相當的時間便爆發一次，隨着人類知識的進步，它的程度愈加重，範圍愈擴大。

第一次歐洲大戰的印象還活躍地保存於我們的腦中，現在第二次又開始了。一部分曾經參加第一次戰爭的人，儼倖逃得活命，或未致成爲殘廢，在這二十年中荷負沉重的回憶，已慢慢度過壯年，走近老境。遭受空前的大劫，他們身體上的刀痕與彈孔雖早已平

復，心頭的創傷卻再也無法縫補。他們沉鬱而閑淡地在活着。但眼看健全的子女在另一個時代中滋長起來，居然又能夠昂首向前邁進，眼望着遼遠的天際，能夠將充實的力用之於讀書、運動、或戀愛。他們覺得惡夢似已過去，世界上畢竟尚有光明存在。料不到晴空中又漸漸積聚了密雲，一聲霹靂帶來更狂暴的大風大雨。子女們再度被逼迫踏上二十餘年前他們所已走過的趨向於毀滅的途徑。

第二次大戰與第一次顯然是不同的：無謂所侵略者與抵抗者，無所謂戰鬥員與平民，無所謂前方與後方。任何人的生命沒有絲毫的保障；與世無爭的國家過了一夜便不再存在。正義與公道，條約與信用，同時有幾種彼此相矛盾的解釋。友與敵在最後一剎那間整個改變了原有的關係。為國家的生存而戰，有一個崇高的理想在前領導。現在宣傳替代了理想，多數人不知道究竟是爲着什麼而犧牲一切，甚至於國破家亡的人要被驅遣替他們的敵國作戰。

這一次戰爭，對於今後一般人，將發生何種心理的影響，在目前似乎遠不容易判斷。但我們不妨武斷地說，影響之大是一定遠超過第一次的。

在第一次大戰中，許多心理學家，除開爲政府編製測驗，確定選擇士兵官佐的標準，並親自到前線去服務。由於他們的報告，我們知道若干值得注意的事實，很可以用來作爲推測未來的根據。他們發現軍隊中神經病患者的數量極多，而且隨着戰爭的延長而增加。

所謂神經病(指Functionalneurosis)包括好幾種癥象不同的類別，其中最有趣味的一種，稱為彈震狂(Shell Shock)。患此病者，在前線作戰時，往往有一部分肢體，突然麻木失去知覺，不能運用，但等到被送入後方醫院後，便立刻恢復作用。大抵普通的商人、工匠、大學生，以及從事於其他職業的人，一旦拋棄了日常生活，長期伏處於戰壕之中，耳聽砲彈的爆炸，傷者的呼號，死者最後的呻吟，目擊種種淒絕悲慘的景象，有時幾天吃不着一頓飽飯，泥濘滿身，雨雪浸透，更不能作有規律的休息與睡眠，情緒緊張到極點，身體疲乏到極點。平時他們物質的享受已達相當水準，突然降落到原始的生活狀態，適應自然脫了關節。但他們從小已養成堅強的社會意識，不願而且也不許隨意逃亡，於是只能從精神方面另外覓取一條出路。他們希望成爲一個殘廢者，企圖即早脫離這樣可厭可怕的环境。不斷的「自我暗示」竟產生精神的殘廢。這是一種心理的逃避(Mental escape)。有一個患者，在後方醫院中已霍然大愈。當他正靜臥在廊下讀小說時，街上有一羣兒童在遊戲。其中一個吹起喇叭，立刻就使他發了舊病。因爲從喇叭聲聯想到戰場中衝鋒的號角聲，僅此一點，便足以破壞正在恢復的心理平衡。又譬如當一九一八年冬季最後的和平消息傳出，無論在前方或後方，有無數肢體麻木的患者都能夠歡然跳起，鼓掌狂喊。奇蹟又重現於現代！軍官們的智慧較高，雖然同樣不能忍受戰場中的苦痛，卻不願由「裝病」，而取得暫時鬆減。他們另有一種逃避的方式，索性冒不必需的危險，藉以發洩蘊積的情感，或者竟

把生命付於一擲，早早謀求最後的解脫。若干可歌可泣的英雄事蹟便是這樣造成的。

大戰停止以後，這千餘萬從戰場中歸來的軍人，有的缺臂斷腿，自此受國家的蒙養，有的幸而能重理故業，心理上都經過一番徹底的改變。他們有時從睡夢中驚叫起來，醒後還不敢相信確已離開了戰場。四五年的磨折使他們削減向前掙扎的勇氣，使他們固有的理想發生動搖，使他們厭倦穩定而寧靜的生活；他們會無緣無故覺得焦急煩惱，同時具有青年人的不安與老年人的枯寂。這一種心理上變態的表現，在藝術的各方面都反映得極其清楚。藝術中所崇尚的「調和」、「節制」、「醇厚」、「純粹」與「雅秀」等傳統的品質幾乎被掃除盡淨。現代派的畫幅上堆着濃濁的顏色與不合比例的人體；爵士音樂激動人們最原始的情與慾；慄慄而不可抑制的動力即使在靜物雕刻中也暴露出來；建築物的輪廓變為嚴悚而突兀；一篇文學作品中往往找不到時間的貫序與空間的排比。更可注意的是生活秩序的紊亂，特別在兩性關係方面，或離或合，採取極隨便的態度。無論戰勝或戰敗的國家一概免不了這一種影響。

經過二十餘年的休養，那些身經第一次大戰的人漸由悲觀中透出一點新的希望。各國的大思想家，如羅素(Russell)、威爾斯(Wells)、羅曼羅蘭(Roland)、巴比塞(Barbasse)等，都想從啓發理性入手，根本剷除戰爭。效果一時雖未顯出，也許每一個人已不自覺地同具此感。前一次的創痛應該永遠不能再忘的了。大眾似已傾向於和平，不幸仍舊敵不住

少數野心家的鼓動。恰好等待在第一次戰爭前後所降生的嬰孩達到成年的時候，再來一度更鉅大的摧毀！

由於近年科學的發明，添了不少新的殺人武器；由於現代戰爭的消耗量增加，不易持久，不得不採取速戰速決的閃電戰術。於是一切正義仁道全可不顧。但求能得到致命的打擊，毀壞要毀壞得徹底，傷害要傷害得劇烈。中立國的人民迷信條約神聖，一覺醒從來強敵已深入堂奧，從此成爲亡國之人！後方的婦孺方在靜候戰爭捷報，降落部隊已從天而下，轉眼之間房舍化爲灰燼，老父弱女的屍身便橫陳在身旁。平日過從甚密的親友，忽然變成敵人的隊伍中的隊員。飛機像是波浪，更番交疊，自朝至暮，轟炸不已，使人無法躲避。孤苦伶仃的難民即使已遠離戰區，也時刻不免要受意外的襲擊。至於前方的軍士以渺小的身體來和龐大兇惡的機器格鬪，他本身也變爲機器的一部分，沒有個性，失去了靈敏。大砲與炸彈的聲響密密織成一片，在這背景中蠢動，真逼得人要發狂！這便是科學化的戰爭！

這一次戰爭如果也像上一次一樣拖延到數年之久，它的惡影響一定流播得更廣更久。不但身臨其境者對於人生的意義將發生幻滅的感想，任何人只要間接覺察到這樣漫無限制的破壞，都會懷疑於未來。相殺相砍的局面愈演愈烈，究竟有無止境？人類世代相承所建立的行爲規律，道德觀念，與法制系統，在今日已不爲強有力者所重視，是否還有繼續執

行與遵守的必要？由兒童期而青年期，辛勤艱苦受了十餘年教育，講究做人的道理，養成自立的技能，結果徒然供給野心者驅使，大量喪送於戰場。教育的目的究竟是什麼？人類與其他動物相比較，更善於利用過去的經驗，然而前一次的創痛未愈，又再來一度更嚴重的斷傷。經驗的價值何在？科學是人類文明最後的產物，人人相信科學足以增進生活，改善生活。我們憑藉科學造成了機器，誰知反而被機器所壓制。第一次大戰使戰勝者與戰敗者同受長期的苦痛，至今喘息未定，現在第二次的惡因又已播散，不知道人類能否經受得起這一個更嚴重的打擊？

十二 工作與閒暇

「工作時則工作，遊戲時則遊戲」這是西方最流行的一句格言，充分反映出西方人對於工作的態度。我們東方人直到現在可惜還不能透徹了解其中的意義。假如我們抱有野心，想用一句話，一個抽象的原則，來說明東方與西方文明的特點，我們也未嘗不可說西方人善於工作，東方人不善於工作，而且常將工作與閒暇混而為一。當然，這一類籠統的論斷往往是不可靠的。

古來中國的文人總喜歡翻復詠歎田園生活的閒適；他們最厭煩日常繁瑣呆板的工作。

在農業社會中，生活不甚緊張，高興時多做一點，不高興時少做一點，原無妨礙。秋收終了之後，雖農夫也有一個長時間的閒暇，而那些地主們更可以終日優游自在，無所事事。即使在現代的都市中，從表面上觀察，一個瓦匠或木匠由日出一直工作到日落，像是不能享受一刻蘇息；其實一袋烟，一杯茶，一餐飯，坐着隨意聊聊天，或者在樹蔭下打一會盹，使去了一大半時間，真正用在工作上的不過占三四小時而已。再進一步，我們考察公衆機關實際的工作情形也何嘗不是如此。不辦公時間成爲普遍的現象，簽到簿有時簡直是一個大笑話。坐上辦公桌子先翻報紙，可以從副刊看到廣告，然後彼此交換一些不着邊際的意見，或者寫幾封私人信件。我們都有過同樣的經驗，如到銀行，郵局或車站去有所勾當，常會逼着一肚子悶氣回來，儘管外面無數人在焦急等待，那些辦事員每帶着滿不在乎的神態，慢斯條理地蠕動，甚至於在百忙中還要抽出工夫來點着一枝烟捲，或者和同事們開一兩句玩笑。工作中根本缺乏興趣與熱忱。

由於科學發明的日有累積，人類利用機械來幫助工作，工作所需的時間與勞力都驟然減少了。但現代社會組織已趨於極其複雜，專業上的競爭最烈，每一個人必須努力工作纔能生存。從整個民族方面來看，也以全體對於工作努力的程度來決定它的盛衰。一面說減少工作，一面又說要努力工作，似乎不免於矛盾。其實二者都包括在「合理分配」這一個大問題裏面的。

工作過久自然會發生疲勞。疲勞一旦開始，工作的速度與確度都將急劇降低。如果我們對於工作有濃厚的興趣，便足以在相當範圍之內打消一部分的疲勞，或者使它暫緩產生，特別是所謂精神的疲勞 (Mental Fatigue) 本不容易產生。我們每因為感覺工作過於單調、瑣碎，而漸漸失去集中的注意，於是謬之為疲勞。這是一種「聊以解嘲」的態度。將工作加以適合的分配，各就其性質上的差異，經過相當片段之後，插入短時間的休息，或者從某一工作轉移至另一工作，都可以使疲勞削減至最低限度。但任何人的精力是有限制的。我們僅能在某種範圍之內設法減輕疲勞卻斷不能永遠阻止它發生。如其他條件相等，工作的效率並不與所費的時間成爲正比。反之，減少時間，增加努力的程度，纔足以保持恆久的效率。所謂東方人不善於工作，第一因為他們對於工作缺乏正當的訓練與習慣，第二因爲在農業社會中原無講求工作分配的 necessity。

現代工業發達的國家，如英、德、美，除去開發資源與調整金融之外，更注意到「人的因素」(Human Factor)。有同樣的資本、設備，與科學技術，而忽略了人事管理，則仍難與別人爭勝。應用心理學是一門後起的科學，但在上述諸國中卻很受重視。譬如福特汽車公司的工人，與其他同類的工人相比較，所得的工資最多，而工作的時間反最少，這似乎違反了資本家牟利的原則，但正因爲工人的動機增強，而且整個工作又有適合的分配，所以產量遠非其他同類的工廠所能企及。所謂分工化，標準化與個別化 Specialization

Standardization and individualization)不特在工廠中施行已獲得極大的效果，實則用之於一切規模較大的機關均可同樣增進效率。

現代的工作者承受了機械的賜予，才開始享受向來僅為特殊階級所有的一種閒暇。各國的勞工法中明確規定，工人每日工作不得超過八小時。二十四小時分而為相等的三部，以一部分睡眠，一部分工作，一部分聽各人自由支配；這是文明人應有的生活。閒暇的時間既普遍增加，於是如何利用閒暇便成為社會中一個重要的問題。根據最近「效率工程學」(Efficiency Engineering)進步的情形，將來一般人的閒暇儘可加到十小時以上。不幸一般人對於閒暇每有一種錯誤的解釋，以為在閒暇時間不宜再浪用心力。日常工作完畢以後，既無事可做，反而感覺生活的虛空。朋友相遇，互問近來作何消遣，正表明大家對於打發閒暇是常常遇到困難的，人類的身體是一架構造極其微妙的機器，它不斷供給精力，用於工作，但總留着一點富餘。工作減少，精力當然過剩，還須借別種活動來發洩。我們想保持絕對的靜止，除非病後的休養，在生理上是不可能的。所謂「靜極思動」，是人人所難免的，日長無事的局面必難持久。從搖籃中的嬰孩一直推到老年人，除去睡眠之外，時刻都在活動，我們並不需要過分的休息。閒暇時間的活動，因為可由自己支配，不受拘束，它的性質與正經工作不同。聽其充分發展，雖然也消耗一部分精力，但在生理不恰是必要的，決不致於妨礙工作。正常的娛樂，如不超過限度，足以使精神愉快振奮，對於工

作反而是一種有益的調劑。

東方人不善於工作，同時也不善於利用閒暇。西方人工作之餘，便專心致志於娛樂，各就興趣所趨，或作戶外運動，或旅行，或追求藝術的享樂，或聽講演以充實知識，或沉溺於特殊的癖好。來發展個性。有些由利用閒暇而獲得意外的成功，這一類的例子真是不勝枚舉。他們在工作的時候一刻都不鬆懈，工作完畢又另作種種活動。他們的生活是緊張的，多方面的。一般的中國人則適與相反。我們往往將工作與閒暇混和在一起。工作不專摯，效率低劣，精神難於振作，而又不曾享受閒暇。我們一方面受農業社會傳統的影響，多數人對於工作未經適合的訓練，缺乏認真的態度，另一方面由於政府向來不關心民衆的娛樂問題，一切聽其自然，大家用一種最不合理的辦法來消磨餘暇。於是無聊的應酬成爲娛樂，遊藝館成爲娛樂，吃茶，搬弄是非成爲娛樂，而打牌則流行得最爲普遍，無論男女、老少，或貧富都樂此不倦；而且一發而不能止，致於荒廢工作，殘害身心。我們打發閒暇不外二途，一是過分的休息，一是浪費精神；對於啓發自我，調劑工作，增進健康，以及發揚民族生力，可以說是全無益處。所謂西方文明是動的，東方文明是靜的，癥結便在於此。

抗戰結束之後，中國一定要走上工業化的途徑。僅憑培養技術人才，增購機器，廣籌資本，擴大工廠，恐怕在國際市場中依然不容易立刻和英、德、美、蘇諸國相角逐。我們

還要注意到人的因素。政府應首先改善工作制度。並利用教育的力量培養大量的現代工人使其具有正確的態度與熟練的技能。各機關中濫竽充數的人員更須徹底清除，因為他們不但貽誤職責，而且會妨礙別人的工作，造成一種怠惰的氛圍。同時政府對於民衆的娛樂，也宜加以提倡與控制。蘇俄各大都市有所謂文化公園者，內中設有科學館、博物院、運動場、體育館、講演廳、電影館、音樂館、廣播廳，游藝室、與戲館等，可容納多數市民，各就性之所近自由享樂，這是最值得做法的。全國國民如在有益的方面將閒暇充分利用必可增進生力，發揚潛能，推廣活動的範圍，而且也可間接助長工作的效率。這是復興民族的一個關鍵。

我們誠然不善於工作，不善於利用閒暇，但我們千萬不可誤會，認爲這是一種遺傳的民族性。幾千年來的農業社會生活，使我們不知不覺地養成懶散隨意的習慣；孤立的國境與天然的富源，又使我們減少了競爭進取的勇氣。譬如，以上海工人和雲南工人相比較，在工作態度方面顯然有極大的區別，而包工的人卻情願出重價來僱用上海工人。同樣的體力，產生不同的效率，完全是由於受了過去環境的影響。據專家調查，在昆明鐵工廠中有一種製造螺釘的工作，動作原極簡單，速度應該在每一分鐘內做成一枚，但本地工人每日八小時的工作，僅能完成一百數十枚。可見不良的工作習慣是阻礙生產量的一個重要因素。這樣的習慣如不從速設法加以糾正，我們便很難在短時間內完成普遍的工業化運動。

我們提倡工作的效率，但同時也應注意到一般人的娛樂問題。

十三 潛藏的能力

一般人常是習於苟安。如欲望一時獲得滿足，生活看來還覺安定，或者對於外界的期許勉能敷衍過去，我們便不再上緊了。

一種技藝的訓練或知識的追求，最初進步甚速，後乃漸減，中間經過一二時期極少進步，最後則全無進步。這是比較複雜的學習歷程所必經的階段。普通人遇到第一個難關也許就灰心，停止前進，有的為強烈的動機濃厚的興趣所推引。能更上一層。他們的成就自與衆不同，極少數的人，以全副精神，專摯深求，歷久不舍，纔能登峯造極。雖然資質各有等差，但普通人僅遠山麓，即疑前無去路，實未免將自己估計得太低了。他們一方面不明瞭生活的意義，一旦衣食問題大致解決，就自甘庸碌，無所希冀；另一方面他們又過於保重自己，惟恐精力久用則竭，所以自塞途途，不思進取。

現代社會的競爭雖烈，但欲維持最低限度的生活，卻尚非難事。社會分工的結果，為每一種職業定出相當的工作標準。凡合於此標準者，社會即容其生存，並不額外苛求。多數職業所需要的技能與知識大都是屬於單純的，刻板的。如公共機關中的普通僱員與工廠

中的低級工匠，日常工作比較輕簡，無須勞心，僅在熟習而已，即智慧較低者，可亦依序習得，不感困難。我們最初爲生計所逼，不得不努力求一技之長，等到所學者已接近社會的標準，崇此足可謀生，動機的作用因而消失，我們覺得沒有精益求精的必要，於是立刻爲惰性所乘。這時候我們會替自己解釋，以爲對於這一種工作我們的能事已盡，無法再進步了。實則我們所能達到的階段遠不止此，還有一部分能力深藏未用呢。

我們不妨舉示數例，以資說明。在平日如果有人要讓我們跳下一坐七八尺的高牆或越過一條四五尺寬的深澗，我們笑着搖頭，說是絕對辦不了。但假使遇着火警或者後面有仇敵在追逐的時候，我們被迫而爲之，竟並不致於跌傷，墮落。事後回想，連自己都不敢相信。學校中如忽然增設大批優厚的獎金，完全以成績作得獎的根據，將有多數的中常學生可以取得八十分，而他們前曾主張「及格便好，多分無用」。一個想以打字爲職業的人認真學到每小時打五千字母，便很容易在任何機關中謀得一適當的位置。他覺得他的技能已到精熟的地步。但如有另一公司徵求每小時打六千字母的職員，薪金加倍。受此剌，再用功訓練，他不久又可達到這新的標準。可見我們平時不是「不能」做得很好，只是「不肯」去做，百米賽跑，無論如何鍛練，始終打不破九秒鐘的關頭。這是因爲受體格所限制，體力最強的運動員幾度拚命的競爭，也許有一二次能接近「生理的極限」，但斷不能超過此極限。否則，他一定是骨折肌裂。一般人將社會的標準和生理的極限混爲一談，其實二者相

差甚遠。在日常生活中，我們以社會的標準為推移，來決定努力的程度；能力剩餘尙多，棄寶藏而不用，豈非可惜！

當精力消耗過度，自然會感到疲勞。身體的疲勞一旦發生，即急劇增加，非得相當的時間安靜休息，不能恢復。運用腦力的工作，經過一二小時以後，在心理方面也表現相似的情形——注意漸見渙散，理解趨於遲鈍，如延長較久，甚至於頭暈目眩，腰酸背痛。似乎精神和體力同樣容易消竭，同樣需要休息。但實驗的研究已切實證明，假令能將別的因素都加以控制，精神的疲勞卻最不容易發生。譬如，繼續從事四位乘法的「心算」——一種極用心思的工作——歷十二小時之久，以速度與精確為根據，比較前後二三小時的平均成績，後雖略遜於前，但效率的低減非常輕微，和身體疲勞的進行大相懸殊。這一個區別，很值得注意。任何工作必須有動機與興趣在後支助，纔能持久。日常工作大都帶着強迫的性質，即非出於情願，亦不得不做。按照一定的規則久做之後，必覺單調，興趣因之銳減，雖然腦力充溢如故，而心理上立刻引起變化，所感覺者和疲勞完全相類似。此外如飢餓，如工作環境之不良，如偶然患病，均可產生同一的結果。一本內容艱深的科學專書，如讓初學者伏案研讀，不久便為疲勞所襲。但另換一位專門學者，適能投其所好，則將終日不忍釋卷，精思苦想，寢食俱廢，歷時愈久，興味愈濃，且絕無疲勞之感。普通人厭倦工作，無法推托，往往以精神易於消竭為口實，而在娛樂的時候，無論下棋玩牌，儘

可夜以繼日，勞逸不同，竟至如此，其故何在？普通所謂精神疲勞，既非由於精力消耗過度所致，所以也極易恢復。我們對於某種工作如用心太久，心理方面已有顯著的變化出現，最好不必繼續下去。否則效率大減，全無益處。我們應該就興趣所近者，另選別一種工作。在此一轉移之間，並不需要長時間的休息，精神即可重新振作，而疲勞之感也隨之立即消滅。只須將每日的工作加以適當的分配，我們雖整天勤勞，能力向各個不同的方面充分發揮，卻並不致損及健康。

我們身體的構造與功用是極其微妙的。它從外面吸收養料，經過幾次化合，造成精力。精力的供給或多或少，隨各人的活動所需而定，平時工作極勞者供給便多，逸者便少。有時我們因特殊的緣故，工作忽然加重，在最初數日將感覺力不能支。等到身體內部有一番自動調節之後，精力增多，便又可應付裕如了。在相當的限度之內，精力可以說是愈用愈多。我們的大腦包括無量數的神經原，彼此銜接成爲神經通路，這便是種種學習的生理基礎。其中可能的聯結幾乎是無限，所以我們所能習得的技藝與知識也不僅限於一二方面，即使年已及壯，我們想學新的技能，如有堅強的熱忱與耐心，仍可達到嫻熟精深的階段。

一般人久處順境，安於平凡，總下免偷逸而惡勞。他們有時也許感覺到生活的虛空，但誤信自己的能力有限，不肯在生活中作多方的嘗試。他們雖有很多的閒暇，又誤信精神

不夠，久用必竭，一味將寶貴的時間與精力消磨於不正當的娛樂之中，資質較高者，能力固未用盡，即資質中常者也仍有一部分能力收藏着，不願輕易動用。他們的生活是靜止的、固定的、死板的；他們缺少嚴肅的態度，探求的熱忱；他們從來沒有領略所謂「自強不息」對於生活可發生怎樣的一種影響。數十年的一生匆匆過去，他們的資質與能力始終未能充分發揮。

目前國家正立在最危急的關頭，但多數人並未徹底變更因循敷衍的舊習。國家急需大量的入力。倘每一個國民都能將潛藏的能力盡量發揮，用之於國家，這便是抗戰勝利的一個大轉機。

以個人而言，由順境驟易逆境，勞其體力，苦其心志，足以宏大他的造就；就整個民族而言，當外患緊急之際，全數的分子均挺立奮鬪，不但可以由弱轉強，而且新的民族精神即自此產生。所以筆者不惜費辭，特將潛藏的能力這一個事實提出商討，想要喚醒一般人，不可再為錯誤的觀念所阻止。各自振作，殫心竭力，來共同負起這復興民族的偉業。

十四 吃飯與睡覺

吃飯與睡覺是生活的基本需要。從兒提而至老死，誰都是餓了就吃，倦了就睡，人生種種的經營與謀算一大部分受這二者所推動。從行為發展方面來觀察，吃與睡的習慣養成得很早。一般人習而不察，對於食量的多少，口味的好惡，以及睡眠時間的長短，認為都是由天性所決定，沒有研究和討論的必要。假使我們隨意提出幾個問題：普通流行的三餐制是否最合於衛生？我們的食量如減少一部分，能否維持原有的健康？我們為什麼要睡覺？八小時的睡眠是否為最有益的規定？……恐怕很少人能夠回答，反以為發問者是在存心開玩笑。

人類文化的發展原很奇特。自然科學使我們在物質享受方面獲得相當的滿足，但對於生活中若干根本的問題則至今還甘願自守愚昧，聽其自然，不想而且不能加以控制。一個果子從樹頭墮落，可以引起物理學家的關心，我們的食量和睡眠如果都能加以變更，而不致損及身體的健康，將在人類生活史中發生何種影響，卻尚未為專家所注意，進而作系統的研究。

作者情願承受開玩笑的罪名，簡單舉示幾個淺陋的疑問，作為飯後睡前思考活動將歸停頓時的一種刺激。

我們先談吃飯問題。

胃壁肌肉的收縮有一種節奏。收縮的強度每次增劇，饑餓的感覺也因而愈趨尖銳，直

到得食以後，收縮暫時停止。靜止時期的長短隨年齡而顯示相當的差異，「食量」與「食質」同是決定的因素，甚至於情緒的激動也足以間接使時間延長。有時食物在胃腸中尚未消化盡淨，收縮便開始，我們照樣覺得餓。成年人忙於工作，或者一時顧不得去吃飯，久之適順餓餓的能力自會增加。足見「一餓就吃，不餓不吃」這一個原則是靠不住的。

食量的大小因人而別。從前父母們總是鼓勵子女多吃，似乎多吃能使身體強壯。這是一種迷信。重「量」不重「質」的結果，徒然擴大胃納的容積而已。美國的時髦小姐們，因為要保持她們婀娜多姿的身態，不惜用強力去節制食量。一杯牛奶，一小塊麵包，與一碟果子生菜，便組成她們的午餐。同她們相比較，我國的女學生，真可以說是個個具有兼人之量，無怪在表面上看來，竟是如此壯碩！作者回憶在中學時代有幾位同學，每餐吃飽頭常以半打爲單位。他們自己以此爲誇耀，他們的父母眼看着這樣的奇蹟，也在微笑中透露着說不出的歡欣。這種鉅大的食量，即便減削三分之二，而配以適合的菜蔬，也儘足以供給他們有機的需要，至少有一半的食料簡直等於白費。我國宴席的豐盛在世界上是沒有匹敵的，大小冷熱數十盤碗，消耗時間三四小時。到了酒足飯飽之後，醜陋然，陶陶然，渾渾然，糜腹而坐，幾乎不能動彈，暫時把全副精力用於胃腸的蠕動，再不想做正經工作。北方有一句俗話，所謂「吃飽墩」似乎便是描摹傻吃，傻坐，傻胖的神態。

每日三餐，而早餐較輕，晚餐較重，是一種極流行的分配方式。雖我們習於慣常，

安之若素，但如進而加以分析，便覺得這種制度並無必然性。嬰孩每日可以吃七八次，每次的食量幾乎完全相等。成年人清早起牀，趕忙外出工作，不容許有細嚼緩嚥的時間，於是早餐食量減少到最低限度。甚至於有些人，為省事起見，簡直廢止早餐，似乎也並不妨礙健康。勞工在白天消耗精力最多，理應需要大量食物補充，但實際上他們的中餐卻很簡單，更以時間分配而論，普通成年人的早餐與午餐相隔約四小時，午餐與晚餐相隔約六小時，晚餐與第二天的早餐相隔約十三小時，疏密不勻到這樣的地步，大家並不覺得可怪。因為要適合成年人工作的方便，這一種制度纔成為普遍。此外別無理由。

飢餓又能引起心理的變化，使精神恍惚，易受激動，感覺虛弱。而且注意不能集中。飢餓的附屬現象最容易與疲勞相混。經過長時間的工作，僅憑休息還是不夠，一定要等到飽餐之後，精神纔能恢復。美國食物學專家哈葛德(Hagerd)和格林堡(Greene)曾作一次大規模的試驗，發現飲食分配與工作能率有密切的關係。他們竭力主張採用五餐或六餐制，總量比三餐制更可減少，但須注意品質與時間的分配。其他工作條件不變，僅將工人的餐數增加二次，便足以提高出產量。所謂「餐多傷胃」以及「餐多使人發胖」，又都是迷信之談，全不可信。

由「量」的着重，變而為「質」的着重，更進而變為「分配」的着重，還有待於專家的努力，方可使一般人能獲得較多的知識。同時也須經過長期的教育，將關於吃飯的許多迷信

一概掃除，然後合理的吃飯方法纔易於被接受。此外如飯桌上禮貌的養成，有關於社會適應，口味的嗜好趨於正常，足以促進發育；都應在童年即加以一番訓練。但很少有人注意這一類「瑣碎而無關緊要」的問題。

我們再談睡覺。

關於睡覺的事實，我們知道得更少。人類爲什麼要睡覺？這是一個難解之謎。生理學家說是因爲腦部血液供給不足；化學家說是自動中毒，組織學家說是神經纖維組織間的細胞腫脹，使一部分神經原隔離，故不能接受外來刺激；生物學家說是反應黑暗的本能係生來具有的，心理學家說是工作能率減至零度，便自然入於昏睡狀態；這種種的學說各有偏重之點，但沒有一種可以將睡眠的事實完全解釋得清楚的。我們隨意舉一個例子，便足以證實這些學說的破綻。當一位母親在酣睡的時候門外車聲磷磷，人語嘈雜，驚不破她的好夢。身旁愛子稍爲轉側，或欠身低喊，她就會立刻醒覺。假如孩子生病，她更能接連三四夜目不交睫，以後也並不需要將所缺的時間如數補足。試問業已中毒或失去知覺的人能自動保持清醒的狀態麼？

初生嬰孩平均要睡十九小時，到了十八歲左右減至八小時半。普通以八小時爲成年人最合衛生的睡眠時間。但據專家調查，有一件事實值得我們注意，即在同一發展階段中，時間的差異大得驚人。以十五歲的青年爲例，日常睡眠時間有的多至十一小時，有的少至

五小時，而他們身體強弱與成績優劣的差別則不和時間多少成爲密切的相關。究竟我們應該睡眠若干時間，方適合生理的需要，似乎是一個習慣的問題。一般人以爲多睡有益無害，至少合於生活「安全」的政策；因爲我們平日睡得少，遇有緊急事故發生，可以利用過去積餘的睡眠，雖然暫時少睡，或竟一、二日不睡，也沒有很大的妨礙。這一種見解，與主張平日多吃以備將來，犯着同樣的謬誤。

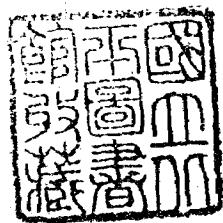
我們可用兩個標準來分析睡眠：「深度」和「性質」。前者指睡得熟不熟，後者指睡得好不好而言。我們普通先經過片刻的瞌睡，旋即入於熟睡。根據實驗的結果，熟睡時間僅有二小時至四小時，以後便漸漸進至半睡半醒的狀態。在這個時候我們開始做夢，而且易於被外界刺激所驚擾，所謂睡得好不好，受着若干因素的支配，如消化不良、服與奮劑等屬於生理的影響，如憂愁、焦急、思慮過度、接受暗示等屬於心理的影響。更有許多人驟然改易睡眠的環境，便不能安睡。深度和性質二者之間有一種密切的關係存在。假如我們在開始已曾熟睡二、三小時，而在以後的時間雖然睡得不好，第二天照常可以工作；假如始終未得熟睡，即便睡到十小時醒後必覺頭暈、目眩、煩躁不安，而且注意渙散。

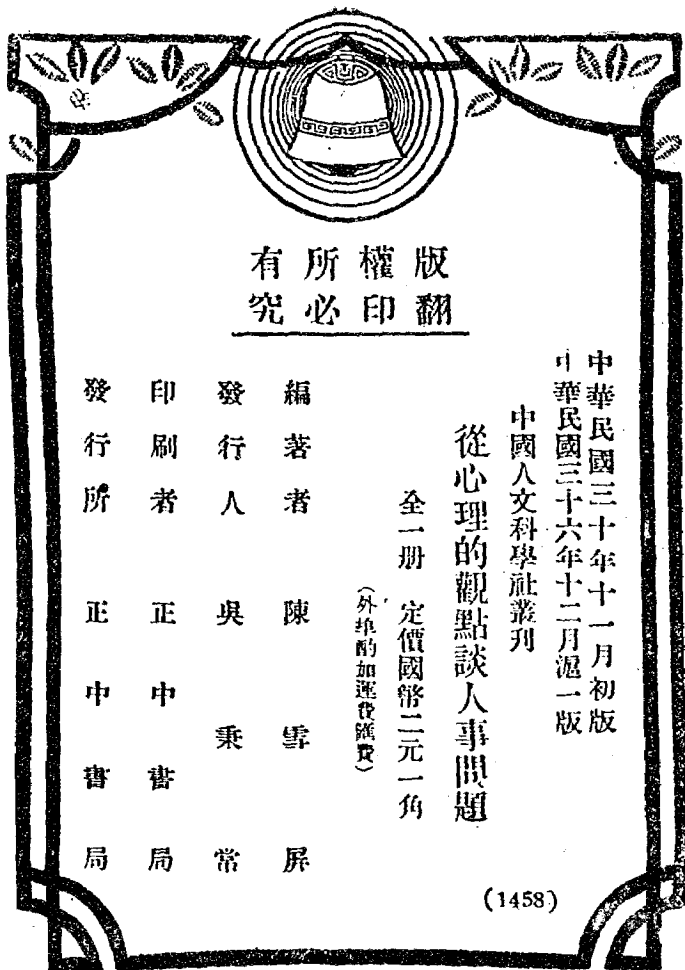
歷史上有很多名人以少睡著稱。近代美國大發明家愛迪生每日僅睡四、五小時，而他日常的工作是這樣的耗費心力，並且他活到八十多歲。我們與其說他具有天賦的奇稟，不如說他善於睡覺。他睡得少，但睡得熟。普通人拿起筷子，大魚大肉三、四滿碗白飯，一

掃而光；頭纔着枕，鼻息如雷，一睡，便是十小時；如此一身，碌碌無所表現。這是世俗所羨慕的庸人多福！

我們假如有決心，每日睡眠減少一、二小時，在理論上是說得通，而且在事實上是做得到的。睡眠的多少既由習慣所養成，當然不容易立刻加以變更。驟然從八小時減至六小時，一定使我們覺得精神萎靡，而且影響到工作的效率，正如同我們有吸紙烟和飲咖啡的嗜好，一旦戒絕，必大感苦痛。在開始的時候，僅減少一、二十分鐘，然後逐漸增加，經過長久的時間，我們的習慣便可以在不知不覺中建立起來。世界上每一個人將睡眠減少一小時，轉而用之於有益的工作或創造的活動，將來人類社會的進步會發生怎樣的變化，是不易想像的！

根據上面所談的事實，我們似乎不免吃得太多，睡得太多。作者曾經妄想：「少吃，少睡」！可以用來作絕好的宣傳標語。但仔細再想：目前大多數人的吃飯根本發生問題，更說不上質的選擇和分配；而且現在流行的生活方式如不徹底改革，減少睡覺，反而使許多人多費心機作不正當的謀算，或者多吸幾筒鴉片，多打幾圈麻將。所以作者只敢隨意談談，決不敢大聲疾呼來公開提倡。





版權所有
翻印必究

中華民國三十年十一月初版
中華民國三十六年十二月滬一版

中國人文科學社叢刊

從心理的觀點談人事問題

全一冊 定價國幣二元一角

(外埠酌加運費隨費)

編著者 陳雪屏

發行人 吳秉常

印刷者 正中書局

發行所 正中書局

(1458)

64
252917

