

[林语堂励志经典译丛]

林语堂首荐给每一位中国人的励志经典



A PLAN *FOR* SELF- MANAGEMENT

怎样训练你自己

(美)埃弗雷特·威廉·劳德 著 林语堂 译



陕西师范大学出版社

全译珍藏版

[林语堂励志经典译丛]

林语堂首荐给每一位中国人的励志经典



**A PLAN
FOR
SELF-
MANAGEMENT**

怎样训练你自己

(美)埃弗雷特·威廉·劳德 著 林语堂 译



2004/5/6

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样训练你自己/(美)埃弗雷特·威廉·劳德;林语堂译. —
西安:陕西师范大学出版社,2004.10

(林语堂励志经典译丛)

ISBN 7-5613-3061-8

I. 怎… II. ①埃…②林… III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 077180 号

图书代号: SK4N0814

作 者: (美)埃弗雷特·威廉·劳德

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 耀午书装

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮编: 710062)

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 8.75 插页: 2

字 数: 250 千

版 次: 2004 年 10 月第一版

印 次: 2004 年 10 月第一次印刷

印 数: 4000 册

ISBN 7-5613-3061-8/B·64

定 价: 22.00 元

你不是希望你的工作有效果吗？你不是希望你所努力的能成功吗？可是你曾预备怎样训练你自己？

在许多讲修养——训练自己方法的书里你所得到的恐怕只是些“为什么要训练你”的理论，却很少有怎样去训练你自己的方法吧。现在我们却找到了一本，诚恳地介绍给读者。

这本书的作者，是一位著名的教育家，对于修学治事的方法，有深刻的研究，有精粹的心得。书里所指示的，全是怎样自己去试验、练习、实行的方法。所有材料，极有系统，精确实用，真是一本帮助人们成功的书！

这样的书，也许是你所渴望的吧？当你看完这本书的时候，切莫以为不易做到，只要你把能做的，急需的，尽力先干，你定可得到很好的成绩。

我们敬祝你的成功。

林语堂



作者 传略

本书作者埃弗雷特·威廉·劳德(Everett William Lord)是美国近代著名的教育家。一八七一年生于美国的美因(Mzin)省。曾得波士顿大学(Boston Univrsity)文学硕士和联合学院(Union College)法学博士等学位。历任公立学校教员、美因省爱鲁华士埠(Ellsworth)和威尔满省(Voromont)卑路士霍鲁埠(Bellows Falls)督学、坡托里科岛(Porto Rico)教育局副局长、全国儿童委员会秘书、波士顿大学执行委员、商业管理学院院长、坡托里科大学商业管理学院董事、麻省(Massachusetts)全国职业介绍处指导员,麻省战时效率委员会主席等职。全国教育会、政治、社会、科学会、经济研究会,和其他学术研究会等,均应邀加入,对于修学治事的方法,有深刻的研究。著述除本书外,有《英文课程》、《教育学大纲》、《舞台上的儿童》、《儿童及其工作》、《商业应用的西班牙文》、《效率的根本大纲》、《商人的诗》、《商业的道德》等。

读者们,请你先去备好一本日记式样的簿子,不论印版的或是空白的;如其是空白的还得先行自己来填好了月日,装订成册,约八寸长,五寸阔,一百二

怎/样/训/练/你/自/己

十页——预备每日记录之用，因为讲求自己训练的第一件要务就是每天要有记录。

在这本簿子里，你就记上每日你对于自己训练上讲求所获的心得，修习的时间，一切的习题，和自己测验所得的成绩。读过了一章之后，跟着便笔记出它的概要来，就是一些未经见过的生字你也得牢牢记着。你自己如特别有所创获，更要随时记录，而书中对读者们的一切建议，也得尽量乐从。

2 这书中每一章，尽够你一天的修习了，这完全是想使讲求上得有系统的意思。所以，能依照这定好了的程序上去进行修习，自然收效可期；不过，第一章修习完毕，亦尽可径进修习第三章，注意其中有系统的读书方法了。能依照这方法去修习，那么，这书和这书以外一切书籍的精髓，你都可以很有把握地来领受了。

有读过这书而对于自己训练上却一无所得的，那是因为他只是阅读一过的缘故。要知这其中的一切问题，都要思考，要实行，一切建议，都要采纳，要实践，一切练习，都要照做。能够如此，这才可以得到你所应得的利益，使你成为一个善于训练自己的人。

读者啊，谨记着吧！材料是现成地在你手里；机会是稳当地等候着你！



目录



▲ 译者言	1
▲ 作者传略	1
▲ 『自己训练』是一种什么科学	1
▲ 自己训练的四个根本原则	26
▲ 知识的第一个条件——研究	40
▲ 知识的第二个条件——记忆	70
▲ 知识的第三个条件——记录	88
▲ 审度的第一个条件——想像	107
▲ 审度的第二个条件——标准化	123
▲ 审度的第三个条件——计划和做事程序表	134

▲ 审度的第四个条件——明达	145
▲ 决断的第一个条件——勇敢	153
▲ 决断的第二个条件——决心	162
▲ 决断的第三个条件——坚持	168
▲ 力量的第一个条件——康健	180
▲ 力量的第二个条件——人格	194
▲ 力量的第三个条件——喜乐	202
▲ 自己训练的结果——成功	209

“自己训练”是一种什么科学



做事的条理 这里有两句含义甚深的口语，在字典中，这两句口语也尽有解释，然而，要像日常用起这两句口语来，那时意念中所感觉的意味，可就注解不出；这两句口语就是“有条不紊”（Shipshape）和“乱七八糟”（Shiftless）。

我们倘是滨海而居，海上的生活习惯，便非常熟谙。一家人家中，至少就有船主三人：一个是现在任职的，一个是已经退职的，还有一个就是未来的。所以，航海术和关于海上一切的术语，我们认识颇多，并且能够很合法度地做去。总之，船上的一切事物，在我们行用起来，那一种适宜合度的措施，真是从诺亚（Noah）造船以来就已经有了的。

船中的绳索、帆樯，等等物事之放置，在陆居的人眼中看来，总觉得凌乱不堪；实则我们已经布置得井井有条，无可更易，有如小提琴的弦线，是有条不紊的。半夜





里，狂风骤起，船员便马上齐集，把风帆缩短。这时候，船员生命之安全，全靠帆樯的辘轳还能依旧紧紧地拴紧在木栓上；绳索和活结的用法总是合乎古法的。要不是这样，而或有一分钟的无意义的纷扰，错乱了步骤，那船便会立刻沉没而致死亡。辘轳的位置，是这么重要，而帆索、帆樯、锚索、大缆、桅灯以及罗经箱上的灯，都也有同样的重要。船员坐卧的处所，及日常做膳的面包、牛肉、扁豆、白糖、果汁等等都有一定的放置的地方。像这样有条理的布置，就是那句口语“有条不紊”中所有的含义了。

有一个农夫，以前曾经一度做过水手的，到现在来，脑海中还存留着许多当年做水手时所受的教训，他知道应将那乘马需用的一应事物，挂在一定的钩上；当他把马赶过去时，那些挂好了的东西，便很顺溜地配搭在马身上，不会多浪费一些时间。在他的作坊中，镰有钩，锄有架，斧头、锄刀，通通摆列在架上，或度藏在箱里，总是各得其所，绝不凌乱。像这样有条理的布置，也就是那句口语“有条不紊”中所有的含义了。

大凡能够这样的真可以自豪，不愧为一件事务的负责者。在农村中，亦有同样的景况，此前以为女子的工作是无甚重要的，因此，甚少注意到她们的便利与舒服；但美国的妇女使用她们的器具，率能合于经济原理，一如她们的丈夫。大概她们是多半能知道“有条不紊”的重要吧。



就反面来说，若是农场上的工具，横七竖八地遗落在田中；而用钓丝来替代马缰，奶桶不加洗涤，庭前青草经久不加修剪。这就是那“乱七八糟”的人所住居的地方了。有人这样说：“他们原是善良人家，也许有其他美德的，只不过是做事没条理罢了。”然而，像这种人，即不致为人轻视，总也不会有人看得起他们的。他们所处的地位之低微，那就从这儿可知道了。

效率的意义 上述“有条不紊”(Shipshape)和“乱七八糟”(Shiftless)两句口语，若以近代的名词来解释转译，训“有条不紊”Shipshape 近于“有效率”，efficient；“乱七八糟”Shiftless 近于“没有效率”。inefficient 你如果：一日间或一周间的办事程序，都能事先计划完妥，那么，你预定的日常工作，必定可以完成，时间便不致会浪费了。你如果已经知道了量入为出，那么，你囊中自必时有盈余，即或偶有急需，自己也能够救应自己不致拮据。你如果能够知道蓄养精神，那么，精力便有剩余，不致会有所虚耗。你如果能够明白地达意表情，那么，别人便不会误会你的意思，而致感情上有所减损。你如果能于工作之余，更寻出有趣味的工作来；你如果能时时努力于为善而生出积极和有力的影响；你如果能于自己生活中寻出快乐，并且引起他人快乐；那就是有效率，那就是已经得到了自己训练的功能。



反之，你若是匆匆忙忙地工作，工作过后，还是感觉着不安。你若是寻不出一些时候来协助你的家人，协助你的朋友。你若是负债，经济困难，你若是怠倦、怯懦、患病。那就是没有效率，那就是丝毫没有得到自己训练的功能。

一个曾经训练过，做事是靠得住有效率的人，从他表面看起来，好像只是达到“洁身自好”，或说得更甚一些，就是“自顾自”。岂知这所谓“洁身自好”、“自顾自”，是可以公开的，终究于社会上是有利益，能做出好的影响来。本来，实行自己训练的结果，就并不干枯无味；其动机，更不只求止于“洁身自好”或“自顾自”。一个人经过了自己训练，当然是可以得到圆满而准确的收效，有如现代的各种机器一样，不过效率之增加，贵乎善能运用，决不必使一个人变成一架机器。

所谓圆满而准确的效率，就是指：对时间精神物质数事能知所利用而言罢了。我们大抵总是反对浪费的，煤啦，柴啦，鱼肉啦，兽肉啦，等等天产物总以为是应该保存俭用的；然而我们却往往虚耗精神，浪费光阴，把这些精力看做取之无尽，用之不竭似的。看啊，我们往往以有用的金钱来购置了无用的物件；我们往往用尽千方百计来消磨耗费或分化了我们自己的精神与时间。照这个样子，本来就不能生活的，然而也竟能生活，这可奇怪了！

一百个人当中，而有一人能够享用他自己的权能，这



个人就是晓得怎样使用他自己的权能的缘故。其余的九十九人，因为缺乏知识，或有知识而不肯拿来使用，这只得听候失败了。

效率之得见于电信上 摩尔斯 Morse，发明电报机，已经四十年了。那时，人们以为在一条电线上发出一个电报，这一条电线便算已尽其能事。岂知后来，几经改良，结果，得知道若能施用几式电流于一条电线上，那就同一时间，亦可以发出两三个电报。到了今日，至少可以发出十二个电报，而不致会有纷乱。这条电线能事之增加，便是效率之增加，但我们切不可就满足，错认这就是最圆满之效率；要知道：最圆满之效率，是永远不会达到的。——意谓效率是日有进益的，但无论进益至若何程度，人们将来总不会有一日便认为是最圆满的。

效率之得见于农作上的 二十年前，在坡托里科岛 Porto Rico 上的农人只是用一根削尖了的木棒和弯刀来耕耘他们的田地，比较进步的也不过是晓得使用木犁罢了。可惜啊！以这样肥沃的一块田地，用他们的手足操着艰苦的工作，费去长久的时间，而所得的收获，却是微乎其微，小之又小，在这样的田地上，今日已经有了汽油发动的引擎拖着几副犁锄，行遍了数百亩的田地，使得深耕易耨了。此前，那些工人用他们的木锄，轻轻地挖掘，不过是几方尺的地方；充其量，使用他们自制的木犁，也不



过耕耘得一二亩的田地罢了。靠这一块小小的地方，他们仅能恃以谋一日之饷口。要是使用现代的新方法，便可以耕耘广大的田亩，稳得价值巨大的美满收获了。

在新英伦的小农村里，手镰已为铲草机所替代了；笨重的老式锯子，已为用摩托推动的新式锯子所替代了；耕牛已为汽油车所替代了。关于农场上这几桩通常事务，实施了上述几种有效率的改进，有使农人的劳力减低到最低限度，而生产额则增加到数百倍的可能。在美国每个人财富之所以增加，并不是因为工作增加了而增加，实在是因为效率增加了，而致财富增加的。工作的时间是减少了，工作的劳力也是减少了。所以近七十年来，美国每个人的财富已由 307 元（美金）进而至 2800 元了，算起来，就是增加了八倍。

在 1923 年里，美国的农村每个农人的农产品所出，计有十二吨半，其他各地，却只有一吨半。其所以致此，是因为各种节省作工劳力的农业机器，曾经深思熟虑过，尽量地推行使用，用了这种机器，于是得以促进生产；而同时农人也采用了曾经改良，而又适合学方法的栽种法。

今试就美国全国的种麦事业来说说：举凡播种、栽培、收割等工作，现在全年共需七百万日的时间，若在一百年前，使用当时通用的老方法去做那几桩工作，恐怕至少也需要一万三千万日的时间。就这一件事业来讲，已



经节省了一万二千三百万日的光阴了；这就足以表现由科学之发明与实业之发展上所得的奇伟的改进。

效率之得见于书写方面的 华盛顿是一个优良的书法家，又是一个精明的会计师。他写字的时候，总是用了一根鹅毛管制成的笔，他的墨水，也是自己制成的。到了后来，那时要得一枝钢笔或金笔，和墨水来使用，已经可以向商肆里购买现成的了；那钢笔或金笔也和鹅毛管一样的有弹性，而比较更为耐用。现在读者们的衣袋里，常常放着一枝自来墨水笔，笔里满贮墨水，随时可用，便利非常。岂知在商业场上，自来墨水笔已久为打字机所替代了。将来，留声机片若能以极低廉之价值制成，而又能向邮局中投寄，那么，打字机这东西，又将会为一种留声机片所替代了。这效率一层一层地递加是我们在书写上所看见的。

发明家的劳绩 所谓完备的效率，就是指能善用一切。文化上及生产上所以获得伟大的进步，是因为改用了机器的缘故，以致精力、时间、物质、各样，其应用都能尽量发展。经济学家曾告示我们：生番之使用木棒，意在补助他们的手臂，增长其伸展，这木棒，在一般经济学者，都认为是机器的鼻祖。其实，我们不必远溯到那个时候，我们只看现在机器之使用，对个人和民族所贡献出来





的效果，每一次发明，总增加了人们不少的权力。不过，一个机器，若是只适宜于用人类的体力来施展运行，那还不能算是大有进步。翻开历史看看，便有这样的一个时间：最简单的手用机械，如小刀、滑车、背杆、纺织机等既经制好了，一切的发明，便宣告暂停了。人们用了那些铲啊，锄啊，及其他手用的工具，数千年来，总已觉得心满意足，曾不思更有所发明。在使用这些器械的一个时期里人们只恃其肢体所有的力量；不知，徒恃人类的体力，从不会使人们便得离开贫苦的境界的。多量的出产，多靠风力、水力煤力，和汽油力以发动机器而产生。中国农人现在所用以灌溉他们田地的抽水机，还是一种极旧式的，是用双脚踏动那车轮来汲水的。这简陋的制作，试拿来和欧洲现时所用的两相比较一下：他们（欧洲）要灌溉这广大的田地，便去利用那风车机或汽油机来发动那抽水管使吸取自流井的水。照中国这样，人工去得多，而所得的代价少，况且，他们还有衣食住三者的需要，不错，工人的给养是很少的，然而，他们的产生也并不多呢。要知，一笔费用支付过后计算起来，剩余价值少的，那效率也就一定是少的。印度的童工，整日地替人拉动那风扇，结果，就得到了一阵清凉，但在我们今日，若想到要享受那一阵清凉，只消把电风扇的机钮开了，便得如愿以偿了。总之，我们觉得即使用了取价极微的工人来做像这类的一桩



工作，也不值得。

往古时候，那体格魁伟、富有膂力的人，往往得做了群众的领袖，为的是他在角力之中，用勇武来降伏了他的对手。现在可不然了，就站在自然界方面来说，筋肉上的能力，不能再居首要的地位了。以人力和机器力来争雄，可说是一种不相称及全无希望的努力。机器若是有效率的，最后之胜利必属于它。此次世界大战，协约国之所于获胜，得之唐克车之功力实多。世界上没有一人可以凭恃一己之体力和一个机器抵抗或竞争的。

思想的权能 我们在工厂里，农庄里，办公室里，或家庭里，是惯常使用机器了。我们对于自己个人的事务，虽未能完全做到也使用机器，然而我们总可以应用相类似的计划做去。我们诚然是一个被习惯驱使的动物，因为我们对于日常的事务，总难得用脑力去想想：这事应该怎样做？那事应该怎样做？讲到自己训练的主旨，无非是教我们对于日常事务也得运用思想，寻索一下，并且使它成了习惯；然后从思想中生出有理智的行动来——创造新而更善的习惯。

坡托里科岛中工人之所以用了一条弯曲的木棍来替代木犁，因为他们曾经得见别人是这样地去耕田的，究竟此外还有没有别种方法，在他们是从来没有一度的置念。读者们，请到你们现在，也许做过了许多无谓的事吧！因为你