

書 叢 小 會 年 青

種 八 第

精心
論理

原

習

行 發 會 協 國 全 會 年 青 教 督 基 華 中

版 六

原 習

弁言

美國哈伐德大學教授心理學大家吉君懷良所著心理簡論二十六章。（近見新譯界雜誌中譯有釋我一章、蓋同出一書）其中一章發明習慣與修身之關係。語最警切。大足發少年之深省。一般青年。細心理會。得其要領。譯者之願慰矣。

主後一九〇七年謝洪資識

原 習

目次

篇上 習慣與修身之關係

一 習慣之界說

二 習慣以物理爲根柢

三 習慣因於經由腦樞之熟徑

四 習慣之效果

五 習慣與修身及教育之關係

篇下 養成良習慣之要訣

一 慎始

二 新習慣之保全

三 良機緣之弗失

四 克治工夫之履行

五 結論

原 習

心理精論

篇上 習慣與修身之關係

一 習慣之界說。

習慣之解釋。自生理學之方面言之。則當曰。習慣者。腦髓中成一新出路。此後有若干新氣息入於腦。易自此路而暗遁也。（初閱此語、茫無頭緒、此因不諳生理學之故、往下細看、自能明白、切勿遽爾中止）

二 習慣以物理爲根柢。

求習慣之解釋。則必先考萬物之公理。夫所謂天然物理者。無他。各種簡單物質互動反動時。所遵循之軌道而已。生物界之習慣。其繁變又過之。雖同類之物。此物與彼物之天性。亦無不顯其略異之點。卽一物之天性。亦能因危急存

亡之故。而有變遷也。按質點之理。凡物一質點。不能自變。因質點固不變者也。迨合之爲羣體。卽能變矣。以其合點之結構。因外力內蘊之差池。卽不能不時改變。而今時之物。卽非復昔時之物矣。若此者。祇須其質之黏性。足以持其形式。保之使不坼裂可矣。夫所謂結構之改變者。固不必現諸外也。更有體內合點（或曰小分子）無形之變在焉。如生鐵因外感而變爲磁條。樹膠因外感而性變鬆散。皆是也。物體之變。不能驟成。初則物質本體。有力以反對外來之感應。必經久而始爲所勝。而此由漸退讓之事。正所以保持物體。使不至驟然坼裂也。迨至既變形之後。則新形復有不肯改變之性。所以保存新形體。而發現新習慣也。是故物質具有黏性。繹其廣義。卽謂之結構。弱足以受外來之感。而強又足以使之不離。當此內外相持之際。其節節得穩定。而所顯之現象。卽吾人所謂之新習慣也。生物質之黏性頗奇。而腦系織質爲尤甚。是則吾曹

可得習慣總理之第一條曰。生物所以有習慣現象者。因其體質具有黏性也。即是觀之。則習慣之理。不當於生理學心理學求之。乃當於物理學中研究明矣。而習慣以物理爲根柢。固近今學人所公認者。杜茂君且引死物之習慣性。以發明此理。其言曰。衣服久著。則易如人體之形。以其原料之織質有變。而其結力遂現新習慣也。鐵鎖新購。以鑰開撥。頗覺不易。以有機械之磨阻也。久之則此阻勝而開閉易矣。紙張一摺之後。再摺之則彌覺容易。蓋紙已得有習慣矣。仿此。腦系受外物之感觸。馴成合宜之徑路。既經中輟若干時。後受外物之感。則自起而應之。即所謂習慣也。

不第腦系爲然。身有瘡斑。以其已經炎腐之後。故較之他處肌肉易蝕易腫。手足一次傷筋脫節。其後筋之傷也。節之脫也。倍易。骨節患瘋。涎膜傷寒。一次之後。其復得此病也較易。終且成舊症而後已。皆習慣之現象也。若夫神經本部

原 習

四

之病。如癲癇不寐。腦痛等症。所以一染之後。屢發不止者。無非習慣爲之也。如初起之際。能以藥力阻抑之。不使習慣。則往往可望其得愈。心力且可復其本位。仍現健康之象也。至於人之劣性。或易怒。或躁急。俱可用自戒之法。由漸克治。終使之寂不復現。亦吾人常見之事實。足證此種種惡習慣者。無非初念一偏。以後。腦府自動力之所致也。

三 習慣由於經過腦樞之熟徑。

上節論習慣。乃因物質受外感而顯之黏性。試問吾人腦質受何外感而現黏性乎。夫腦不能受機力之感。亦不能受熱力之感。以其深處堅密之腦殼內。故他肢體所易感之諸力。俱不得而感腦也。造物之護腦也。備至。外既封以鞏固之骨匣。內復襯以軟厚之肉膜。一切外來之力。俱不得而震蕩之。所能激動之者。厥惟二塗。一則由血液。一則由腦線也。尤以自腦線而來無數氣溜（腦氣

流動。宛如電溜。故以名之。——之力爲易。諸溜既入腦中。必需復出。其出也非復舊路。則另闢新蹊耳。俱留印跡於腦中。此路不隨消滅。故尋常簡單之習慣。如鼻出噫聲。伸手入衣袋。口嚙指甲等事。無非腦中自然反應。而發出之腦氣溜所感而致。溜所循而出者。即此舊路是也。至於繁複之習慣。亦無非腦樞發若干連絡氣溜。循若干相連成級之舊路。使之連絡不斷。當一肌斂縮時。所發之感。適足以激起次肌之運動。迨終感截止而後已。且活物體之改變。較死質爲能速成。蓋養料時時不息輸入體內。其變化寧助新痕跡之成就。而不必反對新痕跡。復其原來纖質之結構。因此吾人偶以肌力腦力轉一新方面而運動之。其後覺不能再爲。然一日二日休息之後。苟復爲之。則覺其頗習熟。出於意外。以余所見。習歌曲常有此事。此德士某君所以有冬令習泅泳。夏令習溜冰之奇語也。

四 習慣之效果。

一則習慣使人之舉動簡捷整齊。減少疲乏也。夫人生世上。當爲之事甚繁。不僅爲其腦樞中所生成。佈置已定之數事而已。非如禽獸之動作。數少而出於天性也。人事有必經若干慘淡經營。而後始有頭緒者。不習爲之。即不能完備。無習慣之理。以節其腦力與肌力。則人之爲人也難矣。毛子賁博士曰。苟爲一事數次。而不加易。每次俱必用同量之心神以調度之。是則人生一世。亦祇能作事一二件。更無發達之可期矣。譬如日用尋常之事。著衣脫衣。坐立行走。俱必用全副腦力。而一洗手一解鈕之細事。其勞且與小孩初次學爲之時等。則其困難爲何如乎。試觀孩提之習走也。用多少膂力。經幾番試驗。始能如願。成人習爲之。不覺其勞。無非因習慣之後。腦之自動力主之。故不覺其勞。其初則志意力筭理之。故易使人疲乏。蓋此人體自動之機括。常人罕有覺察者。迨其

體有疾之後。乃始憬悟其能力也。

二則習慣使人於舉動之際。不必過於注意。而其事自成也。譬有一事於此。當經甲乙丙丁戊己庚諸件於腦中變化。而後成就。當第一次爲之之時。其於節節變化之間。俱精心選擇。却其不是者。而取其是者。故爲之也緩而勞。迨習慣之後。各節俱能喚起自然之後應。無勞注意力之識別。故爲之也速而易。甲一發動。乙丙丁各節。一一應之。不待思索。宛如鐵鏈之成爲一貫矣。是故吾人之習一藝也。無問其爲彈琴、唱曲、泅水、擊球、作畫、鬪拳。初爲之時。屢須改正錯誤之點。是即腦中節節運動不相應之故。迨技既純熟。則此出彼隨。一一珠聯人方嘆其精巧逾恆。而身爲其事者。亦視若無事。是以善銃射者。一鳥方過。彼手中槍已起。機已扳。丸已出。禽已墮矣。善拳術者。敵臂一動。彼身已閃。手已格。足已奮。拳已還矣。善奏樂者。曲譜方展。彼指已按。唇已顫。口唱手彈。洋洋盈耳。此

無他。皆習之能也。顧習慣能於合宜之時。行合宜之事。然亦能行不合宜之事。今祇問習不習。不問其合不合也。有人於此。每晨披衣。則上袋中表鍊。偶一日亭午。因事脫衣。既而復着。則亦就袋中取表出而旋其柄矣。晨興而披衣。夜臥則脫之。此人人之習慣也。當此之際。腦之中樞。未嘗一用其意。故吾苟詰子。曰子之穿履與襪。何足先入。則子莫能應也。必追憶之。必摹效之。或且必實驗之。而後知左右之先後。蓋日日有一定之習慣而不自知耳。

五 習慣與修身及教育之關係。

韋令敦公爵嘗有言曰。俗諺謂習慣者人之第二天性也。以予觀之。習慣殆十倍於天性。豈僅第二天性已哉。公老於行伍。故知習慣之係於人生也至切。蓋從軍役者。受操練時。聽號令。久之其人殆彷彿另成一人。盡改其前時之狀態矣。

赫胥黎曰。相傳有一笑談事。雖未必有。而其理却確切不易。其言曰。有退伍之老卒。一日方挈食榼。走於途。有僂薄子。乘其不意。在道旁出軍伍排隊第一口。令曰。注意。老卒不及顧慮。即垂手佇立。食榼中羊肉馬鈴薯均墮溝中矣。此無他。習爲之也。

久歷戰場之老馬。聞角聲。即如在礮火之下。進退盤旋不止。服勞之家畜。久從事工作。歷年行動。不失毫釐。囚犯久禁牢獄。出獄之後。仍求准其復入。某處火車失事。車中載多年獻伎之虎。久處柙中。車傾柙碎。虎遂巡出籠。不久復入居籠中。遂易制取。凡此者無他。皆習爲之也。

是故習也者。社會之大飛輪也。（飛輪制汽機之運動。使之勻平。故借喻之。）惟習能使庶民各安自己之本位。而富人可免貧衆之擾累。惟習能使賤工執卑污之業。以服事社會。惟習能使大海之舟子。江湖之漁夫。經嚴冬酷寒而仍

原 習

十

務其常業。惟習能使深坑之鑛夫。遠村之小農。經大風雪而猶居於寒舍。惟習能使沙漠之民。寒土之人。不來奪我居處。惟習能使我堅守舊業。存反敗爲功之希望。不敢見異而思遷。因知幼年所習。今雖不樂爲。亦不能改不及改矣。夫當世社會。層分級判。高下至不齊矣。有習慣以保存之。斯可免擾亂之患。人至二十五歲以上。無問其業爲醫士、爲律師、爲商賈、爲教師。其專業之偏處。俱已現於狀貌之中。而其後難於更改。雖其執業可改。而前日之遺習。時時流露而不自覺。吾人年三十以上。則前此所習慣之品行。宛若範圍吾之性情。堅強而不復柔荏矣。

夫人生二十五歲至三十歲之間。乃成就才幹習慣、執業習慣之緊要時代。而二十歲以下。則爲成就身材習慣之時代。如音聲體態舉止衣式等事。俱當此際一成而不可易。故人在二十歲以後習外國語。則其字音之高下輕濁。必難

完備無缺。又如人當幼年。與下流社會習處。晚年境地高貴。所往來者雖皆君子。然卒不能盡去其市井語氣。其囊中雖多金珠。而衣服體態。究現出身之本色。與夫出身名貴者。宛若天淵之殊。縱其財力能盡購市上之裘帛。然其所服者。不免爲人齒冷。蓋其早年之習慣。暗中牽制之。使其不能盡脫舊習也。彼或見朋友之衣服爾雅。中心豔羨之。但終其身。不自知而不能盡改其常度。觀乎此。則知一切教育之要點。祇在訓練我之腦系。求其爲我之助。無爲我之敵。斯可已。夫種習猶之畜資本也。今日辛苦以營資本。則他年可安居以享其利息矣。是故吾人在世。當乘早年之際。練成有益之作爲。多多益善。使之習慣。而能自行。而於有害之作爲。則峻拒之。不使及身。宛如防疫病之傳染也者。凡吾人日行瑣碎之細事。如能取以界吾腦系之自然行動者益多。則吾心力益有餘暇。以務高大之事功矣。設有人於此。其行事也。並無一項習慣。事事俱不

能速決。即一吸烟、一飲茶、一起身、一休息之微。皆必待躊躇而後行。則其一生之時光。且半廢於猶豫反悔。於無足輕重之舉動。夫若此之細事。固彼所當習慣。而全不用心者也。乃今不然。則其人之爲人。亦誠屬苦事矣。閱此書者。如有日行之事。尙未深刻於腦而成習者。則余勸其即速從事於改正爲要。

篇下 養成良習慣之要訣

一 慎始

凡種一新習。或去一舊習。則起首工夫。必當極其強固鄭重。使無以復加。凡有足以助吾立此正當之志願者。俱宜取而用之。假爲憑藉。以張此新習慣之勢力。如向大衆訴願。簽立願書。皆此意也。蓋於起首之時。加意鄭重。則雖遭改我新習之試誘。即不易爲所牽動。而此牽動之勢力。果能多拒却一分。則我新習之鞏固。即多增一分。卒可期其堅固不拔也。

二 新習慣之保全

新習慣尙未深刻於吾行止以前。決不宜使之稍有反動也。蓋人之栽培新習也。譬諸女子之繞線成團。苟一失手而團落地。則其所散者。且倍於所繞者數次。故聯綿無間。最爲濬導腦體之要端。誠以修德之習慣。與修智之習慣。有截然不同之一事。即腦中似有二力交爭。彼此求勝也。故當栽培正力而拒邪力之事。當以連勝不敗爲要着。邪勝一次。則正者數次力爭之地位。已蕩然無存矣。制勝之訣。惟在扶持正力。使之迭次連勝。無稍間斷。迨因習慣而鞏固。乃可抵拒而無恐。是實心靈發達不易之理也。立新習自以起首利達爲必要。蓋起首苟一不成。則銳氣遂喪。不免心力不振。後來無能再舉矣。苟初時得手。頗足壯其後來之志意也。戒烟酒等習染。是否當即時除絕。或由漸減損。論者紛紛不一。當視各人之境地而定。然有一說。爲心理學界所共認者。如自揣力能及

之。則自以一時痛絕爲上上策。誠以設加我志願以決不能勝之負任。則一起首。卽不能取勝。已爲失算矣。但如自力能任。則無問爲戒除鴉片之難習。或宴起之易習。均宜一決意。一忍痛。而我復得爲自由之完人。豈不快哉。凡惡習苟不得汝之養成。則其死也。亦非甚難。此或常人所不及料也。

人之求去其舊習染而成新習慣也。則必不可低回思慮。卻顧左右。惟徑行在前之窄徑。而後得進新我之域。如每日立志而不能實行。則猶之一人越溝。馳至溝邊則却步。回而復馳。再却不前。如是永不止息。亦何益之有。蓋脩德必前進無間。而後始有漸增之力。而人生有秩序之工作。卽所以使我習於此道也。

三 良機緣之勿失

凡有助我脩德之志願與感覺。一遇機緣當前。當立即實行。不得延遲。蓋使腦中成有新途徑者。非在立志之際。乃在志願激起動力之時也。故人雖已習得