

書叢小華精書西

力精的富豐

譯 節 模 徐

★養修·理心★



行發社風西海上



豐富的精力 徐模

書名 *Two Lifetimes in One*

原著者 Marie Reynon Ray

出版者 美國 Bobbs-Merrill Co.

出版年份 一九二八年

世俗給勤工耐勞，不覺疲乏這一類人的評語是「精力逾常人」。這是十分謬誤的見解，一個正常的健康的人絕不應當有疲乏的現象，無論他工作得如何辛苦，無論他在中年或老年。

許多被疲乏所困累的人都有脫身乏術之感。其實他們都握着一柄解放疲乏的桎梏的鑰匙而不自覺。用這鑰匙他們能開放一個滿貯精力的大寶庫，然後可以取之不盡，用之不竭。——原著者

我曾跟一位未遇到過的商業鉅子有過一次約會。我被約在一間大飯店的穿堂裏等候他。他該是衣冠整齊服飾富麗的。

我等過預定的時間十五分鐘，就打電話問他的書記。

『你難道沒有看見一個人奔過穿堂嗎？』她說，『——一個瘦長的，不穿大衣的？沒有？他是不會停步的，——他只是奔跑而過。可惜得很。要不要另訂時間呢？』

這是我被介紹給譚喬 (Joseph P. Day) 的經過。他是一個擁有真正鉅量財產的大商人，四十餘年來他比任何人賺過更多的金錢。他這種成就完全是由於他具有曠世無匹的精力；他從不因困難而停止奮鬥，他幾乎很少有休息的時候。

譚喬難得步行，他老是奔跑。他從不穿一件大衣或帶一頂雨傘，因為它們減低他的速度。他能穿過百老匯街心，閃避來往如梭的車輛，比一輛汽車還要迅捷。他能立的時候從來不坐，能走的時候從來不立，能奔的時候從來不走。

當他站着跟一羣人談話時，你準會想他是在做健身運動。他不時揮舞着手臂，時而拍拍他們的背，時而撫弄他的頭髮，時而跳上跳下作着一種戰鬥式的舞蹈。假使他在逼不得已必須坐下的時候，他至少也要操練他濃黑的眉毛，一上一下地活動着。

在精神方面，他更活躍了。他在枕邊常備着一盞燈，一本拍紙簿和一支鉛筆。他在睡夢中常常會被許多意念所觸動；於是他立刻覺醒，把那些意思記載下來，讓一片片紙飛到地板上去，然後再重入夢鄉。到第二天早上，他的臥室中就像下過一次大雪。他已是六十四歲的高齡了呢。

他自己也會告訴你，這種永不鬆弛的精力就是他成功的惟一因素。

你可以隨意舉出一大串歷史上最偉大的軍事家，文學家，藝術家，政治家，理財家，探險家的名字，考究他們的事蹟，結果故事如出一轍，就是他們在青年時有豐富的精力，在老年時依舊有豐富的精力。

這種豐富的精力的泉源究竟是甚麼呢？這班人並不見得有比我們強健的身體，甚至還是病夫，那麼爲甚麼我們不能貯蓄這種豐富的精力呢？

單有優等的智力，沒有雄厚的精力，這種人的成就是有限的。只有中等的智力，但却有雄厚的精力，他成功的機會所在皆是。既有優等的智力，又有雄厚的精力，這人簡直是無所不可爲了。

*

*

*

據心理學家告訴我們，這種豐富的精力其實是並不希罕的，我們每一個人幾乎都具有偉大的精力泉源，不過我們大多不知道把蘊積着的精力全部盡量的發揮出去吧了。歷史上的偉人就是喜歡到處用他們的全力去應付一切，他們並不見得因此而精疲力盡。世人在習慣上只利用他們實在所有力量的一部份，而這點差異有時適足以成爲一個人成敗利鈍的關鍵。

但是你要常常感到困倦乏力呀！疲乏像是一種毒素，滲透了你的全身。每天

晚上你拖着沉重的脚步，像拖着一副粗大的鍊球似的踱回家來，一到家就向床上一躺，簡直甚麼也不知道，甚麼也不希望去做。

疲乏的原因你懂得十分清楚，就是工作得過度辛苦了。醫治的方法呢，也是簡單明顯的，就是休息。他們都這樣說：給你長時間好好的休息，有寬裕的經濟能力，再找個不太繁重的職業，問題就完全解決啦。

這種普遍的解說看來多麼入情入理，但其實是完全錯誤的。正因為工作得太努力，你就不覺得疲乏了；也正因為你能用盡每一點滴的精力，你就不會疲乏了。休息決不能醫治你的疲乏；一種寫意的職業更不能醫治你的疲乏；甚至全世界所有的閒暇和金錢也不能醫治你的疲乏。有許多人雖然具備了這三個條件，他們反比你更覺得疲乏。相反的，另有許多人，三個條件中沒有一個是具備的，却始終不會知道疲乏是怎樣一會事。

綜之，工作並不是疲乏的原因，休息更不是疲乏的療法，不是醫治疲乏的一

個實例：

亨利先生是一家大公司的總裁。這家公司完全是他赤手空拳艱難締造成功的。他每天工作十多小時，只有在假期中纔會感到疲乏。他一生不罹疾病，除了專心營業外不問一切外事，在六十歲時，因不堪家屬的逼迫，（他們認爲他再這樣的辛苦下去無異自殺），他終於退休了。

三星期之後，他突然有了神經衰弱症，十分鐘的走路使他精疲力盡；十五分鐘的讀書使他疲憊不堪；一方塊肉使他消化不良；一點點鬧聲使他心緒紊亂。

後來嚴重的症狀總算是過去了，但是他變得更容易疲乏，如是者兩年，疲乏依舊籠罩他的全身。他的家屬，他的醫生，甚至連他本人都深深地相信，他處於這種虛弱的危境已有許多年了，倘使他兩年前再不及時引退，必將積勞而死無疑。但是一個年輕的醫生獨持異見，他以爲休息對亨利先生並不見得有甚麼好處。他在一生中是一個身經百戰的鬥爭者，他已成爲一個有資望有名聲的人物。

突然之間，一切歸於烏有，於是立刻全身呈現崩潰。這其間難道不可以尋出一點線索來嗎？

於是他去跟亨利先生閒談，談到藝術，農業，戰爭，政治，讀書……最後他終於觸着了一根感應的弦子——少年的墮落問題。亨利先生在幼年時也曾一度墮落，後來發憤努力，終於達到了成功的地位。年輕的醫生當時就乘機慫恿他：何不推己及人，辦些救濟墮落少年的事業呢？

老人立刻雄心勃勃，精神抖擻起來。等不到明天，他立刻就命令預備車子。他當即擬定工作的程序，當即開始進行工作。

從那天起，疲乏就不再降臨到他身上了。他每天忙碌八九小時，出入於法院，學校，感化院，集中營，監獄，辦理救濟墮落青年的事業。於是，他又有事做了，他又成有用之材了，他又身居要職了，他又是一個成功的大人物了。

這種疲乏的病態來去得多麼突兀！你能尋出它的蹤跡嗎？於此，我們要鄭重

的介紹一門新興的科學——精神病學（Psychiatry）。只有這門新的科學才能透澈的知道其中的底蘊；而上述年輕的醫生就是精神病學家的代表。

對於疲乏，生理學和醫生苦心研究已達十年之久，但是醫生處方依舊是休息和改換生活方式這一套，而且成績實在太不夠差強人意。這個疲乏的世界看來毫無改良，疲乏的程度比從前有過之無不及。

這門新的科學所下的診斷就大不相同。他認為一個疲乏的世界是一個患病的世界，並不是工作過度的世界。要醫治疲乏，第一先要認清疲乏完全是一種精神上的毛病。它的反應雖然表現在肉體，但它的病源並不在肉體上。

這門新科學不僅幫助你怎樣去找出你的疲乏的癥結，不僅幫助你迅速地，簡易地，永久地解決這種困難，它還要使你並不因『不覺疲倦』而躊躇滿志，它要使你更進一步去謀取豐富飽滿的精力，藉此你便可以大有作爲了。

你所有的精力正像一個力量雄偉的大瀑布，但是它被一道不可捉摸的堤壩所

阻塞住了。要是你有一天能覺察，而把它除去，那麼這一股奔放的力量將會使你驚駭不置的。你自以為你的精力太薄弱，這是完全錯誤的，你的精力實在是太豐富了啊！

現在讓我們來看精神病學的解釋：我們的精神怎樣會使我們覺得疲乏呢？

*

*

*

我們都知道，我們的心理是由意識和下意識兩部份構成的。它們兩個永遠是一對死冤家。它們的希望和目的往往是尖銳地互相對立的。在我們的內心，可說沒有一天沒有它們大大小小的衝突；這種衝突絕對沒有終結的一天，而且是我們自身所不能覺到的。

健康人十分之九的疲乏，都是心理上的因素所引起的。其中有許多屬於意識方面，也有許多屬於下意識方面。屬於意識方面的，可以使一個人疲乏的原因，例如：他的工作太單調；他被上司所驅迫，他的工作環境不宜於他的身體；他不

能跟同事和洽；他在家裏得不到真正的休息；他憂愁他的飯碗不保，生計困難等等。歸併起來可以焦灼不安代表之。

屬於下意識方面的：壓根兒他不高興工作；他實在需要疲乏以作失敗時的藉口；他希望贏得他人的同情；他怨恨一種被迫去做的工作，他有某種自卑的心理，他恨他的妻，因而不願意去扶持她及她的孩子等等。歸併起來也可以得到一個基本的原因，就是內心的衝突。

前一類的原因都是自己可以知道得清清楚楚的，一個常被經濟困難所累的人最能體會得到其中的奧秘，就是使他疲乏的正是這種種的焦灼不安，並不是過度工作。倘使你能覺悟到這一點，你的問題其實已解決一半了。

至於後一類的原因，比較不容易找出來，譬如上述那位老先生，倘若他自己發現他的病源是潛藏在下意識心理中，而由百無聊賴的心情所造成的下等錯綜，那麼他立刻就可以恢復工作，疲乏也就可以立刻不藥自愈了。

但要發現這種潛伏的原因並不是完全不可能的。如果你誠心希求使你的生活趨於美滿，而能實事求是地盡力探求其中的困難，結果必能如願以償。當然你應需要相當的幫助，這裏我們願替你指出幾個最重要的原因，使你更容易認清使你疲乏的敵人。

*

*

*

哈佛大學的『疲乏試驗師』研究疲乏問題已達十年之久，最近據研究各廠工人疲乏的結果，他們發表報告的結論是：『過去一向稱做疲乏的現象，其實還是稱它厭倦爲宜。厭倦使工人工作的效率漸漸減低了。』

近代工作愈趨機械化，工人的體力消耗愈少，但疲乏的情形更見增多。爲甚麼呢？這一定是因爲工作愈來愈單調，愈來愈使人煩悶厭倦的緣故。結果，每天工作完畢後，工作者混身的精力並沒有絲毫減少，而對工作的滿腔熱望却漸漸的消失了。

你或者以為厭倦決不能使人疲乏吧。但是事實上有許多女人因對家務厭倦而失明了；也有許多因對丈夫厭倦而跛足了；更有許多因對婆婆厭倦而癱瘓了。諸如此類在精神病學家的醫案中司空見慣，並不足引以為奇。

從精神上的痛苦轉化到肉體上的痛苦，在我們的生活中是再簡單再普遍沒有常事了。疲乏不過是其中最簡單的一種。據最近的統計，世間成千成萬的病人中至少有一半以上，他們的疾病是起源於精神方面的。

現在讓我們判決『厭倦』是我們的第一名公

*

*

*

一個苛嚴的上司可以使下屬的職員戰戰兢兢，不敢反抗，忍氣吞聲，只能咒罵，因而發生一種自卑自憐的心情；結果便是疲乏。在美國東部一家廣告公司的某一部分辦公室中，就有一個現成的好例子，但故事的重心還是在這位『閻王』升職他調之後。他的職位由公司當局選出他屬下之一接任。這傢伙經過虐政下多

年的靡折，差不多已要陷入神經衰弱的病態了，但經此陞遷，他的病態完全消失了。他的性情完全改變過來。他連星期六星期日也全日工作；他的屬下迫不得已也跟他一同起勁，結果虐政反而變本加厲。

值得注意的變化就是『現在』他變得絕不疲乏了。此後八年之中，他從未請過一次假。他的精力日見健旺，薪金步步增高，權勢逐漸擴張，最後他榮任了總裁之職。

在升職之前，使他疲乏的是一種怨恨，自卑，妒羨的情緒，這種情緒使多數權小職卑者的精神和力量受到大大的打擊。但在升職之後，這種情緒就完全被興趣，野心，責任心，和一種自尊自大心所取代了，於是疲乏就消滅於無形，但他的屬下依然故我，徒增感慨。

第二名公敵——自卑的心理。

*

*

*

愛因斯坦能沉思一整天而不覺得疲倦。鐵爾頓 (Tilden) 能玩一整天的網球而只感到一點點的疲倦。但是沒有一個人能在恐怖中過一整天，或憂慮一整天而不疲憊欲死的。

『我們恐懼，不是單在心裏恐懼，也不是單在腦中恐懼，也不是單在內臟恐懼。』精神病學家克拉爾 (Chilc) 博士說：『恐怖的影響遠達於身體的每一個器官和每一部組織。一個人決不能理智地恐懼，也決不能心平氣和地恐懼，他必須用全部組織去應付恐懼。』杜僕斯 (Dubois) 也說：『恐懼是一種情緒，比任何劇烈勞心或勞力的工作更容易使人疲乏。』

恐懼與憂慮——這是我們的第三名公敵。

*

*

*

躊躇不決是招致疲乏的另一種劇烈的毒素，有許多人無鉅細總躊躇不決，結果葬送在懷疑，猶豫，顧慮之中。

第四名公敵——躊躇不決。

*

*

*

威廉詹姆士 (William James) 將一般人分成兩類——軟心腸的和硬心腸的。在目前這個世界上，硬心腸比較對自己有利，軟心腸常常使人麻煩。最理想的人就是以硬心腸對付自己，而以軟心腸對付他人；但是所謂對己的硬心腸當然也不是說要像鑽石那般無情。

軟心腸的人多情善感。他們的感受快樂並沒有感受悲哀那麼靈敏，因此容易流入悲傷，憂慮，痛苦，沮喪，自譴等精神病。有時甚至好的情感過份了也是有害無益的，過份的慈悲憐憫可以變成優柔寡斷，過份的謙遜客氣也可以變成自貶身價。總之，不論是好是壞，疲乏的後果是無可避免的。

第五名公敵——神經過敏或者過度感情性。

*

*

*

還有一種疲乏的原因是杜僕斯博士替我們指出的，他一生與神經衰弱的病人爲伍，結果發現『這種病人差不多都不能將自己適應於生活的環境，都不能以他們的堅忍力和勇氣去支持他們在人海中的升降浮沉，雖然他們在其他方面有很好的賦與，或使人羨慕的品性，但是他們都缺乏一種生存鬥爭所必需的堅忍性。』

杜僕斯將這種缺乏堅忍力的性格名之曰怯懦。怯懦漸漸地能破壞整個的人性，最後發展成十足的神經衰弱，或神經病。於是肉體方面的種種疾病痛苦就應運而生，甚至於變成盲目或者癱瘓。

因此我們的第六名公敵是『怯懦』。

*

*

*

精神究竟怎樣造成肉體的痛苦，一直是個人生的大啞謎。未開化的野人知道怎樣用針刺他們仇敵的偶像，有時真的可以置他於死地。巫覡知道怎樣安置一個神龕可以使跛足復行，瞽目重明。近代的醫生也知道怎樣用暗示的方法往往可以