



期三第

個性修養

楊靜

行發社風西海上

C

西風社編

飛燕叢刊
第二冊

個

性

修

養

上海西風社發行



3 0543 7457 8

389087

飛燕叢刊
第三冊 個性修養目錄

第一輯 自我修養

從失敗中獲取利益	戴敦復 (三)
克服自卑心理	陳哲生 (八)
克服恐怖	孫世淑 (三)
恐懼與人生	勃仁 (六)
幹嗎自殺?	黃嘉德 (三)
別怕難為情了	胡悲 (五)
百聞不如一試	晁聚 (五)
何必吹毛求疵	沈敬瑞 (六)
愛慮的藝術	洪鶴 (空)
柳衛生金訓	黃嘉音 (七)

第二輯 發展個性

發展個性的方法	……	穆先	(一)
吸引人的力量	……	今統	(全)
快樂與個性的修養	……	葉霖	(二三)
以娛樂發展個性	……	孔斯文	(二〇)
快樂的追尋	……	曾維明	(二六)
個性的分析	……	俞克詠	(二三)
第二輯 怎樣專業			
個性與職業	……	高士芬	(三六)
怎樣擇業	……	梁少剛	(四四)
年齡與專業	……	王宏喜	(三〇)
智力與年齡	……	凌崇真	(二六)
職業測驗	……	羅道愛	(三三)

第一輯 自我修養

從失敗中獲取利益

戴敦德

世間如果有甚麼可使生活成功的簡單因素，那就是從失敗中吸取實利的能力。我們知道一個人事業成功，全是因為他能夠分析失敗，並且在他下次的奮鬥中藉此獲得實際的利益。但假如你將失敗 (defeat) 和一敗塗地 (failure) 的意義誤認了，那麼你就真正的被注定着一敗塗地的了。因為並非是失敗使你跌倒的，而是因為你自己不明白失敗乃達到成功之途的激勵者和嚮導者啊！

失敗是沒有甚麼難為情的。牠是在每一個要達到目的的人的生活中例有的偶發事件。但失敗的確是個可怕的損失。除非你毫無羞恥地面對着牠，並且分析牠，學習牠，而找出失敗的原因。

假如你視失敗為一個友誼地供給你跑馬場秘密消息着的啓示，那麼這會使你

消除掉煩悶和憂慮了。而且這種分析亦自己內在的失敗原因的程序是極有趣而又極有益的。

換一句話說，失敗是成功之母。一個名叫吉姆保爾（Hiram Kimball）的中新英格蘭人，繼承了他叔父已開設了有二十餘年的書肆。因要現代化和擴大營業的野心在燃燒着，故而他租借了一間新房子，放進了一筆大資本，擴大宣傳，但過了兩年，吉姆保爾破產了。

這一次失敗使吉姆保爾得到直接找發書籍的經驗。他經失敗歷諸腦後，努力工作，他在一條往來必經的公路上親手建造起一所小屋，而且忠實的舊書普遍地放置在引人注目的地方。結果真是意想不到的。吉姆保爾知道過路行人很喜歡買舊書。在三個季節中，他賺得二倍於他所融去的錢。他的失敗給他滿意的成功。

失敗使我們準備到成功之境。失敗使我們要求成功的慾望更為堅強。假如你讓一個嬰兒握住一條繩，然後試把那條繩抽去，那嬰兒是會更緊更緊的抓住牠

的，非至他全身力量用盡永不放手。這種同樣的反應會在你每一次的失敗後給你一個更新而又更大的力量。如果你利用這失敗所給予你的力量，那麼你總能藉這以得到更大的成功。

你分析了一次失敗之後，就會看到一種特別的新阻礙。這種幻想的，可憐的，卑劣的惡魔常常喜歡在你下次努力中捉住你的；因此你必須沉着地，鎮靜地避開牠。

我認識一個人，他因為失戀而感到苦痛。這苦痛的經驗控制了他的整個生命，使他有一種怕懼女人的感覺。當女人們走近他時，這種感覺就表現了出來了——他馬上跑開。除他自己而外，人家都覺得他這種舉動是很可笑的。但在他自己這的確是痛苦的。他既然是被不幸所打擊，遭遇着戀愛的失敗，那麼何不仔細地分析他失敗的真正原因，而在未來的關係中獲取利益呢！

有許多人因為失掉了他們的工作，而怕再去要求工作；有許多人因為當他們

要求擡升時受到拒絕，以後就不敢對經理講話；母親們因為他們的兒子幾乎溺死而不許他孩子到水裏去學習游泳。在你沒有任何失敗的恐懼時，這一切的舉動是使你覺得很可笑的。但一旦你親身遇到時，你也會同樣無理由地躲避你自己的失敗的。

一般人嘗試用各種方法來掩蔽這種不幸的遭遇。最簡單的計策就是告訴你自已說你並未失敗，事實上，當你已完全被挫折了時，正是你獲取更滿意成績的良好機會。我認得一個人，他不斷地告訴他自己和他的朋友說他即將被擡升了，藉此以保持他的自信力，他在下意識並不意識的；他很知道在他現在的地位中，他已經沒有再向上進展的希望了。他雖用種種可憐的嘗試以圖掩飾失敗，但實際上對自己已經失却了信心了。

有許多人在他們身上所玩的別一種計策就是要『忘却』掉他們的失敗。假使在心頭學上可以消滅掉不愉快記憶的話，那麼這種方法或許是有價值的。可是這

是不可能的，你只能靠制記憶，遺棄一切易於動情的毒質，恐懼，衰弱，恨惡和反社會的感覺。但結果他們不覺精神失常，抑且會體弱多病的。而且，日子過得久了的時候，這一種複雜的意志將完全毀滅了你的自信心。

所以你應該想法子由失敗中獲取利益，不怕任何挫折和阻礙，努力向你的目標邁步前進。

(William Moulton W. Weston 原著)

克服自卑心理

陳哲生

這是一篇論下等錯綜（自卑心理）的文章。作者論自卑心理是怎樣造成的？有

自卑心理的人怎樣掩飾這種心理，敘述極爲透闢，且解亦多獨到處。他以爲人有缺

點不要緊，有的缺點是可以克服的。你有缺點嗎？你能克服你的缺點嗎？——譯者

每個人涉生處世，都有兩種感覺，一種是自卑自蔑的感覺，一種是自大自傲的感覺。他一方面不斷地染上自卑感。他被他的父母庇蔭，他們遇事幫助他，不讓他去與環境奮鬥。沒有他們的幫助，他甚至不能跨過一道門啊，——他還沒有門上的把手那樣高，他只有站在那兒號叫，一直等到有人來幫他。

有些事他費了九牛二虎之方才做成，他經過不斷的努力，仍是失敗，但是成年人却毫不費力地做成了。這叫他怎麼不感到孱弱，感到不如人呢？

另一方面，他竟自發觀念很重，極端自私，覺得自己了不起。在他看來，他比世上一切東西都貴。他沒有缺點，沒有人生經驗，沒有判斷自己的能力，極想駕馭別人。（他還常常在感嘆他的父母或旁的甚麼人，）因此，他自然也就發展了他的自大感。

在這種發展的過程中，這兩種矛盾而強烈的感覺互相調和，鈍化，而成一種正常狀態。這中間，他們認識了自己的能力，自己的缺陷，他的能力與缺陷兩者互相補償而得到平衡。這種平衡，表示情感的成熟，理智的健全，——總之，清醒而不糊塗。

有很多人沒有得到這種平衡，他們偏向一方面，因之成爲心理錯綜的犧牲者。所謂錯綜者，不過是染上情感色彩的一些相聯繫的觀念。因爲有這種情感的情調，更有把一些原來無關的東西拉攏混合在一起的趨勢。

一個人發展他的自大自傲的心理，是因爲你聰明，要學他做事。這比與他交

往的人們做得更好；人家拚死命幹的事，能幹起來，易如反掌。但是，這種自大心理，無論怎樣，大半總是一種幼稚病。天才不把他的能力估價得太低，可是，他閱世甚深，眼光遠大，知道世上有很多有能力的人，知道他們中連透澈了解日常生活的智慧都沒有。

的確，越是偉大的人，越是虛懷若谷，這可在科學界的偉人中，普遍的看出來。

下等錯綜這名稱或者比較普通，人們也聽慣了。下等錯綜這觀念，遠在伊索（Aesop）時就有了，並不是甚麼新鮮東西。不過近年來，更普遍罷了。一個學生想，他在大學的失敗，可充分的拿這樣油舌滑時的話來解釋：『我有一種看不起自己的心理啊！』

上面已經說過，下等錯綜在孩提時代已很自然的打好基礎，而且每個人涉世時都有一種所謂正常的下等錯綜，這種正常下等錯綜正是一個人成功的祕訣。他

要去做完其種事情，因為他認清了那事情並未做完，他對他自己知識的缺乏覺得不滿足。

如果愛因斯坦懂了牛頓的重力作用以後便覺滿意，他就不會再去努力了。他一定像釋伽佛站在菩提樹下，說：『一切都懂了，』洋洋自得地，把這點點知識，傳授弟子，度其餘年。

他之所以繼續工作研究，正是因為他不滿意，覺得自己不滿。所以恰當地說起來，這種正常的下等錯綜，是一個人有所創造的推動力。

可是下等錯綜這名辭常常是指反常的精神病態。這種病態使患者貶抑自己，遇事虛怯不堪，斤斤於人家對他的贊譽，抱着一種對人玩蔑不恭的態度。

這些大半又是雜氣的態度。因為他遭遇着種種成年人的困難，於是造出多少有點組織的，關於自己在世上的地位的一些念頭來。

下等錯綜可由個人的困難，某種身體的殘廢而發生；可由週遭惡劣的環境而

產生；有時兩種成分都有。

假使一位小姐太不能吸引人，她便很容易發展自卑的心理。有時因為她父母離了婚，也會養成這種自卑心理。因為她覺得自己不及旁的姑娘，她覺自己缺少甚麼東西，這些東西，別的姑娘在她們快樂的家庭生活中是具備的。

一個男孩子，從小就是，長大時受盡了嘲笑和侮辱，這傢伙也有同樣的自卑心理。但是他這種自卑心理的產生，却是因為他的父母使他感到失敗，發覺他沒有他哥哥所具的數學天才，若把這門功課的低分數帶回家來。

我們很難尋出下等錯誤究竟是何時開始的。下等錯誤一旦產生，便使患者感到恍惚不安。同時生理上發生某種反應，想設法把這種感覺驅逐出境。（註）使自己舒服一點。

如果他不能用有用的，自己的方法把這種感覺驅除掉，他會下意識地找出些方法來緩和這種局勢。他可把腦子所想的事情整個壓抑住，使他不致惹起他的

注意。他可以做些無意義的小兒勾當，叫人知道他兒時的生活是多麼的快樂，叫人們不覺得他能有些麼成就。他可以大做其白日夢，憑空造出一些空幻的世界。任他來統治，他同時可在這世界中挑選一個美艷娟好的電影明星做皇后。

然而患下等錯綜的人，可用補償的辦法解除自己的痛苦——那就是使自己的神經緊張，由這種神經緊張的結果，可使他覺得自己是非凡的人物，可以使他忘掉自己的自卑心理。

這種「補償下等錯綜的方法」是傳統的。方法繁多，式樣亦各有不同。至於他要無意識的選用那一種，要看他的個性與他的背景而定。最為一般人所熟知的，有以下八種：

(一) 虛張聲勢

暴燥漢及大言不慚的人，不容人不懷疑他有掩蓋自卑心理之嫌。試驗方法如下：以他自命勝人一等的東西，向他挑戰。如有某甲告訴你，說他的歌喉響亮，

你要他在大庭廣衆中表演。他一定馬上告訴你，他身體有點發冷，或者說他需要他自己的親信隨員。還有一種習見的人，常常誇張自己『性的威力，』這種人說不定實際上便是一位陽萎的先生。

(二) 沉思

這比剛才所談的虛張聲勢還要高明一點，比方，王先生是一個預言家，他常常說，某某事情將發生，而且硬說你很重視他告訴你的話。『請把我的話記下來，』比『我將這件事情告訴你，』在他看來要親熱得多——而且很常用。談將來的事情，來逃避現實。他用極嚴肅的態度，吸引旁觀者注意他的問題——並特地提醒他們，警告他們——美國第一任共產黨徒大總統要在一九四八年登台。他曉得在這十年中，人人會忘却他，但他却圖得了一時的快樂。

潘先生是一位『發明家』，他不信任專利特許局的一切，因為他們時常不把專利金給他，但是他依然是那麼鬼鬼祟祟的。他那麼相信你，可是他還是不肯將

工作告訴你，因為那可以危及牠的生命啊！這至少是偷懶人最妙的人口實。

這類的人想拿別人的外表去掩蓋自己的自卑心理。

(三) 比下有餘

如果一個人有自卑的心理，他可以找到一個他認為還不及他的人，同這個人來較長量短，於是便覺得自己是一走人物了。很多種族的偏見，都發源於此。

『深黃色』的黑人，普遍看不起黑人與白人的混血種，混血種又覺得比貨真價實的黑人強。在美國的猶太人中，地中海那一支的猶太人，看不起德國的猶太人，德國的猶太人，又不願承認與俄國的猶太人同等。

(四) 改善他人的生活

這類人想拯救別人脫離罪惡的淵藪，不禁覺得自己比這批他所救拔的可憐蟲要強得多。當他凝視着一個醉漢時，這位『講道德』的先生說：『看在上帝面上，你到他那兒去罷，』但是他腦海中又不禁不知不覺的閃躍着：『無論怎樣，

「不要到他那兒去啊」這一句話。

還有，一般心理學家都以為：凡是表現對人生某種缺點極端厭惡的人，他自已有走向那缺點的趨勢。他想改善別人的熱忱，可以減少憂慮自己的短處，因而使他自己過着比較自在的生活。

(五) 矯造理由

這是將一件不合意的事文飾起來，使它惹人注目。這是精神生活中一個司空見慣的事。已故老莫干有一次說過：「一個人隨便做甚麼事，總有兩個理由；一是矯造的理由，一是真正的理由。」矯造是特用來補償下等錯綜的。

翁先生怕結婚，怕生活，怕女性，怕他自己。他自然不願承認這些無端的恐懼，甚至對自己也不肯承認。他不願承認說，沒有女人能打動他；他不願承認：如果有女人「能」勾引他，他定能把她弄到手。他總是謳歌婚姻，說婚姻是一個人的終身大事，不能不慎重，他結婚時，不要弄出錯來；在沒有找到一個適合的

女性以前，不應結婚，說得篤篤是理，頭頭是道。如果你認識翁先生，你就知道翁先生隱痛殊深，他將永久找不着一個適合的女性。

(六) 謙卑

有自卑心理的人，所用的最普通而討厭的一個方法，就是貶抑自己。狄更斯一本書的名主角希普 (Uriah Heep)，老說他是一個亘古未有的最無用的人。一個對自己沒有把握的姑娘，老是告訴你說沒有人愛她。有自卑心理的科學家老是說『關於這問題，我簡直莫明其妙。』當然，這些人想你相反的恭維他們。但是，這種引魚上鈎的釣餌，來得未免太明顯了。這姑娘想人家對她說：『誰見了你不傾心？』這位科學家想你說：『我知道的東西，祇要有閣下十分之一，我便是個聰明人了。』他們那樣貶抑自己的時候，如果你點首稱是，他們就要大失所望了。

(七) 無事忙

人人認識李先生——一個鎮日價忙得不可開交的商人。他沒有功夫停下來和你談話，因為有很多大事等他到辦公室辦理。當他告訴你這些事情，抱怨他的生活的重壓，不容他有一分鐘的功夫與朋友們廝混時，他浪費了你半個鐘頭啦！

到了辦公室，剛把第一封信簽好字，又拆開第二封，同時拿起電話筒，燃着紙烟。大衣還沒有取下來，便喊速記員——讓她呆呆站在桌旁，他自己反清理桌子的抽屜，給一個朋友打電話，談他們昨晚在俱樂部的事情。

這種緊張累人的生活，正是他揚起的一陣灰塵，叫人不知道他究竟鬧甚麼把戲，這是一種掩蓋無能的，不中用的，不如人的感覺的最好方法。

(八) 架起一個崇高的達不到的目標

有一個最奧妙不過的方法，可以避免與人競爭，可以避免失敗。那就是架起一個崇高的，達不到的目標。孟先生研究某種化學方法有二十年了。除他自己外，沒有一個人知道他研究的是甚麼東西。不過大家都知那東西很重要罷了。這

位先生實際上做了許許多多的例行公事，他告訴你說，他不是那種把剛成功一半的東西『零零碎碎糊亂付印』的人，他要等到全部大功告成時，始付剞劂。反正這項工作絕不能成功，可以在他研究的東西未印出以前，安然死去。這樣他還可以得到他不應得到的名聲，因為人們把他的話當真了，不知道他所幹的把戲就是掩飾他自己缺點的烟幕彈。

方小姐一找到好男子就預備結婚。娶她的人必需是一個好男兒。所有一班漂亮明星的好性格，這位男子統須具備。我們既然很少男子能適合這個高尚的標準，方小姐毫無疑義的要獨身而終了。

這個架起一個空幻的，達不到的目標，是最好的掩飾方法，因為這表示『作者』崇尚的精神，加之詩人與哲學家著文詳論的『失敗不是罪過，目標太低才是罪過』的話，自然也不無幾分真理。但是目標至少應該有合理的實際性呀。

所有這些矯枉過正的補償的方法，以及其他讀者所想得到的方法，都可使生

活趣味盎然。我們大半都不能完全躲避這一切的自卑心理，不過當它們引你誤入歧途，阻止你成就有價值的事業，產生不良的個性時，那你就得當心。

所以，實際問題是：我們要怎樣去處理這些下等錯綜呢？

(一) 認清自己的短處

不要把你自己當傻子。很不幸的，你所欺騙的是你自己，不是別人。他們看你看得清清楚楚，他們不像你把自己罩上一種感情的烟霧來看你。

誇大自己的短處，和掩飾自己的短處一樣的，是大大的錯誤。一個不偏頗的人的批評，往往可幫助你矯正你的缺點。

對於心智，感情，特殊才能的試驗，以及職業之適合與否，現在有些測驗，可以對你幫忙不小。雖則沒有人能說這些測驗絕對準確，但在一個有訓練，有經驗的，解釋這些測驗的人的手裏，它們是粗略而方便的好辦法。在高級學校的某個階段，每個青年都應受這種測驗。它們可以幫助孩子們認識他們在世上所佔的

地位，既不偏向於把自己估價太高，也不估價得太低；把一切不適合自己脾胃的東西除掉得一乾二淨。

(二) 盡力克服自己的短處

這往往是一條成功的康莊大道。上了年歲的前美國總統羅斯福 (Theodore Roosevelt)，幼時便是一個發育不全的孩子，因了他的決心，他制勝了他的困難，成功了一個『百折不回』的典型人物。向泰德 (Ted Shawn) 決心要克服他的小兒麻痺症，結果成了名舞蹈家。鄧莫森說話有毛病，後來他同人講話時，口裏總含着砂礫，結果成爲當時的大演說家，這故事雖然沒有多大歷史根據，但是足見意志堅強的人成功的一斑。

(三) 若無其事

如果你不能克服你的困難，不要把它老放在心上，好像若無其事的樣子。貝多芬 (Beethoven) 耳聾後，便加緊努力，發展他的音樂天性，結果創造出更好

的作品來。

(四) 以長補短

發展你的長處，尋出你所能從成功的事情去做。

(Paul Popenoe 原著)

克服恐怖

孫世淑

有一次我們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想，或想像得太利害，對於身體活動的習慣很少練習，我們勸他改變他的活動習慣，他總是延遲時間，不去實行，後來我們勸他道：『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毫無自殺的念頭，並且參加了一個運動會，表演驚人的遊戲，至今，他的思想是前進的，對於工作感着興趣，動作也敏捷而快樂了。

我以為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開

談着的縫衣婦人微笑，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。

一個年青的女子，若常常花了很多時間去看熱烈的愛情小說，漸漸的，她見到男子就會害怕；若是有人常常分析或觀察他的朋友們的舉動，漸漸的，就會養成一種孤僻性，他害怕一切其他的人；若是兒童學會了怎樣逃脫他們父母吩咐要做的事，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，愛好一個高價值的辯論，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。我不大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，用腳踢或用手拉住狗の後脚，直到鄰居出來。於是同住六個月的我們，彼此不害怕的相識了。

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，一般心理的醫術告訴我們，牠是一種機械的，它可以使你快樂，反之，它可以破壞你一生中最高貴的智慧與人格，所以我們說：「若是不好好利用大腦所貢獻你的一切，你不如割去大腦吧。」所以現在的基本問題就是：「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。

(Henry C. Litch 原著)

恐懼與人生

勃仁

你怎樣對付你的恐懼呢？你是否驅使它們去工作，還是讓它們把你的興趣掠奪淨盡呢？

我們曉得，有許多婦女看見一隻老鼠，便會嚇得高聲狂叫，可是她們在破產或愛人病重臨死之時，却充滿着勇氣。另一方面，有許多男子因為事業失敗，寧願自殺，却不願意遭受貧窮和苦難的窘迫；可是不久之前，他們經歷世界大戰，還抱着莫大的樂觀和勇氣。

我們的恐懼不但多數是模糊和沒有根據的，而且還有許多是童年時代從成人方面得來或學來的。至於不是學來的恐懼，大概只有怕突然的巨聲，和怕自上墮下了。這是值得歡喜的，因為我們的恐懼，既然多數是學來的，我們應該想法子

把它們滑滅。

根據科學的研究，恐懼是由童年和青年時代的經驗與環境得來的；這些恐懼在不知不覺之間，變成我人精神的一部份，對於我人的判斷力和態度的影響，有如顏料之使水變色。

據巴黎大學皮謁朗（*Dr. Pelon*）教授的報告：『要是將一隻蟹的螯足，縛在一根木杆上，而不給它食物，它會逗留在那裏至死。要是把一隻八足的真章魚——蟹的死敵——放在近旁，蟹立刻會扭斷它的螯足而逃。可見由恐懼所發洩的力量，足以增加那隻蟹的胆量而設法逃走。』由另一方面言之，蟹的族類，好像看不到縛在木杆會有餓死的危險，所以仍舊逗留在那裏，以至於一籌莫展。但是牠却曉得真章魚的可怕，而能在必要時，完全控制它的感情衝動和行爲。

正是這樣，那種得來的最厲害的恐懼，在緊急的時候能夠統御我人的一般態度。就對於『不可知』的恐懼來說，許多人是特別怕那種不可知的，神祕的，或

含有神秘意味的東西。人類一種最大的憂鬱，無疑是由此發生的。

懼怕疾病也是一種學來的恐懼，並且往往有絕大的力量，會影響一個人的整個態度。同時懼怕疾病所消耗的力量，能夠使一個人更容易生病，因為怕恐懼所發生的心理作用，有一種摧殘的力量。這一層可由下面的故事去說明。東方有個苦行的僧人，遇着霍亂，就問它說：『你要那兒去？』霍亂回答說：『我要到報達去殺死二萬人。』過了不久，那僧人遇着霍亂回來了，就對它說，『你這無賴，你殺死了九萬人。』霍亂說：『沒有！沒有！我只殺死二萬，其餘是恐懼殺死的。』

今日，恐懼一樣地在發揮它的威力，使許多人無端覺得他們有一種很可怕的問題。

在歷史上，和日常生活中，有很多人的恐懼已經到了很難管束的地步，甚至對於他們的生命，發生極惡劣的影響。俄國的彼得大帝，雖然打勝了瑞典人和薩

鞋人，統一舊俄帝國，並在一塊沼澤之地，建造了聖彼得堡城，但是當他被追走過一座極安全的橋之時，竟至面孔灰白，全身戰慄，幾乎昏厥過去。俄國最後的皇帝尼古拉斯，對於他所統轄的猶太籍民，異常畏懼，一聽到他們有叛變或陰謀的事，立刻實行屠殺。英王詹姆士六世，在其他方面，雖都很健全，但是一看見拔劍的舉動，立刻戰慄，大驚失色。在著名作家之間，如莫泊桑，班延和托爾斯泰。要是聽見人講到「死」的一個字，都立刻戰慄起來，冷汗滿身。

羅馬尼亞皇太后瑪麗，怕貓怕得很利害。紐約百老匯的著名人物羅士（H. H. Rose），是個怕房間狹小的人，他有間辦公室，和棧房一樣大。美國陸軍中有一位高級軍官，很怕空曠的場地。他是個功業彪炳的人物，並有幾次因勇敢而獲得勳章，但要是他自己一個人在個很大的空場上，他會立刻覺得四肢無力，不知所措。

實際上。人人都受着一種恐懼的作祟，——那種恐懼，能夠在一個時期內，

操縱他的常態神經，使其喪失平衡。人類由古代遺傳下來的靈敏的懼怕感覺，顯然是人類所以能夠存在這樣長久的一個原因。在人類以前幾百萬年的各種物類，因為聽到野獸的怒吼，不曉得恐懼而逃避到安全的地方，所以很快地就被猛獸吃得精光。人類所以能夠在今日支配全世界者，也就是因為有這種靈敏的懼怕感覺。但是這種對危險地點表示戒懼的優美特性，往往變成一種可怕和完全無意義的感覺。

當國際精神衛生會議在華盛頓舉行之時，勃力士 (V. I. Bergs) 醫師會說，對汽車意外事件的懼怕，曾摧殘了許多人的心神。到幾個月之後，有一天他們出外之時，終於遇着意外了。這一種的恐懼，會使意外事件所得的創傷，不易復元，因為恐懼會造成高血壓，肌肉緊張，並使消化的肌肉和液汁都癱瘓了。倘若發生了這種結果，恐懼已經變成一種可怕的現象。但是如果我們懂得如何使用，恐懼也有它的用途。

由恐懼所發生的這幾種肉體上的變態，尤其是增加筋肉中的主要燃料或血的糖質，可以證明恐懼或憤怒，往往連帶產生超人的力量，有個農夫說，「我發狂之時，能夠舉起一噸重的東西。」這就是恐懼的一種好處——能夠產生超人的力量 and 耐力。

我們對恐懼不能用迷信去控制，也不能故意加以規避；這是假的療法，而且能削弱你的個性。智慧才是恐懼治方。要是人對於迷信真有信心，那麼，用以控制恐懼，就有一些效力。這種信心的價值，由愛客麗夫人（Mrs. D. J. Affe-
 譯）所講故事，可以證明：「有一個男孩，剛看見他的伴侶被鱷魚吞噬，但是還執意要泗過河的對岸，愛客麗博士雖責罵他魯莽從事，並極力勸阻他，那個孩子還是不為所動，他反微笑地指他的迷信物，巫醫所包裹的小羚羊角以自豪，並說這種藥品是不怕鱷魚的。那個男孩的行動雖則危險，但是他的信心却令人興奮，他再游過那條佈滿噬人鱷魚的河而毫無懼色。」回教徒的聽天命，和許多人的

信賴神靈，在心理上，不過比這個男孩稍微高尚而已。

直接行動，大概是消除恐懼的最好方法。事物可怕的一種原因，是因為它們很模糊，使我們認識不清。直接行動，和集中注意，把模糊的部份消除，恐懼的大半，就自然而然地消除了。把身體全部加以檢查，是消除疾病的最好的直接行動。消除對拔牙的恐懼之最好方法，是將那只蛀牙拔掉，這樣所怕的事就消除了。

我們對付恐懼應該採取一種客觀的態度，但不要故意避開它。

如果你有時覺得「不知如何是好」，你最好安靜地坐下來，把你的思想檢查一下。

恐懼是自然的，有的恐懼是不能避免的。但要是一年之間，有了好幾次，或是日日讓它摧殘你，那就不自然了。如果我們真的了解我們自己，不怕我們自己，那麼，世界上所可怕的東西就少了。

(Donald A. Laird原著)

幹嗎自殺？

黃嘉德

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，碎的把門狠狠一關，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，由藥架上拿出藥酒瓶子，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。我們常常由這種可怖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 Warden）由紐約一間旅館的窗口跳下來自殺，這聲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，有許許多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，覺得死已是你唯一的出路，甚至於給自殺的念頭所困擾，或怕你有一天會壓制不住這種衝動，於是——你對這些心理狀態都不必有過分的憂慮。

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慮紛至疊來，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癒了。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

分之五·五，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『島精』（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，以為他的入家發覺他自殺之後，一定會大為驚惶，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望。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，其間的距離並不很遠。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！普通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現象。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證明。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，交通為之斷絕，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，為了保全面子（保障自我）起見，不得不變幹到底：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，如只吃下了少量的硫酸，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為中獲得一點興奮。

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（autoerotic 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 pact)，這種聯盟自殺的行為大抵都有同性戀愛的色彩，縱使聯盟自殺者是一男一女，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為更好。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，疾病或其他明顯的原因的基礎上，而是建在一種孩提時代的傷感類型的基礎上。

(Louis F. Bischoff 原著)

別怕難爲情了

胡悲

你會臉紅，口吃，或甚至說不出話來嗎？你怕進跳舞會場，酒館，或是其他有許多人聚集的地方嗎？當你聽說老板要看你的時候，你會不寒而慄嗎？你怕遇見陌生人嗎？當有人直望着你的時候，你會感覺不安或不知如何是好嗎？當你一個人和一位異性獨自在一起時，你覺得難爲情嗎？你會舉動侷促而不自然嗎？你是不是時常摸摸頭髮，擦擦喉嚨，或是整理領帶和衣服？假如你是一個女人，你是不是用太多的粉和胭脂？假如你是一位男子，你對於服飾是不是太注意了。你是不是時常以爲別人在看你？假如你有任何缺憾——不論是臉上的一顆痣或是其他身體上嚴重的變態——你是不是一直在憂慮着要怎樣掩蔽這缺點？假如在大庭廣衆之中，有人請你唱歌，跳舞，或演講，你會不會想暈過去？你是不是一直想

到你的性別？

以上種種，都是過分注意自己的結果。換句話說，都是一種誇大的怕難為情病。

很奇怪的，世界上有千萬萬的男女，都受到以上種種怕難為情病的妨害，而且這種妨害又都是不必要的。因為各色各樣的怕難為情病，是都可以克服的。治療心理疾患的醫生，時常要應付這種病症。這是一種最普遍的疾患，叫患者的精神上受到極大的痛苦，可是事實上却是最容易醫治的，而且多數是由患者自行克服的。下面我要舉出一個例子。

瑪麗是一位二十三歲的女子，她健康，智慧，美麗，富裕，溫雅，有社會地位，有藝術的造詣，又善於講究服飾。總而言之，凡是能叫人生幸福的，她幾乎樣樣都有。可惜她缺少一樣：缺少社會的才能。這把她的幸福完全破壞了。在我所遇見的女子中，瑪麗恐怕是最痛苦的了。

她來看我的時候，幾乎瘋在地喊道：『當面就請我出去的時候，我想到要到
大庭廣眾的社交集會中去，就害怕起來。當那可怕的一天還沒有到的時候，我的
喉嚨就乾燥起來了，一想到那天的集會，我的喉嚨往裡發痛起來。現在我不得不
拒絕所有的約會了。遇見陌生人的痛苦，不是我所能受得了的。最近我很注意我
的眼睛。我的眼睛好像很怪異的。醫生啊，我是不是要發瘋了？』她說到這裏，
竟像小孩似地抽咽起來了。

怕難為情是很普通的事，每個人多少總會有一點，不值得大驚小怪。瑪麗所
以會有這種特殊的現象，是因為她容許怕難為情的性格發展下去，以致產生了其
他病狀。瑪麗所患的是極發達的神經官能病。這種怕難為情的現象，假使能早日
加以制止，是可以避免許多年的痛苦的。怕難為情的病是可以醫治的，可是必須
毫無畏懼地施以極大的打擊，越早越好。並不是說長期的怕難為情是一種不治之
症，不過長期的病，必須由醫治心理病的專家，利用心理治療法，花了好幾個月

的工夫，悉心療養，才弄得好。瑪麗所患的怕難爲情病，是需要用心理分析的方法去加以治療的。在她行過這套新法以後，她的病完全好了，她能夠常態地與人交際了，她變成一位活潑快樂的女子了。她會跳舞，會唱歌，會玩耍了。過了一年，她已經訂婚了。

瑪麗的病徵雖然比普通入利害一點，可是她的病患可說是典型的。第一，她所以爲自己怕難爲情的理由，事實上並不是根本的原因。第二，在不知不覺中，她猜疑別人曉得她所要隱蔽的祕密，因此她才怕難爲情。

瑪麗以爲他的所以會這麼怕難爲情，是因爲她的母親從小太喜歡指摘她。這可以加強她的怕難爲情的發展，是無可否認的，不過這祇能算是次要的原因而已。假如瑪麗沒有自己造成一個怕難爲情的底子，那麼她母親小時候的指摘，是不會留下甚麼印像的。

我把瑪麗的情緒成份分析一過，發覺她從她記得起來的時候起，就覺得自己

與別個小孩不同。她家庭的富有使她這麼想（貧窮也會有同樣的反應的。）還有，家庭把她管得太利害，使她沒有足夠的機會去和別個小孩交往。在一個人應該集中注意力於別人的時候，她却專在注意自己。

還有一點值得注意的，就是她會憂慮到某些關於性的念頭（當然是和小孩一樣無知的，）以及她以為是變態的性行為（其實是極普遍而常態的現象。）這造成了她那怕難為情的感覺。她自己想道：『就使父母沒發覺我的罪惡，我也騙不了上帝。』於是她就開始照起鏡子來，看自己的臉上有沒有甚麼明顯的證據出現，特別是在眼睛裏。她以為假如她的真相被發覺了。那麼人家都要避開她。她漸漸地要變成一個被社會所遺棄的人了。

秀麗逐漸長起來，她忘記了幼年時代所受的這些苦楚，到十七歲的時候，她開始參加運動，終於把她那秘密的性行為克服了。

可是她怕難為情的原素還存在着。她把這件事情從意識中驅進下意識裏去。

她把事情完全遺忘了。總而言之，她從來沒猜疏到她對手淫的反應，就是怕難為情的根本原因，因為那習慣好幾年前早就改掉了。

當瑪麗曉得她所以會怕難為情的原因以後，她很快地就克服了她的困難了。她現在已經曉得在一個兒童的發展中，秘密的性念頭與習慣是完全常態的。這時候她曉得以前的照鏡子裏找出手淫的證據，是愚笨的行為。在實施了心理分析法以後，她才曉得自已比許多別人還好得多呢。

怕難為情的病，雖然不一定是由這種性的壓抑而來，不過多半可說是的——至少是一種性的壓抑的變形。因為各種性的念頭，是全世界的小孩所認為可差的。

假如你是患怕難為情病的人，你回想到了幼年時代你所認為可差的性的思想或行為，可是還是不能把怕難為情的病克服，那麼你所回想到的，一定不是根本的病根。這時候你應該在腦中繼續搜尋，找出其他更根深蒂固的原因來，回想到

兒童時代去，毫無懸地回想下去。你遲早總可以找到那叫你逐漸變成害羞的真正原因。這時候你就曉得你所認爲可羞的，是多麼可笑愚笨而不合理了。

不過讀者別以爲女人才會患怕難爲情病。我所以舉瑪麗這事件來做例子，是因爲這件事是比較典型的。據我所曉得，有許多男子也患了最利害的害羞病。

在怕難爲情這病症中，情緒的原素是很重要的。怕難爲情是不能以推論或意志的力量來克服的。我們所應該找出來的，是患者的情緒成因，尤其是兒童時代的情緒成因。

輕微的怕難爲情，雖然是忍受得了的，而且也不至於過份阻礙到個人的幸福與成功，可是把怕難爲情的痕跡全部掃除，總是最好的與最妥善的辦法。因爲怕難爲情往往是越來越利害的，此外，怕難爲情的性格的存在，可以叫一個人缺少生命力，造成一種悲觀的人生觀，使患者懦弱而害怕。

怕難爲情的性格，雖然也許是以兒童時代的無知的害羞爲根源的，可是這無

論如何的確不是一件值得害羞的事情。反之，怕難為情表現了一個人優美的天性。祇有良好的入，最敏感的人，才會患怕難為情病的。

(Louis H. Bisch 原著)

百聞不如一試

星·聚

「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。」

上面這話是羅斯福士校 (Colonel Theodore Roosevelt) 說的，假使你看過過一兩瞎子，一旦雙目復明，那一副情景，你就知道這話合意之深了。我記得有一次患腦瘤失明，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，他又要求嘗生活的一切了，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？這班人盲迷無知，正

和這瞎子害腦瘤時不相上下。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。這種人需要一位心理分析家診治一下，提醒他的視覺，刷新他們的情緒，使他們能飽覽四周一切的活動，增加他們生活中斷的趣味。

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，遇事都派棄不去做，結果因為沒有樂趣，常感苦悶。他們也許會專心於一兩件所謂「遊戲」的活動，遇着所謂「工作」一類的事，就厭倦不消做。養成一種心理習慣，使他們盲目無主，經過多年苦悶的生活，或竟這樣苦悶的過了一生，決不知做有益的工作時，樂趣無窮。

世人所謂成熟極年齡，普通就是指已養成那種厭棄事物的習慣。在一心去謀利，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，至若閒情逸致，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，他都要去試一下。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，因為沒有錢；他們不能學習音樂，因為他們沒有時間。但是他們不會想到：一件事物，對於某一個太極沉悶無味，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為樂趣的是一些甚麼平澹的事情，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。

我新近曾對一位女太太說，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，現在已習以為常了。生活上若能有些件新的事做，也能使人更快樂的。

——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，那你就糟了。因為你將你所有的興趣全都專注在一件事裏，而這一件事往往是保不住的，一旦喪失了這些興趣，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，她就寂寞無依，有無可排遣之苦了。這有人平日祇知做生意，等到生意退休回家時，簡直就那樣消沉下去。我從來不曾見過一個人，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。至於這種人往往達到意外的打擊，一蹶不振，那例子真多不勝

業，其目的，不在於三思而後行。爲每一件事，必有一番計畫。譬如，春天計算時刻，那習慣，猶如在關門上繫了巾帕，使我們在常的生活中，忽略了許多好玩的東西，有趣的事情。因爲計算時刻的人，一心祇知注意他的時刻，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，你就使你生活經驗中更爲豐富一點了。

第二、養成各種不同的興趣，並不是叫你不要專心做事情，乃是叫你將專心的範圍，縱橫張開。因爲有許多經驗，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，和對大存寬容心一樣，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，乘一乘馬車，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的。對於自己既朋友，對於商場中的相識，你都可以更容易和他們接近投意合，無論遇着湯嫌或狄克轉，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，既然知道生活超脫的苦楚，爲甚麼仍不決心從事去發展。其實對於每一件事都嘗試一下，你雖然覺得應當這樣去做，但這並不是說，你實際去做。不幸得很，在想去做一件事，和實際去做一件事，還存有一條心理障礙。要麼這道重難關，惟有一法，纔是勇往直前，不去再三思忖。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 (Bernuda) 去，但是說過便罷，總是那樣推諉下去。有一天我和她一兩出外散步，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，間時受些酗酒狂歡的刺激。」我們若任自己的興趣過爽，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，去自由審擇的，那多麼好呢。一個人平時假使能細玩世界的奇妙，欣賞四周的環境，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：來為自己排障沉澱。

(William Houston Marston 原著)

何必吹毛求疵

沈教珊

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，戀愛或社交的失敗中受了挫折的人，如果鍾某在某種大計劃失敗，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，這不過是使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。有時或許他吹毛求疵，喋喋不休，是因爲他在俱樂部中和人家談話時受了欺負，或聽到李某的驟富，或其他舊同學在甚麼名滿球會中

被選爲會員的消息。

鍾老二當然死都不承認這些。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服。因爲他自己不會驟富，亦不會被選爲那網球會的會員。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。

他開始懷疑他自己是否不及人。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。於是他開始說他的妻子花了那麼多錢，而終於沒有把衣服穿得成個樣子。

那些吹毛求疵的人，都以爲自己是在受苦，以爲自己有很大的苦衷，自己很能忍耐，從來就不會想和人家吵架。這種人常以爲他們評論人家，是很有理由的。他還以爲人家待他不好。本來每個人都是好勝惡敗的，這樣一來，那以爲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。惠這種毛病的女人，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長的。到了極端的程度時，整個個性都染了它的色彩，結果祇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，使人家都在防備你。每個人都有他的缺點，但是他是不願意不斷的被人家指出他的缺點的。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。它最能危害靈敏的個性。刺利的父母是吹毛求疵的，所以從來沒有做過一件事能使他的父母滿意。結果刺利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，把你的精神用在別的事上去。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、做餅、或組織慈善賣物會等工作上去吧。那你就不會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』的精神培養。試想想，你本亦是一個很可愛的人。有很多人羨慕你。你有你的美德。在很多方面講來你是很超羣的，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。

(Sonia Lee 原譯)

憂慮的藝術

洪鵠

(武)那是一個春光明媚的日子，大自然在引導人到戶外去。可是杜約翰看見天氣這樣美麗，却反而感覺苦悶。他處處覺得有失望，灰心，徒然之感。

(看看事實吧。他的女兒生病住在醫院裏；他是建築師，而最近建築業因為許多新發明而遭受威脅了；他猜疑他的妻子跟旁的男人愛上了。不是有許多可以憂慮的事嗎？憂慮能夠解決他的問題嗎？

假如杜約翰肯耐心去研究憂慮的藝術，那麼憂慮是可以解決問題的。你在憂慮的時候，不要兜着圈子胡思亂想，要朝着問題的中心憂慮下去，(才能有所成就。憂慮和別種運動一樣，應該用在最適當的地方。

當一個病人滿心憂慮來找我時，我立刻就問他一個問題：你真曉得你在憂慮

甚麼東西嗎？一個人要曉得他自己憂慮的原因，才有補救的辦法。

在索尋憂慮的根源的時候，要記住，身體上有弱點才會生病，憂慮也是如此，假如你的精神上沒有弱點或缺欠，你決不至於有所憂慮。你要朋友，可是你對人和善嗎？你要錢，可是你可曾智慧地去工作？你要聲望，可是請問你做過甚麼榮譽的事情？

心理學家發覺我們的憂慮，大多以下面十種因素為中心：

- (一) 食物
- (二) 性與伴侶
- (三) 社會地位
- (四) 錢財
- (五) 自我認識
- (六) 活動與興奮
- (七) 尋找經驗的意義
- (八) 報酬或滿足的慾望
- (九) 休息與快樂
- (十) 溫暖的家

憂慮的原因，往往是因為不能適應以上一種或幾種需要的緣故。從以上這些因素中審察你的生活吧。診斷是憂慮藝術成功的第一步。

比方你把造成憂慮的真原因找出來了。第二步就要集中精神去憂慮，可是不

要同時也替別人憂慮。這點初看起來似乎有點自私，其實不然。

記得有一次，一位病人來看我。那是一星期工作的最後一小時了，我正在檢討一個嚴重的問題。那位病人曉得我對他很表同情，正在盡力設法幫助他。後來時間一到，他離開我的辦事處出去了；可是他忘了一些東西沒帶走，於是重新進來。我沒聽見他進來的聲響。我當時正站在房間的中央，一面吹着口笛，一面在跳舞步。

那病人臉紅了起來，接着轉青了；他咬着嘴唇，可是結果不禁大笑了。

「謝謝，醫生，」他說，「這是你對我最大的貢獻了。我要你整天整夜想我的問題，可是你太聰明了，你盡力替我想辦法，接着就要把整個重担丟開。我一生都因為負了這些憂慮的重担而精疲力竭了。這對人家毫無益處而對我却大有害處。至少我已經懂得你的意思了。這是心神寧靜的方法。」

那病人已經學會了憂慮藝術的第二步了。假如你也學會了這點，那麼就可以

進行第三步了。

你曉得你人生的錯誤了，可是你可曉得你該有甚麼積極的變點才行？

刺格洛夫 (Sima Lagerlof) 在十二歲的時候寫道：『我長大的時候要寫小說，因為我是生來要寫小說的。這件事就這樣地解決了，我覺得放心決活了。以前亞賴因 (Aline) 勸我別寫小說，當時我祇有一種模糊不可捉摸的渴望，可是現在那個渴望已經成爲一個堅定的決心了』

假如你想在人生中找到新的快樂，那麼你必須斷定甚麼東西可以叫你快樂。要是你對於你的真目標發生懷疑的話，那麼你便得像年輕的刺格洛夫那樣，靠着你的直覺力去決定。假如你還不能找到一個確定的答案的話，那麼就跟着你內心所渴望的目標走，去做你所最喜歡做的事吧。

當你這樣做的時候，不必顧到後果如何。把你所認爲最重要的事情挑選出來，先做那件事情。這是憂慮的藝術最重要的條規。

要是你決定要這樣做的話，那麼還有一點要注意，就是切莫盼望獲取美滿的結果。在一切的行爲中，都有其錯誤的平均比率存在着。所以要是你偶然失敗，那你又何必逃避或是自責呢？所謂生長者，就是永遠繼續在開展着的意思，是從我們跌倒的地上掙扎起來之謂。爲測驗你的進步起來，你不妨自己回答以下五個問題：

- (一) 我十年前的理想（特別是叫我發生憂慮的。）
- (二) 我目下對於叫我憂慮的事情所抱的理想。
- (三) 我十年前獲取這些理想時所得的成就。
- (四) 我目下在這些問題上所得的成就。
- (五) 十年後我可以有甚麼成就。

假如你發現你的人生有進化的話，那麼就讓他去。不必擔憂明天的事。

現在你已經找出你憂慮的根源，你個人在生活上所不能適應的地方了。你已

經集中精神去憂慮自己的事，不管別人的事。你已經選擇一個可以叫你快樂與成功的目標了，你也盼望進步，而不盼望完全。你現在已經是憂慮的藝術家了。

可是實際的心理學家並不能就這樣讓病人去摸索。造船家在新汽船下水之前，還得繼續負責任，他總得建造一條船道，叫船能夠安安穩穩地滑下水中去。同樣地，在我們這個複雜紛紜的世界中，我們要能成爲一個憂慮的藝術家，我們起初也需要一種簡單的機械方式來開始。請你詳細地回答以下這十二個問題，要逐步養成你的新習慣，這是最好的辦法：

- (一) 誰在耗費我的時間，阻礙我的真進步？
- (二) 誰在叫我的腦經混亂，影響到我的常態行動？
- (三) 誰指摘我，叫我於心不安？
- (四) 誰擾亂我的情緒，叫我心神不甯？
- (五) 我對甚麼不必要的事物作不必要的注意？

(六) 甚麼東西煩擾我，過份佔據我的情緒生活？

(七) 甚麼東西是我所需要的，所能夠得到的，可是却是我所忽略的？

(八) 我所做的甚麼事情是別人也能夠做的？

(九) 我能夠改變甚麼惡習慣，如因循或放縱等？

(十) 有甚麼與我的成功有關的要素，是我所能注意到的，可是却被我忽略

了？

(十一) 我沈溺在那一種耗費時間、精力、與注意力的心境中？

(十二) 我用什麼技巧來做失錯的藉口？

在開始的時候，每星期改變一種錯誤。假如你能夠堅持這樣做下去，那麼你就可以獲得憂慮藝術的祕訣了。憂慮的藝術，換一句話說，就是生活的藝術。當然，你在實行的時候，免不了會有一點困難。以下這些誠條，可以幫助你克服困難？

(一) 別在你悶悶不樂的時候憂慮。假使你已經開始憂慮了，那麼立刻找一些事物來轉移你注意力。

(二) 別在你明白大部份的事實以前憂慮。把真相調查清楚。

(三) 別替別人憂慮，因為你剝奪了他生長過程中所必需的經驗，你是太自私自利了。

(四) 別同時憂慮兩件事情，一次憂慮一件事。

(五) 解決一個問題以後，別立刻開始解決另一問題，要休息一會。

(六) 別因為別人以為你該憂慮而憂慮。

(七) 決定你所憂慮的是那一類的問題。客觀的問題需要行動，主觀的問題需要思考。

(八) 別在生氣或受刺激的時候憂慮。

(九) 限制與別人談你的憂慮的問題的時間，三十分鐘已經儘夠了。

(十) 別因為無確證的恐懼而憂慮。想法子找出真相來。

(十一) 你對於一個問題覺得沒有法辦的時候，去洗個澡，穿好衣服，去看電影。

(十二) 當你不能再微笑的時候，別再憂慮。出去散散步。

(十三) 哭泣破壞你的注意力，別把眼淚與憂慮擺在一起。

(十四) 獨個兒憂慮。你需要安靜來聽出自己的心聲；別人有別人的問題。

(十五) 別人勸你怎麼的時候，請別憂慮。把結論硬擺在你頭上的人，一定有特別的動機，雖然他自己也許不曉得。

末了，願諸位都成爲憂慮的藝術家！

(David Seadury原著)

精神衛生金訓

黃嘉音

(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腳。

(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為的根源。行為祇是一種反應而已。把它的真原因尋找出來。我為甚麼感覺這樣？我為甚麼要那樣做？再問問自己，別人為甚麼要那樣做？使你自己超然於一切之上，而研究其根本原因。看別人對你的行為有甚麼反應，看你對他們的行為又有甚麼反應，然後再問自己，他們為甚麼那樣做？我為甚麼說那一句話？

(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，作直截了當的決定。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。沒有人因為工作過度而死，而却有成千成萬的人因為憂慮過度而死。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，那麼那一定是一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，也不要讓別人來替你生活。

(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) 不要希望世界爲你一人而改變。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份，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，刺激劑好上幾千萬倍的。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，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，健康的精神需要愛。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以後，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的裨益的，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於無可容忍的狀態中，那麼你要不顧任何代價，超脫出來。假如有必要的話，破壞那現狀，別被那現狀所屈服。

(Arthur Frank Payne原著)

第二輯 發展個性

修養個性的方法

軫先

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著關於發展個性的論文。許多數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，研究這個問題的權威，意見似乎各不相同。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見。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你起，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，另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，內向性的，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，去掉自以爲不受歡迎的恐懼心，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，因爲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，我們說他的個性也不錯，因爲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？

83
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

的人一定關心別人，同時又使別人關心——真的關心別人與真的使別人關心，一切差異就在『真的』這兩個字上。

一個人可以含笑告訴他自己所經過的動聽的故事，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。如果他對己對人都忠實，究竟是他表現了忠實的自己，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售員買，而不向熱情充溢的銷售員買嗎？

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，當他開藥之時，用着冷淡的不關心的態度，就會失去病人的信仰心。信仰心一失，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，我們可以看出他是否誠實——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中實，他一定有好貨物的。

修養個性的意義就是使你受別人歡迎，使你成爲人人願意接交的可親的人。

個性不是生而有之的東西，牠可以從你們自覺的努力何人格的忠實中得到。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，接交朋友，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。

(譯自美國婦女雜誌)

吸引人的力量

今純

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，就是因為他缺少這件東西；而窮人之所以聊堪自慰者，也就是因為他具有這件東西而已。一班婦女們，尤其覺得吸引力之可貴，因為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，在一班人看來，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？」

我以為：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，以此為推託，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，因為但看一班人，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，也不是一種天生的特質。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能的事情。具為吸引力的人，並不一定要長得漂亮，因為我們都知道：路易十四時，在法國的官廷中，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性或習慣。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，我們受了他那吸引力的影響。

我們也不能說：愉樂、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方時，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，來以吸引力感人深淺的程度，確是因入面異的。

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，老的小的，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；如果喜歡你，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；或本來以為要失敗，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，你就可以將每件事於原因給研究出來。既經將一事的原因確定，你就可以作相當於調整，以謀補救了。並且由所有成功的事情中，你不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，你頗不可放心。因為開始的時候最困難，但是你祇管繼續着做去，不久無論是言談、走動、跳舞、以及一般遊樂方面，你自會感到自然而然順適，那時雖是你自己，也要覺得驚異的。祇要將這些學做成功時，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。因為，你在別人面前是甚麼樣子，你自己恐怕從來不會覺得吧，所以若在鏡子裏照照，修飾一下自己的面孔，或看看鬚髮究竟應否剃，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

慄、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吩咐的吩咐，將任何種情緒轉到面部表現出來。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。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：憑着一點小事，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時，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，將你一切怪人的特點都記下來，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，你竟不能像你理想中那樣。但是，無論如何，你總不可以欺騙你自己：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，恐怕還要使我覺得厭煩呢。像這種樣的人，是不具有吸引人的力量的。因為我們之所以喜歡一個人，常常是因為他們有某種優點。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，留心他們的各方面的相互關係。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，尤其是那分說中對於人物的個性有深刻的描寫時。當你讀着這些小說時，你可以盡量推想一下，作者對於這些人物的描寫，使他們作這種口吻，採取這種動作，結果要怎樣呢？

(七) 發展向外的個性

要發展的你吸引力，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，歌唱，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，在一生中，無論甚麼時候都可以養成成功，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弄出來，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，但是你會做作，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，譬如下次若遇見有機會時，你就對人說聲『謝謝你』，說時不要預先慮慮，要隨口說出來，這樣祇須十幾次，你便永遠養

成功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。他們喜歡人情感豐富，體格強健的人。假使你的身體健康，再加你的舉止正常，那末祇要此一端，已足增進你吸引人的力量了。

(Dr. Louis B. Hirsch)

快樂與個性的修養

葉 羣

『個性從前曾被視作一種不可指定的東西，這種東西爲有些人所有，有些人所無的。可是現在我們發現個性和思想一樣，是可以訓練出來的。所謂個性，是指我們能使別人對我們發生興趣，或我們影響別人的程度而言。這種影響別人的能力是由習慣與技能造成的，而這些習慣和技能又是由訓練中得到的。』

以上這幾句話，是由我最近一篇作品中摘錄出來的（指所作『Personality Can Be Acquired』，請參閱本書個性測驗一文，）在這篇作品中，我曾描寫 P. Q.，或『個性商數』（Personality Quotient），即當今心理學家用來測驗每人個性的原素時，所用的標準。自從這篇作品發表以後，就有五十位心理學家聯合起來，對這個問題作進一步的研究，經過全國大規模的測驗後，結果更證明我

那篇作品內所說的話是實在的。我們現在曉得，發展個性全仗多學習怎樣和別人一塊去做各種事，或怎樣帶別人去做這些事情。

當我們的個性擴張起來時，我們的快樂也為之增長。因為個性所包含的，乃是我們對於事物所發生的感覺。愛默生（EMERSON）曾說過：「快樂如香水，當你將它灑在別人身上時，你不會不止沾着幾滴的。」快樂和個性都不是不可捉摸的東西，都不是不易感覺的物件。快樂並不是一件禮物，也不是一椿偶然發生的事情，快樂乃是我們創造出來的一種東西。「個性商數」是用來測驗個性的，然而同時它也可以測驗快樂。個性和快樂都可以用人力和練習增長的。但是，有一個條件，我們必須要記牢：我們做諸事必須要與別人有益，使別人喜歡，在這樣做時，我們甚至於須犧牲我們自己要做的事！再者，做這些事所出的力，不能像銀錢錶額那樣，絲毫不苟的計算。我們必須運用我們的智慧，憑着我們的勇氣去做，務使別人快樂，同時並不討報酬，只有這樣，我們才能自己獲得快樂。

樂。

新近我問一個曾在駐法美國遠征隊 (American Expeditionary Force

in France) 內任事的人，我說：『在你的經歷中，有甚麼最深刻令你不忘記的

事嗎？』我問他這話時，滿希望聽些屠殺流血，精采動人的故事。他稍為遲疑了

一下，就講出這一段故事來，他說：『有一天夜晚，我請假到巴黎去，心中急切

想享受一頓好晚餐，並且第一次去觀光一下這個大城。那時有一位老太太從車上

下來，身上衣服破舊，正在掙扎着搬三件笨重的皮包。我看見附近沒有腳夫可

喚，乃照應她到底火車站去。可是我又看見她無法措置那三隻皮包，於是我又

陪她上車，一直將她送回家去，送到一個離鬧城外老遠的地方。我雖然不會說法

國話，可是她向我表示的那種天真流露的感謝，我覺得是我從未會見過。她一

定要我陪她到附近一家咖啡店裏去，在那裏她替我買了一瓶啤酒，並且把我這個

曾參加大戰的美國老總剛才所做的事情告訴大家。大家聽見這話時，都和我握手

致謝，在一片歡呼慶祝聲中，他們全都舉觴替我上壽，就是我違救了這女人的性命的話，我想他們也不過這樣快活熱鬧。這是一件極簡單的事情，可是那時我心中得到的一種滿意的感覺，却是我終生不能忘記的。」

在我們當中，有多少人都不肯向人表示過分的慇懃，恐怕引起人家的誤會，假使我們要解釋這種舉動的習慣時，我們實在有極多的理由可以說。但是要增長個性和快樂，那祕訣就在有決心造新的習慣，尋新的冒險的事情在末會得到我們所需要的技巧之前，我們如果這樣做，當然會舉動乖誤，遭碰壁的，但是，一個人假乎怕遇挫折，便停止嘗試去接近別人的話。那末他對別人的認識，對別人的情感，是永遠不會擴張，他的快樂非但不會增長，並且要逐漸的萎謝了。）

●就是留心小事情的習慣，都是不容易奏功。譬如，有些人能記住他親戚和朋友生日，結果在別人看起來，他的個性便比那些不記得自己親戚朋友生日的人好。可是，生日，結婚的周年，以及其他節慶，都是人家的事情，我們有一

大半人都覺得這些是極困難的事情。但是記憶這類應酬的日子是一種習慣，我們要養成這個習慣，只有努力的做去。

卡奈基 (Dale Carnegie) 曾說過：『一個人的名字，在他自己聽見時，等於世界上最悅耳的音樂。』可是當我們看見郵差，看見開電滌的，看見管汽車間的人，我們有幾次會喊着他們的名字招呼他們呢？據我們的測驗所得，這種記憶人名的才能乃是增加長個性的一種重要的原素。它並不是偶然得來的，乃是訓練的結果。你或許也要問，爲甚麼要把胸中塞上這麼許多人名字，他們都是別人的名字，和我們是不相干的呀。可是你要曉得：假使我們不試着記這般人的名字時，我們就會忘記那些我們要記的人名字。假使我們不對所有各種樣的人都發生興趣，那我們對於一兩個選擇的人物所發生的興趣也不會強有力的。

當一個人走到鄉下去時，那鄉下人親摯的態度，每會給他留下一個深刻的印象。但是在熱鬧的城裏，有時我們每星期看見某人多少次，經過多少年，對於他

的反應，我們依舊一些都不知道。我們的朋友只限於一個小小的範圍內，我們覺得和我們有關的，不過是這幾個人，至於一般大眾，我們和他們全沒有接觸。

我們付捐輸，扶助一般窮困的人，但是對於一般需要我們的同情的人，我們反硬着心腸不理他們了。在我們衆人當中，我們情願讓那些依別人痛苦自肥的政客來分散我們的錢財，使我們看不見痛苦的情景。我們還會到教堂裏去，相信那以慈愛爲懷的上帝，相信聖誡中所說的話：『你應愛你的隣人，和愛你自己一樣。』但是，在我們心坎中，對於別人，一點愛都沒有。

甚至於在我們自己的家庭當中，我們都常常會彼此流入一種老套頭的，機械化的態度。當一個父親回到家中時，他的子女來迎接他，常常還不及他的狗那樣親熱。因爲這個原故，所以他招呼他的狗時，也就比招呼他的家人更熱烈了。在早餐或午餐的時候，他會這樣專心注意那些世界新聞，甚至於有人提起他自己家中發生的事情來，他都嫌厭煩。在家庭中，正和旁處一樣，要使大家親密，互相

了解，必須常顧犧牲個人自己，並且要特別留心。

有一個五十二歲的婦人，是在一個銀行內做事的，她有一天告訴我們，說她常會感覺憂鬱不樂。這種可怕的毛病，每停一會便要發作，發作時，她簡直不能更去兼顧他的工作。後來我們發現了，這個婦人所認識的朋友極少。在這所銀行內，有許多職員，其中有和她同事多年的，對於他們的身世，她差不多一點都不知道。於是我們乃勸她，對於凡是來照呼她的人，都把他們的家庭，他們的工作，曉得一點。等到上次她再為信給我們時，那信中所講的，全是關於另外兩家大家的事，對於她自己，她簡直不大提起，因為她忙着幫助這兩家人家，更無心兼顧別的事了。一經被別人家麻煩的事務所牽纏住，她反沒有那許多精神去管自家麻煩的事。她既經一心去照管別人，再無須設法忘去她自己的煩惱。在幫助他人得到快樂時，她自己開始得到了快樂。

在一般日常替我們服務的人當中，有無數正直的男女，但是我們對於這般

人，只在有意無意當中，有時稍微注意一下，至於他們家庭的狀況，我們一點都不知道。假使那個警官的妻子死時，那和我們一點都不相干。假使那個送貨的青年把腿給軋斷了，結果我們不過看見送貨員調了一個新的人。假使那個送報的小孩子來時，鞋子上全是些血，衣服上全是破綻，他家中困苦的情形，我們是不大會想到的。假使那個電報的關到了我們指定的地方。忘記停住，我們使會厲聲向他申斥，可是他正在愁煩念着他生病的孩子，那却是我們再也不會想到事。

有一個婦人（他正可代表多少婦女。）曾敘述她自己的苦衷，他說她所認識的朋友甚多，但是却不能結交到親密的朋友。說這話的婦人，面貌長得很美麗，對於實際的方法，她又全能。但是我們發現了她的困難，這困難正和普通人的困難一樣，就是在結交朋友時，除了幾個她認為值得培養友誼的而外，她是不肯更去勞神的。總而言之，當她對於一般人發生興趣時，她並不是為的他們，乃是為的她自己。她所關心的，也不是她能為別人做些甚麼事，而是別人能夠替她做些

甚麼事情。她不肯讓他的時候樂位水乾潑潑倒出來，她只肯在會經細心選擇過的地方，灑上幾滴。

至於講到善意遠大的，可裏推一對夫婦的經歷了。他們只有一個女兒，長得極美麗，在十六歲的時候死了。他們並不因此灰心喪志，過那愁苦的生活，作那哀慕的思想，不久他們便領了兩個小孩子回來承繼。由這個經驗中，這位母親逐漸對於兒童發生興趣，喜為一般無家可歸的兒童尋適當的家庭，她的一生因此增添了何多新的善意，新的方案，因為她護了兩個小孩子後，她非但自己得到了新的快樂，並且從尋將這快樂推廣給別人。

我們若能體諒別人，無論我們的行事是重大或微瑣，那原則總是一樣的。一個女店主假使把她的女營業員當一個人看待的話，不僅是那僅營業的姑娘覺得快樂，同時因為女營業員對於顧客格外的當心服務，顧客因此增多，女店主也高興了。

這裏所講的是社交的藝術的根本的研究，這裏所講的宗教並不是抽象的信仰，而是人類彼此的交誼。這裏所講的是對於正在陶鑄中的個性的觀念，這裏所講的是快樂，要獲得它時，先要將它授與別人。

假使我們對待別人時，能以體諒人家為懷，這樣常常的努力做去，那所產生的效果，無論是對於我們本身，或是對於全社會，一定是很可驚人的。不僅是我們個人的個性，就是我們國家的個性，也必因之將水準大大的提高，而同時快樂亦隨之俱增。這裏所指定的是一條平易的道路，是一條人生的大道，也何是一條唯一的途徑，順着它走去，我們才能獲得我們大家所希冀的意義豐富的人生。

(Henry C. Link, Ph. D. 原著)

以娛樂發展個性

孔斯文

最近美國有八十位心理學家合力研究兩萬青年的個性，發覺玩耍在許多方面都是很重要的。遊戲與娛樂不但可以休養心身，恢復精神，而且是發展個性的大動力。

個性與娛樂

我們向來以為可愛的個性是某些幸運兒所特有的，可是經過了研究以後，我們才曉得這種個性可以用科學的方法來測量，而且大半是由習慣與技能造成的；而這種習慣與技能，又是可以養成和學習的（請參閱個性測驗一文）。從以往的研究中，我們已經曉得遊戲與娛樂對於個性的發展是有幫助的了。可是現在我們更進一步，有大量的統計可以證明這一點，不但如此，而且還能夠確切地說出某種娛樂對於個性有細微的貢獻，某種娛樂對於個性有重大的貢獻。

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

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

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

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

普通阻礙感情歡樂的原素，是未能大大方方地談話，某種人在別人面前時

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

候，就醜態無語。他們覺得自己因恐懼而癱瘓了。有些人據他們自己說，竟流出冷汗來。故意想法子叫他們說話，往往不祇無庸而已，而且叫他們更怕難為情。

對於遭遇這種困難的人，我們往往勸他們學習前面所提起的遊戲。比方說，在打「橋」這種紙牌戲的時候，注意其餘三人的動作。是比滔滔不絕地談話更重重要的。真的，在打紙牌的時候一直談話真是討厭的事。可是正因為打紙牌的人不一定要談話，而打牌的時候又自然而然地會有話可談，是於打牌的人就容易自然而然大大方方地談話了。同樣的，社交舞也是彌補這個缺憾的最好的方法。在我們的的研究中，我們把社交舞列為一種對於個性極有貢獻的娛樂，因為社交舞大大地擴充社交的接觸。

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

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

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

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

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

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

(Henry C. Link原著)

快樂的追尋

曾維明

格羅夫士 (E. R. 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間，坐在一隻安樂椅上，花了幾個鐘頭，由窗畔觀看在街上熙熙攘攘，往來如織的路人。他發現面露快樂表情的人為數甚少。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，可是難得萬現幸福快樂的樣子。

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？』當你過去不曾發覺快樂的時候，你為什麼希望將來得到快樂呢？什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，人們如果不能夠在身體上，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，另一方面又想掠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。有許多人寧願在夢想中尋找那永遠找不到的快樂捷徑，而不願去面對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。有許多人因為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。常常有人因為身子太高或太矮，外表不漂亮，身體上有相當的缺憾，或和別人稍為兩樣，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，因而破壞了一身的事業和幸福。他們覺得事不關己，不願和人交往來，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的上健康，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。人們總以為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體力，你的缺點，使你知道怎樣利用你的身體，去獲取大的成功和幸福。

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) 一年有幾次的短期，比只有一次長期暑假更好。

許多人覺得生很不快活，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，使它們不致於殘害你的身心。

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) 快樂和近情的淺觀。
 - (五) 友愛，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 (Jill E. Ward) 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，能使人歡喜的智能要素和精神質素；排除那些討人厭的情感，態度，和行為。『這是一種終身的事業，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。

Michael Gelman 原著

個性的分析

俞允猷

在卡尼基金圖 (Carnegie Foundation) 主持下的研究結果，已證明即使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. Hoopinsarner) 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前工作才能的元素。除非同時把這些元素一齊加以考量，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進方法。

個性與才幹分析一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) 徹底——徹底者，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，進而着手處置第二個新的問題。

(八)應變——應變是善是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，為你工作。要從人的方面得獲效果，而不用工具器械。

(十)編制能力——先洞悉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。在各人特質的彼此互異上，就劃分了種種不同的個性型。

(Harriet Babcock 原著)

第三輯 怎樣擇業

個性與職業

謝士非

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表現一種敵意，態度不遜，弄得事情不大順利，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：那辦事員或店員之所以使人有這種不快之感，並不是因為他缺乏能力才幹，而是因為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，教師訓練班的新生所得的分數，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，可以最著名的，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，若作家，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，擴客，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〇·七二，和智慧的關係是〇·一八，和學業成績的關係是〇·三二。(假定完全的關係為一。〇) 他以個性之適合與否為標準，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。他又以智慧之高低爲標準，把他們分爲上中下三級。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，訓練多好，你在專業上是不會登峯造極，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？

(甲) 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) 跟人家合作麼？

(乙) 獨個兒工作麼？

(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，到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)以為他大約不是壞人嗎？

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，成績較好麼？

(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，頗為高興嗎？

(乙)面紅耳赤，覺得悶悶不樂嗎？

(丙)不以為意嗎？

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？

十二、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，有些是情是醜惡的，自己頂好站在善的那一邊嗎？

(丙)唯一的辦法是隨波逐流，隨遇而安麼？

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常識呢？

(乙) 欣賞其文藝形式和風格之美呢？

(丙) 同時注意形式和內容呢？

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。如果你所選的以甲類佔多數，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」。如果你以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，那麼你應該從過

把思想和生活重新調整一下，把短處補救一下，因為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。

(Reginald D. McNitt原著)

怎樣擇業

梁少剛

每個人遲早都得決定：他將來要做泥水匠呢，掃客呢，教師呢，或從事其他甚麼職業。

擇業是一個很重要的問題。那個開頭選錯職業的人也許須浪費幾年的工夫，才能找到適當的出路。

最近有一些專家在大學生間作擇業的調查，請每個大學生把他們將來所要選擇的職業，及選擇的理由寫出來。調查的結果發見一個最驚人的事實，就是：三分之一的大學生不知道他們將來要做甚麼。

其餘的學生則比較有明確的觀念。有一個學生聽過工程學的教授談論世界各地建築隄壩和橋梁的事業，深感興趣。他決定要做工程師，因為他很喜歡旅行和

建立偉大的事業。

另一學生有一次看見某律師在法庭上辯護一會案子，很崇拜這個律師的滔滔雄辯和動人的理由，因此他決定要做律師。

又有一個願貢獻他一生為人類服役。他覺得應該做醫生。

再有一個學生作反面的答覆。他的父親是個醫生；他常常看見父親飯吃了一半就給人家請去看病，半夜三更也得起來出診。他還不知道要敬甚麼，可是他曉得他一定不做醫生。

許多學生都真去「做生意」，希望賺得巨量的金錢。

此外還有學生選擇其他的職業，可是上述這些也儘夠使我們得到幾個結論了。這些學生選擇職業，不是因為他們的才性近於這些職業，而是因為他們覺得這些職業很有趣，或可賺得巨量的金錢。趣味和報酬：便是左右多數學生擇業問題的兩種主要勢力。

這兩個因素當然都很重要。可是事實上在擇業的時候，第一步絕不應該注意趣味或報酬。你第一步應該把自己仔細地審一番，看看你的性情如何。才能如何。如果你身邊有一支實彈槍，你是不會拿它去獵巨象的，因為你知道它的功用只適於獵兔子或禽鳥。同樣地，你也應該選擇那種最適合你的情性的職業。

所以，你應該先審察你是那一種人，幸虧世界上的人普遍可以分為百類，要看看你自己屬於那一類是不很難的。為達到這個目的起見，請你試答下列這些問題。你一定會覺得這個小試驗頗為有趣，所以我提議你請幾位朋友來，讓他們也答覆這些問題。

問題共有九個，每題分為甲乙兩項。請你按實作答，在甲項或乙項之前作一記號，以便統計。

- 一。(甲)你眼光裏面有理想嗎？(乙)你為甚麼不考慮理想呢？

二、(甲)你喜歡在俱樂部、團體，或球隊裏工作或遊戲嗎？

或(乙)你比較喜歡獨自去工作遊戲嗎？

三、(甲)你喜歡在跳舞會，音樂會，或戲劇表演中消磨晚上的閒暇嗎？

或(乙)你比較喜歡獨自留在家裏看書，或獨自跑去看一齣好影戲嗎？

四、(甲)你喜歡勸說人家，使他們的思想跟你一樣，使他們循你的意志行

事嗎？

或(乙)你比較喜歡讓人家有行為和思想的自由；也希望人家會給你同樣的

自由嗎？

五、(甲)你喜歡利用星期的閒暇去賣東西，為雜誌徵求定戶，或做些短期

工作賺錢嗎？

或(乙)你想到請求陌生人買東西或給你工作做，就覺得不寒而慄嗎？

六、(甲)你是個「進取的人」嗎？你喜歡為朋友的級長競選運動而奔走

嗎？

或（乙）你不相信你有把這種事情弄成功的能力，情願讓別人去辦理嗎？

七、（甲）當你在運動場上獲得勝利，受人鼓掌時，或當你在課堂裏成績優

良，得教師的稱讚時，你覺得非常高興嗎？

或（乙）你以為人家的稱讚是當然的事，以為受人稱讚與否，無關重要嗎？

八、（甲）你是個先做後想的人嗎？你主張把事情做下去再說嗎？

或（乙）你喜歡『三思而後行』，先把各方面的問題詳細考慮之後，才開始

行動嗎？

九、（甲）你喜歡做人家所指定的工作嗎？喜歡每天一有定的工作時間嗎？

或（乙）你比較喜歡依着自己的辦法，聽着自己的速度去工作，以為只要不

受拘束，工作時間的長短無關重要嗎？

現在請你把你的答覆統計起來。如果你所答的多數屬於甲項，那麼你大約是

個向外的人。如果多數屬於乙類，則你大約是個向內的人。

無論你是屬於甲類或乙類，都沒有甚麼關係。因為兩類各有其長處，而且都產生過著名的人物和成功者。當你曉得你屬於那一類時，你就更容易看出那一種職業比較近你的個性，知道怎樣擇業了。

向外的人最宜於編客，兜攬生意者，醫生，律師，牧師，政治家，廣告商人，或組織者。

在另一方面，向內容的人則似乎較宜於做圖書館家，歷史學家，會計師，整理文件的辦事員，秘書，研究員，或文學家。

有些職業當然可以同時容納兩類的人，例如向外的律師可做出庭辯護的律師，而向內的律師則可做前者的夥伴，主持幕後的工作——如調查判決例和研究法律之類。

醫生普遍是向外的人，可是如果他偏向內的人，他則可做實驗室的研究者或

生物化學家。

如果你的答案統計起來是四個甲項和五個乙項，怎麼辦呢？這證明你是個介於向內和向外之間的人。在世界上，這種人爲數亦頗不少。如果你是屬於這『中間』的類型，你倒可以在較大的範圍內選擇你的職業。

如果你覺得乙項太多——覺得你太喜歡過孤獨的生活——你也可以作亡羊補牢的準備，時常跟人家交際，著重向外的才能訓練。如果你覺得你太喜歡憑一時的衝動行事，不假思索，那麼你應該注意培養一點向內的美德，遇事的時候先對自己說，『嘿，讓我想一想才下手！』

還有兩點可以幫助你判定你是那一種人。

第一，你的精神集中點是廣角度的抑是狹角度的呢？你大約看見過一個善於招待賓客的主人吧；他在一個社會中終很細心地注意房間裏的每位賓客，到處招呼客人，介紹兩個孤獨人談起話來，這邊寒暄幾句，那邊說點笑話，使每個人都

不覺得無聊。這個主人是精神集中起來的，可以他的集中點是廣角度的，包括整個房間的人物的。那些站在講台上答覆聽衆的問題的人，及那些主持圓會辯論的人，也是如此。

在另一方面，有一個人俯身在看顯微鏡，全神貫注地在研究一條桿狀細菌，或有一個數學家在解答一個算題。這些人的精神集中點則是狹角度的。

你可以觀察你的精神集中能力是屬於那一類的。當你在擇業時，你可以決定某種職業需要那一類的精神集中，也可以決定你是否合於這種職業。

第二，你應該研究『主動』的問題。你有爲自己找事情做的才能嗎？你能自動進行一種工作，不必受人家的推迫或慫恿嗎？例如，寫小說是絕對需要自己主動的能力的。沒有人會強迫你去工作。你得自動去做。兜賣東西也是如此。

在另一方面，如果你的工作須按一定的時間表去做，如果你上頭有一個老板，那麼你的職業便需要很少主動的能力。

向內和向外的類型，精神集中，自己主動；這幾點是你審察自己個性所應注意的。當你知這性之所近的時候，你便可以選擇最適當的職業，盡量發揮一己的才學，使你的事業得到最偉大的成功了。

(Frank Howard Richardson 原著)

年 齡 與 專 業

王 宏 著

蕭伯納說人類要活到三百歲，才能成就有價值的事。他以為還沒活上三百歲的人，都是毫無經驗的小子，做起事來太嚴肅太正經了，缺少一種長壽所能給人的平衡的感覺。

蕭伯納雖是這麼說，可是很不幸的，世界上偉大的藝術家，政治家，詩人，文學家，與音樂家，都沒有一個能活得這麼長久。

人類的年齡與思想上的成就，換句話說，人類的年紀與專業，到底有甚麼直接的關係或限制沒有呢？天才的男女，有沒有因為年紀太輕，或是年紀太老，而做不出大事情來的？

你看了下面所舉的歷史上的事實，都可以給我們以很肯定的答案。這些天才

人物，有些年紀才十幾歲，在普通人的眼中，也不過是一個不足一顧的六小英雄而已，可是他們竟然做出了不朽的傑作與事業了。有些在壯年時代成功立業，他們的成就當然是比較不很希奇的。可是有些到了八九十歲的老年，還是奮發有為，老當益壯，這就很可佩服的了。

譯者有一次到一間外國教堂去赴音樂會，唱詩班都是三四十歲以上的人。當日所唱的是一首名叫『彌塞亞』的長詩，前幾要唱一個多鐘頭。我看見在唱詩班當中，有幾個六十歲的老頭子，鬚髮盡白了，大概在家裏已經做祖父了吧，在那裏很認真很賣力地唱，一面看詩譜，一面看指揮者的指揮棒，唱得搖頭擺腦，可說是『埋頭苦唱』了。我看了心中不禁佩服這些人的趣味的廣泛，所選擇的業餘娛樂的適當與有益心身。最可佩服的，還是他們的老當益壯的精神。

美國有一本極受歡迎的書，名叫『生活始於四十歲』(Life Begins At Forty) 也是鼓勵人於四十歲後重新振興。這書是詩倫比亞大學的教授

授壁瑾 (Walter F. Fickin) 所著。於一九三二年出版，不及當年，已經銷售二十幾版了。

該書出版以後，有許多各國的讀者，因為看了這一部書，大受感動，竟從此放棄了過去的衰頹生活，奮發有為，覺得人生的新滋味，重新建立了新事業。該書的讀者各色人等都有，有教師，有母親，有演說家，有書記，有律師，有商人，有音樂家，有八十四歲的老頭子。有的在給著者的信中說，『我們這些四十年以上的孩子與女孩；』有的自稱為『一個生活始於五十歲的人』。總而言之，都是精神煥發，充分表現出『青年老頭子』的神情。

該書作者後來又在雜誌上連續發表好幾篇文章，總名叫做『專業始於四十年』(Career Begins At Forty)，引證美國許多成功的專業家的生平，來證明四十歲不但不能算老而且有許多大專業都是四十歲以上的人做出來的。

編者按：一九三七年十一月號的美國論壇雜誌 (Forum) 有普洛克 (Clair)

ning Pollock)一文，原名「死在老年的工人」(Death Notices At Work)。亦論及年齡與專業之關係。該文詳述美國職業界，詳其對於四十歲以上的人所抱的概念與態度，既不合理，又悉錯誤。其中各處投頗為精采。適有吳非民君譯成該文，茲摘錄幾段於下：

再過了一會，我就沿着離開才那人來路不遠的第六街開走。在兩幢房子裏邊，設有一打光景的職業介紹所，門前各懸有告白，並聚有一羣讀者。等到人羣逐漸稀少，我也走去略略看了一眼。

「茲有建築業招募職工，男性，年齡二十至三十之間。又需洗碗工人，擦地板女工，並什役若干名，不論性別人種，年齡三十五以下。」

「過了四十歲的人，還有甚麼工作的機會呢？」我問身邊一個二十來歲的讀者說。

他好奇地望望我整潔的服裝，然後又繼續並看着我水白的頭髮。『沒有事情

「可憐」，他說。「你曉得這地方在中國的哪，是怎麼死的？」

我聽到了日本美國的一些經濟學家講話了。他們人口的三分之一，都是過了四十歲的人，要是過四十歲的人沒工作做，那就得讓像法國全國人口那樣多的人餓死，或者去養老他們了。我們中間二十至四十歲的人，只佔百分之三一·七五，要是大家都同意，決定年齡在這中間的人，才是適合工業的，那麼我們就得讓三千八百萬人去供養八千七百萬人的衣食住了。假使我們接受聖經上的講法，說人生的壽命是七十的話，那麼這個限制就把我們大多數人生活的三分之二放逐於浪費與貧困之境了。我們要在二十年中賺夠貯足了錢，去供養家族中幼輩的頭二十年，和自己晚年三十年的生活。

這整個觀念是空想，在人道上是一種殘酷，在經濟上也是不健全的。普通的常識告訴我們，一個人只要好好照顧他的身子，並努力培植智力，普通人最好的時期就在四十左右。因為動作需要技能，判斷，和資格。這最初的四十年，就是

一個準備時期——二十年學校，二十年學徒，然後卒業，才能應付就業上的種種困難問題。五十年來，『白鬚老頭子的忠告』，總是爲人所求，爲人所尊。『上了年紀的人，就是智慧的人。』就是眼前，我們也不妨說，世界上所有重要的事業，都是由四十歲以上的人幹着的。在藝術，學科，工業，一切智力的職業和高等服務事業中，青年人祇扮演着次要的角色。要悲嘆美國最高法院的九老人是容易的，可是想以一個具有同等能力，或同樣受人尊敬的青年人來代之，却非容易。

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

(原載 "Lithium" 雜誌)

智力與年齡

梁崇真

從前我們總以為一個到了中年時代的人，他的思想力便會退化，不及他三十歲時精銳，因此一個中年人對於生命的把握，無形中消失淨盡了。

當我想到世間有多少人，因為『他是個五十歲的老頭子』的藉口，被摒出各種專業之外的時候，我不寒不寒而慄。

新近的心理學告訴我們：這完全是一種謬誤的見解，它更指出古代五十歲的人。他們的思维能力，和廿五或三十歲的人完全一樣。這是一個非常重要的發現，因為它給與相信這種謬論的中年男女不少的自由和自信力。

理由是很簡單的，在一個偶然觀察者的眼光中，一個上了四十歲的人，舉止動作是遲緩的。他坐下來的時候是小心翼翼而且有時還帶着輕微的呻吟聲，他跑

上樓的時候是喘着氣的，他加起一行數目字來，也不像一個大學生快，打過高爾夫球以後，他要坐著休息大半天。不過這一切無非是呈現在目前的外表現象。若果你以為一個體力遲緩的人，他的才能也隨之而減退，你便是下了一個非常草率而膚淺的結論。

現在我們知道這是不確實的。一個人腦部組織的活動能力，在六十歲和在三十歲的時候完全相同，不過運行起來是遲緩些，慎重些，好像身體一樣。我們絕對沒有理由相信一個三十歲的人，他的想像力會比一個六十歲的人更為精細。我們只說『六十』，其實也可以說得七十歲的。

海爾力加醫生 (Dr. Ales Hrdlicka) 對於腦部的認識，最為透澈。他是華盛頓史密司研究院 (Smithsonian Institute) 的人體學主任。他曾經把一個人的腦從形態和智力兩方面研究過。

根據研究的結果，他告訴我們一個驚人的發現，他說人類的腦繼續滋長，直

至「五六十歲的年齡」，「假如」，他附帶着說，這個人是「思想活躍」的。

從來不曾受過思想刺激的人，他們的腦當然不會發育，而且完全停頓；但是，一個肯運用心思而且在飲食睡眠閱報之外，更了解比較複雜事物的人，他們的腦實際上是可以發育而且長大的。

海爾力加醫生報告說，「人類頭皮和頭蓋骨是否隨着年齡而加厚，現時還沒有證據，不過頭皮隨着年齡而變薄，已經很確實地證明了。」

關於「一個人的腦力以那一個時期為最優」的問題，曾經有過不少的測驗，受測驗的有各級各類的人，題目有難的也有易的，但是結果不能證明一個年輕的人比較年老的能夠更滿意地解決一個困難。除非從速率方面計算。

這些測驗顯示年輕的人加起數目字來比年老的快些。不過絕對不要以為他們的答案是較為準確。在其他各種比較的試驗中，如記憶力的測驗，會意的問題和積數字謎等，都顯示着同樣的情形。

這些測驗最奇異的地方便是證明這種事實同樣地適應於學習方言上面，我們每每以為青年才是學習方言的時候。「我太老了，還想學什麼方言？」這句話是常常聽見人說的，不過它並不確實。一個老人學習方言是和一個年輕的一樣的成切——在某方面，他會更為優越。

當然兩者有時間的差別。年老人學習，需要較長的時間。在一個鐘頭內他能認識的字句比年輕的人較少，不過他的記憶力是一樣的經久！

說老年人不宜學習方言的一個原因，大概是因為他們事務太忙，沒有學習新方言的時間，即使學了也沒有運用的機會。而且他們有着更重要的事情分心——賺錢、謀生、和那些還沒有交給後代管理的租務等瑣屑事情。

我特別希望——這是我主要的呼聲，老年人不要對於新的工作、新的嘗試、新的興趣、畏縮不前。試看哥白尼克斯（Copernicus）最得意的工作是在他五十七歲的時候做成的。伽利略（Galileo）在七十二歲那年找着月球裏面最

重要的發現。伏泰 (Volta) 五十四歲時完成他對於電學最大的貢獻。羅安根 (Roentgen) 發明 X 光線時，他已經五十歲了。孤星淚是俄俄 (Victor Hugo) 在六十一歲那年寫的。泰順 (Titan) 在八十三歲的時候，還繪出得意的傑作。伯特魯斯基 (Paderewski) 六十歲時，波蘭民衆請他出任首相。想想看！他的一生是個音樂家，他不懂得政治，政府，也不知道治國之道，然而他竟做了首相，而且很能勝任。

不過一個人是會老的，很難說從何時開始。英國心理學家勃郎 (W. B. Brown) 告訴我們：五十歲是男子危險的年齡。這是一般人認識自己是何等人物的時候。因為想創立一種新的事業，在這個時期是殊非易易了。

一個在少年時自命不凡，幻想將來成功一個偉人，夢想着光明的前途，而實際上并不充分煥發思想能力，使它不致落後的人，就是一個平平無奇，隨着年齡而衰老的人。

以下是斷定你是否已經衰老的方法。一個人真實的年齡是不能從頭髮、膝部或牙齒來確定的。

你是真正的老了——

假如你不容易結交新的朋友。

假如你以為下一代的人是走向滅亡的路途。

假如你覺得自己是生活在古時，而且常常談及「往日」「從前」。

假如你覺得敘述你施行外科手術時的情形是你最得意的時候。

假如你覺得沒有像從前那樣能容忍他人。

假如你漸有無關重要的偏見。

假如你的自私心日益增無已。

假如你喜歡獨自居處。

假如你感覺到生命：在這個動盪的有趣的世界中——是一件黯淡的事情。

假如有人把你最愛坐的椅子移到一個新的地方，你會氣得要死。

假如你覺得人類沒有從前誠實、率直、高尚、聰明。

假如以上所舉出的是你的實在情形，那末你便是衰老得無可救藥了。

(Homer Croy 原著)

職業測驗

羅道愛

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，我們應該作更深的思慮。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、如何改善工作

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) 你怎樣看待雇主的地位呢？
- (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為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) 你覺得和你的屋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當心點。

戊 組

(三十二) 你有空之時會到戲院逛逛，去看看電影探望朋友嗎？

(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？

(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) 當你和人家及朋友在一起時，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！

度 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劃嗎？(第四十六題原缺) (譯考註)

(原載 "The Bits" 雜誌)



中華民國二十九年八月
中華民國三十一年七月
中華民國三十二年四月
初版
第一版

飛燕叢刊第三期

個性修養

濼版定價每冊十元

編輯者 西風社

發行人 黃嘉音

發行者 桂林西北路桂北商場
桂林西風社

印刷者 大同印刷廠
辦事處：重慶中一路一四六
總廠：南岸前驅路一八五

西北代理所 重慶建國書店
重慶民族路

新生圖書文具公司

