

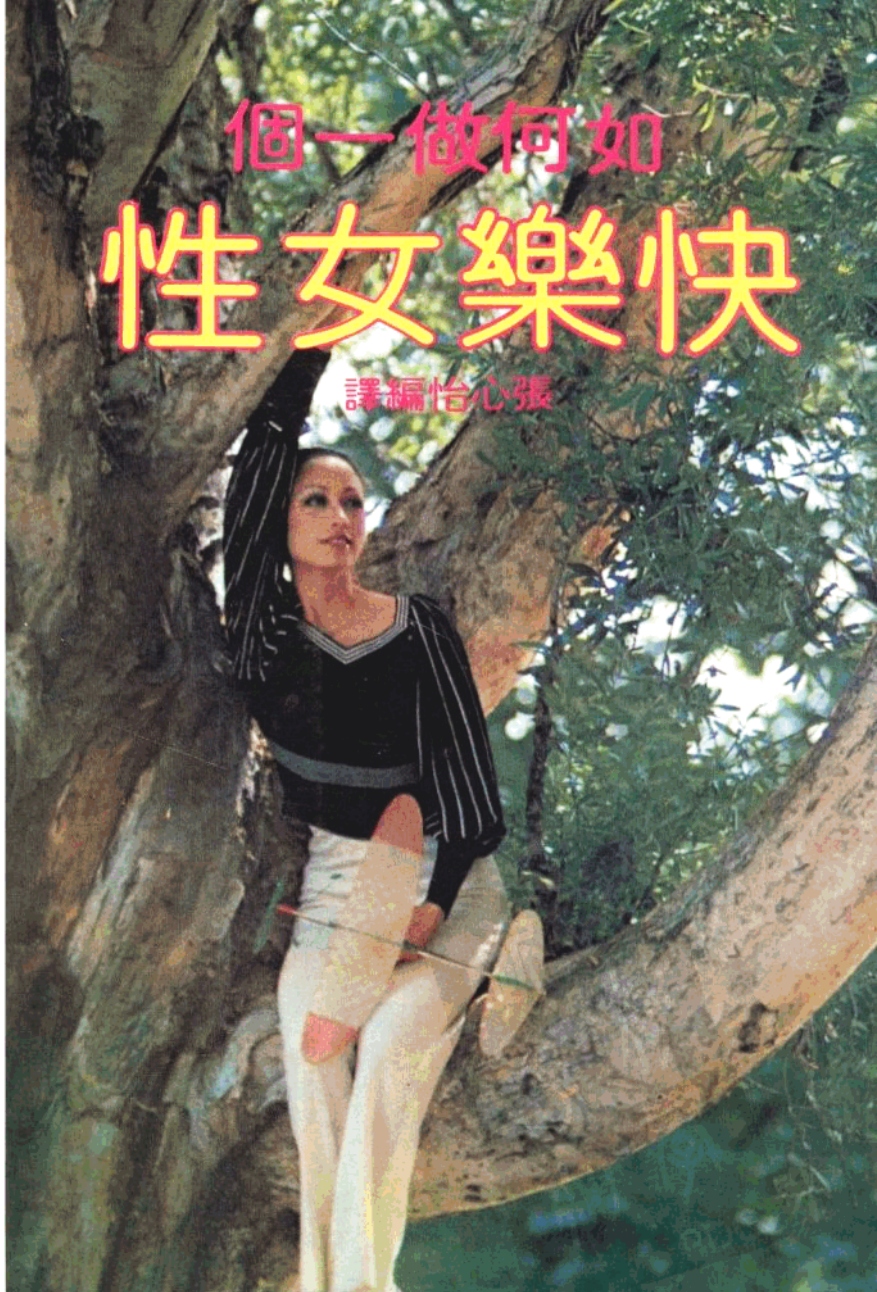
個一做何如 性女樂快

譯編怡心張



個一做何如 性女樂快

譯編怡心張

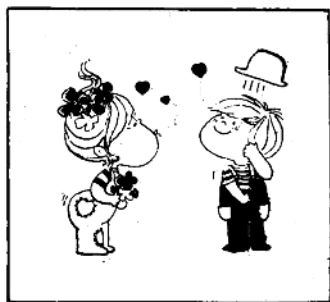




書卷萬讀路里萬行

性女樂快

著編怡心張



人生何寂寞・勿使受折磨……………九
 人生六問題・秘訣獻給你……………十二
 人生多煩惱・化解有訣竅……………十七



錄



快樂在何處・全靠自己求……………二〇
 心靜自然涼・能忍必自安……………二五
 且把煩事丟・莫使上心頭……………二八
 生活不落俗・快樂有要素……………三一
 教自己快樂・把生命謳歌……………三四

生活巧安排・使心情愉快·····	三六
生活增情趣・要能善自娛·····	三九
生活不離譜・快樂又幸福·····	四二
生活有法則・愉悅在心裡·····	四六
全在你把握・享福與尋樂·····	五〇
若能多調劑・生活有意義·····	五四
遠離躁鬱去・生活有生趣·····	五六
消遣莫成癖・適度有效益·····	五九
態度須積極・生活多采姿·····	六三
能自得其樂・必常感自足·····	六六
切勿尋短見・雨後是天晴·····	六九
給人多幫助・必多人協助·····	七一
怒火何處洩・心情寬開來·····	七四
要做快樂人・先想快樂事·····	七七
世間無所懼・充實你自己·····	八〇

使你無緊張・開出一良方·····	八三
何事多憂慮・十事莫忘記·····	八七
訓練你自己・心情常愉快·····	九〇
禮儀記在心・會使人歡迎·····	九二
情緒須控制・歡樂必常至·····	九五
安排有秩序・生活添情趣·····	九七
與上司相處・有七條路走·····	一〇〇
三圍不重要・莫為此煩惱·····	一〇二
青春可常駐・向你訴一訴·····	一〇五
女人四大懼・冷靜是佳計·····	一〇九
芳心何寂寞・克服有妙術·····	一一二
如何戀一個・值得戀的愛·····	一一六
正確戀愛觀・不可等閒視·····	一一八
因愛添煩惱・泰然則逍遙·····	一二三
什麼是戀愛・真相揭開來·····	一二五

愛情使人美。珍惜莫輕毀……………	一二七
戀愛非苦酒。使它蜜油油……………	一三〇
男女多情愛。勿使染塵埃……………	一三二
婚姻不盲目。閨中長幸福……………	一三六
擇偶有十誠。勸君記下來……………	一四〇
婚姻無捷徑。穩妥是真情……………	一四三
結婚不宜早。事事想周到……………	一四七
擇伴有良方。先把眼擦亮……………	一五〇
談話勿離譜。言之須有物……………	一五三
却除懷疑心。必達快樂境……………	一五六
魚水何少歡。藏結有六點……………	一六〇
盼你勿吸煙。此物損容顏……………	一六二
女為悅己容。服飾要莊重……………	一六四
健康是本錢。成功奪機先……………	一六八
保持好姿態。人前獲青睞……………	一七〇

沉悶宜排除・生活常舒服……………	一七三
善解他人心・做個可愛人……………	一七七
多去喜歡人・人必喜歡你……………	一八一
多予人美言・友誼必增添……………	一八四
革除小毛病・勿令人討厭……………	一八九
自我多充實・何必要自卑……………	一九二
情緒有變幻・自我先測探……………	一九六
尋幽與訪勝・歡樂假期行……………	一九九
快樂有基礎・踏上幸福路……………	二〇一
生為女兒身・做個光榮人……………	二〇三

人生何寂寞 勿使受折磨

越少的成見和偏見
將會帶給你
更多的快樂和朋友

在一般的情形下，嬰兒自出生以後，若能以母乳哺養，或做母親的能經常撫抱，則性格方面比較發展得正常，反之失却母親愛的嬰兒，長大成人之後，在性格上會有一些缺點，其中最顯著的就是對人缺乏情感，合羣性減低。一個人對安全的需要，並不亞於飲食和睡眠，當一人的安全受到威脅，或者他感覺成問題的時候，寂寞的情緒也就會相伴而生。

由於這種寂寞與一個人的生長環境，特別是早年時期的環境有密切的關係，故一般可稱之為：分裂性寂寞 (Schizoid Loneliness)。

假若一個人的寂寞是由於上述的原因，那麼他應該針對自己的缺點，極力設法和別人接近。別太看重自己，輕視他人。這種人如果不在交友方面特別作一番努力，他的生活可能永遠陷於寂寞、空虛之境。他一面要學習如何對別人熱情，同時也必須學習自己如何對人表現熱情。

有這種寂寞的人，主要的問題是趕快跳出自己的小天地，去接觸人羣，使生活的圈子擴大起來。

有些人的寂寞，並非由於早年時期缺乏母愛，也不是由於沒有朋友，而是因為自卑的心理太重所致。例如一個青年男子，常對人說：「我很怕和公司裏的人相處，因為他們似乎總是對的，而我呢？總是做錯事。」這樣地就感覺十分寂寞，不敢和人交往，實際上，他自己以為時常發生錯誤，並非是真的如此，能力也不比別人差，問題的關鍵就在他太自卑，把自己估價太低的結果。

要克服這種寂寞，並不困難，主要的在設法看重自己，消除自卑的心理，別埋沒自己的優點，瞭解自己並非是一個可憐人。這樣就不會見了別人就心驚膽怯，不敢親近。

另外一點必須要瞭解的，那就是寂寞之情，差不多人人皆有之，這樣彼此的需要相同，你若能熱情地和人交往，必受到對方的歡迎。

青年人最容易有愛情的煩惱，因此也就特別容易感覺寂寞，因為當一個人遭受到愛情上的煩悶時，心理上就會消沉，失望和混亂起來，寂寞的情緒也就會相繼而生。例如失戀的人，常對於工作，學業均有厭倦之感，對交朋友也提不起興趣，覺得生活枯燥，人生暗淡。結果就陷於空虛與絕望之境。

青年男女，到了相當年齡，由於生理上的自然變化，對異性常會發生濃厚的興趣，他們需要伴侶，喜歡談愛，假若找不到適當的伴侶，或者在戀愛時期受到一些挫折，往往就會沮喪，把青年人的朝氣，愉快的性格，一筆勾消，換來的就是消沉，冷淡和寂寞。

即使婚後的夫妻，有時因某種誤會或者性生活不滿足，也會有寂寞之感。這也可說是屬於愛情上的一種煩惱。有時愛情的煩惱，是咎由自取的，例如盲目的戀愛，愛上有婦之夫或者有夫之婦等。

要避免因愛情的煩惱所產生的寂寞，首先要免

却愛情的煩惱。這並不是說一個人不應該談戀愛，而是必須慎重地談愛，對於婚姻應有正確的看法，不可以兒戲視之。此外，對於性的知識，也要有正確的瞭解，不要迷信，囿於成見。

一個人遇事固執，有某種偏見或者成見，是很容易陷於孤立的，這是因為性格固執的人，很難接受別人的意見，不容易和人相處得好；自己以為處處是對的，別人都是錯的，這樣往往就看不起人。

專家們分析，有偏見和成見的人，往往也是對

人十分苛責的人，他常強求別人和自己一致，自私的心理很重，很顯然地，這種人態度常是嚴峻的，不容外人的。

假若你的寂寞是由於自己的偏見或成見所引起，那麼你必須設法消除偏見，打破成見，然後才能克服寂寞。

你是否常感寂寞？如果是的，仔細按照上述的分析，細細地檢討一下吧。找出寂寞的原因，把原因除去，才能將寂寞趕走。

人生六問題 秘訣獻給你

在人生道上
愛別人
使你得到更多的愛

我不需要用什麼測驗即可發現，今日的人們心中有多苦痛。每週從世界各地送到我桌上的信多至三萬五千件，實際上每件都是人生問題。其中只有少數詢問國家大事如污染、種族及戰爭等，絕大多數則是想覓取個人救助的。下面是六個令人進退兩難的問題，它使我最大多數的通信者面臨困惑：

(一)「我們怎樣挽救我們的婚姻」？一位女士寫信說：「我丈夫與我都感覺無謂，因此提出了以上這個問題」。我相信，一個人的態度是對家庭最重要影響力之一。以接受你伴侶的一切好處與壞處，代替擷取過失，要求完善。這是學習喜歡一個人以及愛一個人的秘訣。每一個人都有吸引人的某些特點，去注意他們，稱讚他們，使他們感到光榮。倘使做太太的在婚姻上所用的心思能像她選取她的復活節裝束一樣多，或是一位先生艱辛地設法改進他的婚姻生活，其努力的程度有如他從事打高爾夫球，則婚姻很少會失敗的。爭執可能會再起，但沒有

什麼可怕的。可轉換方式，將爭端訴諸上帝。許多對年青配偶對我說，當向上帝禱告時，雙方有爭端發生，終身會感到震顛。用如此的簡單方式：雙膝跪在床邊，兩人挽着手，一同說：「上帝，我們爭論了。我們受損害並且激怒。幫助我們使我們雙方能互相瞭解。上帝，請寬恕我們」。有一個朋友告訴我，最近他看到教堂公告牌上有一句話：「倘使你給他碎片，上帝會縫補你破碎的心」。我要補正這句話：「倘使你給他碎片，上帝會彌補你們破裂的婚姻」。

離婚是如何的錯誤？當然其間有許多原因，包括遺棄、婚約廢止等，今日美國人的婚姻有百分之四十離散，美國家庭服務聯合會指出：「這是國家第一號社會問題」。聖經上說：「上帝從事撮合，不讓任何人分開」。上帝是撮合代理人，本意不欲任何一樁婚姻因裂隙而告脫輻。進一層而言，離婚永遠不能解決真實的問題。配偶雙方失敗的罪行以

及精神上的創傷，將常在他們自身。孤寂的罪行成為舊事的恒久提醒者，如果有了孩子，則離婚的過錯將更為惡劣。孩子們需要愛，並且當他們實踐他們的潛能時，更要雙親加以指導。拋棄他們是毀壞其一部份的天賦權利，且危害他們將來的幸福。許多配偶他們誦讀聖經，每天一同祈禱，每星期天一起做禮拜，很少會鬧離婚（悲劇接踵而來）的。

(一)「如何掌握『性』的問題」？一封標準的信如此寫的：「我是一個青年，我對人生有崇高的目標。但是，一面有色情的事物轟擊我，另一邊有同儕誘惑刺激我」。第一步，我相信應當有這樣的認識：性是生活中重要的一部份，但並不是最要緊的。接受這個概念，性是天生而來的，但必須記住，它有後果的責任。所以一個人必須自律；婚前要有節操，婚後保持貞誠。不要被所謂「每個人都都在做」那虛假的說法所陷害。我看見統計數字所顯示，沒有超過大約百分之二十五的高中生完成性行為

的。廿年來所謂大學生中有性行爲的人數增加之說是沒有意義的。每個人實際上都不「在做」。你可請求上帝幫助你解除困擾，聖經上明白地說：「每處都有誘惑」，像你一樣所遇到的誘惑。上帝有力量可以拒絕引誘，這啟示對你是有用的。

(三)「欺騙經常是錯誤的嗎」？有一個十幾歲的孩子在信上寫道：「在學校裏，我們全班都在欺騙。他們辯護說，他們的父母要求分數高，以便能進入好的大學」。還有一個商人寫道：「我有一個機會可賺足夠的錢以照顧我所愛的家裡的每個人的生活。但是，其陷阱是在我必須賄賂一個人，那個人能使我賺錢。做了此事，不會有什麼其他的人會知道。我該怎麼辦呢」？這些是同樣的道德問題。以上兩件事，啟示愛的魔力性質；欺騙的孩子愛雙親，一個欺騙的商人愛他的家庭。愛被「情況倫理學」的辯護者用作巫術式的字眼，每個人以適應自己對愛下定義，如此，變成他自己的判斷。而即使其

最好結果將是混淆不清及精神崩潰。其最壞時，將許可觸犯上帝的聖誡。著名的學者R諾曼·拉姆提出警告，許多基督教徒向「道德虛無主義」投降，因而使信念（關於對的或錯的）毀滅。我要求與我通信的人，去擷取聖經的靈感，以尋求他們行爲的基礎。這是給與完美生活的細節。聖經中的十誡，已歷二千年之久，曾使可能的民主政府造成，貧苦者有醫院可醫治，民衆普遍可受教育，文化空前的進步。

(四)「倘使你走到自己生命線的盡頭，並且你知道自殺是惟一的答案，上帝不明瞭嗎？」這是一位年輕的女孩子寫的：「我找遍聖經，未發現關於自殺是錯誤的說法。」聖經中曾積極的說出，上帝爲我們每個人準備一個計劃，將我們安置於他的創造中。他知道我們如何度日，干擾我們將是僭越的，而且會造成不需要的痛苦及傷心。問題不在何時達到我們繩索（生命線）的盡頭，而是什麼時候我們

抵達他的繩索盡頭。

(四)「你能告訴我，生命有任何真正的目的嗎？倘使有，我將如何才能找到它呢？」這是一個大學

生寫的：「經過我的青少年時期，我一直向前瞻視要完成學業，但現在我從迷夢中醒悟了」。有成千成萬覺醒的年青人問我這樣的問題。我答覆他們，你所注意的生命承受之方式，你將生活下去，倘使生命沒有一個目的要去尋覓，反而會感到驚奇。但是，爲甚麼他們會如此懷疑人生的價值呢？我相信有一種特殊的、猛烈的侵襲加於他們，就是有些教授指宗教爲迷信的一項形式。一個大學女生來信寫道：「我們的老師在變態心理學課程時說，信仰耶穌者係罹患與妄想症（精神病之一）同樣型態的病症，他們在精神病院中，幻想他們是『拿破崙』」一位州立大學的教授曾對我懺悔說，他曾用盡力量去毀壞他學生的信仰。所以許多大學的男學生和女學生變成沮喪是不足爲怪的。失望的年輕人需要指導

，指引他們的思想，避開他們自己趨向其他，更大的事務。獵夫W愛默遜對此提出勸告說：「生命最大的效用是爲那耐久的某些事情而發揮出去」。在我來說，所謂某些終極的事情，就是信仰宗教。

(六)「如何找尋上帝？」這個問題反映出人們迫切的需要；沒有其他問題像這個問題一樣經常有人寫信來問我的。人們尋覓上帝有許多不同的途徑。有從山上及森林中，由動植物出生與死亡的順序去看他。有從日出、日落的光輝去看他。有些人從廣大的宇宙，由無數的行星、恒星與星羣的精密秩序去看他。有些人自聆聽偉大的音樂，凝視瑰麗的藝術中去看他。人是宗教的動物，他渴望上帝存在，恰如渴需食物一樣。在龔子、啞巴及盲人的早年，如海倫凱勒，當她通過觸摸及手按的系統學習文字時，拼出上帝的字樣，她馬上回應：「我知道他，但不曉得他的名字。」

關於尋找上帝，聖經上曾指出簡明的步驟：相

信上帝，認知上帝愛你，了解上帝愛人類，會賜給人類以他的獨生子耶穌，爲人類而死，耶穌的犧牲，洗清你的罪惡。最後你須完全委身於上帝。倘使你如此做，終將找到上帝。有一名「黑豹黨」人，最近帶着他的苦惱問題流浪至加州比格梭郡，作一次專心默想的旅行。這就是耶穌怎樣告訴他改變他生命的事。他沉思三天後，從心中逃開了毛匪澤東的毒素，終於唾棄了毛匪的邪說。第四天他說：「

我認清了毛匪的邪說；現在我要記住耶穌所說的一切。」在數週內，他實踐了他所說的話。我知道現在他已成爲一個最熱心的基督徒。教徒做禮拜等，不過只做了一個基督徒的一部份好事；主要的基督徒的生命係存在於耶穌所說的話：「你必須再生」。上千個宗教儀式如無基督的重生之愛，那將是沒有意義的。