

這時代的女人

美國總統羅斯福夫人著

上海長城書局發行

◆◆ 這時代的女人 ◆◆

本書是美國大總統羅斯福的夫人所著，她本了幫助丈夫參加一切社會鬥爭的經驗，著成本書，獻給全世界的女同志，本書中對於一切女人們所應知的知識，從家庭到社會都有極詳盡的研究與闡發。因為「這時代的女人，是一切運動的中心，是一切運動的基礎。」這是某文學家所說的話。可是要做一切運動的中心和基礎的女人，必須具有這時代的女人所應具的一切的知識，所以摩登的仕女們，必須每人詳細的閱讀本書。

544.5952
482

目錄

這時代的女人目錄

原序	一
譯序	一
第一章	今日社會對婦女的挑戰	一
第二章	新婚者的問題	三
第三章	預算	一七
第四章	時間的預算	二三
第五章	家庭中的健康	二六
第六章	教育兒童	三六
第七章	娛樂	四六

一

第八章	現今的家庭狀況……………	五〇
第九章	當你孩子結婚的時候……………	五三
第十章	祖母們……………	五七
第十一章	婦女與職業……………	六一
第十二章	婦女的各種職業……………	六五
第十三章	婦女與團體生活……………	七三
第十四章	婦女與商業訓練……………	七九
第十五章	婦女與工作情形……………	八二
第十六章	婦女與和平……………	八五
第十七章	結論……………	九〇



Eleanor Roosevelt

美國總統羅斯福夫人近影及其簽字

原序

本書的書名很可以說明我要寫這一本書的動機——我要和站在時代最前線的女子們共同探討在這國家陷於極危險的境地的時候，在這世界形勢萬分險惡的時候，我們做婦女的責任到底是什麼？

假如我們看一看美國的歷史，就可以曉得我們婦女在美國開國的時候曾和男子們共同度過許多難關。在那些緊要關頭，我們的國家之所以能得到最後的成功和勝利的，大都是因為婦女們在後面的努力。我們誰也沒有想到，她們的擔子和責任是這樣地重大。

無疑地，在五月花（May Flower）（按——五月花是第一隻從歐洲移民到美國去的船名。）才到新大陸的時候，婦女們就肩起了發展這國家的第一個大責任，當我們（

現代的婦女）看見那些站在紐英蘭（New England）岸上莊嚴的古屋的時候，當我們讀到我們的祖宗漂泊到紐英蘭來戰勝饑荒和開闢曠野等生活情形的紀載的時候，我們會覺得那些歷盡艱苦的「母親」是和披荆斬棘的「父親」同樣地有功勞的。看一看立在普里穆斯（Plymouth）那些關於開闢美國的第一年給嚴寒凍死的烈士們的雕刻像，我們便可以曉得當時他們曾經歷過多少艱難，痛苦和失望。這（新大陸的開拓）是一個真正的戰爭，許多婦女和孩子都英勇地犧牲了他們的性命。同時，我以為我們現在的復興運動如果要成功，我們做婦女的也必須要能忍各種艱苦，才能有希望；當男子們為真理自由上戰場（有形或無形的）去鬥爭的時候，在後方，我們婦女必須要以堅忍的精神來維持一切。

從康飛（Cantfeld）女士寫的一篇故事裏，我們得着一幅美國南北戰爭時候很生動的圖畫。當男子們上前線去的時候，婦女們的責任是何等的重大。她描寫一個農村女子，在她的丈夫去為釋放黑奴而戰的時候，她是照常地耕地，種果園，喂牲口。當人家問她

得到丈夫戰死消息之後她做些什麼事的時候，她回答說：『我還是種我的豆子。我不怕告訴你，我若是不做到腰酸，我不會看見有這一行行的豆子。』這個婦人曉得生命是向前進行的；生命中的需要是必得應付的。

她們（從前的婦女）將勇敢和決心把我們從比現在更壞的環境裏拯救出來。現在的危機和以往不同的是：我們現在的敵人不是物質的有形的環境，而是無形的缺乏和需要——經濟恐慌。在這個轉變中，我們婦女更應該拿出精神和毅力來，使我們整個民族能安然渡過這危機。

許多人害怕我們在這鬥爭中會失掉以往那些令我們舒服快樂的東西，但是五月花船上的婦女們並沒有這些東西。大概我們現在最需要的倒是我們祖宗的那種強硬勇敢的氣魄。

——羅斯福夫人

新時代的女人

譯序

在這國家多事，天災人禍逼得人們走頭無路的年頭，發現了這一本羅斯福夫人作的這時代的女人。(It's up to Women) 作者寫書的動機是爲了美國目前的難關而要喚起一般婦女的覺悟——指示她們在今日社會中的地位，提醒她們自身的力量和責任。這一本書是有步驟的；從結婚組織家庭直到做了祖母，從家庭裏舖牀疊被的瑣事一直到社會服務，都叙得有頭有緒。

在這萬事叢生，鬧得人們頭暈眼花的時代，我們女子正需要這一帖清涼劑來讓我們認清我們的地位和使命。整日出入舞場戲院，終日在紙迷金醉的場上追逐固不能算是我們女子的責任，就是做一個賢妻良母，也不能盡我們的特長。這一本書的好處是不拘泥於要婦女死守在家庭的圈子裏，在社會上它也指示了我們的路徑和責任，並且它

還給了我們分配時間和節省料理瑣事的時間的實用方法，叫我們好從事各方面的活動。譯者以爲這一本書不但對於美國的女子是一個大貢獻，是對於我們中國的女子，也可以供給我們不少借鏡的地方，做個生活上的南針，所以這一本書是值得譯出來的。

陳維姜 劉良模

民國廿四年一月

第一章 今日社會對婦女的挑戰

在今日，差不多每一個女子，無論是貧是富，都遇到進款減少的困難。有時我想最徬徨得可憐的還是那些富人，尤其是過慣了奢侈生活的女人們。她們從不管天多高，地多厚，更不曉得經濟的來源是多麼困難，祇知道亂用亂化，可是到了是現在她們也祇好忍着痛苦去應付這樣困難的環境了。從前她們的父親和丈夫供給她們一切，不單供給了她們所需要的，並且還供給她們許多不必要的東西，去點綴她們那種高貴的舒服的生活。但是現在的男子們不再有這樣的能力了。

其實到了冬天也不必到什麼地方去「避凍」，夏天也不必一定要到什麼地方去避暑；可是過慣了這種舒服生活的人，要他再回來過平常的日子，便覺得異常的艱苦了。假如你一向是有傭僕替你做這樣，做那樣，一旦要你自己縫一兩件衣服，補補襪子，



心裏就會覺得老大的不高興。

我找到了一個原則，就是：那些生活豐滿的人並不是物質生活舒服的人，而是那些隨時準備着應付新環境新困難的人。依據這個原則，那些過着簡單生活的人會發現奢侈並不是快樂生活不可少的原素；而這些過慣奢侈生活的婦女，祇要稍為因環境的逼迫而喫一些苦，便覺得異常的不快樂，並且覺得這是她們的父親和丈夫最大的失敗。她們不知道男子們因此給她們弄得精神抑鬱，毫無生趣。她們以金錢來度量丈夫和父親的成功，因此家庭間，就起了隔膜和不歡的事。

我有時想這種人（物質化的婦女）是世界上最痛苦的人。愛情並不能使她們滿足，因為真正的愛情是「給」。

太容易的「給」或者是純粹物質的「給」，不會給人真正的快樂。在詩歌和書本裏，許多作者很細微地描寫在金錢勢力存在的時候，人與人間的關係是多麼的虛偽，因為他們祇顧及物質的供給而疏忽了彼此間精神上的安慰，因此彼此心靈間的距離使

愈弄愈遠了。這種文學差不多隨便在什麼地方都可以看到。

實際上兩個人同居應當彼此互助做事。若是一切事情都讓傭僕去做，兩人間的愛情恐怕就會漸漸地退減下去，因為他們所得的祇是物質上的一點舒服；這不是真正快樂的基礎，這種的舒服隨時有失去的可能。

很多的女人從來也沒有做過什麼事，一旦忽然要她們做起事來，就弄得她們手足無措了。她們的腦海中充滿了「丈夫的生產力減少了，將來的生活恐怕不能擔保」的意識。她們不但不能幫助丈夫，她們的憂懼還增加了丈夫畏懼的心理，使他更不敢向前應付目下的困難。

有一個女人因為她丈夫做錯了一點事，就大大地責罵他不應該在事前不和她商量。她到處去數他的罪狀，回來就告訴丈夫，他們怎麼說她有理，說他（丈夫）不該。結果是家庭愈變愈糟，連孩子們都曉得父親的短處了。其實細小的錯處普通的人都很容易犯的，並不是什麼了不起的事。她這樣的行為並沒有給誰什麼益處；也不能恢復丈夫的

自信心，使他安心去做事，更不能給他什麼鼓勵。

另有一個孤單的女人，她有不少的家產，很可以供給她自己過一世奢侈的生活，但是她對於事物有很大的興趣，對於人有很大的同情，所以她把她的錢都幫助了別人。另一部份的錢買了一家公司的股票。誰知那家公司後來虧了本，股票的價值一落千丈。她並不難過，祇是把自己的生活弄得更簡單化了一些，繼續地幫助着別人。在事業方面反做得比以前更努力。她不但不拿工作當擔子來挑，反而覺得工作本身就是一種娛樂。她這種「娛樂」變成了她經濟的來源，漸漸地補救了她以往的損失。從此以後，她再也不責怪別人，低壓別人，因為她自己曾經度過了一重非常的難關，對於人們能有進一步的諒解和同情。

這樣的有錢的婦女無論如何總是佔少數的，她們不能代表一般的婦女。

放開目前痛楚的失業問題不講，大部份的婦女是在依着有限的進款生活着；這進款中大半還是從工作中得來的薪金，很少是原有財產所生的利息。這一類的婦女，假使

有機會，多半都願意從事職業的。她們在經濟方面並不很恐慌，進款減少了，她們也會緊縮一點過日子。這並不是說喫少一點，穿少一點，乃是喫的東西買便宜一點，電影院裏少跑一兩趟；在各種小的事情上節省一點，免得萬一有了疾病或危險，使家庭經濟破產。

根本上這種不幸的事大多數是發生在有錢人的家裏的，但是祇要婦女們不以薪水多少來測量丈夫的成功，無論是窮的或富的家庭終能得到真正的快樂；祇要必須的東西不缺乏，她們會覺得這種快樂是內在的，絕對不會受到外界的應響。在娛樂方面也不妨採用比較節省的方法，反正得到的快樂是一樣的。

任性的日子固然是很容易過的，不過我們若是有一種理想的生活，那麼我們就得坐下來細細地為我們的家庭着想，不應該單為自己打算。以前我們所企望的祇是些物質一方面的東西：大一點好一點的房子；多一點娛樂，多一點食物；好一點的衣裳；但是現在我們却應該在我們的企望中再加多些東西，那就是：不值多少錢而很有價值的東西。我們也應該想想什麼可以發展我們的孩子，使他們的生命更豐滿，更有趣。我見到很多

的青年，不論貧富，總以為唯一的快樂方法就是用錢。其實假如過簡單的生活，沒有多少錢化，青年們在家裏也會找出一些娛樂的方法來的，這些娛樂也許是比以往無意義的娛樂對於自我的發展和環境的改造是更有幫助的。如果能利用在家裏的一個晚上去發現一件自己的嗜好或是培植和灌溉家中各人的友誼，這一晚的時光非但不是白費，并且還給予了我們不少的歡樂。

有一個女人在我的心目中是一個成功者。她是一個寡婦，帶着五個孩子，四個女兒和一個還不滿一週歲的兒子。她所有的祇是一所背山面水，四圍是草地的鄉下房子，和幾十塊錢一個月的撫恤金。她和孩子們都住在這一間舊屋子裏。孩子們進鄉村的學校讀書，她自己就做該校的校董。這間學校辦得很好，這幾個孩子都得着了進大學的免費學額。他們各人為自己的前程努力着。星期六和星期日學校放假的時候他們便帶些朋友到家裏來玩玩，他們過的雖然是很簡單的生活；但是實際上他們比有錢的學生還要快樂。家裏也沒有一個傭人。一切的家務都是她和她的子女們分任。她們家裏除了有很

多的書和很多價錢便宜的食物以外，沒有什麼別的東西；然而她的孩子個個都有很優美的體格和品性。在我看來，成功的真意義在她身上已經充分地表現出來了。

貧窮的利益是把家庭間彼此間的關係捏緊；因為共同工作，彼此幫忙的結果便是產生家庭間融洽的精神，這種精神是值得我們去培養的。

團結能產生很大的力量，在歷史上和現今的社會裏已有許多事實可以證明。一兵一卒算不了什麼事，但是團結起來的軍隊，整個的河山就在他們的手裏了。

自然，當我們家裏的人做錯了事的時候，我們也不應該隨便放過。普通的現象都是：自家人在一起的時候，大家都吹毛求疵地互相批評，但是一有外間人來侵犯的時候，全族的人就要起來合力地抵抗了。我們現在暫且不批評這種行為的好壞，至少它是證明了團結的力量。

在一個貧窮的家庭裏，婦女的責任就更大了。男人出去做事，並沒有多少閒工夫，所以家裏的一切衣、食、住、的設想和製作，都是婦女們的事。事實上，愈是窮就愈少受教育的

機會，所以窮人很多都是盲目地和環境奮鬥，一點把握也沒有。對於那些雖然處在貧窮的鐵蹄下仍能好好撫養她的孩子，向着上面奮鬥的婦女，我們要向她們深深地致敬。

有不少的婦女是不善於辭令的，她們住在鄉間，並沒有什麼機會和別人來往。她們不像城裏的太太小姐們那樣可以和鄰居們東扯西拉地談天，這並不是說她們沒有鄰居？這乃是說她們一天的工作已經够她們累的了，所以她們再也沒有精神去找別人閒談。孩子病了便焦心掛慮地自己看護，生怕請了醫生來化費錢。許多要用的東西鄉下又買不到。我們注重農村問題的人，實在應該替那裏的婦女和孩子們多多着想，因為她們的生活實在是比城裏的婦女要艱苦貧乏得多。

鄉下的婦女並沒有什麼機會去自己賺錢，所以她們整個的生活祇好依靠她們的丈夫。她們經濟不能獨立，她們要照顧孩子，不能走開，因此有許許多多的人一生不能離鄉一趟。所以她們要到城市裏去見識見識的企望就被阻止了。

有一次我遇見一位鄉下朋友，我問她：「怎麼這久沒有出來？」她的回答是「有九

個月的工夫我沒有出過大門了，除了一兩次帶孩子們去見醫生。」鄉下婦女的生活由此可見一斑。這並不是說她的事情是多麼難做，而是說她們的事情是沒有一個了結的時候，她們隨時都要等在家裏。

她們沒有我們在城裏的人這麼多娛樂，她們物質的環境沒有我們的舒服，她們沒有我們這麼多受教育的機會，沒有我們這麼好的飲食。雖然食料是生產於鄉間的，但是這些食料都拿到城市裏來換錢了，所以她們的孩子常常有營養不足之患。他們身上有了病既沒有機會去檢查，也不去醫治，因為鄉間沒有城市這樣設備好的多醫院。

以上的討論給我們一個新的認識，就是我們做婦女應該將我們天賦的能力發展到最高點，因為我們過慣了的完全是物質化的生活，我們忘記自己有創造快樂環境的能力。我們今日的責任是建造起一個「新人」，一個能戰勝物質困難的「新人」，這樣的一個「新人」是值得我們的景仰和愛慕的。一個男子萬一一時要依靠他妻子的進款而生活，他也應當設法使她的生活不致太艱苦；他也用不着因為失業而抱怨嘆息，祇要一

有事情在旁邊，就應該盡自己的力去做，祇要有機會，他還是可以去工作的。這時候因為以往在家庭裏的時候已經贏得妻子兒女更深一步的愛情，做事的時候更可高興。

另一方面，女人也應該體惜丈夫所處的困難的情形。她要有偉大的精神，她應該把這個時候看作是她可以供獻的機會。在這樣的環境下，她對於生命認識的準確或錯誤可以令全家的生活快樂，也可以令全家的生活痛苦，一切都操在她的掌握之中。她若是不以為丈夫在家裏替他的妻子和孩子們做一些事是發展他的另一方面，那她自己也斷不會有平衡的發展的。

每一個母親和妻子都是家庭裏的鼓動力，男子們是為了她們去工作的。她們有使生活變成更美麗，更快樂的能力，她們也有使生活變得極可怕，極難受的能力。不管她自己的進款是多少，心裏是多麼地恐慌，祇要她自己能捏得定，站得穩，勇敢地做去，她定能把整個家庭緊緊地維持住。

總而言之，男女在這個時候都應該證明個性和人格是最重要的。一個好父親，好丈

夫，好朋友或好公民不一定是賺錢賺得最多的人，一個人賺錢的多寡不能量出他的能力。無論男女祇要能快樂地應付目前的困難的環境，已經證明他已經有值得我們敬仰的勇氣了。

今日的我們再不能以物質來測量人了。我們應該認明什麼是真正的價值，唯有認識了這一點，我們才能幫助人類，幫助我們最親愛的人。

第二章 新婚者的問題

在今日，新婚的人是處在極困難的環境裏。他們不但要背起兩人互相適應艱辛的擔子，同時，還要應付這變化無窮的物質環境。他們今天不知道明天的生活會怎樣。有一對新婚的夫婦，家裏有了兩個孩子，每月的進款大約有三百元左右，自然，男子有事做的時候並沒有什麼問題；但是忽然這個男子失業了，女的一月進款祇有一百元，可是省省儉儉地過日子當然也够，於是在這個情形之下，她祇得把過慣了的三百元一月的生活改到一百元；他（丈夫）却到各處去謀求新的機會；這并不是件容易的事，雙方面都要有很大的忍耐和不自私，並且對於現今所處的困境有深切的明瞭，才能渡過這個難關。在這種環境之下，不奮鬥是不容易渡過的。

自然，一個月有一百元進款的人家已經算是中等以上的人家了。過慣了一種舒服

的日子，再要把整個生活的方式改變，倒的確需要一種修養和勇氣，但是處境最困難的，還要推那些新婚的人。他們負着最重的擔子，不單是要應付物質的環境，在一切的事情上都要採取新的應付方法，因為這就是一個新婚者的特點。

現在我們應該檢查一下，看是那一些使用金錢的方法真的給了我們快樂。別人不能替你檢查這一點，因為一件事對於某人也許很能使他感覺到異趣，但是對於另一個人却沒有這麼大的效力。以我個人的經驗，我若是買不到一本新書，那是我最高興的事，但是喫飯的時候有沒有好菜在我倒算不了一回事。年輕的女子很注意自己衣服的美觀，但是一上了年紀，祇要能弄得乾乾淨淨，身材合配，美麗不美麗就不在乎了。

一個女子能夠自己做家事，對於自己和孩子都能有極大的價值。雖然一個月花幾塊錢就能僱到一個老媽子，但是最好還是自己動手。做起事情來祇要安排得好，有紀律地做去，決不會把她累得半死半活，疲乏不堪。丈夫工作完畢回來的時候她仍能快快樂樂地和他談談有興趣的東西。

即使是用了一個傭人，她也應該體諒傭人也是血和肉做的人。她應該自己先嘗試一下看自己能做到什麼地步，然後再定一個規則，叫人家這樣去做。照我看來，家庭裏的事祇要把它理得有頭有緒，她很可以有功夫幫着傭人做洗衣煮飯的事情。比方說：她早上一起牀就順手把被疊起來，就省得傭人或自己等一下再費很多時候來舖牀。把自己的住處弄整齊，就是養成主婦整潔習慣最好的方法。若是到廚房裏去做一點事，也不要做了一半就走，留下一大堆的事給別人來做，這樣家事就可以很順利的做下去，傭人也不至於怎樣同你爲難。

有些人要想：家庭裏的事大半都由自己做了，那末一輩沒有受過多大教育的女子不是都要失業了麼？（按：在美國做女傭的都多少受過一點教育；但並不高深！在我們中國當然還完全談不到那點。）我倒十分盼望人們對於這一行婦女職業（即爲人女傭）的熱心移到別的事業上去。在這一個問題上（即女傭問題）祇要把工作時間，薪金等情形改好些就夠了。假使主婦和傭人一樣的會做事，我相信許多的中產家庭會比現在

舒服得多；在備人一方面也可以減輕一些過勞的工作，使她們能在她們的職業中發生一點的樂趣。

在這個尙慕虛榮的社會裏，很多新婚的人祇想到怎樣鋪張，而不大顧及真正生活的舒適，和使親戚朋友間的感情濃厚。物質上的鋪張不能測量精神上的快樂的。

追悔往事是徒勞無益的，祇有現在的一切才值得我們細細地欣賞，細細地享受，努力地奮鬥。至於將來用不着我們去胡思亂想。總而言之，我們要腳踏實地去做人。

在從前的社會裏，大家稱爲「社會領袖」的人物是那些出身高貴，爲社會人民可望而不可即的人們。但是現在的一「社會領袖」不是那一等人了。他們（現在的社會領袖）是有錢的和報紙上常常有他的大名的人。假如你窮得不名一文，不管你的祖宗做過多少轟轟烈烈的偉業，也不能給你半點社會上的地位。

有時我們也會覺得缺少了物質，應酬起來很困難。但是最好的友誼還是靠和諧的心緒和脾氣得來的，這樣的友誼並不化我們一個錢，而在最簡單的環境裏也可以做得

到。

我奉勸青年們在新婚的開始就在鄰舍中培養和諧的友情，造成一個屬於我們自己的小團體。雖然在物質上不能供給像人家一樣的宴會茶會，但是仍能享受彼此間的感情。兩塊餅乾一杯茶也可以和茶舞會一樣的招待朋友。

一個人一定要自己替自己在社會上定一個生活的標準。我們不要看見人們怎樣就想和人家比，我們還應該想學了人家以後，我們到底能這樣長久維持下去嗎？我們需要的朋友不是那些專以物質來度量人家的人，而是那些注重快樂的友情和有良好人格的人。

我們祇要肯去栽培親友間的情誼，常與對我們情投意合的人往來，我們一定能創造一個美滿的團體。我們認識的人愈多，我們的生命就愈快樂。乘着年輕的時候我們就當替我們的孩子造成喜愛朋友的态度，要明瞭人，要有和氣的習慣。

第二章 預算

在現在這種經濟恐慌的時代，不管老少，預算是絕對需要的。我們要有計劃，使我們有限的金錢，能得到適當和寬裕的用度；但是預算不是計劃出來就夠了，我們還要緊依着這預算法去使用我們的錢。有一位太太做了一個預算表。一天，她到百貨公司看見了一件很美的外套，她情不自禁地把它買來。因此用的錢超過了她的預算，她便馬上叫他的丈夫把這一筆錢填上去，她雖有了一個預算表，但不遵照着實行，也是無用的。如果有了預算而不照着預算法去使用，那樣的預算祇等於一張廢紙。

在這一章裏，我們要注重怎樣去實行預算。

預算是要根據每一個個人和每一個家庭的特殊需要而計畫出來的。做一個預算有幾個步驟：第一是要決定生活中自己以為最重要的幾項需要，然後依着每項需要價

值的大小而決定每項應該花多少錢。能否實行我們的預算是一個最好的人格試驗。預算的實行最需要自制和鍛鍊，因為常有事情引誘我們去例外地做一做，或買一買。假如你從來沒有照着預算實行過，我勸你要緊照着它去做，它不但可以使你曉得你的錢應該怎樣使用，和爲什麼要這樣使用，它並且還可以養成你一種自制的力量。在這裏，我有幾個做預算的建議。這些思想是些專家提出來的，一定可以給你開始的時候不少的幫忙。最後，你可以做一個適合你需要的預算。

年輕夫婦們在結婚之後第一件要做的事便是倆個人一同坐下來把日用所需要的東西開一張單子出來——房租、柴、米、油、鹽、衣服、娛樂、儲蓄、保險、醫藥費、雜費等。

從表面上看來，我們可以曉得百分之幾的進款應該用在什麼上，但是，若是我們不考慮各項不同的需要，這個預算也沒有什麼用處。

調查了幾千家的家庭預算，結果，平均是：進款的百分之三十是用在飲食上的，自然，這並不是說每一家一定要用百分之三十的進款在飲食上。有些人家孩子少些，有些人

家祇有夫婦倆，並沒有誰需要一點特別的食物（如補品等等），那自然就可以不必花這麼多。假如米的價錢和菜的價錢貴了些，這百分率自然要加高；假如米和菜的價錢便宜了些？這百分率自然要減低，所以預算表是要常常依照個人的需要的變更和各項貨物的價格的高下而更改的。

每家平均進款用在住上的，是百分之二十五。雖然是這樣，我們還要看看以百分之二十五所租的房子是不是舒服和方便。不然的話，還是情願多用一些錢在住的上而而少喫一點。

房租最好能依照各家的情形而規定。講到屋租，你應該先考慮來往的車費。譬如說一家祇有兩口子，其中祇有一個人每天要跑來跑去地辦公，那麼車費並不成多大的問題；但是家裏人口一多，有些孩子要進學堂，有些要出去做事，那麼來往的車費就大了。這樣的人家，最好住在近公事房和學校一點的地方，寧願屋租貴一點也是經濟的。這又是各人不同的問題，各家要依照自己的情形而決定。

在食物一方面，也不必吃什麼山珍海味，却需要對於我們的營養上有益處的食物。祇要花樣多一點，營養素充足些的蔬菜、雞蛋、魚肉之類就很可以過得去了。至於住屋和用具也依照各家不同的需要而定的。不過原則是這樣：整潔、美觀、舒適、經濟就行了，不一定要裝得豪華。

至於第三項衣的問題，那就更複雜了，每一家的情形都是不同的。我覺得在計劃「衣」這一項預算的時候，要決定每種衣服共要用多錢。買價錢昂貴的東西不是浪費，如果是經用的話。反之，一到手就壞的便宜貨倒是浪費。

各人的嗜好是不同的。最好是坐下來算一算去年在「衣」上用掉多少錢，並且拿去年的衣服一件件地試試看，什麼衣服應該重做，什麼衣服仍舊可以穿，再定當今年的衣服費。

各人需要的衣服也不同。例如，手工業者所須要的衣服完全不是大學教授所須要的。

便宜的衣服不一定是難看的。假如你有藝術的眼光去選衣料，說不定三塊錢一件的衣料比三十塊錢的一件還要好看。我自己本身就看見過不少的女人祇化很少的錢在衣服上，却比那些祇知浪費而無審美觀念的女子穿得還要好看。還有一點，衣服不單要經濟美觀，同時更要合於衛生。

儲蓄一項，雖然是爲了老年時的保障，但是也不能過於勉強。雖然有時會有意外的事情需要儲蓄，如疾病、死亡、生產等，但是健康的家庭祇要留一些醫藥費就夠了。年輕人的家庭裏，娛樂費倒需要一些。現代青年人的娛樂多少總要用一點錢，但是我們却應該找尋最經濟的娛樂方法，使經濟方面可以節省一點。

譬如說：星期六或期星日到郊外去玩一玩。玩雖然是一樣的玩，但是你若是坐汽車去玩就比你乘腳踏車去玩要化費多了。看電影，跳舞都是化錢的事，這些雖然不是什麼壞事，但是公餘的時候可以找出一些遊戲，如音樂和讀書等事，不但可以省錢，並且還可以使我們得到更多的快樂，這樣的娛樂是更適合於家庭生活的。

「雜費」這一項數目實在是很可觀的。隨時遇到我們沒有預料到的項目都是屬於雜費的。

在預算表弄好後，使用不着我們再煩心去打算，祇要照着這個表去消費。這個表可以在用錢的時候給我們一個限制，一個指導。

照我以往的經驗，薪金的大小倒並不是頂重要的問題，每個人祇要依照自己的進款把預算做得好，認真地照着它實行，什麼都能抵過了。

記帳雖然是一件麻煩的事，但是日積月累，等過了幾時之後，再回看以往的帳目，和現在的用度來比較一下，也是件很有趣的事。從經驗中，我們更可以曉得什麼是必需用的，什麼是不必要的。

不管你的進款是多少，預算表是絕對不可少的。

第四章 時間的預算

前一章我們是講金錢的預算；但是時間的預算也是一樣重要的。

我有許多朋友成天忙得像無頭蒼蠅似地亂鑽，因此我感覺到計劃時間的重要。自然，在不同的環境裏，有不同的計劃時間的方法，但是不管你是住在鄉下的也好，是住在城裏的也好；進款是幾塊錢也好，是幾千塊錢也好，時間總是要計劃的。現在我願意化些時間來考慮各種不同的家庭應該怎樣計劃他們的時間。

農村婦女一清早就起來做事了。若是她有幾個孩子，就應該趁早把他們訓練成她的幫手。這件事起頭的時候雖然是很困難的，但是漸漸地就能愈來愈順利。在起居方面，住的房子愈大，事情就愈複雜；有條理地做事自然比亂七八糟地做要有效力得多，要節省不少時間。理家的常識是一個主婦不可少的智識。

雖然例外的事是我們不能預測的，但是日常的事情每天應該在二十分鐘內把它們做完。每日下午做事前循例應該休息兩個鐘頭。若是事情實在是不能離開的話，每星期總應該有半天或一晚的時間留下來娛樂一下。

不要養成一個覺得家庭永遠離不開的習慣。很少人能繼續地過這種刻板的生活；休息和娛樂是和工作一樣重要的。休息並不是袖着手不做事。若是實在疲倦了，睡一下子；不然的話，做做活計，看看書，或是做些覺得有趣的事。休息的意思是不要讓這刻板的生活盤據在心上。

在做事情有了一定的步驟之後，就可以節省不少的時間。譬如說，孩子們早上一起來，就應該馬上洗面梳頭，再把白天的衣服穿起來，把被隨手疊好；不要摸摸這樣又弄弄那樣，白費了許多時間。孩子們學會了這些事之後母親能省力不少。男孩子們也應該同樣地學會做這些事，男孩子們並沒有什麼理由可以坐着等人家來服侍的。在沒有離開房間的時候就把房間收拾得清清楚楚，比等一會再來整理房間要省不少的時間。

我將早上起來這些事來做一個比喻，證明一天瑣瑣碎碎的小事若是能弄得有條有理，能省不少的時間和精力。

你或許說：『我是用不着做家事的，一切都有傭人在做，所以我也無需計劃什麼時間。』但是你若是要做一個有用的人，世界上應做的事多着咧！你家裏瑣碎的事雖然用不着你做，但是你的丈夫出去做事，孩子們出去讀書的時候，你可以給傭人們一點指導，餘下的時候大可以做些社會事業。你在家裏的事情愈少，你對社會能有貢獻的機會愈多，而你對社會的責任就愈大，你就愈應該小心地計劃你的時間。現在有許多女子，除了勞動階級以外，就成天價空閒得無聊。就是有幾個孩子，也有奶媽和女僕們在照應，所以閒得終日終夜坐在麻將桌旁，或是成日成晚到跳舞廳、俱樂部去消磨光陰；早晨却睡到日上三竿的時候還沒有起身。這樣耗費了的光陰，何不拿它來計劃分配一下，做些有益於自己，有益於社會的事業？

祇有經過謹慎的考慮，把時間分配妥當，使生活紀律化之後，才能真正地做一點事

出來；才能從事工裏得到生命的滿足。做一件事，純粹是爲了高興去做，覺得這是我自己的責任，成敗是與我有份的，那這件事才會給我們無上的快樂。人生最大的快樂是看見我們的工作賜福與人類。你愈是小心計劃你的時間，你能做的事就愈多，快樂也就愈大。

工作的時間固然應該計劃，娛樂的時間也應該計劃。我們的健康是需要注意的。爲了自己的健康，誰都不能不抽出一個充分時間來睡眠，充分的時間來讓我們慢慢地喫飯，到外面去散散步。至於家事重重的婦女們，做事的時候，窗子應該常常開着，因爲工作也是一種運動。你的身體對於心理是很有應響的，並且還會應響到你對於生命和一切事工的態度上面去。一個神經質的人是不大會使別人快樂的，所以我們要先支配好我們健康所需要的時間，然後再計劃應付別的事情的時間。我并不是不明白有許多人是在過着非人的生活，在不合衛生的環境裏，一天做上十幾個鐘頭的工作；牛馬似的洋車夫，不管是在冰天雪地裏，狂風暴雨中，酷暑烈日下都是這樣奔走勞碌，所得的還不够維持生命中最低的需要，時間再計劃也是無濟於事的；但是我們仍是希望他們能進到一

個新的社會制度裏面去，那時候，不論是工廠裏的工人，是店裏的伙計，都可以抽出一份時間來休息，這時候對於計劃時間的需要，便會遠勝於現在了。我們若是肯努力地向這新理想的方向走去，我深信這理想一定有達到的一天。

第五章 家庭中的健康

健康是決定家庭快樂的一個最大的原素，誰也不能忽視這點。我們知道生理和心理是有密切的關係的。俗語說：『健康的性情寓於健康的身體。』尤其是在今日這個急變的世界裏，在我們爲要應付各種新的物質環境，把我們一切的行爲舉動都改變了的時候，便更顯出這一句話的真實。

一切的生靈都需要新鮮的空氣。年紀大的人以爲夜晚的空氣是受不得的，其實科學已經告訴我們，祇要放下帳子不讓蚊蟲進來，夜晚的空氣對於我們的身體並沒有什麼害處。所以我們睡覺的時候應該打開窗子。身體若是有一點不舒服，不要久等，馬上應該去請教醫生。適宜的運動可以保持你的精力，並且可以使你得着真正的快樂。不要喫太多的東西，却要吃營養豐富的食物。那些東西要喫得平衡，不宜太多，但也不要過少。

有人說許多人是在用他們的牙齒挖掘自己的墳墓，這一句話的確有些意思。喫東西的時候切不要狼吞虎嚥，要慢慢地咀嚼。可能的話，和三數朋友們一同喫，談談講講，無思無慮地享受一頓，對於身體最有益處。

許多的小孩子喫得很多，但是仍舊營養不足，這個責任全在做母親的身上。她要負責計劃够滋養料的膳食給她的孩子，尤其是在今日經濟恐慌的時代，母親要設法以最少的金錢去買滋養料豐富的食物給兒童。

我們的食品是因地理和經濟而異的。二者之中，經濟的狀況比較重要些。譬如說，我們中國人有能力供給自己喫牛奶的，很少很少。我們窮雖然窮，但並不是絕對沒有可以改良的地方。以下的幾點，若是我們可以採取，也能增進國人的健康：

(一)牛奶是食物中最滋補的，尤其是對於孩子。但是我們中國牛奶並不很多，而且價錢又昂貴，不是普通人所能享受得到的。山羊奶的營養量，也不亞於牛奶，同時養羊又比較養牛容易，中等之家，有點空地的，都可以自己養幾頭山羊。(按——豆漿也是牛奶

的很好的替代品。)

(二)除了牛奶，要算雞蛋最滋補了。我們的牛奶雖不多，雞蛋却不少。家裏養幾隻雞也很容易，不然，在街市上買些也不算貴。

(三)穀類的皮與胚，很富於乙種維生素和無機鹽。爲衛生計，我們還是用粗米和黑麵爲佳。

(四)黃豆和它的製造品，含有很多的蛋白質。豆腐和豆腐漿對於身體更有益。我們的膳食中，寧願將白米飯減少一點，而應該多添些黃豆和它的製造品。豆類的維生素和無機鹽的容量，比穀類高。

(五)葉類的蔬菜中含有很多的甲種維生素和無機鹽。蔬菜的價錢又便宜，煮得得法，亦頗可口，我們切不可因它的價錢賤而輕視它。番茄（按——在華北叫「西洋柿」）甚富於甲乙丙三種維生素，爲蔬菜中罕見的珍品，我們應該多採用它做我們的膳食。

乳母更須注意食品，因爲喂孩子的奶，皆取給於食物中的營養。除了膳食之外，應多

得些直接的日光，以佐丁種維生素之不足。

我們烹調的方法，也有些應該改良的。食物之所以要烹調，第一是因為要使食物容易消化，第二要使它適口，第三是要滅殺它裏面的微生物和寄生蟲。但是煮過份了，維生素就要分解，隨着水蒸氣升去了。所以烹調的時間不可太長，十分鐘就夠了。有些自己種的蔬菜比較清潔，有沸過的水沖洗就可以生食。

蔬菜所含的維生素與無機鹽，多半可以溶化在水中。所以我們應該以冷水洗蔬菜，烹調後，與菜湯同用。煮飯時也不應將米湯取出作別的用處。

我們煮豆的時候，有加些鹼使它快一點軟化的習慣。這種習慣，是很不合於衛生的，因為鹼能消去胃液中的鹽酸。乙丙兩種維生素在鹼性溶液中加熱，便極易消滅。蛋白質所含的亞明酸，在鹼性溶液中，也是很容易分解的。

菜葉是營養的精華處，我們不應將它們拋棄。

至於每日的膳食，我們可以從各種滋養食物中，選三數樣。魚或肉類，雞蛋，菜蔬與豆

類，再加米麵之類的食物。

（釋者按：原著者在營養的一章裏，講的都是些關於西人的食物，不是頂適合我們中國人的日常生活。所以本章中關於食物一項，大半取材於協和大學教授吳憲先生所著的營養概論。）

要維持健康，睡眠是不可少的。各人因了體質的不同，所需要的睡眠的時間也是不同，但是要充足的睡眠，大家都是一樣的。有些人年紀愈大，就愈覺得不容易入睡。自然，不論是誰，心中有了掛慮終是不容易入睡的。但是，若有一個習慣，在臨睡時看一些刺激性不很大的書籍；或是有一些運動，我相信一定可以得到舒適的睡眠。睡覺時候的被要暖而不重，晚上若是睡不着，也不要爲這事過份的憂慮，應該靜靜地躺着想一點快樂的事，這樣就比較容易睡着；就是睡不着，第二天早上起來的時候，頂多是稍爲有一點精神不足，但是仍舊可以做日常的工作，第二天晚上早一點睡就是了。

娛樂也是健康的要素，同時對於心理上也有很大的關係。一個沒有娛樂的人在心

理方面永遠不會有健康的生活。所以，在家庭裏我們要儘量尋找有趣的事。在正業以外，最好是找一件事做我們的副業或好癖，不管是佔據你的腦或是手，總得要把你平常腦中所有的思想改變一下。在這紛忙的時代，每一天最少應有一小部份的平靜時間。這不單是對於自己的健康有極大的影響，就是全家的快樂也都維繫在這個上面。

若是可能，我們應該把我們的興趣發展到家庭外面去；把小我溶化在大我裏面，把對於生命的眼光擴大。在社會團體裏活動可以將世界做成一個更有趣，更生動的地方。

這一切和我們的日常生活都有密切關係的，它們維持着我們身心的健康。但是，無論我們怎樣小心我們的健康，我們總有時候會生病的。若是有一點小病，在我以為不必大驚小怪，在家裏休養休養就行了；不過這樣，做母親的一定要有些醫藥的常識。每一個子女在自己沒有組織新家庭以前，應該要知道怎樣量寒熱表；普通一般的病症有什麼徵象；怎樣替病人洗腸；喉痛怎樣醫治，病人睡在牀上的時候要怎樣替他舖牀；病人睡在牀上應該怎樣替他洗澡。女子有了這一些疾病常識，祇要醫生指導一下，她就可以服侍

病人了。有一點小病也用不着馬上進醫院。女子在年輕的時候學會了這些小事，一生能享受不盡。但是家裏有了重病或須要割症的病人時，醫院還是病人最好的住處。

在今日最貧的和最富的病人還可以得到醫院裏同樣最好的看護。最困難的倒是那些不上不下的中產階級。他們不願意受人家的賙濟；但是他們靠着過活的又是極微小的進款。家裏人一生病了病就是大難臨頭。好的醫生請不起，於是他們祇好請一個馬虎些的醫生，庶幾可以便宜一點，不然就要背一身債。

年輕的女孩子不但應當懂得服侍病人的疾病常識，她們更應該知道懷孕期和管理小孩子應有的常識。她們應該知道在九個月懷胎時候的生活應該怎樣處置，自己的生理和心理應該怎樣照應。無論一個人身體怎樣好，在這個時期總有些異常；但是在這時期中，生活愈能保持平衡，對於她的身體愈有益處。

不單女孩子應該曉得這些事，男孩子也應該有這種常識，準備將來做丈夫和父親。有許多男子結了婚，連女子的天性和感覺也一點不明瞭；這樣的男子我們固然是不能

過於怪他，但是造成不快樂的婚姻還是要歸咎於疏忽教育他的父母。男女都要會照顧小孩子，使他們在生命開始的時候得到最好的撫養。

管理孩子的常識不祇是把小孩子抱抱玩玩，是要會替他洗，替他穿，喂他喫。誰都沒有理由說男子就不應該知道照顧孩子的根本原理，和怎樣喂孩子等等的事。兒童心理學這一課很可以幫助男女青年們訓練自己適合於爲人父母。孩子們應該訓練成有準確判斷力的好孩子。這個責任不在孩子身上而在他的父母身上。

總而言之，家庭的健康是完全在有均衡的，適宜的生活上面。

第六章 教育兒童

嬰兒期是人生最重要的時期。今日我們大概都承認我們的健康和品格的底子在六歲以前都已經打好了。

從前沒有人知道嬰兒初生的牙齒是多麼要緊。今日我們才知道嬰兒初生的牙齒，（這就是我們叫的乳齒）比我們成年後生的牙齒更須要小心保護。（譯者按：在美國或許人家差不多都已曉得乳齒對於身體應響的重大，但是在中國，這些醫藥方面的常識還未普及，知道的人更不多。）

一切幫助健康的好習慣都應該在幼年期內養成。每一個要做母親的婦女在孩子未生以前都應該將自己準備好；最少在理論一方面，應該讀些書或者和醫生談談；自然，看護孩子的實在本領終要在經驗和實習中才能得到。

這是從健康一方面講的。

在另一方面和健康同樣要緊的便是兒童的心理。在近三十年內心理學家已經發現了許多應響孩提時候生活的東西，這些東西也會應響他們成人時候的生活。我們現在才認識幼年心理和感情生活的重要。出世三三個星期的孩子你就可以種下懦怯和壞脾氣的種子。有一個保姆對我說，她帶大的孩子都是好孩子，現在她正撫養着的一個九個月的嬰孩也是常常笑容可掬的。我留心觀察她怎樣對待這個孩子，後來才覺察出她的成功是極自然的。她自己本身的樣子是極溫柔，極恬靜的。她從來不慌張，但是對嬰兒的健康，——喫和睡却是很準確依時的。她不將瑣事來攪擾嬰孩們，却讓他們在自然中過着恬靜和快樂的生活。

嬰兒們睡覺的時候切勿驚噪他們，切勿因為親戚朋友們來了就把孩子們逗着玩。我們要認識，就是嬰兒，在他們生命中也有他們的權利。在他生命第一年所學的遠勝於將來許多年中所要學的。每一件事對於他都是新的。假如我們能讓他自然地發展，而不

急急忙忙地在他沒有準備以前硬把新的東西灌進去，我們的孩子會很恬靜，很快樂。

有一件事我要對年輕的父母們說的，就是：不要自尋煩惱，日後煩惱的事情自然會來的。孩子有時病了，你趕快要注意他的病象，好好地去醫治。但是有許多孩子愈是寶貴，愈是常年地在病中。我記得有幾個有錢人家的孩子，進出終跟着兩個傭人；在家裏玩的時候，玩具掉在地上，他們從來不許孩子們自己將玩具從地上拾起來，怕地上髒，有微生蟲。有一次在街上，有一個人走過看見這傭人自管自地在和警察閒談，把這寶貝似的孩子放在一邊，讓他站在石屋旁邊用舌頭去吮舐石頭。這一次孩子得着的微生蟲比他以往什麼時候得的更多。

懼怕是一件很壞的東西，在我們的生命中應該盡量地把它消滅。

孩子週圍的人所造的空氣，很快地就會反應到孩子的身上去。要帶大一個孩子，最重要的是你自己的生活的。你要你的孩子成爲一個可愛的，純良的孩子，你自己切勿輕易發脾氣。

父母自己照應孩子不但是對於孩子有益處，就是對於父母自己也很有價值的。嬰兒期裏孩子固然需要母親的照顧，但是嬰兒期的第一年更需要母親的照顧。自然，用不着我來勸告，普通的婦女，孩子一生下來就會自然而然的，盡心盡力地去照應小孩。就是環境許可她請一個奶媽或傭人來照理孩子，她們（主婦們）還是要盡量照顧自己孩子，否則她們就會悶悶不樂，如同失去了珍寶。有許多年輕的父母膽子很小，什麼事都要依靠年長有經驗的人去斷定。其實，對孩子一定要養成自持的心。所以我對於這般年輕父母的勸告是：我們要自己負起責任來，不要依賴外界的幫忙。

事雖如此，如果做母親的要和父親一樣的出去做事，負起經濟的責任，那也祇好請一個人來照顧他們的孩子，不過選人的時候要特別地小心。這一個人一定要在思想，心緒，品性，行爲，和智慧上够資格帶大你的孩子。你要記得在生命的初年和你孩子這麼近的人會在你孩子的心上留下一個不可磨滅的印象。

每一個孩子應該按時地到醫生那裏去檢查一下身體，看他有沒有什麼毛病。保持

小孩子健康的規則正和成人的一樣，不過他們需要更多的空氣，更多的睡眠，更好的食物，更多的運動。

依據這些健康標準，那現在正有好些孩子是在惡劣的環境裏混着，但是他們還是長得活活潑潑地，這是什麼緣故呢？譬如有些孩子因為父母環境惡劣的緣故，就是幾個月大的孩子，不管炎夏或刺骨的冬天還是住在狹小城市的屋子裏，但是他們長得很好。原故是因為他們的生活有規則。他們睡的時候很多，喫的東西富有滋養料，大人常常帶着孩子到外面去逛。鄉下地方雖然是這麼簡陋，在那裏更能生出一批批的健康青年。

普通的家庭，在孩子們的身上要成人一樣的需要節儉。在衣服方面除了必需的之外，其餘的大可以節省，但是在食物和滋養品一方面一定不能這樣捨不得化錢。要省錢的話，不妨衣服自家做。其實自己做的衣服穿起來和大公司裏買來的一樣的舒服。

若是可能的話，給孩子們一些書，再教他們怎樣利用圖書館，倒很有用處。這些書不是孩子們自己的倒不成問題，不過要給他們看見這些關於兒童，寫給兒童的書籍，使

這些東西在孩子們的心裏打一層教育的根底在幼年的時候使孩子們知道怎樣利用圖書館是今日兒童教育中最有價值的一件事。

許多的孩子是嬌養慣壞了的，他們要什麼做父母的，就給他什麼。近年來的經濟恐慌，倒給我們一個很好的教訓。用金錢和物質的東西來賄賂孩子們去做他們應當做的事是一種很壞的生活訓練。這樣會使孩子不替他週圍的人着想，心目中祇有自己，同時他們也變成沒有能力使自己快樂的人。這個責任全在父母的身上，因為他們沒有將為人着想的興趣放進孩子的生命裏去。今日的經濟恐慌，可以使我們不能像以往那樣買這許多的糖果或用金錢來賄賂孩子，但是還是有許多人在用各種別的賄賂和哄騙的法子來對待他們的孩子。

我們應該趁孩子們尚在嬰兒期的時候，便幫助他們養成幾種好的習慣，那末，他們將來才不會用哭的方法或發脾氣的方法來追求他們所想得到的東西，因為他們明知道這些方法是無效的。

在一個孩子有了清潔的習慣之後，他對於衣服和房間便能收拾得有條不紊。就是家裏的事也應分一部給他做，使他覺得他在這個家庭裏面也是一個重要分子。這樣，將來他們和人家相處的時候便容易合得來；對於將來自己的事業也能努力從事。假如從小什麼事都有父母替他做好，他就會變成一個什麼事都要依靠別人的人了。

若是可能的話，當孩子們初進學校讀書的時候，做父母的應當幫助他們的孩子把功課看作是一件有趣而重要的事情。若是可能，家庭應該與學校合作，學校應該讓父母們曉得學校裏的教員是在教孩子們做些什麼，做父母的能切實和教員們合作，使這幾年的學校生活可以供給孩子們一生最寶貴的學識。

爲了這個緣故，我覺得教員和父母們的聯絡對於學齡兒童是有莫大的價值。若是辦得到的話，教員和學生的父母應該在一塊兒商量教育兒童的事務。這樣，我相信學齡兒童所得的益處會比現在所得的大得多了。

提到兒童的教育問題，我們不得不聯想到孩子的個性。假如這孩子是愛好音樂或

藝術的，我們且不管這種本事在將來能不能賺得錢；但是你總得要麼多給他機會去欣賞各種的美，讓他在藝術一方面能有自然的發展。有些孩子的天賦是在語言文字一方面的，你應盡量地給他發展，或者這將來對於他的生命能有很大的貢獻。若是要教孩子們學外國語，應該在小時候就學起，因為小時候學起來比較容易準確。有許多人一生的時間都能極容易地去學習方言，但這是例外的。一個人對於方言的擅長很多時候可以增加他對於人的諒解和友誼的培植。手工的訓練對於多數的孩子是需要的，因為藉此可以發展他們創造的能力。所以在小學校裏這一門功課是很值得提倡的。

普通人以為孩子們天生就會欣賞自然，愛護自然，但事實并不如此，因為人類的天性中多少帶些殘忍，所以我們應該告訴他們，雖然我們成人歡喜打獵，但是打太多了，把小的動物都捉來滅了種，將來就不能再打獵了；假如我們把樹木都斫完了，夏天的時候就沒有樹蔭可以蔽日。所以英國人雖然這麼歡喜打獵，但是小動物和雀子的生命還是好好地保留着。

這一切的常識可以連帶地使孩子明瞭愛國的意義。凡是大自然給我們愛和保守的東西，我們不可以隨便毀壞。一個人若是愛他的祖國，在戰爭可能避免的時候，便不應該提倡戰爭，讓國裏整千整萬的青年犧牲在戰場上。

學校有很多的方法使孩子們受到公民訓練。父母和師長應該時時觀察孩子們的意識是不是在漸漸地擴大到較大的世界裏去。

孩子若是從學校裏面帶了些怪誕和可怕的故事回來，切不要立刻把孩子臭罵一頓，且先到學校裏去和他們的先生把這一件事談一談。

不管是在家庭或學校，孩子的健康都要極小心地照顧。這時候最需要富於滋養料的食物，新鮮的空氣，充足的運動和睡眠來建造一個康健身體的基礎，使他能應付將來生命中一切的艱辛。

在普通的社會裏，一般的母親實在缺乏兒童健康的常識。學校若是可以和家庭合作，青年母親也可以多得些看護孩子的常識，並且可以懂得孩子的心理和感情上的需

要，這是學校解決青年問題的一個極好的方法。

有一個學者對我說，他很自幸，因為從小他就被訓練成一個生物學家。他以為青年人應該得些生理的常識，因為這將來可以給他們的孩子很大的幫助。

要諒解年輕人的心理，特別是在發育期間的少年，不要讓他們害怕你或討厭你。他們是處在一個自己不知道自己的時候。他們是完全被感情籠罩着。這個時候是父母對孩子最有用的時候。

在幼年時期中，我們應該使兒童竭力地避免懼怕的心理。怕教員，畏難，怕自己沒有能力應付新的環境，這些不健全的態度對於他將來的發展都能有極大的阻礙。當一個孩子是在和別的孩子一塊玩的時候，這是他們比較快樂的時候，因為普通的孩子是不愛個人主義的。他們既然歡喜擠在人羣中，我們何不就讓他們這樣地做呢？

你可以使他成功一個消極的，無能的，懦怯的人；但是你也可以使他成為快樂的，愛工作的，和平的，勇敢的人。

第七章 娛樂

在預算一章裏，我曾說到我們應該提出一部份的進款來做娛樂的用處；但是我覺得這個題目還可以擴大一點，因為家庭裏大部分的快樂是維繫在娛樂上的。

娛樂對於青年是和老人對於工作一樣重要的。我們中國人從沒有想過娛樂在我們每日的生活中應該佔一個什麼部份，因為我們太忙於生活問題，而無暇顧及真正的人的生活。但是也有一部份的人很注意到副業和嗜好，他們在職業以外，更將自己的興趣引導到另一個有趣方面去；例如音樂、繪畫、文學、運動等等。

有許多人常年忙着，一點休息也沒有；其實在他們做事的時候，他們的心思是在時時變更的，他們的思想常會從這一件事上移到那一件事，所以他們並不會覺得他們的職業是太單調了。

世界上有許多人並不能有多少時候去娛樂，但是他們那種時時在改變的工作實際上比我們的從事娛樂還能多得到休息；並且比我們的娛樂還有趣。不少的人因為閒暇的時候太多了反覺得無聊。在培養孩子的時候，這一點我們應該注意到的，我們不應該讓他們像牛馬一樣蠢然地長大；假如在長大的過程中不給他們有機會去發展幾種興趣，待他們長大後，他們會變成毫無生趣的人。

有些人除了公事房的事情之外，他們的娛樂是種植花草果樹。他們的晚上和早晨休息的時間，都花費在園子裏面。

凡是在你工作以外所學到的東西，都可以變成你的娛樂。有一些錢的人，鋼琴、提琴、都可以給我們一個娛樂和休息的機會。沒有錢的，幾個角子買一支笛子坐在樹蔭底下吹吹，亦頗不俗。娛樂並不是金錢所能限制的，不論貧富，都可以一樣地享受，祇要你自己會利用你的腦子去思想。

孩子們每日必須要有大部份時間作戶外的娛樂。運動是最好的娛樂，因為這不但

對於他身體極有幫助，並且可以養成他對於自然的愛好智識。多給孩子與自然接觸的機會，這可以增加他的快樂和娛樂的範圍。不管大人或小孩，娛樂總要取其簡單。最有益處的娛樂是能運用我們的創造力和磨練我們的技倆的娛樂。大人能欣賞的東西，孩子有時也能欣賞。大人能欣賞書，孩子也能。書實在是一種很好的娛樂。還有無線電也可以給我們很好的音樂和有趣的演講，這些都是對於家庭生活有益處的東西。

假如你是住在城市裏的，戶外生活自然是不容易得到；但是，就是因為你極需要戶外生活，你就更會欣賞這機會。

最好的娛樂是一家大小能在一起享受的遊戲。團體的遊戲，不論是室內的或戶外的，都值得提倡。壘球、捉迷藏等都是很好的例子。

年紀老的和年輕人可以一同去看電影；但是我曉得年輕人是歡喜獨自跑開的，這一半是因為他要避免長者的督察，好自由一點；一半也是因為年紀大的人一加入了年輕的隊伍，他們（老年人）就會帶着批評的態度，破壞彼此間的感情和自由。

旅行不但可以觀覽各處的風景人物，並且還可以增進彼此間的感情，幫助我們多明瞭些各處的人情，和各處社會大概的狀況。所以在經濟範圍之內，我決不反對把旅行當作一種娛樂。

教育的程度愈高，娛樂的機會就愈多。有些嗜好音樂的人就可以向着音樂那一方面走；歡喜畫圖和攝影的，便可以向着藝術那一方面走。懂得詩畫的人，收集美好的詩畫也是一種很好的娛樂。總而言之，教育可以替人開闢許多娛樂的門徑。

如果我們能保持欣賞東西的精神，我們便能得到許多的快樂。這種精神是需要培植的，我希望大家努力培植這種精神，因為欣賞和娛樂的能力的培植，便是真正的人生教育。

第八章 現今的家庭狀況

近年來的家庭的狀況最低限度可以給我們一個很好的教訓。經濟困難把一家人更緊地維繫在一起。就是平常的小康之家也是如此，現在他們遇事要共同去負擔，沒有一羣傭人侍候他們，遇了疾病要互相地照顧，所以彼此間便有了更深的了解。往往因為年輕的人祇和年輕的多有來往，年紀大的祇和年紀大的做朋友，結果是造成了兩個時代間的鴻溝，雖然母親的經驗在意識方面能給子女們多少的影響，但是沒有一個母親能將她的理想和意見強迫她的子女接納，可是現在這個隔膜是可以打破了。

在一個時代以為不道德的，在另一個時代反覺得是極自然的。所以在這個不斷地改變的時代裏我們切不要固執己見。

婦女和丈夫的關係，父母和兒女的關係，都在那兒變動着，因為今日的婦女和男子

一樣地要在職業界裏謀地位，家庭裏的關係，自然也需要一些改變。以後變成什麼樣，誰也不知道，但是不管在什麼方式下面，家庭總是要存在的，因為它最適合人類的需要。就是在社會生活有極大轉變的俄國，要掃除家庭制度，以家庭當作一項的職業，讓孩子們在一個託兒所中長大，但是結果還是失敗的，家庭的單位還是存在着。

在這一世紀裏，我們分明地看見新的時代對於離婚的觀念已大大地改變了。一個男子或女子決不再會爲了蹈了一個不快樂的錯誤而犧牲他或她一生的幸福。

我個人以爲將婚姻這一件事弄得難一點是比較聰明的事。人家常常談離婚的法律和手續應該怎樣怎樣，而我却願意人家多談談在什麼情境之下，在某種限制之下，人們才可結婚。結婚這問題不單是關於成年的兩個青年男女，它也會應影響到他們的兒女。我們該承認孩子在一個不快樂的，常常吵鬧的家庭中長大是一件最痛苦的事情。

孩子需要父母在同情的，和藹的方面把他們帶大。假如父母中的一個是歡喜發脾氣的，歡喜毀壞的，那孩子的心裏便會留下很多紛亂的印象。在婚後有了孩子的夫婦，若

是發覺了自己兩人中並不很合宜，但是仍可以維持下去，那爲孩子前途的緣故，最好還是不要談離婚的問題；但是這要非常的人在某種情形之下才辦得到。一個孩子被兩個分離了的成人分撕着，是多麼痛苦的一件事。如果不幸一定要離婚，父母中的一個一定要放棄他或她自己對孩子的權限。

兩個不和諧的男女要他們同住在一塊是不合乎近代的思想。就是不去管那些舊思想者的論調，我們對於這種新思想多少也要考慮一下。或許有人要以爲我的思想是不合潮流，但是因爲時代是變着，不管它將來變得怎樣，無論什麼時代，正值這轉變時代中的人，應該思想和討論使將來的社會生活和家庭生活變轉到最好的一步。駝鳥永不曾因爲把頭藏在沙堆裏就可以避免危險！

婦女婚後應該不應該工作和我們普通對於離婚的觀念是有密切的關係。我不以爲婚後婦女的從事職業就是離婚的緣因。離婚之所以盛行是因爲今日我們生活的情形是和以往的不同了。離婚的案件會增多，婦女從事職業的也會加多；但這是兩件事。

第九章 當你孩子結婚的時候

當孩子們長大結婚的時候，母親應該和她的子女分居，那時的母親應該做什麼，便成了一個問題。假如她有一個職業，她可以將她的生命和精力寄托在這件事上。

假如她是一個佔有性極強的母親，那麼要她把她的兒子或女兒交給別人是最困難的事。佔有性極強的母愛是婚後子女和母親間最大的危險物。這個時期是一個婦女最可試驗她人格的時期。

到了這個時候，她會覺得自己要尊重她子女的意見，自己不再在他們的生命中佔首位了。若是他們病了，他們還是需要她的幫助。世界上最令人得意的是你覺得你愛的人愛你，並且需要和指望你分擔他們生命中遭遇的一切。

一個聰敏的母親很早就當曉得她不能佔有和管治孩子生命中的每一個時期。在

孩子們正在長着的時候，她就要鼓勵孩子們互相幫助，她應該曉得兩個年輕人在一起，便更能互相諒解和幫助，她也要鼓勵孩子去結交朋友，不是酒肉朋友，而是患難的朋友，同時她也要分擔他們的憂愁和快樂。在孩子們的健康和家庭環境可能的範圍之內，她應該發展幾種嗜好，使她將來不必要完全依靠孩子來充實她空閒的時間。

母親們寧可讓孩子太自由，却不可太束縛他們；寧願讓他赤着腳，讓他的腳常濕着，等他們長大了，他們自然會照顧自己，那時候他們若是還願赤着足讓它弄濕，那也祇好隨他們的便。

許多因為很小的事情而時常責罵孩子的母親，若是能知道她給孩子們養成的習慣是能一直延到成人的，母子間的關係也許就會改好些。

興趣和好奇的界線是很不容易劃分的。孩子長大了老是愛多說話。你若是讓他去講而不去阻止他，對於你的孩子你可以多知道一些。

到了他們結婚的時候，你能對他們做的事就很少了。在他們未婚之前，你可以歡迎

你孩子所歡喜的男友或女友到你家裏來，看他們在家庭這個圈子裏的行爲怎樣。在你的視察之下，讓他們在未進一步前認識彼此的個性。但是他們結了婚之後，你就當讓他們單獨地在一起。新婚的第一年是彼此適應的一年。無論在婚前彼此是多麼地諒解，一到天天相對地接近的時候，總會發現對方的一些以前不知道的個性。這時你又要保守一點，別使你的女婿或媳婦覺得你要在旁邊改正他們的生活。年輕人需要幫助，但是他們不需要批評和阻擋。

有些人在結婚的時候年紀還太輕，他們不十分曉得他們彼此間是否合適，將來會變成怎樣，但是在這個時候，他們自己是不覺得的。年長的無論費多少口舌都不能將他們說服。長者應該記着，生命中某些事祇有經驗纔可以告訴他們，我們用不着多管閒事。當你們自己年輕的時候，年紀大的人也想他們是在好心地教訓你們，我不曉得當時你們可是比現在的年輕人聽話些。

智識是從經驗中得來的。你們雖然不忍看你們的孩子再重蹈你們的覆轍，但是你

就是去警告他們也是無用的。我們所能做的祇是叫他們十二分地信任我們。不要批評，不要定他們的罪，祇可以在他們需要的時候，給他們一些幫助。

此外，我們不能再有所企求了。我們不能希望將他們的思想改變過來。我們所能希望的，祇有使他們覺得他們對己對人都要誠實，依照他們所以爲對的做去。我們不是他們時代裏的審判官，所以一切都讓他們自己去判定罷。

第十章 祖母們

有人寫信來問我：「今日的祖母們到底在家庭裏佔了個什麼地位？」做了祖母的婦人，便不必再去干涉孩子們的事。他們的事讓他們自己負責就是了，你不妨把自己的興趣移到別的事情上面去。不要去麻煩他們，使他們說你是一個討厭的祖母。

我們老了，頂好就安靜一點。有一位太太，是我所認識的女人中最快樂的一個，也是最多人愛戴的一個。她整天地坐在鄉間的一把交椅上。她因為身體上的殘缺而受很大的痛苦，在我們許多人，若是處在這樣的情形之下，一定會厭世了；但是她並不這樣，她什麼事都曉得，她和別人一樣有一個很敏銳的眼光和判斷力。遠近的年輕的和年紀大的人都跑來拜望她，希望能從她的地方得到一點指教和鼓勵。在你離開她的時候她總會留給你一個很深的印象，那就是她人格的偉大，和她給你應付任何艱難的勇氣。

許多人忘記他們的年紀已經老了，這世界也和他們年青的時代不同了。但是還能負起世界上一部份的責任；那便是鼓勵那輩青年，給他們一些做人的勇氣。

有一位母親發覺她常常對孩子說不要這樣，不要那樣，所以有一天她改變了她的方法，本來她要說「美兒，不要用手指頭拿東西吃，」現在她却說：「美兒，用匙吃。」這樣的說法實在有效得多。

我以為祖母們最宜休息一下，造成家庭中一種靜穆的空氣。如果年長的人能同情和諒解青年人，我想這兩代人的感情上的聯絡就會容易得多。青年人比較還歡喜同母親接近一點。若是祖母肯安靜一點，他們更會覺得舒服。自然，在我們這嚴守古訓的中國，祖母是一家之主；但是這個制度是已經過去了，最少是在一部份的家庭裏面，爲了社會情形的改變和青年人的需要，家庭的組織和各人的地位也已經有了些更改。

祖母們需要很大的自制力和不自私，否則你就會以你過份的仁慈放縱孩子們的脾氣。你也不要再在行爲上代替了他們父母的地位，使他們愛戴你而反對他們的父母。家

庭間的關係問題是很不容易對付的。你走的路是這麼狹，而你又善於置身其間，你一定要很敏捷，智巧和不自私。這樣纔可以使你穩穩當當地走過這一條狹路。別讓自己太感情化，是一個很聰明的辦法。

我們（年老的人）沒有多大的快樂，同時也沒有多大的憂愁和失望。小輩中間遇到什麼非常的事，我們可以平平靜靜地給他們一點幫助。我們也用不着躲在一個壁角裏，終日無聲無嗅地度日，我們可以造成一種慈祥的空氣使孩子們自然而然地喜歡和我們談話。我們可以幫助他們解決他們的問題和分擔他們的憂愁和快樂。

有些年輕人和中年人是很愛聽長者的談論的，祇是那位長者的談話必須要以青年做中心。我剛才說的那一位被病魔纏繞的老太太，她之所以能得到年輕人圍集在她面前的快樂，是因為她從來不說她自己的病痛；她曉得說這樣的話是無濟於事的。她把她的精神和注意力都集中在青年人身上。她給我的印象是：我不問，她就不嚼；若是問她，她就以極溫和的態度來解釋給我聽，不帶一點批評的樣子；她所給的祇是有限制的

建議。

現代祖母的權力固然是比不上舊式的祖母了，但是她們對於今日的世界能有更大的貢獻，我個人很感激有很多的祖母在以往給於我的友誼和智識。我希望將來的青年能在我們這一輩的祖母中得着同樣的益處。

第十一章 婦女與職業

在今日的輿論界中，有一個很大的爭執。那問題就是婦女到底應該不應該從事職業。爲要考慮這一個問題，我們先要回到婦女應該不應該工作的問題上去。

從前的婦女，除了家庭工作之外，很少是有別的工作的。那時候的婦女從小就受到思想的束縛和愚弄，以爲她們的地位祇是在家庭裏面。她一定要結婚，否則她在這個世界上就沒有事做了。從小說上，我們就可以看見一幅舊式女子的圖畫，她被丟在家庭裏面，做着和奴隸差不多的工作，以看顧孩子消磨她的時日。沒有什麼人留意她，這些工作好像是自然應該歸她做的，男子報答她的恩情祇是一碗飯，和幾塊瓦遮着的住屋。

這並不是一張美麗的圖畫，畫中的主人翁也不是我們所喜歡做的。有許多婚後的姊妹固然是度着快樂的生活，浸沈在愛河裏面，但是我們還應該牢牢地記住那張悽

苦的圖畫。多半的婦女是因爲先在經濟方面得到獨立，她們才能從這個低微的地位漸漸升高起來。自然，在必需的環境下面，女子有時很年輕就要出去作工。今日的社會可以讓年輕人在工作場裏多做些時候，而婦女從事職業的，也一年一年多起來了，所以這個問題不再是理論的問題，而是一個實際的問題。

無論家庭是怎樣有能力供給她們，有志氣的女子們爲尊重自己的人格起見，便自願地去工作，以自己賺來的錢，贍養自己；有許多女子的經濟不但能够自立，並且還能養家；有的非但能供給父母的食用，並且還可以供給弟妹的教育費咧。

有些女子在婚後仍舊喜歡繼續她們的工作——不一定是因爲經濟上的需要，有的是覺得做妻子和母親還不够發展她們的個性，所以她們要找一點工作來施展她們的擅長。

我以爲婦女們從事職業並不會和家庭發生什麼衝突，更不必犧牲結婚和家庭的幸福。一般人所以覺得家庭和婦女職業是背道而馳的東西，乃是因爲他們還沒有覺得

婦女是和男子一樣地有本領。當然，在有些事情上婦女必須要有相當的犧牲；但是在另一種事情上，男子又何嘗不如此呢？

有職業的婦女本來是沒有什麼問題的，就是有問題也不過是她家裏人的問題；孩子們固然不願意媽媽常時在外面；丈夫們更不願意回到家裏來看不見妻子，這些都是不讓她出去做事的阻力。假如這母親的身體是康健的，她在工作以後仍能回來看顧她的孩子們，給他們指導和幫助他們解決他們的問題。孩子們有要求母親給他們同情和幫助的權利，但是他們不能要求母親爲了他們犧牲一切她所愛的，建設的，和生產的事業。他們可以叫她犧牲一些娛樂，但是不能叫她犧牲發展她個性的事業。

不要誤會你結婚以後就不必做家庭以外的事了。職業給予婦女最有價值的貢獻，是給她有一個用腦的機會，這使她的腦筋不致呆滯，她可以多得到一些材料來和丈夫攀談，使丈夫不會覺得她祇是像一張舊椅子，坐下去很舒服，但是沒有一點新鮮的興趣。治家，做母親和妻子，再加上一個職務是更好的職業。假如一個女子有這種健康、精力和

興趣去做兩方面的事，我以為她們家庭中間的關係會更快樂一點。

婚後婦女的從事不從事職業是她個人的問題，讓她自己去決定。假如她願意，諸位丈夫們，請別要阻止她們。你假如同情她和諒解她，你對她的合作能增加你們兩人間的快樂和諒解，並且最後你會發現她是一個更好的伴侶，你的阻止她會引起她的反感。也許她聽了你的話會放棄了一切，日後你得着的祇是一個機械的，不快樂的，呆板的妻子。

第十一章 婦女的各種職業

當現在這職業還沒有完全開放給婦女的時候，我要提出幾個適合於婦女的職業。我們可以做圖書館的管理員，社會工作的幹事，速記員，教員，新聞記者，律師，醫生，和各種的科學家。在藝術一方面女子也可以做很好的彫刻家和女詩人，女作家，畫家，和戲劇家。這幾種事不過是提出來做例子的，婦女的職業並不祇限於這幾門。

教育

向來人家都以爲婦女在家庭以外唯一的職業就是當教員。在各項高尚的職業中婦女最先加入的還是做教員，因爲這一項職業是和家庭生活最接近。但是近來在教育界一方面，教員在他所教的科目上漸漸地需要特別的訓練，所以這也不是一個隨便可以加入的職業了。

以往有許多青年男女不曉得怎樣選擇他們的職業，所以馬馬虎虎地去當一個教員。記得有一次到女子俱樂部裏去和大學女生聚餐的時候，我問她們將來打算做什麼事，十分之九的人很溫柔地告訴我打算做教員，並不是因為她們對於這一項的職業有什麼特別的興趣，而是因為這件事是畢業後最容易做的一種職業。

今日做教員的和以往是大大的不同了，凡立志去做教員的人必須要把它當做自己終身的職業。一般的青年男女以為做教員是不需要多少智能的，因為我們社會上的人並不希望一個教員能貢獻些什麼，這是個大錯誤。但是有一個根本的條件我相信大多數的人都肯承認的，那就是教員總要以他或她的人格去感化學生。給孩子接觸到高尚的，有興趣的人格，遠勝過讀死書萬倍。有些人背書的本事，是很好的，但是單靠背書的本事不夠使他做一個好教員。不管是男是女，做一個好教員的要素，是要有能力引起學生的興趣和好奇心。各個國家有不同的教育理論。德國和法國在教育一方面辦得最嚴厲，在某一個時候，孩子們必得要經過很艱難很複雜的考試，並每日必須要化很長的時

間來預備他們的功課，在我個人的意見，這並不是一個成功的教育方法。

英國的教育理論就有些不同了。他們的目的是在訓練心智，而不在給他們什麼特別職業的訓練，他們是成功了，因為他們造出比我們（美國）更有文化的人民。（譯者按——紳士式的教育不一定是成功的教育）

戰爭是摧殘文化的，唯一避免戰爭的方法就是改良今日的教育，（譯者按：未必這麼容易）我們今日之所以對於教員和教育制度發生興趣的緣故，實在是因為我們把它當作一個與將來和平有極大關係的問題。我們不能將我們的子弟交托給那些以教育為飯碗的教員，於是做教員的問題便更形嚴重了：所以準備做教員的人們必須自己嚴格地考慮，而社會之對於他們，更須嚴格。

我和幾個師範學校很有聯絡，我對於教育的結論是：我們必須要改良教員的訓練，然後才能改良給我們小國民的教育。小孩子除了和少數的教員有接觸之外，從演講中，音樂中和書本中也可以得到很多的益處；但是他們所能得到的最活潑的印象和最新

鮮的思想倒是從個人接觸那裏來的。

我們若是自己沒有多少學問，當然也不能將什麼給人，也不會有多少新鮮的東西教給那些學生。

有些學校化很多的錢去裝飾學校，其實我們所需要的是有用的，合乎實際的內容，外表祇要簡單樸實，就夠了。我們需要健身房，試驗室和空氣，光線充足的校舍，但是我們不需要堂皇的雕刻和大理石的廳堂。我們應該付大一點的薪水給教員，退職後應該有一筆養老金，使他覺得生活的穩固；我們更需要比較好一點的教育訓練。

我希望讀教育，準備做教員的青年男女們，少回家幾次，少玩兩趟，在學校的幾年中應該在學業一方面多下些工夫，多到各處學校去參觀，多得一些外面的經驗。做父母的也當認識教員訓練的重要，他們應該不自私地讓他們那個準備做教員的孩子有機會多多認識這個世界，明瞭普通的歷史，文學，和人類。

準備做教員的，在文字一方面，應該特別多下工夫，因為文字是一切智識的基礎。

在這各人注重發展特長的時期，我們必須留心孩子們天賦的特性——讓他們在自己的那一條路線上去發展自己。那些志在做教員的必定要把他們的兩隻手訓練得能做事，因為腦和手的訓練是一樣的重要。教員們應該認識手工的價值，所以她本身也應該有一種技能。

一切課程的目的都是在建造人格，所以在社會裏面沒有一個人能比教員有更大的影響力，然而教員們也祇有給學生以人格的訓練才會得着學生的愛戴和恭敬。

我情願在訓練教員上多用些錢，我也主張對於教員的選擇要特別的嚴格。教育科和師範科初畢業的學生，應該先跟一個有經驗的教師學習一些時候，不但應該學習教學的方法，並且還應該學習自己生活的方式，因為這是教員們應有的最低限度的準備。我們國民既然納了稅做教育的用途，我們就應該注重教育的實施。我們看一看上海，除了教會辦的和私人辦的學校外，政府辦的有幾間？我們國民應該督察政府把我們拿出來的錢，用在我們自己的身上。

教員應該認識健康的重要。他們應該明瞭並且實行保護健康的衛生規則。在體質上她們應該和男子競爭一下。今日的婦女已經比十九世紀的婦女強多了，根本上我相信婦女在某幾件事情上是比男子強的。在必要的時候我們婦女能有一種特殊的魄力去應付重大的問題。無論如何，我們不應該動不動就傷感，擾亂自己的工作。我們一定要養成一種把全副精神放在事工上的習慣，對事情決不可馬馬虎虎。對於同事要大量，並且要和氣地與各人相處，不管他們是多麼愛批評人。

這些都是我們所要教給孩子們的教育；但是女孩子的環境是不大容易讓她得到這些本事。

一年復一年，女子漸漸打破了許多環境上的束縛，男女平等是指日可望的事，所以我們應該努力地奮鬥工作，以期達到婦女運動的目的。我們不要人們特別地優待我們，我們要與男子得到同樣的機會，同樣的權利，同樣的工作，和同樣的酬報。

教員應該引導學生在商業上，政治上，和其他各項職業上有男女平等的思想。我們

都企望着這一日——在各種活動上都得到男女間的平等——的來臨。

看護

護士是一種專門的職業。她們中有割症的看護，配藥的看護，喉科鼻科醫生身邊的看護。醫藥方面的類別分得愈多，看護的種類也就愈多。看護是一項很高尙的職業。我不相信一個不肯憐恤人類痛苦的人能做一個好的護士。她應該對於她的病人發生憐憫和同情。她們會變成世界上最大的安慰者，紛亂的家庭有了她們也就會得着平靜。

對於性情溫柔的婦女，這是一項最能令她們滿意的職業。但是這種職業最能消耗精力，所以我們應該隨時儲蓄，因為這種事是不能長久做下去的。

要真正地訓練出一個看護來，所需要的費用很大，假使單以這種智識來看護病人，那實在是綽然有餘的，所以如果有人光爲了看護病人而學看護，那就用不着學到畢業，祇要得些醫藥的常識和經驗就夠了。她要曉得怎樣量寒熱，怎樣依照醫生的吩咐去服侍病人，看出各種疾病的象徵。

有許多年輕的女子選擇短期的學程，準備做化學或物理試驗室的助手。她們可以幫助試驗者做許多有用的事。學習這一門的本事祇要六個月或一年的功夫。許多女子對於這樣的事都很能發生興趣。這些職業既能給人以快樂的生活，並且還能給人以些少的進款。我以為職業的薪水倒不在乎大小，祇要這工作能使我們發生興趣。

在社會工作一方面也有許多不同的職業。在今日從事這一種工作的，大概都需要受過大學的教育。但是有些機關的女職員也不一定需要大學畢業的，不過她們的年紀是頂輕。我之所以要提出這一點來是因為有許多的事是不一定要大學生去做的，他們要的却是中年的婦女。

做社會事業的人，不應該以為達到了救濟的目的就算了事，我們的責任不但是要免掉現時的慘狀，並且還要為將來建造起合理的社會和能獨立的家庭和個人，使救濟的工作在那一個新時代裏面變成個不需要的東西。

第十三章 婦女與團體生活

我常常自己反覆地問：「在公共事業的中間，到底有那些是開放給婦女的？」這個問題到了現在才漸漸受到人的注意，因為婦女的被人認識，執掌高位，顯示於衆人的面前，這還是破題兒第一遭。一向婦女所做的各種事情，雖然給社會不少的供獻，但是羣衆還是不認識她們。

近日各國有功績的婦女常記載於報紙上面，使人能認識她的地位和事業。這一件事增加了婦女從事社會工作的機會和興趣是不可否認的。

我們婦女第一要有的一種覺悟，就是，無論我們做那一樁事，我們一定要把它做得頂好。譬如美國的勞工部長卜金女士（Miss Perkins）她化了很多的時間去研究勞工問題，特別是勞資間的關係，才能榮任勞工部長之職。

有許多女子寫信給我，問我她們怎樣才能加入政治活動。我的回答是：在這個國家裏面，並沒有這樣的職業。我們一定要有一個終身的職業去服務社會。若是我們祇當它是一個賺錢的方法，那我們便會變成對國家有害無益的壞公民。

我的經驗是這樣：無論男女，若是除了政治上的地位，別的興趣一點也沒有的人，他們的生命是不會滿足的。以政治當職業的人就是那些躲在高高在上的機關裏做事的，而不是到民間去的人。

政治並不是令人滿意的職業。假如政府的某一黨當權的時候，另一黨的人就失業了。在這個時期，他們一定要找些別的事做做。

有許多的地方官，不管整個的政局變成什麼樣，他們還是繼續他們的工作。但是這一類的人大半都是男人，有時也有些熱心工作，高尚人格的婦女擔任這種職務，她們給人很深的印象，所以在無論什麼思想掃遍了全國的時候，她還能站得住。但是多數人是從黨派的機關裏跑出跑進的。所以第一我要忠告一般青年的便是他們必須要有一種

職業，參加社會和政治上的活動，是你們得到社會讚許和敬佩以後自然而然產生的一種職業或副業。依我個人的意思，我以為青年男女們最初不應該加入任何政黨，他們應該先研究各黨派的理論。兒子不假思索地跟着父親加入他的政黨，結果還是一代不如一代。青年人是最富於個人主義的，他們不管年長者的意見怎樣，他要自己決定加入那一個政黨。在這一方面，女子比男子更要有獨立的精神，因為在家庭裏面不大有機會給她發表意見，政治還是一條新的途徑。

婦女要從事政治活動，頂好還是從自己的社會裏做起。

有意義的政治活動根本就是對於人類和社會狀況的認識和管理。

從事政治的本事並不是今天學了，明天就可以會的，所以我要忠告青年們，特別是女子，參加政治活動要從下層做起，切不要從頂上着手。（譯者按：——其實無論什麼事，都應該如此。）從下層入手，她們才會明瞭政客的貪婪和人民的痛苦。這些事都是我們應該認識的，因為我們一定要認識了事實，才能做出實際上有益處的事情來。不要失掉

勇氣，要牢記着烏龜和兔子賽跑的譬喻，低着頭一天一天地慢慢地幹上去。這樣做起來，雖然是很沒有趣味，但是成功的都是那些努力幹的人。

一個女子先要懂得政府的組織和政治上的學識才可以在政府機關裏面做事，因為必要這樣，她才能對於這個機關有所供獻。

有人寫信來問我：將來美國會有女總統？我覺得這個問題問得很奇怪，因為這問題的關鍵並不是在性別而在個人的資格。但是在最近的將來，我不希望任何女子做總統或是在政治上執什麼大權，因為我們先要爭得平等。現在在公共事業上做事的婦女應該比男子特別地小心，因為我們要替婦女們在職業界裏打個先鋒。

今日的女子也有在外交部裏面做領事這一類工作的。（按——這是美國的事，我們中國的女子，還沒有爭到這樣的光榮。曾有過一個女子一度做過司法部長，却又不爭氣地給人家倒了下來。我們是應怎樣的努力啊！）這一類工作，一定要經過一次考試才可以得到，那知竟有許多人寫信來請求我暫時派她到某地方去做領事，唯一的理由，就

是因為她會說那個地方的話，或是因為想在國外得些經驗。要求這樣的職位祇可由熟識人的介紹跟出去得些經驗，做一個抄寫員，但是決不能做政府正式委派的職員，政治委派的人必得要經過考試。至於做抄寫員或其他外交部所僱的小職員，那並不能算外交部的正式職員。

女子做律師的是在那裏漸漸增加起來了。這件事嚴格地說起來並不是政治上的工作，但是這確是為大眾做的事情，並且可以同時為青年男女解決各種問題的事業。

將來的男女青年或許可以一脚就跨進政治事業之門，但是至少在今日還談不到這個。我們要有不做這一件事便能做另一件事的技能，才不怕失業。這樣，你才能不顧人們的批評，依着自己的標準去做你喜歡做的事。

從事政治工作或其他公共事業的男女應該時常留心人家的意見。他們不應該有成見和固執的態度，他們應該把心門放開，儘量地接納人家的意見；一旦決定了自己的方針，就應該不顧一切的向前去做。

祇要你肯努力地去做，你一定能得到朋友和同事的敬慕。

一個公僕應該將社會的利益放在自己的利益前面，然後勇敢地做去，在民主的國家裏面，最重要的工作便是人民利益的工作。

第十四章 婦女與商業訓練

我時常覺得有許多婦女沒有什麼商業上的常識，有些簡直一點也不懂，所以有許多不忠實的商人和事業常常會欺騙那些不會思想的沒有經驗的婦女。所以我十分相信孩子們除了普通教育之外，還應該受一點經濟生活上的教育。大人們應該告訴他們金錢是不可以亂用的，因為金錢是一個人用工作和血汗換來的東西。金錢雖然祇是一個象徵物，但是它代表真實的東西，所以你若是要得到金錢，你一定要拿出些東西來交換。父母還應該教孩子們節儉，此外，父母們更應該讓每一個孩子曉得一件最重要的事情，那就是若是有人來告訴我們一件不做什麼事就可以得到一大筆錢的方法，他準是在那裏說謊。

把錢去買那靠不住的公司股票是一件極愚蠢的事。美國經濟恐慌的一個大原

因就是因爲太多愚蠢的人加入這個愚蠢的市場。不要想發什麼橫財，因爲我們不會發什麼橫財，即使發了橫財，那筆錢也祇能害我們，決不會對我們有什麼益處的。

人類大概都喜歡賭博。我們雖然痛恨賭博，但是賭博的事却很得人歡迎——跑馬、交易所、航空獎券、回力球、麻雀牌等：舉不勝舉。我們要對人說你不要賭是一件不可能的事，但是我們最少可以勸告他們不要賭出他們經濟範圍之外。

第一件事我們要曉得和實行的，就是不論我們的進款是多少；不論這些錢是我們的薪水或是利息；不論這些錢是我們用手賺來的或是用腦賺來的，我們所用的錢終不能超過我們的收入。年輕的人沒有年老的容易做到這一件事，因爲他們受到的試探太多了。女子有美麗的衣服來試探她。有一個女子很想買一件新衣服；但是因爲經濟困難，到底沒有買。雖然這樣，她時時講着想買，所以最後她丈夫就設法買了一件給她，她很高興地接受了，好像這一筆錢是從天上掉下來的。其實假如她不買這一件衣服，這筆錢自然又可以積蓄起來了。

這個經濟恐慌的時代給了我們很大的教訓；但是事情過了就很容易遺忘，所以我們應該將今日的艱難講給孩子們聽，讓他們得到一個很深的印象。

第十五章 婦女與工作情形

這是男女工作情形大大地改變的時候。普通以爲女工的工資是應該比男工少的。這個理論的根據是：男子的體力強些，每日能多做幾個鐘頭，並且能做比較吃重一些的工作。但是自從機器發明以後，情形就不同了。婦女們若是願意到工廠或店舖裏去做工，她們是不會遜色於男子的。既是這樣，那麼，資本家應該給她們同樣的工資，但是事實上並不如此。我們自然也會奇怪爲什麼在這樣不平等待遇之下，婦女們還肯去工作。這是有很多原故的；其中最大的原因是因爲有許多婦女不以作工做終身的事業。她們做了幾年就預備結婚，所以她們也不在乎。僱主們雖然認她們的容易對付爲滿意，但是這一件件事對於男工既不利，對於女工也不利，而對於整個勞工問題自然是更不利了。

我們會努力地要使女工認識工會的需要，但是在事實上並沒有得到多大的效果。

雖然在有些商業機關裏的婦女已經加入了工會，但是這些地方乃是因為男子們已經組織好了工會，所以婦女們才加入在裏面的。

在受過高等教育的婦女所從事的事業裏，她們的薪金和男子的倒沒有多大差別。婦女們應該要求同樣工作得到同樣工資的權利，她們既然和男子做一樣多的時間，她們就應該得到同樣的待遇。假如她們接受延長女工工作時間的吩咐，和在不衛生的工作情形之下的待遇，她們就是在毀壞勞工們全體的幸福。婦女有要求平等待遇的權柄，她們可以要求法律所允許的最低的工資和工作的時間。她們也有權利要求在產前和產後得到例假。法律應該保護她們；政府應該為婦女的健康，和將來小國民的健康做一點事。現在雖然已經有保護婦女的健康的法律，但是這些法律要實行才好。

有一種婦女做的事情是完全沒有規律的，這就是傭婦的工作。在大家庭裏面，她們的工作就更複雜。我覺得我們應該尊重從事這種工作的女子。在外國，女傭人的工作，一天祇有八小時，自己帶飯去吃，工作時間過後就可以回家了。許多人覺得這是一個很好

的辦法，有許多人以為對於要照顧小孩的女傭就不很方便。就是不規定一天做幾個鐘頭的事，做領小孩的，一天最少也要有一部份娛樂的時間，因為她們的工作，比誰都需要娛樂。（按，在中國的女傭，似乎還談不到這些權利，這是要等着我們去奮鬥的。）

我們不應該叫一個傭人去包辦一切的家事。她爲了極低的工資整天地工作，離了自己的家，我們對她的待遇應該努力去改善。

假如我們婦女祇知道苟且偷安，不去爲這些不合理的社會情形奮鬥，那我們永不能希望這問題有完滿解決的一天。

第十六章 婦女與和平

現代婦女最注意並且最發生興趣的事就是廢除戰爭。我也覺得這是一個特殊的婦女問題。自從歐戰結束之後，很多人希望以後可以和平無事了；但是人類的天性是好戰的，所以第二次世界大戰的烏雲又已經瀾滿天際。大凡參與過第一次大戰的人，都嘗過了戰爭的苦痛、殘忍、浪費和罪惡，並且決定以後不再參加任何的戰爭。但是一般青年仍舊醉狂着軍樂所發出的豪放的聲音，國旗飄揚的莊嚴，心中抱着躍躍欲試的野心。緣因是爲野心的軍人，利用少年的在沸騰着的血，叫他們情情願願地在第二次大戰裏作無謂的犧牲，但是在青年的心裏，他們還以戰死是榮耀，所以願意去上前線的多半還是青年人。

我以爲婦女應該做兩件事：一件是養成在各種事業上希望和平的心，另一方面是

從事在戰爭以外的冒險和進取的事。希望和平的心應該始於婦女的。

法國貞德女士 (Joan of Arc) 雖然是一個簡單的村女，她却有領導她的國家爭得自由的幻夢。今日的婦女應該有帶領世界到和平的願望。那些還記得有歐洲大戰這一回事的，看它是怎樣地開始，又看到結果人類怎樣受痛苦的女人們，大概終還記得那些號召青年的口號，什麼『以戰爭了結戰爭』，『以戰爭保護民主』，但是歐洲大戰過去了，十五年後的今日，大家又在重振旗鼓，準備第二次的世界大戰了。不說別的國家，就是美國也正在努力地造軍艦，造飛機，惟恐自己的軍力不及隣國。

到處都有流血的事情發生。世界是在等着一個大爆發。好戰者說這是解決人口過多的一個辦法。假如世界人口是需要減少的話，我們大可以想出些人道的辦法來，爲什麼一定要用殘忍的戰爭。就是以我個人來說，我寧願自己想出一個法子來離開這世界，勝過於用外國的鎗砲來致我的死命。

是的，我們也明瞭自然界中的『生存競爭』和『適者生存』的定律，但是自然界

中已經有許多不可避免的災禍如水災、旱災、火山爆發等事，我們爲什麼還要用戰爭消滅自己？

在我們限制國際間的戰爭以前，我們應該先限制傷害別人身體滿足自己私慾的事。雖然有許多爲人類謀幸福的事是不合人意的，但是最少不應該害及他人的身體。在我們日常和人接觸和衝突的時候若能實施這個方法，和平的方法在國際間也可施行出來。

武力不是最好的工具，我們要得自由，但是我們不應該侵犯人家的自由。我們應該明瞭人家做了奴隸，我們不一定能得到自由。

思想在世界上有很大的勢力。假如婦女在思想上團結起來，公認不同的國家和不同的風俗有存在的價值，無論有什麼衝突，儘可以上法庭去解決。我們要承認法庭有懲罰暴動者的權柄。我們相信法庭的組織和它的功效。有時某一個國家好像忘了法庭的存在，亂作亂爲，那時候國際間可以設法制裁他，和他斷絕往來，不供給他原料，使他有一

天覺悟。(譯者按：作者係美國人。正如我國人所謂「人在福中不知福」別國沒有去侵犯他們，他們自然可以憑其理想，寫出很高超的文章來。譬如說申日間的糾紛，日本動了武力，中國很文明地告訴國際聯盟，正如上面所說的「法庭」，怎奈這個法庭不能善用其權，倒臺的還是文明講理不動武力的中國。)

我們希求和平，我們應該把這個思想傳給孩子，並且以冒險的和令人提心吊胆的事來代替戰爭，以滿足他們好戰的天性。我們應該更進一步把他們好戰的天性變成不自私的犧牲精神，英勇的精神，使他們做出比他們的本能所能做到的更偉大的事來。

以往這種熱誠被稱為對教會的熱誠，對君王的忠誠，對事業的忠誠。在今日俄國的青年中我們也能看到這樣的精神；他們拋棄了宗教，以共產主義來替代了他們宗教的信仰。我們也看見那些隨從墨索里尼和希特勒的青年。我們也期待着要看中國青年表現出他們的熱誠來。

當這國難方殷，人民差不多負不起人生苦厄的時候，這正是我們青年犧牲服務的

好機會。我們要為全人類，尤其是貧窮的，痛苦的人們謀幸福。我們要將和平的意識傳達到每一個人的心裏去，庶幾可以避免戰事的發生，因為戰爭的時候，遭殃的還是窮人。

青年們須要認識，這個提高人類價值的新自由，更督促着我們努力地去幹。它給青年們一個新的挑戰，就是組織一個新的世界，和糾正錯誤的使命，唯有這樣才能免去以後錯誤再度發生的可能。

組織新世界的挑戰不是單改良一個地方的社會組織便可了事的，他的目的是在全世界。這個挑戰可以發出很大的光輝。祇有婦女和青年才有運動這個革命的能力。如果我們能夠建設一個和平的意識和一個新的生活的信仰，我們就是造福後世。我們需要一個真正的國際法庭和真正有能力的國際聯盟和一個真正大公無私的解決國際衝突的計劃。

第十七章 結論

以上幾章的材料都是我在演說裏和文章上發表過的，我也相信有許多比我更有更好的意見。但是因為各人有不同的生活方式，一個人所看到的另一個人就未必看到。以上的幾章中都是我覺得一個人在適應今日的環境時所最需要的幾個新覺悟。要我們大家有了諒解，我們的文化才不至受挫折。

我之所以提起婦女在商業中的工作是因為這些都是我們目前的新問題。這些問題自己慢慢地在解決着，婦女在社會上的地位也在一天一天地穩固起來。

我不是個哲學家。我所說的，凡受過普通教育的人都明白，不過我有機會和世界各地的人接觸，使我不得不想出一種人生的哲學來。在這幾章裏，我希望給婦女們一種興趣去想出她們自己的志願。我們願意活在什麼樣的世界裏？我們願意遺傳怎樣的一

個世界給我們的兒孫？我們能够留下了多少錢給子孫，倒並不是怎麼重要的事；但是我們用了多少力氣去發展這個新世界倒是十分重要的。

爲要解釋得清楚一點，我將我認識的一個婦女來做個譬喻。她是過慣了舒服日子的女人，但是有一天她對我說：『我將盡力不將我的錢放在我以為不合理的商業裏面。自然，我不十分懂得商業的情形，但是遲早我會曉得一個大概。我以後不願將我的錢投資在那壓低工人工資，給工人惡劣環境的廠裏做股本了。』她又說：『我反對煙酒這一類的違禁品。將來無論它是怎樣的合法，我總不願以我的錢使人的身體軟弱。』

假如商界個個都有這一位太太這麼高的商業道德，我相信勞資間的糾紛便能很容易解決。可惜以往的許多商人，終以賺錢爲他們最大的目標。其實一個人最穩當的財產是他自己的人格，因爲金錢是有失去的可能。很多的人處心積慮地爲子孫增財產，其結果祇是害了子孫。

我們婦女對於現在這個時代的種種潛伏着的危險和不平等的事情應該有清楚

的認識，對於我們的責任和使命也當有明確的了解。婦女對於一個時代能有極大的貢獻，這決不是夜郎自大的話，過去的歷史（特別是美國的開拓史）可以做這句話的證明。

這個時代是婦女們漸漸在社會上獲得地位的時代，這是多麼值得我們的注意啊！社會上對我們有不少的苛責與非難，我以為這是極自然的事，因為一種合乎真理的運動，在開始的時候終要受到舊社會的磨折，但是我們應該不理會這些阻礙，努力奮鬥向前，我們不應該讓自己成爲一個落伍者，我們要謹慎地、勤奮地工作着，絕對不給一個機會輕輕地放過。我們要使這一個時代的女子有比前一代的女子更高的地位；我們要使這一個時代有比前一個時代更合理的社會和世界。

潘文安主編

長城半月刊

◆內容充實·定價低廉·是大眾歡迎的讀物◆

本刊態度公正，取材豐富實用，文字淺顯流暢，定價特別低廉。在國內刊物中可算是一本時時求進的大眾讀物。本刊以盡量的供給青年修養，生活，及處世的實用知識為宗旨。內容分論著，生活經驗，青年修養，通訊遊記，名人傳記，常識介紹，書報評述，文藝等等，文字與圖畫並重。過去如元元先生犀利的短評，李公棧先生的透澈的時事論文，潘仰莚先生的指導青年的經驗談，詹士先生的深切入微的談心座以及許多有價值的通訊和海外珍聞，尤受讀者贊許。預定全年二十四期，國內連郵祇收八角，國外連郵祇收二元，訂閱請速。

長城半月刊

第一卷 已出版

每冊實價八角

版出日六十月一月每	冊一月半
冊 四 十 二	年 全
分 四 份 每	售 零
角 八 二 郵 連 內 外 國 國	年 全 定 預

◆上海·甯波路四十七號·長城書局發行◆

◆特約代定處 上海 開明書店 現代書局 生活書店 作者書社◆

▶分銷處 國內 外 各大書局 及 報攤▶

結婚二重奏

菊池寬著 浩然譯

一册 八角 郵費一角三分

本書是日本文藝界的權威者菊池寬的代表作，描寫着兩對不如意的婚姻，寫一對怨男曠女，因了極細微的誤會，演奏出種種悲哀的交響曲。曾被選入世界文學集，描寫細膩，情節曲折，處處引人入勝，是一本百讀不厭的好小說。

少年男女

陶樂萃女士信箱 姚蘇鳳譯

(再版) 一册 八角 郵費一角三分

在這本書裡，有七十多封信，都是切身處地的為青年解答一切戀愛，婚姻，家庭，社交，煩惱等種種問題，裏面完全是每個少年少女婚前婚後應有的常識。她告訴你怎樣做丈夫，做妻子，做父母，做朋友，一切的一切，都是你所想知而且應知的。

不可能的事

江紅蕉著

一册 九角 郵費一角六分

本書是江先生最近的創作，用完全詩意的筆調寫出，故事的新奇，情節的曲折，恐怕是任何小說所未有。他寫出戀愛的悲劇，他寫出農村經濟受土豪劣紳剝削的情形，各個人生的生活片段，都顯示着被壓迫的悲哀，引起讀者內心的共鳴；有令你非一口氣看完不可的力量。

灰色眼鏡

江紅蕉著

一册 六角 郵費一角一分

本書是江先生作風轉變後的第一部創作，曾刊載在民國日報的閒話欄，是一部成功的作品，內容完全用幽默的筆調，寫出幾個女學生受了濟經壓迫和虛榮心的引誘，所演出的無數「羅漫詩克」，從學校到社會，都有特殊的描寫，給現代學生以深警的刺激。

長城書局出版

自我創造

王世鈺著

一册 四角

書信文學現在風行於讀書界，因為它具美麗和真實的特質。本書作者將歷年親歷的經驗和許多師友書信談話的結晶著成本書，共包含四十封信，滿佈著熱烈中肯的語句，流露出作者真摯誠懇的情意，對於青年的切身問題都有確切的指示。黃炎培先生見了認為非常滿意，特為作序。

婦女法律十講

呂文甲編

一册 四角

本書把我國法律關於婦女部份者分類彙集，計分婚姻，夫妻財產，父母子女，監護，家，扶養，犯罪，繼承，處女問題十講；每講都是有系統的極詳細地解釋，凡婦女所應瞭解的法律常識，包羅殆盡。遇到法律上的困難問題，一翻本書，立刻明瞭如指掌，且講來極有興趣尤為本書特色。

印度豔異記

張志澄 易西林 合編

一册 六角

本書作者張志澄易西林二君最近從印度漫遊歸來，把印度歷史上的奇風異俗，和他們日常生活的跡，詳盡的紀錄下來，著成本書。共分廿四節，作有系統的懸敘述。如果你想知道古時和今日的風俗狀況，以及印度人民的生活情形，印度的社會，那就不可不讀本書。

書籍雜誌報紙處理法

柳宗浩著

一册 印刷中

我國的圖書館，大都祇注意書籍的購置，而忽略了雜誌報紙的搜集，也都很苦於沒有完善的處理方法。柳宗浩君，其於十餘年之經驗，寫成此書，於書籍雜誌報紙上各種材料，無不詳細選擇，登記，分類，編目，檢查等項，無不詳盡，所必備之書，不索，為國內圖書館及有藏書者所必備之書。

長城書局出版

潘文安著

怎樣服務

一册 五角 郵費一角一分

本書是潘先生用最經濟最生動的筆調，寫出現社會服務青年的通病和應當怎樣改造。儘量的指導讀者以成功之路；並歷舉出實業界成功人奮鬥的歷史，作讀者的楷模和參考。在這「人無事辦，事無人辦」的現狀之下，本書實在是在每個將服務或是已服務的青年所必備的座右銘。

陸伯羽著

怎樣教育兒童

一册 六角 郵費一角一分

本書指出過去兒童教育的缺點，和今後所應注意的問題。說明怎樣教育兒童獲得豐富的知識？怎樣教育兒童鍛鍊強健的體格？怎樣教育兒童修養優良的品德？對於兒童教育的許多問題，都一一加以詳細的研究和探討，為一般賢明父母和優良教師所不可不備之書。

吳博民編

中國人文思想概觀

一册 六角 郵費一角一分

既是中國人，就應了解中國的人文思想。這一本書是把中國從古至今屬於人事方面的像政治、經濟、教育、倫理、人生觀等思想，提要鉤元地敘述出來。對於每個時代的思潮及每個思想家的歷史和著述亦扼要地介紹，以引起讀者研究的興味。取材賅括，說明顯淺，是供給一般人閱讀的書。高初中學生用為歷史及國文科的課外參攷讀物，尤為適合。

班納著 鄭祖發譯

怎樣生活

(編印中)

怎樣生活呢？這是人生最難解決的問題。本書是英國教育家班納所作，把常人日常生活中易犯的通病，細為分析。將一切問題，如時間的分配，讀書的途徑，修身，婚姻，改良習慣，克制煩惱，怎樣可以成功，一一詳細的用心理學和哲學來解答，指導讀者從不規則的生活走入計劃的生活裏去。

長城書局出版

我所認識的愛迭生

福特原著

一册 四角 郵費九分

也許誰都知道愛迭生爲什麼會成爲大發明家，大偉人？他究有什麼法寶，走上這條人人共仰的成功之路？這裏，就在這本書裏，他的好友汽車大王福特，把他經過的努力步驟和所得到的一切教訓，都詳細地寫出來了。讀者一定可以從中領悟到許多做人做事的方針。

莫斯科·柏林·羅馬

鶴見祐輔著 徒然譯

一册 六角 郵費一角一分

史太林掌握下的莫斯科，希特勒墨索里尼獨裁下的柏林與羅馬，是世人所矚目的三大都會，前者是社會主義的根據地；後者是法西斯蒂的實驗地，是誰都想認識的都會。本書作者週遊世界後，用尖銳之目光，詳細寫出這三大都會的實在情形，附有銅圖多幅，極有價值。

蘇俄的生活

辛梓著 陳維姜女士譯

一册 五角 郵費一角一分

本書是最近蘇俄實際生活的素描，作者客觀地描寫在俄國革命後的人民和革命家的不同態度，成在規模的農場；怎樣採取科學耕種的方法，民怎樣跳進新時代的圈子；更耕種的，他不用得厭倦的筆調描寫這很嚴重的問題，叫人看了不覺

東北事件

倪文宙 張梓生合編

一册 三角 郵費九分

九一八！八藩陽事件發生，是我們永不能忘記的奇恥大辱！使人能明瞭東北的起因，事變的經過，和應付的方針。現在東北四省，因事變而來的發展，快讀本書。全書共分八章，附東北地圖一張。

長城書局出版

中央宣傳委員會圖書雜誌審查會審查通過並給與審查證第九三一號

這時代的女人

美國大總統羅斯福夫人著

陳維姜 劉良模譯

It's up to the women
By
Mrs. Franklin D. Roosevelt

版權所有 翻印必究

實 4.00

發行人 陳 一 夫

上海寧波路四十七號

發行所 長 城 書 局

上海河南路一九八號

印刷所 文 明 印 刷 所

初 版 民國二十四年二月

知意

