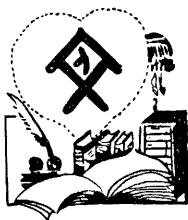


753

新生活與心理建設

陳劍脩





鴻英圖書館

登記 47322

書碼 392.9204/562/24

到期 25/2/15

價格 \$ 0.15

備註



上海图书馆藏书



A541 212 0002 05798

~~1546835~~



# 新生活叢書發刊旨趣

革命以後，中國社會在表面上似已有顯著的進步，但實際上沉滯在社會底層的一切惡風舊習，仍沒有絲毫的動搖。

我們企圖推行新政，復興民族，最根本最迫切的要點，不可不使中國人的生活態度，澈底的改善。像大多數中國人生活的散漫，頹唐，頑固，決不能接受近代科學的文化的。決不能使三民主義的政治原則具體地實現的。

現在蔣先生在南昌行營以身作則，積極提倡新生活運動，的確是救中國救民族的良劑——起死回生的良劑。中國民族能不能從根救起，就在此一舉了。

中國是世界上最富於歷史性的國家，在不與列強接觸的時候，中國即憑恃着祖宗所留給我們的遺產，已足夠享受了；可是，到此刻列強均在殫心竭慮求科學的進步，使一切文化，生活，感受科學的洗禮，而我們還是墨守成規，誇耀祖宗的遺產而自豪，從不進求「推陳出新」的方法，是萬萬不能存在的。遲早歸於滅亡的。所以，這真有重大意義的新生活運動，雖然是蔣先生所首先發起，而實在是時代自然發生的需要。生活的改造運動，可是說中國一切文化推進的原動力。

我們發行這叢書的目的，是在使新生活運動取得學術上的根據，根據學術的精神，發揮新生活的重要性和必然性，俾中國人一般的生活，求得合理化，科學化，藝術化，革命化，現代化。

同時，在古今中外的名人中，搜求其歷史，事實，分析其時代背景，敘述其奮鬥的過程，成功的途徑，以及其對於社會所發生的功效，作我們自立立人的楷模。

而後再就現代的各種職業的內容，從經驗上性質上研究其特點，講述各種業務員應該具備底條件，說明各種業務員分內應做的事，分外可做的事，以及對社會國家無可逃避的責任，使一切生活習慣，均不背於新生活的精神和原則，作我們生活的標準。

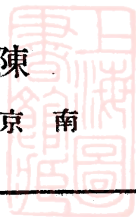
現在新生活運動的高潮，已經普及全國。但如何實踐新生活？如何發揚新生活？如何使新生活運動影響到大眾的舊生活？像這樣的切實具體的計劃，大家還在焦灼地期待着。所以，本叢書的發行實在是一件刻不容緩的工作。我們深信本叢書所包括的內容，一定能滿足大家的需要的。

新 生 活 叢 書

新 生 活 與 心 理 建 設

陳 劍 脩 著

南 京 正 中 書 局 刊



# 目次

## 著者近影

第一章 緒論……………一

第二章 生活和新生活的解釋……………一三

生活的意義 新生活的意義 生命向上向外發展——合理的生

活——適於現代生存的生活——有意思的生活——施教育或受教育

的生活

第三章 精神生活和物質生活……………二一

精神生活的內容 物質生活的內容 心身唯物論——心身並行



論——心身唯心論——心身交感論——意識的統一性——生物學的

實用主義

## 第四章 新生活運動的原動力……四五

社會的原動力 道德的原動力 物理的或心理的原動力 何

謂物理的機械作用——何謂心理的動力

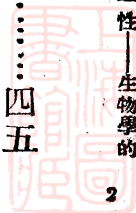
## 第五章 心理建設在生活中的重要……六一

習慣的培養 反射運動的練習 朝繆的生長 朝繆反別運動

習慣的比較——附述本能的性質

## 第六章 心理建設的歷程和它在生活中的實際效

率……七七





意志對於實際工作的效率 感情情緒和情操對於實際工作的效率

自笛卡兒以來研究情感問題的歷史

### 第七章

心理建設對於生活的消極影響

……九一

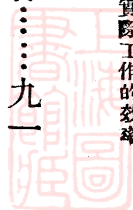
強迫的神經病 懸慮的精神病 多重人格的現象合理化作用

—補償作用 保衛的或逃避的機械作用

### 第八章

結論

……一〇三



新生活與心理建設





# 新生活與心理建設

## 第一章 緒論

自從軍事委員會委員長蔣介石先生在南昌發起新生活運動，數月以來新生活的呼聲居然能夠瀰漫了全國，各地方并且有軍政教各機關領袖暨國民黨同志出來響應和提倡這運動。在我國現在國勢處於極度危險的時候，一般人過着醉夢，頹唐，浪漫，紛亂，偏私，頑固，怯懦，迷信，昏聩，奢靡，污穢，隨便等生活，八表同昏，茫然昧然，彷彿不明白天之高地之厚似的，有這樣異軍獨起的驚人運動，的確是很



好的現象。向者我國有所謂「五四運動」，雖然形式上有多少像歐洲的 Renaissance Reformation and Oxford Movement，其實與我國歷史上東漢黨人南宋道學明季東林及大學生伏闕上書等事蹟一貫。它所樹的風聲未曾超脫士大夫階級和純粹的從知識文化入手的運動，與一般民衆的生活習慣不相關。凡所努力和成就，都是適合於現實環境的，或者說舊社會的，需要。現在幸能正其目標，以廣泛的民衆爲中心，從他們的衣食住行上做起，替未來的中國新民族作之先導。本這箇精神，循這條路線，一往直前，如果能假以歲月，我們可以斷然說這種運動未嘗不是我國一切事業的新生機。有些人竟肯定它絕對有挽救國家危亡復興中華民族的功效，我想如果倡導得法推行盡利的

話，那麼其發始也微，其收效也弘，決不是一箇狂言或幻想。

固然現在還有站在旁邊袖手懷疑的人，說什麼新生活運動不過是

一種實際生活運動，談不到什麼民族復興的問題上去，因為達到民族

復興，還要靠最高的智慧來做主力。其實這話依然是似是而非的，我

們須知道人類所需要的不僅是知識，知識有時候只是生活的一種工具

罷了。人類最先所應該把握着的是一種正確的發展的生活習慣和方法

。知識，尤其是所謂最高的智慧，固然重要，但因為過分重視知識和

智慧而忽視了生活，勢必弄成畸形的發展。尋常所認為文化的內容實

在包括一般的生活態度，不單是指知慧一類的原素。舊派心理學者專

以研究各種與實際生活無關係的「意象」(image)「意識現象」為

目的，談起心理建設來，也只以「存心」「養性」「居敬」「誠意」「致知」等工夫爲止，無怪乎可憐無補費精神！所以我們不能不鄭重的申說，新生活運動所列舉的規條雖然不過是一種美善的行爲，有如家常便飯，但是我們務須從細小處簡易處躬行實踐起來，要不然，平凡不足希罕的東西更容易疏忽，最後甚至於變成無用的。

又有一羣號稱優秀的人誤會新生活運動是自私自利的個人主義發達的變相，往往嫌這社會太污穢，太紛亂，太奢靡，太浪漫了，因此要想在這社會以外尋找一種獨善其身的新理想生活。他們或許對於這種新運動有相當的贊成，他們對於現實社會表示不滿意，企想佛家的淨土，猶太人的伊丁園，別種宗教的天堂國，雖然這類生活是渺茫的

抑或是可以實現的，他們却存而不論。近代有種新村生活運動，也很

明豁的是對於現實社會不滿意的表示。猶之乎有班人不願意受舊家庭和舊夫妻關係的束縛，離鄉別井，另外結婚，便自己叫做新家庭和新生活。至多，有如十九世紀法國美國的理想農村，前幾年日本日向的新村，從根本性質上看來，實在同山林隱遯的生活是一樣的。其不同的地方，山林隱遯的生活是化整爲零，新村生活是化零爲整，一是無組織的，一是有組織的。像這新村式的新生活，若仔細看清楚一點，是少數人在多數人的不幸福之上建築他們主觀的幸福來，顧而樂之。

緒

論

其實這種新生活是我們今日所不需要的。試取本叢書內，汪精衛先生所寫的「新生活與民族復興」那本書一讀，便可明白。葉楚傖先生在



編完汪先生那本小書之後寫了一篇贅語，便拿新生活的原素和理論應用到政治上去，他以爲要使中華民族有復興的希望，必先大家捐除一切成見，實現精誠團結，訓練團體生活；團體生活的要素是什麼，不外是整齊，守紀律，有組織力；反轉來說，零亂，散漫，隨隨便便都是極端個人主義的生活。我們如欲免於亡國滅種的禍患，必先消滅這種個人主義的新生活。他們對於現在一般人的生活，當然抱極厚的同情，挾無窮的希望，不是無病呻吟，乃是有深刻的感觸而發的。不過中國人的生活習慣墮落沉溺得太深了，到現在有少數人固然想勵精圖治，那惡人模型，思想魔鬼，依然徧於國中。有心人深以爲憂慮，但苦無方法去轉移風氣！

仔細研究這種情形一番，或者可以相信這是由於中國古代哲學思想中種了惡根的緣故。老莊一系的哲學趨重個人，處處說物類的不齊，同時又極力主張不去理會這些不齊的差別。一直到魏晉還有郭象這類人註老子莊子，仍講什麼「物各有性，性各有極」。「各以得性爲至，自盡爲極」。墨子纔轉變了一個方向，提示「尙同」「壹同天下之義」，不再注重個人。然而他的同系後進學者却又翻轉過來，頗多「二必異，一也」的話，但終竟敵不過惠施一輩人所唱之「萬物畢同畢異」的高調了。宋以後，中國哲學的系統，約略可分爲程朱和陸王二派。陸王師承佛家禪宗，只有趨向於尊重個人，尊重自性。程朱一派承認人類本性有「理性」和「氣稟」的兩部份：理性卽當時所競誇的

「天理」，是普遍的；氣質的稟受有厚薄的不同，是個別的。假使宋明的哲學家懂得現代心理家所指的「個性」和「個別差異」，也許多少有點貢獻於「心理建設」的研究，惜乎他們墨守着那憑空抽象的普遍的「理性」玄譚，徒然附會一些「個別」的探討上去當做點綴品。上段哲學史略，無形中籠罩中國人傳統的思想，竟形成所謂「靜的東方文明」，怎能不令人傷感歎息！

近來報紙雜誌上發表關於解釋新生活運動的文章不少了，但自當根據創作這運動者的意思，以心理建設做起為出發點，方不至有十分差池。可是有些文章我們讀過之後，覺得其中所舉出新生活的意義，有的太瑣碎，有的太籠統，不容易得新生活運動的正確解釋。普通說

一句，大家都以為新生活運動係受時代背景的影響，即是受了國際的和國內惡劣環境勢力的支配，纔產生這種運動；這是很自然的，也是不得不然的，誰都承認。哲學思想常起於學術界有病態之時，社會思想常起於社會上呈病態之時，明白這一點，自然會覺得新生活運動之所由來。從前有人抱好奇心去追究「五四運動」之所由起的原因，發覺距「五四」十年前已經有些政學界的人提倡國民文學和思想革命，也有些人開始在滬皖等處用白話作文辦報。要知道無論那一種運動都是有所為而為，有悠久原因的。就近一點說新生活運動吧，至少在從事教育的人中早有此感覺。我記得四年前中央大學半月刊上有潘菽教授一篇長文叫做「大學教育之我見」，曾有這樣的一段：「我覺得大

學有箇同樣的任務，就是生活的訓練。生活訓練的任務在現在的中國負有轉移社會創造文化的使命的大學更其是重要。我們大家都已知道杜威的「教育即生活」這句老話了。但大學教育也不能是例外。大學裏的教授和學生固然要熱心研究，要傳播知識。但聚許多自社會中來的優秀青年在一處而朝夕接觸也是一種生活，而同時可以有一種生活訓練。英國的大學中最注重禮貌和社交的生活，因以影響成英國社會一般人的紳士氣 (gentlemanship)。美國大學中極注重運動的比賽以養成學生勝負不較的公正品性 (sportsmanship)。我們不是說英國人的紳士氣一定是好，或美國人的那種提倡運動比賽一定就可以摹仿。但因此我們可以知道在大學裏所養成的生活習慣，可以影響到外

界一般的社會，而大學裏的生活訓練是很重要的。在現在中國的大學尤其負有訓練生活以改變社會一般的生活態度的使命」。我考慮過這段言論之後，覺得蔣先生現正引導進行的新生活運動，受了國際的和國內惡劣環境勢力的支配，實爲當務之急，負有歷史上一重很大的使命。反觀我們自己辦教育的人，卽世俗所謂擔任心理建設工作者，當此國勢處於極度危險的時候，對於新生活運動的促進，當然要盡最大的責任，一掃一般人醉夢，頹唐，浪漫，紛亂，偏私，頑固，怯懦，迷信，昏聩，奢靡，污穢，隨便等心理活動上的蝨賊然後新生活纔可實現了。



## 第二章 生活和新生活的解釋

人類生活問題是一箇最重大不過的問題，我們不應該貿然去解決它，甚至於討論它。所以我關於新生活運動的文字擱置了許久不敢落筆。但人生一切行爲往往依靠它做標準，我們討論它的時候，縱不能求出箇確切精密的結果，至少可以使我们覺得着一點着落。

### (1) 生活的意義

生活是什麼？我們在這裏討論這問題，若果不管生物學家或其他科學家研究它到什麼程度，可就算白費精神。固然生活的問題歷來是根據人生觀或人生的各種觀念來的，許多地方已被理論哲學家研究過



了，儘不必一條一款的尋根追論，逕自把他們的成功或失敗做箇借鏡便常得多。可是古代哲學總是拿宇宙觀念曲解人生和人類生活問題，對於人類行爲，多半立於批評的地位，不肯去探本窮源。自從生存競爭之說風行以後，又有互助學說別開生面，比較於生活有了迫切的注意。國民黨總理孫中山先生所謂「人生以服務爲目的，不以奪取爲目的」，即是依互助說觸類而引伸的。陳立夫先生的「情過於欲的人，他的智能貢獻於人類社會，爲大衆謀利益的較多。」欲過於情的人，一定求過於供，自私自利，不肯爲多數人盡力」，這却是就互競與互助兩方面立論的。尼采的超人觀，固免不了有點過度，但是人生的真義因此不停滯於現在的狀態，引着人們不斷的求上進。人類行爲受了

這些哲學觀念的籠罩，因此一切社會行爲受其影響。但是如此的解釋生活問題，仍非普通人所能了解，因爲它的真義被太多的哲學的名詞和理論所蒙蔽了。所以我覺得要明白生活的意義必須從生物學一類的科學下手纔是正路。

不過有人說自生物學的觀點上去觀察生活，很容易覺得生活的原形質太複雜了，世界上並沒有別種物質像原形質那樣複雜，非搜集無數的資料不能夠證明牠們是確實的。況且當我們搜集各種組織人類生活之基礎的資料時，借助於科學的機械用具也復不小。譬如用顯微鏡去觀察原形質，它就呈現出一種特殊形狀。因爲原形質曾經過畢克里克酸 (picric acid) 或佛爾模林等化學作用，或仍是活的，各各不同，

牠們的形狀也便不一樣。生物學者不能將人類或其他動物的肌肉和神經腺胞和卵蛋等的原形質的形狀用一種單簡的形狀來描述，不外是這個緣故。即以微小的生物細菌，或更微小的叫做顯微鏡外的生物 (ultra microscopie) 而論，牠們能夠利用種種環境，毫末無遺，——牠們能夠安穩的生存於空氣中，也能夠生存於水中和土地的上層。牠們的生活無一定範型，從一箇地方到另一個地方去，有的行動得很慢，有的很迅速。在他們的生活範型之中，並沒有顯出什麼奇異的根本原理，但只表示許多特殊的適應方法能夠替人類做無數有價值的任務。由上述那些事實裏面看出來，微小的生物的生活已經夠複雜了。人類生活的繁簡程度之相差，尤其不可以道里計。

然則人類生活比較複雜的道理究竟在那裏？據一般考察，以爲人類具有豐富的「適應」(adaptation)力。何謂適應力呢？就是說當人類機體上或內部重要部份起了騷擾，他能逐漸自起適應。人類又能起「調整」作用 (readjustment)，受有病害能夠自己克復，創傷也能平復，回轉到他本來的狀態。故人類在各種不同的情勢之下，經過許多的傷損，仍能不時地變動，藉以維持他的簡體存在，也就是因爲他有複雜的生活的緣故。若用生物學的專門知識來形容這種現象，較爲明豁。法國科學家拉佛西亞 (Lavoisier) 發明人類呼吸時運用養氣，產生熱來。人類之所以能活動，是因爲他從所吸取的食物中得有多量的能力。具體一點說，人類肌肉內產生能力的物質，乃一種化學物，

叫做生機澱粉 (glycogen)，出自我們的血流中。血流中的養氣和筋肉內的生機澱粉融合，則產生能力。但平常一部機器不能做出比取用所需的能力更多的工作。試舉煤塊為例，它燃燒時所產生的熱，將煤塊中貯藏了幾乎近百萬年的「儲能」(potential energy 或譯勢能) 改成「動能」(kinetic energy)，在這變化的歷程中，所貯藏的儲能是不至於失掉的。化學能力係指一個分子 (molecule) 分裂為更小的分子或原子時所能做的工作。當它們結合為一個分子的時候，其中自然需要一種化學上的「能」。關乎人類的新陳代謝作用 (metabolism) 就是呼吸問題。呼吸就是在活的細胞中所發生的生活歷程。在這些細胞中，養氣對炭氣起反應，同時即將可以成熟的東西供給全軀

。總之，當某一部份的分子經過由複雜化爲簡單這種歷程時，牠們無論如何是會發出熱來供給到我們身軀。這類變化等於食物入口後的各種化學變化，食物變爲活原形質的變化，或等於廢物排洩時期的各種變化，一句話說出來，這即是人類生活最基本的雛形了。

(2) 新生活的意義

新舊的界限，本來很難區分，我們姑且不嫌辭費作箇嘗試。從前有人討論中西文化問題，便自詡的以爲文化不分空間，至多止有時間上的差異，比方說「新」或「舊」的不同了。單就字面上講，新和舊僅是箇對待的名詞。有了這箇新才知道那箇舊，有了舊才顯出新。其實也可以這麼說，舊和新是箇因果的關係。有了因必然會生果，有了

舊必然會生新，正如有了前提什九會得結論的。但只怕有人誤解這因果關係以爲新和舊同時可以相容，這又陷於絕大的錯誤。抑或有人以爲治新舊於一爐，卽世上所謂學貫中西，不啻說學兼新舊，這也是欺人之談。十五年前少數自命爲文哲大師的人，曾以新舊爲一件事的兩面，當時便有人駁他們，取譬於一個貯滿骯髒舊水的玻璃管，要想破壞它，除非先把舊水澆出，新水無由灌入，卽是莫由建設，這是必然的定律。新舊之間不容髮，但絕對沒有不新不舊的東西。顏色不止二種，故有非紅非綠，半紅半綠，或一部分紅或一部分綠的黃色出現。至於新和舊截然是兩事，不是舊就是新，不是新就是舊。等到有了「更新」，這新逐漸變成舊，新是天天活動退而爲舊的。古人云「鏃

矢之疾而有不行不止之時」，大概是自遠距離看成這箇樣子。仔細思考一番，新就是適應現實，適應的東西纔可以叫做新，新生活的意義正復相同。進化論者主張「適者生存」以爲人能適應就可以生存，質言之，一個人能厲行新生活便不難於生存，一個民族能厲行新生活，庶乎不至有滅亡的危險。

但就現代論壇一檢討，新生活的解釋有下列數種：

1. 新生活是生命向上向外發展的表現 這說係陳立夫賀衷寒諸氏所主張，大約是基於人類生存活動的必要，使物質精神兩方面都有充分的發展。關於新生命和舊生活的歧異，無非是生活和非生活的界線，中國有二句成語，他們曾適當的採用。第一句是「生氣勃勃」表



示生命向上向外發展，就是生活，也就是新生活。第二句是「死氣沉沉」表示生命的向下向內消滅下去，就是非生活，也就是舊生活。我們現今提倡新生活運動，當然是欲把生命弄成活潑潑地向上向外求發展，不甘願中華民族自暴自棄永遠沉淪下去。從前美國大總統羅斯福氏所提倡的奮鬥生涯，法國哲學家柏格森的「變的哲學」以及德國哲學家倭鏗的猛進的精神生活，都可以歸納到這一派，他們全相信人類能夠在生活中把生命發揚光大起來，達到無盡藏的向上向外發展，以豐富世界的文化。人類歷史是一部求生存鬥爭史，如果一個人或一個民族不奮鬥，當然不能圖生存。綜言之，新生活運動就是我們在人類進化的歷程中向上向外無限發展而且有力的一種表示。

2. 新生活應該是合理化的生活 這說倡議的人頗多。所謂合理者不過符合科學的原理。世界日益進化，人事日益繁，我們的生活應當怎樣？我們對於自己生命的態度應當怎樣？只怕不是專靠幾條已往的道德信條和傳統理想可能應付得了的。古代人類和其他動物一樣，依賴一種隨生命以俱來的慾望，又叫做「求生意志」自然演進，生息不已，便能夠把他的生命保持和他所屬的種族繼續延綿下去。現在和將來的人類生活却不是這樣簡單。就拿近代經濟生活來說，無論在生產方面或是消費方面，還都是以自由經營自由競爭為原則。由此原則出發，於是乎促成企業的自由發展，助長經濟的自由活動，而形成了目前經濟上混亂情形和恐慌程度。甚至乎影響企業的全部，其中許多地

方缺少系統的聯絡和通盤的計劃。這些的確是不可掩的事實。故此近來有許多人對於整箇的生產乃至於消費各方面，想設法去整理，改進，把各部份弄得組織適當，經營合法，增加它的效率。它種人事，莫不如是。假使我們日常生活，都訓練得很純熟，組織得有條理，那麼一舉一動沒有不合乎規矩，像機械的運用一般。此外尋常所謂標準化，專業化和科學化，也與合理化有同一的或類似的意義，談新生活運動不能不注意它。

3. 新生活是適於現代生存的生活 這說是首創新生活運動的蔣先生再三啓示我們的。蔣先生最初在南昌對各校校長及黨政軍各界同志發起新生活運動訓話時有這樣一段話：「要使我們全國國民的生活，

都能合乎禮義廉恥，適於現代的生存，不媿爲現代文明國家的國民，表現出我們全體國民高尙的智識與道德，再不好有一點野蠻的落伍的「生活習慣」。的確，凡事隨時代進化，多少帶點時代背景，因爲時代和環境的遞嬗變遷很快，所呈現的各種現象也不同，不僅反映在生活方面如此。新生活運動，尤其要用最簡易而最急切的方法去洗滌我們不合時代不適環境的習慣，使趨向於適合現代生存的生活。蔡子民先生在一「我的新生活觀」（十五年前爲一部分的北大學生寫的）一文內也說過「什麼叫新生活？是豐富的進步的。舊生活的人，是一羣不工作又不求學的，終日把吃着嫖賭作消遣。物質上一點也沒有生產；精神上也是一點沒有長進。……新生活是每一個人，每日有一定的工作，

又有一定的時候求學，所以製品日日增加，還不是豐富的麼？……而且有一種學問雖然與工作沒有直接的關係，但是學了以後，眼光一天一天的遠大起來，心地一天一天的平和起來，生活中無形中增進許多幸福；這還不是進步的嗎？他的新生活觀雖屬偏重於求學與作工，却認新生活是進步的和豐富的，當然是適於現代生存的；這一點正可與蔣先生的新生活觀相發明了。

4. 新生活必然是有意思的生活 這種講法記得胡適之氏早幾年替新生活雜誌做文這樣說過。在這篇文裏面，他進一步詢問有意思又是什麼樣子的生活，他自己答道：凡是自己說得出爲什麼這樣做的事都可以說是有意思的生活。我想「爲什麼」三字含有不少的道理。大家曉

得促進近代科學發展最大的動力，就是處處問爲什麼和怎麼樣？牛頓疑問蘋果從樹上掉到地面上來到底爲什麼，他終於發明萬有引力的定律，這是箇最好的例子。現在有些人終日憧憧，究竟何爲乎而來，何爲乎而去，自己也說不出來，真是過莫名其妙的生活。又有一宗人傷心怵目於現今社會之不可救藥，要想遁出塵世之外，另尋一種自以爲理想的生活，安身立命的生活，我在上面第一章裏面曾論及的，現在有一班人甚至渴想山林隱逸之樂，跑到鄉村去造別墅，修禪堂，依山傍水，設立什麼時輪金剛法會，科學靈乩，異想天開，醜態百出，自以爲爲國爲民，促進有意思的生活，其實還是爲己，度一種獨善的個人主義的安靜生活。「阿彌陀佛」的生活有什麼意思？若使不能夠把

這意思充分表達出來，那就是毫無意思的舊生活而不是新生活；那麼他們的初衷，苦心孤詣也會白白的辜負的了。

5. 新生活即是施教育或受教育的生活 這是根據美國現代哲學家杜威「教育即生活」的名言來解釋的。杜氏又曾講過「生活便是自新的過程」，苟日新，日日新，又日新，便是用教育的力量勵行新生活的意義。從前孔子所說「導之以政，齊之以刑，民勉而無恥；導之以德，齊之以禮，有恥且格」，也可以傳會得上去，雖然他的理論有些偏而不全。近十餘年來我國朝野上下提倡民衆教育，所標舉出來的口號爲「祛文盲作新民」，未嘗不含有同一的重要意義。這種理想顯然是把「機械習慣的構成作爲教育上之一切的基礎」。不消說的它是左

傾於行爲主義，它所依賴的基本範疇是刺激和反應。它的本旨在表明人類怎麼樣以種種活動去適應他的環境，怎麼樣憑他的反應的機械作用 (reflex mechanism) 去獲得更好的適應。大約可以概括說，人類行爲中由活動而獲得的部份就是神經系中新聯結的養成，這就漸漸的導至「機械習慣的構成」。此種觀點於施教育者及受教育者都有密切的關係，可以說是給他們一種新生活。所以近來有一部份人認爲新生活的培植應該從小學或幼稚園的課程標準訂起。

以上隨便舉來，就有五種關於新生活的解釋；若使有時間從容去搜集材料，當然不止此數。依我個人判斷，最簡單明白的一種，還是要推「新生活是適於現代生存的生活」，此外向上發展進步豐富奮鬥、



各種說法，只是欲達到現代生存的生活的一種手段。



## 第二章 精神生活和物質生活

關於人類生活和新生活，除上述的幾種外，向來約分做兩大類，即所謂精神生活和物質生活。這本來是傳統的哲學上的兩大爭辯。人類對於神奇怪誕的研究興趣遠在科學未興以前。原始時代的人，往往不能夠用科學去分析自然現象和他自己行爲的因果關係，一遇他自己或外界有什麼變異，他們就以爲由於機體內部的東西（如靈魂心靈等）所驅使着的。因爲他們原來相信人類是賦有一種叫做「內心現象」或「心靈生活」，或「精神作用」的東西，能夠控制外界一切。進化數千年以至於現在，一般哲學家依然不能超越這種思想的窠臼，就誤認



人類甚至於動物所演化出來的行爲，是有「精神」或「內心」等作用做背景。故造成身心二元論，而且在理論上，似乎言之成理，很占勢力。質直說，人類有兩種生活：物質生活和精神生活，——兩者雖是獨立却是互相關聯的。拿新生活運動來說吧，就是「禮義廉恥」爲精神生活，「衣食住行」即物質生活，而一切「衣食住行」須合乎「禮義廉恥」，便是物質生活須合乎精神生活的意思。這種論調，依舊是認精神生活爲自然現象的變化和人類行爲的主宰，——數千年來衣鉢真傳的系統沒有變更呵！下面姑且把精神生活和物質生活分別來說一番。

(1) 精神生活

精神生活的來源即唯心學派。他們以爲宇宙間一切事物，都是內心現象所支配，無心即無物，「色即是空，空即是色」，精神生活的現象，不占空間位置，看不見，聽又無聲，如思想，意志，感情等，但反躬內省，却有它的確實性，不可磨滅。黑格爾以絕對觀念爲主宰，拿物質看成是「主體」的產物，并認精神生活先物質而存在，可稱爲精神方面的極端論。近來柏格森 (Bergson) 倭鏗 (Eucken) 等從生命，意志，欲望等方面去說明人類有精神生活和物質完全不一樣。人類和下等動物之所以不同，因人類富有各種經驗，環境上的事件，在人生都可以從家庭的，社會的，經濟的，政治的，文化的生活裏去分別經驗。我們偶然做的事並不是孤立的，每一件事的周圍，都有多

少相關的事實可以發現。這些經驗唯有在精神生活中可以領略得到，新近一部分的社會學者這樣引申，這樣主張。他們是站在唯心論的觀點上解釋一切現象。分析來說，柏氏相信「心靈」和機體是一致的，物質和記憶，無機物和有機物都統一於綿延不絕的意識之內。倭氏也有差不多類似的態度，他分生命為自然生活和精神生活兩種，認為我們的生活直接條件，雖由自然侵入精神，但人類進化的結果，乃由自然生活發展到宇宙的精神生活。他不斷的說「向事業上努力」，「為精神的生活內容而戰」，簡直看天下一切東西皆是自我的產物，毋怪乎有「神為人格最發達的產生」的奇談了。這可以說是典型哲學家自始的傳統的精神生活觀。

(2) 物質生活

迷信物質生活的，即唯物學派，無論如何，它較唯心學派更爲進步。他們拿物質自存的實體做證明，可以觀察，可以實驗，可以從物質科學的立場，用機械的因果律解釋自然現象和人類行爲。依唯物派的見解，宇宙間的一切，不外是物質的作用，物質的存在和物質的充實。例如電子解釋元子的原則，以一切疑難不決的問題，盡歸之於物質，看物質爲宇宙間唯一存在的東西。故有極端的機械論者主張「物質爲宇宙的基礎，物質先精神而存在，精神是物質發達到最高度的產物」。有一種與上述理論同宗異流的講法，就是萬物原始的元子及宇宙間一切現象，都是生物的活動。人類尤其是宇宙中最有充分生活力

的，故此，人類生活的問題應該從宇宙生命的現象去說明。我們對於宇宙全體既然不否認為科學的相對的一元論，那麼依據了這理論做基礎詳細估定人生的意義與價值，因而推論人類社會進化的途徑和生存是一個中心。這或者即是孫先生以「民生為歷史進化的中心」學說之起點。近來陳立夫先生愈加闡揚這說，創為唯生史觀，有許多學者贊同它。他們大概看清楚了宇宙間各種現象的一切進化，均由生活而起，故有此類似雷同的論調，其實這與唯物史觀實質上相去不遠，或可稱為唯物論的一派了。縱使拿去和「經濟」「生產」等一類的名辭相較論，也同鼈血龜水，會弄不清晰的。歷來學術用語在同一的時間之中沒有簡單性(simplity)，在不同的時間之中又沒有同一性(iden-

city)。名辭的涵義雖然各有發展的歷史，且仍在繼續變化和流動，但是終歸有箇互相貫通的地方。上述的「經濟」二字，即其一例。經濟生活，就廣義講，其範圍似乎與物質同其大小；狹義的經濟生活，實在是指我們日常的衣食住行。平常我們消耗多少，生產多少，應該怎樣計算支配出入用途使生活不至陷於困難；這都是經濟生活問題。所以人類一切行爲可以拿唯物論者的物質生活去解釋，當無疑義。

若依上述種種理論做根據，我們於心身的關係至少有三種可能的假說：

(1) 心身唯物論 (psycho-physical materialism) 或物質自動論 (Automatism)。按照這種說法，腦的變化是「意識」發生的原



因。例如腦部中後頭葉 (occipital lobe) 內所起的變化，是發生視覺的原因；顳葉 (temporal lobe) 內所起的變化是發生聽覺的原因。無論怎樣，意識和腦有種確定的因果關係，其方向從物質到「心靈」也有一定的。腦的變化在前，意識的變化隨後，故可以說意識是大腦活動發展的一種副產物。有的人簡直過分的說，所有各種活動，實質上是生理的活動，其指為心理活動的，祇是一種錯覺 (illusion)。假如上述的臆度不錯，那麼智慧的活動也是錯覺，等到一切心理活動被看成錯覺，這種理論本身纔會動搖了。

(2) 心身並行論 (psycho-physical parallelism) 此說僅把心身唯物論略加修改而變成一種似乎更屬哲學性質的理論。這即是說，

心理作用不是腦皮質作用 (processes in the cortex) 所產生，只是腦皮質作用伴隨而來的屬性 (addition properties)。上面講過，後頭葉的變化不產生視覺，但因爲這種變化是非常複雜，就不免同時帶有對象的意識如同它（後頭葉腦皮質變化）的性質差不多的變化。照這種情形說來，身不是心的原因，心與身是同屬一物的兩方面。可是這種心身並行論也有許多困難之點。其中比較容易了解的，就是身體一部分的大腦皮質是和身體的其它部分相聯續，並且和物質世界相聯續，至於精神方面却是很有限制，不能夠如此通達的。再，腦部裏只有某部分是和意識相聯結，而精神則微妙靈通得很，竟可以代表全世界——藝術文學等，就是說一部份的東西可以把全體照耀出來。這雖

叫做心身並行論，二者却有許多偏頗差池之處。

還有種嘗試是把心身並行變成一種普通的唯心論的形式。此說彷彿是心身唯心論 (psycho-physical idealism)，認為任何人的意識都是他的大腦皮質的實體，換句話說，實體即是意識 (reality is consciousness)。舉箇實例說，我們所瞧見的光和燈影，因而起了光和燈影的意識，固然這意識不能夠直接觀察，但使用適當的機械，當然不難看出後腦皮質中所起的分子運動。意識要是不在腦皮質變化的形式之下，決不易浮現於我們面前。不過就常識而論，一個人的腦的各部分是和身體的部分，實體上都相關的，那麼相當於實體的意識是一種廣大的意識，——是一箇全宇宙的意義。這樣一來，一箇完整的物

質世界實質上是心靈的，也是在廣大無垠無所不包的意識 (all-inclusive consciousness) 之中。它遵依一定的規律，如能力不滅等，分化於許多意識的箇體內。以上係心身唯心論奇妙的假定。

(3) 心身交感論 (psycho-physical interactionism) 心和腦，

照此說，是有區別的，腦是心的機關，二者常常交互發生影響。當我們在比較不動的時候，腦常影響於心，在意識比較活動中，心却影響於腦。有一班莫名其妙的人，乘這機會以為所有神經纖維是集中於腦部之一點，這集中的一點是靈魂所在地。笛卡兒以為松葉腺 (pineal gland) 是靈魂所從出的地方，後起的研究不承認有那麼神經纖維集中的一點，所以靈魂不能夠存在於腦部任何部份。另一方面純粹的哲學

家也不會贊同這種議論，因為心和物交感為用，依他們的哲理解釋，是不通的。物有面積，占空間，心則完全反是。既拿宇宙截分而為二，物與心彼此決不能相容。況且心和物的關係一向不如物與物的關係那樣簡明。譬如兩種金屬相擦而發熱，或者把銅鈕扣擦木棹而發熱，比較容易得一箇物理學上的圓滿解答。因為物質是由震動於一平均點的許多質點所組成的，——假若我們把鈕扣磨擦木棹，霎時增加了它的原子運動，同時質點振動的速率加增或振幅擴大，不消說，鈕扣的熱度也隨振動的次數和振幅的大小升高了。這樣，心能夠從一種事實移轉到別一種事實以利用它們因果的量的關係，但在心與物之間，這種移轉功效似乎不可能的。

此外有種反對論，就是指摘心身交感論破壞能力不滅的原則。照這原則，宇宙中無論有什麼變化，能力的總量總是不變的。如果承認腦部中的物質變化能夠影響心而產生心理上的變化，必然由物質的系統中取出若干能力供獻給腦；又當意志激烈活動的時候，能力更將從心以達於腦了。

雖然，贊成心身交感論的也可分爲下列兩說：

(1) 一是從「意識的統一性」上立論。「意識」是箇統一的或整箇的東西，像格式塔心理學派所主張的。譬諸一箇平行四邊形，心身也應該有一箇交感的公共之點 (A point of psycho-physical interaction)，那麼這一點或許就在所謂「意識的統一」之中，但在物質方

面找不出什麼統一性。

(2) 同時也有由生物學的實用主義 (Biological principle of utility) 立論的。意識之所以有演化，必須以意識對於有機體具有利益或功用為條件。唯其如此，我們若不假定心身交感的話，我們自然無從斷定意識怎麼樣對於有機體發生功用。

總而言之，「心」和「身」，「精神」和「物質」是傳統的哲學上一種千古未了的訟案。我們姑且拿它們相提並論於此，作為下面數章討論的引子。

## 第四章 新生活運動的原動力

平常人都懂得，依着日常的老例子度日或做事，看不出什麼新生活。環繞個人四周的東西都是熟稔的，他看起來總是這個樣兒，或者相習日久了竟至於忘記它。他對於尋常的生活需要，就用他早已學會而且經驗慣了的舉動來應付。縱使碰着當前來的刺激有點新奇，他也拿它同化於熟稔的東西裏面而不管它新奇的地方，或者他所必須應付的整個情境是完全新奇的，他至多也不過拿他原有的舊反應逐一試過一番。他簡直被舊生活裏的惰性綁着而走，終竟弄得一個人像我們中國人現在那樣醉夢，頹唐，浪漫，偏私，怯懦，迷信，奢侈，污穢，





隨便了。現在我們勵行新生活，當然要一反昔日之舊，但是究竟要什麼要素做原動力呢？首先我們可以這樣說：純粹靠外界的要素，是斷然不會成爲事實，因爲除非個人機體內部有各種要求和傾向，如飢餓苦痛等，以及傳會一些求生的意志之外，無論外界任何壓迫或剝奪，是於人不關痛癢的。那真能推得人動的力量，根本上是他自己的要求或傾向。這箇前提，讓我們姑且作如此假定。再，有些人相信，可以做生活改造的或革命的運動之原動力，一定是一箇時期中一般人所共同供給的生活狀況以及表現這生活狀況的文化。也有人以爲文藝對於人類生活有莫大的關係，「真是偉大的文藝作品，却是推動時代機輪的原動力」。我們決不能懷疑文藝在各方面所供獻的效果。」王平

陵先生在本叢書內所著文藝家的新生活中第三章就是這樣說法。以上那些自然是包羅較大的觀點，若分析細密些，便有下列幾種主張：

(1) 社會的原動力 新生活運動應該是一箇社會運動，却不是一箇政治運動。因為必須使大多數的人感覺舊生活習慣不能夠適應現代生存，大家纔自動的互約的去改革，然後收的效果纔會宏大。蔣先生在他著的新生活運動綱要裏面(丙)二、也講過「值此國家存亡危急之時，吾人苟不願束手待斃者：必以非常手段，謀社會之更新。質言之，當以勁疾之風，掃除社會上污穢之惡習，更以薰和之風，培養社會上之生機與正氣，負此重大責任者，唯新生活之運動」。這是欲建立人民現代的生活造成一個新社會的一種偉見。關乎這類社會意識的問

題，我們如若着手研究，便不能不去研究社會行為問題，即是承認社會中各個人的行為是被別人的刺激所引起的行為，同時不能不去研究由箇人活動變成羣體活動是怎麼樣結合的。詳晰些講，各人對於動作的傾向係和別人有一定的關係，所以非有旁的人或物來做他的刺激是不能夠喚起動作。假使一個人完全在孤獨中長大的，那就不會顯出他的競爭傾向，對於異性的追求和兒童的保護等等似乎漠不關心。我們也不會完全瞭解女人，除非去觀察有丈夫的妻子和有孩兒的母親。總而言之，一箇人的特質不到他和別人發生關係時不能全部暴露出來。再舉一箇例證來說，那箇例不夾着「心」或「意識」以致弄得攪不清楚。譬如一箇皮球被擲在空中，所受的力只是在一擲。照運動的惰性

原理來解釋，皮球本要向同方向一直線的過去，但又因受地心吸力使它下墜的緣故，兼之還受到空氣的阻力，因此它就走曲線進行了。那箇曲線不是代表任何一種力的特殊作用，只不過是上述這三種力的結合動作。同樣的道理，當有兩人以上聚在一處時，他們的混合成一體和他們的相互關係，便不是只限制我們的注意在單獨的各個體上所能看得清楚了。自十九世紀末期以來，白芝浩 (Bagehot) 達德 (Tarde) 鮑爾溫 (Baldwin) 提出「模倣」「暗示」幾箇概念來，他們隨即在裏面找出許多社會化的力了。一箇社會共有的風俗，信仰，目的等，一箇人的品性，信仰，情操等，都是就範於別人或所屬之羣所發生的種種影響。因為本羣所流行的東西為大家互相模倣互相暗示，而各種

風俗傳說就得維持，新舉動新理想也得流傳於全團體中。故新生活運動務必依靠社會的力量做原動力。

(2) 道德的原動力 新生活運動應該包含若干成份的道德意味。上文說過，新生活運動就是生活習慣的改革，但道德的行爲也是習慣的行爲。世所公認，故前者當然要借助後者做它的原動力。從前經驗派哲學家曾主張「自我利益」(self-interest) 那箇概念是人類行爲的唯一動機。社會的組織如要改革的話，必得使利己主義和利他主義的概念合而爲一。變態心理學中也往往可以找得出「自我中心」(egocentricity) 的說法，它幾乎拿個人認作已有的和已具的實體，任何事物可以加諸他一身或替他做的事物，如安適，穩固，快樂和痛苦

的感覺等，都是外界印象及附屬物，決非本來內在的。社會制度，法律，機關是爲大衆而設，並不是大衆犧牲他們的「自我利益」爲那些東西而生。只有看到「自我利益」在進展，外界環境在促進「自我利益」的動向之時，環境纔能夠變爲重要的影響。依那樣說，似乎不要忘了生活的基礎是經濟的物質的。倘若一般人的物質生活程度太低微了，社會決不會有良好的新生活習慣的產生。管子講過，「衣食足而後知榮辱，倉廩實而後知禮節，」也有可以互相發明的道理在內。否則，一切整齊，清潔，守秩序，重組織，盡責任，尙紀律的提倡，都等於虛談。這種論調，在感官之內的物體之物質的那箇意義上說，是不可諱言的具有事實，這樣，一方面既認定自我爲一種自己完足的東

西，一方面又扔着自我這種完足不是天賦，乃是成就，是隨物質環境而變動的。無形之中，調和了所謂精神的和物質的區分。這或許可以代表大多數 (Layman) 對於生活的見解。唯其如此，就很容易使人贊同「只有內部的道德的變化在一般改革上才算重要」之說。社會制度的變易，無論繁簡，都被看做外面的事件。這樣的改易也許能夠加增生活上的舒適與豐富，但須依賴道德的力量纔能達到目的。新生活得到充分實現時，它自然要被吸收於道德的背景之內。我想蔣先生所說的「任何國家於鼎故革新之際，恆以轉移風氣爲先。……此種轉移風氣之工作，即所謂新生活的運動。此運動之進行，端賴國民人人之自覺其需要。發乎己，應乎人，由近及遠，由淺入深。能修其身，所

以立一家之風；能治其家，所以立一鄉之風，與政教相輔而行，而常在政教之先。與政教相得益彰，然不賴政教之力而始著者也」（見新生活運動綱要（乙）三、），這種不俟政教的力量，當然是借助道德做原動力了。

（3）物理上的機械作用或心理上的動力做原動力 本來宇宙間一切可經驗可觀察的事實都可叫做自然現象，無物理的和心理的區別。照從前舊一點的解釋，自然現象是指人以外的世界裏面的一切現象，以爲人類心理所表現的現象不能包括在宇宙之內，乃與物理機械作用所表現的現象是對立的。這是很不正確的意義，上面也申論過，不過就外貌上看，人和宇宙內其它部分雖能交相影響交相作用，自然現象



却可分爲物理的現象和心理的現象，此外還有生物現象。物理的現象不用說是無生命的物體所顯示的。心理現象就是指關乎人類行爲的現象。人類以外的動物如果有心理現象，也包括在內。又人類同時是活潑潑的東西，具有生命，其所顯示的並非全是心理現象，其實也含有生物的現象。但是一箇人語言時是生物，顯而易見，摔交受傷時乃是物質，也毋庸諱言；所以物理的生物的三心理的三種現象根本上很難劃分。我們在這本小冊子內不能夠詳細研討，只好依據上文的統系，分爲物理的和心理的來敘述，作箇嘗試。我上文所謂物理的機械作用或心理的動力，就是由這意義而強分的。

然則何謂物理的機械作用呢？自然科學中例證很多，不勝枚舉。

我們且從因果律上說起，凡是一現象或一事件都有它的原因，有果必有因，無因不生果，這是一樁最平庸的事實。人類的行為在在受刺激的支配，同時發生影響，甚至於一言一語一舉手之微勞，都得有因果的痕跡可尋。人類的行為乃肌肉 (muscles) 液腺 (gland) 及腦中幾種神經原 (neurons) 等機械作用之反應的結果。質直的講，所有人類的行動都是反動，即是反應，(All human actions are reactions responses)。再進一步分析一下：(一) 凡反應能發生運動的肌肉有 (a) 條紋肌或骨骼肌 (striped or skeletal muscles) (b) 光滑肌 (smooth muscles) (二) 凡反應能發生化學分泌的液腺，有 (a) 有管腺，如唾腺 (duct glands, such as the salivary gland) (b) 無

管腺如腎上腺 (ductless glands, such as the adrenal)。(三)大腦

神經原 (cerebral neurones) 能發生意識狀態，如知覺，意象 (ima-

ge) 等。所以我們的生活有形無形之中和物體的生活完全一樣。可是物

質是不滅的，它的能力有潛伏在內的叫做潛能 (potential energy)，

也有發作在外面的，叫做動能 (kinetic energy)。陳立夫先生把握

着這箇道理，便說潛能超過動能而有實體為我們看得出的即物質，動

能超過潛能只有力有勢為我們感覺到的即精神。既然人類生活僅有一

條來源，則凡物理上的機械作用正與心理上的動力 (dynamic) 當然

一樣。我們曉得宇宙間萬物皆在一息不停的旋轉運動，大如星球，小

如電子，皆在作有周期的有規律的飛動。一切生物的新陳代謝作用，

也是生生不息的，它的機能永遠不停止。這種永遠的運動。大概是萬有的現象，不分物理與心理的現象，都是如此。

然則何以又有所謂心理的動力呢？這不過爲解釋便利起見，姑作如是言之。按之實際，一個人和一架機器一樣，帶了許多活動的可能性。一箇神經機械作用，也等於物的機械作用，和別箇神經機械作用，如感官肌肉等，有種密切的聯結，甚至於經一番呼喚立即動作起來。假如那已被喚起來而正要去動作的傾向碰着什麼阻礙，自然會引起一箇精力增加的現象。這種傾向可以用關乎成人的實驗去證明的。例如一種運動肌肉的精力，它和所遇之阻力每成比例，阻力若驟然加增，那肌肉的力也必起一種反應的增加去打消那箇阻力。在打字的時候

候如有什麼去引誘打字者，結果使得他把鍵敲重一些，字讀響一些。

因此有很多的能力（別的書裏面，也有叫做精力的。）流入肌肉中去，顯出來打字者腦部中因為要對付困難而能力便增加了。我們肌肉中產生精力的物質為生機澱粉（glycogen），這要首先明白的，它是化學質的一種製造於人的肝與肌肉中，但它的原料係取諸人的血流中，血流中的養氣和肌肉內的生機澱粉融合，便產生能力，在肌肉激烈活動時，這種生機澱粉供給得很多，即是能力增加的表現。反之，在猛的及極長久的肌肉活動時，那這生機澱粉有時而盡，便有竭蹶疲乏的現象。不過筋肉活動往往不等到生機澱粉用盡時即呈現疲竭，大半因是別種毒質侵入的緣故。當產生能力的材料消耗時，剩下數種附屬

品，如炭氣和乳酸 (Lactic acid) 頗多，倘自由積聚起來，足以爲筋肉的毒害，窒阻它的活動。若這種毒質在血流中積聚過多，縱在靜息的肌肉和身體全部均將受它的影響。神經方面的疲乏與緊張也有同等的可能性。客利爾 (Crile) 檢驗出來，一個人因開刀受麻醉太過，那麼中央神經系統便受激烈刺激而生一種疲乏，得一種不愉快的感覺。

神經的和肌肉的活動受能力增減的影響是不可分離的。所以我以爲一箇神經機械作用等於物理的機械作用，即是我們的生活也等於物體的生活，上面已反復說過。所謂心理的動力，只是一種便利的解釋，就心理方面的原素，如人類機體內部的各種要求和傾向，飢餓苦痛等等，加以描寫，認爲是推進或改造人類行爲的原動力罷了。目前談新

生活運動，自應以心理的動力爲主要原動力，不應該把它輕輕的看過去。



## 第五章 心理建設在生活上的重要

現在中國人的生活一般的醉夢，頹唐，浪漫，紛亂，徇私，頑固，

怯懦，迷信，昏瞶，奢華，污穢，隨便等，爲甚麼這樣呢？實在因爲他們心理上根本沒有動力，人人作妄想和幻覺，所以生活反常或陷入畸形。最後形成一種非人的生活。有人謚它爲「死氣沉沉的生活」，「不合理的生活」，「不向上不前進的生活」，絲毫沒有過分。這樣下去，不但足夠消滅個人的生命，並且可以致國家於敗亡，這是中華民族五千年來最危險的朕兆。徧觀現在國家裏面，社會秩序混亂，邪說橫行，遇着旱災如今夏，就到處求雨護月，怪象盡情暴露。差不



多人都沈迷陷溺，莫知所窮，此皆心理已成變態的現象。所以無論施政施教，都如搏沙捕風，不容易生效。古人說得好，「振衣者必挈其領，新浴者必易其冠」，若欲改正今日國人的生活，必自糾正那醉夢，頹唐，昏聩，陷溺，沈迷等人心始。新生活運動之所以以心理建設做基礎，不外這箇緣故。大家都得「革命要革心」，目前新生活運動勃興於國中，倘不從心理上把上述毛病，一齊掃除廓清，像剿共匪一般，只怕這種所謂新生活運動，會像過去許多革新運動歷史重演罷了。早年孫先生創「行易知難」的學說，他的動機也無非看出當時士大夫甚至於革命黨人一例靡敝，腐敗，不振，所以大聲疾呼，欲他們洞知中華民族危險的局勢，然後施行急救的方法。他一方面要人知道

「行易」，可以鼓舞人勇往進取，一面要人「知難」可以提倡多數人對於先知先覺者的信仰與服從，又看到「信仰領袖，服從命令，一致進取，不怕艱難，這便是革命成功的條件。」行易知難的學說是一種很有力的革命哲學。這幾年來的革命號稱成功可算是孫先生的學說添了一重證據。現在政治社會的情形未必優於辛亥革命時代，而心理上的毛病超過於當時，所以不能不從心理建設入手了。

(一) 習慣的培養

現在國內明達的人既然知道心理建設的重要了。他們主張從習慣方面下手，「生活革新，乃除惡習，」「由簡入繁，由淺入深，……由近及遠，由小而大，逐漸感化，次第實現」，這樣說法是最好不過

的。朝着一個有定的方向走，兩目平視，端其聽視，久而久之，成了習慣，便成了新生活的方式。提倡新生活的人只在指明一個應該走的方向，使大家明白某種目標是應該做到的，某種習慣是應該養成的；使大家把不覺的習慣變成自覺的努力的對象。這是改革習慣的起點。不過據行為學者說；習慣並不是由遺傳而來，我們所遺傳的動作，非常之簡單，千萬比不上所謂本能的繁雜。這種動作只是最小的「反動的單位」(units of reaction)。什麼叫做反動的單位呢？大約係指未生的胎兒及初生的嬰孩種種無秩序無組織的極簡單的動作。後來因為學習，練習及環境的要求的緣故，這種動作；就互相組織而成種種複雜行為系統——習慣。近日更有些走極端的人以為無論那一種動物，

都沒有純粹不學而能的行爲。嚴格講，不學而能的行爲，都是聯合許多部分的動作而成，而這些部分的動作都是從前學習過的。譬如小孩子跑路，那一個不是經過相當的練習時間，纔能開步走，縱使有少數例外，也不外拿些已經練習過的脚上運動重新組織起來成爲一個新的大單元的行動罷了。再進一步講，動物的行爲應該從在母體裏受精的日子算起，受精以後，出世以前，他的長成歷程是繼續不斷的。簡單明瞭的說，學習自從受精的開始，胎兒在胎裏就有無數的學習和練習。所以行爲無論在何種環境之下，總是過去的經驗和現在的刺激的產物。唯其如此，培養習慣確是心理建設中最初步的工作。

(2) 反射運動的練習

反射運動是第二個原素在心理建設中不可忽視的。反射運動是根據適當的刺激所引起的局部的腺或肌肉的動作。它最簡單的組織包含（1）感覺神經原，（2）中樞神經系，（3）運動神經原，但事實上決沒有這樣乾脆的。當病理學醫生測驗病人的反射運動，如膝蓋的運動，瞳孔受光線刺激的運動，水晶體的調度作用和蹠的運動等等，常發現反射運動受身體別部分的影響。就是華特生也說過，反射運動雖然號稱是局部的活動，卻和全身都有關係。上述這些事實是我們最宜重視的。其次我們不宜輕易看過去的，就是反射運動不單是那些固定不變的活動，並包括那些比較不常變的和不易預料的動作。Gennings, Mast, Yerkes 和其他的美國學者曾指示我們，單細胞動物

和極簡單的複細胞動物的行爲都有變化的，不是固定不變的刻版的反應。固然依Loeb的主張，同一的刺激和同一的有機體，必定引起同一的反應，這是根本不錯的；但是有機體是不停止的變化，我們最好不要拿他的行爲當做固定不變的刻版方式的活動款待。況且行爲的決定，尋常具有兩箇刺激，體內的和外界的，要是兩種刺激之中有一種起變化，行爲勢必受影響而起變化。例如喇叭蟲對於同一的外界刺激，可以因不同的生活狀態而發生幾箇不同的反應或發生一箇性質雖同而強度不同的反應。高等動物的反射運動也不是生成不變的。Verks 研究報告上說，聲音的刺激固然不能夠單獨的喚起蛙的脚步反射運動，然使這反射運動爲電流所激動，聲音一來却能使這運動的力量大大擴

張。假若我們以爲一切反射運動都是一定不變的，有秩序的和順應作用的價值，那不免誤解太甚了。再看初生的兒童就能發現他有無數不完全的肌肉動作，這些如手和身體別的活動器官的凌亂運動，面部肌肉的伸縮等，也並非對於有機體的生存有何關係。只須等到這些零亂無章的動作，有些因環境的要求和訓練的緣故，互相組織而成爲種種有益於有機體的綜合動作，——這就具有上節所說的習慣的作用。於此，我們毋妨申論一句，這種習慣，決不是新造的，不過是新組織起來的，其組織所由成的份子還是舊的。誠然，反射運動是心理建設中一箇重要的原素，不可不好些培養它。

### (3) 朝嚮(Tropism)的生長

最通俗的定義，「朝嚮是有機體對於外界刺激能發出一定的反應的遺傳傾向」，可是仔細推敲一番，這樣說法不大妥當。因為反射運動一類的遺傳行為也能夠向外界的刺激發生一定反應的傾向。George Bohn 說得痛快，動物所能表現的最簡單的動作叫做朝嚮，可謂一語破的。M.F. Washburn 的意思，朝嚮是動物對於外界刺激所發生的直接運動反應 (motor response)。J. Loeb 為提倡朝嚮學說頂厲

害的人，他曾講過幾句極有關係的話，一切生物的行爲，都是外界的刺激所決定的，動向 (orientation) 和運動 (movement) 都是受着外界刺激的勢力所強迫造成的。外界的勢力怎樣，生物的運動就怎樣，外界勢力的大小，也就決定運動的範圍或勢力的大小。照此解釋，動



物的行為完全是被動的。因此之故，Loeb 作更深奧的主張說，朝嚮是有機體受外界的刺激之勢力所驅使而產生的動向，這種動作是根據有機體的左右相稱的機械作用 (symmetrical mechanism)，有機體的身上各部份有特殊的刺激性 (irritability)，故能對於外界刺激作適當的反應。當有機體受外界刺激的時候，要是兩邊的刺激之勢力不相等，那末這有機體就向這刺激物或背這刺激物而運動，到身體兩邊的刺激的勢力相等時候，這種運動纔停止。綜合來說，朝向的特質是表示出它為有機體的特別構造和外界刺激的勢力所決定的，是有機體為外力所迫而發生的直接反應，并非自己所能決定的。朝嚮既然是很單簡和直捷了當如此，用不着存疑；驅使它的刺激也是一種純粹

的自然物。而且它不一定要依靠神經的構造，因為一切沒有神經的動物和植物都有朝嚮的表白。對於「朝嚮」的歸類可以說是落在一箇嚴格的「遺傳環境圈套」(Heredity-environment dichotomy)之上，最單純最機械不過的呵！

以上我把朝嚮，反射運動，習慣等的性質略微述說了，其實還似乎人人共喻的「本能」也和習慣相差有限，同是用去描寫比較複雜的行為，雖然有些人依然強分界線，認本能是固有的，習慣是獲得的。給這些名辭：習慣，反射運動，朝嚮等一箇科學的解釋和給「本能」的科學解釋一般困難，這種嘗試很容易失敗。例如 Gennep 講什麼草履蟲 (paramecium) 的「運動反射」，pavlov 并把狗的搜尋

行爲，好奇心，及別樣複雜行爲歸納在「反射」這名辭之下，大概他們是想拿「反射」變成行爲的基本單位。但是依 Coghill 的意思，在發達健全了的脊椎動物裏反射只可代表次等範型的行爲。行爲的真正基本單位，倒不如叫做「反應」或「反動」(Response or reaction)，廢除其它一切名稱，以免混淆。即舉阿米巴蟲來講，在感覺刺激與身體收縮兩者之間的時期以內，它那原形質內已經起了一種調整作用 (coordination)。因爲當着食物的微體相遇的時候，飢餓的可米巴和吃飽了的阿米巴活動完全不同的。於是有人竟這樣的誇張說，阿米巴似乎能夠知道刺激物，並且對於刺激物有選擇的能力。這就是說牠似乎能夠運用從刺激方面得來的知識的。阿米巴儘管沒有感覺器官，神

經或肌肉的組織，但其反應的初步，即具人類反應的雛形。故此我們與其說它是反射運動，不如給它一箇籠統的名稱叫做「反應」或「反動」等行爲。人類或其他動物活動的現象，不外筋肉收縮，液腺分泌，發生所能有的運動，完成整箇的行爲。愈是站在進化階段高的動物，愈是如此，至人類這種情形尤其厲害。人類身體上無論什麼器官的活動，都直接或間接影響旁的器官或液腺，因為 *The body acts as a whole*，各種器官從來少有自存獨立的可能。爲容易解釋計，我們莫若用一種最簡單的名辭去形容它最爲適當。 *All human actions are reactions* 一類的話，更足夠包容一切。我們談心理建設，也只須拿 *actions or reactions* 整理，順應起來就夠了。

可是過於單簡的解釋，勢必失之於不明瞭，這種例子很多。譬如有些人主張人類的行為的確不能夠和化學的物理的作用同樣的科學方法去研究，硬想拿人類所以別於其他動物的內心表現劃一條顯明的界線。這是一樁莫須有而不可能的事，為什麼必須如此呢？追溯源流，他們或者未注意下列諸點：（1）生活的原形質太複雜所以至今還沒有經過準確的解釋，（2）生物界並很少有牠種東西像原形質那樣複雜，（3）一般學者還沒有很可靠的方法去研究原形質的生活。所以關於人類行為的一切理論的基礎應該在生物上這一點，還須靠心理學者經過許多獨立的觀察，搜集無數的資料纔能證明的。不過據我看來，心理學者之研究行為或生活，其歷程與物理學者之研究「能力」化學

學者之研究「原子」是相伯仲的。它們都很複雜，不容易得到一個正當的觀念。我們似乎有不得不把類的人類的行為分成幾大類并且從生物的或生理的基礎方面去着手的趨勢。至於 M. Parmelee 和 E. B. Holt 一輩人主張心是一種解放作用 (A process of release)，有如鎗的鎖口，電流的底子，一開可使 Mass of nitroglycerin 爆發，簡直有點莫名其妙了。我們明白，心理建設在生活上的重要性，綜合來說在乎反應性質的活動；分析來說，朝嚮反射運動，本能，習慣等等都有關係，這是無可疑問的。



## 第六章 心理建設的歷程和它在生活中的實際

### 效率

上一章講心理建設的重要，似乎已經說到它的建設歷程，我們這裏毋妨分析的敘述一番，自然容易表明它的實際效率來。我們從蔣介石先生在南昌那篇「新生活運動之要義」演說裏面可以看出着重之處在生活習慣要軍事化一點。他先說過幾次「我現在所提倡的新生活運動是什麼？簡單的講，就是使全國國民的生活能夠徹底軍事化，能夠養成勇敢，迅速，刻苦，耐勞，尤其是共同一致的習性。」所謂軍事化，要是要整齊，清潔，簡單，樸素，「也必須如此，才能合乎





禮義廉恥」。這即是對於舊生活發一動員令，務必嚴格的鍛鍊，整箇的改造，使這運動能夠切實發生點效率。蔣先生在新生活運動小冊子裏，對於禮義廉恥應用到待人，處事，接物，持躬之間又有極簡要極易了解的解釋。他說「禮是規規矩矩的態度，義是正正當當的行爲，廉是清清白白的辨別，恥是切切實實的覺悟。」又說「禮者理也，理之在自然界者謂之定律；理之在社會中者謂之規律；理之在國家者謂之紀律；人之行爲能以此三律爲準繩，謂之守規矩。」推測他的意思，并且以爲禮義廉恥四者是聯貫的，發於恥，明於廉，行於義而形之於禮，缺一不可，但總以爲禮是推行一切行爲的中心似的。蔣先生提倡新生活運動的文字，據我所讀過的，以這篇爲最好，它自有釐然

不紊的體系，我們不必細究。不過我認爲上章所述，拿古來富有哲理可作千萬詮釋註疏的禮義廉恥四箇道德信條，用最尋常最不明瞭的字句去說明，以求納之於衣食住行的實際生活之中，這就是一箇效率問題。現在中國人的生活太無規律，乾脆一點去形容它，簡直是苟且，頹唐，醉夢，浪漫，紛亂，偏私，頑固，隨便……極了。其現諸生活和行爲效率的，不分善惡，不辨公私，不知本末，混天下而漫無標準。一善惡不分，故是非混淆；公私不辨，故取予不當；本末不明，故先後倒置；於是官吏則虛僞貪污，人民則散漫麻木，青年則墮落放縱，成人則腐敗昏庸，富者則繁瑣浮華，貧者則卑污混亂。其結果遂使國家紀綱廢弛，社會秩序破壞。……若長此不變，則雖欲苟延其鄙野

的非人的生活亦不可得。——這一段議論的確慨乎言之，洞中今日中國一般人的毛病。

普通論壇解釋效率，以為人類在可觀察的各方面，都多少有些差異。同年齡和同環境的男女，同班級的學生，不但在智慧，知識和性情上有差池，而且在效率上有變異。有種人有造作的能力，每日可做較多，較難，較優或較真確的工作，但所費的精神却較省。效率問題即在此起。效率實在有很大的個人差異。固然有人推究效率差池的原因，是由於天賦的才能而定。兩個學生，若它種情形相同，那麼智力愈高的學習文字和抽象學科的成績必然愈優。同樣的道理，若某學生對於跳高，唱歌，演講或其它活動有較優越的天賦才能，那麼他在這

些技術上的成就終歸更大。但是這也有不盡然的地方，世間儘有能力相同或相近的人，他們的最後成就也各各不一樣的。所以究屬何種原素對於效率有特別關係，很值得仔細研究。比較可能的假說，約略如下：

(1) 意志強的人做事的效率大

這句話與我國古訓「有志者事竟成」的意義相符合。自近代心理學者反對聯想派，構造派和現象論者，形成一種新的論調。關於習慣的來源，遠溯自 Maine de Biran 以來，意志和自我意識在理論上都有相當的根據。這派理論是企圖拿意志的意識 (Volitional Consciousness) 解釋作能實證的自我意識，假如認定這一個自我，像南京

人自稱本人爲「我一個」，自然可以斷絕休謨以來機械的一切生活論了。Biran且明白地主張自我是一種精神境界的經驗活動，并想法申述自我觀念怎樣起因，怎樣發展，以自圓其說。因爲最初所發生的關係外界刺激機械的引起我們一種反射運動，等到刺激重來時，經驗於是乎分爲兩端，一卽活動的我，一卽我所反應的物體。兩箇顯然不同的東西儼然存在着。每當我們施用意志力至最大努力而自己感覺得到的時候，這個「我」，照他們的意見，卽意志的尖銳化，——自我努力的最高峯。近年來有了不少的關於意志力和奮鬥的（willing and striving）實驗，結果與 *Homeic Psychology*，心理分析論所發現的有相同之點，大概由於他們都是注重情感和意志呢！卽追溯從前，

Knlpe, Wundt, Ach & Michotte 也是繼續不斷做這類實驗的先進。即以 Ach 的依據工作中「決心」(Resolution) 的實驗而論，便可曉得真正的意志行動 (The true will-act) 實在出現於下「決心」的時候，不是靠它以後的動作。一切後起的動作究其實不過為先前意志所影響，離不了他們所擅定的所謂「決定的傾向」(determining tendency) 所喚起的。到後來這些「決定的傾向」逐漸同化於生來的本能的特質 (traits) 故毋須乎意識的引導和控制而能夠運用。譬如某甲在實驗中做被試者很能夠顯示出很強烈的「決心」來，當他熟諳一定的慣用的條目之後本來有不可抵禦的反應傾向隨之而起，自由活動，但只要有強烈的決心不難把它鎮壓下去。我們所要測驗的意志行

動的力量，即是鎮壓「決定的傾向」的力量。此時，奮鬥的感覺和自我的觀念如 *I truly will* 這類表示，時常流露出來。Michotte 研究「故意的選擇」(Voluntary Choice) 得有類似的結果。所謂選擇實驗係叫被試人爲某種理由於兩箇互換的事物中決別一箇，如兩種顏色，其中一種是他一向愛好的，其它一種則否。這樣推移下去也是「決心」有敵勝「決定的傾向」之勢。但被試者所不能否認的，證明「選擇」如何作用確是不容易的事，無論冷酷的或活潑的選擇，(cold choice or lively choice)，而且後者更屬困難，不免有種種生理的騷動相伴而至，前者似乎較易，有時不覺得其所以然的。若碰着最難的選擇，被試者往往覺得有一種 *self-activity* 慢慢發展而爲「行動的意

識」(consciousness of action)。以上即是意志論的心理學者所相信的意志活動的整個歷程。無論怎樣，在日常生活中，個人具有意志性質的活動，大都為心理建設歷程中所磨練形成的產物。雖因天賦能力，液腺分泌，健康及其它原素的不同，有些人可以造成開始和控制動作的習慣，較他人為易；但我們可以利用環境的原素，刺激和良好工作情形的選擇，以加增工作的能力和效率。這是引為意志力影響弘大的憑據。

(2) 感情情緒和情操對於工作的效率

感情和情緒當然是心理建設中最重要的原素。本叢書裏面有一冊、叫做新生活與情操，係主編者葉楚傖先生名作，我尙未寓目，不及徵



引。不過講到情感方面，許多困難叢生，連這名辭本身的意義都弄得不大清楚，有的時候感情 (emotion) 當意志 (conation) 一類的東西講，有的時候當情緒 (feeling) 我譯此名辭與感情的譯文與一般人不同，理由另詳它處)，也有時混兩者而為一談。自最早的時代到如今，有兩種主要的見解可以看出，(1) 即感情乃一種情感到意志的精神狀態，(2) 即身體的意志實際上等於感情。另有一班學者相信情感是意志發動的源泉，意志然後又影響身體的運動。所以它不單是身體感覺的物質 (mass) 乃是介乎「知」與「行」(knowing and doing) 之間的一種心理的或精神的狀態。這個學說最好的先導要推馮德 (Wundt) 他以為初級感情 (emotion) 為感覺引帶而出的逐漸的變

成更高的情緒 (feeling)，然後循序漸進以達於意志的行為。由是意志行為的演成乃感情的結果，因而下一「決心」，逐步現諸實行。況且因這種意志行為能夠擴充以包括一切機械的行為，馮德竟把它當作能掩蓋一切有目的而可滿足生物需要的活動。這樣說來，意志要與感情合起來纔成爲心理的基本特質。當行為心理學者提出自然的和獲得的反應範型都由外界刺激而起，幾乎把意志減至僅屬於生理的奮鬥。感情屬諸先天彷彿是一般心理學者所承認了。吳偉士 (R. S. Woodworth) 說感情是激動的或騷動的「心靈」狀態 (moved or stirred-up state of mind)，華特生 (John B. Watson) 說感情是遺傳範型的反應 (pattern-reaction) 而包括全身的巨大變化，尤其是液

腺和腑臟的變化。麥獨孤也認感情係本能的歷程所形成，起於有意的對刺激適應，終於可觀察的比較固定的意志行動。總之，無論他們所說的偏於抽象的或偏於具體的方面，的確立了一箇有力的偶像，「感情是行為的線索」(Emotion is the clue to behaviour) 換句話說，感情表現出來的是行為的源泉了。

若說到研究情感的歷史，固然有許多分歧的意見，可是追溯起來，自笛卡兒迄今莫不把感情分做兩種或數種的。笛氏認為一種是原始的感情，一種是由原始的相合併相組織而成的。後來斯賓洛沙 (Spinoza) 用同樣的方法，定為簡單的感情和複雜的感情的分別，前者是原始的而後者是前者所組織的。呂邦 (Ribot) 也主張感情的原素可

以結合而成情操 (sentiment) 。二十世紀以來相德(A Shand)與麥獨孤等，雖然他們關於感情的意見與他人有多少出入，然而他們根本的觀念是從笛卡兒一承不變的，即是主張感情是原始的分子，情操是這種分子所構成的混合物。甚至於上面引證過的吳偉士和華特生也不能夠脫此窠臼。吳偉士仍然分感情為原始的和高尚的兩種，後者是前者組合而成的。華特生也主張感情可以和本能及習慣相混合而成爲「態度」。他所稱爲態度的東西，如嫉忌，羞恥等即是麥獨孤所舉的情操，不過華氏以爲本來的感情很單純，只有「愛」「怒」和「怕懼」三種罷了。最近 Langley Head & Sherington 的神經學研究，和 Brown-Sequard, Common & Crile 的無管腺研究，差不多得到同一

的結果。他們指出感情與自動神經系統有關，並且與下神經中樞 (thalamus & basal ganglia)，內分泌腺等都不無牽涉。還有許多研究副腎腺的人，提出更明豁的發現，以為人和動物的懼怕憤怒等都能挑撥腎上腺的分泌作用，變成血壓增加，有紋肌肉的活動多起來，各種生理作用也發生了。

心理建設的歷程進行中影響到生活的實際很多，上述數點祇是一箇大略。可是生活不是那麼簡單的，據一部份的社會學者的意見，人和低級動物不同，因為人類富有各種經驗，各種事件在人生都可以從家庭的，社會的，經濟的，政治的，文化的生活裏分別經驗，也即可從上述的衣食住行中發現各種活動而產生效率的。

## 第七章 心理建設對於生活的消極影響

「心理建設」是培植常態的健全的心理對於環境能夠起適當反應的活動，好好地培植這活動以達到心理建設那條路，反轉來說，倘若心理的活動和環境不調和，那麼不但不能達到心理建設那條路，反得着它的消極影響一定不少的。

現在就事例方面來講。譬如說提倡「禮讓」，「廉潔」的人往往流於虛偽妄誕。前數年國內有位某教徒將軍以標榜勤勞儉樸的生活馳名天下，出則乘騾車甚至於貨車，衣粗布軍服，儼然像一個土漢子招搖過市，實在呢，在私人生活中他也備極舒適暇豫的很。所以有人嘗

議他們那「一班人」口裏仁義道德，心裏男盜女娼，「雖然不免有點過火，却是近乎道德方面的求全責備。」

我以下專從心理方面的消極效果來說一說：

(1) 這輩人容易犯「強迫的神經病」(compulsion neurosis) 彷彿常被一種無可抵抗的衝動所強迫，就是自己覺得強迫地要去做那些顯然不太重要的事情，如在家裏或臥室中走路也屢屢靠左「胸部挺起，兩目平視」，做一些極其呆板的工作。有的時候，這類強迫作用(obsession) 竟會弄出別無意義的形式，譬如對於那些沒有害處的事情，或舉動懷疑或恐怖起來。推考這種病源，大概是平常某種態度被壓抑了，矜持拘束矯飾得過度，不免自己譴責自己(self-reproach)，



結果竟使原來真相化裝而出來，弄成這種病癥。

(2) 他們也容易犯一種精神病 (psychosis) 叫做懸慮病 (anxiety) 這就是被壓抑的感情潛伏於所謂「意識」中，變為一種懸念。什麼叫做被壓抑的感情呢？就是比魯 (Breur) 所講的感情和佛洛伊特 (Freud) 所講的生活慾 (Libido)，由一觀念轉移到別一觀念上去的時候，倘被抑制或受拘束，可以發生身體的或心理的種種不良症候。又使這種被壓抑的感情或生活慾不能於身體上覓得出路，如癱瘓，或中風痙攣，感覺脫失，以及轉變的迷狂症 (conversion hysteria) 等症候，那它就變成懸慮病了。懸慮病初來為心理上建設一種關念勿忘的習慣，久而久之便成了焦慮牢記不可脫離的變態心理。



(3) 他們更容易犯多重人格的病。這病自然也起於迷狂症。在這病的極端事例中，記憶的消失和人格的解體 (disintegration) 是說不盡的厲害，往往發生一種人格的變換或重複的現象。這種事例，表現各種程度的心理分裂，——從心景 (mood) 的略微變換及與精神衛生相適合的動機相衝突，以至於極厲害的病症如兩種精神同居於一箇身體而各占勢力。像上列最後所述的多重人格的現象不是一蹴而成的，它和別的輕微一點神經病或精神病的症候有聯貫的。我們仔細分析起來，由局部的麻木，癱瘓，到全部意識遺忘，由拘攣動作到睡行和迷逃以至於多重人格可以看出它們一層深似一層，同受意識分裂不原則的支配。有一派心理學者以為在多重人格中所分裂開來的意識自

成一種人格，即自有一種「自我」；在局部的麻木癱瘓中所分裂開來的意識，那就同老樹的枯枝一樣不受任何「自我」統轄。其實這兩種現象中間并無不可跨越的鴻溝。

總之，人生是與無數的慾望俱來，在嬰兒時代慾望尤占勢力，嬰兒的全部生活都可說是受慾望控制的。他們絕對不懂得禮義廉恥的觀念，不會「守法循理」，「嚴慎取予」，「先公後私」，「心存羞惡」，凡是投他所好的東西，他都要佔據為己有，不管旁人怎樣批評他。他在在要滿足自己的慾望，在在要尋求快樂。其流弊非弄到一個人祇知醉夢，頹唐，浪漫，紛亂……不止。這即是佛洛伊德的所謂「快樂主義」(Pleasure-principle)。可是人類也同時是社會動物，不能夠

一味自私，所以不能夠一味盲從快樂主義，譬如嬰兒，他的社會觀念極淺薄，只知尋求快樂，不問個人肆力豐富生活窮奢極欲之後是否與社會生活相容。次後他的年齡漸長，教育和習俗的影響日深，於是乎恍然覺得節制慾望以顧全現實社會的種種「規律」「紀律」之必要。他的行為逐漸能以此「規律」「紀律」為準繩，以達到「守規矩」。總而言之，到這箇時候，他發現一個人之所以為人，除尋求快樂以外，還須能採用一種「現實主義」(Reality-principle)。一個人的行為既先後受兩種勢力支配，心理的發展也因而形成兩箇系統。遇着兩箇心理系統相衝突的時候，就演成上述的消極影響，這在我們倡導心理建設的不可不預防的。

雖然如此，上述那些不是整箇的故事，心理建設的消極影響決不止此。嚴重的姑且不能盡舉，試再述一二種最普通的心理現象做例。

(1) 「合理化作用」(Rationalization) 這箇譯名非常生硬，只得暫時採用。) 所謂「合理化作用」乃思維或推理的一種方式。它不願及證據作公正的處理，但唯我們自己的志願是從。試舉「推脫作用」(Projection) 而言，它也是合理化作用的一種。譬如某甲考試失敗，不自咎其學績不良，反說題目欠當。此種作用可以免除一箇人失敗和缺陷所惹起的煩惱。又如寓言中所述「酸葡萄」和「甜檸檬」的故事，也可當做一種說明。有一狐狸，求鮮美的葡萄不得，便自提高身價，托辭葡萄味酸，不合牠的口味，因此自慰。等到狐狸尋到酸

葡萄之後，牠又變更論調說這葡萄等於甜檸檬正是牠所尋覓的。像這「酸葡萄」和「甜檸檬」的機械作用，都是懦弱者的悲鳴，——一種消極的適應，即所謂心理建設的消極影響之一。

(2) 「補償作用」(Compensation) 補償作用是一種替代顯

著動作的作用。例如一個人因激動而大怒，但恐怕自己受傷或力量不敵，不敢因怒而攻打他人，但可用語言容貌去代替，甚或勉強容忍受辱多少時，然後遷怒於其妻子家屬。又有身材弱小之人，嘗裝腔作調，做出一種莊嚴儀表；面貌不出衆之人往往留蓄鬚髭以壯他的聲勢；這些都是容易看得出的補償作用。但補償的舉動可爲有益，也可變爲有害，且可變爲大害。其有益的地方，即有些人因爲戀愛的或做母親

的慾望被阻，即終身盡力於社會，教育或宗教事業。提倡國際和平的  
美國婦女，大概是不得意家庭或婚後生活的流亡人。努力於體育游  
藝，可以緩和青年人的好勇鬥狠和支配慾。若使我們研究一般人的生  
活，所有建功立業者之中，有不少的人因為基本的衝動或興趣被阻改  
用替代工作而得成就。有害的補償作用，如有一部分的人相信嗎啡酒  
精等藥品可以解除被阻願望的煩惱或憂愁。其實飲酒者或服用嗎啡者  
嘗以種種理由為口實，因此以自慰和騙人，如果要使他斷飲與不再服  
用，勢非找出一個更充分更可假借的理由不可。至於有大害的補償作  
用，莫過於佛洛伊特 (S. Freud) 的著作中所指之「壓抑」(repre-  
ssion)。壓抑的意思是拿種種被阻的而且痛苦的觀念或衝突，或被禁

的衝動放逐於所謂「意識」之外和「潛意識」之中。患這類毛病的人自然不讓他自己被阻止的慾望或衝動直接表現，且或不任憑它用幻想癡想的方法去實現，只活活的埋葬它於「潛意識」之內。它依然活動着，有時用間接或惡作劇的方式，表現它的真相。因此，它的表現方式甚多，如頭痛，遺忘，麻木，結舌，假笑，語言或字句的遺漏，人名，約會或音調的難以回憶等皆是。故補償作用含有勉強的性質，大半是很有害的，為心理建設工作所宜忌。

(3)「保衛的或逃避的機械作用」(Defense & Escape Mechanism) 它的主要作用，係給一個人一種保護，使他免除無味的或可怕的情形，也即是使他得以逃避某種煩惱或恐嚇。歐戰的時候，許多

兵士犯一種「驚彈症」，或叫做「見彈震懾症」(shell-shock)，其症候約略爲嘔吐，手臂麻木，突然失神，暫時目瞽等。患這病的人的確不是純粹假病，雖然他的動機爲尋求安逸和躲避艱苦，而其實際又得到嚴重危險的軍事行動的避免，且獲着特別的照料，注意和同情。最奇怪的事實，爲自凡爾賽世界和平協約簽字之後，這輩子心神錯亂的兵士，成千整萬，突然告癒。這種症癥，因戰爭而來，見和平而去，實屬有令人莫測的保護價值。現在有些相似的「保衛作用」，都不外爲防禦勞苦與危險的工具，幾乎弱者常常利用它。心理上養成此類態度的人，固然不無利益，却是怯弱懼怕之表識。

以上所述種種都是不良的影響，我們做心理建設的工夫時，稍一



不謹慎，得到它這種消極影響則有餘，欲求心理建設的良效則不足。即如談新生活運動的心理建設，也有人免不了只求其表不務實際弄得「虛偽」「誇狂」極了。

## 第八章 結論

我寫這本小冊子委實太費時太費力了！自從今年夏季開始，在暑

炎蒸騰的七八月裏，初來躊躇好幾回，恐怕不能夠應付範圍這麼大而牽涉這麼廣的題目。由南京跑到上海住了兩週，由上海跑到焦山住了兩天，終於因為職務的關係回到南京，挾着書包，裏面裝着一些有關的材料，名為避暑，實則想偷點晨夕的餘暇，一鼓作氣而了此事。不意事有大謬不然者，遷延復遷延，自己天天過無意義的生活，現在坐在火爐旁來清理這部未完成的小書，勉強算是可以交卷了，心裏却有說不盡的感念！有的時候憤慨起來，覺得我自己個人的生活習慣尙無



辦法，還得做一番小我的心理建設的工夫。可惜我目前的學養程度不容易做到這一步，只好把狂笑當哭泣，自歎無可如何了！

這小書中有許多不可免的毛病，因為寫得既然這樣倉卒，自然取材不容易很純粹，引證或者不十分可靠。尤其是關於本人在心理學上的立場和主張不能夠完全顧到。人云亦云的話，穿鑿附會的話，難免攙雜多少在裏面，這固然是一般著作的通病。在我却是可引作一件重大的憾事。

又全書八章，比較原定的九章少了一章叫做「孫中山先生的精神生活和物質生活觀。」我髫齡即入中華革命黨，對於 總理的學說最愛閱讀，記得三年前在國立武漢大學教書，有過一次關於「總理的主義唯

心的抑是唯物的」講演，前年在江西省黨部，又有過一次「總理的主義非唯心論」的報告，共約二萬言左右，曾先後刊載當地的日報。可惜我向來作文演講以爲無留稿的價值，手邊竟無處檢查。上次幸而聞王慕尊先生剛自英倫歸來，書篋中藏有武漢大學週刊，上邊登載了我那篇文字，不禁喜而借來一閱。不意借到之後，旋即散失，不但無以對王君，并且失去參考抄襲的憑據，不禁嘆息自己生活習慣的不當，書籍和故紙堆積得不整齊，不清潔。果欲做心理建設的工夫，真正應該「以身作則」，「由近及遠」。這是自己不濟的地方。

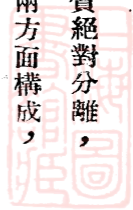
我現在憑記憶力所能及的，略微寫一點，作爲補充。孫先生的三民主義，有人歸納爲只有一箇本體，它的出發點在解決民生問題，它

的歸宿點在保障民生，所以三民主義歸結到民生主義。這裏所謂主義也即以民生主義為範圍。我個人始終覺得孫先生的民生主義是唯物史觀，或叫做唯生史觀，但不是唯心論。唯心唯物之辨和精神生活物質生活之關係，上面既有專章討論過，現在只就它與孫先生學說有關之點，比較一下。唯心論者以人類理想——精神生活——做社會的原動力，能夠最後決定一般社會生活，結果拿人類精神做全部歷史的重心。唯物論者恰恰相反，他們把物質環境——經濟關係——做社會進化的原動力，認經濟生活能夠最後決定人類所有的生活，是全部歷史的重心。有許多黨義作家說孫先生的主義是以整箇的社會生活為重心，因為人類活動所表現不外是種種社會生活內容變化的歷程。孫先生自

已在民生主義的講演裏也說過「民生爲社會進化的重心，社會進化又爲歷史的重心，歸結到歷史的重心，是民生不是物質」。「民生……就是經濟的中心，種種的中心」。這樣簡單明白地「民生是歷史的重心」一箇大主張，實已包含所有過去的人類社會生活在內。再就民生主義的定義「人類的生活，社會的生存，國民的生計，羣衆的生命」去推敲，顯然是傾向於經濟物質方面的。但自古以來哲學家每喜執一偏的議論，求宇宙本體問題的解決，或謂人類生活是物質的，或謂人類生活是精神的，或謂人是有目的而存在的，或謂人是機械自然的東西，議論紛紜得很。然而追溯這些偏激的論調，什九由於人類偏見使然，或許也有幾分因爲各人天賦固有的傾向不同，所受着的教育，所感着

的經驗各異的緣故。其實按之由哲學中革命出來的新心理學觀點，人類原來是心身，或所謂靈肉 (bodymind or mindbody) 合一的機體，無論取任一方，站在何種立場，都不可以圓滿的說明人類生活全體。人之所以爲人現諸外表的爲有生的形體，潛伏於內部的爲神經筋肉液腺的活動，實際上包身心兩者而有之。設若勉強分開來，又屬不可能的，因爲科學的心理學不承認身心兩元論，且以爲心這種東西不能供客觀的觀察和實驗，像神經筋肉液腺及各種器官一樣；心簡直是不存在之物了！設若這一段話被認爲極端派的論調不足以折服人，那麼請從孫先生自己的「軍人教育」講演中再引一段出來原做證。他說「總括宇宙現象，要不外物質與精神兩者。精神雖爲物質之對，然

實相輔爲用也。從前科學未發明時代，往往以精神與物質絕對分離，而不知二者本合爲一。這樣表示人類是由精神與物質兩方面構成，而實爲一體的意義，何等清晰！無精神便無物質，無物質便無精神，這種意義昭然若揭。我想我們最大讓步的解釋，只能拿所謂精神生活或精神作用，當作一個名辭去說明物與物或人與人間一種抽象的力量罷了。我這章結論不覺的夾敘夾議，牽涉了許多精神生活和物質生活的話，似乎不倫不類，實則關於孫先生的這兩種生活觀，前面早就應該敘述得清楚，使大家弄箇明白。這是根本要義，我們現在勵行蔣先生所提倡的新生活運動，不可不從這點開始。







# 新 生 活 叢 書

每種一冊 每冊一角  
五分郵費 每冊一分

## 新 生 活 運 動

蔣中正講

本書係編選，包括蔣委員長自提倡新生活運動以來主要言論之全部，近時發表之新生活運動綱要及新生活須知等，亦均列入，凡新生活運動之真實內容與實行新生活之具體方法，均可於此觀其一斑，從事新運諸君不可不備。

## 中國國民 黨黨員與 新 生 活 運 動

陳立夫著

本書先述中國國民黨之特質與其使命，中國民族亟應努力之目標，並檢討黨員過去生活之種種錯誤，提倡黨員生活之典型，後半部論述黨員在新生活運動中應有之態度，並黨員如何實施新生活之具體方法，洵黨員所必讀。



## 新生活與民生史觀

陳立夫著

本書共五章：一、導言，二、民生史觀的新生活，三、新生活與民生史觀之關係，四、新生活與民生史觀之不可分性，五、結論，全書以極淺近流利之語體文，明白敘說新生活與民生史觀之關連，重要處並列圖解，以補文字之不及。

## 新生活與民族復興

汪兆銘著

本冊係汪先生爲本叢書所特作，俾述新生活運動與中國民族之關係，並如何方可復興中國民族，實爲注意新生活與民族諸君所必讀，附錄汪先生對新生活問題之講稿三篇，尤可窺察汪先生對新生活運動之切實見解。

## 新生活與鄉村建設

鄒樹文著

本書共五章：一、概論，二、現今鄉村生活之檢討，三、現今鄉村新生活不合理的原因，四、鄉村建設的綱要，五、結論，作者對於鄉村社會觀察精深，所述簡潔不煩，讀後對鄉村建設在新生活運動中之重要，可得一具體觀念。

## 新生活與婦女解放

陳衡哲著

本書詳細伸述婦女解放與新生活運動之關係，其主要目的，在使國內有識婦女與男子能更明瞭解放了的婦女在新生活運動中的重要，作者對於新舊婦女生活上之過與不及，有極深刻的觀察，並論述婦女生活之正當態度。

## 新生活與禮樂

唐學詠著

本書先詳解新生活與禮樂二者之內容，其後依次論述禮樂與民德，禮樂與社會秩序及組織，禮樂與國家之統一，禮樂與民族復興，生活之禮樂與禮樂之生活各要點，對於新生活與禮樂之各問題，書中均有述及，重要者特詳。

## 新生活與健康

劉瑞恆著

本書共八節：一，緒言，二，健康的意義，三，健康在日常生活上的價值，四，健康與經濟建設，五，健康與民族前途，六，如何使國民獲得健康上的幸福，七，個人健康一般的法規，八，新生活與健康。

## 藝術家與新生活運動

林風眠著

本書共五章：前半部述藝術與社會之關係，與藝術家之普通生活情形，後半部細述藝術家與新生活運動之各方面問題，凡藝術家在新生活運動中必須注意之處，無不述及，新時代之藝術家，均不可不讀本書。

## 兒童的新生活

胡叔異著

本書文字至為淺明，可供兒童自力閱讀之用，對於如何使兒童實行新生活，有極詳明之敘述，編者特製兒童新生活之規律，逐項寫出，設想至為詳備，足供兒童教育家之實際應用，最後附錄新生活運動歌。

## 農民的新生活

范苑聲著

本書對於農民必須實行新生活之理由，有充分解釋，對於一般農民生活現況之悽慘，亦有忠實之介紹，對於農民新生活之如何實行以及如何解除農民實行新生活之障礙，所述最爲詳盡，農民及關心農民問題者均有一讀必要。

## 店員的新生活

王漢良著

本書共九章，一緒言，二新生活運動發動及意義，三什麼叫做新生活，四怎樣實行新生活，五新生活運動與店員，六過去一般店員們的生活，七今後店員們的新生活一，八今後店員們的新生活二，九新生活運動與店主。

## 銀行行員的新生活

張公權著

本書共分八節敘述，爲張公權先生對一般銀行行員諸君最懇切之談話，關於銀行行員以前生活上錯誤各點，以及行員實行新生活之必要與如何方可謂實行新生活，尤有較詳之敘述，行員諸君，讀後於身心兩方，均有所裨益。

## 校長的新生活

胡樸安著

本書共九章：一緒言，二校長對學校應負的責任，三校長對社會應負的責任，四校長對國家應負的責任，五校長與校風，六校長與經濟，七校長與同事，八校長的新生活，九結論，凡校長應盡責任與如何方稱盡職，均論及。

## 警察的新生活

周代殷著

本書首列引言，正文共四章，章再分節，清楚醒目，目的在提示警察的精神生活與物質生活以如何為適當，警察與新生活運動的關係如何，警察應以何種方法推行新生活運動各重大問題，研究警政及服務警界者不可不讀。

## 軍官的新生活

朱培德著

本書共四章：先緒論，末結論，第二章過去的軍官生活，分述舊時服務軍事機關及在各部隊帶兵的軍官之生活現象，第三章今後軍官的新生活，分對於本身對於他人對於國家三要點論述，極為精詳，確係軍官所不可不讀。

## 文藝家的新生活

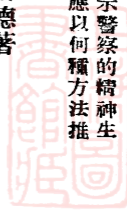
王平陵著

本書共十章，凡舊時文人之不合理生活，均先分別指出，觀察深刻，言人所未言，對於今日文藝家所應有之態度，論述尤有獨到之處，足為文藝家實行新生活之明鏡，對於新生活運動與新文藝運動之關係，亦有相當提示。

## 戲劇家的新生活

唐槐秋著

本書共四章，先論述戲劇家所應具之條件，和其使命與責任，次論社會與戲劇家的生活，更次論述怎樣去建設戲劇家的新生活，為全書主要部份，言之至詳，包括編劇人導演人劇團領導人後台工作人員在內，最後結論。



## 電影界的新生活

洪 深 著

本書先述電影界的一般生活現象，並電影工作之困難情形，繼述新生活與計劃電影，最後論述電影界如何實踐新生活之重大問題，作者除伸說其精密之理由外，並製就各種表格備反省及紀錄之用，切近事實，為本書大優點。

## 音樂家的新生活

蕭友梅著

本書先述音樂家生活上必須注意各要點，其次將世界著名音樂大師堅苦奮鬥之經過而足為我人效法者，分別介紹，如巴哈古祿克海典貝吐芬棉底格士孫蘇門洼革那白藍士窩路夫等，均所論及，為音樂家實行新生活之重要讀物。

## 婦女的新生活

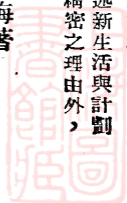
溥 岩 著

本書詳細闡明婦女與新生活運動之重要關係，並伸述婦女何以必須實行新生活之理論，與婦女如何實行新生活之切實辦法，對於中國舊時代婦女之附屬生活及新時代婦女之奢侈生活，各指出其弱點而糾正之，實為現代中國婦女所必讀。

## 新生活與舊社會

東世澂著

本書敘述新生活與舊社會之關係至為詳盡，如怎樣驅逐舊社會的惡勢力，怎樣改去舊社會通常的壞習氣，為何我革命了這許多年還沒有把舊社會的不良習氣完全的改去。並擬有改進舊社會的八個標準，尤屬切合一般人之實際生活。



# 版權所有

(96)

中華民國二十四年九月初版

新生活與心理建設

全一册 定價銀一角五分

(外埠酌加寄費)

主編者 葉楚傖

著作人 陳劍脩

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局

南京太平路



上海图书馆藏书



A541 212 0002 05798





新生活與心理建設

一角五分

中華民國二十一年 貳月拾五日

