

自我控制 的方法

● 業強編輯室 / 編 ●



業強出版社 / 印行

104
1.376



自我控制的方法

業強編輯室 編



業強出版社

業強叢書 016

自我控制的方法

出版者：業強出版社

發行人：陳春雄

編者：業強編輯室

美編：王愛華·林秀玫·陳孫華

發行部：廖爲民·歐錦開·朱素美·馮少敏

企畫部：戴招元

地址：台北市和平西路2段8號5樓

電話：(02) 3035553-4·3031165

郵撥：0743812-9業強帳號

印刷：永美印刷公司

裝訂：大昌裝訂廠

定價：新台幣90元整

新聞局登記證版台業第3220號

1985年12月初版

■版權所有·翻印必究■

(如有缺頁或破損，請寄回本社更換)

《英雄叢書》

001 愛・你・我	100
002 人・人生・人性	100
003 愛	100
004 愛・生活・學習	100
005 走向春天	100
006 無聲的語言	140

《鏡子・面具・影子》

007 鏡子・面具・影子	110
008 中國饕餮故事	130
009 本能・學習・理解	110
010 一條未經開採的路	160
011 父母・子女・情	120
012 世界飲食風情	120
013 三歲定終生	110

《教子有方》

014 教子有方	100
015 使人敬服的謀略	100
016 自我控制的方法	90
017 成名的策略	100

《新知叢刊》

1001 耶魯札記	100
1002 燈下哲思	90
1003 我看哲學	110
1004 四大聖哲	90

《現代企管新知》

101 領導指揮訓練	160
102 商業創意	120
103 經營者指引	80
104 一分鐘銷售員	80
105 圖解管理思考200則	140
106 一秒之差	130
107 人際關係／晉升高位	150
108 至善至美的管理	120
109 掌握管理數字	100
110 掌握收支平衡	90
111 面對挑戰的經營哲學	140
112 實用文書管理例則	140
113 中道管理養生心法	120
114 管理聯誼	90
115 談判致勝	110
116 談判謀略	120
117 時間管理	110

21. 20. 19. 18. 17. 16. 15. 14. 13. 12. 11. 10.

失敗之母之二——消極·····	88
積極堅決是成功的不二法門·····	96
思想能夠影響他人嗎·····	103
怎樣實踐你的理想·····	111
拿出爭取勝利的自信來·····	120
培養你的人格·····	128
改正你的缺點·····	136
高尚的思想形成高尚的人格·····	143
想像力的偉大·····	148
與日俱進·····	153
訓練思想的方法·····	165
發掘生命的泉源·····	175

1. 你是命運的船長

你能夠操縱自己嗎？

一個人生活在世界上，正如一條船在大海中摸索，稍不留心，就容易傾覆：——一個不善於操縱自己命運的人，他的一生事業，必定失敗無疑。

一條船在海中航行，其未來的安全與危險，全都託付在船長的手中，所以做船長的人應該朝夜徹醒，時時籌劃，以謀全船的安全、幸福！——你是你命運的船長，你應該如何操縱你的命運，這是你必須知道的。

做船長的人，不可缺少航海經驗；同樣的，你要操縱自己的命運，就不可缺少人生經驗！航海經驗是要從海洋中去鍛鍊出來。人生經驗也是要從社會中去奮鬥出來。

有人說做船長的人，不一定要有豐富的航海經驗，只要他有一條船，便可以做船長了。正如一個人有了錢財，儘管他是如何的缺少人生經驗，還不是件件事可以立刻辦到嗎？

你認為這話說得對嗎？事實上往往沒有像我們所想象的那麼圓滿。

據說一個老船主死了，他愚蠢的兒子，繼承了那條船，這世故未深的青年，茫然地不知怎樣去航海，但他却要自己去指揮那條船。當船駛離港口的時候，這位外行的船長，對於各種麻煩的事情，感覺毫無頭緒，所以索性放任不管，聽由水手們去照常工作，因此他總算還沒有鬧出笑話。等到船到了海洋中，事情就比較少了，他開始在船上往來踱步，漸漸的，他已踱近前甲板了，他看見一個人正在轉動一個大輪子，一會兒這邊，一會兒那邊，忙碌地轉個不停。

他不禁奇怪地問：

這傢伙在做什麼啊？

有人回答他說：

他是舵手，他把持着舵使船前進！

他懷疑地問：

船沒有舵不是也在前進嗎？

不錯！船沒有舵的確也能前進，只是不能平穩，容易肇禍。

他聽了不信，憤憤地說：

這是什麼話？這傢伙明明是在騙人！我看他一天到晚忙得要命，有什麼用處？這海中有的是水，我認爲只要把船上各片篷帆掛起來，還怕船不會平穩前進嗎？等到望見了陸地，或

者看見前面有來船，再去把舵，這也來得及呀！

於是他就發令：

停止把舵！扯起所有的篷帆，讓船前進！

船長的命令誰敢違背？他的話是實行了，但是，這艘船也觸礁破碎了！——那些脫險的旅客，當然永遠不會忘記這位愚蠢的船長！

也許有人會說：「絕對不會有這麼愚蠢的船長！」不錯，世界上的確不會有這樣愚蠢的人，然而我們却不能就此武斷地說：「這世界上沒有這麼愚蠢的事」。你們會不會這麼笨？你們會嗎？

請想一想，你的生活、你的思想，不是比任何船隻更精妙、更寶貴嗎？你應該用心去操縱自己的生活 and 思想，使它們不致於越出範圍，更不可由於一時的憤怒和感情，而放任它們毫無定向；不可因偶然的交情、偶然的閱讀、以及無目的的娛樂，而將自己的生活拖入邪途。你是自己命運的船長！你必須控制自己的命運，使它駛入幸福、平安和成功的港口。

或者你現在還是一個缺少人生經驗的人，你是否要做一個聰明的船長呢？——這裏有幾個基本的真理，可以作為你努力的依循，如果能確實去做，便可以發揮自己較好的天份。

思想是命運的另一個名稱，我們的將來是好是壞，往往是因着我們的思想，在不知不覺中形成的。

心理學者已告訴我們：思想能統治世界上的一切！但是，這種神祕的力量，往往被一般人所忽略與誤解，甚至有人以為，思想好像是一種工具，唯有天份高的人才會運用它。

近年來，已逐漸有人在研究思想的控制，以及它的種種功用，在校正已經成型的人格、改變外表的環境、促進人們的健康幸福和成功等方面都已有了顯著的進步。

思想愈訓練，它的進步愈是無可限量！可惜的是：只有少數人，在努力指導自己的思想入於有益之途，大多數的人們，還是將一切事情放諸於等待機會或是聽命環境。

其實一個人要是沒有反抗環境的力量，便會嚴重地打擊我們的思想活動。

一個人如能夠控制了思想，進一步便能控制「自我」；——所以思想的控制，是「自我發展」的基本工作。

不過思想的本身是不可捉摸的，尤其是大多數的人們，對它都只有極小的控制；所以他們就以爲要指導思想活動，是一件非常艱難而又奧妙的事情，必須苦心研究，然後才能達到成功！

要知道，這種見解是完全錯誤的，因爲每一個人，不論他是怎麼的無知，怎樣的未受教育，怎樣的忙碌，在他的內心中，會有一種潛力，促使他企求改造自己的智力、人格，甚至確實地改造自己的身體和生活。每一個人的處境雖然各不相同，每個人需要解決的問題也各不相同，但他們進行企求解決的程序却是一樣的！所謂「改造工作」，決不會在這個人是可

能，換了另一個人便成爲不可能。

鑿子在雕刻家的手中，不是可以製作出最可愛的雕像嗎？不過握在劣工的手裏時，便有損害美玉的可能！假使握在爲非作歹的人手裏，說不定就會成爲盜賊殺人的兇器。

我們的思想正如一把鑿子，它在我們的手中，要是用得適當，就足以產生美麗、和諧、快樂和成功，但一旦用錯了，就不可設想了。要是我們把思想看作漫不經心，不去好好利用它，那豈不是一個大傻瓜嗎？

雕刻家在工作的时候，總是專心一志地注視他的石料，然後一下一下仔細地鑿着！他希望雕刻一個什麼東西，在開始鑿的時候，心中就牢牢不忘，並且雕像一天沒有完成，他就一天不肯放鬆工作。

我們如果要用思想來雕鑿我們的性格、形成我們的環境、完成我們的人生，就必須認清最後的目標，孜孜不息，埋頭去幹，正如那雕刻家一般，非到最後成功，決不灰心。

我們的思想和一件普通的工具，這其間有什麼不同呢？——所謂「思想」，我們必須利用它來做一些事情，不能如鑿子般，在不願意雕刻的時候，就把它冷落地擱在一旁。

所以思想不能停頓！我們的每一個思想，就好像是一下雕鑿；——每一下的雕鑿僅能形成我們人生的一部份，必須把數千數百下的雕鑿連續起來，方能成爲整個的人生。

因此我們必須謹慎選擇，將我們的思想，用在正當的地方，然後堅定我們的意志，來實

行這個決心。

可是許多成年人，都以為要改變畢生的習慣，是非常的困難，控制思想的工作，應該從下一代的人開始。

卡特的主張便恰好相反，他認為：

每個人不能缺少「自我控制」。不管是老年人或青年，誰能學會它，便可以免除不幸，減少許多痛苦的經驗；誰沒有學會它，他們的美滿生活，便不免會被這些不幸與痛苦經驗所困擾！做父母的應用全副精神去照顧下一代，指導他們應如何去控制思想，怎樣運用自己的心智，來把握「是」的思想，排除「非」的思想。換句話說：父母們要子女們的思想純潔、誠實可靠，就必須先從「控制自己」做起。

所以為自己、為下一代的子女們着想，都得隨時檢點自己的思想，免得一失足，而成千古恨。

等到你的思想一納入正軌，你的一生就不再會有失敗，你的「命運」也就可以聽憑自己操縱了。

你是自己「命運」的船長！要是你不信任「思想」能操縱你的「命運」，那正如那位笨船長，他不相信「舵輪」能駕駛「船」一般！

2. 生命的舵輪——精神

當我們在切實約束自己的思想以前，應該先瞭解思想的力量和重要。

我們千萬不可在某一時期懈怠自己的思想，把它看成無足輕重，要知星星之火，足以燎原，如果有一絲壞念頭，它就會傷害你！——唯有良好的思想，才能夠幫助你。

同時我們應該知道，人世間不論什麼東西都是暫時的，唯有思想才是永久的。思想可以主宰你的命運！切莫輕看自己任何一秒鐘的思想，因為它都可能決定你未來的命運。

我們更應知道：如果思想能得到正當的約束，則任何美滿的事情，會很自然地來到，反過來說，假使你誤用了「天才」的話，往往會使自己遭到極大的不幸。

現在全世界的人們，差不多皆已公認思想在工作上具有正當價值——無論是物質方面或是道德方面。

又有人認為：「思想對於人事的力量，幾乎是萬能的」！

這句話也是可信的。神祕的思想活動，接連被人發現了不少神奇的證據以後，連許多「

無思想」的「老實人」，也置信不疑了。

在起初，許多人以為這種神祕的「思想論」，經不起科學的實驗，那知科學實驗不但沒有毀棄思想家的主張，却使他們的論點更具體化了——科學反給予「思想論」更明確、更清楚的解釋。

「思想論」科學化以後，其價值被各種觀點不同的人們所公認，思想萬能說，更加傳播得普遍了。

耶魯（Yale）大學教授安德森（W.G. Anderson）曾將「思想」實際測量出來：他使一個學生站在天平上，使重心恰好正在秤的中心，他先叫這學生做數學，因為學生用腦過度，頭部的血便增加了重量，以致使重心就此改變，天平便立刻向那邊下垂。當背誦九次乘法表時，天平移動的度數較背誦五次時為大，複雜的思想，也比普遍的思想變動大。

後來，安德森再叫這學生想像他自己在做腿部運動，當他專心一志地依着程序做這些運動時，血液便向他的四肢增加，漸漸的，天平便隨着他所想的方向下垂。

安德森試驗的結果：凡是純粹心意上的作用，可以使身體的重心移動四吋，或者是等於他舉起兩臂過肩時的結果一般。——這樣的實驗，經過許多學生複驗，其所得的結果完全相同。

接着再試驗頭腦對於肌肉的支配力，並把十一個青年的左右臂氣力按次記載下來；平均

右臂的氣力是一百一十一磅，左臂則是九十七磅。不過，一個學生的右臂經過了一星期的特種訓練後，再試驗時，右臂的平均力已經增加了六磅，而那沒有操練過的左臂，却也增加了七磅。

由此我們可以明白：當體操與大腦作用相連繫的時候，不但能使正在動作的肌肉發育，並可使受大腦管束的肌肉一起發育。要是純粹用心意上的動作，也可以使血液和神經在身體的相當部份發生力量，得到同樣的結果。

最後安德森教授發表他的試驗結果說：

我可以用我的肌肉牀（Muscle-bed）證明：在一切體育活動中，最重要的莫過於聚精會神。當我在想着跳舞時，儘管兩腳並沒有真正跳動，實際上肌肉也沒有正式活動，可是肌肉床却已經向我腳邊垂下去了。這不就是明白地告訴我們：當我想跳舞的時候，肌肉便因這心意上的刺激而充血，於是我就像真的跳了舞，所有的血液皆流向這一部份的肌肉了。

桑道（Sandow）在好多年前，早已說過：

做體操時如果隨隨便便，不用心思，肌肉就不容易發達：如能夠聚精會神，即使是做一些小動作，也可以使身體得到裨益。

他的話，經過了安德森的實驗後，證實是對的，並且還證明：在運動中含有競爭性與趣味性的遊戲，比那些乏味而機械式的體操要好得多！

安德森並補充說：

一個用腦的人，最適宜的運動並不是散步；因為這是純粹機械化的，它絕不能使腦中充塞着的血向外流，——儘管你已經暫時停止工作，藉着散步休息片刻，可是你全身的血液，還是集中在腦部，依然在那裏解決智力上的問題！——不論是賽跑或是輕快的步行，只要有目標，就會使全身的血液，很快地流到腿上，此外，我們要是站在鏡子面前做體操，隨着每一個姿勢的不同，可以看出肌肉起伏的情形，所以我們可以相信，體操確是能夠助長發育的。

在安德森發表這些實驗報告以前，華盛頓有一位該茲（Fbner Gates），也曾試驗過：他先將雙手浸在平口滿着水的盆內，然後想着各部份的血液可以流到手上去使水溢出，果然，他這麼想著，水真的就溢出來了。——只要測量滿出的水有多少，就可以知道流入手部的額外血液有多少了。

不過這個試驗法，在開始時，可能不容易做到，甚至接連試驗一百次，仍然不能成功，可是頭腦一經長期的訓練，就能夠十分自然地去控制它的身體。

數年以前，著名的蒲瑪（Beaumont）先生患了一種奇怪的病，醫生們診治的報告，可以作為我們強有力的佐證。醫生說：

蒲瑪胃的傷口雖然已經痊癒，但不幸留下了一條細小的縫！因此，每當他情緒起落的時候，對於他的消化和其他生理作用，皆有莫大的影響，所以他應該絕對避免情緒激動，記得

不久前，他接到一個不幸的電報，使他那正在分泌着胃液的細胞，果然變成衰弱而發熱，以致讓食物停留在胃中，經過數小時後還沒有消化！

過去有許多人曾想像：「狗類的唾液在分泌時，或當食物進入胃時，胃液並不是跟着就來。」可是經過俄國名科學家巴甫羅夫（Ivan Pavlov）的實驗，其結果恰恰相反：他先讓一隻狗，預知將要喫一些牠最喜歡的食物，比如生肉一類的東西；即使這塊肉沒有正式被牠喫着，或者已經被牠喫到了，但却不許它進入胃中，當它經過食道的時候，就利用一種特製的器械，把它拉出來，但那時胃液就已經分泌了。

巴甫羅夫繼續告訴我們：

要使狗類分泌胃液，是比較困難的，任憑你用那一種機械去刺激它，往往都是徒勞無功，唯有用牠心愛的食物，刺激牠的食慾，才會將胃液分泌出來，於是我進一步試驗：將狗的肺胃神經割斷，然後再用牠心愛的食物去引誘牠，雖然牠仍舊有食慾，但食物經過這沒有神經的食道，却不能再分泌胃液了。這使我們更加明瞭：神經對於胃液的分泌，有著密切的關係，同時，心理方面的消化作用，比身體方面所表現的，更為重要。

該茲的實驗報告，更使我們驚奇，因為他發現了某些心理狀態，竟會在體內發生化學產物，據他報告說：

我在一八七九年，曾發表過一份實驗報告，內容是將一個病人的呼吸氣，通過一根冰管