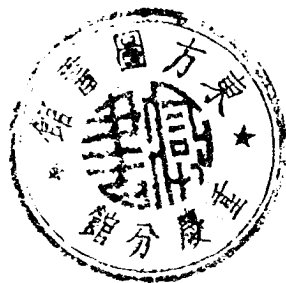


黃萬石編著

# 談心理衛生

給少年的十八封信



正中書局印行

## 蘇序

心理衛生是一種新興的科學；但求之古人，所謂身心修養之學，頗與此相近。

莊子稱「喜怒哀樂不入於胸次」；孟子謂「我善養吾浩然之氣」；儒家以智、仁、勇爲三達德；佛氏以戒、定、慧爲三學；這些都是講求身心康樂內外一致的方法。以今言釋之，莊說近於「收斂」，孟旨近於「發展」，對世界有正確的認識，則「智者不惑」；對人生有同情的態度，則「仁者不憂」；對社會有正義的感覺，則「勇者不懼」了。「戒」者所以節慾，「定」者求其鎮靜，「慧」者重在覺悟處，哀樂無端是非際定的人間世，這些都是可寶貴的教訓。

可惜中國自宋儒以後，一般講究身心修養的人，都偏重消極的收斂而少積極的發展；因之小而文藝禮教，大而政治民族，都陷於消沉衰老之境，缺乏希臘人所謂青春的鬥爭的精神。這不能不說是我們民族性的一大弱點。

「發展」(Development) 是近代一個重要的觀念。可以說近代一切文明上天而飛機，入海而潛艇，無遠弗屆有無線電，傳之久遠有電影留聲機，乃至政治上民主精神的普遍，經濟上生產技術的躍進這些對於時間空間的征服，對於生活組織的擴大，無一不自「發展」一觀念而來。但「發展」而不「合理」則在個人，不免任情縱慾，損人利己；在民族，不免侵略弱國，窮兵黷武。所以「合理的發展」一觀念，無論在個人或在民族，都是必持的態度。

正如每國有國花一樣，他們的民族心理或國民性，也各各不同。俄國當時是以「民族」見稱，但自實行社會主義後，大家都乘「生之歡喜」與「力的自信」的精神，來「打倒愛戀」(蘇聯五年計劃後的標語)了。英國人雖有紳士氣卻愛「幽默」(Humor)；美國人好活動，重事功；法國人愛美，尤愛自由。至於我們中國人呢，愛和平是他的好處，喜妥協是他的弱點；我們如要藥治自己的民族心理，使其走向健康之路，則上說「合理的發展」一觀念必不可少。民族知此，則當前國難，可以打破內部實力，可以發揮個人知此，則橫來的憂患可去，潛在的才能得完全實現。講心理衛生，這是第一義。

至於方法依鄙見亦有二事

一是以藝術家的態度處理人生。我們如觀悲劇，往往對主人翁同情；又如聽書，往往替古人掉淚。這爲什麼呢？因爲悲劇可以淨化我們的感情，而悲哀的發洩，卻是心理衛生的祕訣。我們若遇不幸的襲來，當以觀悲劇的態度對之。

二是以科學家的態度處理人生。即將己身置外，一切遭際，都當作現象看。生、老、病、死，當作自然的現象看；窮、通、苦、樂，當作社會的現象看。我們遇事遭變，如能平心靜氣，究其前因後果，求得適當的方法應付，自然心安理得，不致怨天尤人或激情動氣了。此二事當以後者較正確。

講心理衛生，這是第二義。這二義通於個人與民族，康強之道，莫外乎是。

老友黃禹石，不見十多年了。這次他遠從永嘉寄來一冊談心理衛生給少年的十八封信，不予鄙棄，囑爲序引。拜讀一過，覺其立論平實，文字淺顯，說來娓娓動聽，絕不似一般理論書的枯燥乏味，真爲現代的少年造福不淺。私衷悅服，讀不容辭，因敷衍其說，揭發二義以報。這在少年的讀者們，一時或恐不盡了解，但當他們讀能這書，年事漸增，跨入「不如意事十常八九」的現社會，遇有難題

逆境的時候，則區區的老生常談，或有用處，也未可知。希望少年朋友在苦難的時代中生長起來，努力自愛！

廿六年六月廿七日蘇淵雷序於正中書局編審處

# 目次

- 一 比生理衛生更重要呢
- 二 甚麼叫做心理衛生
- 三 當你饑餓時和吃飯時應該要留意的
- 四 怎樣使你安睡(一)
- 五 怎樣使你安睡(二)
- 六 你曾被夢打擾嗎(一)
- 七 你曾被夢打擾嗎(二)
- 八 怎樣破除你的抑鬱
- 九 忿怒給你的損失

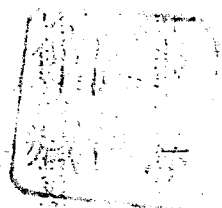
- 一〇 適當的忿怒是有益於心理健康的
- 一一 懼怕的衛生
- 一二 你能絕對不受欺騙嗎
- 一三 怎樣克服你的缺憾
- 一四 非常時期應有的習慣——鎮定
- 一五 疲倦是兒童危險的符號
- 一六 你有儲存的精力嗎
- 一七 少年心理健康的規律
- 一八 不要相信命運

## 一 比生理衛生更重要呢

親愛的少年朋友：

你們都知道一個人要有健全的學問，必須要有健全的身體，這話確實是不錯的。同時你們也知道身體健康的方法，是要注意衛生，如早晚刷牙，身體常沐浴，衣服時常洗換，不隨地吐痰，不吃蒼蠅吃過的東西……這些一切，大家都已知道，而且有許多少年朋友都已做到。

照這樣去做固然可以減少疾病，但是，整個的人，是有兩方面的：身體與心理。上面這些健康身體的方法，叫做生理衛生。而另一方面，心理也要講究衛生；身體要健康，心理也要健康。過去我們所講的衛生，是單注重身體方面的，忽略心理方面的，所以身體上的疾病，雖然減少了許多，可是心理上的疾病，或者叫它精神上的疾病，卻一天一天的增加起來，尤其是當目下社會的情形，一天複雜一天，外界給予人們的刺激，也一天厲害一天，醫院和藥房銷售關於安靜神經的藥品，也一天增加





一天，這是甚麼緣故呢？這是他們不注意心理衛生的緣故呀！

一個人健全的精神，原是有多方的關係。如健康的身體，良好的環境等，而心理衛生卻是它的重要的原因。

有一次，我碰到一位從師範學校畢業後就因政治關係過了七年監獄生活的同學，據他告訴我，他有許多同窗，和他同時或比他遲進去的，起初都有強壯的身體，但是，沒有多少時候都因為抑鬱，着急而致於死。他自己呢，本來是一個身體衰弱的青年，能夠過了七年監獄生活而不至於死，就是覺得「心安」，除了讀書以外，別的事都沒有放在心上。確實，他現在學問很好，在南原某書局擔任編輯呢！

朋友！他所說的「心安」就是我們所說的「心理衛生」呀！

古人也曾說過：「心安身自安」，足見心理衛生，古人早已知道注意，不過那時科學還沒有發達，不知道這個名詞罷了。

據許多專家研究的結果，覺得這些心理上的毛病，發源都是在兒童時候，假使小時候就注意

心理衛生，這些毛病都可以不致於發生了。

這樣看來，心理衛生比生理衛生更重要呢！願你們從小時就注意這件事。

## 二 甚麼叫做心理衛生

親愛的少年朋友：

前書曾向你們說起心理衛生的重要，現在讓我再來告訴你們甚麼叫做心理衛生。

在未談心理衛生之前，先要明白那一些是心理的疾病？這些疾病的原因怎樣？然後自然會明瞭心理衛生的方法。

心理上的疾病有各種不同的程度，譬如你本來是很快活的，忽然心裏覺得不舒服起來，馬上換了一幅沉悶的臉孔，病在甚麼地方，連你自己也說不出來，這是一種心理的疾病。又如到了晚上，你覺得懼怕，在睡夢中，你更覺懼怕，甚至要大聲喊叫起來，這也是一種心理的疾病。其實輕微的心

理疾病，是比較普遍的；譬如作惡夢啦，晚上覺得懼怕啦，厲害一點的，會至於語無倫次，舉動失常，一個人要變成了傻子，獸子，或癡子。

朋友，你願意做傻子，獸子，癡子嗎？不願意的話，須早注意心理衛生。心理衛生是告訴你怎樣可以解除懼怕，怎樣可以消除憂慮，怎樣可以保持快樂……總括說一句，心理衛生是保持心理健康的一種科學和藝術。它的內容，不但注重心理疾病的防止，同時還會促成你的本性與社會環境要求相調和的能力。

一個心理健康的人，他對工作是有興趣的，對人是熱誠而溫和的，做事是有條理的，他的喜怒哀樂的情感，是發得很得當的。換句話說，心理健康，是包括對於你的工作的興趣，上進，熱忱，愛好，以及工作結果的質量。此外並包括你平時工作時的心理態度，脾氣，喜愛，或厭惡，以及使你自己和他快樂或憂愁的那種原動力。現在我可補充一句說，心理衛生，是告訴你怎樣利用你的氣力，怎樣防止你的缺欠，怎樣保持你心理感情的調和，怎樣防止你的疲勞，怎樣發展你的特長，以及怎樣去待人接物。

古往今來世界上的偉人，大多是心理健康的；那些事業成功的人們，很少患着心理的疾病。朋友！你願意做偉人嗎？你願意你的事業成功嗎？你須注意你的心理的健康。心理衛生和別的事情一樣，要一點一滴地做起。「小的煩惱便是大的煩惱的導線，」一兩的防止值抵一磅的醫治。」朋友！你要保持心理的健康，須注意心理衛生，心理衛生是從細微的地方着手的。

### 三 當你饑餓時和吃飯時應該要留意的

親愛的少年朋友：

這是一個多麼嚴重的問題呀！爲了饑餓，不知犧牲了幾多生命！爲了吃飯，不知經過了幾多鬥爭！世界上自有人類以來，無時無刻不爲着這個問題而擾亂着。

心理學家堪魯博士說：「饑餓是一種很專橫，很難過，很痛苦的感覺，迫着人類情願犯罪以減

輕這種痛苦。甚至在文明社會中，因饑餓而實行殺人爲食的惡俗，也有許多人因而自殺。這種在胸下部和腹上部的難受和痛苦，對於人類的行爲制裁實有很大的影響。」

本來肚子餓了，誰都會感覺到的；但是，這個需要滿足的感覺和實際需要的本身關係，是值得研究的。這些需要的統制，便是意志訓練的部分，在心理健康上是一個重大的問題。

有許多人肚子已經飽了，看到東西又要吃，尤其是小朋友們，正所謂「肚飽眼未飽」，吃東西沒有定時定量的習慣，這樣，饑餓的感覺就會弄得失常了。一個人吃東西有一定的習慣，就是表示常態的徵象，因此當你饑餓時便能吃得很有滋味，剛剛夠時，便覺得很滿足。正如你疲倦的時候去休息睡覺，醒後就恢復精力一樣。假如你的食慾不振或吃得過多，或是不應當饑餓的時候而感覺饑餓，這便是表示心理健康的衰弱。

朋友話說得大嚼嚙了，也許你們會覺得發厭。要之饑餓的感覺是要訓練成正常的習慣，要在需要和滿足之間保持一種適當的關係，這便是心理健康所應達到的目的。

至於吃飯時候，更應該要留意的，當你發怒的時候，不可馬上就吃東西，據美國生理學家哈蘭

氏研究，當吃飯的時候，如果因事發怒，會成消化不良之症。哈蘭氏在哈佛大學曾用動物來實驗，他在餵貓的時候，用 X 光線照到貓的身上，看到貓內部的消化作用，是很順利的，後來他有一次給貓餵食的時候，忽然引進了一隻狗，把貓要吃的東西奪了去，貓就大怒起來，消化作用就因此停止了。平時我也曾聽人說過：「吃飯時要快樂，不可發怒，不可抑鬱。」足見這個實驗，和我們人類是有相當關係的。

朋友饑餓和吃飯是我們每天都免不了的事情；消化不良是關係一個人終身的幸福，願你們留意這兩件事吧！

#### 四 怎樣使你安睡（一）

親愛的少年朋友：

你們看到這封信時，也許說我多事，睡眠有什麼討論的價值呢？不錯，心理健康的人對於睡眠，

確是用不着討論的，尤其當年輕的時候，睡眠大多不成問題。但是你將來到了事情忙迫或問題困難時，或者你的職業令你用腦過度時，往往會使你失眠。有的小朋友到了攷試或功課吃緊時，也會致於失眠。那時候，你就會感覺到這是一個嚴重的問題了。

曾經患過失眠的人，總會知道這種苦況。當那漫漫的長夜，你偏要它睡，偏是教你不能睡，苦悶的夜只管繼續下去，像是永遠不能發亮的樣子。那時，房裏針繡的聲響都會使你擾亂，一個人彷彿在無限的沙漠上彷徨似的……

朋友！願你永遠不要嘗到這種滋味吧！

有人說，睡眠比飲食更重要；也有人曾用狗來試驗，二十日不食可無礙生命，而四五日不眠可以一病致死，睡眠的重要就可知道了。

那末，你們一定要問起，我們睡眠的時間，應該需要多少呢？這個據醫生說，因年齡的不同而有時間多少的差別，姑且讓我列一個表來明白告訴你們吧！

韋伯爾對於兒童的睡眠問題，很有研究，他曾經採取六個研究睡眠專家的意見，規定兒童適

度的睡眠時間如下表：

小時數	年齡
12.3	6
11.5	7
11.2	8
11.0	9
10.5	10
10.2	11
9.8	12
9.6	13
9.25	14
9.0	15
8.75	16
8.5	17

關於睡眠，還有許多話，但是夜深了，再寫下去，恐怕用腦過度，妨礙睡眠。恕我暫時擱筆！

## 五 怎樣使你安睡(二)

親愛的少年朋友：

你們讀了前一封信，一定要問起：「如果睡眠有了困難，怎樣使它安靜？」朋友，請忍耐讀下去，這封信原來就要討論這個問題。



也許有些小朋友更要懷疑：「我根本不知道睡眠的滋味，怎麼睡眠會發生困難？」對啦，從前蘇格蘭有一個牧童也這樣說：「我不曉得甚麼叫做舒服的睡眠，我所曉得的祇是當我把頭放在枕上後，便覺得是應當起身的時候了。」

朋友！在你們中間，想必有許多與這牧童會有同感——如果大家都是這樣，便用不到討論睡眠的問題了。我們正當睡眠的時候，雖然不曉得睡眠是怎麼一回事，但是你睡醒後便曉得是否睡好了，或是怎樣睡的。要測驗你是否睡得好，最明顯的徵象，是看你醒後是否感覺得輕爽；疲倦，頭痛，是否完全消除。因為一個人當睡眠的時候，筋肉的疲倦，可以自動的恢復，醒後便能感覺得精神舒服。

假使你是一個神經衰弱的人，你便不能好好安眠。雖然睡眠是屬於全身的，然而它重要的效用，還是使每日工作疲倦的神經系得到休息。一杯咖啡，一盞濃茶，都會使你不能睡眠。快樂，興奮，以及悲傷也同樣會使你不能睡眠。當你臨睡之前，你的腦子裏，須要和水一樣的平靜，才不妨礙睡眠，小孩子睡得很便利，就是因他腦子簡單的緣故。

如果患了失眠，應設法使他安睡，就是睡眠沒有問題的人，也應當注意防止失眠的辦法。下列各點，可做一般人睡眠的指導：

一、睡眠是人生很重要的事，不可忽視。假使你有鬧鐘，當你已經得到充分睡眠的時間來喚醒你是可以的；如果用了它去減少睡眠，那便是一件害人的東西。

二、多休息防備你的精力太疲倦了——我們時常聽說所謂太倦了睡不着，太餓了吃不下。一個人因為創傷或疾病痛苦太過度了，可以得到極甜美的睡眠，如小孩子哭後的甜眠。但是我們如果要預備去做一種繁重的工作，就必須得到充分的睡眠，這比疲倦後用睡眠來恢復更好些。因為這樣不致使身體太吃虧。如果你不能安睡，坐着休息也是好的。

三、盡你的能力養成一種有規則的睡眠習慣，使它適合於你的工作，不過這種習慣要有伸縮性，像你的工作習慣一樣。如果當你發生例外的事情時，免得你睡覺不舒服。

四、你要能夠養成一種自己可以約束習慣的能力。譬如許多人碰到陌生的眠床，就不能睡眠，這是一種不好的習慣。所以每個人要有例外的準備。熄燈，正當的姿態，閉着眼睛，鬆爽，摒除心中

雜念，有睡眠的自信心——如此，睡眠才能欣然降臨。睡眠是不能命令強制的，越想睡覺，越是不能睡覺。

五、上床以後勿想對於個人興趣濃厚的事，只可想一些對於個人利害無關的事物，如風景圖畫等等。

六、集中注意力在一單調的刺激上，如自鳴鐘秒針的響聲，滴水聲或其他……

七、自己暗示入睡，自己對着自己說：「我瞌睡了！」「我身體疲倦了！」「我眼睛睜不開了」等語。

八、萬一一時不能入睡，不要着急，愈着急愈難入睡。

九、萬一睡了不久即醒，如十時入睡，一時即醒，遇到這種情形也不可着急，而仍須鎮靜樂觀，自己可以安慰自己說：「我今天成績很不差，已經睡了三小時了，大致已綽綽有餘了，再睡固然很好，不睡也行了。」如此鎮靜不動情緒，容易再入睡，否則一着急必絕無再睡的機會。

此外對於物質環境也有下列幾點應該要注意的：

一、勿有嘈雜的聲音。

二、勿有光。

三、室內空氣新鮮流動。

四、溫度勿太高，華氏六十八度最爲適宜。

五、勿多蓋被毯。

六、晚餐勿多食，但入睡前飲一小杯牛乳等可幫助入睡。

七、晚間勿飲咖啡或濃茶。

八、枕宜墊得高，防止血多入腦部。

九、頭宜冷，足宜溫暖，臨睡前溫水洗足或洗身均有益於睡眠。

朋友！這封信寫得夠長了，爲着你們將來睡眠的安全，所以不憚煩地寫下這許多，願你們留意這些。如果到了失眠症發作時，去找尋辦法，那是比較麻煩的事情。

## 六 你會被夢打擾嗎(一)

親愛的少年朋友：

前書與你們討論睡眠的問題，由於睡眠，使我連想到做夢，現在就和你們討論做夢的問題。

朋友！你會做夢嗎？這是一個很有興趣的問題呢！願你一字一行地仔細讀下去。

「夜長夢多」這是我們時常聽到的話，意思是說人們在漫漫的長夜裏，做夢是免不了的一回事。

「至人無夢」這是古人說的話，意思是說一個超然的沒有俗務牽累的人是不會做夢的，其實就是心理健康的人是很少做夢的。

「夢」確是很有興趣值得我們討論的問題；有人在夢裏去遊花園，有人在夢裏去搶掠人家的東西，有人在夢裏遇見鬼怪，甚至有人從夢裏朦朧地離開臥榻跑到山野間去。因此一般人對夢

都懷着驚奇和懼怕的心理。野蠻人說做夢就是靈魂的出遊呢！

不了解夢的人，常被夢煩惱，被夢打擾，下面便是幾個例子：

「一個在加拿大野外的工程師，做了一個不好的夢，夢中似乎覺得他全家的人都死了。這夢使他難過了三天，恐怕是因為難過的緣故，他每天晚上都做同樣的夢。他雖然不相信夢，但總不能心神安定的過日子，因此，他便決定老遠的跑回家去看看，但全家人都是健康平安的。」

朋友你猜猜看，這工程師爲甚麼要做這個夢呢？據心理學家研究的結果，說他本來是不滿意家裏對他的態度的，他知道家人不歡喜他遠行，每次家信寄來，都使他感覺痛苦，他恨不得他全家的大都離開他才好；這種思想因爲不能實行，稍許變態的便由夢中表現出來。他的因爲這個夢而煩惱，是因爲感覺一種自疚和不安的原故。

還有一件事，是一個女學生參加大學的辯論會，凡是和她同一邊的人，各人袖上都掛着一個紅色的小盾牌。那天晚上，她便夢見她的母親死在牀上，有一塊紅色的大盾牌釘在牆上。

朋友你再猜猜看，她爲甚麼要做這夢呢？原來這個女學生的母親病得很重，她從參加講演會

那天回家去，就不由自主地將她的紅盾牌釘在牆上。後來母親死了，她感覺得母親死的原因一部分是她促成的，以後她終身不忍看紅的東西。這樣她把夢和現實混在一起，使夢成爲生活的一部分而影響了她的行爲。

夢有時很清晰，如果夢中的事實和心中所想的相符，便使人感覺得這是已經發生的事實的一部分。一個養育院的監督，因爲有一個病人逃回家去，殺了他的妻子，然後自殺了。他便責備自己，他夢見在審判時有人警告他，不可給這病人特權，應許病人出去。這是因爲病人所發生的悲劇，使他感受極深的痛苦，以致不能工作，由事實而成夢。就是因爲他憂思過度，感覺到這是他的罪過所致。

朋友寫了許多，依然不能結束，關於夢的成因和減少做夢的方法，容在下次再談！

## 七 你會被夢打擾嗎（二）

親愛的少年朋友！

你會做過夢嗎？曾被夢打擾嗎？被夢煩惱嗎？看了前一封信的幾個例子，也許可以了解一些。

如果你完全明白做夢的原因，那你一定不會懼怕，同時也可使夢減少。

夢的發生，有兩個原因：一是內因，一是外感。甚麼叫做內因？譬如我們白天裏要想做而不敢做的事，往往在夜裏夢見。有的甚至少年時候做過的事，到老年時才從夢裏出現。福洛特對於夢的解釋說：「凡是一種思想與慾望是我們下意識想做，而實際行爲不會去做的，以爲這些思想或慾望做了是妨礙道德，有時便衝破這種阻礙在夢中實行出來。」

甚麼叫做外感？有的叫它有機感覺。譬如一個人睡覺的時候，洒香水在他的臉上，他會夢遊花園，噴冷水在他的臉上，他會夢見外遊遇雨，全身沾濕。古人說的「寢帶夢蛇」，「寢巾夢鳥」，就是這個道理。

研究夢的人，都說做夢的原因，是關於外感的多。各種感覺中，最容易引起做夢的是視覺，其次是聽覺，此外味覺嗅覺有時也能入夢。瞎子全靠觸覺感知外界的現象，所以他的夢，多半是關於觸



覺方面的。醒了的就不同了，他們的夢多關於手勢和身體狀態的多。

夢的發生，大概在半醒半睡的時候，太陽剛升起來的時候，更容易入夢。此外因病或其他原因不能熟睡的時候，夢特別來得多。

朋友！你要減少做夢，不被夢兒打擾，唯一的方法，是使晚上熟睡。白天裏多運動，減少胡思亂想，心裏坦然地，不把一切的事情放在心上，到晚上睡覺之前，更不要想什麼，這樣，你就不会被夢打擾，被夢煩惱了。

少年朋友！願你永遠不会被夢打擾！

## 八 怎樣破除你的抑鬱

親愛的少年朋友：

「抑鬱」在你們是不會有的，我想但是這病的根源，卻是少年時候種下來的，你還記得嗎？「小的煩惱，便是大的煩惱的導線。」

有些少年朋友因爲考試失敗而抑鬱不樂，有些因失掉可愛的玩具而心痛不已，有的因爲同學不和他要好而自己懊喪……總之，碰到不如意的事就心裏難過。這種習慣，久而久之，就會變成了苦悶的抑鬱症。正如長久咳嗽會變成肺癆一樣。

「抑鬱」是神經系統的毛病，有人說：「每個人生活着，在他們的生活力止，都儲蓄了一些希望，快樂和滿足。到了這些儲蓄支用過度的時候，這種病徵——抑鬱便發生了。」

這話很有道理，一個人到了希望，快樂，滿足都用盡了的時候，自然心裏覺得不安，就會抑鬱起來。

這種病症，來也無蹤，去也無影，使你不可捉摸。它的苦痛，只有患過這病的人才會知道。輕微一點的只覺得心裏有說不出的苦痛；厲害一點的，可以釀成嚴重長期的精神錯亂。

有些人富於文學天才的，當他抑鬱的時候，就把那些苦悶的抑鬱的情感寫出來，這也是發洩情感的方法，正如小孩子碰到不如意時就哭了一場。

在歷史上我們可以找到的如南唐的李後主，當他被宋擄去以後，一個亡國的皇帝，他回想過

去，自然有說不出的苦悶。下面這一首詞，是他歸宋後寫的：

「無言獨上西樓，月如鉤；寂寞梧桐，深院鎖清秋。剪不斷，理還亂，是離愁；別是一般滋味在心頭。」

朋友！這一首詞寫得多麼悲傷呀！他所說的「別是一般滋味在心頭」這便是說不出的心頭的抑鬱呀！

此外在宋朝還有一位有名的女詞人李清照，她本來是一個貴族，父親是做大官的，母親是狀元的孫女，出嫁後，夫家也是貴族，況且她的丈夫和她有同嗜好的，都是愛好文學的，她的少年和中年的生活，都是黃金般的，真是人間的驕子，天上的安琪兒，但是到了晚年，丈夫死了，又遭金兵陷宋，正當亂離的時候，她就過了流浪的生活，在風霜憂患之餘，她晚景的蕭條，自然可以想見。你看，她下面寫的詞：

「風住塵香花已盡，日晚倦梳頭。物是人非事事休，欲語淚先流。聞說雙溪春尚好，也擬泛輕舟；只恐雙溪舴艋舟，載不動，許多愁！」

一種不堪回首的酸辛滋味，都流露在這首詞裏了。

前面已經說過，一個人把所儲蓄的快樂，希望，滿足，支用過甚的時候，自然會感到抑鬱。這兩位詞人，一個是亡國的皇帝，一個是晚景悲涼的貴族女子，他們一方面眷懷昔日的快樂，一方面悲傷前途的黑暗，自然會悲從中來，抑鬱不能自己。

從此就可知道，你如果要防止抑鬱，那末，你應當隨時奮鬥，隨時有着新的憧憬，你的前途，隨時會有新的希望，才不至於發生抑鬱。

注意你的身體的健康，也是防止抑鬱的方法；有許多抑鬱症，是起於生理方面的。有一句俗語說：「人生是否有意思，是由肝臟而定。」

當你失意的時候，不可過於擔心，有一個患抑鬱病的人說：「我並非真正有什麼憂鬱，不過總覺得是如此罷了。」後來他脫離了這種習慣之後，便覺得好些。有些人提議，我們每早對鏡時，便露着笑容，然後一天之中，凡是不快樂的時候，便練習這種笑容。另有一些人在早餐時候弄爵士音樂，所以你也應當養成一種特殊嗜愛的辦法去驅除抑鬱。

## 九 忿怒給你的損失

親愛的少年朋友：

前書說抑鬱對於人生的害處，這封信再和你們討論忿怒的害處。

有許多少年朋友，碰到稍稍不如意的事情，就馬上發怒。早上醒來找不到衣服要發怒，穿衣服時衣服太緊或襪子太小又要大聲咆哮起來，洗臉刷牙，臉水太熱太冷又要發怒，放學回家，飯燒得遲了又要發怒，在學校裏，同學不順從他的意思又要發怒，總之他一天到晚，時常在發着脾氣。

這種習慣，如果不早點改掉，對自己是有很大的損失。無論在事業上或身體方面都要吃虧的。記得在第三封信裏討論吃飯時候應該留意的問題時，曾向你們舉過一個例子。說吃飯時發怒是有妨礙消化的。其實，不僅吃飯時候不可發怒，就是平時發怒也有妨害衛生，據專家研究，多發怒是會減短壽命的。但是，一般人卻很少注意到這一點。

現在再告訴你們一個生理實驗的故事，證明忿怒反應是有礙衛生的。在我們的身體上，靠近喉頭，位於氣管兩旁的，有一對盾狀腺，其中附帶有兩對腺，名叫附帶盾狀腺。這兩對腺的健康與衰弱，與我們的壽命，是有極大關係的。關於這個，從前有一位生理學家名叫漢梅，曾經作過實驗，他用一種動物白鼠，在實驗之先，把許多鼠分為兩組：一組的性情非常激烈，另一組的性情非常馴服。他把這兩組白鼠一個個的附帶盾狀腺都把它割掉。到了第二天，激烈組的白鼠死去百分之七十六，而馴服組的白鼠僅死去百分之十三，數目差得很大呢！

朋友！從這個實驗的故事看起來，我們平時處事對人，總要態度和平，否則時常發怒，則毒汁儘及附帶盾狀腺，生命亦將短促，豈不是一件可怕的事嗎？

朋友！你如果有了忿怒的習慣，應設法制止，關於制止的方法，話還很長，容下次再談。

## 一〇 適當的忿怒是有益於心理健康的

親愛的少年朋友：

前書倉卒，未盡所言，茲再爲詳告：

忿怒對於我們的身體既有損失，應設法制止；這裏就和你們討論制止的方法：

斯達立教授對於忿怒很有研究，他關於忿怒的勸戒，我們可以挑選以下幾條以爲規律：

一、節省你的怒氣，因爲怒氣是你內部的一種儲存力，預備意外發生的事情而用的；當一件非常事情發生的時候，你平日的能力不夠對付時，你就要求助於忿怒。所以將忿怒用在瑣細的事上，便是浪費了。

二、當你疲倦，饑餓，遇了不如意，年齡將老的時候，要提防準備去抵抗那種一觸即發的忿怒，尤其是兒童格外要注意，脾氣發憤了，大起來是很難改正的。你防止忿怒，要像防止觸電一樣。謹慎小心，在將要發怒之前，先默念一下，或稍加考慮，就可制止你的怒氣。

三、對於某件事情忿怒到一種適當的程度時，便應當停止。如果事情已經了結，應當迅速恢復原狀。不可讓自己不斷的回想或刺激。事情過去了，便應當趕快忘記，不要使整天都是發暴風雨。

四、多讀書減少你忿怒的機會。有一位美國哥倫比亞大學女子學院的心理教授桂芝夫人，她在女生心理班中，曾經做過一種情緒的實驗，她測驗一星期中發怒的機會，是星期一至星期四比較的少，星期五至星期日比較的多；這個原因，是因為那個女子學院的上課時間，都集中於星期一至星期四這四天中。星期五至星期日這三天中，或整天放假，或半天假期。照上述的情形看起來，女生動怒的機會在假期中似比上課時間多。據桂枝夫人推測，以為上課時期內，生活非常規則，日與書本接觸，沒有忿怒的刺激。至於假期中，女生喜歡社交，這裏宴會，那裏跳舞，都要應酬一下。於是服裝上，用品上，以及男女的社交上，女子與女子的比較上，在在均有機會引起忿怒的反應，所以在學生時代還是多讀書的好。

朋友！看了上面這些話，你們一定要懷疑：「一個人老是忍着氣不發怒，那是不可能的呀！不錯，人生喜怒哀樂，只須發得適當就可。一個人如果全不會發怒，必是一個「鄉愿」，或沒有脊骨的東西。最適當的忿怒，是一種完全客觀的忿怒，不為自己的利益而發，而為公衆的利益而發，譬如我們碰到一件冤枉的事情，應發「正義之怒」，不應忍氣吞聲，不敢抵抗。讀飛將軍十七歲時在麥



斯地方看見德人的野蠻而怒思復仇，林肯總統小時到紐奧林地方看見黑奴的痛苦而怒思解放。這些正是「正義之怒」，是適當的忿怒，有益於心理健康的。

少年朋友儲存你平時不需要發的忿怒，預備將來替人類發「正義之怒」。

## 一一 懼怕的衛生

親愛的少年朋友：

當黑夜裏，你單獨在一間房子裏，或者當月明風緊的時候，你一個人從曠野裏經過，你會覺得懼怕嗎？是的，我想少年朋友一定這麼回答。

怕黑暗，怕鬼，怕猛獸，怕毒蛇，大家都有這種心理；尤其是少年朋友更加厲害。

這封信我要和你們討論的是懼怕的衛生。甚麼東西要怕？甚麼東西不要怕？怎樣可以解除懼

怕？

據心理學家研究，能夠引起懼怕的先天刺激只有兩種：一種是大聲，一種是失持；什麼叫做大聲呢？譬如你不提防的時候，突然來了一種巨大的聲音，你一定要受驚。什麼叫做失持呢？譬如你對一個嬰孩，忽然鬆了手，或使他跌落時，他一定受驚懼怕起來。這兩種——大聲與失持的懼怕，是先天的，就是所謂原始的懼怕。當你做惡夢時，夢見從高處跌下，驚醒後還覺得心跳，也是與小孩子鬆了手受驚是同樣的情形。

除了上述兩種懼怕以外，其餘都是後天學習而來，如怕鬼怕黑暗……有的鄉間的小孩子，甚至怕外國人怕警察。這些都是父母教他的。

關於後天學習的懼怕，有的是可以保護生命，避免危險，如毒蛇猛獸，是我們應該要懼怕的。有的卻會擾亂我們的精神，妨礙我們的事業，譬如怕外國人，怕鬼，這是有害無益的，是不應該有的懼怕。

那些過分的失常態的懼怕，叫做病悸，就是心理不健康的病徵。記得從前在東方雜誌上看到一個「咯血」的故事，這故事很有趣，現在我把記得的大意寫在下面：

「有一個人（姓名忘記了）他少年在中學一年級讀書的時候，一天忽然從痰唾中發現一些紅的東西，他就懼怕起來，心裏時刻不安，每天看報，都注意肺病的藥品，家裏寄來的錢，都去買藥吃了，結果越吃越不像樣子了。寒假放了，他回家去，因為身體瘦了，面色蒼白了，只怕遇見父親有些不好看，他就預先塗上許多胭脂和雪花膏，於是父親更不高興起來，以為他近來功課退步的原因大概是性子變了。這樣塗脂抹粉，益加使他懷疑。當他回家的那一天，就遭了父親一頓罵，他只好哭着告訴母親，母親連忙帶他給醫生看，醫生診斷起來，說他唾液中的血，原來是牙齒的毛病，只需換了一個牙齒就沒有問題。這才使他放心，解除了懼怕，身體也就健康起來。」

說到這裏，我又聯想到「杯弓蛇影」的故事：「從前有一個人名叫樂廣，他有一位好友，時常和他往來，有一次，別了好久不來，他奇怪起來，就去看他，原來那個朋友是生了很重的毛病。樂廣看他的時候，他告訴樂廣說：『前幾天，我在你家飲酒，喝了一口，忽然看見杯中橫着一根蛇，我吃了一驚，馬上就回家，那知回家以後，就病了起來。』樂廣聽了，很覺奇怪，他回家後，想來想去，總是想不出這個道理。後來他忽然在客廳的牆壁上看見，掛着一把弓，這才使他明白，那個朋友所說的杯中蛇，

原來就是弓影啊！他就立刻去告訴那個朋友，朋友聽了這話，病也立刻好了。」

像這樣「杯弓蛇影」的懼怕，是叫做想像的懼怕；就是說本來沒有那件事，你自己把它想像起來的。這種毛病很普遍，不過有些輕重罷了。嚴重一點的，會致神經錯亂，一個人要變成了傻子或癡子。

朋友！你當然不願意有這種想像的懼怕。你要防止或解除這種懼怕，須注意下列二點：

一、注意你身體的健康——一個人病後或身體衰弱時最容易患這種毛病。

二、有豐富的知識也可減少懼怕。有許多懼怕都由於知識不夠。如我們的始祖怕空谷的回聲，這是因為他們不明瞭回聲的道理。

朋友！懼怕的病徵，是兒童時期種下來的；如果這種毛病到了嚴重的時候，一切事情，都沒有成功的希望。願少年朋友注意你「懼怕的衛生」。

## 一一 你能絕對不受欺騙嗎

親愛的少年朋友：

前書討論懼怕問題，曾和你們說過，那種自己想像起來的懼怕，應設法防止，設法解除。這種不應該懼怕的懼怕，可以說是自己欺騙自己。

其實，誰也會受欺騙，誰也不能絕對不受欺騙，少年朋友更易被人欺騙。不相信嗎？我告你幾個被欺騙的故事吧！

從前有一個心理學家做過一種試驗，他用一瓶火酒，一瓶薄荷油，一瓶鹿蹄草，招集一羣人來，要他們每瓶都嗅一下，辨別各瓶中的氣味。後來他再用十個瓶子，每個瓶子都裝着毫無氣味的蒸溜水，這一羣人嗅過了前面三個瓶子的氣味後，再嗅這十個瓶子。嗅過以後，一百個女人中，有四十個，一百個男人中有三十七個對這毫無氣味的十個瓶子，都說出各種想像的氣味來。有的說是

火酒，有的說是薄荷油，有的說是鹿蹄草。這個試驗中，女人被欺騙的比較男人多些，所有被試驗的人只有百分之六未受欺騙。在頭兩瓶中，受騙的很少，但是繼續下去，愈後便愈難辨別。

朋友！如果你也參加試驗，恐怕也會被他欺騙呢！

還有一個試驗，先叫被試驗的將手指插進一只箱子裏去，預先告訴他們裏面有一個電盤，能夠發出熱度，其實那箱子裏並沒有電盤，但是十人中卻有六人感覺到熱氣。這個試驗，被欺騙的也是女人多些。

後來再叫他們把手放在水中，水裏通過電流——電流的能力足以使手震動，過一會，把電流停止了，而電機的響聲卻仍舊存在，結果被試驗的人有五分之四的女人和四分之三的男人感覺到還有微小的震動。

從上面幾個故事看起來，人類多少總有一點容易受人欺騙，受人催眠，我們祇有對於人生重要的事件，在感覺及普通常識上，能夠大體不受欺騙，便不錯了。

親愛的朋友！這種感覺上的被人欺騙，倒是無關重要的；你們離開學校以後，要與社會接觸，與

社會發生關係，那整個的社會都是欺騙的，那時候，你如累被人欺騙，就要影響到你終身的事業了，你該隨時隨地辨別真理，明白是非，不要被他人欺騙才是。

### 一三 怎樣克服你的缺憾

愛親的少年朋友：

你有甚麼缺憾嗎？這封信，我要告訴你克服缺憾的方法。

往常我看見許多少年朋友因爲自己有了一種缺憾，遂致沮喪，悲傷，歎息……

有的因爲口吃而不敢說話，有的因爲矮足而不敢向人多的地方行走，有的因爲面貌醜陋而終日抑鬱不樂。

這種缺憾，這種自己感覺到的缺憾，心理學上的名稱，叫做「自卑的意結」；如果你不能克服這種自卑的意結，那末，你的前途，你的事業，將永遠沒有希望，永遠是一個失敗者。

者。  
其實，世界上那裏有完人呢？誰也不能沒有缺憾啊！誰能克服缺憾，誰就是成功者，誰就是勝利者。

現在，我告訴你克服這種缺憾的方法，這是簡單而容易的。只要你有決心，有了堅強的自信，那末，你的缺憾，就會被你克服。這個過去會有許多事實給我們證明：

一個名叫坎摩西尼的，他年幼時有一種口訥的毛病，因為他下決心克服，努力練習說話，結果竟成爲全希臘著名的演說家。還有，大家時常聽到的拜倫，他本來是蹩足的，起初他自己非常怨恨，終日鬱鬱不樂，後來他下決心克服這種缺憾，結果成爲英國最著名的游泳家，善騎者，和大詩人。就是美國的總統羅斯福，他本是身體很衰弱的，他爲了克服這種缺憾，跑到很遠的西方的曠野，結果成爲山野騎馬會的參將，做過責任重大的總統，又是非洲著名的獵者。

朋友！你知道嗎？世界上侵略人家的帝國主義，說自己是優秀的民族，被侵略者是劣等的民族，倡什麼「優生」的學說，被他欺騙的人，就是無形中給你一個民族自卑的意結，換句話說，就是帝國主義將被侵略的民族，在心理上製造一批只知服從不會抵抗的孝子順孫，我們如果中了這種



壽，那就永遠沒有希望了。

個人有了自卑的心理，個人必致於失敗，民族有了自卑的心理，民族也會致於滅亡。

親愛的少年朋友！如果你有某種缺憾，你就要立刻下個決心，設法補償，你就可以走向像狄摩西尼，拜倫，羅斯福的一條路上去！

朋友！願你努力！祝你前途勝利！

## 一四 非常時期應有的習慣——鎮定

親愛的少年朋友：

前幾天給你的信，曾經說過，人類中很少絕對不受欺騙的，同樣，人類中也很少絕對鎮定的，如果一個人能夠達到這一步，可以說這就是一個非常的人了。

平時大家都會想到，非常事變到來的時候，我應當如何鎮定，如何不動聲色，然而，真正到了非

常事變的時候，卻弄得手足無所措，頭腦不能隨意指揮了。

往常人家失火的時候，一個人常致於不能自主，把極不重要的東西，盡力搬出去，重要的東西，反致全數燒燬，這是普通而常見的事。

就是有決心而很勇敢的人，如果平時沒有訓練，也會臨事彷徨而至於失敗。

大家知道荊軻刺秦王的故事。那時，隨他同去的有一個少年，年紀只有十三歲，在燕國是有名的勇士，平時殺人，人家連看也不敢看他，可是到了秦國，捧着燕國的地圖去見秦始皇的時候，忽然慌張起來，臉色也發青了。你想，當他沒有到秦國的時候，當然早有必死的決心。他難道不勇敢嗎？難道沒有決心嗎？但是到了臨場的時候，卻依舊慌張起來，這就是因為他平時沒有養成這種習慣。

現在我又想到一個外國的故事：「有一次，一羣科學家在那裏開會的時候，突然有一個村夫衝進會場裏來，後面追着一個黑人，手中舞着手槍，兩人便在會場裏打起架來。忽然一聲槍聲，兩個人都跑到外面去了。事情發生以後，主席馬上提議道：『剛才發生的事情，也許明天會發生法律問題，要傳我們去做證人的。請大家把這事情的經過，寫一回詳細的報告。』後來大家寫好報告，交給

主席審查，審查的結果，四十個報告中，只有一個是正確的。」

據說這一件事是心理學家假設的一種心理測驗，因為大家相信科學家的觀察比較正確些，所以用科學家來測驗。那知所得的結果，每四個人中就有一個是完全錯誤的。從此我們可以知道科學家的頭腦，雖然比較普通人有條理，但是對於非常事變，依然是不相于，還是需要養成鎮定的習慣。

少年朋友想必都有看過古劇中的「空城計」，當諸葛亮鎮守西城的時候，司馬懿帶着百萬兵馬向他進攻，那時，西城裏一個兵也沒有，但是諸葛亮裝着閒逸的神情，一點不動聲色，給人家看起來，似乎虛虛實實，看不出究竟。司馬懿心裏有些怕，不敢進攻，只好帶兵回去，等到他發覺西城空虛的時候，再帶兵來攻，救兵已經到了，他就沒法可想了。

## 一五 疲倦是兒童危險的符號

親愛的少年朋友：

你會感覺疲倦嗎？我猜，大家一定回答說：「吃過晚飯以後，看了一會書，寫了幾張字，便感覺疲倦了。」對的，這種疲倦，是叫做常態的疲倦，每個人都應該有的，對於你的身體是沒有妨礙的。

你要注意的是，那種不是常態的疲倦，無論甚麼時候，你都感覺疲倦，對於工作，遊戲，都沒有興趣。這種不是常態的疲倦，是兒童危險的符號，就是身體不健康，那時，你就要設法醫治它。

這種失常的疲倦，大多是平時過度疲倦所致，盡力工作，盡力玩耍，盡力運用精力而絲毫不加節制，都可使你腦部和肌肉消耗而致疲倦。神經是腦筋和肌肉的傳達器官，三者連合便成爲一個共同合作的機器。腦筋比肌肉先疲倦，經過長久的行走，或是整天的划船騎馬之後，你便感覺到肌肉是如何的疲倦如何的無力了。

至於那些細微的神經，是連接你的知覺器官，肌肉，液腺以及其餘各部機能，去和腦筋中樞交換接觸關係；如果把這些細微的神經弄得過度疲倦了，就好像電報和電話線用得過損了，那時，腦筋就會感覺疲倦，厲害一點，便釀成腦筋的勞瘁。當鳥雀經過長期的飛翔，停下來時候，便感到精

疲力竭，似乎昏眩站立不住，更不能抵抗外患，好像心身都消耗盡了。或者你從顯微鏡下去看一個已經旅行數百里的傳訊鴿的疲倦神經細胞，便可以看出它們精疲力竭的狀態來。至於人的腦筋，我們可以從他行爲的變態上看出它疲倦的徵象。

失常的疲倦是平時零碎的疲倦積成的一個人要防止這種疲倦，平時工作，該有一定的規律。外國有一句格言：「工作的時候工作，遊戲的時候遊戲。」這就是防止疲倦的方法。尤其是兒童，正如一株樹苗，小時把它弄壞了，大起來就很難補救。所以有人說：「保護兒童不受疲倦的攻擊和保護兒童不受汽車的傷壓是一樣的重要。」兒童工作的規律，睡眠的習慣，以及情感生活的習慣，都要有一定的規律。

親愛的少年朋友！你不要用功過度，那是有害你的身心的。你要記着安利柯的舅父對安利柯所說的一段話：「安利柯！你不是用功過度了嗎？……用功原要緊，但如此的用功，是有害身體的。這樣地把身體弄壞了，甚麼事都做不成。你現在正是要緊時期呢，十四歲的血氣旺盛的少年，如果一味讀書，至於要在案上昏睡，將來身體壞了，就要一生成爲廢物的。先生說你在學校中成績最好，我

聽了原覺得快活，但與其你這樣過於用功把身體弄壞，當願你健康的成長啊！

然而我希望你們不要誤解上面的意思，以為一切的功課不幹，一天到晚閒着休息，那就行了！這又是不對的；一個人的腦筋完全不用，也會變成遲鈍了。好像一部機器長久不用與用過度了是一樣的有害。

朋友！你的年紀尚輕，你須珍重身體！願你

作息要有定時！

## 一六 你有儲存的精力嗎

親愛的少年朋友：

前書所討論的「疲倦」的問題，換一句話說，就是要你們平時把精力儲存起來，到了大事臨頭的時候，才有方法應付。

儲存精力是和儲存糧食一樣，否則有時候你會感覺精力疲乏，無力支持。軍隊打仗的時候是預備後備軍作救急之需。一個人平時儲存精力，是預備將來遇着意外之事用的。

其實各種動物的自然組織，都已經預備了這種儲存的精力。當你作事已經感覺到疲倦的時候，你如果咬緊牙根，繼續幹去，不久，你便又覺得似乎得到一種新的力氣了，這便是你儲存的力氣。一個人儲存的力氣愈多，事業的成果也愈大。

前面說過，儲存精力是對付偶然發生事件的策略；到必要時，情緒會來激發你儲存的精力。譬如碰到危險，你的懼怕便會使你警惕。那時，懼怕可以激發你的儲存力。你看，那房子失火時，一個人從房子裏逃出來，荷着重負，還要爬牆。這種特別的力氣，便是儲存的力量。

一個人平時把力氣用得得當——工作和休息都有一定的規律，那末，到了意外之事發生的時候，便可破除你平日的習慣，而任情緒奔馳。假如我們平時能養成一種儲存精力的習慣，我們便能應付意外的事情。在某些時候，我們必須能推動我們的精力到極度。譬如對於某事特別努力，要想出一種新思想，或者要加入某種競爭，交涉某種事情等。那時候，你簡直不能停止，或致慮，或放鬆。

一下這時，一切都有賴於你已經預備好的儲存力氣；因為當一件意外之事發生時，你頭腦所計劃的行動，便是由你儲存的力量得來的。據說拿破崙在工作緊張的時候，一天祇僅睡眠三小時，但是他有一次在亞斯本地方打了敗仗以後，就一連睡了三十六小時。他的侍衛幾乎疑心到他生命的安全。這一種靜心安睡三十六小時的工夫，便是儲存精力的工作。假使沒有這種工夫，就沒有那種緊張的工作了。

親愛的少年朋友！你希望做大事業嗎？你要先預備你儲存的精力！

## 一七 少年心理健康的規律

親愛的少年朋友：

今天看到日常心理漫談中有一節討論兒童心智規律，中間有幾條規律是一位著名的兒童心理學家所舉的這些規律，可以作為少年朋友訓練的指導，茲特摘錄如下：



一、每個小孩應當能盡情自由發展他的願望，在玩耍和工作上應當活潑，能表現自己的情感，能衛護自己，能冒險，能處理事情，能尋求，能滿足自己所需要的慾望等。這一切祇要有充分的休息，十足的睡眠，便可以得到。

二、每個小孩應當由訓練而約束自己的衝動，與別人合作，能服侍人像自己被人服侍一樣。

三、每個小孩應當對於他應做的事情專心去做。要能在短時間內用心學習，不可耗費時光。時應當警醒，活潑，不應心懷怨恨。每日都是心思純潔。不可為過去或未來的事情憂慮。

四、每個小孩應當有一種固定簡單的工作，決斷應當清楚敏捷，以全副心力去對付，不可自相矛盾或煩惱。要使工作成為有秩序的日常工作。

五、每個小孩應當由訓練去應付小的困難問題。意外的不幸，困難，失望，在人生的道路上總是免不了的。

六、每個小孩應當和別的小孩一起。各種活動，如工作，玩耍，吃食，甚至爭鬥，以及成羣結隊，交朋友，打假仗等，都是與小孩有益處的，因為這些都是社會的背景。小孩由家庭，學校和玩耍的場中，而

得到吸收和發展社會訓練的機會。

以上便是伯亭教授所舉兒童心理健康的規律，少年朋友如果每日照此實行，便可使他走上  
一條健康、快樂、正當的途徑！

朋友這封信希望你多讀幾次，最好把這六條規律抄下作你每日生活的規律，要和你的功課  
一樣重要的看待。

## 一八 不要相信命運

親愛的少年朋友：

從過去許多通信中，我們可以知道，人類一切的習慣，可由少年時候訓練成功。一個人一生的  
事業，可以自己作主，雖然環境能支配我們，然而我們明白了環境，也可克服環境。

一般人碰到失意的時候，或自己不能克服環境時，多委之命運，說什麼「命途多舛」「命運

坎坷」的話。他們把命運看做失敗的唯一原因，卻不知天下從來沒有所謂命運！

朋友！你不相信嗎？請你想想看，當封建社會農奴與地主對立的時候，農奴的身家性命，以及他一生的幸福，都操於額主之手。在目前資本主義的社會裏，一般工人的幸福，都操於資本家之手，難道這許多農奴和工人，都是同一命運嗎？

原來幸與不幸的人們的區別，是社會制度造成的；在封建社會裏，就決定了農奴的命運，在資本主義社會裏，就決定了勞工的命運。那所謂「死生有命，富貴在天」的古話，只是強者欺騙弱者，甘心受戮的咒語與意大利侵略阿比西尼亞說是傳布文明給野蠻人是同樣的荒謬！

朋友！你要相信命運，那末，對於你的前途，對於你的事業都是有實無益；如說你的命運是好的，你便老是等待着，因此而不努力了。天下決沒有坐待而成功的事，你將因此而貽誤了一生的事業。如說你的命運是壞的，你便因此而灰心而沮喪，這於你的心理的健康是有很大的妨礙。

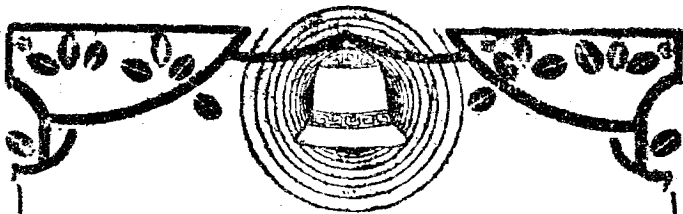
其實天下一切的事情，都有它的因果性，有北地的嚴寒與生活的刻苦，才有北方人強悍的體性，有尼羅河的水利才有古埃及的文明。吸了鴉片烟就會墮落而流於盜賊乞丐，有善因才有善果，

所謂「種瓜得瓜，種豆得豆」，命運原來是自己決定的呀！

親愛的少年朋友！不要相信命運吧！天下從來沒有所謂命運。只要你認清環境，腳踏實地的幹去努力，奮鬥，可以軋碎一切的阻礙！

時光如流，計算起來，已經與你們寫過十八封信了；對這心理衛生問題，將暫時作個結束。臨別時候，再引數語相贈，願我少年朋友，常以此自勵！以此自惕！

「幼者啊！前途很遠也很暗，然而不要怕！在無畏者的面前才有路走吧！勇猛着幼者呵！」——  
有島武郎語——



版權所有  
翻印必究

中華民國二十九年八月初版  
中華民國三十一年七月再版國紙本

談心理衛生給少年的十八封信

全一册 改正定價國幣五角

(外埠酌加運費)

編著者	黃	禹	石
發行人	吳	乘	常
印刷所	正	中	書局
發行所	正	中	書局

(956)

