

談 之 驗 經

VOICE OF EXPERIENCE

導言

我是認識本書的作者的，並且知道他的心理，這是我的榮幸。在我們討論關於人性的許多問題之中，我實在佩服他見識的廣博，覺得世上能有像他那樣豐富的經驗，同情，了解和機智的人實在不可多得。不但如此，他而且還是一個十足的人道主義和學者。

他編著本書，是應了無數聽他播音的羣衆的要求，而我得在本書加上我的讚詞和推薦，也是十分欣慰的事。我曾經仔細地讀過本書的原稿，我覺得本書不但在科學方面是一部非常穩當的好書，而在生活方面也是最切實用的。我們常在報章雜誌上讀到一些關於心理學的通俗文學，但每因遷就篇幅而語也不詳，甚至爲要迎合一般人的低級趣味，常有荒謬的記載；本書是沒有這兩種缺憾的，牠是以現在心理學的知識之要點，寫成雅俗共賞的文字；作者在紙上，猶如在空中播音一樣，他知道怎樣把最複雜的問題化爲最扼要的，最精華的。

在現代，煩擾男女的最重要的問題，便是精神衛生問題，本書著者，當他在空中播送心理學的講詞時，大受聽衆歡迎，這是比醫學的統計更顯明地證實了近十年來關於人事的調整已是多麼的重要，而範圍是多麼的廣闊了。所以本書著者以改進人類生活的偉大精神和責任心，來應付這些心理學上的問題之辯戰，在空中如此，在本書的著作裏也如此，所以我希望本書出版之後，對於



讀者能是一服興奮劑，刺激他們再到空中去聆教這個真實的朋友的福音！

武爾夫 (W. Beran Wolfe)

我怎樣寫成這本書

費了多年的功夫，才把這本小書編著完成。這是我二十五年來對於人情範圍內的全部研究。在這裏，有着各式各樣的生活狀態。

我和國內的那些居於領袖地位的法官，醫師，律師，牧師等，都曾做過親近的同事，而與爲人類社會所不齒的人們，也曾接近過來。名人和交際花都做過我的朋友，而在我做社會服務員的數年之中，我也盡心研究和分析過所謂下流女人的心理和行爲。我曾是許多官邸裏被邀請的座上客，然而我也曾在拘留所和感化院裏住宿過多晚。

在二十五萬多人所回答的關於結婚的問題之中，給我認識了其中的糾紛原因，和制止夫婦失和的有效方法。

我曾和一百多個審判離婚案件的法官同坐過，我也曾在法院裏和許多正在打婚姻官司的男男女女討論過他們夫婦所以反目的原因——這是使他們脫離了不幸的婚姻之後，去另找出路的時候所必要的。

八年之中，我在國內到處播音，利用了五十多個電台，播送我的問答節目，這中間，我就收到了二百萬以上的信件，給了我許多可以想像得到的問題。其中曾有五封的寄信者，自己簽名承認是

殺人的罪犯。

在四十多個電台裏播音的時候，打破了無電線聽迷投信給播音者的記錄之後，我就和我的律師兼經理羅澤斯商議：倘要把我的工作推廣到全國，我必須在首都紐約的電台裏有立足的地方。商議的結果，我決定要這樣做；於是我就在一九三二年七月，在紐約的烏爾電台，開講一個連續的節目。到了這年的九月，我又改調到哥崙比亞廣播電台的基本電網西達堪薩斯城去；在西達堪薩斯城十三個星期以後，我的工作，便推廣到了沿海岸的電網，一星期播送七次。這時候，我每天收到的信件，平均總在三千封以上。

憑藉播音答覆這大量的信件，自然因為限於時間，一定有許多人感到失望的，因此我就從所收藏的信件裏（我都曾仔細分類過的）選出和大多數的人們有關的若干種，當作我播述以外的一種服務，寫成一本小冊子，印出來貢獻給大眾。最先僅寫十篇，以後屢次增加，直到現在這樣的小冊子，已積有一百多本，曾經分散了五百多萬冊。

現在，由多德美德書局將這些小本子選訂一集，首次發行；在這裏，是包括着我播音時所收到的最多的問題裏的五十個答案。

為本書的內容和鼓勵著作本書的動機，我得感謝許多按時靜聽我節目的人們，而格外要感謝的，便是那些老幼男女，能把他們的婚姻糾紛告訴我，要我替他們解決。我懇切地希望：這本書能夠達到我理想中的目的。

目次

我怎樣寫成這本書

導言

我怎樣寫成這本書

- 一 鼓起勇氣來.....一
- 二 成熟和幼稚.....四
- 三 找一件合適的工作.....八
- 四 你怕羞嗎？.....一二
- 五 虛榮心.....一五
- 六 忍耐.....一九
- 七 過失與悔改.....二二
- 八 虛偽的謙遜.....二六
- 九 美和醜.....二九
- 十 服裝與身分.....三二
- 十一 愛情和性慾.....三五

十二	你需要戀愛嗎？	三八
十三	怎樣利用惡劣的環境	四一
十四	生活的目的是什麼	四五
十五	理想的模範人物	四八
十六	假使你失戀了	五一
十七	求愛誠條	五五
十八	人格的正確解釋	五八
十九	如何養成令人感服的人格	六二
二〇	妒忌與愛情	六五
二一	怎樣獲得男子的心	六八
二二	如何獲得女子的愛情	七二
二三	兩性戰爭	七五
二四	婦女能有解放的一天嗎	七九
二五	選擇丈夫的方法	八二
二六	選擇妻子的方法	八六
二七	快樂姻緣十誠	八九

二八	兩種相差天壤的家庭.....	九三
一九	避免無謂的爭辯.....	九六
三〇	嚼噉之害.....	九九
三一	怎樣打開三角戀愛的僵局.....	一〇二
三二	最可怕的精神虐待.....	一〇五
三三	閒談癖.....	一〇九
三四	何必煩惱.....	一一二
三五	「媽媽！我是怎樣生出來的？」.....	一一五
三六	救救孩子們.....	一二〇
三七	你需要一種嗜好.....	一二五
三八	裸體運動.....	一二九
三九	二重人格.....	一三二
四〇	內心的矛盾.....	一三六
四一	怎樣利用寂寞.....	一三九
四二	克服你的脾氣.....	一四三
四三	精神崩潰症.....	一四六

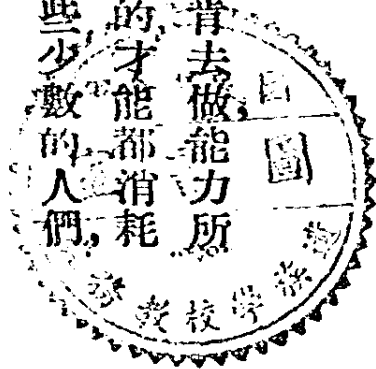
四四	金錢不能當做權力·····	一四九
四五	記憶力訓練法·····	一五二
四六	意志訓練法·····	一五五
四七	因循與寡斷·····	一五九
四八	志向「太」大了·····	一六二
四九	「老境」真個「堪悲」嗎？·····	一六五
五〇	千萬不要自暴自棄·····	一六八

一 鼓起勇氣來

我敢說世界上的人，多半是行屍走肉罷了，因為他們往往能力所能做的事不肯去做，能力所能補救他們的缺點的不肯去補救。他們終日糊裏糊塗，視而不見，聽而不聞，把天賦的才能都消耗在無形之中。他們對於現實的文明和文化，已經覺得十分滿足；卻不知道世上還有些少數的人們，正在努力對現實的文明和文化幹着改進的工作哩。

這些大多數的人們，他們爲什麼如此懶惰呢？理由也很簡單，就是缺乏勇敢和進取的精神。看他們四周的環境，支配着他們的生活最有力量的，無非是些遠古時代遺傳下來的戒律和傳說。這些荒唐無稽的戒律和傳說，深入他們的腦海，束縛他們的思想，以致不能認識真正的人生和世界，變得胆小，怕敢，毫無冒險和進取之心。然而他們見有像哥倫布那樣有冒險精神的人，卻也歡喜，感到欽佩，並且還歎息道：『爲什麼我們自己不能這樣做呢？』這沒有別的，就在一個『怕』字，怕思想，怕幹，怕冒險的生活。

迷信古代的傳說無過於野蠻民族：那個河裏，他們是不去洗澡的，那個池裏，他們是不去捕魚的，在那一天，他們是不談戀愛的，忌諱和迷信之盛，無以復加；其實他們假使在那個河裏洗了澡，在那個池裏捕了魚，在那一天談了戀愛，也許會比別的河裏別的日子更順利更方便呢。然



而他們不敢那麼做。他們爲什麼不敢那麼做呢，就因爲他們盲目的相信古代的傳說和戒律，而不知道這傳說和戒律去古已遠，對於現在已經全不相干了。大哲學家尼采（Nietzsche）早就感到這一層，他覺得人們是多麼可憐地做着古代傳統思想的奴隸呀，因此他提出一句警語道：『勇敢地創造新的生命罷！』能夠遵守這句格言的男男女女，他們才能得到生活的愉快和意義。要知道人類愚蠢的歷史，都是因爲胆小畏懼，迷信古代的傳說和戒律所造成的。

那些古代的傳說和戒律是極不可靠的，譬如千百年來，人都相信女人天生不及男人，現在我們知道：倘以同樣的訓練機會給予女人，不論科學，文學，政治，運動，女人可以做得和男人一樣的好，甚至或者更好。所以現代的心理學家說：世界上最不幸的事，便是把人類中半數的女人公認爲低劣者。這種心理影響於整個人類的幸福是何等的大呀，不是嗎？現在這些被公認爲低劣者的女人正在努力奮鬥，要證明她們的能力實和男人無異，而在男人一方面，也同樣的和她們努力競爭，要證明他們爲人類公認的優點！於是兩性之間，就拿衝突和競爭來代替了相愛和合作，因而種種不幸的事件，——離婚，姦淫，破壞婚姻，破壞家庭，以及生產有精神的兒女等等都由此發生了。這全是爲了相信無稽的傳說而發生的悲劇。

又譬如在教育，文學，音樂，藝術各方面，人們從不可考的年代起，就受到了一種錯誤的教訓：相信凡人要學習這些東西，必須先要有天才，沒有這些天才是不配學習，學也學不出山的。這種傳說都是最荒謬不過，萬萬不足憑信。只要你有興趣，有志向，任何學問，任何技藝，任何行業，你都可勇敢

地去學習，去創造，『有志者，事竟成。』歷史上許多天才，都是從勤苦中努力奮鬥出來的，並不是生下就有出類拔粹的本領。

又譬如在工作，在社交方面，也都有種種無稽的戒律和傳說束縛着我們。先說工作方面：我們常常聽得人們說：『那個工作，於我是不適宜的。』這是等於說：『我懶得做這個工作。』或是『我實在胆子太小，不敢負這責任。』或是『我不敢冒險，我怕幹不了失敗下來爲人們所恥笑，因而失去我的自尊心。』這樣的人真是再可憐沒有，試問坐在安樂椅裏學得會飛機的嗎？坐在鋼琴旁邊可以成爲游泳家的嗎？學問或事業的成功者，決不怕做錯事，『失敗者成功之母。』倘你怕失敗而不敢挺身出來工作，那你就只好算藏在殼裏的人蠔。其次在社交方面：當你旅行的時候，在車子裏有一個人同你談着有趣的天，你爲什麼如此拘謹，緘口不言，怕同他交際呢？勇敢地同他做一個新朋友罷！勇敢地把母親告訴你的不要同不相識的男女交際的話忘記去罷！這是不近人情，蠢得可憐的戒律！抓住機會，常常交結新朋友，藉以放大你社交的眼界，只要你是一個人，你便應當如此。

人類之中，真正活着的只有一小部分，大多數的人在兒童時代，就有那些愚不可及的人教訓他們：『這個不可做，那個做不得。』我時常聽得人們說：『噫！如果我在小時候就知道鋼琴的妙處，那我一定學鋼琴了。』這固然不錯，可是現在爲什麼不能再學呢？不論要學那種東西，總不會太遲的。我知道有一個人，到了七十歲，才開始學習希臘文的呢。你既然要學這東西，爲什麼就擱不學呢？抓住機會，勇敢地生活着罷！

但是，朋友！不要誤會了我的話。我說「抓住機會，勇敢地生活」的話，當然不是說不必小心的。我並不是說你在游泳池裏練習了三次之後，就當作游過英吉利海峽之試；我也並不是說你從大學畢業出來，就可去見美國大總統，要求那國務卿的位置。這些都是雖勇而愚不可及的事。我說的「勇敢地生活」的意思，是爲着你的同類，全世界不幸的人兒，勇敢地替他們工作，替他們謀幸福。更明白點說：就是要你排除一切因襲的思想，解脫一切荒唐無稽的戒律和傳說的束縛，推開你的眼界，勇敢地替人類社會做些有價值的事，要努力研究，學習，和一切艱難困苦奮鬥，做一個對人類對社會有所貢獻的人！

二 成熟和幼稚

世人有三種年齡：一是記年紀大小的年齡；二是記知識高低的年齡；三是記感情成熟的年齡。這三種年齡之中，要算記感情的年齡最爲重要，因爲我們的生活全要靠牠來調整的。

你們都見過貧窮人家的孩子，以他們的年紀而論，可以說都很聰敏；自然，他們的知識還很淺薄，但是他們能夠照顧自己，能夠自食其力，以他們的年紀和他們的知識比例起來，他們的知識實在比他們的年紀成熟多了。你們也都見過大學校裏頭的教授，學者，他們的知識程度，不用說已經達到最高峯；可是他們不善處世，不能料理自己的生活，雖然有了很大的學問，很高的知識，然而他

們對於調整生活最重要的感情却還沒有成熟，沒有和他們的智力的發展，並駕齊驅。

人們在幼小的時候，往往怨恨他們的父親，因為他們的父親要強迫他們洗手，要強迫他們讀書，要強迫他們向他們所不認識的人行禮。這是因為孩子的年紀和知識還沒有成熟，一切都還不懂得，不理解之故；可是那些年紀和知識都已成熟的人，也常常用孩子怨恨他的父親的心理，怨恨一切人，他們不能和任何人合作，不能受任何合法的約束。像這樣的人，雖有很大的年紀，很高的知識，然而在感情方面，他還是一個小孩子。世上許多不幸的事情，都是因為人們的感情沒有成熟，沒有充分發展所致。

我來舉個例罷：我認識一個女人，她的舉動，人家會誤會她是一個公主。在她眼睛裏，世上沒有合意的東西。她希望別人都能服侍她，做他忠心的奴隸；除了自己坐享口腹之樂，得人寵愛，受人尊敬之外，對於別人的艱難和痛苦，全不理會，毫無同情的。她何以如此呢，也是因為她的感情沒有成熟。現在，她可正在受着苦難。她的年紀雖已長大，然而她實在還是一個幼稚的孩子，因為她是以爲世界上的人，都應當像她小時候溺愛她的父母一樣，甯願自己受苦總要滿足她的慾望。她懷着這樣的態度做人，那裏還可得到人生的樂趣呢，自然覺得世界上沒有一個人一樣東西能夠使她滿足的了。

感情成熟的人是怎樣的呢？第一，他已經沒有孩子時代的依賴性，他能自己立足，自己設想，自己行動。他沒有虛偽，沒有虛榮。他有活潑的性情，有自重而不自大的品德。至於應付困難，他是有勇

氣的，他做事不怕失敗，一定要做到成功爲止。總之，因爲他的感情已經成熟，所以他對於世事抱着「一切是相對的」的態度而做人。

對於人類社會，一個感情成熟的人，他必定是個博愛主義者。他知道只有努力爲人類社會做事，自己才有快樂和幸福。他很富於同情心，因爲自己曾經嚐過苦了；他很肯出力助人，因爲他自己曾經受人的幫助；他十分寬宏大量，因爲他知道心地狹窄會產生怨恨。他對人是很很有禮貌的，而對於比他高級的人並不諂媚，對於比他低下的人也不凌辱，因爲他是希望得到人類的真正的友愛的。

在對付工作方面，一個感情成熟的人，他知道對社會有所貢獻是他的利益，因爲他明白他所做的工作，目的是爲了那工作，並非只爲自己的報酬。他對於雇用的人，十分親切，而對於他自己的雇主十分忠心。當然，他一定是一個非常誠實的人，因爲在複雜的社會關係裏，只有誠實最足以表示他感情的成熟，所以交給他去幹的工作，無論責任如何重大，他總欣然接受，忠實地去幹。

在愛和性的方面，凡是感情成熟的夫婦，彼此決不依賴；丈夫決不威凌他的妻子，看得她猶如一個束手無策的孩子一樣，妻子也決不崇拜她的丈夫，當他如有神靈的樣子。他們凡有責任，共同分担，凡有快樂，共同享受，彼此敬重，彼此尊愛，他們決不爲七情所制，甘心做感情的奴隸。他們一旦做了父母的時候，認爲子女不是他們所私有，而是屬社會的。但是他們也不因是屬於社會之故，便輕視子女，或者放縱子女。他們是注意到對於孩子對於社會的責任的。他們教養孩子的目的，在

使孩子發展勇氣將來能夠獨立做一個社會上有用的人物；他們想這樣的教養子女，比在他們的遺囑上，遺給子女百萬的家財還要有益。

倘使你是一個感情成熟的人，那末一切『第一』『最好』『最榮耀』『最受人崇拜』等等都不能動搖你的心了。你應當是一個勇敢的戰士，要在這個世界上殺出一條更適宜於生存的路來，不怕前途有多少阻礙和陷阱。感情成熟了的人，決沒有消極甚至自殺的念頭；因為生活對於感情成熟了的人，他是知道得很透澈的，他有計劃，有勇氣，狠到了他的門前，他常常會得着一件好皮衣。

朋友！你的感情已經成熟了嗎？請把你自己的行爲，和我上面所說的話對照一下，倘若你的行爲和我所說的話是合拍的，那末恭喜你前途無量。否則，也請你開一張清單，說明你的感情在那幾點沒有成熟，記下來之後，再定一個發展感情的計劃。你要多讀關於精神衛生的書籍，牠可以把你感情未曾成熟的原因解釋給你聽，並且告訴你怎樣去克服這些缺點。你更當利用一切機會，去做可以達到感情成熟的工作，不問那工作的起頭是如何的危險。你倘自暴自棄，以爲你的感情是難以達到成熟的了，那是很錯誤的。要使感情成熟，是有法子的，醫師、教師、書籍都可幫助你，指導你。感情不成熟雖不是罪惡，當你感情還未成熟的時候，你可以不負責任，可是，倘你知道了你的感情尙未成熟而不設法去補救，不努力去做一些能使感情成熟起來的事，那末你的不幸便該自己負責了。

三 找一件合適的工作

有正當工作的人，他的精神非常愉快，晚上睡得安適甜蜜，因為他在白天裏，每一小時的工作，都有每一小時滿意，他並不妄求至善，他知道天下並沒有人能夠達到至善的目的；可是他每天愉快地勤懇地工作，他知道雖說不到至善，而離至善的目的總是愈走愈近了。他能夠在他的工作之中，逐漸養成他的自重心，責任心，並且時時求新的發展，在工作上，能夠發生這樣興趣，找到這樣意義的人，生活才有價值，那是銀行金庫裏的金錢所買不到的。

然而有些人，對於他們的工作並不感到快活，他們只是勉強地服從上帝的意旨而工作，他們認為工作不過是因為亞當和夏娃犯了上帝的法律，上帝懲罰他們的一種苦刑罷了。他們認為工作只配奴隸或機器去做的。因此他們對於任何工作都感到討厭，發生不愉快的感情。他們工作的唯一目的，是在能夠賺得很多的錢，可以趕早脫離工作，專為自己生活上的享樂去使用。

另外還有一種人，雖然他們的位置很好，責任很大，然而他們對於工作的前途，總覺得毫無希望，因此也感到十分苦惱。還有些害着精神病的人，一天到晚胡思亂想，空奔瞎跑，他們的身心忙碌極了，那裏還能好好的工作，然而世界上最苦的工作者，也就是這些有精神病的人了。還有些人，他們實在願意工作，切望工作，而在他們的工作之中，總得不到精神上心理上的滿足，於是鬱鬱不樂，

怨天尤人，感到懷才不遇，英雄無用武之地的苦悶。對於這些人，我們實在不忍苛責他們，因為也許他們所做的工作，確是十分不合宜的。

不合宜的工作可分為三類：第一類是一些工業革命的受害者。他們雖然學得一手好工藝，可是現在已經用不着，到處找不到適當的位置，便只好淪在一般貪吝的雇主手下做一個苦工了。這樣的工作者，他們那裏還有工作的趣味呢？

第二類是那些從小被父母嬌養慣了，把他們的品性縱容壞了的人。他們從小在父母的溺愛裏，被包在棉花胎裏養育大來，因此他從不想到工作，如果有人要他們工作，便認為有傷他們的體面，簡直是一種侮辱！因此，後來雖為生活或環境所逼，不得不去工作，便對任何工作都感不到興趣，覺得樣樣工作都不合宜他做的。

第三類便是那些願做工作，要做工作而且現在也正在工作着的人。他們工作得很勤懇，成績也很好，受到人們的敬仰，可是在他們自己，總覺得得不到愉快和滿意，總覺得這個工作不適合他。大部分人所謂不合宜的工作，全是自己配錯了的。因為他們對於工作，根本沒有加以調整。祇有心境和感情成熟了的人，才能夠支配他們的工作，使感到愉快和歡喜。

人們耽心着自己已是低能的，因此而努力求發展，求優勝。為要補救這個缺點起見，我們便須在生活、社交、戀愛，以及工作各方面來努力；而工作便是對於低劣感情最好的制服者，因為我們在工

作方面所費的時間，比在交朋友談戀愛所費的時間都來得多。

低劣的感情，往往因身體上有器官的缺點之故，然而要補救也不是難事，只要有決心。一位有名的文學家，他從小就有眼病，對於觀察事物，自然不及別人，可是他自己的日記裏記着，他在十三歲的時候，就能想像事物，比他所看見的好得多。那個偉大的作曲家莫查特豈不是有耳病的嗎？但在他四歲的時候，爲學鋼琴而走上又暗又冷的閣樓去。大畫家韋斯勒是色盲的，可是他從小就開始作畫。一位偉大的彫刻家，從小用慣了左手，工作起來，常常左右不分，後來爲要補救這缺點起見，使用他較弱的右手製成了大理石和黃銅的彫像。

此外還有些低劣者，缺點並不在器官。而在錯誤的訓練上。我現在雖不能一一舉出他們的根源，詳細告訴他們如何補救的方法，可是我能給他們一個大綱，幫助他們自己去找補救的辦法。

第一，無論男女，必須找一種對於社會有利的工作來做。有了一種正當的職業，便是對於低劣心理的一種補救；但是如果這工作對於社會不但無益，而且有害時，那就更不好了。一個手指靈活的魔術家和一個手指靈活的扒手，他們都可以補救他們那笨拙的左手；但以報酬而論，魔術家所給予我們的是愉快和遊藝，而扒手所給予我們的是苦痛和損失。總之，工作是必須對於社會要有利而無害的。

第二，你且想想看，你在兒童時代，最喜歡的是些甚麼遊戲？這個遊戲便可指明你最歡喜的是那種工作了。你再想想看，你在兒童時代，你最早發生的是甚麼志願？這個志願，便可指示你發展的方向了。於是，你就可知道你所喜歡做的是甚麼工作？若是好的，對於自己和社會都有好處的，你就

「幹！不問有多大的艱難和犧牲，你要幹到底！」

第三，在你的本職以外，再找尋一種爲你所嗜好的副業。在這個年頭裏，我們能夠找到一種可以維持生活的工作，已很幸運，只要這工作無損於社會，便是正當的了；可是，這個工作倘在自己除了麵包以外，毫無精神上的愉快可言，那你必須再找一種於你性之所近，你所嗜好的副業，以爲你心理上精神上的補救。

第四，你必須自己擇業。我們知道凡人必要有一種勝任愉快的工作，同時，要對於這工作負責。因此，你的職業必須你自己去選擇，不可托父母，不可托朋友，因爲他們對於你都是隔膜的。如果你不能自己選擇職業，或者選來選去總選不出合意於你的工作，那問題就不在工作方面，而在你對於工作的態度；那時你得去請教精神病專家，查一查你的精神上到底犯了甚麼毛病，所以要堅拒職業和工作。無論男女，凡是有精神病的人，才是戴着灰色眼鏡來看世界，他們覺得世界上一切都灰暗。

無論怎樣低劣的人，終有一種有效的補救辦法的。除非他自己不想求補救，對於祇爲麵包而工作的人，他還可找尋他所嗜好的副業。找不到合宜的工作的人是很不幸的，然而世界上並不是沒有合宜他的工作，而是他不願找，不願工作！對於熱誠地願望找尋合宜工作的人，終於會找到合宜的工作的。工作方面的許多慘劇，並不是因爲沒有工作，而是沒有真心工作的人！

四 你怕羞嗎

凡是怕羞的人，當他和別人談天的時候，會面紅，會心跳，會說不出話來，腿會抖動，汗會從他的額上流下來，總之，他感到十分痛苦，所以他寧願躲在家裏甘受寂寞，而不願在社交聚會的羣衆之前露臉。但我們須明白，怕羞並不是一種病，牠不過是畏懼心理的一種現象而已。我們倘要革除牠，只要研究畏懼心理的原因是甚麼，然後再用教育或其他的方法去糾正。

我們知道畏懼是人類一種特有的感情，一個小孩子，給一種很響的聲音或不常見的東西所驚嚇時，便可看見他面色改變，大聲絕叫。如果我們能夠看見他身體的內部，那末他的胃、心、動脈、靜脈、和一切器官都起了大大的變化。成年的人，便不會像小孩似的容易受驚嚇，他須遇到大的危險時，才會發生這種現象，所以成人遇到大危險時，便會變成小孩子。

人雖自稱萬物之靈，其實他們是弱到竟不能營單獨生活的程度，但也因為如此，人類這才有了社會的組織和社會的文明，藉以援助個人的柔弱和生活。社會的基本組織，是從家庭開始的，牠漸漸擴大到民族、部落、團體、種族，最後以及於全人類，倘一個人離開了社會，他就不能得到安全的生活。在原始時代，人類的社會組織還很幼稚，人常常會離開社會而遇到危險，把生命送到尖牙的老虎長牙的狼羣的嘴裏去。

所以人是不能離羣而獨居的，他必須生活在社會裏，和社會接觸，和社會發生密切的關係，倘使你因為怕羞，不敢和社會接觸，那是大大的錯誤，並且萬分危險的事。

我們已在上邊說過，怕羞是由畏懼的心理而發生，是人類的一種特有的感情，這種心理和感情，我們是可以把牠革除和糾正的。人不敢和人羣社會接觸，爲的是他怕羞，然而這種怕羞之病，倘能加以好好的訓練，自會消滅的。我們可以舉一個試驗的例：譬如你是有怕和社會接觸的怕羞之病的，那末你且把你自己的關在浴室裏，對着鏡子裏你自己的影子談話，這時候，你是一點也不覺得怕羞，毫無畏懼和不愉快的現象；這便可以證明你，你的身體的各方面，本無這種病根，不過還沒有發展你的社交能力，所以使你在人羣之前會感到內心的不安。

在人羣之前露臉會感到內心不安的原因，是因爲你在小時候曾經大病，或者受你父母的壓迫過甚或溺愛過甚之故。所以體質柔弱的孩子，他常會感到一切活動都爲體弱所拘束之苦，而受壓迫過甚的孩子，他便常感到在他的四周彷彿都是他的敵人，至於從小溺愛慣了的孩子，則離開了他的父母，便覺這世界到處都不好。這種孩子從小懷着這種心理，等到漸漸長大成人，便怕與社會接觸了，他們對於社會得着同樣的結論：「這個世界，與我沒有緣分，倘要求我生活的適意，我只有獨善其身！」

對於社會得着這樣結論的人，他的生活是不是真能夠得到適意了呢；不會的！他祇有得到孤獨的無助的苦痛，以及更增加他的畏懼之心的發展罷了。他不明白，凡人祇有和同類交好的時候，

生活才可以得着愉快和安全；脫離社會，不但個人的生活得不着愉快和安全，並且他還是一個違背自然，阻止人類進化的罪人！

在心理學方面，牠告訴我們：怕羞不過是愚昧的利己心的一種。這種愚昧的利己之心，必須要打破牠，打破牠唯一的方法，便是從不畏臨難，不怕失敗，努力和同伴交接，發生良好的關係上着手。有些人說：『我並非不願意和同伴來往，發生良好的關係；可是我那可怕的面紅，口吃，以及其他種種的不快，卻十分有力的脅迫着我，阻礙我去幹這工作。』這是不對的，這是你自己的一種低劣的心理作用，你要克制這感情，放胆的做去，一步一步的走進社交的境遇去，一步一步的自己訓練起來，不久即會達到成功的目的的。

別人是不會知道當你和他談話的時候你的心裏在跳或者你們的手掌在出汗的，這全是你自己的神經過敏而已。你要明白：你所怕的大多數人，他們也和你同樣的在怕着你哩，當你說不出話來的時候，他們的雙腿也正在發抖，因為他們怕你的不說話是不贊成他們的表示，或者他們怕你已經看出了他們的缺點了。當你走進社交的集會去的時候，你以為大家都在注意你，這是錯誤的，他們每個人正在想念他們自己的缺點呢。

告訴你一點實用的訓練方法罷：你走路的時候，你可故意走到警察，或者店員面前去，問問他們此刻是什麼時候？或者到什麼地方去的方向。這個方法，你不妨多多試驗。還有，你可以預備點有趣的故事故，當你和別人交談的時候，常常穿插着，便可敲碎你那塊無話可談的硬冰，使你談話生動

起來活潑起來，使人人聽了你的話都感到有趣，於是你們的關係便可逐漸接近，逐漸密切起來了。對於老年人、孩子以及窮苦的人，都要有仁愛之心；你不妨幫助一個孩子穿過一條熱鬧的馬路，或者幫助一個年老的人拿一包東西，或者幫助一個窮苦的失業者找到一個工作。

使你對於別人越是有利，便越會失掉你是怕羞之心。你的相貌美不美，你的學問好不好，你的地位高不高，你的宗教信心堅不堅，你的政治關係對不對，這些，人家是不來關心你的，人家所最關心你的，是你有沒有貢獻於他們。你能使別人安心快活，使別人有互助的、慷慨的、同情的心的時候，你便是一個對於社會有功德的人。你不妨去參加一個俱樂部，或者一個政黨，或者一個慈善團體；你不妨和電梯的司機人、書記等輩來往，你應當明白：一個社會的成功者，並不是一個聲名嚇嚇的演說家，最重要的在於曉得社會各方面的情形，注意社會各方面人的生活 and 意見；你能夠這樣做，便可把你的怕羞之心去掉了。

五 虛榮心

自古到今，不知有多少的哲學家 and 詩人，都為反對人類的虛榮而說教，可是，雖然有了很多的教訓，而人類的虛榮卻並沒有因此而稍減。直到現在，研究精神病的學者才告訴我們：虛榮是人生的矛盾，人類的特徵，牠很可怕，而且這可怕的範圍幾乎是無限的。

要想在這世界尋找一個毫無虛榮的人，這和要想尋找一個內心毫不隱藏低劣感情的人一樣爲難。由於這事實，我們就知道這兩者之間，必有一種密切的關係；研究的結果，果然證明我們的推測並沒有錯，原來虛榮，不過是人們想借牠來遮掩他們低劣的心理罷了。哲學家和詩人之所以猛烈攻擊虛榮，爲的是牠不但使個人直接受其損害，而且整個人類的文明莫不間接蒙其阻障。

在上一章裏已經說過：人是天然的懦弱，他不能離羣獨居，必得互相幫助，互相親愛而後可以抵抗一切危險的侵襲，得到生活的安全。然而你會看見過兩個小孩的爭辯嗎？他們都是懦弱，然而他們都要占上風。約翰譏笑傑克，說他的頭髮是紅的，很不體面，而對於自己的在社會上便宜的黑髮，很覺光榮自大。傑克受了這個侮辱——他的低劣的感情所感到的侮辱，覺得苦痛極了，他便設法挽救，竭力尋找約翰的弱點，於是他反駁道：『我的頭髮雖然是紅的，可是我的父親有一輛卡的勒的上等汽車，而你的爸爸卻只有一輛普通的福特車。』結果是約翰和傑克成了對敵，正軌的社交關係，都爲了虛榮而喪失了。

這個故事，可以說是整個人類歷史的故事，自古到今，人類的舞台上都在演着這個故事。白種人自誇他比全世界有色人種都優勝；男人自誇他比一切女人都榮幸；美國人向德國人自誇；德國人向波蘭人吹牛；波蘭人向匈牙利人逞強，而匈牙利人以爲他比蒙古人厲害；蒙古人也不肯示弱，因爲他們的祖先曾經征服過中國；最後，中國人也提出他們的古代文明，自覺比崇拜機器和金錢的美國人實在高尚得多。虛榮的圈子是整個兒的，無怪敏感的詩人要說：『虛榮，虛榮，世界上一切

都是虛榮！

虛榮的方式之多，正和海沙一樣無限，爲了他們的人種，身體，乃至眼色，鼻頭，他們都自誇着。土耳其的女人，她們以肥胖爲榮；而美國的女人，卻以瘦長爲美，不問虛榮所表現的形式如何，都是虛榮罷了！

『驕者必敗，』俄國沙皇時代的貴族，他們的虛榮是堅不可破的，他們追溯遠代的祖先，以及歷史上無稽的英雄，用以威壓着良善的平民，這樣，他們自以爲他們高貴的地位，總不至於動搖的了；誰知道到了現在，這些得意的貴人，只好在君士坦丁堡污穢的酒店裏洗菜碗呢！近年來世界的不景氣，很明白很悲慘地告訴我們：以金錢勢力爲根據的虛榮，已經到了日暮途窮，快要燬滅的時候了。我認識一個女人，爲她的美麗，特別做人，可是忽然她的面部患了一個毒瘡，醫生雖然救了她的性命，可是從此她的面部便留着一個疤痕，不能再因美麗而傲人了。又有一個好鬥拳的人，無意中踏着了香蕉皮滑跌一交，跌傷了脊骨，現在，他再也不能用他的拳術來自傲了。總之，無論那一種自大，都沒有絕對的安全的。

母親爲炫示起見，把她的孩子當作一件美術品來保養，將來所得的結果，便是使那孩子長大起來，成爲一個無可救藥的神經病者。虛榮是一種特性，是取攻勢，不是取守勢的，所以虛榮的人，不但等於拿刀刺進他自己的低劣感情，而且還要把他的刀頭打轉，去刺別的人呢；因此凡是虛榮的人，他們周圍便都是他的仇敵，這是一定的結果。他不但享不到生活上互助的快樂，並且時常同他

的同伴宣戰。

由於虛榮因而發生競爭的慘劇，那是最不幸最惡劣的事，人們因虛榮的競爭而送掉性命的慘例是舉不勝舉的，而虛榮的人能夠永遠維持他的虛榮的例卻是難舉得很！凡虛榮的人，他總有一天會和他的隣人，同事，老婆，兒女，甚至不知虛榮為何事的自然界起了衝突，而結果他一敗塗地。虛榮雖然可以自欺欺人，但牠斷乎欺不了自然！虛榮是反對自然的一種侮辱，但自然是不容任何所侮辱的。

人類的虛榮之心，已經根深蒂固，發展得十分普遍，難以剷除的了，自古以來，許多哲學家宗教家的警告，還加以道德的攻擊，然而都無用，牠不但不會因此稍殺其威，而且日新月異，越來越猖獗了。要根本剷除這人類罪惡的根源，可有甚麼澈底的方法呢？或者是否可以把牠利用到好的方面去呢？至少，牠的悲慘的結果，是否可以設法避免呢？這些問題，現代的心理學家回答我們說：『可以的！』

解決人類的虛榮問題，根本不在如何破壞牠的問題，而是在如何改善牠誘導牠走向有用的方面去的問題。過去的說教者，不明白這一層，所以總是失敗的。因為破壞人的虛榮，也許就等於破壞整個的人類呢。人類被破壞到即使只賸最後一個人，他或許也會爲了他的獨存而虛榮呀！我們只要這樣對那爲了她的美麗而虛榮的人說：你的虛榮於己於人兩無所得，豈不無聊之至；可是，你可以把你的美貌做工具，去感化犯罪的青年，那末，便有意思了；雖然虛榮，人們也可寬恕你了。倘有

人因爲有錢而虛榮，只要告訴他，把他的錢拿出來經營一種事業，使人類的生活上，多一種安全的保障，那末，便可得到人們的原諒了。總而言之，虛榮只要用到對人類社會有利的路上去，牠就不但無害，而且有益了。誰罵了安迪生，愛母司坦等偉大的人物是虛榮的呢，然而他們永遠是世界上最光榮的人。

六 忍耐

世界上多少悲劇，多少恐怖，皆爲人與人之間的不能容忍而發生，這恐怖和悲劇，雖是大文豪也不能描寫其萬一。不能容忍，實和愚昧同一意義，而且這種愚昧，還是野蠻人和暴徒的愚昧；因爲他們對於世間的事物認識不清，由隔膜而誤會，由誤會而發怒。法國人有句話說：『能夠瞭解一切事物，便能寬恕一切事物。』所以，我們如果要做一個文明人，便非首先瞭解世間的事物不可。我們現在以心理學的眼光，來分析不能容忍的特性：

心理學告訴我們：每一種特性，都有牠的原因和目的。現在，我們先來舉幾個不能容忍的例，然後再來分析牠的根源。譬如，在家庭之中，我們的小瑪利在母親宴客的席面上忽然將她的一件新衣上潑了一點菜湯，瑪利對於這件掃興的事，自覺很羞愧；那末她給這事件的本身，已經責罰得很夠了。然而她的母親認爲這是在教養上對於社會的一種過失，便不能容忍；尤其是她的母親如

果是有虛榮心的，便要當客人之前，大大的責罵小瑪利，以爲自己好教訓的榜樣，可憐的小瑪利被母親責罵之後，又被叱離開席面，使她在客人面前失去體面，覺得如何的痛苦呀。然而，母親卻自以爲已經安慰了自己的良心了。

再來舉一個例罷：約翰旅行到了法國，在法國一個鄉村的小客棧裏開房間，那棧主領他到一間最清潔的房裏，然而很抱歉的告約翰說，這房裏沒有自來水和浴室的設備。因此，約翰便罵法國人是退化的，不講衛生的野蠻民族。接着他便得意的向那主人誇口道：在他本國，無論大小旅館，每一間房都有冷熱自來水和浴室的設備，又說這並非是奢侈，乃是必需品。然而，約翰的話，並不是全對的，這且不必說，而那個老實的客棧主人，本想討好客人，現在卻適得其反，便覺很痛心。可是，約翰所得的優勝，實在也不過是虛偽和說謊罷了。

再來舉一個例罷：有一位夫人去赴一個宴會，那主人邀了一位青年女音樂家來奏琴，以娛來賓，演奏之後，主人問某夫人那琴奏得好不好？某夫人答道：『琴是奏得好的，可是親愛的，你不看見她所穿的衣服是多麼不體面呀！』在某夫人的心中，那位青年女音樂家的地位和身分早已因爲衣服的不漂亮而降底了。

以上三個例，便可證明不能容忍的原因是根據着下面的四點：即（1）愚昧；（2）低劣的感

（3）缺乏同情心；（4）犧牲他人而取得一種虛偽的主觀的優勝。所以越是愚昧的人，便越不能忍耐。野蠻民族，不瞭解現代的機器，便不能容忍牠，當牠是魔術，

降底牠的價值。有知識的人旅行到異國，目的是在開展眼界，增加同情，他不但應該仔細觀察該地的風俗對於該地人的生活關係，而且應該同情和瞭解人類的各種品性。至於愚昧的人，無論他旅行到什麼地方，他的思想和見解，永遠還是在他自己的蠔壳裏，他在新的環境裏，學不到什麼，見不到什麼；他祇會拿他自己的舊蠔壳去比那新環境，若有不同的地方，他便認爲不對。

善於破壞爲自己所不瞭解的東西，這是野蠻人和小孩一樣的。當野蠻人洗劫羅馬的時候，他們破壞了著名的圖書館，這是因爲他們自己不會讀書之故。有神經病的人——就是那不肯好好補救他的低劣心理的人，對於爲他所不瞭解的事物，也認爲不對，要從事破壞的。

我們對於新的環境，新的事物，要努力研究，以求達到能夠瞭解的目的；倘是好的，對的，我們便應該採取學習；這是最正當最科學的方法，也便是容忍的方法。不能容忍的人，因爲他是愚昧的，祇曉得向來如此，現在也應該如此，因此他拚命反抗和破壞一切新的環境，新的事物，新的思想和新的人物。

凡人想得到生活的真正愉快和優勝，祇有努力開展他的見識，努力求知；因爲他所知道的愈多，他在生活上的幫助也愈多愈加快樂；同時，他對於事物的瞭解越多，即對於人類社會越有用，而也就越優勝。

可是，野蠻人，小孩，以及神經病者，他們是決得不到生活的愉快的，他們眼光如豆，思想簡陋，一見有新的思想，新的人物來和他們接近時，他們便感到非常的不安，不能容忍，一定要設法破壞，抵

抗，因此，他們實在是世界上最殘酷的人。在小孩的眼睛裏，黑和白是相反的兩種顏色，然而在瞭解色彩的成年人看來，黑和白不過是光的兩個等次。在小孩和神經病者的眼睛裏，是和非也是絕對相反的兩面，而在正常的成年人看來，是和非實在是相對的兩樁事件。正常的成年人知道：在今天，果然是錯的，到了明天也許就對了；這好比在從前果然是罪惡，而現在已經成爲道德了的一樣。

見識愈廣，思想愈開展，人格愈健全的人，他的生活愈能安定，而種族、國籍、主義、思想、風俗、習慣，乃至大小顏色等等所給他的印像，也愈少分別；他是用人類社會有利的標準，來測驗一切不認識的新環境和新事物的，對的，有利的，努力採取學習；不對的，無益的，置之高閣。只有愚昧的小孩，自以爲自己的家和一些高貴的人家同住在甲街上是很榮幸的；相信住在乙街或丙街上的孩子是他天然的仇敵，是惡魔所生的小鬼；而那些住在乙街和丙街上的孩子也有他們愚昧的信念，爲報復惡感，雙方便用石子、瓶兒、棍兒混戰起來。

國與國之間，正和人與人之間一樣的。美國便是「小孩式」的國家；因爲美國的國民最不能容忍，最喜歡自誇的。不論一個人或者一個國家不能容忍的結果，對於自己和別人的受害是十分悲慘的，所以我特地寫本章的用意，就要喚醒那些眼光短淺，心地狹窄的人，應當注意人類因爲不能容忍而所發生的惡果。

七 過失與悔改

從人們隱秘的態度，和與社會的隔離中觀察，我們知道這些可憐的人們，都爲着自己的罪惡而感到良心上的不安，時時苦惱着；然而，他們徒有感傷而無實際的行爲，他們承認自己有罪過，卻並不從事於可以補救良心的缺點的工作。這實在是精神錯亂的一種病態。

至於悔恨，也和感覺罪惡很相像，是世上最普遍的感傷者。但是對於罪過徒有悔恨和感傷，而不從事實際的補救辦法，那就不是病態便是自欺欺人。罪惡的感覺和悔恨，確能予人以種種的苦痛和不快，爲免除這些煩累起見，我們不能不加以研究和討論，以求澈底的解決。

我們可以從心理學的觀察，來討論和研究這問題，因爲心理學正是探求人類品性的特點和行爲的目的。猶如做夢，決不是偶然的事，而是生活中無意識的計劃之一部分；所以悔恨和罪惡的感覺，也必有一種目的。我們在討論牠的目的之前，應該先要明白牠的原因。

生活在現世界的人，都是接受了五千萬餘年的進化的遺產者。我們所接受的遺產，就是我們自己的身體，和能夠思想的腦子，能夠工作的能力。地質學告訴我們，人到世間，還是很近的事，在有人類以前很久的時候，地球上已有了一種生命，人就是從這生命逐漸進化而來。

最早的人類，是有種種很不好的特性和能力的，絕對的利己，便是其中之一，這特性至今還未根絕，看見一樣東西，只要自己心裏想要的，便設法拿了去，或者搶了去。肚裏餓的時候，有時竟會咬飼養者的手。且看我們的小孩子罷：除了他自己之外，絕不關心到別的人。他要吃飽著暖，他要生活得安適，他可以不管一切以達到這慾望和目的。但他是生在已經有了社會組織的現時代，他的生

命倘要較久的活下去，享受社會生活的利益，那末，必得教他對於社會生活的各方面，有某種的讓步，換句話說，就有必得制止他的卑劣的原始的衝動。

人類中的孩子，比不得一隻小狗，同時，他也並不是一個小天使，小孩是生來就齷齪的，殘酷的，須得大人來清潔他，馴化他。教他將來在社會上做一個良好的人。孩子的父母，倘是心理正常的，那末對於馴化的工作並不難做：遇到孩子有過失的時候，用一種友愛的積極的態度來糾正他，使他明白友愛、清潔、謹慎是做人最快樂、最崇高的方法。

那些愚昧的父母癡望把孩子化爲大使，教養的時候，不施愛情，不以身作則，而用棍棒，用責罰，用可怕的威嚇，強令他們服從，如同對付一隻小狗一樣。這樣的結果是什麼呢？恰恰和他們所癡望的相反，把孩子教成一個獸子，社會的叛徒，不敢與人往來，不敢參加社會上的工作，因為他們怕他們父母的責備和權威。

有時候，我們能夠利用一個叛徒，指導他的活動，使他走上有用的途徑；可是，對於一個被愚昧的父母所教壞的獸孩子，便不可能了。這樣典型的孩子，將來長大起來，只能做一些不負責任的低下工作；碰着出賣假金磚的騙子的時候，便會上當。而倘有人同情地指教他，他反而會畏縮起來，因為他已變成胆小如鼠的人了。

還有一種自以爲站在德義的立場上，主張犧牲個人自由而服從權力的父母，結果；他們的孩子，會過分的感到自己的缺點，而成爲一個神經病者。

沒有一個人沒有過失的，只要有了過失能夠決心去改正，即使不能完全改正，也只要繼續不絕的努力下去，盡力而為，也就對得住自己的良心了，徒有感傷而不從事切實的補救工作，那才是最要不得的！只要真心在做着補救過失的工作，雖不能完全補救也不要緊；至於超越倫理道德，過分主張犧牲個人自由而服從權力，因而發生的罪惡感覺，那便出乎人情之外，他只好天天在絕望和悔恨之中過生活了。

我有兩個朋友，無意中在開汽車的時候，撞傷了一個小孩，在法律上講，他們都無罪，因為這兩樁禍事的發生，都因為小孩自己從車身後面竄出來，開車人無法防及的。可是，我那朋友甲，是個正常的人，他立刻停了車，把那小孩到車裏，把他送到醫院去，盡力救護他。他對於這次的肇禍，感到悲慘，他仔細分析和研究肇禍的原因，他知道了小孩所以在馬路亂竄的原因，是因為沒有遊戲的場所，於是他立即在隣近買了一塊地，拆除了破屋，改築了一個兒童遊戲場，裏面有各種運動的設備，還請了一位指導員。他雖然化費了這麼許多的錢，但他覺得這樣做是值得的。這是一種感覺過失的正常反應。

至於那朋友乙，他也撞倒了一個小孩，也把小孩送到醫院裏。小孩並沒有死，而從那天起，我的朋友乙，因噎廢食，就此不再坐汽車了。他並且到處告訴朋友，說他幾乎做了殺人的兇手；從此他不能安眠，苦悶不堪，漸漸的便停止了工作。他從此不再和他的子女接近，因為他見了他的子女，會憶起那為他的汽車所撞傷的孩子。最後，便不得不把他送進醫治精神病的醫院裏去。

那被朋友乙所傷害的孩子，自然並沒有得到他的悔恨和罪惡感覺的利益。而他的子女，他的事業，都受了大大的損害。這種過度的悔恨和感傷，是超越倫理道德的，而他的行為，並沒有做出一點切實的有價值的補救工作。

於是，我們就可回到本題：你倘有悔恨或罪惡的感覺時，你便可去和一位心理正常富於同情的人談談；如果能夠找到一位懂得心理學的精神病學者談談，那就更好了。其次，你在這個時候，倘有一種對於社會有價值的補償的工作，你就去做。至於爲了一件實在沒有發生的事，或者微小的無關緊要的，不妨害別人的事，那你就根本不要記着這罪惡罷！

八 虛偽的謙遜

真正的謙遜，是人類一種最好的品性，因爲他有自知之明，他知道在這廣大的世間，複雜的社會裏，他的能力和頭腦，實在太簡單太渺小了，不夠去解決人世間一切的問題。他祇能盡他的能力，誠懇地去幹他職分以內的工作，盡他的頭腦，勇敢地去研究他所不能解決的問題；偶有所得，偶有成就，他絕不誇張，因爲他知道他的所得和成就，和過去別人的所得所成就比較起來，真是微乎其微，毫不足道的。這樣積極的謙遜的人，才是人類中最高尚最可欽佩的人。

然而因爲真的謙遜是很難得，成了一種寶貴的東西，所以就有許多假的來冒充；使人世間發

生了許多的不幸和煩惱。這假冒的東西是甚麼呢？就是大家所不喜歡的虛偽！

現在，我們從心理學上來探究這虛偽的發生和效果：

古代的羅馬人就已知道：『誰愛一個常爲苦痛所困的人呢！』他們實在是最早的無意識的心理學家，他們攻擊這些常爲苦痛所困的人，希望這些人絕跡於世間，然而他們是失敗了，這些人不但沒有因爲他們的攻擊而絕跡，而且這些人的勢力至今越加發達了。當然，所謂常爲苦痛所困的人，自不能比之於早年的基督和基督教的殉難者的。這猶如科學界中的犧牲者，他們犧牲了自己的生命，方使人類得到幸福，免除災難，自不能比之於安坐在家裏終日納悶受苦的人的，因爲庸人的受苦和納悶，對於人類社會的福利，一無貢獻，他們雖然謙遜，卻是虛偽的謙遜。

希臘大哲學家蘇格拉底曾經講過謙遜的光榮給他的學生聽。他竭力攻擊人類裝腔做勢，用假的優勝來彌補他們的缺點，用虛偽的自尊來掩飾他們的卑劣。所以他對於穿了漂亮的衣服在窮人面前塔架子的學生，是要大加叱責其行爲的荒謬的；反之，如有一個實在富有而且心理也以富有爲光榮的人，而在窮人面前裝出一副窮相來的時候，他也要加以叱罵他的虛偽的。

虛偽的謙遜，其卑劣較之自誇還要厲害。因爲自誇是自私自利的直認，而虛偽的謙遜者的卑劣行爲，他還自認是一種德性哩！虛偽的謙遜，可以引到自動的殉難的路上去，然而這種自動的殉難，心理學家和精神病專家告訴我們，是和變態的性慾狂者一樣；變態的性慾狂者是以被異性所奴役所虐待或傷害爲快樂的。這樣的人，當沒有苦痛加到他身上的時候，他會自己虐待自己，自己

責罰自己的。

在兒童時代，如果你和別人一同犯了行爲上的罪過，因此抑鬱不快，感覺慚愧；而當別人長大成人之後，談過戀愛，結過婚，把兒童時代的事情已經忘記得一乾二淨的時候，你卻還不能，還是念念不忘那罪過，而且因了那罪過的自責，你就不敢走到人羣社會裏去，以爲你是不配和人類交際的；如果有人來訪問你，希望你在一樁慈善事業上幫一點忙，你也不肯，雙手拒絕，因爲你自以爲這種高尚的事業是不配你參加的，無論如何懇請，總不能感動你的心，改變你的決定。

於是，我們就可以明白：你的謙遜實在是虛偽的，不過是拒絕和社會合作的一種掩飾罷了。你本可以幫助那慈善事業，在社會做一點好事，可是，你情願在謙遜中過着寂寞的生活，因爲你要避免你的不體面的身體出面，你要避免污辱了那純潔的事業，這樣，你就心安理得，自以爲很高尚了；然而，你的謙遜，不過是表示了你的虛榮，利己，不合作，優勝的心理罷了，於社會人羣毫無好處。

世上沒有一個人，謙遜到甚至不能幫助他人的程度的；如果有，便是虛偽的謙遜。虛偽的謙遜，是一種惡習，決不是德性。他藉此可以逃避一切義務和責任，推託一切合作和事業。因爲真正的謙遜，是從他的力量和成就中感覺出來的。

倘能剷除你那虛偽的謙遜的劣根性，你便有救，有好的結果。你要從你假面具的後面出來，腳踏實地，切切實實做一個平常的人；這個如果做不到，那末趕緊去拜訪一位精神衛生專家，要他告訴，你如何可以得到社會的重視，和如何可以驅走你的苦痛和煩惱。

九 美和醜

現代的文明社會，都認美是幸福，醜是禍根。然而我們知道，歷史上因為男性爭奪美女而發生戰爭，致使文明衰退的事實，是很多很多的。大胆的男人，因為不會十分尊重一個高貴女人的美色，致使他的頭顱從斷頭台上滾下來的事實，歷史上也是常常有的。女人的美麗，雖然一向是文學家藝術家以及戲劇家的主要題材，然而阿多尼斯（Adonis）的美麗，據希臘的神話所說，便是他殺身的禍根。

美或醜影響我們的生活，至大且廣，一個年輕的女人，如果生得不美，無論如何裝扮都不能遮掩她的醜陋的話，那末她是很難找到一個較好的位置的。反之，有許多只因長得漂亮美麗，使人一見中選，便可毫不費力的得着好位置；然而對於她們的雇主，卻有重大的損失，因為她們渾身的本事，就只在她們的美貌上。

美和醜是沒有一定的標準的，不但現在是如此，將來也決不會有的。美和醜會隨着氣候和年齡的改變而改變；在一九〇〇年算是美的，到得一九五〇年可就變成醜了；在土耳其可以使男人銷魂落魄的美女，一到了紐約，就只好縮在跳舞會的牆腳邊，沒有人請她們伴舞了。

一個人在孩子的時候，生得很醜陋，給人批評，受人奚落；而長大成人的時候，也許可以變得

美麗；可是他不會忘記孩子時候因醜而受到侮辱，於是他就利用成人的美，去做殘酷的報仇手段，使異性受他的災害。和這相反，在小時候生得很美麗，因此而給人歡喜，受人寵愛，而到了長大成人的時候，也許會覺得極其平常，不爲人所注目，於是就覺得很不幸，倘是女人的話，她便格外感到苦痛了，她覺得她已爲人們所輕視；她的朋友，甚至他的父母都已經把她遺棄了。

研究美和醜的精神病專家告訴我們說：美醜兩者之間，美常比醜有更不幸更危險的結果。外形的美醜都不能決定其品性和人格；美麗的體貌裏更有美麗的品性的人，才是真美；體貌既醜，品性又低，這才是真醜。上帝造人還沒有這樣的定律，說是體貌美麗的男女，品性也一定是美麗的；也沒有說是體貌醜陋的男女，品性也一定是醜陋的。

假定有一個美麗的女孩子，爲她虛榮的母親所溺愛，把她領到社會上，讓大家讚美，於是到得長大起來，這個女孩便知道她的美麗是她唯一寶貴的資產，只要她的行爲稍加做作，便能奴化成年的異性，使他們做她的僕役。這樣，她的生活便已種下了致命的悲慘的根了；因爲她已成爲一個賣弄風情的女郎，在學校裏，要受測驗的時候，她祇靠取媚於她的教師。她靠了她的美麗，受慣了人們的禮物，她便不明白生活的真實報酬。她爲達到更大的慾望起見，於是她繼續研究引誘和性慾方面的種種藝術，有很多的成功。然而美麗是不能持久，很容易衰退的，終有一天，她要和生活正面接觸，於是發生大戰，而結果她終於失敗了，於是她的精神宣告崩潰，將變成癡狂。

對於醜陋的兒童，那些愚昧而殘酷的父母，以及一些輕率的朋友，也犯着同樣的錯誤心理的

罪惡。一個孩子出世，上帝沒有賦予體貌美麗的福分，人們甚至自己的父母便輕賤他。這個孩子，看見別的小孩，祇因為容貌較好，得到人家的愛護和獎賞，他就立刻感到自己所處的地位是如何的可憐和不幸，彷彿每個人都在奚落他，譏笑他。他在人們的輕賤和戲謔之中長大起來，他便恨恨的說道：『好罷，你們討厭我嗎，我就做一個討厭的人，並且要做一個使你們懼怕的討厭人！』意大利的犯罪學專家龍波洛蘇（Tombroso）曾經說過：一切犯罪，生而就有某種犯罪的標識的。那末醜陋豈不也是生就的犯罪標識嗎？因為你所生的社會是愛美的，以你的醜想要在這個愛美的社會找到較好的位置，是沒有機會的，那些愚昧而殘酷的人，只看見你的體貌，而不注意你的品性和行為的。

自然，所有醜陋的人，並不全會變成犯罪者。本章所着重之點，是在說明體貌的美醜都不能強制你的品性變壞，不問美或醜，你要做一個怎樣的人，好人或壞人都可以，全在你自己。

總而言之：你若是個體貌美麗的人，要記着美麗在某時期中雖會給你幸福，但是決不能持久，到了生活發生危急的時候，美麗便不會救你。你要使你的生活獲得永久的真正的幸福，你就應當利用你的美麗去和別人合作一種正當的事業，因為和一個美麗的人一齊工作，便會增加工作的效率，這便是你生活的唯一使命——利用你的美麗去感動人，做有益的高尚的事業。

至於倘若你是醜陋的，你也有種種的利益，第一，你不致浪費時間，去尋找愚昧者的稱讚。我們所需要的是尊重，美麗的人雖很容易得人尊重，但也很容易失掉。而你卻實在有得到被人久遠尊

重的可能。所以你必得發展你對於社會有用的能力。拋救命圈到水裏去救人，被救者決不注意救他的人。是美麗的或醜陋的，他祇知道救他者的行爲是值得感激的，你就去做那拋救命圈的人罷！

十 服裝與身分

衣服的作用，本是保護人類的身體；而衣服式樣的更變，實足以代表人類文明進化的歷史。到了現代，實際上衣服的作用已經不僅是保護身體，而成爲一種低劣的虛榮心理的表現物了。不僅一些淺薄而愚昧的人都愛穿着時髦漂亮的衣服，甚至於北極的探險家，飛行家，英勇的軍士們，也各有他們時髦的服裝。就是文化程度極低的澳洲的樵夫，也都講究他們的衣著。

一個人所穿的衣服是怎樣的，就可見到他的品性和人格。如果從心理學來分析男女所穿的衣服，是一件很有趣味的事。

衣服的基本心理學就是在衣服的作用超過保護身體的限度以外，牠是可以確定一個人的社會活動的。當我們看見一個陌生人的時候，不必等他開口，我們就可從他所穿的服裝上，知道他是一個何等樣人？他的服裝所告訴我們的，實在比他自已開口還要明白。

服裝對於環境的反應也很明顯：凡是服裝清潔的男人或女人，必定也很關切到別人的清潔衛生；衣衫襤褸的人，顯見他和社會缺乏合作。乞丐不做工作，靠着別人的憐憫而生活，所以他故意

把衣服弄得格外破爛，顯出一副窮相和苦相來，藉以獲得人們的哀憐和佈施。但過分考究服裝的人，也常是一個心地常懷苦悶的可憐者。他爲何要拚命的考究服裝呢？豈不是因爲他的爲人，除了希圖在服裝上或許可以得到一點虛榮之外，其他便一無可取的緣故嗎？即不然，他也至少是一個不能自信的人。

無論男女，只要是一個人，都應穿着衣服的；而奇裝異服和衣衫不整的人，同樣要不得，同樣是沒有禮貌的人。一個過分裝飾的人，使和他接近的朋友和別的人都感到不滿意；一羣過分裝飾的人，便可使社會的風尚變壞。在另一方面，我們看見有些人穿了運動的服裝去參加正式的宴會，這也可以見到他傲世的心理。

總之，身穿工人的套褲走進客廳的人，和身穿大禮服走進廚房的人，他們即使不是有神經病的人，便一定是常會做錯事的人，不圓通的人，不長於社交的人。

一件美麗的衣服，常是一個愚昧的女人用來掩飾她的愚昧的東西；但是在現代，服裝過分的簡陋惡劣，也是說不過去的。所有成衣匠，莫不勾心鬥角，要顯示他們的手藝，所有衣店裏的售貨員，莫不小心翼翼引導顧客看最時式的衣服；爲什麼你身上穿的東西竟是如此簡陋和惡劣呢？

穿着時髦和漂亮的衣服，確是掩飾低劣心理最方便的办法；但成衣匠和設計者很明白：他們知道通常的低劣心理，是沒有如此容易便可醫治的，所以他們時時改變式樣，使去年的服式不合於今年，於是每一年改變一種式樣，使穿的人便每一年加添一種低劣心理。英國的皇后曾經戴過

同樣的一種帽子好多年，可是她是皇后，她的社會上的優勝地位，不會因一頂帽子的不時式而降低。

服裝時式表現在性的方面，是歷史上有趣的一章。當埃及的皇后握有統治權的時候，埃及是成爲女性中心的國家了，女人是統治者，男子不過是女人的附屬品，那時候，埃及全國的婦女們跟着皇后們四百多年沒有改變她們的簡單的外衣式樣，而男子們卻一年四季，隨季變更他們的外套；這件歷史上的趣事，就刻在埃及人的墳墓的墓碑上。

在現代，女人是以服裝爲利器，藉以取歡她們的愛人和丈夫；可是當歐戰的時候，因爲經濟的大恐慌，兼之男子們都在戰場作戰，女人的社會地位便立時提高，使她們和男子競爭——做一個真實的人，她們雖穿着極短極不漂亮的衣服，但她們可以得着行動上最偉大的獨立和自由。然而等到歐戰結束的時候，男子恢復了統治的地位，於是女人又立刻改變了時式的漂亮服裝，這好像是在表明她們實在不願意解放，而甘心做男子的奴隸和附屬品。

武俠時代，武士們的身分正當威顯的時候，女人們崇拜他們，甘心做他們的奴隸和玩物。所以我們研究衣服的歷史，我們可以知道：凡是獨立和自尊心越缺乏的女人，她們的服裝一定越複雜，越妖豔。在法國路易十四大帝的時代，宮女所有的笨重首飾和複雜的衣服，使她們變成偶像，而農村婦女，當工作時所穿的衣服，簡單得和男子一樣。

現在，讓我從心理學方面來規定服式的定律和忠告：

(一) 衣服不是生活的目的，衣服不能改變你的爲人；思想好的人，衣服不能使他更好，思想不好的人，衣服也不能使他變好。穿衣以清潔樸素爲上。

(三) 衣服不能掩飾你的笨拙，越是穿惹眼的衣服，便越會顯出你的笨拙來。

(三) 服裝是一種藝術，你應當穿着合於你的人格體格的衣服和鞋帽；即使不合時式，你儘可以固執不變。

(四) 只要這服裝的式樣適合你的身份，不妨自己創造；假若過事裝飾，一定會給別人看得出來，穿着超過你的真正人格的衣服，你的人格將會更墮落。

(五) 服裝美觀，是人類文明的一部份，但以服裝爲做人的目的者，是有精神錯亂病的人格，的象徵，是最無聊最卑劣的心理的病象。

十一 愛情和性慾

人是萬物之靈，而人的生活也最複雜。人和禽獸有三個不同的地方：第一身體方面，人是各有其視、聽、觸、味、嗅、來表明各個自己的；第二在智力方面，人是用談話的方法來獲得思想和表示思想的；第三在精神方面，生前的行爲和思想，死後能永垂不朽。

這三方面的特異之點，要算精神最爲偉大，因爲其他兩方面——身體和智力都是肉慾的，暫

時的，而精神卻是永恆的。

一個男子看見了一個動人的女性，或者一個女性和一個有吸引力的男子，接近的時候，彼此都會起一種性慾的感動，而這種感動，並非是愛情。

性慾是非但自私，而且殘酷無理的東西，當性慾正在衝動的時候，牠會不顧一切，尊嚴、道德、人格、法律等於零！能夠駕馭和支配性慾的惟有愛情。不為愛情所指揮的慾火，可以燒壞一個人的名譽，危害他的生命。

當一個女人給她的情人引動了她的色心的時候，對於家庭的責任，為妻為母的责任，一切都拋棄了，而我們都稱這個為愛情！豈不糊塗透頂？

我們當切切牢記：性慾是決不會在生活的精神方面表現出來的，將來也決不會；牠永遠是在固定的地方表現出來，是一種純屬身體上的慾火！

那末所謂愛情究竟是什麼呢？所謂真正的愛情是人類精神生活最崇高的媒介。性慾的範圍，限於個人對異性的一人的表示，而愛情卻是普遍的；牠沒有年齡、種族、性別等等的限制。

性慾所要求的東西能夠達到目的的非常有限，而愛情所希望的往往都能如願以償，並且不望報酬。

根據上述人類的三種特異，每一個人對於身體上的性慾，精神上的愛情，都應予以正當的發展，加以智力的調和。多數人智力的不和，實都可以歸因於誤解身體上性慾的衝動即是精神上愛

情的表示之故。

性慾是身體上的天性，牠必須找異性伴侶，而愛情是心情對於伴侶的吐露。性慾有各種不同的表現方式，愛情也有各種不同的表現方式。

男女之間的愛情必須包含着真正的鍾愛，真正的戀愛，彼此親切，彼此負責，最後為謀彼此永久的伴侶計，幸福計，要有慈愛心。

一切真正的愛情，都有為他人謀利益的犧牲精神的，至於『結婚的愛』，這個精神尤為重要。當男女彼此相愛時，對於對方的幸福、健康、事業各方面都要加以密切的考慮；而互愛存在的時候，彼此的信託和信仰也必存在，因為真正的情侶，決不會對她或他說謊的。性慾卻不然，因為性慾是肉體的，暫時的，可改變的，產生猜疑的，而愛情是精神的，永久的，不改變的，產生信任的。

人類的身體上，天賦有視、聽、嗅、觸、味這五種感覺，由這五種感覺之一實際接觸着的種種，都是真實的。我們能嚐一隻桃子的味，嗅一朵玫瑰的香，看一幅美麗的圖畫，聽一曲調和的音樂，這些非但是真實的，而且在記憶中留下了愉快的印象。

所以，同樣的情形，我們感到性慾的愉快，在記憶中留下了深刻的印象，使我們時常想念，於是我們便忘記了這不過是身體上的感覺，而把牠列入愛情之類。

愛情不是身體方面的，牠是不能給我們感覺到的一件東西。我們體驗到愛情，不是由身體的媒介；牠是人類心情的情粹，無論那一個男女，有了充分的愛情的時候，愛情會對他或她所希望的

目的，自己表現出來，可以使被人誤解的愛情——性慾——失色，猶如日光可使燈光變為可笑的柔弱一樣。

總之，我的意思，並不是說性慾應當沒有，或者加以抑制，只不過真正的愛情，成熟很緩，而性慾的發展非常迅速，以致年輕的男女，常為牠——性慾——所支配，取愛情而代之。我們的婚姻如要彼此永久快樂幸福，愛情必得握着最高的統治權，而性慾必須是牠——愛情——的奴隸，支配者。

十二 你需要戀愛嗎

戀愛，在美國算是最普遍的一種運動。大部分的男女，都在過着甜密的戀愛生活；但同時，另一部分的男女卻也正在對於戀愛深感遺憾，過着苦惱的生活。這些都是受了低級的通俗文學的害，在許多專為迎合青年男女的低劣心理的小說和詩篇裏，總是描寫着青年男女戀愛以後如何快樂如何幸福的壞事。

一個不論是年長的或年幼的男子或女子，倘一旦跌入了戀愛的深淵裏，便失去了意識，一天到晚恍恍惚惚，心裏所想念，夢中所見到，只是他的愛人的影子，把應該努力應該去幹的正經事全都拋棄，爲了想念他的愛人，他是食不知味，夜不安眠。尤其是在女子方面，她的空中樓閣建築得格外高妙，她夢想到和愛人結婚以後的鄉間的精舍，可愛的子女；從此不必再操勞或者用功讀書，早

餐時靜聽咖啡的沸聲，晚上和她的愛人擁抱而臥，她的愛人，自然是世界上最完美的情夫。她可不會知道她現在的愛人正是一個沒有職業的游民，而他的舅舅正在瘋人病院中，他的遺傳性是惡劣的；但他有一種魔力，可以使得女人着迷的神祕魔力，這一切她全被他迷住了心竅，毫不覺得，她只恨別人要她注意到實際的生活，而擾亂了她的好夢。

從來的詩人和醫師，都曾說過正在戀愛着的男女都是局部癡狂的，這話祇要你去接近一個正在戀愛着的不論男子或女人，便可證明一點也不錯。

為解釋戀愛的的作用計，我必須領你從心理學的路程出發。在我的寫作裏——就是在前面所寫的幾章中，也已經多次說明了人從呱呱墮地開始生活，便為種種可怕的弱點所拘束，我們現在雖已長大成人，然而還彷彿是活在大人國裏的小孩子，我們有許多的弱點，要靠生活的訓練來補救，譬如我們發見藉啼哭能夠得到父母的同情，在熱的鍋子上，手能為火灼傷之類。在這些經驗之中，有的是個人和他人的接觸，有的是個人和他人的關係，而在我們的無意識裏，都留下了十分深刻的印像。

再來舉一個更加明白的例罷：倘如有四個兄弟，三個兄弟的頭髮是黑色的，一個兄弟的頭髮淺黃色的。那頭髮黑色的三個兄弟和你不要好，而那淺黃色頭髮的兄弟卻常常和我在一塊玩，樣樣都加入你這邊，這個經驗或許已經在你六歲以前了，但已深刻在你的無意識的心理之中，就使你決定和頭髮淺黃色的人接近是於你有益，可以得到快樂和幸福，而對於黑色頭髮的人，你便

有許多猜疑和顧忌，然而你自己卻並不覺得你是這樣的。總之：你的一生之中，你就無意識地留着一個碧眼美髮的人像，從這個人像便聯想到你的幸福和快樂。當然，這個人像，不必就是那給你無意識的印象的兄弟；你的父親，你的師長，你的堂兄堂弟，表姊表妹，以及你的同學，朋友，醫師，僕役，甚至於不相識的人都是的；這是從兒童時代初期接觸社會的人都是如此的。後來等到長大了的時候，上述的印象也許會逐漸淡漠甚至於完全忘却，然而一種特點，如頭髮的顏色，眼睛的顏色，或是身體的模樣，動作的態度，……依然潛藏在你無意識的心理之中，牢不可破的。這猶如炸藥，只要一觸機會，那神祕的電鈕，便會在那無意識的心理上一揪，那情感的炸藥即會劇烈的爆發出來。

工程師要炸一角的山，先在各處埋下炸藥，用電綫連接起來，通到一個總機關，這個總機關是一個發電池，只要一說出『愛情』這兩個字的時候，電流立刻通到埋在山裏的一切炸藥，便炸去了山的一角。這和人們忽然戀愛了起來的時候一樣的情形。

現在，我們就拿這個事實來舉例：碧眼，就是你那無意識的愛的象徵，發動你的感情的炸藥；而你又以碧眼作為愛的象徵的原因，是因為從孤兒院中救你出來的養母，或者時常幫助你格鬥的兄長，他們都是碧眼的。於是，你現在已經長大為二十一歲的男青年，或是同年的女青年了，你們如果遇到那含有魔術性的碧眼的異性時，你們的感情的炸藥便會爆發，你們都在熱烈的戀愛着了。但你倘是學醫的，而你剛才所遇到的那碧眼女郎，卻是一個藥店裏的女店員。或者，妳是個速記生，而妳剛才所遇到的那碧眼男子，卻是你的主人，並且已經結婚，做了兩個孩子的父親了。在這種情形

之下，你和妳去向人家亂拋紅豆子，談起戀愛來的時候，你們的前途實在危險不堪！

戀愛的誤人，就在對方雖然具備着你所渴念的愛的外表，但是精神上或者其他方面都和你背道而馳！這種錯誤是因為你在兒童時代，曾經對於一個碧眼的人有了特別好感的經驗；但並不是我，世上每個碧眼的人，都可以使你快活的，你倘單憑對方是碧眼之故，就和他戀愛以至於結婚，那末，你終有一天會醒悟，懊悔，原來你認為幸福的象徵的人，他的思想，旨趣和性格全和你的理想相反的。

等到這種錯誤的情形自己發覺，要想憑你的批評或勸告希望對方改良的時候，不但已經來不及，而且事情會愈弄愈糟！因為對方一定怨恨這種改良，他是相信你當初愛他，是爲了他實際是這樣的人。

因此，相信戀愛是擇配中最穩妥的測驗的人們，都是錯誤的。

戀愛是一種很愉快的癡狂，倘和一個結了婚肯同你負責合作的人戀愛結婚，那是很好很幸福的；但同時戀愛是屬於妄念範圍裏的一種，因此緣故，戀愛所發生的危險和悲劇，有如妄念所發生的一樣。所以常演得戀失戀的悲喜劇的人，應該去請教精神病專家，一查他在無意識的生活裏面，有什麼不對的地方，糾正了這個不對，收集你最正確的判斷，然後你去戀愛罷！

十三 怎樣利用惡劣的環境

美國人是自以爲有良好的運動精神的光榮的。這所謂良好的精神者，就是說美國的運動員決不因爲打勝了對方而過分的歡躍，也決不因給對方打敗而有憤怒或頹喪之氣，勝來有禮貌，輸去也有禮貌。『良好的勝利者』的稱譽和『良好的失敗者』的稱譽，在美國的運動家看來是一樣光榮的。

這種精神，也許並非自誇，可是在另一方面，我們看見許許多多敗於高而夫球賽或網球棒球賽仍然歡欣的人們，在別的場合卻抵死不肯認輸！這是什麼原因呢，就是他缺乏應付逆境的精神。他過慣了順利的安適的好日子，一旦碰到了比打牌或賽球的輸去更大一些的危急關頭，就不能『輸去不失禮貌』了。

正和一般庸俗的普通人的信念相反，我們應該明瞭：艱難的時世，惡劣的命運，失去面子，失去安適，失去職業……一切的逆境，都不是生活方面的大不幸；生活方面最大的不幸，是沒有能力可以對付突然來到門前的那隻狼，在狼身上弄一件皮衣來穿。

我們知道，地球上最懦弱，生活能力最低劣的動物，便是人。他的身體沒有毛，十分柔弱，神經過敏，許多的疾病支配着他，溫度和氣壓稍有變動就會生病，偶然吃錯了一樣東西就會毒死，這都是人類原有逆境。

然而天賦人類最奇特的頭腦，用來補救人類的種種缺點，人非但能生活在陸地上，並且有下水游泳上天飛翔的能力。沒有別的動物，能像人這樣的生活的。也沒有別的動物，能像人這樣適應

種不同的環境的

人類的目光不能和鴛鷹比遠，但是他發明了望遠鏡，能夠觀察到星類的行動；發明了顯微鏡，能夠見到極微細的東西。人類的聽覺不能和貓相比，但是他發明了留聲機，無線電，於是人類低劣的視覺和聽覺都得了補救，爲任何別的動物所不及，人類的生活便比任何動物美滿；本是一切生物之中的最弱者，現在卻變成世界上最強的動物了。

裸體無毛的缺點，已爲衣服的發明而補救，消化不良的缺點，已爲烹飪的方法而補救。我們不甘寂寞，我們需要同類的幫助，於是我們有了言語，言語又變成文字。我們的嗅覺遠不及一隻狗，但是我們製造了最香的東西。我們對於寒熱感覺過敏的缺點，已給建築的方法補救了。蜜蜂和螞蟻能造複雜的居處，可是最複雜的蜂房和蟻窠，能和紐約州政府的建築物相比嗎？

總而言之，人類並不會因爲逆境而受了痛苦。正相反，逆境使人類的生活向上發展，獲得幸福！只有庸俗的人，懶惰的人，不長進的人日夜禱祝着好運的來臨，安樂的時世。我們應該禱祝的是逆境呀！逆境是磨練品性最好的導師，正如需要是發明之母一樣。

人類的文明，到了現在，已經進步到如此複雜，生活已經進步到如此安全，於是我們便漸漸忘記這些進步的來源，以及我們的開路先鋒在人跡未到的平原裏未曾砍伐的森林裏受到恐怖危險時的品性和機警。有許多自己從小從艱難中奮鬥出來的父母，對於子女只希望他們能夠享福。能夠避免自己曾經受到過的艱難。這樣的父母，對於子女雖然是善意，慈愛，然而却是錯誤的，他們忘

記了自己健全的品性，是對付逆境和艱難，制服逆境和艱難的結果，他們懷着這個錯誤的觀念教導和希望他們的子女，是等於奪去了他們的子女最可寶貴的生存權。世界上最有資格教導品性的大學，是艱難大學！

現在，我們的生活是何等舒服，要什麼東西，都現成做好了放在我們的面前，不必我們自己勞心或勞力，我們的食物，預先經過人工消化，我們的家裏有新聞紙，有無綫電，有留聲機；我們的伴侶，也是毫不費力的選擇而來的，所以當我們忽然遇到逆境的時候，便會手足無措，毫無應付的能力，猶如一頭綿羊遇到狼的驚嚇，只有驚逃，只有呼叫求救了。實則，我們所遇到的逆境，正是我們的好朋友。

讀者諸君之中，或許有不少正因為失去了位置，或者金錢，或者愛人，或者為病魔所侵，或者切望着一個機會而鬱鬱不樂，怨天尤人，這都不必，因為徒然詛咒你的惡運是無用的，只有勇敢地起來和你的惡運奮鬥，才是正當的辦法，只要堅持到底，最後的勝利必屬於你。

我有一個做醫生的朋友，有一次為汽車軋傷了腿，住在醫院裏醫治了半年，兩腿夾在木板裏不能動作，然而他雖有他的痛苦和不適的地位，他卻還是不絕的研究着，等到離開病院的時候，他已經成功了一件研究的工作，因此出了名。

所以，倘使你處在逆境裏的時候，你不必為這惡運而呼喊，你當利用牠來作為發展你品性的資產，幫助你事業的成功，牠對於你實在並不是惡運，而是你最有益的朋友！

十四 生活的目的是什麼

我們隨便在路上碰到一個人，問他在生活上所希望的是什麼？所需要的是什麼？大多數人都異口同聲的回答道：是愉快。追求愉快既成爲大多數人的生活目標，因此他們工作的唯一目的便是賺錢；把賺來的錢盡量消耗於享受娛樂。往往爲了數小時的享樂，情願做好幾天的奴隸工作。

我們要問：愉快究竟是不是人生的目的？以愉快爲生活目的而追求着愉快的人，他所追求的結果，究竟是不是愉快？生活方面究竟還有比愉快更重要的東西嗎？過度的愉快會變成痛苦和無聊嗎？這些問題，在我們從事於以愉快爲目的而追求愉快之前，必須加以研究，明瞭牠的是非得失才好。

天所賦予人的生活是困難的刻苦的，在這個天然情況之下，愉快和享受，自然是合乎情理，適於生活的。所以我是主張一個人的生活，必須有正當的消遣和愉快以爲調節的；我相信祇有工作而無遊戲，會使聰敏活潑變爲愚蠢遲鈍，結果還使他所從事的工作失卻效能。所以以消遣爲調節生活，是生活所必不可缺的。只可惜大多數的人並不以愉快爲生活的滋補品爲滿足，而以愉快爲生活的唯一的目標，因此追求愉快便是唯一的正當義務了。他們實在並不懂得真正的愉快；不懂人爲什麼這樣犯賤，自願地擔負義務和責任；而對於終身致力於一種重要的社會服務，或一種研

究工作，創造工作，藝術工作，需要多年的籌備，多年的刻苦用功的人，他們就更加莫明其妙了。

以追求快樂爲生活目標的人，希臘人稱他們爲『快樂主義者』。希臘人是首先制定爲快樂而快樂的哲學者，但他們後來也覺悟到這是不能作爲生活的目的而促進人類的文明的，於是他們拋棄了這主義。

生活上的娛樂和愉快是有一定的限制的。譬如欣賞藝術，是感覺的愉快；信仰宗教，是精神的愉快；而這些愉快必須經過相當的刻苦和用功，但以愉快爲生活目標的人，是不肯下這工夫，而以這工夫爲討厭爲苦惱的。

退一步講，一個人即使能夠消極地享受愉快，他也有限制，因爲厭舊喜新是人情之常。譬如某人每夜上游藝場或電影院，他即使是一個戲迷，結果也一定會厭惡這游藝和影戲的。又譬如一個追求飲食愉快的人，遲早之間終有一天，他的身體會向他叛變，成爲消化不良和肝的硬化症，要使他愉快告終。總而言之，愉快和享受有一個交叉點，這點就是愉快和享受告終的地方，到了這地方，無聊和失望便來和他親近了。

對於以愉快爲生活的目標者的結果，心理學家和精神病專家都同樣分析他們道：『他們最先享受簡單的愉快，出門旅行，稍稍飲酒，到夜間俱樂部去；不久，他們覺得這些不夠愉快，於是開始賭博，貪飲多量的酒，沈溺於種種惡化的愉快；又過了不久，他們又覺得厭膩了，於是又試回到從前的簡單的愉快，而這些愉快，更早已失了刺激性；於是他們因爲煩惱和失望開始放蕩起來，要尋求

更惡化更野蠻的愉快，於是他們的名譽和社會地位隨之而降低，最後，他們便只好去和人類的漂泊者和被棄者爲伍，到了這一步，一切愉快和享受都和他絕了緣，而自殺和瘋狂便是唯一的出路了！

一個以愉快爲生活目標的人是和一個變壞了品性的孩子一樣，不肯擔任工作，只想永遠生活在那姑息的兒童時代的天堂裏，但結果只有使他們灰心和失望。他們因爲不曉得應該如何分享愉快，所以常怕他現有的小愉快行將爲人所奪，任何時都在擔憂着，這樣，他豈不是做了愉快的奴隸，還有什麼快樂可言。

專門追求愉快者還有一個最大的錯誤，就是他們以爲愉快是可以追求得着的。我們明白：舉凡一切快樂、康健、自由、幸福都不是自身獨立的東西，牠們是一種附屬品——生活的附屬品。你努力工作，愉快便是你的成功的附屬品；你依照最適宜的衛生原理生活，康健便自然會到你的身上，但你決不可以愉快康健的自身做目的，而去追求牠們；倘你拿這些附屬品做目的去追求的時，那末結果非但做壞了正在追求着的目的，而且破壞了你自己；這差不多是金科玉律，在各宗教各國古代的聖書裏都有這名言。

總而言之：愉快決不是生活的目的，決不是單獨可以追求得到的，因爲愉快自身並不是一種獨立的可以作爲目的物的東西；你倘以愉快爲目的的時候，你所得到的愉快非常有限。生活的真正愉快，祇有努力參加工作，努力和艱難奮鬥的人才能得着；以追求愉快爲生活的目的者，他實際

上是離開生活而尋樂的結果，終歸要弄到身敗名裂，甚至自殺或瘋狂而後已。

所以生活唯一適當的目的，不是愉快，而是生活——良好的正常的生活——的自身，更明白點說，就是工作，社交和品性的調整，空閒時間的利用，由這裏所獲得的愉快，乃是人生最大的愉快和幸福。

十五 理想的模範人物

每一個男女，在他或她的青年時期，都有一個理想中的模範人物。而這些理想中的模範人物，往往為他的兄長為她的姐姐以及他們的父母所譏笑的。但別人越是譏笑反對，自己的信仰卻越是堅決。一個女子，因為信仰一個女教師，女演員，女飛行家，或一個有聲望的女社交家，她在自己家裏，便成爲一個被譏笑的小聖人。一個男子，因為信仰一個教師，足球健將，棒球健將，或者一個軍長的男孩，也同樣的情願忍受人們的嘲笑，他們對於理想中模範人物的忠實信仰，決不爲批評或嘲笑者所動搖的。

父母對於有理想中模範人物的孩子，往往不是譏笑其癡心便是怒責其荒謬，他們爲什麼要發怒呢，自然是因為子女所信仰的理想中的人物不合於他們的標準之故。至於對於子女的信仰付之一笑的父母，是因為覺得他們的子女茫然依慕他理想中的模範人物是件可笑的事。

對於自己的小孩，有了理想中的人物而加以嘲笑的父母，我不能認為他們的態度是十分不當，而對於嚴厲命令自己的孩子，和所信仰的理想中的模範人物斷絕關係的父母，我也不能過分認為他們的態度是錯的。因為產生這態度的原因，是由於父母不會明白他們的孩子當有了理想中的模範人物之後的一種情感上和心理上的作用。但是，如果孩子有了正規的理想中的模範人物，而孩子的父母又不能來代替的話，那末父母還是聽他去的好。

理想中模範人物在心理學上的問題是很簡單的：就是人在幼小時，生活非常可憐，四周的環境全是大人的世界；有許多的事情，他不能做，有許多的說話，他不能講，有許多的法律，他卻必須服從；於是他便覺得這世界上每一個人都比他優勝，他不過是生活在大人國裏的一個小矮子。等到漸漸長大起來的時候，他得到了相當的權力體力和了解力，於是他便懷着希望：終有一天，他也會是一個偉大的，強健的，聰敏的，比別人優勝的人；有了這個感覺，於是他要尋找一種模範，以為發展的準繩，這樣的心理越大，發展的理想也越高。自然，在男孩方面，他的父親便是他第一個理想中的模範人物，而女孩方面，不用說，她的第一個理想中的人物，便是她的母親了。

但當他們長大起來，進學校去見了他們的教師和別的大人的時候，他們便要拿來和自己的父母相比，有時候對於他們的父母是不利的：譬如，他們的父親是一個懶惰的酒鬼，而他們的教師卻是一個好動的努力工作的美少年；於是，他們的本以父親為理想中模範人物的心理，便改變為他們的教師，而以愛他們父親的愛轉施之於他們的教師了。這時，倘若他們的父親固執地不贊成

他們的主張，而他們的教師卻是親切仁慈，並且贊成他們的主張的話，那末他們便一定更為他所吸引，而要和他發生一種更密切的關係了。在家庭中所受的反對和嘲笑愈多，為安慰起見，便越是增加他們對於理想中模範人物的信仰，這種感情上和心理上的作用是為嘲笑和反對他們的父母所不懂得的。

孩子所選的理想中的模範人物，往往是對的，比他們的父母好得多。父母有時因為感到自己的虛榮受了損害而不快，有時雖也知道孩子所選的人物比自己好，可是他們怨恨這比較。

這種理想，不論男女，對於兒童心理上的發展極關重要；干涉他們，便是在兒童發展的階段中，斷了他們關於進化的最重要的一步。

有了理想中模範人物的男孩或女孩，常會有過度的感情作用，而做出許多可笑的事來，以冀獲得他們所視為模範的人的贊許，在這時候，父母無論採取任何方法，都禁止不了他們的行為，而於女孩子尤為困難，因為一則女子的情感作用比男子更厲害，再則她們的活動比男子少有出路。這樣說來，我們對於理想中的模範人物的問題，是不可當作一件小事來看了。因為這是關於兒童發展上最重要的一步，這理想中的模範人物，或許是在他更進一步的發展上所必須有的刺激。倘若家裏的人物，都不合於他的理想中的模範，而他另外所選擇的理想中的模範人物非常滿意，不再他求，那末也許說是一件危險潛伏在他的靈魂中足以影響他一生的思想和行為。但無論如何，對於孩子的理想中的模範人物，我們應當了解，不必批評或是譏笑的。

倘若知道了自己的孩子有了理想中的模範人物的時候，做父母的最好遵照下述的四點加以教訓：

(一) 如果你找不到一個比你孩子所信仰的理想中的模範人物更好的人，來代替的話，那末你不必去干涉他，也不要去譏笑那模範人物，或強使他們脫離關係。

(二) 給孩子和那同性的，心地健全的，有所成就的人們接觸的機會。

(三) 不要以為青年時期因了信仰模範人物之故而所做出來的愚蠢行為是真的愚蠢行為。這是發展過程中難免的現象，越不去干涉，事情的過去也越快。

(四) 倘使你覺得這個模範人物，對於孩子將發展到真的危險的關係，或倘使你認為這樣過度依慕，有礙兒童其他的發展時，那末你去請教一位神經病專家。因為無關係的第三者比有感情作用的父母來處置更加有效。

十六 假使你失戀了。

世上每一個男女，或許都曾在年輕的時候有過失戀的經驗吧？這經驗——失戀的苦惱和煩悶，一直要到長大起來和真正的愛人結了婚，才能遺忘。

但也有許多男女，在年輕時一經被愛人遺棄之後，悲哀和失望引他們走上自殺或瘋狂之路。

至於沒有自殺的勇氣者，也抱怨終身；雖然活着，已經毫無生氣，好像是半死的人，世上沒有別的東西可以引起他們的興趣，推動他們的生活了。

在我的閱歷之中，我曾見過不少爲失戀而苦惱，甚至於自殺或瘋狂的青年男女，我現在寫這一章的用意，是想給正在受着這樣災難的少男少女一個忠實的指導。

世界是由許多男女組成的。就解剖學和心理學來說，大多數的男女都能互相戀愛，只要稍有良好的良心和勇氣，就可彼此結成美滿的婚姻；即使事前並未先經戀愛，用一種抽籤的方法來擇配，結果那不愉快的婚姻，也不會比現在更多吧。

這是什麼意思呢？簡單的說來，就是證明結婚和戀愛並非天定，那些相信世上祇有一個異性可以使他愛和他結婚的人是十分謬誤的。一個男子愛他的妻室，相敬如賓，可是他也許在遇到的二十個別的女子之中的任何一人，也能愛她，和她結婚，而正如現在一樣的愉快和幸福呢，這是已有很多的事實可以證明的：譬如初婚會是極愉快和幸福的夫婦，倘若一旦不幸而做了鰥夫寡婦，再和一個人格思想完全與前夫或前妻不同的對方結婚，也能得到同樣的愉快和幸福。又譬如有些男女，當被所愛拋棄的時候，感到心碎，精神崩潰，可是等到悲哀漸漸消失時，他們又和別的人戀愛起來，而且這次的嘗試，居然得到成功。

選擇愛人，出於真誠，十分小心，如果這樣的人能夠引起對方的愛慕，那是最有價值的辦法，我相信如此而戀愛成功的男女，對於各人前途的發展便大有幫助；倘以選愛人當作專爲求得愉快

的情人看待，那是最無價值的。因為你當對方是一種愉快的條件，沒有這條條件，你就難以生活，可是對方如果不能接受你的條件時，你便怎麼辦呢，自然只有自殺或發狂了。

所以決不可和對於你認為是一種快樂的目標的人戀愛，這可算是一條戀愛的禁例。兩個人，在結婚的生活裏，有一人認為是單純的快樂的享受，便不能有真正的快樂。倘若對方是和善的，絕對服從你的，你或許還可得到相當的滿足和快樂，倘若對方並非是心地和善，絕對服從你的，那末你除了吃苦之外便無更好的辦法。

依照我在『擇妻法』和『擇夫法』兩章裏所規定的辦法去選擇你的情人，是不會錯的。固守你已經選中了的情人，和他或她練習合作，你就不大會被遺棄。萬一這樣也竟為情人所遺棄的時候，你就仔細思量破裂的原因，不必灰心，就利用這個來做你的經驗。

有為情人所遺棄過的人，都是屬於變壞了品性的兒童的一類。品性變壞了的兒童心理，說是：『因為我愛你，所以你必須服從我的意旨』根據這個定律，去選擇情人，結果沒有不失敗，不遭情人所遺棄的。

祇有兩人共負責任，共享愉快的時候，愛情才能前進和發展。

那品性變壞了的孩子，一向自以為是一個小暴君，要使他的愛人配合他自己的式樣和理想，而現在竟為他的情人遺棄了，自然不勝其悲痛和傷心，覺得世界之上，全是黑暗，沒有一點光明和興趣，一切的一切全都完了。

應該怎樣來處置你被情人遺棄以後的生活呢？第一件重要的事，你必須澈底研究你之所以被情人遺棄的原因。你想想看，你的情人是否超過你自己？你的情人是否另有目的和慾望？在你一方面，你是否和你的情人有不愉快的不合作的行爲？你的情人是否因爲你要求過分，無法應付才把你遺棄的？你是否要求你的情人做你精神上的奴隸，以爲你的愛的代價？你是否要求你的情人做你自己所懶得做不敢做的事？這些問題，你必須仔細加以思考和回答，才能明白失敗之所在而爲後來的教訓。

明白了失戀的原因，於是第二件重要的事，是去另找一個愛人。無論如何，你決不可在選擇第二個情人的時候，故意要選像那第一個把你遺棄的情人一樣的人。

在某一方面講，人的一生之中，失戀似乎是必須有的一樁好事，因爲他從此可以得到更豐富的人生經驗，憑藉失戀的刺激，來增加他對於工作的努力，世上有許多偉大的事業和工作，是因了失戀的刺激而成功的。再則因了失戀的經驗和刺激，從友誼方面去尋找新的快樂方法，創造新的友誼；從實際上或書本子裏去研究人性；使你自己成爲更好更有價值的一個人，去選擇一個比第一個更好更有價值的情人。

眼淚是會蒙蔽你的觀察力，而自責和悔恨會耗費你很多本可以用到別的更有價值的工作和事業上去的活動力。

不要流淚，不必自責和悔恨，重新開始罷，利用過去的經驗和教訓，去好好選擇第二個滿意的

十七 求愛誠條

現在，我來貢獻一點關於求愛的幾種重要原素，爲便利起見，分爲「要」和「不要」的兩項。

(甲)「不要」的原素：

(一)對於第一個男朋友或女朋友，不要太認真。在尋求異性的終身伴侶，或接受異性的終身伴侶之前，還可和其他的人物交際，藉定比較的標準，這是並不包括在男女雜交範圍之內的。

(二)不要因爲對方的某種技能，吸引你愛上了他或她，你便以爲可以得到幸福和愉快。許多男子，憑藉他高妙的跳舞，能使伴舞的女子，足不及地；後來他們結成夫婦，而在婚禮完成之後，女子才恍然明白那男子的一身主要成就，卽是跳舞一道。跳舞雖是一種愉快的消遣，但我們究竟不能終身跳舞。而且最會跳舞的男子，往往最不能勝任做丈夫的天職。

(三)不要誤會戀愛是英雄的崇拜。許多女子，嫁與年齡比她們老得多的男子，祇因爲那男子是一個見多識廣的旅行家，或者是一個足球健將，或者是一個身穿制服的軍人，除了他們的聲望之外，其他一切都不加以思索。

(四)不要誤會性慾的吸引是真愛。單是性慾的吸引，決不足以保證婚姻前途的幸福和愉

快。

(五) 不要向那時常觸動你神經，時常口角的人求愛。男女在求愛期間，倘沒有顯明的和睦，則在結婚之後，只好天天以吵鬧過日子了。

(六) 不要和一個生性妬忌的人求愛，你自己也不要是一個妒忌的人，在求愛的時期中，彼此都應有社交的絕對公開和自由。倘在求愛時期中，男女互相嫉妬，結婚以後的家庭，就會變成一人或二人的監獄的。

(七) 不要希望結婚可以改造愛人的品性。無論男女，婚前如有飲酒、賭博、或任何一種惡習，而允許在結婚之後戒除的話，那話能夠兌現，實在千不得已。必須要他或她在結婚之前先行革除才是。

(八) 不要急於和人訂一種報怨式的婚約。許多女子因為受了情人的委屈，為報復起見，輕易去和一個並無多大關係的人訂婚，如此的結果，只有把自己陷入更危險的深淵裏。

(九) 不要急於結婚，也不要延緩訂婚到數年之久；這兩種情形，同是很危險的。

(十) 不要向你的情人追究過去的過失，——一種關於男女間不正當的關係。倘若彼此真正是愛的結合，過去的一切，應當置之度外。

(十一) 不要用通信的方式來求愛，彼此的相識，應當在訂婚約之前。

(十二) 不要太把你的情人標準化，世界上無缺點的人是沒有的。

(十三) 不要和一個宗教信仰不同的人求愛；倘若你是深信宗教的，要想從一個不信神的人或她這方面求得幸福和快樂，那是不可能的，雖然也有例外，而這規條卻應當遵守。

(十四) 不要和種族不同的人結婚，種族混雜是很不好的；而況非我族類，其心必異。

(十五) 不要以為婚約就是婚姻上神聖的保證書。許多年輕男子，對於他們的未婚妻，在有合法的保障之後，提出種種苛求，因此而遲延婚期，最後弄到完全解約。

(十六) 不要使神聖的婚姻商業化。倘若你要這樣，結果你必定大上其當。

以上都是屬於『不要』項下的幾條原素，倘能依照做去，很可以幫助你完婚後得到快樂和幸福。現在再來簡略地考訂幾條『要』的原素在下面：

(乙) 『要』的原素：

(一) 選擇異性朋友的時候，常要小心謹慎，因為你要在這些朋友之中，選取一個終身伴侶。至於由一見生情而訂成的婚約，一定不能成功，即使成功，也難獲得較久的幸福和愉快的。

(二) 要分析你自己。關於你的身體的，智力的，好惡的，以及旨趣和理想的，你都要有自知之明，同樣你也要去分析那吸引你的每一個人。

(三) 要出於雙方自然的真誠的，不可有絲毫的虛偽和做作。許多男女，在求愛的時候，不肯顯露出真相，等到結婚以後，他或她才明白一向所信賴的愛人，原來是善於演假面劇的，於是種種不幸由此起，甚至於竟由此而破裂。你必須自己先要自然真誠，那末，才能引起對方的自然真誠。

(四) 要切記婚姻不是兒戲，是嚴肅的結合。若要將來有美滿的結果，便須多下準備的工夫。

(五) 立脚要穩，頭腦要清醒，否則，你會弄得心神不定。

(六) 要於舉行婚禮之前，去請教你的父母、醫師，以及可靠的書籍，從這裏求得充分的性智識。性教育對於保證婚姻的和好，是很關重要的。

(七) 要求你未來的終身伴侶，給你一張表明他或她的身體和精神都適宜於結婚的證書，你自己也要同樣回答。這條規則，倘能用政府的法令去實行，則國家每年可以省去數百萬元專為料理那些精神和身體不合的配偶的靡費了；而許多女人也可免去必要的手術；每年產生畸形兒童的百分比，也當有驚人的減少。

(八) 要在結婚之前，有永久的計劃，倘若隨隨便便，以為即使失敗，大不了離婚罷了，懷着這樣的心思而結婚的人，是最要不得的。婚姻的是否能夠持久，大都關鍵在開始結婚的時候，所以開始結婚萬不可隨便從事。

十八 人格的正確解釋

世人都應有良好的入格。在各種書籍中，都有寫着關於人格的話，可是其中多數是謬誤的。有許多人寫信給我，問我關於修養人格的方法，我就費了許多的工夫和精神，去訪問許多的專家，做

了許多的研究工作，才能切實地回答這個問題。

我們先要明白人格是什麼？

在未闡明人格是什麼以前，我得先來解釋關於人格的幾種普通的誤解。

有人相信人格是先天的東西，這樣的人，當他遇到不適宜的時候或失敗的時候，他會說道：『父母沒有良好的人格遺傳給我啊！』這是非常荒謬的，距離事實非常之遠的。

我們須知人格並不是生成的，遺傳的；人格是後天的，環境造成的。但自然，遺傳對於我們人格的造成也有一點關係的。

關於人格的另一誤解，是說人格有好的和不好的兩種，這也是荒謬的。我們須知人格原是一張不染顏色的白紙，本身所無謂好壞，近朱則赤，近墨則黑。關於這個，讓我舉一個例來說明：

譬如一個勤懇商人家裏的小孩，名叫約翰的，他是三兄弟中最小的一個。在他的生活裏，有兩個人在他的前面引導他。他要和他的哥哥競爭，他必須早起。他的年紀雖然逐漸長大起來，但他還是常常感到自己的低劣，因為他終是家裏最小的一個人，可是他的生活，却已有了一個目的，這個目的，便是向前，迅速地向前。他爲了他的目的，業已產生了一種正當的人格。他已是一個精神充足，起身很早，急於工作，喫起飯來狼吞虎嚥；開起車來像一個瘋人；他能和公司裏的售貨員辯論而得到勝利；他的目光常注視着富貴的捷徑，至於藝術，音樂，高爾夫球，對於他則絲毫感不到興趣。他集中心力，在他的商業上，因爲商業在他是最好的上進機會。

再來舉一個獨生女兒名叫瑪麗的例子：她是嬌養慣了，姑息慣了的，她隨便幻想甚麼，只要辦得到，她的父母沒有不給她辦到，使她心滿意足而後已。她兒童時期的生活目的是『出風頭』，由這目的她發展了一種甚麼人格呢？她要做一個公主。她不願別人污染她的雙手，她費了幾個鐘頭的美容功夫，目的要使人家的腦子裏留下這是她的生活裏最重要的工作的印象。她找不到相當的男性伴侶，因為她心中愛着一個渺茫的遼遠的世上未必有的合乎太子標準的人兒。

至於所謂惡劣的人格像強盜、殺人者、偷兒、痞棍、乞丐，以及我們環境中的寄生蟲，又是怎麼講呢？我們怎樣能夠了解他們呢？我想讀者諸君一定已經猜到我要說的話了：那就是所謂惡劣，並非是他們的人格，而是他們所追求的生活目的，使他們的人格歪曲了的。一個懶惰的人，為避去他自己的能力的試驗，常會說道：『不必試驗，我本是可以幹這工作的，可是，父母生成我是一個懶惰者啊！』那些強盜、殺人者、偷兒、痞棍之類，都是如此這般的人呢。

所有世界上的人，都有同一的生活目的；即每一個人都需要安全、快樂、和平、幸福，以及高尚的思想和意識。那末，為什麼會有各樣不同的人格呢？理由就在這裏：當我們年輕時代，還沒有生活的目的的時候，卻先有了權力、安定、和快樂的觀念。小孩一心只想長大起來，因為他常因人小而感到吃虧，感到不安全，不快樂，於是他就拿認為有權力的很安全快樂的一個最近的人物，來做他的目的；他想像警察。他不知道世界上還有許多比站在街角上的警察更有權力，更安全更快樂的人物；倘若沒有人去糾正他這錯誤的思想，指教他生活上更好的目的，他那做警察的典型就此定下來。

了。

所以一切惡劣的人格，全是因爲他們的生活目的是惡劣之故，你倘要有良好的人格，你必得有意識地去尋找你良好的環境定下你良好的生活目的。

人是最柔弱的，不能營單獨的生活，我們之得以生存在世界上，全憑成了羣度着社會的生活，以合羣的能力保護各個人生活的安全，最文明的社會，就是生活最安全的社會。一切生活上有價值的東西——愛情、名譽、安適、健康、藝術、文化等等全是社會生活的產物。所以我們的生活目的，決不能是個人的，必須是社會的；能夠終身專心致力於人羣社會的快樂幸福，這才是我們最完美最健全的人格。

但我們自然不能忘了凡人開始向生活方面發展的時候，都是自私的小動物。這時候我們都有自己的志向、意志、慾望和目的，並且都要求其滿足和實現；但是對於我們的同類卻毫不顧到的。在我們的青年時期，我們力爭權力，到得長大的時候，我們已經獲得權力，應當把這權力分配到社會去，然而有些人卻仍舊保持着兒童時代的習性，他們的生活目的，仍是利己的個人主義的，所以他們所發展的是一種錯誤荒謬的孩子氣的人格。

讀者諸君，現在請你捫心問一問自己：你的生活目的，是否純屬利己的，對於曾經保護你，教育你的社會，是否一無貢獻？倘若你的生活目的，祇在富有百萬；祇在統制別人，祇在規避責任，祇在憑藉你的美貌得到人人的愛情，祇在靠了你的金錢和地位得到很多的快樂，那末，你的目的是錯

了，因此你的人格是惡劣的，而所謂惡劣的人格，並不是別的，就是你的生活決計得不到幸福和快樂的意思。因為人類必得成羣生活，才能得到生活的幸福和愉快，這是自然的定律。

十九 如何養成令人感服的人格

人們請教心理學家，總是問些關於愛情上和金錢上的問題，可是總有一天，他們要問到『我怎樣才能獲得健全的人格呢？』的問題。提出這個問題來的時候，證明了他們的生活已上了正軌，是成功的初步表示。

在前面論人格的這章裏，我曾解釋在現代的心理學上是沒有惡劣的和良好的人格的分別，祇有惡劣的和良好的生活目的的分別。我又曾指出了良好的生活目的，即是努力服務於人類社會的目的。所以你要尋求能感人的人格，實在就是尋求能感人的生活。

爲要獲得能感人的人格計，你必得擔負起那和你的年齡、訓練、地位適當的責任。從生活戰爭的前綫逃回來的人，沒有一個有良好的人格的。利己者、悲觀者、隱士，他們的人格決不能感人，感人的人格是可以通到愛他主義、樂觀主義以及和社會發生密切的關係等等的。

現在，我來指給你幾條很實用的大綱，從這些大綱裏你可以獲得生活的正常目的和技術。

(一) 培養康健的身體。但這並不是說，在健康方面使你變成怪癖的人，這須與飲食、工作、遊

戲、睡眠、戀愛、全要適度。其次，適當的運動、新鮮的空氣和陽光、良好的排泄，都可以幫助你身體的發展，表現你健全的人格。

（二）培養前進的思想。不必有大學的學位，但你必須知道日新月異的世界潮流。除了本國語之外，你得學習一種外國語文，使你對於新思想新潮流，有加倍的認識和興趣。時時刻刻去虛心地學習新的事物。多讀第一流作家的作品，當代思想家的著作。切不可為傳說或陳腐的思想硬化你的頭腦。也不要讓一時的風尚和嗜好，擾亂你的心境。

（三）感化你的同伴。隱士、厭世者、勢利的人、社會不齒者，這些人都是反社會的，他們是沒有感人的人格的。你當集中你的才能，貢獻給社會，努力為社會謀福利。不要誹謗你的隣人；對於受苦的人表示懇切的同情，努力幫助他們；教育無智識的人；為受着不平等待遇的人奮鬥；鼓勵柔弱的人，指導處境窘迫的人，待人接物常有禮貌；避免無謂的爭辯；不要執拗不讓。生活的目的倘在追求金錢、個人的虛榮、權力、愛情和快樂的男男女女，也決不會有感人的人格的；感人的人格，是和社會有深切的關係，努力為社會造福的產物。

（四）培養學藝上的興趣。音樂是全世界共有的東西，懂音樂，體會音樂，就是了解世人，體會世人。詩歌、戲劇、歷史和哲學，也是一樣。信仰一種宗教或人生哲學。倘會跳舞就跳舞，倘會唱歌就唱歌，要懂得一些現代的心理學，新時代的社會科學，醫藥和其他科學上的新發明。

在學藝方面，你自己雖不能有所貢獻，但是，你倘要獲得感人的人格，你就必須體會和了解這

些

(五)爲自己爲人羣，當盡你的才能努力工作。賺錢的多少，雖不能確定一個人的性格，但是如果人家願出錢要你做的工作而你不曾做，你便是生活戰略上重大的失敗者。去做一種你所喜歡做的工作，或者你雖富有百萬不必工作的工作。倘因無可奈何暫時失了業，應該留心其他更高的位置。

(六)培養博愛的精神去愛世人、國人、家人、隣人，尤其要集中你真誠的愛情去愛你的情人。愛是人類至高無上的品質，人類沒有了愛，我們全是禽獸不如的東西了。

但「愛」這個字眼，常常給人家誤解，我們不可不注意。過分崇拜人家，捧他上臺，你得預備他的墜落。哀憐不是愛，不要誤會哀憐，我便是愛我，企圖同他結婚。愛人者人恆愛之，你給人的愛越多，受人的愛也越多，你的愛越深越熱，就是表示你的愛便越多，因爲愛是唯一的反物理定律的東西。不要誤會色迷是愛。真愛所在的地方，沒有嫉妒、競爭、譏笑、屈辱等等存留的餘地。而且愛不限於人類，愛可以擴充到動物、自然，以及偉大的真理和高尙的事業。人格的真正的測驗，即是愛的深度和品質。有了健全的愛，便有了健全的人格。

(七)利用餘閒，找一種本業以外你所嗜好的副業，如果可能，還須多找幾種。爲預防起見，在你壯年的時候，要有老來的計劃。你的副業愈多，你的朋友圈子便愈大，精神上的愉快便愈多。有威人的人格，男女，他們所具有的兩種才能是：處世的藝術和處己的藝術。

(八) 學習應付困難，並學習準備失敗。良好的品性和人格，都是從戰勝困難得來的結果。不要做一個依賴者，寄生蟲，生平從未受過失敗、阻撓和妨礙的人，即從未試做過有價值的工作的人，那是一定的。倘要獲得工作和事業的成功，使人羨慕使人感動的人格，那你必須是個堅韌主義者。

(九) 把握住現在，不必哀悼過去，更不要憂愁未來。只要盡我的才能和思想，努力於現在的事業和工作。忙碌於現在生活的人，是無暇哀悼過去和憂愁未來的。

(十) 培養幽默的情調。但這並不是說聽人家講了有趣的故事，你便放聲大笑，或是你自己去講發笑的故事給人家聽；笑要笑你自己的胆小，笑你自己的眼光和志向的短淺，笑你自己的無謂的憂愁。

已經夠了，你有了這十條修養人格的規則，如果實行起來，便已足夠去獲得牠了，我的責任也已盡了，我祝你能夠勇敢地依照着我的條件努力做去罷。

二十 妒忌與愛情

「妒忌」是什麼？韋白斯特氏的大字典裏有着這樣的定義：(一) 猜忌；(二) 對於敵手的怨憤或畏懼；(三) 愛的獨占；(四) 疑懼。簡明的說，就是猜忌、怨憤、畏懼、自私和疑懼。

注意：所有這些品質，全都屬於妒忌者，而非屬於妒忌的對方的。你問任何一個常會妒忌的人：

「你崇拜猜忌的人嗎？你以為怨憤是好的嗎？你說畏懼是勇敢的行為嗎？你稱讚自私的人嗎？你認疑懼是生活中應有的條件嗎？」一定的，他的每一答案都填上一個「不」字。但是，世上許多惡劣的行為，甚至包括盜賊殺人犯，常是妒忌的產物。

一切愛情的，婚姻的，家庭的，社會的，以及政治的仇敵，都沒有比妒忌的危險更危險；然而有許多的人，至少在某一時期，他竟甘服於妒忌的罪名。

妒忌實際上是示弱，牠代表他或她說明弱到不能保有他們的愛人，不能對付他們的情敵。現在的世界果然是一個無情的競爭世界，而「優勝劣敗」便是定律之一；所以既得了愛人，自應用各種手段和品德去保持那既得的愛；但妒忌則既非手段更不是品德。

在戀愛方面，一方對另一方發生妒忌，必使被妒忌的另一方更加快樂，或使他對於你所戀愛的人兒更加親密起來。弱者在任何方面都為世人所輕視，我們雖然哀憐弱者，加以寬恕，但無論如何，弱者總不能引起我們強烈的愛。

我們再來翻查韋白斯特氏的字典裏關於「愛情」的定義罷，牠是這樣寫着的：（一）鍾情；（二）真愛；（三）熱情；（四）溫柔的依戀；（五）切愛對方的福利。

以這五個定義和「妒忌」的四個定義比較之下，那末妒忌如何可算是愛情的表示呢？但是，幾乎每一個正在戀愛着的男女會說道：「我是爲了愛而生妒忌的。」甚至於還有些人竟說「愛之愈深，妒之愈甚」的話。在我個人的經驗裏，曾親見三個因妒忌而爲愛人所殺的事實。

總之，妒忌是猜忌和畏懼之子，自私和猜疑之孫。

在十一章論什麼是愛情的裏面，我已說過愛情是犧牲的；而性慾是自私的，所以妒忌也決不是由愛情而產生，因為牠是自私的。牠至多不過是愛情的私生子。

但是，必定有人要問：倘夫妻或愛人之間，有不忠實的時候，也不應當妒忌嗎？關於這，我的回答是：多數的事實，妒忌的發生是在不忠實之前的。回想到你初次妒忌你的愛人的時候，你就會明白他或她並不是對你有不忠實，不過向你同性裏面的一個人略示慫恿而已。換一句話說，就是你的愛人以禮貌或謙和的態度對待別人的時候，你就不高興，觸犯了你，所以與其說是由不忠實而致妒忌，還不如說因妒忌而致不忠實來得更確切。

妒忌包括着缺乏信任，而愛情是建築在信任的基礎之上的。妒忌由於疑慮而疑慮可以消滅信任，所以妒忌可以消滅愛情。

倘若讀者諸君能夠讀到我的案卷中的因妒忌而造成悲劇的許多信件，那你就會知道從你的天性中消滅你的妒忌之必要了。如何消滅你的妒忌的心理呢？不要怨恨你的愛人另有別的朋友，而你自己也要有別的朋友；不要統制你愛人的思想和行動；以你的仁愛之心來尊重你愛人的福利；把疑慮置之腦後，用信任來填補。不要神經過敏地老是想有人在你的丈夫、妻室、或愛人的後面追求，要使你自己的性格和品性有吸引力，以絕和你競爭者的來路。依照上述的幾點做去，你的妒忌之心自然會消滅了。

當信任破裂了的時候，感覺傷心是人情之常，但妒忌決不能伸冤雪恨，更不能使破鏡重圓。我希望這簡短的一章，可以對於你的自制有所幫助，因為這是不能由別人代替去做的事。世上決沒有一個能夠幫助你制服你的妒忌的人。自己制服自己，當然須費時間，要忍耐，有決心。我知道有許多朋友，決心革除這些惡性，都會得到成功，我現在也祝你的成功罷。

一一一 怎樣獲得男子的心

最近，我在晚上播音的時候，曾答覆了下面的一封來信：

「先生：

「我今年已經三十一歲，可是還沒有結婚，並且行將絕望。我曾有許多男友，可是，其中沒有一個可和他談到婚姻問題的。」

「我的母親責我不能使求婚者得到興趣，並教我獲得男子的心，須從充腹入手。」

「我因不願終身守寡，願試種種方法，所以我開始以食物餉我的男友。我會用鹹的甜的各種各樣的味，去開他的胃口，使他吃得飽飽的；可是我終於得不到他的心，至今未結婚。」

「母親說，充腹是接近男子的心的正路，如果是對的，那末我的男友便是怪物；否則母親是教錯了我；敬煩指示，究竟誰是誰非？」

我答覆這位女士的信上，其中有一節如下：

「男人愛吃，因此飽食之後，比餓的時候，心情更好，這是一定的，因此當他的胃裏充滿了食物的時候，比起沒得吃要去搶來吃的時候，他的心情便更好了。但是，充滿了男人的胃，並不能窺察到他的心的，除非你的愛情在他的心上已經有了地位，但那愛情也不是真愛。」

現在，我們來把男人的心分析一下，得到了進一步的認識以後，再用更適當的方法去獲得他的愛情罷。

第一，我們得明瞭男人的表示愛情，不同於女人。女人是爲愛而愛，男人則大都用愛來滿足自愛的心罷了。

男人向來是自私的；愛情方面，是他在三個原始的本性——自衛、繁殖、占有——裏循環着的。女人雖重虛榮，易受諂媚；可是和男子的自誇、自負的虛榮來比，相形之下便不足道了，這是雖在人類之外的動物界也是這樣的。

雖是一個平常的男子，你不必和他多談，就可知道他是自己的最好宣傳員。不論年齡大小，在這「優勝劣敗」競爭尖銳化的時代，沒有一個男孩和男子，願意別人比他更有才能。在人羣中討論自己的偉業，在男人是最得意的事，用這一點做資本去經營愛情的買賣，難道不能獲得一個女人嗎？

我們隨便來舉一個約翰和瑪麗戀愛的例。當約翰初次訪問瑪麗的時候，被歡迎到了她的家裏，請他坐在安樂椅上，她也就坐在他的旁邊，於是瑪麗開始就要求他告訴她關於他的一切。瑪麗一開口，更不要別的慫恿，約翰便顯出得意的笑臉，滔滔不絕地講他的旨趣；講他的勝利，講他的成功給她聽，瑪麗聽得出了神，身向前傾，好像饑餓似的，要把他的每一句話都吞下肚裏去。當她聽到他的驚人的成功，她的面部表情，現着驚愕，接着又情不自禁的流露出一種媚態來；她略略張開她的櫻桃小口，好像這樣更好吸收他的甜言密語。請問這是情話嗎？不是的，是約翰自己的誇詞罷了！得到了她的興趣的鼓勵，約翰的自誇更加胆大了。她的口張得更大，跟珠突得更出；時常發出「呀！或「哦！」的歎聲，而且聲音提得極高，好像表示出她現在是坐在世界上的一位大英雄身邊。

或許約翰來訪瑪麗的本意，是在打高而夫球，可是他得到了更有趣的事情，便忘記了打球；不知不覺已到了該走的時候，於是瑪麗給他一個深長的甜密的吻，約翰便輕輕鬆鬆地走出了門。

倘有人隱身在大樹後，偷看約翰走在路上的樣子，是很有趣味的。他一路不住的回想着剛才和瑪麗說的一番話。他的肩向後倒，胸部是突出的，胸口上的鈕扣，現着緊張。他的帽子歪戴着，兩臂前後擺動。每一脚步，都擺出「看啊，戰勝的英雄來了！」的神氣。

過得不多幾天，約翰便去買訂婚戒子，後來那戒子在瑪麗的中指上找着了地位，最後，他們便走到聖壇前舉行了結婚大禮。

在結婚以後不久，瑪麗便犯了最大的錯誤，因為從此她不再聽約翰的許多廢話了。當約翰高興地說下去的時候，瑪麗便變了先前聽他說話時的態度，正顏厲色的說道：「約翰，你實在是一個說謊大家，你自己應該明白！」她氣極了。

一個男人知道他的談話，已經不為他的妻室歡迎，他對於他的妻便大失所望，但他是不是從此停止了她的自吹自唱呢？不會的，他的妻雖已不願聽，可是別的小姑娘或年齡較大的女人正多着呢，在辦公室裏，工作場中，店裏，俱樂部，到處都是的，她們之中任何一人，都能以同情的雙耳，熱心地聽他的述說的。在這情況之下，所謂三角的局面便開展着了。

最不幸的是這個惡習業已傳染到了女界之中，所謂摩登的女子，正在為男性追求的時候，她們也已經發展了多辯的口才。

但因此，我們便可下一結論：一個女子要獲得一個男子的心，必須對於他的本來面目，實在的成功和實在的志願發生興趣。

二二 如何獲得女子的愛情

天賦女人兩種不同的愛：一是「母愛」，一是「情愛」。前者是長壽的，後者是一時的。

一個女孩從小就愛護她的偶娃，這就表示了她的母愛。等到青年發動，青春腺生長起來的時

候，『情愛』也就隨着而來，最先流行在學校生活裏的，即有所謂『同性愛』這個名詞；隨後便爛漫地天然地愛起異性來。

但雖然產生了新的『情愛』，『母愛』卻依然存在，不過暫時潛伏着而已。等到她完全發育，結過婚生過小孩之後，她的天性『母愛』才又發揚而光大起來。

平常的女子，在十三到十九歲的中間，有第一次和第二次的母愛的表示。因為在這時期中間，女子的生理和心理都有特種的變化。在心理方面是易受感動；一個異性的勇敢行爲，種種的成功，豐富的經驗，身體的姿勢，物質的富裕，遠大的名望，身世的高貴等等，無論那一種，都能有力地吸引她，感動她的心。

去看足球比賽，聽那些高中或大學的女生對於足球健將的捧場的鬧聲；或在任何一個女子聚集的場所，你時時注意觀察和聽着，就可得到一種於你有利的教訓，那就是倘你有意獲得一個正在青年發動期中的女子的心，不需別的，只要顯出你的特點來。

這祇要看一個女子去買一頂帽子或一件衣服的時候，就可證明：她如果有錢，必不買那普通式樣的，一定要買那最特別最新式最不易爲別人學樣的。總之，一個女人，她總不歡喜平凡，明白了這一點，你就明白了如何獲得女人的心的法寶了。

倘若我要向一個普通的摩登女子求愛，而我缺乏教育上體育上的勇敢，行爲和名望，以及有關這些的其他一切的時候，我就一定要找着一件好的工作，靠這工作的成功去造成我的風流豔

事。能夠這樣做，非但有了成功的真正的學業，而且可以使一切競爭者都爲我所殺敗。

如果要獲得一個體育界或其他遊藝界裏特出的女子的心，那你就得能夠吟吻柔和的詩歌才行。我們知道詩人是天才，不是人工可造的；但是，因了年輕女子的要求，世界上就造成了許多的假詩人。他們的詩歌，除了「她們的」眼睛以外，別人從沒有見過的！因爲大多數的男人做不出兩行普通的詩，更談不到押韻了，而爲了要滿足女子的熱望起見，祇好去偷竊一首別人的詩來冒充。關於這個竊罪，我自己也曾犯過。在多年以前，我曾和一個最美麗的紅髮女子戀愛。我能吸引她的唯一特點，就是我的體力；但不久，她表示她也有詩興。那時我雖歡喜音樂，但不會做詩，然而她的詩興是不能不設法滿足她的，於是我無可奈何，也學着別人的行爲，偷竊了別人的一首好詩，在篇末署上了一個假名。那首詩的末尾一節我至今還記得：

『我的愛，

永遠堅定如河山，

永遠純潔如玫瑰，

永遠明朗如日月的光暉。

我願把它獻在你面前，

使你快樂，

使你陶醉！

這首詩對於她的感想是何等的好啊；但在我自讚這偷來的詩句之後不過兩個星期，有一個蹺足的年輕牧人，也寫了這首同樣的詩寄來給她。她把這詩給我看，正顏問我是否著作者，我因不善說謊，老實招供了。她卻是個易欺的『孩子』，以為這詩既非我所寫，自然是那牧人的創作了。於是我就失去了那紅髮女郎，被那蹺脚牧人奪去了。

所以一個男子倘若要給女友一首詩，我勸他千萬不要抄襲，如果萬不得已，也只好到圖書館，去抄一首幾百年前的舊作，因為那著作家已不在你的競爭範圍以內了；但也千萬不可許多人同到一個圖書館去。

詩，確是情感的最高表現，在南方的月夜，於美麗的浪沖的海濱，對着女友，瑣語激情的詩歌，是有效力的。所以，我想與其抄襲人家的著作，還不如這樣做的來得妥當，而且有同樣的效力。

女子除了欽佩身體的健康，看重感情的熱烈之外，她還歡喜聽人談到她正在受人愛慕的話。所以在求愛的時候，男子在愛人面前談到別的女友的長處，或者拿愛人來和別的女友直比，是最愚笨最不高明的事。

女子初期的『母愛』雖在『情愛』發動的時候暫時休息，可是在她的下意識的精神生活裏，還是占着很重要的地位的。許多男子，忽然失去了他的愛人，祇因他性情粗暴，對於兒童，尤其是嬰孩，缺乏愛護和忍耐之心。我曾收到許多少女的信，談到她們的未婚夫，一致承認，其所以能夠吸引她們，得她們欽佩的事件之一，就是那些男子都歡喜兒童。

簡略地總括起來，希冀得到女人的愛，祇有三條路：一是挑動她的『情愛』，二是喚醒她初期的『母愛』，三是對於她的不愛平凡表示歡迎。這三條路的任何一條，都是有效的；但單憑一條而獲得的愛情，是不足以維持久長的，所以倘能在三方面都完備，便有三倍的效力，可以得到永久的愛了。

最後，我還得請年輕的情郎注意：戀愛成功，娶女爲妻，而在你們的愛的花上，還須時時灌溉，時時栽培，使牠每日新鮮活潑，不致枯萎，最要緊就是不要使接近的機會減少，不要忘記當初求愛時所用的一切手段，時常參考這個記錄做你行爲的指南。如果能夠這樣做去，那末你們的愛情才不會改變，才能夠白頭偕老。

一三三 兩性戰爭

從男女兩性的生理學、解剖學、和心理學上的研究，我們知道組成人類的兩性，必須互助，彼此親愛，彼此依賴，個人和社會的生活才能健全，這是天經地義非人力所能違反的事。至於男女工作的分配，則女人宜於生產，宜於兒童的教育，男人宜於擔任擅長的工作和體力的勞動。一個男人到了生理上發育成熟的時候，倘得不到一個女人的親愛，便算不得是一個完全的男人，一個女子終身沒有男人去愛她，也失了做女人的資格。只有彼此互助，親愛，依賴，同盡義務，同享權利，人類社會

的文明，才能日新月異，發揚光大，進展不已。

不幸在現代的所謂文明世界裏，男女之間，到處可以見到仇恨，不合作。有的男人希望女人做一切的工作，或者率性做一個完全的寄生蟲。於是我們看見了兩性間可怕的戰爭——爭體面、權力和支配的戰爭。這樣的戰爭，倘不早早停止，影響每一代的兒童非常之大，人類就怕永無安甯的日子了。

無論在最下等的動物之中，雌雄天然是合作的。各盡其職，生殖同類。而在自稱爲『萬物之靈』的人類之中，反而不能履行上帝和自然的計劃，豈非奇事？我們探究人類男女兩性戰爭的起源，歷史學家告訴我們，在原始的農業時代是女人支配一切的時代。理由是一切農作共同努力，一切食物共同分配。因農業生活的原故，自然崇拜豐收。而原始的野蠻人不明懷孕的經過，看見女人生產兒童，便以爲女人是擔負『豐收』的使命者，因此大家崇拜女人，把一切權力都交給女人去支配。於是就成立了女性市心的社會。一切公衆的事務女人有最後決定的權力，戰士的出征，兒童的命名，都出自女人的命令和意志。

但是到了畜牧時代，人類馴服牛、馬、駱駝、綿羊、山羊的時候，就改變了女性中心的社會。因爲這種馴服畜類的工作，原屬男人工作的一部分，他們覺到自己是新來源的食物供給的主人。有了這種權力的感覺之後，於是他們便改變了舊的女性中心的社會。

新社會——男性中心的社會既已成立，對於女性便開始壓迫，因爲女子的地位降到二等公

民的時候，男子們十分欣慰於既得的新權力，爲防禦這新得的權力的保不住，便加緊壓迫女子，女子的命運從此便入了非常悲慘的境地。

從女性中心的社會改變到男性中心的社會，一定不是容易的事，經過的時間一定很長，雖沒有關於這事實的歷史的記載可查，但我們從男性壓迫女性情形看來，便可證明。從前女人替自己的兒童命名，現在是男人命名了。從前男人贈財禮給他的新娘，現在的女人等於家畜一般，可以買賣。從前並不重視貞操，現在男人必須女人守貞操了。從前都由女人擔負的受信託的和名譽的位置，現在都被男人奪去了。這樣的轉變，其戰爭劇烈的程度就可想而知了。

幾千年以來，在男系制的傳統觀念下長成的男人都認女人是劣等的，若有出類拔粹的女子，從她劣等的地位上升，男人便當她是妖怪，加以虐待，他們的理由是女人天生是劣等，如何會到這地步呢？豈不是魔鬼嗎？於是男人們羣起而攻，說道：「趕走這魔鬼罷！」倘在這情況之下，你膽敢殺了這女人，也沒有多大罪過和損失。在過去，在這殘酷無理之下所犧牲的優秀女人，實不可以數計。男人自以爲唯我獨尊，所以在女人發展的道路上，安放了種種的障礙物，不許她前進。

直到近代，女人覺悟了，她們知道男人們所稱認她們的低劣，不過是機會難得，只要得到和男人同等的機會，她們也能做出和男人同樣的工作。她們並且也覺悟了社會的經濟組織，知道男人所恃以壓迫女人的唯一武器是經濟權。於是漸有了所謂婦女解放運動，要求婦女在經濟上政治上教育上的獨立，這運動至今還在進行着。

幫助婦女解放運動最有力的，有三種工具，這三種工具非常巧合，都是從M這個字母開頭的，其一即是機器(Machine)因有機器的發明，使女人的經濟回復到原有的地位。因為她們雖不能像男人一樣馴服野馬或駱駝，可是她們在複雜的機器上工作，女人所做的和男人有同樣的效果，用她們自己所賺得的錢，購買和男人一樣多的食物和用品，所以她們要求和男人同等待遇，而不願做男人的奴隸。其二是顯微鏡(Microscope)從顯微鏡裏窺見人類生活的事實：知道嬰兒的產生，男女實具有完全相同的要素，這就從科學的立場上消滅了女人是低劣的謬說。婦女解放第三個有力的幫助者是現代精神科學(Mental Hygiene)從這科學探索兩性在歷史上爭取支配權爭取面子的鬥爭，完全是毀壞人類，阻障人類文明的勾當。而且男人無論如何專橫，而女人要求解放的反抗，不論何時都在進行着的。

現在還有許多事，即在自稱文明的國家社會裏也不許女人去做的。還有許多權利祇許男人有不許女人有的，即在美國的政府機關裏，也還有不開放給女人的位置，雖在隔海的俄國，這同樣的位置，女人担任了，很能勝任愉快的。

總之，現代的科學，已經確定地證明了這一點：倘男女彼此敬重，能如正常的配偶一樣，則兩性之間並沒有不共戴天的仇恨；這也就是說：兩性之間，是有實行互助平等親愛的可能的。愛和恨的不能混合，正和水與油的不能混合相同。倘若你的生活裏需要愛和那快樂，那末你趕快拖槍退出這兩性競爭的戰場，如果你是男子，那末稱一聲對方的女人爲「同志」，如果你是女子，那末稱

「聲對方的男人爲『同志』罷！因爲祇有兩性間謙和地合作，攜手同行，才能得到真正的愛的生活和快樂的生活。男人和女人除了生理上的天然區別外，並沒有上下高低之分的。

二四 婦女能有解放的一天

隨便問誰——男人或者女人：男人是否比女人優勝？在歷史上，男人所成就的事業是否比女人多？男人是否比女人有更好的品性，更少的惡行？無疑地每個人的回答一定說「是的！」數千年來的傳統思想，認女人爲二等，已經深印在每個人的腦膜上，要完全消滅牠，實在不是一件容易的事。可是，在最近的二百年來，人類的文明，發現了人權平等的學說，在這學說裏，包括了男權和女權，於是就發生了婦女解放的運動，這實在是人類歷史上最光榮的一章。

要明白這原則，我們只要注意到人類以外的其他動物的自然定律，幾乎沒有例外，雌的比雄的更強、更勇敢、更聰明。並且在某種昆蟲裏面，雄的盡了生殖的任務以後，立即被雌的吃掉。獵人告訴我們：「獸中之王」的雄獅，遠不及雌獅的野蠻殘酷。在無論那一種動物界裏頭，我們只見雄的，不過是一種附屬品，傳種接代的重要任務，都是雌的擔任。

全世界的野蠻人類之中，都是以女性爲中心的社會。例如美洲土人，以女性支配一切，在打獵的帽子上裝有鷹毛的大領袖標記。在原始的社會裏，人類生活全靠着女人的活動。即在現今，世界

的大部，還是女人支配着一切的社會組織。

在這些社會組織裏面，是有着農業生產的特性的，關於農業上收穫等的工作，全由女人負責去做，收穫的產物全積存在社會的公倉裏，由社會全體共同分配。遇有戰事，男人必須出征，打獵和捕魚的工作也歸男人負擔，只有生活的主要工作，是由女人去做的。

兒童是姓母親的姓，不姓父親的姓的。兒童頑皮，父親沒有資格掌他的頰，母舅倒有這權力。在結婚的時候，男人必須送財禮給新娘。倘若丈夫行爲不端，妻子隨時可以同他離婚。女人有幾個丈夫是合法的。財產的遺傳，給母親而不交父親。女人是宗教的教士，豐收的使神，受着男人的崇拜。

在人類歷史過程中的某階段，從這種女性中心的社會改變爲男性中心的社會的事實，必有文字以前，因爲歷史家至今還找不到這種實際改變的證據。但我們大約可以斷定這改變的時代，一定是在從農業生活進化到畜牧生活的時期之間。因爲在馴服畜類的工作，男人占了上峯，而男人出征，掠得敵人的獸羣回來，又增多了若干時的食物供給，於是他們變爲社會上食物供給的主人，而女系制一變而成男系制的祕密，也即在此了。

這些由女系制變爲男系制的社會新領袖，新主人們，他們一定很怕女人的反動，因此他們訂下了激烈的嚴厲的法律，去壓制女人。男系制存在的地方，女人便變成事實上的奴隸。即在美國男系制雖已多年在彈雨槍林中受着猛烈的攻擊，而女人至今還不能占着最高法院的位置，不能當選爲美國的總統。這最大的阻礙在那裏呢？即在男人發明了私有財產的制度，從經濟上把女人牢

牢束縛着

所以在西方的國家，男系制的思想，有着比別的國家更穩固的地位。

無疑地，祇因為自己屬於女性，生而受人輕視，不得不做奴隸，享受不到工作的權利，教育的機會，自然就寫不出動人的詩歌，造不起偉大的建築來了。於是她們便成爲低劣的人了。她們真是低劣的嗎？不過是男人制定的法律，使她們成爲低劣的罷了！

自然，女人在先必定曾經反抗這些男人所制定的法律的，不過不會得着效果而已。直到瓦特發明了蒸汽，女人才獲得了真實的解放工具。因為牠消滅了對於腕力的重視。但不仁的貪慾的男人，他們仍可以定下女工的工錢少於男工的工錢的法律的。

但男人無論如何不仁和刻薄，對於女人的統制，終已到了強弩之末，因為機器的進步越是複雜，女人越是容易駕馭，也就是越是容易回復自謀生活的地位。

而況隨着機器的發明，又有了顯微鏡，在顯微鏡頭之下，窺見了嬰孩的產生，父母有完全相同的貢獻，這便根絕了女人是低劣的謬說。

而況最後還有心理學和精神衛生學的研究結果，證明了在一性統制的社會生活裏，人類決不能得到真正的幸福和快樂的。

能夠自謀生活的女人，不問她所處的地位如何困難，她可已經得着了決定自己生活的權力，在經濟方面，她已可和男人平等，不必株守家園，服侍她的主人；她已經脫離了奴役的地位了。

自然，到現在爲止，全世界各國，除了最前進的俄國之外，婦女的解放運動，還沒有得到完全的成功。可是，從現代的科學研究，知道這運動，不久必會完全達到目的的。因爲科學告訴我們：人類社會的標準，決不是一性——男性或女性統制的標準，而是兩性——男性和女性合作的標準。依照兩性間生理上心理上的組織，平等地同盡對於人類社會應盡的義務，也平等地同享人類社會的幸福和愉快。在現今的俄國，這個理想，差不多已經快到完全實現的境地。

這是每一國家，每一個人都應當去學習的事件。

在女人自身，必須使每人去做工作，澈底打倒自認男人實是更聰明更有權力而自己只配做他們美麗的玩物的腐敗思想。倘若默認自己的奴役，這不過是表示她不願自拔，不要解放而已。這樣的女人，實是婦女解放運動中的敗類，最大的障礙物。

至於男人，倘若頭腦清晰的，有遠見的，也應當是一個婦女解放運動中有力的戰士，因爲男性支配女性的代價，所得決不低於所失。祇有兩性間真實的精神合作，才有真正的快樂和幸福。

二五 選擇丈夫的方法

一個女人，她總得有一個丈夫。但『一失足，成千古恨，』選擇丈夫不能不慎重其事。

有許多女子，根據她意想中可笑的理由，隨便選擇丈夫；譬如我曾見一年輕的女子，僅僅愛那

男子所用的那種領帶，便和他發生戀愛，至於結婚；等到結婚之後，她才知道那男子已有妻室，並且還是兩個孩子的父親了。說來怕大家不相信吧，我曾接到這樣女子的報告信：說她業已嫁給一個殘廢的人，還有說她已和匪黨結了婚，她們所以如此自暴自棄的原因，目的是在報復那些不願娶她們的人們。我又曾見過許多女子情願拋棄自己所擇的丈夫，而嫁給她們的母親所選的男子。至於因為出嫁太遲，和她們的隣人，或認識的商店裏的店員私奔，後來悔恨無及的事實，更是多得不可勝數。

婚姻是關係每人終身的幸福的大事，可以這樣隨便簽字蓋章的嗎？

婚姻發生悲劇的大多數原因，可以歸因於戀愛過程的不謹慎，青年男女在一時的戀愛熱狂之下結成的婚姻，往往是沒有好結果的。關於這一問題，我已專門寫了一章，現在我不妨再把那章的結論重述一遍，即是：戀愛是擇夫的一切理由之中最靠不住的一件事。在法國以及別的歐洲國家，父母常為子女代辦婚姻，在結婚之前，男女雙方的意見和志願，很少協商，然而美滿的婚姻，和重視戀愛結婚的美國比較起來，至少是相等的。

婚姻是必須兩性用合作的方法去解決的，要有互相容忍，彼此妥協的精神。太服從或太操權的女人，在婚姻上未有不失敗的，至於男子自然也是一樣。

我並不是否認愛情是快樂婚姻的主要原素，我的意思：愛情雖有彈性，可以拉長到難於置信的程度，但牠並不能伸展到補救品性的缺點之上的。在男女相互熱戀的時候，對於彼此品性上的

缺點至多能夠得到相互諒解的程度，卻決不能改變一個根本上是利己的、卑鄙的、殘忍的、怯懦的男子成爲一個不自私的、高尚的、仁慈的、勇敢的丈夫。

女子結婚的目的，大多是爲了生活的安全和愛情，但是不要爲摩登的汽車，銀行裏大宗的存款，俱樂部裏會員的資格，以及闊綽的香檳酒席華美的服裝和禮物所欺騙罷！這全是最下品最惡劣的表示者。結婚並不是週末的家庭宴會，牠是一件長期奮鬥的事體。在這長期奮鬥裏面唯一有效的安全，即是圓滿的品性的安全，一個能夠自愛而且愛人，能夠合作而且負責的男子，則不論他的財產方面如何貧困，而比之一個花花公子，跳舞專家，飲酒風流的人來，是更合於標準丈夫的資格的。

下面的幾點，是我貢獻給你向你求愛的人的一種測驗，倘在這些測驗之中，多數不能及格，那末你且等着——等着去嫁一個能夠及格的人罷。

(一) 他和別人相處，能夠上下和睦嗎？他和你的朋友也有交情嗎？你願意邀他的朋友到你家裏來嗎？他的社交上的嗜好，和你相合嗎？他有常使社交發生意見不合的習氣嗎？

(二) 在感情方面，他是否不愛家庭牽制的？他是否孝順他的母親的？他的母親會干涉你們的婚姻嗎？他愛他姊妹是否甚於愛你？倘在危急的時候，他是依戀你呢還是他的家人？他對你確實是忠心的嗎？他的家庭你合意嗎？倘你不合意他的家庭，而你願意和他的親戚做朋友嗎？他是否是一個爲生活奮鬥的人？他是一個自誇的人嗎？他是不是一個在辦公裏胆小如鼠而在家庭之中卻

是個暴君的人呢？他能夠對小事認真大事負責嗎？他在心情不好的時候，是否會無端發怒，或狂飲過量之酒的？

(三) 他有無性病？他家裏的人和親戚全是有精神病的嗎？或全是精神健全的人嗎？他曾否患精神病？他的身體是否健全的？

(四) 他不會常常失業嗎？他對於他的工作有興趣嗎？你對於他的職業滿意嗎？結婚以後，他許你參與財政權嗎？預防不測，他保有相當的險嗎？如果你要工作，他會許你去嗎？

(五) 工作之餘，他作何消遣？他有和你同樣的智識上和運動上的興趣嗎？他能允許你自由發展你的身心的活動嗎？本業以外他另有嗜好的副業嗎？

(六) 對於男女的關係，他是取一種甚麼態度的？他是否還是一個不懂世故的人？或是祇從書本上知道一些生活的事實？他對於婚姻的貞操問題，你能同意嗎？他的女朋友，是否都屬於你的一類的人？他也認為女人比男人低能嗎？他能接受女人對於他的批評嗎？對於教育兒童的意見，和你是否相合？

(七) 關於宗教的思想，他和你相同嗎？他是不是重男輕女的？倘你生女孩，他會怨你嗎？你的政治意見，他不會反對你嗎？他能願意照你的良心指使去投選舉票嗎？

(八) 他的精神是否健康？他是不是一個喜歡嚙嚙，喜歡無謂驚擾像老太婆一樣的人？他是否妒忌的，遲疑不決的，空憂空急的！你所敬重他的，是他的智識和所受的教育嗎？他的人格是純潔

高尚的嗎？他的同情、仁慈、友愛、誠意、正直，是否已經達到了你認爲必要的程度？

依照這些標準，去測驗你的未婚夫，也依照這些標準去測驗你自己罷！倘若你的未婚夫和你自己都能及格，那末，我的朋友！請罷！請迅速地去和他戀愛而結婚罷！這樣的丈夫也是世界上最可尊敬的人物呀！

二六 選擇妻子的方法

每一個正當的男人，必須選一個妻室，這正和每一個正當的女人必須選一個丈夫一樣，有許多男人，好像小孩一樣，不辨利害關係，憑着一種低劣的心理去選擇他的終身伴侶，等到結婚之後，發覺自己的錯誤時，卻把這責任悉數推到女子身上。

大多數男子擇妻的錯誤之點，即在從「戀愛」入手。從「戀愛」入手選擇終身伴侶的危險，在前章雖已經說過，現在不妨再來補充一點。「戀愛」是可以迷糊你的理智，壓倒你的判斷的。所以「戀愛」雖爲人們所樂見的事，但我的意見，牠不應當是決定婚姻的大前題。如果結婚要從「戀愛」入手，那末萬不可純憑一時感情的衝動，必須用你的清晰的頭腦加以慎重的考慮和決斷。

美麗的面貌，美麗的頭髮，美麗的眼睛，整潔的服裝，她的金錢，她的跳舞本領，她的混和啤酒的本領，她的在某方面的名望等等，倘若你要選擇一個陳列在百貨公司玻璃櫥窗裏的模特兒，或者

選擇一個週末伴你到鄉下去玩玩的女性，那末上面這些要素，都可作你選擇的標準的；而如果要選擇一個和你有福同享，有難同當的終身伴侶，那末，這些並不能作為選擇的標準和資格的。

我希望將來會有一天，在男女的學校裏，特設一門戀愛和結婚的藝術專科，沒有修畢這門功課，不知道選擇終身伴侶的方法的，不得認為他或她的身心已經成熟。而現在卻把這種教育，遺留在銀幕上，小說中，以及無價值的雜誌裏，無怪社會上充滿了不快樂的婚姻，破裂的家庭，悲慘的離婚案件。我相信婚姻這祕宮，進去極難，出來卻很容易，便當。我相信將來終有一天，全國會發刊關於婚姻的臨症講義，目的不在代他們決定選擇，而在勸他們慎重選擇，避免悲慘的結果。

關於你的未來妻室，你應當知道的是：她是否能夠在一切的情形不順利的環境中，可以應付裕如，毫不畏難？她在生活的事務室裏，是一個上好的管理者嗎？她和男人的合作能力是很大的嗎？她在過着個人獨立生活的時候，應付自己新局面的能力很夠的嗎？她的身心的健康全都良好的嗎？她是否有做母親的機會的，她自己所受的教育和將來對於兒童的教育如何？她是如何利用她的閒空時間的？她能和你合作幾件事嗎？她是相信結婚為女子終身最大的目的嗎？她是相信更偉大的生活是和她所愛的男人共同勞動嗎？

還有，她對於性的態度如何？她是非常拘謹的人嗎？她認結婚的正常關係是性慾的發洩嗎？或者她認性慾是快樂婚姻的重要元素嗎？她希望有孩子嗎？她結婚祇因為社會的習慣，不能不結婚的緣故嗎？她希望結婚之後和丈夫共負家庭的責任嗎？她結婚後能自謀生活嗎？倘你偶然失了業，

要靠她的工作來維持生活的時候，她是怎樣的一種態度呢？她歡喜和別人交際嗎？她是一個忸怩的怕交際的人嗎？她是和你一樣的歡喜運動的人嗎？關於音樂、文學、娛樂、以及政治各方面的興趣如何？是否和你相同或者恰恰相反的？

倘若你要選擇一個好妻室，那末上述的這些問題你必須慎重注意。

許多男子認結婚是一種戲樂，解決性慾的最好機會，這是最要不得的思想。結婚是兩個成人的嚴肅的任務，牠包括着責任的分担和快樂的共享。倘若你沒有合作的能力和精力，你就不能結婚。

總結起來，選擇妻室有須下列的資格：

- (一) 身體健康，精神健全的女子。
- (二) 懂得生活的事實，明白做妻做母親的責任的女子。
- (三) 可以離開娘家，不戀父母親戚，集中她的全部感情在她的丈夫和子女身上的女子。
- (四) 除了你和你的家裏人以外，還要有別的朋友的；最好是對於社會，公民政治諸問題都感着興趣的女子。

(五) 要有職業或預備工作，使自己成爲社會上一個有用的女子。

(六) 要知道善於利用空閒時間，最好是能有一種和你同樣嗜好的副業。

(七) 要不怕冒生活的危險，要能勇敢地和生活奮鬥的女子。

(八)要是一個不怕愛人也不怕受人愛的女子，一個曾有失戀經驗的女子，比一個從未戀愛過的女子要靠得住。不要娶一個絕對服從你或者絕對支配你的女子做老婆，因為這兩者都能引起你們的不和。

你倘能找着一個合乎上述各點的大多數的女子為妻，那末你應當雙膝跪下，感謝上帝；給你這樣好的一個伴侶；我也祝你幸福無量！

二七 快樂姻緣十誡

一 結婚之前要有性別的知識。

美國政府費了數千百萬的金錢，去訓練民衆，教他們職業的生活；卻用不到一角錢，使他們能夠得着生活業務的實際教育。

教女子主持家政的人，只注意於烹飪和縫紉；這是並不能夠造成賢妻的。男子學習商業，或可保證他們成爲一個良好的商人；可是一個良好的商人，並不就是一個良好的丈夫，這之間，有着顯明的區別。

所以，一切未來的新娘，在結婚之前，對於婚姻關係裏面的情感的正常表現，要有充分的可信的參考知識。而未來的丈夫，也應該婚前先瞭解男女情感生活根本上的區別；然後進而研究結婚

生活的情感上一切可信的知識

要使婚姻在性的方面達到快樂和睦的第一要點，須於婚前對於婚姻和論理的關係，有貫通的訓練和知識。

二 檢查精神和身體是否已適宜結婚。

千千萬萬的已經破裂了家庭和不幸的男女，都因為精神上或身體上充滿了虛弱的緣故。還有大隊的男女，受着生活上的障礙，都因為他們的父親或母親是不適宜結婚的緣故。這一切，就是證明在婚前男女必須有身體上和精神上的嚴格檢查。

試問我們如果要去參加海陸軍的訓練，可以不受體格的檢查嗎？國家要知道軍隊裏面兵將的體格適宜與否是何等重要。而我們對於保障國家的和平者，比之對於未來的國民，豈不應當更注意？女子應當知道，行將獻身於他的男子，將來要做她自己的子女的父親，在身體和精神方面，都要有接受這種責任的資格才是。而未來的丈夫，自然也同樣應當求那行將做他的伴侶，做他子女的母親，在這兩方面，也要完全及格的。

倘將這條例訂為政府的法令，凡不及格者，不許結婚或生產，這對於個人似乎太不幸，然而為社會，為國家的最大利益計，實是必要的。

三 為真愛而結婚。

純為快樂，純為性慾，純為名利的虛榮而結婚者，結果沒有不遭失敗的。除了真愛以外，許多名

義都不能成爲結婚的理由。

四 和年齡地位與你相當的人結婚。

年齡、地位的差別越大，婚姻失敗的機會也越多。依照生物學的原理，男子應當比女子略大幾歲；但也不過幾年而已，決不是二十三十的遠距離。在報章雜誌上，我們常可見到男子或女子，在社會的地位上，結婚的兩人相差太遠，往往結婚不到一二年就會破裂的，能夠是例外的實在很少。此外如兩人間在經濟上知識上，所受教育的程度上如果相差太遠了的話，也會遭同樣命運的。

五 婚後各人保持自己的個性。

結婚的意義裏並不含有『所有權』的授予問題，結婚之後，男女都須有精神的獨立；如果任何一方要想支配對方的時候，不惟被支配者蒙受精神上的損害，即在支配者方面也決計得不到福利的。我相信夫妻應各有自己的錢袋兒，不問所存的款項大小；否則，必有一方會失掉他或她的個性。我又相信夫妻應當分牀而睡，否則在強壯的一方面會使柔弱的一方面更加柔弱，更無生氣的。因此，正在發育的兒童，尤不應該和父母同牀。我並不是『牀大王』在向讀者推銷雙層牀或單人牀，我不過貢獻一點可信的忠告罷了。

六 敬對方的家人而遠之。

新婚的夫婦和他們的家人同居一處，自然是可以的，但是不論他們如何友愛，總有意見相左或誤會的時候，離婚法庭上所以如此忙碌的主要原因，大半就是這個。所以不論住屋、公寓的房間

如何狹小，你們應當自己住開。

七 不要妒忌。

丈夫不應當希望他的妻室和男女朋友絕交，妻室也無權否認她丈夫的男女朋友。夫婦應當各把自己的朋友介紹認識，成爲他們共同的朋友，才是最快樂的。彼此都沒有一點妒忌之心，是理想中快樂婚姻的最大條件之一。妒忌是無論男女都是最不賢明最不合算的一回事。

八 在交際場中避免三角戀愛的局面。

夫妻應當有朋友，並且越多越好，但祇是朋友而已，如有超過朋友以上的親熱情形，那是很危險的。會觸着三角戀愛的暗礁，撞得大家頭破血淋。

九 找一種正業以外所嗜好的副業。

許多婚姻的破裂，祇因爲夫婦都沒有正業以外所嗜好的副業之故。丈夫整日在外工作，妻室整日在家料理，雙方沒有一種業餘的活動和娛樂以爲單調生活的調劑，是如何的乾燥無味啊。許多業餘的正當娛樂或嗜好的副業，保持了永久的快樂家庭。

十 添丁。

多子多孫的家庭，雖然不見得全是幸福的，但每一個家庭應當要有兒童。世上美滿的家庭，快樂的夫妻，其促成的主要人物，無過於兒童。因有兒童的呀呀學語，許多茅舍才像了人家，因爲沒有一個小孩，許多顯貴的邸第，變成了監獄。小孩對於父母，雖然似乎是一種負擔，但你即使不爲自己

計，而你受了社會的恩，上帝的恩，你就不能不接受做父母的責任。在上述的十條之中，這要算是最重要之一。

自然，還有應當遵守的其他規條，這裏所貢獻的十條，不過是較為更重要的罷了。我相信已經結婚多有了經驗的夫婦，可以證實我的敘述是對的。

二八 兩種相差天壤的家庭

世界上的人可以分爲兩類：一類是依賴他的家庭，在他的家庭範圍之中尋求他一切的快樂和幸福；這樣的人，對於他的家庭視同負債者，他天天在那裏坐索以爲生。另一種人是離開他的家庭，在他的家庭範圍之外去尋求他的一切快樂和幸福的。這樣的人，對於他的家庭視同一種資產，用這資產向外去發展。明白些說，就是有些家庭，對於你的生活，你的快樂，安排適宜，負着責任，而有些家庭則適得其反。

你是屬於那一類家庭中的人物呢？

要了解家庭的意義，必得稍究動物學和生物學，研究的結果，我們才明白：越是強壯的動物，成熟越是迅速，過的家庭生活越是短促，和家庭的關係越是疏遠。譬如大猩猩，他是很強壯又很有能力的動物，除在極短促的雌雄相偶的時期之外，大部分都是度着單獨的生活的；雌雄相偶過後等

到小猩猩能自營生活的時候，就讓牠們自己去了。

自然安排家庭的唯一理由：就是對於小生命的保護和將來獨立生活的訓練。

人類的小孩是世界上最弱的生物，他和任何動物比較，依靠父母的時期和預備生活的時期都要長；因為這事實，人類的家庭和其他一切動物的家庭不同之點，即在人類的家庭，實際是永久的。

自然是不許任何動物的親族繁殖的，所以到了相當時期，要使子女離開父母，離開兄弟姊妹，向外去發展混合的健康種族，祇有人類用人工去繁殖畜類的時候，才違背了自然，發生大衆的變化，一條很大的愛爾蘭種的野狗，使牠的子孫變成很小的墨西哥種的家犬。人類的家庭，因為牠存在的永久，關係的密切，所以親族繁殖，便較其他任何動物爲可能了。

爲了這個理由，所以人類社會的法律之中，都含有反對親族繁殖的意義，這是人類在不知不覺中承認了自然的定律；可惜的是在人類心理上的親族繁殖，還不會同樣被承認得好，這實是人類生活裏許多不快樂的重要原因。

現代的人類，生活日趨留居家庭的形勢，做父母的便完全忘記了家庭是爲了子女將來到外面去生活的預備室。家庭中的子女，過着和外面社會隔離的生活，便使他們的思想以爲家庭以外的任何人都是壞的，只有自己的父母兄弟姊妹是世界上唯一可親近的好人。這樣的家庭，父母常是最惡劣的犯罪者，我們不能希望這樣家庭中的子女能懂得自然安排生物的廣大目的和意義。

我們對於社交的職業的，性別的態度，全由我們的家庭中得來的經驗，倘若父母在家庭生活中是不合作的，他們的子女在外面也不會和人家合作的。倘若一個家庭之中，父母對於藝術是沒有興趣的，那末他們的子女對於藝術的欣賞，不過得着一點模糊的痕跡而已，倘若一個家庭之中，母子或父女的感情過於濃厚，將來子女在結婚生活裏便很少是快樂的。倘若父親虐待母親，他們的女兒會怕結婚；母親支配父親，他們兒子會變成恨女人的人。

大多數的父母，不明白子女在青春時期，必須自己預備推廣他們的生活到家庭以外去，因而子女有時要得到他們的獨立生活時，父母便加以壓制；這樣的子女即使仍是聽命的，可是他們終身害怕權威了。同樣，父母因為不明白子女在青春時期，必得在異性方面去尋找他的興趣，所以子女偶有這種要求的暗示，父母也加以嚴肅的壓制，以致子女到了成年的時候，還不會懂得性的關係，終年鬱鬱不樂。所以所謂家庭中的「模範兒童」，在精神病專家的眼光裏，可以看出他們有了很重的精神病的，因為他們除家庭生活以外，便不能應付外面社會的生活了。

反過來說，所謂「惡劣的兒童」，大起來往，往倒會變成良好的公民。這種兒童，他們不受過分密切的家庭生活的束縛，離家出去，雖使父母心碎，但常有在數年之後忽然榮歸故鄉的。

我們的社會關係，全以母親的愛為基礎。所以母愛的目的，是預備子女將來到外面去愛他們的同類的，這正和家庭的目的是預備子女將來到外面去自謀生活的一樣；倘若你的家庭和你的母愛不能貫徹到這兩個目的，那末你的家庭便是負債式的家庭了。

父母常會責他們的子女忘恩背義，缺乏敬禮，這樣的父母，對於社會是犯罪的，因為強制子女敬愛父母，即是使家庭對於子女成爲負債式的之故。敬愛是要因勞而獲的，父母子女倘能同心協力，使社會成爲更好的生活場所，那樣的家庭才是資產式的家庭，那樣的父母才會得到子女，乃至全社會人士的真正的敬愛。

倘若你是父母，你要記住對於子女的责任，不單是給與衣食，最要緊的是要預備他們到外面去自謀生活。維持家庭，不過是你終身工作中的一部分；當你的家庭中正在生男育女的時候，你就應當去找一種業餘的正當嗜好和娛樂，以備你的兒女一旦離家出去自組家庭的時候，你可以不必靠他們。

倘若你是孩子，你就不能犧牲你的一生，專爲滿足你的有神經病的父母的思想，你的第一責任，是對於你的社會。你不能永久是一個孩子，要幫助你的父母了解生物學上的任務，了解你自己的需要和目的。對於你自己，要努力造成你的勢力範圍，你的利益和服務的小世界，照這個樣式，預備建設你的使成爲社會的資產的模範家庭！

二九 避免無謂的爭辯

人世間許多不快樂的事，都是起因於無謂的爭辯，那些熱烈的爭辯裏所用的惡毒、酷辣、刺痛

的話，使人傷心破家。殺人是一件可怕的事，可是比較因爭辯所致的慢性的可怕的精神崩潰，究竟爽快乾淨多了。

爭辯和討論是不同的，討論是雙方在安靜的感情和聲調之中，彼此說明意見，其力量可以使其中之一改變本來的信仰。這裏沒有面子的問題，沒有自以為是的問題，沒有執拗不讓的問題，更沒有證明對方是低劣的問題。爭辯是在激烈的高熱度的感情之中發生的，不合論理，不合清明的思想，野蠻地要使對方屈服，感到低劣。討論的結果，兩個人交換意見之後，可使雙方精神振作，從事改良。爭辯的結果，使敗者沮喪抑鬱，不能甘心，因為他是被一種不公平的大頭棒威嚇倒的。

人們為什麼要爭辯呢？全是低劣心理的表現，因為爭辯祇有一個目的和理由，就是勝利。在討論中所討論到的是客觀的事實和其理，而爭辯祇是主觀的理想和勝利。但是，世上沒有一個人能夠得到真正的從爭辯裏來的勝利的。現在，我們且拿史密斯夫婦的事做例子：

史密斯夫人不滿意於她的丈夫史密斯先生，因為史密斯先生是一個暴漢，他要他的夫人做他的聽命的奴隸，因此二人便發生了衝突。他們結婚已經十年，在這十年之中，每天至少要有兩次大爭辯，因為兩人都相信最後的勝利必屬自己的。史密斯夫人希望改變史密斯先生；而史密斯先生的心裏已有誓言，他要打倒史密斯夫人，所以他們都要抓到每一個機會，去爭得勝利，打倒他的敵手，維持自己的尊嚴。但是爭辯十年的結果，誰也得不到最後的勝利。

低劣心理濃厚的人才要爭辯；一個人格思想健全的人，他承認一切意見，都是相對的，因此他

注意聽別人所說的話，別人的意見。倘有不贊同之處，他安靜地客觀地說明理由，倘他的理由充足，使對方也信服的時候，他並不自傲而認對方是低劣的；倘他的理由不充足，別人的意見是對的話，他也甘心認錯，並不感到屈辱，因為他的目的，是在儘量明白事理的真相。而在爭辯者，倘若一方的意見被另一方屈服的時候，他會感到不安，等於侮辱了他的人格，所以爭辯者的意見，他必自認是絕對不錯的，此所以爭辯起來，要動火動野蠻；這猶如鬥雞，誰勝誰敗沒有關係，反正雙方全是錯誤的。

爭辯對於各個人的精神上身體上的損失還在其次，最大最可怕的影響，是在社會的關係上，因為爭辯發生的地方，合作是不可能的。而沒有了社會的合作，人類的進化必得止步。試查歷史上大多數戰爭的原因，也就是國際間爲了瑣屑的事件引起大規模的爭辯罷了。所以國際和平不能實現，也就因爲國家的低劣心理太敏感，容易受辱和受傷之故。

爭辯可以避免嗎？自然可以的。凡爭辯的人，他無非想做上帝，想表示他的無所不知；那末我只要用這個最簡單的避免方法：就是使他感到你是和他同意的就好了。不問他所提出的問題是如何的愚笨和可算，你待之以禮，告訴他你贊成他的意見，佩服他的見識和聰明，這之後，於是你趕快離開他；日後見了面，也遠避爲是。

戰勝爭辯唯一的方法，就是避免爭辯；避免爭辯的唯一方法，就是死不抵抗，讓進攻的人得到勝利；這是保全你的心臟和消化的唯一辦法。

非但避免普通一般的爭辯是可能的，就是要避免完全含有挑戰性的爭辯局勢，也是可能的，辦法如下：

假定有一個人用着挑戰的方式，對你說明牛會生蛋；但你明白，牛是不會生蛋的，這明明是向你挑戰。如果你對這問題非表明你的意見不可，而同時又要避免無謂的爭辯，那你可以這樣說：『在大多數的情形之中，牛會生蛋我不懷疑，可是據我的經驗，我似乎不曾見過會生蛋的牛呢。』這樣，你說在大多數的情形之中他是對的，你就安慰了他的虛榮，而同時，你也巧妙地提出了你自己的真理。

如在某種特殊的情形之中，你可贊同某權威者的主張，讓那權威去取詰你的敵手。

真理不需要挑戰的辯護。倘你的敵方向你說明一件你認為非真理的事，你大可不必去教訓他，讓自然命運去證明他的錯誤就是了。

總之，在爭辯裏面，沒有勝利的人，也沒有最後定局的話，一切都是相對的，提高了熱情去爭辯，是太不值得，讓別人自作聰明，你只管抱着冰靜的態度就是了。

三十 嚼噉之弊

查韋白斯特字典，關於「嚼噉」的來源，是從央格魯撒克遜語 (Gnagan) 「反覆咬齧」

字的意義得來的。

我們靜觀松鼠，老鼠，或任何其他齧齒的動物，倘被人捉住，關在一個木籠裏，牠必用那尖銳的齒，慢慢咬出一個洞來，以便逃走。細想松鼠牠們咬齧逃口的情形，我們便可明白「嚙齧」一語的意義和來源是如何的恰當啊。因為「嚙齧」的人正像那齧齒類動物，用牠那尖銳的牙齒，不息地咬齧，直咬到那被欺者的忍耐完全耗損了為止。

不問男女，倘他有了那常常嚙齧地責備親近他的人的性格，那末他的其餘一切品德都不足道了。夫妻間倘一個是有嚙齧的惡習的，他們決無愛情可言，更談不到幸福，常常會發出「天呀！」「要命呀！」的歎聲來。

嚙齧者是沒有自知之明的，他或她，一天嚙齧到晚，自己卻全不覺得；而當別人對他稍微多說幾句話，他就發覺他嚙齧討厭；然而人家責備他嚙齧的時候，他就會動氣發怒。

嚙齧對於受着的人，其精神上所感到的痛苦，比肉體上受到任何暴刑還難堪。對於一個人的名譽和公平心的打擊，非難一個忠實，和有信用的人；這都能產生精神上的慘痛，而不可和肉體上的痛苦相比較的。即使在最初的非難和責備全是應當的，實在的；但是如果時常嚙齧地責備和非難對方這一回做錯的事，則對方的錯誤不但不會改過，而且一定會使他越做越錯，要想使被責備的對於責備者有好感，因而改過，那是辦不到的。

但請不要誤會。當妻室認為丈夫有錯誤的時候，或丈夫認為妻室有錯誤的時候，那自然，不論

錯誤的大小，都應喚起對方注意，並且幫助他或她改過，這是一方應有的特權，應盡的義務。但是，如果爲了妻或丈夫的那一回的錯誤，從此耿耿在心，夫妻之間吵鬧不停，嚙嚙不完，那是大錯特錯了。

從長期被嚙嚙之中救出他來罷。一件事情已經過去好幾個月，甚至好幾年之後，那嚙嚙者還要把他握出來，好像很高興再看見久已治愈了的傷口，讓他再爛開來加痛苦於那被嚙嚙的人。

爲什麼許多丈夫不願在自己家裏，情願在別處消遣？爲什麼許多妻室常見丈夫離家出門的時候，歎出一口放下心來了的大氣？當然，這種不自然的態度，還有許多別的原因在的；然而我相信，嚙嚙卻是比任何原因的分量要多幾倍呢。

許多男女的舌頭比他們的指甲更尖銳更毒，用舌頭割傷人家的感情，比用指甲刺破人家的肉還要厲害，還要難受。要避免一個嚙嚙者的侮辱，祇有一個最穩妥的方法，那便是在最初被嚙嚙的時候，就戴起你的帽子走你的路；倘到回來的時候，他還在嚙哩嚙嚙，纏個不清，那末你立刻再走出。根本不去聽他們的嚙嚙，他們也許不會嚙嚙了。這辦法對於嚙嚙者或許太難堪一點，但實在是於他有益的。

對於你們夫妻，讓我來貢獻幾句忠告的話：倘若你的伴侶，已經做下了一件使你痛心的事，你當在這事件發生的時候，一次說個明白，說過之後，趕快讓他過去，把他忘了，埋掉他，永遠讓他埋沒了罷。任何一個心地開擴的男人或女人，只有用愛的精神去批評他們，他們才能接受和改正，嚙嚙是任何人都討厭的。倘你要維持你的伴侶的愛，你就這樣做罷。

三一 怎樣打開三角戀愛的僵局

三角戀愛的風氣，在美國要算頂盛了；即在已經結婚的夫妻，也常常還要對付這局面的。大多數的離婚案件，家庭慘劇，可說多由於對付這局面的不得其法之故。

許多做丈夫的，一知道他的妻有了和別人感情上的關係時，他就想到離婚、報復、或至少是分居。而許多做妻的一看見她的丈夫和別一個女人周旋的時候，她的第一個衝動就是去找律師，計算贍養費，辦離婚手續。但我的經驗，大多數夫妻因三角的關係而到法庭上去鬧離婚時，在法律上都不能成立的。所以我要忠告他們，當他們的婚姻中一發覺有三角的局面，將要吵到法庭上去鬧離婚之前，最好先考慮一下有無其他更妥當的方法。

婚姻本是男女合作的嘗試；夫妻本應雙方大量的敬愛。可是在我們這個複雜的現代社會裏，有許多可怕的東西，足以破壞我們的美滿婚姻。

在男女兩青年正當熱戀着的時候，山誓海盟，各人都願善始善終，但是一旦等到結了婚做成了夫妻之後，他或她才發覺對方並不是理想中的人物。倘若兩人都是已經成熟了的大人，還不要緊，尙能對付這個局面，設法雙方發展，開始似乎是錯誤的冒險，結果卻能變為親愛的合作。但可惜他們往往都是小孩子，一發覺不合自己的理想時，就去找別的異性，這個新接觸的異性，而又常能

有同情和了解的淺薄的表示，於是不久就成了三角的局面。那給妻室冤枉了的丈夫，或爲丈夫誤會了的妻室，就向這第三者那裏去找尋安慰去了。

有些夫妻自己還在彼此相愛的時候，一方就已誤會地發覺了對方有外情，倘他或她因此而懷恨、妒忌、要試圖報復，那末結果只是增加他或她對於被誤會的第三者的關係而已。於是本來是誤會的而終成事實了。請看：夫妻間造成三角的局面是何等的容易啊。

在現代的社會裏面，夫或妻離家去工作的地方，和各種異性的人物，因了事務上職業上的關係而接觸，接近，這是純屬職業上的友誼，然而有時候這種友誼，可以成熟到更密切的關係的。

許多女人總還相信婚姻是生活的結束，這實在也是發生三角局面的原因之一。因爲這些女人在未結婚之前，爲她的未婚夫熱烈地追求着的時候，她是十分活躍，對於她的工作也很有興趣的；但一等到結婚之前，她就以爲所靠有人，生活有了着落了，於是她自己不再工作，讓她的丈夫單獨出去幹一切可以維持家庭生活的工作。在這種情形之下，丈夫另找一個志趣相投的女子，共享快樂決不是少有的事。這雖在法律上她有充分的理由可以和她丈夫離婚，但她丈夫的失足全是她造成的。

夫或妻向第三者追求快樂，是有許多心理上和生理上的原因的，而夫妻間的日常生活——購和宿時常隔離，使他或她得不到別的異性處找安慰、同情和愉快，而且使他或她感到別處實在比自己家裏更好，這是最重要的原因呢。

在這裏，因為篇幅有限，不能允許我詳述使夫或妻跳過粉牆去私奔第三者的愛的那許多心理上的情形。有時候是爲了要報復一種無中生有的侮辱，有時候是爲了要表示權力或征服的威嚴；有時候是爲了愚笨的對方缺乏談天的興趣；有時候是爲了妻室做不出合味的飯菜；有時候是爲了丈夫不良的私人習慣。倘你們的夫妻生活中，有了這些情形，家裏就關不住你的心，你便時常會想到外面去找尋愉快和興趣。所以我要特別申述的一點，就是倘若你的丈夫或妻室在外面向別的異性求愛，這就是表明了你对他或她的貢獻還不夠，以致使他或她發生反動。

下面，我貢獻了幾個處置三角局面的建議，我所根據的是正常的，是雙方開始就有大量的純潔的愛情和相互依靠的婚姻，至於那些以金錢爲目標，以報仇雪恨爲目標的婚姻，以及強制的，年齡大相懸殊的婚姻則一概不在此列，因爲由這樣的婚姻而造成的三角局面，只好去請教精神病專家去研究和解決了。

我的建議是：

(一) 倘使你懷疑你的丈夫成妻室有了外情的時候，你要平心靜氣地認爲這是你自己的過失；然後慢慢設法改良你自己的態度，感化他或她，使他或她的心和愛仍來歸附你；你倘一開始就用責備，批評的態度，或甚至即刻召集鄰人，親戚，律師等人前來，事情便會愈弄愈糟，假的也會弄假成真的了。

(二) 把你自己和那第三者比較一下，看他或她有沒有比你好的品德；如有，你就也培養起

來。

(三) 在母親面前不要談到這問題，倘有機會，可和你的丈夫或妻室當面談個明白，但不要帶批評和責備的態度，要表示了解，表示自己的過失。

(四) 第三者的關係大都是暫時的嘗試；但你倘已相信你的夫或妻和第三者有了永久性的關係時，你可開誠佈公地和對方一談，或離婚，或別居。

(五) 對付這種局面，最忌感情用事，你要鎮靜，不要告訴你的親戚來多是非，倘非和別人商量不可，那末不妨告訴你的牧師、神父、教師、醫師，或最知心的老朋友，商量出一個最適當的解決辦法來。

(六) 倘在你一方面所施行的補救辦法終於失敗，得不到效果的時候，那末去請教一位精神病專家，彼此盡量吐露真情，申述雙方的困難之處，於是從公正的，有同情心的第三者那裏求得一個最適當的解決辦法。

(七) 倘若這些辦法全告失敗，只有離婚是最徹底的解決時，那末家醜不可外揚，你也不要把這件事登在報紙上。宣傳一個私奔的侶伴的罪惡，雖可出你的一時之氣，但在公衆的心裏，非但那私奔者有罪，而宣傳私奔的人也同樣有罪的啊！

三二 最可怕的精神虐待

美國有許多離婚案件，都是根據於精神虐待，因此竟有人相信所謂精神虐待者，只限於婚姻的關係；其實是錯誤的。精神虐待的事件，天天有，到處有，時時刻刻有，其方式之多，只有有經驗的神經病專家才能探索其一切。我現在要從心理學上來給你解釋關於精神虐待的事實和如何避免牠的方法。

在中古時代，人與人之間的肉體上的虐待，比現在更加厲害。爲了一種宗教上禮節的不贊成，或財產上職務上起了糾紛，就拿燒紅的鐵器傷害敵對者，是算不了一回事的。這種慘無人道的日子雖已經過，但取而代之的卻是劇烈的精神上的虐待，這種精神上的虐待，實比肉體上的虐待更加不堪。肉體上受了痛苦的人，還有減輕的時候，倘若受苦過甚，上帝也會來救他，使他得到昏迷或平靜的死去；所以肉體上的痛苦總是暫時的，得救的。惟有精神受了虐待，有了創傷之前，便沒有這樣容易逃得了，在許多情形之中，精神上的痛苦，總是長久的，綿綿無窮期的。

甚麼是精神上的虐待呢？我們可在兒童之中找到很好的例子。一切兒童，全有着和大人相關聯的一種低劣的心理，舉凡一切大人的愚見愚行，在兒童的行爲上心理上全都表現得出來。譬如基督教徒的子女會尋天主教徒的兒童的開心；猶太教人中的非猶太人的子女，會自命比猶太人的兒童優勝，健康的兒童會嘲弄殘廢的兒童，富有的賤視貧乏的；有智識的譏笑才能較遜的；這些低劣心理，無非表示自己的優勝，而藉此安慰和補救自己之比不上父母的弱點。所以從最嚴格的家庭中出來的兒童，對於他或她的遊伴，常是最會施虐待的；這正如成人之中最會虐待別人的，常

是小時候在家庭中受着父母嚴格的壓制的男女。

現在，你大概可以明白精神虐待是甚麼了。牠是全屬幼稚者而不是成人所有的，因為在成人的世界中，對於別人的缺點，應當有原諒，忍耐和同情心的。換句話說，就是施精神虐待於他人，企圖他人感到卑賤低劣而自己以為榮耀優勝的人，就是表示了他還不會長大成人。

所以，一種最不可原諒的精神虐待，是父母對於子女的虐待，許多父母他們並沒有盡了做父母的責任。當他們的子女漸漸長大起來，非他們眼前的權威所能約束的時候，就感到父母的尊嚴掃地，於是設法使子女就範。為要達到這目的起見，他們就對子女加以精神上的虐待，說子女愚笨呀，粗魯呀，醜陋呀，不靈動呀，不會做事呀等等。這樣一來，自然，那可憐的子女，有的消極地變為怯懦者，有的積極地變為反抗者了。受了如此多年的精神虐待之後，做父母的常不解為什麼他們的子女對於他們不知感恩，不知敬愛？關於這個問題，我不知道接到了多少的信件，從這些信件之中，我知道我深信許多父母之所以失去子女的敬愛和欽佩，那都為的對於子女曾經加以精神上的虐待之故。

還有一種也不可以原諒的精神虐待，是加威嚇於處於卑賤地位的人。真正已經成熟已經長大的人，承認他們自己也是僕役。他們對待擦皮鞋的人，服侍用膳的人，以及家裏一切的傭人，在人類生活的大舞台上，都是平等的人物。我從未見過一個有思想有見識的真正偉大的男人或女人，對於售票員司機人，速記者，僕役，門房，以及其他一切類似的人，不是一個有禮貌的人。無論在什麼

地方，無論在什麼時候，你倘聽得有一個人威嚴地大聲叫喊着餐館裏的侍役，或侮辱一個挑夫的，你可以相信，這個人即使年齡已經很大，然而他的精神還是小孩子的，還沒有長大成人呢。

精神虐待，還有一種也不能原諒的，那就是虛偽的智識上的優勝。因為真正優勝的有智識的人，他必是尊重智識比他較遜的人，並且能了解和同情他不能發展的原因的。

此外如財富的勢利，宗教的迷信，種族的自誇，家世的自誇，美麗的自誇，康健的自誇，全是低劣的精神虐待的各種不同的方式。

至於男女兩性間的精神虐待，男人常是最惡劣的加害的。這在前面講過的兩性戰爭的一章裏，我已解釋了關於男女衝突的原因。在這裏，不妨再重提這幾句話：就是男女之間，本無所謂優勝，也無所謂低劣的，他們必須彼此互助，彼此合作，所以不論是屈辱男人的女人，或屈辱女人的男人，都是一種不可原諒的精神虐待的方式。

丈夫嘲笑妻室不會打牌；妻室嘲笑丈夫不會做菜，不會替小孩穿衣；丈夫公然屈辱妻室，妻室常常嚙嚙丈夫，這些自然也都是屬於精神虐待的方式的，而且這種精神虐待，比雖痛猶可割除的瘡更難受，如此的夫妻根本上不能合作，不能互助，便是離婚的最充分的理由。

不要做一個卑賤如蠕蟲的人，不要怕那虐待你的精神的人，因為虐待你的人，不過是利用了虛偽的地位，他或她其實不過是一個草包或一個汽泡罷了，你只要一刺穿了這個草包或汽泡，你就可以消去了這氣了。你可不能將自己受着人家的虐待轉施於另一個人，這樣的行為是人類中

最卑鄙最可恥的行爲！

除了向別人施用精神虐待之外，你是否找不到更有效的方法以確立你的自尊了呢？倘若是的，那末我懇切地勸你趕快去找幾本醫治低劣心理的書來讀，因為你只管加精神的虐待於你的兒童、妻室、丈夫、僕役、或任何別的人，不特於你自尊的確立決不能收有效之果，並且你一生一世只好做一個草包或汽泡，沒有做一個真正大人的資格了。

三三三 閒談癖

古代羅馬有所謂兩面神者，這兩面神一面是看到過去，另一面是望到將來。我們考查人類某種特性的時候，其中也有像兩面神那樣的品質。這個兩面品質的最好例子，便是閒談。

『閒談』一詞是從英文古文中 Godard 一字轉變而來的，這字的本來意義是『教父』或『教母』。原來古代英國人的風俗，當新生小孩舉行命名禮的時候，教父或教母來替小孩大開宴會，所有的親戚們也都來賀喜，席間大家討論着小孩將來的命運，以及各人自己的計劃等等而閒談的字義就從這裏定下來了。在當時，閒談是自然算不得一回壞事的，但到後來據說魔王常會找工作給舌頭做，所以一直到現在，閒談就失掉了當時的意義，而變為含有惡意的搬嘴弄舌了。

說話，是人類團結的最重要的工具。我在前數章中屢次說到人是最柔弱的動物，他要應付可

怕的環境必得彼此傳達各人的痛苦和畏懼，藉以獲得同類的同情和幫助；其次，人是會感到孤獨生活的寂寞的，他們需要和朋友談談，交換意見，所以閒談在好的方面講，牠是組成人類社會交換人類意見的很有價值的一回事。朋友之間彼此談到天氣、事務、運動、遊戲、以及政治等等，雖然在這種談話中，我們並得不到多大的教訓和知識，但因為我們是人，人是需要愉快地過度光陰的，所以我們必得承認：閒談是有着廣達人情的好處，大家值得培養的。

但是，閒談到現在，已成爲一種普遍的惡癖了。每一個男人女人和小孩，都有一種好勝的虛榮心理，要達到這目的，只有兩條路，一條是正路，一條是邪路。正路是積極地訓練自己，努力學會一種專業或技藝，替同類的社會服務，在努力服務的時候，身心能得到正當的優勝的愉快。至於想從邪路上去得到優勝的愉快的人，他至多只能得到優勝的外表，而求得外表優勝最簡便的方式，便是消極地用比較的方法希望別人不及我，於是搬嘴弄舌——那閒談便是一條最方便的路了。

積極地訓練自己成爲一個真正優勝的人，他常是最忙碌的，無暇去和人家閒談和聽人家的閒談的。只有那些沒出息的人而同時又有好勝的虛榮心的人，才不得不用嘲笑、冷語，或閒談，使得自己似是比別人優勝。現在，讓我來從心理學上指出閒談者和喜聽閒談者的低劣的心理。

閒話不斂，我就來舉一個例子：有一天，史密斯夫人匆匆跑到瓊斯夫人家裏，跑得氣也透不過來，她爲的必須要告訴瓊斯夫人一件很重要的事。他氣急喘喘的說道：『並不是我來搬嘴弄口，可是……』於是她透了一口長氣，津津有味地談到正事了。原來她剛才才知道，某家的某夫人，是個

私生女她急急地跑來告訴瓊斯夫人的重要消息就是這一件，她說完之後，於是和瓊斯夫人一同跳了起來，撮唇噓氣，彼此抱腰，得意忘形，共享着優勝的快樂。瓊斯夫人接着說道：「這不是聞所未聞的有趣新聞嗎？可是她還有那麼厚的臉來請我的瑪麗去參加她兒子的宴會呢！」

惡意閒談的特性之一是不問事實，不去調查，不加疑慮。那史密司夫人和瓊斯夫人都是一出了她們的廚房，便很少有所貢獻於社會的人。她們都是怯弱的，妒忌的，不誠實的。她們不問事實的正確與否，就此捕風捉影，搬嘴弄舌，破壞別人的名譽，以求得自己比可憐的某夫人優勝的快樂。這種卑怯的行爲，實在再可憐沒有了。

史密司夫人把某夫人不名譽的事告訴了瓊斯夫人之後，這兩位夫人決不肯把這好消息不傳到羅森柏納夫人和鄂康尼夫人那裏去的。壞消息比好消息容易傳佈，這是一定不易的道理，於是在三小時之內，某夫人已經變爲一個被社會所唾棄的人了。有人還格外證明她的祖宗原是英格蘭的漁夫。於是某夫人的心碎了，因爲她所有的朋友全都冷待她了。可是後來瓊斯夫人雖發覺私生的並不是某夫人，而是另一夫人，然而對於某夫人的損害已經潑水難收，她和她的丈夫以及她的子女，事實上早已爲社會所唾棄了。

倘有一個人與匆匆地跑到你家裏來，津津有味地告訴你一個希奇的無根據的消息，你可以請他不必說下去。倘瓊斯夫人來報告你：甲夫人和那站崗警察發生了戀愛，你可以對她說道：「那真怪啊！剛才我聽得人家說，你和那警察有關係，可是我不肯相信，也不肯把這消息告訴任何人呢！」

「這也許對付得太激烈一點，可是實在很有效力。」

下面是幾條關於閒談可守的規則：

(一) 不要閒談，閒談徒然顯露你的低劣心理。

(二) 既不願看見被人捏造，登在晨報正面的關於你自己的新聞，那末別人的事你也不要談起罷。

(三) 不要注意去聽人家的閒談，這會使你和閒談的人同樣罪過。

(四) 倘有人到你那裏來閒談，你就制止他，使他就範。

(五) 不可以評判者自居。即使你偶然知道了某人的錯誤或惡行，你不必伸張開去，讓自然和法律來裁判，你只管你自己的事，改正你自己的錯誤為第一要事。

(六) 對於他人倘不能說好話，就不說什麼；決不要隨便批評人家，斷定人家，和嘲笑人家。倘你有閒談的天性，不得不閒談，那末最好去做一個作家，小說家，戲劇家，把你要談的話告訴全世界，這樣，你便可從閒談的惡面轉到牠的善面來。

(七) 最高尚的人，都是忙着從事於人類社會的改良工作的人，所以他們決沒有閒談的工夫，也沒有注意去聽閒話的工夫。

三四 何必煩惱

煩惱是人類最不好的習性之一，牠是快樂，安眠，消化的仇敵，希望和勇氣的摧殘者。世人倘能都把这不良的習性革除，那末，人世間一定可以比現在更光明更有希望了；因爲煩惱不僅是個人的問題，牠是有傳染性的，會傳染到環境中的每一個人的身上去。

煩惱在心理學上講來，是牠不過畏懼那實在並不可怕的事物，一個人，倘若遇到一隻老虎張牙舞爪向你撲來的時候，這才不能不怕，不能不有所畏懼；而在這樣的情形之下，畏懼是有益的，因爲身體內畏懼的機械作用，可使某種內腺的分泌物或化學的傳導物，加入到血液裏面，幫助你去抵抗或逃走。

但畏懼那實在並不可怕的事，這在心理學上叫做「怯」。怕老虎是正當的，但是，倘你非常怕那決不會傷害你的一個小蟲，那就是「怯」。『怯』是過分的不自然的畏懼。而一切煩惱都種因於『怯』這個字裏。

勇敢的人，有勇氣的人，慣於對付生活上的困難的人，不會有煩惱。煩惱的人，最怕發生困難問題，一旦真的發生了困難問題的時候，他會手足無措，完全想不出對付的方法，只有束手待縛，於是種種煩惱隨之而起。所以怕真可怕的事物謂之畏懼，畏懼是可以幫助你對付困難，解決困難的；怕實在並不可怕的事物謂之怯，怯是一切煩惱的根苗。

我曾請教了好多位著名的精神病專家，他們說煩惱不但『怯』而已，牠還是暴虐的陰險的東西。因爲在表面上看來，煩惱的人好像是善心的，他要他的愛人避免一切困難的經驗，但是實際

上，他是在那裏阻止他的愛人做一個真正的人。

專門煩惱的母親，一旦不見了他們的愛兒，心裏是如何的煩惱。然而她的兒子自從離家之後，竟會乘了獨木舟出去。照着自己的意見結了婚，而後回家來。他是爲了要嘗試獨立生活的經驗，在外面過得很好，一點也沒有變壞。但是他的母親却淚痕滿面，額上現出一條一條憂慮的縐紋，這副悲慘的容色，使她的兒看見了，不能不允許以後再不敢離開她，使她過着這樣不堪苦惱生活的。這樣的母親好像是一個慈母吧？可是從心理學上看來，這不過是怯懦、怨恨、壓制、剝奪人的自由獨立的生活罷了。

這樣的母親，不但因煩惱影響到自己的健康，而且還影響到她的兒子。她阻止她的兒子出去冒險，嘗試艱難的獨立生活的經驗，實在是大有害於她兒子一生的人格和品性的，因爲人格和品性，是少年青年時代征服困難的產物。倘你不敢冒險，也從未遇到過困難，你就不能有優秀的品性，偉大的人格。好的品性和人格不是安坐在沙發椅裏讀着修養品性和人格的書籍所能獲得的。你必得勇敢地出門去，和艱難和困苦的生活鬭爭，而後能獲得高尚的品性和人格。所以母親的煩惱，把她的兒子留在家裏，吊在她的裙帶上，使她的兒子不能有青年應有的生活經驗，不能發展他的品性和人格，這實在是無上的罪過。

讀者諸君不要以爲煩惱祇限於女性一方面的事，世上果然太多爲兒子而煩惱的母親，爲丈夫而煩惱的妻室；但是爲子女而煩惱的父親，爲妻室而煩惱的丈夫，爲父母而煩惱的兒子，爲孫輩

而煩惱的祖父也多着呢！並且我還見過爲僕役而煩惱的雇主，使得可憐的雇主，因爲不願觸怒他的老僕，在他的活動上受着大大的拘束！

總之，煩惱是無理由的畏懼，用來束縛人的活動，阻止人的發展，而在表面上看起來好像是善意的。而且，這還不是煩惱者的唯一罪狀；煩惱者同時還有更卑劣的心理，那就是有意的想藉此得到虛偽的品德方面的稱頌。譬如你的朋友出去開汽車，你心裏明明和別人一樣知道他是會開汽車的，一定會開到目的地，路上不會出險的，然而你偏偏要裝出一副憂愁煩惱的面容來，做得十分關切的樣子，要人家說你是一個特別仁慈的人，而讓人家感到自己缺乏同情，你便做起假聖人來。這樣卑劣的人，尤不可饒恕。

至於專爲自己而煩惱的人，他實在不過是一個還沒有長大不能營獨立生活的孩子，他的煩惱的意思，不過是說：「你豈不知道我在困難之中來幫助我吧，可憐我實在辦不了啊！」

一百件煩惱的事情之中，九十九件決不會發生的。煩惱是最不好的習性中之一種，牠損害你自己的健康，還損害到社會的健康，好比你自己的生計，又奴化到受你影響的人的生計。倘你要做一個身體健全生活獨立的完人，那末你趕快宣告和煩惱絕緣罷！

三五 「媽媽！我是怎樣生出來的？」

諸位還記不記得當你們最初問你們的父親或母親「我是怎樣出世的」這問題，而你們的父親或母親如何回答你們的話嗎？他們是不是說你是你家的門口拾得來的？或是說一隻喜鵲啣了你，飛過你們的家，把你掉下來，你就從煙囪裏鑽了出來的？或是說你現在還小，不懂得這事，將來自會知道的，就此敷衍過了嗎？這樣的回答，我想你們都不會滿意，好像你們向母親要麵包和果醬，母親卻給你們一種不能消化的東西吃一樣。

現在，我來貢獻你們一個關於這問題的合理的回答。倘若你們的孩子忽然有一天，走到你們的面前，很認真地問你們：「爸爸！我是怎樣到這世界上來的？」的時候，你們當和顏悅色地回答道：

「好孩子，哦，你居然也用起思想來了嗎？對的，爸爸是歡喜告訴你這個問題的，來，坐到爸爸的膝上來，讓我來好好告訴你罷。

「好孩子，你可知道世上一切的東西，都有一個來源，沒有一樣東西是偶然來到這世界上的。你還記得我和你在園裏下的那小種子，我們不是在下種的地方築了籬笆以防雞去吃牠嗎？現在，你看這些種子不是已經長成植物了嗎？牠們怎樣長大起來的呢？你應該還記得當我們下種的時候，除了上面蓋上一些泥土之外，不是沒有別的東西了嗎？但是天上的日光和雨水，把牠們生長起來了。再過幾天，你還會看見那些植物上會開出美麗的花朵來呢。這些植物，牠們也有父母，正像你，你有父母，貓、狗、豬、牛，有父母一樣。那是上帝安排好的計劃。

「記着，你在看見那些植物都開了花的時候，你來告訴爸爸，爸爸可以同你去指給你看牠們的爸爸媽媽，以及牠們的爸爸和媽媽怎樣造成牠們的。」

「牠們的爸爸有一種淡黃色的，美麗的，名叫做『花粉』的物質；牠們的媽媽有一種有黏性的物質。當被風吹的時候，從爸爸那裏吹出花粉來，使花粉落在媽媽的黏性液的上頭，四圍有花瓣保護着逐漸便做成了一種小硬莢，莢裏面包含着小的種子，等到花謝了的時候，另一陣風把那小硬莢吹落在地上，就在那裏過了冬。到了春天，日光晒着，雨水打着，牠們的爸爸媽媽雖都死了，可是那睡在莢裏的小種子醒過來了，從地面上發出芽來，於是便成功了另一種新的植物。」

「大部分的植物都是這樣生長起來的。」

「至於動物的生長，便和植物略有不同；但一切動物，甚至於魚類也各有牠們的爸爸和媽媽，你昨天在晚餐的時候，不是吃到鮭魚嗎？你可知道鮭魚是從那裏來的？那是齊魯鮭（Chinook

Salmon）生產於太平洋的。鮭的爸爸雖沒有美麗的花粉，牠的媽媽也沒有黏性的物質，可是自然之神每年一次輕輕的告訴雌鮭道：「母鮭！倘你的母親不會產卵，你便不會生在這裏；現在是你該生卵的時候了，否則你將從此斷種。」於於雌鮭點點頭，便開始游到她自己出身的底層，安全的淺處，預備去下卵。自然之神於是又去拜訪雄鮭，對牠說道：「喂，老朋友，你游來游去夠快活了，可是不要忘了，無論是誰，必得做一些工作，你對於自然負有一種責任的；我剛才已經告訴雌鮭，她必定要到一個安全之處去下卵，但是，倘若你不到那裏去，盡你的授胎的責任，那些卵子，不會孵出小鮭來。」

的。」

「於是雌鮭和雄鮭一同和潮流奮鬥，游到了一個安靜的保護很好的淺淵，做下了牠們的水巢，雌鮭下了許多卵，雄的便很小心地去授胎。這便是魚到世界裏來的情形。」

「你看見那紅胸的知更鳥嗎？牠捉住了一個蟲啣在嘴裏在空中飛走，牠爲什麼自己不把那蟲吃了呢？哦，原來牠是要去喂養他的嬰孩的。」

「小的知更鳥怎樣生下來的呢？牠是從蛋裏出來的。但是蛋又從那裏來的呢？當然是大的雌知更鳥生出來的。剛才已經告訴你過，植物在花裏製造小種子的時候，有花瓣保護着；魚類下卵授胎的時候，要揀安靜而保護很好的淺淵之處做下牠們的小巢。所以知更鳥也不能隨便在地上產卵，牠必得作巢在高高的樹上，以防踏壞，以避風雨。造好巢了，雌的便下蛋，下蛋之後，她還要把蛋保護牠，溫暖牠，寸步不肯離開牠——你還記得在養雞場中，你要那老母雞離開窩巢的時候，牠要啄你的情形嗎？——因爲倘不把蛋溫暖，是孵不出小鳥和小雞來的。在這當兒，雌的既不能離巢，雄的便四出幫助雌的找尋食物。過了幾天或幾星期之後，蛋裏的種子已經長成，正像泥土裏的小植物既經長成，自己會探出頭來，發出芽來，長出小的綠葉來一樣，小鳥和小雞也都在蛋裏生好了毛，眼睛，腳，以及翅膀，於是便啄破了蛋壳，自己到世界上來了。當所有的卵全都孵了出來的時候，雌鳥非常得意，雄的也和雌的合作，一同去捕蟲來喂養他們。這便是鳥和雞到世界上來的情形。」

「鳥類比魚類是更高一等的動物，正像魚類比樹木花草是更高一等一樣。好孩子！你是屬於

人類的，人類是上帝所創造的最高等的動物，比魚鳥更有價值，所以上帝必有更好的保護計劃才讓嬰孩平安出世。

「正像鳥類在春季結了婚，度過蜜月之後，雌雄就要各盡對於自然的責任，生出小鳥來一樣，上帝對已經結婚的夫婦說，倘若你們只顧自己快樂享福，不願生下兒女來，那是不行的；所以自然之神，奉了上帝之命，去告訴結婚的男女說，現在是你們應盡責任，應有貢獻，應該創造小生命的時候了。等到種子已經構成之後，上帝不要冒險地把那種子放在巢裏，因為那種子是比鳥魚更有價值。你知道有些壞孩子會到鳥巢裏偷那蛋，使那蛋孵不出小鳥來，上帝是不要為他自己的子女冒這危險的。」

「因此，上帝想出一個十分安全的計劃，不在母親的身體之外做窩，把那窩就做在母親的肚子內；但也是不在胃裏，胃是要放食物的，也不是在肝裏，肺裏，心裏，腸裏，這些都各有專責，容不得牠。上帝好容易在母親的心的下面找到一個空閒的地方，就把那小窩做定在那裏，等到上帝私告結婚的男女去盡做父母的初步責任時，於是小蛋就構成了。通常是一次祇有一個，有時也有兩個的，那是雙生。你當初到你爸爸媽媽那裏來做嬰孩的時候，也就是一個卵子。」

「你變成一個小種子，在母親肚子裏漸漸長大，到最後出世，大約要經過十個月的時間，在這期間，母親不能不改變她的食物，因為她還得替你吃東西，而母親平常所吃的有好多不能替你造成強壯的骨頭，肌肉，美麗的牙齒和眼睛的。當你在母親肚裏漸漸長大起來的時候，母親又不能拋

棄許多的快樂，十分小心注意於你，惟恐使你感到不快或受傷，等你安全地出了世，由醫生幫助着從你自己的窩裏保護到母親的懷裏時，母親是何等的快樂啊，我也何等的快樂啊！

「現在你應明白了吧？你這身體，一半是你的媽媽的，一半是你的爸爸的。所以，當你對媽媽倔強頑皮，對爸爸倔強頑皮的時候，你該想一想，爸爸媽媽是犧牲了多少的精神和物質才把你生下來，教養你到現在的樣子。爸爸媽媽有了你是覺得非常榮幸的，你要使爸爸媽媽的這個榮幸永遠維持不懈。

「好孩子！你現在已經知道你怎樣到世界上來的情形了吧？那末，你趕快從爸爸的膝上下來，偷偷跑到媽媽那裏去，爬到她的膝上，挨近她的心房——就是你曾在牠的附近睡了好幾個月的心房——告訴她，你要同她耳語，於是你輕輕對她說道：「媽媽！爸爸剛才告訴了我，我從那裏來我怎樣出世的一切情形了，媽！我要謝謝你，我要吻你，因為我已經明白我不但是屬於你和爸爸兩個人的，而且我這個人還是你和爸爸兩個人的各一部分呢。」趕快這樣去告訴媽媽罷，看她怎樣說。」

諸位先生，諸位女士，這樣對付小孩問「我從那裏來的」問題的方法，是不是比「你是喜鵲帶你來的」或「你是在門前拾得來的」回答更好一點呢？

三六 救救孩子們！

普通的父母，都以爲責罰是訓練兒童唯一有效的好方法，這實是錯誤的，

訓練兒童，應該有合理的計劃，而世上大多數的糊塗父母，一看見或者一聽得兒童做錯了事，就不問情由加以嚴厲的鞭打。鞭打雖然有時對於兒童的訓練上是不可避免的，但不查明事實的真相，糊裏糊塗的加以鞭打，決不是訓練兒童教育兒童的正當辦法。

讓我來舉兩個例子：

(一) 母親換好了衣服預備和隣居的太太上街去買東西，她費在化粧上的工夫，足足有一點多鐘，這時，她的那位四歲的小女兒，正在用漿糊在剪貼簿上貼着剪下來的花樣，看見母親要出門，立刻跑過來牽着母親的衣裳向她告別，可是她忘記了她的十個小指頭上都黏滿了漿糊，因此把母親才換下來的黑色袍子弄髒了；於是母親雖然急於要出門，卻恨得不能不抓住她的小女兒，倒在膝上，執行她認爲是懲戒的體罰。在分析這件事之前，我還得先講了第二個例。

(二) 父親有一天忽然在辦公的地方接見孩子，學校裏的校長，校長說明他的孩子須送回家來管束。父親送走校長之後，在回家的二小時以前，全無心緒辦事了。他匆匆忙忙在簽字簿上簽了早退十五分鐘的名字，就戴上帽子，穿好衣服，趕回到家。他到家之後，還沒有脫掉帽子御下外衣，就一片喊叫，急叫着孩子的名字，倘若孩子不即刻出來的話，他簡直要鬧得天翻地覆了。孩子出來一見父親的面，父親不問情由，就把他悶頭悶腦的亂打了一頓。

這兩樁鞭打的情形，沒有一樁是應該的。在第一例，當母親發覺了她的衣服——新換上預備

上街去穿的衣服——給女兒手指上的漿糊弄髒了，便要打她；爲什麼非打不可呢？因爲一則耽誤了她上街去的時間，再則換過的衣服沒剛才那件的好看。因此她不問女兒犯事的動機如何，爲報復她所受的損害起見，非加鞭打不可！

至於趕回家來打那兒子的父親，也沒有執行正當的合理的訓練計劃，父親之所以如此憤怒，還是爲的自己的體面受了損害之故。

即使兒女應受嚴格的責罰，藉以給他們應得的教訓，而鞭打的辦法，並不能使兒童對於有組織的社會的責任上，得到更好的了解，就是父子間母女間的了解和感情，也不會因此而更加增進和親密起來的。

父母訓練兒童用責罰的方式，可說沒有一種是適當的，不單是鞭打。現在讓我來指出一般父母對於兒童所用的我認爲不適當的幾種懲戒的方法。

最普遍的自然就是鞭打，而鞭打得最惡毒的是打兒童的屁股。不必用力，只要用軟的鞭子輕輕地打在兒童的屁股上，立刻就有大量的血衝到身體上的各部分去。好多成人之中的感情異常者，其最初的衝動，就在兒童時代受了父母的鞭打屁股之故，這是不必用科學常識也可以解釋的。所以我奉勸普天下的父母，如果你們的孩子做錯了事，你們認爲非打不可的時候，那末也不要打他的屁股，小腿，背的上部和肩上，打這些部分，都於孩子將來的性的正常發展大有妨害的。

有些父母對於體罰兒童所用的第二方式是打他的耳光的和下顎。這祇要請你去問一問醫

生，就可知道有幾多的危險。

大聲的長篇的叱責，也不是合理的訓練，而且決不能得到有效的結果，兒童聽了父母大聲的長篇的叱責之後，當時雖有了怕懼，但不久便會忘記得乾乾淨淨，泰然自若的。善於施用這個訓練法的，徒然使父母自己變為一個性好喫醋，勤發脾氣的人罷了。

孩子做錯了事，罰他餓肚子，少給他吃一頓飯的辦法，也是最可笑最愚蠢的訓練方式。

至於用諷刺的方法，結果也和叱責一樣。

依我的意見，所有對於兒童的懲罰辦法之中，最最野蠻的是把兒童拘禁在一間暗房或密室裏！不顧孩子在暗房或密室中大聲絕叫，以為孩子所看見的感到的可怕的東西，不過是空想罷了，說謊罷了。篇幅不容我詳述當時兒童的恐怖心理，可是我的讀者之中，必定有許多人還能記得小時候被父母禁在暗房或密室之中，所遭遇的那所謂幻想的妖魔鬼怪是如何的真實，這已夠證明我的言之非虛了。這懲戒兩法，對於兒童精神上感情上的損害是如何的重大啊，然而那些愚昧的野蠻的父母還說道：『把孩子拘禁在暗房或密室之中，並不會傷害他們什麼的啊！』呢！對於這些的父母，我說不出別的話來，祇有可憐他們和可憐他們的孩子！

愚昧的無知的父母，加到微弱的孩子身上的那些有害的不合理的懲戒，除了上述的幾種之外，自然還有許多，但是單這幾種也夠了。現在，讓我來貢獻幾種合理的積極的訓練辦法罷。

(一) 自己在動氣的時候，且慢執行懲戒兒童。

(二)使孩子明白你對於他的懲戒是公正和慈悲並顧的，倘若不能，可和孩子預約，在犯事的幾小時以後加以懲戒。這樣，你有了平氣的機會，孩子也有了自省的機會。而在執行懲戒之先，要和孩子有神志清明的討論。

(三)倘若不得不用體罰的時候，當避免打到易傷或易引起色慾的部分。

(四)倘若不得不在公衆的面前糾正兒童的錯誤時，要用安靜的嚴肅態度，不可用喧嘩的聲氣或誇大的說法。倘若在無論何時都可以的話，那末最好和孩子單獨談判；父母雙親在一處教訓兒童，不及父親或母親單獨和兒童談判的好。

(五)當父親或母親的一方，認為對孩子有執行懲戒的必要時，另一方不要動手，抱定中立的態度。有許多孩子受了父親或母親的懲戒之後，跑到另一方去哭訴，求同情，如果另一方居然給他同情的話，這於小孩有害，於父親和母親也都有害。

(六)不要用餓肚子的懲戒法；不分給他吃好吃的食品是可以的，但不要餓他的肚子。

(七)如懲戒一個貪懶的小孩，最好罰他做一件他所不願做而應當做的工作。

(八)父母應該知道子女的所好和所惡，在執行懲戒的時候，就可利用這個，規定一個時期，減少他們的快樂；但自然，要和健康無妨的。

(九)說到的話要做到；所以對小孩不可因一時之怒，預約他要用如何可怕的懲罰來恐嚇他。因為等到你氣平之後忘記了一切的時候，孩子卻還牢牢記在心頭，他非但覺得自己便宜過去了，

而且他還以為他的父親是一個說假話的人。

(十)不要忘了你的孩子是你和你愛人的結晶品，再加上你們使他所處的環境，所以與其說孩子應當挨罵，不如說更可哀憐；與其說是孩子犯罪，不如說是你自己的罪過。總而言之，在要執行對於孩子嚴厲的懲罰之前，應加考慮一切的情形，不要因為一時的感情衝動，隨便把孩子來鞭打，對於犯事的兒童，要加以公平的判斷。

我希望這簡短的一章，能使多數的讀者，把他們一向所用的消極的不合理的訓練法改變為積極的合理的訓練法。救救孩子們！

三 你需要一種嗜好

最近一百年來，因着機器工業的發明，和醫藥研究的進步，改變了人類的文明和生活。

你若生當華盛頓的時代，那你想活到六十歲的希望是不很容易達到的，自然，那時候享着高壽的人也不少，但無數的兒童都活不到五歲就死了，因為那時候的母親，不懂得喂養的方法，以及種種傳染病的預防，所以死於白喉之類的疾病的兒童，不論貧富，都無法避免。現在可已不同，你的壽命已經大大地增高了。今年出世的嬰孩，如果他的父母都會利用相當的醫藥知識，則不但使嬰孩有生存的更好機會，而且保證可以達到成年以至於終身的健康。

其次，工程師發明了各種可以節省時間的工具，即等於放長了我們生活的日子，增加了我們空閒的時間，你自己計算一下看，你的壽命要比華盛頓時代延長多少？而且，醫藥和機器的進步是無止境的，你工作的時間越是改少，空閒的時間越增多，就越不是工作的奴隸；在從前，人都是工作的奴隸者，現在，機器已經代替了奴隸。因此，我們現在唯一要想好的方法來對付的，是應該怎樣過渡我們的空閒時間。

你可知道，「學校」這個名詞的來源嗎？牠是從希臘字解釋為「空閒」或「空閒的時間」的「School」一字轉來的。所以設立學校，目的在使他們的公民不致因空閒而使生活荒唐。他們就是這樣的解決了空閒的問題。那時，希臘人雖還不明白科學的心理學，但是他們常識豐富，知道利用空閒，因此在學藝上有了不少的成就，歷史上就稱他們的這時代為黃金時代。

精神病學專家，已經見到現代人的生活主要問題，即是如何教人好好利用他們的時間。魔王僱用了一班勞心勞力者，在他那工資微薄工作勞苦的工場裏工作，這班人工作一定不會起勁，一定會變成懶惰的人的。懶惰的心理之為害，比懶惰的雙手之為害更難醫。倘使我們所做的勞力的工作，不是為我們所喜歡做的，我們一定不高興，身體的各部分會感到無聊和不安定。反過來，倘使我們用力所做的工作是一件有用的為我們所喜歡做的，進行一定很順利，身體一定會感到舒適。所以倘沒有合宜的勞動，一定會影響你身體的健康，醫師就稱這種病為懶惰病，而這種懶惰病是由憂鬱而來的。

至於勞心的工作也是如此。你使你的心去從事好的工作，那末，牠會去創造科學，藝術，工程，以及各種生活上有用的物件。倘使你的心沒有這些工作做，牠會走到邪路上去，種種不健全的，危險的思想都是從這路上來的。醫師也稱這種病是懶惰病，而這懶惰病是由神經錯亂而起的。

每一個人都有一種創造力。有些人很是幸福，能把他的創造力用在日常的職業上，像這種人，雖有人給他百萬家財，並且加以他和他愛人一切生活上的安適和保障，教他不必工作，而他卻還是要繼續工作的。但是另外有些人，他們專為薪水而工作，用他們的薪水來為自己和子女謀衣食，此外無所求。這樣的人是很不幸的，所過的生活沒有意義，因為他們並沒有把他們的創造力發揮到一定的限度。

像上面所說的第一種人，已把工作成爲一種嗜好，而第二種專為薪水而工作的人，工作對於他們決不會發生多大的趣味。

心理學家告訴我們：『你應該有一種嗜好！』醫師告訴病人：『你應該有一種嗜好！』倘若你的日常工作不能發揮你的創造力，你該另找一種嗜好的工作，才不慚愧爲人。倘若你的日常工作使你精力疲倦，又覺煩擾，你該另找一種嗜好的工作，藉以舒暢你的身心。自動的暢舒和消遣，和被動的舒暢和消遣——是和睡眠同樣重要的。你不能單為工作而生活，在現代的世界，你不能再做工作的奴隸了；倘你不參加遊戲，便失去了現代人的資格，同時也失去了生活上重要的原素。倘你不能使你的空閒時間有趣味，活着有什麼意思呢？正當的嗜好是保證你到了老來免去種種無

聊和失望的最好最妥的方法。你何必要拿一生辛苦所賺來的儲蓄金，去付療養院裏的膳宿費呢？

若問那一種嗜好頂好呢？這可隨你的便。嗜好的種類之多和不同，正如各人的面貌。我認識的朋友之中，有蓄養熱帶魚的嗜好者，有收集像片的嗜好者，有彈鋼琴的嗜好者，有寫偵探小說的嗜好者，有著作關於刑事案件的心理上的分析的嗜好者，有演講的嗜好者，有創作，翻譯，做論文的嗜好者，有旅行，運動，游泳，滑冰的嗜好者，有做器具模型，雕刻工作的嗜好者。此外還有許許多多，不勝指數。總之，隨你性之所近，身之所宜，你自己去選一種兩種或數種都可以的。

身體不健全的人，宜選關於智力方面的嗜好。家裏貧困的，自然不必選搜集古玩的嗜好。倘若業務上有某種拘束的，可以搜集郵票或在會客室裏養養熱帶的魚來玩。倘你住在紐約的第二十一層樓上的公寓裏，那你必得拋棄養雞和植樹的計劃。至多只許你訓練一條蘇格蘭的狗。總之，你只要依着三種目標去選擇你的嗜好就得了：（一）感覺到有趣的。（二）合於補救身體上或教育上的缺點的。（三）要有永久性，等到你老了的時候，還會感到趣味的。

閱任何一種都會裏出版的報紙，可以明瞭許多人生的大問題。熱心幫助別人，是嗜好中最可愛的一種。文學，音樂，藝術，戲劇等等也是最好的嗜好，因為這些都無止境。

自然，世間最偉大最高尚的嗜好是讀書。

大多數人選擇嗜好的錯誤之點是在不用創造的精神去利用時間，而是在消磨時間浪費時間。譬如打牌，這決不是好的嗜好，因為牠是無所成就的。

爲了保險你的生命，預防你的無聊而死，以及保持你良好的精神和消化，避免你業務上的煩擾，趕快去尋找一種適當的嗜好罷！

三八 裸體運動

近幾年來，提倡裸體運動的人，大吹特播，當作一樁神聖的事業；我曾接到不少來問我對於這運動的意見，因此特寫這一章來藉以答覆這個問題。

裸體運動是不論男女老幼，裸着全身，在露天日光之下，舉行社交和身體的訓練，到了冬天則在健身房裏繼續舉行，但那時便得不到新鮮的空氣和直接的陽光，可做裸體主義之基礎的哲學了。

照裸體主義者的學說，是因爲衣服是妨礙我們身體的發育和健康的；他們並認裸體的訓練可以掃除一切性的方面的忸怩和精神上的痛苦。

日光和空氣對於裸體的利益，我是早已主張，而且多年以來，我一直是的啓發運動的擁護者。但是照我的意見，那裸體主義直到今日，牠非但不會做到牠所預定的目的，而且所完成的恰恰是相反的一面。爲要明瞭這原因起見，必得研究裸體主義在歷史上的意義，並考查牠的本源和目的。

裸體主義的哲學，是從歐戰以後的德國舶來的。歐戰後德國和歐洲的幾個國家，在可怕的不景氣情況之下，許多人失去了正當的職業。一切的事物和人物，都給戰爭所定的新價值擾亂了，沒有人能夠明白一切的動向和將來的結果，在這樣的情況之下，人心自然而然的亂了起來，尤其是那些有精神病的情緒激烈的思想奇特的人，趕上前來，想趁此人心混亂的機會來革新人類。

裸體主義，便在這情況之下產生了。一羣瘋狂的青年，認為這運動是好極了，他們說我們的精神和身體，已給多年的束縛損害了，現在，讓我們回到自然，在日光中取暖，鍛鍊我們的身體，恢復我們的精神和身體的平衡。這樣的思想，在理論上似乎是很說得通，但實際上是極不可能的。因為反對者說牠破壞了社會和家庭的自然威嚴，推翻了公衆的道德，行將導入羅馬史上衰微期所見性的祕密節。所以即使牠能完成預擬的目的，代價也未免太高了。

但反對者越想撲滅裸體主義的運動，提倡者也越加大聲疾呼的努力推行，自認為人道主義的犧牲者。關於崇拜裸體主義的各種書籍、文章、和雜誌，充溢於市上。由一國推傳到別國，由一個團體推廣到別的團體。宣傳員努力宣傳之後說道：如果要享受自由集團裸體的利益者，便得付相當的會費；於是，和別的營業一樣，發起裸體運動的人們，藉此賺得了大量的金錢。

一年之中，只有在夏季，因得天氣的允許，裸體運動可以實行，宣傳員可以得到實際的效果，一到冬天，就是最努力的裸體主義者也不能處之泰然了。所以單就身體的觀察點而言，裸體主義所得到的利益，和穿短褲或浴衣所得的利益未必高出多少呢。至於從心理方面說來，只要稍有思想

的人就可明白：裸體主義者的主要目的之一是表現自己的身體於人們之前和參觀異性肉體之機會。所以凡被引誘到裸體團體裏去的人，大多數是要出風頭者和好色者。

對於一個在性的方面很胆小的人，裸體主義不但不能有所幫助，反而脅迫他使他更加憎惡異性；除非裸體的團體限制他們的團員，祇收筋強力壯的青年男子和曲線美麗的年輕女性，那末，或許可從他們的活動裏面，得到愛美的利益。但是，據大家所知道的說，裸體主義的團體，常吸收那些身體最不雅觀的會員，而爲了自己身體的不雅觀，比平常穿了衣服的時候更要忸怩起來。

不加修飾的自然，未必全是美麗的；所以人穿着社會通行的衣服來掩飾和補救自然所留給他的身體上的缺點，是十分合理和有益的。

照現狀而言，我們的文明，已太偏於性的方面，舉凡電影，小說，雜誌，報紙，全有性的表現；裸體主義者說，他們的裸體營裏，純屬是運動的，脫離肉慾的，而性是完全理想化的，但事實上決不能證明。在裸體營裏，是引起兩性同性交接的最好機會。如果參加裸體運動的男女，絕不和異性發生性的關係的話，那末大概都已有了同性的性關係了。而同性戀愛是性的變態之一，是極不自然極不好的一回事，爲要享受自然的生活而加入裸體營，是容易引起極不自然極不好的同性戀愛的關係的。

總之，裸體主義是大戰後的憂鬱病態之一種罷了，牠因爲受到機械的重大刺激，所以提出『回到自然』的口號來。然而一個有神經病的人，即使終年在日光和新鮮的空氣之中，山野的景色

裏面，天天爲崇拜的主義去操練，結果還是一個有神經病的人！

我的意思，夫妻之間，父母和子女之間，或個人，在私房中實行裸體，或可得到可想像的利益。至於實行現在所鼓吹的任何男女老幼都可混在一處實行裸體的辦法，即不是神經病者所演的喜劇，也便是毫無根據的性的曲解。

三九 二重人格

心理上二重人格的問題，科學家老早就很注意到的，但一直等到美國的心理學家普靈斯博士 (Dr.-Morton Prince) 的報告，我們才有了對於那些先後判若兩人的怪物的心理上的知識；後來維也納的精神病專家阿得納博士 (Dr. Alfred Adler) 更告訴了我們那種現象的真相。

對付一個有二重人格的人是很難的。我們知道真正的文明人已經不信鬼神，然而有二重人格的人，他們還是相信的。我們怎樣解釋和對付這些可憐的人呢，現代的心理學已經告訴我們有辦法了。

二重人格最惡劣的情形，是在因精神錯亂而致瘋狂的形式之中。科學家稱這種病症爲精神分裂症，那是從希臘的 *Schizophrenia* 這字義而來的。精神錯亂的人，常把他們的人格分裂爲兩種人：一種是惡劣的，另一種是良好的。當良好的一種占着上風時，此人暫時在外表上看來似是十

分正規的，但我們要明白，良好的人格能占上風所費去的代價是很大的，因為牠必得完全壓制那有力的原始的惡劣的人格。當壓制工作正在進行之際，正值惡劣人格最得勢的時候，牠的反抗力是非常強大的，一不小心，良好的人格會反被牠征服，牠重占了上風，有這樣的情形發生的時候，那人就變成瘋狂者，必須送進瘋狂病醫院裏去。

所以，人格分裂，是很危險的精神病的表現；因此倘一覺得自己有了二重人格的時候，應該趕快去請教良好的精神病專家，他會幫助你使恢復為一個完整的人格。

許多男女，有了二重人格而不自覺的：譬如在家庭裏是一個暴君，在辦事處卻是一頭綿羊，在慈善事業的婦女團體裏是一個天使，在家庭中卻是一個潑婦；在家庭裏是一個模範的兒童，在學校裏卻是一個賴皮的小鬼。同此情形而不同的種類，幾無限制。有的晚上是一個很愉快的人，第二天早上就變為一個乖戾的人了；有的和家人相處是很大胆很自滿的，而在不相識的人羣之中，變成一個畏縮懦怯的人了；有的在正當營業上是欺詐別人的，而到了賭博場中，倒是一個光明正大的人了；有的和同性人往來非常親密活潑的，可是一見有女人出場，就變為安靜拘束的人了。

上面這些，都還不過是兩重人格中最普通最平常的現象。現在，讓我們來做對於這些人的心理上的分析。一切心理學家告訴我們：在一個人身之中，祇有一個心靈，而每一個人格的行動，是祇對着安全的和好的單個目的無意識地進行着的，我們怎能把上面這些人格的現象，和心理學上的理論併為一談呢？

我們先來分析那個在家庭裏是模範兒童，在學校裏是頑皮小鬼罷，因為這是個二重人格在心理上最顯明的例子。父母對於兒童在家庭中找不着什麼錯處，而在學校的教師們眼中，卻認為這兒童是殘暴的，卑賤的，逃學的，輕率的，惡作劇的鬧事者，品性不好的運動員。

爲什麼一個家庭中的模範兒童到了學校裏變得如此之壞呢？這我們祇要記得，每一個人，無論大人孩子，總是喜歡占上風占優勝的，那末，對於這個二重人格的心理學上的解釋，就不難明白了。孩子在家要乖好，得到父母的喜愛，就得到了在家庭裏的優勝地位。但是一到了學校裏，教師對他不能另眼看待，因爲其他的幾十個兒童，在學校裏的行爲，大多和他在家庭裏的行爲一樣是正當乖好的，他不能出衆，不能獲得優勝的地位；於是他有了忌妒，就想用忌妒的方法來達到出衆的目的，因此當另一兒童背書的時候，他扮着怪臉，擾亂教室的空氣，這樣一來，教師就不能不注意他了。這是他想達到優勝的目的而用的一種適應新環境的新方法。

其次，爲公債市場裏投機的經紀人，當公債上漲的時候，他拚命買進，公債下落的時候，他賣空盤，這似乎是自相矛盾的，但他爲着賺錢的目的，不能不使他的人格分裂，變化無定。

所以在家裏是英雄，一到社會上便變爲懦夫的那些人，也是如此的。因爲他在家庭之中，已經熟悉一切，而在外面，他是怕在試驗之中，冒着人格的危險，因此情願低頭，不情願爲別人所注目。

在家庭中嚙嚙，罵小孩，斥僕役；而在俱樂部裏卻是親切謙和的那種女人，同是想求得優勝的另例子罷了。她在家庭中的優勝權力已經確立，所以她不必隱藏她的支配策略；而在俱樂部裏，

她必須以婦德爲廣告，才可在她的會友眼裏，得到優勝，所以她忽然變得溫柔和愛起來了。

法國有一句俗語，說是「兩個極端彼此接觸。」在這句話裏，便有許多心理學上的真理。譬如「愛」和「恨」似是絕對相反的感情，實則或許還是同一樣的東西，所謂「愛之愈甚，恨之愈深」便是最好的說明了。此外如誠實和欺詐，爽直和矯偽，守舊和過激，也都有同樣的心理上的意義。豈不見有些人在銀行裏或者資本家的工廠裏做勞工的時候，他是一個激烈的社會主義者，而做了礦工或司機工人的工頭之後，就一變而爲資本主義的擁護者了。所以，倘他生活的重要慾望，是在達到唯我獨尊的目的者，其人必有二重人格，每當環境和情勢有了變更的時候，他便要盡情表現這人格，以圖顯明他的唯我獨尊。

正常的人，不會有二重人格。正常的人格是非常客觀的，不需要以兩重人格的策略去達到優勝的目的。牠完全是友愛的，努力工作的，在工作方面，可以找到完全的滿意，在社交方面可以得到人們的讚許，所以這樣的男女，他們不必化爲變色龍，到處顯示出唯我獨尊的虞矯的卑鄙人格和靈魂來。他們是有自信的，對於自己的行爲是負責任的，一相信自己的人格正走在正路上之後，便不會改變方向而越出軌道的了。

總之，二重人格是對於自己的行爲，對於社會的工作都是不負責任的人格。牠不特要避免自己的責任，還要犧牲別人，以爲自己取得虛偽的優勝啊！

倘你是一個有二重人格的人，你得明白，這種人格的分裂，是可以導你到精神分裂的最危險

的路上去的，你如果要免得將來進瘋狂病院的話，那末請趕早去請教有名的精神專家，求他幫助你恢復原來的人格，學做一個正規的人，從正當的路上去發展你的優勝心！

四十 內心的矛盾

每一個正規的人，分析起來，共有三個「我」。

第一個我是「動物的我」。現代的科學告訴我們，人到世上，並不是騰雲駕霧的天使，他是從一個自私自利的寄生小動物進化而來的。但他雖已進化而成爲人，這動物的根性卻還未完全消滅。牠——「動物的我」有兩個目的，必須要達到：一個是保存自己，另一個是保存種族。爲了保存自己，所以他要吃，爲了保存種族，所以他要性愛。牠又爲了必須要達到這目的起見，至今還遺傳着叢林生活的定律，就是倘令其獨存的時候，他會打，會爬，會殘害，會殺傷。

第二個我是「社會的我」。倘若「動物的我」會得獨存，人類決不能久存，也許不到現在早已滅跡了，因爲他們在獨存的時候，要互相破壞，互相殘殺的。所以不能不合羣，組織社會，「馴化動物的我」，方使人類能夠有秩序地生活而繼續不絕地存在。「動物的我」是不知有慈悲，愛情和合作的，所以我們在兒童時期所受的教育，就是馴化我們的「動物的我」，使牠知道要有慈悲，愛情，和合作，這種馴化的產物，就是「社會的我」。

第三個我，是『個人的我』。這是心靈的產物，因為我們之中的每一個人，所得到的生活的經驗是各不相同的；所以對於安全和快樂的觀念，也各有自己的特性。而每個人的品性和人格，就是發展每個人個人的安全和快樂的工具。

一個正規的快樂的人，都是由上述的三個我完成一個共同的目的之人。這樣的男女，不否認自己有某種動物的特性，他必得要吃，必得要配偶。但他必須改變原始性的需要，而符合人羣社會的道德標準，不盜竊別人的食物和妻室；則他的工作是可以得到自己的滿意和社會的讚許的。

但真正充分成功的正規人是並不多的，大多數的人是不會完全馴化，所以不能合作，要吃要戀愛的時候，也不願遵照人類社會的道德標準去求得，於是便犯着各種的罪惡。所以罪惡祇是人的內心的矛盾——『動物的我』和『社會的我』二者之間的矛盾，『動物的我』占了上風之故。

有些人已經把『動物的我』馴化得很好，決不會支配他的人格了，他能嚴格地或依照嚴格的宗教和道德的規章做人，但是在他們的內心，也常會感到極大的矛盾的苦悶。因為他們雖想使他們的動物性生存，但受慣了嚴格的訓練，怕有後累，以致他們在生活上是完全不合宜的結果，只好遁跡空門。

還有些人，因為他們的『個人的我』不能和現實調和，內心也充滿着矛盾的苦悶。譬如一個年輕的女人，她感到自己實在是一個下賤的人，為要補救這缺點起見，她要做一個聖人。她定下做

聖人的標準，非但和她的『動物的我』不相和，而且和她的『社會的我』也是相矛盾的。於是在她的內心就起了食色的慾望和做聖人的需要的決鬥，因為她究竟是一個人，不是一個天使。

內心的矛盾——各個我之間所發生的矛盾——不單是表現到矛盾為止，牠還會變成情感過激的病象。譬如有一個年輕的女人，她有一種強烈的擴張自己勢力的本性——保存自己的本性之一部，所以也就是『動物的我』的一部分。她雖已經馴化得很好，知道必不可盜竊，盜竊是違反『社會的我』的罪惡，然而她為她的慾望所支配了，她要取別人的東西時，雖不盜竊，卻用一種侵掠的手段，藉此以顯得自己更有權力。這便不僅是個人內心的矛盾，實在是社會生活的障礙者了。

還有一種虛偽的矛盾心理，讓我也來舉一個例說明：假如你的『動物的我』和『社會的我』都認為你應該結婚，而在你『個人的我』的經驗，以為結婚是很大的危險，你為避免這種危險起見，你就不結婚；但你又為要滿足你的『動物的我』和『社會的我』的要求起見，你想出了一個巧妙的妥協辦法——你同時和兩個異性戀愛起來了。這樣的結果如何呢？牠不僅是兩個的我之間的矛盾，實是一種精神病的布置，不但達不到妥協的目的，而且將會發生莫大的危險。

人生矛盾的種類是很多的。『動物的我』的慾望和『社會的我』的法令之間，有的是矛盾的；自己的立身和對於父母、國家的責任之間，有的是矛盾的。此外如自己是殘暴的卻想得到人家的愛；拚命弄錢而又拚命化錢；又要高貴而又要驕傲；又要勇敢而又要安全，凡此等等都是自相矛

盾的。

人而有了內心矛盾的病，生活便十分苦惱和不幸，常會發生神經衰弱，不消化，失眠，怕見別人，怕和有權威的人交談，和意志消沈等等的情形。所以倘若你要使你身心快樂和健全，便非解決你內心的矛盾不可。我寫這一章的目的，雖不能有什麼可以幫助你解決這問題的具體方法，可是已經有許多很好的書籍，都是精神病專家著成，講到矛盾心理和解決的方法的，我希望你去買來，仔細閱讀和研究，從這裏解決你的苦惱和不幸罷！

要醫治矛盾的最好辦法，必先完全明瞭矛盾發生的原因，從根本上去着手。有許多人對於自己的矛盾是不注意的。他們以為完全是年齡的關係，只要年齡增加，內心的矛盾自然會消去的；這是不會有的事。要解決一個真正的心理上的矛盾問題，只有在心理上再受教育的這個方法；否則牠勢必會達到精神的、神經的崩潰，到那時候，醫治就更難了。須知平常在精神衛生方面預防一分，等於將來到療養院或瘋狂病院裏去醫治的千分萬分。

承認使你生存的動物本性，合着生存的社會之標準，再使個人的慾望，適應現實的環境；如此就可避免種種的矛盾，得到人生真正的愉快和幸福了。

四一 怎樣利用寂寞

人是社會的動物，舉凡工作、飲食、讀書、遊戲，全是社會性的活動。一日之中，一月之中，乃至一生之中，計算我們單獨過渡生活的時間，實在是很小的一部分。

一切人類的價值，全是社會的價值，所以我們生活上最重要的一件事，是和同類保持密切的關係和往來。一個人因為要得到至少另一人的讚許和愛情，他的大部分的光陰便不得不用在和別人同處，這是自然的，應當的。

但是，若說人絕對不應過渡單獨生活的一些時或幾天功夫，這也是重大的錯誤。社會生活，是人類快樂的重要成分；但是，無寂寞的社會生活，就像缺乏鹽的食物，淡而無味了。所以要達到真正快樂生活，即在於社會活動和寂寞的適當交替。總之，無論如何，寂寞要是值得的話，我們得用相當的藝術來修養牠。

根據最新的人類構造的研究說來，人有兩種式樣：一是長瘦的，另一是矮胖的。而在長矮之間又有所謂體育式的。此外還有一種醜形的。這些身體式樣不同的每一種人，也各有他們不同的氣質。長瘦的人，大多是很會思想，很會自省的，矮胖的人，大多是活動的，侵掠的，少有幻想的。至於體育式和醜形的兩種人，則有些近似瘦的有些近似矮胖的。

我將這些研究引用到本文來的意思，是因為寂寞的問題和解決寂寞問題的相當辦法，要靠着人的身體構造和根本的氣質之故。

對於長瘦的人，科學稱之為『胸腺分裂者』(Schizothymic) 寂寞對於他不成問題的。他

們歡喜單獨，才可以用他們的思想；古代的大哲學家和大思想家，都屬於這一類。倘若你也屬於這一類的話，我自然不用來替你耽心寂寞的問題；我要替你耽心的倒是你太喜寂寞太過思索，實有很大的危險。因為如此的生活，漸漸會和社會完全隔離，而失去你在人羣之中應享的快樂機會。

至於矮胖的人便大不相同了。科學稱他們爲圓胸腺的 (Gyrolathymic) 意思就是當他們忙碌的時候，給朋友們包圍的時候，他們的心情和感情，可有很大的變化，在快樂的熱鬧場中，他們的心搖擺有如鐘錘，但當離開了朋友，離開了熱鬧的場合的時候，他們就變爲一個意氣消沈，神情抑鬱的可憐蟲了。對於他們，寂寞便是一個困難的問題；但他們如果能夠明白他們之所以感到寂寞的原因和將來會有怎樣的結果時，那末，他們也會對付的了。

模範的人，並不專屬於長瘦或矮胖一類的，他是處於二者之間的人。當有事要做的時候，他是一個良好的合作者，當無事獨處的時候，他是一個冷靜的哲學家。

所以倘若你是屬於長瘦一類的人，你應當積極地利用你的空閒，切莫幻想造空中樓閣。倘若你常想跑到空幻的夢境裏去，你將對於現實的世界減少欣賞。所以我奉勸在你遇着寂寞生活的時候，首先應當學習一種新的語文，多讀別人所做的事體，關切那以改良人類生活爲目的的偉大運動。其次，則正因爲你是在過單獨生活的時候，對於你的天性上是更快活的，那你就應當費去一些光陰，去計劃改良你的社交。最後，對於曾經著作人類喜劇的大詩人，小說家，戲劇家應當感到興趣。總之，你必得利用你的寂寞，不使你和外界隔離更遠，而要使你與同類的接觸更加親近起來才

對。

倘若你屬於矮胖一類的人，那你祇有在聚會或工場之中是快樂的。世上雖有許多因和外界隔離而生病的人，但是，男女必得於有些時候，能夠退出緊張的戰場，回到幽靜之處和自己的心靈同處一些時。你自己不會明白，你是過於關切到生活的繁劇而缺少靜思的機會，因此你至今還不會認識你自己呢！

一個人或由於偶發的事件，或由於疾病，或由於其他未能預料的各種情形，時常不得不過着單獨的生活的。這在長瘦一類的人，自然是求之不得的機會；但你則當為預防將來怕有一天會處身在無人之境的苦痛，還是及早改變了你的態度罷！因為你越年老，空閒越多；空閒越多，便越不得不在寂寞之中過度生活啊！

在現代的忙碌世界上，思索的快樂和哲學的快樂已經受着輕視了，我們最要緊的是在於振作精神，從事各種正當的社會活動，但倘沒有計劃，即生活上的戰略努力也是無用的。

當你正在和敵人開戰的時候，你不能有機會計劃你的重要戰略，要做這個，便需要空閒，寂寞，隔離，和安靜。

寂寞不是禍，是福；牠給我們認識自己的機會，和給我們擬訂生活戰略的機會。而且，在寂寞的時候，並不一定是孤獨的，因為在我們的房間的寂寞之中，我們可以 and 過去的大人物交感，我們可以讀到許多偉大的文學上的作品，我們可了解良好的音樂，靜聽留聲機的唱片。

總之，每一個人，必得對付生活上的兩件大事：一是適應生活的環境，二是認識我們自己。爲了第一件，我們必須委身於活動場中；爲了第二件，我們必須要有思索和自省的空間機會。倘若我們不能認識自己，怎能適應我們的生活環境呢？寂寞的功用就在這裏，因爲牠是能夠使我們認識自己的。

四二 克服你的脾氣

憤怒是人類原始的反動品性之一。

一個嬰孩，當肚裏饑餓拿不到乳瓶的時候，他會尖聲叫喊，搖他的小手，踢他的小腳，做怪臉，表現出暴躁和不快之感來；倘若一陣脾氣發過之後，得到了乳瓶，他便有了經驗，知道憤怒的自然表示，會得到希望的滿足，發生有利的效果。於是他就確定了行爲的基礎，到其他的生命部分。

幾個月之後，到了他學步的時候，倘爲一件睡衣所阻礙，他又耍尖聲叫喊，搖着他的小拳了。這時他的母親或父親，又幫助他解決了這困難；於是，又增強了他原始的品性。

小時候的生活嘗試，祇令他留下了這樣的印象，認爲因妨礙而發的脾氣，對於父母是有確定的效果的，從此這個小孩便愈加學習利用發脾氣的技巧，來強制他的父母，做他命令所要做的事。在無論何時，倘他的慾望受着妨礙，他就靠着這拿得穩的技巧，來解決這困難，以達到慾望滿足爲

止，這樣的小孩，自然是一個品性已經變壞了的孩子了。而他的所以變壞，錯在他的父母不會讓他利用自己本有的能力去幫助他自己解決困難之故。但這不在本章討論範圍內的事，本章所要告訴你的，是這小孩等到長大成人之後，看他變壞脾氣的影響到如何的情形。

一切有壞脾氣的成人，無論男的或女的，幾乎全是從兒童時候帶了來的。有了壞脾氣，對於他或她的體格，首先受到不好的影響，牠會破壞消化力，增高非必要的血壓，燃燒筋骨裏的糖質，致使排泄停閉。即使有時發了脾氣之後，能夠解除生活上的妨礙，但這樣的代價也未免太大了。

許多人對於自己的發脾氣感到慚愧，他們很明白這是有失精神和身體的平衡發展，而且表示着感情上一種最醜陋的姿態，所以，他們常使壓制憤怒的向外表示。但這種壓制，倘算是一種辦法的話，那結果會比憤怒向外表示更加惡劣。因為發脾氣雖是惡劣的品性，牠總可以一洩被幽閉的情感，即對於身體上的影響，倘任其自然地過去，氣便可以很快地平下來的；當然，惡劣的影響是勢所難免，但是很短促的。倘若壓制憤怒向外表現的感情，你祇是增加那惡劣的影響在內發展。那時，你的心會跳得更快；你的肌肉會收縮得更厲害；你的內腺分泌激怒的物質滲入到血液裏去，不讓牠們工作；你的內臟的全系，會給異常的分泌物擾亂。本應當開放情感的出路，結果依然是關閉的。這種情形，正像在一一切舌門全關了的鍋爐底下加火，結果，勢必至於鍋爐爆裂，或至少內部大受損傷。

有些人終身壓制他們的發怒，藉此表示人格的高尚，殊不知傷害人格最厲害的，莫甚於此了。

因爲終有一天，可怕的精神的總爆發必會到來的。有時候竟是癡狂的標本。因爲他把憤怒的感情壓制着不使向外發泄，久而久之，到得再也容積不下，再也耐不住的時候，那時他所發出來的憤怒，其可怕的程度，簡直難以想像，我們便稱之爲發癡發狂了。他既已成爲癡狂之人，便不能不受拘束，以免害人害己。

有些正常的人，有時候爲求精神的康健起見，有「放汽」的必要。譬如爲要發洩一天工作裏帶來的悶氣或閒氣，便在足球比賽或鬥拳的場中歡呼，或在電影院裏狂叫。這是發洩悶氣或閒氣的合宜的出路。自然，最好的出路是「捧腹大笑」。

發脾氣的人，有兩種不同的原因：一是藉發脾氣以求滿足個人的慾望；一是由於日常生活中微小的困難和妨礙所致。要醫治這兩種脾氣的方法，也是不同的。

第一種人的品性，根本已經變壞，他還以爲像孩子時代的只我大叫一聲，發一通脾氣，就可得到心裏想要得到的東西了；他不知道在大人的圈子裏，已不能照這原則維持下去了。醫治這樣的人的脾氣，已不是平常的壓制可以見效，根本的治療，只有心理學上的清淨一法。

至於第二種人，只要使他明白：如果僅爲生活上的一些小困難小妨礙而常常發脾氣，則他的妻室，兒女，役僕固然對他有了畏懼，但是和他平等的同事和朋友將遠避他，讓他一個人去發他的脾氣罷！再沒有一人願和他接近，願買他的貨物了，因爲無論是誰，男或女，對於常發脾氣的人總是不喜歡的。所以他應當明白，他的辦法並不是「唯我獨尊」的，必得利用那憤怒時所用的精力去

做幫助避免生活上的困難和妨礙的工作，這才是正當的辦法。發一分脾氣，徒然使自己的精神和人格破產一分罷了。

不能明白這道理，不能做到這地步，便很難醫好脾氣的發作的。

現在，我再告訴你一個自己醫治的具體方法：當你要發脾氣的時候，你自己罰出一筆錢來，將這罰款送到一種有價值的慈善事業的團體裏去。倘你覺得將要來一次總爆發的時候，你趕快跑到房裏去把自己鎖在裏面，扯碎一份報紙，扯得屑屑碎碎，或打碎一隸廉價的碟子——最好在你自己的頭上打碎牠——或儘量放聲痛罵你自己一頓。但是，最要緊的是不要讓任何人看見！

四三 精神崩潰症

每一個時代總有一種疫病；精神崩潰，便是現代文明的特殊疫病。

我們生活在這個旋風似的緊張的文明社會裏，我們的身心常有不能維繫的危險。這猶如一架良好的飛機，雖有良好的發動機，但因載貨過重，在一陣緊張的旅風之中墮落下來是不足為奇的。所以，許多現代的優秀人物，在生活的緊張之中墮落下來，也是不足為奇的。

精神崩潰有兩種：一種是由於嚴重的疾病，破壞了支配人的全部身心活動的神經中樞，這是真正的精神崩潰。好比電話總局被炸，電綫全被破壞，電話總局不得不停止營業，因為牠的機構，根

本已經受傷了。

第二種精神崩潰，是和神經沒有關係，並不是真正的精神崩潰。譬如電話總局的機構本是完整的，但因生意太好，裝電話的人家太多，局裏接線的人也應付不了這樣的忙碌；而有些機關的構造部分本來不很堅固的，再加上業務上過份忙碌的結果，就影響到全部的組織，各機關不出毛病，不能通話，於是也不得不暫告停業，以便重行整頓和修理。

所以，一個人的工作過於忙碌，忙得無法完成他的工作的時候，或當他的神經中樞給一種嚴重的疾病破壞了的時候，那情形也就是這樣的，而其原因與求治之道，則大相懸殊。

你如一覺得你的精神出了毛病，大有崩潰的危險之時，最要緊自然是去請醫生檢查。如果醫生檢查明白了，你有一種屬有器管方面的病，那末你必須信任他，請他替你調治。倘醫生檢查出來你的身體方面並沒有什麼不對，那末你當開一張關於你的生活狀況的清單，檢查爲什麼你的生活會給你這樣的打擊，使你不能在生活的戰鬥之中取勝？查明白之後，才可澈底的加以補救和治療。所以像這樣的精神病症，實是救命的策略，牠告訴你暫時停止活動，因爲還有更大的危險在前面。

精神崩潰的病象是複雜的，多種的，有純屬於身體方面的，如失眠，便秘，食量減少，消化不良，及身體各部分的奇怪感觸；有純屬於精神方面的，如哭泣，易怒，怔忡，畏懼等。而在每一種精神崩潰的病症之中，畏懼實占最高的地位。

有些人在失去了金錢或愛人之後，便有精神崩潰的危險；因為他們的生活，一向是建築在金錢給他們的自尊上，和愛人給他們的自信上的。一旦失去金錢和愛人的支持，他們就難以生活下去。而有精神崩潰的危險；因為他們畏懼將來生活戰鬥中威脅襲來的時候，沒有別的武器可以抵擋了。日本人當衆受辱之後，剖腹自殺，為的是受不住那侮辱；我們在西方世界裏的人，不採取剖腹自殺的方法，有更文明的精神崩潰法。

精神崩潰的發生，有時候正在高中或大學畢業的前後；或正打算要幹一件重要的任務以前；或想到了老年要依靠親戚生活的時候，或在大病之後，想到權力能力全衰退了，將來如何生活的時候；

精神崩潰，並不是力弱的表示，牠是表示你受不住過重的負擔。沒有一個人，可以誇口說從來沒有精神崩潰的病的，有了精神崩潰的病，也不必慚愧。因為這是表示你的志向已經超過了實在的能力，或是為命運所支配，必得負擔那過重的實不能負擔的重責之故。

關於精神崩潰病我們必須要知道的一點是：牠是可以治得好的。但我在本章不能詳述醫治的方法，祇能說一個大綱罷了。欲求詳細，自然祇有去請教醫師或精神病專家。

精神崩潰是由畏懼和愚昧所起，牠的結果，使生活和社會隔離，失業，冷淡和狼狽，醫治唯一的方法，是用了解，激勵，和啓發，重新評定自己的價值，重新回到人羣的和工作的，娛樂的和愛情的世界裏面去。

如果你不能或不願去請教醫師或精神病專家，那末其次的辦法我介紹你一部最好的書籍去讀。這書是武爾夫博士（Dr. W. Beran Wolfe）所著，書名精神崩潰的原因與治療，紐約 Farr and Rinehart 書局出版。這是一本已經幫助了許多人，將來還要幫助許多人去了解和分析他們精神上的痛苦，而且找着出路的好書。牠的文字簡明幽默，且充滿了許多良好的實用的辦法；即就科學上而言，也是一部穩妥的好書。

四四 金錢不能當做權力

無論什麼時代，無論什麼地方，人總是爭權奪利的，所以每一個人都崇拜權力。

在過去，人們崇拜權力的對象不一，有的為豐收而禱告，有的為美麗或聰敏而禱告。頭腦簡單的野蠻人所崇拜的權力，是射箭能夠直射到野獸的心的本領。普通的美國人所崇拜的權力是能將鉅款存入銀行，能加入一種消費很大的俱樂部，能乘速率最快的汽車的本領。

把金錢當作權力的來源而崇拜，這在我們的國家裏，幾乎達到了舉國若狂的程度。歐洲各國的人民，除希望生活和平與安靜以外，別無他求，只有我們美國人是如此熱中於金錢。美國人追求萬能的金錢，正好像哥倫布冒險尋覓新大陸一樣。財神在從前，決沒有現在似的受人狂熱的信仰和崇拜。

隨便問一個小孩：『你有低劣的心理嗎？』他會望着你苦笑，因為他不曾懂得你說的是甚麼；但是，你如果問他：『你將來大了，希望做一個什麼樣式的人呢？』那他就會告訴你：『我要做一個救火員！』在這個答案裏，就顯示出了他的低劣的心理。因為他的心目之中，早已給喧噪的救火車的光榮，英雄一般的救火員所感動了。在這個小孩看來，威嚴地坐在『叮噹叮噹』的救火車上，衝散路上各種普通的車輛，那救火員實是達到了人類最偉大事業的高點，所以他要做救火員，因為在他看來救火員是有着代表最高權力的光榮的。

當柏克 (Burke, 1729-1797) 在英國議院裏發表他的著名關於殖民地的自由的演說時，他說道：『自由是人人人生來具有的，不過各人所需要自由的目的不同罷了。』他這演說是代表美洲的殖民地人民要求言論和出版的自由，信仰的自由，以及抗納無理的捐稅而發的，所以他說：有些人祇要求言論和出版的自由權利；有些人祇要用任何方式，在任何地方，崇拜上帝的自由權利；還有些人認為對於中央政府的開支，不能說一句話的，就不願拿出捐錢來。

這些話的原則，實可以適用於權力。有些人認為『心地和平』的價值，比世間一切財物的價值都高；有的願受大學的教育，而不願有紐約州的一半；還有些人，以為『愛』就是權力，倘能得到人家的愛，其價值就在西印度羣島的財富之上。

美國是世界上『金錢萬能』國家的先鋒隊。牠向來沒有世襲的權力，所以在過去的美國人，只要努力工作，善於經商，賺錢；有了錢，就可變為有權力者了，因為有了錢，一切名譽，地位，安全，快樂

器可以得測，所以在當初，金錢還不過是用牠來達到權力的目的之一種工具而已，後來卻倒因為果就變本為權力者了。

以達到目的的工具，一變而為目的本身時，你就陷入苦難的境地而不能自拔了。因為在當初，用金錢來達到權力的目的時，金錢是一種工具，所以大家容易獲得牠，現在，你既以牠為目的，你就非但失去了原來的目的——社會的名譽、地位、安全、快樂、權力等等——而且也失去了你的工具——金錢——因為金錢變成了你的目的時，就是變成了你的主人了，而在人類的歷史之中，金錢是最無情最殘酷的駕馭奴隸者。

譬如我們說，你要一萬塊錢，於是你勞苦工作，繼續不絕，目的即在賺一萬塊錢，一切快樂你不要享受；一切雖有減少達到你的目的的可能而是有益你身心的活動，你一概拒絕；你進餐的時候，狼吞虎嚥，因為時間就是金錢。除了「錢，錢，錢」之外，別無可取，別無可談，毫不體貼你的夫人，毫不顧念你的兒女；即在打球門牌的時候，你也並不當作享樂而遊戲，為的也是賺錢。總之，錢是你生活的中心思想，而你生活上唯一的興趣，是多賺錢。

固然，經過了幾年的勞苦工作之後，你賺到了一萬塊錢。當銀行裏的付款員交給你一張清單的時候，你便感到了得意；但是，這不過是很短促的興奮，因為你不能有了錢去週遊世界，或加入俱樂部做會員，或新製許多衣服，買一輛精美的汽車；為的是你在拚命賺錢的過程之中早已忘記了生活的方法，變成了金錢的奴隸了。你唯一歡喜的是賺錢，於是你即刻繼續努力。你有辯解，或說要

爲兒女籌一筆教育費，或說要捐助一所醫院，以及其他各種的說法；其實，這些全是掩飾自己是奴役的辯解罷了，老實告訴你罷：你錢越多，越是要受錢的束縛，而享受快樂的機會也越是少，你的一切都完了！將來會和可憐的老皇帝邁大史（Midas）用他的點金術，把世間一切都點成了黃金，直等到雞蛋和麵包也變爲硬質的金子不能入腹時，就只好餓死的一樣。

我曾看見有些享盡世間物質上的快樂的人們而患精神崩潰的病；我曾看見有些富能買一小國的財閥而買不到片刻的心境安定；這些人，全因爲不知道金錢並不是萬能的。

以金錢爲目的，倘若達不到的時候怎樣呢？又，倘若一生辛苦所得祇剩下滿抽屜的股票證券，忽而變成廢紙的時候又怎樣呢？這種悲慘的情形，想你也見慣了的。有些人相信沒有錢是不能生活的，然而當窮鬼來向他們求佈施的時候，他或她是多麼的憤怒啊！金錢的奴隸者當在求財的時候的面容和渴望的眼光，是如何卑賤和可怕啊！

總之，你如果要做一個快樂的人，切切記着：金錢不是萬能，不是權力；祇是用牠來達到目的的一種工具罷了。倘你不注意發展你的人格而只注意賺錢，那末，全世界銀行金庫裏的錢還不夠替你買得快樂！金錢變爲你的生活目的時，怕連你的生命也要保不住了！

四五 記憶力訓練法

記憶真是人類心靈上最神祕的東西！

關於記憶，有許多誤解；第一，是當牠是一種精神上的孤立的能力；第二，說記憶是遺傳的；第三，說記憶祇限於記着日期，姓名，面貌之類的東西。

對於第一種誤解，科學家和醫師已經告訴我們：記憶並不是一種特別的和孤立的精神上的能力。所以牠不能自己訓練自己；而牠又不是筋肉的，所以也不能藉操練使之增強或擴大。

對第二種誤解，則事實就可以證明，牠和遺傳無關，牠完全是後天的。譬如一個年輕的女子，看見她的父親和母親時常吵鬧，而母親不勝爭辯，每次總是退步。於是在這個女孩看來，婚姻是十分可怕的事，因此她不知不覺的厭惡結婚，要避免結婚。她忘了她的父親或已向她的母親表示親切和體諒，而她只記得家庭失和的悲劇，她忘了她所知道的享着結婚快樂的人們，而她祇記着人家離婚，遺棄，和結婚後的種種不快和不幸。像這個女孩，對於結婚這一樁快樂的事，懷着這樣的惡劣的記憶，難道是先天的遺傳嗎？

至於說記憶祇限於記着日期，姓名，面貌之類的東西，也是大錯特錯的。某一種的氣味，某一種的聲音之類，都在我們最強的記憶之中呢，而且我們要知道：關於一個名稱，一個地方，一種感情，一種經驗的記憶，都是例外，而遺忘是正規！因為每一個人有無窮無盡的生活經驗，倘說要把所有的經驗一一都記得的話，精神勢必要受着可怕的重擔，致使難以生活。所以我們只能記着一些生活上最重大的事件，這是很顯明的。

人爲什麼要記憶，要記憶的又是些什麼事情呢？原來每個人從娘肚裏就帶了一種慾望到世界上來的，那種慾望就是權力、安定和幸福。我們在嬰孩時期，就已開始訓練自己，以求達到這生活上深藏着的不自知的目的。但因爲生活所給我們的經驗太多了，我們必得加以選擇，看那一種經驗能夠幫助我們達到這目的的，我們就記下來，那一種經驗足以妨礙我們達到這目的的，也把牠記下來，其他不相干的都把牠們遺忘掉，這種選擇的辦法，便是記憶的神祕關鍵。

但因各人生活的方式不同，旨趣不同，所以記憶力也不同。一個以賺錢爲生活目標的人，能開出五十種股票證券的市價，但是不能記得歷史上的日期，或隨便那個音樂家或畫家的姓名。而在另一方面，一個出名的音樂家，他能夠告訴你每一名曲作成的日期，但是不加細算，就不能立刻回答你十二乘九是多少！倘若你的生活是孤獨的，厭世的，不友愛的，不好交際的人，你勢必不能記得你所遇到過的人的姓名。倘若你的生活目的在於做一個社會上的聞人，那末，你一定記得幾百個開人的姓名，可記不得一個屠夫或電梯司機人的姓名。有許多人對於無關緊要的閒談，有很強的記憶，而對於一件重大的事件倒不能記憶，我們就知道他的生活目的，只不過是做一個探聽消息者，不想有其他的活動。我們也能猜一個知道五十家遠法酒店的地址的人，他所有的生活目的是什麼？所以記憶無所謂良好的和惡劣的，祇是生活的目的有良好的和惡劣的罷了。

總之，我們生活中所隱藏的目的是什麼，牠就決定我們應該記憶什麼，遺忘什麼。倘若你遺忘日常生活裏必須要的常識和行爲，那末你生活上所隱藏的目的，必不能和正常人的生活目的相

合的。倘若你遺忘業務上重大的事體，那末你的努力一定還不夠，或者是出於勉強，感不到興趣，正在逃避責任之故。倘若你總不能記憶一個女孩或男孩的姓名和住址，而你說很歡喜他們，那是虛偽的，不可能的。

造一張一覽表，把你最容易忘記和最容易記憶的事件一一寫出來，查明你的生活上所隱藏的慾望是什麼？好的更加努力起來，不好的趕快革除，這是改進和鼓勵你生活的最好法子。

大多數妨礙記憶的病雖純屬於心理上的，但不要忘了記憶是腦的特別作用；腦部本身的任何妨礙，都能妨礙到記憶的作用。所以，某種疾病，如局部麻痺，腦瘤，中風，以及其他類的病症，都能妨礙記憶的。記憶的一切妨礙之中，要算健忘和記憶力完全失卻最不幸了。有好些全忘了自己是誰，生活在那裏。這種病症，是根深的精神病的產物。

所以，你倘要過着健全的人的生活，你必須要有良好的記憶。使你的生活方式，成爲負責任的，和社會合作的，那末你的記憶會自行照料，不必加以愚昧的其他訓練。記憶不是筋肉，不是能夠操練的好的東西。

四六 意志訓練法

和記憶一樣，意志不是筋肉。所以也不能受訓練的。

那末所謂意志究竟是什麼呢？心理學家已發現了：牠既不是肌肉的一種，也不是心靈上分得開的一種能力，牠祇是我們用來達到生活目的的工具之一。每一個人有意志力，因為每一個人要達到無論那一種生活的目的，都需要意志力。

有許多人，他們知道忍耐刻苦的方法，能夠應付困難，能夠不為快樂所引誘；這樣的人，就是被稱為意志堅強的人，他們比起所謂意志薄弱的人來，定然是更有才能的。至於那些所謂意志薄弱的人是怎樣的呢？他們知道不飲酒是有益衛生的，可是他們不能抵抗含有酒精的飲料，他們對於正軌的生活不能專心從事。應當努力實際工作的時候，他們却在夢想着別的渺茫的事。總之，他們在生活上，沒有確定的目的。

使人意志堅強的是什麼？使人意志薄弱的又是什麼？意志是先天的遺傳呢還是後天得來的？為什麼意志薄弱的人，費去了光陰，定好了良好的計劃，却不去實行？而意志堅強的人，不必有任何決心，卻能使工作做得很好呢？

原來人類可分為「正」和「反」的兩大類。正的一類，我們就稱他們是正常的，「反」的一類，我們就稱他們有精神病的。正常的人，無論在身體方面，精神方面，都已經成熟；有精神病的人，則在身體方面雖已長大，而在精神方面卻還沒有。正常的人，知道對於社會有應盡的義務和應負的責任；有精神病的人，則祇想逃避義務逃避責任。於是我們就可明白：正常的人，就是有堅強意志的人，有精神病的人，永遠是意志薄弱者。

但是，我們得更進一層明瞭，那些被稱爲意志薄弱的人，實在常有比被稱意志堅強的人，更有堅強的意志力的。這話聽來似乎很奇特，其實並不奇特的，請看下面的例子罷：

一個六歲的小孩，在他六年的生活之中，一切都得他的父母服侍他，他自己是一個束手無策的人。他在無論什麼時候，對付無論什麼事情，只要一表示自己束手無策，他的父母、教師和朋友，便都來幫助他解決他所感到的困難。於是他就帶了這生活的方式以至於成年。現在他是二十五歲了，還沒有負擔任何的責任，因爲所有應該由他負的責任，都由別人替他負擔去了；所以他一遇到困難問題，他就表示能力薄弱，沒有辦法，於是他就被人稱爲意志薄弱，優柔寡斷的人了。但是他真是意志薄弱嗎？不是的！照他私生活的目的來評判，他的意志全不是薄弱的，因爲他對於使自己處於別人可來幫助他的地位的工作的意志是十分努力和堅強的，祇不過他的意志，堅強到了錯誤的目的上去罷了。

現在，我們再來舉一個相反的例：有一個青年，在兒童時期，他的父母即教他練習獨立的生活，教他要和同類的發生關係，教他維持自重的唯一方法是努力工作，教他不要爲小事而憂慮，教他在能負責任的地方應負責任。這個青年現在也到了二十五歲，他非但擔任了一個負責的位置，而且對於市政的改良，慈善的工作，都很關切。倘在星期假日，有一件重要的社會工作要他去做，他會毫不猶豫立即決定去做的。在可能的時候，他一方面努力工作，一方面也努力遊戲。

倘使我們要去訓練這個孩子練爲依賴的，優柔寡斷的人，你以爲我們能夠成功嗎？不會，決不

會成功的！除非根本改變他的人格。

根據這個原則，那末倘使我們要把那個依賴的，優柔寡斷的人教他成爲負責的合作的人，實在也是一件難事了；然而事實告訴我們，有些依賴的，意志薄弱的人，已經變爲負責的意志堅強的人了，倘說意志是不能訓練的，那末這事實怎麼解釋呢？這問題，就是我要寫這一章文章的要點，也就是剛才在前面說過的：所謂意志薄弱，實在並不是意志薄弱，祇不過他的意志，堅強到了錯誤的目的上去罷了——那是可以改正的。

要把一個意志薄弱的人，改正爲意志堅強的人，其所用的工具是「識力」。識力就是常識之謂，如果一個意志薄弱的人，真正能夠知道自己的缺點，他必會找尋比平常所設想的困難更困難的問題，自己冒險去解決，而從此就變成一個意志堅強的人了。

人之所以輕視意志薄弱的人，是因爲意志薄弱的人，實在是自欺欺人，不但是自欺欺人，而且還是損人利己呢！因爲他們要別人負擔一切責任，而自己不負任何責任，卻要享受人羣社會的快樂生活啊！這樣的人如果始終不覺悟，他們必會有一天，萬事全休的！

再鄭重地說一遍罷：人類並沒有意志薄弱的人，只有意志堅強的人。堅強的對於人類社會不盡義務，不負責任的，即通常被稱爲意志薄弱的人，而其實，他們的意志並不薄弱的。要做一個真正意志堅強的人，必須負起對於自己對於社會的做人的責任來！

四七 因循與寡斷

寡斷和因循，是人類弱點中之最合乎人情的。但是，正因為牠們是合乎人情，沒有危險，不犯國法，所以無形中為牠們所耽誤的事情，引起苦惱，實在比顯明的罪惡所加害於人更厲害得多。世上盈千累萬雖然活着實同草木一樣的人，祇因為在事情臨到緊急的時候，都沒有當機立斷，而任其耽誤下去之故。許多男女過着孤單的生活，祇因在應當結婚的時候，沒有決斷結婚，因而耽誤下來了。更有許多度着貧苦生活的人，祇因在應當教育的時候，錯過了機會，因而耽誤了下來了。每天有幾萬萬的金錢，耗損在人們的因循和寡斷上面。

在心理學上對於寡斷的特性怎樣解釋呢？原來每一個人，無論男女，時時刻刻在致力於一種隱密的事業；這隱密的事業是什麼呢？就是維持自尊和表面。有一位著名的精神病專家，曾經說過，人們都戴了假面具度過一生。那假面具，不但希望別人歡喜看，自己着了也很得意的。

我們為什麼要戴假面具，掩飾自己的本來面目呢？因為我們從小就感到自己是弱小的，低劣的，所以要用假面具來支持生活。自己越是感覺低劣，所戴的假面具也越是覺得魁偉。但是，我們的假面具越是魁偉，維持生活便越是困難，這是勢所必然的事。不是嗎？那又長又大的人，戴巨人的假面具，比起那又矮又小的人戴巨人的假面具就方便得多，因為那矮小的人，足登高跟鞋，頭戴高頂

帽，雙肩填高，依然常處於更大的危險之中，會給人察出他實在是個騙子。倘一旦被察出，假面具勢必被人撕破，於是他便失了面子，不再爲人所信任。像這個假裝巨人的小人的地位，豈不很難堪的嗎。

生活上有許多困難的問題，需要我們用全部能力勇氣和訓練去解決。所以我們必須使我們的心境明晰，眼光銳利，手足靈活，才可以應付這些困難的境遇。當這些困難的問題臨到了那假裝巨人的小人的面前時，他怎樣辦呢？不用說，他必定心慌意亂，手足無措，難以決斷，終於因循敷衍了事。

因循和寡斷這兩種特性，牠們怎樣會合作起來的呢？讓我舉一個例來說明：

一個假扮巨人的小人立在街角，同時有一個小孩正在街上遊戲；忽然間，那個扮巨人的小人，看見一匹逃馬，用了非常危險的速率，直衝到這條街上來。這顯然是萬分危急的境遇，用得着勇氣，自信，獨立思想和行動的。那扮巨人的小人的社會感情，鼓勵他去營救這小孩，而他的假面具卻阻止他去，因爲他如果衝到街心去救那小孩，他勢必要失去做巨人的一切裝具，而露出他的真面目來，有被人證明他祇是一個小人的危險。

這個可憐的假扮巨人的小人，介於幹正當事件和維持假面的兩種慾望之間，左右兩難，不能立斷。同時他那假面，又要支持他那巨人的資格——因爲倘是一個巨人，在這個時候，他是應當勇敢跑到街心去勒住那逃馬的——所以要他做一些表面的活動。於是他不知道先移右腳還

是先移左脚出去，只見他的面上露出十分苦惱的神情，右脚上前一步，隨又縮了回來，左脚上前一步，也照樣縮了回來，看去似乎很緊張很忙碌，實際上卻並沒有幹了什麼。在這時候，那逃馬快要衝近那小孩來了，他更覺心如刀割，感到萬分痛苦。然而結果怎樣呢？道德的呵責，雖在他的良心上激動；但是維持假面的慾望終於戰勝了救那小孩的慾望。

幸而那逃馬正好不會踏着那小孩，危險算是過去了，但是現在怎樣呢？他——假扮巨人的小人——歎一口長氣，放下心來了，他的道德心，也得了安慰了，於是他自言自語，現出得意的神情，妄自尊大地說道：『我本要救助那孩子的！』這樣，他的假面遂得以保全。

如果結果不是這樣的美滿，那狂奔的馬踏傷了那小孩的時候，他又怎樣呢？這時候，他許會跑到街心去，藉以表示他的好意和哀憐，既有了道德上良心上的安慰，假面具也並不會戴歪。

這個例子，便充分說明了寡斷和因循的真相。

人生在世，總有必須要應付的困難問題，只有能夠當機立斷，負得起責任的男女，對於任何危急的局面，可以應付裕如的。那些只想把今天應該做的事，推到明天去的小人，那些對於日常生活絲毫無決斷的小女人，實在是逃避生活，所以只有憂慮得不到人生的快樂；而最後只得在精神崩潰之中，找到他們唯一的出路。

我特寫本章的希望是什麼？我希望的是：對於每一個困難問題臨到面前的時候，當照牠來的情勢謀適當的解決；即使做錯也不妨，一個錯誤的解決辦法，一種錯誤的行爲，比之那全無決斷，全

無行動，要好上千倍。因為雖然做錯了一件事，但在生活的經驗上卻得到了最有益的教訓。因循敷衍，不肯下決斷的人，自以為在保全自己的面子，實際上祇是自欺欺人罷了。

四八 志向「太」大了

「志向」是人類道德中最偉大的品德。每一個男女，在兒童時代，就受着要有志向的教訓。他們讀着許多成功者的自傳和故事，夢想要從低微的生活裏上升，要有很多的錢，很多的別墅和汽車，很多的僕役，很高的官職，藉以博得鄉黨的稱讚。

當然，每個人天都賦給他以改進自己的生活 and 增高自己的地位的慾望的，除非在階級制度十分嚴格的印度國裏，人民沒有改良生活的任何機會，就只好靜坐默想了。我們在兒童時代，就有要做一個自命不凡的人的慾望，而志向便是精神的刺激物，促我們前進，去達到這目的。如果從小沒有一些志向，沒有一些骨氣，對於現狀感到滿足的人，他不但是一個道德上的懦夫，並且幾乎不能算是一個人的。

但是志向猶如一把雙刃的刀，倘使過大，也會發生許多無謂的苦痛和不幸的。

一個男子，倘自覺在兒童時代是一個無價值的人，那末你教他將來做一個好人，他是不滿足的，他將來要做上帝，征服世界。又譬如一個女子，倘在兒童時代，因為醜陋，被人厭棄，那末等到長大

成人的時候，她要訓練自己，成爲一個賣弄風騷的女人，要使男子拜倒在她的跟前。以此類推，我們便可知道一個志向在於賺大錢的人，必是出身於貧困之家，或是社會上的無賴漢，一個志向在於做世界聞名的人，常是小家庭範圍裏的小寶貝。

人的生活最重要的一點是：他必須是一個良好的合作同志。我們都是人類合唱隊裏的隊員，要成功一個良好的隊員的話，就得按照良好的秩序去發展。

如果一個合唱隊裏的隊員，常想出人頭地，比別人先到台前，唱來故意和別人不合拍，那會發生怎樣的結果呢？又譬如一架大印刷機器，有一個齒輪或一條槓杆，常要追觸他部分的齒輪和槓杆，又將發生怎樣的結果呢？那就是和志向太大的人所發生的結果一樣：他們常在踐踏別人的足指，從有秩序的人羣之中亂擠出來，拚命站到陣線的外面，算是第一個好漢！

倘若人世間祇有『一個』這樣的人，倒也很好，我們可以把他安置在一個安全的地方，讓他獨力維持世界的和平。然而不幸，世間像這樣的人，不知多多少少，他們全都要拚命前進，要做第一名英雄，握有最高的權力，藉以征服一切人類和社會。於是人類一切秩序，一切合作的工作，全被他們破壞了。

最後，他們——這些志向過大的英雄好漢們——常會陷於困苦的境地，因爲爲自衛起見，正規的人，不得不聯合起來壓制他們的競爭；他們即使在競爭之中已有所獲得，但決獲得不到同類的信任和愛。

一個人的志向，倘在做一個最好的教師，做一個人羣中最有用的人，這樣的志向，我非但不反對，而且完全贊成。但是在另一方面講，他這個「最」字是不妥當的。他要做一個「最好」「最有用」的人物，這「最」字裏面，實含有追求一種光榮。要做到第一，唯我獨尊的意味，所以他的真正目的，還是利己主義。在正規的人，只要做到自己是同類中良好的僕役，就已夠了，若說「最」有用的，這話便表示着錯誤的目的了。

「強權即公理」這是野獸們的主義，而志向過大的人，實在就是「強權即公理」的崇拜者；他們的結果，非但達不到為同類所讚美的目的，並且將為自相殘殺以死。

因志向過大而失敗，便是精神崩潰的主要原因之一。

但是，還沒有一個人肯自己承認是志向過大的失敗者呢，他第一步是後退，接着又有許多像被告自辯的話，此所以志向過大者往往不可救藥即在此。直等到自覺有了精神崩潰病的時候，他還要對別人說道：「倘我沒有這精神崩潰的病，我一定已經成就了我的志向了！」

到最後的結果怎麼樣呢，這個志向過大的人，他自然被排斥在合唱隊之外了。合唱隊一面不能不繼續做他們合唱的工作，一面又不得不把那搗亂者——志向過大的人——送他進療養院或者監獄裏去。

所以，我敬告諸君，你們的志向不必太大的。太大了，直接會損害你們自己的健康和生活上正當的希望，間接會擾亂人類社會的安寧而惹起你們同類的怨恨。你們的志向，只要是做一個良好

的社會僕役，良好的合唱隊裏的合作同志，就夠了，除此以外，在人類的活動方面，便沒有更大更高的目的了！

四九 「老境」真個「堪悲」嗎？

詩人物浪寧（Browning）曾經寫道「老當益壯，貫徹始終」的詩句，這對於老年人實在是
一句最好的格言。世上大多數的人，越到老年，生活便越難堪；我寫本章，就是要解釋人到老年，生活
爲什麼會難堪起來？怎樣才可以補救這個缺點。

人類大別之可分爲兩種：一是瞻前的，一是顧後的。瞻前的大多是奮鬥的樂觀者，顧後的則多
數是氣餒的人。你倘是屬於第二種——顧後的人，那末老年對於你便是一種威脅，一種恐怖，應該
一讀本章。

人在少年時代，生活大多很快樂，因爲那時候，我們依賴着父母；雖然也做工作，但這工作是教
師替我們先預備好了的，我們只要依照着做，即使做得不好或者做錯了，也不過得到一張劣等的
成績報告單，給教師和父母訓話一頓，要我們下次做得好一點罷了。所以，少年時代，實在是我們一
生中最快樂的不負責任的時代。這正如週末在鄉村裏，我們的東道主——少年時代的父母——
懇勤寬待我們，使我們過得安適快樂；我們除了享樂的責任之外，沒有別的责任要我們負，沒有別

的願慮來妨礙我們。

但是，鄉村的週末生活，和一切別的好事一樣，終有結束的時候，我們終要準備行裝，回到都市，棄去恢復日常的工作，以便有所貢獻於社會。

這時候，倘你是一個沒出息的人，你便感到悲哀，留戀不忍離去，希望你的東道主再留你多住上幾天。然而你的東道主已經請了別的賓客來住，不能再容你，你再嚙嚙，要下逐客令了。於是你不得不走，但是還是不願回到都市去做工作，你向後退，想另找一個鄉村，繼續過你的週末生活，但是再也找不到了，於是你只得勉強前進，一路採着花朵，以爲最後的紀念，因此耽誤了路程，就誤了時間，趕不上火車。這時，你既不能留在鄉間，又不能回到工作所在的都市，於是你便恐慌起來，怕因遲到，會失掉職業，於是你哭了，或者生氣了。

上面這個情形，是和怕老境到來的人的情形一樣的。

少年時代，果然是快樂的時代，但不要忘了，牠不過是一個生活的預備時期，沒有一個人，能夠永久停留在少年時代的。而且，依賴父母，虛度光陰，雖是愉快的，可是，豈能比得上靠自己的努力，度着獨立生活的愉快呢？少年時代，雖然充滿了快樂的回憶，但是，用全部時間去享受快樂的人，並不見得比辛苦一日之後，得到舒暢身心的快樂的人更多呢！

現在，我們來看一看那些不善處老境的人的愚蠢行爲，對於你們是否可以得到一些教訓。大多數的女人，以她們美麗的面容，好看的姿勢，柔軟的身體，引誘異性的高妙手段，認爲是她們可以

成爲偉大的唯一工具和方法，所以她們無論如何，必須維持她們的青春，對於將來的生活，她們不願去發展，因此年已半百，還要學學頑皮的樣兒，大學生的行爲，世上豈有比這更悲慘更可笑的事嗎？

不要誤會我的意思，我並不是說，你不應該有朝氣，不應該保持少年時代的彈性；我的意思是：朝氣和少年時代的彈性應該保持在你的心裏，對於你才是最有益的；至於行動方面，讓比你年齡更小的男女去表現罷。但這也不是說，我勸你放棄身體的鍛鍊；在身體的幸福方面曾經維持正常關係的老年人，即在運動上的忍耐和能力而言，常能勝過年輕的人的。所以你在中年時候，你應當多多練習運動和身體的活動，這於老來的生活有極大的好處。足球只宜於年輕的人，而高爾夫球是適於老年人的，你應當在少年時代，對於適合老年人的運動也要感到興趣。此外如滑冰，騎馬，等等需要技術而不要盡力的運動，在少年時代也多加練習，這於你將來的生活，都能得到很好的利益，無論你是男人或女子。

許多的女人，在青年時代，很是美麗，而到了老年，便變爲憂鬱病的神經衰弱者，這是因爲老年色衰，引不起人家的注意，所以只好用這病來對付她們的老境了。

一個人在中年時代，就應該對於老年的生活有所計劃和準備，使到了老年，不必依靠家庭；不僅是物質上的不依靠；尤其要緊的是精神上的獨立。自然，倘你在過去已經努力工作，對社會對子女都已盡過應盡的責任，那末到了老年，接受你的子女的照顧和幫助，並不是羞愧的事；但是，無論

如何，依靠的生活總是不愉快的啊！

老年是不能逃避的，我們也不用憂愁，老年生活自有老年生活的許多好處的。第一，我們到了老年的時候，沒有了性的風潮，生活可以很和平，可以走進那美麗的默想的生活圈裏，重新估定我們經驗的價值，所以這時期是最宜於欣賞和研究藝術，文學，哲學，政治學等等的時期。第二，這時期我們有很多的空閒，可以隨意享受我們所嗜好的快樂，而在過去生活的活動時期裏不曾讀到的好書，這時也可以讀到了。第三，在這時期之中，友誼也產生了最大的利益，談話的藝術，也可以培養起來了。第四，因為已不在生活正流的漩渦之中，大可以到安靜的地方去休息，欣賞着人生的偉大戲劇。

總之，每一個人如要享受生活的幸福，便要明白善處老境。到了老年，體力上雖不能和少年人競爭，但有更好的判斷和聰明，因為心境的變老，比身體更慢。

五十 千萬不要自暴自棄

倘你生而有音樂的天才，又曾在樂器上下了十年的功夫，而每天又有三四小時聚精會神的練習機會，結果你成爲大眾公認的音樂家了；你用你音樂的才能，賺到了進大學的費用，你在大學的醫科裏選定了外科的職業，專心究習，希望將來在社會上對於患病的人是一個良好的服務者，

同時，你又熱心地希望着用音樂做你的副業，而對於人類也有服務的機會。但是不幸得很，你正在這樣熱心地期待着將來的事業的時候，忽然受着汽車的猛撞，把你的雙手撞壞，使在外科和音樂上完全失掉用場。這時候，你該怎麼辦呢？

倘若你除音樂的才能之外，你還有天賦的演說才能，現在對於外科和音樂的事業既已絕望，於是你日夜訓練，使成爲一個演說家，教育家。經過幾年的訓練和研究之後，你居然達到了目的，可以賺得很多的錢了，而正當這時候，你卻又害起盲腸炎病來了，於是你不得不住醫院，經過十一個月以後，病雖然好了，可是你的體重減輕三分之一，不能再有幾個月的休養才可復原。這時候，你又該怎麼辦呢？

以上的兩個問題，都是實在的，都是根據作者自己經過的實在情形，不得不自己來答覆。

天賦賦你以音樂和演說的才能，同時又予我以猛獸般不屈不撓的精神，所以我雖在這兩種悲慘的情形之下，我卻從沒有過自暴自棄的念頭。自然，在這兩種情形之中，我也曾有失望的感覺，這正如一個人盡其所有投資於某工廠，等到工廠要開工的時候，和保險公司談妥了保險辦法之前，忽然半夜中被人喚醒，他所有的一切都在半夜的火焰裏化爲灰燼的情形一樣。

但是，自憐無補於事實的，在這時候，我得到了在小時候曾經發生過的一件事情的幫助。我在幼小的時候，我的母親先患傷寒，繼之以肺炎，而後則二者兼有，最後又患起腦膜炎來。醫院和醫師的紀錄證明了在醫藥史料之中，我的母親所經過的昏迷狀態算是時期最長久者之一了。母親一

天天，一月月就在這樣的情狀之中過去，我雖然願意每天走到她病床前去，要求她認識我，可是結果終是失望。有一天晚上，父親先後請來了七位醫師，都說母親的病無望了。將近半夜的時候，我們的家庭醫師告訴父親說，母親的命維持不到天亮了，教父親預備後事罷。我聽到這悲慘的消息，絕叫一聲，跪在父親的腳邊，抱着他的踝骨，哭了起來。我的父親卻立即抱起我來，要我站着，他看見我站也站不住的只是哭個不休，於是正顏望着我，對我說道：「兒啊，這是人類不得不勇敢地站起來去對付的困難事件之一。」

我在兒童時期，父親曾有多次加我以體罰，想給我生活上的教訓，但是，我可以慎重地說，在我一生所受到父親的許多積極的有益的教訓之中，無過於在母親的性命絕望的那夜所教的了。

隔了十三年，我就爲汽車撞壞了雙手，對於我理想中的前途完全絕了望，我的心一時不知不覺回到了母親臨危的那夜裏，竟忍不住的哭了起來，但是，我的耳朵裏忽然聽得父親的聲音：「兒啊！這是人類不得不勇敢地站起來去對付困難的事件之一。」

二十五年以來，我到處演說，到處播音，我曾遇到了很多的男女老少，到我這裏來暢談他們的「不幸和悲傷，其中有許多人說：『實在無辦法了，我只得預備自殺了！』但是，難道真的沒有辦法了嗎？事實不過甘心自棄罷了！」

倘若你感到你的命運，你的生活，實在太難堪，難以維持得下去，那末請你暫時容忍一下，讓我來告訴你一個我所知道的女子的故事。

他姓卡西第名叫勤妮，住在一個離我家不很遠的地方。她在小時候受了脊椎骨病的打擊，使清醒的時候，永感病苦，有時呻吟難堪，甚至失去知覺。

但她雖處於這樣可憐的境地，卻不願和人類社會隔絕，所以，每天，她的母親總要讀些時事給聽，尤其是本埠新聞。

有一天，她的母親讀着一篇評論，其中述及許多關於女人的不幸情形，譬如夏天也不得不在裏工作到十小時以上。而所得的酬報還不能糊口之類。她聽到這篇論文之後，竟忘記了自己的痛苦，對她的母親說道：「媽！我不能像別的人一樣，享受生活的幸福，我必得要做些事情。我想在鄉

該有一種組織，使這些疲勞的女人，可以得到一二星期的休息，而有時還可以得到工錢。」母親是很聽她的話的，所以她的母親就在這夏季，在附近的一個美麗的鄉間，設立了「卡西勤妮夏季健康營。」第一年因為房屋有限，去的人不多，到了第二年，添造了許多宿舍，就有幾千女人，可以去享受二星期的天堂生活。

第三年的夏季，她聽得了關於健康營的許多奇異的故事，並收到了許多感謝她的信件，因此她對她母親說，她要去看看她的健康營。她的母親和醫師都勸阻她，因為長距離的移動，她的身體要受苦，但是她還是決定要去。當地的報紙編者，知道她發心為窮苦女人謀幸福，早已經發表了很多頌詞，她又聽得她要去訪問那健康營，更在報紙的正張上刊載她的勇敢和利他主義。於是電車公司的經理看過後，就去訪問她，願預備專車開到離她住宅最近的地方接她上火車，而鐵路公司

也願意專車送她到健康營所在的小站；還有四個青年，自告奮勇，願意抬她，沿途照料她，藉以減少路上的苦痛。

她就這樣的旅行到了她的目的地。雖然參觀的結果，因為快樂過度，身體忍耐不住，就此送了命。

本城年老的人，曾經見過最偉大的人物的出喪，成羣結隊的人們跟在那大人物的遺骸後面，送上美麗的山穴墳地；但是，你試問他們在本城裏所見到過的出喪排場最長的是那一個？能引起全州人注意的出喪是那一回？我敢担保，他們一定回答道：『是小勤妮的。』

卡西第勤妮健康營至今還存在；那是一個極有理由自暴自棄而不甘自暴自棄的女子的紀念碑啊！

10
31234
(3)

談 之 驗 經
洪 馮 著
正義 洪 著
羣 學 洪 著
激 流 洪 著
版 者 行 者
行 者 行 者
行 者 行 者

一九四七年三月初版