

生活心理學

劉秋岳譯



中華民國六十五年九月四日版

版權所有・翻印必究

血型心理學叢書10
生活心理學

原作者：松本順

翻譯者：劉秋岳

發行人：林佛兒

發行所：林白出版社有限公司

臺北市寧波西街88號2樓

免費郵撥14980 電話391-8887 391-1227
行政院新聞局局版臺業字883號

門市部：出版家書城

台北廣場二樓（火車站對面）

印刷者：協明印刷廠

台北市武成街十一巷十七號

電話：3024979

實價新臺幣65元

中華民國六十五年元月初版

缺頁、裝倒、損污請寄回換

生活心理學

松本順
劉秋岳
著譯

譯 序

人的一生就是社會生活的全部，但是，在這個多變的社會裏，一個人從出生開始，就被迫接受許多精神與生活上的衝擊，所以，我們好想很圓滿地適應社會生活，這實在不是一件很容易的事情。

從心理學上說，任何人的心理都有某種程度的偏差，而現實環境又是如此的苛薄，所以，如何認識自己或掌握自己，期求快樂的社會生活和豐富的人生，正是我們夢寐以求的事。青少年是人生的起點，也是社會適應過程中最重要的時期，尤其處此知識爆炸的時代裏，每天正有無數的新觀念和新知識好似波浪般地湧湧而來，這些都會使人的生活方式與環境適應發生變化，而本書所說明的情況都是很生動的事實，作者用深入淺出的筆法，娓娓道出人類的心理特質與適應環境的方法，這對於現代社會裏的青少年們來說，誠然是一冊良好的人生教科書。

最後，我很感謝林白出版社發行人林佛兒兄的衷心協助，和內人葉淑妹女士的仔細校閱，才

白 林

學理心活生 4

能使本書順利出版。

劉秋岳 譯於新竹

目 次

第一章	心理學的 necessity——接近真實的大道	九
1. 行之不易		一一
2. 正確掌握現實非易事		一五
3. 正確把握自己也非易事		二〇
第二章	隨心所欲的行為——無意識的發現	二五
1. 什麼是妨礙行為的因素	 本能、記憶和條件反射	二七
2. 無意識在操縱我們	 意識與無意識	三一
3. 要能合理地滿足慾望	 本能的統御	三六
4. 本能好像蓄電池	 本能的昇華	四〇
5. 往事會影響人類的行為		四六

第三章

天性的磨練——性格與環境·····	六一
1. 氣質是遺傳的·····感受性與衝動性·····	六三
2. 環境可以改變人的性格·····	六九
3. 感受性是很優秀的素質·····感受性·····	七五
4. 性格類型在幼兒期已經形成·····性格的萌芽·····	八一
5. 理想會使人奮發向上·····自我與超自我的發展·····	八五
6. 理想要根據現實而來·····超自我的形成·····	九〇
7. 人類的才能一定要靠培養·····超自我與才能·····	九四

第四章

如何鍛鍊自己——自我的防衛機構·····	九九
----------------------	----

1. 要充分了解自己的實力·····如何認識防衛機構·····	一〇一
2. 不斷追求美夢可使人青春永在·····壓抑之前·····	一〇六

第五章

3. 終身都要充滿着希望……壓抑的意義……	一〇九
4. 不要自以爲是……投射……	一一五
5. 相反的偽裝……反動形成……	一二一
6. 往事籠罩着自己……困着的突破……	一二五
7. 再苦也不能逃避……退行……	一二八
如何成爲行動型的人——行動與感情……	一三一

1. 感情可以決定行動……感情與觀念……	一三三
2. 選擇自己喜歡的工作……喜歡……	一三七
3. 認清羞恥的原因……羞恥的再認識……	一四二
4. 人人皆可獲得幸福……緊張的發洩……	一四六
5. 如何解除不安的情緒……不安……	一五一
6. 解除不安的方法……不安之解除……	一五八
7. 工作的重要……精力的纏綿……	一六〇

第六章

如何專心於自己的工作——條件反射與暗示……………一六三

1. 養成良好的習慣……………條件反射的形成……………一六五

2. 我們要常用催眠術……………催眠術……………一七一

3. 條件反射與催眠術之異同……………一七五

4. 根據暗示的活動……………暗示的影響力……………一七八

5. 將催眠術帶到生活裏來……………暗示的效用……………一八〇

第七章

埋首於自己的事業裏——衝突與矛盾的克服……………一八三

1. 如何克服內心的矛盾與衝突……………場面力與自己力的對比……………一八五

2. 回顧過去……………精神分析……………一九〇

3. 努力發現自己的才能……………才能與集中……………一九四

4. 要有正確的觀念……………改正自己的先入觀……………一九九

5. 拋棄自卑感……………自卑感……………二〇二

6. 克服缺陷，邁向成功……………補償……………二〇七

第一章 心理學的必要性……接近真實的大道

1. 行之不易

知識是一項重擔

根據我做新聞記者的經驗，有一段時期我曾覺得記者們能迅速獲得各種情報，真是非常了不起的人。當我從事採訪新聞的工作時，也覺得能掌握情報的人特別偉大。凡明快的解釋回答任何詢問的人，令我非常尊敬。

相反地，我很輕視那些沒有情報，或老生常談的人。每當我周旋在一羣董事們之間時，我不懂爲什麼像上述這種人能够做董事呢？

總之，我很敬重理論家，或情報人這些類型的人，反視實行家，或不擅言辭的人爲無聊，當時實在不懂他們的價值。

後來，我辭去記者工作，跑到跟營業有關的公司裏，才知道只靠理論實在無補於事，而對苦

幹出身的人，反而給予很高的評價。

我想很多年輕職員或學生們，也必有類似的看法。他們從做學生起就很關心理論性的事，敬仰理論家而輕視實行家。他們最初只傾心艱深的理論，每天高談闊論，直到後來才會敬服實行家，自己擁有新理論之前，一定需要長期訓練。

所謂行動型的人，他是富有旺盛的實行力，他能不斷跟現實搏鬥，而且愈折愈堅，最後才能獲得成功。就從某些觀點來看，這種人雖不曾受過很好的教育，但對工作表現很熱心，他們的知識或學問都是從經驗中得來的。因此，他們的學問都很實用，也能應用在生活或工作方面，不會浪費知識。雖然他們眼光狹窄，但却能將知識跟行動打成一片。這樣從工作中學來的知識，才是活生生的學問。

至於知識型的人，他們受過相當學校教育，真是知識淵博，可惜缺乏行動力，所以他們的知識派不上用場。毋寧說，因為他們知識過剩，只是不知道如何去選擇和運用。由於不能使知識在現實上發生作用，所以知識才成爲一項沉重的負荷，他們處理現實生活和工作都很遲鈍，完全缺乏手腕。

若不能把知識用於現實上，那就一無益處。例如有人只學了不少下棋或打網球的新理論，也是於事無補。因為只有把這些理論，經過幾次的實驗之後，才能消化得好。只要能無意識或反射似地把它應用出來，才算是有益於事實。

人類的性格各不相同，新理論在應用時也會因人而異的，而且又有某種程度的變形。例如，在柔道方面，有人擅長摔腿，有人則對折腰很拿手，每人都有所長，同樣一種技藝，也會因人而有所變化，有人做來易如反掌，有人却難得其中之妙。理論一定要經由各種消化才能實用，凡是不能消化的理論，只是一種裝飾或附屬品。

可是這種附山品的理論，在日本社會裏很受重視。有很多人盡量學些附屬品的理論，所以他們學問淵博，可是只在議論的目的下淪為裝飾品，至於本人幾乎沒有實用的經驗。

批評家都有這種傾向。有些人總愛站在「政治立場」，或「經營立場」來討論問題，他們有時興高彩烈，有時則會相反，若一旦遭到失敗，就表現出意氣消沉的樣子，而成功時又得意洋洋了。

他們若處理現實的業務時，常常會三心兩意，而且還會為人際關係而苦惱萬分，只要遭受環境上的任何刺激，心裏就會拿不定主意。

他們不管從政或經營，總覺得一切困難重重，因此，凡是被磨練出來的學問才算是真正有用

的。

要從現實中鍛鍊理論

有些人通常不大注意現實上的困難，甚至完全把這困難捨棄一邊，他腦海裏只考慮些幻想性的事物。

批評家為什麼不會做輕而易舉的事呢？這是令人不可思議的。要很籠統地看一件事不太難，他們的精神總是很冷靜的，因為他們總以為現實上的事物是自己想像出來的東西。

通常有很多人以為現實是集聚很多人的場所，它比我們的理想更低級和愚劣。不過，這是現實，所有人的愚劣都呈現在這個世界裏，因此，這種愚劣就是我們內心裏蠢動的慾望與本能的表現，也是反映我們實況的一面。

我們雖想忘却這醜惡的一面，但這樣做也不能討論出人類社會及其本身的真相，毋寧說，惟有不不斷的挖掘或鑽研，才能探討人生的苦惱。

林 白

只要將理論跟現實一碰，那光輝動人的理論馬上會被現實撞得面目全非。惟有經得起現實磨練的理論，才能發揮它的威力。所以，我奉勸閱讀本書的諸君，不妨將自己的理論搬到現實上來磨鍊看看。

2. 正確掌握現實非易事

想法會跟着年齡不斷在改變

人的觀念會跟年齡不斷在變化。我有一次曾跟好友在飯店痛飲得大醉，不久，因彼此看法迥異，弄得不歡而散。

那位好友在十年前當新聞記者時，是以富正義感，和硬骨頭出名的。但幾年不見，他那不修邊幅的態度已經完全改變，現在的他竟衣冠楚楚了。因為他離開報社之後，改行經商，目前手上頗有盈餘，故而成了汽車階級。

因為彼此很久不見，所以興高彩烈地約好在一起吃飯，他在吃飯中不禁很自傲地談起自己的事業和金錢，接着就得意洋洋了。以前的他對藝術造詣很深，但眼前的他，開口閉口都在談錢。他滿口稱讚很會賺錢的人，而非常瞧不起薪水階級者。