

美國 羅特著

黃維三譯

這樣訓練你自己

怎樣訓練你自己

著者 羅 特

譯者 黃 維 三

上海福州路中

出版者 啓 蒙 書 店

經售者 各 大 書 局

中華民國二十九年九月五版

版權所有 ★ 翻印必究

譯者序

「誰是救世之主？……只有自己救自己！」這是千古以來人類經驗中的事實，也是萬世不磨的兩句名言。現在，世界上有數百萬有爲的青年，天天在那裏默念着這個事實，歌唱着這兩句名言，勉勵自己，警惕自己，作自己終身的座右銘。同時，喚醒那後知後覺與不知不覺的青年們，趕快牢記這個事實的真理，瞭解這兩句名言的深義，實行這兩句從千古以來人類經驗中產生的萬世不磨的名言，走向自己救自己的路上去。

人們呱呱地從母體中生育出來，和世界一見面，便是嗷嗷的哭。那哭，便是表示「我——嬰孩——已是世界上的一份子，是你們的承繼者，但我是一個雖能和環境奮鬥而須賴環境保護的嬰孩，你們趕快來給我吃，當心我的寒暖和健康」。此後，他餓了便哭，冷了便哭，暖了便哭，遇着身體上有一些不舒服，便大哭而特哭。嬰孩爲什麼這樣歡喜哭呢？要知道那哭，就是他示威的表現，奮鬥的精神，換句話說，就是他自己救自己。

一歲二歲三歲……的長大起來，他自己救自己的能力漸漸增大起來。「口」牙牙地學習語言了，「手」伸縮地學習動作了，「哭」的表示漸漸減少了，而「吃」的能力一天天的增強起來，看見糖果要吃，看見餅乾要吃，看見水果要吃，看見大餅油條也要吃，看見什麼東西都要掙來吃，如果不給他吃，他便用老本領「哭」來向你示威，非到你給他吃了不止。「吃」，是人類生活多麼重大的需要呀！小孩所以這樣掙着要吃，也是自己救自己呀！

照理，小孩一天天的長大起來，自己救自己的能力當然一天天的增強起來，假定小一些說，一年增強十倍，到十歲時就要比一歲時增強一百倍，到二十歲時就要增強二百倍。可是事實並不是這樣，社會上竟有許多打也打不倒，革也革不掉的惡魔，到小孩語言學得會講時，動作學得靈敏時，思想漸漸能够運用時，那許多惡魔一個個的站到他的面前來了，暗示他怎樣去妨礙他自己的身心，引誘他怎樣去謀弄他人的一切，用花巧的方法說種種的惡言惡語給他聽，用無形的手段做種種惡行惡狀給他看，弄得他神智昏暗，心目眩迷，反把自救的本能減低下去。你們不看見嗎？社會上不可救藥的青年，壯年，老年，何止千千万萬，他們呱呱墮地時，不是和大家一樣嗎？但到現在，因環境各異，取捨不同，分道揚鑣，善惡異途了。

說到這裏，我們當可明白，「人」，單靠本能的自救，還是不够，還要靠理智的自救，纔能成功一個「完人」。理智的自救，便是自己訓練自己。

自己訓練自己的範圍很大：處己要有訓練，待人要有訓練，接物也要有訓練。自己訓練自己的方法很多：別人的嘉言懿行，可作我訓練的標準；別人的錯誤過失，可作我訓練的針砭；社會上所見的，書本上所載的，報紙上每天所記的，都是可供我們訓練自己的資料。自己訓練自己的時間也很長，從牙牙學語起到老死止，無時無刻不需要自己訓練，無時無刻可以忽略自己訓練。

有人問：『讀書的人要應付學校裏的功課，做工的人要努力他的工作，經商的人要努力通易有無，農夫要努力收穫，士兵要努力佈防作戰，大家每天忙着他的工作，那裏有工夫去作自己訓練呢？』這話錯了。自己訓練，並不是說把本業拋棄了專門去作自己訓練，是叫你在進行業務的時候同時進行訓練的功夫，換句話說，便是叫你讀書時訓練讀書，作工時訓練作工，並不妨礙你的業務，也不耗費你的時間。

，只要你時時注意自己訓練的條件，照着那條件去做，你便是一個善於自己訓練的人，結果，便是一個成功者。

這本怎樣訓練你自己，便是一本告訴你自己訓練的方法和自已訓練的條件的一本完善的書。裏面把你應當訓練的各點，條分縷析，一層一層的告訴你，並且舉例來告訴你的事實，不但使你知道自己訓練的原則，並且使你知道怎樣訓練自己是最有效率，更使你在無形中自然的把學習、工作、訓練打成一片，而成功一個人人所敬愛的人。

這本書是美國近代著名教育家羅特 (Everett William Lord, 1871—) 著的，不但是美國的一部名著，也是世界的一部名著。故毅然把它譯出，以貢獻給中國的少年、壯年、老年，用作爲「自己救自己」的參考。遇着書中有不適於我國國情的地方，譯者均很大膽地刪的刪，改的改，換的換，但意義與原書並無多大出入。著者不會責我無禮，讀者不致罵我不該吧！

讀者們，我們大家起來，自己去救自己吧！

目次

第一章 自己訓練是一種什麼科學……………一

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……………一九

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……………二九

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……………五〇

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……………六一

記錄的效用——記錄是普遍的——自然的紀錄——記錄要真實——紀錄的要旨——紀錄的條件——自己訓練所需要的幾種紀錄——個人收支的預算——紀錄的保存——無謂的紀錄

第六章 想像——審度的第一個條件……………七三

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……………八三

價值的比較——比較的根據——為什麼要標準化——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——密度的第三個條件……………九一

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

第九章 明達——密度的第四個條件……………九七

循序前進——若是缺乏了明達——按部就班——明達的價值——懦怯是明達之敵——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……………一〇二

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……………一〇七

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……………一一〇

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……………一一七

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……………一二四

社會生活——信譽衆望——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……………一二九

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……………一三二

自己訓練的目的——怎樣纔是成功——練習

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。因為一隻船，從歷史上看，至少有這麼三個過程，就是「過去」、「現在」、「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，狂風驟雨驟然來襲的時候，船員立刻一致動員，縮短風帆，把繩索緊拴在木樁上，把舵的人把舵，看守帆轆的人看守帆轆，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，那末全船的生命，將隨着風浪的衝激，沉沒於海底了。所以帆轆、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，就是那句成語「有條不紊」最適合的意義。

據說有一個做水手的人，他後來改行習農。但是因為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，當他把馬從馬廄中牽出來時，他就能很迅速地將馬鞍、馬轡等配備齊全，立刻出發，不致於浪費時間。其他如刀、鉤、鐮、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，一切的措置，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，那末工作時定然要七忙八亂，工具定然要隨處遺落，甚或至於以鉄索代韁繩，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，那末他們雖然不至於被人輕視，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，那末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，那末你的精神一定是常常飽滿而煥發的。你若是能够言語明晰，思想正確，舉動嚴謹，那末決不會有人誤解你的意思的。你若是能够在工作之餘，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，并且使他人也得着安慰，那末，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；你若是喜歡負債，則精神一定是非常痛苦；你若是怠惰、懦弱、患病等，那末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
：電信

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

美國的巴托里克(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，都變為自動的「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，耕牛再也沒有人家蓄養了。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。

據一九二三年的統計，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，恐不很爲人知道的。當初，他的筆雖然也是鷺毛管製成的，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，則比自來水筆尤爲便利敏捷了。到將來，若是留聲機的製造價值改低，郵政局能代爲遞寄，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，必先具有善用一切工具的本領爲前提。現在無論文化上，生產技術上，都有顯著的進步了，人們精力所以能够儘量的節省，而事業所以能够大量的發展，完全是由於改用機器的結果，我們知道原始人的應用木棒，是助其臂力的，這是人類應用工具的開始，而木棒就是變爲機器的始祖。機器越發明越完備，則對於個人民族或全人類的貢獻也越大，不過機器的應用，其運行仍須人們的體力來發動的，那還不能說已進步到極點。我們一翻開歷史來，就知道會有這麼一個時期，而且是很長的時期。一切的簡陋機器如鐮刀、滑車、槓桿、紡車、軋軋等都齊備的，但是因爲這一切機械

都是要人們的體力來運行的，所以進步極慢；同時，人們應用了這些工具，便心滿意足，所以結果進步是停止了。在那時，人類只知靠託他自己的體力。現在我們知道單靠體力，人類決不能脫離困苦的環境，要能應用風力、煤力、水力和汽力，以發動機器，生活纔能改善，文化纔能有進步，中國的農人都很貧苦，因為他們到現在還只知道用鋤頭、木犁，用兩隻腳車水。而歐美人若是處在中國農人的地位，他們一定應用抽水機來灌溉，耕耨機來耕耨那廣大的田畝了。中國人這樣的工作，既費時間，又耗勞力，而所得的代價，却非常的少。衣食住行往往不給，這就是因為中國人的工作僅恃其體力的。印度有一種童工，他專門為人拉風扇，把風扇一拉，就有一陣涼風，但是，我們現在消暑解熱，有電風扇，及冷氣等，清涼愉快，豈不比風扇超過百倍，而我們所出的代價，何嘗超過僱用一個童工呢？

在古代，做酋長或領袖的人，大都是身軀魁梧，膂力過人的人，因為他能用他的超越常人的力量降服他的部下或敵人。可是到現在，全然改觀了，體力優異的人固然很受人羨慕，但是並不一定能居於重要的地位。因為人類的腦力發達了，他們能用機器來代替人力，人若用體力去和機器相競爭，怎能勝過機器呢？機器的效力大，所以勝利是必然屬於機器的，前次歐洲大戰，協約國方面所以得最後勝利，唐克軍實居首功。

思想

權威

機器的效率比人力大，固然是天經地義的事。但是，人類是被習慣所控制的動物，因此在許多地方，如工廠中，農村間，辦公室裏，家庭間，雖然是使用機器了，但是還不能做到全然使用機器的地步。對於種種動作，你往往不加思索地照着向例去做，不知用你的腦力去想想，這樣做是不是最善的，那樣做結果可否比這樣做更有效些，所謂自己訓練，無非要做到你在任何一件事務中，即使是一件極細微的事情，你也要加以思

索、探求、比較，然後再去做的良好習慣。思索是理智的，理智的行動，纔能產生出新的成效來。

巴托里克島的農人，在他們使用木犁或更簡陋的工具來耕種時，就是因為他們從來沒有想到，除了木犁之外，還有更好的方法去耕種的緣故。講到這裏，我可以問問讀者們：在你們工作任何事情的時候，你們可曾想到，怎樣去安置你們應用的東西，就可以使你們時間經濟的問題嗎？你們可曾想到你們的書桌要怎樣佈置纔有條理嗎？你們隨身帶的用品，可有規定安放的口袋嗎？你們對於讀書，可曾在事前作一個計劃，使能有按步的前進或適當的研究嗎？你們若有餘暇，可曾想到怎樣去作正當的娛樂嗎？你們的工作休息，是否是根據理智的、抑或是依照因襲的習慣行事呢？要之，你們的一切言行動作，你們自己曾否加以思索過，使你們自己深深地認識你們自己呢？

能用科學的方法來處理你們的一切，就是自己訓練的唯一法門。你們有了好的習慣之後，你們的一切事務，必有驚人的效果，正如把新式的耕耘機送給巴托里克島的農人一般，使他們驚異機器效率的偉大。用了科學的方法來管理你們自己的一切之後，你們將覺得光陰的寶貴，節省財物和涵養精力的重要。總之，你們能收事半功倍之效。

自己訓練

的真諦

在一件工作前進中，你如果能時時思索，求考其原委，則你就是在訓練自己。於是一件事情的完成，或一筆款項的支出，你不但能得較大的效果，而且可以從而獲得許多心得。你必須如是纔能辦事穩妥而有效率。所以自己訓練決不是偷懶之謂，因為效率只能增進事務的完成及美滿，却不是替代了你的工作。福特的汽車之所以馳名世界，是因為他用了有效的方法。他對人說，他的成功，全靠他工作和自信他信任他的理想，他更努力地工作，使他的理想能够實現。因此他是工作的努力者，自己訓練的成功者。

法蘭克(Frank A. Munsey)大家知道是一個印刷業大王，但是他對於他的成功，曾說了下面的一段話：「我現在的成功，可以用我的資產來表示。可是我的資產只有兩個根本的來源：第一，是四十年前我起程來紐約所帶的四十塊錢；第二，是我的工作的力量。我以爲，生財之道，並無祕訣，更無僥倖的捷徑。設或有之，則惟有應用理智去觀察、研究和處置，如有心得，便放膽去做，把工作的成績做你的代價看待，做你的責任看待。我是一個信任工作的人，我認爲工作是成功的酵母。世人都能努力工作，則世人一定都能成功。世上沒有不勞而獲的事物。唯有應用我們的思想，謹慎而機警地去工作，將工作視爲代價，視爲責任，纔能使我們的事業成功。」

由此可知用理智來計劃工作，用科學的方法來管理工作，工作的效率方能得到最大的收穫。

在歐西流行着下面一首詩：

這是一條成功的大路，
人們都應該循着前赴；
一切偉大事業的成功，
工作是唯一的因素；
但是，雙手雖然萬能，
還要聽你腦子的吩咐。

有一次，我在一處地方看見一個乞丐，在他的身上貼着「遭遇不測，雙手竟廢」，八個字，唉！他真是一個可憐的人。可是一個人因爲失掉了兩隻手，竟致流爲乞丐，實在是無理由的事。我以爲他若能用科學的方法來處理他自己，那末他一定仍能生活的。