

人才訓練

訓練底必得收穫(一)身體康健，精神飽滿，服務年齡長(二)思想科學化(三)知識經驗日進(四)治事科學化，效率大(五)性格優美(六)儀表超卓(七)才具幹練(八)伉儷幸福(九)子女秀強，活潑，伶俐，可愛(十)社會向心力強。

『天才有賴於勤奮』，毛疇將軍說。

『天才為百分之一靈感』，愛迪生說：『百分之九十九血汗』。

常人訓練成人才，公算實大——淺薄的筆者以為。

讀者諸位先生的高見怎？

1420

372
✓ W 468

留下一些痕跡吧，

人生是這樣的匆匆；

寫下光輝的一頁吧，

珍存在百年後的博物館！

讀後批判：——

中華民國廿一年三月廿四日收到



MG
C961

蔣委員長名言：

『要想國家的強盛，須有強健的國民身體，有強健之身體，才有偉大之力量，有力量保護自己，然後才有力量保護國家』。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

飽滿的精神，敏確的判斷力，山嶽般的決心，純潔的志行，這是極豐富的生命的力的逞現，它有吸引人的魔力和支配『人，事』的權威。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



序：

惟人創力，惟力建國，力量爲立國之本，人才乃力量之源。

吳學長建華懷於國難之日亟，用成人才訓練一篇，期以一新人才之陣容，固爲針對時世之作也。

：迴誦再三，覺有相當價值，特綴數語以誌之。

中華民國二十四年十二月十四日於首都

陳南平

讀「人才訓練」後

我看完了這冊子，心上受了一種打擊，如其說是打擊，不如說是驚醒和責備——故而寫了以下的幾句話，權作讀後的心得：

欲窺人才之真偽，須向是書求！

欲成人才於確實，須向是書求！

欲識自己是否是人才，更須向是書求！

欲知他人是否是人才，尤須向是書求！

中華民國二十四年十二月十六日

明珩東於首都

前奏

人才與國家社會關係之重要，時無古今，地無中外，莫不比皆然也。

春秋之世，齊桓以管仲而霸，仲死而豎刁易牙開方用，尋而五公子爭立，霸業由是而中斷；晉文以趙衰，狐偃而霸，且也老成輩出，霸業於而弗衰；圍閭以伍員，孫武而振國威；勾踐以范蠡，文種而雪國恥；宋，小國也，以向戌而得少安；鄭，小國也，以子產而避楚兵。

降及戰國，秦以商鞅而富強，而張儀，范雎，李斯皆客卿也而用之，故亡六國而定一統。秦衰，項羽有范增而未信用，劉邦以三傑而寄股肱，成敗判矣。漢衰，劉備以諸葛亮而成三分之局，亮卒而繼起無人，後主降而蜀漢亡。

若夫俾斯麥克之於德也，立鐵血宰相之勳業；若夫伊藤博文之於日也，建明治維新之專功；若夫奧登堡將軍也，從青年將校起而貫精神於馬斯利安湖，且以卓越之識見而止填湖之議，用能於歐戰時捕捉好機，以少殲衆，挽東戰場之危機，紓德意志之急難，徵將軍，則德之慘敗更甚矣；若夫魯登道夫將軍也，以先見之明而力倡增編三軍團，而德當道未接納之，論者遂謂歐戰時德之終不得勝利者此亦一因素焉。

時至今日，國家機體日趨有機，社會環境日趨複雜，學術領域日趨專博，而人才固更有其時代的意義與其要素焉。人才之對象非徒爲英雄主義之個人事功也，一良好之小學教師卽爲社會上之優秀人才，是爲其時代的意義也；法之收復亞爾薩斯羅蘭也，謂爲小學教師之功焉。人才之要素非徒爲權謀，術數，世故，文章，書法也，而身體，思想，知識三者實爲其最主要之素質焉。身體之要素在以飽滿之精神與夫相當之服務年齡而貢獻於業務，思想之要素在以敏確之判斷力以指導其業務與志行，知識之要素在以水平線上之現代知識而應其業務之需要。

人才在今日而不具備時代的意義與要素者，是直濫竽充數之徒耳！人才在今日而徒重權謀，術數，世故者，是直舍本而逐末也；權術基於敏確之判斷力始顯其用，若武侯之空城計也，司馬懿懷於諸葛一生唯謹慎之脅威而焉敢輕進，此固武侯之已有成竹在胸也，用能羽扇綸巾，從容若定而鼓琴退敵耳。此固豈可爲訓哉！

嗟夫！河山破碎，國土淪亡，展望中原，長夜夢多！人才領域如其荒涼落漠，人才陣容如其蕭條慘淡，際茲存亡續絕之今日，需才若渴之時期，吾人應如何聞鷄起舞而發奮蹈厲也哉！

筆者不才，拙篇淺薄，謹願作年少英俊之朋友之小良友，並祝後生可畏，事業遠大！！！！謹願作

年高德劭之家長之小參考，並祝精神矍鑠，努力加餐!!!

今而後十目所視，十手所指，吾人其重整生命之陣容乎！偉大的時代之使命臨乎吾人之身矣!!!

——「羅馬非一日造成的」。

成功鮮友僥倖，機會附麗人才

存亡繫乎人才，人才必須訓練!!!!!!!

目錄：

前奏

★
★
★
★
★

前篇

中國國勢輪廓的展望……………21

後篇

人才訓練漫談……………65

★
★
★
★
★

尾聲

前篇 中國國勢輪廓的展望

第一章

物力的輪廓的展望

中國的國家是窮，不錯，究竟窮到什麼地步？中國人也是窮，不錯，也許不會窮到光是赤裸裸的一條身吧？日本關東廳的一九二九年的調查說明了列國國富和其國民所得的數字如此：

(國別)

(國富總額單位百萬日金圓)

(國民每人所得)

美國	七六二，三五六	六六〇七圓
英國	二三六，三三〇	五二四七圓
法國	一〇三，五二〇	二五四九圓
日本	一〇二，三四二	一七三一圓
德國	七一，〇一四	一七五四圓
意國	四四，七三八	一一一七圓
中國	三八，二八九(?)	一〇一圓

我們看看中國佔有廣大的土地和人口的國家，她的國富究竟要拿什麼數字來相乘才相等於美國的呢？看看下面的百分比吧：

(國別)

(中國國富與該國的之百分比)

美國

五點零二%

英國

十六點二

法國

三六點九

日本

三七點四一

德國

五三點九

意國

八五點五八

自然，中國的國富要拿十九點九二來乘才相等於天字第一號的富有的美國。

日本在最近的七十五年頭裡，截至一九二五年止，僅僅五十億圓的國富條地增加了二十倍。看看外國人這幾年頭裡從我們的空乏的米缸裡要去了多少米，先看看我國列年來的入超。

年 別

單位百萬海關兩

一九三〇年

四一四·九

一九三一年

五二四·〇

一九三二年

三五五·六

一九三三年

四七〇·九

一九三四年

三一七·三

過去五年合計

二，〇八二·八

過去五年頭一共要去了，我們最好的常河機米三萬一千三百二十萬市石呀！

上海去年常河機米每市石的全年平均躉售價是十元三角六分五。

讓我們看看一九三四年各國的總預算是多少吧，根據的是日本內閣統計局的調查，並且把各國的總預算額都照着上海最近的匯率折合我們的國幣了：

國別

單位 千元

美國

二五，七五七，六〇〇

英國

八，八五三，〇四四

法國

八，四七〇，七二〇

德國

六，一一〇，八〇〇

意國

四，八二一，三八〇

日本

一，六七六，六〇〇

中國

九一八，一一一

擁有這麼廣大的土地和人口的中國國家，她的總預算竟然給天字第一號的富有國家的美國多出二十八倍，給日本也多出一倍又百分之七一強。

同樣，看看一九三四年各國的軍費數字吧：

國別	單位 千元	與其總預算之百分比
美國	二，二三〇，六〇〇	一八·六六%
法國	一，八三五，六〇五	二一·六七
英國	一，一四九，〇一九	一三·〇一
意國	一，〇九七，三四六	二二·七六
日本	七一三，四〇〇	四二·五四
德國	六九一，七四二	一一·三二
中國	二九三，〇一四	三一·九一

有一千多萬平方公里的龐大國土的中國國家，她的軍務費竟然給最高紀錄的美國多出七又百分之七一倍；也給列強當中軍費較少的日本多出二又百分之四三倍。

我們看看美國世界年鑑一九三四年末列強各國軍力統計的數字吧，便使大腹裏自然還有許多

秘密埋藏着的，也吧，知道一些也總賽過一些也不知道呵。

國別	動員	後備軍力	總計(獨立空軍在內)
法國	五八四,二〇〇	六,三二八,〇〇〇	六,九五二,二一三
意國	四三七,三六八	五,八八五,〇〇〇	六,四九五,五三五
日本	二二五,〇〇〇	一,九五二,〇〇〇	二,一七七,〇〇〇
英帝國	三九六,二五九	六九六,九四六	一,一四一,九八七
德國	一〇〇,五〇〇	一,〇〇〇,〇〇〇	一,一〇〇,五〇〇
美國	一三五,〇五二	四,五〇〇,〇〇〇	(?)
中國	二,〇〇〇,〇〇〇(?)	—	二,〇〇〇,〇〇〇

各國的軍制也不盡相同的，如英國陸軍則有常備軍，地方軍，與預備軍之分，而常備軍與地方軍皆是採募兵制的，服務期間為十二年，願延長到二十一年的也可以。日本陸軍採的是普遍強迫制，人民打十七歲起至四十歲止，有服兵役的義務，至於入伍期間則自二十歲才開始的，服了二年入伍期的現役才轉到五年四月的現役預備，預備兵可以卸下武裝很優遊地過着老百姓的生活了，不過一年裏頭要經過三星期的召集訓練，現役預備期滿了才轉到期限十年的後備，十年裏頭才有一次三星期的召集訓練，後備完了乃成為期限二年八月的國民軍，一直到了四十歲才能夠做

一個終生的老百姓。

乾脆地說一句，動員力的意思就是指平时的兵力，即平时的官兵的人數；後備軍力是戰時的兵力，就是說國家有了戰事發生了，就徵集大兵一百幾十萬來應敵，這個偌大的兵員數目就是後備軍力的意思了。

空軍是新生的寵兒，列強都在拿全副精神來謀牠的發展的，機數和人員的多少那更是神祕莫測的，不過天字第一號的空軍國家和最落後的空軍國家，誰也不會錯誤到兩相顛倒一下子的吧。

國別	現有飛機數	裁軍草約規定所有之飛機數	人員數
美國	一，七五二	五〇〇	一七，五一四
英國	一，四三四	五〇〇	四〇，七五九
法國	二，三七五	五〇〇	四一，〇〇〇
日本	一，六三九	五〇〇	六，三〇〇
意國	一，五〇七	五〇〇	三四，一六八
俄國	一，五〇〇	五〇〇	一二，〇〇〇
德國	——?	——?	——?

斯毀了凡爾賽和約來重整軍備的德國究竟飛機數多少？人員多少？上面那些數字靠得住麼？龐大的多量的鐵鳥恐怕都潛在那神祕之鄉裏吧？上面的機數和裁軍草約規定數是根據一九三三年國聯軍備年鑑的，而人員數則見自日本內閣統計局的調查。

現在讓我們再看看所謂五強稱雄的海軍實力怎樣，見自一九三三年十二月美國世界年鑑的統計：

國別	艦數總計	噸數總計
英國	二七六	一，一五八，六五九
美國	三五七	一，〇八六，四三〇
日本	二二〇	七五六，五六一
法國	一九六	五五五，二六六
意國	一七一	三七〇，五八九
國別	艦數總計	噸數總計
英國	一三九	九八九，八八九

吧： 上面的是已有的艦數及噸數，可是老舊的沒有計算在內的，現在再看看建策中之艦數及噸數

美國	九三	七七六，四四〇
日本	一六五	六五四，四二五
法國	一三五	三七二，六〇九
意國	一〇九	二九〇，一八〇

現有的和建築中的艦數和噸數合計起來是：

國別	艦數合計	噸數合計
英國	四一五	二，一四八，五四八
美國	四五〇	一，八六二，八七〇
日本	三八五	一，四一〇，九八六
法國	三三一	九二七，八七五
意國	二八〇	六六〇，七六九

重洋遠征和海上運輸的安全都要靠海軍的力量，好幾千萬塊錢一條主力艦不是容易造的阿，潛水艇省錢些吧，造八百多噸的潛水艇和三萬多噸的主力艦，那個容易些呢？

哦，空軍和海軍都很落後的國家喇，只好單靠兩條腳守守門一輩子落後下去嗎？

海外貿易和內河航行都要靠船舶的積載力呵，看看一九三三年各國的汽船數和噸數吧，見自

申報年鑑：

國別	汽船隻數	汽船噸數
英國	九, 五二三	二一, 五七四, 九五九
美國	三, 八二七	一一, 六六〇, 二七八
挪威	一, 九六五	四, 〇七八, 一三三
德國	二, 〇七二	三, 八八七, 九八七
日本	一, 七五〇	四, 〇九九, 二〇〇
法國	一, 五一一	三, 四六九, 五三八
意國	一, 〇五二	三, 〇九一, 七七二
中國	二五七	三九九, 五八八

讓我們看看各地最主要的交通工具——鐵道的記載的數字怎樣，見自申報年鑑：

國別	鐵路全長度 單位一公里(下同)	每百方公里 長度	每千人口長度
美國	四〇一, 四二三	五·一二	三·二七
俄國	七七, 〇三八	三·六五	〇·五二
印度	六七, 一四八	一·四四	〇·二一

加拿大	六五，七七五	〇·六九	六·三三
德國	五三，八二〇	一·四八	〇·八六
法國	四三，二三〇	七·八四	一·〇三
英國	三九，二七三	一七·〇〇	〇·八七
日本	一九，四八六	五·〇四	〇·三〇
意國	一六，六〇八	五·三四	〇·三九
中國	一八，七二〇	〇·一一	〇·〇二

鐵路對於國家的重要真好像人身裏的血管一樣，文化的，政治的，經濟的，國防的都要靠完密的鐵路網來運用呵。國防上，鐵路不發達的國家，集中就遲緩了，補給和後送都很感不便的，一隻大病象正好是鐵路不發達的國家的比譬呀！

我們再看汽車道的各國的數字怎樣，各國的是美國商務部的調查，我國的是見申報年鑑：

國別	汽車道英里數	若干平方英里有車道一英里	汽車總數	汽車道一英里內有汽車數
美國	三，〇〇五，六一四	一·〇一	三，三八六，五四二	七·七八
法國	四四〇，〇八五	〇·四八	一，一一四，〇〇〇	二·五
俄國	四三〇，二六五	一九·二	二五，八三三	〇·〇六

類 別	名 數 值
飛 機	二萬架
公 路	十萬里
自來水廠	六百所
醫 院	五千所
鐵 路	三萬里

國 家	英 國	德 國	日 本	意 國	中 國
汽車道的數字	一七八,七三七	一二八,二四二	七二,八一七	一一三,五八一	九三,五六三
每英里汽車道	〇.四九	一.四二	二.四	一.〇五	四六.六九
每英里汽車道	一,八五六,七〇〇	八六一,〇〇〇	七二,五四一	二二二,一〇〇	五〇,〇三三
每英里汽車道	一〇.四	六.八	〇.九九六	一.九七	〇.五三

多開一些汽車道也是十分要緊的。

有一樁大損失是世界各現代化的國家所無的，而中國却獨有之。這就是超格死亡及於經濟上的大損失，每年要損失三十萬萬元，等於左列任何一種的建設價值呢：

工廠	八百所
大學	一千所
小學	十萬所

上面的數字是衛生署的估計得來的，附帶解說是世界各講衛生國家每年每千人的平均死亡率是十五人，而中國却有三十人，多出了的十五人就是冤死者，全國四萬萬人合計就共總冤死六百萬人，冤死者的平均歲數約十歲，每人每年消費最低是五十元，所以每年我國因超格死亡的經濟損失是三十萬萬元，等於民二三年的國家總預算三倍多或軍務費十倍多呵，好不驚人！『子之虧，彼之盈，』就這一項的損失看來，自然是中國的國勢在物力上又差一籌給其他現代化的國家了。

絲是中國古已有之的產品，也天天地一代不如一代，由天字第一號絲產國的寶座跌下來了，看看一九二八年的絲繭額，中國和日本佔有的數字怎樣：

國別	繭產額單位 百萬公斤	佔世界產額	天然絲單位 百萬公斤	佔世界產額
中國	一八〇・〇	二七・六%	一五・〇	二三・二%
日本	三六四・三	五五・九%	四〇・〇	六一・七%

人造絲隨着科學的進步一天天地聲價高起來，要和天然絲搶奪皇冠了，中國只好袖手旁觀讓

他們搶奪去呵！

毛織業也是墮乎其後呵，羊毛的輸出在民一七年有五十二萬三千四百六十七擔，經過了外國機器的接吻後自然會有大批羊毛熟貨的輸入，雪白的銀子大批地流出去了呵。

中國說是以農立國的國家，可是近年來也起了民食堪虞的恐慌了。一九二八至二九年，我國的小麥產額是三百八十萬噸，佔世界產額百分之二·九，自己消費的不足額，却是十分之四。一九二八年我國米的產額是三千三百萬噸，佔世界產額百分之二七·九，是年輸出了二萬九千七百六十九擔，輸入的有一千二百六十五萬六千二百五十四擔，是年入超的米是：

一千二百六十二萬六千四百八十五擔。

再看看見二二年入口的米和小麥的數量和價值吧：

名稱	數	量	價	值 (金單位)
米	二一, 四一九,	〇〇六擔	七七, 三四〇,	一五一
小麥	一七, 七一一,	二八九擔	四五, 一四八,	六六七

呵，以農立國的國家呵，牛也沒有了，肥料也沒有了，田水也沒有了，只好年年都是荒年來嗷嗷待哺呵！

我們專看看幾樣最重要的鐵產的儲藏量吧，再看看一九三二年的各國的產量：

國別	儲藏量(百萬噸)	產量百萬噸
(煤)美國	一,五五九,五九九	三二〇
加拿大	一,二三四,二八九	七
中國	二四七,二八七	二七
英國及愛爾蘭	一八九,五三三	二一一
德國	一〇〇,〇四〇	一〇五
日本	八,二七六	二六
(鐵)美國	九四,三二四	八,八二六(單位千噸)
法國	一二,二五四	五,五四九
印度	二〇,五〇〇	六八〇
英國	一二,一六八	三,六三〇
德國	四,一六〇	三,九三三
中國	一,一八二	四八三
日本	八五	四六一
(石油)美國	七,〇〇〇(百萬桶)	七八五,三〇四(千桶)

墨西哥	四，五二五	一四九，八四一
中國	三，二七四	一
日本及台灣	一，二三五	二，〇〇〇
德國		一，八〇〇

上面的數字是見自申報年鑑的，同樣，民二十年礦產類我國所佔世界產額之百分數是：

錫	六七%	銅	〇・〇二%
鎳	四三%	錫	〇・五%
錳	〇・八%	汞	〇・五%
金	〇・五%	鋅	〇・七%
銀	〇・〇〇六%	水泥	〇・八%
鉛	〇・一%	硫磺	〇・二%

我國的土地面積大得很呀，有的是一千一百三十二萬八千方公里，大過日本的本土二十九倍強，大過英國本國四十七倍，大過印度二又百分之四二倍。我國的人口也多得很呀，足有四萬九千九百三十七萬三千人，多過日本本土的人口七倍多，多過英國本土的人口十三倍多，多過印度的人口一又十分之四倍強。地廣人衆的中國啊，何處是你的歸宿？

上頭關於土地和人口的數字，是見自外交月報社出版的世界各國國勢年鑑。

我國的棉織工業也幼稚得很，一九二八年我國的紗錠數只有三百五十萬零四千錠，而日本的却有六百二十七萬二千錠。看看民二三年度在我國國內的棉織業：

國別	紗廠數	資本	額	紗錠數	線錠數
中國	九二	一五三, 五七七, 三〇〇元	二, 七四二, 七五四	一四三, 〇四二	
日本	四一	二八三, 二八〇, 〇〇〇日金	一, 八〇三, 四八四	二九四, 六九二	
		五四, 〇〇〇, 〇〇〇元			
英國	三	八, 二五一, 七四八元	一八四, 九〇八	二, 七二〇	

就上頭的數字看來，日廠的數目不及我國的百分之四十五，而我國的紗廠的資本總額却不及日廠的百分之五十，棉織工業當然又給我們一個不可樂觀的印象了。

看看我國的機織業吧，還不能自給而每年有幾千萬元的舶來品填補呢：

廠數	資本	總數	產值	總數	年度
五〇〇	九, 五五三, 四七〇	五六, 四四四, 〇〇〇			民二三

毛織業的發軔有三十多年的時光了，可是還在襁褓期中沒有長大起來，看看民二三年的紀錄吧：

總廠數 總 資 本 額 總 產 品 值 地 點
 二 八 三，六四一，〇〇〇 八，七九九，〇〇〇 本部各省
 織洋襪汗衫褲等的針織業是新興的工業，在我們的國度裡；看看它在民二三年的各項數字

吧：
 總廠數 總 資 本 額 總 產 值
 一四六 五，〇三二，〇〇〇 二二，三五〇，〇〇〇

機製麵粉業，在民廿三年的數字怎樣，看吧：

廠數 資 本 額（元） 麵 粉 產 額（袋） 總 產 值 （元）
 六六 二四，五五二，〇〇〇 六四，九六三，〇〇〇 一六四，六五一，〇〇〇
 榨油業呢，看看它的最近的紀錄：

地 別	總廠數	總資本額(元)	總 產 值
本部各省	一一二	三，一三三，〇〇〇	四七，二〇二，〇〇〇
東三省	三三二	二二，五〇一，六〇五	金六四，四五〇，一〇〇

捲煙業近年逐漸呈現衰落之勢了，較大的南洋兄弟煙草公司及華成二廠比起英美煙廠也是不堪伯仲的。看看它的紀錄吧：

總廠數 資 本 總 額 產 品 總 值 (元)
 五 七 一九,九一〇,〇〇〇 七八,七七二,六一〇

看看極幼穉的，各種工業之母的機械工業的紀錄吧：

總廠數 資 本 總 額 產 品 總 值

二六一 四,八〇六,〇〇〇 一〇,四一八,〇〇〇

翻砂廠的數字怎樣，請看吧：

廠數 資 本 總 額 產 值 總 額

五六 四一〇,〇〇〇 一,七六〇,〇〇〇

機製洋磚瓦業：

廠數 資 本 總 額 產 值 總 額

三四 三,三六五,〇〇〇 三,八五五,〇〇〇

最近的製蛋業：

廠數 產 值 總 額

三三 四,〇八〇,〇〇〇

茶，也是我國的出口品之一；自日本，爪哇，錫蘭仿種和以機械製造後，我國手工的製茶葉

就日形衰落了，到現在的境况和二十年前的出口數比較一下，已減少了十分之五了。不錯，二十世紀的新時代已把我們的這位小脚姑娘茶女士貶入了冷宮了。看看摩登化了的它的機製的數字吧，最近在上海：

廠數 資 本 全 年 產 額

四六 二六〇,〇〇〇 四九,五六七箱

綢織業近年也跌入了難關了，看看它的最近的數字：

總廠數 總 產 額

五三四 四三,八〇二,三〇〇

絲，在十九世紀末是我國的一帶大宗的出口，每年有十多萬擔的出口，而價值有一萬萬多元；在民十前後就跌到只有十萬擔左右的出口了，到了民二十年以後更加不景氣了。廣東順德縣的不落家的繅絲女，她們因此只好了斬絕了少女的幻夢，找個男人家來謀她們的衣食的歸宿吧！

我們看看玻璃工業：

廠數 資 本 總 額 產 品 總 額

七八 三,〇一九,〇〇〇 四,九九二,〇〇〇

我們看看水泥工業：

廠數	資 本 額	每年水泥產額
六	二,〇〇〇,〇〇〇兩	三,一三〇,〇〇〇桶
看看一九二七年各國的水泥產額：		
國別	產額(每桶三七六磅)	
美國	一七三,二〇六桶	
德國	四二,〇〇〇桶	
法國	三〇,〇〇〇桶	
英國	二九,〇〇〇桶	
比國	一五,八〇〇桶	
意國	一五,〇〇〇桶	
日本	一五,〇〇〇桶	
中國	三,〇〇〇桶	

水泥工業，就一九二七年看來，中國的產額只及日本的五分之一，美國的五十七又零七三分之一。

看看電氣工業：

廠數 資本總額(元)

發電量概

發電度數KWH

五六二 一二七,八二三,五七〇

二五—四九五·一

九一,五五〇,五六四

看看火柴業:

廠數

資本總額

產額(箱)

七三

一一,一五一,〇〇〇

五七八,四二〇

看看搪瓷業吧,它是我國的新興工業之一:

廠數

資本總額(元)

年產量(元)

二〇

一,三四五,〇〇〇

四,四七五,〇〇〇

看看製革業:

廠數

資本總額

產值總額

五〇

二,三四六,四〇〇

四,三三六,〇〇〇

看看橡膠業:

地別

廠數

資本總額

產值

上海

三三

三,一二四,八八八

一八,八八二,五二〇

廣州

一三

一一二,〇五八〇

三,二二五,八一五

合計 四六 三，二四七，四六八 二二，一〇八，三三五

橡膠業在近代已成重要工業之一了，我們的還在幼稚的過程中。美國因汽車製造業的發達而消費橡皮特多，一九二六年美國輸入品中佔首位的就是橡皮，值金額十二億元。

造紙業的紀錄怎？請看吧：

紙類	廠數	資本總額	產	值
普通	三二	三，五一九，〇〇〇	六，四二九，二二七	
紙版	六	一，八五〇，〇〇〇	二，九〇〇，〇〇〇	
特用	六	一一三，六〇〇	三一四，〇〇〇	
合計	四四	五，四八二，六〇〇	九，六四三，二二七	

紙的出品不足供給需要，每年進口的洋紙中，日本新聞紙一項已佔日金二千萬圓以上，歐西各國的尚不在內呢。什麼時候才能夠達到紙的自給的願望！

我國的電話業中，約有電話十二萬五千具，只及美國的一百四十八分之一而已。

其他像化學工業中之硫酸，碱、染料、肥料、毒氣等，又交通工業中之造船業、鐵道業、汽車業、等，更是幼稚了。

民十八，十九兩年，中國的水災，火災，風災，病疫，匪劫等合計損失約二萬萬餘元，這雖

不是一個確當的數目，但總不會差得太遠吧。

民二十年的水災，單就長江流域數省說，據說是直接間接所受的損失在二十萬萬元以上；全國合計就華洋義賑會估計說是三十萬萬元，這等於內外債的總額呢！又東北事變的官方損失總數，國府統計處初步統計已在十七萬萬元以上。上海，一、二、八之役的損失，就上海市社會局等三團體的調查，約有十六萬萬元。

上頭四項的損失總數是六十五萬萬元。

一九三〇至三四年的五年入超是二十萬零八千二百八十萬海關兩，折合三十二萬四千五百零八萬九千餘元。

每年超格死亡及於經濟上的損失是三十萬萬元，由民十八年至二三年這六年裏共是一百八十八萬萬元。

一九二九年入超是二萬五千零九萬一千五百零三元。

由民十八起至民二三年，在這六年裏的二千一百九十一日裏，共總損失是二百七十九萬九千五百一十八萬零五百零三元，平均每年損失四十六萬六千五百八十六萬二千四百一十七元零六分六，每年每人平均要損失約九元多。

——在上頭的素描裏，我們已略窺見中國物力的輪廓了。它和現代化的國家的對比地看來，

直是一個是初生嬰兒，一個是身強力壯的重量拳擊家，就是一個是工業落後的國家，一個是工業先進國家。

第二章

人才的輪廓的展望

現代的文明可說是白種人支配下的科學文明。歐洲，是白種人勢力的歐洲，要想找出一塊有色人種的殖民地那是一種幻想吧；英，法這兩個一海，一陸的強國，在其他的各洲都有其自己的殖民地；荷，葡，意，西，比，丹六國也各有其海外的殖民地；戰前的德國也有其海外的殖民地呵，創巨痛深的回甦後希臘的鷹眼正在銳利地射視着世界，世界地圖的顏色也許要改變些吧。在美洲，一億五千萬的人口裏，十五世紀後由歐洲移殖來的白種人的子孫已占了全洲人口的三分之二；喧賓奪主的結果，本洲的舊主紅種人，亞美利加印度人居於中南部的，被擠不過，到今日只殘留着幾百萬人；漁獵寄生於北冰洋沿岸的依斯基莫人也是寥寥無幾的了；奴販來的黑人和西土二族之混合種斯密特人只好點綴一些風光，華僑因排斥入境只好天天回轉祖國的唐山；日僑算體面大還站得住脚。在澳洲，想找出一個獨立國那是不容易的事，英，法，荷，美四國都把他瓜分得精光了，國際委任統治也沾了一分光；六百六十一萬多的白種人做了洲主了，舊主的土

人已減滅到只有一百三十二萬多人。在非洲，世界第二大陸只好讓白種人拿來做殖民大陸，一億八千萬的人口裏新移來的三百十四萬多的歐洲白種人也做了新的洲主了，名義上的三個獨立國，一千二百七十多萬人口的埃及只好誇揚一下古代的歷史和文化，利比亞二百三十多萬人口的國家還得感謝美國解放黑奴的幫助，一千多萬人口的阿比西尼亞正憑着八架裏只六架可用的飛機，幾十萬武裝隊伍裏的三十多萬步鎗，幾百挺機關鎗，幾十門新式砲和一八六〇年遺留下的舊式砲，在五和駱馬，大將等的指揮之下，以卵擊石地賭着最後的國運。在亞洲，白種人的英，法，荷，葡，美諸國都有其殖民地，也有國際委任統治地；黃種人的洲主中，土耳其還好足以自保，明治維新後的日本還能夠並駕齊英，美，與白種人分庭抗禮，並且以白種人的文物制度的利器來獲得同是有色人種的土地來做殖民地。

白種人以占地球陸地面積十四分之一的土地，約四分之一的的人口來支配了大部有色人種，黃種人的日本人也以很小的土地和人口來『稱羈亞洲，逐鹿世界』，這是什麼原故？簡單地說，就是支配者的集團是現代化的，被支配者的集團不是現代化的。現代化的國家有現代化的政治機構，經濟機構，軍事機構，社會機構，每一機構都充滿了科學的，有組織的，有生機的力量；不是現代化的集團與之對比起來都不對稱，甚或剛與之相反。

現代化的國家，我們也很容易知道她是和非現代化的集團比較起來有其特徵的。在其經濟機構中，是機器的大量生產，生產工具的科學化，過剩的工業製造品促進了他們到海外尋找領場的慾望，同時引起了吸收工業原料品和生活品的慾望，而交通工具如輪船，火車等又相繼出現，把世界的距離縮短了，他們奪取殖民地的需要遂因之日益急迫和有奪取的十分可能性。在其軍事機構中，因工業的發達而得到好些科學的武器，這些武器已後膛鎗，新式火砲，兵艦，毒氣，飛機等先後盡過征服了毒箭弓弩，刀槍劍矛，前膛鎗和一些次等新武器的使用者非工業諸民族。在其政治機構中，有各種法令以促進政治業務之效率，有報紙等輿論機關以爲施政之準繩與參考。在其社會機構中，比較起來也是科學的，有組織的，容易產生健全的國民來充實國家的人的需要，思想是較科學化的，求知精神是較磅礴的；——可是在非現代化的集團裏就差得遠了，一次瘟疫可以死了很多人，思想多埋葬到簡單，不科學的墳墓去，甚至有些土人連數都不會算，更不要希望把科學應用到各方面去了——而且最易見的是軍國民教育的提倡，獎勵，實施，國家觀念的培養，法國之收復亞爾薩斯羅倫被許爲小學教師之功呢，歐戰時德國軍人嘲笑後方工作的爲後方豬，後方工作的到不得前方去至有恥而自殺的，爲了減輕逃避敵機向其射擊的飛機的積載量，飛機內的乘員至有當自己是沙袋般毫不愛惜地自動跳下去而喪其生的。

工業民族建設了現代化的國家，以其經濟機構，政治機構，軍事機構等的現代化的力量來支

配非工業民族，其文化的評價怎樣，我們暫且擱開不論，可是我們倒要問問：爲什麼他們能夠走進工業的現代化的國家的領域呢？回答這個問題也可簡單地這樣說：

1. 由於他們當中的科學家的競求科學的知。

2. 由於他們利用科學的知來創造文物制度。

白種人的歐洲也經過了一個黑暗時代的酣睡時期，酣睡終止隨就產生了所謂經院學派，所關學問仍不外神道與教旨，欠缺研究與創造的精神，其時樂哲培根起而倡實驗之說，抱疑古而追求真理之精神，致被軟禁了十年於巴黎，死後就在還是黑暗的氛圍裏完結了他的一切。到了中古末期，文藝復興運動的高潮來到了，我們都知道牠的範圍很大的，有文學的，有美術的，有思想方面的；思想上的文藝復興，就是人類起了一番自覺的醒悟，從專制的教權禁錮下張開了眼睛來認識這個世界和人生，而人類的思想得到了相當的解放和自由；同時，活字木版，鉛字，麻布或棉絮造紙相繼發明，印刷術乃學術上以一大幫助；一千四百八十六年，地亞士航達了非洲的南端，就是後來更名的好望角，新航路的發見才把歐洲和東印度聯繫起來；一千四百九十二年，哥倫布又發現了美洲新大陸；歐洲人才從酣睡之夜夜的黎明時期揉着惺惺的睡眼，看見了一絲絲曙光。

十六世紀來到了，日中說漸漸成立了，加里雷倭發明的三十倍望遠鏡給它一個幫助；由於天

文學的進步，歐洲人又漸次覺醒得多了。

十七世紀的時代，歐洲的一個恩人弗蘭息斯塔根帶來了他自己倡導的科學方法，在其所著的新工具一書裏，闡明了歸納法的含義，謂爲學不當僅由主觀的見解而抱成見，應重事實之觀察，由是而尋求原理原則，方爲確當；他以爲學者於其治學方法之先須去掉四種成見：

1. 種族成見——這指各種族間的習性或迷信，有些人一根洋火不點三根香煙，有些西人目十三爲不吉，我國人不澈底的哲學「問人問到底，吃屎吃到泥」之類是。

2. 職業成見——這指因職業或環境之不同而起的成見，如歐戰時德國之失敗，有重歸因於外交的失敗，有重歸因於盧登道夫將軍增編三軍團之提案而只通過一軍團，由是而招致的失敗之類是。

3. 形式成見——這指「咬文嚼字，成例相循，不加思想」的成見，如盲信「男女同姓，其生不蕃」，而却又目表兄妹結婚爲一椿韻事，古人信地中說而篤信之之類是。

4. 門戶成見——這指以個人或一集團爲量度事物之準尺的先入爲生的成見，如慣用陰歷者排斥陽歷，文正公少君曾紀澤乘汽船返長沙而遭少見多怪之士大夫之嘲笑，清末某御史之諫設機器製造局省得「勞民傷財」之類是。

去掉了求「真理」的大障礙的四種成見後，培根的歸納方法才應用得着了，他的歸納方法

的步驟是：

1. 所有事實盡收羅之——問題之研究及其解答，須盡量收羅所有事實而觀察之，得到的結論才是比較正確的；如某月份內某地以何病爲多，這必須將各醫院及各醫生之診病錄調查，考問，統計之，才能證實究竟以何病爲多，若單憑張嫂嫂也患痢了，李太太也患痢了，小狗子也患痢了，小牛子也痢了，下的這月頭裏此地的疾病中以痢疾爲最多的結論就是不正確的。

2. 將事實分析比較之——繁雜的事實必須分析之而後始條理可見，而且將其比較之而求其同異之所在。如日本明治維新的史實，我們第一步可把牠分做歷史的遺留，地理的環境，勢力的傾向，先覺的指導，國際的狀況諸大類，然後再逐層分析之，比較之。

3. 求出事實因果關係——經過了收羅事實，分析之，比較之的手續後，我們就可求出事實的簡相了，就是要知道牠「爲什麼如此」的因果關係，如水之沸騰則爲果，而傳熱之至沸點以上則爲因。

倡導歸納法的倍根曾極力攻擊過當時盛行的亞里士多德的演繹法，說是亞氏的演繹法有兩個大缺點，一是祇將古已有的之舊知識整理之，不能獲得新的智識；一是乃辯學上的方法，而其目的在制勝他人之言論與主張，而非思想上的方法，不足以支配自然。

亞氏的演釋法是先立了一個大前提（如人皆有死），再設一小前提（某甲是人也），就得到了結論（某甲亦有死）；而大前提難得正確的，結論自也容易錯誤。可是歐洲的學者在文藝復興以前的，多宗亞氏之說而攻讀之，「憑心窮理」般過了千多年的玄虛生活，一切盡在停滯不前的狀態下靜止着。

培根給與歐洲人的恩惠總算不小吧。他去世後的十六年，大科學家牛頓就誕生到歐洲來了，天文學，光學，數學在其一生中都放了異彩。

十八世紀是近古與近世的時代轉捩期，化學方面固然有着驚人的進步，而瓦特的蒸汽機的發明促進了產業革命的發生，發動於英，波動於歐陸而至於遠東之日本的，白種人支配下的科學文明就由是誕生了。一九〇七年，夫爾敦發明了輪船，一八一四年，士蒂芬孫發明了機關車，交通工具的發明縮短了這個世界；一八五八年，達爾文發表了他的生物學上的天演學說；其他種種發明也接踵而至了。而科學文明由是而長大，而身強力壯起來，白種人遂自命爲天之驕子而支配了有色人種；有色人種裏頭較會學乖的，要算得是日本人了吧？吃了一些虧後，維新的詔書就下達了，五條誓文做了維新的舉國共信：

1. 廣興會議，萬機決於公論。

1. 上下一心，盛行經綸。

1. 官民一途，庶民各遂其志，使人心不倦。

1. 破舊來之陋習，基天地之公道。

1. 廣求智識於世界……

隨後幕府推翻了，廢藩改了縣了，一八八一年下預備立憲之詔，一八八二年伊藤博文奉派考察歐美憲政，一八八三年起草憲法，一八八九年公佈了憲法，一八九〇年十一月，第一次國會正式召集於東京；工業也日就發達了，軍備也日形充實了，新的日本於是「崛起東亞，爭霸世界」

「破舊來之陋習，廣求智識於世界……」，呵，學乖者也身強力壯起來了。而我們呢？葉名琛老先生相信亂語足以抵敵洋人的鎗砲，人家來攻城了也不設備；洪天王滿口天文天兄直到兵臨城下了還說有天兵保護着他；義和團的符咒神術說是洋人的鎗砲打不入的，一般文盲固然也十分相信，就是讀書識字的皇太后，王公，大臣們也相信呢。

我國歷代智識分子多在咬文嚼字中白耗費了好些精神。秦焚書後，學術受一打擊。西漢設樂府，尚詞章，董仲舒於其所作之春秋繁露中陳言陰陽五行之說，張道陵集古代之巫說等創為符籙派，支配了一部分人心。六朝駢儷之文簡直是吃了飯沒事做的一種玩意兒。唐代韓愈起而變駢文為古文，說是「文起八代之衰」了，連他一起的所謂唐宋八大家，咬文嚼字的特性却沒有完全改

掉。蘇東坡氏之「匹夫而爲百世師，一言而爲天下法」之「名句」，近代國文先生津津樂道地猶爲我們後生小子言之，說是蘇氏絞盡了腦汁，數數作而數數易始得之。宋代王安石的新法在漫漫長夜裏的思想界倒也是值得驚人的，那時剛是十一世紀中葉後；可是當時士大夫却有些反對他，老蘇很幽默地作了一篇辨姦論，說是「凡事之不近人情，鮮不爲天下之大姦慝」來暗諷他；而安石自己也因爲所之人的不善，新法也就收不到效果。到了明代，明太祖與劉基本於唐之帖括，宋之經義而定八股之文，以之行科舉而取士，清代因之，思想的禁錮足有五百多年。

明神宗的時代剛好是佛蘭息斯塔塔棋活着的時代。而我國的學術界裏的求知路綫和方法却仍是固步自封的。所謂學問，姚姬傳氏說是「義理，辭章，考據」而已。文正公說是，「義理爲德行之科，今世目爲宋學者也。考據爲文學之科，今世目爲漢學者也。辭章爲言語之科，古藝文及今世制義詩賦皆是也。經濟爲政事之科，前代典禮政書及當世掌故皆是也」。而我們的文正公的求知方法呢？他老先生在其家書裏是這樣說的，也是科舉時代的每個士子的讀書方法吧：「……讀書之法、看、讀、寫、作四者，每日不可缺一，看書如爾看史記、漢書、韓文、近思錄，今年看周易折衷之類是也。讀書如四書、詩、書、易、左傳諸經，昭明文選，李杜蘇黃之詩，韓王王文，非高聲朗誦則不能得其雄偉之概，非密味恬吟則不能探其深遠之韻……至於寫字、行篆隸，切不可一日間斷……致於作文，亦宜在二三十歲立定規模……」

十九世紀裏在歐洲的求知路線已有新的開展和成就，而我國大多數的士大夫，還是走『三年目不窺園』和『十年寒窗無人問，一舉成名天下知』的舊軌，把大部精神用在咬文嚼字和學書法上。就因爲不知的異其分野，歐洲自十三世紀樂哲倍根提倡實驗主義後，繼以佛蘭島斯倍根倡導科學方法，於是科學家代有其人了，牛頓的成就值得白種人驕傲的，瓦特的發明值得白種人眉飛色舞的，產業革命的來臨值得白種人熱烈歡迎的；這些少數的科學家拿科學精神來與專制的教權掙扎，來把牠啓示到白種人的壁壘中去，又以科學方法的利器來開闢了新的學術領域和發明了各種利益人生的東西，而科學的應用也一天天地廣大了，政制，教育，實業，農業，林業，工業，商業各方面都與科學發生了很密切的關係，他們的一切於是在這最近三百年間就飛也似的進步起來，而有色人種就相形見拙地一天落後一天，可是日本却迎頭趕上了去。

我們在這裏看看日本維新時代的一個要角，伊藤博文的爲人吧。他大約是和我們的文忠公同時代，而輕於文忠公十八歲，輕於文正公三十歲。——

少時才學之縱橫，松蔭亦爲之矚目。貧苦之故而常乞借書籍習讀。……青年時代，學於莪之明倫館，勤勉異常，當時已深諳西洋諸國的歷史和地理，其後因觀察世界的形勢，熱心研究西洋派槍砲的陣法。尤其是在長州藩的當兒，對於西洋的事情尤覺關心，常思採取其文物及軍備輸入日本，而圖日本的富強。……「來原以武士的精神鼓勵我，在夏冬的時候，均不許穿草履，常

令跌足跋涉於山野海岸間，並戒之曰：『武士在戰場，會遇到如何困難也不可逆料，假使在戰地的時候，竟不得草履時將如何。非平時習慣跌足不可。』……十八歲於長崎入幕府所創的砲術傳習所。『杉山教師，教練頗嚴，如我們有步伐不齊時，他必不寬恕而矯正之。我在學中的時光，是學步槍雷曲管的製造法的，有一次曾攜帶回荻以此傳授於藩士，他們均稱此為長崎的真傳，莫不大為贊嘆。我們在長崎學習了約有一年』……博文在此一年期間，而敏於時勢的他，恐怕也會利用所有的機會去努力吸收廣大的西洋知識吧。他之能曉得多少的外國語也恐怕是利用那短時間而學來的吧：這一年間的經驗，實在不可輕視的。令他的眼光注視到海外去，也是因受了這一年的指導，後者更得到長洲藩選送他赴英國留學者，也因為他在這時期的肄業，有十分的成績的緣故。後來一位瑞典人述及伊藤之事績如下：『……伊藤君操着不正確的英語，不容氣的頻頻對我高談政治和外交，可是我對於這青年的英語，一點也不懂。……在後我覺得這樣小年紀的青年，口談不絕的總是政治和外交，實在覺着奇怪，後來才知道那青年是愛國狂者，生於山陰，因有外人居住於長崎，特來作英語的研究的，自研究英語至今不過四五個月的時間。在後我常常有和這青年見面，可是過了一兩個月後，他的英語的進步的迅速，實在驚異。當時這青年因非常熱心於研研英語，所以在市中常常見到這青年一面散步，一面念英語。……』

伊藤等一行五人到達了倫敦，得以參觀各官署，大英博物館，陸軍練兵場等，且漸傍聽於會

議，得觀了英國政治的形體。後因長州藩在馬關方面砲擊外國船，聯合艦隊亦將有總攻擊之計畫，伊藤乃和井上歸國，時適一年，留洋時日雖短，但是他們在那期間所得來的知識和見聞，比之在日本的當時已有霄壤之別。這也是日本沒人才的危機。這時假使沒有伊藤和井上在，即或在，而他們沒有經過倫敦生活的經驗，則日本之開國史，不知變換了幾許頁數了。在幕末風雲之際，而得到挺身僑旅異邦的伊藤俊輔，可算是日本唯一的幸運兒，而日本得有如斯的伊藤也不能不算有十分的幸運。……

明治十五年即伊藤四十一歲之年，他奉着朝命赴歐：『……今派汝赴歐洲立憲之各國，與其政府又碩學之士相交接，觀察其組織及其關係之情形。茲以汝當特派理事之任，不勞汝萬里之行，希望汝負此重任歸朝。』

作了一年半的憲法研究的博文翌年秋就回了日本，即從事於憲法起草的事業。明治十七年三月，先設置制度調查局於宮內省，自任總裁，從事於立案。翌年十二月，廢從來的太政官，設新內閣制度，舉行官制的大改革。博文對於這事，費了不少的苦心。然在這官制改革，應視為最大的功績者，就是定文官考試制度，和確立官吏撰敘的方法。茲將依據這制度而確立的體裁的特質，舉之如左。

一、破除大寶令以來的家門之弊，開放宰相的門戶，不拘門戶位階的如何；使有才能之士而

二、爲政府的首班者，明定其對於元首的責任，完成內閣的統一。

三、革除情實登庸之弊，開人材的進路。

維新以來，各省的顯官，有各自集其閥族的部下，養無數的庸劣冗吏之弊，根本的而打破此弊者，就是博文最偉大的功績。自此以後藩閥之弊已次第滅跡，同時後來漸振官吏政治之風了。

博文自己，本是一個勤學家，他在維新風雲之際，出生入死之時，他亦常常偷閒研究英語，後來立於廟堂之上亦不斷的讀書和研究，及至做了總理大臣之後，他依然時常驅車至丸善書店看書。所以他後來拔有才之士而爲政府的官吏者，就是他好學愛才的本性。倘若非他在那時確立了撰敘之法，開了拔擢新進才學之士之道，後來的明治政府，恐依然是藩閥的勢力吧。

明治十八年即依藤四十四歲，依藤做了日本最初的責任內閣的首相。那時他的敵黨的自由黨自板垣放洋之後，其黨員迭作暴舉及內訌，至被解散了，大隈的改進黨亦一時的消聲匿跡了，博文見內政已平定了，遂下了以主力對付外交問題的決心。……

『帝國的憲法院完成以後，就携赴歐美各國了。遊歷英、美、德、奧、意各國，盡訪所有學者政治家，示以日本的憲法而叩其意見，不論何者均說其內容有慎重的研究，博得他們多大的好

評，……乃將所得各方的意見用保險信寄與博文公……」

明治二十一年四月博文辭首相之席而就任最初的樞密院議長。明治二十二年十月，博文托病而辭去樞密院議長之職。是年冬，博文就了貴族院議長之席。其給友人之函中有如次之一節：『東洋大局之問題，將來不能等閑視之，一會期完竣後，余願奉派赴中國，而爲駐劄中國的公使，萬一不能委派爲公使時，漫遊中國亦可……』博文的眼光已注向西鄰的大陸，可見他眼光之遠了。且不惜以元勳之身而願居駐中國公使的地位，這不僅說是他的遠見，抑亦是他的盡忠報國之誠也。

他本是近世一個世界的外交家。並非因爲他善於辭令和交際，他本來是有外交家的素質，他對於國際關係的明察和識見，是特別高人一籌的。……他雖然在於埋頭整理內政時，其心和眼還常注視到世界的大勢，和各國的情形。

明治三十八年十一月，即博文六十四歲之年，就任爲特派大使赴韓國京城之年，和韓國成立日韓協約，確立統監政治的基礎，將韓國的外交事務收歸統監之手，對外的使韓國成爲日本的保護國。

明治四十二年十月二十六日，博文被刺殞命於哈爾濱，博文時年六十九歲而方在韓國統監任內。……

博文平常愛讀拿破崙的傳記，拿破崙是研究家，博文恐亦是日本有數的學者的一人吧。但他之愛拿破崙，未必是因拿破崙是千古不世出的英雄而愛他的。恐怕他亦是愛學他的事業，愛學他的無人可及的奇績偉業吧。

博文死在哈爾濱時的測量，他的身長是五尺三寸，從當時的一般人的體格來看，並不是特別的小男子，也決不是大男子。他的體重在於晚年時有一百斤，有時一百另六斤，大體他可以算得不肥不瘦，實可以算得是代表日本人的體重。有這樣軀體的他，亦有代表的健康。他一生僅試過一、二次的感冒。他的內臟很頑健的。他因為有了這樣的軀體，所以他的動作有相當的敏捷。行步亦輕快，且其神經的反射運動等也活潑。

有這肉體的健康的他，尚有絕倫的精力。他一生無空時間。他忙的時候，一人的訪客祇限五分鐘的談話，他一方看住那時表，一方面和客談話。他的睡眠時間，每日不過四五小時。他一向覺得很精神的。他睡了的鼾聲，好像如雷一般，他的酣睡的狀態，也常時好像死人的一樣。他食餐，不論怎樣粗的東西，他亦一樣的食，他的服裝也是很隨便的。……

博文在明治的政治家中有特別的超卓識見者，恐怕就因為他有特別的讀書癖吧。他雖然在於很忙的時候也手不釋卷的。對於外國的新聞雜誌等，他亦極要看。他生平所定閱的外國新聞雜誌有七種。他不論在火車中或在馬車中，均閱這等的書類。他最注意者就關於遠東的記事。他偶然

看見有興味的記事時，卽命左右者翻譯而給其他的大官閱覽。他雖然閱了不少外國書籍，但他仍然時常驅車至九善書店購書覽閱。

某時，博文會和數青年相約某日同赴月瀨觀梅。到了約期的那一天，青年們就來滄浪閣訪博文，其時博文現出很不好意思的樣子說：『可以恕我這約嗎？從前向外國定閱的書籍適值今日到了，現在讀着甚爲有趣，今日請原諒吧』。他們聽了這話就各自散去了。

他最愛讀的就是歷史傳記之類。拿破崙傳就是他愛讀之一，他的文庫中有不少的關於拿破崙的書籍。他因爲這等的傳記而得了政治的設施的暗示不少。他某日曾說過，他以前實施了的海防費獻金和保安條令，均是取法於加布爾傳和俾新麥克傳的。他在韓國統監任中，很歡喜讀托爾大帝傳，研究大帝輸入歐西文明於俄羅斯的事蹟，以供朝鮮統治的參考。

他的文明政治家的姿態，就是起於這等傳記中。

在明治的元勳中，博文有最偉大的特點就是淡斂錢的一件事，他居於日本的政治的首腦的地位雖然有那麼長久，可是他的遺產連五萬元也不夠。

博文常以普魯士的鐵血宰相卑斯麥克自擬。實際他崇拜卑斯麥克，卑斯麥克亦頗愛他。他因爲研究憲法滯在柏林時，卑斯麥克曾宴他於私邸，不知給了有什麼的注意。

他少時和同志們談起國事時，必感極而泣。至成了國家的元勳時亦如是。他想起在青年時代

和他同甘苦的井上薰時，他也常爲下淚。

——摘錄自梁修慈君譯的伊藤博文傳，商務版，日人久米正雄原著。

由於伊藤博文傳的敘述，我們可以簡要地這樣來描述他：——

智識——一生努力於提高近代智識的水平。

思想——科學化，集中於事業和世界。

身體——健康，精神飽滿，經相當訓練。

志向——一生之活動在振日本之國勢，個人名位爲輕。

廉潔——少積私財。

服務年齡——垂四十餘年。

事業——制憲法；定官制，立文官考試制度及官吏撰敘法，開人材之路，去藩閥之勢力

；去幕廢藩，完成維新大業，經營海外，促日本現代化。

而我們當時的一般士大夫呢？和伊藤博文同時代的我們的秀才，舉人，進士，狀元，大部分出身自科舉的所謂有『經世濟民』之才之士又怎樣？智識怎樣？他們的西洋史地的知識怎樣？會念淺易的外國語嗎？有定閱七種外國的報章雜誌嗎？對於西洋的事清尤覺關心嗎？口談不絕的總念政治和外交嗎？思想是科學化的嗎？會把思想集中到事業上去嗎？會把思想超越了國界而集中

到海外去嗎？身體是健康的嗎？精神是飽滿的嗎？有受過身體的訓練沒有？志向怎樣？不是衣錦榮歸，光宗耀祖，功名富貴這些東西的崇拜者吧？走路怎樣？儀表怎樣？廉潔呢？事業呢？

我們的封疆大臣葉名琛老先生是一個亂語的信徒，義和團的贊助者的士大夫們是符咒和神術的擁護者，我們的一位御史是說設機器局乃勞民傷財之舉的發明者，我們的一部份士大夫是看汽船作妖怪的嘲笑者。而我們的當時較進步的士大夫呢？不錯，文忠公們總算開通得多了，笑罵由人笑罵，『洋務』我自爲之，實在的，洋鎗隊給他的教訓太多了，洋人之船是堅的而砲是利的，不由得他不懂憬着船堅砲利的西洋人之製造品，直覺的意識迫着他提倡『洋務』了。可是他的所學却只是『幼從塾師受業，致力於應考科舉的準備。錄取優貢後，客居京師，從文正公講求義理經世之學。其一生事業，即在此時樹立根基。二十四歲中進士，入翰林院』的這些東西，非近世的知識和非近世的思想使他就得不到像伊藤博文的那些收穫。政治機構的怎樣建樹和運用，我們的文忠公沒有辦法來對付牠；官制，他沒有注意過，新興的造船練兵的洋務專業讓牠一天天地腐蝕下去，沒有『開人才之路』而立新式的公務員制度。他雖也到過異國去，可是拖着一條豕尾做個東方人的榜樣給人家看看而已，當時愛羅先珂一般盲童們竟也有他的壞的印象說他是吃耗子的；我們的文忠公注意到國際觀瞻和國際宣傳了嗎？

清末的戊戌政變諸子主張刷新時政，廢八股而開學堂，他們的思想比文忠公們自然進步得多

；結果是譚嗣同等六人被處死刑，而康梁師生倆只好逃出北京來做海外寓公。隨後孫中山先生領導的革命運動就把清朝的統治粉碎了。

中山先生生於十九世紀的中葉，以一毫無地位的平民來揭發革命，推動它和完成了它的一部，無論在那方面說，他都是近世亞洲的傑出人物，也是世界的有數傑出人物。伊藤博文在上有利君的優越環境裏活躍了三十多年，他的抱負是舒展了，而日本的國勢也一年年地蒸蒸日上。而中山先生呢？出死入生地奔走了二十多年才把一個革命建國的大障礙去掉了，可是政權却落在袁世凱氏的手裏，而一般所謂革命志士也有些熱中功名了而離開了先生。而先生直至到一九二五年逝世於舊都，在民國階級的十四年頭裏，也是奔波勞碌於黨的改革，倒袁氏的帝制等，未能暢其施展。

中山先生的精神真足以啓示和鼓舞我們，我們描描他的人生輪廓吧：

1. 豐富的智識——先生雖生在科舉的時代，他却沒有受過八股的毒，他對英語十分精通，也學過新醫術而且做過醫生。他年紀很小的時候就說服過了一般鄉下人，使他們相信地球是圓的。他一生都很有功地看書，每天都有看書時間的，在永豐艦和敵人打仗的時候也是一樣。他在倫敦時有過這一段故事，人家看見他生活困難了而給他些錢，他却拿來買了書了。先生的現代智識的豐富是一天天地看書積來的。

2. 一貫的思想——先生的思想是科學的，一貫的；他沒有『今日之我與昨日之我戰』的不一貫的缺點，革命建國的政治思想從青年時代起一直保持到生命的盡頭；可是先生的一貫思想却是跟着時間的前進而發揚光大的，他沒有老是停滯在某一階段的缺點；看了先生對中國國情的估計和其所定的對策，我們實在不能不佩服他的富於分析性的頭腦——思想的科學化，他有宗教的信仰而沒有其缺點，打仗時就以大無畏的精神和物質的威力來和敵人拚命，這和洪秀全氏的『天兵百萬』的迷信神力是兩樣的。

先生的一生努力求知的精神使他自已獲得了很豐富的現代智識；有了豐富的現代智識的先生就訓練成了他的科學的一貫的思想；有了科學的，一貫的思想，這才有了他的科學的，一貫的行爲；科學的，一貫的行爲的積集就開展了一朵他的偉大的，不朽的事業之花。

3. 健康的身體——凡是見過先生的人都知道的，先生有超卓的儀表和誠懇的態度，飽滿的精神和健康的身體，寬大的肩胸，也有過人的口才；所以不管怎樣不瞭解先生的思想，事業和人格的人，只要入而與先生面談一刻後，其所得的印象必佳，有些人會語人曰『先生人甚好，甚好！』先生在暹羅宣傳革命時，聲名大震發有一豪師不信其徒衆的敘述而特親耳先生之演講，結果這位傑士大爲威服，馬上對先生說『以後有什麼需要，小弟

願盡所能幫助仁兄』。

因爲先生有了特殊的健康的身體，這才有了他的特殊的儀表，態度，精神，肩膀，口才——豐富的生命力；有了豐富的生命力，這才有了他的天天努力求知的好習慣，革命建國的事業。

4. 純潔的志行——先生出生入死地奔走了四十年，目的完全在以革命建國來求中國之自由平等，遺產只是一座華僑送給他的房子和他一生的心血所在的豐富的書籍，他的志行建立了一個新人生的典型。

5. 服務年齡——垂四十年。

——在這裏讓我們展望一下民國階段的人才領域的輪廓吧：
讓我們看看各國文盲之百分率：

國別	百分數	調查年份
德國	〇・〇三	一九二七
日本	〇・七〇	一九二七
英國		
英格蘭	一・八〇	一九一四

威爾士	一·八〇	一九一四
蘇格蘭	〇·五〇	一九二二
愛爾蘭	一一·九〇	一九二一
美國	五·九六	一九二〇
法國	四·七四	一九二〇
中國	八〇·〇〇	(估計)?

百分之八十的文官民衆，這就是新中國的主人翁嗎？百分之二十的讀書佬裏又有多少是『人才』呢？有專門技能的是多少？有小等技能或常識的有多少？只認得幾個字而沒有自修能力的又有多少？

如以文盲之百分比來說明中國的文盲與其他各國之比，那真是驚人得很多的：

國別	該國與中國的文盲之百分比
德國	〇·〇三七四%
日本	〇·八七五
法國	五·九二五
美國	七·四五

這樣反轉來看，自然呵，中國的識字者與其他各國的之比，那也是一樣驚人的：

國別 中國與該國的識字者之百分比

德國 二〇・〇〇五%

日本 二〇・一四

法國 二〇・九〇九

美國 二一・二六

近代的人才來自識字者的陣容，這是無可置辯的。平均地說來，如有一百個中國人的文盲排起隊來，再由一個德國的文盲來做領隊，那我們也是請不到這位德國人的領隊的，連半個也請不到呢。德，日，法，美各國的識字者，平均地說來，她們各有一百個人來組織一個辯論會，中國只能派出二十至二十二個的識字者來參加。

中國的『人才』的源泉是從石罅滲出的流聲潺潺的一條溪水；現代化的國家的『人才』的源泉呢，牠是一條可以發生些電力的銀色瀑布；這就量的方面說。

這是很抱憾的，中國的好些重要數字是由估計得來的，中國的文盲的估計，到現在還公認是百分之八十或三萬萬。中國的『人才』領域太荒涼了。

全國教育經費呢？看吧：

年 別

經臨合計(單位元)

與總預算之比

民廿一年

一九,〇三六,四七〇

二·四一%

民廿三年

三三,八一九,三六五

三·六八%

民二三年的教育文化費佔總預算之第七位；牠的哥哥名字叫做建設費，行六，其與總預算之百分比是三·九二。

我國小學的進步遠不及中學；中學又遠比不上大學；就把牠的數字排列如左：

校類	學生增加	經費增加	時、期
大學	一百倍	四十倍	民元以來
中學	八倍	十三倍	全 右
小學	四倍	五倍	全 右

我們看看全國初等教育的演進吧：

年度	學校數量(所)	學生人數(人)	歲出經費(元)
民元	八六,三一八	二,七九五,四七五	一九,三三四,四八〇
民五	一二〇,〇九七	三,八四三,四五四	二三,四九七,〇九七
十一	一七七,七五一	六,六〇一,八〇二	三一,四四九,九六三

廿年 二五九，六九九 一一，七二〇，五九六 九三，六二五，五一三

全國最近據估計六千萬已達學齡時期的兒童中，却有四千多萬沒有受教育的機會。

我國學校多集中於都市，小學也竟是一樣，就說是小學教育最發達的湖北看看吧：

級別 設於武漢者 設於各縣者 設立者

幼稚園 十三所 三處 湖北省

初級小學 一百一十四校 六十一校 全右

高級小學 二十三校 六校 全右

小學教育的重要，就法國之收復亞爾薩斯羅蘭二州許為小學教師之功看來，就可知道了。我們的小學教育的進步趕不上需要，在量的方面只能教育六分之一的學齡兒童，而質的方面呢？有自修的能力和習慣嗎？有講衛生的常識和習慣嗎？有健康的身體嗎？有好的儀表嗎？有職業的正確觀念嗎？有閱報的習慣嗎？有中國和亞洲的輪廓的認識嗎？有通順的國語文的記事和書信力嗎？升了中等學校的，算得是個素質好的學生嗎？不升學的，能在文盲羣中做個小領袖嗎？這都是正待我們來解答的問題。

我們看看教育部最近統計的我國初等教育學生數與各國的之比較吧：

國別 初等教育每萬人口中學生數 等第

我們看看我國的中等教育又怎樣？
我國受中教人數與世界主要各國比較：

國 別	普通中學	職業學校	合計	等第	人口單位
加拿大	二〇八二			一	
美國	一七六八			三	
日本	一五八二			五	
英國	一五八〇			六	
德國	一一二五			四	
法國	一〇八八			一六	
中國	二三六			二四	
蘇格蘭	三一六	四〇五	七二一	一	每萬人中
德國	一三四	四二一	五五五	三	全 右
美國	四二四	一〇三	五二七	五	全 右
法國	四五	五七	一〇二	二一	全 右
日本	四六	二六	七二	二三	全 右

西班牙	二七	——	二七	二五	全	右
中國	一一	——	一一	二六	全	右

中國每萬人口中受中教的人數，居世界之第二、六位，給日本多出六倍，爲居上一位的西班牙百分之四四又小數四四，爲居首位的蘇格蘭之百分之二又小數九六。顯然地在量的方面，我國的中等教育又是落後的了。

看看民十九年至二十一年的我國中教的校數和人數：

校數	學生數	年別	畢業生數
二，九九二	五一四，六〇九	民一九	八九，三八八
三，〇二六	五三六，八四八	民二十	一〇六，五九一
三，〇四七	五四六，二二二	民二一	一〇四，五五二

進得中學的，在我國當然是幸運兒了。他們的出路呢？十二分之一的職業學生也許出路容易找到些吧？普通中學的畢業生幹嗎？升學？那裏來的這麼多大學？全國六十多所公或私立的大學，就以每所每年度招取新生三百人算，也只能招容得二萬四千人，再有幾百有幸連兒出國吃洋水去了，其餘生產剩餘的七八萬中學畢業生怎麼辦呢？家裏也沒錢供給他們升大學了，而皇宮式的大學也擠得滿坑滿谷了收容不了他們。他們的體格怎樣？職業觀念怎樣？人生觀怎樣？儀表怎

樣？思想是科學化的嗎？愛好求知嗎？有處世，治事能力沒有？能改造環境嗎？對中國的國情認識得怎樣？對亞洲的現勢認識得怎樣？記得幾個英文生字？二千？文法呢？普通的應用文夠用嗎？看見他人的錯處有什麼反應？自掃門前雪？罵他？打他？恨他？誠懇的指正他？同情而勸他改掉？對自己的錯處怎樣？嘻嘻稀奇？自己是例外？找不出和懶得找自己的錯處？怎樣孝父母？怎樣維持和創造愛情？怎樣過夫婦的性生活？怎樣做爸爸和媽媽？有一個較好的親型給他們的子女來模仿嗎？

現在讓我們展望一下高等教育的領域吧：——

中國大學校與各國大學校之比較：

國別	大學校數	大學生數	百萬人之大學生數	年 份
美國	九七六	八二二，八九五	六，九三七	一九二六
法國	一七	六〇，九六九	一，四八八	一九二七
英國	二一	五二，五一一	一，一八九	一九二八
比國	四	九，三二五	一，一七六	一九二七
德國	二一三	七二，一三九	一，一四二	一九二七
日本	四〇	三七，〇九六	五八一	一九二八

俄國	四四	八四,〇〇〇	五七一	一九二七
中國	五九	二八,六七七	六〇	一九三〇

這樣看來，百萬人中的大學生數，中國只爲日本的九又小數六八分之一而已，量的方面顯見落後了；日本和俄國的百萬人中之大學生數約各爲法，英、比、德各國的之二分之一。美國百萬人中之大學生數約爲法，英、比德各國的之五至六倍。美國的大學教育偏於實用而着重於教育職業化，所以大學校數和學生數都較歐洲各國的爲多；可是在質的方面，重精而深的歐洲各國的大學教育所有的優點却值得驕傲的吧？

我們看看民元以來國內的大學教育之演進吧：

年度	公立(所)	私立(所)	合計(所)	學 生	每生歲估費
民元	二	二	四	四八一	四八九
民五	三	七	十	一,四四六	三〇六
十四	二六	二四	五十	二五,二七八	四八三
十九	三二	二七	五九	二八,六七七	六九三
二十	三六	三七	七三	三三,九六六	七九九

上表是包括大學和獨立學院的。在十八年度的每生歲估費中，以北平協和醫學院之二萬七百

四十一元居冠軍地位，嶺南大學之四千二百十五元爲亞軍；協和是美煤西大王創辦的，嶺南創辦的也是美國人，十六年才由國人接收自辦。國立的以浙大之一千八百六十四元爲首，清華爲一千七百四十二元，中山爲一千三百十九元，中央和武漢，東北各在一千元上。國人自辦的私立者，以廈大之二千〇八元居首；少的呢？朝陽學院爲七十八元，中國公學爲九十元。

十八年度，四十九所大學的圖書費的總數是約七十五萬元；圖書總冊數是二百七十九萬三千餘冊，中文者約佔四分之三；清華佔三十一萬餘冊居首，中山大學佔二十四萬餘冊，北京大學佔二十一萬，燕京十九萬，金陵十四萬，不及一萬冊者有七學院。

國中最先開辦的大學爲京師大學堂，設立於一八九八年。可是約翰大學之前身的約翰書院於一八四五年就成立了。雖是算不上正式大學。

各大學的常年經費，就民十八年度說，國立中以中央大學之二百萬居首，中山大學之一百七十萬爲亞軍，北平大學之一百六十萬爲第三；私立的以協和之一百九十萬居首，嶺南之一百萬第二；而國人私立的大學以大夏之四十五萬爲首，廈門、光華、南開等校不過二十多萬而已。

民九，北京大學和南京高師開始兼收女生，其時南高只有女生一人而已，民十九年，全國女生已增至三千二百八十三人，佔全國大學生數之百分之十強，她們的選科：

文學院

一，三〇八八

法學院 五九二人

教育學院 四九〇人

專修科 三八一人

高學院 一五三人

醫學院 一五二人

工學院 四五人

家事院 三二人

全國大學生的十九年度的分科是：

法學院 一〇,五〇〇

文學院 六,五〇〇

工學院 三,四〇〇

理學院 二,七〇〇

商學院 一,八〇〇

教育學院 一,七〇〇

醫學院 一,一〇〇

農學院 一,〇〇〇

大學中之系數，以中央大學之三十九系居首，燕京、暨南等之二十系第二。大學設立所在地最多的是上海，大學生最多的是江蘇省。

督看民元以來國內專科教育之演進：

年度	校數	學生	每生歲估費
民元	一一一	三九,六三三	八一
民五	七六	一五,七六五	一七三
民九	七六	九,七三四	二〇二
十四	五八	一一,〇四三	二九三
十八	二六	七,八〇三	三八六
二一	二八	七,〇七〇	五三九

看看民一八年至二一年的留學生數吧：

年別	人數
一八	一,六五七
一七	一,〇三〇

瑞典	三
德國	四
加拿大	五
奧國	一三
比國	一三四
英國	一四六
德國	三〇〇
法國	五二一
美國	六四四
日本	一,九二五
國別	人數
合計	三,七一三
二一	五七六
二十	四五〇

就上列的總數中，其國別分配如左：

民十八至二十二年中留學生的科別如左：

科別	人數
丹麥	二
瑞士	一
荷蘭	一
埃及	一
印度	三
菲律賓	三
法政	一，一六二
文哲	五八七
教育	二一六
商業	一四一
工程	五六九
醫藥	三二六
理科	三一九
<p>一，一六二 — 文類</p> <p>二，一〇六 — 文類</p> <p>一，三八一 — 實類</p>	

農林 一六七

軍事 九

未詳 二一七

總計 三，七一三

民二一年度國外留學生的費別和性別如左：

費別 人數

官費 二六七

半官費 二五

補助費 一五五

自費 四五

合計 四九四（有些省份未見報告，故另有八十二名費別不明）

女生 估六十五名

二十二年度留學歐美和其他各國人數是六二一人，二三年度的是八五九人。

民十八至二十三年，這六個年度出國人數是五千一百九十三人，而留學費用合計國幣一二，三

八四，〇二七元。

民元以前，我國受過高等教育的畢業生有三千一百八十四人，由民元到廿一年度的高等教育畢業生約略地看看有多少吧：

年度	畢業生人數
民元	四九〇
五年	一，四七〇
八年	一，一三七
九年	一，四四六
十四	二，二七二
十七	三，二五三
十八	四，一六四
十九	四，五八三
二十	七，〇三四
廿一	七，三一一
合計	三三，一六〇

民二二，二三，二四和其他各年度的高等教育畢業生也總在二萬人以上吧？那麼，在民國階

假裏的高等教育畢業生的人數總在六萬上下了。

民一八至二三年的六年度裏出國的留學生人數是五，一九三人，平均每年有八百六十五個半；其他十八年度裏的每年出國留學生人數約爲上述的每年度的三分之一的話，算起來在其他十八年頭裏就共有五千一百九十人。兩項合算起來，在民國階段裏的出國留學生數約爲一萬上下了。這麼多個留學生，至少花了幾千萬塊錢以上的國幣到了外國去；『同胞』們出的代價和期望他們的，不消說是夠得大的了。

『入股』是廢了，『學堂』是開了，七萬上下的國內和國外的高等教育的受業者總也已經替我們的『祖國』增了不少的光了吧！『人才領域』也不會荒涼到有些那個了吧！

近來中央，地方，各省法院屬下的公務員出身自學校的，銓敘年鑑有如左的紀錄，是經過了甄別而合格的，全國合計是：——

校 別	人 數	合 計 人 數
大 學	七，七三〇	一九，八八四
專 門	一一，一五四	
中 等 畢 業	一五，九六七	一八，九〇一
中 等 肄 業	二，九三四	

不錯，受過新式教育的智識分子，無論是公務員也好，自由職業者也好，都是在走向現代化的中國的優秀分子，中國的命運誰也不能否認他們是一個強有力的決定者。在量的方面看，他們夠得上完成了他們的偉大的使命沒有呢？我們看看馬君武先生在中國科學社廿週年紀念大會的致詞吧：『中國六百年以來士大夫均埋頭于八股之中，根本不知社會與自然科學爲何物，直至庚子以後國人始覺悟其非來研究科學，直至最近更迎頭趕上（？）』，但以中國地廣人多，已有之科學人材在本社社員僅爲一千五百餘人（!!!），合全國亦不過二三萬人（!!!），……我國依全人口計算則需四百七十萬人（以建設人材與全人口百分之一之比爲推算），而實際相差之數又如此懸殊，故希望十年以後舉行三十週年紀念時本社社員之數量能有龐大之增加（!!!!!!!）并盼國人從努力科學來挽救國家……』

在量的方面看，我們的人才領域實在是太荒涼了！已有的一些鳳毛麟角般的所謂『人才』，他們通是勤力產卵和加工孵小雞的母鷄的話，也許正朝向現代化走的中國能夠吃多了些雞肉和鷄湯而會身強力壯起來。

就質的方面看呢？請諸位先生，女士們自己找舒新城先生編的中國新教育概況來看看吧，中華書局出版的，尤其請多看看書末的中國之留學教育那篇；獨立評論一六六號的留學與求學那篇文章也是值得『一賭爲快』的；本年十月二十二日的大公報裏明日之教育欄，讀者論壇的現有大

學教育之缺陷及其改革那篇文章，諸位先生，女士們也許有未看過的，我得到的話也是值得「一賭爲快」的；正風半月刊第一卷第十七期裏的智識分子的責任那篇文章，也是值得「一賭爲快」的。

「我以爲大學教育決不是制度的問題，而是人才(!!!)的問題」：滬江大學校長劉浩思先生說。怎麼!?教育機關總是比較的是「人才薈萃」的所在才對的了，這還是要發生了問題，這是說明了什麼!?

人才的量的方面一時還談不到根本解決，這是無可如何的；但質的方面那我們就該看重他才對了!!!「兵不在多而在精」，雖是「多多益善」而越多越好；「材不在多而在精」，我們在量的方面無可奈何中只好希求做到了這個最低限度的要求了。

「在今日，我們儘有許多好計劃(?)，許多大事業，而人才的缺乏，常使我們沒有做法」：李魯人先生說。呵!沒人才的若難夠苦難倒了我們了!

「我國學生大多數一出校門便拋棄書本，這種現象不僅爲一般人所承認，且可從出版物的數量而證實，離開學校的人不喜歡讀書，不祇是不能上進，甚至要把已得的門徑漸漸迷失，這無疑地是教育上的大失敗……」王雲五先生說。這說明了什麼!?

身體也好，思想也好，知識也好，儀表也好，口才也好，性格也好，就這幾方面來展望一下

中國的『人才領域』實在是『難滿人意』，這恐怕我們大家都有這個『同感』吧！光榮是大家的
光榮，恥辱是大家的恥辱，生存是大家的生存，死亡是大家的死亡，實在的，我們第一步就要先
自己檢討自己，訓練自己，再進一步來訓練我們自己的伉儷，子女，朋友，下屬，訓練呵！訓練
呵！訓練!!!誰甘做個低能兒!誰甘做個被人瞧不起的人!?

『廢八股』而『興學堂』後的新教育訓練出的『人才』，實在的，誰也不能一概抹煞，自也
有其相當貢獻的。我們看看嚴幾道氏的譯述成就吧：——

天演論 (一八九八年)

法意 (一九〇二年)

穆勒名學 (一九〇二年)

羣學肄言 (一九〇二年)

原富

羣己權界論 (一九〇三年)

社會通詮 (一九〇三年)

名學淺說 (一九〇八年)

中國教育議 (一九一四年)

『嚴復是介紹近世思想的第一人』：胡適之先生說。

『五十年來介紹西洋哲學的』，蔡元培先生說『要推候官嚴復爲第一』。

『西洋留學生與本國思想界發生影響者，復其首也』：梁任公氏說。

我們看看我國近來的學術機關團體有多少吧，教育部二十四年一月的統計是：

類 別	數 目
自然科學	三四
社會科學	三九
普通	二一
文藝	九
體育	七
合計	一一〇（未准備案者不在內）

——完——

後篇 人才訓練漫談

第一階段 基本訓練

第一節 三基本主素質訓練

身體訓練

經過了滑鐵盧一役的潰敗後，煊赫不可一世的拿破崙的事業就完結了。是的，促他走到潰敗之路上去的當然有好多因素。可是我們看看拿破崙之戰略與外交裏的一段記錄吧：「……他戰敗之原因，以戰略上觀之，則盡於此。但吾人不可不舉其一重要之敗因。蓋王之健康元氣，檢査各種史料，則得見其精力元氣之衰弱，是爲本戰役失敗之主因。往年他曾爲精力的健康元氣的標本，然他流竄於愛來巴島以來，大害其健康，衰其精力，能貫人肺肝之炯炯目光已屬無力，莊嚴輝煌之顏面，已成陰鬱，嘴唇呈弛緩，動作遲延，貴重方行之人，成爲饒舌之人，主張堅決之人，心意常動搖，勤勉之人，變成爲怠惰，少眠者，變爲愛眠者，早已不得見其往年之面貌氣魄。

他在此次戰役，雖抖擻精神，活動十八時間，頻欲裝表面剛毅元氣，而努力於得人心，然亦不能長此支持，不知不覺中，現出苦惱之狀態。因精神元氣漸衰之故，如往昔展天動地之活劇，及奇想天外之作戰，竟至未得實現，此亦為敗因中一主要之點。凡能成大事業之大原動力，一在於精神，一在於元氣，人體壯盛，則無論何事，皆能征服之。……

——日伊藤政之助著，徐世倬君譯，共和書局版。

示：
上面的這段紀錄說明了什麼？身體的健康與否，無疑地在這裏已給了我們一個很顯然的昭

(1) 身體健康與性格有關。

(2) 身體健康與儀表有關。

(3) 身體健康與口才有關。

(4) 身體健康與決心有關。

(5) 身體健康與事業有關。

其實，身體健康與壽命長短也很有關係的；健康與壽命是互相依存的，成正比的。衛生造成
了健康。健康維持了壽命。

我們看看幾個國家的平均人壽的統計吧：

我們看看幾個國家的死亡率，中國的是估計得來的，各國的是一九三〇年的報告：

國別	男性	女性	調查年份
中國	三十	三十	(估計)
日本	四二·一	四三·二	一九二一—二五
法國	五二·二	五五·九	一九二〇—二三
英國	五五·五	五九·五	一九二〇—二二
丹麥	六〇·三	六一·九	一九二一—二五
國別	每年每千人口中之死亡率		
中國	三十		
日本	十八·二		
法國	十五·六		
英國	十一·四		
美國	十一·三		
德國	十一·一		
澳洲	八·六		

我國的超格死亡的每年人口的損失是六百萬人，經濟的損失是三十萬萬元，不驚人嗎！
我們看看幾個國家的國民的平均服務年齡吧：

國別	調查年份	
	男 性	女 性
中國	十五	十五
日本	二七·一	二八·二
法國	三七·二	四〇·九
英國	四〇·五	四四·五
丹麥	四五·三	四六·九

(估計)

事實這樣告訴，女性的壽命平均地看來總較男性的長些；實在的，在這男性中心的社會裏，男性絞腦汁和縱慾樂的機會當然多些，短促他們的生命，魔鬼隨時都緊隨着他們。地理的條件，社會機構的條件，這也是決定壽命長短的一個有力者。可是，人是支配自然的動物，公共衛生和個人衛生的講求却是決定壽命長短的強有力者。

缺乏公共衛生的民族，衰老死亡得快些。

缺乏個人衛生的個人，衰老死亡得快些。

中國人的服務年齡，却夠不上丹麥的三分之一！却夠不上法，英的二分之一！却只為日本的百分

《五十四強!!!》

誰也不能夠否認，服務年齡是和事業很有關係的。一個人人生下來，成人了，學業成就了，年紀差不多已到了三十歲，從沒有地位到得到了地位，這要經過了多少年的奮鬥？從沒有表現到有了表現，這要經過了多少年的奮鬥？釣魚不用釣的姜太公，呂望老先生到了八十歲才遇着周文王，老毛奇將軍到了六十七歲才開始建立了戰功——普與之役的戰功。呵，我們看看『瑜亮』並稱的兩位人物吧：諸葛先生高臥草廬，劉皇叔禮至義盡地三顧而聘，君臣洽稔，傳下了『如魚得水』的佳話，『開疆拓土，六出祁山』，總算有些那個了；可是『食少事繁』的陰影結束了他的五十四年的生命，却勞着我們的詩人杜老哼着『出師未捷身先死，長使英雄淚滿襟』的遙弔。公瑾輔着吳侯，負着『外事不決問周瑜』的大任，『火燒赤壁，不辱使命』，『亦可謂人傑已哉』！奈何『既生瑜，何生亮』也！英年三六，說是却經不起『三氣』而棄下小喬，丟了吳侯而『作古』了，徒勞諸葛先生桑柴口『從此天下，復無知音』的淚祭。

閒話少說些吧。讀者先生！女士！請看看世界上幾個名人的壽命的數字吧：

莎士比亞 (一五六四——一六一六)

伽里略 (一五八四——一六四二)

佛蘭克林 (一七〇六——一七九〇)

康德	八〇	(一七二四——一八〇四)
歌德	八三	(一七四九——一八三二)
悲多汶	五七	(一七七〇——一八二七)
巴枯甯	六二	(一八一四——一八七六)
屠格涅夫	六五	(一八一八——一八八三)
恩格斯	七五	(一八二〇——一八九五)
易卜生	七八	(一八二八——一九〇六)
托爾斯泰	八二	(一八二八——一九一〇)
克魯泡特金	七九	(一八四二——一九二一)
興登堡	八五	(一八四九——一九三四)
白里安	七〇	(一八六二——一九三二)

活着的，六十九歲的羅曼羅蘭還那麼精神，七十九歲老翁的蕭伯納還是精神飽滿，矍鑠得很，那副神氣活現，健步如飛的神態，誰看了也要叫好的，就是他閉着會打趣，怪「幽默」的嘴巴也好。

我們的佳人才子型的曼殊大師再活多幾年的話，也許會多幾篇『斷鴻零雁記』這些作品留給我

們的哥兒，姐兒們吧！呵！『天才傷害』，夠給憑吊！大吃酥糖，大飲冰水，有了錢就上酒樓大嚼一頓，沒了錢就蒙着頭大睡幾天，呵，這就是才子型的生活麼！詩人的品格麼！那我們就太低能了，沒法理解！『薄命詩人』呵！何必浪費了你的後半生的生命！你的生活不能夠有規則麼？有規則些就吟不出詩，寫不出動人的文章麼！活多幾年就找不到動人的題材了麼！活到八十三歲像歌德那樣就寫不出動人的文章了麼！活到七十八歲像易卜生那樣，也許你的作風會隨着時代的洪流的波動而有了很大的轉變吧！曼殊大師的朋友們可能算得是個大師的益友！他總是一個人，爲什麼不給他一個強有力的薰陶，讓他的天才合理化地發展到最高點！我們可以說，這就是『天才傷害』，或『人才浪費』：——

『天才』或『人才』缺乏了身體的訓練，因此短促了他們的『服務年齡』，讓他不能夠向最高點發展去；『天才』或『人才』缺乏了身體的訓練，因此減少了他們的『生命力』，讓他活着時像一頭瘦削而『倒斃堪虞』的母牛般，死擠也擠不出多量的奶來——要『貢獻』也是有限的。

趙伯先氏，黃克強氏，蔡松坡氏，胡笠僧氏，中山陵的設計者工程師呂直彥氏，他們可以說都是『人才浪費』下的犧牲者。呂直彥先生還健在的話，也許他再有夠動人的中山紀念堂的設計吧？這個『天才傷害』或『人才浪費』的損失，誰能夠估計一下！

事實這樣告訴，『天才傷害』或『人才浪費』，在歐美等現代化的國家裏頭，因為科學文明的賜與，公共衛生的發達和個人衛生的深入已日漸減少了牠的威脅；可是在我們這個破碎的國度裏就受到牠的很大的威脅了，這個威脅大過歐戰時德國射擊巴黎用的四十二生的大砲，射程一百五十公里用間牒觀察彈着點的四十二生的大砲！！

閒話少說些吧，讀者先生，女士們！我們總要絞腦汁來想出一個最易實行的，收效最大和最速的對策來！！我們要做一個支配環境者，我們要把『東亞病夫』的『尊銜』變成歷史上的名詞。

讀者朋友們呵！諸位有什麼好的對策沒有？淺薄的筆者就要貢獻一些淺見了。淺見就是『智識分子的三月生理改造』!!!

『智識分子的三月生理改造』是什麼？——

第一 冷水摩擦

在中華書局版的，舒新城先生編的人生哲學一書裏，有着陸費遼先生的一篇序，序裏的末尾一段是這樣的：『……我是冷水浴的實行者，我將我的見解經驗說說。冷水浴的功效，生理上可以堅皮膚，活血行，強體力。精神上可以清楚頭腦，增加忍耐力。——更能減少遺精和性慾的衝動——我在二十歲左右的時候，身弱多病，易疲易怒。十幾年來，天天冷水浴，身體漸強，氣質

大變。從前作文一二小時就疲倦的，現在連續六七時還不覺疲倦；從前皮氣極壞，甚至和人拍案相罵的，現在橫逆之來，可以一笑置之。我對於運動靜坐，都不甚感興趣，或作或輟，毫無成績。只有冷水浴成了習慣，愈久愈有興味。不但我的體質氣質變化，我的人生觀也大受影響。或者四十能不動心，也未可知。我覺着冷水浴是我的人生哲學，讀新城此書的人，也願意習我的人生哲學麼？我願作指導者』。

古代尚武的新巴達，不分四季地嚴厲督促着一般青年實行冷水浴；古羅馬的人民就浴在泰伯河裏，練好了剛健的國民體格；這兩個故事是我們大家所知道的。

近代日人穴隈伯，他也是冷水浴的實行者，這就給了他很飽滿的精神；岡田虎三郎氏每天早晚都實行一次冷水浴；一位六十多歲的校長也是個三十多年的冷水浴的實行者呢；用了冷水摩擦二十多年的井上正賀，三百面的書籍只要十天就可完稿了。

好像馬寅初先生也是一位冷水浴的實行者，筆者記得曾在什麼書籍裏見過他自己這樣說。

筆者有過兩位大學四年級的朋友，功課煩重的原故弄到成了神經衰弱患者，打針吃藥進補品是免不了的，可是症狀却沒有減輕，筆者就請他倆實行冷水摩擦療法，過了三個月頭的回話是

：「謝謝你！我們的精神已復元了」！！

筆者自己覺得冷水浴的大益處是這樣：——

(一)改造性格——急躁無忍耐心的性格可以去掉，比方就吃飯來說，沒有行冷水浴那幾天，總是很不得一口氣把牠吃完，遲一秒鐘也不成，做了冷水浴那幾天就大不同了，幾前後判若兩人，緩嚙細嚼地夠滿有趣的。

心境不好的時光，冷水浴過後又愉快起來了；沒有希望的人生旅途中，覺着非常的灰色的時分。冷水浴過後春天又來了，一切都蓬勃地復甦過來了。

(二)增進口才——冷水浴過後總覺得全身的細胞都跳舞起來似的，不該說的話能夠制止了牠，應該說的話就不會埋藏起來。

(三)增進健康——白天精神愉快，晚睡很覺恬適，目力清明暢快，排洩消化正常，這都是冷水浴的好處。

(四)實行簡便——不要多大的場所，不要花錢買用具，不受天候的限制，不要學習的時間，不要多大的時間，不要分年齡性別。

實在的，腦神經衰弱病，性神經衰弱病，便秘病等，冷水浴是最有效驗的主療法；心臟病，腸胃病，皮膚病等，是不容易染在冷水浴的實行者身上的，痔瘡也是一樣。

一個已患有心臟病，或肺病，或其他重要的病患的人，當然，他適不適宜做冷水浴的話，最好聽命於專門的醫師，應靜養的就靜養，不必勉強行冷水浴。

一個沒有什麼毛病的人，只不過精神萎靡些，沒有生氣，沒有生命的力，那他最好就先做個冷水摩擦的實行者，最短期間裏定會使他跳舞起來，強壯起來的。

實行冷水浴的方法：——

(一)冷水摩擦法——，盛水半面盆，乾濕手巾各一，先用濕手巾摩擦兩足，兩脛，兩股，臂，脅及兩肋，背腹，頭面，頸部，再用乾手巾擦之，擦到身體發紅為止，初學的皮膚容易破裂，輕些擦為妙。

(二)實行時要關窗，勿給風吹，最好從夏天練習起。身體不大十分衰弱的，在有相當溫度的室內實行，就在其他各季節練習起也不妨事。

(三)天氣過冷或精神不振時，可不行，等到成了習慣後，皮膚抵抗力加強了就浸在冬天的河裏也不打緊了。

(四)老人、幼兒、婦女，看他們的健康狀況怎樣，也可以行冷水摩擦法的；妊娠期裏和分娩後兩個月頭裏的婦女自然不必實行，普通的婦女除了在經期幾天外都可以行冷水摩擦法。井上正賀的朋友的夫人用過冷水浴治愈子宮病，井上正賀的家裏七個兒輩都是冷水摩擦的實行者呢。

(五)實行冷水摩擦的時間——最好起床後即做十分鐘徒手操，再行二十分鐘深呼吸後才做

冷水摩擦，摩擦時間三十分鐘左右就夠了，三項合攏來不過一小時。天候和清潔的空氣的難得的限制，每天做一回深呼吸也許辦不到。那沒，不能夠做深呼吸的那天早上就做早操和冷擦也得了。把冷擦移在下午五點鐘左右剛完了一天的工作後實行也妙，工作後的疲勞經過三十分鐘的冷擦，精神自會馬上恢復過來和愉快起來，擦後休息廿分鐘就再作事，自修，或就晚膳也好。晚上睡前實施一回也好。

冷水浴最神效的是能夠治好神經衰弱，遺精，陽痿，陰痿，早洩，精神不振，身體痿弱等。冷水浴對於神經系統的保健，改造，直駕乎任何藥物的，人工的效力之上，只有深呼吸這位老弟夠得上做她的昆仲吧！可惜的是深呼吸清潔皮膚作用及不上冷水浴，又受着天候及環境的限制。冷水浴兼有發達肌肉作用的，效果之大難形容矣！冷水浴真配得上做衛生王國的主宰，牠是健康的賜與者，伉儷幸福的創造者，她是平民化的主宰，十字街頭的救苦救難者。誰不希望獲得健康？誰不希望獲得幸福？朋友！請你先做個冷水摩擦的信徒吧，由你而推到你的小家庭去，你的朋友去，你的部屬去，你的學生去！冷水摩擦！冷水摩擦！實行冷水摩擦！！『東亞病夫』是歷史上的名詞，歷史上的名詞!!!

第二 深呼吸

肺活量隨人種，體格，職業，年齡，和性別等而異其大小的，中日男子平均約為三千二百五十立方糎，女子約二千二百立方糎；歐美男子平均約為三千七百立方糎，女子約二千七百立方糎。個人的肺活量以三十五歲時為最大，三十五歲前後約每歲少二十三立方糎。

呼氣的極限後還有三分之一的氣體仍留在肺臟裏的，平常的呼氣後的肺臟裏的舊氣體約有肺活量的三分之二。這些舊氣體停留在肺臟裏就會影響到我們的健康，平常少運動的人，就要行深呼吸吸來呼出這些無用的碳酸氣等，而吸進較多量的養氣。

我們平日呼出的氣體的百分數是：淡氣七九·一五，養氣一六·〇三，碳酸氣四·三八，雜質〇·四四。吸入的是淡氣七九·一五，養氣二〇·八一，碳酸氣〇·〇四，所以我們的居室或公共會所要多開些窗戶，我們要多過些戶外生活

我們平常的呼吸是肺尖的呼吸，她的淺度夠害健康的，牠只能使肺尖部分稍擴張些，少勞動的婦女，學者們最容易犯這個毛病。牠的害處是：——

(一)吸進的養氣不夠養化的需要，日子較久了，就會損害到健康；瘦弱，蒼白，精神衰弱，消化不良，排洩不暢，萎靡不振，氣魄喪失，嗓音不清亮，眼神不炯銳，思想不靈敏，動作不敏捷等等魔鬼就會伸出毛熊熊的手粉碎了我們的生命力了。

(二)容易染了肺病因為肺尖是肺臟裏的較弱部分，肺尖呼吸時吸進的塵埃，結核菌等就會

借光借光，住在肺尖部分，漸漸地子子孫孫繁殖走來，借我們的肺尖做牠的殖民地了。

(三)容易患了肺尖加答爾，因為肺尖呼吸時空氣到肺尖的行程較短，還沒溫暖的冷空氣就會襲擊着我們的肺尖，日子久了就會有些如答爾的那個了。

深呼吸能夠去掉我們日常的淺呼吸的害處，深呼吸的大益處是：——

(一)增加肺活量，長進胆力，氣魄雄厚，嗓音嘹亮。

(二)強健呼吸器。吸進多量的養氣，吐出多量無用的碳酸氣等。

(三)增進消化力。

(四)改善血液循環。

(五)發達肌肉，尤其是胸部。

(六)美化皮膚，容光煥發夠使人羨慕的。

(七)強健神經系；性神經衰弱，腦神經衰弱等症難做得深呼吸的實行者的朋友的。

筆者覺得深呼吸的最大益處是：

(一)強健神經系——身體有些疲倦的徵像時長起做了深呼吸後，精神又振作起來了；而且增加消化液的分秘。

(二)改造性格——深呼吸後的心境的愉快，腦部和胸部的舒適給予的快感，直是「難以形容」。沉着，也是一個收穫。胆力增進也是很顯見的，做了深呼吸的幾天裏，悠地聽到什麼聲響不會有什麼驚悸的感覺，在稠人廣衆的會所裏會給你「從容不逼，舌戰羣儒」的勇氣的。

(三)美化、力化嗓音——做了深呼吸後的嗓音比較清晰，鴻亮些，越說話越帶勁，說話總覺得不費一些氣力，語音的吐出覺得在胸部以下發出的，所謂「丹田」之氣就是了。吧？歌唱的學習者是一個深呼吸的實行者的話，他或她一定容易成名些。

深呼吸實行時應留心的是：——

(一)最好在起床後，對着剛出自地平線不久後的陽光行之，但要背着風向才好，免吸掉冷空氣。

(二)要在空氣清潔的地點行之。

(三)實行前勿飲食。

(四)呼吸時戒遽然中止，開始時和了尾時那幾次要緩緩地才好，輕輕地才好。

(五)初練習時次數不要多，最好開始時定作十次，逐漸增加上去，不要有一些勉強，直增到每回行五十次左右就夠了。

(六)呼吸時要去掉雜念，可以凝神默數「一，二，三，四」……等數目字；什麼念頭都沒有了，沒有了世界，沒有了自己，沒有了什麼，有的只是正確的呼吸動作在你身邊，那就已入「出神入化」之境，夢寐以求的了。

(七)呼吸主用鼻，不能用口，絕對的「不許開口」！

(八)或練習胸式呼吸，或習腹式呼吸，或習胸腹式呼吸，總要專習一樣，勿見異思遷。

(九)每次一吸一呼的時間以二十秒鐘為限，這是初學的標準；習久了可延長到三十秒鐘，或較更多的時間。

(十)練習時衣服要寬鬆些，不要使你的胸部難有「用武之地」。

(十一)晚上勿在樹林裏做深呼吸，這因樹葉在夜間是吐出炭氣的。

(十二)有三幾位朋友在附近一起做，那更有趣了。

(十三)已染有肺病，或心臟病的，那就要先請教專門醫師，問問病狀到了第幾期，能不能夠做深呼吸才好！

(十四)大風天，雨天，不要做。

(十五)男才老幼都可以做，不過分娩前後一些時間還是靜養下為妙，這是女士們要留心的。

(十六)有腦神經衰弱，性神經衰弱等病患，精神萎靡，體格羸弱者更要有恆地做深呼吸。

胸式呼吸法——頭正，胸部向前凸出，背脊伸直，臀部向後凸出，這樣姿勢好了就可開始了。

。緩緩地鼻孔把空氣吸進肺臟裏，肩頭稍稍同時聳起，伸張肋骨，擴大胸腔，收縮腹壁。肺臟裏的空氣吸滿了，不能再吸了，就緩緩地把空氣呼出，肩頭同時弛下，收縮胸腔，腹壁外脹。呼氣直呼到不能再呼了才再吸氣。呼吸時立着較好，坐着，臥着，走着都可以。

腹式呼吸法——頭正，胸部向前凸出，背脊伸直，臀部向後凸出。鼻孔慢慢地把空氣吸到肺臟來，同時腹壁却向外膨脹，可是用不着十分擴張胸腔。呼氣時却把腹壁收縮向內凹入。

胸腹式呼吸法——鼻孔先把空氣吸進肺臟裏，好使胸部十分擴張，把吸進的空氣停留在肺臟裏，腹部用力把空氣注到丹田（就是臍下三寸之處），腹部的空氣脹滿了才慢慢地呼出。

胸腹式是日本裸仙人岩佐珍義發明的，和我國以前的練氣法相像，日本人有一部分相信他是較最完善的呼吸法的。

胸式呼吸法，我國因是子和日本岡田虎次郎都贊成這個呼吸法的，岡氏還說它是正呼吸法而較最適合於衛生，歐美體育家也採用這方法的。

腹式呼吸法，是日本醫學博士二木謙三發明的，日本也有一部分人信仰它。

深呼吸和冷水摩擦法同時實行，真是魚與熊掌合在一盆，難得，難得！諸位的精神自然會飽滿了，性格自然會優美了，口才自然會進步起來了。

第三 早操

早操，男女老幼都可每天實行的，不受場所，天候等限制，和冷水摩擦有一樣的方便，諸位最好天天實行!!!發達肌肉、促進循環，健全神經，幫助消化，通暢排洩，都很有益處。病在床上，已染了肺病或心臟病的，自然該請教醫師，該靜養的就靜養。普通的人那就不該偷懶了，爲了自己的健康，伉儷，子女，種族，爲了自己的學問，思想，事業，儀表，口才，性格!!!!!!!

早操每天在起床後做十分鐘徒手操就夠了，徒手操過後天氣晴陽的話就做二十分鐘深呼吸吧，自然，深呼吸多做是很有益的，漸漸地做到每回在三四十分鐘之間那更有益了。冷水摩擦在下午五時左右下了課或下辦公室後做，恢復了疲勞，得到了新的精神，新的生命，摩擦過後談談開天，或和朋友們，或和自己的伉儷，小瑪麗，小約翰，那種人生的快樂只有冷水摩擦的實行者才能領會得到了。

要做徒手操，或機械操，先得要知道立正的姿勢，儀表也與立正姿勢很有關係的。步兵操典

說明了立正姿勢如左：——

第三十三條——立正姿勢者軍人之基本姿勢也故內須充溢軍人精神，外須嚴肅端正。欲使取

立正姿勢下口令如左：

立正

兩足跟在一線上靠攏並齊，兩足尖向外離開約六十度，兩腿伸直，上體體重平落於腰上，脊背伸直，微向前傾（按指胸部言），兩肩宜平稍向後張（按兩肩須勿聳起），兩臂自然下垂，兩掌向內，五指並攏而微伸，不必用力，其中指附着於褲縫，頭宜直，口宜閉，兩眼凝神向前平視。

第三十四條——欲使休息，下口令如左：

稍息

先出左足（按順著左足掌在立正時的位置直出至約一足掌距離之處）嗣後可任將一足立於原處，以行休息。休息時非經許可，禁止談話。

徒手操的式樣多得很，我們天天做的可以隨便做幾樣，頭部，四肢，上體都得做到。

(一)頭部運動

甲、頭向前後俯仰——先立正，頭慢慢地稍稍用力向前俯下，再同樣地向後仰起，俯

仰之度以順著頸項自然，動作時身體不可搖動。

乙、頭向左右屈——頭慢慢地稍稍用力交換向左右屈，動作時身體也一樣的不可動。

丙、頭向左右轉——頭部向左右輪流交換轉，動作時頸部不可屈，肩膀不要動搖。

丁、頭繞圈——頸先向前屈，向左慢慢地繞成一週，稍停再向右行之，動作時頸部勿扭轉。

以上頭部四項運動，每項各做五次左右便可。

(二) 上肢運動

甲、手繞環——先立正，臂在原處距離五寸左右，隨向前開始繞一環，半徑約四寸，約繞二十環上下後再反其方向行之，動作時上肢須用力下垂，這可治發肩的毛病的。

乙、兩臂向前上舉——先立正，兩臂向前向上舉，臂距與立正時相若，注意勿過大過小，下垂時掌心向下，向上舉時吸氣，向下放時呼氣，動作時胸部稍用力向前挺出，頭部與身體勿動。行八次左右便得。

丙、兩臂向左右上舉——立正，兩臂向左右上舉，再緩向左右垂下，上舉時掌心扭轉向外和吸氣，下垂時掌心向下和呼氣，吸氣時可稍仰頭而呼氣時則復原位。行十

次左右便得。

丁、兩臂後縮前伸——立正，兩臂先向前平伸而掌心向下（手指任其自然張開），乃用力向後平縮兩臂，縮時握拳，將兩拳縮至胸部兩旁，再向前平伸兩臂，伸時散拳任手指自然張開，動作時身體勿動，但兩臂須迅速而用力操作。一伸一縮在十次左右便得。

此運動發達臂和胸部肌肉很有效果，劇烈相像機械操，年老的和婦孺們，身體衰弱的尤其是有肺病，心臟病的，不要操這個動作。

戊、聳肩矯正法——立正，兩掌心反向前，乃向後向上舉，掌心向下而向前向下力墜，動作時要迅速用力，效果與上條丁項同，應免操這個動作也與上條丁項的一樣。

此動作每次可操十次左右。

(三) 上體運動

上體繞圓——兩手插腰，兩足開立，乃以上體向前彎屈，隨行左彎屈而後彎屈而右彎屈，如是由腰部為中心，等速地上體緩緩繞了一大圓，動作時上體戒灣轉，其他各部勿動。

動作五次左右，向右開始行之亦可。

(四) 下肢運動

甲、大腿繞環——兩手叉腰，任舉一足使離開原來位置五寸上下，等速地稍用力緩緩向前後左右繞環十次左右，隨後以另一足行之。動作時勿使上體動搖，可以手支持身體於柱，椅，門扇等行之。

乙、半蹲——兩手插腰，舉踵（此時以兩足掌前小部分即足尖之部支持體重），緩緩地將膝屈下而屈成九十度角為止，此時兩膝各略越過其足趾，動作時上體仍保持立正姿勢，但兩肘須用力向後。操十次左右便得

丙、全蹲——兩手叉腰，舉踵，兩膝用力屈下，動作時應注意及操作次數與上條半蹲同。

丁、走路姿勢矯正法

壓膝法——立正後兩足向左右離開，上體向右傾斜而左足順着上體亦向右伸直（左右兩足掌仍在原地不變），此時右膝自然向右屈下，右手掌輕扶着右膝，左手掌按着左膝稍稍用力壓之。完了後再依上要領而反其方向向左行之。每回操作左右一完全動作五回上下便得。

平均法——立正後兩手向左右平伸，掌心向下，舉踵，上體稍向前傾，頭仍保持

立正姿勢，兩眼注視一固定目標，對正目標前進，先出左足而以左足尖支持體重（足掌與行進方向成一平行綫），右足向後伸直（足尖用力向下伸而不著地），此時上體仍保持預備時姿勢而順着左足前進，

這樣兩足交換地前進，約每回操左右足一完步十五步左右。

平時便步的姿勢——上體稍保持立正姿勢，胸部稍挺出，收下顎，兩眼平視而略帶望路神氣，兩手輪流地向前後稍擺動，擺動時向前成三十度角，向後成十五度角為限，前足著地時膝須伸直而上體順勢前進，步度勿過大過小，步速須適中，上體勿使動搖，兩肩勿聳起，勿「搖頭擺腦」，足尖勿使過向外方偏出，而足掌近於與行進方向成平行之直綫為要。

商務版的家庭體操一書，把徒手操一項說得很透切的，舉凡老人，婦女，兒童應操的動作各都分配好了；病人應操的動作也一樣的分得很詳細。花三角錢買來做增進家庭健康的顧問，太合算沒有了。

不要看輕了每天起床後的十分鐘徒手操呵！身強力壯的德國人還盛行着「復興早操」呢。在他們吃了歐戰的虧後，他們花不到十七年光陰就又活潑起來了。

早操、深敷、冷擦，每天都實行的話，健康的要領已得到了。冷擦是衛生王國的主宰，深敷

是這位主宰的心腹重臣，他們兩位合作起來自然會「風調雨順，國泰民安」的了；早操是這位主宰的美意之后，輔着夫君統御着這個衛生王國，「相得益彰」了。

可是「節食、早起、清心」却是這個衛生王國的「土地、人民、主權」的三大要素呢！

第四 節食

飲食是攝取營養分時的必經階段，牠與我們的健康關係的密切「自不待言」了。商務出版的營養療法那冊醫學小叢書，把平時飲食應注意的事項和病中的食物療法說得再明白沒有了，兩角錢的代價很值得花的。

每天飲食的回數，就我國看，有些地方是吃兩頓乾飯的，有些是吃三頓東西的。可是在吃兩頓乾飯的地方的勞動者也是吃三頓的，大約早餐吃的是濃粥。

用腦者中晚餐還是吃乾飯好，自然慣吃麵的就吃麵了；早餐略進流體食品較適宜，這也看各人的腸胃和工作狀況怎樣才能決定的。吃了正餐後胃裡忙着消化了，腦子自然沒有像未吃東西以前那麼清爽；早上起來正是一天精神最好的時候，也是一天的工作開始的時候，早餐也和中晚餐一樣的吃個飽，這未免有些可惜，替他的事業可惜。「廢止朝食論」總有其充分的理由的吧？諸位讀者先生的高見怎樣？

「宵夜」是一個很不好的習慣，晚上吃了東西就會招到夢魘的光臨了，第二天清早起來精神就不大清爽了，有時還會失眠呢。

緩嚼細嚼可以促進胃液分泌多些，幫助消化和吸收營養分的益處大得很，勝過吃『補品』多呢。

蛀牙等口腔病患影響到消化很大的，口腔衛生忽視不得。

食前和食後的二三十分鐘裏應有一個安靜的休息，腦力和體力都用不得。食時放開心些，吃了再說。每天多飲些開水，這可促進消化，排洩等作用的，其實身體各部分也需要相當水分呢。

吃多少才飽呢？這隨各人的體質而定了。覺得自己的胃腸不大好的，分泌液缺乏的，有消化不良的徵像的，那就要實行下面的一個最有效的療法：戒早餐，多飲開水，食前四十分鐘飲一大杯開水，食時緩嚼細嚼，吃少些為妙，食後緩緩散步幾分鐘，再躺着休息二三十分鐘，食前和食得來的親友們來一個輕快的談話更好了。深吸是促進胃液分泌的一個好方法，冷擦是與消化也很有益的，一個早操，深吸，冷擦的實行者，消化良好是必得的收穫，吃東西留心些就不會有消化不良的毛病了。

魚肉蔬菜要混合吃，不要偏重一樣。光吃魚肉就會漸漸地引起消化，排洩不良，腦子也不清

爽等毛病了，蔬菜多吃些倒沒有這個壞處。因為一個普通的中等男子所要的食量大約是：

蛋白質 一百克

脂肪 二十克

碳水化合物 四百五十克

上頭五百七十克的東西所含的熱量是二千四百卡羅利，女子需要牠的五分之四就夠了。

食物成分

蛋白質

分量

熱量

脂肪

一克

四·一卡羅利

碳水化合物

一克

九·三卡羅利

各種食品的分析如左：

(一) 動物性食品

品名	水分	蛋白質	脂肪	灰分
牛肉	六〇·八	一八·〇	一六·〇	
羊肉	五七·三	一四·五	二三·八	
豚肉	五五·三	一四·〇	三八·一	

品名	水分	蛋	白	脂	肪	炭水化合物	木纖維	灰	分
馬肉	七三・六二			二四・四九		〇・七二		一・一〇	
雞肉	七〇・〇六			一八・四九		九・三四		〇・九一	
鴨肉	七〇・八二			二二・六五		三・一一		一・〇九	
鮓魚	七九・四六			一七・八六		一・四五		一・二三	
鯉魚	七八・八六			一八・九四		〇・八三		一・三七	
鰻魚	六九・二四			一八・〇九		一一・五三		一・一四	
龍蝦	七六・二九			二一・五二		〇・四二		一・七七	
干貝	八〇・三七			一八・〇九		〇・二二		一・三二	
(二)植物性食品									
白米	二〇・一三			六・八二		〇・二九		七一・九五	〇・四四
米飯	六四・三三			三・一六		〇・〇五		三二・二七	〇・二七
大麥	一三・七八			一一・一六		二・一二		六五・五一	四・八〇
麥飯	七六・〇六			〇・七七		三・七七		一八・七四	〇・四三
小麥	一四・五〇			一一・〇〇		一・二〇		七〇・六〇	一・〇〇

南 瓜	胡 瓜	冬 瓜	藕	蘿 蔔	芋	花 生	菜 豆	蠶 豆	豌豆	玉 蜀黍	糯 米	荳 腐	大 豆	麵 包
九〇・二四	九六・六四	九七・四二	八五・三九	九四・五五	八五・二〇	六・九五	一七・五一	一五・七六	一四・九三	一四・五〇	一四・三〇	八八・七九	一二・二七	三七・七七
〇・六五	〇・八五	〇・二七	一・七三	〇・七三	一・四〇	二七・六五	二〇・三〇	二八・八八	二三・六九	九・〇〇	八・五〇	六・五五	三九・九三	六・九五
〇・一三	〇・〇八	〇・〇二	〇・〇八	〇・〇一	〇・〇八	四五・三〇	一・〇七	一・二九	〇・五六	五・〇〇	三・二〇	二・九五	一六・四二	一・二〇
六・〇八	一・九六	一・七二	一〇・八八	三・七〇	一一・七〇	一六・七五	五三・一九	四九・七四	五一・〇三	六四・五〇	七二・一〇	一・〇五	二三・五三	五三・四六
二・一五		〇・三五	〇・八四	〇・五二	〇・六三	二・二一	四・四六	一・二三	七・三〇	五・〇〇	一〇・〇〇	〇・〇二	三・〇八	〇・九四
〇・七五	四・〇七	〇・二三	〇・一三	〇・四九	〇・九九	二・六八	三・四七	三・一一	二・四九	二・〇〇	〇・九〇	〇・六四	四・七五	〇・七四

我國人會食的習慣最不合衛生，一碗湯，一盆菜，你一筷，我一匙，他一匙，「混水捉魚」，「調調味」，爲什麼我們能夠這麼大量容許這個最不衛生的惡習慣存續下去呢？吃他人的唾沫好吃麼？想起真要「作三日嘔」！！撈菜汁，大人也免不掉，小孩子更歡喜了，菜吃光了，飯送不下去，「寶寶！撈菜汁吧」！媽媽這樣說。「唔」！小孩子諾。「真乖」，客人讚道。真運道，撈菜汁撈出病來，請大夫呀，忙個不了，寶寶病倒了，花了錢，要擔心，媽媽着急了！好不傷心！！破壞家庭幸福的，損害個人健康的，養成「因循苟且，不科學，不進取，不研究，不創造」的不是嗎？這個會食的惡習慣却「與有勞焉」！！！！

分食！分食！！分食！！爲了個人的健康，家庭的幸福，民族的生存呀！厲行分食制！！厲行分食制！！厲行分食制呀！！忍耐不了，忍耐不了，忍耐不了，誰能夠忍耐得住！！

一人一份菜，一份湯，平均分配，各吃各的，最好沒有了！！這也是好辦法，每個食客兩雙筷子，白筷子夾菜，黑筷子送菜飯入口，湯用公共湯匙，取湯到自己的碗裏，沒盛飯前飲些湯，這也很簡便的呀！

分食呀！分食呀！誰願意吃他人的唾沫！誰願意吃他人的唾沫！

打倒混食制！打倒混食制！！打倒最不衛生的混食制！！

——慢慢吃，多咀嚼，開心些，吃飽再說，過飽幹嗎！少零食，勿宵夜，朝呷稀的，午晚乾飯，每人每，各吃各，各人不吃他人的唾沫，魚肉蔬菜樣樣有，調調胃口，講衛生！不吃煙，牙齒潔白多可愛！不飲酒，留個清白給後代！

末了，性急的朋友們呀！好零食的小姐們呀！冷水摩擦功效真大，『慢慢吃，多咀嚼』，這並不難；『不吃箸，只吃整』，也是容易的，很容易的，實行了冷水摩擦的話。

第五 早起

——人的每夜睡眠時間有八小時就夠了，身心健全的中年人實在有六七小時也儘夠了，兒童和青年學生可以多一些，青年學生最多也不可過了九小時。拿破崙和伊藤博文都只睡五小時左右，這是大家都知道的，睡眠的要求是：

1. 早眠——勿過了應睡的時間，夜九時至十一時間該就寢了。

2. 早起——睡多了反不好，還是早些起來吧！太陽出來了，正好做做早操和深呼吸，增加你的生命力；做完了深呼吸再做做冷水摩擦最好不過了。

3. 酣睡——睡了何必『輾轉反側』？一夜到天亮，有事明天想，明天辦吧；伉儷們也得要修修好，半夜起也得要劃個中立區!!!

爲了要達到上頭的要求，朋友，這是可能的辦法：

1. 實行「節食，冷擦，早操，深吸，」——「節食」就不會有消化不良，便秘，腦子胡思亂想，夢魔光降了的害處，沒有神經衰弱症的人就一定可以酣睡到大天亮了。「冷擦，

深吸，早操」這是神經衰弱症的死對頭，實行了自然也很容易一覺睡到大天亮。「節食」是冷擦的副產物，朋友，還是先從冷擦下手吧！

2. 避免無謂的應酬和消遣而早些睡覺。

3. 睡前四十分鐘工作就要停止了，寫十分鐘日記，做十分鐘徒手操，洗洗足，談談風雅的閒天，對了鬧鐘，息燈了，平靜無事，睡吧！

4. 伉儷應要有性生理的知識，把性生活弄成科學的，藝術的，健康的，節約的，要注意到健康，事業，子女，社會，民族都和性生活有很重要的，密切的關係，勿放縱了。

未婚的也要注意，訓練好自己的身體吧，預備享受最高點的伉儷的幸福；不要糟塌了最寶貴的生命力，爲了你自己的健康，學業，事業，白天要相當的體力和腦力並用，放開心些，少吃些刺戟東西，明白些，看得遠些，不要貪幾分鐘的「愚樂」！

女性的神祕要相當的保持着，這才支配得住野貓般的丈夫的 賢明的妻子，也不會丟了她的丈夫的健康而胡調的。

第六 清心

本項要說的話，上項已說過好些了。『清心寡慾』，這是一句很有價值的老話；『寡慾精神爽』，這句老話說明了『寡慾』和『精神』的關係再貼切沒有了。一個冷擦，深吸，早操，節食，早起的實行者很容易做到『清心』的；也可以這樣說，清心是『冷擦，深吸，早操，節食，早起』的副產物。

把『慾望』懸為有步驟，有方法的努力的標的，這是合理化的『清心』，最切合人生的清心法；『禁慾』是行不通的。

第七 愉快

『愉快』也可以說是『冷擦，深吸，早操，節食，早起，清心』的副產物。

笑嘻嘻式的人生是甜密的，朋友，放開心些吧！

生理上的健康是產生『愉快』的母親。

沒有了健康，就沒有『愉快』可言。可是心理上的『愉快』也能夠促進生理上的健康的。

多笑些，人生也不過是這麼一回事。

皺着眉頭有什麼用？想辦法解決你的困難吧！不想法，坐着愁，活該！來個冷水摩擦吧，再到公園散散步，當你煩悶着的時候。談談風雅的閒天，倒也是一個辦法。

九萬萬光年以外的宇宙又是怎樣！

——冷擦，深吸，早操，節食，早起，清心，愉快，這是智識分子的三月生理改造的七項最易實行的，收效最速而最大的方法。

身長體重雖是在短期間趕不上外國人，飽滿的精神却是十二萬分能夠在三個月頭裏訓練得到的。

爲了自己的健康，爲了自己的伉儷，爲了自己的子女，爲了自己的學業，爲了自己的事業，朋友，我們竟這麼忍心拿羸弱的身體，痿廢的精神來做原動力麼？

世界上最不會替自己打算的人就是不講求，不注重，不實行身體的訓練者！！！！

世界上最不會替自己打算的民族就是不講求，不注重，不實行身體的訓練的民族！！！！

不講求，不注重，不實行身體的訓練的人就不易有豐富的生命力，相當的服務年齡，正確的人生觀，健康的身體，飽滿的精神，伉儷的幸福，優秀的子女，超卓的儀表，敏銳的口才，豐富的知識！！！！

不講求，不注重，不實行身體的訓練的民族就不會有向心力和創造力——民族生命力；有的

只是離心力和因循力——死亡力!!!!!!!

實行三月生理改造!!!!!!!

實行分食制!!!!!!!

築設最少也在二公尺深以上的男女衛生廁所!!!!!!!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

思想訓練

人類與別的動物間最大的區別，杜威以爲就是『思想』的有無。實在的？人類有什麼高出於其他動物呢！能用足走路而不爬行嗎？能用手製作工具和使用工具嗎？力氣大嗎？瓜牙銳利嗎？

思想的意義是什麼？凡是經過人類的腦子的，有以爲這就是思想；如『黃河之水天上來』這詩句，作者是用腦子想出的，讀者也是經過他的感官而傳達這詩句於他的腦子的，沒有了腦子的話，作者就不會想出這詩句，讀者也不會得到這詩句的印象；可是『黃河之水』究竟是不是從『天上來』呢？作者却可以不管，他吟詩的目的只在舒洩感情而已；讀者也一樣的可以不管，也是借着詩句來舒洩感情而已。凡是不能夠用感官來直接接觸的，有以爲這就是思想；如『愛情是神聖的』這句詩髦話，誰能夠用眼睛去看見，耳朵去聽到，鼻子去聞到，舌頭去嘗到，手去觸到『愛

情」嗎？有了一般的見聞做依據的，就可不用着追究牠了而信了牠，這就是說有根據的信念，有以爲就是思想；愛情是不是神聖的却儘可以不管，一般人都這樣說呵，好些青年男女也爲了「愛」而喪生呵，我自己也信了吧——社會上最多這種人，他們懶得用腦子去推證一切，「成見」就把他們與「真理」間劃了一道鴻溝。

如果人類單憑上面所指的那幾項的所謂「思想」來活動，人類決不會有今日的文明，白種人也不會與大部分有色人種有什麼分別，「科學」也不會發達到今日的地步。

人類所最需要的就是「反省的思想」。

「疑難」來了，學業成績不好的「疑難」來了甲學生的小腦袋裡，甲學生知道了（有些三不管的學生自然滿不在乎）就把腦海裏旁的想念丟開，把這個不幸的消息的「疑難」思想起來，由是他由「感覺疑難」的發生而自然地到了「確立問題」的階段了：爲什麼我的成績不好，教師有意與我爲難而打低了品行分？看卷的人不用心？自己答錯了？問題確立了就自然地到了要解決的階段，猶之乎自海禁開了後所發生的「中國問題」，好些中國人都想解決牠一樣。於是來自己有的知識經驗底「臆說」或「暗示」就發生了。假如甲學生已有了「教師說他品行不好」的經驗，他就自然會起了這「教師打低了品行分」的原因的臆說；他就滿足了，自以爲自己很聰明，「思想」很敏捷，不再想下去了，不探求其他的條件了，不搜集其他的證據了，他就信了端的是「教

師打低了品行分」的「臆說」，他以爲「爲什麼我的成績不好」的問題已解決了。這樣他性急地，疎忽地就承受了甫經發生的臆說，他自然是錯誤了的。

這位甲學生客觀地理智地忍耐地尋求證據，多方探問，拿他的考試卷子來看，看是不是他自答錯了，看品行分簿子上他的品行分是多少，這樣思考下去，到最後水落石出了才下一句斷語，這就是「反省的思想」。

由感覺「疑難」而設法解決牠，來自已有的知識經驗的「臆說」就發生了，可是却不就信了「臆說」却抱着懷疑的態度來從事搜集必需的材料，應用各種的方法來思考下去，使初生的臆說得以被證實或推倒，這就是「思想的要素」。

杜威在其所著的思維術一書裏述及思想的價值是：

(1) 解脫「本能」的衝動與「習慣」的行爲……

——「飢知食」是禽獸的本能，不要教牠而牠也會的；到了交尾期，牠們也有性的衝動的行爲，過了這期間就有好些的牠們「平靜無事」了；這兩例都是牠們的本能的衝動的表現。「千里駒」會由人的訓練而有「立正」，「舉足」，「鞠躬」，「開步走」等的習慣行爲，牠做了這些動作後這也是渾渾噩噩地「莫明其妙」，看的人在旁邊滿足地笑嘻嘻，耍的人也在旁邊得意洋洋地顯示高強，而牠却一些反應都沒有（？）；家

吃飽了就睡，有空也出去玩玩，玩夠了就自然地回到養牠的張二的家裏，可是牠却不會錯進了李四的家裏；這兩例就是牠們的習慣的行爲的表現了。

『思想的行爲』是人類所特有的，人類藉了『思想的行爲』征服了只有本能衝動的和習慣的行爲底其他動物。

(2) 適應未來的各種方式的生活——藉思想發明和布置人爲的符號，使我們在事前即有預備而向有利而無害的路走……

我們從已得的知識經驗的運思來推證及未來的事實，這是人類最特長的地方。

(3) 擴展事物之意義與價值——如犬見椅而不知道其有可憩息的價值和設椅於客堂之意義

在人類的行爲當中，除掉了本能的行爲和習慣的行爲外，就是最可寶貴的『思想的行爲』，次焉之就是『試驗行爲』，『摹倣行爲』。猴子愛學人類的一些粗淺的行爲，像煞有介事似的，有些朝山的香客的帽子會落在猴羣的一個猴頭上，『摹倣摹倣』而已，沒有什麼惡意或領會帽子的意義和價值的。人類的摹倣行爲自然沒有這麼簡單。可是好些的地方却也和猴子一樣的好笑。巴黎的時裝一出，各大都市就跟着風從起來，過了一些時間，最時髦的東西却『見不得人』，摩登的人物不敢用牠了；窄窄的領子緊圍着頸項，吃飯時也不寬寬牠，假如你問問一位摩登女郎道

：「你爲什麼做衣服時不做寬些領子？吃飯時不寬寬你的緊張的領子？」她多會這樣回你的：「這是社會的風尚，這是禮貌。」「試驗行爲」在人類中是盡過了不少功勞的：「嘗百草，辨五穀」；「盲打瞎殺而『試驗』出戰略和戰術來，病人要『嗚呼』了，請王大夫來『試試看』」；「我的政策總十全十美的吧，拿過政權來，『試試看』」——芋和蕉同吃會死人的，真的嗎？叫猴子吃，「試試看」；沒事，你們不相信嗎？我來吃，「試試看」——「試驗行爲」太浪費了，還有十分的危險性呢。

思想的行爲是人類獨有的最完善，最經濟的合理化的行爲。

不是『思想的』『行爲』——就是行爲未經過反省的思想的指導者——所給予我們的害處：

(1) 增進人事的糾紛——上頭那位學生甲鹵莽地斷定他的成績不好，端是教師有意爲難而打低了品行分的原故，他繼起的可能行爲就是(一)暗中埋怨或中傷學校當局。(二)挑撥師生間惡感。(三)漸漸地養成他恨世的人生觀。(四)與學校當局取對立的地位而消極的『不合作』

(2) 粉碎業務的全局——比方辦個商號吧，所用的人却没有經過你運思來推證明了他們是好不好的，你單憑一些小小的見聞就做了你的信念，冒冒然會用了(即行爲)他們，這個公司的『命運』就會握在你的『試驗行爲』的手上了，危險性的擴展會可能的結

束了你的商號的業務的。

世界上有好些業務這樣粉碎了，尤其是在中國!!!

(3) 損了人而不利己——有好些事情只要自己一舉手而旁的人就得到益處的，可是自己却不去做；這因為沒有運用思想，却因循敷衍地讓着『習慣的行爲』支配了的原故。

(4) 上月頭做的旗袍夠時髦的，這月頭兒就『過時』了，花錢再買摩登的吧；『摹倣行爲』做了這位摩登女郎的領主了。

(5) 尋一晚開心再說，管得什麼病不病；『本能行爲』支配了你了。

不是『思想的』行爲支配下的民族，容易衰老死亡!!!!!!!

不是『思想的』行爲支配下的事業，容易失敗，粉碎!!!!!!!

不是『思想的』行爲支配下的武裝隊伍，平時容易多逃亡，戰時容易崩潰!!!!!!!

不是『思想的』行爲支配下的戰略，戰術，就多是白紙黑字的條文。

不是『思想的』行爲支配下的身體，難得健康；服務年齡，難得長；伉儷，易離婚，反目，沒幸福；子女難得秀豔，活潑；儀表，難得超卓；知識，難得豐富!!!!!!!

——淺薄的筆者在這裡謹和諸位讀者先生，略略地陳述一下關於思想訓練的淺見吧：

(一) 先求得身體的健康——思想的源泉是我們的腦髓。身體的不健康就會陪我們的『腦』到

衰弱的境地，衰弱到了極點的簡直不能作『思維』的活動，『遵醫生囑，禁止我用腦』，這句話諸位也總有些是聽見的；試問這種腦衰弱的人還能夠思考嗎？這是大家都知道的，神經衰弱症的精神症候是：

(1) 感覺過敏——這即俗語之所謂『神經過敏』，受了渺小的刺戟就起顯著的反應。

(2) 感情異常——喜、怒、哀、樂、憤激、同情、失望和趣味等都呈着異常的狀態。易和人鬧意氣。

(3) 觀念異常——健康人的觀念坦率自然，神經衰弱症患者却時起強迫觀念和杞憂的疑慮，記憶力和注意力都漸漸地衰退下去，『思想力』自然也減退些了。(!!!!!!!)

(4) 識認不確——時起幻覺和錯覺。

(5) 行爲失常——時而怠惰，時而熱心，……

有感覺過敏，感情異常，觀念異常，識認不確，行爲失常的人那裏來的思想力！那裏容易有正確的思想！？

我們平常貌似健康的人雖不是神經衰弱症患者，可是只要留心看看和聽聽吧：『我的身體不好』，『我的腦力很差』，『我的記憶力太不成了』，『我的心神很散漫』：這是忠實的自我的自白。夠使我們替中國着急的了！蒼白的臉孔，遲鈍的行爲，沒神的眼睛，無生氣的姿態，說明了生

命力不豐富的民族不特體力發生了問題，就是思想力也是急要我們來培養的。

使我們得到『精神集中』力，『忍耐』力，相當的『記憶』力來獲得『思想力』的，最基本的和最需要的就是身體的健康——腦系的健全。

使我們減少『社會環境』裏的『成見，利慾，感情』等的脅迫而走上正確的『思想』的光明大道的，最基本的需要的就是身體的健康——腦系的健全。（請參看拙篇第七十二、三頁）

好些不注重生命力的培養的文人，他們却拿『咖啡，煙草』來刺激他們疲敝的神經，促進他們的枯渴的文『思』，却請他們看看吧：

(1)『……我是冷水浴的實行者……冷水浴的功效：精神上可以清楚頭腦，增加忍耐力……從前作文一二小時就疲倦的，現在連續六小時了還不覺疲倦……』——見自陸費達先生的一篇序。

(2)『用了冷水摩擦二十多年的井上正賀，三百面的書籍只要十天就可完稿了。』

筆者有過這個經驗，深呼吸和冷水摩擦的幾天裏，試在腦際裏構思一篇演說詞，結果是真的像親立在演壇上一樣，自己覺得所構思的就迅捷和流利兩點來看總較平時『大有不同』。諸位先生不相信嗎？請實地試驗一下吧！

在中國，要談思想的訓練，就先要注重身體的訓練!!!

(二)精讀幾種關於思想訓練的書籍——在我們這個『好讀書，不求甚解』的國度裏，思想的訓練太被忽視了；要談思想的訓練，絕不應該零碎地撷取一些談『思想』的知識就滿足，我們實在應要系統地精讀些專本，杜威著的的中華版的譯本『思維術』也許能夠滿足我們的一些需要吧？

(三)增進現代知識——思想與知識經驗關係的密切，我們大家都知道的；文明人的思想能力勝過野蠻人，受過相當教育的人的思想能力勝過普通的文盲，普通的兒童的思想能力及不上普通的老年人。我們要訓練自己的思想，光在形式法則上來努力當然沒有的事；『巧婦難為無米之炊』，這句老話拿來比譬知識經驗與思想的關係倒也滿有趣的吧？

這是幾句很值得注意的警語：『……基本知識之缺乏，成爲今日之普遍現象。尤其近年政府倡農、工、醫以來，此種現象愈趨愈劇，於是學理科的人以爲可以不通中文，不通中國史，不必明瞭中國現社會之情形，世界現在之大勢。而讀文法諸科的人，根本就極少注意自然科學的基本知識……』——李魯人先生在其現有大學教育之缺陷及其改革的一文裏的話語。

要訓練自己的思想，現代的知識的增進自然不可忽略的，自然科學的知識似乎在缺乏科學的觀念的國度裏尤要不可忽略掉，受過中等教育或高等教育的人還有好些人給迷信支配着的呢！

(四)培養科學精神——科學的精神是什麼？任鴻雋先生在其科學精神論的一篇文章裏說是『吾聞今之談學術者有言「古之爲學者於文字，今之爲學者於事實，二十世紀之文明無他，即事實

之學戰勝文字之事之結果而已」斯言也，何其深切著明，而足代表科學之殊性與特質也……科學
關「知」之事……科學精神者何？求真理也……世間自有真理，不可非難，如算術上之全大於分
，幾何上之交矩成方，是其一例……科學家之所知者，以事實爲基，以試驗爲稽，以推用爲表，
以證驗爲決，而無所容心於已成之教，前人之言，又不特無容心已也，苟已成之教，前人之言，
有與吾所見之真理相背者，則雖艱難其身，赴湯蹈火以與之戰，至死而不悔，若是者，吾謂之科
學精神……其見於研究與致知之間者則：（一）崇實——凡立一說，當根據事實，歸納羣象，而
不以稱誦陳言，憑虛構造爲能……近世學者分智識爲正負兩種，凡智識之有價值者，皆屬於正者
也，凡智識之正者，皆根於事實者也，反之，智識之純出於理想者則歸之負……（二）貴確——
事物之觀察，當容其真象，盡其底細，而不以模稜無畔岸之言爲足是也，弗蘭西斯培根有曰「真
理之出於誤會者，較出於謬亂者爲多」蓋「誤會」可改，「謬亂」不可醫也。確爲「謬亂」之反
對，其得之也不出二法。一、分析：現象之複雜者，分析之以至其至簡，因以明其原因之所在。
衰水乾涸而得殘滓，則爲之調管水之來源，水中所含之成分，盛水器皿之物質是否能融解於水者
，不曰水可變爲他之固質也……二、定量：普通智識之異於科學智識者，一僅及乎形容，一必表
以數量。夫木入火必蒸，鉛入水必沈，此普通智識所知也，科學者，必測定其木著火之溫度，鉛
比水重之倍數……吾人每以讀書不求甚解自高，屬辭比事多含混不了之語，乃至山之高，河之

長短，路程之遠近，國境之廣袤，民人戶口之數，統無一可信之統計，其去於科學精神也遠矣；
：迴顧神州學風（按任先生本文登於民四年科學第二卷第一期，現輯錄於科學通論第一編之首）
，與科學精神若兩極之背馳而不相容者亦有數事，不撥而去之，日日言科學，譬欲糞沙而爲飯耳
（按：其實言「思想訓練者」亦須將此數事撥而去之）（一）好虛誕而忽近理……（二）重文章
而輕實學，承數千年文敵之後，士唯以虛言是尚，彫文琢字，著述終篇，便泰然謂「絕業名山事
早成」，而無復研究事實考求真理之志，即晚近實驗之學輸入中土，讀者亦每以文章求之……（
三）篇舊說而賤特思……」

我們在任先生的文章裏可以很簡要地作如左的描述：

（一）求真「知」——科學屬「知」之事，科學精神即求真理而已；科學家之所知者以事實
爲基，以證驗爲決，而以此探求真「知」爲歸宿。其實普通人也有這種求真知的精神
的，小孩子之愛聽故事和中途常問「這是真的麼」的話，這也見得一斑了。王星拱先
生在其科學底起原和效果一文裡說：「無論何人，總想明白萬事萬物底真理：人類底
心理總是信真實而不信假偽的。就是素行糊塗的人相信假偽的，他底心全是把假偽當
作真實；如果有人叫他明白知道他所信的是假偽的，另外還有個真實的，決沒有不舍
其所信而信之的。」

(2) 重事實——「根據事實，歸納羣象」，這就是說所有事實盡量收羅而觀察之……

(3) 貴精確——事物之觀察，當容其真象，盡其底細……一當分析之，以明其原因之所在；二當有定量，是即養成「數」的觀念而去含混了事之習。

(4) 去成見——求「知」乃理智的活動，「成見」乃求「知」的大障礙，我們在社會環境裏更易給感情，利慾，潮流和不合理化的習慣等的薰陶而做了「成見」的俘虜，這是很值得我們十二萬分注意和解脫的。

(5) 尙創造——前人的知識經驗總屬有限的，我們應該比前人較進步些，這樣人類的文化才會一天天積錄累寸地向上發展，因循苟且只有自甘落伍而被淘汰，「創造精神」之可貴就在此。

求真知，重事實，貴精確，去成見，尙創造，這是我們談思想訓練時應奉為座右銘的！！！！！！
(五) 生活規則化——生活規則化直接和身體的健康和求知的進度有關，思想也因之可漸漸地養成有條理，有系統的。

(六) 精神集中——身體的訓練和生活的規則化是養成精神集中的最有效的方法；冷水浴和深呼吸的實行者的腦系的健全所生的自制力和忍耐力，這在生理上促進精神集中的效果大得很；其次師友之薰陶，家庭之訓練，自我的要求，書籍等的暗示自也有其相當效果的；再之，自己的行

事都事先有個計劃而照之按步實行，這也是個好辦法！「心猿意馬」式的人生只有落伍，「以爲鴻鵠將至」的弈者不會上段的。

思想訓練不能忽略掉「精神集中」！

(七) 求書法的迅捷和解放——書法板滯而遲緩的，思想就不易活潑進行和靈敏，我們寫字時雖是筆裏在寫，口是閉着的，我們的腦筋並沒有閉着呀！你寫的快些，腦裏起的觀念也快些，你慢些，牠也慢些，是形影不相離的。書法的迅捷和解放就會使思想也跟着鬧自由，鬧平等而敏捷和解放起來了。聽說鄧橋老先生和他的夫人就寢時，他還是用指頭寫劃學書法，劃在他的夫人的身上了，「要寫寫在你自己身上吧」，他的夫人這樣尋他開心，他老先生頓聞「轄然貫通」起來了，「寫自己的吧，學他人的沒用」。

社會上有好些人因爲他的書法的解放和迅捷了而他的思想也敏捷活潑起來的。

(八) 增進言語文字的使用機會——懶得用思想和少特別的機會來用思想，這是思想訓練上應注意改善的。參加演辯和與人對話，發表些文章，這都是練習思想的好機會，迫着你「想想看」來系統地合理化地整理下思想的園地的。日記也是一個很好的機會，筆記也是一樣。看書時多打些問號在旁邊，旁的人的演辯和對話時有毛病的地方也可暗地打上一個爲什麼的問號的。

(九) 多過戶外生活——狹隘的居室限制了思想的活躍了。多到野外跑跑來與偉大的自然接觸

吧：仰觀着巍巍的高山，俯瞰着浩浩的大河，流連在清幽的古剎，憑弔在多年的古墓，翹觀穹天的星斗，視線直射到銀河：呵，我們的時空間的觀念會因此擴大起來呀，思想的開展和活躍自也是必得的收穫了。

(十)師友等的啓發——有些人的思想的寶藏不易打開的，什麼都顯得鈍重，他人是『聞一而知二』或是『聞一而知十』，鈍重的却是如俗話所說『四方木，踢踢鞦韆』的好好人兒；這種人的思想訓練最好是：

(1) 先行健康檢查，看看沒有生理上的缺憾，有呢就在現代的醫藥能力許可之下求牠的治療，過後給他一個相當的期間做『生理改造』，以冷水摩擦，深呼吸，早操，相當的睡眠和營養等改造其健康狀態；同時令他的生活流動些，帶他到各地旅行去，社會上各種的生活經驗在健康和道德許可之下使他多經歷些。

(2) 同時察知他的心理上的弱點而矯正之，尊重他和養成他的獨立，自尊的精神，漸漸啓發他的思想。

——我們談思想的訓練，在中國，我們這些成年人補救的有效方法是：(一) 實行生理改造來求得腦的健全，增進精神集中力，忍耐力，相當的記憶力(二) 提高現代知識的水平尤其是不可忽略了自然科學的一些知識(三) 精讀關於練思的專著一二種(四) 做日記，生活規則化，多

過戶外生活（五）培養科學精神（六）留心師友等之思想活潑，正確，豐富者之生活方式並虛心請教之（還是要合理化的接受指導，勿作偶像的崇拜）。

末了，在這裏引一段關於土人的思想的簡單和幼稚的紀事，讓我們尋尋開心吧：

「英國的羣學家魯拔約翰說：那時南非不開，有歐洲人到南非去，用牛隻裝運了許多物件，南非的黑人，沒有看見過牛，非常驚異，當時都揣度着說：這走動起來非常遲緩的大動物，一定是白種人裝來殘殺我們的魔鬼，白種人是能使用鬼術的，你看，那頭上裝置着一對奇怪的尖銳的鉤刀，這不是鬼物麼？但是這樣判斷了以後，他們都非常用心的注意到牛的行動，却看不出有什麼殘酷強暴的表現，並且看出牛原是非常忠厚的東西，當牠行走得太慢時，白人用鞭子在抽打牠的身體，有時還用鐵錐挖牠的屁股，甚至流出血來，牠仍然不作絲毫反抗，而忍痛的向前努力進行。黑人這時才覺悟到牛絕不是殘殺人的鬼怪，以前的揣度，祇是一種幻想吧了！那末這是什麼東西呢？這一定是白人的妻子——他們又這樣揣度而決斷了。因為黑人社會生活中，妻子是替男人裝載物件的動物，如果遲緩了一點，便忍受着男子的鞭策，一些不敢反抗。那末，這龐大的東西，一定是白人的妻子無疑了」

——錄自怎樣訓練思想一書裏的一四〇和一一四一頁，滬長城書局發行。

在美洲的黑人有好些做了最高學府的學生了，吐命藉過賽跑而出名，一位飛機師要到亞比西

尼亞助戰去而給世人注了目，好萊塢也有他們的影星和童星呢。亞比西尼亞也有現代化的軍官，官員的制服，摩登的好些東西了；那位十四歲的王太子穿起馬靴，拿着照相機，擊起步鎗，神氣活現的好些照片也映進過了世人的眼簾了。

現兒再談談未經運思的大害處，給我們一個嚴重的注意吧：

(一)心有餘而「力」未足，「徒喚奈何」——一位熱心的其志堪佩的先生大聲嚷道：「我們要把我們的團體在兩個月之內弄成全國的模範，四個月成世界的模範」；話是說過了，無情的時間飛也似的過去了，壹年的光陰過後什麼都沒有變，「我實在是沒有辦法」，呵，變了的就是這句歌詞吧！可是真的沒有辦法嗎？不見得！辦法却給旁的一位小小人物實證過而收了效果了。想收「思想的行爲」的效果的人，却讓「習慣行爲」支配了，因循空泛地過了歲月，結果當然是「我實在沒有辦法」的了。「亡羊補牢，猶未爲晚」，這位先生也用不着灰心的，「想想看」！

(二)鴛鴦拆散，另尋好夢——最近報紙上載過這一段的新聞，說是據一位律師的經驗，知道好些妻子提出向丈夫離婚的，多爲了性生活不能滿足她的需要。呵！太不美滿了！這麼容易解決的問題也會對簿公堂起來，太不經濟了，花了律師費，「名譽」宣揚出去，好好的一對可人兒單零零地分開了！其實這不過是性神經衰弱呀，三個月頭的自療法（深吸、冷擦、早操、早起、滋養、節食）也滿夠「斬草除根」的了，何必鬧翻了昵？「想想看」！

(三)沒有意義呀，算了罷——好好的一條性命就這樣結束了，神經衰弱患者和一些意志薄弱的人；太不會打算了，『想想看』！

懶得用思想和不注重思想訓練的人，『健康堪虞，事業易潰，夫妻易散，性命難保』!!!!!!
懶得用思想和不注重思想訓練的民族，就不會有『民族自信力、創造力、向心力』——就是民族生命力!!!!!!

鐵一般的事實擺在我們的跟前了，朋友！你覺得南非的土人的那段故事好笑和可憐嗎!?!?!?

★ ★ ★ ★ ★

求知訓練

在現代複雜的社會環境中，智識的範圍一天天地擴大和專門化起來，夠使我們起『吾生也有涯，而知也無涯』的感想了。可是我們也用不着徬徨的。我們一方面以大部的精神來求與自己的本業務最有關的知識，同時以一部求自己所最需要的常識，有計劃地積聚下去，積聚多和經驗隨年齡而增加了，自己的本業務自然會達到成功（社會性的成功和社會所給的生活費和名譽的報酬的成功）的領域，或成功了一個很有業務管理能力的專業家，或成功了一個有名有實的學者，藝術家，或成功了一個社會上的素質優良的『無名英雄』——優秀分子。同時，我們的人生自然也

會充實起來，身體是健康的，精神是飽滿的，服務年齡有相當長的，嗓音是嘹亮的，體力是旺盛的，就是生命力是豐富的，生活是幸福的……。

『求知』，第一步的功夫就是合理化地多讀書。爲了要獲得他人已得的知識經驗來做自己的應付環境和解決問題的參考，來做思想的材料和陶情悅性的消遣，我們就要多讀書，合理化地多讀書。

在現代的中國社會裏，讀書的空氣的不濃厚誰也不能夠否認的；原因大約是：

(一) 身體的不健康——衰疲的腦力不容易許一般人和書本戀愛起來，『他見了她就頭昏呀，她見了他就躲避起來呀』，敷衍敷衍算了吧！身體的不健康的原因是：

(1) 先天的衰弱——衰弱的父親母親生出衰弱的子女。

(2) 學校體育訓練的失敗——說是重體育的學校，目的也不過是養成幾個選手，大多數的學生的健康却是『滿不在乎』！

(3) 性教育的未實施——沒有正確的性知識，未婚前斷喪了，婚後不知道節制，剩餘的生命力成了負數，『生產不夠消費』!!!!!!!

(4) 衛生常識的不注重，不講求——大部分讀書人不知道神經衰弱爲何物及其自療法，最易實行的冷水摩擦和深呼吸沒有較多幾個人來注意，實行，提倡，讓牠的收效較最大

而速的價值埋沒掉。『據一般的估計，社會人士缺乏衛生意識者，至少當在百分之七十以上，若在內地窮鄉僻壤，根本沒有衛生觀念，遑論有衛生意識……』——高邁先生的民衆健康問題一文裏的話，載在本年八月十二日的中央日報的副刊。

這是多麼嚴重的問題！

(5) 公共衛生的忽略——公廁缺乏，數量不足供應需要，糞坑太淺，多不過一公尺深；混食制的肆毒，分食制的不提倡……

(二) 思想訓練的缺乏——判斷力不夠，行爲少受『思想』的指導，因循，無步驟等毛病腐蝕了書本了：

(一) 未澈底瞭解知識的用處——如最需要的衛生常識，曾願患了性神經衰弱與夫妻拆散而不要牠，曾願他自己的智力體力弱而做個低能兒而不要牠；商務和中華等書局的圖書目錄上的衛生書籍引不起注意，什麼『死亡』呀，紅樓夢呀，却做了書牒上的上賓!!!

!!!

(二) 未澈底瞭解求知的方法——天才的觀念支配了他全身的細胞，拿『天才』做不肯努力看書的遮羞具，旁的人說他不是『人才』而他却又自負起來了。這看大部分讀書人忽略了身體的健康和沒養成『有恆』的好習慣，就可知道在不重實行方法的國度裏求知

方法也被忽略掉的。

(三) 家庭教育的沒注重——好些家長的常識也很缺乏的，家庭教育是成了一個嚴重的問題。

(四) 學校教育的失敗——先生上課學生坐講堂，下課了就完成了，課外指導缺乏，好的讀書習慣沒有把牠在校時養成。

(五) 社會環境的不合理的薰陶，講應酬，尙銜緣；缺身體的訓練，思想的訓練，家庭教育

和學校教育的未盡責下的青年學生多了一重『不讀書』的引誘了。
生活的不安定，這似乎是『不讀書』的一個主因吧？不見得。歐戰後的德國的智識分子讀書熱却只有增加，這是大家都知道的。在我國今日的三百塊錢左右的月薪生活者，在教育界也好，在機關裏也好，『讀書熱』却不見得較沒出路的人高些，他們也多是『混過了日子』。王雲五先生斬釘截鐵地不是說過了嗎？『我國學生大多數一出校門便拋棄書本』！

家庭教育，學校教育和社會環境正待我們來改進呀，我們下一代的子女就『受賜甚大』了。我們自己呢？也得要做個樣子給他們少年人看看：

(一) 實行身體的訓練——練好健全的腦力，這是讀書的最先決的條件。

(二) 求澈底明瞭知識的效用。

(1) 自己本業務的知識的效用——如學工的要明瞭工業與中國關係的重要，工業不發達足以阻礙中國的現代化的要求，『真知灼見』自然會迫着健康的你努力地幹，一邊幹一邊讀書。

(2) 最需要的普通常識的效用——如衛生常識可以強健身體，增進體力，智力，伉儷幸福，子女幸福，效用大得很，爲了你自己的個人，伉儷，子女，民族，都要講求牠，『真知灼見』自然會迫着你抽出些星期日的空閒時間來求得牠，多看好幾本衛生書籍的了。

(3) 娛樂讀物的效用——當你工作完畢了，冷水摩擦過後，晚餐還沒有吃，幹嗎？看幾何？太用腦子，不過算；翻翻關於意亞爭端的畫報吧，也好，瑪麗，來，一起看；王太子的英俊，亞人的勇敢，進步，也許會給你一個很重要的暗示的；你的子女也學起爸爸的樣子了，『摹倣摹倣』呀，這就是很好的『家庭教育』。

(4) 基本知識的效用——比如只要你是中國人，任憑你幹什麼都好，國文是要通順的，『咬文嚼字』固是大錯特錯，可是把國文却弄個『三不通』，執起筆來寫了好些時間還是那幾個字，旁的人看了不大清楚，這成什麼？除非你是十足的外國化，不呢你的思想也會受着你文字表現力的脆弱的不良影響了。任憑你怎樣在外國學得什麼回來，你

編的講義却使學生看了打盹的，你的學問也就要打個折扣了。外國有什麼好的著作，翻譯過來也要有相當的國文程度呀！也許你覺得翻譯是件難事而不幹了，這就是一種大損失了。

(三)講求讀書的方法——前兩項的問題解決了後，我們就可進一步談讀書的方法了。討論讀書問題的專書，在近來的出版界裏也有好幾種，都可以做我們的參考的：

- (1) 怎樣自修——申南強書局
- (2) 怎樣解決讀書問題——全右
- (3) 讀書指導——商務的星期標準叢書
- (4) 青年讀書指導——申大東書局
- (5) 青年自修指導——全右
- (6) 青年升學指導——全右
- (7) 實驗記憶術——南京南洋書局

我們可以摘出幾個最重要的概念來做我們的讀書的信條，有步驟地實行牠，達到我們的讀書的目的：——

(一) 讀書的目的——在求得自己本業務的必需的知識（最先求得必需的基本知識），做人的必

需的常識，性靈的合理化的陶冶的養料；進而達到合理化的利己利人的目的。這是讀書的第一個大目的。

經過了相當的讀書訓練的才智之士，或其本人有此自然的傾向者，集中全部生命力於求『真知』而不問效用的如何，這在學術上是值得獎勵的。

(二) 讀書態度——要持客觀的批判態度，去成見，尙真知。

(三) 中國現代應有的讀書傾向——爲要求得所急需的現代知識，並藉這些知識訓練得我們的科學化的頭腦。沒方法，這是我國人最大的毛病；如最需要的現代衛生常識，大部分的讀書人却丟了不管，商務和中華等書局的衛生常識的書籍不在他們的眼腦裏和生活裏，神經衰弱症大量地讓牠剝奪了伉儷幸福和事業和生命而不顧。

(四) 時時實行身體訓練——極力避免開夜車，讀書時間勿連續在一小時以上，中間要有十分鐘休息，食餐前後二十分鐘勿用腦力，睡前半小時勿用腦力。

(五) 訓練成恆的讀書習慣——自修時間，可由每次二十分鐘漸漸增至一小時。如習外國語，每天可規定熟記五個生字上下，不要間斷，每年就可熟記一千八百二十五或一千八百三十個生字上下，六年中學期間就有一萬九百五十個生字上下，外國語還不進步麼？五個生字每天記入可攜帶在身上的小筆記本，發音，辭性，解法通寫上。這樣有恆的習慣

不費力地養成了，學問的進步和事業的成功是必得的收穫了。

(六) 增進讀書趣味——同學和朋友的切磋鼓勵，伉儷的促勉，子女的共讀，有趣讀物的適當加入，找機會發表文章，長者的指導等都是好方法，讀書社和演辨會的設立和設相當獎品也很好的。

(七) 集中精神——避免無謂的應酬和牽念。

(八) 練習寫筆記——將讀後感評，書中大綱或重要材料寫上。

(九) 分類讀法——(1) 記憶讀法，如數學，物理等公式之必需記憶者(2) 消化讀法，這要在讀後把擔任書中的要點來運思處置牠，有疑點的尤要這樣；書是呆板的，讀的人要把牠消化吸收過來，如讀到商務版的國防軍一書，我們就要顧到裏頭那幾點是很好的，那些是不對的，中國可以參考牠麼等問題(3) 印像讀法，報紙，雜誌，畫報等刊物可以用這個方法，迅速地一目數行完了牠，較有意義的就慢些好印上較深的印像，重要的就得採消化讀法。

(十) 打符號題書頭——有疑點的打上問號，重要的打曲線，最重要的打直線。有必要的，提要題辭句於書頭。

書籍選擇也是不要忽略掉的，我們可按着讀書目的和自己的需要做個標準來決定自己先後應

讀的書籍。

筆者謹鄭重地本着筆者自己最先需要來讀的書籍，開列如左，這給大家做一個小小的參考吧了：——

第一組（上）

深呼吸與冷水浴

強健身心法

學生衛生寶鑑——以上中華書局發行

家庭體操——商務版

第一組（中）

科學通論——中國科學社

科學原理——商務

科學發達史——中華

科學概論——商務

精神科學概論——新生命書局

第一組（下）

思維術——中華

論理學——民智書局

新中學人生哲學——中華

怎樣訓練你自己——滬長城書局

勵志哲學——開明書店

意志修養法——商務

怎樣建設幸福的家庭——滬廣益書局

科學的家庭——商務

家庭與社會——商務

第二組(上)

男青年性問題

女青年衛生常識

性教育指南——以上中華版

性慾衛生

性慾衛生篇

性病豫防問題——以上商務版

第二組(中)

新結婚教程——滬南強書局

結婚指導——中華版

戀愛與結婚——商務版

結婚論——中華版

中國婦女的戀愛觀——滬光華書局

第二組(下)

★健康指導——以下中華版(書名上有★符號者表注意)

★實驗五分鐘呼吸運動法

★運動與衛生

★細菌與人生

肺病療養法

通俗自療法

小兒病治療法

最新注射療法

十二路潭腿新教授法

★學生健康的檢查——以下商務版

★學校衛生概要

★耳鼻咽喉病

★日用衛生

★營養療法

★神經衰弱自療法

精神病學

養心術

斷食治療法

★實驗深呼吸練習法

★冷水浴

第三組(上)

各書局圖書目錄

- 中國社會現象拾零——新生命書局
導淮之根本問題——滬亞細亞書店
黃河視察日記——南京亞細亞學會
赴康日記——全右
中國今日之邊疆問題——南京正中書局
中國國防論——上海民智書局
青海風土記——新亞細亞學會
新中國教育概況——中華版
中國婦女大事年表——滬女子書店
國學問答——滬漢文正楷印書局
國史問答——全右
本國史表解問答——上海亞光書局
中國近百年史——天津百城書局
中國思想小史——中華版
中國的工業——生活書店

中國的建設問題與人的訓練——全右

中華民國——商務版

中國地理大綱——全右

全國一週——全右

中國新地圖——全右（可懸在室內）

中國形勢一覽圖——全右

第三組（中）

國際政治之基礎知識——新生命書局

世界史話——商務

最近十年世界大勢——中華

日本國勢概觀——商務

日本維新史——上海華通書局

世界一週——商務

遠東史——商務版

德國史綱——全右

世界形勢一覽圖——全右

第三組(下)

★服務與修養——商務

★怎樣做父母——商務

★歐洲思想史——商務

★國民外交常識——申新月書店

★西洋知識發展史綱要——上海華通書局

沙眼症

國防軍

比利時軍官自述

林白自傳

貝登堡傳記

金聖歎傳

★現代名人成功之分析——以上商務版

戰爭論——辛墾書局

：現代世界作家論——上海漢文正楷印書局

★保育法——上海黎明書局

★世界科學名人傳——生活書店

模範語體文選——上海南強書局

新術語辭典——全右

★科學迷信鬥爭史——華通書局

中國大學生日記——生活書店

一般大學生之人生觀——上海啓明書局

歐美大學生生活——光華書局

學生問題——滬新月書店

安徒生童話全集——上海兒童書局

合作理論——上海黎明書局

大俠魂論——鑄魂書局

曼殊全集——開明書局

現代職業

現代交通

現代種族

少年歌德之創造——以上新月書店

歐美公務員制——商務

英美文官制度——商務

★伊滕博文傳——商務

★李鴻章——中華

★各國民族性——華通書局

科學的工廠管理法——商務

我在歐洲的生活——光華書局

國防建設之基礎——申啓智書局

★常識修養法——商務

★實務才幹養成法——商務

歐洲文藝復興史——商務

★乒乓訓練法

★德國復興早操

★我們的世界——房龍

★交際術——商務

——身體，思想，知識三項，這是「人才」的最基本的三個主素質。

第二節 三基本副素質訓練

儀表訓練

「……日俄之弭戰講和也，俄代表威特氏與日本代表小村氏，皆一時傑出之才，特一則身體魁梧，一則軀幹矮小，故論者謂日本當時或因此而蒙不利；況古人身體矮小而以豪傑見稱於世者雖不乏人，然亦其身心俱屬強健，或已達乎心理生理上標準而有其美點者……」——錄自中華版的學生衛生寶鑑第二頁。

我們也得承認吧，儀表是多重要。言語，文字，藝術，文學，這都是人類藉以溝通內心的方法與技術；人是社會的動物呀，處處都要和別人接觸，處處都需要得到好感和同情的幫助。爲了要達到這個目的，儀表就是一種最被需要的工具。

儀表的目的就是在求得他人的好感與同情，再之就是美化人類的社會，使枯槁的人生得到新

的雨露而蓬勃起來。草木花卉有的只是自然的美，蟲鳥魚獸有的只是自然的美；人類有的除了自然的人體美以外，還有衣飾等等的裝飾美和『生理改造』的人體美。——三月生理改造一定可以獲得相當的人體美的，諸位不妨『試試看』！

布爾喬亞階級的窮奢極侈的矯揉造作美，大部分的人類當然是『沒福享受』的，尤其是在什麼都落後的中國；可是我們却不能夠丟了最低限度的儀表呀！『蓬首垢面，捫蝨而談詩書』，白添了一重『人事的糾紛』而已！！

誰對誰都沒有吸力，誰對誰都不發生興趣，三個人就有兩個團體，『一盤散沙』的混亂造成了分崩離析的現狀，這也得歸一份功於蹙脚的儀表先生!!!自然，病態的身體，不科學化的思想，不豐富的現代知識，這是三位一體的主功臣，使衰老的中國日趨殖民地化的主功臣!!!

『文章是自己的好』，自己不大歡喜他人的文章出風頭；『儀表是他人的好』，自己不注重自己的儀表却很『藝術』地這樣賞鑑他人的儀表呢，夠幽默！

(一)飽滿的精神——炯炯的目光，煥發的顏容，迎人的笑靨，這是極豐富的生命力的表現，就是健康美的最重要的透露，儀表美的焦點也就在這一著。牠有吸引人的魔力和支配人的權威。忽略了這一點的人們而談儀表美，簡直是『緣木求魚』的笑話。

飽滿的精神就是身體訓練的結果，求儀表美最先就要實行身體的訓練——開始就是要行

『三月生理改造』。

(二)整潔的儀容——指甲要常剪掉，勿藏污垢。鬚鬚要每天早上剃一次，不蓄牠的話；留髮的就在早上要梳拂一次。鼻毛不要牠長出鼻孔外。鼻腔要潔淨。眼腔要整淨，這要消化排洩正常，起居有時，腦力充足，沙眼。眼病沒有才辦得到的。鞋子常打油，穿皮鞋較好。中式長褲不穿，闊大的褲襠和褲管夠痛心的，穿學生裝褲好，夏天穿短褲更精神了，可是不要蓋了膝。衣服要整潔，這更是應該的了。

(三)優美的姿勢——坐，臥，立，行要有好的姿勢；坐立行都要使上體近於立正的姿勢。

(四)壯重活潑的舉止——不要呆板了，也不要輕佻了；呆板了，人家不歡喜親近你；輕佻了，人家看輕了你。

(五)熱誠的態度——處處顯出禮貌遇到的態度，適度爲止而勿使人以爲你是滑頭。

(六)相當的口才——音清晰，語質良好，語量適中，語勢有音樂的情調。

親友中或目他的人有儀表優美的，最好拿牠做參考；『青出於藍』這是可能的。

關於儀表的訓練，上六項儘夠做我們的對象了。就是身長不夠，體重差些，也一樣的可稱『俊傑』的，『短小精幹』也是很好的。

增加體重也容易的，好萊塢紅男星克拉克蓋勃爾初到好萊塢時才一百八十磅，經過了他的身

體的訓練後就增到了一百九十五磅，身體反而輕靈了和姿勢更發英俊呢。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

口才訓練

口才實在是儀表的一部分，這在一般普通社會裏；到了人類社會的日趨複雜後，尤其是政黨政治流行的歐美國家，在十字街頭，在會場，在議會，爲了要吸收羣衆，爲了要制勝他人的言論與主張，這是大有「唯口是賴」的傾向的。

憑三寸不爛之舌博取「卿相」的布衣之士，很明顯地也是口才做了他的先鋒的。

(一) 語音——要嘹亮清晰，深呼吸一定能夠達到這個要求的；飲食節制，消化排洩正常，燥熱的東西少吃些，注意嗓子的保護。

(二) 語量——對話，演辯都要注意聽衆的要求，不要多了而變了囁嚅，不要少了而成了太簡。

已成了常識的東西，聽衆已瞭解的，不要花費時間來解釋。

(三) 語勢——中、點的演述時語勢也達到最高點，抑揚頓挫都有節奏。

(四) 語質——要使聽衆容易瞭解，對話時要留心聽衆的屬性，忌諱的話勿說，比如聽衆中有

一位是被學校訓斥過的，就不要說「跳皮的學生應該開除」這句話，這免得引起意外的糾紛。人與人間取諒解，同情，互相訓練來做到「己立立人」這一著較好。

要把握住聽衆的趣味，情感，意識來使他們受了你的暗示而起如你所願望的反應，這是「口才」的最大收穫了。語音，語勢，語量二項當然是重要的，可是沒有充實的語質來做後盾，那是不能長久的把握住聽衆的。語質好比是牡丹，語音，語量，語勢，好比是扶牡丹的綠葉，「牡丹雖好，還須綠葉扶持」！

思想，知識，身體，儀態這與口才有很密切的關係的。要訓練口才，就得要實行上頭四項的訓練。

態度安閒，鎮靜，這也是口才的一個要素，身體的訓練尤其特別是冷水浴和深呼吸一定能夠滿足這要求的。

訓練子弟，部屬時第一個要注意的是「有客在，不說了」；因為聽客會無意地宣揚出去，甚或傳錯了或加了些「醬油」進去，你的子弟，部屬就「大吃其虧」，減低了他們在社會上的信譽，你們的感情也會隔了一道很大的鴻溝，他們討厭你，不歡喜親近你了，不肯接受你的「忠言」了。第二個要注意的是要取波浪型的進行，開始是溫和的，最高點擺在中間稍過，末尾是一些溫和的「勿關係，過去算了，好好的幹」！誠懇的態度當然是需要的。

手勢，也需要的，最高點的來到時就拿出最有力量的手勢來，舉起也可以，伸出也可以，總要顯出你是有飽滿的精神和活躍的生命力的。

演辯時要在剛登壇的一刹那，用炯炯的目光向會場四週注視一回，完了時也一樣。

談諧勿過於滑稽，壯重勿流於呆板。

(1) 對話或演辯，能吸引聽衆的注意使對你發生好感，不誤解你的話語，這是口才的最低限度的要求。

(2) 進一步，使他們發生如你所期望的反應，這是口才的成功。

不應說的話少說些爲妙，說多了反減少了他人的注意力；應說的話就要說，使他人知道你不是沒個性，沒主張的人。

如以制壓他人的氣餒爲目的時，留心聽取他的話語中的弱點，給他一個重量的打擊；這要避免意氣的用事，用到一著時應是合理化的自衛的。

口才好的人，留心學學他。常常找些機會試試，這是一個好辦法。

在稠人廣衆中面紅耳赤說不出話的，可照拙編思想訓練那項裏思想鈍重的人的訓練法來訓練。

拿破崙是善於以尖銳的演詞來激勵士氣的一個人；我們看看一七九六年意大利戰役時：他在尼

新頒下的有名的示諭吧：——

「噫！乘兵士，汝等欲著無衣，欲食無糧，政府雖愧負於汝等，而無何等之補給，然汝等處此艱難困苦之中，毫不爲意，仍能堅決忍耐，並鼓其勇氣而與之抗，此誠令人嘆賞不置者也。然此等堅忍勇敢之氣，於汝等究發生何等光榮，予今率汝等，赴世界最豐饒之地，而富裕之都市，宏大之部落，不久當入於汝等之勢力下，從此名譽與光榮，並富貴，皆待汝等自由取之，汝等豈可挫折，而不攜勇敢與忍耐而偕行哉！」

二十七歲的軍司令官統帥着一羣「給養極不充分，軍紀風紀，紊亂已極，士氣大爲沮喪」的人馬來出征疆場，這是不容易幹的，「口才」與權術的結合成就了拿破崙的勳業的第一功。

★ ★ ★ ★ ★

性格訓練

「個人有個性，民族有民族性，現在以我華人來說，就體格論，北人多大漢，南人多矮小，東西之人則介於不高不矮之間。以性情論，北人多忍耐，南人多躁急……」——見自華通書局版的各國民族性第一頁。

「……個性差異的原因可以分作兩方面說：即一屬於先天的遺傳，一屬於後天的環境……」

——見自中華版的人生哲學第一〇六頁。

「……各人均有其與人不同之個性；不但有人類共同的心意，並有他自己之特殊的，顯然可辨的個別心意……各人精神特性之差異，普通分爲量的差異或質的差異；程度的差異或種類的差異。所謂量的差異，各人都具有同一的特性，不過數量上有差別；例如「甲兒對於先生所講的話較乙兒注意點」……質的差異是有些特性爲某人所有而他人所無者；例如「王某曉德文，劉某不曉得」，「某甲是藝術家，某乙是科學家」，「某丙富思想；某丁好動作」……」——節錄自中華版的個性論。

「……性，生之質也，如性善，性惡……性格，人之性質成一定之型式不可改變(?)者也；李中詩「性狹孤高世所稀」……性情，人之稟賦及氣質也」——錄自商務版的辭源。

「豬性好潔」，「疎懶成性」，「性孤僻，生人勿近」：這是常常可聽到的習語。

體格是可以改造的：身長慢慢地可以一代一代使之增加若干，日本人的近代兒童已有過牠的證明；美國有一位少年學生也藉着一種徒手操，在幾個月頭裏增加了相當的身長。體重的增加更是可能的事，在相當的時間裏有方法地行身體的訓練，增加二十磅上下，容易的；美國有一個少年劈了三個月的柴就增加了十四磅；到了好萊塢後的短時間裏，克拉克蓋勃爾經過了自我的訓練後增加了十五磅。飽滿的精神，充足的目力，旺盛的氣力，這更是十分容易在很短的時間訓練得

到的。性情呢？訓練可以使躁急的忍耐，不訓練會使忍耐的漸漸喪失其特質而變成躁急；很短的時間也可改造過來，只要經過冷水浴等的生理改造。其他像整潔，勤恆，沈着等性格也一樣的可訓練得到的。

「先天的遺存」會影響到「個性的差異」，所以我們要有自我的訓練（性格訓練在內），好讓我們的子女在娘胎裏已感謝我們的聖潔的偉大的生命的賜與，喚聲「爸爸好，媽媽也好」！「後天的環境」會影響到「個性的差異」，所以我們要有自我的訓練（性格訓練在內），好讓我們的子女享受着我們努力的結果，生活在優美的，合理化的社會環境裏，使他們得到個性的好的陶冶。

我們不希望「質的差異」的消滅，因為社會是需要分功的。「量的差異的合理化的改造」，這是我們所需要的。「質的差異」的陣容中，我們希望在裏頭找出每一個分子都共有的優美的「通性」；只有這樣才能夠減少了一些「天才傷害」，或「人才浪費」的大損失，或其他的損失。

缺乏衛生常識的曼殊大師，就是犧牲在這種缺乏了優美的「通性」的社會底手上的。

「性善」的，增加他的「性善」的「量」；「性惡」的，減少他的「性惡」的「量」；「孤高的」使他「樂羣」，不好潔的使他好潔，「孤僻」的使他「大衆化」：這是可能的，以「身體訓練」為基的「性格訓練」相當地可能滿足上頭的要求的。

所以我們要有「性格訓練」。

在張安世先生著的各國民族性一書裏，結論是：

(一)新興民族性的共同點——1. 熱烈感情 2. 意志堅強 3. 有組織 4. 信仰 5. 創造 6. 有秩序。

(二)衰亡民族性的共同點——1. 感情激盪 2. 意志薄弱 3. 個性強而羣性弱 4. 懷疑 5. 摹倣 6. 無秩序。

序。

民族不過是多數個人有血統等幾個要素共同的，結合起來的總稱；優美民族性的養成當然有賴於民族中的各個分子的努力。近代是人類相當的征服自然的時代，優生學的成立給人種先天的改良以一個有可能性的希望，社會環境也在比較地向着進步的路上走了（如醫藥，心理學，公共衛生的進步等是）；肯努力的民族要養成他們的優美的民族性，這是可能的。同樣，一個人有方法地要養成他自己的優美的性格，可能性當然較大得多。

有方法地把「南人多躁急」的性格訓練成不躁急的，看看陸費逵先生在中華版的人生哲學一書裏的序言所說的，我們總也得沒有懷疑了吧？同樣，其他的性格的訓練也有相當的效果的。

性長於學藝術的也好，學科學的也好，我們用不着強長於學藝術的改學科學；可是學科學的也好，學藝術的也好，我們却有幾點共通的要求，這幾點的要求有理由地要求他們不能忽略掉的，最顯見的是身體的訓練和學習的勤恆性。曼殊大師的才力也總算得是一個特出的人物了吧？可

是他却給慢性自殺的不規則的生活葬送了他的「英年」；假如有人說是「天才型的生活是如此的，你們平凡的人不懂」：這無異是獎勵他人的自殺來滿足自己的低級趣味的要求，沒有替社會打算過。

那幾點是我們共通的應有的優美性格呢？——

(一) 整潔——這包含 1. 衛生 2. 儀表 3. 秩序。

(二) 尚「知」——去咬文嚼字式的「虛偽」，去「成見」，尚「真知」——養成科學化的頭腦。

(三) 勤恆——養成有方法的，愉快（身體訓練的產物）的「勤恆」習慣。

(四) 沉着——鎮靜，有方法的努力，做了再說，有機密性。

(五) 敏確——靈敏，確實，重效率。

(六) 熱誠——熱心，負責，誠懇，合理化的謙遜，同情他人的著作和專業等的成就，合理化的競爭——在會場儘可極力辯論，表決了就得服從多數和與對辯者握手互表欣慰，在運動場上比賽告終時也要如此。

(七) 樂觀——什麼都靠有方法的努力來解決牠，解決不了就做一個光榮的失敗者；養成正當的娛樂法，下棋，乒乓，效外散步，有情趣和有意義的辯論對話，讀書報雜誌等消遣要

(八)創造——知識經驗相當豐富後要集中精神來談專業上或學術上的創造，社會地位不必患得患失地光爲個人的利祿虛榮而介介於懷，要有「自知之明」，「我真的有什麼了不起麼？」生活解決了得到一個服務的機會過着清淡的生活，也就要滿足了（這對還想地位更高些，錢再弄多些的慾望而說）；事業是屬於社會的，有機會給自己貢獻能力多一些當然很好，沒有也用不着「怨天尤人」，不見得你就是諸葛孔明，人家一定要到你府上走三趟來請你「出山」。

沉着，敏確，樂觀這三項優美的性格，身體的訓練一定可以在短時間把牠獲得的；熱誠，勤恆，整潔，尙知，創造五項，身體的訓練已給牠們以豐富的原動力，得到也是不費力的。

在中國，捨棄了『身體訓練』來談性格訓練，簡直無從談起!!!

優美的性格要以身體的訓練爲基，再經過一些相當時間的反復練習，漸漸地就可養成了良好的習慣；社會上有了一部分具有這種優美的性格的智識份子，良好的風俗就會隨着這一部分人的良好習慣而產生，而優美的民族性的陶冶成功也是必得的收穫了。

有了一個陸費逵先生就可以變成好些個相似他的人，這好些人又可以變成好些相似他們的人，社會上的進步就可以得到好些優秀分子的推動，這個收穫之大是夠估計的。不要看輕了自己

的渺小，也不要以為自己的肩膀能扛得起這個地球！

我們爲了我們的子女的命運，也得要實行自我的訓練（性格訓練也在內），我們要訓練成良好的習慣——優美的性格來給子女，部屬們以一個合理化的薰陶！

爲了我們這一輩打算，下一輩的子女們打算，我們不應該胡調過了日子！做爸爸媽媽也要像做爸和媽的樣子！！

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

第二階段 應用訓練

第一節 三應用副對像訓練

伉儷訓練

由友誼到定婚——在這個過程中要弄清楚幾個重要的觀念，和獲得一些與牠很有關係的知識

(一) 社交觀念——未有愛侶的青年男女們間的交際，最少有三個作用(1) 求生活的和諧(2) 尋覓終身伴侶(3) 與社會上普通交際一樣；人是社會的動物，男女間的鴻溝也要去掉。——所以

不要否認男女間做了朋友就是戀愛，做朋友要有做朋友的樣子，不要存了和你做了朋友的對方就是你所有的人。友誼不繼續下去了這也是自由的志願，不要強求和難過。「你丟得我，我丟不得你？算了，分手吧，朋友」！談表，思想，知識，口才，身體，性格各項，這是社交領域中的少不得的武器，尤其是在異性交際的場合裏；所以你要結交異性朋友，就要行那六項的訓練！交際在紛繁的人事環境中也有些作用的，你怎樣選擇朋友，人家也一樣的會選擇你，一樣的都有個相當的標準的：儀表是無意識中的第一項吸引朋友的魔力，次是口才，性格，思想，知識，健康。沒有健康就沒有儀表，其實很難分出軒輊的。

朋友的影響很大，儀表，口才，思想，性格，知識，健康，權術等都有相當交換的。筆者，鈍重的筆者還能夠寫些淺薄的稿子，說說一些小小的經驗，大部分都是朋友影響的力量；在學校只學得一些粗淺的基本知識，在家庭只學得一些國文的小興趣和謹厚的性格吧了。

異性朋友的影響更大，所以我們要存忠於朋友，忠於社會的心願來互相訓練；在這個影響之下，也許荒涼的中國學術領域，枯槁的社會事業，荒涼的人才領域會有一番新的氣象。

身體，思想，知識，性格，儀表，口才，這是六個互相訓練的應有目標。商務版的交際術一書可以做做社交的參考。

(二)戀愛觀念——愛是雙方的，自由的，自然演進的，做了多年朋友沒有進到愛的領域的多

得很。「一見鍾情」的也很不少。單戀，失戀，這是平常得很；單戀，有方法地努力獲得「戀」，這是聰明人，得不到就該笑嘻嘻地「算了，長了好些經驗，朋友，謝謝你，再找過對手」！失戀，「算了，有什麼！沒了你我不能夠生存！漂亮的對手多得很」！愛的三角，努力吧，戰勝你的情敵，合理化地和你的情敵競爭，尊重對方決擇的自由。

戀愛的歸宿不一定就是結婚，結婚最好是戀愛的結果。

(二)結婚觀念——結婚是應該有正大的條件的：1. 身體 2. 儀表 3. 思想 4. 性格 5. 知識 6. 口才。身體和性格最重要不過，儀表和思想也一樣。

身體結婚，性格結婚，思想結婚，儀表結婚，知識結婚，口才結婚——這是合理化的六大要素的結婚，也可以說是「人才結婚」。

有現成的對像給你來行「人才結婚」最幸運不過了；沒有呢，只要有中等程度的異性，在十公尺內看見的輪廓不惹你討厭的，走近來看也過得去，牙齒也還整潔，屬性還在水平線上，這也儘夠了，你可以運用你的「人才訓練法」來相互的訓練，呆板的可以訓練成活潑的，不好可以訓練成好的，沒有笑的可以訓練成小天使。

由定婚到結婚——這期間要注意的是：

(一)更求相互的瞭解，訓練——行人才訓練。

(二)養成忍耐，坦白，寬恕等伉儷間應有的德性。

(三)經濟上要準備——結婚儀式要經濟。

(四)結婚前要作健康檢查，有缺憾，有疾病的就先治好，忍耐，同情是必須的。
由結婚到生命的終了——這個長期間的共同生活裏：

(一)性生活要藝術化，科學化；不要糟蹋了健康，午夜起要劃個『中立區』，明天早上的業務要花精神呀！一星期一次的性生活可做個標準。精神覺得不飽滿時就要節制，必要時還要分開來獨居，行三兩個月的身體訓練。

(二)女性的神祕要相當保持的，不要隨便在多人跟前或常常在丈夫的跟前袒了胸喂奶給嬰兒。

(三)性的知識，育嬰知識，兒童的性教育等要注意到。

(四)家庭中要有相當的娛樂具，象棋，桌上高而夫，兵棋，收音機，或一些樂器都少不得的；報紙，重要的雜誌，畫報，衛生書籍，科學的書籍，人生哲學的書籍，中國地圖，世界地圖等，要看經濟能力來購備。

(五)多過戶外生活，短期的旅行也少不得，經濟許可的話。

(六)忍耐坦白，同情，瞭解，是最需要的德性。

(七) 妻子少些「時裝觀念」爲妙！

(八) 雙方自由地愛重貞操。

(九) 每星期，伉儷備下廚弄餐一次；天天都自己弄更好了。

(十) 家庭中行分食制——慣了，客來也一樣，你倆就可以不吃他人的唾沫，你倆的小孩子也不會有「不測之虞」了。

(十一) 招呼客人的手巾要另備，用過後須用開水燙燙，碗筷每天也要沸燙一次，先燙客巾再燙碗筷。

(十二) 要節用，儲蓄。

(十三) 要行「人才訓練」，你倆的孩子也一樣，好好的訓練他(她)，訓練成秀蘭鄧波兒那樣也很容易的，訓練成「天才」也不見得難。

在交異性的朋友前就要有結婚，戀愛種種知識，拙篇求知訓練裏列出的幾種書籍是非看不可以的，淺薄的筆者以爲。讀者諸位先生，女士「想想看」！

廚川白村的戀愛論，上海啓智書局版的，可以參考參考！大多數人的愛是有條件的，較合理化的條件是身體，儀表，性格，思想，知識，口才；人類社會也最希望多些具備這幾項條件的青年男女的愛，和這種的愛的結合——爲了藝術化和科學化這個社會，爲了創造聖潔的和偉大的生

命，爲了我們的『民族』!!!!!!!

你也愛她，她也愛你，你愛她而她也很快樂，她愛你而你也很快樂，而且你倆的立腳點是站在『身體，儀表，性格，知識，思想，口才』的領域裏的；這值得歌頌，讚美！

單戀而頹喪，失戀而自毀，恨人，報復，這是低能兒，不長進的蠢東西！社會上讚美這種人的，無異獎勵他人『自殺，殺人』，太殘忍了！！

在人生幾十個年頭兒的生命旅途中，有一位陪伴你的異性，兩位一體地攜手前進，諒解，同情，互助，欣悅的賜與多麼偉大！到了盡頭了，伉儷倆一起躺下去休息休息，『天長與地久，永無了窮期』，好夢正多着呢！

菓子熟了，你也得上樹摘下來：伉儷的幸福の菓子是你倆合作努力的收穫，朋友！請你倆就開始實行『人才訓練』吧，老實的說，美麗的形容字不加上去了。

★ ★ ★ ★ ★

處世訓練

身體 思想 知識 儀表 口才 性格，這是六件最犀利的處世武器；經驗，也是少不得的。處世經驗的獲得，一是自己親歷過，這最靠得住；一是他人的述說，或口述的，或文字的。

可是你還是要用思想，把牠分析，研究，批判，消化了才好！

(一) 處世態度：——

- (1) 我不負人；人不負我。
- (2) 同情或幫助他人的合理化的成就。
- (3) 相互間行「人才訓練」。
- (4) 減少誤會。
- (5) 作合理化競爭——輕名利，重事業，顧全局，講信義。
- (6) 協力社會事業。
- (7) 調和個性與羣性。

『處世態度』就是合理化的人已關係，賴以促進社會事業而達到『利己利人的目的』的態度。

(二) 處世方法：——

(1) 身體訓練——這是最基本，最需要的方法，請參看拙篇身體訓練那條。缺乏了身體訓練就不易有合理化的人已關係。

(2) 思想訓練——請參看拙篇思想訓練那條。

(3) 儀表，口才，性格，求『知』等訓練——請參看拙篇各該條。

(4) 伉儷訓練——性生活不和諧，放縱，伉儷間的糾紛，這是「處世」的敵人。

(5) 確立威信——當言即言，當做即做，有自信，果斷，不亢不卑，戒矜驕，戒發牢騷，戒訴苦，戒隨便，勿與人過於不重客氣，勿膽小，必要時借助權術（勿以權術對付忠厚者，權術使用時當以合理化的自衛爲目的）。

(6) 瞭解社會心理——勿使人討厭，如亂翻他人的東西，隨便取他人開玩笑等。勿使人看輕，如儀容不整來見生客，房間未收拾來延客人等。勿使人明瞭你的家庭環境，若是家庭的經濟狀況不大好的話。勿在得意時「放言高論。」注重說話的藝術。
「笑口常開，有說有談」，這是處世的一個大祕訣，也是健康的收穫。

★ ★ ★ ★ ★

用才訓練

鑑才——日本最近的過去曾把一些高等教育的畢業生列成一個人才統計表；「人才」，其實未必一定是受過高等教育的才算數，也有很少的人靠自學的成功而有才幹實學的。在人才的領域中，所以我們第一步要有鑑才的訓練。

就身體，思想，知識（技能，經驗在內）三項來鑑別「人才」是最妥當的；其次是儀表，性

格，口才等。

身體的鑑別最主要在看他的健康狀態，相貌怎樣倒在其次。身長體重不必苛求，飽滿的精神是不可少的。

思想的鑑別在看他這個人遇事肯不肯用思想，他的判斷力正確和靈敏否，他的行為經不經過思想的。知識的鑑別在看看他這個人的知識的份量怎樣，是屬於那一門的。性格的鑑別在看看這個人能和衷共濟否，有勤恆，尙知等好習慣否。儀表的鑑別，口才的鑑別也不可忽的，不過要求可以低些。

愛才——社會事業不是一個人包辦得了的，優秀分子的通力合作才幹得了，就是你自己開一爿書店吧，也要些有才幹的人幫你的忙，你的業務才會發達的。我們要把「愛才」養成了天性，「真才」才會培養出來的。上拔，下推，左提，右挈，「大公無私，愛才如己」。

育才——實行人才訓練：機關，部隊等設備圖書閱覽室，養成讀書習慣，督促作日記，隨時抽閱日記本，獎勵著作和讀書筆記；設演辯會——提出實際問題按着「思想」的程序來討論，養成分析性，判斷力和去成見，尙真知等美點。設俱樂部，重體育。

用才——「用人唯才」。整理人事制度，昇遷黜陟，一秉成績，考績要公允認真。以身作則，寬大爲懷，重感化，少用威，業務機構中亦如家人然。

第二節 應用主對像訓練

治事訓練

治事訓練的目的——在謀發揚業務進行中的(1)人力(2)物力(3)時間的功用，以增進業務管理的效率。

治事的方法——是「身體，思想，知識，經驗，性格，儀表，口才，伉儷，處世，用才」等綜合的力量之應用。其中最重要者則為(1)身體(2)思想(3)知識，及相當於其本業務的經驗，並「知人善任」的「用才」。釋言之，可擇要列舉如左：——

(一)求深悉業務機構中的情形：——

1. 人力——各級幹部的個性，學力，經驗，志向，思想等，用個別談話等方法考查之，記之於人名冊中。

各級人事的關係——協力否？分散否？有離心離德，上壓下怨否？安心工作否？人力的量的方面盈或虧？

2. 物力——經濟狀況如何？有無浪費？器械工具等新或舊？合用否？

3. 時間——業務機構中上下左右的構通迅捷否？各種作業的時間如何？忙碌？清閒？

(二)精神集中——集中精神來謀業務的進步。

(三)次級幹部的操縱確實——對之要有信賴心，重精神感召。

(四)廣開言路——可設意見箱，使之簽署具申意見，並擇善採納之，獎勵之。

(五)寬大親切——如家庭然，「不念舊惡」，偶然的過失當量情減低處分；業務機構有移

動時，對屬員家屬負責妥善安置之。

(六)請教于專家或有經驗者——看業務大小，酌量專聘長於設計之士，使盡種種責任，或負

人的訓練責任，或就一部機構使之工作，弄個模範出來，如模範中學，模範市。

(七)實行人的訓練——精神萎靡的，可集中行「三月生理改造」。

(八)考問下層情形——朦蔽，取巧等毛病掃清。

(九)訓練幹部各夫人——以收業務機構的家庭化之效。

(十)每季舉行懇親會一次，每年行健康檢查一次。

——完——

尾聲

呵，骨肉之愛也像是一粒酸溜溜的葡萄吧了！

床前明月光，

疑是地上霜；

舉頭望明月，

低頭思故鄉。

先嚴敬廷公之喪，適拙稿初有生命之頃，不及見其長矣。廿載前髫齡家居，月夜時分，承口授唐詩數首，夜思其一也。先嚴性謹厚，重養生，精神飽滿，執教鞭垂五十餘載，壽七秩晉四。筆者少小離鄉，流浪江湖，未嘗學問，猶得握管塗鴉者，先嚴庭訓暨小學督教立其基之力也。拙篇淺薄之處，尚乞讀者諸君子進而教之！

——少小離鄉別親顏，十載韶光流水過；贏得不孝浪子名，金戈牛後事事蹉！

★

★

★

★

★

……一年之生活之無聊，苦悶，使我近於頹喪，殊覺前途徬徨！快意的生活難無得，曲綫的

人生確是嘗飽了，或者是很可貴的。

……大作出版未有？願得快讀爲樂。

……近頗感興趣。

……近頗感興趣。

★

★

★

★

★

粵東之西南鄉有地古曰筠州者，產荔菓，味甘美，不亞於增城桂綠，其地俗於伏臘時家家戶戶製糕餅，以娛新正之口福，以冬葉裹糯米，中實以綠荳，雞肉，冬菇等餡，大者方幾等漱盆底，厚可一大拳，爐熬通宵，透滑無比，名曰裹蒸粽，是地之妙製也，醃以與之齊名之土產鼓油，一家合食之，山珍海錯亦有遜色。筆者曾浪跡大江南北，陋見允推是地之裹蒸爲粽界之大王；謂予不信，盍往試之，一笑！如是我聞：——

六祖名能，盧姓，唐時筠州之下柳村人。少孤，樵爲生，一日，挑薪出城求沽，路過近廓甘臺寺，聞唸經聲，清磬紅魚，相間成趣，遂嚮往之。歸而求諸其舅，舅恐其家將無後也，固誑之曰：「若要穿袈裟，拜得石頭開」。卒不能止之。初爲小沙彌，春掃取水之勞均與焉。一日五祖課文題，諸高足徒僧絞腦汁，冀得傳衣鉢，能方春米自若，慧根獨具，五祖早竊重之矣，命之曰：「盍不對課乎」？能曰「諾！師有命，弟子敢不從」；俄頃以卷呈曰：「菩提本無樹，明鏡亦

非苦，胸中無一物，何處惹塵埃？五祖深嘉許，肯爲道行已深，乃傳之衣鉢，祕命南行。欲爭傳道統之徒僧衆亟詢曰：「道何在？」五祖漫應之云「吾道南矣」。能遂佛譽滿南國，奉爲南宗至尊之佛祖，尋化身於粵北之韶關南華寺。「身在南華心在家」，出家苦修得證道果之高僧猶戀戀於其故鄉焉。顏垣半壁，今猶遺供後人於其故居之觀感。

夏天的消遣，學生們最好利用暑期來自動組織夏令營來行相互間的訓練：——

(一) 作息時間

起床——四時三十分

早操——四時四十分至四時五十分

深吸——四時五十五分至五時三十分

冷擦——五時四十分至六時二十分

休息——六時二十分至七時三十分

早點——七時四十分（牛乳一杯）

自修——八時至九時

自修——九時十分至十時十分

辯論——十時二十分至十一時二十分

午餐——十一時五十分至十二時二十分

午睡——十二時五十分至二時

講話——二時至四時

自修——四時十分至五時

辯論——五時十分至六時

晚餐——六時三十分至七時

講述故事——七時三十分至八時

日記——八時五十分至二十分

就寢——九時

(二) 講話的題材——科學，人生哲學，身體，思想，求知，儀表，口才，性格，抗僵，處世，用才，治事。……

(三) 辯論的著眼點——在成去見，尙真知。

(四) 人的分配——輪流擔任講話，輪流參加辯論和作結論，全體均作筆記，每日設值日一人，負召集，監督等責任。講述故事時可召校役等旁聽或歡迎來賓參加。

歐戰的過程中有些青年軍官，兵士因為過了戰場生活多了，隆隆的砲聲震撼着耳鼓和心靈，鎗刺的肉搏刺激着眼簾和神經，他們的精神上就起了一種近於病態的缺憾了，有些的他們却做了性機能的衰弱患者，外表看起來却還是很英俊的。

冷水浴的實行者會有很健全的神經系，避免了上頭那種精神上的病態的缺憾是很可能的。增進射擊的準確性和白刃戰時的體力和精神力，冷水浴的效用會能滿足這個要求的；在寒帶地域作戰的話，也要有耐寒的體格，這更要找冷水浴這位先生的幫忙了。所以平時的士兵訓練，最好每天抽出三十分鐘的時間來行冷水摩擦，開始在夏天，每天晚上就寢前一小時舉行，叫他們各人備了兩條手巾，打了幾大半桶水，他們各人的濕水巾蘸了些水後就可開始動作了，地方不會怎麼弄濕的，就是在宿舍也可以行的，夏天開始不斷地做下去到了冬天也可以做了；改良士兵的精神狀態，改善他們的性格，沈着，敏確，勇敢，愈快，是必得的收穫，體力也一定慢慢地會旺盛起來。同時叫他們每人天天玩十分鐘鐵槓，或木頭的伏地挺身，發達肌肉，增進體力更是容易的了，不過身體較弱的士兵暫時不要他操這激烈的動作好。

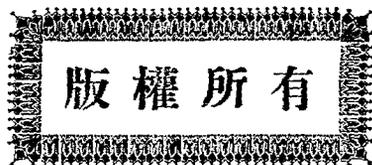
有一位連長真能幹，他這一連是逃兵最少的，「逃了對連長不住」他的士兵這樣說；他自己不會打鐵槓，却熱誠地天天督促着士兵打鐵槓，結果是每個士兵的臂圍很大，打防疫針時竟會不易打入而打斷了針，擲手榴彈的紀錄到了五十六公尺，旁的單位的士兵想打破紀錄却臂膀也擲脫

了。

將校，幕僚，用腦多的尤其要天天行冷水摩擦，好養成極健全的神經系，才會收到「平時多用功看書，多辦事，戰時願慮週到，氣力體力都滿夠用，敏確，沈着，有辦法」等效果的。



中華民國二十四年十一月三十日初版



筆
者
吳
建
華

通訊處：南京乾河沿

陸家里壹號

筆
者
簽
字

印刷處 南京京華印書館

52

