科學家談克服懶惰

並非與生俱來・消除自有妙法

人是有惰性的，一但惰性成了習慣，想克服它，十分困難，許多人想克服懶惰，明知懶惰是失敗之源，但總難克服。科學家認爲這是由於未了解它的本質之故。

一個人的成功，因素甚多，包括他的能力、性格、際遇等，能力可以培養，性格似乎不易改變，隨遇可遇而不可求。性格包括多方面，急燥、緩慢、輕浮、穩定、勤力、懶惰不一而足，當然，良好的性格，易使人成功，許多人其所以一事無成，往往并非由於他們天資愚蠢，或者所知不多，而是由於懶惰，不肯坐言起行，白白虛度時間，不肯去做，並非沒有機會，而是他們不能把握機會，由於他們太懶，使許多大好機會白白溜去。一個人的際遇，并非常有，而是稍縱即逝的。

懶惰并非與生俱來，不過形成一個人懶惰的原因，相當複雜，有些人做事輕率，馬虎或者緩慢，半痴，也有些人覺勞動，但却肯花費不少精力與時間在思考上。科學家發現另一個重要的事實，即患有先天性神經衰弱的人，做事缺乏持久力，可能與他們的新陳代謝緩慢有關，也可能患有消化器官方面之毛病，因此，若能治好他們的消化系統方面的疾病，怠惰也可以消除。

當然，這個方法，并非對所有懶惰的人均生效，有些人的懶惰，係由於悲觀的性格，時時以爲自己前途暗淡，不安於貧苦，時時生活在煩惱與憂悶之中，因此不想多活動，他們可以工作，但工作得不起勁，他們缺乏恒心與耐性，這正是成功的二件要素。

在一般人的想像中，總以爲克服懶惰的最好方法，是多勞動。但人覺勞動爲苦事，不肯這只是一種理論上的說法，你用什麼方法使懶惰的人，樂於工作？懶惰的人未必是愚鈍的人，可能他們的思考敏捷，天資聰慧。使人懶惰，有時是力不從心的結果，精力消耗太大，工作不適宜，換言之，一個人若從事缺乏推動力的工作，他必然煩惱不安，很想停止工作，於是會想種種辦法去偷懶。那些能感到工作有前途的人，做事會特別起勁，因此做一個主管的人，不可只在表面上觀察員工是否動力，應考慮到員工對自己的工作，是否能感到有希望，有了信心，推動精力，就能付之於行動。聰明的僱主，會給予僱員有優厚的福利，實行公積金計劃，設立多些升級機會，可以鼓勵員工勤奮工作。

克服怠惰，須參考下面的提示着手：

知道何時無須勞動，一個人精力最飽滿的時間是上午，因此養成從早晨開始即開始工作的習慣，對克服懶惰，最爲有效。

養成按時工作的習慣，會對克服懶惰有助，人的生活是有節奏的，大腦最怕無規律的活動，使活動與休息有良好之安排，身心會十分舒服，反之會不安與疲勞。

使每日開始工作的時間，保持一定，這是使工作成功第二法門。懶惰的人必定生活無規律，因此下決心使每日在同一時間開始工作，可以克服懶惰，即或在開始的時候會有困難，但你必須克服這種困難，許多偉大人物的成功，並非他們有什麼特殊的本領，而是具有恒心與耐性，能有規律地集中精神去做事。

任何活動，若養成了規律性，必能發揮能力，獲得效果。工作時間的長短，並不太重要，不過一旦疲勞來臨，即應停止工作，過勞最爲有害，它會使人厭煩工作，降低工作效率。

當疲勞臨的時候，放下工作，先做幾次深呼吸運動，並且做做體操，可以克服疲乏，恢復體力。

若疲勞仍不能解除，應停止工作，去找適宜的休息方法，比方說，勞心的人，適宜於去運動，勞力的人，適宜於休息或者睡眠。

了解懶惰的本身，不必因懶惰而悲觀，決心克服它，使生活有規律，勿急燥，勿貪心，必能消除怠惰。

吊頸表演・十分牙烟

此人的表演眞是十分牙烟，他表演的乃是吊頸不死。他是前美國先生大隻佬米克・地頓。他站在一張椅上，頸套繩圈，繩子搭過頭上的橫樑，再在背後縛住他的手。助手把椅踢開，他便吊住了，而他要在背後把繩子解開，而把自己放下來。他祇有二十秒鐘時間如此做，再久就要氣絕。原來他的頸部肌肉特別强壯的，但他特別警告：「千萬不要模仿我！不論你多麼强壯，你都會死的！」

勝任車蓬按裝廠
由你的貨車轉變爲有蓬的睡車，有十二年經驗，担保妥善，免費估價，有貨車出售。
FREE SPIRIT VAN
398 Kingsway Van. B. C.
Ph. 873-3361

劉富
油漆　土木工程　承接裝修
地址：636 E. 14 Ave
新電話 879-4389

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價　大小工程　土庫間格　裝修改建　政府牌照
約文柏　合期長小工程　有理修
另

麥秋油漆土木工程
PAINTING & DECORATION
屋舖內外・油漆裝修・土庫間格・各式髹牆・從速從速久・頗著信用・下午六時后
電話：874-1240

修裝忠誠
吳偉傑
電話 255-3301 430-5061
承建新屋　土庫間格　籬芭水泥　陽台車房　內外油漆

水喉漏水
專門修理及安裝，價格相宜。請電：四三七—四四九六

崇雅公司 油漆木工
取價中平・材料工作上乘・日夜　三二四—四七三二　電話：八七九—三〇九七

奧林比亞電視公司
OLYMPIA TV ELECTRONICS
2303 E. Hastings
Vancouver, B.C. V5L 1V6
專售及修理
ZENITH TECHNICS RCA
電視，音响，錄影器材
PHONE 255-4543

英皇電器修理工程
合格牌照・新裝電火・免費估價・電器修理・日夜應命・
電話二九八—五八七八余鴻智洽

平勝土木裝修工程
P. S. CONSTRUCTION
承接：土庫間格・髹飾內外・水電油漆・大小工程・價錢特平・工作快捷
請電：二五五—四一五一　二五四—一八二八

UNITED REALTY LTD,
3879 OAK STREET
VANCOUVER, B.C. V6H 2M6
鄔敏浩 PETER WU
BUS: 736-3831
RES: 261-6890
PAGER: 524-8581 No.1306

△八萬九千，現代時屋，兩房。
△新屋三睡房，二個半浴室，3683E・27・十四萬二千元。
△西區六睡房95X140廿九萬八
△九年新屋三睡房家庭房，一千六百平方尺52X110・6625 TODERICK 十九萬元。
△ 1768E・55 五睡房五十乘一壹三尺雙車房，十二萬五千有六萬五千十三厘四份三按揭至八五年四月。
△十五萬九千。八年新五睡房，兩個半浴室，土庫完成・37X130近2797W・KING EDWARD
△668W・五十四汲式三睡房一千五百尺56X116廿九萬九
△1796E・六十四，五睡房十萬九千元。

陳憲明
STEPHEN CHEN; B.S.
住家電話:325-6075
DOGWOOD REALTY LTD.
3317 Fraser St. Vancouver
B. C. V5V 4C2
公司：876-8841

九月新盤
▲六萬多開價，屋主急賣，歡迎還價，二房一廳，六街夾域多利，機會難逢，先到先得。
▲五年新，三房一廳，東十六街夾菲沙，開價九萬三。
▲西區靚屋，三年新，四睡房，交通方便，取價二十萬。
▲本拿比，十年新，三睡房，七萬開價，有四萬銀期可接，近商場及搭車。

Wolstencroft
Realty Corporation
110 - 1665 W. Broadway,
Telephone (604) 731-6131
Vancouver, B.C. V6J 1X2
梁紹禧 ROY S.H. LEUNG.
住家電話:324-4752
△本拿比京士威街角旺地，闊179餐館生意120位連物業六十五萬
△MARPOLE區十組柏文收入$50500・要價三十九萬五。
△近UBC大學則師設計全新大屋二十四萬九。大平賣
△西區中加式餐館，有長批，廚具新，有酒牌，十一萬五。
△DOWNTOWN CAPETERIA 座位一百七十，取價十二萬五。
△全加拿大連鎖性餐館，各省BC及溫哥華FRANCHISE機會難逢僅八千五。
▲唐人街雪糕店，有長批，廉價急讓，
▲東區十五街近RENFREW ST上下層各三睡房，標準地段，全新，八月尾完成，取價十五萬九。

賴錦 KAM LAI
Canada Permanent Trust
百萬能實業公司
泉公司電話:438-8161
住家:277-5623 傳呼機：6877711-7878

住宅
▲東區新屋，近乃摩街，一千三百五十呎，土庫有廁所，取價相宜。
▲本那比孖屋，有十萬元低息貸款，只售廿三萬九。
▲東區近京士威，廿五年屋，兩睡房，土庫完成，八萬九千五。

生意
▲梳利埠外賣餐館，只九千五元。
▲甕洗衣店，連自助機器，收入穩定，祇三萬餘元。
▲白石鎮遊客區果舖連實業，有住宅，低息貸款，售廿二萬五。

DOGWOOD RLTY
多活實業公司
胡鶴洲 KEN WU
公司電話: 876-8841 住家電話: 420-1851 254-4655

九月新盤
▲乃磨夾百老滙街果舖，中西食品，生意好，地點旺日入六百，急讓三萬五，夫婦拍檔前景佳。
▲乃磨夾五街西班牙式新屋，樓上四房三廳，有二千尺，設備華麗，地點好，交通便，此大屋與衆不同！歡迎參觀廿五萬九千
▲五十三街八〇九號兩年新屋圓型樓梯面積一千六百尺，地潤屋靚，十六萬九千元。
▲北雲大粵菜館，有酒牌三舖位，裝修靚，地點旺，急賣五萬五，機會莫失
▲西區地王咖啡室，夫婦拍檔，前景佳，日營三百餘，三萬八。

DAVID TAM 譚清華

達新實業燕梳公司
DASON REALTY ★ TK Insurance Agencies Ltd.
4510 VICTORIA DRIVE.VAN.C.B（域多利夾頃士威）
公司電話:879-6331 RES.437-1714
437-1719 傳呼機：524-8581 PAGER No.2204

▲廿一年三睡房抵貢觀屋，土庫完成住宅單位，開價十萬零五千元。
▲東區卅九街近域多利街，白人業主兩睡房觀屋，保養一流，土庫完成住宅單位。
▲十一年三睡房屋宇梗木地台土庫完成住宅單位。
▲十五年九三睡房新屋，工料一流，學校交通方便，土庫可完成合法出租單位。
▲十四萬九三睡房新屋，業主急售，可低息供款業主，標準平整地段。
▲東區十四街三年上下層三睡房孖屋，有家庭室，十六萬開價。
▲十八年三睡房土庫完成住宅單位。
▲東區兩睡房有土庫房屋數間，開價七萬餘起。
▲街角興旺地區菜舖生意，日做八百餘元，東主出國急售。
▲二埠街角果舖生意，近柏文區日做六百，
▲北雲一年小型商場，全部租出一流租客，每年淨收租十二萬。
▲百老滙街四柏文兩舖位商業樓。
▲列治文兩年卅八組柏文，年收二十餘萬，有低息按揭。

▲代理ICBC・汽車保險
燕梳換・轉換牌・換領車
▲代理各大保險公司
燕梳生意・業物屋房
宜相價錢・務服忠誠
候久須無・停車側店
題問險保・答解詳
太徒司或・君譚電請

BB 公司
BLOCK BROS. REALTY
公司：273-3111

175・000　85・000 按揭13%三年
2・700方呎

HOLIA CHOW
（周太）
住宅：271-7874

△北盤那比靚區大屋一間上下六房地 60X130 滿舖名貴地氈，要價十八萬九千。
△商業樓十間加樓上十柏文，僅數年新，入息好，切勿失之交臂。
△專做西人生意唐餐館，生意穩定，業主退休，割價出讓。

其他

△六年新入息孖屋，月入二千元，廿二萬九，西班牙式八年新屋，土庫完成，地 67X105 兩廳四房，十三萬五。
△位於機場側，地 45X120 三房一廳甚大，大廚房售七萬五千九
△靚區大屋，五房加大廚房，主人房及遊戲室特大，減售廿萬九千
△全新高尚住宅區，兩廳四睡房另有麻雀房，名貴浴室，可換屋。
△兩年新屋，土庫完成，六房兩廚房，三浴室，取價十三萬九。
△兩年新，半孖屋一廳三房，取價七萬九。急售，

列治文

FRANCIS CHEUNG
（張子喬）
住宅：271-3112

△溫東區，正下裝修，煥然如新，廿廿五年下二廚房現代設備，出路方便，近京士威，要價九萬九。
△溫東區，近巴士路綫，廿餘年屋保養好，硬木地板，土庫完成，地四十尺闊客廳有景，鐵價九萬
△溫西區，地萬餘呎廿幾年屋三房兩廳，環境幽雅，減售十六萬九
△溫東區，地卅五尺有土庫，出路方便，要價九萬二
△溫東區，鄰近學校公園，交通方便，土庫高，要價八萬五千九。
△溫東柏文樓，四年新，一房，按揭二萬九，月付三百三，利息十三厘二五，至八五年九月到期。
△溫西區高尚住宅區屋，原價卅一萬，現減售十九萬九千，美麗客廳，大廚房，四廁所，主人房外騎樓外望，城市景色，一覽無遺

溫哥華

（聯邦及省政府房屋補助金詳情，請來電查詢。）