

飞燕丛刊 第三册

個性
与
修养

171.1
A074

西風社編

飛燕叢刊
第二冊

個性修養

上海西風社發行

民國廿九年八月初版

飛燕霞刊第三冊

個性修養

每冊實價
外埠酌加運費匯費

編輯者 西風社

發行人 黃嘉音

發行所 西風社

上海霞飛路五四二弄
霞飛市場四號

版權所有
翻印必究

龍燕叢刊
第三冊

個性修養目錄

第一輯 自我修養

從失敗中獲取利益

戴敦復

三

克服自卑心理

陳哲生

八

克服恐怖

孫世淑

二

恐懼與人生

勃仁

六

幹嗎自殺？

黃嘉德

三

別怕難爲情了

胡悲

四

百聞不如一試

星聚

五

何必吹毛求疵

沈敦瑞

六

憂慮的藝術

洪鵠

七

精神衛生金訓

黃嘉音

七

第二輯 發展個性

修養個性的方法

吸引人的力量

快樂與個性的修養

以娛樂發展個性

快樂的追尋

個性的分析

軫先

今純

葉翠

孔斯文

俞允詠

謝士非

梁少剛

王宏喜

凌崇真

羅道愛

第二輯 怎樣擇業

個性與職業

怎樣擇業

年齡與事業

智力與年齡

職業測驗

謝士非

梁少剛

王宏喜

凌崇真

羅道愛

第一輯 自我修養

卷一 雜記 自序

從失敗中獲取利益

世間如果有甚麼可使生活成功的簡單因素，那就是從失敗中吸取實利的能力。我們知道一個人事業成功，全是因為他能夠分析失敗，並且在他下次的奮鬥中藉此獲得實際的利益。但假如你將失敗 (defeat) 和「敗塗地」 (failure) 的意義誤認了，那麼你就真正的被注定着一敗塗地的了。因為並非是失敗使你跌倒的，而是因為你自己不明白失敗乃達到成功之途的激勵者和嚮導者啊！

失敗是沒有甚麼難為情的。牠是在每一個要想達到目的的人的生活中例有的偶發事件。但失敗的確是個可怕的損失。除非你毫無羞恥地面對着牠，並且分析牠，學習牠，而找出失敗的原因。

假如你視失敗為一個友誼地供給給你跑馬場祕密消息者的啓示，那麼這會使你

消除掉煩悶和憂慮了。而且這種分析你自己內在的失敗原因的程序是極有趣而又極有益的。

換一句話說，失敗是成功之母。一個名叫吉姆保爾 (William Kibball) 的中年新英格蘭人，繼承了他叔父已開設了有二十餘年的書肆。因要現代化和擴展大營業的野心在燃燒着，故而他租借了一間新房子，搬進了一筆大資本，擴大宣傳，但過了兩三年，吉姆保爾破產了。這一次失敗使吉姆保爾得到直接批發書籍的經驗。他把失敗置諸腦後，努力工作，他在一條往來必經的公路上親手建造起一所小屋，而且將他的舊書普遍地放置在引人注目的地方。結果真是意想不到的。吉姆保爾知道過路行人很喜歡買舊書。在三個季節中，他賺得二倍於他所蝕掉的錢。他的失敗給他滿意的成功。失敗使我們準備到成功之境。失敗使我們要求成功的慾望更為堅強。假如你讓一個嬰兒握住一條繩，然後試把那條繩拖去，那嬰兒是會更緊更緊的抓住牠。

的，非至他全身力量用盡永不放手。這種同樣的反應會在你每一次的失敗後給你一個更新而又更大的力量。如果你利用這失敗所給予你的力量，那麼你就能藉此以得到更大的成功。

你分析了一次失敗之後，就會看到一種特別的新阻礙。這種幻想的，可怖的，卑劣的惡魔常常喜歡在你下次努力中攔住你的，因此你必須沉着地，鎮靜地避開牠。

我認識一個人，他因為失戀而感到苦痛。這苦痛的經驗控制了他的整個生命，使他有一種怕懼女人的感覺。當女人們走近他時，這種感覺就表現了出來了——他馬上跑開。除他自己而外，人家都覺得他這種舉動是很可笑的。但在他自己這的確是痛苦的。他既然是被不幸所打擊，遭遇着戀愛的失敗，那麼何不仔細地分析他失敗的真正原因，而在未來的關係中獲取利益呢！

有許多人因為失掉了他們的工作，而怕再去要求工作；有許多人因為當他們

要求學升時要拒絕，以後就不敢對經理講話；母親們因為他們的兒子幾乎溺死而不許他孩子到水裏去學習游泳。在你沒有任何失敗的恐懼時，這一切的舉動是使你覺得很可笑的。但一旦你親身遇到時，你也會同樣無理由地躲避你自己的失敗的。

一般人嘗試用各種方法來掩蔽這種不幸的遭遇。最簡單的計策就是告訴你自已說你並未失敗，事實上，當你已完完全全被挫折了時，正是你獲取更滿意成績的良好機會。我認得一個人，他不斷地告訴他自己和他的朋友說他即將被擢升了，藉此以保持他的自信力，他在下意識並不愚蠢的；他很知道在他現任的地位中，他已經沒有再向上進展的希望了。他雖用種種可憐的嘗試以圖掩飾失敗，但實際上對自己已經失却了信心了。

有許多人在他們身上所玩的別一種計策就是要「忘掉」掉他們的失敗。假使在心理學上可以消滅掉不愉快記憶的話，那麼這種方法或許是有價值的。可是這

從失敗中獲取利益

是不可能的，你只能抑制記憶，拋擲開一切易於動情的毒質，恐懼，衰弱，恨惡和反社會的感覺。但結果他們不特會精神失常，抑且會體弱多病的。而且，日子過得久了的時候，這一種複雜的意志將完全毀滅了你的自信心。

所以你應該想法子由失敗中獲取利益，不怕任何挫折和阻礙，努力向你的目標邁步前進。

(William Moulton Marston原著)

克服自卑心理

陳哲生

這是一篇論下等錯謬

（自卑心理）的文章。作者論自卑心理是怎麼造成的；有

自卑心理的人怎樣掩飾這

心理，敘述極爲透闢，見解亦多獨到處。他以爲人有缺

點不要緊，有的缺點是可以一克服的。你有缺點嗎？你能克服你的缺點嗎？——譯者

每個人涉生處世，都有兩種感覺，一種是自卑自蔑的感覺，一種是自大自傲的感覺。他一方面不斷地染上自卑感。他被他的父母庇蔭，他們遇事幫助他，不讓他去與環境奮鬥。沒有他們的幫助，他甚至不能跨過一道門啊，——他還沒有門上的把手那樣高，他只有站在那兒號叫，一直等到有人來幫他。

有些事他費了九牛二虎之力才做成，他經過不斷的努力，仍是失敗，但是成年入却毫不費力地做成了。這叫他怎麼不感到孱弱，感到不如人呢？

另一方面，兒童自我觀念很重，極端自私，覺得自己了不起。在他看來，他比世上一切東西都重要。他沒有眼光，沒有人生經驗，沒有判斷自己的能力，極想駕馭別人，（他覺得實在能駕馭他父母或旁的甚麼人，）這樣，他自然地就發展了他的自大感。

在這種發展的過程中，這兩種矛盾而強烈的感覺互相調和，溶化，而成一種正常狀態。這中間，他們認識了自己的能力，自己的缺陷，他的能力與缺陷兩者互相補償而得到平衡。這種平衡，表示情感的成熟，理智的健全，——總之，清醒而不糊塗。

有很多人沒有得到這種平衡，他們偏向一方面，因之成為心理錯綜的犧牲者。所謂錯綜者，不過是染上情感色彩的一些相聯繫的觀念。因為有這種情感的情調，便有把一些原來無關的東西拉攏混合在一起的趨勢。

一個人發展他的自大自傲的心理，是因為他聰明，發覺他做事。能比與他交

往的人們做得更好；人家拚死命幹的事，他做起來，易如反掌。但是，這種自大心理，無論怎樣，大半總是一種幼稚病。天才不把他的能力估價得太低，可是，他閱世甚深，眼光遠大，知道世上有很多有能力的人，知道他們中連透澈了解日常生活的人，智慧都沒有。

的確，越是偉大的人，越是虛懷若谷，這可在科學界的偉人中，普遍的看出來。

下等錯綜這名辭或者比較普通，人們也聽慣了。下等錯綜這觀念，遠在伊索（Aesop）時就有了，並不是甚麼新鮮東西。不過近年來，更普遍罷了。一個學生想，他在大學的失敗，可充分的拿這樣油舌滑嘴的話來解辯：『我有一種看不起自己的心理啊！』

上面已經說過，下等錯綜在孩提時代已很自然的打好基礎，而且每個人涉世時都有一種所謂正常的下等錯綜，這種正常下等錯綜正是一個人成功的祕訣。他

要去做完某種事情，因為他認清了那事情並未做完；他對自己知識的缺乏覺得不滿足。

如果愛因斯坦懂了牛頓的重力作用以後便覺滿意，他就不會再去努力了。他一定像釋伽佛站在菩提樹下，說：『一切都懂了，』洋洋自得地，把這點點知識，傳授弟子，度其餘年。

他之所以繼續工作研究，正是因為他不滿意，覺得自己不懂。所以恰當地說起來，這種正常的下等錯綜，是一個人有所創造的推動力。

可是下等錯綜這名辭常常是指反常的精神病態。這種病態使患者貶抑自己，遇事虛怯不堪，斤斤於人家對他的贊譽，抱着一種對人玩蔑不恭的態度。

這些大半又是稚氣的態度。因為他遭遇着種種成年人的困難，於是洩出多少有點組織的，關於自己在世上的地位的一些念頭來。

下等錯綜可由個人的困難，某種身體的殘廢而發生；可由週遭惡劣的環境而

產生，有時兩種成分都有。

假使一位小姐太不能吸引人，她便很容易發展自卑的心理。有時因為她父母離了婚，也會養成這種自卑心理。因為她覺得自己不及旁的姑娘，她覺自己缺少甚麼東西，這些東西，別的姑娘在她們快樂的家庭生活中是具備的。

一個男孩子，從小跛足，長大時受盡了嘲笑和侮辱，這傢伙也有同樣的自卑心理。但是他這種自卑心理的產生，却是因為他的父母使他感到失敗，發覺他沒有他哥哥所具的數學天才，老把這門功課的低分數帶回家來。

我們很難尋出下等錯綜究竟是何時開始的。下等錯綜一旦產生，便使患者感到忪惶不安。同時生理上發生某種反應，想設法把這種感覺驅逐出境，設法使自己舒服一點。

如果不能用有用的，自覺的方法把這種感覺驅除掉，他便會下意識地找出些方法來緩和這種局勢。他可把腦子所想的事情整個壓抑住，使他不再惹起他的