

“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，全靠帆樯的轳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。轳轳的位置，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，或庋藏在箱里，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，自己也就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餬口。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、富有臂力的人，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。现在可不好了，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；然后从思想中生出了理智的行动来——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

们在事先也是少有望念的呀。你也曾想过：怎样安排你的化妆品，可以使你修面的时间经济吗？你也曾想过：用科学方法来布置你的书桌吗？你也曾想过：用一个有条理的方来放置你袋中的日常用物，使你熟知各物所在的位置吗？你也曾想过：怎样分配好你的读物，使你有相当适当的材料来作你灵府的养料吗？你知道怎样储蓄你的金钱，和怎样用你的剩余的金钱来投资吗？你的饮食、工作、选举，是否根据着理性来做，抑或根据着遗传或习惯呢？换言之，你有没有深切研究过你自己一切的习惯，使你清清楚楚地认识自己？

科学化的自己训练，是能够教导你怎样去干这几桩事；其效果之足以使你惊奇，就好比工人换了新式汽机来替代了木犁后所发生的惊奇一样。因为讲求自己训练，你就曾爱惜光阴，蓄贮金钱，事功建立得多，权利享受得多。

自己训练并非可以减免工作 人们能够自己训练，那么，对一桩事努力过后，对一笔费支付过后，就能得到比较大效果；于是，你便可算是一个曾经训练过，办事稳妥有效率的人。但你切不要误解，以为效率就可以替代了你的工作。汽车大王亨利·福特因为用了有效率的方法，致使他的福特汽车得以若名于世。他曾经对人说：他的成功，端赖工作与信仰，他因为深信他的理想；他又深信以他的能力足够使他那理想实现，因此，他

心甘情愿地去工作，继续着，曾不稍间。

大印刷家法兰克 Frank A. Munsey 也有这样说：“我现在所有的资产有两个来路，就是：四十年前由缅因（Maine）带到纽约来的四十块钱的资本，和天所赋予我的工作的力量。在我个人方面看起来，生财之道，没有什么了不得的秘诀或幻术，也没有什么捷径。事之成功，全靠事前一种理智的观察，与能放胆试行你在观察后所持的见地；而又肯将工作拿做代价看待。我是始终信任工作的一个人。我亦乐得工作，我且盼望凡我同胞都肯如此，都能够如此。老实说，世上从没有可以不劳而获的事情；我们一定要用思想、谨慎、机警和将工作来做代价，积极不断地去工作。”

最大的成功是从工作得来的——用理智来计划及指挥的工作，换言之，就是有效率的工作。在欧洲有这样一首诗：

工作使人走向成功之路，
伟大事业之完成，工作就是惟一的要素。
不过，手工可不能做到那一步，
除非他——手工——能够受你头脑的告诉。

今天我恰巧在马路上遇见一个很可怜的人，在他的腰带上写着这样的几个字：“遭遇不测之事，致失掉了两

手。”唉！一个人因为失掉了两手，竟致沦为乞丐，这真是昧于用科学方法来治理自己了。

自己训练这件事，并不是普通教育或职业训练的代用者；它——自己训练——只能使你受过普通教育或一种职业训练所得的效果更加充实圆满。讲求自己训练，足以使我们知道怎样运用教育原理，和怎样将所受过的一种职业训练之一部或全部实用出来，所以自己训练，是可以增长教育的价值的；它——自己训练——协助人们去求得教育，而它的本身，可说就是教育中的一个主要部分。

自己训练所注重的，并不是自我，更不是抬高肉体的我。它只是教我们怎样运用我那得之天赋的权能——本能——那酬报的比方，正如基督的一个譬喻中所说的那个“忠心仆人”所得的一样——用功愈多酬报愈大。

什么是福利 在上面曾经说过，国家和个人方面所激增的财富，但是那些财富，并非商品；有些人甚至说：“财富直非福利。”如果我们将智力上精神上的价值与物质上的价值量齐观，那么，我们亦可以将财富来作成功的一样量尺看。美国独立宣言中，曾有这样的一个很详细的说明：人类应有生活、自由，和寻求快乐的种种权利。这真是实在的福利。从前他们要鉴定那些是否真实福利，全靠着政潮的转移，但在今日，却单靠个人了。你如果想得到它们，就可以得到它们，效率愈增加，他们与你

愈接近。

生活所需要的是智力、体力，和其他维系生命的几种东西，如衣、食、住等。而这几种东西，又很需要矚练的健康与个人体力。一个人若不用有效率的方法来自己训练，便会缺乏了这两件要素。

所谓自由，不独是不入监狱，和能够投票选举国会议员。自由的领域很大，还有不得忧虑和恐怖所缠缚的意义存在其间。这种自由之实现，当在有效率的自己训练经过充分发达之后。既能有这样自己训练，仍须遵行社会上一切规矩与自然律。

寻求快乐的意义，因人而异，不过要知快乐的估价，实比一种愚昧的满足高得多。欲获得快乐的，固然要安分知足，但也切不可故步自封。效率的原则，被亨利·福特（Henry Ford）实施了之后，就使他成了世界上最富厚之人；被比利·森德（Billy Sunday）用了，就使他成了一个著名的宣道师；被路易斯·李格特（Louis K. Leggett）用了，就使他成了一个世界有名的商业和实业大家；被爱迪生（Thomas Alva Edison）用了，就使他发明了一千种以上的重要发明；被查尔斯·休（Charles E. Hugh）用了，就使他所用的政治手腕成为一种新的科学。一般的成功者，他们各人的初愿，当不尽以致富为目的，而另有其目的的。

他们为了那个目的，继续不断地工作，所用的方法，概合乎科学化的自己训练原则。

科学管理 倡导实业的效率的第一个人就是主张科学管理的鼻祖弗雷德里克·泰罗 (Frederick Taylor)，他把他自己厂里各种工作做一个精密的观察、研究，结果，就发觉出许许多多能力是往往浪费了，虚耗了，错用了。于是他拟好了种种计划，把机器重新安排。他又把工人工作时的每一个转动，细细地研究一下，他又发现出工人做最平常的工作，也有许多无谓的转动。他就颁布出一句标语：“以最好的一个方法来做南针”；他以为每一种工作之完成，当中尽许有一个法子是最优良的。弗雷德里克·泰罗就把这个找寻最优良的法子的责任放在自己身上，并且很郑重地用书面写出来指导他的工人，使得那最优良的法子成为普遍的惟一方法，换言之，即标准的法子。

工厂里工作，设备，各方面，因为有了科学管理，顿使生产上为之激增，费用上为之节省，个人的创作能力上又大为发展。人们用了科学方法来训练自己，尽可收获同样的效果的。

自己训练能恰如你意所欲做 循于施行自己训练原则的路上，你可期望得以达到的就是：生产与愉快之增加；且可预料于日常生活上有益的事物，亦尽有因之

而增加。这里有一件切要之事，读者们，你须得加以注意：自己训练不会叫人夺取了他人的福利，来裨益自己；也不叫人牺牲他人的生产力以增进自己的生产力。世界上倘有一种言论或法规，而趋重于增加自私心的，那就与自己训练根本原则相违背了。你训练自己的结果倘若能够使大多数人都得到多大的福利，这才可以算是有效率的，合于科学自己训练。自己训练的意义，就是应用效率的纲要，或科学的管理于个人的事务上。它的结果是用最低的费用换得最高的酬报，它引导我们去寻到讲求效率最著名于世的专家哈灵顿·埃默森（Harrington Emerson）所谓“寻求真能悦意的事物的最善，最易，最快的途径（The best easiest and quickest ways to truly delight able things）在自己训练中，你就可以获到力量，使你在最短的时间，最易的方法中得到最多、最大、最良好的效果。

总而言之，遵自己训练这条轨道上走去，你就会成功——不是自己矜夸的满足，是真实的成功——做到一个有权能，得众望的领袖，你可以高据上席无所牵掣地完成你许许多多有价值的目的。这样说，或似有些言过其实，但实在并没有夸大其词；在日常生活上一切行为，都可以证明这个真理。凡已经得了显著的成功的人，他之所以成功，就是因为他躬行实践了自己训练的原则。这也没有言过其实，当知除了这样，就没有别的途径可走。

自己训练测量表 在这个表内左方格里所列举的都是种种困难和过失，足以妨碍品性方面或行为方面发生效率的。右方格里所列举的都是种种方法和习惯，足以补救或阻止各种过失的，再右，还有三行狭窄的空格，是预备读者们在三个不同的日期来估计自己修养的程度的。

在每行——狭窄的——上面，写明自己测量的日期，如果觉得自己有了那“做事没有效率的人”所犯的过失，你就在第一行里写上一个“2”字，你如果确信已实行了右方格里所列举的习惯或方法，你就可以把那行空了。你如果觉得那种过失是有的，不过并非惯常触犯——未成习惯——偶尔犯到一次罢了，那么，你就得写上一个“1”字，或2以上1以下的数目。底下使用一百分来减去所得的数目，其结果就可以显出你的效率的成绩。经过几星期努力改进之后，可再复试行测量。自己测量时，忖度自己，反省自己，务须忠实，一月经过了，或一年经过了，须得再度检查一下以往的记载。每项性行，均须费时思索、反省，不可草草略过。你给予你自己的积分，要好比一个公平的评判者所给予你的一样。在求达到“个人的效率”的过程中，这一件自己测量的工作，却是一个重要的必经阶段。

自己训练测量表

做事没有效率的人	做事有效率的人	我 的 成 绩		
1. 睡卧到被催逼才起身。	按照规定的时间——六时或更早——起身。	2		
2. 感觉烦腻苦闷、困钝，要用咖啡或烟卷来兴奋自己的精神。	睡卧时，覆盖着轻便的被，窗户洞开；起身时，醒豁敏捷于穿着衣服之前，做简易的体操。	1		
3. 取用衣服和装饰品时，耗费了许多时间来找寻。	每一种用物，必安置于一定位置，取用时不必多费一分之时间或一些儿手续。	2		
4. 差不多要过了时间才赶着前往办公。	未到开始办公之时已安坐自己位上。			
5. 对于自己分内的工作，绝少感有趣味，或竟至于无。	将自己所任的工作看做一种发展自己所长的机会。	2		1