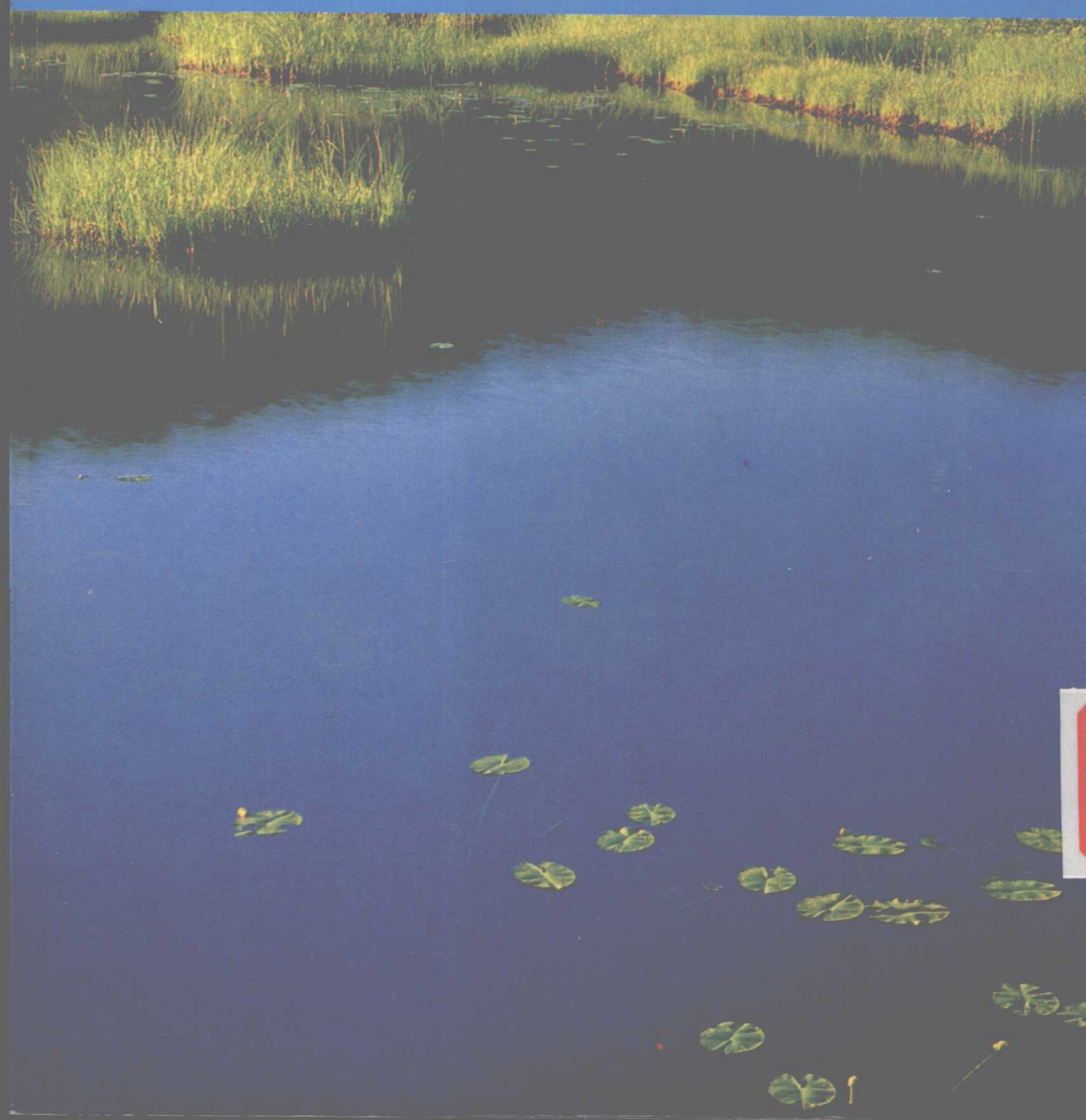
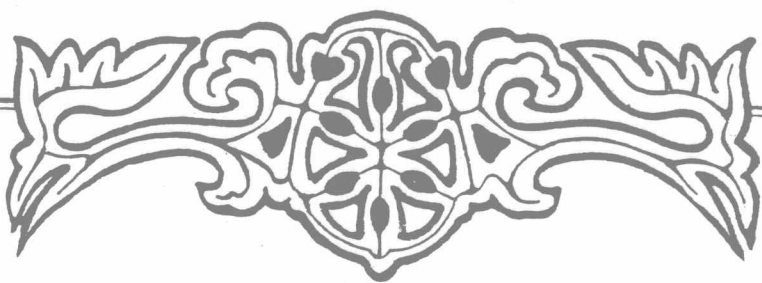


心靈的鏡子

知白 · 生衛 · 心療 · 態病





心 靈 的 鏡 子

知 自 • 生 衛 • 心 療 • 態 病

大 祥 出 版 社

⑭ 心靈的鏡子

特價 85 元

編著者：本社編輯部

發行人：鄧齊生

出版者：大祥出版社

地址：臺北市萬大路610號二樓

電話：(02)3076325—3070448

郵撥：申請中

印刷者：復大美術印刷公司

地址：臺北市武城街35巷16弄15號

出版登記證業已申請中

中華民國七十五年十二月初版

心靈的鏡子 目次

第一編 病態心理面面觀

一 一個可憐的心理向內者	一
二 誇張症	五
三 好勝狂	九
四 自己養成的愚蠢	一五
五 「我在銀行裏碰了釘子」	一九
六 「心不在焉」	二四

第二編 心理衛生漫步

一 微妙的「意結」	三一
-----------------	----

二	心境能够影響工作嗎？	三六
三	你能左右兼顧嗎？	四〇
四	暗示的奇蹟	四四
五	利用娛樂的機會	四八
六	年齡與事業	五二
七	常常戰勝懼怕心的好奇心理	五六
八	「冒險」是人類的天性	六二
九	愛孤獨和好群的心理	六七
一〇	打網球能够表現你的個性	七二

第三編 療心術

一	心病還得用心醫	七九
二	心境不安的治療法	八二

三	怎樣戰勝「疲倦」	八九
四	饑餓能够使你發生什麼影響	九四
五	「品貌」「表情」和「智慧」	九九
六	美容使心理健全	一〇五
七	心理療病法	一〇七
八	音樂療病術	一一三

第四編 自知之明

一	生人和熟人怎樣觀察你	一一九
二	你有自知之明嗎？	一二四
三	怎樣分析你的個性	一二九
四	你有勇氣嗎？	一三五
五	你是否朝氣蓬勃？	一四二

六	你的態度是否積極？.....	一四五
七	你的社交能力怎樣？.....	一四八
八	你是否具備男性特點？.....	一五一

心靈的鏡子

第一編 病態心理面面觀

一 一個可憐的心理向內者

這裏有一個青年，他叫什麼名字我不大清楚，可是我知道他的性格和經歷十分詳細。

如果你也是一個青年——當然你是的——那麼我可以告訴你：他的年齡與你相仿，他也許剛剛離開學校，也許還未，也許他已經謀得一種經介紹或考試而得的機械式的職業；總之，他是一個已經與「入世」相近或入世未久的人。

這個青年在學校時的功課只有一二種是與他自己性格相近的，那些課程大概屬於需要思索的如作文、美術、勞作、或屬於機械式的，如數學、物理、化學、生物學、生理衛生等，對於適於自由發展的體育一門最無興趣，他也許非常勤奮好學，可是爲了記憶力的缺乏，使他在需要強記的課程上，始終獲不到一個較好的分數。他對於英語文法的深痛惡絕的原因就在於此。

他的天資究竟是聰明呢還是愚笨，連他自己也說不清楚。有時他能够很敏速地代人家解決了一個問題，但這往往是偶然的，多數的場合，他是需要長時間的沉默思索，或竟至愈思索愈糊塗，可是經過若干時日，他把那個問題的解決方法，又是「偶然」地發現了。他的記憶力似乎也很難以斷定是優是劣，有許多人早以忘却的事物，他總是念念不忘地記在腦中，特別是人家對於他的些微的失檢，或些微的恩惠，「報復」似乎是他做人的目標，無論是報恩或報仇。可是有時他似乎又是一個非常健忘的人，當一種思想佔據了他的腦子時，常致耳不能聞，目不能見；當他看書而無興趣時，一切毫無意識的思想便一齊擁上他的腦子，這樣一來，即使他把書中的字一個個清晰地念了出來，那些字句也不能在他腦中刻出絲毫印象。有許多次，他爲了可驚的健忘行爲，鬧出一場非常滑稽的笑話。對於理解力，他也似乎十分薄弱，他只能聽懂人家告訴他的話的十分之七，其餘三分就要完全靠自己的思索來猜斷了。

他有一個自認爲良好的脾氣，的確，在純粹的道德上來說，這果然是一個「良好」的脾氣，那就是「不尚虛偽」，他絕對反對「今天天氣哈哈，」把那種虛偽的交際談話看成卑鄙中的卑鄙。不但如此，他更反對一切「莫須有」的禮貌，他似乎有一個「很好」的理由，

但他不能把這理由說明清楚，他的結論是：「一切禮貌都是虛偽的。」

他常常告訴人家說「我是一個坦直的人，」或與這類似的話，他呼喚平輩或長輩的人，不喜歡把「先生」「兄」「伯」「叔」等字眼加上去，即使他因為受了壓力而不得不加上去時，也說得非常忸怩，好像一個處女初次與男友相見一般，他甚至因此認為自己失去了身份，或受到了污辱。至於「再會，」「謝謝，」「對不起」等話，更是不肯輕易出口，如果再要他說一句「這件事是我弄錯了，」那簡直就像抽了他的筋一般難過。當然，這裏有一個很大的原因，就是他自視非凡，覺得四周的人個個卑鄙齷齪，只有他自己是清高的。

在這個青年四周的人們，很少有關心到他的，他們常常在背地裏批評他的冷酷與沒有禮貌，他們甚至疑心他的舉止有些不大光明的地方，可是我們的這位青年確是於心無愧，而且他也並不冷酷——至少在他自己的心裏。他的感情是相當的豐富，可是他非常羞於把這些感情透露出來，有時竟至故意裝做冷酷，表示沒有被人感動，這個理由連他自己也莫名其妙。

有幾個處世較深的人對於他很表同情，說他是一個「老實人」。對於這塊光明正大的招牌，他自問受之無愧，可是在表面上，他似乎對於這種「贊揚」不大感到興趣。雖然在心中

却歡喜的了不得。如果確有人這樣「贊揚」過他，那對於他以後的行動上，一定要發生更大的影響。此後他將以「老實」自傲，覺得世上非常需要他這樣的人物，而「澈底」地反對起「禮貌」來。這結果當然使一切人們對他遠離，他常常因這種驕傲的態度遭人辱罵或痛毆，可是仍不自覺。於是一切悲劇接踵而至，他到處遭人白眼，受人虐待，整個社會上的人們似乎都在和他做對，有好幾次他被摒棄到社會的門外，由於許多保護人的幫助，和他的屈服，纔得重新踏了進去。

爲了他羞於與人應酬，於是他竭力逃避現實生活，他對於手頭的工作或課本，總是引不起興趣。他最感興趣的就是讓他一個人坐在屋角或田野中去幻想。在他的幻想中，一切惱人的現實全被擯棄了。他幻想一個這樣的社會：這社會裏面的人們一點也不尙「虛偽」，他們都是全身一絲不掛地赤裸着，說起話來十分簡潔，「天氣」什麼的當然是一字也不談。要殺人就一刀斬下去，就了意見就一口說出來，決不藏在心裏搗鬼。他們走路都是眼光向前，一點也不轉灣抹角或是「鬼鬼祟祟」，他們的薪水完全以出汗的分量來計算……。總之一切都是坦白而又坦白。可是這樣的社會當然不會有，於是我們的青年揮着他的拳頭說：「我要改

造社會！」當他說這話時，的確勇氣百倍，但當他一脚踏出門外，重新看見那班熙來攘往的「虛偽」的人們時，又感覺到手足無措了。

最後他知道自己一切的失敗完全由於自己對於社會的認識不足了，一種好奇心驅使他去與種種人們相接近。他覺得他需要經驗，但往往又不敢冒然去試，有時現實的生活使他突然獲得了許多的經驗，他非常重視這些經驗，但又苦於無暇加以整理。他甚至立刻自視爲一個飽經世故者，因此很想把他所經驗到的許多「新奇」事物寫成數十萬言的小說或自傳，以求聞名。可是不久他就又發現自己的空虛和渺小了，於是失望、灰心、煩惱重又向他進攻了。這是一個病態的個性向內者，是大多數青年易犯的。他有些近乎神經衰弱症的患者，但是他是不難改善的。

二 誇張症

你以爲大的時候，你就覺得世界是偉大；但是你的所以以爲是大，正是你把一切的優點特別誇張了！——你是將感覺放在「放大鏡」前，然後去觀察你的世界！或者更簡明一點說

：你不是在誇張你自己嗎？

假使你的心緒惡劣，和環境不順適的時候，你就會以為什麼東西都是「渺小」得可憐！——你的感覺，放在放大鏡的另一端去觀看了。

說起誇張心理，那原是最有趣不過的；所有的孩子們，每當達到熱烈興奮的時候，他們就要誇張！每一件事都說得比原來的好一點，大一點！——這決不是我隨口胡謔，孩子們最愛聽的童話，不是黃金建築的宮殿，便是堆滿寶石的山洞！此外，長人總是巨大的，森林總是深廣的，奇遇也總是偉大的！

可是，成人的誇大心理，往往是用行為表現出來：

——當一個漁夫捕獲了一尾很大的魚時，他就會以為自己是一個了不得的人！因為他能够捉到這麼大的魚！

——當他把這事告訴給他人的時候，他要把那捕獲的魚，形容得過分大一些！他以為唯有這樣，方能使人更其動聽！

——他還有一種心理，這樣誇大以後，自覺十分榮幸，好像可以增加他身價不少。

「誇張」這習慣，斷乎不可養成它！假使你一次兩次「誇張」過後，你就不會再討厭它，甚至使你好像受了麻醉，覺得自己愈會誇張也愈會感到是榮耀了！

有一個青年醫生，他吃了一點興奮的藥，當他藥性發作後，就以爲自己是這世上最偉大的人；他在回家的時候，得意洋洋跳上公共汽車，他相信這是爲他特備的「專車」；他要司機撫摸他的筋肉，好讓他認識自己是個英雄好漢！他尤其是奇怪，爲什麼司機會聽任這些卑微的傢伙們，與自己同搭一車呢？當他一回到家中，覺得所住的那間小房，已是變了一座「宮殿」；他的妻子便是一位公主。——直到他洗了一個冷水浴，又休息了一晚，方纔恢復了原狀！

那些精神錯亂的人，往往是最容易受誇張情緒的爲害！也是世界上最可憐的人！他們的心靈已經崩潰，在尚未破碎成細片以前，却成了一個極大的眩耀的幻泡！

——有一個五十六歲的癲狂老人，他却告訴我說：自己已是七十九歲，他的妻子生過四對雙生子，他有五百六十五個本家，其中有七十五個是他的兄弟，三百七十五個是他的姊妹，還有三百個是他的祖父，七百個是祖母；他很慷慨地給他隨從每人一千五百萬萬的金洋，

他更相信自己擁有數千萬的股票，和廣大的市房和地田；他的一切行動，都以爲是在一個極大極好的世界裏！

像這樣的人，就是因爲他的感覺過分自大；他的這種誇張，可以說是完全失去了限制和意義；那些凡是自以爲是君王，皇帝，救世主，大將，大富翁……等神經錯亂的人，都是他們的情緒過分誇張的緣故！

世界上的人們，總是竭力想覺得自己很好；——甚至借助他的誇張的方法，來達到這一種的目的！不過，他們所誇張的，往往有一種堅強的自信心，以爲他們自己確是能够如此！但孩子們就比較造次一點，因爲他們自己所說的，往往還有一些半信半疑。

愛自大的人；對於自己總有一種誇張的情緒，我自己看得非常偉大。心理學者稱它爲漲大的自我，普通人稱它爲膨脹的頭顱。

誇張，假使有一定的限度，那是不會有什麼大害的，並且還可以增加人生的快樂，以致造成種種有興趣的故事。

我們在報紙上，看到關於水災，火災，瘟疫，戰爭勝利，以及馬戲廣告，商業貿易……

等等，都是一貫的誇張，值得稀奇的是這些記載，大家都相信它！——一件平凡的事太容易使人感到枯燥乏味，所以報紙不得不用誇張的方法，用大字把它們表現出來！

可是，從實際上說來最好還是能把事實看得莊嚴，尊重其本質，——這世界即使不誇張，已是足夠快樂了！何況一旦誇張得過分，反而要失去了大小輕重的平衡呢！

記着！馬克士溫 (Mark Twain) 的話是很對的：

——假使你疑惑，你還是說真話的好！

三 好勝狂

「好勝狂」(Fan) 是 Fanatic 一字的縮寫，也是新聞記者慣用的一句俗語；查查字典，它們解釋是：

過分的熱心！

換一句話說：就是形容他所做的，有點太過分了！

在從前時候，有一種關於宗教或政治的熱心，他們絕對相信自己是對的；如果可以辦到

的話，對於和他們意見相反的人，對待得非凡殘酷！這種熱心是多麼的害怕啊！

現在我要說的「捧角迷」，那是一種沒有什麼害處的熱心，好像是對於：

——足球，

——考爾夫球，

——電影，

——其他各種崇拜上的發狂……

不過，我們的問題是：

——這種發狂是怎麼起來的呢？

據心理學家的分析，我們每個人都不是願意從事工作，但爲了要維持生活，我們就不得不勉強去做！不過，這些固定又刻板的生活，實在太使我們感覺枯燥煩悶了！因此，我們需要尋求一種能够興奮我們精神的，能够使我們生活愉快，能够使我們覺得滿心歡喜，能够使我們談得起勁……的資料；這類事不論是遊戲，或者是特別嗜好，只要能够使我們感到痛快，使我們受到震驚，我們就願意去和它周旋！