

如何改變 你自己

陸明 編譯

處世·智慧

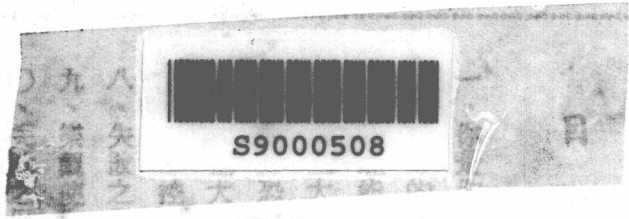
華聯出版社出版

G77
834

S 006731

如何改變你自己

陸明編譯



石異宜先生
惠贈

華聯出版社出版

187800

428

如何改變你自己

如何改變你自己

編譯者：陸明

出版者：華聯出版社

發行者：澳門天神巷八十九號三樓

印刷者：友成印務公司
澳門龍崧街103號地下

定價：H. K. \$ 9.00

目 錄

- 一、你是你命運的船長……………五
- 二、生命的舵輪——精神……………一二
- 三、心理能够影響你的健康嗎……………一九
- 四、人生大患——恐懼……………三〇
- 五、戰勝恐懼心理的方法……………四一
- 六、人生大患之二——情感衝動……………五三
- 七、怎樣控制你的情感……………六五
- 八、失敗之母——悲觀……………七一
- 九、樂觀使你完成一切……………八六
- 、失敗之母之二——消極……………一〇〇

| | |
|-----------------------|-----|
| 一一、積極堅決是你成功的不二法門····· | 一〇九 |
| 一二、思想能够影響他人嗎····· | 一一九 |
| 一三、怎樣實踐你的理想····· | 一三一 |
| 一四、拿出你爭取勝利的自信力來····· | 一四四 |
| 一五、培養你的人格····· | 一五三 |
| 一六、改正你的缺點····· | 一六二 |
| 一七、高尚的思想造成高尚的人格····· | 一七〇 |
| 一八、想像力的偉大····· | 一七六 |
| 一九、與日俱進····· | 一八二 |
| 二〇、訓練思想的方法····· | 一九八 |
| 二一、發掘你的生命泉源····· | 二一〇 |

一、你是你命運的船長

年青的朋友！你們能够操縱你自己嗎？

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

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

做船長的人，不可缺少航海經驗；同樣的，你要操縱你的命運，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！

有的說，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，儘管他如何的缺少人生經驗，還不是件件事都可以立刻辦到的嗎？

你們以為這話說得很對嗎？但事實往往沒有你們所想像的那麼圓滿！

——據說，一個老船主死了，他那愚蠢的兒子，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，這一位外行的船長，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過笑話！等到那船到了海洋中，事情就比較減少了，他開始在船上往來踱步，漸漸的，他已踱近前甲板了，他看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！

他不禁好奇地問：

——這個傢伙在做些什麼事啊？

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？這條伙明明是在欺人！我看他一天到晚忙個不停，那有什麼用處？這海中有的是水，我以為只要把船上各片篷帆掛起，還怕船不會平穩前進嗎？等到看見了陸地，或者看見了前面有來船，然後再去把舵，也還來得及呀！

於是，他就發命令說：

——停止把舵！扯起所有的篷帆！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的說：「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：你現在還是一個缺少人生經驗的人！那麼你願不願意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，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，這一種神秘的力量，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！改變外在的環境啦！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，在努力指導他們自己的思想，以使進入於有益之途；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！

一個人能够控制思想，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，他們就以為要指導思想活動，是一件非常艱難而又奧妙的事情！必須苦心研究，多多充實書本知識

，然後方能達到成功！

要知道，這種見解是完全錯誤的！因為，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，能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確是相同的！所謂「改造工作」，並不是在這一個人是可能，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！但一旦用錯了呢？那就不堪設想了！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？

雕刻家在工作的时候，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，就好像是一下雕鑿；——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，來實行這個決心吧！

可是，許多成年人，都以爲要改變學生的習慣，是非常的困難！控制思想的工作，應該從一代的人開始！

卡特的主張便恰巧相反，他以爲：

——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，便不免爲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，你的一生就不會再有失敗，你的「命運」也就聽憑你自己操縱了！

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

結束的話：能够操縱自己的思想的人，才是真正能操縱自己的命運的人！

二、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！如果有一絲壞念頭，它就會傷害你——唯有良好的思想，它方才能够幫助你！

同時，你應該深信，人世間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！莫輕看你任何一秒鐘的思想，因為它都有份決定你的命運的力量！

你更應該知道：要是你的思想能得着正當的約束，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，差不多都已公認：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！」

這句話也是可信的！神秘的思想活動，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，這種神秘的「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，却使他們的主張格外具體化了！——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！

耶魯大學教授安德生 (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，使重心恰正在天平稱的中心，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，再試驗他的臂力時，右臂的平均力則已增加了六磅，但是，那沒有操練過的左臂，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一同發育！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，安德生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着跳舞，儘管我的兩腳沒有真正跳動，實際上肌肉也沒有正式活動，可是肌肉牀却已經向我腳邊垂下去了！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：

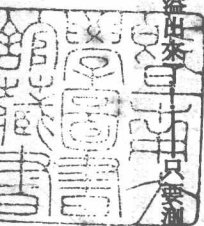
——體操時如果隨隨便便，不用心思，肌肉就不容易發達；能够聚精會神，即使是做一些小動作，也可以使身體得到裨益！

桑氏的話，經過了安教授的實驗後，證實是對的！並且還可以證明，在運動中含有競爭性與趣味性的遊戲，比較那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的，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！——唯有賽跑或者是輕快的步行，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，體操確是能够助長發育的！

在安教授發表這些實驗報告以前，在華盛頓有該校 (Fbner Gates) 教授，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，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，也許還不能成功！可是，頭腦一經過長期的訓練，就能够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，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，使他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，預知將要嗅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被它嗅着，或者呢！已經被它嗅着，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