

# 摘文養修

READERS DIGEST READER

## 前言

讀者文摘 (Reader's Digest) 是美國一本風行世界的雜誌，出版以來，已經有二十年的歷史。早已成爲世界各國學者的良伴，而該雜誌選文的慎重，（由多數的人組織編輯委員會，負責編輯上的事務，）對於作家的優待（該雜誌所登的文字，雖則是由別種報紙或雜誌轉載的，但對於原作者，仍致送豐厚的稿費，）對於盲人的造福（該雜誌特出版盲人版，使盲人也可以享受讀書的樂趣，又發行唱片，）和對於國家貢獻之多（自一九四〇年起，該雜誌更出版西班牙文版，在南美各國銷行，以促進南美和北美的邦交，）實在可以作爲出版家的模範。

這裏所集的文字，是由十八年來「讀者文摘」中所選出的事情，的起始是老羅斯福總統的兒子 (Theodore Roosevelt) 家裏的三層樓上，用精美的盒子，貯藏着許多本的讀者文摘，有一天，他上樓去找尋一根釣竿無意中看見了這些舊書，因此就想到他正在擬寫一篇演說辭，而需要一些參考。他就坐在地上翻開那些貯藏着的讀者文摘，雖則牠們已經是過期的雜誌，然而趣味並不因時間的關係而減失，所以在不知不覺間竟讀了二個鐘點，直到黃昏時候暗滲的光

亮不容許他再繼續讀下去爲止。

由這個偶然的故事，就產生了讀者文摘讀本 (Reader's Digest Reader) 集合十八年來讀者文摘中登載過的傑出的文字，其中對於處世心理方面的文字，相當豐富，因此就由聯合編譯社同人，着手選譯，在大體上，可以分爲八章，每一章和每一節之間，有相當的聯繫，但每一篇文章，仍不失牠獨自的風格和獨立的性格，這一點，是值得在這裏聲明的。

徐百益

# 目次

## 前言

### 第一章 個性的創造

- 一 個性的養成……………一
- 二 嘗試的精神……………五
- 三 讚美的需要……………八

### 第二章 前進的精神

- 一 堅決的意志……………一四
- 二 一人的能力……………一七
- 三 生活的快感……………二四

### 第三章 堅強的毅力

一	失敗的可貴	三〇
二	負債的問題	三四
三	永遠的向前	三七

#### 第四章 人情的應付

一	怕羞的防禦	四六
二	勿使人討厭	四九
三	施與的樂趣	五三

#### 第五章 神經的保養

一	刺激的避免	五九
二	消化不良症	六三
三	我患神經病	六八

#### 第六章 身體的保養

一	疲乏的感覺	七三
二	睡眠的研究	七七
三	正當的嗜好	八三

## 第七章 心理的修養

一	快樂的道路	八九
二	微笑與真誠	九七
三	健全的心理	九九

## 第八章 生活的藝術

一	生活單純化	一〇三
二	結婚生活	一〇八
三	購買的動機	一一七

# 第一章 個性的創造

## 一 個性的養成

一個人要在社會上做一番驚人的事業，最要緊的是養成一種優美的個性，個性（Character 或 Personality）就是某一個人所獨有的性格，在一般人的印象中，有一種獨立的地位，顯出這一個具有優美的個性的人是與眾不同的，所以個性的養成，實在可說是每一個青年的修養節目中的重要部份。

有一位心理學家告訴美國著名的神學博士福司的克（Harry Emerson Fosdick）說：有許多意識上不調和的事件，都是人們自己造成的。他們怨恨他們所受條件的限制，恨不得變為別一個人，如果有別種機會就連續做他們的夢想，爲了這緣故，絕不顧慮自己有成就的可能，結果一件事情都沒有做成。

歷史上最大的成就是那種不問限制與障礙如何，作人生最英勇奮鬥者所造出來的。最偉

大的梵華玲專家勃爾(Ole Bull)有一次在巴黎開音樂會，他的一根弦線突然折斷，他把曲子變了聲調，用三根弦線完成。這就可以暗示人生的意義——如果我們的一根弦線斷了，就可以用其餘的三根來完成它。

一個人有了排除障礙的技能，他們帶給他的機會是挑戰式的，有時是迷惑的。他應有胆量引為己任，擔負起世界上最有趣的任務——盡一己的能力。

譬如以打仗為例，士兵們看到將領身先士卒的精神，就奮勇地向前進，這就是前進的方法。查察我們自己的生活，計劃我們的理想和希望，然後努力奮鬥；並使我們的生活規律化。有許多人不能創造個性，就因為他們不瞭解生命是要自己去創造的，而不是能夠靜待着不勞而獲的。所謂生命，是有意識與有組織的生存。

福司的克博士有一個朋友，在半世紀以前到波士頓找生活去，他的老父說他的能力是很薄弱的，他到美國後權且做一個鑄鐵匠，住在客棧裏，這是他生活的開始。然而他却創造出了最偉大的生命，成了哈佛大學最優秀的畢業生。四十餘年如一日，他在波士頓教堂努力從事傳教工作，他的牧師職務在美國教會歷史中可算是最著名的學者和最感動人的一個人物。他找到

了生存的要義，他創造了新生的生命。一個人的成功並不能從舒適中得來，惟有排障困難的環境，喚醒沉迷心靈方能得到。

要養成優美的個性，至少有三種重要的因素：第一是理想。偉大的生命開始於理想的計劃，切望總有一天能夠達到這目的。譬如看護之母南丁格爾女士（Florence Nightingale）早就夢想到要成爲一個看護，大發明家安迪生，在幼年時也早已存了造福社會的期望。有了這樣的理想，然後按照着理想埋頭做去，成功是可操左券的。

我們再看英國大詩人濟慈（John Keats）罷：他的幼年過着孤兒的生活，爲窮困所迫，爲文藝批評家所磨折和攻擊，失戀，患着肺病，但他並沒有爲環境所屈服。當他年青時，拾起一本斯賓基（Spenser 英國文學家 1820—1903）的仙國皇后，他就預備將來也成爲一個詩人，「我想，」他有一次說，「在我死後我的名字，也可以列入英國詩人之羣，」他提出他的理想，果如其所願地成爲世界聞名大詩人。所以我們一定要把握着理想，牢記着理想，一定能夠和它接近。如果我們在想像恐怕失敗而猶豫不決，那末成功就成爲不可能的了；反之，如果我們想像勝利，勝利就會得光臨。

第二是常識。圓的理想是不適合於方是事實的事實上，有許多人沒有認識人生正確的目標，就奮力飛躍，是非常可惜的。威斯樓（Whistor 美國藝術家 1905—）去應將領的考試，因為沒有化學的常識而落選。「如果砂是氣體，」他說，「我就是將領了。」英國詩史家史各脫（Sir Walter Scott）預備做詩人，却從寫小說入手。拜崙（Byron 英國大詩人 1788—1824）關照了他，他方才改正。勃洛克斯（Phillips Brooks）在做牧師以前連一個小學教師亦撈不到。所以常識是不可少的，我們只要留心着身旁的一切事情，就可以領會到許多寶貴的常識。

第三是勇氣。個性的養成，應具備有勇氣和信心的條件。歌劇家華格涅（Richard Wagner）因對音樂有信心，不關他的後裔如何反對他，他終於克服困難而成功了。古巴有一種黃熱病，受到毒害者不知有多少人，美國一羣醫學工作人員相信這是可以克服的，結果果然是克服了。達爾文（Charles Darwin）在英國一座小花園裏研究了二十年，成功與失敗不知多少次，但他對於所研究的具有信心，結果他發明了天濱淘汰論，信心與輕信不同，它能創造能力，幻想和工作的勇氣。

理想，常識和勇氣——就是適中地運用，也能產生偉大的碩果。如果一個人起初是有錢的

話，世界能夠鞭策他，如果他起初習慣安適生活的話，社會也會驅使他；但是如果起先就養成了優美的個性，那末他可以運用一切，絕無窮盡。

## 二 嘗試的精神

要產生理想，人生經驗是不可缺少的，如果一個人的的人生是平坦的，他的人生就沒有多大的意味，並且也不會有了不起的成就，要得到廣博的人生經驗，嘗試的精神是不可少的。

世界上最快活的人是能夠把握生活各方面的要點，當我們看到瞎子的眼睛復明，生命的真實性立刻就會引起我們的感動。在美國曾有一個病人，他的眼膜使他失明了十五年，當他黑暗的眼罩去除而復見充滿着色彩的世界時，那種面部的表現是永不會使人忘記的。因為他重新接觸了生命的要點，開始新的生活。

有許多人有一個疑問：就是如何才能從生命中得到更多的快樂？這一點把瞎子如何除去眼膜的譬喻來解釋最爲適當。這些人集中注視力在如何找尋快樂，而缺乏心理上的動向，沒有把心理上與意識上的眼界向四周張開。它能找出新的生活。

有許多人把志趣與利益看得太狹義。起先兒童們對任何事物都感到興趣，隨着能力的進展，凡不能滿足自己慾望的，拋棄殆盡，如果不把這種缺點克服，就造成不良的習慣，更談不到享受快樂。他們沉迷於「遊戲」而反對一切「工作」，使他們的心靈裏種下了矇蔽的種子，年復一年，甚至一生，不能享受奮勉的歡樂。

能夠反對不良習慣而從事優良的規律，就可算有成就。致力於事業的男子，歡笑與社交生活是最好的規律，致力於家事的婦女，愉快與心胸襟廣闊是最好的規律。

如果有一個人從小就用偏狹的眼光觀察這個世界，那麼他要恢復已失去自由的唯一方法，是採取並堅持這箴言的生活：每一種事物，請都嘗試一次——所謂每一事物，是以對於人類有益的爲限，他必須造成一個新生和自動的習慣，反對一切陳舊事物所產生的惰性，使他容易處理一切未知的事物。

人們或許會說他們並沒多餘的錢去拜謁金字塔，沒有時間去研究音樂或消磨寒假。他們並未注意到一個人的日常生活正是別人的生活高峯，如果我們把朋友平常的動態列出表來，我們自己就會驚奇他們的日常生活的經驗，以前從未試驗過，從未體會到。埃及的象形文字，在

我們着來，可稱是再新奇不過的了，而攷古家看來却不足爲奇了。

「除了現在的職業，我沒有多餘的時間來幹這一切，」你或許要說。如果真是這樣的話，你是處于險境了，你把你所有意志的蛋放在一只籃裏，萬一你的籃子遺失了，被竊或損壞，那末怎樣辦？這是一個最不妥當的辦法。

我們的眼界所及的事物和奇遇，也受到時間上的限制，所以應集中我們的注視力于時間和計劃，以隔除障礙對事物的延遲。有許多人連到看報的時間也好似沒有，但有時連接幾個鐘頭無所事事。有許多尋常的事物橫在眼前，而沒有時間把握深入的研究，最富于生活經驗的時間，不知不覺間中荒廢了。

爲應付各種變化，我們非但不要把集中力的主要點放棄——反而要把牠擴大。在選擇限度之內，有許多經驗和附屬的志趣，能殼使我們的精神健康，身體康寧，和不斷地增強長大。每一次集中我們的注意力於各種事物，依我們自己的能力，和力量對每一件事物作一次試驗，它能使我們的生命增加熱力。

對事物寬容，正如對人一樣，除非把它試驗得明明白白，決不能獲得。如果我們慣於乘花車，

就不妨試乘客車或公共汽車，必能增加經驗和志趣；反之如果我們慣於乘客車的話，不妨省下些錢來乘花車，效能雖是一樣，而興趣却是不同。最近羅斯福夫人在某婦女協會一個常會上對會員說：「要從你們的祖國尋出特點來，在規定的區域內做出真實的探險。」真是一個良好的勸告——各種事物都得親試一次。

這個把每件事情都試一次的方法，已經流行了好幾年，它將對我們每日的生活增加了許多新鮮的資料，與朋友交接上及商業的交易上起了新的要點。

### 三 讚美的需要

每個人都需要讚美——非常地需要。因為由於讚美，我們就可以產生加倍的精神，所以我們應該知道讚美的重要。我們可以從別人那裏獲得讚美，因此產生自信力，再不然竟可以自己對於所做的得意事情加以讚美。同時，如果我們對於別人所做的事懂得怎樣去讚美，就會得到許多人的好感。下面是克虜伯金公主在美國自由雜誌裏的發表的一篇妙論，可以使我們了解讚美的功用。

如果父母們時常用讚美來管理孩子們，主人們用讚美來鼓勵下屬，其效驗可以和醫生把病人從危境中挽救出來一樣。

名譽與錢財使我們奔逐於事業的創造與完成，然而我們不能夠以人們對我們成就一點的承認就算滿足，我們必需從人家的讚許得到溫暖；否則我們的自尊心將受到嚴重的打擊。

從一般講來，家庭間需要讚美，並不較別處為低，沒有人敢承認它不是最敏捷的滅火機，如果家庭沒有它是不能安全的。尤其是丈夫們，他們根本沒有注意到這一點。根據最近美國人民生活調查，有個普遍的轉點就是鄉間婦女對他們的家庭都發怨言，以下就是俄亥俄州某富農的夫人寫給她朋友的信：

「恐怕我縱是耳聾眼花地活到百歲，我也得使我所做的事情得到人家的讚許，然而當你盡全力使每事圓滿，而沒有聽到人家一句謝聲，生活就變得枯燥無味了。當你煮出來的菜肴，沒有人來讚美或批評，那你的技術就不能得到更優良的進步。有時我感到我也和其他婦女一樣一天到晚伺候丈夫，而等了二十年，沒有聽到一句讚美的話。」我從未聽過任何事物，使我想起你知道其中的不同。」我說了這一句話，他們都以為我是發狂了。」

農夫們——城市的男人亦是如此——應該留意以前，俄國貴族家裏所流行的舊習慣，在盛大筵席之後，庖丁長時常被主人叫到前廳，加以讚美他的好手法，並介紹給來賓，貴賓們亦時要這庖丁長顯示某一佳肴庖製的祕訣。

我們聽到讚美同我們做得一樣好的是別人，我們一定會起莫大的嫉忌。真奇怪，有許多男子，喜歡仔仔細細地去觀察別位婦女的面貌，而讓自己的妻子一年年地虛度，一點亦不加以注意，猜疑的種子就在這裏長成。

數年以前，兒童是不能有獨立的人格，反對他們有個人的發展，把他們壓得喘不過氣來。有一位年輕的母親很專心地看小說，一邊吩咐乳母：「去看看湯姆，他在做什麼，叫他不要……」成人們就有這個成見，以為兒童樣樣都不該，不加以讚美和鼓勵，反用荒謬與恐嚇的話來磨滅他們的成就。

關於這個問題，紐約的教育委員和專門醫治兒童難症的醫師，紐約惠爾 (Ira S. Wile) 博士談起他的經驗，他承認讚美是最實際最有效的良藥，他提出了一件非常有趣的引證。

「這事情是一對孿生子——」他說：「兩個男孩，一個是特別聰敏，而其他一個智力上則

較低劣，他們的父親問我這是什麼緣故。

「一起先，我要實驗這個智力較低孩子的信心，叫他講了一只故事——他正像其他兒童一般地申敘着。」

「『爲什麼人家總是喜歡我的弟弟，而不喜歡我呢？』他問：『他不論做什麼，他們總是對他微笑，而對我則叱責，好似無論什麼事，我總是及不來他的。』」

「我用各種方法將二個孩子分離，」惠爾博士說，「在學校裏也把他們分成二班，我勸他們的家長不要再用比較的方法來分別他們的高下，而對低劣者有一點成就，該加以讚美，這樣他有了自信心，不久就非常進步，追上了他弟弟。」

在另一種情形，我是反對雙親們對於孩子們過分的誇獎，因爲這種誇獎能造成兒童成爲勢利的習慣。如果有這樣病症的兒童到我這裏來醫治，我最先就把他們前進的舵調整，剷除盛氣，事實上爲父母亦應把這盛氣抽除。」

現在各種大企業機關的上層階級都用鼓勵的方法來應付下屬，而使他們的基礎益臻穩固。這個方法很順利的推行全國，甚至全世界。在美國有一個百萬富翁，不論什麼事情從不用一

句話或一個錢去獎勵人家，結果遇到一件慘痛的悲劇。他的會計主任自殺了，各種帳簿處理得井井有條，而死者——是個溫和的未婚男子——的工作是優良和沉着，他留給他的主人祇有一紙短箋：「在三十年中我從未聽到一句鼓勵的話，我厭倦極了。」

讚美不是一件容易的事情，需要有豐富的經驗，注意力和實際的見識，對什麼樣的人講什麼樣的讚語，還要注意到適當的時間。不斷的學習，是需要和實用的。精彩的評論比恰到好處的讚美容易得多，而真誠的讚美，不像阿諛非但不會割斷友誼，而且使之增進。

有一位法國婦人，是世界上著名成衣匠之一，她摸熟了顧客的性格，並且有把握顧客的容貌而加以讚美的能力，使他的名譽日增，她時常抓住了某種特點而鼓勵其發展，就是遇到不起佳良印象的事情，她亦會使缺憾隱沒，值得讚揚之點顯示出來。

有一次，有一位租大貌陋的主婦到她那裏要求她爲她裝飾，「我恐怕裝飾起來很難看吧！」這位主婦說。

她很仔細把她上下看了一下，聳聳肩做出悅人的手勢說：「但夫人可知道如何微笑？這種微笑也可以引起人家的快感。」這位主婦肥胖慈祥的臉露出了笑容，她有這樣的特點，使人想

不起她的醜陋，隨之而把這缺點穩避起來。

一位最聰明的人有一次這樣說過：「如果人們沒有做到他們預料應做的事，是不會更多進展的。」有一分光，放一分熱，火炬的成功就是這光這熱的集合，全憑我們的努力，有自尊心方可操勝利的左券，而這種信心是從公正的判斷與誠懇，迅速大量的讚美中得來的。

## 第二章 前進的精神

### 一 堅決的意志

如果有一個人要向前進展，而有着堅決的意志，他已經具備了上進最初的步驟，最初步驟的完成，已解決了事情的一半。

自然囉，世界上存在着許多失敗的事情，不信任自己專依靠別人的人必要失敗；時常浪費時間與物質的人也要失敗；吝嗇的人，卑鄙的人，浪費的人，奢侈的人都必定失敗。無疑地，有許多人之所以失敗，因為目標錯誤和缺乏經驗。世界上無所謂「幸運」，它不過是善於處理實務的別名。法國政治家李拜黎 (Richelieu 1585—1642) 時常說他不願僱用「不幸」的人——換言之，是一個沒有經驗與實踐能力的人；因為過去的失敗時常是將來失敗的預兆。

有許多人因為缺乏機敏，他們既不為環境所允許，也不使他們自己適合環境——他們堅持要做空想的事，自作自受，結果他們的準備和預防都把自己的目標打破。

世界上成功的慾望，或甚至錢財的聚積，並不是沒有用處，無疑地它較不良的結果易於印入人類的心靈，聚積的慾望是最有力的改進社會的工具，它成了個人能力與活動的準備，它是航運與商業冒險的開始，它是工業的基礎，亦是獨立的碑石。它能驅使人去工作，發明與超越以前的一切。

「自愛與愛社會有同樣的意義，」我們有一位詩人這樣說。上進的人，必定會改進世界，而成爲其中的一顆優良份子。羣衆是許多個人有組織的集合，所以非常明顯地自己上前，結果使全體也前進了。大體上社會不過是各個事態的反映，事物的重演，從不斷的重演中使之更接近於真理。

蘇格蘭畫家南斯梅(Nasmith 1758—1840)曾說：「如果有人問我成功的祕訣，我可以把我全生的經驗，縮成一句，奉告於青年諸君之前：『義務第一，歡樂其次！』我看到許多青年，他們竭力追求上進，但他們有許多『壞運，乖張，不幸』等名詞，十九與上列簡單的格言相背馳。照我看來，大部分情形，因缺乏克己的功夫和常識，以致難有成就。最壞的格言是『歡樂第一，工作與義務其次。』」

美國紐奧林洲約翰唐諾 (John Donohue) 的墓碑有下列幾條格言，是值得我們青年銘刻於心的。

- 一、請常記住：勞動是我們生存的一種狀態。
- 二、光陰就是黃金，請勿虛拋一分鐘，而應加以充分的利用。
- 三、今日事今日畢，切莫延宕到下一天去做。
- 四、自己能做的事，不要叫別人去做。
- 五、苟非你之所有，雖一毫而莫取。
- 六、不值得注意的事，不要浪費時間去想它。
- 七、從事生產，勿作浪費。
- 八、工作應有規律化。
- 九、撇除荒淫無恥的習慣，嚴肅、簡單、儉樸地生活着。
- 十、一息尚存，總要不斷地工作。

## 一一 一人的能力

有許多人以為一個人的力量是很有限的，他們雖則有前進的意志，始終沒有勇氣去開始實行前進的工作，其實這是錯誤的，這裏是由美國一個作家漢洛克（Channing G. Nollock）所著的文字，可供我們參考。

培斯耳金與我同在一家餐館中坐席的時候，聽着鄰桌有一位婦人對她的伴侶說：「這是一個政治不舉的國家啊！但一個人能做點什麼呢？」

當時這位恐懼的戰勝作者就注視我並問我：「我們要否去告訴那婦人：凡是世上各種各樣底大事業都是一個男人或一個女人所創始的呢？」

一九〇七年，我漫遊歐洲，住過那些污穢不堪底寓舍，很使我感到難受，舉凡在紐約——就是巴黎亦不能例外，柏林及拿破利的寓舍，都是十二分地骯髒的。這其中要算在拿破利的寓舍尤為骯髒得可怖了。我僱着的一位意大利嚮導聳聳肩這樣的說着：「但你能怎麼辦呢？」對於這樣的問句，在倫敦有一位矮小的老處女教師也會經自問過她自己，但她獲得了答覆，這位婦

人名叫奧克塔未吼爾 (Octavia Hills) 她教一班窮苦的婦女縫紉的工作，引起了極濃厚的興趣，但她看到那班窮苦的婦女住着簡陋得可憐底房屋時，就心裏感到非常的難過。她仁慈的心鼓動了她，使她竭力地以告貸來的錢去租得三間住宅，並叫那班窮苦婦女搬進了這好似首創的「模範寓舍」；後來她又爲兒童們開闢了一所——或許可稱爲第一所的——公共運動場。

一九〇二年，當我的拿破利頓 (Neapolitan) 嚮導問我：「一個人能做點什麼呢？」的時候，在吼爾小姐和她的妹妹米倫大 (Miranda) 的翼護下，已有一二六八所小家庭了，這個成功的消息廣播開去，地主們都渡過海峽來，要想租借房子。但聽說奧克塔未吼爾的寓舍裏不但沒有空處，就是連待人修理的房子也沒有，地主們沒法，於是他們就動手具造近代化的，有衛生設備的，及防火的房屋了。有這種種設備的房子，後來產生了很滿足的公民，都爲政府的官吏所親眼見到的。

當墨索里尼登臺執政之始，就下令清除意大利底貧民區，這道命令實行以後，固然二年前，我在拿破利已找不出如一九〇二年時所看到過的貧民區了。這種運動常是發生效力的。現在

美國，我們也正從事於像以前那赤貧如洗而慘淡經營的吼爾小姐在倫敦所進行的工作呢，從墨西哥起（Moscow）到開普敦止（Cape Town）簡陋底房子已經掃除盡淨了。

談到政治上的賄賂貪賊，我們大多數都說：「從前常有過貪賊賄賂的事情的，而且將來亦是會有這種事情的，我能做點什麼呢？」但是有一位薪給微薄的漫畫家（他是一位德國音樂師的兒子），他不顧一切的開始攻擊杜威特令黨了——此黨是曾在紐約行貪賊欺詐中的最貪心的一黨，像雪山崩潰似的要埋葬了牠。杜威特令（Jweed Rings）黨有大金融家的維持，幾乎操縱了立法界，司法界及新聞界。在三十個月中牠得到好幾回每次二萬萬元的賄賂，在這種情形下，湯姆士奈司（Thomas Nast）是再不能緘默了，於是在哈爾泊週刊上（Haverp's Weekly）開始用諷刺畫攻擊博司杜威特了（Boss Tweed）不久紐約時報編者（New York Times）喬治瓊司（George Jones）也加入攻擊他，這二人都受到監禁與死亡的恐嚇。但他們毫無戒懼，繼續攻擊，固然紐約城是弄到羣情激忿了，這樣一來，就有人拿出大量的錢來賄賂他們，但二人都嚴加拒絕，瓊司有一次竟拒絕了五百萬元的賄賂呢？

杜威特的密使對瓊司說：「你若能到歐洲去，保你可享受親王般的生活。」

「好，」瓊司回答說：「但我知道我是一個激烈派。」

由於奈司及瓊司二人底激烈攻擊，杜威特終於入獄了，而他的黨人也都要被驅逐，若是他的黨人不驅逐的話，那麼這就是那班自以為無用且中庸之道的市民們的不是了。

我有一個朋友，去年他和他的妻子們經過一百五十里的旅途，到了他的故鄉競選區，並在投票場坐了五小時之久，投票場的本地票櫃內，已經置有投選的名票了，他的朋友們問他道：「你來有什麼用呢？」可是我的朋友顯着驕傲似的，他的妻女也顯着驕傲似的，結果當開票的時候，那地的選區就爲多了二票而被選舉着了，可見有時候一個人的力量是十分偉大的。

在十八世紀的時候，到處的監獄都是：「穢穴似的，又擁擠，又黑暗，又骯髒，」這使得英國伯特福州(Beauford)的那位名叫約翰霍華(John Howard)的州長，他根看着當地的監獄情形，心裏難過萬分。於是他開始一個人像十字軍那般勇毅似的，在一年裏發表了第一次的刑制大改良條例，並就將這種改良條例在歐洲的一部實行起來了。他死後，這事就爲一個倫敦商人之妻名叫依利沙白拂蕾(Elisabeth Fry)的負責繼續進行，後來由於她的努力，竟能使這個工作，通行於全世界，這樣一來，那改良監獄的普及計劃，就爲一個昔時會做過水菓商店的學徒，

及另一欄義俠心腸的青年婦人打下堅固的基礎了。

剛過了三十歲又是最近進司法院的佛羅倫斯奈阿丁爾 (Florence Nightingale) 她的服務慾驅使她跟隨不列顛軍隊到克里米去 (Crimea) 當時的克里米有三個國家聯合着戰俄。在事實上，不列顛政府對那班受傷者是毫無準備的，人們也許能聽到她的舞友們問着一個婦人能做點什麼呢的一類話語，可是情形使人驚奇得很。在她到達蘇格塔拉 (Scutari) 的一兩個月中，克里米醫院中的死亡率，忽然從百分之四十降到百分之二了，這個女人和她四周依靠她的人，不單是在克里米實行了看護上及衛生上的改革，而且是將牠普遍的推行於各地，自克里米戰爭後的每次戰役中，凡是受傷的將士都得着了那位心懷濟世的好女子底豐盛的恩惠。

我們的克萊拉巴統 (Clara Barton) 教師，她的病軀逼迫她放棄教師生涯後，在第一次大戰中，巴統小姐就在麻省 (Mass) 荷耳塞司塔爾 (Worcester) 擔任宣傳工作，她的才幹顯出她可以帶了犒賞品或金錢去個別的分給士兵們，那就是美國紅十字會 (America Red Cross) 的開始啊！

同樣就小處來說，有些人對於一人的能力能創辦各種偉大的機關，並能完成我們今日所接受認為平庸的改革，也都發生了信仰。

紐約第一兒童法庭 (Juvenile Court) 祕書歐恩斯高耳德 (Ernest K. Coulter) 相信幼年的罪犯所需要的乃是保護的友誼 (Guard Friendship)。在一九〇四年，他對中央長老會教堂成人會 (Men's Club of the Central Presbyterian Church) 建議：最好每個教友能和一个關在兒童法庭的孩子做朋友；從那地就發起了一個大兄弟運動，這個運動就是個別的幫助引導那批一萬六千多個孩子們。(其中祇有百分之三或百分之四是曾經兩度進過兒童法院的。) 現在這個運動已廣播開去了。在猶太有猶太大兄弟運動，和天主教大兄弟運動，此外英國、法國、德國也有大兄弟運動。

路易勃雷爾 (Louis Braille) 三歲時就盲目了。他的聰明就以摸凸字來教他自己讀書。這是何等的一位造福盲子，有聰明思想的孩子啊！他豈不是使此後的瞎子都有能力讀書麼？當他二十五歲時，他完成了他的盲人凸板字法的計劃，就在那年以此在巴黎開始授教。於是勃雷爾凸板字法從那時起就傳遍全世界了。你看一個人的力量是怎樣地偉大啊！

白克爾華盛頓 (Booker T. Washington) 是一個初等教育的主理人，他爲了要使在佛  
爾尼省漢普頓 (Hampton Virginia) 地方的黑人，能到學校裏來，曾經步行了五百里的路程，  
後來他在阿勒巴馬塔司客齊 (Alabama Tuskegee) 的一所陋屋中，創設了塔司客齊學校，雖  
然遭到痛苦的反對，那時甚至他的同種人也反對他，但在不久的時候，他就獲有一千七百個登  
記的學生，和二十二所房屋的教育園地了。塔司客齊從那時起已訓練出好幾萬成爲技巧的工  
人和良好的公民的黑人呢。

勒夫畫圖屈勒恩 (Ralph Waldo Trine) 有一次給我的信中說：「勇氣中有一種奇妙的  
東西存在着。」在一七七六年，當大衛哈塔雷 (David Hartley) 剛入敵對而偏執的下院時，他  
就提議：「奴隸的買賣，是違背上帝的律法和人類的權利的。」——當他的提議失敗後，他是被  
人在下院的門外嚴厲的在責罵了。——他豈不能預見他的勇敢的立場是成爲解放奴隸的濫  
觴嗎？

這種勇氣的傳染，常是使人欣慰的。一個男人或一個女人舉起一面旗幟以後，於是成千成  
萬的人們就跟着他或她了。一個小小的運動，在本地發動，就可以廣播到世界去。我深深地相信

那不可克服的困難是會影響文化的。現在像戰爭、貧窮、及無智等類的勝利，都遲早為我們所獲得了。對於這種唱出第一聲於是成了一種難以阻遏的力量的人，我們是要感謝的。——回顧約三四千年來人類為普通的人，平庸的人，像你像我樣子的人所領導的事實。——我對屈勒恩所說的一句話：「一個與上帝同在的人就是一個最孚衆望的人。」實感到內心底震動呢。

### 三 生活的快感

一個人要有前進的精神，樂觀的態度是不可少的，如果我們對於生活具有快感，那末，我們決不會有衰頹的神氣。

許多人感覺到驚異，當我們告訴他們說我是快樂了。他們以為我們精神上受了環境巖石的緊壓會發生悲觀的感覺的。但是，在我們的眼光中，快樂對於人的感覺是很少關係的。如果我們以為人生是灰色的，宇宙是無目的的，那末它就會變成那樣地虛空。反過來看，如果我們相信這世界是我們的，高掛在天空中的太陽和月亮也是為了我們的幸福，那末你就能得到人生的樂趣，因為我們靈魂中的藝術家讚美了自然的創造的確，自然賦給我們寶貴的生命，教我們相

信我們到這世界上來是爲了高尙的目的，我們在物質生命以上有一個光明的前程。

如果有人問：「你對於接觸同一事物是否感到厭倦，當你不能在牠們身上看到光明時？那些過去的日子是否對你是一樣的？」

不！我的日子是完全不同的，沒有一個鐘點是相似的。

從我們接觸的感覺我們是嚴肅地生活在動的環境的變化之中。我們深信那些日子對我們是時有改變的，正似那些觀察天空的人一樣——時常忽略天空變化的美，祇知道看它會不會下雨。有些日子當日光照進我們的書室的時候，我們覺得每一條光線充滿着生命的樂趣。在下雨的日子，一種陰影纏住了我們，潮溼的泥土在各處蒸發着難聞的氣息。那真是些「黑暗」的日子。當我們發覺書室內的窗被冬季的寒風吹得戰慄發出嗚咽的響聲的時候，在昏昏欲睡的夏日，當無力的薰風引誘我們走出我們的斗室的時候，我們伸展了一下疲乏的身子，夢想着那些優美的境界。

有些時候，我們匆促地急於理清那些堆積在寫字檯上的信札，或無終止地和那些思想家、詩人作心靈上的交通。當我浸沈在書中的時候，怎會有一些黯淡的時刻？

海倫凱勒(Helen Keller)在個性雜誌上所發表的一篇文章裏，就有下列的妙論：

「在各種震動聲裏經過了我的感覺後產生出深刻的意義來。有些時候有來往經過的足步聲，和我美麗的愛狗但思的吠叫聲。有些時候當巨大的卡車裝了建築的材料隆隆地輕過的時候，立刻我騷擾地感到紐約光榮不息的活動的偉大。有一次，當二十隻飛機在我屋頂上經過的時候，有幾隻飛得低極了，我可以在書室的牆旁清淅地覺察到馬達的怒吼聲。那震動驚起我何等紛紜的思想啊！一個胆量很大的青年在沾有露滴的機翼上帶了他的夢想飛向光亮的東方去，他的機身在風中搖動，在雲裏打盤旋！我的精神幾乎呆住不動了，當我想到成千成萬的人在他的過程下喪失了生命。當這些機羣快速地飛過時，我總有這種感覺。

另一種感覺它帶給我溫暖的心情，那就是和察觀世界的接觸。在我每日的世界之中嗅覺是最值得珍視的了。我的周圍充滿着無數不同的香味，從這些香味裏我學得了不少智識。有許多花從牠們優美的形態和芬芳的香氣上我認識了牠們。在牠們的葉子，果實，種子裏可以分出許多種的芳香氣息，那真是一件奇蹟！甚至同一枝植物在太陽光下和下雨天氣所發出的香氣亦有不同。有柔和得似紫丁香的芳香。金銀花吐出像愛情似的迷人的氣息。水仙的香味是一種

珍貴的感覺：一種何等怕羞而不可捉摸的感覺啊！此外還有許多香味可惜我找不到適當的字眼來形容牠們。嗅覺像一個知己的朋友，它和我閒談些瑣屑的事情。它告訴我什麼時候天將要下雨了，什麼時候草快要修剪了，什麼時候汽車在街上駛過，有什麼新房屋正在建築之中——和什麼時候吃飯的時間到了。

假使我沒有實在的接觸和味的知覺，我將非常地愛上城市的生活。但是紐約的喧囂和土崩似的聲音使我厭煩，那些擁擠的商店，悶熱的街道，充滿着 Gasoline 氣息的空氣……幾乎使我窒息。我很希望在鄉間過夏，當野外的微風輕輕地吹進你的窗戶時，你會感到年青，使你身不由主地像小孩傾心馬戲團生活似地想和馬戲團同逃。

你是否驚異我對於小孩酷愛馬戲團的同情？是的，我自己也曾有過一個欲望想加入馬戲班做那騷擾的行列的一部分。我記得在我不滿七歲的時候，有一次我的教師領我到馬戲團去參觀。這是我童年時代最好的一課動物學。那時我胸中的字彙是非常少的。賽麗紋小姐祇教了我二個月書，但是我却懂得和高大、強壯的動物接觸了。

當我們最後走進那天幕時，第一件使我感覺到的就是一股奇特難聞的腥臭味。我緊緊地

拉住賽麗紋小姐的裙子，當時我想逃走的衝動力較我的好奇心更強。但是一邊她的手和他一邊馬戲團中人的巨手使我不得不安心。他們給了我一袋花生米，立刻帶我去觀看象。我摸了一下象的粗大的前腿，馬戲團中的人將我舉在他的肩膀上使我可以觸及象的頭部和那扇子似的耳朵。有人告訴我給牠幾粒花生米，它會讓我觸撫牠的長鼻子的。我聽了又驚又怒，因為我愛花生米，我要留給我自己吃的。不久又有人給我一袋花生米，於是我就慷慨地贈與那動物，並且還撫摸牠美麗而細長的鼻子。牠是個玩大鞦韆的演員，穿了肉紅色的襯衣。牠對於我的禮物表示謝意，並且還吻了我一下。

此外，我還認識了阿拉伯的駿馬和牠們豪華的騎士，也曾試乘過華麗的四輪馬車。駱駝跪下來讓我爬上牠奇異的隆起的背脊。可是，呵！牠那臭味真使人難受。

從當時我們到馬戲團去的馬車進化到今天我坐的飛快的汽車是一個很顯著的變遷。但是它證明了過去四十年中我所目睹的一切不可思議的改變，也證明了我經驗內積貯的趣味。

聖·保羅曾說過：「當我是弱了時，然後我會強起來」——這句話對那些肉體上受損害的人是一個絕好慰藉的思想。無疑地，這解釋是環境能使一個人的內心轉變，他的結果就是自

己的思想變成非常有趣。這是一個奇蹟——怎樣一件沒有特殊價值的小事從心的磨難中出來後會變成美麗和珍貴。漸漸地此種觀念的轉變和分類深印在腦中。積貯你的記憶，在荒涼寂寞的時候它會供給給你豐富的娛樂的；那是我為什麼從沒有感覺「聾和盲」的原因。在好久以前我已經離開那可怖的絕望的深淵了。

我的生命是樂觀的，因為我有許多奇怪的朋友和豐富的有趣的工作要做。我很少想到我的環境，它們決不會使我悲觀的。或許有時儼然有一種動輒的思緒產生；但是它是模糊的，模糊得像花叢間的一陣微風般。風是過去了，花是仍然滿足地站在那裏。」

### 第三章 堅強的毅力

#### 一 失敗的可貴

如果人生的成功有祕訣的話，那末它是建立在失敗上面的。每一個獲得成功的人都能仔細地分析他所以失敗的原因，從失敗中取得下次工作的經驗。如果你將失敗與成功對立起來，以為沒有成功的希望了，那麼你真的是命該失敗了。因為使你失敗的並不是失敗本身，而是你自己拒絕失敗所給與你寶貴的指示和激勵。

失敗並不是一件可恥的事。它是每一個成功的人一生所必經的過程。如果你能不以失敗為可恥，將失敗看作光明的前夕，不屈不撓地繼續為你的工作努力的話，那麼成功就在目前哩！

失敗不但能鼓勵人，而且能幫助人發現所以失敗的原因。有一個中年的英國人名叫赫令金保爾的。他自從承繼了他伯父一家二十餘年來營業相當發達的書店以後，很野心地想將這家書店裝璜得摩登化些，以便擴充營業。於是他在熱鬧市區的轉角租了一幢新建的市屋，投了

很多資本並且大事宣傳，這樣一來開支當然也增多了一倍，結果不到二年他的那家書店是宣告清理了。

這次失敗給金氏一個以前所不知道的經驗，還留給他許多賣不出的舊書。他一點也不懊喪地繼續工作。他親自在熱鬧的公路旁建了一所草屋，將贖下的舊書完全公開陳列，任人閱覽。出乎意外地這些舊書陸續全被購售一空。原因是過路人在翻閱舊書的時候，很少能抑制他對於這精神糧食的探險心的。在九個月以內他賺的錢超過了以前損失的二倍之多。他的失敗加強了他成功的信心，果然終於獲得了勝利。

失敗不僅是成功的準備，也是走向成功的必然途徑。世界上沒有一件東西較失敗更能鼓勵我們走向成功。成功是一種超越的欲望，也是人生原始情感最早發現的一種。如果你給一個嬰孩一根木桿，再想從他的手中拉去它，結果一定會愈拉愈緊，甚至這嬰孩全身的重量也會加上去似的，這就是你每次失敗後給你更大的反抗力量的明證。要是你能發現失敗給予你的力量，你成就的一定能較風平浪靜時你能做到的更為偉大。

在美國獨立解放的戰事中約翰保羅瓊斯站在孤立無援的 Bon Homme Richard 戰艦

的彈痕纍纍的甲板上，被英國的戰船猛烈地掃射着。船是開始要沉下去了。瓊斯也成了個敗軍之卒。可是當英艦上的長官要他投降的時候，一股憤怒的戰鬥之火燃遍了他的心胸。他立刻堅決地回答說：「我們的戰事，還沒有結束呢。」他駛動那浸在水中的戰船，猛力地向駛近的英艦撞去。他單槍匹馬地登上敵艦搏鬥，不一刻戰事結束了，瓊斯也受了重傷。他雖然是失敗了，可是他有戰勝的勇氣，他深信勝利是必屬於他們的。

古來的英雄豪傑那個不是從失敗中磨鍊出來的。老羅斯福總統有一次在演說的時候曾被他的敵人放槍射擊，可是他依舊堅持着講完他的一篇政治上的演說。羅氏曾下過決心要學會鬪拳，射擊等技術，結果他都能如願以償。他所以能始終貫徹達到成功不都是失敗的刺激給予他的力量麼？

在你分析失敗的時候，你應該注意到困難的克服，不應從悲觀方面想去，因為消極的魔鬼會給你精神上一個很大的打擊的。

曾有一個人，他曾在戀愛上受到非常的苦痛。失戀使他改變了性情。他一見女子就覺得可怕，立刻設法避開，回過頭去連望也不敢望。人家都覺得這傢伙有趣，可是他却心中有說不出的

苦痛呢？分析他這種失敗後的變態心理，我們知道他已經受了失敗後消極魔鬼的捉弄了。

你應該自己檢點一下有沒有這種愚蠢的行爲。如果有的話，應竭力想法避免它。有些人失業以後便不敢啓齒向人請求介紹工作；更有些人要求加薪被上級拒絕以後便再也沒有勇氣再向上級開口；做母親的對於學習游泳幾乎溺斃的孩子再也不允許他們去浸水。諸如此類，任何失敗的恐懼，雖然不在你本身，也會給你可怕的印象的。

有些人受了一個小小的挫折便覺得灰心；想逃避了。他們想盡各種方法掩飾逃避的事實。最簡易的方法就是告訴自己不但沒有失敗而且進行得很順利。但是在事實上，工作是完全停頓的。我知道一個友人，他爲了保持他的自信心起見，繼續地告訴他自己和他的朋友說他還是在進步。這種下意識的方法雖然不算愚笨，可見實際上他這種怪可憐的企圖非但不能遮掩他的失敗，反而失去了自己的信任心。

另有一些人玩弄他們自己的祕訣是忘記他們的失敗。如果在心理學上忘記不愉快的記憶是可能的話，那末這種方法或許是有效的。但是事實上不是這樣，一切心理上的不快如悲哀，恐懼，消沈，憤恨等感覺是不能忘懷的。消極的抑制會引起肉體上的病痛的。所以還是不必支持

你的自信心。因為複雜的心理不久會將你的自信心完全毀壞的。

當一個失敗的打擊使你清楚的頭腦暫時失去知覺的時候，最好出去參加集會，或做一些劇烈的運動，然後睡一會。當你醒來的時候，你一定會覺得你頭腦是異常的敏捷、清楚。這時候你可以追還你失敗的損失了。從失敗中取得利益，正像從一筆款子上取得利息。如果你心不太急，肯再接再厲的話，成功是不久會到來的。

## 二 負債的問題

你欠過債麼？你會因投資事業失敗而損失錢財麼？如果有的，請勿失望灰心，世界上有許多偉大的人物亦曾因投資失敗，因累欠債，問題在乎能否克服這困難——用自己的力量來償清全部債務。美國的幽默作家馬克吐溫就是個很好的榜樣：他枝幽默的神筆可以使全世界大笑——或痛哭；但他投資時，就不會比我們來得高明。

他在一九二九年投資於各種新發明的事業，如蒸氣機，水上電報機，印刷機等，損失不下十萬元，還有一種最使他發生熱狂的事業是電話的投資，結果損失了數百萬元，祇好到他親戚那

裏去辦事，因為他的家產都償債殆盡，僅存廚房裏的火爐。

他的朋友美孚火油公司經理羅傑士 (H. H. Rogers) 情願按半數爲他清償全部債務，但他拒絕了。有許多欽佩他的人，爲他發起募捐，支票從全國各地像雪片一樣地飛來，但都被他退還，他堅持情願自己償還。他向來是蔑視演講的，爲了償債的緣故，周游全世界作公開演講，他忍受一切思鄉病與煩惱，他犧牲了六年的功夫專事清償他的債務，結果達到目的。

在美國內戰時，格蘭脫將軍 (General Grant) 征服他的敵手，因之成爲美國大總統；但當他與華爾街金融巨頭往來時，就上了當。他的晚年會中了兩個騙子的騙局，勸他從了金融活動，於是利用他的名字在外欺騙，結果被他們盜騙公款一千六百萬美元。這種大禍來臨時，格蘭脫爲了要顧全自己的信譽，只得將他的費城和紐約的全部田地房產，甚至國家頒賜給他的戰勝紀念獎章及寶劍，都一併拿出來清理債務。

他窮得身無半文，並且生了一生毒瘡。他知道死後，他的妻子將至赤貧。爲了替他的妻子日後的生活打算，他忍痛地寫下他的回憶錄，他先用口敘述，到後來毒瘡攻至喉部，再也不能說話。於是他用筆寫這本書——他掙扎着痛苦地把它完成，最後的一章在他死前三天寫成的。馬克

吐溫飽受負債的痛苦，所以付給格蘭脫夫人稿費五十萬元，把這本書出版。此外更有幾個曾經負債的名人：

大名鼎鼎的威勃斯脫 (Paries Webster) 會因欠食物帳而訴訟於法院。

小說名家高爾德史密斯 (Olivor Goldsmith) 會因拖欠房租而被逮捕。

法國小說大家巴爾什克因欠債太多，如有人撒門鈴時他不敢去答應。

英皇查爾氏二世會因窮困將潘雪爾范尼亞州以七萬五千元錢賣於潘威廉。

美國大藝術家威士樓 (Whistler) 爲了應付他的債務，東借西移向他的朋友張羅，並把他的作品送進典當。後來祇好聽債主將屋內的東西任意搬去，他們拿去椅或床，他就畫下了張椅或床。當他的房屋全部被債主拿去時，他還和他的朋友在喝茶談心呢。

林肯年青時曾與一個酒徒合夥開店，後來那家店鋪倒閉了，酒徒也亡故了，留下的債務都向林肯追償。他大可走到他處去逃避債務，但這不是林肯所願做的事，他用了十一年的苦難與奮鬥，結果不但完全償還了本錢，還償還了利息呢！林肯被刺後，因爲負債累累，林肯夫人將她的衣服、皮貨、手飾等抵押殆盡，及至離開白宮後，因等錢用而將繡有林肯親筆簽字的襯衫都出賣

了。

哲學大家蘇格拉底是世界最聰明的人，因家內貧窮曾問人家借過一隻雞來款待朋友，及其臨死之前忽然想起這件事，他最後的遺言就是要他朋友爲他代償這債務。

這樣看來，負債並不可算恥辱問題，在乎能否克服這困難，像蘇格拉底至死念念不忘欠人一隻雞，馬克吐溫用自己的全力來償清全部債務，都給予我們極大的靈感和啓示。

### 三 永遠的向前

如果一個偉大的牧師要宣講一篇堅強的毅力的故事，那末除了以麗寧華爾特 (Tillian D. Wald) 女士的生活史爲題目外，恐怕他不能再找出一個更好的材料罷？她是脊項如鎔煉過的鋼，勇氣如非州獅子般的婦人，我們雖然也知道有許多可貴的男女，奉獻他們一生給那些飢餓的，患病的，以及處在罪惡深淵中的人們，但沒有一個人能像她這樣地戰勝了不可勝計的困難的。

她的名聲在致力社會工作的人們中，是無人不知的，但在普通人中，知道她所創辦的事業

者較知道她的名字者更多，她在紐約創有「亨利街服務所」(Henry Street Settlement)，在四十三年前創辦「護士探訪服務」(The Visiting Nurse Service)，又有「聯邦兒童辦事處」(The Federal Children's Bureau)，是她與泰夫脫總統(President Taft)熱烈辯論獲勝後而創辦的，她又發動學校及偏僻區之公共健康保養服務，以及保險者之保險公司，所以她被稱為美國公衆健康之最大的個人貢獻者。

有一次，有人這樣想，若將被華爾特女士直接的或間接的所救之生命，以及受惠於她的人的總數報告出來，真如晴天霹靂般的驚人。這數目中包括幾十萬俄國的，南非的，中國的被剝削的人民們。但是他們不肯發表。有一個執事說：「華爾特女士要發怒的。」

麗寧華爾特女士現在已是六十九歲了，居住在康乃克鐵克鐵(Connecticut)地方一間精小白屋中，絕不喜歡人提起她已經退休之事。她現在雖遠離了她最得意的戰場：如紐約，阿爾本奈(Albany)，以及華盛頓，但每天總有數小時功夫，還是接待賓客，讀閱信件及電報等，並且還利用長途電話繼續的對她所進行之工作加以指導，這無疑是她所最快樂之工作。

四年以來，她處於不健康狀態下，她的心臟病是厲害得使她幾乎不能行走。她僅有的消遣，

是看着鄰居的孩子們，在她所裝的昇降機（免去上下樓梯不便而裝的）上的遊戲，這時她是很開心的時候。

華爾特女士起初是在克里坦登女士的英法婦女日間學校（Miss Crittenden's English and French Boarding and Day School for Young Ladies and little girls）讀書的，後來因受親戚——一個醫士的影響，而到紐約改學護士，這在當時是被受教育女子所輕視的職業。經過了三年之訓練後，她與另一個護士，被徵求往東方去對一般母親們，講論看護疾病之道，她們二人欣然同意了，也不懼怕她們將要見到幾乎令人不能信的不幸，穢濁，以及疾病。

有一天華爾特女士正方告訴羣衆們怎樣去整理牀鋪，一個小孩子進來請求幫助，領她進一間污濁的租屋中，在那裏二間狹小的室中，有幾個營養不良的人住着，大多數是睡在地板上的，不需要整理牀鋪的教訓的。家長是個跛子，他沒法祇能常常去暴露他的醜陋，因他想討幾個便士。在一架牀上，有一個患血漏病的女人臥着，已有二天無人照料了。

一個自尊的鄉婦，也必要嘔吐着逃出來了，但二十六歲的華爾特擠進去，替這婦人洗了浴，掃除了這間充滿不幸的房子，替她去請了一個醫生來。幾小時後，她離開了那裏，被目視的情形

所感動着，她宣稱說：「她和她的朋友，對於這樣的情形，必更要特別當心。」她想：「人們有一次若知道了這種可怖的情形，他們必定會捐出錢來去減輕他們痛苦的，法律也不必保障這種情形不使之再發生的。」

麗寧華爾達女士沒有知道像她的心那般大的人是很難尋找的，當她見人們皆漠不關心時，真使她目瞪口呆。甚於如當她報告下列的事情時，人們也毫無反應的；母親與嬰孩皆染病而死，因為收生婆在她正在工作時，發覺這家年輕的二十一歲的丈夫，祇有一元錢而半途辭退了。又如在一間室中，三個孩子正患着傷寒，而疲憊的母親正在生產，她沒有枕頭可以倚靠着，因為已經賣去換食物了。又如那沒有經驗的母親們，當看護敏捷的將她嬰孩洗淨，喂飽，從死亡中救出來時，母親不住的吻着看護的手中：「哦！上帝呀！這樣是我應該為我孩子所做的事情嗎？」

「像這樣的人」人們斷然的對她說：「是應該受苦的，沒有人能夠幫助他們的，你還是放棄了吧！」

但華爾達女士不肯放棄，後來尋着了一個同志，雅各斯切夫（Jacob H. Schiff）因他的捐款加上了她的同情她的母親時時送來的款項，她在一八九三年在亨利街建立了世界上第

一個「護士探訪服務所」。

在四年前詹恩亞特姆在芝加哥成立了赫爾大廈 (Hull House)，社會工作運動是正在流行着，但都是初步的表面的工作，如提倡娛樂教育及救濟貧窮等罷了，慈善機關及宗教團體，祇有撫養小數的貧窮者。華女士之思想是要看護各種信仰各種顏色人種的疾病，在她之前沒有人這樣想過。雖沒有前例可以引用，但却也沒有繁文縟節之麻煩。

護士探訪服務發展很快，在十年終了時，在統計護士們服務肺炎病人之成效時，發覺華女士之看護們，成績已達看護能力之最高點。在有一年中，她的團體共有看護三千五百三十五件家庭中的病案，死亡率為百分之八·〇五，但在同時紐約四大醫院的病人死亡率為百分之三十一·二。

亨利街服務所現今有二百六十五個護士，在每年中共探訪五十五萬次，她們從不拒絕應徵的。華女士牀畔有一隻電話機，在卅八年每夜來請診的電話都是直接到她那裏的。她知道病人是都願付些診費的，但幾乎半數人是太貧窮了，這些能付的人每次約付半元至一元五角錢。當幾年前談到她的薪水問題時，她說：「假使我有辦事的能力，那天上帝所賜給的，毫不費

力而得，所以我必定將錢投在爐中的。我祇是一個看護罷了，最多我祇能接受與其他護士般同樣的薪水。」最近亨利街辦事處的職員們給她聚了一筆養老金，他們聰明地將這筆款項與旁的關係連系起來，以致她不能將全部款項皆放棄。

護士探訪服務流行全球，竟也達到了中國及日本，這是華女士從前的同工所傳入的。華女士察覺到對「唐家五孿生子」Dionne quintu Pletas（加拿大農家一胎五女孩）的奇事上，也曾有了幫助，隱隱然有些喜意。因為亞倫特福醫生 Dr. Allan R. Dafeo（看護這五個孩子的）的亡妻是亨利街的看護，而且最近特福醫生告訴華女士說：「一切我所知道的看護法是從我的妻子處學來的。」

在她一生中，華爾達女士，祇就做她以為必須應當做的事，旁人都是在旁邊站着憂慮迷惑，不知所措。做她所欲做的，做她所應做的，無疑地華女士的工作範圍必定會超過看護及服務範圍的。不久她知道，幾乎是每一種改革都是受私有利益所反對的，所以她捲起袖兒而反抗之。她有與無論何層階級的人為友之能力，所以當她要求改革法律的幫助時，酒肆的主人會與銀行家聯合起一齊幫助她的。

當清潔街道，移去垃圾的法律頒佈時，她遷往亞爾本，成爲一個反對剝削勞工及取締不良租屋戰爭中的領袖，她又往華盛頓去幫助改革移民情形及攻擊雇用童工。每一種運動都是使被壓迫者得到益處，她幫助組織女工團體，在罷工時供給糧食。有一次，她與一個很不喜她的勞工活動的有錢朋友在一起時，見一個罷工者用石子擲玻璃窗。她的朋友於是說：「這就是你所憐憫的嗎？但我可不喜武力。」華女士回答說：「我連方法正當的罷工也不喜歡有呢？但依我觀察，當人們對付他所遇到的困難時，詭譎者請律師，爽直者投石子罷了。」

在上次歐戰美國正在熱烈的預備參戰時，她的最困難的黑暗時期到了。這個全人類之友，她是領導一千二百個姊妹們，在第五街中遊行反對戰爭的婦女中之一，她組織會議，極力的辯論，激烈的奮鬥，但不幸失敗了。

心地窄狹的必要恨恨不絕了，但她依舊盡力的護衛她的男職員們，有許多是她親自迎接到世上來的，在她手下重要的辦事者，成爲運輸部主席，使能分配平均；她的薪金仍由亨利街支付的。她的許多看護都是最先到前線去服務的，所以她的職員散盡了，但在家內的婦孺及小孩們仍需要看護的。亨利街服務所的經費很難籌算，有一個最慷慨的捐款者，因她的「不愛國行

爲一而不肯再捐助一分錢。其餘人簡直認她爲共產黨，當她要求募捐時，苛刻的責罵她。

戰事終於結束了，她的職員們也大多數回來了，亨利街服務所又重新工作了。當時起了一種全面的美國女兒的革命運動（The Daughters of American Revolution），將華女士的名字列在激進派的黑諜中，她一些也不以被稱爲激進派而煩惱，但是實際上却很創痛，因她想這些婦女是應該幫助她每一個步驟的工作，但不料反而要毀壞她的工作。

亨利街的人心是非常沉重，朋友們都擔心這張黑諜會影響捐款的，但他們的擔心是愚笨的，安慰信件及電報紛紛而至，捐款增加了，他們紛紛的捐助。使華女士手忙腳亂了。

今日她是被認爲如一個吸引人的，聰明果斷的，生龍活虎的講故事者一般。正如當時的一般高貴的家庭中認她爲座上客一般，雖然如此（因她巧妙的獲得捐助的方法）但有錢的人常常善性的抱怨着說：「在宴會時坐在華女士旁邊，是要值得五千元錢呢？」

數月之前，她發表了一篇「探訪的護士們」的專論，就接到了一萬個貧窮者報告她那種可憐的病人無人照顧的故事，同時詢問她怎樣能得到照料華女士，都一一加以答復。

和平，卽安息與安靜的麗寧華爾特女士帶給千萬的羣衆的。因她的偉大不自私，不爲自己

打算，所以她的本身與世界都能夠得到這樣的更多更大的快樂。

## 第四章 人情的應付

### 一 怕羞的防禦

一個在三十歲以內的青年不怕羞才是一件最可恥的事。在年青的時候顏厚膽大表示他缺少感受性；所以一個男孩子或女孩子在廿二歲時不怕難為情，他（或她）到四十二歲的時候將要變成一個使人討厭的人。

讓我們看這年青的一代是怎樣怕羞的：在傢具的後面側身進去；口吃地說一些令人不易聽懂的話；坐在沙發上不斷地扭動他的腳，覺得他們的手是屬於別人的，不知怎樣安放才好。

怕羞是由於人身上分泌出來的某一種保護液，它能使我們的個性得以發展到自然的形態。沒有這種保護液，人的個性將變為虛偽、模仿。怕羞是藏在有怪癖的花朵的溫柔的莖衣之內的東西。它能從莖衣裏單獨地展開來。可是怕羞不願這樣做，因為它覺得自然的流露才是真美。

我們不相信怕羞能用任何論理上的方法來加以囚禁的。因此時常有一種理想；當怕羞變了常態，幻成一個瘋狂的怪物，張開了大口準備吞食我們的心時——我們會將自己看作周圍最完美，最有錢，最有勢的人。但是這種想像會使我們變做妄誕無禮的人。會大胆地跳進屋子將男主人殺死，對女主人做出粗魯的舉動來。

這種想法無疑地是要失敗的。反常的行動是要受到良心的責備的。當我們走進友人的屋子將帽子和大衣付給僕人的時候，我們時常會對自己說記住：「你是這世界上的一個寄生蟲。他們所以尊重你，因為他們認識你的姑母。他們不願看見你，甚至不願聽你的談話。你看見了女主人說了聲晚安，便退身在沙發背後。如果問起你的住址，你要非常客氣地回答。如果不問你，你不應該多說什麼話。」但是事實上我們不能這樣做。因為在沙發後面的地位被一個畫架佔去了。不怕羞必須用更科學的方法來治療的。

第一你必須診斷你所以怕羞的病原。這病可以分爲生理的和心理的兩種。生理上的怕羞最顯著的特徵是四肢不時地作痙攣性的動作。心理上的怕羞最顯著的特徵是見了陌生人說不出話，不敢注視。患後面一種怕羞病的人最是可憐。因為生理上的怕羞病者可用小心的方法

漸漸地避免他苦痛的原因，糾正他不良的習慣。但是心理上的怕羞病者却很難治愈；除非讓他發現自己的病態。現在我要講的是防禦心理上怕羞的幾條必須遵守的規律：

(一) 患怕羞病者的雙親必須在公共宴會上讓他的孩子不令人注意。怕羞者的母親不應在桌子下面做鼓勵的手勢。怕羞者的父親不可在女主人面前告訴他的孩子今晚穿的衣服還是第一次上身的新衣服。更不宜時時在暗中對他的孩子投眼色，或密切地注意他孩子的舉動。一個怕羞的孩子應儘量地讓他單獨地自由隔離。

(二) 在開始便要決定怕羞者是否不願在交際場中或學校裏太露頭角，如果他願意打扮得老實一些，那末讓他自然好了。以前你預備好怎樣應付客人的辭句在說不出的時候你會覺得可恥的。譬如說你去拜訪隣人的妻子，她正坐在走廊裏的一隻綠色的帆布椅裏。如果你還聰明的話，你可以很客氣的說聲「辛博森夫人，你好啊？」如果你是不夠聰明，忘記了怎樣說，強作老練地說「請妳不必起來！」她聽了你的愚蠢的話當然沒有起身接待你的意思了。所以你最好不要學人家的客套。因為萬一忘記了便要鬧出笑話來的。怕羞唯一的證明就是在任何人面前，任何時間以內都胆怯的。你必須避免在女教師面前無禮，而見了主教就變得很有禮貌，在熱

人面前胆很大敢說敢笑，而見了陌生人便怕羞起來。

這裏有幾點更實用的暗示，可以貢獻給年青的怕羞者。那就是你和女主人談話怎樣開頭的問題。除非你早就預備好你的措辭，否則你臨時慌張起來忘了說「辛博森夫人，你好啊？」會說出「你家的廚司臉上生了個頂大的面皰呢」的話來。

其次就是怎樣說再會的問題。事實上告別較見面時的說話更難，除非你預先準備好怎樣應付的話。

怕羞是一種盎格羅，撒克遜的特質。在青年時代怕羞不算是一件可恥的事，却是一種純粹的美德呢！

## 二 勿使人討厭

「桌上的東西快些收拾去，替我換一個清靜的小房間，再給我來一斗煙草！」湯姆士卡萊爾吩咐侍者的時候坐在他餐桌旁的一個食客正獨自一個人嘮嘮叨叨地極度煩擾着。

或許我們都有過這樣的感覺：當別人在你旁邊滔滔不休的時候，你的心中自然會引起一

種厭惡的反感來。所以一個人要不令人討厭就應該隨時隨地的替別人的快樂着想，卡萊爾給他的這種感覺下了一個定義說：「當一個人獨自安靜的坐着受到別的厭煩的時候，決不會感到快樂的。」但是當你去厭煩人的時候却不同了。我們時常有這種經驗；當我們和一個朋友告別的時候，我們的手中拿着脫下的帽子，腳跨在門檻上，緊緊地握着友人的手不放手，口中講着些沒關緊要的冗長的話，使那性情和靄的友人感到異常的苦痛和厭煩。之後，我也會回憶起當時我那可憎而不自然的表情——一副玻璃質似地凝視着的眼珠，和二片古板地微笑着的嘴唇——那些情景使我現在想起來有些好笑。所以我從今天起立下了一個誓：以後當我要和友人告別的時候，我將一些也不讓人知道，像火箭般的離去。

我們除了自動的去厭煩人以外，還有一種是被動的惹人來厭煩你。這種人和上面所講的卡萊爾相反，他認為受到別人的厭煩的快樂的；因此他獨自一個人默默地坐着，依舊讓他的對方滔滔不絕地煩擾地高談着。

根據心理學來分析，一個喜歡煩擾的人所以這樣不自覺地去厭煩人，因為他覺得聽他講的人一定比他講的人更為有趣。高律奇 Coleridge的『古代的水手』一書裏有一種不平凡

的經驗；讀者覺得裏面最討厭的就是這水手（書中的主人公）的煩擾那些參加結婚典禮時的賓客。他毫不自覺地全神貫注在他的令人討厭的談話，一切事他都不管，除非他的聽衆無疑的，他是十足的自動去煩擾人的第一種典型。

但是無論我們有時知道是怎樣地被人煩擾着，却沒有人敢確定地說他從來不煩擾人。有一次我被朋友請去看馬戲。在馬戲場中我不自覺地也多言起來，那時候我覺得死一般的靜寂却是可憎。有些人他們和我不同，覺得馬戲討厭，而寧靜反而歡喜。我的錯誤就是將所有的話一次講完，這是厭煩人的一個好方法。

Dynamo Doff 在他著名的信函裏教我們「怎樣做一個不令人討厭的人」曾說過這樣的話：「不要將你的問題發揮盡，否則你的聽者將要感到乏味。對於任何題目不要講過三分鐘，所謂言不在多，在乎能抓住聽者的心靈，用率直易懂的語句說話，除非你特別要使人感到興趣。」

誰要是不願做討厭的人，第一步應該實習的就是能節制自己。這一點實行起來雖然相當的困難，但是我的意思並不是完全的禁止談話。一個人說慣了「我」「我」的人，一旦想改變

作風不說「我」字，一定會訥訥說不出話的。但是他至少能夠抑制他自己少說幾個代名字，至少在可能範圍以內不太放縱「我自己。」讓他說吧，「我以後一定不再講「我自己」超過三十分鐘，」然後慢慢地減到二十五分，二十分……逐漸地遞減到不能再減的最低限度。在每一次遞減的時候，他使人討厭的心理也在消滅。無疑地，他將對於這效果感到異常的驚奇。

假使你是一個十足的煩擾者的話，那麼這治療法是不中用的，因為他根本不知道他是個令人討厭的人。但是這裏有一個很有效的方法可以使他變成不討厭，至少能使他減少厭煩的成分。這方法很簡單就是在拜訪人，或和人談話的時候，不要超過十五分鐘。假使你能繼續的應用這法則，那你就成爲「離別的藝術」的好手。最不好的就是想走了，人家也站起身來預備送你，忽然又揭開了話匣子，滔滔不休。立着厭煩人要較坐着厭煩人印象更壞；因爲你已經站起身來要走，忽又遲遲不走，聽你講話的人足也立得有些瘦了，人家口裏雖然不好說什麼，但是很明顯地臉上會露出不安和厭煩的神氣來。我以爲一個人可以立下一條約法：兩個人告別的時候，如果·不·接·吻·而·別·，應·當·趕·緊·離·去·。

但是十五分鐘的訪間接着便是飛一般的離去，似乎在心理上有些不滿足，但總較留在家

裏的好。

最好能走出你鳥籠似的家，多和親戚朋友混在一起，但是儘可能地少說話。這樣人家就能不以爲你厭煩了。

### 三 施與的樂趣

一個人要得到真正的快樂而在人情方面取勝利的地位，施與是一件很好的事情，美國紐約婚姻關係協社安東尼先生，某次申述一個女子，丈夫死後，一點也沒有快樂，後來拯救了一隻將要餓死的小貓，以後就每天給牠吃飯，而從那時起，面上現出了笑容。美國文壇上有一個具名無名氏的作者，曾經對於施與這一件事，作下列的討論：

「像普通人一樣，我一生下來就拿生命當作一種「受」的程序。這「施」的觀念是我在偶然中發現的。一天晚上，我在到紐約去的車廂裏醒來的時候，發覺這火車在晚上經過的地方有使人驚奇的夜景。我想這火車經過的地方很可以給紐約中央鐵道公司作爲吸引旅客的廣告。第二天早晨我寫了一封信給紐約中央鐵道管理處，簡明地說出了我的意見。果然不久我接

到一封很客氣的回信，告知我這火車經過的地方是在紐約阿蘇爾泉（Athol Springs）附近，離布法羅西面有九英里光景。

幾個月之後，我接到第二封信通知我說我的意見已列入明年紐約中央鐵道一覽表中去。你可以憶想得到：在進行中的火車和另一火車在月台上觀察的夜景是何等地優美——一種富有浪漫色彩的鐵道夜景。

那年夏天我旅行了很多地方，幾乎每一個鐵路車站，旅館休息室，和旅行社我都到過，甚至在歐洲也掛上我的旅行一覽表。這真使我愉快得發光。

從那時起我得到一個重要的發現。那就是說：在這世界上能使人愉快得發光的並不是金錢，而是超物質的精神上的酬答。

我開始在各方面實驗「施給」的時候，發現了許多有趣的故事。如果我偶然發現隣近商店的櫥窗內的陳列有可以改進的地方，我馬上走進那商店，向店主陳述我的建議。如果我遭遇到一件故事對於城內天主教堂的牧師有知道的價值的，我立刻打電話給他，告訴他這件故事。如果我看到一篇文章或一本參議員應該一讀的書籍，我立刻郵寄給他。雖然我和他們是毫無

來往的。

這樣我得到一個要點。當我發現一件事物對於某人有知道的興趣的時候，我立刻會郵送給他。我有幾個很好的友誼都是從這樣開始的。

結果美滿的「施給」正似成功的「受」一樣。要是你不抓緊「施給」的機會，它會很快地在你的面前飛過。「施給」是一種奇異的花——你採摘得愈多，它却愈是繁榮。因為它能歌舞你的生命，使你的生活更有意義，所以我將它像嗜好般地誠意地介紹你。在缺少金錢的時候你不必憂慮。金錢雖能產生幸福，但不能創造幸福。你可以將你所有的任何東西施給人。美國詩人愛默生（Emerson）曾說過一句聰明而實在的話：「你唯一能施給人的禮物是你自己的一部分。」

每一個人有不同的「施給」的東西。有的人有時間、力量、技能、意見。另一些人有特別的才幹。我們任何人都能將賞識、趣味、瞭解、鼓勵施給他人。這種「施給」並不須要費多少錢，只要化一張郵票或一次電話費就夠了。

一個施給者應當隨時隨地從他能力所及來施給。沒有多大才幹的我，專門在意見、賞識驚

奇各方面從事施給。如果我在買焙熟珍珠米花 Popcorn 的時候有二個流浪兒正渴切地注視着，我馬上會買了三袋分給他們二袋，一言不發地走開。這件三個人間的小事會使這世界更為興奮的。

有一次我的腦中忽然轉到一個念頭。我覺得這念頭或許對於幾個百貨商店很有用處。我獨自對自己說：「這意見的確比金錢更有價值，既然不費什麼，為什麼不將它施給人家呢？」

於是我寫了一封信給一家很有名的百貨商店，申述我想到的意見。這建議立刻被他們接受了。現在我已經和那百貨商店做了很好的朋友了。

關於「施給」我有過幾個發現。第一個發現就是要使「施給」的結果美滿，必須在感覺新鮮的時候立刻行動愈速愈妙。還有一點就是小的禮物在產生驚奇和引起愉快熱情的作用上和大的貢獻一樣地有效力。舉個例來說，賞識是一種最能使人接受的「施給」。我覺得許多文學家、戲劇家、音樂家、演說家、藝術家、演員、僕人等都渴望着真正的稱讚的表示。我們可以想像得到生活在平凡的麵包屑上的人們是何等地需要賞識啊！稱揚的用意不在興奮他們的心，而是在獎勵他們的進步。他們所渴求的是真心的、自動的、友誼的賞識。

有一次我在一個旅館的餐廳裏用午膳。裏面的管弦樂隊正在演奏許多精選的名曲。在我用完午膳預備走出餐廳的時候，我被一個感動所提醒，停了足步說：「諸位，我已經充分地欣賞過你們的演奏了。」他們聽了我的讚賞差不多驚呆了好一會。漸漸地他們的臉上都現出笑容來，我在他們輝耀的樂器旁微笑地離開他們。

另一個我發現的是：在這世界上如果你不希望「施給」有什麼還報這是一件不可能的事。時常這還報可能在幾個月或幾年以後，在一種出乎你意外的形式中回來。

再拿我的經歷來舉個例，有一個星期日的早晨當地的郵局遞送一封重要的特別快遞信到我的家中來，雖然信封上的地址是寄到我的寫字間，可是郵局却盡了它的義務將信送到了我家裏。我立刻寫了一封讚賞的信給當地郵局的郵政局長。一年多以後我爲了要開始一種新事業需要租一隻郵政信箱。郵局裏的人告訴我現在沒有多餘的信箱，祇能將我的名字列在等候的名單上。當我將離去的時候，郵政局長在門口出現了。他已經聽到我們的談話，見了我的面就問道：

「在一年前有一件關於送一封特別快遞信到府上的事，是不是先生寫過一封信給我們

的？」

「是的。」我回答他說。

「很好，我們將為你預備一個，你不久可以在這郵局中有一個信箱了。你大概沒有知道你的信給了我們莫大的欣慰。我們往常收到的沒有別的，祇有反對辱罵的信。」

於是我在一小時以內有了一個信箱。

經過好幾年的經驗，我對於「施給」的嗜好有以下的感覺：我有了一個能過活的職業，爲什麼爲了特別的觀念和衝動要和世人發生交易呢？我最後的回答是：如果一件事物對於世人有價值的話，還是讓他們有的好。我在感覺以外得到我的報酬；我是生命的一部分，我應當儘可能地爲別人造幸福，使事物更有趣味更是興奮。反過來也就是使我的生命更有趣味更是興奮。

聖經上說：「施比受更爲有福。」

是的，我將永遠爲別人的幸福將我所有的一切施給人。」

## 第五章 神經的保養

### 一 刺激的避免

美國著名的醫學博士賽德勒 (William S. Sadler) 在病人中找出四十個『有趣而性情特別底人』其中有一個商人很覺得煩悶，因為他的夥伴不時說『聽我說』他勸他容忍些。可是當第一次同他談話時，這個醫學博士就發現他也有一句慣語。他在談話中不斷問道『你瞭解嗎？』所以一直聽他說下去時，他最後承認他自己有一個相當的或更相反的習氣使他容忍和同情他的夥伴。有一次他同他的夥伴很友好地閒談，在閒談中他得知他的『你瞭解嗎？』是很刺激他的夥伴的。他告訴賽德勒博士，他們兩人現在都想克服這些缺點，都以為這種可笑的話病是太談諧了。

一個女人承認她的同房間人批評『她是荒蕩的』因為她把東西亂拋在房中。賽德勒博士就勸她也這樣做——像她的同房間人那樣，把凌亂的東西收拾得很好。她們的房間隨時像

一幅風景，即使這個不留心的同房間人開始埋怨起來。有一次大轉變了，犯過失的一個要求她的同房間人幫助她克服她的凌亂的習慣。從此以後她們就真正得到她們的能制服弱點的努力的快樂。

你或許想這些例子很平凡，假使你「毫無精神」或「精神渙散」或甚至失去你的情緒的控制。可是這種「情緒游散」在健康上的結果是幾乎和一個含酒精底飲料的結果一樣壞。情緒渙散的人是有病態——精神上的病，神經上的錯亂。他們是不能克己的犧牲者。他們常常謾稱不知情——他們發生了這種結果反指謫有些人在說他們什麼。結果，神經孱弱的人不肯承認的事是他應對神經的敗壞負責，這點，他一定要明白，大部分是由他對別人所說所做的反應所決定的。

大多數神經孱弱的人的困難——並且神經孱弱的人是常常情緒衝動的——是他們太多想他們自己。他們荒廢了他們自己的世上很需要的東西——愛，憐，和同情。換句話說，他們是自累，自尊，和自省。很奇怪的，使他們自己失去意志的任何事情扶助了他們。

他們所牢記着的一點是不管過失在何處，假使你承受別人來刺激你，你就等於允許他們

的習慣壓迫在你身上。不管他們的行為是如何可譴責，你只是不能讓他們使你憂苦。你不能願遍世上其餘的人的習慣，所以爲了自衛，你一定要知道只要勿太猛烈地反抗，你一定要在這世上繼續生活下去，你不能調整和抑制所有那些和你接觸的人的習慣和行爲。

已婚的夫婦們在小事情上切勿認爲過分嚴重。每個醫生不斷遇到已婚的男女互相刺激的事情。你不要這樣愚笨，爲了一些小事，使全家煩擾不寧。我們已見過好多很可快樂的家庭，爲了瑣事而一再毀滅。

現在假定你是一個緊張，煩亂，和易激動的人，同時有人常常鼓勵你。你當然是命中注定要長期受苦，除非你能自制情緒。有一天，賽德勒博士和一個病在床上的新婚女人談話，因爲她丈夫在早餐時看報，很少和她談話。他就勸她嘗試一個他所認識的看護的計策，她，在她丈夫在早餐中看報時，就告退縫紉。他就注意到而不再在早餐時讀報了。

在一個證實的婦女憂鬱症的情形中，我們有張可鼓勵她神經的三十二個有趣的特別性情的表。我們把他們依照重量有次序地排列起來，從最少的一個開始。他們每個在一張紙上寫字，由看護用特別器械做出。他們每二天改變一個新毛病。在這表上二十五個性情特別的病人

現在已經痊愈出院了。

你看，這是正像從弱肌肉發達成強肌肉；這是需要實習。單單是思想和希望，和志願，從不能使我們在任何處成功；我們要看風轉舵地切實做我們所恐怕的或不喜歡的事。

每次父親們和母親們不教他們的子女自制，當他們在年青時，尤其在他們是最易激動的孩子時，於是在以後生活中，丈夫或妻子，或別的，和這個教訓仍將會發生關係；可是這種教訓在年青時學習是容易得多了。

正因為我們不能逃避情緒，我們能學習抑制和竄改它們。你能不過分懷恨而形成憎惡。你能不大怒而經驗憤怒。換句話說，你能在你情緒的生活中學得變為緩和。同時那就是你能自制的另一種說法。一個很有理智的商人在晚上回家後，只爲了餐食慢些或別的小事不稱他心時，就會癡癡似地大聲怒罵。他就給這樣情緒的衝動壞了他自己的消化力，同時也擾壞了全家人的消化力。

達到自制的經濟方法是對於不值得的衝動，勿把抵抗力用竭和弄弱。你一定得形成去除此不值得的衝動的習慣，當它們在心意中鼓起時，你一定要在你的心意中回頭過去，掘起泥土，種

下種子，培植一個思想的新習慣；真實地，切實地，誠實地改變你的願望，改變你的觀點，在這件事上抱定決志，使你能到這般地步而可說：「我不希望做，所以我不做。」這就是我們所謂的「在衝動發芽時就把它摧殘掉。」

由此可知，真正的自制包括改變心意，熟諳在一開頭時就決意抑制願望的修養，和避免一個不合宜或沒價值的希望的表示，生長和完全形成。

把握神經不受衝動先需要自制的力量，同時這不單是思想所能完成，並且還須需要起而實行。

## 二 消化不良症

當一個男子或女子開始患消化不良症時，什麼是它最近似的原因？一個檢驗會查出它的病源，或醫生會指出是由於神經衰弱，憂慮，和吃得太快嗎？實際上，大部分與年齡性別有關。青年特別是青年女子，是較老年人更易患消化不良症；但是只是近來才開始有變態的痛苦的過了中年的人，是或許患器官病。

特別奇異的，那常誇稱爲「熟鐵胃」的老人竟也會突然發生消化不良症。很顯明的，有些地方必有毛病了；或許是一個腫瘍或膽石開始長大。或心臟開始不好了。每個已過中年的人，在好幾年身體很好以後，開始患消化不良或變態的病痛時，就一定要快去有一個很仔細的檢驗，包括用X光照驗胃腸。

消化道是由許多互相連接甚至和腦部也連繫的完好神經補足着。這個與腦部的連繫，以前很有用，現在差不多是一件可省的東西了。當一個人的生命依靠他的能力能打虎拔樹時，他的神經就用停止所有不須要的在消化道中的活動來幫助他，又用把有力的養料（像腎上腺）灌入血液，來幫助他奔跑或爭鬥。今天當有一個人爲了他的生命在我們的經濟戰場中爭鬥時，老的神經順序就停止了。他的消化運動，有力的化合物就注入他血中。但是因爲他在肌肉動作中沒用到它們，它們遂繼續刺激他的結腸而使他病了。

就是這種神經阻礙通常的消化過程，使無數人可恨地患了「胃病」。甚至在器管病的情形中，醫生也不得不關勝心理上的影響，假使病人要延他醫治的話。舉一個例：某次有一個人，在上午十一時和下午五時要胃痛，同時他能用少吃食物和一粒鹼質藥片解救。他大概是有些小

腸頭上有瘍，一種器管病。可是起因是這樣的：每次疾病的突起發生是憂慮和不快樂的直接結果。在開藥方中，醫生堅持要三件東西：休息，避免心中煩亂，和每兩小時吃一次容易消化的食物。普通的瘍能用這種處置醫痊，但是假使病人不能在精神上和情緒上安靜，一個新的瘍就很能形成。

膽囊的發炎，常能發生有腸痛的時常襲擊的，多氣的消化不良症。雖然是器管病，大多數的腸痛是隨着情緒的過度和脾氣的發作而生，這或許在把膽汁帶到腸中去的管中發癢。雖然有些膽石病能用有定時的飲食醫好，大多數不久又會發生。沒有方法去除此凝塊，而有凝塊，就時常構成危機。

另一種消化不良的病源是胃癌。表徵各各不同，但是無論如何一個活了五十歲的人，開始患消化不良症和體力減輕時，立刻要有一個仔細的檢驗，因為醫治得早，癌是可以醫除掉的，很不幸的，普通人延遲得太長久了。

積食不化的原因有時常在消化器管之外。某次有一個五十歲的人，餐後沒走幾步路，在他的左邊胸部就有一種抽抽痛。當然這是由於滯胃，他於是就去找一個胃病專家，但是他實際上

應諮詢一個心病專家，因為他的病是由於供給心血液的動脈環的收縮。

在百分之五十的滯胃症中，胃病專家能找出消化道大多沒有疾病。他是遭到滯胃的徵候，一個嚴重的神經系統發生了說不出的痛苦。神經底滯胃的最普通原因是乏力，憂慮，神經孱弱，和睡不能眠。官能的滯胃很普通，關於徵候沒有解釋，病人不會有壞結果。假使神經過敏的病人得知這些重要事實，他們可以省却自己無數痛苦和費用。他們一定要知道相信一個好醫生，當時在一個小心的檢驗後，醫生向他保證沒有嚴重的病症。

當一個多慮的女子得知她沒有膽石時，她常常不信她的病症無原。她慣常不能忍受對於健康必須的幾個月的自戒。

許多人能瞭解極度的恐懼如何能擾壞消化官能，却不能瞭解慢性的焦慮如何時常解釋他們的不舒適。因一個病孩而惱怒，為了一個頑皮任性的丈夫而憂慮，和不斷憂慮一個無償債能力的營業，都能嚴重地影響消化。偉大的精神病專家蒙特司萊（Maudsley）常說道：「不流淚的憂愁會使別部分器管痛哭。」

經濟上的憂慮可算作神經底滯胃的主要起因。每天有許多病人們不需要別的藥，只要多

一些錢使他們脫離痛苦的情勢。給他們開藥方或鎮靜藥是何等無效！除非他們能得到可以解決他們經濟問題的所需要的金錢，他們是常注定一生患劇烈頭痛和別的很激烈的神經滯胃。

疾病的遺傳算出許多醫生們所稱的「體格不合」或沒有抵抗生活的緊張的能力。這種不合格，若患者是富有的，也是很不幸的。而對於不作工就得餓死的店女，學校教師，或速記員是更加可悲了。這些病人，遭遇到一生的不安適和挫折；時常絕望要求外科醫生「施用手術」。很不幸的，他們所要的是不可能——一個外科手術會結束一個舊生命。

但是這些不合格的人的病勢並不是全無希望的。譬如，却爾斯·達爾文是很孱弱，因此他一天總不能做三個鐘點以上的工作。任何小激動，像拜訪朋友，就會累他躺在床上震顫嘔吐。他的生活證明容受一個人的妨害，和在一個人能力的限制內工作，這個體格不合的人能做出一個快樂有用的生活。

許多患有官能滯胃的人是可以痊好的，假使他們能面向這種事實：他們不能做所有比他們較強的人做的事。第一他們一定不要請外科醫生給予一個迅速的方法。許多人一定要經過一個長時期的自戒。假使他們已有數年過誇了他們的體力，休息得遲和大量消耗精力，他們一

定要開始這樣平靜地生活，因此每天他們能償出他們已借得和費掉的精力。

已過度工作的人能夠「復元」，只要他們願出去休息一個月，然後回來做半日工，直等到他們的舊有精力回復為止。女人們常能醫好她們自己的官能滯胃，只要她們願意每晨靜靜地睡在床上數星期。休息和娛樂能使煩擾的神經少刺激和少痛苦。

### 三 我患神經病

「醫生，我患神經病麼？」許多人把醫生當作心理學家，提出這個問題。普通醫生也知道一般人對於神經病的恐怖，有許多人因一時的神經錯亂，引起鬼祟的猜疑，把醫院當作瘋人院了。請你立即把心思安定，你所驚懼的是否患神經病，祇要證明你並無此病就可大大安心。神經病患者是從不會知道他的神志怎樣地顛覆。神經病最大的因素是「誤信」，「誤信」的步驟是最先，病人接受了某種假設的前提；其次，他推測其理由，用不合邏輯的方法下了結論；最後無論用各種證明來推翻他不近事實及荒謬的見解，他仍固執地堅持他的意見是對的。他說你是錯的，惟有他懂得一切，如果說他是患神經病，他還說你不是呢！

譬如說現在有一個人憂慮恐怕患神經病，但他的症狀就不是如上述那樣，他確知自己有些毛病，因為他受到一個或數個神經的症候，他時常反覆盤思他有些與常人異樣，但他的前提與推理及結論都非常合理，他與世界的聯繫沒有失去，相反地他還在使這種聯繫增強。但是一個真正神經病者，竭力要打破這種聯繫而住於一個唯吾獨清，奇特與分離精神作用的世界裏。純粹的神經衰弱者，自然亦有荒謬的思想及幻想的擾亂，但無論這種幻想是怎樣的可笑，他不像神經病患者，他竭力地想征服理智與行動的錯失，使與常人一樣。

美國某一個醫生曾經醫治一個患神經病的病人，他很好地站在那裏，却相信他自己的骨骼已經折斷，另外一個病人說人們對他是做的「無線的工作」，因為以前他一個無線電技師。第三個說：「我的血都乾了，不然的話，我怎會這樣衰弱？」但當地用針刺自己的血管，血不住地向外流出，他仍相信這錯誤的見解。下面十種普通的症候，都是一般深恐患神經病所遇到的普遍現象，注意它是何等與神經的誤信有極大的不同。就是一個平常的人也常有這一種或數種症候；他應相信這僅是常人與常人差異的明證。如果有數種症候，並且患了幾年，學術就叫他神經病。事實上，一個患神經病患者，即使是十分嚴重，不一定就是癲狂。

(一) 記憶薄弱——這種存在是分為體力上與心理上，或者兩者兼具。普通體力的原因不外失眠，睡眠不足，缺少運動呼吸清新空氣，過量喝酒和吸煙，排泄閉塞等。你如果有這種不良習慣，請立即改正，那麼你的記憶力定能增強。

關於心理上的原因，必須指出記憶能力所依靠的三種因素：新鮮的刺激，強烈的刺激，重複的刺激。換言之凡是片刻前所遇到的，或者非常深刻，或者重複的遇過數次是我們所最易于記憶。你所記憶薄弱的原因，用這個來解釋，定可減除你的憂慮。記憶模糊及遺忘與神經病的關係，是發生于神經病生長數年，「墮落」最後的階段。

(二) 沒有集中的注意力——這與不能保持記憶有同樣性質。

(三) 自卑——有許多人因為事業與愛情的不能成就，而感到無勇氣，胆怯，和自卑。這種感覺往往是在他兒童時代，父母師長專權所造成的後果。

(四) 犯罪——犯罪的感覺與自卑的心理是出于同一意識，當一個人感到犯罪，他自信他的道德不如別人，於是有了自卑的下意識。——普通的意識，並不是必定患神經病。

不幸得很，「不許」仍是父母們強迫兒童的短棍，體罰雖可以使兒童們知恥，但他們未必

知道爲了什麼，仍舊會犯同樣的錯誤的。

(五)自殺的衝動——當事情遇到極端的絕境或感到前途毫無希望的時候，結束生命是最好的辦法，可使一切滿足；但另外有一個矛盾的意識在他們的腦中戰鬥，感到生命之可貴，其實無論什麼困難都有方法可以解決，決不必至于自毀。凡是有這種衝動者最好請醫生醫治，但是這並不一定就是癡狂的表示。

(六)憂慮——我們受到某種威脅時，因爲不能分析事物的因果，紊亂錯雜不斷在思潮上起伏，憂慮也能產生了。患神經病者就不能有這種憂慮，因爲他不知有思潮的起伏，不過是胡思亂想而已。憂慮能使有機的腦神經枯竭，造成神經衰弱。我們時常聽到人家說某人因憂慮而自殺，如果把這種情形加以攷察，憂慮不過是隱匿別種事實的表現——也可以說憂慮是正常的。在這個時代的世界，誰能超脫現社會而沒有一點憂慮呢？

(七)非現實的覺感——當你周圍的環境，包括人與物，你惟心地「感」到非現實的——物質的不存在或從幻想中見到這種情景，請問你自己，這成什麼世界？非現實的覺感，學理上的名字叫「非機械論者」，這種人也恐怕患着神經病，他們所幻想的世界在他們目光看來

是現實的。

(八)失眠症——晚間不能入睡或者完全清醒再睡亦睡不着，即使造成失眠症，不過使精神感到痛苦和衰弱，不會因之而產生神經病。

(九)抑鬱——有許多對於生命特別看重的人，一有不如意時，就感到失望，婦女是較男子多抑鬱，從各方可以證明。

(十)神經病的遺傳性——如果在你的家譜上，不論遠親或近親，找到有神經病患者，本不足為奇的事，從科學上看來，神經病未必全會遺傳的。

綜上各點，正如前面所說的，如果你恐怕患神經病，那就是證明你全無患此症的危險。人的常情，凡是對某事物有所畏懼，就會竭力地避免。而真正神經病患者却要超脫現實，而對這種病症反而不覺得畏懼。

## 第六章 身體的保養

### 一 疲乏的感覺

假使你在晚上或太陽還沒有落下去的時候便有疲乏不堪的感覺，那你知道是什麼原因？有的人以為這是由于過度的工作使你疲憊的，但是這回答十分之九是不正確的。我們知道有些時候，疲勞不是由于工作過度，而是由于工作時某種環境的影響使然的。

不適合的鞋子是使你疲乏的重要原因，它能減弱工作的效率。因此許多大規模的工廠爲了他們的工人定造了許多寬大舒適的帆布鞋子。穿了這種鞋子，即使你在足趾間放一顆桃核，也沒有一絲不舒適的感覺。假使你的鞋子沒有這樣大，那實在是太小了。穿緊鞋子一年你將付較原來不適合的代價更多幾倍的疲勞。

一個辦事處的經理在他的寫字間裏每日都要感受頭痛和疲乏的苦痛。後來經過短時間研究的結果發現了他所以頭痛、疲乏的原因：原來他的寫字檯和椅子是這樣放着的——當他

吩咐職員工作時，他面對着窗外的日光；當他從事別種工作時，他面對着灰暗的牆壁。他的眼睛受了這兩種極度光亮和黑暗的刺激，當然要覺得不舒服。要避免這種不必要的疲乏和頭痛，只須稍費一些時間將他的桌椅的地位重新安排一下就好了。

在不良的光線下工作，會使你的眼睛受到較任何工作更爲疲乏的結果。所以當你在鬱悶的工作時，最好時常舉目遠望或閉目靜思。這是使你目力休息的好機會。因爲眼球中有一個透鏡，它能改變形狀和凸度使它獲得正確的焦點。假使你在閱讀相距十二至十八英吋的某種書籍時，又須時常參閱相隔二英呎遠的一張地圖。這樣不斷地變換你眼球的透鏡的形狀的閱讀，一二小時以後會耗盡你的目力，教你疲乏得不能再繼續工作的。

或許你沒有注意到從高處平滑面上反射到你眼部曲折光的代價。打字機上塗鍍的金屬和墨水瓶上反射的耀光就是你疲乏的病因。所以有些工廠裏爲了要增加生產的效率，將所有機器上的金屬部分全都塗上了黑漆。如果你的工作需要明亮的光線，那末必須注意不能有直接的反映進你的眼球。在閱讀的時候，你的書籍安放的位置必須沒有光線從紙上反射進你的眼簾。要是你的寫字檯漆得太光亮，可用綠、藍或白色的吸墨水紙遮蓋起來。在適當的地位

安放你的寫字檯，使光線從你左肩上射進來。

任何煩悶的心情，無論是自覺的或不自覺的，均能增加你一天工作的疲乏性。許多分心的事情，使你不必要的疲乏的，都是你平日草率從事的結果。如果你有將你已成或未成的文件雜亂地堆積在寫字檯上的壞習慣，無疑地它將增加你的疲乏。你日用的工具——無論是摘記書，籍，字典，釘書機等——是否安放在手頭，需要的時候不至於尋找。在你開始一件工作之前養成每一樣東西都預備好的習慣。在一件工作做完以後，將應用的東西收拾清楚，預備下次工作的用具。工作的地方必須有新鮮的空氣和充分的光線。避免室內的溫度過熱，因為污穢的空氣，黑暗的光線，和過熱的溫度，都是使人疲乏頭痛的主要原因。

有的時候疲乏是從腦中裝得過多而來的。假使你不用日記簿，你可能在一天裏面忘掉二三件事情。由於忘記而給你的不安和激怒的感覺是另一種煩悶和疲乏的來源。

從科學上的觀察和正確的記錄得到下面一個結論：就是說些微的疲乏如果立刻有相當的休息是很容易恢復的。但是加倍的疲乏却須要較二倍更多的休息。如果你在日間耗費的精力較你在晚上休息所能恢復的更多。那末可怕的結果不久便會降臨到你的身上來。

你在早晨起身後是否覺得精神飽滿？你在工作二三小時以後是否感到疲乏？疲乏最顯著的徵象就是容易發怒，精神委頓，和思想不能集中。你近來是否減少工作的時間？如果是的，那是什麼原因？

無論你的工作是勞心的或是勞力的，都應當有適當的休息時間。從科學上觀察，專家幾乎能精確地算出一個人需要多少休息的時間，才能夠保持他最高的工作效能。每一個人的情形不同，在你的情形之下不一定會得到相同的正確的結果。但是如果你能在工作後時常有一些短時間的休息，你將感覺你的工作永遠勝任愉快。

在工作的時候不要背灣曲地靠在寫字檯上，要是你保持這種姿勢一二小時，你將感受到異常的疲乏。

無規律的工作，無計劃的工作，都能使人感到疲乏。所以一個人應該預先計劃一下工作的時間。假定你知道在今天早晨有三件小事情要辦妥的：第一件是打一電話給某個製鞋商。第二件是和某同事商量一件要事。第三件是接見一個訪問者。如果可能的話，替它們支配好一定的時間。譬如說從十一點鐘開始。那麼你可以毫無顧慮的從九點安心地工作到十一點。到十一點

半或十二點時，你可以自由地集中精力在這特別的工作上。但是要注意不要將時間支配得太促，因為過分緊張的工作會使你不負負擔的。

## 一 睡眠的研究

在一九三〇至一九三二兩年之間，有一種安眠藥 Phenobarbital 在美國每年銷售的數量自二五・〇〇〇磅增至四五・〇〇〇磅了。這樣的數量是足夠使美國大多數人民夜間平靜安睡的。倘若將這數量減少，那宛如不管美國全國人民在牀上輾轉翻側，呻吟着要求些藥物去解除那不能安睡的恐懼和焦急一般。

就是到了一九二七年，大多數醫生對於睡眠是如何形成的觀念還是毫無見地。直到最近有一個名叫瑞能西蒙斯製褥墊者的 *Zalmong simmons* 他因受失眠的痛苦，開始研究其原因。在他以前還是沒有人知道「常態的睡眠」是怎樣的。歐立器高特孟醫生 *Dr. Eichguth* 對睡眠也曾下過研究，他研究着一羣神經衰弱的病人，見他們在睡眠中時時輾轉反側。所以他發表一篇專論，描寫着瘋子們扭曲轉動的睡眠狀態。他以為身心健康的人睡眠時應該

一動不動像木頭一般。有許多醫藥專家也是這般的想。但這種信念與俄海俄州大學海雷長生博士 (Dr. Harry M. Johnson of Ohio State University) 的「睡中轉動」 (Sleep motility) 實驗所得結果大不相同，他是爲製褥墊者西蒙斯而實驗的，因爲西蒙斯要知道什麼樣的被褥是能使人酣睡的。

長生博士在一架牀上裝置了一隻自動記錄器，與牀中的彈簧有機械地連結着，能記錄睡眠者每一個轉動。又有一架隱藏着的電影攝影機也與彈簧相聯結，當睡眠者改變睡眠姿勢時，能自動拍攝照片。這樣的實驗六年之久，長生博士從一百六十個被實驗的人中，獲得了二·五〇〇·〇〇〇次「睡中轉動」的測量，和二〇·〇〇〇種奇怪的睡眠姿勢。

於是長生博士揣摩着說一個常態睡眠者，從來不會在同一位置睡得很長久的，在一夜八小時內，睡眠者平均改變他的姿勢卅五次，很少有保持一個姿勢在五分鐘或十分鐘以上的，這種夜間的游蕩不安慾，長生博士稱爲「睡中轉動」 (Sleep motility) 是健康者之睡眠態度。其理由爲人類的肌肉組織是非常複雜，很少能將全部肌肉立時鬆弛。當一部份肌肉疲勞時，睡眠者就轉動，讓這部份肌肉得到放鬆的機會。關於全部肌肉的同時放鬆，使身體如在昏迷狀態

下一般，長生博士簡直找不出一個例子。

每個睡眠者都有一張常態的「睡中轉動曲綫」，各人不同，有些人一夜中轉動，祇有二十次，有些人可有六十次。倘若這人的轉動數，超過他應有次數時（其原因或為痛苦，飢餓，飽脹，寒熱，便秘，）他的休息就不足；倘若轉動太少，（其原因或為疲勞，昏迷，牀上被褥不平貼，）他祇有得到一部份的休息，醒來時身體麻木疼痛。孩子的睡相是非常橫暴，而且常常轉動的；老年人雖受噪擾也較孩子們睡得香甜；勞力者較勞心者睡眠時間為長；婦人約比男人的睡眠的時間長百分之卅。長生博士並發覺狹窄的床合阻礙睡眠者轉動的自由，又睡在雙人床上的常會互相受轉側的影響。所以要得香甜的睡眠床舖不可太硬，也不可太軟，這些的發現都成為一九三一年西蒙斯「養生休息」(Vitalizing rest campaign) 的基礎。

但這種實驗尚留下許多醫藥界不能解決的問題，于是有奇奧軋(Georgia)地方的醫藥家軋雷佛傑定醫生 (Dr. Glenville Giddings) 繼續長生博士的研究，他在亞鉄雷太 (Atlanta) 附近山上的一個泰路勒福爾斯工業學校 (Tallulah falls industrial school) 中，開始研究兒童們的睡眠狀況，十二個女孩子及十二個男孩子，在二位護士關護之下成為傑

定醫生的研究品了。從一七〇・〇〇〇小時的一睡眠偵察中，傑定醫生斷言說：「現在流行的觀念，以為有許多種的習慣能影響睡眠的，又有流行的各種睡眠治療法，其實這些都是荒誕不經的迷信。」他所發現使兒童在夜間不能安睡的原因爲：（一）酷熱的天氣。（二）睡前過飽。（三）情感激奮。（包括耶誕節的玩具）。（四）身上傷痛。他又發現下列幾件事影響睡眠很少，或甚至沒有應響的如：（一）睡前激烈運動。（二）溫水浴。（三）冷水浴。（四）睡前過份用腦。（五）飲過冷或過熱的飲料。祇有一件事似能安靜兒童且能促進他們憩睡的，即是睡前飲溫熱之牛奶。傑定醫生更有一個趣味的發現，就是當傳染病流行時，彼能從小孩夜間驚動次數的遞加中，而預知小孩染病的久暫。但關於睡眠的中心問題——其生理原因及成因——他的實驗並不能答復。

從來沒有一個睡眠者，因其酣睡之故，不能改變其姿勢，以調劑肌肉的疲勞的。更進一步說，他實留心他每個轉動，所以他不曾從床上跌下來。若他感太熱，會將被掀去，若他感太冷，就會緊擁着被，且能常在被褥間留一個適當的透氣洞，這些都是聰明的反應。如此，若在睡眠時心力都不停止活動，那末醒與睡有什麼分別呢？

從醫院和大學的實驗室中，我們學得當你睡眠時，有某種特別事情發生，這時你是處於比較無意識的狀態之下，你的眼珠向上轉而且微微的突出；瞳子縮小，肌肉反應減少而或消滅。（如著名之膝部搖動）你的呼吸用胸部較腹部更多。你的血壓降低，心跳也較緩。你的身中之分泌如尿及鼻腺中之黏液減少。以上幾種現象與細胞構成同時發生。牠們如人體充電一般。以下一次放電，但沒有一種研究結果能解說能夠誘人入睡的東西，為什麼經過十六小時的清醒後人就會起睡眠的動機呢？疲乏不能促人入睡，因不正常的疲乏能產生不正常的「睡中自動」的。

以下是多數學者這樣同意的說：睡眠是常態人們應有的一種衝動，這亦許是人體機官經年學習而得的習慣。在一天中某一個時候，人就會想到睡眠，他的血中成份改變了，精力疲憊了，甚至他的淚腺中淚液的分泌也停止了，他的眼睛枯乾，（神話中使小孩睡眠的仙人這樣說：「當淚腺中不再分泌淚水濕潤你的眼睛時，你就想到閉着眼睛，當你閉眼時你即似已入睡。」）在獸類與野蠻人間的睡眠機官的組織，也許十分不同。獸類的睡眠是連串的瞌睡，或為飲食物所起的衝動。大多數人的睡眠的成因是一種規律性的習慣，若此種規律性常被騷擾，迷亂與失眠

就隨之而起。

人們是不能沒有睡眠的。在實驗室狀況之下，最長的「不睡」的記錄是二百三十一小時，就是不到十天。在報紙上常有許多久長不睡的荒唐的記錄，都是沒有證據的。狗若沒有睡覺就必疲乏致死。有人若深信他沒有睡覺，則他必為在無意中常打瞌睡，甚至那些著名的不睡怪傑，如約翰衛斯廉 (John Wesley) 愛迪生和拿破侖，他們也須要在夜中有幾小時的睡眠，在白天有連串的瞌睡才能滿足的。約翰衛斯廉在他的馬上瞌睡，愛迪生在實驗室中瞌睡，拿破侖在兩次戰爭的空隙間不住的打瞌睡，他們的睡眠是與獸類差不多的。他們瞌睡時間的總和或許祇有八小時應有睡眠中之一二小時罷了。

發生失眠的原因很多，但本身不是一種疾病。痛苦可以阻止睡眠，感情不安，也能造成這種困難。失眠大部份的來源，不是在失眠的本身，而是在失眠的恐懼。經過疾病，或憂傷，或生活不規則後，身體上的消耗很大，於是他們發覺到睡眠困難。這種引起失眠的事是能過去的，但爲了失眠恐懼緣故，擾亂得他不能睡着了。

長久的失眠，除非是達到極端精疲力盡，普通是對身體沒有永久有害的影響的。普通的人

會想你所錯過的睡眠，是不能補足的，但却不知道就是一連三四天沒有休息後，一夜的休息就會使你身體完全復元。你的辦事効力或許會減少，但至多二星期，而且較平常睡得長一些也能補足這種消耗的。你最有滋味的酣睡時間，是開始睡覺後二小時中，從這以後一直到明天，你醒來的時候爲止，你所得到的補足，沒有如最先二小時多。睡眠是如池水般流動着，腦子在其中沈浮漂盪，但常與水面相接近。

最近的實驗，使我們得到很多的教訓，這或許能造成人類新的睡眠法：支配睡眠，用科學方法管理睡眠，使在最短的睡眠時間中，得到最滿的安息。

### 三 正當的嗜好

中國人缺少正當的嗜好，這是一般人所公認的事實。因爲缺少嗜好，生活就沒有興趣，於是儘量去找尋刺激，而生活的程序，愈弄愈壞。

正當的嗜好與娛樂是顯然不同的，因爲嗜好是從各人的個性的根上開出的花朵，可以每天實行而有益無損，娛樂就不是一個人的力量可以隨心所欲的辦得到，運動要有同伴，看戲要

有戲館，而嗜好的美點是可以家庭中實行。

美國人是一個忙碌的民族，一天到晚，忙個不了，時間就成爲最可貴的東西，他們的事業心，再重沒有，所以一個美國人往往要驚異的看到英國人怎樣輕描淡寫，若無其事的處理他們的事業。但是在事實的反面，另外還有一件可驚的事實：英國人雖然在悠悠自得的狀態下處理他們的事業，英國人所創的事業，是世界最能持久的一種，而英國人以事業作爲謀生的工具以外，並沒有其他的目的，所以他們決不將關於事業上的懊惱或是得意帶到他們的家裏。

美國建國沒有幾百年，就有這樣的進步，自然是美國人足以自慰的，但因爲美國人的生活太機械化，一天到晚在動的世界中掙扎，謀生在大都市裏的美國人就顯着早老的現象。

以生活的藝術來講，英國人比較聰明得多，他們每一個人都有一種或一種以上的嗜好，使他們感受着大大的興趣，在每天做完謀生工作之外，可以踏進另一所樂園去逗留一下，並不一天到晚受着金錢的驅使，弄得滿身俱是銅臭，而將這臭味帶回家裏。

不過美國人也逐漸的看了英國人的樣子而挑選各個人的嗜好了。醫生們甚至爲忙碌的商人，職業婦女，主婦們設計他們應有的嗜好，這些醫生們並且說嗜好對於身體的影響和輔助，有

時候比藥物更靈驗得多。

這裏有一個問題，就是：「假使你被放逐到一個荒島上去，而沒有脫離那荒島的可能時，你將如何？」

你或者要說：「我的先決條件是尋東西吃，第二件是尋些東西披在身上，和找一個睡眠安適的地方，第三件事是找尋一個異性，第四就是找一些事情做，去消磨那為生活掙扎以後多餘的時間。」不過對於第三和第四件事，各人有各人不同的觀念，有許多人以為第四件事比第三件更來得重要。在一個荒島，你要找一點事情做，你可以收集各種的貝殼，或者去捕捉各類的魚類，再不然你可以捕捉各種的鳥獸，這件事就是所謂嗜好，嗜好也就是人生四大要事之一。

嗜好兩個字的解釋，就是你有特殊興趣的某一件事，假使你對於任何事情都感覺興趣，無疑地你的人生一定是快樂的。如果你有一二種正當的嗜好，那末你在空閒時候，毋庸費心再去考量做些什麼事來消磨時間；而對於日間工作方面的一切麻煩情緒，也可以請牠從你的後門出去，生活安定，精神愉快，尤其餘事。

一種嗜好，並不一定有真正的價值；但這並不要緊，因為你所需要的不在嗜好的價值而在

嗜好對於你的人生的輔助。

籠統的用二個字來包括一切的嗜好，不大妥當。所以可以分類，雖然不一定可以明明白白的劃上一條界線，但最簡單的方法，可以將嗜好分爲三大類。

第一類是獲取智識的嗜好。

第二類是收集東西的嗜好。

第三類是創造東西的嗜好。

世界上的偉大思想家，大都實行第一類的嗜好，蘇格拉底，撥拉多，牛頓，達爾文，在他們的空閒時間中，都是孜孜不倦的讀書，達爾文並且還喜歡收藏各種東西。

第二類嗜好是普通的一種，因爲集藏可說是人類的天性，有史以前的人類，他們收集各種貝殼，雖然毫無目的，直到現在的富翁們，費了巨額的金錢，收藏了許多珍貴的書籍，造成了一個富麗堂皇的圖書室，可是他們從來也不會利用這些書籍裏的保藏，這看起來好像是太自私了，不過當他取出一張古時希臘人手寫的東西，拿在手裏，靠到壁爐旁的搖椅上時，雖則他一些也不懂上面寫着些什麼東西，但他私心的滿足與欣慰，是無可言喻的。

第三類的嗜好，具有極大的興趣，因為一個人能用他的雙手創造一些東西，無論他創造些什麼，和創造得如何拙劣，在他自己終能感到快樂與滿足，而且創造也可以說是人類的天性，我們很可以看到當一個小孩子用紙摺成了一隻猴子以後，就要拿到他父母那裏去表示出他的喜悅。

嗜好的種類既多，所以當一個人在說：「我實在沒有什麼事做」的時候，任憑他像克羅塞斯（Croesus）（李大王的兒子，紀元前五六〇年至五四六年）的那樣富，開撒那樣的有權力，沙羅門那樣的聰明，他也不會有什麼了不起的成就，因為一個人有了正當的嗜好，他決不會說：「我沒有事可以做。」有時候他反會感覺時間的不敷去實現他的理想。

有人說正當的嗜好固然有益人生，但是所費的錢財，並不在少數，尤其是第二類收集東西的嗜好，這句話並沒有說錯，不過實際上嗜好的興趣，並不以金錢為比例的，以收藏書籍而論，你可以收集現代的新書，我想你所得的興趣也不一定會比收集第一冊沙士比亞來得少。

或者你想做的事情很多，那末你可以挑選一二種最適宜的作為你的嗜好。最好是對於你的職業，有相當的關係。這句話是這樣講的：「假使你日間所做的是股票買賣的生意，那末你回

家以後的嗜好應當能夠使你忘記一切數目字，因為惟其如此，嗜好纔是比普通藥品還有效的神經衰弱，失眠，貧血等病的對症特效藥。

## 第七章 心理的修養

### 一 快樂的道路

這裏所講述的是一個美國作家訪問愛迪生的結果，很可以供我們參考：

我與愛迪生相交有二十餘年，但這裏所寫下的是我不生訪問記中最有興味與最予給我個偉大啓示的一個報告。事前我並不希望訪問他，也沒有預備什麼請教他的問題，但出乎意料之外，我得到了意外的收獲，所以可以說這是他個人的自供。

他連續不斷地談論了整一小時，回到寫字檯休息幾分鐘，重新繼續下去，談鋒之健真使我嘆服。他告訴我許多奇妙的故事，他告訴我爲什麼福特、柯立芝和其他許多人不能得到快樂。他告訴我他一生所能享受快樂的原因和什麼使他得到更多的快樂。他還告訴——

我時與真理相處——這就是我唯一的祕訣！

在這一剎那，我用我全部注意力注視這位偉大的人物，他顯出十分冷靜的模樣。他不復是

愛迪生，是前無古人後無來者最偉大的發明家；他確是愛迪生，有血肉的人類，這時他喜歡把一切科學上的難題擱置一旁，而來談論他思潮所湧出的一切問題——從這個談論到別一個，不斷地談論下去。

我們知道是怎樣追尋快樂，而這裏愛迪生是怎樣應付的。

「我最近剛到奇納（Kennerly）去看福特汽車公司他們裝置新車，這種車子風行全世界，我們也許想福特的晚年定能十分享受到快樂，但事實並不是如此。福特也不是維持快樂久長的典型人物。他的思想過于活躍，他感到有許多事應該去做，他的成功使他覺到暫時的愉快，在進行另一件事業的時候立即就會消失。

「此外，任何人——不但是福特——的生命史中不能包括完全成功，當舊式的汽車淘汰時，他就感受到嚴重的打擊，他並非是爲了金錢，最使他感到痛心的是人民對他信仰的動搖，這種決定就要看福特今後的努力，如果他拼命的幹去，那麼他不但可以恢復舊日的信譽，並且他的名聲更爲高揚。

「照現在人類的社會」愛迪生繼續說：「是不可能臻到極頂的快樂，惟有那些沒有野心

和担负不重要小事情的人可能連續地感到快樂。撲捉蝴蝶的人，恐怕時覺快樂，黑人也時常覺到快樂，我們看到黑人不知痛苦爲何物的時候，也可以使事情表現得更明瞭。

「我數年來聽到有趣的故事，恐怕要算引證黑人永遠保持着微笑。一位白種婦人，路上遇到一年前在她家工作的黑色女子，這個黑色女子推一輛車子，裏面睡着個孩子，這白人將那車頂拉開，看到那個孩子正像呢帽一樣的黑，「這個孩子像他的父親嗎？」白色婦女問。「哈哈，哈哈，黑色女人笑起來：「我不能將這個告訴你，因爲我是在喬裝跳舞會裏遇見這個孩子的爸爸。」

有一次我們在野外露營，我把這故事告訴了福特和約翰巴洛甫斯，(John burroughs) 巴洛甫斯笑得從營檯上向後倒，數日以後，巴氏偶然暗自好笑，我們問他爲了什麼，他說：「我想起了一個故事。」

「柯立芝總統也不感到快樂，數年以前他在麻城一心一意要競選總統，而待他已如其所願地進了白宮，而却想要出來了，國家的重任担负在肩頭時，是不會使人感到時常快樂的。

「我一生最感到快樂要算在十二歲的時候，這個年紀我幻想到人生的甜蜜，而不懂有所

謂「煩惱」現在回頭去看看，經過八十二年的經驗，我能夠看出快樂的關鍵。所以我較之大多數的人有機會可得更多的快樂，但是事實上，我也有許多不快樂的地方。

「數年來，我非常擔心我的榮譽，我不知用什麼方法去達到這目的，困難的地方是我有過大的野心想成就某一事物，而遇到我經濟能力不能允許；如果我沒有這種野心或者不想幹這些大事，我或者可以更覺快樂，但是對人類的貢獻上就發生了問題。

「但我時常深切的覺到，當我感覺煩惱的時候，最有效的方法是把我全部精神應付某一事物，努力的工作，使我忘記了煩惱。醫治煩惱的藥劑，工作比威士忌酒更有效驗。

「照現代人類的社會，是不可能得到更多的快樂；因為無論他已有了許多，他們還要更多，永遠不感到滿足；這裏我要特別指出的是物質的慾望——金錢與奢侈的生活。

「不誠實的人也不能快樂，因為在他們靈魂的深處時常親自責備自己的羸弱腐化和污濁。小人與卑劣的人更不能快樂，因為他們對每一交易都想佔便宜。」

愛迪生談到福特的快樂問題，我覺到特別地興趣，因為有一次我與福特也談起這事情，我問他如果他成了十萬萬家產的富翁，會不會比他在工廠裏拿數塊錢一星期的機械師來得快

樂。「我的快樂是相等的，」這不是我所需要的正確回答，所以我問他，如果他相信，他有了十萬元會不會比我更爲快樂。

那年的冬天，我正在寫一本福特的傳記，差不多每天總和他見面，他熟悉了我的脾氣和性情，所以他的答案，是根據我的意見而回答的。我記得他在回答之前猶豫幾秒鐘說：「不，我想我不會快樂的。」

福特每晚歸家，福特太太總是用「亨利，今天你過的是怎麼樣的日子？」去迎接他，福特的回答總是：「我有生以來最快活的日子，」或者類似這一套的話。但愛迪生所估計福特的快樂是相當正確的。依我的意見，福特正像一般人一樣，對於愉快的工作有相當的成功——這就是說，他大多數的時間是十分快樂的，但他的快樂與否並不是依他財產之多寡爲標準。

我有時用了寫在紙條一二句字句，交給愛迪生，我順便地告訴了他這一切。

「你對於福特的見解是正確的，」愛迪生讀了這一張紙條說：「大多數的時候他是快樂的，如果他有了十萬萬元之後，反而不快樂了，有時竟然全不快樂。」

愛迪生瞻望窗外，沉寂了幾分鐘。

「培生（作者）」他突然的問：「在三秒鐘之內你能看到多少東西？」

我用筆寫到拍子簿上：「這要看我們所看的有多少東西。」

「快速觀察事物的能力各人之間有極大的差別。」他繼續說：「這種差別大多是由于天性，但可以從訓練中得來的。」

「這並不是說笑話，最好藏物的方法把物件掛在會客室的牆上，有許多人會找尋近在他們眼前的東西，這種觀察的能力要從較遠的地方鍛鍊。如果他們對某事物不能作透澈的觀察，不能算是好眼力。」

於是愛迪生又沉默了片刻，我可以有多餘的時間回憶到數年以前的事，那時候愛迪生正在計劃建築水泥工廠，在不到六小時之內，他記出六百種不同他預將完成的事件，回家後他儘了整夜和次日半天的功夫把它們一一寫出來。

「眼力也可以訓練，」愛迪生繼續說：「在一瞬之間能夠看到許多東西。數年以前，那時候我在一家蓄電池工廠辦事，我訓練我的眼力，能在一頁千字的紙中三四秒鐘尋出『Nickel』這個字，因為我要知道鑛的各種不同的性質，試驗可否應用於蓄電池，所以我遍查各種書籍關

于這金屬的記載。

「如果我要一字一字的細讀，那我連一小部分都不能完成，所以我祇有這樣的翻書」

——他作出兩秒鐘翻一頁書速度的榜樣——「如果我翻到了這個字，我再細讀它。」

又是幾分鐘的沉寂。

「教授兒童讀書，最好不讀單字，而讀句子或段節。」

「我自己也訓練過在一瞬之間閱讀句子與段節的方法，而單字我不去留意，但我把握了全句或全章的意義。大學裏，如果照這個方法閱讀，對於學生定有極多的幫助，然而他們並不照這樣辦。」

愛迪生並不採用現代學校所通用的學習方法，這自然不是說他以為他們所用的方法是無用處，他所抨擊是他們教些什麼與如何教法。他相信公立學校不用電影來代替課本是個極大的失策，許多大學畢業生到他那裏去應徵職業，錄取的成分，不及未進過大學的學生。

「數年以前我預備了一組問題，」他說：「以試驗應徵者的能力，其中有許多問題大學畢業生都不能解答，後來我從某大學得悉，他們並不訓練學生怎樣解答問題，而教他們如何去得

到這種問題的答案。於是我預備了五十幾個問題送到各大學去，並對他們說：「這裏還有更多的問題，請你們到圖書館去把它們找出來吧！」但是得不到十分之一的答案是對的。」

「每個人應該有一個嗜好，」愛迪生突然的說：「數年前我在巴黎遇見一位大學教授，他房間的四周都掛滿烟斗，他搜集這種烟斗已經四十餘年，照我猜想他每只烟斗都吸過，我對自已說：『他真是一個快活人。』」

「你的嗜好是什麼呢？」我寫在紙上問他。「我的嗜好是實驗，」他微笑的回答：「我生平最喜歡的是解決難以解決的問題。這種橡皮事業對我最為適合，你知道這裏（紐求賽）許多植物都含有橡皮質嗎？有許多植物因為沒有經濟的價值，現在都不採用了。植物學者對這經濟的價值是不十分重視的，他們找到一種植物，給它一個拉丁名字，放進目錄就算了。」

去年正月愛迪生到弗羅立大（Froido）去過他的「寒假，」他帶了一車機器和幾個助手，如現在所說「嗜好」與「寒假」就是橡皮的研究。

這時候愛迪生站了起來了，回到他的寫字檯，不再回過來，他的心里還更想工作，片刻之後，他又回到工作檯上工作，如果要驚吵他必需用嘴唇放在他的耳朵上大叫一聲。對於愛迪生氏

最值得提起驚人的能力是他的腦力，敏捷地從一個問題更換到另一個問題，從不紊雜。工作不久，他又入沉思了。在這空隙期間，我感到我寫下了生平最有興趣最有意義的訪問記。

## 一一 微笑與真誠

一個人如果內心是快樂的話，他的一舉一動，就會顯露出微笑與真誠，因此別個人對於他的印象，也就非常良好了。我們可以將某一個作家的意見，作為借鏡：

我覺到在我背後有人惡意地以一把傘將我刺痛。「對不起」聲音像兩個銅元從機器的罅隙溜下來似的鏗鏘有聲。

擁擠的電梯旁邊，我背後站着個非常引人注意可愛的女孩子。顯然不是她的作為……但是她的目光與我相接觸時，好似說：「我已經對你抱歉過了，你還要什麼？」

車子上我尋獲了一隻空位子，但當突然有人上來搶奪時，我自動地讓給一位女子。

「多謝你的好意，」我聽到一陣柔輦的音調。

我沒有看到那女孩的臉。但片刻間我已經非常愛慕她了，她恢復我對婦女們的信心。

我們日常的禮節要運用得法是非常困難的，因為他們所起的效能並不在乎字句的本身，而要看你所說是否含有誠意。

你對日常的客套，像「請」、「謝謝你」、「喂」和「你好嗎」是怎樣說的？你如何應用這些社交上的交換語句？你還是從你的嘴唇說出一些無意義的客套，還是真誠？

你拿起電話聽筒「喂」的一聲，已使你的對方有不同的感覺，我知道一個人可從電話中聽到他愛人的聲音，而達到結婚的目的。

有些人的「請」和「謝謝你」能立即使你對她們品性上的懷疑，你可以從他們的目光他們的聲音，感到不自然，不誠意。

「請原諒」或「抱歉」恐是最可惡的客套，原意本來是表示謝罪，而今日他們即脫口而出——沒有一些懺悔的聲調——好似一種侮辱。

這些日常的客套，如果用真誠和誠意，日常生活定能起歡樂，而他們並不這樣，這是非常可惜的。如果你是真實的抱歉，人家對你定會原諒。如果你用禮貌的音調和悅人的微笑去請人家原諒——不要以為是應該的——人家無不樂於接受。

### 三 健全的心理

著名科學家和發明家亞歷山大，貝爾到了本年三月已是七十五歲的老翁了。然而他的某一位知己說：「貝爾博士雖老，但最堪注意的一點就是他的思想却比大多數祇及他一半年齡的人還健全。他在心理上似乎早已發現了青春的源泉，使他永遠保持着機敏和魄力。」

我就照樣去問一個極有才幹而且受過高等教育的人，貝爾博士的思想是怎樣研究和學習得來的？這人就鄭重地回答：

「凡用百折不撓的精神去對付他的計劃的人，他所獲得的一定比在任何大學教育裏所學得的更豐富。這是我一向聽得的一條最好的定理，這條定理不但對任何人，而且對任何年齡和任何生命階段的人都能同樣適用。」

貝爾博士也說過：「心理教育畢竟不是完全叫你去牢記人家所給你的事實。它是需要本身發展起來的，否則便會毫無成就。思想而無理由差不多等於無用。」

「在屢次考慮之下，我就定了一個自我教育的題材，統稱為「三原則」，簡單地說所謂三

原則即是「觀察回想比較」

「開始先要觀察具體的事實；再用這些事實的回憶來作一個比較，然後再注意他們的雷同或差異的地方。」

「於此你可曉得這便是獲得一切知識的門徑。一個商人憑了他底業務上的觀察，回想和比較便會使他踏上成功的途徑。所有科學的成就也從這三條原則之下得來的。至於應用這原則的範圍則全在乎各人的教育程度及他的培養功夫。」

「『觀察』可說是任何實踐教育的第一要素。沒有它你就沒有另外的材料來創造知識。回想你所觀察的事實，比較你所觀察的事實，然後你方會自己找到結論。這結論便是真實的知識；而它們也就屬於你的了。」

「這種方法曾使約翰勃祿斯 (John Burroughs) 成了偉大的博物學家，毛根 (Morgan) 成了偉大的經濟學家，拿破崙 (Napoleon) 成了偉大的軍事學家。這是一切知識的基礎。最奇特的一點就是用這種方法去求得知識並非是懺悔而是喜悅。」

「譬如說：一部偵探小說倘然在沒有寫出事實的觀察，回想和比較之前而推出結論，這還

成什麼小說事實上，我們都喜歡看這種書，因為在我們看的時候，我們可時時觀察，回想，比較，甚至還想推引一個真確的結論。

「我們也能用同樣方法去探求知識，而且使你感到無限的快意。探求知識的最大益處在使我們能在社會上有立足的餘地。

「無論如何我們總在求取上進，並刻刻在迎合我們的興趣。你可曾在字彙上空檢一字而不去找它的解釋嗎？我可不會。當我開始着手一件事情或思想的時候，便有這種類似的經驗。

「一幕最簡單的戲倘若不合科學原理的上演，我們便休想它會成功。總之，再沒有比學戲能探討其中道理的更感興趣了。

「至於對待兒童的方法，主要點不要事事告訴他們，最好鼓勵他們自己去找。問了問題，就讓他們自己去尋解答。如果他們解答錯了，你絕對不要說他們錯了；也不要給他們更正。問他們另外的問題來指出他們的錯誤，這樣便可使他們發問的範圍逐漸擴大起來。

「譬如你要向一個小孩解釋關於水氣和凝結的原理，你可向他如此說：空氣中有很多從肺部中呼出的微小的水氣，這種水氣在某種狀態下會凝結起來。換言之，你必須要給他一個普

遍的結論。這結論便要他切實記住的。

「否則假如你一點也不講給他聽，那麼你可叫他向玻璃杯內呵一口氣，等他見了玻璃杯上的水氣，就問他水氣從那裏來的。叫他在玻璃杯的外面試試。叫他用一塊熱的玻璃試試，再用一塊冷的試試。叫他在其他的面上試試。假如他還是想不出，便叫他觀察所起的作用，並鼓勵他回想他所觀察的各種結果，互相比較而來得到一個結論。」

「我相信自我教育真是一件終生的事務，內心中往往會自然而難免地應用起我所指出的「三原則」來。而且我還可加上一句，這「三原則」不啻是保持心理健全和活潑的要素。假如有人能始終不懈地觀察，回想，並且不斷找求一件事情的怎樣和爲何，我可斷定他的心理是決不薄弱的。」

## 第八章 生活的藝術

### 一 生活單純化

現在普靈斯登的人民再不會注意愛因斯坦了，他們潛於意識的知悉這偉人隱遁起來。愛因斯坦可算這一時代的大思想家，但他沒有莊嚴的氣態。

五年以前，他們預知他的光臨，情緒起了沸騰，就是前輩的教職員團體都歡迎他，注意他一舉一動；還有一般人跟住他，奇怪他寬闊的額骨中包含些什麼偉大的思想。他將住在什麼地方和做些什麼事情？

如果愛因斯坦知道了這一切，他也不加以注意，最後他靜靜地竄進一引藥舖，有幾個管閒事的朋友，從窗隙張了進去，看見這個偉人在吃冰棒。

愛因斯坦住在冷靜的街衢中一所木房子裏，他工作的地方是一間狹小臥室，一邊裝有大窗外面是花園，一覽無餘，你如果去拜訪他，他會穿着汗衫，或寬大的浴衣出來迎迓，他灰白的頭

髮在微風中飄蕩，他粗濃的睫毛，蓋着張大的眼睛，較他的任何照片來得深思和溫和。他禮貌地微笑，問問這樣談話那樣，他的筆呢，在紙上寫着秀麗和整潔的字句，還有算術的符號。

他一生曾寫過千萬張這樣的白紙，結果都擲到字紙籠裏去，他直覺地緊握了筆塗了幾個鐘頭。他走到牆邊玩着風琴或梵菲鈴，玩夠了，又踱來踱去散步。但不論自覺或非自覺地他的注意力總是集中在難題上。不論他在推他兒子的坐車，或在布拉格漫遊，總是在想相對論主要的部份。

如果你仔細觀察愛因斯坦，你可以覺到他臉的和平與安祥，他抓住享受最快樂的方法——至少這種發現可與相對論媲美。

他的快樂是不是建築在他獲得的名聲上呢？他的相對論差不多完全改變了整個世界的觀念，可算是科學史上最偉大的發現，他寫的十二頁論文，是在本世紀中最值得注意的，十五年中，有關於相對論的，不斷出版了三千七百七十五冊書籍和小冊子。

他的名聲在羣衆間散佈得十分廣闊，你也許會感覺奇異，他的臉比任何電影明星易於認識。有一次，世界大戰後，他在戰場憑吊，後來到里姆午膳，隔開幾個座位有二位法國高級軍官與

一位華貴的婦人，他們立刻認識了愛因斯坦。當他離開時，他們三個人都站了起來，默默無言地，尊敬地對這位偉大的心理學家敬禮。

名譽並不能使他快樂，相反的，他從不與新聞記者或攝影師周旋，以表現自己的榮譽。在他旅行時，他一方面要極力避免遇見他的人，一方面又要不傷他們的情感。

愛因斯坦的愛安靜，無疑地是從工作中得來的，但是相等地，或不止如此，就因為他有簡單的方法——人與人間的親愛。

他最大的特點是要使他的生活單純化，他洗浴與修面都用一塊肥皂，因為他恐怕用了兩塊就使生活複雜。在熱天，短襪在他看來是多餘的，所以他在家裏總不穿襪子。不論任何要人給他的信，祇要他認為沒有興趣，總把它擲開。對於錢，他非常地冷淡，有一次一張一千五百元的支票，放在書裏，後來連那本書也不見了。

所以他的歡樂也是些簡單的事情，像散步，搖船之類，有時在駛船時，頭上纏着頭布，活像一個俠盜。他不歡喜用腦力的遊戲，像打紙牌或著棋，却喜歡寫些打油詩和簡易的遊戲。對於酒，毫無嗜好。吸烟是唯一特許的奢侈品——每日三枝。他不多讀書，他說：「讀書，在某種年齡之後，能

使創造事業轉向或減退，如果他祇知道讀書與不知用腦，會造成思想遲鈍。」

他並不因他的智慧而驕傲，也不因此而輕蔑他人，他仍是繼續服務社會，他得到了諾貝爾獎金後，拿全數二萬五千元捐助慈善事業。照他的能力講來，却並不允許他這樣做。

有一次，他在紐約停留了五天，爲了要休息，他定下了規章：新聞記者、攝影師和其他人士一律拒見。

但是他自己沒有算進，第一個新聞記者找到了他，並說：「愛因斯坦博士，爲了猶太民族運動，請你發表意見。」於是他不能托辭地答應了作廣佈演說，整整的五天他變得非常活動——爲了自己民族的前途。

有一次，在某一重大的會議上，主席請他演說。「諸位先生，我非常抱歉，我實在沒有什麼話說——」他坐了下來，片刻又站了起來加了兩句，「如果要我說些什麼，我就說我要回去。」六個月之後，他又拍電報給這位主席，「現在，我有話說了，」再開一次會，他發表了一篇演說。

愛因斯坦的早年住在慕尼黑，他的父親在那裏慘淡經營電氣事業。有一天，在學校裏他的教師從十字架取下一枚釘，說猶太人應跪在基督之膝下。同學們都向愛因斯坦注視，他方才知

是他們自己猶太人。

這時他已種下了和平的基礎，一八八〇慕尼黑兵亂，他受到驚嚇，使他全生刻了慘痛的回憶。

早年的生活，使他轉向世界主義。十數歲時他的家遷至意大利，他過了些快活日子，後來到瑞士進學校，他不是個天資聰敏的學生，他連到入學試驗都不及格。他對於學校的刻板教條與課程並不加注意，他所得的，都是從自己學習中得來。在十四歲時，康德已是他最崇拜哲學家了。後來他在奧匈帝國和德國當教授，他曾居住過各地，成了各國的市民，但可沒有國家的成見，不想到個別的爭奪，却渴望全人類的進展。

「國家主義是嬰孩的疾病，人類的繼蟲，」他曾這樣說。

二十六歲，他最先發行相對論的書籍，其後十年他很耐心地建立他的理論，至一九一五年方才全部完成。

於是他起來宣傳他的理論，說世界上在同一時間並沒有同一事物發生，二件事物在一個觀察者看來是同時的，而別人看來則否。他要人家採納這樣觀念——時間是第四種向度。世界

上任何人，有他自己的長，高和時間，而看別人則是相對的。

希特勒得勢後，愛因斯坦被驅出德國，納粹黨徒和這最偉大的科學家揚手道別——從科學研究院把他趕走，他心愛的小船和私人財產都被拿去，銀行存款被沒收，並搜查他的住宅。

有一次一個婦人要愛因斯坦自己證明他的理論是正確的。

「我相信它是正確的，」他回答說，「但須至一九八一年方能證實，那是我死的時候。」

「那時候將有什麼事情發生呢？」

「如果我的理論是對的，德國人將承認我是德國人，而法國人說我是猶太人，反之，如果我的理論是不準確的，那末德國人將說我是猶太人，而法國人則承認我是德國人了。」

愛因斯坦重新回到發靈斯登的老家去，他較以前更為努力工作，但他仍是那樣保持着單純、情感的性格。在你拜訪普因斯坦之前，你或許竭力要希望從這偉人會習些經驗，但待拜訪之後，你會承認得到更多活的經驗——你同一個好人談話，和看到他的一切。

## 二 結婚生活

一個美國的牧師勃德非爾 (Oliver M. Butterfield) 曾經說：「在我早期做牧師的經驗中，我就發覺一對對到結婚壇前來的未婚夫妻們，無論他們對婚姻是兒戲般的荒唐，或是有良好目的，但大多數都是「婚姻的盲目者。」你不要以為我們讓最困難的婚姻調整問題，任其自然發展時，其結果是離婚率祇有百分之十六。但你要知道，有驚人對數的夫婦們，沒有過着真正的結婚生活，他們祇是沒有離婚罷了。實際上他們宛如在監獄中生活一般。「習慣」、「對孩子的責任心」、「風俗」以及「機會」將他們束縛在一起的程，遠超過繼續生長着的愛情，這難道不是因為他們在開始結婚時的愚笨無知，時機不熟，以及種種錯誤所形成的嗎？」

於是所謂「婚姻醫生」就應時而生了，他們是熟知人類關係的婚姻指導者，以解決婚姻上種種問題為專門的服務。做了十八年牧師後的今日，我正在用我的全力去做一個婚姻的諮詢者。我知道補救的工作是必須的，但最重要的還是年輕的配偶們在舉行結婚前對「婚姻的真實性」有所認識。

幾年前，我才覺得我這樣的替不明白他們相互的關係的配偶們舉行婚禮，是在污辱我的教師的神聖的工作。於是，我決定應該負責，我在從前替他們決定舉行婚禮所需的時間，還沒有

如決定撥照相機快門所需時間那樣之久。

經過了幾年的經驗及觀察，我深深的知道，若有一個牧師沒有對他所結合的每對配偶有一次坦白的談話，那真是視婚姻爲兒戲了。我知道有一個牧師，因忙於舉行盲目婚姻的儀式（每年有五百餘對之多）所以他不要玩高而夫球，因爲恐怕要失去一個下午草率婚姻的收穫。另一個牧師，也很謹慎地替七百餘對的配偶們舉行了婚儀，就他所知的，祇有三對的結果是離婚的。

所以我訂定了一條鐵一般的規則，就是要與訂長期合同者（訂婚約者）有一次完備縝密而坦白的談話。結果，青們年不但毫無怨意而且是急切需要的，他們很歡迎與一個動機純正，且完全以個人立場而說話的人，有一次談話的機會，將他們思想中最重要問題，曉示在每人的面前，這種問題，往往因爲怕羞或是匆促而沒有表示出來的。

他們開始結合成一個團體，這團體他們相信是百年好合的。但大家都是模糊不清，不知道在他們的婚姻生活過程中會不會遇到困難。不必說，他們需要的是一個領導者，而不是教訓。我的談話常在書房中舉行，偶然我也請聲明訂婚者到我家中吃飯，或者我們夫婦帶他們去野宴，

使他們有友誼上輕鬆的穿插，這是非常重要的，因為在這時就可以想到種種以後的困難問題了。

我最先問他們的是一「他們認識了多久？」訂婚了多久？」因為我知道匆促的決定是會後悔的。美國有幾州中規定經過三天佈告後才能簽發結婚證書，根據加利福尼亞州的統計，在一年中有二千七百對請求結婚證書是沒有再回來的。我所要知道的是配偶們對婚姻的考慮的程度，以及他們對婚姻觀念的真實的思想態度。美滿的婚姻很少是一偶然的巧合，牠是在聰明的，熟慮的，計劃之下而成就的建築物。我們應該知道，定情的伴侶們，整日在一起時，有否覺到在磨難及乏味時，在精神上能與談情說愛時一般的融合。他們在一起時會不會爭吵？會不會自動地調整他們的競爭？會不會因為彼此的愛情而互相讓步？男子驅車時的疾駛，會嚇壞了女的嗎？女的滔滔不絕的述說她的夢想，會使男的厭煩嗎？男的會不會是玩「高爾夫」或「別立治」(Bridge)而冷落了他的妻子嗎？在構成婚姻生活樂趣的種種事情上，他們是良好的伴侶呢？或是完全如陌生人一般的？

有許多配偶自以為是互相愛戀着，但實際上連認識也還是不夠的。婚姻是對兩個「自我

「繼續不息的調整。他們不能知道前途有沒有衝突或是阻擾，除非是生活在各種的環境中，使他們的習慣態度能完全的表現出來，否則他們的婚姻就是盲目的，當他們把眼睛睜開的時候，困難就發生了。」

我也要問：你們「居住的計劃」是怎樣的？人們往往會不切實的回答說：「無論是住在閣樓上，或是高廳大廈中，或者是獨居的小家庭，或與父母同居的大家庭，愛情總是不會改變的。」倘若他們這樣的傲然假定居所是不重要的，我就勸他們說：「聰明的人，最好能自己在城中預備了一間居室，與家屬們分離的。」婚姻是二人之間的私事，假使有人能在家屬監視下，或在不適夫婦二者心意的設備下處之泰然，這真是奇跡了。女的或許想住在城中，男的想住在鄉下，這我可不管，但他應該注意「居住安排」中最重要的基本的努力。

於是我再論到「金錢問題」：丈夫被雇嗎？妻子擔任家庭以外的工作？家庭中的帳目，是否加以討論過而互相同意？有許多人對這個最重要的問題是沒有討論過的。無論他們的進益多少，最重要的是在開始結婚起，一直就要對帳目完全誠實和同意，結婚之後，金錢問題仍應逐月繼續討論的。倘若有時女的賺錢較男的更多，我們不得不承認這是破壞和平的危機，同時女性

就容易產生自負心。所以處理帳目應該是聯合的工作，大家共同管理。普通日常的用途，每人各投一票。在所規定用款外之費用，不但是女的應該得着許可，男的也是如此。這樣有計劃的管理財政，不但可以阻止丈夫不致於成爲一個財政的獨裁者，或者反之成爲一個無意識的負債者，而且可免去家庭間的不和以及負債。

爲謀更安全計，預算中必要規定一筆「請客費用」，除經常費外也需要意外費。有許多家庭，（不論其進益的多寡）常常因爲處理意外費用的忽略或疏忽而至於破產地步。若夫婦間能夠深謀遠慮對於財政絕對實行忠實，而共同的處理，這種不幸就不會發生了。

我更要問到「保險問題」，同時也勸他們二人祇少要有一筆小小數目的保險費，作爲他們確已想到將來的明證，也爲對意外事情的攻擊有相當的準備。從有福共享，有禍同當的觀點看，做妻子的實在也應負擔一部的保險費用。

倘若沒有理由可以討論保險，那麼我就要提起「健康問題」了，勸勉二者必須有澈底的體格查驗，在過去的記錄上所以有許多不幸結果，大多是因爲體格不健全或微少的性方面的殘缺，在結婚前沒有查驗而引起的，這種結果本來祇需要簡單的手術或醫藥調護就可以免除。

的。所以每對行將結婚的男女，都有權知道自己和對方的健康和應該加以補救的地方，這樣的知識是能區別出快樂和終生不幸的。

有一次，一個體育家和他的未婚妻來訪我，她是很健康的，不過在數月前，她的一隻肺被移去，她在這樣情況下能結婚嗎？經過嚴密查驗之後，知道生養小孩是能使她致命的，所以我祇允許他們先和醫生討論，免除這種危險，才可以結婚。若沒有這種處理，婚姻的結果就是悲劇。這當然是極端的例子，但表明「隱伏不知的應防備的事」可從體格查驗發現。這也可以發現生理上的不協調，感情冷淡，多年不育，平素不安，以及精神上痛苦及恐懼等種種問題的原因的。

你念過什麼書籍？或你與誰曾討論過婚姻中之「性」的問題呢？我這樣的問是要知道到底有多少人對於這樣嬌嫩且最嚴重的事情是知道的，我發覺有許多配偶一些也沒有這樣的知識。感情上的靜默應該被客觀的討論能力所替代，應用旁觀者態度來討論婚姻上實際的問題。這種能力之獲得沒有能較參閱一本有趣味有學問之書籍來得多，我繼續不斷的搜尋着以編在我的一婚姻與性之協調一這類的書目中，我設法的找出讀物，使在配偶們的思想上有貢獻。下列三種為最使我滿意讀物中選出來的：

「婚姻的性的技巧」是依色白赫登所著(The Sex Technique of Marriage, by Isabel E. Hutton)

「婚姻之性觀」是梅克斯愛克諾所著的(The Sexual Side of Marriage, by Max Exner)

「婚姻之性因子」是海倫爾拉汗鈇所著(The Sex Factor in Marriage, by Helena Wright)

實在的說，在婚姻生活中，沒有一件事能促進愛情，和使夫妻心心相印比性的融洽更大，具有理智的男女都知道這是真的。但男子往往不能隨靈敏的知識引導而行，所以有幾件婚姻是被男子們在開始時的舉動魯莽而毀壞的。性的挑戰是人的天性，但他不能知道他的妻子若不經過愛情的培養和溫柔環境所激動是不會對性慾有所特別表示的，倘若能對男女身體上及情感的特性有所明瞭，那末在婚姻的早期生活，是沒有意外的問題會發生的，沒有一個青年人會生氣發怒或精神憔悴。良好的書籍會告訴你性生活上種種的事實，以及你必須具有的健全的精神的態度，倘若牠們不能解決你的困難，祇少牠使男女間有討論的目標，也能催促他們與

良好的指導者聰明地去討論着重要的問題。

性的滿足不過是快樂婚姻生活的一章，如果性的方面，不能得到協調，其餘的事就不會有美滿的效果。在我幫助許多配偶們克服困難的經驗中，以及和許多醫藥專家談論的結果，我深深的知道婚姻的失敗，很少是「性的不配」。人類身體是較腦子容易調整，我曾經幫助過已有幾年悽懂的配偶們得到性的滿足，所以很希望能幫助青年人在開始時就踏上正路，使他們不致於會在結婚數月後發覺他們是不能相配的，蒙昧無知地毀壞了一生，實際上可以說是美滿的成功的配偶。

其餘應當考慮的問題，就是孩子了，我假定大多數人是需要孩子的，但我詢問的是「你們的理想家庭是怎樣的？」你們有沒有同意孩子的支配問題？他們需要幾個孩子，我可不管，但我們所要知道的，是他們有沒有互相了解，假使他們在這點上要求幫助，那末我就介紹給他們適於書中及社會中有地位的醫士們的表中的回答。其中記有一年中生養孩子最好的日子，適宜的生活地點，這樣孩子的生養，再不會完全依賴「偶然巧合」了。

形成不快樂和空氣緊張的基本原因，似乎不為輕年人所注意的。就宗教說，有一夜我在一

家作客，主婦是非常熱心的信徒，但她的丈夫是一個善談的無神論者，喜歡批評宗教和教士，顯明的這個家庭不和的原因一定是在丈夫的閒談消遣時。所以宗教的態度，也應坦白地加以說明，但這不是說配偶們一定要同樣的態度的，這是說他們應該是互相了解的，除非在婚前對宗教問題已有寬容的態度，在婚後是很難改善的。

沒有一個人應說我以上的述說是處於教訓的態度的，我不是要訂立規條或頒布命令，我是要鼓勵青年們利用他們所有的理智去獲得更多的知識，去思想及預計他們生命之道。這樣的計畫才能免除許多荒唐者所踐之陷阱，並且能夠產生深厚的愛情和完整的安全。預先的考慮和多次的磋商可以使許多配偶美滿的結婚生活，也能夠使青年們發覺婚姻的美滿生活不是自動的奇跡，而是實際努力後的收穫，青年們要在社會上獲得成功的地位，對於結婚生活，不可不有準確的見解。

### 三 購買的動機

一個人生的人生中，每天要和購買這件事發生關係，而世界的商業機構，也因此而得以存

在，然而購買也是一種藝術，如果運用得當，對於個人的關係很大。

一個人實際上需要的東西很少。但是他往往需要生活上必需品以外的許多東西。最有趣的就是一般人連他爲什麼要這許多東西都不知道。那刺激他尋求這許多東西的欲望是從不知不覺間產生的。他表面的理由不過是一種託辭使它合理化些罷了。所以一個男子往往爲他的妻子買了許多奢侈品。這並不是表示真正的愛她，而是他的潛意識使他感覺不這樣做他不能算盡他愛護妻子的責任。做父親的爲了担保他的孩子的大學教育特地買了一張贈與的壽險單 Endowment Policy。這並不是單爲他的孩子的前途着想，而是因爲他害怕他自己不能像受過高深教育的人一樣地能幹。

據心理分析學家報告，人們希望獲得的東西和希望做的事情差不多百分之九十是因爲這種不自覺的鼓勵。這些不知不覺的引導我們購買的欲望綜括起來可以分爲四種主要的動機：

第一種動機是希望更有丈夫氣概——奇怪得很，這種渴念女子較男子更爲強烈。有許多女子喜穿男子的服裝，頭髮剪得很短，效仿男子的舉動。她們厭棄家庭工作而喜寫字間工作。諸

如此類都是女子趨向丈夫心理的行動上的表現，所以對於一個正在投資的女子最好的誇讚辭不如說：「你對於投資的理論真是一般男子所望塵莫及的呢！」

同樣地男子也希望比他想像中的自己更有丈夫氣概。所以他們加入了健身班，買了許多不大有效的補品來彌補消耗的體力。在很熱的天氣也套上很緊的硬領。他們西裝的肩部填得很闊，可以顯出男性的雄偉氣概。在購買東西的時候他們往往面紅耳赤地爭論價格。這雖然省不了多少錢，可是却可以證明他們是比女子更有丈夫氣啊！

第二種動機是希望，在物質上更為滿足——一般的顧客希望有更多的財力可以讓他們忘記他的弱點。他購買非常貴重的東西，並不是單爲了出風頭，很奇怪地，却是爲了要在銷售者面前擺闊氣。一般人總覺得他自己沒有人家聰明、強健、富足、美貌、長於口才……他覺得內心不滿足。於是他買了一輛比他需要更大的汽車，或一隻更貴重的無線電。

第三種動機是希望風流浪漫——有一個著名的詩人曾說過：「一個年青人在春天的幻想很容易變爲戀愛的思想。」其實，不單是春天如此，不單是年青人如此，幾乎每一個人在任何時間都有這種不知不覺的愛風流的境界。無論是醒着，夢中那種思想瀰漫於人們的心中。

但是在表面上女子都喜歡裝出正經的樣子。年青的女子誰都希望有一個如意郎君的心願。她需要一枝唇膏可以使她易於接吻。她不需要一套衣服因為那是一種廉價貨品，但是當那女店員說她穿了這套服裝可以更顯得動人的話，她便毫不思索的買下了。

在她三十五歲以後，她希望永遠保持青春與美麗。因此她常常光顧美容院。在家中她覺得最大的工作是在服侍她的丈夫。她親自為她丈夫烘麵包，買了許多關於烹飪術的書籍，學習烹調她丈夫喜歡的菜肴。

在星期日她很希望丈夫能帶她到近郊去作一次短時間的旅行。當丈夫穿整齊了出去時，在她目光中更是顯得風流瀟灑。私下裏祈求丈夫能給她更多的贈與保險單，因為她深信她要再嫁人是件極困難的事。她要丈夫替她購買一隻用油的打氣爐，因為用煤的爐灶容易使她容貌憔悴的。她很願被男人們所注意，或許較她年青時更為願意。

安達姆較從前沒有什麼不同的地方。當他在二十歲時，他買了一輛汽車。這並不是因為他需要用它代步，而是因為坐汽車可以使女孩子們羨慕。後來他加入了鄉下俱樂部，據他說這樣方才可與多各方面的人接觸。但是實際上他大半的時間都是消磨在和有錢的太太們交際上。

的。

第四種動機是死的恐懼，也就是希望有長久的生命——這一點我們可以在中年人身上體會。拿開汽車來說吧，中年人往往不及他年青時駕駛的愛冒險。他託辭說低速度的駕駛汽油可以省一些，但是他反對高速度的駕駛的真正理由還是在怕闖禍，畏懼死。

一個人到了三十五歲以後開始將一些小的病痛看得非常嚴重。現在我們可以懂得爲什麼許多藥房裏的欺人的補品能夠暢銷，爲什麼太陽燈和維他命等藥物需要很大的緣故了。許多人到了中年以後都加入健康學會，注意食物的營養來增進他們的健康。爲了體重過度有增加死亡的危險，他們都買了許多鍛鍊的器械。在汽車上裝置了安全玻璃和防滑的雙層車胎，用電的器具都希望有安全的設備。在讀新聞的時候，最值得他們的注意的，就是誰曾剛慶祝過壽辰，和那些享高壽的老人所以長壽的祕訣。

上面所講的就是現代心理分析所發現的四種基本的，不知不覺的購買的動機。它們是引導人類進化的原動力。

簡單地說就是：

- 1 男性慾。
- 2 物質慾。
- 3 風流慾。
- 4 長壽慾。

如果你懂得以上四種不自覺的動機，就能夠革除你心理上的不安，能改變現代的教育，能解決不快樂的婚姻結合，能幫助醫生治愈較細菌更難醫療的心理病。在商業上，你也可以根據這種基本的原理來做銷售的廣告。懂得這些動機你可以知道為什麼人們在必需品以外要購買許多奢侈品的理由了。

18  
2+2915  
27

28-18

# 修 養 文 摘

主 編 者	徐 百 益
出 版 者	正 義 書 店
發 行 者	激 流 書 店
發 行 者	羣 學 書 店

一 九 四 七 年 三 月 初 版