

論
習
慣

W. James 原著
唐 鉞 譯述

中國哲學會西洋哲學
名著編譯委員會主編
商務印書館印行

W. James 原著
唐 鉞 譯述

論

習

慣

中國哲學會南洋哲學
名著編譯委員會主編
商務印書館印行

引言

本篇的原著者詹姆士氏，名威廉，美國紐約人；生於一八四二年，死於一九一〇年。威廉少年時期曾到過歐洲各國，又曾學過繪畫，後來進了美國哈佛大學醫科，他畢業後，始終沒有做過醫師，他先在哈佛大學醫科任解剖學教員，一八七二年以後到生理系去，漸漸專注意於神經系的生理和它對於心理的關係，在一千八百七十幾年中，他開始在哈佛大學的一個房間裏做心理的實驗——這可以算是世界最早的心理實驗室。一八八〇年，他任哈佛大學哲學系副教授，一八八九年任心理學教授，一八九七年任哲學教授，一九〇七年退休，從事哲學的著述。

詹姆士的第一部書就是「心理學原理」(Principles of Psychology)，一八九〇年出版。兩年以後又出了一本「心理學簡編」(Psychology: Briefer Course)，大部是刪節「心理學原理」而成，這兩部書都很風行。此後他又出了「對教師論心理學的講演」(Talks to Teachers on Psychology, 1898)和「宗教經驗之種種」(Varieties of Religious Experience, 1902)。他的主要哲學著作有：「實效主義」(Pragmatism, 1907)、「多元的宇宙」(A Pluralistic Universe, 1908)、「真理的意義」(The Meaning of Truth, 1909)等書。

「習慣」這一篇文章，原先曾在美國的「通俗科學月刊」(Popular Science Monthly)發表過，後來作為「心理學原理」的一章，本篇最初說到習慣的基礎在於構成人和其他動物的身體



的物質所具的可變性，我們的習慣，主要是神經系的作用，神經系假如經過訓練，它就順着所練習的模式而生長，這個原理對於人生有很重要的應用。(一)習慣會使做一件事所需要的動作簡單化，使這些動作增加準確而減少疲勞。(二)習慣可以使我們對於所做的事不用像未成習慣之時那麼用心注意，由此可以引出三條對於品格訓練的格言：第一，要使我們的神經系統成爲我們的友軍，不與我們敵對，我們必須很早把好多有用的動作練成自動的習慣——這些習慣練得越多越好；第二，在新習慣未完全固定之先，始終不要破例；第三，凡決定要做的事，有機會就要實行，篇中討論，深切著明。這篇文章對於教育上的重要，是不消說的。

詹姆士「心理學原理」，人都知道是世界的名著，譯者幾年前曾想把它全部譯成中文，但因爲這部書篇幅很多，又因爲他的文章含有不少引述和詞藻，不容易繙譯，要全部譯完，恐怕需要很多時間；並且其中有些部份，到了現在已經沒有迫切的介紹需要，所以決計先選幾章譯出來，本書中最膾炙人口及最有歷史價值的三章——習慣、思想流、情緒——已經譯完，先把它分別作爲單行本印行，其餘還有幾章如「自我意識」和「意志」等，也應該介紹，等將來有餘暇時候再譯出來。

因爲詹姆士是會做文章的人，譯者嘗試在達意的範圍內，保存它的作風。雖則成功與否，不敢說，但希望這譯本不是個大失敗。譯文如有不妥之處，很盼望讀者指正。

論習慣 (註一)

(一) 由於神經質的可變性 (二) 使得動作容易產生 (三) 減少注意 (四) 聯鎖動作 (五) 道德含義與教育格言

假如我們觀察動物在外部的表現，開始就引起我們注意的一件事情就是：這些動物可以說每個簡直是一捆習慣湊合成的。野的動物，每日一樣的照例活動，好像是它生下來就註定不得不做的事情；在家養的動物，尤其是人，日日如是。的行為好像大部是教育的結果。由生成的傾向而來的習慣，叫做本能 (Instincts)；由教育而來的習慣，其中有一些，大多數人會把它叫做理性的行為。這樣，似乎習慣包括生活的很大部份。研究心的客觀表現的人必須一開頭就明白說：習慣的正確範圍。

一

一 想把習慣下個定義，就立刻要說到物質的本性了。所謂自然律，只是各種單純物質互相感應時候所遵循不變的習慣。不過，有機物類的習慣比這個要有變化些。就是本能，在同一種的各個動物也有不同。在同一個動物，本能也適應它所遇的變故而有所改變（這是我們以後要見

到的)。據原子論派哲學 (Atomistic philosophy) 的原理，一粒單純物質的習慣不會變，因為一粒單純物質是個不變的東西。但複合的物質集團的習慣會變，因為這些習慣到底只是由於複合集團的結構；或是外界勢力，或是內部緊張，能一會一會使那個結構變成了與從前不同的新結構。這是說：假如在這個物體受改變時候，它的可變性够大，可以使它還完好，還不破裂，那末，它的習慣就會變，這裏所謂結構的變化不一定是外面形狀的變化。結構的變化也許是看不見，是分子的 (Molecular) 變化，例如，鐵條因為某些外來原因的作用，變成帶磁性，或是結晶體，又如橡皮變脆，或是石膏凝定。一切這些變化頗慢，會變的物質對於要改變它的外因起相當的反抗。這種反抗有些時候纔能克服，不過這個物質的漸漸讓步，往往使它免得完全破壞。結構變了之後，同種惰性使它的新形式比較永久，又使這個物體表現新習慣。所以廣義的可變性 (Plasticity) 是指具有弱到會受外力影響，但強到不會整個對外力同時讓步的結構。這種結構的每個比較穩定的平衡階段，可以叫做一組新習慣。有機物質，尤其是神經組織，具有這種可變性的程度似乎非常之高；所以我們毫不遲疑，寫下這句話作為我們第一個命題，就是：生物的習慣現象是由於構成它們的身體的有機物質的可變性。(註二)

因此，在最初，習慣的理論與其說是生理學或心理學內的一章，不如說是物理學內的一章。習慣原理，根本是物質的原理，一切好的近年討論習慣的著作家都承認這件事實。他們都提出無生物質與養成習慣的相似作用。例如，杜蒙君 (Leon Dumont) (他論習慣的文章也許

是此刻已出版的這種文章中，最富哲理的）說：

「人人知道衣服穿過些時候之後，比新的時候更跟身體的樣子貼合；布的組織起了一種變化，它得了新的結合習慣了。鎖用過了些時候之後，更好開；纜用的時候，鎖的機構上有些太粗的地方，要用比較大的力纜開得過去。這些粗地方的抵抗漸漸排除，就是一種習慣作用。紙摺過了之後，再摺就比較容易。這種省事，是由於習慣的本質——習慣作用，就是再要得同樣結果的時候，可以用比從前少些分量的外界原因。提琴經過提琴能手用過之後，聲音更好，因為木頭的纖維最後都養成依和諧關係而振動的習慣了。這就是大音樂師所用的樂器所以是無價之寶的理由。水流時候沖成一條水道，漸漸加寬，漸漸加深；水不流了，過些時候再流，他還是循這條故道。恰恰同樣，外界事物的印象在神經系上走成了它們的道路，這些道路越走越好走。這些生理現象停頓些時候之後，遇着同類的外來刺激，又會重現的。」（註三）

不特神經系這樣，身上任何地方的癢痕也是個抵抗力最少的地點，比鄰近地方更容易擦傷，更容易發炎，更容易發痛，更容易受凍。扭傷過的踝骨節，脫白過的臂膀，有再扭傷再脫白的危險。一回患「僵麻質斯（Rheumatism）或風濕的關節，發炎過的黏膜，每再患一回，就越會再患，往往成了慢性病，始終好不了。假如我們再推而上，說到神經系，那麼，就見到許多所謂功能病（Functional Diseases），好像只是因為偶然一次起頭，以後就拖延好久，并

且把幾回發作，用藥硬壓止了它之後，往往就夠使生理的力量佔優勢，使器官恢復健全的功。羊癲風，神經痛，各種抽搐的毛病，失眠症，都有這樣的情形。再舉個更分明是習慣的例，那些放縱情慾到妨害健康的人，或只是性情常出怨言或容易生氣的人，往往可以用「戒斷」(Weaning)方法治療成功。這就證明病態表現，很大部份只是因為神經系一經誤入歧途以後，就有使它難改的惰性。

我們此刻對於這樣成立新習慣的器官的內部物質變化是什麼樣子，能設有點觀念嗎？換言之，「習慣改變」這個話應用到神經系的時候，確實包括什麼樣的物質事變，我們能說嗎？當然，我們絕不能說得詳細，說得確定。可是，我們「把隱晦的，分子內的變化，用可見的，整體上的變化類推」這個科學常例，使我們對於這種物質變化可能，相像的作用，很容易結構一個抽象的，概括的觀念。而且，一經承認總可能有一種機械的解釋，那末，機械科學，依它此刻的態度，一定不遲疑地把習慣這種現象收歸它的版圖；因為它覺得找出習慣的精確機械的解釋，斷然只是早晚的問題。

假如習慣是由於物質會受外界因子影響的改變性，我們就可以立刻見到腦質會受什麼外力的改變（如果有任何外力可以改變它）。會改變它的，不是機械的壓力，不是溫度的變化，不是我們身體上一切器官所同受的種種外力之中的任何一種；因為「自然」已經很小心地把我們

的腦和脊髓藏在骨頭匣子裏，這種種勢力達不到它的。「自然」把腦和脊髓浮泛在流質內，所以只有極猛烈的打擊纔能震盪它，「自然」又用非常特別的方法把它薦藉包裹起來。只有兩條路會使它受印象，一條路由血液，另一條是由傳感覺的神經根（Sensory nerve roots）。那些由這種神經根「灌」進來沖淡了無數回的衝流，是腦半球的皮質特別易於感受的。這些神經流進去了之後，一定要找條路出去。正在出去的時候，它們在所走的路徑上留下了它們的痕跡。簡言之，它們能做的只有兩件事：不是弄深舊路，就是開闢新路。假如我們把腦認為一個器官由感官進去的神經流極容易弄成不容易磨滅的路徑留在其中，那末，這句話就把腦的可變性全部說完了。爲的是：一個簡單習慣，例如吸鼻子，把手放在衣袋裏，咬指甲的習慣，當然跟個個其他神經作用一樣，從機械的方面看，只是反射（Reflex）的發洩；它在人體構造上的根據，一定是神經系內的一條路徑。更複雜的習慣（過一會就可以更明白的），從同一種觀點看，只是彼此聯鎖着多數神經中樞的放射；這是由於神經中樞有一組反射路徑，組織得這些路徑可以彼此次第互相引發——一個肌肉收縮所生的印象，就作爲喚起第二個肌肉收縮的刺激。一直到了最後一個印象禁制這種過程，把這個聯鎖關起來。機械解釋的難題，只在於如何解釋一個已存在的神經系可以從新產生一個新的簡單反射（或說徑路）。這件事同許多別的事一樣，只是第一次費力。何以這樣呢？因爲整個神經系只是許多由感官起點到肌肉，分泌，或其他終點的路徑構成的一組組織。神經流通過一條路徑之後，可以預期這條路會依照我們所知道

的大多數路徑的公例，漸漸「挖深」，弄得比從前更容易通過；（註四）這種作用每經神經流一回新通過，應該就重現一回。最初使它走不通的任何阻礙，一點一點地，越掃除越乾淨，最後就成了一條天然的放射路徑。固體或是液體通過一條路徑時候是這樣情形，似乎沒有理由說，假如通過的只是一種在物質內改換排佈的波瀾——這種波瀾位置不不移，只是起化學變化，或打一個轉頭，或是橫越中線往復擺動——情形就不一樣。據對於神經流最近理的假設，神經流就是一種像剛纜說的這樣改換排佈的波瀾。假如路徑內的物質只有一部份從新排佈，鄰近部份不動，那末，不難見到這些鄰近部份的惰性可以起一種阻力，必須有很多個改換排佈的波瀾纔能掃除。倘若把這個路徑叫做「器官」，把改換排佈的波瀾叫做「功能」，那末，這明明是證實了那句出於法國人的著名公式：「功能造成器官」(La Fonction fait l'organe)。

所以，要設想神經流一次通過一條路徑之後，第二次就更容易通過：這樣想像，是沒有比它再容易的了。可是，最初一次，為什麼流過這條路徑呢？（註五）要答覆這個問題，我們只能依靠對於神經系的一般見解，就是認神經系為一集團的物質，就中各部份緊張的狀態常是不同，因之也常有使各部份狀態復歸均等的趨勢。任何兩點間的均等化作用，循着那時刻最通達的任何條路徑進行。但因為這個系統的某一定點，從實際或可能方面說，是屬於好多不同的路徑，並且因為營養作用會起偶然的變化，阻塞(Blocks)常常會發生，使神經流穿過異常路徑。這種異常路線就是新創造的路徑。假如每次通過，就成為新的反射弧的開端。一切這些話

都極端空泛，差不多等於說，一條新路線會因為在神經質料內容易發生的那種偶然機會而成立。可是，這話雖然空泛，實際是我們對這件事的見解的最後一句話。（註六）

我們必須注意：活的物質內構造上改變的進展，會比在任何種無生物質內更迅速；因為活物質內不斷的營養更新作用，往往會使這個物質所受的改變更鞏固，更穩定；並且這種作用不會反抗這個改變而把已受改變的體質的原狀恢復起來。例如，我們使我們肌肉或腦部作新式活動，當時不能再做下去了；但休息一兩天，再來練習，不少時候我們的技巧會忽然進步，會使我們自己更詫異。我屢次觀察到新學一個曲調時候會這樣。這種情形使一個德國著作家甚至於說，我們學會遊水是在冬天，學會滑冰是在夏天。

喀噴脫（Carpenier）醫士說：（註七）

「對於特別能力的一切種類的訓練，施於正在生長的生物，比施於已成熟的生物更有效得多；而且練成的能力也比較永久；這是人人經驗到的事情。這種訓練的效力，由器官會順應它慣用的方式而生長這個趨勢，可以看出來。幼年經過體操訓練的器官，如同特組肌肉增大，特別有勁兒，關節特別靈活，都是這種趨勢的證據。……在人的學生中，他身體任何部份的改造活動，沒有在腦部神經節的資料那麼大。腦部血液供給特別豐富，就指示這個關係。……並且，神經質的修復能力特別大，這件事實也有重大意義。其他有特種構造和能力的體肉組織（例如肌肉），假如受傷，都是由比較低級的，不那麼特殊化的

生質來完全修復。但神經質受損傷，却是由常態神經質的完全再生來修補。這事的證明如下：傷口長合以後，新生皮膚一樣有感覺；一塊「移植的」(Transplanted)皮，因為它的神經完全割斷，暫時不能感覺，但後來感覺會恢復。這種再生常態神經質的最顯著的例，是布朗瑟加(Brown-Séquard)那些實驗的結果。(註八)他把脊髓完全割斷，但它的功能又漸漸恢復，恢復的樣子指示不只是割斷的兩面再聯(Reunion)起來，乃是整個再生(Reproduction)，就是說，脊髓的下部份和由它出來的神經通通再生。這種再生，只是神經系內不斷發生的改造作用的一個特例。不特我們眼睛明明見到這種修復把因疾病或損傷而實際喪失的體質補充了，而且我們理性也同樣分明地見到神經系起作用時期所發生的殘缺，也必須不斷由再生新組織(Tissue)來修補。

「由神經系的這種不斷的，活躍的改造，可以見到神經系極明顯地遵依身體全部營養的普通法則。為的是：一來，顯然，生物有長成一種定型構造的趨勢；這個定型往往不只是種的定型，而且是代表兩親，或代表父或代表母的特項改變的種型。這個特型在幼年特別容易改變；因為在幼年，神經系(特別是腦)的活動非常劇烈，改造作用也比例更活動。這樣易變趨勢的結果，就是成立了機構，以養成次起的，自動的動作，和特種感官知覺——這些動作與知覺，在人，就是代替那些在大多數低級動物是生成的(Casual)明明是本能的活動。在動作與知覺兩方面，在這種自己教育自己的過程中，發展了一個神經機

構與低級動物，由它父母遺傳下來的機構相當：這是沒有理由懷疑的事情。這個改造作用，為維持全體健全所必需，而且在神經系內特別活躍，這個改造作用的規畫這樣不斷受改變。並且處理人與動物界全體共有的對外感覺和運動生活的神經系全部，依這個樣子，在成年時代就表現這個人人在生長發育時期所學得的習慣。這些習慣之中，有些是各種共有的，有些是個人特有的，前一種習慣（例如直立行走），除了身體上缺陷的人之外，人人都學到。後一種習慣需要特種訓練，通常是越早開始訓練，越有效——這個，在那種需要知覺的和運動的能力聯合訓練的手腕靈巧，可以看得非常明白。這種機構，在生長期養成，然後成為成人體質的一部份，從此以後，營養作用的日常過程就會保持這個機構；就是好久不用，任何時候需要，都立刻可以動用。

「對於處理動物生活的神經機構，明明可以適用的道理，對於處理心的機械作用的神經機構大概不會不適用。為什麼呢？因為，如我們所已指出的，心理學研究的結果沒有比下列事實更確實的，就是：心理作用的一律性與身體作用的一律性那麼完全相符。簡直表示它們兩者間的密切關係，猶如思想和情感的機構在相同的條件下，其動作與感覺和運動的機構相符合一樣。任何一組先後的心理作用，曾經屢屢重現的，有長久保存的趨勢。所以我們看到我們自己像機械地，沒有自己知道的目的，也沒有預期結果，而想、感、做（Think, Feel, or do）那些跟從前在同類情形下所想，所感，所做的事情：這是公認的事

實。聯想的心理原理和營養的生理原理一樣表示這件事實——不過前者用心的方式，後者用腦的方式表示罷了。爲的是：生物體的各個部份都有順應它慣用的方式長成的趨勢；由於神經系統展功能所必需的那種不斷更生（*Regeneration*），神經系內的這種趨勢尤其強烈；對於這個普通原理，我們沒有理由可以把大腦作爲例外。我們大概不能不相信凡是強強烈的或慣於重現的觀念作用，都在大腦上留個改變構造的印象；因爲有這種印象，在將來任何時期遇着宜於引起這個作用的暗示，這個作用就會再現。……「先入爲主」——幼年聯想的強烈（*Strength of Early Associations*）這件事被承認得那麼普遍，至於成了俗語；這件事實與「在生長發育時期，腦的長成作用最易受領導勢力的影響」——這個生理的原理恰恰符合。所以幼年背誦的東西，好像用火印烙在大腦上似的；就是完全記不起來，它的痕跡也永遠不消滅。爲的是：構造上的改變一經固定在正在生長的腦裏之後，這個改變就成了常態組織內的一部份，營養的代謝作用還照例維持它，因此它像個傷後的癩痕一樣，會畢生存在着。」

喀噴脫氏說，我們的神經系順應着它練習的模式而長成——這句話對於習慣的哲理，可謂片言居要。現在我們可以尋求這個原理對於人類生活上的實際應用。

準確，並且減少疲乏。

這個原理的第一件應用，就是：習慣使達到某個結果所需要的動作簡單化，使這些動作更

「初學彈鋼琴的人按琴鍵時候，不特把他的手指上下動，而且整個手，前臂，甚至於渾身都動，特別是身上最易動的部份——頭——也動，好像他也要使頭用力把音鍵按下的樣子。往往腹部肌肉也起收縮。可是，衝動主要的是爲手和那單個指頭的動作而起的。這個，一來是因爲想着的動作是指頭的動作；二來因爲指頭的動和琴鍵的動，是我們要與琴鍵動的聲音同時知覺到的動。這種過程越常做，動作就越容易出現，這是因爲所用的神經更容易讓神經衝動通過。

「動作越容易出現，所需以引起這個動作的刺激就越微弱；刺激越微弱，它的效力就越限於指頭。

「這樣本來把效力散布於全身，至少散佈於許多身上易動部份的衝動，漸漸縮小範圍，祇限於單個一定的器官。在這個器官內，衝動只使有限的幾個肌肉收縮。由這種變化，引起這個衝動的想法和知覺，與特組運動神經的因果關係，越來越密切。

「現在可以提到一個至少一部份切合的比喻：設想神經系是一組排水溝，大部要流到某些肌肉，但是到那裏的出水口有點阻塞了。這樣，大體說，水流還是頂會沖滿那些通到這些肌肉的溝道，把出水口沖通。不過，假如忽然傾注來很多的水，那末，全數排水溝

都要灌滿了，水就氾濫到四處，過一時纔會流完。但是假如注進來的水量不太多，水就會只從那個窟走向出水口流出去。

「彈鋼琴的人也恰恰一樣。他的衝動已經漸漸練到只限於幾個肌肉了，但遇到衝動極厲害，它就氾濫到更大範圍的肌肉了。平常，他用指頭彈，身體不動。但他一興奮，渾身就都活躍起來了，特別是他的頭和軀幹也動了，好像他要把頭和身用力按琴鍵的樣子。」（註九）人類生來有個傾向，就是：他想做的事情比他神經中樞已有現成準備的事情還多。其他動物的行為，大多數是機械的，自動的。但人的行為數目太大，所以大多數都必須從艱苦的學習而來。因此，假如練習不會弄到完善，假如習慣也不能節省神經的和肌肉的能力的耗費，那末，他免不了陷到苦楚可憐的境況了。莫斯黎（Marsley）醫師說得好：（註十）

「假如一件事物做了幾回之後，並不變成更容易，假如每回再做還要本人的意識細心指揮，那末，一生的活動全部可以只限於一兩件行為；人雖然長大，却不能有進步；這是顯而易見的。一個人也許整天總在穿衣脫衣，他身體的姿態就要消耗他的注意和能力的全部；每回洗手，每回扣鈕子，在他都要像在第一次嘗試的小孩子那麼困難，而且這些小事情就會把他弄得筋疲力盡。試想想教小孩站立多麼費力，小孩自己要多少次要努力纔學會，再想想他最後會站以後，毫不覺得費力，多麼容易。爲什麼呢？因爲習得的機械的動作比較不疲勞（在這一點，它近似臟腑的運動，或原始的反射動作），本人明白覺得發於意志

的努力，不久就會使人精力疲竭。脊髓沒有……記憶力，將要只成了冥頑不靈的脊髓。……不到疾病把脊髓的功能妨害了的時候，要一個人覺悟他受賜於脊髓的自動作用很多，那是不可可能的。」

三

第二個應用就是：習慣使我們動作所需與的自覺的注意減少。

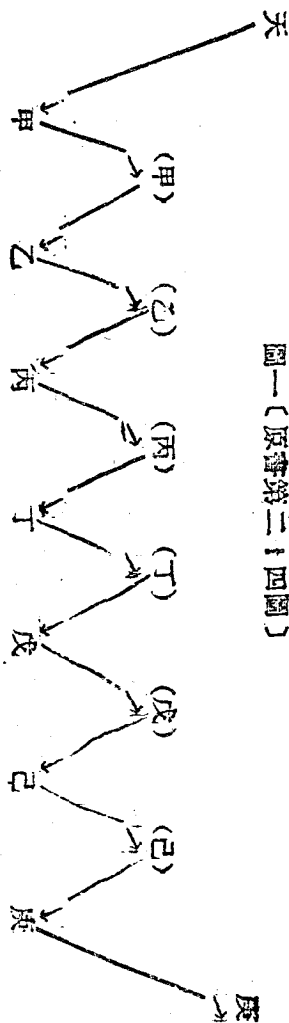
可以先把這個道理抽象地說明如下：假如要執行一件事情，必須有一串先後的神經變化，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚等等，那末，頭幾回做這件事的時候，本人自覺的意志必須從好些自動出現的錯誤的變化中挑選出每個（如甲、乙、丙等）適用的變化。但不久習慣就會使每個變化喚起恰好的繼它而起的變化，不會有別的變化出現，也用不着自覺的意志。到了最後，只要甲變化一來，整串甲、乙、丙、丁、戊、己、庚就接二連三的轉出來，好像甲與其餘變化融會成了不斷的河流一樣。我們總學走路、騎馬、游泳、滑冰、擊劍、寫字、演戲、唱歌的時候，步步都有不必要的動作和錯誤的發音使我們中止。反之，到了我們成了好手時候，不特只須極小的肌肉作用，結果就出來，而且只須有一個單獨的立刻的「記號」，就整串連接着出來。會放箭的人看見鳥，他自己還沒覺得的時候，已經瞄準，已經放箭了。敵手眼睛一閃，自己手中的長劍一瞬間的壓力，就會使擊劍人立刻好好躲避而且又回手了。只要對樂譜瞥一眼，鋼琴

家的指頭已經「流出一片瀑布似的琴音了」。並且，我們這樣不自主地做出的，不止恰好時候的恰好事情，而且不恰好的事情也是這樣，只要這件事情已成了習慣。有那一個人始終沒有在白天脫背心時候開他的錶，或是在走到朋友家的門口時候拿出門鑰匙來呢？忘其所以很厲害的人，到臥室穿衣預備晚餐，有時把衣服一件一件脫去，最後爬到床上去睡，只因為在夜裏做頭幾下動作，慣有的後果總是脫衣睡覺。作者自己記得很清楚：離開巴黎十年之後，重到那裏，走到他從前上了一冬天學的街道，他在一間棕色的書房內忘其所以，忽然發現他自己在一段臺階上——這個臺階是走到過去好幾條街的一所房子內一個房間，這房間就是他從前住過的，當時他下學後晚走到那裏，走得很慣的。我們人人對於某些日常的，關於打扮，開常用的櫥櫃，開這些櫥櫃等事情，都有一定的例行方式。我們的低級神經中樞知道這些動作的次序。假如東西忽然變樣子，因而動作不得不變，就覺得奇怪：這就證明這些中樞是知道這些事的。可是，我們高級的思想中樞差不多完全不知道這些事情。很少人能立刻說出來他們先穿那邊的襪子、鞋子、或褲腰。要說出，他們必須先在心上把這些事排演一下，往往這樣還不行——必須把些事實行一回。同樣，我的雙扇門，那一扇先開？我的門往那邊開？諸如此類，我不能說出來，但我的手始終不會弄錯。沒有人能彀描寫他刷頭髮，刷牙齒的次序；但大概我們人人對於這些事，都有相當固定的次序。

這些結果可以說明如下：

在已成習慣的動作，使每個新起的肌肉收縮按預定的次序發生的，不是思想或知覺，而是剛纔終了了的肌肉收縮所引起的感覺。確實是有意的行為，在全部過程必須有觀念、知覺、與意志引導。習慣的行為，只有感覺夠了，腦與心的高級部份比較可以不管事。用一個圖式可以把這個道理表得更明白。

圖一〔原書第二一四圖〕



甲、乙、丙、丁、戊、己、庚代表一串習慣的肌肉收縮，(甲)(乙)(丙)(丁)(戊)(己)代表這些收縮先後發生時候各各所引起的感覺。這種感覺通常是來自那些牽連部份的肌肉、皮膚、或關節，但有時候動作對於眼耳的結果也在內。由這些感覺，並且只是由它，我們就知道肌肉有沒有收縮過。當這一出甲，乙，丙，丁，戊，己，庚，正在學習的時候，這些感覺每個都在心上分別覺到。我們利用這種感覺檢查每下動作，看看動作對不對，然後再做第二

步動作。我們遲疑、比較、揀選、調回、擯棄、以及做其他等等，都由於理智作用，使第二步動作出現的命令，是觀念作用中樞 (Ideational Centers) 經過這種考慮之後所發出來的命令。

四

反之，在習慣的動作，觀念或知覺中樞只須發出第一個衝動，就是要動作開始的命令。在上列圖式上用「天」字代表，這也許是對於第一步動作，或最後結果的想頭，也許只是這一串動作慣有的條件中某一個事物的知覺，例如手邊有個音鍵盤可以按動。在眼前的例，本人覺得的思想和意志一喚起動作甲，甲就由它自身引起感覺(甲)，這(甲)又依反射作用引起動作乙；再次，乙就由(乙)引起丙，餘仿此，一直到這一串完了為止，通常到那時候理智就看到最後結果。其實，這個過程很像腸子裏從上到下的蠕動 (Peristaltic Motion) 波瀾。最後的理智的覺察在圖上由庚代表，庚是庚的結果，是觀念中樞的作用，所以，庚攔在代表感覺的層級之上。(甲)(乙)(丙)(丁)(戊)(己)各感覺印象的作用區域，都假定是在觀念層級之下。雖然(甲)(乙)(丙)(丁)(戊)(己)牽動觀念中樞，但總是極輕微；這由我們可以完全注意別的事情這事實就可見。我們心裏想着很遠的事情，但還可以背祈禱文，背字母表。

「奏樂師對於屢經演奏，弄到爛熟的樂調，可以一面演奏，一面與人進行興奮的談話，或是心裏潛滋注意一串趣味深切的思想。音符的視覺，或是(假如是不看譜，由記憶演奏)

所得的聲音的次第，加以由肌肉來的感覺引導，直接引起慣有的動作順序。不特如此，同種訓練，再進一步，施於有特別相宜的材性的人，可以練成鋼琴能手。這種人對於繁雜的樂譜第一次看譜就能演奏。手和指頭的動作跟音符的視覺來得那麼神速，要相信引起這些動作的神經通路不是最短最直接的路徑，似乎不可能。這一類學來的能力與本能的分別只在於它是由意志發動的。下引關於同類能力的奇例是出於侯玠 (Robert Houdin) …

「無論那一種要戲法，要成功，都要視覺觸覺敏捷，反應這些知覺的動作準確。為練習這些能力，侯玠很幼年就練習把球扔在空中打轉。練了一個月之後，他能使四個球同時都在空中，扔得極熟，至於球在空中時候，他能殼閱讀置在面前的書，沒有遲疑停頓。他說：『這個大概讀者看來好像很非常。但我說我此刻剛做這個奇怪的試驗消遣，讀者一定會更詫異。雖然從我寫的時候至今已過三十年，在這中間我差不多沒有碰過球，我現在還能殼使三個球始終在空中轉，同時看書看得好好的』(自述第二六頁)。(註十一)

甲) (乙) (丙) (丁) (戊) (己) 等，這些引起先後的肌肉收縮的前因，我們把它叫做感覺。有些著作家似乎不承認這個話。假如連感覺都說不到，那末，它一定只是腦中極向外的神經流，力量不夠引起感覺，但够引起運動的反應。(註十二) 我們可以立即承認它並不是清楚的立意作用。縱然有意志參加，也不過是准許這些前因發生它在運動上的結果罷了。喀噴脫氏說：

「也許還有些哲學家主張：本來由意志明白喚起的，並且還完全受意志節制的行為，

始終不能剋成不是有意志的作用，實際上，或是行爲一經發動了，只須有無限小量的意志維持它，或是意志好像鐘擺似地在下列兩件事之間擺動，一會支持思想前進，一會支持運動進行。然而，假如要維持它，只須有無限小量的意志，那可不是等於說它自己會繼續下去嗎？並且，在習慣的動作進行之際，我們覺得思想完全不斷這件事實，難道不完全把意志「擺動」的假設加以否定嗎？還有，縱然實有這種擺動，那末，總有些期間，每個動作自己進行，這也就等於承認它根本是自動的了。假如只因爲我們不知道人們複雜性格的一方面，而設想任何藉假定，這種假定的必然性，不能把下述這個生理解釋駁倒的，就是：「行走的機構，如其他習慣的動作尚機構一樣，順應它早年練習的模式長成，並此後這種機構只須意志大概地控制指揮，就能自動進行。」（註十三）

可是，這串動作的每個直接前因，假如不是明白的意志作用，無論如何，也總是有一種意識陪伴着。這些前因乃是我們平常不注意的感覺。但假如它錯了，我們儘立刻注意到。施耐德對於這些感覺的敘說值得引述。他說，在行走時候，不是我們完全不注意，

「也不斷覺得某些肌肉的感覺；並且我們對於那些要維持平衡而先後放下左右腿的衝動也覺得。說沒有關於我們身體姿勢的感覺，我們還能保持平衡，並說沒有腿剛動的感覺，也絲毫不覺得對於放下腿的衝動，我們就會把腿前進；這都是可以懷疑的。編織絨線品好像完全機械的，編織的人就是看書或談得很高興，都能殼手不停織。但假如我們問她

何以能如此，她大概不會說編織自動會進行。她大概會說，她對於編織工作有種感覺，她手裏覺得她在編織，並且覺得應該怎樣編織，所以就是不注意的時候，編織動作也是由與這些動作相連的感覺引起，並且由它節制。

「做練得很熟的手工的人，好像機械地自動進行，其實他們人人也都是這種情形。鐵匠恰在要打鐵時候把錯鑿的鉗子翻過去，木匠鉋木頭，織花邊的人對於她的線軸，織布的人對於她的織機，都會一樣說他們手裏對於應該怎樣運用工具有一種感覺。

「在這些事例，引起適當的動作的感覺是很微弱的。然而這感覺雖然微弱，却必定要有。設想你的手不覺得，那末，你的動作只能由意念發動；假如你意念不在這種工作上，動作應該會停止；這種結果是少見的。」（註十四）

復次：

「例如，意念使你用左手拿提琴。但並無須你的意念總釘在要收縮左手和左手指的肌肉上頭，提琴纜會穩，不掉下去。拿提琴的工作所引起的手裏的感覺，因為它與把定提琴動作的衝動聯結着，就可以發生這種衝動。那種感覺不斷，這種衝動也不斷；這種衝動繼續到它被一個相反的動作的意念禁制了為止。」

並且右手拿琴弓的情形也是一樣：

「有時纔開始同時做這好多動作的時候，假如單獨注意這個動作，另一個動作或衝動

就會停止，因為在開頭的時候，指導的感覺必須通達得很明顯。也許結果琴弓在手指頭要溜掉，因為有些肌肉鬆弛了。但這個溜滑，會使手裏發生新感覺，因此注意一會又回到把握琴弓的動作了。

「這由下述的試驗就看得明白：在初學拉提琴的時候，要使學生拉奏而右肘不翹起來，拿一本書放在他腋窩下，叫他把右臂上節緊貼身上，使書不掉下來。由來書而來的肌肉感覺和接觸感覺引起了把書夾緊的衝動。但往往初學者因為完全注意拉出樂音，把書鬆掉了。可是後不就總不會如此，那些極微弱的接觸感覺就夠引起把書夾緊的衝動，他注意可以完全轉到樂音和左手的按指動作。所以各動作同時並行，首要是由於不注意到的感覺作用在人們很容易與理智作用同時進行。」（註十五）

五

這個就使我們很自然地轉到習慣律的道德含義了。這些含義很多而且極重要。喀噴脫氏（他的心理的生理我們已經引過）把我們器官順應它們練習的模式而長成這個原理說得那麼透徹，並且細論這個原理的效果；所以他的書只就這一點說，差不多就可以稱做富有教訓價值的著作。因此，我們自己把這些效果探討些，並不必先求讀者原諒。

「習慣豈特是第二天性！習慣是十倍的天性。」相傳惠靈頓公爵（Duke of Wellington）

說過這句話。大概沒有任何人會像他這樣老軍人領略到這句話是多麼確實。每天操演，多年訓練，最後結果，把一個人大多數的可能行爲，完全改造了。

「有一個故事，雖然可以相信，但不一定真有其事。這故事說：有個惡作劇的人看見一個退伍的老兵端着大餐的殘品回家，他忽然向這個老兵喊「立正」！老兵立刻把兩手放下，因此把羊肉白薯都倒掉到路溝裏頭了。從前操練很徹底，操練的影響深入這個人的神經構造裏了。」（註十六）

曾經百戰的騎兵隊的馬就是沒人乘騎，聽見號角，也會自己集隊，做從前常做的排隊操演。大多數訓練過的家畜，狗、牛、拉車的馬，幾乎等於只是機器，時時刻刻做它所學的職務，毫不遲疑游移，完全不像它心裏會想到可以做另一件事。有些坐牢監坐到老的人，釋放之後，又請求再回到牢監裏去。一八八四年中某時候，美國有一隊游行展覽的動物碰着鐵路出亭，相傳有一隻老虎籠子破了，它走出來；但好像它出來覺得責任太繁重，不知道怎麼辦，立刻就又爬進去，因此它很容易又被關住了。

所以習慣是社會的龐大穩定節動輪，是社會的最可貴的保守勢力。只有習慣能使我們人人守分安命，能使豪富的人免得被窮窘的人妒忌反抗。只有它會使從小學做人生最艱苦最可厭的職業的人不改途變業。習慣使漁人水手冬天還在海上工作，使礦工者在黑暗裏開礦，使農人在冬季總是釘住他的茅屋和寂寞的田園，使我們的地盤不至有住在沙漠和冰天雪地的人民來侵

估。習慣把我們人人註定，要在我們受過教育的或早年選擇的途徑上奮鬥到底，就是不適宜的事業也要盡力求上進，因為我們已經不宜於做別的事，再從新學起又太晚了。習慣使社會各階級彼此不相混合。你可以看出，到了二十五歲，年輕的旅行售貨商、醫生、教士、律師已經表現他們本行的習氣，不能改掉了。你可以看出他的性格，他的思想方法，他的偏見，簡言之，他的本行氣習整個有細細的痕迹。這個人過了一會就不擺脫這些痕迹，就像他的衣袖不能忽然來一套新的褶紋一樣。統算起來，最好他不擺脫。我們大多數到三十歲時候，性格已經像石膏一樣凝定了，始終不會再軟了：這種情形，其實是於世界有益的。

假如二十歲到三十歲的期間是養成理智和專業習慣的緊要時期，那末，二十歲以前的期間，對於固定所謂個人的習慣（Personal Habits 這個名詞很切當），例如發音和讀字音，姿勢、走動、妝飾等等，還要重要些。二十歲以後開始學說外國語，極難沒有本國語的口音；在小時候青年由同伴學到不好的語言習慣，就是與說得好的人往來，也極難改變。而且，無論他袋裏有多少錢，也極難學到像貴游子弟那樣會打扮。商人賣給他東西，同賣給翩翩少年一樣殷勤，可是他就不能買到合式的東西。有個看不見的定律，力量像萬有引力似的，使他年年總在他自己軌道上打轉；比他薰陶好的人如何會弄到他們的好服裝，在他看來，是一輩子找不出的神祕。

這樣說，一切教育大事，在於使我們神經系成爲我們的友軍，絕不與我們爲仇敵。比方

說，教育的大事在於把我們習慣作爲基金，以後安閑自在地靠這基金的利息過活。爲達到這個目的，我們必須將好多有用的動作弄成機械的、習慣的。這種動作要儘量學得多，而且學得越早越好；還要必須預防養成將來會不利於我們的習慣，像預防瘟疫那樣認真。日常生活小節，歸給不用力的機械作用去管理的越多，我們較高級的精神能力就可以放手做它本身的工作。有種人沒有任何習慣，只有遲疑不決的習慣，每點一枝雪茄烟，每喝一杯酒，每天什麼時候起牀，什麼時候睡覺，每動手做點小事，都要心裏明明白白地有意考慮。天下沒有比這種人更可憐了。這種人整整一半時間都花費於考慮決定許多小事情，或是懊悔這些事做錯——但是照理，這些事應該弄得很慣，等於他不知道有這些事一樣。假如讀者之中任何人還有這種日常事情未養成機械的習慣，從此刻起，應該就開始改正這個錯誤。

在貝因 (Baun) 教授論「道德的習慣」(The Moral Habits) 那一章內，有些很好的實用教訓。由他的討論，結果得了兩句重要的格言。第一個格言是：要學新習慣，或要改舊習慣，我們必須設法使我們開頭的力量儘量強烈，儘量堅決。集合一切可能的環境，爲正當的動機增援，勉力把你自己放到會鼓勵新習慣的情境之內，答應人家做與舊習慣不相容的事情。假如這件事的性質容許，當衆立個約言。總結一句話，給你的決心以一切你所知道的援助。這樣使你的起頭來勢很兇，引誘你破戒的事情就沒有缺乏這種援助的時候那麼快發生；破戒每遲一天，完全不破戒的機會就增加了。

第二個格言就是：始終不要有個例外，一直到新習慣在你生活內根深蒂固了的時候為止。每一回破例，就像讓你辛辛苦苦繞起來的一團線掉下地一樣；一回滑手所放鬆的，比好多回纒能纏繞上去的還多。訓練的連續不斷是使神經系行動萬無一失的重要法子。貝因教授說得好：

「道德習慣與理智習慣所以不同的特點，在於前者牽涉兩種互相敵視的勢力，其中有一種勢力要弄得漸漸優勝，壓倒其他一種勢力。在這種情形，最重要的事就是始終不要打敗一回合。壞的那一邊每打勝一回，就要把好的這一邊好多回勝仗的結果打消了。因此，主要應注意的事，是要把這兩種互相敵對的勢力設法控制，弄得好的一邊可以接連不斷勝利，一直到反覆練習能使這一邊非常強固，無論在任何種情形之下，都可以對付對方為止。在理論上，這是精神上進步的最好課程。」

開頭要成功，這是個非常迫切的需要。最初失敗很會把一切將來企圖的能力都阻塞住了；反之，以往成功的經驗會鼓舞人，使他後來更氣足神旺。有一個人要從事一件事業，不自信他力量做得到，請教歌德(Goethe)：歌德告訴他說：「啊！你只要對你手上吹口氣就行了！」並且這句話就表示歌德自己慣於成功的生涯對他興致的影響。包滿(Baumgart)教授(註十七)（歌德這個故事，就是出於他的書）說歐洲人與半開化民族接觸時候，這些民族所以崩潰，是因為他們相信總不能像新來的歐洲人那樣能成功人生大事業，因而絕望。他們的老法子破產了，新法子還沒產生。

要戒絕像酗酒，抽鴉片烟這一類的習慣，是否應該用漸次減少的戒法這個問題，與這個討論有關係。對於這個問題，在某限度內，并關於某人用某法最有效這方面，專家的意見有不同。可是，大體上說，一切專家都同意：假如真有突然學得新習慣的可能，那末，突然戒絕的方法就是最好的方法。固然，我們必須小心，不要把太難的事情派給意志去做，弄到它一開頭就一定失敗。但是，假如一個人能受得了，那末，一些期間的痛苦，隨後就來了自由的時期，是應該追求的最好結果，無論是戒絕鴉片癮，或只是改變起牀或工作的時間，都是一樣。假如一種欲望始終沒有「給養」，它就會很快的「餓死」，簡直快得使人驚異。班森（J. Eadsen）說得好：

「人必須學得決地循着筆直的，狹窄的路徑走，絕不斜轉，絕不看左看右，纔能設開頭自新。那種每天要從新再下決心的人，好像一個人要跳過坑溝，每回走到溝邊，就停下，再回頭去，再開頭跳過來。沒有不斷的前進，要積蓄起道德力量是不可能的，使這樣積蓄成爲可能，鍛鍊我們，使我們慣於做這種積蓄，是有規律的工作所賜予的最大福利。」（註十八）

上述兩個格言之外，可以再加上第三個，就是：每下一回決心，每受情緒激發你向你希望奏成的習慣那方向表現，你要乘最早第一個找得到的機會就實行。決心和志願使腦筋得到新模式，不在於立下決心志願那時刻，乃在於決心志願發生動作的效果那時刻。恰如班森所說：

「道德的意志要加倍它力量，要揚高，也像條槓杆，必須有個支點；只有實行機會的實際到來，能做這種支點。沒有堅固的根據地做支點的人，一定始終只在裝腔作勢階段，不能更進一步。」

無論一個人所積蓄的格言多麼豐富，無論他的情操多麼高尚，假如他不利用回回具體的機會見於實行，那末，他的品格會完全沒有變化，絲毫不變好。俗語說得好，單純好意，正是砌成地獄的材料。這明明是上文所說的真理的應有結果。約翰穆勒 (J. S. Mill) 說：「品格」是個陶鑄完成的意志；他所謂意志是那些對人生一切大節堅決地、迅速地、確定地實行的傾向的總和。行為不斷實現，腦部不斷順應實行的運用而長成到什麼程度；只有這樣，實行的傾向纔能切實深印於我們身上到那個程度。假如一個決心或美善的熱情，毫無實行上結果，就發散了，那末，每這樣一回，比失掉一個機會還壞；因為這樣一來，反而積極地阻礙將來的決心與情緒，使它也不向正常的宣洩路徑表現了。有一種無腦經的濫感家 (Semi-mentalist) 和夢想家，一生只在傷感與情緒的波濤上飄蕩，始終不會實行一件豪俠的事——世上的人品，沒有比這種人更可鄙了。盧騷 (Rousseau) 就是我所指的最著名的例。他憑藉他的筆鋒激動法國的個個母親，叫她模仿自然界，自己奶孩子，而他却把他自己的許多孩子送到孤兒院裏去。可是，我們任何人，凡是為一種說得抽象的善事發了熱情之後，在行動上對於那些污穢的「其他枝節問題」裏頭所含的一個突行這件善事的機會置之不理，不做一點事，他就是一直跟盧騷

走。在這個勞勞碌碌的世界，一切善事因為與它並起的事作太平凡，都變了樣子；然而只能在想到這些善事的單純的，抽象的形式時，纔認得他們是善事的人。真是「該死」了！看小說，看戲看得太多的習慣，會弄成這一類的真正怪物。有個俄國貴夫人在車上替纔看過的劇本中的幻想人物痛哭流涕，但她車夫在車箱外頭凍死了，却不理會。這種事情是到處有的，不過沒有這麼厲害罷了。既不是奏樂師，也不是有音樂天才而能夠以純粹理智方式領略音樂的人，却有過度好聽音樂的習慣，大概對於他的品格，也會有使他鬆懈的影響。這種人充滿着熱情，慣讓熱情發放，絕不見於行事，因此始終維持着懶散的感情氾濫的狀態。補救的方法在於每遇在音樂會上感到一種情緒，總要用某一種實行去表現。（註十九）無論表現多麼微細，都可以；假如沒有更豪俠的事可做，那末，對你的姑母說話溫和些，在馬車上讓位給別人也可以；但無論如何，一定要有個表現。

最後這些例，使我們覺得習慣好像是在腦部劃成的，他不只是許多特殊的發射路線，而且是許多普遍的發射模式，假如我們讓情緒發放，它就好像弄得發散的習慣；同樣，我們有理由假定，假如我們屢屢遇到應努力就退縮，在我們還不覺得的時候，我們已經是遇到任何事都不能再努力了；假如我們讓我們注意分散，過了一會，我們注意就總在分散了。注意與努力只是表同一種心理事實的兩個名詞（這是以後要見到的）。注意和努力相當於什麼樣的腦部作用，我們現在不知道。我們所以相信：「注意與努力總是由於腦部作用，不是所謂純粹的精神作用，」

正是因爲注意和努力似乎相當依遵習慣律，而習慣律乃是一個物質的定律。因此，關於養成意志的好習慣，我們可以貢獻以下的話，就是：「每天做一點似乎無故的練習，使得你的努力的本領總是活潑潑的，」作爲最後的實際格言。這是說，在不必做的小事上，偏要系統的苦行或豪爽。假如你有不情願做的事情，只因爲這個，偏要每一兩天就做一回，使得非常事變來到的時候，你不至氣餒，不至毫無準備，因而不能夠對付這個測驗。這一種苦行好像是一個人對他的房屋貨物所出的保險費。這種保險費當時沒有給他什麼好處，也許始終得不回來什麼利益。可是，萬一火災真來，他的納費就免得他破產了。天天磨鍊自己，養成在不必如此的事情上注意集中，意志堅強，並且能夠克己的人也是這樣。他四圍的東西件在震盪的時候，他還安如山嶽，屹立不動；在這種時節，比他懦弱的人像糠似地給猛風簸掉了。

所以，心理狀態的生理研究，是道德訓諭最有力的援助。醫學所宣稱的死後地獄，比起我們因爲慣於依錯誤的方針，陶冶我們的品性，而自己在現世佈設的地獄，並不更可怕。只要年輕人激悟到，多麼早，他就變成只是能行走的一捆習慣 (*Walking Bundles or habits*)，他就曾在他還容易改造的年齡，對他一己的行爲更留心。我們的運命，是好是壞，都是自己纏上的，始終解不開。無論做過多麼小的好事或多麼小的壞事，每件都留下他的一點癥痕。哲浮孫 (*Jefferson*) 戲劇內所說釀酒的立芬温果 (*Rip van Winkle*)，每回再破戒，都說「這固不算」以自解。固然，他自己可以不算，仁慈的上天也可以不算，然而結果還是要算的。一直纏

他的神經細胞，神經纖維，裏頭的物質的分子却正在算這個，把它記起來，藏起來，到第二回引誘來的時候，就要算他的賬了。說一句嚴格的，科學的老實話，我們所做的事情，沒有會磨滅的。當然，這個有壞處，也有好處。就像許多次的濁酒，使我們成了永久的「酒鬼」一樣，許多次實行，許多小時的工作，使我們在道德上成了聖人，在實用事業界和科學界成了宗師和專家。青年人，無論學那一門，對於他受教育的結果都絕不用愁慮。假如他在工作日子內每小時都盡心忙碌，他可以安安穩穩地不問最後的結果。無論他選定那一種事業，完全保得任他會有一朝醒來的時候，忽然發現他自己已經成了他這一代的一個能人了。在他辛苦的一切節目中間，對那一類事情的全部判斷力默默地養成，而且成了他的產業，始終不會丟掉了。青年應該預先知道這個道理。開頭學艱苦事業的青年，失掉銳氣而餒志，由於不知道這個道理的，大概比由於其他原因通過合起來的還要多。

(註一) 本章曾在通俗科學月刊 (Popular Science Monthly) 一八八七年二月號上發表過。

(註二) 可變性的意義，照上文所說明的；這個意義適用於外面形式，也一樣適用於內部結構。

(註三) 哲學評論 (Review Philosophique) 第一卷 (第 111 頁)。
(註四) 當然也有些路徑，因為通過的物體壓擠得太厲害，弄得塞起來，透不過了。但這

些特別情形，我們暫且不論。

我們不能說是由於意志，因為雖然多數（也許大多數）的人類習慣從前有一度是有意行的，沒有一件行為會最初就是有意行的（我們在後一章內將要見到這個）。習慣的行為也許曾經一度是有意行的，而有意行的行為却一定在更前時候一度是衝動的（Impulsive）或反射的行為。我們在本文所說的是這個真正最初

的行為。

讀者要看更切實說法的，可以參考費斯克「宇宙哲學」(J. Fiske: Cosmic Philosophy) 第一卷，四一四頁，和斯賓塞「生物學原理」(Spencer: Principles of Biology) 第三〇二和第三〇三段，以及他的「心理學原理」內標題「物質的綜合」(Physical Synthesis) 的那一段。斯賓塞君在那裏不特指出神經系中如何會發生新的作用，這種新作用在神經系內成立新的反射徑，而且指出新的度量均等的變化波瀾通過本來中性的「神經質」時候，如何可以當真產生新的神經組織 (Tissue)。我免不了以為斯賓塞君的資料，表面似乎很精確，其實是空泛而且是大概不會實際如此的，甚至其中有自相矛盾之處。

(註七) 心理的生理 (Mental Physiology) 一八七四年版，三三九至三四五頁。

(註八) 詹姆斯附註：請看後來馬薩斯 (Masses) 後 van Bantden's and Van Bantden's

Reis's Archives de Biologie 第一卷（列日 Liège、一八八〇年）的文章。

（註九）施耐德人的意志（G.H. Schneider: Der menschliche Wille）一八八二年版四一七至四一九頁（只譯大意）。關於排水溝的比喻，也可以參看斯賓塞心理原理學（Spencer: Principles of Psychology）第五篇第八章。

（註十）心的生理學（Physiology of Mind）一五五頁。

（註十一）略噴脫心理的生理（一八七四年版）二一七頁、二一八頁。

（註十二）哈特門（Von Hartmann）的無意識哲學（Philosophy of the Unconscious）有一章企圖證明這些前因一定同時是觀念（ideas）、又是無意識的（Unconscious）不自覺的（見英譯本第一卷七二頁）。

（註十三）心理的生理第二十頁。

（註十四）人的意志四四七頁，四四八頁。

（註十五）人的意志四三九頁。末一句譯得很自由，但意義沒有改動。

（註十六）赫胥黎生理學淺說（Huxley: Elementary Lessons of Physiology）第十二課。

（註十七）他的道德手冊（The Moral Hand-book）一八八二年版二二八至四三頁，有很好關於開頭應該成功的話（一八八二年本以研究版為前編，一八八三年本以研究版為後編）。

（註十八）班森品格學一得（Bahnsen: Beiträge zu Charakterologie）（一八六七年）

第一卷，二〇九頁。

(註十九) 斯路德女士 (Mrs. S. S. S. S.) 在一八八七年正月的安兜阜評論 (Andover Review) 內發表一篇值得一看的文章，好音樂者與道德 (Musical Devotees and Morality) 曾討論這個題目。

中華民國三十三年三月初版

(•10138渝熟)

論 習 慣 一 册

Principles of Psychology,
Chapter on Habit

渝版熟料紙

定價國幣陸角

印刷地點外另加郵費

W. J. H. e. s

唐 先 庚 錢

周 白 街

王 慶 雲 五

商 務 印 書 館

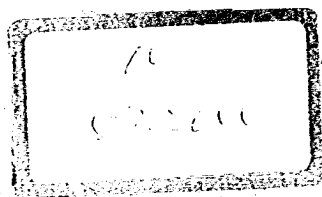
印 務 印 書 館

商 務 印 書 館

版 翻
權 印
所 必
有 究

原 著 者
譯 述 者
校 閱 者
發 行 人
印 刷 所
發 行 所

中央國新雜誌審查委員會
免字第二五〇號



32000

