

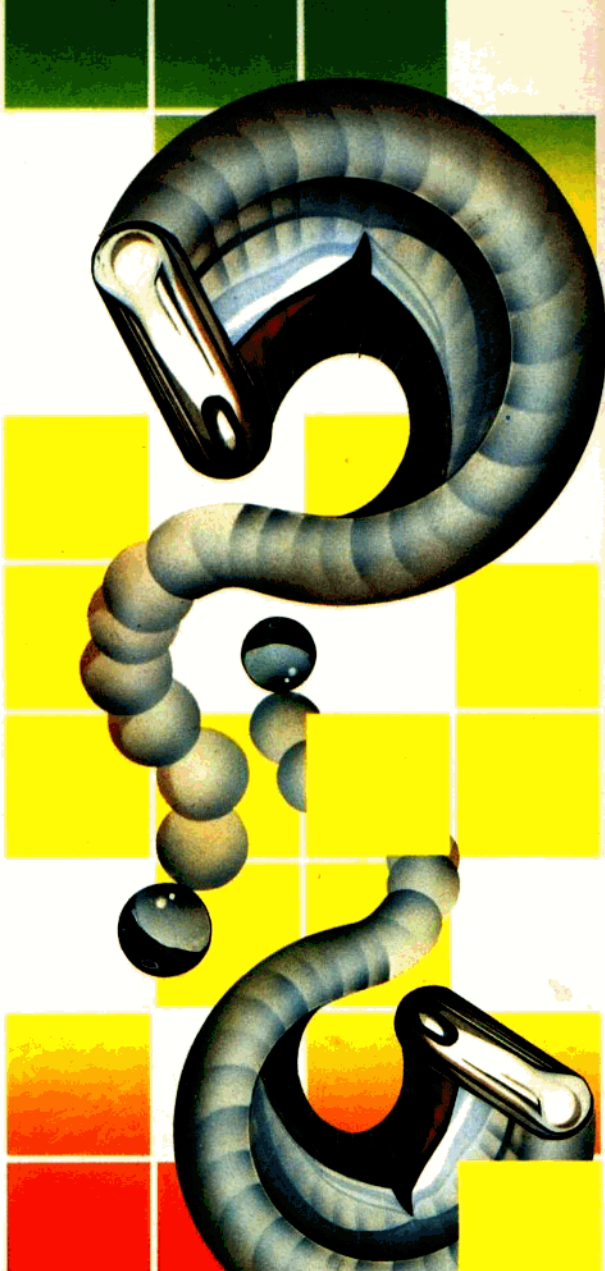


人生的體驗

戰勝情感、創造快樂、突破人生難關

陸明／編譯

大展出版社



處世智慧16

人生的體驗

■陸明 / 編譯

何必自卑？
你確是偉大的！！
如何戰勝情感，
創造你的快樂，
幾個難題答案，
本書為你突破。

大展出版社有限公司 印行

目錄

第一章 怎樣戰勝你的情感	七
何必自卑	八
你確是偉大的	一一
害羞症	二一
怎樣對付懦怯的心理	二七
勝勿驕	三四
如果沾染了偷竊癖	三八
創造你的快樂	四一
第二章 十種「心理病」的診療法	五一
精力缺乏	五二
做不好	六二

討人厭.....	六七
守財奴.....	七一
不能上進.....	七五
缺乏記憶力.....	八〇
容易受騙.....	八四
愛咒罵.....	八九
愛喝咖啡.....	九四
偏執癖.....	九八
第三章 幾個難題的答案	一〇五
為什麼有「差不多先生」.....	一〇六
騙子的成因.....	一一〇
你患「歇斯底里」症嗎.....	一一四
假如你犯了罪.....	一一九
你有成見嗎.....	一二四

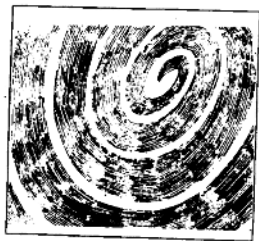
你常常被夢攪擾不清嗎.....	一二九
依賴癖治療法.....	一三五
你有資格做「可靠的證人」嗎.....	一四二
你需要人家監視嗎.....	一四八
什麼是我們的支配者.....	一五三
第四章 人生與修養	一五九
抱定宗旨.....	一六〇
自求進步.....	一六四
欺騙與說謊.....	一六七
風水輪流轉.....	一七一
不為逆境所困.....	一七四
失敗之後.....	一七七
你有領導才能嗎？.....	一八一
你是可愛的男人嗎？.....	一八四

快樂自己尋.....	一八七
成功的條件.....	一九〇
身心的健康.....	一九二
人格與操守.....	一九六

怎樣戰勝你的情感

第一章

怎樣戰勝你的情感



何必自卑

朋友！你的思想可以影響你的事實到什麼程度，你能知道嗎？

「信心」有的時候可以移動山嶽，但也有時候竟不能跨越過一個小小的土堆；你相信嗎？

我們常常因為思慮過甚而將煩惱加深，這好像是把小小的土堆化成了山嶽；不過，假使我們能用一種寬懷的態度，也就能減少阻礙，即使不能把山嶽一下子化得像小土堆那麼的小，至少也可化為可以跳過的煤堆吧！——思想的能力全繫於去做或不做，然而同時也還有相當的界限。假使對於一件絕對不可能的事，却去抱定一種麻醉的快樂、希望和決心；來哄騙你自己，這種緣木求魚之舉，豈不是太愚蠢了嗎？

你千萬不可以把眼光看得太小，以為世界上的事情「不過如此」；要是你真以為是如此，你就會中了「樂天安命主義」的毒，再也不會去「奮鬥」了！福洛特曾經指出，這便是神經和心理不安適的起源！

當然，一個穿了高跟皮靴的人，不見得能將身心兩方面都因此提高了；同時，你也不能用一

種公式，去完成你一切想做的事！暗示是一種用得極廣的治療方法和健康補助法，用你全身的自信力，去跳過每一個溝渠吧！可是，在你開始跳過以前，應該先去選擇好你的溝渠。如果你是十分有把握達到勝利的話，也許你是不會竭盡心力拼命地去幹了；又如果你十分清楚的知道自己一定要失敗的話，也會覺得這是不值得你去嘗試。所以，從人類心理上說，你往往是躊躇在過勝或過怯的中間，而我們要研究「實用心理學」，就是要糾正這方面的錯誤！

根據一般心理學家的意見，人類最普通的一種錯誤，便是容易走向極端！比方說：你以為有些事物可以因為樂觀和自信力而促進不少，於是你便以為這是最上的好方法，作為你的人生哲學惟一的嚮導了。或者，你以為一切的成就，都是因為熱烈的信仰、堅決、努力，那也是一種走極端的錯誤！要知道現在的世界，不需要人們站在播音台上，催促着人向前奮鬥；而最需要的，却是那適當的友誼的引導，教人怎麼樣去開始嘗試！

我們只要具有高尚的理想、正直的意志、要成功的決心，我們就隨時隨地可以得到益助。要是誇大自欺，不顧一切阻礙，受一定公式的欺騙，那就在在遭逢到成功的阻礙！有許多人自認為是「新思想家」，其實，所謂「新思想」，無非就是根據着舊道德，而使它們格外的趨於極端罷了！——聰明的思想比新思想好，因為新思想中有不少是錯誤的！

於是，難怪我們時常要受到一種不堪忍受失敗的感覺，以及一種前所未曾料想到的失望！

在生氣蓬勃的少年人的字典中，好像是沒有「失敗」這個字！

的確，年少的人是比较能夠「樂觀」；要是到了「中年」，他的字典也就變成「灰色」，似乎滿字典充塞了「失敗」的名詞！——一個真能批評自己的人，好像覺得他一生的「大失敗」，將他許多的「小成功」都淹沒了！

「自覺卑下」，這決不是一件「美德」；那是偉大成功的一個真正的阻礙！維也納有一位愛德華博士（Dr. Alfred Adler），他根據了這一種的理論，成立了他的心理學：他相信一個人的肉體上有什麼缺欠，便可以作為一種起點，使他開始「自卑」，結果由於這種自卑的感覺，形成了他前途發展的真正阻礙！

你確是偉大的

不管你是什麼樣的人，也不管你是做什麼事情的，或者你過去的成就是怎樣的？你敢於這樣保證說：

——你是比你想像中的你還要偉大！你將來的發展，也是比你所想像的還要來得偉大！

當然，你是有點不信任我所「保證」的；就是事實也告訴我們：世間有許多男女，他們是平庸地生活着；也有許多男女，他們早已失敗了！還有千千万萬的人們，他們已被「失敗」的信念束縛住；這些人難道也是偉大的嗎？

其實，我以爲他們只要把這些有害的信念除掉，便可以飛黃騰達起來，便可以獲得幸福和成功，便可以成爲偉人了！

我這樣的告訴你們，並不是故意做作着表示「樂觀」；因爲我研究精神學，已經有二十五年的經驗，在此期間，我曾碰到過各式各樣的人——貧的、富的、貴的、賤的、男的、女的、老的、幼的都有。

在我所碰到的這些人們中，往往都存在着這種自貶心理；在這種心理狀態下，人們便不得不過着一種自暴自棄，自毀自滅的生活了！

這種「自貶」心理，滲進了每個人的工作中、家庭中、娛樂中、社交中，甚至戀愛及兩性生活中；於是，使他們在處處地方感覺到「不如人」，這觀念一天一天的根深蒂固，一天一天的蔓延擴展，結果使許多人在「絕望」中將一切都拋棄了。

像這樣的悲劇，實在是儘可避免發生的！因為每一個人所具有的潛力，每一個人所具有的才能和富源，可以說是無窮無盡的；但是，他們自己那裏知道呢？

我曾經碰到過一個男子，他已經四十歲了，却還在暗中摸索着，還在試驗着，還在尋找着自己；他在美國經濟恐慌的期間失業了，靠着政府的救濟過活；可是現在，政府快要停發救濟金了；他不知要怎麼辦才好！他對我如此說：

「我已是中年的人了，我有一個妻子和三個孩子，除了家中還存有幾件傢俱外，我已是空無所有了！銀行裏的存款，我早已支用完了；從前的一點積蓄，現在也早就沒了！可是，先生，你還說我是一個偉大的人，這是從何說起呢！」

我怎麼回答他呢？我說：

「不錯，先生，我說你是一個偉大的人；就是其他和你處在同一困難逆境的人，也都是偉大

的人。我知道你能做一個有用的人，即使你過去不能走上人生的軌道！所以，我要坦白的對你說：你是在破壞你自己的前途！讓我來看看你的困難是在那裏，讓我看看到底有什麼東西阻礙了你的進展？」

的確，不論那一個人，至少都能把一樣事情，做得很圓滿的！

你現在還沒有發現你自己會做什麼事，等到你能夠發現了的時候，你所有的煩惱，都隨之完全消滅了！到這個時候，你便會同意我所說的，相信你自己畢竟是一個偉大的人了！

有一位小姐跑來找過我，她告訴我還有二十五歲，但我却疑心她已是快近三十歲的女子了！她怎麼對我說呢？——

「我失敗了！我不論做什麼事情，結果總是失敗了！我沒有男朋友，我沒有職業，我過去所以還能生活着，那是靠着『希望』來哄騙自己，但現在我連『希望』也沒有了！我過去以為我之所以失敗，是在於碰不到適當的人，是在找不到適當的機會！老老實實說一句，我現在也只好還是如此想。然而，即使我今晚歸去，碰到了一位仙女，那又有甚麼用處呢？總之，像我這麼有了年紀的人，一切不是都已太遲了嗎？」

哈哈，這位小姐說「太遲了」，我還以為她「太年輕」呢！只有這些遊手好閒不做事的人，才會處處以「太遲」兩字為藉口；所以，我對她說：

——不，小姐啊！如果你是在尋找妳的靈魂，如果妳不是在尋找煩惱的根源，時間是不成問題的！

——妳儘可以尋出一顆火星，把這火星煽動起來，使它成爲妳所需要的動力，變爲討人歡喜的個性的火焰！妳是聰慧的，妳是可愛的，妳不要自輕，要知道許多轉失敗爲成功的人，遠遠不及妳呢！

——妳不可失望喲！也不可心灰意懶啊！輕世玩世的態度，對妳有什麼益處呢？把妳的眼淚拭乾吧！雖然痛快地哭一場並不算壞，可是，妳又何必悵悵悔恨呢？不要太可憐自己吧！須知妳也是一個偉大的人，我可以證明給妳看！

——的確，我可以舉出許多的例子給你看，可是，那也許對你沒有甚麼益處；因爲妳的困難，不一定是和他們相同的；換一句話說，沒有兩個人的困難是一樣的；他們的過去，他們的經驗，他們的教育，他們的困難，都成爲不同的特殊的問題！

雖然這樣說，補救的方法却大抵是一樣的；就以上面我說的那個男子，和那位小姐來舉例吧，那男子自己開了一個加油站，因而發現了他自己：原來，他從前所以失敗的原因，是由於一種做「老闆」的慾望沒有滿足；現在，他已經做了「老闆」，他就覺得自己確是偉大的人了。

再說那個女人呢，她有一種創造的慾望還不會滿足；難怪她要到處碰壁，一事無成了！以致

使她老是感到不滿意，怨天尤人，怎不「未老先衰」呢？結果，她當然是不討人歡喜了！其實，她只要去從事製造女人的帽子的工作，就可以把她平日所壓抑着的慾望伸展出來，使她對於自己的成就感到了滿足，使她臉上的皺紋消失了，使她的脾氣變得柔順可愛了；連她自己也承認是一個偉大的人了！

因此，我要請問你：你可曾和自己做過一次真心的、誠懇的、披肝瀝膽的細談嗎？換句話說，你可曾真正認識過自己嗎？——當蘇格拉底第一次說出「認識自己」這句金玉良言的時候，正和今日的精神病學家一樣，他以爲一個人要是不徹底地了解自己，便不能有極大的發展，也不能適應環境，甚至不能向前獲得勝利，以致在世界上佔據重要的地位。

所以，我時常勸那些跑來找我的人，先要徹底地認識自己，然後，才可以改變他原來的職業。照普通說來，能夠「認識自己」，就足以改造一個人了！你只要直截了當的毫不畏懼的把自己分析一下，就可以將你的見解加以改變，使你克服了「不如人」的心理，一條康莊的大道，就會出現在你面前，達到了你所期望的目標！

或者，你要這樣說：

——我已經分析過自己了！

真的嗎？你的確是做了一次深刻又誠實的分析嗎？你可是毫不畏縮地面對着你過去的缺點和

錯誤嗎？

我所以要注重自我分析，那是有百分之百的充分理由；因為有大多數人，總是在欺騙自己而不知道，他們是很少能面對事實；他們對於「失敗」只是給了一些「好理由」，而沒有尋找出它的「真理由」；難怪他們永遠是在苦藥丸上塗了一層糖衣！

我們愈是將事實遮蔽，愈是不認識自己，也愈會不斷地做出種種錯誤的事，產生種種「不如人」的想法，把自己看得「不夠偉大」，以為自己是天下最沒用最可憐的人！

就像上面所述的這位先生和那位小姐，便是這樣的人。在一般沒有瞭解普通心理的人們，聽到了他們的告訴，一定會同情他們；然而，我們歸根究底說一句，也只好抱怨他們自己的不是——他們還沒有認識自己，根本的困難便在這裏了。

大概說起來，我們在教養中所得到的觀念或者是夢想，往往和現實生活是不相吻合的；比如說：有一個男孩子，他口口聲聲地打算做醫生，於是，有許多人就教導他怎樣做，其實，他的性情是不近醫學的；難怪他是永遠做不像醫生了！

另有一個男孩子，因為他的父母是做工的，便有人勸他不必進大學，只要心滿意足的做個工人就好了！

還有一個女孩子，她有表演的天才，想到舞台上表演，可是，環境却不允許她達到目的，