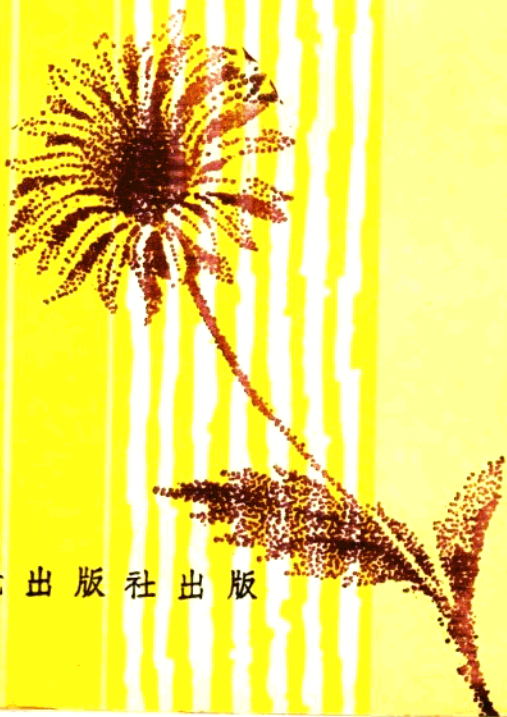


寶貴的人生經驗

尙京 著



大光出版社出版

寫給親愛以讀者們

無論是幸運還是不幸，一個人總會從人生中，取得一些經驗。那麼，第二件事，就是趕快把這些經驗，告訴給別人。

告訴給別人的時候，不能草草了事，却要千方百計地把這些經驗委婉曲折地訴說出來，使別人聽了、看了，能夠若有所悟地抓住這些經驗的要領和精華。這樣，別人才有可能把這些經驗吸收，轉化，成為自己的經驗，因而不必多走許多冤枉路，因而可以使人生更美麗更豐富。

在這本書裡面，有許多是我個人的經驗，也有許多是朋友們的，也有許多是旁的人的。這些經驗，實在並不是什麼了不起的大經驗，不過，這些雖然是小小的經驗，也凝結了我們人生中的許多笑和淚，歡樂與痛苦，所以，對於那些不知道它們的人們，也還是可以算是寶貴的。

也許，正因為它們是這樣的平常，淺近，有關於一般人們的日常生活，所以它更容易被人們所吸收，所接受，更容易被人們所了解，所傳播。

倘若真的是如此，那麼，這本書的出版，對我個人來說，真是一件大喜事了。

在我寫作這本書的整個過程，我的心中充滿了對人們的關懷與熱愛。倘若真的是如

此，那麼，我的關心與熱愛也就有了很好的着落。只要這本書一日還被人們閱讀，我的心頭也就仍然燃燒着熊熊的歡樂之火。

在人們每一次掀開這書頁的時候，都有一陣微風，颳起我心頭的火焰，使它閃出更強的光芒，也就使我更有勇氣，更有信心，把這一類的東西，寫得更多，寫得更好，給讀者們作出更大的貢獻。

實際上，這本書是「你就是天才」的續篇。「你就是天才」這本書，在這幾年間，已經把「身心放鬆技術」，傳播到千萬讀者的手裡；這本書，更進一步，接觸到一般人比較難以捉摸的「心理問題」。

當這本書的材料，在報上以「日常心理漫談」的形式發表時，它的讀者，是比「你就是天才」更為廣濶的。也許是因為其中有許多材料，和一般人的哀樂禍福關係更為密切吧。

在這本書裡，所接觸到的問題有戀愛婚姻，夫婦生活，兒女的教育，世故人情，還有感覺，想像，判斷，思考，以及「心理準備」，「心理習慣」，「情緒注射」，和「養病方法」等等，假使讀者們看了，有所不滿，或是想知道的更多，那麼就請不吝惜地來給我以指點和鞭策吧，我是為讀者而生活，為讀者而存在的。

目 錄

- 一、心理學在生活中的作用.....一
心理雜談 不懂心理學的人 精通別人心理的人
- 二、寶貴的人生經驗.....七
何妨一試 百分之一的希望 後窗所見 誰安慰誰 西廂記 「自己爬起來！」 在幼小者的心靈
上播種 老張和小張 「心閑氣靜時一揮」 並非可憐的「可憐人」 吃人情飯
- 三、微妙的思想.....二九
兩念之差 各式各樣的「心理連鎖」 「自從那一次」 某小姐的「氣候」
- 四、人與人之間.....四〇
「你」「我」之間 有些事情沒有讓你知道 一兩眼能否看穿一個人 接近無恥的邊緣
萬黑叢中點點紅
- 五、複雜萬狀的笑.....四九
「笑的心理」 意料之中與意料之外 複雜萬狀的笑 「一千零一種笑」 十分動人的女子
一位十分不幸的九分動人的女子 脫節的笑 笑的後面 笑的歷史背景 不妨開開自己的玩笑
再談老辛和老黃
- 六、有趣的心理測驗.....七二
一個小小的有趣的心理測驗 心理測驗靈不靈 「解畫測驗」

七、特別出色的嗅覺與觸覺

八二

觀察能力的測驗 人的鼻子不能和狗的一樣靈敏 奧利亞的鼻子 幾百萬個感受器
會傳情達意的皮膚 握手能傳達死訊

八、如何吸引別人的注意

九五

磚瓦 如何吸引別人的注意 興趣與注意 兩種不同的注意 出色的注意力
怎樣培養出色的注意力

九、夢想與想像

一一〇

兩種夢想 體貼入微 「想像情性」的患者 豆腐變成肥豬肉 想像的妙用 不妙的想像

十、想像與愛情

一二二

情人眼裡 你愛他麼？ 他愛你麼？ 夢裡情人 兩個實例

十一、心理準備和心理預視

一三六

各式各樣的心理準備 等人的悲喜劇 再說各式各樣的心理準備 介紹「心理預視」的妙用

十二、心理難題和心理習慣

一四九

心理難題和心理習慣 各式各樣的心理習慣 各式各樣的「恐懼病」 心理習慣變成了負擔
與人為敵的心理習慣 一位比我更為不幸的朋友

十三、情緒注射和反注射

一六三

情緒注射 各式各樣的情緒注射 情緒注射和反注射 一個「反注射」成功的事例

十四、求生的意志與養病的方法

一七二

求生的意志 醫治肺病的心理 不善於養病的人 善於養病的人

一、心理學在生活中的作用

心理雜談

親愛的讀者們，久違了。

一九五五年，我在某報爲讀者們寫了一部「你就是天才」。當時，有很多讀者，問我出不出單行本。單行本是在文章結束了半年之後才出的。據說，現在已經好幾版了。我想，這本書大概還會再版下去的吧。

「你就是天才」，其實是一本未完之作。曾經有一位讀者公開地拆穿了我的秘密。

有一次，我在一個社團作公開演講，在講完正文向聽衆解答問題的時候，有一位聽衆站起來問我：「尙京先生，你那本『你就是天才』生理方面講得很多，心理方面講得很少，你能不能再寫一本關於心理方面的書呢？」

當時我就說：「是要寫的，是要寫的，不過心理方面要比生理方面複雜得多。生理方面的問題，古今中外，各色人等，都有很多共同之處。自有人類以來，大家都只有二百〇六根骨頭，一個心臟，和左右兩個肺葉，它們的功用和構成也都是一樣的。可是一談到心理問題，可就複雜萬分了。大家都是廣東人，但是住在香港的人和住在廣州的人，心理方面就大不相同。香港人看得很重要的事，廣州人可能一點也不在意，倒過來也是這樣。

不但如此，大家都是香港人，住在尖沙咀的人，和住在九龍仔的人，心理也有很大的差異。其實，即使同在一間寫字樓裏，大經理的心理和小職員的心理就不同。而且，人的心理，不但因空間而發生差異，時間的變化也有很大的影響。同一個人的心理，隨時都在變化，不用說不同年齡不同時代啦，一早一晚都有陰有晴。因此，心理方面的問題，我還是要多準備準備才能夠執筆。」

我說完之後，把嘴巴離開了麥克風，正預備喝一口茶，然後坐下。不料那位讀者並不甘休，又站起來說：「尙京先生，我有一點意見，俗話說：『人同此心，心同此理』，可見人們的心理也有許多相通之處，你不妨就從這些相通之處寫起吧。」

這位讀者說得很對，當時我連忙點頭，表示可以試試。既然當着兩三百個聽衆，連連點了五六個頭，心裏就好像負了一筆債，非設法及早償還不可。工作有暇，不禁就想起這事，有時半夜夢醒，也會想起一個題材，日積月累，寢食不忘。可是，現在有機會讓我一試，倒不知從何開始了。記得我那本「你就是天才」，開場白之後，是從「頭」說起的，人身上是有個頭。心理却是抽象的，不知頭在那兒，那麼，請允許我從一些不懂別人心理的人所開的笑話談起吧。

不懂心理學的人

先從我自己開的笑話談起吧。

那時我大約只有十幾歲。有一天晚上，我去找一個同學，在他家吃了晚飯，一直就談到十點。我自己覺得很晚了，就站起來告辭。誰知他却留我，說：

「還早呢，再坐一會兒吧。」

於是我就又坐了下來，過了半點鐘，我又告辭，他又說：

「還早呢，再坐一會兒吧。」

於是我又坐了下來，一次又一次，終於他只好說：

「真對不起，老實對你說吧，時間已經很不早了，我沒有辦法不下逐客令了。」

我記得當時我真是很狼狽，羞慚，埋怨自己糊塗，事後想起就覺得難為情。

如果不懂別人的心理，只不外會鬧些這樣的笑話，那倒是無傷大雅，但實際上，常常弄到大家很尷尬呢。

例如有一次，我從遠地回家，當晚在家裏遇見了我妹妹的男朋友，見面之後，我和那位我妹妹的朋友都沒有話講。大家沉默着，氣氛很冷淡。這時，我母親急了，就說：「你們怎麼不說話呢？」又對我說：「你為什麼不同他說話呢？」

誰知讓她這樣一說，更使我們難於開口，把大家都弄僵了。她越着急，越這樣說，這樣催，這樣問，大家就越僵。終於那晚大家不歡而散，妹妹很不開心，母親也氣悶。我那時就埋怨我母親：

「那有這樣不懂別人心理的呢？你要我們說話，你找話兒來和我們一起說，說開了，

自然就有話了。怎樣可以這樣硬叫別人說話呢？」

心理學的知識，對於處理人們的日常生活是有很大幫助的。有許多人與人之間的糾紛，隔膜，芥蒂，都可以運用一些心理學的原理，加以分析，調解，掃除。

然而，社會上，因為不懂心理學而造成的悲劇是如此地多啊！就拿最近報紙上的一段不幸的事件來說吧。

一個十六歲的女孩子，和一個十九歲的男孩子，雙雙失蹤了。這一雙青年男女這麼年輕就鬧戀愛，實在是不適宜，但雙方家長知道了之後，也沒有用適當方法去開導他們，硬把女孩子關在家裏，不讓她外出，家裏裝有電話也不讓她接聽，出門時，也派弟妹跟着她。他們想硬把這一對熱戀中的青年男女，隔離拆散，結果就發生了雙雙失蹤的不幸事件。

這種事件造成的因素是很多的，可是做家長的不懂得教育心理，也是主要原因之一。我們有什麼辦法，能使這種情形減少一些呢？

精通別人心理的人

不過，在另一方面，也有許多人精通別人的心理，因而把人與人之間的關係處理得很好。這些人有很多並沒有學過什麼心理學，只是靠着自己的觀察，反省和實驗，漸漸地能夠常常估中別人的心理活動，或是控制自己的意志行為。也許他們自己也說不出所以然

來，不過他們就根據他們的經驗，平穩地或順利地在人生的道路上前進，克服障礙，化險爲夷。

例如，有一對結婚了二十五年的夫婦。本來他們是很恩愛的，不過年紀大了，生了幾個孩子，生活又困難了一些，所以也不免就時常爭吵，有時候甚至於連話都不交談一句。可是他們有一個最小的女兒，却發現只要桌子上擺着一盤黃瓜，爸媽又會好起來的。這個小姑娘就在爸媽不和的時候，設法找一些黃瓜來擺在桌子上，她的爸媽就又高高興興地忘記了吵架這事了。

爲什麼會有這種效果，這個小姑娘是不知道的，也許她會有不正確的解釋。但她卻能夠從觀察中得到經驗去使她爸媽的吵架變爲和好。只要我們細心觀察，在我們的生活中這樣的例子是很多的。

我有一位朋友，平日的生活是很散漫的，誰也不用想叫他做一些什麼事。可是他的弟弟却有這種本領，能夠督促他做一些別人希望他做的事。

又有一位朋友對我說他新婚之後的感覺，他說他雖然平常好像脾氣很好，可是心裏却時常煩躁異常，然而他這位新婚的太太，却能在每次煩躁剛剛要發作的時候，就把它消除了。

我們可以想像，如果換一個別人，這位朋友的脾氣也就可能成了婚後不和的主要的原因。

社會上有許多人，由於職業上的需要，他必須精通一種或一種以上的心理學。

例如教師就是。每個教師必須精通教育心理。幼稚園的教師就要精通兒童心理。有許多小孩子哭哭鬧鬧的不肯上學，可是一到了幼稚園的門口，幼稚園的教師們用一種特別對小孩子用的聲調和他們講話，沒有幾下子，小孩子就破涕爲笑，服服貼貼的了。

作家，特別是小說家和戲劇家，更必須是人類心理的精通者。

最後，還有一種人，是專門以研究別人的心理做爲職業或事業的人，那就是所謂心理學家了。

二、寶貴的人生經驗

何妨一試

誰知這鼓動一個王老五去求婚，要費多少唇舌。

昨天是小張的結婚五週年紀念，我不禁記起五年前的一個晚上，我們幾個朋友包圍着小張，輪流地向他做「動員演說」。

一個說：只要表示一下，有什麼可怕呢！又不是沒有條件。如果你不表示，讓別人捷足先登，這幾年的心血不是都白費了麼？

一個說：作事不能這樣畏首畏尾，何況你跟這位小姐的關係到今天也應該明朗化了。行就行，不行就不行，問明白，講清楚，不行也好各走各路！好過不明不白地一天拖過一天。

一個說：開一開口，絕無損失，得到的是萬兩黃金，損失呢，不過只是一點唾沫。

一個說：現在萬事俱備，只欠東風，這東風就是等你一開口。否則難道叫她先開口麼？

一個說：要開口就是今天晚上，過了今天就萬分危險。明天是個可怕的日子，明天什麼事都可能發生，也許來了一個「王子」，也許來了一位「詩人」，也許來了一位「旅行家」，只要嘆一口氣，說不定就把你的心上人帶走了。但今天晚上還是你的，她還在等着

你，等着你開口。求婚過早，自然不好，可是太遲，也常錯過許多良機。

這還不夠，每個人又搬出自己的親身的經驗。

一個說：有一次我的表哥想調職，別人勸他不妨向主任請求。他認為沒有希望，因為他平時和主任是不對的，怎樣會答應他的請求呢。我就說，問一問你會損失什麼呢，至多不外幾口唾沫，他果然去問，果然一問就行了。

一個說：我前年找事，報紙上登着招一個打字員，我一去，嘩，投考的有一百多個，我心想一定沒希望了，但一想既然來了，不妨試試，誰料到幸運兒居然是我呢。

一個說：他戰時在桂林，等車子非常困難，有一天在馬路上看到一張小招貼，說有一部車子開昆明，還有三個空位。招貼上的日子已經過好幾天了，那裏還有什麼希望。誰知正是人人看了都以爲沒有希望的這三個位子，居然還有兩個空着，正等着我和一個女同學——兩個抱着「何妨一試」的心理去碰碰運氣的人。而且，由於這次長途旅行，那位女同學變成了我的妻子。

還有許多大同小異的事例，不必細說了，不知這一段文字能夠促成多少對遲疑不決的姻緣。

百分之一的希望

如果，你問別人：「這件事有沒有希望？」

如果，別人這樣回答你：「只有百分之一的希望。」

這時，你的心理會起什麼樣的反應呢？你會以為它是「有希望」，還是「沒有希望」？

這時，你可以看出你心理傾向。

想起在結婚以前，我和幾個朋友住在一起，我們親密得不得了，彼此之間，什麼事都談，什麼事都知道，每個人的朋友，無論男女，都是大家的朋友，遇見有好戲，好電影就大家一起去看，看完了大家一起談，談夜了，住得遠的朋友就睡在我們的房間裏，床上、桌子上、地板上，橫七豎八地都是人。在這些人當中，各有各的希望，各有各的夢想，也各有各的心理傾向。

也許這一段生活，在我的心靈中發生了深遠的影響，使我不只關心朋友們的現實生活，而且還特別關心他們的希望，還特別關心他們對「希望」的態度與感情。

因為「希望」引領着人們的生活，常常決定着一個人的遭遇與方向。而同時人們對「希望」的態度與感情，又會影響着「希望」，使「希望」變大或變小，變有或變無。

在朋友中，他們的心理的傾向是各不相同的，有的慣於從沒有希望中看見希望，有的却常常放棄本來有希望成功的事情。十幾年來，他們的生活中的曲折變化，使我認識了一個人對「希望」的态度和感情，常常是影響着他們的成敗禍福的重要因素之一，特別在那世事變動很大生活動盪不安的時候。

有一天，我們房間裏多了一個朋友，他急於要離開那個城市，否則對於他的工作和生活是極端不利的。在戰時，後方的交通是極其不便的，交通工具極端缺乏，許多要走的人都幾個月幾個月地等着一個極其難得的機會。我的那位朋友，日夕奔走，希望渺茫。

終於我聽到一個消息，我服務那家公司買了兩部自己用的新車，正好要開到那位朋友所要到的地方去。我趕快跑去找那個管理運輸部門的主任，請他幫忙讓我的朋友跟着這兩輛車子走。

「遲了，太遲了，老早就滿了，都是我們自己公司的眷屬。」

我沒有立刻走開，我嘗試着去捕捉那個看不見的希望。

在我臨走以前，他才說：「這樣吧，你跟你的那位朋友明天一早帶着行李來，如果臨時有人沒來，他就可以走了。」跟着他又補充了這麼一句：「不過，這是百分之一的希望。」

回去之後，我把這件事報告出來，我問朋友們：「你們說，這件事到底是有希望還是沒有希望？」

有的說：「百分之一的希望就是等於沒有希望。」

有的相反，說：「希望就是希望，沒有什麼所謂『百分之一』，『千分之一』。」

我呢，我一個晚上沒有說話，這兩種觀念，兩種看法，不斷地在我的心中鬥爭，他們兩派的理論，兩派的心情，都對我發生影響。而一個人對於明知沒有希望的事，是很難提

起勁去做的。

第二天，我起得很早，跟那位要走的朋友說：「我們還是去試試吧，如果走不了，只當做來一次『演習』好了。」

我們住得很遠，要自己扛一段行李，我扛着他的箱子，他提着自己的包袱，在天明以前就動身了。

奇怪，在這種情形之下，我發現我們兩個都不想講話，一個不知成敗的等待，盤據在我們的心中。我們緊張地而又沉靜地等着，等着。兩部車子停在街邊，要走的人一批跟着一批地來了，大家都充滿了興奮，而我們只默默地等着，等着，不斷地看着腕錶。

已經到開車的時間了，我們只等着車子開動，證明我們的希望是完全破滅了，正在這個時候，那個主任過來了，大聲地向我說：「你的朋友呢，叫他趕快交費吧，有一個人沒有來，我們再等一刻鐘，如果一刻鐘之後，他還沒有來，那就是你的朋友的了！」

我們去交費，然而却還不能高興，反而更緊張了。因為假如交了錢，高了興，可是那個人終於趕到了呢？

一刻鐘之後，我的朋友上了車，車却還沒有開，我啊，真巴不得車立刻開走，飛快地開走，和平常送別的情形剛剛相反。

我送走了我的朋友，回到我住的地方，朋友們有的還沒起床，聽見了我的消息，都驚異，懷疑，仔細地打量我，說我在撒謊。這時我才知他們全體都不相信這是可能的，連那

個說「希望就是希望」這句話的人在內。

雖然如此，我還是非常感激，而且非常重視他那句話：

「希望就是希望，無所謂『百分之一』，『千分之一』。」

後窗所見

我絕沒有像電影裏占士史超域那樣，用望遠鏡去窺探別人的秘密，然而我的臥室之窗，正對着鄰居的臥室之窗，邊對邊，角對角，相去不過十呎之遙。

對窗之內，也住着一對夫婦。有許多時候，半夜裏，我們被他們那邊吵罵的聲音吵醒。靜靜的黑暗裏，很難不聽到那特別顯得響亮的爭吵的聲音。

事實上，我們所見的也只是那偶然控制不住的爆炸，那零碎的槍聲是含糊不清的，拳腿的肉搏，更不容易覺察，我們只聽見傢具翻倒在地，和瓷器跌碎的響聲而已。

一個星期以前，我們忽然覺得奇怪。爲什麼對窗居然安靜下來了呢？仔細一看，原來已經搬走了。使我們更加高興的是，那個就擺在對窗窗口的也常常哭哭打打吵吵鬧鬧的「木盒子」，也搬走了。那對夫婦的吵鬧聲鬥毆聲，和那「木盒子」裏面的咒罵聲哭叫聲全都沒有了。

真的沒有了麼？不！它們還是存在着的，不過是搬到離開我們較遠的地方，我們暫時聽不到就是了。