

青年修养叢刊

# 人人是領袖

林蔭編著



上海萬有書局印行

青年修養叢刊

人人是領袖

林蔭編著

上海萬有書局印行

任何人都有這樣的觀念，就是願意「治人」而不願「治於人」。治人是做人們的領導者，治於人却是受人的領導。這意思就是說，每個人都願出人頭地，却不願做一個平凡的人。本來，人的界限中，沒有高下的分別，無論才能、知識，也沒有軒輊。但有的何以居在領導地位，有的却徬徨歧途，更有的——生潦倒，一事無成，這並非天賦人們的品質不同，全由於個人的是否努力。領袖的成就，決不是依賴天才，也不是什麼奇蹟。

領袖的思想，常在一般人們的腦海裏盤旋，大多數人都渴望能夠達到這樣的崇高地位，也有許多人因憧憬這領袖的崇高地位，發生悲觀消極，甚至失望灰心。好像領袖是具有不平凡的性格，手腕，而幾乎使人望塵莫及，因為憧憬的失望，於是煩悶了，他們走到了另一條路，以人生為消遣的歧路。也有些人以為企圖做領袖的思想，是不正確的，是不合時代的，這種領袖思想和英雄主義一樣的不正當。其實，所謂領袖思想的正確和錯誤，並不在於思想的本身。這正確與錯誤的分野，却由於企圖做領袖的人的目的如何。許多人誤會以為領袖是可以把握很大的權力，可以提名舉永傳千古，更可以過着最滿意的生活，要是這樣為個人利益着想而企圖做領袖，那麼，你的希望，我保證一定沒有完成的可能，而且失望也跟着來了，許多人的失望，許多人的認為青年不應有領袖思想，都是因認識

不正確所致

本書的編譯，是想給許多懷着領袖終生的青年們一點借鑑，這裏面不僅是闡明了領袖的意義，而且特別指出領袖是人人可以做的，和許多人所以失敗的原因，同時說明做領袖究竟是不可能，如何才能成爲領袖……不但在理論上有詳盡的說述，而且更選取許多成功者的經驗，作爲實踐的引證，使每一個有志上進的青年，都能了解如何去達到目的。

林蔭 一九四〇九月。

# 人人是領袖目次

## 第一編 領袖是不是天生的

### 一、領袖產生的因素

#### 1. 從競爭過程中養成領袖

青奮鬥的人都是能成爲領袖人物的——不是爲了個人的利益而爭鬥——鬥爭的認識和情仰——意志不夠的大效力

#### 2. 環境會促使領袖的機會也愈多

事實總要來做實例——人們怎樣認識領袖的才能——必須真切地表現你自己——競爭時代是必經的過

#### 3. 領袖的成敗由於個人的努力

兩種不同的能力表現——觀察成功力量的要素——強有力的肯定才會使你奮勇地前進——你自信可以超越過他人

失敗是領袖的試金石

我們的唯一試金石——功績——實是人們所最易犯的——培養你的堅忍力量

### 二、誰是領袖

領袖是羣衆的領袖

征服人的領袖不值得崇拜——領袖思想不是壞的——領袖是從羣衆中生長出來的

2. 領袖的正海解釋

領袖的意義——羣衆所擁護的領袖

3. 領袖的力量在那裏

——力之水——力的結合

### 三、 衡度領袖的量表

領袖必需的基本條件——兩種知識的分野——忠誠的重要——堅決自信——什麼是勇敢——堅持和灰心——始終負責——介於理智和感情中的力量

## 第二編 領袖的思想訓練

### 一、 思想的影響

不可思議的力量——人們批評的根據——表裏真我——意外的損害——不同結果所以由來——因果的對照——思想常在無形中滋長——治療心靈的癱瘓症

### 二、 思想集中是清淨內心的捷徑

內心的不純潔是否由於外界——思想何以不能集中——集中思想有沒有障礙——興趣對於集中思想的關係——設法接近你的思想的泉源——一種最可靠的方法

### 三、 領袖需要高尚的思想

思想形態的產生——道德修養是可使思想高尚的——高尚的思想也可以從書本中吸收——怎樣閱讀才

能幫助你的思想——領袖批判

四、思想的創造……………五十四

創造的根基——理想就是事實之母——創造理想的開端——以事實作為思想的中心——發見自己的地位

第三編 領袖的生活修養

一、認清生活目的……………六六

愉快是不是生活目的——快樂的假象——生活的目的在於生活本身上

二、嘗試生活的滋味……………六九

體會各方面的生活——試試這些微小的事——生活的範圍是廣泛的

三、時間的利用……………七三

時間的節省——時間的精磨

四、培植你的個性……………七七

社會學教授所觀察的——個性結構中的兩個重要單位——培植個性的必要

五、運用你的身手……………八六

這是爭的世界——手的偉大

第四編 健康的體魄是領袖所必具的

一 人人都有身體..... 八六

健康是惟一財富——心理的影響

二 健康保持法..... 八九

生活有規律——飲食的習慣——適當的運動——睡眠和失眠——最應注意的衛生

三 可怕的神經衰弱症..... 九五

神經衰弱的症象——神經衰弱症的形成——治療的方法

四 性自洩的防制..... 九九

自熱的傾向——性自洩的痛苦——性自洩的外因——如何發現和醫治

五 心理衛生的重要..... 一〇三

生積的積蓄——心理上的改變

### 第五編 領袖的心理和態度

一 懼怕心理需要克服..... 一〇七

人生的大忌——摧毀幸福的毒藥和禍根——不要犧牲我們在生活上的享受——戰勝懼怕——如何獲得勇氣

題——人人所最懼怕的死

二 你沒有脾氣..... 一一四

憤怒是反動品性的一種——壞脾氣的利弊——克服脾氣的好方法



五

怎樣去把握機會

.....

一一八

四

待人接物的態度

.....

一一二

機會常由於細節的事——你必須善於利用機會——把握機會妙訣  
給人以快樂的印象——己所不欲勿施於人——人人都有羞恥的心理——有了錯誤立刻承認——合理的  
讚揚——謹慎步驟——不可輕信

五

人人是領袖

.....

一一一

絕對的信仰——努力——準備

# 人人是領袖

## 第一編 領袖不是天生的

### 一 領袖產生的因素

#### 1. 從鬥爭過程中養成領袖

許多人羨慕領袖的偉大，領袖的有權力，領袖可以指揮着成千成萬的羣衆，而他是一個出頭地了不起的人物。因此，他們以為領袖是一種天賦特有的體領所造成。許多人夢想着真命天子出世，這樣使國家可以復興，大家都知道這是一種狂妄無稽的意念，但是，你如果以為領袖也是和真命天子一樣的權威者那麼，你的意念，也正和這些夢想真命天子者相同。

肯奮鬥的人

都是能成爲

領袖人物的

你不要只覺得做領袖是可以羨慕，你應當了解，只要肯奮鬥的人，都是可成爲領袖人物的。因爲領袖的造成，並不是他生來的命運比別人好，更不是天賦予的才能，超越出衆。領袖是從鬥爭過程中養成的。因此，激烈鬥爭的環境，是

養成領袖的條件之一。

我們就把將委員長的一生做例證吧。他現在能成爲世界景仰的領袖之一，究竟是不是偶然的機緣呢？領袖的成功，最重要的是要把自己接到爭鬥過程中，把自己已的生活組織到爭鬥中去，這樣，你才能獲得羣衆，受羣衆的擁護，羣衆也能信任你，受你的領導。

不是爲了

個人的利

益而爭鬥

可是，我們雖然說是應該把生活組織到爭鬥中去，但是我們必須認清所謂鬥爭，不是爲了個人的利益出路前途，你得把私利完全拋棄了。你的爭鬥，是純潔的，是大公無私的。你是爲了學問而鬥爭，爲專業而鬥爭，爲思想信仰而鬥爭，爲社會國家民族的利益而鬥爭。這鬥爭的目標只有一個，就是大家的福利，人類的福利，世界的福利。倘若你徒借大眾的名，而實行爲私的實在，那麼，即使你在某一時期可以欺騙羣衆，然而終究將爲羣衆所唾棄。

鬥爭的認

識和信仰

在你奮鬥的時候，便把目標認識清楚了，那麼，你就不該再猶疑，再動搖，使信念不堅。許多人在起初實行他們的決心的時候，似乎表示得非常肯定；可是一聽別人的誘騙或是瞧着前途的障礙很多，於是便有些不能自持了。鬥爭不是兒戲，那是一種十分嚴重的事件，你抱定了決心，鄭重其事的前進着，還怕不能必勝的，如果不處以鄭重，那麼失敗將悄悄地襲來了。

鬥爭的信念有三

(一) 誠一不二

(二) 刻苦從事

(三) 堅決自信

意想不到的  
的大效力

你既確定了你的信仰，進行着你的事業，那麼，你必須抱定誠一不二的信心。誠就是不二，不二就沒有間斷，不間斷自然有效果發生了。我們以天做譬喻，牠起初也不過是「耿耿小明」，因為不二，所以能繫日月星辰，而覆萬物。就說地吧，也只不過「據土以始」，也因爲不二，所以能有今天的廣大，所以誠一不二，實有意想不到的效力。

有誠一不二的信心，成就將不可估計。然而，這成就的過程中，決不可能一帆風順，而毫無困難的達到目的。任何事情的成就，必經過許多困難艱險。古語說：「失敗是成功之母。」這便是極好的說明。

2. 環境愈艱苦，做領袖的機會也愈多。

領袖的產生，是從鬥爭的環境中創造出來的，上面已經說述過了，而不可能一帆風順地獲得成功，更是我們所必須認識的一點。

拿金鋼鑽

來做實例

最好的實例，我們就說金鋼鑽吧。誰不承認金鋼鑽是世界上最寶貴的東西，但是你可知道世界上起初就生成這一類物質呢？決不是的，牠是經過了幾千萬年的磨煉，才得具有輝煌的光澤，而被人們所重視。在復古遺的時代，那些發密的林木，經地殼外

層的變化，而受到壓榨，因為抵敵不過內部熱力的蒸薰，於是變成了烟塵，而化為烏有。可是其中有材實堅固，質性剛健的，本直倔強的天姿，無畏的精神，和這種不可思議的壓迫，抵抗着，周旋着。經過多少時日以後，不但和平常的木材一同朽腐，反因着外力的摩擦，榨拍，震盪，由林木變成炭，由有烟而變成無烟，最後終成爲光輝燦爛無堅不摧，曠世奇珍的寶物了。

人在社會上的成功，也是這樣的。而領袖的鍛鍊，更和一般個人的成就不同。我們看個人的成就，有時候也所以由幸運的境地中獲得結果。但是領袖的成就，却必經種種磨難和艱苦，環境愈艱苦，領袖成就的機會便愈多。孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，曾益其所不能。」

人們怎樣

人間彷彿是一個戰場，我們要時時刻刻不斷的奮鬥，才能生存。可是我們

認識領袖的才能

僅僅獲得生存，還是覺得不滿足，大家都希望生存得優裕，這樣，更需要以特別的努力來從事奮鬥了。一般平庸的人，他們往往聽天由命，甘受泥犁，糊裏糊塗

便過着「一生，結果是做了「一世，莫明其妙的人。然而他們那有志成爲領袖的人，却完全不同了。他們有奮鬥反抗的精神，呼號呵叱的氣概，他們是不甘屈伏於任何勢力之下的。他們要憑藉他們所特有的天賦，來和二切束縛他們壓制他們的力量相抗衡。

本來，人生是沒有中立的，不屈服就得抵抗。

屈服的人生，是度着牛馬般的奴隸生活。

抵抗的人生是常在艱苦危難中掙扎抗爭。

而所謂抵抗，就是一方面對外來勢力的鬥爭，另一方面是內心的克服這內心的克服更是一切人物成功的必備條件。

許多人對於一個領袖的認識，就是當那艱苦環境中觀察而得的，你有沒有才能可以領導他們，就是你在艱苦的環境中，是不是能夠始終奮鬥到底。

必須真切地  
表現你自己

歷史上所有的成功者，都是願意受盡千辛萬苦，所有的艱難困苦，而不願意更易自己的意見，以求眼前的富貴，或博得世人的歡心，像英國大科學家法拉得，本來是學習化學工業的，又恰好生在工業革命的時代，如果他能繼續研究下去，據他的朋友估計，一定可致富。但是他在這時，忽然對電學發生興趣了，他毅然決然捨棄了他原來所研究的科目，而專心致力於電學的研究。果然，他從那時起，它得不着一文錢的報酬，在物質上的享受，更是十分困難，可是他能真切地表現自己，他終究成功了。後人說，如果沒有法拉得，現在一切電學上的便利，都是不可能的。這話一點也沒有誇大，他雖然犧牲了個人的享樂，然而他已經爲人類奠定了永久的基礎了。

我們總知道，現代的文明，是個人和羣衆互相搏擊所演成的結果。個人愈想奮發，有所作爲，羣衆

的壓迫，也跟着增大。因為人們常是保守的，對於現狀的維持，不願有所更易；但那些有志做領袖的，却喜歡創造，更新，是要破壞固有的一切，而樹立於人類更有益的東西。這樣，是為一般人所不能容受了。這樣社會便成為爭鬥的場所，而人生就是戰爭的出演。

任何爭鬥，任何戰爭，必經艱苦，困難，悲痛，慘酷的過程，而所有參加爭鬥的，也常是焦頭爛額，痛苦不堪，但是人生却沒有第二條路，這也就是人生的真意義。

艱苦時代是

時代的艱苦，不僅是現代的情形吧，自然，這中間包括了所謂而智慧的人

必經的過程

類一的全部。

希臘不是西洋的黃金時代嗎？

文質彬彬的周朝，不也是中國極古的黃金時代嗎？

但是我們如果從整個社會來考察，便知道黃金時代都是建築在地獄上的。所以希臘的文明，我們知道有三分之二的奴隸在中間呻吟，就是周代的文化，恐怕也有十分之八九的平民生活上覺得不安定。可是這些人不會做詩，不會寫歷史，於是我們只看到那些華貴尊榮的歌頌功德的記載，許多艱苦慘痛的事實，却無從知道。

人類的慾望，是沒有止境的，無論精神，物質，總是引起了創造的衝動，引起了佔有的行為，召來了，一切紛爭的局面。你憑出人頭地，必須從這過程表現你自己，倘若認為這種種是不可能克服的困難，

那麼你將永無成就了。

### 3. 領袖的成功由於個人的努力。

#### 兩種不同的

#### 能力表現

一個強健的人，在受了催眠以後，他不可能從椅中站立起來，他真是沒有能力這樣行動；直到那催眠術祛除以後為止。一個弱小的人，因為他覺得一種

必需加以拯救的刺激，却可以背着一個比他體重的人，從危險中出來。這兩種不同的能力表現，全由於心靈的驅使，而得着不同的結果，自然這兩種都是肌肉的行動。從這例證上，我們知道當做一件期求成功的事情時，思想和心理態度的決定力，是佔着多麼重大的位置呢？

這世界的征服者，無論在戰場上，在商業上，或者在道德的搏鬥上，必需要在心理上獲得勝利根據。這種勝利去從事他們所應做的工作。

#### 削弱成功力

#### 量的毒素

成功和失敗，全由於個人的努力，而削弱成功的力量，却有許多毒素包含著，這些毒素，使我們畏懼消極，非觀。

有些人相信阻礙的力量太大；

有些人覺得自己不可能超脫環境；

又有些人以為我們是受著運命的支配；



更有些人疑惑自己究竟有沒有能力。

這種種思想，都是削弱成功的要素。優勝本是人生天賦的權利，但是因為他們有了這種的意念，於是便墮成了大部分人類的貧困和卑劣。

人不可能同時走到相反的方面，所以在出現疑惑的當兒，不會有真實。當你確信你是軟弱時，你不能夠強健；當你念念不忘你的慘苦和不幸時，你不能獲得快樂。

大多數失敗的人，都由於在開始時疑惑他們企圖做的事情的能力所致。一個青年人在開始前程時，懷疑或進入了腦海，那和讓一個敵人的間諜走入自己的陣營中一樣，這種不良的份子進入了腦海，牠們將吸引類似牠們的性質，於是雄心便消沉下去了。

當你接待那種疑慮時你所有的希望，都將成為幻影了。

一個人放棄了自己的雄心，喪失了努力的意志，那就毫無希望，你再不可能完成任何事件，你的腦海中盤旋著的是：

「我不能夠。」

「這是沒有用的。」

「一切都在反對我。」

「我命運不良。」

你不要以為這是神祕的，這中間一點沒有神祕的成分，却是純科學的現象。

強有力的肯  
定才得使你  
奮勇地前進

成就大事業的人，在他們的肯定上，都是強有力的。他們有可貴的積極能力，他們不知道什麼叫做消極，他們更不知道什麼是稱爲「失敗」。他們所確定的力量，和自信力量，那是十分堅強的，這樣，反對方面沒有方法可以打擾他們。當他們操作精神去做某件事情時，他們必先肯定，一定可以獲得成功。

他們的心裏，沒有疑惑，也沒有畏懼，無論人們怎樣譏笑，甚至稱呼他們「愚蠢」，但是他們毫不猶豫，只當不聽得別人的譏諷，還是憑着他的自信去努力。

高約尼和伽利略被稱爲愚笨和無聊時，如果他們沒有自信，就此畏縮不努力，又將怎樣呢？今日的科學，是建築在他們的不動搖自信心上的。他們始終認定地球是圓的，地球繞着太陽轉動，而不是太陽繞地球而進行。

假如哥倫布被人笑罵是一個癡子時，他如不繼續努力，一定也將放棄他的自信，並且終止他的工作，新大陸的發現，也許已經不會成功了。

假如費立特在那電線一條條損壞於海中時，或是聽信了他的親友說他浪費財產，將死於窮困，而放棄了他的努力時，那麼，他也將一無作爲了。

拿破倫，俾斯麥……許多許多歷史上的奮鬥者，無論他們的目的如何，但是獲得成功的，只有一

條路，就是憑藉個人堅決的自信，不斷的努力。

我們看美國爲內戰所威脅時的林肯吧，他當時對許多政治家談，假使他們能推舉他做總統，他能夠統治政府。林肯是一個出身寒微的人，差不多沒有受過高深的教育，但是他有這樣的自信力。

自信，絕對自信，這是一種創造力，牠可以滋生出來許多不可思議的力量；相反，懷疑，畏怯，那是破壞了成功的結果。

我們看過去許多發明家，改造者，大將軍，都有這種堅毅的自信力，憑藉了這種自信，不斷地努力着，所以永不能允許你自己，或任何人來動搖你的信心，去摧毀你可恃的勝利把握，因爲這是做領袖的唯一力量，也是任何事業成就必具的基礎。

你自信可以

超越過他人

無論是誰，他能認爲自己有把握成功的信心的，都是堅強的人物。而且人類的本性，常是在幫助一種背負責任進行的人。假使他向上進，世人將推進他，假使他向下去，世人將離棄他。同樣的，他缺乏自信，世人不信任他，他不能努力，世人也完全對他絕望了。

但是，無論什麼事情，無論在那一種環境中，我們不能不倚賴別人的信任。我們能取得別人的信賴，那麼，才能夠順利地進行我們的計劃；人們怎樣能信任你，我可以說，人生太短促，世界也太繁忙，沒有工夫去考查人們所承認的能力；而人們的信任你與否，就完全憑藉着你的信心，而加以估計。因此

你必須自信能超過別人，那末，你才可以獲得人們對你的信任。

相反，你如果懷疑自己的才能，被暫時的疑惑，顧慮所降服時，那麼，就是給失敗者許多機會。因此我們無論在怎樣的環境中，前途怎樣艱苦，怎樣黑暗，怎樣困難，我們都不應該讓自信心有片刻的動搖。

你想做領袖，你想出人頭地，那目的能否達到，還是操在你自己的掌握中。你能在任何境地，任何時間，鼓起勇氣，憑你自己的自信力，向前努力，這樣，我可以保證你一定能夠成就。許多失敗的人，不是因為他們的才幹不夠，或是沒有志向，最重要的原因，還是由於自己沒有信心。一遇困難挫折，便灰心了，便懷疑了。

你得認定你的一切都是超越他人的，所以儘可不顧一切的向前去努力。

#### 4. 失敗是領袖們的試金石

「天才只能眩人耳目，

那是堅忍的偽裝；

不斷的努力，雖經無數次的失敗，

但，牠可以轉變到成功，

牠具有不可估計的偉大力量！

失敗和勝利的界限本不明顯：

所藉的量表，只有一「向前。」

一切意氣的人們不知道那一天可以達到路線，

於是困難和危險散佈在他們的心田。

——皮契耳——

我們的唯

一試金石

這一段詩，正是每個想做領袖最好的格言。

據說，當帖木耳被敵軍搜得很緊迫的時候，他暫時避在一所破舊的屋裏，過那沈身孤獨的生活。一天，他看見一個螞蟻，在用力拖一粒穀，想把這粒穀拖過一垠高地。但是每當牠拖到頂上時，却連穀一齊從頂上跌下來了。然後牠又重新爬起，再去拖着前進。先後竟拖了六十九次，可是還是拖不過去。但那螞蟻依舊不甘示弱，仍舊不怕失敗，再作第七十次的努力。最後牠努力地掙扎着，竟給牠拖到頂上，越過那垠高地了。這情形給帖木耳看了以後，十分感動，頓時激發了他的信念，給了他最後勝利的希望。

失敗是一切事業成就着的試金石。你想做領袖，你更不應畏懼失敗，畏懼失敗，是最可恥的心理，也是走到失敗的指南。

林肯也是我們的好榜樣。他從小就具備着決心和毅力的人。他爲了練習演說，常常去參加異地七八里路的辯論會，他把練習演說，看做他的日常生活。

他爲了研究文法，會去請教本鎮的學校校長。校長回答說：「文法是不可不研究的，你要在大衆面前說話，更不能不注意。」

「但是在什麼地方可以得着一本文法書呢？」林肯問校長。

「有是有的，請有一個朋友，他購買着一本文法書。」

「不知道校長能不藉介紹我去向他借讀一下嗎？」

「可以，不過有去裏路的路程囉。」

林肯毫不猶豫，就請校長介紹他去借那本文法書。但是文法上的研究，自然有不少困難，林肯也毫不介意，把各種規則都背熟得很熟，有不曉的地方，便向那校長請教，在很短的時間中，給他研究得很精通了。

功虧一簣  
是人們所  
最易犯的

千萬人的失敗，都是失敗在做事不徹底，往往做到離成功不到一步時，便中止了。古語所說：「鑿山九仞，功虧一簣。」人們最易犯的錯誤，就是這點，而事情的失敗，也就在這裏。

林肯在一個展覽會中，曾見一座玻璃櫃裏，裝着那國王費化了十萬鎊元的資本，來開掘金礦，

費了一年半的時間，訓練一班工人，但還是得不到什麼進展。後來他竟轉讓給另一個公司來經營。但那公司只不過開掘了一碼多深，掘出來的却全是金塊了。

記住，我們生命上的金礦，相距也不過一碼吧了。

我們再看和人類最有影響的發明吧，那不消說是瓦特所發明的蒸汽機了。但是，那第一部汽機的雛型，早由希魯在基督教時代前二百五十年造成了。構造當然很簡單，但是原理上的基礎，却早經奠定。倘若從前的許多實踐家，能夠依據那原理，專心一致地研究下去，恐怕瓦特的蒸汽機，早在二千年前出現在世界上了。

由於對其史的文生的專心研究，把別人所發明機械的短處，不斷地加以研究，果然在一八一五年，發明了第一部會用而又經濟的機器。但是他的成功，決不是一帆風順的，在成功的前，曾遇到了不少的障礙和困苦。總於由他的不畏懼失敗，不害怕困難，以致成功。他唯一的信念，想把這機器應用在交通上。後來，果然在一八三〇年，給他發明了第一部的機關車，給與人類交通的偉大貢獻。

然而，這偉大的發明，却並不是史的文生。在他造成機關車以前，特里維雪早已發明了一種汽機，假使他能努力改良種種的缺點，那麼發明機關車的榮譽，不會是屬於史的文生的了。

培養你的

堅忍力量

堅忍的力量是十分偉大的，倘若你沒有這種堅忍力，你得好好的培養，你如有了這種力量，就可以克服一切的困難，制勝強敵，任何事情，都有成功的可

龍。

彼里亞是個有名的小說家，下面是他自述成功的經過：

一八五六年九月，這是我一生的紀元，因為這時我開始寫作小說了。我起初常在夢想，希望我能有寫作小說本領的一天。在我動手寫小說時候，自然也隨着時代而變遷着，開始我就描寫史達浮的鄉村生活。但是時間一年年的過去，寫小說所感覺得的困難，却一年年的增長起來，有時竟使我對於寫作，覺得失望。我覺得我沒有描寫的力量，我不能表達各人的個性。後來，我決心要在這上面努力着。一天早晨，我正在想一篇小說題材的時候，彷彿像是在做夢，我似乎覺得正在寫一篇小說，題目是「亞姆司白登的惡運」。我於是就根據了那個幻象，寫成一篇牧師生活，竟受讀者們意外的歡迎。我如果不下決心繼續努力時，一切都將完了。

倫敦有一個苦兒，決心要去向每個公司請求職業，立志不達目的，決不罷休。他雖然每天要走許多路，也是不顧一切。他走遍了許多公司商店，可是他都失望了，有時反而遇到了許多挫折。如果是另一個人，他一定要灰心了，不願再這樣去碰鼻頭。然後他的決心是十分堅決的，他依然努力前進。後來他走進一家公司，去見一位年老的經理。那經理告訴他，說他們公司中從來沒有僱用過毫無經驗的人，並且問他誰叫他到這裏來求職的。他就把自己的決心，講述了一遍。那經理聽了以後，非常讚揚他的努力，於是就問了他的經歷，和試驗他的能力以後，便致例錄用他了。



有人問一個鞋匠：「要成爲一個好的鞋匠，要費幾年工夫呢？」

鞋匠說：「至少是六年，還得到處去走動。」但是，好的標準是不可能確定的，我以為最好是學生中都在努力才行。

一個事業的成功，一個領袖所以能被人擁戴，他們也許是有別的優點，也許他們也有其他弱點，但是不畏懼失敗，却是不河或缺的精神。不論什麼阻礙，挫折，他們總是整頓不變，勞碌不能使他們厭倦，艱苦不能使他們灰心，無論如何，他們總是向前邁進。

「世界上有許多機會，

你決不要放棄，

只要你堅持你的目標，

總是你——可以獲得了成功。」

拿破崙說：「我的字典中無『難』字。」你記住，你的字典中如果沒有「難」字，那麼你的領袖會，便可以實現了。

## 二 誰是領袖

### 1. 領袖是羣衆的靈魂

## 征服人的領袖

不值得崇拜

權威顯赫的，是不是我們所崇敬的領袖呢？向來，有些人是對於那班征服人，都應如此的感觀。榮門戶更是一般人的目的。然而我們假如把「勞心者治人，勞力者治於人」的成語，加以仔細分析以後，就明白這是一種分工合作，各盡所能的意思。許多人都是希望能治人，却不願治於人。治人是榮譽，治於人却是恥辱。這意思就是都想征服人，把人們置於自己的權力之下。然而那種征服人的領袖，過去雖然會受一班人的崇拜，擁護，但是現在一般人的心理却完全不同了。現在為人們所擁護崇拜的領袖，並不是的權力地位，來做標準的。人們只以他的努力和功績，對於大眾的福利如何來論斷。

希特勒的橫行一時，墨索利尼煥赫揚威，這當然是領袖所有的羶極，也是領袖們創立的事業，但是這些功績，被世界上歌頌呢？還是咒詛他們的成就，在眼前果然可以誇耀，但是究竟能把這種氣餒維持到多久，却實在不能預料了。

相反，許多沒有權勢，也沒有地位，而他所努力的目標，却是為了大眾的福利，他卻愛著無數人們所稱頌，所擁戴。巴士德發明細菌學，了解許多種疾病的成因，由於細菌的寄生，因此以前無法治愈的痼疾，現在已有方法可以治療了，自然，法國人對他的擁護，只有比拿破崙過之而無不及。就是因為拿破崙的成就，徒然犧牲了無數的生命財產，造就了個人的地位，而巴士德却為了人民建立一個莫

大的功德，因他的發明，使病症有救治的可能，無形中挽救了不知多少的生命。

領袖思想  
不是壞的

從前許多人，以為人們具有領袖慾，領袖思想是一種不良的思想，其實領袖慾，領袖思想，決不是壞思想。所謂領袖思想的是非，不在於思想本身的分別，而是在於他所企求的慾望和目標。要是他的做領袖，只為著自己的權力，為著自己的地位，為了個人的利益，那麼他一定要成為損人利己的領袖，這種領袖，不是我們所需要，而且他具有這種領袖慾望，領袖思想，那是錯誤的了。

倘若，他為了大眾的福利而努力，為了大眾的福利而奮鬥，這種領袖，我們是擁護的，他具有這種企望，目的，思想，也完全是正確的。

因為從領袖思想的本身來說，本來沒有是非可分，只是看某人的目的和企圖來決定。彷彿一滴清水，原是沒有什麼顏色的，但是如果加入了紅色，便成紅水，滴入了藍色，便成爲藍水了。

所以真正的領袖，是由於羣衆的意念而成功的。領袖是羣衆的靈魂，羣衆是領袖的細胞，脫離了羣衆，違背了羣衆的利益，這種領袖，不是真正的領袖。同樣，沒有真正的領袖，羣衆的努力，也不可能獲得正軌。

領袖是從羣衆  
中生長出來的

一個領袖必須生長在羣衆中，爲羣衆服務，能根據羣衆的要求，意志，力量，創造出一種功績，而可以把握時代的一種權威。我們從歷史上的例子來

觀察，像項羽氣概一世，叱咤風雲，多麼有權威有勢力呢？但是我們只能說他是一個英雄，不是一個領袖。因為他始終是擾奪帝位的人物，他的智慮，既不是指導羣衆，而他的動機又是爲了個人。

領袖是要從羣衆中生長出來的，他必須在奮鬥過程中鍛鍊自己的能力，能反映羣衆的要求，能代表羣衆吶喊，不能深入羣衆，把握着各種動向，那麼，他怎麼能成爲真實的領袖。

## 2. 領袖的正確解釋

領袖

的

意義

你如果是真是要做領袖，那麼請你先考慮一下。

你是不是想過適意的生活，讓別人代替你去效勞呢？

假如這樣，那是享福，不是做領袖。

你可是想博人欽佩，爲大家所崇拜呢？

這種希望，也不是做領袖而是出鋒頭。

你覺得你需要權力，那麼，你爲什麼需要權力呢？

是不是你有了權力，可以使你的生活過得很快樂？是不是你有了權力，可以使你達到所理想的

企圖？是不是使你個人的地位增高，可以誇耀在衆人的面前。

真正的領袖意義，不是這樣的。領袖必須犧牲自己的一切。

請你瞻矚下列幾種人吧：

強敵在境，民族已到了生死關頭，需要志士奮起救國家，救民族，凡是不惜犧牲財物，不惜犧牲生命，以從事救民族國家於危難中，這都是時代的領袖。雖然有些領袖，我們連名字也不知道，但是他們都是為大眾所需要的領袖，他們也受大眾的擁戴。

在這個動盪的時代中，除了毀家紓難，犧牲生命的困憐領袖以外，而那些貪賤不能移，威武不可屈，富貴不能強的也都是領袖。例如逝世不久的吳佩孚，正是我們都崇敬的領袖人物。領袖不是一步登天的，他在任何時地，任何事業上，都有一種不屈不撓的意志，為人們所崇拜所欽仰。文天祥雖然身死骨朽，而他的正義却是千古長留。這種人物，是真正的領袖人物。

新時代的領袖，也不是完全建築在權勢和地位上的，凡是為國家謀利益，為人類幸福奮鬥着的，都是領袖。上面我們已經說過，巴士德是人們所欽仰的領袖，而安迪生又何常不是領袖呢？因為他們盡力於學術上的發明，對於人類的福利，盡了最大的貢獻。

即使在學術上沒有特殊的發明，在事業上沒有偉大的成就，但是他們對於學術和一切事業，孜孜不倦地在努力，在工作，有一點貢獻於人類福利時，我們都可以說是真正的領袖。摩天大廈的造成，並不是少數建築家或工程師所可以建設的，而贏得許多匠人，石工的努力。要是每個人都願意建築家或工程師，那麼，摩天大廈也永無成就的一天，石工匠人他們雖然沒有特殊的地位，但是他們已經盡了他們的全部能力。因此新時代的領袖人物，不必要求得地位和權勢，他們應該努力於他們的

本位工作。

羣衆所擁

護的領袖

羣衆對於領袖，所以能擁護，肯信賴，就因為領袖爲了羣衆的利益，肯不顧一切的爲羣衆的利益而奮鬥。任何人都是可以成功領袖的，問題就在他不是了解領袖的意義。要是他對於領袖的意義，已獲得了正確解釋時，那麼，他成功領袖，也是旦夕間所可以做到的事情了。羣衆決不是盲目的，羣衆隨時隨地在觀察他們的領袖的言行，一旦領袖叛棄羣衆時，那麼羣衆也將把他們的領袖打倒了。

所以領袖的力量是建築在羣衆的身上，羣衆能團結一致，領袖的力量也愈堅強，可是許多人忽視了團結的力量，倒行逆施，終爲羣衆所唾棄。

8. 領袖的力量在那裏

點滴的水，有什麼意義呢？

一滴  
之水

可是，你別忽視着牠啊！如果同樣是一滴向着某一方向的水，却可以發生偉大的力量。美國有名的大瀑布埃格那，牠不是發出千萬萬匹馬力的大瀑布嗎？

然而分釐着的水滴，却正和分離了的人力是同樣的。

散沙是沒有力量的，可是蒙古高原的沙漠，却給予人類極大的困難。你不要輕視牠，這一粒粒的細沙，有時竟阻止着汽車的進行。

這是爲什麼

一切的力量都由於團結。

團結的力量，是趨向於同一方向中結合成的。

「團結中有力」

「力也唯存於團結。」

單獨無力，

力唯存於團結。

力唯存於力之單位的團結。

你懂得這樣偉大的瀑布的力量嗎？

從那兒所發生的力的一部份，給光明於相距幾百里外的許多大城市，和動力於工廠；且能驅使  
鐵軍，且能搬動若干噸的重量。

你去尋找那力的來源吧，那便是從斷崖落下來的那瀑布；那瀑布又是從那裏會有這麼大的力量；  
聽，這根源還不是由於岩石上落下來的那點滴之水呢！

力的

結合

人類社會的進步，最初那存於力的結合之上。古詩人荷馬說：

「團結的力量勝於一切。」

然而在荷馬時代十萬年以前，人類早已實踐這個真理了。人間爲造小船，就得有人結合起來，把造船的大木材，運到河邊去。文明的起源，由於人類，在形成種族的時候。後來就又結合成國家，進步也更明顯了。今後，自然將超越了國界，形成整個不分畛域的人類。

那時候，真正的世界大同實現了。

那時候，將沒有貧苦，也沒有罪惡。不分國家，不分種族，只是一個友愛的社會，一個共同的力的集合。

天空中的閃電，成於極微細的電力，這和瀑布的成於點滴的水，是相仿的，難道我們對於這種種昭示，還不明白嗎？

「團結起來；

因爲團結的力，比廣術還強；

牠是超越一切的。」

這是西印度爲奴隸而鬥爭的改革家屠桑爾勳爲自由鬥爭而團結一致的話，這是確切不移的定律。

因太陽的熱力，而由海洋湖沼等所蒸發的濕氣，在天空形成爲雲霧，遂降下爲雨，使穀物得以生產。我們可以知道微小分子團結的結果，可以成爲大力。大規模的農作物，即可因此而實現，供養人類。



的生命。

如把一哩立方積的大海之水，如蠶化為地上之雨，勢將殺土傷命，危險無比。然而太陽的勢力，是慢慢把水蒸發的，以冷氣及空中塵埃為媒介，始化為點滴之水而降於地上，藉舒地上一般生物之飢渴。

你以為領袖是可以握著無限的權力嗎？

權力是由於羣衆中產生的，而羣衆的力量，却由於團結。

任何事業，都莫不由於團結中所造成，沒有不在團結下所發揮。領袖的力量，全賴於羣衆的團結。

### 三 衡度領袖的量表

領袖必

具的基

本條件

你假如有志做領袖，你問問自己，有沒有下列的基本條件：

1. 知識豐富；

2. 意志堅強；

3. 忠誠服務；

4. 自信心力；

5. 勇氣。

## 8. 權力

### 7. 責任心。

你在這些條件中，如果沒有具備一項，那麼你想成爲領袖就可以說是完全不可能而這些條件中，最困難解釋的，尤其是「意志堅強」的一項。

### 兩種知識的分野

知識是成功之基礎，任何人不能反對這句話，你對於領袖目的想達到，那麼，對於知識問題，自然不能忽視。

你無論做什麼範圍中的領袖，總不能不注意於事實上的知識，那使你是一個乒乓球隊的隊長，也得了解乒乓球規則，玩球的門道，比賽的道德，同時，他還得具有一種技術，要不是這樣，任何球員對他也不會信任。

沒有超人的知識，決不會達上領袖的地位。

也許有人說，一個領袖的成就，並不在於博學多知，但是他必須具有各方面的常識，這是實在的。譬如一個銀行經理，他雖然不必一定要把會計，真偽鈔票的分別，各國貨幣的認識都件件精通，但是他對於政治經濟商務，都應該有一般的認識，却是必要的。

而對於人的知識，更須有適當的運用，要保持領袖的地位，要使自己所定的計劃能進行得十分利，那你必須用聰明的方法，組織，委派，指揮，倘若你能個別地了解各個人的特性，那麼你就更

可以把你所領導的羣衆，操縱自如了。

### 忠誠

忠誠是領袖的基本，沒有忠誠，羣衆決不會信任。這忠誠不是對於部下，而是對於他所抱的主張，所希冀的目的。不論是商業，不論是運動，不論是政治，你對於你的信仰，必須忠誠努力。

### 重要

你能對於工作愈忠誠，羣衆對於領袖的擁護也愈熱烈。領袖可以欺騙部下，而仍然保持他的地位，但倘若背棄了目的和信仰，那末羣衆也立刻分散了。

我們可以用很淺近的例子做譬喻。一位叛教的教主，他無論如何也不可欺騙他的教徒的。你如果戴了爲羣衆奮鬥的面具，而實行爲自己的利益的陰謀，我敢斷定遲早你總將爲羣衆所唾棄。

### 堅決

自己沒有堅決的自信，你也不必希望別人信任你。所以你對於自己所領導的工作，必須有把握和自信，這種自信力，決不能讓牠絲毫動搖。雖然環境困難，阻礙更多，但是你必須揮制自己，使你的信心堅固，而同時你的部下自然也能受你的領導。

### 自信

當拿破崙被派到巴黎去指揮軍隊的時候，許多將領，因爲拿破崙的身材矮小，有些看不起他，其中有一個阿及洛的，更是非常輕視拿破崙，因爲他自己是個魁梧而又傲慢的家伙。

拿破崙在就職的時候，讓那些將領們等候了好久，才出去和將領們相見，解釋他的計劃，發佈他的命令，然後他吩咐大家出去。當他說話和發施命令的時候，在場的將領，沒有一個不肅然靜聽，就是

亞及洛也一點沒有表示抗命的態度。

一到了拿破崙吩咐他們退出去，亞及洛到了外邊，突然清醒了，他承認已被拿破崙所脅服。真不慣爲什麼這位新指揮竟能使自己完全受他的控制。我可以告訴讀者，這中間並沒有什麼神秘的地下，那完全由於拿破崙的自信心，這一種感覺傳染到別人身上了。

你對於一個人的堅決自信，沒有什麼理由可以解釋，你只有信任這種力量的偉大；即使你的行爲，意見十分幼稚可笑，但你如有堅決的自信，別人也會同意你的。

什麼  
是  
勇敢

勇氣也是做領袖的人所不可缺少的。懦弱的人決不會成領袖。但是假裝出來的，勇敢，却也只能欺騙一時，紙老虎遲早也會戳穿的。狐假虎威，狐穿虎皮，都是一種教訓。假冒勇敢的結果是不會良好的。

你肯爲了搏鬥而走一里多路麼？  
你肯衝出安全線去救人的性命嗎？

真正的領袖決不命令人家去做自己所不敢做的事，更不會說自己做不到的恐嚇話。而且領袖的勇敢不僅是血氣的勇敢。

經歷艱苦的境地而能不屈不撓；  
對於威權的反抗有堅決的意志；

在長期攻擊中，能持久不懈。

拒絕各種的誘惑欺騙，貫徹初衷。

一種大膽的改革，進行在危急的場合中。

這種種都需要勇氣，而且這種勇氣，必需是精神上的勇氣。而這些勇氣，更需要在他的羣衆前顯露出來，使部下能知道領袖確定勇敢過人的。

查理十二世在司德拉生擒被圍的時候，他正在那裏口授秘書寫一封緊要的信件。這時忽然一個炸彈擲中了他們的屋子，而且恰巧落在他們的房中，所幸運的，就是那炸彈不會爆炸。秘書聽見了炸彈，真是嚇得混身震顫，手裏所執的一枝鋼筆也從手指縫裏掉在地上了。

查理十二世却很鎮靜地問着：「你幹麼，身體不舒服嗎？」

秘書喃喃地回答說：「陛——下，那裏是——一個——炸彈呀？」

「炸彈牠和我們寫信有什麼相干呢？」

「唔。」

「繼續寫下去吧。」

這是多麼勇敢的人物。還有普魯士的名將喬立其，也是勇敢著名的。當他在軍隊中任中尉的時候，佛蘭的克派他爲國王的侍從，因爲他知道喬立其有勇敢精神的。他和國王同行過頂橋的時候，

國王忽然向他說：「假如前面的路，都給敵軍佔領了，那麼你預備怎樣？」

喬立其說：「我就這樣。」他一面說，一邊就遣人帶馬從橋上躍到河裏去。

當他還沒有爬上岸時，國王已下令他爲少校了。

喬德說：「沒有勇敢，你什麼事也不會成就。」尤其是做領袖，更需要勇敢，勇敢是可以使人信仰的力量。

堅持

和

灰心

任何事業的成功，總是由於堅持，而任何事業的失敗，却因爲灰心放棄，灰心的唯一原因，就是因爲沒有信仰。

下面的一段寓言，可以作爲你的殷鑒：

一個魔王派了兩個小鬼，去俘虜人們的靈魂，後來小鬼回家報告他們的成績。

其中一個小鬼很愉快很興奮的說：「我們一向工作的工人進攻，對他耳語了許多時候，盡是些失意的話。那個人聽了這些話，彷彿是他自己心裏所發出來的。我第一次向他說：『你這工作是永遠不會成功的。』」

那人聽了，立刻放了工作：「是的，我真有些累了。」

小鬼立刻插嘴說：「你好像在灰心啦。」

「不錯，我似乎覺得有些灰心呢。」

「真的，我告訴你，還不如趁早放手吧。」

「唔。」他搖搖頭。「再幹下去也沒有用，停止吧！」

這個小鬼是獲得勝利了。

第二個小鬼的報告，却完全不同了，他同樣用種種說話向一個工作者進攻；不料那人回答他說：「我不怕，我相信一定可以成功的。」

一會以後，小鬼又說：「你說會成功，可是你現在還沒有一點成績，我看前途怕沒有什麼希望的。」

「不，我無論如何要堅持下去，無論如何也不灰心。」

那人的回答，使小鬼再沒有進攻的餘地了。

一個領袖的努力，正應當像這工作者一樣，堅持，堅持，運用你的毅力，驅除一切失望灰心的心理。領袖是必須具備這些力量，才可以獲得勝利。

始終

負責

心。

做領袖的又一條件，就是責任心。無論是事業的進行，部下的行動都必須有責任

沒有責任心的人，不但建設不起人們的信仰，也不會使他達到目的。就是拿部下的行動來說，他們既然是你的部下，你必須對外界負他們行動的責任。即使他們的行動完全和你的本意相反，你可

以在事後斥責你的部下的不當，但你對於外界，却不可能卸去你應有的責任。

人們大都喜歡迴避責任的。尤其是當可以招致不幸，或受人譴責的時候，他們總設法閃避他們的責任。肯負責任的人，一定是個成功者，而且他也一定為大眾所擁護，他必須攔除一般人的推諉責任的心理。人們常只希望有利益有好處，却不肯任怨，但是做領袖的人，却不應如此。人們選擇他們的領袖，就常在他能不能負責一點來斷定，因此，責任心也是領袖的主要靈魂之一。

介於理智  
和情感中  
約力量

最後，我將說到堅強的意志力了。因為牠既不是理智，也不是情感，它是一種性格上的力量，而沒有這種力量，決不可能成為領袖。牠是用來達到我們生活目的的工具之一。

許多人，他們忍耐，他們刻苦，能夠應付困難，能夠抗拒引誘這樣的人，常萬人稱為意志堅強，那些意志薄弱的人，他們明白酒中含有酒精，但是却下不了決心來戒飲。他們正在努力工作的時候，却常常夢想着別的渺茫的前途。

意志薄弱的人，實在是自欺欺人；而且還是損人利己；他們要別人負擔一切責任，而自己却要享受人羣社會的快樂生活。這樣的人，決不能成為領袖，相反，做領袖的人，必須有堅強的意志。

你究竟是否可以成為領袖，上面的量表可以作為度量自己的標準，然後你依照下面所述的一切，改進自己，使心理、思想、生活，都有一種改變，那麼，你立刻可以成為偉大的領袖人物了。



## 第二編 領袖的思想訓練

### 一 思想的影響

不可思議  
的力量

一個人的思想，影響我們是十分重大的。牠們有強大的力量，每一刹那間都能飛離我們，而釀成或禍或福。

愛墨生說：「每一種思想，可以改變這個世界。」這話不但是指書出版家所刊行的書報，或是教主們的說教，及人們所發表出來的思想。而且就是我們所最秘密，不發表的思想，也同樣可能影響着這個世界，和在我們周圍一切的人們。

無論是誰，他總有屬於他的一種氛圍，這種氛圍，滿佈着他的品性，希望和野心，絕對由統治着他的一切行爲的思想來決定。牠給予每個和他接觸着的人的印象，分有着他的理想，他的野心和特質，深入於他各個自主的行動中。

人們批評  
的根據

不僅是你所講述的，主要的還在於你對於他人思想的態度，形成了他們對你的批評。不要諂媚你自己，以爲你被別人知道的，只有你所說出的話嗎？你以爲別人判斷你的，是自己高興給予人家的材料嗎？不，決不是如此，你在別人的心裏，造成了你在自己心

裏所懷抱着的印象。所思考的，會修正和重複斷定別人對你的意見。他們感覺到你思想的特質。他們更知道牠是有力量，或是有弱點。一切情形，都可以分得非常清楚。清白，高尚，莊嚴，卑鄙，他們都可以分折得十分明白，批評得非常恰當。

只要根據着默默地的放射，就是眼光的一瞥，他們就能說出你思想的特徵。他們從你默默的印象中，他們對你便有了明確的肯定，即使你抗議，拒絕，分辯，也許還是堅持不理的。愛墨生又說：「你儘管講得響亮，可是我却聽不到你所說的。」真的，我們的默然表現，必然是反映着自己的。我們不能表現不屬於自己的一切，我們無論怎樣喬裝，可是人們只能注意於你所真實的表現。

根據分析別人在我們身上所發生的影響，我們能夠很準確地估計我們在別人身上所產生的結果。藉着我們的思想和態度，我們認識了我們真正的友人。不論我們的遺失怎樣，我們了解人們對於我們是慷慨而爽直的。他們也在發射他們自己。

### 表現

### 真我

如果一個人對於我們保有敵對的思想，卑鄙的思想，如果他懷有怨恨，如果他並不似他所裝出來的一樣，那末他不論對我們表示怎樣的愉快和愛，或是體恤，都是毫無用處。我們的直覺，可以洞察他的虛偽，而把真我，完全表現了出來。

思想是表現真我最明確的徵兆，即使他想像是在欺騙我們的時候，我們早已直覺地感覺他真正是什麼了。

有人說：「我還能再忍受下去了；他使我戰慄。」但是那個人，也許正在盡他的力量，在奮裝一個良好的印象，而整個時間中，都在設法哄騙別人呢。

不論在什麼地方，在家裏，在辦公室，在每種人生的關係中，個人自己思想的表現，都是佔着極重要的地位。無論注意和努力，也不可能這樣偉大地使威力發揮得時常有用，向上有好結果。

意外的損害

我們倘若在家中，在光明生活的那邊，投擲一個黑暗的陰影，壓住了歡樂，粉碎了希望，抑制着雄心，以致做出許多損害——比我們幾年來所能解除的損害還要多。如果那被殘酷的思想所惹起的一生毀滅，會變動生動景象，給我們瞧見，而我們要因此發生了恐怖；像惡意的批評，苛刻的嘲諷，嫉妒的意念，猜忌的存心，憎恨，忿怒，報復的意念，不知不覺從意念中出來了，進行那惡毒的任務。

粗暴，憂鬱，心灰意懶的人，在他所到的任何地方，都投下了他的悲觀主義，毒化着他周圍的氣氛。用沉重，沮喪，和憂愁過度地給他裝載。在這種氣氛中，決不能產生快樂和成功。希望不能在這裏存留，喜悅也從這裏飛走了。在這裏孩子不能愉快，笑受到了抑制，和愛而快活的臉，也變得憂愁苦惱。如果我們得在這裏無限地耽擱下去，我們就委感到生活將會不堪忍受。當這般憂鬱的人離開我們而去時，所給予我們是一種多麼鉅大的慰藉呢？相反，我們所受意外的損害真不知從怎樣估計起。

不同結  
果所以  
由來

有些人使我們在他們的面前，覺得自己的卑賤，可以輕視。他們指出了我們從來不知道所向有的鄙陋，並且因為他的指示，使我們自己也覺得鄙陋不堪。有的時候，從婚姻上而發生了不快樂的缺點，這種缺點，丈夫和妻子在先前都不會懷疑。也有許多人放出瘴癘似的空氣，牠們毒化每一件到牠的範圍中的一切東西。我們事先，雖然如何的爽直，慷慨，等這些人物走近我們的身邊時，我們的內心立刻畏縮起來了，直到我們覺察了危險以後為止。和這些人接近的時候，我們不能保持我們自己，雖然我們想勉力跟他們融洽，但是不知怎樣，每件事情都被強制着了。我們不能和他們周旋，我們時刻覺得不安，我們一定要和他們遠離以後，才能覺得平靜安心。然後我們又恢復了自己。

但是有些人們的行動，能夠像補劑，或是像令人神清氣爽的微風活動着，使我們覺得彷彿像新人一般。藉着他們風度的靈感，他們刺激我們的思想，加速我們的功能，砥礪我們的智慧，致發我們的情感，喚起我們內心的感覺，和詩意。

究竟怎樣會有這種不同的結果呢？那是純粹由於思想的放射和表現而成的。就是我們自己也在時時在別人身上產生這樣的影響。

在我們的每封信件中；

每次談話的口吻中；

## 我們的一舉一動

這是一生活的境界中

把所有的思想都傳播給了別人，精神是帶有傳染性的，而且很快地會被那些和我們來接觸的人所發覺，甚至利用。倘若我們的心境是和諧而寧靜，那麼我們所放射的思想也是和平而溫洽。

## 因果

的

對照

思想的表現，總是因果相對照的。

如果你在疑慮中，如果你是在心灰意懶，你的思想所表現的，一定是挫折的傳遞者。一種充滿着自卑、疑惑和害怕失敗的心境，也不可能發射那求人擔保信用和助力時必需的信心。如果你有着鄙陋、可輕視的思想，如果你懷藏着報復、嫉妬、猜忌，你便會對這些你周圍的人反映出來。

倘若利己蘊藏在你的心坎裏，你忍不住要發射利己的思想，在你四周的人全覺律你是卑鄙，他們也根據你發射的而判斷你。

如果你是一個守財奴，你是貪婪的人，你決不能離開貪婪。如果你馬其傲而吝嗇的，你也不能發射豪邁之氣。如果你思想的態度，阻止生命中的美的生長，如果你心理趨勢，傾向於妨礙你同樣不能的相反的東西，給予於世界。你轉着萎靡頹喪的意念，你所發射的也一定這同樣的東西。你的希望和場念，不論是爲了名譽，或是爲了金錢，或是真正要幫助人家，這些都將決定你所發射的性質。

因爲我們只能傳播當時我們思想的特質控制這些思想使牠們成爲清白、真實；而不是污穢卑劣，真是十分重要的一點。

一個做領袖的人，他的心境如何，表現也是如何，羣衆對於領袖的估計，常常從他所表現的一切中確定的，彷彿人們對於你的判斷和批評一樣。

思想常  
在無形  
中滋長

因爲主人們常疑心他們的僕人不誠實，於是他們真的弄得不敢實了。這種爲天性多疑的人所屢屢保持着的意念，首先也許是平庸的懷疑着的，但是經常地保持了這種意念，於是常在無形中滋長起來，總至於生了根，產生了不良的結果。

所以懷疑實在是一件賤酷的事情。別人的心境是聖潔的，你沒有權力用你的卑鄙的思想去侵犯牠。你應該把你的壞念頭關在自己心境中。不過你這樣做，沒有可能的。你如果有了壞念，根本不應當把牠們掩飾起來，你是不能蘊蓄任何壞思想在心坎中。許多人所以弄得悲苦不幸，鬱鬱不樂，精神沮喪，被那些在他們周圍的人不仁慈的意念，壓得抬不起頭來。

許多人到處在傳播畏縮的意念，疑惑的思想，失敗的思想，而這些思想在他們的腦海中，還以爲是仁慈、快樂、自信成功的。思想常在無形中滋長了起來，而且自己還不明白牠們的生長。

因此，當你對別人懷着邪惡的思想，不健全的思想，不調和的思想，不安定的思想，惡毒的思想時，那麼你一定也有着什麼不良的行爲。你立刻應該反省自己，不要讓那種不良的思想在心境中滋長。

起來。

你下個最大的決心，不要讓心境中，播撒下惡劣的種子。

治療心靈  
的痲痺症

能時時對於每一個人，保持着親切的思想，慷慨爽直的思想，和愛純潔的思想，那末你不會挫折他們阻止他們；只會撒下陽光和喜悅，來代替陰暗憂鬱，撒播

鼓勵的幫助，來代替障礙。

那時所放射的成功的思想，健全的思想，快樂的思想，幸福的思想，向上有益的思想，那末，任何時地中，便會把快樂，幸福的陽光帶給人們。而人們也可能喜歡你的來臨，人們信仰你是他們的幫助者。你可以幫助他們；

解除痛苦；

卸下重負；

改進生活；

撫慰傷勢；

爲人們的困苦而努力；

人們會相信你是一種救世主相彷彿的人，自然大家都擁護你，信從你了。心靈麻痺的人，他們不知道這些是給予人們最高的慰藉品。他們自己的心靈中，只知道懷疑，畏

懼，不安，他們也只覺得別人同樣是懷着和自己相彷彿的思想，因此他們只在等待有一天有權力握在掌中，運用他的權力去支配別人。使別人信服的，也仗着他們掌握着的權力。

要是你也是這樣期望，那麼，我可以保證你將失敗無疑。你得了解「愛的思想」是足以掌握人們心靈，醫治人們的心靈麻痺，這也是人生生活途中的一種秘密。

## 二 思想集中是清淨內心的捷徑

內心的不  
純潔是否  
由於外界

人們常有對於外界事物仇視的心裏，他們以為自己的思想紊亂，心境寧污，常由於外界的刺激，然而，隔絕外界是不可能的。尤其是一個領袖人物，他必得常和外界保持着經常的接觸。

但是，你總不能否認，無論是誰，當他行經一羣人的面前時，除了他自己內心的理想以外，便是視若無睹的。許多詩人，惡人，藝術家，雖然置身於同伴中，但是他們還是和孤獨生活一樣非常寧靜。

都德從不推見賓客，不過無論去探訪他的是誰，他總立刻將他所寫的一章書，告訴了來人以後，便算完事了。當他陳述他的思想時，他的心顯然是活動的。他的發現，別人不能影響他，而且有時還可以獲得助力。

拿破崙能從一個題目跑到一個完全不同的題目上去發揮。比如說，他先說着軍略，但是他立刻



可以轉到說憲法問題，而且先後判若兩人。在他的心靈中有他所稱的抽屜，也有時稱為圖解的存在，這種種圖解和抽屜，而可能供給他所需要的一切。

我們從許多宗教的領袖和律師，使我們覺得非常驚奇。因為他們對於各個請求人都能予以分散的注意力。這種種情形，都可以證明內心的清淨純潔，不由於外界的接觸所煩擾。一個做領袖的人，需要清淨內心，但是怎樣才能獲得牠們的效率呢？

思想何以不能集中

內心的煩複，往往由於思想的不集中。我們常常聽到一種怨憤的呼聲：「我不能集中思想。」「我沒有記憶力。」但是如果仔細考察一下，你覺他們所以不能集中思想的原因，往往由於下列的兩種原因：

1. 有一種壓力，使他們每次在智力上的努力不能收效。

2. 染上了浮躁的習氣。

他們對於應該注意的事物，往往一加接觸，便立刻不去過問。有時他們想收集或凝聚他們的意識的，好像有一大羣不適切的形象來反抗或擾亂。要是他們不甘屈伏於這種形象的時候，想和牠們加以宣戰，但是，結果往往使他們胆寒，懾服。

而且，這些人往往捨難就易，有時候，他們對於任何工作都願嘗試，惟獨不願思想。我會經留意每次向學生宣讀一種有趣味的書時，他們便往往表現着一種坐立不安的樣子。這例子足夠證明人們

不能集中思想的原因了。

集中思想是十分重要的，而且我們不須懷疑。一個領袖，他應該具有集中思想的能力。本來，只要有注意力的人，都可以從忍耐的練習中，而得到思想的集中。而注意力也不是天賦的才能，却是需要隨時養成的習慣，知道了這一點，一定可以給人們的一種鼓勵。

集中思想有

沒有障礙

一種很大的障礙。

像下列這些人，他們常是不可能達到思想集中的境地：

在家人前面覺得胆怯；

看人過高而自視過低；

經不起別人開玩笑的人；

這些人的神經，不能和平常健康者相比擬，他們的不能在別人面前集中思想，那是一種不可避免的的事。

相反，思想集中，往往由於一種興趣的驅使。自私自利的人，往往把思想集中在他們自己最近的利益上；理想家把他們的思想集中於他們的前途目的。俗語云：「賭博可以戒冷，戒熱戒肚餓。」這就是思想集中於興趣上的最好證明。因為人們喜歡賭博，把思想全集中於賭博中，連寒冷飢餓也可以

不顧了。

我們和一個人相處五分鐘，便可以感覺他的天性和他興趣之所在，究竟他是一個享樂主義者，還是勤怎工作的人，或是他具有一種過人的偉大志願的。

興趣對於  
集中思想  
的關係

就是我們降至知識水準來說，人們的興趣對於思想集中有着重大的關係，而且因為興之所至，也立刻可以使思想集中起來。

一個爲了寫一篇論文，而注意於搜集材料的學生，也一定能以半天的時間把精神集中於算學或一種新的無線電器具上面。那些以爲只能讀小說覺得最輕鬆的人，也能從無數比小說更易讀的論文中感覺得興趣。他們不敢說他們思想集中於小說上，因為這樣將惹人笑話。但他們並不否認集中思想於宮庭中的紀事，其實他們知道思想集中正和一般大歷史家一樣。

道登說：「從大路一直走開一百步路，如果你只向一個方向走去，你一定可以找到一處蔭蔽的地方，或是一道泉源。」

有一個法國教士，他最喜歡戲劇，他收集了大宗的劇本，他竟被認爲一個現代劇曲的權威人物。在他死後，把他所收藏的劇本出售，還可以滿足一個戲迷的幻想。

這真可以證明，收集是可以造成專門，而專門的意義，却和集中還不是相同。所以當我們的興趣發生時，我們一定可以集中思想。

不過我們不能常常追溯思想方面的傾向，像在行動方面一樣。我們有艱澀無味的問題，必須加以推究。我們知道盡知識上的責任是和道德上的責任同樣的困難，我們也許和雷萊一樣，愛詩而不愛歷史，但是我們又怎能效法雷萊，而漠視着歷史呢？我們怎能對於不感興趣的材料，也同樣地思想集中呢？

許多人以為你不妨勉強去進行，但是勉強去進行的結果，往往是成為「心不在焉」的情景，所以勉強還是不可能收得效果。

### 設法接近 你的思想 的泉源

只有一條路，可以使你的思想集中起來，那就是設法接近你思想的泉源。誰都知道集中思想在疲倦或精神不振的時候，是不可能的。睡眠過多或過少時，把我們的腦筋總是弄得十分空虛。就是過飽或不足，也一定使你的精神不安。在你覺得精神不安，也不要希望劇烈的運動可以使精神舒適，運動固然有時能振作精神，但是你得明白血液的過度流得快，一樣使你不喜歡看報或誦讀。

接近思想的泉源，最好你在空氣流通的地方靜立一會或是抽一根紙烟，同樣可以喝幾口清茶，這種情景下往往能使你的心境感到一種出人意想的寧靜，那麼你的思想活動也漸漸停止，入於安靜的狀態，你便可以集中思想了。

思想集中初看上去，是從消除而獲得的消除那些和我們思想不相吻合的一切形象其實我們

應該反過來說，思想集中的最好方法，莫過於構成一種適宜的背景。而憑藉這種背景，可以增加和諧的形象。

譬如說，我們要集中思想於美國孤立主義第一，我必須拋棄國防禦這種主義而起的一切刺激的感覺，然後我再迅速地以這樣的意念，來充實我的想像力。

美國的大物博，可從牠的湖沼，或其他廣大的沙漠來想像。

牠缺少鄰國的侵略。

牠有自給自足的力量。

牠的一切的環境……

記得紐約有一個羅馬尼亞的車夫，他曾說過：「他雖然已經離開了自己的祖國，但現在却已像進了天堂。」

從這些情形中想下去，那麼你的思想一定可能集中在孤立主義上而不受別的思想的浸染。

這是自然的集中思想的方法，我們一切的意念，都從這一類想像中而來，你記住把抽象的思想，變得具體的形象時，一切紛擾，都不可能使你的心境紊亂，受着別種力量的侵襲。

一種最可

靠的方法

還有一種練習集中思想的可靠方法，那就是我們伸出手來，預備依照我們心的指示寫下來，就在這種姿勢中，有非我們游移的心所能拒絕的一種重要事

情發現。

一個成功的作家說：「我把一張空白紙和一枝鉛筆，放在一張空無所有的桌上，我坐懸思，立刻便有一個故事出來了。」

柴霍甫也有着同樣的情形，雖然他所寫的故事和這位女作家不同，但是他們却都是用同一的方法，使思想集中起來。我們要能使思想集中，也可以仿效這種方法。

魯濱遜也在想不出什麼方法的時候，常是這樣做。這種制度，你如一經採用，你一定永遠不願捨棄他。你總知道習慣是容易變成專制的。等到養成了習慣以後，不但當你要出售房屋時，即使你要包裝上隻衣箱，你也一定會機械地抓起你的鉛筆來。這誠然有時要覺得不便，但是，任何事情總有便和不便的地方，我們爲了集中思想的必需，那毋甯自信是一種良好的方法。

依大體來說，集中思想也是一種自然的境地，而用簡易的方法，也可以產生出來，只因人們不肯嘗試，在這一點以及在其他許多事情上，他們雖與牲畜相去僅咫尺，但也遠得挨餓。

那些願意嘗試的人，對於這種程序，永遠不致失望，但有時他們自己也受着失敗的經驗。他們怨恨着說：「我只找到平凡的思想。」

「是的，這你不必擔心，但這些是屬於你自己的，發揮平凡的思想，總是比較沒有思想來得好一些。」

「當我看見真理的片段，或感覺明亮的閃光，但牠們却像篝火一般，轉瞬就消散了。」

你用不着憂慮，也不必焦急，這境地逐漸可以擴大的，只要你繼續不斷的努力。

你如果是一個被人信任而擁戴的領袖，那麼你必須使內心清淨，而集中思想就是清淨內心的

唯一方法啊！

### 三 領袖需要高尚的思想

思想形象  
的產生

我們的心是跟着互相關聯的形象之不斷湧現而活動着的。假如你從一座著名的藝術館出來，到一個出售繪畫的店舖裏去，你就會判別平凡和優越高尚和拙劣的不同。一個人的意境，好像一座藝術館，如果形象是明顯的，我們可以不必揣度個人的言語和舉止，就能加以批評，彷彿我們批評磁器店中的貨品一樣。

人們心境中的形象，也有一般的低級性，其中許多是比動物的心裏所有的形象並不見得要高起多少。我們應明白，動物的靈性和愛力，有時還比人類來得優越的。一個醉酒成癖，或是沒有受過教育的鄉上佬，除了與低級的慾求有關聯的形象以外，就沒有什麼了。

具有色慾狂的人，像那些在街上獵豔的花花公子，往往不能有一種以上的形象。愛錢如命的守財奴，也常為一套專制性的形象所催眠。其他如虛榮心極重的人，在他的內心中，也無非充滿着種種

參加集會，公宴的記載，或榮譽勳章的傳授。

當然，我們所能左右思想的，不能比我們所能左右呼吸的更多，但我們都能隨意選擇到山林中去呼吸新鮮空氣；那麼我們一定也同樣可以把我們的心，放在性質高尚的形象中去工作。

當我們和一個偉大人物在一起晤談一小時，我們立刻能夠感覺到我們受超越的思想所感動了。雖然我們和這些人物相晤，是一件有限制的事情，然而任何人對於為民族的歷史、文學、哲學、藝術，都是具有普通的知識，都可以把各方面的超人，來充實他的形象。無論如何，我們總覺得再沒有比研究偉大的生平的思想，來得更有益的事情。

要補救我們低級慾望所產生的庸俗思想沒有比默想偉大人物更好的了。假如你不提出一個大人物，對於你的行為發生影響，那麼我可以斷定你的思想，必定是庸俗和平凡。相反，你能把偉大人物的言論，向別人轉述的時候，你的思想中無形地建立起一種高尚的形象了。

思想形象的產生是每個人所必有的過程，但是一個領袖的成功，却建立在高尚思想的形象的創立。你能把握着這一意義，人們一定可以擁護你，崇敬你。

道德修養

是可使思

想崇高的

靈魂，是不能發生光焰的。

華弗納格說：「偉大的思想是從心底發出來的。」朱伯爾說：「沒有熱烈的

現代的法國人，雖然有着浪漫主義的色彩，但對於思想的產生，却日漸傾向



於接近希臘人所有純理智的看法。我們可以注意到，我們的智力，無論在怎樣的機會中，却不可能獲得結果。但另一方面，許多智力遠遊於我們，而其思想却不能不使我們佩服的人，常在我們的周圍出現。

試讀法國聖來勃爾傳記，他怎樣藉衣百結地蹲坐在羅馬教廷的廊階上，試讀亞文的牧師維安尼的傳記，他的學識是怎樣簡陋，要是法國的牧師人員缺乏，一定不可能獲得職位，但是這兩個所有的才智雖缺乏，但所見的却偉大而豐富，他們對於世界觀點，都是很高尚的。從他們的圖像的眼光中，就反映出他們心裏偉大的意思。

仁愛，無論是對於真理的吸引或純潔簡單的愛，常能啓發智力，給他以天才的開放。母性的愛也是這樣。不論動物，牲畜，在有愛的力量維繫着的時候，永遠會發生改變的作用。

偉大的愛心，總得充滿着整個的靈魂。歐洲大戰給予了無數的男女，以運用無所用武的精力，去服務人羣的機會。一切社會服務家，真實的醫師和護士能專心致一的為一種理想而活動，因而在智力上得到偉大的改變，這是不可湮沒的功績。

領袖們如果覺得自己的思想不夠高超，那末，只有從道德上來修養，捨己救人的偉大行為，足以產生你希求的偉大高超的思想。

高尙的思想  
也可以從書  
店中去吸收

另一種吸收高尙的思想，那就是從書本上去尋求。不過我却無法告訴你，那一種書本，在你可以獲得高尙的思想。

因為書本就是一個風景，原是隨各人所異的一種意識狀態。無論是長篇的鉅著，或一本小冊子，甚至報章中的一段論文，這都可以引起你的思考的東西。這種材料，在有些人也許隨處可以得到，也許是你所有部份中最少的一種。不過無論如何，就是那長篇累牘的著作中，總有幾行足夠做你思想上的食糧。

這所以能夠引起你思想的幾行：

也許是一首詩，

也許是一段故事，

也許是一節史記，

或許是哲學，科學，或是關係人生的倫理學。

可是牠們總是你的思想的啓迪者。

有的人閱讀長篇的巨著時，會厭倦而入睡，但讀了一篇書評或一冊節本，却感到興味盎然，精神奮發。假如一節書評能引起你的興味，那麼你不妨多讀些這類的作品。假如莎士比亞對你有益，你就不妨多讀莎士比亞的日記本，即使每天四行六行，也未使不可。

他如代數幾何，或傳記史實對於某種人有益，那他們儘可多讀那一種的書本。總之，凡使你能啓迪思想的，不妨多讀。

有人從湯姆生的十行詩句中所得的詩意，比較讀肯萊的全集所得的更多，因為這十行詩句，是他心靈中所感受的情感特別豐富。同樣一個十七世紀表現悲壯鬱抑的舞樂，在有些人以為却比瓦格納的歌劇更豐富浪漫思想。

是的，你得記住。沒有人能代替我們思想，也沒有人能夠知道何種讀物對於我們思想是一陣迷霧或一輪明月。只是一種能啓迪我們思想的書籍，讀上一頁以後，便不能罷手，牠吸收我們，使我們無法抗拒牠，所以沒有人可以替你介紹書本。任何著作，除了你自己辨別以外。不過讀者不可爲了我在下文中所提出的幾種意思，就不敢自問：

「何種書本，最能幫助我的思想？」

史各脫閱讀與他著作無關係的書籍時，想出了他寫小說的材料。康德從閱覽他所愛讀的旅行雜記，得到了哲學思想上的靈感。你當一篇演說，或一曲音樂覺得滿意的時候，你有沒分析過，當時你心中所產生着的是一種什麼東西。有時候，你會很興奮地追隨着一篇演說，或是一曲音樂。比較常見的，就是這個演講，或音樂，給你心中所潛伏的，有了一種活動的機會，而找着你的真實的自我了。

書籍中可以吸收高尚的思想，但是你不要因文字體裁而選擇要閱讀的書本。我們的書本的內

容，作為閱讀的目的，那是非常確切的。

究竟我們應讀些什麼書呢？

我的回答就是：「讀能給你最大愉快的書。」

在前世紀中，倫敦有一位事務員，賦性很是恬淡，很適配一個沒有資產的人。可是他對於文化上的一切光輝，尤其是戲劇、美麗的女伶，以及文藝和美術的天才，却感得極大的興趣。當然，他是常常到戲院去的。但在白天閒暇的時候，他閱讀古今中外的劇本，凡是給他愉快的，他總以一覽為快。沒有第二個人，能像他那樣決心，把自己的愉快，看做高於一切的東西。一個人能對於自己的愉快，予以滿意的時候，其感覺却是無可比擬的。

怎樣閱讀

才能幫助

你的思想

許多人以為閱讀只要想不必讀，也有許多人主張讀，看想同時進行。但是我覺得只有「從心所欲」是最好的閱讀方法。你覺得快讀好，那不妨讀得快些，假如你覺得緩緩細味，比瀏覽有趣，那就不妨緩緩讀。只要專一心志的閱讀，無論快慢，都可以獲益。

讀書能全神貫注，一定是一目十行，這也是智力上的一種造詣。你怎樣讀火車行車時刻表呢？你的眼睛必定像閃電般疾馳而過，直到與你的行程有關的地域而檢查你所需要查閱的時間。假使用同樣的精神，逐字逐句的研究，結果所留心的只是一些字句。而留心字句，却萬不能產生思想，却可以

## 分散我們的智力。

一個法國的作家，他的讀書標準法，很可以做我們的參考。他為自己而寫作，他的作品完全是供自己娛樂的。當他研究一種可挖的問題時，彷彿一個航海家觀察冰島一樣，報告得很草率，很厭倦似的。相反，如果一引起他的興趣時，他就興致勃勃，議論風生了。你如果同他到一個圖書館去，那麼，你可以看見他急忙地往來於書架間，手不釋卷，東翻西找。他閱讀一本書，總是用着全副精神，而迅速地一口氣閱讀完畢。

有時候，朋友向你分析一本書的內容比你直接閱讀所得更多。美國人近來盛行一種「集團學習」的運動，就是使學生與思想家作非正式的聚集，使他們互相研究。

用迅速而積極的方法去閱讀，不僅在思想上的幫助很大，也是獲得知識最便捷的途徑。

## 領會

和

## 批判

我們無論閱讀什麼，終必先求領會，然後加以批判。領會是讀書的第一個步驟，但大多數讀者，却都忽略了牠的重要性。他們在獲得粗淺的了解以後，或自以為已經了解以後，其中有不了解的，總誤為著作人的錯誤，或是故弄玄虛。然而我們要求領會却非用工夫去仔細地玩味，仔細地研究不可。

有人以為我這樣說法，和上節中顯有矛盾了。其實，完全沒有矛盾的，閱讀要迅速，領會要徹底，是連繫着不可分離的。上面是閱讀的方法，這裏是閱讀的目的，用上述的方法來達到閱讀的目的，正和

旅行者搭了火車，駛向他們的目的地相同。因為我們求思想上的進步，領會非澈底非深切不可的。

批判也是求理解的另一種方法。你必須做到對於口講筆述的一切意見，都不為輕易所搖動；任何一個理想，一首詩篇，一件藝術品，都能有自己的見地而能夠有力地表達出來。這固然是一種平常的才能，但是你必須具有這樣的才能。

一般人總是不先表示自己的意見，等到別人發表以後，便很容易隨聲附和上去。羣衆沒有思想，這是一句口頭禪，但一個做領袖的人，却決不能沒有思想，而且他必須有高尚的思想。附和是一種庸俗卑微的心理，而且是一種懦怯和怠惰，我們必須糾正這些庸俗的心理。

叔本華所說：「基本的哲學態度」那就是說把一切事物都看做可研究的問題，而不肯輕易地承認牠們的美醜。

却斯頓頓叫我們仔細觀察一種平常的事物，直到看出他們的特點為止。

是的，我們應該養成一種批判的眼光，對於我們初次接觸的事物，都能予以精密的觀察，我們如果用批判的眼光和態度去思想，閱讀，欣賞，必能產生出良好的結果。

領會就是批判，沒有領會，也不可能批判，而領會和批判，却是思想的別名，你欲把思想高尚起來，你必須從各方面來達到你高尚的目的。

## 四 思想的創造

創造  
的  
根基

這是一個權人耳目的名詞，要憑空製造東西出來或者要使靜的變做動，即使小孩子聽了也會羨慕。

但是創造——無論是想像的，美藝的，或切於實際生活的——牠的根基，無根地是起於一種理想。這個理想漸漸的發育起來，或兼併或利用其他相近的事物，而最後的結果，便形成了一種新的創作。

泰納會和一隻貓發生愛好，他寶愛着，並且熱戀着，關於貓的誘惑力的種種回憶。後來畢竟寫成了詠貓的不朽詩歌。

世界上無論什麼，一切文化的進步，事物的改良，我們總不能不歸功於想像。假如我們沒有那許多有想像力，而能堅決改良萬物的人那麼，現在我們一定依然遇着土人一般穴居野處的初民生活的確，給予世界最大貢獻的一般男女，他們所以能夠有貢獻的緣故，就因為他們在想像中，見到了許多超越現實的事實，然後努力工作，使牠們成爲實在的東西。

摩斯因爲在他的想像中，想到了比郵遞更迅速的交通方法，結果使他發明了電報，給世上交通上一種偉大的貢獻。

培爾也在他的想像中，想到比電燈更方便的東西，於是他就發明了電燈。

飛爾特在他的想像中，發覺比船隻橫渡大海更迅速便捷的東西，於是創設了海底電報的敷設。

馬奇尼的無線電報發明，也何嘗不是從想像力成功的。

一個無名的希臘雕刻家，在結納司女神的雕像中，暗示着人類所沒有估價到的多壽美和偉大。

偉大作曲家們的想像，把音樂中的傑作，給予了我們。

因為商人能想像到在一座屋子裏，備着各種不同的貨店，所以我們需要任何用具的時候，就可  
以在一家公司中去採購。

因為教師們在他們的想像中，見到人類，有一個機會可以無限止的進步，所以我們才有了各級  
程度的學校。

的確，有那一種東西的成就，可以不歸功於想像呢？

倘若人們只看見事物的現狀，表面，沒有更深一步的想像時，那麼我可以說始終也不會有進  
有想像力的人，才能改良各種東西，向前進步，以郵電代替驛站，以汽輪代替帆船。

因為許多藝術家的想像，超越了現實，所以才能產生偉大的傑作。我們從喜劇的本體，去學大自  
然，是不錯的。想像的時候，對於可成就的能力，應作無限止的展望；而且對於定應有的價值，也應要



實性。

創造的唯一根基，只有想像。

理想就是

事實之母

普通人以為專門想像的人，是毫無價值的，他們被稱為「慧大」被稱為「理論家」被稱為「不務實際的人」。但是他們却常常能把事實來證明給許多嘲笑的人看；因為世界上最理想的人，却給予世界最實際的功績。許多從前被認為夢想的人，却曾經改良過我們人類許多困難的處境，使我們居於平庸之上，並把我們從苦役中解放了出來。

我們能把一切世界上的成功，不歸功於那些理論家、夢想者嗎？

偉大人物的所以成功，就因為他們都能在自己本身上，見到更偉大而超過現實的理想人物。為他們的努力，才促進文化的進步成為可能。也就是因為做父母親的人，能夠在想像中覺得比他們高出一籌，比他們更完美的人，所以他們能夠高舉他們的子女，超出了他們。

想像對於人生，有着偉大的主觀力量。無論在教育上，在理想的造成上，事實影響上，以及健康和愉快的增進上，都是一個非常的因素。

內心的各種景象，不是用來欺騙我們，或奉承我們的；他們乃是給我們知道。想像能夠成為真實，這是真實的輪廓和顯示呀。

### 創造思想

的開端

思想的創造，應當從訓練你的頭腦開始，並不是天賦給他們理想家有一種特別的才幹。在電氣事業剛興盛的時代，安迪生有一次坐在電車中，問一個開車人：「電氣真是一件奇異的東西，是嗎？」

那開車人回答說：「可不是嗎？我只要輕輕地扭機械一撥，車便動了。要停的時候，也只要把機器向後一撥就行了。」

從他的回答中，好像有許多事情，看來很便當，不需要用什麼腦筋似的。這種現象十分普通。

從許多人的言論中，以為大學的責任，就是教人去想，而教育的目標，是教人知道想的方法。關於想的問題，實在是太玄妙了，而且是十分偉大的。人類經過幾千萬年的進化，今後的種種進步，也有賴於人類腦筋的運用。思想的創造，不僅是我們的主要工作，更是人類前途的幸福關鍵。

人類思想，也真是一件奇怪的事情，往往會忽然從這一件事，而跳到另一件事上，也往往因為突然下了結論，因此而造成了嚴重的錯誤。

有一個主婦，發覺一雙錢袋遺失了，而錢袋中却藏著三十二元錢。這錢袋本來是放在廚房裏的桌子上的，但是忽然失蹤了。她想起了一個陌生的送冰人，在早上來過，因此就斷定一定是那送冰人取去的。她這樣一想，立刻打電話到冰公司，要他們送還這錢袋；否則，她就得把那送冰人送到警察所裏去。

但是不到明天，她自悔太糊塗了。因為她已在沙發下面尋得了這錢袋，而且知道是她的兒子拿去落在那裏的。

這裏便要涉及思想問題了。她如果把思想擴大到她思想所有的可能那麼她一定不會只怪送冰者拿去那個錢袋的。就是她的遺失錢袋十點來說，思想的分析也存在着下列的範圍：

一 事實的分析

是什麼(錢袋)。

什麼時候(早上九點鐘，她還看見過)。

在那裏(廚房的桌子上)。

誰拿走的(到過廚房裏的人)。

二 原因

錢袋的失去是不是被竊。

或是她自己放在那裏了。

有沒有跟她開玩笑。

三 可能的假定

她自己放在什麼地方。

有膽走進到廚房中。

她的兒子。

鄰居。

送冰的人。

誰是拿走錢袋的。

#### 四 結論

在調查以後，在仔細思考以後，才能下結論。

還有一個有趣的例子，可以作爲我們創造思想的證明。一對夫婦因爲家用忽然增多，那丈夫就立刻鑑定他的妻子在濫用金錢。他說：「以前我們每月用兩百塊錢還覺得很舒服，但現在每月用三百塊錢，却還覺得不夠。」

他的妻子是不承認浪費過一文錢，於是便開始一陣發吵，她並且流淚哭泣，最後，他自認錯誤，覺得對不起他的妻子。因之當他們每月用兩百塊錢的時候，他們只有一對兒女，但現在他們共有四個兒女了，而且以前的兩個兒女也逐漸長大成人了。當然開支也增加了不少，每月三百塊錢，也難怪不夠了。

假使他們在發吵以前，先把支出的金錢，仔細地加以研究一下。

錢是爲什麼用的？

在那裏用去的？

什麼時候用去的？

爲誰用去的？

能夠研究出錢的去處，一定立刻能夠發覺他們的錢並沒有多費，因爲他們原來的子民已經憂戚，而且還多了兩個兒女，這時候，他倆決不會爭吵，大家一定靜心來討論如何節省的方法。

從這兩個例子中，可以證明思想的創造，先得擴展思想的範圍。

以事實

普通的思想，都是以個人的意見作爲根據的，有時候，我們在每天生活中，把兩

作爲思

件事合在一起，還不知道，而且以意見爲根據的思想，常常發生錯誤；反過來說，假如

想中心

我們的思想是以事實爲根據，那麼一定可免除許多困難和不安。

有許多笑話，都是因爲以意見爲前提而發生的。有一次，我在戲院中看戲，一個年老的父親，和一個十歲的兒子，坐在一起，那兒子只是在吃橡皮糖，但到了緊要關頭他倆都笑了起來。難道他倆對於戲中的情節，都能澈底明瞭的嗎？

又有一次，有一張名人的圖畫，經過許多評判員的討論和研究，終於當選了，可以得到五百元的賞格；但是等到一個照相師來拍照的時候，他才指出他們已把那張畫橫放了。這可見有許多人只以

別人的意見爲意見，有許多人根本不會把事實加以研究。尤其是遇到有名望的人，他們總是有偶像的崇拜心理，我敢說，安迪生如果發表他的教育主張，一定也有許多人會附和。

所以即使你有意見要發表，你必須以自己的意見爲意見，而且必須根據事實作爲你意見的根據。

任何問題的發生，假使能以事實爲根據，以事實爲想像的中心，而不以個人的意見做前提，那麼事情就可以簡單得多，解決的方法也一定可以簡易得多。許多人平常以爲是問題，實際上因爲被自己的意見所固執，把事實碰破着不清楚了。也因爲這樣，而結果沒有解決的方法。

有一次，一個醫生使用X光，但七萬五千瓦特的電，通過了那醫生的身體，因此他就倒在地上了。旁邊一個看護，看了這個情形，盡力把醫生從機器上拖下來，可是她的計劃完全失敗，他大聲叫喊起來。另一個助手立刻注意這件事，立刻拔去通電流的機紐。電流一斷絕時，那醫生才脫離了險境。

所以我們能抓住任何事實的中心，解決一切問題，都是毫不費力的事情。

有一個鄰居的孩子，專愛在擱樓上玩弄火柴，他的母親發覺這個情形，十分氣憤，立刻把孩子痛打了一頓，而且還責罰他不許吃晚飯。然而這個責罰，毫無效果，隔了一個星期，他又在玩弄火柴了。母親很奇怪，於是便問孩子爲什麼喜歡玩弄火柴的原因，孩子所回答的，全是小孩子所有的意見，只覺得擦火柴是一件好玩的舉動。母親雖然把弄火的害處解釋給孩子聽，但是依然毫無效果，不

多時，她又發覺孩子在弄火了。

她真是奇怪得很，便向一個博於教育孩子的母親請教，怎樣才能使孩子不去玩弄火柴，那另一個母親說：

「我的孩子是不會玩火的，因為我會帶了他去曠過火燒場，而且我也從擦火柴而引起一次小的火災，燒去了孩子喜歡的兩個木頭兵士，這樣，他不喜歡再玩火了。」

這就是證明用事實來解決問題，是一件很簡便的事情。不但可以不會使思想趨向於歧途，而且也可以免除人們的成見。創造思想不是什麼難事，你只須以事實為根據，向事實的周圍擴展開去就行啦。

的確，我們日常所接觸的事物，是非常多的，有時候，我們竟不可能分辨出他們的是非。因此，你如能把握住事實的真相，自然可以迎刃而解了。

### 發見自己 的地位

不過假如我們把注意力完全集中於外界的事物時，有時候，却能使我們的地位發生模糊，不可捉摸。你決不能忘記自己的地位，失去了自己的地位，那麼，等於失去了自我。下面幾項，是追求成功最實用的法則：

1. 找出你自己的意見。什麼是意見？意見就是我們意識中最豐富最有效的一層。換一句話說，就是你毫不費力地和最愉快地運用的思想材料。正如你平日用呼吸去唱歌一樣。人們在憂慮，或憤

怒時，或是被一種強烈的信念和慾望佔據着時，說話常能口若懸河，滔滔不絕。我們中很少數沒有機會聽到一種演講，比偉大的演說家更爲動人，但演講者本人却不知道什麼是叫做雄辯。

2. 認識直覺的價值 直覺是指我們的心中自然地發生，而並無外來的素質攙雜其中的一種心智活動。在一剎那間，一個光亮突然向我們閃現。這個光亮，有時是我們久所盼望的，有時却不然。我們在一瞬息間，看見了我們從沒有見過的光亮，此時我們就會感到一種安慰和確信。

一個爲我們所努力應付，而久未獲得解決的困難問題突然告了解決；一個以前我們很抱悲觀的事態，忽然像魔術一般完全改變了我們的觀點；某人的品性，向來爲我們所不能測度的，現在忽然被我們發現了線索；一個不能解釋的關於一個「城市的地形」，一旦得到了啓示；一個整個的戲劇景色，在我們的心目中顯現出來，儼然如同真的演劇一樣；諸如此類，都是直覺的例子。

在這些很短促，但是眩人耳目的啓示發生時，我們不覺得緊張，却相反地感得一種完滿和自由。牠們也許是很迅速的一瞥，在我們沒有把握着牠時，牠却已經消逝去了，然而我們却不能不承認牠的價值，因爲有時候，牠們可能發展成爲有相當持續性的思潮，這種思潮，正是我們所謂的思想。

如果說一切直覺逝去了不會再來，當然未免過甚其詞，但牠們決不會兩次同樣來喚起你的心情，却是可能的。我們應當小心地應付直覺，却是必要，讓外界和內心，都非常靜寂，不可過於急切，尤其不要有好奇心。



感置個意念，不一定是指普通所謂的心神的集中，這裏更沒有流汗的必要，所需要的却是嚴肅的神態，沉思。而真正的沉思真正的工作，是要使心靈充滿着適宜的形象，這些形象，有時被我們的慾望所引起，有時無意中從記憶中喚醒出來；不過你總不要把他籠罩滿目或銘感，這樣，只有使你的思想，弄得支離破碎。

3. 養成一種喚起的心情。我們的意識階層中，有着比其餘更敏慧的一層，是我們所知道的，而且也可以隨意進入的。一個行為主義的心理學家會說，這一個意識階層所產生的形象在行為上不能不起反應，足以證明牠是生物的，但我們只能說，我們從經驗上，覺得這個反應是一定的。假如我們在自我中時常生活着，我們能使人格長進，假如我們記憶着，我們生命中某一事件，某一時期，或某一種感情，我們能增加我們的感應性。

我們的生命有着牠的情操，努力，智力，德行，等等，的最高峯，這些是我們喚起心情所可恣意吸取的真實富源，幾分鐘的清閒，就可以把我們放在這種心情中，而當我們一進入這種心情時，直覺的閃光就開始活躍了起來。詩人很明白這一點，他們根據這種經驗，所以能夠長久地使靈感能不斷地支持着。

有些極遠的意識狀態，有時是很難以解釋的，因為牠們是極其豐饒，任令我們時時吸收，而且總是永不耗竭。

擴大你的思想範圍，提高你的思想水準，使你能獲得一個增進思想的容量和工具，你就能使這  
點。一個人和他的影響力比例地增大，向他指出接近遠象或創造力的可能性，你就可把牠提高到最高

這上面所說的一切當然不能使一個沒有思想慾望的產生出思想的慾望，可是有了一個不可  
少的胚胎，牠是能供給一個使思想能夠長大成熟所需要的條件，而幫助有志做領袖的人們變得成  
功之道。

### 第三編 領袖的生活修養

#### 一 認清生活目的

愉快是  
不是生  
活目的

我們隨便問某一個人：「你的生活，有什麼希望呢？」大多數人都會這樣回答說：「是追求快樂。」

因為大多數人的生活目的是享樂，因此他們的工作目的，便是賺錢，賺了錢，可以供自己消費，是自己無論在精神或物質上，都能快樂。所以往往爲了幾小時的享樂，情願做幾天，甚至幾個月的奴隸工作。

但是，愉快究竟是不是人生的目的？人生在世，一天天過着生活，他們的最大目的是否是享樂呢？換句話說，一般以享樂爲生活目的而追求着快樂的人，他們的結果，究竟是不是快樂呢？人生除了快樂以外，有沒有比較更重要的目的呢？即使他們獲得了享樂的目的，而過度的享樂，會不會變成痛苦和無聊呢？這些問題都是我們所應該明白的。尤其是一個領袖，他的生活目的究竟應不應以愉快爲目的呢？

天賦予人們的生活，是困難而刻苦的。在這種天然情況之下，愉快和享受自然是合乎情理適宜

於生活的。因此一般人在生活過程中，尋求正當的娛樂，適當的消遣，因為一個人如要只有工作，沒有遊戲，會使聰明活潑變為愚蠢遲鈍，結果失去了工作的交織。所以娛樂和消遣是調劑生活的必需。

不過，娛樂和消遣，是調劑生活的滋補品，却不是一個人生活的目的。

希臘人稱追求生活快樂的人為快樂主義者，但他們後來也就明白了這目的是錯誤的，就放棄了這主義，我們還是以愉快為生活目的，那不是更笨拙而無意義了嗎？

生活上的娛樂和尋求愉快，是有相當限度的，譬如欣賞藝術，是感覺上的愉快信奉，是精神上的安穩，同時，要想獲得這種愉快時，必須經過相當的刻苦和用功，但是那些的愉快為生活目的者，他們怎肯弄這種刻苦的工夫呢？

退一步說，一個人即使能夠消極地享受愉快，然而不一定也不可能達到他們的目的，厭舊喜新是人之常情，即使他是一個戲迷，每天每晚在電影院遊藝場進出，結果也要感覺討厭的。譬如一個喜歡飲食的人，以為飲食是愉快的，但遲早他終將置飲食於不顧，食慾的滿足，人可以暫時而不能常久的。到那時候，愉快就離開了他，而成為痛苦了。

快樂

的

奴隸

心理學家和精神學家會把那些以愉快為生活目的者分析過說：「他們最初的時候，會享受過適當的愉快，像出門去旅行，稍進烟酒以刺激腦筋，夜間到俱樂部去作適當的消遣，但是不久以後，他們感覺得這樣已不夠快樂了，於是開始賭博，貪飲多量

的酒，沈溺於種種不良的嗜好，以求心靈上的刺激。再隔相當時間以後，他們又覺得厭膩了，於是又試回到以前所感覺的愉快生活，但那些事情再也刺激不了他，這樣他們因為煩惱和失望，開始放蕩起來了，他們希望尋求更惡化更野蠻的愉快，他們的名譽和地位跟着降低了，最後他們只能和人類中的被棄者爲伍了。無疑的，他們到了這地步，一切愉快都絕了緣，而自殺和瘋狂便是他們唯一的出路。

一個以愉快爲生活目的者，是和一個變壞了品性的孩子一樣，不肯擔任工作，只想終日昏迷在一種刺激心靈的愉快中，但是結果只有使他們失望，他們因為不知道分享愉快，所以常怕現有的小愉快，行將爲人所奪，任何時都在担着憂，這樣他們不是在享受愉快而成了快樂的奴隸。試問這種人的生活，更有什麼快樂可言？

許多人有一種誤解，以爲快樂是可以追求得到的。我們應當明白，一切快樂、康健、自由、幸福這些都不是獨立的東西，牠們是一種附屬品，附屬在生活中。因此，我現在把領袖的生活目的，和大概討論，從這生活目的中，也可以聯帶解決其餘的瑣屑事項了。

你努力工作，成功的結果自然使你愉快。

你過着適當的衛生生活，康健自然爲你所把握。

你能有規律有秩序的生活，自由和幸福全屬於你所有。

因此，你用不費的快樂、或康健、自由、幸福爲目標去追求牠們，而且也不可能追求得到。

生活的目  
的在於生  
活本身上

從這樣說明，我想大家總應該明白的了，快樂並不是生活的目的，而且也不  
可能作為目的去追求的，牠不是一種獨立可以作為目的物的東西；倘若你的快  
樂有目的，那麼，你所得到的快樂一定非常有限。

真正的快樂，只有努力工作，在艱難中奮鬥，在困苦中抗爭，工作的結果，就是快樂可掬了。  
因此，生活的唯一目的，完全在於生活本身上，良好的正常生活，便可以獲得愉快和一切人們所  
企求的。再說得明白些，你得努力於工作，養成高尚的思想，發展你的個性，適當地利用時間……這是  
領袖們的生活目的。

下面我們再來分別地討論各個重要的項目。

## 二 嘗試生活的滋味

體會各方  
面的生活

「世界上最快樂的人，就是能嘗試生活各方面的人；而世界上最苦惱的人，  
就是平生只有一件嗜好，但不幸又把這一件慰藉失去了。」

這是羅斯福上校所說的話，也是唯一生活經驗談。假使你看見過一個瞎子，有一天雙目復明，那  
種情景的表現，就可以明白這段話的含意了。

記得從前有一位患腦瘤的人，他因腦瘤而失了明，過著黑暗的生活已十五年了。忽然某一天，啓

生把腦瘤給他割去了，他的眼睛便又重行光明起來，使他重又看到這花花綠綠的世界。他所聽見的，都是覺得新奇有趣。他那時臉上的情景，真是不知如何來形容。他覺着現在實又有着各種生活是一件驚喜的事。

一般人生活上得不着快樂，這般人正和瞎子一般盲然無知。他們以為只有快樂需要追求，但是又不知道他們將怎樣去追求心目中的快樂。那種人亟需要有數位心理學家，把他們的心理刷新一下，提醒他們的視覺，刷新他們的情緒，使他能夠覽四周一切的活動，增加他生活上的興趣。

人們大概都是這樣的。年齡增長，嗜好也跟着減退。在童年時代中，什麼事情都感覺得有興趣；但是當他們學習專心注意到某項事情時，他們就將暫時與他們無關的事丟開了。這時候除非有人仔細指導他們，否則，他們將會養成一種愚笨的習慣。任何事情，都厭惡得不願去做，結果因為沒有趣味而常感苦悶。

所以你要避免這種苦悶，你必須嘗試任何事情，任何工作。你不要憑主觀的斷定，以為那件事有興趣，那件事沒有趣味。有人說，他們因為沒有錢，所以養不到金雞塔，也有人說他們因為沒有時間，所以不能學習音樂。但是這些人却忘記了，對某一個人沉悶無味，但對另一個人却是妙趣橫生。當你發覺某些人對於一種極平淡的事故，却常引以為樂趣時，你一定會感得十分奇怪。其實，這是他們能體會生活各方面的緣故，決不是一種生活上的奇蹟。

試試這些  
微小的事

一個尋求生活樂趣的女人，向一位心理學家詢問：「我怎能使生活得着快樂呢？」他回答她說：「那有怎麼不可能，你是否可以聽我的指導呢？」於是她告

她叫她去試試下列各事：

1. 試和你的孩子做捉迷藏的游戏；
  2. 你去織花邊，不論什麼花樣都可以；
  3. 讀狄根司的小說；
  4. 買幾張唱片，學習聽音樂；
  5. 每逢星期日，和你的丈夫或孩子去看電影；
  6. 每星期學習燒一種新奇的小菜；
  7. 選一種婦女刊物來讀；
  8. 和鄰居的主婦談談家庭的生活管理法；
  9. 記賬，無論一文錢的小費，也不要遺漏；
  10. 着孩子們設計一種新的玩具。（家庭中廢物利用。）
- 這十件事如果能夠養成了習慣，一定可以獲得相當的樂趣。這位女人，在十件事中，只習學了前五件，但是她已經覺得生活上感得一種新的趣味。



也許有人要說：「我只能做現在的事，怎有閒暇去做別的事情呢？」要是這樣，那就糟了。因為你如果把興趣只注於某一件事裏，這是完全不行的，而且你如果一旦喪失了這件事，你一定要覺得毫無興趣了。你所有的精力，願望，樂趣，全將破壞無餘，你也將消沉下去了。

譬如做母親的，平時只顧一心，愛着自己的孩子，而一天孩子離開了家，她自然寂然無依，有無可排遣的苦悶。有些人專心致一於營業，一旦營業終止，他一定也消極得無可挽救。我從來不會看到一個人，把興趣集中在某一件事上，而能獲得快樂的。生活的情形，也正是一樣。

養成各種不同的興趣，並不是叫你不要專心治事。而是叫你把專一的心志，擴張開來；因為有許多興趣，許多經驗，都是可以供給隨意採取，牠們可使你神智清明，身體健康，更可以助你生活正當，充分發展，更可以磨練你的才能，刷新你的精力。

生活的範圍是廣泛的

人人都知道生活範圍是異常廣泛的，也知道生活範圍的狹窄，是一件苦楚的事，但是他們却不懂去發展。生活的趣味，就在於嘗試上，生活的意義，也是建築在嘗試上。

領袖們的生活，都是從新的境地中嘗試出來的，能善於嘗試的人，總是可以獲得意外的興趣。有許多有樂趣有益身心的事供自己隨意選擇去做。老實說，生活假如沒有試探的精神就會變得非常沉悶，在沉悶生活中，我們依然要去尋刺激，那不是矛盾得很嗎？

我們假使願把自己的生活投在狹窄的苦悶中，那不必說，否則，你總得讓自己養成廣泛的興趣，使生活在各種範圍中發展。

### 三 時間的利用

時間  
的  
節省

許多領袖們說：「你要我嘗試各種生活，你要我去探討生活趣味，但是我可沒有時間。我得把精力貫注在我所領導的事業中，我那有閒工夫去做這件那件呢？」

你真的沒有時間嗎？

這句話真是出於你誠意呢？還是只是重複別人的推托呢？

要是你沒有時間，那麼是證明你是貧苦到了極點。也許你所謂沒有時間的話，不是對於你自己所相當的時間，却是有充分的時間而沒有工作可做？這必須由你忠實地回答一下。

格言有句話：「忙人常能找到做任何事情的時間，但懶漢却簡直無時間來做事。」

所謂時間的節省，不是從你的工作，從你的運動，從你的家屬或朋友而言；却從你不能享受真正快樂，從在俱樂部內的空談，低級的遊戲，或不甚有益的旅行中，你確是不可能把時間節省下來嗎？你知道應當怎樣收集零星的時間，而使牠不致耗廢嗎？你感覺得寸陰是可寶貴的嗎？

有一個蘭瑪那人在每次開飯以前，總使他稍待片刻的，後來他覺得利用這些時間，他可以寫成

八行或十行的文字，爲了這樣，他就就近便的地方，放着紙筆，趁這工夫，寫些東西。這日積月累的結果，他便寫成了幾卷心靈的沉思錄。

你每天從家裏到辦公室去，在電車或公共汽車中做些什麼呢？

你早上在什麼時候起床，是不是沒有做一點工作的？

你能不能提早半小時或三點鐘呢？

你有沒有在床上讀書的習慣？

你在晚上是什麼時間睡覺？在睡覺前的一小時，總是跟別人閑談的嗎？

說到閑談，一般人每天總有十分之一的時間，消耗在這上面的，你有沒有想過，是不是可能把閑

談的時間，節省下來，代替別的工作呢？

你常聽得你這樣說嗎：「唉，我忘了。」或是「我却不會想到。」這些句語，分明你

是把時間耗廢了。

時間  
的  
消磨

要是你有兩種容易的習慣——先見和秩序，那麼你便不致健忘，也不致東尋西

找，更不致什麼事要從頭做起。先見，就是預先考慮的意思，假使你在就寢時，預先想到夜間或次日

早晨應用的東西，把牠安放在你的衣箱上，這樣可以避免臨時慌張，那麼節省三刻鐘的工夫，一定有

可能的。

當你去旅行的時候，你先想到：

海關的檢查，應該把鑰匙放在衣袋裏；

受辦理入境人員的檢查，應該在護照外，帶着身份證明文件；

信件中不要夾着什麼演講稿，或演講紀錄，以免人們的誤會；

吸烟應有一定的地方，使別人不會厭你；

.....

這種種不儘是道德、品格上的問題，也和消磨時間有不可分離的關係。

秩序是先見的姊妹。他想起去訪問某某人，但不把從他那裏借來已久的書放在他的大衣袋裏，在客廳的長凳上，舖滿你出去必需的東西，你桌子的周圍地板上，散堆着記事本，這些不能說是雜亂，却是整齊，因為東西總是應該放在不會遺忘的地方。

「親愛的女士，你真正知道秩序和整齊的不同嗎？你的闔房佈置得整潔，但某律師在星期六寄來的那封緊要的信在那裏呢？」

那裏是有一次套信件，套在大信件裏，有發票，請帖，入場券，信件，節目單……不知要費多少時間才能找得着那封信。

你不要以為只費了三十分鐘就可以把小櫃子收拾整潔；換句話說，你爲了不規則的習慣，却費去半小時的代價，你不僅消磨了寶貴的時間，同時表明了你心中的雜亂，生活上的沒有秩序。

不知道寶貴時間的人，不僅是不可能成爲領袖，說得嚴格些，他也不是一個完全的人。我常常聽得許多人的談話。

「先生，好嗎？你在讀什麼書呢？」

「唉，那不過是消消閒吧了。」

把讀書當做消磨時間，實在是可笑的。許多人把讀小說和吸煙打牌相提並論，實在是一種錯誤的觀念。老實說，時間不應該讓我們消磨的，時間一去不再來，我們應該把握着牠，不讓牠有一分鐘的耗費。

還有一種壞習慣，也是一種無意義的浪費，那便是談話。

培根說：「談話造出一個有準備的人。」準備些什麼？古人像今日大多數的東方人一樣，似乎只有在有意見要發表時才說話，他們用的估量什麼是值得說的，什麼是不值得說的，好像他們度量一種著作一樣，因此，他們的說話才有力量。

你試想一下，在茶館中的閒話，在咖啡館中的鏡舌，把言語做一種消遣的工具，真是多麼幼稚可笑。人生是短促，在生一天，不應該讓時間有片刻的浪費，何況是一個做領袖的人，他要實現他的理想，他

要領導他的羣衆獲得勝利，時間對於他們更是多麼重要呢！

#### 四 培植你的個性

社會學

教授所

觀察的

美國的一個社會學教授，他常常在城裏的旅館中，租一間臨大街的屋子，憑窗的，望那些經過窗口的行人，他發現着那些人們的面部表情，大多數是屬於下列各種的：

煩悶和恐懼；

(百分之五)

匆忙、凌亂；

(百分之十二)

決心而有勇氣；

(百分之二十五)

憤怒；

(百分之七)

疲倦、失望；

(百分之十三)

猜忌；

(百分之六)

疾病、悲苦；

(百分之二十九)

不及別人而自愧；

(百分之二)

幸福快樂；

(百分之一)

他向自己問：「爲什麼實現幸福快樂的竟是這樣缺少呢？」

他經過了這樣的觀察以後，於是下了決心研究牠的原因，結果他明白了，人們如不能在身體上，體力上，社交上了解而且善用自己的個性，便沒有獲得快樂和幸福的希望。多數的人都是像白天在做夢一樣一方面自私的企圖維持現狀，一方面又想攘奪別人的權利。

特別是那班有領袖慾望的人，他們不知道怎樣去認識自己，把握環境，因此他們雖然有了做領袖的決心，却不可能獲得成功。

個性的結構

中的兩個

重要單位

個性的結構，是由於下列的兩種重要的單位

身體；

心智。

而且這兩位單位，都是有不可分離的聯系性。許多人因爲偏重某一個單位，於是把他們的個性毀壞了，歪曲了。常常有人因爲身子太高或是太短，有些人以爲外表生得不漂亮，而貌上有缺點，於是感覺得重大的悲哀，終日鬱鬱不歡，對生活抱着冷淡的態度。

也有許多人因爲體力不好，神經衰弱，或是記憶力不強，於是以爲從此沒有出人頭地的可能了，從此也是消極苦悶。

一般人以爲工作的過度勞苦，使身心受着損害，其實這種觀念也是錯誤的。勞苦的工作，決不會傷

善人而適當的休息，是現代緊張生活的萬應藥。身體的微妙結構，是需要休息的。

1. 日間有相當時間的休息，比純在夜間的休息更好；

2. 每夜有相當時間的休息，比較每星期末總休息一次更好；

3. 星期日應該是休息的；

4. 一年中應有幾次短假期，比只有一次長假期好。

許多人覺得人生不快樂，因為他們過分注意那些不順利的事情，以致失掉許多人生的歡樂。健全的人，是會把一切苦悶失望都放在一邊，而在必要的時候，作果敢的決定。

培植個

性的必要

培植個性是十分重要的，下列的情感，是培植個性的原素：

1. 活躍的幽默感；

2. 改善人類的高尚工作的信念；

3. 同情的正義感；

一個完善的個性，必需具有下列的特質，特別是一個為人欽仰的領袖：

1. 創造力；

2. 機智；

3. 忍耐和勤懇；

培植你的個性



4. 沉默和謙恭；
5. 樂觀和坦白；
6. 友愛和和睦；
7. 誠實；
8. 開誠佈公，奉公守法；
9. 高尚的理想；
10. 正直勇敢；
11. 不悲觀，不灰心，不消極；
12. 決斷。

教育家愛特華說：「發展個性，並不是難事，只須把握着下列的七種技術。」

1. 我對於自己的健康（姿勢，聲調，措辭）都要設法改善；
2. 我要努力學習，我相信努力才可獲得快樂；
3. 我隨時留意舉止言行，不使之過分或極端；
4. 我以親切的態度和人接觸；
5. 我盡力發表愛美的意識；

6. 我要過有規律的生活，勇敢地工作；

7. 我要和大自然接觸，盡力創造。

## 五 運用你的身手

人類的思想，發明了機械，同樣的却也發展了身手。

這個廣大的世界，你如果稱呼牠是手的世界，也未使不是確當的，因為機械雖然可以製造東西，但是製造機械，運轉機械，却還是離不了手。

你能把各式各樣的手都描畫出來嗎？要是可能，你不僅是個畫家，而且也是個思想明達的人，我們來認識一下，這手的世界的奇妙吧。

手有強，手有弱；

有意憤，有勤懇；

人的手之不同，正和他們的面貌一樣。

各式各樣的手，你能舉出多少來，朋友？

有自白罪惡，向上天求救免的手，

有伸手救助窮困的博愛者的手，

有爲了「暴腹」而實行「扒手」的手，

有殺人越貨實行劫奪的強盜者的手，

有向人乞憐，哀求援助的手，

有救人生命，而深入身體內外的醫生的手，

有爲謀生而執着粉筆教鞭的手，

有欲擊潰敵人，炸毀戰線的飛機師的手，

有爲防止人類的敵人，研究細菌的科學者之手，

也有研究殺人利器的軍器發明家之手，

向敵對者實行決鬥的勇士之手，

懷抱嬰兒的慈母之手，

和指揮千百萬羣衆的革命家之手，

發施號令侵佔別人土地的魔王之手，

計算剩餘價值的金融資本家之手，

揮刀殺人的劊子手之手，

判人生死的法官之手，

求生活而出賣勞動力的工人之手，

介紹思想文化的思想家，藝術家之手，

呵，各式各樣的手，說不盡無量數類別的手。

這是手的世界，這是手的偉大，

你能否認嗎？你能否認嗎？

手的偉大

你總不能把你的手捨棄着不用，你也不能否定手的價值和偉大，人類從野蠻而達到文明，一切向着光明進步，你能舉出誰不是依靠手而成就的？你能指出手是一種

沒有作用的東西嗎？

世界上第一種偉大的手，是慈母的手，她使孱弱的兒童長成，她使幼稚的生命有所依恃，這是世界上唯一的義務，而盡這義務的，就是慈母的雙手。

世界上第二種偉大的手，是青年們努力工作的，你的工作，使社會趨向於進步，人羣獲得幸福和利益，弱小者賴以生存，公理得能伸展，這是我們的榮耀。

手的偉大，其權威，真是無可形容的，

你愛不愛你的手，

你有沒有選擇你的自由？

你有沒有利用你的所有，

使他怎樣發揮他的偉大和權威呢？

人人有手，

但是每個人沒有相同的手；

建設的手，破壞的手；

善良的手，兇暴的手；

爲人類謀利益的手；

替社會造罪孽的手；

手是屬於自己，

人人都有選擇的自由！

你將怎樣運用你的身手？

朋友，你應得仔細選擇，盡你的能力去享用這自由。

領袖們的手，是羣衆的信號。是人們的指南，你的手向前，向後，向上，向下，向東，向西，他們都將跟着

你所指示去努力；

我們看許多人高舉了護旗，以熱血爭取民族解放，

相反，勾結外人出賣民族利益而從目前的物質基礎上，朋友，你有選擇運用的自由，仔細選擇吧，朋友。

## 第四編 健康的體魄是領袖所必需的

### 一 人人都有的身體

健康是唯一的財寶

我們每個人到世界上，都帶着一個身體，而且也只有這一個身體。我們的生命能有多少久長，這身體便是唯一的測量器。不，我們可以這樣說，牠是一具最完善的機器，這機器也是十分奇妙的。任何機器壞了可以重行購置，這一架機器，却是我們生命的總繫者。

因為這樣，所以西方的俗語說：「健康是唯一財寶。」而東方的俗諺也說：「留得青山在，不怕沒柴燒。」這就是說，一個人的身體是最值得寶貴的，任何財寶，也不及牠。

站在個人的立場上來說，你無論有怎樣偉大的才幹，豐富的知識，但是如果沒有健康的體魄，一切知識，才幹，都無所用處，而體魄衰弱的人，往往是不能成就大事業的。

站在民族立場上說，一個民族的存在，有着一種潛伏的力量，也就是生存的力量，這生存力的重要條件，就是「健康」。一個國家，或民族裏的人民，都能具有健康，才能有存在於世界上的可能。

在現代科學發達的世界上，無論平時，或在戰時，任何國家人民，健康，都不可失掉。國民的強弱，

和國家的強弱是成正比例的，弱小的國家在任何時代都是要被消滅的。我們看看世界各國的慣形，再看着我們自己國家的地位，所以唯一的方法，只有充實自己的生存條件——健康。

心理

的身體影響最重要的，還在於心理。雅魯大學教授愛特生說：「心理的試驗，

的

使我覺得意外的發現。」

影響

這發現是什麼呢？

他命令一個學生站在天平秤上，使重心恰正在秤的中心。然後他叫學生演數學，因為學生演數學的緣故，頭上的血液積聚了起來，使他的重心改變了，天平秤立刻向那邊下垂。背九次乘積表使天平秤移動的次數或背五次為大。普通較強的思想，也總發生較大的變動。實驗更做下去，實驗者再叫連華生想像他自己在做體部運動。當他在心意上一樣一樣做着這些運動時，血液流向他四肢的分量，竟能使天平秤隨着他所想的，方向垂了下來。

你瞧，純粹心理上的作用，能使身體的重心移動幾時，或者等於他舉起兩臂過肩時的結果一樣。而且實驗經過好許多學生的複做，結果也完全相同。

愛特生接着又試驗頭腦對於肌肉的支配力。他先把十一個青年的左右臂力重記了下來，平均右臂氣力是一百十二磅，左臂是九十七磅。而派一青年，經過了特種的操練。只有兩星期，再試他的臂力時，右臂的平均力增加了六磅，而沒有經過操練的左臂，却增加了七磅。



這裏不是很明白的證明嗎？<sup>？</sup>精操和腦力的作用是相同的，動作不但使動作善的肌肉發育，並且能使同受這部份大腦管束着的肌肉發育。只要純粹用着心意上的動作，使血液和神經在身體的相當部份發生力量。

人們的精神，能控制他的健康和病痛，這不必單以科學來證明，每天的經驗，已可以給予豐富的指示，醫學家曾經搜集並公佈數百件顯明而有興味的事例，我們只要引用幾件，也足夠說明的了。

某種程度的思想，是能夠引起死亡關係的，這是人們習慣所知，許多人突然受了「震擊」而死亡，誰都知道那是一種突然而起的有力思想，使他的身體機構失去了常態，因此而停止了動作。其他如：

驚嚇——能停止心臟的動作；

激動——使心臟跳動劇烈，血管爆裂；

突然的大快樂——使腦中血行急速，破壞了細緻的網膜；

悲哀過度——妨礙營養，妨礙身體內廢物的補充；

一個年青美貌的女人，被一根哥爾夫球棒擊中了面部，她的牙床被擊壞了，當然，只須一星期的療治，就已完全復原。

然而有一種使她苦惱的感覺，那就是她的臉上，留下了一道疤痕。這疤痕的存在，使她的疑難有

了一個大缺點。她氣悶極了，從此老不見人，而且整天憂鬱着。

她特別到歐洲去避歷，變了很多的金錢，請了專門醫士去醫治，可是一切都使她失望了。

她的美貌的受損傷，使她心中已沒有絲毫快樂的意念，從她的身體上奪去了所有的氣力。不久以後，她已不能起床了，然而任何一個醫生，却沒有本領診治出她的身體的器管上，究竟患着有什麼病症。

我們從她的情形上，知道她實在太愚蠢，但是這又可以說明，心理是可以影響一個人的身體的。如果那女子能拋棄了所有損害美貌的意念，無疑她的疾病，可以完全治愈。

你總記得杯弓蛇影的故事吧？那就是最好的證明。

邱吉爾的一首小詩，是一切健康哲學的良好說明：

「能不想到我們將要疾病的意念，

那是一條到健康之路最穩妥的正途。

我們怎能會知道臨死時的一切痛苦，

那完全是由於幻想和猜疑而起的。」

## 二 健康保持法

生活

有

規律

要健康保持法。

有病服藥，不如無病醫。一個既沒有病症的人何必去醫治，這不是矛盾的嗎？在

上面一節中，我們說過，心理可以影響疾病，那末我們只要不必去想念好啦。何必講什

疾病有時是不可能避免的，這事從外界傳染來的病症，也有發自自己不留心的原因，中國俗語

所謂病從口入，健康保持，也是去預防疾病的法。

而預防疾病，保持健康，必再染活這些，許多人的日常生活，實在是召集疾病的媒介。普通人的

生活形態，大抵有下列三種區別：

一、波浪形：這三種即常生病，那就是三天興奮，三天消沉，一天起勁，一天懶散，一天窮奢極欲，

一天儉奮異常，這種情形，像海面的波浪忽起忽伏。

二、直線形：這三種生活，平淡無奇，一天三餐，是主要的生計，其餘是遊玩，一天睡到吃，有

飯吃，不知道生活究竟為什麼，彷彿是一條直線。

三、發洩線型：這三種生活，是求生活事業為目標，不論如何疲倦，固執，有樂則望，把精神刺激得極

高度的緊張，以為人生不及時行樂，那就失去了生活意義。這種生活，人們以為像流線型的汽車，與算

時髦的。

其實這三種生活方式，都是錯誤的，一個人的生活，都應該有規律，有秩序。我並不是說人們應該

像機械一般，把生活弄得非常呆板而長，這個人人的生活都要有一定的時刻。起居飲食，工作娛樂，都有一定的限度。這種限度，可以跟着自己的環境和需要來決定。例如：

早晨——六時半起床，

六時一刻早操十分鐘，

六時半盥漱，

七時早餐，

七時——八時閱讀，

八時——十二時工作（或進辦公室辦公），

午後——十二時半午餐，

一時——一時半午睡，

二時——五時工作（或辦公），

五時半——六時半運動，

七時晚餐，

晚上——休息或娛樂，或進修，十時就寢。

星期日如何規定，每天怎樣生活，都應該有規定。生活秩序表，這樣你的身體一定照着規定而發

育，心理的發展也有規律了。

### 飲食

### 的 謹慎

上面我已經說過，病從口入的話，這就是說，一般人的疾病，都是由於飲食不慎所致。有人以為是不是因為飲食中有微菌和毒素嗎？這當然不是的，人們知道生命的寶貴，當然不願意把有毒菌的東西，吃到肚子裏去。關於這點，我可以分下面的幾點來釋

釋。

1. 人們總喜歡吃生冷的東西，殊不知生冷的食品中，往往含着細菌。人們只貪口福，只圖消遣一時的慾望，却把細菌誤吃了肚了。

2. 飲食沒有定時，也是致病的主要原因。人的消化器，正和機器一樣，牠有多少消化能力，排泄能力，都有一定的可能。彷彿一個勞動的人，你總不能把所有的工作都分派給他擔任，使他無力負擔以致因乏而死。人的消化器又何嘗不如此，你一刻不停的把食物咽下去，叫牠消化，那麼胃腸便立刻將致病了。

3. 飲食有節制。許多人的飯量，往往因着蔬菜的好壞，來增減。蔬菜好多吃幾碗，蔬菜不好，便少吃幾碗，這樣對於一個人的營養，固然有妨礙，而對於消化器的活動，也就失去了規律。

所以，關於飲食的規律，應該實行下列幾條原則：

1. 營養料的平均——多吃蔬菜，少吃魚肉。

2. 食物有一定時刻，有一定容量；

3. 緩食細嚼，慢嚥；

4. 常飲適當的水量；

5. 戒飲刺激品（如烟、酒、咖啡）

### 適當的運動

運動和健康的關係是十分密切的。一個人在運動的時候，肌肉收縮，起燃燒的作用，這種燃燒作用，也就是身體中的養料和養氣的化合。肌肉的活動愈多，則燃燒愈烈，養料和養氣的吸收也愈多，於是消化器及吸收養氣的器官如肺、赤血球，也跟着增強發達，另一方面運輸的器官，如循環系統，也應着需要而發達，排泄系統也同樣起作用。因此運動是一種增進健康的方法。

不過，在運動時，不可不注意下列各種：

1. 要有定時；

2. 要有一定的分量，不可過度；

3. 要適合於自己的體力，不可勉強；

4. 飯後不宜作劇烈運動；

5. 運動要注意道德；

6. 運動以後，應該沐浴；

7. 注意為身體健康而運動；

8. 有恆心，不中途停止。

睡眠

睡眠能恢復日間的疲勞，睡眠不足，則精神萎靡，工作力減低，所以睡眠對於健康  
的影響，非常重要。

失眠

一般人常常有失眠症，到了晚上，完全睡不着，這失眠症的由來，多半是由於平時  
不注意睡眠所引起，而患的失眠症，對於一生的健康實有一種鉅大的損害。

因此對於睡眠，我們應有下列各項的注意：

1. 睡眠有定時；

2. 不要在過分疲倦以後，立即去睡眠；

3. 睡在床上以後，不要胡思亂想；

4. 睡眠時，應注意室內空氣的流通；

5. 冬天，不要把頭蒙在被內；

6. 注意雙手不要覆在胸前；

7. 側臥的姿勢，一定可以獲得甜蜜的夢。

8. 睡醒即起，不要在床上多留。

### 日常應注意的衛生

預防疾病，保持健康，應注意於日常的衛生，而這些事項，往往是十分微小的。許多人對於微小的事情，往往不加注意，其間，事情愈微小，人們也容易疏忽，而大的病症，也往往由於細小的事情上養成，下列的各項日常衛生問題，看來是很細小瑣屑的事，但你如不持之以恆，一生的病症，一定可以減免去不少。

1. 注意口腔的衛生，每天早晨晚間皆刷牙，使口腔中沒有留藏污物的可能。
2. 每天洗浴，（就是在冬天也至少應三天沐浴一次。）
3. 舉行深呼吸，每天早晨到空氣新鮮的地方去散步。
4. 早起早睡，一生平安。
5. 按時大便。
6. 時換襯衣。
7. 不過分勞動。

## 三 可怕的神經衰弱症



神經衰弱  
的現象

這是一般人常有的病症，而這種病症，不但是影響於健康，更影響於一生的工作，神經衰弱雖然像是一種並不嚴重劇烈的病，然而他對於一生的得失，却有極大的關係。

神經衰弱的現象是很可以看得出的：

最初你覺得做無論什麼工作都不起勁，這時候，我可以告訴你，神經衰弱的現象，已開始表露出來了。

接着，你所做的工作，一動手就覺得疲倦，看書的時候，會覺得腦暈，頭痛，以前可以看得非常清楚的字句，但現在却非常恍惚，甚至完全看不清楚了。說話的時候，也不可能持久，一小時不到就要休息了。

此外，常常要覺得目眩頭暈，腦貧血。

我再可以把五官的現象，分析如下：

視覺——眼睛昏花，不能閱讀，也不能做精細的工作，這是由於肌肉失去了調節的原因。

聽覺——聽覺過敏，有時容易錯誤，同時又發生耳鳴，常在靜寂的時候，發着嗚嗚地的聲音。

時覺得在耳中，有時覺得在耳外。

嗅覺——有時遲鈍，有時靈敏，有時却恢復了常態。

味覺——飲食乏味，有時易覺鹹和苦。

皮膚——一部分發熱，有時容易發生過敏的反應。

### 神經衰弱 症的形成

本來，知識階級的人，最容易發生這種病症的。一方面，知識程度愈高，患病的人，愈覺苦悶。因為他腦海中所容的事物愈多，感覺也愈靈敏，而同時心裏的痛苦和煩悶也愈多。因為腦力的不堅定，作事易煩躁，因循，所以便愈覺得不安，而這種患病之現象，也愈劇烈。

一個人常因着意外的刺激，或失意事情的襲來，就成了這樣的病態。患病的人，常是思想過敏，易於回憶，易放猜疑。

另一方面由於求知慾的亢進，和社會接觸的開始，往往由於過分的用功，用腦力，用體力，或不正當知識的吸入，不良嗜好的養成，生活上的墮落，也有因為由於別的病症的傳染，或先天的遺傳，環境的逼迫而成了神經衰弱。

這種病態的形成，不僅一生的痛苦很大，而且你的生活上也將過得非常不安，更重要的，你的前途將受重大影響。一句話可以包括得盡，就是你沒有成功的希望了。

那麼，怎樣預防和治療這種可怕又可能患着的病症呢？

治療的方法

神經衰弱是一種普遍易得的病症，而且往往不容易使人們注意，但是患了這病症以後，却往往可以引起別的危險癩瘰癧，因此我們必須注意立刻療治，或加以預防。

關於第天的神經衰弱預防，須注意於良好的營養，教育，和環境。務使神經不受刺激，不致損失，和生滿地適應。

1. 過有規律的生活，一切起牀睡眠，飲食，運動，工作，休息，都應有規定的時間，尤注意不可過度。
2. 避免墮落和戒除不正當的嗜好。神經衰弱，往往發生緣由的墮落和嗜好，不良以致加深病症。一般人的嗜好，煙癮，賭博，……種種不良的行為，非正當嗜好，都是影響神經至。於吸食鴉片，飲酒，和過度嗜好酒，咖啡茶，都應加意的注意。

3. 不可過勞工作或閱讀，使腦力獲得休養。
4. 常使精神愉快地歡欣。

5. 抑制感情，更是必須注意的，神經衰弱的人，多般是喜於感情的，倘若不用理智來克服感情，那末往往因此而轉變別的病症。

6. 充分的睡眠，適當的休養。
7. 多行沐浴和運動。
8. 虛弱體質，勿燥熱。

### 9. 調劑性慾

10. 選擇容易消化的食物

### 11. 藥物上的治療

得補的藥效特別煩悶，而且往往因為過分的忙碌，使生活不能有適當的規律，那麼神經衰弱患者也較多。可是這是一種可怕的病症，你不要因為他是慢性的進行，而不去加以注意，你要隨時留心，不要與癩病症上身。

尤其是青年們，請大家注意這「青年病」，神經衰弱是將使你一生毀滅的。

## 四 性自瀆的防制

### 自然

### 目的

### 傾向

因為本書是寫給青年們閱讀的，這裏我必須提到一個和健康極重大關係的性問題。當然，這問題決不是一、二頁字數所可以說明得完全，不過，一個撒賴袖的人，對於本問題，也不能不有相當的注意想了解。

性慾的衝動和飲食一樣是一種生理的現象。這是不足為奇，更不足為恥。既有衝動，也自然有發洩，而這也是「種自然的傾向」更是當然的現象。

不過，發洩的方法，是怎麼？我們不能不加以注意和研究的了。我們的日常生活要合於衛生，所以

性慾的發洩，當然更不能不合於衛生。

自然之母，是最智慧，而且也是最合理的，所以你能遵從她的指導也就是最合於正道。所謂最合理，最自然的性慾發洩，就是兩性情愛的最高表現。歌德說：「沒有一個青年不好愛情，更沒有一個少女不懷春。」與其讓大家都過着苦悶的生活，何不讓他們依着自然的發展，而使之有情人成爲眷屬呢？但是社會上却常常不是應自然傾向的，一般人士都以爲性是一種下流，可恥的勾當，而且這些事情是卑微，而必須祕密的，尤其是一般做家長的人，他們更不願自己的子女談到性的問題。無論學校家庭，社會，都是抱着一致的觀念，以爲性的衝動是一種不道德的事情。

可是環境的禁錮，無論怎樣厲害，總不能扼阻這自然的奔流，於是雙方便發生了衝突，同時性本能的力量是非常巨大的，斷不是禁錮壓迫所可能阻止，而牠又是無孔不入的，常隨着社會勢力包圍的弱點而進襲，於是使一般青年們痛苦了，而這種痛苦，造成了種種的禍害。其中，更加是性自洩的害處更大。

性自洩

的禍害

性自洩就是手淫。

我們看一般青年，大多是體質孱弱，意志薄弱，說起來真是令人傷心，而這種情形的造成，大部份由於手淫所致。

手淫過度的結果，使人頭痛，目眩眼花，耳聾腰酸，失眠，夢遺，面黃肌瘦，記憶力減退，精神恍惚，做事

無懼，知覺過敏，煩躁不安，而且畏怯，退縮，悲觀，多愁多病……

同時在男子方面，却又種下了早泄，陽萎，等禍根。而女子方面，也一定要患陰道炎症，發炎，等不孕的病症。或因神經衰弱，而影響內部的病症，如心臟驚跳，消化不良，尿量頻數，膀胱發炎，尿道劇痛。

又因著過度的手淫，身體衰弱，抵抗力漸低，易受胸病之傳染，這都是因手淫所致的禍患。

### 性自瀆 的外因

除了因為性慾不能正常發洩以外，也有由於下列的各種外因：

1. 精力過剩——這是大多數犯手淫的原因。倘若日間工作疲勞，身體困倦，那麼，一上牀時，便可立刻入夢相反，那就不能立刻入睡，於是可以促进性慾的衝動。而另一方面，又沒有可以發洩性慾的地方，於是便只有以手淫來解決苦悶。

2. 晏起——這也是普通犯性自瀆的原因。經驗告訴我們，在清晨醒來的時候，生殖器官常時膨脹的，而且性慾衝動很強，所以一般青年因戀被窩而犯手淫，據調查的結果，有百分之三十的青年，開始於這樣的情景下實行手淫的。

3. 閱讀不良的書籍——許多青年，喜歡看淫蕩的書籍，或是淫穢的圖畫照片，而引起性的衝動，要求發洩，於是就有了這種不良的行爲。

其他如受了環境的誘惑，或是婚姻不如意的刺激，也可能發生這種不自然的性發洩，更有因陰部充血，病中色慾亢進，被褥過暖，多進刺激性飲食，都是使性慾衝動而引起手淫的。

怎樣糾

正

和防制

有：

性知識的灌輸。

性不是神秘的，應該作正當的研究，使青年懂得手淫，自廣這種的禍害。

除了這基本的方法以外，下列的幾點，也可以供讀者的注意：

1. 食物的注意，少進刺激性的飲食，如咖啡，濃茶，酒精。

2. 作適當的運動；

普通的——散步，體操，打球……

特別的——深呼吸，冷水浴……

3. 注意睡眠；

勻上牀立刻閉眼入睡；

又醒後即起身；

4. 被褥應輕軟，勿過厚，勿太熱；

5. 睡時勿仰臥，兩手置體側，勿接觸陰部；

4. 謹慎交友；

5. 慎於處己，（一切行動、讀物，都能嚴格的自慎。）

6. 保持陰部的清潔。

這是一生中最當注意的事，一個立志做大事，有目的做領袖的青年，必須加以嚴格的注意。

## 五 心理衛生的重要

生活的藝術

白威廉博士說：「心理衛生是生活的藝術。」從這句話裏，可以證明生活和心理衛生的關係，心理衛生對於生活的重要。

心理衛生運動，是由於美國畢爾士發動的。當他在小學讀書的時候，因為得了精神病，畢業以後，就常此以為憂愁。因為心理的作用，愈憂愁事情便愈糟，結果竟瘋狂了，而進了瘋人院。以後經過良久的休養，才得好了，於是就發下宏願，來進行這個心理衛生運動。

這運動不久已在美國有廣大的開展而且普遍到全世界。

在美國波士頓的公共診療所，曾致力於精神療法，就是實驗這心理衛生的意義。這心理衛生班的成立時，在每星期四上午，有許多人來參加。

那個講授的醫生，是個很活躍的人，帶着微笑，現着和善的態度，他向那新來的病人們說：



「我曉得你們一定覺得奇怪吧？為什麼醫生不給你們吃藥，却把你們送到這裏來。其實，這是很有趣味的，你們的病，並不在於你們的身體器官上，却在於你們的個性和心理中。真的，情緒上發生的痛苦，往往比器官還厲害，神經的疲憊，也是比肌肉所發生的疲憊來得厲害。因此，只要你們的身體中的任何一部，懷着憂慮的心情，你們便會生出病來，我們若是學會了肉體和精神上的休息，就會護心平氣和與增加體力的效果，現在請你們都用一種舒適的姿勢，坐在你們的椅上，聽我的話，照我所說的做着。」

於是那醫士一樣樣的指導他們做：

把你們的雙足並放在地板上。

讓地板支持你們的雙腳，你們不要用勁去踏地板。

把你們的頭臉放下來，不要把上眼臉夾住下眼臉；這樣輕輕地合上眼睛。

現在把你們的頭垂下，把一切的肌肉都放鬆，消除一切面部的皺紋。

你們的手輕輕地放在膝上，不要用手去壓膝蓋，讓膝骨自然支持你們的雙手，連手指也放鬆。

然後他又講述一幅幻景的圖畫，這幅是那麽美，天氣又是那麽可愛，鳥聲，水聲，陽光，浮雲，真是一處如圖畫一般的好風景。叫大家幻想這樣的美景。

無疑，這些病人們都是受着一種新的感覺了，這像藝術一般的生活，也是生活的藝術方式呢！

心理衛生是多麼有意義的事哪。

### 心理上 的改造

然後，醫生又介紹一位在這裏治愈的女病人，讓她報告治療的經過。

她的報告，又動聽，又有趣味，她先說明她所患的是關節炎的病症，足足有三年工夫了，手足都不能動，吃飯，穿衣，睡覺，甚至大小便，都要別人幫助她。後來，她到這診所中來了，經過醫生的檢驗，說她並沒有關節炎的病症，而一切的症候，都是心理上的作用。她起初不相信，後來也這樣參加討論會，把心靈上的一切，都忘得乾乾淨淨，她的脾氣是很壞的，但是總是聽着醫生的勸告，使思想走到一條純潔的路上去。自信她的病是一定在一天痊愈，努力使自己快活，心裏所想的都是足以安慰自己的。果然效力來了。現在已和平常人一樣的健康了，而且以前的壞脾氣，也完全沒有了。

這真是一個奇蹟，但是實行和發現奇蹟的，還是由於你自己。許多真的患病的人，常常擔憂着自己的病，一天天厲害，又害怕病症已沒有治愈的希望。其實病人也應該養成一種熱誠，用精神去制勝內體的劍痛，並學習心理衛生的技術。這樣不僅痊愈迅速，而且精神上的安慰也更多。

心靈的窮困，是人生最可怕的貧窮，無論那一種人，無論他的境況怎樣，而人生的目的，是要使心靈和精神蓋量的滿足，豐富。

所謂心理的衛生，也是一種極簡易的方法，那就是心理的改造，這改造是使憂鬱不能長留在心靈中。

我們可以舉個例來說，譬如一個瘦弱的婦人，她已經害了多年的廢病，一舉一動，都是要人扶持的。從屋子這邊到那邊，她也沒有自動行走的力量。但是屋子忽然失火了，她聽見她的小女兒的牀邊，已被火焰所籠罩，再不援救時，即將被火所燒死了。於是她會立刻起床，衝到那小女兒的牀前，把小女兒救了出來。

你以為這是不可能的嗎？這樣的事實，真不知可以找出多少來。她雖然並沒有增加她肌肉上的體力，但是她的心理上的變動，已使她的力量 and 勇氣增加了。這種精神心理控制的方法，是我們保持健康所需要的。我們常時存着快樂、健康的意念，我們的心理上不要被憂慮所擊，這樣，我們的體魄，一定始終可以獲得健康。

同時你記住，佛蘭克林說：「品性溫和，思想純正，心地快樂，我們便可以獲得健康了。」

## 第五編 領袖的心理和態度

### 一 懼怕心理需要克服

人生

心理學是足以致人生大患的，就是懼怕的心理。有人說，懼怕是人生的大患。這話一點也不過分。牠的禍害：

大患

摧敗德性；

頹喪雄心；

招致疾病；

破壞幸福；

阻礙成功。

生理學家也知道懼怕能積聚同化性，與切斷滋長性，因此使血液貧乏。

赫洛瓦麥說：「一切破壞態心理中，最可怕的還是懼怕，牠有許多階級和等級的區別，從失驚，恐，怖起，以至感覺不幸止，但這些都是同樣的東西，在生生活中心的一種破壞印象，經神經系統的作用，常在身體的每一個細胞中，發生廣泛的各種病狀。」

佛洛却而說：「懼怕正像抽入一個人的氛圍中的炭酸氣。這會使心靈上，道德上，和精神上的窒滯，甚至引起了死亡。」能力的死亡，組織細胞的死亡，以及一切生長力的死亡。」

可是我們在一出生以後，就被統治在懼怕下面了。一年中間，小孩要注意這些，那些，有沒有毒，會不會傷害。這不僅是先夭給予了小孩的遺傳，而且許多母親和大多數的乳母，又發明了各種妖怪和鬼神，去威嚇他們，使之懼怕。

你不是常常聽得許多母親們大聲在叫喊：「喂，快醒！你聽，老虎來啦！太貓來啦！」要是這情形果真是可能的話，那麼一個小孩到成人，他一定不可能得着適當的睡眠，因為他已被那懼怕佔據着心靈的整個了。

假如父母很留意告訴小孩，在黑暗和光亮中，並沒有什麼差異，那麼小孩對於黑暗，也決不會發生懼怕的。但是父母們却不願這樣做，偏要造出許多妖怪神鬼，來形容黑暗的可怕。有人會有這樣的詩句，說明那種方法的錯誤，他說：

「用恐懼來使小孩聽從，

停止他的玩耍和歌唱，

那不僅是一種過失，

更是道德上的污辱。」

描數幸福的  
要素和禍根

也許你不相信懼怕能夠使人免受不幸吧，但是，事實上卻表現得十分確切無移的。許多男女，爲了憂愁明天也許將發生事情，因此促短了他們的壽命。一個家庭不能把生活過得很好，只不過因爲下個月的物價要昂貴了。悲觀者總想着：

當心些，仔細些，

也許經濟要發生恐慌，

或者某個兒童要患病，

時勢也許要不好；

我們的收穫恐怕要失望，

若干經營事業的有失敗的可能，

我們無論怎樣，

總應當爲了不幸而安排，而準備。

在這種不安、恐懼的生活中，一切都是爲了不幸而擔憂，牠給予一切青年人的影響，是懼怕，是畏怯。人們都在應付未來的不幸，生活上還有什麼幸福可言？

當然，節儉和正當的經濟是必要的，我們不應浪費，我們更應量入爲出；但那種懼怕的心理，憂愁營生一種不幸也許到來，準備着應付某一項可怕的變態，這却是足以阻止歡樂，愉快，幸福，甚至一切。

教育，旅行，書本，娛樂，都將被摧殘了。爲了應付未來，我們總得省這樣，省那樣，這不是完全被懼怕所摧毀的嗎？

不要犧牲  
我們生活  
上的享受

我們生下世界，天賦給我們有一種智能，使我們在生活中滿足的享受，這種享受，不能限於那一種人的。但是一般人常因著懼怕某一種的也許發生這簡直是自討苦吃，自尋煩惱的舉動。

你想，焦急，皺眉，盛額，白髮，龍鍾，那是多麼可憐的情景，然而這些情景的造成，都是由於懼怕未來的不幸。老實說，這種可憐的情景，要是有一百分之一是由於真實不幸的襲擊，那是已足可以聊以自慰，却不料一切的可憐情景，全由於自己的畏懼，那不是太笨拙了嗎？

預期不幸的心理，真不知浪費了多少人的生命和精力，犧牲了生活上應有的享受。你的心雖和體格的力量所能完成的多少工作，却被那實在不會發生的懼怕所摧毀。當你計劃怎樣應付未來不幸時，你又不不知耗費了多少寶貴的時間，最可憐的，你竟犧牲了生活上一切的享受。

假使我們只要能夠解除想像上的困難，我們的生活，就能有無窮的快樂與康健，因此，我們的心理建設中，唯一重要的工作，就是要驅逐一切懼怕的惡惡。生活在一個懼怕的環境中，沒有一個人能造成一種自然地有唐錢有朝氣，有效用的和諧生活的，不破壞和拒絕懼怕的種子，誰也沒有希望獲得快樂和成功。

每一個人都有責任，在他自己心靈排斥和征服這個公敵，特別是年青人，想有作爲的人，想領導羣衆的人，趕快脫離那惡魔的掌握。

這不是不可能的，你能這樣有決心，那麼你的子孫，你的部下，你的友朋，你的家族，都將因你的努力而獲得良好的結果。

### 戰勝 懼怕

要說到戰勝懼怕，我們必須先明白懼怕是什麼。

人們所懼怕的，常是尚未發生的事情，也就是說，那是不存在的東西。譬如你恐懼黃熱病，那就是說，你恐懼因這種病症所引起的痛苦，而特別恐懼的，那一定是這病症給予你的最後的惡果。但是你目前既然沒有熱病，牠的存在，實在與你無關的了。

在所有醫生認黃熱病是傳染病以前，當黃熱病在新亞狄安流行的時候，有一個年青的美國北方女郎，患着高度的熱病，來到密西西州的那狄西司城，請了卡特勞特醫師診治。他向大家報告說：「這個女子患的是黃熱病，但是並不會傳染。假如你們能聽我的話，一定不會使全城都陷入驚恐的情景，而驚懼實在是流行病的醞釀者。你們不必理會牠，大家像平常的病症一樣看護她，這一定可以救她的性命，而且也許可以救許多人的性命。」

他的忠告，所有的人都贊同了。只有一個婦人，她把寓所搬到較遠的地方。後來，這個女子的病果然痊愈了，而全城也沒有一個受著傳染。但那個婦人，却因驚懼而病了一個月。



許多人都怕在高地的狹窄地方行進，假如這狹窄的地方是在寬闊的地方劃分出來的，他們都能完全走過去而不害怕。他們所以懼怕的原因，就因為怕從高處跌下來，而頭腦鎮靜的人是完全不懼怕的。你不是常見很多人表演着危險的技藝嗎？那無非是他們能膽大，能鎮靜罷了。

一個城市中生長的孩子，他從沒有在青草地上走過，你如果叫他在滿鋪綠草的空場上走着時，最初他一定表示懼怕，戰戰兢兢的，好像在沸鐵上行走一樣。雖然那草地上並沒有可怕的东西，但他的想像中都覺得懼怕。如果心裏所害怕的危險一消滅，一切都平安了，膽大了。

你要能戰勝一切的懼怕，你只須找出一種懼怕的結論來，並且說服你自己。你為什麼要懼怕，有什麼懼怕的價值。你認定你所有的懼怕，都是由於自己不存在的理想。你的懼怕和恐怖，只是一種在時間、精力、體力、心靈的浪費。

### 訓練你的頭腦

但是僅僅說服自己，還是不夠，你只以為懼怕是一種想像，有時恐怕還不夠克服懼怕的心理。因此，你必須訓練你的頭腦，拋除懼怕的暗示，並且跟一切足以引起懼怕心理的思想搏鬥。就是說，你必須常常覺醒，心智一直努力着。你應該當以一種相反的意念，來控制懼怕心理的活動。

譬如說，你懼怕個人前途的失敗，那麼你千萬不要想到你是渺小無能，怎樣缺乏準備，怎樣不能制勝；你應該反過來想，你的意志是如何堅強，如何能和消極抵抗，你以前曾做過相等的工作，你怎樣

能運用過去的經驗，用預想勝利的心境來設想一切，準備成功的慶祝，而預備擔負更重要的工作的。這樣，不論你是否自覺，一定對你有偉大的助力。

用一種快樂，滿足，希望，自信的思想，來排除懼怕，這是唯一克敵的工具；任何感覺，都是能預料成功，你的心理中，便不會再遺留着懼怕的意念了。

當然，在起初的時候，要你的心中，不涉及恐懼的意念，原是相當困難的，但是你必須艱苦地去做，讓你的心理，可以自由控制，你自信可以戰勝牠們，你的頭腦可以做你的工具。

### 人人所最 懼怕的死

無論什麼人，總沒有比死亡更懼怕的了。我們避免懼怕這種心理，也是可以用同一的方法來對付。死亡也許是一種神祕，但無論取什麼觀點，一種論理的分析，總能夠除去對於死亡的恐怖。特別是那種見了屍體而引起的懼怕心理。

我們看一般印度教的信仰者，他們為什麼崇拜動物的肉體，他們崇拜動物的肉體，在我們認為是一種奇怪的感覺，因為動物的肉體，是我們認為一種美味的食品，那麼，我們人類懼怕自己同類的屍體，不也是奇怪而可笑嗎？也許愚笨得比印度教徒還厲害。因此我們要避免懼怕，應該有這樣的意念，屍體有什麼可怕，人體原是一架機器，難道你對於停止了工作的機械，就感覺得害怕的嗎？

萊琪說：「無論墳墓中躺著的是什麼，但墳墓的本身，對於我們總是一無所有的。我們雖然看見墳場上許多屍體的可怕，刑場上被殺戮的犯人的情景是十分慘酷，但是他們都是跟我們不相關的。

你爲什麼要恐怖，你爲什麼要害怕，你懼怕死亡是不是因爲許多景象所引起的呢？但是死亡是一種科學的結果，正和一架機器因電力停止而不動一樣。屍體的腐爛，就是原質的溶解，既無痛苦，也沒有感覺，爲什麼值得懼怕呢？

用任何一種方法克服懼怕，是建設正當心理上最重要的工作。而你對於這工作的努力，所得的酬報，一定是要超出原來所費代價的若干倍。一個人必須這樣做了，而且盡力地這樣做了以後，才會獲得相當的正直地位，而把握你應有的權能。

## 二 你有沒有脾氣

憤怒是反動  
品性的一種

能夠給予我們致命傷的感情，還值得我們控制的，就是憤怒。

即使感情並不足以殺人，但是影響是有實處的。一陣憤怒，會倒人胃口，阻礙消化，並使神志不寧。牠能顛覆全體的操縱，因爲牠的反應，顛倒理智和德性。正像牠將一個美麗的面孔，改成一個人醜陋的相同。牠一時間，竟可以改變一個人的心情。一個母親的憤怒，簡直會毒害一個吃乳汁的女孩。

憤怒有許多形式與許多原因，但是大多是起源於恐懼。一個人所以憤怒起來，是因他恐懼身體受到傷害，物質遭受損失，或則幸福，被人所奪，也許因有人說些話，做些事，使他的名譽和友誼，各方面

蒙受損害。

一個鎮靜，自信，不恐懼的人，不會發生憤怒。

憤怒是一種反動品性，而這些品性，往往從幼小時候就已具備着了。你總看到一個小孩，因為肚子饑餓，拿不到奶瓶，於是雙手亂搖，大哭大吵，滿臉流露着憤怒的表情，直到他的要求滿足以後才停止。也從這時候起，他已獲得了經驗，知道憤怒是自然的表示，發脾氣可以滿足心裏的慾望，發生有利的效果。

幾個月以後，他開始學走路了，但是，不幸一隻小襪，阻礙了他的前進，他於是又哭喊起來，母親走去，拿去小襪，滿足了他的慾望，幫助他解決了他的困難，於是，又加強了他那原始的品性。

小時候的生活嘗試，只使他留下了這樣的印象，認為發脾氣是可以強制他的父母，而獲得滿足的效果，從此這個小孩便愈加學習利用發脾氣的技巧，來強制他的父母做他心裏要做的事，以期達到他心裏固有的目的。

可是這是一種反動的品性，牠和懼怕的心理一樣，需要克服，而且也同樣的由於從幼年時代起所逐漸養成的壞脾氣。

一個有壞脾氣的人，無論是男是女，幾乎全是由童年時代培養成功的，雖然這不是出於父母們的本心，但養成這脾氣的，總不能不歸在父母們的身上。

壞脾  
氣的  
利弊

一個人有了壞脾氣，對於他自己方面，就有許多弊害的：

第一，對於他的體格，就有不良的影響：

破壞消化力，

增高不必要的血壓，

燃燒筋骨中的糖質，

使排泄發生阻滯或停閉。

即使，他因發了脾氣，能夠解除了生活上的妨礙，但是，這代價却已經太鉅了。

人們常常對於自己的發脾氣，感得慚愧，他們也明白這是失精神身體的平衡發展，而且也表示感情上一種最醜陋的姿態，所以他們常使壓制憤怒的向外表示，但這種區別，倘真能算是一種辦法的話，那牠的結果，却是比憤怒向外表示更加惡劣。因為發脾氣雖然是一種反動品性，但總可以一洩心中的鬱悶，使感情發洩一下，任其自然地過去，不久也能把氣平靜下來。影響固然不好，但是這影響還是短時間的。倘若你施行壓制，那麼這惡劣的影響却在內發展了。那時候，一定會發生下列的情景：

心中跳躍是劇烈地加速了；

肌肉的收縮，也更加厲害；

內腺分泌激怒的物質滲入血液中；

內臟的全系會給分泌物的擾亂；

本來應當開放的感情發洩的門，突然關閉了。

不消說，那時的情景正和把舌門關緊了的鍋爐外面，加上了烈火，結果，勢必至鍋爐爆炸，至少內部的機器受着損害。

許多發脾氣的人，說他們的發脾氣，是爲了發洩感情，所以只要脾氣一發完，一切都忘記了。是的，發洩情感，也是求精神康健的一種方法，彷彿是工廠中的放汽，馬達的洩烟，也是一種正常的行爲，但是，你假如要發洩一天工作中的氣悶，那麼應該到球場中去狂呼，或是上影戲院去喝彩，發脾氣如果能轉變爲捧腹大笑，那便是更適當的方法。

克服脾氣

你有沒有脾氣？你預備如何克服你的脾氣？

的好方法

老實說，任何都是有脾氣的，克服脾氣的方法，也是要看由於什麼原因而發的脾氣。普通人的發脾氣，總不外乎下列兩種原因：

1. 藉發脾氣的滿足自己的需要；
2. 由於日常困難的刺激使脾氣發作起來。

如果是第一種發脾氣，那麼他的品性已趨向於不良的地步。他以為在兒童時代，可以應用發脾氣的手段，以達到他的目的，滿足他的慾望。但是在成人的環境中，這是不可能的了。如果有些人因

爲這原因而發脾氣，那麼只有用清淨內心的方法。

而第二種的原因，那麼你只有自制，只有克服自己。你應當想明白一些，發脾氣是不可能解決困難，增加利益的。

當萬事和你爲難，每一件工作與你相逆的時候，當你處在四面楚歌，無可呼援的時候，當高空中滿佈黑暗，而你不得着光明的時候，那時候正是你的氣概流露，顯示你是那一種實質所造成的時機。倘若你的實質是聰悟的，純樸的，那麼你一定可以應付得非常裕如，讓逆境在你的自信和樂觀中完全消失。而強迫練習，是一種最應驗的藥劑，使你的一切都可以迎刃而解。

### 三 怎樣去把握機會

機會常

由於細

微的事

人們常常說：「機會不要錯過呀！」

是的，機會是神祕的，來的時候渺茫不定，去的時候，也是無從捉摸，但是我們怎樣去把握牠呢？

「一字足以興邦，一字也足以滅族。」這是腓力的名言，也是一切事業成功的法訣。

我們從瓦特坐在爐灶前，望着蒸氣的上升，竟給他發明了蒸氣力的偉大，造成了各種蒸氣機關火車，輪船，幾千萬家的工廠，多少人依賴牠生活，一切交通事業，社會福利，都賴牠以進步，但是他怎樣

會有這樣的幸運呢？他的機會又什麼是這樣湊巧呢？

只有一句話，可以回答得明白，那就是不要忽略細小的事情。

機會的由來，常是由於細小的事情中的。我以最近中日戰爭中的事實來說吧！

在前年，長江裏不是發生了一件轟動國際的事件嗎？那就是英國潘尼號兵艦，被日本飛機炸傷的事件。事後，獲利最多，而為世人注目的，却是諾爾門，亞萊。

他是美國環球影片公司的攝影記者。當潘尼號被炸的時候，艦上還有別的許多攝影記者的，但在那危急的一剎那中，他們都驚慌失措了，只有諾爾門是處之鎮靜。他迅速地跳上艦面，舉起他常常準備着的攝影機，向在擲彈的飛機攝影。

他後來向人們發表他當時的心境，他說：

「在那危急萬分的時候，我只注意兩件事，一件是閃避日機所發的子彈，另一件就是怎樣移動我的鏡箱。」

可是他當時實在也沒有完全能閃避日機的子彈，一塊彈片使他的手指和腿部都受了傷，但他還是繼續攝影。

雖然日機在低飛擲彈，和以機關鎗掃射，但他還是工作不停，攝完一捲影片，立刻換第二捲。他以爲這是一生難得的機會，毫不放鬆。



最後，潘尼是沉下去了，船員被救上岸，他也把那情景完全拍攝進去，他一共攝製了四千五百尺的膠片。到了安全地點以後，他立刻把全部片子保了三十多萬元的險。

後來，他乘了飛機回國，把片子交給公司，公司立刻給他五千元之獎金，他又同時被邀到各處演講和寫文章，報告親歷的經過，自然他是獲得了無數鉅額的酬金。

你以為這是不是諾爾門的幸運呢？

不絕，這是他懂得抓住機會的理由，他懂得怎樣抓住機會，怎樣利用機會。世界上的機會，原是瞬息不停的，在閃動，閃過我們的耳邊，閃過我們的眼前，只是我們常因為牠們是小事而不去把握，於是任牠失去了。

記着，機會的由來，常是從微小的事情中發生的，只看我們怎樣去把握，下面的一段故事，却更可以說明機會的運用了。

你必須  
善於利  
用機會

機會到處有，只是由你的是否善於利用，來決定你的成功和失敗。電影米老鼠的作者，華爾尼，就是我們最好的例證。

鴉子亞司華德是漫畫米老鼠電影出現以前的電影漫畫，華爾尼以前就是他的助手。後來，他被解僱了，失業無聊，他自己便另外創作了一套，以米老鼠做片中的主角。但是誰也不注意這種畫片，等他第一部畫完以後，也沒有人去向他購買版權。可是，他依然並不灰心，還是續畫第

## 二部。

正在他完成第二部的時候，電影界忽然起了一種狂潮，那就是電影從無聲改進為有聲了。許多老牌明星因為聲音關係，都不得不退出電影界，但是華爾尼却能用這個機會，他馬上把他的米老鼠卡通片，配上聲音。第一次在百老匯的小影戲院開映，立刻轟動了全場。米老鼠的聲音，頓時傳誦人口，受觀眾的熱烈歡迎。

而失業潦倒的華爾尼，不幾年工夫，就成為百萬的巨富。我們看他的致富，還不是因為善用機會而獲得成功嗎？

機會的來去，牠決不會預先通知你，而且牠們的外表，也決不會使人注意你，直到你獲得了牠發揚光大的時候，才能發見牠的效力。每天，每星期，每年每月，甚至每一分鐘，都有機會經過你的身邊，但是往往因為你太疏忽，或是你太匆忙，因此便讓牠悄悄地走過了，或是牠雖來打動你的心靈，但你並不把握住牠，使牠失望地走了。因此，你如果想成功，想能出人頭地，你得注意下列的原則，來把握機會。

### 把握機會妙訣

1. 你隨時留心瑣屑的事情；
2. 用你的觀察力，精密地觀察事情的前途；
3. 迅速地判斷進退的決定；
4. 抱着百折不回的精神，使你的工作獲得效率；

5. 嘗試是把握機會的妙訣。

#### 四 待人接物的態度

給人以快  
樂的印象

笑容是最可貴的，往往在無形中可以顯示你的欣慰的感情，而同時又能給繫雙方的友誼。這笑容的流露必須處以自然。世界上沒有一個人不是喜歡和氣的，中國俗語說：「和氣生財。」這就是笑臉的重要。

這笑容往往由於一個人的心地中發出來的，你的生活：如果能看得遠觀些，那麼，自然可以常露笑容的了。

著名電影明星曼麗畢克，他是一個樂觀主義者，當她和她的丈夫范朋克鬧着離婚的時候，不消說，也是人們最感苦痛的一刹那，因為這正是人生中最劇烈的慘變。但是那時候有人去見她，却見她還是滿臉笑容，好像這回事並不足煩擾她的心似的。

後來有人問她說：「你難道一點不覺得難過嗎？」

她說：「這是不幸的遭遇，任何人也覺得痛苦。但我如果把一生都埋送在痛苦中，生活還有什麼意思呢？我自尋快樂，也漸漸忘記這種痛苦了。」

像她那種處世的態度，正是領袖們所應該效法的。須知你心裏的痛苦，人家是不容易感覺得到。

的。而你却因爲自己的痛苦，常常的愁眉苦臉，向着人家，試問有誰願意和你接近呢？

世界上的人，都是好聽笑聲，愛看笑臉的，可見笑容是一種博人歡心的工具，你能給人的快樂的印象，人家一定願意常常跟你親近了。許多人的交際廣闊，爲人們愛好，全是由於笑容的效能。

就是以個人的立場來說，歡笑也是無價之寶。俗語云：「一日大笑三次，壽達八十不止。」笑也是一種攝生之道啊！

己所不欲

勿施於人

杜威博士說：「人所以和禽獸不同，就因爲人是具有看重自己的天性。」俗語也說：「你要人家怎樣待你，那你也得怎樣對人。」因爲每個人都有自重的心理，所以我們應該拿「以摯誠的態度，讚美他人」的格言，作爲我們待人的範率。

尊重別人，就是尊重自己，下面的一個故事，也正是整個人類的故事。

從古到今，人類舞台上都在演述這個故事。白種人誇他比全世界的人種都優勝，男人們都自誇比一切女人都優美，美國人向德國人誇耀，德國人向波蘭人吹牛，波蘭人向匈牙利人逞雄，而匈牙利人也以爲比蒙古人厲害，蒙古人呢，他肯示弱嗎？他說他們的祖先，曾經征服過中國，而中國人呢？他們總說他們是世界文明的首創，任何人都都有自尊的心理，因此，我們待人接物應該懂得這種心理。

愛蠶生說：「我所遇見的人，總有比較優良的地方，我應該效法於他。」是的，這真是經驗之談，人們總是有優點的，我們應該把對方的優點，尋找出來，而且誠意地讚美他。可是一般人的弱點，却往往

只知自己，不知別人；只曉得自捧自吹，目空一切，這種人不但是淺薄無聊，而且顯得他的卑賤。莎士比亞說：「妄自尊大，藐視別人的人，人神共棄。」

你以為你處在領袖的地位，非常崇高，可以睥睨一切了嗎？可是要是你有這種意念，那就完全錯了。如果你抱着這種心理，那麼你的羣衆，遲早終將叛離，並不是因為你沒有才能，而是人們不願你輕視他們。

你損害了人們的自尊心，於是他們也看不起你。只要從你自己的心理上來揣測，己所勿欲，勿施於人，聖賢已昭示我們了，為什麼我們却不肯省悟呢？

人人都  
有羞恥  
的心理

一個做領袖的人，無論是和部下，或是其他的羣衆，機會是非常多的，而在各種接觸的人羣中，一定有許多不如自己的地方，或是有錯誤的見解；那麼，你怎麼辦？

每個人都有自尊的心理，同時也有羞恥心的。因為這樣，即使我們發現了人家的錯誤，也不可以率直地指摘人家。如果你當面指斥人家，那等於你侮辱他們一樣。所以指斥人家，結果往往引起被指斥者的反感，互起爭辯，即使對方性情和平，不和你爭執，但他一定也是懷恨在心，餘圖報復。

你不以為爲世界上的人，都是聞過色喜的，相反，人家聽得有人指摘他們的時候，却往往抱着敵視的心理，所以指摘別人，實在是得不償失的行爲。

不過，一個人見了別人的錯誤，總不能袖手旁觀，靜默不語，而且尤其是一個領袖人物，更不應抱著這種坐視的態度。因此，你要表示你的意見，應當用和婉的口吻，而語氣，更不可堅決肯定。

魯賓生所著的一冊思想與成功中說：「一個人對於自己的過錯，並非是不肯改悔的，但是如果有人直言指斥他，却往往使他堅持。例如某種思想，在平時很容易受別人的指點而加以改正，但一旦如被別人指斥為不正當，每每堅持力爭。這並不是他對某種思想已有了堅決的信仰，却是表示他的意見，不願受人干涉，不欲人家侵犯他的意念和主張。這也是一個人的自尊心的發揮。」

這一段話，真是經驗之談。你如果讀過佛蘭克林的自傳，就知道他在幼年時代，也是喜歡指斥別人，批評別人的。後來，他聽了朋友的忠告，於是便痛改以前的行為。無論說什麼話，總是非常留心。不但駁斥別人，連肯定的言詞，都用得十分謹慎。

極司非爾脫爵士說：「你應當使自己比別人聰明，但你不要把聰明向別人去誇耀。」我們應以這話作為座右銘。

有了錯誤  
立刻承認

但是，相反的人，人家對你如有批評，你應當客觀地考察別人的說話，是不是正確的，倘若你的意見果然錯誤，那就應當立即承認。

「過而能改是為無過。」無論什麼人，他不是先知先覺，世界上也永不會發現萬能博士的。我們雖在社會上做學，也許你是一個有權威的人物，但是，你總不能說你不是在學習。因為世界上的學問，

是學不窮盡的，知識也永不會完竣，求知的工作，在人們的生命沒有停止以前，沒有一分鐘不在進行。所謂做到老，學到老，就是這個意思了。

實在，世界上沒有絕對的是非，一切都是相當中進行，更沒有一具可以衡量錯誤的準繩。在現時以為對的，在將來或將認為錯誤了。譬如我們在二十年前以為不可更易的定律，到如今，却大半已有了變化，只有九九數的乘數表，還是不會變對，那麼，你又何必一定要固執你的成見。

有錯立刻承認，這是一種高尚的道德，也是一種處世待人的藝術，你能把握着這種藝術，對於你的地位和才能，只有增高，決不會低落，人家覺得你是一個虛心的人，將更把他們的任務，交托給你。

虛心，是人類唯一的美德啊！

合理的  
辯揚

爲了要達到自己的願望，和使人替自己效力，只有一種方法，那就是能使人樂於從喜，但如何能使人樂於從喜，却是一個值得研究的問題。

有許多人說，要達到自己的目的，要滿足自己的願望，和使人效力的問題，顯然的，有種種不同的方法，而一般人常常用自己的權力去威脅他人，使他人不得已的情景，替你效勞，這標，恰恰使你的目的達不到，而和自己的願望也相反。

所以，最好的方法，就是讓人們自動來合作。美國哲學家杜威說：「人類心理中，最重大的衝動，便是希望能成爲偉大的人物。」心理學家富特伊特也說：「人類的行爲往往是由於好勝心的衝動。」

這是一點不錯的。我們從心理學上來研究，人類的慾望，大概有下列幾種：

1. 身體的健康和長壽；

2. 飲食；

3. 睡眠；

4. 財富；

5. 來生的幸福；

6. 性慾；

7. 子孫的幸福；

3. 聲望崇高的偉大人物。

這種種慾望中，最困難的就是最後的一種，因為這種慾望的滿足與否，須憑他自己的努力，不努力；不過，社會上是不是可以使他們的慾望滿足，我們姑置之不論，而我們對於他們，能利用其心，對他的慾望加以讚揚，那麼一定能使他心滿意足，那是可能的。

林肯說：「人類都喜歡別人的讚許。」因此，你可以利用人們的心理，來使人自動來和你合作。這就是說，你能善用人的，那你的目的，一定可以達得。

世界上有一個善用人的，那就是鋼鐵大王卡尼基，他每年支付薛藝勃一百萬元美金的薪水，



究竟薛華勃是不是一個鍊鋼專家呢？還是一個著名的工程師呢？

不，他不過是一個普通人才吧了，他所以能享受這樣巨額的薪水，就因為他有有用的本領，識人的眼光，我覺得他的話，正可以作我們的指南針，他說：

「我自認我有一種唯一的長處，就在使人和我接觸以後，便能不知不覺地對我發生一種熱誠，而自願為我效力。這不是我用什麼催眠術去誘惑他們，而只是用我的至誠，去感動別人，用最真誠的態度，使人感服。任何人都具有向上心，自尊心的，我以誠摯的言詞態度，予人以讚揚，使他們感到無窮的歡心，那自然能為我效力了。」

也許有人以為我的話，並非真實，這種戴高帽子的方法，對於普通人可以見效，但是對一班有才幹有見識的人恐怕是不會有効的。這却是你的過慮。我不是叫你去諂媚他人，我更不是鼓勵你去阿附人家，我是要你用真實的態度，予以合理的讚揚，並不是在求他們的歡心，而是要引起他們的歡心，能和你合作吧了。

要是虛偽的諂諛，無目的底稱頌，那是一種虛偽的手段，我們却同樣應該加以擯斥的，你不能把一般人的拍馬，作為我這一節意見的代表。

謹慎  
步驟

根據一個人的心理，慾望，而向前進行中，往往會形成偏執狂的；這偏執狂的形成，可以分做下列的九種階段：

1. 每個人都想在世界做個成功的人，想佔有某種事物，想握着某種偉大的權力；

2. 爲了某種原因，使他無法獲某種理想中的地位；

3. 於是他感覺得不滿足，自己懦弱無用，這樣使他抑鬱不快，同是感覺得是一種大恥辱；

4. 有了這種不滿足的意念，自然覺得不舒服，於是想竭力解脫這種苦悶；

5. 他失望，他苦悶，但他又不能把這不能成功，委之於天命；另一方面又不能虛心自省，承認自己的錯誤，無能；

6. 他不能獲得自己的願望，便歸咎於周圍的人，他以爲自己的失敗，並不是由於自己的缺點，而這種失敗，却因爲別人在暗中陷害他；

7. 他以爲庸弱無能的人，不會有人要陷害他，而現在自己既然有人陷害，於是自信一定是個有本領的人，是個了不起的人物；

8. 這種精神勝利的意念，却不能抵銷失敗後不快的感覺；同時覺得有人陷害他的觀念，也一天天的加深；

9. 最後他在心理上便構成了一種有系統的觀念，而漸漸加深起來，終於成爲瘋狂者。

一個做領袖的人，很容易陷入如上的命運，因爲他們的性格，常常是合於一般偏執狂者的性格的，那偏執狂的性格，有下列幾種：

1. 過分自尊，傲慢，自負不凡，自己總以為自己是不錯的，輕視他人；
2. 時常感覺得有人注意他的一切，而且對此深覺不快；
3. 頑強，固執，怪僻，成見；

4. 不肯適應環境，不肯輕易讓步；

5. 猜疑，常存報復的心理，一次口角便不忘於懷；

6. 吹毛求疵，和人為難，常常捉人的錯誤，故事苛求，氣量狹仄。

7. 喜歡侵略弱小，常因小事而肇禍。

當然，一個人不會全具上述各種性格，可是你如果具有了三種以上這樣的性格，你的偏執狂的瘋狂症，很可能成就，因此你必須謹慎，你的行動的步驟，必須常加反省，你不要陷入偏執狂的危阱中才好。

### 不可輕

### 諾寡信

一般人覺得最難以應付的，就是別人的請求，託付。尤其是處在一個領袖地位的人物，和他人接觸的機會很多，人家托你幫忙的事情，一定也跟著增加的。但是，常常使我們猶豫不定，答允他呢？也許這件對於你並沒有什麼利益，不答應呢？又覺得面子上過不去。

而且，有一件最困難的，就是拒絕人家的要求，常引起對方的誤會，使對方人發生惡感，甚至遺怨。因此，你如果認為這件事，有幫助的必要，你應當盡你的力量幫助他，不過切不可輕諾寡信。許多人常

常因爲面情關係，便允許別人，事無大小，總是抱着有求必應的態度。但事後却不願去做了，以致失信於人，我們切不可輕諾寡信。不能答應的，那麼就爽爽快快的拒絕，可以答應的，就得像自己的事情一樣，努力負責去做。

在拒絕人家的時候，却應該以極和婉的態度，誠懇的口氣，使對方人不致誤會。下面的幾項原則，你應該注意：

1. 不要把責任推在別人的身上；
2. 態度言詞要懇切和婉；
3. 打定主意，切勿猶豫；
4. 把拒絕的理由，解釋得十分清楚；
5. 不要喪失別人的自尊心；
6. 使對方明白拒絕是一種不得已的苦衷；
7. 不要隨便答應了，而事後又不去做。

## 五. 人人是領袖

絕對

的

信仰

我們意識中，有着某種東西，會告訴我們說，我們不僅僅是機會的產物，我們應該有絕對的信仰，就是一切的成功，都由於自己的努力。威爾考克司有下例的詩句，鼓勵我們的信仰：

「信仰你自己的才能吧！

你所沒試驗過的才能；

正如你信仰上帝一樣。

你也許沒有夢想過你的力量，

但那正和海洋一樣的寬廣；

你讓寂靜的心靈去尋求，

彷彿是「領港」引導我們的船進海港。

誰也不會限制你的力量，

只要你自己信仰着；

你一定可以獲得世界上，

從來不曾獲得的勝利。

你的腳也可以踏上那從未有的高度。

努力，努力，用你的信仰，成就，成就。」

努力

的

準繩

世界上沒有不可成就的，你不必懷疑，你不必猶豫，更不應畏懼。天生的領袖，只是人們的幻夢，領袖是人人可以養成的，你只要依照下列的座右銘去努力，這座右銘就是努力的準繩。

1. 充實你的生活，你的生活過程，是你成功或失敗的試金石；
2. 要面向現實和真理，不要畏避，不要消極；
3. 一次解決一個問題，把問題的因果仔細的分析，定出實行的辦法；
4. 分析自己和別人的行為，因為行為是思想的反應；
5. 不要對於事情，常是三心兩意，有決斷，有毅力；
6. 不要怕工作過度，世界上沒有工作過度而死的人；
7. 有冒險的精神，才能成就驚人的事業；
8. 慾望是人生的需要，不要抑止牠們，使牠在適當的環境中發展；
9. 不要顧慮昨天的事情，應留心明日的計劃；
10. 不要希望世界為你一個人而改變，因為這是空想；
11. 痛苦是快樂的預兆，怕痛苦的人永得不著快樂。

12. 服補劑營養身體，不如用運動來充實力量；
13. 希望的實現，是一點一滴的努力積成的；
14. 怕失敗的人永遠不會有成就的一天；
15. 能領導別人的人，一定願意受別人的領導；
16. 幫助別人，可不是統制別人；加惠於人，並不是希望別人的報答；
17. 不要怕死，因為死只是人生的一部分；
18. 生存是天賦的特權，你應當為實行這特權而奮鬥；
19. 忘記一切憂慮是快樂唯一的泉源；
20. 你是社會的一份子，你不忘記對於社會盡一份子的責任。

本書參攷書報：

馬爾登——人人是一個王，

馬爾登——勵志哲學，

洛德——人生的路，

司可特——生活的修養談，

卡尼其——處世的方法。

及成功之路，青年月刊，職業與修養，青年之座右銘，職業青年羣衆，大衆月刊，生活……等刊物。

東方圖書館重慶分館



分類號數.....174.....  
                  4444

登錄號數.....B0500.....



中華民國三十三年九月初版

實價國幣

青年修養叢刊 人人是領袖

(外埠另加郵匯費)

編著者 林 蔭

出版者 上海萬有書局

印行者 上海萬有書局

版權所有  
翻印必究

總發行所：桂林 桂西路一百號 萬有書局

經售處

貴陽 正風書店  
柳州 國風書店  
衡陽 會文堂書局  
湖南 世界書局  
曲江 滙江圖書公司  
昆明 萬有書局  
各省各大書局

~~13-5-9~~

13-5-9

10

487  
(3)

X

140-

~~100.00~~

43

廣西省圖書雜誌審查處審查證禮書字第七五一號