

知能發展的修養

伊瑞拉 著 宋雅青 譯



人格教育叢書

中華民國五十三年十月初版
中華民國六十三年三月四版

人格教育叢書

智能的修養

◀版權所有・翻印必究▶

著者：伊 瑞 拉
譯者：宋 稚 青
發行者：鄭 聖 冲
出版者：光 啓 出 版 社

(400) 臺中市忠孝路 197 號
郵政劃撥：中 20479 號

經售處：臺灣各大書局
承印者：廣益印書局

(400) 臺中市北屯路 286 號

定價：N.T. \$ 14.00

本社新聞局登記證局版臺業字第 0084 號

人 格 教 育 叢 書

智 能 的 修 養

伊 瑞 拉 著
宋 稚 青 譯

CHARACTER FORMATION SERIES

EFICIENCIA SIN FATIGA
en el trabajo mental

by Rev. Narciso IRALA, S.J.

Translated by Rev. Thomas SUNG, CSJB

智能的修養

伊瑞拉著
宋稚青譯

目錄

序	五
導言 智能的幸福	七
第一章 智力生活	一一
第一節 三種注意	一二
第二節 慎思	四一
第三節 記憶	四六
第二章 情感生活	五八
第一節 激起興趣	五九
第二節 養成嗜好	六一
第三章 意志生活	六六
第一節 意志	六六

第二節 成功之鑰	六九
第四章 體力生活	七四
第一節 肌肉	七四
第二節 血液	八三
第三節 呼吸	八六
第五章 餘論	九四
第一節 習慣的養成	九四
第二節 論疲勞	一〇〇
第三節 對智能工作的實用建議	一二二
附記	一二〇

序

我們生活的時代，在科學、工業、醫學各方面的發展，都突飛猛進，日新月異，我們有無線電收音機、電視機、原子能、噴射式飛機，電腦等發明。

新時代的人都感覺有更前進的需要，教授、學生、醫生、工商界、公務員等勞心的人都希望他們的工作，以少量的消耗獲得較大的收穫。

然而我們的世紀的知識份子也正處於缺乏工作效率，疲勞沮喪的狀態中。一小時的工作，就累得頭昏腦脹，頸痛臂酸，幾乎不能休息，不能安眠：美國有一千九百萬人患失眠症；我們見過不少的教授，著作家，國際聞名的演講家患神經衰弱病，很多人因為慣於分心，工作效力銳減，記憶薄弱；很多人為愁慮和消沉的思想所困擾：他們有意無意地埋怨着自己的無能，乏力，心身不適，難題頻繁，時間不足，未來失敗；這種種使他們厭煩的喘不上氣來；有不少人在世上活膩了，對一切都感厭倦，認定不能達成甚麼理想，對職業毫不感興趣味。

以上這些人願意從根本上認識自己能力的功效，為使他們的工作成效多，疲勞少，想尋找實用的方法，以改善自己的注意力，使智能善於推論出新的結論，新的綜合，使記憶敏捷

而牢固，使情感充滿興趣，使事業成功。

現代，因為生理學的進展，人類發現了心身的互相影響，人人都想知道如何善用視覺，如何加強肌肉的收縮，如何調整呼吸，以便領導它們發揮思想或閱讀的效能。

我為滿足這種願望，並為答覆許多大學、專科學校、團體、機關的要求，將我對這問題研究的結果集成一本手冊，公佈出來了。問世後很快售罄了三版。我不曾計劃寫一部心理學或教育學，也未對這些學識貢獻甚麼新見解，我只想從它們的領域中，提出簡短清楚的實用法則，加以編排說明。我努力的目標是：當我們從事研究、閱讀、寫作、教學的時候，如何使智力受最少的疲勞，而產生最大的效率。

在這第四版，我接受專家朋友們的提議，對改善注意力和記憶力增加了一些解釋和具體方法。另外加寫了「習慣的養成」，「論疲勞」兩種新材料。

希望這本書多多增進讀者智力與精神上的幸福，並幫助讀者事業成功，造福群衆。

瓜地馬拉 一九六二年八月

導言：智能的幸福

有人詢問一位大思想家，他是否相信有天國，他答道：「我相信有智力的幸福。我多次經驗，當我發現我以前不知道的新而重要的法則的時候，我感覺很深的樂趣。我渴望每天有新的發現，每天感覺樂趣，不過我能力有限，身體不支，且時間不敷分配。我相信應當有一個地方，在那裏我們可以滿足這種求知的渴望：能確切無疑的認識全部的真理，並且再也不感疲倦。」

這種非到來生不能滿足的幸福，我們想讓讀者在今生即能領略一些。我們努力以最簡單而清楚的方式，給讀者解釋智能工作的心理和生理的因素，幫助讀者以最少的疲勞，產生最大的樂趣。

學問好像一道清溪，它的水可以充份地解我們求知的饑渴。這條清溪由四個水源匯聚而成。換言之，學問是四種生活貫通的結果，便是智力生活、情感生活、意志生活和體力生活。幾時四種生活動作有序，便能協助將水源灌入同一道溪流中，使人求學的效率達於極點，是百分之百的，而所受疲勞則微乎其微，不過百分之一而已。然而如有一種生活發生混亂，它便不能供應水源，那時人精神活動的成績必渺小的可憐，疲倦的程度反而大為增加。

愚魯的人，或遲鈍的人都是缺少智力生活的。

當人有家庭或社會的糾紛，或有經濟問題難以解決，或者良心不安，他必極難專心從事研究學問，或集中注意去思考問題。爲甚麼呢？因爲他的情感生活紊亂了，他受到了騷擾。

意志薄弱的人，無恒心的人，不肯努力的人，都是意志生活不正常的人，必不能成功甚麼事。

據說達爾文因身體多病，每天只能從事智力工作兩小時。假如這位大學者體力生活較健全的話，他的成就更該是多麼驚人哪！

從此看來，知道如何調理每種生活及其動作，曉得如何收穫各種生活最大的效益，明白生活一經紊亂，我們就要疲倦遲鈍：這是極有用處的課題。

爲此，我們在本書中把下面的綱領，加以闡述：

一 智力生活

注意——吸收材料

慎思——聯貫觀念

記憶——保存並生發思想

二 情感生活

情感——生興趣

感動——生嗜好

三 意志生活

動機——生力量

決定——生恒心

四 體力生活

肌肉——維持

血液——營養

呼吸——維持兼營養

第一章 智力生活

注意好似智能的太陽。不注意地胡亂思想，好像在黑暗中摸索，看不到、學不到甚麼東西。這精神的太陽一經露出光芒，人便能施展辨認的能力，尋找到適當的對象，吸收到知識。人以最集中的注意學習高尚的知識時，必然感到理智上的滿足。

注意是對一件事物的留神，它包括生理的活動（如睜眼，肌肉的伸張……）和智能的準備，因此覺察到聽的、看的、感觸的，閱讀的事物。

注意還含有選擇的成份，許多外面映入的印象（如顏色、聲音、物體等），或內在的感觸，（如需要、傾向、本能的衝動等），隨時隨處都在敲打意識的門扉，我們不能一一注意，勢必割斷一大部份，祇選用一些和自己有關係的納入室內，進入意識的中心。

猝然來臨的事物，或是有趣味的東西都能不期然地引起我們的注意，這時的注意是自發的，不加勉強的。為此我們應當培養興趣與嗜好，以便多引起自發的注意。

有的注意則由意志勉強發出。當相反的刺激進入人的心靈時，便在人心靈內造成衝突，此時意志必須努力排除一面，保留一面。這樣的注意如果持續時間過久，必然使人疲倦，厭煩，但是如果加以適當訓練，則能養成自願注意的習慣，要注意即注意，不要注意便不去注

意。這樣我們可以自由支配注意，去從事要做的工作。

我們注意事物，可以採用純感受的方式，就是在體驗意念，看物體，聽聲音的時候，心身不加任何勉強，讓注意如徐徐的水流，安靜而不費力地滲入它的對象裏。當此情形，血液、呼吸，肌肉自然會鬆弛。關於這些，我們要在本章第一節內討論。

另一種注意是在研究時所有的反省注意。當我們對一個問題做深入的研究，和其他知識做比較，分析，找出結論。這時當然絞腦汁，嘔心血，易於感覺疲倦。不過這是求學的必經途徑，是值得的。這是第二節的材料。

最後是把前兩種注意的結果，或留下的痕跡保存在記憶裏，以便在應用時，使之重現。這在第三節內敘述。

我們必須認識這三種智力的活動情形及其規律，才能使之產生最高的效率。

第一節 三種注意

感受的注意可分爲：集中的，散漫的，混亂的。今分論如下：

一 集中的注意

集中注意的效率

幾時我們的思想釘在一個東西上，不想其他的東西；幾時意識中只有一個對象；幾時你對於心愛的人或物，把全部的認識能力都貫注在上面；幾時你對於閱讀的書籍，聽的講話，觀察的事物，完全理會，確實知道自己真正的在讀，在聽，在觀察，同時排除與此無關的一切：這便是集中注意。

注意好像是認識的燭光，照射在具體的事物上，使人只看到照亮的這一部份，其他全暗，或半明的地方皆置諸不理。

讀書好似走路，當我們向目的地行走，須要採取正確的方向前進，縱然有其他岔路在吸引我們，我們應棄而不顧，一往直前，必如此才能迅速達到目的地，而不大感覺疲倦。同樣，我們讀一本書，或做一件事情，也應完全專心在上面，忘懷自己，忘懷周圍的事物，總之，忘懷其他的一切，若然，我們將獲得驚人的成績，且感不到過度的疲倦。

精神集中地讀書成效大，趣味高，而疲勞與厭煩却極其微小。二者的比例公式爲：

集中注意： $\frac{\text{效率與趣味}}{\text{疲勞與厭煩}} = 100$

我們果能集中注意，不着急，無焦慮的去讀書或從事工作，我們可以工作一連好幾個鐘點。在工作時，每一小時做五分鐘的憩息，使腦子留下一片空白，不想；借面部或眼部的鬆弛法，或做意識感受，或改變一下工作，或做一會兒的運動，即可消除疲勞。這幾種消除疲勞的方法，我們留待後來談。

這樣有條理的腦力工作，可以維持一整天，到夜間安眠一宿，精神即可完全恢復，次日仍可照常工作，甚至經年累月也不會疲勞不支。爲甚麼呢？因爲這是順乎自然的，適合生理和心理正常的發展，不但不摧毀人的智能，反加強人的智能。

不要認爲這樣持續的工作會生厭煩苦惱，反之它將使人精神飽滿，趣味洋溢。亞理斯多德說：「完善的生活常伴隨着愉快。」

認識了集中注意的意義，對天才的解釋可以思過半矣。我們必須相信注意的重要性，才肯努力練習注意集中。

天才是如何養成的？

集中注意對研究工作產生的效力，雖然不是構成天才的唯一要素，但總可以稱之爲主要的原因。爲此我們大膽地給天才寫下一個定義：

天才就是集中注意

或用比例的方式界說：

注意愈集中，天才愈高。

我們只要能改進我們的集中能力，便能增加我們的才能。這是一則很能鼓勵我們的原理。

散漫的太陽光線不能使木柴燃起火來，可是如用放大鏡把光線集中起來，對準焦點，射到乾木上，便能引起熊熊的火焰。同樣，一個不知道注意的讀書人，白費腦力，一無成就；他一旦精神貫注，即能變為大學者，能創造驚人的成績。

能集中注意，不但使人瞭解犀利，即在意志考慮並決定事情的時候，也助人顧慮週詳，當機立斷。因為善於集中注意的人，一遇應決定的事項，他立刻清楚地抓住問題的癥結，看出其中的動機，及完成的方法，遂排除不關重要的情節，毅然下決定性的判斷。換言之，集中注意使人個性穩定，意志堅強持久。

無數的名流學者所以能有偌大的成就，因為他們工作時常是精神貫注的。

拿破崙每當研究一個問題，無論軍事的，政治的，他常是專心一志，精神完全貫注在上面，猶如沒有其他事情做一樣。一件事未經決定，不肯終結，也不從事另一件事，既經決定，再不回頭瞻顧，而能斷然不想其他問題。因此他在思考的時際，忘懷以前的，不管以後