

# 逍遙 在自 生一過

● 譯編怡心張 ●




# 逍遙 在自 生一過

● 譯編怡心張 ●





書卷萬讀路里萬行



逍遙  
在自  
生一過

譯編怡心張



## 錄目

### 卷頭小語

人爲生而生活，  
不是爲生活而生。

哲學家說：「人生並不如你想像的那麼好，也不像你想像的那麼壞。」然而，絕大多數的人，對於人生都持悲觀的看法。

歲月悠悠，我們如何在人生的旅程中，能夠享有充實而美好的生活？使生命的火花光耀自己，也照亮別人？這一切都操持在我們自己，你願意生命愉悅嗎？你期望生活快樂嗎？那麼請你細細的品讀這本書。它可以使你擊破悲觀的思想，驅除無謂的煩惱，讓您逍遙自在過一生！



嘗試是開啓樂趣之鑰	八
生活的計劃	一五
畫出明天的遠景	一八
讓運動進入你的生活	二二
早餐是精力的源頭	二四
讓自己心寬而體健	二五
安得一睡解千愁	二六
祝君耐睡到天明	三〇
愛情持久的秘訣	三七
夫妻愛情總檢查	四三
勿使家庭戰火時起	四七
床頭相罵床尾說話	五一
美滿婚姻法則	五五
能再愛一次嗎？	六一
讓他知道你愛他	六六
不願人間見白頭	七一
愛能傷人・愁會害你	七五

危險的吹毛求疵症·····	七六
借酒消愁愁更愁·····	八〇
讓死亡願望昇華·····	八五
克服恐懼心理·····	九五
自我犧牲並非永遠是美德·····	九八
你能當機立斷嗎？·····	一〇二
如何善用時間？·····	一〇六
莫為浪耗金錢而拼命！·····	一一二
世上沒有沉悶的職業·····	一一七
「忙」不會傷人·····	一二三
不要閉置了你的頭腦·····	一二四
莫看輕你的記憶力·····	一三四
培養吸引人的力量·····	一三九
作個個性優美的人·····	一四九
沉默的藝術·····	一五四
有生命就有希望·····	一六〇
永不屈服的生命力·····	一六八

接受大自然的教訓·····	一七二
人情那比舊時濃·····	一七九
讚美是一種藝術·····	一八四
和氣的奇蹟·····	一九〇
獲得快樂的法門·····	一九五
人生座右銘·····	二〇一
多作有益之事乃達有涯之生·····	二〇六



# 嘗試是開啓樂趣之鑰

缺少試探的精神  
生活將會變得非常沉悶

「世間最快樂的人，就是在生活各方面都能去嘗試的人。世間最苦惱的人，就是半生祇有一件嗜好，不幸失去了這一件慰藉，他就感覺到苦痛了。」

上面這話是羅斯福上校 (Colonel Theodore Roosevelt) 說的，假使你看見過一個瞎子，一旦雙目復明，那一副情景，你就知道這話含意之深了。我記得有一人患腦瘤失明，度着黑暗的生活，已有十五年，一天醫生將他的瘤割去，雙目復明了。他將黑眼鏡除去，重看見這五光十色的世界，他眼中看到的一切都是新鮮的，他又要來嘗生活的一切了，他當時臉上那副驚喜忘形的模樣我永遠都不會忘記的。

成千累百的人都來詢問過我，怎樣可以使生活較快樂？這般人盲迷無知，正和這瞎子害腦瘤時不相上下。他們生平祇知有一事可樂，於是集精會神，專心注意到那一件事上去。他們需要一位心理分析家診治一下，提醒他的視覺，刷新他的情緒。使他能飽覽四周一切的活動，增加他生活中新的趣味。

我們大半都是這樣：年齡增長，嗜好也就隨之減退。兒童起初對於任何事情都發生興趣，但是，當他們學着專心注意到某項事時，他們就將暫時與他們無關的事給丟開了。此時除非有人仔細的加以指導，不然他們就會養成一種愚蠢的習慣，遇事都厭棄不去做，結果因為沒有樂趣，常感苦悶。他們也許會專心於一般所謂『遊戲』的活動，遇着所謂『工作』一類的事，就厭倦不肯做。養成一種心理習慣，使他們盲目無主，過多年苦悶的生活，或竟這樣苦悶的過了一生，永不知做有益的工作時，樂趣無窮。

世人所謂成熟的年齡，普通就是指已養成那種厭棄事物的習慣。一心去謀利，厭惡戀愛，厭惡笑樂，厭惡一切社交的生活。一般人都不能例外，差不多都是如此。至於婦女呢，祇知注意那家庭中沉悶的事務，至若閒情逸致，一般精神方

面的樂趣，都置之度外了。

假使一個人自孩提時起，眼界日趨窄隘。若求重享生活的樂趣，那必須遵守這條方法，努力不懈的做下去。甚麼方法呢？就是：對於每一件事，都要去嘗試一下，就是每一樣高尚的事情，他都要試一下，他必須養成一種積極的習慣，來改除他那懶動的老脾氣。

有人說，他們不能看到金字塔，因為沒有錢；他們不能學習音樂，因為他們沒有時間。但是他們不會想到：一件事情，對於某一個人極沉悶無味，對於另一個人却奇趣橫生。你但須統計一下，你十幾個朋友平日引為樂趣的是一些甚麼平淡的事情，也許你就要奇怪：日常生活中，竟有這麼許多事情，你都不會試過。

我新近曾對一位太太說過，請她對下列各事，不妨一試：試着和你的孩子作溜冰的遊戲，試作手織花邊；閱讀狄更士 (Charles Dickens) 的小說，買幾張舊唱片，學着聽聽音樂，每逢星期五，往城裏去，和你丈夫一齊去看看電影（這事是她丈夫有一次對我提議的），每星期學着燒一樣新鮮的小菜，不用照那些烹飪法去做。我一共提出十件事來，請她去試試，她對於其中七件事，感到極端

的興趣，現在已習以爲常了。生活上若能有一件新的事做，也能使一人更快樂的。

也許你會這樣說：『我祇能做我現在做的事，我沒有空做別的事。』假使你果真如此，那你可就糟了。因爲你將你所有的興趣全都專注在一件事裏，而這一件事十九是保不住的，一旦喪失了這些樂趣，你變得怎樣呢？所有你一切精力，所有的願望，主要的興趣，全都被破壞無餘，而你就消沉不振了。譬如做母親的，若平日一心祇顧愛孩子，一旦孩子們離家他去時，她就寂寥無依，有無可排遣之苦了。還有人平日祇知做生意，等到一旦退休回家時，簡直就那樣消沉下去。我從來不曾見過一個人，平日將所有的興趣都集中在一件事上，而結果却能得到快樂的。至於這種人往往遭到意外的打擊，一蹶不振，那例子真多不勝舉。

吾人計算時刻，那習慣有如在眼睛上蒙了巾帕，使我們在日常的生活，忽略了許多好玩的東西，有趣的事情。因爲計算時刻的人，一心祇知注意他的時計，兢兢業業的去遵守他的時刻表，惟恐遇着甚麼障礙，稽延了他的時刻。我知道好些人都這樣，他們寧費去一刻鐘，去閱那證券交易所的新聞，但是每星期經過

那交易所多少次，總是匆匆的過去，雖沒有他事，也從不想到進去看一看。其實走上兩步台階，推開一扇門，是費不了多大氣力的，是費不了幾分鐘的，然而這一來，你能使你生活經驗中更爲豐富一點了。

養成各種不同的興趣，並不是叫你不去專心做事情，乃是叫你將專心的範圍給擴張開。因爲有許多經驗，有許多興趣，可供你隨意採取，可使你神智清明，可使你身體健康，可助你充分發展。做事時請你仍專心，但是對於一切促進你的身心發展的事物，都去加以嘗試一下，以磨礪你的才能，振新你的精力。

對於事物存寬容心，和對人存寬容心一樣，都是由實地試探得來的。假使你旅行時，一向乘的是臥車，那末以後試改乘一回馬車或公共汽車。你也許會覺得這種新的嘗試新鮮，在生活中，你又得到一項新的樂趣。假使你一向是乘臥車的話，那末不妨請你省幾個錢，乘一次馬車，結果你正可以得到同樣的樂趣的。

對於每樣事都去嘗試一下，這方法假若能實行多年，在日常的生活中，你一定可以得極其豐富有益的材料。對於自己的朋友，對於商場中的相識，你都可以更容易和他們情投意合，無論遇着湯姆或狄克，或毛得，你都有話好談了。

我真不懂得，一個明白事理的人，既然知道生活可以發展，既然知道生活趨狹的苦楚，爲甚麼仍不決心從事發展去。其實，對於每一件事都嘗試一下，你雖然曉得應當這樣去做，但這並不是說：你實際去做。不幸得很，在想去做一件事，和實際去做一事，還存有一條心理的鴻溝。要度過這重難關，惟有一法，就是勇往直前，不去再三思忖。我有一個朋友，是一位年青的學校教員，她一直說要往白慕達(Bermuda)去，但是說過便罷，總是那樣推諉下去。有一天我和她一同出外散步，乘機走過一家旅行社。我藉口要索一張輪船時刻表，就和她一齊走進去。正在櫃台前說話時，我忽然掉轉談鋒，講到往白慕達旅行的事，而她就不知不覺中，將船票給定下了。我們可以看出：她不會細慮種種的步驟，她直接攫住她的目標。

有許多有益身心，有樂趣的事，供自己隨意選擇去做，自然不會盲目的去尋樂去。生活假如缺少試探的精神，就會變得非常沉悶，而我們時常就不免去尋點刺激，來排遣了。赫斯黎(Aldous Huxley)說得好：『普通人的生活，平日總是沉悶的，時常受到酗酒狂歡的刺激。』我們若任自己的興趣過狹，那要排除

自己沉悶時，祇有仗那些邪惡的刺激。假使我們能養成廣泛的興趣，不盲目亂投，去自由審擇的，那多麼好呢。一個人平時假使能細玩世界的奇妙，欣賞四周的一切，保險他不會覺得生活沉悶，更不會一時任性，不假思索，去尋不適當的遊樂，來爲自己排除沉寂。

# 生活的計劃

要使人生有意義  
就須把眼光放遠

要使一生做得值得的唯一方法是放遠你的眼光。目前的處境也許有許多不如意處，這就更慎重計劃，耐心做去，勇往直前。

不要怕。你比其餘一切東西都來得偉大，你的將來完全握在你自己的手中，所以做計劃是重要的，又是做之前的必經步驟。

別人會告訴你生活是無從計劃的，你不要聽這些話，一切偉大的事情，在沒有成功以前，多數人是說不會成功的。但你可以計劃而失敗，失敗以後重新計劃，直至成功為止。

一個人活着並不能說就是生活，他自能負起責任，決定做出偉大的事情來時



，方可說是生活的開始。許多人的心目中都沒有目的，他們希望自由，但不願意負起做人的責任，因此往往依賴別人。

一般在計劃的時候，往往以金錢為前提，他們有了錢怎樣，有了錢怎樣，但是一個人並不有了錢方纔談得到計劃的，生命纔是最寶貴的東西，他如果能善利用這個天然的禮物，可以做出許多驚人的事情。

有許多人在一生之間不知錯過幾次機會，因為他們不知怎樣去注意機會，也不能分別是非，所以應該將每日接觸的事物加以注意，不但要考慮目前怎樣，還要顧到明年，後年，甚至十年以後怎樣。

要得到一個將來的想像，可以先將以前的幾年加以考慮，因為過去的幾年，也許養成了許多不好的習慣，已往的幾年也許大有關係於今後的機會。

以一個男子來說，在二十一歲至三十歲之間，他的目的，不外乎解決二件事，第一是職業問題，第二是婚姻問題。如果解決得法，三十歲以後的生活，就可以比較的滿足，這時候積儲金錢較為便利，足以供給子女的各種費用。但是舒服以後，每使我們的志氣減短，要補救這一點，如果有一個讀書計劃是很有效的