

青年心理知識叢書

方 達 著

怎樣訓練你自己和別人



目 錄

瞭解你自己和你周圍的人

怎樣瞭解你自己.....	一
豐富你的精神生活.....	二
訓練你控制環境的能力.....	三
使你成爲意志堅強的人.....	四
研究每個人的個性.....	四
學會怎樣和別人相處.....	五
一種關於生活的學問.....	六

人格發展的基礎

美麗的記憶.....	八
窮困和虐待.....	九
壓制和縱容.....	一〇
非常的敏感.....	一一

社會的迫害.....一六

怎樣尋求知識

最快最好的效果.....一四

效率高而又容易疲倦.....一五

我們真是幸福得多了.....一六

學生的天堂.....一八

怎樣對待幼小者

可以避免的錯誤.....二一

怎樣溝通語言的隔閡.....二二

有問必答.....二四

不是破壞也不是搗亂.....二六

「偷竊」和「說謊」.....二七

有意的模倣和無意的模倣.....二九

恐嚇的惡果.....三〇

避免消極的暗示.....三一

多作積極的暗示	三二
增進活動的機會	三四

怎樣促進身心發展

正確的解釋	三七
一種責任	三九
創造性的發揮	四〇
三種形式	四三
怎樣選擇	四五

怎樣訓練記憶力

七個條件	四九
八種方法	五二
六項要領	五五
怎樣和遺忘鬥爭	五九

怎樣尋求書本以外的知識

因時因地自出心裁	六三
----------	----

無止境地發展.....六五

多樣的訓練.....六七

是求知也是娛樂.....七二

學會怎樣應付陌生的環境.....七三

經常的活動.....七五

座談、演講、辯論.....七七

踏出學校大門以後

社會將怎樣選擇你.....八〇

七點標準.....八一

瞭解你自己和你周圍的人

怎樣瞭解你自己

有的國家，在中等學校裏，「心理學」已經是一種重要的必修的科目了。像物理、化學、幾何、代數一樣，心理學也是每個中學生必具的知識。

但是，在許多其他的地方，這種有用的知識，還未普及，許多大學畢業出來的學生，也不大明白心理學裏面講些什麼東西。他們，當然不能夠應用心理學的知識，來處理自己的生活，或適應社會的生活了。

很多人都知道地球繞着太陽旋轉，都知道兩點之間直線最短……但是却只有很少的人，知道自己爲什麼會哭，爲什麼會笑，爲什麼神經會失常。

簡單地說，心理學就是研究人的心理現象的科學。請想想看，一個人怎麼可以不了解自己的心理現象呢？

人的心理現象，也就是人的精神現象，它經常在一個人的身上發生着，發展着。

只要人在活動着，人的心理現象就經常發生。即使在一個人睡覺的時候，心理現象仍然是存在着的，例如做夢就是。因此，為什麼會做夢，夢有什麼功用等等，也是心理學研究的內容之一。

對於夢，不知有多少人抱着神祕的看法，做了一個惡夢，就寢食不安，疑神疑鬼，還要去找和尚道士來「圓夢」、「解夢」，這都是因為缺乏心理學的知識的緣故。

人的心理現象是極其複雜的。因此心理學研究的範圍，也很廣。在人生的各種各樣的活動之中，隨時都會遇到有關心理現象的問題，因此，可以應用心理學知識的機會，也是無限的。

豐富你的精神生活

在田野裏我們都會看到天上有雲，地上有草，會聽到鳥在樹上叫，蛙在池裏鳴，會感到微風撩動我們的頭髮，陽光和暖地親撫着我們的肌膚，會嗅到野花的和稻草的香味。在這種迷人的景色中，我們會回憶起快樂的童年，會想像到這一片田野將來建設得多麼美麗，還會考慮到自己應該怎樣貢獻自己的力量，使整個社會都過着幸福的生活。

在不同的環境和不同的時間裏，我們都會看到不同的景色，聽到不同的聲音，嗅到不

同的氣味……回憶起不同的往事，想像着不同的未來，思考到不同的問題。——這一切「看到」、「聽到」、「嗅到」、「感到」、「回憶」、「想像」和「思考」等等，在心理學上叫做「認識的心理過程」。

心理學的知識，可以幫助我們發展這些認識過程，使我們感覺敏銳，思想活潑，使我們的精神生活越來越豐富。

訓練你控制環境的能力

在日常生活當中，還有一種東西，和我們的認識過程一起地活動着。

譬如，當我們置身在美好的景物中的時候，我們就會感到心曠神怡；當我們看到農田得到豐收、工廠大量生產的時候，我們就會感到歡欣鼓舞；我們會熱愛我們的國家和鄉土；我們會痛恨侵襲的敵人；遇到突如其來的事情，我們會感到驚訝；碰到使我們疑難莫決的事情，我們會苦惱；看到有人恃強凌弱，我們會憤怒；重大的難題得到圓滿的解決，我們會快樂、興奮……這些「心曠神怡」、「歡欣鼓舞」、「熱愛」、「痛恨」、「驚訝」、「苦惱」、「憤怒」、「快樂」等等，就是心理學所謂的「情感的心理過程」。

這些「情感的心理過程」，也是心理學研究的內容之一，心理學的知識，可以幫助我

們了解自己的情感的發生與作用，並且訓練我們控制情感的能力。

使你成爲意志堅強的人

在我們生活中，還有一種巨大的動力。這種動力，能够幫助我們克服生活上的各種困難，逐漸戰勝自然的和人爲的災害，幫助我們改造自然，建設幸福的繁榮的社會。我們在每日的生活中，總是在爭取，在創造我們所希望的事物，總是在抵抗，在消除我們不喜歡的事物。我們的行動，總是有目的，也總是有計劃地去實現我們的目的。並且，在行動當中，也總是要堅持不懈，百折不撓地去實現我們的目的。

在我們的行動中，表現了我們的「目的性」、「計劃性」、「堅持性」，這些特性，也正是心理學研究的內容之一，叫做「意志的心理過程」。

在這一方面，心理學的知識，可以幫助我們了解自己的意志的品質，使我們可以鍛鍊成一個具有鋼鐵般的意志堅強的人。

研究每個人的個性

此外，心理學還研究我們每個人的特性。

雖然我們每個人都有上面說到的認識的、情感的、意志的三個心理過程，可是每個人的各種過程，都是有差異的。

每個人的感覺能力、記憶能力、思考能力，以及情感和意志等方面的表現，不但有千差萬異，而且還具有不同的興趣和不同的氣質。這一切不同的特點，構成每一個人的個性。

譬如，有的人記憶力是很強的，有的人記憶力很弱，有的人小心謹慎，有的人草率粗心，有的人愛好沉思，有的人喜歡活動，有的人喜歡自然科學，有的人喜歡文學藝術，有的人悲觀，有的人樂觀……這一切現象，也是心理學的研究的內容之一。對於這一切的研究，我們叫做「個性心理學」或「人格心理學」。

學會怎樣和別人相處

心理學不但研究每個個人的心理現象，也研究人與人之間的關係。

一個人和另外的人接觸的時候，勢必會發生各式各樣的關係。

這些關係，可能是諧和的，也可能是敵對的，可能是互相倚賴的，也可能是互相排斥的。

一個人不是個別地孤立地生活着，每日每時，都在和別人發生各種各樣的關係。社會上的別的人，有的是我們的先生，有的是我們的老闆，有的是我們的上司或部下，有的是我們的同事、同學，有的是我們的親屬或朋友。在社會中，我們又從事着各種的活動。這些活動，都要受着別人的影響，同時我們也影響着別人。

這些現象，也是心理學研究的內容，我們把這些研究，叫做「社會心理學」。

一種關於生活的學問

在我們的面前，展開非常廣闊的心理學的世界。在這心理學的世界中遨遊，我們就逐漸吸收各種各樣的心理學的知識，使我們更了解自己，更了解別人，也更懂得處理人與人之間的關係。這一點，在我們的生活中，是非常重要的。

有許多種比較專門一點的心理學，又是一些從事某種專門職業的人所必須精研的學問。

如果你是一個教育工作者，小學教師或中學教師，「教育心理學」就對你非常重要。「教育心理學」裏面，又包括「兒童心理學」「青年心理學」，以及「性心理學」等等的學問。幼稚園的教師，是必須懂得「兒童心理學」的。做父親母親或哥哥姐姐的人，一兒

童心理學」也是一種應該具備的知識。

一個工商業者，應該具備「工業心理學」和「商業心理學」的知識。「廣告心理學」就是其中的一個科目。

此外，像「法律心理學」、「犯罪心理學」、「文藝心理學」、「軍事心理學」、「變態心理學」等等，都各有各的用處。

在這本小書中，我們不能把各種心理學的知識，都拿來討論。但是那些對於一般青年生活，最直接最迫切最有用的心理學知識，我們却應該向大家扼要地提供出來。一方面，希望讀者能够應用這些知識，改進自己和別人的生活，一方面，也希望讀者把這本小書當做一個橋梁，藉此踏入廣大的精深的心理學的世界。當你們的人生更向前跨進一步的時候，心理學的知識，對於你們事業與前途的貢獻就更加巨大。

在這裏，還得附帶說明一下：這本小書中所提及的許多情況、事例和問題，都是根據此時此地這個社會所產生的現象而言；因為社會制度不同，所產生的社會現象在本質上也不同，關於這一點，讀者們應嚴加區別。

人格發展的基礎

美麗的記憶

童年的心理狀態，對一個人的性格的形成，有非常重要的意義。

有一種普遍的誤解：以為童年的生活是無憂無慮的。在學校中，先生出作文題目，叫學生回憶自己的童年，學生幾乎都在文章裏，述說自己的童年是快樂的，並且還讚歎一番，說：「童年是多麼美麗的呀！」

但事實上，據心理學家的研究，一個人的童年期，並不是一段暢快的時期。

當然啦，人在童年的時候，並不像成人那樣，有那麼多嚴重的煩惱。但是，我們在童年的時期，生活中也有許多焦慮、憤怒、恐懼和不安，這是誰都不能否認的。

誰沒有聽見過小孩子的哭聲？誰沒有看見過小孩子恐懼的、憤怒的、或愁悶的面容？誰沒有看見過小孩子挨打、受罵，被父母或先生處罰？其中自然有些特殊幸運的兒童，不過，在大體上說來，童年期並不是快樂無憂的。

窮困和虐待

使童年心理受到嚴重損害的，有兩個重要的因素：窮困和虐待。

窮困對於兒童的不幸的影響，是顯而易見的。窮苦人家的孩子，沒有受教育的機會，沒有玩具，沒有適當的運動場所。有的時候，還被家長送進工廠中去做工。

在十九世紀的時候，歐洲的工廠裏，大量使用童工，給予極低的工資，做不能勝任的工作，使他們的身心各方面都受到嚴重的損害。現在有許多國家，法律已經禁止工廠僱用童工，但是那些家庭窮困的孩子，仍然有時不免從事長時間的辛苦的勞動，沒有得到應有的營養，足夠的休息，沒有受教育的機會。

兒童在家庭中，或是在工作場所中，受到虐待的情形，也是相當普遍的。有許多家長，習慣用鞭打責罵來處罰兒童。還有許多成年的人，用打罵兒童的方法，來發洩自己在別處受到的悶氣。

有些父母是經常打罵孩子的。在我的鄰居中，就曾經看到許多次這樣的例子：有一個做裁縫的父親，時常用像打雷一樣的聲音，喝罵他的兒子。有一個婦人，又常常用很粗的木棍，把她的女兒打得死去活來。

有一次，一個讀者向我訴苦，說她在童年時，母親常常把她鎖起來，不給她飯吃。有時還要讓她跪在蠟燭上。這個讀者患着嚴重的神經衰弱症，養成怪僻的怕事的性格，並且具有極強的自卑心理。這些都是她不幸的童年生活，所造成的惡果。

壓制和縱容

一般經濟情況比較好，而父母又受過相當教育的家庭，情況比較好一些，但也只是「好一些」而已。

在這樣的家庭裏，兒童的生活，也並不是理想的。首先，是因為一般做父母和兄長的人，大多數都缺乏兒童心理學的知識，他們對子女弟妹的管教，多半是不合理的。

他們往往把兒童當做生活的對立體。用種種的方法來約束他們，恐嚇他們，使他們處處都要依從大人們的意旨。

一個兒童的每天的生活，幾乎在責罰和禁止中度過。他們往往被命令做這樣做那樣，或者不許做這樣，不許做那樣，心中不滿而又無力反抗，如果嘗試着去反抗，必定嘗受到嚴厲的責罰。也許大人們的目的是好的，但他們所用的方法，却是不合乎心理學的原則的，因此，也必然在兒童心理上，產生不良的效果。

在另一方面，兒童又會因為過分的縱容和溺愛，變成自私、任性、橫蠻，或者過分嬌嫩，對家庭過分地依賴，沒有獨立生活的勇氣。

有兄弟姐妹的兒童，有時又會因為父母的偏愛和不公平，造成兄弟姐妹之間的忌妒與仇恨。

非常的敏感

兒童還有許多苦惱和焦慮，是從大人們間接的暗示中得來的。

大人們的一舉一動，雖然不是針對兒童而發的，也會使兒童的心理受影響。

如果父母的性格，是樂觀的、快活的、善於和人相處的，兒童們也會感染到快樂的爽朗的氣質，如果父母是性格的憂鬱的、暴躁的。這種憂鬱和暴躁的痕迹也會烙印在兒童們的心上。哥哥、姐姐的性格，也會使弟弟妹妹受影響。

家庭對於孩子是有極端重要性的。家庭裏的結構出了什麼毛病，或是雙親裏的一個出了什麼毛病，就會像地震一樣，搖撼着孩子們的幼小的基礎。

父母的爭吵，對孩子們的心靈，會產生有害的影響。大人們的哭泣、暴怒、埋怨等等，都會使小小的心靈感到恐懼或不安。如果家裏的大人們中，有一個人酗酒，或神經失

常，或是作了不名譽的事情受到鄰里的歧視，這些也會損害孩子們的快樂、自信和自尊心的。當然啦，倘若父母因為爭執而離婚，或是一方或雙方重病或死亡，都會立刻造成兒童的不幸，對他未來的精神生活的影響，更是非常重大的。多少性格怪僻的心理不正常的兒童，都是殘破家庭所造出來的。

一般地說，孩子們對他們環境中所發生的一切，是非常敏感的。有一位母親向一個心理學家陳述說，她觀察她的兩歲大的孩子的行為，就能夠知道自己的心情。如果她心裏發急或者不痛快，這孩子不久就會鬧彆扭、不聽話和哭喊。如果她心境好的時候，這孩子就比較容易照料得多。這位心理學家聽了這個母親的話，事後在許多別的場合，都證實了這是一種相當普遍的心理現象。

社會的迫害

在目前，我們社會上一般情況，對孩子們也是不利的。

每個孩子，都被看做是某一個家庭的所有物，其他的人對他們是不負責任，並且也是沒有感情的。

倘若一個孩子，偶爾獨自離開家庭，他立刻就會感到孤單、無助，或者就受到別人的