

怎樣訓練你自己

上海長城書局發行

171
Gp
41

4873
13
怎樣訓練你自己

美國羅德著
黃彝弼 黃霜華合譯

A Plan of Self-Management
by
Everett William Lord

版權所有 翻印必究

實價 每冊國幣八角

上海甯波路四十七號

發行人 鄭 家 駒

上海甯波路四十七號

發行所 長 城 書 局

上海河南路青蓮坊12號

印刷所 文 明 印 刷 所

十 版 民國二十六年三月

卷頭語

4813

你不是希望你的工作有效果嗎？你不是希望你所努力的能成功嗎？可是你會預備怎樣訓練你自己嗎？

在許多講修養——訓練自己方法的書裏，你所得到的恐怕祇是些「爲什麼要訓練你自己」的理論，却很少有怎樣去訓練你自己的方法罷。現在我們却找着了一本，誠懇地介紹給讀者。

這書的作者，是一位著名的教育家，對於修學治事的方法，有深刻的研究，有精粹的心得。書裏所指示的，全是自己去怎樣試驗，練習，實行的方法。所有材料，極有系統，精確實用，真是一本幫助人們成功的書！

這樣的書，也許是你所渴望的罷？當你看完這書的時候，切莫以爲不易做到，祇要你把能做的，急需的，盡力先幹，你一定可得着很好的成績。

我們敬祝你的成功。

作者傳略

本書作者維廉依佛雷羅德氏，(Everett William Lord) 是美國近代著名的教育家。一八七一年生於美國的美因 (Maine) 省。曾得波士頓大學 (Boston University) 文學碩士，和聯合學院 (Union College) 法學博士等學位。歷任公立學校教員，美因省愛魯華士埠 (Ellsworth) 和威爾滿省 (Vermont) 卑路士霍魯埠 (Bellows Falls) 督學，坡托里科島 (Porto Rico) 教育局副局長，全國童工委員會秘書，波士頓大學執行委員，商業管理院院長，坡托里科大學商業管理院董事，麻省 (Massachusetts) 全國職業介紹處指導員，麻省戰時效率委員會主席等職。全國教育會，政治社會科學會，經濟研究會和其他學術研究會等，均被聘加入，對於修學治事的方法，有深刻的研究。著述除本書外，有英文課程，教育學大綱，舞臺上的兒童，兒童及其工作，商業應用的西班牙文，效率底根本大綱，商人底詩，商業底道德等書。

敬告讀者

讀者們，請你先去備好一本日記式樣的簿子，不論印版的或是空白的，如其是空白的，還得先行自己來填好了月日，裝釘成冊，約八吋長，五吋闊，一百二十頁。——預備每日紀錄之用。——因為講求自己訓練底第一件要務就是每天要有紀錄。

在這本簿子裏，你就記上每日你對於自己訓練上講求所獲的心得，修習的時間，一切的習題，和自己測驗所得的成績。讀過了一章之後，跟着便筆記出牠底概要來，就是一些未經見過的生字，你也得牢牢記着。你自己如特別有所創獲，更要隨時記錄，而書中對讀者們的一切獻議，也得儘量樂從。

這書中每一章，儘够你一天的修習了，這完全是想使講求上得有系統的意思，所以，能依照這定好了的程序上去進行修習，自然收效可期；不過，第一章修習完畢，亦儘可逕進而修習第三章，注意其中有系統的讀書方法了。能依照這方法去修習，那末，這書和這書以外一切書籍底精蘊，你都可以很

有把握地來領受了。

有讀過這書，而對於自己訓練上卻一無所得的，那是因為他祇是閱讀一過的緣故。要知這其中底一切問題，都要思考，要實行，一切獻議，都要採納，要實踐，一切練習，都要去做。能够如此，這才可以得到你所應得的利益，使你完成一箇善能訓練自己的人。

讀者啊，緊記着吧！材料是現成地在你的手裏，機會是穩當地等候着你！

怎樣訓練你自己目錄

卷頭語

作者傳略

敬告讀者

第一章 自己訓練是一種什麼科學

第二章 自己訓練的四個根本原則

第三章 知識底第一個條件——研究

第四章 知識底第二個條件——記憶

第五章 知識底第三個條件——紀錄

第六章 審度底第一個條件——想像

目錄

一三五

一〇三

八一

四五

二九

一

一

二

一

第七章	審度底第二個條件——標準化·····	一四三
第八章	審度底第三個條件——計劃·····	一五五
第九章	審度底第四個條件——明達·····	一六七
第十章	決斷底第一個條件——勇敢·····	一七七
第十一章	決斷底第二個條件——決心·····	一八七
第十二章	決斷底第三個條件——堅持·····	一九三
第十三章	力量底第一個條件——康健·····	二〇七
第十四章	力量底第二個條件——人格·····	二三一
第十五章	力量底第三個條件——喜樂·····	二三一
第十六章	自己訓練的結果——成功·····	二三七

怎樣訓練你自己

第一章 「自己訓練」是一種什麼科學

做事底條理

這裏有兩句含義甚深的口語，在字典中，這兩句口語，也儘有解釋，然而，要像日常用起這兩句口語來，那時意念中所感有的意味，可就註解不出；這兩句口語就是「有條不紊」
「Ship-shape」和「亂七八糟」，「Shitless」。

我們倘是濱海而居，海上的生活習慣，便非常熟諳。一家人家中，至少就有船主三人：一個是現在任職的，一個是已經退職的，還有一個就是未來的。所以，航海術和關於海上一切的術語，我們認識頗多，並且能够很合法度地做去。總之，船上底一切事物，在我們行用起來，那一種適宜合度的措施，真是容易得不費什麼力的。

船中底繩索、帆檣等物事之放置，在陸居的人眼中看來，總覺得凌亂不堪；實則我們已經佈置得井井有條，無可更易，有如梵啞玲底絃綫，是有條不紊的。半夜裏，狂風驟起，船員便馬上齊集，把風帆縮短，這時候，船員生命之安全，全靠帆檣底轆轤還能依舊緊緊地拴繫在木栓上；繩索和活結底用法總是合乎古法的。要不是這樣，而或有一分鐘的無意義的紛擾，錯亂了步驟，那船便會立刻沈沒而致死亡。轆轤底位置，是這麼重要，而帆索、帆檣、錨索、大纜、桅燈以及羅經箱上底燈，都有同樣的重要。船員坐臥的處所，及日常作膳的麵包、牛肉、扁豆、白糖、菓汁等等都有一定的放置的地方。像這樣有條理的佈置，就是那句口語「有條不紊」中所有的含義了。

有一個農夫，前此曾經一度做過水手的，到現在來，腦海中還存留着許多當年做水手時所受的教訓，他知道應將那乘馬需用的一應事物，挂在一定的鈎上；當他把馬趕過去時，那些挂好了的東西，便很順溜地配搭在馬身上，不會多浪費一些兒時間。在他底作房中，鏟有鈎，鋤有架，斧頭、鋤刀統統擺列在架上，或皮藏在箱裏，總是各得其所，絕不凌亂。像這樣有條理的佈置，也就是那句口語「有條不紊」中所有的含義了。

大凡能够這樣的，真可以自豪，不愧爲一件事務底負責者。在農村中，亦有同樣的景況，前此以爲女子底工作是無甚重要的，因此，甚少注意到她們底便利與舒服；但美國的婦女，使用她們底器具，率能合于經濟原理，一如她們底丈夫。大概她們是多半能知道「有條不紊」的重要吧。

就反面來說，若是農場上的工具，橫七豎八地遺落在田中；而用鐵絲來替代馬韁，奶桶不加洗滌，庭前青草，經久不加修剪。這就是那「亂七八糟」的人所住居的地方了。有人這樣說：「他們原是善良人家，也許有其他美德的，祇不過是做事沒條理罷了。」然而，像這種人，即不致爲人輕視，總也不會有人看得起他們的。他們所處的地位之低微，從這兒就可以知道了。

效率底意義

上述「有條不紊」「Ship-Shape」和「亂七八糟」「Shiftless」兩句口語，若以近代的名詞來解釋轉譯，則「有條不紊」Ship-shape 近於「有效率」，「efficient」，「亂七八糟」Shiftless 近於「沒有效率」，「inefficient」。你如果一日間或一週間的辦事程序，都能事先計劃完妥，那末，你預定的日常工作，必定可以完成，時間便不致會浪費了。你如果已經知道了量入爲出，那末，你囊中自必時有贏餘，即或偶有急需自己，也就能够救濟自己，不致受困。你如果能够知道蓄養

精神，那末，精力便時有餘剩，不致會有所虛耗。你如果能够明白地達意表情，那末，別人便不會誤會你底意思，而致感情上有所減損。你如果能于工作之餘，更尋出有趣味的工作來。你如果能時時努力于爲善，而生出積極和有力的影響。你如果能于自己生活中尋出快樂，并且引起他人快樂。那就是有效率，那就是已經得到了自己訓練的功能。

反之，你若是匆匆忙忙地工作；工作過後，還是感覺着不安。你若是尋不出一些兒時候來協助你底家人，協助你底朋友。你若是負債，經濟困難，你若是怠倦，怯懦，患病。那就是沒有效率，那就是絲毫沒有得到自己訓練的功能。

一個曾經訓練過，做事是靠得住有效率的人，從他表面看起來，好像祇是達到「潔身自好」；或說得更甚一些，就是「自顧自」。豈知這所謂「潔身自好」和「自顧自」是可以公開的，終究于社會上是有利益，能做出好的影響來。本來實行自己訓練底結果，就並不乾枯無味；其動機，更不祇求止于「潔身自好」或「自顧自」。一個人經過了自己訓練，當然是可以得有圓滿而準確的收效，有如現代的各種機器一樣；不過效率之增加，貴乎善能運用，決不必使一個人變成一副機器。

所謂圓滿而準確的效率，就是指對時間、精神、物質數事能知所利用而言罷了。我們大抵總是反對浪費的，麵包啦，柴啦，魚肉啦，獸肉啦，等等天產物總以為是應該節儉省用的；然而我們卻往往虛耗精神，浪費光陰，把這些精力，光陰看作取之無禁，用之不竭似的。看啊，我們往往以有用的金錢來購置了無用的物件；我們往往用盡千方百計來消磨耗費或分化了我們自己的精神與時間。照這個樣子，本來就不能生活的，然而也竟能生活，這可奇怪了！

一百個人當中，而有一人能殷享用他自己底權能，這個人就是曉得怎樣使用他自己底權能的緣故。其餘的九十九人，因為缺乏知識，或有知識，而不肯拿來使用，這祇好聽候失敗了。

效率之得見於電信上的

摩斯（Morse），發明電信機，已經四十年了。那時，人們以為在

一條電綫上發出一個電信，這一條電綫便算已盡其能事。豈知後來，幾經改良，結果，得知道若能施用幾式電流於一條電綫上，那就在同一時間，亦可以發出兩三個電報。到了今日，至少可以發出十二個電報，而不至會有紛亂。這條電綫能事之增加，便是效率之增加，但我們切不可得到效率就滿足，錯認這就是最圓滿之效率；要知道：最圓滿之效率，是永遠不會達到的。——意謂效率是日有進步的，但無

論增進至若何程度，總不會有一日能够達到最圓滿的。

效率之得見於農作上的

一二十年前，在坡托里科島 Poto Rico 上的農人祇是用一枝削尖了的木棒和彎刀來耕耘他們底田地，比較進步的也不過是曉得使用木犁罷了。可惜啊！這樣肥沃的一塊田地，用他們的手足，費去長久的時間，操着艱苦的工作，而所得的收穫，卻是微乎其微，小之又小，在這樣的田地上，今日已經有了汽油發動的引擎拖着幾副鐵犁，行遍了數百畝的田地，使得深耕易耨了。前此，那些工人用他們底木鋤，輕輕地挖掘，不過是幾方尺的地方，充其量，使用他們自製的木犁，也不過耕耘得一二畝的田地罷了。靠這一塊小小的地方，他們僅能恃以謀一己之餬口，要是使用現代的新方法起來，便可以之耕耘廣大的田地，穩得價值巨大的美滿收穫了。

在新英倫的小農村裏，手鐮已爲割草機所替代了；笨重的老式鋸子，已爲用摩托推動的新式鋸子所替代了；耕牛已爲汽油車所替代了。關於農場上這幾樁通常事務，實施了上述幾種有效率的改進，有使農人的勞力減低到最低限度，而生產額則增加到數百倍的可能。在美國每個人財富之所以增加，並不是因爲工作增加了而增加，實在是因爲效率增加了，而致財富增加的。工作的時間是減少

了，工作的勞力也是減少了，所以近七十年來，美國每個人的財富已由美金三〇七元進而至二八〇〇元了，算起來，就是增加了八倍。

在一九二三年裏，美國底農村每個農人底農產品生產，計有十二噸半，其他各國，卻祇有一噸半，其所以致此，是因為儘量地推行使用，曾經深思熟慮過的各種節省作工勞力的農業機器，用了這種機器，于是得以促進生產；而同時農人也採用了曾經改良，而又適合科學方法的栽種法。

今試就美國全國的種麥事業來說：舉凡播種，栽培，收割等工作，現在全年共需七百萬日的時間；若在一百年前，使用當時通用的老方法去做那幾樁工作，恐怕至少也需要一萬三千萬日的時間。就這一件事業來講，已經節省了一萬二千萬三百萬日的光陰了；這就足以表見由科學之發明與實業之發展上所得底奇偉的改進。

效率之得見於書寫方面的

華盛頓是一個優良的書家，又是一個精明的會計師。那時他寫字的時候，總是用了一枝鵝毛管製成的筆，他底墨水，也是自己製成的。到了後來，那時要得一枝鋼筆或金筆，和墨水來使用，已經可以向商肆裏購買現成的了；那鋼筆或金筆也和鵝毛管一樣的

有彈性，而比較更爲耐用。現在讀者們底衣袋裏，常常放着一枝自來墨水筆，筆管裏滿貯墨水，隨時可用，便利非常。豈知在商業場上，自來墨水筆且久爲打字機所替代了。將來，留聲機片若能以極低廉之價值製成，而又能向郵局中投寄，那末，打字機這東西，又將會爲這種留聲機片所替代了。這效率一層一層地遞加是我們在書寫上所看見的。

發明家底勞績

所謂完備的效率，就是指能善用一切文化上及生產上所以獲得偉大的進步，是因爲改用了機器的緣故，以致精力、時間、物質等等，其應用都能儘量發展。經濟學家嘗告示我人生番之使用木棒，意在補助他們的手臂，增長其伸展，這木棒，在一般經濟學者，都認爲是機器底鼻祖。其實，我們不必遠溯到那個時候，我們但看現在機器之使用，對個人和民族所貢獻出來的效果，每一次發明，總增加了人們不少的權力。不過，一個機器，若是祇適宜於用人類的體力來施展運行，那還不能算是大有進步。翻開歷史看看，便有這樣的一個時間——最簡單的手用機械，如小刀、滑車、槓杆、紡織機等既經製好了，一切的發明，便宣告暫停了。人們用了那些鏟啊，鋤啊，及其他手用的工具，數千年來，總已覺得心滿意足。曾不思更有所發明。在使用這些器械的一個時期裏人們但恃其肢體所有

的力量；不知徒恃人類的體力，從不會使人們使得離開貧苦的境界的。多量的出產，多靠風力、水力、煤力和汽油力以發動的機器而產生。中國農人現在所以灌溉他們田地的抽水車，還是一種極舊式的，是用雙腳踏動那車輪來汲水的。這簡陋的製作，試拿來和歐西現時所用的兩相比較一下：他們（歐西）要灌溉這廣大的田地，便去利用那風車機或汽油機來發動那抽水管使吸取自流井的水。照中國這樣，人工和時間用得，而所得的代價少，況且，他們還有衣食住三者底需要，不錯，工人底給養是很少的，然而，他們的產生也并不多呢。要知，一筆費支付過後，計算起來，剩餘價值少的，那效率也就一定是少的。印度的童工，鎮日的替人拉動那風扇，結果，就得到了一陣清涼，但在我們今日，若想到要享受那一陣清涼，祇消把電風扇的機扭開了，使得如願以償了。總之，我們覺得即使用了取價極微的工人來做像這同類的一樁工作，也不值得。

往古時候，那體格魁偉，富有膂力的人，往往得做了羣衆底領袖，爲的是他在角力之中，用勇武來降伏了他底對手。現在可不然了，就站在自然界方面來說，筋肉上的能力，不能再居首要的地位了。以人力和機器力來爭雄，可說是一種不相稱及全無希望的競爭。機器若是有效率的，最後之勝利必屬