

人類的欲求

人都有要求，一生中爲着達成許多要求而奔波忙碌，達不到則煩惱。

人類的欲求大概可分爲兩種：

(一)原始的要求：凡是動物都具有的要求，是爲了保持身體的安康，因生理上隨時都有緊張狀態，如飢渴、寒冷、疾病。飢必得食，渴必得喝，寒必得穿，人無千日好，花無百日紅，病痛，受傷是常有的事，成則必有良醫與良藥來治療。生理上時時有所要求，需由外界來供應。這種欲望只要物質條件相當且過得去即可滿足。

(二)人爲的要求 (Artificial Need)：知識與經驗叫人有許多人爲的要求。例如求財富，保名節。名譽是第二個生命，人常犧牲生命，求保名譽。又如愛國家，中獎券，被選上中國小姐往邁阿密、長堤、倫敦當世界小姐。人類社會文明越進步要求就越多越高而呈更複雜，求學問便是人類爲了滿足知識欲求的表現。人之異於禽獸即在於有人爲的要求。人都希望原始與人爲的要求皆能得到滿足，即算完滿的人生。但人的要求是無窮盡的，是否有求必應？更由於環境的拘束，欲求有時會發生衝突 (Conflict)。

欲求之衝突：

(一)忠心與願望的衝突：即要盡忠，則須放棄要求。例如中學畢業要報考大學，父母希望子女考醫學院或念工商管理可發大財，光宗耀祖，但子女本身的興趣雖在於文學，教育工作，爲了忠於父母，不得不放棄自己的愛好與欲求。有一對美國青年男女私定終身，男方有寡母相依爲命，怕他的孩子婚後會把對她的愛轉移到女孩子身上，故反對他結婚除非到她死後。結果青年男女直等到四十歲時，覺得不能再等下去，只好放棄忠心，達成願望。

(二)欲求與現實的壓力：想讀書是正當的要求，但家裡沒有錢。英國瑪格麗特公主和平民湯生相戀，真誠相愛，但受皇室保守的傳統的壓力，不得不向壓力妥協低頭。

(三)良心與惡念的衝突：一件事有違於社會道德，法律時，對良心會過意不去。如販賣鴉片固然是致富的捷徑，但危害國民健康是有違良心且必受法律的制裁。

輕兩好不可得兼：魚我所欲也，熊掌亦我所欲也，但兩者不可得兼，必捨其一。

(四)兩惡必取其一：法國大文豪大仲馬，很窮，負債累累，有位女朋友既美麗又富有，但他常表示不結婚，要止於友誼，女友是很想和他結婚的，故替他還債後向他下「哀的美敦書」：一、要他還債否則告到法庭要他坐牢。二、要他和她結婚。坐牢非我所欲也，結婚亦非我所欲也，但必取其一——結婚。

人類有許多阻礙與衝突，故不能有求必應，因此發生了不良的適應 (Unadjustment) 對現實用不良的方法來滿足，這種滿足並非真正的需求。這種不良的適應有：

(一)白日夢：現實生活多災多難，乃在白日夢裡求滿足，這種處在白日夢境的人，環境中的事物對他是視而不見，聽而不聞，心不在焉的。這種白日夢又可分：

成功：當失意之際，把自己想像成一個絕世美人，石榴裙下圍着許多美男子，向她追求，向她邀舞，而她却傲然不理，真是得意揚揚。或想像自己是百戰百勝的大英雄，受着夾道歡呼的民衆歡迎與崇拜。

失敗：想像自己是了不起的人，頭戴金剛鑽，石榴裙下許多美男子在追求，昂昂然正在得意之際忽然腦溢血而死去，或自己正當受敬仰之際在戰場上被俘虜，即會發生受敬仰加憐憫的心理。「活了是草，死了是寶」，活時對他淡淡然，死後却對他盡量找出好處來。

載之以饗讀者。——編者
美智筆錄整理，本社特轉
妍、郭東香、周芳美、陳
聯誼會之演講辭，由賴淑
家錢蘋教授對本院女青年
本篇係我國名心理學

(二)比擬：把自己比做實實在在的人，他所崇拜的人，如比做孫中山，人們在替國父做九十九冥壽時，自己覺得得意，像人們正在為他做壽。

(三)合理化：當自己的願望不能滿足或有失面子的時候，則憑一點理由，用那三寸不爛之舌，講得天花亂墜，使人不會看不起他，反而會同情他。合理化之型式可分：

酸葡萄：對追求不着的事或物盡量加以毀謗，找出毛病。

甜檸檬：不想要，但非要不可時，只好把此物抬高身價，美化它。有一個沒有學問，天資不足的人找不到好的職位，只好當工友，而自我解嘲地說：「我是在做最基層的工作，是在替人家打最堅固的基石。」「醜醜夫人相。」是一種取不到漂亮的太太的男子所謂的甜檸檬也。

(四)據語 (Projection)：自己的過錯，失敗歸咎他人，自己不負責。考試不及格，不承認自己沒有努力，反謂老師教得不好或謂老師想收紅包，沒紅包唸得再好，答得再好，也只有不及格論，為了主持正義，向收紅包的敗風抗議，我寧受不及格之耻等等。

(五)補償：積極的補償是正常的，沒有錢讀書，改做生意。最近鯉魚潭覆舟事件中，有子女全遭滅頂者，於失去子女後，把愛轉移到他人的子女，把教育自己的子女的財力轉教育他人的子女而得以補償所遺失的愛。消極的補償是無濟於事的，考試沒猜中題答不出來，在考卷上亂寫文不對題的答案，希望老師會因他寫得多而給點分，事實相反，老師改得心如油鍋煎，那會給分。有一位癩痢頭的畫家做自畫像時，添上了頭髮，自覺好看些，但他人一見之反而笑他說：「你的頭是一塊五毛錢的，為什麼多畫了頭髮？」這是不合的補償，所得到的譏笑。

健全的方法與態度：

(一)抉擇：天下沒有絕對相等的事情，故可權衡輕重，生與義不可得兼，則捨生取義也。

1. 另謀出路：讀書被現實的壓力所限制，但條條大路通羅馬，追求不到對象，當思天涯何處無芳草。

2. 擱置：在發生衝突之際，常常會失去理智，無法做明智的抉擇，此時最好把這件事情擱置一段時間，不要為此事苦惱，假以時日，問題本身自然會顯出輕重來。如有兩個人在追求，不知選擇那一個好，過一段時間後，也許其中一個會變心，移情別戀，那就解決了。

3. 迂迴而取：對一件事如採直接攻勢，常會碰一鼻子灰，多轉幾個彎，另用計謀，也許較易達到目的。長期衝突會消耗體力，影響心理健康。

(二)客觀：量力而行，適當的願望水準，才不會有苦惱，衝突的發生。

(三)努力：有了適當的願望水準，努力才能成功，有耕耘才有收穫，天下沒有不勞而獲的事情，縱然有，也是短暫，而不實際的。印度有個托鉢僧，每天滿載而歸，但這種不勞而獲得的滿足，不實在，不安全而沒有意義。努力後得來的滿足與成功，才會帶來真正的愉快。

(四)捨棄：盡力而為之，不計成敗，「謀事在人，成事在天。」要拿得起，放得下，要有接受不幸的勇氣，才能節省精力，為將來進一步的努力安排。天有不測風雲，人有旦夕禍福，對死了的人能節哀順變。法魯索說：「青年男女對於將來構想了一幅多彩多姿的圖畫，但此可能被狂風暴雨所摧毀，這時青年男女必須有勇氣另構一幅圖畫，繼續努力善自適應生活環境的突變。」

(五)淡泊：「寧靜以致遠，淡泊以明志。」對事不要太認真，道家的學問對事有兩面觀，一面是好，另一面是壞。老子說：「福兮禍所伏，禍兮福所依。」此即淡泊的道理。天下事有利必有弊，沒有十全十美的，故不必過分要這要那。「錢」人人所喜愛，但太多的錢，會帶來更多的苦惱。常言說得好：「富者必有兩個倉庫，一存財寶，二裝苦惱。」多金的反面是災難。蘇格拉底謂：「婚姻是一扇閉着的門，門內的人想出來，門外者想衝進去。」這也許多少是受了他那兇惡的太太所影響，但婚前所能享受的書畫琴棋詩酒花之樂，會被婚後的柴米油鹽醬醋茶之苦所磨滅掉的事實亦不可否認。總之，結婚有利有弊，必須盡量抓住，然後好好安排。

(六)中庸：願望不要太過分，過猶不及，止於中然後盡力而為之。在現在的社會看來，普遍階級的人，生活得最快樂最幸福。雄心太大，常會為事情之難成而操心。「豬怕肥，樹怕高。」有的家長基於此，而不願自己的女兒參加中姐選拔，中與不中，後果都不好。

(七)幽默：恬然自得的心境，苦中作樂，這是中國人所特有的優點，成功固然可喜，失敗也未必悲傷，須做到被送進地獄時還能幽默地說：「不錯，還能有機會到地獄遊覽，倒可寫一篇地獄遊歷記，付諸世人。」清才子金聖嘆，常作文章暗中諷刺朝廷而被處死刑，處決當時，劊子手問他有無遺言，他寫道：「付于大兒看，醃菜與花生同吃有胡桃滋味，此道得傳，吾瞑目矣！」之後從容就義。

(八)知足：知足常樂，奢望會帶來煩惱，不要只往上看，「人比人氣死人」，不妨仿效：「前人騎馬我騎驢，仔細思量我不如，回頭再看推車者，比上不足下有餘。」

最後希望各位用健全的方法，合理應付，面對現實，解決問題，心地要開朗：「忍片刻風平浪靜，退一步海闊天空。」