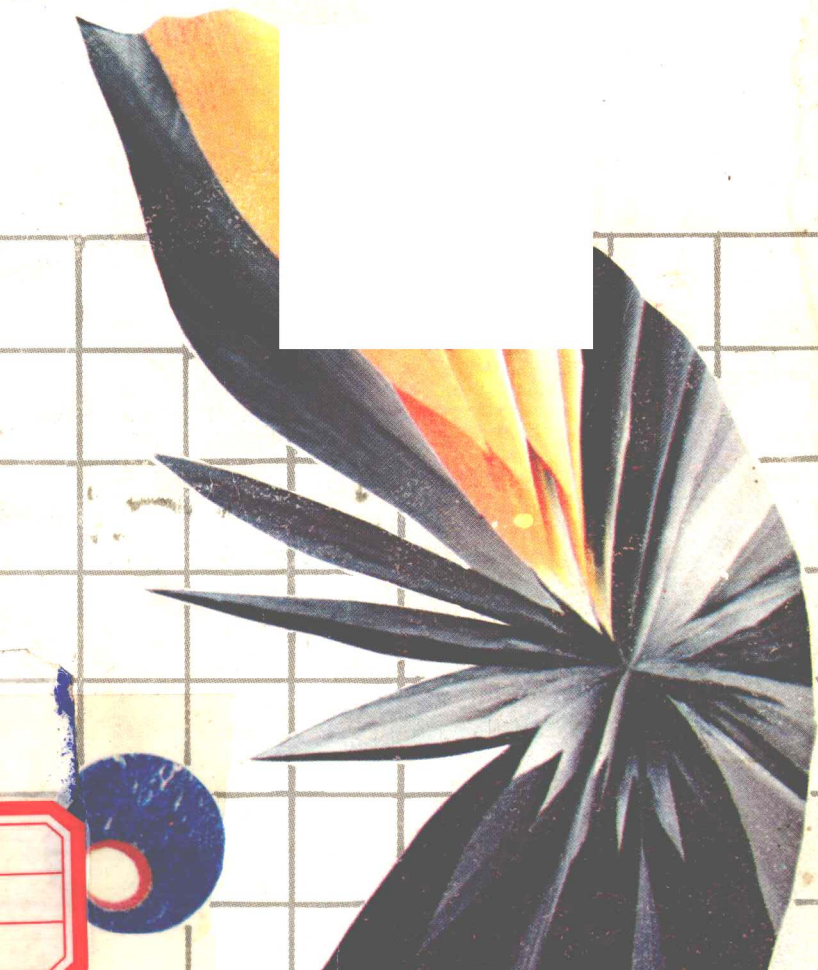


摆脱愚昧

〔日〕 本明宽 著
左秀灵 译



摆脱愚昧

〔日〕本 明 宽 著

左 秀 灵 译

延 边 大 学 出 版 社



摆 脱 愚 昧

Baituo Yumei

〔日〕本明宽 著

左秀灵 译

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市延西街)

山东新华印刷厂德州厂印刷

字数：96,000字 开本：787×960 1/32 7印张

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—50,000

责任编辑：崔用麟

责任校对：柳 莺

封面设计：赵宏光

ISBN 7—5634—0050—8/B·6

统一书号：2503·6 定价：1.50 元

内容提要（摆脱愚昧）

所谓愚昧，就是无知，文化落后；所谓智慧，就是洞察情境，利用经验，去解决当前问题的能力。那么，现代社会急速演进，我们无论在学习、恋爱、做人、就业及处世等方面，都难免遇到许多问题，因而运用智慧、摆脱愚昧，解决这些问题，对每一个人都是刻不容缓的。

本书内容共分六章，除叙述在学习、做人、恋爱、就业及处世等方面，怎样运用智慧以解决问题的具体方法外，并在各章后面附有智慧、适应、性格、性向、情绪、兴趣等六种测验及其原案揭晓、自我指导等资料，实乃一本不可多得的好书。

目 录

第一章 智慧在学习上的运用	1
第一节 了解人格	1
一、人格的概念	1
二、人格的问题	3
第二节 善用智慧	5
一、学习的进程	5
二、学习的差异	14
三、辨别的能力	16
四、领悟的意义	18
第三节 智慧测验	22
一、智慧的本质	22
二、成人的智慧	24
三、智慧的测验	29
测验 1 智慧测验	32
第二章 智慧在做人上的运用	39
第一节 不良适应的本质	39
一、心情不悦的原因	39

二、青年好自我诊断	43
三、人类要满足需要	50
第二节 不良适应的种类	54
一、做事极端不肯休止	54
二、以牙还牙，以眼还眼	58
三、三十六计逃避为妙	62
四、要尽力克服阻碍者	66
五、自暴自弃毁灭前途	69
六、容易受暗示的心理	72
第三节 不良适应的避免	74
测验 2 适应测验	79
第三章 智慧在恋爱上的运用	84
第一节 男子气与女子气	84
第二节 异性意识的发展	88
第三节 爱情的力学分析	95
第四节 婚姻上的相辅性	101
第五节 女子气与自卑感	109
第六节 男女社交的要诀	112
一、要避免容易发生兴趣	113
二、交谈勿无保留的倾诉	114
三、清白未必是利己主义	115
四、照顾对方要细心周到	115

五、女性爱是基于母性爱	116
六、男女恋爱有两种考验	117
七、恋爱生活犹如在演戏	117
测验 3 性格测验	119
第四章 智慧在治人上的运用	129
第一节 易怒是属于现象派	129
第二节 骄傲是自卑的补偿	131
第三节 兴奋情绪容易苏醒	134
第四节 性情乖僻表示抵抗	136
第五节 自吹者的心理分析	138
第六节 顽固是一种老糊涂	141
第七节 吝啬鬼会自作自受	144
第八节 嫉妒与怨恨的心理	147
第九节 得人心的基本原则	150
一、快乐原则	151
二、平衡原则	154
三、经济原则	156
四、效果原则	158
五、适应原则	159
六、实行原则	160
测验 4 情绪测验	162
第五章 智慧在就业上的运用	174

第一节	职业人员的特性	174
第二节	职业成功的条件	178
第三节	性向测验的应用	184
第四节	职业兴趣的测验	188
第五节	性格与职业的关系	190
	测验 5 职业兴趣测验	193
第六章	智慧在处世上的运用	200
第一节	讲究社交的艺术	200
	一、建立亲善关系	202
	二、改善谈话态度	204
	三、注意谈话背景	206
	四、保持适度沉默	207
	五、善用幽默语句	209
第二节	表现良好的态度	210
	一、利用低音效果	211
	二、切莫装腔作势	212
	三、保持适当表情	213
	四、善用手势效果	214
第三节	研究处世的艺术	216

怎样运用你的智慧

(心理测验学的应用)

第一章 智慧在学习上的运用

第一节 了解人格

一、人格的概念

所谓人格是(Personality)一语翻译而来。其意义不是指伦理学的解释:什么是人格高尚或人格卑鄙的意思。而是采取心理学的解释,是指一个人的行为特质的意思。当然到现在为止,对于人格的概念,尚未完全确定,各家说法不一,兹举出几个实际例子来说明人格的概念。

当我们在街上溜达的时候,看到有人呆坐在路旁向人苦笑,或者满嘴流涎向人凝视,便会

觉得他是“怪人”。因为他的行为特殊，与众不同；在一般人来说是不会呆坐路旁向人苦笑，或是满嘴流涎向人凝视的。因为一般人具有正常的行为能力，而这种行为能力就是我们所说的人格。

当我们遇到离别好久朋友时，会觉得非常高兴。于是互相问好说：“好久不见了，你还好吗？”那么，朋友也说：“托福得很，大家都好。”这时，我们也看到朋友的快活、精明、能干的老样子而觉得欣慰。那么，朋友的这种和从前没有什么变化的态度、个性、动作等都是他的人格表现。我们在学校、工作场所遇到朋友的时候，不会重点考虑他的心理或态度才和他交谈的，因为我们总认为昨天的他，和今天的他并没有什么变化。如果人的思想和行为倾向，变化无常的话，当然不能放心地和他随便交谈。那么这种行为倾向不常变化的现象，也就是人格的表现所致。

现在的人格心理学已经认为人格是使人具有比较安定的行为倾向，因此从前所谓个性、性情等都包括在人格的概念里面。无论是先天的遗传或后天的获得，只要能构成个人的行为倾

向或个性的，都是人格。

由上所述，可知人格不仅说明神经质、好嫉妒、懒惰等性格，而且包括整个行为的综合。所以人格就是个体行为的主宰。人所以能够表现各种不同的行为，都是决定于人格的关系。当我们参加就业考试，或者相亲，或在售货的时候，总是希望使自己表现得更好。由这种希望而表现的动作和姿态等都是人格所驱使。所以有的学者便说：在就业考试的时候，要表现得更好的能力就是人格。因此，考试的失败或失望的痛苦都是属于人格的问题。

总之，人格即是指人的行为的综合而言，那么我们希望美貌，令人好感等的行为，不外是我们人格的表现。所以我们必须透彻地了解自己人格的问题，才能提高学习的效果。

二、人 格 的 问 题

我们在日常生活中会遇到各种问题：如和弟弟一起用早餐，上学的时候，要向爸妈道再见，乘车时踏上了别人的脚，参加棒球比赛得到胜利，受女朋友的气，在回家途中遗失了钱

包等问题真是不胜枚举。尤其在青年期的人，几乎没有不关心自己的姿态或服饰的。同时，喜欢对自己的人格下个评判，什么轻浮了，迟钝了，因此当我们与人约会而愈须要表现良好印象的时候，往往不是把这种行为倾向伪装隐藏起来，便是变本加厉地表示出来。

所谓要做到令人好感就是好好控制、伪装或助长自己的行为倾向的意思。可是这种做法也许自己认为是合乎人情世理，但不一定能够得逞的。因为要做到令人好感，必须考虑到对方的喜好。譬如说，在学校里显得非常温和雅静的人，那么在情人面前却表示轻浮激动，以掩饰其本来的性格，可是这样的表现，未必能够得到情人的喜悦的，因为情人所喜爱的是他的温和雅静的个性，而不是轻浮激动的造作啊！

由此可知，所谓做到令人好感是相对的。那么再举个例子来说，有位公司职员，为前任的上司所非常赏识，可是现在该上司一调，则变成毫无信用。这并不是因为他真为前任上司所器重的缘故，而是因为他继续以从前的老方法，向新任的上司油嘴油舌，献媚阿谀所致。换句话说，他继续在小学时代所被灌输的：科长就是上

司,应该油嘴油舌,献媚阿谀的庸俗观念来侍奉上司,以致不能合乎上司的意思而被贬职的。那么,老实为什么为大家所崇尚的呢?一般来说,老实的人是对的,撒谎的人才是不对的。可是事实上,人世间却不能这样一成不变。譬如说,把科长或上司在酒家胡闹的情形老实报告他的太座,那不被科长责骂或挨揍才怪。由此可知,呆板或过于老实,在社会生活里未必能够完全适应。但话得说回来,如果认为撒谎是没什么关系,甚至到处诈骗,则其后果是不堪设想的了。

总之,人都喜欢别人对他具有好感,那么要获得他人的好感,了解自己人格适应的问题,是非常必要的。

第二节 善用智慧

一、学习的进程

在心理学上有关学习过程的研究,最主要的有三种;不过这三种实验研究却都以动物为

对象,而提出学习的基本原理。所以在讨论人的学习进程的时候,颇值参考

第一种,是美国的心理学家桑代克(Thorndike. E. L. 1874—1949)所做的实验研究。他在1898年发表《动物的智慧与学习过程为实验研究》一文,对心理学上的贡献很大。他的实验以猫为对象。把猫放进迷箱里后,观察它怎样逃出迷箱以获得食物的情形。该迷箱是用木头制成的,高为30厘米,长为50厘米,宽为35厘米。其构造从箱内可以看到箱外,门装设杠杆原理的机关,使推到杠杆便可打开门。那么,把饿猫放进这个迷箱里的时候,猫便为逃到箱外来吃食物,而从板缝伸出脚来乱抓或以头撞板缝。初次被关进迷箱的猫,大多表现兴奋的行为,乱撞、乱动,很少设法来解决这个问题,这种兴奋的行为大约继续10分钟左右,偶然地触到杠杆的机关,把门打开而逃出来获得食物。然后猫获取食物之后,又被关进迷箱里,它再度在箱里乱抓乱咬,表现兴奋行为。那么,猫也逐渐明了触到杠杆才能逃出来的关键。桑代克用这个实验发现猫逃出来的时间和无谓的动作逐渐减少,而保留触到杠杆

的特殊反应,以后猫触到杠杆而逃出来的时间,只需数秒钟便行了。猫是这样获得学习的。

桑代克的这种实验,在心理学系的学生初步做实验的时候,常被应用的。当然我们在这里并不必要再做这个实验,只是从这个实验可以使我们得到动物是怎样获得学习,增长智慧的大概理论。桑代克曾在该论文的副题上有所补充说,猫在迷箱的学习过程中,使杠杆的刺激与触到它的反应相连接,以便迅速地逃出迷箱。同时又假设猫逃出迷箱,而获得食物又更加强刺激与反应的联结。其刺激与反应所以能够联结是由猫获得食物的快感或满意的结果而形成。这种原理叫做效果律(Law of effect),在教育上已经被广泛地运用,其定义如下:

“在其他条件相等时,某一种情境和某一种反应间造成可以改变的联结,而同时能得到相当的满足,则这种联结的力量加强,反之,若是得到烦恼的结果,则联结的力量便因而减弱。”

另外桑代克也发表了几个学习的定律。例如练习律(Law of Exercise)准备律(Law of Readiness)和相属原则(Principle of belongingness)等,也都为教育学者和心理学者

所承认。不过其中最被承认的还是效果律而已。由此令人听到“尝试错误”的学习，便可联想到桑代克的名字来。象猫在迷箱里由尝试乱抓乱咬的兴奋反应，而逐渐达成满意的反应，在我们的日常生活当中也常可发现。在新的情境要尝试自己的能力，大多经过这种尝试错误的进行。当我们从学校毕业了而就职的时候，差不多也要表现和猫被关在迷箱一样的兴奋行为。我们便在那里学习，逐渐保留合乎工作目标的良好反应。由此可知，桑代克的这种研究是指动物知其目的而不知手段的一种学习进程。

第二种，是在 1932 年心理学家施金奈 (Skinner B. F. 1904 —) 对桑代克的实验方法稍加改善，并以白鼠的取食活动做实验。他把白鼠放进小问题箱里来观察其取食活动的情形。小问题箱的构造是把装有杠杆的开关放在箱子角落，使白鼠一推到杠杆开关，食物便自动滚进食物盘里来。那么，在白鼠饥饿的时候，才把它放进小问题箱，起初白鼠只是在箱里的食物盘取食，等到吃完盘子里的食物，它便随便在箱子里走来走去。这样第一阶段就是学会吃完

食盘里的食物和顺应箱内的生活,然后才开始做实验。这时箱内的食物盘再不放置食物,于是白鼠便在箱内走来走去,以便寻找食物,大致和桑代克所做猫的实验一样,可发现约有10分钟的尝试错误的情形。那么,白鼠在偶然的机
会推开杠杆开关,“咖!”一声,食物便随着流进食物盘,这样做了不久,白鼠便学会了推开杠杆的动作。至于白鼠取食行为的情形,有记录机随时记录起来,可以一目了然。这个实验的特点,约有下列几项:

(一)白鼠偶然发现杠杆开关可以推上推下的时候,它立即可使刺激和反应联结起来。

(二)白鼠饥饿时,使它在限定的时间内取食,其取食情形大多表现起初吃得快;后来逐渐慢的习惯行为。

(三)白鼠的学习进程是近于直线上升的,不象桑代克的实验,认为学习的进程是缓慢上升,甚至有退步的现象发生。

由上述这两种动物的实验,也许还不能令人十分满意,可是对了解人的学习情形,实有相当的帮助的。现在再进一步讨论几个问题:

第一个问题:巴甫洛夫(Pavlov L. P.