

怎樣保持精神健康與心理正常

五洲出版社印行

陳致平先生著

康健精神持保樣怎
與
常正理心

著平致陳



行印社版出洲五

1183673

中英日

四書

附 老子
(道德經)

CONFUCIAN
ANALECTS

THE GREAT
LEARNING

THE DOCTRINE
OF THE MEAR

THE WORKS
OF MENCIUS

&

LÃO-TSZE.

レツグ博士英譯

廣瀬又一 合註
清水起正



雙譯
英和

東京大學教授 德富蘇峰先生推獎
京都大學教授 レツグ博士英譯

中英日文對照

24開本精裝一巨冊全書千餘頁

定價新臺幣五百元

前言

近年來，各項運動都已突飛猛晉，因為運動可以促進體格的健強，已是衆所周知的事實。

近年來，醫學上的新奇發明也是極多，對於身體方面任何一部份的治療法，差不多已是應有盡有了！

每個人願意關心自己的身體，每個人都願意鍛煉自己的體力，因為他們很明瞭，體力是工作的資本，有健全的身體，方能發展偉大的事業。

尤其是青年男女們，格外愛好運動，也格外相信各項治療法；一方面由於不斷的運動，已使體力鍛煉得十分堅實；另一方面稍有傷風咳嗽等小毛病，他們也會立刻自投醫院請求治療。

可是，一個值得我們注意的問題：精神如何的關係我們的工作，影響我們的事業，左右我們的健康，但一般人為什麼對牠還是非凡漠視呢？

當我們在萎靡不振的時候，或者是興趣索然的時候，這是我們在精神上有了毛病，

應該像身體上有什麼病痛一樣，趕快去講求「治療之難」啊！否則的話，由於精神上有所缺憾，以致妨礙我們的工作，已由現代的心理學家和精神病家，替我們加以確切的證明

了。

一個人如果能統治他的「精神」領土，能夠主宰他一切的情感，知道怎樣運用敵對的思想去撲滅各種憂鬱，苦悶，罪惡，和腐化的情緒，也知道怎樣去用愉快的思想去抵消失望的侵蝕力；那末，他就可以把「悲觀」宣判死刑，把「病態」驅走，並且，「興奮」能夠殺死「失望」；——一個人能隨身備有精神的醫劑，能懂得一些精神治療法，他在不論什麼時候，也不會感受到精神上的痛苦了！

當你的心中正在發出悲觀和仇恨時，你切不可讓這些毒素久駐在你的內心，而應該立刻轉到相反的思想上，則樂觀和親愛的念頭即能隨之發出，如何開了冷水龍頭一樣馬上就會將沸水的熱度減低。——有了友愛的思想，仇恨便不會存在；有了愛人如己的思想，便會除滅妒忌和報復的惡念。

多數人的通病，就是他們不以善美來代替惡念，僅把惡念驅逐了，便算了事；他們不知用善美的思想來幫着驅逐惡念的更有效力！

我們不能把屋裏的黑暗驅逐出去，但是我們只要讓光明進來，黑暗便會自然地逃遁

了。

許多人以為思想祇是影響着腦神經，其實，心理學家告訴我們，一切邪惡的思想，有損人體的細胞；有時由於激怒，神經系受了損傷，要費上數星期才得恢復原狀。無數的實驗，已證明一切健全，快樂，和諧，親愛的思想，都有益於全身的細胞，增進細胞的生活。至於那相反的思想，如偏激，絕望，悲傷……等，都是細胞的破壞者。——這不是證明了憤怒和憂鬱的情感，都有損於身體；那和諧，快樂的感情，有着滋補細胞製造細胞的力量嗎？

那麼，你就應該牢記：偏激，悲觀，不和諧，都是思想的病徵，也可以說是，精神上的疾病，我們必須應用精神上的治療法，去醫好牠。然後，我們可以過着一種真實，美滿樂觀的生活，我們才是人世間真正的幸運兒了！

明白了這一點，我們在關心身體上的疾病以外，不得不也講求一些精神上的療養；因為一個身心健全的人，他的成就，將勝於十個體弱者呢。——有了健全的身心，然後我們可以度着正常活潑的生活。

這是我編寫「怎樣保持精神健康」的動機，是為序。

目次

第一篇 精神如何領導行動

一	精神怎樣影響你的肉體	一
二	精神是可以訓練的嗎	三
三	用意志力來管束你的精神	七
四	堅忍的精神是成功的階梯	一一
五	打疊起精神放出勇氣來	一五

第二篇 怎樣治療精神病

一	精神崩潰的解釋	二三
二	低劣的精神虐待	二六
三	毒害心靈的恐怖意識	三〇
四	怎樣祛除害羞症	三五
五	體力需要時時鍛鍊	四〇
六	趕快宣告和煩惱絕緣	四三
七	從悲觀到死亡	四六
八	消極與衰病主義	五一

九	憤怒所引起的悲劇	五五
一〇	猶豫行動的障礙物	六〇
一一	神經過敏的病態	六四
一二	不近人情的怪脾氣	六六
一三	克服自卑的感覺	六八
一四	危險的精神分裂症	七四
一五	內心的矛盾與苦悶	七八
一六	人類的虛榮問題	八一
一七	瘋狂性的偏執狂	八四
一八	吹毛求疵的惡習	九〇
一九	偷閒與苟安	九二
二〇	愚蠢的自殺觀念	九六
	第三篇 從精神治療到自我教育	
一	怎樣獲得健全的人格	一〇二
二	生活應有慎重的計劃	一〇八
三	學習願望與學習意志	一一〇
四	工作時的精神和態度	一一四
五	事業成功的簡單因素	一二七

第一編 精神如何領導行動

一 精神怎樣影響你的肉體

獨特的精神，並不是天生的，是由你每天的生活習慣中，逐漸養成的。

講到你個人的精神，是否剛強健旺、抑或消沉沒落；是否蓬勃盛興，抑或頹廢不振；將來這種精神是否可以增強你的力量，抑或助長你的痛苦；凡此種種，完全要視你平日發展的興趣如何，你的思想怎樣，你的理想，你對外界的反應，屬於那一類？

生活中最偉大的成就，就是繼續的努力，改造你自己，教育你自己，使你後來能夠知道怎樣去生活。「你必須要重生！」這句話從前一向是神學家的口頭禪，現在也是心理學的真諦。你每一次發怒，每一次嫉恨，每一次失望，每一次翻臉，都影響你的個性；同時你每次發揮你自制的力量，每次振作你堅強的意志，每次剖視事情的真理，也都影響你的性情，結果若不增進你的個性，必定會破壞你的獨特精神。

假使你染上心灰意懶的脾氣，那末，你不妨去翻翻一班偉人的傳記，他們那些光榮

的事業，其所以成功，全由於那種偉大的精神，他們使精神支配一切，將肉體當作一種工具。羅馬的哲學家韓畢克帝(Epicurus)曾說：

——你們要知道，無論做甚麼事，有兩種原素存在：一是體力，還有一種就是精神。肉體所接觸的東西，事後立即消失，精神上所得到的影響，永遠是存在的。

韓畢克帝的事蹟，實在是世界上最寶貴的一段故事；他本來是一個奴隸，他的腿是跛的，他爲人又貧苦，但是，他能發揚他的精神，去支配他的肉體，結果使他成爲當時一位最高尚的人，將他的思想傳給世人，使人們依着他的理論，也能克服束縛，支配自己的生活。

不錯，一個人要享健全的生活，雖仗着健康的體格，但是，精神上自制的能力——具有建設性的移轉思想的習慣——比身體的健康還要重要。情緒上的精力(emotional energy)能加強你的思想，它可以使你的思想具有創造性，它也可以將你引入迷途。至於這種情感的精力，是否將消解於情感上的享樂，抑或將鼓勵你，使你去做勇敢偉大的事情，那完全看你怎樣選擇了。

一個意志遊離的人，心中轉到甚麼念頭時，就去幻想那些雜念，發生甚麼情感時，就順着那些情感做去；但是，一個人若決心要養成獨特精神，一個人若要藉這種獨特的

精神，去度安適的生活，他總是排去這種胡思亂想的習慣，從不依情感行事，受情感支配，憤怒、嫉恨、攻擊他人，或陷於失望，他要支配他的情感，他不做情感的奴隸。因為要使自己的舉止從容，要使自己堅強有力，要使自己具有冒險前進的精神，他總去看那些帶有鼓勵性質的書，使他去做偉大的事業。他學着在平常的生活中，與偉大的人物精神上互相感應——要藉精神的力量，駕馭一切。一切的艱難困苦，可以粉碎他人的生命，但是終不能挫折他的精神，祇要他生存在這個世界上，他一直要使他心中的希望繼續滋長，繼續發展下去。

在戰鬪性這樣激烈的現在，社會的情勢瞬息萬變，我們的行動更是需要靈活和敏捷，假使沒有獨特的精神在幕後牽着線，結果便會使靈活的敏捷變成瞎衝莽闖，危險實是非言可喻！這種道理，恐怕每個青年，只要不會沉淪在酒池肉林裏，腦子還比較清醒的話，都是能夠知道的。

二 精神是可以訓練的嗎

——精神是可以訓練的嗎？

有些人也許要發出這樣的疑問。其實，這些都不成問題。我們的體格可以鍛鍊得

非常強壯，耳目手足也可以訓練得非常敏銳靈活，為什麼我們的精神就獨特不可以訓練呢？——我們儘可以把它訓練成服從我們的唯一的忠僕；我們更其深信，當我們的精神經過訓練以後，工作的效率就可增加，生活也就格外可以合理化了。

不過我們在討論精神訓練以前：先應該明白精神是什麼？心理學家告訴我們：精神既不是筋肉的一種，也不是心靈上分得開的一種能力，它祇是我們用來達到生活目的的工具之一。——每一個人要達到無論那一種生活的目的，都缺少不了這種精神。

有許多人，他們知道忍耐刻苦的方法，能夠應付困難，能夠不為快樂所引誘；這樣的人就是被稱為具有獨特精神的人；他們比起所謂精神頹廢的人，定然是更有可能的。至於那些所謂精神頹廢的人是怎樣的呢？他們知道不飲酒是有益衛生的，可是他們不能抵抗含有酒精的飲料，他們對於正軌的生活不能專心從事；應該努力實際工作的時候，他們却夢想着別的渺茫的事。總之，他們在生活上，沒有確定的目的。

使人精神獨特卓絕的是什麼？使人精神頹廢消沉的又是什麼？是關係先天遺傳呢？還是後天訓練呢？為什麼精神頹廢的人，費去了光陰，定好了良好的計劃，却不去實行；而精神獨特的人，不必有任何決心，却能使工作做得很好呢？

原來人類可分為「正」和「反」的兩大類。正的一類，我們就稱他們為正常的；反

的一類，我們就稱他們有精神病的。正常的人，無論在身體方面，精神方面，都已經成熟；有精神病的人，則在身體方面雖已長大，而精神方面却還沒有。正常的人，知道對於社會有應盡的義務和應負的責任；有精神病的人，則祇想逃避義務，逃避責任。於是，我們就可明白：正常的人，就是有獨特卓絕的精神的人；有精神病的人，永遠是精神頹廢消沉者。

但是，我們應該更進一步明瞭：那些稱爲被精神頹廢消沉的人，實在常有比被稱爲精神卓絕的人，更具有卓絕的精神的！這話聽來似乎很奇特，其實並不奇特的，請看下面的例子吧：

一個六歲的小孩，在他六年的生活之中，一切都得他的父母服侍，他自己是一個束手無策的人。他在無論什麼時候，對付無論什麼工作，只要一表示自己束手無策，他的父母教師，和朋友便都來幫助他解決他所感到的困難。於是，他就帶了這生活的方式以至於成年。現在他是二十五歲了，還沒有負擔任何的責任，因為所有應該由他負的責任，都由別人替他負擔去了，所以他一遇到困難問題，他就毫無勇氣，振作不起精神來；於是，他就被人家稱爲精神頹廢，意志薄弱，優柔寡斷的人了。但是，他真的是這樣嗎？不是的，照他的私生活的目的來評判，他的精神不全是頹廢的，他的意志也不全

是薄弱的，只不過他的精神和意志，堅強到了錯誤的目的上去了。

現在，我們再來舉一個相反的例：——

有一個青年，在兒童時期，他的父母即教他練習獨立的生活，教他要和周圍的人們發生關係，教他維持自重的唯一方法是努力工作，教他不要為小事而憂慮，教他在能負責任的地方應負責任。這個青年現在也到了二十五歲，他非但擔任了一個負責的位置，而且對於市政的改良，慈善的工作，都很關切。倘在星期假日，有一件重要的社會工作要他去做，他會毫不猶疑立即決定去做。在可能的時候，他一方面努力工作。一方面也努力遊戲。

倘使我們要去訓練這個孩子，使他成為依賴的，優柔寡斷的人，你以為我們能夠成功嗎？不會，決不會成功的。除非根本改變他的人格。

根據這個原則，那末倘使我們要把那個依賴的，優柔寡斷的人，教他成為負責的合作的人，實在也是一件難事了；然而事實告訴我們，有些依賴的，頹廢的，意志薄弱的人，已經變為負責的，意志堅強的人了。倘說精神是不能訓練的，那末這事實怎麼解釋呢？這問題，就是所謂精神頹廢，意志薄弱，實在並不是真的頹廢與薄弱，只不過他們的精神與意志，堅強到了錯誤的目的上去吧了。——那是可以改正的。

要把一個精神頹廢消沉的人，改正堅強的人，其所用的工具，便是「識力」——識力是常識之謂，如果一個精神頹廢消沉的人，真正能夠知道自己的缺點，他必會找尋比平常所設想的困難更困難的問題，自己冒險去解決，而從此就變成一個意志堅強精神卓絕的人了。

人之所以輕視精神頹廢的人，是因為精神頹廢的人，不但是自欺欺人，而且還是損人利己呢。因為他們要別人負擔一切責任，而自己已不負任何責任，却要享受人羣社會快樂生活啊！這樣的人如果始終不覺悟，他們必會有一天萬事全休的。

再鄭重地說一遍吧：人類並沒有精神頹廢消沉的人，只有精神獨特卓絕的人。凡對於人類社會不盡義務不負責任，即通常被稱為頹廢消沉的人，而其實他們的精神在某一方面，原是並不頹廢消沉的，——要做一個真正精神獨特卓絕的人，必須負起對於自己對於社會的做人的責任來。

三 用意志力來管束你的精神

要使你自已成為精神的主宰，訓練精神服從你的命令，就必須養成集中意志的能力。換句話說，就是用意志力來管束你的精神——一個人如果沒有力量去集中他的意

志，那也一定就沒有力量去主宰他的精神，甚至使精神成爲他的叛徒，結果勢必將他合理化的生活破壞無餘，而他的人生也將毫無意義了。所以，每個人都該集中意志管束他的精神，切莫讓精神像野馬一般的溜韁，任意採取各種越軌的行動，這是一切美滿生活的必要元素。

意志，是表示一個人的力量，意志堅強的人，大都具有充分的自信心，確信前途充滿了無限的光明；意志薄弱的人則不然，他不僅不自己的力量，而且沒有絲毫的勇氣，對於不論什麼事情，都猶豫不決，不能當機立斷，事事都要依賴旁人，更因此形成了他優柔懦怯的性格，看不出前途有什麼希望，有時失望之餘，竟會走到自殺的路上去。

試驗一個人的意志力，只要看他處理事實的態度，事到臨頭，他是屈服還是挺身而起，是「半途而廢」還是「克竟全功」，就可看出他的意志是否堅強。不論什麼人，在他一生中，總有許多的機會，可以使他的前途開出燦爛的花朵來的，但是要他毫無決心，遲疑遷延，則那些機會決不會等待他，一定要離開他再再遠去，只遺留給他一個後悔。我曾親眼看見許多有爲的青年，因爲不能戰勝環境，終於屈服在環境的壓力下面，這就是沒有堅強意志的鐵證。

意志是產生決斷的原動力，有堅強意志的人，一定有果敢的決斷，不過意志力要能

得到正確的決斷，必須通過理智的網，因為理智實在集後天得來的學識精華的大成，一個人能夠極理智的運用意志力，就能有極正確的決斷，而且經理智的網濾過的對事實的決斷，一定圓滿無缺，沒有絲毫疏漏。

堅強的意志的最高境界是：富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈。

不過，我們不能把堅強的意志，和固執混為一談，固執和堅強的意志，是兩種絕對不同的東西；固執是一種偏於情感性的成見，而且往往只是一種「先入之見」，對於一個人的事業的成就上，是一個成事不足敗事有餘的內奸。我們要把意志鍛練得像鋼鐵般的堅強，同時却要無情的撲滅那固執的要不得的成見。

我們有了堅強意志，怎樣去運用這意志力呢？

第一、必須具有百折不回的精神。一件事情，經過自己審慎決定以後，就要用全力促成它。「頭可斷，志不可屈；」「成敗利鈍，在所不計；」要知道任何事業，決不會沒有阻力的，而要獲得真正成功，就必須先排除阻力，或化阻力為助力。

第二、要有自信力。賽珍珠女士說：「人們當他們知道自己是對的時候，是應該勇敢的！」這勇敢，便是自信力的表現。

第三、要鎮靜沈毅。我們在處理一件事情以前，必須用一種極理智的態度，從容分