

書叢識常
種一十二第
題問大四年青

行印局書華中海上

引言

一、

莊先生：

我很僥幸能够讀先生這部書的原稿。我是一個青年，我願意以一個青年的眼光，說出我讀過這部青年問題後的感想和希望。

第一：我覺得先生這一部書不在談高深的理論，而在實際觀察和經驗，書中所論婚姻，擇業，衛生，社交，四項都是中國青年現在急須解決的問題。先生所談及的句句都同現在青年思想行動，針鋒相對；句句都有實行的可能。此蓋由於先生平時對於各項問題很留心；在清華與學生時常接近；辦職業指導

，與學生談話尤多；所以講出來的話能如此親切有味。

第二：書中雖然很少空談學理，然而對於學理方面也有一些新見解，與一般時論不同的。如像對於職業分出間接直接，認為有同樣的重要，並且指家事為一種很重要的職業。這一點在舉國若狂婦女問題討論中，很少人認清楚，所以發生許多極端的議論來，不但輕視女子的工作的價值，而且甚至輕視其人格。常有呼女子理家為一種「買淫式的生活」者。其不懂職業分工原理，何其可笑可憐！

以上是我讀後的感想，以後說我的希望：

我覺得先生說得太簡略了。據我所想道的，先生對於青年的實地觀察利經驗，此本書寫出來的恐怕要算很小很小的一部

分。旁的不說，單拏職業和社交兩項來說：先生辦兩年清華的職業指導，兩年出洋學生一百餘人都與先生有深切的談話，都經過先生的商量與忠告，這中間他們擇業的情形，個性與擇業的關係，改擇的原因，以及中國各種事業進展狀況，那類事業機會學問如何……種種的具體的事實，先生若是從裏邊詳細比較抽出重要的步驟；舉出重要的經驗；指示各種擇業必經的途徑，恐怕萬非這本書裏這一短篇所能講完的，講出來也一定使一般青年受益得多。

社交方面，先生從前在學校的經驗；留美中間的情形；到清華後對於各會社又常常指導幫助，多少學生對先生都能質直無飾的談話，這中間他們友朋的經過；會社的成因；中間的困

難；將來的志趣；進行的方法；我想先生能講出來也決不止這一點。

中國現在注意青年問題的人太少了，辦教育的人都只管課程的進行，不管品性的修養。先生有高尙的學識；豐富的經驗；我覺得先生是最適宜於研究這一個問題的人。我讀這部書之後，希望的心愈切，所以不願意先生這樣簡略的隨筆，希望作一部詳備的著作，爲青年問題作一個開荆劈棘的第一人。固然我知道先生很忙，作這本書都是於百忙中抽出一點工夫來寫的，然而先生要是不作，真是可惜的。

還有關於每個問題，本文不能詳細討論，不妨將介紹的書籍，注在後面，以便留心者繼續參考研究。調查表，問題，關

於擇業社交的不妨多舉幾個樣子，以便仿照，如篇幅不够，已見於他書者亦不妨註明，以便參考。恐怕好多人讀了會社測驗，他們都想仿照作去，讀到擇業自身分析，也想得各種調查表，問題，來幫助他們研究。

總之，就拏現在這部書來說，對於青年幫助已經不少。我所不滿意的原因，就是因為我已經得了幫助，所以還想再多得一點！

陳銓十四，五，二〇，清華

二、

上面這封信是一個青年讀了我的初稿後寫給我的一封信。我接了他的信以後，很想把這本小冊擴充一下，但竟沒有做成

，一則我沒有空，二則我覺得詳則繁，繁則不易行，而且恐怕涉於空泛。我自信這本小冊裏有許多話是別的書裏所沒有的，我在書後引了幾部書，以供願再研究的參考。我希望許多的青年看了我這本小冊以後，能切實的得到益處。青年們看了這書以後有何意見，望勿吝教。

澤宣十五年二月

青年四大問題目次

次	目
第一章	男女問題
一	男女問題與青年
二	春情的發動
三	情慾調節的方法
四	戀愛的問題
五	擇偶的標準
六	婚姻的先決問題
七	花柳病的危險
第二章	職業問題

一	擇業的重要	二二三
二	職業的定義	二二四
三	職業的分類	二二六
四	擇業的先決問題	三二二
五	擇業的手續	三三五
六	研究自己的方法	三三六
七	研究職業的方法	四〇〇
八	擇業的預備及決定	四二二
第三章 衛生問題		
一	習慣與衛生	四四五
二	大便	四四六

三	清潔	四八
四	飲食	五二
五	衣服	五六
六	起居	五七
七	煩悶及憂慮	六〇
八	不眠症及其治療	六三
第四章 社交問題		
一	社交的必要	六五
二	交友的三個時期	六六
三	擇友的標準	六八
四	友誼的深淺	七一

五	交友的態度·····	七三
六	結社的種類·····	七五
七	同社心·····	七九
八	對於青年結社的希望·····	八四

附參考用書目

叢書 青年四大問題

第一章 男女問題

一 男女問題與青年

「飲食男女，人之大欲也。」近代心理學家也以飲食男女為最重要的本能，有的甚且以為除此而外沒有本能，所謂分析派的心理學家竟把心理上種種作用的根原都歸到性的潛勢力上去。這些主張雖然未免太偏，但於此可見男女問題的重要了。

我們自小到老雖隨時都有與男女問題發生關係的可能，然而一生最要緊的關鍵，是青年時代，因為青年時代的初期是春情發動時期，而青年時代的後期是發生婚姻問題的時期。在這

個時代性慾衝動，往往很盛，「一失足成千古恨」，世界上的青年葬送於這種衝動之下的不知多少，所以不可不慎。性慾衝動於身體精神兩方面皆有莫大的關係，若調節不當，則心理上發生變態，身體上日見衰弱，其結果往往使壯志全消，一事無成，甚且或竟夭折，或神經錯亂，或沾染疾病，或遇事悲觀，雖生猶死，後悔無及。

二 春情的發動

春情發動時期，各人不同。大概而論，熱帶的人比溫帶的人早，溫帶的人又比寒帶的人早。女子比男子早。關於中國男子（？）的調查，有周調陽君的中國學生兩性心理之研究（見心理第二卷第三號）。

照他的調查，最早的五歲就開始，最遲的直到二十歲才有，平均在十四歲到十五歲的時候。以百分數而論，在十二歲以前的，百分之二十五，在十五歲以前的，百分之六十九，而在十四歲到十七歲兩年的當中有百分之四十九有餘，差不多占全數二分之一（他調查的全數是三百五十四人）。

當春情初發動的時候，最顯著的現象，在男子有所謂通精，在女子則有月經。女子月經開始時期，還沒有人做過統計，大約在十三四歲的時候，也有因氣候體質的關係較早或較遲的。第一次來的時候，往往自己不知道，以為小便見血，易生懼怕。其實這是天然應有的現象，女子自十三四歲到四五十歲除懷胎及產後四星期餘所必有的（有的女子經期十分正確，某日

必來，有的不十分正確，差數日並非異態）。經來每次約四五日。第一次來時最好告母親或年長可信的婦人，當有適當處置方法。總之以清潔為主，不可用穢布或污紙去拭。月經來時宜身心俱靜。雖則近來有心理學家研究，月經於勞動及用心均無妨害。但青年女子初有月經，終不宜劇烈運動及激起情感或過用腦力。

男子開始通精時期，據周君調陽的調查，最早的在七歲時，最遲的在三十一歲時，平均在十四至十五歲時。周君調陽在他的調查裏曾問：當性慾發動時，想法子壓制下去還是發洩出來？三百三十五人答案中有百三十九人答發洩，百十九人答壓制。發洩的方法多半是用手淫，而手淫在十四歲上下初犯的最

多，所以手淫是青年——尤其是前期青年——最常犯的一種毛病。但是手淫的害處極大。周調陽君譯 W. G. Hagne 醫士語云：『偷手淫之習慣不改，則筋肉組織，必大蒙其害，而至於軟弱無力，神思恍惚，精神與身體之力量，減損失掉。久之神經組織，表示精力竭耗之狀；思想不能集中，精神懈怠；中虛畏縮，遇事迴避，自信力喪失；情緒乖離，懨懨如病，甚至自殺之念。其在道德方面，則胸襟不復開拓，流於詭譎狐疑；思想乖張，道德觀念錯亂，至於不能辨別是非。健康精力，皆被摧殘。』

女子當情慾衝動的時候，也有犯手淫的，不過比男子少的多。

似手淫而自然發生的，在男子有所謂遺精，在女子有所謂白帶。這兩種現象實際很不同。男子遺精若因意想而激起性慾衝動（或稱精神的手淫）而來，那末於身體及神經上的影響比手淫更壞。若是因爲運動疲乏或毫無原因而來，不必驚慌，聽其自然。這種自然的遺精，至多一星期一次，普通不過二三天一次，而且次日並不覺有何影響。若次數太多，或覺得疲乏，精神不振等徵象，宜就可靠醫生診治，設法療養。有時房屋或被褥太暖，也易遺精的。

女子的白帶的來源由於內部起炎，起炎最普通的原因是受了風寒——尤其是在月經期內。受性慾衝動及不注意清潔也很容易起炎。窮困，苦惱，缺乏新鮮空氣，過度勞動或用腦，都易

起炎而生白帶。女子如有白帶，應請可靠醫生診視。初起時頗易治療，但如不早治，白帶成習，便難治了。

總之，男女在青春發動時期，尤宜講求衛生，運動用心均須恰得其宜。不運動不用心，易起慾念，過於運動或用心也易激起不良徵候如遺精白帶等病。精神的手淫，不論男女行之，其害遠在普通手淫以上，更不可不戒。

三 情慾調節的方法

手淫的弊害不但使青年或壯年時代的身心俱傷，而且於婚姻及家庭幸福上有極大影響。有許多男女在未結婚以前放縱的手淫，到後來結了婚反不快樂。據專家的研究，房事的時候，男子洩精，天生本早，若再手淫，則房事必難得圓滿結果；女

子手淫成習，也不能享真正房事的快樂。房事雖爲時甚暫，然行之不當或不圓滿，往往於精神上大有關係，因此而易怒易爭，使家庭常有不幸的事情發生。

所以手淫不但於自己身心有關，且影響於家庭的前途，青年男女不可不慎。

免手淫的方法，當然有積極消極兩種。所謂消極，即不可引起性慾衝動。青年男女當牢記青年時代是一生培養最緊要時代，與其先樂後苦，不如先苦後樂，因前者的樂是暫時的，後者是長期的。免性慾衝動的消極辦法，最要緊的是少看性慾易動的書。所謂性慾易動的書是指下等誨淫的小說書報而言。至於關於性的知識的書，不妨用科學的眼光研究的態度去看，不

致引起性慾。至於男女社交，後再論及。不過青年時代，離結婚時期尚早，不宜墜入戀愛漩渦，關於這一層，後再申論。此外消極辦法，卽就寢時及起床前，宜屏除慾念，因此時最易犯此病。如有不眠的毛病，務宜早治，方法後當論及。被褥不宜太厚太暖；「飽暖思淫」古有成言，被褥太厚太暖，均易致不眠而起慾念。房屋中也不宜太暖，空氣須流通，應使心平氣和，易於酣睡。日間所着之衣褲，也不宜太厚太暖，下部尤當單涼。外國青年男子多着短褲，雖於血流不甚相宜，但確可少引起性慾。以上所說，當然不宜驟然實行。習慣須逐漸養成，體弱的人，尤不宜驟改。

積極的方法甚多，要以多運動爲主。青年時代往往餘力很

多，日間不把他盡用，而夜間尚有餘力，最易引起性慾。運動後宜洗溫水浴，清潔皮膚，舒血活筋，則就寢時，一睡即眠。若皮膚不潔，用手去搔，及於下部，最易引起性慾。如晨間早醒，宜早起床，在床上不起，即不生慾念，亦不相宜。西諺有云：『早睡早起，使人富智。』青年養成早起習慣，於讀書最好。晚間讀書，不獨難進，且燈光易傷目力。

四 戀愛的問題

「自由戀愛」是今日中國的口頭禪，但是早婚雖極激烈主張的人也反對的。婚姻的問題，我們後再討論，先談談戀愛的問題。

我們以為二十歲以前，不當談戀愛。方才講過，青年是培

養時代，就是提倡早婚的人，也未必贊成二十歲以前結婚，所以談不到戀愛。有人以為新式婚姻，必須由戀愛而生；所以二十歲以前雖不結婚，可以戀愛，戀愛而後彼此可以相知，相知而後可以結婚。這句話，細究其實，不盡然的。

第一，單憑戀愛結婚，結婚後是否能快樂是一個問題。照許多專家的意見和我們所知道，戀愛是極主觀的，發生戀愛後，即不易客觀，所以許多男女在沒有戀愛的事情發生前，對於擇偶，很有客觀的標準，交友一切，也有一定的方法及步驟。到了戀愛一生，一切不顧了。沒有結婚以前，以為戀愛即可結婚，婚後追悔的不少。所以戀愛決不是互相知道藉以結婚的好方法。還有一層，青年時代既少經驗，學識亦淺，到了壯年，

自身狀況固有變更，即對方性格一切，也必大異。單靠青年時代所互相知道的，決不可恃的。

其次，青年時代的戀愛，尤其是初戀，未必能久的。某心理學家（見 *Psy. Sem. Vol. 11 P. 178-203*）嘗作戀愛的調查，以爲人生戀愛可分爲三期。第一期是無性戀愛，大約青春以前男女相愛，完全沒有性慾夾雜在內。第二期是無理的異性或同性戀愛，這是青年時代所常見的，有的祇須是異性即生戀愛之心，有的同性也生戀愛，這種戀愛，毫不合理，決不能久。第三期是有理的異性戀愛，青年狂熱已過，志在結婚，先有標準，後擇能偶的異性愛之，結果必能圓滿。所以青年戀愛，徒傷精神，毫無實益。同性戀愛尤其沒有道理。就是到了壯年，初

戀也須謹慎，不可使情感朦朧蔽理智，因為情感可暫不可久，情感用事，事後也許要大悔的。

倘若不幸因初戀無結果而失戀，也不必憂慮的。世界上有許多偉大人物的事業的成功，往往由於失戀。有人說林肯年少時曾經愛一少女，後此女嫁了別人，因此發憤拯救社會，做出放奴的事業來；後雖另娶，與他的夫人並沒有充分的愛情。所以一個人不必因失戀而灰心的。

五 擇偶的標準

擇偶的問題，本是壯年時代才談得到的問題，不過青年男女不可不預先想想。

有的青年，不但不愛異性，且恨異性而抱獨身主義，這未

免近於變態，大可不必。婚姻雖不是人生最大的事情，却也是不可少的事情。與其怕他煩難而趨避，不如早下一點預備的功夫。

擇偶的標準是很不容易定的。張耀翔和蔡競平兩先生從前在留美學生季報裏發表過一篇「愛情衡」，他們以為擇偶有五項原料即德，才，貌，勢，財，五項。德則從消極一方面計算。凡嗜煙酒賭博的均為下乘，才則以學業為衡，貌則以美觀與年齡二事定之，勢則以本人及家族的地位與名譽為準，財則以入款多寡為斷。並擬有記分方法，凡一人之平均在五至六之間的為甲級，四至五為乙級，三至四為丙級，二至三為丁級，一至二為戊級，十分之一至一為己級。凡男女同級的配合為上上選

，女子下男子一級的爲上中選，女子下男子二級或男子下女子一級的爲中選，女子下男子三級或男子下女子二級的爲下選，女子下男子四級或四級以外的或男子下女子三級或三級以外的爲下下選。……（見該季報民國八年第二三號）這種標準，比較的客觀，但是實際上很難應用。不過自己擇偶有標準，比沒有標準的總好一點。至於標準應該怎樣定法，大概各人不同。我們以爲最要緊的是志趣大致相同。志趣是合志向與興趣而言。譬如一個人是好靜的娶了一個或嫁了一個好動的人，或一個好名的人娶或嫁一個不好名的人，恐怕不容易有圓滿的結果。至於上列五項，最好每項相當或相差才合。若五項平均相當或相差不遠，也許有一項一方好的多，別一項他方好的多，

反而結果更壞，所以五項平均不如逐項相比的好。

還有一層，結婚必有生育，我們的子孫是要受我們的父母的遺傳性的，所以結婚以前不可不探明對方的家族祖先有沒有身心不健全或可遺傳的病症的人，庶乎不致於使子孫受累。

在這個地方，我們可以提到表親結婚的弊害。凡是血統太近的人不論是表親與否不宜結婚。如結婚則嬰兒夭亡率頗高，而且兒女易有缺陷如聾啞，低能，等症，所以弊害很大。

六 婚姻的先決問題

我們以為婚姻的先決問題是經濟獨立。中國大家庭的弊害是人人所知道的。我們既不贊成大家庭，那裏還有結了婚去依賴父母的道理？外國人要結婚，不但自己先能有本領獨立；而

且要儲蓄得一筆款子，至少能維持一切開支而有餘才行。即使父母有產業，決不在兒女結婚獨立門戶的時候就給他們；遺產承受總在父母死亡的時候。許多國對於遺產承受時，徵稅極重；主張共產的更不談遺產，所以想靠遺產作生活費用，是根本不對的。

既然要經濟獨立才結婚，當然結婚的年齡不能很早。中國男子結婚的年齡照周調陽君的調查以十八歲的爲最多，陳鶴琴君的調查以十九歲的爲最多，（見學生婚姻問題之研究）甘南引君的調查以二十歲的爲最多，（參看社會學雜誌第二卷第二三號合刊）這都就學生而言。照陳達先生的調查，則成府（北京附近一小村）的男子平均在二十四歲娶親，女子在二十一歲

出嫁；湖邊（安徽南部一小村）的男子平均在二十三歲半娶親，女子平均在十九歲半出嫁。他又說：與西洋社會比較，覺得我們的婚姻似乎太早些。譬如英國的男子要到三十歲左右才娶親，女子要到二十八歲才出嫁。（均見清華學報第一卷第二期）各國男子結婚的平均年齡多在二十五歲以上，女子則多在二十歲以上，歐洲主要各國男女結婚年齡平均大約如左：

國別	男子	女子
英	二十八	二十四
美	二十八	二十五
德	三十一	二十六
法	三十	二十六

中國人口已經很多，早婚的風氣又很盛，而生計又極艱難，所以我們不可不提倡遲婚，本來要經濟能獨立，再要有儲蓄，早婚決做不到的。

這樣看來，結婚是在青年時代不成問題的，不過到了青年的後期也許有人訂婚，還有許多的青年因為從小為父母所代訂的婚很覺得是個問題，所以我們且談談訂婚問題。

我們以為青年時代最好不訂婚，因為學問未成，性格未定，經驗不深，隨意訂婚，危險殊多。

現在有許多的青年男女，隨意訂婚，以為訂婚不算一件什麼大事，所以訂婚後再解約的不少，這未免太兒戲了！

訂婚與結婚的時間距離太久是不相宜的，訂婚以後不能結

婚，使對方久待，豈非不合情理？所以我們覺得最好不到打算結婚的時候不必訂婚，訂婚以後至多一年必須結婚。

至於訂婚的方法，現在大概贊成自訂的爲多。其實自訂有好處也有壞處，自訂往往出於戀愛，而青年時代的戀愛，往往極爲主觀，且多不願別人知道，結果等到熱度一過的時候，往往發現不滿意的事情，然而已經遲了。所以自訂的男女，在未訂婚以前，最好把客觀的標準來試一試，若有所不合，還是不訂的好。若有合理的家長，或可靠的朋友，不妨相商，因爲往往旁觀者清當局者迷，不在戀愛漩渦中的人也許看得更清楚一點。

現在有許多青年，往往聽見父母代爲訂婚，則不問理由及

對方的好壞，一概反對，這也未免太過。父母代為訂婚，選擇也很嚴，而且選擇的標準比較的客觀，有時也許比自訂的還更好一點。我們以為在這過渡時代，男女社交，尙不極端自由，選擇配偶的機會太少，能等到年齡較長判斷力較富的時候再訂婚最好。如父母已為訂婚，則宜先將對方的品格學問打聽明白，或提出相當可行的條件，使對方履行。非到萬不得已的時候，不必離異，因為純粹由戀愛結婚的家庭，比由父母之命而結婚的家庭更不快樂的不在少數。毫無條件，從未調查而反對，未免不近情理。

七 花柳病的危險

我們要談到一件事情，希望與青年男女完全無關的，便是

花柳病。

花柳病的種類很多，最危險的是微毒。（即俗稱楊梅瘡）微毒一犯，很難除根，而且極容易傳染到親友子孫。微毒是一種細菌所致，這種細菌在身體的溫度之下很會活動，無孔不鑽，所以不須身體接觸，熱茶杯手巾均可傳染，一鑽入人體，即浸入血液而循環於全組織了。初期的徵象是局部的腫瘍，但單治腫瘍，是無用的，不久全身發疹，漸次侵犯人身要部，若不急速治療，便無法可救了。女子若有微毒，必遺傳到兒女，後患無窮，所以婚後有了微毒祇有不生育的一法。實在講起來，有了微毒便不應當結婚，結了婚便不應當再發生微毒。

花柳疾病普通的是淋病。淋病是局部的疾病，所以多由於

直接接觸而發生，不過不及早治愈，也易蔓延。其他許多的花柳病，我們也不一一去講了。我們希望以上所講的都是廢話，因為自愛的青年男女決不會有這些病的。萬一不幸有了，不可遲緩，速請可靠的醫生診治，不要上那些謀利的藥房或醫生的當，也不必心慌意亂。神經錯亂，反使病不易治了。

第二章 職業問題

一 擇業的重要

現在的世界是分工的世界，所以每人除去年紀小的時候依賴父母而外必須有一項職業。這項職業除去吃飯睡覺游玩而外是一刻不離我們的，而且沒有了職業，飯也沒得吃，覺也沒得

睡，玩也沒得玩了。世界上沒有職業的人，除去兒童及養育兒童的女子（這也可算一種職業）而外，祇有無業的遊民同靠父母遺產過日子的闊少。後面這兩種人都是社會的寄生蟲，爲有志的青年男女所不應該做的。在世界上堂堂的做一個人，受了社會的好處，沒有不應該替社會做一件事使社會得益的道理。所以人人應當有職業，這是不成問題的。我們的問題，是做那一樁事最能發揮自己的能力，使社會受益最大。所以我們在做那一件事以前，應該對於各種職業詳細考慮一下。

二 職業的定義

職業兩個字我們見的很多，但是這個名詞到底怎麼講法？

對於這個問題的答案很多。我們的答案是：——

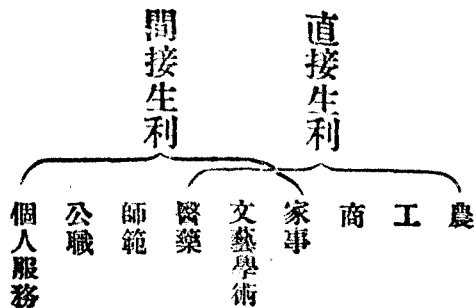
對於社會所盡的一種役務，間接或直接增加社會的生產力的，叫做職業。

我們這個定義範圍很廣，但是細講起來，却是很實用的。有人以為祇有直接增加生產力的是職業，我們以為不然，譬如美術家文學家是一種職業，因為如果他們的作品可以引起別人的情緒，便可間接增加這班人的生產力。同樣的，軍人及家婦都算有職業的。因為軍人保護人民使他們安於其業，大膽的勞力增加生產力。家婦不但養育兒童；而且能處理家事有條不紊，使男子無內顧之憂，則男子的生產力，一定可以增加的。當然一班不但不保民而且害民的大兵，不但不助男子而且增男子之憂的婦人，比無業游民還不如！至於中國舊俗以為「好男不

當兵」，而現在新女子不贊成「賢母良妻主義」，我們以為太過了。做間接生利的人，並不見得比做直接生利的人低微。職業之中，如美術家，如官吏，……等都是間接生利的。赤心愛國的軍人，為大家所尊重，真真的賢母良妻，也是名傳後世的。孟子無賢母，不能成為孟子；華盛頓無良妻，不能成為華盛頓。孟母與華盛頓夫人至今為人稱道不置。軍人到了不打仗的時候，女子到了兒童長大的時候，願直接為社會服務，那是更可欽佩了，對於這種人，社會應當獎勵的。

三 職業的分類

我們姑且根據上面的定義，試分一分職業的種類。職業的種類細分起來很多。中國人俗語講有三百六十行，實際上講起



來，恐怕還不止這個數目。況且現在的世界經濟組織天天在變化，職業的種類，細分好了，不久又要重分。不過大致的分類，我們可以列爲下表，大概在最近的將來，不會有大變動的。

農的職業，是最直接生利的，或種植物或養動物，利用自然界供人享受。凡森林，漁業，墾牧，園藝，……等等無不包括在內，所以範圍很廣。中國全國的人至少有百分之八十是在農界服務的。

工的職業，是把農產物或自然界的東西經過一次或多次的製造，變成食品或用具的。凡採礦，冶金，鑛業，建築，紡織，……等等都包括在內，所以門類最多。不過中國立國以農業為主，工業還不十分發達。

商的職業，是把農產物或工業製造品代為分布買賣的。凡商店，保險，金融，典質，航運，……等等皆是。這種職業比較的不固定，可以東西南北，隨地立業，所以地域很廣，為物

與人相接的居間事業，對於社會的役務很大。

家事職業本來範圍很大，因為工業不發達的時候，一切可在家庭裏製造。譬如紡織本附屬於家庭，現在獨立成一種工業了，而裁縫猶算一種家庭職業，至於保姆，烹飪，洗濯，……等等，皆歸入家庭職業的裏面，而且有的直接生利，有的不過幫助男子間接生利的。

文藝學術也可以間接生利，也可以直接生利。譬如雕刻家刻的東西，送給別人欣賞，使他們快樂，增進工作的效率，這是間接生利；但是雕刻家能把一塊石頭變成無價之寶，實同工業家的直接生利一樣。科學家研究科學，學理上的貢獻雖不直接生利，但將來不一定那一天可以應用而成爲直接增加生產力

的利器，例如電學本為一種空的研究，現在生利很大；至於應用科學於各種製造品，那更是直接生利了。

醫藥恐怕要算是間接生利的各種職業裏面最重要的一種。因為不論那一界做事的人，沒有了醫生藥士的保障，就有生命疾病的危險。這一大類範圍也很廣，如獸醫，牙醫，公共衛生人員，防疫專家，……等等皆在內。研究醫藥原理的人則歸入上一類。

教育是文化繼續的使者。前一代或若干代的文明要傳給後世，全靠教育；況且現代教育的範圍逐漸推廣，不論那一種職業要繼續，都要借重於教育。我們這裏所用的這名詞，是包含一切從事於教育事業的人們的。

公職是處理一切政治上社會上事務的人。我們是有羣性的動物，不能不有社會；處於今日的世界，還不能不有國界；所以不能不有人專去處理這些事。文明進步的國，一生專做這些事的祇有法官，其餘的官吏議員軍人……等等，或爲名譽職，或暫時擔任並不靠這些事謀生的。中國則以公職爲職業的最多，並且想盡種種方法藉此發財，這是因爲別種事業不發達的緣故。不過這是暫時的異態，國內治安恢復後必不如是的。

個人服務可算是最得間接增加社會生產力的，但却也是社會中不可少的職業。廣義的講，家事，文藝學術，醫藥，師範的大部分，都可歸在個人服務裏面；狹義的講，則凡僕役，剃頭，歌妓，冥業，……等等皆是。

上面不過大約的分法，內中當然有許多分得不當或不詳的地方。總之確有一種本領，不是靠欺騙搶掠別人謀生取利的，或游手好閒坐在家裏白吃飯的，都可算有職業。至於乞丐，盜賊，坐食遺產，……等等，却不能算有職業了。

四 擇業的先決問題

職業的種類已經大約討論過了，那末有沒有高低貴賤的分別呢？我們以為在共和國裏面，一切職業都是平等的。不過這個觀念，在專制政體行了幾千年的中國，大家很聽不進耳朵裏去，即使聽進了，也未必能心口相應。但是沒有這個觀念，一切事業決難發達，共和精神決難存立。

我們以為凡是一個人、自己覺那一件事最適當，盡力去做

，不欺騙別人，便可算是一個社會中最好的人，大家應該尊敬佩服他的。現在的人往往拿一個人的服裝來做人格的標準。凡是短打的職業，不論怎樣，總爲人輕視。穿長衫的職業，較爲人尊敬，所以做大工頭總不及做小書記的好。至於穿馬褂的人，不論做什麼事，都是爲人稱道的。有了這種觀念，怎麼會有共和平等的精神呢？所以我們以爲這種觀念首先不應在青年男女的心中存在。

還有一件事我們不能不說的，就是處於今日的中國，各種事業都不發達，謀事很不容易，所以我們開源既難，不能不節流。換句話講，謀事不易，望不可太奢，而且進款不易得，出款非減少不可。有許多青年男女看事太易，以爲將來必可做如

何如何的事業。在事業發達一切有次序的國家，抱住一定的志向，堅忍做去，不難有成。但在今日的中國，志願太高，必致心灰，至於任意浪費或有烟酒等習的青年，更不可不早戒。在現在的中國各種文明利器的輸入一天增一天，生活的程度一天高一天，以致入不敷出的一天多一天，不但個人生計不了，社會經濟狀況大受影響，結果必使中國破產。個人方面本來人格很高尙的，也不得不用卑鄙手段欺詐方法去取不義之財，言之可嘆！青年男女對於各種奢華習慣，有則改之，無則加勉，這是我們一點的希望。

中國人還受了科舉的遺毒，以爲入學爲讀書，讀書爲富貴功名，所以大家以入學爲榮，入了學不是實在沒有辦法，總要

升學的；小學升中學，中學升大學，等到大學畢業，高不成，低不就，反變成高等游民！初等教育固然是人人應當受的，中等教育就祇有想入大學或做幾種事業的人所須受的，至於高等教育機關不過為少數人而設。所以如果天資較差家境較寒的青年，與其將來升學失敗，不如早為算計，謀一機會或為相當的預備以便入社會服務的好。我們已經講過，各種職業都是平等的，何必一定要升學，將來成為高等游民呢？

五 擇業的手續

那末我們要入社會服務，怎樣進行呢？現在一般的青年對於這個問題細細去研究的很少，大半都是等事到臨頭再說，以致於高不成，低不就，結果於個人於社會兩敗俱傷。

我們既然明白擇業問題是人與業的問題，所以我們不可不知業，尤不可不知人。換一句話說，我們一方面應當研究職業的內容，一方面應當研究我們自己是怎麼樣的一個人，然後再問我這個人是否合於這件事，如其是合，再看看社會上有什麼機會，我能不能得到這種機會，進了職業界以後又如何能使我自己常有進步一天一天的往上升。現在先談談如何可以知道自己。

六 研究自己的方法

我是怎樣的一個人？這是很有趣的一個問題。但是要找一個圓滿的答案却不容易。推求這個問題的科學方法還沒有。主觀的方法當然是自己問自己，比較的客觀的方法是請家屬親友

來批評。

有幾樣關於自己的事情可以確實研究的。譬如身體的強弱大概自己知道。所謂強，並不是力大，也不是肉多。力氣大的人未必身體一定強。肥胖的人身體反而不好。體強的人是能耐勞耐苦不怕冷不怕熱，尤其是少生病的才能算數，有的人看起來似乎身體很好，但是叫他一夜不睡，或走上幾十里路，或晚上着了涼，白天受了熱，就支不住了。至於常常生病的人，身體決不會好的。

當然有許多身體不很好的人，講衛生及體育也會慢慢的強起來。不過真正身體好，單靠衛生及體育而成的不多，大半是祖先遺傳下來的。所以我們要考察自己的身體，不可不研究研

究我們祖先的身體，看看我們父母兄弟姊妹的身體如何，打聽打聽祖父祖母外祖父外祖母的身體如何，再查查前幾代的祖先身體如何，如果一家裏的人大半身體不很好，那就格外要講衛生及體育，否則更不行了。如果大家都好，也應當自己勉力，不愧做這家的一個人。

身體是做事的根本，不可不研究，關於衛生及體育的方法，身體與事業的關係，後面還要提到。

除了身體而外，我們應當研究自己的性向及智能。世界上的人大概可以分爲三類：

甲、長於思想的。

乙、長於社交的。

丙、長於實物工作的。

當然這種分法有的地方不免勉強一點。譬如有的人甲乙丙都擅長的，有的甲乙，乙丙，或甲丙兩樣兼長的。事體也是有二種或三種本事都要會才行的。不過大概的講，多數人長於一種，別種本事並非全不行，不過比較的差一點罷了。

研究這些性向智能的方法也有幾種。古人說：「知子莫如父。」父母自小看我們長大，當然知道我們是怎樣一種人，不過有時不免主觀，或過於看得好，或過於看得不好，所以未必全可靠。相識的親屬朋友都可以請他們批評我們的性向智能，有的或者說得太過，有的或者知道得不很清楚。還有一種人比較的知道我們的，是教我們管我們的師長，沒有事的時候，誠

懇的請他們指導一番，必可得益不少。至於自省，自然也是一個好方法，老實說，這個方法無論如何逃不了，因為無論別人如何批評，要看自己服不服，所謂服不服，就是人家對我們的批評，我們自己再批評一番。所以自己批評自己，實在是免不了的，如果能客觀一點，自己可以知道是何等樣的人，不致於「不度德，不量力」就好了。不過據專家的研究，自己批評自己，凡是好處必說得更好，壞處則必設法掩飾，這是我們所不可諱言的。

七 研究職業的方法

職業的分類已經大致講過了。但是單是靠這樣分類，還不能知道得清楚的。這個分類，不過先看看大概，可以幫助我們

決定大約進那一界做事。在這個地方，我們不可太固定，也不可望太奢。望太奢了做不成，太固定了不易改。

大約有所決定了，然後再進一步，研究這一種職業裏又分多少門，每門所做的是些什麼事，要什麼樣程度的人才可以進身，薪水大概有多少，將來能否升遷，升遷到什麼樣的地步，做這門事要怎樣的性向品格，最不宜有的是那些性向品格，等等。

研究這些問題，最好設法把關於這門事業的各種印刷品收集攏來先自己研究，然後請教父兄師長及做這門事業的人。若能當面同這門事業有所成功的人談談最好，否則讀他們的傳記，或與知道他們生平的人談談，找出他們所以成功的緣故是否

由於某種特長。這類的研究應該多，不可限於一種一界，庶乎選擇的範圍不致太窄，易於伸縮。

八 擇業的預備及決定

知了業又知道自己，如其覺得這件事業可做，便當預備。

第一步先問問自己對於這件事有興趣沒有？這是很要緊的。假使對於這件事沒有興趣，勉強去做是很難有成的。有了興趣，再問性格合不合。上面已經講過人大概可以分爲三類。其實世界上的事業，也大概可分爲這三類：

甲、須用思想的。

乙、須賴社交的。

丙、須用實物工作的。

譬如前面所講的各種職業，如農如工如醫藥如家事大概歸於丙類，如商如公職如個人服務大概歸於乙類，如文藝學術如教育大概歸於甲類。但是細分起來每種職業都要用這三類的人。譬如現代的農業有研究機關這是甲類，有合作機關這是乙類，有生產機關這是丙類。

性格合了，看看智能夠不夠。大概的講，做高深學術及各種事業管理須有極高的智能，自己覺得無此智無此能，思想不快，觀察不敏，或缺少管理事業及人羣的才力，還是不要嘗試的好，否則不但自誤而且誤人。況且做事以由小而大由低而高爲順，總以漸進爲妥。

再其次要看看學識的程度如何，如果不够，進了這個職業

之後有沒有補習的機會，如其沒有，應先學好。

以上各項都預備了，又有機會，可以着手做事了。不過對於這件事業還當繼續研究，時時留意，不可自滿。古人有言：『滿招損，謙受益。』不可忘記。

如果未進這業以前，或進了以後，覺得自己不宜，可以一面仍做這事，一面研究別事。不過俗語有句話：『此山望得彼山高，到了彼山又覺此山高。』所以非萬不得已不要輕易改業。初入一業的時候，往往覺得非常困難，這種困難打破，便漸漸的容易了，若怕這種困難，便去改業，必致於一事無成的。

第三章 衛生問題

一 習慣與衛生

世界上大半的人是依靠習慣生活的。我們的一舉一動除非有意去改變而外，都是依習慣去行，往往有許多行爲，我們做了幾十年，從來沒有去問問到底應該這樣做不應該。尤其關於衛生的一切行爲，我們一向沒有考查過。譬如吃開水不吃生水，這是中國一個最普遍的一個習慣，也恐怕是中國最講衛生最能免去一切疾病的習慣，但是大家雖天天做，從沒有去問一問爲什麼的。

我們的習慣雖不盡與衛生有關，但是大多數是與衛生有關的。衛生雖不盡靠習慣，却大概而論，都應當從小就養成習慣的。青年是人生再造時期，如果有許多壞的衛生習慣還可以去

掉，好的衛生習慣還可以養成。一到壯年老年便來不及了。我們現在先從簡要而易行的講起。

二 大便

一個人生在上世界上不能不飲食，便不能不排泄。不過大家——尤其是中國人——把飲食看得很重，越有錢的人越考究，至於排泄，倒是越有錢的人越不講究。排泄作用異於常態，飲食又怎樣能十分享受呢？

常態的排泄本來是多次的，無定時的。原始的人與嬰兒差不多，一天要大便四五次，並且不論晝夜說不定那時便來，可以說是管不住的。現代的人受了文化的不自在，連小便都不能隨時放肆；不過小便的管束有一定的限度，因為如此尚不致

有大害。大便的抑止，漸成便結的毛病，於身體極有妨礙。

大便至少每天必須一次，如能兩次三次更好，這是衛生第一要義，却病第一良法。

便結的原因很多，半由於內部不流暢，半由於外部的抑止。內部不流暢大概是因為菜蔬水果一類的食物吃的太少，或食量不足，我們在講飲食的地方還要談到。外部的抑止，或因事忙，或因缺乏適宜的運動，或因視大便為討厭的事情。不知道貪小失大，往往因此身體不佳或生出疾病來，不可不慎。青年們如沒有便結的習慣最好，否則應該趕緊設法去改。

改的方法當然也是內外並進，最要緊的是先決心。因為便結假使是多年的習慣，一時不容易改的。必須堅決忍耐方可有

成。而且應當有一定的時候，才能成爲習慣。

我們因爲白天一天到晚少有空閒的關係，往往容易把這件事忘記或不去理他，所以每天大便以早晨爲宜。不過有些人早晨起床，腹中太空，也許很難大便，或不如早飯過後的好。便結過甚或習慣過久的人最好早起多飲熱水，而在吃早飯時即在腹部用力，吃完後卽去大便，必能成功。

三 清潔

中國人不講清潔是大家所公認的。本來清潔必須大家講求才行，不過本書不是講公共衛生的，祇好講講青年個人所辦得到的。我們先講自己的身體罷。

洗臉須常洗，這大概不用說也做的。刷牙須常刷，大約至

少每天兩次，早起一次，晚上一次。牙粉或牙膏不論何種都差不多，不過不要用太粗的如日本貨金鋼石牙粉之類。刷牙時應各處週到而且不可太輕，少出牙血是不妨事的。牙的外面可以上下刷，而不橫刷，較易清潔。如有牙患，應早看可靠的牙醫。

眼睛，鼻子，和耳朵大約洗的人很少。其實偶然也應當洗洗他們。眼可買洗眼盃，耳鼻可買洗耳鼻器，藥房均有出售，並不貴。可用百分之二硼酸水或溶精細食鹽少許於沸水中等溫和後來洗，均不貴而易。用手指擦眼抓耳鼻或久不洗他們均易致病，不可不慎。

洗澡是於清潔皮膚及強健身體均極有關係。如有浴室可常洗。公共浴室，浴盆宜先用沸水澆過，毛巾肥皂必須自備。冬

季浴室宜暖，浴時不論冬夏，不可吹風着涼。浴畢須用乾手巾擦乾，不可單用濕手巾。濕手巾不用亦可，乾手巾非用不可。

如無浴室，可買大面盆在臥室行之，用熱毛巾擦體，再用乾毛巾用力擦乾。門窗必須嚴閉，如室不暖，浴時宜快，浴後靜臥片刻，不可着涼。

洗浴不過清潔皮膚使表面血液流通，如要內部血液流通毛孔清潔，必須運動出汗再洗浴。

冷水浴非身體較好的人不宜洗。運動出汗後，不可洗冷水浴。

飲食的清潔，宜注意用具，因為食物大概都是煮沸過的。用具宜在食前用硼酸水或沸水洗過。冷食在中國祇水果可食。

表皮去時如用刀，必須把刀照前法拭過。內部除腐爛的外大都清潔。

衣被可洗的宜常洗或晒，不可洗的尤宜常晒。日光是最便利易得的消毒品，不可忘記。房屋宜有日光射入，日光愈多愈好。空氣宜流通。如直接有風怕吹，可用間接流通法。如一屋有人一屋無人而兩屋有門或窗相連，則可開無人的屋的窗。或本屋的門通走廊，走廊有窗或門通空氣，則可開門。或在門窗前置一板遮風。……夜間開窗睡，極合衛生，但如不慣，可先用間接流通法逐漸行之。

書籍用具等等，可晒的常晒，可洗的常洗，肥皂是清潔的利器，不可節省。

四 飲食

我們雖然在沒有成人類以前便飲食，從生下來就知道飲食，但我們對於飲食很少研究。大多數人以爲飲食所以使人生長，祇要吃最富於滋養料的東西我們便能生長。至於滋養料是什麼東西，那樣東西富於滋養料，那是我們不知道了。何況有些東西並不富於滋養料，我們也不得不吃的。這本書不是研究食物的書，編書的人也不是食物專家，不過大略揀重要的談談。

飲食所以使人生長，生是有生氣，使人身心兩方面活動，長是長大長高。青年尤其是人生的重要生長時期，所以飲食更不可不慎。要身心活動，必須有一種原動力，這種原動力是從食物得來，所以我們食物裏必須要含有燃料一類的東西。這一

類的東西大抵不外乎脂肪 Fat 及澱粉 Carbohydrate，含有脂肪的如各種肉類油類，含有澱粉的如各種米穀。這兩種食物的性質大概的講，可以說脂肪耐久而不易消，澱粉易消而不耐久。含脂肪的食物有時或可不吃，含澱粉的食物却非吃不可，沒有了他，不能維持生命！要向上長，必須有能生人體各種組織的食物。這類食物的重要原料是蛋白質 Protein，如蛋，乳，魚，豆，等皆是。不吃這類的食物便難長。青年是向上長的重要時代，這類食物須多吃。還有一類的食物，就原料上講並不十分滋養，却必不可少的，就是我們的消化機關上有許多器官必須常常去運用才靈，這種運用器官的食物必須粗潤。所以我們必須吃種種硬的東西以練牙齒，種種牽連的東西以助消化。嚴

格講起來，不論那種食物都有這種功用，所以吃各種食物比吃化學精鍊的脂肪澱粉及蛋白質好得多。同樣的吃燒得不過火的食物比燒得太爛的食爲好。尤以食鹽，水，水果，菜蔬等等能幫助運用我們的消化器官，消化不良的人宜多食。

近來食物專家還考究出來，我們吃的東西以新鮮的爲好。因爲新鮮的食物含有「生活」原質 Vitamin。 (不新鮮的食物也有含他的，不過很少。) 這種「生活」原質是我們活動——尤其是心智活動——的要素。沒有了他，並且容易生病。所以我們不論食肉類菜類，總以新鮮的爲貴，新鮮的雞子及水菓尤好。

水不但可以助消化，並且是我們養身所必需的，應當多吃

。如果我們得着清潔的水，可以吃生水。如不清潔，以沸過的爲宜。

細嚼緩嚥是衛生家所常說而爲一般青年所做不到的。但是我們總希望青年去做，因爲不但助消化，而且可以固齒，使牙患減少。

凡在身體過勞或用心過度之後，不宜多吃，因爲那時人太疲乏，食後不易消化。食餐時宜心曠神怡，從容不迫，如每日三餐不能全如此，至少要有一次如此，否則必致體弱多病。

近來有許多提倡廢止早餐的，其實利少害多。尤其是體弱的人，不應如此。廢止早餐的利不過能多讀書或多做事，但是青年正需要食量很多的時代，與其午餐晚餐食之過飽，不如多

吃一餐。早餐少吃或可，不吃未免太過。

一日三餐除水及偶食水果外，不宜零吃。烟酒不可吃，茶亦少吃爲佳。

五 衣服

衣服比較的不甚重要，祇簡單的說幾句。衣服的清潔，前而已經提及。材料以布呢爲宜，絲綢不過爲好看而已，於衛生無關。色則裏衣以白或近白的爲佳，外衣隨便。

鞋不可太緊，時式窄頭鞋最不相宜。

凡束帶處均宜寬不宜緊，以免血脈不流通。

男女的一切時裝當然是與衛生無益的。我們尤其反對纏足，束腰，露體，及冬令穿絲襪等惡習。

六 起居

「日出而作，日入而息。」這是我們自古傳下來的好教訓。現在有許多人起居一切正與此訓相反，結果工作效率日低，身心日見衰弱。青年時代這種辦法尤不相宜。

睡覺至少平均七小時，至多平均九小時。睡得太多，反使人疲倦，精神不聚。睡得太少，身體休息不足，也於活動有礙。過猶不及，不可不知。

工作至少平均八小時，至多平均十小時。工作太多，反使效率減少，神智不清；工作太少，養成惰性，一世無所成，「少年不努力，老大徒傷悲，」慎之。

每天須有出汗的運動一次，而在戶外的時間至少有三小時

。各人體格不同，運動劇烈的程度不能一律，所以我們講以能出汗爲標準，不論那種運動，總要能出汗。不能出汗，僅是運動，雖很劇烈，益處很少。初運動的人，稍運動便出汗，稍出汗便可止。否則不慣，汗出太多或致過於疲乏。運動漸成習慣，則可使汗透出，雖汗流浹背，不覺疲乏。不過出汗後，必須洗浴，或閉戶用熱毛巾遍擦，不然則最易受寒，反而有害。

除出汗運動外，每天宜出戶外數次。或到空氣新鮮的地方去散步，或行深呼吸，或看花，或種菜，或與鄉下人談話，或約友人到曠地討論問題，或在樹下讀書，或到鄉野賞鑒自然風景，……。原始時代，無所謂房屋，終天在自然界中，所以不易生病。現在的世界把人終天關在屋裏，最不自然，所以設非

法到戶外去調劑不可。

深呼吸是一種很重要的運動。我們在原始時代肺是很發達的，文明進步以後，因關在室中時候多的緣故，空氣已不清潔，再加種種工作，壓迫肺部，使肺沒有發達的機會，所以生病的人非常之多。補救的方法，首推深呼吸。深呼吸行時，吸氣須在腹部用力，則直到丹田而氣達於肺尖各處。單在胸部用力，必甚勉強，氣僅達於肺葉而不及於肺尖。

於肺有益而且於皮膚血管有益的是日光浴。日光浴最好於春末秋初行之。冬天太冷非用暖室不可，夏天太熱，浴慣的人亦可辦到。浴時須在室內玻璃窗前日光射入處，將窗門嚴閉，衣服脫去，使日光遍晒身體各部。初試時時宜短，五分鐘或十

分鐘即止，先試胸部或背部。須戴帽或遮眼器遮眼。如果怕面部變黑，也可遮住。浴後雖身體覺暖，仍須即將原量衣服穿好，否則即易受涼。

無論立坐，必須保存良好姿勢，使肺部及其他器官不致受壓迫而生病患。

七 煩悶及憂慮

有的人在青年時代是很高興快樂的，有的人在青年時代却非常煩悶憂慮，終日的愁眉不展，長吁短嘆。老實說起來，中國人之中煩悶憂慮的太多了！煩悶憂慮的原因固然大半是由於境遇不好，但是單煩悶憂慮又有什麼用呢？據專家的研究，煩悶憂慮不獨無益而且有害；不論什麼樣的情形，單是煩悶憂慮

，不但不能使他變好，而且更使他自己沒有主意，情形愈變糟了。

有的因爲生計太難，於是煩悶憂慮起來，其實不如努力的冷靜的去解決生計問題。有的因爲書讀不好，於是煩悶憂慮起來，何不趕緊讀書呢？有的因爲身體太壞，於是煩悶憂慮起來，快講衛生，常運動罷。……有的無緣無故的煩悶憂慮起來，大概總有一個原因或達不到的欲望，自己考察得出來，便設法去掉他，如去不掉，或達不到，換一條路走走，何必走「此路不通」的死路呢！如考察不出來，大概是由於精神或身體不舒暢，所以要免去這種的煩悶憂慮，應當設法舒暢舒暢精神及身體。舒暢的方法也很多，簡而易行的是散步、行深呼吸、賞鑒

自然，使自己忘去一切煩悶憂慮。最不好的方法是去作不正當的事體。做了一次，便想第二次，惡習便成了。

悲觀是無濟於事，樂天是養身第一要術。悲觀的由來，大概是青年欲望太奢，一不如意，精神上便受打擊。所以免去悲觀，第一要道是望勿太奢，「度德量力」做去，成固不足喜，敗又何足憂？第二，身心兩方面均勿過勞，來日方長，急於好勝，沒有不失敗的。第三，人生在世，名利如浮雲，惟事業永傳於後世，努力爲之，我盡我責，則必不致悲觀。第四，積極方法，當事事樂觀，則漸成習慣，再加起居飲食，工作運動，均適乎中，則煩悶憂慮有所畏懼，不敢來了。

現在有許多的青年因煩悶憂慮而益煩悶憂慮，終日悲觀，

以致寢食俱廢，心神不安；或神經日見擾亂，或身體日見衰弱，於是越不能達他們的固有願望，從此一蹶不振的很多。這是何等可惜的事！願青年們有則改之，無則加勉。

大笑及唱歌均於衛生有益，遇有機會，即宜行之，必能解去煩悶，增進健康。

八 不眠症及其治療

煩悶憂慮的結果，最容易有不眠症。不過晚間不能眠的原因也很多。有時被褥太暖，有時身體過勞，有時用心過度，有的人非在一定時間睡覺不可，不然即不能睡，……等等。

凡患不眠症的，應先考查原因所在。青年時代往往以為不眠症無關重要，偶而有了，不去管他。等到漸成習慣，即很難

改去。青年的睡覺不足，當時並不覺得有何弊害，因為精力有餘，尚不在乎，殊不知不眠成習，終身受累。

要改不眠的毛病，最要緊的是勿煩悶憂慮。有許多青年，到睡的時候，或早起以前，最喜想東想西。還有的人越睡不着，越煩悶憂慮，於是越睡不着。平心靜氣，則雖睡不着，也可休息，況且平心靜氣，必漸能睡。平心靜氣是求內部的安靜，有的人連外界也要安靜才能睡的。各種鬧聲最好睡時聽不見。臥房光線也不宜太强。……

有的人睡前洗溫水浴是催眠最好方法。但是有人洗了浴反而擾亂神經，不能睡覺，而且不合衛生原理。還有的人以熱水洗腳後，易於睡着的。水的熱度不可太高。

空氣流通也是使人易睡的好法子。所謂空氣流通，並不是吹風，風太大反使有些人神智擾亂。與空氣流通同樣的道理，便是睡前到戶外散步並行深呼吸，於衛生及睡覺均有益，除大風或雨雪外，宜常行之。

第四章 社交問題

一 社交的必要

人是有羣性的動物，除了暫時的或異態的人以外，都不能免社交一項。

青年在有一個時期，往往不願社交。大概在兒童時代，無智無識，不分人我，以爲個個人都是好的；到了青年初期，往

往有一種自覺心，自己生出種種欲望志願……等等。在這個時候，自是沒有知己，或沒有能了解自己人，便漸變為孤獨，而不願與人往來。不過一般的青年，即有這樣一個時期，往往為時很短，不久或找到了知己，或自己覺得孤獨的無聊，低心求友，便又有了社交了。

青年的社交，大概可以分為兩種，一種是個人與個人的朋友之交，一種是團體生活。我們現在依次的討論。

二 交友的三個時期

人生交友可以分為三個時期。剛才已經說過，兒童時期所交的朋友是天真瀾漫，人我不分的。祇要是年齡相仿的人，不問男女，有機會相遇，常在一塊玩，便成朋友。這個時期朋友

的交情，完全是主觀的或無理由的。成爲朋友的原因完全是偶然的。或因家庭是鄰居，或在一個學校同寢室，或本有親屬的關係，或從一個先生上課……偶然的認識了，無理的要好了，什麼話都說，今天談不來，相罵一頓，明天說得對，學劉關張結盟……等等。

到了青年時代，認識的人漸漸多了，自覺心漸漸有了，有許多話永藏在心裏不對人說，有許多話對某某朋友說，而不對某某朋友說。到了青年後期，擇交漸漸有了客觀的標準與態度。有的是因爲學問上切磋而生友誼的，有的是因爲性情相投而成知己的，有的是因爲志願相近而互願結合的，……等等不一。這個時期所交的朋友，態度最爲純潔，友誼最易深固，因爲

所交的朋友，大半都是學友。

到了出學校以後，入社會服務，因為環境與事業的關係當然也有許多不得不來往的朋友。這些朋友並不是都沒有好的，不過很難像學友這樣親密。有的不能不敷衍，有的還要防他們別有用心。不過這不是青年時代範圍以內的，我們不及詳細說他。

三 擇友的標準

擇友的標準是很不容易定的。世界上以「酒肉」做朋友的很多。所謂「酒肉朋友」，並非單是飲酒吃肉，不過以酒肉為象徵，換句話說，這種朋友的往來完全以勢與利為標準。這種以勢利而成的朋友，往往你有勢有利，他們就來巴結你，與你

要好。等到你沒有勢利或勢利漸衰的時候，就反面無情了。

大家都沒有勢利的時候，因為要共同的謀勢利而結朋友的也不少。這種的結合也決不能長久的。等到勢利謀到手的時候，就要此攘彼爭，必致於兩敗俱傷。

眞真的「志同道合」的朋友，決不以勢利爲標準。何謂志？志是我們做事的目標。譬如我們志在救中國。再狹一點的例，如我們志在興中國某地方某種的實業。有了目標，如何達到他？達到目標的方法，叫做道。譬如興實業必須學關於該實業的技能學識，調查一切社會上的狀況，……等等。

志既同道又合的朋友能够得到，那是人生的大幸。假如二

者不可兼有，則當結交志所同的朋友，道不合的還不要緊。但是現在因道合而成朋友的很多，所謂「同行」的朋友，是人人有的。而「同行」的朋友，往往一則爲己而做事，一則爲事而做事，目標不同，友誼決不能久。反過來看，兩個不同行的人，道雖不同而志則一，若成朋友，必能互相得益。

青年時代的初期大約人人志都很高，所以同志不難找。甚至於因志同而強求道合，本來自己的興趣不在某種事業上的，因爲有好朋友願做那種事，也就勉強去做。這種人我看見得多了。這種因朋友而犧牲自己的精神，在青年初期最易表見，但是有的到了青年後期就覺得勉強，有的到了壯年或老年時期才後悔的。其實友誼因事業不同而改變，雖是通病，却是可以

矯正的，何必強自己性之所不近去就朋友？況且青年初期所交的朋友，未必一定是終生朋友呢？

因爲矯枉過正，甚至於求道合而不管志同與否的去求朋友。這種朋友恐怕與合謀勢利的朋友相差不遠，事敗則鳥獸散，事成則互相傾軋。所以友誼也很難持久的。

我並不是說志不同而道合的人不可往來，不過因利害相關而往來，不是我所謂的「真朋友」。所以不在擇友的問題範圍以內。

這樣看來，以志同爲擇友的標準是最可靠。至於道合與否，還在其次。

四 友誼的深淺

我們所交的朋友，當然其中友誼有深的有淺的。所謂知己朋友，是肺腑之交，那是什麼話都談，什麼事都商量，同患難同安樂，……這種朋友不易得的。一生得到二三知己，便算幸事。

其次的或切磋學問，或討論問題，或同屬於一會，或同在一運動隊中，或同受業於一師，……等等。這種朋友，大約數也不多，而且大概互相知道一切性情習慣。所謂知己，大概從這一類朋友裏面挑選出來的。

我們若把這友誼的圈子逐漸放大，可以得一層一層友誼深淺程度不同的朋友。大概圈子愈大，友誼愈淺，人數愈多，直到相見時似認識而不認識的爲止。

友誼的深淺有時因環境而改變。譬如魯濱孫在荒島以黑奴爲好友。我們到了外國，遇見了本國人總覺親密。老同學同在一校的時候也許沒有談過話，以後見着有一種說不出的感情。諸如此類的事是常有的。

五 交友的態度

交友的態度是各人不同的。有的人完全以感情從事，要好的時候非常親密，不要好了非常冷淡。有的人不論什麼時候態度不變。所謂諍友，所謂畏友，與玩友狎友不同。「君子之交淡如水」，這是理想的懸格。我們對於知己，是應當互相信任而坦白的，但是玩狎則太過，苛責亦不可。至於知己以外的相知，更當互相尊敬，謙讓，……。

入了社會以後因服務的關係而生的朋友，不比同在一校讀書的朋友。在這個時代應當把公交與私誼分開。因事業的關係，我不得不以上司尊某人，不得不以下屬對某人，公事公辦，不可因私誼而苟且。除事業而外，交誼有深淺，深則時相過從，互相規勸，互相補助，淺則泛泛，均無不可。中國人往往公私不分，以私害公，或假公濟私，這都是不可取的。

這種公私劃分的態度，不但入了社會以後應當如此，就是在學校裏也當如此。一會有會長，一級有級長，……及其他職員。凡這些人各有職務，各有權限，不當以私害公。他們對別人，別人對他們，都應當公事公辦，不妨私交。我們常聽見講：外國國會的議員在議會裏因公事大家板起面孔爭論，一出議

會，私交如舊，這是何等的精神！中國人平常開一個小會，起了爭論，散會後還是怒形於色，可笑也可憐！所以要想將來入社會的時候，大家有公私劃分的精神，不可不於青年時代起手的同志練習。

六 結社的種類

個人與個人的交情，雖是必不可少的，但是人是有羣性的動物，也不可少了團體生活。團體的發生，必有一種公共目標。有的是由於研究學術的，有的是由於聯絡感情的，或因同級的關係，或因同鄉的關係，或因同志的關係，……等等不一。譬如清華去年有四百學生，竟有二十九個會社之多，而學生會各級級會尚不在內！現把清華學生所組織的會社列表如左：

會名	宗旨	人數	成立年	重要作業
科學社	研究自然科學	二十	民二	讀書團
農社	謀農業之發展	十二	民九	讀書報告
美術社	研究美術	二十一	民八	寫生 展覽
教育學社	研究教育 砥礪人格	十六	民十一	讀書 出版
數學研究會	研究數學	十三	民十	演講 討論
文學社	研究文藝	二十九	民十	演講 出版
經濟學會	研究經濟問題	十二	民十一	演講 討論
菊社	研究戲曲	十	民十一	練習戲曲
鐸社	練習國語	十一	民十三	演說 辯論
英語研究社	練習英語	十九	民十二	演說 談話

鸚語社	練習演說	九	民十三	
政治學會	研究政治	十二	民九	演講 討論
竹社	練習作文 及翻譯	七	民十三	翻譯
戲劇社	研究新劇	四十三	民十一	表演
軍事學會	研究軍事	十	民十一	報告 討論
O U E	研究英文文學	十一	民十二	辯論 報告
軍樂隊	練習軍樂	二十六	民五	表演
平民圖書室	購備通俗 書報出借	十八		設圖書室 印半月刊
校役夜學	教授校役	二十二	本年 重組	授課 演講
補習學校	教授失 學兒童	十六	民五	星期日授課
孔教會	昌明孔教	六十七	民六	設補習學校

青年會	昌明耶教	百〇六	民元	設夜學等
唯眞學會	友誼		民九	
仁友會	同	六十一	民二	
友社	同	八	民十一	附讀書報告
協會	同	九	民十	同
羣聲學會	同	十	民十二	同
競社	同	十三	民十二	附演說等
一社	同	十三	民十	

我們看看上面的會爲數不少，不過其中有長久的歷史的却並不多。據清華齋務處的調查，校內學生所組織的會社自民國元年以來全數約百個，但繼續存在的，不過三五個，其餘都天

折了。於此可以看出青年好集會，而無恆心。朝三暮四，本是人的通性，不過以青年爲尤甚。

凡一個會社能繼續存在的，或由於有中堅人物，或由於基礎穩固不濫收會員，或由於有共同目標，或由於有一定的事業，……若憑一時的情感，貿然結合，濫收會員，必很難持久。

七 同社心

凡是一個會社，要能堅固而持久，必須有同社心。要發生同社心，初成社時社員必不可多。社員一多，人各一心，同社心即不易發生。現在一般會社的通病是濫收會員，初以爲會員多，可以做大事，殊不知會員一多，則精神渙散。所以會員求精不求其多。所謂精，就是大家能志同道合。犧牲小點而向大

處合作。青年時代若於小會社中不能合作，做大事更休想了。要生同社心，不單是人數少便可，尤其應當互相知道。知道的方法，固然在常常見面談心，但不止此。我們現在舉幾個會員互相知道的方法的實例。

前年申報館所發行之教育與人生第二十、二十一期青年之友欄內曾發表了一篇「介紹兩個青年團體社員間調查與報告的方法」。內中所說的兩個團體是四川瀘縣川南師範的學行勵進會和南京東大附中的合作社。前者的會員每月報告一次。報告書分五欄十六目：計（一）學業欄分學術方面的進步，自己的創作，介紹新書報三目；（二）修養欄分修養方法及經驗，罪惡的公布的懺悔，和不能解決的問題三目；（三）健身狀況欄

分身體及精神二目；（四）事業欄分事業成績，進行方法和經驗，環境狀況和變遷，新友及其友學品行，以後進行的目的和計劃，社會及本會調查情形，對本會的意見七目；（五）備考。」「這個報告書非常詳密周到，朋友間相互通信有此材料，雖遠在千萬里外，未始不可以切磋砥礪，精神永遠連合爲一。」至於東大附中的合作社的調查表則分下列項目：號數，姓名，字，年齡，籍貫，通信處，學業（畢業何校，現住何校，願升何校），志願（願操何種生計，幹何種事業，做何種人材），信仰（主義，宗教，名言，人物），好尚（科學，藝術，癖好），理想（生活，國家，社會），家庭狀況（人口多少，家庭職業，經濟情形），個人經濟（每年取給，每年消費，將來負

擔)。

清華的羣聲學會去年擬了一個互相測驗的表格，草案由會員自己起，後來經作者替他們整理了一番。其中可分為社交，學識，品格，性好四大類。第一類分長於交際，長於語言，喜作領袖，能使人敬愛，好修飾，善於計劃，能用手段，等項。第二類分長於中文，長於英文，長於數學，喜歡機械，喜作抽象研究，思想有條理，讀書得法，喜作文章，喜作實地觀察，注意功課，等項。第三類分誠實，鎮靜，忍耐，謹慎，不慕虛榮，節儉，負得起責任，辦事熱心，謙讓，喜歡扶助他人，富於情感，意志堅強，等項。第四類分喜歡城市生活，喜歡鄉村生活，喜歡運動，喜歡美術，喜歡清靜，喜歡戶外生活，喜歡

戶內生活，快樂，起居飲食有節制，課外作業最多，容易悲觀，體格健強，家庭觀念最重等項。測驗的方法是每個會員除自己外把其他會員按照上列各項分等。例如喜歡運動，以甲爲最甚，則於甲名下寫1於丙次之則寫2……然後把各人所給等第加成總數，其總數之最小者卽爲大家認爲最好運動者。其他各項也以此法互相測驗。因爲往往自己以爲最好運動而在旁人觀之並未見得。用此種測法則比較的客觀，而且可以知道到底自己比別人某項爲較高某項爲較低，因此可以互相了解。

羣聲學會除了測驗以外，每年週年紀念的時候還出一本會刊。這會刊不是印刷的，是各會員手寫的，寫好了訂成本子互相傳觀，觀畢保存。今年的會刊計分學術文藝，會務紀錄與批

評，會員近況三大欄，附有職員錄，會員錄，及本年出納賬目。到了暑假，他們用循環通信的方法來互通消息，所以他們人數雖不多，精神却很好。

八 對於青年結社的希望

今日中國國家之衰弱，風氣之壞，……都是無可諱言的。中國前途一線的希望在那裏？當然在青年身上。但是今日中國青年的墮落，言之可嘆。嫖賭鑽營，無一不幹，借種種的名義，罷課鬧學，遊行示威，這樣的青年，還望他們能替國家做什麼事業！事急矣，望全國青年之明白事理而能以人格互相砥礪的，速起而結合，自勉勉人，然後漸漸爲人尊重而養成風氣，或可挽救中國於萬一。這種結合，初成立時人數萬不可多，寧

缺毋濫，宜立簡單的信條、嚴格遵守，小處勿爭，大處不讓。德智體羣，四育俱進，終有一日，爲國犧牲。世界各國，因少數青年以團結之力，堅忍之心，振臂一呼，使全國響應，轉弱爲強的，多得很。青年！青年！少說多做，勿憑一時情感，結同志而下苦功，持之悠久，事無不成。勉之勉之！

參考用書目

Sperry, L. B., Confidential Talks with Young Men, Fleming H.

Revell Co., New York.

Robinson Wm. J., Sex Knowledge for Men, The Critic and Guide

Co., New York.

Sanger M., *what Every Girl Should Know*, Jonathan Cape, London.
Elderton E. M., *On the Marriage of First Cousins*, Dulau and Co.,
London

Fisher and Fisk, *How To Live*, Funk and wagnalls Co., New York.

Sandler Wm. S., *The Science of Living*, A. C. McClurg and Co., Chicago.

Peters L. H., *Diet for Children and Adults*, Dodd Mead and Co., New
York.

Forbush Wm. B., *The Poy Problem*, the Westminster Press.

King H. C., *The Laws of Friendship*, Human and Divine, Association
Press.

女子之性的知識 會見婦女雜誌 (商務印書館)

婦女生育論（中華書局）

學生婚姻問題之研究 曾見東方雜誌（東南大學教育科）

職業指導實施法（青年協會）

職業指導實驗 第一輯中有留學指導（商務印書館）

青年職業指導（中華書局）

「我」的研究（中國出版公司）