

青年知識叢書

內心的探討

陳臻著

三育圖書文具公司

書身和識叢書

內心的探討

陳 臻 著

香港五育圖書文具公司出版

內 心 的 探 討

陳 臻 著

出 版 行 : 三 育 國 書 文 具 公 司

香港九龍彌敦道五八〇號 G
San Yu Stationery & Publishing Co.
580G- Nathan Road Kowloon Hong Kong

印 刷 : 永 生 印 刷 公 司
九 龍 馬 頭 圍 道 二 三 二 號

1977年11月版 定價港幣三元
版權所有・翻印必究

「青年知識叢書」編輯旨趣

「青年知識」雜誌是一本青年人自己的刊物。自從出版以來，我們都是根據讀者的意見和要求，來組織雜誌的內容；又按照讀者的反映和批評，以改進我們的工作。正唯有了廣大青年讀者的關心與支持，才使雜誌的業務得到發展，獲得青年朋友們的喜愛。在這裏，雜誌社首先要向所有的青年朋友表示感謝。

不少讀者曾經提出意見，認為各期雜誌發表的文章，有些是有連貫性的，有些是值得保留再讀的，但是由於散見各期，翻閱時頗有不便。故此建議編輯部把這些文章輯印成書。我們認為，這樣做是符合讀者的利益的，因此在徵求了作者的同意之後，着手進行編輯。又得到三育圖書文具公司的協助，負責出版和發行。這樣，「青年知識叢書」就和讀者見面了。

辦雜誌和出書籍，都是不易討好的工作。但爲了文化事業的發展，爲了青年朋友的需求，編輯者和出版者都盡了可能的力量去做好這一件事。因此，我們竭誠對讀者提出希望：您覺得有什麼應當改善的地方，請來信提出，使我們今後做得更好。您覺得叢書是可讀的話，請向朋友介紹。這對我們，就是最有力的支持了。

目 錄

你的情緒怎麼樣.....	一
爲什麼會怕，怕，怕.....	九
讓快樂常在你的心上.....	一六
做個有自信的人.....	二三
「浪子回頭金不換」.....	三〇
把內心的樊籬拆掉吧.....	三七
「宰相肚裏好撐船」.....	四三
「急驚風遇着慢郎中」.....	五〇
「面由人家界，架係自己丟」.....	五七
從「齊天大聖到此一遊」說起.....	六三
積極的人生和消極的人生.....	七〇
兩個自己在打架.....	七七

你的情緒怎麼樣

常常聽到人們談論說：

「某人最近的情緒很好！」

「某某的情緒，這幾天壞透了！」

「千萬別找經理，他今天的情緒十分惡劣！」

諸如此類，不一而足。

到底情緒是什麼東西？何以會好又會壞？情緒的變化會引起什麼問題？從經常來說，您的情緒怎麼樣？

情緒是不可捉摸的嗎

情緒這個名詞，看起來很抽象。

但它也並非不可捉摸的。我們說「情緒好」、「情緒壞」、「情緒很高」、「情緒

低落」等等，既然有好與壞之分，高與低之別，就是說，它是有比較的，也是可以感覺得到的。我們和別人接洽公事，談生意，商討問題的時候，就要學會「鑑貌辨色」——即是着意觀察對方的情緒。如果人家討厭之狀已經形於詞色，你還是絮絮不休，那就是不知機，不識趣，結果當然不順利了。

因此，可見「情緒」雖然沒有具體的形象，但可以通過某一個人的神態、表情、語氣、行動表現出來，也就是能夠間接看得見。其中的道理是，人的腦子受到外來的刺激，引起了複雜的活動；這些活動一方面形成快樂、悲哀、興奮、消沉等感覺，另一方面指揮各種神經系統，控制有關表情、整調、行動的肌肉和器官，作出適當的反應。所以也可以說，情緒是人類從腦子、神經、到肌肉的一系列自內而外活動的綜合，是很具體的東西。

有人以為「情緒」很神秘不可測，這是不對的。

情緒是怎樣產生的

既然說，情緒是因為腦子受到外來刺激引起活動而產生的，那麼，所謂「刺激」和

「活動」是怎麼樣的呢？

首先我們知道，人類的腦子發展得比一切動物都高級，古語說：「人爲萬物之靈」，就是這個意思。許多動物，只有簡單的（低級動物）或比較複雜的（高級動物）的本能，如饑餓了要吃食物，時間適當的時候要進行交配，以便繁殖後代等；低級動物如腔腸動物中的海葵、棘皮動物中的海星，是連疼痛的感覺都沒有的；高級動物如脊椎動物門哺乳類中的貓、狗、鳥類中的鴿、鷄等，對外來刺激才有比較敏銳的反應，但也只是一種條件反射，而不是思想活動。只有人類，然後具有發展到最高度的腦子結構和神經系統，能產生高級的神經活動——思想、感覺、知覺、概念、情感、意志、意識等等反映客觀現象和隨而作出反應的形式，情緒也是其中之一。除了人之外，其他的動物是不會有所謂「情緒」的。即以人來說，嬰孩因爲腦子和神經系統還沒有長得健全，也沒有或者只能有十分簡單的情緒反應；要到長大成人，身心發育成熟，才會有正常的情緒變化。所以孩子哭過之後立刻又可以破涕而笑，在成人來說，這就不可想像了。

人類的心理活動，基本是環繞着有關自己的事物來進行的。自己或親人遭受了不幸，會覺得很悲傷，但是一個不相識的人有了不幸，往往就只有一般的同情；本地發生

的事情，會掀起很大的注意，而遠方的某地出現同樣事件，被關心的程度必然大大降低。因此，出現了一件事情的時候，甲和乙的感受可能不同，引起的情緒變化也可能有別，這就是因爲這件事情對甲與乙的關係不同的原故。舉個例說，在中學會考的前夕，應屆的畢業生會焦急煩躁，坐臥不安；而高一、高二的學生雖然也知道這回事，但只是一般關心；斷不至於如熱鍋上的螞蟻。說到普通的社會青年，或許對會考制度亦有些感觸，有些意見，可是就通常是當一件新聞看待，不會有切身之感了。由此可知，有關於自己的事件，「刺激」就大一些，心理的活動——情緒的變化也強烈一些，無關的或關係很小的事件，所造成的效果自然相對減輕。

爲什麼會有起伏、差異

由於外界的事物不斷在發展、變化、更換，腦子所受的刺激經常不同，所以情緒有種種起伏、差異，也是無足爲奇的了。還以會考爲例。有關的人在會考前憂心忡忡，會考時緊張惶恐，會考後而未公佈成績患得患失，這些時候，你假如接觸到一個這樣的青年，很難用什麼別的東西可以提起他的情緒；一旦等到宣佈名單，知道自己合格了，心

中大石放下，當堂興高彩烈，情緒來個一百八十度的轉變，什麼事情都覺得高興了。但結果是不合格呢？——很可能情緒向更壞發展，社會上就有過在這種情形下面自殺的人！

事業的成敗、戀愛的得失、生活的窮通、生命的安危、遭遇的順逆，類如這些和自己有關的事情，都必然會引致情緒的好與壞。情緒好的時候，「逢人但覺笑顏開」，有問題容易商量，有事情容易解決；情緒不好的時候，「舉酒消愁愁更愁」，竟沒有一件事是對眼的！古代大詩人杜甫有一首詩這樣說：「國破山河在，城春草木深；感時花濺淚，恨別鳥驚心！」花如何濺淚？鳥怎樣驚心？這不過就是當國家變亂、社會動蕩之時，作為愛國詩人的杜甫把眼前景物和自己憂國憂民的情緒連結起來而已。

某些商行的職員流傳着這樣的一種「經驗」談：要向經理預支薪金，或是商量什麼，最好是打聽他上次賭馬是贏還是輸。假如是贏了，情緒一定好，所求的事十拿九穩；反之，那就請知機而退，不要自討苦吃了。

情緒可以控制嗎

這樣說來，是不是說情緒只是根據人們所接觸到的事物自然而生，無可控制的呢？

答案是：並不。

任由自己的情緒自由發展，自由表露，不一定是有好處的。三國演義描寫劉備，有一句話是「喜怒不形於色」，這是說，劉備懂得控制自己的情緒。當他還在失意之時，曹操請他飲酒，說出一句：「天下英雄唯使君與操耳！」劉備知道這句話是曹操在疑忌和試探他，一時失驚，連筷子也嚇得跌掉了。幸而他還能鎮靜自持，立即借恐懼雷聲遮掩過去。劉備和曹操是處在敵對的地位，過分暴露自己的情緒，實際是有危險的。晉代的名臣謝安得到驛書，知道子侄謝石和謝玄在淝水大破秦王苻堅，當時正和客人下圍棋，並不表露喜色，繼續下棋。客人問他是什麼事情，他隨便答道：「孩子們已經打敗敵人罷了！」到下完了棋，客人走了，他飛一般跑回內室向家人報告，再也忍耐不住欣喜之情，連脚下穿的屐齒折斷了也不知道。這說明謝安不希望客人發覺自己的居功，因此此在客人面前約束了自己的情緒。

這都是古人的例子，但可以喻今。因為情緒好與壞，當然是個人的事情，然而別人看得見，感覺得到，就不能說與人無關。比如你因為一些自己的私事而情緒低落，往往會影響到做事的努力，影響到要和你商談問題的人，甚至也會使你身邊的人為之不安，

這對自己未必有好處，對大家的事情也可能引起損失。即使做某件事情成功了，也應當沉着鎮定，不應浮躁揚厲，否則可能因為一時失却冷靜而下一步陷入錯誤。有經驗的人強調「聞勝勿驕，聞敗勿餒」，也就是同樣的意思。

人們談到修養，都讚揚爐火純青，能夠適當掌握情緒的人，而不同意膚淺輕率，忽冷忽熱的態度。在你的朋友中有這兩類型的人麼？你喜歡誰呢？

豈非矯情虛偽

也許有人認為，喜怒哀樂發乎內心，形於詞色，是應當的。要「控制」，要「掌握」，豈非矯情虛偽的做法嗎？不錯，我們也反對虛偽，但是爲了更好與人相處，更有利於工作，不讓個人的情緒，妨碍大家或影響做事的效果，這不是爲了自己，因此不能當作虛偽看待。再進一步說，如果能夠使個人的情緒不糾纏在私人的事件上，胸懷廣闊一些，眼光遠大一些，無斤斤計較之心，那麼你的情緒自然能夠和大衆一致，就不會出現個人與整體脫節的問題了。古語說，一個志向宏遠的人應當「憂以天下，樂以天下」即是說，個人的愛與喜——情緒的變化要從廣大人羣的利益出發。當然，這要做到「忘

我」的地步，是不容易的。可是作爲一種努力的方向，不是很好麼？
朋友，您的情緒怎麼樣？研究一下，也是很有意思的事情呢！

爲什麼會怕，怕，怕？

我國古代有一個笑話。據說有位元帥，治軍嚴明，屢建戰功，敵人聞而胆喪。可是却畏妻如虎，怕老婆出了名。他部下的軍官深爲不忿，認爲是全軍之恥，當下慫恿元帥要以治軍之法回去閨房治一下老婆，並紛紛表示誓爲後盾，願意大伙兒隨他回去向夫人說理。這位元帥在大家鼓舞之下，提起勇氣，果然率領衆將官，浩浩蕩蕩奔回家中。他的夫人聽見人聲鼎沸，出來一看，却瞧見爲首的是自己丈夫，便大聲喝道：「你做什麼？」元帥一聽，當堂遍身酥軟，跪下來說：「請夫人閱兵！」

這當然不折不扣的只是個笑話，把怕老婆的情形誇大了以博人一粲。可是怕老婆的事實却是有的，自然也有怕丈夫的女人。從正確的觀點看來，誰也不應當怕誰，夫妻之間互相尊重，互相敬愛才是道理。其實，除了很特殊的情況之外，所謂怕與不怕，往往只是心理上的因素而已。

現在且讓我們把話題回到這位元帥身上。他在衝鋒陷陣，制敵致勝時可以有萬夫不

當之勇，但見到了妻子却勇氣全無，在心理狀態來說是矛盾的。如果我們不把它當笑話，類似的情況在人羣中並不少見。比如，有些人特別怕老鼠，有些人特別怕蛇，有些人怕黑暗，有些人怕打雷……可是他們在別的情況下，也許可以表現得很勇敢哩。

這種心理上的弱點，是怎樣形成的呢？

爲什麼會怕，怕，怕？

在某一種情形下，人有時會控制不住自己。

心理學家說，如果人們曾經在某種情形下受過很大的驚嚇，那麼由此形成的潛意識會長時期存在。以後每逢再遇到那種情形，就會因爲潛意識的作用而覺得害怕。所以孩子們常常聽鬼故事，就會怕黑；看見過蛇咬人，就會特別怕蛇。甚至連最初的印象都消失了之後，這種恐懼還是會長期存在的。

其實，也不只此。凡是生疏的，缺乏經驗的東西，都會引起人們的疑慮以至害怕。記得抗戰期間，有一個小提琴家逃難到荒僻的鄉村去，自然無論怎樣崎嶇跋涉，他都帶着盛了小提琴的匣子。誰知到了鄉村裏，村民紛紛走避，把他嚇了一跳。原來村民以爲

他的提琴匣子是武器。這當然很難怪淳樸的村民，因為他們確實不會見過這件東西呵。

同樣的道理，有些人坐下來可以侃侃而談，放言高論，但是一在會場上站起來或走到講台上，便面紅耳熱，訥訥不能出諸口。你不能說他沒有說話的能力和技術，只是在公開講話的場合，他就感受到很大的精神威脅，於是失去了常態。有一個在讀書中的青年，其他科目的成績很好，只有算術科常常不及格，他認為這科一定學不好，因此永遠學不會。

這些情形，往往也是心理上的弱點形成的。

另一方面，有些人明明知道某種生活行為和習慣是不好的，甚至還很明白為什麼不好的道理。但是，當一接觸到實際的引誘之時，又掌不住自己而陷進這種嗜好裏去了。聽說有個抽大烟的人，所有的收入都花在嗜好上，連妻兒也養不住。他倒有這個好心，到處苦口婆心勸告別人不要抽大烟，並以自己為例，說：「抽大烟的人是沒有用的，我就是榜樣！」但他却始終戒不掉。有些賭錢人，每當輸到一乾二淨的時候，就向天發誓說不再賭，然而只要手頭上有一點錢，轉眼之間又重新賭起來了。

上述的種種現象，在我們的身邊，在這個社會裏，豈不是常常都可以見到嗎？

怕黑的故事

爲什麼不能夠控制自己？這種情形能不能夠改變？

我看見過一個很怕黑的人，平時獨自在鄉村裏走夜路，是絕對不敢的。講起來又是抗戰期間的事情了，有一次日軍迫近村莊，大家都往山上跑，這位老兄害怕得很，一個人奔在前面，黑夜裏踉踉蹌蹌走進一個山谷的樹林子裏，後來還累得大家一場好找。事情過了之後，大家問起他，爲什麼那時又不怕黑了呢？他也答不出所以然來。

很明白，對日軍的害怕在當時壓倒了他對黑暗的害怕，這段期間，根本他忘掉了怕黑這回事了。

這證明，心理上的弱點是可以克服的。

自然這不能說，要到敵人攻來才有辦法，那只是偶然的事件。我們應當有更可靠的，克服弱點的武器，這就是決心和勇氣。

人就是那末奇怪。性格是可以改變的，習慣是有彈性的。只要有決心和勇氣，許多本來以爲做不來的事情，只要它們不離開實際的，其實都可以通過努力使之實現。