

怎樣訓練你自已



卷頭語

你不是希望你的工作有效果嗎？你不是希望你所努力的能成功嗎？可定你會預備怎樣訓練你自己？

在許多講修養——訓練自己方法的書裏你所得到的恐怕祇是些「爲什麼要訓練你，自己的修養」的理論，却很少有怎樣去訓練你自己的方法罷。現在我們却找着了一本，誠懇地介紹給讀者。

這書的作者，是一位著名的教育家，對於修學治事的方法，有深刻的研究，有精粹的心得。書裏所指示的，全是怎樣自己去試驗，練習，實行的方法。所有材料，極有系統，精確實用，真是一本幫助人們成功的書！

這樣的書，也許是你所渴望的罷？當你看完這書的時候，切莫以爲不易做到，祇要你把能做的，急需的，盡力先幹，你定可得着很好的成績。

我們敬祝你的成功。

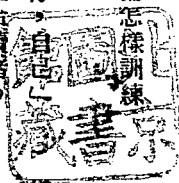


192
482
(259)

卷頭語

A 210305

2103052



作者傳略

本書作者維兼衣佛雷洛德氏，(Everett William Lord) 是美國近代著名的教育家。一八七一年生於美利的美因 (Maine) 省。曾得波士頓 (Boston University) 文學碩士，和聯合學院 (Union College) 法學博士學位。歷止公立學校教員，美因省愛魯華士卑 (Ellsworth) 和威爾滿 (Vermont) 卑路上盧魯卑 (Bellows Falls) 督學，波托里科 (Porto Rico) 教育局副局長，全國董 委員甘祕書，波士頓 大學執行委員，商業管理學院院長，波托里科 大學商業管理院董事，麻省 (Massachusetts) 全國職業介紹處指導員，麻省 戰時效率委員會主席等職。全國教育會，政治，社會，科學會，經濟研究會，和其他學術研究會等，均被延加入，對於修學治事的方法，有深刻的研究。著述除本書外，有英文課程，教育學大綱，舞臺上的兒童，兒童及其工作，商業應用的西班牙文，效率底根本大綱，商人底詩，商業底道德等。

敬告讀者

讀者們，請你先去備好一本日記式樣的簿子，不論出版的或是空白的；如其是空白的還得先行自己來填好了月日，裝釘成冊，約八吋長，五吋闊，一百二十頁。——預備每日紀錄之用；——因為講求自己訓練底第一件要務就是每天要有紀錄。

在這本簿子裏，你就記上每日你對於自己訓練上所獲的心得，修習的時間，一切的習題，和自己測驗所得的成績。讀過了一章之後，跟着個筆記出牠底概要來，就是一些未經見過的生字你也得牢牢記着。你自己如特別有所創獲，更要隨時記錄，而書中對讀者們的一切獻議，也得儘量樂從。

這書中每一章，儘够你一天的修習了，這完全是想使講求上得有系統的意思。所以，能依照這定好了的程序上去進行修習，自然收效可期；不過，第一章修習完畢，亦儘可逕進而修習第三章，注意其中有系統的讀書方法了。能依照這方法去修習，那末，這書和這書以外一切書籍底精蘊，你都可以很有把握地來領受了。

有讀過這書而對於自己訓練上卻一無所得的，那是因為他祇是閱讀一過的緣故。要知這其

中底一切問題，都要思考，要實行，一切獻議，都要採納，要實踐，一切練習，都要照做。能夠如此，這才可以得到你所應得的利益，使你完成一箇善能訓練自己的人。

讀者啊，緊記着吧！材料是現成地在你手裏；機會是穩當地等候着你！

怎樣訓練你自己目錄

第一章	「自己訓練」是一種什麼科學	一
第二章	自己訓練底四個根本原則	二六
第三章	知識底第一個條件——研究	四一
第四章	知識底第二個條件——記憶	七三
第五章	知識底第三個條件——記錄	九一
第六章	審度底第一個條件——想像	一一一
第七章	審度底第二個條件——標準化	一二七
第八章	審度底第三個條件——計劃	一三九
第九章	審度底第四個條件——明達	一四九
第十章	決斷底第一個條件——勇敢	一五七

1023
482

目錄

一

第十一章	決斷底第二個條件——決心……	一六五
第十二章	決斷底第三個條件——堅持……	一七一
第十三章	力量底第一個條件——康健……	一八三
第十四章	力量底第二個條件——人格……	一九七
第十五章	力量底第三個條件——喜樂……	二〇五
第十六章	自己訓練底結果——成功……	二一一

怎樣訓練你自己

第一章 「自己訓練」是一種什麼科學

做事底條理

這裏有兩句含義甚深的口語，在字典中，這兩句口語，也儘有解釋，然而，要像日常用起這兩句口語來，那時意念中所感有的意味，可就註解不出；這兩句口語就是「有條不紊」(Ship-shape)和「亂七八糟」(Shilless)。

我們倘是濱海而居，海上的生活習慣，便非常熟諳。一家人家中，至少就有船主三人：一個是現在任職的，一個是已經退職的，還有一個就是未來的。所以，航海術和關於海上，一切的術語，我們認識頗多，並且能够很合法度地做去。總之，船上底一切事物，在我們行用起來，那一種適宜合度的措施，真是從那亞羅安造船以來就已經有了的。

船中底繩索，帆檣，等等物事之放置，在陸居的人眼中看來，總覺得凌亂不堪；實則我們已經佈置得井井有條，無可更易，有如梵璽玲瓏絃綫，是有條不紊的。半夜裏，狂風驟起，船員便馬上齊集，把風帆縮短。這時候，船員生命之安全，全靠帆檣底機軸能依舊緊地拴繫在木柱上；繩索和活結底用法總是合乎古法的。要不至這樣，而致有一分鐘的無意義的紛擾，錯亂了步驟，那船員會立刻沈沒而致死亡。機軸底位置，是這麼重要，而帆索，帆檣，錨索，大纜，桅燈以及縫繩箱上底燈，也有同樣的重要。船員坐臥的處所，及日常作膳的鍋灶，牛肉，扁豆，白糖，菓汁等等都有一定的放置的地方。像這樣有條理的佈置，就是那句口語「有條不紊」中所有的含義了。

有一個農夫，前此曾經一度做過水手的，到現在來，腦海中還存留着許多當年做水手時所受的教訓，他知道應將那乘馬需用的一應事物，挂在一定的鉤上；當他把馬趕過去時，那些挂好了的東西，便很順溜地記着在馬背上，不會多浪費一些兒時間。正地底作房中，雖有鈎，鋤有架，斧頭，鋤刀，統統擺列在架上，或度藏在箱裏，總各得其所，絕不凌亂。像這樣有條理的佈置，也就是那句口語「有條不紊」中所有的含義了。

大凡能夠這樣的真可以自豪，不愧為一件事務底負責者。在農村中，亦有同樣的景况，前

度

此以爲女子底工作是無甚重要的，因此，甚少注意到她們底便利與舒服；但美國的婦女使用她們底器具，率能合于經濟原理，一如她們底丈夫。大概她們是多半能知道「有條不紊」的重要吧。

就反面來說，若是農場上的工具，橫七豎八地遺落在田中；而馬的絲毫替代馬鞭，奶桶不加洗滌，庭前青草，經久不加修剪。這就是那「亂七八糟」的人所住居的地方了。有人這樣說：「他們原是善良人家，也許有其他美德的，祇不過是做事沒條理罷了。」然而，像這種人，即不致爲人輕視，總也不會有人看得起他們的。他們所處的地位之低微，那就從這兒可知道了。

效率底意義

上述「有條不紊」「Ship-Shape」和「亂七八糟」「Shiftless」兩句口語，若以

近代的名詞來解釋轉譯，訓「有條不紊」Ship-shape近於「有效率」，「efficient」；「亂七八糟」Shiftless近於「沒有效率」，「inefficient」。你如果：「日間或一週間的辦事程序，都能事先計劃完妥，那末，你預定的日常工作，必定可以完成，時間便不致會浪費了。你如果已經知道了量入爲出，那末，你囊中自必時有贏餘，即或偶有急需，自己也就能够救應自己不致拮据。你如果能够知道蓄養精神，那末，精力便有餘剩，不致會有所虛耗。你如果能够明白地達意表情，那末，別人便不會誤會你底意思，而致感情上有所減損。你如果能于工作之餘，更尋出有趣味

的工作來。你如果能時時努力于爲善而生出積極和有利的影響。你如果能于自己生活中尋出快樂，並且引起他人快樂。那就是有效率，那就是已經得到了自己訓練的功能。

反之，你若是匆匆忙忙地工作；工作過後，還是感覺着不安。你若是尋不出一些兒時候來協助你底家人，協助你底朋友。你若是負債，經濟困難，你若是怠倦，怯懦，患病。那就是沒有效率，那還是絲毫沒有得到自己訓練的功能。

一個曾經訓練過，做事是靠得住有效率的人，從他表面看起來，好像祇是達到「潔身自好」；或說得更甚一些，就是「自願自」。豈知這所謂「潔身自好」，「自願自」，是可以公開的，終究于社會上是有利益，能做出好的影響來。本來，實行自己訓練底結果，就並不乾枯無味；其動機，更不祇求止于「潔身自好」或「自願自」。一個人經過了自己訓練，當然是可以得有圓滿而準確的收效，有如現代的各種機器一樣：不過效率之增加，貴乎善能運用，決不必使一個A變成一副機器。

所謂圓滿而準確的效率，就是指：對時間精神物質數事能知所利用而言罷了。我們大抵總是反對浪費的，煤啦，柴啦，魚肉啦，獸肉啦，等等天產物總以爲是應該保存儉用的；然而我們卻往往虛耗精神，浪費光陰，把這些精力看作取之無禁，用之不竭似的。看啊，我們往往以

有用的金錢來購置了無用的物件；我們往往用盡千方百計來消燬耗費或「了我們自己的精神與時間。照這個樣子。本來就不能生活的，然而也竟能生活，這可奇怪了！

一百個人當中，而有一人能發享用他自己底權能，這個人就是曉得怎樣使用他自己底權能的緣故。其餘的九十九人，因為缺乏知識，或有知識，而不肯拿來使用，這祇是聽候失敗了。

效率之得見於電信上的

摸斯·莫斯·發明電信機，已經四十年了。那時，人們以為在一條電綫上發出一個電信，這一條電綫更算已盡其能事。豈知後來，總是改良，結果，得知道若沿施用時式電流於一條電綫上，那就同一時間，亦可以發出兩三回電報。到了今日，至少可以發出十二回電報，而不至會有紛亂。這條電綫能事之增加，便是效率之增加，但我們切不可就滿足，錯認這就是最圓滿之效率；要知道：最圓滿之效率，是永遠不會達到的。——意謂效率是日有進益的，但無論進益至若何程度，人們將來總不會有一日便認為是最圓滿的。

效率之得見於農作上的

一二十年前；在波托里科島 Porto Rico 上的農人祇是用一枝削尖了的木棒和彎刀來耕耘他們底田地，比較進步的也不過是曉得使用木犁罷了。可惜啊！以這樣肥沃的一塊田地，用他們的手足，操着艱苦的工作，費去長久的時間，而所得的收穫，卻是微乎其微，小之又小，在這樣的田地上，今日已經有了汽油發動的引擎拖着幾副犁鋤，行

運了數百畝的田地，使得深耕易耨了。前此，那些工人用他們底木鋤，輕輕地挖掘，不過是幾方尺的地方；充其量，使用他們自製的木犁，也不過耕得一二畝的田地罷了。靠這一塊小小的地方，他們僅能恃以謀一日之餬口。要是使用現代的新方法起來，便可以耕耘廣大的田畝，穩得價值巨大的美滿收穫了。

在新英倫的小農村裏，手鐮已爲割草機所替代了；笨重的老式鋸子，已爲用摩托推動的新式鋸子所替代了；耕牛已爲汽油車所替代了。閘子農場上這幾樁通常事務，實施了上述幾種有效率的改進，有使農人的勞力減低到最低限度，而生產額則增加到數百倍的可能。在美國每個人財富之所以增加，並不是因爲工作增加了而增加，實在是因爲效率增加了，而致財富增加的。工作的時間是減少了，工作的勞力也是減少了所以近七十年來，美國每個人的財富已由 307 元（美金）進而至 2800 元了，算起來，就是增加了八倍。

在 1923 年裏，美國底農村每個農人底農產品所出，計有十二噸半，其他各地，卻祇有一噸半。其所以致此，是因爲各種節省作工勞力的農業機器，曾經深思熟慮過，儘量地推行使用，用了這種機器，于是得以促進生產；而同時農人也採用了曾經改良，而又適合科學方法的栽種法。

今試就美國全國的種桑事業來說說：舉凡播種，栽培，收割等工作，現在全年共需七百萬日的時間，若在一百年前，使用當時通用的老方法去做那幾樁工作，恐怕至少也需要一萬三千萬萬日的時間。就這一件事業來講，已經節省了一萬二千萬三百萬日的光陰了；這就足以表見由科學之發明與實業之發展上所得底奇偉的改進。

效率之得見於書寫方面的 華盛頓是一個優良的書家，又是一個精明的會計師。他寫字的時候，總是用了一枝鵝毛管製成的筆，他底墨水，也是自己製成的。到了後來，那時要得一枝鋼筆或金筆，和墨水來使用，已經可以向商肆裏購買現成的了；那鋼筆或金筆也和鵝毛管一樣的有彈性，而比較更為耐用。現在讀者們底衣袋裏，常常放着一枝自來墨水筆，筆裏滿貯墨水，隨時可用，便利非常。豈知在商業場上，自來墨水筆且久為打字機所替代了。將來，留聲機片若能以極低廉之價值製成，而又能向郵局中投寄，那末，打字機這東西，又將會為一種留聲機片所替代了。這效率一層一層地遞加是我們在書寫上所看見的。

發明家底勞績 所謂完備的效率，就是指能善用一切。文化上及生產上所以獲得偉大的進步，是因為改用了機器的緣故，以致精力，時間，物質，各樣，其應用都能儘量發展。經濟學家嘗告示我人：生番之使用木棒，意在補助他們的手臂，增長其伸展，這木棒，在一般經

濟學者，都認為是機器底鼻祖。其實，我們不必遠溯到那個時候，我們但看現在機器之使用，對個人和民族所貢獻出來的效果，每一次發明，總增加了人們不少的權力。不過，一個機器，若是祇適宜於用人類的體力來施展運行，那還不能算是大有進步。翻開歷史看看，便有這樣的一個時間：——最簡單的手用機械，如小刀，滑車，梢杆，紡織機，等既經製好了，一切的發明，便宣告暫停了。人們用了那些鏟啊，鋤啊，及其他手用的工具，數千年來，總已覺得心滿意足。曾不思更有所發明。在使用這些器械的一個時期裏人們但恃其肢體所有的力量；不知，待恃人類的體力，從不會使人們便得離開貧苦的境界的。多量的出產，多靠風力，水力煤力，和汽油力以發動機器而產生。中國農人現在所以灌溉他們田地的抽水機，還是一種極舊式的，是用雙腳踏動那車輪來汲水的。這簡陋的製作，試拿來和歐西現時所用的兩相比較一下：他們（歐西）要灌溉這廣大的田地，便去利用那風車機或汽油機來發動那抽水管使吸取自流井的水。照中國這樣，人工去得多，而所得的代價少，況且，他們還有衣食住三者底需要，不錯，工人底給養是很少的然而，他們的產生也並不多呢。要知，一筆費支付過後計算起來，剩餘價值少的，那效率也就一定是少的。印度的童工，鎮日的替人拉動那風扇，結果，就得到了一陣清涼，但在我們今日，若想要享受那一陣清涼，祇消把電風扇的機扭開了，便得如願以償了。

總之，我們覺得即使用了取價極微的工人來做像這類的一棒工作，也不值得。

往古時候，那體格魁偉，富有膂力的人，往往得做了在衆庶領袖，爲的是他在角力之中，用勇武來降伏了他底對手。現在可不然了，就站在自然界方面來說，角肉上的能力，不能再居首要的地位了。以人力和機器力來爭雄，可說是一種不相稱及全無希望的努力。機器若是有效率的，最後之勝利必屬於牠。此次世界大戰，協約國之所於獲勝，得之唐克車之功力實多。世界上沒有一人可以憑恃一己之體力和一個機器抵抗或競爭的。

思想底底權能 我們在工廠裏，農莊裏，辦公室裏，或家庭裏，是常常使用機器了。我們對於自己個人的事務，雖未能完全做到也使用機器，然而我們總可以應用相類似的計劃做去。我們誠然是一個被習慣驅使的動物，因爲我們對於日常的事務，總難得用腦力去想想：這事應該怎樣做？那事應該怎樣做？講到自己訓練底主旨，無非是教我們對於日常事務也得運用思想，尋索一下，並且使牠成了習慣；然後從思想中生出有理智的行動來——創造新而更善的習慣。

坡托里科島中工人之所以用了一條彎曲的木棍來替代木犁，因爲他們曾經看見別人是這樣地去耕田的，究竟此外還有沒有別種方法，在他們是從沒有一度的置念。讀者們，請到你們現

在，也許做過了許多無謂的事吧；因為你們在事先也是少有置念的呀。你也會想過：怎樣安排你底化裝品，可以使你修面的時間經濟嗎？你也曾想過：用科學方法來佈置你底書桌嗎？你也曾想過：用一個有條理的方法來放置你袋中底日常用物，使你熟知各物所在的位置嗎？你也曾想過：怎樣分配好你底贖物，使你有相當適當的材料來作你靈府底養料嗎？你知道怎樣儲蓄你底金錢，和怎樣用你底剩餘的金錢來投資嗎？你底飲食，工作，選舉，是否根據着理性來做，抑或根據着遺傳或習慣呢？言之，你有沒有深切研究過你自己一切的習慣，使你清清楚楚地認識自己？

科學化的自己訓練，是能夠教導你怎樣去幹這幾樁事；其效果之足以使你驚奇，就好比工人換了新式汽機來替代了木犁後所發生的驚奇一樣。因為講求自己訓練，你就會愛惜光陰，蓄貯金錢，事功建立得多，權利享受得多。

自己訓練非可以減免工作

人們能夠自己訓練，那末，對一樁事努力過後，對一筆費支付過後，就能得到比較大的效果；於是，你便再算是一個曾經訓練過，辦事穩妥有效率的人。但你切不要誤解，以為效率就可以替代了你底工作。汽車大王亨利福特因為用了有效率的方法，致使他底福特汽車得以著名於世。他曾經對人說過：他底成功，端賴工作與信仰，

他因為深信他底理想；他又深信以他底能力足夠使他那理想實現，因此，他心甘情願地去工作，繼續着，曾不稍間。

大印刷家法蘭克 Frank A. Munssey 也有這樣說：『我現在所有的資產有兩個來路，就是：四十年前由緬因 (Maine) 帶到紐約來的四十塊錢的資本，和天所賦予我底工作的力量。在個人方面看起來，生財之道，並沒有什麼了不得的祕訣，或幻術，也沒有什麼捷徑。事之成功，全靠事前一種理智的觀察，與能放膽試行你在觀察後所持的見地；而又肯將工作拿做代價看待。我是始終信任工作的一個人。我亦樂得工作，我且盼望凡我同胞都肯如此，都能毀如此。老實說，世上從沒有可以不勞而獲的事情；我們一定要用思想，謹慎，機警，和將工作來做代價，積極不斷地去工作。』

最大的成功是從工作得來的，——用理智來計劃及指揮的工作，換言之，就是有效率的工
作。在歐西有這樣一首詩：

工作使人走向成功之路，

偉大事業之完成，工作就是唯一的要素。

不過，手工不能做到那一步，

除非他——手工——能聽受你頭腦的告訴。

今天我恰巧在馬路上遇見一個很可憐的人，在他的腰帶上面，寫着這樣的幾個字：「遭遇不測之事，致失掉了兩手。」唉！一個人因為失掉了兩手，竟致流為乞丐，這真是昧於用科學方法來治理自己了。

自己訓練這件事。並不是普通教育或職業訓練的代用者；牠——自己訓練——但能使你受過普通教育及一種職業訓練所得的效果更加充實圓滿。講求自己訓練，足以使我們知道怎樣運用教育原理，和怎樣將所受過的一種職業訓練之一部或全部實用出來，所以自己訓練，是可以增長教育的價值的；牠——自己訓練——協助人們去求得教育，而牠的本身，可說就是教育中的一個主要部份。

自己訓練所注重的，並不是自我，更不是抬高肉體的我。牠祇是教我們怎樣運用我那得之天賦的才能，——本能——那酬勞的比方，正如基督的一個譬喻中所說的那個「忠心僕人」所得的一樣。——用功愈多酬勞愈大。

什麼是福利 在上面曾經說過，國家和個人方面所激增的財富，但是那些財富，並非商品；有些人甚且說：「財富直非福利；」如果我們將智力上精神上的價值與物質上的價值量齊觀，那末，我們亦可以將財富來作成功的一樣量尺了。美國獨立宣言中，曾有這樣的一個很

詳細的說明：人類應有生活，自由，和尋求快樂的種種權利。這真是實在的福利。從前他們要鑒定那些是否真實福利，全靠看政潮的轉移，但在今日，却單靠個人了。你如果想得到他們，就可以得到他們，效率愈增加，他們與你愈接近。

生活所需要的是智力，體力，和其他維繫生命的種種東西，如衣，食，住等。而這幾種東西，又很需要邊際的健康與個人體力。一個人若不用有效率的方法來自己訓練，便會缺乏了這兩件要素。

所謂自由，不獨是不入監獄，和弗步波崇選舉國會議員。自由的領域很大，頗有不得愛慮，和恐怖所縛縛的意義存在其間。這種自由之實現，當在有效率的自己訓練經過充分發達之後。既能有這樣自己訓練，仍須遵行社會上，切現運與及自然律。

尋求快樂的意義，因人而異，不過要知快樂的估價，實比一種愚昧的滿足高得多。欲獲得快樂的，固然要安分知足，但也切不可故步自封。改率底原則，彼亨利福特(Henry Ford)實施了之後，就使他成了世界上最富厚之人；彼比利森底(Billy Sunday)用了，就使他成了一個著名的宣道師；彼魯易頓葛(Louis K. Liggett)用了，就使他成了一個世界有名的商業和實業大家；彼愛迪生(Thomas A. Edison)用了，就使他發明了一千種以上的重要發明；彼露士(Cha-

ries F. Hughes)用了，就使他所用的政治手腕成而為一種新的科學；一般的成功者，他們各人底初願，當不盡以致富為目的，而另有其目的的。他們為了那個目的，繼續不斷地工作，所用的方法，概合乎科學化的自己訓練原則。

科學管理 倡導實業底效率的第一個人就是主張科學管理的鼻祖泰羅（Frederick Taylor）他把他自己廠裏各種工作做一個精密的觀察，研究；結果，就發覺出許多許多能力是往往浪費了，虛耗了，錯用了。於是他擬訂了種種計劃，把機器重新安排。他又把工人工作時的每一個轉動，細細地研究一下。他又發現出工人做最平常的工作，也有許多無謂的轉動。他就頒布出一句標語，「以最少的轉動來做每種工作」；他以為每種工作之完成，當中儘許有一個法子是最優良的。泰羅盡力想把這個找尋最優良的法子的責任放在自己身上，並且很鄭重地再書面寫出來指導他廠工人，使得那最優良的法子成為普遍的唯方法，換言之，即標準的法子。

工廠裏工作，設備，各方面，因為有了科學管理，頗使生產上為之激增，費用上為之節省，個人的創作能力上又大為發展。人們用了科學方法來訓練自己，儘可收獲同樣的效果的。

自己訓練能恰如你意所欲做 循於施行自己訓練原則的路上，你可期望得以達到

的，就是：生產與愉快之增加；且可預料於日常生活上有益的事物，亦儘有因之而增加。這裏有一件切要之事，讀者們，你須得加以注意：自己訓練不會叫人奪取了他人的福利，來裨益自己；也不叫人犧牲他人的生產力以增進自己的生產力。世界上倘有一種言論或法規，而趨重於增加自私心的，那就與自己訓練根本原則違背了。你訓練自己的結果倘若能够使得大多數人都得到多大的福利，這才可以算是有效率的，合於科學的自己訓練。自己訓練的意義，就是應用效率的綱要，或科學的管理於個人的事務上。牠底結果是屏最低的費用換得最高的酬報，他引導我們去尋到講求效率最著名於世的專家愛默森哈靈頓（Harrington Emerson）所謂「尋求真能滿意的事物底最善，最易，最快的途徑，」（The best, easiest and quickest ways to truly-desirable things）在自己訓練中，你就可以獲到力量，使你在最短的時間，最易的方法中得到最多，最大，最良好的效果。

總而言之，遵自己訓練這條軌道上走去，你就會成功——不是自己矜誇的滿足，是真實的成功——做到一個有權能，得衆望的領袖，你可以高據上席無所牽掣的完成你許多許多有價值的目的。這樣聲說，或似有些言過其實，但實在並沒有張大其詞；在日常生活上一切行爲，都可以證明這個真理。凡已經得了顯著的成功的人，他之所以成功，就是因爲他躬行實踐了自己

訓練的原則。這也沒有言過其實，當知除了這樣，就沒有別的路徑可走。

自己訓練測量表

在這個表內左方格裏所列舉的都是種種困難和過失，足以妨礙品性方面或行為方面發生效率的。右方格裏所列舉的都是種種方法和習慣，足以補救或阻止各種過失的，再右，還有三行狹窄的空格，是預備讀者們在三個不同的日期來估計自己修養的程度的。

在每行——狹窄的——上面，寫明自己測量的日期，若果覺得自己有了那「作事沒有效率的人」所犯的過失，你就在第一行裏寫上一個「2」字，你若果確信已實行了右方格裏所列舉的習慣——或方法，你就可以把那行空了。你若果覺得那種過失是有的，不過並非慣常觸犯——未成習慣——偶爾犯到一次罷了，那麼，你就得寫上一個「1」字，或2以上1以下的數目。底下便用一百分來減去所得的數目，其結果就可以顯出你底效率的成績。經過幾星期努力改進之後，可再復試行測量。自己測量時，忖度自己，反省自己，務須忠實，一月經過了，或一年經過了，須得再度檢查一下已往的紀錄。每項性行，均須費時思索，反省，不可草草略過。你給與你自己的積分，要好比一個公平的評判者所給予你的一樣。在求達到「個人底效率」底過程中，這一件自己測量的工作，卻是一個重要的必經階段。

自己訓練測量表

第一章 「自己訓練」是一種什麼科學

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
1. 睡臥到被催逼才起身。	按照規定的時間—— 一六時或更早—— 起身。	
2. 感覺煩膩苦悶， 煩鈍，要用咖啡 或捲煙來興奮自 己底精神。	睡臥時，覆蓋着輕 便的紗，窗戶洞開， 起身時，醒豁敏捷 於整理衣服之前， 舉行簡易的體操。	
3. 取用衣履和裝飾 品時，耗費了許 多時間來找尋，	每一種用物，必安 置於一定位置，取 用時不必多費一分 之時間或一些兒手 續。	
4. 差不多要過了時 刻才趕着前往辦 公。	未到開始辦公之時 已安坐自己位上。	
5. 對於自己任內的 工作，絕少感有 趣味，或竟至於 無。	將自己所任的工作 看作一種發展自己 所長的機關。	

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
<p>6. 每日總得浪費一小時或一小時以上之時間。</p> <p>7. 常常分心外騫。</p> <p>8. 常常深夜不睡，或外出閒遊至午夜始歸；直將明日的光陰預支了才使用。</p> <p>9. 就寢後不能即時入睡，各種妄想雜念縈繞腦際。</p> <p>10. 不做日記，自面不知道自己日間做過些什麼工作。</p> <p>11. 常常感覺疲倦，不能繼續前進。</p>	<p>將一日的時間，工作，很有條理的規定好了。</p> <p>看得自己光陰的價值很高，不肯虛費了他底光陰，來做無謂的事</p> <p>照規定鐘點就寢，至遲不過十時半；睡眠時間要充足。</p> <p>能克制自己一切想念，安睡後，一切想念都完全停止。</p> <p>每日必做日記，將自己日間所做的事底成績記錄出。</p> <p>在應該休息的時候，使身心完全休息，俾精神常有餘裕。</p>	

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
12. 肌肉柔弱，了無餘剩之精力。	用規定(指方式)及有恆(指時候)的運動來維持體力。	
13. 快食·多食，至到感覺腸胃不舒服了方才停着。	早餐·午餐，都有規定的時刻，食時，少食，細嚼。	
14. 不多喝水，致體內缺乏其所需要之流質。	早餐前喝純潔白開水兩盃，其餘時候，更繼續喝四盃。	
15. 每日吸兩枝以至五十枝紙煙。用煙草精來毒害自己底身體。	絕口不吸煙及其他刺激藥品。	
16. 藉以種種原因來掩飾自己底失敗，或說目力不足，或說頭痛，或其他疾病。	兩眼曾經眼科專家檢驗過，配了適宜的眼鏡，其他器官總是健全的。	
17. 怠於用適官的方法去呼吸，致使肺部柔弱。	做深呼吸，在露天的地方，更肯厲行種種呼吸的運動。	

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
18. 對於身體清潔之重要，全不認識。	每日必入浴，	
19. 因為忽略了牙齒，鬚髮，指甲，或哥手之清潔，致令他人以一個不潔的印象。	對自己體面上之清潔，異常注意，毫不苟且。	
20. 倚靠桌沿，姿勢很不庄重。	昂腰挺幹直立，其姿勢至足引起他人之尊敬。	
21. 總要曲背坐着。	端坐，腰背緊貼椅背。	
22. 有頭痛，腹痛之患，常服藥肆自己訂方製備的藥品。	有病除非服食醫生指定服食的藥品，餘外既不濫乞。	
23. 每星期必到戲院舞場數次，從不顧慮可有無影響於他自己工作的才能。	加入有益身心的娛樂，但不使妨礙到自己規定的工作。	

怎樣訓練你自己

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
24. 但尋樂趣，不顧義務。	從他自己底日常工作，和有益的娛樂中尋樂趣。	
25. 對於工作，除非為勢所迫，不做得不做，否則盡量覓避。	誠實的工作，及熱誠的態度，強有力的方法，及有效率的計劃去做。	
26. 絕對也不參加公民或公共應該參加的任何任務。	擔負或履行一切公民所應該擔負或履行的任務。	
27. 大抵是不望衆望的原因，所以時常表示出忿恨的容色。	是一個樂觀者，人人都樂與觀衆。	
28. 沒有深交的朋友。	所有同事，都是忠實的朋友。	
29. 從外表看起來像煞一個浪人。	衣冠冠服，都整齊光潔。	
30. 穿著華而不實的服裝。	衣服文雅，而適體稱身。——合宜於他的職業的。	

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
<p>31. 平日專事留意他人施於他的白眼與及嫌隙，因此常感不快。</p>	<p>相信他人對於自己底一切待遇，都一秉公道；其結果恰如他自己所期望的。</p>	
<p>32. 離開現實境界，不求效果，終日去幻想。</p>	<p>集中全副精神，在自己目前的工作上。</p>	
<p>33. 從不發生創作的理想。</p>	<p>每日必用些時候來沉思，考慮，俾腦中充滿理想。</p>	
<p>34. 失於改訂，又不知講求自修的方法。</p>	<p>從觀察中，閱讀中，及規定的自修中，繼續不斷地去求得學識。</p>	
<p>35. 依賴朋友來扶助自己渡過困難的境也。</p>	<p>苦與樂固與朋友共同享受，但苦的方面，仍靠自己底努力去排除。</p>	
<p>36. 對於自己之審察，缺乏信任心，又不能果斷。</p>	<p>既將各事衡量過後，即加判別，決斷。</p>	

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
37. 乏缺自己職務上一切應有的設備。	關於自己職務上應有的工具，已有優良而完整的設備。	
38. 輕諾，失約。	使記憶力發展，並且自己有一個可靠的記憶方法。	
39. 對於他自己職業上有關係的知識，不知道從何處找尋。	備有相當的參考書籍，並且知道其中的內容；專門的雜誌或日報，至少定閱一份。	
40. 除了他有薪金可得的職務外，再不服勞其他事務。	覺得還有餘力，可以盡其所能去做職務外的服務。	
41. 找尋不大費力的工作來幹，特別費力的，便避開。	盡職去工作，對於自己個性所不喜的工作，亦勉力去做。對於需要特殊力量的工作做起來，且感覺特優興味。	

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績
42. 說話半吞半吐，含糊隱約，聽不清楚。	說話時牙清齒俐，音質清晰。	
43. 好用俚語，不用準確雅正的語言。	吐屬慣常使用準確雅正的語言，而非以學者自詡。	
44. 所識的字和一個十歲的兒童一樣多。	每日從自修上及觀察上增加識字的能力。	
45. 書法糊塗，潦草，簡直不成字形。	給人瞧過自己的書法，便留下一個美滿的印象。	
46. 輕視「心理學」「時尚」「新思想」等。	重視現代有關身心上的科學，因而獲益收效至夥。	
47. 閱報，必先翻閱滑稽圖畫，運動新聞，其次再看標題，社論卻全不寓目。	披覽良好的日報或週刊必留心日中新聞及社論等。	
48. 自己金錢的用途，自己從不知	按照預算來用錢，所有賬目，必記得	

第一章「自己訓練」是一種什麼科學

做事沒有效率的人	做事有效率的人	我底成績	
<p>曉，亦無從節省，</p> <p>49. 責望自己妻孥與及其他倚賴自己來節省費用，自己卻儘量揮霍。</p> <p>50. 常處窮鄉，終日爲了金錢來憂心。</p>	<p>準確齊備。</p> <p>自己底收入，有一個公平的計劃分配完好，凡倚賴自己的，都得有一份。</p> <p>將自己所收入的指定的一部份存入穩當妥善的銀行儲蓄。</p>		
<p>總計應減去的分數.....</p>			
<p>以一百分減上項分數便是我底成績...</p>			

怎樣訓練你自己

第二章 自己訓練底四個根本原則

主要的基礎

近有某人壽保險公司在離我（作者）辦公室不遠的地方建築了一所總行。這塊地毗連海灣，幾年前嘗有潮汐泛濫到來。因為這塊地底地層多屬粘土和砂礫，所以要使那宏偉的建築物得有鞏固的基礎，須得在磐石上打上五六十尺的樁。剛時還沒有建造之先，工人已經很忙碌地做了許多工作。安置了千百條的樁和千百噸的水泥在地下，這才敢將那高出地面的基礎奠立起來；工作這般勞苦，累墜，似覺麻煩，不過，有了這樣的基礎，那渠渠廈屋便可以巍然豎立得許久的年代。

一間偉大的建築物之建造，第一要考慮的就是基礎，基礎若不深牢，祇好建造一間形似木屋或養鷄場的宅舍。

基礎不立定——或不深牢，總會令人致疑；我們對於有可懷疑的事物，多分是不歡喜的，對於沒有真憑實據——靠不住的事物，總是不敢贊許的。大凡一件事物，為枯為榮，或強或弱；總繫乎牠底基礎，基礎若是強固妥善，此外凡百舉措，自必隨之而妥善；而繁榮。

所謂基礎非盡屬於物質

美洲台衆國政府之建立，是根據人民在政治上平等的原則

；其能力之產生，就是因爲所根據的原則尚屬正當。從前歌亞各國的政府之建立，所根據的卻是君權，就是所謂神所賜予的君權，其後來所以失敗的原因，大率就在這基礎上有了弱點。

現代文化之建立，最重要的是在道德上，在家庭之組織詎遠於法理上，他——現代文化根據着這兩件根本原則，就把古代文化赶上，超過，因爲他這兩件根本原則比之古代文化所根據的原則好得多，純潔得多。

現代商業之建立，是在誠實上，和服務上。這兩個根本原則，已給商店的主持者認識了，運用了，而此店中商業得以發達旺盛；所謂才略比較偉大，貿易機會比較多，總非根本的原因。

若果你要求做事有永久的效率，這效率一定要建立在牢固的基礎上。自己訓練的方法，是靠真憑實據的，不定令人有可疑的。他的基礎務須隱健而不搖動。一間只用三個基石承墊的房子和一間沒有基石承墊的房子是一樣的容易傾倒。各個重要之點。總得有所支撐着。

自己訓練的學理，是建立在四個根本原則上，不能缺去其中的一個。這四個根本原則，更要相互聯絡，組成一個整個的，牠們雖然不能分開，但是辨別起來，是很容易的，很清楚的。

自己訓練的四個根本原則

合於學理的自己訓練的四個根本原則：是知識，審度

，決斷，和力量，這四種都很爲重要。一個人，倘若有了健全的知識，健全的審度，健全的決斷，健全的力量，這個人直可說得是完人。我們雖不容易做到這完人的地步，不過，我們若跟着那四個根本原則來逐步去做，那就雖未能做成完人，然而去完人也就不遠了。

人們也許不會贊成這樣講法，因爲單這幾個原則，似乎把道德要素和精神要素，排斥於我們所謂完全人落之外。其實，決不是有所厚彼薄此或輕此重彼於其間；因爲道德要素，精神要素，物質要素，和體力要素，已完全包含在這四個原則裏面了。

知識 有知識也就是有見聞的意思。凡是動物，都總有多少知識，小貓玩弄着一個小球的時候，就是有知識的；政治家爲着國家存亡問題而奮鬥，也是有知識的。小貓底知識，雖不能和政治家底知識等量齊觀，不過，世界上總沒有一個政治家，文學家，或科學家是完全所不知的。人們尚有一日之生命，一分之智力，就可以去從事增廣他底見聞，然而也總會有一生也有涯，知也無涯」的感歎。並且他要接納一種事實，就是獲得知識要受一種限制。話雖如此，我們亦不必感覺不安，因爲這限制是很遠的，所以要這樣講，不過爲我們作一個建議。這個建議，就是：我們搜集見聞來充實知識的時候，我們應該從那無涯的學海裏，抉擇出對於我們自己最有用的東西。

我們一面選擇最切要的知識，同時對於那似乎不甚重要的，我們也不必拒之千里之外。因為無論什麼一項見聞，在某一個時候，終會有需用的。像這一種選擇法就是專門學問的根據。牠底目的，可以從下面這一句格言中看出。「學問要廣博，在廣博的學問中，仍須有所專精。」

(Know something about everything and everything about something.)

我們對於各事各物，也許能懂得多少，但是那一種事物底知識，若是切用的，可以用來生出效率的，那麼，這一種事物底知識之探討研究，就有講求正確圓滿之必要，不能稍有游移隱約。否則所得全無故實，不能根據，這些不正確的知識，不惟不能於人有所裨益，直是有所損害。人類當中，對於一些事物，一知半解的，真不知有多少。我們底見聞缺少用精密的方法去抉擇一下，所以，有許多事理，明明白白是虛構的，不足憑的，然而我們卻據以為真，信之不疑。

船上駕駛者所處的地位，實在非常重要，船隻和船客生命之安全，就全靠他底知識。他若果每日正午只能於航海圖上面指出他那行船所至的大概位置，這還是不夠的，他務須精通航海科學，於航海圖上隨時可以指出他那行船所至的位置。他底知識要真正準確，才有價值。各種職業上，像這樣的準確的知識，是任所必需，不能或缺的。醫生療治病人，律師為當事人

護，速記員底記錄和翻譯，廚子的烹飪，售貨員之應接他底主顧，銀行家之投資，進貨者之選擇他底貨品，教師之授課，及其他一切特殊，的活動，幾無一而不需要正當的知識。

知識務須廣博而正確 關於知識上的兩個重要條件。就是：

一 知識的範圍要廣博

二 知識的實效要正確

知識不能由他人以注入式給與，自己也不能以注入式給與他人，知識總是要自己去取求得來的；取求的途徑，各人自不能盡同，大抵經過的程序是大同小異罷。從另一方面看來，知識之取求，覺得非常容易；一個人，若果不願有所見聞，除非是在他底四周密密地加以屏障，否則終會有所見聞。最可惜的，就是像這一種屏障物，隨在皆是，隨在皆足以使人蔽聰塞明，無所見聞。人們對於見聞，所以有屏障的緣故，有些是爲了賦性愚魯，致對於事物的真相，情形，不能明白了解的，有些是爲了怠惰成性，致心志懶散，而遇事欠頓悟的；也有爲了胸有成見，或心志不專，或患染痼疾的。所以講求自己訓練的旨趣，就要去尋出阻止我底見聞增進的，究竟是一件什麼東西？

有了高超的知識而獲得成功的事例，在歷史上真更難數。知識變做了能力，蓋自所羅門

Solomon 以及富蘭克林 Benjamin Franklin 都是這樣。

其實，我們不必追溯到富蘭克林那個時代，來尋求事例去證明這個根本原則底價值和重要。你就可以在你現在所任的事務中尋出事例來證明。你試閉目細想一下：在你同事當中，一個男子或女子，他底職位倘時常提升，或是不次升躍，你就可以決定他們每次升躍，是否因為他備具了職務上需要的知識或洞達人情世故的知識。你簡直可以放大眼光來看看那有知識的人，是怎樣備受人家的尊敬與報酬！

審度 知識雖然重要，但祇不過是自己訓練當中的根本原則之一，待特着知識一樣，是
不夠的。在二十五年前，我在大學裏認識一個人，這人，就他底知識來講，是遠勝過我們諸人，不諱是那科，他都有優越的成績，不論那一次的試驗，他從不會殿軍或落第，他胸中的學問經綸，可真沒有限量。可是這個人，生存在社會上，現在已被證明畢竟是一個沒用的人。爲的是他缺乏了審度力和決斷力，而體質也很薄弱，致令他一向貧乏不能自存。他也曾向好幾種職業上試去担任過，可是都宣告無效，失敗。現在他只靠着自己家人和一些親友贍養調恤。他底心智只建立在一塊基石上，宜其不能穩然站立。

我和道有許多商店，他們用了許多金錢於廣告方面，也有多少是根據着原則來致力的。但

是因爲甚少審度，結果也就一敗塗地。

知識和審度結合起來，那結晶就是我們之所謂智慧，所羅門之能以智慧著聞於世，就是因爲他具有這種結晶品。他底詩歌和箴言，大都是爲讚頌這件結晶品而作的。智慧確實是一樁主要的寶物，我們當然要求得到這寶物。

本來，若果沒有知識，就談不到審度，不過，一個人儘許會有許多的知識，卻非常缺乏審度力的。這個情形，於世界大戰中便顯然可見。德國的科學比各國都高明，這是無可懷疑的，德國教育事業之發達，已到了極高程度，德國科學家之苦心孤詣，不斷地探討精究，已著聞於世。美國對於德國底科學，教育之優越，自是信仰無間，因此曾派遣過許多在國中已受過最高教育的青年到德國大學去研究，以求深造；豈知德國人的審度力還嫌欠缺，沒有準確的推斷，而德意志帝國之傾覆果然不免。

審度和道德心實有密切的關係，這也可在當時德國軍事領袖指揮攻打比利時所抱的態度來證明。德國之攻打比利時，不止違反了國際公法，而且也可算是一件極欠審度的事。倘若那些軍事領袖道德心稍爲豐厚一點，那種審度力也許不至過於缺乏。因爲一個人底道德準繩若是卑下的，那麼，他底審度力就決不會發展，決不會優良。

審度力對於知識所發生出的直接關係是顯而易見的。譬如：你想購置一輛舊汽車，肆中更有數百輛舊汽車出售，當中有許多輛的情形，你是很不明瞭的；然而你若果對於汽車的知識頗有根柢，那麼，你就可以滿意地審度尋出你所欲得的汽車了。你如其沒有那一種知識，就斷不會知所審度。人們欲求得優異的審度力，蓋必須有豐富而正確的知識。

審度這一件事又往往會受了成見底影響，成見實在是審度力底致命傷。一個青年，當他要到銀行裏去找尋工作的時候，因為他對於銀行裏的詳細情形還沒有知曉，他便胡思亂想，想進入了銀行工作之後，便可以很容易地得到豐厚的薪俸，而且又很適宜於他底性習。這時，雖然有人請他到鐵器店去作工，他竟就毅然拒絕，因為他只就表面看去，以為鐵器店底工作怎樣都比不上銀行那般舒適。實在，從事實看起來鐵器店裏職員底工作時間，或者要比銀行短小得多，有興味得多，發展的機會可以適着得多；可是成見就硬帶他到銀行裏去了，審度雖欲引他到鐵器店裏而不能。

要使習慣聽命于你

無論遇到大事或小事，讀者都得創造或發展優良的審度力。不但能於微小的事故中常常實施你底審度力，那麼，你在重大的事故中，也就一樣能夠實施你底審度力的了。你要在那一個時刻起身，應穿着那一件衣服，早餐吃些什麼，閱覽那一份日報，

在那一個時候起程到辦公處所，走那一條路到辦公處所，以上這幾件事，都應該交付你底審度力去決定的。

不過老實說一句：在這些事情中行起來，究竟那幾件確實會經交付過你底審度力去決定的呢？那幾件祇有限制着老實說而行呢？照這樣子，看起來像是良瑣屑的，不過，你總得追求那原因，交出一個滿意的答覆。

爲什麼你要把你底頭髮在當中分開？爲什麼你要及捲烟？爲什麼你把紗線放在手袋裏？爲什麼你揀上了一条紅色領帶？上述這幾件事，你所以如此如此做去，大抵就因爲你是一個受習慣支配的動物吧。我們之費力跟着舊路來走，日子七半半的跟着他們底路徑來走一樣。我們一日中所行所爲的幾千百件事，那並非是習慣驅遣着我們去做。如果這習慣在當初已經經過一番精密的考慮而決心可以這樣去做的，或是這方法行用以來，並沒有一些兒窒礙的，那麼，這方法可算是良好的一種方法。習慣誠然是一個優良的實際的僕役，且也是一個苟且輕率的主人。畢竟自己訓練的人，若竟把一切舊有的習慣放棄了，那儘可不必；不過，總得使她——習慣——完全總命於你，並要篤信深思地養成善良的習慣，爽爽快快地消滅惡劣的習慣。

一個機關或公司是，那優良的主事人，他一面委任他底部屬去任事，一面任由他們用他們

自己認定是優良的方法去便宜行事，不過，他總要他們，依時造具報告，要有美滿的成績。他保持着最高的權柄，於必及時他儘可把他們所用的法子改善，或竟撤換了他們底職守。

你處理你底習慣，正要同這個方法一樣，可是時時刻刻要想着法子，來指揮你每日微細的通常的行爲動作又恐怕大不容易，那麼，你就暫且的得依着你底習慣做去罷；但是，你可以尋些時候來檢查檢查你底習慣一下。你要問問自己：習慣怎樣？習慣底成績怎樣？習慣操縱着你底行爲應不應更改？像這樣的自省，你就可以發現出許多關於你自己底事實，這些事實，是你從來所沒有覺得你自己竟已有了的，因為你已經完全被習慣操縱着了。你既然是你自己底管理人，你一定要知道你底習慣現在幹着什麼，他們現在所得的成績是什麼。

構成習慣，本是很容易的，心和筋肉是很敏捷地去重演，往日做過的事情經過一次以至兩次的重演，這個敏捷的作爲就變成了癖性。又再經過一個短小時期，這個癖性就變成了習慣了。

練習 爲要證實你現方從事於訓練自己起見，你應得選擇一個有益於你的行爲，把他養成習慣。例如：每朝步行一趟，掛你的帽子在一個特定的鉤子上，或每早用一副和藹可親的面容來招呼你底朋友，這些行爲，你把牠來日日演習經過一個短少時期，便會成了自然。這就是

一種習慣成功了，你所選擇的習慣，和他底成績，你要留意記錄在你底日記簿裏。

決斷 審度是推論之一種方式，有些人却覺得推論底程序是多麼令人厭煩，就很不願意把他應用起來。不過，如果你在叢林中遇着一隻兇惡的熊熊向你面前衝過來，你這時，一定會多費時間去推論將怎樣應付。你奪路狂奔呢？還是擊鎗待發呢？決定用鎗了，向着頭部射擊呢？還是向側面射擊呢？這幾個應付方法，倘若你不能及早抉擇，那你就會終於沒有機會施行審度的機會了。凡這些問題，当然是要用理智來推論的，而同時審度方面更要迅速，要準備，要立刻決斷。照這樣，審度之於自己訓練上，便是極有裨益的。

當然，也有許多人底決斷是過於迅速的。他們沒有經過一番充分的審度，或全不審度而避加決斷。這樣苟且魯莽，其弊正與上面所講的不能迅速決斷一樣。大凡講究自己訓練的人，總要自己做自己底事務底執行者；執行者底主要任務，就是裁決，不能把事務遙遙無期地擱起，而不加決定。決定過程之遲速，要看那要解決的那件事體性質之輕重大小和你所有關於那件事體的知識多少，及你底審度力強弱而定。但是，那過程總真完結，你總須把他決定。

不決斷底結果 大抵你也常常可以得見不少知識淵博而又富有審度力的人們，祇因為未能進一步把他所審度過的毅然決然加以決斷，以致於無所成就。他們是祇知坐而言，却不能

起而行的。

決斷之缺乏，常常因為是膽小或畏懼，你也許有這麼一個經驗罷。當你要游泳時，你站立在跳板上，或船邊躊躇不決，總想先試探那水的溫度一下。你若果在那裏站立得過久，你就會被入嘲笑，你若果再不跳入水裏，那游泳底效益你就終究得不到。你若果知道了水底深度是足夠的，又曉得怎樣去游泳，那麼，你就不必躊躇不決，你一定要跳進水裏去的。

有時決斷力之缺乏，就是意志薄弱之表示。不過，意志薄弱這個責任，個人決不能完全擔負起來的。這個所謂意志薄弱，是可以培養之使得轉弱為強的，所以，儘可不必灰心，意志之發展，和克制恐懼的種種方法——我們在這裏講求自己訓練的課程中是必須研究的。

力量 講到這裏，我們還有一個根本原則要講究的，就是有了廣博而正確的知識，優良的密度力量和機警敏捷的決斷，還要有力量來實行你所決定的。國際公法也承認這樣一個原則，——為世界各國皆所接受的一條通行的規律——就是：一個戰爭團體，當着要封鎖某一國底海港時，而同時也要別一個國家留意這事的，那麼，他們須備有有效的封鎖，這才可以。一紙宣言，是不會發生什麼效力的。一個國裏的革命團體，若果想獲得外國底承認，必須有充實的力量來建設成一個事實上的政府。

歷史裏給示我們以許多決斷了而無能力去實行的例證。如加紐脫 Canute 同他的朝臣私在海濱囑咐潮水務須停止湧進，教會當局之反對甚甚，魁德梭特 Don Quixote 之發令與鬼神，他們這樣的行爲，已久爲後世所竊笑。一個教師儘也知道：他若果對於他底學生的懲罰不能實際執行時，寧可不發佈那懲罰的禁嚇。立法家也知道不能施行的法律，於社會是沒有裨益的。所以，我們要真確地知道：我們已具了體魄上意志上道德上精神上的力量來實行我們底決斷沒有？要是沒有，那麼，我們去求取知識，發展審度力，而又果敢地加以決斷，還是沒有用的。

好得在這幾方面所說的力量，都是可以方法去培養成功的。十分羸弱不會再獲壯健的人，恐怕爲數甚少。在你自己訓練的計劃裏，你須特別注意這個重要的根本原則。

分化了一己底精神，結果就會使你薄弱。你要曉得怎樣去聚精會神，你要得到一個「能集中你底注意和權力在你手裏的工作」的習慣。你應用這個方法，便會增加你底力量。那力量的高度，將會出人意料之外。

你採用了有系統的方法來發展這四種基礎；——知識，審度，決斷，力量，——在你自己身上，你就可以達到你心中所渴望的那種成功；你就能够使得你自己更偉大，更優良，更強壯，更快樂；你就能够既可以克制自己，同時又可以領導他人；你卒之做到一個完人，蒸蒸日上。

怎樣訓練你自己

，止於至善之境地，而具有一種權威足以使人們對你極表佩服與崇拜。

四〇

第三章 知識底第一個條件——研究

根本原則和要素 讀者們祇是認識自己訓練的根本原則還未可以，同時還得知道怎樣把牠獲得和運用。在前一章我們已經用譬喻來告訴過讀者，以「有效率的結構物」所需要的幾個基石。本章和以後各章的目的，將告訴讀者以怎樣確實地來求得這些原則，和發展這些原則。

這四個根本原則，每一個都是以幾種條件構成的，這正好比一種化合物一樣。化學師之能够把水的成分分析為氫和氧，我們也可以把知識，審度，決斷，力量，四種原則各個分析起來，而發現出牠們底要素，軍事學裏最大的一句格言，是「分化了他然後克服他。」那意思就是先把敵人分成幾個小組，然後用全力來對付逐個小組。謹飭的學子，大可採納這句格言，來做修學治事的規矩準繩。你不能一次就學會了一切；你不能一舉而解決了一切問題。因此，你須得把你底學科分出幾個階段來研究，你應該逐步拾級而登。往古聖哲曾經很明白地指示過我們，所謂：「譬如行遠，必自邇，譬如登高，必自卑。」

若以邏輯的程序來研求自己訓練的要素，一面學，一面躬行實踐，你就可以於最短時間中

使用各種要素。當你一面發展各個要素之時，就是同時增進你底才幹和能率。並且不久，你就可以覺着自己已經是一個精於自己訓練的人。

研究是知識的先務 自己訓練的先務，必先具有知識，但知識又怎樣去取求得來呢

？人們往往很輕泛地指那開嘗從各方輸到我們腦海裏的常識，便是知識。豈知廣博的，正確的，足以使我們有權能的知識，是祇有從研究方面可以得來。祇有使用記憶力，而又輔以記錄，方可把那知識留在腦海之中。這研究，記憶，記錄，——就是知識的三個要素。

第一個要素就是研究。有有些人以為研究這一件事，是很令人厭煩的，其實並不然。所謂研究，並非要你孜孜矻矻手不釋卷不斷地閱讀，也不是要你出席各種學術演講會，留心聽演講者底演詞，我們當中怕不會有很多人，有很多時候或機會去閱讀很多的書，並且有許多我們應得知道的事情，是不能從書本中得來的。這個世界和世界裏面底一切，牠給了我人一個實在的地域去研究。在這個地域中，人人都可以踏腳進去；牠是一個令人心醉的，不可測度的地域；在這個地域中，你可以取得各種知識來擴充你底知識府庫；這個地域中，各種知識之於我們，真是取之無禁，用之不竭的。你祇要廣博地恆久地去研究。你底眼睛和你底耳朵務須時時張開，你要使自己成爲一個深刻的觀察的人。

不過，又要知道：僅僅偶然的觀察，不能算是研究，有時觀察錯了，並且會得到許多誤解留存腦中，誰能祇觀察太陽每日早晚之升落，而能够悟出太陽底本身却是固定不動的呢，這就是很顯著的證明。觀察誠然要擺在研究之前，不過倘若想由觀察而進至研究之途，那麼，這種的觀察，務必要有合宜的指導才可。

研究的法則 研究一件事，要怎樣才合於經濟而又可以收穫到有成效的結果呢！大約有三個簡單的條件：

第一，要虛心研究，要抱持着科學的態度，決不可有一些兒成見，你如或有了成見或偏見，切不可被他蒙蔽了你，使你見不到真理，你要尋求所有事實，事實當中固不免有會使你紛亂不安的，但你仍要排開紛亂，忍心耐性，一選尋求。

我有一位朋友，他以為哥爾夫（Golf）這種球戲對於中年以上的人是很危險的。他曾記錄起五十歲以上的人因打哥爾夫球而暴卒或重傷的事實。他歷歷舉出了種種證據來證明他底議論。可是他卻忽畧了每日當中不少老年人因打哥爾夫球而致體魄強壯，獲享健康之樂的。要知他所尋求的並不是真理，祇不過是爲了他自己發出的主張而去找尋證據罷。他並非用虛心去研究的。

所以，研究的第一個對象就是真理。

第二，要用批評的態度去研究，不要被那外表誤引了你，你要深刻一點去探求，不可輕易接受他人底意見。你要先把那個意見精密地調查過，要把那意見底各個意義考慮過，要用各種實際的方法去試驗過牠。倘於經過這些考察體驗之後，你覺得牠是和事實相符合的，那你就可採納牠。到這時，那意見已經不是別人的，竟直是你的了。

關於那一種意見或事實的說明，你須要養成一種及問自己的習慣，「這個說法是真理嗎？」「這是全部的真理嗎？」

第三，你學到那裏，就從那裏開始繼續。你所受的教育，若果祇是小學教育程度，那麼，你就不應該硬去研究愛因斯坦 Einstein 底相對論的學說。你總得先把他的學說所根據的幾個初步的原則來研究一下。比方你學駕駛汽車一樣，你必先學習駛車，殺車等技術，然後才可以學怎樣開駛快車。你能够這樣按部就班，循序而進，不獨可以安穩過去，減免跑進醫院或驗尸所的不幸，並且可以走得更遠一些。

這個意思，並不是教你永遠不要研究你不諳習的事情，或表面上似乎超過你現在所有才力的科目。我底意思，決非如此，我底意思，同這樣的見解適得其反。我底意思祇是這樣：凡你

所選擇來研究的學科，要選擇得謹慎一些，像你做其他事情一樣。讀者若能循階歷級，按步登進，必能有成；果能先其所急，那就任何科目，你都可以精通的了。

研究什麼 以廣大的宇宙來做你底區域，你究竟要研究甚麼？這個答案，本來是很簡單的：你要知道些什麼？你現在知道了些什麼？

要把這幾個答案做得妥當，你祇須反躬自問，自己省察一下，把自己平日儲備的學問來測驗一下。你真不妨費一小時以上的時間來自己省察，用本章末尾的常識測驗方式來自己測驗。當着這個自己省察，自己測驗的時候就要十分誠實，一本乎良心去做。因為你底宗旨不是要表顯出你能够得有多高的積分，是要尋出你確實得到知道的有多少，並且最要知道：那幾門你所知曉的是最浮薄而靠不住的。

既經舉行過這個常識測驗之後，你至少都可以得到你應該從那一方面去研究的暗示，但切不可限制住你自己止於研究一門或一個科目。為求你的學識不致膚淺狹隘起見，你要時時感覺着催促你去從事研究的那種力，常在你心裏鼓動着，你並且要在同你接觸的各種事物中找出一些題目來研究。

書的研究 書籍既然是人類知識的一個源頭，那麼，我們要尋求知識的時候，自然都曉

得向這一條路上走。這是當然的道理，不過，在那浩如煙海的書籍中，有不少的書籍底內容是糊說亂道的，錯謬百出的，時代落伍的，更有些是卑鄙齷齪的，你若果抱了一個正大的宗旨走去，去看書，這本書是你所最信任的人介紹給你的，這樣，你實屬幸運。然而，幸運難逢，倘若得不到可信任的人來給你介紹，那麼，你可以應用下列各個問題詰問一下，來審定這本書底大畧價值。

這本書底作者是誰？他底經歷怎樣？他拿什麼資格去著述這一本書呢？他底學問是從經驗得來的嗎？他是這種事的專家嗎？在從前，他曾經撰述過這個題目或類似這樣的一個題目的書籍嗎？

這本書底文體是怎樣的呢？簡明清晰嗎？底閱讀過一頁之後，能夠就明白了解那作者在這頁內所要說的意思嗎？作者記述底語氣是和易平允，還是驕矜誇大呢？書中事實確切嗎？作者也有開列他所參考的各書出來，藉以表白他見聞的根據嗎？他底結論合理嗎？完全正當嗎？

這本書是由一家有名望的出版家所刊印的嗎？裝釘得完好嗎？取得版權的年份是那一年呢？已經翻印到若干版？這幾件事實，大抵統統可以從那書底第一頁或第二頁上面就可以找出，得個明白。（中國許多書籍關於這些的排印，多在最後一頁的反面處。——譯者註）

讀者倘能用這幾個問題詰問一過，就是把這書測度，審定過了，也就是受過很好的介紹。這是一件很有效益的事，因為用這幾個問題詰問，測度，可以幫助讀者很正確地估定著作作品的價值，並且藉此可以幫助你發展你自己底評判力。

怎樣讀書 倘若你不是一個時常親近書本的人，就使給你得到了一本你所需要的書，你也许不曉得怎樣去閱讀牠。這裏有六則小小的意見，或者於讀者們有少許的幫助。

(一) 閱讀時應手執鉛筆；你自己可以擬定幾種記號，用來在書上作種種的標記，使你在以後復習時，看到這些記號，便足以引起你底印象。譬如這樣：「|||」雙線畫在重要的文句上。└┘「箭嘴指示有意義的語句。└┘單線畫在主要的字上。└┘「？」疑問號表示該處有疑點或須再待參考，若用顏色鉛筆來寫，那記號便更覺顯明，便利更大。顏色鉛筆用起來，大抵第一次可用紅的，第二次可用藍的。

有時可用數目字，或字母來表出接連的句語或段節，或在文字邊旁註上些主要的字。這樣子做法，當然有助於你底閱讀的。畫各種記號之先，須得先把全段文字閱讀一過，因為要知道重要點所在，總須先明瞭整段的大意。

(二) 要隨身帶便一本字典；你一遇到生字你就要翻開字典來檢查，看個明白透澈，切不可要

望文生義，猜度揣測，或期望上天來幫助你曉得了書中底意義。

(三) 當一段文字已閱讀過或記錄過後，可以稍停片刻再來把牠底深意理會一下，尋味一下。讀過了一頁之後，也應得同樣照做，回想一下，或把書本掩覆着把眼睛閉合了，試細想想剛才所讀過的，是否有貫注到你底腦中。

(四) 若是你已經看出作者所發表的主意，而他底結論亦將根據這主意而發出，那麼，你儘可根據着牠底主意先行自己擬出一個結論，然後把你底結論和他底結論兩相比較一下。若果你同他底結論彼此不悖的，那麼，你就得把所以不同的原因找出；切不可因為看見作者底意見和你底意見不同，便認為是自己底錯了。也許兩個結論都是對的呀。如其不然，你又得尋出那錯誤之點所在。

(五) 若果是能夠的話，那麼，就等在下次把全書讀過，讀過了，注意牠和前一章是怎樣腳接的，所增加的是些什麼，所引伸的又是些什麼。

(六) 當你研究高深的和重要的科目時，每一章書你都要做出一個大綱來，用作溫習底幫助。最先，應把該科目記憶起來，做一個大綱；跟着，再參考本書內容來把牠修訂，務必使牠完備。當你進行這件工作之時，你從前所寫的註釋和記號，這時，便得見其效用。

你讀過每一本書之後，都應有一種記錄以備後來的參考。

你既然要在你所閱讀的書本上畫上些記錄或註釋，那麼，這本書當然是屬於你自己所有的了。這是明顯得很的道理，要是從圖書館或朋友處假借回來的書，那麼，一切的記號或註釋，祇好另拿一本小冊子來代用，在這小冊子裏，也可多寫上一些註釋或重要句語呀。這樣一來，從人家借來的書，竟變成屬於你的了，在你底有價值的產業當中，應有一部份是若干本的書籍，這些書籍，亦是你底「好友」，可以永遠同你廝守着，總不致會離開。你不妨自定一個主意，每月要購買新書一本。你行了你這個主意，不久就可以成立得一間圖書館，亦足以反照出你心志底嗜好，和個人之長進。

讀物的分配 你要隨時調換你底讀物，有如調換你底飲食一樣。時候不同，境地不同，你底分配，當然也因之而異。不過，就普通來說，在恆久的時期來說下面所分配的讀物或閱書時間，總還算得是適當的。

- (一) 關於職業上的讀物：——即同你所擔任的職務有直接關係的——應佔一半。
- (二) 關於普通教育上的讀物：如傳記，歷史，科學，經濟學等，應佔八分之一。
- (三) 關於人生修養上的讀物：如宗教，詩詞，音樂，美術等應佔八分之一。

(四)關於休閒教育上的讀物；如小說，運動的記述，短篇故事，談諧文字等應佔八分之一。

(五)關於時事的讀物；如日報，週刊，月刊等，應佔八分之一。

書本外更要研究

一切的印刷品，確實是研究事物最便利的媒介物，然亦祇不過是增廣見聞的各種途徑中之一罷了，現在社會上沒有很豐富的書本的知識的人，而能建立事功的，爲數自是不多。至於讀死書的人，竟能在社會上成功，在職業上應付得過去的也就很少。相傳有一個少年，從書本上研究得了游泳術，後來偶因失足墜下池中，這才覺得要實用起那書本上的游泳知識技能出來，是非常困難的。所以，這裏要敬告讀者一聲：書本之外，更要多下研究工夫。

自然是一位大教師

想得知識，應從自然界起首，自然界乃是一位大教師。東方古代許多聖哲，他們底學識，大率是從自然界中取求得來的，然而他們底知識之精微，乃迥非凡流所可企及，你應去研究你現時所居住的地球。在鄉村中，從事這項研究，是很容易而很有效的；在都市裏，地面大概已盡爲柏油的馬路，水泥的人行道和高大得參天蔽日的建築物所遮蓋了。在這樣一個地方，去研究自然，恐怕難得有成，而且也沒有多大價值。惟有都市裏的公園中，却是很便於研究花草樹木的。在改造拆卸一幢房屋之時，正是給你一個絕好的研究地質

和土石的結構的機會，又都市裏的博物院，也是可以把世界上關於飛，潛，動，植，礦的一切知識供給於人們的。

讀者看到這裏，一定會詰問作書的人：我們爲什麼要研究這些事物呢？研究得這樣的知識，怎會能够增進我們底效率，或幫助我們去訓練自己呢？

你應該去研究這些事物的第一個原因，就是：這些事物底知識之具備，是受過教育者底一種標識。也因爲：你們既然用了有效率的方法來指揮自己，那麼，你就應該使得你底資格够得上與一班學問淹博的人士相過從。其實，又何止如此，凡一切知識，大都可以變成了有價值的金寶。那最偏僻的見聞，在某一個，時候，或者竟會助人升躍，顯達起來，牠——偏僻的見聞——簡直是一點成功的元素。

最末一個，你應該去研究自然現象的原因，就是：再沒有別一種事物足以鼓起你那精細觀察的習慣，得過於這些自然現象。我們若能恆久地去研究自然，實足以使我們得到觀察敏銳，談吐清暢，審度謹慎，動作機警。

要從我底對面的「人」找得知識 在商業場中，我們要研究一下在我這對面的人；在爲個人求長進起見，亦是一樣我們是無時無刻不同我們對面的「人」發生關係的。所有商業

上和社交上的各種成功，幾無一不靠着同他們晉接的手腕。用了某一種方式，你便會得到他底幫助；用了某一種方式，你便會激起他們底反感。你或者會因為得知他們底經驗而獲益，而免去許多的墮落和煩惱。爲了這種緣故，所以你就對你對面的「人」應有相當的結納。

目先從你底事業方面入手罷。你可揀選一兩個朋友，是你所深知道是你所從事的事業底領袖者，你須注意同他結交，使得交誼能夠維持於永久，你須注意於對他們的認識，或根據他們自己本人所給與你的資料來認識他們，或根據別方面得來的關於他們底資料來認識他們。總之，你要設法得到他們底生平底歷史；而將你自己看作是一個爲人作傳記者，把關於他們的一切概況搜集起來，找尋出他們因何成功，如何成功的事績。又把他們所經歷過的地位和你現在所處的地位兩相比較。下。你要細心考慮下列幾樁事情：（一）我怎樣才會成功？若果依照着與他們同樣的方法做去他們用過的那方法，還得怎樣加以改善？他們過去已經犯過的過失，我將怎樣避免了？你所有的時候，和他們所有的時候是一樣多，在許多方面說起來，你與他們是平等的。在某一事件看起來，你或者會更勝過他們。你把所有像這類的事實串合起來，你可以替他們每一個人各做一篇小傳。

在研究你對面的「人」的時候，有時你又要離開了他們一下。你每年至少須得閱讀一本標

準的傳記。大抵除了傳記是多含有感化力和助力之外，其餘別種文學可真沒有。你要閱讀傳記的時候，後列各書，都可供選擇之一助。

標準的傳記

約翰遜行述——波茲衛爾著。Boswell's Life of Samuel Johnson,

富蘭克林自傳——富蘭克林著。Autobiography of Benjamin Franklin,

(這本書裏並有許多進及增進效率的指道。)

司各脫傳記——洛克著。Lockhart's Life, of Scott.

林肯生活——達伯爾著。Tari' ell's Life of Abraham Lincoln

馬沙爾傳記——麥克魯打著。Macruder's John Marshall.

譯者按：原作者是美國人，這裏開列的傳記書目，所傳的當然是英美人，所寫的文體也當然完全盡屬英文的了。不錯，這幾本傳記，都有華文譯本，然其間人情風俗，自多與我國殊異；讀者可找人介紹或從各書局或圖書館的圖書目錄中尋些本國名人傳記來看看吧。

你若果是從事商業的就會有許多同你競爭的人，這些人，你更要注意認識，要知他們所趨向的目標，大都是同你一樣。你如果認識他們，又肯去研究他們所用的方法，那麼，你便可收

得不少的利益。然而，你又不不要像奴隸一樣的模倣他們，或呆板地死用他們底方法或理想。此間（指美國）大公司中有許多人常用很詳密的方法去研究同他們競爭的人。他們所採用的方法，很近乎現代的國家所用以窺探鄰國的一種偵探制度。照這樣講，那方法未免用得太嚴重一些，不過，若用作一種尊重的態度去研究他們，——同你競爭的人——實在是一件不可忽略的事，而且這樣去做，亦當不致會引起他人底怨憤。

你要研究你底同事，或須受你指揮的工人，同你做着一樣工作的人，他們或者已經有了種種實施方法底發明，那些方法，是勝過你現時所用的。你於研究他們底方法之外，還得研究他們底個性。將來你或者會要選擇助手，或雇用幫助你的人，當你到了這個地位之時，你若能明白你底男女同事底特性，你便是獲得了一批鉅大價值的知識。這時，你要用人起來，就可以雇用這一班人，無論如何，你自然要請一班人是像他們中最好的人，決不願請一班人，却像他們中的最劣者的。

對於你底朋友的研究，不是用品評內眼色或冷淡的態度，是要用熱情和誠心來研究，以求自己對於他們有的的確確的認識。研究的宗旨是：使你得為他們底一個更好的朋友，而他們也可以因了你而得去惡從善，同時，你自己亦可藉以得一種新力量，以奮勉策勵。要知你底朋

友！就是你底最大的資產；即使站在商業或財政上的立場來說，那些朋友仍是最大的資產。無論在一個什麼所在，什麼時候，你總不能忽視你底朋友。

你要反問你自己：爲什麼這些人是我底朋友呢？主要的原因，或者因爲他們與你是同一樣的情性，能够沉澱一氣。——正好比你一樣——他們可以作你底鏡子，你既然在你底朋友身上瞧見過你底反影，你滿意嗎？

有些人是不歡喜你的，爲的是什麼緣故呢？要得這個問題的答覆，須得研究他們，及你同他們所曾發生的關係。你若果已得罪過其中一個人，難免再又同樣的得罪別一個人。或者你還覺得自己所做的是對的——不過，無論如何，你都得尋出那個原因底所在。

研究羣衆 在商業場中，你往往要同素不相識的人交易。那些在商業上能够獲得最大成功的人，他們就是能够很準確地測度到羣衆所需求的，或是很準確地了解社會一般人底心理的，他們能够曉得用那個最好的方法來創造一個需求，而同時也有能力滿足這個需求。

鑑別品性 研究人的方法，確有許多許多種。其中有些方法，在創作者自稱，是可以認爲絕無錯誤的。不錯，有許多專家所分析的品性，有時是異常有效驗的，但是那方法，終究非絕對的沒有錯誤。人們底意志和道德的特性，並不一定表現於形體上底各部的。儘有那下頰向

後傾的人，會做到鐵路公司的總理；而奸賄者却未必個個都是以蜜蠟來捲着他底鬚髭的。說雖這樣說，但是由個人底特殊形態上所得知道那人底性行的，確是很多。

美國軍隊裏的人事部底總管司各脫君 Valer Dill Scott 曾經尋出三百餘種的關於品性的鑑別方法。這三百餘種關於品性的鑑別方法，各有其贊同，信任的人。各人都稱說各人自己所信用的方法為非常完備。但是據司各脫君說，他在軍隊裏工作中，曾經將各個鑑別品性方法普遍用過，其結果則深覺名實不符，當中沒有一種是得如各人所稱說的那般完備。

美國軍隊裏的人事部，現時所採用的那種方法，叫做「常識法。」(The Common-sense Plan) 這個方法，就是把關於那一個人一切的性行狀況搜集起來，然後由公正無偏和曾受訓練的觀察專家來和他談話，再由這專家將他來與他所相識的人兩相比較一下，決定排列他入這一類或那一類。結果，每人都得有一張所謂「個人」覽表，「表裏便詳列起關於那個人的一切行為事實。軍營中的士官就根據了這一張表格，以為委定各種職務人選的參考。

最好的方法 讀者諸君，對於方法，須得加以研究。做某一樁事，若果祇有一個最好的方法時，你就要找尋牠出來。你尤其是要研究你自己底方法啊。你現在是否已會利用時間，抑或還是用着無用或無效的動作呢？近來實業之所以大為進步，就因為經營實業者能研究到

這樣的問題。用了科學管理，生產就不可限量地增加。你日常也許用了許多不需要的，沒用的，或有障礙的動作，於是就耗費了許多光陰。在實業裏面，改良方法的第一步，就是動作和時間的研究。時間和動作的研究，若是要有效驗，就非多用器械不可。要置備一副活動攝影機，一個記秒的時計，和詳細的表格。但是爲便於你個人研究時間和動作起見，你亦可以不須多費金錢，祇要備一個錶或鐘，一支鉛筆，和幾張劃好了表格的紙片使够了。

你要細心考慮你日常底動作。你日常怎樣做出這些動作來的呢？你底動作是那幾種呢？這些動作當中，有沒有是可以不需要的呢！這些動作當中那一種是可以另用一個更容易，更短促，更敏捷的動作來替代了的呢？你所用的工具，那一件應該要改良過，使動作的時間可以縮短，動作的進展更爲容易呢？你所做的動作當中，那一件是可以取消了，而不致有所損失的呢？所以，在一天裏頭，無論在那一分鐘裏，你都要將自己來研究一下，漸漸你就會發覺許多事物是足以阻礙你底進步，或減少你底生產力的。

你試用一張紙片來記錄起你底動作。試行一個星期；每日留心兩三個小時以上。把你底各個動作詳細記錄起來，你個動作用了多少時候都要記起，你要注意你能否減除不需要的動作，或增加速度來縮短那個動作所占的時候。

要研究組織或團體

不獨是商業的或實業的組織要研究，最簡單的組織也要研究。要注意這一種制度比那一種制度不同之處，又要注意到各種制度所發生的影響。組織中最普通的，如學校，家庭，教會，和你所加入的社團，你總要使你底腦子，慣常想及組織方面。商業上有效力的組織，就是商業成功的基礎；個人事務上有了組織就是個人成功的基礎。

工具

要研究材料和設備。讀者諸君，現時是否使用最完備的工具以求達到自己底目的？是否使用着最適宜的材料：你底小刀和剪刀銳利嗎？你底時計準確嗎？你底自來墨水筆妥當嗎？你現有用手做的工作，也許是應該用機器來做的。或者你耗費了你底寶貴的光陰，因為你總不肯在日常工作之中注意管理自己。究竟有沒有機器可以來做你日常的工作？假定是有的話，你又要審定用了牠們和不用牠們究有什麼影響。

自己分析

研究的對象，還有一個很重要的就是你自己。蘇格拉底 (Socrates) 也曾說過：「未經審定過批評過的人生，是沒有『人』底價值的。」(A Life unexamined, uncriticized, is unworthy of man.) 往古和近代先知先覺的聖賢，文人，哲學家，以及世間各方面的人物，都催促你去認識自己。(Know Yourself) 你一向有用過鄭重的態度來研究你自己嗎；若果你對你自己也曾下過一番的研究，你以後是否以公平正直的心地來做事？你也許覺得用公

公正直的態度來審度你自己是一件很困難的事，因為你既做了裁判者，同時又做被裁判的人。既會有批評過於嚴謹之虞，亦有自待太寬之弊。你見了他人底過失，你會過分嚴格地去批評，但遇到自己有同樣過失的時候，你或者竟會沒有見到。因為你自己一定很明瞭外間影響到你的
一切境况，所以，你就很容易地把過失推諉到別人處，但於他人底過失，可就不然。爲了這個緣故，你更要特別注意用公平正直的態度來研究你自己，比之研究他人更要詳密。你儘可較嚴密地來批評你自己；你總不怕會傷害了自己的感情！你切不可掩飾自己底過失，或張揚自己底美德。

富蘭克林的美德分類表 研究自己的方法，本來有許多種。富蘭克林在他底自傳裏，曾告訴我們以他是怎樣去研究他自己底短處和過失的。他底主旨就是使自己洗心革面而成爲一完人。他首先注意着那十三種的美德，那些美德，是他急切想培養完備的。他那十三種美德就是：節制，恬默，守秩序，果斷，儉約，勤勉，真誠，公平，穩健，整潔，寧靜，堅貞，謙遜。此外，他又預備了一本冊子，在這冊子的左邊，他把十三種美德都開列起來，隨後還有七行空格，以備一星期記錄之用。每天晚上，他必做一番自省的功夫，若果覺得那天日間有犯了某一種過失，就在適宜的空格裏記上一個黑點。

他每一星期，專心致志注意一種美德。譬如在第一個星期，他就一意防範縱慾的行爲。第二個星期，他就一意從事培養恬默這種美德。他已經計算好，以十三個星期爲一次自己訓練的循環，每一種美德的複習，每年可有四次，他希望日子久了，而小冊子上的空格也就可以完全沒有了那些缺德的黑點符號。

富蘭克林覺得這個方法頗有助於他，不過還不曾算是十分滿意的。或者他錯誤之處，就是過信一己的力量。讀者諸君也可效法他底方法來認識你個人的種種弱點，不過，以作者底意見看來，戰勝罪惡這件事，實需要一種超人的力量。這種力量，即所羅門 (Solomon) 所稱靈力。在這裏就自己訓練的學理上來講，也並沒有叫人忽略了人性本質所需要的一種靈力。其實牠還是獎勵你來使自己底力量和這一種靈力合而爲一的。

在第一章末尾的那個自己測量表，確實具有實際的方法來測量你自己的。在分析自己和訓練自己的時候，這一個表，於你確有很大的補益。你可以在每一個星期的星期日舉行一次測驗。接連舉行三個月，同時並且留意你底進步。

知識底最大的來源 我曾經說過了：偶然的觀察，不能算是研究。不過知識底最大的來源，確實是在精密而靈巧的觀察裏。世人當中，各個觀察力之不同，却比其他智力或特質

之不同更大。一個人經過了都市的街道，或鄉村的小徑之後，總不會覺得見到了些什麼；倘在一個時間，同一樣的道路，另有別一個人經過，他卻會看見到整千百件很有趣的事物。從前，我們做學生讀書的時候，有一個很流行的故事，名叫做『有眼與無眼』(Eyes and No Eyes) 這個故事，卻是一個很好的比喻，很可以看得出一個善於觀察的人，和一個不善於觀察的人底眼光之不同。那故事這樣說的：某處有兩個人，第一個人，在每一件事物當中都發見了深刻的興味，在樹葉和石塊裏面，在浮游在天上的雲霞，落在地上的霜露，在鮮艷的花朵中，在一堆堆的莠草中，他都尋得出很多有價值的研究來。他既然覺得這些事物是有興趣的，他底感覺本能便一發活動起來，因此他底思想便靈敏。那一個不善觀察的卻不然，他缺乏深一點的興趣。或者他並缺乏幻想的能力。他祇看見表面的事物，他不會拿來比較也不會引伸事理。他底心智是總不會被疑問興起的。這是因為他不曉得觀察他周圍底事物，所以他也是同樣地不會發展他底智力。

所以觀察便是研究的第一助手。分析觀察這種才能，確實是無價之寶，而這種才能是可以培養起來的。

觀察習慣之養成

假令讀者諸君底觀察力是不能如諸君自己所期望的話，那麼，要

從事補救起來，那補救方法亦很簡單的。你祇要隨時隨地注意你底四周的事物，要時常留意找尋有興味的事物。你不要把你自己和你底事務深深埋藏起來。不曉得觀察，實在是一種唯我心理底表徵。換一句話來說：也就是自私。就是對於凡不關於一己底事物，就絕不肯生出興味。這自私心就是求做事有效率底致命傷。

觀察底測驗

讀者可用各種的方法把一己底觀察來試驗一下：

(一)將你服務所在的那個辦公處底建築物底外觀盡量描寫出來。一篇叙述該建築物外觀的文章既很細心地做成之後，再走到外面去看看，這時候，你便會看出許多地方是你一向不曾觀察到的。

(二)將你熟悉的親友當中的一人，用準確的文章去描寫他出來，再等到有機會，便把你所描寫的和那個本人比較一下。我相信你一比較起來，你亦會發覺你底觀察竟差漏了不少。

(三)你試走到一個堆滿各種貨物的窗櫃之前，駐足片刻，觀察一下。雖去那窗櫃之後，就把在窗櫃中所見到的各種貨品記錄出來。再走到窗櫃之前，寫出你漏了沒有記錄的貨品。

(四)一條你所最熟悉的街道上底種種東西，你試逐件逐件依着次序將牠開列出來。——把屋宇，樹木，和其他顯而易見的東西依次序排列——然後到那條街道上再走一趟，看你遺漏了

那些東西，並且把牠記出來。

(五)如果你是由部首檢字法的字典檢字的，你試隨便想出某一個字來，看定了這個字屬於某部，共有多少畫數。然後用你所常用的字典去檢，看能否在相去不遠的篇幅裏尋出這一個字來。

附註：這一則作者原來的的方法並不如此。他教人先想出某一個字的起首字母。試看你能否把那字母所在的大約地位，一按指就可以檢得出來。這分明不能用於我們國人的，(但曾習西文的又當別論)所以譯者另改定一個方法如上。

(六)試列舉你二十位友人出來。每個友人名字之下，註明這人底兩個眼睛，眼樣是雙摺抑或單摺的，頭髮是濃密抑或稀疏，鼻子是隆高抑或低平。你把這友人上述各種狀貌寫出之後，再細心去看這友人底真相有幾樣符合。

附註：這一則原來的的方法是：教人記眼睛底顏色，頭髮底顏色，鼻子的式樣。

常識測驗 下列各段，你須得認真仔細讀過。讀過之後，應真實正直地給你自已一個積分。再把每段底積分加起來，注意你那幾段成績最差。

這裏的問題並不是就可以概括了該科目底各方面。祇可看作一種指示，當做一種標準，或

者做你在各該知識區域中的成功底衡量。如果每一段裏，你底成績有八分之多，那麼，在該項科目來看，你直可與普通受過教育的人相等。但你仍然不可自滿，還須努力，以求再多超過一般的人。

下面十個科目，每科十題。你底答案如果都是「是」的，你每科便應得十分。

(一) 語言和文字

1. 你慣常操用標準的國語嗎？
2. 你在閱讀時是否不常看到生字？
3. 你是否很有系統地增加你要認識的生字？
4. 你能够在一段文字裏很自然地避開一個字或一個詞的重複嗎？
5. 你要時常備字典檢字嗎？
6. 你知道文法上各個詞性底名稱和規例嗎？（譬如形容詞和副詞有什麼分別？主語與動詞的關連是怎樣的？）
7. 你能够表情達意嗎？
8. 你能够寫優美簡明並無疵累的書札嗎？

9. 你認識的字底形，音義，都明白透澈嗎？
10. 你說話口齒晰嗎？

(二) 歷史

1. 你知道埃及，希臘及羅馬底興亡嗎？
2. 你知道下列各人底事蹟嗎？（黃帝，孔子，秦始皇，張騫，成吉思汗，王陽明，史可法，孫中山，亞力山大，耶穌，拿破崙，華盛頓，明治，列寧，甘地？）
3. 你知道法國怎樣成爲主國的？美國如何建立的？
4. 構成中國歷史上的民族有幾個？
5. 周室爲何東遷？
6. 你能舉出五代十國底名嗎？
7. 你知道下列各役的事略嗎？（鴉片之役，庚子之役，
8. 你知道歐戰的經過嗎？
9. 你知道革命的經過嗎？
10. 你知道國際聯盟和華盛頓會議的經過嗎？）

(三) 地理

1. 你能說出地球上的大洲和大洋的名字嗎？
2. 那個是世界上最高的山，最長的河，最廣的陸，最闊的洋？
3. 世界最熱地、最寒地和雨量最多地，在什麼地方？
4. 你能說出各國的國都嗎？
5. 你能述出亞洲水陸交通之概略嗎？
6. 中國的領土佔世界上陸地多少？與中國接界者是那幾國？
7. 你能述出中國政治區域，和各區域的都會嗎？
8. 中國有幾省是瀕海的？沿海的商埠你知道嗎？
9. 中國最重要的出產是什麼？出在什麼地方？
10. 中國已成的鐵路有那幾條？

(四) 文學

1. 你能够舉出十個中國或外國的作家嗎？
2. 這其中每一個作家底作品，都爲你所讀過的嗎？

3. 這書的內容，你能否把牠重述出來？
4. 你曾讀些詩詞嗎？
5. 聖經和莎士比亞底劇本你曾讀過嗎？
6. 什麼是近代文學的代表作品？
7. 史記是誰作的？你曾讀過嗎？
8. 文學與非文學的分別怎樣？
9. 文學何以能表現人生，與批評人生？
10. 你對於一個大作家底作品，是否能很透澈明白？

(五) 自然科學

1. 你知道爲什麼水管在冬天會爆裂嗎？
2. 爲什麼會有閏年？
3. 物件焚燒之後怎樣？
4. 由鹽中取出淡水的方法你知道嗎？
5. 你可知道怎樣會把東西吸住在地球上面？

怎樣訓練你自己

六八

6. 你可知到爲什麼木浮水面，鐵沉水底？
7. 你知道進化論底概要嗎？
8. 你可知道爲什麼先見蒸汽，然後才聽到汽笛聲呢？
9. 什麼叫做牛頓三定律？
10. 有聲電影怎樣會發聲的？

(六) 音樂和美術

1. 中國古代最以善畫人物著稱的是那一個？
2. 中國古代書法最好的是那一個？
3. 彩色畫裏的三種原色是什麼？
4. 除油畫顏料、水彩顏料之外，還有什麼顏料可供繪彩色畫之用？
5. 大篆同鐘鼎文字有什麼分別？
6. 圖案畫是作什麼用的？
7. 中國最古的絃樂器是什麼？
8. 試舉六種絃樂器。

9. 工尺譜和簡譜在原理上是否絕對不相同？
10. 試舉三個有名的音樂家底名字，不論古今中外。

(七) 政治和法律

1. 英國憲法和美國憲法根本不同之點在什麼地方？
2. 你知道國會操什麼權？
3. 什麼叫做內閣？內閣是怎樣組成的？
4. 你可知道政府底組織是怎樣的？
- 5.
- 6.
7. 你能列舉政府現任各院院長底姓名嗎？
8. 現行的法院制度是怎樣的！
9. 民法和刑法怎樣分別？
10. 什麼叫做「法人」？

(八) 商業和經濟

1. 你了解供求定律嗎？
 2. 你明白利息底重要嗎？
 3. 你知道公司分幾種？怎樣分別？
 4. 經常費用，毛利，公積的名詞怎樣解釋？
 5. 私人企業和國營企業的優劣怎樣？
 6. 保護貿易和自由貿易兩方理論你能述出麼？
 7. 丁費的計算方法有幾種？
 8. 貨幣怎樣發生？
 9. 銀行有什麼功用？
 10. 什麼叫做虛金本位制？
- (九)事物之發明
1. 中國文字，是誰發明的？
 2. 指南針是誰發明的？
 3. 蠶絲是誰發明的？

4. 印刷術是誰發明的？
5. 汽機是誰發明的？
6. 牛頓發明什麼原理？
7. 愛迪生發明什麼東西？
8. 無線電是誰發明的？
9. 牛痘發明之經過與效果怎樣？
10. 避雷針是誰發明的？

(十) 其他常識

1. 宗教共有幾種？
2. 什麼叫做民族性？
3. 世界歷是怎樣的？
4. 你能說出幾種普通植物名稱，並能分別得出嗎？
5. 植物中的葉和根，有什麼作用？
6. 蠶怎樣製絲，蜂怎樣釀蜜？
7. 駱駝何以適用於沙漠？

常識測驗績分表

	科 目	績 分	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	事物之發明		
10	其他常識		
	總計		

試把你各科底積分，寫在後面的表裏，然後加起來，以一百分爲最高分數。

10. 9. 8.

醫生診病爲什麼必按腕部脈？

爲什麼血液會流通全身？

人齒有幾隻？可分幾種？

怎樣訓練你自己

第四章 知識底第二個條件——記憶

一個可靠的僕人 記憶，是訓練自己的一件最重要的條件。本來，人人都有一個很好的記憶力，除卻了那些精神上有所缺陷的人。不過，不是人人都曉得發展他們底記憶力或充分地倚靠他們底記憶力罷了。所以講求自己訓練的人，須得把自己本有的記憶力，發展至很可靠的地步。

講到記憶力這件事，我們不能不提及心理學上底幾個原則。若果我們有時候，儘可對於這個科學更加留意一點。那當然是可以獲益更大的。但現在這裏，卻不必作深刻的去研究。心理學原是最有價值的科學中之一種。這裏好得我們不必把心理學底所有原則統統修習過，亦可以就實行牠其中的幾條。

我們記憶各樣事物，或是無意的，或是有意的，我們往往不假思索，亦不努力，而可以隨時回憶起千百椿過去的事物。不過最令人徒喚奈何的，就是我們徧常常忘記了我們需要記憶的事。現在這裏最注意的也就是發展有意義的記憶。爲了這個目的，所以我們要把心理學和與心理學有關連的幾個學科稍爲論列一下。

我們所謂記憶，要不外是一種心理動作。牠是以三四個步驟或變遷而成的。一個可靠的記憶，可以把從前影印在腦海中的事實很敏捷地使回憶起來，和很準確地再認起來。記憶就是包括一印象 (Impression)，回憶 (Recall)，和再認 (Recognition) 的，有時牠並包括聯想 (Association)，也因為有了牠，——聯想——有意識的記憶才容易表現得出。

第一步印象 如果你要把一件事清楚地來回憶，來再認，你所回憶的印象一定很深切，強固和確實。當你用眼去看，或用耳去聽一樁事物之時，若不大清晰，那麼，你日久要回憶起這事，一定也不能清晰。所以當你想把那些事物安放在腦海裏的時候，你必須對那些事物，先求深切知道他確實是些什麼。換一句話說：那個事物底印象務求清晰，沒有差謬就是了。假如你要記着美國於一九二二年出產了八六八〇〇〇〇〇〇〇〇鎊小麥，那麼，你須得首先把這樁事實清晰地和積極地印入你底腦中。

一、變化 (Variation) 用不同的法子把數目字放在你底腦裏。最先用眼望着這些數目字在紙上默讀了一次；其次用耳朵琅琅誦讀出來，或把這些數目字告訴給你底朋友；再其次用手把這些數目字和年份寫在紙上，數目字要特別寫得清楚。

一一、重演 (Repetition) 每個或個個方法，都把牠重演一下，印象就會強固起來。略釋

停頓之後，又重演一下，也是很有幫助的。做過四五天之後，這些事物，一定強固深刻地在你腦子裏，永不磨滅的了。

三、聯想 (Association)

子裏或抽屜裏。牠卻像一條鍊底圓環，環環相連，一個，又如一堆不可抽出的亂絲。回憶一組或一群的事物，比逐件抽出還覺容易。所以，着力去記憶一件事物之時，往往因這事把其他的事聯想起來。那樣做法，確實是很有幫助的。這種聯想，不一定要和那件事有密切的關係，有時或且妄誕得可笑，也可以採納的。但是，這種聯想，須得令人快慰，為你所喜歡思索的。聯想這椿事，既這重要，我們須得多多練習。現在這裏不妨舉出個例來。我們就把美國一九二二年出產小麥八六八、〇〇〇、〇〇〇萬石這件事做一個例。我們要記憶這事，可以用種種方法把牠聯想起來。

(A) 美國人口約有一萬一千萬，(指一九二二年之時)平均起來，每人就可佔有八擔弱之小麥。

(B) 假定用一年來吃這些小麥，每日就得吃二，三七八、〇〇〇磅的小麥。

(C) 和一九二一年的出產額來比較一下，一九二二年的小麥多出五三，〇〇〇，〇〇〇磅

(D)和其他農產品比較一下，玉蜀黍 (Corn) 11·八九〇·〇〇〇·〇〇〇磅。燕麥 (Oats) 1·二二五·〇〇〇·〇〇〇磅。

四、精神集中 對於必要記着的那件事，你要發出一個強烈的興趣。在一定的時候，你要把你底精神集中在那一件事實上，把他很顯明的排在你底心裏。而你對於這件事，要感覺到有一種興味，倘若你對於這事是沒有些兒興味的，你還得特地想出法子來把他——興味——激起，因為人們總不肯去記憶一樁使他不感覺興味的事。

第二步回憶 我們平常所謂「回想起來」這就是回憶。回憶就是把從前印在腦海裏底事物湧現出來準確而敏捷的回憶，就是那人底記憶力可靠的實驗。如果你想把某一樁事件回憶起來，而你底記憶力欠準確又欠敏捷，或者竟然宣告完全無效了，你將怎樣辦呢？

直截地說一句：你倘若要堅持做去，即使費去你許多光陰，你還是要把這個記憶的習慣獲得。你不妨把幾件爲你所忘卻了的事，聯想一下，找尋出一些綫索，使你得到那所要尋的事件爲止。你如果把那件事有相當的熟記，再用適當的聯想，那麼，你底回憶就一定會成功了。假使到了這個時候，回憶還是不能有助於你，那麼，你可以休息一下之後，或等到思想轉換之後，再把這個回憶的程序重複演習一番，千萬不要就拋棄了。要期望去記憶，那麼，你自然會

到你所期望的。

這樣期望你記憶力來爲你做事，是一個很重要的習慣。因爲這樣，你就要充分地來信任你底記憶力。在一方面說，你須得有記錄，在又一方面說，你亦要拿回一些事實交給你底記憶力，尤其是那些常常使用的東西。記憶，真是很像一個僕人，他有了責任，就會發展他底力量的了。牠會從那個潛意識心底命令，其實，記憶也大抵是從潛意識心而發動的。

要記憶不要忘記 記憶的確是屬於常態的，牠祇會被，積極的忘記來阻得了牠。遺忘，是一種精神活動，從這精神活動，那意識心就想保護着個人，免牠碰着種種不快意的事。凡是令人不快意的事，或激起潛意識不快意的事。人們大抵都易於遺忘的。人們大抵總是記憶着他們所決心要記憶的事的。

一個兵士會忘記過一個命令的嗎？他知道若果忘記了，刑罰就要跟着來，或者會被處決，變成鎗下鬼。結果，他就要養成記憶力，而這件事他就能夠做到了。

大凡充滿愉快意味的事，人們總是不會忘記的。人們常常有意識地，或無意識地，把那些不快意的事攔起來則有之，所以關於確要緊記的事，你須堅決地阻止有這樣的行爲發生。

第三步再認 記憶的最末一方面，就是再認。簡單說來，就是把現在回憶的，和從前

印着在腦子裏的事件的關係認識起來。有時模糊的形像，經過了我們底心眼，而沒有一定的位置的事物，就是祇能被記憶力回憶的，而不能被認識的。再認就是顯然把記憶的進行完成了。沒有了再認，記憶是沒有用的。回憶的模糊，正是表現印像的模糊。這就祇僅僅記着你所看見道或聽見過的千萬件事情，但沒有特地意念，或留意着牠們。我們不能創出什麼規律來促進「再認」這一件事。不過在上面，我們已經提出了幾條規律以求得清新的印象和準確的回憶。我們若果是能夠實行那一些規律的話，在這裏更不須再提出什麼規律了。

記憶的方法 讀者從幼童時代以迄於今，大抵曾經用過許多自擬的方法來幫助記憶了罷。你熟識了意大利的地圖，可不是因為牠有幾分類似一隻靴子？

你也許把繩子纏着你一個手指來提醒你不去買煤，或是寫信去給你底孀母吧。你也許會把你底手帕打了一個結來催促你去理髮吧。你也許會編成幾個詞句常常念着，使你免得忘記了携帶袋中各種用具吧。我從前有個朋友，他就是應用這個方法的了。他於每早將要離開寓所之前，總得把下列那些句子默念一遍。'Good Habits, Never Changing, Keep Wits Bright and Keen.' 這些句子裏每個字中爲首的一個字母就是用來代表他袋裏的一樣用具的。他每讀到某一個字，便去找尋到他袋裏某一樣用具。譬如：Good 字中的 G 字，他就拿來代表眼鏡；（

(Classes) Habits 一字中的H字，他就拿來代表手帕，(Handkerchief) Never 一字中的N字，他就拿來代表記事簿，(Note Book) Changing 一字中的C字，他就拿來代表零幣，(Change) Keep 一字中的K字，他就拿來代表小刀，(Knife) Wis 一字中的W字他就拿來代表時表，(Watch) Bright 一字中的B字，他就拿來代表單據簿，(Bill book) Keen 一字中的K字，他就拿來代表鑰匙。(Keys)

譯者按：這個法子，在會習英語已有相當程度的儘可拿來試用一下。或是懂得國語羅馬字的也可把這法子畧爲變通，或自出心裁，另成一法。例如：小刀 Sheaudau 用D字來代表；手巾 Shounlin 用S字來代表，眼鏡 Yeanjing 用Y字來代表；記事簿 jishiyh-puh 用J字來代表；零錢 Lingchyan 用L字來代表；錶 Beau 用B字來代表；鑰匙 Yawshyr 用Y字來代表；名片 Mingspiann 用M字來代表；合這D, S, Y, J, L, B, Y, M, 幾個字可以想法子做成一個句子，祇要易得上口，畧有意義的，就可以了。

大多數的記憶方法，都是像上述自擬的，或機械的幫助來成立的，大率是很精巧地來分配着，聯絡着，和推廣着的。

在一個刊物上刊登過的各種記憶方法，大率總是各有所長。不過，普通說起來，牠們底價

值，就是在牠們能够著重和證明有關於心理學上的聯想律中的幾條。

聯想的方式

這些定律不外是把你很熟識的事實申述起來——就是因一件事又可以提起你記着另一件事——這兩件事可以如下說明。

(一) 類似的事物——比方你在這一個城市裏，看見某種式樣的一座屋宇，便會觸起你記着的那一個城市裏的某一座屋宇。或比方你開得蜜蜂嗡嗡之聲，便會觸起那圓鋸子所發出的轟轟之聲。

(二) 不同的事物——比方你有了飢餓的感覺，卻會引起你記起感恩節的大宴會。你見了一個很長的人，卻會引起你想起一個短小的侏儒。

(三) 兩件事物的位置相近，或用起來是在一起的——你拿着一條硬領，就會使你想一領帶上去。你在商店的窗櫃前看見那衣箱，就會使你記着一個火車站。

(四) 一件物品屬於某一件物品之一的——你得着一條羽毛，就會令你聯想到一隻鵝鳥。你得着一個介殼，就會令你想到海濱。

(五) 一件事是某一件事的原因或結果——你看見一朵雲，就會令你有下雨的想念，你看見一枝燃着的火柴，就會合你回想及曾經被火灼傷的手指。

聯想律 (Law of Association) 這心靈聯想的五個方式即心理學家之所謂。

- (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)

若果讀者爲了要記憶某件事物起見，揀選了一件聯想物是與你所想記憶的事物接近的，或類似的，或有顯著不同之點的，或是該事物之一部份的，或屬於該事物的因或果的，這樣，你就可以成立有效的聯想了。聯想總應該奇妙些。若果這聯想是有趣的，或妄誕的，那就更妙，因爲這樣便可以很迅速地令你把那件事物回憶起來。當然，這一個聯想是令得你愉快的，爲你所時常樂於思念的。

試舉一例：你想由辦公室回家的時候，要記着帶你的雨傘。我一向是記得帶帽子的。你可以進一步把帽子和雨傘切切實實，清清楚楚，故意地聯想起來。把這兩件物品打成一片，留在你底心眼之中。當你拿着帽子的時候。你就可以期望自自然然地得到一個回憶，暗示你那把雨

傘。若果你能够把帽子和雨傘安放在一起，使你拿帽子的時候，就會看見你底雨傘，那麼，你亦可以得到同樣的效果。祇可惜要這樣地把雨傘和帽子安置在一起，未必是處處可能的。

使用你底想像

聯想的時候，必須盡量地去想像。祇想到「帽和傘，傘和帽」是不够的。即使把兩件物品活活地寫在你底腦子上，還是不够的。你要做出些事情來，令你那椿聯想含有一種興趣。這些事情儘可以離奇怪誕的，或竟沒有實現的可能的。例如：你對你自己很明白地說，並且很清晰地把那件事描摹起來。何以沒人去發明一個帽子和雨傘連在一起的東西呢？牠的結構是一觸着帽子上的機關，一把傘便立即在帽子上張開起來的。你底心中，還得記着帽子上的機關，應該安設在那一個位置。這樣一來，你見到了帽子，就自然而然會想到了雨傘的了。

你或者又可以把那件物品當做是有生命的。把你底雨傘當做是一個含羞的妙齡女子，你底帽子是一個渴望求婚的男子。更幻想着：女性的雨傘含羞，畏縮，不敢放膽接受帽子底請求；那件帽子不顧一切羞怯，把雨傘搶過來一逕私逃了。你底心裏做過這樣的幻想一兩回，你便會產生出一個很深刻而有趣的印像。有了這個印像，勢不得不使你底回憶敏捷而清晰。你不能不把這兩件東西想在一起這就是接近律的效果。

你發覺你底剃鬚潤面膏用罄了，想着要在出去吃午餐的時候，再買一筒；那麼，應該怎樣去記着這件事？當你剃鬚之時，你就得把剃鬚潤面膏和午餐聯想起來。你不妨將你底心這樣地想：「剃鬚潤面膏使心牛油。」你用牛油塗在麵包上時，你便會想起剃鬚潤面膏了。

再舉一例：一個學生修習地理之時，讀到額非爾士峯（Mr. Everest）之高度為29,002呎。他就可以利用類似的意思，從這個數目的爲首兩個數目字，聯想到閏年二月裏的日數爲二十九日。最末之「二」字，就可聯想到二月的本身，而當中的圈又恰巧是兩個。有了這種聯想以後，便很容易記出這山的高度了。

用字母來記數目字的方法

有時要記憶起一些事物，但不能應用到聯想的方法的。例如數目字，用等記憶的方法，差不多都定靠着用字母來代表數目字，以解決這個困難。把那些字列在一個或兩個字是與這個要記着的事稍有聯絡相關的。現且把一個方式列出：

- 用 c 字來代表 c，因為 c 是 Cook 一字中的首尾字母。
- 1 用 i 字來代表 i，因為 i 和 i 都像 1 字的形體。
- 2 用 n 字來代表 n，同上像形。
- 3 用 m 字來代表 m，同上像形。

- 4 用 r 來代表，因為他是 Four (英文「四」字) 的末一字母。
- 5 用 f 或 v 字來代表，因為他是 Five (英文「五」字) 一字裏的兩個輔音字母。
- 6 用 s 字來代表，因為他是 Six (英文「六」字) 的爲首字母。
- 7 用 p 字來代表，因為它是完全數；P 是 Perfect 的簡寫。(Perfect 是完全的意思)。
- 8 用 t 字來代表，因為他是 Eight (英文「八」字) 的末一字母。
- 9 用 g 或 j 來代表，因為像形。

用這個方法，將各數目的代表字母，合起來做成一個有意思的句子或短語，這句子或短語裏每一個字的爲首的一個字母，自然就是代表該數目字的，但各字必須依着順序串下去。

這裏試舉幾個例子出來，以便讀者參照仿做。

英國大憲頒佈的年代是公元一千二百一十五年。(Magna Chart 1215 A. D.) 於是「一二一五」就翻成了 l, n, l, f, 四字，用 l, n, l, f 四字居首，就做成 Laid New Laws' Foundation 這樣一個句子。(就是「置定新法底基礎」的意思。)

第一次奧林比亞 (Olympiad) 競技會是在紀元前七百七十六年舉行的。於是七七六就翻成了 d, d, s, 三字，d, d, s, 三字居首，就做成 Prizes Publicly Seized 一個句子。(就是

「獎品當衆前拿到了」的意思。）

美國在一九二二年，有八萬六千八百萬磅的小麥出產，於是八六八就翻成了 T, S, T, 三字，用 t, s, t, 三字居首，做成 (Total Seems Tremendous) 一個句子。（就是一總數似是極大」的意思。）

譯者附註：這個法子，在諳習英語的，總可採用。或另外想出幾個字母來代表那十個數目字亦無不可。至若不諳英語而曾習國語羅馬字或注音符號的，則可用國語羅馬字或注音符號來代用。譯者今特依照作者原定的字母舉出幾個例來。

英國大憲頒佈的年代一、一五既翻成 L, N, L, F, 四字，這四字就可用國語羅馬字造成與大憲頒佈意義有關連的這樣一個句子：

Limin Ningsyuan Lin Faa (黎民寧願立法)

第一次奧林比亞競技會舉行的年代七七六既翻成了 P, P, S, 三字，這二字就可用國語羅馬字造成與競技意義有關連的這樣一個句子：Pinning Pao Shangchiah (拼命跑上去)

孫中山先生誕生的年代爲公元一八六六年。於是一八六六就可以翻成了 L, T, S, S, 四字，將 L, T, S, S, 四字居首，用國語羅馬字造成與中山先生誕生意義有關連的這樣一個句子

• Lay Ta Sheng Shihai (就是「賴他生下來」幾個字。)

武昌革命軍首義爲公元一九一一年。於是一九一一就可以翻成了 L, G, L, L, 四字，將 L, G, L, L, 四子居首，用國語羅馬字造成與武昌首義有關連的這樣一個句子：Li Gong L ai Limgday (就是「黎公來領帶」幾個字。)

譯者按作者舉出關於幫助記憶的方法，除了上述的一種法子外，還有一個是應用韻語的。這個法子大概有些像中國的湯頭歌訣，和歷代帝王歌訣。這裏試舉出一個例來：假定你要到某一條街上的三六號門牌那家訪問一個朋友，你就可以常常暗誦着：「386, (The GateStick) 」 又如你要記着某年出產的麥是八萬六千八百萬個鎊，你就可以常常暗誦着：「868, (Great Big Weight) 」 作爲還舉出了和各個數目字押韻的幾個字來。如：

One: Gun, Fun, Sun, Dene, 等

Two: Who, Do, True, Clue, 等

Three: The, Me, Tree, See 等

和各個數目字押韻的字很多，大抵在學習英語的時候找尋起來，應用起來，總非難事。不懂英語的較難應用。這裏也暫且從畧，不再多舉。不過，我們儘可以將他的法子變通一下來

用。譬如你要到某一條街上的七四五號門牌那家訪一個朋友借一本水滸來閱讀，你就可以暗誦着「七四五借水滸。」又如你要記着民國十五年北平的三一八案，你就可以時常暗誦着「三一八大慘殺。」

我誠告讀者：這幾個幫助記憶的方法，有時可以使用，其價值究竟是有限的。要把數目字或年份穩放在腦裏，最好莫如用平常的方法，精極地去修習牠們，要把數目字和年份重複誦讀，重複用筆記錄，用口誦述，最後更要用籊子把牠們記較起來。

物品安置部位化 (Localization) 比如你要到某一個社團去演說，你就可以應用這個簡單的物品安置部位化的記管法，來幫助你記憶演詞底段落和綱目。簡單的說明一下，這個法子就是把演詞的綱目，按着次序，和你辦公室或其他各室的物品的排列聯想起來。這室倘不是你自已居處的，你還得把這室內的一應物品及排列的位置，先行認識。現在且假定你那辦公室的陳設是這樣的：

從你書桌的左方起，便是：一，窗牖，二，小房間底門，三，文件箱，四，書檯，五，暖爐，六，室門，七，睡椅，八，印字機桌，九，又一窗牖，十，卡片箱。你若認熟了這些物品，那麼，你無論在什麼時候都可以把牠們底位置和形狀在你底心目中描摹出來。所以，你要利

用牠們的時候，你祇須把牠們和你底演詞的要點聯想起來，做過這番工夫之後，無論在那一種情形之下，你一定不會忘記或誤列了你底演詞的綱目。

但是最先一步，這還須把你底演詞預備好，把各個大綱和細目排列清楚。這番工夫，倘還沒有做到，你應先把牠做了，這才可以做到聯想的工夫。

你若果要到外面購買些物品，也可應用同樣的方法來幫助記憶。比如你要買一磅奶油，一包針，一盒火柴，一捲絲線，一瓶墨水，和一隻响鈴，給你底兒子玩的。你在頃刻之間。便可以把這些物品拉到你辦公室內的各樣陳設上。彼此聯想起來。奶油是在窗上燐着，針藏匿到小室裏去，火柴燃燒着文件箱裏的文件，絲線把書櫃裏的書細綁起來，墨水溢出在暖爐上面，响鈴守衛在門外。照這樣把辦公室內的物品依着陳設的次序回憶一下，便可以把你應聯想到的物品回憶起來了。這麼一來，就可以把各樣要購置的物品統統帶回家裏，而致你底夫人爲之驚異，因爲你到外面購買如許多的物品，卻沒有靠到一張紙條來登記啊。有時你底夫人叫你買物品會不及你辦公室內物品之多，這卻是一種僥倖的事。

姓名和面貌之回憶

你要記着某人底面貌，同時又要記着他底姓名，你必須有一個清晰的面貌的印象留在你底心目裏。而你同時就要有面貌和姓名的聯想。要得有這個效力，就

須得有縝密的和正確的觀察。你不須注意通常的形貌，但要注意特殊之點。這裏所謂特殊之點，就是在通常的面貌中也可以找尋得出的。對方自道姓名之時，你要清清楚楚細聽，聽過了，即時對着那人複述出來。在你底心中，更把這姓名多讀幾次，把那人底面貌活現在你底心目中，倘有空閒機會，就得把那人底姓名記在簿裏，同時又復回憶出一個正確的面貌過來。

到了晚上，就把你日間初次識面的人列舉出來。把他們底姓名，記在你底日記簿裏。更把與他們有關係的事實，相遇的地點，介紹的人，和他們談話中的要點，註錄出來，並就他們底外表上用幾個簡知的詞語描寫描寫。描寫之時，須記得把他們底面貌清清楚楚地回憶一下。隨着又把以前所記的人名表裏複過目一次，一瞥看，一瞥你各人底面貌回憶起來。

不能回憶那人底面貌的原因，多是由於你對於那人的描寫計錄太過簡單。你見到了一個臉上有特殊形貌的人，而不能用適當的詞語去形容他，你決不能那人留一個印像在你底腦海裏。

記憶力之經濟

對於經濟的記憶，在學生們當然是特別感覺着有興味的。他們常常要

這樣問道：怎樣可以使我用最短的時間來修習畢我底功課呢？若要得到這個答案，就要先去測驗自己。不過着手之時，儘可利用着心理學實驗所得的幾個結果。這些實驗，已經顯出幾種事情，例如：在通常的研究，用較長的單位比用較短的單位有效得多。假定你須修習一章很長的

書，把整章讀過，總較把逐節來修習來得有效果。

大凡讀一章書，第一次要細心地讀下去，把全篇大意撮述出來，同時還要把重要的字句和段落用筆記着。關於讀書的道理，本來有一個很清晰的講研，就是：若要得到清晰的印像，須先求了解你所讀的是什麼，對於你所讀的要感覺有興趣，要把注意集中在所修習的科目上。讀書時要手執鉛筆，把重要的字句記着。讀到第二次的時候，要特別注意到自己記畫過的字句或段落，這樣，便可以爛熟全章的大意了。

你應把本書第三章怎樣讀書的一段裏面所提出的幾則方法，努力遵行。更要記緊：有效率的修習，才算是真的經濟。

第五章 知識底第三個條件——記錄

要在記憶之外更尋求知之路 我們由研究的方法而得知識，同時保持着許多所修習過的東西，在我們的記憶裏面。不過，最靠得住的記憶力，祇能够保持着經過我們心中的事物的一小部份。大約由修習所得的結果，都很容易轉瞬即逝的。較舊的，和平凡的材料，往往被新的，和驚奇的材料所替代了。所以，除了記憶力之外，還要更尋一個求知之路。效率底主要條件之一，可以用下列之語叙述之。「要知道怎樣去得見聞，從那裏去得見聞。」(Know how and where to obtain information) 因這句話，於是就引出第二個條件——記錄——來。

記錄是所以保障記憶，而且是要更我們經驗的成績永遠保持起來。一切記錄，無非是把人類的經驗由思想放在我們面前。文化和記錄是同時並存的。古昔阿比西尼亞 (Abyssinia) 曬乾的磚，埃及的象形文字 (Hieroglyphics) 和印度人的符號書法，(Sign Writing) 統統是表現人類把他們底事實和抱負記錄起來的勞力。

普遍的記錄 記錄就是用格式來叙述思想。記錄並不盡是有主意的行爲。一個作奸犯科的起犯，想盡力把關於他罪惡的紀錄塗抹了；但是他這樣去做，卻徒然的。因為他所經歷

的途徑，都走蓋滿了紀錄的。大凡受過訓練的人，類多能够看得清清楚楚。這位「記錄的天使」在我們生命中佔着一個很顯著的地位。他所造下的紀錄，也有物質的形式。就是你底容貌，會把你底思想記錄下來，所謂「有諸內，必形諸外」。這種紀錄，真是不能避免的。

紀錄不盡是人爲的 海洋在右邊，遺下了牠的紀錄；霜露在樹葉上遺下了牠的紀錄；熊在森林中遺下了牠的紀錄；樹幹的圈線，就把這樹的年齡記述出來；化石遺跡就把海洋和陸地發達的事實記述出來；空中的雲霞就記述海洋中的水是被吸收了。有些記錄是永久的。有些是僅歷數小時的。有些對於人類的生存是關係很重要的，有些祇是表見出有趣的現象。總之，以上所舉的種種紀錄，都有研究探討的價值。這些紀錄，對於專家更呈顯出許多興趣。但是我們和研究訓練自己的過程中，爲了特定的目的，首先就要注意到人爲的紀錄。

記錄是否重要要看你底需要而定 我們着手這件事之先要接受一個警告，就是：不可造無目的的紀錄；不要造不需要的紀錄。讀者不要妄想到一件事做壞了之後，可以用紀錄來補救牠。用說話或文字來救濟。行爲薄弱或思想缺乏的人們，於社會上沒有裨益的。世間有許多沒有任何生命的著作家，又有些畫家和建築師是未精諳他們應有的技術的。這些人所遺下的紀錄，決不會增加他們底名望。有些商店造了沒有什麼意思的紀錄，有些辦事室裏面亂堆

起許多沒有持久興味的事務的紀錄，和沒有用過的種種報告書。這些報告，恐不會再被人考慮的。那些情形，在例行公事和繁文縟節的政府辦事處和大團體中，尤其是隨時可得見到的。

紀錄的主旨 下面所列舉的就是紀錄的主旨中的幾個。

(1) 紀錄是用來保存見聞的

我們所獲得的見聞，如果沒有用書寫或印刷的式樣來保存他，就一定會喪失去了一大部份。我們當中沒有幾個人，能夠確實知道，這些見聞之中究竟有多少是需要的。不過，無論你要完成任何一樁事物，若果能夠把關於這樁事物的那些根本事實搜集起來，保存起來，是最合理的。凡歷史都是記錄，盧梭 (Rousseau) 說：「歷史教導我們認識現在與及未來的各樣事物。」(History teaches useverything, even the future) 我們必須研究過去事物的記錄，才能有明瞭未來的眼光。這些眼光，有時竟會先知先覺的。商人們考慮商業循環律的種種事實，和他們留意商情起落之懇切，至足以顯出他們倚靠着紀錄和紀錄所示的意義。

保存資料的欲望，是人們的一個本性。這個本性是表示紀錄。是不可疏忽的。像其他本性一樣，是會被注重過度的；不過，也不應過於被受抑制。

(2) 紀錄是宜於激發行動的

紀錄是給我們一個根據來做各種比較的。「打破紀錄」一語，就是表示我們能夠利用紀錄來達到這個目的。我們本來可以改善已往的種種作爲，即使我們未具有關於這些作爲的正確知識。不過，人們底常情，是不會這樣去做的罷了。我們要有一種刺激來誘導我們去改善我們的作爲，這種刺激，是要由知道了已往的種種作爲的情況而來的。

貨物銷售情形的紀錄，爲推銷員用來估計之根據。海港間來往所費時間底紀錄，是汽船所常欲將牠縮短的。飛行家所造的高度紀錄，是不時被後起的飛行家的飛行紀錄所打破的。有了開支表，於是就可以使到費用有減少的可能。

這個競爭心理是人們生性所固有的，所以我們務須利用牠來增進最高的能率。我們要同他人和自己來競爭。一個人既然有了過去成績底紀錄，他就應該實實在在地從生產方面，質量方面，時間消耗方面，或副產物的運用方面改良起來。

(3) 記錄可以用來尋出浪費和檢發錯誤的。

錢財，物質和時候的紀錄，就是用來顯示出有沒有奢侈浪費的地方。譬如你底個人出納簿裏面指明你底午餐和捲烟費是相等的，你就應該想一想。比方在一千九百二十二年，英國全國在飲酒方面用了一十五萬萬元美金。這個數目，比全國人民的衣服費，教育費和教會事業費還

多，也是多過國債利息所需的。這種可怖的浪費，一定使到頭腦清醒的英國政治家發生了嚴重的憂慮。辦事有效率的人和理財有效率的人，必求避免一切浪費。

一個專門的偵探員却不是一個魔術家，他可說得是完全靠着紀錄的研究和紀錄的比較。這些紀錄，大抵都是犯法者無意遺下的。所以你如果要在你底銀行賬目尋出有沒有錯誤，你祇須把銀行職員和你所記的進支表兩相比較一下便得。

(4) 紀錄可以給你做一個審度底根據。

我們要審度一件事情，首先須有了事實。欲得這些事實，或把事實來比較一下，我們須從紀錄方面着手。我們國內（美國）關於財政的刊物，有一種名叫商業情形。這些記載是國內一種很重要的狀況底紀錄；例如放空的載貨車輛的數目；各銀行互相擠算的總數目；標準公債和股份的價目；造鋼廠出產品的百分表；國外匯兌的價目等等。受過訓練的商人，利用着這些紀錄來構成他們底審度；從這個審度，他們就把行動決定了。精巧的統計專家用這些紀錄來作一篇有系統的記載。這篇記載，就立刻變成了歷史和預言了。在商業上成功的人，就是那能够把商情狀況很準確地看透的一個人。這些本領却不是無需幫助而得到的。他是靠着受過訓練的心靈和準確的紀錄運用而來。

世界上有些政府，設立了許多部或局來專搜集材料和解釋材料的論文。氣象局的紀錄，就是其中一例。根據了世界各方的報告，和已往的紀錄，氣象局的專家，覺得他們能够把人類認為最易變動的，最難預測的環境底情況，有相當的準確地預言出來。政府的農業紀錄和報告，也是很重要的。從這些紀錄，也能够引中出很精確的審決。每一間，政府也頒發一篇佈告，說及農業的概況，在棧房裏面的品物，或其他農產的儲備。農夫，商人，和民衆都根據了這些事實，也可以用理論來推算出將來的物價和要求。

商會和其他社團常常設備多種紀錄，以便他們會員參考。根據了這些紀錄，官員也可以把商業或其他狀況審度一下。圖表的設備，是一個很普通的例子。有了清晰的圖表，會員就可以把各項狀況來分析一下，比較一下。

紀錄的幾個特殊條件

(一)紀錄的第一個條件就是準確。

紀錄有準確的必要，是一件很顯明的事，用不着多來說明。可是你要注意到一件，就是；若要得一個準確紀錄，就要在事件發生了之後立刻記錄起來；把事情擱置愈久，錯誤之處愈大。美國法庭認定了這個原則，就規定一條法律：若果要把賬簿呈到法庭來做證據的，這個賬簿

必須是原始的紀錄。換言之，就是流水簿（Day Book）可以呈出來做證據，總賬簿是不算數的。因為流水簿裏面的紀錄是交易發生後即時的記載，所以法庭便當牠是最有準確性的。

保持準確性的個人費用表，最大的困難之一端就是：因為普通的習慣，是到了晚間才開始將一日的費用登記起來。出納簿和日記簿是應該一樣容易取出的。一支付了賬目，就要把牠記着在費用簿裏面。半小時後，也恐怕你會遺忘了這項數目。到了晚上才把日間的費用回憶起來，常常感覺到是不容易的。

紀錄若不是完全私人的，更要把牠寫得清楚，易得明瞭。這就是指寫得好或印得好，一切的用語都是很容易明白的。適宜的格式和明瞭的記載，使閱者完全了解，也是本則內應有的一件事。

(2) 好的紀錄必要清晰。

紀錄的格式，常常會影響到牠清晰那方面。假定你印了空的表格來做紀錄之用，你就要注意到那些空位是否已足夠寫答案之用。有許多人預備表格之時，並沒有想到空格過於狹小，書寫便會感到困難的情形。這樣的事，已經發生得太多了。不妥當的紀錄，比之沒有紀錄所勝過的可謂極微。採用圖表，便可使紀錄格外清晰和有用。

(3) 紀略必要簡明。

清晰和充實的紀錄，並不是一定冗長的。你可以縮寫或用省略的字句，多數的紀錄，既然是會變成了人們的永久物業之一部份，那麼，各項記載數量之要縮少，乃是顯而易見之事。

(4) 紀錄的格式必要方便。

你紀錄了你研究的結果，這些紀錄，是使你利便，能够不費躊躇，即可以取來參考的。這種紀錄，可以寫在一本釘好的冊子裏面，在一本活頁簿裏面，在紙片上，或在其他特製的表格上。不過格式無論是那一種，總要便於參考的。前此不久，多數的辦公桌上都常有了一個鐵針的插紙具，各否紀錄都可以插在這個器具之上，等到插滿為止。用這方法來保存文件，當然是沒有問題了，可是，要來參考之時，却要一件一件翻牠起來才可以。要不是這樣，總也要在某一部份尋索一下。這些不方便之處，却把那方法的長處抵消了，所以，到了現在，牠早已跌入牠底末路了。

除非是採用一個實際的索引方法，否則現在所用釘好的簿冊來記錄，也恐怕不甚妥善的。即使用紙片來記錄，索引的方法也是要與紀錄同時增加的。爲了分門別類起見，這樣的索引，已經有了：字母分類法，地理分類法，年份分類法，月份分類法，每週分類法，每日分類法，

和其他種種式式的分類，爲某一項紀錄所含有的也可以特造出來。例如：在戶口調查錄裏面，就有了性別，種色，職業，籍貫，宗教和其他特殊之點。

(5) 紀錄的最後一個條件，是必要有永久性的。

除非是用來做永久參考的，否則甚少紀錄是值得造成的，普通的備忘錄，祇要來做一次的參考或偶爾暫用的，總不會造得怎樣妥當。紀錄應該用比較有永久性的式樣來造。至於形式是應該怎樣，當然是要看資料是怎樣用的。若果是要常常參考的，就應該取用堅固的紙張；若果祇是間中要求參考的，這一層却非十分重要。有關重要的文件，如婚證，學校或職業證書，或契約等，紙張和墨水的質素，都應該要不會因時候而脫色或改變的。

所以，你要把有用的紀錄的五種特殊條件常常記着在心中。無論任何一種紀錄，你都可以用這一句問話來把他測驗一下：「他是準確的清晰的簡明的方便的和有永久性的嗎？」

在自己訓練的工作中所需要的幾種紀錄

(1) 個人出納簿 商業上增進效率的第一個條件，就是要備一本收入和支出的記錄簿。在辦理你自己私人事務的時候，當然用不着大公司所用的那般宏偉的制度，不過也要一樣的準確。讀者既須知道，你收入的總數和收入的來源，尤須特別注意：你底各項收入和各種零星支出

的分類。政府既可用來估計所得稅，你自己更可查攷。

要知道各項費用，實爲重要。你祇知道自己在一日之中，用了十塊錢那件事，還是不行的，你還要有一個很便利的紀錄格式，把各項費用縝密地分開，使你能用比較方法，找出浪費和奢侈的實例。你應得用一種預算的方法：爲求便利和準確起見，你底限簿之大小，應該能够安放在衣袋裏，如上文所說過的，一有支付，就可拿出來記錄。

個人支付方面的預算計劃

預算計劃爲近代簿記學之一個根本原則。對於個人和大公司均有同樣的重要。在這個計劃中，各項可以預料得到的費用，統統要顧慮到。而且要分列出各類，每類都予以一個科目和號碼。這些科目之多少，總須按照各個人的狀況而定。下列各項爲美國銀行公會和其他理財專家所建議的。下列各項支配數目，與我國情形，多有不適用之處，現在仍把也譯出的，不過是爲便利讀者參考的緣故罷了。……譯者附註。）

個人費用的預算比例

(一)儲蓄 要有規律地和有恆心地撥出一筆固定的款項，或收入中的百分之幾出來，這才算真能儲蓄。儲蓄就是財政堅穩的根源，就是自己訓練的第一條件。多數人第一步是用於消費上，第二步是用於耗費上，最末一步才顧到儲蓄上來。到了這個地步，大約也沒有多少餘剩

的錢財來儲蓄的了。你可以將你底收入，儲蓄起百分之十至百分之五十。你總要決定一個最少的數目，在沒有機會去消費之先，就把這個數目，從你的進款中提出來。把你底賬目中各項未用盡的款項加入你底儲蓄數目中，也是你當做的一種事。這種餘款，才是的確溢出或剩餘的。

把人壽保險費包括在儲蓄一項內，也屬適當。

(二) 房屋費 在這個項目之下，可以包括屋租，捐稅，保險費，和房屋內部的各項裝修費。這項總數，不應超過收入百分之十五。

(三) 維持費 燃料，燈火，水費，家中種種應用的雜費和設備，儘可包括在這項之內。嚴格說起來，這些雖然也可併在房屋費內，不過另列一欄，區別較為方便。這項總數，大約應佔收入百分之三。

(四) 食物費 日常三餐，和其他食物之附帶品，可列入這項。若果你常常或慣例在外面用午膳，就應該在這項之下，另列一個細目，叫做「午膳」。食物之費，不是按收入來做正比例的。收入微小的人，食費往往會高到百分之五十，同時收入較豐的人。食費却往往會低到百分之五或以下。

(五)衣服費 修補樹膠等一概包括在這裏。平常看來，這一項大約佔收入百分之十五至百分之二十五。

(六)個人洗衣費 (屬於公家的洗衣費，可以包括在第三項。即維持費裏面。)占百分之三至百分之五，應該足夠這項費用。

(七)車費 各項車資彷彿餐費一樣，不是因收入而成正比例的。每月應該計定一個適當的數目。

(八)衛生費 醫生費，牙醫費，眼科醫生費，醫院費，康健和傷害保險費等等。這些費用，雖不能估計得十分準確的，不過他不應超過收入百分之十，講究自己訓練而有效率的，這項費用實可逐年減少。

(九)教育費 在這項裏面，可以包括聽講費，學費，函授學費，教科書等費用。別種書籍，報紙，和雜誌等亦可歸入這類。另開「讀物」一項也無不可。占收入百分之三，至百分之十當可够用。不過在這一部的費用，略多也屬無妨。

(十)社會，教會，慈善事業和交際禮物等。許多人是守着聖經裏所定的占收入百分之十。

(十一)非重要的物品 如煙草汽水等這些東西數量不應超過你底食品費用十分之一。即使把這個數更為減少，也不會令你吃苦的。

(十二)個人和其他雜費 這項費用，或須占你各項費用總數百分之五，因為這項費用的性質是很普通的，所以可把牠們另外列出一項。

家庭預算表 造一個家庭預算表，比之造一個個人的預算表還複雜得多，因為家庭責任之負荷更大，所以這件事比較上更為重要。一切費用或儲蓄和投資各項的比例，應該由個人去謹慎審定。

(2)個人日記 這種日記，也可當作一種逐日增加的自傳。日記既然是自己訓練之一助，其主要之點，就應該成為你逐日工作的簡明紀錄。換言之，日記底內容，就應該是一種行為底紀錄，而非抱負的紀錄。你若果隨時把你自己底日記研究一下，就可以激發你去增加新的努力，同時也可以警告你以未來的危險。有時日記可以證明你也曾到過某地方，或某時期你底動作是怎樣的。到這樣的時候，你底日記，真可謂一無價之寶。應該把重要的相會和談話記錄在你底日記裏面。往往某一種動作，是因某次晤談而產生的；某項定約，因某次會議而發生的。你就應該把這樣的事件，詳細地記錄在日記簿裏面。

一本合標準的，有日子的日記，是較為適宜的，因為裏面所預定的空頁可以提醒你來記錄應記的事項。除了這種日記之外，你可利用特別的或補充的日記，像你研究本書時，每日所應作的日記。把這樣的日記——特別的和補充的——另外保存起來，是較為便利的，因為你祇須在研究本書的進程中來參考牠。

(3) 約會 讀者要使自己永久不失約，就須把各種約會，慎重地記起在一個不能使你遺漏的格式裏面。約會簿儘可同日記簿併為一件，或另寫在一本簿子裏面。有時約會也可以記在日曆紙上面，或特製的紙簿裏面。有一種方便的案上日曆，裏面有些空白預備記錄每星期內的約會；另有一種有十二頁紙，預備每月一張的。若果每日的約會不過三兩次，這樣的日曆紙便足夠有餘。但約會次數一多了，就要用預備每日一篇的簿較為適當。我個人所用的，就是每年一冊。每日一面的。約會和日記都寫在一起。(見第一圖)在頁之左方，排列着鐘點之數目字，橫線是指一刻鐘和一小時的。至於五分鐘和一刻鐘，可以隨意劃定。用這個法子來記錄約會，可以免衝突和重複之弊。把約會和日記一併記起來的長處，就是翌日作事之程序，可以一目了然，也使自己有充份的預備。同時寫過的篇章，就給了你一個工作上無價的紀錄，至少牠可作一種努力底記錄。

一九二五年二月十六日 (星期一)		
<u>8</u>		天氣晴朗，頗寒。
<u>9</u>		步行到辦公室裏。
<u>10</u>	與 <u>哲斯脫</u> 君晤。	給了他一張文具定單。
<u>11</u>		<u>赫黎斯</u> 來談。
<u>12</u>		
<u>1</u>	在本市俱樂部與 <u>阿保特</u> 大佐午餐。	<u>阿保特大佐</u> 介紹從 <u>波特蘭</u> 來的 <u>奧斯</u> 「君與我晤面。
<u>2</u>	在本辦事室開銀業會議。	會議展期了。
<u>3</u>		
<u>4</u>	<u>何理斯</u> 擬來訪。	<u>何理斯</u> 出二千元來買 <u>米布街</u> 的地皮。
<u>5</u>		
<u>6</u>		
<u>7</u>	參加買物會在 <u>布魯支斯</u> 旅店舉行的聚餐會。	聚餐可算一件成功的事。送一杯與 <u>巴蘭</u> 君。
<u>8</u>		
<u>9</u>		
<u>10</u>		

(第一圖) 約會簿和日記拼在一起的模樣。

(4) 個人物業目錄表 你個人底物業，應該有一個很正確的紀錄。——箱的號碼，金飾的件數和價值，鑰匙的多少，銀行存款簿底號碼，各種收條底號碼，各種保險單底號碼，和其他有價值的單據底號碼。

家裏的物業，也應該有一張表，假定遇着失竊或火災之損失，於要求賠償或獲回這些物件之時，那一種表錄，實大有幫助之處。這一種單據當然要另外放在一個地方，使牠不致與別樣物件同遭損失。這是一件顯明的道理。安置紀錄的最好地方，就是殷實的銀行底保管箱內，現在有人製造了許多優良的格式來保管各種投資表，保險單，家庭物業單，和其他關於產業的文件。拿這些格式來看一看，或採擇其中幾種，確是很值得的。不過你自己特造的格式，也可使牠變為最好的格式。

(5) 住址 朋友和同事的住址，是不可少的，你可以購買，特製的小冊來記錄。記錄一個住址時並要寫明日期。

(6) 紀念日 把誕日，結婚紀念日，和對於你自己，你底家屬和你底同事中有興味的紀念日子，記錄在日曆的紙片上，或日記簿裏面。若果你能够把這些對於你朋友感有興味的紀念日來評註一下，於你和他們都是有益的。

(7) 函牘 你底商業或公務函牘，一定已有了紀錄吧，大抵就是文件的副本。但你常常有用筆寫的信件或備忘錄，這樣的紀錄，是不能用副本來保存的。在這種情勢之下，你應把每封信底大意，撮記在一個有永久性的表格裏面，又把朋友的來往信函記錄起來，保存起來。也是一件很值得做的事。朋友的來往信件，祇須把日子記起便够了。

(8) 智力上的造詣 你許多的閱讀和研究，或者是要記錄起來的。假定你在一個教育機關修習一個正式課程，你就要把演講和教室工作撮記起來。這些也可當作永久的紀錄。不過有時你也覺得把這些成績底撮要移寫在適當的紀錄裏面，是值得做的。用了這個法子，學識就可以保存着，有時也可被你利用着，否則其價值成會減少的。

(9) 字彙的增加 在閱讀和研究時，一個必須達到的目的，就是增加你底字彙。第一步就是把你從前不識的或沒有用過的字記錄起來。可以用一張表格，寫明字底正體字典的釋義，用得着這個字的句子，同義字和反義字。(見第二和第三圖)有了這樣的紀錄，你更要常常把新的字，和舊的字運用起來。在你底通常會話中，你要常用牠們，首次用新字之時，需要有意識的努力，到了第二或第三次或者也是如此。但經過了這樣努力之後，那個字就變成了你自己底所有物，牠必定是很自然很馴雅地湊入你的說話裏，彷彿牠一向都是受着你底指揮似的。

有能力來做清晰的思維和有技能來用適宜的字以表達意思，是有密切關係的。因為這樣，所以用些時候和努力來增加字彙，乃是十分應該做的事。

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

(第二圖) 紙片式的記錄

字	解 釋	例 句 字
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

(第三圖) 袖珍式的字彙記錄簿

保存紀錄

為保存紀錄起見，不得不採用一種編目法。商業上的效率，在許多方面，都已增進了，顯明了，而在按序編排法 (Filing System) 之改良，更為顯而易見。未造紀錄之先

，讀者要慎重地考慮到應用那一種格式來記錄和怎樣把紀錄保存起來。要想到用簿；還是用活頁；還是用紙片，怎樣安置在一個有索引的箱子裏面。新的方法却是時常不斷地有人造出來了。紀錄的價值，因採用了優美的編目法而增高到百倍了。

無謂的紀錄

若非有一個合理的目的，則不應該造紀錄。這個忠告，在這裏也可再提一次。有時，在造紀錄的快樂中，或因爲了喜歡的緣故，把你所曾經做過的事記錄起來之時，你就會超出上面所說這個限度之外。要造紀錄——你不能缺少這樁事；但切不可釀造紀錄這樁事來做一種目的。紀錄之所以能有價值，祇因爲你能够憑着牠而達到一個有用的目的。

你又不可犯了過於倚賴紀錄的弊病。假定你是這樣的，你或者就發覺你自己所處的地位，和某少年牧師所處的地位，一樣不遂意的。這個牧師，遺失了他底道文撮要，就覺得自己無法說教了。

怎樣訓練你自己

110

第六章 審度底第一個條件——想像

單靠知識是不能夠的。你由研究獲得知識而用記憶保持知識。同時又可用紀錄來把知識永久給自己和人們來用。但爲了有效率的自己訓練你所需要的不祇是知識，你還須增加第二個根本原則，就是審度。

假定已有了知識，你底審度還要靠着心智的動作，而在心智動作裏面，想像卻居了領導的地位。由想像那方面你要能夠先明瞭你自己各種情勢之下的行爲和狀況。你更要了解他人底行爲和動機，換言之。就是把你自己底身體放在他人底地位。想有賢明的審度，你須能夠發覺和認識着表面以外的理想和目的。

審度的方式 下列的一個方式就是很簡明地把一個人決心時所發生的正確的精神活動敘述出來。

首先搜集所有的事實；

其次把事實量度及比較一下；

第三考慮結果——即預料所得的結果；

第六章 審度底第一個條件——想像

末了，決定——是最後的決定。

這方式第一段所要求的是研究；第二段是紀錄；第三段就是引出活潑的想像；因為除了這法子之外，你卻不能拿出目的或理想來考慮一番。若果你把思想程序中這一點缺了，那麼，你底動作是欠缺了審度，像那跑到最近一堆乾草的驢子之欠缺審度力一樣。這些禾草都是最近的一堆，但卻不是最好的一堆。

你心中也許會反對這個方式吧，因為是要求過多的緣故。你儘會說：無論在那件事情，總不能搜集起所有關於這樁事情的事實。不錯的，不過這個方式比其他方式實在是一樣，是要用常識來解釋的。你要把關於一件案情的重要事實統統搜集起來，或者是把你能够用合理的手續來獲得的事實，也統統搜集起來。你搜集事實所需的時候，或者是一剎那間，或者是許多時日。當你在菜館點菜小酌時，你大率是被習慣所引導。你祇需一剎那間便可問妥而下你底決斷。當你定一套衣服之時，你或須要較長的時間，你或須搜集稍多的知識，然後才交付定單。當你考慮一件關於一生的問題之時，你需要的時間便更多，并且要多作調查。

缺乏了審度力的一個人 美國占領了菲律賓羣島，曾不多時，有一個很熱心的美國商人把一大批現成的衣服，運到在那裏他底經理人處。後來這些衣服不能銷售，他很詫異而且

很憤怒，差不多全批貨物都要運回去了。他受了鉅大的損失，後來就把所以不能銷售的原因調查一下，結果就發覺出美國人的通常尺寸比菲島人的衣服太大了。本來這樣的調查，應該在未運貨之前就要舉行的。

這個製造家，慣於想像到他底顧客身材之龐大，竟不會想像到身體較小的一個民族。然而這樣的事，本來是很容易找到的呀。

講到這一件想像的事，我們底講效率專家富爾克林，他也是一個先進者。在他給他朋友一封信裏面，曾把一個合邏輯的審度計劃描寫出來：

「承你問及怎樣決定這件多麼重要的事，可惜因為缺了許多前提，所以就不能告訴你要決定什麼。不過我可以告訴你怎樣去決定。我們往往遇着困難問題，這些問題之所以困難，大概是因為我們考慮牠們的時候，所有正面和反面的理由，都不是在一個相同的時候表現在我們底心中的。有時一組理由表現，有時另外一組理由表現，而前次所表現出的，已不在心頭了。有了這種狀況，種種的宗旨或種種的傾向輪流表現，所以被游移不定的心理擾着我們了。」

「爲了解決這種狀態起見，我就先把半張紙分開做兩格，一格寫着正面的理由，另一格寫着反面的理由。後來在三四日間考慮之際，我就把所得到關於這個問題的反面和正面的理由

的種種動機，寫在各綱目之下。有了所有的理由擺在我們面前之時，我就把牠們量度一下。若果發現出兩個可對銷的理由，（每一方面一個）我就把這兩個理由抹去。若果我發覺出一個正面的理由等於兩個反面的理由，我就把這三個理由劃去，若果我鑑定兩個反面的理由，等於三個正面的理由，我就把這五個理由取消。由此做下去，我就可以找出餘剩的理由在那方面。倘若再經過一兩日考慮，這沒有什麼新而重要的理由發生，我就斟酌情形而下一個決定。各種理由的重要，雖然不能像代數上的數量一樣準確，但我覺得若能把全部放在我的面前，把每一個理由個別地和比較地考慮一番，審度就可以較為美滿，錯誤也就可以因而減少。其實，由這一種的方程式——可以叫他做道德的或謹慎的代數（moral or Prudential algebra）——我就發覺着很大的益處。L

奮勉的理想

有理智的人，做事必有目的。有些時候，你會有意識地或無意識地湊成一個理想，或一個目的。這個由想像所產生的理想，却能解釋你底行爲。這樣講起來，並不是說：所有的行爲，即使是最謹慎的人底行爲，却是件件都與偉大目的相符的。有時這個理想，已被遺忘了，可是你底決斷和你底行動，却是根據着你底理想來做的。我們當然要注意到一個理想並不一定是善的，或有價值的。牠——理想——是一個最後的目的，也是一個抱負，或者

又是你所接受的一種企圖底標準。苦果你底理想是自私自利的，或沒有價值的，你底行爲，當然有同樣的色彩。你惟有把你底理想標準提高，才能把你底行爲的標準提高。

你也許沒有有意識的理想；或者你是滿足目前的生活，而沒有爲將來計劃到。若是這樣，你就是創作一個理想了。這個理想，正因爲你忽畧了你自己底志願而產生的。他固然是一個無價值的理想，不過，仍是很決然的。或者你是像一隻無舵的小舟，飄流無定；祇是因有了幸運，所以不致碰着礁石。缺乏最後的目的，你就缺乏目前的主意。你會容易地由一個職業轉入別種職業。你常常會起步錯誤，走進了許多不通行的小徑。你不能令你底同事或雇主對於你發生深刻的印像，當他正在找尋健全的人，你是被人忽視了。雖然這樣說你還是多數人中的一個；因爲每一百個人中，祇有三十八或三十五人是能够在六十五歲時靠自己給養的；大多數却是走到其他途徑，不能自給，因爲他們沒有了奮勉的理想。不過在二十歲之年，他們開始工作之時，個個都有同等的機會。你要記着：成功永不會自己來到你底面前，你總須自己去找尋他，在這長途出發之前，你須早知道你是應該到那裏去的。

你可把顯明的意旨所發生的影響稍爲試驗一下。試走到人烟稠密的街道閒游一會，你可以看出路上的行人怎樣阻着你底前進，他們總小關心到你來。經過這個試驗之後，把你底態度改

變。決心到一個離那裏不遠的地方，決定很快地達到這個目的地，用堅決的步伐前進。你底意志就會在你底面容表現出來，沿途的游行者就會避開你。至於其他跟你同樣意志的行人，也會認識你，尊敬你，而你底途徑也不會受阻礙的了。

一個無意識的理想 你一定差不多採納了一種理想，向着牠來前進。雖然，你從來都不知道有這件事。假令一個品性分析專家走來研究你，並且把你去年的行動研究一下，你以為他能否有幾分準確地斷定你一生的宗旨呢？你底心中豈不是常常有了一種對象嗎？你豈不是為下列各件中的一而工作嗎。——金錢，升擢，教育，榮譽，家庭之舒適，朋友之讚頌，社會的責任，女性的結交，於競技上能獲勝利的才幹和個人的舒適。

把已往一年中你想幹的和你已經幹過的種種事情都寫在紙上。問時把牠們底傾向決定一下。從你底行為中更會暴露出你底理想，因為你時時是幹着你所最想幹的事情。或者你從來沒有考慮到這一點，你或者沒有想到那個結果會變為一個最後的目的：可是，那立分析者研究着你的時，一定會見到這一層。假定家庭訓練和自然衝動保持着你在正路之上，你真是個幸運兒。不過為避免危險起見，你不應再飄流無定。現在是運用審度之時，現在就要懇切地注意你底途徑，揀擇一個值得你去努力的目標。即使你不能達到你所尋求的「高度」，不過因為你已選擇

了牠，你一定比從前走得更遠，而且你一定會覺得路途走起來更愉快得多。或者你沒有預備即時決定了你最後的目標，但你總能夠決定明年或五年內的目標是什麼。因為這樣，你就可以有意識地並且積極地開始向着一個理想前進。

商業裡面底理想

在今日的生活中，那個理想在商業裏面是最顯而易見的。在那裏，這個理想，通俗叫做方針。如果方針是欠缺確定而又沒有人嚴格地來遵守牠，求商業的發展是猶之緣木求魚。假定你投身入製造事業——例如製糖果，汽車，賽璐珞或其他，你怎樣做呢？你注重份量多出，而以低價出售，還是分量少出而以高價出售呢？你惟有把方針那一個要點決定了，和依照牠來做去，這才可以成功。假定你要刊印一張報紙，你將怎樣做呢？是否專登載動人聽聞的消息而求悅於一般的讀者呢？假定你是醫師，療治一般的疾病，是專理一門呢？還是內外科都顧及呢？這裏有兩種物品：一種是普通的。一種是特別用的。他們之所以不同，是因為製造者底施行的方針和展發的理想各異。這兩個人的理想，却是有同樣的價值的；其結果也可以有同等的成功的。可是這兩個理想，要區別清晰，絲毫不得混亂。所以無論在任何一種事業裏面，做統治的中心者，祇有一個理想。

要確定自己底理想

讀者可把一己底紀錄研究一下。再將紀錄和你底主旨兩相比較

然後打開你底日記簿，把下面或與下面相類的句語寫在裏面：

(一) 就我過去所做的事來看，似乎表現我底理想是.....

(二) 現在就我底眼光來看，我底真確理想是.....

(三) 要達到這個理想，我決定.....

(四) 第一個步驟是.....

小理想 (Minor Ideals) 偉大的理想，既然定了，你就會發覺牠不是完全孤立的。

即使你沒有絕對地和清晰地決定了，他仍然不是孤立的。人類確是一種很複雜的動物，你有無數的慾望。志願，抱負；有些卻是跟你底主要旨趣距離很遠的，有些或者是互相矛盾的。你能否把你底偉大的理想徹底做到成功，就全靠你如何分配和制裁這些小理想了。小理想之發達，大可幫助你達到最後的成功。反觀之，互相衝突的旨旨之發達，也可有真實的危險。這件事情，不但會把成功延滯了，而且會把成功阻止了。我有一個在商界中的朋友，他老實不客氣地對人宣佈他底理想，是要做一個具有百萬金錢的富翁。這樣，你將以為他底商店裏面物價一定是量高，雇員薪金一定是最低，貨品廣告費一定是最微的了；他自己用財，更是一毛不拔的了。那知完全不是這樣，他個人是以慷慨著名，可為一般雇主中的模範者。他底商店又是以物價公

道聞於衆。這些事，他是引以爲自豪的。以他自己底眼光看來，這幾樁事就是小理想，而每一件都可以幫助他成爲百萬富翁這個希望實現起來的。

假定你現在是公司裏面一部的部長，或秘書，而你底宏願——你的大理想——是想做公司的總理。你既然有了這個目的，你就會勤懇懇懇地把你所管理的那一部辦得可以做其他的先導。你必定渴望同你的同事結交，充足地供養你的家屬。你也會使你自己身體康健，使你自己成爲一個善玩象棋的人。所有這幾樁事。就可以站在小理想的地位來發展，一切都向着你想達到那個目標走去。如果你覺得娛樂底慾望，使你不能聚精會神於你底工作裏面；如果你身心怠惰而不運動，遇事不去思維，不去研究；如果你是窮奢極侈，不借物力，不事節制，那末，這些就是同你的主旨（大理想）衝突的理想。若果任牠們存在，你底偉大的理想，就一定沒有達到的可能。

幾個有用的小理想 (Some Helpful Minor Ideals)

(1) 服務 「服務最多，地位最大。」那個教義已經漸漸的爲人們所認識明白了，最肯爲人服務的一個人，朋友一定最多。招待顧客最遇到的一間商店，生意一定最旺。以善於招待開的旅館，一定常常都充滿住客。所以找尋服務的途徑，你就能够尋獲成功的途徑。

(2) 改良自己和舊已底出品 「自製」這一件事，以谷艾(Emile Coue)底意思看來，就是實現下列這一句自省語面來的。「不論對什麼事情，我都是日進於善的」(Day by day in every way I am getting better and better)防止沈滯和腐化的條件，就是繼續把你底出品改良，無論這件出品是酵粉，賬簿，或講章。有一次，某製皂公司登過一段廣告：「我們不能再把肥皂有所改良了，所以，現在且把裝肥皂的箱子改良一下。」這個很好的策畧，看起來也是一段好的廣告。不過後來他們卒之找尋出法子來把肥皂改良了。

你今日的出品，是否優良過昨日的，或去年的呢？如其不然，你就是錯過了你底地位，你就是沒有正當的法子來訓練你自己。

(3) 儉約 節儉是基本的一件事。若果你不能儲蓄，你就不能成功。節儉生財富，浪費致貧窮。大凡有限量的東西，你都應得注意節用。當然你也不可慳吝，但是對於光陰，物料，金錢，精力，總要節用，因為這些東西的總數，是有限的。你要成立這一個理想，就是要：永不可耗費這些有限的供給，除非確鑿知道用了之後，是有相當的代價可得的。

(4) 進展 長進是生命之定律。除非你是擴大着你底勢力，事業，和聲譽，你是不會覺得滿意的。祇有長進才能防止萎縮。若果你對於現在的造詣是覺得滿足的，這個就是你缺乏宏願

和理想底確實證據。但這並不是說你應該常常找覓新位置。切莫急速的思遷。只要把位置擴大，便是把位置變新了。記着常常要知足，但不可自滿。

(5) 持久 轉瞬即逝的事物，或者是美麗的，如雪花觸動我們底詩興，長虹激發我們底讚揚，但是祇有有永在性的事物，是值得我們犧牲和努力的。一個商人，或一個銀行家，總想創立一件持久的事業，直至他逝世之後，還能繼續的光榮。無論那一個人，他底最好紀念品，莫若他手創的或會協助發展的機關的了。

(6) 團結精神 這種精神，大抵是和諧情感一致，表同情於一己的鄰人和同類；這個整個的精神，足以使全個團體活潑潑的。這是大有裨益於最後的成功。欠缺了這一件，就談不到改良，經濟擴充，和進展那幾樁事。

幾個會衝突的小理想 在你底複雜性情裏面，你認識了許多慾望。這些慾望，不能直接或間接引你獲得你最後的目標。其實，其中有些是絕對與你底偉大目的相反的。爲了這樣，你更須把這些相反的理想認識起來，要把他們放在你下屬的地位。

(1) 娛樂 人人都是喜歡娛樂的，而娛樂也可以算得一個小理想。我們也是要娛樂來維繫我們底康健和精神。所以娛樂一樁事，却可以幫助其他目的之發展。但若以娛樂來當作目的，

牠就會變成功之一個敵人。A 若祇知有個人的娛樂，而無崇高的理想，斷斷不會成功的。在商業是如此，在其他事業也是如此。真正的快樂是健全生活的副產物，牠並不是一種單獨地來擷取得的一種造詣。你若果把娛樂清清楚楚地置諸下列，畢竟你就可以多得真正的娛樂。

(2) 安逸、好逸惡勞人之常情。雖然是這樣，但是見了一個偷閒苟安之人，我們總不會贊成他的。倘若你不願多費時日，多費苦心去做，你就永遠不能達到你底目的。你一面回着你底天目的之時，照理，你應有相當的舒適，安逸，休養。但要提防到那個安逸的理想超出了牠所應處的地位。你既然做一個講求自己訓練的人，你就應該妥為安排你自己。勿使你放蕩開游，無所事事。你要知道你如果要得到力量和信任，祇有忍受艱苦克勤困難。

(3) 和婉 保羅 Paul 曾經說過：「若果可能的，你就應該盡量與人家親善。一和婉這一件事，確是可愛的，但不可因為要得牠而犧牲了你底主義。好在這種必須的犧牲，是絕無僅有的。你亦不可因和婉的緣故，而放棄了你自己底審度。我們可以下面這一句格言來做我們行事的一個法則：「對於根本事情要一致——對於非根本的事，情儘可自由」(In essentials, unity-in non-essentials—liberty) 和婉，當然是需要的。不過你還要忠於你的理想。假定因為了保持你這個忠心而致肇啓爭端，亦當在所不惜。

(4) 名望 讀者固然喜歡得朋友或同事間的善意批評。你底生活若果是正直無偏，你這樣的期與，總是有志竟成的。不過，以沽名釣譽，而冀求獲得公眾嘉許來做生活的中心，這是萬分危險。結果，就會一蹶不振，因為那個理想是欠充實的。所謂公眾嘉許，是游移無定的一種東西。我們今日見一個舉止光明，理想偉大的人居了高位，但明日我們或者會見到一個甘言惑衆的人替代了他。以名譽來做一個小理想，却有相當的幫助也堪贊許的。若以他來做最後的目的，或宏大的理想，殆無往而不失敗的，正彷彿是空幻的鬼火。

(5) 練習 試把去年內影響過你生活的一切小理想，寫在你底日記簿裏面；有用的列在一行，和大理想衝突的又另外列在一行。

想像與審度底關係 審度包含着比較，惟有固定的，清晰的，切實的和有價值的標準，才可以比較得精細詳盡，立定了這樣的標準，你就有審度無誤之可能。有了想像力的輔助，你就會料想着在各事物裏那個至善，偉大的理想。你若果一面把事實衡度，把事實比較，你又可以想像着那個理想，你就會獲得那個公正無私的態度。商人之需要想像力，也如藝術家之需要想像力，有同樣的重要。他是有效率的自己訓練的主要條件中的一個。

想像固然要輔助你來活現你底理想，但切勿以日間幻夢或無聊空念，當作想像。若果你是

怠惰地想出一種愉快的景况，把你自已站在一個主要地位，這件就是心靈的麻醉劑。是一種很危險的藥品呢，一個日間做夢的人，心中沒有困難要勝的，沒有問題要研究的。他期望「幸運」來使他底道路坦平，把他底懦弱精神所思慕的安逸和娛樂帶到他底面前。這樣毫無生氣的心象，至足以使意志薄弱，並把真正的想像排斥了。你切不可讓你底思念遠離了事實，你底理想雖可超出「現在未能達到的境况」，可是他却不可越出理性的範圍。總要是人力所能得的。自己訓練的人應保持着他底清白的神志。

還有一件要忠告讀者的。你底理想要做你個人的祕寶，切不可把你底理想隨處宣揚，以博他人之諛頌，而資他人底娛樂。一個理想被顯露之後，就會轉為柔弱的了。因為按任一條可靠的心理學定律，大抵會這樣的。你要決定你底主旨，確定了你底理想，計劃你底路程，但切勿張揚從事，因為靜思默想則得勝利，繞舌招搖，致必失敗。

啟發想像的練習

真真鑿鑿把應用的問題不設法解決，和無聊的空想，是兩件絕對不同的事情。你可以預測各種勢必遇着的困難。及想法應付各種環境，在事情沒有來到之先，盡可充分的預備。林肯 (Lincoln) 能够在法庭上與其對手相抗辯，為的是他曾做過了這番預備的功夫。他先從對手的眼光來研究一件案情，所有對方必提出的理由，他早已看得很清楚。

因爲這樣，他就準備怎樣反駁。軍事領袖也是這樣的向前察看，而決定他打仗的計劃。商界領袖也是這樣來策劃他底事業，這就是建設的想像。

請你研究實在的問題。把你自己設身在你所欲達到的地位。試看你怎樣來掃除週圍的一切障礙。下面開列的難題，是預備你來練習你底想像，發展你底審度的。不可以爲是一種普通的智力遊戲，要拿他們當作真實的問題。讀者們不妨多擬些，與自己經驗更有密切關係的，類似問題每一個問題只限幾分鐘去思索。

(1) 你初到一個從前沒有到過的城市，身無現款，你怎樣爲你自己濟急呢？
(2) 你到了外國，不識該國的語言文字，可是你要處理些事務，在那裏探聽一種消息，怎樣辦呢？

- (3) 你是一間大商店的主人，大宗營業多在晚上做的。現在電燈忽然壞了，你怎樣辦呢？
(4) 一個平素沒有同你來往過的親屬，突然遺下了一筆小資產，你怎樣處置這筆產業呢？
(5) 一個強盜走入你底家裏，你決定怎樣對付？
(6) 火災毀滅了你營業的地方，你怎樣去幹呢？
(7) 因爲新式的流行，或已有新發明的緣故，你底出品銷路大爲減少，你將怎樣恢復你底

營業呢？

(8) 戰事驅迫你充當兵役，你怎樣處置你底事務呢？

(9) 你現在被推爲你公司裏的總理，你底方針是怎樣呢？

(10) 把你底事業裏面最重要的用品，二十件或二十件以上，將名字列在紙上，不論次序。但每一物可給以號碼，按序而下。於是把第一號和第二號在你心裏面想像一下，這兩件東西有什麼關係呢？他們怎樣互相影響呢？他們互相的關係可以怎樣改良呢？

再用同樣的方流，研究第一號品物與其他的有什麼關係。再進而研究第二號與其他物品的關係，由此下去，直至完了爲止。

據蓋次博士 Dr. Elmer Gates 一個著名的心理學家稱說，他用這個法子，發明了許多東西，因而賺得了許多金錢。讀者也可把你底想像激發起來，去得同樣的效果呀！

第七章 審度底第二個條件——標準化

價值之比較

從前有一個歐洲人，曾經到過中國去游歷。回來時，他對人講及在中國購買絲織品一樁事。他指着一件絲織品，很得意地說：「這一件是價值每一尺『四寸兩』買來的呀！」你如果也會到過中國去，你就會明瞭一兩的價值是多少，和一尺的尺數是多少。你倘若沒有這個經歷，對於他一切所講述，便完全感覺沒有意義了。究竟，他底說話是對於買物表示滿意呢？還是誇耀他金錢的能力呀？你恐怕不容易分辨吧！因為你沒有一個標準來審度這件事呀。

一套衣服在紐約城值得美金一百元，在倫敦同樣的衣服或者須要十五金鎊，在巴黎或者又要四百個法郎，你沒有估計過確定那一個城的衣服是最便宜之先，你須得知道一鎊值多少元，一元可以得多少法郎。

假定你看書報時，看到載着法國天氣非常炎熱，寒暑表升到四十度。這樣說來，你或者覺得奇異，因為你在七月天時，常常看見寒暑表升到九十五至一百度。不過，你也會記憶起；法國原來是用攝氏表的。那麼，四十度就等於我們所用的華氏表一百零四度了。

拔尋根據來做比較工夫

未用審度力之先，須要認識價值，這是很顯明的事實。價值底認識，也要先靠着標準的成立或標準的接受。用着標準才可以有合理的比較。標準就是一種被公認的衡度單位，或被公認可用來比較的單位。所謂標準，就是在某個範圍之內，牠是最高企圖，是在這工作裏面能夠產生的最上標本。在你各種行爲中，你也要念及到標準。一條領帶的適當顏色是什麼呢？我應該用多少錢來買一件帽子呢？我們應在那個時候用晚餐呢？政利是我應與結婚的人嗎？假定你缺乏了標準來做審度的根據，你就不能明白回答這些問題。講究自己訓練的人，是要學得怎樣回答這些問題的。換言之，要發展他底審度力！所以他要預早把他底生活，慣於作合理的標準化。所謂合理的，一則要他底標準不是完全不能達到的種種理想，一則要他底標準須屬於合理的最高企圖。

標準化的效力

你底習慣，大底常是無意識的標準化底結果，大抵是採納他人所定的標準。我們採擇款式，祇因我們是情願接納無名領袖所創立了的標準所以道德這件事似是依着時間和地方而改變的。可是，無意識的標準化是欠穩當的。你要爲着自己設立標準，否則接受他人所定的標準，也須有充分的理由。所以，個性的產生，也是由爲着自己固立標準而來的。個性固是罕見的，因此，所以是特性中的最寶貴的。你不必完全全地做他人，雖然有時

你或須探擇他底好方法。所以在萬事之中，你自己須有主意。當然，你要用感謝的心意，來接納他人所成就的，而同時凡是力所能及的，就要自己創造，要立心做一個領袖。

實業裏面的各層進步是與標準化同來，或竟是因有標準化而使然的，或因採納了標準材料，標準方法，標準時候而得獲的。美國底實業，因為生產浩大而且又是標準化了，所以就有驚人的成功，而其根據，亦即在此，

鐵路上轉運事業的標準

美國初期建築各條鐵路時，是各自為政的。有一條路軌是三十六英吋闊，有一條是四十英吋闊，有一條是六十英吋闊。各路不接軌時，這件事大抵是看得不甚重要。一旦鐵路伸展，要把各路銜接起來之時，標準的闊度就不能不制定了。到了這時，各州第一步就採擇了一個同樣的闊度。沒有做到這個地步之先，各州都各有自己底盡頭點，彼此底車是走不通的。一到了各州交界的地方，客人和貨物都要換車了。這一種煩惱的事，至到採擇了現在的標準闊度（五十六英吋半）這才沒有發生。在澳洲裏，一直到了現在，各省底鐵路仍有不同的闊度，旅客和運貨者都咸感不便。

現在美國鐵路上一切的用具和設備，都已標準化了。未有標準用具之先，常有許多意外事情發生，現在可就不同。迎接車輛法，各種制動機，和各種安全機件，都已有了標準。在一千

九百一十七年政府始盡量採用標準的貨車。從前則有二百多種的車輛，而因為這樣所耗費的無用金錢，也不在少數。

實業裡面的標準化

美國鞋業之所以發展，也是根據着標準化的原則。到了現在美國所出的鞋差不多是世界上稱得標準的鞋了。美國的錶，能够予更夫以同樣的好處，也是因為牠是完全標準化的。

在上等麵包製造所或旅店，並沒有味道不一定餅食，或有時好，有時壞的景象，因為所用的林料和方法，是已經標準化了。在普通家庭裡面，所烹調的食品，雖然經過最上手的廚子，也會有時弄糟了的。但在上等旅館廚房裏的製鍊室裏面，每一件品物，都是用化學的方式來試驗過的，度量是準確的，爐灶溫度也是固定的。因為化學的動作既不會變換，所以結果，實際上已經預先知道了，失敗這一層，可說是絕不會有的。

標準價值之改變

讀者們要注意到標準，像理想一樣，並不一定完善的。你或者會接受一個卑下的或編造的標準。你底工作的效率和價值與你測度價值的標準成一正比例的。這是一定不易之理。你底道德和你底理智之進步，也是同樣地靠着你底道德和你底理智的標準而定。你大抵是永不能超過你自己所定的標準。因為這個緣故，所以就要承認和採納能够滿足你自

己慾望的標準。

要把什麼來標準化

欲把自己訓練這一椿事變為有效率的，你就要成立思想，行為，動作的無瑕的標準。你須首先把你底理想決定，那個理想是一個複雜的對象或目的。不過你底標準一定要簡單而確可達到的。要試驗一下你自己，記錄下研究的结果，比較你底成績，等到你能認為你自己找出一個滿意的或最高的企圖，足以深納來做你現在的標準。你一面長進，你底標準也會按比例而長進。下面開列的幾種事件，在你，都應該有一個標準的。

(1) 時候價值底標準 在五十年前，倘若一個木匠砍了一枚鐵釘，而不馬上停止工作來把這枚鐵釘拾起來，或者曾受人批評的。假定在今日他停止工作來做這樣的事，他就應受批評了。因為鐵釘的價值比他工作時光的價值少得多。時候本來是不能買來的，不過，想到時候的酬報，還可用金錢或其他的價值來測量一下。你就可以為着你自己一方面來估計他底價值，你每月所得之薪金，就是你底時候售賣於他人所得的價值。你自己底空時間的價值，比你底薪金所表示的價值，應該大得更多。

一個青年一小時的心智或身體的修養，足以抵他在一小時所得的工價五倍至十倍。你要問你自己：我要成就什麼呢？這件工作底代價是什麼呢？每日做一小時，做足一年，就可以達

到目的嗎？還是要每日做兩小時，做足五年才可以呢？決定這些事情，你就可以規止你此時候底標準價值了。用去的時候，既然不能償補，那麼，你就應該規定：凡不能付還你底標準價值的事，你就決不可費你底光陰去幹。雖然，這償還的方式，並不是一定要金錢，或者是做得償還的各種中之一種。

(2) 康健底標準 你底康健要達到什麼程度呢？至少在這件事裏面，你底理想是希望全善。而且在這方面設立標準，比他方面容易得多。首要中之一件就要想到睡眠這一椿事。可用長的時期謹慎偵測驗一下，你究竟需多少時的睡眠。每一個星期試驗一種時間。第一星期每日睡八小時，第二星期七小時又半，第三星期七小時，第四星期六小時又半，第五星期六小時。過了這一週，你又可回復到八小時的時間。每日要記着就寢和起身的時間。你熟睡的情形，你日間的精神，一個成人在一間空氣流通臥室中，熟睡六小時或至多七小時已足够了。八小時以上的睡眠，常常會令到身心有痲痺之虞的。

其次，要想到食物的標準，尤其是三餐制的要用種種的結合來實驗一下，那一種餐是最適宜於你的？假定你現在是食重量的午膳，你就應該一試食小量的。又可嘗試一下新的菜。又要把結果記錄起來，成立一個標準的午餐，這樣，並不是說內容不得變更，不過式樣要標準化罷。

了。

其他關於康健那方面的都要想到，例如運動，衣服，而尤其是想念底標準。用身心清潔來保持健康，比用藥物補品還有效力。

(3) 衣服底標準 多數人們衣服底標準，是根據着個人底嗜好和進款而定。大抵售貨員說話之動聽，也有幾分力量的。不過，要成立一個合理性的標準，你還要決定你最好是穿着那一種顏色。假定不知道怎麼樣是適當的顏色，你就可以找一個女朋友來幫助你解決這個問題。你也應該想及你底身材和你底面容。這件事，她可以幫忙你。你下次選擇衣服，帽子，或領帶之先，要找着幾個顏色和式樣的標準。流行的式樣，當然不能忽視，但你一定不可讓牠們壓倒你底個性啊。

(4) 言語底標準 言語常常會顯露出內心的實況。需要有價值標準的事，莫有過於這件事。而為人所忽視，也沒有是過於這件事的。你是口不擇言的嗎？你不能盡你所能講到清楚，簡明而有力嗎？你所定的標準，是否可以隨意採用些粗言或俚語呢？你也有呆板地不時使用某字或某句使到聽你說話的人感覺討厭嗎？你底字彙是小到要令你接二連三反覆來用一個形容詞嗎？假定上列的答案，都是肯定的，那麼，你言語的標準就要立刻改善了。

你說話不妥當或者因為學識淺陋底緣故。假定是這樣，你就而努力修習國語才可以改善。假定你是因一時不慎而犯了錯誤，那麼，你就要用全力注意矯正你底言語。或者最容易的就是採擇你底朋友中，說得最妥當的那一位的標準來做你底標準。假定你有此決心，你就可以不用俚語，并且發音清晰。你若聽見他人讀出一個字來，是與你平日所讀的聲音不同的，你就要記着，得開便去檢閱字典，看那一個底讀法才是正的。增加你自己底字彙，並不是一件艱苦的事情，祇要你肯用心去研究新字和新字的意義，並且常常把這些新字肯用在你底言語裏面。

(5) 讀書和修養的標準 你平素歡喜購閱消息不確的報嗎？你閱讀教科書之時，有要入睡的情形嗎？你有甘心花費許多寶貴的深夜的時候來閱讀無價值的小說嗎？一本優良的讀物，並不一定是乾躁無味的，嗜好優良讀物的習慣，也不是難於養成的。你應讀高尚標準的書報，因為讀物底性質會自然地影響你底思想和行為底質素。讀者們可把一個大著作家或思想家的作品認識透切。例如：莎士比亞，愛默生，Emerson，喀來爾，Carlyle，馬可黎，Macaulay，斯賓塞，Herbert Spencer，帕克曼，Francis Parkman，馬克維爾，Mark Twain 等。

譯者按：這大批的作家，都是歐美方面的。我們國人對於他們底作品，如果感覺隔膜，就可以找人介紹，或從圖書館及各書局底圖書目錄中尋出本國的家。

(6) 禮貌底標準 禮貌像你底言語，至足以示你底教育和品行。你可以找到一個禮貌最優，爲你所最欽仰的那個人來做你底榜樣。但你須要知道禮貌的中心，就是一種仁諷的精神，要常常尊敬着他人底主意和需要。講禮節的書，可以幫助一個沒有受過教育的人在上等社會來應酬，禮節 (Etiquette) 是一種階梯，禮貌 (Good Manners) 是那個中心。禮貌是一種「心的動作」，牠有啓發人心，化險爲夷之效。自己訓練要做得有效，須要敬謹有禮，徒事虛飾禮節，是不行的。

(7) 運動和娛樂底標準 一個講求自己訓練的人，一定不會忽略了運動和休息的需要。運動這個字在西文就是 Recreation，牠含有再造的深意，所以我們就要知道先有創造，才有再造，先有勞苦，才有休養。因爲這樣，所以他須採擇能够增進他底效率的標準。他必定用多少時候來運動，使他底身心能够做更難的事情，結出更好的果實。而且運動也能够增進友誼和興奮一己的廉恥心的操場和教室可是一樣的需要。成人之需要真正遊戲，也不減於兒童之需要。

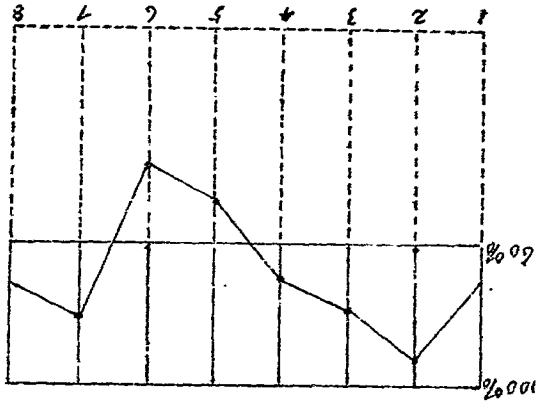
讓遊戲來侵入工作的時間，却是一種弊病。爲避免這一種弊病起見，你須得謹慎地想度你底標準。從那一類的運動，你才可獲得最美滿的酬報呢？這個問題，就是要你自己回答的。

(8) 道德底標準 當我們把道德底標準考慮之時，我們差不多就會想着品行底基礎了。你應該知道你底標準是什麼。是積極的嗎？崇高的嗎？剛強不屈的嗎？

標準之普遍 要記得一個標準，不是祇根據着某一方面而成立的。他是最高企圖底標準，牠是一個最優美的，最容易的，最快捷的法則，由牠就可以取得真實可愛的結果。那些結果，可以在節省金錢，是間，精神幾方面見到；或可以從出產優良，出產增加方面見到；或者在境况改善方面見到。總而言之，你所採擇的標準，是要根據着那能夠達到以上各方面的原則而成；——不是單根據着某一方面的。標準就是能夠達到你底理想的最良好的法子。

練習 若果你覺得可以誠實地從上述八方面來估計你底標準，不妨把這個練習來試驗一下。

你可以用第四圖的格式來，劃你底標準，光劃兩條橫線：一條代表完善，——作一百分；另外一條代表平均，——作六十分。用這兩個分數來做準則，把你底標準應升到的地方記一點，然後將各點用直線聯接起來。這樣做過，你就可以找到你底標準曲線了，現在你底工作是顯明了。要把低處消滅，而同時把全條曲線抬高到最完善之點。



(第四圖) 標準的曲線

怎樣訓練你自己

二二八

第八章 審度底第三個條件——計劃和作事程序表

向着成功的第一步。我們平日所用的煤，不過是極之變相，牠本來是柔軟的，沒有固定形式的。在煤上面又有那些像小金剛鑽式的圈環，牠也是極的另一個變相，是已凝固了的東西。你底理想，你底旨趣，你底標準，就是你心中未成形的珍寶；要牠們變成了具體的計劃，才算實在，才得有無限的價值。這一級的結晶未成立之先，即使最光榮的旨趣，也不過比幻夢高一些罷了！

不錯，一個人在幼童時代和青年時代有種種夢想是很自然的，或者是需要的。沒有夢想的青年，也不會經營出什麼事業來的。但不要以夢想為滿足，無論這一種夢想是何等燦爛！你總要把你底夢想變成實際的旨意，把你底意旨造成一個清楚的計劃。

人底腦海是樂於設計的，但是往往不能把計劃使之實現起來。日間專事妄想的習慣，乃是成功底致命傷，惟有清楚的計劃才是達到成功的第一步。

因計劃而結晶的主體。計劃是創造底根據。未有物質建設之先，就要有了計劃。無論任何企業，計劃却是第一個要素。宗教家主張有神論最有力的那一點，也是承認了宇宙之進

行，是根據着一種計劃，而這種計劃確是理智的。自然界種種現象，都是根據這種計劃而發生的；如天體之移動，地球之轉運，四時之遞嬗，百物之榮枯，正顯出一種完備的計劃。

你知道你最要做的是那一件事，你也知道你最願做的是那一類人。那就是你底理想，宏旨。你用去一切的費用，與將要取回的一種代價，大約總得有一個標準。那些就是你底標準了。現在你要開始計劃你底途徑。你要把你底主旨具體化。

要計劃的事情：(1) 時候之利用 把你自己發展到做一個善能自己訓練的人，你要首先計劃你時候底用途。大抵每日之一部份的時間，可以完全任你支配的。實在說一句：每日底全部時間，也是任你支配的，不過，你已經覺着把一大部份光陰來爲他人服務，同時接受了人家一種金錢的酬報，或其他酬報來做了代價，這是當然的。在這種情形之下，祇是未「賣出」的鐘點是你的把這些鐘點來做娛樂的事或有益的事，是任你底主意去支配的。

要計劃全日的工作在你底日常工作裏面，你要研究一下你底動作。試用一下下列各種法子，記錄起你底成績，找出一個標準的方法來。所謂標準方法，就是最快捷，最容易，而收效最多的那個法子。找到了那一個最善的方法之後，就要把他歸納入你底計劃裏面。要當你自己是你底「工程師」，留心着浪費了的光陰，不需要的動作，和你工作行動所需的時間，從這一方面節

省一二分鐘，從那方面節省一二分鐘，同時你也可以增加你底出品。要節省你所費的精神，在同樣的時候中，可以造就得更多。你節省這幾樣東西之時，你也要顧到出品底質素。所謂最善的法子，斷不會令出品減低或改劣的。

你可實驗一下。預定某日，將你慣常的工作早一時完成。既有了這個主意，你就要研究各種動作，消滅了不需要的，促進起怠慢的。或者你底工作鐘點是固定的，你就可以決定在一日之間多做二成工夫。這件事也可以辦到。按着那個方法來造你將來的計劃，乃是一件有利無害的事。

無論做那一件緊要的事，用筆墨寫起來的計劃，是不可少的。試把一日間必要做的五件重要事件，按牠們底重要程度順序寫在紙片上或冊子上。逐件去做，把你底注意先集中在一個事件，等到這一件完了，才做第二件。每一次的結果如何，也要寫在紙上。

你每日未去做工之前，那兩三小時，也可將牠來計劃一下，做出有用的工作來。你也要用同樣的方法來計劃你晚間的時候。大抵，我們在早晨和晚上，最容易發現無益的舉動和浪費時候。

每日都應該預定些有用職務以便餘時來做。藏一本書在你底衣袋裏面或心中預定了一種事

物來研究。在電車上或在餐館裏面就可以利用這些餘時。要把這樣的計劃寫起來。其實可給你在餘閒時候來思索的問題，真是多得不可勝計。

計劃運用時間之時，你應有遠大的眼光。試把你明年要做的事定出一個計劃來，下次休假之時，在什麼地方消遣，也可事先預定了。當然你心中要預定，臨時或有意外的事件來到，你須要臨時變更計劃。不過無論如何，你預定計劃之時，要先算到你自己可以操縱的將來，所以就用心來做你底計劃。

雖然，我們確不容易預備將來的，不過你要知道；倘若你不預早計劃，你就很難獲得有價值事物的機會。

(2) 金錢底用途 你要為你底用費來預定一個計劃。當然你無要知道各種已往的費用。把你底賬目清清楚楚記着，使人看見就可以一目了然。有了已往的數目，你就可以去預定你底計劃在這裏說起來，這就是一個預算表。

上文已經說過整理費用的惟一方法就是那一個預算制度。這個制度，中央政府和地方政府（皆美國的）都採納了牠。從行政方面來說，這個制度也可以防範種種舞弊。這個方法不外是一種根據合理的標準而成立的用錢計劃，把每種應用的用費表列起來。用了預算的計劃，往

往可以節省許多費用。讀者們切勿以為這件是小事，或是麻煩的，而不去做。你若果能夠誠實地照着你底預算表去做，必有驚異的效果。

(3) 儲蓄 祇不用錢，不是儲蓄。這件事你也要有一個切實的計劃。你可以把你底餘款存在儲蓄銀行裏面，生四厘或五厘的利息。你也可以購買各種股份和公債券。不過要記得；若想你底投資有好的結果，就要預先妥為計劃。

現在，可以舉出一個很妥善的計劃，就是預備款項來買人壽保險和把餘剩的薪金存在儲蓄銀行裏面。立了這個計劃之後，你就可以把每月的餘剩，一半放在儲蓄銀行，一半拿來購買最有價值的公債券等。最要注意的，就是要將存在銀行的作為一種永久的存款，非勢不得已時，就不可提取出來。儲蓄的辦法有許多種，當然你要選擇一種最穩當便利的。

關於保險那一件事，作者還想多說幾句。你一定要抽出儲蓄一部份來購買人壽，衛生，和意外保險。為你將來的需要，和為了預防種種不可預測的意外事打算，你不可不做這件事。假定每年付款一次，你每月就要撥出少許，以便到期支付保險費時，可以從容應付。

(4) 衣服 你底計劃又要顧到你底衣服和你個人一切的設備，一季已轉換了，你還沒有準備適當的衣服嗎？這樣並不見經濟實在是奢侈。若果你能够預早計劃在沒有換季之前，

購了各種物件，你也可節省多少。雖然，有許多物件，因為時式新穎，不能大批購買不過也有許多物品是不在此例的。你也可多買，以備一年之用。你若然選擇了一個合理的衣服標準，你就可以把這個問題變為簡單得多。

(5) 教育 要為你底教育設一個計劃，不單獨是學校裏面的教育。你有一日的生命，就要繼續受教育。所以也要計劃到這件事。混亂無一定宗旨的生存，一定不能使你實現你底懷抱，祇有明晰的計劃，和謹慎的實行，才可以達到你底理想。你要把各方面的發達，包含在你底計劃裏面——不單獨是你底專門或職業教育；即科學，美術，音樂，文學也要包括在裏面。讀者們可以把本書的測驗問題再翻閱一回，然後根據着前一次測驗成績和你底需要，設一個計劃來做一年的研究工作。

作事程序表 (Schedule)——一個詳細的計劃有效力的計劃，必須以筆墨寫出或以圖表說明。計劃若是詳細說明了，而同時又附以其他補充計劃。那個用筆寫起的格式，就是通俗所謂作事程序表。

鐵道上所用的時刻表——尤其是給予鐵道雇員的那張表，就是作事程序的最好例子。火車裏的工程師，離開波士頓車站之時。他不獨有了一個計劃，要把火車駛到紐約，而且他更要

依着很詳細的，很切實的指令去做。按着這些指令，每一英里的，差不多每一碼的路程都是預計過的。他要按着規定的時刻達到某一站，也要依在預定的時候經過某一段地方，絲毫不得錯誤。他也要停止在預先宣佈的地點來取水，或換車輛，或裝載其他的供給。火車每一步的移動，都計劃得極其週詳，然後繼之以書面的說明，最後又把這個說明給與有關係的人員。那個就是作事程序表。

學校授課，亦是跟着一個規定的時間表。這個表就是用極有效率的方法來支配全日的時間。得學位或文憑的課程，也用這程序表來代替牠。每科底內容要支配得妥當，以免重複了或遺漏了重要的材料。

醫士底，藥方和廚子底製餅法，也是程序表之一種。一個爲許多不同的單位所組成的絃樂隊之所以能夠產生出一種和諧的音調，也是因爲牠的程序是已經很縝密地分配好了。在這件事看起來，牠底格式就是樂調。

大司底董事會議也是選擇這個表來做他們的議事商針。他們有許多重要議案要待解決，但會議不能延長過於所定的時間或一小時或半小時。每件議案都依着次第排列在秩序單上，各個案件也有一個相當的時間來討論。時候一到，就要提出討論，規定時間將完之時，就要付出

表決，使其他議案，可以按時提出討論。

你整日的計劃，也要變爲一種程序表，每一件事務，應予以相當的時間來完成。但你沒有試驗過，你怎樣用你底時候，和沒有把你底動作曾經標準化之先，你怕不能夠製出一個程序表。即使你已經做過這兩件事，你仍然要騰出些時候來，以備偶然之事，因爲你或會做錯，或會被種種不可測的事所阻礙。至於這些騰出了的時候，假定沒有用到，你就要按照你規定的餘剩時候使用法來利用牠。

每日工作之分析 要把你平日的工作研究一下，大約你一日的的工作，可以包括下列五種：

1. 某種通常的職務，差不多每日是照着一定的時候發生的。
2. 每日必發生的事情，但在一定的時間發生的。
3. 特別事情，不時發生的，或隔一星期或隔月才發生的。
4. 「未完成的事情」——即前一日或前數日遺下的工作。
5. 在意料之外的事情——你必須招待的訪客，把你底日常工作稍爲變更的各種臨時交來的主意，其他意外發生的種種工作。

要算第一類的工作，是你每日程序表的固定點。把每一件排在牠底適當鐘點，並給予一個標準的時候。其次考慮第二類的工作——是每日必有的事，不過，是沒有一定時刻。你要把這一類中的每一項都研究一下，決定那一個時候做牠才是有益的。有些事情，適宜在早晨做的，在疲倦沒有發生之前做的；又有些是適宜在下午做的，在經過了一日的勞碌之後做的；有些事情，要靠一個稍為長久而又沒有間斷的時候來做的；有些是要等待報告和會議之後才可以進行去做的。要把每一種工作或職務排列在適當的時間，而且要決定時候多少才可做完。

至於其他三類的工作，也要預算平均每件需要多少時候。或者這樣的工作，每星期需六小時之多。若果是這樣每日就要抽出一小時的時間來預備這樣不能排列在時間表上面的那種工作

每週和每月的程序表 你應該製一個簡略的一週程序表。這個表，祇可包含不是日常必有的工作——例如會議，探訪等事，每月要支配的事情，比較上大約是不多的。要每月或每年留意的事情，大約一張紙也够排列了。

造紀錄打破紀錄 爲你自己或爲受你指揮的人來編製程序表之時，有時你或者會用着競爭的方法。管理銷貨部的主任，大抵都是把每一個賣貨員底工作情形給予所有的賣貨員知道，因爲想藉此來鼓勵起他們競爭的精神。在零售的商業裏面主事的人，必定把每月售貨情形

和往年該月的售貨情形比較一下，種種競爭的法子，也會舉行而結果比從前總會較好。試看你自已能否用有效率的動作把各部工作的時間減少，要和你最好的紀錄來競爭。

當著名雕刻家聖干頓斯 (St. Gaudens) 把他自己所刻的林肯石像揭幕之後。一個新聞記者對他說：「聖干頓斯先生，這豈不是你底傑作嗎？」那個雕刻家回答他道：「不是的，我底傑作，照例是在每一個石像底對下一個的呀」，「No, my next statue is always my masterpiece」。

大抵，在工作中有兩件事我們要選擇其一的：一是努力，二是放任，工作有效率的人，有時也因為努力而疲乏的。辦事沒有效率的那一位，在更早就會放開置散了。你編製程序表的時候，就要防備閒散乘機侵入，因為有了週詳的標準，精密的計劃，和有效的時間支配，你就會用較短的時間來完成你底本務。既然是這樣，你就要在你底餘剩時間裏找尋適當的職務來做。

你底時候的報酬

這個報酬之索取，可以照羅斯福 (President Roosevelt) 所索取的：

一樣，就是將那些時候來閱讀書報，或作切實的研究。你若果每日用十五分鐘來做縝密有計劃的研究，你在一年之內，可以學識一種方言，或嫻習一種科學。用你底多餘時間來休養，或者會是一件有益身心的事。你要留意到這一點，就是：要爲你所消費去了的光陰，而取回一個充實的報酬。

第九章 審度底第四個條件——明達

逐步前進

講究自己訓練，就要不時運用常識，運用自己底明達。計劃和程序表總可以實行出來的。理想總不會不能完全達到的。標準須要根據着理性。不可用研究來替代了動作。我們固要前進，但不必太過急速，要逐步前進，要記得：「欲速則不達。」「羅馬城不是一天能造成的。」兩句格言。

明達或常識，就是審度底最重要的一個條件。我們常常以為這一個條件——明達——是年長的人纔能具有，以為他是從悠久的閱歷中得來。不過，我們也得知這年齡的影響却不是絕對的。一個二十歲的青年，雖然不能與他自己到了五十歲時所要有的明達一樣充足，但是他底明達，儘可以高過另外一位上了五十歲的人。不錯，經驗是一個大教師；你從你底成就和你底失敗學得來的，自必最多而且最為確切。不過你若果是有智慧的，你就會研究他人底經驗，由他們底失敗，得到教訓，庶免再蹈他們底覆轍。

因欠缺明達而失敗 欠缺明達，就是商業上失敗底最普通的原因。在統計表上面寫着「缺乏資本的，」就是告訴人家知道他欠缺明達。資本既欠充足，你就不應去做生意啦。

某製食品家爲鼓吹他底食品起見，就請了各埠的雜貨店來代他分派價值一角的食品，以便顧客試用。他定了這個計劃，就在售價一角半的雜誌裏面刊登出贈券來。凡持有贈券的人，都可以憑券換取食品一包。這個結果很爲美滿，好幾個城裏面的雜貨店都收到了這樣的贈券，送出了許多的食品。他於是再把這樣的贈券，刊在一個大城裏的日報上。那張日報，每份紙售價兩分，所以人人都買一份來剪取贈券，以求憑券好去換取一包價值一角的食品。結果，各雜貨店非常擠擁，顧客之衆多，爲預料所不及。後來，要這個製造家出盡百般方法才得解圍。因爲這事，累到他幾瀕破產。但是他經過了這番閱歷之後，就深知道「明達」底真意義了。本來，他老早應該具有了這樣的明達，使他不致蒙受那個損失的。

要按部就班來做事

學生在大學校裏失敗，常常因爲缺乏了明達底緣故。教務主任種種職務中最困難的一件事就是拒收那些沒有做個充份初級工夫便欲進大學的青年。那班志向每大的青年，自信能力是足够的。他們深信假使能够予以機會，必定可以成功的。他們却不懂得何要先修習代數然後才學三角；他們也不懂何以沒有讀過化學，就不應該從事於定性分析這一種科學。不過這個主任已經慣常見着：因欲速成而反失敗的學生，爲數實多。因此，他就不得不拒絕他們底請求，否則他自己亦將不能辭其咎。

明達是要你前進的，却不是要你在「黑暗裏面跳高。」不獨叫你望着目的，并且要你一面走，一面想。牠要你極謹慎地造成計劃。要你經過種種的階段，要你底整個路途通達無阻。

試舉出一個平常的例子；假定你想買一架鋼琴。你在報紙上看見一段廣告聲稱：若先付五元，就可把鋼琴送到你底家裏。這時因為適有五元的餘剩，你就決意取得這種便宜。好，鋼琴是你的——或者暫時是你的——不過，你還要繼續分期付款，很困難地付出。有時因為不能如期繳費，就會令你喪失了鋼琴也不定。再甚的就是：以高厚利息借貸款項來支付這樣的賬目。這也是一件缺乏明達之事。

一個善能訓練自己的人，既把他底支付用科學方法預算過，或可用分期付款的方法來購買那些必要的用品。倘若他能夠等到款項累積之後，才去購買，那末他底效率更為顯著，他底明達更為深刻。

明達為先見的引導者

你若果是明達的話，你就會充份地預備你工作底各部。你若果是明達，你就會珍重一己，防禦一切意外的事和一切疾病。你所製的程序表，就應該可以使你有休息和有機會把你底任務調劑一下。你睡眠的時間，也要規定得很充足。因為運用了明達的眼光，你就會戒絕一切有害於你的食品。你所穿的衣服，不是完全被流行的式樣所支配，乃是

跟着你所謹慎考慮過的標準。

因為你是明達的，你就應該爲你自己買備各項保險，以防萬一——如人壽保險，康健保險，意外保險等。費用也不十分大，便能減少目前許多的顧慮，

你底一身要彷彿像一輛汽車，一面前進，一面留心着危險信號，要把腳放在制動機上；你要靠你應走的那一邊來走，看着前面確無阻礙才好增加速率。

明達和怯懦是風馬牛不相及的

你切不要把明達和恐懼或膽小混爲一起明達和勇

敢，是相輔而行的；前者是審度底一個條件，後者是決斷底一個條件份只要去試做你底能够做的事情，但爾時不要卸開責任。假定你尚未通曉營業底方法，你底溺愛的叔叔要安插你做一個公司底經理，你務須請他讓你從低級做起，權做一個文牘員，來經驗一下。但是你做了一個文牘員，而你底前輩，確信得過你是值得擢升的，到這時，你也就不要推讓，不要躊躇不決，更或有所顧忌。

擢升底計劃

諸位要像一個在商業裏面的人，具有你擢升底計劃，要注意到所必須經

過的步伐。當你忠心地做着你職守上所有的本務之時，你儘可把高你一級的職位所需的種種資格，研究清楚；同時也要訓練到你自己能够擔負這些責任。那就是運用明達了。

這裏或者須說一句警告的說話。你切不可爲把前輩推倒，你就可以上進。你不要擠倒他人底地盤，安排在他底位置上。你要誠實，要公道；你要他人怎樣待你，你就要怎樣待他人。你要準備幹偉大的事情，那麼，所有黑暗的勢力。就不能壓迫住你了。

怎樣養成明達 養成明達，第一步要從自衛方面着手。要把你自己底權能，訓練，過去成績，和他人的兩相比較一下。你，尤其是要把這幾點和現在立在你欲達到的地位那些人所有底權能，訓練，和成就，兩相比較一下。正確的自衛，當然是困難的，不過也是可能的事。一個講究自己訓練的人，一定要先把自己認識清楚，才可以訓練自己，要揭出你自己種種底弱點，然後決定着怎樣轉弱爲強。或者要去特別研究，或者要用縝密的方法去培養正確的習慣，或者要找尋新的環境，或者要交結新的朋友。

當你覺着自己受種種非你自己所能制勝的障礙之時，如身體底殘缺，家庭底污點，你過去的劣績。就要記着：世界上古往今來，有不少男女，遭遇了同樣的障礙，最後也能够找出成功的路徑來。要制勝一切可以被制勝的困難。雖然，有不能制勝的困難，你仍要把所有能够幫助你去成功的種種勢力加增在你底權能之上，假定你底小刀是鈍的，你非把他磨利不可，那就要多費你底力量。

從一隻蠔底故事裏也可以得一個教訓。一隻蠔覺着一顆沙粒壓在牠的軟體和硬壳之間，起先牠就設法排之出外，在平常，牠可以把這件事做到的，不過，有時，那顆沙粒會固結在裏面，牠就沒有法子排牠出外了。到了那個地步，蠔也不認失敗，也不認這件是不可制勝的事物。牠就立刻用製成牠底壳的質素，來遮蓋住了侵入牠體裏的東西。用了這個方法，牠就造出一顆寶珠。或者這顆寶珠對於蠔底本身是沒有什麼價值的；但因為有了寶珠，許多人就去尋找牠。由這樣看起來，牠似乎把障礙物一變而為利源。

為培養明達起見，你要研究歷史和傳記；要留意着人們和國家失敗與成功底原因。

推論底法子 要研究邏輯來做發展明達之一助。要修習怎樣用邏輯的方式來推論事理

；尤其是要修習怎樣找尋你自己底理論底謬點和他人理論底謬點。

推諉的主要方法有兩個——演繹法，歸納法。第一個是古代的，不科學的，根據着權威的。拿一個普遍認為真實的原則，推及到一件特殊事實。假定我們拿出這句最流行的口語來做一個例子：「登廣告是生利的。」商人因為承認了這個原則是真實的，就以爲他所有的廣告都是有利益的，這件就是由一個有力的主意所產生的演繹，但牠是不科學的，而且從某件特殊事情看起來，或會被證明是全不真實的。

商界裏的幹練者，把他們刊登在印刷品上的廣告，插入一種標記，而把結果記錄起來。到了年底，他就知道他底營業是否和他底廣告有比例的增加。他從幾方面來比較；一個月份的和另一個月份的比較一下；一年的和別一年的來比較一下；已登廣告的物品和未登廣告的物品兩種底銷售情形來比較一下；一個不登廣告的商業，同一個已登廣告的商業比較一下。做完這番工作，總或會成立這一個普遍的原則：「登廣告是生利的。」那個就是歸納式的推論，就是科學的法子。

歸納的推論法 我們推論中最好的一個方法就是歸納法，由特殊的事實而推引出一個普遍的原則。試把下列一個例子來做譬喻：雖然你永不會看盡世界上一切的魚類，你或者已經見過許多種的魚都能够游泳於水中。由這些特殊的事實，你就覺得你可以引出那個普遍的原則：凡屬魚類，都能游泳。

若果你是明達的，你就不會總結過早，你就會等着你已經試驗過許多次，才宣佈你底結論。一個小孩子欣賞着一個紅色蘋果，覺得味道甘甜，就放膽說：「凡是紅色的蘋果，都是甘甜的。」不過，他若果再走到野生的蘋果樹上去嘗試一下，他就會發覺他底錯誤，因為他根據着不充分的材料來推論。所以你推論問題之時，就不要像小孩子這樣的舉動。於未決定之先。要

把所有事實搜集起來。

若具有明達，你就會時常保持着一個有科學態度的頭腦。一方面不輕信，一方面又沒有成見，是常常準備着接納真理，準備着受真理底指導。把善的緊守着，而且隨時歡迎一切新的確合的善行。

一個自衡測驗 試列舉你所相識的二十人。把你底舉止和你底特性與他們的兩相比較一下。把你覺得他們在那幾方面是勝過你的，真真鑿鑿寫出來；又用同樣的真誠態度寫出你在那幾方面在勝過他們的。用了這個方法，你就可以把你自己「估量」一下。知道那幾種弱點你是可以制勝的，也能够使你知道自己底長處，以堅你底自信心。

要把你自己底歷史研究一番，要把你經過的途徑看過一番。你是否已常常根據着你所知道最好的方法去做？你底朋友，尊重你底審度嗎？你底雇主對你表示信任嗎？你是否自守秘密的呢？你是生利的嗎？

第十章 決斷底第一個條件——勇敢

明達產生勇敢 諸位要知道凡經通審度而決定的，我們就要接受。一經審度認可，我

們便應施諸實行。這就叫做決斷力，是自己訓練底第三個根本原則。決斷底條件有三：是勇敢，決心，和堅持。

從以上一章書裏。你大底很明瞭明達底必要吧。在那章書裏面，作者雖然告訴你不可把明達和怯懦混在一起。但你有時或者會覺着，雖然不是怯懦，但究竟還有多少膽小。實在說一句：明達並不是懼怕，也不是膽小，——它是勇敢之一種。古語說：「勇氣較好的一部份，就是明達。」(Discretion is the better part of valor) 這句說話大概是對的。最低限度來說一句：明達並不是和勇敢不相莫合的一種東西，有效率的自己訓練者，常會顯出勇敢的。

幾年前，有一個已經結婚的少年在一間大公司裏擔任書記底職務。他在那裏，受公道的薪水，他底位置，是十分鞏固的。那時，他適有機會可以進一間新組織的公司裏面，任一個較優的職位。他來徵問我底意見，於是我們大家就把這件事底全部研究一番。新公司底前途似乎甚有希望：因為公司底董事，都是殷實的商人。資本又是很雄厚的，而計劃也極有興味的。不過

，他們所幹的，究竟是一種新的事業，雖然具了許多有希望的表徵，但結果會失敗也未可定，而且從許多眼底眼光看起來，都以為是失敗多，成功少。那個青年既已結婚，負擔較重。我們根據着研究底結果，就覺得他應該接受這個新職位，而且他自己也有勇氣去改變他底職務。到現在來，他果然是這個新組織的主持者，而這個組織又有驚奇的成功。他底收入比之從前，增加多了二十倍。他表顯出他底明達，因為他能勝任去苦心研究那個新職業。他底明達做了勇敢底後盾。增強了他底勇氣。

明達屬理智，勇敢屬情緒。我們人類不獨是有理智的動物，也是有情緒的動物；而人們底動作，為情感所誘導，往往又多於為理性所誘導。不錯，我們可以暫時節制情緒，但是如果我們能夠指揮着情緒而不是去抑制它；我們會利用情緒所供給的精力。把情緒和理智打成一片，那麼，我們事業的進步，自必更加容易。

勇敢是一個根本的情緒。它和鹵莽是大相懸殊的。鹵莽是沒有理性的，欠明達的，勇敢適與相反。鹵莽的行動，是沒有顧到審度；勇敢是把審度所下的種種「命令」執行起來。換言之，就是這樣：既充分地，正當地運用了我們底審度力，我們就要在行動上表現出我們底勇敢。

在什麼時候需要勇敢 由你起床之時，以至睡眠之時，你都需要着勇敢。你需要勇敢來做全日的工作，小事和大事也是一樣。你要有勇敢來說一句安慰人的說話；你需要勇敢來幹未必一定有希望或有酬報的工作；你需要勇敢來消除一切致禍的種種恐怖，或找尋方法來核復舊觀，假定意外的事已發生了的話。支付賬目時，要勇敢；俾你底驅移時，要勇敢；履行社會上或公民應有的各項義務時，要勇敢；解除傳統束縛之時，要勇敢；改良事物之時，要勇敢；試驗新學說之時，要勇敢；承認過失之時，要勇敢；開始再做你從前以為已做了，而實未了的事情，也要勇敢。

勇敢是創作才力底來源，而創作才力又是發明家，先驅者，領袖，主持者底第一個主要的特質。缺乏勇敢，進步就要中止了。

若果沒有多量的勇敢，你就不能希望成立重要的決斷，恐怕你一定會隨波逐流。沒有了勇敢，你就不能訓練自己，恐怕你就接受命運底繫盪，染僥倖底罪惡。

勇敢之培養 勇敢既然是有這樣的重大效能，那麼，它底培養，當然是十分緊要。然則我們又當怎樣去培養勇敢呢？

勇敢是一種自然而且固有的品質。若果你現在缺乏了勇敢，就是因為你喪失了它。勇敢本

來是屬於你的，所以你一定要想法子把它恢復起來。

勇敢既然是一種情緒，所以最好是從情緒底途徑去激勵它發展它。愛國心底要求，可令到億兆男女發出大無畏的勇敢。愛情底要求，可以發生種種驚奇的勇敢。即使驕矜的要求，也可以產生出勇敢的行動。爲了這樣，你就要靠着你自己靈感的情緒去增進你底勇敢，比靠着你底理論來得多。但不要因为這個緣故，就停止運用你底理性。各種環境來侵襲你時，你要十分鎮定。靠你力之所能去準備，以防一切意外不測之事。要具一種高超的信仰，你就不會感覺缺乏了。

要接受美國的先覺愛默生 (Ralph Waldo Emerson) 底忠言：「完了你每日的工作，就不要再去掛慮着它，因爲你已經盡了你底所能去做。錯誤和妄誕的事情，當然會侵入你底工作中，但你要盡量忘却這些事。明天是一個新日子，開始這個日子之時，要有優良的和寧靜的態度，要有崇高的精神使你已行的荒謬不能撩動你。」

暗示 (Auto-suggestion) 內心暗示是增加勇敢的一種最顯著的權力，你不能以你底意志動作，使你變爲勇敢的。若果你讓你底潛意識心操持最厚的勢力時，——靠着牠——你便會做出勇敢的事情來。一個兵士知道他自已應表現出高強的勇敢，所以即使他有怯懦的傾向

時，他自己仍然期望到時可以變爲勇敢的。這個期望，是受潛意識心所著重，所以當他被召一抗拒敵人之時，他就毅然應命，毫無畏縮着。有許多售貨員爲了對付困難起見，就念着一種信條來激勵一己，而他們也覺得那樣的舉動，似乎多少有些幫助。谷艾 Cores 說的自省語：「我在各方面，總是一日比一日更好的。」這種潛意識心底信念，就會發來一種新勇敢來做更好的事業。

你要閱讀歷史和傳記；要曉得去仰慕愛國者和政治家底種種勇敢的行動；又要曉得在和平時期或戰爭時期那些先驅者和英雄豪傑底種種勇敢行動。你要栽培你底種種情緒。雖然，你正在節制它們之時，也要這樣做。你底讀物之中，要包括些真正的詩，要讓音樂來磨勵你底心靈。你要獲得一些美徒家底愈賞美好圖畫底欣賞力。從這些來源中的每一個，你都可以取出情緒底力量，有危急之時，這種力量就會表現起來做勇敢行爲底感動力。

潛意識心 情緒底真正來源，就是心理學家所謂潛意識心，牠住在我們內心底裏面，有制裁住無意識行動底權力，試把你所做的千百種事情來想一想。又把在你肉體和心靈裏常常運行底無意識的動作，又拿來想一想。你如願意，你可制裁你底呼吸。震一震眼睛，和你手足底轉動。換言之，你若置念於這類事之中，你却可隨你底意志而指揮它們。但是你絕少運用着這

種有意識的指揮，當你真運用着這樣的指揮時，你就不能再做其他事務。平時，當你沒有置念在這些事之時，這些必要的動作差不多自動地發生出來的。然而每個這樣的行動，是切實地靠着你的心底指揮。當你學習着寫字之時，你就有意識地來指揮你底手臂和你底手指。不過，你到了完全慣了用筆之時，你底活潑心靈就可以解除了那個指導手指底任務。到了這個時期，潛意識心就擔起這個任務，繼續施行這件工作。俗語所謂：習慣成自然，所以執筆寫字之時，你就可把精神貫注在材料那方面。用打字機時，奏鋼琴時，駕根汽車時，也都是一樣。所以在任何工作上，技術之能否精巧，要視你底習慣，能否使你注全神於機械的動作部份而定。

習慣是跟着常常重演而來的。食早餐之時，飲咖啡，因為你向來都是飲咖啡的。你底朋友要飲茶，也是爲了同樣的緣故，你今天說話不清楚，因爲你從前都是這樣的。你常常搔你底頭，或咬你底手指，或弄你底錶鍊，都是因爲你重演着這些行動而得了習慣，潛意識心便接受了它做標準。從此之後，潛意識心就指揮所有這些行爲，然而活潑心可以在任何時期仍把這行動作停止或改變的。

把潛意識心來做一個輔助者 潛意識心是服從的，但最壞便是過於固執，它是全不受理智所支配。與其說它是受直接的命令所指揮，毋寧說它是被暗示所統治。它接受有意識

心底決斷，卻不願這個決斷是否賢明或是否合理。對於積極的暗示則反應，而對於消極的則全不移動。對於新的暗示，隨時接受，但對於改革則拒絕。因為這個緣故，造成新的習慣容易得多，除去舊的習慣便很覺爲難了。

因爲潛意識心在你底情緒的生活中，佔了很重大的地位，所以你就極須明瞭它。從這個潛意識心的動作，便可以節制，發展或壓迫你底情緒。你底康健大部份是靠著這個潛意識的護衛。你底個人習慣，你底言語，你文雅的程度，統統是從這個不可抗拒的權能而來的。

假定你想引出一種動作，你就可以在合宜的時候，依著規定的時間，重複暗示它。做這件事時，可用聲說出使你自已聽見。最好是晚上就寢之時，和早晨初醒之後，在清早和深夜的靜寂時間，當你獨處之時，便要養成一種對己聲明的習慣。你要自許你自己是具有你希冀的種種品質。要信你自己可能做出你所想做的。要算它是一種確實的事實；要用積極的句式把這個主意反複敘述。不久，這個潛意識心，就會接納它，依據着它去做。

比方每日把谷艾的肯定語誦它二十餘次，在許多人試驗起來，竟覺得比藥品或飲食來得有效得多。把宗教信條背誦起來，確能影響看個人底品性。「我相信」和「我是」等積極語氣却能夠那個信念或那個境况變爲真實而有效力的。

所以凡你心所不願發現的境况，你就永不應聲明於心或出之於口。這是很明白的道理。假定你說：「我恐懼了！」那個潛意識心就接受這件事，當做實情了。它又進而發生種種恐懼的特質：或戰慄，或口納，或猶豫。假定你說：「我怒！」那個潛意識心就立刻將面孔飛紅起來，把牙齒咬緊，把雙拳緊握。倘若你說：「我是膽大的！」那個潛意識心就立刻向前鼓動起來。讀者們，要用清晰的字句和積極的語調反覆說：「我是強壯的，我是康健的，我是誠實的，我是充滿勇敢的，我正在爲善的，我正在服務，我可以完成我現在從事的工作」。把這些和與這些類似的種種言條重複誦讀起來，結果對於以上所述的幾方面，你都定能够獲得種種的進步，勝過任何理論或活潑的意志力所能給予你的。

要從積極方面去做

要注意當你對潛意識心呈出暗示之時，要避免消極的語言。不要說：「我不懼怕，」但說：「我是勇敢的。」不要說：「我沒有病，」但說：「我是康健的。」

即使偶然輕視自己底事，都要避免。當然，不要誇大，對於你自己也不應該有過分的要求，同時又不應心你自己得過低。世人抵都是依着自己底估計來估計你，因爲什麼你是能够依照你自己所定的標準去處世的。

發展勇敢底途徑沒有比這兩方法更善的了。你一覺着你能够做一件事之時，你就不會因這件事而生恐懼之心。你整個的身心，就會活現看無限的勇敢，你一定會完成你底目的的。

第十一章 決斷底第二個條件——決心

意志底權力 決心就是意志力有意識底運用；是制勝障礙，產出結果底促進力；是心靈底活動；是使人類奮發起來的那一點火光。

我們即使用一篇完整的心理學論文來解釋意志底動作也不為多。然而你必要像一位心理學專家，去學習怎樣運用和發展你底意志力，實際，意志是什麼？牠怎樣呈現，我們大概都是知道的。

祇有精神殘廢的人們，才會完全缺乏意志力。他們是永不會有決心這一種事，反面言之，能够下決心的人，就是有意志力。你既不是一個精神殘廢的人，你就應當常常運用着你底意志力，但是你或者從來都沒有知道意志力是怎樣的偉大，是應該怎樣去運用牠。

要決定不要延滯 你一定要把決心和固執辨別出來。這兩個詞的區別，可以在牠們底實在意義上見得很清楚。

決心是從決斷方面生出的，固執是顯有反抗的意義，——把障礙放在途中。前者是動的，後者是靜的，前者是審度底結果，後者是成見底產物。牠們兩個既然都是靠着意志力的，那麼

，當你表現和發展意志力之時，你就不要誤認了固執爲決心。

從動作底次序來看，決心就是自己訓練底第一個條件，因爲你要先行決定才可以從事於幫助你自己。但是，你不能產生賢明的決定，除非你已經搜集了所有事實，並且加以充份的考慮。因此，我們正可跟着審察底方式去做。其實，這個方式底本身，實在是自己訓練學理底一個撮要。

搜集一切事實。

量度和比較事實。

考慮目的——你想獲得那一個成績。

決定——要算這個決定是最後的。

換言之，你要首先明白你已是有沒有準備的。才向前進行。

你大抵是從心所欲的——意志底力量底底力。我們用牠來選擇或決定種種事情。大

抵你底身分總是有你自己這東西，你時時做你最願意去做的事情。你或者會懷疑這一個理論，不過，你不容易駁倒牠。其實世界上是沒有一個人是被「強迫」去做任何一件事的。他或者是不喜歡做某一件事他或者會用盡九牛二虎之力來反對做某事。但是他做了這一件事，因爲究

竟是先有靠做此而不做彼之心，——終究他是把確實想做的做了。即使一個奴隸，亦不會被他底主人強迫去做工的；他覺得寧可做工，總好過遭受懲罰，死亡。選擇總要的。

你有了決心，你就能够依着審度力所認可的路程走去，而且能够達到任何一個高度，你能够決定你所要做的工作，你所欲交納的朋友，你想獲得的教育，你欲享受的健康，你要取得的財富。你能够選擇做一個生產者抑或一種寄生蟲，一個有資產者抑或一個負債者。你又能够選擇超登「天堂」抑或走入「地獄」。

意志方能够克服物質的障礙。在歐戰之時，有一班被拘禁在德國兵營裏的美國軍官，決定了些逃走。這個營底四圍，有雙層的鐵絲網，在兩層鐵絲網之中，還有十二尺闊的壕溝，壕底裏面，并塞滿了紛亂的鐵絲。營外又復駐有守衛兵士——距離幾步便是一個守兵。出入口更排密了機關鎗。在晚上，探照燈四面放射，所以在營裏的人，一切行動，都不能逃避他們底目光的。俘虜手無寸鐵，然而有一個晚上，其中有十六名俘虜竟能越出雷池，走到外面，把一切阻礙克勝了。他們在敵人底地區內八日八夜中，步行了一百五十英里，才走到邊境。但邊境之防範布置一如營地一樣。但他們居然做完了最後一步工作，跳入水中，橫游過萊因河，(The Rhine) 安然達到瑞士底岸邊，赤裸裸，身上又無一文，體質亦復疲弱得很，但他們仍

能極其氣壯的曾不稍礙。這件事是其中親歷其境的一位軍官在過去不久告訴我的。

這樣的成功，是祇有不屈不撓的意志力才可以達到。

意志力能够制勝羸弱的身體。羅斯福底事情。大約諸位都很熟識吧。他在先是一個多病的青年，但在後來，他竟能一變而為一個精神奕奕的健者。

意志力——祇是這一種力——能够制勝愚昧。這個例，在做了一日工作而又到夜校上課的人底身上就可以看見。至於其他上過了若干課而又退出的，也是缺乏意志力的例子。沒有意志力，乃是失敗底先兆。

由意志力那方面來制勝罪惡，是頗不容易的事，但却不是完全不可能的。惡習往往是魯莽草率或欠思維底結果。這些惡習總可以制勝的。你可以指揮意志掃除牠們，而同時又要以善良的習慣來替代牠們。在這裏，我們且不必討論着宗教信仰那方面。不過，我可以老實地告訴你：在誘惑當前之時，你能够守正不屈，不為誘惑所征服，這一種的態度，實是靠着意志力的運用而生的。你底意志，或者為超人之力所輔助而得以堅強的，但是意志力却不會被更高的力量所推倒。

有時意志力是難駕馭的。一個不能統治的，或沒有紀律的意志，是彷彿一匹無韁之馬，走

到人烟稠密的街上，真是危險得很。囚禁在監牢裏面的，大約有兩類人：一類，是因為了意志不受紀律底制裁，所以觸犯了刑章；另一類，是因為意志太薄弱，致不能避免罪惡。

意志力之培育

欲獲得美滿的結果，你要爲着你底動作設計，而且要繼續實踐這個計劃。對於微小的事情，也要養成考慮和決斷的習慣。要不時都具有一個確實的意旨；切戒游移無定的習慣。要養成定時起程的意旨底步驟，然後依着你底決斷做去。在製造和實行你底作事程序之時，要實地養成決心，每早按着規定的時間起來，凡爲明達的心所許可的，都要絲毫不錯地去做。要養成定時休息的習慣，雖然你應有拿枕，不想起來的便是一件很壞的事。阻碍真堅決心之發達，大概就是由於這一件。當你支付時均衡之時，當你做着微細的工作去訓練你自己之時，你仍要養成定時休息的習慣。

決心之運用。像對決心與意志的關係。頭底姿勢要均衡胸部要張大行步要做捷，而這些事情都要運用着你底意志力，而且在這方面既運用過意志力之後，牠就會伸展開去而去的。

當你是合理地對他人底指責之時，這才可以顯明他人底意志。質言之，若是屬於你底本務去順受他人底意旨，若定關於你底光榮而去順受他人底意旨，這才可以退讓。但最要的不

可讓你底朋友或你底雇主來影響你底道德上的行爲，也不可，讓他們來剝奪了你對於道德問題底取決權利。要不時做你底心靈底主人翁。

第十二章 決斷底第三個條件——堅持

做事要有始有終

一支火箭燃着在室中經過之時，便把四週的室間充滿了光耀，但

在剎那間，這個光燄就消滅了，那一種黯黑的情狀比前更甚。這是很美麗的表現，但比諸永久的照耀便沒有什麼價值了。探照燈則反是，探照燈使用電光竟直可以反夜爲晝。探照燈底力是從光線集中而來的。平時這些光線是散於各方的，光線集中就是把光線成爲一條，穩穩地把光線照臨在一點，那就是堅持底比喻。

堅持是決斷底最後的一個條件。沒有堅持，決心就不能多所造就，勇敢也會快消滅的。堅持是勇敢底惟一證據，也是決心底惟一憑證。根據着實在的知識，而發生的審度底最清楚的表現，也是從堅持見到的。

當美國南北戰爭之時，格蘭特 Grant 曾說：「即使要用整個夏天，我亦決定在這條戰綫進攻。」結果，南軍是失敗了。當歐戰時，比利時王亞爾伯特 King Albert 說：「不准他們（指德意志軍隊）經過，」結果，德國底希望崩潰了。無論那一件，意志力傾倒在一個對象之時，其力誠無可與抗。

單獨要一件事物，或決心去得一件事物，是不行的。你要向着這事集中全神，堅執你底意志。你要依着規定的時刻來工作，要堅持牠，要完成牠，在困難當中，更要堅忍到底，把一切障礙掃除。

向着一件事去做 偉大的發明，不是偶發的特別感動而得完全的。偉大的發明，是從持久的研究和無窮的實驗而成的，愛迪生底發明，可說改革了這個世界。他常常一連用着二十四小時，三十小時，或三十六小時，集中在一條問題上，不睡眠，不停息，他底心志是這樣的傾倒在那個要成就的目的上，致使他底心志絕對不受着其他一切外事的影響。精爾·波爾·瓦·克精通了人類語言要訣，然後，繼而用了多年的力，始克製造出一種儀器來傳揚言語。所謂天才這一種特質，實在是靠感動者一，而靠血汗者九。

著名的剃鬚潤面膏底製造者聲稱：他經過了十八個月的實驗，試用過一百八十餘方式，始製出這一件裝飾品。

用了堅持，我們就可以克制一切障礙，在羅徹斯特 Rochester 裏面的盲眼機師威爾·瓦·曼寧 Wa·Manning 底事情就是一個例證。因為這個盲眼人，是精於找着汽油機常常發生的毛病，和汽油機之修理，他就常常被人請去做一個顧問。他用了他底手指，他用了多年的堅持的努力

，始獲得這樣的技能。

假定你搭火車到一個地方去。你不但要在火車未開行之先就要上車，而且更要坐在車裏，等到目的地達到才下來，單獨應許是不行的，還要繼續實行起來。

以上所述的，諸位大概都知道了。但作者不嫌辭費，還得再講一回，堅持，是自己訓練底重要條件。我們不能把他放在理論那邊。因為缺乏堅持力，常常是失敗底原因。

你是不是那些下了決心，起首就充滿熱誠，而後來又放棄一切努力的人們中之一？你彷彿像火箭還是像探照燈呢？

人們放棄工作的原因 有些人中途放棄了工作，其原因，或者是屬於下列中的一個，

1. **延宕** 延宕做事底原因，是很容易想出的。現在不能做，要等到明日，明日不能做，又要等到下星期。不錯，你以為有充分的時間，情形便更便於着手。但是如果你能定妥計劃，你便有適當時候去做事，所以這個毛病，是因為你無限制的展期，不肯規定一個時刻，即不肯造程序表。除了這樣之外，你或者是忽略了你底程序表，視牠為廢紙，全不依着程序去做事，因為延宕所產生底貧乏，愚昧，和疾病，比人類特性中任何一個特性所產生的還多。延宕祇能

由活潑的意志力來克制牠，就是養成在適當的時間來做事這一種習慣，換言之，也就是規定時間，和把時刻寫在表上。

在鐵路上除了工程師和司機人之外，還有站長，他是各個動作底中心。他們底程序表是老早規定好的，千百架火車按住所定的計劃而來往。但火車之來往，統統是根據着站長底命令。他依照規定的時間來指揮火車底行動，倘有意外事或緊急事故之時，他也要按着情形而更移計劃。站長之命令，不是單指依着時候來開車，那一件事，牠更有詳細的規定，例如在某地方與某一架車相遇，或要在某車站停止，聽候命令等。

讀者們若果想戰勝延宕，若果想把你已規定的計劃做到成功，你務須模仿那位站長，每一個動作都是受指派的，按時去做，按時完成。

2. 怠惰 這個惡點似乎是我們多數人所有的一個自然特性。牠是與延宕大同小異，不過牠的惡性比較更為彰明。一個懶人一點事也不肯答應去做。他祇坐在椅上，一面坐，一面想不錯，一面坐。一面想，原是有益的事，而且一個領袖，一個行政者，一個辦事有效率的人，也要知道怎樣做那件事情。但一個浪費光陰苟且儉安之人，實在是向着失敗那條路走去。許多聰穎有為的人，失敗底原因就是「彰明」的怠惰。

你們可以戰勝怠惰。一只懶惰的馬，可以用鞭去驅策牠，一個怠惰的人，也可用類似的刺激去催促他。假定你覺得自己有了懶惰的趨勢，你就要立刻爲你自己造一條「鞭」。你一旦被懶惰降服着你的時，就要用些法子去懲戒你自己。例如：加增一種工作，在你目前的職務上，或者剝奪你應享受的娛樂。要你自己底工頭，更要嚴格地考核你底成績。

天天寫日記，也可補助這一樁事。把一日所做過的寫在你底日記裏，却是一種很好的策勵。但是最有力的就是確切的意旨。一個最懶的兒童，若果有了一個愉快的對象，他也可以勤奮如海狸的。你要創立你底理想，要確定一個對象，同時也要跟着那件做去。你可以決定去儲蓄一千元來做你暫時的目的，或比這件，更好的，儲蓄一筆款來預備自己做生意，或爲着自己買一座房子。或者可以定立一個非物質的目的，如得大學教育，閱讀某種書籍，修習繪事，做一個建築家。心中具有了一個清楚切實的目的，就可以幫助你來克制那種不好刻苦工作的自然性。你一定要戰勝那個自然性，否則成功便不會屬於你的。

練習 試把你去年應該要做而尚未做的工作臚列起來，這裏有幾件是爲你置念過的。有幾件是計劃過的？有幾件是開始過的？

把每一樁事仔細思量一下，要找出不做這件事的真實原因來。

3. 灰心 你或者經過了兩次或三次的試驗來做一件好事，然而畢竟沒有成功。經過了每一次的失敗，你底志氣就爲之沮喪，而末了，竟放棄了一切努力，因爲完全灰心了。灰心是一種「毒汽」，「眞真要提防的。灰心底第一個原因，大抵是欠缺一種信仰；或者是宗教的信仰，或者是才義的信仰，或者是對自己的信仰，或者是對前途的信仰。假定是全無信仰的，你就要想一想，因爲你這樣的境遇，是決難救濟的。但是我希望你不是這樣，你應有一種信仰的，你知道你底精神是勇武而自由的，你知道他人所能够做的，你也能够同樣去做，你或者也知道有靈力來護衛着你指導你的。既然是這樣，你就要鼓勵你自己底精神，不可偶爾一時爲這件令你灰心的「毒汽」所降服了。

從前有一則寓言這樣說：「一個魔王派遣了兩個小鬼去俘虜人們底靈魂。後來小鬼回來報告之時，一個很歡喜地報告他底成績。他說：他攻擊一個勤力做着艱苦工作的人，他向這個人耳語，說了許多失志的說話。同時那個人就以爲這種說話是從自己底良心裏發出來的。小鬼說：「你永不會完成這件工作的。」工作者就歇息了，說道：「是的，我怕我底工作過多了。」小鬼馬上又說一句：「你是正在灰心了。工作者又承認道：「不錯，我是正在灰心。」於是小鬼就下斷語道：「你已灰心了，再幹去是無用的，停止罷！」那個人居然接受小鬼底判決，「是

的，我已灰心了，再幹去，自是沒有用的。」他說完了，立刻放下一切努力；而惡魔底使者於是就宣告戰勝了他。

跟着第二個小鬼上來報告一種類似的工作。可是所得的反應，却是不同的。他所聽見第一個答案就是：「我不懼怕，我知道我能够成功的。」不多時，小鬼看見他還沒有成功，便再向他說道：「你正在灰心了。」你就會再度失敗了。」那人又答：「我或者會再失敗一回，但是我終究能够成功的。我是具有勇敢和信仰的。」小鬼再要試一次，祇聽得很堅決的答案：「我全不灰心的，我是充滿了自信的，我具有了生命，力量，和希望！」末了，小鬼很悲痛地對着魔王說：「他這樣的決絕，却令我灰心了，所以我不能再幹下去。」

讀者不妨把勇敢那一章書再閱讀一次。那章書大抵可以幫助你去預防灰心底趨勢，或竟能幫助你去戰勝灰心。你要真真鑒鑒使你底潛意識心，保持着崇高的信仰，勇敢的動作，和合理性的樂觀主義。

4. 躁急 忍耐和堅毅是相連的質素。要訓練你自己，使到你以免刺激和急切。生長和發展，是要有相當的時候的，不可過於急切。我們可以用植物底生長來做一個借鑑，播種和收穫距離的時間，或者可以縮短的。想做到這一件，總要有幾個條件，例如：用科學的方法來選

擇種子，栽種要精巧，培植要豐富，而且又須繼續不斷地來灌溉，和用精密的眼光來培養。既做了這番人力所能做的事，我們還要給予充足的時間，讓果實成形和生長起來。假令過於急切，即最能幹的農夫，也不能產生優良的出品，恐怕比自然力所產生的還要低劣得多。

一個躁急的養鷄者，不能等待小鷄出世。他想促進這個程序，就把卵殼敲破了結果，他得不着小鷄，並且失了卵子，祇剩得一榻糊塗的東西。我們確要知道：躁急會把最好的計劃變為一榻糊塗的東西的。

當然，要深信結果底產生，但又不要期望不可能的事。你固然要覺得你能够成全偉大事業，但也要依着成全偉大事業底方法去做方可。自然的發展用科學方法。是可以縮短時間的，但却不能完全不費時間。

討論明透那一章書，有些克制躁急底法子。可把那章書再度閱讀一次。讀過之後，你就能够深知道：稍具常識，就不會躁急的，進一步來講，若有了信仰和勇敢，躁急是完全用不着的了。

5. 欠缺集中的精神

有一個故事，講及在北極附近的地方，一個被放逐的人。他用字法來救濟他自己。他用一塊冰來做透鏡，把太陽的光線集中在一點。從這方法燃着火把他底

食物於是得以炊熟。對於這個故事，你儘會懷疑，不過你也看過太陽的光線，經過一塊小玻璃，可以把紙燒着。或者你也用過這法子來炙你底朋友底脰或手。透鏡就是集中力底表徵，就是集中全方在一點底極好比喻。

戰爭之時，有韜略的軍人，常用着這個法子來克敵。他發覺着敵人防線底弱點並不多，於是集中全力在敵人底某一點上，那就可以使敵人底那一點薄弱了。在商業裏面，成功的人，也是因為他集中了全力在一件根本的事務上。在愛情歷史裏面的成功者，也是能够用全副精神向他底愛人注意的一位，威爾遜 Woodrow Wilson 有一次說，他自己祇有一個「專一心志」。他底意思就是：在一個時間，他祇能顧及一件較重要的事。除了幾個超特天才的人之外，世界人類大部只有一個專一心志的。因為這樣，我們就要把我們底思想和有關於那個思想的動作，安放在專一心志上。

愛默生說：「在生活裏那一件所謂「智慮」就是精神集中；那一件所謂「壞事」就是精神渙散。這個令你精神渙散的東西，或是產業，或是朋友，和好交際的習慣，或者是政治，或者是音樂，或者是宴會。使我們精神渙散的，無論是粗陋的或文雅的其為惡，當是一樣。凡是能够把我們精神渙散的「玩物」和幻想消滅了，而同時又能够使我們多刻苦用功於一件有價值

的工作，這件就是善事了。你要選擇你底工作。你應做你底腦力所能及的事情，其餘就不必管牠。做到這一步，你底活力始能累積起來，使你由知而進到實行。由知而進到實行那一條路，我們要去找尋，我們要走上去。這樣去，做你必能戰勝障礙，獲得勝利品。

守着程序表去做事就要精神集中，當你用已規定的時間來做任何一件事之時，要先把所有會紛擾你的事情完全拒之門外。祇有這樣做，才可以收美滿的效果。

讀者們，可以把這個精神集中底效力實驗一下。試把平日你所用着來做一件通常工作的時間減少十分之一，或十分之二，或至十分之三。然後用清醒的頭腦，在這縮短的時間內，完成你底工作。結果，你，往往會覺得因為用了這一樣的聚精會神，你不但把時間縮短，而且可以做出更優良的成績來。

養成精神集中的習慣 精神集中這一個習慣，是容易養成的。這不過是把平常分散在各方的注意統統收回來，集中在一點。不能把精神集中，就是不能把一己的心靈制裁，假定你決心每天用十分鐘來考慮一個問題例如：怎樣在你底屋頂樹立無線電竿？怎樣向你底雇主証明你是值得椅他加薪的？怎樣回答那條歷史上耐人尋味的問題？「先有雞，還是先有卵呢？」問題底性質大抵是無關重要的。若果你能够每日用十分鐘來集中你底注意在一個問題之上，你

就會獲得美滿的效果。不久，你就覺得很容易地來把精神集中在任何一種事情上面。

練習 心底動作和身體底動作，既有密切的關係，用體育方式來輔助精神集中，是很有效力的。下列幾種，儘可以採用。

(1) 自自然然地坐着或站着，把你底眼睛注視一件距離不遠的物件。用手指着筆尖依着你底視線。把你底手慢慢地向外推開直達那件物件之上。照樣的複習六次或八次。

(2) 把你底錶放在房間裏一張桌子上，這房間壁上是掛着一個鐘的，你試離開桌子十餘步，先聽着鐘底聲音，隨後聽着錶底聲音。每次要祇聽得一個聲音。

(3) 把羅馬字母由 Z 字倒讀上去，讀到 A 字。跟着由 v 字，起隔一個守母念出來，如 A C E G I。要留神那些隔開不必讀的字母，記緊不要讀出聲來。

堅持和進步

據我底調查所得，入大學的青年，大約有三分之一是在第一年内退學的。大約祇有一半是能夠讀到畢業。據某著名的 授學校報告，加入他們學校的學生三十八中，祇有一個讀到末尾的。從那件事看起來，就可以知道在困難當中，堅持的力量所表現的程度換言之，一百人當中，祇有三人能夠堅持到底的，這三個人在其他方面也曾成功的，因為他們得了堅持底教訓。決定是容易的，開始也是容易的。但是祇能繼續不斷地努力的一位，才可以獲

得成功。你不能轉移他底意志，你不能分解他底堅持力。欠缺堅持，真是不幸得很。

二 你要彷彿像一個賽跑的選手，要向着前面走。要堅持，要注意每一步底動作，但不要回轉頭去看後面，紙要進前，走到終點，那勝利就是屬於你的了。

第十三章 力量底第一個條件——康健

怎樣去收取效果 魯濱孫在他底日記裏告訴我們，他爲了要離去荒島而登大陸起見，就造了一艘大船。這船之大，殆足渡過海洋而無危險，他費了好幾個月的光陰，用簡陋的工具和臨時找到的材料來造成這一艘船。他具有關於航海的種種知識，因爲有了這樣的知識他就根據着道理，審度過船身底大小，最後也是成立一個決斷。不過他造完這船之後，竟沒能力把這船拖入水中。他已費了許多光陰，用了許多精神來完成他底工作。但是，結果竟不能將他底出品應用起來。這艘擱淺在陸上的船，既然不能使他脫離荒島，有時觸着他底眼簾，且把他底心境使得更加焦灼，更覺絕望。

一個善能訓練自己的人，當然盡量從各方面去找尋知識；他一定去養成合理的審度；他也會培育迅速決斷的習慣，但爲了完成他底自治力，他就常常加增他底力量。假定沒有力量來實施他底決斷，其他三個原則，是沒有什麼用的。

力量的本務 身體柔弱，不是一種災害，乃是一種過失。不過，柔弱——人以爲不可補救的，——却大可以由人力制勝的，却可以用力量和康健來替代牠的，有些人因爲柔弱是類

似美德，善良，誠敬，實在絕對不然。

大約我們平常所讀的嘉言錄，修養談都是叫我們強身壯膽的。所以我們可以說柔弱不是我門底本分，強壯才是我們底本分。講求自己訓練的人，要培養力量來活潑潑地節制自己，若沒有了力量他就不會多數造就的。培養力量可以在每日之中同他事一齊舉行。力量一有了進步，其他各方面也就各有同樣的進步了。

力量是靠着康健而來的。康健是取得力量底第一個條件，這件是諸位所知道的。康健和力量是相關的。我們往往想起這一件，就自然會想到其他那一件。康健實在是力量底一個大部份。若果你有了健全的身體，你就是獲得了生命底最大的幸福。既得着牠，就不要放過牠。假定你欠缺了康健，那麼，你就有一件實際的目標了，你要跟着正路去找尋牠回來。

除非你在患病，有時你全不知道你是缺乏康健。有許多人因投入軍營或購買保險之時，受到醫士檢查身體，這才知道自己患了某種疾病。他自己却沒有認識這個病象。不過這種疾病却可以把全身變為殘弱，可以阻礙他底成功。你雖然可以從表面上去審度你自己身體底狀況，不過最後的決定也要找醫生去做的。每年你至少要請醫術精明的人檢驗你底身體一次。若覺着有不妥之處，還得隨時去找醫生檢驗檢驗身體，是保存康健底一個更大助力。因為這樣，人壽保

險公司常常用公費來請醫生檢驗受公司保險的人們可惜願意利用着這個機會的人不多。凡能依着這樣的手續去做的，用方法去療治初期疾病的結果便獲得更大的力量，更長的生命。所以培養身體，就要從這件事着手。

要用積極的暗示 常常掛念着你底康健，却又不必，有時或因此會生出惡劣的影響來，主要的就是避免發生畏懼疾病的心理。不要很容易地來算着你自己是有病的。你看定你自己是有疾病的柔弱的嗎？潛意識心當然迅速地接受你底判決，你算你自己是有勇敢和康健的嗎？潛意識心也是一樣地來接受你底判決。你每日底座右銘之中，可以包括下面幾句：

「得圓滿的康健是我底權利。

我底身體是健全的。

我身體底器官是完備無壞的。

我底康強是與日俱增的。

我是強壯的，我是健全的。」

當醫士爲你治病之時，或者是你採用攝生方法來療治某種疾病之時，要採擇一種積極的心理，要確信這個治療方法是有用的，要自信你是一日比一日更好，更強的。心理對於物質影響

之大，幾不能估計，我們底疾病，大概有三分之二是為潛意識心所造成，然而這個心也可療治他。因為這個緣故，你要為康健自發暗示。換言之，你常常要樂觀，要期望最好的事情，要懷抱一切的善。

康健底四個要則 下列幾條簡則，在平常時候却可把你底身體保持到最好那一點。

1. 活動 身體任何一部份器官倘若不常常使用，就會變為柔弱的了。倘若完全不用牠們，就會變為麻木的了。反言之，活動了，就可增加牠底力量。鐵匠因為用了他們底手臂，所以筋力就宛如鐵環之堅固，有恆的身體操練，就可以發展你底肌肉，同時身體的均衡發生，也要把身體全部活動起來。當然不要運動過度，體操不要過於劇烈，也不要歷時太久。運動底方式許多，步行，掉船，騎馬，打網球，游泳，伐木，耕耘，掃地等等有用的工作都是。不過，若是要最有價值的那個運動，必須是愉快的，有主意的富有興奮性的。既然定了你最需要的那一種體操，你就得決定每日拿半小時工夫來實行。要把這件事規定在程序表裏面，要按着程序去做，等到有更改的必要時，才好更改。

心靈底活動，也是有同樣的重要。若果要心靈有有效的動作，你就要給他以適當的和充分的運動。本書內關於記憶，想像，明達，勇敢，和堅持，那幾章書裏面有許多建議，於心靈之

運用極有裨益。閱讀近代史料，與朋友談天，討論經濟和政治問題，做這些事情之時，你就可以找尋出許多材料來運用你底心靈。你既有了活潑而均衡的心靈，你就可以虛立你自己底主張，即使有人來質問你時，你也可以爲你底主張來申辯。要記得：「不活動，心靈就會腐化了。」

2. 呼吸 人類是絕對靠着空氣而生活的。空氣比其他飲食還重要得多。沒有食物，你可以活到二十日至四十日；沒有了水你或可活到十日；但沒有空氣，你就不能生活十分鐘。滋養料是藉着呼吸之運用而達到全身底細胞組織把毒質消滅了。若果吸的方面是不充分的滋養料就會欠缺，若果呼出時是不澈底的，毒質就會潛伏在身體內部。空氣底來源，也要注意，所吸底空氣，要純潔而充足。

呼吸是一個受着潛意識心所操縱的一個習慣。因爲是這樣，呼吸那種動作是很和緩，時時繼續進行着。呼吸因爲是過於和緩所以就不能完全達到衛生和滋養方面底作用。所吸的養氣既不足，呼出時又沒有把濁氣完全驅出。因爲要收着更大的效果，有時我們就要用着有意識心來操持着這個動作。有時我們可以做劇烈的運動來刺激呼吸。用適當的呼吸，你就可以增進你底康健，至到一個驚人的地步，五分鐘的呼吸運動，可以清醒你底神志。其效力是等於一小時的休息。

幾種呼吸運動

(1) 在露天的地方閑行，或在窗的站立，作短促及敏捷的吸入四次，跟着把氣息一口氣呼出，這樣，繼續連做幾次，再將上面的一個動作——吸入——做八次，在先四次，作短促吸入，稍停，再作四次深長吸入，然後一口氣逕直呼出；如是繼續照做幾次。

(2) 將第一種調轉，換一句話說：就是呼的時候要短，吸的時候要長。

(3) 起腰背緊貼地面直臥，能在室外最佳，倘在室內，就要把窗戶盡開。衣服要放鬆。吸入時每次可分作兩段或四段的短吸；呼出時則每次可分作四段，八段或十二段，每日用五分鐘舉行這一種呼吸運動。你可把短的吸氣可增加到十六段或二十段。不過切不可勉強，也不要太過費力。

(4) 直立，頭向前俯，用五秒鐘來做吸入的工作，把頭舉起再向後垂，也用五秒鐘呼出，仍復原狀。

(5) 複習第四種，把兩手底手指安放在頸之後部。

(6) 直立，臂彎起，兩手緊叉腰部，從腰部起，將身軀由左而右再由右而左的轉動，(各須一分鐘)同時作幾次，四段或五段的短呼吸。稍覺頭暈時可即停止。

(7) 複習第六種，改短呼吸爲長呼吸。

吸氣之時，要用鼻孔，把口緊閉。睡時，要盡開窗戶，冬夏都要一樣，每日要在露天的地方散步。行時要精神奕奕。中間可作跑步或跳躍起來。你底衣服，不可太緊，恐怕有礙皮膚底毛孔來呼吸。換言之，就是盡量呼吸新鮮空氣。生命底必須品中，祇有這一件是不必用金錢買來的，祇有這一件不必納稅的。所以要盡量取你所應有的一份。

3. 行爲 康健最簡單的一個原則就是：「做好人，」可惜這條例不爲一般人所遵守，且不盡爲一般人所明白。許多事情却有辯論之餘地，不過，道德底根本原則實無可懷疑之處。這些原則，你須接受，你須遵守。違犯了這些原則，就是道德薄弱底一個證據，也是使身體柔弱的原由。身體強壯的人，既能克制一己，而他底力量也因此而增加。

無論那一種事情，都不要太過。要維持着一個健全的理想和品行。既不作虧心之事，就隨在不必憂慮。

當你屈服於情慾，憤怒，憎惡，或類似的情緒之下，這時，你就放出了一種毒素，積存在你底臟腑之中。這一種毒素就會把你底勇氣減少，把你底意志力轉移爲弱，把你底心靈動作延滯了。你要把惡的情緒降服，因爲牠們是效率底仇敵中之最陰險者，你若果不把牠們抑制了，

講求自己訓練那一種事，就不會成功的。

行爲中有一方面是十分重要的。這件就是對於清潔底態度，從前管家的主婦對於清潔一項，往往是過於嚴格，不過根本說起來，他是很對的，污垢不但是不合衛生，仰且是有礙審美性的。

皮膚底毛孔，若果閉塞了，牠們就不能運用牠們底功能，即不能把體內的不純潔物排洩出來。身體裏面許多有毒害的東西，都是由這個途徑排除出去的，所以毛孔底機能，稍有阻滯，影響便會非常嚴重。由此看來，毛孔要開通。唯一的法子就是不時入浴，其實每日八浴確是促進康健底最有效力的一個方法。

4. 飲食 按照自然定律，你底食量是與年俱進的。但是你底身體不要因年紀增加，而患病的機會也隨之增加，你底肌肉不必因年高而鬆懈柔弱的。這件適與自然定律相反。若是背了自然定律而行，才會有這種形狀。操作是你底肌肉底本能。若果少操作，或竟不操作，肌肉便鬆懈無力，甚至會被沒用的促進死亡的肥肉所堵塞了。你底肺臟底本能是吸收新鮮空氣。至於養氣和空氣中其他質素之輸入人體裏面，也是賴着肺部。假定用火煙，灰塵，毒菌和種種不潔之汽放入肺中，就無異是自召災咎了。

表面看起來，人類底臟腑，似乎能够受你種種的濫用有時且令人發生驚奇起來。其實，決不是這樣。人類用他們底身體所犯過的罪惡，總有一種懲戒。有時因為身體非常健旺，所以經過許多年，罪惡底結果，這才表現出來；至若終究一無影響，在勢是不會有的。結果，器官中某一個部分衰頹了，或完全失去了作用，直至到軀體完全損壞了。

有礙衛生底原因最普通，最厲害，而又是最可避免的一事，就是飲食過度。適當的飲食，是較實生活之維持底重大的根據。不正當的飲食，真是人類底大禍。人們大部分的微疾和人們一部分的重病，都是由於不適宜的飲食得來的，所謂「病從口入」就是這個道理。

一百人當中，幾無一人知道怎樣去注意飲食的。實際上，人人都吃得過多。大概許多人都把食物胡亂食下去的。到了消化的時候，就會生出一種不良的化學反應。然而長壽和健康，乃是從飲食適宜的食品得來的。飲食是一個習慣，若果你認定這一樁事，是十分重要的問題去研究牠，若果你肯按着常識去做，飲食自然會變為你底好習慣。

第一件，要知道你自己底重量。依照你底年齡和高度來看這個重量是你應有的嗎？你底飲食習慣是否要改變？大抵可以看着你底重量如何而定。若果你底重量是過了標準的，就是表示你底身體中有過量的脂肪。那些東西就會抑壓精神使主要的器官不能正當地去動作。脂肪本身

，乃是一種疾病。牠是健康底最普遍的障礙。你底重量愈近標準，你底成功和長命底可能性愈大。

體重過重 脂肪是飲食不正常底結果。你若能節制你底飲食你就可以節制體重。做了這兩件，你就可以保持健康。健康底祕訣不過是這樣，先知適當飲食底規則，進而運用你底意志去實行。你不必戒食肉，或單獨喫食一種東西，如植物，牛乳或其他所謂時者所主張的時尚的食物。你個人底特性，或你底嗜好，當然可以充分考慮的。凡你已經食過覺得不妥的那種東西，就不要再食。除三餐之外不可雜食。其次還要想及時令和氣候。在氣候溫暖的地方，要多食菓蔬，生果，和穀類，少食蛋白和肉類。在氣候寒冷的地方，和冬天的時候，每日可食肉類，魚類或鵝卵一次，除這幾樣以外，可食些菓蔬和水果。

概括說起來主要的事，就是要有均衡的，和烹調妥當的飲食。所謂這樣的飲食，就應包括幾種東西：多些新鮮的菓蔬或水果，其次少許肉類，再其次少最漿性和糖質的東西。各種調味之物，鹽和胡椒等，都以少食為宜。

食時要細嚼。從科學的觀察我們知道：若果我們細嚼食品，分量就可以減少，而且身體受納得更為迅速。你底牙齒工作多做幾分鐘，胃部就可減少許多小時的工作，而且效力更為偉

大。

若果你底體量過重，你可着手於飲食和運動兩方面來培養減低到標準的重量。這個法子不是困難，也不是像廣告上所登的法子一樣危險。要平時少食些，尤其是脂肪，漿質，和糖質。但不必絕口不食。多飲水，每日至少八杯或十杯。在露天的地方多運動，一日比一日強烈些，耐久些。你不要心急，體量要由牠逐漸減少才好。這樣去做，也可增加你底力量。每星期減少兩磅，可算是一個合理的標準。

要記得身體裏面的脂肪是繼續不斷地消耗着。你若果常食富於脂肪的食品，你就是不斷地供給新的分量。所以不必把現在壓着你身體底脂肪取出，祇要戒食富於脂肪的食物就可以了。脂肪那件質素，往往會把你底主要官能蓋住，使牠們不能運用，既把肥物除去之後，還要加多臂力和精神。所以就要做簡單的和實際的運動。

怎樣減除重量 現在把幾條簡要規則開列下面：

少食脂肪，如：牛油，乳酪，生油，豬油，醃豬肉，各種肥肉，鮭魚等。

少食碳水化合物，(Carbohydrates) 如：白糖，糖汁，蜜餞，糖果，馬鈴薯，米，穀類等。

多食蛋白質類食品，但仍不要過量。如：瘦肉魚，家禽，鷄卵，乾酪，圓豆，扁豆，硬殼果等。

多食幫助清導的食物，如新鮮水果，番茄，生菜，椰菜，菠菜和其他各種蔬菜。多飲清水。茶或咖啡不可多飲。牛乳可飲適宜的分量。

要戒飲：朱古力，可可，梳打，或糖漿所製成的各種飲料。要戒絕酒類。除三餐之外，餘時不可多食。

體重過輕 你底體量若是稍微不及標準重量，你不必多慮。若是過輕的話，你或者想略為增加，不過若果你是身體康健的，你就不必煩惱，因為身體輕靈，是一件可愛的事。

着手增加重量的時候，第一件要休養，要鎮靜，要有充分的睡眠。每日睡八小時，或九小時，或稍為多些，等到已開始增加體量時為止。要除去一切情緒上的刺激，和無謂的憂慮。食時要多用些時候，要食得津津有味，把一切事務和掛慮置之度外。

你應選定一種均衡的飲食，但要有多量的碳水化合物和脂肪。要細嚼，要慢食，要飽，但不可過飽，加增體量的主要食物，大概與減少體量的食物相反。若果自己細心實驗一下，就可知道怎樣去增加或減少體量。每星期兩磅或三磅都可隨一己之意。

總而言之，要記着你底個人的特殊性質。大概人人都有他特殊的需要。

飲食底改變，要逐漸而來，要使臟腑有相當的時間，來接受改變。

食適當的食品，切不可過食，要記着飲食過度，是疾病和短命的主要原因。

怎樣訓練你自己

一九六

男子正常體重表

總國 體高	年 歲	18	19	20	21 至 22	23 至 24	25 至 29	30 至 34	35 至 39	40 至 44	45 至 49	50 至 54	55 至 59
		5呎 0吋	103	107	110	114	118	122	126	128	131	133	134
5呎 1吋	110	112	115	118	121	124	128	130	133	135	136	137	
5呎 2吋	116	117	120	122	124	126	130	132	135	137	138	139	
5呎 3吋	199	121	124	126	128	129	133	135	138	140	141	142	
5呎 4吋	122	124	127	129	131	133	136	138	141	143	144	145	
5呎 5吋	126	128	130	132	134	137	140	142	145	147	148	149	
5呎 6吋	130	132	133	136	138	141	144	146	149	151	152	153	
5呎 7吋	135	136	137	140	142	145	148	150	153	155	156	158	
5呎 8吋	139	140	141	143	146	149	152	155	158	160	161	163	
5呎 9吋	143	144	145	147	150	153	156	160	163	165	166	168	
5呎 10吋	147	148	149	151	154	157	161	165	168	170	171	173	
5呎 11吋	152	153	154	156	159	162	166	170	174	176	177	178	
6呎 0吋	157	158	160	162	165	167	172	176	180	182	183	184	
6呎 1吋	162	163	165	167	170	173	178	182	186	188	190	191	
6呎 2吋	167	168	170	173	176	179	184	189	193	195	197	198	
6呎 3吋	172	173	175	178	181	184	190	195	200	202	204	205	
6呎 4吋	177	178	180	183	186	189	196	201	206	209	211	212	
6呎 5吋	182	183	185	188	191	194	204	207	212	215	217	219	

註：這個表是譯者根據南京中大體育主任麥克洛博士調製得來的，與原表頗有出入，因為原表不大適用於我們國人的。

女子正常體重表

體高	年 歲		18	19	20	21 至 22	23 至 24	25 至 29	30 至 34	35 至 39	40 至 44	45 至 49	50 至 54
	4呎 10吋			96	98	102	106	110	113	116	119	123	126
4呎 11吋			101	103	107	109	112	115	118	121	125	128	131
5呎 0吋			106	109	112	113	115	117	120	123	127	130	133
5呎 1吋			111	113	115	116	118	119	122	125	129	132	135
5呎 2吋			115	116	118	119	120	121	124	127	132	135	138
5呎 3吋			119	120	121	122	123	124	127	130	135	138	141
5呎 4吋			122	123	124	125	126	128	131	134	138	141	144
5呎 5吋			125	126	127	128	129	131	134	138	142	145	148
5呎 6吋			128	129	130	131	133	135	138	142	146	149	152
5呎 7吋			130	131	133	135	137	139	142	146	150	153	156
5呎 8吋			134	135	137	139	141	143	146	150	154	157	161
5呎 9吋			137	138	140	142	145	147	150	154	158	161	165
5呎 10吋			140	141	143	145	148	151	154	157	161	164	169
5呎 11吋			144	145	147	149	151	154	157	160	164	168	173
6呎 0吋			149	150	152	154	156	158	161	163	167	171	176

註：這個表是譯者根據美國華特博士調製得來的。與原表頗有出入因為原表不適用於我們國人。

第十四章 力量底第二個條件——人格

共同生活 一個人由出世以至逝世，總是靠着一般朋友，和其他人類。所謂完全獨立，實在是一件沒有的事情。大抵人們也不會歡喜這樣。人類底社會就起以互相幫助和互相聯絡這一種關係所組織而成的。在社會裏面，我們總不能像一個山林隱逸之王高蹈養晦，其實，在這個社會裏面，也不由你去尋這一種的生活。

你底成功是靠着人類的。無論是商業方面，政治方面，教育方面，社會生活方面，或純粹科學方面，都是這樣的。農人底收穫，是靠着他人所造好的農具。他底獲利，也要等着他人向他購買才能實現。天文家倘苦想存這個星羅棋布的穹蒼裏面找尋出各個星球，也是與參考前人底研究成就和利用着他人所造出各種天文之儀器。你底成功，雖然也靠着他人的，但是，也不會減少，你所應得的榮譽。許多生活，是這爲立腳在自私心上而致失敗的。由自私心這一個惡德。就會生出各種不公道，不誠實和其他罪惡。自私自利的人們，往往利用人類底各種關係來濟一己底利益。他們除非是勢迫形驅，否則總不會認識他人底長處。他們全不覺悟不公道就是失敗底原因。

你是孚衆望的嗎

既然知道了有許多方面，你是要倚靠他人的，你就應該知道你對於他人所遺下的印像是什麼，你更要知道他人對你有什麼意見。你在朋友底家裏是一個邀人垂青的佳客嗎？他人是歡喜與你納交嗎？你底雇主信任你嗎？你底同事有了困難問題之時，有求到你來替他解決嗎？他們喜歡與你在一塊兒作樂嗎？你底社友有推選你担任任何一種職務嗎？你是孚衆望的嗎？你在各友當中，也有一種使人潛移默化的勢力嗎？

人格

上列各問題，若果是清清楚楚答了，就可以做你底人格之一種反照。人格，是區別人之所以爲人。你底人格。也是區別你與別人所不同之點。你底一切特性，組成你底人格。在我們請求自己訓練時所遇見含義最廣的幾個名詞，當以這個爲其中之一。這個名詞，可以包括人底各種特性。例如：心理學專家查德博士 (Dr. W. W. Charters) 把人們特性中之強弱兩種，分二十件開列下面。每件之後，有括弧銓註着的是表示我們在這一本書裏面也曾講過的。

- (1) 大志 (想像理想)
- (2) 勤勉 (堅毅，精神集中)
- (3) 堅毅和精神集中 (全上)
- (4) 穩重可靠的特性 (計劃和時間表)

- (5) 堅強有力 (勇敢)
- (6) 言語用得切要 (言語底標準)
- (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) 善的審度 (想像標準化，明達)
- (13) 易於感覺他人批評的特性
- (14) 付度人們底眼光 (人底研究)
- (15) 記憶 (記憶)
- (16) 整齊 (康健底標準)
- (17) 康健底習慣 (康健)
- (18) 辨別力 (明達)

(19) 經濟 (計劃和程序表)

(20) 委派工作的能幹

由上面這個表看起來，我們尚沒有考慮過其中四個特性，就是：友誼機警，易於感覺他人批評的特性，委派工作的能幹。這四項多是有關於你和別人的關係。

友誼 行為底最高的一個標準就是：「你想人們怎樣待你，你就要怎樣待人。」這個標準不獨道德上觀察是最好的，即使從物質成功方面上來看，也是同樣的最好的。你們常常為朋友來工作，為朋友來犧牲。做這些事時，你覺得是很自然，全不期望着將來要得怎麼酬報。你底朋友也同樣地肯為你做事。真正的朋友就是大副報，是值得去結交的。惟有服務的生活，才能够產生出悠久不斷的交情。你要在同事中找尋善點，要避免批評；若因為地位或責任所必需的，就不在這個例限之內。這個時候，批評要公道，要仁慈，而在時間上又要適宜的。

要多交友。你底服務要誠實，要在行動上顯著你是富於友誼性的，你底想念，多是利他的。那麼，凡是和你相交的都可以做你底朋友。同時，又要結交幾個知己的朋友，你為着他們怎樣犧牲都可以。愛情——世界最大的東西——不但要在夫婦間或家庭間表現出來，在朋友間也要表現出這個崇高的愛來。

機警 一個機警的人，一定是富於友誼性的，誠實的，有用的。他看見了他底優點，就隨時表示他底同情心。他認識善的工作，就加以應予的讚揚。他對於欠妥當的工作，也去爲那工作找出改正的地方。假定他是要批評的，他就在批評中承認了有價值的各點。

機警會使你爲着他人的利益去設想，給他人以機會來表現自己。機警會使你做到一個善於聆音察理的人——不是死坐在椅子上的那一位，時時準備着把你底說話，插入他人底談話中的。

因爲欠缺機警，往往使到與成的事業失敗了；雖有辛勤的工作，亦不蒙擢升了，友誼冷淡了。欠缺機警，就是自私自心底明證，不關心他人底明證，驕傲自大底明證。欠缺機警的人，要他人認明他底才能，尊榮，名譽，但同時他又全不理會他人底才能，尊榮，名譽。

假定有一個人無端的跑到你底桌前，把你桌上的用物，隨便的拾起些來玩弄一番，你當然不喜歡他這樣地親切。把帽子放在你底文件上面的人，向着你面上來噴他口裏底濃烟的人，向着你面上噴出他口裏惡劣氣味的人，瑣瑣碎碎詢問私人事情的人，專訴說不愉快經驗的人，延滯你，令你不能失約的人，凡這一些人們，你大抵都不喜歡迎接他的。他們是不容易獲得你底注意與好感的。倘若你是機警，這裏所舉出的事，你就不會去觸犯到。

易於感覺他人評批的特性

大抵人們都是不歡迎人家批評自己的。你大約不

這樣的，當你在努力之際人們跑來把你底過失揭發起來，尤其是，你對於自己正在滿意底時候。不過，倘若批評底意見是有價值的，你所處的地位是要他批評的，那麼，你就不要拒絕這番批評了。倘若批評底意見與完全人格距離尚遠的話，你恐怕沒有見到你自己底短處的。所以對於指出你錯處的朋友或前輩長輩，你就應該存着感激之心，即使那些評語，略為欠公平一些，欠時尚一些，你也可以利用這些批評，來作一個顯出你底良好態度的機會。本來，一個人完全沒有過失，是很難有人橫加警議的。你要等到批評你的人，感覺到批評你是一樁大不容易的事。你要把受人批評的原因除去，不要因受了批評而生憤恨。

有一位在商界上的朋友告訴我，他最近辭退了一位辦事頗有效率的書記爲的是他近來態度不好。因爲我底朋友把他所寫的信改竄一二字，他就大發雷霆起來。

或者你自己是對的，批評你的人卻是錯的。假定是這樣，你底機會就要運用起來。要問你自己這件事重要點在那裏：要自問究竟要爲自己辯護？抑或要糾正批評者？或者這個批評是不甚重要的，儘可以一笑置之。但不要忘記：或者這個批評是應有的，或者所批評的不是這一件事，或者所批評的是因爲你底態度或舉止失當。

又不可以爲人們是專要說刺激的事情。你底朋友在批評之時，或者不謹慎地說了出來。或

者沒有過密的思想，所以令你發出不快的反響。其實，他全無心做這件事的。你底朋友一定不想傷害你底感情的。所以不要輕易對人挑戰，不要估定自己將會得到別人底侮辱，批評或怨謗。大約你總是找到你想尋覓的，因為這樣，又爲什麼不去尋朋友底忠告，或有裨益的建議呢？

感覺心太強，大抵是從自私心而來的。「惟我獨尊」的人，大抵都是從自私心去估計一切事物的。補救之法，就是要把他人做利益之中心點，要去忘却完全爲自己這一種觀念，要堅持地去培養爲他人的真實興味，要有一個誠懇的博愛心。戰勝感覺心太強，這一病底惟一切實的方法就是這一件。

分派工作的才能 從前一個成功的商業家說：一個主持者應有的方略是組織化，系統化，分派化。大抵多數主持者底失敗是在第三點。因爲把你自己喜歡做的工作交託別人却是困難的。第一件去找尋精幹的助手是困難的，不過堅持地去練習你底審度力，你也可尋到這樣的人。還有一件，就是因爲你是有種虛榮心，你以爲你自己去做總好過別人。

但是一個主持者要把許多工作，和大批細緻的事交給他底助手。他便要用明達的方法來分派。種種工作，不要這一人太多，那一人太少。他一定要給予相當的職權，和其他工作上的合

適工具，然後叮囑他底助手來負這件事底完全責任。他做了這件責任之後，才可以放他底全副精神在一個主持者應做的職務之上——就是謀遠大的計劃，一路向着他底最高的企圖。分派工作的忽略微細之點却是不同的事。你要知道你底事務上的細微點，也要有一個精密的和敏捷的計劃來管理你底工作。由觀察或報告這兩方面，你就可以知道工作是否忽略，你底助手是否盡職，主持者雖要離開工作處稍遠，但他不能不理着他底組織底任何一部份。

養成一個令人愉快的人格 你要記得你底品性如何，你底人品就如何。要記得個人特性是不能一時改變的，一定要從心靈這方面去做。你既然用了公正無偏的法子，衡量過你自己之後，你就要憑着合理的密度，堅決，和毅力來孕育你覺得需要的種種特殊性質。你要立志去克勝你底細微過失。要甘居下位，找尋法子去爲他人服勞。

但不要現出一種虛偽的謙遜。不可爲着自己要任何事情，而要其尊重你身勞所應該得獲的。愛默生在他底行爲論裏說：「好禮貌底基礎就是自己矜持。凡人們相遇之時，無論是吞第一次，就彼此互相度量。人們是各藉着自己底人格來使人悅服，並不是藉着議論使人悅服的。」

所以讀者們要做一個完人，誠實，忠厚，和自己矜持，然後你底人品就可以爲着你打開一條勝利的途徑。

第十五章 力量底第三個條件——喜樂

做你想做的事

在工作中尋喜樂是增加能力底最確切的途徑。近代實業制度裏面最受人家嚴厲譴責的一點，就是日常的工作者，總不能在他底工作中尋出喜樂。他往往見到他所担負的工作極其微小，感覺不到有什麼價值，至於所造出的品物也不引以為榮。在這樣的工作中，他總不能尋出喜樂來。

但是講到這一層，我們底視覺總要超出我們底眼睛所能看見的東西之外。我從前看見一個洗衣婦，殷勤勤地洗有許多衣服，一面洗，一面唱。我底好奇心就引起我去問她何以有這樣的快樂。她歡歡喜喜地告訴我：『不錯的，我是喜樂的，因為我有一件愉快的工作。我擦一次，洗一次，不特可以使衣服更潔淨，並且使他人更光鮮了。我能不唱歌嗎？』這一件事。給我以不少的感想。那個洗衣婦所見到的不是這一盆污垢的衣服，也不感是她所洗了，擦了那些光鮮清潔的衣服；牠所見到的是更深切的。她見到：因為她底工作的緣故，人們更清潔了，更光鮮了，人們底生活更爲美滿，更爲快樂。她又知道她底職務是必需的，爲人所靠着的。凡有力量來供給世界的需求的工作者都應該喜樂的。

他人有關係而喜樂的。你不應該有喜樂，你不應該有平安或滿意，總之，你一定不會有其中的一件。

不過，你或者是在做着很合道德的工作而仍不感覺着快樂的。這樣的人，世界上多至千百。他們以爲自己殆適宜於另一種的工作，而與現在他們所賴以生活的工作或欠相宜。因爲這樣，就不會喜樂地去做。他們祇有延頸踵踵盼望着有機會改業時所獲得的那個快樂。各處的職業指導者總是想介紹青年以適合於他們自己個性的職業。他們已獲有良好的成績，至少他們已防止了許多無謂的錯誤。不過性質過於特殊的，而祇能適合於一種的職業的人，大抵是極少的。這件就是職業指導專家從研究上所得到的結論。反面來說：大多數青年是可以應付着各種不同的職業，而且在各種極不相同的狀況中，也可造出同業的美滿成績來。

人類性情之易變 從前我有一個知交，在南方任着一種很好的職業，後來因爲要離開這個地方到北方去，所以就辭了他底職務。到了北方之後，他就得到一種與從前大不相同的職業。先是，他覺得不大妥當，不甚滿意。後來覺得這個職業，是良好的，適宜于他的。他底命運和仲底康健也逐漸改良了，他底工作也覺有了興味，而他亦已嫻熟了工作底各方面。人格，才幹，聰明可以克制了他底環境。或者有些人現在是低劣的機械師，本來他可以做良好的律師

；或者有些人現在是低劣的買貨員，本來他可以做良好的銀行家；不過，這樣的事，大抵是不多的。低劣的機械師之所以爲低劣，因爲他是沒有利用他底機會去學習或採納方法去把自己成爲一個精良的機械師。把你底標準提高，是一件通常可以做得到的事。在這個易於變動的社會，大抵是可以更改你底環境或你底職業的。這也是一件幸運的事。

假定在工作中尋不到喜樂，你就要研究你底工作與各方面底關係，使你可以決定你這種工作究竟有無發生喜樂之可能。假定你真正覺得這個職業是不值得去做的，你就應該從速脫離了他。不值得去做的職業就應該拒絕加入，即使要犧牲了金錢，朋友，或位置也當在所不惜。不過，若果這職業是有價值的，就應該暫緩改變。先要把你一己改善，要上進，要把障礙掃除。你用着更優的才幹，你就會尋着更大的安心。

去找尋適合性情的職業，實在是極重要的事。青年人用最精密的方法去研究職業底廣大領域是很對的。他應該研究一下他底天性是否合宜，是否願意將學業上底缺點改善或補救起來。他也要了解他人底職務，并不是，一定容易的，或者是和他自己底一樣諸多困難的。他也應該認識某一個職業是否可以企圖，並不一定是從金錢酬報那方面來看。他要決定他自己是要首肯什麼。換一句話來說：他應該成立他底崇高的理想，然後才去找尋能多幫助他去達到這個理想。

的職業。

要自我表現

日間的工作，應爲喜樂底來源，但不必是惟一的來源。你必須有其他的興趣，家庭的，社會的，和宗教的。你應該有一種副業爲你常常安心去幹的。任何工作底動機，都是自我表現。要找尋法子來表現你自己底真我，或在營業裏面，或在營業之外，那麼，你就會得到喜樂。要在你各項工作裏面找尋興味。要去找尋隱而未現的美。要養成一個創造的想像。

快樂的工作者起強壯的。喜樂，能够產生康健，提起標準，提高理想，促進計劃，又可以使研究時底厭倦消滅了，又可以使記憶确切，又可以使意志興奮起來，又可以把感動力發揚起來，末了，就可以使工作者獲得成功。

後喜樂就可以使知識完成，審度清明，決斷迅速，力量增加，牠是有效率的自己訓練者底品性的最要素。

練習

(1) 把你在職業領域所佔的地位用表列明。同時將各種關係或要素寫起來。在你底表上方列舉出各組人或各個人是靠着什麼來用他們底出品的。在另一方面，寫出靠着什麼給養的人們。

你對於你所居住的城市，省份，所能貢獻的和對於本國底實業，文化，你所處的地位，都不要忽視了。

要用着這個法子來提高你底工作底價值和你在你底工作中應享喜樂底權利。

(2) 舉出你所熟識的職業二十種開列出來。在這行左右兩行把你個人覺着各該職業底長處和短處寫明。若果可能，最好向操着各該職業的人們採取意見，尤其是對於短的那方面。

把你自己底職業同樣地表列出來。把上列各項職業逐一與你現在的職業比較一下。

要求得的目的物 講求自己訓練的學者底理想，就是圓滿的效率——就是使組成整個事情底各項要素底成績得到一百分。即使這個理想非人力所能達到的，也屬無妨。要實行向着圓滿走去之時，進步方能開端，要繼續不停的向着一個目標，成功方可達到。

汽船航行底初期，有一個英國底科學家發表一種言論，據說：祇藉蒸汽力推動的船是永遠不能橫渡大西洋的。他說出有很充份的理由，他指出航行三千英里所需要的煤底份量是大過任何一只汽船。他又說：假定把船底身度擴大以便載煤之用，那麼，蒸汽力卻又要增加，而同時煤也就又要增加，而這個橫渡大西洋底計劃，終究是不能實行起來的。他這樣底論言，在當時是異常有力的了。豈知事實上大謬不然，刊載他這般論議的一本書，竟由一艘汽船從美國到美國去了。這就是他底議論謬誤底明證啦！

他底議論底謬誤點就是沒有想到當時所用那副簡陋的蒸汽機底效率是可以增加的。經過了種種發明和改善，新的機器就製成出來。那些新的汽機，用煤一磅。比初期汽機用煤一磅之後發出汽力多到兩倍以至十倍。因為有了這樣改良，一只汽船就可以載了充足的燃料之外，更有

許多地方來裝載貨物和搭客。近代的汽機且有更大的效率，可以推動巨艦至萬里而不用再度加煤。然而人們還想節省耗費，還想達到最完善的效率——一件實在不能達到的目標。

當你找尋知識之時，所經過的「海」，却似茫無涯際，其廣大無邊的情形與這個英國的科學家所感覺的卻是一樣。工作之大，負擔之重，達到目的底希望似乎是沒有實現的可能。不過，經過效率發展之後，你可以用智力來制勝那個悲觀底先兆。你實在可以從自己訓練那種工夫上來發展你底效率。

怎樣去量度成功 你底目的就是成功。怎樣的成功呢？那個成功標準不是靠着你在銀行存摺有多少存款而定——然而這個成功，却應該解除你經濟上的憂慮。那個成功不是令到你度着舒服不做事的生活——然而這個成功，應該使你能够分配你自己底時候的。那個成功，不是使你底名播揚於公衆之前，像新式的捲烟——然而這個成功，却可使你受社會底認識，令你獲得應有的地位。

成功之爲物，却不是人人一樣的。世界上從沒有兩個人底成功是一樣的。一個意志稍爲薄弱的或抱負稍低的人所得底成功或者對你卻會覺得是失敗。天賦我人底才幹，人各不同，有些是多的，有些是少的。不過無論多少，能够把一己所有的才能去發展，去擴大，就可以成功，

可以得喜樂。有微少的才幹的人可以發展到超過有多量才能的人，反面來說：有多量才能的人，若不去運用他底才能，也算喪失了他本來所有的。

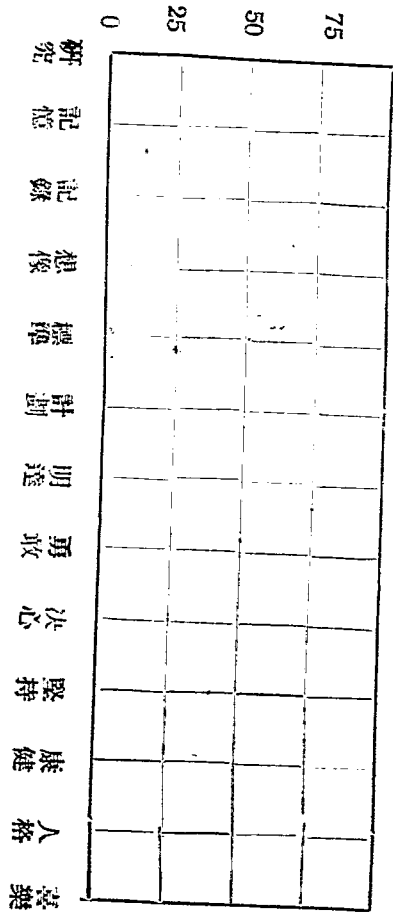
在本書內，你已經見到怎樣去講求完備的自己訓練。現在你最少應該知道，那一點，是你最欠缺效率的。你就應該從學於一種積極有恆的致力，決心去做，等到你能够以智識代了愚昧以審度代了偏見以決斷代了猶豫以力量代了柔弱。

功底份子就是自己訓練底各種要素。你一面在你底品性裏面和思想裏面發展這些要素，你就是穩穩健健地向於你底目標前進了。這些要素當中，有幾件似乎是祇是有物質的價值，其實各個都有道德上和性靈上的深微意義。若果是兩方面都均勻的話，就是這樣：「健全的精神常在一個健全的身體上。」這個就是古代的希臘人底理想。那件事足以增進對神對人的信仰心，而且可以協助人們努力去做健全無虧缺的人。

要記得：真正的成功是你的。你必獲得你所欲得的。

練習 在下面這個圖（第五圖）底直線上面，按着百分的標準，指明你確信你應得的地位。跟着就把各點聯絡起來，你就可以見得到底效率底曲線。要用種種的正當方法把各點升起，尤其是那些在平均點以下的。

第十六章 自己訓練底結果——成功



(第五圖) 各人底地位自省表

怎樣訓練你自己

美國羅德著
林語堂翻譯

A Plan of Self Management
By
Everett William Lord

版權所有 翻印必究

實價 每册大洋壹圓貳角
上海四馬路四十三號
出版者 東方圖書公司
經售處 全國各大書局
出版 民國廿九年四月再版

41.50.