

如何發揮你的才能

松本順 著

張有藏 譯



新 光 書 店

如何發揮你的才能

松本順著

張有藏譯

新 光 書 店

▲給親愛的讀者▼

一、看了本書以後有何感想
請直接函寄本書局編輯
部。

二、我們很願意接收讀者的
高見，如有新的構想而
且希望我們出版請來信
告訴我們。

三、我們非常歡迎您加入我
們的陣容，使我們能年
年改善爲您服務。
謝謝您的愛顧與支持。

編輯部

▲郵購辦法▼

①書款在50元以下
者，可用郵票代
購，50元以上者
請把書款存入郵
局郵撥「中字二
〇二六一號」新
光書店帳戶、可
免收滙費、簡便
、迅速、安全。
②郵購務請加附掛
號郵費7元以免
遺失，不附掛號
郵費者，均以平
郵寄上，如有遺
失本書局只負代
查之責。

如何發揮你的才能

特價40元

著者：松

本

順

譯者：張

有

藏

發行人：傅

瑞

麟

發行所：新 光 書 店

版權所有
翻印必究

臺中市復興路四段47號
郵撥：二〇二六一號
電話：二二五五八五號

①本書店業經行政院新聞局出版事業管理
處登記，登記證字號爲局版臺業字第〇
五六〇號。

民國六十五年七月一日出版

印刷所：明文印刷廠

序 言

你們要使身體發育，就得有規律的每天用三餐，而且還吃點心。

可是，你們要使精神發達，每天補給營養的人，却少得又少。很多人，因忘却了精神的養料，身體長得雖然強壯，而精神發達却不與年齡相比。

如此，在世上，十年如一日，一律莫變，在精神上毫無成長的人可不少。

他們遇到了稍微難題，立即就舉手投降，而不認真的思考如何解決它。

與其說不思考，不如說尚未具備思考的知識與訓練，因而簡直說無能力思考較實在罷。

可是，一方面不管遇到了如何難題，不爲之氣餒，從各方面加以思索，而想盡辦法解決的人亦有。

這種人，就像每天三餐一樣，沒有忘却補給營養的人。

於是，你們或許會想精神養料到底是什麼東西呢。

在精神養料之中最重要的，是教你們以科學的方法認識自己，有效的發揮自己的能力爲目的的心理學知識與理論。

如果懂得這個心理學的知識與理論，你們就明白自己的才能何在，而如何伸展它才好，而且自己的缺點何在，如何糾正它等等最爲你們苦惱的問題，就自然而然的解決。

其他，如何改造自己的性格，或如何強化自己的意志力，如何度過每月未臨的精神低落等等在日常生活所經驗的疑難，多半亦能以心理學的知識迎刃而解。

學校畢業，經過了十年，二十年，才認識心理學的必要性，實在太吃虧，在年青時代，假如懂得心理學的話，人生就能過得更有意義罷。爲避免如此後悔，奉勸你們，從今以後把心理學當做生活的科學，而多加以研讀這是很重要的問題。

著 者

目次

序言

1	自己的心性動向連自己都無法了解……………	1
---	----------------------	---

——應用反抗和獨立的心理——

- 1 青年期的成長如有差錯就難挽回過來
- 2 「已不是孩子」這句話的心裡背面
- 3 怎樣抑制都禁不住反抗

2	不能滿足現在的才能……………	8
---	----------------	---

——培養先天的素質——

- 1 似乎僅有成功之望尙無濟於事
- 2 口口聲聲說才能，難免太叨嘮
- 3 要考慮睡着的才能如何派上用場
- 4 孕育才能的方向在何處
- 5 可以猜疑有多少才能嗎
- 6 讓才能應刺激而醒覺

7 適材適所

8 智力因使用方法如何將會減低嗎

9 只要腦筋有簡單的訓練連難題亦即可解決

3 不明白適合於自己的職業……………18

——以知能指數與適應性為判斷的依據——

1 選擇適合於性格的職業必須先知道的事

2 所求的職務場所如不明瞭是否適合於自己的話

3 為何做事僅有熱誠還不可？

4 有何種素質的天分？

5 決定適合於何種職業的唯一材料

6 何謂糟蹋自己的職業？

7 有才能不一定成功

8 所任的工作非屬所望亦有辦法

4 無論如何都改不了性格……………34

——改變生活環境——

1 不好的性格連自己也無可奈何時

2 認為改不了的性格怎麼會變？

3	憂鬱的心情忍得住與忍不得的理由	
4	老是無病呻吟，在依故不變之下，無以奈何	
5	担心渾身滿瘡的自己是對嗎	
6	怎麼成爲得過且過地隨便輕動？	
7	看人家失敗而自嬉的性格改不了嗎	
8	勿斷自己無長處而尋找它	
5	克服不了脆弱的意志……………	46

——順應能力而立定目標的水準——

1	認爲意志脆弱也許不對	
2	在半途而廢是因爲意志脆弱嗎	
3	錯誤的方法只有反覆慘沮的失敗	
4	要訓練不歸失敗從不爲問題所嚇開始	
5	認爲自己無能，定必失敗	
6	精神無法集中……………	55

——從有意的注意到無意的注意——

1	胡思亂想無濟於事	
2	成績好壞不計較才是真正的用功	

3 遇到難題而頭不痛的用意

4 深信『不會』就真的不會

5 由曲解才能，必然所引起的事

6 因精力的使用法拙劣，產生反效果

7 有自信的人可羨慕……………64

——應用克服自己的心理——

1 以踢倒眼前厚牆的蠻勇，培養出無事做不來的信心

2 錯誤的恐怖感阻碍行動化

3 毫無根據的自卑感的真相

8 擺脫不掉自卑感……………72

——治療精神的外傷——

1 站在人前就面紅起來的毛病醫治不了嗎

2 如何抑制焦急的心情

3 自卑感的活用法

4 自責觀念導致自己陷入苦境

5 利用自卑感所隱藏的效果

6 「怎麼努力也敵不過」的想法豈止我一個人？

7 不可能有太差的腦筋

8 自卑感加深出自記性差的想法

9 想要給對方顏色看而無法做到，怎麼辦？

10 身病不如心病來得更有害

9 擺脫不掉情緒的低落……………87

——解消不滿的欲念而防止之——

1 為何效力不進

2 用意志力控制不住的話

3 招致了不安而厭煩讀書時

4 如此場合的厭已感也該注意

10 為何沒有愛人……………95

——孕育無意識的理想像（心象）——

1 為何自己所沒有的求之於異性？

2 被各種人所魅惑豈止自己乎

3 為何心象與現實有如此出入？

4 即使失望於對方

5 永久要吸引對方

11 心頭的鬱結老是找不到出口排洩……………104

——鬆弛精神的緊張——

1 排洩悶氣所不可或缺的東西

2 擺脫周圍的壓力的良法

3 老是被對方欺侮的弱點

4 凡事常易向壞的方面想是天生的嗎

12 不知道自我暗示的活用法……………112

——應用催眠心理——

1 究明怯場的原因的線索

2 挽回自己易受暗示的行動

3 不是受了惡性的自我催眠嗎

4 以簡單的自我暗示改變自己

13 因作了夢耽憂得什麼也做不起來……………121

——活用集合的無意識的智慧——

1 夢含有如何寓意？

2 對困難的問題下意識會協助

3 在夢中亦能解答問題

4 隱藏在夢中深處的深長的意義

5 這種夢有這種寓意

6 把下意識活用在生活裏

1 自己的心性動向連自己都無法了解

——應用反抗和獨立的心理——

1 青年期的成長如有差錯就難挽回過來

不能善應社會的人，常把好不容易到來的幸運白白地放棄。犯了這種心理毛病的人可不少。在法國的電影「啜泣」的片子裏，傑恩，路易、巴羅所扮演的音樂家就是這種人。

這位音樂家的戀愛漸漸地成熟而將要成功的時候，他突然離開了愛人。

他奏小提琴的才能，也受人讚許，初次登台將要大顯身手的時候，却臨時退縮避不露面而溜走了。

巴羅的心境，和害羞的小孩面臨着堂皇的聚會怯場而逃避的心情相似的。當然對愛的憧憬及當做音樂家在大場面的舞台上，初次大顯身手的慾念固然比人強，可是受不了愛「人」的苦惱，在華麗舞台上演奏的恐懼等等的精神上的苦惱和緊張，終而逃避了結。

一般而論，藝術家感受性比別人較強，因而忍耐不住現實社會的各種刺激，致不能適應現實生活。所以只能在藝術的世界裏伸展自己的才能而達成其願望。

但是普通的人，若不能適應現實就無法在社會上謀生終而落後人家。

像藝術家感受性銳敏的人，適應現實社會實有困難。可是普通的人所以不能適應現實社會的原因，皆在感受性最旺盛的青年時期，無法健全其成長所致的。

如此的例子，世上不勝枚舉。已成大人後尚無聲望的人，大概有這種缺陷。遇到了稍微困難的問題，就妄加叱責部下，討厭與己見相反的人接近或如有議論就動感情而吵架的人均屬此類。

他們一碰到困難的問題，就無法以良知處理之而像孩子所做似的暴露了感情，任性妄言妄動了。

這時他們在年齡上雖是大人，在精神上和孩子並無逕庭。如有不順眼就露出孩子氣，蠻做蠻爲，而招致同事或部下的討厭，終而失去了名望。

如此，大人立刻變成了孩子般的稚氣，稱之謂「退化」。所謂「退化」就是指精神後退到前時代之意。一有了事，動輒就「退化」的人，可以說其



精神發達並無超過時代。

大部分的人易顯示如此「退化」的現象，概因不知道青年期為精神上極重要的階段，而無法好好度過它所致。因為「退化」的人，幾乎顯示青年初期甚至以前的精神狀態乃是尋常的事。所以他們的精神狀態，可以說從那時起就不大有所進步。因此碰到困難，就不能維持大人的體面而返童逆行。

可是，提起人的精神狀態，其內容極為複雜。可分為工作方面。學問、交際方面、道德，及趣味等等因人而不同，各方面的發達程度也各違。

在工作及學問方面，有的人成就超過其年齡。然而在道德方面却不及十來歲的孩子的水準。在社交方面名望響亮的人，在工作及學問却幼稚得不值一提。

尚有各種自卑感較強的人，在有自卑感的方面，永遠脫不了孩子的精神狀態。有赧面害羞的自卑感的人，活到四十、五十歲乃然像五、六歲的幼孩般的一見人臉就紅起來。

如此，人的精神狀態在各方面往往不與身體平衡發達，因而往往錯認為大人而尊敬，却發覺到幼稚得比孩子難以應付，真是令人詫異。

在世上常有四十歲余的叔輩的人，自我解嘲的說：「我的精神年齡僅僅二十八左右呢。」其實從心理學的觀點而看，談不上二十八，像十來歲平凡的大人也多得很。所以任何人都有肉體年齡和精神年齡。在工作或人際關係重要的，可謂精神年齡遠比肉體年齡。

2 「已不是孩子」這句話的心裡背面？

常有人對孩子氣的高中生或大學生開個“想吮媽媽的奶吧”的玩笑。這裏的奶並非指迷路苦而指尚未離乳的乳兒之意。

玩笑開到如此程度來，心理的離乳可不簡單。生理的離乳爲的是以食物取代離乳，使嬰兒發育更健全。而所謂心理的離乳，可以說爲的是使孩子在心理及社會方面發達所必要的。

心理上老是依靠父母的話，就難求健全的成長。所以到了青年期，非好好指導心理的離乳不可。祇有心理的離乳做的妥善的人，才能享有肉體和精神年齡均衡發達的成果。

所謂青年期，是指十三至二十二歲左右，可分爲青年前期、中期、後期。十三歲至十五歲的中學時代爲中期，十九歲至二十二歲的大學時代爲後期。大部分的人從青年初期就非開始心理的離乳不可。然而心理的離乳所以不易做的原因，是在青年期，青年人常伴着不安和迷惘之故。

到了青年初期的中學時代，多半的人自我觀念就漸漸地醒覺，而對自己的信賴心也增強起來。所以對雙親或老師所講的話也就不率直的接收反而加以批評。

雖然如此，實際上因判斷力還不及大人那樣正確，在各方面都會吃了不少虧。無論如何青年期在生理上，社會上，心理上均爲過渡期，也就是心身從孩子狀態蛻變到大人狀態的時期，因之心理和肉體難免會失去平衡。

1 自己的心性動向連自己都無法了解

在生理上，男孩顯示的特徵是肩膀擴大，胸膛呈厚，聲音粗化或開始射精，而在女孩方面可見的是骨盤擴大，乳房發達，月經來臨等等的現象。如此以來，男女孩就共進了思春期，而肉體發育狀態也就不平衡，隨之招致心理的不平衡。

在社會上，青年常被套個『已不是小孩呢』的帽子之後就受不到如孩子般的寵愛。於是，若蠻以為够成人似的擺架子的話，却又被輕視為比大人還差得遠呢。

如此到了青年期，世間的風波受得愈強，而且生理。心理的平衡崩潰，因之一向成長順利的孩子們，由於過渡期的混亂，引起了心理不安，稍有不如意，就垂頭喪氣或懷了自卑感或湧起了反抗心而在心裡形成了解不開的硬瘤結，因此，成長就不能健全了。

3 怎樣抑制都禁不住反抗

『不是小孩呀』這首歌由弘田三枝子唱得動聽蠻有磁力，在十七，八歲的青年們中，博得了不少聲望。它的魅力似在揶揄着青春少女們，虛榮心勃勃，動不動就想如成年婦女般的穿着高跟鞋或抹着口紅的願望。

一般而論，青年不屑被當做小孩看待。所以在日常生活裏也盡可能想接近大人而模倣各種的動作。例如，男孩染上了抽烟就掩人耳目地偷吸着香烟而彷彿體味到已成為大人氣概似的優越感。女孩即穿着高跟鞋或抹着口紅居然做大人夢。