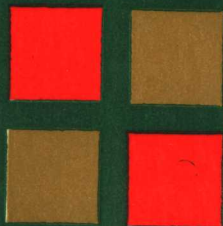
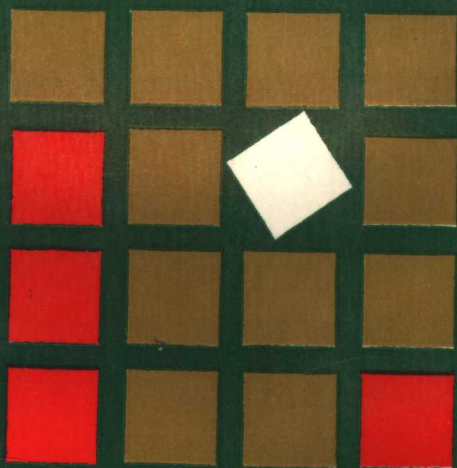


# 聰明與活力

紫瑜著



大 光 出 版 社 出 版

# 聰明與活力

紫瑜 著

大光出版社有限公司

## 聽 明 與 活 力

---

著 者： 紫 瑜

出版者： 大 光 出 版 社

香港丹拿道52-8號二樓

印刷者： 嶺 南 印 刷 公 司

香港西環西安里十三號

---

一九八一年九月版

版權所有・翻印必究

## 目 錄

|                   |    |
|-------------------|----|
| 步行心理學·····        | 一  |
| 開眼與開心·····        | 六  |
| 荒地變良田·····        | 一〇 |
| 心情是很重要·····       | 一六 |
| 一百斤的担子是重還是輕？····· | 一八 |
| 不只是良田，而且是金礦·····  | 二〇 |

\*

\*

|                    |    |
|--------------------|----|
| 鞋的故事·····          | 二二 |
| 良好的姿勢不是做給別人看的····· | 二八 |
| 中國人的步法·····        | 三〇 |
| 及早發覺及早處置·····      | 三二 |

\*

\*

|                      |    |
|----------------------|----|
| 關節的故事·····           | 三四 |
| 只是一舉首之勞·····         | 三九 |
| 「開心」「開懷」「開胃」的秘密····· | 四一 |
| 開肺大吉·····            | 四三 |
| 半死不活與生龍活虎·····       | 四五 |
| 請算算這筆賬·····          | 四八 |

\*

\*

|                   |    |
|-------------------|----|
| 爲何「開肺」必「開胃」？····· | 五〇 |
| 怎樣使你恢復平靜·····     | 五二 |
| 「唔夠氣」引來的種種災難····· | 五四 |
| 快！快！血在等待·····     | 五六 |
| 永遠是一種警惕·····      | 五八 |

\*

\*

|                     |    |
|---------------------|----|
| 可以使我們扭轉局勢的「法寶」····· | 六〇 |
| 千萬不要對自己下毒手·····     | 六二 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一定要查根問底·····       | 六四 |
| 最好的方法·····         | 六八 |
| 找出你內心的祕密·····      | 七〇 |
| 是你的朋友，還是你的敵人？····· | 七二 |

\*

\*

|                   |    |
|-------------------|----|
| 這是累上加累麼？·····     | 七四 |
| 不必繳所得稅的巨大收入·····  | 七六 |
| 幾個原則·····         | 八一 |
| 必要時可以好好地拚他一拚····· | 八六 |
| 眞禁受得住麼？·····      | 八八 |
| 爲了你的親人·····       | 九〇 |
| 準備運動和整理運動·····    | 九三 |

\*

\*

|              |    |
|--------------|----|
| 陽光的健康之寶····· | 九七 |
| 洗身的學問·····   | 九八 |

說不出的妙處……………一〇〇

小心和大胆的關係……………一〇三

\*

\*

體育與愛情……………一〇五

體育與事業……………一〇七

體育與頭腦……………一一一

再談體育與頭腦兼論愚蠢與聰明……………一一七

\*

\*

何謂睡眠……………一二一

每天晚上……………一二三

為什麼會失眠……………一二五

如果明天有大事要辦……………一二七

怎樣保證良好的睡眠……………一二九

\*

\*

後記……………一三四

## 步行心理學

在日常生活中，步行幾乎是每日不可缺少的一種運動了。除非是「有車階級」，我們每日步行的機會是很多的。即使是「有車階級」，在泊車艱難的環境之下，也要常常步行的。一般文員、店員、勞動者，以及青年學生、家庭主婦等等，每天要步行兩三小時，也並非少見。至於有些行業，例如經紀、推銷員、跑街、外勤記者、調查員等等，那更是大部時間，都在街上跑來跑去。此外，有些工作上不需要步行的人，也常常爲了排遣心情，或是維持健康，每日抽出一些時間，出去步行。每天早晨，天還沒有亮，就有人出來步行。他們或者到公園中散步，或者步行上山，這些就是所謂「晨運」。每天晚上，晚飯之後，也有許多人出來，到街上漫步，一時繁盛地區，行人特別擁擠。

在這種情形之下，步行對於我們生活影響，似乎不應加以忽視了。

以前有一位精神不大正常的女讀者，我就建議她每天都抽出幾個小時來步行，把港九的大街小巷都走遍。我這樣的建議，有兩種用意。一是可以鍛鍊她的身體。每天步行幾個小時，至少可以醫治她的失眠。經常作長時間的步行，是可以治好神經衰弱的。

但是如果漫無目標地步行，又會使人覺得單調、厭煩，所以，我建議她買份地圖，把走過的街道，用紅線塗起來。這樣每天的步行，都會有一點成績。當她看到那張地圖上，

所畫的紅線，越來越多時，她心中便產生一種類似成功的快感。當她走遍港九許多地區時，她還會產生一種自豪感。這種快感與自豪感，對她的心情，是極爲有益的。

同時，我還建議她在每走過一條街時，就留心這條街大體上的情況。例如這是一條甚麼樣的街，大街還是小街，新街還是舊街，窮街還是富街，乾淨的街還是污穢的街，清靜的街還是嘈雜的街，工業的街還是手工業的街，商業的街還是住宅的街，平常的街還是古怪的街，光亮的街還是陰暗的街，國際的街還是古老的街，耍樂的街還是文化的街，多流鶯的街還是多蒼蠅的街，多小販的街還是多阿飛的街，多酒樓的街還是多大牌檔的街……我建議她留心每一條街的特色和那一條街上的人都過着甚麼樣的生活。這樣做，對她有甚麼好處呢？

這樣，可以使她看到許多社會的現象，多接觸一下別人的生活，多發現一些以前還沒有見過的場面，不致於一天到晚老是想着自己的不幸。

其實，當我們每次走在街上時，就等如是上一堂社會學的課。只要我們能留意一下，即會覺察得到：那急的、慢的、動的、靜的、哭的、笑的、喜的、怒的、低着頭的、昂着面的、叫着的、跳着的模樣兒面孔兒，人各不同，靜觀自得，其中實在有許多學問呢！

步行對於我們心理上，最大的影响是甚麼？

喜歡步行、經常步行的人，都有一種感覺。這種感覺，看似平常，卻極重要。

這種感覺，對於那些不常走路，經常坐車的人，是很陌生的。有車，他們就可以不費

力氣地到很遠的地方。這當然是非常方便的。可是日久天長之後，不但他們不願意付出步行所需的勞力，而且在心理上，還產生了一種很壞的影響。他們很不願意從事一種需要付出長期努力的看似艱苦的工作。如果他們需要到一個很遠的地方，而又沒有迅捷的交通工具時，他們就感到十分煩悶，而且十分氣餒。

假如讓他們開始步行，那麼，他們心中掛念着那遙遠的目標，而他們的眼前，卻是一步步走過那麼微小不足道的距離。「萬里」與「一步」，那相差簡直太遠。他們心裏慨歎着「這要甚麼時候，才走到啊！」或者，「這要花多少力氣啊！」

他們走了許多時間，才走了一里半里，真是微乎其微。他們的心中，感到萬分沮喪，費了許多力氣，只有那麼一丁點微不足道的成績。他們在遙遠的目標之前，動搖，遲疑，很容易放棄一切的努力。

不一定要他們步行的時候如此，對於許多需要作的工作，也是如此。他們最不耐煩作一種需要長期堅持的努力，最不足於一些看似微小的成績。他們總是希望，不花甚麼力氣，就可以大有收穫，最害怕的就是一點一滴地做起。

可是那些喜歡步行、經常步行的人，卻在無意中培養了一種很特殊的心理狀態。他們最能體會到「萬里之行，起於一步」的道理。

別人用「一步」去比「萬里」，就立刻感到洩氣，消沉，怕難，怕遠，怕長期的努力。可是那些喜歡步行、經常步行的人，卻完全是另一種心情，另一種看法。

從喜歡步行、經常步行的人看來，「萬里」雖遠，可是還是由「一步」走起。「一步」的距離，雖是這樣微不足道，然而它却是「萬里」中的「一步」。「萬里」雖遠，但它就是由這樣的「一步」積累而成的。就是這樣一步一步地加起來，就可以走過千里，走過萬里，走到看似極其遙遠的萬里之外的目標。

他們知道，這「一步」是切切實實的「一步」，是縮短距離的「一步」，是向前邁進的「一步」，是解決問題的「一步」。

因此，這也是充滿自信的「一步」。

是足以自豪的「一步」。

是戰勝困難的「一步」，是自力更生的「一步」，越走越起勁的「一步」。

因此，他們就在日久天長不知不覺中培養成一種心情，無論目標多麼遙遠，他們也充滿信心地一步一步踏實地有力地走向前去。

有幾位讀者，曾經問過這樣的問題：「甚麼是毅力？」「毅力從何處得來？」

毅力是一種最切實、最沉着、最有力、最堅持的心理習慣。凡做一件事，能夠不屈不撓、不鬆不懈、不停不斷，從開始一直堅持到最後一秒鐘的人，就是有毅力的人。

長時間的長途步行，就是一種毅力的具體表現。因此長時間的長途步行，也是一種培養毅力的好方法。

經常做長時間的長途步行的人，最懂得「萬里」與「一步」之間的關係。他們的目

標，遠在萬里，但是他們對於眼前的小小的一步，也很重視，也很有興趣。

有毅力的人也是如此。他們的目標，盡管非常遠大，但對於完成這個目標的任何微小的工作，他們都不放鬆，都不馬虎，都沒有輕視與厭煩之心。

所以，假使有這可能，不妨試做一次長途的步行。早晨起床，就用自己的兩條腿一步步走去。體會一次長途步行的滋味，同時，也就是體會一下甚麼是毅力，毅力從何處而來。當然，你也可以慢慢增加步行的里數。

就在這樣的時候，「心理演習」又可以幫你的忙了。

在事前，你可以拍幾部你步行的「影片」，在想像中看到你自己步行時的姿態，和體會一下你自己在步行時的心情。你要運用這種「心理演習」，在許多部「影片」中，選擇那最好的姿態與最好的心情。

這種最好的姿態與最好的心情，使你步行時不覺得吃力，不覺得厭煩，相反地使你越走越起勁，越走越高興。

事前的「心理演習」，可以幫助你先對各種姿態和各種心情，有一種比較與選擇，先使你在心中形成一種美好的想像。這種想像本身，對你很有幫助，使你可以比較容易地找到那最接近於理想的姿態與心情。這就比那種心中無數地盲目地摸索好得多了。

爲了做這種「心理演習」，你一定要知道自己步行的時候，有多少種可能的姿態，和有多少種不同的心情，而這姿態與心情之間，又有甚麼樣的關係。

這一點是不難做得到的。你事前可以在房間裏，或是在僻靜無人的地方，像演戲似地自己先把各種姿態與心情都試一試。

但同時，你還可以在大街上細心觀察別人走路的神態。

是不是有的人走得很吃力，很緩慢？是不是有的人走得很急迫、很匆忙？是不是有的人走得垂頭喪氣、無精打采？是不是有的人走得吊兒郎當、搖搖擺擺？是不是有的人走得很緊張、很僵硬？是不是有的人走得精神渾散神色倉惶？

是不是也有的人，走得輕鬆愉快而又健步如飛呢？

## 開眼與開心

誰不會走路呢？人人自小就學會走路了。可是，這裏面的學問，是否人人都知道呢？許多人走路，是閉着眼睛走的。你信不信？當然不信。閉着眼睛怎樣能走路呢？豈不是要摔跤，或者被車撞倒麼？

但是，一個盲人，也會走路。盲人對於走熟了的道路，沒有人扶，沒有人帶，也是一樣可以走的。有許多盲人，甚至於不必用手杖。

一個明眼的人對於自己天天走熟了的道路，幾乎也跟盲人一樣，產生了一種適應性，不必怎樣注意，也可以照走無誤。

在他所走過的路上，除了發生很嚴重的車禍，或是有什麼不平常的音响，他們實際上是什麼也看不見的。他們的眼睛雖然睜着，但實際上跟閉着眼睛差不多。

即使他們到了一個不大常走的或陌生的地方，他們的眼睛，也是半開半閉的。有許多事情，他實在沒有看到，或等於沒有看到。

還有的人，在走路的時候，幾乎一心一意只在走，只顧着自己要到什麼地方去。對於其他一切，全不留心。

對於這種人來說，他們所走過的一條條街，一條條巷，都好像是一條條隧道一樣，他只一心一意地向隧道那頭出口走去。隧道裏，是空空洞洞的。那大街小巷中的一切一切，對於他，都是不存在的，就像隧道一樣的空洞。

也許他這天太忙，也許他這天有很多的心事，也許他有大事要辦，顧不得其他。那麼這種一心一意地只管走路，而一切都不加理會的情形，也是很自然的。

但是，如果他每天都如此，經常都如此，無論到什麼地方都如此，那麼，他很可能是一個「視野狹窄」的人。

「視野」就是指他目光所及之處，也是他觀察注意的範圍，也就是所謂「眼界」。「視野狹窄」，也就是「眼界太小」。

我們常常形容一個「眼界太小」的人，說他「眼光如豆」。

「眼光如豆」的人，會怎樣呢？這是大家都知道的。這種人往往是孤陋寡聞，對許多

事漠不關心，毫無興趣，一心一意只想着自己，只想到自己眼前的問題，或只想着自己家裏的老婆、孩子。他既然除了自己生活中的一些事情之外，什麼也看不見，那麼，自然就會什麼事都想不開、看不遠，雞毛蒜皮的小事也變成了不起的大事了。人們常常形容這種人，說他們只看到自己的鼻尖。

那麼，在大街上，是不是有人在走路時，只看到自己的鼻尖呢？是有的。我們不能說他在走路時只看到自己鼻尖，這個人就一定心胸狹窄，眼光如豆。這二者，是不一定完全相等的。但如果這個人，真有這樣的習慣，那麼，無疑的，他一定對客觀環境中所發生的千事萬事，和世間存在着的千人萬人，缺乏認識，或者缺乏興趣。這件事也就很不妙了。孤陋寡聞，耳目閉塞，很容易使一個人太過重視自己的得失，對於一件事的輕重緩急，往往失去正確的合理的評價。

同時，對客觀環境如果了解太少，那麼，一方面產生一種麻木感，對許多有關重要的大事，都懵懵懂懂；另一方面又會太過緊張，對許多無關重要的小事，又大驚小怪，不知如何是好。

同時，因為對外界失掉聯繫，也造成自己與人羣之關的隔閡，那麼，就更容易產生內心的疑慮，一時好像到處都是敵人，人人都是騙子。生活在這樣的心情之中性格就變成孤僻古怪，長期下去，便可能變成神經失常。當這種人一遇到重大困難或受到劇烈刺激的時候，他們的精神力量，就會土崩瓦解，支持不住。發展到嚴重的時候，不是自尋短見，自

我毀滅，就是遷怒他人，兇生惡起。

總之，眼界不能打開，會有許多的後患，對人對己，均非善事。

生活在如此複雜的社會中，事事都要耳聰目明，頭腦清醒。倘若能夠做到耳聰目明，頭腦清醒，那麼，心胸也就開朗起來，愁悶疑慮，自然漸漸減少。

心胸開朗，是謂「開心」，而打開眼界，便是「開眼」。若要「開心」，先行「開眼」，「開眼」與「開心」之關係，是非常密切，也非常直接的。

現在全世界的人，都知道旅行遊歷，對人非常有益。一個人倘若有機會到處走走，多到一些地方，那麼，回來之後，心胸真會開朗許多。一個人見識廣了，閱歷多了，對於許多事情的輕重緩急，自會有比較正確的估價，緩其所緩，急其所急，輕其所輕，重其所重，事事有條有理，語語有根有據，待人有情有義，對己有律有節，這樣，精神就會比較安定，脚步也就踏得特別穩健有力了。

但是，許多沒有能力到外地旅行遊歷的人，卻也有一個簡便易行、隨時可以辦到的方法，那就是每日抽出一點時間，在自己居住環境附近做或長或短、或慢或快的步行。

不要小看我們所處的生活環境，不要以為周圍幾方里之內，沒有甚麼可看可聽。倘若我們能夠打開眼界，細心地觀察以前沒有注意的東西，那麼，你將會有無窮無盡的新發現，你也可以取得無窮無盡的新知識。

舉一個最簡單的例子來說，逛大百貨公司，恐怕是本地很多人都發生興趣的事情吧。

但是請問，在百貨公司中，有多少物品，你知道它的來歷和用處麼？

因此，在逛百貨公司的時候，不要老注意那些衣服、布料、皮鞋之類的部門，不妨到各個部門都看一看。保管你有許多不知名目不知用途的事物，而這些事物，正是可以引你到一個廣闊世界的通路，讓你知道別樣的工作與別樣的生活。當然，這只是一個開始。

## 荒地變良田

從起點到終點，人們總希望能夠縮短二點之間的路程。

最理想的情形，是能夠像作夢一樣，從甲地到乙地，只要一眨眼的時間，心中一想到甚麼地方，就好像已經置身到甚麼地方。

其次，就是坐飛機。由香港起飛，十幾個小時之後，已經到了地球的那一邊。

再其次，坐火車，坐汽車，坐電車也可以大大縮短二地之間的距離。

最麻煩、最討厭的就是步行。心急的人，對於步行，更是萬分不情願。明明是瞬息可到的地方，要一步一步地走去，不知何時可以走到。不但耽誤時間，而且消耗體力，萬不得已非步行不可的時候，真是怨氣冲天。

也有許多人，每日早晨上工、上學、上班，每日下午放工，放學、下班，非要步行不可。那麼，那一段步行的時間，簡直就像一個人生命中的荒地。荒地是沒有收穫的，這一