

心理改造叢書之一

病態心理診療術

劉秉文編譯

病態心理診療術

劉秉文編譯

激流書店出版

病態心理診療術

每冊實價

版權所有 · 翻印必究

總 經 售	出 版 者	編 譯 者
各 大 書 店	激 流 書 店	劉 秉 文
	交 通 路 四 十 號	

民國三十三年十月出版

目次

第一編 怎樣戰勝你的情感

- 一 何必自卑.....一
- 二 你確是偉大的.....四
- 三 害羞症.....一四
- 四 怎樣對付懦怯的心理.....二一
- 五 勝勿驕.....二八
- 六 如果沾染了偷竊癖.....三二
- 七 創造你的快樂.....三五

第二編 十種「心病」的診療法

- 一 精力缺乏.....四六
- 二 做不好.....五七
- 三 討人厭.....六三
- 四 守財奴.....六六
- 五 不能上進.....七〇

六	缺少記憶力	七五
七	容易受騙	七九
八	愛咒罵	八四
九	愛喝咖啡	八九
一〇	偏執癖	九三

第三編 幾個難題的答案

一	爲什麼有「差不多先生」	一〇一
二	騙子的成因	一〇五
三	你患「歇思的里」症嗎	一一〇
四	假如你犯了罪	一一五
五	你有成見嗎	一二〇
六	你常常被夢攪擾不清嗎	一二四
七	依賴癖治療法	一三一
八	你有資格做「可靠的證人」嗎	一三九
九	你需要人家監視嗎	一四五
一〇	什麼是我們的支配者	一五〇

第一編 怎樣戰勝你的情感

一 何必自卑

朋友！你的思想可以影響你的事實到什麼程度，你能知道嗎？

「信心」有的時候可以移動山嶽，但也有時候竟不能跨越過一個小土堆，你能相信嗎？不錯，我們可以因思想過慮而將煩惱加深，這好像是把小土堆化成了山嶽，不過，假使我們能用一種寬懷的態度，也就減少阻礙，即使不能把山嶽一下子化得像小土堆那麼的小，至少也可化爲可以跳過的煤堆吧！——思想的能力是貴乎去做，而不做然而爾時也還有相當的一定的界限。假使對於一件絕對不可能的事，而去抱定「~~一種~~醉的快樂，~~希望~~和決心來哄騙你自己，那豈不是太愚蠢了嗎？

你千萬不可以把眼光看得太小，以爲世界上事情是「不過如此」，要是你真以爲是如此，你就會中了「樂天安命主義」的毒，再也不會去「奮鬥」了！福洛特氏曾經指出，這便是神經

和心理不安適的起源！

當然，一個穿了高皮靴的人，不見得能將身心兩方面都因此提高了；同時，你也不能用一種公式，去做到你一切想做的事！暗示是一種用得極廣的好治療法和健康補助法，用你全身的信心，去跳過每一個溝渠吧！可是，在你開始跳過以前，應該先去選擇好你的溝渠！如果你是十分有把握達到勝利的話，也許你是不會非凡努力地去做；又如果你十分清楚的知道自己一定要失敗的話，你也會覺得這是不值得去嘗試；所以，從人類心理上說，你往往是躊躇在過勝或過怯的中間，而我們要研究「實用心理學」就是要糾正這方面的錯誤！

根據一般心理學家的意見，人類最普通的一種錯誤，便是容易走向極端！比方說：你以為有些事物可以因着樂觀和自信力而促進不少，於是你便以為這是至上的好方法，作為你的人生哲學惟一的嚮導了。或者，你以為一切的成功，都是因着熱烈的信仰，堅決，努力，那也是一種走極端的錯誤！要知道現在的世界，不需要人們站在播音台上，催促着人向前奮鬥；而最需要的，却是那適當的友誼的引導，教人怎麼樣去開始嘗試！

我們只要具有高尚的理想，正直的意志要成功的決心，我們就隨時隨地可以獲得幫助！

是誇大自欺，不顧一切阻礙，受一定公式的欺騙，那就在在遭逢到成功的阻礙！有許多人自詡爲是「新思想家」，其實，所謂「新思想」也者，無非就是根據着舊道德，而使它們格外的趨於極端吧！——聰明的思想是比新思想好，因爲新思想中有不少是錯誤的！

於是，難怪我們時常要受到一種不堪忍受的失敗的感覺，以及一種從前未曾料想到的失望！

——在生氣蓬勃的少年人的字典中，好像是沒有「失敗」這個字的確，年少的人是比较能夠「樂觀」！要是到了「中年」，他的字典也就變了「灰色」！似乎滿字典充塞了「失敗」的名詞！——一個真能批評自己的人，好像覺得他一生的「大失敗」，將他的許多「小成功」都淹沒了！

「自覺卑下」，這決不是一件「美德」！那是偉大成功的一個真正的阻礙！維也納有一位愛德奈博士（Dr. Alfred Adler）他根據了這一種的理論，成立了他的心理學。他相信一個人的肉體上有什麼缺欠，便可以作爲一種起點，使他開始「自卑」！結果由於這種自卑的感覺，形成了他前途發展的真正阻礙！

二 你確是偉大的

不管你是什麼樣的人，也不管你是做什麼事情的，或者你過去的成就是怎樣的，你敢於這樣保證說：

——你是比你想像中的你還要偉大！你將來的發展，也是比你所想像的還要來得偉大！

當然，你是有點不信任我所「保證」的；就是事實也告訴我們：世間有許多男女，他們是平庸地生活着；也有許多男女，他們早已失敗了！還有千千萬萬的人們，他們已被「失敗」的信念束縛住；這些人難道也是偉大的嗎？

其實，我以爲他們只要把這些有害的信念除掉，便可以飛黃騰達起來，便可以獲得幸福和成功，便可以成功爲偉人了！

我這樣的告訴你們，並不是故意做作着表示「樂觀」；因爲我研究精神學，已經有二十五年的經驗，在此期間，我曾碰到過各式各樣的人，——貧的，富的，貴的，賤的，男的，女的，老的，幼的，都有。

在我所碰到的這些人們中，往往都存在着這種自貶心理；在這種心理狀態下，人們便不得不過着一種自暴自棄，自毀自滅的生活了！

這種「自貶」心理，滲進了每個人的工作中，家庭中，娛樂中，社交中，甚至戀愛及兩性生活中；於是，使他們在處處地方感覺到「不如人」，這觀念一天一天的根深蒂固，一天一天的蔓延擴展，結果使許多人在「絕望」中將一切拋棄了！

像這樣的悲劇，實在是儘可避免發生的！因為每一個人所具有的潛力，每一個人所具有的才能和富源，可以說是無窮無盡的；但是，他們自己那裏知道呢？

我曾經碰到過一個男子，他已經四十歲了，却還在暗中摸索着，還在試驗着，還在尋找着自己；他在美國經濟恐慌的期間失業了，靠着政府的救濟過活；可是現在，政府快要停發救濟金了；他不知道怎樣辦才好！他對我如此說：

——我已是中年的人了，我有一個妻子和三個孩子，除了家中還存有幾件傢具外，我已是空無所有了！銀行裏的存款，我早已支用完了；從前有的那一點積蓄，現在也早已空了！可是，先生！你還說我是一個偉大的人，這是從那裏說起的呀！

我怎麼回答他呢？我說：

——不錯，先生！我說你是一個偉大的人；就是其他和你處在同一困難境地的人，也都是偉大的人！我知道你能做一個有用的人，即使你過去不能走上人生的軌道，所以，我要坦白的對你說：你是在破壞你自己的前途！讓我要看看你的困難是在那裏，讓我要看看有什麼東西阻礙了你的進展？

的確，不論那一個人，至少都能把一樣事情，做得很美滿的！

你現在還沒有發見你自己會做什麼事，等到你能夠發見了的時候，你所有的煩惱，都可以完全消滅了！到這個時候，你便可同意我所說的，相信你自己畢竟是一個偉大的人了！

有一位小姐跑來找過我，她告訴我還只有二十五歲，但我却疑心她已是快近三十歲的女子了！她怎麼對我說呢？——

「我失敗了！我不論做什麼事情，結果總是失敗了！我沒有男朋友，我沒有職業，我過去所以還能生活着，那是靠着「希望」來哄騙自己，但現在我連「希望」也失去了！我過去以為我的所以失敗，是在於碰不到適當的人，是在找不到適當的機會！老老實實說一句，我現在也只好還

是如此想。然而即使我今晚歸去，碰到了一個仙女，那又有甚麼用處呢？總之，像我這麼有了年紀的人，甚麼不是都已太遲了嗎？

哈哈，這位小姐說「太遲了」，我還以為她「太年輕」呢！只有這些遊手好閒不做事的人，方纔處處地方以「太遲」兩字為藉口，所以我對她說：

——不，小姐啊！如果你是在尋找你的靈魂，如果你不是在尋找煩惱的根源，那麼，時間是不成問題的！

——你儘可以尋出一顆火星，把這火星煽動起來，使它成為你所需要的動力，變為討人歡喜的個性的火焰！你是聰慧的，你是可愛的，你不要自輕，要知許多轉失敗為成功的人，遠遠不及你呢！

——你不可失望啊！也不可心灰意懶啊！輕世玩世的态度，對你有什麼幫助呢？把你的眼淚拭乾吧！雖然痛快地哭一場並不算壞，可是，你何必悵悵悔恨呢？不要太可憐自己吧！須知你也是一個偉大的人，我可以證明給你看！

——的確，我可以舉出許多的例子給你看，可是，那也許對你沒有甚麼益處，因為你的困難，

不一定是和他們相同的；換一句話說，沒有兩個人的困難是一樣的；他們的過去，他們的經驗，他們的教育，他們的困難，都成爲不同的特殊的問題。

雖然這樣說，補救的方法却大抵是一樣的；就以上面我說的那個男子，和那位小姐來舉例吧，那男子自己開了一個添油站，因而發見了他自己原來，他從前所以失敗的原因，是由於一種做「老闆」的慾望沒有滿足；現在，他已經做了「老闆」，他就覺得自己確是偉大的人了。

再說那個女人呢，她有一種創造的慾望，還不曾滿足；難怪她要到處碰壁，一事無成了！以致使她老是感到不滿意，怨天尤人，怎不「未老先衰」呢？結果，她當然是不討人歡喜了！其實，她只要去從事製造女人的帽子的工作，就可以把她平日所壓抑着的慾望伸展出來了，使她對於自己的成就感到了滿足，使她臉上的皺紋消失了，使她的脾氣變得柔順可愛了；連她自己也承認是一個偉大的人了！

因此，我要請問你：你可曾和自己做過一次真心的，誠懇的，披肝瀝膽的細談嗎？換句話說，你可曾真正認識過自己嗎？——當蘇格拉底第一次說出「認識自己」這句金玉良言的時候，正和今日的精神病學家一樣，他以爲一個人要是不澈底地了解自己，便不能有極大的發展，也不

能適應環境，甚至不能向前獲得勝利，以致在世界上佔據重要的地位。

所以，我時常勸那些跑來找我的人，先要澈底地認識自己，然後方可以改途去從事別的職業。照普通說來，能夠「認識自己」就足以改造一個人了！你只要直截了當的毫不畏懼的把自已分析一下，就可以將你的見解加以改變，使你克服了「不如人」的心理，一條康莊的大道，就會出現在你面前，達到了你所期望的目標！

或者，你要這樣說：

——我已經分析過自己了！

真的嗎？你的確是做過一次深刻又誠實的分析嗎？你可是毫不畏縮地面對着你過去的缺點和錯誤嗎？

我所以要你注重自我分析，那是有百分之百的充分理由；因為有大多數人，總是在欺騙自己而不知道，他們是很少能面對着事實；他們對於「失敗」只是給了一些「好理由」，而沒有尋求出它的「真理由」；難怪他們永遠是在苦藥丸上塗着了一層糖衣！

我們愈是將事實遮蔽，愈是不認識自己，也愈會不斷地做出種種錯誤的事，產生種種「不

如人」的信念，把自己看得「不夠偉大」，以為是天下最無用最可憐的人！

就像上面所述的這位先生和那位小姐，便是這樣的人。在一般沒有瞭解普通心理的人們，聽到了他們的告訴，一定會同情他們；然而，我們歸根結底說一句，只好是抱怨他們自己的不是！——他們還沒有認識自己，根本的困難便在這裏了。

大概說起來，我們在教養中所得到的觀念或者是夢想，往往是和現實生活不相吻合的；比如說：有一個男孩子，他口口聲聲地打算做醫生，於是，有許多人就教導他怎樣做，其實，他的性情是不近醫學的；難怪他是永遠做不像醫生了！

另有一個男孩子，因為他的父母是做工的，便有人勸他不必進大學，只要心滿足的做個工人就好了！

還有一個女孩子，她有表演的天才，想到舞台上表演，可是，環境却不允許她達到目的，強迫她去做了個百貨商店的推銷員了。

另一個女孩子也許會被迫早婚，或者永遠不得結婚，以致斷送了她的前途，和一切希望與

幸福！

這樣類似的例子，原是不勝枚舉；問題就在我們有許多都在做一些性不相近的工作，甚至不歡喜做的工作！可是，我們爲什麼不去破壞這些「成功的阻礙」呢？那就是由於我們沒有真正認識自己啊！

在有的時候，我們產生了一種錯誤的或虛假的意志，無法使它們實現，因此便感到不滿意和灰心。但也有時候，我們崇拜一些虛假的「神靈」，弄得莫明其妙，時日一久長，連我們真正所需要的東西，也是不知道了。——我們好像是覺得墮入了陷阱，前途變成了漆黑一團；我們開始自貶，開始害怕；精神病學家對於這種心理狀態，給予了一個特別的名詞，喚做「小兒的固定觀念」(Infantile Fixation) 意思便是幼年時期所產生的固定夢想或意志。

像這一種固定的夢想或意志，它常常阻礙了我們的進步，使我們到處受了束縛！我們好像被一些什麼東西煩擾住，以致妨害了我們正常的發展！我們也會常常可憐自己，杜撰了一些似是而非的真理，尋找許多不需要的藉口，來替我們的失敗辯護，讓我們天天作着無病的呻吟，感嘆着事事不如人，對人生的一切，也就不得不常抱失敗主義者的態度了。

我們要發見這「小兒的固定觀念」最好的方法，是極力凝思你幼年時代的種種。回憶你

童年的生活。詢問你的父母，你從前是怎樣的孩子；那末，你就可以格外的認識自己了！——你可以發現你的「小兒的固定觀念」發現你現在對於人生的孩子態度。

當然，你禁不住要希奇地問我：

——這會使我成爲偉大的人嗎？

我 回答是：

——啊！這也許就可以使你成爲偉大的人，雖然你有時候，還需要進一步的探索。不過，從這麼的自我分析，可以使你創造一個基礎，使你漸漸的發揚你的個性，自尊心，自我表現，直到最高的成就！

有的時候，我們只要把過去的事蹟回憶一下，就可以解決了一切的問題；——可是，你的「心智」原是一件奇妙的東西，它是你身體的主宰，它要使你逐漸進步，它要使你適應這個世界的環境，並且幫助你將一切潛着的力量，完全發展出來！

假使你以爲這樣還是不夠的話，那麼你在認識自己以後，應該再進一步，有意地使用你的意志，去找尋你內心所要表現的東西。