



自我升华

走向成功的身心必修课

SELF
IMPROVEMENT

[美] 约翰·托德 著

John Todd

赵越 译



每个人都蕴藏着独一无二的
潜质可供挖掘

我们的任务是找到它，怀着激情雕塑它

对于一个人而言
最可怕的是
没有任何目标
害怕尝试

本书英文版美国亚马逊
网上销量已超 **780** 万册

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社



编辑短信 8060 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

SELF
IMPROVEMENT

自我升华

走向成功的身心必修课

[美] 约翰·托德 著

John Todd

赵越 译

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我升华 / (美) 托德著 ; 赵越译 . — 济南 : 山东人民出版社 , 2013.7

ISBN 978-7-209-07309-7

I . ① 自… II . ① 托… ② 赵… III . ① 个人—修养—通俗读物 IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 169817 号

责任编辑 : 王 路 刘 晨

封面设计 : Lily studio

自我升华

(美) 约翰·托德 著 赵越 译

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址 : 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 : 250001

网 址 : <http://www.sd-book.com.cn>

市场部 : (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

北京富达印务有限公司

规 格 32 开 (145mm × 210mm)

印 张 5.75

字 数 78 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07309-7

定 价 21.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(010) 57572860



目 录

Contents

第一章

学习的结果和优势

001

第二章

论习惯

019

第三章

论学习

051

第四章

论阅读

067

第五章

时间的重要性

085



第六章

论谈话

095

第七章

论体育锻炼

119

第八章

心灵的约束

131

第九章

生活的目标

161



第一章

学习的结果和优势

人类的大脑可以充分展现出我们在获取知识和技巧方面的超凡魅力。它被创造出来并存在于这个世界上，可以使我们在接受教育之后迅速提高到一个更高的生活状态。在这里，我们把天赋和能力扩展开来分别阐述。训练大脑的主要目的应该是使你的心灵出色地完成她的任务。

此时此地，有一位叫费格森的青年男子。他能够在牧场里放羊，也能够根据一点线索准确地标记出星星的位置，还能够用他的小刀在木头上刻出手表，但这样主动找事做的例子比较罕见。绝大多数人需要在别人的鼓励之下才能继续前进，需要借助别人的讲授指导才能进步，需要通过别人的指示、说明来引导他们成长。

可能人世间仅有少数人曾经完成过他们的梦想，或者是曾经完成过他们应该完成的任务。其中的一个主要原因就是——这些



人把大量的时间都投入到他们获取自己所需要的经验之上了。正如我们回顾曾经的学生时代的美好时光一样，我们可以发现在这儿曾经走过弯路，在那儿曾经犯过错，在这里曾失去了一个大好机会，在那里曾经养成了一个不良习惯，或是接受过一个错误的偏袒。有时，我们感叹时光不可重来，无法在借鉴我们现有经验之下重新开始我们之前的生活。

毋庸置疑，大多数人经常处于被教育的状态之下，他们可能永远不能达到优秀的标准。也可能有些人从来就不能达到优秀，即使在很多情况下他们是有这个可能的。能成功达到优秀的人还是少数的。可能大多数人经常都会有这样那样、或强或弱的渴望，渴望得到他们期望的名望和利益。但无论怎样，他们似乎是在一种无知的状态下被诱惑危险包围着，他们经常很快就忘掉了如何自我激励和进取，因此他们经常在希望和恐惧、坚决和劝阻之间踌躇不定。

当回忆过去，你可能会发出一声叹息，然后告诉自己，在那里你曾经浪费了很多时间和失去了许多可能的优势。假如能把时间碎片拼凑起来的话，你很可能把你的研究推进到新的领域之中。正如人们心中不朽的培根，聚集了大量的知识储备，因传承了那早已远离我们的伟大心灵，为我们留下了可以继承的财富。



由于挖掘，我们拥有了最上等的黄金。

究竟那些头带新羽毛快乐跳舞的印第安人和有如此思维方式的牛顿或是波义耳有多大的不同呢？又是什么造成了他们之间的不同呢？在原始野蛮之中也有着充分的思维方式，但它的精神就如大理石柱子一样，有一个精美的塑像镶嵌在里面，但是雕刻家的手却从未用凿子雕琢过它。

野蛮的心灵从未被学习所秩序化，因此在比较的过程中，它就像森林里粗野的北美野牛一样显露出来，只是在耐力和凶猛方面有所区别罢了。

当问及人类的能力是否趋于自然平衡这样一个问题时，我认为，每个人在处理某件事的过程之中都会有突出的能力。

曾有这样一个受耶稣会士照顾的男孩子，曾被界定为是一个除了愚蠢什么也不剩的人。老师们曾经试图努力争取使他提高，但这对男孩子来说却无济于事。这使得老师们认为自己作为这个男孩的引导者，想通过教育他来在社会上提高自己的声誉是多么的没有希望。最后，有一个教父试着让他学习几何学，由于这非常适合他的智商，因此他成为了他那个时代的第一流的数学家。

我曾在公共场合里看到过这样一个男孩，他在上千人惊讶的凝视之下爬到了高耸的公共建筑的避雷针上。当时，狂风肆虐，避雷针时而摇晃、时而颤抖。直到他到达那最顶端 195 英尺高的

风向标时，在场所有的人无不在担心着他会掉下来。但令我们讶然的是，最后他竟然爬到了风向标上，并且把他的脚置于其上。他在空中猛烈地挥舞着手臂，如同狂风摇摆着那矗立着的风向标一样挥来挥去，直到他站到疲惫不堪时才悠闲地下来。我不否认这是一种存在着高风险的思维能力，但在那之后就没再听说过他了。不但他的思维没被培养过，就连智商也未曾偏离过原有简单的轨道。我还想说，当这个穷孩子被界定为把如此非凡的冒险当作一个范例诠释给众人的人时，我情不自禁的祝愿他：但愿在他设法克服恐惧，勇敢地面对这次冒险之前，人们就已经小心翼翼地指导他那无畏的天赋进入正常的轨道了。

我曾用过一个冒险的词，很古老，它就是“天赋”。虽然说天赋培养了人们怪癖的习惯，但设想它与天赋是不可分割的，也就不足为奇了。就有一些这样的人，凭借这种天赋，以一种另类的方式去做一件普通的事。他们既不把自命不凡设定为一种天赋，也不把断言当作一种性格。这样的人在这个世界上恐怕也是寥寥无几。也有少数人虽然心存极大的嫉妒，也去尽量的效仿，但事实上真的只有太少的人可以变得更出色。因此，努力学习的目的不是制造天才，而是要以一种普通的模式去构建思维方式，以便更为机智有效地处理事务。

天才的头衔并不能令一些年轻人垂涎，也似乎没几个人看起来对勤奋用功以及深入研究有耐心。谦虚地说，一个真正天才的标志在于他与其他人的思维方式有着极大的不同，与此并存的他还有更多的耐心。你可以有良好的思维方式，明智的判断力，丰富的想象力以及宽阔的思维和视野，但请相信我，你很可能不是天才，你未经艰苦卓绝的奋斗可能永远都成不了天才。因此，所有你所能得到的一定是你努力工作不知倦怠的结果。你有朋友鼓励你，有书本和老师帮助你，还有那大众的力量，但毕竟训练你的思维是你自己的任务，没人能代替你做此项工作。没有辛苦的劳作，这世界就没有什么是有价值的。

没有耐心的学习就没有真正的卓越不凡，这是照亮你前方道路的明灯。如果没有教育、没有学习，即便是闪亮的东西也是不真实的，也只是一瞬间的。我们把它视为事实，对事实而言没有例外。我们必然要为我们想拥有的东西付出所有的努力，对于未经自己努力而取得的东西也不值得去占有和索取。

那些点缀太平洋的如此美丽的小岛啊，它们是如此美好，看上去似乎是许许多多的伊甸乐园。传说，它们是由海中的珊瑚虫养大的，一时间淤积了沙石，这些沙堆堆叠形成整体，这也是一种努力之下的结果。思维最伟大的成果是从小积累，然后继续努力。我曾不停地回忆一名卓越学者的成就，以一种独特的方式欣

赏他。依稀记得那是一幅大山的画面：一个男人在山脚下，帽子和衣服就扔在他旁边，他手中挥舞着镐头一下一下地挖。他的耐心似乎与其言行一致——“一点一点来”，聚沙成塔。

教育的首要以及最终目的是思维方式的规律化。思维本身自然的像一匹小马，充满野性、不易驯服。让任意一个还未被封闭思想束缚了思维方式的人坐下来拿出这个题目试着去思考，结果将会是他无法操纵自己的思维，使之与目标一致。他会偏离轨道。当他再度集中注意力，决定现在就把思维集中到那一个点时，他立刻再次发现自己已经又一次偏离轨道了。此项过程又被重复了一遍，直到他气馁放弃或是劳累睡去。

在朝气蓬勃的学习时期，学习罗列大量的信息并不重要，重要的是要形成一种适合未来新鲜事物的和实用有效的思维方式。备战的火药库终将会被填满。但我们在准备的时候不要过分焦急，以免适得其反。最终的目的是用一种毕生坚持不懈的努力来改善和提高思维的能力。你一定会计划用毕生的时间去提高自己。因此现在就试着养成学习的习惯吧，学会怎样去占有优势。牛顿在 85 岁时仍然在不断地改善他自己的时间安排，瓦特在 82 岁时被公认还有那不灭的诗歌般的动力。

要把注意力定格在学习上变为学习的首要目的。即便是能做到，在这个过程中也要克服许多困难；若做不到，就会在学习的某些方面徒劳无功。“要想使学习的目的奏效，注意力就必须集中。”假如将任何一个无关的幻想主题与一个应该完全在注意力集中之前就被分解开的情况进行对比，两者就都会失去各自的意义，以至于无法产生效果。“我认为一般情况下，在学习方面，记忆抽象观念与将注意力集中于主题之上相比是毫无用处的，除了思维方式外什么也没注意到。”

在这里，我不禁要问：“如果你永远不能控制你的注意力，那你是否习惯屈服于你的欲望和激情呢？”“是的！”一个认为他的欲望就是他的主宰者的人回答，而且他认为欲望能够严谨而有规律地履行它的自然职责。但比永久影响更有优越性的东西，一定会先变得比他的激情更有优越性。为什么一个男孩把他的一大笔钱放到了写字的石板上，皱起眉头，然后来回揉搓，在一次次重复这个动作的时候他变得灰心了。因为他还没有学会如何控制自己的注意力。当新思想贯通他的大脑，新事物牵引他目光的时候，他就会失掉一连串的思考结果。为什么拉丁文或希腊文会混淆你的记忆，让你不得不每隔十分钟就要去查词典呢？为什么你现在会把他当作陌生人，他的名字你本来知道，但你却想不起来。这是由于你还没有完全获取集中精力的能力。你是否有过这

种经历，自己在很久以前曾经记过的单词，当你再一次看到它的时候，就像阴影闪过一样，是否如果不集中精力，同样没有办法想出它的意思？

解决限制注意力的难题很有可能就是雅典政治家、雄辩家德摩斯梯尼成功的秘密。他保持沉默地在著名的黑暗山洞里学习，这将被视为事实。

我曾不止一次地发现孩子们在暑假拿起他们的书，从房间逃离到附近的花园或是山洞。当他们再回来的时候，却充满了忧虑。同样再换一个地方，注意力的分散就会给他们一些新的干扰。如此难以形容的焦躁不安，与早期努力克制思维的效果有明显的不同。所有的努力都将变成徒劳，你无法摆脱你自己的困扰。最好的方法是在你原来的房间里正襟危坐，这样你就能指挥你的注意力，把它集中在艰难而枯燥的学习上，并且掌握它。

耐心是一种美德，它与注意力有亲缘关系。据说，没有耐心，思维方式就不能规律化。耐心的劳作和调查不仅是学习方面不可或缺的成功方法，而且是成功的保证。年轻人感觉处于危险之中时，可能就是新的成就出现之时。因此，他必须保持精神的快活和乐观的希望。他必须牢记谦虚可不断地战胜自我。然后，他会突然显现在这个世界上，重磅出击，他的臂膀就是他的



力量。多年的自我约束、耐心的学习以及辛苦的劳作，可以使他的成就登峰造极。在你了解这些之前，他已达到了阿尔卑斯山的高度，有一种高耸的感觉，向下望着匍匐的植物。因此，大多数人一生都在浪费生命，等待时光完全吞噬了他们的生活。他们什么也不做，只是空想着等待一个个良机去闪亮登场。当一个人出类拔萃之时，一定是经过了一番极大的努力。大树难道不是在慢慢地、渐渐地生长吗？小树苗一定是有了三个年轮之后才能让树上的果实落地。噢！在如此期盼之中成长的果树永远不可能比矮树丛矮。每个年轻人都应该记得，一个想要拉动公牛的人，一定先是一个每天都能拉动小牛的人。伟大的科学家牛顿，在他转过身研究的时候，发现他的小狗弄翻了他的桌子，桌子上他已写了多年的论文被毁掉。但他仍然能够镇定自若地说：“宝贝呀！你不知道你闯了大祸吗？”然后毫无怨言地细致地重新开始他的工作，继续完成它。在这个例子里，耐心起着至关重要的作用。令研究界遗憾的是现在已经没有多少人有耐心地坐下来夜以继日、年复一年地研究、工作了。在对年轻人的教育中培养这种性格特点很不容易。

学生应学会思考以及表达自己的观点。原本真实的自我是用自己的方式把事做到尽善尽美。多少接受过教育的人会绅士地模



仿他人，但“没人曾因效仿变得伟大”。最大的原因是：学会一个伟人的缺点和讨厌之处比学他的优点要容易得多。那些模仿约翰逊的很多人，有多少比他们那浮夸自大的语言还有更多的内涵呢？一些试着紧跟拜伦其后的人，有多少是以歌唱为生的呢？没有。他们除了对他们的缺点品头论足之外什么也没模仿到。摒弃那些有成就之人的才华，只学到令人讨厌之处。

模仿或是借用很容易，做这两件事，比自己做事还容易。但坐下来盘点一下，没有任何一个模仿者曾达到过卓越。在性格易受控制的特点影响下，你需要有自己的性格特点。让我们记住，我们很难重复他人的长处和优点，我们必须用耐心和勤奋去获取成功。

学习的另一个目的，是提高识别力或是判断力，以便有思维的能力，平衡各种观点和理论。没有此项能力，你可能永远不能决定什么时刻读书，什么时刻将所读之物抛到一边；信任什么样的作家，接受什么样的观点。大多数人和勤奋的读者都会在未完成理想的情况下，用毕生的精力去追求平均判断力下的目标。他们所听到的最后的理论可能是真实的，尽管事实证明其有缺点；他们读的最后一本书可能是精彩的，尽管它没有什么价值；他们最后获取的东西可能是最有价值的，因为对其了解得最少。因