

腦力勞動者手冊

卡夫曼 克魯斯 合著

汪伏生 譯



上海時代書局發行

腦力勞動者手冊

著 合 曼 夫 卡
斯 魯 克

譯 生 伏 汪

上海時代書局發行

1949



原 著 者	譯 者	發 行 者	出 版 者	印 刷 者	基 本 定 價	出 版 期
卡 魯 夫	汪 伏	孫 汝	時 代 書 局	時 代 印 刷 廠	三 元	一九四九年十一月初版
克 斯 曼			上海四川中路三二四號 電話九八九五號	上海平涼路二一號 電話五三〇九二號		

目次

第一章	利用光陰的方法	一
第二章	腦力勞動者的工作室	九
第三章	在工作的時候	一八
第四章	腦力勞動者的菜單	二九
第五章	閱讀的技術	三八
第六章	觀察和靈悟	四八
第七章	腦力的保養	五六

第八章	著作的技術·····	六八
第九章	創造性的思想·····	七六
第十章	結論·····	九〇

第一章 利用光陰的方法

馬丁路德在他的短短生命中，寫成四百四十六本書。同時，他奠定了宗教改革，旅行各地並且積極參與那個時代各項公共事務的活動。他怎樣獲得這許多的時間來從事這些工作？

歌德不僅是「浮士德」的作者，而且是偉大的戲劇和詩歌的作家。他曾當過部長和劇院經理。他又是一個著名的自然哲學家。他從事過四種事業。他怎樣獲得時間來過這四疊的生命？

另外一個德國大思想家——威廉翁德曾將自己造成爲法學，哲學，心

理學，社會學和文學的權威。他的成就廣涉六種思想的領域，其中任何一種足夠常人研究一生。他怎樣獲得時間從事於此？

這個答案，我們可以從這些大思想家的自己身上求得。在他們的書札和談話中，我們可以尋出這些人在他們的工作方法上也是偉大的藝術家。他們中間能以非常的速度從事工作的並不很多，但是他們都知道如何充分並善於利用他們的時間。就是這個藝術我們所需要向他們學習的。

一開始，他們決不在那些瑣屑事體上浪費他們的時間。他們總是這樣，要做就得做一件偉大的工作。他們有目的，有理想。芮恩爵士不會濫用他的生命去建造茅盧草棚。他所建造的是聖保羅教堂。

這些名家大師每個人都有了一個工作方案。每個人都製定一個適合他自

己的計劃。有的人歡喜在晨間工作。例如，艾迪文馬可罕就是在早餐前寫作他所有的詩章。北岩爵士也是在早飯前計劃他的僚屬一天的工作，並發表他的大部份手令。雷威爾侯姆爵士也是經常不變的在上午九時前解決當天的大部份問題。

另有些人喜歡在夜間做他們的創造工作。霍夫曼每篇小說都在歡樂的晚宴終了後寫成。大仲馬，馬克吐溫 and 路易士司蒂文生都在床上寫作。

大多數偉大的腦力勞動者都是在獨處的時候完成他們最佳的工作。卡萊爾在工作時經不起最輕微的煩擾。但是有些人——例如克爾文爵士却能在會客室中，在各種紛擾情形之下，運籌他的思想並做成最困難的計算。

這些腦力勞動者大多數都是在頭天夜晚計劃每天的工作。他們每日開

始時便已有一個確定的作業。他們決不游移。他們決不依靠臨時的靈機。他們決不被動的等待偉大的思想之降臨。他們踏實的工作。他們都依照着最適合各人生平習慣和癖好的計劃去堅苦工作。

這些人都能貫注他們的精力於一件偉大的作業一直等到完成。例如約翰生博士以八年光陰著成他的辭典。吉朋爲他的「羅馬帝國之衰亡」一書工作至十四年之久。

一個時間一件事——這永遠是偉大思想家的思想規律。沒有一個作家能在同一時間寫作三本書，從這本忽然轉到那本。他的工作需要他的全部腦力——把他的全部生命用盡爲止。

至於創造的工作，每天究竟需用多長的時間，這倒沒有通則常規。愛

迪生一天工作十六小時。有些人認爲每天至多只有三小時可以用在創造的工作上面，其餘的時間應當用在閱讀，娛樂，設計和例行事務上。

在從事腦力勞動時，我們的頭腦必須保持清新和最佳狀態。疲倦足以降低工作的品質。什麼時候一個人的腦經感到疲勞，他就應當立即更換其他的工作以資調劑。

創造的工作和通常例行事務絕不相同。這必需在最適宜的情形下完成。否則，腦經的工作效能將爲之降低。所以要想將工作做好，必須時時有一種熱情和愉快之感。

當大仲馬寫完了一篇他的不朽的傳奇小說最後一頁的時候，他將稿子投擲在地板之上，高喊一句——「好極了，仲馬！」這是完成一件偉大創

造的工作所必須有的精神。

一般的人，甚至好多名家大師，對於工作常有感覺厭倦之時，但這對於那些有重要工作在手的人們只是暫時的現象。一個創作的頭腦必須創作，正和一隻畫眉鳥必須歌唱一樣。在厭倦來臨時，最聰明的辦法是作幾天休息或去旅行或作娛樂消遣，直至腦經恢復了清新好去從事另一時間的工作。

有些最傑出的藝術家，詩人和音樂家用他們的整個生命心血以從事於寫作。他們的天才好像火蹈一般在內心中燃燒。濟慈就是銷燬他的生命在那短促的火焰旺熾的年月之中。但是這類人物只是例外而非常規。大多數有天才的人都活得很長而且著作很多。他們善於保全他們的精力並採取一

種工作計劃可使他們長久工作而不損害自身的健康。

一個人如果發覺他的工作多而時間少的話，他可以提早起床一小時。這樣他每年可以多獲三百個以上寶貴的鐘點，足以完成許多創造的工作。笛卡兒——這位法國的大哲學家就是採用這個方法，今天我們所見到的他的書籍，就是這個方法的成果。

簡括一句，每一個人，不論是詩人或作家，不論是製造家或商人，必須在每週中留出一部份時間以從事創造的思想。商業也和藝術及哲學一樣，可以用思想創造出來。只要給他充分時間，任何思想都可產生。我們最大的浪費就是每天缺少一個固定的時間去從事思考的功課。

第二章 腦力勞動者的工作室

思考——不是一件容易的事體。這在所有的工作中算是最難，也是最有用。

這完全不像那一般例行事務可以不顧一切煩擾而能在一個喧鬧的室中作成。

在從事創造的工作時，必須給腦經一個適宜的機會，使牠做到最好的程度。思考，必須儘可能讓牠自由輕鬆。一個腦力勞動者，需要一間書房或工作室，在那裏，他可以寫下他的思想不受外界的干擾。

假使你是一個事業繁多的人——假使你是一個商業中人，你最好能有兩個寫字檯或兩個辦公室。在一個室內你辦你的日常例行工作和業務，在另一個室內你做你的創造的工作。

你的公事房必須整齊而有條理，寫字檯必須在你下公後加以清除。但是你的思考室可以任其雜亂無章。這也隨人所好，因為思想並非循序而來，而創造的工作所使用的方法亦各有不同。你的思考室只是一個私人的處所。

不論怎樣，你必須獲得充分的新鮮空氣和光線。光線應該由左上方射到你的書檯之上。切不可讓光線眩耀你的眼睛。一個眼罩對眼睛是有很大的助益的。

在書桌頂上方，應該有一較強的燈光使全室通明。桌上最好有一個帶罩的檯燈讓牠的光線普照着你的工作。

思考室中的書桌必須寬大——愈大愈好。這能夠使一個人鋪陳他的書籍資料可以隨意伸手取來。

在腦力勞動者的左手方，應該有一部大辭典放在一個立架之上。如同「新標準」之類的一部好字典，是絕對不可缺少的。

思考室中應該有一個壁廚，內部隔成許多板架，以便履藏各類文件，篇章和剪裁的資料。這些資料必須保管得清潔有序而只易於檢閱。

大多數的腦力勞動者在寫作時使用一支自來水筆。有的人用打字機。有的人口授給打字員。最好的工具是能讓一個人自由輕鬆的運用他的思

想。

至於參考書籍，當然，越多越好。這些書籍最好存放在有玻璃門的書櫃裏，藉以防除灰塵。

一個抄手坐椅是最舒適不過的，可使工作者不時仰身向後，舒伸兩臂。這最好是一個轉椅或是脚下裝着滑輪，以便易於轉動。有的腦力勞動者喜歡用一個前腳稍短的靠椅，藉使身體微微傾向書檯。

大多數有效率的腦力勞動者如爲他們自己養成一個有秩序的工作習慣。他們決不隨便將某一堆文篇放置在另一堆文篇之上。每件東西都有一個固定的位置。所以任何資料和筆記，一有需用，不難一索即得。

很多的思想家，無庸諱言的，是在紛亂的環境中工作。但是他們所付

這紛亂的代價是最寶貴的光陰。更壞的是紛亂足以激刺心靈，阻礙思想順暢的流露。沒有人能在憂傷煩擾的心情之下可作清晰的思想。你必需先獲得心境的平和，但是這種心境決不能在紛亂環境中得來。

在你的書桌上除去你所必需的書籍和文篇外，最好不要放置任何東西。假使你必需攔下一種作業去做另一種作業，你應該將這個局部完成的作業妥放在書櫥板架上或另外一個桌子上面。假使室中能有一半打以上的小桌，那更爲你增加很大的便利。

講到工作的秩序，歌德有一次寫信給他的朋友，施奈爾「當我手中有很多的事情待做，如果所在的地位不能使我隨時尋到我所需用的資料而迅速從事我的工作時候，我將感覺失望。因爲我所保存的各類資料一向整