

#10

212246

# 青年問題與修養

衛 恕 編



青年叢書

青年叢書之一

# 青年問題與修養

衛 恕 編

上 海

北新書局發行

1936

1936. 5. 10 付排

1936. 6. 10 出版

1—2000



每册實價大洋四角五分

## 序 例

青年，在個人的生命過程中，的確是最輝耀、最活躍的黃金時代；在社會底機構裏面，的確也是最有希望、最富於生活力的能動分子。這，前者從個人在這時期中底生理上和心理上的飛速發展的事實上，可以證實；後者從目前意、德、日諸國對於本國青年之拚命的訓練作戰，以及蘇聯實施五年計劃後國內各種產業部門“所有專家的一大半，如今都是青年的男女”等等趨勢上，也可以充分地說明。正因為這樣，所以本書的對象，便特別側重我國在學的、或失學的青年男女。

在現實的世界裏面，固沒有所謂空虛的真理，也沒有什麼不着邊際的道德，更沒有不可訓練的智能。因為空虛的真理，根本就不成其為真理；不着邊際的道德，根本也就絕無存在價值的道德；要是承認一個人的智能完全受運命註定，不可訓練，那末，可不是根本就否定了個人身心上的可塑性(Plasticity)和感覺力(Sensibility)的存在？可不是有意漠視了自然環境和社會環境所給予我們的影響之決定作用？

因此，編者在本書裏面很願意竭力減少空洞理論的敘述，多側重具體的事實，和科學的引證；也不想以“道貌岸然”的道學家所慣用的說教態度，強迫或誘惑青年盲目地去鑽研刻板的聖經，記取抽象的格言，或者徒然從消極方面機械地去壓止青年正在沸騰着的慾望，只企圖攝取世界成功者的一部分切合現實的寶貴經驗，展開在覺醒的青年讀者們底面前，積極地激發他們身修的興趣，鼓勵他們向上進取奮鬥的精神，讓他們配合自己的和時代的需要而去實踐；也不希望青年讀者們底火樣熱的求知慾，奔

流着的精力，和黃金般的時光，消失或浪費在那長夜漫漫的摸索裏，所以敢不量力地提供些認為最有效的科學方法，和指出最簡便的修養路徑，給青年讀者們能於努力獲取實際生活上所必需的知識、技能、道德等工具過程中，藉作參考，來教育自己、訓練自己、和修養自己。

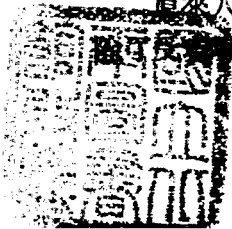
再，本書得以完成，編者得助於師友者很多，特別是趙景深、李小峯、郭一岑、張栗原諸先生和最近不幸逝世的李石岑先生。合此致謝！

編者 一九三四，十一，十。

## 第一章 青年與修養

要知道青年爲什麼需要修養，就要先明白什麼叫做“青年期”，和青年期在我們底生命過程中起着怎樣的生理和心理的變化。因爲要是我們沒有青年期的概念，根本便不能確定我們所要研究的範圍和我們所要修養的限度；要是不明白這時期的生理和心理的形態，便無法理解青年時代的特質，把握一般青年底物質和精神生活的關聯和動向，以及展開我們當前研究的中心命題。

原來人類底一切意識、思想、感情和行爲，  
除受環境的影響以外，無不建築於生理的組



織上和心理的基礎上，即是說，無不藉着生理的機能和心理的反應爲它們的表現。生理不健全和心理有缺陷的人們，不僅直接對於自己的生活有惡劣的影響，即間接對於他們的修養上也有絕大的障礙。我們知道，一個青年要是不幸患着畸形殘廢，神經衰弱，或血液停滯等毛病，以及精神變態，或智力低能的缺陷，顯然的他決不會有很好的忍耐力、持久力、控制力、負責心，以及深刻的觀察和堅強的意志。給果，影響所及，不是苟且敷衍，放縱墮落，便是絕望悲觀，抑鬱消極。我們要是不從這方面去觀察診斷，求出有效的補救方法，而獨冒然去判斷他的行爲，苛責他的不該，或強他所不能，不僅是不對，也是很危險的。所以離開了生理和心理等科學，祇拿傳統的倫理觀念來妄談青年的修養問題，是決不會抓住當前問題的核心。

## 第一節 青年期底劃分

“青年期”(Adolescence)，是人類在他的生



命過程中，從幼兒到成人的一個過渡的時代，也是從青春期到成熟期的一個突變的階段。這是一般生理和心理學家都一致地承認的。不過，關於一般男女，普通究竟到達甚麼年齡才開始從幼年期跨進青年期？又到達甚麼年齡才從青年期推移到壯年期？換句話說，即一般人究竟在甚麼年齡才是春情發動的開始？又到了甚麼年齡才達到了成熟的地步？答復這個問題，却是“人人言殊”了。現在讓我們且舉幾種主張來看看：

(一)單拿心理的觀點來做劃分的標準的：

1. 約翰生(Johnson) 在他的遊戲和競技的教育一書中，曾把自十三至十五歲的男女，劃為兒童期的末期，他稱這一時期為‘社會的競技的時期’和‘英雄崇拜的時期’。青年期是緊接這時期以後的。

2. 克羅斯登(Clouston) 在他的發達期的精神病一書中，却又把十三至二十五歲的男女，劃為春情期(Puber-taet)和青年期。

(二)單拿生理的觀點來做劃分的標準的：

1. 斯脫拉茲(Stroty) 在他的兒童的身體

名著中，依身體發育的“律動的發達”的標準，認為男子到十八歲以後，女子到十六歲以後，身體的發育才算完全。至於身體的成熟，男子須在十八歲以後至二十五歲，女子須在十六歲以後至二十三歲。照他這樣說來，顯然青年期是要劃分於十六至二十五歲之間了。

2. 程浩單從性的成熟一方面，去劃分男女的青春期。他說：“春情發動期，大抵指自十四歲到十八歲一段年齡而言。可是十四歲時關於色情上的變態和十八歲時又有不同，所以 Rohleder 氏又將它分為前後兩段：前段自十四歲起到十五歲終了，稱做固有的春情發動期 (Die eigentliche Pubertaet)；後段自十六歲到十八歲，稱做成年期 (Neibiliaet) 或可婚期 (Die heiralsreife)”。(見程浩：人類的性生活五六頁)

無論從心理或生理的觀點來劃分，都有它的客觀事實來做根據，當然我們不能完全把它忽視的；不過這些祇是根據局部的事實而下的結論，我們却也不能沒有一點疑慮。所以現在

我們又不得不聽取一些關於綜合的意見了。

(三)綜合生理和心理的事實來做劃分的標準的：

1. 斐立特·屈雷西說：“……自生殖力發生至心身諸力成熟為止，所謂青年時代，亦曰青春期。以年齡言之，自十三歲至二十四歲是也。”“就大體言，實與自中學時代至專門或大學時代相當。”（見湯子庸譯：青春心理學一頁和一一頁）

2. 日本學者高島又把十五至二十歲的男女，在身心發育的特徵上，劃為青年期；且更細分十五至十八歲為青年期的前期，十八至二十五歲為青年期的後期。（見朱孟遷等譯：兒童學一一頁）

3. 日本心理學家久保良英，在同一的觀點之下，却又另有一種主張。他說：“一般女孩是從十二三歲，男孩是從十三四歲光景入於青年期；二十歲或二十四五歲達於成人之域。”（見張顯之譯：近代心理學八九頁）

在中國也有不少關於這方面的議論，除了

上述的程浩外，還有很多，現在只得隨便舉一兩個做例。

4. 潘文安便這樣主張：‘所謂青年期就是從十三歲以後至二十五歲的中間。’（見他的青年修養指導二七頁）

5. 平心說得更加詳細。他說：“有些學者確定青年期是自十四歲起至二十五歲止，又有人謂應從十七八歲起至三十歲止。在中國普通是以十六歲至二十四五歲為青年期，這些實際都是教育上，職業上與法律上的一般的規定或識別。”在另一處又說，“春情發動期可以說是青年期的第一階段，所以在生理學的意義上，只有此時期才是真正的青春期。但是春情發動期並不能完成青年發育期的生長（成熟），所以我們也可稱春情發動期的以後若干年——大約二十五六歲為止——為青年期。”（見他的青年的修養與訓練三〇〇頁和三〇二頁）

這樣看起來，可不是各執一詞，莫衷一是嗎？說也有趣，日本的近代學者爲了這個聚訟紛紜的問題，曾鬧過一齣以無記名投票來公決的

把戲，結果，大多數主張男子的青年期是從十四歲到二十五歲，女子的青年期是從十四歲到二十歲；也把青年期再細分為上下兩期的：上半期，多數通過，男的是從十四歲一月到二十歲終，女的是從十四歲一月到十七歲終；下半期，男的是從二十歲一月到二十五歲終，女的是從十七歲一月到二十歲終。

就以上各方面的主張看來，顯然是很不一致的；然而這並非各個學者在觀察上的錯誤，却是由於另外的複雜的客觀條件的限制，即是說，由於人種、性別的遺傳和地方、氣候（溫度）的環境等所決定的。非洲的黑種人和我們的黃種人，不僅在血色素上有着很大的分別，即身心發育的速率上也有不少差異；那怕是同一種族的男女，發育的開始，女子總比男子為早，在持續時間上却又比男子為短；生長在熱帶的女子，通常七八歲排卵機能便成熟，月經來潮，男子到十歲也有射精的能力，而生在寒帶的民族，雖到十七八歲往往還沒有身心的顯著變化；那怕是同處一地帶，但居住在淫奢繁華的都市裏面的

男女，總比滯留在純樸的窮鄉僻壤裏面的來得早熟；甚之有人認一個人的體重和身長的增加，在一年中之互相交替的現象，也歸因於季節氣候的變化。所以想在天賦各別環境互異的各個個體間，求出一個舉世相同的劃分標準，事實上幾為不可能的事。而且我們的生命，正和別的有機體一樣，每一瞬間都在徐徐地或急劇地變化着；而生命的各階段又是互相貫串、互相銜接着的；所以我們絕不能機械地把青年期和它以前的幼年期及以後的壯年期從中截然砍斷。然正因為在個人生命過程中有一個影響到全部生活之身心突變的時期，我們就不妨稱這一時期為青年期；又因為着我們研究的便利，也不妨拿前面的從十三四歲到二十四五歲的大多數主張，做我們青年期底劃分的一般假定的標準，藉以參照我們個別的身心發育的特殊情形來確定。

## 第二節 青年期的生理狀態

我們說過，青年期是從青春期到成熟期的

一個突變的階段。這個突變現象的引起，在生理方面，嚴格說來，完全由於我們有機體裏面各部分的細胞之不斷分裂和統一的結果。從原形質上講，人不過是細胞的集團；從化學原質上講，人不過是氧、碳、氫、氮、氯、硫、磷、鈉、鈣、鎂、鐵等化學物質的化合體。由這些化學原質組成細胞，由細胞組成人，由組成人的細胞之不斷的分裂與統一，使我們個體得以長成和發育。自然，這種分裂，並不是在整個有機體裏面所有的細胞都同時進行着的，也不是在每一部器官組織裏面一下子便一齊改換了的，只是在一個組織單位裏面，在一定的時間內才有一部分是新生的，同時這部新生的便與他部分尚有生活力存在的原有細胞結合起來，統一起來，把另一部分不中用的殘舊細胞擠逐出去。從我們的頭上掉下來的頭髮和皮膚上脫落的痂皮，就是這種被擠掉的死細胞。所以這種分裂與統一的過程（新陳代謝的作用），就細胞本身來看，固然是它自己本身蕃殖的必要手段，但從我們整個有機體來說，却是一個生命的持續和發展所必經的鬥爭過程。

原來我們的身體，自在母胎裏面發育起來，一直通過嬰兒期、少年期，以達於青年期，無非靠着體內細胞的分裂和統一而生長而發育的。依據生理實驗的結果，曾證實在一個人的生命過程中細胞分裂最快的和新生數目最多的，要算是青年期。所以一個人駛入青年期，他的由細胞所組成的身體各部分在物質與能力各方面都頓呈特異的形態。最顯著的是體量之加速的發展，性機能之突然的成熟，男性聲帶的變化，女性乳房的膨大，循環激進，呼吸增加，以及體內液腺、神經等組織之異樣的變化。現在讓我們把這時期發育上的變化情形，再加以一番研究：

(一)性器官的成熟——性的器官和機能的成熟，在青年期中，算是最特異的現象。這種現象的形成，可說是完全由於內分泌 (Internal secretion) 的結果。原來我們身體組織裏面，常有一種專司分泌或排泄作用和製造生活力的液腺 (Glands)，它的數量很多，大致可以分爲有管腺 (Duch glands) 和無管腺 (Duchless glands) 兩種：前一種當中是有一條導管的，使



液腺中所分泌出來的液質通過這條導管而分泌到別的部分，如汗腺、脂腺、唾腺、腎臟、胃腺、肝、胰腺等；後一種當中是沒有導管的，祇靠血液直接吸收而分布於別的器官裏面，如腦下腺、盾形腺、腎上腺、生殖腺等。促進性的器官和機能的成熟的，主要的是後一種，特別是生殖腺。無管腺在一定的時期內，照常會分泌一種刺激液（Hormone）由血管以分布全身，這種作用，便是內分泌作用。人體正常的營養和發育，完全靠這種作用之不斷的推進。無論男女一到春情期，體內的無管腺，特別是生殖腺，必開始呈着急劇的變化和活躍的狀態。生殖腺（Leydische Zellen），又名“間質腺”或“色腺”，男性的睾丸和女性的卵巢都屬它。睾丸的內分泌到了發達時，精蟲的數量和活躍自然會增大，被分泌出來的精蟲便通過很曲折的輸精管而蓄積於精囊。當需要的時候，精蟲便由精囊再通過尿道輸出。有時由睾丸製造出來的精蟲經過輸精管尚未到達精囊，偶然會有少量的溢出陰莖口外，這就是遺精。一個健康的男子達到了射精或遺精的時期，

他的發育便開始成熟了。至於女子的卵巢，到了內分泌發達時，在它的外面那層皮質裏邊的圓錐形的卵原細胞，漸漸會延長分裂為原始濾胞(Follicles)，濾胞裏邊的液體在量上又逐漸增大、稀薄起來，等到裏面的壓力超過外面壓力的當兒，這濾胞就不得不起了突然的破裂，把包含在它當中的一個卵子溢出，再通過輸卵管而達於子宮：這便是排卵作用。子宮因受了排卵作用的刺激，便反應一種強度的充血現象，再由充血而變為出血現象。這種出血現象通常每隔二十一天一次，所以又被稱為月經。一個常態的女子達到了排卵和“行經”的時期，正如男子之於射精或遺精一樣，無異已宣示了她正要脫離幼兒時代了。生殖腺在人體裏面，實在是一件頂重要的東西，它不僅能夠製造生殖細胞，而且對於男女性別的變化，體內物質交換的調節，以及血管、運動、神經上都有重大的關係。如在哺乳動物身體上，把雌雄兩性的生殖腺摘出來，互相移植，則原來雌的會變為雄的姿態，雄的也會變為雌的形相。又如“去勢”的人，性的特徵也不會顯現

的。自然，促進性官能的成熟，除了生殖腺外，其他的無管腺也有密切的關係。一般通過青年期的男女，他們體內的各種液腺都會呈着緊張和活躍的狀態，因之會強化了與性的官能有關的各部分在質量上的突變。如脂腺分泌和脂肪堆積激增，使皮膚光潤、緊張；汗腺分泌加多，發生富有誘惑性的體臭；毛髮色素加濃和數量加長（特別是腋毛和陰毛）；男性的鬍鬚加多，聲音粗鈍；女性乳房高聳，臀部肥大等等，在在足以使個人的生活推進到一個極度緊張的狀態之中。

（二）體量的激增——所謂體量，是指體重和身長而言。體重的增加是由於肌肉的發達，身長的增加是由於骨骼的伸展。在青年期中，軀幹的骨骼伸展特別迅速，通常較兩腿骨骼尤為發達，這種現象，在男子十五歲和女子十三歲最為顯著。頭蓋骨和胸廓的發達，在這時期也達於極點。從顎的尖端到頭髮附着點之顏面的高度，十四歲以後有着迅速的發展，並且女子到十六歲時已發達到登峯造極的地步。至於顏面的潤度，

從十四到十五歲中間，也呈着可以看得出的增大。此外和生殖有關的骨盤，在這時期的女性，最爲發達。骨骼既有這樣迅速的伸展，身長自然會跟着有很大的變化。依據生理學家的報告，有的青年踏進春情期的第一年，身長竟驟然增高到六吋。就我國情形來說，男子的身長，要到十二歲才開始有顯著的成長，直到十六七歲才有空前絕後的飛躍。據說普通在這一年中，約有三寸高低的差別。至於筋肉，這時也有顯著的變化，雖然趕不上骨骼那樣發達，但在它本身的發展過程上，也能表現着空前的進步。如軀幹、大關節、頭部、背、腰、肩、膝、肘各部分的筋肉，青年期中都有很迅速的增加。依據苗爾孟研究的結果：八歲筋肉底重量占全身重量百分之一七·二，十五歲占百分之三二·六，十六歲占百分之四四·二，二十六歲占百分之四五。在十六到二十六歲的十年間，和二十六歲以後，速率不是遲緩，就是減退。可見春情期和成熟期，也是一般青年的筋肉發達之空前絕後的飛躍階段。因之，跟着筋肉的增大而增大的體重，在青年期

中無疑地也有巔新的紀錄，所以有的青年，在春情期的第一年，體重竟增加二十三磅。不過，在全部青年期中所通行的體重發育情形，男女兩性是很不一致的，而身長和體重增加的遲速也不是同時並行，却是互相交替。這種交替的現象，生理學上叫做“身體發育之律動的變化”。

(三)神經的發育 —— 我們的筋肉得以收縮，骨骼得以舒展，體內各器官能夠聯繫統一；外界的環境能夠喚起身體上一切活動的反應，不消說，完全靠着散布在我們全身的神經纖維不斷進行的結果。原來潛伏在我們的機體內，有兩種不同的神經：一種是以腦髓和脊髓為中樞，叫做腦髓神經或中樞神經(Central Nerves)；另外一種是以在腹腔的背面，立於脊柱兩側的一對交感節收索為本位，叫做交感神經或末梢神經(Peripheral Nerves)。中樞神經又可分為腦髓神經和脊髓神經兩部分：前部分有十二對，從腦的底面發出，分布於眼、耳、鼻、口、顏面等器官；後部分有三十一對，從脊髓發出，分布於軀幹和四肢底肌肉和皮膚。交感神經一方面

在於聯絡中樞神經，他方面又分布於心臟、氣管枝、肝臟、骨盤和全身的血管等。神經主要的功用，在於傳導。它傳導的通路是這樣的：(1)由外界環境或體內衝動發生一種刺激（如聲音或飢餓等），感覺器官如耳、目、皮膚等便接收進去，憑着神經流的活動，傳達於延髓，由延髓再傳達到大腦；(2)大腦便命令延髓、脊髓以至於筋肉，筋肉得了命令才開始收縮而起反應（運動）。人類的行為或活動，原來都是這樣發生的。神經的發育也是靠着一種特殊的神經細胞的分裂，這種分裂，在青年期中特別發達。單從與我們生活最有關的腦髓發達來看，便可明白。一個人的腦重，以誕生後的第一年為最甚，幾增二倍或三倍。以後的速率便逐漸降低，八歲以後更緩。不過腦的中層部，到十七八歲時，它的神經細胞數量却已大增，纖維數量比前加多，使個人的精神活躍，智能頓開。

### 第三節 青年期的心理狀態

“健全的精神寓於健全的身體”，可知心理之自然的物質基礎不外是生理。生理方面在青年期中既然呈現着有那樣急劇的變化和發展，自然建立在它上面的心理現象也跟着有很大的改變。青年期中心理最顯著的改變，是感官銳敏，智力發達，情緒緊張和意志增強：這都由於神經纖維的發展和液腺的變化等等所致。

(一)感覺的銳敏——攝取外界刺激通達於體內神經中樞因而起反應的作用的，便是感覺。它包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺。所謂觸覺，就是皮膚的感覺。這種感覺，據鶴爾(Hall)教授證明，在青年期是特別銳敏和複雜的，所以能發生一種“新皮膚意識”。這時期的青年男女愛好修飾皮膚，喜歡接觸異性皮膚，如握手、接吻、擁抱等，並且容易發癢，所以常想擦腳縫、抓耳腔；在視覺方面這時也有新的傾向，如愛好鮮艷顏色，驚羨新奇服飾，和多數喜歡觀劇、繪畫

等；在聽覺方面這時也有特殊的興趣，如辨別聲音能力增強，喜愛自然界音韻（水聲、鳥語，……）和多數嗜好音樂；在嗅覺方面則喜用香水，愛嗅花香，和辨別氣味能力發達；在味覺方面則食慾亢進，食量增大，辨別滋味能力加強，喜愛新奇食物，貪吃堅硬性和刺激性食物，所以意志薄弱的青年，不少在這時便染上了煙、酒的惡癖，這是應該加以特別的警惕的。

（二）情感的激變——情感的變化，在青年期中比感覺的更容易看得出來。情感（Feeling）是心理學上一個綜合的名稱。我們見了一件美麗的東西，就要愛好牠，見了一件醜怪的東西，就要厭惡牠。這種好惡的精神作用，便是情感作用。愉快（Pleasantness）和不愉快（Unpleasantness）便是構成情感的兩大因素。不過這兩種因素的表現，只可叫做單純的情感，此外還有複雜的情感，如情緒（Emotion）和情操（Sentiment）。所謂情緒，通常是指喜悅、忿怒、嫉妬、怨恨、恐怖、悲哀、憂鬱、愛好、憎惡等等精神作用。當情緒發動時，常伴以生理的變化，如忿怒時呼



吸急促，心跳的次數激增，全體肌肉緊張起來，所以最易被別人看出；至於清操，則沒有這種顯明表出的機會，只有向內和緩潛在的傾向，所以很不容易看得出來。然這兩者在本質上沒有截然的分別，只不過在發動時彼此在程度上有些不同罷了。譬如我們對於不懂的事物，就覺得不愉快，這便是屬於情緒；可是等到一經懂得，便又變為愉快了，這便又轉成情操。這種滲透了理智作用的情操，便是“知的情操”(Intellectual Sentiment)。原來情操有很多種類，除這而外，還有對於東西的美醜而發生愉快或不愉快的“美的情操”(Aesthetic Sentiment)，和對於行為的喜惡邪正而發生快感或不快感的“德的情操”(Ethical Sentiment)等。情緒和情操在青年期中特別發達，所以一般青年對於社會的一切，如文化、政治、道德等都要引起熱烈的情感，特別是表現於性的衝動方面。這時因着體內生殖腺的活躍和其他性官能的成熟，使青年對異性之性愛的要求突然狂熱起來，如特別愛好肉感的跳舞、電影和低級趣味的小說，遇到朋友起勁

地談愛說戀，對於異性的性器官往往產生一種神祕的憧憬。在這些強烈的性的慾感衝動之下，青年所最易犯的病象，大概是夢遺、自淫、單戀、同性愛、人獸愛或不自然的苟合等。這些病象的構成，自然大部分由於生理上的自然要求，小部分由於好奇心的驅使。所以有人稱這時為人生的第二危險期，我們是絕不能忽視的。說也有趣，當春情期發動的開始，本來正是青年生活開始向着性的中心奔放的時候，也是最渴望性生活滿足的時候，照理應當隨着生理的要求，奮勇地去追求自己心愛的異性了，可是事實偏不這樣，通常却是經過一個性的怕羞和退避的階段，彼此雖並不忘懷，但總是羞人答答、不願接近。不過，這時期到底很短，過後即到有意識的戀愛階段了。這時，各色各樣爭取異性愛情的方法都勇敢地運用出來。但這般狂熱的性愛，在現實的社會，特別是生活不安、禮教氣息瀰漫着的中國社會，實在是難於得到滿足的，但他們中有一部分人却又不願認識當前的客觀條件和缺乏向前奮鬥的勇氣，於是好容易便換上了灰色的心情，

對自己、異性和社會都感到忿怒、嫉妒、懷疑、失望、空虛、無聊，以至於自殺。這樣一來，憂鬱的情緒，便成了青年期中特有的象徵了。同時，伴着這消極情緒而起的比較積極的情緒，還有好虛榮和自大狂等。與上面這些不良情緒同時進行着相反的發展的，便是社交心、同情心和利他心等。一般青年為減少自己的鬱抑和充實自己的生活，都很起勁去參加社交活動和團體活動。對於有意義的團體或被壓迫的人們，都會引起極濃厚的同情心和利他心，甚之有時會不顧一切為朋友、團體、或人類的利益而犧牲。

(三)智能的增長——知能是記憶、想像、推理、和判斷等精神能力的總稱。智能的發育的遲速或大小，決定於大腦皮層的神經細胞組織的狀態。因為腦髓神經在青年期中有那樣的發展，所以智能方面這時也跟着有很顯著的增長。普通人的智能，大概在十三歲以後才開始有着長足的進展，到十六七歲時才達到頂點，而一直延長到青年期終了才止。但也有些人的智能很小便很發達，如音樂大家莫差特 (W. A. Mog-

art, 1756—1791) 三歲能奏簡單的和弦,五歲便開始作曲;又如數學大家哥斯 (K.F. Gauss) 三歲以前便能演算等,我們只可把他們視作例外的人物。一般人到了十六七歲時,聯想的記憶和合理的記憶便發達起來,代替幼年時代的機械記憶了。自此以後,記憶發達的速率便逐漸減退。幸好推理能力同時發達起來,稍可彌補這個缺陷。推理是依據過去經驗以推知當前客觀事物相互間之關係的心理過程。它與記憶於我們思想上都演着主導作用,而且彼此互相關聯:記憶偏於吸受活動,推理偏於創出活動。與這兩種精神作用具有同樣重要而且連帶出現的,便是想像作用。想像是過去刻印在我們感官上的事物之有組織的再現。它不能憑空發生,必須經過一定秩序而後構成。否則,那被再現的東西,必至缺乏現實性而流為幻想了。幻想在許多青年的頭腦中都感染着,正如可怕的癘疫一樣。前年上海不是有幾位青年突然離開家庭要步行到四川峨嵋山會仙求法去嗎?最近不是又有轟傳一時的沙市劉家場的一位謝姓青年盜款潛逃重演這

宗趣事嗎？在這事發生的前十餘天，香港不是又有三位明星熱的青年投奔上海，遍找電影公司收容嗎？這些幻想的具體事例，真是舉不勝舉！存着這種幻想的人，不僅要到處碰壁，飽受苦惱，毀滅精神的健康，並且容易染上帶有精神病的妄想，招致全部精神生活失常的危險。避免這些危險最有效的方法：主要是深刻地認識個人的環境和當前的社會，是不是能夠實現我們所隨便繪畫出來的東西和得到最大的客觀意義。要這樣，又只有多多從實踐中、從修養上痛下工夫。

#### 第四節 青年爲什麼需要修養

青年期確是人類在生命過程中的一個光芒萬丈的最可貴的時代，也是一個狂風暴雨的最危險的時代。可貴的是身心兩方面無論在組織上或能力上都有空前絕後的發展；危險的是因這時身心急劇的變化，一方面會促進慾望狂盛，情緒緊張，衝動突發，生活改變：舊的生活方

式既經厭棄，新的適應能力又未養成，使身心所起的衝突，有如波濤澎湃，無力控制，頓陷於動盪不安的狀態；他方面又因初次正式接觸社會，經驗缺乏，抵抗力弱，一顆天真純潔的心容易被惡劣社會所浸蝕和污染。所以盧梭（J.J. Rousseau）把這動盪的青年期，叫做人類的“第二誕生期”。從上面的觀察，我們都可以給他有力的證實。

但是我們怎樣才能夠在這動盪的時期中，“履險如夷”？即是說，怎樣適應新的生活，控制狂奔的慾望，抵抗惡境的侵襲？又怎樣盡可能的發揮這時期所積蓄的能力，使它達到最大限度、最有效率、最有意義的？又怎樣因勢利導把這時期發達了的筋肉鍛鍊成爲擔負重任的銅筋鐵肋的？無疑的是要靠着實際的修養。

我們每個人都是社會機構裏面一個能動的分子。社會可以決定我們、制約我們；然我們也可以適應社會、改造社會。所以我們生活的意義，不僅在於適應社會，同時還要改造社會。即是說，不僅在於個人的求取生存，綿延種族；

要緊的還在改善生活，創造世界，貢獻人羣。怎樣才獲得這種適應和創造的能力？不待說也是要靠實際的修養。

二十世紀是生存競爭最尖銳的時代，什麼東西都要科學化，什麼工作都要專業化；非有清醒的科學頭腦和熟練的專門技能，簡直就不能夠立足，不能夠生活。又怎樣能養成科學的頭腦和獲得熟練的技能？不待說也是要靠實際的修養。

中國整個民族的生命都緊握在列強的巨掌中。我們只要看看我國農村破產的嚴重狀態，人民生活的貧困慘苦；再看看列強利害衝突的激烈和積極備戰的忙碌，在在都足以使我們驚心悚目，深感自己和民族今日所處地位的危險！在這危機四伏的事態前面，我們如要拯救自己，解放民族，非有遠大的眼光，堅強的意志，偉大的人格，充實的力量，銳敏的機智，進取的精神，頑強的魄力，和一致團結的力量是不行的。這些，不待說更要急迫地靠着實際的修養。

我們所要修養的要求無窮，但我們可能修

養的機會終歸有限。最可寶貴的青年期，在我們整個生命過程中不過是十年左右的時光，瞬息即逝。我們若不抓住自己這一期間僅有的生命，利用身心發育、年富力強的優點，及時下一番刻苦修養的工夫，預備一切，充實一切；那末，黃金時代過去了，再想振作，補救這種缺陷，可是自己的生理上、精神和環境上恐怕已經不容許我們那樣做了。所謂“少壯不努力，老大徒傷悲”的老話，在這裏，還是值得我們吟味的啊！



## 第二章 道德的修養

### 第一節 什麼叫做道德

人類爲着滿足自己的生存欲望，便加入一定的社會組織，從事生產的活動，於是便形成一定的人與人底關係。各人既生存在這種關係中，因着自己生活環境的不同，於是各有各的切身需要，各有各的利益關係，各有各的幸福理想，各有各的“當爲”和“不當爲”的生活法則。所謂生活法則，在這裏是指那些對組織裏面的同夥，或對組織外面的人們，應該怎樣互助？互助要到什麼程度？遇着衝突的時候，又應該取什麼態度

來抑制自己或怎樣進行調解？……所有這些，我們都可以叫做道德。

所以，道德是基於滿足人們的欲望或需要而產生的。它是人類一種必要的生活法則。是維持人們利益關係的工具；是增進人們幸福的手段。

因此，道德還沒有成為生產過程上的障礙或與當前的實際利益衝突的時候，人們決不會拒絕它，違反它，反之，還要把它一代一代的保留下來，當作一種傳統的、嚴格的、社會規範。正因這樣，所以它在較高發展的階段上，便成為法律所由發展的基礎，被人們利用為維持世道人心的工具。

## 第二節 道德的形式與內容

形式和內容，雖然不能機械地截然分開，但也並非全然同一的：形式是事物的現象（或形態），內容是事物的本質。

道德的形式，每因實行者的生活環境和社

會關係的大小和對向的不同，可以表現出各方面的差別。最顯明的算爲“個人道德”和“社會道德”，在社會道德中，又有所謂“家庭道德”，“國家道德”和“國際道德”等。固然，在這種種的道德形式之間，並沒有什麼不可逾越的界線，反之，在社會發展到較高階段，個人和社會的利益，在實際的生活上完全同化了的時候，這種界線更加會被事實所隱蔽和消滅的。

至於道德的內容，也沒有什麼不變的標準。它本身既沒有什麼令人莫測的神祕，又不是絕對的或超然的東西，只不過是社會的一種意識形態。這樣，它本身已是社會的精神生活之一種，不消說是要跟着社會的物質基礎的變遷而變遷的。所以它根本就沒有永久性和普遍性的存在，倒是時時要受客觀條件的支配，跟着一定的時間和空間而轉移的。

### 第三節 道德的時間性與空間性

道德既是爲了滿足人們的生存欲望或實際

需要而產生，所以離開現實，便談不到道德；因為道德的本身，也是現實的東西。所有現實的東西，都要受時間空間的規定，都要跟着時間空間而變遷；為的是時間和空間，係現實性之一般的形態，即是說，現實性是存在於時間和空間之中。從而，我們可以知道，道德並非“亘古不變”或“放諸四海而皆準”的東西，它是被決定於一定範圍以內，跟着時空的長度和寬度而變遷，跟着牠的容積之分量而變遷，跟着它的數量的關係而變遷。我們沒有理由說生活環境不同的古人和今人的欲望、需要、利益關係和幸福理想，都是絕無二致，從而強迫所有古今的人類都遵守同一的道德律；我們也沒有權力叫血族習慣各別、言語宗教互異的不同地方的人類，實踐同一的道德信條和信仰同一的倫理觀念。

所以，道德的標準和倫理的觀念，一地方有一地方的不同，一時代有一時代的差別。不僅這樣，在各各相異的人類中，在各各相異的時代中，甚至還時時發見極其相反的事情，並且把那些極其相反的事情，彼此都看做增加幸福的

段。因之，往往在這裏認為是正義，在那裏却認為荒誕；在那裏認為善行，在這裏又認為罪惡。

同樣是一件決鬪的行爲，在封建諸侯和武士，算是一件頂榮譽的事情，在僧侶却看做一件過失，在農民又被認為一件罪犯。

裸體，在原始時代人類和自然鬪爭的過程中，在撈魚、狩獵、採菓子等活動中，只看做平凡不過的事情；可是到了一切都穿上神祕外衣的封建時代，不說是在人衆的地方，偶然有一絲不掛的人出現，認為“咄咄怪事”“有傷風化”，就是在家裏隨便袒胸餵奶孩子吃的中國婦人，和在街頭不戴面幕的土耳其女子，也要斥為“離經叛道”“與衆共棄”的妖魔了。不過到了資本主義沒落的現代，一切又傾向商品化和官感主義了，女性如不袒胸露臂，曲線活現，就不算是“摩登”的偶像了。

“男治外，女治內”，和“男女授受不親”，在男性中心的社會，尤其是在家長權威極端膨脹的封建時代，自然是一件“禮也”的事情，可是在女性中心的原始時代；以及一般男女正從破產

的農村投進工銀勞動的制度下拚命掙扎和急求解放的現代；不僅要視那些道德信條爲狂妄的舉動；並且在實際的生活上也是絕對不容許的事情。

發明，本來在時代的推進上，最有貢獻，在生活的改善上，也最有幫助，當然是最道德的行爲，但事實上，往往在開始進行的時候，多被保守者斥爲罪惡，任意攻擊和摧殘。例如十七世紀，意大利著名天文學家蓋利略(Galileo Galilei)；因他證實地球能自動，却屢次被教皇保羅第五(Paul V)和歐班第八(Urban VIII)拿去拷問、關牢、和強迫他發誓以後不再那樣主張。

盜竊，是私有制度下所特有的現象，也是私有制度的維護者所視爲一件最切齒痛恨的罪惡，但在斯巴達的人看來，却完全不同，他們拿盜竊當作學習狡智和敏捷的手段，當作訓練武士一種必要的功課。

從而，我們可以明白，什麼叫做道德，什麼叫做正義，什麼叫做惡行，並非單靠想像而認知的，却是藉着生活的實踐而認知的。每一種道

德，都有實踐上的目的，但它的目的只是適應於一定的民族，一定的時代，或一定的社會狀態，才有實踐的價值，才有真正的意義。所以我們對於失却時間性和空間性的舊道德，不能不加以重新酌定和嚴格的棄取。我們不必對抽象的傳統道德，儘作無上命令，從而盲目地去崇奉膜拜；也不必拿古代的聖賢和今代的英雄們所歌頌過的格言，儘作神聖不可侵犯的東西，從而奉為立身處世的指針；我們只可在新道德的創造以外，於過去的道德中，有意識地選取一部分切合現實的，適應時代的，和能夠改進我們底生活的，才值得拿來為自己的生活法則，自動的去修養和實踐。

#### 第四節 我們需要修養的是怎樣的道德

一、自覺與自立 要是我們想做一個有為的青年，不做那懵懵懂懂任人擺布的糊塗蟲，便要憬然的自覺；不做那搖尾乞憐仰人顏色的寄生蟲，便要屹然自立。

時代飛躍的輪子，已在急轉；世界破產的葬鐘，已在亂敲；中國瓜分和大眾失業的吶喊，已驚破了寰宇。我們再不能讓自己長此沈淪在睡眠的狀態，我們再不能容恕自己永遠過這廉價的生活。我們有的是靈魂和骨血，決不能讓自己糊裏糊塗的產生，糊裏糊塗的長成，糊裏糊塗的死滅，便算完事。我們要自覺目前世界經濟的恐慌，和中國局面的危險，而努力去變革與圖強；我們要自覺時代的進展無已，和文化的飛躍不止，急起直追和力求上進；我們要自覺社會的黑暗和環境的誘惑，處處警惕，時時戒心，才不會被人催眠，上人家的當；我們要自覺本身境遇的優劣，能力的大小，和性向之所近，去創造自己可能做的事業。這樣才不會把自己的能力，看作全知全能，無往不適，妄企不可謀之事業，以致失敗。在創造奮鬥的過程中，要是得到勝利，我們可不必自驕自滿，不思進取。我們更該深切的自覺、自勉，勇猛前進，才有大成。否則，碰到失敗的時候，也不要灰心意冷，自怨自艾；更不必故意掩飾，妄求卸責。我們該要細心觀察，窮究失



敗的所在，拿過去失敗的經驗，當作再事低礪的基礎，未有不底於成的。

有了自覺，才能自立。因為有了活躍健全的頭腦，才有獨立自主的人格。甘爲暴日傀儡的溥儀，專供軍閥政客收買黎養的走狗，賣淫過活的妓女，沿門托鉢的乞丐，以及一切寄人籬下，仰人鼻息的寄生蟲，沒有一個不是行肉走屍，因此也沒有一個不是搖尾乞憐，苟且偷活，卑鄙醜態的東西。世界上最可憐可恥的，就是這些沒有獨立人格和自主能力的東西。因為他們所過的生活，都是非人的生活，而這些非人的生活，又是不能長久。傀儡走狗，一旦到了“狡兔死了”的時候，就會碰到“烹”的厄運；單拿性器官作交易的妓女，到了“色衰”的時候，也會碰到“愛弛”的危險；毫無生活能力的乞丐，不消說，那更是時時要迫近飢餓的死亡線了。

所以，我們要躍出這種非人生活的遭際，就要澈底的自強不息，自覺自立，清醒自己靈活的頭腦，訓練自己獨立的人格，創造自己高興幹的事業。靠着兩個拳頭，自己有事自己幹，做一個

“貧賤不能移，威武不能屈”的好漢。

二、信實與負責 不自欺，不欺人，便是信實。無論對家庭、對社會、對朋友、對事業，都要這樣。因為自欺，無異自殺，無異把自己的事業提早失敗，無異把自己的前途和人格趕緊破滅。至於欺人，雖或取快一時，但只知刁鑽奸滑，詭詐萬端，終也被人揭破，信用失墜，身敗名裂，所以欺人，結果，也便等於自欺。

我們試翻開世界偉人的傳記，他們的成功，沒有一個不是建立在坦白和懇直上面的，沒有一個不是盡心竭力從事和誠心實意對人的，也沒有一個不是勇敢地承認自己的錯失，誠懇地接受人家的批判的。華盛頓幼時折樹，爽直地向家長認過；甘地偷了哥哥的錢，掏誠地向老父自白。這是大家曉得的事實。英國財政大臣史諾登 (Snowden)，被人譽為“無從腐敗” (Incorruptible)，其實也無非他平日廉潔公正，信用昭著的結果。捷克現任外長貝納斯 (Edward Benes) 由一個“卑不足道”的裁縫學徒，一躍而為“歐洲最受崇敬的政治家”，聽說也是由於“絕對無私

的忠誠，和真實不欺”所致。可見信實，在事業的成功上，確是最基本的因素。

與這因素在事業上，同樣重要的，便是負責。我們要是獲得社會生存的權利，那末，在奮鬥的過程上，我們必須付出一定勞力的代價，盡自己可盡和應盡的義務與責任。所以在一個合理的社會裏面，一個人在社會上地位的高下，在事業上成功的大小，應該全以他所付的勞力和所盡的責任為正比。若果臨事而不肯負責，作事而不肯盡責的人，對社會固然對不住，對自己所幹的事業也必虎頭蛇尾，了無成就。所以我們做事，務要腳踏實地，實事求是，不敷衍，不塞責，不苟且，非達到成功或勝利的目的，不肯輕易罷手。我們常常看到許多青年，對於一件事，開始幹起來，總是一團高興，賣力異常，及至辦理得有點成效，不是欣然自足，便是逞能邀功；倘若中途遭受打擊，便你推我諉，消聲匿跡了。結果必弄至一敗塗地，不可收拾！這就是責任心太過薄弱的弊害。我們知道，古今能建大功立大業的人，對着“任重致遠”的事情，總是“任勞任怨”

的。印度聖雄的甘地，爲了反抗英帝國主義，貫徹他的不合作的主張，常常被當地法官拘捕拷問。有一次甘地曾在法庭上作過這樣的口供：“我不要請求饒恕，也不要請求減刑，法律上既視爲有意的罪犯，而在我自己則視爲盡一份國民最大的責任，我在此欣然願受任何最嚴重的刑罰。”德國前任總統興登堡，原是世界大戰時，一員驍勇的老將，當德國大敗，一九一八年大戰停止的時候，協約國所列的罪犯名單，興氏竟居第二（德皇威廉第一）。當時被控的人犯，爲着自己生命的安全，差不多完全逃亡到外國去了，獨興氏却始終不肯爲着本身的危險而拋棄他的部隊，並且還披肝瀝膽地對着部隊說：“弟兄們，我能替你們和協約國把條件講到什麼地步，誠然毫無把握，但是我總要盡我心力替你們弄到我所能弄到的最好的條件，而且我親身在此，始終和你們共甘苦，決不顧及我自己的安全！”那些一有危急，便不管國家的存亡，不顧百姓的死活，只知溜租界、逃外國的人們，對這又作怎樣的感想呢！

三、互助與公德 時代永遠是前進的，社會的關係也不斷地複雜起來。生活在這紛紜交織的現社會關係裏面的我們，彼此時時都息息相關，處處都休戚與共。所謂“離羣索居”“老死不相往來”的時代，已成為過去的陳蹟；所謂魯濱遜式生活的夢境，也早被現實所擊破。我們彼此間既有這樣密切的關係，那麼，我們為着大家“共存共榮”，非澈底粉碎個人主義，實行集體生活不可。不過在集體生活裏面，各個組織的成員，必須做到的，是彼此合力互助，和彼此尊重維護這個組織的公德。

一談到互助，大家便懂得了。它無非是彼此站在平等的地位上，以友誼態度互相幫忙的意思。不過在實行幫忙之前，我們必須慎密地加以一番的考慮：誰是我們的敵人；誰是我們的朋友。否則，竄頭亂撞，認賊作父，如不為虎作倀，亦必為敵利用。譬如資本家在勞動者的罷工暴動的嚴重事態前面，才喊出“勞資合作”的口號，難道你也在那“合作”底動聽名詞下無條件地去幫忙他麼？帝國主義在鴉片戰爭以後壓迫我們

簽訂的“互惠條約”，和日本帝國主義強佔了我們東北以後所高唱的“中日提攜”“日支親善”，難道我們也在這些所謂“互惠”，“提攜”，“親善”等烟幕底下希企平等合作和友誼互助麼？

至於公德，是維護集體組織的必要手段，是使我們尊重大眾的利益與幸福，放棄個人與大眾衝突的私利。譬如赴會，須遵守約定的時間；遊覽，須愛護公共的東西；到圖書館或閱報室，不要擾亂別人，損壞書報；跑馬路，行弄堂，不可隨地吐痰，任意撒尿。……這些本是老生常談，聽得怪煩厭了；可是我們一踏進公園裏，博物院裏，電車上，或弄堂中，那些“禁止攀折花木”，“眼看手勿動”，“禁止吐痰吸煙”，“不准在此小便”等字條，却還觸目皆是。可見實際上，公德這一範疇，到現在還未深印在一般人的頭腦中哩。

四、虛心與反省 青年血氣方剛，每多意氣用事，浮躁易動，逞才誇能，叫囂唐突，不可一世。要是以這種氣質去求學，必至粗心疎意，固執己見，不肯細心推考，刻苦鑽研，終竟一無

成就；要是以這樣氣質去做事，也必輕佻虛浮，一意孤行，毫無縝密的計畫，以及從容處置的辦法；有時甚至碰到一件極端平凡的事情，也要大驚小怪，攪到滿天神佛，無法收拾。這都是由於胸襟狹隘，涵養淺薄，不肯謙和虛心，反躬自省的結果。

前人說得好：“滿招損，謙受益”。我們要是隨處虛懷若谷，不恥下問，不拘私見，一定會使自己的知識豐富，困難減少，容易養成沈着思慮的習慣，改變暴躁拘拗的氣質；我們要是經常反躬自省，勇於認罪改過，誠意接受別人批評，一定也會減少許多妄想盲動的言行，增強自我批判的能力。可知虛心和反省，確是構成我們成功的要素。這，只要看看偉大的學者和政治家，對這方面的特別認真，便可明白。發明相對論的愛因斯坦（A. Einstein），對於反對他的學說的人，只要說得出理由，他無不虛心商榷，絕不固執成見。在幾年以前，英國有一位算學家，爲着反對他的學說，特地由倫敦跑到柏林去見他。在他未見愛氏以前，以爲愛氏將必面紅耳赤

和他爭辯，可是及至相見以後，才知道愛氏實在是個謙和虛心笑容可掬的人，終竟使他五體投地而退。倡導不合作主義的甘地，他的堅苦卓絕反抗英帝國主義的精神，不僅爲印度一國人所擁戴，但是他自己却屢次鄭重地說：“我並不把自己看作什麼了不得的人物，我不過把自己看作印度及人類的一個卑微的僕人而已……我不過遵循我所知道的真理做去。”在他的自傳裏，更有一段記敘在高等小學受獎時所反省的心理：“我對於自己的才能，向不注意，每當獲得獎賞或獎學金的時候，都自己驚怪，認爲是意外的事。可是我對於自己的性質，卻很懷疑地加以警戒。只要發見一點小小的瑕疵，也會自己難過。師長的斥責，我尤爲難堪。”

五、勇敢的創造 探險家的發見，科學家的發明，固是創造，即學者所倡始的學說原理，政治家所導行的主義政策，藝術家所發表的新創作，航空家體育家所造成的新紀錄，以及我們日常生活方式的改變，無往而不是創造。總之，凡覺前人所未覺，言前人所未言，幹前人所未



未幹的，我們都可稱為創造。

社會不斷的推進，人類生活不斷的改善，全賴我們祖先不斷的創造。有了哥倫布的新大陸底發見，美洲才有今日的繁榮；有了瓦特蒸汽機的發明，才有十八世紀的產業革命。所以創造才是發展我們人類的唯一生命線。要是我們只知享用，不思創造，無異是社會的蠹蟲和時代的障礙。

可是，創造並不是一件怎樣容易的事情。古代布拉厄（Brahe）在黑芬（Heaven）島上觀察天文，足足經過二十一年，仍無成就，等到死了，傳到他的弟子黑卜勒（Kepler），再研究了二十五年，才發明說明行星行動的三個定律，奠定新天文學的基礎；達爾文（Darwin）從一八三一年坐了卑格兒的船，到南美洲和太平洋沿岸，攷察各種生物；費了七年的光陰，返國後又苦心鑽研了二十一年，才把研究所得的進化論，寫成一部物種由來；吉納（Jenner）前後經過二十一年的苦心研究，到四十九歲那年（一七九八），才把種牛痘的方法發表；諾貝爾（Nobel）

費了六年的心血，經過幾百次的試驗，才把猛炸藥發明。可知創造一件新興的偉業，並非一蹴即達，他必須經過長期間堅苦卓絕的奮鬥，和付出無限的一往無前的勇氣才行。

而且新進的創造者底生活，都是很苦的。這是“萬事起頭難”的原故。達爾文發表物種由來的開始，全世界的人怒罵他；牛頓發明地心吸力學說的開始，全世界的人攻擊他；愛迪生發明白熱電燈的開始，全世界的人誹謗他，煤油公司破壞他；蕭伯訥初賣的文稿，却無人要；米勒未成名前，七個佛郎叫人代賣一幅名畫，都無人睬。但他們到底戰勝了所有人類的怒罵、攻擊、誹謗、破壞、輕視和糊塗，所靠的究竟是些什麼？可以直截的說，也不過是無所顧忌的勇敢。

有了排除萬難的勇敢，在生活的實踐中從事創造，才能夠一往無前，無所顧忌，天不怕，地不怕，不怕失望，不怕失敗，不怕任何的打擊，不受任何的掣肘，才得到最後的勝利和驚人的成就。

六、積極的進取 “知足不辱，知止不

殆”，是中國幾千年來士大夫所推崇的古訓，於是一般人在不知不覺中也認為美德了，馴至成爲一種根深蒂固的民族思想，弄到事事都要保守、消極、頹廢、悲觀、逃避，滯而不進。人家的紗廠，都用了大規模的機器來紡織了，我們依舊沿用老祖宗的笨重的木機；人家的農場，集體化了，用最新式的器械來耕種了，我們依舊沿用老祖宗的腐朽的犁耙；碰到水災旱災來了，以爲“干天之怒”，理所必然，只知求神禳解，不敢防範，不知造林疏河；遇着飛蝗害蟲，漫山遍野來了，又以爲如用人力克制，便要損傷“天地和氣”，任它爲禍爲害，寧可餓着肚皮，却不肯採取科學方法，進行撲滅；軍閥、官僚、土豪、劣紳，把我們的血汗脂膏吮噬淨盡了，我們還是忍飢挨苦，消極容忍，絕不計較；日本帝國主義把我們的東北幾省白端端地奪去了，我們的袞袞諸公還嚷着“鎮靜”，下令“敦睦邦交”，我們的白話博士還要高唱：“再等二三十年才作道理”，我們的佛法大師還在西子湖邊“祈禱世界和平”。

這種消沈的氣象，奴隸的思想，畏縮的醜

態，無疑是由於傳統的腐化的倫理思想所造成，但生理的衰弱，也是有相當的影響。試看我們國人的體格，有幾個算是不面黃肌瘦，不無精打采的呢？尤其是讀書的人，真是“文弱”到不成樣子！所以未老先衰，暮氣沈沈，頹唐沮喪。怪不得對於什麼事情，動輒因循苟且，老不起勁了；可是歐美的青年，那就恰恰相反，沒有多少不是昂藏七尺，糾糾武夫，精神煥發，意志堅強的，所以對於可做應做的事情，總是竭盡心力，澈底幹去，時時銳意改進，務使效率增加，以底于成。

這種積極進取的精神，在學業和事業上，尤其是在創造和發明上，是絕不可缺少的。我們看看歷史上偉大的科學家、藝術家、政治家、軍事家，那一個不是從積極進取中“自己造成的”（Self-Made）？那一個不是從艱險困苦中奮鬥出來的？那一個不是從苛刻惡劣的環境中掙扎出來的？由賣報童子一躍而為“發明之王”的愛迪生，由碼頭腳夫一變而為文學權威者的高爾基，由製鑰匙的學徒出身的捷克總統馬賽立克（T. G. Masaryk），由彫刻學徒出身的前任

法國總統杜美 (P. Doumer), 由箍桶匠的兒子出身的法國名將霞飛……便可以完全給我們證實。正如平心君說：“人生就是一個不息的鬥爭過程，每個人如不願做庸俗的奴隸，他一生就應不絕地奮鬥着，這種奮鬥的生涯，往往是很艱苦的。”唯其是艱苦，却可以磨鍊我們頑強抵抗的體力，肅清奴隸道德所給與我們的影響，向着光明的前途積極進取和奮鬥。

七、堅決的意志 勇敢的創造，積極的進取，根究起來，其實也只是意志堅決的表現。沒有堅決的意志，決沒有創造進取的勇氣。因為意志，才是鼓動我們一切精神活動的主力，正如發動機之操縱整架機器的情形一樣。如果把它發達到堅強的地步，它可以加強我們振作的勇氣，發揮我們鬥爭的能力，使我們向前邁進；在千頭萬緒的事情中，它可以幫助我們決擇取捨；遇到非常的事變，也可以叫我們當機立斷，不至手足無措；同時也可以使我們注意集中，專心從事；增進我們作事的效率；加濃我們讀書的興趣；以及可以使我們忍耐持久，努力有恆，數十

年如一日，不為誘惑所動，不為惡境所服，再接再勵，勇往直前，非達目的不止；甚之可以克服我們的錯誤，控制我們的情感，抵抗不良的惡習，使我們的人格健全。否則，意志薄弱，免不了朝三暮四，猶豫觀望，畏縮不前，始勤終惰，雖欲增進知識，獲得技能，勢不可能，即退一步講，就使有了豐富的知識和熟練的技能，要是薄志弱行，頹喪萎頓，也不能充分運用，見諸社會，又有什麼益處呢！所以，我們獲得創造進取的勇氣，要修養健全的人格，還得先從意志鍛鍊方面痛下工夫。

鍛鍊意志的方法，並不怎樣困難，只要我們能夠做到：（一）確立正確的世界觀和人生觀——這樣才有統一的思想，一定的立場，明確的目標，和奮鬥的信念，才不至思想散漫，行為紊亂，意志迷惘；（二）鍛鍊健全的體格——才有始終不懈的忍耐力，和頑強奮鬥的抵抗力；（三）要樂觀鎮靜——才不怕失敗，加強意志的堅決；（四）要用思不可疲勞，記憶不可過度，想像和思考不可漫無限制——以免流為空想，分散意志

能力，不能控制一己精神；(五)要與知識感情同時一齊訓練——不可偏廢；(六)要從日常生活的實踐中，自動的不斷去訓練——所得到的經驗，才不至不着邊際；(七)要不怕困難——美國著名心理學家詹姆斯(James)也說過：“意志的修養，以困難為必要。”

八、冷靜的頭腦 青年人有的是銳敏的感覺，方剛的血氣，所以對着這沈悶動亂的社會，最易激起叫囂浮躁，輕舉妄動；稍遇外感，心波立湧；臨了事變，却又心慌意亂，手足無措，因而輟學失事，被人欺騙，誤入歧途的，不可勝計。這無非是他們的頭腦缺乏了冷靜的修養。

但是大家不要誤會，以為這兒所說的頭腦要冷靜，無異叫大家把頭腦僵化，血液冰冷，行動取消。不，決不！我希望大家所要修養的冷靜，是積極的活躍中的冷靜，是注射一種必需的“維他命”於熱血中的冷靜；是在紛紜錯綜的事象中，指示我們不動聲色，勇往直前，尋求更直截更正確路線的冷靜。我們試看歷史上的偉人，十九都鍊成一副冷靜的頭腦的。幾何學始祖

歐幾默得(Euclid)，當羅馬兵攻破叙拉古時，人心惶惶，爭相奔避，獨他若無其事，還在專心研究幾何，依然畫了許多圖形在地上。等到敵兵追問他的姓名，他還恐怕敵兵把圖形弄壞，叫他們“走開些”哩！雖然因此却激怒了敵兵而把他殺掉，但也足見他的頭腦在非常的事態下是怎樣冷靜了；愛因斯坦有一次在柏林大學的演講會裏，坐在一隅，靜聽幾個頑固的教授發揮反對他的言論，不料給一班反對猶太種族的學生看見了，竟紛紛跑來包圍辱罵高聲喝打。在這倉猝擾亂中，愛氏幸能以靜治亂，雍容脫險；英國著名飛行家莫理遜，於一九三二年的一年中，創造了三個驚人的紀錄，轟動全世。有一次和他的夫人阿美瓊林打算橫渡北大西洋，不意到紐芬蘭，突遇重霧，險惡異常，後也處以冷靜態度，沈着應付，才能措置裕如，安然出險；法國名將霞飛，當前次世界大戰時，德軍初起悍勇無比，銳不可當，而自己所籌劃的防禦戰略，又被當局拒絕，於是連戰皆北，巴黎被圍，可是他在這危難震撼中，獨能不慌不忙，妥籌善策，卒在瑪恩一



役大勝德國，使巴黎之圍得以解脫，協約國陣線得以轉危爲安；我國殉國烈士韓光第，也有同樣的作戰經驗，他說：“情況愈危險，愈緊急，愈宜鎮定。”

有了這種冷靜的頭腦，思想才能明澈縝密，用來研究事理，才能運用理智，認識真理，甄別善惡，把握問題，不至受人所愚；有了這種冷靜的頭腦，態度才能雍容鎮靜，用來待人處事，才能胸有成竹，應付裕如，以免感情偵事。

九、樂觀的人生 在我們的青年中，有不少的都犯了時代的憂鬱症。無論國家大事也好，出路問題也好，求學問題也好，戀愛問題也好，一經提出，就要皺眉蹙額，搖頭晃腦，長噓短嘆，嗒然若喪，甚至有的還嚷着自殺哩。好似前途絕對無望，不勝悲觀。

其實這種灰色的人生，是很大的錯誤！雖然在這沈悶動亂的局面下，我們的前途，目前也許黯淡無光；我們的行動，暫時也許到處碰壁；可是我們若果只是整天在失望悲觀的圈子裏打滾，必定也無補實際，決不會因着我們的失望悲觀

便會消滅當前黑暗的事實，反之，我們只是這樣不斷的退避、消極、厭世，黑暗的勢力，倒會一天一天地伸張起來，更加緊迫着我們的四週。就上海市社會局最近發表的廿三年份自殺統計看來，平均每隔四小時該市內即有一人自殺，其中又以二十一歲至三十歲的男女青年佔最多數。（見廿四年四月二十日香港循環日報）。這種責任大半當然是要歸咎社會，不過厭世自殺的青年也未免太愚蠢了。我們儘管空口咀咒社會，儘管拿大量的生命去毀滅，而黑暗的社會依然還是黑暗的社會，罪惡的世界依然還是罪惡的世界。不僅未曾損其毫末，倒是讓它的兇慾益發高張起來。所以我們要緊的是不要放棄自己應得的生活權利，不要逃避現實，要抱着樂觀的人生。有了樂觀的人生，我們才能夠打起向前奮鬥的精神，振起積極進取的勇氣，努力幹去，不怕失望，不怕失敗，才有希望在艱難困苦中衝破當前的困難，掃除一切的黑暗。

其實，無論那一件光明燦爛的偉蹟，在它的背後必然隱約地殘留着無限黑暗的影子；無論

那一種轟天動地的事業，在它成功的過程上，總是密密地排列着無數失敗的痕跡。甘地爲着三萬萬印度民衆的解放，實行不合作主義，雖然不算怎樣澈底，但現在確也得到英帝國主義相當的讓步了。這一點點的勝利，原也經過無限黑暗的摸索，經過不知多少的失敗和困難，經過英帝國主義的不斷的拘捕和壓迫。如果給悲觀消極的人遇到，怕要心碎胆裂，不敢動彈了，可是他却處之泰然，“總是笑着臉，就是入獄的時候也是這樣，不像是到監牢裏去，好像是赴婚禮！”單看這事情，便知道樂觀在人生奮鬥的過程具着怎樣的意義了。

十、犧牲的精神 爲着遂行歷史的使命，或爲着完成社會的機能，便不能不出於慷慨的犧牲。所以，凡不顧自己的利害，爲着大多數人造福的，都叫做犧牲。犧牲的方式很多，大致可以歸納做四種：

a. 生命的犧牲——急公赴難，殺身成仁。民族英雄，擲頭顱以救國家；革命志士，灑熱血而爭正義；科學大家，捨生命以保真理，……都屬

於這類最光榮的犧牲；

b. 意見的犧牲——以少數服從多數，是我們應有的精神。如在會議場中，或主張甲說，或擁護乙說，如果主張甲說的人較多，那麼擁護乙說的人便要放棄自己方面的意見，贊助多數人的主張的實現了。

c. 經濟的犧牲——為接濟革命的偉大事業，為收容難民的慈善事業，或為建立學校醫院的公益事業，以致毀家抒難，慷慨資助的。

d. 樂利的犧牲——為着大眾的福利，而放棄個人的享用和快樂的。譬如“大禹治水，三過其門而不入，跋涉山川，脛無腠，膚無毛”；甘地革命，出生入死，堅苦卓絕，赤膊跣足，粗衣惡食，絕無怨言；列寧當着蘇聯一九一九年鬧飢饉的當兒，常把人民送給他的食物分給挨餓的、有病的人們。他說他沒有比人們多吃食物的權利。法將霞飛，赴湯蹈火，捍禦國家，功成身退，甘貧茹苦，雖至為了拖欠房租，竟被女房東驅逐，也不悔恨。這種“先天下之憂而憂，後天下之樂而

樂;的精神,是何等的偉大! 我們青年是應該效法的。

### 第三章 學問的修養

宇宙的真理，無限深奧；社會的現象，無限複雜。我們決不能把所有的現象，或要知道的事情，一一親歷其境；我們也不必把前人已經探得了的真理，和開墾了的偉業，完全從新做過。因此，不能不領略他人的心得，不能不攝取前人的經驗了。所以讀書便成爲我們必要的事情。雖然，書籍並不一定能夠蓄積整個宇宙所有學問和知識；但至少是我們獲得別人寶貴的心得和經驗的主要源泉。正如英國論著者盧波克（J. Lubbock）說：“書籍之於人類，猶如記憶之於個人。書籍包含人類的歷史，人類的發見，以及時

代積聚起來的經驗。”可知我們讀書的真正目的，不是在於消遣、娛樂或裝飾，也不是在於升官發財、或希賢希聖，而是在於探求真理，在於用最經濟的手段，去獲得最寶貴的經驗與心得（如發明、發見、思想、學說、技巧等），來增強我們工作的效率，和改變我們生活的環境。所以讀書的權利，是我們人人應該享受的權利；讀書的生活，是我們整個生活中的一部分主要的生活。

不過，讀書並非一個怎樣簡單的問題，却是一個非常複雜的意識活動底過程，所以我們要是任意濫看，亂閱東翻這一本，西讀那一本，既無批判，又乏整理，讓它雜亂無章，漫無程序，到頭來一定找不着研究的系統，把握不住問題的中心，並且徒然浪費了無限的金錢，白化了無限的時間與精力，摸不着一些讀書的門徑，也是一件很大的損失啊！我們要是存心避免這種不幸的損失，節省求學的時間與精力，提高讀書的興趣，組織我們的思想，增加學習的效率，加速學問的進步，那麼，在我們的學習和研究之前，便要統籌兼顧，精思熟慮，安排一種經濟的讀書計

畫，和採取一種有效的讀書方法了。其實無論進行什麼事情，要想完成它的動機，或達到它的目的，也必先確立一種妥善的計畫和方法，然後才能事半功倍，進行無阻哩。

## 第一節 讀書的計畫

讀書計畫是一種有組織有系統的讀書手續。

### (一) 讀書計畫之構成的原則：

1. 計畫不僅是注意讀書過程的本身，還要顧及讀書與其他實際生活的聯繫；因此，它必須與自己日常生活和社會工作，互相調劑；

2. 計畫不能單靠腦子想像出來，也不該看作僅僅是形式的規定，它必須依照具體的實際的環境來決定；

3. 計畫要週密，要靈活，且要容易實行；

4. 計畫每行到一個時期或段落，必須依照自己的需要，重新改變其內容與組織，使讀書生活永遠在協調的狀態下進行着。

### (二) 讀書計畫之構成的因素：



1. 依據主觀的能力、需要和客觀的生活環境來確定自己要學習和研究的中心問題；

2. 依據既定的中心問題，去分別選擇基本的、參考的書籍和其他的讀物（如雜誌、報紙、統計等）；

3. 依據選定的書籍的頁數或讀物的分量，去規定學習和研究的時期；

4. 依據選定的書籍或讀物的深淺、繁簡、和緩急的程度，去規定學習和研究的順序與段落；

5. 依據工作的性質去分配閱讀、整理、批判、寫作、翻譯等時間的比率；

6. 爲着檢討我們預定的計畫是否與實際情形適合，和加緊克服當前一切的困難，我們於每個時期或段落的終點，必須規定一次自我的檢討和自我的批判。

### (三) 讀書計畫的舉例

研究網	研究節目		研究時期	工作分配		
	生產教育	教育的本質與變質——生產教育與非生產教育，勞動在生產教育上的重要性，生產教育與整個社會生活的聯繫性，生產教育在心理學上的理論基礎，教育與生產組織政治制度和意識形態的關係，生產教育之史的發展，各國（特別是蘇聯與歐美）生產教育之比較及其批判，建立中國合理的生產教育……		一年 (分為二段落)	閱讀 調查考察 實驗 材料整理 寫作或翻譯 外國語學習	50% 10% 15% 5% 10% 10%
	第一段落		第二段落			
讀本的	選擇和順序		數量 自十部至十五部	選擇和順序		數量 自十五部至二十五部
	科學方法論 自然科學概論 社會科學概論 人類學 生理學 普通心理學 社會心理學 兒童心理學 青年心理學 統計學			教育概論 教育學史 教育思想史 外國教育史 中國教育史 比較教育 勞動教育 生產教育之理論與實際 國際統計與測驗		

究	參 考 的 物	哲學概論 社會學大綱 經濟學大綱 政治學概論 變態心理學 各派心理學	自二十種至三十種	參 考 的 物	世界史大綱 中國史大綱 社會發展史 社會思想史 經濟政治思想史 國際經濟政治解剖	自二十五種至四十種
	其 他	雜誌 報紙 調查統計資料	自十五種至三十種	其 他	雜誌 報紙 調查統計資料	自十五種至三十種
段	其 他 工 作	1. 外國語學習 (每日至少一小時) 2. 考察調查 (每月大約一次) 3. 整理筆記和材料 (每日約半小時) 4. 寫作 (每月至少寫本文一節目以上)		其 他 工 作	1. 外國語學習 (每日至少一小時) 2. 實驗 (每週至少參加三小時) 3. 整理筆記和材料 (每日約半小時) 4. 寫作 (期滿須將本論文完全完成)	
	自 我 檢 討 與 批 評	1. 本計畫在該段落的實踐上有何缺點與困難? 2. 是否完成了規定的工作? 完成了幾分之幾? 3. 讀書研究的效率增進了 多少? 4. 有何特殊心得與成績?		自 我 檢 討 與 批 判	1. 本計畫在該段落的實踐上有何缺點與困難? 2. 是否完成了規定的工作? 完成了幾分之幾? 3. 讀書研究的效率增進了 多少? 4. 有何特殊心得與成績? 5. 完成了的本文覺得滿意 否? 已經發表了? 一般人 對自己的批判有什麼感想?	

## 第二節 一般讀書的方法

讀書計畫前面已討論過了，現在我們正好研究讀書方法。但讀書方法很多，有的為各種學科所共通的，有的僅為某種學科所特有的。前者我們可以叫做“一般的讀書方法”，後者可以叫做“個別的讀書方法”。在這兒，讓我們先研究一般的讀書方法。

一、要有自學的決心 沒有本錢向學校購買知識的青年，這種決心固然絕對必要，就算有福氣進學校的青年，自學還是要緊的。因為學校不能盡把我們所需要的知識技能教給我們，我們也不容易和可靠的師友時常湊在一起，而且在學習上，用自己的手腦去探得來的學問，總比光靠耳朵去聽來的牢記得多。所以吉本(Gibbon)便說：“凡人都有兩種教育，一種是受之他人，另一種是得之自學，而後者更來得重要。”洛克(Locke)也曾說過：“沒有誰對於學問有所深造或在任何學術上成為淵博，是單靠一

位教師訓練與管束而成的。’我們的朱老夫子也激勵我們：“不可倚靠師友！不要等待！要下手便在現在。”我們不管生活是否安定，只要於百忙中抽出一點時間，便立刻可以讀書，用不着再等明日；我們也不管經濟是否容許，總要讀書，有錢時可節省多些買多一點的書讀，沒錢時可到圖書館或朋友處借書讀。有了這樣的決心，我們便可應用以下的自學方法：（一）研究一切事物，要經過自己嚴格的思考與批判，才可深信；（二）遇到抽象的言論，試憑自己的經驗舉出事實來給它解釋；（三）遇到懷疑或不懂的地方，經過一番思考依然得不到要領的時候，便要查字典或請教於人，如果再無法理解，只得暫時放在一邊，待將來研究。

二、選擇研究的學科 普通人對於學科的選擇，不是以升官發財為依據，便是以避難就易為標準，這是不對的。我們選擇自己研究的學科，一定要適合這些客觀條件才行：（一）要顧到個性之所近。所謂個性，便是個人特殊的性情。無論任何事情，若果與自己性情相近，志趣投合，

總是不怕艱難，一團高興去幹，容易成功；反之，若果徒然靠外力的驅策才去敷衍，決不會弄出什麼效果來。讀書尤是這樣：(二)要了解社會的需要。如果在合理的社會制度下面，無論擇學擇業，只問與個性適合便行，別的可以不必去管；但在目前的資本主義社會下面，各種職業的報酬是絕不平等的，一個小學教員，或勞働者，年中收入，有幾個能維持生活？一個買辦或電影明星，每天竟得千數百元。並且中國的工業，完全操縱在國際帝國主義的掌握中，無從發展，弄到專門的人材，很多也找不到出路。但我們到底要生活的，並且我們讀書的最大目的也在改善生活；因此我們選擇學科，除了顧及自己的個性以外，同時更要了解那種職業在現社會可以得着比較穩定的生活，和依這維持生活的職業所需要的是那種學問。自然，職業上所需要的學問，恰好又是與自己個性相近的學問，那是“用其所學”，最好沒有，並且只要選擇一種學科為研究的中心就夠了。不過有時社會上職業的需要往往和自己的個性不是走在一條路線上的，

在這種情勢下，我們就要一方面研究現在職業上需要的學科，藉以維持自己的生活；另一方面又選擇一種與自己個性相近的學科，利用業餘的閑暇，去作終身的研究；（三）明瞭每種學科的目的。我們本身的客觀條件認識清楚了，便可開始選擇適合我們客觀條件的學科。但在選擇之前，我們一定要明瞭每種學科的目的，把各科的意義仔細地探討一番，看看那種學科是偏於習慣和技能的養成，那種學科是偏於知識的獲得，那種學科是偏於欣賞能力的培養，那種學科又和自己客觀條件有什麼相關，相關的程度又有多高？在目前或將來又有什麼用處？經過這步的考慮和選擇，我們方不至對着學科，無所適從，瞎碰亂撞，我們所選擇的學科也方有強烈的動機，做推動我們研究的後盾。

三、選擇研究的書籍 學科選定了，我們便可以再進一步去選擇學科所需要的讀物了。不過選擇讀物，有的人還是不主張，以為無論什麼讀物總是“開卷有益”的，其實這種觀念如不打破，對於初學青年是很危險的。我們知道，

一個正在打基礎的青年，面臨着無涯的學海，胡亂地往書堆裏鑽，最易跑上歧途和浪費時間精力的。因為讀盡所有的書，實在是不可能的，而且許多無謂的書，根本就沒有一讀的價值。多讀一本無價值的書，即喪失了可讀一本有價值的書底時間和精力。所以叔本華告戒我們：“買書固然好，但同時須把讀書的時間一同買來”。

至於選擇書籍的方法，可分為這幾項：（一）留心報紙雜誌的“廣告”和“書評”，看看有沒有自己需要的新出版讀物，和聽取讀者對該讀物的批判，當作自己選擇的參考。但我們要提防虛誇廣告的欺騙和捧場式書評的蒙蔽；（二）要買的书底出版書店或代售書店，如係不遠，最好親到那裏，把書的大概內容（目錄、節目、序論等）略看一下，如果不是自己所需要的、所能懂的，就不要買它；如果內容不充實的理論不正確的，也不要買它；如果毫無系統的組織、只靠封面的炫惑的，更不要買它；（三）在不易見到該讀物的地方，可請曾經讀過它的前進專家，或熟悉出版界實情的人介紹。要是滿意，便可以向當地書店



代定，或直接付錢叫本店郵寄；(四)要是找不到相信的人介紹，那只得信賴著作者或出版家了。但我們對著作者的信賴，不是在於他的虛名，而是在於他平時寫作本身的嚴正、思想和經驗；同樣，我們對出版家的信賴，也不是在於他的營業的銷路，而是在於他平時出版什麼性質的讀物，是不是投機取巧專門刊行那些迎合社會的低級趣味底讀物。此外關於譯本選擇的方法，也有這幾項：(一)要原著者在學術界有地位的（但並非單是虛名）；(二)要譯者對那書翻譯有相當能力的（即忠實與通達）；(三)最好選購直接翻譯的（如法國著作是由法文譯出的），至不得已時才可買間接翻譯的（如法國著作是從英文譯本再譯出來的）。

四、喚起讀書的興趣 興趣是推動向前努力的燃料，它和讀書的效果，是很有關係的。有興趣的人，所讀的書，才是自動的，才是書本的主人，才把讀書當作一樁難得的權利；反之，那些沒有興趣的人，僅是被動的，僅是書本的奴隸，僅求倖免扣分留班的一種苦役。不過興趣並不

是享樂或消遣的別名，林語堂所“嚮往”的“一面剝水菓，一面賞碑帖，或者一面品佳茗，一面校經籍”的公子哥兒的享樂，“認為最理想的讀書方法”，就是犯了這個大大的錯誤！要知道讀書的興趣，並不是單靠外面的水菓佳茗所能喚起，也不是離開母胎就已存在，它幾乎全在讀書的習慣中來養成的。詹姆士（James）說得好：“一個人所有種種興趣，幾乎沒有一種不是完全從人工上來的，沒有一種不是慢慢兒養成的。”所以我們不要專拿讀書當作消遣，也不要專等有興趣時才去讀書。其次，興趣與了解是有絕對的關係。試看一般人總是特別喜歡那簡易的低級的軟性讀物，而討厭那高深的科學的硬性讀物，便可明白。因此，我們翻開讀物，起首時如不了解，一定感覺枯燥無味；反之，要是一開始便“豁然貫通”，或讀到後半有點了解，那也“興趣盎然”了。所以我們要養成讀書的興趣，就要注意以下提高了解程度的方法：（一）開始研究時應有相當的耐心。按着自然發展的程序，由淺入深，由具體至抽象讀去。同時須懂得所研究的與

自己的生活有什麼切身關係，藉以加強努力的動機，戰勝最初的困難；(二)開始時力求理解，不可貪多；(三)先讀了入門書才讀名著，先取得了基礎知識才求高深學問，不要躐等；(四)多讀同類的或相關的書，和多搜集有關的材料；(五)對不理解或懷疑的地方，可查字典或和旁人討論；(六)拿學得的知識來解決實際生活上的問題。

五、養成專心的習慣 專心是增進效率的基本條件，我們要使讀書效率提高，就於讀書時不要心猿意馬，應該聚精會神，專心致志。養成這種習慣，可以應用以下的方法：(一)減少身體的不適。務使睡、吃、運動、衣着、和室內溫度等都適宜；(二)減少身體的疲勞。工作至一時或二時之後，須有五分鐘或十分鐘的休息，使緊張精神，鬆弛一下；(三)排除外界的擾亂。如果得不到清靜的地方，至少也要養成“置若罔聞”的態度；(四)控制腦神經的聯想作用，不要理會沒有關係的東西。這些都是偏於消極方面的，至積極方面，也可以舉出幾項：(一)創造讀書的環境。室內不要張貼異性的肉感照片，書桌、椅子、

光線、濕度、溫度、等，一定要使身心舒服；在工作時間內，最好暫時把房門關起或與同房的同學約定自修不准談話；（三）學習應用工具（如書籍、字典、儀器、日記簿、練習簿、紅藍鉛筆、及其他的文具）須有最低限度的置備；（四）養成按時讀書的習慣。遵守作息表和讀書計畫；（五）發展研究興趣；（六）做筆記。

六、要做筆記 做筆記也是增進讀書效率基礎條件之一。它可以幫助我們系統地去處理各種學習的材料與心得。寫筆記的本子，最方便是用活葉的，特別是那種有圓圈兒或彈簧的活葉的。不過如果所記的不是以一章或一節做單位，而是僅僅以一個事實或一個要點做單位的，那可以用卡片來代替本子。如果所讀的書本是自己所有的，甚至有時可以連筆記本子和卡片都不用，而單用一枝半截紅半截藍的鉛筆，在書本上加線、打記號，或在空白上做批語就行了。寫卡片的方法很簡單，只要把各種學習的要點或事實，分別摘錄其上，等到將來彙積多了，便按照它的性質，分類歸併，便成爲有系統知識的

寶庫了。至於在書上加線號等方法，也不算難。我們只要對書本上認為比較要緊的句子便加上旁線(指直行書)或底線(指橫行書)。如果還想詳細些，可以分別開來：對正確的理論加紅線，對要緊的事實加藍線；對著者的意見，要是贊同，可打“！”記號，要是反對，可打“×”記號，要是懷疑，可打“？”記號；對書中每段要點，可用簡約而提要的批語在就近的空白上標示出來。用卡片的可以叫做“卡片筆記”，用線號批語的可以叫做“批判筆記”。前一種功用在於分類、檢查的便利和養成組織材料的能力；後一種在於養成批判的態度和測驗自己學問的進步。筆記種類很多，大概可分為演講筆記、實驗筆記，和讀書筆記三大類。單就讀書筆記一類來論，除了剛才討論過的卡片筆記和批判筆記外，普通還有下列諸種：(一)綱要筆記。寫這種筆記，須以書(特別值得精讀的書)中每章裏面的中心問題為“總目”，以各節裏面的主要思想為“分目”，再以各段裏面的要點為“細目”。然後依照牠們的邏輯順序，用自己的扼要字句，簡約地逐層分

寫出來。等到讀完了全章以後，再加上一個醒目正確的標題和逐層的號碼（如I、II或1、2等），字母（如A、B、或a、b等），或干支（如甲、乙、或（甲）、（乙），等）用來標識牠們從屬的關係。做這種筆記，可以使我們得到整個思想的體系和複習容易的機會；（二）節錄筆記。讀到精采的語句或需要引用的地方，只要把牠們直抄下來，依性質整理一下，便可以為將來參考或引用了。但在每節之末，還須註明原書或雜誌的名稱，著者的姓名、頁數，以便必要時查對。這種筆記，便於我們的牢記和寫作；（三）材料筆記。與前種相似，不過前種所抄錄的是書中某一部分精采的東西，是偏於理論方面，而這種所抄錄的却是書、報、雜誌中某些統計的材料，是偏於事實方面吧了。這種筆記方法也很簡單，只要把那些認為可用的統計材料或講述事實直抄下來，或剪下貼上，再分別註明讀物的名稱、號數、頁數、或刊行的時、地就行。這種筆記，是立心寫作的人所絕對必要的；（四）感想筆記。把讀書時或閒暇時所發生的思想立刻捉住記下。這種筆記，特別

是研究文藝的人所需要；(五)索引筆記。如讀物是自己所有的，可把這種筆記代替前面的節錄筆記和材料筆記。索引筆記的做法，也只把書本、論文、或新聞的名稱、題目、發刊時、地和內容大概，扼要地記錄下來就夠了。將來需要時，可接着索引去再查原有讀物。如原有讀物，曾有線號的，那更方便。如原有讀物已經有了合用的索引，那可不必再做。這種筆記，在素不重視索引的中國，寫作時尤為必要。

七、要讀得快 在心理學上，有鐵一般的事實——如克勞福 (C.C.Crawford) 鄒德 (H.Judd) 等所實驗的結果，都一致地證實：在同班的學生中，於閱讀的速率方面，有着很大的差別，並且閱讀愈快的人，他懂得也愈多。同時又證實：無論在閱讀的速率方面或了解方面，都有用人工改變的可能性，並且這種可能性在短期間已經很顯著了。即是說：我們要讀得快是大可以用人工訓練的，並且很快就會得到效果。快讀確是任何讀物所必要，牠能使我們費最少的時間得到較多的學問。在我們的讀物中，如普通

的入門書、參考書、雜誌、報紙等，固然可以盡量快讀或略讀，甚至跳讀；就算值得深刻研究和精細玩味的名著或代表作，在精讀或慢讀以前，也需要有一次的快讀。朱光潛曾把這方面的經驗告訴我們：“凡值得讀的書至少須讀兩遍，第一遍須快讀，着眼在醒豁全篇大旨與特色。第二遍須慢讀，須以批評態度衡量書的內容。”訓練快讀的方法有幾點（一）要有快讀的決心，雖不必格外急，但能得怎樣，就要怎樣快；（二）減少朗誦，加多默讀。默讀只是眼球活動，而朗誦還需口腔全部肌肉的活動。因此朗誦比默讀所費的時間特別多。所以如果不是詩歌韻文，就不必放開喉嚨去唸。開始練習默讀時，不防暗中發音，稍後，連暗中發音都可以取消，只用眼看；（三）養成以一句一行為單位的略讀能力。光是一字一頓地默讀，還是不夠。我們想讀書速率更進一步提高，就要打破以一字為單位的積習，養成一句句甚至一行行略讀的能力。因為理想很可以幫助我們意會全句成全行的要義。譬如見到一句短句的首尾有個“帝”字和“義”字，我們



就推知牠是“帝國主義”，不必四字都讀；又如見到一行中有“與其”二字，可以推知下行中必有“不如”或“毋寧”二字，看了“與其”下面的語句，就可以意會“不如”或“毋寧”下面相反的意思；（四）養成幾段幾節爲單位的跳讀能力。報紙雜誌固可以摘要跳讀，即普通只供我們瀏覽書本，也只要看出著者概括全段或全節的意義的文句，在開首或末尾，稍加留心外，便可以把其中不要緊的跳讀過去了；（五）開始時最好利用電影字幕或選擇小說來訓練。

八、要懂得多 讀書的能事，不僅在讀得快，同時還要懂得多。訓練懂得多的方法也有幾點：（一）暫時掃清腦中的旁思雜慮，使心力專一；（二）多識生字；（三）多看文法和修辭學，使理解力增高；（四）經常參加實際生活，使經驗常識豐富；（五）要理解學習的目標和問題的中心；（六）要實行前面的快讀；（七）先讀了淺易的入門書才讀高深的專門書；（八）多讀同類書和相關書；（九）常與志同道合的人作集團的研究；（十）運用書本上的材料解決生活上的問題。

九、要記得牢 每個熱烈地追求知識的青年，都感到自己辛勤得來的東西不能完全牢記的痛苦。這種痛苦，只要我們能實踐以下的條件就能減除：(一)注意所讀的東西，有永久牢記的存心；(二)要懂得讀物的內容，使牠與已知的知識發生聯繫；(三)朗誦、抄寫、加線、做筆記、都可以使印象加深；(四)在取得新印象之後，要有幾分鐘的休息，或在臨睡之前，把要記的東西再看一遍，使印象格外明確；(五)經常複習。依照遺忘曲線的變化，複習時間大約三天或一週一次，以後可以漸漸展延，由一個月而半年而一年了；(六)要多讀同類和相關的書，以代替複習的無味，而使學習興趣增加；(七)利用人為的聯想，以助機械的記憶。對於無意義的字、數目字、或年號等，可以隨意加進一種意義，使牠們彼此發生關係。譬如“人飛花”三個無意義的字，我們可以用“人在飛機上擲花”去記牠；又如富上山的高度為一二三六五呎，我們也可以用“一年是十二個月或三百六十五天”去記牠；(八)經常應用已經學得的知識。知識經過多一次的應用，在

頭腦中即留下多一層的印象，要是知識能夠與生活打成一片，那永遠就不會忘掉。戲子之所以不能忘掉歌曲，正是這樣。

一般的讀書方法，粗略地研究過了，往後我們可以繼續討論個別的讀書方法了。

### 第三節 本國文的學習法

我們能夠藉一定的符號以理解別人和發表自己的思想情感的，無非是靠一種學問工具。然學問工具却不一定就是學問的本身，不過我們要是獲得它，也要和別的學問一樣，必須通過一定的學習過程才能達到。所謂學問工具，當然是指本國文和外國語。

我們通常所見所寫的，都以本國文字為多，所以我們研究任何學問，對於本國文字非有相當熟練基礎是不行的。當然，我們不一定要存心做什麼國學家或文學家，用不着把學習的標準定得那麼高。不過我們對於普通的文言和流行的語體，總要做到很不費力地能讀、能作、能鑑

賞的地步。訓練這些能力，可有以下的方法：

一、訓練閱讀能力的 閱讀是我們從文字上理解別人的思想情感的手段。我們要是培養獲得這種手段的能力，可以向兩方面進行：第一，依自己的程度和需要，定一個讀書計畫和選文系統：（一）輪次選讀各種體裁的文章（如記敘文、說明文、議論文、抒情文、應用文、和激告文等）和分別研究各種性質的作品（如論著、雜感、小品、小說、詩歌、戲劇、書簡、遊記等），藉以記取豐富的字彙與用語（如成語、熟語、術語、典故等）。和學習各種文字的技巧，以及從中認識各種文體在形式上的差異和內容上的特質；（二）選文的範圍，先由成篇的而漸及於整冊的，再由整冊的而擴大到一般的雜誌和讀物；（三）選文的標準，以現代的語體為主，如有餘暇，也不防瀏覽一些有價值的古文，藉以理解前人生活的經驗和本國文字的演變；（四）等到有了相當的基礎，我們便可以拿一種性質的文字為自己研究的中心，譬如研究文學的便應多讀記敘文和抒情文；研究科學的便應多讀說明文和議論文。但

其他性質的書還要盡量去讀的。第二，理解辭句段落的主要旨及全文的真意：（一）對一篇文字的每個字、每句辭句、每個用語的用法，都要求得確切的理解；（二）每節每段描寫的技巧，須得到充分的領悟；（三）每節每段的主要旨和全文的真意（中心思想）都要抓住，納入一個簡單的概念中；（四）細察一本書或一篇文的大體布局，找出牠首尾當中的各段寫法和結構；（五）辨別各家文字的作風，進而比較各家各派的作品。

二、訓練鑑賞能力的 鑑賞是情感的反應作用，所以常因個人的程度和意識而往往得不到一致的結果。不過好的作品總有其不可磨滅的好處和客觀的根據，因此我們在鑑賞上該先養成正當的態度和知道一定的程序的。

第一，鑑賞的態度：（一）耐心。把自己整個心情投放在優美的作品中，耐心地去體會其中的奧妙；如要急意知道全體的情節（或事件），也要先把牠涉獵一過，得其大意，然後再三玩味咀嚼，實現“詩要反覆地吟，詞要低迴地誦，文要週迴地默讀，小說要耐心地細看”的理想；（二）反

省。一面鑑賞，一面自問：“給我寫出來又怎樣？”對每句的辭或句是這樣問，對全體的結構和技巧也這樣問。要是經常費心去比較，就不難辨別作品的好壞；(三)批判。對於好的作品，無論是關於牠的思想、結構或技巧，都要學習，把牠化爲己有(但却不是盲目的抄襲)；否則，遇到不好的就要無情地拋棄。

第二，鑑賞的程序：(一)明白作品所包含的情節；(二)鑑賞作品所用的文字；(三)領會作品所傳達的作家底情感；(四)認清作品的背景或社會作用(這要有社會科學的修養才能做到)。

三、訓練寫作能力的 要使我們日常學習的字彙、技巧、修辭和結構應用到實際上去，那便要練習寫作。寫作的目標，是在使自己的思想、情感得到最高的組織與表現，同時並取得讀者的容易了解或深切感動。我們希望達到這個目標，就要採用這些有效的訓練方法：

第一，寫作方面：(一)作者必須捉住中心思想(題義)，然後下筆，才不會有題外之文；(二)作法遣辭要依目的而定，才不至無的放矢。譬如用

於實用的，就不必多加無關的粉飾；用於規勸的，就不能不力事委婉；（三）文體要適應作者的地位和讀者的需要。我們的思想立場儘可不變，但我們却不能在任何的場合和對任何的讀者都寫出同樣的文章。我們要認清自己所處的地位（是說明者呢，還是辯論者？）審察當前的環境，然後決定採用什麼文體和筆調。一般說來，報告文和說明文着重條理清楚、明暢翔實，議論文着重雄厚有力，理由充足，抒情文偏於情感和生動，激告文則偏於熱烈和通俗；（四）描寫要有地方性和時代性。不能以描寫都市的筆調去描寫農村，也不能以古字古調來刻劃今人的生活。

第二，文法方面：（一）先分析詞和句，以後逐漸分析各種詞類，使它與閱讀寫作打成一片；（二）學習文法中各自獨立的分子（如主語、述語、附加語）和互相依附的分子（如形容詞、副詞、所有格之類）可用聯想的方法；（三）對各種詞類（如形容詞和副詞等）之間的異同和關係，都要詳細辨別，使觀念明確；（四）將文法中主要材料，用提綱繫領方法加以整理，使印象深刻。

第三，修辭方面：（一）文字要淺顯，不要艱澀難懂；（二）含義要深切，不要浮薄平凡；（三）用辭要正確，不要無病呻吟；（四）語句要簡鍊，不要累贅繁冗；（五）語態要嚴正，不要油腔滑調；（六）寫法要新穎，不要濫調老套；（七）典故要少用，不要胡扯亂湊；（八）文句要多變，不要重複死板；（九）舉例譬喻要適當，不要空泛離旨；（十）語調意旨要一貫，不要前後矛盾。

四、研究本國文的主要參考書 第一、關於修辭和文法方面：陳望道的修辭學發凡（大江），夏丏尊等的文章作法（開明），孫俛工的記敘文作法（民智）和小說作法（中華），錢謙吾的語體小品文作法、語體日記文作法和語體書信文作法（南強）；第二、關於史料和理論方面：胡適的白話文學史（商務），趙景深的中國文學史新編（北新），魯迅的中國小說史略（北新），鄭振鐸的文學大綱（商務）；第三、關於現代創作方面：魯迅的吶喊和彷徨（北新），周作人的周作人散文鈔和夜讀抄（北新），葉紹鈞的隔膜（商務）和倪煥之（開明），冰心的冬兒姑娘（北新）；郁



達夫的短篇小說集(北新)，茅盾的蝕(開明)和子夜(開明)，郭沫若的女神(泰東)和郭沫若詩集(現代)，徐志摩的徐志摩詩集(良友)，田漢的田漢劇曲集(現代)等；第四、關於舊文學方面：施耐庵的水滸，曹霽的紅樓夢，吳敬梓的儒林外史，孔尚任的桃花扇，洪昇的長生殿等，以及經、史、子、集、楚詞、唐詩、元曲等(這可參考胡適的一個最低限度的國學書目)。

#### 第四節 外國語的學習法

本國文能夠供給我們的知識到底有限，爲要滿足我們的求知欲望，便不能不學習外國語。學習外國語，在原則上有幾點是值得我們注意的。

第一、在外國語中以學習世界語算最容易，因爲牠的句子的結構和語尾的變化是都合邏輯的，牠的法定的文法只有十六條，法定的單字也只有三千多個，並且牠是集合近代歐洲幾個重要國語的要素而成。如果對於英語或別的歐洲

文字有了相當基礎的人去修習，那是更容易上手。不過牠的歷史還短，在目前應用的範圍上到底不及英語。英語不僅是英、美兩國的語文，即使在國際的貿易上和文化上都佔有絕大的勢力，並且英、美二國素來對於世界名著的翻譯也是很有系統的，所以我們要是懂得英語，也可以間接地讀到非英、美的別國名著。與英、美兩國在翻譯上同樣有嚴密的系統的要算日本。日本的言論較解放，出版界較有生氣，書價又較低廉，並且牠的文字有許多和中文暗合，學習也較易便。至於在學習上最難的恐怕是俄、德、法文了，不過世界有權威的著作家却又屬這三國的，實又不容我們畏難和忽視。大概研究科學、哲學的以學俄、德文較便利，研究文學、藝術的以學法、英文較便利，限於經濟的以讀日文較便利，志在國外活動的以讀世界語較便利，然而這也不能一概而論，選修外國語，最好還是依着自己的環境和需要而定。

第二、開始學習時，僅可專心選修一種外國語，等到基礎穩固，然後再學第二、第三……種

也不遲，否則好高騖遠，樣樣同時都學，必致一無所成。

第三、自修外國語要着重閱讀能力的培養。能聽、能說、能讀、能寫，確是學習外國語最理想的標準，但這種標準在我們中真能夠有機會達到的，却是很少。因為要學會聽和說，起碼要跑到外國、洋場等接觸外國人的地方或進教會辦的學校才行。缺少這些條件而單靠自己獨力自學的青年，幾乎是不可能的。好在我們學習外國語，目的只在乎閱讀外國的讀物，縱然不會聽和說，也是不大要緊的。

第四、使記憶和理解兩方面平衡發展。譬如記憶一個生字，同時便要理解牠的字義和構造，念一篇外國語，同時也要理解牠的大意和內容。

第五、把學習的與自己所研究的中心學科聯繫起來。譬如自己是研究經濟的，便要多讀關於這類的外國讀物，並留心每個名詞和語彙，在經濟學上的應用。

第六、使學會的東西（如拼音、綴字、文法、字彙、成語、以及專門名詞等），隨時隨地抓住機

會去應用(如看外國讀物、和外國人交際等),藉以擴充和活用語文的機會。

這些都是初學外國語的基本原則;至於自修外國語的簡捷方法又是怎樣呢?

第一、訓練讀音——雖然我們自修外國語的目標,是在讀書,不在說話,可是經驗告訴我們,事實上正如周越然所說那樣:“我們先知道了一個文字的發音法然後去認識和記憶他的寫法,這才是最便當的事。”並且開始訓練讀音是要用朗誦法的。我們明明知道朗誦在閱讀的速率上比不上默讀,可是朗誦總比默讀來得記牢些和正確些。如果諸位中有的還在學校念書的,這可不成問題,只要上外國語堂時跟着教員隨聲朗誦和留心摹仿就得了。至於沒有這種機會的,可請教那識外國語的親友做短期間的指導,否則可購買或借些專供我們學音會話的留聲機器片來補救。商務中華和開明,都製有這類英語的片子,萬國函授學校(I. C. S.)聽說也有這類的各國片子發售。如果我們連這些條件都沒有,那只好找些書本來幫助了。諸位倘若是認

定英語爲第一種的外國語；那末，想懂得牠各個音素的發音機關的位置和口腔舌齒活動的姿勢，可讀商務出版的英語語音學，想用國音去比較英語音符的音讀，可讀林語堂的英文學習法一文中的“語音”一節（載在中學生雜誌卷十五六號）。

第二、記憶生字——許多人以爲硬讀字典或什麼“基礎一萬字”爲記憶生字最簡便的方法，其實這種機械的死記法，是最笨、最吃力、最不經濟的辦法。因爲字典中有許多生僻的字，是我們很少有機會用得着的，耗費在那些生僻字上面的功夫，不是徒勞？自然，在這一點上，硬讀什麼“基礎一萬字”的比較硬讀字典的確是高明些，但這種非理解的記憶法，同樣是不會長久記得牢的。因爲未曾經過實際的運用和理解的過程，對於每個字在各種不同的句法中的意義和構造，所得的概念只是糊塗的、沒有聯想的內容的。所以林語堂便說：“譬如單記 Sharp 字很難，學者最多在心中“Sharp-Sharp-S harp-S-h-a-r-p-Sharp 尖利”念了幾遍，然而因爲缺

少聯想的內容，過五分十分鐘又忘記了。又如學 Claw 字，學者心中 claw-C-l-a-w-Claw 這概念，也覺得吃力而無意義的。但是如這樣念一句 The Woodpecker has sharp Claw 同時可以學 Woodpecker, Sharp, Claw 三字，三字又各有實在的關係，記起來就很省力”。可見我們記憶生字是不能離開文句和聯想的關係。這是關於短字的記憶法。至於長字和複合字的記憶又是怎樣？平心說：“對於較長的字我們可以將一個字分爲若干音節 (Syllables) 或別的單位去讀，例如英文 an'thro-po-cen'tric (人本的) 是五個音節與重音構成的，我們就只要把這些讀音的單位組織與相互關聯讀記清楚，就可以綴成了，我懂得了這些音節單位，然後去讀 an'thro-po'lo-gy (人類學)，前面的 an'thro-po 三音節就可以省得記憶，只須記得牠和後面的兩音節的關聯就得了。當我們去讀 gyn'ae-ce-cen'tric (女性中心的)，後面的 'Cen'tric 兩音節就省得記憶，只須懂得牠與前面兩音節的關係就得了。……其次還有一個方法，就是從辨識

字根去記憶生字。…在讀習單字時，隨時去留意各種的接頭接尾語等等。例如倘使我們知道英文的 im, un, 德文的 un, 法文的 in, im 是常帶否定的意思，如果我們認識了一些正面的字，如 Possible, eatable, keusch, opportun, Mortel 等，那以後讀到了 impossible, uneatable, Unkeusch, inopportun, immortel 等字，自然知道了牠們的意思，但這是需要平日的留意與判別的；因為和上述的接頭語同樣的字並不都是作否定之意解。又如我們如果知道 anthropo 是有‘人’或‘人類’之意，logy 有‘知識’或‘學問’之意，那一看見 anthropology, 就可以斷定牠是‘人類學’，而且可以記得很牢固了。此外我們對於許多複合字的記憶，只須將牠的單字拆開，就可記得，不必一個一個字母都去拼牠。這類複合字在德文中最多，如前面的 Gesellschaftsbewusstsein (社會意識) 這字就是由 Gesellschaft 與 Bewusstsein 兩個拚成的，只在當中加了一個 S, ……在英文中如 air-power (制空權) 就是由 air 與 power 兩字組成，……

我們懂得了辨識字根與單字的組織關係，則讀外國文，就比較便利而省力，而且可以認識許多沒有學過的字。譬如 technocracy 這字在英文字典中是查不出來的，但是如果我們知道 techno- 爲‘技術’之意，-Cracy爲‘統治’之道，自然知道譯成‘技術統治’了”。還有，除了切合實用的字彙、成語和一些基本的文法外，但生僻的字彙，俚語，舊式的繁瑣空洞的文法（如品詞的種類與定義等），以及與自己研究學科無關的專門名詞都可以不必去強記。

第三、自修讀本——我們明白讀音和記憶以後，便可以找一本淺易的讀本來自修了。把那些認不得的生字都通通從字典或書末的字彙中找出牠的讀音和意義來，然後把全篇從頭至尾朗誦一過，再加上自己的想像逐一把每句中的各個字的意義綜合起來，才能理解牠的真意。因爲外國語的文法和中文的大不相同，所以我們對於外國語的解釋，是要以句爲單位，不要以字爲單位。譬如“to do so is very easy”，這一句，我們不能機械地單依一個個的字面而解作



“去、做、這、樣、是、很、容、易”，必須通過思考的過程，把整句聯合起來，才能理會“這樣去做是很容易的”的意思。這樣由各個單字的聯合而理解一句，由各句句子的聯合而理解一段、一節、以至全篇。理解了全篇以後，就要把牠們讀得爛熟。讀熟以後，就學拚字(Spelling)，拚字時須一面用口唸字音，一面用手寫字形，一面用腦想字義，這樣務使把要記的字句做到懂得、背得、默得的地步才止。

第四、自修文法——文法要怎樣自修？林語堂曾有過很詳盡的說明。他說：“學習文法的正軌可分爲三項：甲、精細的觀察。比如……看見 Help me do it 一句就得細心注意 Help 之後動詞之前可不用 to，而如 Cause him to sell the house 便有 to 字。這樣細心讀法，文法必好，不然雖念透幾本文法也是無用。所以提倡觀察，就是不信任規則。規則是籠統的，而文字的用法卻是各有個性的。若果單憑空洞的規則，而不是處處留心各字之用法，常要上文法的當。……乙、系統研究。以上……這種觀察學者凡閱讀時間自

應留神。但是觀察必有系統，所以有學文法專書的必要。文法專書的所謂系統含有二義。(一)系統的練習，集多少構造相同的句於一處，使讀者格外易明其用法，如上所引help字用法之例 同時 help與同用法的字可以合併研究。如 make, have, let, bid, see, hear 這些字後面的動詞也與 help 相同，可省去to字；其餘須用 to 的字也可作比較研究，如 Cause, tell, order。這樣一比較 可看見有些應省去 to，有些不可省去，有些可省可不省(如help, lid)就更加系統分明，這是文法專書的用處。(二)系統的觀看，可為將來閱讀時自由觀察的基礎，因為若讀者心中不明文法自身系統，也就不會作有系統的觀察。拿名詞而論，學生必先由文法書中學得具體與抽象觀念的分別，知道具體名詞複數可加S，而印象名詞複數通常不加 S，後來閱讀時遇見 Leave Word for him 一句，看見 word不加S，就明白這word字在此地用法是指抽象意義等於Message (即‘留言’)，但若不先有系統觀念，也就莫明其所以不加S之故。……丙、養成習慣。……注

重養成習慣的方法，偏重常用的句子，且對於常用的句子也主張重疊反覆的練習，如以上所引 Knowing that, fearing that 一類句子，可以三次四次至十數次重疊練習，同一句子，也要口誦多次，到能順口說出，習慣養成，才算把這 Participial phrase 交代清楚。這種的方法，習一種句法便能應用一種，很容易見效。”林先生勸導我們輕棄籠統的規則或定義的記憶，而着重文字的用法和變化的觀察，養成熟習常用的句子使脫口而出的習慣，這是很對；主張集合構造相同的句子於一處作有系統的研究，也是不錯；不過他提倡文法要有專書，我以為似可不必。固然他所指的專書，不一定是納氏文法一類的東西，然而在學習的效率上，實在不容許我們仍舊把文法歸文法、讀本歸讀本的劃然分離，因為這樣不能使我們從課文中隨時得到實際的印證和彼此靈活的聯繫，以及得到較易的瞭解和記憶；所以我們選用文法書時，最好還是擇那與讀本合編的。

第五、讀外國書——讀了兩三本淺易的讀

本和文法，我們便可以直接讀外國書了。在外國書中最好先選些易懂的童話或遊記（如安徒生的童話，瑞佛特的格里佛遊記等）來讀，其次再選些短篇小說或現代戲劇（如梅德林的青鳥，蕭伯納的劇本等）來鑑賞，最後才選些和自己所研究的學科有關的入門書來修習。不過最初所選讀的，一定要有較可靠的直譯的中譯本給我們對閱和揣摩才行。這是初讀外國書的步驟，至於牠的方法呢，可以這樣：先把一段或全篇涉獵一過，懂得模糊概念以後，才翻查字典，等到把所有的生字找出來，一句句理會牠的意思以後，才打開中譯本，把牠一句句與原文對閱，看看自己所解釋的有沒有錯誤。把有錯誤的馬上糾正過來。各句的意思既已弄清楚了，可將全段或全篇再讀二三次，求其能夠把握牠的整個意思才止。我們要是通過了這一個刻苦自學的階段，以後便可以獨立地閱讀外國的專門原本了。

## 第五節 自然科學的學習法

自然是勞動的對象。人類生活得以改進，完全基於不斷的理解自然和改變自然。所以對於自然的消極的理解和積極的改變，都成爲我們每個青年應有的責任。當然，我們不能說只有那些以自然科學爲研究中心的人，才配去學習和研究牠；其實科學不是孤立的，而自然科學幾乎又爲一切科學的基礎，所以無論研究任何的學科都需要這種基礎的知識。不認識自然實質和變化的哲學家，決不會有正確的世界觀和人生觀；沒有深入觀察自然的藝術家，決不會對農村方面有深刻的描寫；不理解自然現象的因果律的社會科學家，也決不會把握社會問題的中心。並且我們是不能離開自然環境而生存，所有我們的思想 and 行動，都由於我們理解自然的能力而決定，可以說，不論是誰，只要是一個人，都應該具有充分自然科學的常識。

但我們初學者對於自然科學應該怎樣去學

習？

**第一、修習數學** 數學爲一切自然科學所公用的基本科學，無論是化學、物理學、天文學、氣象學、礦物學、地質學、和生物學，要是沒有取得數學的基礎知識，幾乎對於自然科學是無所措手足的，所以學習算術、代數、幾何、三角、解析幾何和微積分，是我們每個修習自然科學的青年，所必要通過的歷程。

**第二、精細觀察** 我們知識的獲得，全由自己的感官接受外界的刺激而來。因此，要認識自然的現象便要施行精細的觀察。觀察的步驟：（一）須先審度觀察的對象，準備必要的用具才可進行。如用以測輕重的秤，用以度長短的尺，用以測久暫的時計，用以比較冷熱的溫度計，用以測氣壓高低的氣壓計，用以觀察星體的望遠鏡，以及用以觀察微物的蟲目鏡和顯微鏡等，都是我們進行觀察時所要利用的。不過這些用具，如果沒有機會借用，惟有節省別的消費盡可能去逐步購置。（二）在觀察某種對象之先，必須製定需要觀察的細目，使注意集中，得以按照預

定的目標進行。(三)在進行觀察的時候，最好是擇適當的實物，直接觀察其性質、形狀；要是對於海產物或熱帶植物等不容易得到直接觀察時，則可用標本代替；對於實物過大、過小、或過於複雜，如電話發動機等，在觀察上發生困難時，則可利用模型；要是以上的條件都不能俱備時，只有勉強應用掛圖了。(四)把觀察的結果，筆記下來，加以整理，看看是否與書本或別人所說的相同，如有疑點或發見前此所未有的特殊現象，可和師友討論解決，或等到後來解決。有時也可以把牠的結果用文字或繪畫發表。(五)如採集有標本，須立即調製，以免腐爛。

第三、自動實驗 實驗是自然科學研究的基礎。我們初讀自然科學不僅要明白和記牢書本上的學說、法則、和公式，同時還要依據書本上所指示的手續親自實驗那些學說、法則、和公式，藉以訓練自己獨立研究的能力。所謂實驗的方法，是藉人工器械在一定的條件下把自然現象改變而觀察其變化的一種手續。譬如要實驗熱和鐵的伸縮的關係，一定先要使空氣的

壓力不變，然後把熱度增高或減低，細察這根鐵棍的伸縮，而求得鐵的膨脹系數，才能得到確切的結論。

**第四、切實思考** 不過由觀察和實驗所收集的材料，必須切實地通過思考的過程，才會體會彼此現象間的依存關係和因果法則，以及探求其本身問題的整個體系的。思考的作用，主要的便是推理。在自然科學上普通應用的推理方法是：(一)歸納法——是把觀察、實驗獲得的新知識和過去積存的舊經驗，綜合起來，而推求其共通的因果法則。譬如現在若我們讀到關於猴子生活的問題，便會憶起兒時看猴子上旗桿的把戲，油然而引起動機去觀察猴子的形態和習性，進而推求猴子的形態和習性的關係，而為猴子全體構造適於攀援的判斷，最後更為猴子的形態和習性適於樹上生活的結論。但這個結論是否確實？便不得不求助於：(二)演繹法——牠是先以共通的因果法則（即歸納所得的結論）作為大前提，然後就種種特殊的事物，分析開來，從觀察實驗中去證明其法則。譬如以猴子的



全體適於樹上攀援爲大前提；然後把牠的特殊體態和習性，逐一分析開來，加以精密的觀察或實驗而證明牠的怎樣適於攀援的法則。然而，這兩種推理的方法都是形式邏輯的方法；只利便處理靜止和固定的問題，應付變動和發展的事物還是不夠的；所以不能不利用辯證邏輯來補助；(三)辯證法——牠是“自然、人類社會及思維之一般的運動及發展之法則的科學”。牠的運動和發展的基本法則：甲、對立的統一。譬如從前的人都認定：人是人，猿是猿，把對立的事物分開，但到了達爾文的“進化論”發表以後，我們才知道猿類也可以進化爲原始的人類，才知道對立的事物經過一定的發展過程也可以統一起來的。乙、由量到質的變化。例如把我用着的鋼筆嘴，除下來置放於潮濕和有空氣的地方，漸漸地就會引起構成牠的元素之組織的變化，即一天一天生起銹來了，這便是量的變化。及銹生得利害時，牠內部的組織必然又會由堅硬的質地轉變爲粗鬆的質地了。這又是質的變化。丙、否定的否定。例如撒一粒穀種於地中，那穀

種因受陽光和濕氣的結果便會解體，即否定了牠自己；解體之後發了芽，生長為稻，稻又生穀粒，穀成熟而稻苗枯死，這便是否定的否定。宇宙的事物，都依這些法則而發展的。

第五、參考書籍 自然科學的研究有時雖然無須書籍為媒介也可以進行，但是這只是專家的研究步驟，初學者決不會不需要淺近的和有趣的入門書來幫助的。如鄭貞文等編的少年自然科學叢書(商務)，顧均正譯的化學奇談(開明)；張資模譯的化學精義(商務)，鄭貞文譯的最近物理學概觀(商務)，周昌壽譯的物理學精義(商務)；潘梓年譯的大塊文章(北新)，杜若成的生物地質學(北新)，周建人的生物進化學(開明)，吳印禪譯的植物生物學(商務)，王歷農譯的奇妙的蟲界生活(商務)，林百修的唯物辯證法與自然科學(光華)等，都是很好的入門書。讀完了這些入門書，取得了自然科學的基礎知識，便可以進一步去讀專門的雜誌和新書，而更求其理解當前科學界所討論的中心問題和一般研究的動向了。

## 第六節 社會科學的學習法

自然環境固然可以影響我們的生活，社會環境尤其能夠決定我們的生活。所以在這點上，我們不僅是自然的動物，同時也是社會的動物。社會決不能離開我們而孤立，我們也不能離開社會而獨存。社會無非是我們個人集合的整體，社會的現象也無非是由於我們大多數個人的意志、行爲、感情所形成；然而，這樣形成了的社會現象，却又可以支配我們個人的行爲。譬如我們到市場上去買菜，買者和賣者之間都可以憑着自由意志，隨便出價或還價的，但是這許多個別的價格構成了一般的價格以後，賣菜的便不能把價錢特別提高，買菜的也不能把價錢故意抑低了。我們自己和我們所處的社會，既有這樣密切的關係，我們對於牠就不能不求其理解和改變以適應我們的生活。

不過，在理解和改變以前我們就先得學習和研究社會科學，以訓練把握社會現象的因果

法則。什麼是社會的因果法則？正如柯柏年所舉的例：“在資本主義的社會中，自由競爭使資本集中，資本集中就引起獨占；資本開始是商業資本，然後發展為工業資本，再進而為金融資本；當商品之供給超過需求時，價格就下跌，反之供給少於需求時，價格就上漲。”可見社會現象表面上雖然錯綜複雜，其實是很有秩序的。很有法則可尋的。從這些錯綜的社會現象中尋出和把握牠的因果法則，便是我們學習和研究社會科學的任務。

社會科學的任務，我們已認清了。那麼，我們可以進而討論社會科學的學習法。

第一、注意基本科學 社會科學的基本科學，大致有以下幾種：（一）社會是不斷發展的，由那一階段進入這一階段，由那一形態轉變為這一形態，無非是基因於人類的進化。我們要理解人類進化的過程，便要研究生物學。周建人譯的生物進化論（開明），可以滿足我們這種需求。（二）一切社會的推動和變革，都是由於構成牠的份子之大多數的遂行其行為、思想和情緒

之集體活動的結果。我們理解大眾在集體活動中的行爲、思想、和情緒的形態和發展之規律，便不能不研究社會心理學。據編者所知，趙演譯的社會心理學(商務)和郭一岑譯的蘇俄新興心理學(中華)都是值得精讀的。(三)人類社會的本體是人類，但人類的本質究竟怎樣？我們不得不請教於人類學。張栗原的人類學(神州)，在這裏，很可爲我們幫助。(四)人類的社會生活，直接間接都是受地理——特別是政治地理和經濟地理所影響的。如氣候、礦產、地形、交通，在地球上分佈的狀況，帝國主義者奪取殖民地市場的情形，以及由此而引起歷次的國際戰爭的影響，處處都與我們的社會生活，發生絕大關係。固然我們不能單拿地理的原因企圖來說明社會現象，但是地理的知識可以幫助我們理解世界情勢却是無疑的。這，可讀夏承法的經濟地理學大綱(開明)，和王勤培譯世界大戰與地理(南京鍾山)。這些都與社會科學有關的基本知識，在諸位中如果還沒有準備好的，也不要緊，可學開仁的補救辦法：“一面開始研究社會

科學，一面努力補充那些基本知識。”

第二、研究各科的入門書 社會科學的領域是很大的，包括有經濟、政治、法律、教育、哲學、倫理、藝術、和歷史等科學。而且牠們彼此間的關係是非常密切的。因為經濟是社會物質的基礎，所有依存在牠上面的政治、法制，以及意識形態如哲學、倫理、藝術、宗教等等，都隨着牠的變化而變化。所以經濟學為一切科學的基礎。我們研究社會科學的任何一個部門，都要以牠為學習的初步。然而，社會的變化是遵守着一定的進化法則和存在着一定的因果關係的。要把握社會的進化法則和因果關係，只有正確的歷史修養才有可能，所以歷史也成為我們初步研究的對象。不過前人所著的歷史，大半不是成為帝王的家譜，便是成為流水的賬簿，絕無意思。其實研究歷史的人，不僅以搜集材料和排列年代為能事，要緊的還是在史實當中探求其因果關係，以期發見支配人類社會的進化法則。當然，能夠具有這樣眼光的歷史家，一定又對辯證邏輯有澈底的理解才能辦到。所以我們對那包

括一切觀念形態的總體的哲學；在開始時也要有相當的研究。別的科學如政治、法律、教育、倫理、藝術等也是這樣。總之，社會科學中的各個部門，都是互相交錯，互相聯繫的。研究某一部門時，常要牽涉到其他的部門。所以我們學習社會科學，一定先要作廣播的全部的涉獵，待把基礎打定以後，然後再進行精細的局部的研究。

第三、留心全部的涉獵 涉獵的步驟，可以按着科學的性質和難易的程度來決定。(一)總覽類——先讀祝百英的社會科學講話（開明青年叢書之一），知道社會科學中各科的關係及其應用的方法，使我們獲得整個社會科學體系的一般概念；再讀陳望道施存統合譯的社會意識學大綱（大江），從牠的簡明的問答方式中，知道物質文化（即技術和經濟）在各個時代中的作用和特色，以及由此而產生的精神文化（即語言、思維、習慣、道德、宗教、藝術、法律、政治等）在各個時代中的發展過程及其因果法則，使我們瞭解每種文化在整個社會機構上到底占着什麼位置。(二)歷史類——先讀楊東莩譯的古代

社會(崑崙)，使我們從現代未開化或半開化的民族中認識古代人類生活的真面目；再讀郭沫若的中國古代社會研究(現代)，使我們又從發掘的古物和甲骨文等現成史料中，也明白本國遠古的社會生活；其次，可讀施復亮的世界史綱(大江)，高素明譯的社會形式發展史大綱(神州)，和鄧初民的社會進化史綱(神州)，知道一般歷史發展的法則和社會進化的過程，知道從星雲至人類的宇宙進化史和從原始至現代的人類進化史，知道社會發展的階段的劃分和每個階段中的經濟關係、政治組織、及意識形態的特徵；再其次讀一些革命史，如劉鏡園譯的法國大革命史(神州)和潘旣關重譯的俄國革命史，知道技術的變革給與社會組織的影響，和由此而引起的集團鬥爭的公律。(三)政治經濟類——首先當讀吳友清譯的政治經濟學方法論(神州)和李達譯的經濟學入門(樂華)，取得政治經濟的基礎知識；接着，便讀沈韻琴譯的經濟思想史(新生命)，瞭解經濟思想發展的過程，和促進地發展的生產力；其次，繼續讀胡漢民譯的資本論解



說(民智)，知道資本主義經濟的特殊形態及其社會作用；進而再讀雷仲堅等譯的政治經濟教程(筆耕堂)，區別現代兩個體系的政治經濟的機構和優劣；最後，又讀郭沫若譯的政治經濟批判(神州)，使我們獲得把握牠的中心理論的能力。(四)哲學類——先讀李達譯的現代世界觀(崑崙)；認識宗教的宇宙觀，希臘的唯物論和唯心論，以及中國古代的哲學和近代的實驗主義，那些是正確，那些是謬誤；次讀張如心的哲學概論(崑崙)；明白各時代哲學的基本主張及其論戰的成果，認識現階段哲學上的主潮或傾向。(五)方法和問題類——先讀蔡毓聰的社會調查之原理及方法(北新)，以便從事實地調查；再讀曾樂平的社會統計(商務)；以期獲得整理材料的能力；最後復讀柯柏年的社會問題大綱(南強)，以取得研究和解決社會問題的常識，和抓住當前社會問題的中心和動向。(當然，這些規定是相對的，而且是暫時的。)

第四、進行局部的研究 我們自修社會科學，若果通過了全部過程以後，便可進行局部

的研究，以期取得專門的知識了。局部研究的方法，大致以下幾種：（一）讀心學說史及其社會背景——社會科學的學說，是不絕地發展的。我們要瞭解牠前後的關係和互相的影響，一定要研究學說史，以探求各種派別的來龍去脈。不僅這樣，同時也要認清某時某派學說是怎樣反映當時的社會背景，和代表某部份人的利益。譬如我們是研究經濟的，那麼，我們除了探求正統學派亞當斯密的“自由放任主義”怎樣影響奧國學派的“界限效用說”以外，還要認清前者是代表資本主義初期的商業資本家的見解，後者是代表資本主義後期的金融資本家的利益。這樣才能理解各派學說的社會作用及得到正確的批判。（二）隨着各派學說發展的先後而精讀其主要的名著——誠如開仁說的：如果我們是“研究經濟學的，先讀重農學派的魁斯奈（F. Quesnay）的經濟表，杜爾谷（A. R. J. Turgot）的富之形成；次讀正統學派的亞當斯密的國富論，馬爾薩斯的人口論，理嘉圖的政治經濟學與租稅之原理，穆勒（J. S. Mill）的政治經濟學原理；

次讀社會主義派的馬克斯的資本論和剩餘價值論史；次讀歷史學派的李斯特 (List) 的國家經濟學，羅協 (Roscher) 的國民經濟學；次讀心理學派的耶方斯 (W. S. Jovons) 的經濟學理論，孟格爾的國民經濟學，賈巴衛 (Boehm Bawerk) 的資本與利息；次讀新正統派的馬塞爾 (A. Marshall) 的經濟原理；再次讀現今的各派的名作”。研究別科的，當然也可採用同樣的方法。(三)搜集實際的材料而研究現實的問題——我們所讀的名著，都是過去的。過去的理論知識，與現實的生活，總有多少隔膜。我們要解決當前的社會問題，顯然還要搜集實際的材料來補充。但怎樣去搜集？(甲)要多讀新近報紙、雜誌。至於怎樣讀法，可待下章再說；不過從報紙雜誌上所得的材料，總是間接的，甚至往往有虛構和殘缺的危險，所以不得不進而(乙)親自實地調查。調查所用的方法，通常為“口頭問答”和“紙上問答”二種。這兩種方法都是依着自己預定的表格，逐一請當事者給與口頭或紙片的答覆。不過這兩種方法有時也不大可靠，往往

會被當事者的故意掩飾或蒙蔽，使我們得不到確實的結果。所以我們還得親自出馬，憑自己平日的修養和銳敏的眼光，前往目的地作精密的觀察和實地的調查；(丙)要把搜集的材料，加以整理和統計，以探究那些社會現象的本質。此外，還要運用理論上的學識，看清社會現象間的因果關係，取得結論，寫成論文。

## 第四章 常識的修養

### 第一節 閱讀報紙雜誌的常識

書籍是我們腦子的食糧，而報紙雜誌又是我們這種食糧中最新鮮、最富於維他命的食糧。書籍供給我們的知識，大概是過去的，對於現實的問題和剛起的事件，多少有些隔膜，要想消滅這些隔膜，唯有多讀報紙雜誌。因為報紙雜誌所要偏重的却是現在，而不是過去。牠展開在我們面前的東西，不是活生生的現實問題，便是血淋淋的剛起事件。我們要把握現實的問題，認識時代的動向，取得新穎的消息和活躍的常識，自

然要經常地多讀報紙雜誌。不過報紙和雜誌雖有以上許多相同的趨向，但也有不少差異的特點：在形式上，報紙是散張的，雜誌是整冊的。在內容上，報紙的記載，大致是逐日的新聞，對於國內外大事的報告，總是零碎片斷的；至於雜誌所敘述國內外的大事，却是在這事終結了或告一段落的時候，才給我們以完整的印象。前者給我們以最新的知識，後者給我們以系統的知識。

那麼，怎樣閱讀報紙雜誌？我以為有幾點是該要注意的：

第一、要有閱讀的步驟 拿到一本雜誌或一份報紙，首先要注意的是牠的出刊日期，看看是不是最新的東西；其次，便留心牠的綱目，看看有沒有自己喜歡的問題或重要的新聞，才去分別選讀。如果雜誌裏面是有“發刊詞”，“寫在前面”，“編後”或“編者的話”這一類的文字，最好在我們選讀論文以前，抽些時間去看看牠，聽取編者報告該誌的立場和使命，以及介紹牠裏面的作品，使我們在選讀論文中更加多一層

的把握。這時，我們便可以根據刊物上的綱目和編者的意見分別去讀了。不過有的報紙，在封面上不一定是有綱目的。在這種情形下，我們便只得先讀當地新聞，再及國內時事，由國內時事再及國外專電或特約通訊，以瞭解國內外的整個情勢。再其次，便讀“社論”或“時評”，聽取編者對於某個現實問題的意見或某種剛起事件的批判，使我們對於新近社會的現象得到更透澈的理解。如果還有空閒時間，自然還可以在副刊、經濟欄、教育欄、體育欄、或廣告欄等裏面選些喜歡的東西來讀。可是這個順序，却不能太過機械，最好還是依着自己的需要和興趣去決定吧。

第二、要認識牠們的特性 正如舒新城說：“閱讀報誌與專門的書籍不同，不必把報紙雜誌中所有的文章一字一字的讀過，只要看其中有關係的重要文章，其餘只看題目就夠了。而況同地報紙所載消息除了論說與特約通訊外，其他普通新聞大概是相同的，就是異地報紙的新聞也有許多是互相轉錄的，並不必一一閱過。

至於雜誌上的論文雖然不同，但有許多大同小異或與個人事業無關之材料，也不必一定篇篇閱讀。所以每日費一小時閱讀數種報紙，每月費二三日閱讀十數種雜誌，並非難事。”

第三、要瞭解牠們的歷史和立場 關於這，舒新城也有很可供我們參考的意見。他說：“報紙雜誌上的言論，都有特殊的偏見；這種偏見，不論是屬於黨派的策略或個人的意見，就出版物本身講，都是必要的。一種出版物若無偏見，便根本不能存在。所以看任何報紙雜誌，不能責其偏頗；但因為各出版物各有其偏見，於是同一問題，各記者之結論常至互相反對；同一事實，各報傳出之消息亦互相矛盾。這種矛盾與衝突的由來，固然有些是由於主撰者有意的淆惑，有些則由各人觀察點之差異而生的，讀者若不瞭解各出版物之歷史及其偏見之傾向，則常常對於一種消息或一種問題墮入五里霧中而失去其判斷。你若歡喜閱讀報紙雜誌而又能保持獨立的判斷，不為各家的言論與消息所淆混，你應當明白各‘出版物’的歷史及其‘主持者’在政治



上或學術上之派別。”但是，我們怎樣才瞭解報紙雜誌的歷史和立場？舒先生以為：“第一……對於現代歷史要有相當的‘常識’，第二隨時留意各種出版物之言論而‘比較’其內容，分析其性質。閱讀的東西稍多，經過的時間稍久，你自然就會得一種系統的知識。……報章雜誌上的文章雖不必篇篇細讀，但又不可過於忽略而弄到讀如不讀。你要能免除讀如不讀的毛病，我勸你讀時留意問題的研究與時事的系統。你要留意時事的系統，自然要注意社會、國家、世界大事變化的現象及其因果，而不時作時輟；若你要研究問題，則報章雜誌上極小的事情也可以為你的問題的資料而不隨便放過”。

第四、要特別看重國際新聞 國際新聞，向為我們所忽視的，這大概是因為國際的關係太過錯綜複雜，世界的情勢最易瞬息萬變，使我們讀了猶茫無頭緒和無從把握的緣故吧。要是這樣，那麼我們對於國際新聞並不是不需要，倒是在閱讀上不得其法吧了。我們知道，國際的關係愈複雜，世界的情勢愈急轉，對於我們生活的

影響也愈密切。一九二九年美國華爾街銀行的倒閉，全世界便開始呈現了經濟恐慌的慘象；九一八事變的暴發，太平洋便馬上充滿了極端險惡的風雲。可見世界上任何一角的變動都足以影響到我們的生活。當此國際風雲日益險惡，第二次世界大戰迫在眉睫的今日，淪為列強瓜分與共管之中國的青年，自然更有求取準確而新鮮的國際知識以應付當前嚴重事態的必要。所謂國際新聞，本不限於報紙上所發表的關於國際情形的消息，就是雜誌裏面關於國際情形的文章，也要包括在內。不過後者較有系統，不必經過特殊訓練便可讀懂，前者却是瑣碎複雜，在讀時還需要多少辨別與整理的工夫才行。所以往後我們所討論的方法，還是着重報紙方面的訓練。(一)要知道我國報紙國際新聞的材料來源：甲、是國外通訊或轉譯評述。如上海申報新聞報、民報等登載的“國外通訊”或“歐洲通訊”，和天津大公報有時從外國報紙雜誌中所轉譯的關於評述國際情勢的文字。無疑地這是比較有系統的，但因郵程的限制，究不免過時些，所以僅

處於次要的地位；乙、是國際通訊社。我國新聞事業還在幼稚時期，報館規模既小，電報交通又不便利，因此不像新聞發達的國家那樣，可以特派駐外記者在世界各重要城市常期探訪新聞，同時國內又沒有能獨立供給國際新聞的通訊社，所以我國報紙的國際新聞的來源，便十九都仰賴於英、法、德、美、日、和蘇俄等通訊社了。正因為這樣，各國通訊社因本身的背景和觀點的不同，往往竟發出很不一致甚至互相衝突的消息。在這種情形下，我國報紙照例祇有把牠們通通登載出來，讓讀者去辨別尋味了。不錯，在有素養的讀者看來，自然倒可以在記載的出入和措詞的強弱上，去測知各國政府對於某種事件的真正態度及其進行於幕後的外交步驟；可是在沒有經驗的人看來，便要莫明其妙了。所以一定(二)要認識國際通訊社的背景。國際通訊社，表面上儘管有國營的、半官式的、或商辦的不同，可是骨子裏一樣是受着本國政府的政治勢力的掩護或經濟上的補助，牠們必然地會替本國政府執行國際宣傳的使命。蘇聯國營的

哈斯社 (Tass)，和半官式的法國哈瓦斯社 (Agence Havas)，德國海洋社 (Transocean)，日本新聞聯合社 (簡稱‘日聯社’或‘新聯社’)，自然是不消說了，就是稱爲商辦的通訊社又何嘗有什麼例外呢？譬如日本財閥三越所創立的電報通訊社 (簡稱‘電通社’)，通常比起新聞聯合社來，在替本國政府宣傳這一點上，更要努力。又如操縱在不列顛銀行家和新聞資本家手中的路透社 (Reuters Telegram Co. Ltd.) 和由二十幾間報紙聯合組成的美國合衆社 (United Press)，雖然都沒有明顯地受着本國政府的津貼，可是取得包辦中國新聞市場的地位，却要同樣靠着本國政治的力量，這是無疑的。所以牠們不能不爲本國政治經濟利益而服務。因此，牠們發出的新聞，不僅要顯出本國政府的立場，並且還要與本國外交政策作密切的呼應，譬如在外交進猶豫期間，牠們常爲本國政府試探各方面的態度；當外交上遇着重大的危機時，牠們又爲本國政府散播樂觀的空氣<sup>※</sup>，當外交政策趨向於強硬或讓步時，牠們更是盡着策應的任務，

甚至對於敵對體系或利益衝突的國家的政策，有時還是發揮牠們歪曲與張揚的反宣傳的作用。所以從我國的報紙中閱讀國際新聞，必先認清是由那個通訊社所發出的，和追究牠是代表那一國的某部份人的利益，才能夠抓住時事系統的主要線索。不過在這裏我們還得留心：普通的通訊社，在牠發出的新聞上，都冠以自己的名義，獨美國的合衆社和德國的海洋社，在上海方面是由我國外交部的國民社譯發的，所以都改用國民社的名義；路透社在上海以外的中國埠市又由中央通訊社譯發的，故須用“中央社××(地名)×日路透電”的字樣。(三)要留心各國主要報紙的言論態度。如英國的泰晤士報，美國的紐約時報和太陽報，法國的時報，德國的伏錫志報和柏林日報，蘇聯的真理報和伊士凡斯太報，日本的朝日新聞和日日新聞等，它們的言論與它們政府的政策常常是一致的，我們讀了它們國際問題的意見，便可以測知它們所代表的政府之實在的態度了。(四)要注意國際上具有特殊性的新聞。誠如金仲華說“有

時，一件邊境事件會引起兩國的戰爭；國際間巨額的買賣或貸款常常是兩國敦睦邦交的先聲。”

(五)要注意各國政治巨頭的行動。一個政治領袖要是作他國的聘問或遊歷，常常成爲兩國親善的標誌；一個外交代表突然返國或更調，常常成爲該國外交政策改變的傾向。我們明白了這些底蘊，對於國際情勢的預測，才能夠瞭如指掌。

## 第二節 衣食住的常識

衣、食、住，是我們生活的中心，是我們所最感痛苦而急待解決的問題，是一切人類努力鬥爭的究極的目標。

不過，衣、食、住的問題，却不是孤立的問題，而是整個社會的問題，所以在社會問題還沒有得到解決之前，想單獨解決這個問題，却是絕對不可能的。在失業的狂潮到處坎盪的今日，尤其如此。

然而，衣、食、住的問題，在目前雖還沒有徹

底的解決，可是我們爲着生存的需要，對於吃、穿、起居的常識却不能不加以相當的注意。

### 第一、穿着的常識

原來衣服的功用，無非是在保護身體和調節體溫；但一些生活優異的紳士、哥兒們，却並不止此，於飽暖之餘，還有閒情逸緻去套上各種各樣的晚服、禮服或馬褂，藉以增光增光自己的體面；有一般專靠服飾美容生活的太太、小姐們，又更以玩物自居，終日沈迷於‘奇裝異服’的追求，弄到一般關心風化的先生們，搖首頓足，終日下令取締，無法安心“救亡”。

的確，處在這個嚴重的時代面前，我們只有埋頭苦幹，節衣縮食，對於一切豪華享樂的生活，當然要加以澈底的改變的。不過，我所主張改變的理由，却不是什麼“有關風化”，而只是覺得在現階段的社會裏面，與其把我們有用的經濟精力空費在衣服式樣的追求上面，倒不如把他們集中到社會問題的解決上面之爲愈。誠如許地山說：“奇裝異服並非不應取締，但不應以風化爲取締之理由”，“衣服本身，並不關風化不

風化，其能影響風化者，完全在穿衣者之舉動行爲。縱穿明朝古裝而舉動穢褻，同樣可以引起異性的衝動……我們所應加以注意者，只問某種衣服是否有害於衛生，或過於損耗國民之經濟力。”

但怎樣才有益於衛生呢？我以為要實踐以下的條件：（一）要清潔——衣服清潔，能使身心健康，易生快感；（二）要整齊——免使精神頹唐；（三）要稱身——衣服過寬、過長，不僅浪費質料，且於工作有礙；至於過緊、過短，也會抑壓血液流通，有礙觀感；（四）要合時——衣服質料和顏色，在體溫和氣溫的調節上，都有直接的影響：甲、在質料方面：普通保護體溫最高的爲毛織品，其次爲棉織品，又其次爲絲織品，最低是麻織品；乙、在顏色方面：吸收熱度最強的是黑色，其次是灰色、紅色、綠色、黃色、白色最低。所以天氣熱的時候，應該選取白色、或黃色的麻織品；溫暖的時候，應該選取紅色或綠色的絲織品；冷的時候，又應該選取黑色、或灰色的毛織品或棉織品。然而，這也不能太過機械的，在製



取的時候，還要顧到自己的經濟、性別和工作的便利才行。

### 第二、吃喝的常識

要生存便離不了吃喝，可是我們却不能因此便完全變為口腹之慾的奴隸。所以我們不必效顰“鐘鳴鼎食”的人們，天天在珍饈美味上面費工夫，也不必跟着清教徒們斤斤計較於素食主義和肉食主義的爭辯，我們所要注意的却不在於食物的珍貴，而是在於食物之是否適合衛生的原則，即是有沒有增補我們體內的營養質素，和怎樣使各種營養成分配調得當。在這點上，有時山珍海味倒不如蔬菜淡飯呢。

那麼，什麼才增補我們體內的營養質素？大概構成我們身體內部的主要營養質素，是有機化合物的蛋白質、碳水化合物及脂肪，這些化合物所靠以構成和增補的又是攝取包含在食物中的另一種物質，即是科學上所稱的“生活素”或“維他命”（Vitamine）。這類維他命，現在已發明了八九種之多。如維他命A即為脂肪性物質，多含於肉類、牛奶、蛋黃、魚肝油裏面，維

他命B即爲水溶性物質，多含於鮮蛋、麥食裏面；維他命C也爲水溶性的一種物質，多含於蔬菜、水果裏面，此外還有維他命的D、E，……。牠們在我們體內的營養質素上都是缺一不可的。譬如缺乏了維他命B，就會發生腳氣病；缺乏了維他命C，同樣也會發生貧血症。

可見食物裏面的維他命不僅各有不同，並且在分量上也有很大的差異。我們爲着選取適合於體內所需要的的營養物質，對於各種營養的成分不能不求其配調適當。譬如肉類中所含蓄的蛋白質，固是最爲需要，可是吃得過多，反而在消化系中生出一種毒質，流入血液，易起胃病；其中特別以豬肉、牛肉是這樣，最好少食，魚肉、禽肉還好，雞蛋最佳；因爲雞蛋含的蛋白質，爲細胞生活的基本原質，不過蛋黃所含的磷質，熟食是很難消化，過食也易敗胃，病人尤不可嘗試。至於人乳、牛乳中所含蓄的脂肪質，也是很需要的，可是用得過度，也會發生便秘症。此外，如碳水化合物（如澱粉、纖維素、糖類等），也是最需要的食物。含蓄碳水化合物最豐富的要

算植物，如蔬菜（尤以菠菜、青菜最好）、豈類（北方的豆腐漿，南方的豆腐化尤有滋補）、生果、蘿蔔、薯類、糙麥、粗米飯等。

同時，在消極方面，要避免吃喝各種含有強烈的刺激性的東西。如烟（特別是鴉片、紅丸、海洛英）、酒、辣椒、葱、薑、香辛、濃茶等，都會使精神興奮一時，但這只不過是一時的効力，而且這種興奮的取得，是必要付出二三倍以上的精力來做代價才行，要是繼續了若干時期，足以麻木神經，耗損康健，喪失智慧，成爲廢人。每個希望前進的青年，應該痛絕切戒。

此外，如食物要清潔、新鮮，飲食要有定量、定時，和要細加咀嚼等，想早已爲大家認識了，用不着多說。

### 第三、居住的常識

居住正如穿着、吃喝一樣，不求其高貴豪華，只求其適合衛生的原則。特別是站在這個非常時代前面的青年，正不必羨慕什麼立體式的高樓大廈，也不必鄙棄那些簡單的茅蘆草舍，只要牠能夠適合以下的條件就夠了：（一）要清潔可

愛——房屋清潔，可以避免病菌的發生，增加無限的快感。所以我們除經常洒掃以外，還要多開陰溝，使汗水、雨水不要停積裏面；（二）要空氣流通——空氣是我們一刻不可少的東西，假使把一個有機的生物，關閉在一個絕不通氣的地方，好容易因呼吸作用的結果，氧氣逐漸減少，碳酸氣逐漸增加，足以窒息而死，天冷時常聞有人給煤氣毒死，就是這個原故。有時我們跑到電影院、遊戲場裏面去，就覺得頭暈不適，這也是碳酸氣太多，氧氣缺乏的關係。所以我們要保持自己的健康，一定要在室外多植花木，室內多開窗戶，使碳氧氣得以經常交換和流通；（三）要光線充足——太陽的光線，有殺菌消毒的效能，和促進新陳代謝的作用。所以行日光浴及經常令陽光射進室內，對於健康的人或患病的人都有益處，並且房屋裏多射到陽光，地方會乾燥，光線也充足的。因此房屋的方向最好能夠朝南；（四）要佈置簡單——室內的物品，不可過多，以便保持清爽；同時還要陳列整齊，得以節省地方，增加美觀。

### 第三節 社交的常識

人類既是社會的動物，當然免不了要和別人發生接觸。和別人發生接觸的活動，這便是社交。假使人類沒有社交的活動，不僅人與人間永遠得不到接觸的機會，並且根本也不能參加實際的社會生活。其實無論任何人，一旦脫離保姆，開始他的社交活動了。當然這是無意識的。可是到了兒童期，便開始有意識的找求伴侶了。及至青年期，這種活動跟著生理的成熟和切磋互助的需要，更加急切和擴大，成爲每個青年的主要生活。就算是封建時代的中國女子吧，自以爲謹守家規、“不出中門”，其實又何嘗不和別人接觸？只不過把社交範圍收縮到最低限度吧了。這種關門主義的變態社交，自五四運動以來，已跟着新思潮的激盪而逐漸開放了。並且在較高級的社會中，兩性社交的活動，跟着男女界限的消滅，已進於更廣大更自然的狀態了。可見社交的活動，已成爲現代青年的主要生活的

一環。雖然我們不一定要做什麼縱橫捭闔的外交家，吹拍逢迎的紅政客，或面面俱圓的“交際花”，但對於那些待人接物的常識，却不能沒有相當的具備的。

**第一、擇友的標準** 朋友圈可以幫助自己，但有的却也可以損害自己。在這黑暗惡濁的社會裏面，腐化沒落的青年，刁鑽陰險的騙子，特別的多，要是一不留心，好容易就上他們的當。所以我們對於朋友決不能無條件的廣交濫結，漫無選擇。至於怎樣選擇？我以為至少要依據以下的標準：（一）要意識、興趣、情感接近；（二）要真實；（三）肯幫忙；（四）能吃苦耐勞；（五）要有犧牲精神和同情心等。

**第二、社交能力的訓練** “物以類聚”。我們要獲得能幹的朋友以為己助，必先把自己訓練成一個健康的社交分子，才能做到。但怎樣使自己成爲一個健全的社交分子？我以為：（一）要有銳敏的觀察力——“有動於中，必形於外”，這句話在心理學上是很有根據的。所以“察言觀色”，在交際上是異常要緊。因爲一個人是真實，

是狡詐，是勇敢，是怯弱，是前進，是腐化，以及對自己有什麼意思和要求，總可以在他的臉色、言語、舉止上觀察多少出來的。我們必須具備這種能力，才能夠知所取捨，應付裕如；不過這種能力，必須要在日常生活的實踐中才能養成；（二）要有新進的知識和活躍的思想——時代畢竟是前進的，知識和思想也不斷在發展的，我們要置身在現代青年的行列中，當然要取得與時代相適應的知識和思想；（三）要培養多方面的趣味——這裏我們所要培養的趣味，當然不是指打野鷄、抽大煙、抹麻將等低級的趣味，而是各種科學、文藝、音樂、美術、戲劇、運動等有意思的趣味。我們一定具有這種種濃厚的趣味，才能夠抓住談話的中心，和得到對方的快感；（四）要有靈敏的口辯——一個口若懸河的人和一個拙於詞令的人，在社交的效果上顯然是有絕大的差別。假使自己有說服的能力，縱然朋友是怎樣頑固和犯了什麼重大的失錯，也可以教他心悅誠服地糾正過來；又假使自己有轉移話題的能力，縱然朋友的說話是惡俗無聊或凌亂不堪，也

可以教他有條不紊地達到最有意義的結論。所以對答如流的口辯，在社交上實有絕大的重要性；(五)要有通訊的能力——交際往來，有時也要靠着書信以言情達意的。爲着社交上的便利，這種能力也必須養成的。

第三、社交態度的養成 在社交的活動上，首先給與對方的印象的，便是自己的態度。所以自己所表現的態度的好壞，常常與別人所反應的情感的好壞是一致的。我們爲着取得友人的好感，不能不養成以下良好的態度；(一)要自然——粉飾便是虛僞。對待友人，固不必輕佻，也無須太過整肅；初遇異性，更不必忸怩不安，或委屈逢迎。我們最好落落大方，說自己想說的話，告自己該告的事。不事粉飾，也不弄技巧；(二)要真實——答應友人的事情，必須實踐約言，盡力完成；友人叫自己保守的祕密，就不要把牠公開；友人幹了有益社會的事，就要竭力鼓勵；友人有了什麼失錯，不妨當面施以誠懇的批判，但不要背地裏妄加非議；自己有什麼苦衷和失錯，更不妨在友人的前面，開誠相告，叫



對方諒解或聽取對方的忠告；(三)要尊重友人——不必小看自己，也不要驕傲他人。我們要取得別人的尊重，先要給別人以尊重；(四)要同情友人——潦倒失意的友人，對自己訴苦的時候，不僅要盡力去幫忙，並且還要予以最大的同情；就算他所發洩的是無聊的牢騷，也要容忍一時，等到他息怒以後，才可進言糾正；(五)要審慎發言——招致朋友間的糾紛和衝突，往往是由於胡亂的發言。在會場上，故意夾雜一些外國語或術語，也會引起不懂者的不快。此外，如交頭接耳，也易引起第三者的惑感；如萬不得已時，也該在別室裏面舉行。

第四、社交方法的取得 待人接物的方法很多，但因篇幅所限，只得擇其要緊的說一說：(一)遞傳名片——訪見初次和不很隨便的友人，通常必先遞傳名片，說明來意，得到許可，然後進去。無疑的，這是染有很濃烈的官僚氣味。對於慣熟的朋友，可以不用就不必用；(二)打量對方閒忙——所訪友人，要是工作繁忙的，談完要事以後，便該馬上辭退；要是對方閒暇無

事，才可以把談話範圍擴大；(三)招待禮法——有友人來訪，須即延入或出見，別要更衣修飾，叫人久候，以致曠時失事，叫人懷疑；如萬不得已時，也應引入室內，送上報紙雜誌，免使友人兀坐無聊。待客與辭，也應送出門外。(四)贈送禮物——實在是一種最無聊的應酬，但至萬不得已時，也只得在自己經濟條件下贈送一些有意思而且合用的東西。

#### 第四節 旅行的常識

旅行雖不算得什麼人生大事，但它却是我們青年一種特有的活動。的確，我們要是能夠一旦離開煩囂的都市投入大自然的懷抱裏，飽嘗新鮮的空氣，和煦的陽光，野外的景色，異鄉的風味，以及憑吊古跡名勝，却很可以增進我們身體的健康，精神的舒暢，和見聞的開擴的。所以旅行常識在我們青年人看來，實在不能不加相當的注意。

一般說來，旅行的時機，最好是在風和日暖

的春天和天朗氣清的秋天舉行。

旅行的地點，當然是依據自己的興趣和需要而決定，不過還須顧及當地的情勢，路線的遠近，用費的多少，以及風土人情等等。

所要旅行的地方那邊，要是認識的親友，最好先事通知，避免許多破費和麻煩。

旅行的人要是有小孩子的，那還是留給可靠的人管理，別讓他在船中車上受苦吵嚷。

在這個動亂的年頭兒，要到一個沒有到過的地方，在可能範圍內，最好能約到若干友人做伴，尤其是年青的女子是要這樣。

出發前須要預備夠用的錢。

同時也要買幾張報紙帶在身邊，既可以作平常的功用，又可以替我們當意外的服務（如墊坐等）。

化妝品可以不必多帶，但一磅冷霜（Cold Cream）却是不可少的。在風塵僕僕中，只消拿乾手巾塗上一些來揩揩，便皮潤垢去了。

可靠的錶必須也帶一只。但是自己原有的是不準確，寧可不帶，以免失事。

134

鑲有指南針的行軍水壺，最好能夠也帶一個。一把小刀也是很需要的。

牙刷、毛巾等也必須自備。

## 第五章 職業的修養

### 第一節 青年與職業

經濟恐慌的鐵錘已擊破了整個資本主義世界的安靜，空前失業的狂潮已淹沒了中國任何的角落。雖然我國的失業人數究有多少，直至現在我們還被蒙在鼓皮裏。但據一般人的推測，中國畢竟是個半殖民地的國家。所有農村手工業和都市幼稚的民族工業，都慘被帝國主義的無情的摧殘，加以國內封建殘餘的復活與逆轉，阻擋着社會關係薄弱的分子的出路，不得不弄到中國目前的失業人數要比任何的國家為多。

“別國的失業數字大抵以十萬、百萬計算，我國則非以千萬計算不可。事事落後的中國，在失業問題上，總算捷足先登了。”我們單從全國農村的破產聲中，從各處工、商業的倒閉與緊縮聲中，從各級機關、學校的裁員與減薪聲中，從北平大學畢業生的職業運動和各地中、小學的“畢業即失業”的悲慘聲中，便不難想像出路問題和失業問題到了怎樣嚴重的地步。

在這失業的疫癘蔓延全國的時候，最感痛苦的，是一般熱血純潔的青年。顯然由於一般工、農業之悲慘倒敗與家庭經濟之無情破產，使無數勞動青年無法繼承他們的祖業，要被拋出於生產的勞動圈子以外；同時又由於教育與社會需要的不相應，使走出校門的知識青年，要被種種封建社會的關係的排拒而不得不徬徨於可怖的飢餓線上。而且“初出茅廬”的青年，是最富於敏感與熱情的，抱着一腔為社會服務的希望，一旦遭受這種冷酷的打擊，怎樣不感受萬分的難過？在這樣的恐慌局面之下，無疑要加重青年本身前途的危機。除了一部分覺悟和意志

堅決的青年能夠吃苦和惡劣的環境繼續奮鬥而外，“一部分意志薄弱思想混沌的青年不是投入於惡勢力的懷抱中，替社會進步增加一批阻力，便是甘心沉淪於污濁的深淵之中，流為盜賊痞棍。”這種局面如果繼續沉悶下去，不僅青年的前途要加重絕大的危機，就是整個社會的元氣，也將喪失淨盡。所以解決青年的職業問題，便成為當前社會最大的任務了。

## 第二節 職業的認識

現在有不少人因不明白青年職業問題的真相，往往把它孤立起來，敘述到不關痛癢的地方去。譬如討論“畢業就是失業”問題，他們不是責備青年，說青年們不肯“反省自己”，“多學一點可靠的本事”（胡適），便是譏諷青年，說青年們“白晝見鬼”，未能“把事業與職業分開”，“實行半飽主義”（梁得所）。這樣單憑主觀立論，東說西說，不特於青年無補，反把青年引上迷離愉快的歧途。現在我想把青年職業問題的意見在

這裏說一說。

第一、不要把青年的生計問題看做個人的問題，而應該把它認為社會問題的一部門。在主要的社會問題還沒有澈底解決以前，要想完滿地解決這個問題，實在是不可能的。我們知道，自從帝國主義的經濟勢力侵入我國以後，農村的手工業便加速地崩潰了，都市的幼稚民族工業又受不起帝國主義底侵略及其大資本的壓迫，使中國社會經濟，依仍滯留在半封建的巢穴裏。這樣一方面生產既不發達，無法打開狹窄的職業之路，另一方面用人又無一定標準，所有出路全被封建殘滓所阻塞。在帝國主義與封建殘滓的劫持之下，不怕你有天大的本領，要是得不到洋大人的垂青和封建關係（所謂親、鄉、學、友）的奧援，是不易擠得進去的，就是擠得進去，也有人被擠了出來。這樣擠來擠去，社會上的失業問題，依然無法解決。所以我們要想根本解決自己的職業問題，必須與整個民族解放運動聯繫起來，打倒為害中國的帝國主義；轉變不合理的封建制度，才是澈底的辦法。



第二、不要把職業看做生活的目的，而只把它當作生活的手段。因為我們每個人對社會進展都該負一部分推動的責任。因此我們生活最大的目的，是為人類前程而努力，為民族解放而奮鬥。職業的取得，不過是實現我們這種目的之一種手段。我們決不能把它奉為神聖不可侵犯的事業；我們只可利用它來作教育自己和訓練自己的工具。我們更不能為職業的俘虜與奴隸，我們只可在不違反最大目的的條件之下，去取得我們應享的生活權利。所以我們不能讓個人的利害超過社會的利害，不能把職業看做生活的第一義，反而忘却或削弱其他生活的意義。

第三、職業無貴賤，我們要克服虛榮的心理。一般成見太深的人，總以為偏於用腦力的職業是高貴的，偏於用體力的是低賤的。高貴的就值得去做，低賤的雖挨餓也不屑幹。這種賤視勞動，輕視低級職業的心理，顯然是好虛榮、鬧架子的封建意識的反映。而這種歪曲的心理，盤據在一般“吃爺飯，穿娘衣”的青年學生頭腦中却最為牢固。他們自抬身價，把自己列入上流人的

行伍中去，以為“書中自有千鍾粟”。拿到畢業文憑，從此可以一輩子使役他人，無須靠自己的勞力而生活，索性讓勞動的能力消失了。等到文憑到手，便“拖着一個毫無勞動力的身體，懷着一顆空虛迷惑的心”踏進出賣勞力的市場，才知道社會給予自己發展的機會，並不像自己所想像的那樣容易，而所謂低賤的職業，又不屑去幹，等到家裏的老米不容許自己再吃的時候，那就業的機會又不再來找自己了。於是失望了，悲觀了，終於不得不走上飢餓線上去了。顯然這是一種絕大的錯誤。我們知道，從共同推動社會的責任上看來，職業是沒有高貴或低賤的分別，只要那種職業對社會是有意義的，對自己是有發展的前途的，我們就得努力幹去，至於位置的高下，我們可以不管。一個荷着鋤頭的農夫，不一定要比一個賣國求榮的軍閥卑下吧。

第四、不要以報酬的厚薄，做測量職業好壞的度尺，更不能以此做估計一個在職者的能力的標準。本來盡自己應盡的能力，享自己應享的報酬，是社會最合理的勞動原則。在通行這種原

則的社會裏，拿以上的標準來測量職業或估計一個在職的人，也許是對的；可是在這個充滿封建氣味的現社會，如果抱持那種觀念，倒是非常的錯誤。很明顯的，在目前的中國社會，身分和社會關係，在取得良好報酬的條件上，依然沒有消失它底決定的作用。如果自己有親、鄉、學、友的援助，縱使自己是怎樣撒爛污，也會老早有人替你安排一個所謂高貴的位置；如果自己得到一張要人的“條子”，儘管沒有空的位置，也會有人給你讓出報酬豐厚的位置來；反之，如果自己是出身微賤或者是個社會關係薄弱的人，那怕有怎樣的本事，那怕怎樣勤於所事、忠於職守，可是在“條子”的高壓之下，終會要被擠掉或屈居人下。可見“面子”和“人情”，換取金錢的力量，事實上，遠過於真正的勞動。所以我們用以測量職業好壞的度尺，不是剩錢的多少，而是要看那種職業對社會有沒有意義，對自己有沒有發展的前途；同樣，用以估計個人能力的標準，也不是待遇的厚薄，而是要看那人在工作上所表現的成績的優劣和工作能率的大小。剩錢決不

是我們就業的目的，它只是我們生活的手段。一種職業的報酬，只要能夠滿足自己生活上的需要就夠了。

第五、不要以結婚為職業。現今一般意識落後的女性，都以結婚當做終身的職業，好像結了婚，便獲得一種天經地義的權利，吃穿固要丈夫供應，就是自己應盡生產的一份責任，也要擱到丈夫的肩上去。於是把一向所獲得的技能也放棄了，知識上的修養也不想再繼續了，甚至有的連原有的職業也拋棄了，只希望躲在家庭中安分地做一個賢妻良母。顯然從共同推動社會的責任上看來，這是不對的。雖然目前社會還沒有替我們負起養育兒女的責任，增大了一般婦人在家庭中的負擔，但是為着自己的解放，為着民族的前途，我們也應該克服一切的困難，從廚房裏打出外面來，負起社會應負的責任。只有在這樣的共同努力負責之下，理想的社會才會展開在我們的目前，兒女養育的責任然後才有妥善的着落。雖然現在世界留給我們的出路，又是這樣狹窄，但這也是我們開闢大道、鍛鍊自己

的能力 堅決自己的意志之最好機會。並且只有在這樣的奮鬥之下，自己才取得經濟獨立的地位，才脫離有錢男子的壓迫，才體驗到勞動的快樂，才更深入的認識社會。

### 第三節 職業的選擇

職業雖不是我們生活的目的，却是我們生活的必要手段。我們無論是研究學術或參加社會的事業，都不妨在可能的範圍以內，選擇一份職業，過着自食其力的生活。但是現社會因分工制度發達的結果，職業的種類，再也不能拿“三百六十行”來包括了，我們究竟要選擇那一行？有的人說要性情相近的，有的人說要身體能夠勝任的，有的又說要能“用其所學”的；固然我們不能否認這幾點的重要，因為性情相近，才容易發生興趣，有了興趣，工作才能起勁，效率才能增高；至於能夠適合自己的體力，以及能夠把自己所學得的知識技能運用到實際上去，自然勝任愉快，再好沒有了。不過在這入浮於事僧多粥

少的社會中，要想找到這種理想的職業，倒是萬分困難的。所以擇業的標準還是不要過高，祇要一種職業能夠稍稍解決自己的生計問題，能夠不阻撓時代的前進，能夠不妨礙自己前途的發展，我們不妨抱着“聊勝於無”的心情，將就一些。關於這點，平心曾有過很扼要的意見供我們參考。他說：

“第一、是不要懷着無聊的“清高”思想，以為知識份子定然要“吃文墨飯”，其他的工作都不屑幹；但是這却又不是說，一切職業都可以不加擇別的去就，像那些反時代的職業（如那些星相卜筮、炒地皮、走鴉片、開賭館以至販賣落後觀念等等——編者）就應為我們所唾棄，因為一經身入其境，縱使自己不完全為惡勢力所同化，亦無形中要受着它們的影響，自己的精神亦必感覺重大的痛苦，以至麻木；

第二、選擇一種職業，須注意到那種職業對於自己的訓練與修養是否有很大的阻礙，若果一種職業能夠容許自己一面工作，一面更學習一些有用的智識，自然很適宜的，否則便不能太

馬虎了。”

此外，如參觀該業的實際情形，調查該業的發展狀況，在擇業的過程中也是不能忽視的。至於報酬的厚薄，地位的高下，我們却可以不必太過計較了。

#### 第四節 增進工作效率的方法

在這年頭兒，找求職業既然這樣不易，一旦抓到這個機會的人，自然應該盡心實力幹去，希望以成績來保障自己的位置。但工作成績的表現，是有賴於工作效率的增進。往後便是我們增進工作效率的一些方法：

第一、要有全盤發展的計畫——計畫是一種減少浪費和提高工作效率的最有力的步調。我們無論進行什麼事情，發展什麼偉業，要想達到它的理想，必先依據實際情況，精思熟慮，統籌兼顧，安排一定的程序，確立整個發展的計畫，然後埋頭苦幹，按步實施，才能事半功倍，進行無阻。蘇聯所以有今日之飛躍的發展，也無

非由於它的人民有兩個五年計畫的實踐。

第二、要有熟練的特殊技能——每種職業因有其特殊的性質，故每種工作必需要其特殊的技能。沒有特殊的技能，固然茫無頭緒，無法應付；就是有了這種技能，若果還沒有弄到熟練的地步，也要浪費精力得不到左右逢源的妙處。一個動作正確的老工，和一個“初出茅廬”的生手在一起工作，在效率的比對上，顯然有着絕大的差別。然而熟練的技能，並非不勞而獲，必須從工作實踐的過程上，不斷的認真訓練和努力改進才能得到。

第三、要有靈活的合作能力——跟着科學的發達和分工的精密，合作的能力更加必要。無論任何一種事業或一個機關，到現在已經不是一二個人所能包辦的了。在這種集體制度下面，各人盡着不同的工作，個人好像是一個有機體裏面的細胞一樣，要是有一部分的細胞被損壞或麻木了，整個身體就要受到很大的影響，以致半身不遂哩。所以我們參加集體工作，必要合作互助，打破猜忌推諉的惡習，使個人成爲一個靈



活的細胞。

第四、要消滅職業上的煩悶——職務的繁重，環境的惡劣，工作的乏味，辦事的棘手，待遇的苛刻，精力的枉費，在在足以引起無限的失望悲哀和煩悶，特別在這半失業狀態下的青年，更容易弄到心灰意冷。當然這種消極的情緒，並非起因於這些青年的本身，我們是沒有理由給他們責備的；不過這種情緒，對於一個人的工作效率，却是一種致命的打擊，實在不能不消滅它。消滅它的方法，沒有別的，祇有克服自己的情感，加緊和惡劣環境奮鬥。

第五、要有正當的休息和娛樂——工作繼續得過久，必會發生疲勞的現象。身體和精神的疲勞，都是工作效率的障礙。我們要打破這種生理上的障礙，就要取得恢復精力的機會。普通恢復精力的方法，大致都是利用業餘時間去休息和娛樂。然而用得不當，有時也是有害的。譬如一個人睡眠不足，精力固不能充分，工作也不能起勁，結果會使效率低減；但是睡眠太多，也會養成怠惰的習慣，減削工作的效率的。至於娛

樂也是這樣。如游泳、騎馬、乘腳踏車等，固可以強健身體；唱歌、彈琴、繪畫、看有益小說等，也可以愉快精神，直接間接提高工作效率；但是像打牌、抽煙、喝酒、跳舞、叫妓等，不但損壞自己健康，影響工作效率，並且浪費金錢，日趨墮落，所以我們不能不慎重利用業餘時間。

第六、要盡量利用業餘時間——在業餘時間中，我們最好盡量利用高興幹的研究事業來代替那些無謂的娛樂。特別是那些不滿意自己現在的職業的青年更要這樣。自動的業餘研究，不但可以減少自身的苦悶，增進多方面的經驗，並且可以藉着職業的環境來訓練自己，去接近真理以及體驗人生和社會的意義，使自己獲得比本業萬萬倍以上的成就。世上有名的人物，往往從業餘的努力中得來。英國物理化學家法拉第（M. Faraday）出身於書店的童工，德國化學家理祕希（J. Liebig）曾充過藥店的學徒，英國文豪狄更斯（C. Dickens）曾做過擦皮鞋的苦役，俄國現代文豪高爾基（M. Gorky）曾當過碼頭的挑夫；培根（Bacon）原來是個政客，

但他的貢獻也在業餘研究的哲學，李嘉圖(Ricardo)不過是個銀行員，但他的成就，又是在業餘研究的經濟學；南華經作者莊周居然在打草鞋的工作以外過他著述的生涯，目前華生電風扇的創製者楊濟川也居然在小商店的賬房裏完成他驚人的事業。可見業餘時間的利用，我們是萬萬不能忽略的。

## 第五章 失業的應付

要是我們不幸被拋出職業生活的圈子以外又怎樣辦？在這失業的鞭子到處胡抽亂撻的目前，更成為無數青年所絞盡腦汁而又無法解決的問題。縱使有些所謂“得天獨厚”的青年，一時還未受到這個鞭撻的痛苦，可是誰不敢相信自己永遠是碰不到這種機會，因為這是一種必然的事態。

前面我們說過，失業並非個人的問題，而是社會的問題；在整個社會制度還沒有澈底轉變以前，個人的失業問題實在沒有根本解決的希

望。不過事實上，聽失業者餓着肚子等待大問題的解決以後才去找職業，却是支持不住的。正如童恂齋說：“不容許我們從長計議滅火的辦法後才去救火，或研究繩子的結實不結實，才去救淹在水中的人。”在這無數的走頭無路的青年面前，我們不能不提供一些無辦法的辦法：

第一、要是始終能夠保持自己獨立的人格，始終能夠發揮自己的勞力而不變成一個家庭的奴隸，結婚當然是無問題，可是以結婚為女子的職業，這是萬萬使不得的。因為奴隸式的忍耐與屈服，祇有葬送自己一生的幸福與前途。

第二、爲了生活問題的無法解決，而做一個憤不欲生的厭世主義者無價值的犧牲者，這是最愚笨的事。雖然至少要比出賣靈魂爲害社會的要乾淨些，可是這適足以增大自己所憤恨的惡劣勢力橫行的氣燄。如果自己有意爭生存權利，必須在萬分艱苦的生活中，去和奪去你的生活權利的惡劣勢力作頑強的抗爭。不要以爲自己力量渺小，其實世界上任何驚天動地的事業，完全由許多個人的力量集合而成的。

第三、不妨利用一切可能的關係和力量去尋找自己所需要的職業。譬如在不損害自己人格的範圍內，託人寫介紹信，到所謂“職業指導所”的一類機關去登記，或應徵各種出現於報紙廣告欄中的招考等等，但是決不可不擇手段，幹那些夤緣鑽營鄙劣惡俗的勾當。

第四、不必“自鳴清高”，也不必“抱負不凡”，祇要自己能力勝任，不違反時代的職業，雖然世俗認為卑微下賤，也不妨去就。

第五、集合志趣相同的朋友，共同經營一種比較特色容易舉辦的社會事業，也是一種很好的辦法，但不要懷着過望或空想，我們須切實計畫一番，然後才可按着步驟進行。至於做那種事業最好？那要看各人的環境和主觀的條件來決定。不過要特別顧到的，是必要有知識進取的機會。

第六、這樣不一定便走得通。走不通的時候，千萬不要存着灰心絕望的心理，我們應該了解，“只要人類社會存在一天，整個社會前進的希望是不會絕滅的，從而個人的前途亦決不至

絕望。”我們在這時候，只有利用一切來訓練自己，“堅強自己為生活前途奮鬥的意志，鍛鍊自己為社會發展獻身的毅力，在每一時間不忘却自己和社會的關聯，不忘却自己對公衆的責任。”

## 第六章 戀愛與結婚

在這非常的時代面前，正是現實迫得我們不能不用全副精力去應付這嚴重局面的今日，我們却還關心到這些問題，也許會被他人的奚落和唾罵吧？

是的，要是我們是個有為的青年，一定會覺到自己的肩膀，積壓着無限艱苦的工作，自己的腦袋，充滿了無數迫切的問題，無論如何，是抽不出像哥兒小姐們那樣的從容談愛說戀的時間與精力。

然而，我們却不該因此，便絕口不談戀愛，甚至否定戀愛。

除開了粉飾的外衣，戀愛主要的目的在乎性慾的滿足。而性慾的滿足，在青年的生理上的需要，正如吃喝的滿足，在一般人的飢餓中的需要一樣。雅人們的飛觴醉月，淺酌低酌，固是吃喝；可是苦力們的狼吞虎嚥，放碗就走，又何嘗不是吃喝？同樣，沈醉在酒排間跑狗場，卿卿我我，“非有工夫不可”的性生活，固是戀愛；可是活動在農場上、工廠中，“互相中意時在一起；否則便跑開”的性生活，也何嘗不可以叫做戀愛？

的確，性愛的方式，儘可以依生活的形態去改變，儘可以依工作的便利去決定，可是強迫青年把性愛的生活從整個生活中斷然逐出，那無異於叫人不要吃喝一樣的不成話。

我們雖無法否認，戀愛的機能，有如辛克萊所說的那樣：“也和其他一切的機能一樣，可以被濫用；正如飢餓可以變成饕餮，睡眠可以變成懶惰，原意在求取生活之資，而結果却變成兇暴的貪婪一樣。但是我們却不能因噎廢食，因此便拒絕吃喝、睡覺、或存儲金錢。……”

其實，惟其在這混亂的過渡時代中，倒是



更加增大了青年間戀愛問題與結婚問題的嚴重性。只要我們留心年來每天的報章上，因這問題而起的誘姦、逃亡、解約、離婚、失戀、自殺等等事件之日益激增，便可明白。所以，在這新的戀愛思想與舊的婚姻制度極端衝突的目前，不僅那些沒有戀人和配偶的青年，對它要感到萬分的迫切與不安，就是許多已訂了婚或結了婚的青年，對它也要常常引起無限的苦惱與糾紛呢。

## 第一節 青年與戀愛

性慾的滿足，爲什麼在青年期中是特別需要？理由是很簡單的，我們已在第一章中討論過了。當青春期的到來，由於自身發育的成熟，內分泌作用的加強，生殖腺飛躍的發展，除此而外，女性的性慾週期和副性特徵等也發達起來，因此便引起環繞着性愛的情緒發生急劇的變化，把青年男女推進一個極度緊張和激烈衝動的狀態中，而開始其向性的中心奔放着的熱情生活。於是對於異性體態上任何的細微部分，也

會引起極大的驚奇和羨慕了；甚至對於吸引異性的各種各樣的方法，也有勇氣在模倣着了。

這樣整個心境都被性愛的情緒燃燒着的青年，對於合理的戀愛和求偶的活動，誰還非議他們不是自然和應該？反之，這時若果強加抑止，很容易會因反作用的結果，使生理和心理上受到不平衡的影響，說不定爲了性的苦悶而至癡狂或發生種種不治之症。否則便要流於反常的性慾的放縱（如手淫、同性戀、雞姦、獸交），……使心身健康上受到更大的摧殘。

怪不得蔣光慈給我們那樣肯定的說：“凡人皆有戀愛的本能，若強抑而不發，實反背自然的法則，亦非養生之道。”

## 第二節 戀愛的認識

戀愛和結婚的形式，並沒有永久固定的典型，而是在各個歷史的階段上經歷着種種的變遷。在原始社會，各人自食其力的種族集團中，兩性結合的形式，都是平等存在的羣婚；可是從

這和平的階段推移到掠奪的階段，奴隸社會便跟着私有財產而抬頭了；女性與奴隸、家畜便同樣淪為優勝者的動產了，同樣成為度量經濟優劣的準尺和一部分榮譽的戰利品了。於是一夫多妻制便自然而然通行起來。又由於無限制的利用奴隸生產的結果，使那些優勝者因財貨的積聚可以完全脫離生產，在有閒的生活中，得以從容製就各種禮節、法制來保障自己既得的一夫多妻制的權利。同時，為着增加自己的愉快和誇示自己經濟的優越，不得不免除妻妾的勞役，盡量供給她們穿戴體面的裝飾和過着窮奢極侈的生活了。這種風氣，在封建時代尤為普遍。就是在現階段的資本主義社會裏面吧，雖然從表面上看起來好像是在支持着一夫一妻制，可是骨子裏依然到處殘存着這種遺風呢。辛克萊不是說過麼？“在美國的大城市中，上層男子的大多數，都是在正式結婚之前，已有情婦，許多在結婚之後，仍置側室。因之，這些當姨太太的竟一天一天露出到社會表面上來……在現今的‘社交界’，一個貴婦一面巧妙地保持其社會

地位，不露馬脚，一面接受其妾的身分，當姨太太也是可能的。……在百老匯的劇壇，女明星多是先做了監督之妾，即所謂從當‘天使’而開始其舞台生活的。”其實這種性的買賣，三妻四妾的現象，恐怕除美國以外的資本主義社會也是一樣普遍着吧。

可見資本主義社會所通行的性的結合形式，並不是真正的純粹的一夫一妻的單軌制，而是虛偽的腐朽的與多妻制和娼妓制並列的多軌制；並不是基於自由、平等、互相理解的結合，而是基於買賣行爲的私有女性的勉強的結合；用辛克萊的話來說：“並不是一夫一妻的愛，而是結婚加賣淫。”

新近中國各大城市的上層社會間，從意大利、蘇聯模倣得來的“集團結婚”，風行一時，驟聽起來好像是怪悅耳似的，也許在外國有了較好的收穫，也未可知，可是在中國，除了在禮堂上一時平添若干對‘新人’以外，並不覺得與原來的形式有什麼差別，極其量只不過在腐爛的殘骸上多抹一層脂粉吧了。

總之，兩性結合形式的變遷，都是跟着財富所有關係而變遷。歷史上自有私有制度出現以來，社會便由平等存在的形式變為男性中心的形式，女性便由獨立人格的地位淪為動產和附庸的地位，兩性的關係也由互相合意、自然的結合變為片面強迫、買賣的結合。所以我們要恢復過去自然的狀態；使兩性的關係進於自由、平等互相理解的結合；只有在私有制度消滅以後，才有真正實現的可能。

然而，在這理想還沒有展開在我們面前的今日，我們要怎樣來處置自己的性生活？不消說，要使性生活得到正確的處置，必先對於兩性的關係有正確的理解。要做到這一點，我以為至少要認識以下幾個基本的原則：

第一、兩性問題應視為全部社會問題的一部——人類畢竟是社會的動物，離開了社會的意義而光把戀愛視作純粹個人的問題，永遠是不着邊際的。所以柏拉圖式的“純潔而不帶性慾色彩”的戀愛觀，僅僅看重個人之“靈”的方面，把戀愛當作至上無比和超乎一切，顯然是

忘掉了自己生活在社會之中，成爲玄學者的幻夢；而一般非戀愛者如謙弟等所讚頌的“純全肉感”的“自由性交”，却又僅僅看重個人之“肉”的方面，把戀愛的對手當作一架沒有情感的洩精機，故意否定意識的作用，却又不得不使他們落在機械唯物論的窠臼；就是喬治桑企圖把靈和肉的兩個要素綜合起來，而形成的“靈肉一致”論，也同樣陷於誇大個人身心上之自然的條件，抹殺社會決定之因素的錯誤。要不然，爲什麼兩性關係一定要跟着財富所有的關係而變遷？

第二、性愛生活應視爲個人全部生活的一部——誠如平心說：“戀愛正和其他的個人生活一樣，是與社會割離不了關繫的，戀愛不惟不能超出於一切生活之上，支配着個人全部的活動，而且它必須要受着其他生活條件的決定與影響。”所以戀愛決不是我們整個的生命，也不是比任何生活和行爲來得重要。可是現在却有不少青年，因誤解了這一點，竟認定“祇有愛，就是人生的意義與價值”，整天醉在玫瑰的夢中，

甚至耽誤了自己的工作和學業也不惜，甚至妨害了社會集團的利益也不顧，甚至“爲愛人而生存”，爲失戀而自殺的故事，也居然肯重演出來，這是多麼愚蠢，多麼可憐喲！

第三、兩性關係應建築在情感、思想與自由意志上面——情感的融洽，思想的了解，與生活意識的接近，都是支持戀愛與結婚的主要條件。要是彼此對於這些條件隔離得太差時，那便不該冒險勉強結合，更不必把這種勉強的結合乞靈於婚書的保障和法律的裁可。我們試想想看：“做丈夫的叫法律的獵狗，追回他那與人逃去的妻子，把那男子送進班房，將那女人帶回無愛的家裏來。做妻子的則派私人偵探，尾隨丈夫之後，直搗香巢”……可不是極無聊的事情麼？不僅無聊，倒容易養成兩性間的依賴和惰性。誠如愛倫凱說：“結婚應以戀愛爲中心，有戀愛的結婚，無論那法律上的手續如何不完全，仍是道德的。否則無戀愛的結婚，無論法律上的手續如何完備，仍是不道德的。”橫豎法律上的手續，訂婚、結婚的儀式，與愛情的增長絕無關係；我們何不

把這筆浪費用在比儀式更有意義與實益的地方去呢？要是免不掉這種麻煩，至少要把消費節省到最低度。兩性的結合和分離是應該完全自由的，是應該當作和別的私事一樣去處理的。

第四、不要跟性的浪漫主義胡混——兩性的結合和分離雖然可以完全自由，可是這種自由，正和別的自由一樣，要在客觀條件的容許下以不妨害社會和本身為原則。要是誤解自由，隨便地過那種絕無原則的“浪漫斯”的性生活，也是不對的。我們知道，性的放肆與混亂，最足以使有為的青年頹喪、消極，放棄當前的工作，減低活動的效能，破壞自己的健康（特別是染有花柳病的），甚至會引起許多無謂的糾紛與慘劇。例如在三角戀愛的場面，不惜犧牲去爭奪愛人，或因妬嫉而輕棄朋友，……這些盲目的衝突，都應該堅決地加以克服的。

第五、不該為性的關門主義犧牲——與性的浪漫主義極端相反的便是性的關門主義。所謂性的關門主義，便是禁慾或獨身的主義。現在實踐這種主義的青年，倒也不少，的確是一種可



悲的現象。我們知道，性愛之最大的意義；不僅在於個體身心上之自然的滿足；並且還要為社會生育次代的人類。所以對於性愛的行為，我們固不該像戀愛至上主義者那樣，把它認為神聖無比、超乎一切，但也不必像道學者和宗教家那樣，把它視作惡俗穢褻，猙獰可怖的洪水猛獸，實行性的關門主義。儘管國際政治上和科學上有過多少獨身的名流（如杜麥爾、白里安、白魯甯，以及牛頓、康德、諾貝爾、伊斯坦德門等），儘管世界上現有多少獨身的男女（據婦人畫報廿三期九頁上載，單女子方面不下有三萬萬），但都不足為我們取法的。獨身主義的動機，要是為了經濟上的障礙和生理上或心理上的缺憾，猶有可說；可是若果僅僅為了什麼形而上學的理想，崇奉什麼宗教上的信條，或保持什麼貞節的榮譽，而竟蔑視個體之自然的要求，與逃避社會之生育的責任，甘心自暴自棄，做一個“性的淘汰”者，那便是犯着不可饒恕的錯誤，依據法國人口學者倍蒂倫（Adolphe Bertillon）的研究，在法國的人口中有三分之一是獨身主義者，在他

們中大多數呈現着衰微的病態，他們的死亡率要比已婚者多兩倍，而每年他們所犯的發狂、自殺、殺人、和對他人施以強暴等等案件，也要比常人多至兩倍。美國特孟·斯密士博士，經過多年的調查，所得的結論也是這樣。他說：“一般已婚者的死亡率，遠較獨身之男女為低。”日本內務省社會局，關於這問題，也曾舉行過全國總調查，所得的結果，恰和以上二氏所研究的完全一致。現在把牠的結果表列如下：

有配偶者之死亡率(以千人為單位)

(男子)

二〇——二四歲	三・〇〇%
三〇——三四	二・〇〇
五〇——五四	一六・六八
七五——七九	一〇九・二

(女子)

二〇——二四歲	五・五一%
三〇——三四	七・三九
五〇——五四	二・三六
七五——七九	七九・六三

## 未婚者之死亡率

(男子)

二〇——二四歲	一〇・六三%
三〇——三四	二七・九〇
五〇——五四	八三・五〇
七五——七九	四八九・〇〇

(女子)

二〇——二四歲	一九・一七%
三〇——三四	四二・五九
五〇——五四	一〇二・二五
七五——七九	二三八・五〇

可見性的關門主義的弊害，正和性的浪漫主義一樣，都是違反生理之自然的規律，都是一種慢性的自殺行爲。幸虧這種行爲，到現在已爲許多覺醒的青年男女逐漸改變了。據上海時事旬報第五期和廣州民國日報最近所載：一九二〇年前，在歐洲八個已婚的女子中，其中必有一個是寡婦。但是在一九三四年，四萬七千五百廿六個已婚的女子中，只有三千二百二十二個是寡婦。平均每二十二個中，才有一個是寡婦。

至於我國呢，雖沒有詳確的統計，不過單從寡婦改嫁，鰥夫續娶，和尚、尼姑還俗等事實之日多一日的出現，也可以看到一般的動向了。

第六、要培養獨立謀生的能力——自由戀愛論者阿爾伯雖曾說過：“應該使兩性生活，完全依了性的需要，性的利益，一點不受物質生活的影響。兩個人發生性的問題時，不應立刻就加上另外一個問題，口腹問題。”然而，這種說法，在沒有私有制度存在的社會裏，或許是對的，可是在我們現實的社會裏，它便要完全失掉了真實性了。在性的買賣制度還沒有毀滅的今日，誰相信一個連“口腹問題”還沒有辦法解決的青年能夠買到一個女人的愛？誰相信一個沒有獨立謀生能力的女性能夠避免拍賣自己的身體，不為別人的玩具和奴隸？試放眼看看，展開在我們面前的，有幾個女性不為男性而存在？不以結婚為自己的職業？又有幾個青年不為買不起對方的愛而失望？不為家庭的負擔而加重了自己的苦惱？除非他們是資產者的兒女，除非他們是有謀生的職業。所以我們——特別是女性，要

想從性的買賣中解放出來，惟有把自己鍛鍊成一個能夠獨立謀生的健全的工作者。雖然，在這兩性教育還未平等，女子職業教育極端貧乏化的中國，想獲得一種獨立謀生的能力，無疑地要碰到很大的困難，不過，如果我們是有決心的話，這種困難，從我們的實踐和自學中也可以克服的。當然在這失業狂潮到處洶湧的目前，我不敢說；諸位獲得這種能力以後，便會安然找到合意的職業，然而我敢斷言，同是在一樣的社會關係下面，有這種能力的人在獲得職業的可能性上，總比沒有這種能力的人來得大些。

第七、要打破姓氏和民族的偏見——姓氏和民族的觀念，都是封建社會所遺留的殘骸，但這些腐臭的殘骸，到現在却還爲一般頭腦狹隘的青年所迷戀着。他們都害怕同姓結婚，以爲血統太過接近，會使次代兒女的身心受到不良的影響；同時也害怕和外國人結婚，以爲彼此民族的不同，會容易消滅對自己國家的觀念，這是多麼幼稚可笑！從兩性關係發展史上看來，血統的界線算最糊塗而渺茫的，便是通行羣婚的原始

時代，但是，爲什麼我們現代人類的體格反不及原始時代的？如果當真嫌棄血統的太近，爲什麼現社會對於那些表兄妹的結婚又從未曾加以禁止？其次，我們更要牢記：中國是整個世界的一環。在這國際關係日益複雜，國際生活日益接近的現代，那裏還容許我們閉關自守，把性生活永遠禁錮在一個地方？所以我們該值得留心的，不是對手屬於黃姓或李姓，也不是屬於同種或異族，而只是對手個人的身心健康不健康，性的條件適合不適合。

### 第三節 戀人和配偶的選擇

本來戀愛是兩性間互相滿足、互相充實的甜美生活；結婚是這種生活的發展的最高階段。可是爲什麼有人却偏要說：“戀愛是快樂的反面，痛苦的別名？”爲什麼又有人咀咒“結婚是戀愛的墳墓”？怎樣會弄到他們這樣的失望和悲哀？

造成他們的失望和悲哀，往往是由於他們

沉溺在狂熱的愛潮裏面的時候，消失了把握理智的能力，徒然憑一時情感的衝動，把那“心的幻象”認為是一個十全十足的偶像，祇有盲目的崇拜、讚美、和迷戀。對方有沒有瑕疵，自己却不肯費工夫去發現了；自己有沒有短處，更沒有勇氣在對方的面前，充分的坦白和堅決的改變了。於是彼此把本來的面目掩飾起來，躲在正直和誠實的後面只圖爭取對方的歡心了。結果，在表面上果然是情如膠漆了，甚至達到戀愛的成功了。但是紙老虎終歸會被戳穿的，等到接近較久，彼此的個性完全暴露的時候，悲哀的闇雲便開始籠罩了自己生活的全部了，從前認為美麗的和甜蜜的部分，現在却變為最醜惡最辛酸的地方了。於是彼此的冷淡、後悔、反目、決裂、失戀、離婚、遺棄的悲劇，便自然而然的一幕一幕的表演出來了。

可見一見鍾情，急急成婚，是兩性結合之最大的危險，雖然有時也有人因此得到圓滿的結果，但這也只是等於賭博場上的中彩吧了。所以我們要獲得真正理想的戀人或配偶，唯一依辦

法，只有在戀愛或結婚以前，對於對方一定要有長時間的觀察和加以慎重的選擇。

不過，世界上十全十足的人物，畢竟少有，特別是在這物質貧乏、文化落後的中國，所以我們也不必把選擇的標準定得那麼高，因為標準愈高，失望的成分也愈多。那麼，選擇戀人和配偶的主要標準是什麼？民國十年陳鶴琴曾以心理學者的觀點，在東南大學二百六十六個男生中徵求“理想妻子的條件”的答案，結果：（一）關於品貌，主張中姿的最多；（二）年齡，主張相等的最多；（三）學問，主張中學程度以上的最多；（四）家世，多主張不論的；（五）性情，主張溫和的最多；（六）才識，大多主張能治家的。至於女子之選擇丈夫，以前婦女雜誌的“配偶選擇號”，也曾從二十九女子中求過答案。所列的項目，大致是行爲、職業、宗教、身體、容貌、年齡、教育、人格、性情、才識、愛憎、財產等。

上面兩種統計，因人數的過少和時代的關係，已不能代表今日一般青年的擇偶標準了。固然有些在現在依舊還沒有消失牠們的重要性，



如生理方面的品貌、年齡、身體，以及精神方面的學問、人格、性情；但是“品貌”的美醜是相對的，常隨主觀的不同而轉移。一個女子在她的情人眼裏或許是西施，可是在別個男子看來，不一定不是嫵鹽；昔日工愁善病的黛玉式的美，在今日不一定比健康美獲得更多的掌聲。人類確有審美的觀念，兩性相愛，需要美的條件，當然是不可非議的。不過普通對於異性所謂美不美，都是僅僅以面孔長得漂亮不漂亮為標準，對於構成全部之美的其他條件（如言語、健康、行動、姿勢、表情、性情等）却完全漠視的，顯然這種局部的審美觀是不正確的，並且僅僅爲了“色”的誘惑，便朦蔽了一切，在愛的始初，或許可以維持一時，可是一到了年老色衰，不就要陷於愛的幻滅的慘境？“年齡”在選擇對手的過程上，的確該加以相當的注意。男女生理的成熟，是有多少差別的，即是說，女子總比男子早熟一二年，所以依據生理的原則，選擇對手時，似以男性年齡較大些爲宜，但不要相差太遠。“身體”健康不健康，確能夠決定兩性生活的關係。司脫潑女士在

伊結婚的愛上便說過：“一對男女間在性交的當時各人充進的時間和生殖器的大小位置等也都足以宰制他倆生活的幸福與不幸福。”其實兩性的健康狀況，不僅直接影響當事人的幸福，並且間接也可以影響子女和次代的人類。所以在戀愛或結婚以前，各自對於對方之健康的各方面的了解，當然是不可少的。不過這些都很容易觀察出來，所較難衡量的還是精神方面的條件。在精神方面的學問、人格、性情等條件中，後二者是比較重要的，因為和一個人格惡劣和性情怪癖的異性結合，是足以形成兩性間之長期的嚴重的痛苦的。當然學問也不能夠忽視的，不過學問是容易用鼓勵其自學或親自教導的方法來提高的，只要對方不和自己相差太遠就得了。然而這些都還不是經常決定兩性間生活關係的最主要的條件，在實際上：算為最主要的條件的，還是對方的思想、意識、和生活形態。在兩性間最易引起衝突、決裂的嚴重事態的，莫過於思想各異，意識相反，和嗜好、習慣背道而馳的了。所以我們必須經過長期的考察：（一）對方對於社

會、人生等問題的見解是不是正確？(二)對方的意識是貴族化呢，還是平民化？能不能和自己合得來？(三)對方的生活形態是不是正當？對方的嗜好、習慣是不是和自己接近或自己容納得下？對方能不能刻苦耐勞？對於自己的工作又有沒有興味？能不能同情？或者可以做他(或她)自己另外一種有益的工作？經過這一番慎重的考察和省問以後，才可以給對方下一個最後的判斷了。

#### 第四節 失戀與離婚的應付

失戀和離婚，同樣是目前一般青年所感到最不快的、最難應付的、而又經常可以碰到事情。

在還沒有談到怎樣解決離婚問題以前，讓我們先把失戀之應付的辦法來說一說吧。

單從報章上和友人間，我們知道有不知多少青年往往爲了與愛人的決裂，把自己推到一個痛苦和混亂的深淵中，不可自拔；我們也知

道有許多青年往往爲了抓不住心愛的戀人，因而灰色、消極以至自殺，絕不顧惜。這是多麼幼稚蠢笨的行爲喲！

我們已經說過，戀愛只不過是個人全部生活中的一部，它不能支配着我們全部的生輝，也不能把它看做比我們任何活動和行爲來得重要。所以絕不容許我們把戀愛當做整个人生的意義與價值，整天沉醉在愛人的懷抱裏；更不容許我們把自己全部努力奮鬥的目標都投放在異性的追逐上，竟至爲愛人而生存，爲失戀而自殺。

生命的犧牲，要是爲着正義和真理的實現，或者爲着民族的解放，當然是可以的，而且是偉大的；可是光是爲着失戀的事情而出此，那未免太過無聊，太過自暴自棄的了。

所以，到了愛的幻滅的時候，我們用不着悲哀，用不着憤懣，更用不着讓悲哀和憤懣的情緒攪亂自己的頭腦。

處在這種事態的前面，我們只有冷靜，冷靜地去追蹤構成這種事態的主因，冷靜地去考慮

挽回和解決的辦法。

如果愛人離棄自己的主因，是由於自己有了使他(或她)不能容忍的缺點，那倒不妨在你的愛人面前，盡着所有的可能，立刻把它澈底地改變過來，這倒是給自己一個自新的機會。

如果愛人離棄自己的主因，是由於雙方思想的衝突、性情的不協調、或趣味的不和諧，那你也得心平氣和，向自己下一個嚴正的“自我批判”，從客觀立場上，檢討自己的思想到底正確不正確，自己的性情和趣味到底正當不正當。如果發現那是由於自己的錯誤，那當然自己要無情地把它克服過來；如果是錯在對方，那也要體察情形，在可能範圍內，誠懇地給對方以教育和轉變。

如果愛人離棄自己的主因，是由於一時的誤會或憤怒，那倒也不難解決。要是起因於誤會，只要坦白地拿出有力的反證事實公開在你的愛人面前，終會有冰釋的一天；要是起因於憤怒，那你也得分析它的成因：是不是對方新近有了事業上的失意？是不是對方遇到了不可解決

的困難？是不是對方身體上有了一時的不舒服（特別是女性，每遇到月經來潮時，最易惹起情緒的惡化）？要是起於這一類的原因，你最好給他（或她）以同情、撫慰，或幫助她解除那羈絆的痛苦，等到對方情緒恢復以後，那或許會得到意外的效果。

如果愛人離棄自己的主因，是由於自己經濟困難或名譽地位的不夠，那末，你用不着遲疑了，用不着痛惜了，索性讓他（或她）離開你的身邊吧；難道和這種被洋鈿虛榮昏迷了的蛆蟲湊在一起你也不覺得羞愧？

如果愛人離棄自己的主因，是由於第三者的侵入，這是比較難於解決，不過你也不妨用自己的智力去試行挽回，要是不可能的時候，你也不要勉強，更不要在三角的場面上出死力去爭奪，只可讓事情的自然展開罷了。

愛，固可以幻滅，也可以再建。世界上配和自己戀愛的對手，何止單只一個！光是爲了取得一個異性的愛，便浪費全部的時間與精力，是最不可饒恕的沒蓋行爲。

兩性的愛，是平等的，是自由的，誰不能私有誰，誰不能勉強誰。“互相中意的時候，便在一起，不中意的時候，便彼此跑開。”這樣有什麼失戀的悲哀？

那末，離婚的問題又怎樣解決？

誠如馬國亮所說：“從戀愛而達到結婚，結婚後仍舊保持着不厭倦的愛情，是人生的最美滿。但是倘若不幸爲了無論什麼原因，而致雙方不能再共同生活下去的時候，便祇有離婚。離婚固然是不幸，但是爲了避免這不幸的繼續下去，離婚是必須的。……離婚不是一件可恥的事，牠的光明正大如同結婚一樣。”

然而，離婚雖是常事，可是我們却不能因此便無所顧慮。我們應該顧慮的，固然不是爲了“從一而終”的舊道德，也不是害怕冷酷無情的社會的攻擊和非議，而是爲着實行最後的考慮，和負起個人的責任。

在撕毀兩性關係以前，憑着冷靜的頭腦，實行最後的考慮，却是必要的。這時的考慮，正如失戀時所要應付的一樣。即是說，先去分析構成

這種事態的主因，再來考慮挽回和解決的辦法。要是引起雙方決裂的主因，恰如上面失戀時所發生的一樣；當然我們可以拿那處置戀愛的辦法來處置它；假使不是這樣，而是起因於另外的一種，那我們也可以體察情形，依據兩性問題的正確理論來解決它。直至兩性情感的裂痕，到了再無法縫補的時候，才痛快地離開。

不過離婚的時候，個人的責任有時也是不能完全擺脫的。譬如孩子的養育要怎樣處置？在社會還沒有進步到替我們擔起這個責任的目前，我們却不能置之不理。當然這種責任的大小是要看實際情形而決定的。此外，我們有時也不免要滾入訴訟的漩渦。然而，在原則上我們還是要設法避免的，因為畢竟這是一種無益的浪費。

最後，我們要顧慮的，是所謂贍養費的問題。現在一般女性在離婚的時候，總是要求對方補償一筆贍養費，這實在是女性給自己的恥辱，是女性顯示自己的無能，是女性暴露自己“為男子而存在”，“以結婚為職業”的醜態！固然



這大部分是由於社會組織的不健全，社會一般建設的不前進，使女性不能在產業上、政治上、文化上改善自己的地位，迫着她們以性愛換取生活的供養而來的；但是女性本身的脆弱，也要負若干的責任的。我們知道，兩性的關係該是平等的，兩性的生活該是獨立的，爲什麼一定要靠男子，爲什麼一定要拿贍養費的名義來敲男子的竹槓？如果以自己不能自給爲理由，那麼你爲什麼不趁着這個機會爲自己打出一條生路？如果說女子不易求得職業，那麼在這個動亂的年頭兒，男子的無業或失業也不是一樣的普遍？

親愛的婦女們！昂起頭闊着步和男子們一起踏上生產之路的時代，快已展開在我們的面前了。看清去路，把自己的腰肢挺起來吧。

