

心理改造叢書之一

情緒操縱法

張雪帆編譯



第一篇 使你身心安樂的種種法門

一 快樂獲得法

曾經有許多人這樣問過我：

——有沒有快樂的藝術？

要回答這個問題，先要分析問者的意思是怎樣的？假使他是問的一種確實的具體的藝術，好像是畫兩幅畫，製造一輛汽車，或者是指的一種最普通的技能，好像能夠寫字與製廣告似的；那末，我可以乾脆地答復說：

——快樂沒有藝術！

假使問者的意思，是指的一種普通的藝術，好像能夠賺錢，能夠教訓人，能夠有縝密周詳的組織才具，那末，我的回答也要稍微變換一些口吻，我說：

——快樂或者是一種藝術！

再一個假使，問者的意思是指的一種廣義的藝術，好像是與人接交的技術，思考正確的技術，高尚生活的技能……等等；那末，我的答案也是完全肯定了：

——快樂自然是一種藝術！

這裏，應該糾正一般人的錯誤見解：他們以為做一個「藝術家」的起碼條件，必須要能夠藉着一種藝術而生活！其實，一個真正的「藝術家」，不一定要依賴着「藝術」而「生活」；而是要使他的「生活」能夠作為「藝術生活」的好榜樣！所以，這種的藝術，是不論那一個人都可以實踐到的！而保持快樂的藝術，便是以此種藝術為出發點。

我可以說一句預言，在不久的將來，人類的「先知者」，便是要以最有價值的方針，引導一般人達到快樂美滿的途徑——至於現在，這還是一個很大而未曾完美的問題。

當你的心智或情感作用，與你全身各部得到調和的時候，或者你心中感覺到十分自由而沒有牽掛的時候，你便可以感到快樂。但平常往往有許多事情，是和我們全身各部的調和相衝突的，那末，日常的快樂就會被他擾亂了！

隨便的舉幾個例子：

——一個人在「疲倦」的時候，能使你好像機器的失了油，使你很慢而顛簸地走到第二個有油的站上去。

——當事業遭逢到阻礙的時候，也能夠妨礙你的快樂的。

——還有煩悶，更是快樂的致命傷！

同時，我們不要忘記：小的煩悶，可以引起大的煩悶；不妨再以一個例子來說明：——

在全家的人都感到疲倦的時候，小約翰和大貞安，老是無謂地暴躁着，喧鬧着；那母親也變得脾氣格外苛酷，專想找尋他人的錯處；做父親的也常常口出怨言，咕嚕着個不已！好像一個可怕的「暴風雨」，將要在這個家庭內爆發似的。

晚飯後，他們的身心已經都恢復清爽，小約翰十分親暱地，緊伏在他母親的膝上，聽着動人的故事！這使他母子倆同時都感覺說不出的愉快！聰明的大貞安，一眼望見他的父親，已恬靜地在口裏含起一只煙管，使他大胆地向父親要求，叫他繼續談論着關於暑期出外遊玩的種種事情。——在一剎那之間，這家庭已是轉變得如何的可愛了。

要是「快樂」這東西，僅只有極短促一個時期為我們所佔有；那便是一種殘缺不一的快

樂，夠不上被稱爲「藝術。」比如：

——小約翰正在很快樂的玩耍，很起勁地在替他的一隊小兵築俱樂部，忽然來了一個大孩子，和他戲弄了一陣後，故意拿去了他的釘子，於是使他不快樂了！

大貞安呢，正在很快樂地預備着功課，她預算着時間還充裕，可以勉強應付這一次的考試；想不到來了一位知己的好友，無端地和她閒談了半天，便使她不快樂了！

父親也很快樂的在他辦公室中，但因爲等待一個還未到來的電報，使他不能決定，在打魚的時期尚未過以前，能否往北方去，於是他又不快樂了！

母親原是十分快樂地在街上買東西，但因爲在店鋪中耽擱得太長久了，等到她想回家時，路上已是戒了嚴；她瞧見安太太坐着汽車經過，却沒有邀她同坐，於是她便不快樂了！

——我們假使能在微小的事上，懂得一點快樂的藝術；我們便可以因此去從事許多大事！要知道，我們精神上的煩惱，以及心理上的耗費，並不是我們真正遭逢到了所謂「困難」，而是把我們那些寶貴的情緒，無端地錯用了啊！

在工作的時候，過於急躁是一種習慣，能夠用鎮靜的態度來應付工作又是另一種習慣，

——你果然不能夠用一種拳打腳踢的方法，去驅走你的煩惱；但你如果能習於鎮靜，從容地工作，那末，所謂煩惱，也就不攻而自退了！

快樂本來是沒有「標準」，也沒有一定的「方式」；你儘可以替你自己的生活前途，創造你自己的標準，實踐你自己的方式；這種標準和方式，並不是什麼「指路牌」，而是一種習慣的養成，用以規範我們的前程。——這確是一種很難捉摸的藝術，在你每一次好像是已經捉摸到它時，却每一次被它偷偷地溜跑了！

成功也不能測量你的快樂，因為有許多偉大的成功，從「快樂藝術」方面說起來，却完全是失敗的！——雜誌上有的是成功者的大照片，滿載着的也都是各色各樣的成功故事，但有幾許能代表着真正的情形呢？一旦實情被我們所知道了的時候，恐怕我們就不再羨慕他們了！

所以，我們要把快樂當作是一種「副產品」，我們的目的明明是另外一件事，但我們完成這個目的時，却往往同時獲得了快樂。假使我們常常擔心着不能獲得快樂，那末我們的結果，便一定是不快樂了。因此，快樂是我們對於各種工作做得恰當的報酬，不論是賺錢的工作，家庭裏的工作，交友的工作，以及公民服務的工作，都可以使我們有獲得快樂的可能性。

每個人由於「先天」的關係，可以使你對於快樂的藝術，進行得很容易，或是很難。所以，每個人應該善於運用普通的快樂藝術，去怎樣適合你自己的特別情形。

二 怎樣使你精神健康

一個強壯的人，應該具有強大有力的肌肉，或者是知道如何去鍛鍊肌肉上的氣力；照普遍說來，這兩者是都需要完備的。因為強大的肌肉是出於先天的賦與，但能夠運用這肌肉，却是由於後天的訓練！兩者配合得恰到好處，便造成了強壯的軀幹！

一個人有了聰明的心智，却儘可少去運用它；或者是腦力雖較差，不妨從多用而獲得增進；可見得他所得到的究竟是多少，便是由他天生的腦力及訓練的程度兩者的結果。

肌肉好像沒有心智那麼的複雜，但心理學家告訴我們，許多奇異的事情，肌肉也可以做到，那末，肌肉工作也不得不變為很複雜了！

我們分析肌肉工作的結果：有氣力，堅忍，正確，技藝，以及各種混合的能力。比方說，珠寶商，鐵匠，外科醫生，屠夫……等，他們都是用肌肉工作的；不過他們是由於不同的神經系所管束，所以

做出不同的工作。再進一步說：一個木匠和一個細木工人，前者只會做粗重有力的工作，但後者却可以做一種類乎積木的正確模型。此外，一個漆匠與一個擅長油畫的人，雙方的心理運用，是
不知相距了多少里呢！

我們也不妨承認，肌肉實遠不如心智的複雜；但體格訓練，可幫助你發達肌肉的技能，心智的訓練，可指導你發達心靈的技巧工作效力；這便是兩者共同的目標。

再推進一步說：心智訓練可以促進心理的健康，也就是現在所謂精神衛生；它的真正的目的，是要使你獲得精神的安適！

充份地運用你的心靈，以致使你獲得精神上的健康，這原是一種正當生活的結果。你的心靈的重大，實在是遠勝於你的智力，比聰明或者愚笨，更其來得重要些。

精神健康，它是包含了你對於工作的興趣，上進，熱忱，愛好，以及工作結果的種種量質；此外，還包含了平時工作的心理態度，脾氣，喜愛或厭惡，以及使你或他人快樂與憂愁的那種原動力。

——精神健康能夠告訴你，怎樣去利用你的體力，怎樣去防止你的缺欠，怎樣保持你的心理感情的調和，怎樣去驅逐你的疲勞，怎樣去發達你的特長，以及怎樣去待人接物等等。

總結一句話：精神健康無非是要懂得人類的天性；不論那一種他們所共有的天性，以及不論那一種我們特有的性質，這都是與我們的精神健康有關的。

舉一個大家所習知的例子吧：

——我們的消化作用不是都相同嗎？可是，同樣的一種食物，對於A也許是十分合宜的，對於B却就成爲一種毒物了！

據此，研究精神健康，應該注意到人類特性的各不相同：男性的，女性的，小孩的，成人的，他們果然是各各不同；還有種族的不同，甚至在同種內又有派別的不同；——在有的時候，我們要發揚這些不同的地方；在有的時候，我們却要加以抑制；在有的時候，我們可以使其自由發展；在有的時候，却要阻塞其能爲。只要我們在應用時能夠充分的了解我們的精神，便會感到極大的愉快了！

這樣說來，精神健康給予我們每個人一種使命，那就是：

——要知道如何創造及改良你的心理，便必須先明瞭你自己的心靈。

無疑的，我們是應該工作，而且是必需有工作，然後方能使我們的生活，能有一個嚴肅的目

標，和一種固定的職業。所以，我們最要緊的，是要使我們的心理，能夠適應我們的工作！當工作合宜的時候，我們可以什麼都做得很好，並且還能夠迅速地前進；能夠上進就是成功。

可是，你在銀行中即使存了一筆鉅款，那也不能表示這就是你的成功，因為，你應該把快樂上的收穫，以及你所服務於人的，都要計算在內。你要時常捫心自問：

——我對於他人，對於家庭，對於社會，可有什麼貢獻嗎？

一個在這方面成功的人，他的心靈上一定是非凡安適的！

三 保持常態

哈丁（Harding）總統曾在地圖上寫過一個字，也許他在口中也曾說過，那便是用 Normalcy 來代替 Normality！在這以前，這個字在字典上是少見的，但現在已不是如此了。

假使你失去了健康，我們便說你是失去了常態；假使你恢復了健康，我們便說你是恢復了常態；不過，這是要你本來的身體，必須是常態的。

用一個溫度表，就可以測量你的溫度，是不是合乎常態；但是，現在還沒有一種簡單的心理測驗表，可以測量你平時的或暫時的心理。於是，只好用你的氣力，你的行為，你的人生觀，你的生活嗜好，來代表這種測量表了！

不過，直到現在，還沒有一種適當的方法，可以斷定我們的心理常態，因為某一件事對於A是常態，對於B却未必是常態。——我們差不多在每一件事上，都有小的差異，在許多事上，更大的差異；所以常態是依着差別的比較而決定的。儘管我們的呼吸與脈搏，是隨着我們的行動和感覺，而彼此不同；但我們在大多數的事上，總不至於和普通的常態相差得很遠！

我們不妨假定，人與人之間，彼此是有差異的；可是我們對於這些差異，不妨去用一種常態來衡量它；比方說：你，我，湯姆斯，傑克斯，和赫利，以及其他的人，在高度，力氣，智力，交際才能，脾氣，娛樂，興趣，忍耐，野心，眼光，以及其他種種地方，總免不了各有不同，但要是由專家替我們檢驗，可以證明我們都是沒有失去常態。假使我們中間突然有一人，做了一件出乎常情的事，而使我們其餘的人，看了都表示驚異，或者是自以爲不會做與不懂的，那末，我們的常態便成爲問題了！

一個人在他的一生中，自然應該不失常態，但並不是定要怎樣的完美不缺，而是要有平衡。

一百個人中有九十九人都是相同，那末我們可以說，大家都是普通不失常態的人，僅只有少許的差別。

我們研究常態，必須顧到它的兩方面：先天的體格，和後天的情況。——一個人如果生而爲常態，所謂有常態的父母和祖父母等，却還是不夠，必須在行爲上，也是合乎常態。小孩子在常態，最好的現象，便是他的發育能依照常態率！

歸納起來說：如果你在大體上，以及在羣衆生活中，你是和其他的人們完全相同，又假定你在先天或後天的情形上，和他人也沒有多大的差別，那末，你便是一個常態的人！

在心理上能維持常態的人，便是心理健全，心靈健康的人；但後天的情形却更進一層：不失常態的行爲，必須配合我們的年齡，種族，教育，社會情形，當代風俗……等等，然後方能加以斷定，比如：

——在兒童時代有一種信仰和興趣，在兩世紀前的人們，也許是認爲是常態的，但一到現代，就被公認爲是屬於變態的了！

——中國人所認爲是常態的，但未必是美國人所認爲常態……。

所以，常態這東西，是你的一切心理的混合表示；這就是說，我們研究常態心理，決不能像看一張地圖那樣，要知道，沒有一個人是一生完全常態的，即使是真這樣的人，那還有什麼興趣和價值可言呢？——然而，世界上大部份的工作，還是需要那些常態的人，在常態的情況下，用常態的方法，去應付這些常態的事情，並且去完成它們。

四 何必害怕

懼怕，值得我們詳細研究，爲它因在人類的行爲上，佔有很重要的位置。在複雜的心靈中，也是一個很可研究的對象。

照心理學解釋起來，懼怕是許多複雜心理狀態的一個混合名詞。

第一，懼怕是一種不安的感覺，稍微含有一點恐嚇的成分；比方說，一個人在失去了別人扶助的時候，心中所感受到的一種難堪情緒，就是屬於這一類。或者，你偶不經心的鬆了一下手，將你的心愛的孩子跌落了，你就會引起一種所謂原始的懼怕。又或者，你在做惡夢的時候，夢見你自己從高處跌下，直到驚醒後，還老是心跳不已，也是同樣的情形。依照心理學解釋起來，這種狀

態，喚做失驚的感覺。——當你每一次從一個安靜的境地，突然發生一種驚擾的狀況時，便會形成了這一種的心理狀態。一種突起的巨聲，一種未曾預料到的接觸或推碰，以及夢中突然的覺醒，都可以引起這種的狀態！

最普通的懼怕行為，是躲避，藏匿，逃跑……等等，但上面所講的那些原始的懼怕，却並沒有這種行為的表現。——只要能夠危害你的安全的事情，都可以擾亂你的平安，而使你產生種種驚恐的感覺，因而使你懼怕！當你在懸崖上行走的時候，在很高的地方往下望的時候，在薄冰上踏過的時候，都會使你滿心存着懼怕，那無非是你恐怕跌下去的緣故。有時候，你看到了屋頂上，或旗杆上正在工作的工人，也會使你同樣地感到心悸，甚至於使你不得不願看見，連想也不願想到這些；雖然這種的懼怕，已經離開嬰孩的原始懼怕很遠了，可是還是從這條淵源上來的啊！

從心理的本質來解釋懼怕，是比較更要深入一層了；比方說：

——小孩子一到晚上，最怕黑暗和孤獨，所以必須點起燈，更要有母親陪伴着他，然後方可將懼怕消滅！

——我們在害病的時候，或者神經衰弱的時候，我們的膽量也就更小！

實在，這懼怕心理，研究起來是饒有興味的；許多人只要遭逢到極小一點的危險，就可以感到懼怕，而必須用一種極大的勇氣，方能克服了此種懼怕！也有人走過很堅固很巨大的鐵橋，也要鼓起極大的勇氣！

也有一種懼怕，是由於迴避不快的感覺所形成的；好像是有些人敢讓一個毛蟲在他們的手腕上爬過，便自豪爲是英雄了！其實，有誰會真正懼怕這些無害的小動物呢？也有人看見了蟲子或油蟲，就會滿心感到難過，猜想這一種懼怕的來源，大概最初是出於一種嫌惡的心情吧！當然，你是不會去懼怕一個已經腐壞了的蘋果的，不過，你當然也想迴避那已壞的蘋果，正如你迴避那些毛蟲或油蟲的心理差不多！大概你所以怕毛蟲而不怕蘋果，因爲毛蟲會動，由於你另外一種怕動的心理湊合而成。

根據這樣的解釋，我們可以推論到：你是不願意接近冰冷的東西的，所以你去撫摸到一條蛇時，就會使你突然退縮。——「憎嫌」的退避，和「撫摸」的退避，便是一支產生懼怕的導線啊！

怕老鼠也可用同樣的理由去解釋，但還得增加一種怕它害人的心理。

要是真正的懼怕，那是少不了含有一點恐怖成分；而這一種的懼怕，多半是根據着實際情形才產生的。比如一個小孩子，被關在動物園的鐵柵內，他眼見着大而野蠻的獅子，耳聽到獅子發吼的聲音，於是一種恐怕受到傷害而痛苦的心情，油然而產生了！再有一個患牙病的人，一見牙醫生就感到懼怕，這也是一種真的恐怖——每當你想像着痛苦的時候，總比較你實際受到痛苦時，更來得懼怕一些。

假使你只是想像着便覺得懼怕時，那末，你的懼怕便永遠沒有止境了；你可以思想到強盜，傳染病，鬼，投資失敗……件件事都將使你害怕，甚至連壞的天氣，雖然是毫無危險，因為怕它妨礙你的舒服或什麼計劃，於是你也恐懼着它，希望它不要發生；這樣，你不是終日夜在懼怕與希望中生活着了嗎？

然而，除了這些，你還得受到那些最大的懼怕，好像是你爲了名譽，爲了考試，爲了已成功的愛情，爲了戰爭，爲了交朋友，爲了賺錢……你都可以發生極大的恐懼——須知道，一個人從小到老，也可以說是在整個的「人生歷程」中，有的便是「冒險」；懼怕穿過了每個人的一生，懼怕也造成了每個人的複雜心理。

五 爲什麼會害怕

說起人類，構造得真是又可怕，又奇怪；讓我們來分析它那全部的構造，人世間有什麼東西，再能比它更複雜呢？難怪世間萬物，都只好畏懼人類和尊敬人類了！

但是，人類自己也是具有懼怕，說得更適當一點，便是充滿了懼怕！——懼怕在人類生性中，已是根深蒂固；人類賴它去保護自己的生命，去躲避一切的危險！由於這種怕危險的情緒，使人類一生的安靜，都被它擾亂了。

過分的，或者是失去常態的懼怕，我們喚做病悻（Phobias）可是，我們不能將這種病悻，去和強烈的嫌憎混爲一談；比方有人看見某一種東西或者嗅到某種氣味的時候，便會感受到一種難說的不舒服；也有人看見蛇，或者某種特性的人看見貓犬時，「懼怕」和「憎惡」便會同時發生了！但是，爲什麼像老鼠那樣柔順的動物，也會使人感到驚懼？（根據一般諷刺畫家的意見，只有婦女才有理由去怕老鼠的。）以及爲什麼蝙蝠會給予人類這樣的不良印象？甚至在神話中，還是一口誣蔑它是吸人膏血的？要追問這些原由，我們實在是有點模糊起來了。