

怎樣訓練你自己

譯合一貫諸 吾塾施·著特羅國

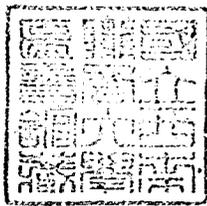
的 我 走 的 人 處 道 使 寫 的 用 合 規 實 理
大 完 上 條 接 事 立 你 出 筆 輕 一 律 方 理
道 成 自 件 物 待 身 知 來 法 鬆 起 綜 法 法 法

行發店書方東·版出社橫縱



12629

國立中央圖書館
藏書





譯者序

序 者

「誰是救世之主……只有自己救自己！」這是千古以來人類經驗中的事實，也是萬世不磨的兩句名言。現在，世界上有數百萬有為的青年，天天在那裏默念着這個事實，歌唱着這兩句名言，勉勵自己，警惕自己，作自己終身的座右銘。同時，喚醒那後知後覺與不知不覺的青年們，趕快牢記這個事實的真理，瞭解這兩句名言的深義，實行這兩句從千古以來人類經驗中產生的萬世不磨的名言，走向自己救自己的路上去。

人們呱呱地從母體中生育出來，和世界一見面，便是嚶嚶的哭。那哭，便是表示「我——嬰孩——已是世界上的一份子，是你們的承繼者，但我是一個雖能和環境奮鬥而須賴環境保護的嬰孩，你們趕快來給我吃，當心我的寒暖和健康。」此後，他餓了便哭，冷了便哭，暖了便哭，遇着身體上有一些不舒服，便大哭而特哭。嬰孩爲什麼這樣喜歡哭呢？要知道那哭，就是他示威的表現，奮鬥的精神，換句話說，就是他自己救自己。

一歲二歲三歲……的長大起來，他自己救自己的能力漸漸增大起來。「口」牙牙地學習

語言了，「手」伸縮地學習動作了，「哭」的表示漸漸減少了，而「吃」的能力一天天的增強起來，看見糖果要吃，看見餅乾要吃，看見水果要吃，看見大餅油條也要吃，看見什麼東西都要掙來吃，如果不給他吃，他便用老本領「哭」來向你示威，非到你給他吃了不止。「吃」是人類生活多麼重大的需要呀！小孩所以這樣掙着要吃，也是自己救自己呀！

照理，小孩一天天的長大起來，自己救自己的能力當然一天天的增強起來，假定小一些說，一年增強十倍，到十歲時就要比一歲時增強一百倍，到二十歲時就要增強二百倍。可是事實並不是這樣，社會上竟有許多打也打不倒，革命也革不掉的惡魔，到小孩語言學得會講時，動作學得靈敏時，思想漸漸能夠運用時，那許多惡魔，一個個的站到他的面前來了，暗示他怎樣去妨礙他自己的身心，引誘他怎樣去謀弄他人的一切，用花巧的方法說種種的惡言惡語給他聽，用無形的手段做種種惡行惡狀給他看，弄得他神智昏暗，心目眩迷，反把自救的本能減低下去。你們不見嗎？社會上不可救藥的青年，壯年，老年，何止千千萬萬，他們呱呱墮地時，不是和大家一樣嗎？但到現在，因環境各異，取捨不同，分道揚鑣，善惡異途了。

說到這裏，我們當可明白，「人」單靠本能的自救，還是不夠，還要靠理智的自救，纔能成功一個「完人」。理智的自救，便是自己訓練自己。

自己訓練自己的範圍很大處，己要有訓練，待人要有訓練，接物也要有訓練。自己訓練自己的方法很多：別人的嘉言懿行，可作我訓練的標準；別人的錯誤過失，可作我訓練的針砭；社會上所見的，書本上所載的，報紙上每天所記的，都是可供我們訓練自己的資料。自己訓練自己的時間也很長，從牙牙學語起到老死，無時無刻不需要自己訓練，無時無刻可以忽略自己訓練。

有人問：「讀書的人要應付學校裏的功課，做工的人要努力他的工作，經商的人要努力通易有無，農夫要努力收穫，士兵要努力佈防作戰，大家每天忙着他的工作，那裏有工夫去作自己訓練呢？」這話錯了。自己訓練，並不是說把本業拋棄了專門去作自己訓練，是叫你在進行業務的時候同時進行訓練的功夫，換句話說，便是叫你讀書時訓練讀書，作工時訓練作工，並不妨礙你的業務，也不耗費你的時間，只要你時時注意自己訓練的條件，照着那條件去做，你便是一個善於自己訓練的人，結果，便是一個成功者。

這本怎樣訓練你自己，便是一本告訴你自已訓練的方法和自已訓練的條件的一本完善的書。裏面把你應當訓練的各點，條分縷析，一層一層的告訴你，並且舉例來告訴你事實，不但使你知道自己訓練的原則，並且使你怎樣訓練自己是最有效率，更使你在無形中自然的把學習、工作、訓練打成一片，而成功一個人人所敬愛的人。

這本書是美國近代著名教育家羅特（Everett William Lord, 1871—）著的，不但是美國的一部名著，也是世界的一部名著，故毅然把它譯出，以貢獻給中國的少年、壯年、老年，用作爲「自己救自己」的參考。遇着書中有不適於我國國情的地方，譯者均很大膽地刪的刪，改的改，換的換，但意義與原書並無多大出入。著者不會責我無禮，讀者不致罵我不該吧！

讀者們，我們大家起來，自己去救自己吧！

第一章 自己訓練是一種什麼科學.....一

做事的條理——效率的意義——效率增加的實例一：電信——效率增加的實例二：農作——效率增加的實例三：寫作——發明家的功勞——思想的權威——自己訓練的真諦——什麼是幸福——科學管理——自己訓練的效用——自己訓練測驗表

第二章 自己訓練的四個基礎原則.....二二

基礎的重要——基礎非僅屬於物質——自己訓練的四個基礎原則——第一個基礎原則：知識——知識要廣博而正確——第二個基礎原則：審度——習慣應以理智為依歸——練習良好的習慣——第三個基礎原則：決斷——沒有決斷的結果——第四個基礎原則：力量

1
第三章 研究——知識的第一個條件.....三四

基礎原則的求得和運用——研究是求得知識的前提——研究的法則——研究些什麼——讀什麼書籍——書要怎樣讀——讀書的分配——實際的研究——自然界是最博學的教師——從我們對方的人找得知識——研究羣衆——個性的鑑別——最完美的方法——研究團體和組織——時時應該注意工具——自己分析——富蘭克林的美德分類表——知識的最大來源——觀察習慣的養成——觀察的測驗——常識測驗

第四章 記憶——知識的第二個條件……………六三

記憶的重要——第一：印象——第二：回憶——記憶緊要的事——第三：再認——記憶的方法——聯想的方法——聯想律——想像的效用——數目字的記憶方法——井井有條——姓名面貌的記憶——記憶的經濟

第五章 紀錄——知識的第三個條件……………七七

紀錄的效用——紀錄是普遍的——自然的紀錄——紀錄要真實——紀錄的要旨——紀錄的條件——自己訓練所需要的幾種紀錄——個人收支的預算——紀錄的保存——無謂的紀錄

第六章 想像——審度的第一個條件……………九四

想像的重要——審度的方式——缺乏審度的事例——奮勉的理想——無意識的理想——商業的理想——確定自己的理想——小理想——有益的小理想——幾個相矛盾的小理想——想像與審度的關係——想像的啓發

第七章 標準——審度的第二個條件……………一〇九

價值的比較——比較的根據——為什麼要標準化——鐵路的標準化——其他事業的標準化——應該標準化的幾件事——標準之普遍——練習

第八章 計劃——審度的第三個條件……………一一八

成功的第一步——計劃的重要——須要計劃的幾件事情——作事程序表——每日工作的分析——每週或每月的工作程序——競爭和打破紀錄——時間的報酬

第九章 明達——審度的第四個條件……………一二六

循序前進——若是缺乏了明達——按部就班——明達的價值——懦怯是明

達之敵——擢升的計劃——怎樣養成明達——推論的法則——歸納法——
自衡的測驗

第十章 勇敢——決斷的第一個條件……………一三三

勇敢的產生——何時需要勇敢——勇敢的養成——暗示的潛力——潛意識——
潛意識的統制——從積極方面去訓練

第十一章 決心——決斷的第二個條件……………一三九

意志的權力——不要拖延——不要從心所欲——意志力的培養

第十二章 堅持——決斷的第三個條件……………一四四

堅持的重要——專心致志——半途而廢的原因——怎樣戰勝怠惰——練習——
養成精神集中的習慣——練習——堅持和進步

第十三章 健康——力量的第一個條件……………一五三

一個例子——力量的培養——不必畏懼——健康的四原則——體重過重——

——減輕體重的方法——體重過輕

第十四章 人格——力量的第二個條件……………一六二

社會生活——信孚象望——人格——友誼——機驚——接受他人的批評——

——分派工作的才能——養成完善的人格

第十五章 快樂——力量的第三個條件……………一六九

近代工作制度的缺陷——以鞋匠為例——不能獲得快樂的原因——人性是

適應環境的——自我的表現——練習

第十六章 自己訓練的完成……………一七三

自己訓練的目的——怎樣纔是成功——練習

第一章 自己訓練是一種什麼科學

做 的 條 理

社會上有兩句常用的成語，在書局裏出版的辭典中，我們也可以查到它的解釋。可是，在我們日常生活中引用起來，腦子裏所感覺的意義，就很難有一個明確的觀念了。這兩句成語是什麼呢？就是「有條不紊」和「雜亂無章」。

舉個例子來說，假使我們濱海而居，或竟過着海上的生活，則我們對於海的認識，對於海上生活的習慣，自然比一般人知道得多。因為一隻船，從歷史上看，至少有這麼三個過程，就是「過去」、「現在」和「未來」。過去的一代把其經驗知識傳給「現在」，「現在」接受了之後，熟習它，保存它，並且加以發揮再遞給「未來」者。於是我們對於海上生活的一切習慣，一切措施，都能適如其當，決不像陌生人那樣的覺得困難了。

在船上，一切的應用器具，有的放在上面，有的放在旁面，有的放在船頭，有的放在船梢，都井井有條的安置着，取用起來也很自然。但在不慣海上生活的陸居人看來，船上一切事物的安置，是凌亂不堪的。其實，在熟習海上生活的船員看來，便覺得非這樣安置不可。船上的帆檣、繩索等

物，安置得整齊劃一，正像提琴上的弦索一樣，是有條不紊的。設或在月黑星昏的半夜裏，狂風驟雨轟然來襲的時候，船員立刻一致動員，縮短風帆，把繩索緊拴在木栓上，把舵的人把舵，看守轆轤的人看守轆轤，都能克盡厥職。總之，船員的動作是合法的，有秩序的，倘若船員中有一個人不盡職，或者有一個船員的動作稍一慌亂，那末全船的生命，將隨着風浪的衝激，沉沒於海底了。所以轆轤、錨、纜、梳、燈、指南針，以及平日的日常用具，都有它安置的地位，而且必須這樣的安置，纔是合法。像這樣合法而有條理的安置，就是那句成語「有條不紊」最適合的意義。

據說有一個做水手的人，他後來改行習農。但是因為他早年是過慣水上生活的，一切的行動、措置，都受過了相當的訓練，所以他家裏的一切農具、雜物的安置，都非常有秩序。例如騎馬時的各種用具，他總很有順序的掛在一定的地方，當他把馬從馬廄中牽出來時，他就能很迅速地將馬鞍、馬轡等配備齊全，立刻出發，不致於浪費時間。其他如刀、鈎、鏟、斧、鋸等，也都編成號碼，掛在架上。他這樣有條理的布置，也就是那句成語「有條不紊」的意義。

凡是做事能夠有條不紊，是足以自豪的，同時他一定是辦理任何事務的負責者。在從前很少有人注意到女子，因為通常的見解，總以為女子的工作，無甚重要。可是，現在却不同了，許多婦女的工作效能，往往可以和她的丈夫相等，一切的措施，都能合於經濟的原理，這便是由於她們

漸漸知道「有條不紊」的道理的緣故。

相反的，假使一個農場上，工作沒有計劃，工具的安置沒有一定的地方，那末工作時定然要七忙八亂，工具定然要隨處遺落，甚或至於以鐵索代繩，水桶和糞桶並列一處。這種情形，就是「雜亂無章」的解釋。還有許多人，他們的本性雖然很良善，德行雖然很端方，假使他們做事是「雜亂無章」的，那末他們雖然不至於被人輕視，但也一定沒有人重視他們。從此吾人可以知道秩序的重要了。

效
率
的
意
義

「有條不紊」和「雜亂無章」的兩句成語，若要用簡明的科學的解釋，則「有條不紊」是相當於「有效率」，「雜亂無章」是相當於「無效率」。你在一天裏，一週間或一月間的工作，若能事先作一個精密的計劃，那末不但工作可以如期完成，就是時間、精神，也可以免除白白的浪費。你對於收支若能量入為出，則你不但可以不受窘急的痛苦，或許還可以有些小小的盈餘和積蓄。你若是知道怎樣修養，那末你的精神一定是常常飽滿而煥發的。你若是能夠言語明晰，思想正確，舉動嚴謹，那末決不會有人誤解你的意旨的。你若是能夠在工作之餘，尋求一些有趣味的正當娛樂，時時存心為善，從生活中找取安慰，並且使他人也得着安慰，那末，你的工作一定是有效率的，同時，你在這過程中一定得着自己

訓練的良好功能。

相反的，你的工作若是沒有計劃，則對於工作的前途一定常常感到不安；你若是不能安慰自己，協助他人，則你的生活一定是枯燥乏味的；你若喜歡負債，則精神一定是非常痛苦；你若是有怠惰、懦弱、患病等，那末你的工作一定是無效率的。在這樣情形之下，還怎能得到自己訓練的功能呢？

照理，人都能使用自己的權能去訓練自己。但事實上，能有自知之明，善用自己的權能的一百個人中間不過一二人而已。這一二人便是事業的成功者，其餘的人竟降為碌碌之輩，或形成傷心的失敗者——自己訓練是多麼重要呀！

關於工作的效率，是你一生事業成功和失敗的分歧點。下面便是各種的事例。

**效率增加
的實例一
：電信**

電報是摩斯 (Morse) 所發明的。在四十年前初發明的時候，以為每一條電綫上，在一個時間內祇能拍發一個電報。如果當時有人說一條電綫上同時能發出幾個電報，便好像是不可能的神話。豈知後來幾經研究改良的結果，發現若在一條電綫上用數種不同的電流通過，則同一時間內，就可以拍發幾個電報；到現在，一條電綫上竟能同時拍發十二個以上的電報了。效率竟較當初增加十二倍以上。可是你不要就此心滿意

足，要知道任何事物，效率的增加，是無窮的，永無止境的，因為人類的進步是無限的。你若能繼續研究，一定還能使效率更為增加。或者還會產生其他意外的效能來。

效率增加

**的實例二
：農作**

美國的巴托里克 (Poto Rico) 島，是一個土地肥沃，出產豐富的地方。可是二十年前，島上的土人，耕耘田地，工具非常簡陋，普通祇知用木棒或鋤頭來翻土，最進步的也不過用木犁耕耘罷了。在那時，土地雖然良好，他們雖費了許多的勞力和時間，辛勤得胼手胝足，可是所得的收穫，却非常微小。現在呢，木棒、鋤頭、木犁等工具，都變為自動的「犁田機」「收穫機」了。這些機器是用汽油發動的引擎，它能同時拖動許多裝配，在同時間內工作各種不同的工作，它所經過之處，田地完全深耕了。片刻之間，可以耕田數頃，和木棒、鋤頭相比，其效率何啻增加萬倍！那些土人們，本來是辛辛苦終年，僅能糊過一家或一己的溫飽，現在他們却生活得異常優裕，因為他們從前只能耕種幾畝田，現在却用了新式的機器耕種廣大的土地，而獲得巨量的收穫了。

又如新英倫，是美洲的一個小農村，從前農人們耕種的情形，也和巴托里克島相像，現在却不同了，用削草機代替了鐮刀；用引擎的新式鋸子，代替了老式的鋸子；用汽油耕田機代替了耕牛，耕牛再也沒有人家蓄養了。改良耕種田畝的結果，一面使農夫的辛苦減低，一面使生產量增

加百倍。現在全世界都知道美國人的財富是增加了。可是這並非是由於美國人工作增加的結果，而是由於工作效率增加的結果。將現在的情形和七十年前一比較，美國的財富竟增加了八倍，就是說美國每個人的財產平均由三〇七萬元增加到二八〇〇萬元。可是美國人的工作時間是最少，辛苦程度也是最低。

據一九二三年的統計，美國農村的農人，平均每人每年有十二噸半的生產品生產，其他各國平均每個農人每年祇能生產一噸半。量的相差不可謂不大。但考其原因，你立刻可以發覺到美國農人的耕種是用引擎機的，栽培的方法是科學的。他們都經深思熟慮之後，決定使用機器。因為他們發覺到非用機器不能節省勞力，不能增加效率。

再舉美國的種麥一項來說，現在美國的種麥，舉凡播種、耘草、收割等，統計全年全國需七百萬日的工時。若在百年之前，應用那陳腐的老法子，那至少須要一萬三千萬日的工時；每年節省了一萬二千三百萬日的光陰，也就是說效率增加十八倍半。這足以表示科學的發現，對於人類幸福的改善是怎樣的重要了。

大家都知道華盛頓是一個精明的會計師，但是他又是一個書法家，這一點，恐不很為人知道的。當初，他的筆雖然也是鵝毛管製成的，却非常精善，墨水也是特製的，所以他寫字比普通一

效率增加
的實例三
：寫作

還要增加哩！

發明家
的功勞

般人迅速。現在我們都知道，金屬製的鋼筆尖比鵝毛管筆尖便利，掛在衣襟上的自來水鋼筆更加便利，可是我們又知道，打字機打字，則比自來水筆尤為便利敏捷了。到將來，若是留聲機的製造價值改低，郵政局能代為遞寄，那末寫作的效率

中國人有一句古語：「工欲善其事，必先利其器。」所謂圓滿的效率，必先具有善用一切工具的本領為前提。現在無論文化上，生產技術上，都有顯著的進步了，人們精力所以能夠儘量的節省，而事業所以能夠大量的發展，完全是由於改用機器的結果，我們知道原始人的應用木棒，是能夠助其臂力的，這是人類應用工具的開始，而木棒就是變為機器的始祖。機器越發明越完備，則對於個人民族或全人類的貢獻也越大，不過機器的應用，其運行仍須人們的體力來發動的，那還不能說已進步到極點。我們一翻開歷史來，就知道曾有這麼一個時期，而且是很長的時期。一切的簡陋機器如鐮刀、滑車、槓桿、紡車、轆轤等都齊備的，但是因為這一切機械都是要人們的體力來運行的，所以進步極慢；同時，人們應用了這些工具，便心滿意足，所以結果進步是停止了。在那時，人類只靠託他自己的體力。現在我們知道單靠體力，人類決不能脫離困苦的窘境，要能應用風力、煤力、水力和汽力，以發動機器，生活纔

能改善，文化纔能有進步。中國的農人都很貧苦，因為他們到現在還只知道用鋤頭、木犁，用兩隻腳水。而歐美人若是處在中國農人的地位，他們一定應用抽水機來灌溉，耕耘機來耕耘，那廣大的田畝了。中國人這樣的工作，既費時間，又耗勞力，而所得的代價，却非常的少。衣食住行往往不給，這就是因為中國人的工作僅恃其體力的。印度有一種童工，他專門為人拉風扇，把風扇一拉，就有一陣涼風，但是，我們現在消暑解熱，有電風扇及冷氣等，清涼愉快，豈不比風扇超過百倍，而我們所出的代價，何嘗超過僱用一個童工呢？

在古代，做會長或領袖的人，大都是身軀魁梧、膂力過大的人，因為他能用他的超越常人的力量降服他的部下或敵人。可是到現在，全然改觀了，體力優異的人固然很受人羨慕，但是並不一定能居於重要的地位。因為人類的腦力發達了，他們能用機器來代替人力，人若用體力去和機器相競爭，怎能勝過機器呢？機器的效力大，所以勝利是必然屬於機器的。前次歐洲大戰，協約國方面所以得最後勝利，唐克車實居首功。

思想
的
權威

機器的效率比人力大，固然是天經地義的事。但是，人類是被習慣所控制的動物，因此在許多地方，如工廠中，農村間，辦公室裏，家庭間，雖然是使用機器了，但是還不能做到全然使用機器的地步。對於種種動作，你往往不加思索地照着向

例去做，不知用你的腦力去想想，這樣做是不是最善的，那樣做結果可否比這樣做更有效些，所謂自己訓練，無非要做到你在任何一件事務中，即使是一件極細微的事情，你也要加以思索，探求、比較，然後再去做的良好習慣。思索是理智的，理智的行動，纔能產生出新的成效來。

巴托里克島的農人，在他們使用木犁或更簡陋的工具來耕種時，就是因為他們從來沒有想到，除了木犁之外，還有更好的方法去耕種的緣故。講到這裏，我可以問問讀者們：在你們工作任何事情的時候，你們可會想到，怎樣去安置你們應用的東西，就可以使你們時間經濟的問題嗎？你們可會想到你們的書桌要怎樣佈置纔有條理嗎？你們隨身帶的用品，可有規定安放的位置嗎？你們對於讀書，可曾在事前作一個計劃，使能有按步的前進或適當的研究嗎？你們若有餘暇，可會想到怎樣去作正當的娛樂嗎？你們的工作休息，是否是根據理智的，抑或是依照因襲的習慣行事呢？要之，你們的一切言行動作，你們自己會否加以思索過，使你們自己深深地認識你們自己呢？

能用科學的方法來處理你們的一切，就是自己訓練的唯一法門。你們有了好的習慣之後，你們的一切事務，必有驚人的效果，正如把新式的耕耘機送給巴托里克島的農人一般，使他們驚異機器效率的偉大。用了科學的方法來管理你們自己的一切之後，你們將覺得光陰的寶貴，

節省財物和涵養精力的重要。總之，你們能收事半功倍之效。

自己訓練的眞諦

在一件工作前進中，你如果能時時思索，求考其原委，則你就是在訓練自己。於是一件事情的完成，或一筆款項的支出，你不但能得較大的效果，而且可以從而獲得許多心得。你必須如是纔能辦事穩妥而有效率。所以自己訓練決不是偷懶之謂，因為效率只能增速事務的完成及美滿，却不是替代了你的工作。福特的汽車之所以馳名世界，是因為他用了有效的方法。他對人說，他的成功，全靠他工作和自信他信任他的理想，他更努力地工作，使他的理想能夠實現。因此他是工作的努力者，自己訓練的成功者。

法蘭克（Frank A. Mumsey）大家知道是一個印刷業大王，但是他對於他的成功，曾說了下面的一段話：「我現在的成功，可以用我的資產來表示。可是我的資產只有兩個根本的來源：第一，是四十年前我起程來紐約所帶的四十塊錢；第二，是我的工作的力量。我以為，生財之道，並無祕訣，更無僥倖的捷徑。設或有之，則惟有應用理智去觀察、研究和處置，如有心得，便放胆去做，把工作的成績做你的代價看待，做你的責任看待。我是一個信任工作的人，我認爲工作是成功的酵母。世人都能努力工作，則世人一定都能成功。世上沒有不勞而獲的事物。唯有應用我們的思想，謹慎而機警地去工作，將工作視爲代價，視爲責任，纔能使我們的事業成功。」

獲。

由此可知用理智來計劃工作，用科學的方法來管理工作，工作的效率方能得到最大的收

在歐西流行着下面一首詩：

這是一條成功的大路，

人們都應該循着前赴；

一切偉大事業的成功，

工作是唯一的因素；

但是，雙手雖然萬能，

還要聽你腦子的吩咐。

有一次，我在一處地方看見一個乞丐，在他的身上貼着「遭遇不測，雙手竟廢」八個字，唉！他真是一個可憐的人。可是一個人因為失掉了兩隻手，竟致流為乞丐，實在是無理由的事。我以為他若能用科學的方法來處理他自己，那末他一定仍能生活的。

自己訓練的意義，並不是取普通教育或職業訓練而代之，是使你所受的普通教育或職業的技能在實施時得到較高的效率和圓滿的結果。真正的自己訓練，在你自己怎樣去運用教育

的原理，怎樣去完全實現你所受的職業技能，所以它的價值祇在增加教育的效能，它祇能說是教育原理中的一個主要原素，而它本身並非就是教育。

自己訓練並不是注重你肉體的價值，它是指示你怎樣運用你天賦的智能，以求其發展。你的修養工夫越深，所得的效果也越大。

什麼

是
幸福

普通人往往以財富來衡量福利，這個觀念是錯誤的。有些人說「財富非福利，」也是偏見。你如果明白了所謂精神生活是和物質不能分離的，那末財富未始不是福利的尺度。在美國的獨立宣言中，曾詳細而又明確的指示出人類有生活自由和找快樂的種種權利。自然，這纔是真正的福利。從前的人們，認為福利是繫於國家的政治，現在却時過境遷，全要靠個人的努力了。你個人對於自己的事業愈努力，效率愈增加，也就愈接近福利。

人類的生活必須品，是衣食住行等等，你要獲得這幾項必須品以維持生命，則應先具有強健的體魄和活潑的精神。但是一個人若不能用有效的方法來訓練自己，他們是很難得到這種種要素的。

自由的涵義不僅是消極的，如不犯法，不被褫奪公權等，自由的領域是非常廣大。如果我們

要獲得真正的自由，應該積極地不使你的生活被憂慮和恐怖所籠罩。要實現這種自由，你惟有努力地訓練自己，和奉公守法。

所謂尋求快樂，則因人而異。不過快樂的真義決不是愚昧的滿足；「知足」固然可以「常樂」，但一味知足往往陷於固步自封。我以為快樂的獲得，應在你的事業完成之後，及怎樣訓練自己，以增加效率。凡是能理解這個道理的人，便是成功者。福特實行了這個原則，他就成為富翁；孫特 (Billy Sunday) 實行了，他就成為著名牧師；路易士 (Louis K. Liggett) 實行了，他就成為世界的大實業家；愛迪生實行了，他就成為最偉大的發明家；羅斯 (Charles E. Hughes) 實行了，他就成為大政治家，且使政治成為一種新的科學。雖然各人的努力和成功的方向不同，他們最初的心願雖然未必一定為發財致富，可是他們所用的方法，都是努力工作，在工作中觀察自己，訓練自己，以增加效力，都是合於科學化的。

科學管理

能使工作增加效率，這是提倡科學管理第一個人泰斐 (Frederick Taylor) 的信念。把他自己工廠裏的各項工作情形仔細地觀察研究之後，他驚異地發覺到，有許多工作，往往不但沒有效用，而且竟完全是浪費的，虛耗的，錯誤的。於是他另行設計了一個新計劃，將機器重新安置。工人對於工作，他覺得是被動的。於是他提出

了一個口號，「以好的方法做工作的標準。」他以為一件工作的完成，雖然有許多異途同歸的方法，但是，我們應該應用那最好的方法去做。所以泰婁是從工作得着最優良方法的一個人。他以他的發現去指導工人工作，所以結果，他的方法遂成了工作的標準。

工廠裏實施科學的管理法，不但可以減少浪費和錯誤及被動等流弊，而且是使生產增加，消費節省的最妥善的方法，個人的創造能力也因之而大為發展。所以你若能用科學的方法來管理自己，也能獲得同樣的效果的。

自己訓練的效用

自己訓練的原則明白了之後，而且能切實付諸實施的，則你所期望着的東西，一定會從理想而變為事實。工作效能的增加，精神愉快程度的提高且不必說，即如日常生活上的一切，也將大有補助。可是你應該澈底的明白，所謂自己訓練，並不是叫人去奪取他人的福利以滿足自己，也不是叫人去犧牲他人的權益以自己享受。倘若有一種人，他的實施自己訓練，是基於自私的意念的，則他自己根本違反了自己訓練的道德基礎。因為正當的自己訓練，不但是於自己有益而於人無害，而且應該於大多數人是有福利的。自己訓練，是叫你以科學的方法，來管理你的事務。它的效用是叫你以最少的代價，去獲取最大的酬勞。用了這個方法，可以使你實現愛默生（Harrington Emerson）的名言：「效率是達到真

實的喜悅的最好、最易、最快的捷徑。『愛默生是最著名的講求效率的專家。自己訓練的效能，就能使你在最經濟的條件中，獲得最完美的結果。』

要之：自己訓練的原則是一條平坦而光明的道路，你遵着前進，你就會成功，使你得到一種權力，可以做衆望所歸的領袖人物，使你可以毫無阻礙地完成你的事業。這決不是自矜之論，亦非過甚其詞，你從一件最微小的事情上，都能證實它的真理。古今世界的成功者，他們沒有一個不是身體力行的自己訓練者。因為你的事業，你的成功，除此之外，是沒有別的最好的方法的。

自己訓練的測驗表

下面是一個自己訓練的測驗表，這表上面的格子裏，列舉自己訓練的種種困難及過失，中間一格裏，列舉種種足以彌補上格裏的困難及過失的各種方法。下面的空格是給讀者劃成幾格在幾個時期中來校訂自己訓練的成效的。

在每一次測驗時，即在每一狹小的格子裏寫明日期。然後逐項審核，自己有沒有各種困難和過失，若是有的，可以寫上一個2字，若沒有的，可以寫上一個1字，或用其他的符號。表末是一個統計，即用百分減去困難和過失各項的和，他的差就是自己訓練效率的成績。經過相當時期的努力和改善之後，可再舉行第二次的測驗。在測驗時，態度應當嚴正，忖度自己，反省自己，在這時期內，自己訓練有沒有成效。再過若干時期，可再行測驗。假使你是忠誠可靠的話，測驗所顯

示的成績，是非常正確。這是一個求達到「有效率」的人必須經過，必須施行的一個階段。

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我的成績
<ol style="list-style-type: none"> 1. 每日晏起，不催不下床。 2. 若惱煩悶麻痺之時，要用咖啡或捲烟刺激精神的。 3. 日常用品，如衣履裝飾品等，常常要耗費許多時間去找尋。 4. 每每過時到學校，辦公室去。 5. 對於工作，不感到興趣甚或感到厭煩。 6. 每日總得浪費一小時或一小時以上的時間。 7. 在工作時不能專心一志，或想着種種 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 按照規定，每天六時起身。 2. 睡眠時被要蓋得輕而薄，窗應閉着；起身時動作敏捷；在着外衣之前，須行三分鐘體操。 3. 每種物品，要有一定安放之處，如此，用時就可免去尋找之煩，和節省了光陰。 4. 每日早到數分鐘。 5. 將工作看作發展自己才能的一種試驗。 6. 將一日的工作時間，先作一個規定。 7. 提起工作的興趣，愛惜光陰，不把光陰 	

- | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|---|------------------------------------|--|------------------------|
| <p>15. 每日吸過量的捲烟，用烟草之毒質以</p> | <p>14. 不多喝水，致使體內流質不暢。</p> | <p>13. 飲食時狼吞虎嚥，以至胃腸受損始嗣。</p> | <p>12. 身體柔弱，精神萎靡。</p> | <p>11. 在工作時常常感覺疲倦，缺乏前進的毅力。</p> | <p>10. 不記日記，自己一日所做的工作，自己也不明白其價值，也不去思考其意義。</p> | <p>9. 就寢之後，或為實際緊繞着往事，或為各種妄念所纏。</p> | <p>8. 常常深夜不睡，作無謂之遊戲；因此影響明日的光陰，或預支了明日的精神。</p> | <p>妄念。</p> |
| <p>13. 絕對不吸烟草，亦不食其他的刺激品。</p> | <p>14. 早餐前喝開水兩杯，其餘時間再喝四杯。</p> | <p>13. 每膳有一定時間，食有定量，細嚼後始下嚥。</p> | <p>12. 有規則及有定時的從事運動，以鍛鍊身體。</p> | <p>11. 要有「工作時工作，休息時休息」的習慣，這樣精神才能裕如。</p> | <p>10. 養成做日記的習慣，將自己日間的工</p> | <p>9. 能克制自己一切的想法及思緒。</p> | <p>8. 按時就寢，最遲不過十時半；臨時要安心入睡。</p> | <p>虛構，去做或想那些不正當的事。</p> |

毒害自己。

16. 用種種的藉口，來掩飾自己的怠惰。例如說目力不濟，頭痛，傷風等。
17. 不每日行深呼吸，致使肺部柔弱。
18. 對於身體清潔，全然沒有認識。
19. 忽略了牙齒，髮辮，指甲及其他之清潔，致為他人所輕視。
20. 坐時歪斜，姿態不很莊嚴，立時僵僵。
21. 言語含糊，表情不正確，致使人誤解。
22. 偶有小疾，如頭痛，腹瀉等，即購服藥店出品之藥物。
23. 常常進出戲院舞場，從想不到金錢的浪費，精神的虛耗及影響工作的效能等。
24. 但求享樂不顧自己的職業。

16. 目力不濟，應請醫師驗光，配上適當的眼鏡，其他器官須保持其康健。
17. 欲深呼吸，在空氣清新的地方，行種種健身的運動。
18. 每日必沐浴一次。

19. 對自己的身體髮膚之清潔，異常注意，毫不苟且。
20. 立要正直，坐要端正，姿態穆肅，引人尊敬。
21. 說話時明晰清楚，表情正確適當。
22. 有病，除非醫生指定之藥物不服。
23. 加入有益身心的娛樂團體，但不妨礙個人的金錢，精神及工作。
24. 從日常的事務中，找尋真正的樂趣。

- | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------|---|---|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|---|
| <p>34. 既不能受高深的教育，又不知講求自</p> | <p>33. 從沒有創作的理想。</p> | <p>32. 離開現實，不圖實效而作靡靡之想。</p> | <p>31. 平日只知注意他人給予自己的白眼或嫌隙之處，因而常常不快。</p> | <p>30. 穿着奢華不樸實的衣服。</p> | <p>29. 外表常常為人視為是一個不正當的人。</p> | <p>28. 沒有知己的朋友。</p> | <p>27. 因為不能得到衆望所歸，就常常憤恨不平，形之於色。</p> | <p>26. 不知參加公民及公共應該參加的各種活動。</p> | <p>25. 對於工作，並非萬不得已而常常間斷不做。</p> | |
| <p>34. 從工作中去體念，從閱讀中去自修，如</p> | <p>來考慮，俾腦中有良好的理想。</p> | <p>33. 每日應規定一個一定的時間來沉思，</p> | <p>32. 集中全副精神，注意於目前的工作。</p> | <p>31. 信任他人給予自己的待遇是公平的，其結果，一定會如你所期望的圓滿。</p> | <p>30. 衣服文雅，色彩莊嚴而大小適體。</p> | <p>29. 衣冠服裝，都很整齊清潔。</p> | <p>28. 所有的同學同事，都是忠誠的朋友。</p> | <p>27. 「人不知而不愠」的人，一定是被人所愛戴或樂於爲人所交往的人。</p> | <p>26. 担任或履行一切應參加的各種公共活動。</p> | <p>25. 份內的工作，應用熱誠的態度，強有力的方法，有效率的計劃去做。</p> |

-
35. 只知依賴朋友來渡過自己的困難境地。
36. 對於自己的審察沒有信任，遇事不能當機立斷。
37. 對於自己事務上必須的設備，不知配齊。
38. 輕於諾而失於約。
39. 對於職業上有關係的知識，不知從何處去收集。
40. 除了爲着報酬，不作其他服務或任事。
41. 只知避重就輕，不肯担負艱巨。
-
- 能行之有恆，學識一定繼續進步。
35. 朋友相知固然要患難相助，但仍須自己努力，所謂天助自助之人。
36. 遇事既權衡其輕重之後，即應加以判別，加以決斷。
37. 對事務上的工具，應牢記「工欲善其事，必先利其器」的兩句格言。
38. 絕對遵守約定，並且自己有一個可靠的記憶方法。
39. 應備有充分的參考書，並且知其內容，分別編類，或定閱專門的報紙及雜誌。
40. 在工作之餘，若有餘力，則應該用以服務他事。
41. 盡力服務，即使自己所不歡的工作，亦能勉強去做，對於艱巨的工作能努力去。
-

<p>42. 態度傲慢，剛愎自用。</p> <p>43. 好用土語，不知用國語發言。</p> <p>44. 所識的生字很少。</p> <p>45. 字迹潦草，使人費解。</p> <p>46. 輕視「心理學」、「時尚」及「新思想」等等。</p> <p>47. 閱報必先閱滑稽圖，運動新聞，其次才看時事，至於評論則全不寓目。</p> <p>48. 自己金錢的支出，從不知加以計劃。</p> <p>49. 只知責罵妻子或其他人們省儉，而自已却揮金如土。</p> <p>50. 常處愁苦之境，所憂僅是爲了金錢。</p>	<p>42. 待人和藹，接受忠告。</p> <p>43. 談吐要文雅，語言要標準，但不滿口之乎者也。</p> <p>44. 每日從自修，多認生字。</p> <p>45. 書法端麗，給閱者以便利。</p> <p>46. 重視現代有關身心修養的學術，因而獲得補益。</p> <p>47. 披閱良好的報章，留心世界的時事及評論。</p> <p>48. 按照自己的收入，以爲支出的衡量。</p> <p>49. 自己的收入，應有一個公平的分配，使妻子及他人都能分潤些。</p> <p>50. 自己的收入，除應支出者外，應剩下一部份，儲蓄入可靠的銀行。</p>
---	--

100—困難及過失——我的成績。

第二章 自己訓練的四個基礎原則

基礎的 重要

基礎是一切事業的立腳點。有穩固的基礎，事業纔有偉大的發展希望。我現在來舉一個例子：在我（作者）的辦公處不遠的地方，某人壽保險公司，建築了一所崇巍的大廈。這塊地方是靠近海濱的，前幾年，當大廈未建築時，這塊地常為潮汐的氾濫淹沒，所以土質很是疏鬆，且是砂礫的土性。這所大廈在建築之前，先在地下打了幾百棵六七丈深的木樁，所以在造屋之前，已費去了很多的人工、木樁和千百噸的水泥。然後，纔開始把那崇偉的巨廈，一層一層的建築起來。這打樁工作看來似乎是很麻煩，又似乎是多餘的。其實在建築師的眼光中看來，這一步的工作比其他任何部份重要得多。沒有這樣牢固的基礎，那大廈決不能巍然高聳的建築起來，至於保持長久的歲月，那更做不到了。

如果基礎不堅固，祇能用幾塊木板，蓋些鷄埤而已。造屋是這樣，一切的事業也都是這樣。任何事業，如果沒有基礎，總不免使人發生疑惑。你自己試問一問，誰喜歡那空中樓閣呢？對於沒有依憑的事業，誰會去贊同呢？所以一件事業的成敗利鈍，全繫乎基礎的是否穩固，倘若基

礎安如磐石，則其他一切的枝枝節節，無不可迎刃而解的。

基礎非

僅盡屬

於物質

現在美國的政府，盡人都知比世界上任何國家的政府為穩固。凡推行類似美國政治制度的國家，其政府亦較為穩定。究其原因，因為美國政府的組織，是根據了人民在政治上平等的原則；其他君權主義的國家，則根據了莫須有的神授君權錯誤觀念而建立的。基礎的觀念已經錯誤了，那有不失敗的道理呢？你們看，那些君權國家的失敗和傾覆，大都是由於他們基礎觀念的錯誤。

現代文化比古代是超越得多了。因為現代社會的基礎是在於道德的普遍，和家庭組織的合於法理；而古代社會的基礎是建立在蠻性、無知和家庭的 unreasonable 立場上的。所以現代文化能高出於古代而逐漸進步。

現代商業的發展，有一日千里之勢。可是經營者的才略，貿易機會的增加，却並不是根本原因。其所以能發展者，是現代商業是建立在和古代商隊不同的基礎上，就是現代的商業是靠着信用和服務兩個原則來維繫的。

你如果希望做事有效率，那末首先應當問你的訓練是否有牢固的基礎。自己訓練決不是空話，是要靠真憑實據的。一所屋子如果只有三塊基石，那末那屋子的倒塌和沒基石的是一樣

容易，因為它們的基礎都是不穩固的緣故。自己訓練也是這樣。

自己訓練的這項工作，從學理上看，有四個基本原則。四者不可缺一，且四者是聯絡一體的。正好像一件事有四個原素一樣。我們爲了便利說明起見，所以就把它們分開來了。

**自己訓練
的四個基
礎原則**

所謂自己訓練的四個基礎原則，就是一、知識；二、審度；三、決斷；四、力量。一個人，他若是有了健全的知識，明晰的審度，精明的決斷，雄厚的力量，這個人纔是完全的人，竟然可以說，祇有這樣的人，纔得稱爲完人。這四項雖然不易做到，但是你不妨照着這個目標去做。你愈能多做到一些，就愈接近了完人的境地。

成爲一個完人僅僅祇有這四個要素，似乎是不夠的。因爲人們最重要的要素，一是道德，二是物質，如祇有這四個要素，道德等豈不是被忽略了嗎？其實，這個疑問是不成立的。所謂道德和物質通通包括在這四個原則中了。

**第一個基
礎原則：
知識**

知識是什麼？自然是很難立刻就下一個解釋。但是你至少可以回答說：知識是一個人的見聞閱歷的總和。凡是動物都有他的知識。狗能守門是知識，政治家爲着國家的安危而奮鬥也是知識。自然狗的知識不能和政治家打比，但同爲知識則一。世界上從未有沒有知識的政治家、文學家或科學家出現。我們人類生命開始之日，就是

廣羅知識之時。知識是無窮的，而生命是有涯的。俗語所謂「做到老，學不了」，真是不錯。但是你們對此，不必憂慮，我所以要這樣講，是爲了要向讀者諸君建議，就是你們應從有涯的生命中，向那無窮的知識的海洋裏去找求那對於你們最有用的部份，而不要毫無計劃，毫無選擇地去糊亂取舍。

選擇最重要而適合於你們的知識的事，是做專門學問的基礎，但是，那些雖非重要，若能有所知道，也不必拒絕收納。因爲你們的見聞，無論是什麼，總會在一個時候有用的。我的意思正像下面的一句格言一樣：「學問要廣博，在廣博中，還要有特著的專攻。」

你對於一切事物，在沒有應用以前，往往知道一些皮毛，或是一知半解。但是你若要使一件事物切實的去應用時，那末對於這一件事物的各項問題，你就非下一番深刻的研究，而具有正確的認識不可了。否則，你的所謂知道，是全然無用的。根據了不正確的知識而從事工作，非但無益，抑且有害。普通人們所謂知識，實在大多數是一些皮毛或一知半解。你的見聞若不加以精審的抉擇，那末明明是錯誤的事情，往往會確信以爲真，憑藉以爲據。

一隻船上的船長，他的重要正如一個國家的元首。全船的生命財產，都寄託在船長的掌握中。所以他的知識，不但在日中可以判別出他的船行的方向和位置，即在沒有星月的晚上，由着

指南針的指示，也要能判斷出船行的方向和位置。可是這還是不夠。他除了經驗之外，還須精通一切的航海科學。他必須這樣，纔能算標準的船長。航海是這樣，一切事物上的知識，也都應該這樣。醫師的治病，律師的對於法律，速記員的記錄和翻譯，甚或廚子的烹飪，商店營業員的應接顧客，銀行家的投資，進貨者的選擇貨品，以及教師的授課等，凡是一種專門的職業，無一不是須要有精密而正確的知識的。

知識要

廣博而

正確

關於知識有下面的兩個要件：

一、知識的範圍要廣博。

二、知識的實質要正確。

我們的知識不是由注射式而得來的，同時別人也無法將他們自己的心得去注射給我們。知識是要自己去求得的。求知識的途徑雖然是取舍各殊，因人而異，但大體是相彷彿的。其實，知識的求取，是非常容易，一個人除非他的周圍有種種障礙物，障礙着他的視聽；不然，絕不會全然沒有知識的。所引以為憾的，就是一般人都有一種障礙，這種障礙大抵不外乎：一、稟性愚魯，對於事物的真相，不能澈底的瞭解；二、是疏懶成性，以致遇事隨便；三、是心有成見；四、是心志不專；五、是身體上的缺陷。所以你要自己訓練有成效，你就要找出那阻礙你增進見聞的障礙，究竟是那一

項，然後設法去破除他。

有高超的知識而獲得成功的人，徵諸古今中外，實不勝枚舉。由知識而變做能力的，自沙羅曼 (Solomon) 以至於富蘭克林 (Benjamin Franklin) 無不是最好的例證。

要找尋例證，其實不必遠溯到富蘭克林甚或沙羅曼的時代去，你隨時隨地皆可以找尋到例證的。你試在你的同伴們中找一找，有沒有一個人，他的職位常常是升遷的，或是由上級人員破格升擢的。他的升擢，不是因為他的才能過人，便是因為他對於職位上所有的知識豐富，或是特別通達待人接物的道理。你不妨看看那些有知識的人，是怎樣的受人的尊敬和重視啊！

第二個壘

礎原則：

審度

審度是一個人必具的才能。單靠知識，還不穩固。因為知識雖然重要，但它僅是自己訓練中的原則之一，而不是立身處世的全般。記得我在學校裏求學時代，在同學中就有這樣的一個人。論他的知識，實遠在一般同學之上，各科成績，都很優越，每試皆列前茅。可是他雖然博學多知，滿腹詩書，因為他缺乏了審度和決斷的才能，一踏進社會，他就遭受了可怕的打擊，證明他終於是一個有缺陷的人。他曾試着作各種努力，熱心去担任工作，但結果還是徒然。並且因為體力的衰弱，致二十餘年來，日處困境。到了後來，他僅能靠着家人的贍養和親友的救濟而已。這就是因為他對自己的訓練，沒有建立在穩固基礎上的緣故。

就以商業而論，有許多商店往往不惜耗費大量的資金，從事作廣告的宣傳，有許多商店的經營和計劃，看去是很合商業原理的，但如果對於市場的轉變，供求的需要，缺乏審度或判斷，那末，成功的成份祇佔百分之一，失敗的成份倒佔百分之九十九。

從這兩個例子中，我們可以明白到知識若是缺乏了審度的指示，是等於無知。前面我們曾提到沙羅曼，他是以智慧著稱於世。他的智慧並不是別的，是知識和審度的結晶。在他的詩歌和箴言中，往往流露出對於這結晶的讚頌。智慧真是無價之寶，你應當求到那無價之寶。

當然，沒有知識是談不到審度的。可是世間却儘有許多有知識而缺乏審度的人。比如，德國的科學是現代各國中最發達的，德國的教育程度也比任何民族為高。世界各國，無不稱道，就是美國也派遣了青年學子前往受教，以求深造。可是德國人缺乏了審度能力，故在前次大戰中，遭遇了空前的失敗。

同時，審度和道德也有密切的關係。若審度而沒有道德的因素，就會變成武斷或自私的。這證之大戰開始時，德國軍事領袖決定攻打比利時的計劃便可知。第一是德國的攻擊比利時，是違反國際間道德，因為比利時是局外中立國。第二他們武斷了比利時的抵抗力量。所以審度應以道德為依歸。不然是不會有好結果的。

審度對於知識的輔助是顯而易見的。知識是主幹，審度是繩尺，二者實相互輔翼的。譬如你想購一輛舊汽車，當你走進舊貨商店中時，看了許多舊汽車，倘使你對汽車是有知識的，那你就很容易選擇一輛滿意的，加以審度，便可決定了；不然，你雖然要選擇一輛滿意的，試問你將何從着手？

審度的敵人是成見。譬如有一個青年，他面前有兩種工作由他選擇：即銀行和鐵器店。他的審度告訴他，他若進鐵器店工作，則工作時間短，而發展希望也較多。可是他的成見則使他迷惑於銀行的薪金豐厚，外表高尚，於是成見就帶他到錯誤的路上去了。

習慣應
以理智
為依據

事無大小，你都應當付諸良好的審度。你若能從小事件中施行審度，則遇大事就能應用審度了。讀者們，你們的日常生活，如每日起身的時刻，穿着的衣履，早餐的食物，閱讀書報雜誌，上辦公室的時間以及走那一條路徑等項，其中有那些是經過審度而行的呢？

這些事件看來都是瑣屑之事，但是你必須辨別出何者是由審度而行，何者是聽命習慣的。又如，你的頭髮為什麼要這樣梳？捲煙為什麼要吸鈔票？為什麼放在口袋裏？你的領帶為什麼要揀紅色？這幾項我知道讀者們都是聽着習慣的驅使的。習慣之驅使我們，正像牧童之驅使

牛羊，牛羊是盲目的。習慣的養成在最初是經過精密的審度的，那末這習慣當然是良好，不然就是惡習了。良好的習慣是你事業上的優良的僕役，但是惡劣的習慣，却是事業的破壞者。自然，舊有的習慣，並非盡是不合理的，新習慣的習得，也並非完全是合理的；總之，習慣，你必須使它合適於你的需要。由於精審的思慮結果而養成的良善習慣是合理的，它能消滅惡劣的習慣。

一個幹練的主事人，當他把事務分配給部屬去辦理時，他一面要信任部屬們用他們認為良好的方法去便宜行爲，不過他應隨時要部屬造具報告，以考核他們的成績，於必要時，他更有權限改變他們的方法，或撤換他們的職守。總之，他操着最高的權柄，而對部屬則必須信任。

你對於習慣，也應該效法主事人的行徑。對於日常的細微事件，要時時刻刻想法改善、反省，這樣的施行，固然不很容易，但是，若遇着有餘暇的時候，便應當用來檢查一下。看看你的習慣是否良好，有否應該改良的地方。這種工作，對於你自己將有許多好處。若是檢查的結果，發覺了許多事情，平時在行使時而不自覺的，那末，就是被習慣所操縱着你了。總之，你是你自己的管理人，你應該洞悉你自己的行徑。

習慣的養成，並非難事。你的腦子和筋肉，很容易去重演過去的事象的。一種舉動經過了幾次，的重演，就會變爲性癖，從而再經過相當的時間，就不知不覺間變爲習慣了。

練習良
好的習
慣

當你在進行自己訓練之時，可以選擇一件有益於你的行為，以作證例。如每日早上必定散步一趟，衣帽掛在一定的衣架上，遇着朋友應用和藹的態度去打招呼。這些舉動每日不間斷地練習，則經過短短的時期之後，自然便變了習慣。養成習慣之後，還要能夠記錄，以查核其成效。

第三個基
礎原則：
決斷

邏輯上有專門講推論方法的一章。審度也可視為推論的一種方式。不過事推論多麼麻煩，因此許多人就忽略了它的效用。當你獨行在荒山叢林之間，迎面發現了野獸來襲，當此之時，你自然不會多費時間去推論：奪路而逃為上呢？抑或舉槍迎擊呢？既決定舉槍迎擊之後，再應考慮擊其頭部呢？或擊其腰背呢？因為禍在眉睫，時機稍縱即逝的。於是我們惟有用理智推論出最妥善的安全方法，立刻決斷，以付諸實施。這樣的審度，對於自己，才有最大的裨益。

審度必須要有決斷來繼續其後，方能生效力。不過決斷不經一番審度，只知魯莽的抉擇，其弊害正如審度了而不能當機立斷一樣的重大。你是你的事務的執行者。執行的第一個任務就是決斷。不論一種什麼事務，若既由你負責辦理，則你一定要加以處決的。不過處決遲早，須視事務性質的輕重大小，和你對這一件事務認識的程度而定。但一經審度明確之後，那末你即應立

刻下個決斷，不能專事拖延，以致坐失良機，或因而誤事。

沒有決斷的結

不用說，沒有決斷的結果，自然是腥慘的失敗。我們常常看見許多知識淵博，審度明晰的人們，可是他們仍然是失敗者。因為他們沒有決斷的能力。他們只能坐而言，不能起而行。

沒有堅強的毅力，胆小或懦弱的人，往往是優柔寡斷者。我們都有一種經驗，當我們去游泳時，我們站在池邊的跳板上，只對着水發呆而不跳下去，因為我們不知水的深度。如果是這樣，我們應該設法知道水深是否足以使我們跳下去而沒有危險，如果知道了水深是夠用的，我們就應得即刻跳下水去。不然，始終的呆着，不但要為他人所嘲笑，而且我們也失去了去游泳的初衷了。

因為意去薄弱而遇事沒有決斷，却是很不幸的事。但是若有意志薄弱的弊病的，也正不必自怨自艾，心灰意懶。因為意志薄弱的造成，有個人的環境及素養等，並非都應由我們個人負責的。發展意志和克制恐懼，本來就是講求自己訓練的課程中所要研究的主题之一。

所謂自己訓練，除具有了淵博的知識，明晰的審度，機敏的決斷之外，還應有雄厚的力量來推行你的決定。力量是使一切事務發生效力的原素，例如國際法上所承認的，當交戰團體的某

第四個基
礎原則：
力量

獲得。

一方面要封鎖另一國家的海岸時，其封鎖力量要能為第三國所戒意，則其封鎖方發生效力，不然，一紙的通牒，能為第三國所接受麼？又如一個國家的革命團體，若是要想得到外國的承認，那末必須這團體有控制國家大局的力量，方始能夠

有了決斷而沒有力量為支撐，那決斷是徒然的。這種事情，歷史的前例，真是更僕難數。如加紐脫(Cante)同他的臣屬的命令海潮退去，中世紀教會的反對慧星，魁極梭特(Don Quixote)的命令鬼神等，已久為後世所竊笑，因為他們不但昧於事理，而且更無力量去施行其權力。一個教師對於學生的懲戒，若是不能付諸執行，那末甯可不必去恫嚇他們。一種法律若是不能施行，那末對於社會有何裨益。所以你應該自己知道，你的決斷，在體魄上，意志上，道德上以及精神上，有否實行的力量。若是沒有，則你的一切知識，審度，決斷，都是無用的。

不過，力量可以從培養中得到的。即如身體羸弱的人，若能注意鍛鍊，總能回復健康的。可是你在自己訓練中，須知道這一原則的重要。

對於一件正在進行的工作，你應該聚精會神專心一志的去做着。精神的懶散，注意力的分散，是會減損你的力量的。所謂「目不旁視，心不旁思」是增加力量的最佳妙法。

你若希望你理想中的事業能夠成功，你若希望你自己更偉大，更良善，更健康，更愉快，同時能克制自己領導他人，那末你就應該有計劃地，有系統地來打定訓練自己的知識，審度，決斷，力量這四種基礎。這個基礎是使你成爲完人，至於善境，令人佩服的基本要素。

第三章 研究——知識的第一個條件

基礎原則
的求得和
運用

在前一章中我對於自己訓練的幾個基礎的原則，已經顯示給你們了。但是你單單知道這些原則還不夠，你必須知道怎樣將這些原則求得和怎樣去運用這些原則。在本章和以後各章中，我將告訴讀者，用怎樣的方法來「求得」和「運用」這些原則。

在研究化學的人看來，一切的物品都是由各種原素化合成功的，其實，前章所述的四個原則，它們也是由好些條件構成的。如清水，我們知道是由氫和氧兩種原素化合成來的，同樣，知識、審度、決斷和力量所含的各個原素，也可以逐一分析開來。加以研究的軍事上有這麼一個原則：「分化敵人的實力而後制服之。」若用術語來說，就是「各個擊破。」你研究自己訓練的各種

原則，也大可以採用這個方法。許多問題，你自然不能一下子就把它學會或研究清楚的，若能將問題分成若干階段，用科學的方法來逐步研究，必能循序漸進，而得圓滿的結果。所謂：「譬如行遠，必自邇發；譬如登高，必自卑始。」古今來的聖賢，其成功無不如此。欲一蹴而幾，結果必然失敗。邏輯本來是一種研究知識的科學，其方法非常有規律。你做自己訓練的工夫，也應該採用邏輯的方法，一面學習，一面躬行實踐，你必可於短時期間得到實益的。當你得益之時，即你獲得知識，才能之日。於是你纔可以稱為善於自己訓練的人。

研究是求
得知識的
前提

欲求自己訓練，必先具有知識。可是知識怎樣去求得呢？人們往往以為自己腦海裏的常識，便是知識。豈知知識是廣博的，正確的，有系統的，決不是傳聞所能獲得，要從研究、記憶、紀錄各步驟中纔能求得的。這是求知識的三個要素。

現在我們來討論第一個要素「研究」。有些人以為研究是一件艱難而令人煩燥的事。其實，所謂研究並非叫你孜孜矻矻地終日手不釋卷，也不是叫你每日去出席各種演講會，聽演講者的絮絮之言。因為在事實上，每天決沒有這些時間允許你這樣去做。而且，知識並不盡能得諸書本，獲諸聽講。而放在你眼前和整個世界的一切，方是知識的實體。這個世界的地域自然非常廣大，你所須要的知識，真是所謂取之無盡，用之不竭的。世界是一個寶庫，祇須你能得到啓庫

的鑰匙，你就可以獲得真正的知識，你要能時時注意地去觀察一切。

不過，偶然觀察所得，不能算是研究，而觀察如其不深刻，往往會錯誤，錯誤的觀察當然引到錯誤的結果上去。譬如你觀察太陽，總以為太陽是每日東升西墜。可是，太陽本身並不移動，而是地球在旋轉。這是一個很好的明證。誠然，觀察是研究的第一步，但是觀察，你必須使之深刻正確，方始於研究有所補益。

研究
的
法
則

件：

研究一個問題，要用一種經濟而又能收效的方法。應當注意下面的三個條

第一，要虛心，要有科學的頭腦，不可以先有主觀，先有成見。主觀和成見，往往是蒙蔽真理的陰影，當我們對着一把亂絲而要找尋其端緒時，起先自然覺得無從下手。但是這不必心慌或畏怯，你若能耐心，若能排除畏怯的心理，那末，最後你一定會找出端緒來的。

我的一個朋友，他以為打高爾富球的運動，對於中年以上的人是很危險的。他先有了這個成見，於是他列舉了許多五十歲以上的人，因打高爾富球而中風暴卒或受傷的事實，作為他那論點的證明。可是他忽略了少年人也有因打高爾富球而受傷的事，也更疏忽了許多老年人因打高爾富球而致身體康樂的事。因此他的論點是錯誤的，他的結論決不是真理。這就是因為他

研究的態度並非是虛心的緣故。

所以研究的對象是真理。

第二，研究時要有批評的態度，有了批評的態度，你方不致被引入歧途。我們研究固然要窮其原委，可是切不可輕易為對象所誘惑。你在接受對象的意見之前，應先精密地調查，考慮其各部的涵義，實驗其真偽。若經過這些考察體驗之後，覺得是和事實相符合的，你方可以接受採納。這就是所謂批評的態度。

對於一件事象或一個意見，你必須要有一種反問的習慣：「這個說法是對的嗎？」這是和真理相符合嗎？」

第三，你的程度怎樣，就從合於你程度的地方開始學習，研究。你若是祇有小學程度，而你去研究愛因斯坦 (Einstein) 的相對論，對你有什麼益處呢？在研究一種學說之前，須先瞭解其初步的原則。譬如你學習開汽車，你必須先學習開車，煞車等基本技術，然後你方始可以去學習其他。你如果能這樣的按步就班，循序漸進，非但可以得到純熟的技術，並且可以免去撞傷路人或發生其他不幸的事件。

我的意思，並不是教你們不要研究那些我們不諳熟的事物，或超過你們才能的學科。我的

意思是，你們所要研究的學科，應該要有精密的選擇，研究時要保持謹慎的態度。然後逐步推進，急其所急，緩其所緩。那末，任何科目，你都可以學習精通而有成效了。

研究 些 什麼

宇宙是無限的，你究竟要研究些什麼呢？這個答案，很是簡單：就是你先自己問問自己，你要想知道些什麼？你現在已經知道了些什麼？

我以為讀者若要是能正確地回答這個案，只須自己反省一下，用自己的知識來自己測驗一下。自己反省之後，再用本章末尾的測驗題來自己測驗。在自省時，測驗時，要十分誠實，本乎良心。因為這個測驗目的在乎顯示你的知識程度，並且在顯示你所知道的是傾向那幾門，或那幾門你知道得最狹少，最膚淺，不在乎表示出你的高超優良的成績。

經過這個測驗之後，你對於你自己當然能得到一個暗示，也可以找出一個研究的方向來。但是在研究一種學科之時，應該常常廣事收羅，兼收並蓄，方不至於膚淺或狹隘。你應該從各種和你有關係的各項事物中，找出一些題目來以為研究的對象。

讀 些 什麼 書籍

書籍是人類一切文化的記錄簿，所以書籍是我們知識的來源之一。我們要獲得知識，首先應該走向閱讀書籍的一條路上去。不過，古今的書籍，汗牛浩棟，充如煙海，你對於書籍若不能有所抉擇，則將有望洋興嘆之感了。並且各種書籍之

中，偉大的、精博的、有用的著作固然有，可是邪說以惑衆，詭辯以聳聽的不經之談，也很不少。當你在想閱讀書籍之前，若先有一個可靠的人，給你介紹，固然是很好，若是沒有這麼一個人，那末不妨用下列的許多方法，來審定一本書籍的大概價值及其內容，以爲閱讀的標的。

你閱讀一本書，首先應該知道，這本書的作者是誰？作者的經歷怎樣？他以何種立場來作這本書的？他的議論有經驗的根據嗎？對於這項問題，他有專門的研究或特殊的發明嗎？在著這本書以前，他曾經著作過這一類的書或類似的作品嗎？

其次，你應該再進而研究這本書的文體怎樣？語句都很明晰嗎？在閱讀一頁或一章之後，作者所講的問題，都能明白的顯示給你嗎？作者的態度怎樣？謙虛的抑或驕誇的？內容及作者的思想正確嗎？在每章及全書之後，作者開列出其參考書目，藉以表明出立論的根據嗎？他的結論合乎邏輯的條件嗎？

再次，你應該注意知道出版這本書的書局，該局是否有名出版的年月在那時重版了若干次？裝訂完善美觀嗎？

讀一本書，你若能用這種態度，先把一本書加以測度，加以審定，不但可以獲得良好的介紹，必定也是很有效果的事。因爲這種態度可以幫助你去鑑定一本書的價值，同時也可以養成我

們正確的判斷和識別的能力。

書 要
怎 樣 讀

你若是不常讀書或是沒有讀書的習慣的，則即使一卷在手，也將不知何適何從，至於書本的重要部份或警關之處，更茫然無法抓住了。現在我提出六項小的方法，或許對於讀者們在閱讀書籍時有所裨益的。

(一) 在閱讀書籍時，應預備一枝鉛筆，若能用紅藍二色鉛筆尤佳。因為你在閱讀書籍時，自然不能一過目即把所有的內容完全記憶住，即使能記憶於一時，却不能保持長久，因此你閱讀時，就得用鉛筆做出種種記號，以便日後重讀，而又幫助了記憶。如用「|」雙線劃在重要文句上；「↓」箭頭表示有意義的地方；「—」單線劃於主要的立論處；「？」疑問號，可用來表示疑點，或須待查考或參考其他書籍的。

除了記號之外，也可以應用數目字、英文字母、注音符號來表示段落。或在一段一章之後，也可加上按語。不過做這步工作，須在閱讀一段、一章之後，完全瞭解了內容方可實行。

(二) 字典、辭典也是必要的工具，你的手頭應當常備着。遇着生字或疑惑的字，就可隨時查考，不然「望文生義」，往往會誤解原文的。

(三) 在閱讀了一段或一章之後，應當掩卷暫停片刻，以便深究其中的意義。這樣對於理解、

深入、會通、及記憶各方面，都是很有裨益的。

(四)當你在一本書中，已經找到了作者的主意所在處，則可以知道他的結論一定根據了他主意而發的。於是，你可在讀作者的結論之前，先用作者的主意，懸擬一個結論，以和作者比較，看是否和作者相符合。若是和作者的結論有不相符合處，也不必即避以爲自己的結論是錯誤的。你應該加以研究，以定孰是孰非。有時也許兩個結論都能成立，都有相對的真理的。

(五)當你讀完了一章之後，開始繼續讀下一章之時，你應注意到在兩章之間，作者是怎樣的把它們聯絡起來的；在下一章中，作者加入了什麼意見，所引伸的又是什麼。

(六)如果你是在研究一種重要的科目，或一種高深的學問時，則你每讀一章，都應該做出一個札要的大綱來。最初，先列總綱，然後每讀一章，即加補充修正，以期完備。這時，前面第一項所說的種種記號和按語，就顯出其功效來了。

讀完一本書之後，再做一個有系統的札記，以備日後的參考。

不過你閱讀時在書籍上做記號、按語等，祇有你自己的書籍方可如此辦，若是從圖書館裏或友人處借來的書籍，那麼，你當然不能在上面做種種記號。但是，你可以用一種小冊子來替代，把重要處或精彩處及主要的論據，都札記在上面。這樣，書雖然是屬於他人的，但是其精髓已經

屬於你的了。同時，在你的產業當中，書籍應佔重要的部份，書籍是你精神上的好友。最好，你能規定每月買一本新書。這樣，你自己也就可是成立一個小圖書館，從書籍的類別上，可以表示出你的嗜好和個人的長進。

讀書的分配

我們的菜肴，每天是調換的，是因時、因地而不同。所以，我們的讀物，也應該常常更換的。不過就普通來說，我們若能照下面分配的程序，分別去讀。或許是比較適當的。

- (一) 關於職業上的讀物，這些讀物是和你所擔任的職務有關係的，其分量應佔二分之一。
- (二) 一般知識上的讀物，如傳記，歷史，經濟學，科學等，佔八分之一。
- (三) 一般修養的讀物，如詩詞，音樂，美術和宗教等，佔八分之一。
- (四) 一般陶冶性情的讀物，如小說，散文，談諧文字，運動的記述，冒險故事等，佔八分之一。
- (五) 關於時事的讀物，如報章，雜誌，亦佔八分之一。

實際的研究

一切的書物，固然是研究學問最便利的媒介，但也不過是求知識的各種方法中的一種而已。現在社會上雖然不多見不讀書的人而能建立偉大的事業的，可是單靠讀死書，而沒有實際知識的人而能在社會上成功的，實是鳳毛麟角。據

說有一個人，在書本上把游泳的知識和技術研究得十分精熟，然而有一次，他誤墜池中，當他把他的書本上的技術來應用時，方纔知道這種知識是靠不住的。因此，我要告訴讀者們，你們在讀書之外，更應該多研究實際的知識。

**自然界是
最博學的
教師**

自然界是無所不包，無所不羅的，所以自然界是一位學問最淵博的教師，因此，你要獲得知識，應當從自然界着手。古代東方的許多聖賢們，他們的知識大多是從自然界中實地得來的。自然界是精微奧妙的，所包羅的學問，具有神祕、渾樸的色彩，其警闢之處，遠非現在一般凡俗之流的人所能望其項背。我們是住在自然界的，關於自然界的一切知識，我們都應研究。住在鄉間比住在城市中更能接近自然，便於研究自然。因都市的路是柏油馬路、水泥行人道，住的房屋是高樓大廈，已把自然和我們隔離得很遠了。不過都市有公園，可供我們研究花草、樹木，有博物院，可供我們研究一切動植礦物。

我這樣的說，讀者也許會責問我，我們為什麼研究這些事物呢？研究這些知識，怎樣增進我們的效率，幫助我們自己訓練呢？

我們研究自然，第一，是因為這些是極其普通的知識，是一個受教育的人必須具備的條件。第二，我們若能自己訓練，把自己訓練成一個有效率的人，那末我們就應該有和學問淵博的學

者們相抗庭的見識。並且我們知道凡是知識都是極有價值的。即使一種極其冷僻的學問，在某種際遇情況之下，往往會成爲一個人顯達的要素。

第三，自然現象是最精奧，最有條理的，我們去研究自然現象去理解自然，則在無形之中，就把我們養成觀察精細，做事有條理的習慣。談吐可因此而文雅清韻，態度可因此而謹慎，動作可因此而機警。

從我們對
方的人找
得知識

商人往往非常精明。他們對於他們對方的人，觀察得非常明晰，他們洞悉對方的人的一切，洞悉得比對方的人自己更詳盡。在爲使個人的長進起見，不妨把商人的手段移用一下，因爲我們不能不和別人發生關係，能明白對方的人，定然於你自己很有益處的。我們待人接物時，你用了某種手段去和人交際，使你可以得到他們的幫助，而用了某一種方法，則你非但不能得到他們的幫助，並且還會引起他們的反感。由此，可以知道，我們對於和我們有關係的人，我們應該去結識他們，去瞭解他們，洞悉他們。

譬如在職業方面，你可以選擇一兩個人，作爲你的模範。對於這一兩個人，你不但應該在表面之上認識他們，結交他們，和他們很密切的交往過從，並且你要從精神方面，去認識他們的內方面。你可以根據他們所給與你的材料，和從他方面所得着的關於他們的資料，以及你自己

對於他們的印象等去認識他們。你好像是爲他們作傳記的人，不但是知道他們的一切言行及經歷，並且還要研究他們成功的原因。最後，你再把你自己的處境，過去和未來的一般情形和他們作一個比較。於是你再進而自問：我要怎樣纔能成功？用他們成功的方法可以達到目的嗎？他們的缺陷，你能夠設法免掉嗎？他們的成功途徑，你應用時須要改良嗎？或者須要用和他們相反的方法嗎？在精神上，你是不是和他們平等的？有許多方面，你能不能勝過他們？

除了研究在事業方面能作模範的許多人之外，我們還應該選擇那些偉大人物的傳記來閱讀。因爲偉人的傳記，其對於我們的感化力和助力，決非任何文學作品所能比擬的。現在我開列幾本傳記於後：

約翰生行述——布斯衛爾著。(Buswell's Life of Samuel Johnson.)

富蘭克林自傳——富蘭克林著。(Autobiography of Benjamin Franklin.)

司各脫傳——洛克著。(Lockhart's Life of Scott.)

林肯生活——泰伯爾著。(Farbell's Life of Abraham Lincoln.)

馬沙爾傳記——麥克魯德著。(Maegruder's John Marshall.)

(譯者按：作者所舉的五本傳記，不但文字好，而這五個人，却都是奮鬥出來的偉人。且這些

書，我國都已經有了譯本。再作者是美國人，故所列舉的自然都是彼邦人物，至於我們，則我們儘可選擇些我們中國古今聖哲的傳記來讀。）

你如果是從事經商的人，則在你的事業方面，和你競爭的人更加多。對於那些和你競爭的人，你就須特別的瞭解他們。你如果能對於他們下一番研究的工夫，對於你在事業上的裨益定非鮮淺。當發現他們有勝過你的地方，也不必死板板地去跟着他們學，因為這樣，你永久落在他們的後面了。美國有許多大公司，他們彼此都有類似現代國際間間諜的一種組織，彼此防範，彼此窺探。這種手段似乎太嚴重了一些，但是我們若能用研究的態度以觀察對方，當然是光明而又不曾惹起他人誤會的。

你對於同事，或是受你指揮的下屬，你也應該留心地研究他們，如辦事的方法是否幹練，個性是否純良。因為當你將來升遷或自己經營一件事業的時候，那末你需要人才時，就不會恐慌，也更不會發生用人不當的事情了。

當你研究你的友人，不可用吹毛求疵及冷酷的態度，你應該用熱誠和同情去研究他們。所以研究你的朋友，目的在乎使你真真的瞭解朋友，藉以增加彼此之間的友誼，或者他們因你的研究而去惡從善，去邪歸正，而你或因此而得到新的認識，以為策勵的根據。你無論站在個人

的立場上說，商業或社會的立場上說，朋友實在是你最大的資產。因為你在任何時間，或任何場合，你總是須要朋友的。

但是，你不能盲目。對於朋友，你要自己反問，他們為什麼是你的朋友？所謂物以類聚，他們的品性傾向都和你相近似嗎？朋友是一面鏡子，你能在你的朋友身上找尋出你自己來。你對於你的反影若是滿足的，那末，那個朋友就是於你有益的。

有些人，你雖然願意去同他們接近，可是他們却很討厭你。這也許你對於他的印象不好，或者你曾在某種情況中得罪了他。但是不論如何，你總該找出原委來。不然你難免再去得罪第二個人，也更不能知道其錯誤的責任在你抑或在彼。

研究
羣衆

個性的
鑑別

對於羣衆，你也該去留心。譬如在商業場中，同你交易的人，往往是你所素不相識的人。你若是要能在你的事業上得到成就，那末你就應該很準確地識別出羣衆的一切，及很準確地把握着他們的心理，如果能這樣，你不但不致失敗，且可以從而操縱他們。

研究人的方法，確是很多。有些專家，更將人分別成若干類型。你依着他們的分類去觀察一個人，有效的固然有，可是錯誤也是不能免去的。因為一個人是千

變萬化的，怎能用一種呆板的方法去測驗，你更怎能從外表去決定一個人的品性呢！

美國陸軍人事部總管司各脫 (Walter Dill Scott)，經過詳細分析之後，他說對於鑑別一個人的個性，可以應用三百種以上的方法。自然，各人有各人的應用，而各人也有各人的信任。據司各脫說，他曾經把這三百多種方法，分別地實施，但是從沒有一種方法是完善的。

現在美國陸軍人事部所採用的方法稱為常識法 (The Common-Sense Plan)，就是把每個人的性情，行為等狀況搜集起來，再交由專家品評，召他談話，更將他和某一類型的人比較，然後再納入某一類型，造成表冊，以為遴選或委派各種事務人員的根據。

最完美
的方法

做一件事，當然有一個最完美的方法，這個方法，你一定要把他找出來。處理你自己的方法，你尤其要研究，要改善。你能利用你的時間嗎？你的動作能否有效嗎？近代實業的進步，就是從事實業的人注意到了時間的經濟和動作的有效。其結晶即是科學的管理法。你平時的動作也許是累墜的，因此而耗費許多寶貴的光陰吧！為了便利你自己研究你自己的動作和時間的利用起見，你至少應該預備一只錶，一枝鉛筆，紙片或規定的表格等。

你要細心地考察你日常的動作；那些動作是你所需要的，那些動作是不甚需要，那些動作

可以用另一種方式來代替的，你所用的工具有那一件應該改善的，有那一種應該省去的，你若對於你自己能用這種反省的方法反問自己，則一定可以避免去使你做事遲緩的不良習慣，以增加你的動作敏捷、時間縮短、而效能增大。

你在進行反省改善之時，你可以用一種表格或一張紙片來記錄你的動作及改良的程度。經過一週或一個月之後，你就可以檢查出你自己的成績了。

研究團體和組織

個人是社會的分子，社會是一種組織。個人不能離開社會，個人不能不加入一種或數種必要的團體或組織。所以你對於各種團體和組織要加以研究。最普通的組織如學校、家庭、黨會等。每一種組織，你應該注意其良善與否，及其所發生的影響怎樣。社會有了組織，社會方始有秩序，能前進；商業有了組織，商業纔有發展的希望；個人的事業有了組織，個人纔有成功的基礎。

時時應該注意工具

在前一章裏，曾說過「工欲善其事，必先利其器」的話。故你應注意你所使用的工具適用嗎？如小刀是否銳利？錶是否準確？自來水筆是否適用？你所做的工作，是否可用機器來做？用機器做了之後，其影響怎樣？能夠省時嗎？能夠增加效力嗎？所使用的材料適當嗎？這些，你都應該時時加以研究。

自己
分析

你不但要研究對方的「人」，還要研究你自己。蘇格拉底（Socrates）說：「未經審定過，批評過的人生，是沒有人的價值的。」古今許多聖賢偉大人物，他們無不是對於自己研究有素的人。你曾經鄭重地研究過你自己嗎？假使你研究了自己之後，你能公平正直，心地光明地來處事嗎？自然，自己研究自己是一件很困難的事情，因為你既是法官，又是被告。既有過嚴之虞，又有姑息之弊，很難公平正確，恰到好處。人往往祇見他人之過，而不知自己的缺點。因為如此，故人們總是責人以嚴，恕己以寬。所以我們寧願用嚴格的態度來研究自己，如有缺點及過失，應立刻改良，毋稍放任。切勿掩己之過，揚己之長。

富蘭克林
的美德分
類表

自己研究的方法很多，這裏就舉富蘭克林的自己的研究方法來做例子吧：富蘭克林曾用了最大的力量去反省他自己的短處和缺點，致力於想做一個完全的「人」。這，我們在他的自傳中可以見到。他曾將美德分為十三種，每一種都是一個人所必須具備的根基。十三種美德即：節制，恬默，果斷，儉約，勤勉，真誠，公平，穩健，整潔，富靜，堅貞，謙遜和守秩序。他把這十三項寫在一本冊子上，每項之下再定出七格，以備一星期之用。每天晚上，把自己一天的經過，嚴謹的反省，如有過失，即在空點上一個黑點。

同時，他每一星期，專心於一種美德的訓練。如第一星期規定為節制，即用種種方法來防範

縱慾。他以十三個星期爲自己訓練的循環，而一年中更作四次的複習，必至冊子上的空格中沒有黑點爲止。

富蘭克林得助於他的這種方法非常之大，可是他覺得不十分滿意。因爲這種方法的缺點，就在乎過於信任自己的力量。不過讀者諸君却不妨用他的方法來反省個人的種種的缺陷和弱點。作者以爲，戰勝罪惡，却非易事，實需要一種超人的力量。這種力量，沙羅曼（Sorenson）稱之謂靈力。就我們此刻所討論的自己訓練的學理上來說，也決不想忽略這種人性本質的靈力。我們以爲自己的力量和靈力是二位一體的東西。

第一章裏的自己測驗表，對於測驗自己，確具有實際效用的，在分析自己和訓練自己的過程中，是很重要的。依照着那個表，每星期舉行一次測驗，如能實行三個月，則你一定看出自己的進步來。

知識的最
大來源

在前面曾經說過，偶然的觀察，不能算是研究的。但你要知道，知識的來路，確是在於精密機微的觀察中。世人有智慧之別，但各人觀察力的不同，實有過之而無不及。一條都市的馬路或鄉間的小徑，在一個善於觀察的人眼光中，不但馬路和小巷有關狹的差別，却能發現千百件很有趣味的事物。而不善觀察的人，則茫然一無所知。在

我讀書時代，有很流行的話「有眼與無眼」(Eyes and no Eyes)。這句話確是一個很好的比喻。說某處有兩個人，一個人是善觀察的，另一個人是不善觀察的。那個善於觀察的人，無論是一草一木，一花一石，天上的浮雲，地上的霜露，他都能發現其中深刻的興趣。因為他善於觀察，所以他的感覺非常活潑，思想非常靈敏。那一個不善觀察的人，不但對於一切事物缺乏興味，思想也很遲鈍，幻想更不必說了。他祇看到事物的表面，不能把事物引伸和比較，在他的心田裏，從不會發生疑問。因為他不善於觀察，所以他變成呆木愚蠢的人。

所以觀察是研究的第一個要件，而分析尤為無價之寶。但觀察和分析的才能，都能由修養中得來的。

觀察習慣
的養成

觀察
的
測驗

觀察力既可以養成，那末用那種方法去養成呢？補救之道甚為簡單，即你應該隨時隨地注意你四週的一切事象，找尋有趣味的事物。你千萬不要畏縮，不要怕難。不能注意觀察的人，可以說是一種唯我的自私心理的表現，自私不但是指那金錢權利上的行為，對於事物不注意的，也得謂之自私。自私是效率的致命之傷。

我們的觀察能力，也可用各種方法來加以測驗，茲略舉數條於後：

(一)你試着寫一篇記敘文，記敘你的住宅或辦公室的建築物。草成之後，你可再走到外面去看看，這時候，你一定會發現建築物的各部份，還有許多是你一向所疏忽不曾注意到的地方。

(二)你試着將你所熟悉的親友中的一個人為對象，將他加以描寫。待和他見面之時，將你所描寫的和他人比較一下，你當能發覺到你的觀察，有許多是差錯或遺漏了。

(三)你在一個商店的櫥窗前，試着停立片刻，觀察一下。離開櫥窗之後，把你所見之器物逐樣紀錄出來，然後，你再走到那櫥窗前，看你漏去幾件東西沒有寫出來。

(四)把你最熟悉的一條街路上的種種東西，試着依照次序，逐樣將它們記述出來，如房屋的建築，樹木的形狀等後，你再去看仔細，看那遺忘了那些沒有寫出來。

(五)你試想出一個某個字母起首的字起，然後去翻字典，看你能否在近似的地位上，指出那個字來。

譯者按這一條若在不習英語的人，自然是無用的。現在譯者試仿照這條舉一例如下：你若用部首法查字典的，則一個字到眼中，你能否立刻把它所屬的部首說出來，或檢查時，能在相差不過短的地方，在很短的時候便把它查出來。若是用四角號碼檢字法的，你一看某字，能否立刻說出它的號碼來。

(六)你試着將你所認識的友人之中的若干人，分別把他們的面貌，舉動，語調等，記述下來，比較各人的異同，再去和本人相對照，看有幾分是正確的。

測驗

下面是一百個問題，共分十類，讀者可先仔細地讀一下，讀過之後，試着做答案，然後把正確的舉出，每題給以一分，看你能得若干分。

每一類的問題，並不是概括該類科目的各方面，這裏所列舉的問題，祇能說是給與讀者一個指示，或者作為研究的起點，至多不過衡量你對於該科目的一些普通認識而已。每十題中，你若能答出八題，即表示你對於該科目有相當認識的。但是讀者切勿自滿，應努力再求深造。

(一)語言和文字

1. 你懂得注音符號和國語羅馬字拼音法嗎？
2. 你能說標準的國語而口齒清晰嗎？
3. 你知道文字的起源嗎？
4. 你懂得國語文法嗎？
5. 你能分析一句文句，而列舉各詞的所屬詞性嗎？

6. 你能寫文言文的書札嗎？
 7. 你能寫優美的散文嗎？
 8. 你閱讀書報雜誌是否常常遇到生字？
 9. 你研究過說文解字嗎？
 10. 你能懂得一種外國文嗎？
- (二) 歷史
1. 你知道世界的文明發祥地有幾嗎？
 2. 你知道現代四傑的事蹟嗎？
 3. 你知道西班牙內戰的背景嗎？
 4. 何謂慕尼黑會議？
 5. 中國古代有那些大哲學家？他們的思想怎樣？
 6. 你能書出中國歷代的系統來嗎？
 7. 何謂南北朝？
 8. 你知道第一次世界大戰的經過情形嗎？

9. 什麼叫做民族自決？

10. 你知道國際聯盟會的現狀嗎？

(二) 地理

1. 你能舉出地球上經度緯度不同之處嗎？

2. 你知道南極是陸地抑是海洋？

3. 你知道世界最大的島嗎？

4. 你能說出南美洲各國的京城名稱嗎？

5. 你能敘述現代歐亞交通的狀況嗎？

6. 中國的領土佔世界的幾分之幾？

7. 你能述出中國有多少行省，直隸市，地方及行政區嗎？

8. 你知道依照中山先生的實業計劃，中國沿海應建設幾個一等港？

9. 你知道中國有幾條大山脈及河流的分佈情形嗎？

10. 你能述出中國的公路網計劃嗎？

(四) 文學

1. 你知道中國的文學源流嗎？
 2. 你知道中國的新文學運動嗎？
 3. 你讀過魯迅的作品嗎？
 4. 你能敘述中國的詩、詞、曲的轉變嗎？
 5. 你讀過詩經嗎？
 6. 何謂三傳？
 7. 你讀過聖經和莎士比亞的戲劇嗎？
 8. 你讀過蕭伯納的作品嗎？
 9. 文學何以能表現人生，批評人生？
 10. 文學何以是時代的反映？
- (五) 自然科學
1. 你知道熱漲冷縮的原理嗎？
 2. 夏至和冬至對於晝長有什麼關係？
 3. 在燃燒進行時發生什麼現象？

4. 你知道製鹽的方法嗎？
 5. 指南針何以南北指的？
 6. 分子的密度和物體的重量有什麼關係？
 7. 你研究過達爾文的進化論嗎？
 8. 你知道光速嗎？
 9. 什麼叫做牛頓定律？
 10. 你能說出有聲電影的原理嗎？
- (二) 音樂和美術
1. 你能領略中國畫的精神嗎？
 2. 中國的書法何以是一種藝術？
 3. 那三種顏色是彩色中的原色？
 4. 你聽過裴多紋的交響曲嗎？
 5. 圖案畫的作用是什麼？
 6. 你能略知中國古代的樂理嗎？

7. 中國最古的弦樂器是什麼？
8. 中國音樂和西洋音樂有什麼不同？
9. 你熟習五線譜嗎？
10. 你能舉出中國最有名的書法家嗎？

(七) 政治和法律

1. 英美兩國的憲法根本差異點何在？
2. 君主立憲和專制及共和政體有何不同？
3. 何謂責任內閣制？
4. 何謂民主共和國？何謂聯邦共和國？
5. 你瞭解現在世界上重要主義的意義嗎？
6. 何謂獨裁制？在現世界上有那幾國是獨裁國家？
7. 你知道中國兵役法頒佈的年份嗎？
8. 民法和刑法怎樣分別的？
9. 何謂「法人」？

10. 你知道國際公法嗎？

(八) 商業和經濟

1. 你懂得供求定律嗎？

2. 你知道利潤發生的原理嗎？

3. 公司有那幾種？

4. 你能解說公債的意義嗎？

5. 私人企業和國營企業的優劣怎樣？

6. 你知道什麼叫關稅壁壘嗎？

7. 你知道貨幣的效用嗎？

8. 銀行有什麼功用？

9. 中國現在使用的貨幣為什麼叫做法幣？

10. 你能述出經濟的週期定律嗎？

(九) 發明

1. 中國文字是誰發明的？

2. 發明指南針的是誰？
3. 發明造紙方法的是誰？
4. 發明活字印刷的是誰？
5. 汽機是誰發明的？
6. 火車是誰發明的？
7. 愛迪生有些什麼重要發明？
8. 馬可尼發明些什麼？
9. 火藥是誰發明的？
10. 發明望遠鏡的是誰？

(十) 其他常識

1. 你理解宗教發生的理由嗎？
2. 中國民族有什麼特質？
3. 你知道陰曆的缺點嗎？
4. 你知道細胞繁殖的方式嗎？

分類	科 目	成 績	備註
1	語言和文字		
2	歷 史		
3	地 理		
4	文 學		
5	自然科學		
6	音樂和美術		
7	政治和法律		
8	商業和經濟		
9	發 明		
10	其他常識		
總 計			

常識測驗計分表：在你回答了上面的題目之後，你可以用下表將你的成績紀錄下來：

5. 植物的葉和根有什麼作用？
6. 許多小動物何以怕蜜蜂和螞蟻？
7. 動物的保護色有什麼作用？
8. 人類是否從猿猴進化來的？
9. 你知道潮汐發生的道理嗎？
10. 醫生診病爲什麼要按腕部？

（譯者按：上面的一百個問題，除極少數是原著者的外，大多數皆係譯者改出的，因為原作者的問題，有很多不適宜於我國的讀者的。）

第四章 記憶——知識的第二個條件

記憶的重要

知識的第一個條件是研究，在前章裏，我們已討論過了。這一章，我們要討論知識的第二個要件記憶。記憶，除非患有精神病的人，每個人都有的。其差別不過程度上的高低而已。記憶力我們也可用種種方法來把它養成的。所以講自己訓練的人，應該努力發展記憶力，使它達到最可靠、最優良的地步。

要發展記憶力，首先，我們不得不涉及心理學上的幾個原則。在平昔，我們若是對於心理學有認識的，對於記憶力的重要一定知道得很詳細。自然，在這裏因為我們的目的不在研究心理學，所以不能詳細討論，祇能把和記憶有關的幾個原則，略加述敘罷了。

我們記憶各樣事物，大都是出於無意的，不加思索，亦不加努力的，這種的記憶力並不十分可靠，往往我們所應該記憶的重要事項，偏偏遺忘了。我們現在所要討論的，就是怎樣發展我們

二、重演 譬如你學習外國文，對於生字，你可以把它一再的重複練習，早上練習了晚上重習一遍，隔了幾天之後，再行複習一下，這樣，你就能把生字深深的印在你的腦海裏而永久不會忘記了。

三、聯想 我們如把書籍分起類來，文件加以編號，規定安放的位置，我們看去，即一目瞭然。但事物在我們腦子中的印象，並不能分辨得分類編號那麼清楚。它像一條鍊條，每一個環節，彼此相聯繫的，又像一束亂絲，不知何處是端，何處是緒。當我們在回憶一件事物時，往往會聯想起別的許多事情來。且聯想起來的事情，不必一定和這件事有性質或種類上的關係，甚或是荒唐得非常可笑。可是，有時却對於我們的記憶十分有幫助。聯想既這麼重要，所以我們應該多多利用它。譬如前面我們會說美國一九三八年共產小麥九七五〇〇〇〇〇〇〇〇的這件事，我們若要牢牢地記住它，就可用下面幾種方法來聯想開去：

(甲) 若以美國的人口來分配小麥，每人可分得約八磅弱（美國人口在一九三八年約一萬二千萬）。

(乙) 若以之作一年之糧，則每日可吃二，三九七，〇〇〇〇磅。

(丙) 若和一九二二年的產量比較，則多產五三，〇〇〇〇〇〇〇〇磅。

(丁) 再和其他的農產相比較。

四、興味 我們要記憶一件事物，有時除了上面的方法之外，還要集中精神，作強記的努力。可是你若能鼓起你對於你所欲記憶事物的興趣，則對於記憶是更為有效。因為那些有興趣的事情，往往特別能引起我們的回味。你想，誰肯回憶那令人懷喪的事情呢？

第二：
回憶

什麼叫做回憶？回憶就是把往昔印在我們腦海中的某一事物的形像經過，在我們的思緒中，重新複演一番。所謂「思往事」，是回憶最好的解釋。因此回憶準確而靈敏的人，記憶力高強；回憶模糊遲鈍的人，記憶力薄弱。記憶力的不準確，不清晰，對於我們實在是很重大的損失。

記憶也可當做一種習慣看，是可以訓練和修習的。不過，却不是一朝一夕所能奏效。是要能持之以久，維之以堅，方能達到目的。當你要回憶一件事而茫然不知所措時，你可以先想些和那事有關聯的事，這樣也許可以找出那事的線索來。假若用了聯想的方法還不能收效時，你可以暫停片刻，待思緒轉變之後，再繼續追求下去，最後，你一定會得到圓滿的結果的。可是，切忌半途而廢。能如是，你或許很容易地就養成了記憶的習慣了。

有了穩妥可靠的記憶力，有許多地方，你就可以比較大膽的信任你自己。自然，我們所作過

的事，說過的話，自己要用記錄簿來記錄，但若是在事實上，不能允許我們記錄時，我們就不得不把它交給記憶去管理了。所以記憶是一位僕役，若是忠實可靠的，於我們很有幫助。記憶是一種潛意識的發展，我們應該使之充分發展。

記憶緊要的事

記憶最大的敵人是忘記。忘記是一種精神現象，不過它是站在和記憶相對立的位置上。不愉快的事，在潛意識中，也是不愉快的人們很願意把它忘記了，但是應該記憶的緊要事件，却不可忘記。

要能記憶緊要的事，也須用強制力。譬如一個兵士從不會忘記他所接受的命令的。這就是因為他知道，如果忘記了，就要受刑罰，甚或會做槍下之鬼的。兵士的記憶力就是由強制養成的。愉快的事使人念念不忘，懷喪的事却惟恐忘記之不速。所以關於確要牢記的重大事物，我們決不能任憑感情的指使，應該取決於理智。

第三：再認

記憶的最後一步，就是再認，所謂再認就是我們在回憶進行時，喚起了往昔某項事件，留在腦海中的印象，對於某事件重加認識之謂。若是某項事件印在我們腦海中的印象是模糊的，則我們雖能回憶，却不能把它來再認。而記憶如果不能再認，則完全失去其效用。你雖聽過千萬事物，看過千萬事物，但是倘使印象模糊，你縱能回憶，

可是因為不能清楚的再認，我們當然不能憑為根據。對於再認，我們於此不能定出一種或許多規律來，它的能夠發生和所以能完成記憶，其惟一的要素，是事物的清晰的印象。

記憶

的方法

我們對於事物的記憶，或從他處學習，或由自己經驗出來的許多方法，以為記憶之助的。譬如你記憶我國地圖的形狀，總是把它比做秋海棠葉的，即是幫助記憶的一種方法。（譯者按：原著者的例子是意大利的地形類似靴子。）

古代原始人結繩以記事。我們現在也時常用許多記號來，以免忘記而資醒目。如把手帕打一個結子，以免你忘記去理髮；或者編出一句順口的語句，把你每天所要攜帶的雜用品的字或字母統統包含在裏面，於是你唸着某一字，即能照着去檢視某物是否帶着了。我有一個朋友，他就每天應用着這個方法，當他上辦公室之前，他就唸着：Good Habits, Never changing, Keep Wits Bright and Keen. 這句句子。在這句子裏的每一個字的起首字母，即代表他每天必帶的一件東西。Good 一字的 G 字母，即代表眼鏡 (Glasses)；Habits 一字的 H 字母，即用以代表手帕 (Handkerchief)；Never 一字的 N 字母用以代表記事簿 (Note Book)；Changing 一字的 C 字母用以代表零碎錢 (Change)；Reep 一字的 k 字母用以代表小刀 (Knife)；Wits 一字的 W 字母用以代表錶 (Watch)；Brighs 一字的 B 字母用以代表支票簿 (Bill book)。

Keen 一字的 K 字母用以代表鑰匙 (Keys) 等。

上述的方法大多數是自擬的，其效用在乎具有機械性。自擬的方法很多，只在乎我們怎樣的應用而已。

下面是幾條最普遍的記憶方法，其效用各有所長，但是它們有一個本相同之點，即都和心理學上的聯想律有關係。

聯想的方
法

這裏舉的幾種方法，不外乎把你所熟習的事物加以引伸，使你因此而想到另一件事物上面去。茲分述如下：

一、類似 所謂類似，即從這件事象的情形，因而想到別的與這一事象相類似的事象。如你現在目前所看見的一所房屋，使你想起在其他地方所看見的房屋。

二、對比 即由着一種事象而使你想起與這種事象相反事象上去。如「朱門酒肉臭，路有餓死骨」，「大」和「小」，「高」和「低」等。

三、接近 即兩種事物位置頗相接近，如甲發生時，乙必隨着發生。如你若是穿西裝的，當你拿着硬領時，就會想起領帶；如你拿着木梳梳頭時，立刻會想起鏡子等。

四、全部或部份 如你得了個貝殼，就會聯想起，這是全部的聯想；海濱和海洋而你如果

得了一片美麗的羽毛，使你想到一隻孔雀，這是部份的聯想。

五、因果 就是一件事象是別的事象的原因或結果。如當你看一塊白雲時，你會想到下雨；當你擦着火柴時，即刻想到「不要灼傷手指」等。

聯想律

Laws of Association

種定律即：

(一)類似律 (The Law of Similarity)

(二)對比律 (The Law of Contrast)

(三)接近律 (The Law of Contiguity)

(四)全部和部份律 (The Law of The Whole and Part)

(五)因果律 (The Law of Cause and Effect)

這五個定律，雖是屬於心理學的範圍，可是我們若用來專為記憶，確是最有效的。當你在進行聯想時，你是墜在玄虛的境界，或是荒妄的思潮中，你也不必驚慌，因為這樣反可使你容易記憶起你所要追溯的事象來。聯想如果能奇妙些，實在是一種愉快的，不致覺得記憶是一件枯燥的事。

你若是常常忘記把你的雨傘從辦公處帶回家去的，則你可想一件你每天用的東西使它和傘放在一塊，這樣就可以使你不曾忘記傘了。如果你每天帶帽子的，那末你就可把帽子和傘放在一塊，於是你取帽子時，即刻會看到傘，自然你不會忘記了。但是有許多事情並不能像傘和帽子可以聯想在一塊的。

想像的效用

像上例的傘和帽子放在一塊，而祇想着「帽子和傘，傘和帽子」是不夠的，即使把兩件事象刻板地印在腦海裏，也還是不行。你必須使你的聯想無限的擴展開去，即使是想入非非，絕無實現的可能性亦不妨。譬如，你想着傘和帽子時，再可聯想開去，用什麼方法可以造出一架東西，專門供給安放帽子和傘的。或是竟是一架很巧妙的機器：當你一接觸着帽子，一頂傘立刻便出現在你的手旁邊。這樣，你以後一見到了帽子，便立刻很自然的會想到雨傘了。

並且你可以把傘和帽子當做有生命的人。將傘當做窈窕的美曼女子，含羞答答的；把帽當做一個多情的男子，向着她求婚。更可以幻想着女性的雨傘半推半就的嬌態，而帽子的男性却粗壯地把她抱在懷裏，熱情地吻着她。你如能這樣幻想着，你便能在腦子中刻出一個深刻的印象。以後你祇一幻想着這些幻象，便能把傘和帽子聯絡在一起了。

你的剃鬚刀片用鈍了，要買一片新的刀片替代，你想下午回來時買，那末你不妨把你的小刀常常放在手中，想着「小刀，不可剃鬚鬚」這樣，你便不會忘記買刀片了。

又如，你要牢記額非爾士峯之高爲二九〇〇二呎時，你就可以利用類似律以爲記憶之助，而聯想到閏年「二月」是「二十九日」的事。因爲這個數目字的最小位置是「二」字，可以代替「二月」本身，而「二九」兩字，恰可代表日數，中間又是兩個「零」，更使二月，具有雙關之意義。這般聯想開去，於是額非爾士峯高二萬九千零零二呎的數目，你就不會忘記了。

數目字的記憶方法

方法如下：

數目字的記憶很難應用聯想律，牢記的方法，最好用字母來代表數目字，其

「1」字，用 I 或 i 字母來代表，因爲大寫的 I 和 i 都很和「1」字相似。

「2」字，用 n 字母代表，因爲 n 形體很像「2」字。

「3」字，用 m 字母代表，因爲 m 的橫形很像「3」字。

「4」字，用 r 字母來代表，因爲 r 是「Four」字的第四字母。

「5」字，用字母 f 或 v 字母來代替，因爲它們是「Five」的輔音字母。

「6」字，用 s 字母來代表，因爲 s 是「Six」一字的爲首字母。

「7」字用 p 字母來代表，因為 a 是「Perfect」的縮寫，7 為完全數，而「Perfect」是完全的意義。

「8」字，用 t 字母代表，因為 t 是「Eight」的末二字母。

「9」字，用 g 或 j 字母來代表，因為 g, j 都很和 9 字相似。

「0」字，用 c 或 k 字母來代表，因為 c, k 是 (Cook) 的首末兩字母。

用這個方法，將你所要記的數目字，造成一句有意義的短句或短語，接着數目字的順序，用各字去代表，自然，各字為首，或末尾，或條件須與上定方法相符合纔能有效用。

今特舉幾個例子如下：

如英國的大憲章頒佈的年代是二二一五年，於是你可將一二一五翻成了 I, n, I, f, 四個字母，即以之造成「Laid New Laws' Foundation.」的一句句字，（譯者按這句子的意義是制定新的法律基礎。）

第一次亞林匹克競技會是在紀元前七百七十六年舉行的，於是你可以把七七六翻成 P, S, 三字，以三字母為首，造成一句子「Prizes Publicly Seized」意思是「當衆給獎。」

清朝共有十代皇帝，就是順治（世祖）康熙（聖祖）雍正（世宗）乾隆（高宗）嘉慶

(仁宗)道光(宣宗)咸豐(文宗)同治(穆宗)光緒(德宗)宣統，用「順康雍乾嘉道咸同光宣」兩句口訣，便可記住十代皇帝的系統，「世聖世高仁，宣文穆德末」(表示第末後一代)「兩句口訣，就可記住十代皇帝的年號。(譯者按：挨次的朝代，亦有數字的性質。)

上海雲飛汽車公司的電話是「三〇一八九」，這個電話很難使顧客記憶，該公司便把那電話造成兩句諧音的句子，一句是「三拳一杯酒」，一句是「歲零飲杯酒」，從此用電話叫雲飛汽車的大為增加。

不過我要告訴讀者，各種幫助記憶的方法，雖然有許多效用，可是有時候，其價值也很微細，因為它們畢竟是機械的，若要記憶力穩當可靠，還須我們能隨機應變。如要記憶數目字，最好的方法，還是積極去復習或努力強記，其他如重寫，口誦，也很有功效。

井井有條

所謂井井有條，就是你要把你的許多物品安置在一定的位置，同時還要熟悉其次序。這樣對於你作其他事項的聯想上，也很有幫助的。譬如你要到某一個團體去講演，你如果對於你的物品安放的位置有清晰的次序印象在腦子中時，你就可以把你講演的綱目聯想到物品的次序上去。某綱某目適相當於某某物品的位置。現在假定你的書房中的陳設是如下述者：

從你書桌的左方排起：一、窗，二、小房間的門，三、公文櫥，四、書架，五、壁爐，六、通另室的門，七、安樂椅子，八、打字機，九、右邊的窗，十、稿紙箱。你清晰着這些物品所在的位置，無論在什麼情況之下，你都能從你的印象描摹起來。於是使每一件物品和你演說的每一個段落相聯絡，那末你一定不會顛倒或遺漏你的講演綱目了。

但是有一個先決條件，就是你要如此做，而且有效時，你必須先將你所要講演的題材預備了底稿，不然是很少功效的。因為講演稿既沒有準備，那末，你怎能聯想呢？

又如你出門購些雜用物品，若你希望不致遺漏了，那末也可以應用這個方法。假定你要買一磅奶油一包別針，一包火柴，一支絲線，或還要給孩子買一個玩具玩時，你就可聯想到你物品安放的位置上去。這麼一來，你就可以按照你聯想的結果，加深你欲買的物品的印象，在回家時，一樣不缺地買齊了。你的這種能力，可使你的溫柔的妻子佩服你的細心。

姓名和
面貌的
記憶

有許多善於交際的人，他們往往祇須和一個人見面一次，就能清晰地記住了。他們的面貌姓名，第二次見面時，他們即能辨認出來。我們對於這些人，往往驚服其才能的過人。其實，這種本領我們也可以練習的。就是當和一個人見面時，你除了問尊姓大號之外，還須注意他的面貌的特殊之點，這個特點，不是他人所具有的。當他在告訴

你他的姓名時，你應該立刻回答說：「先生就是某某。」若可能，你還可重複幾遍把他的面貌和姓名加以聯想，再或把他姓名記在手冊上。經過這些工夫之後，你對於他的印象已很深刻清楚，於是第二次見面時，自然不會把他忘記了。

到了晚上，你再把日間與你初次見面的人物，一一列舉出來，把他們的姓名住址，再轉錄到你的日記簿中去。更要記錄出同他們有關的事件，相見的地點，介紹人是何人。尤其要注意的，要紀錄的是和他們的談話時，所得關於他們的印象，如所談何事，他的態度如何，他的詞鋒如何等。再把他們的面貌重新回想一番，於是每個人自然活現在你腦海中了。

我們不能和一個人一見面之後，在第二次見面時立刻認辨出來，就是因為我們忽略了上述各項方法而已。

記憶的經濟

許多讀書求學的學生們，常常有這麼一個迫切而又極感興趣的問題存在着：就是如何能用最短的時間來修習完畢最多的功課。要解答這個問題，第一要測驗自己的才能，第二是應用心理學上所實驗的有效原則。大概的說來，你一口氣閱讀一章或一篇文字，比你零碎逐段去讀效力來得大。

讀書，第一遍要細心地讀，務須瞭解全篇的大意，把重要的字句和段落記出一個大綱來。你

應該知道你讀的是什麼，興趣要濃厚，注意要集中，更要用鉛筆做記號，以備第二次閱讀時特別注意，或因而收事半功倍之效。這樣，你就能很迅速地洞悉全文了。

同時你要把本書第三章怎樣讀書的一段中所提出的方法努力實行，更要隨時考查你自己修習的效率，方能達到經濟的境地。

第五章 紀錄——知識的三個條件

紀錄的效用

關於獲得知識的方法，在前面我們曾經提出研究和記憶兩個條件來討論過了。可是，研究的心得，或生活的見聞和經驗，單靠記憶來負擔，是很不可靠的。因為就是記憶力最強的人，也祇能記憶我們所經歷的事物的一部份，而舊的事物的印象，往往被新的、或被驚奇的印象所替代。即使我們所修習過的知識亦復如是。爲了要把我們的知識、經驗、見聞保存到永久，就不得不在記憶之外，另求他路了。這樣，我們很自然的引到第三個條件紀錄上去了。

人們都知道，紀錄這件事，在人類的文化上，是非常重要的。我們人類的文化是由積累而成

的，而紀錄則為儲藏的倉庫。古代阿比西尼亞在土甌上刻劃，埃及的象形文字，印度的符號書法等，那一種不是人類的思想、經歷、抱負的紀錄呢？

紀錄是普遍的

所謂紀錄，就是有系統地來敘述我們的思想經驗及自然界的現象。紀錄的本身，並不具善和惡的特性。紀錄固然可以用來記述聖賢烈士的嘉言懿行，但是，一樣也用以紀錄作奸犯科的人的種種罪惡行為。雖然有人想抹煞紀錄的普遍性，可是他忘記了他的思想、經歷、和紀錄是不容須臾或分離的。凡是略有知識的人，都知道紀錄的重要。紀錄對於我們人類文化，實在是一個最大的功臣。

自然的紀錄

有人以為紀錄這件事完全人為的，其實這觀念是錯誤的。海洋中的浪濤在岩石上刻下了痕跡，野獸在山澤中留下了牠們的足印，樹木的年輪記載了牠的年齡，雲霞顯出水的變化，這些都是紀錄，但這些都不是人為的，而是自然紀錄的。不過，這些紀錄，有永遠暫時的分別罷了。有些自然的紀錄對於人類的關係很大，有些僅供玩賞而已。對於自然紀錄的研究和探討，那是專門家的事，而我們講自己訓練的人，為了特殊的目的，祇從人為的紀錄加以討論，不涉其他。

我們在下筆紀錄一件事物之前，先要有一個嚴正的態度，不要紀無效用、無目的的事物，不

紀錄
要
實

要紀虛偽的事物，不要補張（譯者以為文字的修詞應在例外）更不要妄想，我們做錯了一件事，以為可以用文字來彌補的。世間有許多沒有使命的著作家，不懂藝術原理的美術家，不懂建築學理的建築家，可是無論他們怎樣的能成名於一時，要他們的紀錄能「藏之名山，傳之後世」是不可能的，因為他們的紀錄是不真實的。其他如商店中的事務紀錄，機關中的審查報告書，政府機關的公文，如果沒有持久性質，便是沒有什麼價值的紀錄。

紀錄
的
要
旨

前面我們說到了紀錄不盡有價值。茲特略舉幾個紀錄的要旨如下：
一 紀錄要有保存見聞的價值

前面已經說過，雖是記憶力最強的人，也不能把他全部的見聞完全保存着，保存到永久，更是不可能的。因此我們若要研究或完成一樁事物，如能將關於這一事物各方面的材料搜集，紀錄確是有效的合理辦法。歷史是人類生活全部的紀錄，所以盧騷（Rousseau）說：「歷史能告訴我們從過去到未來的一切事物。」這真是一句名言，我們要研究過去的紀錄，纔能明瞭未來趨向。許多先知先覺的人們，並非是天生成的，大概都是靠着見聞和研究過去的紀錄所得來的。商人的紀錄商情的起落，研究商業循環的定律，無非想由他們的紀錄和研究以

預測市場的變化而已。

保存自己的思想經驗見聞，是人類的本能之一，這個本能以紀錄表示之。對於這個本能，我們應該重視它，發展它，不應使它受着無謂的拘束。

二 紀錄要能激發行動的動力

我們有種種行為，是應該改善而又有改善的可能性的。不過因循疏懶，要亦人情之常，且往往不自覺其非。因為如此，我們就須要一種能夠激發我們能改善我們行為的刺激物。由於它，我們就可以據而把現在和過去的行為和作事的效能情狀比較出來。這刺激物自然是紀錄了。運動員看了他人的紀錄，就自己努力練習以期「打破紀錄」，就是很好的實證。

又如貨物銷售的紀錄，可以用於推銷的根據；兩個海港間的航行時間的紀錄，使汽船有航速的標準；飛行的速度紀錄的被後來者所打破，不是都表示出紀錄是激發行動的動力了麼？競爭心是人的一種本能，我們應善加利用，以增進我們一切作事的效能。我們憑了他人或自己過去工作的成績紀錄，他就可以憑之開始和他人或自己，作生產的、質量的、時間消費的、或其他方面的種種競爭。

三 紀錄可作錯誤和浪費的檢查

我們有了錢財的收支，物質的使用，時間的長短的紀錄，就可以比較出有無浪費處。如你個人的零用，若是捲烟費用和你的午餐費是相彷彿的，那末你就可以警覺，你的捲烟費用是太大了。一九二二年，英國全年的飲酒費是十五萬萬美金，此數比英國全國人民的服裝費，教育費及教會事業費還多，也超過英國全年國債的利息。這種過度的浪費，一定會使英國的政治家焦慮的。有了紀錄自然就可設法補救了。

許多有名的大偵探家，他們並沒有什麼通天的本領，也不是一位魔神。他的偵探案情，完全靠着研究紀錄和比較紀錄。又如你要知道你的銀行存摺有無錯誤，那末只須把銀行的報告和你自己的收取簿相對照，便立刻知道了。

四 紀錄可作審度的根據

我們要審度一件事情，第一須有事實，這所謂事實，自然是這件事情的紀錄了。如美國有一種商業情形的刊物，他專刊載國內財政、經濟、商業狀況的紀錄的。如現在全國有若干空着的貨車，各銀行互相清算的總數，公債和股票的漲落，鋼鐵出品的數量，國外匯兌市價等。有了這種紀錄，受過訓練的人，很容易據而下個判斷的。統計家更可據而作成一篇有系統的文字。於是這篇文字便變成了歷史，更可預言未來。在商業上獲有成功的人，他們都能看透商情的。考其致功

之原由，無非靠他們能正確地紀錄商情及其業務，而又能很機敏地運用着的緣故。

各國政府爲了要搜集各種材料，作解釋各種問題的根據，故設立了許多專門的部、局、及機關。例如氣象局，能根據世界各地的氣象報告，把它和已往的紀錄比較，研究，於是人類最不易預測的氣象變化，也可以正確地預測出來了。又如農業的報告，棧房中儲積的數量，生產的總數，需求的份量等，於是農人，商人，民衆都可以根據這些事實的紀錄加以審度，預測未來物價的漲落情形。

其他如商會或社團，也常常備了種種紀錄，以備會員的查考。而圖表最爲普通，因爲圖表簡單明晰，看去一目瞭然，容易分析，容易比較。

下面和讀者討論幾個關於紀錄的特殊問題：

紀錄要準確

紀錄的條件

對於任何一件事情的紀錄，務須求其準確，如果不準確，就沒有價值。可是如何纔能準確地紀錄一件事情呢？就是要事情發生了之後，立刻紀錄。因爲當時紀錄，則情景歷歷，宛然在目；若事隔已久，遺忘自是不免，錯誤亦因而造成。美國法庭就根據了這一原理，製定了一條法律：如果將賬簿呈交法庭做證據，則必須流水簿方爲有效，總賬是沒有效力的。因爲流水賬

是每日紀錄，總賬為過後所造，故流水賬較為準確。

關於個人的用費表，很難保持正確性。因為個人每日的零用收付，往往是非常瑣屑而雜亂，常常在支付了不到半小時之後，就會遺忘的，而普通習慣，總是到了晚上纔把一日的零用賬登記的，這樣，在晚上回憶起來，就很難回憶了。

紀錄如果是公家的，則更須繕寫得清楚，明白，所使用的詞句，也要通俗，所使用的格式，更要適宜，務使讀者一目瞭然，毋須多費索解纔是。

二 紀錄必須清晰

影響紀錄清晰最大的是紀錄的格式。如果我們製定一種紀錄的表格，其空白的地位，須以足夠書寫答案方為適宜，若是空白的地位過於狹小，那末，非但書寫時不便，倍感困難，清晰也就因此而減低了。許多人不知注意這一點，常常發生不良影響。不合用的表格所紀錄的答案，其效用是有限的。所以採用圖表最為適當，因為它具有簡單，明瞭，清晰等特點。

三 紀錄必須簡明

冗長的紀錄不一定清晰和充實，而清晰充實的紀錄，不一定冗長。因此，我們在清晰充實的條件之下，不妨儘量採簡短的文句或應用縮寫等方法。紀錄往往會成爲一個人最有價值的產

業，所以明白經濟實爲必要的。

四 紀錄的格式要方便

我們所以要紀錄我們研究的結果，或一切見聞，目的在免去忘記和便於查考。若是一種紀錄在查考時仍須費去許多時間的，那末不論它如何合於理論，都是不適宜的。你紀錄在冊子上，活頁上，紙條上，或特製的表格上統統可以，唯一的條件，就是能夠便利省時。以前的辦公室裏總有一個鐵釘的插紙具。這東西對保存紙片上的紀錄雖有功用，可是日積日多，要在許多紙片中找出某一項紀錄來，可真非易事。所以到現在已經沒有人再用這東西了。長處和短處相抵消的東西是沒有價值的。

至於冊子紀錄的方法雖然整潔，可是若是沒有一個妥善的索引，恐其效用也很有限的。用紙片紀錄也要講求索引。爲着使參考時便利醒目計，即編製索引也有各種分類方法了。如字母分類法，地理分類法，年份分類法，月份分類法，以及每週或每日的分類法等。此外各門事務更有特定的表格。如戶口調查表內，就特定了性別，年齡，職業，籍貫，宗教及其他各點。

五 紀錄要具永久性

紀錄最後一項是要具有永久性。普通的備忘錄之類的紀錄乃是供一次或暫時參考之用。

的，所以即使不妥當，也不怎樣有影響。若是供給永久查考的，則紙張、裝訂、式樣都須講究，如雖永久保存而不是常常查考的，則普通些也不妨。例如結婚證書、文憑、契約等，則連墨色都要講究，務使不因時久而變色纔好。

一種紀錄，要具備上述的五種條件，方能稱為滿意。要測驗一種紀錄是否適用，我們就可應用這五種方法：「紀錄是否是準確、清晰、簡明、方便而具有永久性。」

自己訓練

一 個人的收支簿

所需要的幾種紀錄
在商業簿記中，收入和支出各有一本專為紀錄的簿子。自然，我們個人的收支無須這樣大規模的，但也應當一樣的明晰和準確。你應該知道你收入的來源和收入的總數，你也應該知道你的支出的總數和支出的類別。

你知道收支的真實情形，是十分重要的事。你不但應知道你每天用去多少錢，還應該知道各項用途的數目，分門別類，妥善的記載着。使你自己能看了之後，明瞭某項費用太浪費，或某費用超出了預算。紀錄簿以袖珍者為最佳，因為便於隨身攜帶，隨時應用。

個人的收支預算

近代簿記學最大的效用是預算計劃。這個計劃，不但可適用於商業，也可適用於個人。我們有若干的收入，支出要量着收入以定各項數量的標準。每一項都

可以編一個號碼，或列爲一個賬位。其繁簡，須視個人的情形而定。關於個人的各項支出的比率，美國的銀行公會及許多財政專家曾作了如下的建議：

各項費用的比例

1. 儲蓄 儲蓄是一種良好的習慣，是使自己經濟穩固的基礎。一般人的收入，通通用在消費方面去的多，等到消費有所剩餘，方始想到儲蓄。可是到這時再去儲蓄，已經是所餘無幾了。我們的儲蓄需要恆心，有規定的款項纔對。你至少應規定儲蓄你收入總數的百分之十，在一切用途用之先，先把它儲蓄了。若是以前結存的餘款，也應該加入儲蓄項中去。這樣儲蓄纔是真實的儲蓄。再者人壽保險也可視爲儲蓄之一種。

2. 房租 這一項除去房租本身之外，尚包括捐稅，房屋保險費，和房屋的裝修費在內。各項總數不應超過收入的百分之十五。

3. 維持費 這一項包括燃料，水電，及家庭中的設備雜用等。總數不能超過百分之三。

4. 膳食 這一項包括每日三餐和其他食物的附屬用費。有些人因爲職務關係，午餐是在外邊吃的，則可另列午餐費一項。不過膳食一項不能規定此例。因爲各人的收入有多寡，食量有大小。所以有些人其膳食佔到收入的百分之五十，而有些人往往低到百分之五以下。

5. 衣服 這一項包括新衣之裁製，舊衣之修補等，總數須佔到百分之十五至二十五之間。

6. 洗衣費 這一項約佔百分之三。

7. 車費 出外辦公的人，車費一項，也不能因着收入的多寡而有所差異，但每個人得酌量自己的情形，以規定一個數目。

8. 衛生費 這一項包括各種醫藥費及健康設備和傷害保險等。這項費用雖然亦不能估計得十分準確，但至少應佔百分之十。若能講究自己訓練使效率增加，其比數自然就逐年減低了。

9. 教育費 這一項可以包括聽講費，學費，函授學費，教科書費及購置各種圖書等費，即雜誌報章亦可包括在內，其總數可佔收入的百分之三至十，再多些亦不妨。

10. 交際費 這一項費用範圍頗廣，主要者如社會，教會，慈善事業等，大概亦須百分之十。

11. 非必須品用費 如烟草，汽水，糖果之類，這項約可佔百分之二。

12. 其他雜支 雜支是個人很普遍的支出，所以將它另列一項，其總數可佔百分之五。

13. 家庭預算表 一個家庭的收支，以及各項費用的性質，自然比個人支出要複雜得多。諸如儲蓄，投資，家用，交際等項的比例，應該鄭重的考慮和計劃，尤應和家人共同商量。

（譯者按右列諸項，多數未必適合我國的情形，僅可供吾人之參考而已。）

二 個人的日記

日記對於個人的修養、行為等方面，是有很大的效用的。故在自己訓練之中，助力殊宏。因為日記是逐日把我們的工作情形，擇要的紀錄。你若能翻閱你已往的日記，你就可以得到新的指示，新的力量，覺悟到自己行動的趨勢。更可以使你知道某一種動作是如何產生的，可以使你知道自己曾到過某地，曾出席某種會議，曾經和某人談話，曾允許人家某項約定等。因此日記就成為個人的「無價之寶」了。你更可以把日記當做每天在替自己寫自傳看待，這樣，你將更感到記日記的興趣了。

至於日記的格式，最好是採用一種印就有日期，空有適當地位足供紀錄各項事件之用的。除了這種日記之外，還可有特別日記，即如你在閱讀一本書，或在進行研究一種學科時，你也應該每日作日記，以記述書本的內容或研究的心得等，以便日後參考或補充之用。

三 約會

我們對於各種約會，如果希望永遠不失約，那末我們就應該把所有的約會，慎重地記在日記簿子裏，也可以記在日曆紙上，或記在另外的冊子或特定的冊子裏。每日的約會，若是不過三

第一圖 約會和日記合併式

中華民國二十八年 五月二十日 (星期六)		
8		天氣晴朗頗涼快
9		步行到辦公處去
10	與王常春君相晤	他在我行中定去一批文具
11		李君來談甚歡
12		
1	在俱樂部午餐遇 老友陸女士君	他介紹一趙君時 兩與晤面
2		
3	出席同業公會	
4	何理鏡來訪	他亦交來定單一 紙
5		
6		
7	出席經學者座談 會	商討最近中國對 外貿易的趨勢及 政府的統制計劃
8		
9		
10		

次的，則案頭日曆紙已經夠用，若是約會很多的，便須特備簿冊。另有一種十二月簿子，每月一張，足供一年之用，把每月的約會都記在每一張內。至於我個人所用的約會簿，是和日記合在一塊兒的，每年一冊，每日一頁。在頁之左方排列着鐘點，橫線是指一小時或一刻鐘的。因為這樣辦法，就可以免去衝突和重複之弊了。（如第一圖）把日記和約會寫在一塊的便利處，是使次日的工作程序非常醒目，也可使自己有充分的準備。所以對於你的工作，實有無上幫助，更可以指示出努力的方向。

四 物業的目錄表

我們個人的物品及產業，應該有一個正確的紀錄表。如箱籠的號目，金飾的件數及其價值，鑰匙的個數，銀行存摺的號碼及戶名，各種收條單據的號碼，以及其他一切有價值的物品等，皆應有一個紀錄。

個人應該這樣，家庭的物業，也應該這樣。假使你遇着盜竊或火災損失的時候，你就可以根據了這種紀錄，要求賠償或據而報警。這種紀錄，應該放在另外的地方，最好是寄託在可靠的銀行的保管箱中，勿使與其他物品同遭損失。現在有許多人設計了各種優良的格式來保管各種投資表，保險單，家庭物業單，和其他關於家庭產業的文件。把這些格式中揀選一種來應用，確是很有價值的。若你自己有特造的格式，那就更好了。

五 住址

你對於朋友及同事的住址，也應該有一本冊子來紀錄，這是萬不可缺少的。

六 紀念日

你的生日，結婚紀念日，和你的家屬或友輩之間的有趣味的紀念日子，紀錄在日曆的紙片上，或日記簿上。這樣，不但你的家屬及友輩將很感謝你，就是你自己也很有利益。

七 函牘

你的商業上或公務上的函牘，一定是留存底稿的吧。這是很好的。但是你下筆寫普通文件或函件時，當然不能用副本來保存。可是你也可以用一本簿子搬錄其大要，保存起來，也是很有價值的事。即使朋友寄來的信件，也應紀錄其收得的日期。

八 進修的紀錄

你讀了一本書，和研究所得，尤其要紀錄起來，以便永久保存。假定一個學校裏修習一種學科，要把聽講的材料和教室工作情形，撮記起來。這是極有價值的工作，可以使你的學問進步增加，不然，你的效能就很小了。

九 字彙的紀錄

你讀書或研究一種學科之時，第一要把不認識的生字及詞語紀錄解釋。這也可以選定一種表格，寫明其筆劃，字典的解釋，用着這字的句子，及同義和反義的字（如第二圖，第三圖）等，都可以寫錄出來。有了這種紀錄，你不但可以增加生字及詞語，就連舊的，原來認識的字和詞語，也不會忘記了。記一個生字，一次也許你記不住，但是，你如果能集中注意力，經過二次三次的努力，也就記住。它就能像馴服的羔羊，隨時可以受你的指揮了。

紀
錄
的
保
存

編目法是一種保存紀錄的方法，我們應該採用。因為許多人的研究和改良，保存紀錄的方法也有了顯著的進步了。而按序編排法的改良，效用尤為顯明。在未著手編排紀錄簿之前，你就須考慮到用那一種方法，怎樣保存等問題。用簿冊

字彙記錄片	
字	_____
意義	_____
例句	_____
同義字	_____
反義字	_____

第二圖 卡片式的字彙紀錄

字	解釋	例句	同義字
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

第三圖 袖珍式的字彙紀錄簿

我們的記憶，詞語的運用，是十分重要的。我們雖有着優美的思想，若我們的文字技能很是幼稚的，那末一定是言不達意了。所以字

呢？抑或是用活頁又或用卡片式安放在何處方纔妥當？保存紀錄的方法既然是日新月異，我們就應該採最新式最有效用的方法，以達到最完美的境地。

無謂的紀錄

如果你不是爲着一定的合理的目的，則紀錄是不需要的。這是一個忠告，我不怕煩瑣的在這裏再重說一遍。你在造紀錄時固然要精神愉快，但最關切要的還是在目的的純正。你應該明白，紀錄的本身並不是目的，而是一種手段，它是要將我們的見聞經驗加以保存，能憑以達到有價值的效用。

你也不可過份的死靠着紀錄，如果是如此的，你要設法改善。據說有一個少年的牧師，他平常的講道，全靠他的講道文的紀錄冊子。有一次，不幸他的冊子竟遺失了，於是他竟手足無措，不知如何去講道了。這個故事雖然不是常例，但我們却應該謹慎着，我們不要做了紀錄的俘虜。

第六章 想像——審度的第一個條件

想像
的重要

我們由研究而獲得知識，更利用記憶來保持知識，利用紀錄而把知識傳之永久。可是我們講研究自己訓練的人，如果希望得到良好的效率，則僅僅有了知識，還不夠，還須講究第二個原則。這個原則就是「審度」。

審度是心智的作用，是精神的活動。而這種作用和活動，「想像」却居在領導的地位。但是，要能夠先瞭解你自己的行為，在種種情勢之下的狀況之後，想像方始有價值。你若要想能夠從想像方面，瞭解他人的言行和動機，你須能假定處在他人的地位，而「設身處地」去猜摩。而良好的審度，是在對於事物表面的認識之外，再能作理想的有意志的思考。

審度
的方式

下面是一個審度的方式，它能把一個人的心智作用時所發生的精神活動，簡明正確的敘述出來。

第一，收集材料；

第二，把材料加以衡量和比較；

第三，考慮其結果：

最後，乃作決定。

在這方式中，第一段是研究；第二段是紀錄；第三段是引伸而加以活潑的想像。我們應用這方式，總能把心智的理想或某種企圖來考慮。若是在這方式中缺少了第三段，那末就是缺少了審度。舉個例子來說，如一匹驢子，在靠近牠的地方發現一堆草料，而走近去吃，可是因為牠沒有審度的能力，那雖然確是一堆草料，但是靠牠最近的，却並不是一堆最好的草料。

這個方式，也許會有人反對，因為所要求的目的太高了。自然，我們也許無法收集一件事情所有的材料。不過你若能有常識去解釋這個方式，則你會感覺到這個方式，實際和其他方式是差不多的。我們雖不能將關於某項事件的材料都收集到，但這個存心確是萬不可少的。我們的決定是根據了收集所得的材料，研究和考慮的結果而下的。譬如我們在菜館中點菜，因為我們關於這一方面的經驗很豐富熟悉，故菜單一寓目就可以決定，所需的時間不過是一剎那間。如果你要定做一套衣服，則質料、式樣及顏色等就須要較長的時間的考慮，甚或要搜集樣品以資參考了。如果我們所考慮的問題是有關大局，或關係個人一生的問題，則我們的決定所費的時候當然是更久，所需的材料當然是更多了。

缺乏密度的事例

美國從西班牙手裏接受菲律賓羣島不久之後，有一個美國的商人運了一大批縫製好的衣服去。後來這批衣服仍舊退回來了，他很詫異又很憤怒。他在受了很大的損失之後，乃追查其所以全無銷路的原因。結果，他發現了菲律賓人所穿的衣服，要比美國人通常的尺寸來得小。因為尺寸不合，所以全無銷路。如果他在運貨之前，作一番調查工作，那末他一定勝利了。

但是，這個商人，他只熟悉美國人的身材，而沒有想到這樣龐大的衣服對於體材較小的民族是不適用。——可是世間的這種事例，却不勝枚舉！

講到想像，大學問家富蘭克林可稱是一個專家，他在一封致友人的書札中，曾經把密度的計劃，很合理的敘述出來：

「承你問及如何去決定一件重要的事情。因為你所提出的前提不完全，所以我不能告訴你應該決定些什麼。但是我却可以告訴你怎樣決定的方法。我們常常會遇到種種困難問題。這些問題的所以困難，大概由於我們在進行考慮的時候，不能把正負兩方的理由集中，加以比較的緣故。往往這面的理由出現了，而另一面的理由却已觀念模糊。待要去追索前一種理由時，這一種理由又不在心頭了。我們若是有了這種情狀，困難就發生了。因為種種宗旨和傾向是輪流

着在腦中游移，擾亂了我們的決斷。

「我爲了要滿意地解決這種狀態起見，我往往用紙筆來把正負雙方的理由都寫出來，再經過相當時期的考慮，收集許多正負方面的材料以爲佐證。然而對着這兩方面，我好像法官一樣的公平，再把它來決定。在決定時，我把正負兩方面相抵消的理由逐一抹去。若是發現兩正面的理由等於一個反面的理由的，或兩個反面的理由等於三個正面的理由的，那末就把相等的各項一一劃去。最後，自然我比較出剩餘在那一方面了。這剩餘下來的理由，再經過一兩天的考慮，若沒有新的理由發現，也沒有一種勢力足以推翻它，那末我就酌量情形，給以一個決定。我的所謂各個理由相等，當然不能和代數上的數量一般準確。但是我覺得這個方法是最比較美滿的，這樣的審度，錯誤自然比較最少。這個方式，我就名之曰：『道德或謹慎的代數。』我得益於此式者，實在很多。」

奮勉的理想

一個有理智的人，決不做無目的的事。有時，你會在無意識中或偶然的情狀下構成一個理想。這個理想往往能給予你的行爲以一個很好的解釋。因此，我們可以知道，我們的行爲，並不都和遠大的目的相符合的。雖是思想最嚴密，行爲最謹慎的人都是如此的。有時，我們最初的理想已很模糊了，可是我們行爲的方向，仍是依理想而

進展的。我們又知道，所有的理想並不一定都是良善或有價值的，但理想確是我們的一種抱負，一個最後的目的；它會成爲我們某種企圖的標準。所以理想的動機是自私自利的，是沒有價值的，跟着我們的行爲當然也是自私自利，沒有價值的了。因此，惟有把我們的理想的標準提高或者將理想嚴加選擇，纔能將我們的行爲價值提高，傾向改善。

我們生活着，也許並沒有理想，也許很滿足目前的境遇，從未作未來計劃的企圖。你若是這樣的生活着，則你就是在創作一個無價值的理想。這個理想就是怎樣纔能保持你目前的現狀。這個理想自然無甚價值之可言，不過它仍然決定了你的行爲的傾向。那時的你，好像一葉失去了舵的小舟，飄浮在茫茫的海洋中，不知所止，你的生活着，正好像小舟因僥倖而沒有觸礁沉沒。這是因爲你目前沒有一定的主意，對於將來沒有遠大的理想所致。對於目前沒有主意，對於將來沒有理想，你往往會有立足不定，左右失所之苦。往往因爲沒有計劃，在最初方向弄錯之後，而走進了「此路不通」的路上去。你如果是這樣的一個人，你將不能使你的同事或上級人員對你發生深刻的印象。當他們需要人材時，你將被他們遺忘了。也許你是很適合於担任某項職務的。世間這樣的人實佔多數。因爲據統計，能夠到六十五歲尙能自給的人，一百個中間不足三分之一。這都是因爲他們在少年時代沒有遠大的理想，不能奮勉的建樹理想所致。當他在弱冠之

年涉足社會之初，本來他們都有同樣的機會可以使他們成功的。須知成功永遠不會來找尋你的，你須要自己去找尋它，在年青時代，尤應決定你應該走向那一條路，方不致中途徘徊，無所依憑。

你若有機會，你不妨將下述的事試驗一番：你試到一條行人非常雜沓的街道去閒逛一回，於是你會感到在這入山人海的街道上，多少的人在阻擋你的去路，他們碰撞着你，但毫不關心你。在這樣的情景之下，你很厭憎了，於是決心趕快離開這個煩雜的所在，找一個清靜的地方去舒一口氣。當你這樣決心了之後，你的脚步自然而然的就加快了，態度也堅決了。你的意志既定，自然會表現到你的面容及態度上來，於是行人都會讓開你。他們從你堅決的面容和態度上，會認識你，瞭解你，尊敬你，而你的目的也就很順利的達到了。

無意識的理想

你或許從來沒有想，你現在的行為是向着一種理想前進着。但是，假使有一個品性分析專家來研究你，並且把你過去的行為也加以分析。你以為他能否把你的行為的傾向，準確地判別出來嗎？你的行為豈不是爲了下列許多理想中之一而前進嗎？雖然你的心目中並沒有自覺着。如金錢，升擢，教育，榮譽，家庭的舒適，朋友的讚頌，社會的責任，女性的結交，或於競技上能獲得勝利，才幹上有進境，和個人生活的舒適；這許多，你不

是在憧憬着一種或數種嗎？

把你過去一年之中所想幹而已經做過的事情，都紀錄下來。若是你是細心的人，你可以把它們的傾向考察一下，於是你理想便從你的行為中顯露出來了。因為在當時，你雖沒有決定或企圖要去做什麼，但是你在無意識中，常常做着你所最愛做的事情。這種傾向，當一個品性分析家把你分析時，他就能明顯地把它指示出來。假使你是一個訓練有素，環境良善的人，你的行為的傾向常常在正軌上前進，你真是一個幸運的人。因為一般人常常是像失舵之舟，飄流無定的。所以，你應該運用你的審度力量，注意你自己所走的途徑，或選擇一個值得你去努力的目標。雖然你也許不能達到你所預定的標準，但比你飄流無定，一定是強過百倍了。你或許不能立時決定你終極的目標，但是至少你應有一年或五年的計劃，以為你努力的目標。如能夠這樣，你就可以有意識的開始向理想的途徑，積極地邁進了。

商業的理想

理想在商業中尤為顯著而重要。不過在商業上，理想是稱為「方針」的。一引商店，一家製造廠，如果其經營沒有一定的方針，或雖有既定的方針而不能嚴格的執行，則欲求其營業的發展，實在是很難企望的。例如你是經營着製造糖果、汽車、搪瓷或其他一種商業的，則你首先要決定一個方針，即是你抱定多銷薄利主義呢？還是少

銷高利的你唯有決定了一個計劃，你纔能獲得成功。你若是出版一種報章，則你就要決定一個態度，注重政治消息呢？還是專載社會新聞，以悅好讀者呢？你若是學醫，則你就要決定專攻一科呢？還是內外兼修？譬如有兩種商品，一種是普通的，一種是特殊的。它們的所以有差異，都是由於製造者的理想不同而已。製造者理想雖然各殊，却同具價值，可是這兩種理想，必須區別清楚，不容絲毫混雜，也不容你徘徊在兩者之間。所以經營任何一種商業，做領袖的人，應該有一個理想，也祇應有一個理想，處之以堅，持之以久，孜孜矻矻，以求貫徹。

確定自己的理想

讀者們，請把你過去的事業紀錄，和你所決定的主旨兩相比較一下，然後再把下面的四點或用類似的方法，記載到你的日記簿中去。

1. 就我過去所做過的事情或行爲來考察，稍近於理想的，有……
2. 就現在來考察，較近理想的是……
3. 我爲了要達到我的目的，我應該決定……

小理想

4. 我應該決定下列的幾個步驟……

一個人要有偉大的理想。可是偉大的理想，決不是孤立。即使你想把孤立起來，也是不可能的人爲萬物之靈，故思想，慾望，意志，抱負也因人而殊。可是無論你

的理想是怎樣，他必定有許多輔導的小理想，方能有實現的希望。這些小理想是很複雜的，有些是很有價值的，有些是和主要理想相矛盾的。你能否把你的偉大理想實現，全視你能否很良善的支配或制裁你的許多小理想。因為有許多小理想是和主旨相衝突的，若不加抉擇，是很危險的，它非但不能有所助於我們的偉大理想，抑且足以阻礙我們偉大理想的實現。我有一個經商的朋友，他毫不隱瞞地向大家說，他的理想是要有一百萬元的家產。對於他，你也許以為他是一個吝嗇的人，他商店裏的貨物，售價一定比別處高昂，對待僱員一定是很刻薄的，總之，必以為他是一個一毛不拔的人。豈知他的行徑完全和你所想像的相反。他是以慷慨著稱於友輩中，對僱員他很寬厚，貨品定價也很公道，這些是他的小理想，可是却有助於他的大理想——一百萬家產——的實現的。

假定你現在任着一個公司的部長或秘書，你的理想是希望做到總經理。你既有了這個偉大的理想，那末你就應該從現實入手。你應把你職務內或一部中的事務，管理得很有條理，可為其他各部的領導。對於同事要和善，對於家庭要盡責，對於自己的健康，要謹慎，使你成爲一個象棋的嗜好者，這些都是小理想，却能幫助你達到偉大的理想上去。相反的，若是遊蕩的慾望支配着你，使你不能注神於工作，如果你身心怠惰而不知鍛鍊和保養，不知思維，不知努力，窮極奢侈

而不惜物力，不知愛護下屬，服從上司等，則你雖有偉大的理想，也沒有實現的可能，因為這些小理想都是和你的主旨相衝突的緣故。

有益的

小理想

一、服務 「成功繫於服務，」這簡直是一個定律。至近來始為人們所認識。最肯為人服務的人一定朋友最多；招待顧客周到的商店，生意一定是興隆的，旅館如以招待周到有名，旅客一定常常住滿的。所以你要成功，你就得設法去努力

「服務」

二、自制和改良出品 自制是一樁很重要而又很難達到目的的事。所謂自制，依照郭彌爾 (Emile Cote) 的意思，就是：「我用各種方法，使能日進於善境。」這確是一句極有價值的說話。你若是一個製造商，你就應該使你的出品不斷的改良。有一次，某肥皂公司登了這麼一個廣告：「本廠出品的肥皂，已無法再有所改良了，現在僅將裝肥皂的箱子改良一下。」這個廣告不但本身很有趣味，就是從策略方面說，也是很有意義的。你一定要存着這麼一個疑問：今日出品比昨日優良嗎？今年出品比去年進步嗎？若不是如此，你就是不懂自己訓練的人了。

三、節約 節約也是人類的美德之一。儲蓄不但是指金錢財富，凡是有限量的東西，都應該加以節省。固然，節儉可以致富，浪費可以召窮，而吾人的精力，光陰亦應愛惜。不過，我們也不可以

做一個吝嗇的人。金錢財力當用則用，吾人的精力用了若是有代價，光陰擲了若是有效果的，那末也應該毫無保留的支付。

四、長進 長進是使生命美滿豐富的源泉。你對於你的勢力、事業和榮譽，你永遠不會有止境的吧，這是對的。因為凡百的事物，決不是靜止的，「不進則退」這是一句名言。你若是滿足於現狀，這就證明你缺乏宏偉和理想。可是這決不是叫你不安於位，或是「見異思遷」。意思是叫你努力一種事業。吾人應該知足，但不可以自滿於現狀。

五、有恆 曇花是美麗的，可是一現即逝。白雪可以觸動人們的詩興，長虹可以使人們墜入幻想，但不能使人們永遠留在腦海。祇有永久性的事物，纔能鼓起人們去犧牲和努力。一個商人或銀行家，他們常常想創立一件持久的事業，以垂永久。則他們看見他們的事業欣欣向榮，是怎樣的安慰啊！可是這必須持之以恆，方能有效。

六、團結 在一個團體裏，要使團體堅固，使每個人很和諧；對於鄰人的同情等，都是必須的精神，這個對於我們的成功是大有裨益的。你若欠缺了這精神，你就談不到改善和發展等了。

幾個矛盾的
小理想

人們的性情是極其複雜的，故人們的慾望也是多方面的。我們應該明瞭，有

許多慾望，對於我們的最高理想，並不能有所幫助，或者其中有一部份是與我們的最高理想背道而馳的。所以，對於慾望，我們應該有自覺，把它們妥為統率，毋使脫軌纒好。

一、娛樂 吾人的工作應有休息和娛樂來調節。工作之後，身體疲倦了，須要休息，精神疲倦了，須要娛樂來使身體和精神恢復常態。所以娛樂足為我們的事業或理想之助。但是，我們應該知道，娛樂是一種手段，而不是目的。如果我們把生活的意義置諸娛樂的基礎上，那末決不會獲得什麼成功的。正當的娛樂是健全生活的副部份，它決不能單獨的存在。所以對於娛樂，我們應有清楚的認識，方能有益而無害。

二、安逸 貪安好逸，人情皆同。但是「憂勞可以興邦，逸豫足以亡身」，苟安偷閒，人莫不共厭。自然在你向着遠大的理想前進時，你應該有相當的享受和安逸，可是你決不能使之超出應有的限度。若是過了限度，你將成爲「樂不思蜀」的苟安主義者，你的理想將永遠沒有實現的可能。你若是想訓練你自己，那末，你就要有忍受勞苦和克制困難的堅忍精神。

三、和婉 俗語說：「家和萬事興」，「和氣致祥」，「保羅（Paul）說：『若是可能，應該盡量待人以親善。』對人應和婉，是很重要的。可是我們不應和婉到懦弱的程度，更不能因和婉而犧牲吾人的信仰、理想或主義。雖然這樣的事是很少有的。我們要牢記下面的兩句格言：「不放鬆

重要的事情，而不斤斤於不必要的事情。」我們要忠實於我們的理想，爲了要維持我們的理想，則雖和他人爭執或衝突，亦要抱着「在所不惜」的精神。

四、名望 名譽是吾人的第二生命。我們應該有清正的名譽，但應該要能名實相符。如果名過其實，或專以沽名釣譽爲目的，那是很危險的事。我們在社會上往往可以見到那些由於機緣的巧合，乃得上居高位，而紅極一時之輩。可是因爲他們的沒有實學，所以不久，又從那九霄雲裏，跌倒深淵中去了。即使我們對於朋輩或同事之間的批評，也應如此。善意的，我們自然應該接受，如係出於吹噓的，則應該力避。名譽僅是吾人理想的外表，不是理想的本身。我們決不可將名譽誤認爲目的或理想，如果把名譽誤認爲目的或理想，那末，我們所得的，將爲虛空的幻滅，無往而不失敗了。

五、練習 試把你過去的小理想而有影響於你生活的，你可以詳細的紀錄下來，有益的和有損的分別寫開，於是，可以檢視出你的許多小理想是否對於你有益。

想像與
審度的
關係

所謂審度就是我們對於一件事物的批評或比較。我們自己要有固定的立足點，對於事物要有清晰的認識，我們的審度才能切實，纔能有效，纔能詳細。有了這個審度的標準，方不致誤。我們可以藉着想像的力量，預料到何者是至善，何者

是偉大，何者可以作為我們最高的理想。對於事實的衡量，必須能夠把審度和想像聯絡起來，纔能達到公正無私的境地。

想像是合理的，一切的幻想、妄念及白晝之夢，決不能當做想像。假使一個怠惰的人，他的想像，是怎樣去娛樂他的身心，以求愉快，那末他就等於服用麻醉劑以刺激他的精神。這是很危險的。這種人，是不知困難，沒有疑問，他只希望着「幸運」帶他到成功的路上去。於是他就日趨墮落了。所以想像決不可以遠離事實，想像必須保持着理性，方始有效用。這是講究自己訓練的人，必須注意的事。

再者理想是我們的生活的要素，我們雖然不必深藏隱蔽，視若拱璧，但是把理想掛在口上，逢人便宣傳，以博取他的阿諛，也是錯誤的。因為個人的理想一經宣洩之後，就會降低其價值的。這是心理學上的一個定律。你的理想，你應該默默地計劃着，努力實行纔能獲得實現，虛偽的招搖，反足致敗。

想
像
的
啓
發

想像和空想截然不同的。正確的理想可以預料事情的趨勢和預測將遭的各種困難，而預作準備。林肯所以能在法庭上與其對手滔滔的抗辯，就是因為他憑了他的理想，預作了準備的緣故。他每把案情加以研究，而且先自己假設是處

在對手的方面，而想出種種理由，然後他再提出反駁的理由。「知彼知己，百戰百勝。」這句話不但可以應用於軍事，應用在一切事情上都是對的。

對於你欲達到目的，你須作實際的研究。你須努力剷除四周的阻礙。下面的幾個問題，足為你的理想審度的練習。同時你更可設法自擬許多問題，以為測驗。但是各種方法，切不可視為普通的智力遊戲，它們是確具有價值的。

1. 假使你身無分文，而在陌生的地方，你將怎樣？
2. 你假使是不懂外國語的，可是你處在外國，你將用什麼方法來處理你的事務？
3. 你假使開了一引大商店，晚上的營業是一日中最熱鬧時候。可是現在電燈壞了，你怎樣辦？

4. 假使一個不甚熟悉的親戚突然遺給你一份小資產，你將怎樣處置？
5. 遇了匪盜，你將怎樣？
6. 火災焚燬你的一切，你將怎樣？
7. 若是你的出品已被新發明的貨物奪去了銷路，你將怎樣支持你的營業？
8. 假使你是荷戈衛國去了，對於你的事業，將怎樣處置？

9. 假使你升任了總經理，你的方針怎樣？

10. 試着把你的貴重物品分別編號，於是你可將第一號物品和第二號物品聯想在一塊，考慮二者有什麼關係，有什麼影響，其關係和影響，能否改善麼？

進而再用同樣的方法研究第三第四號的物品，及至末了為止。

蓋次博士 (Dr. Elmer Gates) 是一個著名的心理學家，他曾應用了這些方法，得了許多發明，因而獲致鉅富。讀者也可以把這些方法去應用一下，一定也能夠得到良好的效果的。

第七章 標準——審度的第二個條件

價 值 的 比 較

無論一件什麼東西，都具有相當的價值。可是某種東西有多少價值，比之某物或大或小，須要將二者加以比較，方能得悉。從前有一個歐洲人在中國買了一項絲織品，回去之後，他對人說：「這項織物價值是每『尺』四『兩』銀子。」可是大家都不知道他說話的意思是以爲貴或是便宜。因爲一個歐洲人，不知道「一尺」是有多少長度，四「兩」有多少價值。所以沒有一個標準，是無法比較價值的大小的。

又如有一套衣服，在紐約售價是一百元美金，在倫敦是十五個金鎊，在巴黎是四百個法郎。如果你不知道一鎊值多少元，一元可換幾個法郎，你決不能知道這套衣服在那一個市場市出售最廉或最昂。

再如你看報，見報上載着法國天氣非常炎熱，超出寒暑表四十度以上。假使你不知道法國所用的是攝氏寒暑表，你將十分驚奇四十度何以說熱，應該說冷纔對。如你知道了，就會想攝氏表四十度，是相當於華氏表一百零四度，確是天氣很熱的了。

比較
的
根據

要認識價值，須先能比較，而比較又必須有一個標準作為根據。標準是度量的單位，或是價值的單位。所謂標準也可以說是某事情在某種情勢中的最高的企圖或目的。所以工作有標準，市價有標準。有時，你雖不自覺，但在無意識中你却跟着標準在行事。諸如衣服的式樣，晚餐的時間，某女士能作我的終身伴侶等，假使你缺乏了標準，你將怎樣審度呢？不過標準要適合事實，要合理，它不是不可企仰的理想，而確是我們最高的企圖。講究自己訓練的人，這點不可不知道。

為什麼要
標準化

我們也許從沒有想到，我們的習慣是常常依照某種標準而行的結果吧。但是這是事實。我們往往採用他人所定的標準。我們對於道德的觀念，也是因人因

地而有變更。這是由於無意識的結果。無意識的標準當然不甚可靠的。我們對於自己的工作效率，品性的修養，要定出一個標準，我們必使之標準化。他人所定的標準固然可以採用，但是很充分的理由須能合於你的環境。各人的標準不同，所以個性亦因此而異。各人的個性很難有特出者，故標準亦大概相同。不過是大同而小異，但絕對不能仿效他人的標準，好標準又當別論。所以萬百樣事情，你應有自己的主意，要創造標準，要存心做一個領袖。

「標準」是我們現代生活的鵠的。美國實業的進步，生產的提高，使世人盡為之驚異，然而一查其成功之根據，就是因為美國的實業對於材料、方法、製造的時間等，統統規定了一個標準的工作的成效是力求標準化的緣故。

鐵路的 標準化

美國的鐵路建設，最初是每州各自為政的，因此路軌有闊三十六吋，有四十吋，更有六十吋的。若是各州永遠不想聯絡運輸，那是沒有問題的，如想互相聯運，那就立刻感到不便了。所以後來各州都採用了標準闊度「五十六吋半。」從此纔把交通統一起來，免去了許多人貨轉轉，費工、費時的麻煩。

不但路軌的闊度統一了，到現在，鐵路上一切用具都標準化了。諸如接車法，制動機，及各種保護安全的機件無不如此。至一九一七年，就是運貨車也都改用標準的，因而更加節省了許多

無用的消耗。像澳洲，到現在鐵路的闊度還不能統一，故旅行和貨運都極感不便。

其他事業的標準化

美國鞋業的發達，及鞋子的堅固，已為舉世周知的事了。因為美國的製鞋業採用了標準化的緣故。美國的錶最得人信仰的緣故，也是因為錶的速度很合標準化的原則的。

現在上等的麵包，大旅館裏的菜肴已經沒有味道或好或壞甜鹹不勻之弊了。因為他們的材料、分量、爐灶等，都是科學化的，科學化的製造，當然是標準化的，出品自然預先知道，絕對沒有差異的事象發生的。可是，平時我們家裏，對於烹飪，雖然是最名手的廚子，也不能做到這一點。標準並不是一成不變的，也不是所有的標準全都合理純正。你對於標準如加以抉擇，則你的標準也許卑下的，雖然你並非故意那樣。你要測度你的工作的效能和價值，必須你所用的標準具有價值方始正確。同樣，你要測度你的道德或理智是否有進境，也須你所用的標準具有道德性或合理的條件，方能顯出正或負來。因此，你應該選擇好的標準，以作你行動的規範。

應該標準化的幾件事

你如果要把自己訓練變為效率的，你就要立定你的思想、行為、動作的純正的標準。你的理想或目的也許是複雜的，但是你所選擇的標準應該要簡單而可以實現的。你若能把研究的結果，和思想、行為的紀錄比較一下，你一定可以找

出一個滿意的企圖，足以做你的努力的標準。而下列的幾件事，你都應該有一個標準。

一、時間的標準 在半世紀前的那個時代，一個木匠跌落了一枚釘而不去拾起來，一定會受人家的批評；可是到了現在，如一個木匠因為落了一枚釘而停止工作俯下身去拾，反而要受他人的指責了。因為現在工作的光陰價值，比一枚釘大得多了。光陰的價值，有時也可以用金錢來估計的。譬如你每月所得的薪水就是你出售時間的價值。不過你自己空餘的時間，應該比薪水所表示的價值更多。惟有如此，你纔能有所得益。

青年時代的光陰，更是寶貴。在求學時代，一小時的心智或體格的修養，比他做一小時的工作要多至五倍至十倍的價值。你要自問，我要成就什麼？工作的代價是什麼？每日工作一小時，做足一年，可以達到目的嗎？還要每日做兩小時，五年纔可以達到目的呢？有了這個規定，你就可以知道時間的價值了。光陰是一去不復返的，所以我們對於光陰的支付，要用作有價值的事情。沒有補償的虛擲是不應該的。

二、健康的標準 我們要有健康的體魄，纔談到一切事業的建樹。而健康的標準，又比較其他的標準來得容易建立。健康的第一件要事是睡眠。你應該謹慎地測驗你每日研究需要若干時間的睡眠方為適當。你可以每星期試驗一次。例如第一星期每日睡眠八小時，第二星期睡七

小時半，第三星期七小時，第四星期六小時半，第五星期六小時。至此，你又又可以回到八小時的狀態。在試驗期內，你要詳細紀錄你的熟睡情形及日間的精神。就一般情形而論，一個成人而身體健康的，則每日有六小時的睡眠也足夠了。過了八小時以上的睡眠，反而於身心有害無益。

保持健康的第二個要件是食物。每日三餐，你覺得那一餐對於你最適合？假使你午餐是食量最洪的，你可以試着少吃些看，你可以試吃些新的菜蔬，看結果如何。假使午膳多食是良好的，則不妨即以此情形為標準。

其他方面，如運動、衣服等也要如此。尤其關於清潔方面要多多注意。注意保持健康比吃任何藥物或補品還要有效力。

三、衣服的標準。衣服的標準，大都是隨着個人的嗜好和經濟情形而定的。而成衣匠的花言巧語也有幾分力量。可是這是不對的，我們對於衣服應該要有合理的標準。你假定不知那一種款式，那一種顏色最適合於你，則你不妨請一個女朋友來替你決定。選定衣服的顏色，同時要注意到你的身材、容貌。其他如鞋帽等也要加以選擇。時式也要顧到，但你不可使之壓倒你的個性，成爲一個浮華的人。

四、語言的標準。講話的標準是很重要的，但是被人漠視的也莫過於語言了。你是口不擇

言，任意出口成章嗎？你講話能清楚、簡明、有條理、扼要嗎？你是講着土話嗎？慣用使人惹厭的口頭禪嗎？你能避免呆板，而使你的詞令美曼動人嗎？若是你能做到上面的許多條件，你就是一個言語標準的人了。

你的語言不能有標準，也許是由於你學問淺陋的緣故。你應該竭力避免語句的語病。如果你的朋友中有擅長口才的人，你不妨就將他做標準，常常學習他。若是聽見他人所用的字音和你不同，而你自己也有疑問的，你就應該去查考字典，增加語彙，使語言活潑，並不是一件難事，祇要你肯隨時留心，肯虛心學習。

五、讀書的標準 你的讀書傾向如何？歡喜讀消息不正確的報紙嗎？讀課本時你覺得平淡無味嗎？你會因閱讀無價值的書籍而深夜不眠嗎？你應該有讀書的習慣，而尤應該揀選優良的讀物閱讀。你對於書報若有高尚的選擇標準，則你的思想和行爲的質素也會受着影響的。我們對於大思想家的作品，應當有透切的認識。如莎士比亞 (William Shakespeare)、愛姆生 (Emerson)、喀來耳 (Carlyle)、麥卡雷 (Macaulay)、斯賓塞 (Herbert Spencer)、柏克曼 (Francis Parkman)、馬克坦因 (Mark Twain) 等的作品，應加以研究。

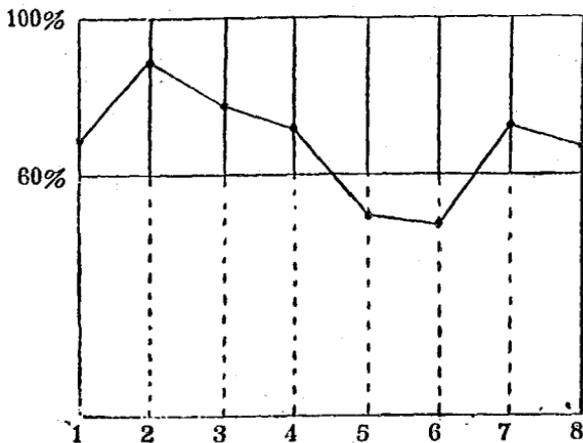
六、禮貌的標準 一個人是否舉止文雅而有禮貌，至足表示一個人所受的教養。你可以找

一個你心目中所最佩服人做你的標準。但是禮貌的精神是仁藹，所以也決不是貌似他人即能收效的。徒有虛飾的禮節是無補實際的。

七、運動和遊戲的標準 運動和休息是決不容忽略的。運動 (Recreation) 一字有再造的意義。可是要有創作纔有再造，要先有勞苦纔有休息。所以你對於運動和休息也應當有一個標準。每個人每日應有相當時間的運動，它能增進健康，聯絡友誼，能使精神活潑，意志堅決。

成人們的需要遊戲，與兒童一樣重要。讓遊戲佔據工作的時間固然是不可行的。因此，對於遊戲，你應該有一個限度，有一個做高尚遊戲的標準，你方能得到遊戲的益處。

八、道德的標準 道德的標準是很難在這裏敘述的，因為道德的基礎是品行、德性、思想的總和。



第四圖 標準的曲線表

標準
之
普遍

簡單的說：道德的標準應該是高尚的積極的。

標準是普遍的，它決不是僅限於某一事，某一物而建立的。舉凡吾人的金錢、時間、精神等，或出品優良，生產量增加等，或境況改善等，都可以建立一個標準，以爲你努力達到理想的步驟。

練習

上述各方面的標準，你如果願意把你自己估計一下，不妨把下面的練習去試驗做一做。

你可以從第四圖得指示：先劃兩條橫線，一條代表完善，分作一百分；一條代表平均，分作六十分。用這兩線做標準，規定你某項事件行爲或思想等分別編號，順次挨着寫出來。然後把你某項標準點上一個點子，再用直線聯絡起來。這樣你很顯明的看出工作情形了。而低下之處，那就應該設法使之抬高起來。

第八章 計劃——審度的第三個條件

成功的 第一步

讀者都知道，我們平日所用的煤，當它在礦穴中的時候，是軟柔的。一待採掘出來之後，就變成了凝結的固體，同時煤面上結成了有光的環圈，很像金鋼鑽，其實它是煤。我們的理想，旨趣，某種企圖的標準，在我們的心目中時，是猶如在礦穴中未凝固的煤，我們必須有了具體的計劃，纔能有價值，纔有實現的希望。計劃是使理想變成結晶的力量，沒有計劃的理想，簡直可以視為夢想。

兒童和青年往往有許多理想，這是很自然而又很需要的事。沒有理想的青年，決不會有偉大的成就。但是僅以理想為滿足而止境，則無論他的理想是怎樣的美妙，對於事實決沒有作用的。

人類的思想除了作種種理想之外，還要善於設計，這是很重要的。單有理想而沒有精密的計劃，是成功的致命的打擊。具體的計劃是成功的第一步。

宗教家雖然主張有神論，但是他們也承認宇宙的進行，是有着計劃的，而且是很合理而又

計劃
的
重
要

有順序的。所有自然界一切現象的發生，都是根據了宇宙計劃而運行的。如天體的移動，地球的轉動，時序的轉變，百物的新陳代謝，無不遵循着一種計劃而前進。所以計劃是創作的根據。在沒有實行建設之先，就得有精密的計劃。

你知道你希望做的那一種事嗎？你知道你希望做那一種人嗎？如果你知道得很清楚，那末你就是個有遠大理想的人。你對於一件事費若干精神財力，與你所要取回的代價，大約總先有一個目標吧。對的，現在你開始你的計劃罷，而且你要把計劃具體化。

須要計
劃的幾
件事

我們須要計劃的事項很多，但是最須要有計劃的，却有下面的幾項：

一、時間的計劃 大凡講究自己訓練的人，無不對於時間視為至寶而妥為支配的。我們每日的時間，本來可以由我們自由支配的。不過當我們接受了人家一種義務，獲得一種金錢報酬的時候，那末我們當然要劃一部份時間來，作為服務及抵消金錢報酬的代價。這稱之為時間的出售亦未始不可。在這種情形之下，我們祇能把我們的剩餘時間加以支配了；或用為娛樂，或做其他有益的事情，或用為自己的進修。

在你日常的工作中，你要研究一下你自己的效能。你不妨用各種的方法把你的成績顯示出來，來做你工作的標準方法。所謂標準方法，就是最迅捷、最容易而最收效力的方法。你如果已

經有了工作的標準方法，則你要能做管理你自己的工程師纔好。於是，你纔能留心時間是浪費或經濟。同時還須審查你的工作效能是否增加。簡括的說，所謂標準方法，是在節省時間之後，而不使工作效能或成績質素改低，相反的，要能提高。

譬如，你可以試着從某一日起，你要決心把你的工作提早結束一小時。或你的工作是有規定的時間的，則你可以試着在規定時間內，多做一成或二成的工作。你有了這種決定之後，就可以注意你的工作的各種動作，除去不必要的，改去足以引起怠惰的心理。這是一種有益無害的試驗。

無論做什麼事情，書面的計劃是不可以缺少的。如果你一日要辦理五項重要的工作，則你先在冊子上寫出五項事情的順序來，及每件工作的步驟。每待做完一件事，便紀錄其成績，以便檢查。

每日早上，當你未曾去上學校或上辦公室之前，你總有兩三小時的空餘，下午走出學校或辦公室之後，你同樣也有許多空餘的時間，你應該把這些時間計劃作有益的事，不要任其浪費過去。

你每在電車上或在餐室中，你總有一些空閒的時間吧，這些時間，你也可以加以利用，或準

備一本書閱讀，或作為研究一種事物的時間。這些時間雖然很零星，但是能利用，累積起來一定有效的。

在運用時間經濟的原則時，要有遠大的眼光。你試把你明年一年的工作順序擬出一個計劃來；在下次例假中，你也可預定下你的計劃或是到某處去遊歷。自然，到未來或許會有改變，但是你總應該有計劃的。

雖然我們很難預測將來。不過，若是不預先計劃，你就很難獲得工作的效力了。

二、金錢的計劃 你對於你個人或家庭的用費，應該列出一個預定的計劃。自然，這個計劃的成立，須要以過去的用費數目為根據，有已往的數目，就可以計劃了。這個計劃，就是預算表。

整理費用最好的方法就是預算制度。這個制度，美國的中央及各級地方政府都是採用着的。因為有了標準之後，各項支出就有一個根據，同時也可以防範舞弊，更可以節省許多費用。你們切勿以為這是一件麻煩或不必要的事。對於你的用途的計劃如能實行，你必定會得到驚人的成績。

三、儲蓄的計劃 節省了金錢不用，雖然比浪費好，可是若能儲蓄則更好。你如果把你的餘款存在銀行中生利，或投資於實業，却是很好的。不過你在儲蓄或投資時，就應該預先妥為計劃。

譬如說：你現在準備開始儲蓄了。那末你可以把你儲蓄的款項分爲兩部份。一部份存入銀行，一部份拿來買賣有價值值的公債票。買賣公債的一部份自然是活動的，而儲蓄在銀行中的你應該視爲永久的。非至萬不得已，不可支用，這樣你的儲蓄纔有進步，纔能穩當。

關於保險，則有火險、壽險、衛生及各種意外的保險等。俗語說「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，你對於將來不可不作種種意外的預防。至於保險費你可量力而行。若無力一次支付的，則就須平時準備。

四、衣着的計劃 個人的衣服及一切設備，也應該是有計劃，在春季時，就應該計劃夏季的衣服，所謂「九月衣衫未剪裁」，除非不得已，實際上並不經濟的，反而是浪費的事。你若能把衣服用品預爲計劃，選擇不時常變式樣的，妥爲預製，一定能使在衣着方面得很好的效果。而且免去許多麻煩。

五、教育的計劃 這裏所說的教育，不是僅指學校的教育，而是泛指一般的學問。學問是沒有止境的，所以你對於教育，也沒有求完的時候的。人們的有生之日，即爲求學之時。所以我們要有教育的計劃。做事若是朝三暮四，意志不堅，則永遠不會達到你的理想的。又你所受的教育，不要僅限於有關你的職業的一種，即是科學、美術、音樂、文學等，也應隨時涉獵。惟有如此，你纔能使你的

生活合理，有興趣，有意義。

作事程序表

一個詳細而有效力的計劃，必須用文字或圖表加以說明之後，纔能有實際的效用。這個說明計劃的文字或圖表，普通稱之為作事程序表。

說到作事程序表對於計劃的幫助，可舉火車行駛時刻表以為例子：火車上的司機，當他撥動機紐使火車開出車站時，他不但要預算達到終點的時刻不能差異，即中途抵達某一站或每一里的路程的速度，也都要依照指定順序前進。其他如中途換水上煤等，也有指定的地點。有了這個詳細計劃，製成說明書及圖表之後，分發給所有的關係人員，他們纔能有所遵循。不然你縱有詳細的計劃，在實施時也要發生阻礙的。

學校裏的授課時間，運動或休息的支配，也有規定的。這個規定，每日的就是課程表，如小學、中學、大學等，就是學程標準。必須依照了這些順序，纔能適當的支配教材。

其他如醫師的處方，廚子的烹飪，也都有程序的。管絃樂隊的能夠和諧，也因為有縝密程序的緣故。

大公司的董事會議或其他社團的會議，他們的議事也有程序的。因為他們的重要事務很多，而開會時間或會期又不能延長。各種議案所以能按步逐一提出討論，全靠議事程序。若沒有

議事程序，則議案的討論一定要有阻礙了。

我們個人每日的工作，也應有一個規定的順序。例如某事應先辦，某事應後辦，若不分先後，或次序顛倒，則往往要發生阻礙。對於空餘的時間，你若是不知利用，你就應該照上文說過的方法，來使用它。

每日工作的分析

你如果能把你的工作研究一下，則你每日的工作大約不外下列五種：

1. 某種日常的職務，是在一定的時間發生的。
2. 雖每日發生而沒有一定的時間的事情。
3. 定期發生的事情，是每隔一星期或一個月出現一次的。

4. 繼續未完成的事情。

5. 意外的事情：如你因為意外發生的事情，或因偶然來訪的客人，致把你的經常的工作改變了。

第一類的工作，大概是你每日最重要的職務，所以你應該排在適當的鐘點，而且應有一個標準的時候。第二類每日沒有一定發生時間的事情，對於這一項事情，也應該研究一下，安排在適當的時候。例如有些事情應排在上午做，因為精神是上午充足，有些事情應排在下午做。有些

事情並非一日能夠完成，須有相當時期的。有些事情須要呈報上級機關或須經過會議方可決定的。

至於第三類的工作，也要預算每件工作所需的時間。或者一件工作需要六小時方始可完工的，那末你就可以在一星期內每日工作一小時。

每週或每月的
工作程序

不但每日的工作應有一定程序，就是每一星期或每一個月的工作，也應該有一個預算的程序。例如出席會議，拜訪友人等，至於每年祇發生一兩次的事，祇須排定一張表就足夠了。

競爭和打
破紀錄

你編製你自己的工作程序或為部下的人編製工作順序時，若要成績美滿，最好是採用競爭的方法。商店裏往往把每個賣貨員每日或每週的銷貨成績加以公佈，引起他們的競爭心。對於你自己，你也應該用有效率的方法，使時間改少，而使成績提高，以打破你前此的紀錄。

名雕刻家聖·干頓斯 (St. Gaudens) 完畢了他雕刻的林肯石像之後，有一個新聞記者讚美地說：「聖·干頓斯先生，這應該是你的得意傑作吧！」他却謙虛地說：「不，我的傑作是在我完成了每一件雕刻之後。」這真是一句有意思的話。

在工作中，有兩件事必須我們選擇其一的，一是努力，一是放任。自然放任是工作效率的致命傷。你應該隨時防止這種惡勢力乘機侵入。精密的計劃，周詳的標準，有效的時間支配，三者不可缺一。缺了一項就能使工作沒有效力。須具備三者，方始成績美滿。

時間的報酬

光陰是永不回頭的，你應該使你所耗去的光陰，索取一種代價。然而怎能索取代價呢？那末最好是用羅斯福（President Roosevelt）的方法。即你每日將你讀書看報的時間加以研究。每日若能用十分鐘來研究一種學問或科學，那末一年之後，你一定可以獲得很美滿的成績；或用你休閒的時間，作一種有益身心的事業。

第九章 明達——審度的第四個條件

循序前進

人不但要有知人之明，更要有自知之明。自知知人就是明達。我們必須有明達的才能，方能有「卒然臨之而不驚，」一處危城而安若泰山，「失敗不喪志。有了明達方能按步就班，逐漸推進。因為「其進銳也，其退速，」而「一曝十寒」決沒有成功之望的，必須要記着「羅馬城不是一天造成的」那句話。

明達是我人處事的必須態度，是審度的一個重要條件。明達是可以從閱歷中訓練出來的，所以一般的說，年紀長的人，比年青的人要更明達。不過這也不是絕對的。儘有二十歲的青年比五十歲的老人更明達的。明達可以從經歷中去體驗，所以體驗是一個教師，從成功或失敗中，他可以指示你一些什麼。因此，你若是一個心細而智慧的人，則你可以從研究他人的經驗中而得到教訓，以為自己的殷鑒，庶免蹈他人的覆轍。

若是缺乏

了明達

以商業為例，普通商業的失敗，就是欠缺明達的緣故。但凡明達的人一定量力而行的。假使他只有五分資本或力量，他決不冒險去做十分事業的。

從前曾有一個糖果商人，為了要推廣他的營業起見，就請各雜貨店代他經理贈送價值一角錢的糖果贈券。這個廣告是刊在一份售價一角五分的雜誌上的，所以成績很是美滿。後來他又把這個一角錢的糖果贈券廣告刊載在一個新聞紙上，那新聞紙銷數很大，售價僅三分錢，是人人都有力量買的。結果剪了贈券來討一角錢糖果的，成千成萬，弄得各雜貨店人山人海，而他自己也蒙了很大的損失，幾至於破產。可是等得發覺他的錯誤時，已經太遲了。本來他應該在事前就要「胸有成竹」的。他的損失是由於他欠缺明達而招致的。

按部就班是很重要的。越級而進非但無益，抑且有害。美國許多有志向的青年，他企望能邁

按步 就班

大學，可是他們並沒有修習過些必須修習的許多基本學科。他們不知先學代數而後學三角的教育原理，他們往往沒有學過普通化學而就要研究定性分析的。因為他們的如此欠缺自知之明，所以學校就不得不拒絕他們投考。因為若是不拒絕他們，那末他們的希望一定是失敗的。

明達是叫你前進的，他警戒你不可在黑暗中瞎摸前進。你要達到你的目的，明達則隨時隨地在指示你，叫你細心，叫你謹慎，叫你隨時審查你的計劃，審查你的進展狀況。

例如你在報上看到這樣一條廣告，說先付五元，即可把鋼琴送到府上，然後分期付款。你假使現在有五元在手頭，自然不妨去試試，但是你若沒有量到你將來是否有能力付款時，你千萬不要去嘗試。因為這實際的問題，你若不顧一切而去把鋼琴取了回來，那末將來付款就要使你十分困難了。

所以一個明達的人，他對於個人的收支，一定很能管理合宜的。若是自量沒有一次付足，或也沒有分期付款的能力的，他決不妄想鋼琴，以自找煩惱的。這種明達是每個人都應該具有的。一個人若是明達，他一定能適當的規定他的各種工作。珍重自己，防止一切意外事情。他的標準一定很合理，計劃和程序一定是能夠調節生活的。他決不會去吃刺激害身之物，決不穿式

明達
的
價值

樣浮薄的衣服。他一定是熱心地去保各種險，如人壽險，康健險，火災及其他意外的險等。因為他知道雖然目前費去少許的金錢，將來實有大益的。

我們立身處世最好能像一輛汽車，一面前進，一面當心危險。依着規定的路線前進，要加快速度，須看定前面沒有危險發生的事物存在着。不然，還慢慢地前進好。

儒怯是明
達之敵

明達是前進的，而膽小和畏怯却是使你失敗的主因。而明達和勇敢是相輔為效的。明達是審度的條件，勇敢是決斷的一個關鍵。你做事不要貪功騖高，但是切不要推卸責任。例如你的叔父因為偏愛而叫你做公司的經理，那末，如果你沒

有經驗，你萬不可貿然承受，你應該請求從文牘員做起，以求得辦事經驗，等到那時，你叔父仍讚賞你的成績，那末你就要當仁不讓，毅然接受下來，無多顧忌。

擢升
的
計劃

希望自己能夠擢升，是一種很好的願望，但是要有必須的計劃和必須的經歷步驟。當你在忠心地做着職內任務時，對於高一級的職務就應該留心學習研究，同時自問假使我做了之後怎樣，能力夠嗎？這時你就應該運用你的明達了。

可是這裏，你須注意的，切不要爲了自己的擢升而推倒他人或設法破壞他人。你要誠實，要坦白，要是當仁不讓的。如果你是用不正當的手段而獲得高升，則將爲他人所不齒，而你統轄的

手下人員也將感不易了。做偉大事業的人，態度必定是公平的，光明磊落的，是和黑暗勢力相奮鬥的。

怎樣養

成明達

要養成明達的才能，最重要的一點就是自衡，自己把自己估價一下。你不但要把自己過去的權能、訓練、成績和現在相比較，同時把它們來和你所企望達到某人的地位的人，或你所佩服的人的權能、訓練、成績等互相比較。這是很有益的事。自然、正確的自衡是很難做到的。可是若你能用着客觀的態度、心平氣和，則一定可以達到的。在自己對於自己有了清楚的認識之後，則種種弱點自然可以設法改善了；也能用各種正確的方法訓練自己，或改變環境了。

倘使你覺得有種種困難，你不能制勝時，如身體的殘缺，家庭的糾紛，過去劣績或失敗等，你不要灰心。因這正可以磨練你的意志。古往今來許多偉大人物，他大都是從困難中堅苦卓絕地奮鬥出來的。

當一粒細沙落在蚌的殼中去時，牠因為無法可以趕走沙，於是就用牠的分泌物來把沙層層地包圍起來。結果牠竟造成了一顆珠寶。自然珠寶對於蚌是無用的，但是從牠抗拒沙的成績上看來，牠却是成功的。

在培養明達的才能，要多讀歷史和名人的傳記。因為前人的成功失敗是可以做我們的殷鑒的。

推論的法則

明達的才能之養成，邏輯的研究是很重要的。我們有了邏輯的知識，就可以運用推論的方法來推論事理的真偽與正負了。

在邏輯中，推論有兩大法則：即演繹法和歸納法。所謂演繹法是在事前先定了一個標準，然後去推論某事某物是否合標準，這是非科學的方法。歸納法是在事前不先樹立標準，先收集關於某事某物各種材料，加以研究分析之後再下推斷的，這是科學的。

例如廣告原來使商業發展的方法，但是若以為所有的廣告都能有效力，就是演繹法的推論。若有一個商人，他把廣告這事作種種比較和研究，如把今年的廣告和去年的比較，這一月和上一月比較，把已登廣告的貨物和未登廣告的貨物的銷售成績加以比較之後，纔決定廣告是否有效，這就是歸納法的推論。

歸納法

歸納法是推論中最合理的方法。它是從特殊事例中推論出普通方法的方法。則如魚是會游泳的，你不能看盡世界上所有的魚類，但是因為凡魚皆住在水中的，故可推論凡魚必會游泳。

懂得歸納法推論的人，他對於事物決不貿然下結論的，他必須經過許多次的試驗，收集許多材料的證明纔下結論的。一個小孩子玩着一個蘋果，覺得蘋果鮮紅甜美得可愛，就以爲凡屬鮮紅的蘋果都甜美，就錯誤了。因爲野生的蘋果雖屬鮮紅，却是澀口的。因爲他的根據不健全，材料未周全的緣故，所以發生錯誤的結論。

凡是明達的人，他一定是具有科學的頭腦的。他既不輕信，也沒有成見。常常虛懷若谷，接受真理的指導，而且隨時作新的探求，改善工作。

自
衡
的
測
驗

你試列舉你所認識的二十個人。把你的舉動個性和他們各相比較，把他們勝過你的地方一一寫出來，同時也把你勝過他們的地方鄭重的寫出。經過了這種比較之後，就可以把你自己正確的估計了。你就知道那些困難是你可以克制的。那些是你的長處，以增強你的自信心。

你應研究你自己的過去，回顧已往的歷史。你是不是用最妥善的方法工作，你的朋友尊重你嗎？你的東家信任你嗎？你能自守秘密嗎？你是生產的嗎？

第十章 勇敢——決斷的第一個條件

勇 敢
的
產 生

心和堅持。

關於審度的四個要素，我們已逐一的研究過了。現在開始研究決斷的第一個要素——勇敢。在上一章中，我們曾說過明達和勇敢是相互爲用的話，這是不錯的。我們既審度之後，就應付諸實施，這就是決斷。決斷有三個要素：就是勇敢、決

從上一章書中，讀者可以知道明達決不是懦弱，也不是膽小。相反的，明達是勇敢的動機。所以明達的人，常常會流露出勇敢的精神來。

前幾年，有一個少年，他是一家大公司裏的書記，薪水也還算豐富，而且已經結了婚。當時，他有一個機會可以進一個新的組織中去服務，職務比原來的高超。他不能決定，來詢問我的意見，於是我便和他把全部問題都研究了一番，覺得新公司的前途很有希望，因爲組織新公司的董事，都是可靠的商人，資本也很雄厚，而計劃也很周密。不過他們的企業從表面上看去，是成功的希望少而失敗的成分多。不過他既然結了婚，負擔就要加重，覺得他可以勇敢地接受新職務。果

然因為他的勇敢，而且企業又意外的成功，現在他竟做了那新公司的主持者了，收入便增加了二十倍。這就是因為他有明達的才能，暨之以勇敢的實行，所以他成功了。

明達和勇敢的分別是：明達是屬於理智的，勇敢是屬於情緒的。我們人類不但是理智的動物，也是有情緒的動物。我們動作的誘導力，往往理智敵不過感情。但我們不應消極的去節制情緒，應該積極的去指揮情緒，統制情緒，利用情緒的動力，如能把理智和感情打成一片，那末我們事業的成功希望一定更多。

勇敢雖是屬於情緒範圍之內的事，但是它是基於理智的，與鹵莽大不相同，鹵莽是沒有理性的，欠明達的，所以不可與勇敢相提而並論。勇敢是執行密度的結果，而鹵莽是出於盲目的。

何時需

要勇敢

什麼時候最需要勇敢呢？從早到晚刻刻需要。你一日的工作，事無大小皆需要勇敢。說一句安慰人的話，要勇敢；做一件未必有報酬的工作，也要勇敢；發生了意外的事變，要有勇敢來支持局面，消除恐怖；服務要勇敢；對於社會公益事業也要勇敢。要勇於改過，勇於承認過失；並要見義勇為。

勇敢是創造事業的原動力。有了創造，纔有做發明家、先驅者、領袖、主腦者的資格。如果喪失了勇敢，一切就中止了，幻滅了。

沒有勇敢，決不能有堅強的決斷。結果你將隨俗浮沉，受着運用的驅策。你將不能訓練自己，變成一個希圖僥倖，貪懶取巧者。

勇敢
的
養成

勇敢既這樣的重要，所以對勇敢的培養自然十分需要。「仁者近乎勇」這是一句名言。然則我們怎樣去養成勇敢培養勇敢呢？勇敢是我們本有的美德，你如果缺乏了勇敢，你要失去自信。所以勇敢的保持是十分重要的。

上文說過勇敢是屬於情緒的。所以激發勇敢最有效的方法，自然是情緒了。情緒的動機越高尚，越純潔，則勇敢也越能激昂慷慨，可歌可泣的發揮。如愛國心是一種高尚的情緒，所以千萬人民皆能毫無保留地去荷戈衛國，決死沙場。愛情是純潔的情緒，所以在愛情的場合中，往往可以令人去做種種驚心動魄，可歌可泣的事情。我們的行動，發動於情緒的實比理智來得多。但是却不可缺乏理智。我們可以說勇敢是一隻在大洋中前進的船，而理智則為船的舵，它能控制勇敢，決定勇敢前進的方向。

愛姆生 (Ralph Waldo Emerson) 曾經說：「倘若你已經盡了你的力量完成一件或一日的的工作之後，你不可不再事拚命，你不必更去妄想，憂慮其影響。因為明天是一個新的日子，你應該打點起你的精神，用優美和寧靜的態度去迎接這個新的日子。擔心過去是無用的。」

暗示
的
潛力

最具增加勇敢效用的是暗示。意志的動作並不是勇敢，只有當我們的心志被一種潛在的意識所支配，所暗示時，纔能發生勇敢的行為。例如一個兵士，他知道他應該勇敢，但當他在和敵人進行戰鬥的時候，他被愛國心的意識所控制，所以結果就發出了勇敢去和敵人搏鬥了。郭彌耳說：「我在各方面，任何行動都一日比一日好。」這就是他那潛在意識的表示。

我們所以要讀英雄豪傑的歷史傳記，就是因為他們的事業足使我們景仰，他們的勇敢足以啓發我們的情緒。詩和音樂是不可缺少的精神糧食。有欣賞詩和音樂美術能力的人，往往會從這些力量中獲得勇敢的來源。這種功用，到危急的時候，即從行為上表現出來。

潛意識

據心理學家的研究，情緒的真正來源，是發於潛意識。它指揮着我們的經常習慣，也制止了一切無意識的舉動。我們經常的動作全靠潛意識。只有做特殊動作時纔能用着意識。例如，你試着想停止呼吸，想霎一霎眼睛，手或足要做一個特別的動作。這時，你就須集中你的意識於這些動作，纔能指揮呼吸，眼睛，手足等，不然你就不能做到。可是，如寫字，因為我們經過長期的練習，所以這個動作已經變為潛意識動作，你要寫字時，你不必集中注意力於寫的動作，而可將意識集中於你所寫作的材料中。其他如打字，彈琴等都是

如此。若這動作不熟練，就不能做到了。俗話說：「習慣成自然」，就是潛意識的含義最扼要的解釋。所謂潛意識就是說，一種動作，經過長久時期的學習之後，變成了習慣，雖不全神貫注，也能發生機械的動作的效果。

又如你早餐之後，必須喝一杯咖啡的，有的人則喜在早餐後飲一杯紅茶，都是習慣的緣故。你今天學着吞吐其詞，久而久之，你就成爲一個言不達意或是一個啞口的人。你有常常搔頭的習慣嗎？你有玩弄你的錶鍊的習慣麼？當你這樣做時，你覺得要這樣做麼？我知道你一定不知道要這樣做的。因爲是習慣的結果。可是這就是潛意識在指揮着你的緣故。

潛意識
的統制

潛意識對於我們行動的幫助你既已知道，但是也要知道它的缺點。它與其說是受意識的命令而行動的，毋寧說是被暗示所統治的。所以潛意識決不能聽其發展到固執或不受理性統制的程度。不然，弊端是很多的。因爲它只知行動，却不問效果。對於新的雖能接納，對於不適宜的却不能改善。

因爲潛意識在人類生活中佔着重要地位，所以我們必須明瞭它，加以統率加以節制。因爲我們的健康、習慣、言語、禮貌等，皆受着它的影響的。

如果你想養成一種習慣，你不妨每天規定適當的時候把它重複演習，若能在早晨醒後，和

晚上睡覺之前再加以思念尤其好了。你可用言語來警告你自己，用積極的、堅定的語句，久之，潛意識就把它當爲一種根據了。每日如能將郭彌耳的「我相信」「我是」等自己勉勵的語句重複二十遍，那末功效一定很宏大的。

相反的，凡是我們所不願去做的事情，願意改去的不良習慣，則千萬不要出之於口。因爲我們說：「我很怕」時，潛意識就接受了，同時反應出戰慄、驚惶、猶豫等可怕的特殊現象來。我們如果說「怒」，那末在面部就會現出怒的神情來。若是我們說「大膽」，則我們立刻的感覺勇氣和鼓舞的力量。因爲如此，我們就應小心，而把有用的語句時常來重複、演習。如我們常常說：「我是強壯、康健、誠實、勇敢的，我是精神飽滿，我在爲善，我應服務，我一定使工作完成等。」因爲重複演習能給予我們以幫助的，且比任何理論還更有效。

從積極方面去訓練

訓練潛意識最忌的就是消極，最有效的是積極。不但如此，即使是以退爲進，反問的語氣都不應該有。所以我們不但要說：「我不怕懼」，還應說「我是勇敢的」，不但要說「我沒有病」，而且應該說「我是健康的」。當然我們不要誇大，

但尤其不要自視太低。世人對你的估價，往往是參酌你自己的估價的。

發展勇敢沒有比「積極」的去做更好了。你發覺你是能夠做這件事之時，你就應該毫不

畏怯，把你整個的身心置諸活潑與無限的希望之中，於是你必能有一股勇氣發生在你的心頭，鼓舞你走上成功之路。

第十一章 決心——決斷的第二個條件

意志的權力

意志的權力是用決心來表示的。意志是制勝一切的基礎，心靈活動的動力，產生工作效果的推進者。人類的心靈中有了這一股火，纔能發生光明。

意志，我們如欲作專門的研究，則我們雖然洋洋灑灑寫上厚厚的一冊著作，也仍是「言不盡意」的。而專門研究是心理學家的事，我們只要知其大概就夠了。

意志力的缺乏，只有那些生理殘廢、心理有缺點的人纔有這種現象。若是生理完全、心理正常的人，意志力大都具備的。人類只知有意志力的存在，却不知道意志力是怎樣的偉大，與如何去運用它。

不要
拖延

決心不是固執，你必須能夠辨別出來，不消說，二者的區別是很顯明的。決心是理智的判斷，固執却是盲目的堅持。前者是前進的，是創造的，後者是

退讓的，固步自封的。一個是密度的結果，一個是成見的渣滓。所以對於二者必須有清楚的辨別。不然，我們的意志往往會發展到固執的錯誤上去。

從行動上說，決心是行動的第一步，因為必須有了決心，你纔能有所實現於行動。所以把決心看作自己訓練的第一個條件，亦無不可。不過正確的決斷是發生於推考思索之後的。它的成立方式是：

搜集一切有關的材料，

衡量和比較事實，

考慮它的結果，

決定最後的處置。

這就是警告你說，你應該先探求自己有沒有錯誤，然後纔能實行。

不要從

心所欲

意志是我們內心的權力。我們用了它去選擇種種事件；就是你自己的身分的高低，也由於你的意志選定的。「你每天在做你所最願意做的事。」對於這一句話，或許你不相信吧，但是這是事實。絕對強迫他人去做一事或是絕對阻止他人去行一件事，是絕無其事的。即使是奴隸，也不是完全被主人強迫而去工作的。因為使他們覺

得工作比死更難時，則他的主人一定不能強迫他的。

審度告訴了你正確的認識，更繼之以勇敢時，若是沒有決心，就不能有美好的效果。有了決心，你纔能循着審度所指示你的路徑，達到最高目標。你可以應用你的決心做你的工作，你所要結交的朋友，你所希望受的教育，你所欲達到的健康，和所期待着的財產。你也由着你的決心想去，去做一個自立者抑或是寄生蟲；你更有權可以選擇「天堂」或「地獄」。

現在我來舉一個意志力可以克制任何困難的例子：在歐戰時，被拘禁在德國俘虜營中的幾許美國軍官，他們決心想脫離樊籠，想逃走。這營的四周佈着兩道鐵絲網，中間是闊十二呎的壕溝，溝中安置了許多障礙物；營外的守兵真是十步一崗，五步一衛，非常嚴密。舉凡出入的道口，都佈着機關槍，晚上探照燈光四射。所有營中一切的動作都不能躲避德人的眼光，要逃走，你祇要想及，恐怕就要驚倒的。可是在一個晚上，十六個手無寸鐵的俘虜，他們竟能衝破了種種困難，越出了營房，在敵人的地區內行一百五十英哩的路程，費了八日八夜的時間，步行到邊境。你想，到了邊境就以爲脫離了險境嗎？要知邊境的防守，比營房更嚴密。但是他們終於爲決心所鼓勵，完成最後的工作，跳入了萊茵河（Rhine River）游泳到瑞士境內。他們一路上沒有飽食，身體且復十分疲弱。可是因爲他們決心要達到他們的目的，所以終於把困難克服了。

這樣的成功，須有不屈不撓的堅決意志的人，方始能夠做得到。意志稍一動搖，就要全功盡棄的。

意志力可以使你達到健康。諸位總知道羅斯福，他在青年時期，他是一個體質羸弱的人，但是後來他決心鍛鍊，他竟變成了一個精神飽滿身體健康的人。

意志力可以克制愚昧。如一個工人他做了一日的工作，到了晚上還拖着疲倦的身子去讀夜課，這就是意志的表現。他的讀夜課若是半途而廢，就表示了他的意志不堅，是失敗的預兆。

用意志去克制罪惡，是最艱難而却成功最大的一件事。我們的惡習慣是使我們犯罪惡的根本原因。而惡習慣的養成往往是魯莽、草率或欠缺思維的結果。所以若意志堅強，一定可以克服的，把惡習慣剷除的。我們且不必談宗教的信仰，通常的說，如果你能在誘惑中守正不屈，不為邪念所驅使，則你一定可以免去觸犯罪惡的。意志力是最高力量，決不會被其他勢力所推倒的。

意志力雖是最高，但其主宰仍須操諸我們自己。我們若是不能統制我們的意志力，則正像一匹脫羈之馬闖入了熱鬧的街市上一樣危險。我們若能把牢獄裏的犯人加以研究，則我們一定發現他們犯罪的原因不外下面兩種：一類是因爲意志力太掘強，不受紀律司法制裁的結果；

一類是意志力太薄弱，以致無法解脫犯罪的惡習。

意志力的培養

無論何事，要希望有美滿的結果，就要有周詳的設計，和實踐的決心。即對於微細的事情，也應該如此。游移無定是失敗之因。譬如你每日起身和睡眠的事，你決定了你每日起身的時刻，你每日早晨到了規定的時間就應該起身下牀，不可再多貪枕衾的柔軟，或妻子的溫馨。晚上到了規定的時候，則必須就寢。起睡沒有定時是最大的壞處，它可以影響一切心智之發展，對於意志影響尤大。

決心的運用有效與否，和一切的心智也是一樣，與身體的健康有直接的關係。凡是體格雄偉，各部發達平均，步履輕健，談吐風生的人，則他的意志力一定是堅強不屈，能夠充分運用的。

有時我們必須受他人的指揮，而不能使用自己的意志力的。這也絕對不是一件壞事。若是我們在機關裏服務，我們自然要受上級人員的指揮，或是爲了你的光榮而受人指揮。不過必須有了這種情形，你纔可以退步，不然，你是切勿受他人的指揮。任何人都不能侵佔他人的意志，或道德上的行爲。

我們要做我們自己心靈的主人翁，同時要尊重他人的意志力。

第十二章 堅持——決斷的第三個條件

堅
持
的
重
要

一枝火柴在黑暗的室中燃着時，室中的每一隅變成光亮了。但是祇一剎那間，火光便消逝了。於是黑暗的程度覺得比先前更甚。當火光在照耀時固是光明的，但是比起永久的光明來，那就沒有什麼價值可說了。可是探照燈，它集中了強烈的電流於一點，放射出一條光線來，可以經久不衰，縱算有效用。取之來喻堅持，這是再適當也沒有了。

堅持是決斷的最後的一個條件，却是決斷成敗所繫的關鍵。因為勇敢是最容易衰退的，決心要有堅持纔能有依歸。無論知識審度，必須繼之以堅持，方可完全達到目的。

當美國南北戰爭時，格蘭特（Grant）在戰線上說：「即使是一個整個夏季，我也願意在此作戰。」所以結果，勝利到底屬正義的堅持的一面。歐戰初發時，比利時王亞爾伯特（Albert）說：「不准他們（指德軍）通過。」結果德國到底失敗了。無論一件什麼事，倘使在意志之後，還有堅持的，那末決沒有一宗力量可以與之對抗的。

你要輕易不費力的成就一件事業是不可能的。你如要得到成功，除非你能貫注全副精神，堅持着既定的計劃，愈艱難愈奮發，愈危急愈激勵，方能把一切障礙掃除，達到目的。

專心
致志

偉大的發明，偉大事業的功成，決不是偶然可得的，雖其動機也許觸發於偶然。偉大的事業或偉大的發明，是從無數奮鬥及研究試驗中得來的。愛迪生的許多重大發明，幾乎把世界改造了。可是當他在試驗室中研究時，他往往能一連二十四小時三十六小時不睡眠，專心於一件工作的研究試驗。他的精神是這樣貫注。柏爾（Bell）先研究精通了人類語言的要則，而後纔發明傳播語言的儀器。所以所謂天才，只有一分，九分是靠努力的。

美國人現在剃鬚子時有潤面膏，使用非常便利，可是發明者費去了十八次的實驗，一百八十餘次改善，方始製造出來的美容品。

邁寧（Manly）是一個瞎子，同時他是一個有名的引擎機的修理工程師，機器關於發動部份的任何毛病他都能找出來，所以人家都很願意聘請他。他的技術是經過多少年堅持的努力纔得到的。

你假定要去旅行，是須要坐火車去的。則你不是想了就能去，也不是，坐上了火車就算數的。

你必須經過相當時間方能達到目的。

由此可知堅持的重要。總之堅持是自己訓練的一個重要原則。這不是理論的問題，而是實踐的問題，當他理論看，是必然失敗的。

所以你不要銳於先而鈍於後，不要如火柴，應該如探照燈。事成於返而敗於「虎頭蛇尾」。

半途而廢
的原因

有下述數個原因：

一、延宕 人類最大的缺點就是怠惰性。有些人以為今日何必急於做那事，明日做也未為晚，明日做不了，後日又何妨。可是「明日復明日，明日何其多，吾生待明日，萬事成蹉跎。」眼睛一霎春去秋來，青春易逝，將遺「老大徒悲傷」之恨了。我們不可不依照計劃和作事程序表而工作。怠惰是致貧乏、愚昧和疾病的原因。

鐵路上的作事程序表不但站長須親自遵守，一切人員都要絕對遵守。鐵路上駛行着許多列車，假使有一列車不遵守程序，假使有一個司機人員延緩了時刻，你想將發生何種現象。所以他須遵守站長的命令，應停在那一站，應在何處守候某一列車經過。

我們做事應以火車站上的站長為模範，按時服務，按時成功。不然就很少不延宕了。

二怠惰 這也是和延宕一樣的普遍，其程度則比延宕顯明。怠惰者往往不自己努力，而只想坐享其成，坐着想，本也是不可少的事，如一個領袖，一個辦事有效率的人，想的步驟是不可少的，可是怠惰者則僅以想為滿足，所以結果必趨失敗了。

怎樣戰
勝怠惰

一匹駑駘的馬可用鞭子去驅策牠，一個怠惰的人也可用同樣的方法去刺激牠。你如果發覺到你自己有怠惰的趨勢，那末你不妨自己製定一條鞭，當被怠惰所懾服時，就用它來鞭策，懲戒你自己。每天寫日記，可以補助你鞭策你自己，你可以隨時考察自己的成績。

戰勝怠惰最好的策略是明確的意志。一個最懶惰的兒童，假使他找到一件他所高興去做的工作，他將變成一個勤勉愉快的孩子。所以你最好是為你自己假定一個目標以為努力的方：向。如你假定你必須儲蓄滿一千元之款，將此款來做資本或買房子。其實所創立的目標不必一定是物質的，精神的亦未始不可。如你決心要受大學教育，修習某種學科，學習美術，或研究建築學等都可以。心中具了一個清楚的意旨，再用堅苦卓絕的精神努力實行，則怠惰性在無意中就被人所征服了。

試着把你去年應做而未曾完成的工作列舉出來，回憶一下，那幾件是你所曾經置念過的，

練習

那幾件你曾經計劃過的，那幾件你曾經一再試驗過的，然後再把它們統盤的追想一下，找尋出你未曾做完的原因來。

三、灰心 一般普通人，他們做一件事，經過兩三次失敗之後，就放棄了這一件工作，此之謂灰心。但是，一件事情須兩次三次甚或十幾次的試驗而猶未成功的很多，若一經失敗就心灰意懶，意志沮喪，實是大不應該的。灰心的發生，完全由於信仰的不堅，倘使一個人有堅決不拔的意志和信仰的，則任何困難他都能打破，愈失敗愈能鼓動他的毅力。所以信仰是很大而又應該堅定的。假使你對於一切沒有信仰的，你將陷在不可解救的苦惱中。你應該有信仰，相信凡是他人所能做的事情，你也能夠做，你要隨時鼓勵你自己，不要為灰心的「毒素」所屈服了。

從前我聽過這麼一則寓言：「一個惡魔派了兩個嘍囉去俘虜人們的勤勞心。後來兩個嘍囉回去報告了，一個說他看見一個人在勤勉的工作着，於是他走上去在他的耳邊低低的說道：「你的工作真艱難！」那個工人點點頭。他又說：「你恐怕永遠不能完成它吧！」那工人就頹然了。他又接着說：「既然沒有成功的希望，你何必再去做呢？」於是那工人就丟手走開去了。嘍囉是勝利了。」

「第二個的報告却和第一個完全相反。他想去誘惑的那一個人第一個答案是：「我不怕，我一定成功。」第二個答案是：「我愈失敗愈要奮鬥。我是勇敢和有自信的。」嘍囉再想試驗一次，但是所得的答案是：「我永遠不灰心，我是有生命力的，希望是永遠不會成爲失望的。」嘍囉沮喪地說：「他如此的堅決，所以我不能降服他。」

讀書若把勇敢那一章多多閱讀，則對克制怠惰一定是很有幫助的。灰心最怕是自覺的潛意識；崇高的信仰，理性的繫念，樂觀的精神。所以這幾點是必不可缺的要素。

四、急躁 「欲速則不達」這是一句名言。凡事都有一定必經的步驟。譬如植物，牠的成長須經過播種，發芽，長成，開花，結實等。你若希望牠美滿，你祇有努力灌溉，盡力培植牠纔對。若祇想牠快成熟，而「揠苗助長」，非但不能使牠得到優良的結果，反而要致牠於死地。

有一個養鷄者，他很性急，不待小鷄孵化出來就想得到小鷄。他於是就把蛋殼打破了看小鷄是否已經孵就，結果蛋都打破了，而沒有得一隻小鷄。

當然，對於事業成功要有信心，但決不可操之過切。偉大事業的成就，一定有其必經的程序。我們僅能用科學的方法把努力的程度減低時間縮短而已，並不可把程序改變。

在討論明達的一章書中，我曾舉出許多法子，那些法子，對克制急躁很有價值的。讀者不妨

再讀一遍，即使稍有常識的人，則他也不會急躁了。

五、精神的散漫 據說有一個被放逐到北極去的人，他想用方法來救他自己。他用冰塊做透視鏡，把陽光集中一點以取火，烹煮食物。這個故事，你聽了一定要懷疑，但是用透視鏡以取火的方法，也許你是知道的。你或許還用了同樣的方法來做過遊戲過。透視鏡的集中陽光，是集中的一個表徵，是精神集中一個很好的比喻。

在戰爭時，你如果發覺了敵人的防線很平均的，你就可以集中兵力於一點，使敵人的防線轉弱而後擊破之。其他如商業的成功者，愛情的勝利者，無不如此。威爾遜 (Woodrow Wilson) 說：「我祇有一個專心之志。」他的話是對的。當我們在一件事務進行的時候，我們應該專心一志地去做。即使天才，他亦須如此纔有成功之望。所以我們要集中精神於事務。

愛姆生說：「所謂「智慮」是精神集中的開頭，所謂「壞事」是精神渙散的結果。使吾人精神渙散的東西極多：如產業的牽累，朋友的不良，交際的煩冗，政治的失意，音樂的沉湎等都是。凡事過度的嗜愛，則雖然正當的，其能令吾人精神散漫則一。如何消除精神的散漫呢？就是刻苦專心於一項工作，精神集中於一點。吾人應當致力於吾人應做的工作。應當做吾人腦力所能及的事情，能夠這樣，你的活力必定一天一天的增高起來，使你任何事情由知而進到行。」能如此，

即爲「善事」必須能盡力去做工作，纔是戰勝困難，獲得勝利的祕訣。

做事不但要依照作事程序表進行，並且要把那些足以紛擾你的思想、毅力、計劃的幻象拒之千里之外。因爲專一的心志，纔能使工作獲得美滿的效果。

精神的集中也可以實驗的：試把你每日所必須做的工作，將其時間縮短十分之一或二，甚或縮短十分之三。然後用清醒的思想，敏捷的動作以完成你預定的工作。這樣你不但可以因爲時間的縮短而聚精會神，且因緊張的緣故而使成績比平時還更優良。

養成精神集中的習慣

精神集中就是把平時我們分散在各方的精神抽出來，使之集中在一點，所以習慣的養成並不很難。但是如果不能把精神集中，就是一個人不能控制自己心靈的證明。你試着每天用十分鐘的時間，集中精神考慮一個問題，如：怎樣裝置一架無線電，怎樣向你的東家說明必須加薪的理由，怎樣回答：「先有雞，先有蛋」的問題。久而久之，你一定會收到效果的。而且由此，你養成了精神集中的習慣。

練習

心理的動作和生理的動作是有密切的關係的。所以用體育的方法來輔助精神集中的訓練是很有效力的。茲特略舉三項如下：

1. 你坐着或站着，置一物於目前，距離似乎可撫及爲度。然後你擇定某一點，

手執鉛筆，目光注視着，慢慢地將手伸開去，以達到某一點爲準，如此你可以繼六次至八次，看有幾次是準在某一點上的。

2. 如果你的房間裏有掛鐘及錶的，你試離開錶十步，然後你集中精神聽錶，再集中精神聽鐘，每聽鐘或錶時，要不能同時聽到兩者的聲音。

3. 你試把字母從 z 字起倒讀至 a 字，再由 a 字起每隔一字順着念下去，看有否讀錯。（譯者按，不識英文的人可用注音符號來試驗。）

**堅持
和
進步**

據我個人的調查，進大學的學生有三分之一在第一學年內退學的，能讀到畢業的不足二分之一。據某函授學的統計，報名參加函授的三十人中，僅有一個能讀到終了的。由此可知堅持的不容易了。凡是能堅持的人，則他無論做什麼事一定是成功的。因爲，決定是容易的，開始也是容易的，要堅持長久就艱難。誰能耐久，誰就是成功者。欠缺堅持的力量，是人生最大的不幸。

你應像一個在競走的人，要向前跑，要堅持到底，要勇敢，不回頭，不顧慮，那到終點時，你一定是勝利者了。

第十三章 健康——力量的第一個條件

一 個 例 子

凡是讀過魯濱孫飄流記的人，總知道魯濱孫是一個意志堅強的人，他的辛苦奮鬥的經過，誰不為之驚嘆呢！他為了要脫離荒島，重登大陸，所以他用了那簡陋的工具，開始造一艘航海的船。航海的船要多少大，應該有些什麼設備，因為他是很熟悉航海的情形的，所以他都用了他的努力，辛苦的經營準備了，雖然他費去許多光陰，製造很粗劣，但是終於成就一隻飄洋的船。可是船固然造成了，他竟無法把它應用。這艘巨大的船，擱在淺灘上，潮水漲不到，而他雖然用盡了所有的力量，也無法推動那艘他自造的船。於是他重復焦慮了，對着船，眺望着茫茫的大海，他更絕望了。

從上面一個例子中，我們就覺得力量的重要了。要講究自己訓練，對於力量決不容忽視。應該常常想計劃使力量增加。不然，你縱有廣博的知識，明達的審度，果敢的決斷，也沒有實際的效用的。

有些人以為身體柔弱，溫文爾雅，是美德，是良民誠樸的表徵，這是大錯的。身體的柔弱並不

力 量
的
培 養

是不可改善的，是可以用人力補救的。因為這是一種過失，而不是一種自然的缺陷。

我們不是常常讀着這一句格言嗎：「健全的身心，必寓於健全的體魄。」我們應該使我們的身體成爲健康的，強壯的。對於力量的培養，我們可以像其他工作一樣，在每日規定一個時間以爲訓練。

先要有健康，然後纔能發生力量。所以健康是獲得力量的第一個條件。不消說，讀者都知道，當我們平日一想到力量，立刻就會聯想到健康，這是對的。而且身體健康的人，他一定能享受到人生最大的幸福，若是失去了健康，將承受許多不幸。不過你若失了健康，你可以用鍛鍊把它找回來。

平時有許多人，因為他們並不患病，所以他並不覺得他是失去健康。直到他們去投軍，或去保壽險時，纔由醫師的檢查，發覺了他們身體上的缺點。這是很普通的現象，因為我們既沒有醫藥的知識，對於潛伏在我們身體中的疾病怎能知道呢！疾病是使我們失去力量的最有力的敵人，它能使我們從健康變爲衰弱或殘廢。所以每年，如果能請醫道精選，經驗宏富的醫師把我們的身體檢驗一次，實在是需要的。保人壽險的最大功用，並不是在死亡之後能獲得一筆保險費，

而是因為由此可以時常明瞭我們身體的情形。

不必
畏懼

我們對於健康固然應該保重，但也不必常常掛念着。常常憂慮着健康，畏懼着疾病，就會發生惡劣的影響。這是很合乎心理學的原理的。當你以為你是有疾病或身體柔弱的時候，你的潛意識就接受了這個命令。如果你以為你是健康的，強壯的，你的潛意識也一樣的接受了這個命令。所以我們要自信是健康的。你更可以把下面的幾句話作為座右銘：

「獲得健康是我應有的努力。

我的身體是健康的，強壯的。

我身上絕對沒有缺點。

我今日比昨日更健康。」

即使你患了疾病請醫師診治時，或者你用着衛生的方法自療某種疾病時，你切忌灰心，應該採取一種積極的心理。你應該信任醫師，信任今天比昨天有了起色。物質及於心理變化的影響，簡直是不能估計的。我們的疾病往往有三分之二是受了潛意識的指使而釀成的。因此，我們對於自己的身體要樂觀，要抱着快樂的心理。

健康的

四原則

體到最佳的一點：

下面是四個原則，你如果能遵照着這些原則去做，你定能獲得健康，保持身

體的器官不用也要退化，變成柔弱，與麻木的。鐵匠的兩臂所以能夠像鐵棒，便是因為他每日在運動着兩臂的緣故。若我們能全身操練，就能全身平均發展。但運動不可過於劇烈，歷時不要太久。有益的運動很多：如步行，騎馬，掉船，打網球，游泳等都是。工作也能增進健康，如伐木，耕耘，掃地等。但是最有價值的運動是具有愉快，競爭，興奮作用的。如能每天費去半小時用作操練身體，按時實行，一定獲益不少的。

運動不僅是身體的，心靈的運動也很重要。像前面討論過的記憶，想像，明達，勇敢，堅持等各種，大都是關於心靈運動的。平時，你如能讀些近代史，經濟，政治，社會以及文學等書籍，使你在談論的時候就有新鮮的材料了。同時你的心靈也變得非常敏捷，不致呆板而落伍了。

二、呼吸 人類的生命沒有食物可以支持二十至四十日，沒有水可以支持十日，如果沒有空氣，便十分鐘也不能支持。由此可知空氣的重要。從口裏吃下去的滋養料要藉着呼吸纔能輸送到全身，全身的濁質也要藉呼吸纔能排出體外。所以對於空氣的清潔，我們實不能不注意。

呼吸普通總以為是自然的運行，其實呼吸也是受着潛意識所操縱的習慣。所以我們也要加以訓練，加以統制的。呼吸不能過於和緩，過於和緩了則身體內濁氣就不能完全呼出，所需要的新鮮空氣也不能充分的吸入。深長的呼吸可以增加我們的健康。五分鐘的深呼吸，可以到數小時的休息，所以我們可用各種呼吸方法，以增進呼吸的效用。

幾種呼吸運動：

一、當你在散步或立在窗口時，你可以作呼吸運動。其法是吸氣分為四段，敏捷的吸入後，然後一口氣直吐出來，如此者可以連續幾次。再把吸氣分八段，吸入後仍一次呼出。

二、將第一法略加改變即呼氣短促而吸氣延長。

三、仰天直臥。吸氣分為二段或四段，呼出時則分為四段或八段，每日舉行五分鐘。漸漸的可以把吸氣增進為十六或二十段。如稍有不適，切不可勉強。舉行這種呼吸運動最好在露天，如在室內，則須窗戶盡開，以通空氣。

四、直立。吸氣時頭向前俯，呼出時頭向後昂，各五秒鐘，仍恢復原狀。

五、將兩手放於頭後部，用第四法呼吸之。

六、先直立，兩手叉腰。然後腰部以上左右擺動，呼吸分為四段或六段。繼續至頭略覺暈時停。

止。

七、用第六法而將呼吸延長。

吸氣時要用鼻孔，口要緊閉。每日要到空氣清新的地方去散步；步履要敏捷，衣服不能太緊，因此有礙肺部及毛細孔的呼吸。睡眠時無論冬夏，窗應直開。在吾人的生活中，僅有這一項是不必用金錢買，是取之無盡，用之不竭的。所以應該盡量享受。

三、行爲 行爲對於健康的關係，非但不爲一般人所瞭解，而又不爲一般人所遵守。行爲是道德的表徵。所以道德健全的則行爲也跟着健全。身體健康的人，對於控制自己一定很有力量的。無論何種事情，都應該守着中庸之道，這是維持健全的思想行爲的基礎。既不作缺德之事，也就無用其憂慮了。

在吾人的內心中，有一種毒素，就是情慾、憤怒、憎惡等情緒。當我們爲這種情緒所控制時，你的勇氣會因此而減低，意志能由此而變弱，心靈將因此而遲鈍了。這是一種最壞的質素，我們如不能克制它，則所謂自己訓練將全功盡棄了。

在行爲中還有重要的另一方面，就是清潔。清潔不但能合於衛生，而且也是審美所不可缺少的原素。身體的清潔，對於健康的影響頗大。身體上若垢污不潔，排洩物塞住了毛細孔，使牠們

不能呼吸，而許多毒害身體的物質，將失去出路，對於身體健康的影響自然十分嚴重了。使身體清潔最好的方法，就是常常沐浴。

四、飲食 按照自然的定律，人們的食量，是應該與年齡成爲正比例的。不過因爲年齡越大，疾病的機會越多，年齡越高，肌肉越鬆懈，因爲如此，使食量反與年齡成爲反比例。因此，肌肉的磨鍊，肺臟保養，實在是不可忽略的，尤其是肺臟。

我們身體內部的器官是很重要的，須保持其健全。身體健康的人往往對於內部器官的衛生大爲疏忽。這是不應該的。雖然他的疏忽會因爲他的身體健康而暫時看不出來，但是終於會受到一種懲戒的。到了那時或許會使身體的健康完全喪失了。

對於身體健康影響最大的無過於飲食，我們所患的大部疾病，都是由於飲食的不適當而引起的。所謂「吃了五穀必生災，」一「病從口入，」真是不錯。所以飲食的分量，品質應該十分的注意。

可是對於飲食能確實注意的，一百個人中難尋出一個。大都是食量過多或不擇食物的品質的。這樣，就要引起消化不良和胃腸衰弱了。長壽和健康，飲食能有決定的勢力。所以對於飲食應養成一個合理的習慣。

你的年齡多少，身長多少，體重若干，這些都很適宜嗎？你若是體重過重，就是脂肪過多的證據，體重過輕，是脂肪缺少的證據。脂肪過多精神萎靡，官能不良，脂肪少了，又要有皮膚枯燥之弊。所以，你愈能使你的體重接近標準，生命愈能延長。

過 體 重

脂肪過多，是飲食不良的結果。能夠節制飲食，也就能夠節制體重了。這是健康的秘訣。不過，單是知道而不實行，還沒有用的。使脂肪減少，並不一定要戒食肉類，你個人的特殊嗜好，也不必去而不近。同樣，牛乳與菜蔬，不一定有效。大概，凡是，你吃了覺得不舒服的食品，總以不吃為妙。食物與時令，也有連帶的關係。大概氣候溫暖時，宜多食菜蔬及果實等，氣候寒冷時，則宜多食肉類、魚或雞蛋等。而鹽和胡椒等，亦以少食為宜。烹飪要適當。

食時要細嚼，這是很合科學的原理的。你愈能細嚼，多費去幾分鐘，則胃臟就能省去幾小時的運動，而身體吸收營養也將為之便利不少。所以，細嚼是很重要的。

運動也是使體重減低的有效方法，並是一種最合理的方法，且絕無危險。運動最好在空曠的所在，由溫和的運動慢慢趨於劇烈。但是，不可性急，體重的減低，不能驟至，須逐漸做去。如能每星期減輕兩磅，是標準的。平時少吃糖及漿質的食物，多飲沸水，每日至少吃六杯。

一方面我們使身體內的脂肪消耗，一方面要少吃脂肪質的食品以減少脂肪的來源。脂肪既減少之後，就要設法使精神活潑，動作輕便，膂力增加。所以我們應做下列數點的實際工作。

減輕體重的方法

減輕體重的方法很多，茲特略述數條於後：

1. 少食脂肪質食物：如牛酪，豬肉，鮭魚，生油等。
2. 少食碳水化合物：如米，穀，馬鈴薯，白糖，蜜餞，糖果等。
3. 多食蛋白質食物：如瘦肉，魚，家禽，蛋，豌豆，扁豆等。
4. 多食潤腸的食物：如水果，番茄，生菜，菠菜，及一切蔬菜等。
5. 多飲清水，少飲茶與咖啡，牛乳可飲適宜的分量。

6. 不可飲酒，三餐之外不食零食，要少吃朱古力，可可，蘇打，或其他糖製的飲料。

過輕體重

你如果發覺到你的體重稍輕而不合標準體重時，你不必擔憂，假使你精神是健旺的，身體健康的。因為身體的輕健靈敏是一種可喜的事。

增加體重第一個方法是多休息，睡眠時間要充足八小時或九小時，心境要愉快。要排除一切情緒的刺激及無謂的憂慮。食時要津津有味，要鎮靜。

食量不妨放大些，多食碳水化合物。慢食細嚼。其他食品，則和減低體重相反，你不妨細心試

驗一番。體重之增加，大約每兩星期增加三磅為最合宜。

體重之增減，食物的選擇，各人的體質和特性不同，因此也各有特殊的需要，未可一概而論。在進行飲食節制時，要逐漸推進逐漸改變，藉免去胃腸受劇烈的刺激。

總之：吾人要食適當的食品，過與不及都非所宜，不適當的飲食是致疾病或減短生命的重要原因，不可不謹慎。

第十四章 人格——力量的第二個條件

社會生活

一個人從出生第一分鐘起，至死亡最後一分鐘止，他在有生之日的中間，絕沒有一分鐘能離開了社會，和他人斷絕一切關係的。所謂獨立僅指精神上的自由，在人格及物質生活中決不能獨立的人類的社會是靠着人與人之間的關係「互助」而成立的。所謂隱士的生活，與世無爭的超脫社會，是一句騙人的話。

你的事業，你的成功，無論是商業，政治，教育，科學或一切社會的事業，都是靠他人而獲得成就的。如農人所用的農具是別人替他預備好的，他的農產品需要他人來購買，他纔能獲利。天文

家的研究天文，他須以前人研究的結果為根據，以他人所發明的儀器為手段，方能得到成就，纔能有新的發現。你若是站在自私自利的出發點上，則無往而不失敗。自私是一種最大的惡德，不公，道不誠實，一切罪惡都是發源於此。有許多人往往失敗到無立錐之地時，仍是執迷不悟，這種情形，誠屬可悲的事。

信 孚
衆 望

人既然不能脫離社會，也不能與他人斷絕關係，則我們惟有從增進「人」——「我」的關係方面着手。你對於他人有印象，則他人對你也有認識。你在一個友人家裏，能得主人的青睞嗎？他人樂於和你接觸嗎？東家信任你嗎？你能為他人排難解紛嗎？有人願和你作正當遊戲嗎？你有感化他人的力量嗎？這些你須自問。總之，你能信孚衆望嗎？

人 格

上面的許多問題，你若是具有肯定答案的資格的，就可以作為你的人格完全的反映。人格是區別人與禽獸的尺度，人格是區別個人與他人的標準。個人的特性，是組成個的人格的因素，依照查德博士 (Dr. W. W. Charters) 所研究，他把人類的特性分為二十種，茲列舉如下：

1. 大志 (想像與理想)

2. 勤勉 (堅毅和精神之集中)

3. 堅毅和精神集中（同前）
4. 穩重可靠的特性（計劃和時間表）
5. 堅強有力（勇敢）
6. 言語清楚（語言標準）
7. 自信心（勇敢）
8. 友誼
9. 應變特性（明達）
10. 機警
11. 和藹（堅決）
12. 和善的審度（想像、標準、明達）
13. 接受他人的批評
14. 忖度人們的眼光（人的研究）
15. 記憶（記憶）
16. 整齊（健康的標準）
17. 健康的習慣（健康）
18. 辨別力（明達）
19. 經濟（計劃和程序表）
20. 分派工作的才能

有友誼機警，接受他人的批評，和委派工作的才能等四項，茲特分述如後：

友 誼

行爲的最高企圖之一，就是「己所不欲，勿施於人」。這個企圖不但從道德上看是應該，即從物質上看也是對的。我人常爲俠義或同情心所驅使，爲友人而犧牲，並且不希望得到代價或酬勞，就是因爲我人自己也常常需要他人幫助的。

緣故。真正的友誼就是最大的酬勞。惟有彼此互相幫助互相服務，纔有生產悠久敦厚的友誼。你切勿揚己之長而發人之短。自然，若是爲了職務或責任上的公正批評，當然不在此例。如果爲了公事，你就應該大公無私的批評，惟對於私人之間的事務，則須要寬容及仁愛。

我人應廣爲交友，對於友人，你要表現出友誼的行爲來，你不要專從朋友身上去找利益，應該從自己爲朋友服務爲起點。除了普通的朋友之外，更應有知己的朋友。愛情不但可以適用於夫婦之間，也適用於朋友之間。

機警

所謂機警並不是狡猾或奸詐之謂。機警是一種敏感的警覺。一個機警的人是富於同情心，愛朋友的。他看見別人的優點必加讚揚，對於不妥當的事件他必須找出其原因，他即使批評他人，同時必在批評中先承認有價值的各點。

機警不但爲自己的，同時也是爲人，你在可能的場合中，應給他人以表現其才能的機會。機警可以使你體驗機微，而不是呆板的株守。

沒有機警性的人，就是自私，驕誇自大的證明，不關心他人的表徵。不機警是使事業失敗重要原因。你若是爲他人服務的，則你雖然盡了最大的努力，也不會有升擢之望的，因爲你既不能找機會表現你自己，他人怎敢付你以重任？

假定有一個人，無端跑到你面前，把你書桌上的東西隨意玩弄，你當然不愜意的。假使這人更把帽子放在你的文件上，吸着烟捲向你面上直噴，或向你探詢他人的私事而涎沫直噴，專告訴你一些不愉快的經驗，久延不去致使你失人之約，你即將如何的難堪。可是你要機警，你不要也做了類似這樣的人。

接受他人 的批評

人們都不願意人家批評自己。往往當你剛完成了一件工作之後，你自以為十分滿意時，他就來給你一個否定的批評，揭發你的錯誤或過失。這時你或許大不高興吧。你如果是這樣，你就錯了。你應該先考察他的批評是否有價值，若是有價值的，你就應該接受。你假若是一個修養不深的人，則你當然有許多缺點，你自己不知道，他人却非常洞悉。故你對於朋友或長輩對於你的批評要虛心接受。即使批評欠公允，太苛刻，對於你仍屬有利的。你正可以借此顯示出你的正當來。一個人格完全的人很難加以批評的。有人批評你，就是你尚未能有完全人格的證明，所以你不能憤恨他的批評。

有一次，我的一個朋友把他的書記辭職了。那個書記辦事確是很好，可惜的就是不肯接受他人的批評。

假使他人對於你的批評是錯誤的，你就要利用這機會找出他人何以會發生對於你的誤

解，你究竟爲自己辯護呢，抑或糾正批評者的觀念？若是所批評的無關宏旨，便可以一笑置之。批評你的人，或許因爲激於你的謬誤，故發言時態度十分激昂，或言詞有過分之處，你也應該寬容他人。因爲把別人批評你的動機講，完全出於愛護你的好心。所以你雖發生不快之感，但是不要輕於挑戰，不要以爲是受了侮辱。你不是常常想改善你自己嗎？那末對於朋友的忠告，你爲什麼不樂於接受呢！

「惟我獨尊」是很不好的，是自私心的表現。挽救之道，就是不要專以自己爲主體，應以他的利益爲中心，養成一種爲他人服務的習慣。這是惟一的辦法。

分派工作的才能

從前有一個人說，一個主持者或領袖，他應有三種才能，就是組織化，系統化和分派合理化。一個主腦人物的失敗和成功，往往繫於第三者爲最多。因爲第三點包括很廣。首先要有人之明，即前面所講到的明達。某人有某種才幹，能擔任某項職務，某人有某種缺點，不能負某種使命，你先要一目了然而胸有成竹。你又有成見，或以爲你的主張一定是對的。在分派工作之際，要能苦樂平均。應該設法勉勵工作的效能。工作既委派了之後，你就應該將該項職務的權力交給負責的人員去負責，舉凡工作上的工具和設備，你要給予工作者以便利。

你自己所負的責任，是計劃的精密和考查成績的公允。

養成完善的人格

在前面我們曾經說過品性是人格表徵的話。所以品性的良好與否，就是人格完美與否的證明。你如果發覺你自己有缺點之後，你就要從你的心靈方面從事改善。你要應用審度，堅決，和毅力來培養你的種種品性。你要立志克制你的過

失，要虛心下問。

但是所謂下問決不是虛偽，應該要誠實。

愛姆生在他的行為論中說：「好的禮貌就是自己矜持。人們相遇之時，無論是否是第一次，當談論之際，總是彼此互相審度的。而人格的使人悅服更比議論使人悅服來得更有效。」

所以，讀者們，你們若是要希望做一個完善的人，則忠誠，厚道，和自己矜持是不可缺少的條件。必須具備了這些條件，你纔能完成你對於人格的修養的企圖。

第十五章 快樂——力量的第三個條件

近代工
作制度
的缺陷

在工作時要能感到工作的樂趣，纔能使工作的效能加大。近代實業制度的缺點就在工作者沒有樂趣，所以受人指責。因為機器工業的發展，部份的分工非常精密，往往各部份的工人所擔任的工作，非常微細，非常機械，工作者不能感到工作的價值，不能滿足創作的慾望，這樣，怎能夠使工作者感到工作的快樂呢？

作者有一次看見一個洗衣服的婦人，她一面洗衣服，一面唱歌，似乎非常的快樂。於是我就問她何以如此快樂。她笑着回答我道：「是的，我很快樂，因為我做着一件愉快的工作。我每一擦，每一洗，不特我洗淨了衣服，而也使人整潔了。所以我歌唱着。」這婦人的一番說話，給了我許多感慨。她領悟到她的工作的重要，她從工作中能體驗到他人因了她的工作而得到的益處，他人享受到清潔，美滿，整飭的快樂。她知道她的職務是必須的，所以她快樂。這確是值得讚美的事。

爲了要證明我的議論，請再舉鞋匠爲例：假定你是一個鞋匠，你如能思索一下，就覺得你工作的重要了。是在怎樣的爲人羣造福，爲社會服務了。因爲你做鞋子，所以養牛的農夫得把他的

以鞋
為匠
例

牛皮賣去，以為養妻育子之資。皮革工廠更因此去把牛皮製造物品供給你應用。而製革工人因此而獲得報酬。

鐵鑛中的工人，鍊鐵廠的工人，以及製造小釘的工人為你製造了小釘和三個腳釘等；農人種了棉花，工人織成了布和帶供給你的需要。更有那些工人製造工具由你採用。

如果你是一個鞋匠，你可以想到醫生穿了你的鞋子去為疾病者治病，牧師穿了你的鞋子去慰問那些良心的痛苦者，教師穿了你的鞋子教育兒童，你就可以知道，你是如何的為社會服務，為人羣造福了。你更可以悟到在世界上任何的事業中，你都參加進去了。你這樣想時，你怎能禁止你不對於工作發生快樂呢！

不能獲
得快樂
的原因

凡是作不正當的工作，決不能獲得快樂的。例如假使你是一個寄生蟲，只消費而不生產的；假使你是一個賭徒，從事於不勞而獲的勾當的；假使你是一個竊賊，專事竊取他人的血汗金錢的；假使你是一投機者，專事取巧牟利的，則請問你何能享受工作的快樂呢！你不能快樂是應該的。

不過，也有許多人雖在作正當的工作，而仍不能得到快樂的。這大都是職業由於工作的不能適合個性所引起的現象。許多職業指導者發覺了這一點，所以對於青年的就業給不少的指

導。不過一個人只適宜於一種工作而不適宜別的工作的情形是很少有的。所以除了指導以就適當的職業之外，還應該指示他們以獲得工作快樂的原理。這是很需要的。

人性是
適應環
境的

人類的天性是能夠適應環境的，所以某人祇宜做某種職業的話，僅具一部份的真理。作者有一個知友，他本來在南方服務的。後來因為要離開這個地方到北方去，所以不得不辭去職務。他到了北方之後，不但人地生疏，新的職業對於他也不感到興趣。後來經過相當時期之後，環境既熟悉了，職業也就漸漸生出興趣來了。他現在比他在南方時境遇更要好得多。凡是有才幹的人，大概都能克服他的逆境的。所以一個技術拙劣的機師，他也許將來會成爲一個律師；一個劣等的營業員，他也許將來會成爲大銀行家。祇要你能善於選擇你所最有興趣的事業去努力，能堅忍耐勞的克服你的當前的逆境，則你一定可以達到目的。

假使你在工作中不能尋到趣味，你可以從各方面去研究其原因。考查這件工作是否有使你發生興味的可能性。若是你發覺得這件工作的確不能使你發生興味，那末，你就要毫不疑慮地立刻離開。爲了拒絕做不值得努力的事業，即使犧牲金錢，得罪朋友，亦在所不惜的。不過這個職業是有價值的，就應該從你一己先着手改善，掃除障礙，力求上進，更強化你的意志，發展你的

才幹，使你成爲一個成功者。

找尋適合個人的職業是很重要的。職業的範圍極廣大，一方面要研究何種職業是適合個性的，一方面要補救自己在學識上或技能上的缺點。若認定了某種職業是有企圖的，則不必一定從金錢方面去打算。總之，對於職業，吾人應該先立定一個理想，然後去找尋那適當的職業，以求理想的實現。

自我 的 表現

快樂的來源很多，日間的工作即是其中之一。所以在職業之外，你還應找尋其他快樂的工作做。如家庭的樂趣，社會的或宗教的興趣。本來，任何職業都是自我的表現，可是爲了特定的職業的本身利益起見，往往把這一部份權利失去了。因此，我們在辦公室的工作之外，應該要決定一種副業，藉以把「真我」表現出來。這種副業不但是美滿的，而且應該是創造的，想像的。

快樂的工作不但是可增進健康，抑且可以提高標準，提高理想，實現計劃。快樂的工作不但可以消除對於職業上的厭倦，抑且可以發揚起感動的力量來。快樂可以使知識完成，密度清明，決斷迅速，力量增加。所以快樂是自己訓練中的最後一個要素，必須有了它，工作纔能有真正美滿的成功。

練習

一、把關於你的職業的各方面，各種要素列出一個表來，同時注意，有多少人，是受你使用的，有多少人是受你給養的。你對於你居住的地方、城市、省份的各方面有所貢獻嗎？對於國家、民族、文化、實業等也有所貢獻嗎？

二、列舉你所熟悉的職業二十種，把各該職業的長處和短處表明出來。然後你再去找各該職業的人去調查，聽取他們的報告，看你所感到的長處或短處和他們的意見相同嗎？

用第一法可以提高工作的價值，和從工作去找尋快樂。用第二法則可以把你自己的職業和別的職業作一個比較，以明你是否最適合於你所從事的職業。

第十六章 自己訓練的完成

自己訓練的目的

在以上的十五章文字中，我們討論了自己訓練的四個根本原則——知識，審度，決斷，力量——從而我們該知道自己訓練的目的是什麼了。簡括的說，自己訓練就是在求得圓滿的效率，在講究怎樣可以使我們的工作、事業達到百分之一百的完美的程度。這個最高的理想，也許永沒有實現的可能，但是我們却不能沒有這個理想。

要有了這個最高的理想，我們纔有努力的目標，纔有集中精力，以赴前程。

效率的增加是沒有止境的。在汽船初發明的時候，有一位英國的科學家發表一篇論文說，要想藉蒸汽機的力量，把一隻大船推動，航行到美國是一件不可能的事。他說航行三千英哩的航程，汽機所須的煤量，比該船的載重量要超過多多。若把船身放大，則汽機須大，煤量亦增，因此，決沒有方法可使汽船橫渡大西洋的。可是在當時，他的這種議論簡直是無法推倒的。誰知會幾何時，汽機的效率增加了，刊載着他的議論的那本雜誌，竟由汽船把他運到美國去了。他的議論的謬誤之點，就是因為他忽略了效率是進步的重要因素的緣故。

到了現在，經過種種的發明和改良之後，新式的蒸汽機日新月異，現在一磅煤所發生的效率比之初期效率增加，竟有至數十倍的。所以一艘汽船除了裝載燃料之外，還有很多的地方可以搭客載貨。更有航行萬里裝載數萬噸的巨船而不必中途加煤了。可是效率的增加已經到了最高峯嗎？沒有，沒有，還差得很遠呢！

當我們開始尋找知識之時，是大海茫茫的，前程的把握，正和那個科學家的議論一樣渺茫。可是你若能從效率上求改善，則你一定是改變你失望悲觀的心理而樂觀了。你會覺得責任雖重，工作雖難，而你是有可能把它實現的了。

怎樣纔 是成功

達到了你的最高理想，目的，就是成功。因此，你的銀行的存摺雖達到了某個數目並不算成功，雖然這也是成功的一部份。成功不是叫你度着舒適的生活，是叫你能夠適當的分配你的時間。成功不是使你像新出的煙捲一樣名盛一時，是使你得到社會的器重，及你應得的地位。

各人的才能、努力、天賦不相同，所以各人的成功也就各不相同了。一個意志薄弱的人或抱負較低的人的成功，對於你，也許可以視為失敗，而比你的天賦、努力都好的人的成功，你也許會覺得驚歎。可是你自己的成功，就是盡着你的才幹、努力所能達到的地步去發展。

讀者們讀了本書之後，對於你自己的優點和缺點，你至少有一個認識了吧。所以你就應該積極的、決心的去做。你若是能用知識代替愚昧，用審度代替偏見，用決心代替猶豫，用力量代替柔弱，那末你就算自己訓練的成功者了。

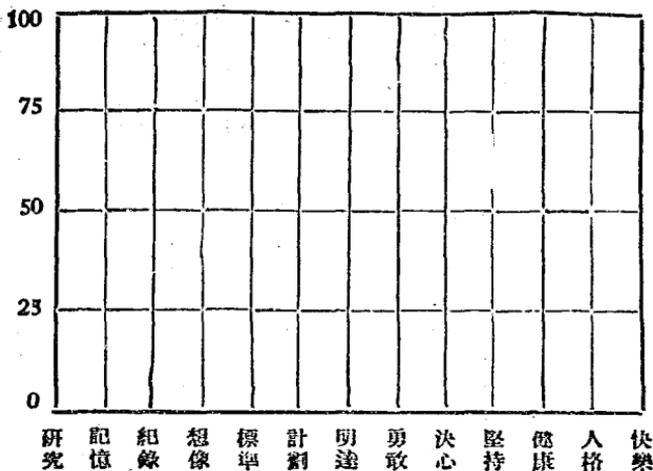
自己訓練的各個目標都是成功的要素。你如果是在發展這些要素，則你就是在成功的路上前進了。這些要素初看似乎完全是物質的，可是却都有關於道德的或心靈的修養的。所以若能各部平均發展，那是最好的。「健全的精神常寓於健全的體魄」這是古代希臘人的理想，這是對的。我們應作如何努力的企圖。

獲得的。真正的成功是你自己的，也是你所必須

練習

下面的圖表（第五圖）是依照着本書所講述的各項自己訓練事項而定。最高是百

分之一百。你可以嚴正的觀察你自己，某項標準你應得到某程度的成績，你就在該處點一個點，再用直線把各點聯絡起來，於是你自己訓練的成績，就從指示的曲線上，表明出來了。對於在水平線以下的各點，就應該設法使之提高起來。



第五圖 自己訓練成績表

升學考試 必備要籍

初中應考標準備書

▼各科精華 包羅無遺

▼提要鉤玄 瞭如指掌

▼應試升學 事半功倍

諸君！你們平時在校要得升級，免不了學期考試；你們要得畢業，免不了畢業考試；你們要得升學，免不了入學考試；你們要就好的職業，也是考得的最能使你們滿意與榮幸。但如何去戰勝那些考試的難關呢？這絕對沒有別法，只有選擇一套完美的應考準備用書，及時作整個的準備。可供你們作整個準備而能收事半功倍的功效的應考準備用書，可以說要算這套書最完美了。這套書是根據教育部修正課程標準，搜集全國各省市及大學校著名試題，分析綜合詳解編輯而成。故諸君得書一套後，對於考試問題、升學問題、職業問題，頓時可有解決的把握和權威了。

植	動	化	物	三	幾	代	外	本	外	本	國	公	考
物	物	學	理	角	何	數	國	國	國	國	文	民	試
謝汝聰	謝汝聰	施惠同	陳建勳	施惠同	施惠同	施惠同	鄒茂之	鄒茂之	范煥基	范煥基	儲樟	畢雲輝	指
二角五分	三角	三角	三角	一角五分	二角五分	二角五分	二角五分	三角	二角五分	三角	三角	五角	導
													書
													者
													編
													者
													實
													價

東 方 書 店 發 行

全部中等數學問題詳解

蔣文華編
實價一元五角

本書共分五編：第一編代數問題詳解；第二編平面幾何問題詳解；第三編立體幾何問題詳解；第四編三角問題詳解；第五編解析幾何問題詳解。每編中均分成適宜之章節，每節中先列題目，在題下即加以詳解，而題目之排列，則先易而後難，先簡而後繁，使讀者循序漸進，絲毫不感困難。而所選之題目，大部為各省會考題及各著名中學大學入學試題，故分析之說，每題均有其獨立性，每節均有其需要性，每編均完備無遺。誠為數學書中不易多得之佳構，亦投考中學大學及其他各種考試之良書也。

全部中等理化問題詳解

施惠同編
實價一元二角

本書共分五編：第一編物理學定義定律及公式；第二編物理學單位彙錄；第三編物理學問題詳解；第四編化學問題詳解；第五編化學術語與化學公式。如第一編中，先列基本公式再列力學、物性、熱學、聲學、磁電學、光學等定義定律及公式，在每節中又均遵照系統分析排述。第二編分C、G、S單位、實用單位、單位換算表三章。第三編分基本事項、力學、物性、熱學、聲學、磁電學、光學問題詳解五章。第四編分無機化學及有機化學二大章。第五編分化學術語與化學方程式二大章。是書可稱化學參考及準備考試書中最最完備者。

東 方 書 店 發 行

儲 編
禕 著

辭典中最合理化實用化的一部偉構

學 生 小 辭 匯

◀ 點 特 大 七 ▶

單字最多

除教育部所頒之單字一萬餘完全收入外，又根據標準語加入新字一千餘。

複詞全備

本書雖稱小辭匯，然關於實用之複詞均包羅無遺，並條條合於現代之需要。

解釋簡明

本書單字之解釋，將名詞、動詞、形容詞、副詞……等九種詞類，均行分析解釋。

注音準確

本書注音完全遵照教育部最新標準，並加上陰平陽平上去輕等表聲附號。

檢查便捷

本書單字是照部首檢查法排列，後面又附四角號碼檢查法索引，可供兩用。

附錄實用

特編現代中外名人小辭典附錄在後，世界與中國現代重要名人搜羅無遺。

定價低廉

因現代學生經濟困難，然知識的欲求需要甚切，故竭力減低定價，以求普及。

全書一千餘頁
布面精裝一冊
實價一元零五分

紙面精裝一冊
實價國幣九角

現代中外名人
小辭典

【附錄二】
四角號碼索引

東 方 書 店 發 行

應考複習 必備良書

小學主要複習指導

編者 王慶慶 · 馮大朋 · 韋啓予 · 禱禱

本書遵照教育部課程標準編訂，分國語、算術、社會、自然四冊。國語中包涵二冊：第一冊為測驗總覽，分填字、辨別正誤、改正錯誤、解釋字句、造句、標點文章、問題解答、國語常識、言文互譯、默讀測驗十章；第二冊作文總覽，分暑期生活的作文、夏天事物的作文、夏日衛生的作文、學校生活的作文、家庭和家鄉生活的作文、個人生活的作文、他人行為的作文、投考的作文九章。算術中分整小數加減乘除的關係、括號題、整小數四則應用、約數及備數的應用、簡分和繁分的化法、分數四則應用、百分法、利息、複名數、開方、求積法

國語複習指導 實價國幣二角

十二章附錄比和比例一章，而整小數四則應用一

算術複習指導 實價國幣二角

節中分類尤詳，有連原類、二數和差類、三數和差類、

自然複習指導 實價國幣二角

倍數類、年齡類、植樹類、雞兔類、平均類、盈不足類、行

社會複習指導 實價國幣二角

程類、流水類等十一類。自

然中分生活需要、自然現象、衛生知能三大綱，在生活需要一綱中，又分衣、食、住、行、其他五節；自然現象一綱中，又分地球和天體、氣象變化、動植物的生存、進化和優生四節；衛生知能一綱中，又分生理、衛生二節。社會中分公民知識、歷史知識、地理知識三綱，在公民中又分黨治研究、國家研究、社會研究三章；歷史中又分本國歷史、外國歷史二章；地理中又分本國地理、世界地理二章。總之，此四書為小學生應考複習最優良完善的指導書，小學生得此四書，對於應考複習，必收事半功倍之效。

東 方 書 局 發 行

東方書店發行

實用書籍

- 學生小辭匯..... 儲粹編... 布面九角五分
- 學生小辭匯..... 儲粹編... 紙面精裝八角
- 學生小字典..... 儲粹編... 實價國幣四角
- 現代中外名人小字典儲粹編... 實價國幣三角
- 怎樣使人敬服你... 魯愚譯... 實價國幣六角
- 健康的性生活... A M 譯... 實價國幣三角
- 未來世界叢集..... 魯愚譯... 實價國幣七角
- 中國民族英雄傳... 譚谷編... 實價七角五分
- 國語總覽..... 儲粹編... 實價國幣四角
- 算術總覽..... 韋啓子編... 實價國幣四角
- 自然總覽..... 杜自研編... 實價國幣四角
- 社會總覽..... 林之學編... 實價國幣四角
- 國語複習指導... 儲粹編... 實價一角五分
- 算術複習指導... 韋啓子編... 實價一角五分
- 自然複習指導... 王慶廣編... 實價一角五分
- 社會複習指導... 馮大朋編... 實價一角五分
- 全部中等數學問題詳解..... 實價一元二角
- 全部中等理化問題詳解..... 實價一元五角

- 三S平面幾何學... 馬君常譯... 精裝實價九角
- 三S平面幾何學... 馬君常譯... 平裝實價七角
- 國學要覽..... 儲粹編... 實價國幣三角
- 丁玲文集..... 精裝二元五角... 平裝二元
- 公民考試指導... 畢雲輝編... 實價國幣五角
- 國文考試指導... 儲粹編... 實價國幣三角
- 本國歷史考試指導范煥基編... 實價國幣三角
- 外國歷史考試指導范煥基編... 實價二角五分
- 本國地理考試指導鄭茂之編... 實價國幣三角
- 外國地理考試指導鄭茂之編... 實價二角五分
- 代數考試指導... 施惠同編... 實價二角五分
- 幾何考試指導... 施惠同編... 實價二角五分
- 三角考試指導... 施惠同編... 實價一角五分
- 物理考試指導... 陳建勳編... 實價國幣三角
- 化學考試指導... 施惠同編... 實價國幣三角
- 動物考試指導... 謝汝聰編... 實價國幣三角
- 植物考試指導... 謝汝聰編... 實價二角五分
- 高等代數考試指導施惠同編... 實價國幣四角
- 解析幾何考試指導蔣文華編... 實價國幣四角
- 生物考試指導... 薛建新編... 實價二角五分
- 教育考試指導... 鄭君美編... 實價國幣五角

一九三九年七月初版

怎樣訓練你

自己

實價九角五分

(外埠酌加運費匯費)

著者：E. W. Lord

譯者：施 塾 吾 諸 貫 一

出版：縱 橫 社

發行：東 方 書 店

上海愛文義

路一三四號

電話：九三七七七

版權所有
翻印必究

10
609124
cl

10
609124
cl

「誰是救世之主？
只有自己救自己！」這
是古今中外的名言。在
本書裏，忠實的告訴你
們怎樣救自己的方法，
更告訴你們怎樣救自己
的步驟，使你們成功真
正能够自救的人。

實價圖整