

一之輯一書叢年青達立

認識你白己

編主欣家趙

著編梅君徐✓

152.2

4991

423

版出店書達立

立達青年叢書

趙家欣主編 一輯之一

認識你自己

(又名修養心理學)

徐君梅編著

立達書店出版



認 識 你 自 己

(立 達 年 青 叢 書 之 一)

—— 主 編 人 趙 家 欣 ——

編 著 者	徐 君 梅
出 版 者	立 達 書 店
發 行 人	趙 體 真
印 刷 者	藝 聲 印 刷 所
出 版 期	三 十 四 年 八 月 初 版
定 價	每 冊 國 幣 元

版 權 所 有 翻 印 必 究

目次

一、認識你自己

我們的性格——內向和外向——職業的選擇——遺傳抑環境——有調整可能嗎

二、失敗與成功

失敗是一種破壞人格的勢力——青年失敗的原因——建立成功的基礎——努力你成功的準備——要握住機會

三、你感覺疲勞嗎

為什麼會疲勞——它是一聲警鐘——不幸的開端——休息和睡眠——當心一些危險的徵象

四、微妙的內分泌腺

生命力的源泉——相互的影響——松果腺和胸腺——性腺——腎上腺——腦垂腺——甲狀腺——瞭解並控制了它

五、別讓情緒控制了你

(三八)

青年期和情緒生活——我們需要有正常的情緒——情緒和職業的適應

情緒的控制

時立

爲學

對

爲

六、夢之話

(四五)

一般人對於夢的見解——爲什麼會做夢——夢境何以那麼恍惚迷離

七、懼怕——如何消滅它

(五一)

它能分裂人格的統一——到底是先天的還是後天的——把原因分析起來很有趣——憂慮和懼怕——如何消滅它

八、抑制你的怒氣

(五七)

健康的敵人——友情和事業——心理學家的分析——怎樣抑制它——最

九、暗示的力量

(六三)

我們無時無刻不受暗示——一般應用——在精神治療上——它和羣衆

情緒——自我暗示

一〇、談話是一種藝術

(七〇)

它是一個心理上的問題——把自己想像得更偉大——在演講台上——談

話好比打網球——絕不需大聲爭辯——你患口吃嗎

二二、替衝突找一條出路……

(七八)

心理衝突是必然的——一般的出路——最有效的解除方法

二三、注意輕微的心理失常……

(八四)

機能上的精神病——歇斯德利亞——迷逃和二重人格——多重人格——慾望的壓抑——心理失常的檢舉

二四、年齡太大了嗎……

(九六)

一種應該打破的偏見——幾個有名的科學實驗——關於學習曲線

認識你自己

我們的性格

你認識自己嗎？你知道自己的性格是屬於那一型的嗎？如果你願意，我勸你把你的性格，用極客觀的心理分析方法，分析一下。你一天到晚也許實在太忙了，忙了這個，又忙那個，難得有自我觀察的工夫；但我總勸你抽出一些時間來自我分析。這不但極有興趣，並且十分值得做；它能幫助你把自己認識得清清楚楚，幫助你依着你的性格傾向去發展，幫助你選擇那理想的，適合你自己個性的工作，幫助你適應周圍的環境，免却許許多多無謂的障礙和失望。

那麼「性格」的認識，應該遵循那一個路向呢？

這就有講究了；

原來關於人格的分類，在心理學上已有過很長的歷史。不過以前的人都把路走錯了。以前心理學家們都傳統地把人類的性格分成四型。這四個「型」，在大家耳朵裏也許不大生疏，就是神

經質、多血質、黏液質、和膽汁質。不客氣地說，這種分類的方法，很不合科學，太晦澀，太抽象了；別的不講，單看字面就帶着神祕氣味，很難叫人一聽見就明瞭內容。所以這分類法，老早落伍了，已經成了心理學歷史上的陳跡，現在很少有人喜歡引用它。

要認識自己的性格，就得另闢一條路徑。這路徑有嗎？有。它並且很科學、很明晰、很簡單，又是很合用。這就是最近歐洲著名的變態心理學家洛伊（C. G. Jung）的方法。他把人的性格分成兩大類：一個是「內向型」（Introvert），一個是「外向型」（Extrovert）。帶內向型的人，他的興趣是向內發展，集中在自己，因之多思慮而憚動作；他怕和外界交接，老喜歡把自己放在中心的地位。帶外向型的人，却相反了；他的興趣，是向外發展；他好動而喜歡和外界接觸，對事物都不善于多考慮。洛伊這種分法，大家都認為對性格的研究，大有貢獻。一般心理學家，都紛紛依照他的分類法編製種種測量內外向性的量表；一個人是屬於那一型，就不難按照量表上的各個問題，自己分析自己，很客觀地測量出來。

內向和外向

其實，內向和外向的性格，在心理狀態上是明顯而且正相反的。它在一個人對環境的反應上，就可以很清晰地察看出來。我們不必用量表，只要留心自己對於工作、朋友、戚屬所常持的態度，就可以明白自己的性格是屬於內向或外向的了。

具體地說：大都內向的人，面孔容易紅，不喜歡交際；只能交很少的朋友，所交的朋友，又常限於同性，對於異性，他却十分偏促。他沉默寡言，語言不流利；集會的時候，他常退縮在後面，不肯揀着前排的座位坐，怕發言，更不願當主席，站在羣衆面前演說或報告，在他簡直是受活罪。他常沉浸在深思和幻想之中，常常獨自亂想，白天做夢；他喜歡獨自關在房子裏看書，或做喜歡做的工作；他情願獨自努力以解決問題，不願也不喜歡別人幫忙。他遇事優柔寡斷，不能當機立決，但却又固執，所主張的很不容易改易。他感情特別豐富，極易認真，常常惱羞成怒，常常興奮，常常爲了芝麻大小的事兒，與人爭執，甚至無故會一天到晚覺得不快活。他又多慮多疑，老喜歡捉住別人的一兩句話，來仔細推敲分析；他多心，寫信常是改了又改，寫了又重抄，做一宗事，又老喜歡告訴人家爲什麼這樣做的理由。他常是忠厚謹慎，但又比較自私，輕易不肯借東西給別人，他心地很窄，發現別人的成就在自己之上，「相形見拙」的感覺特別銳敏，常避開對方，極力避免相接觸的機會。他不易與人相處，不能很完滿地和別人合作，因之他所愛做的工作，多是不需與人合作的，但所做的工作，又不能持續有恆，常常時作時輟。他嚴於責人，善於原諒自己。另一方面，他又不大爲別人設想，講話時往往不顧慮到別人的反應。他常常自未不同凡俗，高人一等。他不苟形色，但內心裏却萬分焦灼於現在和未來。總而言之，帶着內向底性格的人，總是在內心構成一個自己認爲妥貼的境界，來寄托自己，而與現實世界相接觸。

外向的人，却不同了。無論行爲、思想、習慣，——各方面，都一一和內向的相反。根本上，他的情緒易形於內而表現於行爲。他活潑、愉快、活動，言談舉止，無一不洒脱大方，少深思。

而易生同情的反應。他注意的是客觀的世界，很少注意到自己本身。如果不一條舉，太瑣碎了；只把交友一項來說，就可以概其餘：

外向的人，他喜歡交際，他隨和、坦率、慷慨，他不知道什麼叫做「難為情」；他能毫不躊躇地對許多人演說，和初見面的甚至毫不認識的人，他能很快地混熟，一見如故。他豪爽，不羈，可以一擲千金無吝色；人家對他開玩笑，他絲毫不在乎，絕不生氣，可是他又常常留心自己所說的話和所行的事，不讓朋友間因此傷了友情。他遇見比自己優越的人，從不嫉忌，反而會聯絡過去；他能把真心話向許多人和盤托出。當然，他除同性朋友外，也喜歡結交異性的朋友。

大家都看過「紅樓夢」吧，以「紅樓夢」的人物來說，林黛玉的性格是完全屬於內向的，賈寶玉却是屬於外向的。

大家試一一衡量看看，自己的性格，是屬於那一型。內向呢？外向呢？

職業的選擇

然而，極端的內向和極端的外向，在我們中間究竟還是很少。一般人帶的多是「兩向性」。他在某幾件事情上，顯出是內向性，但同時在某幾件事情上，却是現出外向性。

照實說，這還算是我們的幸運，因為極端的內向和極端的外向，都不是以最適宜的現象。性格太偏於外向，就會失掉獨立的個性和崇高的人格，因為你太魯莽、疏忽，太以致沒有主張，只

知一味盲從、隨和；同時，你太愛濫交朋友，輕易把真心向人流露，結果所交的多是酒肉朋友，到有患難需要他們幫助時候，找不到他們了。而且，你那一派天真的莽撞行爲，有時反招人家的討厭。……可是，你如果是個極端內向的人，便有相反的種種毛病：你太消極了，太神經過敏了，太自私了，每每爲着小小的一樁事憂慮着；你又太懦怯了，只把自己安置在夢幻的境界裏，沒有勇氣挺起胸膛來應付現實的世界。

幸而青年們像這般極端的外向和極端的內向，都不普遍。大家在有些事件上，顯出外向性，在有些事件上，顯出內向性。但這一種不一致不調和的舉動，前面說過了都不是適宜的。完美的性格，該是一種「衷中」的性格，在每一件事上，都不走極端；不過分偏向「外向」，也不過分地偏向「內向」；能够時時刻刻克制自己，對環境作審慎而適度的反應。唯有如此，我們才能有均衡、調和、愉快的生活。

這得靠我們自己的努力修養。……

但這也就和我們職業的選擇，大有關係了。……

一個人總需有職業，這職業應是終身的，合於自己個性的；再由這職業以展開自己的事業。所以職業的選擇，對於自己一生的事業是具着極大的關鍵，絕不能盲目，也不能訴諸一時的感情衝動。打個比方，選擇職業，就好比選擇自身的終身伴侶；雖其是「終身」的，必得十分慎重。

那麼要怎樣選擇並決定自己的職業呢？一句話：你先得發現自己、認識自己，依着自己的性格傾向，選擇一個對自己較合宜而易於發展的工作去做。比如說：你檢討的結果，發現自己的性

格比較超于「內向」的，我勸你多從事于靜的，需要精細和耐心的工作，如從事學術研究，憑自己的努力做個學者、思想家；再不然，做做編輯工作人員，著作家、科學家、建築的工程師，以及銀行行員，郵局職員、會計、文牘、辦公室的機稿人員，總是相宜的。如果你的性格是偏於外向，我勸你去學習做行政官吏、外交家、教師、演說家……等等。叫一個內向的人勉強去做外向的人的工作，必致失敗；同樣，叫一個外向的人勉強去做內向的人的工作，也結果終不能成功。根本上，外向的人宜於做和「人」接觸的工作，內向的人宜於做和「物」接觸的工作。所以，你在選擇並決定職業時候，應該依照自己的性格傾向為標準，從而展開你的事業前途；一旦你有機會指導別人擇業或支配別人工作時候，也該細察這個人的性格傾向，才不會使他走上「轉灣抹角」的路，才能提高團體內的工作效率。自己，儘量與社會對面與風氣。

遺傳抑環境

「遺傳抑環境」這是一篇不一而足的問題。前清諸公，雖不甚諳宜，而亦美言。幸而黃平門，我同鄉諸公，雖不甚諳，而亦美言。大家言，事非上，臨出代，同，以回答一句：這完全是後天環境所造成，和先天一絲兒也沒有關係。說明白點，它是發源於兒童時代所養成的習慣。這就關聯到父母對子女所施的教育方法了。一個孩子，如果自小就給父母嚴厲督束住，不給他機會去和世界多接觸，不讓他有許多小朋友，不帶他去交際場合去見識，「籠裏畫眉」似地終日給關在家裏，把大人的意志去支配他，不許有活動的機會，這就慢慢地把天真

活潑的小孩子，由現實的世界裏趕出，趕到幻想的世界去，結果就養成小孩的內向性了。相反地，一個孩子，如果你自小就讓他與許許多人接觸，儘量擴大他四圍的世界，讓他的興趣儘量向外發展，那麼這孩子長大起來，當然不會把興趣集中在自己身上，而成了外向的人。

所以，有人主張外向與內向這兩種性格是基於民族性，——這一種主張實犯着很大的錯誤。就表面上看來，東方民族是比較趨於內向的，西方民族是比較趨於外向的；但絕不能憑此而下絕對的偏斷。平心地說：這是基於東西方民族一般兒童教育方法的差異，也可以說是由於東西方民族生活方式的根本不同。我們中國，做父母的，向來不尊重子女的個性，因為社會上傳統的觀念是「重文輕武」，所以向來訓練兒童的目的，無非是希望他長大時能「少年老成」「文質彬彬」，這，不知不覺之中，就促成兒童發展內向的傾向。西方民族的生活方式和理想，却與此相反了，他們兒童自小就被鼓勵養成冒險的習慣，他們自小就把大部分精力用在自己以外的事物上，所以怪不得西方人都活潑、勇敢、大方。

有調整的可能嗎

內向和外向的性格，就是因為它們是後天的，獲得的，所以有調整的可能。上面說過了，具着極端的內向和外向的性格，都是不好，所以應該調整。我們能觀準自己的性格傾向，調整一下，使成爲「折衷性」的，於我們的事業上、日常生活上，就助益不少。

你檢討自己，如果發現自己的性格是屬於內向的，就應該努力使自己有寬裕訓練的機會。據赫德（S. B. Whitehead）的意見，早晨做十分鐘的舒展運動，每天散步半小時，週末做些活躍的戶外運動，——就憑這麼一些輕鬆的運動，對於內向的人就大有裨益；因為體格訓練的結果，是能減少腦裏面思想和理解的細胞的活動，而能由身體各部分的活動來平衡自己的心理狀態。但是光靠運動，還不能確收效果，應更注意把自己的興趣平衡發展，把對環境所感的興趣擴大開來，對周遭的人們多加注意，並對他們保持愉快而密切的關係。

適度的調整，能够平衡你的性格傾向，對於你將來的事業，大有幫助。不信，請試試看。

韓素面青簪，更不與星出雙瞳之內而。四及汝汝最出妙處，我我則曰：且學不語怪力亂神。何以。言人主亦不與內向星而重，星最爲氣及起時，一五一龍主也。昔禹帝大由龍而，我龜見，我靈最出主星大興來，當爲不食其與靈中其目已亡土。而如：快而人。

一國將主，我果將目小龍靈曲時有奇，人及顯，瑞靈顯大出四圍四事果，主重由興靈最顯而，而鄭中其主，由詔實西北東靈顯，彭隆自餘四事氣去，而果靈最出主約由四而時下。時又靈

失敗與成功

失敗是一種破壞人格的勢力

失敗與成功是相對的。就事業上說，一個人必須憑自己的種種努力，向成功之路走去。而就心理學的立場來說，一個人絕不能常常讓自己失敗。失敗是一種破壞人格的勢力。

經過許多次失敗的人，心理上最容易產生的，是自卑的感覺。他感覺到自己非常渺小，覺得自己沒有一件事可以勝過人家。他沉浸在失望的深淵裏，失掉了自信的力量，失掉了所有的勇氣，萑萑縮縮地，對於任何事情都不敢嘗試；但這自卑的感覺若能很久地佔有了他，在意識的深處，就存在着一種潛在的反抗力量，時時想要做出驚人的罪惡，來彌補這一方面的失敗。有很多心理學家做過試驗，都證明許許多多精神病的原因，大半都是起於失敗的經驗，不論是考試的失敗、戀愛的失敗、投資的失敗、以及種種事業的失敗，都會使一個人心理失常。（關於心理失常，在本書第十二篇裏將有更詳盡的陳述，這裏不多說。）前幾年，蘇州福音醫院精神病部醫生曾提

出報告。說他們那一部門病人最普通的致病原因，大多數是「抱負太高，所志不遂」八個字，所以，即使是輕微的失敗，如果一連二，二連三，次數太多了，就慢慢地在內心發生自卑的感覺，一味兒畏葸、怯懦，徒使健全人格的發展，蒙受了非常嚴重的危害。

有許多生理心理學家，如阿德勒（A. Adler）這些人，他們都認為自卑感覺發生的原因，完全是由於器官有病：別人看得見的東西，他看不見；別人聽得見的聲音，他聽不見；別人能够很容易很輕便地去做的事，他不能做。於是由失望而喪失勇氣，到後來對於任何事物都不敢嘗試了。——可是，站在心理學的立場來說，這只佔據失敗「原因」的小部分，最大的因素，還是在於心理方面。

青年失敗的原因

很有一些青年，他一次失敗，兩次失敗，以至於次次失敗。最大的原因，就因為他們心中時常安放着一個失敗的觀念，整個意志都被失敗支配了，覺得自己已經是什麼都沒有希望，人生在自己是一片灰雲，奮鬥在自己也是徒然。於是他們開始放弛了自己，把寶貴的時光隨意浪費掉，馬馬虎虎，過得一天是一天。他們極力避免掙扎與奮鬥；在他，免除掉「掙扎」與「奮鬥」時所應有的苦楚與艱辛，敗是一份快樂。

還有一班青年，是把精力浪費了，比如說，他們在事業的進程中，明明放着一條正確而平坦

的路徑，必定要向這一方面走，才能達到目的，而且必然地會達到目的。可是他們認識不清了，判斷錯誤了，未着手之前，或在進行的半途，却弄錯了方向，結果花了同樣的時間，費了同樣的精力，「苦心孤詣」，還是失敗。

另有一班青年，他們失敗的原因是由於沒有自信心，一味兒怕羞。這也可說是青年人共同的毛病：他們易于臉紅、口吃，怕遇見陌生人，碰利每一宗事，都會在心裏攪起「怕難爲情」的情緒，總覺得自己沒有對付的能力。這在事業上，是會遭受重大的損失的。這裏就有一個很平凡例子：有一個青年，他在某個機關裏服務。他學識很好，只是對於自己的當衆演講沒有自信，同時又怕當衆演講。一天，機關裏的同事們集在一起舉行聚餐，這一機關的首長也參加。會食中，首長邀請在座的職員們自由發表對本機關的意見。出乎意外地，首長忽然指派要他站起來講，憑他素日的觀察和經驗，他原想對本機關發表許多可貴的意見和建議的；可是他一時失掉自信心，「難爲情」起來了，只很簡短地說着：「兄弟今天沒有什麼準備……」就重新坐下去。這機關的首長，原意是要在這一天的集會上，利用機會選拔人才，但他却輕輕地把機會放棄了。

上面三點，就是一般人事業失敗的普遍原因。

建立成功的基礎

要獲得事業成功，就得建立成功的基礎。這成功的基礎，歸根到底，還是建築於心理上面，