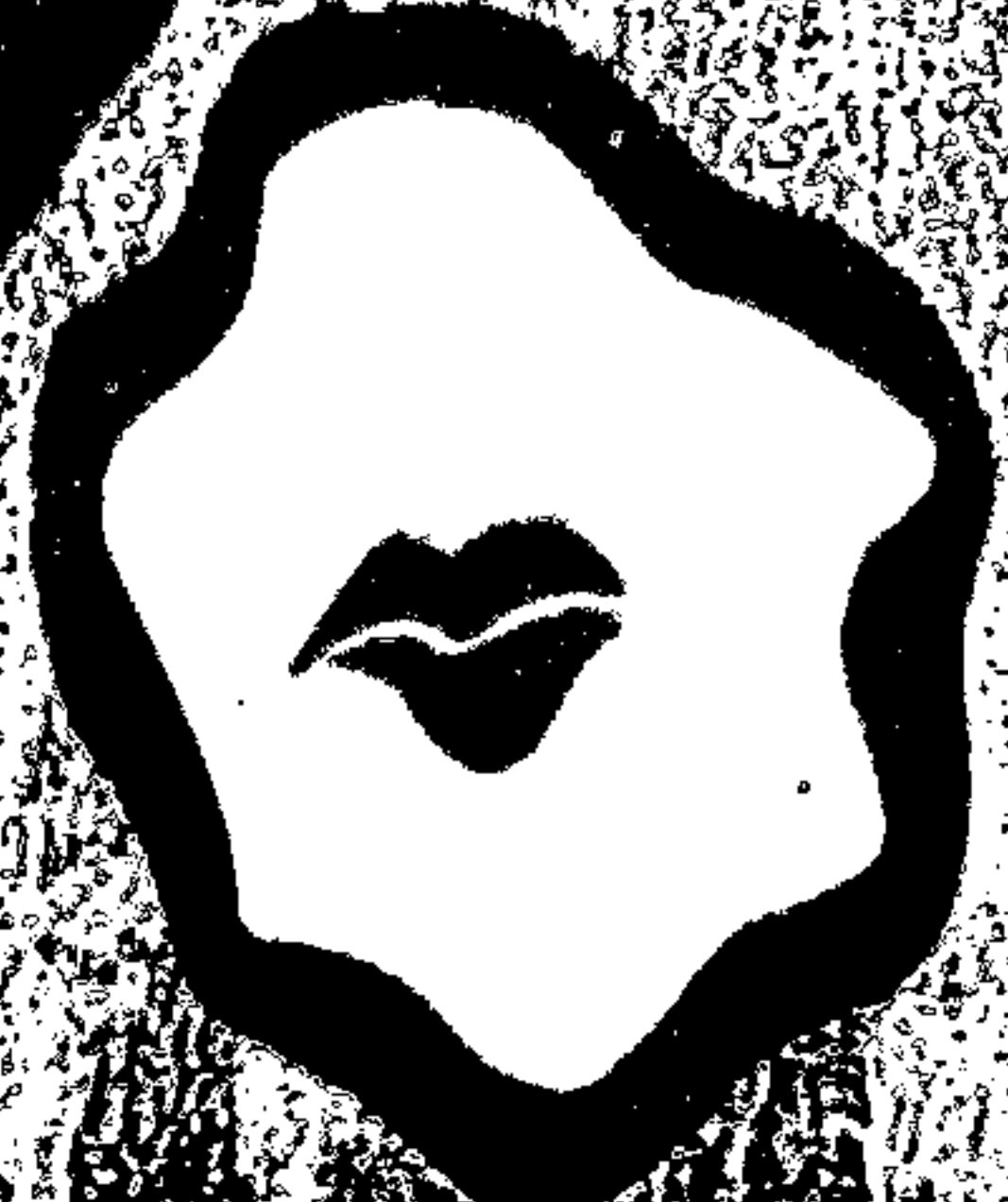


56.10

學生指導叢書



南京市  
民眾圖書館  
登錄號 0655  
書碼 028  
2587

學生指導叢書

第二種

學生讀書指導

朱介民著

上海四馬路

光華書局印行

1931

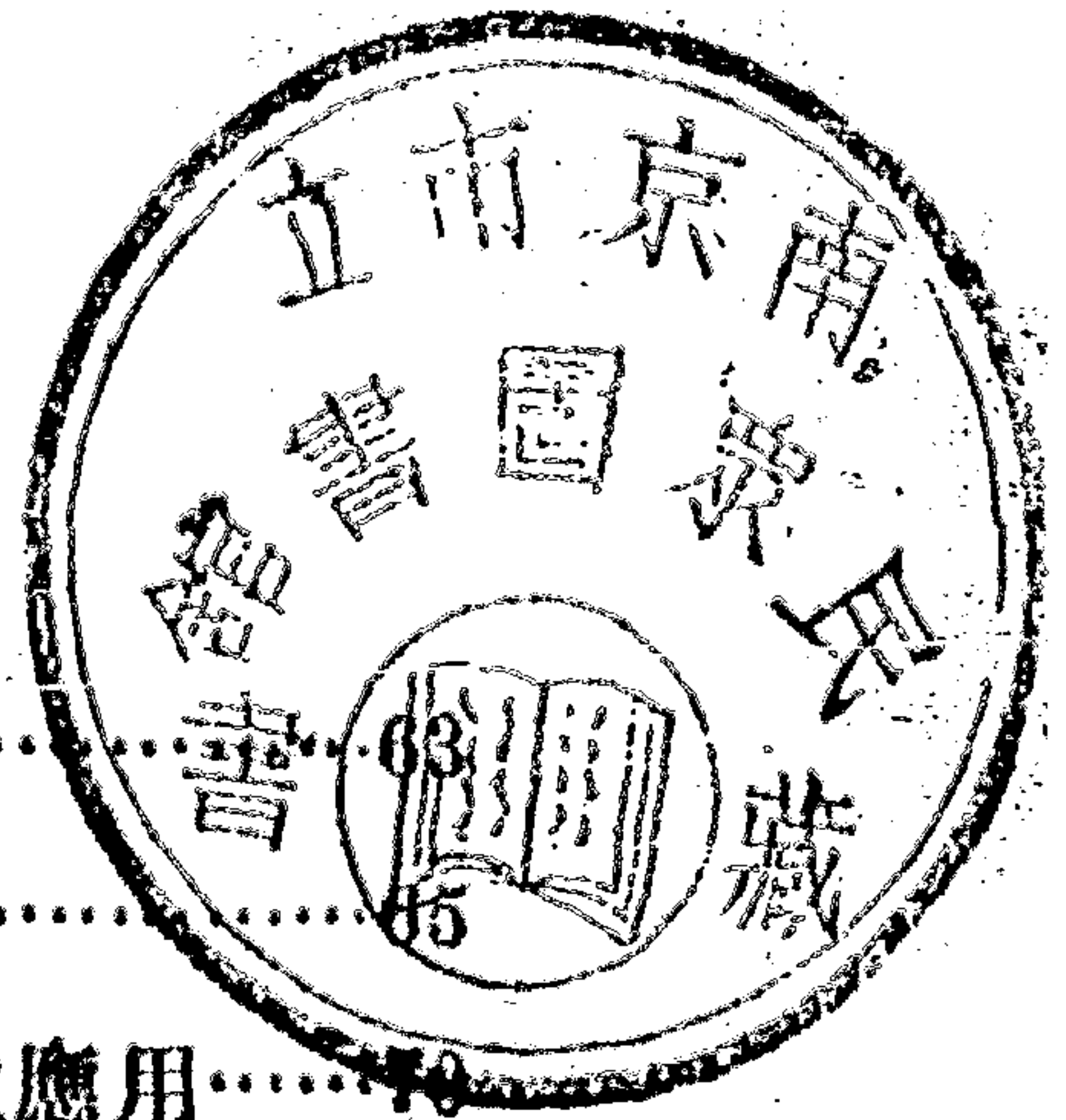
# 目 錄

## 上 卷 總 論

### 第一篇 讀書的方法

第一章 何謂讀書法?.....	1
第一節 何謂讀書法?.....	1
第二節 讀書法爲什麼要研究?.....	2
第二章 讀書的先決條件.....	6
第一節 了解讀書的目的與觀念.....	6
第二節 打破讀書的阻礙.....	8
第三章 讀書的基本條件.....	14

	第一節	養成讀書的良好習慣	14
2	第二節	養成讀書的興趣	17
	第三節	堅定讀書的意志	20
	第四節	養成讀書的恒心	21
	第五節	保持身體的健康	22
	第六節	具有懷疑的精神	23
	第七節	具有自信力的精神	25
25	第四章	讀書的工具	30
	第一節	備具各種字典與檢查字典法	30
	第二節	檢查參考書法	31
34	第三節	割記綱要法	33
39	第四節	圖書館利用法	39
45	第五章	讀書對於書籍之運用	45
	第一節	認清書籍的作用	45
	第二節	把書籍分爲幾類	46
	第三節	把書籍依照等級排列	49
50	第四節	怎樣購買書籍	50
	第六章	讀書對於學習定律及原理之應用	59
	第一節	學習的定律與原理	59



第二節	學習的定律之應用	.....	63
第三節	學習的原理之應用	.....	65
第七章	讀書對於科學的方法之應用	.....	70
第一節	什麼是科學的方法?	.....	71
第二節	演繹法之應用於讀書方法	.....	72
第三節	歸納法之應用於讀書方法	.....	76
第八章	讀書應怎樣去用口和眼睛呢?	.....	83
第一節	應怎樣去用口呢?	.....	83
一、	讀的必要條件	.....	83
A.	須知道讀書要有次序	.....	84
B.	須知道讀書有幾種不同方法	.....	85
C.	須知道讀本文之前應該做的什麼?	.....	87
D.	須知道時常複習的重要	.....	88
二、	讀的方法	.....	89
A.	選讀	.....	89
B.	精讀	.....	92
C.	多讀	.....	95
第二節	應怎樣去用眼睛呢?	.....	99
一、	看與讀的不同	.....	99

讀現刊

二、	看的必要條件	99
A.	首先不必專一	99
B.	打破一書未終不看他書主義	100
C.	在見其大意	101
三、	看的方法	102
A.	多看	102
B.	寓學於觀察	103
第九章	讀書應怎樣去用耳朵呢?	105
第一節	聽的必要條件	105
第二節	聽的方法	108
一、	多聽	108
二、	寓學於談話	110
第十章	讀書應怎樣去用腦筋和手呢?	112
第一節	應怎樣去用腦筋呢?	112
一、	關於思想的	112
A.	多想	112
B.	組織思想	112
C.	運用意想與直覺	116
D.	用競爭的思想促進用功的力量	117

二、	關於記憶的.....	119
A.	記憶的重要.....	119
B.	促進記憶的幾種原理.....	121
C.	應用記憶原理幾種緊要的讀書 方法.....	121
第二節	應怎樣去用手呢?.....	127
一、	用手的意義.....	127
二、	幾種緊要的用手工作.....	129
第十一章	讀書與各方關係.....	135
第一節	讀書與時間.....	135
第二節	讀書與訓練.....	139
第三節	讀書與態度.....	141
第四節	讀書與注意.....	142
第五節	讀書與運動.....	144



# 上卷 總論

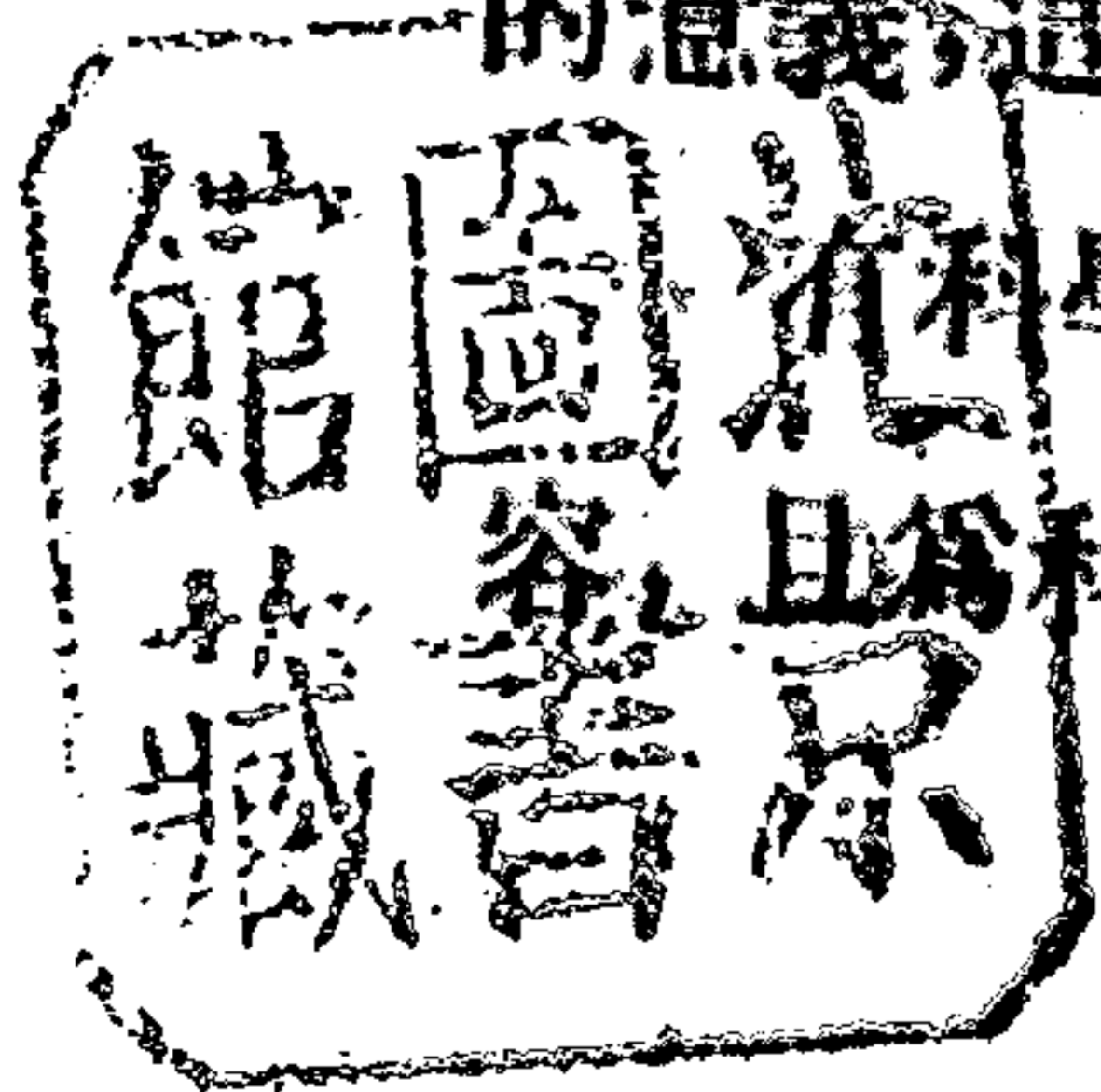
521.9  
834  
2

## 第一篇 讀書的方法

### 第一章 何謂讀書法？

#### 第一節 何謂讀書法？

平常人一提起方法二字，一定在他的頭腦中就有這樣麻糊的觀念：有了方法，便不至於茫無頭緒，雜亂無章，而所做的事，是能容易成功了。有了方法，便能‘容易’成功，即方法，無形中就有‘效能’的意義，這就是方法本身的功用。



科學才有方法，因方法不僅是為科學的內  
且為科學所獨具的。所以在科學未昌明之前，

(1)

(南)

人類處理一切事務，雖不能說完全沒有方法的，然而人類有計劃的，規律的處理事務，即利用科學的方法來處理事務，實為科學產生以後的事情。

因此，所謂讀書法，便是以科學的方法來處理讀書之謂，亦即是研究怎樣讀書才有效能，或者怎樣增進讀書效能的方法。

與讀書有關的事情，是衛生，應用，理解，增進速率，發展個性，獲得知識及書籍等。那末，讀書法既為研究怎樣讀書才有效能的方法；故較具體的說，即是讀書法所研究的，是在怎樣讀，可以不會妨礙於衛生，發展個性；和能適於應用，記憶，理解，增進速率；並運用書籍；及獲得正確的知識等。

## 第二節 讀書法為什麼要研究？

無論做什麼事情，若不講究做的方法，則結果一定反是‘勞而無益’。反之，所以我們對做任何事情，要講究‘勞而有益’，或‘事半功倍’，便必須講究做的方法。讀書是當然不能例外的。

讀書這件事，在人類行為中，原是居最重要的地位；因為一個人的好歹，是與這件事有最密切的

關係的。最不幸的事情，是在過去被動的教育下，把受學者看作蠢豬一樣的，要一味聽受師長的指揮，而使多數的讀者，不僅是進步低微，且很呆板而只照樣的學得前人的知識。現在社會教育的目標雖已轉變，而人事的複雜，更是促進；故對讀書法的講究，實為非常必要的事情。我對此必要的理由，再申說如下：

(一) 讀書即如研究科學本身一樣，萬不能一任自然的注意，故須講究方法。譬如有的讀了書，雖能記得，但不能應用；有的雖能了解，但不能記得，可見讀書法是須講究的。

(二) 讀書並非是像照像機一樣的，去完全把書本中的知識吸收下來就算了事，且須活用此種知識，整理此種知識；所以又須講究讀書方法。

(三) 人類最能使自己的生活得到豐富而正確的途徑，是莫過於有良善的讀書習慣。但如何能養成良善的讀書習慣，便須講究方法。

(四) 社會的變遷日無止境，而人類的求生活又日益困難；故不講究讀書方法，往往失却讀書的時機。而況不只是在學校就算讀書，而實是到處

都有我們讀書的機會；但要有此機會，則非講究讀書方法不可。

(五)現代社會的書籍，真如汗牛充棟，而人類的社會事務，又如亂絲所累；故不講究讀書方法，不僅難有所得，且要不知從何讀起。

(六)現代教育，還受向來的弊病，只講教師如何教授，而不講學生如何學習；因而，學生若能講究讀書法，便能補救這個弊病。

(七)現時各級學校，因對於讀書方法而未有適當的指導，故要發生許多精力上及時間上的浪費。我們要除此浪費，便須像工業上講究效能增進法一樣的而提倡增進讀書效能的方法。

(八)我國學者從前雖也有關於讀書方法的話，如近思錄，曾文正公家書等，都有此種記載，然均零碎片斷，根據個人之心得，而不成系統的。況着重點還在於所謂學者的善學與自得，如孟子所說：“君子深造之以道，欲其自得之也”。又如學記所載：“善學者師逸而功倍，……不善學者師勤而功半。”這一類話就是。故此種讀書方法，分明是在於所謂“神而明之，存乎其人”，而對方法本身，尚

未絲毫提及；難怪一般學者都苦於摸不着頭腦了。而我們的讀書方法，却反乎此的希望使學者能獲得桑戴克所謂“知識倍增，不如獲得知識與應用知識之能力倍增。……知如何應用已有之知識，遠愈於多得新知識”的這一種求知工具。因為有了這種工具，然後方能使學者自學，方能使學者有成，及方能化費少量之時間與力量而獲得大量之效率。

(九)社會裏存在着的過去與現在的知識，有的能給與我們應用的，有的能給與我們作指示方法的，有的能給與我們的行爲引入邪路，以及有的能給與我們的行爲引入正路，而我們要制御與運用此種知識，使不被完全爲此種知識所影響與制御，雖是靠我們認識知識的能力，然對此能力的獲得，實很有關於讀書的方法。

## 第二章 讀書的先決條件

### 第一節 了解讀書的目的與觀念

無論做什麼事情，如其要有所‘成’，要做得‘好’，便須首先了解做事的目的。讀書亦是一樣的。

萬事最怕是被動的，強迫的；而被動的，強迫的事情，既無目的可言，自然是更無了解目的可言。過去的教育，是被動教育。所以學生在學校裏，大多數的對於讀書，不僅是不會了解讀書的目的，且甚至沒有讀書目的。學校規定的學年和課程修滿了，文憑又拿到手了，則一切問題都已辦到。然而實際，試問有怎樣好處呢？那是事實問題，是毋庸我置喙的。

努力是成就的出發點，然努力之出發點是了解對做事的目的。這就是說我們讀書，要想有成就，是必須努力；但要努力，是必須了解讀書的目的。

讀書若無目的，則當然談不到了解讀書目的；讀書即令有目的，若對目的不了解，其實是等於無目的。故讀書不僅要有目的，且要了解讀書的目的。

其次，是說及讀書觀念。對於讀書觀念，在普通一般人，有一個最壞的觀念，即：以為在學校裏算是讀書，離開學校到社會裏做事，便不能算為讀書了。固然，要讀書必須入學校，然只以為入學校是讀書，那就錯了。你看，世上不知有多少人，或沒有進過大學，或甚至沒有進過中學與小學，然他的學問——不管他所具的是什麼學問——反是比普通進過大學的人還要來得豐富。這可知不能說在學校算是讀書，一離學校便不算是讀書了。亦即自己來自修，或自己向他人請教，都是能算作讀書的。

還有些人，以為讀書是不能離開書本的，一離開書本，便不能算作讀書了。這個錯誤，實與上述的



錯誤，是半斤八兩的。因為書本上固雖有許多現的知識可以供給我們，但社會上亦何嘗沒有許現成的知識可以供給我們麼？且書本的知識，往是過去的，死的，而社會的知識反是新的，活的。以我們若能利用書本的知識，來觀察與分析社事情，則定能增進我們的新知識。同時能增進我的知識，而獨以看書本是讀書，觀察和分析社會是讀書，這未免是笑話。其實，這兩種的分別，不前者是讀死書，後者是讀活書而已。讀死書固雖重要，而讀活書實更是重要。

## 第二節 打破讀書的阻礙

在近代社會組織下面，讀書是為有錢人所有的，即有錢的人，不僅可以入學校，且可以到國留學，而無錢的人，則只有徒呼奈何而已！所近代讀書的最大阻礙是經濟。

對於這點阻礙，我們要用什麼方法可以打呢？讀者諸君，我敢直截爽快的說，在這個社——資本主義社會——下，要打破你們的經濟關，其實是非常困難的事情。請你們不要以我的

爲過言，只要你們看：入中學起碼一年要二三百元，入大學更不用說了。說到書本呢，起碼要二三角一本，稍會厚的書本，就不是一元，便是八九角。不錯，有錢的人，看看影戲亦需要一二元，何況這二三角錢呢。而我們無錢的人呢，飽肚皮旣成問題，還那裏有錢可以購買書籍。而讀者諸君，或許拿現在許多自名爲學者對這問題的解決法，來詰問我。我也相信，他們的說話——什麼節省衣服費，車費——，或許是可能的。但這可能，並非是絕對的，是相對的，即我有能力坐車，才可以談到節省車費；同樣，我有能力做衣服——我並不是說人不要穿衣服的——，才可以談到節省衣服費。所以你若無錢可坐車，無錢可做衣服，你便不能解決你的問題了。總之，我說這些話，並不是有意使你們失望，實是社會逼得我不得不說這些話；所以請你們自然用不着失望的。失望乃是弱者的行爲！

其次，我們常常看見有些人藉口沒有時間可以讀書。我也相信，在資本主義社會下，就連時間也要被人家所支配而不能自由使用的。你看，一個勞動者一天要工作十四五小時，試問這個人還有

空餘時間可讀書麼？不過，凡實在有空餘時間而藉口沒有時間的人，亦爲我深所反對的。所以我對這個阻礙的解決法，亦不敢同一般自名爲學者的主張一樣，說這種肯定的話：“我們不要怕沒有時間，我們要儘量享福，有一半時間也好，有四分之三的時間也好。時間是不成問題的。”而主張：一個人要儘量的利用自己時間來讀書，同時要儘量的利用自己時間來參加社會事業；因爲讀書與參加社會的事業是互相關聯的事情。

除了上述較大的二種阻礙外，還有下列幾種阻礙，亦須設法解除的。

第一，藉口記性不好，以爲與其閱而遺忘，何如不學省力。這個錯誤，是因常人不知讀書不僅靠記憶，又貴能思考之故。況遺忘在心理學上看來，並非完全是無益的。即我們對一切事情，一一記牢，毫不忘却，則好歹無別，定要不勝其煩苦，更足爲求學之障。故保存良好的知識之要件，實還在於能遺忘不必要的知識。拿個適當的例子來說，讀書恰如吃飯一樣，吃飯以養生爲主，當不求堆積而求消化。所以遺忘是在適當的限度內，決對於記憶非

是有害的。且在記憶力薄弱的人，同時還可以用重讀，札記，提綱以及少讀深示等方法補助。

第二，藉口書籍浩瀚，不容盡讀，所以畏難而不讀。不知近代書籍固雖浩瀚，而我們只要有志，有恒，再能善於選擇，自足以日積日累。我在這裏拿歐陽修的話來作例子。歐氏的話雖對讀古書而言，而我們來讀近代書籍，能如他所說的繼續不斷去讀，定不患沒有相當成績。他說：“今取孝經，論語，孟子六經，以字計之；孝經一千九百三字，論語一萬一千七百五字，孟子三萬四千六百八十五字，周易二萬四千一百七字，尚書二萬五千七千字，詩三萬九千二百三十四字，禮記九萬九千一十字，周禮四萬五千八百六字，春秋左傳一十九萬六千八百四十五字。止以中才為準，若日誦三百字，不過四年半可畢；或資鈍減中人之半，亦九年可畢。其餘觸類而長之，雖書卷浩繁，第能加日積之功，何患不至。”又如馬騰所說：“吾人每日閱書十五分時，則五年之後，可盡諸大家之著作。”這可知我們畏難不讀，是絕無理由可言。何況近代對於各種專門學問，都有系統的專精的書，可以參考，比之古人

讀書，真要省力省時得多。

第三，藉口沒有讀書嗜好，故不讀書。這亦犯着上述的同樣的錯誤：不知興趣與努力相待而後成。且人類嗜好如食物，也可用人爲來培養起來。所以我們對知道有益的事情，不應以目前有無嗜好而來決定做不做，而應在可能範圍內，努力去做，終有結果之一日。讀書亦是如此；只要我們能預先知道一件事情結果的良好，便會鼓舞讀書的努力。

第四，以爲讀了書結果仍是做個窮小子，我不讀書，亦不個是一個窮小子。我們雖不好盡信“書中自有千鐘粟，書中自有黃金屋，書中自有顏如玉”這一類引誘功名富貴的說頭，然讀書確有讀書的用處，至少也可以指示我們去做怎樣一個人。況讀書的出發點，不管其爲‘發財’，其爲‘功名’，這都不是讀書的真正目的，而讀書真正目的，是要我們不祇是做一個完善的人，是做一個完善的社會的人。所以藉口以無什麼好處不讀書，是更無理由可言。

第五，是不知讀書的重要。不知讀書重要的原

因：普通或是年紀太小，尙未覺得；或是家庭教育不好，致使其無從覺得；或是教師指導不好，反阻其讀書興趣之發生；或是沒有適當的讀物，引不起讀書興味；以及或爲外界事情所累，無意於讀書之故。這些原因，雖有一部分並非是讀者的責任，但也不能說是完全沒有責任。然除這些原因以外，還有因不善思想而自己蹉跎的。這個責任，便應完全由自己負擔吧。

第六，是不了解讀書的正確方法。如祇知強記，結果反是過分的損壞腦筋而對於學習的進程，弄得非常之緩慢。或祇會盲從，朝三暮四，而東抄西錄，是結果全無。這都由於不研究讀書的方法與不知道讀書職志在於創新所致。所以往往有此種困難的讀者，不僅是耗費時間和精力，且不喜上學，不喜研究學問，並阻止個性發展，其對於讀書前途，實甚危險！

### 第三章 讀書的基本條件

#### 第一節 養成讀書的良好習慣

我們人類的一切行動，雖受制於環境，但我們亦能在某種環境之下，經多次的反覆與學習過程之結果，是成爲我們的習慣。所以習慣，即是我們的經常行爲。凡有良好的習慣，便有良好的行爲。讀書亦是我們的行爲之一種。故我們要對讀書有所成就，而能不斷的讀下去，便須養成讀書的良好習慣。況實際，修學的最終問題，不過是好習慣養成問題。現據我個人的意見，對於讀書的良好習慣，應養成的有下列幾種。

第一，養成按時讀書的習慣。除了我們的時

間，不能由我們自己支配外，都應對於每天讀書時間，要有一定的規定。因為我們對按時讀書的時間，一旦養成之後，則就能每天到這所規定的一定時間之際，神經系統自然傾向於學問事業。

第二，養成讀書時認定一處所的習慣。除了我們因工作的關係，每天不一定在一處所之外，都應養成讀書時認定一處所的習慣。因為這種習慣養成之後，每天一坐到所認定的處所之際，便自然而然地即發生讀書態度。

第三，養成讀一定的書籍的習慣。這並不是說讀者每天到晚，僅讀一本書籍，是說讀者對於所讀書籍，要首先經過選擇，在讀的時候要有一種專門供讀的書，不可隨便拿一本來讀，更不可隨便丟了不管。

第四，養成讀書時集中全力注意書中問題的習慣。我們若沒有這個良好習慣，往往提起書來，一切雜念，均油然而生，弄得眼花繚亂，不知讀的是什麼，致結果等於不讀。所以我們雖不主張讀書要如和尚之入坐，要一切雜念，均泯滅無餘，然亦要如在機械活動下的勞働者的作工，是須傾注全力。



第五，養成讀書有一定的旨趣的習慣。這是說讀書要具有正確不易的見解，而萬不可或爲了分數而讀書，或爲了‘吃飯’或供‘敲門磚’用而讀書；要爲發展人生，爲改進人生而讀書；即讀書是必需品，讀書不是裝飾品。

第六，養成對於普通原則必求具體實例之習慣。要求思想與問題的正確，是必須求具體實例相對照。所以凡一個良好學生，必在良好教科書與良好教師所供給的實例以外更益以自己的實例，

第七，養成遇有問題發生時，便不輕輕放過之習慣。讀書要有心得，便須對所發生的問題，根據自己所學並在社會上所獲得的經驗，以求其相當結論。因爲這樣，不僅是要運用舊知識與舊經驗，且要運用自己的理智之故。

第八，養成隨時摘錄，隨時筆記之習慣。普通讀者容易犯的毛病，即對有所感想或有所看見之際，不肯立即拿紙筆把牠記下來，硬靠腦筋去強記下來，而結果往往都是遺忘。至於割記與讀書的關係，當在本篇第十章再詳細說明之。

第九，養成好問與好觀察之習慣。讀者遇有疑

難不懂之際，便把牠生吞下去，而對於讀書的進益，確有阻礙的。所以讀者應養成不怕羞的好問習慣。至於觀察事物與讀書是有最密切的關係。而此關係，不僅是能增進讀者的理解力，且為運用知識之最好機會。人類每天不能離開社會，即每天不能離開與事物的關係；然一般人常把此關係，因看得慣了反是不來注意，這是最可惜的一件事情。

以上九點，因對於讀書關係，是比較密切一些；故我特別提出來說明一下。不過我希望有志讀者的青年，却不要過分的拘執着這些法則，而要隨時應用，只養成對於讀書有益的習慣而已。

## 第二節 養成讀書的興趣

凡讀過書的人，都定有這種經驗：當高興的時候，讀書讀得很快，而且很懂；若不高興，則讀得又緩又不甚懂。這可知興趣對於讀書本身，是有非常密切的關係的。

且實際，興趣和讀書的關係，不僅有這一點關係，凡一個人要想對於所學有所專或有所得，那就非對所學有濃厚的興趣不可，即非養成讀書的興

趣不可。你看，古來的大科學家，無一不是對所學的有極濃厚的研究興趣，甚至廢寢忘食，孜孜研究，仍是有他的樂趣存在着。

興趣是完全從人力求得的，是慢慢地養成的。我們讀書任何人開始都有一種難關，即在最初研究時往往不感到什麼興趣，反是覺得麻煩或討厭。我們遇此種麻煩和討厭之際，若不進一步下一個決心把牠消除了，則我們以後就不會有讀書的興趣；那末，要想讀書有所成就，自然是難之尤難了！反之，我們若遇此種難關之際，來下一個決心把牠消除了，則自然以後便會養成讀書的興趣。消除此難關的方法：便是遇有困難，不要立即丟棄，仍繼續研究下去，等到久而久之集積了許多有關係的智識，那就漸漸地覺得有興趣，越感覺興趣就越繼續研究，研究得越深就越有興趣，結果定會對所學的有了相當成就吧。所以當我們在開始研究的時候，一定要有一種決心，去繼續不斷的研究，興趣就會漸漸增長起來，即讀書的興趣會漸漸養成起來。

萬事起頭難！打破此難關，即是讀書的興趣之出發點。讀書一到有此興趣之際，便能越進一層的

研究學問，學問研究越深入，興趣亦越濃厚。讀書一到有此越濃厚的興趣之際，不僅永不會絲毫感覺到讀書的苦痛，且覺得讀書比什麼還重要。你看，古來以及現代有所成就的偉人，沒有一個不在百忙之中，無論如何終要抽點工夫來讀書的。如英國名相格蘭斯頓時納小書一帙於衣袋中，以防日間餘暇，可以取讀。美國羅斯福到非洲打獵時，隨帶書籍五十餘冊。我國孫中山先生自己說：“在我革命失敗的時候，每年所花的書籍費至少有四五千元。若是在革命很忙的時候，所花的書籍費便不多大，大概二三元。”以及世界的偉大人物，無論在怎樣忙的參加實際工作時，每天終要抽出多少時間為讀書時間。這就可知一個人有了讀書興趣之後，對於所學的成就，不用說起，且人生的意義，亦是從此愈能發揮出來了。

至於興趣與讀書，其所以有這樣密切的關係，亦並非有什麼深奧道理存於其中。實即因讀書有了興趣，便能養成讀書習慣；一個人有了讀書習慣之後，便自然會同由食慾而來的吃飯的習慣一樣，每天都離不開了。

故我的結論是：

讀書要養成讀書的習慣，是須養成讀書的興趣；要養成讀書的興趣，是須打破讀書開始時的難關！

### 第三節 堅定讀書的意志

所謂意志，並不是玄妙而超於人類一切行爲的東西。古來的學說，都把意志解作爲支配人類行爲的，這實是非常錯誤的解釋。因爲意志也與意識一樣，要被社會環境所規定的，不過在這兩者的關係過程中，而社會環境亦必須有被人們變化的事情存在着。而古來學者，僅看到後一點，而沒有看到爲前提的前一點：故說意志是支配人類行爲的。

因而，我們說到意志，是有似近於空虛而且迂闊的情形。這實是我們受古來學說影響之故。反之，我們若把意志看作‘決心’一樣的，那就會與我這裏所說的意思接近起來。

即讀書是須有堅定的決心。因爲讀書一定要遇有種種困難的問題：不懂呢，經濟呢，沒興趣呢，這都爲常人所要碰到的；如果我們沒有決心，即不

來自信己有解除這些困難之能力，則定要為這些困難所制服而灰心，而中斷。況知識上的成就，是和決心的程度如何為正比例的。即有最堅定的決心的人，定能最徹底的打破讀書所給與的一切難關；越能打破難關，便越能深入讀書的途徑，亦即越能有所成就。

況學問非一蹴可成，必經多少辛苦與磨折而後可達其希望。所以所謂讀書要‘奮志不懈’，讀書要‘立志’，讀書要有‘堅決忍耐不撓的精神’等語，雖近於‘家常便飯’，而實為讀書之不二法門的‘法寶’。俗語說：‘鐵杵磨細針’，‘有志事竟成’，確為我們還是用得着深深玩味的。

#### 第四節 養成讀書的恆心

學問不是一朝一夕可以求得的，而是要窮年累月一點一點地集積起來的。所以讀書若沒有恆心，遇到興之所致，就讀幾天，興頭一過，就幾個星期或一二月不讀，這種‘一曝十寒’的讀法，則一定不能有什麼成就可言。我們在一個星期中，與其有一天讀七小時而其餘六天完全不讀，就不如每天讀

一小時。我們讀書不要過分的求其速成，即不要過分的奢望每天化許多時間來讀，而只要有恆地每天讀，那就會有你的結果。除了你每天要勞作十五六時間，完全已經把你的讀書時間被剝削之外，你若還有一二小時可供你讀書的機會，你切不要以爲一二小時太少而失望。你只要對你所有的一二小時，不肯輕輕地放過，每天都聚精會神地去讀，也就可以達到你的目的的。如斯邁爾說：“每日勤學一時，積至十年，雖愚亦知。”馬騰說：“每日用一時讀書，則可盡二十面，亦不草草矣，是一年可盡七千餘面，即當尋常之巨帙十八冊。”這確不是過言的話。

謝洪寶在重訂修學一助一書內，說讀書宜有恆，其道有三：定讀書之時間；以最佳之時間讀最艱深之功課；以輪替之法培養腦力（如讀文之後繼以算術，則腦之注意者別易一部，故仍不覺疲乏，而他部可乘間休息）。他的說話，在有充分時間讀書的人，是很可做用的。

## 第五節 保持身體的健康

讀書與身體的關係，是非常之重大，若身體壞了，好比一架機械生了銹，或是壞了一樣，自然是不能走動，還那裏可以生產東西。讀書與身體的關係，據生理學者說：因為我們作事讀書，是要耗費精力的，精力是由身體上的細胞溶化而來的。當細胞溶化之時，一部分成爲精力，一部分成爲廢物。這些廢物，便是毒素，毒素使我們疲勞。讀書過久，毒素之排除來不及，則他的學習力就爲之大減。故宜多作間斷休息。倘若不注意這個疲勞道理，繼續讀書過久，中毒過深，其害甚烈。用功的讀者若是眼一凹，頭一垂，那就是銅疾的疲勞之徵候，切須趕快調養。中諺說：“早花謝得快，”古人說：“少年成名是一大不幸”，英諺說：“搶頭標的馬祇跑得一次”。這都是應病對藥的話。我們讀書者，確要當心的地方（許細情形，參看本篇第十一章第五節）。

#### 第六節 具有懷疑的精神

這並不是叫我們對一切問題，都要懷疑，而是要我們找住某問題之開始的時光，定要有懷疑的精神。因為懷疑的精神，是向前的動機，是人類發



明的出發點。對於讀書，這種精神確很有用處，尤其是我國的古籍：無論書籍本身的真偽；由了這般卑陋無聊的文人的傳說與注解也會弄得我們一場糊塗。至於近代資本主義社會下的書籍，因這般特殊階級的學者，爲了鞏固現社會的永存，大多數的均揭載着欺人的學說。如資本主義經濟進到現在，分明是在崩潰過程中，可是有許多人，偏偏要說進到什麼‘組織化的資本主義’；人類的意識，分明是被社會存在所規定的，而他們偏偏要說意識是規定社會一切存在。如果我們不具有這種懷疑的精神，來與現代社會相接觸，來讀現代所盛行的書籍，一定結果會受其欺騙而死心死意的做人家的牛馬，做人家的奴隸而不覺，這是何等可惜而且可痛啊！孟子說：“盡信書，則方如無。”宋儒張載說：“讀書先要會疑，於不疑處有疑，方是進矣。”又說：“在可疑處而不疑者，不會學：‘學則須疑。’”胡適說：“甯可疑而過，不可信而過；因爲疑而過爲害小，信而過爲害大。”這都值得我們三復而思的話。實因‘疑’，亦是求真的出發點。我們讀書便是求‘真’，故不得不疑。

## 第七節 具有自信力的精神

自信力太強的人，雖然是容易流於自誇驕傲的種種惡習，致結果目空一切，而捨近圖遠，率爾了事，反為失敗之種子。然沒有自信力，則做事猶疑不決，無目的，無志向，無決心，其為害更大。尤其是我們讀書，自信力是不可缺的。即我們讀書，應當要有批評的態度。自審為重要的，合理的，就應該取為自有，得深切的印象；不存一個‘不可能’的成見，作自弱的宣示。現將我們讀書關於自信力的主要幾點分述於下：

第一，須自信讀書是有價值和意義的。這點，實在是讀書的先決條件。一個人當做一件事情時，倘不曉得這件事情的價值和意義，定是‘心不在焉’的去做，則他的工作決不能偉大而恆久，在愈重大的事情，愈會證明這句話的真切。讀書實在是一件人生的重大事情，所以其情形也是如此；尤其是在年輕人的心理上，求學那是繁難的一種工作。事實，用普通的話來說，讀書會使你的生活最快樂，使你的理解最充實，使你的經驗最豐富。你若讀過

書，則凡圍繞在你周圍的一切，無論是眼前的或是遠方的——天然界，地球，動植物，過去的，現在的，還有將來的——都將使你覺得富有意義。這就是讀書所獲得的意義；但你讀書，要先懂得有這種意義，纔能獲得這種意義。小孩子是永遠不會懂得此種意義的，所以西塞羅 (Cicero) 說：“沒有讀過書的人，永遠是一個小孩子。”

第二，須自信讀書可以成功。一個人對工作的失望，往往是由不自信自己對這工作會能成就之故。讀書亦是如此。當讀不喜歡或對之失望的書籍，一定是徒耗費無限的精力。讀書應極力避免這種弱點。林肯在貧苦自學的當兒，曾抱這個信仰以自勵：“凡是前人所已做的，今人能夠再做。”我們對此點，還應有進一步的信仰以自勵：“我要做前人未曾做的事情。”這樣，那就不會對自己的讀書敷衍了事，亦不會中途廢止或自暴自棄了。

第三，須自信愚魯與遲鈍都不是妨害你的前途的。除了你是患白癡而自己根本不曉得讀書之外，你如既會知道讀書，又既能讀書，則你千萬不要以自己天分太魯鈍而抱着沒有希望的心理；你

只要繼續不斷的努力，定能獲得使你會自己感覺到的成績。況辛苦得來的成績，最能產生堅強的自信力。你如有了自信力，即令你果真是愚鈍者，你亦能解決這個愚鈍的阻礙；而使你的進步定要比常人來得快。而進步不一定屬於聰明的。你看格蘭脫(Grant, 美國第十八任大總統)，不是個平庸的學生，而惠靈吞(Wellington, 英國將軍) 乃是個遲鈍的學生呵。我們雖不必一定希望要做惠靈吞與格蘭脫一樣的人，而由此亦可證明只要有耐心有毅力，就不是天生的聰明，也會成功的。

第四，須自信身體虛弱也不足為研究學問之患。古來不知有多少人，他的身體雖非常衰弱，但結果對於學術上反獲得極大的良果。試舉伯克曼(Francis Parkman, 美國史學家)，史蒂芬孫(Robert Louis Stevenson, 英國文學家)，頗普(Pope 英國詩人)及馬克思(Marx, 德國社會主義者)為例。伯克曼是個有名的史學家，他的身體極弱，每次用功不能超過五分鐘，但他竟能繼續工作，耐心的搜集材料，或者口述那些新奇的史實關於新大陸上的法國的，叫人筆述，幾至好幾卷之多。史蒂芬孫因為

病得不能坐起，是常在牀上工作。顏普坐上椅上時，必須用布帶縛住身體，否則便會支持不住。馬克思到了晚年，身體是非常之衰弱，且爲貧困所壓迫，而竟能繼續不斷的工作，完成爲世界最大的巨著的資本論。他們身體的虛弱，不僅絲毫沒有阻礙他們的好的希望，好的信託，且結果都是得到勝利。他們的生命，並不因爲用功而短縮了一天，反是由他們的努力所獲得的成功而爲一種良藥，竟可以療治他們原來的虛弱的身體。

第五，不僅自信自己的貧苦不足以阻喪求學的志趣，且自信自己求學正爲自己及人類解決爲貧困而不能求學的難關。我國人常說：“苦志求學的讀者，多數是出諸於寒門。”這話確是有道理的。因爲讀書，原來非衣節食，可以用心，不如飽食者流容易疲倦之故。除了我實際不能抽出時間外，我都應盡量的抽出時間而很寶貴的把牠化費於讀書上面；除了我實際不能剩下幾個錢來買書外，我都應盡量的節省我的費用物來購買我迫切需要的書籍；我且利用我的親身經歷，絲毫不放鬆的來觀察社會的事務，來分析社會的偶發問題，來記錄我所

想及我所見及的日常事務，窮年累月，繼續不斷；那末，便自然會不怕我的所學沒有成就了。

第六，須自信自己的力量還是半斤或是十兩。自信力固雖是重要，然過分的自信力，亦是應消除的。這因為一個人的精神，不能因為多習得了比他所能吸收的知識而發達，正同一個人的身體不能因為貪吃食飯而發達一樣。原來各人融會知識的量大有差別，也如消化食物的量互有不同。不過生理上的差異容易為年輕人認識。凡人的食量不同，身體長短不同，及擔負事物的力量不同，均是為任何人所能認識得出的。可是對於心理上的差異，那就不容易認識了。所以每個人都要自信自己的力量終有多少，不可多求，亦不可少求；而少求與多求，均要有害於自己求知的前程。

第七，須有依仗自己之自信力。我們若性質懶怠，動輒求人代為解答，則將自己養成一荏弱無力之人材。而質疑問難，切磋琢磨，固本是為學之道；但確實辦法，終須先由自己用過一番心思，若有問題，再行提出討論。

## 第四章 讀書的工具

讀書的工具爲讀書的第一關。凡讀書的人，都應先打通此第一關。尤其是在自由研究制之下或從事自修者，更必須有運用工具的訓練。今將主要的幾種讀書工具，分述於下。

### 第一節 備具各種字典與檢查字典法

讀者在可能範圍內，至少須備有中文普通字典(如新字典等)一種，辭典一種(如辭源新文化辭書等)一種，專門參考辭典(如數學辭典，動物學辭典，社會科學辭典等)一種，中國詳細地圖及世界地圖各一種。此外年鑑，百料全書等，凡能購置者，最好也要備有。

這是指普通讀書者而言，此外凡專門研究者，則應具備為專門某科所必需切用的字典或辭典。如讀外國語者，要備有外國語字典；研究社會科學者，要備有關於社會科學所必需的辭典。

讀者要能便利的利用字典和辭典，便須首先懂得字典的檢查法。中國普通字典的排列法，都用部首索引；故我們對於部首的檢查法，要首先詳細懂得。還有一部分辭典，是用劃數多寡為排列的標準；故我們對劃數的計算，亦應能純熟運用。近來王雲五君發明四角號碼檢字法，此方法是否能廣行全國，現在還不得而知。但我們讀者，萬不可具有什麼因襲成見，亦應去懂得其方法，與過去的檢字法比較，求其最便利者而實用之。至於讀外國文及研究各種科學者，不僅要懂得外國文的檢字法，還須懂得檢查百科全書的方法。總之，讀書一定要學索引，還要盡量利用字典。這是讀書的唯一方法。

## 第二節 檢查參考書法

讀外國書之所以便利於讀中國書，不僅因外



國書的內容，是科學化的，而中國書的內容，大多是雜亂無章，且因外國書每本都有索引，而中國書則無索引之故。譬如我們讀二十四史，就覺得無從讀起，這個原因，並不是因牠太大，乃是因為牠沒有索引。反之，英國的百科全書，其分量和範圍亦是很大的，然參考起來總比我國的二十四史來得便利；這就因為百科全書有索引和科學的編制之故。外國書因每本都有索引，我們在參考書籍，搜集材料之時，是非常便利。王雲五君在怎樣讀書的講演稿上說：“我前次在美國看了一千多本書，只化了十天工夫就看完。因為每本書都有索引”。我們覺得他的話雖過於吹牛，但其實讀外國書確比讀中國書便利得多。

外國書每本都既有索引，所以我們讀外國書，要參考許多書籍，只要我們平時讀時再加上分類的記錄工夫，以及平時自己對書籍能分類的放置，那就會對參考的工作容易解決了。反之，我們讀中國書，因每本都沒有索引，只有目錄；所以我們要預先準備以後參考的便利，就要在讀時加以整理的工夫。即我們要備一本讀書錄，對我們所讀的書

籍，不要混雜的記下去，而要照普通圖書館分類法及自己有更便利的分類法分類的記錄下來，所記錄的東西，是每本書的大要；同時，再在書本上編有號碼，將此號碼亦在讀書錄上用注目的顏色記在所記的大要傍邊。那末，我們以後要參考時，就用不着再來打翻書籍，只要先把讀書錄打開一看，再照讀書錄所記載的去參考一下，其手續亦是非常之便利的。

至於我們參考新的書籍時，當然既不能用上法，故亦要想個新的便利方法來應用。所好普通的書籍還有目錄同序文，我們既沒工夫把每本書全文看完，不妨先看每本書的序文及目錄，等到看後發現與我所要需用的標題時，那才來打開此標題所記的頁數來看正文。此種辦法，雖不是十分完善，然亦可節省許多時間。

### 第三節 劄記綱要法

劄記是一種很能幫助讀書的有用方法。

我先講綱要的劄記，我們當讀一本應該精讀的書時，最好是一面細心在讀，一面將該書的內容

的綱要寫在割記簿上，先把一大段或一小段的全文從頭到尾細心地讀一遍，然後想出該段文字所說的是什麼，再用自己的文字，把其內容做成一個綱要。這樣，讀完了一本書，就做成了讀書的綱要。

做綱要時應注意的幾點如下：

第一，要有條理，要有系統；故要把主要的論點和附屬的論點分別清楚，以便將牠們排列得層次分明。

第二，作綱要時要把附屬的論點歸併在主要的論點之下；如有許多論點，便將牠們分段，然後以若干性質相近的小段湊攏成一大段。換言之，即是每一次割記要有明瞭的總標題。

第三，切不可把原書的文句東抄一句，西抄一句，因為這樣反把原書的思想的脈絡切斷了；而要看出每一段文章的要點，用自己的文字，簡潔地把牠們按照邏輯的程序寫成一個綱要。

第四，做綱要的簿子，我們最好是用活葉式的簿子，因為比較便利。

第五，寫時要用墨水，字要寫得清楚；因為若用鉛筆寫字，只要翻閱幾次，字跡便模糊而看不清

楚，若是寫得太潦草，則過了相當時間就連自己也認不得。

第六，我們對於字句，雖然要力求簡潔，但也應該寫得完備並用有意義的短句，及盡力使各部分的綱目互相啣接；因為若僅用幾個零零碎碎不相聯絡的字辭，則過後再翻閱，常時會不知是什麼意思。

至於綱要的格式，則不妨是：

I.

II.

1.

2.

甲.

乙.

a.

b.

c.

這樣地做綱要，自然是要費了許多時間和精力；但其好處，有下列四點：

第一，復習時倘沒有充分的時間可以讀全書。

就可以單看綱要的劄記。

第二，參考時，有時便可不必參看原文而只要參看劄記。

第三，我們若一面讀一面做綱要，對於該書就要自首至尾地持續地注意着。

第四，因為我們要辨別出其主要點和附屬點，不得不力求充分地理解該段的意思，對該書的理解就較深刻，而且，所得的印象，亦較有系統。

其次，來講記錄的劄記。我們當讀一本書的時候，不管該書是要精讀的，或快覽的，或摘讀的，若覺得這一段話或這一段資料是有用的，就可把牠摘錄下來。凡原文太長，則可記其綱要，並記書名和頁數，後來，所搜集的材料一多，便有時可成爲一部著作了，或者；對於需要參考時，那就非常之便利，可立即把牠引用出來。

這樣去做，自然是要化費許多時間和精力，而且會減少我們讀書的興趣。所以有時亦可用其他方法來代替：即萬一所讀的書是我們自己所有的，而且該書是有索引的，那末，可以不必抄錄，只要運用畫線法在該段文章之傍邊或下邊畫線就得，

將來要引用時，檢查索引就立即可以查出來。可是中國書有索引的很少，且我們個人也沒有能力可以買許多書。在這種地方，自然我們非做記錄的割記不可。

做記錄的割記時應注意的幾點如下：

第一，割記須簡潔，最忌是連篇大論的抄錄下來；但簡潔並不是敷衍塞責，還要：

A 要苦心作成，以證實我對於學習的意旨之十分了解。——即他人要用三四百字來記錄的話，我却刪繁就簡，祇要用一二百字便可將那些應該記錄的完全消納于其中。意思沒有少，而字句却已簡省；這才是苦心作成的簡潔。

B 要盡足完備，以搬運精密和確切的意義——割記雖要簡潔，但也要完備。我們不能專因為簡潔，便隨隨便便把些前後聯貫主要的理論或事實丟掉，而只記錄些無關緊要的碎片。

第二，割記應要快捷而且確切的記下來；而我們要能快捷和確切的記錄，必須應用兩種方法：

A 速記術——這法應用簡單而一定的符號，來代替一切的字。但是我們應用這方法時，先要操

練很純熟而沒有錯誤，才可着手。否則，反是有害而無益。

B 縮寫法——將一節辭句或一個字，只要寫牠的第一個字或牠的偏旁來代替；或將通常習見的字用一種符號來代替。如果是外國文字，只有將第一個字寫出來代替一個字。無論用那種方法來縮寫的字，總以日用慣見為限。

第三，割記時應用墨水寫，且要寫得清楚。

第四，寫割記的簿子，最好亦是用活葉式的小簿子。

至於記錄割記的格式，則不妨是：

題 目	
	○
抄錄本文 或節錄 或縮寫	
	○
書名	頁數

做這種割記的好處，亦是很明顯的：一是可將

書本中的意義深深地印入腦中；二是可供以後著述時和參考時應用(可參看本篇第十章第二節)。

#### 第四節 圖書館利用法

所謂圖書館，是包含着兩個要義：(一)要把有益的圖書聚集保存；(二)要把所聚集的書隨大眾的需要自由活用。只由這一點說來，可知圖書館是與我們讀書的人有非常的密切關係的，因為牠不僅是能補救我們沒有錢可以買書的缺憾，且能補救我們個人聚集書籍的能力之不足。因而，我們讀書的人，都應該知道利用圖書館的方法。但是怎樣利用呢？這是對於圖書館應有的常識，也是方法上的問題，最有關係；所以我對於這問題，分開來說明一下。

第一，先說圖書館的種類。因為我們知道圖書館的種類，便是能多認識一點圖書館。

A 按閱覽人數量上的分類，有：

- a. 公用圖書館——供一般人閱覽，包括從國立以至鄉村所立圖書館在內。
- b. 特有圖書館——僅許一部人閱覽，如屬



於特別團體或私人學校以及教會家庭等的圖書館是。

B按閱覽人程度上分類，有：

- a. 兒童圖書館——專供兒童閱覽。
- b. 普通圖書館——即通俗圖書館，供給普通人閱覽；又分兩種：1. 簡易圖書館，專以館外借書為宗旨；2. 普通圖書館，館外借書與館內閱覽都可以。
- c. 參考圖書館——供給專門學術者閱覽；亦分兩種：1. 普通參考圖書館；2. 高等參考圖書館。

C按閱覽人性質上分類，有：

- a. 一般圖書館——不問老幼男女，只要是人都可閱覽。
- b. 特殊圖書館——專供特種人閱覽，如盲人圖書館，病院圖書館是。

D按設立的機關分類，有：

- a. 公立圖書館——分國立，各行政官所或公立學校立，自治團體或自治團體廳附設的學校立三種。

b. 私立圖書館——分社團法人立，財團法人立，及個人立三種。

E 按設立目的上分類，有：

a. 教育圖書館——為教育設立，如一般公立私立普通參考各圖書館是。

b. 紀念圖書館——為紀念某人或某事設立的圖書館。

第二，說圖書館的設備。圖書館的建築大概有三部分。

A 藏書室，為保存圖書最重要的部分。

B 閱覽室，有普通閱覽室，特別閱覽室（專供專門學者著述參考的），報誌閱覽室，兒童閱覽室，展覽室（陳列貨幣古物等）。

C 事務室。

圖書館的重要設備有下列各種：

A 出納臺——為出納圖書的地方。

B 書架

C 雜誌架

D 新聞架

E 目錄櫃

F 閱覽證架

G 閱覽書桌

H 閱報紙臺

I 圖書架

J 圖書押

第三，說閱覽圖書的手續。我們要到圖書館裏去閱讀書報，其手續大致是如此：入館時從監視人手裏取閱覽券（有些圖書館要收費的），然後去向題名簿自填姓名職業，填好後入閱覽室，去到目錄櫃傍邊，翻閱目錄片，把自己所要閱覽的圖書名稱號數等項記入，交給出納臺的館員取出圖書，閱畢交還圖書，取出閱覽券交給監視人，方能出館。

在完備一點的圖書館，常設有負指導閱覽人的指導員。如對目錄的準備，目錄的使用，圖書館的利用法，圖書的利用法，讀書法，參考書使用法等，都為必要的指導事項。故閱覽者對於這些問題有不懂的地方，便可詢問指導員。此外，重要的參考書如字典辭典地圖百科全書等通常放在閱覽室周圍書架上而，可以自由使用。至於借圖書的手續，即凡圖書有可以借出的，則應遵章填寫借書

券，並依定期交還。

第四，說圖書的分類法。圖書分類的作用，是因圖書種類甚多，為便於檢查起見，將性質相同的書籍，選擇出來放在一起。

圖書分類法，歐美專家有種種的研究。美國的杜威 (Dewey) 分類法 (稱為十進分類法 Decimal Classification)，為最近各國圖書館所採用的方法，但對我國書籍，又不能盡量包括其中。因而如我國上海的東方圖書館，其所用的分類法，根據杜法而再有出入，另名之為中外圖書統一分類法。總之，我們對圖書館的分類法，至少要懂其大概情形與其分類作用。

最後，說圖書的目錄。圖書目錄可說是圖書活用的中樞。我們若說圖書館是寶庫，則目錄便是開這寶庫的唯一的鎖鑰。所以我們要利用圖書館，便必須先得到這個鎖鑰。即有了圖書目錄，我們只要看這圖書目錄，便可以曉得 (一) 這個圖書館是否有這個書名的書？ (二) 這個圖書館是否有這人著作的書？ (三) 這個圖書館是否有這種類的書？ (四) 這個圖書館有什麼書？

目錄的種類，就形式方面講，有目錄片和目錄簿兩種。就實質方面講，有書名目錄，分類目錄，作者名目錄四種。所謂目錄片，就是記載以上四種目錄用的。這許多目錄卡片照字典排字法排在目錄匣內應用。而我們要找出所要的書，只須知道書名，或者著作人名，或者書的類名，便可以檢出；所以非常便利。

我們能詳細地懂得以上幾點，自然就能利用圖書館來幫助我們的讀書了。

## 第五章 讀書對於書籍之運用

### 第一節 認清書籍的作用

胡適之君說：“現在的書本是古人經歷數千年來之學問知識經驗的結晶，讀了一本書，等於經歷了古人所經歷的數千百年的經驗。……因為，古人經歷數千年來之學問知識經驗，完全刊載在書本中，我們要知道古人數千年來之這一部分學問，便去讀刊載着這一部分學問的書本，我們要知道古人數千年來之那一部分智識，便去讀刊載着那一部分智識的書本，我們要知道古人數千年來之另一部分經驗，便去讀刊載着另一部經驗的書本；就能把古人經歷數千年來之一切學問知識經驗，人

類遺產，全部接收過來。即接收了人類的全部遺產後，再去發揮而光大之，則人類的學問愈能深造，人類的知識愈能充足，人類的經驗愈能豐富了！”

看了這一段話，便可以認清書籍對於我們讀書作用之一部分。不錯，書籍固雖為古人經歷數千年來之學問知識經驗的結晶，但同時這個結晶，是隨着時代的需要即各時代的社會的需要而產生的；因而，此結晶的學問知識經驗，其本身均有其固有的作用，這是應該特別認識的一點。譬如論語一書，是封建時代的產物，其作用當然大部分亦為封建社會所固有的。一切的書籍，都有此種性質。所以我們讀書，對於書籍的作用，祇能作為指引參考或實際應用牠而發揮我們現時代所需要的新知識，而不能籠統地說全部接收過來。這點，我們確不能輕輕地放過的。

## 第二節 把書籍分為幾類

現代的書籍，真是‘汗牛充棟’。我們若不能科學地運用書籍，真是要有無從讀起之感。而我們要能確實地運用書籍，最妥當的辦法，是把書籍分類

起來。我國對於書籍的分類法，舊時代採用七分法或四分法。所謂七分法實在是六分法，例如六藝，就是最好的明證。後來覺得這種分法太繁，於是有四分法起而代之。四分法就是把中國舊書分爲經史子集四種，較之從前六分法或七分法，固雖是簡略許多，然仍是有含混不甚清楚之病。因經史子集四種中，子是關於哲學思想一類的書，經應該歸到文學一類，故爲簡略起見，還不妨是把中國舊書分爲三類，就是史學，哲學思想和文學。而外國書則不妨是採用杜威十分法。因爲這種分法不僅是頗精密，且亦爲多數圖書館所採用的。總之，我們對於書籍的運用，是不應再像從前的學者，不去有精密的分類；於是運用起來，今天讀這一本，明天讀那一本，致成爲不是人來讀書，而爲書而讀了，即我們讀書，在我們人與書之間，不來把‘我’即‘人’放在主動的地位，反是把‘書’放在主動的地位，而把‘人’放在被動的地位。這樣，讀書的結果，難怪往往要成爲書獃子而做了書的奴隸了。

不僅對一切書籍要有分類的辦法，且應對分類後的某種書籍，要再來分爲幾類。即譬如同爲一



種關於哲學的書籍，在現代不知有多少本書，而我們要將所有的哲學書籍，都從頭至尾地讀一遍，不僅是時間有所不應許，且亦是最不經濟的事情。況每本哲學書，有各有各的代表某時代或某階級的思想，有各有各的關於某一問題或數問題的說明；因而，分明我們讀牠亦要有選別而不能一概地了。普通，我們應該把書分爲三類：

第一是精讀的書。即是凡對於我們所學最需要的又是名著的書，我們就要細心地從頭至尾讀牠。無論某種書籍，其分量雖是很多，但並不是每本都能成爲名著和對於我們能成爲最需要的；故我們對書籍的運用，是應把精讀的書特別地分類出來。

第二是快覽的書。有許多書籍，固雖不是名著，亦沒有什麼特別的主張，但或能對某一深奧的學說通俗化，或能對某一問題有許多材料搜集在裏面；因而，這一類的書，牠的本身雖沒有什麼價值，然亦能幫助我們理解高深的專門的名著，或能幫助我們許多材料的參考，那末，也有一讀的價值。不過，我們對於這一類的書，用不着精讀，只要很

快地快覽一遍就好了。而同時，對於意義的解，仍是不能疏忽的。

第三是摘讀的書。即對一種從全書看起原是非庸無甚好的，却對於某一問題，有獨到的見解的書籍，是應劃入於這一類的書。換言之，就是我們對這一類的書，不必全部看完，只對其中有獨到的部分摘而讀之就夠了。

總之，我們對於書籍的運用，應正如培根 (Bacon) 所說：“書有的可以體嘗風味，有的可以吞，有的宜細嚼而消化之，有的僅披覽其一部分而已足。此外，或只須涉臘大概而不必精味細玩者，或則宜遍讀其全部而深思吟誦焉。”

### 第三節 把書籍依照等級排列

我們讀書對於書籍的運用，不僅要把書籍分為幾類，且要把書籍由深淺排列起來。因為同一種經濟學，有的是非常的深奧，非有專門經濟學知識的人，那是看不懂的；有的是非常的初淺，凡一般初學經濟學的人，都可以看得懂的；有的是隔於這兩中間，不深不淺，凡略具有經濟學知識的人，才

可以看得懂的。此外如政治學，法律學，文學等等，均有同樣的現象。拿實例來說，例如資本論一書，爲經濟學書籍中最深奧的一本巨著，當然非是一般學經濟學者所能看得懂的。至於經濟學入門這一類書籍，那就淺顯得多，而爲一般人所能看得懂了。所以我們對於任何一種書籍，在程序上說來，萬不可有同樣的看待，而要把牠依照深淺的不同而分爲各等級。我們做了這步工作後，才能不會無次序的讀書，而定能有次序的由淺入深地的讀下去了。

#### 第四節 怎樣購買書籍？

購買書籍這件事，看起來好像是很容易；其實沒有相當常識的人，十有九是上了人家的當或是買錯了書。因爲普通人對於購買書籍的標準，常時由下列幾點來決定的。

第一，是定價便宜，或折扣便宜；

第二，是封面動人，引起購買者一時的好奇心；

第三，是書名好聽，引起購買者一時的注意；

第四，是因著者的名字爲讀者所佩服的。

其實，這四點標準，都是不大靠得住的。先從第一點說來，凡是一本很有價值的書籍，當然在書店方面，不肯降低折扣，因爲這種書籍不怕讀者不來購買；所以凡定價便宜或折扣便宜的書籍，在書店方面，都有相當的原因存在的，即不是因此書沒有價值而銷路不好，便是因此書內中錯誤太多而銷路不好，或是內中有所損壞。我們拿出兩角錢來購買一本無價值的或錯誤很多的書籍，當然不如再加上兩角錢來購買一本有價值的書籍。尤其在經濟困難的讀者，往往爲經濟所迫，來購買這種便宜的書籍，可是結果其失望反是比無錢購買書籍時要利害得多！有些不講信用的書店，常時把缺了中間幾頁或一部分有損傷的書籍，用極便宜的折扣，來招徠顧客；而讀者爲要貪便宜去購買這種書籍，結果反是失却便宜。雖然我們不一定要購買新的書籍，然我們萬不可爲便宜而購買有缺損的書籍。

說到書的封面方面，有些書籍的封面所畫着的意思，是表現該書內容所說的意思，然到底僅在

美觀上有些好壞，封面的好壞實不能代表該書內容的好壞；所以我們購買書籍的標準，拿封面的好壞來爲決定，亦未免是不當的。

有些專在經濟上打算的書店，極端不講書的內容，而專以動人好聽的書名和廣告來誘引讀者。如關於文學的書籍，則極端用肉感的書名像什麼‘買了青春’，‘愛的結晶’，‘情書一束’一類的名詞；關於社會科學的書籍，則用什麼‘大綱’，‘綱要’，‘概論’‘入門’一類的名詞；關於對中學生讀的書籍，則用什麼‘指導’，‘指南’一類的名詞；所以徒在書名上看來，好像這些書會有不少可以給人滿意的地方，然而打開一看，關於文學的除了滿篇表現肉感外，絲毫談不到藝術價值；關於社會科學的除了玩弄幾個似通非通的名詞外，絲毫沒有什麼價值可言；關於對中學生讀的書籍，除了有幾句老生常談外，更談不到有什麼指導。因而，我們買書，當然不能專靠書名的好聽與不好聽，那是非常明白的事情。

我想除非是盲從的讀者，當然不會說一個曾經有名過的作家所著的書籍，都是無條件地好的。況書籍的好壞，是要隨時代的變遷即社會需要的變

遷而改變；因而，萬一一個作家，對於他的主張始終抱着舊有的成見不來隨時代的改變而改變，則他的作品，在過去雖爲名著，到了後來往往是一文不值。譬如假定有一個作家，他的前期作品，是代表封建社會的，但以後社會已由封建社會進到資本主義社會的過程中，而他的作品仍是頑固不化，終抱着他的原有主張；那末，從時代的觀點說來，他的後期作品，當然要成爲反動的而且一文不值了。我國在最近二十年來，社會的變遷已有數次，僅就五四運動至今日，其中間亦有不少的變化；故在五四運動之際，曾一時轟動世人的作家，但到了今日，他仍若抱了五四運動時的主張，絲毫不跟着時代前進，則他在近日所有的著作，亦當然不能與在五四時有同樣的價值，且有時要成爲代表思想界的反動作品了。這樣說來，可知購買書籍的標準，若專以作者的名字爲標準，亦分明是很靠不住的。可是我國目前一般讀者們，是對在五四運動時曾爲有名的而在今日仍抱着五四運動時的主張的作家，用同樣的態度的去看待他，這是很可注意的一件事。

那末，應怎樣去購買書籍呢？這個問題，確是值得我們注意的。據我個人的意思，對現在的買書，應注意下列幾點。

第一，定價的便宜與否，固雖對於我們的經濟有不少關係；但我們對這一點，只能作為附帶的決定標準，而不能作為主要的決定標準。這即是說假定有一本書，牠的內容，既有價值，牠的版本，既是精明又無錯誤，那末‘牠的定價，又是便宜，則我們雖節省飯費，都應購買牠；或同樣的有兩種版本的書籍，而書的價值，同是很好的，但定價方面略有出入，則我們當然應購買較便宜的一本書。

第二，凡限於經濟困難的讀者，除了專名的書本必須購備外，關於普通參考的書本，應購買這種最有科學編制的而且說明簡潔的書本。購買這種書本的決定標準，所謂‘綱要’，‘大綱’，‘概論’，‘入門’等等，固雖為主要的標準，但這標準能成為決定標準，是必須具備下列的附帶條件：（一）說明簡潔；（二）立論正確而清爽；（三）能包括各種應說的思想。對此附帶標準，因在我們來讀之前，當然不能看出；故補救的方法如下：（一）看著者是否是代表時代

思想的作家；(二)看目錄是否能包括各方面並分析是否是有條不紊的；(三)預先請問已經閱過的朋友或先生。

第三，近代關於文藝的書籍，真是汗牛充棟；所以我們決定購買文藝書籍的標準，應該特別慎重：即從消極的方面說來，應避免(一)封面和書名的誘惑；(二)偶像崇拜的誘惑；(三)裝製精美的誘惑。反之，從積極方面說來，我們的決定標準是：(一)翻看作者的序文；知道本書的重要點說的是什麼；(二)若沒有序文則看目錄或略略地閱看內容；(三)文字是否是美麗或精緻而值得我們鑒賞的；(四)最後附帶的來考量作者的名字。

第四，目前翻譯界正如雨後春筍，但翻譯得錯誤的書本，那是免不了的事情。因而，我們購買翻譯本的決定標準，當然不好簡單只看原著者是否是有名的，還須附帶的看譯筆譯得如何。可是要懂得譯筆如何；須自己要懂得原文；故不懂得原文的人，對這個決定標準，當然不能通用了。補救的方法：從消極方面說來，(一)不能完全信賴譯者的名字是有名的，(二)不能以定價的便宜為決定標準；



反之，從積極方面說來，(一)文藝的書籍着重於譯筆的流暢和精美，而社會科學的書籍着重於譯筆的正確和忠實；(二)參考他人的評論及書報上的評論，但不能完全憑客觀的說話，而有時亦應參加主觀的意見；(三)須求錯字沒有而校勘精密。

第五，若遇有一種原本而有四五種譯本之際，則決定購買的標準，主要是應着重於譯筆方面；次之，是校對精密；再次之，是定價的貴賤，萬不能顛到此種標準，即以定價的多寡為決定的最主要標準。

第六，現在書業界有所謂普及版的書籍，此種書籍的定價要較非普及版便宜一倍或二倍；故在經濟觀點說來，不能不說是讀書界的好音。但普及版就因為定價便宜，往往錯誤百出，未免要使讀者上當不少。故我們購買此種書籍時，是亦要審察牠的內容和字句上的錯誤；如萬一內容和字句上沒有錯誤的普及版，我們當然可以捨非普及版而購買之。反之，我們萬萬不可專以經濟為決定的標準。

總之，在書業以營利為目的沒有終止之一日，

同時，在出版界沒有一定的審查標準之一日，那末，我們對於購買書籍，不得不選擇和審慎了。

最後附帶的說及對於購買古書的應注意的地方：

第一，須求版本精明。古書最壞的是坊間的石印本，因為這種書都是鈔書工人寫好去付印的；或者是經過似通不通的腐儒妄加刪改的，於是難免錯誤百出。故我們不知道選擇版本，就要上當了！譬如同一種莊子集解，有思賢講舍本，商務印書館影印原刻本，掃葉山房石印本。我們要免上當，應該購買思賢本，或影印本，而石印本不僅錯字很多，且亂加圈點，是非常之壞的版本。

第二，須求校勘精審。校勘的學問，便是改正古書經一二千年的傳鈔翻印所難免的錯鈔錯刻，免去後人日讀誤書的危險。有些古書，往往中間一段，經學者改正一二個字，就能令全段得到正確的解釋。如大徐說文解字，因經過許多次的傳鈔與翻刻，竄亂的地方很多。而現在只有小學彙函本，因經過清朝經學大師孫星衍校勘過，於是錯誤最少，其餘如淮南書局翻汲古閣第四版本，商務印書館

影印藤花榭本，則錯誤甚多。

第三，須求註解精確。萬一找不到註解精確的版本，還不如讀沒有註解的版本。譬如墨子一書，內中包含了光學，幾何學，力學，工程學，心理學，論理學——等等科學，在從前沒有科學的時代，要註解此書，自然免不了錯誤百出和弄得牛頭不對馬嘴；所以我們有能力讀墨子一書，最好去讀沒有註解的墨子。

讀書之對於書本，恰如木匠之對於斧頭，一樣；所以求書本的精確，是每個讀者所萬不可輕輕地放過的。

## 第六章

### 讀書對於學習定律及原理之應用

#### 第一節 學習的定律與原理

美國教育家桑戴克 (Thoradike) 說學習的定律 (The Law of Learning) 有三種。在未說明這種定律之前 是須先懂得心理學上所常用的感應結 (Bond) 是什麼？所謂感應結，便是感覺神經原與肌肉神經原的結合。所以說學習，就是結合。現在這裏舉一個簡單的例子，說明此理。譬如我們受着  $2 + 3$  這個算術题目的刺激，算出是 5，這是反應。以後我們看見  $2 + 3$  就說是 5，這便是  $2 + 3 = 5$  的感應結，已在我們腦筋中造成了。感應起初造成時，不十分強

固，必須反復練習，使神經通路順遂而無阻力。

學習的三定律是：

第一，是準備律(Law of Readiness)。

(一)凡一種感應結的準備動作，即得動作，  
動作後生愉快之感；

(二)準備動作，而不得動作，則得不愉快之  
感；

(三)不準備動作而強迫其動作，亦得不愉  
快之感。

第二，是運用律(Law of Exercise)

(一)感應結經過一次使用(Use)，力量即增  
加一層；

(二)感應結廢置不用(disuse)，則力量減  
少，久之甚至消滅。

第三，是效果律(Law of Effect)。凡感應結  
經過一次使用，發生愉快效果的，則力  
量增加；反之，則力量減少。

其次說明學習的原理。原理有五種，即：

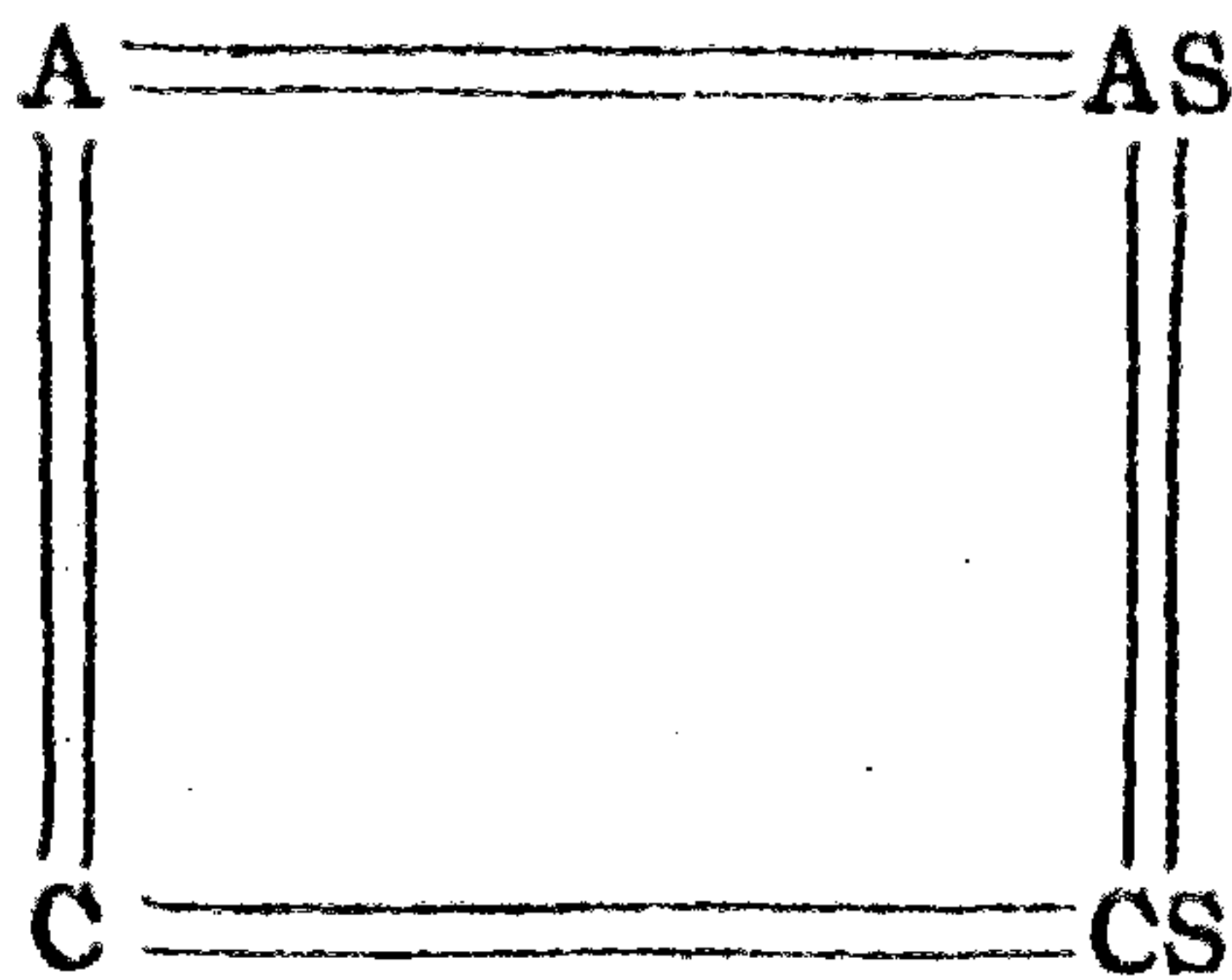
第一是多方反應。一種刺激，能够喚起許多的  
反應，叫做多方反應。凡學力的進步必有三種前

提：(一)是學習的動機，即在困難環境中，有本能發動時，一遇到困難，不能發生效力，所以不得不改變方針。(二)是學習的緣起，即外界有可以引起注意的刺激，其始為先天的，繼為習慣的。(三)是多數‘無定向動’(Random Movement)，此種動作，原來是無甚組織。當本能已經不能使用時，乃運用無定向動。大凡學習的程度，便是此種動作結合的程度。運用時所經過的程序，就是學習方式上的嘗試成功——即甲種動作不能解脫困難，則改用乙種；乙種無效，則改用丙種，餘類推，直至成功而止。無論什麼人或是動物，遇有疑難，多用此種方法。由此，可知俗語所謂‘失敗乃是成功之母’，確是不错的。所以學習要動，不動就無所謂學習。多方反應，是學習的普遍原理。

第二，是反應取決於心向。環境內有許多小的刺激，心向(Set)那一種，即反應那一種；心向定反應力量的程度。譬如有兩個人同時出外旅行，一個是社會學家，一個是教育家，則他們對旅行所注意的問題，一定有不同，即前者定注意人情風俗及生活狀況等，後者則注意教育，人民程度等。這個原

因，就因為他們所學不同，即心向不同，所以反應亦各異。

第三，是類似的感召引起類似的反應。譬如某社會學者極端喜歡研究農民問題，有人談及這個問題(A)，他必參加討論(C)；苟遇他人談及工人問題(AS)，他亦或來參加討論(CS)。用圖說明之如下：



第四，是感去(部分的去)應留。這裏可拿猴戲為例。主人起初教猴子戴帽時，一方面必給以食物。久之，練習嫻熟，不給與食物，只令其戴帽，猴子亦會取帽自戴。即感之一部分——食物——已去，而應——戴帽——則尚留也。

第五，是分別反應。無論何人，他所居的環境中所含的分子，有顯有晦；因而，他不能普遍的平等的去一律反應出來。即他所反應出來的，是常時

環境中最強最顯的分子，而弱者則往往爲他所不注意而放棄了。

## 第二節 學習的定律之應用

第一，說明讀書對於準備律之應用。我爲說明便利起見，關於這個定律所應用的讀書方法，分開來一一說明之。

(一)我們讀書，在學校的時候，須對於某科指定的預習，如能在上該課後即行預備則最好。因爲這時爲運用準備律的最適當時期。

(二)須遇學習時宜即學習，不可留滯。因爲只有這樣堅決地去做，纔能不違反準備律的(二)項。

(三)須故作注意的各種狀態。即將各種材料陳列目前，拿起筆來，故意作各種動作，彷彿修學已經開始。讀者能這樣做，才可避免準備律(三)項之不好的結果。

(四)讀者在讀任何書籍時，須找一個動機，能有幾個動機尤妙。



(五)讀者讀任何書籍時，要認清讀的目的；否則，若強迫的去讀，則結果反生不愉快之感。

第二，說明讀書對於運用律之應用，

(一)讀者須無論用何功夫，應將知識充分應用，而且應用得愈早愈妙。因為一經使用一次，則力量即能增加一層的緣故。

(二)讀者須用自己的思考去估量作者所陳述的各項意見。因為這樣，是更能促進讀書對於認識書中真意義的力量。

(三)讀者在可能範圍內，是要把所學得的資料盡量證實。這亦是運用律上的‘使用’所應用的主要手續。

(四)讀者須對所學得的知識或技能，要隨時利用機會以應用之。因為讀者能這樣去實行起來，則纔能避免運用律上的‘廢置’作用之發生。

(五)讀書宜有恆（可參看本篇第三章第一節）。

(六)讀書宜以時溫習。這項與上項均是應用

運用律之最主要的辦法。

(七)讀者宜用大部分時間與精力應用於自己最薄弱的地方。這是藉‘使用’作用來補足自己所學的缺點。

第三，說明讀書對於效果律之應用。

(一)讀者在開始讀書時，當存心記憶。因為這樣，是更能增加所學的記憶力量。

(二)讀者須自信學習可以成功的（可參看本篇第三章第七節）。

(三)讀者須養成‘讀了一章後即默憶其崖略’之習慣。因為讀者能這樣地去做，自然會對效果律之應用，能盡量地發揮出來。

(四)在學校裏讀書的讀者，要承認你為自己用功，並不是為對教師的，因為你若認為對付教師的，則一切都可以引起你關於學習的煩惱。

### 第三節 學習的原理之應用

第一，說明多方反應的原理所應用的讀書方法：

(一)讀書應不懼辛苦。蓋世間有價值之物，決非徒然願欲所能到手。故凡習一學科，則細心探索其始終本末，勿徒作門面生活，苟且塞責。因為有這樣堅決的意志，纔能獲得由失敗所致的成功。

(二)讀書須非至不得已時，不要求助於人。即解答一問題時，不可遇第一次挫折，便爾灰心，應有‘再試三試的決心’。因為學習必出於自己的努力，縱遇失敗，而失敗可為後事之師。

(三)讀書須養成對於普通原則必求具體實例之習慣(可參看本篇第三章第一節)。

(四)讀書須具有懷疑的精神(可參看本篇第三章第六節)。

(五)讀書宜有恆與宜以時溫習(詳述於上文)。

(六)讀書應着重自動的學習與自修的工作。

第二，說明反應取決於心向的原理所應用的讀書方法。

(一)讀書在修學時須用全力，須凝集精神。因為精神的貫注，每易遺忘。精神凝聚時，

意思往來亦最旺盛。

(二) 讀書宜練習注意力。要使此心不逐物馳，如偶放矢，即追納之腔中，而後讀書有實效。

(三) 讀書應多讀各種書籍，纔可將自己的思想鍛鍊得精確有生氣（可參看本篇第八章第一節），

第三，說明類似的感召引起類似的反應的原理所應用的讀書方法：

(一) 讀書遇某問題時，應參考其他多種書籍。因為每本書籍對於某問題之解釋，不必甚同，亦不必甚對；我們參考多種書籍後，才能獲得正確的觀念。

(二) 可知某種知識與實際事物或問題有關的，我們不能專在書本上追求，應多方的再來參加社會上的實際事情；因為這樣才能獲得最正確的知識。

(三) 讀書應聚精會神。因為我們要增進讀書的效率，不僅要按照適當的步驟，但也要集中精神。

第四，說明感去應留的原理所應用的讀書方法：

- (一)讀者須知有時讀書得力之祕在於時時溫習。因為要求一事一物之牢記於腦府，惟有再三複習之一法。
- (二)讀者遇所讀之材料甚廣大而複雜的，則宜就此材料製一大綱（關於製大綱的作用並方法可參看本篇第四章第三節）。
- (三)讀書對於要點宜記得甚熟，不常僅以能暫時強記為已足。凡生活事業或專門學上所需要的知識，應當熟習，以便發生永久的效益。
- (四)讀書宜求精熟。不貫徹之思想，決不能深印於腦筋，故若強記成誦，勢必轉瞬即忘。讀者當知精熟一葉書，勝於強記十葉書。
- (五)讀者應養成良好的讀書習慣（可參看本篇第三章第一節）。
- (六)讀者不僅應在書本上用功夫，且應在實驗上用工夫，

第五，說明分別反應的原理所應用的讀書方法：

- (一)讀書宜着重選讀工作（可參看本篇第八章第一節）。
- (二)讀者應對每日所見聞所學習者，當有以分別其輕重，就其關係再深切者而加意練習，以期終身不忘。
- (三)讀者讀自己所 的書本時，見有重要處，應用顏色鉛筆鈎畫出來，使其顯目而易引起反應作用。

## 第七章

### 讀書對於科學的方法之應用

#### 第一節 什麼是科學的方法？

凡讀過書的人，若提起“方法”二字，一定便有什麼哲學方法或科學方法在腦筋裏映現出來。在科學未發達之前，人類做事，無形中常含有科學方法的應用，不過在明顯的觀念上，因科學方法的定律，伴隨科學之未發達而尚未完全發明之故，不能有正確的應用而已。自十九世紀科學發達以後，不僅在自然科學上，完全應用科學方法，就在各種科學如社會科學上，甚至人類做事，都應用科學方法。現代世界各國盛行的所謂什麼科學管理法，什

麼效能增進法，便是最明顯的例子。說到研究學問的方面，當然更要應用這種方法。況古今來學問界的某派戰勝，其實他的戰勝，即是方法的勝利；某種學問的成功，其實，他的成功，即是方法的成功。所以學問的進步，從最實際的觀點說來，不外就是方法的進步。這點在學術史上，尤其是在名學史上，是非常明白的。那末，首先要問，什麼是科學的方法呢？

科學界所常用的科學方法是演繹法與歸納法。

先說演繹法。所謂演繹法，便是根據事物之已知的或假說為已知的通則，推及此事物之變體或屬體是否合此通則的方法。譬如人要明白事理，必須讀書，這是做人的通則；假如我要明理，就必須讀書。這就是演繹法的應用。

我們應用演繹法時，有兩件事應注意的。即第一應注意概念的正確，亦即材料的正確；如果材料不正確，豈不根本要弄糟嗎？第二應注意命題結合的守規和事物種類的應用；因為不注意這一點，亦要犯着根本的錯誤之故。



所謂歸納法，便是觀察事物之形性而比較其異同，因以求得其通於此類事物間的通則之方法。譬如總看一年十二個月中，每月的日數，都沒有三十二日的；那就可以歸納起來：凡一月中之日數總沒有三十二日的。

我們應用歸納法時，亦有兩件事應注意的。第一應注意事實的獲得，事實以愈多為愈妙；因為由少數的事實，往往不能歸納出一個通則來，即令歸納出來，亦往往為偶然的事情，不能作為真理的通則。第二應注意就事實上抽釋共通性（即通則）的五個方法。這五個方法，便是契合法，差異法，契合差異連合法，共變法，及臆理法。

## 第二節 演繹法之應用於讀書方法

我想凡讀過我國過去歷史書籍的讀者，在腦筋裏開始一定有這種印象存在着，我國自有歷史以來，便是繼續不斷的轉變着，總是在平治之後，繼以大亂；大亂之後，繼以平治。因而，過去治歷史者有所謂“治必亂，亂必治”的論調發生，將此論調，無形中目為歷史進行的通則。但這通則，到底

是因非科學的，所以終不能究明爲什麼要在平治之後繼以大亂，或大亂之後要繼以平治的原因的所在了。所以過去治歷史的學者，因而只有在極模糊的印象（其實是完全沒有懂得歷史的變遷的原因的）下來理解歷史的變遷，來說明歷史的事實；甚至大多數的讀者，讀了幾年的歷史書，亦不過是在腦筋裏只記着一大堆的歷史人物的名字和朝代而已。況過去以及現在關於記載史實的書本，也同治史學者一樣，完全沒有科學的方法而只呆板的死的記載各時代的事實而已。所以我們要研究過去的歷史，再不來用科學的方法，即我們讀歷史書籍，如再不來講究科學的讀書方法，則至多只能同過去治史學者一樣做了極粗笨而無多大用處的工作罷了！

那末，我們應怎樣去治史學呢？即我們應用什麼方法去讀歷史呢？說到這點，我不得不爲我們這一時期的人類慶幸，因爲我們若早生一二世紀，我們一方就沒有福氣能應用完全發達的科學方法，他方和能夠根據人類歷史的進化法則，而爲我們研究的出發點了。明言之，就是我們讀歷史的最正

確的方法，最好是將過去一切歷史事實爲演繹的材料。而以歷史的進化的法則爲演繹的通則，根據此通則而將歷史事實逐項演繹出來。例如說社會制度的組織，是根據經濟的組織而組織的，故經濟組織發生變遷，則社會制度亦要發生變遷的，這是爲歷史變遷的通則。我們便可根據這個通則來推演歷史上的變遷事實。如我國在周時以前，社會裏盛行井田制度，因而當時的社會制度，分明是全盛的封建社會制度。到了周末之際，因井田制度的廢弛，於是從周進到秦漢時的社會制度，亦不得不發生有所變更了。不過，因其所變遷的只是制度形式上的變遷，並非是經濟組織上的根本的生產技術的改變；所以由井田制度廢弛所轉變而來的秦漢時的社會，仍是封建社會，由秦漢一直至清末之際，其間因經濟組織沒有多大變更，故其間的社會制度亦沒有多大變更。但一入到清末，因受外國資本主義的侵入，農村經濟組織破壞的突起，於是我國的社會制度亦要發生極大的變遷了。

又如近頃出版界所出版的中國古代社會研究一書，其能對中國古代社會有特殊意見的貢獻，亦

無非是因其能依照上述的研究法：即一方面能根據歷史的進化的法則為演繹的通則；而他方面依此通則能對中國古代社會的史實加以演繹而已。總之，我們要治中國歷史，一方面須懂得歷史的進化的法則，而他方面能對中國所有的史實依此法則加以演繹。

由此說明，可知我們要研究中國的歷史，最好是用科學方法的演繹法。其實，不僅是讀歷史要用這種科學方法，我們讀書，在任何科門上，任何工作上，均可隨時應用這種方法。現在為明瞭起見，再舉兩個實例於下：

譬如我們學習作文，最要的是要懂得作文的文法。其實，作文的文法並不是怎樣難學的事情；因為我們學了文法之後，便可在文法中求得許多通則來。現在假定說一個完全的句子，一定要有主語的名詞和述語的動詞，這是為造句的通則。我們在自己作文時，便可常時應用這個通則來演繹一下，看自己的句子有沒有不通的地方。在最初學作文的讀者，是常時在一個句子裏面，落了組織句子的主要的述語，致使全句不通。如果我們懂得這

個科學方法的應用，自然而然地便會免除這個弊病了。

再從研究經濟地理來說：譬如我們研究上海爲什麼成爲中國的最大的通商大埠呢？如果我們既懂得一個地方其所以要成爲通商大埠爲通則，那末，我們便可依此通則在上海四周的事實加以演繹就能明白這個道理了。不過，我們在這裏先要求這個通則，是正確的通則。

### 第三節 歸納法之應用於讀書方法

歸納法這個名詞，在我國學術界發現，雖只是二十年來的事情，但我國過去許多學者，在治史學和校勘之學上，已經有許多很對的應用起來。我現在引用錢大昕在十駕齋養新錄裏“古無輕唇音”一條，作爲例子。

古無輕唇音：凡輕唇之音，古皆讀爲重唇，

(一)詩“凡民有喪，匍匐救之。”檀弓引作“扶服，”家語引作“扶伏，”又“誕實匍匐”，釋文“本亦作扶服。”左傳昭十二年：“奉壺觴以蒲伏焉，”釋文“本又作

葡萄，蒲本又作扶”。昭二十年：“扶伏而擊之，”釋文“本或作匍匐”。……

(二) 古讀扶如酺。轉爲蟠。(證略，下同。)

(三) 古讀附如部。……

(四) 古讀佛如弼。……

(五) 古讀文如門。……

(六) 古讀弗如不。……

(七) 古讀拂如弼。……

(八) 古讀繁如盤。……

(九) 古讀蕃如卞。…… 潘如播。……

(十) 古讀儋如奔。…… 紛如函。……

(十一) 古讀甫如圃。……

(十二) 古讀方如旁。……

(十三) 古讀逢如蓬。……

(十四) 古讀封如邦。……

.....

錢氏所舉的例，共有三十幾個，此地毋庸完全抄下來。看他每舉一個例，必拿事實證明那個例：然後從這些證明了的例上，求出“古無輕唇音——凡輕唇之音，故皆讀爲重音”的大通則來。這分明

是歸納法的應用。我國的史實，因記載的錯誤，常時有同一史實，在各種記載上，有數種不同的說法。譬如周末之際，秦惠王用張儀之計，取得巴蜀一事，而戰國策秦策上則說：‘司馬錯欲伐蜀，張儀曰：‘不如伐韓，——’司馬錯曰：‘不然，……’惠王曰：‘善，寡人聽子（司馬錯）……。’”而李斯諫逐客上則說：“惠王用張儀之計，西并巴蜀。”這兩種說法，分明是不同的。我們遇此疑問時，便可找求另外許多關於此問題的記載，然後應用歸納法把牠們歸納出來，以求其那種說法，比較是對的。像胡適之君對於古學，是常時用此種方法，把紅樓夢，水滸傳等的真實情形考證出來，在整理材料一點說來，確是值得人敬佩的。其實，我們對他之所以有敬佩，無非是因他能善用科學方法，尤其是能善用科學方法上的歸納法。我國的古書，無論在編制上，或材料上說來，不是雜亂無章，便是記載失實。所以任何人對整理我國的古書，若能應用科學的方法，我敢說都會有相當的成績表現出來吧。故任何一個讀者，千萬不可徒驚歎他人或前人對於學問的成功，是要歎惜自己之不能善用科學的方

法。

不僅研究我國古學可應用歸納法，凡是一切學問的研究，都可應用歸納法。如科學家對於科學上的發明，其主要的方法，即是有賴於歸納法。那是大家所周知的事實。此外，對於任何學問，亦可常時應用此種方法。譬如我們要研究戰爭是否為減少人口的原因這個通則，那我們就可應用此種方法，去研究各時代的戰爭，是否都有這種現象？即每次戰爭的結果，是否都發生人口減少的現象？我們要求出這個通則，是正確的通則，當然最好把歷史上所有的戰爭，都拿來考察一下，如萬一不可能之際，亦要在我們的可能範圍內，對一切的戰爭有相當的考察。考察結果，如果一切戰爭的結果，都發生減少人口的現象，則我們便絲毫不懷疑的可以斷定：“戰爭是促成人口減少的原因”的大通則來。如萬一考察結果，有許多戰爭的結果不會發生人口減少的現象，則我們就不能定出這個通則來。而學問的成功，便是此種的真理的通則之發現。所以我在第一節裏說學問的成功，就是方法的成功，便是這個道理。



此外，我們讀書在學習英文或學習文法上，都可應用此種方法。後者胡適之君在所著國語文法的研究法一文中，說得很詳細，我這裏不再敘述了（參看胡適文存第三卷）。前者我引用王鑑君在讀書方法論一文上所舉的例子來說明一下。

學英語最主要的是讀音 (Pronunciation)，讀音時最應注意的是‘重音’ (Accent)。如果我們知道歸納法的道理，便可利用此方法，求出一個讀重音的通則來。例如：

<u>Noun</u>	<u>Verb</u>
pr'sent'	pre'send
rec'ord'	re'cord
con'duct'	con'duct
con'tract'	con'tract
col'lect'	col'lect
ob'ject'	ob'ject
con'sort'	con'sort
con'test'	con'test
des'cant'	des'cant
con'fine'	con'fine

我們就拿這十個字歸納起來，(一)都是兩個音的字；(二)名詞(Noun)重前音；(三)動詞(Verb)重後音。於是我們由此可以求出一條通則：“凡是兩個音的字，若是名詞則大概重前音，動詞大概重後音。”我們有了這條通則以後，以後讀英文時凡遇到兩個音的名詞或動詞，大概均可按着這條通則去讀了。

其餘如我們讀社會進化史時，分析各時代社會的組織，將其相同點的地方舉出來，亦能求出與此同樣的通則來。例如：

我們分析古代社會的組織，在希臘則有自由民與奴隸兩個階級；在羅馬則有貴族，騎士，平民，奴隸各種階級。

我們再分析封建社會的組織，則有封建諸侯，家臣，基爾特店東，工匠，僕役等各階級。

我們又來分析近代資本主義社會的組織，亦有一——有產者與無產者——兩大階級劃分着。

那末，我們便可以定下這個通則：“一切過去有文字流傳的社會，均是有階級的社會。”我們有了這個通則後，自然會對我們的研究有進一步的

認識了。

總之，我們讀書，在整理過去的書籍和利用各種讀書的工具上，都可應用這種科學方法。



## 第八章

### 讀書應怎樣去用口和眼睛呢？

讀書是求知識。我們接受知識的方法有二：一種是從耳朵聽入的知識；一種是從眼睛看入的知識。這裏先說眼睛應怎樣去接受書本中的和社會環境上的知識。

#### 第一節 應怎樣去用口呢？

##### 一、讀的必要條件

我們所謂的讀書，分明這個‘讀’字，已含着我們人去‘讀’書的意義；所以我們讀書，僅在‘讀’一點說來，不僅是有讀的方法，且有讀的必要條件。況條件是方法的基端；故我們不懂得讀的必要條件，

便不能完滿地利用讀的方法。所謂讀的必要條件，主要的有下列幾點。

#### A. 須知道讀書要有次序

孔子說：“行遠必自邇，登高必自卑”。又說：“欲速則不達”。孟子說：“其進銳者，其退速”。這就是說我們讀書要由淺入深，然後才有進益。我們讀書若不懂得那本書應先讀，那本書應後讀，隨便地拿來讀，結果，有時完全失望，因為讀了幾遍後仍是不能理解。精力是白費了，光陰是糟蹋了，興趣也被減少了，而所得的只有一個‘模糊不懂’。

所以讀任何書要同學英文一樣，先學 A, B, C, 然後讀淺易的讀本和文法，最後才能看得懂英文文學的著作。這些次序是萬不能跳躍過的。因而，我們讀書不可求速成，要先把基礎打好，纔能建造起高樓大廈。譬如我們既有了充分的經濟學知識，於是來讀資本論，便不會像‘牛耳聽琴’，茫然莫知適從。即我們應該先從淺易的入門書讀起，一步一步地讀到高深的專門的名著。

不僅讀某種書籍，要有這樣一步一步的次序，且就讀某一種書，亦要這樣一步一步的讀下去（對

於這門功課已有根基，而所讀的書又當作參加的除外)，萬不可跳躍過去。因為每本書的編制，不僅意義前後相關連，且按着讀者的程度分先後的。斯萬博士說：“學生一定不能糊裏糊塗半知半解的過去。雖然有了一半不見得無用，但是那一半也很要緊的。”潘麥說：“一片的真理，倘因牠不在我的範圍內就置之不理，這就錯了。因為這一片真理我們必有用他這一日。”可見我們初讀一本書，是要有始有終。

#### B. 須知道讀書有幾種不同方法

讀書有幾種不同的方法，是任人活用的。

第一是讀的中心問題。即以書為讀的中心呢，還以某特殊的問題為讀的中心呢？普通讀者，均以書為中心，即對每一本書從頭至尾讀一遍。有些讀者，則選擇一個特殊問題為研究的中心，而閱讀各本書內關於這問題有關係的那一部分。譬如我們選定‘什麼是經濟學’為研究的中心問題，然後從各本經濟學的書籍中的‘目次’或‘索引’，查出該書在那幾頁是討論這個題目的，讀其所指定的那幾頁。但以後者為中心，須這個讀者要先具有相當的

基礎知識，否則，初學者應採取前者的讀書的方法，即選擇幾本思想正確而又淺顯易懂的入門書及學說史從頭至尾去讀，等到有了相當基礎之後，才酌用後者的方法。這樣，纔能不違反最妥當的讀書的方法。

第二要知道在學習法中有分段學習法與全部學習法二種。所謂全部學習法，便是將一篇書文，或詩歌，從頭至尾的念；念至純熟的地步為止。而分段學習法，則將一篇書文，或詩歌，分為若干段落來讀；讀熟了一段，然後又讀一段，至全篇皆熟為止。

這兩種方法各有各的長處；然也有短處。就是全部學習法雖有貫串全文意旨的長處，但對全文也有一部分是爛熟了，一部分却還沒有的短處，反之，分段學習法雖有比較容易逐段練習成功的長處，但也有很難把牠連串起來的短處。所以我們讀書，最好是二者並用，就是說以全部學習法為主體，而參用分段學習法，去練習那不易爛熟的部分。

C. 須知道讀本文之前，應該做些什麼？

我們讀書，倘不知道有這一點，則拿到書就模模糊糊地去讀本文，這實在是太不科學的讀法。那末，我們在未讀本文之前，是應該做些什麼？

第一，我們應先看書名。大都從此便可認識該書所包含的範圍。

第二，打開看著者的姓名和該書出版的年代。最好能夠查考出著者在該門學問上占怎樣地位，該書是否是他的代表作？因為做了這步工作，便可決定對於這書用何種讀法。至於出版的年代，可以告訴我們：這一本書是在那種社會環境中寫的，其材料是新的還是舊的。

第三，看該書的目錄。有許多著者，把目錄寫得很詳細，使我們看了目錄，便能完全曉得書中說的是什麼。我們做了這步工作後，不僅使我們對該書有了一個明白的印象，且能使我們對該書決定適當的讀的方法。

第四，看該書的序文。書中的大意是常時在序文中敘述出來。若序文是別人做的或後人做的，則



大都是指明出該書的優點及其對於該門學問的貢獻（但中國有許多稱為‘名流’所做的序文，是很靠不住的）。還有，譯者也常常在譯本之首做一篇序文，說明該書的內容，價值及原著者在學問上的地位。總之，這點也能幫助我們理解該書。

這些工作，看起來是非常之容易，且好像沒有什麼用處；其實，我們經常地能這樣做，亦未始不是為我們之善能運用書籍的出發點。所以我把這點，亦看作為讀的方法的先決條件。

#### D. 須知道時常複習的重要

複習決是讀書法中的重要工作。即令我們把書讀一遍就已懂得其意思，若有充分的時間可再讀一遍，一定使我們所得的印象更加深刻，記憶得比較長久。所以我們讀書，無論如何要對那些難懂的名著與有價值的書籍是有再讀之必要的。我們與其不求甚解地讀完十本名著，還不如把這些時間用來只讀完一本名著而充分地理解牠。

況複習不僅能使我們對於所複習之書得到更深刻的印象，且能增進我們的理解力。因為理解力固是跟着我們的智識程度而增進的，可是同時

也是跟着牠們對於該所說的之熟悉的程度而增進的。我們常時初讀一遍名著，不能十分地了解該書所說的是什麼。這個重要的原因，是雖因我們的基本知識太不充分；但因我們初看之故，不了解該書的組織和對該書的題目尙未十分熟識，以及對該書的用辭和語調不十分領會等，也常是成爲附屬的原因的。我們遇此種原因時，便應該毫不遲疑地再讀一遍或二遍。我們不是時常讀到該書的終末才理解該書在開始所說的話嗎？同樣地，讀第二遍時所能理解的，定比讀第一遍時來得多；讀第三遍時所理解的也一定是多於第二遍。所以，要增多我們對於讀書之理解，便須再讀該書。

除了上述幾點外，還有須徹底的運用讀書工具，和怎樣利用時間，怎樣集中注意力，及怎樣增進記憶等等，均是讀的必要條件。但因這些問題，要在其他各章裏討論的，故這裏不再來加以說明了。

## 二。讀的方法

### A. 選 讀

這裏所說的選讀，是包含兩方面：卽一是選擇書籍，二是選擇某一本書中最重要的地方而讀之。

首先問：讀書爲什麼要選擇呢？易卜生說：“讀書不要囫圇吞棗，而要有所選擇，因爲讀書乃是去尋求你所要用的。”現在出版界，是真如洪水似的湧出來，任何人要把所有的書籍，都去讀完，那是不可能的。況所有書籍，對各人的‘要用’既有不同，而‘好歹’又是不能免除的——有的能引誘我們走邪路，有的能引誘我們去走正路；這就是告訴我們對於書籍非選擇不可。

那末，我們應怎樣去選擇呢？即選擇的標準是怎樣呢？選擇的標準有主觀的和客觀的二種。主觀的即是由‘你所要用的’觀點出發。不過，即令在所謂‘要用的’觀點之下，亦有‘輕重’之別。所以在主觀的標準上，最要的須先決定你所‘要用的’輕重標準。其次，在客觀的標準上，當然可分作關於書的內容及書的著者和出版者二種。我對這二種標準，概括地說明一下。

第一，對書的內容的選擇標準，依我個人意思，有下列幾點：即（一）思想確實，（二）說明簡潔而緊要，（三）立論清爽而概括，（四）適合讀者的程度。但我們對於這四點的決定，除了這下面所述的

第二項有關係外，我們可做下列兩種工作。

即第一我們在選擇書籍之前，最好先調查明白我‘所要用的’這一類性質的書有多少，其作者譯者何人，有了一個總括的清楚觀念，然後加以選擇。

第二，請問‘關於這類書籍的’專門學者或有相當研究者——固然他們的話並非是完全靠得住的——，把所問的結果彙集起來，是為我們決定的參攷資料。

至於對書的著者及出版者，當然亦有些地方能為我們的決定的選擇標準。即凡為有名的著者所著的書籍，照理是比較上給人信任許多，不過，我們要注意，中國目下有些有名作家，竟因貪得稿費，往往叫人代庖，而使讀者上當不淺！所以我們對所謂有名的著者這個標準，只能作為相對的，而萬不能作為絕對的。其次，照普通道理，有名的書店所出版的書籍，大概都是好的。然中國目下的出版界，反是有相反的現象：即老書店或所謂有名書店，反不敢（或為社會習慣使然的）出好的書籍，而新興的無名的書店，往往有好的書籍出版。

所以我們對書店，在日下的決定標準是：要打破因襲觀念——無名的書店不會有好書的。

說到選擇某一種書中的重要地方而讀之，這是必須對某種知識已具有相當基礎後，纔可做這步工作。

### B. 精 讀

先說精讀的重要。精讀爲什麼重要呢？最好可看拉斯金的話：‘書中的語句須一一加以研究，其意義須一一加以深刻的考察，對任何一個字都不好輕輕地放過的讀下去。英語‘學問’一辭，是由‘學者’和‘文字’兩字而成的，但並不是說文字讀得多，便是所謂學者。諸君中間，卽令有人非常用功，把圖書館中所有書籍統統讀完，也許仍是一個‘無學’，‘無教育’的人！反之，能够把幾種最優良書本的一字一語而正確地精讀的人，都充分地能稱爲有教育的人呢。有教育的人和無教育的人之區別（現在暫從知識方面來看），是由於是否正確地精讀而決定的。卽令除了本國語以外完全的不知道外國語的，甚至沒有讀過許多書的，仍能爲有教育的人。這種人所知道的必是正確的知道，所講的必

是明瞭的話。”又說：“我們爲了要知道著者的意見而去讀他的書，不是要在他的書發現自己的意見。……要是批評能力的話，則讀完以後，再下批評好了。第一步是必須加以理解。如果著者而有某種價值的人，那末，諸君要注意，不能於一時去完全理解著者的意見。”

其次，我們可拿讀書的事實問題，來證明精讀之所以重要的原因。我們當誦讀一首長的詩歌時，第一遍誦讀，必須清楚無誤，否則所犯的謬誤也將反復不止。更須當心慢慢的讀，只要起頭留意而且準確，以後幾次反復就不難迅速而且有把握了。不僅讀詩歌，讀一切的書籍，都有這種情形。那末，我們應怎樣去精讀書籍呢？

第一，我們對每本書的最初十頁，要特別加以精讀的工作。因著者在用語上文句上各有不同，所以換一本書來讀的時候，便有一種困難。最初的十頁，便是這種困難所在。對這十頁，我們能慢慢地去精讀，不僅自然會打破讀這書的難點，且能發生讀這書的興趣。反之，最初若馬馬虎虎地讀去，則一頁一頁的讀下去，不僅要覺得難以明白，且要感

覺得無興趣，結果就丟棄不讀了。

第二，必須在讀的時候，如果有一個字或一句意思不明白，便應檢查字典和辭典，或參考他書，或請教他人，務使澈底明白而後已。

第三，在精讀的時候，遇有重要的地方，若此書是我自己所有的，則便鈎畫出來，以便以後參考和對證及可以隨時複習。甚至我們讀某一段，若覺得有意見，儘可在該段的上面（直行的書）或兩邊（橫行的書）空白的地方把意見寫出。對於內容之意見，或讀後的心得，或未能解決的問題，都好寫在空白的地方。因為我們能這樣做，便可增進我們的精讀的工作。

第四，做綱要割記亦是精讀過程中不可缺的重要工作。

除以上幾點外，精讀過程中，還有下列幾點亦是不能疏忽的。即是：

（一）精讀時，務必求出讀書之要旨，勿沉沒於瑣碎的地方。

（二）對於要點應記得爛熟，不僅僅以能暫時勉強記得為已足。

(三)讀了一章或一段落之後，不僅要完全懂得，且要默憶其崖略。

(四)精讀時，遇有普通原則之時，如書上已有實例，則要詳細懂得這個實例之應用，否則，必須自己舉一個具體實例來證明這個原則。

(五)或有時將極廣大的材料，在精讀後作一大綱，如併欲記憶此材料，則宜將大綱記熟。

(六)精讀時，還應時常運用思想，(這項可參考下面第十章第一節)，以求對所讀的理解之深刻。

(七)讀一本書的距離時間不可太長。即最好不要間段的每天有一定的和相當的時間來行精讀。

(八)中止是須在適當可止的地方。

(九)讀完全書之後，須把綱要的割記全部再看一遍；或把全書大意即日複習一遍。

### C. 多 讀

多讀與精讀，在讀的方法中同是居很重要的地位。精讀固然是求思想的確實和理解的真切，然要能完全理解書中的意義，尤其是要能盡量的發揮書中的意義，那是除精讀外非加以多讀不可。同樣地，我們多讀要使不致於茫無頭緒，或如走馬看



花般的只看見花的影子而得不到真切的印象，那是必須首先用過精讀的工夫。故人要成爲一個學者，不僅要有精讀，且要有多讀。關於這點，我舉下面幾個實際的例子來說明一下：

第一，例如發現了人類歷史的發展法則之馬克司所研究的領域，是有多方面的，且他對於任何方面，均不是單單一看便算了事的。他在各個領域內，都有獨特的發現，即令在數學內，他也有獨特的發現。

在馬克司說來，科學是一種推動歷史的革命力量。他即令對於一種實際的作用尚是不能豫見之何等理論科學上的新發現，也是歡喜知道的。特別當他關於發現產業革命一般歷史的發展法則之際，而更感到意外的歡喜。所以就是電氣之發展的發現，他都是要研究的。

關於忠實的研究的精神和學者的良心方面，馬氏遺留了許多的逸話。當他在寫資本論第二卷時，要常常說到俄國問題。但要研究這些問題，必須一讀俄文的原書，由而他便開始學習俄文了。

爲大家所週知的一事：即他就在文藝方面，也

有豐富的知識。他特別愛讀迭更斯的作品，或是就地扮作迭更斯作品中的人物，引人大大發笑。

同馬氏一樣情形的伊里基，亦給與我們關於讀書的許多教訓。他在一九〇五年革命失敗以來，亡命於瑞士，接着又亡命於巴黎，且因疾病和營養不良，致使當時過着非常窮迫的生活。他雖處這樣艱難的境地，仍除勇敢地作秘密宣傳以外，還是沒頭於學問上的研究，凡是馬克司的著作，從最初的一字直到最後的一字，他都是澈底的知道的。

他也同馬氏一樣，關於讀書的有許多的逸話。當他住在英國之際，是不間斷的來探檢英國博物館的寶物。他很熱心的讚賞這個圖書館，同時一說到這個圖書館的話時，他便高興起來。爲他一生最快樂的夢的，亦爲他求得愉快的休息的地方的，便是當他住到這個圖書館的近傍。

他旅居巴黎的二年生活，也是大部分耗費於國立圖書館中，他借出許多書籍來讀，連當時的學者都爲了吃驚。他開始哲學的研究，已是在四十歲時候，但他無遺漏地讀破哲學上的著述，對哲學確定自己的見解，也是在這個時候。

在一九〇五年——一八年間，他做了日內瓦同覽文庫的會員，當時他所借出的書籍，甚至有許多純文藝的作品。例如莫泊桑，猶哥，佐拉，福祿培爾等許多的作品，他都是借來研究的。

歷史，地理上的書籍，他也是借閱得很多，內中有斯尼特爾之‘世界的形成’。關於朝鮮，中國，日本的書籍，也是借閱的。此外又看機械學，地理學，教育學上的書籍。

還有，如我國的孫中山先生，他的讀書精神，可從他自己所說的話中看出來。他說：“在我革命失敗的時候，每年所花的書籍費至少有四五千元。若是在革命很忙的時候，所花的書籍費便不大，大概只有二三元。”可知他所讀的書，亦是非常多的。

由這幾人對於多讀書的態度，豈不是有很好的印象留給於我們的腦中麼？

不過，還要曉得他們的多讀書，並不是濫讀書，而是有目的的，有計劃的去讀的。所以我們的多讀書籍之際，千萬不要忘着‘目的’和‘計劃’二點！

## 第二節 應怎樣去用眼睛？

### 一. 看與讀的不同

在模糊的說來，讀與看可混作一件事情，但正確地說來，讀與看分明是兩件事情。

那末，讀與看有什麼不同呢？

(一) 看的範圍較大於讀的範圍 所謂讀必須有書本，而看不必一定要有書本；因為實際我們不能說離了書本便不好算作讀書。

(二) 看的必具條件寬於讀的必具條件 所謂讀必須一字一句的讀下去，而看有時不必要這樣嚴格的去做。

所以讀也是看的一種，而看乃是補助讀之不足。

### 二. 看的必要條件

#### A. 首先不必專一

普通學識，是人人必備的。凡要研究一種高深的學問，是必須首先懂得各科的學識。譬如你想研究高深的社會學，而你必須首先懂得人類學，統計數，數學等等。所以我們初看書時，千萬不可存着

我將來預備研究某項某科，其他各科可以不必理的觀念，而要明白各科都有相互的關係。拿一個很好的例子來說：普通學問猶之門楣，專門學問猶之中庭，不經門楣，是不能深入中庭的。

### B . 打破一書未終不看他書主義

我們看書之際，自然要把關於這書的參考書籍，辭典或字典之類，要多多搜羅安置案頭。待本書看至不能了解處，或名詞和字沒有見過面的，便要立即去閱參考書或檢查字典，免得含混吞下或猜疑不決。且由自己研究出來的，較之由他人或教員指授的，興趣還要濃些，印象還要深些。否則，死死守着這書未終，不看他書，那末遇到疑惑不解處，便囫圇吞下去；遇到苦燥無味時，便糊糊塗塗的過去。這樣，試問多看了書，除了有時還要有害於身體外，是否有什麼好處呢？還有一層要曉得：看書遇着不能了解處，常常越想越痼疾，反不如爽快些把這書暫行拋開，抽出他書來看，經過幾分鐘，或數十分鐘以後，再打開原書，或能有時喚起新思想，理解困難的所在。

不過，我要聲明的，我所謂打破一書未終不看

他書主義，並非是極端的要看者不要對一書一直看完；凡我們有興趣看完一書之時，自然亦不好打斷這個興趣再來看他書。總之，我們看書萬不可執着呆板的固定的成見。

### C. 在見其大意

關於這一點，我亦舉個實例來說：伊里基有一次在輪船上一手執着一本巨大的書籍，一手繼續不斷的來翻開，同時，眼睛很出神的注意着由手所翻開的各頁上，不到幾個鐘頭，幾乎把這本巨大的書籍全部看完。當時坐在他的傍邊的一個女同志，看着他這樣地看書，很驚奇的問題：你這樣那裏算得看書呢？他談笑地答道：那裏好算作不是看書呢？因為我現在是看書，並非是讀書；且我所看的書，又是看的書，並非是讀的書。由這一個實例，可知看書要在見其大意，不必逐字逐句死記得，亦不必對全部的意思毫無遺漏的死記得，而只要記得書的內容怎樣，精華在那裏，大意是怎樣，對象與背景是什麼，那就好了。因為這些書並非是我們的讀的書呵！反之，對於應讀的書，分明我們不能這樣做——看——了。

除這幾點外，還有選擇書本，須有計劃，須有目的等等，亦都是看的必要條件。不過，為避免重複起見，用不着再來討論了。

### 三. 看的方法

#### A. 多看

多看並不是全然壞的事情，然亦並非是全然無毛病的事情。如果在多看中，無計劃，無目的，無方法，拿到書即看，不管懂不懂，不管與我有用無用，這亦未免要發生毛病：即常時要白化了許多精神，白化了許多時間，而對學問呢，却弄得一知半解，不僅是不精，且不能算得是博。因為真的要成爲一個學問博大而又精深的學者，定要像胡適之君所說：“用專門學問做中心，次及於直接相關的各種學問，次及於間接相關的各種學問，次及於不很相關的學問，以及次及於毫不相關的泛覽。這樣的學者，好像埃及的金字三角塔。那金字塔高四百八十英尺，底邊各邊長七百六十四英尺。塔的最高度代表最精深的專門學問；從此點以次遞減，代表那旁收博覽的各種相關或不相關的學問。塔底的面積代表博大的範圍，圍深的造詣，博大的同

情心。”這樣說來，多看雖是要成一個博大而又精深的學者之主要條件，但同時對於某種學問又要精的工作。即我們讀書，對於某種學問自信既有相當研究之後，則便須對此種學問有間接相關與不相關的學問加以多看的工作。精讀是多看的先決條件，而多看乃是精讀的必備條件。這是我們讀書須正確地認識清楚的一點。

### B. 寓學於觀察

知識不僅是社會的產物，亦不僅是解決人類處在社會中遇有各種困難的工具，且真確的知識，是必與現實關係相密切接合的。因而，我們要求正確的知識，是必須將書本中的知識與現實關係相把握起來。這就是說我們讀書，不能專在書本上用死的呆板的工夫，是應同時常時接近社會環境，將你在書本中所獲得的知識去應用，又將你在社會環境所獲得的現實經驗去發揮光大或改正你的腦筋中已具有從書本上得來的知識。譬如你的腦筋中已從書本上具有馬爾薩斯的人口論的知識，你就應將此知識在社會上應用，考究這個知識是否是正確的。但你要在社會上應用，你就要用你



的眼睛觀察社會上人口的稠密程度，人口的增加速度，以及經濟的發展狀況與經濟組織的關係。這樣說來，可知古來所說的“秀才不出門，能知天下事”的讀書觀念，在現在是用不着了。反一方面說，即我們讀書，不應只在書本上用死工夫，應用科學的頭腦，常時來深刻地觀察日常所接觸的社會事情。學校教育中，所謂修學旅行，便是這個用意。而我們還要更進一步的用我們的眼睛將已有的知識去與日常所接觸的現實關係密切起來。我們一方既了解這種讀書觀念，他方又能不肯輕輕的放鬆日常的見遇；則自然不僅就能充實我們的知識，且能使所獲得的知識而成爲有生命的，真實的知識吧。

## 第九章 讀書應怎樣去用耳朵呢？

### 第一節 聽的必要條件

我們往往對接受知識的人類的器管，着重眼睛和口而輕視耳朵，這實是由錯誤的觀念發生的。固然眼睛為接受知識的最主要的器管，而其實耳朵亦有同樣的重要作用。所以一個盲者與一個聾者，是能同樣的受相當的教育。這裏先講聽的必要條件。

(一)要集中注意力 為免除疏忽講者之演說詞，故在聽講或與人家談話時，都要將注意集中起來，以排除外緣對象的引誘，而增加我們的聽覺能力。

(二)要養成做筆記的習慣 我們的記憶力不僅是有限的，且對不深刻的記憶，往往會過後即忘，尤其是關於聽人家說話及講演，當時好像都是記着的，但一到回來，那就模糊不清或大半忘却了。因而我們要養成做筆記的習慣，不管在聽講時或平時出外，都要備帶筆記本與鉛筆或鋼筆，一遇有意義的說話或值得對我們學問上有參考的語句，要隨時記下來。因為筆記，就是備忘錄。筆記除了備忘的作用外，尚可使我們的思想更有系統。至於說到做筆記的方法，最好是用綱要式的記法。這點已詳述於本篇第四章裏，這裏不再重述了。

(三)要聚精會神地去聽 如果我們與人家談話或聽人家講演之際，不來聚精會神地去聽，結果定是不曉得講的是什麼；反是由此養成厭惡與人家談話或不高興去聽人家講演的習慣。這種習慣，分明是阻礙自己對於知識的增進，且往往進而減少求知識的興趣，故不妨可說是自殺政策。故我們與人家談話或聽人家講演，不管所談的或所講的有無價值，都要聚精會神地去聽，即要養成聚精會神地去聽的習慣。古語所說“率耳恭聽”的‘率耳’二

字，實值得我們注意的。因為我們能‘率耳恭聽’，自然對所講的話都能一一領悟了。

(四)要有分析的精神 固然一個講演者對所講的話，終不會全然的雜亂無章，況老於講演者，他的特點，就在於分析清爽頭緒分明，致使我們聽了以後，毋須再加以分析，已能一目瞭然；但與人家談話之際，因所談的既沒有準備，而所談的程序，亦不必有一定的次序，故我們在談話之後，必須對所談的話再加以分析的工夫。這分明分析的精神，是在藉聽覺接受知識的時候，亦是最必要的條件。況人家的演說詞，不必一定都有瞭然的分析清楚的次序，不僅如此，尤其是所講的內容，更不必一定是靠得住的；所以我們聽講者若沒有分析的精神，對所講的話，一概含混地去接受下來，則對於我們的學問，不僅說不到有所補充或進步，且反是因而或走入於邪路或弄得觀念不清而變成一個書獃子。因而，我們的分析精神，不僅是要會對從聽覺接受下來的知識，把牠分析得有次序，有頭緒而不至於雜亂無章，還要進一步的分析牠的內容，即分析牠的立論，還是站於革命的觀點呢？

還是站於非革命的觀點呢？或還是站於甲黨派呢？還是站於乙黨派呢？我們有了這種分析精神，那就不會專是死的去接受知識，而結果做了知識的奴隸；便會活的去接受知識，而結果則是利用知識。讀書固然是求知識，然並非是要你專求舊的死的知識，而是要你求活的新的知識；因而利用知識，分明亦是為讀書的最主要工作。

## 第二節 聽的方法

### 一、多聽

我以為多聽是與多讀多看有一樣的重要。不過我所說的多聽，並非是要我們天天去聽人家的說話，而不管人家說什麼話，而是要我們去多聽有專門研究者的講演詞和在關於研究學問所組織的討論會之下去多聽每人的講演詞。對這兩點，我們為什麼應去多聽呢？分開來說明一下。

一個講演者對他所講的題目，必須事前要有準備，即事前或參考關於書本中的材料，或整理他過去數年或數十年來所研究的心得，在他對整理和參考的時間，往往要比講的時間多得幾倍。因而

我們去聽這個講演者的演說詞，所費的時間只有二三小時，而往往所得知識，恐等於我們要經長時間的研究纔能獲得的知識。況有許多活的新的知識，我們專在書本上永遠不能求得的，而往往能在聽講中無意地獲得的。因為講演者的演說詞，自然並非是專背誦書本中的知識，尤其是有專門研究的講者，其所講的話，不僅是活用書本中的知識，且往往有自己個人新的意見發表出來，而此種意見，再足以幫助我們做參考的資料。所以我們讀書，在學校裏對教師的講演，絲毫不能輕輕地放過去，在社會裏對專門學者和革命家的講演，亦絲毫不能放過的。

凡是當過教師的人，都定有這種感想：即自己把某門學問教授了他人之後，纔對於該門學問會覺得有深切的了解和深切的記憶。這是因為我們讀完了一本書，若是在口頭或文字上把所得的發表出來，一定會使我了解得更加深切之故。所以我們讀書，最好是集合幾個朋友，組織一個討論會，每一星期集會一次，共同討論這一星期所讀的書的內容或討論上次共同所提出的題目。這樣，不僅

會對自己所讀的或研究的得到深切的了解，且能由大家討論中更進一步的獲得深切的了解和發生新的意見。這亦是分明藉聽覺獲得正確的知識的最有效的辦法。

## 二．寓學於談話

培根說：“多談使人靈敏”。這確是一句很對的話。我們要求活的正確的知識，確是非靈敏的活用知識不可。而我們講話，便是靈敏的活用知識之最便捷的方法。所以學生在學校裏讀書，最好是多開談話會，討論會等等，一方可以運用自己的思想和練習口才；他方可以藉聽覺獲得各種新的知識。

在平時我們無論研究某種學問，遇有疑難問題，當我們自己不能解決之際，便應拿此問題去與他人討論或請問他人，最好是用詰難式的問答，達到像“從鷄蛋內問出碎骨來”一樣，千萬勿以表層的答案為滿足。換言之，即是我們遇有問題，是必須與他人多談，多討論，一直達到這問題有相當的解決纔止。況我們處在社會之中，天天要與人接觸，天天要聽到各種意外問題或各種人所必備的常識，而只要我們已具有善能接受知識的習慣，即

善能利用聽覺的習慣，那就自然會每天獲得在書本之外的補充書本中的知識和引起我們研究的問題及參考資料等。總之，我們讀書，要無時無地不可絲毫輕輕地放過聽覺，凡遇與學問有關的聲音，我們都要立即去用聽覺接受下來。



## 第十章

### 讀書應怎樣去用腦筋和手呢？

#### 第一節 應怎樣去用腦筋呢？

##### 一。關於思想的

##### A. 多 想

多想是促進讀書進步的最主要的出發點。書獃子雖讀了許許多多的書，但到底終因其呆讀書，所以始終不會有新的發現的。一切的發明家，均是由遇着一樁事情，始覺着可疑，繼由疑而想，再由想而研究而實驗，於是結果纔發明一件東西。一個人對一切事物沒有懷疑，便不會想，既不會想，當然不能有所發明。讀書自然是不能例外的。況書本中的知識，都是代表某時代下的社會所需要的某

種意識形態的表現物。時代要不斷的轉變，社會亦要不斷的消長；因而書本中的知識，分明其作用含有時間性和社會性了。明言之，即某時代下的某社會所需要而產生的知識，僅對這時代下的某社會是有作用的，除去這某一社會對於其他社會，往往要成功相反的作用；那末，對於其他各時代上的任何社會，當然更要失却其原有的作用和性質了。例如古典主義的藝術思潮，因其原來為封建社會下所需要而產生的關於藝術的意識形態的表現物，故其作用自然為該時代所專有的；反之，對於當時的被統治者的工匠，僕役等，亦自然只有相反的作用了。到後來進到資本主義社會時，該思潮的作用，在該社會下的觀點說來，更要失却其原有的性質了。近代社會上所表現的各種思想，都有此同樣的情形。所謂學說的不同，立場的不同，便是此情形的實際現象。所以我們讀書，若對任何書本中的知識，都不去由疑而想，則一定要如培根所說：“你所讀的著者有時做錯了，有時領你去走錯路。”近代有許多學者，專在那裏著作叫人走錯路的作品；故我們讀書對於書本稍一不慎，則陷罪便在目

前。那末，我們讀書要避免這個危險，便非記着：“讀書……乃是權衡與思量”（詩家谷大學哈伯紀念圖書館讀書者牆上所刊的格言。）“讀書……却要鄭重的着想”（培根說的）這兩句話不可。

### B. 組織思想

我們通常聽見人說：我讀了某種書後或看見某件事後是發生某種感想。可知感想是為常人所要常時遇到的。然此種感想，實即是無組織的思想；所以或過後即忘或始終模糊的存在於腦筋裏，始終不能算作知識。組織的功用，便把感想到的思想之各成份使組成和諧而不自相矛盾，小之如一篇文章而言，要不自相矛盾，老師才肯批以“能自圓其說，”大之如一家學說而言，要有始終一貫的主張，他人才加以“成一家言”的按語。再從另一方面看起，所謂科學，平常都稱為有系統的知識，便因牠是有組織，且在組織之中能前後一貫，而沒有自相矛盾之處。所以根據這個道理，凡一種新學說，必定不能與已定的真理相衝突（除非能證明該真理之不真。）由此說來，可知一切學說的起點，便是將感想組織起來而成為有組織的思想即

知識。所以我們讀書，不僅不可輕輕地放過對書本的社會事情的感想，且要進一步的隨時將此感想組織起來而成爲一種思想，即成爲一種知識，譬如發明自然進化法則的達爾文，我們考究其發明的出發點，最初不過是對各種生物界有所感想，而他將此種感想加以研究和組織，於是結果才能發明驚人的學說。此外如瓦特之發明蒸氣機關，牛頓之發明地心吸力的定律等，無一不是其出發點在於對細微事情的感想啊。

讀書最忌的，是意見之散漫零碎，聽着甲說信以爲真，聽着與甲相反的乙說，又信以爲真，這樣沒有一貫的信仰，而徒以無條理的研究，當然談不到有所謂主張和見解及意見了。讀書的人如願有所主張，當首先對於學說之派別粗知其大概，而且能辨別其長短；又對社會之事情能分析其性質和內容，而且不僅能了解其善惡和進展，且親身與其有現實的聯繫，然後纔不會閉着眼睛亂嚷，亦不會徒有感想而無組織的思想了。故一個人想在學術界有所樹立，就須隨時去組織自己對書本對社會所獲得的思想。

### C. 運用意想與直覺

意想與想像不同，意在英文稱爲 *Imagination*，想像稱爲 *Imaging*。意想是精神上的搜求活動，連結活動，但此活動的來源，並非由於精神，是由於外界事物或書本中的知識。科學家之發明，初起都是一種臆說，而臆說便是產生於意想。到後來實驗過，證明過，才承認牠是真理。所以我們讀書，遇有意想之際，是當特別用此意想。而運用的方法，便是搜求其材料，引例證明，施行實驗等等。除意想外，人類還有一種直覺，亦往往對於發現真理，是與意想有同樣的重要。而所謂直覺，就是不待推理論證，祇憑直接的覺知的，不過此直接的覺知的來源，亦並非是由於精神，是由外界事物的感觸所致。直覺的知識，若當作最後結論，則危險萬分；若當作研究的起點，則其用甚大。譬如我們看見蘋果從桃樹上落下來，我們的直覺，定只以爲因蘋果成熟了所以落下，若我們對此直覺的知識，作爲蘋果落下的結論，則自然是錯誤的知識；反之，像牛頓拿此爲研究的起點，則結果是發明在科學上很有名的地心吸力的定律。因而我們讀書，一

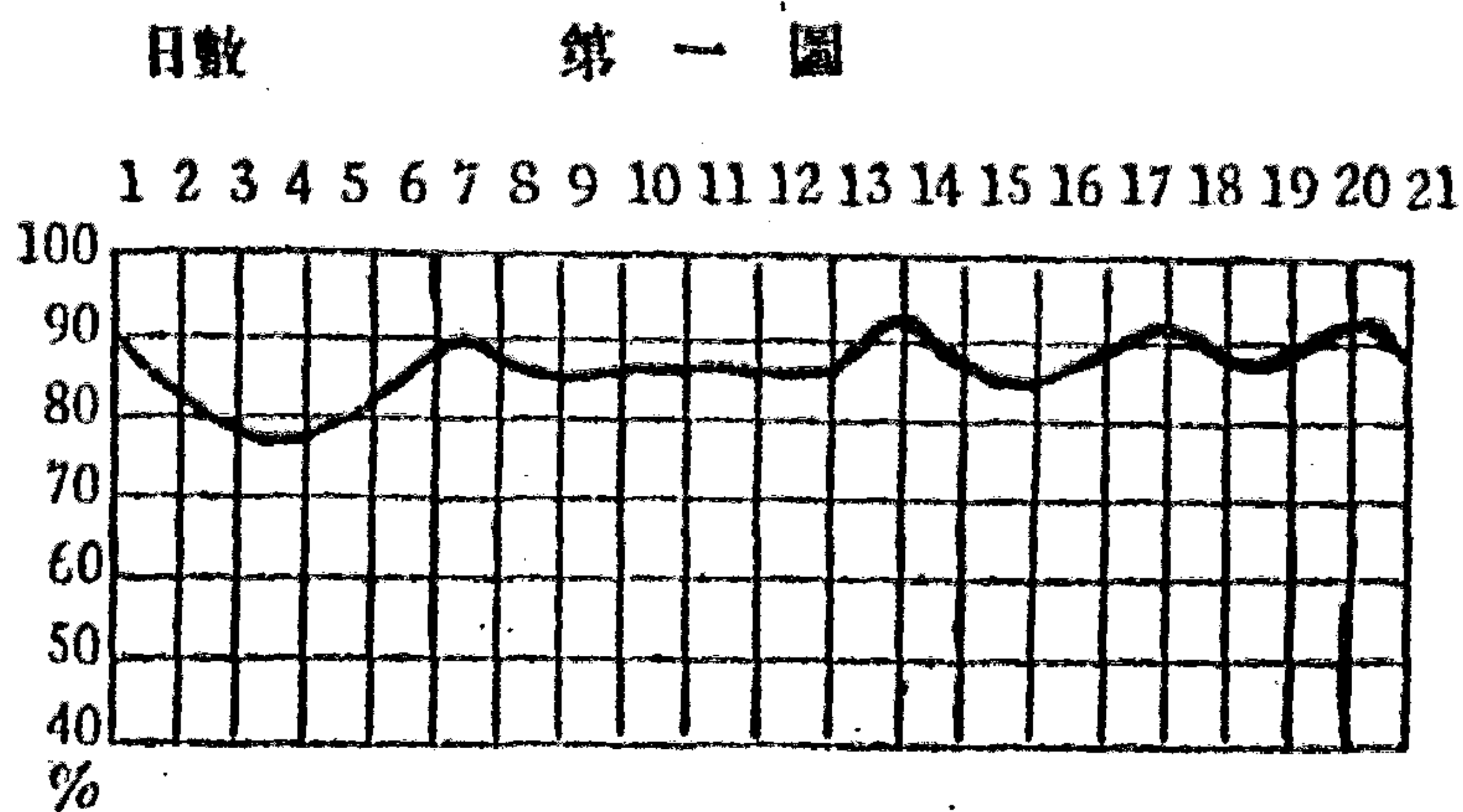
方面固不應專在故紙堆裏討生活，要多與外界新知識的接觸而多發生直覺，但他方亦須對此直覺要立即加以運用，換言之，即將此種直覺的知識，拿來作為研究的起點。

#### D. 用競爭的思想促進用功的力量

人類最初為食物而競爭，後來為住所，為財富，為商業，為社會地位而競爭，這個愛競爭的本能到了現在我們的身上已經成為一切遊戲的根本原則了。而且對於工作和事業，也會由此發生一種熱誠。“競爭是職業的生命，”這話的確不錯。我們人類往往最善的努力，就是在敵對的形勢下面成就。在一個社會下面，有幾個黨派正在那裏行激烈的競爭，則這個社會定是向前進展，而決不會向後退的。人類有了競爭，纔能進化。這句說話，任何人不好反對的。人類讀書，當然亦脫不了此種現象。所以我們在學校裏讀書，如大家了解此種原理，最好在上一課門下，用競爭的方式，去促進各人的用功力量。不過，要極端注意的問題，便是大家在試行競爭之際，千萬不可由競爭而生惡感。萬一我們不在學校裏讀書，亦可個人試行下面的競爭方法，

即我們可把每日學習的結果來比較。爲表示進步起見，可劃成一種曲線。譬如你翻譯十行的書，看今天需要幾分鐘，明天需要多少，以後又如何？試把你的結果與下面第一圖比較一下。

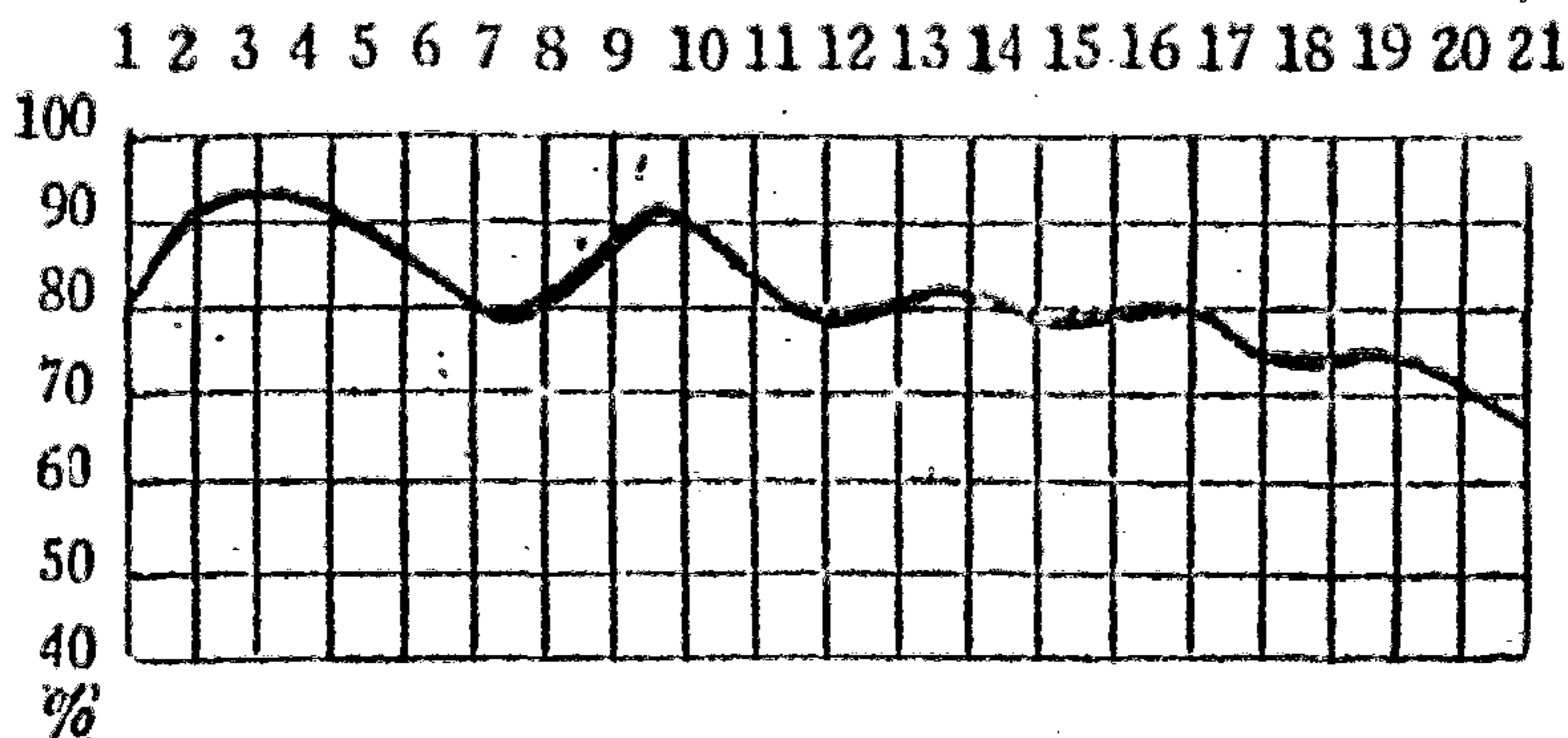
即令在學校裏，亦可與此同樣的進行個人的讀書方法。即我們可把在課堂裏教師所問的問題完全記下來，由我們自己去回答。答對的畫個“一”，答錯的畫個“○”，退課以後，再用百分比寫上分數。以後每天這樣做，可劃一根曲線以證進步與否。下面第二圖便是一個學歷史的學生用這個方法在二十天內所試行的成績。



總之，我們讀書是必須利用愛競爭的本能，把遊戲的精神貫注到枯燥繁重的學業中，而去激起最善的努力。

目數

第二圖



## 二. 關於記憶的

### A. 記憶的重要

記憶是一切智力的探討的基礎。一個人沒有記憶，便不能學習。學習含有改進的意思。我們欲使現在的經驗和從前的經驗不同，無非是改進的作用。萬一我們對所經過的經驗，過後即忘，那自然無所謂學習，亦即人類無所謂讀書了。所以學習與記憶，其關係是非常之密切的，要學習，首先要能記憶；能記憶，才是已經學習的表示。人類若只有知覺，而不能記憶，便不能形成有意識的生活。因為這樣，人類便不能累積由知覺得來的舊經驗，將此舊經驗去促進新經驗的產生和形成；況知覺所引起的觀念，一部分總是從過去經驗裏得來，有了那種觀念，知覺纔有意義。學習和記憶，分明是



一事物之兩方面；學習是變更和促進，記憶是保存；因為有保存，纔有變更和促進，都屬於經驗的一個問題。不過，記憶是由各人的天賦而有不同。有的人很容易記得，而且記得牢；有的人很難記得，即令記得，不久便忘了。這雖有關於記憶力的好壞，但對於記憶方法之不講究，亦是一個重要原因。因而，我們讀書是必須講究記憶的方法。

#### B. 促進記憶的幾種原理

心理學家用觀察實驗種種方法，研究記憶，已獲得了幾種關係於容易促進記憶的原理。我們讀者若能懂得這幾種原理，則學習時關於記憶一點便有許多的幫助。

(一)興趣 那是常見的事情，專攻科學或文學的人，每積起許多驚人的專門知識；而對於各種科學，都毫無興趣的學生，常常會把課程表都記不清，鬧出笑話。這可見興趣關於學習的記憶，是非常重要的了。所以我對於讀書，主張先要養成讀書的興趣，就是這個道理。

(二)目的 心理學家曾用實驗證明過：學習時心中抱着某種待用的目的，比較那只求了解的，

要收效得多。可知讀書要有目的，從這個觀點看來，亦是非常明白的事情。

(三)注意集中 注意集中時，對於所學的東西，是因用全力的，所以能夠記得久。故我們讀者應抱堅決的態度，去排除在研究時的不甚注意的習慣。

(四)重覆 反覆去學習這件事，是更能促進牢記所學習的東西，那是常人所知道的。故學習貴於溫習和反覆誦讀，便是這個道理。

(五)合理的聯想 這是現在所敘述的諸原理中的最重要的一個。我們對於所學，如果把相關連的地方抽尋出來，或關連到前此學過的東西上面去，定能記憶得牢固得多。所以我們讀書，要尋求因果，注意異同，利用科學的方法，和把具體的例去表明普通的原理，把所學的事實安排成適當的次序，及把將來要做的事指定一定的時候和地點去做等，都是無非對於合理的聯想之應用。有系統關聯，不僅容易記憶，且因其供給聯想的道路的關係，又可易於回憶。

(六)動作 我們學一件東西，凡經過大聲說

出來，或曾經向自己默誦，或筆記起來，都是比較容易記住的。姓名時日的牢記於心，都是賴於實際的多說，科學的分類，或普通的傳說，深入於人心，大概都藉於多次的互相告語。我們無論學什麼，只要學了之後再來用口講出來或用筆寫出來，譬如聽名人講演後，把其演詞回來謄寫一遍或復述給友人聽，總比較容易記牢。

(七)分配 心理學家實驗所得，知道把學習進程分爲幾段，中間隔以多少時間，使當此相隔的時間裏，把研究所得的結果，有機會來深印入神經細胞裏去，是很好的事。所以我們對於某種功課，每日學一點鐘，連學一禮拜，比較一下子連學六小時的，要有益得多，便是這個道理。

(八)較大的分段勝於小段 讀書對有些書最好是先讀全文，後就艱深處用功，便是應用這個道理。因為我們先讀了全文之後，便能對上下相關連的地方，腦筋裏既有其大略的印象：於是再來各段細讀，自然便不會零零碎碎去學，而結果得不到一貫的綜合之弊。萬一有許多書，因篇幅很長，難以全部先讀的，亦總要盡量分爲較大的幾段。如

果有某部分特別難的，我們儘可在記住全篇主要的結構以後，再來打破牠。

### C. 應用記憶原理的幾種緊要的讀書方法

其實，讀書方法的大部分，均是與記憶的原理有關的。這裏爲避免重複起見，僅將應用記憶原理的幾種最緊要的讀書方法，分開來說明一下。

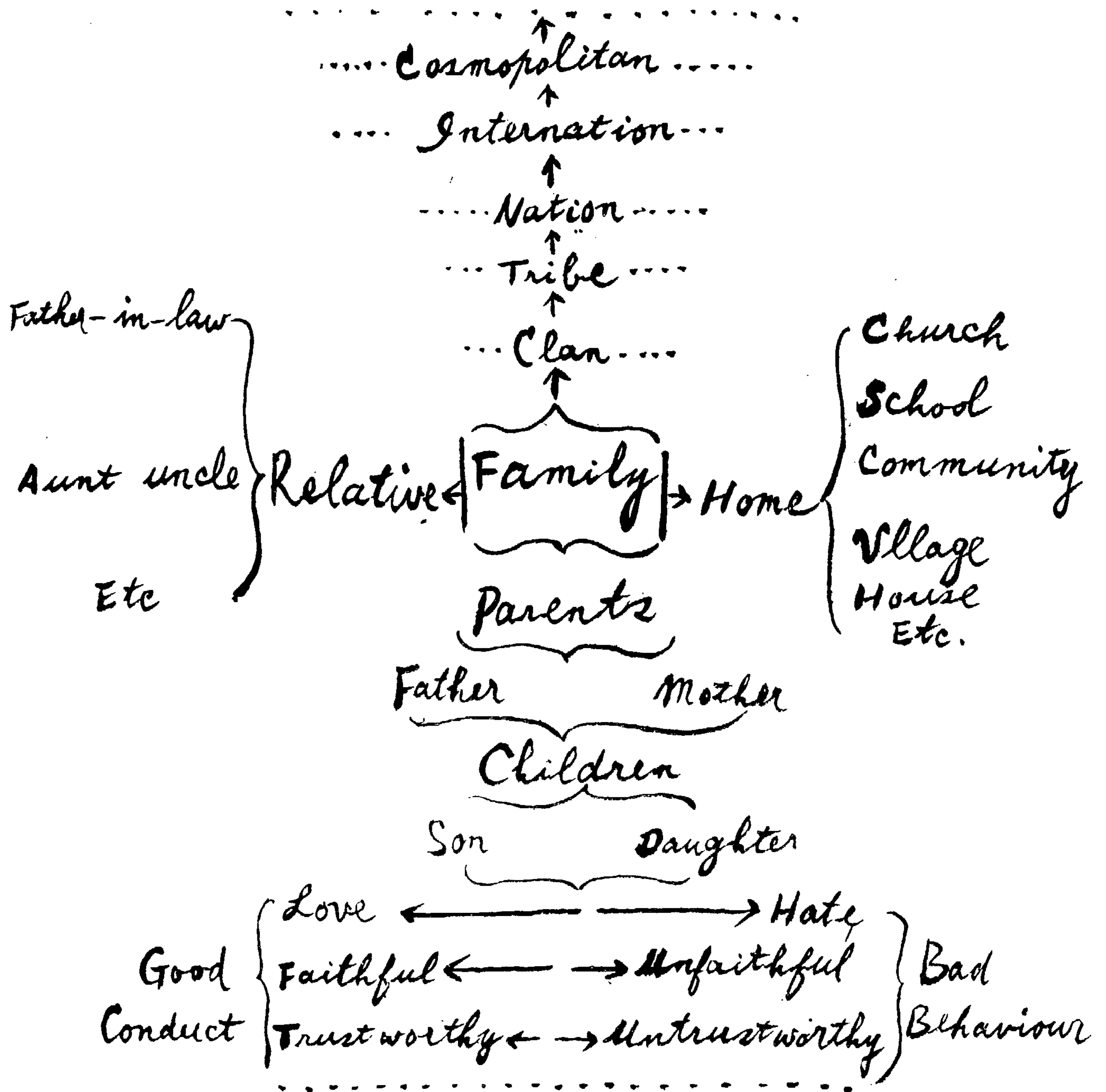
(一)應用特別矯作的格式 實際，這亦是應用聯念增進記憶的一個方法。我們讀書，凡遇需牢記的材料，而此材料缺乏有理性的顯明聯念之際，則不妨想出一個特別矯作的格式(Artificial Scheme)，以便學習及記憶。這種格式，亦稱記憶方術(Mnemonic Device)。例如要記得日本富士山之高度爲12,365，分拆開來，便覺此數包涵一週年之月數與日數。又如我們要記憶人的姓名時，亦可用此記憶方術。因爲常常有些人的名字，是與他的容貌性格頗有相關連的。而我們只要把這相關連處，記入心中——這個關連，不但不必求其十分合理，實在愈不合理，往往反是愈易記牢。不過，有時太偏重於矯作的聯念，亦殊不必。

(二)聯念之實際應用 這是爲我們常有的現象：凡在一個地方於一個時間內所已經驗的種種，現在若是記起了其中的一項，而又不加阻止，其他各項就都魚貫而出了。至於這個作用，那分明完全是聯念的作用。我們讀書，凡遇關於有許多應記牢的材料，便可應用此種原理。我現在將余家菊君對此所舉之實例抄錄於下。

卽就記英文生字說，各字單記，最不容易，將許多同義歧義的字聯合起來，就事半功倍了！今試以 Family 一字爲中心的例子如下：(見插頁)

這只就讀英文而言。凡我們讀任何書，遇有許多相聯念的問題，都可應用此種辦法，以便學習記憶。

(三)朗讀與快讀亦是有用的 我們常常笑人家高聲朗讀，這實因我們不記得朗讀與記憶之關係。其實發聲愈響，則印象愈深，正合科學的方法，加之讀時喉間所感受之筋覺亦有助於記憶。所以讀書以期記憶之際，甯使朗讀，不可默讀；甯使讀得快，不可讀得慢。讀得快，較之讀得慢，在同一時間中可將材料多讀幾遍。



(四)開始學習時，須憶起已有的知識 我們對新的觀念與新的事實，不是容易把住的，一定要心裏先呈現了別種事實和這些新的多少有點關係(卽是有可聯念的地方)，方能辦到。不僅如此，且牠們當開始學習一種功課的時候，如能先事憶起從前所已學習的材料，則便會由感覺容易而用我們全副的精力去學習。譬如學歷史，第一要回到以前的功課，去憶起所已學過的及會在課堂上提出過的。這樣，我們開始時，就會猜想某種事情將怎樣發生。於是好奇心躍躍欲試，同時，我們心中也有了一個意念要進行，興趣便非常的生動。而這種目的便更會使我們以後的閱讀大有效率，而且更容易些，更快樂些。

實際，這種方法，不是空談，也不僅是理論。古來最有名的政治家及學問家中曾有許多人實地做過的。如摩黎 (John Marley, 英國政治家及著作家)，韋勃斯特 (Daniel Webster, 美國政治家及雄辯家)，斯得拉得福 (Lord Stratford, 英國政治家)，及坡爾忒 (Noah Porter, 美國教育家)等都是。他們均在閱讀新的以前，終把有關係的回憶起來。這種

方法，實能促進興趣，增長注意；且能牢固記憶，足以更迅速更切實的憶起新材料：更能使新思想與舊思想聯結堅實，又極容易發生再現。

(五)學習時要練習回憶 我們當學習進行時，應隨時有短期間的回憶，同時，要把適才所讀的材料很快的溫習一遍。這一種的憶起，是有兩種目的：(一)看我們是否真已了解作者的意旨，以考驗自習時注意的效率；(二)把學習所得的材料深切的記憶起來，以便將來應用。

這種方法，實為考查我們自己是否懂得書中意義為最好方法。但我們在憶起時，並不要把原文一字不易的記着，只要用心把原作者的意思組織起來，却不必顧慮牠的文字。不過，在沒有訓練的人，要做這步工作，往往有點困難；解決困難的唯一方法，便是確信此方法之有益於增進效率。

最不好的事情，便是拿到書就讀，讀後就丟開，不再來憶起書中的意義。這樣，即使讀了許許多多的書，其結果無非是浪費了許多時間。故我們萬不可以為隨時停頓以從事憶起的辦法，是多費時間。其實，我們對這辦法，在學習上能養成習慣，



乃是最快的一種學習法。不過，我們不要對一切書都用這種方法，而要記着：“思想愈艱深，停讀次數要愈多”這一句比較重要的話。

總之，我們若要考查自己的讀書的效率，並若要強迫自己在艱難的各段能有正常的注意，則我們就須隨時在思想自然可以停頓的地方暫時把書合攏來，且去回憶自己適才所讀的，看自己是否已經懂得牠的意旨。這確能幫助我們把所讀的牢記在心頭了。

## 第二節 應怎樣去用手呢？

### 一。用手的意義

關於這個問題，胡適之君在爲什麼讀書的講演詞上，說得很清楚而且簡要。他說。“手到便是要勞働勞働你的貴手。讀書單要靠眼到，口到，心到，還是不夠，必須還自己運動手，才有所得。……吸收進來的智識思想，無論是看來的，或聽講來的，都只是模糊零碎，都算不得我們自己的東西。自己必須做一番手的工夫，或做提要，或做說明，或做討論，自己重新組織過，申叙過，用自己的言語述

過——那種智識方才可算是你自己的了。動手標點，動手翻字典，動手查書，都是極緊要的讀書秘訣。諸位千萬不要輕輕放過，內中自己動手翻書一項，尤爲要緊。”

看了這一段話，可知讀書經過手的勞働這一個階段，恰如生鐵要鍊成鋼鐵，是必須經過鍛鍊這一個階段一樣的，明言之，即我們讀書所吸收進來的任何知識思想，若不經過手的勞働，則到底同生鐵沒有經過鐵匠的手鍛鍊仍爲生鐵一樣，不能成爲我們讀者自己所有的智識思想。所以讀書經過手的勞働這一步工作，實爲完成自己所有的知識思想的最緊要的工作。因爲任何的知識思想，若經過了手的勞働，則便能發生下列的幾種作用：

- (一) 促進記憶的堅強；
- (二) 訂正記憶和思想；
- (三) 增進了解和變化觀念的能力；
- (四) 促進思考透徹和獨立；
- (五) 組織系統的知識和思想；
- (六) 增進回憶事物的能力；
- (七) 融化原有的知識思想而爲新的知識思

想。

## 二. 幾種緊要的用手工作

曾國藩說：“看·讀·寫·作·不可缺一”。這裏所說的寫作，便是用手的工作。我們寫作，遇有應寫，作的地方，當然要不可絲毫放過；即令遇有不必寫，作的地方，亦要加以適當的寫，作的工夫。不過，在同為寫、作之下，有種種不同的方法。對此種種不同的方法，全然要讀者看情形而決定用何種方法，萬不可執一不化，而要應事活用。今將幾種緊要的用手工作的方法，分述於下：

(一)標點分段 我國古書，大都沒有標點分段的。我們讀此書時，便須動手將牠點標分段起來。因為做了這步工作，不僅能完全了解各句的意義，且能了解全文的組織和整個的意思。

(二)翻查字典及參考書 尤其是在讀外國文時，遇有絲毫不懂的地方，便萬不可放過而須立即來翻查字典或翻查參考書。每個讀者，對這點手續，是必須養成習慣。

(三)作綱要劄記和摘錄的劄記 作劄記的重

要理由有二點：

A. 備忘 可以將由講演或由書籍給我們的知識保存於永久的定式裏：

B. 再習 經過一番手錄和排列的訓練，可以再習講演的功課或研繙的書籍。

割記的價值，總括起來，是有下列幾點：

A. 幫助我們迴憶所學習的或所聽講的內容。

B. 幫助我們迴憶所學習的或所聽講的材料和結構。

C. 使我們有選擇，結構和表解的精神的活動。

D. 使我們有鈔錄的身體的活動。

作割記時，是應知道有幾點避免的和注意的地方。應避免的是：

A. 不可搬字過紙，寫成像默寫或抄錄的模樣。

B. 避免卷帙浩繁。

C. 避免再抄。

應注意的是：

- A. 首先要找住全篇中的思想之山峯，使主要的思想確乎佔着心中特出的地位，而一切較次要的細目都結合着以與主要的思想發生正確的關係，且彼此互相關係。
- B. 分別材料的輕重，以爲記錄時選擇的標準。
- C. 將行間放有寬闊距離，以便補遺或正誤。
- D. 用速記術或縮寫法來促進寫字的速率。

至於作劄記的方式，已詳述於本篇第四章第三節，這裏略而不說了。而劄記種類，則有講演的劄記和自修的劄記二種。所謂讀書錄，便是自修的劄記之一種。此種劄記，不僅是摘錄書中的語句，倘同時發生感想或有所評衡，便要加以按語，以免忘却，俟將來有進益時，加以修正。如是日積月累，彙爲卷帙，也足以資參考。如顧炎武之日知錄，錢大昕之十駕齋養新錄，王念孫之讀書雜誌等，都是從劄記累積得來的。

(四)寫作 這裏所說的寫作，是指讀完一本書後，寫出了自己的感想和書中的要點。這個工作的必要條件，便是要有忍耐心。

在學校裏讀書的學生，可於課餘之際，寫作教師所講後的或自己閱讀書本後的事情於專備的簿子之上。在曠野勞働的人，可於飯後在地上寫作昨夜所讀書本中的事。在工場勞働的人，則可用手指來寫作壁上。做這種工作，不必一定要有紙筆，故隨處都可以實行。

我們能天天做這樣練習寫作，到後來一定有多大的成效。現今的學者和文學家等，亦不外是這種精神的累積和蓄積。大文學家富蘭克林便是用此種相同的方法，來自修學問。他拿到一本書時，先把頭十面念熟，讀到第二十面時便把頭十面寫出來，沒有人改文章呢，便把自己當作先生，自己改了一遍。等讀到第三十面時，又把自己寫出來的東西和原文對照一下，這樣，書上的文字就是他的文字了。這種方法的好處，亦無非是在於多實行。

(五)作文 或是讀了書之後，將書的大意整理出來，成爲一篇介紹式的文章；或是對書中的意

見，加上自己的意思，成爲一篇批評式的文章；或是將讀該書的心得或對該書的疑問地方，作成一篇發表式的文章；以及或是整理數本書的意見，再加上自己的意思，作成一篇著作式的文章。這都是很能幫助於我們讀書的效率。不過，我們在開始做時，不要求其速成，不要以爲不好或不能發表出來便中止不做，而要知道我們的主要目的並非完全是在於功利（如稿費之類），而是要藉作文來增進我們的理解和記憶。

（六）標題目 每篇每章每段的大意，須要自己標出題目。字數簡潔而準確；下文的大要，亦須包括得住，那末日後一看標題，便可喚起舊經驗，想得出下面的內容。卽令書本中既有標題的，亦不妨另標一個，以便臨時參考。

（七）製圖表 書中的內容，有可以用圖或表括其大綱的，便須製成圖表，以便於賞鑒及記憶。

（八）畫線和記註 凡讀自己的書本，千萬不可疏忽這種輕便的工作。

（九）做問題 看過一篇或一章，關於最要的或疑問的提出來，做成若干問題。

(十)做答案 問題已經提出，自己還要一一解答。答案要簡明而中肯，不要支蔓。非不得已時，萬不可翻書閱看。

(十一)實驗 發現科學的真理和證實知識的正確，是一定要靠實驗。實驗有下列幾點好處：

- A. 實地證明書本上的知識是否正確；
- B. 繼續研究新知識；
- C. 使我們能徹底明白所研究事物的內容。

不過，實驗時，要注意下列四件事：

- A. 必須拿書本做參考；
- B. 實驗所得的結果和情形要記載下來；
- C. 要用科學的眼光，研究的態度；
- D. 有不明瞭的地方，要細細研究，研究不出，去問朋友或教師。



## 第十一章 讀書與各方關係

### 第一節 讀書與時間

讀書與時間的關係，已在上面各章中常時提起過了。不過，爲給讀者對這個重要的關係問題，較有明確的了解起見，特在這裏重新敘述一下。

那末，我們應怎樣利用時間去讀書呢，較原則的說來，有下列九點，我們應注意的：

(一)最好每個讀者都能用試驗的方法，規定他的讀書最適合的時間，規定以後要儘量利用牠而成爲讀書的時間。因爲有些讀者以晨間讀書最能收效，然有的以晚間爲更相宜，此外還有以別種時間爲特別適合的，這要各個讀者自己試探出來。

在這最適合的時間裏，獲得專心一致地去讀，絕對不要胡思亂想。且這樣久而久之，到了以後便能成爲良好的讀書習慣。

(二)凡在學校裏讀書的學生，要每天規定一定時間去預備某種功課。如果每天時間定了，習慣也隨而養成，那麼一到所定的時間便會開始工作。分明其好處有下列三點：(一)可以預定程序，‘按步就班’地進行，免到妄耗時間；(二)可以操縱心力，免到臨時躊躇莫決；(三)如此有規律生活可以保證身心的健康，不致於過逸過忙。所以美國哲學家詹姆士(William James)說：“世間再沒有比除出猶豫不定以外別無習慣的人類爲更可憐的，在他每燃一枝雪茄，每飲一杯酒，每起一次牀，每做一點工作，都要用深刻的意志去思慮。這樣的一個人，總有整整的一半時間要用在決定一件事或者悔恨一件事，這些事情本該他已習行有素，可以說在實際上是用不着再會意識到的。倘使讀者當中，尚有人未把這種日常的職務成爲習慣，他就該從即刻起把這件事有個正常的解決。”

(三)讀者時間之長短，要由你所讀的材料之

難易及疲勞等爲標準而定之。據許多心理學家之研究與試驗之結果，都以爲一定量之材料，把材料與時間分配開來學習，比一次學習爲有效；又短時間的學習，比長時間的學習爲有效；又休息時間延長，比兩學習時間緊接爲有效。總之，學習時間之長短，應當與下列幾個爲正比例：（一）學者年齡之長幼；（二）所學材料之難易；（三）類化範圍之大小；（四）學者疲倦之程度。

關於這點，桑戴克，派爾 (Pyle)，斯達奇 (Starck) 等，都用實驗的方法，獲得下列幾種概念：

- A. 每天練習一項最佳；一天兩次，或兩天一次也可以；惟終不及一天一次的好。
- B. 每次練習時間，最好是二十分鐘，或半小時；時間過長，則易倦於注意。
- C. 運用筋肉不甚便利的一類的練習，宜短時間練習，長時間休息。
- D. 運用筋肉很便利的一類的習慣，則集中練習較佳。
- E. 集中練習，在起首練習時，效力大些。
- F. 練習將至成熟時，集中練習，比分布練

習的效力要弱些。

(四)學習這一科以後應該學習那一科，也須有適當的規定。這點在學校的學生，尤其是要注意的地方。為規定的標準，即普通當兩種功課的學習次第更迭時，性質上不宜重複；譬如上一課係用思索的，則下一課可換一種欣賞的或用筋肉的，如此可免疲倦。

(五)不規則的睡眠習慣，足以妨害夜晚上的自修時間。有許多讀者並沒有定時的睡眠時間。遇着新奇的事情，就會睡得極遲；倘若夜間靜寂無事，則會睡得極早。他們終是一感疲倦，就去睡眠的。結果，在夜間往往不能為有效的學習。所以正常最適宜於晚上學習的時間，而他們因為疲乏，就受阻礙了。有這種不好情形的讀者，應急速用忍耐心養成一定的睡眠習慣，使能享受正當最適宜於晚上學習的時間。

(六)日本神祿博士說：“午前一時，可當午後二時”。所以用腦的材料，以清晨學習為最宜。

(七)讀書宜利用瑣碎之時間。這點是凡出校之青年以及勞働者最應注意的一點。世人多太

息於讀書無暇，而不知善用自已的瑣碎之時間。故有志者應勿循尋常之習見，以爲工作中間所餘之五分十分的時間，毫無價值而無足要的。我們要曉得，皮匠笛慈根是哲學理論的大成者，他在工作的座席，隨時都放着書籍的。他對於學問的愛好和熱心，實在是足以驚人的，他從來沒有隨便放鬆了一個極少的時間。總之，我們能想到偉大的革命家所說的話：“沒有革命的理論，便不能有革命的運動”，那就不會輕輕地放過他們自己的一秒一分的時間了。

## 第二節 讀書與訓練

每一個人如果天生就能懂得一切社會事情，如果天生沒有什麼缺點，那末，人類就沒有什麼所謂學習的事情了。人類之所以要學習，就因人類不僅生而不會懂得社會一切事情，且生而有某種長處某種短處之缺點。即有些人長於記憶力而短於理解力；反之，有些人長於理解力而缺於記憶力。我們要想達到學習的成功，凡對於學習有關的如記憶力，理解力，讀書習慣等等，都須有適當的養成。因而，我們讀書就須講究訓練問題了。而此訓

練的方法：即是每個讀者，首先都要調查自己的學習力底缺點處是什麼？對於各種功課自己最薄弱的地方是什麼？調查清楚之後，第二步辦法，便是要用自己的大部分的時間與精力來訓練缺點處與薄弱的地方。而訓練的主要方法，便是反覆練習。譬如你覺得自己的理解力太不對，則你就應有一部分短時間，專事訓練基本的演算，或解決簡單的問題。這種訓練效力，不但能增進演習的速度，並且可以豐富理解的能力。

尤其是每一個人的良好的讀書習慣，是必須經過訓練而養成的。有了良好的讀書習慣，自然就會在無論怎樣艱苦困難的環境中，終會獲得相當的成效。固然現社會的組織不好，要使我們許多勞働者沒有錢可以入學校讀書，但我們千萬不要怨父母，或怨恨自己命運不好，反是更要愛惜自己的時間，訓練得一種良好的讀書習慣，去求一個人最迫切需要的革命的理論。

所以一個人千萬不可為着自己對求學有缺點而中止或丟棄，反是因有缺乏而更要堅決的訓練自己的讀書習慣。

### 第三節 讀書與態度

一個人的讀書態度如何，不僅是定奪他是否進步的或退步的唯一的要素，且是定奪他是否能獲得實際對社會對人類有益的效果。如果你的讀書態度，專是為謀解決自己的生活，則你到了生活解決之際，你就不會進一步的去作研究工夫了。普通一般讀者對自己的讀書態度，均是由個人的需要而定的。故遇個人的需要若適合於社會的最迫切的需要之際，則其所決定的讀書態度，亦偶然地是正確的；反之，而此需要為個人一時所感或受少數人的影響，總之，凡是從利己的觀點出發的，則其所決定的讀書態度，亦一定是利己的，即是不正確的。

凡讀書若開始弄錯了態度，那就你雖有什麼好的讀書法，及不管怎樣用功，結果是仍對你的所學，很難有所成就。譬如你雖想將來做一個科學家，可是你的讀書態度，開始便充滿着利己的觀念，則隨時都可以中止你對所學的科學，而你的願望，豈不是結果仍要成為泡影了！所以任何讀者，要想對所學有所成就，必須在開始學時，便有正確

的讀書態度。而決定此正確的讀書態度的方法，有下面幾點。(一)要知道讀書的目標；(二)要知道所學習的材料應用時期；(三)要知道所學習的材料之性質；(四)能隨時覺得錯誤的所在。

態度固然有屬於暫時的，有屬於永久的。而我們的讀書態度，最好是養成屬於永久的態度。因為永久的態度，即是一個人的志願或性情。例如一個人有了研究社會科學的志願或性情，則他定會不僅對社會科學的材料的学习，更感到有特別興趣和特別容易，且能繼續不斷地去研究牠，將此研究，視作他的第二生命。

總之，我們不要忘記讀書的正確態度，是讀書的基本要素之一個。

#### 第四節 讀書與注意

詹姆士說：“注意是意識界的峯尖”。所以注意在學習上的重要，這是毋庸說明，為普通人所熟知的問題。我這裏要加說明的，就是我們平時注意一切社會事情與讀書的關係是怎樣的呢？

發明蒸汽機關的瓦特，倘在平時不注意熱水的滾沸，或就不會有這驚人的發明了；發明地心吸



力的牛頓，倘在平時不注意蘋果的降落，亦或就不會有這出人意外的發明了；其他，如達爾文因其小時便喜注意生物界，故能發明“生存競爭”和“自然淘汰”等之驚人的進化論。我們貴國的教育，從孔老二以至今日，主張室內教育，所謂“秀才不出門，能知天下事”的理論，深印於學者的頭腦中；因而，難怪我們貴國之所以缺少發明家了。

一切的知識，均是與外界環境有密接的連繫着，尤其在社會改造過程中所需要的新的知識，一離開了現實關係，就能變為空論而失却推進作用的。所以一個人要求新的活用的知識，除了熟讀重要的革命理論外，而要天天來注意社會的變遷事情，尤其是經濟關係的變遷事情。

拿人類的社會來說，目前社會裏最主要的問題，是勞働者與資本關係的問題。如果一個人能深深地懂得勞働者與資本的關係，則我們就不能說他是無知識的人了。所以在現代社會下，為我們讀書的最好的教本，不用說，在死的方面說來，是登載正確的社會科學的理論的書籍；在活的方面說來，即是勞働者與資本的關係這個現實的實際問

題。一個人不幸做了富翁的兒子，天天吃大菜，逛遊藝場，始終不會感到勞働者的痛苦，即始終不會親身參加於勞働者與資本的關係之下；因而始終不會獲得於社會於人類有實際用處的知識。反之，我們勞働者，不僅千萬不要嘆自己命苦，不能同富翁的子弟一樣，入小學，入中學，一直入大學，享受高等學問（實是享受做奴隸的學問），還要絕對的寶貴自己所處的環境，因為這種環境，實為我們最正確的且蘊藏着最實際的知識的活書本，而我們應好好地去研究牠呢！況社會裏所有的偉大革命家，大半都是靠着這種活書本研究出來的。不過，對這種活書本的利用，最主要的方法便是注意。所以我們讀書，萬萬不要疏忽這種注意吧！

#### 第五節 讀書與運動

讀書與運動是一件很有關係的問題。現在這裏說明其關係的地方並附帶的敘述其他與身體健康有關係的各點。

（一）運動的價值 我們只要考查學生中成績優良的，終是肺量大的，便可證明運動的價值。所以一個人要想將來對於學問有所成就，必須在青

年的時期，鍛鍊得雙肩開闊，體格強健，庶幾能勝任長時間的努力與擔負發展事業和學問的艱苦的工作。

(二)過分的運動仍是有害於有效的學習 一個讀者在青年時期不應該忽視體育，這是顯然的道理。那些忽視體育的人，也許比做過分的激烈運動的更要來得危險。譬如一個人做踢足球，打籃球等的運動，若時間過久，氣力消耗過分，以致肌肉顫抖，仍對於衛生學業有極大的妨礙。又如爬山的人，在爬時用力過甚，所以到了山頂，不能感受興趣，甚至不能記憶沿路所過的山頂。亦是這個道理。因而，我們要保持心神的舒適，則適度的健康運動，那是萬不可少的。

(三)休息與運動是相關聯的促進有效的學習

凡是用心的人，很需要肉體的休息。所以休息與運動不僅有同樣的重要，且是互相關聯的。即在相當運動之後，不能立即繼以用心，而須繼以相當休息，使肉體得着安息後，纔可再來用心。在用心的工作中，尤推著作家的創作為最偉大。所以馬可特威 (Mark Twain 美國小說家) 在未寫作品之前，

總到牀上休息。還有一個法國的著作家，也是這樣偃臥着去構思的。亞諾爾特本涅特 (Arnold Bennett 英國小說家) 所著的一本小說大人中的主人公，發現他自己的著作天才，乃在牀上養病的時候。由此可見得休息與運動一樣的確有助於心思的運用了。

(四)精神疲乏的徵候 我們要發現精神疲乏，並不是一件容易的事情。因為各人所感受的疲乏的影響大有不同，且常有病理的原因夾入在內之故。現在舉幾種最常見的徵候於下：(一)工作的性質變劣，這是由於錯誤的增加；(二)同時工作的分量減少；(三)最易分心，不再能專心於當前所做的工作。我們已有了精神的疲勞，定最先覺得工作乏味，不大想做；繼則感到困頓思睡；以後便是頭痛與心神焦灼；再以後則興奮反是加甚，有高度的感覺性，特別對於聲音的感覺為尤敏；而神經衰弱，容易惱怒，以及精神昏亂等病都要隨着發生。所以我們遇有精神疲乏之際，是應即繼以休息與適當的運動。

(五)有許多刺激品足以妨害我們的身體 尤

其是在青年之際，更應禁止咖啡，煙草及一切麻醉物，因為當這個生長正在急速進行的當兒，心臟易有虛弱及不規則的傾向。所以在青年期吃刺激品的結果，定是剝奪生活的機能，增進懶惰與衰弱，且一個人的容貌憔悴而枯黃。

(六)各種食物亦能影響於我們的學業 有許多人覺得食過牛肉以後，不能做用心的工作。這因為這時人的能力要用到不易消化的牛肉上去了。羊肉及小綿羊肉，則比豬肉，牛肉及犢肉更易消化。魚肉最容易消化，所以認為最適宜用腦的工作者。赫起遜說(Hutchison)：“食物的不消化，對於用腦工作的人，要比食物的品質為更有關係。”

總括上面的話，可知關於健康的有下列幾點每個讀者都應注意的。

- A. 在起牀以後與臨睡以前，須在空氣流通處行深呼吸五分鐘或十分鐘；房間以內更應日夜通氣。
- B. 作有規則的運動，而且要盡量的享受運動的樂處。運動開始時要慢，完結時也要和緩，一感疲乏，立即停止。

- C. 在適度的運動之後要洗浴，開始用溫水，以後用涼水直沖，更用粗毛巾猛擦。
- D. 睡眠要有定時，至少一天睡八小時。如遇神經疲倦不能入睡時，可在睡前行溫水浴。
- E. 須在適當的相隔時間內使心身得完全的休息。休息時間的長短，須看年齡大小，氣力強弱及工作難易而定。普通中學一二年生在用功半小時後要休息五分鐘或十分鐘，大學生則在用功半小時後也須休息一回。
- F. 慢慢的喫自己所喜歡的食物；在做用心的學習，激烈的運動，或背誦討論以前，須行節食；若在興奮或過倦的時候，尤應節食。
- G. 在早晨起牀以後及晚間就睡以前，要飲一杯開水；在兩餐之間可以多量的飲。
- H. 在身體已經疲乏或飽食之後，決不要去立即學習。