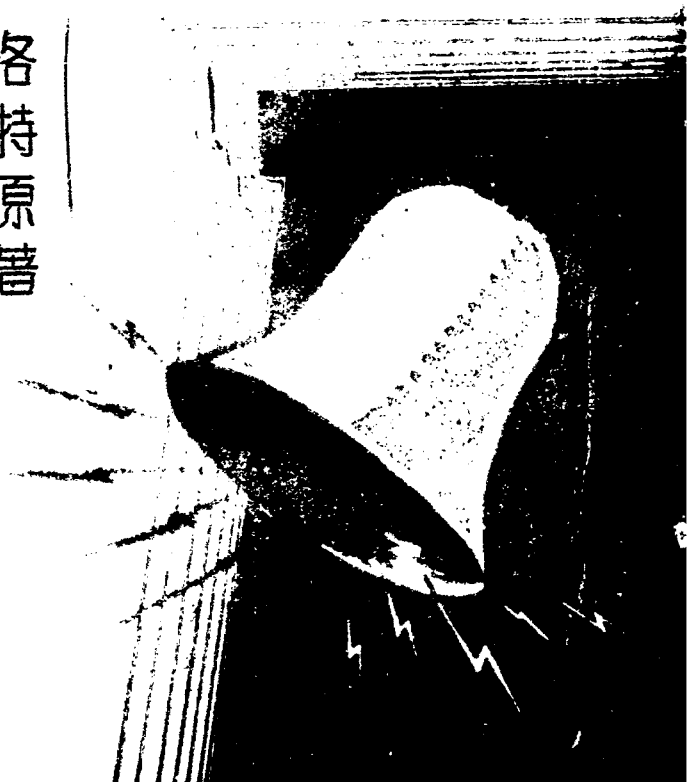


創造新生命

自我訓練

洛特原著



一之刊叢養修年青

命生新造創

述譯陸林 著原特洛

版出社版出植公

行發局書德美

1940

(一之刊叢養修年青)

你想不想成功一個偉人？

你懂不懂如何才能成爲偉人？

奮 鬥 之 路

指示你一條

成功的捷徑！

譯 編 蔭 林

角九價定册每

★ ★ ★

海 上

行發局書德美

售經有均局書大各

偉人不是天生的異人；因此偉人雖然不是人人做得到，但是人人都可以去；做；不能夠做得到，是一個方法上的問題。你如果立志做偉人，却不懂得如何去；做；本書便是指示你一條奮鬥之路的導師。這裏告訴大家，怎樣去獲得實際的力量，怎樣才能得着成就和勝利，本書更指出，何以人人具有做偉人的本能，然而有的却是平凡庸碌，有的却變得渺小無用的原因，同時這裏具體的說明發揮特長，拓展懷抱的方法，使大家都能達到幸福，美滿，成功的境地。在書後還選錄了十位身世不同，境遇不同，成就不同的偉人生活奮鬥經過，作爲實例。更使在迷途中擇業的青年們，得有所借鏡。本書不是理論的高調，却是實踐的南針，每個立志上進的青年，應立即購備一冊！

序

我們生長在這樣風雨飄搖的時代，環境是這樣的可怕，「世道崎嶇」原是一句古語，然而我們現在走的，更是一條不平常的世途。這條世途，原不是我們願意走着的，然而我們是社會中的一份子，被迫着走上這一條不可逃避的路途，彷彿是被充軍的囚犯，你不願走，也得走去。

然而，我們可能逃避嗎？逃避現實，是空想，只是一般人腦海中的迷夢。我們煩悶嗎？悲觀嗎？那更是笑話，只有落伍者才是那麼做。可是，我們怎麼辦呢？沒有別的路走，充實自己的能力，發展自己的才幹，跟一切奮鬥到底。

假如，我們和人家，永遠分離着，老死不相問聞，那麼人家儘是向前跑，我們也不妨緩緩地跟在他們的後面。這樣我們也許可以因循苟且，得過且過，混些日子再說，我們的旅途，也不至於如此艱辛了。可是，事實並不這樣簡單，不但個人如此，就是中國，也不是亞洲的中國，而是世界的中國了。

過去的教育是失敗，我們不能否認。一般天真活潑的孩子，都被訓練成老成持重，麻木不仁的耄頭兒模樣的人。由家庭學校而至社會，都是一個典型的人物。但是，這樣的人物，怎能和這時代的浪潮搏鬥呢？我們一切原是落後的，趕不上人家，如果再不向前，那恐怕要連立足的地位也沒有呢？究竟怎

麼辦？

於是，有些人抱着「碰」的主義，到社會上來碰碰幸運，給他碰上了，總可以舒舒服服的過此一生，碰得失敗了，長嘆一聲，以為這不是自己的過失。這種做法，不但有些好笑，實在也很可憐。幸運不是碰得着，那種所謂碰到的幸運，實際上是一服麻醉劑，麻醉了他的一生，麻醉了他子子孫孫直到無窮盡的時期。

一個人的幸福，是要從奮鬥過程中掙扎而得着的。幸福就是快樂，沒有經過苦痛的嘗試，有了快樂也不會覺得。如果只貪圖物質上的享受，那種快樂，也只有剎那間的，決不能永遠，而且物質的快樂境地也非常狹窄，不能把整個的人生，都過着幸福的生活。

我們現在所要尋求的幸福，快樂，成功，是人生的整個，我是人羣中的一個，整個人羣，得不着快樂，個人的快樂也是不可能獲得的。每個青年有這樣的觀念，憑着這種目標去奮鬥，那才是成功的捷徑。但是，這工作還得由個人自己來做起。本書的譯述，就想告訴一些青年們怎樣來充實自己的方法，使青年們能在苦悶的生活中，獲得一粒快樂的種子，而把這種子播散開來，繁殖起來，使整個社會，整個人生，都開遍幸福之花，收獲快樂之果。

本書原作者是一個教育家，他對於心理學，更有深切的研究，這裏所有的訓練方法，都是根據着

心理學原則，而又經過實際的試驗敘述出來的，雖然有小部份，對於我國情形，大不適合，但是大部分，都是可以做我們的軌範，所有小部份的缺點，我也根據着我國的實際情形，把牠修正了。因此，本書對於我國青年修養方面，實在是值得推選的一部好書。

兵法上有一句：「知己知彼，百戰百勝」的名言，在我們立身處世，創業，服務各方面，也非常適合。但知人是容易，而知己却困難。所以一般人總是明於責人，而昧於責己的。本書正是補救這種缺憾的一服良藥。每個人能把自己都訓練成一個完全的人，那麼，世界上可以沒有什麼糾紛，社會上也將安居樂業；我們提倡無論什麼教育，却都只是教育別人，忘記了自己，因此，我詳述本書，希望我們每個人都注意一下自我教育，從自己訓練起，本書易名為創造新生命，也就是這個意義！

林蔭一九四〇三於上海

青年修養
叢刊之一
創造新生命 目次

序

第一編 自我訓練的意義

一 有條理和無秩序.....一

從海員生活說起——自己善於應用——發明家的功勞——思想的權威

二 努力愈多收獲愈大.....五

工作和效率的分別——福利是什麼——用最好的方法做標準——效果在那裏

三 自我訓練檢查表.....八

第二編 自我訓練的基本原則

一 原則和方法.....一八

基礎是最重要的——基礎的要點是什麼——四項原則

二 知識是生命之母.....二一

生命和智力——精密的選擇是必要的——知識的重要——範圍和實質——剷除阻礙的東西

三 觀察和知識是不可分離的……………三三

實實的結晶品——觀察和知識的關係——成見是魔鬼——使習慣聽命於我——檢查習慣的施行——實際的習練

四 判斷是行動的南針……………二七

決斷的重要——沒有決斷的結果——行動的力量——力量是可以培養的

第三編 自我訓練的實踐

一 求知的第一種方法——研究……………三〇

一面學一面做——知識須從研究中獲得的——用什麼方法去研究——研究的內容——讀些什麼書——讀書的方法——讀物的分配——自然是最可靠的老師——從對方的人那裏獲得知識——羣衆的心理——怎樣鑑別品性——對於自己的研究——知識的來源——培養實實的才能——一張測驗表

二 求知的第二種方法——記憶……………四四

求知的助力——最初的印象——回憶的作用——什麼是再認——記憶的方法——聯想律——利用想像力——記住物品安置的地位——用聯想也可以奏效——節省記憶力

三 求知的第三種方法——記錄……………五一

求知和記憶——普通的記錄——記錄要正確——記錄的主旨是什麼——記錄的條件——自我訓練過程

創造新生命 目次

中所需的幾種記錄——記錄的保存和合理的採用

四 觀察方法的第一種——想像……………六七

想像的重要——觀察的方式——沒有觀察力的失敗例子——理想的目的——商場中的理想——確定自己的理想——小理想——幾件有利益的理想——幾件矛盾的小理想——想像和觀察——啓發的想像

五 觀察方法的另一種——標準……………八一

價值的比較——比較的標準——標準的效率——兩個實例——標準怎樣確立——標準的旗幟

六 觀察方法的又一種——計劃……………九〇

成功的初步——什麼事情要計劃的——工作的次序——逐日工作的分析——記錄的競爭

七 觀察的又一種方法——聰明……………九七

欲速則不達——缺少聰明是不幸的——聰明是有先知先覺性的——勇敢地担負起責任——升擲的希望——養成聰明和運用聰明——從邏輯上發展聰明——聰明者是應用歸納法來推論一切的——自量的測驗法

八 判斷的第一種方法——勇敢……………一〇三

勇敢的產生——動力的來源——培養勇敢的方法——暗示的效用——潛意識的形成——運用潛意識使種受你的支配和指揮——積極的奮勉

九 判斷的第二種方法——決心……………一一〇

意志的力量——遂心所欲——意志力的培養

十 判斷的第三種方法——堅持……………一二二

有始有終——中途放棄的原因——戰勝的方法——灰心的原因——驕傲的失敗——不專心的害處——

培養專一的習慣——養成堅持的力量

十一 能力的第一個條件——健康……………一二〇

力量的培養——積極的暗示——保持健康的四大原則——不活動就會廢化——呼吸的重要——幾種呼

吸運動的介紹——行爲正直——病從口入——體重和健康的關係

十二 能力的第二個條件——品格……………一二九

共同生活的意義——品格的標準——友誼——機警——注意傾會別人的意見——工作的才幹——培養

使人尊重的品格

十三 能力的第三個條件——快樂……………一三六

工作中尋求快樂——譬如一個鞋匠——怎樣的人才尋不到快樂——人們的性情常以環境的關係而轉移

——快樂是自我訓練中最有效率的要素

第四編 走到成功之路

一 達到我們的目的……………一四二

創造新生命 目次

你的目的是什麼——一位科學家的實例——自我訓練應在進步中繼續努力

二 成功的對象……………一四四

成功的快樂——失敗的要素——把自己的缺點找尋出來用恆心勇氣去克服——自我訓練成績表

青年修養
叢刊之一
創造新生命

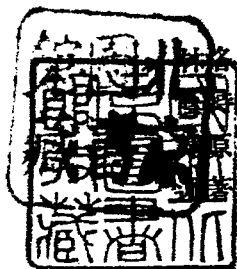
第一編 自我訓練的意義

一 有條理和無秩序

〔從海員生活說起〕

在船上生活的航海人，他們對於纜索、帆檣……一切應用的東西，都要佈置得非常條理，不能隨便給牠們變動地位的。因為當夜半突然起了狂風，船員立即聚集在一起，把風帆縮短，免得發生不幸。這種危急的時候，全船的生命財產，完全依賴着那帆檣的軸轆上。如果這時候，船員們有一分鐘無意義的紛擾，或是工作錯亂了步驟，那麼，覆船之禍，便將立刻發生。這樣，我們知道軸轆的地位是怎樣重要的了。但重要的不但是軸轆：一切繩索、錨鍊、纜繩、和桅燈都是一樣重要的，一樣需要有一定放置的地位。連船員的坐臥地方，日常飲食的位置，都不能不有秩序的。

一個當過水手的農夫，他的腦子中，一定蘊藏着做水手時的許多教訓。他一定能夠把所有的工具，放置得很有條理。他明白駕馬所需要的東西，常常放在一定的掛鉤上，等到馬牽了出來，不會費一點時間去找尋那些所要用的東西。他的工具如鐮刀、鋤頭，也都有他們適當而便利的位置。這種種措



荒，都是有條理的。

但是，假如把工具亂七八糟的遺落在田裏。用麻繩來代替馬韉，牛奶桶直到要用時才去洗滌，庭院中的小草也不加以刪除，那麼，這人家一定是無秩序的了。也許有人說這家人家雖然無次序，但總有別的美德的。不過這種人即使不致遭人輕視，却也不至於能受人尊敬的。他的地位高下，從這種現象中，也可以瞧得出來哩。

——自己善於應用——這兩種不同的現象，就是說明了一個人如果能夠預先準備好一天或一星期的工作，那麼你所預定的工作，一定可以準時完成，不會使時間精神有絲毫的浪費。你能量入為出，你的錢袋中必定時有餘剩；你能蓄養精力，你的精力不致無形消耗；你能明白表達情意，人家不會對你發生誤會，而引起惡感；你能在業餘找些趣味的工作，你能時時發生積極的影響；你能自己獲得快樂而同時引起人家的快樂，這些，都要賴自我的訓練來獲得功效。反過來說，你如果做事匆忙，事後又感覺不安，你沒有片刻的空間可以幫助別人，假使你困於經濟而負債，假使你萎靡不振，患病，頹喪，這種種，也都是因為沒有經過自我的訓練所形成。一個人經過自我訓練，像現代的機器一樣，能夠獲得圓滿而正確的效力，但是這決不僅僅叫人變成了一架機器，所謂人的效率的增加，還是在於自己善於應用。所謂創造新生命，就是指導我們怎樣應用自己。

能夠知道利用時間、精神和物質，這就是圓滿而正確的效力。浪費糧食燃料，一切物品誰都不贊成的；可是我們爲什麼對於精神和光陰，却抱着以爲用不完的態度，而不加節省呢？一百個人中，能夠有一個人享用他自己的權能，這人便是懂得怎樣使用自己權能的人；其餘的九十九個人，因爲缺乏知識，或是不肯拿來使用他的知識，所以只好列在失敗羣中了。我們拿電信的事來做譬喻吧，從前大家以一條電線上，能夠傳遞一封電信，已經是足夠滿足了。可是後來經過幾度改良以後，就知道一根電線上，施用幾種式樣的電流，在同時間中，也可以發出幾封電信的，到了現在，祇少有十二封電信，可以同時發出，而不會有紛亂的了。這種電線上效率的增加，可以證明一切效率都是沒有止境的，人的精力的效率，也同樣可以由訓練而獲得進步。

——發明家的功勞——我們知道，文化上，或是生產上，所以能夠獲得偉大的進步，便是因爲改用了機器；使人的精力時間，物質的應用，都能盡量的發展。經濟學家告訴我們，生番的使用木棍，目的使他們的手臂增長和伸展，所以木棍就是一切機器的始祖。用不着追溯到那樣久遠，我們且瞧現代也足夠了。每一次的發明，總是增加不少人們的權力。不過假使一架機器，依舊是用着人的體力來使牠運動的，那還不能算是有很大的進步。大量的生產，是賴着風力，水力，煤力，和汽油力的。中國農人用水車灌田，他們用兩脚踏動着輪齒以汲水，和西歐的抽水管來比較一下，真是不知相差多遠。中國人費力

費時，而獲得代價又少；工人們還須食養，果然食養的代價並不高，然而他們的生產力也薄弱得很。這樣的效率，真是微弱已極。然而反過來說，發明家給我們的功勞，却是多麼偉大，他給予我們的效率，真不知怎樣才可以統計。從前，做羣衆領袖的人，往往是身體魁梧而富有體力的，這是因爲牠們全憑着體力而屈伏了他的羣衆所致。現在呢？體力已不能降伏一切了。人力和機器是無法競爭的。

思想的權威

無論在室內和室外，我們都覺得機器的權力是很偉大的了。然而我們對於個人的事務，雖然未能達到利用機器的地步，但是當然也可以用相似的計劃去做的。而且也必須利用這種計劃去做才行。人類果然是被習慣所驅使的動物，可是我們也同樣可以是一切工作用思想來探索一下，把日常的工作，經過了思想力，而再讓牠變成一種習慣，然後再從思想中生出有理智的行動，創造出一種新而更完善的習練。

你可以考慮一下：

怎樣安放你的化粧品，使在修面時可以經濟些時間？

怎樣用科學方法，來佈置你的書桌？

怎樣用有秩序的方法，來放置你的日用品，而使你熟習牠們的所在？

用什麼方法，來分配你的讀物，使你的進食漸漸而適當？

如何分配你的收入，使你的生活安適而不感覺得拮据？

你是否把你的行動，都經過考慮，運用過你的想像，思考，使一切的行動都有秩序。

用科學化的自我訓練以後，你將驚奇你的進步，和一個農人用了新奇的機器代替耕種一般。因為你經過了訓練以後，你就會節省時間，愛惜精神，儲蓄金錢，建造起不少事業，享受到你所意想不到的權利。換句話說，你就開始了新生命。

二 努力愈多收穫愈大

工作和效率的分別

但是你不要誤會，以為這樣就可以用效率來代替你的工作了。效率是可以增加你的工作的能力，但是不能代替工作。汽車大王福特說：「我的成就，完全靠了工作和信仰，我只有埋頭工作，才能達到理想的目的。」

大印刷家佛蘭克他說：「我現在的資產，是從兩條路而來的，一條是從棉印帶到紐約的四十塊錢的資本，另一條是天賦給我的工作力。我覺得致富之道，沒有別的方法。除了事前的理智觀察，觀察後所得的見解，根據着這見解大胆進行外，就是把工作當做一種代價。」

是的，最大的成功，必須從工作中得來的，能夠用理智來計劃並指揮工作，才有效率可言。

所謂「自我的訓練」並不是普通教育，或是職業訓練的意思。牠可以使你受過的普通教育，或職業訓練所得的效果，更來得充實些。牠可以增長教育的價值，能夠幫助人家去求得教育。牠的自身便是教育中的一部分。自我訓練是教我們怎樣應用天賦的機能使我們的功能愈大。

福利是什麼 有些人曾經這樣說：「財富並不是福利。」這話並不錯誤，不過如果你倘若把智力和精神上的價值，看做和物質上的價值是同樣的話，那麼我們也可以把財富當作一桿成功的量尺了。在美國的獨立宣言中說：「人類應該有生活，自由，以及尋求快樂的種種權利。這是實在的福利。」我們日常生活中所需要的，就是智力，體力，和維持生命的衣食住行。然而反過來說，我們有壯健的精神和身體，才可以獲得這些需要，而自我訓練，就是獲得這兩件要素的方法和條件。

自由不是只指着公民的權利。一個人不被憂愁和恐懼和束縛，也是一種自由的權利。那麼你想獲得這種廣大的自由權，自我訓練是可以幫助你的。然而你却不要以為社會上的一切規則和法律，可以不必遵守，只要實行自我訓練好了。其實牠也是幫助你使你自己進步，同時也使大家都得益。

而所謂快樂的尋求，人人有不同的意義。不過快樂的代價，總是高於一種愚蠢的滿足的。許多成功人的獲得成功，當初在他們原是沒有一種致富的目的，或是過奢的願望的。只是爲了工作的趣味，這樣不斷的努力着，於是他們成功了。他們的成功，原是符合着科學化的自我訓練原則的。

用最好的方法做標準

泰羅費德里，他是首先主張科學管理的人，他從自己的工廠中，發現了許多時間精力的浪費，於是他就喊出「用最好的方法做標準」的口號。他以為任何工作的完成，總有一種最好的方法。於是他把這責任放在自己肩頭上，使這最好的方法，成功一種標準的方法。用了這種標準的方法，可以使工廠的費用節省，生產增加，就是個人的創作能力也大為發展了。那麼，不消說，用這種科學方法來實行自我訓練，牠的效果，自然也是一樣的。

效果在那裏——你踏上這自我訓練的道路時，有什麼效果可以使你得到呢？一句話可以說得明白：

「增加了你的生產力，使你獲得快樂和滿意！」

不論是日常生活中的瑣事，一切零碎的小問題，你都將因使用了這種科學的訓練法，得着驚人的結果。但是，自我訓練，並不是損人利己的方法。世界上誠然有許多自私自利的法規和言論，但自我訓練却不是自私自利的。牠要使大家都蒙受福利，這才是牠的效果。換句話說，自我訓練就是用科學管理的方法來治理自己。你如果用了自我訓練的方法，你會成功一個有權能的領袖，不，這不是誇大，我們可以從日常生活中來證實這句話是否正確。一切成功的人，他們都是由於能實行自我訓練的緣故，這也並不言過其實，要知道人生除了這一條是成功之路外，其餘沒有別的路可走。

三 自我訓練檢查表

這是一種檢查自己行爲、品性、習慣的表格，這也是實地自我訓練創造新生命的初步。

表格分做三列：第一列，就是最上面的一列，那是定使你的品性和行爲習慣走向沒有效率的路上去的；第二列，中間的一列，是可以補救你的缺點，和做你的行動或品性的標準的。第三列，最下面的一列，中間分成四小格，預備你在四個不同的時間，來考查自己的一切，而用來記載成績的。

在每小格的旁邊，你記上時間、日期，要是你發覺你的品性和行爲有錯誤時，就在第一格中寫上一個「2」字。要是自己確能相信已經實行第二列所定的標準時，那麼，你就把牠空着，不必填寫什麼。要是你發覺那錯誤是偶然發生，而並不養成習慣的，那麼在格中填上一個「1」字。或是「1」以上，「2」以下的數目。到了所有各條都已經檢查完畢時，用百分來減去下面小格中的和數，那就是你考查後的成績。

經過若干時間以後，你再舉行第二次的檢查。但你必須忠實的實行。無論你有一點極微細的錯誤，也不要苟且，馬虎。這樣經過若干時間，你再來第三次的檢查。以至第四次第五次，這檢查表，使牠成爲你的品性行爲的度量表。

我以為在最初開始檢查時，可以每星期舉行一次，一個月以後，可以每一個月舉行一次，經過一十年以後，再半年或一年檢查一次，一直到所有的行為習慣都改好以後。

你不要看輕這些，這是在達到自我訓練創造新生命成功的一個重要的階段。

自我訓練檢查表

不良的品性和行為	良好正確的標準	我的成績
(1) 要經別人催促以後才肯起床。	每天按照規定的時間——早晨六時就起床，或比六時還早些。	
(2) 常常感覺煩惱苦悶，如用咖啡、酒、烟等刺激品，來興奮精神的。	睡時蓋輕便的被褥，開着窗戶通空氣，醒來時不在牀上懶躺着，在起身前舉行簡易的健身運動。	
(3) 自己的衣飾，要耗費許多時間，才尋找得着。	安置一切東西，都有固定的所在，取用時，用不着東翻西尋，浪費時間和精力。	

<p>(4) 每天過了固定的辦公時刻，才去辦公。</p>	<p>未到辦公的規定時間，已先坐在自己的案位上。</p>				
<p>(5) 對自己本分中的工作，沒有多大興趣，或甚至一點興趣也沒有，只是勉強敷衍。</p>	<p>把自己所做的事，認為是一種發展個人本能的實驗。</p>				
<p>(6) 每天要浪費一小時，甚至一小時以上的時間做沒有意義的事情。</p>	<p>一天的時間，都是很有次序的規定着，一分鐘的時間，也不使牠浪費，使牠消耗在沒有意義的事情中。</p>				
<p>(7) 工作時，常常分心到別的事情上去。</p>	<p>工作時非常專一。寶貴時間，彷彿和金錢一樣，不願給人家拿去。</p>				
<p>(8) 常常深夜不眠，或在街上閒遊或逗留娛樂場所，直到夜半才回，甚至把明天的時間精力預先支用了。</p>	<p>按時睡眠，最遲不過十時半，睡眠時不做別的工作，(如閱報，看小說，……) 明天的精神，由安適的睡眠中恢復過來。</p>				

<p>(9) 睡在床上,左思右想,不能立刻入睡,致晚上夢魂顛倒,精神不甯。</p>	<p>能夠克制自己的思想,在睡眠時,任何思想,都使牠完全停止。</p>
<p>(10) 不寫日記,不知道自己一天中究竟做了些什麼事?</p>	<p>每天寫日記,把工作成績都詳詳細細記錄下來,而且反省一天中的行為,記在日記上。</p>
<p>(11) 工作的時候,就感覺疲困,精神不繼,常常不願意工作下去。</p>	<p>休息的時候休息,工作的時候工作,使自己的精神,有恢復的機會。</p>
<p>(12) 身體衰弱,毫無體力。</p>	<p>有一定運動的時間和方法,使自己的身體,增加強健。</p>
<p>(13) 吃東西的時候,迅速,過飽,到不能下咽時不停箸。</p>	<p>飲食有一定的時間,有一定的分量,緩食細咽,而不貪多。</p>
<p>(14) 不喜歡飲水,使身體中的流</p>	<p>早晨前喝開水兩杯,每天至少飲水</p>

<p>質缺乏。</p>	<p>四杯以上。</p>				
<p>(15) 多吸烟草,使身體被烟草中毒心的毒質所戕害。</p>	<p>絕不吸烟或其他刺激品。</p>				
<p>(16) 自己的過失,常以視力不足,或身體不舒等飾詞來掩蔽。</p>	<p>眼力由專家驗過,如果視線不足,配就適當光度的眼鏡,其他各部的器官也都保持健全。</p>				
<p>(17) 懶於行深呼吸,使肺部不健全。</p>	<p>清晨在露天作深呼吸運動,並且常常注意使肺部強健的運動。</p>				
<p>(18) 不知道身體清潔的重要。</p>	<p>每天沐浴,保持身體的清潔。</p>				
<p>(19) 對於自己的牙齒,頭髮,指甲和兩手,都不注意清潔,使人見了發生不良的印象。</p>	<p>常常理髮,薙鬚,剪指甲,洗手,各部份都保持整潔的習慣。</p>				
<p>(20) 立的時候,東倚西靠,露出一種不莊重的姿態。</p>	<p>立的時候,挺胸直立,姿勢雄偉,使人尊敬。</p>				

<p>(21) 坐的時候，灣腰曲背或兩腳高蹺。</p>	<p>腰背緊靠着椅背，兩膝並靠。</p>	
<p>(22) 頭痛，腹痛或稍患不適，用現成的藥劑飲服。</p>	<p>不是醫生所指定的藥劑不服，有病就請醫生診治。</p>	
<p>(23) 每星期總有幾天到娛樂場所，或是電影院，跳舞場，不管是否有礙於自己的工作能力或精神。</p>	<p>加入有益的娛樂團體，求正當的娛樂，並注意不使自己的工作有絲毫的妨礙。</p>	
<p>(24) 祇圖目前愉快，不顧事業前途。</p>	<p>從自己的工作，和有益身心的娛樂中尋求快樂。</p>	
<p>(25) 對於工作，竭力躲避，只因爲勢力所逼迫，所以才勉強去做。</p>	<p>用強有力的方法和有效率的計劃，熱心的態度去做自己職責所在的工作。</p>	
<p>(26) 對於公共的服務，公民應盡</p>	<p>能夠負擔一切公民所應負擔的義務。</p>	

三 自我訓練檢查表

<p>的義務，不願參加。</p>	<p>務。</p>				
<p>(27) 因為自己不孚衆望所以常常流露忿恨的情緒。</p>	<p>竭力養成做一個每個人願意親近的樂觀者。</p>				
<p>(28) 沒有知己的友人。</p>	<p>一切接交的人，都是忠實可靠的朋友。</p>				
<p>(29) 從外表上觀察，就知道這是一個人不正當的人。</p>	<p>服飾整潔，儀容端莊。</p>				
<p>(30) 服飾華而不實，引起別人的注意。</p>	<p>衣服樸實適體，不在服裝上表示富麗。</p>				
<p>(31) 專門注意別人的白眼，和微小的嫌隙，所以常時感覺不快。</p>	<p>相信人家對於自己總是公正的，而且結果也往往合於自己的希望。</p>				
<p>(32) 整天癡心妄想，不求實際上努力獲得效果。</p>	<p>把一切的精神，都集中在自己工作上，使工作效率增加。</p>				

<p>(33) 從來不曾想到過創造的理想和計劃。</p>	<p>每天必用些時間來思考，使腦筋中充滿了創造的理想。</p>			
<p>(34) 失學而不注意於自修。</p>	<p>從觀察，閱讀中不斷求進步。</p>			
<p>(35) 自己的困境，必須依靠朋友的援助，才得渡過。</p>	<p>和朋友雖同享苦樂，但自己的困境，還是藉着自己的努力來解除。</p>			
<p>(36) 沒有信任的能力和堅決果斷的信心。</p>	<p>有決斷力，有辨別力，一切事件，經過自己的力量，立刻下判斷。</p>			
<p>(37) 自己工作上所需要的東西，並不完備。</p>	<p>對於自己職務上所需要的東西，都有充分的準備。</p>			
<p>(38) 輕諾寡信。</p>	<p>絕對重信約，並且有可靠的記憶方法，使自己能履行諾言。</p>			
<p>(39) 不知道從什麼地方去找尋自己業務上有關係的知識。</p>	<p>備有相當的參考書籍，並且能知道牠們的內容。關於自己工作有關的專門雜誌，至少定閱一份。日報也至</p>			

	少定閱一份。	
(40)除了爲生活而工作以外絕不願做別的工作。	把業餘的時間去幹職務以外的工作。	
(41)費力的工作不願做,只找不費力的工作來担負。	盡力去做工作;就是對自己個性不適合的工作,也盡心去做;而且無論做什麼工作時,總抱着熱誠和興趣。	
(42)說活含混不清,使人們聽不懂。	口齒清晰音調響亮,確實而達意。	
(43)喜歡用俗語土話,不用普通的方言。	用大家熟習聽慣的說話和口吻,不以學者自詡,故意多用名辭成句。	
(44)只能認識和十歲兒童差不多多的文字。	每天靠觀察,研究,去增進自己的學問。	
(45)字跡模糊潦草,不成字體,人印象不良。	人家一見你的字跡,就敬佩你是個正直整潔的人,印象良好。	

<p>(46) 不注意心理，也不留心時代的進展。</p>	<p>對於現代的科學，十分重視，而且跟着潮流，改變自己的心理和思想。</p>				
<p>(47) 閱讀日報時，不喜歡看社論，先翻閱滑稽圖畫，再看看合於自己興趣的新聞標題。</p>	<p>閱讀刊物或日報，首先留心國內外重要時事和評論，然後才注意小品文。</p>				
<p>(48) 自己從不知道金錢的用途，所以也不知道怎樣去節省。</p>	<p>按照預算用錢，所有賬目，都記得十分清楚。</p>				
<p>(49) 自己盡量耗費金錢，只希望家人盡量的節省。</p>	<p>把自己的收入，有一個公平的支配。無論是依靠着自己生活的人，他們也能夠得着一份。</p>				
<p>(50) 常在困苦中生活，整天爲了經濟而耽心。</p>	<p>把自己的收入，規定一部分存入穩妥的銀行中儲蓄，以備不時之需。</p>				
<p>總計應該減去的分數共得</p>					

(一百分減去上面的和數，便是自己的成績。)

第二編 自我訓練的基本原則

一 原則和方法

基礎是最重要的。大家都知道，一塊潮汐所泛濫的土地，要想在上面建築一座大洋樓，那麼必須經過打樁的手續。因為砂礫鬆土，牠的基礎是不穩固的。能夠先在地下打好五六十尺的樁子，使基礎穩固了，然後才可以建築宏偉的大廈。這幾千百條的樁子，千百萬斤的水泥，是大廈的基礎，基礎愈堅實，房子才能愈穩固。

基礎雖然有了，但是如果不能穩固時，這是難以使人相信和放心，所以一件事業的成敗，全在於基礎堅固不堅固。有堅固的基礎，事業才能夠妥善而獲得成就。

基礎的要點是什麼？美利堅合衆國的建立，係根據於人民政治平等的原則。因為根據的原則的正當，所以才有力量產生出來，以前歐亞各國政府，因為建築在君權、神權的基礎上，因此後來大都遭了失敗和傾覆。

現在文化的建立，由於道德和法理兩項原則。這兩項原則，比較古代的文化要好得多，純潔得多，所以現在的文化，便超越了古代的文化。

現在商業的建立由於誠實和服務兩項基礎；這兩項原則，被主持營業的人所認識而採用了，所以獲得更大的發展和繁盛。有人說這是因爲主持人的有能力，和貿易的機會較多才成功的，但是這是一種過程，並不是發展和繁盛的主要基礎。

你對於你的工作，是不是想獲得更多的效率和成績；那麼你得注意在唯一的基礎工作能力的訓練上。自我訓練，就是你的可靠的基礎。

自我訓練的學理，是根據四個根本原則上的，這四個根本原則是互相聯繫着而不能分離或缺少的。不過我們對於這四項原則，辨認起來，並不困難，實行的時候，也不是怎樣不可能的。

四項原則

這四項原則是什麼呢？

一、知識；

二、觀察；

三、判斷；

四、力量。

一個人能夠具備着豐富的知識，精深的觀察力，和堅決的判斷力，堅定的力量四項，這個人便是一個完全的人。果然要做到這樣一個完全的人，並不是容易的事，但是我們能夠依照這原則去做，即

使不可能做成一個完全人，但也相去不遠了。

這樣說法，也許有人不大同意，以為做人的標準，是在於道德的要素和精神的要素的；但上面四種原則中，是不是把道德和精神要素擯除在人格以外了呢？

不，不要擔心，決不會這樣；實在我們所謂的道德要素，精神要素，和物質要素，都是已經包括在四種原則的裏面的。

二 知識是生命之母

生命和智力 無論那一種動物，多少總是有些智識的。小貓玩小皮球，無疑就是牠的智力的表現。政治家運用牠的能力，為一個民族國家的獨立和生存而奮鬥，也同樣的是他的智力的表現。這智力中間，自然有極大的分別，而且比較起來，却也完全不同的。然而我們總不能不認他們不是知識的關係。

人們有一天生命，一分的智力，便可以從此增廣他的見聞，然而總也會有着，一時間精力有限制，而知識是無窮盡」的感覺，而且知識的獲得也常常受着一種限制。然而，你不必因此而灰心而失望，我們可以用一種方法來克服這種困難，我們有一個建議，就是——

「當你搜集見聞，來擴充你的知識的時候，應該從無窮的知識淵泉中去探求，而擇取對於你有利，捨棄對於你無益的。」

精密的選擇是必要的

我們所謂有利，這裏需要解釋一下。西歐有句格言：「學問要廣博，但仍須有一種專長。」這就是說，我們對於一切知識，都應該搜括在腦海裏，但是，必須有一種專長，這一種專長，就是有利於自己的。

我們對於各種事物，大概都要能知道一些，但中間某一些事物的知識是切用的，可以產生效率的，那我們對之研究探討，使其一些含糊都沒有。不然，你就沒有方法辨別那一種是可以根據，那一種是不正確的。不正確的知識，對於我們毫無利益，而且還有許多害處。一般人對於事物只有一知半解的，不知有多少。因為大家對於所見所聞，都不用精密的方法去選擇。甚至有許多明明虛構而不正確，也會深信而不疑，這真是不知蒙受了多少的禍害。

知識的重要

我們都知道船上的駕駛員他們的地位，是多麼重要，一隻航船，航行時的安全差不多就完全掌握在他的手裏，而他所掌握的，就是他所憑藉的知識。要是他在每天中午，在航海圖上，只能指出他那船行駛的大概位置，那麼，他的知識是不夠的。他必須精通航海的科學，隨時可以在航海圖上指出他航行的位置，而在必須十分準確。這種準確的知識，不僅是駕駛員，任何事業家，工作

者，必需具備的。醫生給人診病，律師爲人辯護，速記翻譯爲人工作，廚子的烹飪蔬菜，售貨員接待顧客，銀行家的投資，教師的授課，差不多沒有那一種職業不需要知識的。

範圍和實質——知識有兩種條件：

範圍——應該廣博；

實質——應該準確。

求取知識的途徑，不是人家用注入的方式授給我，我也不能用注入的方式去遞傳給人家。各有各人不同的途徑，然而經過的程序，却是相仿的。在表面上觀察，求取知識好像並不是一件困難的事，因爲你的周圍，總有所見所聞的一切，彷彿一點也沒有障礙。其實，這種障礙物，却無時無地而阻礙你的進展。

劃除阻礙的東西——人們的智力，所以被障礙物阻蔽的緣故，有許多種，

賦性的愚蠢；

對於事物的真相，不求深解；

性格怠惰；

心意不專；

成見太深

除了這種原因，也有因為患着神經上的病症。我們現在來研究創造新生命，就是探討剷除障礙的方法。尋求出究竟是什麼東西，障礙着我的見聞的增進？

三 觀察和知識不可分離的

——寶貴的結晶品——知識是重要的，我們在上面已經說過了；但是牠只是自我訓練中的原則之一。僅僅有了知識，還是不足的。許多知識豐富的人，他們在學校中每次考試，都是名列前茅。但當他一踏進社會以後，立刻就判明他是一個無用之人了。因為他只有知識，沒有觀察力，沒有決斷和力量，而體力也是非常薄弱，終於沒有成就的可能。他們曾經在各種職業上去嘗試過他們所有的本領，但結果却遭遇了失敗。

有許多商店，他們的營業，盡了廣告上的偉大力量，耗費了無數的金錢，有許多也根據着營業的原則來努力，然而他們終於失敗了。這是什麼原因呢？

我可以說：「因為他們缺乏觀察力。」

知識和觀察結合起來，那結晶品是什麼呢？就是我們所說的智慧。照理，沒有知識，根本談不到觀

察；但是也有許多人，知識雖豐富，但根本沒有觀察力。這兩種東西，能夠結合起來，才能成爲寶貴的結晶品。

觀察和知識的關係

從知識所發生出來的觀察力，那是顯而易見的。例如，你想買一部舊汽車，走到一家陳列着幾百部舊汽車的商店裏，其中有許多輛，你不明白其中的構造。但是，假如你對於汽車知識是豐富的，那你可以稱心如意的觀察出你所要購買的汽車，否則，你就是看來看去，儘在店中兜圈子，你總沒有方法，可以觀察你所買的汽車是那一輛。因此，你要具有精確的觀察力，必需具備豐富的知識。然而，反過來說，你要獲得豐富而正確的知識，你也必需有精確的觀察力。

成見是魔鬼

觀察一件事物，成見是唯一的魔鬼。譬如一個將進銀行中工作的青年，因爲他不知道銀行中詳細的情形，他滿心的惦念着一進了銀行，便可獲得豐厚的薪金，舒適的生活。而且這種工作，又是適合他的個性的。在這當兒，倘使另外有人請他到鐵廠中去担任工作，他一定要毅然拒絕這請求無疑。因爲他在表面上，知道鐵廠決不及銀行中來得舒服，雖然也許實際工作中，鐵廠的位置要比銀行的位置來得好，可是，因爲他腦海中早有了成見，這成見一定把他拉進銀行去，觀察力沒有方法硬拉他去進鐵廠的了。

〔使習慣聽命於我〕你無論做什麼事情，都應該應用你的觀察力，和發展你的觀察力。你只有

從細微的事件中，開始運用你的觀察力，那麼，將來你才能在大事情大問題中，運用你的觀察力。

譬如，你從你的生活問題試驗起：

你要在什麼時候起身？

你將穿什麼顏色，什麼式樣的衣服？

你進什麼早餐？讀什麼報紙？

在什麼時候到辦事的地方去，怎樣去坐公共汽車呢？還是電車？那一路車子對你方便？

……？
……？
……？

是的，這些問題，真有些不值得我們去觀察，然而你必仔細地觀察牠們，交給你的腦子去處理，決定。你考慮以後，觀察這種種，那幾件是依照着原來的習慣的，那幾件你已變更了，變更了以後，有沒有比以前更好些。請你不要厭麻煩。你應該去求得一個圓滿的答案。

我們的行動，常常依照着習慣所驅使的。我們跟習慣走，彷彿一羣牛羊，跟着他們的蹄途，回到欄裏去是一樣的。我們一天中，正不知有多少件事情，總是被習慣所驅使着進行的。假使這種習慣，你在事前，已經過詳盡的觀察和考慮，才使牠們養成而為習慣的，那不必說，這方法當然應該進行下去，可

是這習慣如果只是一種習慣，那麼，你必須去用觀察力了。習慣誠然是一個良好而又實際的僕役，但也是一個苟且而輕率的主人。

創造新生命進行自我訓練，果然不必把一切原有的習慣都放棄，但必須做到，一切習慣都能聽命於我，而不是我被習慣所驅使。我必須養成良好的習慣，消滅不好的惡習！

〔檢查習慣的施行〕一個機關，或是一家商店的主事人。他一面委派屬下去工作，一面同時檢查他們的工作，要他們隨時報告工作情形，要他們有美滿的成績。必要的時候，他可以指揮他們改進的進行，不能說沒有困難。你要撤消你一切的惡劣習慣，決不是一旦一夕的工夫所可以收效的。你要來指揮一天中，所有大小習慣，也不是容易辦得到的事。不過，你不要害怕，你儘可以讓你的習慣，照舊去進行，而只是你自己找出一點時間來，把你的習慣仔細檢查一下。你可以反問反問自己：你的習慣怎樣？你習慣上所表現出來的成績好不好？你的習慣根據了你的行爲時，究竟應不應該改正？

你如果經過這樣自省以後，一定可以發現許多事實，你會覺得這些事實，一直不曾被你所發覺，而現在却已經表現出來了。你自己做了管理人，而不知道管理的習慣，在這種反省之下，你將動手劃除了。所以你的檢查習慣的工作，經過一兩次重演時，漸漸會變成了癖性，而這樣的癖性，也漸漸變成

了習慣。

實際的習練

爲了證實你是在指揮你的習慣，使創造新生命的自我訓練獲得效果那麼，你應當選擇一件有益的行爲，來實際的習練。例如，每天早晨，做一次徒手運動，或者把衣服安放在一個適當的衣鈎上；或者你要帶了笑容招呼所遇見的親友。你得常常練習，時時把這件工作記在心裏，時時反問自己今天有沒有做到這件事。這樣，不消幾天，你一定可以成爲自然的習慣。而你還得注意。所練習的成績，小心地記錄在你的日記簿中，使你可以檢查過去將來的行爲。

四 判斷是行動的南針

決斷的重要

觀察是一種推論，有些人感覺得這種程序是麻煩的工作。但是你却不能放棄不做。譬如你當在樹林中進行的時候，碰到了衝過來的大熊，你當然不會去仔細考慮，還來奔避，還是舉槍射擊？決定射擊牠以後，也不會考慮，向牠的側面射擊，還是對面射擊？而你如果不先從事觀察和考慮，你將驚慌失措，而不知怎樣才好？

所以觀察和決斷，同樣是自我訓練中的重要功課。你如果不能當機立斷，你遲早總會吃虧，甚至遇到危險。

當然，決斷得過於迅速，不經過觀察而加以判斷，那是鹵莽。一個經過自我訓練的人，他便是個自己事務的執行人，而執行人的主要手腕，就是決斷。任何事務的進行，總不能遙遙地擱置着而不加以決定的。決定的過程遲早，緩速，那是應當根據某件事的大小輕重來做標準。同時，你對於這種事件所有的知識的多少，觀察力的淺深，都有很大的關係。然而，這些只是過程中的一切，而這過程却總有終止的時候。

——沒有決斷的結果——你總可以瞧見許多人因為沒有判斷能力，而達到失敗的，他們往往只能說，不能行，於是把一切機會都忽略了。

沒有決斷，也許是由於胆小。當你初次到游泳池，游泳的時候，你站在跳板上，或是池水邊。遲疑不決，但你總想試試這池水的溫度是怎樣。不過當你站得過分長久了，你就會受着同伴的嘲笑，也許別人把你拖開而不讓你儘是遲疑不決。

決斷力的缺乏，也許由於意志不堅強。但意志薄弱，決不能怪你個人的不良。也不必因意志的薄弱而擔心，意志也是可以培養的。

怎樣克服胆怯，怎樣培養意志，下面講到的各種課程中，都將使你明白，使你糾正你的弱點。

行動的力量——你有了豐富的知識，精確的觀察，敏捷的決斷，但是怎樣行動呢？是的，構成一種

行動的，還需要力量。這種力量，就是行動的表現。

往往有許多人，言行不符，就是因為沒有行動的力量緣故。所以說空話而不能實行的人，還是不要儘說空話好。一個教師，如果知道自己的懲罰方法是不能實行的，那末還是不要把懲罰的恐嚇說起來。立法家也懂得，如果創制了社會上所不能施行的法律，對於社會是沒有什麼益處的。因此，我們自己也應當反問一下自己，無論體魄方面、意志方面、道德方面、精神方面，是否具備了力量，來施行我們的判斷。要是沒有，那麼只是求取知識，培養觀察力，決斷力，都將成爲不能兌現的空頭支票。

力量是可以培養的。不過，力量也是可以培養成功的；身體瘦弱到不能再成壯健的人，究竟是極對少數。不過力量確是創造新生命的自我訓練中一種重要原素，你切不可忽視。

你須要獲得「能夠把你的注意力和權力集中在你手中的工作上」的習慣，這樣你可以增加不少行動的力量。上面所說過的四種基礎原則，如果你能把牠們系統地集中在你的身上，那麼你就可以達到預期的成功。能夠使你偉大、愉快；你不但能夠應用自己，而且可以領導他人，你就有一種權威，使人感佩而敬仰。那麼，創造新生命的工作是完成了。

第三編 自我訓練的實踐

一 求知的第一種方法——研究

「一面學一面做」只是懂得幾個原則上的理論，又有什麼意思呢？最重要的是怎樣去運用，怎樣把原則應用到實際的事物中。這四種原則，和化學家所說的化合物一樣，是幾項原子化合成的東西；化學家可以把化合物分析成原子，我們也可以把牠們各各分析開來，而且實際應用中，又非得把牠們分析開來不可的。

軍事家說：「先把牠分化了，然後各個來擊破。」這句話，應用在求學和治事方面，也是十分適合的。你無法在一次中把一切都學會，更不可能一舉而解決了所有的問題。我們應該抱着一面學一面做的態度，來實行自我的訓練。你在進行各種發展要素的時候，便逐漸加強你的才能，經過不久，你便可以成爲一個完全的自我訓練成功者了。

前面我們說過，進行自我訓練，先得具備知識，但是，怎樣去求取知識呢？

知識須從研究中獲得的

許多人往往指點從各方面輸送到我們腦海中的常識，就肯定牠們叫做知識。但是，實際上真正的知識，需要從研究中，才有所獲。尤其是上面說過的知識實質，需要正

確，沒有經過研究，再輔以記憶和記錄，那就無法把知識留在腦子裏。因此，把知識分析出來，可以包括研究、記憶、記錄三大要素。

現在我們先得說研究的問題。有些人聽得研究兩字，覺得有些頭痛了。但是這裏所謂研究，並不是叫你伏案埋頭，手不釋卷，也不是叫你出席所有的學術討論會，什麼知識講座去聽講。我相信，有許多人沒有很多的時間去閱讀書籍的，而且老實說，許多我們所應該知道的事情，是無法從書本上可以獲得的。世界上的一切，正是供給我們從事研究的地域。在這領域中，你可以盡量取得各種知識，來增高你的智慧。而且這種知識，真是取之不盡，用之不竭。

不過，你得明白，你所見所聞誠然很多，你觀察到的也是五花八門，但這些並不是研究，而且這種見聞觀察，有時還會有大錯誤發生。好像每天你瞧見太陽東升西落，但只從表面上看你怎能知道牠是固定的物體呢？

用什麼方法去研究

那末我們必須說到研究的方法了。用什麼方法，是合於經濟的原則，而又能獲得實在的效果呢？下面有三種方法是值得你採用的：

1. 虛心的研究；

2. 懷疑的態度；

一、根據自己的程度。

上面三種方法，是你可以採取的知識研究法。第一，你必須虛心，把成見放棄，把主觀消滅，雖然事物的複雜，會使你分心，茫無頭緒，但你必須虛心靜氣，仔細研求。有些人以為玩考爾夫球是對於老年人沒有益處的，因為牠曾經把一個年老的球員因玩球而受了重傷，這件事使他牢牢地記住了；可是他卻沒有觀察到另一方面，許多年老人因為玩考爾夫球，身體變得強健起來的事實，這就是因為他不放棄成見，那麼他所求得的知識，並不正確。

你不能觀察表面，就下肯定的結論，你也不要輕信別人對你的說話和供給你的意見。一切意見和學理，都應該用懷疑的態度，批評的眼光，仔細地加以考慮，加以評判，像一個法官，根據着雙方告訴人被告訴人的意見，仔細分析，仔細考慮一樣。而且更重要的，你如果遇到有可以實驗的機會時，應當加以實地的觀察和體驗。如果牠是和體察實驗相符合的，那麼，你才可以把牠歸納起來。

按照自己的程度去研究知識，這樣所得的知識，才是有用處，才值得收藏的。你以為求高深的知識，才可以使人家知道你的學問好，程度高嗎？那是十二分錯誤的了。好像小孩子學走路，他本來還不會舉步，你却要叫他快跑，試問這有什麼成就呢？按部就班，循序漸進，這是求知識基本的常識，也是最應注意的程序。我並不反對你去探求高深的學識，我却必須忠告你，須注意一步步的進展。

研究的內容 上面說過，這整個世界的地域，都足以供給你研究的對象，但究竟要研究些什麼呢？這問題本來並不複雜，只須問你，你自己想要知道些什麼？把你腦中所有的學問仔細反省一下，你究竟缺少些什麼？你也可以把這一節最後附着的常識測驗表，加以測驗；不過你無論是自己學的學識作反省，或是測驗本書的測驗表，必須十分忠實。因為這測驗的目的，並不在求得優越的分數，而是爲了要確使自己知道學識的量度。並且還須查出那幾項學識你是更淺薄而必須補充。

經過測驗以後，你大概可以了解自己所需要是那一方面的知識了。但是，你不要把你限制在一科或某一部門的科目上。因爲要使你的學識並不膚淺狹隘，你必須時時促動你研究的動力。而同時在你所研究的科目中，再找些有關係的題目來研究。

讀些什麼書

我不能叫大家都去做空洞的研宄，而放棄閱讀書籍。而且書籍是人類知識的淵泉，所以我們求取知識的時候，也不能不閱讀相當的書籍。但是，你不能把寶貴的時間，荒廢在一本沒有價值，沒有意義的書本上。自然有人替你介紹，那是很好的，但假如只能憑藉個人的眼光來選擇時，你必須注意下面幾個問題：

這本書是什麼人著述的？

他以什麼資格來著述他的寫作態度怎樣？

他的學問是否是從經驗中獲得的？

他是這種事業的專家嗎？

他有沒有著述過類似的書籍？

本書的文體怎樣？本書的體裁是否適合你的興趣？

你試讀一頁，能否明白書中所寫的意義？

作者的筆法，是否暢達，簡明，抑或誇大自傲？

書中所述說的是否和事實相符？

作者有沒有說明他所用的參考書，以表白他所用材料的根據？

他的結論是否正確，寫作的動機是否正當？

你致查了這些問題以後，同時也可以再審查一下，這書出版後，有沒有再版版權？是怎樣的定價？

貴不貴？

如果你能這樣選擇要讀的書，等於有人替你介紹是相彷彿的了。這是你可以解決讀些什麼書的問題。同時也可以幫助你的判斷力的發展。

讀書的方法

你如果不常和書報接近的人，那麼，即使你已經獲得了一本有價值的書籍，但

是你依然沒有方法去閱讀這本書的。下面六個小意見，可以供給你參攷，我相信對於你的讀書，多少有一點幫助。

(1) 讀書的時候，應當預備一支鉛筆，並且預定幾個記號：

|| 兩條橫線，表示重要的文句；

~ 曲線指出有意義的語句；

— 直線表示重要的名詞；

? 問號表示難解的文字和疑點。

你在閱讀的時候，用這些記號劃在讀過的各章各節中。這樣等你複習的時候，一見這些記號的時候，立刻便引起你過去的印象。倘若你用五色鉛筆來標識，那就更覺得明白和清楚了。像第一次用紅色，第二次用藍色，第三次再用紫色，這樣還可以測驗你的閱讀，有多少進步？

(2) 你在閱讀書籍的時候，隨身必須預備一本字典，遇到了難解和不懂的字句，可以依賴牠替你解答。你對於書中的文句，一定要把牠們認識清楚，完全了解，走馬看花。望文生義，那種讀書法是不妥當的。

(3) 回味讀後的意義，也是重要的工作。你讀過一段，應該加以回味一下，你或是合了書本，或是

閉上眼睛，隨便你採用。總之每一段的大意，你在閱讀過後，就應該細細體味，使牠們能在你的腦筋中有深刻的印象。

(4) 你如果已經讀完了一章或一段文字以後，你已經揣測出作者的意見了，那麼，你不好先來擬定自己的結論。你再把自己的結論，跟書上的結論比較一下，要是你和作者的結論有不同時，你務必找出這不同點在那裏，究竟爲了什麼所以會發生不同的意見，你也不要以爲你所做的結論一定是正確的。你必須仔細地加以研究，也許你和作者的意見同樣是正確的，也許你的意見比作者還精密。

(5) 你在讀書的時候，務必注意前後章節的聯貫性，他們是怎樣啣接起來的？章節間有沒有省略的意見，如果有省略的意見時，你更當仔細把牠們找尋出來。

(6) 製作讀書大綱，這是幫助你記憶和了解的一種方法。你在讀完一本書，或一章書以後，憑着你的記憶力，做成大綱，然後你再根據書上所述的仔細加以改正，務必使牠十分周密，一點也沒有遺漏。當你進行這件工作的時候，你所用的記號更可以幫助你成就了。

我所說的各種方法，如果這書是從圖書館中借得來的，那當然不能適用。因爲公共的書籍，你決不能憑你個人的意見，弄得十分污穢，這點你却須加以注意。

讀物的分配——讀書和你吃菜蔬一樣，每天吃的菜蔬，應該換換口味，你的書本，也應當有調換口味的機會。你分配你的讀物，常常因為你的境遇和需要而加以變動。下面的分配方法，可以做你閱讀的標準：

- (1) 關於職業方面的，和你的職務有直接影響的佔二分之一；
- (2) 普通教育方面的，如史地，科學常識……等佔八分之一；
- (3) 關於人生修養方面的，如傳記，美術，音樂……等佔八分之一；
- (4) 關於休閒教育方面的，像小說，故事，滑稽書報……等佔八分之一；
- (5) 關於時事方面的，像日報，雜誌……等佔八分之一。

自然是最可靠的老師——當然，印刷術的發明，是使文化得以傳播得更廣大。對於人們的知識增長，有很大的關係，但是這只是增長知識的一種工具而已；我們的知識，不能專在書本中獲得。記得有一位青年，他爲了要研究游泳術，曾經讀了許多種關於指導怎樣游泳的書籍，而且他把一切游泳的方法都熟讀了。於是他便到游泳池中去實行游泳，然而他平時只知道讀死書，不知道實踐的重要。因此，不上數分鐘後，他竟在池中溺得半死了。等到給人救了出來，他才明白讀死書的錯誤。這裏，我介紹一位教師給大家，他不是別人，就是自然界。

自然是最可靠的老師，許多有偉大成就的名人，他們的知識，差不多是從自然界中研究得來的。無論在都市，在鄉村，你總有接近自然界的機會。你瞧見一座房屋拆卸或建築，你瞧見一棵樹的枯凋或長成，這些都是你可以作為研究的趣味的實際知識。

但是，也許有人不相信你學得了這些知識，究竟對於作業的效能上又有怎樣的效率呢？我回答大家，你們不要以為呆板的知識，直接有關係的知識，才可以見得效率。你在社會上生存，跟你所接近的人，正不知道怎樣去計算他們的職業，一切的知識總有你需用的機會。你要造成你的頭腦是世界全部的縮影，那麼你對於任何問題，將有毫不費力的應付。

從對方的人那裏獲得知識 爲了使自己的長進，對於對方的研究，是十分需要的。果然，在商業場角上角逐的人，他們都有必須研究對方人的經驗。但是我們也同樣隨時隨地和對方接近的機會。用某一種方式，你可以得着對方人的贊助，但你採取了另一種手段，却會引起對方人的反感；你雖然偶然因得悉他們的心理而獲到利益，但是你無論如何，總得研究對方人的。

你記着，從對方人那裏獲得知識是一件必要研究的事情。你因此可以和對方的交情敦睦，因此你可以跟他的交往愈形密切，也因此你將使你的事業完全成就，不會有絲毫的阻碍。你研究對方，可以先從他的事業中開始。你可以把自己當做一個替他做傳記的人，設法搜集他的身世，他的經歷。他

的奮鬥經過；從他們的一切，去尋求他們成功的路徑；再把你自己跟他仔細地比較一下，你要細心地致慮，我是否用他的方法可以獲得成功；他有什麼錯誤？我怎樣避免他的錯誤。

你同時可以讀些許多名人傳記做你的參攷；你不但研究你所交接的人，你也可以研究過去的許多成功的人物。下列幾種書可以使你參攷和閱讀的：

約翰孫言行述

佛蘭克林自傳

史各脫傳記

林肯的生活傳記

馬沙爾傳記

但是你須注意，你必須具着尊敬人家的態度，去研究對方的人。否則你將被人誤會，甚至怨恨你妒忌你了。

對於你的同事，或是被你所指導着的工人，你可以做研究的對象。和你做同等事業的人，他們或者已有種種實施的方法發明，而這種方法，又較你現在所用的來得好；那麼，你一面研究他們的方法，一面同時研究他們的個性；也許將來你要選用一批僱用者，幫助你的工作。假如你有一天達到你的

地位，你能洞悉你的男女同事的個性，你便是獲得一大批有價值的知識了。

你對於你的朋友，不能用冷酷的批評態度去研究你的朋友，你却應該用熱誠態度來研究，研究的目的，使你成爲他們的唯一知友，同時因爲你的研究，使他們改善惡劣的性情和習慣，而變成和善良好的。

爲什麼有些人不喜歡你？最主要的就因爲你對於對方人不會研究過的原因。你得罪了一個人，我相信你同樣會得罪另一個人的。你不要以爲自己總是對的，無論如何，你總得尋出原因來。（拙譯處世的祕訣可以做你的參攷）

羣衆的心理——在經營商業中，你必須和許多不相熟識的人往來，做交易；你須知道那些經營商業的人，他們怎樣能夠獲得成功的呢？一句話可以說明的，他們能夠正確地估計羣衆的心理，他們猜測得到羣衆的需要。他們知道社會中大多數人需要什麼。他們也懂得社會中大多數人有什麼需要。這樣他們也知道用一種最好的方法來創造一種需要，同樣他們也有能力可以滿足這一種需要。

怎樣鑑別品性——對人的研究，有各種不同的方法。許多創造出方法的人，總以爲自己的方法是不錯的。但許多專家所分定的品性，並不是一定沒有錯誤的。因爲許多人的品性並不表現在身體形態各部分上。不過一個人的品性，多少可以從個人的特殊形態上，窺測得出來，對於鑑別品性在你

研究人的工作上也佔着重要的位置。

除了研究個人以外，對於你所加入的團體組織，也必須加以研究的；如家庭、學校、社會，都是值得你研究的對象。你應當習慣把腦子使用到各種組織上面去。有效的組織，在商業方面是促進商業成功的基礎，而在個人事務方面，就是個人成功的基礎。

對於自己的研究——對別人的研究，果然重要，但對於自己的研究，却比研究別人更重要。自我訓練的開始，必須先從研究自己做起。

蘇格拉底說：「人生沒有經過批判，那是沒有「人」的價值的。」可是一般人對於批評人的工作，是十分注意，而對於自己，却往往疏忽。「明於責人，昧於責己，」從古以來，便是我們的通病。這是絕對錯誤的態度，而必須嚴厲加以糾正的。

佛蘭克林是一個能夠自省的人，他注意着十三種美德的施行，他用一本小冊子，隨時隨地檢查自己的行為，自省有沒有實行十三種美德的施行。這十三種美德就是：

節制；

靜默；

守秩序；

堅；忍；謙；恭；沉着；儉約；勤謹；決斷；穩健；真誠；公正；整潔；

每一種美德下面，留着七格空白的地位，預備當每天自省時記着標記的。一星期更換一次。而每一種美德，以一個星期作為試行的單位，譬如第一星期注意節制，第二星期注意靜默，第三星期注意秩序，把十三項都試行過了，然後從十四星期起再輪流循環使行了幾年以後，他的小冊子的空格中，再也找不着犯過的標記了。

知識的來源

觀察是知識最大的來源。而人們觀察力的不同，却比任何方面來得明顯。有些人經過熱鬧的都市，或僻靜的鄉村，你問他看見些什麼時，他却總是回答不出。但另一種人同樣經過那個人的路徑，他却會把所見所聞的一切講出許多許多來。這就是因為一個有觀察力，而一個沒有觀察力的原因。一個善於觀察的人，在無論什麼事物中，都會發現深刻的趣味，他覺得事物的興趣，他的感覺本能一定異常活躍；這樣他的思想便靈活而敏捷。那一個不善於觀察的人，却是不同了。他對事物既不感興趣，甚至他還缺乏幻想的能力，他所瞧見的，只有事物的表面，既不會拿來比較，也不會發生疑問，他無從去發展他的智力。

所以觀察對於知識的研究，是十分重要的，我們應把分析和觀察，當做一種可貴的才能。

培養寶貴的才能

但是這種才能，我們不難把牠培養得很好。你倘若覺得自己分析和觀察的能力不夠，那麼你不妨多注意四周的事物，並設法引起自己觀察一切事物的興趣。你不要把自己和事物隔離得遠遠的，以為事物和我沒有多大關係，就不去注意和觀察；要是你存了這種心理，那麼，雖然在觀察着，可是也一定不會有多大收穫。你應該打破物我的界限，把自己的心靈陶融在事物中間，這樣才得深刻地發生觀察興趣和觀察能力來。

一張測驗表

你可以測驗一下自己，你的見識，你的觀察，究竟到了怎樣的程度？

(1) 你每天所見到的辦公廳的外表建築，用文字把牠盡量描寫出來。等做好以後，然後你把自己所描寫的，和實際情形對照一下。你一定能夠發現許多你所不曾觀察到的事物。

(2) 把你好友的一切，用準確的文筆去描寫他出來。然後，你再仔細地觀察他的行為，和你所描寫的對照一下，你一定也可以覺察到你有許多地方是疏忽和遺漏了。

(3) 走到百貨公司的櫥窗前，你留心觀察一會。然後回到家裏，把你所見到的東西，一一記述出來，再走到那裏，把你所記述的東西仔細核對一下，遺漏的一一補上。

(4) 你揀一條最熟悉的道路。用記憶力把所知道的，一一挨次記下來，然後再走到那條街上去，看你遺漏了什麼，同時再把遺漏的補列上去。

(5) 寫出幾個你的知友的姓名，在各人姓名下寫出他的眼鼻嘴臉的形相，然後再細心去觀察各人的容貌，看和你所記述的相差有多少。

二 求知的第二種方法——記憶

求知的助力 記憶是求知的一種條件，也是一種助力。一個身心健康的人，他必然具有良好的記憶力。不過能夠運用他的記憶力，成爲一種求知的助力的人，却是並不多見。我們實行自我訓練，

對於記憶力的重視，却不容忽略。我們一定要設法，使他發展到十分可靠的地步。

記憶力在心理學上佔着極重要的地位。如果我們能夠留意心理學，那對我們就有許多幫助。好，在我們用不着把心理學全部的原則都記牢，能夠注意幾條就行了。

無論我們有意或無意去記憶許多事物，我們總可以隨便記住若干條的。可是最遺憾的事，那是我們記住了所不需要記憶的事物，而把應該記住的一切，都完全遺忘了。爲了這一層，我們要把心理學，和心理學有關的幾項問題提出來討論一下。

記憶力是一種心理的活動。牠是以三四個步驟的進行或變遷而形成的。正確的記憶，往往可以把腦海中的印象回念起來。

牠的成分包括着：印象——回憶，——再認，——聯想。

——最初的印象——一件事物能夠清晰地回憶起來，那當初一定有一種強烈深刻的印象發生過。如果某件事物，你最初的印象並不深切，確實那麼這件事物，你也一定不會在日後有清晰的回憶。因此，你要使牠記憶在腦筋中，你對於事物的觀察和分析，必須收取深切確實的印象。假如美國在一九二二年出產了八六八，○○○○·○○○○·小麥，你想把這件事重記在腦筋中，那你就必須把這件事在腦筋中有深刻明白的認識。

(1) 變化——用各種不同的方法把數目記在腦子裏，你可以先望着這些數字默讀，接着也可以朗誦出來，或把年份和數目常在紙上書寫，字跡寫得特別大，或是特別清楚，也可以把這數目遍告你的親友。

(2) 重演——用各種方法重複地表演幾次，可以使你的記憶力增加。

(3) 聯想——累積在腦子中的印象，並不像我們抽屜中或是書架上的東西一樣，排列得整整齊齊，很有條理。牠們像一條鐵鍊的環子，一個個互相勾連着，又像一堆無法抽理的亂絲，一根根地纏繞在一起。所以你要記憶起單獨某一件事，必然會聯想到其他關係方面的事物。所以聯想在記憶力方面是有幫助的。有許多聯想，或是和事實毫無關聯，甚至荒謬得可笑，但你用不着過慮這些，你只要注意這種聯想，可以令人快慰，引人興趣的就行了。

(4) 精力集中——你必須集中你的精力，注意于這種事情，而且還得把你的心理改變得對於這件事，深覺興趣。因為沒有趣味的事，一定不會長久存留在你腦筋中的。

回憶的作用——我們常常說回想過去，這就是回憶的意義。一個記憶力堅強的人，他對於事物

的回憶，一定是敏捷而準確的。要是你的記憶力素來不好，你想回憶過去的事情，也一定不容易，並且即使回憶着的，也定然斷斷續續，毫無條理。

那麼你怎樣使你有清晰的回憶呢？那是你必須練習的。你不妨用聯想的方法，來找尋出一條線索來，使你尋到所要回憶的一件事情為止。如果你對於那件事物有相當的熟記，那麼你的成功便容易了。

記憶力對於你的習慣的養成，是有重大作用的。你要養成一個良好的習慣，你必須多多訓練你的記憶力。你不要給遺忘阻礙了記憶，記憶是屬於常態的，遺忘是一種精神活動。你必須強逼自己用記憶來和遺忘決鬥。戰場上的兵士，他們知道服從命令是他們的任務，因為他們知道如果忘記這點，生命可以立刻不保；於是他們盡力記住着，不久以後，他們已把服從命令成了習慣，他們的記憶也戰勝了遺忘。這力量回憶是有着很大的作用。

什麼是再認 再認的意志，是把現在回憶的，和過去印在腦子裏的事物的關係認識得更清楚些，所以牠也是記憶的最後一個階段。外界的形像，經過觀察而進入腦海裏，牠並沒有一定的位置，那時候只能被記憶力所回憶，而不能被認識的，再認就是把記憶的任務來完成。沒有再認，記憶就不發生效用。否則，你只是獲得一種模糊的印象。所謂模糊的印象，就是你並沒有把所見所聞的特別記住在心裏，所以再認的作用就是使你怎樣把印象弄得更清晰，認識更準確。

記憶的方法

記憶原沒有一定的方法，許多人總是用自擬的方法來幫助記憶，彷彿你在讀

地理時，知道意大利的地形，像一隻靴子，中國的地形，像一片秋海棠葉，許多人在手帕上打個結，或在手指上帶個戒指，以幫助記憶的。

下面的定律，中述出你所素識的一類事物，因而提起你對於另一件事的記憶。

(1) 類似的事物。(如你瞧見一座房屋的式樣，同時便聯想起某一個城市所建築着一種房屋。或者你從蜜蜂的叫聲，聯想到電話聽筒中的表軌聲。)

(2) 相反的事物。(如你在飢餓時，會聯想到某次宴會的食品，你見到一個矮子時，會聯想到運動會上表演過的長人。)

(3) 有關係的事物，用途相等的，位置貼近的。(如穿雨衣時想到戴雨帽，你拿起皮鞋時想到擦鞋油，拿鋼筆時想到擺在旁邊的漿糊瓶。)

(4) 物品的相屬，和聯帶的關係。(如你拾得一根羽毛，會想到某一種鳥類的，拾到一隻貝殼，聯想到海灘。)

(5) 事物的因果。(你瞧見黑雲，想到快要下雨，天空飛起雪花，會想到路上凍斃的乞丐。)

聯想律

下面所舉的，是心理學家所謂心靈聯想的五種定律：

勺類似律；

夕對比律；

一、接近律；

二、整個和部分律；

三、因果律；

這些定律，你可以任意揀選着應用，使你的記憶力因聯想而增強。譬如你常常忘記從辦公室把雨傘帶回家去，那麼你不妨把雨傘去擺在你掛帽子的地方，應用接近律，使你戴帽子，就瞧見雨傘。你如果常常忘記帶鎖匙，那你也妨把手帕和鎖匙放在一起，使你見了手帕，同時也會瞧見鎖匙。

利用想像力——聯想的時候，也可以用想像力來輔助。不過所謂想像，只及於事物的表面是不夠的。你雖然想着「雨傘」、「鎖匙」，但還不能夠幫助你的記憶。你要從這些東西上，編造出一件事，而這件事，可以引人興趣的。譬如你想到雨傘和帽子是一種不能分離的物件，雨傘是一個木人，帽子是牠的裝飾品，或者你也可以想到木人戲中常用雨傘做人的身體，給人家瞧着表演的時候，雨傘所做的木人，是十分嚇頭的。也許你可以想像一下，何以沒有人發明一件帽和傘連在一起應用的東西呢！這樣你一見帽子，就會記憶起雨傘，或是一見雨傘，立刻也會想起帽子了。

再舉一個例子，一個溫習地理的學生，他讀到額非爾士峯的高度是二九〇〇二呎的時候，儘是

記不牢，於是他就用類似律的方法。從數目「二九」的兩個字上，聯想到閏年二月二十九日，而末一個「二」字，又聯想到二月，兩個圈作算代表是二月，於是他便記住了。

記住物品安置的地位

許多人對自己的演講詞大綱，常常感覺得不容易記得牢，而帶着講演稿到台上去，又覺得不大方。我可以告訴大家，不妨試試記住物品安置的地位。你把演說詞的大綱，跟你的起居室中的東西，聯想在一起。要是你沒有熟記那些傢具，那麼你得先記住傢具和陳設做起。你能利用熟記的東西，做大綱的聯想，我保證一定可以成就。

你如果到街上去買東西，一磅牛油，一盒火柴，一包針，一束絲線，一瓶墨水，一隻響鈴給你的孩子玩。你在頃刻間要把牠們記住，也不是容易的事。但是假使你和熟記的傢具聯想在一起時，一定也不至於有遺漏的了。

牛油塗在窗上，火柴燃燒着，你桌上的文件，小針刺破你的吸墨紙，絲線把書架上的書報綑紮起來，墨水倒翻在椅子上，響鈴在門上響着。這樣一聯想時，你只要想起起居室中的傢具時，立刻各種所買的東西，都呈現在你的腦海中了。

用聯想也可奏效

對於初識的友人，他們的面貌和姓名，真是一件不容易記憶的事情。但是假使你有一個清晰的面貌在腦子裏，然後把他的姓名和面貌聯想起來，那也可以幫助你的記憶。如

果你能清楚地記住他的姓名，然後把那人的面貌來和姓名聯想，這也能夠使你容易記得牢。

對方的名字，你可以多默念幾遍，或則找一種和讀音相近的事物來聯想，你記述友人的姓名，小冊子是不可不備的。而面貌方面，無論什麼人都有一種特徵，你應該把他的特徵找出來，他的眼睛，鼻子，嘴唇，眉毛，顴骨，種種形像，你都可以作為記憶的特徵。平常時候，你也可以把日記簿翻閱一下，一邊熟讀友人的姓名，一邊聯想他們的面貌，姓名和面貌聯想在一起時，他們就能常在你的腦子，成爲熟識而深刻的印象了。

有時，你對於友人的面貌，常常感得很生疏，這原因，就爲了你對他們的觀察不深刻，認識不清楚的緣故。你不能找出他們的特徵深印在你腦子裏，你將永遠記憶不住他們。

〔節省記憶力〕

記憶力的節省，是任何人所歡迎的。修學的學生，他們想在短時間內完畢他們的學科，營業商人，他們想多得些熟悉的主顧。但是怎樣才可去節省我們的記憶力呢？

其實這不是怎樣困難的事情，多用些工具，就是最好的方法。我們就拿讀書來做實例吧：

第一，要細心讀，明瞭全書的大意；

第二，要把重要的詞句，摘錄出來；

第三，要得出結論，和說明的理由。

反過來說，你要做得上列的三項，必須：

- (1) 你先了解你所讀的是什麼？
 - (2) 對你所閱讀的，要感覺有興趣；
 - (3) 把注意力集中在你所學習的；
 - (4) 利用工具，隨時記錄，和複習你所分列的大綱及段落。
- 有效率的學習，是一種真的經濟，真的節省。

三 求知的第三種方法——記錄

求知和記憶

我們一方面要尋求知識，一方面要保持這已得的知識。不使牠遺忘。在我們記憶中所保持着的，只有心目中事物的極少部分。凡由修習所得的結果，很容易轉眼就忘記了。平凡的，陳舊的，往往給新穎的和高超的所代替了。因此，我們在記憶力以外，還得找尋另一條道路，使求知的效率增高。這方法就是記錄。

記錄是保持我們的經驗和成績，和保障記憶的。記錄的意義，是把人類的歷史，展放在我們的面

前。像埃及的象形文、印度的符號書法，都是人類功績的記錄。

普遍的記錄

人類的思想，表現在行動上，這就是一種記錄。所以記錄並不是都是有主意的行爲。一個逃犯，想逃避他所有的罪惡，是不可能的。他雖然逃出了牢獄，但他所經歷的途徑，都是充滿着罪惡的記錄，有知識的人，全能看得出來。這位記錄的天使，在我們生命中，握着很大的權威。他所造成的記錄，連你的容貌上，也可以看得出來。

但是記錄，並不是一定操諸人手造成的。樹幹中的年輪，就是樹的年齡的記錄，霜露也在植物的葉上留下了痕跡，天空的雲霧，告訴我們那是海洋中的水滴所形成；這都自然界最正確真實的記錄。這些記錄，對於科學研究確是很重要的。

不過在自我訓練中，所注意的，却是人爲的記錄。

記錄要正確

記錄不正確，完全沒有意義，沒有作用。誰如幹了壞事，就想妄造記錄來補救，那簡直不可能。沒有理解的著作家，只懂得剽竊別人的議論，做成貽笑大方的書報，技術不精的藝術家，所遺留下來荒謬的記錄，這些，不但不增加他們的名譽，而且對於社會也毫無利益。這些沒有利益的記錄，我們完全不需要。

記錄的主旨是什麼

那麼，記錄的主旨，究竟是什麼呢？

(1) 記錄是保持見聞的

我們不使所見所聞遺失或忘記，因此就需要用文字來記錄出來。我們雖然無法估量這些見聞有多大的需要，不過如果能把事物的根本事實搜集起來，保存起來，總是合理的舉動。盧騷說：「歷史是告訴我們現在和將來的一切。」我們必須先研究過去，然後才能夠明白將來。

(2) 記錄是激發人們行動的

運動會上常有「打破記錄」的口號，這就是鼓勵我們上進的意思。我們對於這件事物，抱定着一種目標進行，而使牠做到更超越的地步。一個人只要有決心，所有的行爲，本來是可以改進的。一般人往往要遇到一種刺激以後，就可以把行動激發起來。記錄就是把前人光榮的行動記述下來，給予人們的一種刺激，使人向上。

銷售貨物的記錄，是營業員用來估計銷路的；海港間行船的時間記錄，是航海家作爲標準的；而商店主持人常想使營業能超過記錄的發展，航海家常想有打破記錄的航程，有了這記錄，使行動有競爭。

(3) 記錄可以尋出浪費於檢查錯誤

帳目，什物，時間，這種種記錄，就是爲了檢查有沒有錯誤，或是浪費的地方。譬如一本個人的出納

簿中，帳目上的午餐費和紙烟費的消費量是相等的，你就該想想這筆紙烟費的浪費程度。或者你的衣服費，教育費，都比較一般來得過高，那麼，這種可怕的耗費，一定使你注意。

一個著名的探員，他並不是什麼魔術家，也不是什麼了不起的人物，他不過是依靠記錄的研究和比較吧了。而這些記錄，就是罪犯所遺留下來的行動，偵探就靠着這種記錄，偵查出某一件神祕的罪案。

(4) 記錄可以作為你審度的根據。

我們要審度一件事情，首先必須明瞭的，就是事件所經過的事實。記錄就是事實的遺留物。商業中的商情報告錄，是主持商業人必須具備的記錄，他將依據這種記錄來確定他的營業方針，貿易方法。一個商業家的能夠成功，全靠着他受過訓練的頭腦，而準確地運用他所有的商業記錄。

記錄也是我們審度事件的一種重要根據。

記錄的條件——記錄有下列幾種必備的條件：

(1) 正確無誤；

(2) 明白通暢；

(3) 簡單達意；

(4) 格式清楚；

(5) 有永久性。

記錄要正確，我們上面已經說過了。因此你要得正確的記錄，必須在事件發生的當兒，立刻動手記錄。事情擱置愈久，遺忘自然大，而記錄也必然少正確性。美國法庭中規定流水賬簿才有法律上的效力的意義，就是因為只有流水賬簿，才是交易過程中立刻動手的正確記錄冊。

你要使你的出納賬正確，也一定要把記賬的時間，更改在付款的當兒，不要到晚上才記，也不要有空閒時才記賬。

記錄必須明白通暢，這是十分重要的，模糊不清，不但使看的人討厭，而且常常因此發生錯誤。而冗長不實的記錄，也不能算是正確的記錄，你的記錄中，注意「簡明」，把無謂的說明，或是費詞，統統刪去。

記錄的格式，你也不能不注意，因為記錄的用途，就在不要使事件有所遺忘或疎漏，因此，記錄的格式，必要使你覺得便利，能夠毫不費時的找尋出來。有許多用紙片來記錄，實在是一種最適宜的格式。而且將來分門別類，也極方便。

記錄沒有永久性，便完全失去了記錄的意義。因此，你在開始舉行記錄時，就先須考慮到這一點。

紙張的堅固與否，對於保持記錄的永久性，也有相當的關係。

我忠告大家，你既實行你認為需要的記錄時，你不能不把這五項，有仔細的審慎考慮。

〔自我訓練過程中所需要的幾種記錄〕 下面的幾種，是你實行自我訓練過程中必需具備的：

(1) 個人出納簿

商店中貨物的進出，銀錢的支付，就有種種簿冊來記載；但是個人方面，也應當把收支的情形，記錄出來。果然，個人的事務，收支都沒有像商店中那樣繁複，但是你不能因為簡單而不實行記載。同時，却不必像大公司那樣來做。只要保持正確就夠了。

這種記錄的作用，目的在使你了解收入的來源，支出的種類，和消耗的多寡；你同時也可以根據出納，使政府確定徵收你的所得稅的數目。

你因為明白各項開支，你便能用比較的方法，找出你的浪費和奢侈的地方；並且你明白了開支的數量，可以使你正確地規定你的預算。

這種簿冊的大小格式，可以依據你的需要和攜帶便利來製作。

(2) 預算表的確立

預算計劃是近代簿記學的一個根本原則。這無論對於大公司，及個人，都是有同等的重要性，而

其中科目的多少，應該按照各人的情況來確立，但是，我也不妨按照一般的支出，有下列幾項的提示：

勺. 儲蓄金；

一般人有一種錯誤的觀念，以為儲蓄金，是在支出項下餘剩的錢拿來儲藏起來，這是不對的。提出你的收入的百分之幾的數目，作為一筆固定的款項，把牠儲蓄起來，給個人的財政，建立起一個穩固的基礎，這是自我訓練中一個重要的信約。你無論在收入的數目中，提出百分之五十也好，或是百分之十也好，無論如何，要在沒有消費之前，把這數目先確定，然後再把各項消費數目中不會用完的餘數，加入進去，這樣的儲蓄，才是真正的儲金，而你也必須照這樣去進行。

儲蓄的數目，最少不應低過百分之十，最高的數目，當然是無限制的。可以根據你的收支情況，作固定的預算。

叉. 房屋費

凡是房租，房租，保險費，房屋裝修費，都包括在內，這項總數，不應超過收入總數的百分之十五。

一. 維持費

這是電費，水費，燃料和設備的總算。家中的雜費也包括在內。這項總數，不宜超過收入的百分之三。

二、食物費

一日三餐，和其他的飲食，都可以包括在這項費用中。要是你不在家裏午膳的，就在這費用項下另列一項午餐費。食物費是不能依照收入做比例的，而且也無法限定一個數目。因為收入較少的人，常常佔收入的百分之五十以上，而收入豐富的人，也許只佔百分之五之下。不過你得考慮一下，食物費的支出，不應過分耗費，應合於節約的原則。

三、衣服費

置備衣服鞋襪，及衣着所關的洗衣熨燙等費用。這一項，普通的標準自百分之十五至三十五為最適當。

四、車費

這一項也和餐費差不多，不能有一定的比例，但是也應當有一種規定，使支出不要過鉅。

(3) 衛生醫藥費

這項費用，相當重要，但也不能估計得正確。不過你無論如何，應列出一項數目，使不至臨時發生困難在自我訓練收得成效時，可以使這項費用，減少到最低的數目。普通可以規定在百分之五至十的標準。

乙、教育費

這項包括聽講費，學費，教育費，文具，一切書籍刊物日報等，應佔收入的百分之三到百分之十的數目。

丙、社交費

就是包括應酬，送禮，交際一切費用，約佔收入的百分之十。

丁、消耗費

包括着烟草，酒，茶，汽水，……這種消耗應使牠竭力減少。最多不應超過食物費的百分之十。

戊、娛樂費

包括聽戲，看電影或其他的娛樂費用，這種費用，應佔收入的百分之三到五。

己、其他

在上項開支以外所不會包括的費用，這種費用，也許會佔各項費用總數的百分之五，或減少些。

根據上列的標準，我們姑且擬定一張「收入月薪七十元」的預算表。

項	目	數	量	備	攷
房屋費			十元		
食物費			十五元		
衣服費			十元		
維持費			五元		
車費			三元		
衛生醫藥費			三元		
教育費			四元		
社交費			五元		
消耗費			三元		
娛樂費			二元		
其他			三元		
儲蓄費			七元		

(附註) 這只是指點一個人的收支, 如果一個人的收入, 而要維持家庭的, 當另行分配。

家庭的預算, 應該另外訂立家庭預算表, 家庭預算表的訂立, 也可以依據個人的預算做標準, 但

是一切費用和儲蓄，應根據各個人的收入和大家的意見，審慎地議定。

(3) 日記

日記對於自我訓練，有很大的助力，因為牠等於你個人的自傳一樣，這種記錄，不但可以作反省的根據，並且因此也可以激發你上進的努力。同時，從日記中可以使你的記憶力增加，許多事情，因為有記錄，不至錯誤。牠的內容，應該是事實的餘存，不是抱負的空談。

你採用的日記本，應該揀擇一種適合你的需要的格式，許多事情的記錄，因為日記本的格式優良，可以增長你的助力。另外你也可以準備一本筆記簿，幫助你記錄別的事情，譬如你讀本書的時候，就可以用得着這本補充日記了。

爲了約會不至失悞，在日記本上，也可以特製一格，有一種比較方便的案頭日歷，裏面有些空白格子，可以記載約會的。我所用的是一種每年一冊，每天一張的活頁紀事冊。在每頁的左邊，有鐘點的指數，橫綫是指點一刻鐘和一小時的，至於五分鐘和一刻鐘，那不妨自由擬定。用這種方法記錄約會，最適當的，是可以避免衝突。你如果在同一時間，有兩種約會時，立刻就可以查察得出了。還有一種好處，就是約會和日記併在一起，可以使自己作事的程序，預先有一種準備，同時寫過的各頁，也可以指示你每天工作的方針和改善的地方。

10月10日 (星期二) 天氣晴, 溫度56		
6		準時起身。
7		早餐徐君來約我同往辦公廳。
8		步行到辦公廳 還早一刻鐘。
9	和李君晤談。	
10		工作中發現我有不大細心的錯誤
11	在辦事室開會議。	
12		
1	李君約我午餐。	
2		準時到辦公廳。
3		
4		
5		
6		工作完畢以後, 我和王君去參觀繪畫展覽會, 很有興趣。
7	史君約我觀電影。	我因為要閱讀一本明日必還的刊物, 所以通知史君不去。
8		
9		
10		十時另五分就寢。
11		
12		

(4) 物品登記表

凡是自己的物品，一切東西，都應該有詳細的記錄。箱櫃的號碼，飾物的件數，價值，鎖匙有多少件，銀行存款的憑摺，號碼，各種收條的號碼，保險單的號碼，一切單據，都應該仔細清楚地記錄下來。

家庭的物品，也應該仔細記錄起來，這樣，或不幸遇到火災，你是向保險公司保着火險的，那就有所依據。來檢查自己的損失，這種記錄的格式，可以依照各人的需要而創製。

(5) 通信錄和住址表

朋友們的姓名和住址，都應該保留的，你可以購置一種通信簿來應用。記朋友的住址時，應該把日期也註明，這樣可以檢查他有沒有遷居。如果他遷居時，通訊簿上應立刻更正。

(6) 紀念日

這一種記錄，也不應忽視。自己和家族的生辰，結婚紀念日，和你的朋友中，有什麼興趣的紀念日，都把牠們記錄起來。你假如對於某一種紀念日，感覺得特別有興趣時，也可以把你的感想，記述上去，還是對於自己和別人，都有利益的。

(7) 信件

除了把來往的信件，保存起來以外，應該用一種登記簿，記錄你發信收信的時間日期，和信件的

由來，或寄給什麼人。能夠把信件內容摘要一下，更來得明白。許多人把收發的信件，都編號登記，這實在是值得仿行。果然你在最初執行這項工作的時候，未免覺得有些麻煩，但這種工作，却可以使你獲得許多利益的。如果某種信件，沒有多大關係，不必保留的，你也可以摘述一下內容的大概，把牠們毀棄了。

(8) 知識的寶庫

這是由你求取知識而獲得的知識寶庫。你讀了某種書報或刊物以後，你應該把自己的感想，和書中的要旨大綱，摘記下來。你聽了某個人的演講，或是得到了一種新奇的見識，你都應該把牠們記錄下來。這是你知識的寶庫，用這種方法，可以使學識保藏着。有時候，你對於某種學識想參考一下，你也可以拿來參攷。這是一種重要的記錄，在自我訓練過程中佔着首位的。

(9) 字彙的增加

你在閱讀和研究的時候，要設法增加你的字彙，增加字彙的方法，可以分做幾種步驟進行：

- 第一，記錄沒有識過的生字，或不會使用過的生字，加以釋義，注音。
- 第二，你不常用的詞字，或成句，把牠們記錄起來，加以使用的練習。
- 第三，同音字，同義字，形象相仿的字詞，音義相關的詞字，你反覆的練習和識別，使牠們很熟習。

地可以應用。

第四，你把各組的字，連系着練習使用和識別，使在會話中，作文中可以多多應用。

這種工作，在開始的時候，需要有意識的努力。等到經過幾次努力以後，這種新詞難字漸漸變成了你所熟習的所有物，你可以自由支配牠們了。

下面兩種格式，值得你參攷應用的。

(勺) 紙片式的活頁記錄

字彙記錄		
字	_____	音 _____
解釋(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
應用的舉例1.		
2.		3.
4.		
同義字	_____	_____
反義字	_____	_____
同形字	_____	_____
同音字	_____	_____

(女)袖珍式的書本記錄

<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px;"></div> </div>				
字	音	解釋	同義字	同形字
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				

記錄的保存和合理的採用

記錄需要保存起來的，所以你得採用一種保存的方法。你不要

只採用過去那種按序編排的保存方法。你應在實行記錄以前，先考慮到保存的問題，用怎樣的方法

來保存最適當，然後再決定記錄本子用訂本，還是活頁，或是紙片，再怎樣安置在一個有索引的箱櫃中。你如果對於保存和編目的方法採取得適當，可以增高許多記錄本身的價值。我們記錄一切，是為了要達到一件有用的目的，所以沒有合理的目的，不必採用。你不要以為任何事情都需要記錄，其實，記錄果然有許多利益，但你必需合理的採用。自我訓練原是爲了增高我們工作的效率，你如果不合理的採用記錄，將來使你的工作效率減低，而時間和精力，都將浪費着了。

四 觀察方法的第一種——想像

〔想像的重要〕 我們從研究而獲得知識，把知識記錄下來，使其永久保存，這種保存下來的知識，可以給自己和其他的人們來應用。但是這還是不夠的，我們要達到自我訓練的目的，在知識以外，還須注意第二個原則，就是觀察。

假使你已經有了知識，而你的觀察，却是要靠着你的心靈而動作，而這些心靈動作中，想像是居在首要的地位。

想像是要了解下面幾種情形的：

(1) 自己在各種情勢之下的行爲和狀態；

(2) 他人的行爲和行爲的動機。

這是什麼意思呢？就是把你自己的一切，放在他人的地位上。你如果想有精確的觀察，你必須要發覺和認識表面以外的理想和目的。

觀察的方式——一個人和正確精神活動，總是依照着下列的方式進行的：

- (1) 首先搜集各種事實；
- (2) 把事實分析和比較；
- (3) 考慮牠的結局，就是預期的結果；
- (4) 然後作決定。

這方式的進行，也依照着四段程序進行的：

- 第一段的要求——研究；
- 第二段的程序——記錄；
- 第三段——引求活潑新奇的想像；

你不是照着這種程序進行，便無法考慮你的理想的目的。要是你的思想程序中，缺少了任何一種程序時，那麼你的動作，就缺乏觀察了。你不能擇定最好的一環，或是最優勝的一點。

我想，你也許會不同意這方式的進行的，這種方式也許是要求過多，太覺麻煩了。你覺得無論那件事情，要把對於這事件有關的各種事實，都積集起來，實在是不可能的，而且也是無法做到的事。這想念也許近情，不過你也不要把這解釋看得過分的機械，你可以用常識的眼光來解答這個問題。你在餐館中進餐的時候，你怎能在剎那間決定你所需要的酒菜呢？你定製一套衣服的時候，也許要經過多種的擇選和比較？但是積集事實做自已考慮的材料，却不是這樣的。你的積集和考慮，也許是短時間的甚至或要經過比較長的時間，然程序總是不能不依照上述的進行。

沒有觀察力的失敗例子

當美國在佔領菲律賓羣島不久以後，有一個美國成衣商人，他運了大批的衣服到菲律賓的經售處。但是衣服在菲島，生意非常冷淡，簡直沒有方法銷售得出去。他真是感覺得憤恨極了。然而，只是憤慨又有什麼用呢？他不得不把原因調查一下。

哦，他才明白了。他發覺美國人的衣服通常尺寸，要比非洲人長大得多。這種調查的工作，其實他在製作衣服以前，就應該調查得清清楚楚，但是他却疏忽了。他只觀察到一個人的衣服應該寬大些，可是他忘記了另一個民族的人民，身體却並不和美國人一樣長大的。

佛蘭克林給他的朋友的信中，說明了觀察的合理計劃的話。

「你問我關於這件重要事的決定辦法，只是我爲了缺乏許多前提，因此，你的要求我實在沒法替你

滿足。不過我可以告訴你決定任何事情的步驟和方法，我們所以常常感覺得難題的發生，也許是因為我們在考慮某項問題的時候，不能把正反面的理由，都同時表現在我們心目中的緣故。這時候有這一組理由表現着，而到了另一個時候，却有另一組理由開始活動了；這樣，這一組理由表現着的當兒，另一組理由已不在心頭。於是我們的心理，便成爲游移不定，而無時無刻不給種種傾的輪流表現而擾亂。

「爲了這種情形，我勸你預備兩張白紙，一紙上寫着正面的理由，另一張上寫着反面的理由；經過三四天的考慮，有許多理由擺在我們的跟前，我們仔細地觀察，量度，把可以對銷的理由，一方面同時一個，都把牠們塗抹了。如果又覺得一個正面理由可以抵得兩個反面理由時，那麼，你也把這三個理由塗抹掉；倘若兩個反面理由，可抵得三個正面理由，那麼，你把這五個理由，也一齊塗掉。照這樣做下去，除剩下來的理由在那一方面，你便可以決定採擇了。若再經過一兩天的考慮，並沒有什麼新的理由發生，那麼，我就可以斟酌情形，而下決定的了。

「各種理由的重要性，雖然不是和代數學上正負相銷那麼準確，但我如把全部理由，同時放在面前，而經過統盤的考慮，這樣，觀察一定比較清楚錯誤和遺漏也一定比較的少了。」

佛蘭克林的話，真是一段真理的格言。

理想的目的是——一個有理智的人，他做無論什麼事，總是有一種目的。

任何人都從他自己的想像中，會產生出一種理想來，這種理想，有時是有意識的，有時是無意識的，也許牠們是片段的理想的湊合。不過，他們至少總可以解釋你的行為。你的決斷和行動，都是受着牠們的支配。

人類行為的結果，不是每件事，都能符合理想的偉大目的，而所有的理想，也不一定都是正確或善良的。牠只是人們的一種抱負，或者是一種企圖的標準。只要你的理想，不是自私自利，或毫無價值，那麼，你把理想計劃提高了，你的行為自然也會跟着提高起來。

倘若你的理想是無意識的，你只企圖目前生活的滿足，不去計劃到將來的問題，那麼你的理想，便是全無意義，全無價值。這種理想，從你忽略了自己的志願而產生，牠是個沒有價值的理想。雖然如此，然而牠仍會堅決地佔據在你的心底。從此，你將成一隻無舵的小船，飄游無定，只憑着幸運，而危險也隨時會遇到。

缺乏最後的目的，同樣你是缺乏眼前的注意。這樣，你會從這一種職業而轉到另一種職業，你常常會起步錯誤走進了許多不通行的小徑。你不能使同事們或雇主對你發生深切的印象，當他雖正在找尋健全的人，但你一定不會被他所注意。你做無論什麼事，只能跟蹤在別人的身後。

倘若一百個人中，有三十個以上的人，他們到六十歲時還要靠自己生活，而你一定就是其中之一，這原因，完全因為你當初沒有理想的目的所致。

無論什麼人，他們在二十歲的青年時代，開始工作的時候，機會都是同樣的，但到了後來，有的却成功了，有的却失敗了，但你應該知道，成功不會生了翅膀，飛到你的心懷中來的，你總得自己去尋找牠。所以當你出發之前，你得先有了準備，先決定了怎樣去找尋牠的計劃。

你可以把你的計劃在廣大羣衆中試驗一下，究竟牠們是阻止你進行，還是毫不留心你的行動。你從在大街上走路時，你已經可以覺察着的了。你應該立刻明白自己的地位，用堅決的步伐，求得迅速地達到你的目的地，你如果把你的意旨，從面部上表現出來了，人們都將讓開了路，由你前進，跟你意旨相同的人，他們也會認識你，尊敬你，不至於阻礙你的行進了。

〔商業場中的理想〕 商業場中的理想，一般人都稱做「方針」。在商業場中工作，而沒有一定的方針的，那麼這種人一定沒有經商的能力，他們的商業，也沒有發展的可能。倘若你是從事於製造工業的，你的方針怎樣呢？你主張出貨多，售價低，還是主張出貨少，而售價高呢？你必須先有了方針，然後依着方針去進行。或許你是一個報館的主持人，你預備怎樣進行呢？是不是預備在新聞紙上，專刊動人的新聞，使讀者快樂呢？假如你是個醫生，給人治療病症時，還是專理一門呢？還是內外科兼治手

術和服藥並進呢？這裏有兩種不同的理想，所以不同的原因，就爲了製造者施行的方針不同而有所互異；但是牠們却是有同樣價值的，結果也可以得着同等的成功。不過這兩個理想，却應該特別分得清楚，不容有絲毫的混亂。因爲無論致力於某一種事業，理想的中心只有一個，方針也只有一個，不能把兩種方針同時來統治。

〔確定自己的理想〕理想既然是這樣的重要，你可以隨時把日記打開來研究一下，再把記錄和自己的理想比較一下，然後，你得確定你的理想，在日記本上寫上這樣的字句：

(1) 根據我過去的行動，似乎我表現着……

(2) 照我目前的觀察，我的理想應該是……

(3) 爲了達到我的理想，我決定……

〔小理想〕你既然把偉大的理想決定了，你立刻會發覺那理想並不是孤立的。人類確是一種複雜的動物，具有許多志願、慾望和抱負；而這些志願、慾望，往往跟你的理想相差很遠，甚至互相矛盾的。所以你不能達到那偉大的理想，全視你是否能夠克服這些小理想，制裁這些小理想來決定。小理想的發達，對你要達到那偉大理想往往有幫助，反過來說，因爲小理想有時和你的偉大理想相矛盾相衝突，也表現着相當的危險。如果這樣，小理想不但不能幫助偉大理想的成功，却反而有阻止成

功的可能。

有一個人，他在商界中服務的，他有一次向大家宣佈，說他的偉大理想，是要成功一個擁有百萬家產的富翁。這樣，你不是以為他店裏的物價是最高，而雇員的薪金是最低，廣告費是不惜耗費的了。甚至他自己用的錢，也捨不得用一文的了。但是事實的表現，是恰恰相反，他個人以慷慨著名的，可算是一般僱主的模範。他出售的價格，又是以公平聞名的。這些事，他常引以自豪，因為他覺得這些小理想，是每一件理想都足以成功「擁有百萬巨產」的大理想的。

倘若你現在是一家公司中的某部部長，或是祕書，而你的大理想，想達到做公司中總經理的目的。那麼，你應該勤勤懇懇把自己所管理的一部份，管理得非常好，一切都有條理，可以做其餘部份的模範和領導。你一定極希望結交同事，很滿足地供養你的家庭，你也會使你的身體健康，精神活潑。這許多小理想，都可以幫助你走向那個大理想成功之路的。

如果你覺得娛樂，不足以愉悅你的心情，你是習於怠惰而不愛好運動，凡事不加思索，不加研究，如果你是奢侈縱欲，不求節制，這樣的許多小理想，却都是站在大理想相反的地位，牠們又怎能幫助你的大理想獲得成功呢？

條件有利益的理想

(1) 服務——服務愈多，地位愈大。這是不可變易的定義。因為肯給別

人服務的，他的朋友一定多。你只要去看看，凡是招待顧客最殷勤的商店，生意一定來得格外發達。一家聞名善於招待旅客的旅館，不消說是常常客滿的，所以你要達到成功之路，就應該多去尋找服務的機會。

(2) 努力改進——無論你的品性、行動、你店裏的出品、你的工作方法，要不使牠沈滯、腐化，只有繼續努力改進。能夠努力改進的東西，總要被人所歡迎的。有一家肥皂公司的廣告中說：「我們已沒有改良肥皂的能力了，現在只得來把肥皂箱改進一下吧，這是多麼動人的廣告啊！不過後來他們還是設法把肥皂繼續改進的。」

你應當時時刻刻策勵自己，反省自己，究竟你有沒有得着些進步呢？

(3) 儉約——節儉是一件基本的事情，你不能做到節儉，你的成功的希望也少。節儉生財富，浪費致貧窮。凡是有限量的東西，你總得留意和節儉。你雖不要過於吝嗇，一毛不拔，但對於光陰、物料、金錢、精神，總應該節用，因為這些東西是有限的。你要成立理想，就永遠不可耗費這些有限的供給。你耗費他們的時候，至少應該有把握可以得到相當的代價。

(4) 發展——發展是生命的定律。你怎樣能使你的事業和聲譽而感得滿足呢？只有一條路，使你的切不斷的發展。要是你感得你的一切，都已經滿足，這就可以表示你是一個沒有大志，缺乏進

取的人。不過你得明白，這並非叫你去急急地尋找你的地位，爭奪職務，撞衝機緣，而是要是努力去開拓自己的前途，使事業繼續不斷的發展，時時抱着進取的精神，但同樣却不可自滿。

(5)持久——轉瞬間消逝的事物，也許是美麗的，像風花雪月，都可以引起詩人們的興趣，但真正值得我們努力和犧牲的却是具有永久性的事物，一個專業家他總希望創造着一種永久的事業，來光榮他的身世。一個人的紀念品，只有他手創的事物，才值得自傲。

(6)團結——這種精神是充滿着和諧和莊嚴，使人們的情感趨於一致，這整個精神的表現，足以增加團體中活潑的氣象，是對於事業成功有利益的。如果沒有這種精神，那麼改進擴充和發展，都是談不到了。

〔幾件矛盾的小理想〕我們上面說過，人們的性格是複雜的，產生着許多不同的慾望，這種種慾望，都不能使你直接或間接引導你去獲得最後的目標，也有些使你的理想不能達到成功，因此，你必須把這種矛盾和衝突的小理想，把牠們放在下屬的地位，擡制住牠們。

(1)娛樂——娛樂是人人所愛好的，而我們的大理想，有時也常常要用娛樂來保養我們的健康精神。所以牠對於事業，自有牠相當的價值。但是，你倘若把娛樂當做人生的目的，那麼，牠便是成功的反對敵人了。因為只知道娛樂，而沒有高尚理想目的的人，他決不是個成功者。在商業上是這樣，而

在任何事業上，也沒有不是這樣的。真正的快樂，是建築在不斷的努力和不斷的建設上面的。娛樂只能使人怠惰，使人苟安。你如果能把娛樂的性質認識清楚，你就會覺得牠雖然不是人生的目的，但也不是危險的東西。你能好好地控制牠，利用牠，便可以獲得利益，否則，你却在無形中蒙受牠的禍害了。

(2) 安逸——喜歡安逸，厭惡勞苦，是人們的常情。但是一個只會享受安逸的人，我們總不會見過他有成功的日子。人們爲了達到一種理想上的目的，不斷地埋頭苦幹，不消說，身體上必覺着疲乏，精神也感得困倦；所以也應該有相當安樂的生活來保養身體和精神的。那麼，安逸對於過分勞苦的人，確是有利益的。不過你如果把安逸當做一種理想，一種目的，那是超越牠本身的地位，對於你的一生，大有妨礙的了。一個注意自我訓練的人，應當把牠的地位安排好。

(3) 和婉——保魯說：「你在可能範圍內，應該盡量跟人家和氣。」和婉的態度，沒有一個人不歡迎的。可是不必爲保全牠而犧牲了你的主義。不過這種犧牲並不是常有的。但是，你也不要爲了和婉而放棄你的態度和氣是需要，但如要爲保持你的理想的目的，不幸而發生爭端，那也並不足惜。

(4) 名譽——你常常喜歡朋友和同事稱讚你嗎？是的，你能對你的生活正直無私，那麼這種希望，並不困難。但如果只爲了虛榮而想求得公衆的讚美，來做生活的中心，這是萬萬做不到的。如果這樣，一定一敗塗地，不可收拾，因爲你這種理想，是不充實的。你應明白，公衆的讚美，並不能使你獲得實

際的利益拿名譽來做小理想，對於事業的成功，不能說沒有相當的幫助，但如果把牠當做最後的目標，或偉大的理想，那是一定要失敗的。

你把一切影響你生活的小理想，記在日記簿中。有用的列成一行，沒有用的，也列成一行，然後你仔細審慎地注意你的行動和小理想是否相配合。

想像和觀察

觀察包括着比較的意思在裏面。只有固定的，明白的，切實的，有價值的標準，才可以比較得更精確更詳細。你能立着這樣的標準，那就不會有錯誤了。有了想像的能力，你會明白事物中那一件事最好，而有着偉大的理想時，你如果一面把事實酌量比較，一面想像那個理想，那你就會獲得公正無私的態度了。事業家需要想像力，正和一個藝術家需要想像力是一樣的。牠是創造新生命的自我訓練的主要課程之一。

在實現你的理想的時候，果然少不了這個想像；但所謂想像，決不是白天做夢，更不是無聊的空想。你若是一整天只坐在房間中，想像出一種愉快的情景，把自己麻醉在這種情景中，那就很危險了。一個白天做夢的人，他心裏只有一種空想，既沒有困難要制勝，也沒有問題要解答，他只有一種空想，虛虛的希望，就是期望幸運來給他築成平坦的前途，把他思想中的一切快樂的迷夢，帶到他的面前，這種病態的心情，再足使意志薄弱，而把真正的想像，反而屏斥不用了。理想是不能超越現實的，超現實

的理想，雖然有牠存在的可能，但是那只是不可能達到的一種理想範圍下的產物吧了。

我們還必須注意的，就是你既然定下了一種理想，但你切不可把這個理想向你周圍人們面前去宣揚。你也許以為，這樣可以博得大家對你的揄揚，稱頌，但是這理想一宣揚出來，牠的力量便減弱了。這是按照心理學上的定律而說的，所以你要決定你的主旨，確立你的理想，計劃你的前程，切不可張揚從事，凡事靜思默想，方得成功。

〔啓發的想像〕

一切事情，都要在沒有來到以前，就做下預備的工夫，這是對於解決問題有重要關係。林肯能夠在法庭上和牠的對手抗辯，就因為他預先有過準備。他從對方的眼光中，便先研究出案情的一半，等對方提出理由時，他已準備怎樣辯駁了。事先的準備，是建設的想像。

你當研究一種問題時，最好把自己設身處地，站在所要達到的地位中設想一下，試試你怎樣可以剷除周圍的一切障礙。下面開列的難題，是可以來練習那種建設的想像，和啓發的想像的。你不要以為這是一種智力的測驗，或是一種遊戲，你也可以根據你的處境多擬些問題，以資練習，回答這些問題，應限制着時間：

(1) 你初到一個不會到過的城市，而身邊帶不名一錢，你處在這樣的地位中，怎樣解決當前的困難？

(2) 你初到外國去而不懂那一個國家的語言，可是你要處理一種事務，又須在那邊聽一些消息，你將怎麼辦？

(3) 你是一個大商店的主人，當晚上營業最繁忙的時候，忽然電燈壞了，於是滿店黑暗，你將怎樣處置？

(4) 一個平時沒有來往的親屬，忽然他遺給你一筆小款子，你將怎樣處置這項小資產？

(5) 一個強盜走進你的屋裏，你預備怎樣對付？

(6) 你營業的地方，忽然給火燒得乾乾淨淨，你怎麼辦？

(7) 一種新發明的東西，把你的出品的銷路奪去了大部份，你將怎樣去奪回你的銷售市場？

(8) 戰事需要你去服兵役，你將怎樣處置你的事業？

(9) 你現在被任為公司的總經理，你的營業方針是怎樣？

(10) 把你的事業裏面最重要的用品，二十件，或二十件以上的名稱，一一開列在紙上，不必論次序。但每種用品下列上一個號碼。然後你把第一和第二號在你心裏想像一下，這兩件東西，有什麼關係，牠們相互間的影響怎樣，怎樣發展和改進牠們相互間的關係。你把第一組的東西，研究過後，再繼續研究牠們各個的關係，依着號碼，一直研究完為止。

心理學家蓋次博士說：「我會用這種方法，賺得許多錢。」那麼，我們何不也利用這種激勵自己的方法，去獲得同樣的效果呢？

五 觀察方法的另一種——標準

價值的比較 從前有一個到中國經商過的歐洲商人，在他回國的時候，他對人講起買中國絲織品的事情。他說：「這一件，是我化了四兩銀子一尺的價錢買來的呢！」你如果沒有到過中國，不明白中國一尺的長度和一兩的價值時，那麼，聽了一定要覺得毫無意義。他的說話，究竟是表示對於這件貨品的滿意，還是誇耀他的富有呢？實在無從決定，因為這時沒有一種可以量度的標準。

同樣一套衣服，在紐約買要美金一百元，在倫敦買要十五金鎊，在巴黎又要四百個法郎，你如果不知道一磅值多少元，一元值多少法郎時，你也無法確定，究竟是那一個城市購買最便宜。

你在日報上，看到法國天氣非常炎熱，寒暑表升到四十度以上，你一定覺得非常詫異。因為你在盛暑的時候，寒暑表常時升到九十五度到一百度的，現在法國的天氣，怎麼升到四十度，就說是非常炎熱呢？其實你[？]不了解，法國是用攝氏表的，那麼，攝氏表四十度不是等於華氏表一百零四度了嗎？

比較的標準

在觀察的時候，先得明白事物的價值，這是非常顯然的；而決定事物的價值必

須有比較的標準。有了標準，才可以作合理的比較。標準是一種被公認的衡度的單位，所謂標準，就是在某種範圍內，牠的最高的地位。根據這地位的比較，可以產生最高和最低的結果。

行爲方面，也要顧到標準：

一條領帶應用什麼顏色，什麼材料？

我買一頂帽子，應該化多少錢？

我們應該在什麼時候進晚餐？

她是不是我應該和她結婚的配偶？

你如果沒有一種標準來審度，你永遠不可能回答這些問題的。自我訓練，就是要我們能夠回答這些問題。換句話說，你的生活合理化，標準化，你才能發展觀察力和審度力。所謂合理和標準，就是我們的理想，不至於達到不可能達到的境地。

標準的效率——我們的習慣，都是無意識的標準化造成的。所採納的，都是他人所定的標準，這種標準，或是無名英雄所定下的。但是這種無意識標準化的習慣對我們並不穩妥。最好，你應當建立你自己的標準，或接受別人所定的標準，而有充分理由可以實行的。個性就是從自己設立的標準而產生，這是特性中最可寶貴的東西，你除了採擇他人的最好方法以外，用不着都依照別人去做。一切

應該自己有意識，我並不反對你去學習他人的長處，來補足自己的短處，但你總應該自己去創造，自己立志做不同於衆的人。

現代工商業的發達，也是由於標準化的結果。材料、方法，都有了標準，這樣工商業便能大量的發展。美國成爲世界的強國，一部份也由於牠在實業方面施行標準化，獲得了生產力的大量增加，才有驚人的成績。

兩個實例

美國在起初通鐵路時，差不多都是你幹你的，我做我的。一條路軌的濶度是三十六吋，另一條却是四十吋，也有的有六十吋。不把路軌銜接起來，濶度不相等，原是毫無關係。後來鐵路發達起來，要把各路銜接起來了，這樣，不能不定下一種濶度的標準。在這件事實行以前，真不知道感到多大的麻煩。因爲鐵路線各州有各州的終點，彼此的車輛，沒有互相往來，因此，一到交界的地方，客人和貨物都要換車。直到採用了標準的濶度，所有的路軌，都是五十六吋半濶時，這麻煩才避免。但在澳洲方面，各省的鐵路仍有着這種不同的路軌，因此麻煩仍多，旅客和貨運也深感不便。

美國的鞋業，也因爲採用標準化的原則，所以發展得很快。美國的錶，也因爲標準化而出名。在上等麵包店所出的餅食，滋味也完全一樣，絕不會有時好，有時壞，因爲他們的材料和製造法都是有標準的緣故。在家庭裏，雖然僱用了上等的廚房，但食物的滋味，有時並不一定可靠，而那些旅館的飲

食部，和上等食物店，每一件烹調的食物都是用化學的方法來試驗過的，連熱度也有一定的標準。

不過標準也和理想一樣，不一定是完善的，你也許不經心，而接受了一個下劣的標準。工作的效率和價值和你測度價值的標準，是成正比例的，彷彿你的道德和理智的進步，同樣依靠你的道德和理智揀來決定一樣。所以，你永遠不能超過你自己所定的標準，你同時必須承認和採納能夠滿你的慾望的標準。

標準怎樣確立

你想把自我訓練這課程獲得效率，你先得把你的思想行動，成立一種純正的標準。你決定了你的理想，但理想是一個複雜的對象或目的，而標準却是簡單又確實可以實行的。自己做了試驗，再把研究和試驗的結果記錄起來。再比較你的成績，等到你認為這一種成績，已達到你最高的企圖時，那麼，你便可以採納牠做爲標準。以後你一面長進，你的標準，也同時在長進。下列的幾件事情，你都應該預先立下標準的。

(1) 時間的價值——在五十年前，一個木匠倘若拋落了一枚小釘，他必須立刻停止了工作，來把這枚小釘找到。但現在如果這樣做着的時候，一定要被人們所笑了。因爲此刻的一個木匠的工作時間，要比一枚小釘的價值多得許多。那就是說，你如果化了半小時的工作時間，去找着一枚小釘，這半小時的工作酬報，要超過一枚小釘的價值不知有多少倍。這樣的動

作，豈不是得不償失呢？

一個青年一小時的心理和體力上修養，足以抵他一小時工作酬報的五倍至十倍。那麼，你應當反問一下自己，我要成就一件事，他的工作代價有多少？每天如果做一小時，做足一年，能夠成功嗎？還是要每天做兩小時，做足五年才能成功呢？把這標準確定以後，就可以決定你的時間價值了。你不願耗費你的時間，你就不能去做抵不過標準價值的事情。雖然，這抵償的價值，並不一定按着金錢的。

(2) 康健的價值——一個人的健康，應該達到怎樣程度，也應該定下一個標準的。睡眠是一個人獲得康健的重要條件，所以你對於這件事，也可以仔細試驗一下。你每天究竟需要幾小時不睡眠？一星期更換一次：第一星期每天睡八小時，第二星期每天睡七小時半，第三星期每天睡七小時，第四星期每天睡六小時半，第五星期每天睡六小時，第七星期：你再把第一星期的睡眠時間恢復，每天仍為八小時；這樣循環做去，究竟你的精神，是睡足幾小時那一個星期最好，你就定下睡眠的標準時間。據研究的結果，每天睡足六小時至七小時，已經足夠了；過久和過少，都有精神萎靡，神昏不爽的景象。你可以根據你的實驗來規定你的睡眠標準時間。

飲食也是應該有一定的標準，你可以試驗，那一種菜蔬合於胃口，那一種食品來得適宜，然後把結果都記錄起來，決定一種標準的食量。

關於康健方面的，其他如運動，如服裝，你都應該有一定的標準。

(3) 衣飾的標準——多數人穿的衣服，總是根據大家而穿着的，某一個時代，流行怎樣的服飾，顏色怎樣選擇，材料怎樣剪裁，我希望你能根據你的嗜好和收入來定下一個標準，而這個標準，同時也必須顧到健康攝生的條件。你有自己的個性，就應該有自己創造的標準。

(4) 言語的標準——說話是一個人內心的表達，你是個怎樣的人，從你的說話中，就可以揣度出來。你是不是口不擇言的？你能不能明白通暢地表達你內心的含意？你的說話是不是粗魯難聽？你是否常常用某一種口頭禪，使人討厭？你的字彙是否小得連一個形容詞也不會應用？你如果有這種情形，你立刻需要改進，而成立你的言語的標準。

你把說話有缺點的原因，仔細地考查一下。你的國語流利不流利，你的口音準確不準確，你選擇一個朋友，他是你認為他的說話合於你需要的標準的，你多多留心觀察，做你的模範。這不是一件困難的事，有恆心便能夠成就了。

(5) 讀書和修養的標準——你平時喜歡看消息不正確的報紙嗎？你讀書的時候，就覺得疲倦

得想入睡嗎？或則你甯願不進飲食，犧牲睡眠，而讀完你所愛好的書報嗎？你記住養成嗜好讀書的習慣，是必要的，你應當選擇些大思想家，大科學家，大著作家的作品，把牠們讀得十分透澈，你會明白他的讀書和修養標準是怎樣的。

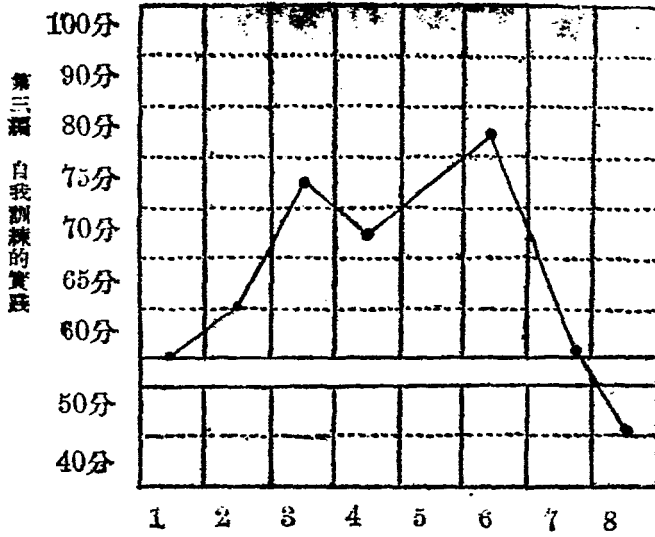
(6) 禮貌的標準——禮貌和言語一樣，可以從你的禮貌，觀察你的品行，教育程度。你應當定下你的禮貌的標準。待人接物，須常常和氣而仁愛，禮貌是一種內心的動作，牠也能啓導人心，走向和平的道路。而禮貌並不是一種交際的外表，必須出於真誠，如果只注意虛浮的形式，那是完全錯誤了。

(7) 運動和娛樂的標準——運動是強健體魄的，休息是恢復疲乏的，而娛樂是調劑心情的，這三種事情，對於講求自我訓練的人們，都有很大的關係，換言之，一個要獲得自我訓練成功的人，都要規定運動，休息，娛樂的標準。適當的運動，休息和娛樂，是足以調劑身心的，使工作獲得更大的效率，結出更好的果實，成人和兒童一樣，同樣需要趣味而適當的遊戲。

(8) 道德的標準——你考慮到道德標準時，立刻會想到品行的基礎了。你可以明白你所立下的標，是不是積極，高尚，剛復的

標準的旗幟——一個標準的確立，彷彿是豎起一幅美麗的旗幟。你瞧着這些美麗的旗幟，可以

使事業進展得更美滿，而時間與精神，都愈加來得節省。你在建立你的標準的時候，也可以練習一下，下面是一個練習的圖。



第三編 自我訓練的實踐

六十分是平常的標準，六十分以上是漸高，一直到一百分的最高標準；六十分以下是不及格低劣的行爲，而不適合於標準了。

你規定了標準以後，就在一月，或半年的結束期間，自己測驗一下，你的一切是否在標準線以上，或是標準以下進行的。第二次可以換一種顏色的鉛筆作考查，你的行爲便可以明確地表現在你的眼前了。

六 觀察方法的又一種——計劃

〔成功的初步〕——一個人的理想，旨趣，他所規定的標準，只不過心中未成的珍寶吧了；如果使這種意念，變成實際的東西，那麼才能顯出牠們的價值。沒有達到這地步以前，無論你的標準，理想怎樣光耀，那麼總是和幻夢中的空想相差無幾的。

人們有這樣的空想，原是必要的，如果沒有這樣的空想，要創造事業出來，也許不是一件可能的事；但問題却在怎樣把這麼空想而變成實際。

無論什麼人，他們都善於設計，只是因爲空想成了習慣，於是把很好的計劃，也無法實現了。能夠有清楚的計劃，便是成功的初步。

一切的建設，總離不了計劃的，建築家都根據了圖樣，才能動工，發明家沒有縝密的計劃，牠們製造不出什麼東西，計劃是成功事業的第一步。就是宗教家，他們何嘗不承認宇宙的進行，是根據着一種計劃的。天體的移轉，地球的運動，四時的變化，一切的榮枯，都是自然界的一種計劃的實現。

我們確立了一種標準，固定了一種目標，擬具了一個理想，現在正要有一個計劃開始我們的途徑，使一切都具體化，實際化。

什麼事情要計劃的——下面的幾件事情，我們必須計劃的：

(1) 時間的利用——你必須把全部時間，有一種適當的支配，然後去利用牠們。我們的時間，除了一部分給他人服務以外，其餘的時間，都是屬於自己所有的，我們可以自由支配牠們，或為業餘的進修，或為娛樂和休息。

你要計劃全日的工作，須把自己日常工作時的動作，注意研究一下，並把研究的結果記錄起來，找出一種最敏捷，收效最多的方法。

找到了這種最好方法以後，就把牠歸納在你的計劃裏面。自己當做一個工程師，留着神，不使時間浪費，動作遲緩，節省下來的時間，可以做別的工作，那麼你的時間費得少，而所得到的工作效率來得多。

你可以打定一個主意，就是把你預定的工作時間，提早一小時來完成工作。你有了這樣的主意以後，可以使怠惰的行動，不必要的浪費，都摒除去了。記着用這樣的計劃，才是一件有益無害的事情。

在進行事情的過程，隨時把牠記錄起來，試把一天中所要做的主要五件事情，按牠們的重要次序，一一排列起來，寫在紙片上，然後逐一做去，等做完一件，再做第二件，而把結果都寫在每一事件的下面。

你可以把每天早晨和晚上的時間來利用一下，也許可以做出些有益的事情來；因為一個人常在那種時間，幹出不必要，和無益的舉動。

每天也可以利用一些空閒的時間，做些有益處的事情。有時，你坐在電車上，在餐館中，你就可以把袋裏藏着的書報，拿出來看看，要是你沒有帶着書報，也可以把你預定的一種事物，拿來思考一下。

計劃運用時間，也應該把眼光放得遠大些，把明年要做的事，或下次休假時做什麼消遣，可以預先計劃一下。

(2) 金錢的用途——要把自己所用的金錢，也好好地計劃一下。最好，你先把過去的支出的賬

目詳詳細細查攷一下，然後，你才有根據，可以預定將來用錢的預算。用這種方法可以使你的支付節省許多，你如果能夠依着你的預算表應用，一定可以獲得出乎意料的美滿結果。

(3) 儲蓄——儲蓄不是要把錢儲藏起來，不去用掉。而是要使你預備一筆款子，作爲必要時的支出。所以你對於這件事情，也應該有一個計劃。你可以把錢存在有利息的銀行中，也可以拿來購買有利息的債券或股票。

你如果把一部分儲蓄金存在銀行裏，那麼，你必須有一個決心，就是不在萬不得已，絕不提用這種款項。儲蓄的方法非常多，但你應當採取最穩當而便利的。

你也應該把儲蓄金，抽出一部分來保險，如人壽保險，意外保險等，這是爲了你的生活的安全，必須這樣做的。如果保險費是年付一次的那麼，你每月也得先儲些款項，以備到期的支出。

(4) 衣服——衣服，也應該預先有計劃的。當一個季節轉換的時候，你若沒有預備好適當的衣服，那你一定要遭受意外的損失。所以你若能早時預備，我想一定可以使你得着許多利益的。在金錢方面，一定也可以節省不少。有許多格於時令的限制，當然不能先時購買，但也有許多和時令無甚關係的。總之，你能有一個合理的計劃，那對你必有許多的方便。

(5) 教育——這裏所說的教育，不是只限於學校而言的。無論什麼人，有一天生命，總能受一天教育，人生沒有進步，那是沒有意義的人生。教育的範圍，包括得很廣大，大家可以從各方面去求發展，你可把測驗問題翻閱一下，根據你上次所得的成績，重行分配你需要的知識，有計劃的去學習。

工作的次序 一個詳確的計劃，必須用表格來說明，才能得到明確的概念。這一種表格，就是普通所說的次序表。

鐵路上有行車時間表，鐵路雇員的工作程序表，這實在是作事程序表的最好例子。一個火車上的工程師，也必須依照那既定的計劃，實際而努力地去做。那些既定的工作中，差不多每一英里，每一碼的路程，都是預先算好了的。他要準時到達某一站，又在預定的時刻中，經過某一段路程。其他如在什麼時間，把火車停着上水，什麼地方加油或掉換車輛，一切都計劃得詳細清楚，這一種計劃，就是作業的次序。

學校中的課程表，也是根據着這樣的原因製定的，把整天的功課，分配得非常適當而清楚，以收教學雙方的利益。

就是一個以許多不同單位所組成的音樂隊，他們所以能夠演出那麼和諧動聽的樂曲，也不

過是因爲牠的程序表是那樣分配得適當而又精密，樂譜就是牠們的工作程序表。

一切會議也是依照着程序進行的，牠們有適當時間的支配，每條議案到了一定的時間，便宣告終止討論，舉行表決，使所有的議案，都能在規定的時間中逐一討論完竣，而不致把會議的時間，在規定外，有過分的延長。

那麼，我們個人的工作，也應該作成程序表，使每一件事務，都能按時完成，你必須練習把工作有秩序地分配，即使偶然發生了特殊的事情，在必要時要抽些時間去完成，那麼在這種特殊的意外事件完成以後，立刻恢復原來的工作程序。

逐日工作的分析——大概我們每天的工作，可以有下列五種的情形：

- 一、有一種工作，幾乎是每天照着一定的時候工作的；
- 二、每天一定要做的事情，但在一定的時候工作的；
- 三、特種事情，有時要發生，或一星期，或隔月才發生；
- 四、未完成的工作，——就是昨天，或前一天所遺下來的工作；
- 五、出於意料的事，這種工作，不是預先可以想到，而往往因此破壞或變更工作程序的。

我們可以把第一種工作，按日排定在工作程序表中，把他們工作的鐘點時間，也可以分配得很

適當。第二，我們考慮每天所發生的事件，但沒有一定的時間，那麼你可以逐日考慮一下，每天把時間都有適當的分配。有些是適宜於早晨做的，有些是適宜於晚上做的，你應當按照牠們的性質和適宜，有妥善的配置。還有第三項的工作，你可以預定着時間，來分配適當，如某件事要六小時做完，那麼每天可以分配一小時，或星期三、六兩天各做三小時，或留在星期日工作，你都可以按照工作的需要而決定。

至於每月每週的事，那麼你有一張每月工作表也就足夠了。

〔記錄的競爭〕常常使工作人員能夠發生競爭心理的，就是記錄上的表現，我們可以應用自己的工作程序的記錄，來策勵自己，訓練自己，使自己也常常因着了工作程序表的記錄而發生競爭。工作有效率的人，要在努力過度，才會感到疲倦，而工作沒有效率的，工作一開始便覺得懶散，沒有精神。我們防備這種懶散的侵襲，應在預定工作程序時，就有所預防了。精密的計劃，和適當時間的支配，那就在工作的預定時間，完成工作，也可以把多餘的精神和時間，做其他有益處的事情。

我們如果每天用一刻鐘工夫，來做縝密有計劃的研究，那麼一年以內一定可以學得一件工作或熟習一種科學。把工作餘暇，來休養身心，是一件有益的事情總之，要把消費掉的光陰，換取一個充實而滿意的酬報。

七 觀察的又一種方法——聰明

〔欲速則不達〕 能夠充分應用的常識，充分利用自己的聰明，這是達到自我訓練成功的一條捷徑。我們只要用合理的標準，研究和實踐，循序漸進，那麼，我們的理想總有達到目的的一天的。但是，你不要故意越級，不要自作聰明，欲速則不達，是明明白白的格言。

聰明也是自我訓練中的一個條件，許多人以為有天才的人才聰明，他們以為聰明是從經驗中得來的，其實這是錯誤的。我們知道一個二十歲的青年，他們的聰明，實在超過四五十歲的人。一個人的經驗雖然豐富，但是却着重於這種經驗的應用，要是你雖然有了經驗，不知怎樣應用，就是有了，也是徒然。一個有成就的人，他從失敗中可以得着教訓，他們能從失敗中找出原因來使自己不致再蹈覆轍。

〔缺少聰明是不幸的〕 事情失敗的普通原因，就是爲了缺乏聰明。教務主任常常因爲年青人的好高騖遠，感覺得應付困難，他們自信能力的充足，可以跳班，可以越級，只要有機會給他們，一定可以獲得成功。他們不懂得爲什麼一定要先學代數，然後才可以習三角，爲什麼不讀過化學，就不能從事於定性分析的科學。教務主任因爲已經有了急進失敗的教訓，不能允許他們這樣的請求。

所謂聰明，是要循序漸進的，不是要你越級跳班；不但你要確立你的目的，還須一步步的向前，有縝密的計劃，有耐心的努力然後才可以獲得成功。

譬如，你想買一座鋼琴，你從報紙上見到一個廣告，說是若能先付五元，就可以把鋼琴送到你的住所中來，你當時恰巧有五塊錢在身邊，於是就決意要獲得這種便利。後來鋼琴果然送來了，你是多麼高興啊！不過，你却覺得有些困難的，就是你必繼續按期付款，有時因為你不能按期付款，他們要把鋼琴收回，還要你賠償損失，你雖然已經沒有餘款，但是，不能不繼續付錢，這種舉動，就是缺乏聰明的表現。

一個善於自我訓練的人，他一定用計劃來衡量他的收付，他可以有計劃來處置分期付款的購置用品的。

（聰明是有先知先覺性的）你要是聰明的，你就會把你各部分的工作，分配得非常適當，而且充分的預備。你知道珍重自己，防禦一切病症的侵入和意外的襲來。你所製定的程序表，應該使你充分的休養時間，你有機會把工作任務調劑一下，你所進的飲食，決不只顧一時的口福而妨礙你的健康，你所穿的衣服，一定能根據你的標準的需要而製造成的。

你也會準備一切意外的侵襲，知道先為預防，如保險……等以防不測。把自己的身體，當做一輛

疾馳着的汽車，一面前進，一邊留意着危險的發生。要你的腳，放在制動機上，並且留意靠着應走的一邊駛行，看準前面沒有什麼阻碍時，你才能增加速率。

勇敢地擔負起責任

聰明並不是叫你退避畏縮，或是懦弱；聰明跟勇敢是相輔進行的，你要把所能夠擔負起的責任，勇敢地擔負起來。假使你還不會懂得營業的方法，而你的家族一定要你去擔任一家公司的經理，勉強你去工作，你當明白地表示出你所不能勝任的理由，請他們權且從低級的職員練習起。但是你如果你的經驗已經充足，能力可以勝任時，你就應當毫不推讓，勇敢地把責任擔負起來。不僅是商業上，一切工作你都具備着這種態度。

升擢的希望

無論在商業上，和一切工作中，你都應該有升擢的準備；倘使你是忠誠地服務勤懇地擔負着你的工作時，你儘可以把你比高一級的職務，預先加以研究，同時你自己也應當訓練成一個可以擔負那種高級的工作的本領，這就是你運用你的聰明的地方。

養成聰明和運用聰明

養成聰明，要從自量做起。你把自己的權能訓練，和過去的成绩，跟別人的比較一下，更要把比較你職位高的人的權能訓練和成績，跟自己的一切相比較。自己先有清楚的認識，把自己的缺點，盡量找尋出來，這樣自量以後，才能轉弱為強，養成聰明的才幹。

如果有種種劣點，阻礙着你的進路，像身體的衰弱，家庭的劣點，自己過去成績的不良，你也許要

感得灰心，消極悲觀。請你記住，世界上有不少的人，他們也同樣有着這種障礙，最後，他們還是能夠找出自新之路而達到成功。無論怎樣的困厄，總有可以制勝的方法；你只要把一切的力量都集中到權能上面去，像一把小刀鈍了的時候，你決把牠磨鍊得銳利。那時，你自然會有力量生長出來。

這裏有一個故事，可以作為我們的教訓。

一隻蠔，覺得有一粒沙粒，夾在牠的軟體和硬殼間，牠要設法使這沙粒弄出殼外。但是牠用了許多力量，總無法使牠能夠達到目的。這沙粒好像團結在中間似的一點效力也沒有。可是蠔並不悲觀失望，牠認為總有方法，可以制勝的。於是牠就換了一種方法。用製造成牠的硬殼的一種質素，把這粒沙粒包圍起來，不使牠活動。結果非常滿意，這沙粒變得光滑潤澤的珍珠了。本來是一種障礙，結果却變成了寶物。

從邏輯上發展聰明

研究邏輯，也是一種發展聰明的方法，牠可以尋找出你自己的理論的

錯誤，和他人理論的不正確。

邏輯的推論的方法，有兩種：

1. 演繹法；

2. 歸納法。

前一種是舊的，非科學的。只根據着一種權威來決定一切。拿一種普遍認為真實的原則，推及到一件特殊事實好像商人承認登刊廣告是生利的原則，就推論所有的廣告都是生利的了，但是這種推論的根據，若從另一種觀點來推究，那原則並不正確。

幹練的廣告員，常把他們的廣告中，插入一種暗記，一面把結果記錄下來，到年終時，他可以計算他的營業是否和他的廣告有對比的增加。他一面又從各方面相比較，這一月份和上一月份，這一年和別一年，已登廣告的物品，和沒有刊登過廣告的物品。經過這樣的工作，他就成立了一個原則，「登廣告是與營業有利。」這是歸納法的推論，這種論理，是合於科學的原理。

聰明者是應用歸納法來推論一切的。下面有這樣的一個例子：

「雖然你不會看見過世界上所有的魚類，但你總已見過許多魚類是能夠在水中游泳的，從這一點上，可以引出魚類是能游泳的。」

聰明的人，不願意把結論下得過早，一定要經過許多次觀察，實驗，才宣佈自己的結論。當一個小孩吃着紅色蘋果時，他覺得滋味是甜的，於是他大膽說：「紅色的蘋果，滋味總是甜的。」不過他如果到野生的蘋果樹上，摘下一個蘋果來嘗嘗滋味時，他才覺得這定理是錯誤了。這論斷所以錯誤，就因為他所根據的材料，不夠充分的緣故。因此，我們推論一切事件，不要像那小孩子一樣，應該在沒有肯

定論斷以前，多搜集些可以作為根據的事實。

聰明者一定具有科學頭腦的，一方面不輕信，一方面又不持成見，常常帶着懷疑和研究的態度，準備着充分的材料以歸納真理。

自量的測驗法——你可以常把自己的舉止和特性跟你的大多數友人比較一下，覺得有若干方面他們是勝過你，而那幾面，你却能勝過他們。你在比較以後，確確實實的把牠們記錄出來。用這個方法，你就可以「自量」了。那些弱點你應當制服，那幾種長處，你應該保留？

你也應該常常檢討你的過去，常常反省下面的各種問題：

你是否根據最好的方法做一切事情？

你的朋友是否尊重你的一切？

你的雇主是否對你表示信任？

你是不是是一個生利的人？

你的行動是否合於計劃和理想？

.....？
.....？
.....？

八 判斷的第一種方法——勇敢

「勇敢的產生」——觀察以後，就是決斷，凡經過觀察而決斷下來的事情，我們都是準備要實行的了。這一種因着觀察而發生的力量，稱爲「決斷」，就是判斷力。牠是自我訓練中的第三個根本原則。判斷的條件有三個：

1. 勇敢；

2. 決心；

3. 堅持。

上面已經說過，聰明並不是胆怯，需要勇敢。但聰明有時多少會使你發生胆小的心理。那也許是你的審慎和小心，但是聰明總不會含着胆小的成份的。

有一件事實，可以說明這意義的。幾年前有一個已結婚的少年，在一家大公司裏擔任書記的職務，他所得的報酬很厚，位置也十分穩固。那時，他在另一家新組織的公司裏，却又找到一個更優厚的位置了，因此，他來徵求我的意見，是否應該去就新職。我把這問題，讓大家來研究一下吧！——

新公司前途似乎比較有希望：

資本雄厚，
計劃合於自己興趣，
負責人都是商業界的名人，

新公司前途也許要失敗：

營業不甚可靠，因為公司剛開辦，
沒有把握的事業，是否能持久？

從這兩方面來觀察，大多數人都不願去就新公司的職務的，但是這位少年人却居然辭去了舊職，去担任新工作。現在，他竟做了新公司的主持人，營業也是相當的發達，他現在的收入比從前增加了二十倍以上。他就是因為顯出他的聰明，他研究出他力能勝任新職的一點，同時勇敢做他的後盾，增強了他的勇氣。

聰明是屬於理智的，而勇氣却屬於情感。人類是理智情感兼備的動物，不過大多數人的表現常常情感超過理智的。也有些人是理智超越過情感，但是一個經過自我訓練的人，却應當把握住自己，把情感和理智打成一片，那麼，我們事業的進步，一定是更不可限量的了。

勇敢是人類的一種基本情緒，牠並不是鹵莽，鹵莽是沒有理性的，不聰明的，而勇敢正相反。鹵莽是不經觀察的，而勇敢却把觀察所得下來的結果來實行。換句話說，我們充分地應用我們的觀察

力，從行動上勇敢地表示出來。

動力的來源——整天過程中，無論早上，晚間，做大事情，幹小工作，沒有不需要勇敢的。你做工作需要勇敢，盡你的義務時，也同樣需要勇敢，對付意外的事情，更非有勇敢不可；而打破傳統習慣，剷除一切束縛，更是要勇敢；就是向人們表示一句安慰的說話，也非有勇敢不行。

動力是那裏來的？牠就是從勇敢中產生出來的。無論是創作家，發明家，先驅者，領袖和主持所有事業的，要是沒有勇敢時，進步都將停止了。

堅決的斷定，是從勇敢中產生出來的，沒有了勇敢，不但徬徨歧途，無所適從，而且實行自我的訓練，也將沒有可能。那麼，你就受命運的播弄，陷入苦痛的歧途。

培養勇敢的方法——勇敢的效能，既然有上述那麼樣偉大，自然我們不能不把牠培養起來，以備隨時的應用。

你應該明白，勇敢原是人們固有的一種性質，沒有勇氣的人，並不是天生就失去了牠，主要的原因，却由於自己把牠喪失了。你要勇敢的存在，只要把牠恢復過來就行啦。

勇敢是一種情緒，上面我們已經說過了，所以激發勇敢的情緒，培養勇氣的產生，那仍然從情緒上着手就行。愛國心的激發，使無數的男女民衆產生了無限的勇氣，愛情的衝動，也能使男女當事人

產生偉大的勇敢；情緒的激發，能夠產生出勇氣來，斷無可疑的了。因此你如果用你的靈感、情緒來激發勇氣，比用任何理論要來得有效。不過你也須注意的，就是不要讓感情把理性泯滅了。在任何環境中，你仍然要運用你的理智，克服着熱烈的感情，不要因為感情的過分衝動，而發生意外的不測。

〔暗示的效用〕內心的暗示，是增加勇敢最有效力的方法。如果只有意志的動作，是無法使你的勇氣增長的，同時要使你的潛意識，操縱着你的行動。一個兵士，知道他自己應表示出高強的勇敢，雖然他有時有怯弱的傾向，但他依然希望這種傾向會變成勇敢的。

這希望，就是潛意識的策動；因此，他受命抗敵，或是衝鋒陷陣的時候，仍能勇敢上前，毫不畏縮。許多營業員，也在感受困難的時候，常常念着信條以鼓勵自己。這種潛意識的策動，確能對我們有許多好處的，因為一個人有了一種信念，常能使勇氣增加，把工作做得努力起來。

你要培養你的種種情緒，在讀物中可以多選擇些歷史和傳記，對愛國者，或政治家的種種勇敢的行動，可以使你的情緒，發生出仰慕欽佩的傾向，這樣你會對於為國效忠的英雄豪傑的故事，常常地記在心裏。同時你也可以用音樂、歌曲，來鼓勵你的靈感，養成一種美術欣賞圖畫的欣賞力。你能熟記着這些事物時，你就能在某一種時期中，取出你的情緒和力量來，這種力量，就是你的勇敢的暗示效用。

〔潛意識的形成〕 心理學家所說的潛意識，就是情緒的泉源。這種意識，隱藏着我們的心底，牠可以制裁我們的無意識行爲，牠會鼓勵我們突然發生的情感。

我們的行爲中，常有無意識的動作包含在裏面的。倘若你在不注意時，雲雲你的眼睛，動動你的手足，這些動作，大概並不是由你的意識所指揮，如果你真是有意識的指揮時，你就不能再做旁的事情了。在平時，你本來沒有注意於這類行爲上的，這些動作，却會在不知不覺間發生出來，然而每個這樣的動作，總是出於心靈的感覺的。

你在初期學習書法的時候，你就應該有意識地指揮你的手指和手臂的動作，但是一到你已成了習慣以後，你的心靈，就不必再指揮這種動作，而由潛意識來代替牠的任務了。「習慣成自然」俗話說習慣成了自然時，動作便不必指揮，支配。其實，不過是把指揮和支配的任務，由心靈而移交到潛意識上面吧了。你寫字是這樣，一切工作也都是這樣的，無論是駕駛汽車，彈奏鋼琴，甚至進餐舉箸，一件工作的技術是否熟練，只要瞧你的學習程度的是否深切，習慣有沒有養成？

習慣的養成，由於許多次事實的重演是積累起來的，我們早餐時進咖啡，因為我們向來都是這樣，於是大家都養成了這種習慣了。我們如果有了朋友來，請他們喝茶，這也是由於大多數人都這樣做，而成了習慣的原因。你說不出話時，搔着頭髮，弄着手指，或摸摸衣袋，都由於你多次的重演，而使潛

意識指揮着這些行動，於是習慣養成了，然而，活潑的心靈，却有權可以停止你這種行爲的。

運用潛意識使牠受

你的支配和指揮

潛意識是服從的，但是牠同時却很固執，全不受理性的指揮；牠是被暗示所統制着。牠可以接受有意識的命令和決斷，但這命令和決斷的是

否正確，牠却是不問的。對於積極的暗示，就發生反應，而消極的却毫無動靜。對新的暗示隨時接受，而有所改革的時候，却完全拒絕。因此，我們養成一種新習慣是容易，除去舊習慣却感覺得相當困難的。潛意識在我們的情緒中，是佔着重要地位的，我們應該善爲利用；從牠的動作可以支配我們的情緒。同時我們的健康，大半依賴着牠的保衛，個人的習慣和言行，也都由牠的權能而產生。

我們可以應用重複暗示的方法，來使潛意識接受。當你有種種希望養成的品質的決心時，自己就當牠是一種確實的行爲，用積極的聲調，把你的主意，反覆的述說，不多時，潛意識會依照你的命令而執行起來的。

教徒們背誦着他們的教義和信條，同樣能夠感動人們的心靈，就是這個作用：

「我相信我可以做得！」

「我是不願再做這樣的事了！」

這種積極的語句，確是可以使你的信念變得更堅強。

另一方面，你不要想到，我說起你所避免着做的事情。譬如：「我害怕得很！」那時，潛意識立刻會接受你這樣的意見，使你確實感到害怕和恐懼。於是你的動作也跟着表現出來，你的牙齒打戰起來了，說話也有些訥訥不能出口了，行動也猶豫着了。

你如果說：「我惱怒極了！」你立刻會緊握兩拳，面色漲得通紅，牙齒也咬得很緊，而呼吸也跟着急促起來。

你用積極的明晰的字句，常常反覆着說：

「我是強壯的！」

「我是健康的！」

「我是誠實的！」

「我是胆大勇敢的！」

「我在努力不斷的做工作！」

「我要走向善良的路上去！」

「我一定可以完成這件工作！」

這樣潛意識會聽你的指揮，而使你發生積極的動作，同時，你就運用潛意識，使你走上了成功的

道路。

積極的奮勉——即使你已經處在消極的地位中，潛意識要支配你的無意識行動時，你也當用積極的奮勉來消滅牠原來的活動，改變牠的暗示。你在黑暗中進行，覺得畏怯時，你立刻說：「我決不害怕，黑暗爲什麼值得恐懼呢？」你的精神疲困將要生病的時候，你也勇敢地說：「我是健康的，強壯的！」用積極的奮勉，自然能夠把勇氣提高了。

九 判斷的第二種方法——決心

意志的力量

——決心是意志力有意識的運用，是戰勝障礙，獲得結果的動力。

一個精神健全的人，他是常常運用着牠的意志的力量；如果一個人沒有意志，當然也不懂得什麼叫做決心的了。

決心並不是固執。決心是從判斷所發生的力量，而固執是帶有反抗成分的。前者是動的，後者是靜的，前者是觀察的結果，而後者是成見的代表，你必須認識清楚，不要把固執，誤認爲決心。

依動作的程序來說，決心實在是自我訓練中的第一個條件。因爲你必須先有決定，才能動手做有益於自己的事。而要產生明確的決定，必先搜集事實，加以觀察考慮，那程序是這樣的進行。

(1) 搜集一切事實；

(2) 觀察和比較；

(3) 考慮你的目的——你所預期的一種成績；

(4) 決定——這是最後的步驟。

經過了這樣的程序以後，確實知道沒有錯誤了才可以向前進行。

逞心所欲

意志也就是心靈的權力，我們依靠着牠來選擇或決定一切的事情。讀者們對於這一種見解，也許要覺着懷疑。其實世界上的一切，都是出於自願的，就是一個甘心做奴隸的人，也並不是被人所「強迫」。他或許對於某件事是抱着反對的態度，但後來他重又做這件事，因為他究竟有了一種選擇，這件事和那件事，經過了比較，於是便選擇某件事來做了。「奴隸」和「死亡」這兩件事，總是選擇奴隸，而不願自取死亡的了。

意志力可以制勝障礙，同樣也可制勝愚昧。至於意志能不能制勝罪惡呢？我可以說，也是能夠的，只是比較困難些罷了。惡習的由來，不外是環境的誘惑，但是意志力總可以把你從惡劣的環境中掙扎出來，而再用別的善良習慣來代替惡習慣的吧。

不能統治意志，那麼意志就像一匹無羈的野馬。許多在牢獄中的罪犯，大都是意志不受紀律的

制裁，而觸犯刑章的結果。

意志力的培養——意志力也許沒有經過培養，而不能使人們獲得良好的效果。因此，我們對於意志力的培養，却不能忽視，切戒游移不定的習慣，你必須根據所訂立的程序表，切實去施行，按時起身，按時就寢，就是一件極微小的動作，也不隨便，這樣意志力，就逐漸能培養得堅強起來。

決心的運用，對於身體的狀態有直接關係的。你把頭的姿勢保持着平衡，胸部要挺出，步行要敏捷，說話要明確，一切都要表現你是有意志力的人，從這些事情做起，你的意志力，便會漸漸培養起來，而向其他事業方面發展過去了。

對於別人的意志，你有時也可以容納，不過你不能使你的抱負和目標，有些微的變動，倘若他人的意志，影響在你的道德行為，阻礙你前途的發展，那麼，你必須堅持自己的意志，和他們抗爭到底。

十 判斷的第三種方法——堅持

爲泡影。

有始有終

堅持是判斷的最後一種方法，你雖有了決心，但是如果沒有持久，那決心也將成

偉大的發明並不是偶然的，他們都是從持久的研究，和多次的實驗而獲得的。我們只知道一件

事物的發明，對於世界的改進，有着偉大的貢獻，但你有沒有想到，這種偉大貢獻的後面，是隱藏着什麼呢？

精力的耗費；

不休息，努力的工作；

把全部心意都傾注在某一件事物上；

不受外事的擾亂；

這些情形，我們也許可以想像得箇，但是，有一點，你切不可忘記，那就是「持久」的精神。

天才只是一種騙人的名詞，世界上一切的成就，什之九全賴自己的努力，和不屈不撓的意志，持久的精神來獲取的。

你應當多多反問自己：

做事是否具備了決心，以後能不能堅持到底？

還是起初充滿了熱忱，而後來却又放棄了的，這樣一個沒有始終的人？

中途放棄的原因——一般人做事沒有持久心，主要由於下列的原因。

刁難者；

父懶散；

許多人常常喜歡把今天的事，延宕到明天再做，明天的事，也延宕到後天才做。只要有藉口的托詞，延宕好像是沒有什麼妨礙的。可是你應該明白，一天天的延宕，一星期一星期的遲誤，事情就永沒有成功的希望；你不要以為遲一兩天沒有關係，須知今天的事，延到明天做，而明天的事，却必須延到後天去做了。彷彿是負債一樣，多一天，債務就增加一天，長此下去，你的工作成爲你的負債了。

因爲債務的愈積愈多，使自己的心靈感覺得不愉快，懶散的心理便發生了。他不高興動一動手，他瞧見一件工作，彷彿是遇到了一個仇敵，這種人的結果，你總不難想到的吧！

你有了聰明，但是如果因爲不勤謹，聰明的才智也一定無法施展的。

——戰勝的方法——一匹不肯前進的馬，可以用鞭子去打牠，使牠前進；一個延宕和懶惰的人又何嘗不可以用刺激方法，去鞭策他呢！

你如果覺得自己懶散的時候，你立刻應當舉起自己所準備的一條鞭，用些方法懲戒自己，催促自己。你自己應當像一個監工員，隨時監督自己的工作。

每天寫日記，是督促自己的一種方法，也是一種很適宜的鼓勵法。

不過，最重要的，還是在於自己有確切的意旨。一個懶惰的孩子，只要他一有愉快的對象，他也可

以勤奮起來的。你要建立你的理想，應該確定一種對象，同時，你就向着那對象努力進行。無論是一件什麼事，心中具有一項清楚的目的時，就可以把惰性克服下來。

「灰心的原因」——經多次的試驗，而結果總不能成功。於是你再也沒有勇氣做下去，心神也覺得十分懊喪了，這便是灰心。灰心就是不願再鼓起勇氣，繼續努力下去的表現。但是你得明白，灰心是事情失敗的一種毒素，必須時刻提防着的。

灰心的唯一原因，就是因為沒有信仰的原因。

信仰是我們所必須有的，無論是宗教的，主義的，自我的，但是總該有一種信仰。沒有信仰的人，他一定感覺空虛，他對前途失望時，於是悲觀了，灰心了。有了信仰，彷彿走路時前面有了目標，一定也覺得勇氣起來，肯爲了信仰而努力了。

下面一段寓言，可以使你剷除灰心的根源，你可以仔細閱讀一下：

一個魔王派了兩個小鬼去俘虜人們的靈魂，後來小鬼們回來報告他們的成績。

一個小鬼很愉快，很興奮的說：「我向着一個跟着工作的工人進攻，我對他耳語了許多時候，說的盡是些失意的話。那個人聽了，好像這些話，都是從心裏發出來的。第一次我對他說：

「你是永遠做不成這件工作的啊！」

那人聽了小鬼的話，便放下他的工作說道：「是的，我真覺得太累了！」

小鬼馬上又重複說：「你是在灰心了。」

那人承認說：「是，我正在開始灰心呢！」

小鬼趕上去說：「你已灰心了，再幹下去也不會成功了，還是停止吧！」

那人就接受了小鬼的判決，說：「是的，我灰心了，再幹下去也沒有用了。」說着，就放下他努力着的
工作，惡魔的使者就宣佈戰勝了。

但是第二個小鬼的報告，却是完全相反了。他也用那個小鬼同樣的方法，向一個努力着的工人
進攻時，不料那人回答說：

「我不害怕我相信一定可以成功的！」

過了一會，小鬼見他還沒有成功，於是又接着慫恿他說：「瞧你的工作，還是沒有成功，我看一定
沒有成功希望了。」

工作者回答道：「我相信成功是要從失敗中得來的，我是勇敢而努力，也能自信的人。」

小鬼再要開口時，工作者很堅決的說道：「我永遠也不會灰心，我自信，我可以成功，我的全身，充滿
着生命力和希望。」

小鬼報告完畢，很失望的對魔王說：「他這樣的決心，我却不能不灰心了，我怎能再幹下去呢？我完全失敗了。」

從這寓言中，我們可以獲得什麼呢？

上面你總已讀過關於潛意識運用的一段了吧？這一段，不但可以幫助你增高勇氣，同時，也一定可以預防灰心的襲擊，和抵抗灰心的襲擊啊！

躁急的失敗——一切物類的生長，都是要經過一定的時期的，速成既不可能，自然，你只是焦急。又有什麼用呢？所以自我訓練者必須練習得沉着，忍耐，和堅毅；這些因素，可以補救你的急躁和刺激。說到植物的生長，很可以作為我們幹事的借鏡。一種植物從播種到收穫，其中間的距離時間，雖然有長短的不同，而且，有時候，也可以把時間縮短些；然而，你必須注意下列的條件：

一、用科學方法來揀種；

二、種植的技巧要好；

三、培養的原料必須豐厚；

四、要勤於灌溉，注意有沒有蟲害。

但是，你仍然要等待相當的時間，讓果實生長和成熟，如果過於躁切，那麼結果我相信一定不會

怎樣好的。

一個躁急的養雞人，他等不及小雞破殼出來，就把蛋殼擊破，以為小雞可以不必費力破蛋殼；結果呢？他不但得不到小雞，連蛋也犧牲了。所以，急躁，只有使事業獲得失敗的結果。

我們應期望結果自然的產生，不要期望不可能的事；用了科學方法可以使自然發展加速，但却不能完全不費時間。

你在上面已經讀過那聰明的一節這裏同樣可以用來克復躁急的劣習。你如果具有相當的常識時，你一定知道躁急是沒有意義的事。

〔不專一的害處〕從前有一個被流放在北極地帶的罪人，他爲了救濟自己，就用一塊冰做成一面透視鏡，把陽光集中在一點，來燒烤他的食物。我們也知道一塊小玻璃，可以把太陽光聚集在一點，在這集中的光點中，能使紙片燃燒。這集中的光點，正是我們做事專一的好譬喻。

軍人們常有兵力集中在敵人的某一處戰線，以攻擊敵人的弱點，商業上獲得成功的人，也常把他的全力集中在根本事務上。就是愛情方面，也是一樣，如果能把全力注盪於他的愛人，這愛的追求一定可以獲勝。所以「專一心志」實在是成功的訣竅。

所謂專一，就是說精神集中，精神不集中，當然是渙散也。也許你因爲管理產業，應酬朋友，交際繁多，

使你的精神不能集中在工作上。這些使你精神渙散的東西，無論是好是壞，可是都是妨礙你的專一。我們如果能把牠們完全驅除，而把時間精神都集中在有價值的工作和事業，那是多麼有意義啊！

你可以把集中精神的工作，來試驗一下，把你平時所化費的時間，來節省着十分之一，或十分之二，然後用清醒的頭腦，敏捷的手段，把工作盡在所剩餘的時間內做完，結果你一定發現，不但時間化用得少，而且成績還比較優良的。

培養專一的習慣——集中精神，使心志專一，並不是怎樣的難事，只要把平時分散在各方面的精神和注意力，一齊收集回來就行啦。因此，養成這種習慣，也不是什麼了不起的難事，唯一的方法是：你善於制裁自己的心靈。你不妨每天化十分鐘來考慮你的問題；

例如：怎樣向主顧證實，你是忠誠服務的？

怎樣豎立一根無線電桿在屋頂上？

怎樣回答這個問題，先有雞還是先有蛋的問題？

你在思念一個問題時，能夠專一，那麼以後一切的事情，你也可以集中你的精神和思想了。

你且試試下面的練習工作：

1. 照平常一樣的坐着或站着，把眼光注視在離你不遠的物件，用手指或筆尖，依着你的視線，將

手慢慢推開直達到那物件上面，照樣複習六次或八次。

2. 在一間壁上有掛鐘的房間中，把你的錶放在桌子上，然後你試走開離桌十餘步，先聽鐘的聲音，然後再聽錶的聲音，每次要使耳鼓中，只聽得一種聲音。

3. 把國語的注音字母，或英文的二十六個字母，從第一個讀到最後的一個，再從最後的一個，讀到第一個，然後再從第一個讀下去，每隔一個字母讀出來。

養成堅持的力量

據我調查，入大學的青年中，有三分之一，是在第一年中就退學的，只有半

數才能夠讀到畢業。又據著名一家函授學校報告，他們的學生中，僅有一個，從第一年讀起，一直讀到畢業。從這種情形來說，一個人的堅持力，實在是不容易養成的。就是一百個人中，只有三個是能夠堅持到底的，但是這三個人的成功，却是不可逆料。有堅持的精神，才有成功的可能。

無論什麼事，決定和開始，都是容易的，只有持久，始終如一，那就難了。你必須養成堅持的力量，一切困難阻礙，都應該制勝牠們，繼續不斷的，始終如一的，努力堅持到底。

十一 能力的第一個條件——健康

力量的培養

一個講求自我訓練的人，一方面要尋求知識，養成觀察力，培植迅速的判斷力；

而另一方面爲了要實施決斷，他必須增加他的力量，完成他的自治。要是他沒有力量，那麼，其他的三個原則也就沒有用處。

身體的柔弱，並不是一種病症，我們可以用人力來補救的。不過如果你以爲柔弱是一種美麗的表現，那是十分錯誤的了。

我們可以這樣說，強健是我們的本分，柔弱是我們的一種弱點。這種弱點，既可以用人力來挽救，能夠使之轉弱爲強，那麼，是不足爲慮的了。

健康能產生力量，所以培養力量，必須注意健康。你有了健康的身體，就是獲得人生唯一的幸福。有些人對於自己的健康毫不知道的，直到醫生檢查身體，才明白自己有了病，這是一定的道理。病的初期，人們常常不容易察覺。你即使能夠在表面上知道自已患了病，而結果呢？還得由醫生來做決定。所以你每年去請醫生檢察一次自己的身體，這對於保持健康，有相當的助力，否則，等疾病深入了自己的體魄中，勢必弄到不堪收拾的危局。

積極的暗示——培養力量，要注意健康，但是相反的你注意健康，却不能有消極的心理，譬如害怕疾病，憂慮疾病的傳染，倘使你的心理中有這樣的暗示，潛意識立刻會活動起來，接受了你這種暗示了。你要常常自認是健康的強壯的，積極的暗示，在這裏也和培養勇敢一樣的可以適用。

因此，你的座右銘中，每天應有這樣的詞句：

——我要保持健康，這是我應有的權利。

——我的身體，是強壯的。

——我的各部分器官，都是完備，沒有缺憾的。

——我的康健，天天增長。

——健康才是幸福，一生的快樂。

就是你真的患病了，你已請了醫生替你診治了，在那種場合中，你仍然應該抱着積極的心理。你務必確信，醫生的治療是可靠的，而這種方法也確屬有效，同時自信自己的病症也一定能夠好起來。心理的影響對於物質上有絕大的關係；我們的疾病，往往有三分之二是被潛意識所造成，你要治療，應該有健康心理的積極暗示。換句話說，你必須常常樂觀。要從好的方面着想，對一切要抱着快樂的心理。

保持康健的四大原則

要把你的身體，保持康健，務必注意下列的四大原則：

勻活動；

深呼吸；

一、行爲；
二、飲食。

不活動就會腐化

身體常常活動，就是說常常運用你身體上的一切器官，身體上的器官，要常常運用才可以顯出牠們的效能，增加牠們的力量。否則，就會變成麻木，無能。鐵匠的手臂，所以能和鐵棍一樣的堅固，就是因為常常運用的緣故。我們能夠天天操練身體，也可以使肌肉堅固，筋骨舒適。身體各部分，要使牠均衡的發達，應該把身體全部，都有全部的活動。不過活動應該有節制，過度的操勞，持久的運用，都是有妨礙的。活動的方式很多：

一、屬於遊戲方面的；

步行，划船，騎馬，拍球，游泳……

二、屬於工作方面的；

伐木，耕種，洒掃，洗滌……

無論那一種活動，都應該保持心情的快樂，而且有適當的節制。你可以決定每天拿半小時的時間，來實行活動，而且把牠規定在程序表裏面，沒有必要，決不中輟或更改。

除了身體方面的活動，心靈方面也是需要的。心靈的活動，是可以使牠更發出有效的動作來。上

面說過關於記憶、想像、思考……等各節，都有許多運用心靈的建議。其他如閱讀有價值的文學著作，近代史料，和朋友討論問題，你都可以運用你的心靈，去搜集一切材料，使心靈有所活動。

你記住，戶樞不蠹，流水不腐，就是因為牠們都在活動啊！

〔呼吸的重要〕人類是靠著空氣生活的，空氣比所有的飲食更重要。沒有食物，你還可以活上一二十天，就是沒有食物只有飲水時，也不至餓死。但是沒有空氣，却連三分鐘也不能生活。人體藉呼吸的運轉，使營養料分佈到每一體內的細胞，同時把污物排除，毒質消滅。若是呼吸不充分，那麼牠的任務，也一定不會做得週到。

呼吸也是受潛意識所操縱着的一種習慣，可是動作是和緩的，而進行却沒有一刻停止過。只是牠的動作過於和緩了，所以就完全達到衛生和滋養的作用。吸的養氣不足，呼時也不能把濁氣都排出體外。因此我們爲了要擴大牠的效能，我們須有意識的來操持，我們的動作，這樣使我們的健康，可以增進到驚人的地步。五分鐘的呼吸運動，便能使神志清醒，抵得過一小時的休息。

幾種呼吸運動的介紹——下面的幾種呼吸運動，你可以時常實行：

1. 在露天的地方，或窗前，作短促而敏捷的吸入四次，接着把空氣一次呼出；反覆幾次以後，再作短促而敏捷的八次，然後一次呼出。稍長以後，再作四次深長的吸入，然後一次呼出，照樣

反覆做幾次

2. 將上述倒轉來做；呼的時候短，吸入時候長。
3. 躺在地上，把腰背緊靠地面，最好在室外。如在室內時，要揀擇空氣流通的地方。吸入分兩段，或四段的短吸，呼出可以分做四、八、十二的短呼。每日舉行五分鐘，你可以把吸入練習到十六段，以至二十段；但是注意不要勉強。
4. 直立，身向前俯，做五分鐘的吸入，然後仰頭向後，再做五分鐘的呼出。
5. 複習第四種，不過把兩手指，交叉安放在頸後部。
6. 直立，兩手緊插腰部，將上身自右而左，自左而右轉動各做一分鐘，同時作幾次四段或六段的短呼吸，覺頭暈時，即停。

7. 複習第六種，把短呼吸改為長呼吸。

呼吸時須注意的事項：

1. 吸入時嘴唇緊閉，用鼻孔吸，而呼出時，須用口。
2. 室內舉行，必須開窗，使空氣流通，在室外時須背風向。
3. 衣服過緊，必須放寬。

呼吸是一種不用金錢，而購買生命的事情，你要盡量爭取你的權利。

行爲正直 行爲正直，一般人都是不願遵守，而且以爲和康健無關的。這是一種道德的基本原則，我想總不會有誰反對的了。但是你應當明白，你不遵守這個原則，你的道德上必有缺憾，同時也必影響你的康健。

身體柔弱的人，很容易被憤怒、憤懣、憎厭的情緒所屈服，這些情緒，便是健康的毒素；你將因此而喪失意志，勇氣也跟着減少。所以正直的行爲，可以把憤怒、憤懣、憎厭這些情緒都控制得非常適當，那麼，你的心靈動作，也將更活潑起來了。

病從口入 關於飲食和健康的影響，這是不必再有所講述的需要了。誰都知道，人類的胃腸臟腑，不能給我們亂用。飲食過度，也不知道釀成了多少種疾病，然而大家却依然把牠疏忽了。病從口入，不僅是句格言，實在也是警句，你怎還不注意飲食呢？

飲食應該有好習慣；

勺適當的分量；

及對於身體合宜的材料；

一、緩食細嚼；

亡有一定的時刻。

〔體重和健康的關係〕你必須知道體重和年齡，身體的高度，是有聯帶關係的。你從各方面知道自己的體重如何，然後再決定你的飲食習慣，是不需要變更。體重過了標準，那是你身體中的脂肪過多的原因，脂肪過多，會抑壓精神，使主要器官不能正常去工作，脂肪也是一種疾病，是健康的障礙。而脂肪過多，是不慎飲食的原因，所以必須從節制飲食做起。除三餐外，不吃雜食。氣候和時令也是有關的，溫暖地帶，或天熱的季節宜多食蔬菜，穀類，少食蛋白，和肉類。寒冷地帶或冬季，宜多食肉類魚類，並進些水果。

適當的飲食，應包括下列幾種食品：

蔬菜，水果，佔多數；

肉類佔少數；

調味的五香，和刺激品應少進。

你的身重過量，或過輕時，可以從飲食和運動兩方面去調劑，你使用這種方法，並不是困難的，也不像廣告上所說的那麼危險，醫生所指示的那樣麻煩。

體過重了——少吃脂肪，甜食，糖質，多飲水，多在室外運動，每星期能夠減少兩磅，是合於標準的。

體過輕了——多吃脂肪質，有適當的休息。

現在我再具體的指出幾項食品，以便你可以實行。

少進脂肪質的食品：

牛乳酪，牛乳，生油，豬油，各種肥肉，……：

少進碳水化合物：

白糖，蜜餞，馬鈴薯，穀米類，……：

多進蛋白質的食品，如：

瘦肉，魚，蛋，豆，硬殼果，……：

多進幫助消化的食品，如：

生菜，新鮮水果，多進清水，

絕對不進刺激品的飲料，三餐以外不進雜食。

體重不及標準，也許你要起恐慌了，但是，你也用不着憂慮，你可以實行增加體重的方法，這方法

和減少體重一樣的方便。

(1) 有充足的睡眠，每天自八小時至十小時。

(2) 避免一切情緒上的刺激和憂慮；

(3) 進食時要帶着愉快和熱烈的情緒，把一切思慮都摒除；

(4) 緩食細嚼；

(5) 進多量的脂肪和碳水化合物。

你要記着，適當的飲食，是有益於健康的，飲食過度，是致死和患病的主因。

十二 能力的第二個條件——品格

〔共同生活的意義〕

你不能離開社會而獨立，你必須和你的朋友，和社會上所有的人類經營着共同生活互相幫助，互相聯繫，來維持生存。我們的社會，是在共同生活的條件下組織起來的。

你必須記住，你的努力，不僅是爲了你個人，你的工作，不是滿足個人的自私心，成功的時候，不僅是個人的榮譽，也是大家的福利；而失敗呢，不僅你個人的損失，也是社會上的損失，你的生活，是和着社會大眾生活有密切的關係，你是社會大眾的一環。

同時，你的一切，也要靠着許多人，和許多人靠着 you 一樣，那麼，他人對你的態度，你必得留意，並且，也要知道他人對你的意見。你試想一下：

你是大家所信仰的人嗎？

他人願意和你結交的嗎？

你的僱主能重用你嗎？

同事中，或朋友中，有不能了解和不能解決的問題時，都願求教於你嗎？

他們願意和你在一塊兒遊戲和工作嗎？

你有感化別人的力量嗎？

——品格的標準——從上面這些問題中，就可以看出你的品格了。品格是做人的標準，這中間有你一切的特性，心理學家查德博士把人們特性中的強弱兩種分成二十條，現在把牠開列在下面，有括弧的是表示在本書中已經說到的。

1. 大志願，
(理想的目標)

2. 勤勉，
(精神集中堅毅)

3. 堅毅和精神集中，
(全上)

4. 持重，有次序，
(計劃)

5. 堅強有力，
(勇敢)

- 6. 說話適當，
(言語的標準)
- 7. 自信心，
(勇敢)
- 8. 友誼，
- 9. 應變，
(聰明)
- 10. 機警，
- 11. 和氣，
(堅決)
- 12. 好的觀察，
(想像，聰明)
- 13. 容易體會別人的意見，
- 14. 觀察別人的眼光，
(研究他人)
- 15. 記憶，
(記憶)
- 16. 整潔，
(健康的標準)
- 17. 健康的習慣，
(健康)
- 18. 辨別力，
(聰明觀察)
- 19. 經濟，
(計劃)

20. 工作的能幹。

上面所有的二十種特性中，我們沒有說過的，就是有下列的四種：

友誼——機警——容易體會別人的意見——工作的才幹。

現在我們再把這四項，重新再來說明一下。

友誼

「你想人家怎樣對待你，你就要怎樣對待人。」

這兩句話，就是行爲最高的標準。無論是從道德觀點上，或物質成功方面，都是最高尚的。我們常常給朋友工作，但是不要他們給予報酬，這樣，朋友也能同樣爲我們工作了。友誼的獲得，只有在服務中才可以見得到。

你要交接幾個真心的知己朋友，那你的服務，必須忠誠，又要在行動方面，表示出你確是富於友誼，或你是幫助他的。「愛」不但在夫婦間應該表示出來，尤其是在朋友方面，更應該表現出來。

機警

一個機警的人，常是富於友誼的。他發覺了別人的優點，便隨時表示同情和讚美。就是他所發現的工作，並不妥善，也一定誠心替他糾正。

機警的意義，一方面使你去顧到他人的利益，並給他人以機會來表現自己。機警的人，常常替別

人方便，也給自己方便。

一個人沒有機警，常使可以興盛的事業，因此而失敗下來了。雖然工作很辛勤，也不會得着好批評，友誼也變得非常冷淡。這種人常常自誇，自傲；只要求別人承認他的才能，榮譽，而他自己却不理會別人。

譬如有一個人走到你的書桌前，他鹵莽地把帽子放在你的文件上，或動手翻弄你正在做的工作，或是向你的面上，吐出烟霧和口臭，對你嚙嚙嚙問你私人的事情，說着許多無關緊要的話，耽誤你的工作。你見了這種人，總是感覺厭倦，而要設法避開的，他們也不會在任何人跟前，獲得好感。

要是你是一個機警的人，你一定不會去做那種惹人討厭的事情了。

注意體會別人的意見

被人家批評，任何人都感覺着不大願意，你當然也不能例外。

你的工作，做得正感着十分起勁，十分有興的時候，忽然有一個人跑到你的面前，把你所做工作中的一切弱點，都揭發了出來，這彷彿是替你當頭澆了一盆冷水，使你感得十分掃興。

但是，你當明白，要是他所批評的，都是實情，而你所處的地位，必須要有他來批評的時候，那麼，你就必須接受這種批評的意見。如果你發覺自己的行為，不能夠自己反省，那麼人家對你的批評，你也不應該拒絕，相反，你對批評者，還應該表示感激。即使他的批評，並不公正，但是至少，他給予你一種自

省和改善的機會，你怎能不體會別人的意見呢？

你總知道，一個完全的人，人家決不會對你隨便發表意見的；他對你既然表示了意見，總有他表示意見的理由，這理由，你應該體會得到。

一位在商界上服務的朋友，告訴我說，有一位辦事很努力，工作成績很好的書記，最近被他辭退了。原因很簡單，只是因為那人的態度不好，他所擬的信稿，修改了幾個字，那人便像野獸一般的咆哮起來。

你也許是對的，批評者的意見是錯誤了。那麼，你也得利用機會，仔細研究一下，究竟這件事的輕重如何。

替自己辯護呢？

糾正他的批評錯誤呢？

如果這批評是不十分重要的，你不妨一笑置之，彷彿聽笑話一樣，你把他的意見當作笑話就是。但是，你却須注意批評的主要點，出發點。批評的應不應該，常常從你的態度，影響到你的行為。

請你特別注意，故意挑戰，是不值得的，你不要以為因為他的批評，使你蒙受侮辱，你應當想到，他的意見的正確與否，還得由聽衆去決定哩！

工作的才幹

一位成功的商業家說：事業的主持者，他應具下列三種方略：

1. 組織化；

2. 父系統化；

3. 分配的適當。

每一個成功者，都應具有這三種主要的才幹。前兩項，許多人都能夠做得到，但是第三項才幹，失敗的人便多了。

真的，要把自己的工作，去交給他人，真是不容易的。你一定覺得找尋一個適當的助手，非常困難。但是你必須了解，助手的能力，需要自己來培養，同時，你更不應該有一種觀念存在腦子裏，就是你覺着任何方面，總比別人好。

你把工作分配給別人，聰明的人能夠把工作分配得非常適當，他一定把應用的工具，和相當的職權，同時交給他，然後才叫他小心地担负起他的責任。工作者有了這責任，他才能用全副精神，去謀這工作的發展。

你在分配工作的時候，應多多注意細小的地方，因為一切工作的成功，必須處處都顧到，而處處都做到，助手是否能盡職，就看你怎樣給他分配，而怎樣給他指導？

培養使人尊重的品格——你的品格怎樣？也許覺得應該有些改變，但是品格是一個人的特性，不是一時可以改得過來。你如果要牠收效，應從心靈方面做起。

你必要培養一種使人尊重的品格，你應當決心克服種種細微的過失，你要甘心居人的下位而尋找可以替人們服務的機會。

你不要裝出一副假客氣的面色，一切都要由於衷心的表現。

你如果想做一個完全的人，你就應該誠實、忠厚、自重，那樣，你的人格就可以替你打開一條勝利的出路。

十三 能力的第三個條件——快樂

工作中尋求快樂

從工作中去尋求快樂，這是增加能力的一條最確切的道路。近代的實業制度中，工作者不能在工作中去尋求快樂，這是受人譴責的一點。倘若工作者總以為他負擔的工作過低，就是工作成績，也不能影響別人，覺得很慚愧，這種人我敢說，永久無法從工作中尋得快樂的。

一個洗衣婦，她一面擦洗，一面唱着快樂的歌調。許多人問她，而她回答說：

「我快樂的原因，第一爲了我得着這樣的工作做，第二，我每次擦洗，不但使這衣服清潔，並且使

穿這衣服的人，也漂亮得多了，你想怎能使我不快樂呢？」

是的，從這個洗衣婦人的說話中，我們可以找尋出一個真理：

第一，你應該認爲你的工作的獲得，不是一件容易的事；

第二，你應當從你的工作中，去找着和社會人羣的關係；

這真理就是——凡是世界上需要的工作，這種工作都是值得快樂的。

譬如一個鞋匠——我們不必提及許多有地位有名譽的工作者來說，我們只說一個鞋匠的工作吧。

假如你是一個鞋匠，你應該怎樣想法呢？

1. 你應當想到，你是不是替社會人羣謀福的？

答案是——我是爲大衆製做穿在腳上的鞋，沒有像我這樣的工人，世界上無論漂亮到怎樣的人，他不能不赤腳。

2. 你的原料那裏來的？

答案是——從牛身上拿來的，但是，牛是農夫畜養的，農夫的養牛，是爲了種植，爲了人類的

生活，大家的生活，都是相關連的，因此工作關係是不能單獨存在。

3. 我應不應該快樂的工作，使工作有偉大的效率呢？

答案是——工作的關係，既然是相關連的，我一個人工作的影響，可以使整個社會，都受到

影響，工作的效率增長，社會也一定跟着發展，因此，我必努力工作，使我的工作，對社會有偉大的貢獻。

一個鞋匠是如此，就是一個鐵釘的製造人，也是這樣的一件工作，無論大小，高低，總和社會生活有着關係，而且這種關係，不僅是你依靠他們，同樣，他們依靠着你。你的工作供給人們的需要，同樣人們的工作，也爲了供給你的需要。你的工作，總是有利於人的，世界上任何的工作，都是有同樣的重要性，而任何性質的工作，牠們的地位，也都有相等的地位。

怎樣的人才尋不到快樂——如果，你是一個只會消費，不會生產的消費者，社會的寄生蟲，那麼，他們才尋不到工作中的快樂。像下面這些人，他們是無法在工作中獲得快樂：

從事於不勞而獲的賭徒；

專門於人們不注意時偷竊東西的小偷；

在公共場所摸人們衣袋的扒手；

專以敲詐和欺騙的手段實行掠奪的流氓；

像上面這種人，因為沒有方法獲得社會上羣衆的合作，而永久無法獲得快樂。

但是，一個人做着有利於大家的工作，然而仍舊不會尋到快樂的，這樣的人，真不知有多少，也許你也是其中之一。他們以爲自己不大適合於自己的工作，他們在工作時，自然不會感到興趣，他們也無法從工作獲得快樂。他們唯一的希望，就是從速改業，這樣才能得着快樂。

各地的職業指導者，他們都想介紹青年們適合於他們個性的工作，他們已獲得不少的成績，至少，他們已經防止了許多說不出的錯誤。但是能適合於青年們個性的職業，實在難以獲得適當的標準，可是大多數青年，都能應付各種不同的職業，並且也可以在各種不同的狀況中，獲得良好的結果。

人們的性情常以環境的關係而轉移

從前我有一個在南方担任着很好職業的友人，後來因爲到北方去，所就的職業而轉移。以就把原有的職業辭掉了。他到北方以後，找到了一個和從前大不相同的職業。起初他對於這種職業是感覺得不滿意的，但是後來，他覺得對於那項職業，非常適合，工作也感到興趣了，人格才能聰明，可以克復了他的環境，也許有些人以爲現在是一個低能的工程機械師，然而他本來是可以做良好的律師的，也許有人以爲是下等的售貨員，然而他本來可以做銀行家的。在這易於變動的社會中，改變你的職業，原不十分困難，可是你却得明白，這種改變，不要太鹵莽，使你的生活，一生陷於悲慘的境地。

假使你不能在工作中去尋得快樂，你應把你的工作和各方面的關係，都加以研究，使你了解，究竟你的工作有沒有可以發生快樂的地方。萬一你真覺得你的工作是沒法再繼續做下去的話，那你不妨立刻停止你的工作。即使爲了這職業的改變，要犧牲金錢、朋友、位置，那也不必加以考慮的。如果你覺得這職業是有價值的，那麼，你不必立刻去改變，你還得先改善自己，你用了你最大的努力，你一定會尋到最大的快樂和安心。

找尋適合自己性情的的工作，那是十分需要的。但是，你同時要了解，人家做著的工作，不一定是十分容易，和對你十分適合的。說不定，和自己一樣的感到無味，覺得不快樂。你的衡量職業，切不要從金錢的酬報作爲主要選擇的標準。換句話說，你應該先成立了高尚的理想，然後再去找尋能使這理想目的易於實現的職業。

快樂是自我訓練中

最有效率的要素

除了職業以外，你同時需要有家庭的，社會的，宗教的各種方面的興趣，你必須有一種副業，使你可以常常安心。不論什麼工作的動機，都是自我的表現，在任何地方，都應該設法，來表現自我。

快樂可以產生康健，確立標準，提高理想，促進計劃，同時，還可以消滅研究時的困倦，使記憶確切，意志興奮，並且還可以發揮情感，結果工作者便獲得了成功。

2. 把你所熟習的職業，揀二十種列表出來，你覺得這些職業，有什麼長處，或有什麼短處，都一一列舉出來；如果可能，你應該去訪問一下各種職業的工作人，尤其是徵求他們對於該項職業的短處。

同時你也把自己的職業，列在表後，和上列的職業，比較一下，究竟是怎樣的結果。

第四編 走到成功之路

一 達到我們的目的

——你的目的是什麼——自我訓練的希望是什麼呢？就是要獲得圓滿的效率。也就是說，各組所有的關係，各組所具有的要素，都能夠獲得一百分的地位，成績能十分優越。這一個理想，不是容易的，也許不是人力所可以做得到。

但是，大家不必憂慮，你記着，我們即使不能得着那樣圓滿的效率，但是也總得向着這個目標前進。你覺得實行一天，是不是獲得一些效果呢？那麼，第二天你繼續實行下去，這樣一天兩天，三天……一星期，兩星期，三星期……以至一月兩月，一年兩年……不消說，多少總能有些進步。記住，有進步的事，你難道還覺得不滿意嗎？你能一天天累積着進，那麼，你的目的還怕達不到嗎？

〔一位科學家的實例〕有一個英國科學家他在汽船剛發明的時候，發表他的意見說，只靠着蒸汽的力量來推動汽船的前進，那是決不能橫渡大西洋的。他說明他的理由，他以為航行三千哩所需的煤量，還要超過汽船的容積的。這樣的理由，當初大家以為很有見地，誰知這意見却錯誤了。因為他發表這樣議論的書本，後來竟由汽船裝載着橫渡了大西洋。

這位科學家的錯誤，究竟在什麼地方呢？就是他因為沒有想到蒸汽機的力量和效率，是可以經過研究而增加的。起初的蒸汽機，自然十分簡陋，要負起橫渡大西洋的任務，決不可能，然而經過種種改進的研究，新的蒸汽機發明了；雖然牠也需要煤來燃燒，但是效能上已增加了兩倍到十倍的效率。這一改良，除了裝載所需要的煤量以外，還可以裝載搭客和貨物。近代的汽機，更因改進而有巨大的效率，可以推動巨艦航行萬里，而不用再度加煤。然而，人們還不因此而感到滿足，想使牠的效能，繼續增加，你難道就說他們是不可能達到的目的嗎？

〔自我訓練應在進步中繼續努力〕我們進行自我訓練，更和人們研究汽機的工作一樣。你不要以為你不能做成一個完全人對於自我訓練的工作，便看到不關重要，以為無論怎樣訓練，反正總不是一個萬能者，然而，人羣是有比較性的，而生活是在相互競爭中進步，我們呢？得先把目標確定了，然後依着目標去實行訓練，有一分的進步，便作兩分的努力，有五分的進步，便作十分的努力，在進步

中繼續努力，以達到我們的目的。

二 成功的對象

——成功的快樂——我們的目的，無疑是想走到成功之路。但是怎樣才是成功呢？

這裏所說的成功，並不是使你的銀行存摺上增加多少的數目，因為我們所謂成功，不能拿金錢來量度的，當然照金錢的成功來說，可是使你解除經濟方面的困難，不過我們並不是要走進舒服的樂園，一點也不必工作的生活中去；而且也不是使你的姓名，像一種流行的紙烟牌子一樣，為個個人所熟悉。但是這成功的境地，是你對於社會的認識，而獲得應有的地位。

——失敗的要素——成功的期望，各個人是不同的，世界上也不會有兩個成功相等的人。一個意志比較薄弱，抱負比較低下的人，他雖然自認已走到成功的境地，然而在你，還以為他是失敗了，我們天賦的才能，高低並不相同。不過，你總應了解，你把自己的才能去發展，去擴大，那就可以得到成功，獲得快樂。天資魯愚的人，目標可以使其發展，而超越過自認為有天才的人。反過來說，自己的才能不去運用，不去發展，不去擴大，那麼，他將淘汰而沒落；你從這一點，總可以知道一個人的成功和失敗，要素究竟在那裏了。

把自己的缺點找尋出
來用恆心勇氣去克服

自我訓練的課程，在上面都說得非常透切了，現在，你應該動手，
上面所述的一切，把自己的缺點找尋出來然後，再運用你的決心勇
氣，持久的精神去積極努力，使你能夠克服所有的缺點。

智識代替了愚拙，

觀察代替了成見；

判斷克服了猶豫；

力量克服了柔弱；

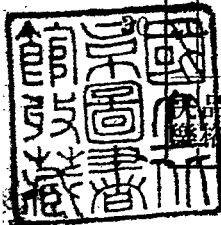
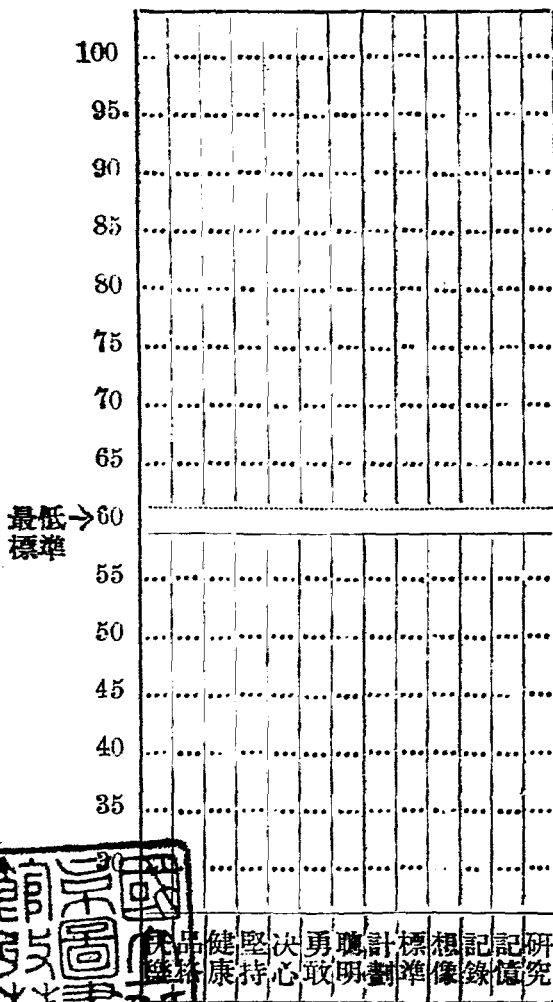
成功的原子就是自我訓練課程中的各種要素。你一面從品性中思想中去發展擴大這些要素，
那麼，你便是腳踏實地的走進成功之門了。

這些要素，你不要只從表面上觀察，好像牠們僅有物質上的價值，其實，每一個要素，同樣是具備
着道德上品行上的精確意義的。記着，成功之路原是平坦而廣大的，不過賴你自己去尋取，而憑着自
己的決心和努力去進行吧了。

下面的一張表格，在線有百分之標準。來指明你應得的成績，你依照你的行為去檢查你的一切，
你可以從各點的分數，聯絡成你的效率的曲線，你必須用種種方法努力使在低下的各點，增高起來，

使牠們達到標準數以上。

自我訓練成績表



民國廿九年五月初版發行

定價國幣九角

青年修養叢刊

創造新生命

版權所有·不准翻印

Mei Teh Book Co.

No. 20, Tung Zung Fang, Rue Wantz, Shanghai.

發	出	發	譯	原
行	版	行	述	著
者	者	人	者	者
美	公	吳	林	洛
德	植	駿		
書	出			
局	版	公	蔭	特
	社			

上海望志路敦仁坊二十號

上海四馬路世界里

總經售處

春
明
書
局
大
文
書
局
合
衆
書
局
中
西
書
局

文
光
書
局
中
央
書
局

#10
371624

371624

