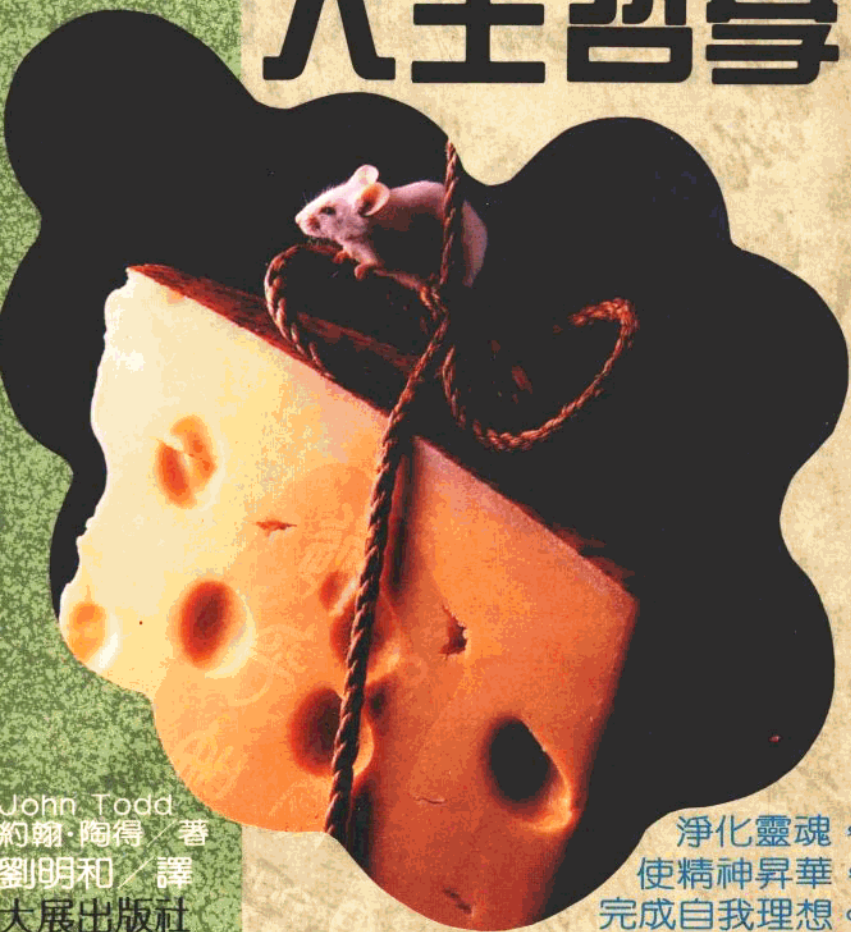


8

成功
寶庫

成功的 人生哲學



John Todd
約翰·陶得／著
劉明和／譯
大展出版社

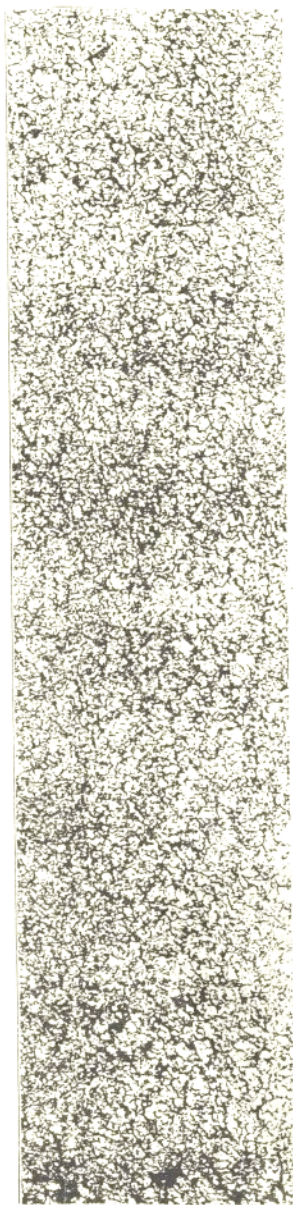
淨化靈魂，
使精神昇華，
完成自我理想。

8

成功
寶庫

約翰·陶得 著
謝明和 譯

成功的人生哲學



序言

天才，並不是與生俱來的，而是靠著比他人強毅的耐力和信心所獲得的。事實上，沒有絕對的天才，也沒有絕對的白癡，每個人的本質均是大同小異，只是由於後天環境的影響，才使人有優劣之分。

因此，不論做任何事情，若想成功，就必須集中心思、智慧，多多運用自己的頭腦去觀察、思考，並且培養健全的自我。

然而要訓練自我，最重要的是，先了解自己的能力，按照自己的能力，建立一套完整的人生哲學，方能創造燦爛的人生。

本書作者約翰·陶得生於一八〇〇年美國新英格蘭，父親克里斯多佛·陶得曾於當時擔任喀爾文教派的牧師。陶得出生時，家境不好；出生不久，母親便患了精神病，而其父親在陶得六歲時便去世。所以他在少年時經常改變住所，到親戚家寄住。

雖然約翰·陶得的家境十分窘困，而他本身又體弱多病，但是靠著獎學金，當他二十二歲時，仍以優異的成績畢業於耶魯大學。

大學畢業後，他又到安道瓦學習神學，然後四處去傳教，直至一八四二年，陶得轉往麻塞諸塞州的匹茲費得，到當地一所創辦不久的教會當牧師，同時也在該地渡過充實的一生。

使約翰·陶得成名的因素有許多，而他的偉大著作正是因素之一。在他的早期作品中，最受歡迎的書是「對孩子的傳教」（一八三四），受到各界人士的重視，且被翻譯成五種語言。

一八三五年，約翰·陶得的「成功的人生哲學」出版，這本書也被譯成數國語言，十分暢銷。因此，約翰·陶得更倍受重視。另外陶得還著有「主日學老師」、「真理明解」、「鵝巢的蛇」、「女性的權利」……等。

雖然陶得的境遇十分不幸，但他能有如此的成就，完全是憑著基督教的精神和對人生的開朗態度支持他努力奮發。

由於環境的磨練和堅強的意志，約翰·陶得終於成為一個很有名望的牧師而活躍於宗教界，並且出版了許多頗受歡迎的著作，甚至直到他七十歲時，仍不斷地從事創作。

其實，他可以說是一位最有資格寫「人生論」的人——從不幸的環境中成長的陶得，雖沒有在他的著作中直接提到自己人生方面的問題，但是他的觀點和感覺却

值得那些為人生苦惱的人參考。

今天在心理學和生理學方面都很發達，也有許多作家寫了有關智能啓發方法和增進健康的書籍，但是仍以約翰·陶得的著作最有影響力，並且他所說的話能給予那些為人生苦惱的人，一些寶貴的啓示與鼓勵。

本書就是介紹您如何使自己成長，並利用前人所留下來的智慧，開創美滿的人生。

成功的人生哲學

序言

三

目錄

六

第一章 向高境界出發

每個人都有與生俱來的才能	一七
所謂的「天才」就是比他人更有耐力的人	一九
成功的人都會經過一番的努力	二〇
年輕時應該儘量鍛鍊自己的頭腦	二一
集中注意力才能有所成就	二三
耐力——偉大的事業非一天可成	二五

第二章 培養具有建設性的習慣

訓練自己的思考力·····	二六
培養判斷力可免無謂的徒勞·····	二八
如何運用頭腦·····	三〇
透悉人類本質的洞察力·····	三二
謙虛是成功的起點·····	三四
以前人的智慧提高自我的智慧·····	三五
培養良好的習慣·····	四〇
越難養成的習慣，越能產生樂趣·····	四二
事先訂計劃·····	四三
養成逐步努力的習慣·····	四五
勤勉的人有更多的休閒時間·····	四六
根據計劃，努力充實自己·····	四九
培養嚴守時間的習慣·····	五一
早起可以長壽·····	五四

立志並養成早起的習慣.....	五六
接觸他人並加以學習.....	五八
以堅定的信念處理事情.....	六一
日常生活中，應注意整潔與樸素.....	六二
養成做事仔細的習慣.....	六五
控制自己的感情.....	六七
妄想會使人心慌亂.....	六九
訓練客觀、慎重的判斷力.....	七一
慎重檢討一切事情.....	七三
父母、朋友與你的關係.....	七四
慎重的選擇朋友.....	七五
擁有卓越頭腦或心靈的人.....	七八
不要結交懷疑你誠意的人.....	八〇
第三章 培養自我的見識力	
集中思考力.....	八五

第四章 培養良好的讀書方法

以直立姿勢訓練智力較有效·····	八六
徹底學好每一門功課·····	八八
養成勤學的習慣·····	九〇
從學習中鍛鍊頭腦·····	九二
打破環境的限制·····	九四
最有效的學習方法——勤學與耐心·····	九七
經常複習增強記憶·····	九九
改變工作，消除頭腦的疲勞·····	一〇一
「多才多藝」的秘密·····	一〇二
保持最佳的頭腦狀態·····	一〇七
運用自己的知識·····	一〇九
莫閱讀不良書籍·····	一一一
如何選擇書籍·····	一一三
看書的方法·····	一一四

邊讀邊思考.....一一六

能將自己所學告訴別人，才算完全吸收.....一一八

看完書之後，再仔細的回想.....一一九

編列索引，以便能活用知識.....一二〇

不良書籍，會導致頭腦功能的衰退.....一二一

隨時記下出現於腦中的思想.....一二二

多唸書可以建立自己的文體.....一二三

從書中的知識泉源，學習人生的智慧.....一二四

好書會使頭腦的功能增加.....一二五

第五章 如何有效的運用時間

重視時間就是美德.....一二九

多餘的睡眠時間會降低頭腦和身體的功能.....一三〇

堅強的信心和責任感，可以克服懶惰.....一三一

善用空檔時間.....一三一

集中精神於和目標有直接關係的事情上.....一三三

第六章 學習前人的金玉良言

頭腦疲倦時，如何運用時間·····	一三四
規矩地做事心情自然輕鬆·····	一三四
貫徹自己的計劃·····	一三六
浪費時間將會後悔·····	一三七
書中無法獲得的知識·····	一四三
儘量和好友來往，多讀好書·····	一四五
不要浪費時間在無意義的交談上·····	一四七
不可中傷他人·····	一四九
過度的奉承，會損傷自己的人格·····	一五二
話題的運用·····	一五三
別吐露自己的私事·····	一五五
若無其事的談話·····	一五六
最美的珍珠貝，其排洩物也最多·····	一五七
不要誇示自己的教養·····	一六〇

保持「純潔」的談話內容.....一六二

梅遜的十一點建議.....一六四

刀刃越磨越銳利.....一六七

有修養者所說的話，具有很大的影響力.....一六八

第七章 健康是頭腦和精神的營養

人生是場長距離賽跑.....一七〇

充實力氣和體力.....一七二

忙碌是不做運動的藉口.....一七三

走路可使身體和頭腦的功能良好.....一七三

運動可增加精神和身體的功能.....一七五

培養健全的精神和身體，可免除不幸.....一七六

由運動來鍛鍊精神.....一七八

第八章 突破自我界限，向前邁進

「慾望」會使人懦弱、智能遲鈍.....一八二

獲得財富的最好方法即讀書·····	一八三
追求虛浮的稱讚無益處·····	一八四
建立生存基礎·····	一八六
避免過無價值的人生·····	一八八

第一章

向高境界出發

造物主以祂的神力賜給人類奇妙的頭腦。因此，人類才能運用頭腦，成為世界上的高等動物；並且，主宰了世界。

所以，「頭腦」所扮演的角色實在非常的重要。

鍛鍊自己的頭腦，不但可以完成自己的理想，還可以淨化靈魂、使精神得以昇華。

譬如，法加遜（一七一〇年——一七七六年，蘇格蘭的天文學家）曾經靠著自己的力量，一邊牧羊為生、一邊致力天文學的研究。他利用繩子和珠子，準確的計算出星星的位置。同時，他也曾自己做成一個木製的時鐘……事實上，像法加遜一般，只靠自己的力量而成功的人，相當的少；一般的人都需要經過他人的鼓勵、教導和幫助才能成功。

換句話說，幾乎沒有一個人能夠只靠自己的想法或意志力完成某件事情的。因為，我們必須花費相當長的一段時間，才能有足夠的經驗來幫助自己完成理想。然而，如果只靠自己摸索的話，所須的時間很可能比自己的一生還長。所以，一個人想獨立發明某種東西是相當困難的事。

以我個人的經驗來說吧！我時常會走錯路、作錯誤的選擇、有時會失去良好的機會、有時會染上不良的習慣、有時會對某人或某事產生偏見……。所以，我常會忍不住地嘆息，並且心想：『如果，我能有機會再重新的處理這些事情的話，我一定會……。』