

我們惟有努力加鞭追上前去庶能不落人後而跳出陰暗的深淵庶能所向無敵而造成遠大的前途

美國馬爾騰著

張學忍譯

怎樣使前途遠大

怎樣創造你自己

馬爾騰著

張學忍譯

指導青年怎樣應付環境，怎樣向前精進，怎樣達到成功。根據科學的立場，發爲哲學的訓導。言近旨遠，事切理明。讀此書後，始知社會的壓力，對於個人生活的努力，非特不能阻遏，反而給與良好的機會，迫使奮發有力的反應而助長其偉大的成就。

怎樣使人敬服你

摩根合著 魯愚譯

「怎樣使人敬服你」一書，是供給大家研究處世藝術的一部好書，裏面敘述許多多有才幹的人物，怎樣在社會上處理事物的種種方法，並且說明他們所採用的方法爲什麼常常能够得到非常美滿的效果。

怎樣建設你自己	施登吾譯	怎樣應付社會	黎翼羣著
怎樣訓練你自己	施登吾譯	怎樣使生活藝術化	張野農著
怎樣發展你自己	儲沅譯	怎樣使罵人藝術化	舒亦樸編
怎樣使前途遠大	張學忍譯	怎樣增進夫婦之愛	金叔華譯
怎樣讀書與自修	儲沅著	怎樣與人談話	戴岱譯
怎樣說話與演講	顧綺仲著	怎樣做現代父母	史士驊譯
怎樣使生活美滿	張學忍譯	怎樣使事業成功	徐礪譯

一九四一年六月印

怎樣使前途遠大

The Road to Prosperity

實價國幣一元五角

(外埠酌加郵運費)

著作者：O. S. Marden

編譯者：張學忍

出版者：縱橫社

發行者：東方書店

發行所：東方書店

地址：上海愛文義路一三四號

電話：九三七七七

版權所有

翻印必究

譯者序

現代青年幾乎沒有一個不被困在煩悶的氛圍之中，對於現狀既感不滿，對於前途又極渺茫。假使能洞察癥結所在而努力加以改進，抱定事在人爲必可有成的莫大決心，則前途既燦爛有望，現狀亦自能生氣蓬勃，煩悶就根本無從發生了。

人類是不斷向前進行的，誰都有個將來的前途顯呈着。你願意你的前途依舊像現在的這樣侷促而狹小嗎？依舊讓那些捷足的先行者搶在前面嗎？當然不願！那末，自己也惟有努力加鞭，追上前去，庶能不落人後而跳出陰暗的深淵，庶能所向無敵而造成遠大的前途。

可是，空話好說，實行非易。雖則在社會上各方面都充滿着可謀發展的種種機會，假使不去自動而切實找求，那光明的前途上就只有那些自強不息的優勝的他人足跡了。要致遠大，必從近處着手；腳踏實地，始能實現理想。除了在現狀之下力行種種實際的奮鬥之外，最要的還是知識技能的增進，尤其是關於怎樣實踐的種種思想和方法。因爲，在社會的另一面，還是難免荆棘叢生和陷阱暗伏，苟行之不合其情不得其法，則非特一無所成，且有莫大的危險。

在經歷未富的青年們，自需要可靠的嚮導爲之指引。本書就是適應這種要求而產生的。原作者馬爾騰（O. S. Marden）是研究人生問題的專家，久以青年的導師聞名於世。對於懷有遠大志願的有爲青年，尤致其熱誠而忠實的敬意和啓示。原文注重興味的誘發，多方譬喻解說；譯文亦力求明暢流利，力避枯燥沈悶之弊。

可愛的青年，你的現狀和前途究竟怎樣呢？不要畏縮怯懼，一切偉大的成功者都是從困苦患難之中磨練出來的。這裏有閃耀着光明燦爛之花的惟一燈塔在，永遠指引着一切任重致遠的航海英雄們！

目 次

一	思想要光明正大	一
二	精神能主宰身體	四
三	思想造成人格	八
四	人格怎樣修養	一〇
五	身體的健康要素	一四
六	心理的健康價值	一九
七	永久保持少壯	二二
八	純潔的心靈	三〇
九	百善之首：誠實	三三

一〇	幸福之基：勤勞……………	四五
一一	生活的體驗……………	五五
一二	養成良好的習慣……………	五七
一三	不要疏忽小事……………	六五
一四	控制感情的衝動……………	七一
一五	自治和自制……………	七五
一六	怎樣實現理想……………	八四
一七	怎樣獲取勝利……………	九〇
一八	抱定有望的樂觀……………	九三
一九	樂觀者之羣……………	九八
二〇	積極向前途挺進……………	一〇八
二一	勇敢和剛毅……………	一二二

一一一	肯定和鎮靜·····	一一五
一一三	腳踏實地·····	一一八
一二四	百折不撓·····	一二六
一二五	堅強的決斷力·····	一三三
一二六	偉大的想像力·····	一三八
一二七	排除無益的悲觀·····	一四〇
一二八	消極使生機破滅·····	一四七
一二九	畏懼是成功之敵·····	一五一
一三〇	戰勝恐怖的方法·····	一五六
一三一	缺陷怎樣彌補·····	一六〇
一三二	思想的感應力·····	一六四
一三三	思想的鍛鍊法·····	一六九

三四

偉大生命的製造所：美滿的家庭……………

一七三

三五

世界進化的最高標準和人生幸福的至善境界：真我

的宇宙觀……………

一八三

一 思想要光明正大

本書各節所述，都是關於生活上各種過程中怎樣運用思想的話，指示你活動的方法和努力的途徑。其實非常簡單，只要你能依照着幾條基本的原則去切實踐行，你就可盡量發揮你高尚的性格和偉大的能力，而走上成功的境界。

你的思想和生活好比一隻船，你就是這船上唯一的船長：負起安全前進的最高責任。你當然要謹慎指揮這寶貴而精妙的「人生船」馳向平安幸福的港口，用着最大的注意力，不讓那些憤怒、憂愁等情緒上的暴風雨來侵襲，不使它飄蕩無依甚至越出範圍。假使你一任那些不正當的交接和引誘把你的生活拖進怠惰荒廢毫無目標的方式中去，那你就是喪失掉支配自己思想的能力而將受害無窮。

下面便是一個諷刺這種弱點的可笑的故事：

相傳從前有個不學無術的人，雖則承襲得了一隻船，對於航海一事卻是完全外行，但他偏要去航海，並且要自己指揮船主兼任了船長。

在開行之初，各種事務自然非常麻煩，他再也弄不清楚，一任水手們去料理，毫不過問。等到船開到了海中，工作簡單些了，他就到船的各部去查看一下。

當他踱到了前甲板時，便看見有個水手在轉動一個大輪子，這面那面不息地轉動着。他莫名其妙，問了之後，方纔知道就是駕駛船行的舵工。可是他卻這樣說：「船上既有了篷帆，自然會向前推行的；等到前面一有來船或者見到了陸地，那時再來把舵也不算遲，這兒有的是無盡的海水，用不到整天把着舵兒，只要把篷帆都扯起來就是了。」

這種蠢主意當然會使那船遭遇極大的不幸，船怎麼能自動駕駛呢？我們這「人生船」也是這樣，是要用最大的注意力去隨時隨地嚴密管理着的。

人生的一切，都由思想出發而統治着，所以思想應該加以適當的訓練。這是顯然可能的，並且是永恆必要的。譬如校正已成的人格和改變環境的影響以及促進成功增加幸福等等，都是思想控制的功用。

一般的見解，往往誤認思想之爲物是非常奧妙而又固定，決不能加以研究甚至改變。他們以爲思想這種工具是只配天才運用的，大多數人都無緣過問。在這種誤解之下，就把一切事情都委諸環境機會等所謂命運去支配，將固有的活力摧殘無餘。

實行控制思想控制自我，並不怎麼困難，更不需要多大的知識始能成功，指導自己思想的活動方法，雖是自我發展的首要條件，卻也是非常平易的事，只要稍加注意就得了。即使知識十分幼稚，工作十分忙迫的人，也總有改造而增進生活的內心要求的，至少都有些應負的責任和未決的問題以及將來的希望等等。性質和情形也許各有不同，但需要改進是一樣的，並且都具有相當的可能性。

我們對於自己的人格，必須像雕刻家對於作品那樣，也要仔細加以雕鑿。雕刻家把目光專一、全神貫注地，向着期望的鵠的一下下雕鑿，直到完成了他的偉大貢獻。我們也必須孜孜不息，向着正大的目標努力做去，不達光明的成功不止。我們所有增損性格的一種能力，就如雕刻家手裏的一柄鑿子，假使不加以好好的運用，不謀產生那崇高美麗的結晶，那就好比雕刻家的鑿子握在拙劣的工匠手裏，而把雕像損壞，甚至如到了盜賊的手裏而變成兇器了。

思想糊塗，必致鑄成大錯。思想是生活上必須的工具，不能把它擱置起來。我們必須思想，必須使它轉向最好的立場和有用的途上去，來完成我們最高的生命表現。

我們必須堅決地來控制思想的活動。尤其是年輕的人，更比成年人必須而重要；因為成年人已給半生的習慣和固定的方式所拘囿，改變是較為困難的。

卡脫說：『倘使父母能對他們的子女專注在指示思想控制的教導，不去強迫子女順從外面的尊嚴，則對於下一代人的教育問題，就會簡單平易多多，人類的進步也可更正確而迅速。能教兒童運用心智去控制思想和辨擇是非，就可使他不必經受種種壓抑隱秘，自然的變成純潔而誠實。人生的成功由於自我控制，自我控制即在心的控制；能够實行這最大教訓的，就可獲得幸福，否則就要受盡苦難甚至一生潦倒。』

我們如能適當地控制自己生命力的活動，使牠走上光明正大的大道，則不但有益自身，並能影響人羣，更能造福下一代的人。

二 精神能主宰身體

精神是永恆的，它能主宰一切的運命。所以精神上每一刻的思想都不容懈怠，必須時時加以約束。如能把思想約束得良好，就會自然得到美滿的結果；假使一任不良的思想滋生起來，那就會遭逢極大的不幸。不要以為隨便轉個念頭是無足輕重的，一念鑄成大錯的例，在事實經驗中真是屢見不鮮。思想對於你的生活操着生死之權，具有增益或損害的重要力量。

思想在事實上的巨大力量，萬能而且具體，表面雖有些神奇的現象，其實都可以科學去解釋。所以思想在工作上的偉大價值，已有公認的結論。無論在物質方面或道德方面，都呈着顯著的效驗。

耶魯大學教授阿德松曾在思想衡量上獲得了滿意的成績，他把思想所發生的實際結果，顯明地稱量過了。怎樣稱法呢？他叫一個學生立在天平秤上，重心恰在秤的中央，再叫這學生做起數學來，頭部的血液就增加起重量，重心立刻改變，天平秤也就向一邊傾垂。這思想的重量就具體地稱出來了。思想越強，變動也越大。在天平秤上背演乘算表，背九次的較之背五次的所移動的度數為大。這些還是用腦較為複雜的數學實驗，就是簡單的純粹心意作用也可得同樣的實驗結果。他就再叫這學生想像自己的腿部在運動，只是想像罷了，而腿部的血液竟也會增加起來，天平秤也就隨着他所想的方向傾垂一邊。這想像的力量，和那實際舉起兩臂的動作結果一樣，精神的作用竟能移動身體的重心。

再次，則為頭腦支配肌肉的實驗。先將十一個青年左右臂的氣力記錄下來，平均右臂為一百一十磅，左臂九十七磅。然後使某人特別操練那右臂一星期，右臂的平均氣力就增加六磅，而那沒有經過操練的左臂卻反增加平均氣力七磅。可見肢體操練和大腦作用聯絡時，不但單獨

教育動作部分的肌肉，並且連帶發育同系部分的肌肉。只須單純的精神作用，就能使血液和神經在身體中發生動力。

阿德松有這樣的說明：『一切身體的操練，最應留意的是全神貫注，可用我的肌肉來證明：我能睡在這肌肉牀上，想像着跳舞的姿態，而使這肌肉牀垂向我的腳邊去。因為，在表面上雖然腳部沒有動作，而實際則血液已向着這受到精神影響的肌肉部分流去。好像我已真的在跳舞，這些肌肉就因這種精神刺激而充滿血液。』

阿德松的這些實驗的確證明了以前桑陶所說的話，就是漫不經心的機械體操，不容易發達肌肉；全神貫注的些微運動，反能改造身體。譬如那些有競爭性和饒有興趣的種種遊戲，要比呆板乏味的體操有效得多。

阿德松又說：『用腦的人往往以為散步是一種很適當的運動，其實並不相宜。因為還嫌太呆板，還不能立刻脫離智力問題，不能使充塞腦中的血液向外流去。必須像賽跑或是輕快的行走，有着一定目標的運動，始能使血液流到腿上。又如站在鏡前體操，隨着肢體的動作而注意着肌肉的伸縮，也是助長發育的一種鍛鍊。』

蓋慈教授曾在華盛頓證明一種實驗：將兩手浸在平口滿水的盆內，一面想像着血液會增

流到手部來，這樣就能使盆水溢出。這溢出的水的分量，就是給那增流來的血液所佔領了的。這種實驗起初當然很難成功，因為精神控制身體，這種能力，原是需要相當的訓練的。

又如著名的蒲蒙先生，醫生也藉着他證明了一種實驗：身體中的生理作用和精神上的情緒起落有極大的關係。譬如一個不幸的消息或突變的動亂，往往會使人發生劇烈的胃腸病，因為分泌消化液的細胞，猛受到精神上的刺激，立刻變成衰弱而發熱起來，就此成病了。

蘇聯巴夫路夫教授對於胃液的分泌也有新的實驗，結論是：必須食慾的激動始能使胃液分泌，發生這種作用的，便是食道和胃部的神經。假使沒有食慾的激動，即使食物進胃，胃液也並不一定就來。假使把一塊生肉引誘一隻狗而不實在給牠吃，牠的胃液也會分泌的。這實驗更加證明了精神方面的消化作用和頭腦，對於內臟的實際影響。

蓋慈教授這樣報告他一種奇妙的實驗結果：『把一個病人的呼吸通過一個水管，使肺氣中容易發散的物質凝聚，卻沒有什麼沉澱可見；但在病人發怒後的頃刻中，就發現有棕色的沉澱物在那水管裏面。這竟是精神上的感情作用在身體內發生了化學產物。並且這化合物還能使他人服了發生興奮性。他如喪亡小孩等的極度悲傷，能產生灰色的沉澱物；無法挽回的悔恨，能產生粉紅色的沉澱物。凡是憤怒、怨恨等不快、不正的情意，能在身體內產生毒害的化合物，而

愉快正當的情意，則能產生增加營養力量的有益化合物。當然，那些沉澱物的顏色是有賴於其他化學品的使用；但在同樣化學品的使用下，顏色仍會隨着心情而變化的。」

勒波教授在芝加哥大學的實驗，證明思想所發生的實際現象，正像電所發生的一樣。思想會影響到生命的原子，發生正負式的交互變化。思想簡直就是頭腦所發出的電報。從上面種種實驗，可見精神能主宰身體是毫無疑義的了。

三 思想造成人格

真正的優美，不是外表的容貌秀麗而是內心的思想平衡，如和善的性情快樂的精神等是。這種心理發射到容貌上來，就能美化容貌。渴慕優美人格的努力，必能養成優美的人生。心中充滿了光明優美的思想和親愛快樂的情緒，就會到處散佈出完備人格的精神印象，把形體上的醜陋取消了。

因為，優美的外表，只是內心優美的一種表現，就是優美的思想習慣發射到形體上的一種徵象。所以，容貌、儀態、舉動、行為等等，完全隨着性情的優美而發生吸引力。

精神美是至高無上的，形體美只是一個空廓罷了。形體天生已定，精神則可修養得到。精神美能使形體美格外光耀煥發，醜陋的容貌也能用精神的優美來補償。

有許多人自己承認容體醜陋而過分注意着，往往弄到了更加的醜陋地步。其實，他們所謂不幸的醜陋，既沒有一半的真實性；並且旁人的注意也不像他們自己過敏的感覺那樣厲害。

假使自以為容貌醜陋羞於見人的人，能够轉變那過敏的感覺和羞怯的心理，努力修養內在的品性，使思想態度，誠實而仁慈，愉快而活潑地趨向積極的光明之境，那末，他們的容貌上，自然就會顯現出煥發的光彩了。

從前有一個少女，因為自認容貌和態度醜陋而拙劣，以致非常消極悲觀，甚至絕望得企圖自殺。後來反因刺激過深，把她的信念翻然轉變過來。她決心要從那些苛刻的批評和厭惡的侮辱之下把自己拯救起來。她努力堅持着定要使人們親愛而歡迎她，她要毫不自私地注意而吸引他們，使他們也自然而戀慕她。

於是，她開始設法實行她的理想計劃了。她努力發展優美的性情，她同情他人的疾苦，關懷他人的幸福，尤其對於孤零不安的人發生親切的照顧而獲得崇高的友誼。她使用多面的方法，精心修養她的品格，趨向光明愉快、樂觀有望、積極向上之境。