

飞燕丛刊

第三期

777

個性修養



第一輯 自我修養

從失敗中獲取利益

戴敦復

世間如果有甚麼可使生活成功的簡單因素，那就是從失敗中吸取實利的能力。我們知道一個人事業成功，全是因為他能夠分析失敗，並且在他下次的奮鬥中藉此獲得實際的利益。但假如你將失敗（defeat）和一敗塗地（failure）的意義誤認了，那麼你就真正的被注定着一敗塗地的了。因為並非是失敗使你跌倒的，而是因為你自己不明白失敗乃達到成功之途的激勵者和嚮導者啊！

失敗是沒有甚麼難為情的。牠是在每一個要想達到目的的人的生活中例有的偶發事件。但失敗的確是個可怕的損失，除非你毫無羞恥地面對着牠，並且分析牠，學習牠，而找出失敗的原因。

假如你視失敗為一個友誼地供給你跑馬場秘密消息者的啓示，那麼這會使你

消除掉煩悶和憂慮了。而且這種分析你自己內在的失敗原因的程序是極有趣而又極有益的。

換一句話說，失敗是成功之母。一個名叫吉姆保爾（Hiram Kimball）的中年新英格蘭人，繼承了他叔父已開設了有二十餘年的書肆。因要現代化和擴大營業的野心在燃燒着，故而他租借了一間新房子，放進了一筆大資本，擴大宣傳，但過了兩三年，吉姆保爾破產了。

這一次失敗使吉姆保爾得到直接批發書籍的經驗。他把失敗置諸腦後，努力工作，他在一條往來必經的公路上親手建造起一所小屋，而且將他的舊書普遍地放置在引人注目的地方。結果真是意想不到的。吉姆保爾知道過路行人很喜歡買舊書。在三個季節中，他賺得二倍於他所蝕掉的錢。他的失敗給他滿意的成功。

失敗使我們準備到成功之境。失敗使我們要求成功的慾望更為堅強。假如你讓一個嬰兒握住一條繩，然後試把那條繩拖去，那嬰兒是會更緊更緊的抓住牠

的，非至他全身力量用盡永不放手。這種同樣的反應會在你每次的失敗後給你一個更新而又更大的力量。如果你利用這失敗所給予你的力量，那麼你就能藉此以得到更大的成功。

你分析了一次失敗之後，就會看到一種特別的新阻礙。這種幻想的，可怖的，卑劣的惡魔常常喜歡在你下次努力中攔住你的，因此你必須沉着地，鎮靜地避開牠。

我認識一個人，他因為失戀而感到苦痛。這苦痛的經驗控制了他的整個生命，使他有一種怕懼女人的感覺。當女人們走近他時，這種感覺就表現了出來了——他馬上跑開。除他自己而外，人家都覺得他這種舉動是很可笑的。但在他自己這的確是痛苦的。他既然是被不幸所打擊，遭遇着戀愛的失敗，那麼何不仔細地分析他失敗的真原因，而在未來的關係中獲取利益呢！

有許多人因為失掉了他們的工作，而怕再去要求工作；有許多人因為當他們

要求擢升時受到拒絕，以後就不敢對經理講話；母親們因為他們的孩子幾乎溺死而不許他孩子到水裏去學習游泳。在你沒有任何失敗的恐懼時，這一切的舉動是使你覺得很可笑的。但一旦你親身遇到時，你也會同樣無理由地躲避你自己的失敗的。

一般人嘗試用各種方法來掩蔽這種不幸的遭遇。最簡單的計策就是告訴你自已說你並未失敗，事實上，當你已完完全全被挫折了時，正是你獲取更滿意成績的良好機會。我認得一個人，他不斷地告訴他自己和他的朋友說他即將被擢升了，藉此以保持他的自信力，他在下意識並不愚蠢的；他很知道在他現任的地位中，他已經沒有再向上進展的希望了。他雖用種種可憐的嘗試以圖掩飾失敗，但實際上對自己已經失却了信心了。

有許多人在他們身上所玩的別一種計策就是要『忘却』掉他們的失敗。假使在心理學上可以消滅掉不愉快記憶的話，那麼這種方法或許是有價值的。可是這

是不可能的，你只能抑制記憶，拋擲開一切易於動情的毒質，恐懼，衰弱，恨惡和反社會的感覺。但結果他們不特會精神失常，抑且會體弱多病的。而且，日子過得久了的時候，這一種複雜的意志將完全毀滅了你的自信心。

所以你應該想法子由失敗中獲取利益，不怕任何挫折和阻礙，努力向你的目標邁步前進。

(William Moulton Marston原著)

克服自卑心理

陳哲生

這是一篇論下等錯綜（自卑心理）的文章。作者論自卑心理是怎麼造成的；有自卑

心理的人怎樣掩飾這種心理，敘述極爲透闢，見解亦多獨到處。他以爲人有缺點不要

緊，有的缺點是可以克服的。你有缺點嗎？你能克服你的缺點嗎？——譯者

每個人涉生處世，都有兩種感覺，一種是自卑自蔑的感覺，一種是自大自傲的感覺。他一方面不斷地染上自卑感。他被他的父母庇蔭，他們遇事幫助他，不讓他去與環境奮鬥。沒有他們的幫助，他甚至不能跨過一道門啊，——他還沒有門上的把手那樣高，——他只有站在那兒號叫，一直等到有人來幫他。

有些事他費了九牛二虎之力才做成，他經過不斷的努力，仍是失敗，但是成年人却毫不費力地做成了。這叫他怎麼不感到孱弱，感到不如人呢？

另一方面，兒童自我觀念很重，極端自私，覺得自己了不起。在他看來，他比世上一切東西都重要。他沒有眼光，沒有人生經驗，沒有判斷自己的能力，極想駕馭別人，（他覺得實在能駕馭他父母或旁的甚麼人，）這樣，他自然地就發展了他的自大感。

在這種發展的過程中，這兩種矛盾而強烈的感覺互相調和，鎔化，而成一種正常狀態。這中間，他們認識了自己的能力，自己的缺陷，他的能力與缺陷兩者互相補償而得到平衡。這種平衡，表示情感的成熟，理智的健全，——總之，清醒而不糊塗。

有很多人沒有得到這種平衡，他們偏向一方面，因之成為心理錯綜的犧牲者。所謂錯綜者，不過是染上情感色彩的一些相聯繫的觀念。因為有這種情感的情調，便有把一些原來無關的東西拉攏混合在一起的趨勢。

一個人發展他的自大自傲的心理，是因為他聰明，發覺他做事，能比與他交

往的人們做得更好；人家拚死命幹的事，他做起來，易如反掌。但是，這種自大心理，無論怎樣，大半總是一種幼稚病。天才不把他的能力估價得太低，可是，他閱世甚深，眼光遠大，知道世上有很多有能力的人，知道他們中連透澈了解日常生活智慧都沒有。

的確，越是偉大的人，越是虛懷若谷，這可在科學界的偉人中，普遍的看出來。

下等錯綜這名辭或者比較普通，人們也聽慣了。下等錯綜這觀念，遠在伊索（Aesop）時就有了，並不是甚麼新鮮東西。不過近年來，更普遍罷了。一個學生想，他在大學的失敗，可充分的拿這樣油舌滑嘴的話來解辯：『我有一種看不起自己的心理啊！』

上面已經說過，下等錯綜在孩提時代已很自然的打好基礎，而且每個人涉世時都有一種所謂正常的下等錯綜，這種正常下等錯綜正是一個人成功的秘訣。他

要去做完某種事情，因為他認清了那事情並未做完；他對他自己知識的缺乏覺得不滿足。

如果愛因斯坦懂了牛頓的重力作用以後便覺滿意，他就不會再去努力了。他一定像釋伽佛站在菩提樹下，說：『一切我都懂了，』洋洋自得地，把這點點知識，傳授弟子，度其餘年。

他之所以繼續工作研究，正是因為他不滿意，覺得自己不懂。所以恰當地說起來，這種正常的下等錯綜，是一個人有所創造的推動力。

可是下等錯綜這名辭常常是指反常的精神病態。這種病態使患者貶抑自己，遇事虛怯不堪，斤斤於人家對他的贊譽，抱着一種對人玩蔑不恭的態度。

這些大半又是稚氣的態度。因為他遭遇着種種成年人的困難，於是造出多少有點組織的，關於自己在世上的地位的一些念頭來。

下等錯綜可由個人的困難，某種身體的殘廢而發生；可由週遭惡劣的環境而

產生；有時兩種成分都有。

假使一位小姐太不能吸引人，她便很容易發展自卑的心理。有時因為她父母離了婚，也會養成這種自卑心理。因為她覺得自己不及旁的姑娘，她覺得自己缺少甚麼東西，這些東西，別的姑娘在他們快樂的家庭生活中是具備的。

一個男孩子，從小跛足，長大時受盡了嘲笑和侮辱，這傢伙也有同樣的自卑心理。但是他這種自卑心理的產生，却是因為他的父母使他感到失敗，發覺他沒有他哥哥所具的數學天才，老把這門功課的低分數帶回家來。

我們很難尋出下等錯綜究竟是何時開始的。下等錯綜一旦產生，便使患者感到恍惚不安。同時生理上發生某種反應，想設法把這種感覺驅逐出境——設法使自己舒服一點。

如果他不能用有用的，自覺的方法把這種感覺驅除掉，他便會下意識地找出些方法來緩和這種局勢。他可把腦子所想的事情整個壓抑住，使他不再惹起他的

注意。他可以做些無意義的小兒勾當，叫人知道他兒時的生活是多麼的快樂，叫人們不覺得他能有所成就。他可以大做其白日夢，憑空造出一些空幻的世界，任他來統治，他同時可在這世界中挑選一個美艷娟好的電影明星做皇后。

然而患下等錯綜的人，可用補償的辦法解除自己的痛苦——那就是使自己的神經緊張，由這種神經緊張的結果，可使他覺得自己是非凡的人物，可以使他忘掉自己的自卑心理。

這種『補償下等錯綜的方法』是傳統的。方法繁多，式樣亦各有不同。至於他要無意識的選用那一種，要看他的個性與他的背景而定。最爲一般人所熟知的，有以下八種：

(一) 虛張聲勢

暴躁漢及大言不慚的人，不容人不懷疑他有掩蓋自卑心理之嫌。試驗方法如下：以他自命勝人一等的東西，向他挑釁。如有某甲告訴你，說他的歌喉響亮，

你要他在大庭廣衆中表演。他一定馬上告訴你，他身體有點發冷，或者說他需要他自己的親信隨員。還有一種習見的人，常常誇張自己『性的威力，』這種人說不定實際上便是一位陽萎的先生。

(二) 沉思

這比剛才所談的虛張聲勢類要高明一點，比方，王先生是一個預言家，他常常說，某某事情行將發生，而且硬說你很重視他告訴你的話。『請把我的話記下來，』比『我將這件事告訴你，』在他看來要親熱得多——而且很常用。談將來的事情，來逃避現實。他用極嚴肅的態度，吸引旁觀者注意他的問題——並特地提醒他們，警告他們——美國第一任共產黨徒大總統要在一九四八年登台。他曉得在這十年中，人人會忘却他，但他却圖得了一時的快樂。

潘先生是一位『發明家』，他不信任專利特許局的一切，因為他們時常不把專利金給他，但是他依然是那麼鬼鬼祟祟的。他那麼相信你，可是他還是不肯將

工作告訴你，因為那可以危及他的生命啊！這至少是偷懶人最妙的口實。

這類的人想拿騙人的外表去掩蓋自己的自卑心理。

（三）比下有餘

如果一個人有自卑的心理，他可以找到一個他認為還不及他的人，同這個人來較長量短，於是便覺得自己是一表人物了。很多種族的偏見，都發源於此。『深黃色』的黑人，普通看不起黑人與白人的混血種，混血種又覺得比貨真價實的黑人強。在美洲的猶太人中，地中海那一支的猶太人，看不起德國的猶太人，又不願承認與俄國的猶太人同等。

（四）改善他人的生活

這類人想拯救別人脫離罪惡的淵藪，不禁覺得自己比這批他所救拔的可憐蟲要強得多。當他凝視着一個醉漢時，這位『講道德』的先生說：『看在上帝面上，你到他那兒去吧，』但是他腦海中又不禁不知不覺的閃躍着：『無論怎樣，

『不要到他那兒去啊』這一句話。

還有，一般心理學家都以爲：凡是表現對人生某種缺點極端厭惡的人，他自已便有走向那缺點的趨勢。他想改善別人的熱忱，可以減少憂慮自己的短處，因而使他自已過着比較自在的生活。

(五) 矯造理由

這是將一件不合意的事文飾起來，使它惹人注目。這是精神生活中一個司空見慣的事。已故老莫干有一次說過：『一個人隨便做甚麼事，總有兩個理由；一是矯造的理由，一是真正的理由。』矯造是特用來補償下等錯綜的。

翁先生怕結婚，怕生活，怕女性，怕他自己。他自然不願承認這些無端的恐懼，甚至對自己也不肯承認。他不願承認說，沒有女人能打動他；他不願承認：如果有女人『能』勾引他，他定能把她弄到手。他總是謳歌婚姻，說婚姻是一個人的終身大事，不能不慎重，他結婚時，不要弄出錯來；在沒有找到一個適合的