

費南魯博士原著

顧啟源編譯

幸福的人生

西風社發行

趙群書

0007796

費南魯原著
顧啓源編譯

幸福的人生

西風社發行

中華民國三十年十月初版
 中華民國卅一年十二月桂一版
 中華民國三十二年六月桂二版

版 所 翻 必
 權 有 印 究

Dr. Fernand Raoult
 Vie Subie, Vie Voulue, Vie Revê^{ve}
 Translated by Kou K'i-yuen

幸福的人生

每冊實價二十二元
 外埠酌加運費滙費

原 著 者 費 南 魯 博 士
 編 譯 者 顧 啓 源
 發 行 人 黃 嘉 音
 發 行 所 桂 林 西 風 社

桂林中北路桂北商場六號
 電報掛號：三六〇一

著者原序

不能獲得賢明父母與優良教師指導的人，祇有憑藉個人生活的經驗，四週事物的觀察，以及書籍刊物等，遲緩地與艱苦地認識世間有一種生活與幸福的學問。

當他們能夠追憶往事，當他們能夠審視到底那一條途徑，可以引導至最好的目標之時，往往爲時已感太晚，因爲他們已經走過人生路程的一半了。

此時他們要想後退已辦不到，但是，在狹小的範圍之內，尙可矯正所走途徑的方向，及其錯誤的後果。

青年的人們，如能知曉前代人所遲滯方才學得的知識，不無裨益；天資較高

的人，如能推究一輩不安者、心理不平衡者、遲疑者、情緒衝動者、孱弱者、如何方能獲得他們所無力獲得的成就，那麼其益處亦非淺鮮。

我不敢說我是在担負指導的責任。我不過拿起筆來，將最好的生活方式，加以輯錄而已；我要向讀者們申說：請諸位看看在這些記錄裏面，有沒有一些對於你們有益的東西。

我也曾探索過光明與途徑，因為我也曾經遭遇遲疑、不定、錯誤、失敗、與痛苦，是以希望這本書，亦像貝多芬（Beethoven）完成其某一樂曲之時所寫的一樣：『從心坎中來，到心坎中去！』

我願這些有關人生的問題的討論，對於讀者不致毫無貢獻。

法國費南魯博士是一位博覽羣籍和思想前進的學者。

這本幸福的人生，便是他根據了四十餘位著名的心理學家、精神學家、生理學家、兒童專家、婦女專家、教育家、醫師、軍人、著作家、大學教授、世界聞人等等所發表的名言議論，以及十數種極有價值的專門著作，而編輯成功的。

原來有若干無關緊要的部份，因為內容稍嫌蕪雜，已為筆者大胆地改編了一下，但是重要的材料，依舊絲毫未動，忠實地譯了出來。

此書又可題名為『幸福的藝術』，因為它指示每個人怎樣合理地去獲得人生的幸福。

讀者看完這本書後，如果覺得它尚有一點價值的話，請將它介紹給親友們看

看，此書或許對於他們有些幫助。

希望爲人父母、教師、和子女者，以及青年的男女們，都有機會聽聽費南魯博士和各位專家的意見。

顧啓源 中華民國三十年八月上海

目錄

著者原序

前言

第一章 祖先與民族的遺體

(一) 序言

(二) 精蟲卵子與遺傳

(三) 奇妙的遺傳

(四) 顯性與隱性

(五) 性格的遺傳

(六) 子女愚弱之因

I

III

I

I

II

III

V

VI

VII

(七) 父母與胎兒的關係……………(七)

(八) 民族的遺傳……………(八)

(九) 先天遺傳與後天病態……………(九)

(一〇) 你該做的事情……………(一〇)

第二章 衛生和教育與人生幸福……………(一二)

(一) 身體與精神……………(一二)

(二) 頭部的外傷與震擊之害……………(一四)

(三) 母將小孩當做玩具……………(一四)

(四) 實施衛生和預防疾病……………(一五)

(五) 發展兒童的優點……………(一七)

(六) 注意兒童的書本……………(一九)

(七) 切勿漠視孩子……………(一一一)

(八) 對兒童表示同情……………(一二三)

(九) 兒童的遊戲……………(一二五)

(一〇) 兒童的友伴……………(一二六)

(一一) 兒童的心理衛生……………(一二八)

(一二) 毋做不良的榜樣……………(一二八)

(一三) 潛意識……………(一三〇)

第三章 養成良好的個性……………(一二一)

(一) 注意家庭的環境……………(一二一)

(二) 養成克己的力量……………(一二三)

(三) 先入為主……………(一二四)

(四) 學習控制情緒

(三五)

(五) 怎樣處理情緒

(三六)

(六) 消除恐懼

(三七)

(七) 審慎地施行懲罰

(三八)

(八) 體罰無益

(四〇)

(九) 懲罰與糾正不同

(四一)

(一〇) 斥責與鼓勵

(四二)

(一一) 根除說謊的惡習

(四五)

(一二) 不要欺騙兒童

(四六)

(一三) 滿足兒童的好奇心

(四七)

(一四) 灌輸性教育

(四八)

(一五) 『媽媽，我是那裏來的？』

(五〇)

(一六) 指導兒童的傾向

(六四)

第四章 兒童的過失與病態

(六七)

(一) 兒童無辜

(六七)

(二) 探求病態的原因

(六八)

(三) 怎樣對付易怒的孩子

(六九)

(四) 孩子的注意力

(七〇)

(五) 驕傲與懶惰

(七一)

(六) 內分泌與性格

(七三)

(七) 過失為病態象徵

(七五)

(八) 不要寬恕孩子

(七六)

(九) 教導須有方

(七六)

(一〇) 過失應該改正

(七九)

(一一) 兒童聽從的問題

(八〇)

(一二) 兒童是好動的

(八一)

(一三) 孩子的自由

(八二)

(一四) 校正與教育

(八三)

(一五) 個別地教育兒童

(八四)

第五章 做強毅自由的人

(八九)

(一) 意志與自由

(八九)

(二) 何謂性格

(九〇)

(三) 意志能否改變性格

(九一)

(四) 自由與自主有別

(九二)

(五) 意志並非天稟……………(九三)

(六) 意志與情慾……………(九四)

(七) 行為與責任……………(九六)

(八) 真正的毅力……………(九七)

(九) 做一個成功和幸福的人……………(九七)

第六章 認識自己……………(九九)

(一) 認識自己的缺點……………(九九)

(二) 謙遜與專心……………(一〇一)

(三) 使缺點變成優點……………(一〇二)

(四) 懶惰……………(一〇三)

(五) 缺點的後果……………(一〇五)

(六) 違逆

(一〇六)

七 怎樣對付違逆的人

(一〇八)

(八) 注意矛盾的性格

(一〇九)

(九) 輕浮

(一一〇)

(一〇) 利用情緒

(一一三)

(一一) 好好地教導孩子

(一一五)

第七章 幾個最重要的教育問題

(一一七)

(一) 選擇學校

(一二七)

(二) 公共教育

(一二八)

(三) 母親與教育

(一二九)

(四) 不良的教育引起疾病

(一三二)

(五) 孩子的心理教育

(一二四)

(六) 最重要的嬰孩時期

(一二五)

(七) 思春時期的教育

(一二七)

(八) 思春時期的遊戲與消遣

(一三〇)

第八章 積極的人生

(一二二)

(一) 人定勝天

(一二三)

(二) 發掘自己的優點

(一二三)

(三) 認清目標

(一二四)

(四) 專心一志

(一二五)

(五) 忘懷過去的失敗

(一二七)

(六) 感覺的重要

(一二八)

(七) 不要魯莽……………(一三九)

(八) 保持鎮靜……………(一三九)

(九) 鼓起熱情……………(一四〇)

(一〇) 學習和他人相處……………(一四一)

(一一) 悅人與誠實……………(一四三)

(一二) 和善待人……………(一四三)

(一三) 同情罪犯……………(一四四)

(一四) 人生的真諦……………(一四五)

第九章 談職業：手藝工人……………(一四七)

(一) 審慎選擇職業……………(一四七)

(二) 職業的指導……………(一四八)