

生人的快愉

譯莉華王



生人的快愉

譯莉華王





書卷萬讀路里萬行



生人快愉

譯編莉華王





錄目

微笑的力量·····	七
沉思的藝術·····	一〇
快樂的公式·····	一三
永恒的美麗·····	一七
學習當機立斷·····	二〇
如何培養才能之美·····	二五
消除怯懦害羞·····	二九
培育生的意志·····	三三
用錢的藝術·····	三七
增進能力的方法·····	四〇
如何運用時間·····	四五
控制自己的脾氣·····	四八
抑制驕傲心理·····	五一
成功並非偶然·····	五四
何苦焦思愁慮·····	五九

致力認清自己	六三
自我分析測驗	六八
讚美的藝術	七二
必須面對現實	七五
讀書如談戀愛	七九
友誼愛情並進	八二
友誼是稀世之珍	八四
交友的五個誠條	八八
能哭就哭吧！	九一
成功十大要訣	九五
如何選擇職業	九九
飲酒也有藝術	一〇四
美麗的謊言	一〇八
莫陷悲觀之境	一一二
培養處世能力	一一六

內向與外向·····	一二〇
談話的技巧·····	一二三
多聽少說·····	一二六
妥善安排未來·····	一二九
如何利用缺陷·····	一三一
何以堅定信心·····	一三四
節約之道·····	一三八
工作能力測驗·····	一四二
珍惜寶貴青春·····	一四六
幸福之鑰·····	一四九
使家庭變成樂園·····	一五二
人要衣裳·····	一六〇
常感年輕愉快·····	一六三
使人心悅誠服·····	一六七
情侶交談方法·····	一七一

利不往無 · 笑微露面
年延壽益 · 效有惠實

量的笑微

世上有許多穿美服，飾寶玉，濃抹如妖姬，臉上充滿驕傲，利己，虛榮的婦人；也有許多不事妝飾，從樸素的衣服下，放射出真情、快活、謙恭的光芒，臉上露着微笑的婦人。那一類才是社交界的勝利者，不言可知。

俗語說：『美人的一顰一笑足以傾城傾國。』

然，笑的魅力不限於美人或女人。在男人間的交際上，微笑也常成為捕捉對方的心最有力的武器。我們知道所有動物之中，只有萬物之靈的人類能笑。換言之，笑是人類獨有的自己表現法。所以利用這天賦人類的珍貴的笑，可以說是人類的一大特權。

微笑是一種簡單的行爲，是一種無聲的言語，它似乎向人細訴：『我喜歡你，我愛慕你，我

能和你見面覺得很快樂。』

世界上再沒有任何東西比微笑更實惠、更有效。你不必費一分一文就可以隨時隨地給你的兒子、傭人、太太、同僚、上司或部屬，甚至於過路的陌生人一個好意的微笑。這不但對你無任何虧損，而且會為你帶來你意想不到的快樂與幸福感。的確，微笑能使自己心情愉快、廣闊，使你家庭美滿，交際圓滑，延年益壽。

惟有時微笑也要費幾分的努力。因為人是感情的動物——有喜、有怒、有悲、有樂，在漫長的生活，有時精神難免沮喪不振，意氣消沉何來微笑呢？但是我們應該明白在這個時候我們才真正需要微笑的幫助，我們必須裝作快樂，我們必須下意識的微笑。這有充分的心理學上的理由存在，心理學家教授說：

『行為從表面上看來好像是從乎感情，其實行為與感情是同時而起的，我們調整我們的行為間接地可以調整感情。所以當我們陷於憂愁時，使恢復快樂的唯一捷徑是假裝快活，好似快活已經來臨一般地活動。那麼我們一定會如願以償。』

相反的，如你在心灰意冷的時候，垂頭喪氣必定加添其深刻。發怒時揮舉拳頭必更火上加油，如果你將揮舉的拳頭慢放下來撫摸對方的頭的話（小孩的頭千萬不可試），你的怒氣一定在不知不覺中雲消霧散無疑。

幸福決不是外來的，它在外邊是撿不到的，因為它是屬於內部的，即是我們內心的狀態的一種。是故追求幸福，必先從訓練控制自己的思想做起。當你憂愁不想微笑時，你就抑制你的感情而勉強裝笑（當然不會是由衷的笑），但是不一會兒真正的微笑就會來代替它了。

倘若你能逢人就以微笑打招呼，保證你一定可以得到快樂與無上的幸福感。我們在日常生活上是否犯有對同僚、上司、部屬、朋友、傭人、家人等保持我們虛偽的威嚴故意裝腔作勢的毛病。若有，必須立即止步回頭，因為那麼做是毫無意義的，而且會損傷他人的自尊心，真正的威嚴與德望決非由這種傲慢的態度能保持的。如果你有值得受人尊敬的人格，縱使你面露微笑，殷勤待人，你的威嚴，德望仍然是凜然不能犯，無損於一絲一毫。

康健害損 · 張緊活生
想默思沈 · 燦光命生

術藝的思沈

經常在極度緊張中生活，是有害於肉體及精神健康的。可是我們多數人只有兩種方法消磨我們的閒暇：工作或遊戲——而不論做那一件事，總是竭盡全力。我們難得想到，日常生活中的休止，可以作另一種可貴的用途，那就是沉思。

我們看到一個人靜靜地坐在飯店的走廊，或自己家裏的起居室——既不在讀書，也不在寫作，也不在工作，也不在遊戲——只是無所事事地坐着，這對我們將引起怎樣的感想呢？首先我們一定以為，他不等什麼人，同時我們也許會對他的無聊表示同情，我們絕不會想到，表面上他似乎無所事事，事實上他却在幹着又重要又愉快的事——任讓他的頭腦盡情地飄逸，完全脫離四週的環境，展開它的雙翼於沉思之中。

沉思可以使我們處於休息的狀態，保持精力

以供未來之用，並且使生活保持平衡而富於彈性；藉着沉思的力量，我們往往改變觀念的內容，這對內心的發展實在大有幫助。

沉思不需要任何特殊或確定的技術，只是簡單地鬆弛我們的頭腦，使它離開現世的目的和所謂『實際的』問題，而安靜地飄逸。這不過是存心給我們的思想一個休假，離開日常生活的瑣碎現實，有意引起一種寧靜的心境；正像我們聽着美麗的音樂，或是看着日落的光景，或是仰視高山時自動引起的心境一般，這態度相當於不會預期的驚異，不會計劃或費力的思索。

沉思不需要任何肉體上的幫助，只要有相當舒適的地方可坐就行，環境也不十分重要，因為我們一旦養成沉思的習慣，我們對於環境就會視若無睹。不過寧靜而美麗的環境有相當幫助，有時它會自動地引起適當的心境。

大心理學家威廉·吉姆斯，勸他哲學班的學生時常到禮拜堂去，據他說，到可以引起沉思的安靜的地方去的習慣，能夠幫助我們的觀點踏上正路。他說，到禮拜堂去，正好比在人群中擠軋的一個人，踏上附近的門階，向擁擠的人頭望去，看到全體群眾的動向，於是能夠再走下來，擠入人群，向正當的方面軋去。他覺得對於沉思也可用同樣的比喻，沉思使我們不為瑣碎的顧慮所束縛，對重要和不重要的事物加以辨別。於此，這經驗在精神上的重要性也不難想見了。

要開始沉思，我們只須引導我們的頭腦趨向正路，這初步的引導，必須使頭腦趨向上部與外

部，集中於一般的，非私人的事物，而不是向下部或內部，思索有關自我的事物。

頭腦對於實際的計劃和固定的思想感到厭倦，所以它會輕易地解脫這一切狹隘的思想。開始這手續的最好方法，是短時間集中思想於一般而抽象的觀念，如美麗的性質，真理的意義，勇敢的精神，人類的命運，永生的性質。或是取一條動人的引向，讓其中所含的意義留在你的腦中，也許你會想出一種新的解釋，因為據說每一個神秘的格言，必有七種到七十種的意義，你一旦對你的思路指示方向之後，就隨着這思路而去，任讓它帶你到任何地方。

在苦惱的時候，你為一種煩惱或情緒上的苦悶所苦，除了沉思以外，再沒有獲取安靜的更可靠的方法。並且我覺得再沒有比沉思有助於控制理智，和判斷的時間上與精力上更經濟的方法。沉思作為利用空閒的一種方法，是人人都能採用的，不問他年齡或經驗，同時它也是使生活崇高的一個重要的步驟。

惱煩可不·樂快要
跑溜讓莫·會機找

式公的樂快

在過去只有詩人與哲學家曾企圖尋求快樂的公式，但是，今天醫生及精神病學家研究的結果，得到了更科學的結論，這個結論可以適用於我們大家身上。

結論中有一條是智慧與快樂不可兼得。根據俄亥俄州魏斯里安大學所作的調查，證實智慧商數高的人，很顯着地沒有智慧商數較低的人快樂。調查結果，顯示聰明的人總是不滿足。『機靈』的男女往往是敏感的、緊張的和不安的，而且雖然在別人眼裏看來，他們最具有追求快樂的最大能力，但他們本身却最深切地感到缺乏這種能力。

加利福尼亞大學醫學院一群科學家的研究所得，斷然表明『具有高度智慧的人，在追求滿足中所遇到的困難，遠較一般人為大。』

女人比男人有較大的追求快樂的能力，據這些研究人員之一的費因克博士表示，他說：『研究結果顯示，當一個女人需要一所房屋，一個家庭和一位愛侶的願望得到滿足的時候，她的快樂遠較得到同樣滿足的男人所感到者更大。男人天生有一種不穩定及不滿的傾向。』

艱鉅的工作是使一個男人快樂的最重要因素之一。社會學家蘭迪斯發現，閒暇較多的男人很容易由於無聊而感到頹喪。牧師兼社會學家的希爾地布蘭德補充說：『安逸還不如工作較為易於帶來快樂。』在各項職業當中，商人曾顯示出是最快樂的，其次則為教師及辦事員。

喬德教授曾說過：『工作帶來快樂，而財富的追求則否。』可是在最近一項以法國男女為對象的『快樂調查』中，錢却凌駕其他一切而居於快樂的必要條件。大多數參加這次調查的人，都十分肯定地表示，如果他們富有，他們就會快樂。

健康居第二位，安寧居第三位，愛情成為倒數第一名。只有百分之十的男人及百分之五的女人，認為感情是快樂不可殘缺的條件。

這項調查同時顯示，忍氣吞聲的人比較不容易得到快樂，把感情發洩出來的人則較能享受人生。有一對夫婦報告，當他們彼此之間鬧彆扭的時候，他們就把一些舊碟子向牆上摔，摔兩個碟子以後，怒火也就消了，繼之則為哈哈大笑。

在威斯康辛州立大學主持的一項研究計劃中，一千位老人受到訪問，他們一致認為他們最快

樂的年代二十五歲到四十五歲，這個消息使目前正在這段年齡之中而却苦惱重重的人感到驚異。

研究發現，雖然年輕的成年人可能自稱『快樂』，但他們有許多人實際上却爲似水年華而煩惱。他們常因成就不夠而感到光陰易逝，他們由於對一些虛幻的錯誤感到悲傷，而自艾自怨，借喝悶酒以消愁，他們視老之將至爲大禍臨頭。

可是，當這些人活到了六十五歲的時候，他們可能同樣認爲二十五歲到四十五歲這段時光是一生中最快樂的時光了。在威斯康辛這項調查中，只有一人選擇童年爲其一生中最快樂的時光。童年時代在此公式中降格爲第二。結論再度強調工作與快樂之間的連帶關係說，『男女都一樣，在他們一生中工作最努力，責任負擔最重的時候，也就是他們最快樂的時候。』

此項威斯康辛調查，要求一組男女代表寫出他們過去三個禮拜所作所爲中最使他們快樂的事。下面就是大多數人快樂的來源：

- 一、與其他人在社交上的接觸——訪友、約會、會見新朋友。
- 二、達到某種願望、慾望或野心。
- 三、遊戲、運動及娛樂活動。
- 四、談心以及『擺龍門陣』。
- 五、打扮、美化自己容貌以及治新裝（主要是女人）。

倫敦精神病研究所的精神病專家吳爾夫博士，認為科學就一般而言，已經獲得了和詩人所得到的同樣的結論——爲了尋求快樂，我們必須在自身以外的目標上努力。如果我們生活只爲自己，則由於我們眼光有限，興趣狹窄，我們經常會處於厭世的危險中。」

這位專家說：『就心理上的效果而言，你把興趣放在清潔你居住的環境，或贊助孩子們的俱樂部，都是一樣。選擇一項較能導致人類快樂的活動來從事。』

『一個人無法知道生活的意義，直到他能夠捐棄自我而爲增進人類全體生活而努力爲止。』