

青年教育目次

緒論

第一編 青年之心身

第一章 青年之身體

三

第二章 青年之精神

一一

第二編 青年之教育

第一章 青年與境遇之關係

二〇

第二章 青年之日常生活

二八

第三章 青年之體育

三五

第四章 青年之研究

四九

第五章 青年之精神修養

五八

第六章 學藝及職業之選擇

六九

第七章 青年教育之機關

七三

第八章	青年之教育者	八四
第九章	青年之自覺及國民性	八八
第二編	青年團體	九一
第一章	團體生活之發達	九一
第二章	團體之勢力	九三
第三章	團體之性質	九五
第四章	團體之心理	九六
第五章	地方青年團	九九
第六章	結論	一〇二

青年教育

緒論

人類之年
壽

青年期者。人生最可寶貴之時代。而亦最難教育之時代也。凡教育青年者。必先明其心理。心理緣何而研究之。必先考其年壽。動物之年壽。至不一也。其年壽之全長。與青年期相較。有三倍四倍而至八九倍以上者。例如貓年壽一二。青年期一。而其比爲一二倍。狐年壽一三至一四。青年期一。五。而其比爲九倍。獅年壽三〇至四〇。青年期六。而其比爲六倍。駱駝年壽四〇。青年期八。而其比爲五倍。象年壽一〇〇至一二〇。青年期三〇至三五。而其比爲三與四倍。英國人年壽七五。青年期二五。而其比爲三倍。此杜子美所以云人生七十古來稀也。雖然。動物年壽。比諸青年。倍數固有多寡。而定爲五倍。實亦適當之數。由此以觀。人在青年。苟自珍攝。欲享大年。亦何難哉。

人生之四
季

人之年壽。固如前述。然其間亦多有變化。譬如四季。少壯春也。將老秋也。又如一日。

年幼朝也。年老暮也。是故就吾人一生細觀之。則可分爲三大期。曰發育期。曰成熟期。曰衰頹期。何謂發育期。卽人生以後至身體停止發育之時。二十五歲以前是也。夫人之發育。此時期外。間亦有之。然所發育甚微。固不足道。何謂成熟期。自二十四五歲至四十五六歲之間是也。人在此時。僅維現狀。間有發育。實亦甚微。且體氣充實。不易罹病。死亡之數。比較爲少。何謂衰頹期。自四十五六歲以後是也。人在此時。體力漸衰。間有老而益壯者。實例外也。以上僅就身體分之。至如精神。則成熟期較長。而衰頹期較短。雖非確定。大概如此。

若以三大期再細分之。又有若干小期。如分發育期爲嬰兒。幼兒。兒童。少年。青年等期。是夫人初生至滿一週歲。必哺乳。是謂嬰兒期。又稱哺乳期。此時代之小兒極纖弱。英語曰 *Infant* 卽無能之意也。滿二週歲。則齒能食。足能行。眼界頓廣。並能以言語發表己意。比諸哺乳時代。進步甚速。蓋脫離依賴時代而漸進於獨立時代矣。是謂幼兒期。及滿三歲。身體精神更形發達。見聞所在。俱足以刺激腦力。往往頻發疑問。以質父兄。是謂兒童期。卽福蘭攏爾氏所謂遊戲期也。及至六七歲。而身體上又

特顯種種新奇變化。食齒（永久齒）與乳齒交換。一也。大腦之組織粗具（試以頭圍與成人相比自知）二也。身體發育。活力增加。且記憶旺盛。慾念昌熾。意志強烈。動作活潑。三要之人在此時。慾念意志均甚發達。雖有理性。亦未易遏。是謂少年期。又據日本三島博士調查。男子自十二歲至十六歲之五年間。女子自十一歲至十四歲之四年間。稱爲發情期。自發情期始至停止發育之時（二十四五歲）是謂青年期。然通常有釋二十歲左右之人爲青年者。人在青年二十歲左右十年之間。最爲危險。孔子曰。少之時。血氣未定。戒之在色。蓋當此時。身體發育極其旺盛。活力亦頗充實。諸種強烈意志。迭求發現。而理性力薄。未能強制。故求競爭。滿足之心。亦無時已。更自體力發達。與知力進步。一面視之。則又發現自重自恃之精神。但未經社會之陶冶。往往流於自慢。自負。不信。學說者有之不尊。倫理者有之不服。師長之教誨者有之。譬如不羈之馬。狂奔原野。無所約束。暴言暴行。所在皆是。及知其非而已。非少壯時代。身體既傷。精力亦疲。不復能求自立。而欲免老大傷悲之歎。得乎。雖然。青年志氣。至可愛也。青年精神。至可寶也。凡教

青年教育

育。青。年。者。苟。明。其。心。理。而。指。導。監。督。之。則。其。收。效。宏。遠。又。實。有。可。信。者。也。至。於。青。年。女。子。其。危。險。亦。與。男。子。無。異。可。不。慎。乎。

四

Young men think that old men are fools, but old men know young men are fools.—Chapman.

青。年。以。老。人。爲。癡。

老。人。知。青。年。爲。癡。

(賈伯曼)



第一編 青年之心身

第一章 青年之身體

人生至青年處女時代。身體果有何變化。有何發達。有何特質。男女有何差異。不可不一研究之。

凡成人之男女。身體上之差異。如左。

身長。東西各國。均男長於女。聞日本男女身長平均之差。約在五寸。我國尙未有

確數。

體重。身體亦男重於女。聞日本男女重量之差。平均約在一百二三十兩。我國亦未有確數。

頭部。據日本三島博士調查。凡在十五歲男女之頭圍。尙無甚異。惟女在十四歲以前較小耳。十五歲後。尙無統計。由此而推。女必較小於男。自可無疑。且以身體各部與頭部相較。女必遠勝於男。又測男子頭形多長。女子頭形多短。某學者曰。長顛之人。善分析短顛之人。善總合。觀此而知。男子長於推理。女子長於學藝。非無因也。

顏面 面形男子多長。女子多圓。何以故。一因女子多肥胖。二因女子顙骨多隆起。此各國人所略同。

眼 男子之眼大。女子之眼小。且男子目眇多向上。

口 男子之口大。牙亦大。此古代男子奮於爭鬪之證。

耳 男子之耳較大。惟形與女無異。

鬚髻 男子有鬚。女則無之。然在西洋之女。間亦有鬚。非通例也。夫鬚髻足以增加威嚴。猶獅馬之鬃鬣。然女有鬚者。性多似男。男無鬚者。又性近乎女矣。

頭 男大而女小。

肩 男子廣而多角。女則不然。男女身體所最差異者。惟肩與腰耳。

胸 胸亦男女不一。日本男女平均之差約二。一種我國未有確數。

腰 女子之腰遠勝於男。無待調查而知。

手足 女子尖端漸鋒銳。男子均長。查滿十五歲之男女。足與身長之比。均無甚異。

指極 (兩手左右平伸。量其指端。爲指極) 約男長三。成長後加至何數。尙無可

考。

聲帶。女子短而薄。男子長而厚。男女發音之高低以此。

肌肉。男子強而女子弱。觀其形自知之。因含脂肪有多少故也。男子肌肉中所含

脂肪。不過百分之三四。女子有含至百分之七八者。

甲狀腺。女亦比男大。故腺病亦較多。

心臟。凡十二至十四歲之女。俱比男大。然其後男之發達較甚。在成人時。男子有

十盜斯。女子僅八盜斯。故男易罹心臟肥大症。女易罹萎縮症。

肺臟。在幼年時。女均比男大。然男在十三四歲後所呼之炭酸瓦斯。可抵女二倍。

胃。胃之大小。男女原無甚異。其與身體比。女子較大。

肝臟。此臟尙無定說。

脾臟。此臟亦無定說。

腎臟。僅言腎臟。女不若男之大。然與身體比。女則勝乎男矣。

膀胱。男爲卵圓形。女爲橢圓形。且女子膀胱膨脹律較大。

再以各時期分之如左。

男	四六四八	五〇五二	五四五六	五八六〇	六一六一	六二
女	三六三七	三八三九	四〇四一	四二四三	四四四四	四五—四七
男	六三六四	六五六六	六七六八	六九七〇	七一七二	七二
女	四八四九	五〇六五	六六六七	六八六九	七〇七二	七二

時期 男 女

幼兒期 一—七 一—六

兒童期 七—一五 六—一三

發情期 一五—二〇 一三—一五

青年期 二〇—三二 一五—二四

中年期 三二—四五 二四—三五

退行期 四五—六二 三五—四四

生殖力 六〇—六二 四三—四五

性別表

六二—七五

四五—四八

老年期

六五—

六五—

上係西洋各國人所調查。觀此亦可得其大概。

青年期之
身體

身體各部發達。原非同時而起。雖在青年。其發達自有前後。姑就各機關言之。

以言乎肩。男漸昂。而女漸減。其角度。因胸廓發達。男多於女。故也。又胸廓在此時均發達於左右。七歲以前男女之呼吸。皆用腹部。以後漸漸用胸腹。至十歲前後。男用腹部。及下胸部。女用上胸部。因女子呼吸較多。又在此時代。男女呼氣中多含炭酸瓦斯。肺活量（肺臟內所容空氣之量）亦遽增矣。

心臟至發情期發育頓速。脈搏亦男女漸有分辨。（九歲以前男女脈搏之數無異。至發情期。男子七二或七三。女子八〇。）體溫至發情期。約低降五分。筋肉發育頗盛。（幼時筋力量與體量之比。爲一〇〇之二七。或二二。至十五歲爲一〇〇之三一。或三六。至十六歲爲四四。或四二。至二十六歲爲四五。以後逐漸減少。）因此而活力亦增加。有一法人報告曰。舉物之力。男女自十歲至二十七歲間。均有增加。增

加之比最大者。爲十六歲前後也。此調查學者大致相同。卽在十六歲至十八歲間。增加率最大。至二十三、四歲。達其巔矣。

大腦至六七歲已略臻發育之限。後則發育極徐緩。至十三、四歲停止。此後內部必有發達。惟無正確調查可證耳。

男子至發情期則生鬚。聲音變化。女子肌肉甚肥胖。皮膚增光澤。有月經。月經來時約一星期。罹病則生種種變態。故男子此時正好運動。女則不然。其原因正在此耳。青年男女其分辨之顯然如此。男子甚發達。而具有活動冒險勇敢等性。女亦發達。亦活動。因脂肪月經之發生。及礙於習慣等。故往往不如男子。其代之者則笑是也。聞日本女學生之運動與笑。在高等女學校一、二年生爲最。運動至三年生漸減。四年更少。五年不過得全數十分之一耳。且在一、二年時不甚笑。三、四年時之笑最甚。五年時又漸漸減少。（此乃漸知社會禮節而自制之）觀此而知笑者乃運動性所變成也。

第二章 青年之精神

男女精神
上之差異

身體精神。顯有密接關係。其變化非經細查。難於詳說。姑就其精神特色言之。

精神差異。各學者研究有素。尙未得確論。非取多數爲真理而說明之。無他法也。

觸覺及壓覺。此覺男女雖無甚異。然女稍敏銳。一謂因其皮膚柔軟。一謂因其組織緻密。皆有理也。

痛覺。以電或器械刺激皮膚及身體而試驗之。有謂女子受感力薄。有謂比男子銳。余取後說。惟女忍耐苦痛之力。比男子大。自當分別注意焉。

筋覺。此中重量之感。男比女銳。各學者報告。大致相同。試以形狀不一之物。使各計其重量。則女子錯誤者多。故重量之直接比較者。男勝於女。若僅持一物而測定之。則女勝乎男。但此說非各學者所公認也。

溫覺。女比男稍精確。其在皮膚距離之知覺。女子敏銳。（試驗時以知覺計壓皮膚二點使之判斷。其判斷最短距離之時。是曰距離之知覺。）論其所觸物體面積之大小。則男子銳。（此試驗未確定）觀此而知皮膚各感覺之比較。女子優勝多矣。

味覺 味有甘酸苦鹹之別。男女味覺差異。則有種種報告。一曰女子甘味敏。鹹味與男子同。苦味不如焉。一曰女子苦味不如男子。甘鹹二味較銳。一曰女子惟鹹味不如男子。其他均銳。一曰甘酸苦三味。女子均銳。觀此而知女子味覺之大部分均占優勝。

嗅覺 此覺亦有種種報告。一曰女因多用香水。故遲鈍。或曰因男多喫菸。故遲鈍。惟此皆屬諸後天論。其本來自以女子爲優勝。

聽覺 其報告分四項。(1)聽最高音。男女無異。(2)聽最低音。男子較優。(3)聽高低二音而分辨之。女子較優。(此項有二三學者不公認)。(4)聽覺器官之障害及低能者之數。男子較多。

視覺 視覺之試驗。分光與色。其報告分四項。(1)光之感覺。男子較勝。(2)光之區別亦然。(3)識別色彩之能力。女子遠勝。(4)色盲。男子較多。據歐美統計。男千人中有三〇或四〇人。女不過一人至四人而已。(5)識別面積之能力。男子較優。

記憶 一時記在腦者謂之銘記。永遠記在腦者謂之記憶。記憶有器械論理之別。

(器械者不明其理而強記之、論理者知其理而後記之) 大約銘記及器械記憶。女子較勝即以全體言亦以女子爲優。

認識之遲速。認識時間。男子較短。惟據黑珍氏報告。在兒童時代。女比男速。後則不然。

觀念聯合。觀念聯合。男子之聯合多。類似女子之聯合多。同在。又男子聯合偏於理。女子聯合偏於情。

思考。創意考案等事。男子頗優。故女子圖畫較爲簡單。推解數理。亦男重理而女重記。現據燕賓無私氏心算記憶結合法之實驗。知十五歲前。男子較優。正十五歲。女子似強。然亦未敢定爲真理也。

感情。左即多莫森氏依脈波計及呼吸計所造之感情影響表也。

影響度	弱	中	強
男	七	六	一〇
女	一一	八	六

視此表。男子多感動。與前言似相反。惟前言女子多感者。非謂其感動之程度深。謂其感多非理性的也。現觀女子感

情易起易動且多。不定之見予常見一實例。如師視某生文而讚賞之。他生必告之曰。師愛汝之文矣。又言人必自主自重。彼等必私自忖曰。師愛自主自重矣。夫彼之愛悅。全不明其所以必要之故。亦不明其所以賞讚之由。平日談話。不經理論而徑下斷語者。大率類此。余謂此非感情的行動。乃直覺的行動也。

以言乎感情。男子富於社會的女子。強於個人的男子。以集合爲一愉快。女子不知同事之人相關密切。且深於宗教上之感情。迷信又男子之性多天真爛漫。女則不然。

意志。今先述其運動能力。(1)手指運動之速度及其疲勞之遲速。多莫森氏曰。男子運動速而疲勞遲。各學者報告類此者甚多。但有認爲男女無甚軒輊者。余則信前說。以其近乎真理也。(2)整齊運動與共同運動之比較。女子較爲迅速。故於應接電話收發票據排印文字珠算等技。較爲適宜。其理從可知矣。(3)意志健全與否。(即懦弱怠惰與剛毅進取之別)學者已有定說。男易犯輕舉妄動。女易犯逡巡不前。故男常自矜其勇敢進取。而女常自誇其謹慎。小心實則均無甚異。不過男子常

進。取。而。女。子。常。保。守。耳。(4) 女。子。意。見。不。定。由。於。模。倣。性。(即。被。影。響。之。性) 比。男。子。多。也。如。當。召。集。女。子。會。議。時。必。常。曰。從。諸。君。意。正。謂。此。耳。

注。意。注。意。可。分。內。部。省。察。外。部。觀。察。為。二。女。長。於。觀。察。故。古。來。無。大。哲。學。家。及。大。思。想。家。又。因。系。統。之。有。無。而。分。為。有。意。與。無。意。二。者。女。子。多。屬。於。無。意。如。與。婦。人。談。話。易。變。其。題。可。見。其。意。識。全。不。由。乎。自。主。之。系。統。也。彼。喜。共。同。運。動。之。理。者。亦。由。此。耳。

德。性。就。個。人。德。性。之。根。本。(即。自。制) 與。社。會。德。性。之。根。本。言。(即。好。意) 女。子。德。性。多。優。試。察。男。子。犯。罪。者。及。惡。少。年。之。多。寡。可。以。知。之。或。曰。犯。罪。中。必。涉。女。女。子。德。性。未。見。其。良。此。大。謬。矣。夫。女。為。犯。罪。之。因。未。可。遽。為。犯。罪。之。證。

精。神。發。達。猶。如。身。體。非。各。部。同。時。並。起。某。時。間。發。育。某。部。他。部。隨。之。餘。亦。然。茲。述。青。年。期。發。育。變。化。如。左。

(1) 精。神。之。活。動。甚。旺。精。神。狀。態。非。常。活。潑。是。乃。青。年。期。特。色。之。一。如。感。覺。敏。銳。注。意。旺。盛。觀。察。力。強。記。憶。力。強。想。象。思。考。感。情。慾。望。意。志。等。皆。形。活。潑。且。時。欲。滿。足。其。

本。能。上。之。強。慾。望。均。是。也。

(2) 思。考。力。發。達。甚。敏。因。而。起。懷。疑。破。壞。之。心。此。乃。青。年。期。知。性。特。色。之。最。夫。在。幼。年。少。年。時。代。父。母。教。師。之。訓。誡。圖。書。中。之。箴。規。均。奉。為。金。科。玉。律。苟。當。時。無。懷。疑。責。難。後。此。即。敬。謹。順。從。至。此。時。代。經。驗。漸。多。比。較。總。括。等。思。考。力。亦。漸。形。發。達。偶。發。矛。盾。遂。懷。疑。意。向。之。所。謂。金。科。玉。律。者。幾。視。之。如。糞。土。是。謂。懷。疑。時。代。此。時。代。也。不。獨。發。於。青。年。全。國。人。文。發。達。之。時。亦。有。之。梭。格。拉。底。生。時。之。希。臘。十。七。八。世。紀。歐。州。之。思。潮。二十。世。紀。革。命。後。之。我。國。皆。懷。疑。時。代。也。夫。因。懷。疑。而。生。破。壞。動。而。無。秩。序。者。恆。有。之。在。此。時。代。又。生。悲。觀。生。性。發。揚。者。因。懷。疑。而。破。壞。生。性。沈。著。者。因。懷。疑。而。鬱。悶。不。信。真。理。不。認。美。善。不。明。大。體。幾。不。知。字。宙。為。何。物。信。仰。既。非。所。願。闡。明。又。無。其。方。害。身。勞。神。自。暴。自。棄。甚。且。有。因。而。自。殺。者。

(3) 諸。慾。望。甚。活。動。而。性。欲。之。發。展。尤。甚。予。之。研。究。感。情。也。常。抱。一。主。義。謂。情。緒。者。乃。本。能。運。動。中。意。識。之。側。面。也。本。能。運。動。得。滿。足。即。起。情。緒。不。得。滿。足。即。生。慾。望。夫。青。年。時。代。各。本。能。之。慾。望。皆。甚。活。動。皆。欲。滿。足。惟。精。神。發。育。極。速。常。因。而。推。移。不。能。

十分完滿。即成慾望。滯留於心耳。易言之。即所謂慾望之團是也。故有食則思。食有財則思。財見名譽。權力則思。爲大政治家。大教育家。見名著傑作。則思。爲大藝術家。大文學家等。皆是也。而其中最堪注目者。則爲性欲。異性之欲。萌於發情期。至此大發達。此孔子所以云戒之在色也。雖然。導之得宜。審美名譽。社交等欲之善良結果。皆可得焉。

(4) 自己感情之發展。此時代之身體精神。皆異常發達。故凡向所不能成就之事。今易成之。向所不能解釋之事。今易解之。因而對於自己感情。自重自信。稍誤則變爲自慢心。大望。心冒險空想等。至若女子。尤多空想。尤多虛譽心。以起種種可怖之害。惟善用之。則廉恥義俠趣味。性發現心等。皆養成焉。是故自己感善。則善。欲惡。則惡。惟在父母教訓之法如何耳。如青年對現今社會。多不滿足。志在青雲。或研究。或冒險。遂發見大陸創造新機等。皆此感情導之也。且凡大有爲者。多在三四十歲之人。青年準備。而壯年成就之。孔子曰。三十而立。又曰。四十而不惑。釋迦在二十九歲出家得道。耶穌於二十九歲始行傳教。洛克（宗教改革家）於三十四歲革新宗

教等皆是。

(5) 青年意志多衝動而附和。恃本能而生活。至青年初期。達極點矣。以後則漸進於理。原其故。因幼兒意志皆爲衝動。爲附和。經兒童及少年期。甚近於理。至青年期。因本能的欲望。又發育而復歸於此。其特色則在於強烈劇變附和等。猶暴風也。當其時也。思事可爲。則不暇深思熟考。一往向前。中遇挫折。頓然銷滅。棄目的而不顧。因此而其目的亦常爲朋友談話古今學說所變易。前四五年有某青年。踵余宅。託助學費。余爲覓繕寫事。經一月。彼卽辭退。入某校與同學師長均不合。去賃一屋。開餅餌店。未三月。閉。又求入校。數月。乞爲一餅餌店小夥。店旁復開水菓舖。此時常以餅餌及水菓兩事爲業。搖搖不定。或曰往朝鮮。或曰游香港。或曰在某地闢一菜園。或曰在荒村畜養雞豚。然此等人。實常見不尠。其附和也如此。其無恆也若此。其急變也又如此。其與幼兒兒童兩期無個性時相較。自不一矣。然此實個性發展初期。政治家實業家文人學士。悉萌芽於此者也。語曰。十歲神童。十五才子。過二十爲庸人。此言人之才能。必至二十歲左右。方克定也。孔子曰。後生可畏。焉知來者之不如。

今也誠哉是言。故凡欲成大事業。必在青年時代。現其鋒銳。讀古今偉人傳記。自知之。要之。青年男女精神。甚活動。知性有懷疑。而好評論。慾情易搖動。而特增性欲。自己感情。極發育。意志則突進。而多附和。且明現其一己之個性。大體如此。其詳俟諸後編。



第二編 青年之教育

第一章 青年與境遇之關係

圍繞於青年者自然與社會也自然猶良師社會猶大學自然與四季推移社會與時代變遷以下分言之。

人孰不爲時勢所治雖曰英雄造時勢畢竟時勢造英雄社會之風潮盡人所受而於意志知識未定之青年處女受之尤烈彼等行爲之良否悉爲當時之大勢所驅觀我國革命時青年人之心理自能知之且卽至今日亦莫不然時勢既劇變矣少年人猶未解時勢之爲何物年老者則雖知之而其競爭力已退壯年急於自營或無暇顧念國家獨爲青年者知時局富毅力胸中又無利害之觀念其最盛者名譽心與大望耳故其受時勢之刺激迥非年輩不齊者可比此古之所謂志士仁人多於青年見之也古人云四十曰強而仕奮發有爲莫如壯年似爲赴義就死者亦應多爲壯年也然徵諸事實適得其反日本維新時死事之烈士四十有七人其在四五十者僅八人耳而不及四十歲者乃多至三十三人此非偶然實青年心

理發露之顯證也。今試問我國中青年之意氣爲何如乎。腐敗至此卑陋至此誰之咎歟。吾不能不歎息痛恨而言曰。今日之時勢有以使之然也。均是青年而心理則迥異。豈不可悲。豈不可歎。更分述其因如下。

一生存競爭。平和戰爭日益劇烈。謀生之難愈演愈甚。十年前東西洋畢業回國者地方開歡迎會。俸金至少月一二百圓。與今相較。幾若隔世。聞今日都中有留東法學士當一初小教員。月俸僅八圓者。且有在政事堂拜跪於書記之前而行請託者。營營攘攘乞米長安者。數逾十萬。生計艱難爲何如乎。吾恐數十年後生存競爭之烈更有甚於今日。嗚呼。大勢至此而欲使少年不爲阿諛喪恥得乎。

二擔負過重。小學中學之學生。擔負過重。亦爲消磨意志之一。夫擔負過重。決不能十分理解。十分運用。必至專用記憶。希圖僥倖。無磨練。知能修養人格之功效。高等教育又因此而興味索然。神經衰弱而疲勞者。比比然也。

三社會刺激。觀今日居上流社會而素行不修者。不知凡幾。青年見其出身處處僥倖。事事失節。以己相較。不慊多矣。因而遂引起妄發橫財。妄得大位之空想。是故

青年教育欲求完美，必須從改良壯年人之功利始。此說也。形格勢禁，無由實行。固無待言。幸女子尙無此習，差爲可喜。昔年革命事起，曾有二三女子荷戈從戎，今已寂無聞矣。日本前在明治三十四五年間，論者以男子身處劇烈爭競之場，家庭中宜有所慰藉，事業上宜有其侶伴，且復注意於家庭教育，謂養成賢母良妻實爲急務。因此而女子教育世遂認爲必要，未幾其成效亦既著矣。乃又更進而由獨立生活獨身生活之研究。日俄戰後，此風尤甚。聞明治四十年後，在高等女學校畢業者，實有十分之二爲獨立生活之準備，十分之一徑事於獨立生活者。此非青年自己要求，時勢時運使之然也。時勢時運與青年之關係，豈不大哉。

都會者爲政治或工商業之中心地，而萬衆聚居之所也。都會有種種特狀，順次述之。一、不適用於身體之康健。何則？人之生命與人距離之多寡，適成反比。苟一區域中，人數愈多，光線空氣愈不足，疾疫流行，物實昂貴，生命因而短促矣。

二、刺激過多。蓋人多則見聞多，斯所受刺激亦多。雖有易得種種知能之利，而精神疲勞不償失也。

三生存競爭劇烈。蓋凡多數人集合一地。則各人之身價不免減損。處其間者。欲有成功。端在競爭。縱學術藝能日益進步。而欺詐陰險等惡。亦易沾染。久而陷於心身煩悶疲勞衰弱等症。

四風俗易變。趨勢無常。何謂風俗。卽社會通行之習慣的行爲也。何謂趨勢。卽社會一部所行之好奇模倣的動作也。夫趨勢無常。易成風俗。都會之中。消長尤烈。如我國現時所載之便帽。忽而尖頂。忽而平頂。忽而又變出種種式樣。餘如剪髮易服。亦都會人先實行。都會之趨勢。既易變如此。雖安寧幸福有所進步。各種技能有所補助。而不經濟。多浮薄貪樂趣等。其爲害亦甚烈也。

五娛樂機關之發達。都會之中。分業最盛。分業盛則閑散。閑散必求娛樂。娛樂機關之發達。乃因乎此。夫都會雖有發達宗教心擴張見聞等之利。而游惰迷信傷財等之害。亦兼有也。

六都會中人之交際。不關土地而關於職業職務研究等之精神。而異。蓋都會中人。時常遷徙。近鄰交誼甚寡。譬如他家出喪。彼家娶婦等。是故希臘人稱大都爲大。

沙漠。A great city is a great desert。不獨此也。凡傷廉寡恥及誇張外表之習慣。都會中特易養成。此所以知能道德未有所進。而心術輒至敗壞悲哉。七都會中人多依賴心。凡詔諛富家。迎逢權勢之人。各地皆有。而都會更甚。卽虐待貧弱無力者亦然。一因貧富貴賤相差過遠。二因生存競爭劇烈。三因盛行分業等故。因此而常乏獨立心。近聞有依閨門而圖存有爲富家乾兒女爲榮耀者。是皆可恥之甚也。

上述七種。悉爲都會中之特狀。都會愈大。特狀愈著。其及於青年之利害則如左。

(1) 傷身弱體質。

(2) 刺激太過。注意紛散。不能永事。一業有滅殺勇往忍耐等之習慣。

(3) 生存競爭劇烈。使青年徒縈空想。不重實際。且失質樸誠實等風。而易陷於精神過勞。神經早衰等弊。

(4) 因趨勢易變。而崇尚新奇。遂起浮華輕率等性。

(5) 因娛樂機關等之誘惑。甚易墮入魔境。

(6) 無鄰里勸導。易使青年素行。然間亦有恐人疑異。而自檢察。以趨於善良者。惟不多觀耳。例如都會中人。兄妹不常同遊。恐人議也。而猜忌人之習慣。亦由此起矣。

(7) 青年以獨立自主爲生命。而都會中人。易於老謝無形中奪其獨立自主之心。如購買彩票。占卜命運。祈禱幸福之類是也。

要之都會之地。除便於學習。專門學藝外。幾無一爲青年人所利。何以故。都會者人之工廠也。其於事業上之勞動。則宜欲使之修習學術。涵養德性。甚不宜也。

鄉野與都會異。其長短亦正相反。茲再述鄉野特狀。餘以都會推之可也。

一鄉野有自然之美。所謂自然之美。以風花雪月爲最。風花雪月。都會盡有。而其所以爲風花雪月者。則迥然不同。其在鄉野也。時而觀旭日東升。時而見夕陽西下。時而乘涼風浩蕩。時而睹秋色莊嚴。時而聽好鳥關關。時而聞秋蟲唧唧。此種優美之感。非在鄉野間不可得也。

二鄉野可使身體健康。鄉野中空氣清新。飲料澄潔。蔬菜等味。無不甘美。且又適

於朝夕運動。若是而健康強壯鍛鍊等。亦非鄉野不可得也。

三鄉野可求精神之安慰。都會生活何莫非由爭鬪爭鬪久則起虛飾詐偽陰險等惡。故欲清心寡欲。非在鄉野不可。

四鄉野能使人專心從事。都會中刺激多而誘惑亦多。其於事業難於專心。雖遇名師大匠而成功終不易也。

五鄉野可養成沈毅質樸獨立雄大之精神。生在鄉野者仰視天而俯察地。何一非可驚可愛之自然。對自然之雄大自不能不起虔敬之心。卽人定勝天之念亦往往發於所不自知。此古證所以云農業爲培植人格之本。而鄉野爲青年正眞修養之地。從可知矣。

然凡物有利必有害。鄉野之害一在無良師。二在無刺激而易使人無進取向上之心。但一則交通便利以後。書籍易於遞送。函牘便於往返。二則青年自知勤勉均不足慮也。

兩極無晝夜無四季。赤道左近祇有晝夜而無四季。有晝夜而又有四季者。其惟溫

帶乎文化文明之發展與晝夜四季之關係甚大。述其影響如下。

晝夜者活動與休息爭鬪與和平之代表也。活動而後休息爭鬪而後和平。實吾人生活之真趣味。青年者發育之期也。發育必求活動。活動必求休息。青年之活動休息皆以太陽爲則。太陽出則動。沒則息。故其睡眠須劃一而酣足（所謂酣足者不在時間之長短而在睡眠之深淺。深淺卽睡眠之度也）乃能超乎魔幻之境。其睡時以七八小時爲限。冬時夜長可使青年修養精神。例如使聞忠臣孝子之事蹟。宗教倫理之美談。及有重要事件使之反省等。是原來青年活動心甚易偏於進取。向上。故每日事畢使之靜坐默檢一己之行。以養成其樂善悔惡之心。夫青年所缺者不在知能不在學藝而在無道德的訓練。宗教的陶冶也。西洋各國時必有集合機會以爲洗滌精神之助。吾國無之。此所以知識日進而姦猾刁詐之風亦日甚一日也。

四季推移與人類感化亦甚偉大。如青年處女頭腦敏銳時。影響尤烈。元旦國慶等日。男女老幼悉事游玩。及春則運動會。遠足會。夏則或登山或游野。秋高氣爽則乘

馬。郊。原。泛。舟。湖。泊。冬。日。嚴。寒。則。踏。冰。爲。戲。擊。球。爲。樂。其。足。以。使。青。年。心。身。強。烈。活。動。固。不。待。言。惟。凡。事。有。利。必。有。害。四。季。推。移。終。不。免。搖。亂。注。意。苟。無。四。季。之。地。則。變。化。少。而。活。動。亦。少。欲。專。心。研。究。事。業。甚。易。也。故。古。代。埃。及。亞。刺。比。亞。發。明。天。文。之。學。最。早。印。度。則。早。已。發。見。高。尚。之。哲。學。若。夫。空。山。大。野。荒。漠。冰。海。之。地。無。外。物。足。以。擾。其。心。人。之。思。念。變。化。甚。微。然。此。皆。非。溫。帶。中。人。所。易。能。也。是。故。溫。帶。中。之。青。年。及。教。育。青。年。者。均。須。知。其。境。遇。之。利。弊。而。有。所。去。取。也。

里仁爲美。擇不處仁焉得知。（論語）

江南爲橘。江北爲枳。（諺語）

第二章 青年之日常生活

世人一聞修養教育等語。每視爲高遠難行之事。而不知平居瑣屑。無不與此相關。非真有所難也。茲述其應考慮注意之事於左。

青年食物。往往男多而女寡。男精而女粗。夫食物所以營養身體。身體發育旺。則所需之營養自多。女子粗寡。甚非宜也。惟貪多與美亦非宜。美者與攝取營養物無涉。

凡營養不良症。非皆由食物粗惡而得。由於腸胃果能消化與否而得也。又滋養物過多。雖亦消化。而易增性慾。於修養精神。甚有障礙。釋家禁食葷酒。意在此耳。然則人之食物。果當如何。則以能保健康爲度。經學者之研究。其定爲保健康所必需之物如左。

滋養質之定量

蛋白質 九五格蘭姆 脂肪 二〇格蘭姆 炭水化物 四五〇格蘭姆

食物以每日三餐爲度。朝晚略減。晝宜稍多。有所好惡。非善也。古人云。嫌惡食物。身必瘦弱。又食物時宜徐緩。不可急切。凡數分鐘食畢者。是輕視飲食也。輕視飲食。與輕視生命何異焉。

青年之衣服

人之所以用衣服。其目的有二。一所以防寒暑。一所以美外觀也。寒暑往返。衣服不同。非求完備。難言衛攝。至若外觀之美。非青年時代所必需。自以多用布質爲貴。又有冬用貂領。夏支洋傘。非有重裘。難以禦冬者。均非宜也。昔見德人在冬季穿夏服。彼告我曰。予游歷各國。多用之。夫人經鍛鍊。易康。健易強壯。若人人抱此意。氣安有

事業不能成。至若女子。固有差異。然亦不可失之。奢華靡麗也。

茲復述住居。夫青年時代。修養時代也。學校修畢。謀就職業。尤當時時修養。安於小成。最爲可惜。女子嫁後。更易拋棄學業。亦非所宜。觀古來大儒。無不因刻苦求學。而成青年。可不勉耶。至言修養。當常使精神純潔。而單一。并讀高尚有益之書。讀時必須終卷。不可無恆。雜誌祇擇一二種。有關道德學藝者。閱之足矣。稗史小說雜書等。皆不可妄用。又須備古今中外聖賢豪傑之肖像。塑形等。至離庭幃。又須常揭父母祖父母等之像。然若聖賢豪傑之肖像。不易得。可取其格言名句等。以揭之。使之朝夕自省。且居室之中。斷不可置寢饋之具。導以惰弱。凡鐵啞鈴體操。深呼吸運動。皆足以醫柔弱之病。時習之可也。至室內應行設備者如左。

(1) 居室之壁。一面懸黑板。便於記錄。

(2) 懸本國世界等地圖。以養成地理上之知識。及雄壯之氣概。

(3) 備運動器具數種。如室內體操器。鐵啞鈴之類。

吸菸原爲多布古島民遺風。讀書明理之士。口之運用已多。更安事吸菸爲哉。凡吸

菸飲酒之徒。必爲其口舌閑散所致。茲略舉菸害之可怖如左。

一 煙中有毒物。名曰尼可青。此毒能使心臟衰弱。呼吸迫促。并使視力短縮。身體顫動。精神上特顯異狀等。試就生有烟癖之屍體剖驗之。則見其腦之組織概不完全。烟毒之甚可知也。

二 菸中又另含種種有毒瓦斯。刺激鼻腔咽喉。漸成疾病。此病能害大腦。以起注意散漫。記憶不良。神經病。精神病等之現象。

三 尼可青及有毒瓦斯。吸入胃腸。胃腸受其刺激。而漸受傷害。食前食後受害尤烈。四 損身以外。又復傷財。大凡吸菸之人。月常費銀四五圓。據經濟學者所研究。一人每日所得。平均爲銀五角。夫一月十五元中。除其吸菸之費。焉能生活。况吸鴉片者。更不止此數乎。雖亦有月得三四十圓以上。不必視四五圓爲重者。然節此四五圓以爲住居服食之用。不亦美乎。

五 不獨有傷經濟。且於交際。亦有未宜。東西洋婦女不喜菸者。實居多數。即男子亦有逐漸戒絕者。苟對此等人吸菸。必至爲所嫌惡。且失禮也。

六吸菸又礙勞動。如一手執菸，一手持筆，必不能十分敏捷行動。凡善遊戲勤勞者，必非吸煙之人。可證明也。

或曰：菸之有害，誠如子所言矣。然當精神疲勞時，一吸紙煙，精神便得恢復，腦力頓加敏銳，且有殺黴菌之功，獨非吸菸之利益乎？予曰：不然。夫精神疲勞，可行深呼吸，吸及摩擦皮膚等有利無弊之法，何必用此危險貽害之物乎？至菸有殺菌之功，今世醫家尚有未確認之者，即或有之，傷害亦多。安用此物為哉？誠如是，則吸菸利不敵害。可知故今之青年，正宜留心遠避，決不可使成習慣也。凡人吸菸之始，亦必有其理由。茲更述之如下：(1) 不過欲仿效父兄吸菸，而漸漸吸成者。(2) 見朋友而摹倣之。且在十五六歲時，欲假作成，人而以吸菸為裝飾者。(3) 自幼少時，即愛吸者。觀此而知，僅第(3)種，尚為出於性癖。若(1)與(2)種，能稍自注意，即可不染吸菸之習也。

飲酒之害，比吸菸更甚。世人幾無不染此習者矣。上古時儀狄造酒，禹飲之甘，曰：後世必有以酒亡其國者。證諸歷史，為酒而傷身敗家者，何可勝數。奈今世之人，朝夕用此，恬不為怪，何其愚也。予更述其害如下。

一、刺·激·心·身·充·進·生·理·作·用。刺激則細胞消耗，消耗即細胞死，連受刺激，必至傷身勞神。故飲酒者，其胃腸咽喉腎臟等各機關，必受害也。雖飲酒似亦有一時爽快活潑之氣，然不過病的現象，其反動必至顏面蒼白，身體寒冷，頭痛嘔吐等而後已也。

二、飲·少·量·之·酒·可·使·精·神·充·進·飲·多·量·之·酒·則·可·使·精·神·失·其·順·應·統·一·之·作·用。

飲酒少時，不過顯其活潑敏銳等之變化，漸多則失禁止作用，而至言動粗暴，種種可厭可笑之舉，皆出現矣。復久則失其記憶作用（即失其銘記力），言語反覆，毫無條理。最後則並失運動調節作用，身體各部運動皆不自由，至昏睡狀態而後止。孔子酒不及亂，誠足法也。

三、上·言·之·害·皆·酒·精·急·性·中·毒·也·常·用·之·則·起·慢·性·中·毒。慢性中毒，起胃腸病，心臟病，胃瘡，胃潰瘍，腦溢血（中風卒倒），精神病及精神上起意志薄弱，知能麻木，感情遲鈍等之變化。進而至起幻覺，妄想，遂變成爲痴呆之人。此等精神上之缺陷，總稱之曰酒精中毒性之精神病。慢性精神中毒之害，不止一身，且及子孫。研究成

績不良之兒童及低能兒。少年皆於其遺傳影響所致。某學者曰：凡酒精中毒者，其人必精神遲鈍，品性不良。其子在少年時代，亦必喜飲酒，而得精神病。至三代則成爲瘋癲白痴。四代以後，則失其生殖力，而一家絕滅矣。

四經濟上之損失。損失有二：一爲飲酒時之直接費用，一爲飲酒後不克勞動之損失。例如日飲一斤者，日必費銀一二角，復加以外之費，則每月費銀不下十圓。此一家五六口生活所賴也。況又有間接損失者乎？或曰：飲酒固有害而亦有益，能刺激心身，奮進活動作用，一也能催眠，二也。又有謂古來英雄豪傑，無不喜飲酒者。然以前言之，亦當有所節制，多與久均非宜。以後言之，事出乎道德規範以外，可以勿論。今查各人飲酒習慣之所由成，其因亦有三種：(1)在不知不識之間而成者；(2)在幼少時侍長者飲而漸成者；(3)十五六歲以前並未飲酒，後與友朋相徵逐而遂成者。然飲酒之事，其未成習慣之始，無論何人，決不有絲毫愉快，又無先天的要求，苟加注意，必能斷絕。即冠婚喪祭等舉行儀式時，青年人亦以不飲爲宜。若飲而既成習慣矣，雖有種種戒絕之方，終不若運用一己奮猛之精神爲可恃也。

第三章 青年之體育

今之求學亦云便矣。圖書則時有各種新出之本。教師則有東西洋新近回國之人。且又不乏各種專門學校。如是則學業宜易成就矣。而事有反焉者何也。曰科目繁多。社會引誘之物亦日見其多。多則生種種弊害。至不可補救。茲述其大者如下。一曰銷磨意氣。意氣銷磨之因雖有種種。然因社會競爭之烈。至自己目的不易達到。實爲最大之因。原來事之成功本不容易。但當維新急進之時。乘一時風氣而僥倖成功者亦間有之。今之青年常見聞此等僥倖之人。又逢複雜生存競爭之時。欲使意氣不至銷磨亦甚難也。故曰銷磨意氣者時勢之罪也。二曰擔負過重。夫文明激進學校之課業亦增加其結果。遂至精神過勞。運動不足。營養不良等因。而神經衰弱意氣銷磨矣。三曰壓制慾望。慾望之來由於種種誘惑。壓制之亦甚疲勞。精神民國以前人人都有一定階級慾望範圍。因亦有定民國以後四民平等慾望平等。然終不能達平等也。必常壓制之使不得逞。因而遂起煩悶。欲除煩悶最勞精神此等原因叢集於一。欲神經不衰弱得乎。

神經衰弱病。各國研究之者所知尙淺。或稱爲希斯的里症之一種。或認爲希斯的里症之初期。自社會之競爭日劇。此病遂逐漸加增。美國人研究此病最早。名曰美國病。然此病實不僅發生於美國。其發生於各國之度。常與其文明之進步相伴。故亦曰文明病。罹此病者。皆由精神之過勞。既病之後。精神必遲鈍。感情意志必皆薄弱。久而遂成精神病。精神病之可怖。盡人皆知。據我所見。今之青年學生。不幸而至神經衰弱者。頗爲不少。預防及治療之法。誠未可以一日緩也。先述其治療法如下。

甲患者身體上之徵候。此病之特性。(一)頭暈頭痛。(二)頭頸不自由。如有以物壓之之感。(三)甚易眩暈。(四)耳鳴。(五)目不明。眼光忽明忽暗。眼前如有塵埃。當視物時則流淚。(六)手足寒冷。甚易疲勞。(七)皮膚之感覺過敏。梳髮時覺痛。(八)身上如有蟻刺之感。(九)呼吸困難。心臟鼓動。顏色時時變化。脈搏常不整。(十)食慾衰弱。性慾亢進。(二)常覺肋間神經疼痛。(三)瞳孔及睫之反射皆奮猛。(三)睡眠不能深久。故常欲睡而常不能深睡。

乙患者精神上之徵候。其特狀。(一)注意散漫。時禁雜念。不能凝思一事。(二)記憶力

衰退。(三)易疲勞。精神不爽快。易感易怒。(四)無進取之氣。奮發之心。(五)易恐易怖。(六)對自己之病多悲觀。(七)愛獨居一室。(八)不喜活動。此徵候在(三)以下。病勢更進。凡若此。心必無愉快。多悲觀。甚而有至自殺者矣。

以上各徵候。如有一二項者。尚不得謂病。若在半數以上。罹此病必矣。至女子又更有特別之病。卽所謂希斯的里症是也。希斯的里與神經衰弱甚相似。青年女子多有患之者。不可不研究也。考此語之原。來自希臘。卽子宮之意。可知從前醫者亦認爲女子所特有也。後復研究此症之結果。乃知小兒亦有之。凡小兒易怒易泣等者。皆因此症所致。夫女子原爲感情性多感性。故罹此病尤易。(世人往往以希斯的里症與希斯的里性相混。而不知希斯的里性者。卽多感性之謂。希斯的里症者。卽身體上精神上有種種特別徵候之謂。其性質不相同也。)此病之徵候。甚似精神衰弱。述其身體上之各徵候如下。(一)頭痛眩暈。(二)神經麻痺。(此項與神經衰弱甚異。有因而起聲音不善言語。艱澁咳嗽呼吸困難等種種特徵者。)(三)皮膚之感覺缺失。(謂皮膚上一部分之感覺。如若無有者然。)(四)瘧舉。本項爲此病之特徵。如

顏面肌肉之痙攣、頭部傾斜、口端彎曲等是、(五)手足顫動神經酸痛、(六)欲求稀奇或特別之食物、(七)有激烈之痙攣、自腹部而漸升於胸部、其時若有球形物上升者然、(名曰希斯的里球)、(八)苦痛異常、(九)神經興奮、起卵巢痛、子宮痛等、(十)視力短縮、時而生色盲失明等、(十一)聽覺不自由、時而爲聾、(十二)食慾減退、不能眠臥、(十三)時而起睡遊、(睡遊者、睡中爲種種事、如登山涉水等、醒而全不自知也)、茲復述精神上之各徵候如下、(一)悲哀之感情甚強烈、(此爲希斯的里症之第一特徵、因而常起悲哀慷慨怨恨等劇烈之情)、(二)暗示力強烈、(因感情強烈、故暗示力亦強烈、如恐明日牙痛、而明日牙果痛、恐晚間腹痛、而晚間腹果痛、此皆因暗示而左右其身體也)、(三)意志薄弱、(如不肯熱心從事、喜怒無常等是)、要言之、與神經衰弱相較、其差異者、不過在身體上有痙攣神經麻痺、在精神上有意識狹小、暗示力強烈而已、故若使青年女子各自記載其身體上精神上之各徵候、不難明其罹此疾病之人數、如得各徵候半數者、尙爲病之初期、有全數者、則純然罹此病矣、且此病之可怖也、不獨知力遲鈍、感情激烈、苦悶衰弱、終且發狂而感染力亦甚大、如學校一級中、

有一人焉。感染甚易。聞俄國某學校。書有罹此症者。一人終至全校感染。其毒害之烈。可以知矣。今我國各女學校。於此等惡症。率皆等閑視之。何其疏耶。此病不獨須知豫防之法。并須研究其治療隔離等法焉。

研究希斯的里症之豫防法及治療法。事屬專門。茲請從略。患此症者。以速就神經病醫診治為要。今僅述神經衰弱症之豫防法及治療法。其略如左。

豫防法之最效者。即除其病之原因也。原來此病。有先天後天二因。凡生來性質薄弱。或為神經質者。多易罹之。夫人之體質。決非一時所能改良。除嚴守日常衛生。外。幾無良法。至於後天。如幼時發育不良。教育不良。等則屬諸已過之事實。神經過勞。身體過勞。家庭不和。衛生不合。等則屬諸現在之事實。夫因已過之事實而罹此病者。必竟甚少。因身心之過勞而罹此病者。實居多數。而其中抱空想。貪虛榮。煩悶。齷齪者。又為其極大部分。故欲豫防其病。能避心身過勞足矣。此所以左列各項。宜注意也。

一須修養精神。絕空想。排虛榮。發揮克己功夫。掃除一切妄念。與煩惱。平心靜氣。

氣以養人。定勝天之勇氣。則以常見聞古昔聖賢修養精神之法。及宗教上之事實。等爲宜。

二須時常休息。精神身體之勞動。皆有定限。心身既勞。必要適宜休息。休息之法。以野外遠足競渡旅行及各種遊戲爲宜。若時間短少。則聽戲亦可。讀偉人傑士之小說。亦可變化業務。亦可（西諺曰：變化卽休息）惟須注意遊戲中有許多不合休息目的者。如涉於競爭賭博是也。甬球圍棋象棋骨牌等。甚勞精神。飲酒狎妓等。亦甚害精神之安謐。又讀平板無味之小說。亦傷神也。

三須睡眠充足。睡眠卽完全之休息。睡眠之功用。決非其他休息所可比。故其時間須連續而一定。如僅一二小時之晝寢。無效也。其在青年。日須有七八小時。又須保其一定之深度。如聽細微聲音卽醒覺者。效力仍不大也。蓋凡青年期之男女。皆善眠。若有不能眠。或眠而不能達深度者。卽神經衰弱之兆。必須在睡眠三十分前。停其業務上之功用。在屋外呼吸新鮮空氣。在屋內乾布摩擦皮膚。臨牀後不可談話。不可思慮。終必能深眠也。又若罹徹夜不眠症者。行以上各事後。復於臨牀時讀

數學理科等書或使人摩擦身體。冬季足部覺寒冷者宜用沐浴。沐浴有全身浴半身浴之別。可交用之。或用芥末湯。溫之如均無效。則須用催眠劑。惟催眠藥皆有中毒之憂。故必須聽醫師之指導。酒精害大效小。尤宜勿用。又如數數（反覆數百以內之數）冷頭等法。實驗上效力亦微。

四須注意食物。食時不可粗暴。不可雜亂。並不可用酒精煙茶咖啡及香料等之刺激物。餘如胃腸病。鼻炎。扁桃腺炎。諸病症均須豫防。其為神經衰弱症之原因者甚多也。

五須為有規律之生活。日常生活最須有規律。宋儒程頤好學不倦。年老而精神彌健。即為其行規律的生活也。男女青年有規律的生活之標準如左。然得因冬夏及家庭情況而少變通焉。

午前六時 醒後十分鐘起身盥漱。用冷水摩擦全身。或用冷水浴及深呼吸。

吸。又行洒掃。庭除。灌溉花木等事。

午前七時 以三十分鐘為早餐時間。三十分鐘為安坐時間。（無疾病者）

可乘此時間入學校公司公署等，惟不可急促耳。

午前八時至十

執日常業務至一點鐘之久者，必須有十餘分之休息。休息以

二時

庭園中散步及深呼吸等為最有效而最易行。

十二時至午後

以十分鐘為漱口洗手及休息時間，乃進午餐。餐以三十分鐘

一時

為度。餐畢復以三十分鐘為休息游戲等之時間。

午後一時

執日常業務與午前同，或改遲半時就業。

午後五時

野外運動。（若在學校公司公署等歸者，可擇空氣清鮮之路

行之。

午後六時三十

以十分鐘為漱口洗手及休息時間，乃進晚餐。餐後三十分鐘

分

聚家族談話。

午後七時半至

讀書寫信及料理雜務等外，則記日記。

十時半

午後十一時

用乾布摩擦身體，洗目及鼻腔，乃就寢。寢必在十分鐘內睡著。

(人性猶杞柳，故睡與醒均須習成一定時刻。)

至於款賓訪友等事，可在執業時間或野外運動時間內撥用之。星期日則以終日休息爲宜。以上皆言豫防法也。至其治療法如下。

一須知罹病之事實。治療之第一法卽爲自覺。夫食慾何以減退。記憶與氣力何以衰弱。感情何以失調。不可不一一自覺其現象之所由來。并其現象之所由去。則疾病自易快愈。惟罹此病症之人往往不自覺。察有事則遷怒於人事。不易成則自暴自棄。并以己爲無能力及無生存資格。而遂至自殺者有之。此所以欲求恢復。非注意衛生不可也。

二須抱遠大之精神。此病之來。多在於不平不足。煩悶厭惡等。而不平不足。煩悶厭惡之所由起。皆由於輕視社會事業所致。夫個人處於社會。眇焉如滄海之一粟。天道無親。常與善人。苟心存正。善終必能達乎歡天喜地之日。何自不平不足。煩悶厭惡爲哉。

三須有洞澈之觀念。物有利害。事有表裡。不可徒具消極思想也。例如既得此病。

矣。不可徒思此病之可怖。或某以此病死。某以此病爲不具之人等是。蓋必須常思病院中款待之懇切。病愈後健康之狀態。及病愈後欲爲種種事業等之善良方面。而常自慰藉。則心自閑而神自快。病亦易於治也。

四須施醫治之方法。上皆言精神治療法也。茲所謂醫治者。則有按摩。有體操。有餌食。有海水浴。有轉地療法。有變人療法。有溫泉浴。有電氣治法。有藥劑治法等等。夫所謂按摩。卽西洋按摩之法是也。所謂體操。卽平日適宜運動是。例如散步。泗水。野獵。競渡。園藝。耕作。乘馬。乘自行車等。自由運動。及徒手體操。器械體操。療病體操。等種種有規律之運動皆是也。所謂餌食。卽除其刺激物。與以滋食物是也。所謂海水浴。卽在海中沐浴是也。所謂轉地療法。卽轉換氣候。風土不同之地。而住居之是也。所謂變人療法。卽變易其周圍接近之人是。如離所居之學校。公司。或家庭等皆是也。所謂溫泉浴。卽時常用溫泉沐浴也。惟此法能與轉地變人兩法並施尤善。所謂電氣治法。卽用電氣刺激人體。或通電流於所浴之溫水中是也。所謂藥劑治法。卽平日用藥劑治療是也。但藥劑治療。必須先經醫師之指導。

我國人民身體多弱。科舉時代。男子惟事文藝。不知運動。女子居家。向有纏足之風。習於文弱。由來久矣。學校興。此弊稍革。然主教育者。乏於經驗。措施未當。而學者。又因是生種種疾病。美國哲學者艾慕孫曰。人欲爲善良之人。必須先爲善良之動物。揆諸天理。固甚當矣。試觀英人。其品性知力。固爲卓絕。而身體之強壯。亦有非他國。人所能及者。是可引爲例證者也。艾又曰。今試集街頭往來之英美人。各百。而比較其體量。則英人且將重過四分之一。其偉大爲何如乎。沙祿門有言曰。身體強壯。實爲青年唯一榮譽。奈我國青年。多昧於此。女子更無待言。夫女子。雖不服兵役。然產兒育子。乃其最大天職。轉弱爲強。實當今之急務也。

青年身體發達極速。前既言之矣。故當此時。不可不注重運動。運動目的。在鍛鍊身體。然亦得養成其忍耐堅苦之習慣。及共同一致之精神。故宜常與青年。以豐富之滋養物。而使爲充足之運動。世謂事運動者。可蠱食。其實非也。夫運動則食慾增加。雖蟲食。猶味美。然味之甘美。未必卽爲滋養之物。事運動者。筋肉必消耗。非有滋養物。充補之。不可也。現今學校。有足以妨礙學生運動之事實。卽酷嗜運動者。其學業。

必不優良是也。然余究其故不外過與不及。今之專好運動者往往置學業於不顧而專事學業者又適與相反或退之或進之是在教育者之善於指導而已。

發達身體鍛鍊精神。究宜用何種運動。予則曰首宜用體操。體操之編制曾經多數學者研究而得其功效亦因多年經驗而明。然現時青年多不善此者。其因有三。一則乏衛生之觀念。二則無興味。三則僅練習而技術不進。故出學校以後鮮能繼續行之者也。其次為競技。競技所選之種類甚要注意。苟有疏誤則道德經濟俱蒙其害。左定標準可參考也。

一務選國民之競技。如英之槌球（以木槌擊球）美之野球。日本之角力。均可稱為國民之競技者也。

二務擇費用不多者。勿論何種競技均須注意節用。如槌球野球賽船等需用甚大。歐美人類多富足故易創辦。我國人反是。除富家子弟外均不合用也。

三技熟則個人社會均受其益。青年既非遊戲時代欲彌其缺非競技不能也。

四須擇身體各部足以平均發達者。必身體發達精神隨之上肢發達下肢隨之。

方足以收平均之效。如祇能使一手一足運動者。究不合乎原理也。

就以上標準而定實例。其惟以拳術爲最乎。拳術舉世所無。而四者無不備。次爲游泳。聞烏亞尼人嘗有不識字母不知游泳之謬。蓋卽目不識丁之意。其誇獎也如斯。夫游泳不僅發達全身。養成端正之姿勢。且可免己之難。救人之急。男女均宜。毫無浪費者也。又次爲攀木。夫在海濱者善游泳。在山谷者善攀登。此沿於所習也。古人於此事雖不以爲異。而其收效之宏。實無待言。此不獨運動全身鍛鍊精神。毫無浪費已也。且於戰陳之際。往往建樹異勳。實乃利己利人之事。又次爲擬戰。擬戰不可用薄弱無力之法。務採用陸軍機動演習。能行機動演習。則身體精神俱受鍛鍊之益矣。女子則可用奪陣。（奪陣亦擬戰遊戲之一。先分全部人爲二。凡指定之地及所樹之旗而爲敵所踐及被奪者則敗。）奪陣之法。甲陣先出一人攻敵。乙陣指一人追之。甲陣復出一人助之。至被捕而止。捕則留於一定之所。復可設法救出之。此大略也。外如賽跑。賽船。馳馬。擊劍。拋球等。均利害相參。或害多而利少。除將賽跑擊劍柔術適宜練習外。均無足取也。

夫體育之理想及近此理想之標準，教育者不可不深知之。茲定其理想如下：(一)身體強健。(二)動作敏捷。(三)姿勢優美。(四)態度莊嚴。(五)氣質剛毅。夫欲實現此理想，又當嚴守以下之訓言：(一)熱心運動。(二)嚴守規律。(三)竭盡勇敢。(四)置勝負名利於不顧。是也。予嘗聞昔時烏亞尼人開運動會所獎勵者，僅一月桂冠。(以小桂枝製成，而羣視爲最有名譽之物。)以羣有運動之真目的在也。今之學校運動會，則不然。所費甚多而收益甚寡。當其競爭亦多用卑劣手段。此實於運動目的大有未合。曠觀當世，惟英人稍得之。英人當競爭時，決不出卑劣之手段。審判者有誤，亦不計較。又不以獎品之得失而異其態度。是可爲運動家之模範也。茲復定體格體力之標準，大致如左。

青年男子

身長五尺二寸以上。體重一千四百兩以上。胸圍占身長二分之一。

以上。肺活量三千立方格蘭姆以上。足力一小時能步行七里以上。

一日能步行七十里以上而不現疲倦者。臂力兩手攀垂直之繩，能升至

一丈八尺以上者。體力能舉一千七八百兩以上之物。
青年女子。

身長四尺八寸以上。體重一千三百兩以上。胸圍占身長二分之一左右。肺活量三千立方格蘭姆以上。足力一小時能步行七里。一日能步行五六十里而不現疲倦。臂力兩手攀垂直之繩。能升至六尺以上者。體力能舉一千兩以上之物。

以上標準。各人原非一定。如身長一端。亦非人力所可左右。宜各自定之。

青年多快活。活動即娛樂也。在青年而欲求娛樂。已非常態明矣。故在青年時。原無用研究娛樂。如困於作事。則勤學。困於勤學。則修養。困於修養。則運動。困於運動。則睡眠。何一非娛樂。而何莫非吾人所經歷者也。且吟咏詩歌。亦其娛樂之一。音樂雖非為娛樂。機關亦變換方法之一。外如前之各種競爭。皆是夫競爭。雖不足當娛樂。然皆可收充足之趣味。遠足登山。本可包在娛樂之中。旅行雖有益。然費用較大。并須有監導之人。似困難也。

第四章 青年之研究

師有所教。領解而記憶之。是謂學習。兒童及少年時。最當注意學習。及爲青年。則必須釐定方針。自己觀察。自己讀書。凡出於自發自動之學習。是謂研究。青年無論男女。無論有師無師。研究均不可忽。茲述其注意於下。

觀察。觀察卽知識之門戶。凡知識由此而得者。則確切。西方之人。莫不重視觀察。此所以有今日燦爛之文明也。蓋凡發見發明者。皆其平素觀察之結果。青年當立身社會以前。又須觀察其社會種種之情況。如人情如何。世態如何。何者爲善人。何者爲惡人。何事可以成。何事不可成。等均當一一細察。察之精確。卽社會活用之學問。亦卽人類學之研究也。某學者曰。人當研究者。人也。此言最有趣味。故我當以此言贈諸青年。不獨男子不可忽之。且於女子亦甚有益。何也。凡女子後半生之幸與不幸。皆係觀察社會能真確與不能真確之所致也。

青年又須觀察自己之職務。如欲爲農者。須常調查物產及勸業等事。以研究其天產物及製作品。欲爲商者。須常觀察天產物及製作品。又須調查商業實況及經濟

讀書

之流通人情世態之變遷報紙之廣告等雖然人壽有限世事無窮以天地之大古今之久而欲於短促時間對此複雜之社會一一研究而觀察之豈吾儕一二人之力所能及故不能不參考他人之研究以資補助此讀書之所以必要也又觀察首求正確不正確而止於皮相其誤實際多矣。

讀書之目的有三即娛樂研究修養是惟青年人之活動亦其娛樂之一其實研究修養二者而已。

一書之選擇善書猶善友擇書之必要猶擇友之必要也書之感化力大盡人知之宋趙普讀半部論語以治天下法拿坡崙讀柏盧達克書以成英雄斐司塔若藉喜讀盧梭愛彌兒傅蘭格林喜讀馬策作善說皆其彰明較著者也由此以觀世界英哲多得力於聖經賢傳固無可疑至若讀不正當之書者亦必受不良之影響是又甚宜注意者也茲約舉數種如左。

一修身倫理類

論語

孟子

大學

中庸

孝經

禮記

弟子職

小學

集解 養正遺規 近思錄 陽明傳習錄 歷代名臣言行錄

人譜類記 德育鑑 偉人修養錄 少年進德錄

二詩文小說類

左傳 尙書 易經 公羊 穀梁 史記 國語 國策

三國志 漢書 老子 莊子 韓非子 管子 荀子

呂氏春秋 經史百家雜鈔 文選 古文辭類纂 古文滯鑑

古文眉詮 古文觀止 古文析義 唐宋八家文 韓昌黎集

飲冰室文集 經餘必讀 中學國文評註

詩經 古詩源 古今詩選 漁洋詩選 十八家詩鈔 白香山

集 陶靖節集 杜詩鏡銓 李供奉集 唐詩三百首

曾文正公家書 閱微草堂筆記 庸齋筆記 徐霞客游記 分類

尺牘新語 小倉山房尺牘 齊諧志 搜神記 三國演義

列國——演義 正續虞初新志 吾家千里駒 黑奴顛天錄

上下古今談 舊小說

三歷史地理類

資治通鑑 通鑑輯覽 紀事本末 史略 清史 節本泰西新

史 普法戰紀 國史讀本 汪氏本朝史

方輿紀要節閱 天下郡國利病書節閱 人生地理學 十一國游

記 新大陸游記 謙本圖地理讀本

四外國語言類

Arabian Nights' Entertainments. Aesop's Fables. Robinson Crusoe, by

Daniel Defoe. Gulliver's Travels, by Jonathan Swift. Self-Help, by

Samuel Smiles. Hans Christian Anderson's Fairy Tales. Benjamin Franklin's

Autobiography. Washington Irving's Sketch Book. The Pleasure of Life, by

Sir John Lubbock. A Child's History of England, by Charles Dickens.

以上各書果足以與青年活知識活教訓乎。果真爲青年愛讀之書乎。無師長指導。

果亦愛讀其書乎。是皆不可不悉心研究。研究之而後知其適與否也。

二讀書須知。古人云。腹有詩書氣自華。是書固不可不多讀。然讀而無揀擇。無宗旨。是濫讀也。濫讀有害無利。艾慕孫曰。書籍出版未經一年者不可讀。非名著不可讀。非合乎自己意趣不可讀。或又曰。書非願讀。二遍以上者不可讀。此皆深有意義之言。又讀書貴乎多反覆。孔子讀易。韋編三絕。某學者曰。凡讀著名之書。務求暗記。又有曰。必讀至純熟。至能倒誦而後止。此亦深有意味之言。或者曰。如是精讀。無乃太費時間。當今應讀之書甚多。其不能普徧明矣。此乃大謬。夫青年時代。固貴多讀書。而讀之又貴乎精。不能精讀。寧少之。無妨也。斷不可因貪多而不求精。是在人之努力何如耳。或者又曰。書之內容不一。有貴精讀者。有祇須略讀者。所謂精讀。未必各書皆當如是。此亦大謬。書之略讀。近於參考。此在壯年。或老年時爲之。蓋已有一定。識見而後可若此也。青年不然。全賴讀書以爲修養之道。必精讀之。而後可受其益。非可遽與壯年。或老年人比也。又讀書須平心靜氣。如偃臥而讀。飲食而讀等。皆非宜。蓋平心靜氣。而後方有所得。卽書中所載。未必盡爲善良之事。然讀之亦可受。

其懲誠未可。因是而輕視之也。

茲復言小說。小說種類甚多。有以偉人爲本位者。有以凡人爲本位者。夫前者多出於舊小說。後者多出於新小說。以世間平凡人實居大多數故也。今之小說。其能極力描寫凡人生活情態者。趣味亦自濃厚。但凡人之行。無活動。無進取。無道德之精神。青年日與是等書相親。終不免低落其理想。理想高遠。卽青年人之美質。而凡人所爲。類多平庸。青年與之相較。已自滿足。必曰人非聖人。孰能無過。我雖有小過。不足病也。心存此念。受害已非淺鮮。古語云。心有辨難者。卽降落人格之兆。洵不誣也。如嘗讀偉人小說。則無是憂。偉人事蹟。類多宏大。青年日與是等書相親。深悟其志之隘。小愈慚悚而愈奮發。予在十五六歲時。業師與予三國演義及曾文正公家書。常玩誦不倦。至今回思三國時事。尤多興感。孔明玄德及張關諸英雄。如歷歷在心目。因是而嘗告青年曰。小說可讀。惟不必讀凡人本位之小說。宜擇偉人傳記。英雄事蹟。聖賢紀載。及冒險探險等談。分別其緩急而讀之。

觀察既爲必要。然所得知識。仍失於淺隘。故必復以讀書補之。書卽他人觀察之所

得也。夫讀書而猶不能十分收效，必再事考察。以己之觀察與人之觀察相較。若不符合，則生矛盾。生衝突。因而精查其謬誤之所由來，以定確乎不拔之主義。此考察之所以必要也。例如酒乃己所經驗而知爲有害之物，然古書乃謂酒爲百藥之長。是顯有衝突矣。於是而深思熟考之曰：古書所謂酒爲百藥之長者，以是時尙未解衛生之學。卽論語云：惟酒無量不及亂者，亦未知酒中有毒有害生理之故。至今日生理衛生之學大明，則飲酒有害，實無庸疑矣。孟子曰：盡信書則不如無書。此雖非指普通之書，然書中意義難免衝突，非用自己觀察及經驗以詳審其意義而解析之，斷不能得其真理而活用。自在此考察之所以尤可貴也。

今之青年，其通病所在不患不學習而患不研究。不研究卽不知考察之謂。世人多謂青年人缺常識，是亦因不知考察之故。人之知識非經考察終失於拘執而處不能活用。望今之青年於此，更三致意焉。

常識之語自英語 *Common sense* 而來。而各國語中所無也。然考原文有通常所需知識之意。非謂其有知識謂其有判斷力。繹言之。卽於日常事物有適切判斷之

謂常識必要。盡人知之。而現今青年多欠缺。其原因皆在於青年精神多變革。又多懷疑空想。故不諳當世習慣。不審社會風俗。常存固執不通之見。發爲矯奇怪僻之語。以爲痛快。此弊最當改良。改良之卽所謂社會化是也。

青年之社會化。首重旅行。旅行能使青年常接觸活社會之種種現象。養成常識。夫旅行時不必羨慕文明人。當不辭跋涉。期以累月。曠覽名山大川。憑弔古宮舊蹟。以養成其光明正大之氣。又親接現世百般人物。熟察當今各地風氣。以得其世態人情。德教文化。又次則訪謁善良家庭。亦有資於常識。蓋觀古今青年。多不嫻於酬應。實由於脫離家庭太早之故。是故須擇善良家庭。以察其平日所爲。又次則須獨力經營事業。例如逢年假暑假。則竟農工商業。獨力經營。與世相接。亦甚有效。而終則注重讀書是也。惟讀書於上述各項須注意。

茲有一事須注意者。卽常識與專門學業之關係。或曰。使青年早有常識。不能攻究自己專門學業。此言頗有理。惟須知常識與專門學業並不衝突。常識亦含有專門知識。專門知識亦含有常識。凡專門知識豐富者。所遇世間各事。悉能以其知識解

釋之。青年人既欲研求常識。於專門學業豈可忽乎。

以言男女。男子在社會多事分業。故其常識範圍亦較小。女子除專門事業外。皆爲普通。所謂普通者。卽全般社會之意。全般社會卽常識也。女子皆以常識處事。修養之要。尤比男子多。美國現今分業之風。日盛一日。故其男子之常識。亦日收縮。往往有夫婦同席。男與男不同業。致不能交談。須求助於涉獵各學科之女子。恐吾國將來農工商業發達以後。亦必如是。然則女子常識。更不可不注意修養也。

表達常識之最簡單者爲俚諺。俚諺卽國民亙久遠之經驗。互認爲真理。縮成短小文字而成。夫覓俚諺而研究。是爲修養常識之良法。試舉其一二例。如此則曰「誠實爲一生之寶」。而彼則曰「不曲不能自立」。又此則曰「兄弟如手足」。而彼則曰「雖有兄弟不如友生」。可知世間各事。斷不能僅憑正面及理論而評判之。必求其底蘊變化中之活法。俚諺所教。大概若是。

第五章 青年之精神修養

鳥類初生。卽能食能行。以比人類。似遠勝矣。而其實不然者。以人有進步。鳥類始終

無進步也。吾人自有生以來。時有進步。試觀歷史數千年間。其進步發達。真可驚駭。夫進步發達。卽爲人之特色。苟無之。則人道全失。且人之身體。其發達至一定時期。而止。而精神發達。常隨歲月而異。孔子云。七十而從心所欲。不踰矩。可見孔子之道。德至七十。而猶有進步。又云。志於道。志者卽向上之謂。向上卽人類最高最美之點。且人向上。則時時追逐理想。不存畏縮。而所謂人之價值者。亦由其向上之專一與否。卜之。

青年既重理想。決不以現世爲滿足。志在將來。不在已往。卽其美點。但青年理想。又多誕妄。譬諸璞玉。質雖甚美。器猶未成。將來果爲何等人物。現時實難推測。而人生危機。具在乎此。何則。人之生也。斷乎無理想者。而理想之獲成就。又在乎有不撓不屈之精神。刻苦經營。造次於是。顛沛於是。始克收道德上之美果。乃觀我國當今人物。大概無勇毅無忍耐。孔子云。年四十而見惡焉。其終也已。何若是人之多且衆也。不但此也。且有自輕理想。蔑視一己爲罪。作惡文過飾非。甚至自怨自殺者。有之。是以修養道德。必在忍耐。凡對於己所懷抱之理想。必鼓勵其進取。向上之氣。否則勇

敢有餘而忍耐不足。犯青年人之通病。

理想者何。卽理想圓滿無缺之狀態。亦卽至善極美之社會也。成此社會。謂之聖人。聖人者常追求理想而達其目的者也。茲述聖人特質如左。

一。聖人修天爵而人爵從之者也。

二。聖人者一種偉大之人格也。

三。聖人者傳道立教者也。

四。聖人實行家也。

五。聖人有大知者也。

六。聖人有感化力者也。

七。聖人者懷抱非常者也。

八。聖人者促進世運轉移者也。

觀上諸點。可知聖人實爲人類模範。模範聖人足以趨近理想。古今聖賢亦云多矣。而世界所崇拜者。則唯有四。卽孔子。梭格拉底。釋迦牟尼。耶穌基督是。夫四聖言行。

具在方策。苟造次顛沛之間。常以爲準則。終必自達理想。若女子古今無聖人。甚爲憾事。漢班昭亦庶幾近之。

修德之工夫及反省

曾子曰。吾日三省吾身。是爲修德唯一之法。修德之法雖有種種。要不過反省二字。朱子主敬。陸子主靜。陽明致良知。西儒傅蘭格林揭十二條目。依次反省。夫積反省之功。足以完成人格。以己所缺。修之正之。以己所長。增之進之。又反省之前。必須先知普通青年人之短長。與己相較。庶有標準。故再就青年美質美德一一述之。

一 真率。真率卽青年人之特質美德。真率者何。卽天真爛漫不欺不詐不矜不誇吐露真情之謂。故就一面觀之。往往徑行直遂無思慮無情誼無遵守習慣之行。爲是缺點也。然推其心情。真率卽待人美意。非有引起他人厭惡之心。所欲注意者。常使之從容中道是也。

二 勇氣。勇氣亦青年特具之美德。聞義見難。挺身而起。意氣常活潑無滯。且當今時勢困難事業。不知凡幾。而青年視之。恬不爲怪。證諸各國革命歷史。所流血者。類多青年。何以故。因青年時代。不獨新知識比常人豐富。意志亦比常人活動。

時求滿足。不以爲苦。雖然猶有弊。其一曰思慮不定。人之爲事。必須十分思慮。方有把握。思慮不定。則失敗多。易使勇氣阻喪。甚至一蹶不振。無進取思想。若思慮周必求萬無一失。而後進。決不至若此也。其二曰忍耐不足。人之辦事。必經種種困難。種種失敗。始終抱一定宗旨。動心忍性。庶有成就。且忍耐又隨文明發達。分業繁複。而尤爲必要。又隨所爲事業之遠大。而益見其鄭重。上古時人所爲者。戰爭狩獵耳。戰爭狩獵有勇氣足矣。今則文明日進。不可不有忍耐。忍耐卽自強不息之勇氣也。

三快活。快活亦青年特具之美德。青年對於未來。希望宏大。幾爲天地無不如我願之事。考槃一室。時而歌咏。時而言笑。動作機敏。愉快萬狀。是皆因心中無懊悶。無痛苦。不知不覺發於自然。非然者。必其心身有缺陷者也。雖然萬事之間。莫不有序。青年快活。不可太過。若輕舉妄動。心思不一。俱不宜也。

次復述青年修養精神上不可缺之要點。夫所謂不可缺者。非謂其特質。亦非謂其長短之點。乃謂其必要之德。不可忽也。

一從順。從順者。卽服從規律。服從師長之訓誡。凡幼兒少年人。未有獨立資格者。皆當如是。以言青年。知識道德雖優於幼兒少年之人。然未成熟則一也。故青年不可不服從成熟老練人之指揮教導。但考之實情。青年人動多違抗。且有陽從陰違者。此實大謬。又服從有明從盲從之別。在幼兒少年時。知識甚低。時有不能理解事理。強其盲從爲宜。既能理解矣。當先使明白理由。再服從之。然其服從心則一也。

二誠實。修養精神。又須有誠實之情性。不分表裏。不顯內外。仰不愧天。俯不愧人。內不愧心。是爲修善入德之門。中庸曰。誠則明。又曰。至誠而不動者。未之有也。不誠未有能動者也。人能誠矣。則言行之間。偶有過失。不難洗滅。偶有良善。不難增益。且與誠有關聯者。則爲言行一致。言行一致。則見善爲見惡去。心中自無窒礙。孔子曰。過則勿憚改。又曰。君子恥其言而過其行。吾甚望青年人深思焉。

青年修養精神。又不可不減少外界之刺激。刺激多則慾念起。不易制遏。所謂意馬心猿者。是故古代賢哲。修養精神。必在深山窮谷。閉戶自修。今則社會文明。不能

仍泥古道。然有近乎古道。不肯文明社會而為青年人之本務者。則簡易生活。是簡易生活。即安貧樂道之謂。顏回在陋巷。一簞食。一瓢飲。不改其樂。孔子稱之。是顏回即吾人之師表也。又與簡易生活相屬者。即徒步主義。徒步主義。豈獨強健身體。精神亦能純一。青年最宜行之。至於豪富之家。為消寒避暑之計。築室田園。有所謂田園生活者。是乃奢侈之所為。不可為法。蓋真正簡易生活。並不關於自然及社會之變化。祇在於生活之簡易。都會雖繁。苟心常恬淡。亦何往而非修養哉。

交友有關品性。古人言之甚詳。今醫學家防傳染病之蔓布。教育家深恐學校希斯的里神經衰弱等症之加多。其心可謂美矣。而不知學校中有傷風教之事。防之尤不可不密。或曰。人苟居心正直。外界雖有惡風。何至遽被感化。防之祇在一心。決非人力所可勉強。此實未查結果。不可謂當。惡之於人。傳染之速。無異於病。學校中莫不言衛生矣。然傳染病時有之。苟日與惡友親。欲不受影響。不可得也。孔子曰。毋友不如己者。又曰。見賢而內自省。蓋皆言惡友之不可接近也。雖然。人在社會交接之間。豈能盡善。是又不可不受父母師長之監督。又孔子曰。擇不處仁焉。得知是擇友。

外擇居亦宜審慎。孟母三遷播爲美談。豈無故哉。

晉靈公不君。趙盾驟諫。公患之。使鉏臯賊之。晨往寢門闢矣。盛服將朝。尙早。坐而假寐。臯退歎而言曰。不忘恭敬。民之主也。賊民之主不忠。弃君之命不信。有一於此。不如死也。觸槐而死。予讀左傳。嘗驚疑之。今而知偉大人格。自有一種風度。使人感服。是謂人格。力品。性力。是力也。對於修德之人。尤有偉大感化。孔孟遺書。無人不讀書。中言行。儘有不易企及者。然一讀以後。猶足以鼓勵精神。激發志趨。苟親炙之。言而行其行。感化之大。正不知若何。孔孟往矣。不可復見。求得當世有道而親炙之。其收效亦匪鮮也。故定選擇其人之標準如下。一在道德。堅固人格。偉大。所謂道德。堅固人格。偉大者。不僅在政治上之權力。社會上之名譽。又不僅以生平事業爲斷。何則。人格偉大者。未必皆有事業。試觀孔孟道德人格。千古莫倫。而功業反不如管晏。今之談孔孟者。究亦未嘗以是輕之也。至權力與富力。亦爲人格偉大之證。惟其偉大。不過占人格之一部分。決不如聖賢之完備。二在老練。夫當世英俊。固有的在壯年時代。乘風雲而建立功業者。亦有在青年茹苦含辛而終獲大成者。然缺乏經驗。

祇能占社會一部分之勢力。而不必能及於全部。此所以親炙年老而富於經驗者爲宜也。

尙有一事宜注意者。卽今代偉人。有巧於言論者。有不然者。而通常青年最喜聽言論。二者優劣。實難遽定。何以故。言論鋒利。固足以使人興起。然若遠真理。難實行。則其利亦寡。原來道德本多平板之事。青年人甚易爲鋒利言論所誘。而不知平板之中。實含有無窮意味。未可因而輕視也。

今之談道德者。動曰世界愈開化。道德愈墮落。余謂不然。今世各國。文明日進。諸事莫不發達。何獨道德有退化之理乎。雖曰生存競爭益烈。樸實之風稍減。然救助貧民。創辦善舉等事業。昔所難見者。今一一見之。回思古昔苛法繁刑之時。其相去豈不遠耶。且言道德。有形式有內容。昔有昔之善。今亦有今之善。不可徒付悲觀也。然言道德。在我國今日。固有不盡能樂觀者。自科舉廢。學校興。學子研求新知。乃於物質文明。猶未有功。而精神文明（卽道德方面）已見退步。今人稱英美之強。輒曰彼有金錢。其實不然。彼之強。並不專在金錢。美國現時大學問大政治家。不聞有貪

受賄賂等事。爲總統資格。第一在無財產。富豪又羣以創辦善舉。研究學術爲樂事。絕不聞有耽於聲色貨利之風。較之我國則何如。倫理學曰。爲善非求快樂。而結果自快樂。設爲快樂。而爲善。終必無快樂之地。我亦曰。活動非爲金錢。而結果自得金錢。設爲金錢。而活動。終亦無金錢之可得。證之經商。益自恍然。奈我國青年男女。爲金錢而失節操。爲金錢而傷恩義。甚至爲亂臣賊子。賣國喪親者。滔滔皆是。真可悲也。且金錢萬能之主義盛。則投機之惡德。卽緣之以起。投機心理作用。卽一僥倖心也。此心也。無論都會鄉村。上流下流之人。皆有之。而青年沾染尤易。如買官吏買彩票等皆是。然其足以養成浪費習慣。則一也。是故投機心起。而游惰淫逸之風。獨甚何以故。人所最尊貴者。一自助心。自助心卽由自己汗血而得自己衣食之謂。如英之爲強國。卽由國民自助心之發達故也。奈讀古今史。爲貪欲而喪身敗國者。何可勝數。青年既爲國家中堅。可不猛自警耶。又足爲青年憂者。爲奢侈。現時我國富力遠不若英美。英人購一皮鞋。必銀十圓以上。而我輩有二圓者。足矣。又彼等飲茶。有一杯咖啡。而值銀一二角者。我輩得飲五六銅圓。一壺之清茶足矣。然觀事實。適正

相反。今我國中學校生。有購銀五六圓之皮鞋者。紳士有吸銀一二角之咖啡者。而國家外債。層見疊出。擔負日重。費用又大。至此而欲國民不貧弱。不可得也。又有憂者爲淫靡。淫靡與奢侈甚相關。皆隨人本能而無所裁節。所謂滿足本能主義。滿足自然主義。是。但人之爲人。首在制欲。若以縱欲爲主義。與禽獸無異矣。青年性質。感染尤易。欲抵誘惑。非特別奮發不可。且觀以上弊害。均非因文明而起。皆禮義廉恥不明。故也。苟爲青年者。能明此義。同心協力。欲撲滅之。則有何難。我甚望全國青年一奮發也。

青年男女交際問題。久爲當世學問家道德家所研究。今仍未有良法。稽諸經籍。男女有別。實人倫之大禮。曰。男女七歲不同席。又曰。男女授受不親。自歐化入而風俗漸變。甚且有提倡自由交際之論。夫交際原爲將來事業生活之準備。而其利弊非經細查。究難判決。或曰。弊之發生。生於昔時防微太過。此乃謂性欲之起。起於好奇。猶屬膚論。人之性欲。所受刺激之動機。實有種種。今之要務。祇在定有利無弊之交際法。使之遵守而已。述一二如下。

一須明交際之方針。交接以前必諄諄告戒曰。男女交納首重分際。方針誤而終身無立足地。汝當銘記。並引古今實例爲之詳說。且告以結婚時期及準備等。而指導以生理上經濟上道德上之一一關係。此古禮所以男子二十而冠。女子許嫁而笄也。又在中秋端午等節。請醫學家教育家宗教家等爲之演講。生理道德經濟等事最爲有效。

二須受親長之監督。現時青年男女之墮落。其因悉在於父母兄弟之流於監督。故無論父母兄弟。自己無道德知識。而監督之方斷不可不嚴。試觀鄉里子弟。一入都市。便成浮滑。設逢賽燈賽會等。受害尤甚。非皆由監督疏忽所致乎。

三須禁止通信。青年男女之通信。卽流弊之所由起。如有要事。必須稟陳父母。代爲傳達。設萬不得已而通信。亦祇可用明信片。若任其以密函往來。終有未善。防微杜漸。宜知所慎矣。

第六章 學藝及職業之選擇

選擇學藝職業。青年男女甚爲重要。今述選擇標準。以供未定學藝職業者之參考。

而已。夫選擇標準有三。即天賦能力。社會要求。家庭情況。是凡由此三者觀察之。庶無扞格之處。其一曰天賦能力。人之學藝職業。不願天稟。勉強從事。未有不事倍而功半者。試觀古今文人學士。莫不有天稟之才能。苟不由天稟而強定其學藝職業。甚難確當。天稟才能。階級甚多。大別之則有三。即藝術家之才能。學問家之才能。實務家之才能。是也。何謂藝術家之才能。當事物之在前也。所有物之真偽善惡美醜。皆由直觀判斷而定。既判斷後。無真善美之推理。不過由己之感情直觀而確定之耳。是乃藝術家之特色也。何謂學問家之才能。凡學問家所斷定事物之真偽善惡美醜。皆從道理上研求而得。彼所觀察。必能發見其中所有原則。是乃學問家之特色也。何謂實務家之才能。彼實務家之處理事物也。常注意其處理之法。而不考求其現象之理由原因等。是乃實行家之特色也。以上特色。更分爲各門類。則藝術才能之中。有音樂。有繪畫。有彫刻。有文學。善音樂者耳。甚發達。善繪畫者目。甚發達。善文學者。想像感情甚發達。（彫刻家及俳優其特別發達之處。現時尙無科學的報告。不易說明。）又學術才能之中。有科學。有哲學。善科學者。由事實之觀察實驗。而

歸納於原則原理。善哲學者。以多數原則原理而合成爲一大原則大原理。無偏頗無矛盾。此二者雖似差異。其實相近。何以故。凡著名大科學家。晚年必爲大哲學家。故也。又實務才能之中。有官吏。有實業。善官吏者。能服從長官之命令。謹守一定職務。孜孜不倦。善實業者。多獨立精神。好自競爭。常有英雄氣概。此皆所謂天稟才能也。惟人之職業。斷非一種才能所可進行。必各種才能完備。而後可有成就。例如工業必需實務上之才能。固矣。然數學理科學識。亦萬不可少。故選擇學藝職業。非細查不能定也。其二曰社會要求。人之學藝職業。如僅由天稟才能而定。仍未足以適切。試言實務。則有農有工。而工之中。又有機器採礦冶金等科。是故欲定細目。必須考求其現時或將來社會之要求。古時鍊刀製甲之工。繼爲全國工人所尊視。今則改用鎗礮。已無購備之必要。故選擇學藝職業。不可不細查社會之要求。以定利己利人之事。惟社會要求恆與時代變遷。苟非觀測遠大。恐仍不能無誤也。其三曰家庭情況。凡人一身基礎。恆由祖先創造之功。故選擇學藝職業。不可不利用其祖先所樹之基。例如素業農者。驟改爲商。必不能成就大事。以無保護無指導故也。且凡

選擇上之
注意

事孤立。必易失敗。不可不慎。予有一總角友。曾肄業於師範。學行俱無所虧。惟乃祖父之職業不高尚。後爲教師。常爲學生輕侮。轉易他校。亦復如前。以是怏怏不樂。年未四十而逝。此亦選擇職業之誤也。何也。彼既有學問才能矣。何不爲學者。而必欲爲教師。何不專攻理科。而必求倫理哲學。使爲學者。從事著述。又悉心研求理科。定多樂趣。安有所至鬱鬱如斯者乎。且於家庭情況最當注意者。則爲財產。察財產多寡。以定職業。職業庶無不當。今使人一無財產。而欲爲大商大賈及大工業等。終難如願。又家族關係。亦須顧到。至身體薄弱者。選擇時尤宜研究。昔時凡身體不強健者。則爲官吏。爲學士。惟此等職業。皆傷身體。斷不如農業漁業之爲宜。有精神病神經病者。又選其不耗腦力者爲宜。

上述標準。施之實際。又有種種困難。種種危險。非與父母親戚師友及學識經驗豐富之人。緩爲商酌。殊難適妥。且有關係本人之幸福利益。又不可不親自審擇之也。既審擇矣。非有特別重大變化。斷不可中途輕棄。何也。凡一職業。由局外視之。必以爲有無窮利益。其實。皆有困難不利之處。祇須研究其如何方有興味。如何方有利益。

足矣。設或不然。對於己之職業。常不滿足。徒羨他人所爲。變更不定。終必至耗費腦力。學力一無成就。諺曰。萬能者不自存。又曰。萬能者爲人用。皆深戒人擇業之不定也。

男女均不宜獨居生活。女子身體精神如無虧損。終宜出嫁。至獨立生活。則不然。凡女子出嫁後。終當營獨立生活。是以受高等教育與職業教育之爲必要也。是言也。雖非謂普通女子。悉當如是。而輒怪今世談女子教育者。動曰。女子祇求爲賢母良妻。不必受高等教育。又不必受職業教育。而不知受高等教育與職業教育。並不妨其爲賢母良妻。且可營其獨立生活也。

女子職業
與學問之
關係

選擇職業之注意有三。(一)爲人妻母後仍可繼續者。(二)與妻母之職務有補助者。(三)無害女子之貞操者。以此觀之。則爲教師爲保姆爲產婆等最稱適宜。至看護婦由(一)觀之。尙有缺點。官吏則全不相宜。故定職業必先究其先天才能。次考其本人天職。最後乃以三標準思慮之。且觀古來女子職業之成就。多在音樂繪畫文學等藝術方面。以及慈善事業育兒感化事業。而不在於學業勞動方面。此亦擇業參考

之一端也。

第七章 青年教育之機關

青年正受學校教育者無論矣。既畢業後。或有一定職業或實地練習專門職業。均須特設教育機關以教育之。是當今急務也。現今初等小學校定爲四年。期限甚短。不足以養成國民資格。不過先立其基礎耳。畢業以後。仍須利用其基。隨時指導而完成之。不然。四年義務教育。徒勞培養。終無實益。泰西各國。向有宗教上之設備。凡畢業者所受教育又形完善。星期日則時間精神上之談話。現據調查者言。凡藝徒婢僕。一聞星期日講演之後。星期一二兩日所作之事。必較勤敏。收效之宏。自無待言。夫吾國社會教育。素乏機關。青年子弟。甚易墮落。皆由於無講演會故也。

通俗講演會

講演會之最易辦而最收成效者。則爲通俗講演會。此爲青年團體所有之事業。亦各地方小學校及鄉間有志教育者之事業也。當講演時。題目範圍無須預定。凡百人事。悉可關涉。方足以引聽者之興趣。例如修養精神談歷史談旅行談及軍事實業談理化試驗心理實驗等。均爲良好材料。蓋講演材料。必使衆人悉能領會。且能

應用者方爲合也。會之日期須從地方情形而定。事務務求簡略。約舉日期之可行者如下。

元旦日 舊歷元旦日

南北統一紀念日（二月十日）

清明日

甲午紀念日（四月十七日）

中日交涉紀念日（五月七日）

端午日

庚子紀念日（九月二十二日）

中秋日

孔子誕日

民軍起義紀念日（十月十日）

冬至日

華盛頓卒日（十二月十四日）

此外鄉間廟會日農家休息日等均可利用。

講演人以該地方有聲望者及鎮鄉董小學校校長教員學務委員醫師等爲宜。且時須延請都會中之偉人傑士或適值路過之時特開臨時會。會場無論何人均得入聽。而以誘導青年壯年人赴會爲尤要。誘導之訣。祇在任招待者具一種進德勵學之誠意。而無傲慢輕肆之行爲。（我國各地方開講演會。人數往往逐次減少。其原因有二。一講演事實過偏重於道德方面。使人不起興味。二招待者氣韻太盛。聽者均被藐視。而不知會與青年正宜設法誘導。如查本地事物。有爲青年所喜悅者。視爲無害。即當添備。講時又必引起種種興味。使人人有樂此不倦之概。規則亦宜稍寬。勿分等級。團聚時正如兄弟。活潑和藹。則會之發達可必也。）

講演會外。圖書館之收效亦大。若館中書籍選擇得當。青年閱讀。感化尤巨。故各地方能多設通俗圖書館。亦當今之急務也。

一圖書館之種類。館之種類甚多。而規模亦有大小。均須視地方經濟之情形而

定之。其最簡單者則爲閱報處。鄉村之地購報不易。使備各種報紙雜誌等於一定之所閱者可得許多便利。報紙選擇以論說正當穩健。記事確實新穎者爲宜。雜誌則擇其有資於青年男女精神上之修養業務上之參考以及家庭教育文學等佳者一二種爲宜。外如字典辭典尺牘文範等亦可稍備。若館旁更附設浴室理髮處等尤爲完善。至若圖書館必須添備哲學宗教倫理文學歷史與地科學實業等各方面專門之書。乃可使青年讀者均得滿足其趣味與目的也。茲記其應行購備書類如左。

(1) 辭典。辭典之益。盡人皆知。惟價昂。個人不易購備。故必由館中備之。

(2) 讀本。讀本有益於青年。亦無待言。

(3) 尺牘文範。宜分別男女選購之。

(4) 合中等程度之教科書。他書間或有害。而教科書悉正當。斷無戕賊身心之處。

雖青年多好奇。不喜讀。然健全思想。未有不平正。平正中多眞理故也。此外類書表解等。眉目清晰。便於自習。亦宜添備。

二圖書館之位置。若鄉間經費充裕，則可設在適中之地。不然，則附設於小學校或寺院等內。要言之，必須在交通便利，周圍閑靜，及道路近旁，無可誘惑青年者為宜。且如一鄉人口衆多，又宜用巡回圖書館（巡回圖書館之組織，先集會員若干名，使各自擇定願讀之雜誌數種，種類先由會長規定，會長購得後，分配各會員，過一定日期，再移交他會員，設有會員百人，每人祇月納銀三四角，而得閱雜誌七八種之多，惟閱畢後，仍歸會長，會長以發賣之金，支配書籍及他項之用，故藉為營業者亦有之，然人若任事過忙，無暇到會，及婦女不出家庭，而欲閱書者，此法最稱便利。）圖書館坐位，男女宜有分別，或分定日期，惟實際婦女赴會者，甚不及巡回之法為善也。

三圖書館之管理。館宜採用開放主義，凡青年男女公德進步後，細微之事，無煩過慮，但為謹慎計，不可不派定管理之人。其在小學校，則小學校教師任之。在寺院，則寺僧任之。并有以青年會會員輪值者。然欲養成公德自治之習慣，務須待人親自整理，至成習慣，則無所用其管理矣。

四圖。書館之經營。館之經營約述如下。(1) 鄉村。(2) 青年會。(3) 同窗會。(4) 公衆義捐。(5) 本地富翁。(6) 本地紳士。(7) 青年逢喜慶後之義捐。

五圖。書館之裝飾。館爲青年讀書以外。又可爲青年教育之所。如經費有餘。并可添各種訓育上之設備。例如懸偉人傑士之肖像。陳偉人傑士之書畫。使青年人所觀感。懸各種地圖。使青年人知世界大勢。養成宏壯偉大之情。又備各種美術品。使青年人多向上樂趣。惟美術品精者不易得。祇可由本地收藏家商借。借必有人擔保之。

六圖。書館之禁約。凡鼓吹社會主義之書。描寫男女情欲之書。記載有傷風教之書。皆宜禁止。入館宜肅靜。不得隨意談話。讀時宜沈默。沈默習慣最有益。凡古來深思熟慮之人。能爲雄辯之人。沈默者實居多數也。

鄉間又宜添設博物館。其爲益亦甚大。惟博物館需費浩繁。不易舉辦。祇能就規模小者爲之。謂之小博物館。(或改稱爲文明館) 茲約舉其館內所列品目如左。

小博物館

農產物

木材

本地之士質岩石

農具（最新改良發明之品）

日用家具（最新改良發明之品）

現時文明特有之器械（模型或繪畫）

餘如本地所能訪覓之物

上述各品需費甚少。使隨時搜集。亦非難事。管理可做圖書館。此雖理想中之規畫。而尤望各地教育家二研究也。

小學校原可設補習科及實業補習學校。辦法本極自由。然亦有限其入學資格所習科目所授時間所學期限等者。更有設自由補習之教育機關者。如夜學會講習會。則收效最多者也。

一夜學會。會員以青年男子爲限。日期宜擇在農業閑散之時。（此據農業地言。）自十月或十一月至翌年四月終止爲最宜。每夜授課。定爲二時。年幼者每夜教授。年長者隔夜教授。均宜細查地方情形而適定之。

編制法宜採用法塾形式。若僅分二三組教授。雖有便利。而學力年齡不齊。強受同

一教材甚難滿其心意。安能望發達乎。故宜就各人需求。竟分爲六七組。又不能用普通學校教授之法。自宜採做家塾。一組教則他組自習。或上級生助教下級生等。如上級生無能力。則宜用二部形式。分夜教授。自習則暗誦。寫圖解。實驗。實習等。均宜。故宜先備普通辭典或教科書之辭典。（此辭典非賣品。宜自輯。）蓋青年教育之最重者不在知識。而在養其研究之心。自習之力。并純熟其研究之法。自習之法。是故爲教師者。首宜得其精神。并使青年理解其方針。方能完成其目的。況會員。晝間多勞動。已甚疲乏。僅使聽受更易昏睡者乎。

教科目以實業科爲主。更可設修身國文算術三科。或添加家事科之一部分（如衣食住衛生等項）爲善。實業科須多實習。重應用。修身科則授以切於平民道德者。國文科重法令文之解釋。日用文之作法。算術科重實用。（如設珠算科。并使熟練目測。）外再教以物理化學之簡易實驗。亦甚善。又青年人多好奇。喜習一二他人不知不明之語。以爲得意。故有求設外國語者。然外國語非必要時。不可輕允。教科書徑用小學校或用補習科或用中等程度之書均可。惟各書皆有不良之點。選

擇時非備各種一一比較其難適當。現時爲小學校校長教師者讀書太少甚可慮也。

教授時間可就會員之便利及教員之情事而隨意酌定之。教員以小學校校長教員充任爲最善。如其地有中學校教員及教士醫師等能分任者亦善。因此事勞力多而酬報少。一二人爲之。究不易持久。能添至四五人以上最相宜也。

二講演會。以短促時間欲習一二科學時。則宜開講演會。會有晝夜之別。女子宜在晝間。題目不能一定。須擇其本地青年人最所欠缺之知識。延相當教師任之。會員數以五十人左右爲最善。（但會員多寡與經費有關。故有增至三三百人者）且須自保其永久之興味。如僅爲人勸導而入會者。必至一無所獲。地方小模範亦小無須用巨款也。

女子既不宜於夜學。自宜多開講演會。題目以洗衣法烹飪法家庭衛生禮儀實習等爲當務之急。音樂園藝亦女子所喜。而今不論男女皆當獎勵者。則爲適於其地之副業是也。我國今日貧弱極矣。救之之法。須使民富厚。富厚有種種方法。而增產

彭善會

其尤著者也。今之農工既設甲乙種實業學校研究矣。而本地副業宜由有學識者爲之研究。研究有法。實鄉村發展之最良策也。

欲矯正世風。使之醇厚。鄉間又宜設彰善會（或稱爲矯風會）會之職員。以鄉董鄉紳小學校校長教員任之。會之第一事業。在指摘其惡風惡習。懇切勸導青年。勸導可於青年會夜學會講習會及講演時行之。通告偶發事項則用揭示板或巡回信。第二事業。即孝子節婦勇士烈女之表彰也。表彰之法。輕則用揭示板。重則舉表彰式。贈善行狀或特贈以田地金銀等。（名曰孝子林孝子田）理事及職員皆須品行端方。至青年會人太糴雜。猶不足以當此。

古諺曰「人悲而神樂。」言人多悲苦而神多快樂。以人有利害關係。不能共同故也。惟在青年。利害極輕。故能與人同甘苦。教育者須利用其特長。特設俱樂部。以養成之。夫人之身心健壯。多以活動爲娛樂。青年生活即娛樂也。但青年身心未必皆健壯。而娛樂機關。因而尤爲必要。惟以運動爲主之娛樂機關。須防其羣居終日。言不及義。蓋必如此。即不解讀書趣味。活動快樂者。自亦能離惡而就善。以保其身體。

青年俱樂部

之健康矣。又俱樂部爲多數人集合生活多變化。社友多機會。因而可使人格宏大。言行圓熟。何則。人者。社交動物也。有社交而人格始完成矣。且我國人多不喜運動。以運動爲主之娛樂機關。極宜提倡。故述其應備器械如左。

一 沙囊（爲拳術所用）

二 石塊（備大小數種。以驗臂力練臂力）

三 武器（如刀槍棍劍弓矢之類）

四 野球用具

五 鞦韆木馬（各一具）

六 練習用自行車（三四具）

七 圓柱（高約一丈以上。練習攀樹之用。若有天然大樹尤善）

八 報紙雜誌及高雅之通俗書籍（參照圖書館辦法）

九 浴室（室內備量重器）

十 茶具火爐等

青年會

以上各物。如齊備則需費甚巨。當逐漸添設。雖然有志竟成。青年人其毋怠也。

爲訓育青年兼營鄉間公共事業。又特設青年會。近時基督教會頗提倡之。予甚望我國各鄉亦做行也。惟是會有利亦有害。受人指使爲惡。一也。容易傳染惡習。二也。至若辦事。須視乎指導監督之人。設指導監督者不得其人。危險尤甚於下編詳之。

第八章、青年之教育者

任家庭教育者爲父母。任蒙養教育者爲保姆。任學校教育者爲教師。任社會教育者爲教士。而青年教育果誰任乎。是不可不研究也。

凡青年所崇拜之人物。雖由受教育之程度及年齡而稍異。而要必偏向於英雄豪傑。非聖人君子。試使青年舉一二向所崇拜之人物。必爲關羽張巡岳飛拿破崙等。武人義士。進而至於班超郭子儀哥崙布華盛頓等大功業家。至若孔孟釋迦耶穌梭格拉底等。舉之者必甚鮮。而要皆爲武人義士。富於任俠霸功者也。何也。爲其行爲皆係空想與理想之遠大。而適合於青年心理也。

上言青年所崇拜之人物。皆不能遽受直接教育。所受直接教育者。即青年人之指

青年崇拜
之人物事實上之
教育者

導監督者也。夫指導監督。必須先得被教者之尊信。乃可實行。其指導監督。茲舉有此責任者如左。

一鄉間有勢力者。一鄉之中。有鄉董有學務員有富翁學士。此皆有勢力而有教育青年之義務者也。但是等人年逾四十。往往有心情習慣不適青年。此亦一大弊。故當推選鄉董時。不可徒憑行政方面。并須考其有無教導青年之資格。設為鄉董而學識德行並冠鄉里。再率同志以導青年。收效之宏。自無待言。

二校長教員。鄉間小學校校長教員。太既有學識有德望有教授方法。而又多為青年舊師。以任教育。誰曰不宜。惟現時小學校教師。類多為教務所困。不諳世故。不悉社會真相。往往言論與實際不侔。蓋普通教育。原非以造就偉人傑士為目的。今之教育方針。稍誤。又不可不注意此點而矯正之也。

三教士。教士熱心傳教。有資青年。亦無待言。惟我國現今情況。入基督教者猶鮮。欲普及甚難。故甚望我國掌教育者。再提倡佛教孔教以補助之也。

四醫師。青年人重性慾。嗜煙酒。勤之者惟醫師。如醫師而兼有學識德望。必更受

一鄉尊敬。奈今之爲西醫者。既無實力。又乏同情。甚可憾也。

五警士。孔子曰。聽訟吾猶人也。必也使無訟乎。可知以法繩人者。乃行政方法。而非其理想也。夫使今之警士。能兼掌青年教育之一部。猶不失古代政教合一之意。奈我國警士。猶不足以語此乎。

六退伍軍人。軍人退伍。能知自重。亦足爲青年矜式。而於競爭遊戲時行公正之評判。亦甚善也。

此外有名望之偉人。學士。適蒞斯鄉者。亦宜利用。

青年所瞻望而崇拜者。爲偉人。而指導監督者。類多平庸普通之人。是理論與事實全不相侔矣。予昔在十六七歲時。亦常輕視教師。今思之。惶悚殊甚。茲有一言。不可不爲青年告者。曰。偉人傑士。不世出。萬不可以責之於中學校教師也。而身爲中學校教師者。欲望生徒尊敬。亦無他法。祇在擇古來偉人言行。而先自崇拜之。夫小學兒童。天真爛漫。除教師外。不知復有偉人。故常能服從師命。至青年則不然。使對青年。而徒用壓制手段。必遭反抗。反無所益。惟能謙謹自持。而又富於進取。向上之精

神者乃能感化青年。使之心悅誠服。故曰教育青年者不必爲偉人。有崇拜偉人之誠意。之。人格亦已足矣。

夫偉人中之偉人曰神。神者全知全能。人以神爲歸依。則精神始團結而不爲他物所搖動。卽孟子所云大丈夫富貴不能淫。貧賤不能移。威武不能屈也。而今之政治家。事業家等。一執國家團體事務。動受賄賂。失名節。非皆由信念及信仰心缺乏之所致乎。現時佛孔耶三教均不足以收拾我國民之精神。惟有另組新教以代之。組之法無他。亦惟崇拜偉人耳。偉人行爲始終誠實不欺。公正無阿。從善如流。猛進無已。梭格拉底當臨刑時。慷慨言曰。世間惟有真君子。乃能得真禍。患予雖誅戮不爲苦也。孔子厄於陳。蔡不絕弦。歌嘗與門弟子從容談笑。可見古聖人精神之強立志之堅。尤足令千載後之人聞風興起也。現觀我國民歷史。當危難時尙不乏義勇之士。如岳飛。文天祥。史可法等。皆爲一正道公義而博一死生者也。惟備平時道德者實不多觀。故我願我國民崇拜平時道德之偉人。猶崇拜武勇之偉人而後國民道德可望有進步。至女子教育所困難者。則古今來俱無偉人可崇拜。班昭雖近似。

而未足以當此此外歷史上之人物雖有一二行爲足以稱述而未悉其全體之人格之事蹟亦未敢遽以偉人許之至于之所謂偉人者又有進焉則神是也神者超乎人間道德之上無分男女而皆可崇拜者也

第九章 青年之自覺及國民性

人各有特性發展特性是天職也民族之中亦有特性發展民族之特性是民族之天職也而能悟自己之特性信自己之天職者謂之自覺悟民族之特性信民族之天職者謂之民族之自覺

自覺似易行而其實有種種困難非經許多事件非得許多經驗迨知情意皆發達進步不能深造其境青年自覺比諸幼兒少年似有進步而因知識經驗之不足各欲望（如名譽權勢慾等欲）之激烈不能達觀自己本體故一遇褒賞輒爲傲慢一遇冷淡便起悲觀是可見青年尙無自覺自信力常憑他人之一顰一笑以爲悲樂者也例如青年常步行時必張胸闊步是使人知其身體之強大也當游息時必攜帶書籍是使人知其學術之深邃也若女子行爲更有可矚喜備衣服首飾等

惹人瞻觀。并用脂粉誇其美麗。常坐包車。顯其豪富。此等虛榮心。實更僕難盡。雖然。畫虎不成。反類犬。青年青年。其勿以虛榮心所迷惑哉。

客歲予聞一青年自殺。遺書曰。人生宇宙。終不可解。生此不可解之世。最爲可痛。其言似有理。然試思之。宇宙之間。東西數萬里。上下幾千年。古聖大賢。碩學鴻儒。先後輩出。各研究事事物物之理。尙不能窮究其極。夫不能窮究者。人生之本來也。不得完全者。世間之常態也。以不能窮究而強欲窮究之。以不得完全而強欲完全之。使之漸趨近於理想。卽人所以爲人之價值也。夫青年所當知者。現居社會。並非得意時代。勿意氣揚揚。不不快。徒存遠大欲望。當加修養。而後有成。就庶乎可也。

個人要自覺而民族亦然。故復述我國之特質如下。

一我國民富於熱烈忠義之精神。我國民忠義之精神。歷數千年而靡有變易。此實可爲民族誇耀者也。是不可不涵養而光大之。

二我國民實爲優異高尚之民族。我國自黃帝開化。至今四千餘年。披閱古史。雖時有敵國外患。而要必能恢復其權勢。美國某學者曰。世界民族有統一全球之資。

格者三。一曰美。二曰德。三曰中國。中國人精神融化之力。罕與倫匹。願我國青年多葆養之。

三我國民獨有廣大富厚之土地。我國山脈自帕米爾高原而下。蜿蜒萬里。復有揚子江黃河數大巨川。灌溉其間。而礦山大野。又不知凡幾。規模之宏。自不待言。以上就道德知能土地三方面觀之。而實爲世界獨一無二之國。青年男女既肩此重任。自不可不自覺也。

此外尚有種種特色。（如家族制度之發達、保守思想之堅固、社會禮教之繁密、婦女節操之完美、美術文學之發達與精巧等）但是等特色。依時代而變易。不得遽謂之國民性質。且有一事須注意者。即輸入歐美風化是也。夫國有國之特色。國異則其特色亦異。歐美特色固多。欲輸入我國。又必求其有利無害。此執掌教育者。不可不悉心研究者也。

第二編 青年團體

第一章 團體生活之發達

今試執文明國之青年而詰之曰。汝等有何集合之會。彼必以青年會。修養會。貯金會等對。又試向處女而問之曰。汝等有何團聚之時。有何愉快之事。彼亦必以少女會。多數人集會時之談話遊戲爲最愉快對。又若問老年。則更有以老人會對。是可知其團體之發達矣。

團體之發達。實現今文明之趨勢也。我國青年男女。雖間有相聚娛樂之時。而精神上並無一定組織之會。夫集會原爲人心所同具。惟今日會之特色。又在漸得文明方法。而發達於種種方面矣。

集會之所以發達。又必有理由在。其一曰利益。如入貯金會。則可貯金。入青年會。修養會等。則可修養精神。其二曰天稟之要求。夫集會原爲人心所同有。有會則可受種種愉快。古時會之所以不發達。以其無方法也。自歐風入而集會之舉亦漸多矣。

夫集會之發達與社會亦甚有利益。以人能集會而始成爲社會的也。今以鄉人與都人比。當鄉人乘火車時。必帶菸具。多佔坐位。都人不然。見老人婦女來。則讓之。非

都人厚於情而鄉人薄於情也。祇因知社會的行爲與否而與人情實無甚異也。又宜注意者則爲公德。人知社會的行爲而公德自尊重。例如鄉人於路旁遺矢。是不知公德之故。若都中雖三四歲之孩童亦均知其不可矣。是故培養公德心以知社會的行爲爲必要。又有利者則爲共同作事。人知社會的行爲而所作事業自必共同一致。現今時代事業之大者斷非一二人所能創舉。必依團體之力始克成之。夫既欲合團體矣。自必使團體之中人人具有社會的心理而後可也。

其在地方則須知個人主義。夫人莫不欲圖自己之利益。以人皆具有個人主義也。而在學校祇教以爲國家盡力爲社會盡力爲地方盡力。非忽個人。蓋個人主義非受學校教育而亦自能發達也。惟人立於社會一面須知與多數人共同作事。一面須知自謀利益耳。要言之。現所謂文明者皆須知社會的行爲與多數人共同作事。且須並謀其個人主義之發達也。

社會中流以上之人每日必有一二集會。所費時間及經濟蓋亦匪鮮。故亦有不堪其煩。絕一切集會而爲個人生活者。然社會生活人多愉快。惟會數多不無弊害。以

缺乏其個人生活也。又世之風俗習慣，亦不過社會生活之一部分。文明愈發達，社會生活亦愈發達。且可發達於個人焉。

第二章 團體之勢力

輿論者社會多數人一致之意見。於社會學詳之。我國古書早有此二字。頗有研究價值。意即衆人言論之謂。其勢力又隨文明之發達而增加者也。秦始皇時築長城，焚書坑儒。所行暴虐，無非爲壓服輿論。（後世雖有一二明主，時采衆議，以順民心者，此非眞重輿論，欲百姓悅服，安爲竊主，與文明國之所爲，實不相同也。）若現今文明國，莫不尊重民意，博采衆議，以爲行政準則。雖衆議之中，亦有正確與否，斥其無知無識之議論，擇其正當確切者而用之，是實爲政者之義務也。故現今文明各國，定法律，改法律，莫不依據輿論。政府所爲之事，亦往往爲輿論所破壞。概言之，勿論何國，其輿論之勢力，實日增一日也。至輿論所以見重於社會之原因，約舉如下：

- (1) 世間一般之人，莫不爲社會的。
- (2) 民間自有識見高卓之人。
- (3) 政府爲事，必得社會贊助，而後方克有成。

夫文明時代之大事業。斷非憑一二人之力所能成。必須賴團體之力而後成。夫團體何以有此勢力。述其大要如下。

團體之勢力。全關聯於社會各方面。因團體之中。有政治家有實業家又有文學美術家等。而悉皆有社會關係者也。故當其創辦一事。而各方面莫不有適切之補助。是第一原因也。且團體人衆。有競爭心。例如個人登山。躑躅無味。而與衆人往。則興味濃厚。必達山巔而後止。故團體之中。往往爲人所不能爲之事。是皆因多數人有競爭心故也。是第二原因也。且團體之中。又含有各種人物。如學問家事業家技術家等。是使人人各盡其所長。而爲適於團體之分業。亦甚有利。是第三原因也。又多數人集合而成會。必有一種無形勢力。故吾人遇多數人要求時。必有一種危懼之心。是因其有無形勢力在。是第四原因也。夫團體之勢力既如是。而所爲事業。自必易於成就。苟在一國之中。竟有無數有爲之團體。其國必發達。爲政治爲教育者。皆當注意者也。

團體對於社會。既有絕大之勢力。而對於個人。要亦有絕大之勢力在。是故。人在團

會員須爲
同鄉里之
人

會員須同
嗜好

會員須同
職業

體必須守團體之所規定。若違抗之。則團體破壞。且受一定制裁。而生種種苦痛。此可證其有絕大勢力在也。惟團體所行制裁。必載在法律範圍以內。且不可與道德有所違背。若個人利益與團體有衝突時。此時個人祇能犧牲其一己之利益。而盡力於團體。是人爲社會的之義務也。惟此時團體對於個人利益亦須盡力保護焉。

第二章 團體之性質

團體會員之第一要素。須爲同鄉里之人。人對於鄉里。莫不有特別感情。以鄉里人爲會員。自必有相助相睦之利。因知其性質家庭等根本上之情形故也。且凡同鄉里之人。其風俗習慣亦大致相同。久而自有愛土地重名譽等種種利益生焉。

人各有嗜好。嗜好同則人之集合自易。如好書畫者則組成書畫會。好音樂者則組成音樂會。好詩文者則組成詩文會等是。如是雖無鄉里關係。而團體亦自堅固也。會員如係同職業。則可謀職業發達之法改良之道。研究甚便利也。惟此等會合無特別情形。殊難組織。故以理論言。雖甚善良。而實行時自須斟酌也。若夫青年會。則係各種職業相異之人組織之。似無特別意趣矣。而其實青年會之發達。頗盛。彼之

所爲。雖不過爲鍛鍊精神。儲蓄金錢。公衆事業等普通事項。而其實團體頗堅固。觀此可證青年會之必要及其立基之鞏固矣。

會員須分
男女

又男女合爲一會。易生弊害。所有協商事務。亦難解決。故以分別組織爲宜。

第四章 團體之心理

世間常有一種暴動。暴動者即多數人之暴亂行爲也。譬如多數學生壓服一學生。全校學生向職員起風潮。全國國民向政府起要求。此勿論何時何地皆有之。

暴動之要件有二。一必發起於多數人。如係一二人發生者。不得謂之暴動。二必爲不適當之行爲。夫暴動雖亦有一二正當行爲。然係特例。大都逸出常規者也。又研究暴動之心理作用。凡起時必因刺激。如神經過敏。輕舉妄動之人。遇自己生命財產名譽等有受利害。必生刺激。因而許多境遇相同之人。亦不期而集會。以表其種種感情狀態。斯時也。精神亢奮。理性含糊。神經銳敏。動以片言數語。舉行大事。不特此也。凡多數人起立。與精神亦有關係。人坐則精神平靜。立則精神易動。故藝術家所摹寫種種表情人物。必係起立。因立則感情易表現於外也。起立而演說者。常比

靜坐而講演者爲易動人。其理由亦正在此。

又自他方觀之。凡多數人集合時。必羣注意於周圍事物。所謂感覺的。卽美人羅斯氏所謂見外。Outlook是。故往往平時極和平者。而會議時忽發激烈之論。在家庭素保守者。而在團體會合時。動出破壞之舉。是皆周圍感覺所致也。

暴動之因不一。而其行爲多誤。自不能達目的。況現今文明社會。萬事解決。俱無所用。其暴者乎。是故暴動之人。苟虛心靜思。必能明其處置之不善。惟當多數人驟合時。理性活力俱已消失。而事悉爲感情所宰制耳。欲鎮靜之。非使人人分離。深思熟考。不能也。

暴動之動機。皆爲感情。感情有時熱有時冷。冷則暴動靜矣。例如當憤怒時。不遑顧念他事。盛氣洋洋。無由鎮壓。迨一瞬間。思所行之可醜。或怒已發洩後。則感情漸平靜。而必至羞愧無地。其欲自殺者亦然。凡人欲自殺以前。感情必激烈。除自殺之目的外。幾無他念。惟當醒悟時。感情遂冷卻。反起恐怖等。故欲鎮靜。自當先冷卻其感情。冷卻之手段。卽消滅其目的物等是也。十年前各鄉設學。彼時荒僻之地。往往有

一羣暴徒存搗毀學校之心。告人曰。某學校有兵器。不除恐爲我鄉害。及入校。見校中並無兵器。而暴動心遂解。是亦消失目的物之一例也。又有一青年欲自殺。商於師。師曰。可務速行之。催之再四。彼失常度。而亦自悟其所見之謬矣。

更自他方觀之。凡鎮靜暴動者。人格之力亦甚大。如有一偉大人格之人。往往以一言而定暴動。然反是者亦正多。如日本西鄉南州人。皆稱之爲英雄者也。尙不能鎮鹿兒島私學校之暴動是。

尙有一鎮靜之法曰見內。In Look。此對見外言。卽思慮自己之心是也。夫暴動之因在外。若常有見內習慣。自可消滅其因於無形之間。夫以學校風潮言。中學校爲多。而專門以上學校則較少。何以故。凡文化漸普及。教育漸發達。時人各具有見內心。各自思慮。必不至於暴動。知暴動之足以喪身受辱。安有嘗試之理哉。

設有全校學生對校長起不平。忽而停課。欲排除爲快。是純然暴動也。此時若使自知其暴動之不善。復照常上課。易以和平手段。以求公衆希望。是卽所謂思慮的行動也。夫思慮的行動。必有知識。先自審辨。而其集合時自有秩序。凡地方青年所集

我國青年
團之不發
達

青年團之
由來

青年團之
意義

各會欲使之有思慮的行動。其必先事於見內也可。

第五章 地方青年團

地方設立青年會。可以補助農業之改良。農產之繁殖。或設貯金會。或開講演社。事業正多。而我國各地乃少此會。此團體事業之所以不發達也。原來青年會之設。本不必拘定青年。即四五十歲之人。亦可入會活動。人在當世。無論至何年歲。常須保持其青年心理。英國人多有種樹造船之想。此可見其事業之容易成就也。若東方人民。老大者多。年在五十以上。已稱曰老人。老子道德經曰。「功成名遂身退。天之道。」今之上流社會。抱此思想最多。不可不矯正之。

我國當端午中秋等日。必集多數男女。歌舞爲戲。此亦人生至愉快之事。何則。社會的集合。本爲人類自然要求。此勿論何時代皆有之。然若文明進步以後。而猶以古代社會的集合爲樂。自不能遽爲滿足。今之青年團。正欲滿此要求而成立者也。夫青年團之事業。無他。亦惟使隨社會之進步而已。

勿論何國。青年皆爲社會之中心。社會事業。老年俱不能肩任。能肩任者惟青年耳。

故凡一社會中青年人占多數。其社會甚活動。統計家言。德國之青年最多。英國次之。法國最少。而觀其各部分之活動。亦適成正比例。由此可見青年在社會所占位置之重要矣。

青年與社會關係之重要既如此。是故青年進步發達。其國家社會亦必進步發達。所惜者各地方之青年。爲周圍境遇所困。不能受高等教育。而大部分爲初等或高等小學畢業。以此膚淺知識。而欲爲將來社會之中心。不亦難哉。補之之法。無他。其惟廣設青年團乎。夫青年團之作用。實在敢發其精神。爲一地方中心者。在此而成。一地方重要之事業者。亦在此。然則青年團者。正改良社會之最好機會也。

又青年團對於自治制度。亦甚有善影響。何則。青年團者。卽一自治機關也。凡青年團之事業。卽自治機關之施行。故青年團發達。必能補助地方自治制度之發達。可預料也。

對於青年團之注意
左。青年團之必要既如此。然欲青年團完全發達。自必須注意各項事件。其重要者如

一須定制裁。(制裁即懲罰也)凡青年團體必有各項規則。然有#
之懲罰。不如無之爲愈。故有規則矣。又必附定制裁之法。其法曰。凡青
者則除名。與被除名者交際亦除名。如此則不良青年。在一地方幾無人與之。
使之感孤獨之苦而生悔愧。可以收制裁之效矣。

二須養成自省之德。青年時代。思慮甚寡。故時常有非禮粗暴之行。青年團者。正
所以涵養其自省之德。若成習慣。則目的已達其大半矣。

三須得新知識。新知識中有能實行者。有不能實行者之別。如農業工業上之知
識。偶有所得。即易實踐。其要固無待言。而道德理化等高尙知識。青年亦不可不研
究。研究高尙知識。猶吸收清潔空氣。文明人應當如此。此二者皆青年團所當注意
者也。

四須爲事業。以上三者。固爲青年團之重大事業。然此外如貯金修道集款購產
等。亦須踴躍爲之。何則。團體事業之目的。在於改良社會。故地方有水災。當集賑恤
費。設學校。當籌建築款。或爲團體事業盡力奔走。凡若此者。既可鼓勵社會博愛之

心又可養成會員合羣之力收效殊匪鮮也。

第六章 結論

青年團之進步發達。既與國家社會之進步發達在在相關。言念我國共和初建。百度維新。社會大事。賴青年以振作之者。不知凡幾。自今以後。正我國青年奮發有爲之時也。青年青年。其無負予之期望哉。

士當先天下之憂而憂

後天下之樂而樂

范仲淹

民吾同胞

物吾與也

張載