

14

昔

代

現

昔

昔代現昔

告 現 代 青 年

版 權 所 有 ； 翻 印 必 究

郵 費 運 費 照 加

原 著 者 美 國 馬 爾 騰

譯 者 楊 瑜

出 版 者 國 風 出 版 社

總 經 售 建 國 書 店

重慶林森路特二十四號

華 華 書 店

桂林環湖北路二十四號

代 售 處 各 大 書 店

中 華 民 國 三 十 二 年 九 月 桂 一 版  
發 行 額 一 一 二 〇 〇 〇 冊

## 序

馬爾騰先生在中國讀書界中，應該不是一個陌生的名字了。據譯者所知，先生的勵志哲學和處世教育的中譯本，銷路的確不錯。因此，關於這位名律師與教育專家，譯者並不想作多餘的介紹贅言。

本書仍是先生所著勵志叢書中的一部，依故是那樣輕鬆爽利由淺入微的文筆，依故是那樣不蹈空泛實際中肯的論述。從精神到心理，從情感到理智，從悲觀到樂觀，從消極到積極，從思想到實踐，從自力到人格，以至於想像、信仰等等，作者用的是生動的「筆」，寫的是具體的「理」，更插以事實，概以實例，令人讀而不厭，津津有味，這是作者成功的地方，譯者是萬萬不敢掠美的。

以上算是序。

譯者卅、十一、中旬



# 目次

一	你是你命運的船長.....	一
二	生命的舵輪——精神.....	八
三	心理能夠影響你的健康嗎.....	一五
四	人生大患——恐懼.....	二五
五	戰勝恐懼心理的方法.....	三六
六	人生大患之二——情感衝動.....	四八
七	怎樣控制你的情感.....	五九
八	失敗之母——悲觀.....	六六
九	樂觀使你完成一切.....	八一
一〇	失敗之母之二——消極.....	九五
一一	積極堅決是你成功的不二法門.....	一〇四
一二	思想能夠影響他人嗎.....	一一三
一三	怎樣實踐你的理想.....	一二四
一四	拿出你爭取勝利的自信力來.....	一三七

目次

二

一五	培養你的人格.....	一四六
一六	改正你的缺點.....	一五四
一七	高尚的思想造成高尚的人格.....	一六一
一八	想像力的偉大.....	一六七
一九	與日俱進.....	一七三
二〇	訓練思想的方法.....	一八九
二〇	發掘你的生命的泉源.....	二〇一

## 一 你是你命運的船長

年青的朋友！你們能夠操縱你自己嗎？

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

一條船在海洋中航行，其未來的安全與危險，全權付託船長的手中！所以，做船長應該朝夜儆醒，時時籌劃，以謀全船的幸福！——你是你命運的船長，你應該如此操縱你的命運，這是你必須熟習的！

做船長的人，不可短少航海經驗；同樣的，你要操縱你的命運，就不可短少人生經驗。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！

或者說，做船長的人，不一定有豐富的航海經驗，只要有一條船，便可以做船長了！正如一個人有了錢財，儘管他如何窮困，還不是件件事可以立刻辦到的嗎？

你們以為這話是說很對嗎？但事實是在是沒有像你們所想象的那麼圓滿！——據說一個老船主死了，他那愚蠢的兒子，繼承那條船！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，這一位外行的船

一 你是你命運的船長

二

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過笑話！等到那船到了海洋中，就比較事情減少了，他開始在船上往來踱步，漸漸的，他已踱近前甲板了，他望見一個人正在轉動一個大輪子，一忽兒這樣，一忽兒那樣，忙碌地轉動不息！

他不禁希奇地問：

——這個傢伙在做什麼事情啊？

有人回答他說：

——他是舵手，他把持着舵使船前進！

他懷疑着問：

——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？這傢伙明明是欺人！我看他一天到晚忙得不歇，可有什麼用處？這海中有的是水，我以為只把船上各片蓬帆掛起還怕船不會平穩前進嗎？等到望見了陸地，或者看見了前面有來船，然後再去把舵，這也是來得及的呀！

於是，他就命令說：

停止把舵！扯起所有的蓬帆！讓船前進！

船長的命令有誰敢違背呢？他的話是實行了！但是，這艘船也就觸礁破碎了！——那  
些脫險的旅客，當然永遠不會忘記這位愚蠢的船長！因為這位愚蠢的船長，以為那艘船自  
己會駕駛自己！

——你們要說了：「從來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說：「這世界就沒有這樣愚蠢的事！」你們會不會這  
樣愚蠢！你們會嗎？

請想一想吧！你的生活，你的思想，不是比任何船隻更精妙更寶貴嗎？你應該用多少  
注意力，去操縱你的生活和思想，使它們不致於越出範圍！你不可由於一時的憤怒和感情  
，放任它們偏東偏西！你也不可因了偶然的交情，偶然的閱讀，以及無目的的娛樂，將你  
的生活拖入邪途！你是你命運的船長！你必須控制你的命運，使它駛入那幸福，平安，和  
成功的港口！

或者，你現在還是一個短少人生經驗的人！那末，你要否做一個聰明的船長呢？——  
這裏有幾條基本的真理，可以作為你努力的途徑，如果你能實踐它，便可以發揮你自己的  
較好的天性了！

思想是命運的另一個名稱，我們或好或歹的將來，往往是用着我們一步一步的思想，

一 你是你命運的船長

三



在不知不覺中建築成的！

心理學者已告訴我們：思想能統治着世界上的一切！但是，這一種神祕的力量，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，唯有天才適配的人才會運用它！

近年以來，思想的控制，以及它的種種功用，已逐漸有人在研究它，了解它！比如校正已經成型的人格啦！改變外表的環境啦！促進人們的健康，幸福，和成功啦！都已有了顯著的進步！

思想愈訓練，證明它的進步愈是無限！可惜，只有少數人，在努力指導他們的思想入於有益之途；大多數的人們，還是將一切的事情等待機會或者是聽命環境！

其實一個人要是沒有反抗環境的力量，那便會嚴重地打擊我們的思想活動！

一個人能夠控制了思想，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，是一件非凡艱難而又奧妙的事情！必須苦心研究，多充實書本知識，然後方能達到成功！

要知道，這種見解是完全錯誤的！因爲，每一個人，不論他是怎樣的無知，怎樣的未

受教育，怎樣的忙碌，在他的內心中，有一種潛力，促使他企求改造他的智力，他的人格，甚至確實地改造他的身體，和他的生活！——每一個人的處境雖然各不相同，每個人需要解決的問題雖然也各不相同，但他們進行企求解決的程序是相同的！所謂「改造工作」，決不是在這一個人是可能，換了一個人便成爲不可能！

鑿子在雕刻家的手中，不是可以製作最可愛的雕像嗎？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！

我們的思想正如一柄鑿子，它在我們的手中，要是用得適當，足以產生美麗，和諧，快樂，和成功！但一旦用錯了，那就不可設想了！要是我們把思想看作漫不經心，不去好好地利用它，那不是一個大傻子嗎？

雕刻家在工作時候總是專心一志地注視着他的石料，然後一下一下仔細地鑿着！他希望雕刻一個什麼東西，在他開始鑿的時候，心目中就牢牢不忘！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，型成我們的環境，完成我們的人生；我們必須認清最後的目標，孜孜不息，埋頭幹去！正如那雕刻家一般，非到最後的成功，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

一 你是你命運的船長

利用它來幹一些事情！不能如鑿子那般，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一下雕鑿；——每一下的雕鑿僅能型成我們人生的一部份！必須把數千百下的雕鑿連續起來，方能成為整個的人生！

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，來實行這個決心吧！

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

卡特的主張恰巧相反，他以為：

——每個人不能缺少「自我控制」，不管是老年人與青年，誰能學會它，便可以免除不幸，減少許多痛苦經驗；誰沒有學會它，他們的美滿生活，便不免為這些不幸與痛苦經驗所摧毀！做父母的應用全副精神去照顧下一代的人，指導着他們應如何的去控制思想？怎樣運用他自己的心智，來把握着「是」的思想，排除着「非」的思想！換一句話說：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！

年青的朋友們！爲了你們自己！爲了你們下一代的子女們着想，你們就得隨時檢點自己的思想，免得偶然一失足，造成千古恨啊！

等到你的思想一納入正軌，你的一生就不再失敗，你的「命運」也就聽憑你自己操

艇了！

——你是你「命運」的船長！要是你不信任「思想」能操縱你的「命運」，那正如我  
說的那位蠢船長，他不相信「舵輪」能駕駛着「船」一般！

結束的話，能夠操縱着自己的思想的人，才是真正能操縱自己的命運的人！

二 你是你命運的船長



## 二 生命的舵輪——精神

當我們在切實約束自己思想以前，應該先理解到思想的力量和重要！

你千萬不可在某一時期懈怠你自己的思想，把它當作無足輕重；要知星星之火，足以燎原！你如果有一絲壞念頭，它就會傷害你！——唯有良好的思想，它方能夠幫助你！

同時，你應該深信，人間什麼東西皆是暫時的，唯有思想才是永久的！——思想可以主宰你的命運！莫輕看你任何一秒鐘思想，因為它都有份決定你的命運！

你更應該知道：要是你的思想能得着正當約束，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，往往會使你遭遇到極大的不幸！

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，或是道德方面來說。

又有人這麼主張：「思想對於人事的力量，幾乎是萬能的！」

這句話也可信的！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」的所謂「老實人」，也是置信不疑了！

在起初，許多人以為，這種神祕的「思想論」，是經不起科學的實驗的，那裏知道科學實驗不但沒有毀棄了思想家的主張，却使他們的主張更形具體化了！——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，益發傳播得普遍了！

賡魯 (Yale) 大學教授安特松 (W.G. Anderson) 氏，曾將「思想」實際衡量成功；他使一個學生立在天平稱上，使重心恰正在稱的中心，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，也比較普遍的思想變動較大！

後來，安教授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着這些運動時，血液便向着他的四肢增加，漸漸的使天平隨着他所想的方向下垂！

安教授試驗的結果，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的複驗，其所得的結果完全是相同！

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了下來；平均右臂的氣力是一百一十磅，左臂則九十七磅！不過，一個學生的右臂經過一星期的特種訓練後，再試驗他的臂力時，右臂的平均已經增加了六磅，但是，沒有操練過的左臂，却也增加了七磅。

由此，可以使我們明白！當體操與大腦作用連繫着的時候，不但使動作着的肌肉發育，並可使受大腦管束的肌肉同時發育！要是純粹用着心意上的動作，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，安特松教授發表他的試驗結果說：

——我可以用我的肌肉牀（Muscle-Bed）證明在一切體育操練中，最重要的莫過於聚精會神！當我睡在這肌肉牀上思想跳舞，儘管我的兩腳沒有真正跳動，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了！這不是明白告訴我們：當我思想起跳舞的時候，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上去了！

桑道（Sandow）在好多年前，早已這樣說過：

——體操時如果隨隨便便，不用心思，肌肉就不容易發達；能夠聚精會神，即使在做一些小動作，也可以使身體得到裨益！

桑氏的話，經過安教授的實驗後，證實確是對的！並且還可以證明，在運動中含有競爭性與趣味性的遊戲，比較這乏味而機械式的體操要好得許多！

安教授並補充意見說：

——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，它決不能使腦中

充塞着的血向外流——儘管你已經暫時停止工作，在藉着散步休閒片刻，可是你全身的血液，還是集中在腦中，依然是在那裏解決着智力上的問題啊！——唯有賽跑或者輕快的步行，只要有目標，那就會使你全身的血液，很快地流到腿上！此外，我們要是站在鏡子面前做着體操，隨着每一個姿勢的不同，可以看出肌肉漲落的情形！所以，我們可以相信，體操確是能夠助長發育的！

在安教授發表這些實驗報告以前，在華盛頓有教授該茲（Ehner Gates）氏，也曾有過這麼的試驗：他先將雙手浸在平口滿着水的面盆內，然後思想着，各部份的血液，可以流到手上，使水溢出！果然，他這麼想過以後，真的水就溢出來了！——只要測量溢出的水有多少，就可以知道流入的額外血液有多少了！

不過，這一個試驗方法，在起初時候，好像每個人都不容易做到；甚至接連試驗了一百次，也許還是不能成功！可是，頭腦一經過長期的訓練，就能夠十分自然地去控制它的身體！

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

——蒲瑪先生的胃中傷口雖然痊癒，但不幸留下了一條細小的縫！因此每當他情緒起落的時候，對他的消化和其他生理作用，皆有着莫大的關係，所以他應該絕對避免情緒的



衝動，記得不多時前，他曾接到了一個不幸的電報，使那正在活躍地分泌着胃液的細胞，果然變成衰弱而發熱，以致讓食物停留在胃中，經過數小時還沒有消化呢！

過去有許多人曾這樣想像：「狗類的唾液分泌時，或者當食物進入胃時，胃液並不跟着就來！」可是經過俄國名科學家巴甫羅夫（Ivan Pavlov）教授的實驗，其結果恰恰相反：他先使一隻狗，預知將要吃一些它最喜歡的食物，比如生肉一類的東西！即使這塊肉沒有正式喫着，或者已經被它喫着，却不許它進入胃中去，當它經過食道的時候，就利用一種特製的器械，把它拉了出來，但那時它的胃液就已經分泌了！

巴甫羅夫繼續告訴我們說：

——要使狗類分泌胃液，這是比較困難，任憑你應用那一種的機械去刺激它，往往都是徒勞無功！唯有用它心愛的食物，去激動它的食慾，它就立刻會將胃液分泌出來，於是，我進一步試驗，將這狗的肺胃神經割斷，然後再用它心愛的食物去引誘它，雖然它仍舊有食慾，但食物經過這沒有神經的食道時，却不能再分泌胃液了！這使我們更外明瞭：神經對於胃液的分泌，有什麼關係，不是很顯然了嗎？同時，心理方面的消化作用，比身體方面所表現的，是更為重要！

該茲教授的實驗報告，更使我們值得驚奇！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：