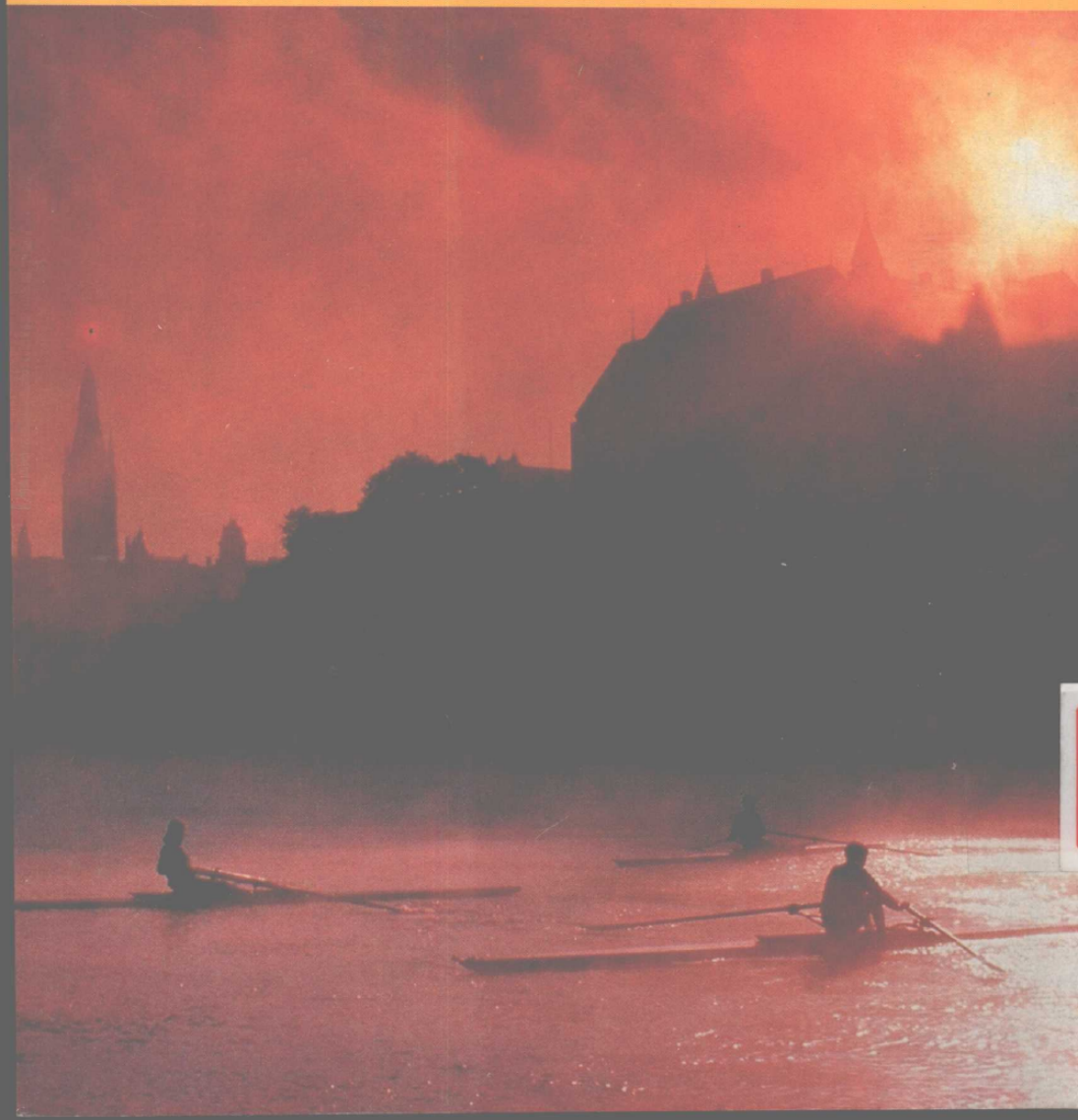
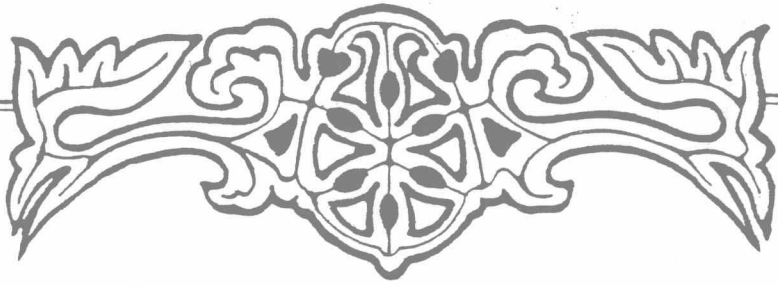


自我訓練藝術

勞德原著





自我訓練術

勞 德 原 著

0012439.1 0012421.1

大 祥 出 版 社

⑦自我訓練術 特價 85 元

編著者：本社編輯部

發行人：鄧齊生

出版者：大祥出版社

地址：臺北市萬大路610號二樓

電話：(02)3076325—3070448

郵撥：申請中

印刷者：復大美術印刷公司

地址：臺北市武城街35巷16弄15號

出版登記證業已申請中

中華民國七十五年十二月初版

譯者序

現在是一個注重效率的時代；做事必須爭取最高的效率。這是和古代不相同的。以前人類的生存競爭不及現在劇烈，做事的效率不及現在的要求那麼高，古代的著作中討論做事問題是不多的。所以，中國古書中專門討論做事及其效率者，幾乎一本也沒有。現代歐美教育家，就注意這個問題，他們將做事的原則，分門別類，歸納系統，規定根本的原則再舉出具體的意見，讓讀者一目了然，因循實行，雖然不一定做成「飯桶」是沒問題的。做事必須爭取效率，讀書勢所亦然，我們要爭取最高的效率來學習做事的根本原則，否則來不及做事，徒望着白髮空悲切，還是枉然，所以介紹一點兒有系統的具體的指導，還比較有意義的工作。指導這種知識的書，即使是外國人的著作，仍然值得接受，因為古今中外，做事的根本原則是一樣的。所謂的做事的根本原則是一個修養問題，現在介紹這本「自己訓練」我以為不是沒價值的事吧！

這本書的著者勞德 (Everette William Lord, 1871—) 是現代美國的一個著名教育家。他首先分析做事的效率問題，然後他指出獲得效率的根本方法在乎做事必須要有條理，而做事能夠有條理則在乎做事的人必須有適當的訓練。於是他又說明做事的人所應受的訓練有四個根本的原則。內容既然系統分明，意見又具體切實，的確能夠指導如何爭取做事的效率，對於修養問題有重大的價值。現在我將這本書翻譯出來貢獻給中國的讀書界！

自我訓練術 目次

第一章 自己訓練是一種什麼科學……………

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

第二章 自己訓練的四個基礎原則…………… 二四

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

第三章 研究——知識的第一個條件………三

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

第四章 記憶——知識的第二個條件………六九

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

第五章 記錄——知識的第三個條件………八四

記錄的效用——記錄是普遍的——自然的記錄——記錄要真實——記錄的

要旨——記錄的條件——自己訓練需要的幾種記錄——個人收支的預算——
記錄的保存——無謂的記錄

第六章 想像——審度的第一個條件……………

一〇二

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

第七章 標準——審度的第二個條件……………

一一九

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

第八章 計劃——審度的第三個條件……………

一二八

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

第九章 明達——審度的第四個條件：…………… 一三八

循序前進——若是缺乏了明達——按部就班——明達的價值——懼怯是明達之敵——擢升的計劃——怎樣養成明達——推論的法規——歸納法——自衡的測驗

第十章 勇敢——決斷的第一個條件：…………… 一四六

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

第十一章 決心——決斷的第二個條件：…………… 一五三

意志的權力——不要拖延——不要從心所欲——意志力的培養

第十二章 堅持——決斷的第三個條件：…………… 一五九

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

第十三章 健康——力量的第一個條件…………… 一六九

一個例子——力量的培養——不必畏懼——健康的四原則——體重過重——減輕體重的方法——體重過輕

第十四章 人格——力量的第二個條件…………… 一七九

社會生活——信孚衆望——人格——友誼——機警——接受他人的批評——分派工作的才能——養成完善的人格

第十五章 快樂——力量的第三個條件…………… 一八六

近代工作制度的缺陷——以鞋匠爲例——不能獲得快樂的原因——人性是適應環境的——自我的表現——練習

第十六章 自己訓練的完成…………… 一九一

自己訓練的目的——怎樣纔是成功——練習

自我訓練術

第一章 自己訓練是一種什麼科學

做事的條理

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

舉個例子來說，假使我們濱海而居，或竟過着海上的生活，則我們對於海的認識，對於海上生活的習慣，自然比一般人知道得多。因爲一隻船，從歷史上看，至少有這麼三個過程，就是「過去」、「現在」、和「未來」。過去的一代把其經驗知識傳給「現在」，「現在」接受了之後，熟習它，保存它，並且加以發揮再遞給「未來」者。於是我們對於海上生活的一切習慣，一切措施，都能適如其當，決不像陌生人那樣的覺得困難了。

在船上，一切的應用器具，有的放在上面，有的放在旁面，有的放在船頭，有的放在船

梢，都井井有條的安置着，取用起來也很自然。但在不慣海上生活的陸居人看來，船上一切事物的安置，是凌亂不堪的。其實，在熟習海上生活的船員看來，便覺得非這樣安置不可。船上的帆檣、繩索等物，安置得整齊劃一，正像提琴上的弦索一樣，是有條不紊的。設或在月黑星昏的半夜裏，狂風驟雨驀然來襲的時候，船員立刻一致動員，縮短風帆，把繩索拴在木栓上，把舵的人把舵，看守轆轤的人看守轆轤，都能克盡厥職。總之，船員的動作是合法的，有秩序的，倘若船員中有一個人不盡職，或者有一個船員的動作稍一慌亂，那麼全船的生命，將隨着風浪的沖激，沉沒於海底了。所以轆轤、錨、索、纜、桅、燈、指南針，以及平日的日常用具，都有它安置的地位，而且必須這樣的安置，纔是合法。像這樣合法而有條理的安置，就是那句「有條不紊」最適合的意義。

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

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

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

效率的意義

「有條不紊」和「雜亂無章」的兩句成語，若要用簡明的科學的解釋，則「有條不紊」是相當於「有效率」，「雜亂無章」是相當於「無效率」。你在一天裏，一週間或一月間的工作，若能事先作一個精密的計劃，那麼不但工作可以如期完成，就是時間、精神，也可以免除白白的浪費。你對於收支若能量入為出，則你不但可以不受窘急的痛苦，或許還可以有

些小小的盈餘和積蓄。你若是知道怎樣修養，那麼你的精神一定是常常飽滿而煥發的。你若能够言語明晰，思想正確，舉動嚴謹，那麼決不會有人誤解你的意旨的。你若是在工作之餘，尋求一些有趣味的正當娛樂，時時存心爲善；從生活中找取安慰，並且使他人也得到着安慰。那麼，你的工作一定是有效率的，同時，你在這過程中一定得着自己訓練的良好功能。

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

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

關於工作的效率，是你一生事業成功和失敗的分歧點。下面便是各種的事例。

效率增加的實例一：電訊

電報是摩斯 (Morse) 所發明的。在四十年前初發明的時候，以爲每一條電線上，在一個時間內祇能拍發一個電報。如果當時有人說一條電線上同時能發出幾個電報，便好像是不可能的神話。豈知後來幾經研究改良的結果，發現若在一條電線上用數種不同的電流通過，則同一時間內，就可以拍發幾個電報；到現在，一條電線上竟能同時拍發十二個以上的電報了。效率竟較當初增加十二倍以上。可是你不要就此心滿意足，要知道任何事物，效率的增加，是無窮的，永無止境的，因爲人類的進步是無限的。你若能繼續研究，一定還能使效率更爲增加，或者還會產生其他意外的效能來。

效率增加的實例二：農作

美國的巴扎里克 (Porto Rico) 島，是一個土地肥沃，出產豐富的地方。可是二十年前，島上的土人，耕耘田地，工具非常簡陋，普通祇知用木棒或鋤頭來翻土，最進步的也不過用木犁耕耘罷了！在那時，土地雖然良好，他們雖費了許多的勞力和時間，辛勤得胼手胝足，可是所得的收穫，却非常微小。現在呢，木棒、鋤頭、木犁等工具，都變爲自動的「犁田

機」「收穫機」了。這些機器是用汽油發動的引擎，它能同時拖動許多裝配，在同時時間內工作各種不同的工作，它所經過之處，田地完全深耕了。片刻之間，可以耕田數頃，和木棒、鋤頭相比，其效率何啻增加萬倍！那些土人們，本來是辛苦終年，僅能糊過一家或一己的溫飽，現在他們却生活得異常優裕，因為他們從前只能耕種幾畝田，現在却用了新式的機器耕種廣大的土地，而獲得巨量的收穫了。

又如新英倫，是美洲的一個小農村，從前農人們耕種的情形，也和巴托里克島相像，現在却不同了，用削草機代替了鐮刀；用引擎的新式鋸子，代替了老式的鋸子；用汽油耕田機代替了耕牛，耕牛再也沒有人家畜養了。改良耕種田畝的結果，一面使農夫的辛苦減低，一面使生產量增加百倍。現在全世界都知道美國人的財富是增加了。可是這並非是由於美國人工作增加的結果，而是由於工作效率增加的結果。將現在的情形和七十年前一比較，美國的財富竟增加了八倍，就是說美國每個人的財產平均由三〇七萬元增加到二八〇〇萬元。可是美國人的工作時間是最少，辛苦程度也是最低。

據一九二三年統計，美國農村的農人，平均每人每年有十二噸半的生產品生產，其他各國平均每個農人每年祇能生產一噸半。量的相差不可謂不大。但考其原因，你立刻可以發覺到美國農人的耕種是用引機擎的，栽培的方法是科學的。他們都經深思熟慮之後，決定使用

機器的。因為他們發覺到非用機器不能節省勞力，不能增加效率。

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

效率增加的實例三：寫作

大家都知道華盛頓是一個精明的會計師，但是他又是一個書法家，這一點，恐不很為人知道的。當初，他的筆雖然是鷺毛管製成的，却非常精善，墨水也是特製的，所以他寫字比普通一般人迅速。現在我們都知道，金屬製的鋼筆尖比鷺毛管筆尖便利，掛在衣襟上的自來水鋼筆更加便利，可是我們又知道，打字機打字，則比自來水筆尤為便利敏捷了。到將來，若是留聲機的製造價值改低，郵政局能代為遞寄，那末寫作的效率還要增加哩！

發明家的功勞

中國人有一句古語：「工欲善其事，必先利其器。」所謂圓滿的效率，必先具有善利