

人格教育叢書

幸福之路

宋 光啓
稚 出版
青 社
發 行
著

中華民國四十九年七月初版
中華民國六十四年四月九版

幸福之路

◀版權所有·翻印必究▶

著者：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
承印者：廣 益 印 書 局
經售處：臺 灣 各 大 書 局
(400)臺中市北屯路286號
定 價： N. T. \$ 20.00

本社新聞局登記證局版臺業字第0084號

B84-49
882

S 0012423

人 格 教 育 叢 書

幸 福 之 路

宋 雅 青 著



S9004713



光 華 出 版 社 發 行

書 贈 生 景 石
年 月 日

CS 15100

人 性 培 養 叢 書

CHARACTER FORMATION SERIES

HOW TO ACHIEVE HAPPINESS

如何 求 得 幸 福

by Rev. Thomas SUNG, CSJB

平 安 社 聖 德 堂 叢 書



目錄

寫在前面的幾句話.....七

第一章 生理、心理、幸福.....九

一 生理影響心理.....一

兩項實用建議：(一)要注意你身體的健康.....(二)要願意有如何心理狀態，先該培植適當的身體狀態

二 心理影響生理.....二〇

實用建議：(一)取締消極思想.....(二)積極領導思想.....(三)積極的思想和情緒是最精巧的整容術.....(四)應當有一個高遠的理想，努力實現它

第二章 想像力的修養.....三一

一 何謂正常想像？.....三一

(一)接近律.....(二)類似律

二 應用的步驟.....四四

(一)生理狀態.....(二)好的心理狀態：我們要樂觀.....要忍耐.....面對生活態度要積極.....結論

第三章

情感與幸福

一 何謂情感

情感種種……(一)兩種變化……(二)主要情感——愛……(三)兩個極端

五四

二

利用情感的技术

第一方法：希望有何種積極的情感，身體要取何種適當的姿態 第二方法：

要好像已擁有所望的積極情感去做事 第三方法：欣賞積極情感的成果，創造積

極情感的氣氛 結論

七四

第四章

記憶鍛鍊，幸福之源

一

選擇值得記錄的影像

(一)要剔除什麼影像呢？拋棄一切消極情感的表現……將加強低級情緒的記

憶驅逐……放棄憂傷的事件……如何驅逐呢？(二)所謂選擇不只指剔除，

也指保存。記憶生活中幸福的時刻……記憶親戚朋友的恩惠……多記為本人

職業需要的知識……要記憶普通知識……應為牢記所信宗教的基本教義

九〇

二

排列選擇的影像

(一)編排初步工作……邏輯次序……(二)用記憶術編排……視覺記憶……

聽覺記憶……以簡代繁

一〇四

三 注意選擇和編排的影響……………一一三

(一)集中注意力……(二)吸引注意力的主觀與客觀條件

四 溫習……………一二〇

結論 附錄：記憶的方法

第五章 幸福與智力修養……………一三〇

一 智力進程……………一三三

初步：觀念的構成……二步：判斷……三步：推理

二 智慧法則……………一四二

第一法則：觀察物質界，要忠於真理 第二法則：估價道德律的要求，也要

忠於真理 第三法則：和人往來要忠於真理 第四法則：處理自己個人的事

要忠於真理

三 如何忠於真理……………一五五

(一)對感官提高警覺……(二)想像一變成妄想，即應予以制止……結論

第六章 意志教育與幸福……………一六四

一 健全思想……………一六六

二 健全情感……………一七九
 (一) 我能夠……………(二) 人的潛力……………(三) 加強積極思想

三 健全的行爲……………一八七
 (一) 快刀斬亂麻……………(二) 把握時機，小處着手……………(三) 持之有恆……………

 (四) 心理操……………(五) 精神戰鬥……………(六) 我只記錄有陽光的時刻……………
結語

寫在前面的幾句話

人生是爲追求幸福，這是大多數的人所公認的。

但是到那裏去追求呢？或在什麼事物上去追求呢？恐怕沒有很多人有一致的意見。

有人去向物質領教，把幸福寄託在財物上；有人去向名譽問津，把聲名顯赫看做最高的幸福；有人視權利爲幸福的關鍵；有人把幸福建在學問上；有人認爲縱情享樂便是幸福；有人……

你有何想法？你有你自己的幸福觀嗎？請你提出你的意見。但你也妨試讀此書，它能指給你一條幸福之路。我們不願對別人指示的幸福途徑多做批評，僅願意強調我們的路子，認爲這是唯一的康莊大道。

我們認爲幸福就在你一身之內，不必外求。達到幸福之路，就是發展你心身的積極力量。本書刻劃的，是反映在兒童面頰上的人生：它是玫瑰色的，健康的，協調的，樂觀的，有興趣的。

本書是一部大衆化的實用心理學，不尚理論的探討，只求實際應用，以說故事的方式，指點給你追求幸福應走的路子。男人，女人，老年人，壯年人，青年人，少年人，已婚，未

婚或正在談戀愛的人，皆能從本書裏面看清楚自己幸福的里程碑，並能找出自己應努力的方向。

德瑪來 (Marcel-Marie Desmarais) 著的「幸福，尚未被人認識」是本書的主要參考資料，該書出版達十餘萬冊，頗能引人入勝，因不敢掠前人之美，謹在此鄭重聲明並表謝忱。

我們開卷便列了一個詳細的目錄，不是無用意的。當本書脫稿之後，重閱一遍，覺得裏面的繁複標題，固然有助於閱讀的興趣，但同時失却重心亦所難免，因想在書末加寫一篇大綱，把全書概括的敘述一下。然而，又一想，這樣等於畫蛇添足，實在沒有必要。但總認為應彌補這種散漫的缺失，遂決定列一個詳細的目錄。正因為如此，目錄並不包括書內的一切題目，僅以供給你一個全書的綱領，及每章的重心為目的。

因著者才力的不足，書內一定有不少錯誤，或應商榷的地方，謹以最誠懇的心情，請你不吝賜教。

最後，恭祝你獲得真的幸福，並請求你把這幸福傳給別人，指給別人這條「幸福之路」。

第一章 生理、心理、幸福

新奇的心理測驗

一天，一座大公司的經理要雇用一個秘書，請來一位心理測驗專家，替他甄選合適的人選。

接受心理測驗的共有三位小姐。這位心理學家的技術有點特別，他只提出了一個最簡單的問題。

——小姐，請你立刻告訴我二加二等於什麼數字？

第一個小姐好像一個小學生，很天真的答道：

——二加二等於四，先生。

第二個笑着寫道：

——二加二可能是廿二，

第三個說道：

——可能是四，也可能做廿二。

測驗完畢，心理學家馬上向身旁的經理報告：

——請聽我的結論：第一個小姐的答案天真，表現直爽誠實的精神。第二位的答案明智，反映能應變，她的直接反應具備機警的精神。第三位是一個懷疑派。經理先生這三位你選用那一位呢？

——就錄用這金髮碧眼的小學生吧！

我們一開始寫這本書，便先敘述了這件故事，讀者也許莫名其妙。是的，我們多次想去請教最新的心理學家，分析我們的心理情況，指導我們生活的途徑，使我們獲得幸福之路。我們貢獻給您這幾章書，你拿去讀了，並實行起來，您就會成爲幸福的人。

心身一元論

第一章討論生理與心理的關係，這是一個哲學問題，亞里斯多德，聖多瑪·亞奎那曾提出研究，伯拉圖，笛卡兒也都響應。他們共同的結論：身心是一元的，換言之，靈魂與肉體不是湊合到一起的兩個平行的生命。過去好多人把身比爲馬，心比做騎士，心身是兩個不同的物體，這是不大恰當的。人的心身結合非常密切，二者共同構成一個「我」。所以凡是刺激肉體的，必定直接刺激靈魂，反之亦然。能讓靈魂採取行動，必然能使肉體採取同類的動

作，反之亦然。總之，生理影響心理，心理也影響生理。我們拋開哲理不談，單從心理生理方面着手。

一 生理影響心理

一切心靈的動作，意識作用無不受腦現象的限制，腦的活動要受神經現象支配，神經現象要因生理現象而轉變，生理現象則直接受外界的影響。

這種連繫好像一根鐵鏈，牽一環而動全鏈，因果之產生非常的正確。一個鏈的價值，在於每個環的堅固與否，一個環脫節，全鏈就失掉作用，同樣，外界與意識連繫的媒介一旦衰弱或破碎了，意識的正常作用也會隨之錯誤。

我們舉兩個日常生活中的例子，來說明這基本原理。

生理的影響

一個十字街頭，交通管制的燈光向着南北街換了紅色，東西大街的車開始通行，偏偏自南往北一輛轎車馳來，闖下了車禍。

路警抓到轎車車夫，提出控訟。開庭辯論很簡單，車夫不顧紅燈指示，強行過街，當負

禍事責任。但車夫指天發誓道：「我過街時的管制燈確實是綠色，可以自由通行的。」路警和其他證人一致肯定被告過路時是紅燈。

律師忽然聯想到一個問題，建議讓被告受醫生檢查。

醫生檢查的結果：車夫神經系統正常，腦及智力皆充份發展。但他的眼却有毛病，患了色盲，分辨不出紅綠的差別。

所以這次事件是視力錯亂招致的，眼目與外界接觸產生了錯覺，意識及判斷也隨之產生錯的判斷，行動上違犯了交通規則，闖下車禍。

另一個例子。

一位青年男子，身體很健康，平素很和氣，忽然脾氣古怪起來，每當清早起身，煩悶暴躁，四週一切皆碍事，人人都不順他的眼，爲了些微小事便和太太兒子吵鬧責罵，但是當他恢復正常的時際，非常懊悔。一天夜晚，他神志清醒，向太太道歉說：「請原諒我的魯莽，有時我真像一個野獸，特別是早上，我不自主，有一種力量控制着我，催動我，要我破壞一切，懊惱一切。唉！太太寬容我吧！」他太太自然很同情他，覺得他實在可憐，勸他去請教醫生。

他去見醫生，醫生檢查出他患了膽囊石淋症，需要住醫院動手術。割治完畢，在醫院休

養一些時候，他完全恢復了。他雨過天晴，神清氣爽，再不發暴躁，因此家庭裏又充滿了和平的空氣。

生理疾病造成了心理的失常。疾病消失，一切恢復正常。

上面兩個例子足夠闡明如下的真理：心理的正常狀態繫於生理的正常。我們的身體機能，五官有正常的運用，便是我們活力的富源。

神經系統的影響

同樣是醫學上的故事。一位知識才力頗負盛名的律師，猝然患了神經錯亂病，一切學問皆喪失了，他太太照顧他好像一個小孩一樣，醫生們費盡心力，想治好他，終於查出了病源：他的兩個脊椎骨錯了位置，緊緊壓住骨髓。試作的一種巧妙的手術成功了，病人重獲學識，繼續執行他律師的職務。

這是什麼緣故呢？因為神經系統的錯亂，一切機能的動作達不到意識領域。一切外界的刺激進入心理組織時，受到阻撓，消弱了，變了質，自然不能引起適當的反應。鐵鏈的一環破碎了，全鏈作廢，妥善修理之後，整個鏈子才能應用。

腦的影響

你也許參觀過瘋人院，那裏的人個個身肥體壯，不像病人，但都患着嚴重的病症：他們的腦子出了毛病，他們生活僅僅像樹木的發展，像禽獸的感覺，而人的精神生活却喪失殆盡。這是因爲外界的事物進不到心理機構裏，或在進入心理機構的途中走了樣；外界景像由感覺，由神經輸送進到腦內的過程中，混亂了，變動了。比如一個電報，拍的時候非常正確，拍出去經過各報局的轉撥，及達到最後一站，接電報人把它投入字紙簍，或譯報員胡譯一通，結果，受電報人不是接不到電報，就是收到一份無意義的電報。腦部受傷的情形就是這樣。

腦的受傷損種類很多，梅毒，酒精皆是，往往是慢性，急性的也不少見。

一個大家閨秀自幼受良好教育，度着非常聖善的生活。但是一夜的狂妄，陷入無可挽救的悲慘境地。爲什麼緣故呢？

緣故很簡單，她那天參加了一個酒會，無節制地豪飲一次，二次，三次，把大杯烈性酒一飲而盡，於是她的腦子亂了，喪失了辨別力，任憑壞人擺佈，失了貞操。

兩項實用建議

我們將以上談的生理影響心理總結一下，提出兩個實際應用的結論。

(一) 要注意你身體的健康

誰願意保持心理的正常，應當遵守生理衛生律，作適當的犧牲，飲食不可過度，要有足夠的睡眠時間，盡可能呼吸新鮮空氣，做一些身體運動。

適當運動

特別對運動一項，絕非枉費時間，你要說：「這種建議，清閒人可以採納，像我這樣忙，每刻都分配給工作了，那裏去找閒空去運動？那是爲有閒階級的！」

事實不是如此，你聽我說，你忙能忙過天主教已故教宗比約第十二世嗎？你能比美國總統艾森豪更忙嗎？但是二位大人物每天要保留相當的時間做這類的事。教宗每天下午在梵蒂岡花園裏做一點半鐘的散步，有時還要玩一玩小鳥。艾森豪的每週例假是不可缺的，他玩高爾夫球的照像，你必在報紙上見到了。這二人時間的寶貴，他們重視時間絕無疑問，但是他

