

給大時代的 女界

女界雜誌社發行



171.A
19
秦

秦蘊芬著

給大時代的兒女

信作的倫理

文通書局發行

自序

跨出了學校大門以後，當了近十年的中學教師，因為職務上的方便，有機會常和青年學生在一起，尤其是一般女同學，使我對她們的生活，獲得了相當深切的瞭解，給了我不少的興奮和鼓舞，也給了我不少的憂慮和恐懼，心理頭蘊藏着許多話想說。

此次神聖的抗戰，不但是民族國家爭取自由獨立的機會，也是我們婦女爭取平等解放的機會，時代是太偉大了！我們要眼看着：侵略我們的敵人，一個個的倒下去；歷史悠久的東方古國，重新恢復它光榮燦爛的地位；層層束縛着我們的枷鎖。一一的掙脫粉碎。我自己因為是一個女子，牢記着幾千年來，我們女子在封建制度和吃人的禮教下所受的痛苦，熱烈地憧憬着未來的光明，同時也深感到我們女子在抗戰中所負責任的重大，需要加倍的努力，因此常常勉勵自己，也殷殷希望人家，對於一般時代的驕子——正在求學時代的女青年們，更繫着無限的熱望！

這十五封信，就是在這樣一個情緒下寫成的。裏面並沒有新穎的見解，也沒有高深的理論。有的只是一點平凡的意見。根據我個人平日觀察的所得，說幾句親切的老實話，願意拿我對女兒樣的一點熱情，一點真意，對一般有為的女青年們——特別是正在中學讀書的女同學們——作一個最誠摯的獻禮。希望能在這偉大的時代，為苦難的祖國，盡最大的努力；為落後的婦女界，爭莫大的光榮！

給大時代的女兒目錄

只有努力活下去.....	一
當前的目標只有一個.....	八
問題在有沒有決心.....	一四
根本就是一件事.....	二〇
留得青山在那怕沒柴燒.....	二六
必廣體胖.....	三五
不能走冤枉路.....	四二
深讀書.....	四八
讀活書.....	六四
知識之門是廣大地開放着.....	七五

給大時代的女兒 目錄

二

人生以服務爲目的	八二
在家靠父母出外靠朋友	九一
我們還要裝什麼	九八
不妨慢慢物色	一〇六
瑣瑣屑屑	一一四

只有努力活下去

我的女兒：

連朝細雨。天氣窒悶得使人難受！今早推窗一望，只見紅日一輪，旭光四射，青
湖微笑，碧波蕩漾，田畦間已挺生出新綠的麥苗，一羣小麻雀在園林裏跳着，合奏一曲
莊嚴的長歌，還有幾只粉蝶兒也在花叢中飛舞追逐。整個大地充滿着蓬勃的生機，我對
着這一幅明媚入畫的春景，使我感到世界的可愛，生命的寶貴，不禁燃燒起青春的火焰
盪漾着熾烈的希望，興奮得幾乎要大踏步地跨出門去。忽然綠衣使者送到了你的信。
真真地折開來讀下去，希望從一個年青人那裏，更獲得一些生動活躍的氣息，那知道滿
番都是消極悲觀的論調，你却正在懷疑着人生，阻咒着世界呢！

你說：「……媽！我折來什麼都不高興做。書也不想讀，字更懶得寫，覺得一切
都沒有希望，一切都無甚意義。世界是那樣紛亂，侵略者的氣焰，一天囂張一天，已成



爲弱肉強食。惡魔橫行的鬼域。社會又是那樣混沌，滿目奸邪，到處漆黑一團，讀書又有什麼用？一個可憐的墮入，要比我們老師的薪 好十幾倍。努力奮鬥埋頭苦幹的結果，還不是爲人作嫁，勤苦一生！有幾個人能出人頭地，名傳千古！看看 家孜孜矻矻的讀書和工作，我實在一點打不起勁兒來！媽！您說人生的意義在那裏呢？！……………」

讀完了你的來信，不禁使我好笑起來，想不到小小年紀，已像六七十歲的老人家一樣，對於人生，發生了厭惡和傷感。生在這動盪的大時代，一切都在動亂蛻變之中，年青人的感覺，本是特別敏銳，我不能怪你看不慣，受不住，對於人生，感到失望，感到悲哀！

但是，我要告訴你，人生是有意義的，不但是有意義，而且是有趣味的。可是這意義和趣味，決不是與生俱來，要你自己去體認，自己去發現。

第一你先要認識人生好似一條湍急的洪流，祇有滔滔不息的向前流去，不怕灘石的梗阻，不怕淤泥的堵塞，然後才能匯入江河，衝向大海。在這長長的途中，或許有曲

折，有迴轉，但是決不容它徘徊停滯，逆流倒注。我們既然生而爲人，祇有努力活下去。儘管你環境如何艱苦，祇有排除萬難，刻苦奮鬥，努力掙扎着的活下去。也祇有努力掙扎着的活下去，然後才能使你的生活獲得進步，獲得美滿，享受到人生的幸福和樂趣。幸福和樂趣的人生，決不能僥倖得來，你看，古今來多少的聖賢豪傑，那一個不是艱苦生活的戰勝者呢。而且你要知道，世界是永恆地存在着，人類也是歸延地繁衍着的，就是你灰心自殺了，這世界還不是依然渾渾噩噩地存在着，別的人還不是照樣嘻嘻哈哈的活下去。現代美國文學家賽珍珠女士說得好：『所謂生命，我的意思，是一切向前進展的東西，一切本身積極有力的東西……！我們生下來就有這個世界，這個由生與死所組成的世界，我們得在這生與死之間有所抉擇，因爲我們無其他的路可走……！……！死亡或許是一種朽滅，但是願意活着的人，誰能斷定他們什麼時候朽滅呢！』

何況你是一個青年，在生命之流的途程中，這個時候，是最寶貴的黃金時代。此刻你有經最勃發的生機，最旺盛的生存力，正好像一個打足了氣的小皮球，這遼闊的世界

，都是你奔騰跳躍的場地。也正像今早初上的朝暉，剛從東方冉冉上升，鮮豔燦爛，光芒四射。使人們感到了溫暖，使萬物得以化育，使世界更回復到光明，雖然有時被薄薄的一層層霧籠罩。但是暫時的陰暗，絕不能遮住它輝煌的光芒，阻擋它遠大的前程，你看它此刻不是已驕傲地高踞晴空，雄視大地了嗎？你應該珍視着可愛的生命，歐頌這黃金般的時代，把握住勃發的生機，發揮你旺盛的生存力，衝破一切障礙，要像東方的旭日：把你的生命，在蔚藍色的長空，渲染成一幅美麗的圖畫，這才不枉生而為人。

第二你要知道。人生的目的，並不是專為個人圖謀幸福和快樂的。我們的領袖蔣委員長曾經指示過：『生活的目的，在增進全體人類的生活，生命的意義，在創造宇宙繼起的生命。』因為一個人決不能孤獨地生存和成長，從脫離母胎起，一直到生命的死亡為止，無時無處不需要人們的愛護和扶助：他需要父母的提攜撫育，親友的協助照顧，師長的指導教誨，以及社會上一切人們的交往合作，尤其是國家民族的屏障、然後才離逐漸滋長發展。一個人假使脫離了國家，脫離了社會，脫離了人類，他就無法生存。人

孫泰山的影片，是一種劇作者的幻想，魯濱孫的孤島生活，也不過是奇蹟的描繪而已。

我們既然受了國家社會和人類的扶持護助，就應該爲國家社會和人類效勞，所以我們決不可把生命的範圍，生存的目標，局限於個人——小我；應該擴大到國家社會和全人類——大我。不但要從小我擴大及於大我，而且要從大我的生存裏去達到小我的生存，大我的生命中去發展小我的生命，大我的快樂和幸福中去尋求小我的快樂和幸福，這才是有意義的人生，有趣味的人生。那獨善其身的隱士生活，實在不過是儒怯者自私自利的行爲而已。我們只要看淪陷區同胞生活的苦痛，就可以知道大我的生存受到威脅時，小我的生存是如何的不易呀！

目前的世界，正像你來信所說的，是那樣地紛亂，侵畧者的氣焰，一天驕張一天，戰爭的烽火，已燃遍了整個地球，全世界愛好和平正義的人們，手挽手的正在和橫暴的法西斯帝國主義者，作一個生死的大決鬥，尤其是我們中國。已經和日本帝國主義艱苦地抗戰了五年，現在擺在我們前面總，祇有兩條路：一條是主人，生存、幸福、一條是奴

隸、屈辱、死亡。我們應該慶幸，生在這漩轉歷史的大時代，一切腐舊的，遲後的有待淘汰，一切進步的，光明的需要去創造，正是我們發揮生存力的好機會。爲了世界的和平，人類的幸福，和祖國的生存解放，我們應該勇敢地豎起背脊，挺起胸膛，荷負起救國建國的神聖使命。

不要爲了少數人類蠹賊和民族敗類的暴行惡德而灰心喪氣，他們只是皮膚上的一點腐肉，我們祇要肯忍痛，有決心，立刻可以把它割掉，對於我們旺盛生命的成長，是決無妨礙的。

俄國的大文豪托爾斯泰曾經說過：「人生是辛苦地工作。生在這個時代的中國人，的確談不到快樂與幸福。但是，我要補一句，「辛苦工作的收穫，却是偉大的，是有趣味的。」你想，當我高擎勝利之杯，歡唱凱旋之歌時，是多麼愉快呵！

更不要以爲你個人的生命，渺小如滄海之一粟，短促似曇花之一現，便輕視你的力量。要知道涓滴之水，可成江河。一二人的雄心和意志，可以改造世界，轉變歷史。幸

起一塊小小的石子，投進水裏，雖然只是撲通一聲，立刻被吞沒到水底，可是遣下來一個小小的漩渦，却常會一圈一圈的擴大，濺拍到兩岸的岩石呢。

我年青的女兒！總之，你得記住，「人生是有意義的，有趣味的，祇要你肯努力掙扎的活下去！」

你的母親

當前的目標只有一個

昨天接到你的復信，使我很高興。你說：

「媽！你的來論，好像給我打了一針強心針，使我認識了人生的意義，人生的趣味，恢復了做人的自信。把我近兩星期來苦悶的情緒，萎頓的精神，一掃而盡。舉起桌上的鏡子來照照，兩個紅潤的臉頰，映入我的眼簾，的確正還年青，應該好好地努力一番，讓生命之光，在這美麗廣大的宇宙，光明偉大的時代，作一回輝煌的照耀。抬起頭來，遼遠的天空裏，一只老鷹展開了兩翼，正在自由地翱翔着，它那雄偉的姿態，不禁令我呆住了！」……不過接着你又說：

「……媽！但同樣是一個人，為什麼有許多人腰纏萬金，優游終日，生活寧奢，舒服之至！而有許多人辛苦工作，流血拚命，却享不到一點安樂。這種不平等的現象，我看了總不甘心。所以有人主張應該先發動一次社會革命，然後再來努力抗戰，我覺得

這倒也是一個痛快的辦法。您說對嗎？……………」

這個學期開學後，連接到你兩封信，想不到你的思想已經有了很大的進步，能夠從學校想到社會國家，從教科書上的練習題想到了人生問題，社會問題。做媽媽的，應該很高興。不過你對於問題的看法和想法，還有不妥當的地方，需要我加以解釋和糾正的。

中國社會還沒有到達理想境界，這是毋容否認的事實。我很同情你的氣憤。不過你得仔細研究這現象產生的由來和嚴重的程度，然後才能決定解決的辦法。

你讀過本國史的，應該知道中國社會，本是一個自給自足的農村社會，幾千年來，曾經長期的停滯在地方經濟的狀態，運用着陳舊的技術，從事落後的生產。一般民衆，雖然也飽受着歷代專制帝王的剝削，不過由於他們工作的勤勞和生活的刻苦，還能自耕自織，勉強渡日。可是近百年來，大家的生活却一天困苦一天，社會的情形也一天混亂一天，這原因是什麼？就是列強帝國主義——尤其是日本帝國主義的侵略。鴉片戰後，他們恃着軍艦大砲，跨進了中國的大門，於是箝制了我們的政府，控制了我們的交通，

掌握了我們的金融，霸佔了我們的市場，要我們供給他們廉價的原料，推銷他們的工業產品，把我們自給自足的經濟狀態打破了，但是又不讓我們走上資本主義的道路。爲了遂行他們經濟侵略的政策，有時還利用殘餘的封建勢力——少數昏慣的軍閥官僚，不惜掀起殘酷的內戰，甚至親自出馬，實行武裝佔領我們的領土，使整千整萬的同胞，傾家蕩產，流血傷亡，在這樣毒辣的侵略政策之下，就把我們中國社會，逐漸的推向半封建的次殖民地的狀態，把我們中國大眾，推向貧窮苦難的深淵。

在這個社會裏的中國民衆，由於列強帝國主義和它的附庸——殘餘封建勢力的雙重剝削，富的變成了貧窮，貧窮的變成了更貧窮，大家都已走上破產之路。這中間雖然也有少數人賣身依附，因緣時會而得到意外的收穫，所謂「發了洋財」但是，這只是極少數的少數，在全人口中佔着非常小的比例，大部份人還是一樣的，在生存的邊緣上掙扎着。國父中山先生說過：「中國並無貧富階級，祇有大貧小貧之分」。你只要看看中國有多少人能稱得上資本家，當得起大富豪，有多少人可以和歐美的所謂「大王」，或者日本的所謂

「財閥」輩相比擬？所以中國社會並沒有歐美那樣貧富階級的存在，也沒有那樣尖銳的對立，問題並沒有一般人宣傳的那樣嚴重。我們所看到的不平等現象，只是少數的例外。

目前中國正臨着生死存亡的大關頭，兇暴的敵人，要實現獨霸東亞的夢想，使我們四萬萬七千萬黃炎子孫，永淪爲牛馬奴隸，整千整萬的同胞在被屠殺，整千整萬的同胞在被蹂躪，整千整萬的同胞在流血拚命。當前的問題，已經不是你富我窮，你舒服我吃苦的問題，而是整個國家的存亡問題、全體同胞的生死問題。我們更不能再作小的計較，向牛角尖裏鑽去。你喜歡唱流亡三部曲，在第二部裏，不是就有着這樣的警句嗎？

「……：百萬榮華，一剎化爲灰燼，無限歡笑，轉眼變成淒涼，說什麼你的我的，分什麼窮的富的，敵人殺來，

，砲毀槍傷，到頭來都是一樣！……」

對於少數喪心病狂，利用國難而發財奸商汚吏，以及坐收漁利，逍遙享樂的土地資本家，我並不是說應該寬恕他們，相反的，對他們也竭力主張必須有嚴厲的制裁，他們

是抗戰之痛，是時代的渣滓，決不能讓他們有片刻的倖存。我相信，在抗戰的洪爐裏，駸正的國法前。一定會被淘汰被制裁的。我們不能因為少數人的特殊行爲，妨礙了神聖的抗戰，應該把眼光放得遠一點，胸襟放得大一點，大家同心協力，團結一致，抗禦當前的大敵，爭取國家民族的生存。

當前我們的目標，只有一個，就是「抗戰建國」。指導抗戰建國最高最正確的原則，也只有一個，就是「三民主義」。國父說過：「三民主義就是救國主義」。它是國父革命思想的結晶，它是根據世界著名學者研究社會問題的心得，中國的特殊環境，以及幾十年領導救國工作的經驗而成的珍寶。在這裏面，關於如何聯合弱小民族以及以平等待我之民族，爭取民族獨立；如何訓練民衆，行使四權，實行民主政治；如何平均地權，一節制資本，達到幸福的民生；都有明確的指示。我們要挽救中國，改造中國，必須接受三民主義的指示。

年青人有著嫉惡如仇的熱情，喜新厭舊的脾氣，在這過渡的社會，動盪的時代，因

因此很容易被錯綜複雜的思想所侵襲，弄得徬徨歧途，滿腹苦悶。其實每一種改造社會的主張，都是產生於某一個特定社會的要求，它必須要適合這一個特定社會的環境。然後才能獲得大眾的信仰和實行，決不是到處可以適用，到處可以成功的，我們決不能隨便盲從。

你們校裏有公民課，圖書館裏也有三民主義的書籍，希望你悉心加以研讀，一定可以使你的思想，獲得更大的進步，引你走入更正確的大道。

問題在有沒有決心

前天晚上，你的三表姐到我們家裏來談了好一會。最近她們校裏有一部份同學，發起組織一個戰時服務團，想聯合一班有志青年，到前方去做一點直接的救國工作。她很想參加，但是因爲自己覺得是一個女子，假使去了，怕受不住那種長途跋涉，餐風宿露的生活，擔負不了那種出入槍林彈雨的艱苦工作，同時並感覺得自己的學識能力還很差的，此類正是求學的黃金時代，國家既然允許我們在後方安心讀書，正應該利用這難得的機會，努力充實，一旦中途輟學，未免太可惜。因免煞費躊躇，不曉得如何是好，向我們來徵求意見，要我替她作個主張。我和她仔細的解釋了一番，她很高興的回到校裏去了。她提出的問題，恐怕是現代一般愛國女青年們都感到苦悶的問題，說不定你也在考慮着。所以今天抽空，把我那天告訴你三表姐的意見，再重述一下：

戰爭本來是一件殘酷，慘痛的事情，參加戰鬥的人，他需要有勇氣，有血性，有強

大的體力，所以歷史上的戰爭。都是由男人們去負擔的。不過現代的戰爭，戰鬥的武器，一天兇猛一天，戰鬥的範圍，一天擴大一天，已經不是古代戈矛的戳刺，一二人對比武，而是整個國力的火拚，全體國民的決鬥，因此不能單靠少數男子來支持，必須全體國民共同參加，才能獲得最後勝利。而且中國此次對日的戰爭，是被迫而起的抗戰，對方是有多年準備，蓄意侵畧的一等強國，真是一場生死存亡的搏鬥。勝利了，可以把一百多年來列強帝國主義加在我們的重重枷鎖，層層恥辱，洗雪淨盡，一躍而爲自由獨立富強之國。如果失敗了，則將使四萬萬七千萬黃帝子孫，永淪爲牛馬奴隸。所以這一次的戰爭，更不能允許有一人個袖手旁觀。有一個人中途逸脫，必須動員全國人民，不論男女老幼，每一個人都參加戰鬥的隊伍，担負戰鬥的工作，同心協力，抗戰到底，然後才能打退頑強的敵人，爭取最後的勝利。尤其是我們婦女，在數量上佔着全人口的半數，這二萬萬三千五百萬的人們，你想，這是多麼偉大的力量啊！可是，五年來的事實告訴我們，中國民衆，並沒有全體動員，尤其是我們婦女，不容諱言的可以說，大多數

這是驟在戰爭國外，過着平時的生活有許多人甚至還講究窮奢極侈，逍遙樂享，增加國家的負累。對於抗戰，這是多麼的損失啊！假使我們一想起，這五年來無數女同胞，在敵人槍刺下所蒙的恥辱，又是多麼慚愧啊！

其實這一次的抗戰，不但是中華民族解放的好機會，而且也是我們婦女獲得解放的好機會，因為它是黑暗與光明，正義與強暴的分水點。戰後的世界，一定是一個自由、平等、幸福的樂園，一切不合理的制度，吃人的舊禮教，決不能再存在，中國婦女，這五年來在殘酷的封建思想和吃人的舊禮教下，受盡了欺凌與壓迫，現在正是我們翻身的時候了。我們應該把握住這個難得的機會，積極的參加各個戰鬥隊伍，勇敢地担負起各種艱苦的工作，和男子們肩並肩地，走上抗戰建國的大道。這種為抗戰而流的血汗，是最光榮的犧牲，只有這樣才能表現我們女子的英勇精神，消滅社會蔑視女子的不良心理，提高我們女子的地位。在民族解放的過程中，使我二萬萬三千五百萬的女同胞，也和苦難的民族一樣，掙脫掉層層的束縛，回到自由，平等，幸福的世界。假使畏首畏尾

，妄想不勞而獲，那是最卑怯的行爲。只會惹人訕笑，格外降低我們婦女的社會地位。

我們固然不能否認女子同生理構造，是和男子不同的，尤其是中國女子，由於幾千年來的桎梏，她們的體格是要比男子柔弱，胆量也要比男子怯懦，一旦要她們去担負艱苦的抗戰工作，似乎是有點強人所難。但是這並不是不可補救的缺陷，柔弱的體格，怯懦的胆量，都是可以鍛鍊的。我們祇要看南廣的女同胞們，她們的體格是多麼壯健，勞動力又多麼強大，還不是和男子們一樣的生產嗎？有時比男子還要勝一等呢。在歷史上也有過不少巾幗英雄，像花木蘭，沈雲英，秦良玉之流，不是都曾躍馬橫刀，馳騁戰場，領兵殺過敵嗎？就是抗戰以來，也有不少英勇的婦女，在前方担任着戰地工作，表現着驚人的功績，其中尤以游擊隊之母趙洪文國，以她六十多歲的高齡，至今猶不辭勞瘁，爲國奔走，和青年人同樣的英勇哩！

當然幾千年來積弱的遺傳，要立刻化弱爲強，也不是每個人都能做到的事情。不過現代的戰爭，是整個國力的決鬥，不祇是需要銳利的軍備，忠勇的將士，而且還需要確

厚的資財，廣大的人力，豐富的生產。戰爭的範圍，非常廣泛，因此戰時工作的種類也很多，並不祇限於到前線去服務。像担運傷兵，動員民衆，偵察敵情，防範漢奸，慰勞將士，甚至參加戰鬥等，固然是重要的戰時工作。但是保育難童，縫製寒衣，看護傷兵，慰問抗屬，增加生產……等，一樣也是重要的戰時工作，需要我們去參加，去開展的。我們如果因爲體格的關係，不能奔到前線去工作，也不妨就在後方，審擇自己能力所及的，參加一二種，我想，對於抗戰是一樣有幫助的。所以我覺得問題並不在婦女們能不能救國，而是在有沒有決心去救國。擺在我們面前的，不曉得有多少的救國工作，祇要你真的有決心，隨時隨地都有努力的機會。這是我們對於「婦女與救國」問題的一個結論。

你三表姐的身體，素來不算強健，你是知道的，所以我勸她不必一定急急的要到前方去。她們學校附近就有一所後方醫院。住着不少重傷的將士，假使我們能够利用課餘假日，到那裏去做一點看護，慰問，代寫家信等服務的工作，使他們得到精神上的慰藉

，早日全愈，重上前線，還不是一樣的有意義嗎？

關於「讀書與救國」的問題，我也告訴了她不少的意見，可惜今天因為時間太晚，明早我還有事情，留待下次再告訴你罷。

根本就是一件事

前晚接前一封信，想已收到了。今天是五月四日，二十三年前北平的學生發動了一次劃時代的救國運動，震動了全中國全世界。日曆上的紅字，使我想到那時轟轟烈烈的幕，同時記起上次你三表姐提出的第二個問題——讀書與救國——還沒有把我的意見告訴你，應該乘今天再繼續的寫出來寄你看。

青年是人生最寶貴的黃金時代，這個時候的學習能力最強，求知慾也最發達。高深的學問。偉大的事業，就在這個時候築下它堅固的基礎。好像園林裏的一顆小松樹，它將來能否枝幹挺秀，葱鬱成林，就全恃現在的能否獲得充分的水分和養料。青年時代的需要讀書，需要勤讀苦功，努力充實，是毫無疑義的。

可是生在這動盪的大時代，苦難的中國，橫暴的敵人，正氣燄萬丈，步步進逼，要把我們中華民族淪為台隸，朝鮮第二，陷全民族於萬劫不復之地。「皮之不存，毛將焉

階」？青年是時代的柱石，社會的棟樑，在這個千鈞一髮的時候，又豈能埋頭窗下，視若無睹？！

於是問題就來了，讀書呢？還是救國？有的人說：「救國不能單憑一腔熱血，幾句空話，現代的戰爭是科學的戰爭，需要高深的學識，精練的技術，應該趕快讀一點書再去救國。」也有人說：「國家是個人生命的屏障，沒有了國家，還能讀什麼書？！中華民國此刻已到了最危險的時候，敵人決不會等我們讀好了書再來進攻，應該先救了國家，然後再安心讀書。」這兩方面的意見，都有相當理由，但是都祇看到了問題的一面，因此寧得一般青年們莫知所從了。其實「讀書」與「救國」，並不是對立的，衝突的，根本就是一件小事，就是一個問題。因為讀書是救國的手段，救國是讀書的目的。我們要讀書，固然應該先救國，我們要救國；也應該多讀一點書。

你想讀書假使是爲了「書中自有黃金屋」，「書中自有千鍾粟」，「……………」，或者是「學而優則仕」的那一套升官發財的念頭，而不在改造社會，挽救國家的方面着

想，那末何貴乎有知識？又何貴乎受教育？同樣現代的戰爭，如果能憑匹夫之勇，獲得勝利，那又何貴乎有科學？何貴乎有發明？

所以問題不是在「讀書」與「救國」應該誰先誰後，而是在如何把「讀書」與「救國」統一運用。有人說：「我們應該讀書不忘救國，救國不忘讀書。」也有人說：「讀書是救國的準備，救國是讀書的實行。」我覺得單是「不忘」還不夠，就是「準備」，也近於等待主義。必須要把「讀書」與「救國」打成一片，認定「讀書就是爲了救國，救國才要讀書」，然後才能求得真實有用的知識，幹出真實有用的救國事業來。

譬如在讀歷史地理的時候，我們應該仔細研究，中華民族結合成長的由來，分析歷代外族紛擾中國，和近百來列強帝國主義侵略的因果。再觀察全國的地形地勢，比較敵我的國力，注意戰局的開展，這樣才可以瞭解我們民族五千餘年屹立世界的因素，認識抗戰形勢的發展，於我將日趨有利，堅定最後勝利的信念。然後再將你這種瞭解，認識和信念，編成壁報，話劇或者傳口頭的宣傳，使民衆們，士兵們看到了或者聽到

了，鼓舞起抗敵的情緒，激發起愛國的意識，出錢出力，共禦外侮，不就是最好的抗戰宣傳工作嗎？

再如你在讀物理化學的時候，應該研究現代各種武器的性能，製造的原理，這樣才可以獲得許多真實有用的科學常識，明瞭敵人侍勝的所恃，然後再把這種常識，去告訴給民衆們，士兵們聽，實驗給他們看，使大家懂得防禦的方法，減少對敵的恐懼，增加抗戰的力量，這也不是救國嗎？

其他像音樂，學會了抗戰歌曲，可以去組織歌詠隊，發揚抗敵的情緒。像圖畫，學會了漫畫木刻；可以舉行展覽會，描繪出敵人的殘暴，刻劃出我軍的英勇。還有軍事看戲，則更可以獲得各種醫藥常識，防護技術，可以直接參加戰地工作。

反之：我們爲了要編壁報，演戲劇，舉行通俗講演，科學實驗，組織歌詠隊，舉行漫畫木刻展覽會，或者是參加戰地救護等救國工作，要求得內容豐富，意義深刻，諳解明白，表現動人，描繪真切以及救護得法等等，也還須格外努力，時時從工作中學習

，然後才體使工作順利地展開，獲得良好的效果。

所以假使讀書和救國，真的能打成一片，那末隨時隨地都是救國的知識，隨時隨地都是救國的工作。當然戰事的勝負，主要的，還是要決定於戰場上的搏鬥，我也並不是說，青年人祇要在學校裏讀點有用的書，就能打退敵人，使中國獲得勝利。歐美的青年學生，甚至大學教授們，已很多在前線參加戰鬥。假使國家需要你的時候，還是應該丟掉書本，踴躍到前方去和敵人拚命。不過在國家尙未動員全體學生，同時其他各種救國工作也需要人的時候，我們不妨就在學校裏，積極的鍛鍊體魄，勤求對救國有用的學術，並且利用課餘假日，將學習心得，參加並發動各種組織民衆，教育民衆、宣傳民衆等可以做的救國工作。

你三表姐的學校，辦得很活潑，各科教材，頗能適應戰時的需要，各種社會職務，也做得很起勁。她的身體既然不頂好，所以我主張她不妨在校繼續讀書。不過她的天性好靜，又比較喜歡死用功，我勸她以後要每天多注意時事，多研求戰時需要的知識，多

參加社會服務，要讀活書，活讀書，把讀書和救國兩件事，緊密地聯繫起來，那末就是不去前方，也不能說不是在救國了。

不曉得你也是這樣在讀書嗎？

留得青山在那怕沒柴燒

兩個多月沒有看見你，記掛得很！昨天收到你寄來一幀近影，非常歡喜。笑嘻嘻地側著頭，還是那曠愛淘氣。不過我仔細看看，好像你的臉瘦了一點，精神也沒有從前那樣飽滿。不曉得最近在身體方面有否病痛？還是精神上有什麼不愉快的事情？你的體質本來就不結實，應該好好的注意攝衛和鍛鍊。

健康的身體，是事業的最大資本，也是快樂幸福的源泉，尤其是我們青年人，正是成長萬青最劇烈的時候，一生的快樂幸福，就看這時你的身心，是否能夠獲得健全的發展。中國過去常以「文弱書生」來稱呼一般讀書人，拿「多愁善病，」「弱不禁風」來形容一般女子，這是我們知識份子的恥辱，我們女子的恥辱，同時也是我們的致命傷，又何怪要被人家笑謂：「秀才造反，三年不成」呢！

近年來一般國民的體格，尤其是我們女子的體格，由於國民體育的提倡和婦女解放

運動的展開，比了從前，無疑地已有着很大的進步。但是這進步還沒有普遍，還不夠。許多受過新教育的青年男女，一樣還是羸弱不堪，佝腰曲背，帶着一張灰白色的臉孔。每次和外國友人握手或是走路時，他們那種高大的體格，紅潤的臉蛋，粗壯的手掌，輕快的步伐，總使我非常慚愧。每次看外國影片給我印象最深的也總是他們壯健的體魄。

我因為自己的身體也並不好，所以平時對於鍛鍊修養的方法很留心。我覺得下面的三點，很足以作為我們健身的秘訣。

第一是要有適宜的運動 我們的身體髮膚，受之父母，可是先天的遺傳，並不是體格強弱 決定因素，最要緊的還是後天的攝衛與鍛鍊，正像我們的智慧一樣，天才要在優良環境的孕育下才能表現出來。這裏面鍛鍊尤比攝衛重要，攝衛是消函的鍛鍊才是積極的，而鍛鍊身體最好的方法 說是運動。運動可以加速血液的進行，增加筋肉的強韌性，並增強生理上的代謝作用。

但是這裏所指的運動，決不就是你們學校裏打籃球，打網球等的球類比賽，或是

一百米，二百米的跳高，跳遠等所謂徑賽，田賽，的那一套玩意兒。打球，賽跑、跳高，等固然是很好的運動，可以靈活身體，發達肌肉，我也很喜歡參加。不過除了這些運動外，其餘像打拳，舞劍等固有的國術，耕種，築造等的勞動，以及洒掃，洗滌等操作，我認爲一樣也是鍛鍊身體的運動。因爲運動的目的。在舒展筋骨，發達肌肉，促進細胞的新陳代謝，那末何必一定要在運動場上跑，跳，踢，擲，才算運動呢？我們只要看一般農工勞動者體格的強健，就可以知道運動的範圍，決不止指學校裏玩的那幾種。

同時再要注意我這裏所指的運動，是適當的運動，不是一天到晚在運動場上的那種「選手」或者「健將」的運動，也不是「日出而作日而入息」的一般勤苦農民們的勞動，更不是胼手胝足晨炊夜織的許多農村婦女們的操作，這種都是過度的運動。過度的運動，不但對身體無益，而且是有害的。運動應該在適當的時間，在體力所及的範圍內進行，然後才能獲得良好的效果。

運動的好處，本是誰都知道的。但是有決心有恆心去實行的却很少。譬如你們學校

裏的早操，就是一種很好的運動。不過據我的經驗，一大半的學生。尤其是女學生們，儘管早晨的空氣是怎樣新鮮，雲天又是何美麗，牆壁上滿貼着健美的外國女性像片，可是一定要值日導師一再的來催促，才肯起床。到了操場上，也常是敷衍了事，絕不肯用力操練，反眼看着體育教師使勁地喊口令，做示範動作，還要好笑呢！再有像種菜刈草等的勞動，楷窗掃地等的操作，也是一種有益身體的運動，一個星期不過輪到一二次，可是大家對它，都非常討厭，多方設法，逃之唯恐不及，她們的理由是怕累怕臟。其實運動就是要你出汗用勁，在操場上打球，不是一樣也要弄得一身泥沙嗎？

我常這樣相信：誰能存有恆心有決心的去做適當的運動，誰就能得到健康的身體。我不喜歡你像一個文縷縷的白面書生，或者成一個冰肌玉骨嫋靜端莊的女性，這種人都是無用的怯懦者。我希望你注意運動，在適當的時間和體力所及的條件下，每天要黎明即起，絕不留戀被褥，用力去做早操。上體育課的時候，努力修正各種姿勢，操練各種動作。課外活動的時候，踴躍的到運動場上去，參加各種競賽。生產訓練或者勞動服務

等課程，也絕不煩厭規避。要自己種蔬菜，自己洗衣服，不怕日光，不怕流汗，要跑得快，跳得快。記着！如今中華民族需要生龍活虎般的青年，更需要壯健活潑的女性。

其次要有適宜的飲食。飲食可以維持和滋長我們的生命，但是也可以斷傷我們的生命，中國有句警語，叫做「病從口入」，這實在是最好的衛生教條。飲食要注意的，第一是滋養，第二是清潔，第三是不過量。

生在這個亂離的大時代，尤其是苦難的中國，能求一跑，已經很不容易，在飲食方面，當然無法講究，而且也不應該再專講究。不過爲了要延續我們的生命，維持戰鬥的力量，也不能沒有適宜的飲食。抗戰以來，物價飛漲，各學校的膳食，都是非常刻苦，因此一般青年學生都感到營養不足，很多患着夜盲貧血等疾病，這種現象，是急應設法補救的。記得你在假期中也曾告訴過我，所以我很主張你加油。不過我不贊成你們那種刻苦多時，而後飽餐一頓的「牙祭」，這種加由，近於暴飲暴食，久已多半喜歡吃零食枯索的腸胃，決計無法領受你的美意，結果不但得不到營養，而且反會惹起痢疾等的疾

病。還有我也不贊成你們拿花生米，五香豆，口香糖等雜食來充饑，我知道，女學生們。飯菜不好，吃不飽，就到糖果攤上去補充。一包花生，幾塊香糖，藏在袋裏，邊跑邊吃，自以為其樂陶陶，其實這對於身體也是很很不衛生的，牙蛀，胃痛都是吃零食常有的收獲。

關於飲食的衛生常識，老師們一定講得很多。我希望你對它特別留意，必須戒絕一切零食，每天定時的至少要喝六杯開水，吃飯的時候要細細咀嚼，如果學校裏的飯菜真的太壞，也不必去參加什麼「牙祭」，不妨吃些生雞蛋、牛乳、豆付漿，或者熬一點豬油拌飯都可以。與其吃花生，糖果，還不如買些新鮮水果，像西紅柿，橘子等，都很富有營養，這樣你一定可以獲得一個健康的身體。因為我們既然不能效法先賢「一簞食，一瓢飲」的刻苦生活，至少就不應該再作無謂而有損於健康的浪費。

第三要有適宜的休息 一個人的生命力是有限的，決不能取之不盡，用之不竭，向它作無限制的榨取。所以工作的時候，應該認真工作，工作之後，也應該有適宜的休息

。休息可以恢復疲勞的精神，鬆弛緊張的情緒，欣賞工作的成就，領畧成功的快慰。「自強不息」是我國的古訓，中國目前正臨着生死存亡的關頭，我們需要努力讀書，加緊工作，這是毫無疑義的。不過努力應該有一個界限，加緊也需要有一個限度，古聖先哲們的生活，固然是非常勤勞的，甚至有十年不窺園，十年不下樓，懸頭刺股，發憤忘食的故事，傳爲美談。其實學習和工作，都需要講求效率。終日埋頭窗下，不離書桌，甚至利用繩和錐來刺激神經，這種苦讀的精神，固然值得佩服，但是我們的腦筋，畢竟不是一架馬達，可以夜以繼日的讓它開着，就是馬達也還須有加油休息的時候。過分的勉強工作，結果不但得不到收穫，而且還會疲累了身心，過去一般讀書人體格的羸弱早衰，就是沒有懂得休息的結果。我們只要看私塾裏的學生，他們整天在冬烘先生的厲聲吆喝叱責下，啣舌不輟，可是學習的所得，總跟不上學校。所以休息對於工作是並沒有妨礙的，不但沒有妨礙，而且可以增進工作的效率。與其常是拖着疲勞的身體，漲痛的腦筋來工作學習，還不如讓它休息一會，恢復了疲勞，再行打起精神來猛幹一番。

現在一般中等學校的課程，相當繁重，我希望你在學校裏要懂得休息的功用。下課以後的十分鐘，吃飯以後和睡覺以前的半小時，都是應該休息的時候，不宜讀書，也不宜運動，可以邀幾個同志，在校園裏或是學校附近散步，談談天，或是吹一會口琴，唱幾只歌曲。看看青山綠水，聽聽燕語鶯聲，那是多麼愉快啊！這個時候，如果再躲在教室裏，手執一卷，埋頭苦讀，所得一定很有限，對於身體，却有很大的妨礙。用功應該在上課的時候。早晚自修的時候不要在上課時不肯用心聽講，自修的時候，忙着打絨線衫，寫私信，或和鄰座的同學紛紛私語，到考試的時候，迫得偷偷摸摸的起來開夜車，臨時抱佛腳。

還有睡眠，本是最好的休息，年青人應該有充分的睡眠。可是我知道一般女學生們，却最喜歡在晚上「擺龍門陣」。熄了燈以後，還是笑聲不絕。結果睡眠不足，明早不肯起床，上課也沒有精神。其實談話的時間正多着呢，何苦一定要在晚上！

保健的常識，應該知道的還有很多，這裏無法一一列舉出來。譬如像月經，是女性

生理上的特有現象，在來的時候，應該避免劇烈的運動和過度的勞神，免得犯不調或經痛，經閉等疾病。好在你們在生理衛生課上，大概已經聽到很多，還有校醫，也可以隨時請教，我不在詳細的寫下去了。

俗語說：「留得青山在，那怕沒柴燒？」有了健康的身體，才能尋求高深的學問創造偉大的事業。有心無力，是最痛苦的一件事情啊！！

以上所講，都是關於生理衛生方面的。不過心理衛生，較生理衛生，更為重要。我今天已經有點疲累，需要休息，下次再詳細告訴你。祝你
快活！！

心廣體胖

關於保健的秘訣，在生理方面，上次已告訴了你三點。現在再將心理方面應該注意的，繼續的寫一點寄給你。

你們這個時期，叫做「青春期」。一個人在這個時期，不但在生理方面是一個發育成長最劇烈的時代，而且在心理方面。也是一個動盪轉變最大的階段。感情豐富，情緒熱烈，容易衝動，如果能善為涵養，得到和諧的發展，一定會精神煥發，生機蓬勃，胸襟開展。否則一定變成精神萎靡，意志消沉，或者是神志不定，性情暴戾，舉止失常，要影響到身體的健康，因為一個人如果在精神上受了打擊，腸胃間立刻會停止它的蠕動，甚至身體內的糖質，也會驟入血液中。所蒙受的損害，比了因為疏於生理衛生而得的結果還大。普通人們講究衛生保健，常祇注意生理而忽視心理。其實心理衛生比了生理還重要，有了健康的心境，才會產生健康的體格，中國人有一句成語，叫做「心廣體胖」，這是

最好的說明。你想，假使一個人老是心神不定，喜怒無常，或是奸刁陰險，常想算計他人，那麼如何能定心做適宜的運動，如何會注意適宜的飲食，又如何能獲得適宜的休息，結果怎樣會有健康的身體呢？

青春期有幾種心理狀態，我們必須加以改正的：

1. 苦悶煩惱 青年人的心靈最純潔，感覺最敏銳，生在這到處烏鴉一般黑的世界，遍地是罪惡之數的社會，眼看著人世間許多剝削，欺詐，壓迫，殺戮等慘酷的現象，稚弱的心潮裏，頓時掀起了驚風駭浪，一時憤懣得非把這個天地毀滅，中心不得痛快。但是一個人的力量又非常微薄，無權無勢，既不能隻手鋤盡天下奸惡，又無法獨力改造社會，於是悲憤填膺，牢騷滿腹，抑鬱苦悶，不能自己，甚至發生厭世。現實社會的黑暗，的確使人悲痛，青年們由於正義感而發生的憤怒，由於憤怒無處發洩而生的苦悶，也值得我們敬佩和同情。但是你要知道，會的現象，不是一朝一夕造成的，自有它的來踪去跡，我們要改善，也不是一二個人的憤懣所能實現。我們應該研究社會進化的定

待，即冷靜會現象的背景。然該說可以心平氣靜，針對目標，積極改善。

2. 喜怒異常 人是情感的動物，青平之感，特別豐富，情緒特別熱烈。但是缺乏冷靜的頭腦，周詳的考慮，又因為閱歷不深，讀書太少，因此對事物的是非黑白往往沒有明確的判斷，容易感情用事。今天聽到一個勝利的消息，或是碰到一件愉快的事情，就歡樂得手舞足蹈，高聲大笑。但明天看到一項失利的新聞，或是遇到一件不痛快的事情，這就擡起了嘴，憤喪之至！往往今天最喜歡的事物，明天可以成爲最厭恨的對象，反之亦然，便繼之以大哭的。其實都是無足輕重值不得大驚小怪的事情，過後想想 往往非常遺悔。這和喜怒異常，叫作情感的浪費，是一種病態的心理，等於暴飲暴食，足以使我們情緒不定，時感不安，影響我們身體的健康。其實只要把頭腦放冷靜一點，多運用一點理智，對任何事物，肯細心的加以觀察分析，就不會這樣孟浪了。情欲是衝動事業 原衝動，青年應具有熱烈的情感。敢說敢笑，然後才能發揮勇敢的精神。但是過度的放任，不能以之冷靜的理智，定會像脫羈之馬，決堤之流，奔騰衝越。

，闖出禍來的。

3. 奢望 希望是人類生命的推進機，是成功偉大事業的酵素。我們可以說，人是爲了希望而活着的，一個人要是沒有一個美麗的希望，他的人生還有什麼意義？不過希望決不能超脫現實，超脫了現實的希望，就是幻想，就是奢望。會得變成吃天鵝肉的癩蝦蟆。青年人因爲涉世太淺，對於社會，對於個人前途，常抱着無限的希望。尤其是你們正在學校裏求學的青年，在那種單純的環境裡，容易做着美麗的好夢。等到一踏入社會，才覺得不如意事，處處十居八九，殘酷的現實，常會無情地粉碎你的美夢。這次太平洋的事變，就是給我們一個最好的教訓。去年十二月八日的炮聲傳來，大家都興奮之至，對英，美寄予無限的希望，以爲從此可以解決日本，獲得勝利。那知道反而給敵人擺得了不少根據地，奪取了不少資源。希望愈高，失望也愈大。過分希望的人，最容易灰心喪氣，消極悲觀，影響身體的健康。我們應該有希望，而且必須熱烈的去追求這希望的實現。不過決不能憑空幻想，應該是可能實現的理想，然後憑此爲的，腳踏實地，步

非前進，一定可以達到目的，就是碰到意外的障礙，也不至會大失所望。

4. 虛榮心 現代的社會，一天繁華一天，物質的引誘，一天利害一天。富於好勝心的青年人，處在這五光十色的現實世界裡，很容易受富貴名利聲色犬馬等刺激，看見人家勳章厚祿，腰纏萬貫，或是高堂大廈，錦冠華服，不免中心搖搖欲動。抗戰以來，投機獲利機會更多，大家都想發國難財，甚至堂堂大學生，也會甘心丟掉書本，來回仰光去大做其買賣。尤其我們女子，不容諱言的，最愛好面子，最喜歡誇耀，看見別人穿一件新衣服，着一雙新皮鞋，常是羨慕之至，而追之效之，唯恐不及，弄得常常在搖惑之中。如果追趕不上人家，那是懊喪異常！事實上世界是日新月異，我們也難事事趕上別人，於是只有常陷於失望苦悶的深淵。其實住一點的房子，穿幾件華麗的衣服，有什麼榮耀？絕對不值得我們去愛慕。國難這樣嚴重，在自己人前面，還有什麼值得誇耀的？我們青年人應該刻苦自勵，努力奮鬥。今天我們要爭的，不是升官發財或者丰衣美食那種自私自利的虛榮，而是中華民國的獨立自由，中華民族的生存解放。

5 嫉妒 寬宏的氣度，是做領袖的一個重要條件。俗語說：「宰相肚裏好撐船」，是一個絕好的說明。嫉妒則產生於狹窄的氣度。人家都說：「女子的氣量最小」，我們並不願完全承認，但是嫉妒確是婦女們普遍的病態心理，這也許是太富於好勝心的關係。有時老師對某個同學的分數，無意多批了一點，就會說他偏心；人家考的成績好一點，就覺得不高興；別的同学穿一件好一點的衣服，就忙着指摘評論；平時要好的朋友和別人多談了幾句話，那是氣得不得了，諸如此類的事情，不勝枚舉。好像什麼事情，別人都祇能比我壞，比我差，而不能有一個人比我好，比我強。可是實際上決不會如此如意，於是終日集怨恨於一身，永淪入煩惱鬱悶的苦海。所以好妒的人，十個有九個都是患着肝胃病的。本來學業上，事業的競爭心，我們是應該有的，進步常是從競爭中得來。可是競要爭坦白，要光明，可以明槍交戰，而不能暗箭傷人。要贏膺優勝，承認失敗；這樣就是失敗了，也不會感到難受，可以繼續努力，再作第二次的競爭。本屆美國羅選總統，羅斯福氏榮獲第三次當選，可是第一個三電道賀的，就是他的政敵威爾基氏。

這種光明坦白的競爭精神，我們是應該效法的

健全的事業，寓於健全的身體。我說：「健全的身體，還須寓於健全的心理」。其他如畏懼，羞愧，祕急，悲哀等緊張的情緒，因一時感觸太甚，都足以影響身心的健康。你讀了我最近的兩封信，希望你不但在生理方面，能注意攝衛與鍛鍊，同時在心理方面，更能善為涵養。一個身心健全的青年，才能讀得好書，救得了國。希望你暑假回來，看到你更紅潤的臉蛋，更飽滿的精神。

不能走冤枉路

上一個星期達接到了你兩封覆信，對於救國問題健康問題，都有相當正確的認識和實踐，和我告訴你的許多意見，頗能吻合之處，字裡行間充滿着樂觀積極的氣息，使我非常快樂。昨天你姨母來，我給她看看，她也稱贊你「很有希望」，同時就提起你三表爺的學業來。據說：「她很用功，一天到晚，仍是手不釋卷，但是考試的成績，並不十分好，各種現代應有的常識也很缺乏」。她問我有什麼辦法，我要你姨母通知她這個星期日來和我談一次。預先告訴她一點讀書的方法。這種方法，我想你也應該知道的，所以今天先摘要寫出來告訴你一點：

讀書好像吃東西一樣，是什麼東西都可以吃的，也不是一天到晚可以狼吞虎嚥的，要講究口味，講究營養，講究腸胃的容量和消化能力。我們生在這科學發達，印刷術昌明的二十世紀，知識是日新月異，書籍更浩如烟海，真像進了一家大餐館，擺在你，

而顯然，那兒珍珍美味，佳肴珍饈，一走進去，會使你莫知適從。其實這中間有甜的苦的，酸的，辣的，不一定樣樣都適合你的口味，都適合你身體的需要。選這道小小的肚子，假使亂不擇食，都趕一一飽餐下去，定會衝壞腸胃，傷害身體的。所以必須根據你的智慧，你的興趣，以及你個人和社會國家的需要，精心選擇，審擇一二種你覺得最喜歡最合用的學問，集中精力，專心研習，像吃菜一樣，祇能點幾樣細細咀嚼。然後才能有味。決不飽食，決不飽盪，這是讀書的第一個要則。你們學校裏的功課，就是經過審擇的知識，所學要它應該努力學習。不過因為時代的不同，見解的參異，裏面的材料，也不一定都絕對合用，同時還有課外的讀物也很多，我這理無暇一一列舉，可以隨時向各導師請教。

選擇好了學習的對象以後，當然需要勤讀，但並不是漫無頭緒的今天看一本，明天翻一冊，也不是終日踴躍，塵寰宏富的手不釋卷，這種不計進程，不講效率的讀書，是一種精力的浪費，不會有多大心得的。讀書要有計劃，有一定的時間，有一定的步

驟，有一定的進程，按部就班，由淺入深，鍥而不捨，孜孜研求，然後才能獲得系統的知識，有成效的進步。決不能亂讀，決不能死讀，這是讀書的第二个要則。你們在學校裏的上課，本來已經是一種有計劃的學習，可惜大家都不知道好好地利用和實行，同時還有許多課外的時間，也多半沒有能有計劃的加以利用。一個會得讀書的學生，在學校規定的上課時間表以外，應該還有一個自修時間表，把每天應該溫習的功課，閱讀的書報，以及學習的時間，學習的進程等，都有嚴密的規定，並且能澈底的實行。

王雲五先生說過：「我在少年時，因受環境的刺激，又不甘伏於那環境之中」因此便感覺讀書的興趣。但是那時我絕對不知讀書的方法，自己亂摸亂摸。雖然讀了不少書，却走了很多冤枉路」。我們要以有限的人生，去研求無窮的學問，祇有走捷徑——有方法，決不能走一點冤枉路。

中國人把知識叫做學問，這有很深長的意義，可以表示學習不祇是機械的傳授，呆板的記憶，而是互相起疑問難的教學相長，從已知還要到未知的追求，根據舊的還要

綜合有新的創造。因為單是學習而不發生疑問，發生疑問而不去追問，決不會有透澈的了解，深遠的進步。孔子說：「學而不思則罔，思而不學則殆」。孟子說：「盡信書不如無書」。胡適之先生說過：「讀書要懷疑，忽忽過去，不會有問題，便沒有進益」。所以我們讀書，決不能書呆讀呆記。你們在學校裏上課，讀各種教科書，聽老師們講解，以及閱讀課外讀物，都要隨時運用思想，仔細推敲，將各方的見解以及當前的現實環境，加以比較，凡是有不明瞭的地方，懷疑的場合，都應該隨時提出詢問，最好先向字典辭源等工具書籍查究，或者向你的同學，你的老師以及學者先進，對某一種問題有特別經驗的人們——像農事知識於農夫——請教，務求水落石出，決不能有一點含糊，有一點盲從，這是讀書的第三個要則。但並不是要你信任書籍，信任老師，因為時代有變化，思想有差異，有的時候，容或有不合現實需要的地方。我們應該懷疑，應該追問，這是尋求真理的忠實態度。

讀書是一件艱苦的工作，學問決不能偶然得來，所以古人有「十年窗下」的苦功夫。

大學問家的成功，決不是僥倖的事，世界上的名著傑作，沒一篇不是心血的結晶，我們要求讀書有心得，有進步，必須有決心，有毅力，不畏懼任何阻礙，不鬆懈一分一毫。古人沒有燈還可以囊螢映雪，沒有書更可以跑幾十里外去借。今天要交的習題，決不遲延到明天，規定的自修時間，決不做一點別的工作，耳聾的愛迪生能够成爲大發明家，就是由決心和毅力的結果。我們不但要有決心有毅力，而且在學習的時候，要聚精會神，集中注意力，驅退習貫耳，置若罔聞，泰山崩前，視若無睹，絕不讓外界一點刺激而紛擾於心。學校本來是一個特殊的學習環境，許多學校常建築在山明水秀之鄉，照理學生們個個可以專心求學，可是事實上即常有許多青年，儘管讀書環境是怎樣清靜，依然心有一罣，因此常常浪費了許多時間和精力，得不到理想的效果。其實一走進教室或自修室，看到的應該祇有書上的國字。黑板上的板書，聽到講台應該祇有教師的講解。上英文課的時候，決不想到教書。相傳牛軋有一次請客人吃飯，桌上的菜都擺齊了，他還不來，客。等得不耐煩，只好獨自吃了，但是把吃剩的雞骨，依然堆在盤裡。等到牛

頗走來一望，就說道：「呀！我以為不會過吃，原來我已經吃過了！」這樣廢寢忘食的專心研究，才能成爲一個大科學家。所以專心致志，百折不撓，是讀書的第四個要則。

話一說就長了，本來還想告訴你各科學習法和課外閱讀法，只因下午要到外婆家去，留着下次再詳細談吧。

活 讀 書

上次祇告訴了你幾個讀書的要點，現在讓我再來告訴你讀書的方法。我想分課內和課外兩方面講，今天先摘要講一點課內學習法，不過你們校裏的功課，相當繁多，我無暇一一詳述，這裏祇能揀幾門重要的講一下：

首先要講的，是國文英語和數學。這三門功課，是最基本的學科，也是學習其他學科的工具。國文是我們本國的語言文字，做一個中國人最低限度應有的知識。英語是現代最普遍的外國語，可以幫助我們溝通中外情誼，吸收歐、美文化，學習外來學科時學科。數學是訓練思想的科學，也是「一切科學的基礎」。你們在學校對於這三門功課——尤其後二門——最重視，用力也最多。但是這三門功課能平均發展的却並不多，大半就

是由於學習不得其法的關係。現在讓我先從國文的學習方法講起：

國文因為是本國的文字，接觸的機會比較多，很多人對它不肯十分用力，因此一般

中學生的國文程度普遍地都表現低落的現象。一個中學畢業生，很多還不能發表一篇通順明達的文字，寫起信來，甚至別字連篇。做一個中國人而不能寫中國文字，來表達我們的情意，這應該是一件最羞恥的事情。學習國文的方法，我很主張實行古人的「三多」政策：

第一是多讀。讀本來是古人最主要的學習方法，中國人所以常把「讀書」來代替一切求知行爲。現在一般的學校中，却不容易聽到琅琅書聲了！其實「多讀」對於學習國文，確是有幫助的。不過所謂多讀，並不是效法過去私塾裏的唱濫調，也不是說，凡是文章都值得讀，需要讀。這裏的讀是指的一種精讀，一種運用思想的吟誦。因為有許多名著傑作，不論是散文或是詩歌，決不能一看了事，應該反覆吟誦。從吟誦中，才可以體會文章的風格構造，欣賞辭句的華麗，增進文字的記憶，增加學習的興趣。你們在學校裏，假使沒有國文朗誦的課程，每天早晨或星期假日，可以自己規定一個時間，到野外去，選一二篇高聲朗誦，細細玩味一番。這是學習國文的一個好方法。

第二是多看。多讀雖然是一個好的方法，可是時間却比較要消耗得多，而且也不是每一篇都需要讀的。不過有許多文章，雖然不是名著傑作，但是對於我們學習國文，也很有幫助，像報紙上的評論，雜誌上的論文，副刊上的散文以及詩歌小說等，我們雖然不必多讀，可是也應該多看。他們那種精警的主論，細膩的筆調，深刻的描寫或是清晰的敘事，都是以啓發我們的文思，增進我們的寫作能力。你們在學校裏，單靠每週五六小時的正課，決計學不好國文。必須多看課外讀物。所謂看，當然不是一翻了事，還需要細心閱覽。過去的事，新報和現在大公報的社評，有許多人拿來作國文讀的。現在一般青年學生，都歡喜看小說，我並不反對，不過看的時候，應該注意它的結構，描寫，而無須去關心三角四角的關係，然後對你才有好處。

第三要多寫。學習國文的目的，本來在獲得運用文字表達我們情意的能力，所以在多讀多看之外，還須多多寫作。這真像游泳一樣，一定要親自浸入水去，才能學會，光是看幾本游泳指導；書籍是沒有用的，你們學校裏現在雖然每星期規定有一次作文，可是



這兩小時的寫作，決計不夠，應該在課外自行多練習，像生活日記，壁報投稿以及寫信等，都是練習寫作的機會。尤其是生活日記，每天要交一篇，這是最好的寫作練習。許多學生怕記日記，他們的理由是生活刻板，缺乏材料。其實日記的內容，並不止於生活紀事一項，其他像讀書心得，生活感想等，都是可記的材料。學校的生活，雖然無甚變化，可是每天總有一新的見聞，新的接觸，祇要我們每天是在用心思考。這個時候的寫作，不必苛求如何好，只要能通達明順。寫作本不是一件易事，初寫的時候，常需苦思力索，但決不能知難而退，要刻苦練習，勇於嘗試，方可達到目的。

其次要講的是英文學習國文，我主張實行三多政策。學習英語，我提倡四熟主義。第一要熟練發音。英文是一種拼音的文字，和我們半象形的中文不同。同樣一個字母，可以有幾種發音。譬如 a 有 a, a, a, a, a, a, a 等許多音。所以初學的時候，應該注意發音。要學發音法，使每一個音都發得很正確，很熟練，不能夠把 What 讀做 Fat，Wine 讀做 Uine，（江蘇松江青浦一帶學生，常犯此病。）read 讀做 lead，正確

2. 從比較和互相關係中記憶 譬如像 *anti-dysenteric* (治赤痢藥) 一個單字，相當的長，很不容易記得，但可以從 *anti* (敵對或抵抗) 和 *Dysenteric* (赤痢的) 聯起來記憶 *air-power* (制空權) 可以從 *air* (空) 和 *Power* (權力) 聯起來記憶。 *happy* 要和 *cheerful*, *pleasant* 聯着記。記得 *1-Second* (第一)，還要記得另一個 *Second* (秒) 記得 *1-Red* (紅)，還要記得 *Read* (閱讀，為 *Read* 之過去詞) 和 *led* (引導，*lead* 之過去及過去分詞)。

成說等於我們的諺語 常和單字的原義不同 初學的人，一不留心，就會弄錯。譬如 *Spite*，原解作「怨恨」，可是 *in Spite of* 却要解作「雖然」。 *Consequence* 原為「效果」，可是 *in consequence of* 却解作「因為」。 *I do not view English in the light of foreign language* 一句，這裏面的 *in the light of* 是等於 *as* 的意義。再如 *I paid him in his own coin* 是解作「即其以人之道，還治其身」 *He is there in person* 是解作「親到」。 *He is still in long cloth* 是要解作「他還在襤褸之中」的。諸如此類的成語，都須隨時筆記，

方可了解。

3. 由整句中去記憶 譬如 imperialism 一個字，可以由 *Duan with the Japan imperialism* 中去記憶。Honesty 和 Policy 兩個字，可以由 *Honesty is the best policy* 中去記憶。Imagination, vivid 和 Reality 三個字，更可以由 *Imagination is more vivid than reality* 中去記得。從整句去記憶單字，不但是容易記憶，而且可以擴大瞭解的範圍，增進字彙。

第三要熟習文法 英文辭句的構造，和中文是不同的，中文是「你有三塊錢嗎」？英文却要寫成「有你三塊錢」？(Have you three dollars?)。中文是「我不曉得你講些什麼」？英文却要寫成「我不知道什麼你講的」。(I don't know what you say)，所以我們學習英文，除了熟練發音和熟記單字成語外，還要熟習文法。

1. 要知道各種詞的性質 什麼叫做名詞？什麼叫做動詞？名詞有幾種？動詞有幾種？什麼地方要用前置詞？什麼地方要用助動詞？……都要弄個清楚。

2. 要知道各種詞的變化 像因為數量的多少而生的變化 時間的現在，過去或是將來而生的變化，動作的主動或被動而生的變化，因人的地位不同而生的變化……等，也都須明瞭而熟習。

3. 要在讀本中練習 文法本來是分析文句的構造，應該在讀文句的時候同時練習。過去我們讀文法，却都和讀本分開學習，雖然用圖表分析得很清楚，可是因為離開了讀本，結果所得的，常近於零星和機械。現在你們的英文教科書，已經把讀本和文法合一了，所以在讀書的時候，應該同時注意書中每一句的文法，對它要有充分的瞭解。

第四要熟讀書報 學習語文學，應多和各種書報接觸，才能熟識不忘。在中文的學習方法中，我曾經提出要多讀多看，學習英文，尤其需要多看英文書報，抗戰以後，因為交通的不便和紙價的飛漲，各學校關於英文書報的設備，都很缺乏。不過最近國內有幾家書店，有英文雜誌的發行，也有有的在中文雜誌中，加開英文一欄的。如果你們校裏

有，應該借來多閱讀。如果看不懂，可以翻字典，問老師，這是學習英文的好機會。

再次要講的是數學。數學是一般學生最感頭痛的一門學科。學習人，不但需要冷靜的頭腦。縝密的心思，還要有恆心和忍耐工夫。

第一對於數學的基本觀念應有澈底的瞭解：

1. 認清公理和定義 如不能認識清楚基本的公理和定義，則所演繹的定理和法則，決不能充分瞭解，因為數學的各分科，都由少數簡明的公理和定義演繹出來的。

2. 認清定理或法則的演進次序 數學上的定理和法則，都有一定次序，決不能躐等以求。所以我們學習新定理和新法則時，必須認清它的前因後果：

3. 認清定理和法則的適用範圍 我們研究數學，必須認清定理和法則的適用範圍，才能理解清楚，應用適當。譬如對角互相垂直平分，只限於正方形呢

4. 認清各種數學法則的相互關係 數學始終有一貫的特性，要澈底了解數學的基本觀念，我們必須認清它的相互關係。譬如開方是乘方的反運算，乘法是加法的省畧

算……等。

第二要多做練習題。我們如果要對法則或公式，有一個深刻的印象，澈底的了解，只有多演習題，同時更可訓練思考能力。演算習題時，應先辨清給與的條件和所問的是什麼。再從題目相關的許多事件中，選出適當的來。至於布式，演算，或逐步推證，更須理由充足，方法簡捷，列式整齊而清楚。最後可以考驗一下，結果是否正確。

除了國英算三門以外。我們應該知道的，就是物理，化學，生物等的自然科學，和地理，歷史，公民等的社會科學。

自然科學是近代物質文明，人類生活進步的原動力？中國就因為科學落後，近百年來受盡了列強帝國主義的侵畧和壓迫，這一次抗戰的初明失利，也就是科學的進步不及人家。每一個中國青年，對於自然科學，都應該下一番苦工夫。物理，化學和生物三門是基本的自然科學，我們尤應好好學習。

學習自然科學的方法，除了像數學一樣的需要冷靜的頭腦，縝密的心思等外，還要

有懷疑的精神，並注意下列三點：

第一要細心觀察。環繞我們的大自然，是包羅萬象，無奇不有，而且瞬息萬變，稍縱即逝的。許多人對他，都是過眼煙雲，等閒過去。可是如果你肯細心觀察，就可以發現許多奇特的東西，許多奇特的變化。這許多東西，許多變化，對於我們的生活，都有很大的關係。擺動定律是伽利略氏注意懸燈的擺動之結果。萬有引力是牛頓看到蘋果墜地而獲得的發明。瓦特氏觀察到沸水噴汽，衝動壺蓋，發明了蒸汽機。英人勒納氏觀察飼牛農家，對於天花，獨能免疫的結果，發明了牛痘苗。自然科學家亞格士說過：「自然研究用不到書」，我們要學習自然科學，決不能像國，英，算一樣，老早抱着書本死讀，必須要到野外去，多同自然界接近，隨時隨地留心觀察。觀察的時候，必須精細研究，科學最忌含糊籠統，需要正確精密，雖小至毫釐絲忽，也絕不能稍為忽畧。化學家勞列生和藍母塞的能够發明氫，就是由於比較空氣中取得的淡氣與別法製得的淡氣的比重，注意到第四位小數的關係？肉眼無法觀察時，可以利用顯微鏡或望遠鏡來幫助。2。

必須週到，觀察一棵樹，要從它的根鬚看到葉尖，從它生長的泥土注意到生長時的氣候，一處不能放鬆，而且還要和別的樹互相比較。生物學泰斗達爾文氏盡了畢生的精力，比較觀察，最後還深入南美，悉心考測各種生物，才出版了物種原始³。隨時紀錄，觀察時所見到的一切情形，都須隨時詳細的紀錄下來，以備比較考查。

第二要認真實驗 自然界的許多變化，有的可以觀察的，有的却無法觀察得到的，草木的莖長繁榮，我們是可以看到的，可是草木爲什麼要在日光中方能莖長？就不能看到了。實驗就是補觀察的不足。所以我們研究自然科學，除了細心觀察外，還得認真實驗。世界上多少有價值的發明，都是從實驗中得來的。現在你們讀的物理和化學教科書裏的教材，也都是實驗的結晶。實驗的時候，和觀察一樣，也需要精細週到，有決心，有毅力，不忽畧一點，不放鬆一步，一次失敗，再來二次，愛迪生氏爲了研究白熱電燈中的炭絲，如何可以耐久合用，曾經搜集了全世界所有能燒成炭絲的原料，逐一拿來實驗，總共試驗了六千種以上的炭絲，歷時二十餘年，才發現了現在電燈泡中所用的鎢絲

。抗戰以後，由於敵人的破壞和對外交通的困難，許多學校對於科學儀器的設備，都很缺乏，這對於學習自然科學，很受影響。聽說你們校裏還有一點，希望你格外珍視，儘量的利用。

第三要切實思考 科學之入類思想的結晶，研究自然科學單止於觀察實驗，而不能將觀察實驗的結果，加以思考，那一定不會有進步，有創造。愛因斯坦假使看見了一個泥水匠墮在地上，而不去追問，不去研究，怎樣會有相對論的發明，所以歐西常以三_M為考察事物的程序。所謂三_M，第一是 *Ahah*，就是應該考問「這是什麼」？第二是，*How*，就「應該考察「這有什麼」？第三是 *Why*，就是要追問「這為什麼」？我們在觀察實驗之後，應該還要潛思力索，追問一個究竟，然後才能澈底明瞭，

最後要講到社會科學的學習法了，人類是社會的動物，自然環境固然可以影響我們的生活，社會環境，尤其能夠，定我們的生活。自然界的萬物很複雜，時時在演進，社會上的現象更複雜，更刻劇有變動。我們要在這社會中獲得生存，獲得安適的生活，對

於它的由來，它的現狀，以及它的去路，就不能不有明澈的瞭解。

學習社會科學的第一個要點，是要認識社會進化的法則。一個社會的現象，儘管包羅萬象，瞬息千變，可是現象的產生，自有它的原因，現象的變動，也自有它一定的軌跡。我們假使能把握這進化的法則，那麼就能明瞭這社會的來踪去跡。你們讀歷史，就是要備達到這個任務。可是中國現有的歷史教科書，還有許多不脫過去幾年紀傳的瑣述，不啻身使人把握綱領。所以學習的時候，譬如學本國史，每須在每一朝代的君主，年號，年代，或者是宮室內逸史等瑣屑的事件上用功夫，應該注意中華民族結合的由來，這五千年演進的幾個階段，每個階段裏民衆生活的實況及其演進的因果，尤其是近百年來的變動，這樣才可以認識過去中國所以能悠然屹立世界的道理，現代中國可以遭受侵襲的原因，以及將來中國會呈如何狀態的動向。

學習社會科學的第二個要點，是明瞭現實社會的情況。社會是動的，是變的，尤其在目前動亂的時代，變動得格外劇烈。政府的組織，國家的法令，疆土的領屬，人口的

居住，都是時時在變動之中。歷史書上告訴你，香港是鴉片之戰割給英國的，可是現在却被日本佔領去了。地理書上告訴你法國的首都是在巴黎，可是現在却在維琪了。公民書上告訴你的動員委員會，現在已改為動員會議了。所以研究社會科學，決不能關在房間裏學習，要深入現實的社會中，去調查觀察實際的動態，隨時注意各方的變遷，研究它們發生的原因和結果，從調查觀察中，還可以發現許多書本上所沒有的事情，然後認識社會的真相，明瞭社會的實況。

學習社會科學的第三個要點，是從實踐中印證書籍。「學以致用」，古人早就說過，學習決不單止於讀書，還需要實踐的。讀書是用書本上的理論，來指示事實，瞭解事實。實踐就是用事實來證明理論，充實理論。社會科學研究的對象，是一個動的須要改造的社會，爲了要使學習的所得，能貢獻社會，尤需要實踐。歷史書上告訴你的亡國痛苦，公民書上所講的四權運用，民衆組訓，農村改造等理論，我們應該以參加救國工作，參加保民大會，發動抗敵宣傳，提倡社會服務等實際的工作來印證，來充實，以實踐中

所獲的心得，才是最深刻，最具體。

上面所講的，是各種重要學料的學習要點。本來要詳細的講，還可以寫許多。不過我想主教的各位導師們，在上課的時候，一定也常在提醒你們，指示你們，也許還有更好的學習方法呢，所以就帶住了，還有課外閱讀法，下次再告訴你吧。

讀活書

上次寄你的兩封信，已經告訴了你讀書院一般注意點以及各種重要功課的學習法。這是第三封信了，今天我特告訴你課外讀物的閱讀方法。

現在一般中學生，因為課內的功課相當繁重，學習的方法又不熟識，因此能將各種要功課讀得很熟，學得很好，已經算是上焉者了。除了功課之外，再能努力閱讀課外讀物的，實在很少。有的甚至連報紙都懶得翻。其實讀書的目的，假使不是為了成績，為了應付考試，而是要求得真實有用的知識，那末單靠課內的幾本教科書，決計不夠。因為現有的課程，並不能包括人類全部的活動，宇宙一切的現象，而且教科書的內容，因為篇幅的關係，編印的關係，大都不能盡量發揮和適合時代，所以如果只是死讀幾本教科書，就是能有心得，一定是些死的知識，不足以應付這瞬息萬變的社會，日新月異的時代。

所謂課外讀物，是包括書籍、雜誌和報紙三種。書籍的讀法，已見前寄二信，不再贅述。這裏只講雜誌和報紙兩種。

雜誌的種類很多：

1. 以時間分：有季刊、月刊、半月刊、旬刊、週刊等。

2. 以內容分：

- a 有綜合的 像東方雜誌、文訊等。
- b 有政治的 像世界政治、地方行政等。
- c 有經濟的 像財政評論、金融知識等。
- d 有教育的 像教育雜誌、教育通訊等。
- e 有文藝的 像文學月報、現代文藝等。
- f 有社會的 像現代社會、社會問題等。
- g 有交通的 像西南公路、抗戰與交通等。

h 有時事的 像時與朝、時事月報、文摘等。

i 有科學的 像科學畫報、科學知識等。

j 有外國語文的 像英文雜誌等。

3. 以閱讀對象分

a 有兒童的 像現代兒童、兒童雜誌等。

b 有青年的 像中國青年、青年季刊等。

c 有學生的 像學生雜誌、學生之友、中學生等。

d 有婦女的 像婦女生活、婦女月刊、婦女新運等。

4. 以材料分：

a 有文學的。

b 有圖畫的。

大別之，則可分為硬性的和軟性的兩種。所謂硬性的，就是研究各種理論，討論各

項專門問題的雜誌，像上述的各種政治、經濟、教育等刊物，所謂軟性的，就是刊載一些輕鬆文學的雜誌，像上述的文藝雜誌和畫報等。

這許多種類的雜誌，性質不一，立論不一，深淺不一，假使你想一一把它閱讀，決不可能。所以閱讀雜誌的方法，同讀書一樣，第一就是要慎重選擇，選擇適合你的程度，適合你的興趣，適合你的需要。你是一個抗戰時代的中國青年，一個女子，一個中學生，你這個時代，要閱讀的雜誌，應該是研究時事的，討論婦女問題的、青年問題以及刊載中學時所需的各種知識的，所以像文摘、時潮、婦女新運、中國青年、學生之友、中學生、國文月刊、科學知識等雜誌，必須多閱覽。有許多學生喜歡文藝雜誌，這對於學習國文，固然有好處，不過不能祇注意文藝一種，而且不能爲了避硬就軟的消遣而出此。

書籍的編排，是有系統的，雜誌却多半是綜合的彙集而成，就是以研究某種專門問題爲目標的雜誌，也很少每期每篇能有系統的登載，而且每一期的材料，也不是篇篇都

值得細讀的。初學的人，翻開一本雜誌來，常不曉得從何看起，所以閱讀雜誌的第二個方法是分別輕重。所謂輕重，要看每篇文字的標題，內容和作法而定。凡是重要的，應該先看細看；不重要的，不妨放在後面，略為瀏覽。有許多雜誌，常把名作家的重要論文，目錄上用特號字或者鮮明的顏色標出，還有的將內容綱要，在每篇的篇首，先行錄示，這對於閱覽的人，就很方便。不過很多是沒有時，那就祇有根據你的認識、興趣、和需要去決定。有幾種雜誌，專門摘載各種雜誌的重要論文，像文摘、半月文萃等，這可稱為雜誌的雜誌，對於讀者，最稱便利。還有不少雜誌，每期載有各種知識講座，有系統的介紹各種知識及其學習方法，這等於讀書一樣，應該按期閱讀，然後才能獲得完整的知識。

雜誌上的論文，常常針對現實社會發生問題而寫成，所以當每一個問題發生時，常有好多種雜誌刊載各家對此問題的看法。見仁見智，每一個作者的意思，雖然不一定都是善盡善美，可是各人總有他的特殊見解。所以閱讀雜誌的時候，對於同一問題的論

文，應該一一加以閱覽，將各人的意見，互相參證，比較研討，如是可以採取各人之所長。這種「豐富實際知識」知識，這是閱讀雜誌的第三個方法。

報紙是現代知識的寶庫，也是每天和我們接觸的禮物。可是有很多的學生不看報，不會看報。要學會看報，先要知道報紙的內容，消息的來源，和編排的方法。

報紙的篇幅雖有多少，它的內容却不外下列幾欄：

1. 新聞 包括國際國內和地方新聞。

2. 評論 包括社評、短評、星期論文等。

3. 專載 包括論文、通訊等。

4. 副刊 包括散文、詩歌、小說、戲劇以及各種臨時宣傳特刊。

5. 廣告

上列各欄，材料最多和最重要的是新聞。新聞的來源，大概從下列幾方面來的：

1. 通訊社 我們的報紙，常看到在每條新聞的前面，有「中央社新德里十五日路透電」

和「中央社莫斯科十六日公衆電」等字樣。所謂「中央社」、「路透社」、「合衆」就是通訊社的名稱，它是專事搜集和供給新聞的機關。中央社是我國特半官通訊社，路透社是英國的半官通訊社，合衆社是美國的半官通訊社，還有塔斯社是蘇聯的，哈瓦斯社是法國的，路透社是歐國日本的。通訊社是報紙新聞最大的來源。

2. 派員採訪 報館裏有一種外勤記者，派在各地，專任採訪新聞之責，由他們將採訪所得，以函電報告報館。

3. 無線電收音 電音事業，已成各國宣傳戰的重要武器。他們常將勝利新聞，向世界廣播，報館必用有專人收聽紀錄。這種消息，雖然不大可靠，可是也足以互相參證。

4. 外來投稿

現在各種報紙的編排方法，大概廣告是放在第一版和第四版的下半版，國內新聞放在第二版，以外新聞放在第三版的上半版，地方新聞放在第三版的下半版，評論放第二版，專電和長篇通訊放在第二版，副刊則放在第四版的上半版。

閱讀報紙的方法，應該注意下列幾點：

1. 大字爲先 普通報紙的排法，只是重要之新聞，總是用特號字作標題，以示醒目。所以我們看報紙，只要先看大字，就可以知道當天的重要時事。看了重要的標題之後，再細細的逐條閱覽。不過每一個標題之下，常有好幾條消息，大概是依照收到的日期排列，愈近愈前。假使你沒有時間細閱，那末可以細看最前的一二條。

2. 新聞爲主 報紙的內容，上面已經講過，有新聞、評論、專載、副刊、廣告等五類，這裏面應該以新聞爲最主要。因爲報紙就是新聞的記錄，就其是在選戰時，當前戰局的發展，關係最大，戰事新聞，自然最值得我們關心。所以我們看報，應該先看新聞，由國內而國外，由國外而地方，然後再看評論、專載、或者副刊，最後才不妨翻翻廣告。從新聞中可以明瞭世界戰局的發展，國內社會的動態。從評論中可以學習寫作，認識理論，還可以獲得新聞中所未能登載的片斷消息。從專載中可以認識各種社會問題，更從副刊中學習文藝。有許多學生，拿到報紙，第一先看電影院的廣告，這就失掉了

看報紙的意義了。

不過當時的報紙，由於嚴格的時間限制，各項消息，都無法隨意刊載，尤其對於戰爭實況，常常不能盡情宣洩，所以看的時候，還須仔細體會，逐條比較，多方搜集。有時在新聞欄內看不到的消息，可在社評、短評、或者戰地特約通訊裏得到一點。香港淪陷的經過和首次國軍入緬戰鬥的實況，就是一個好例子。

3. 按圖索驥 全世界愛好和平正義的人們，正在和瘋狂的侵略國家作生死的大搏鬥，現在看報紙最值得我們關心的，當然是戰爭的發展。戰爭的形勢，不論在遠東，在歐洲，在北非，刻都在變動着，新的地名時常出現在報紙上，對於地理不熟悉的人們，總會弄些莫名其妙。我們閱讀報紙，應當備一本中外詳細地圖，隨時對照，什麼地方是羅斯托克？什麼地方是巴西亞？都應該仔細查對清楚。重要的地方，把紅線劃出。這樣才可以瞭解戰爭的形勢。除了地名以外，還有許多人名及各種專門名詞，最遲隨着戰局的發展，出現了許多族新的名詞，像「田鼠征實」，「飛虎隊」，「大西洋畫章」，「

空中樓閣」等，在教科書上都不會談到。看的時候，如有不明瞭之處，還須查閱辭源辭海、百科新辭典、人名大辭典等參考書。或者請教校裏的各位導師。

4. 課日不斷 社會的變動。自有它的來源去脈，要認識它的真相，必須經常的在注意之中。報紙上每天的消息，雖然是片斷的零星記載，可是以時間來說，却都是承上啓下 關係。所以我們看報，必須天天閱覽，決不給一暴十寒，有一天的間斷。自己訂的報紙，或是看過以後，還應該加以保存，或者將重要的資料，隨時剪下，分類黏貼，以便日後參考。

報紙的種類也很多，有晨報、午報、晚報、地方報、中央報、有像雜誌一樣，名目繁多。不過抗戰以後，由於交通的不便，紙價的騰貴，報刊的減少，篇幅也都縮小。我們現在能看到的，而內容比較豐富的，只有下列幾種：

1. 各地中央日報

2. 大公報重慶版

3•大公報桂林版

4•中央掃蕩聯合版

5•時評日報

6•前線日報

7•東南日報

這幾種報紙各有所長：中央日報消息較多，大公報社評比較敢說敢話，並訊及專載較多，時評新報文化新聞較多，前線日報及東南日報為東南各省報紙的權威，印刷清楚，東戰線的消息特別多，副刊的內容也很充實。最好一一閱覽，否則選一二種看看。

關於讀書的方法，我想告訴你的，大槪已盡於此。時代在激盪，社會在劇變，我們生在這苦難的中國，爲了爭取民族的自由獨立，實現世界的和平幸福，需要加倍的努力。我並不要你取巧，學問決不能偶然得來，只希望你迎頭趕上前去，以最有效的方法，求得最合用的知識。

知識之門是廣大地開放着

同院的王老太太，有個二小姐，也在中學讀書，就是她叫她英姊的，這個學期從高中畢業了，很有志升入大學，可是她的爸爸，因為兒女太多，無力負擔，想就此中止，她氣得要命。王老太太托我勸她，昨天我去看她。次，在她房裏談了好一會。

她要升學的理由：「第一認為一個青年，要對國家社會有大的貢獻，必須有高深的知識和技能，過去中國女子的遭受長期壓迫，就是中了「女子無才便是德」的毒。第二認為學歷文憑，在目前社會，是求業銜敘的一種工具。一個中學畢業生，容易被人輕視，就是有學問，也不易謀到較好的工作，較高的職務」。

我起初還是勸她不必升學，並承認她有相當理由，不過尚有商榷的餘地。

受教育固然是人類與生俱來的權利，知識也是我們適應環境改造環境的工具，可是教育的場所，並不限於學校，知識也不一定從學校裏才能求得。包羅萬象的社會，動靜不

常的生活，到處是我們學習的場所，隨時都有學習的對象。學校不過是受教育的一種場所，求知識的一個方式。古今來的賢哲，不論中外，很多不是從學校出身，也沒有受過高深的教育。中國的古墨先賢，因為那時尚無學校，都是下年窗下，苦學自修而來，固不必說。就是以現代歐美各國的名人來看，譬如開羅巴拿馬運河的名工程師史蒂芬氏，是一個貧賤的兒子，他並沒有進什麼學校，但憑他孜孜不斷的進修，一樣也担負起這偉大的工程設計。還有蘇聯的大文豪高爾基氏，他的父親是個貧苦的水匠，而且父親雜死得很早，從小就度著流浪的生活。放過鞋店裏的學徒，當過小輪船上廚師的助手。從沒有好好地進學校讀書。可是由於他的勤苦努力，一樣的也成了世界著名的大文學家。天才藝術家郭肯女士，並不是藝術學院的留學生，其父古里先氏也何嘗讀過革命大學或是政治學院。學校的時間有限，課程極狹窄，一個人的學問、經驗、才能，主要的，還在自己的勤苦努力。就是進了大學，也不要以為你已經跨入了學術之府，存着很大的希望，即使那個學校設備充實，辦理完善，這短短的四年，也不過是學得一點求知識的

門等，得有一點基礎的知識，高深的學問，精練的技能，還待出校以後，在實際的工作中，努力研究，刻苦練習，才能有更大的成就。否則大學畢業生正滔滔皆是，爲什麼成名的人有成就的，却廖廖無幾呢！

至於博學的學問，一張畢業文憑，雖然是一種學歷，一種銜級的資格，對於謀事或許有一點幫助，不過幫助却有限。工作的成績，職位的升遷，還要靠你真實的學識、經驗、才能以及工作的努力和進修。如果沒有實學，於是憑藉文憑做幌子，因緣而濫竽充數，工作也將無從開展。倒不如腳踏實地，按步前進，你眞的肯努力，肯進修就是沒有什麼文憑，沒有什麼學士頭銜，一樣也能青雲直上，創造偉大的事業。你看，世界上知名的大家名家愛迪生氏，他不過受了三個月的學校教育呢。

「學以致用」，我們求學讀書的目的，固然並不是爲了讀書而讀書，而是希望有所應用。可是所謂應用，並不是僅止於個人的謀衣食求溫飽。個人生活的改善，固然也需要，但是它祇是求學讀書的一小部份，最重要的，還是促進社會的進步，改善人類的

生活。所以我們決不能爲了謀求便利，可以獲得好位置高薪水的緣故而升學，這還是「學以致仕」，「書中自有黃金屋」，「書中自有千鐘粟」的一套功利主義的論調。如果你要圖謀個人生活的舒適，那麼我勸你根本不必升學，可以去學習駕駛汽車，學習理髮，因目前這一類職業的收入，正是首屈一指，比任何公務員的收入要多五倍不止哩。

尤其是在這抗戰時期，國家的存亡已超過了個人的利害，不知多少苦難而有意義的工作，擺在前面，需要我們青年的參加。問題絕不是在你有沒有好的學歷，而是在你沒有勇氣？「有沒有決心」？

上面這一段話，我自問說得相當中肯，揭破了現在一般青年趨時崇俗的升學思想。可是王二小姐的意志，非常堅決，聽了仍不爲動，還要去試試，希望能獲得各種獎學金，一定要我告訴她進那個學校好。當然繼續深造，並不是一件壞事，我也絕對贊同。只是看到她家境困難，怕她由於虛榮心的作祟，而落入功利主義的圈套而已。因此接着我又告訴了她一點如何去選擇學校。

由中華大學，在學醫上是一個重要的階段，進什麼學校，讀那一科系，的確需要慎重的考慮。目前國內所有公立大學，數目頗多。論科系，設備，論師資，都各有所長，到底是那一處最好，很難代定。最好先確定研究那一科。

講到研究的科別，有的人主張學文法，因為中國需要發揚文化的戰士，需要推行新政治的幹部；有的人主張學工農，因為中國需要開發資源創興實業的人才；過去在論壇上曾經有過一度熱烈的爭執。其實一個國家的富強，一個社會的進步，決不是一方面的力量所能實現，需要各方面平衡的發展，它需要高度的工業，需要進步的農業，也需要普及的教育，優美的藝術，更需要清明的政治。假使我們不計急功近利，那麼就客觀的需要說，每一科都有它的貢獻。所以最好是根據你學習的興趣和學習的經驗來決定。據她說：「她平時最喜歡數學」，那是再好沒有的事，因為「數學是一切科學的基礎」，發明相對論的愛因斯坦是一個數學家，有名的英哲羅素，也是一個對數理有高深研究的學者。在科恩書後的中國，這兩人乃非常需要，因此我就勸她進數學系好了。

不過她又考慮到出路的問題，因為普通數學系畢業的大學生，多半祇有充當中學教師，依照目前的情形，教師的生活太苦了！論出路，當前固然以工商科為最好，像工程師和會計等人才，各方拉攏，唯恐不及，能夠走進銀行或國營企業機關，則待遇既高，生活又舒適。不過上面已經講過，求學讀書不能為了一時的出路，眼光要放得遠大一點。做一個中學教師，從事栽培青年，也是一件有意義的工作，而且就是講近利，那末像統計等人才，現在各方也很需要，不愁沒有好的出路。

決定了學習的科系後，第二就要探詢師資了。教授的優劣，對於學習，關係至大，尤其是學數學的學科，一定要有正確的指導。當代有名的文學家胡適之先生的有進美國康乃爾大學時，是學農科的，還有史學家陳衡哲女士。出國時原定也是學文學的，他此後對於研究的轉變，都是受了教授的影響。不過我們對於教授的選擇，也不要崇拜偶像，要注意其實實的學問，優良的教法以及循循善誘的態度。

除了師資以外，還有設備，校風以及學校的地址等，也應該注意。因為學習的工具

，學習的階段和學習環境的優劣，對於學習的成感，也有很大的關係。

過抗戰以來，我國在大學由於種種的遷徙和敵人的蓄意破壞，比歐美各著名學府，是略遜的情形，自然要損色得多，所以它無法十分苛求，祇有在比較的情況下加以選擇。最好多方仔細探詢，慎重考慮，然後決定。

我最後的結論是這樣：中國女子需要教育，需要讀書，這是求學讀書並不是一種裝飾或是階級，要腳踏實地，我們要爲了社會國家有更大的貢獻而抓住一切機會，不要爲了個人出路而勉強去銜命。知識之門是廣大地開放着，成功之路也是遼闊地拓展着，只要肯努力，還怕跨不進去，踏不上前嗎？

你雖然還有一年才畢業，我願意先把我升學的主張，告訴你一點。

人生以服務爲目的

上次信上不是會說你王二小姐預備升學嗎？昨天她到我們家裏來，據說，她本來預備去應考清寒獎學金，已經得了父親的同意。不巧招考那幾天，偏偏發起瘧疾來了，因此有兩門功課，沒法去參加考試，現在決定姑且先行就業，一面再行進修，明年作第二次的嘗試。她母校的校長，很願意留她在該圖書館做一個管理員，原任數學教師也願意繼續指導。她的姑丈，却要介紹她到一家銀行去當練習生，擔任抄寫的工作。留在母校，可以繼續研究數學，不過生活較苦。到銀行去，工作是不感興趣，可是待遇却很好。她很富意思進銀行，問我好不好？我又像上次討論升學一樣，告訴了她不少意見。

職業是人類謀生的一種方式，也是對社會，對全人類有所貢獻的一種服務。人類爲了生存，在現代社會，必須有一種職業，以自己的勞力血汗來換取生存的資料，所以我們對找職業的行爲，常謂之「謀衣食」，或「謀棲止」。過人生決不單止於謀衣食棲止。

來生命的意義，在延續社會的生命，生活的目的，在促進人類的的生活。社會的別業分工，是希望各個分子能各就本位，分頭努力，使全人類獲得更多的幸福，促進社會更高度的發展，並不是讓大家藉此單圖個人衣食的滿足。因此謀生祇是職業的一個小目標，對社會，對全人類有所貢獻，才是職業最大的目的。國父中山先生說過：「人生以服務為目的」，這是在就業之前，對於職業應該先有的一個概念。

因為職業的最大目的，在對社會，對全人類服務而有所貢獻，所以我們找職業，不能單計較一時的利害，單看個人的衣食，好像升學一樣，眼光要放得遠大一點，不必儘注意待遇的多少。地位的高低，應該先問這一項工作？對於社會人類是否有利？和我的學習興趣是否相近？出賣民族 漢奸 剝削民衆的貪官污吏，販毒運煙的莠民以及囤積居奇的好商，他們也可以說是某種職業，而且私利的收獲，還超過任何其他正常的職業。試問這一種職業，我們能去參加嗎？還有像司機和理髮師，他們也是一種職業，他們的收入，被譽為現社會的上將和中將，試問我們也願意去幹嗎？如果爲了個人的衣食和一

時的便宜去參加危害社會人類的「工作」，固然要受到社會的唾罵，政府的制裁，就是去幹了違反學習興趣的職業，也將有志莫展，在精神上感到莫大的痛苦。

當然在這個過度時期的社會中，要找到適當的職業，不是一件容易的事情，尤其是在這個戰亂的時代，處在苦難的中國，物資的缺乏，物價的飛漲，使一般民衆生活，非常艱苦，大家爲了生活而壓迫。因此都趨向收入豐厚的職業，這是人情之常。不過愈是在這個時期，我們愈要堅定對於職業的正確信念，因爲這正是對社會、對國家、對人類最有貢獻的時候，真所謂「立志報國之時」，當前唯一的職業，祇有抗戰建國，我們應該踴躍的參加各種艱苦的性之所近的抗建工作。站在自己的崗位，努力發揮各人的力量，決不能飢不擇食，爲了一時的利害而隨便遷就，孟子說過：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫」。我們要做一个大丈夫。

所以我主張她接受母校的邀請，而不贊成她進銀行。不贊成她進銀行，並不是重士輕商，像過去一般人所謂「士農工商」的觀念，商業在貴族的資遷上，也有重大的功用。

銀行業的金融流通，對於人民經濟生活，國家財政，更有重大的貢獻。在這個「七分經濟，三分軍事」的抗戰第三期，於經濟建設中佔着重要地位的金融建設，正負着非常艱巨的任務，需要專門的人才去參加。也不是蔑視職位的低下，職業的貢獻，並不在地位的高低，職位應該隨着工作經驗的充實，工作能力的增加而逐步一升，一個中學畢業生，本來正在學習的時候，練習生的名義，並沒有什麼輕蔑的地方，古今來多少成功的偉人，都是從低級職員出身的。我不贊成她進銀行的最大理由，是因為違背了學習的興趣。她喜歡學的是數學，而如今工作，既不是會計，又不是簿計，銀行的環境，最多只能使她在生活上暫時獲得一點寂寞的享受，而不能適合她地地所學。發展她的專長。對社會、人類有更多更大的貢獻。雖然母校的圖書管理員，也不是最適合的工作，不過因為有老師們繼續的指導，比較上當然能有進修的機會，發展的希望。

她聽了我上面的一番話，很為感動，決定接受我的意見，回到母校去。從學習到服務，又是一個重要的階段，我對她存着很大的希望，怕她被職業埋沒了天材，吞噬了前

途，因此關於職業的修養，又特地講了三點：

第一是不敷衍「勤儉爲服務之本」，我們從事一種職業，最重要的道德就是努力工作。不管那一種職業的內容，是否適合你的興趣，職業的環境是否順利，我們一經參加之後，就必須努力從事，始終不懈，一直到你離開這職務爲止，決不聽取敷衍塞責。首先對於你所擔任的職務，所需要的技術，應該先求其明瞭和熟練。譬如她這次去擔任圖書館的管理員，雖然一個中學的圖書館，規模不會怎樣大，工作也許不繁重，可是圖書館也是一種專門技術，像圖書採購、分類、編目、陳列等的手續和方法，並不是任何人都能從事，什麼叫做中外圖書統一分類法？什麼叫做開架式？如何製卡片？如何編目錄？應該在事前弄個清楚，不要以爲這是容易做的事體，又是叨在母校，就不在乎，昧然從事，結果事到臨頭，自作聰明，隨便敷衍。於是弄出許多錯誤，真是擔負不了的工作，不要勉強，根本不必去濫竿嘗試。

其次對於你所擔任的職務，要認真從事，切實負責。公家的事體，要看得比私人的

事情還重要。圖書管理，雖然是一種比較呆板的工作，母校的許多老師們，對你的督導，也許不會像普通機關的長官那樣嚴格，可是你也不能因此而有一點鬆懈。譬如像開放的時間，應該絕對準確，圖書的出納，應該絕對依照規則，館內的書報，要絕對愛護珍藏，不能有一冊一頁的破損和遺失。有的時候，儘管工作的環境如何惡劣，也決不能消極弛怠。在職一日，必須盡職一日。

再次對於你所担任的本份工作，還要時時加以研討，使之獲得改進和發展。譬如仍拿圖書管理的工作來說，館內的書報，應該設法逐漸的充實。在數量上要增加，在性質上要適合中學生的需要，目錄的編製，要求其檢索的便利，雜誌報紙的陳列，要便於閱覽，同時又要容易管理，圖書的利用，要從校內的學生，推廣到校外的民衆，不能墨守舊法，因襲陳規，但求敷衍目前，維持現狀，抱着「做一日和尚撞一日鐘」的態度，「不求有功，但求無過」的小裏，使事業永恆的停滯不進。不要等事來，要去找事做。

敷衍塞責，在過去中國一般機關中，已成了一種惡習，各種政令，不能貫徹，各種

建設，不能進步，都是由於它的作祟，今後我們務須根除淨盡。祇有不敷衍，才能發揮工作的效率，表現工作的成績，推動事業的進展。

第二是不二思。每一項工作的成就，必須經過相當時期的努力。過去在一般行政機關中，因為人事制度的不健全，常常時謂「五日京兆」的心理。抗戰以來，由於戰局形勢的變遷，以及新興事業的勃興，一般公務人員的工作情緒，也都非常不安定。時時在遷調，時時在變動，這種「五日京兆」的心理，時時變動的情形，造成工作人員對於職務的敷衍鬆懈，對於工作的效率，工作的成就，影響很大。所以我們從事一種職業，甯可在事前慎重選擇。一經參加之後，不管担任的職務，如何不合適，別方面的機會又如何美滿，決不能見異思遷，朝三暮四，有一點小不快就逃走，時時心不在焉，要有恆心，能忍耐。所謂有恆心，並不是要你永遠的服勞一種職業，因為工作人員的終身從事，雖然職業進展的最善理想，不過在這個動盪的大時代，每個人都不容易找到非常適合的工作，所以無任勉勵留人。目前所要求的，就是能有安定的工作情緒，可以有一個相當

時期的停留。譬如她跑去任職，目的既然在繼續補習醫學，自然不能常在母校的圖書館任職。不過去了之後，假使別處又有比較合適的工作，決不能中途脫離。至少應該服務一學期，或者工作有人接替的時候。而且離開的時候，必須獲得主管人員的同意，切不可任意離職。等得人夫一時後繼無人，工作停頓。否則不但會喪失私人間的友誼，並且妨礙了事業的進行。有恆心，不二思，這也是我們應有的一種重要的職業道德。

第三是不消極「人生不如意事，十居八九」，在這個黎明的前夜，天下還是到處烏鴉一般的黑，我們想找到一件稱心適意的職業，一帆風順，青雲直上，實在很不容易，惟有認定一個目標，慢慢的朝着這方向走去，祇要你鍥而不捨，總能達到最後的目的。怕的就是你沒有耐性，不肯奮鬥，那麼永遠祇有在中途徘徊，陷於失望和苦悶之中。所以我們一走入職業之門時，最要緊的，不要被職業吞噬了你的前途。假你是你的職業不合適的，不要因為它的不合適，就灰心喪氣，要積極進修，準備你所認為合適的職業。就是你的職業是合適的，也不要因為它的合適而沾沾自滿，還得努力學習，豐富你

的工作經驗，充實你的工作能力，準備擔負更重大的任務。走進許多職業部門中，時常可以看到不少的青年，在大發牢騷，不濟現狀，可是他們的生活，却在抽煙、打牌、擺龍門陣裏消耗去了。祇有不消極，肯刻苦進修，努力奮鬥的人，才能得到合適的工作，才能使工作有重大的成就。一個貧農子弟，如果不知努力進修，如何能成爲林肯總統，在美國政治上寫下不可磨滅的紀錄。一個書店的傭工，假使不肯努力研究，如何能成爲一個化學家法拉第，爲物理化學創造許多寶貴的發明。

總之：我們從事職業。要看做是我們對社會人類的一種義務，不能認爲它個人謀生的一種權利，要在職業中發展你的才能，改造你周圍的環境，創造幸福的社會。在幸福的社会裏，享受安樂的生活，切不要發職業埋沒了你的前途！

王二小娘走的時候，笑嘻嘻地對我說：「聽了你這一夕話，真是勝讀十年書呢！」
這許多話，我想，你們在學裡裏也許是讀不到的，所以就摘要的寫給你看。

在家靠父母 出外靠朋友

近兩個月的暑假，很快的過去了。自你走後，家裏頓時冷靜了許多，這幾天正在擔心着你路上的安全。昨天收到你的來信，知道已平安到校，非常快慰！你說：

「……………一路上真是麻煩之至，幸虧同行的茵姊很詭幹，善於交際，因此得了許多人的幫忙，沒有十分受累。我看她和各色各樣的人週旋，態度很自然，應付很從容，真令我又佩服，又慚愧。自己感到社交的能力，實在太差了！媽！你能告訴我一點嗎？……………」

「社交常識」這一課，在你們學科裏確是讀不到的。這次回來，我不是曾經對你說過：「不要老是一個人躲在房裏看書，看見陌生人來畏畏縮縮的，人類是社會的動物，尤其是處在二十世紀的現社會，我們的思想、行爲，必須和別人發生關係，互相影響，然後生活才有興趣，有意義，有進步。古人也說過：「獨學而無友，則孤陋而寡聞」。還

有一句俗話，叫做「在家靠父母，出外靠朋友」。靠著索居的生活，是枯燥的，並且是不可能的了！」那時你還不相信，這一次旅行的經驗，畢竟是證實了。

過去中國的女子，爲了因爲了舊禮教的桎梏，常是蟄居深閨，守着「男女授受不親」的教條，不輕易和人談笑，不隨意跨出大門，與社會隔離得很遠，因此見聞狹隘，思想落伍，造成了對男子的依賴性，使男子們佔有社會上一切重要的地位，幾千年來受盡了壓迫。這種女子無社交的思想，一直到現在，還是遺留在一般女子的潛意識中。不要說農村婦女，就是一般受過新教育的知識婦女，除了少數所謂交際明星或是社會之花外，依然抱着關門主意，很少接近社會，不願意多和人們來往，所以男女平等的呼聲，雖然很高，社會還是男子的，固然目前還是在過渡時期，社會對於女子多少存着歧視的心理，環境還不允許我們有徹底公開的社交活動機會。不過這種機會，還得由我們來爭取。爲了充實我們的知識，不虛，提高我們女子的社會地位，應該多和社會接觸，多和各界人士交際，發展我們於社交活動。

講到社交的能力，這並不是憑一封信所能指教，必須在實踐中留心學習，逐漸培養。我們要學會社交，應該多和社會人士交際。你在寒暑假的時候，每次有親友來，我總要你招呼接待，親友家有婚喪喜慶，我也常要帶你同去探望道賀。這就是給你實踐的機會。不要看見客人來就閉門寡居，逢到人多地方，就趨避不前。在學校裏，對男同學也不必避畧森嚴，不苟言笑。對女同學更不必只和一兩個人特別親熱，既是同學，共處一堂，應該有友誼，都可以有互相切磋研討的機會。遇有什麼團體組織或是各種集會，不管是校內，校外，總要是有益身心的，更應該踴躍參加，和家人交換意見，聯絡情誼。這都是培養我們社交能力的機會，也是接受社會教育的機會。從實踐中，你可以慢慢的學會各種社交的禮節，引起發掘社會的趣味，增加對於社會的認識，和人性的瞭解，以及懂得應付的方法。多學多來是人類的不幸，這種本能，我們應該給它有發展的機會。

當然我們所要發掘的社交，是一種正當的交際，並不是不衛生張熟李，任意往來的所謂交際花式的社交。所以對於交際的對象，必須謹慎選擇，尤其我們青年女子，要特

別留意。所謂「近朱者赤，近墨者黑」，和有益的朋友來往，可以增進我們的學識經驗，得到很多好的影響。如果跟不正當的人交際，會染上許多不良的習性；反而遭到意外的損失。不過選擇的標準，倒並不在階級的高低，或是家世的貧富。富貴的門第中，常產生許多驕奢淫逸的子弟。更不在教育程度的高低，或是職業的優劣，農工階級裏，有的是淳樸的習俗，義俠的古風。而是在乎品性，在乎思想，在乎行爲。我們要當心那種居心險惡行爲卑鄙的小人，而去接近品性優良，思想純正，行爲大方的君子。

關於社交的常識，要講的太多，不是在這一封信上所能盡述，有機會你可以慢慢的在實踐中學習。現在我先告訴你三個字，這可以當做社交的三個信條。

1. 正 所謂正，就是純正大方，在社會上和人家交際，最要緊的是目標純正，態度大方。尤其是和異性交際，在目前這個過渡時期的社會裏，男女的社交，還被一般人歧視着，許多人都是懷着不良的心思來和女子交際，來看女子交際，稍一不慎，就會引起人家的誤會，遭到無故的毀謗。我們必須持着純正的目標，出之以大方的態度，不論是

和人家說話談笑或點頭握手，絕不要有半點扭扭的様子。要說就說，要笑就笑，說得高一點，笑得響一點，都沒有什麼關係。總不要沒有開先口笑嘻嘻的，或是話沒有講完漲紅了臉，欲言又止，吞吞吐吐，還有似笑非笑。或是掩口竊笑，這都是不大方的表現。不過所謂純正大方，也不是說要你裝着。嚴詞厲色，並不是社交應有的態度，如果一天到晚板起臉孔，那末人家是不願意來和你接近的，反之正需要和顏悅色。要注意的就是不扭扭，不輕浮，不鬼鬼祟祟。以純正的目標大方的態度來待人接物，可以糾正不良的心理，增進純深的友誼，確立正當的社交。

2. 誠 誠就是誠懇篤實，這也是社交應有的一種態度。我們待人接物，絕對不能有一點虛偽，有一點欺騙，隨時隨地必露出之以誠懇篤實。約好了時間，一定準時趕到，答應了人家的請求，一定盡力幫忙，心裏是這樣，口裏也是這樣，當面如此，背後也是如此，不說一句假話，不做一件違心的事情。中國有句古語叫做：「精誠所至，金石為開」。雖然目前人心澆薄，世風日下，我們的一番好意，也要小心運用，不要被人所利

用，或是誤會。不過大都是感情的動物，我們祇要目標純正，能以至誠待人，總能引起人家的同情，獲得人家的幫助，雖至弱至頑，也不怕他不受一點感動。

3. 謙「滿招損，謙受益」，「謙」字本來是中國人待人接物的信條，所以我們在社會上和各種人交接際，必須遵守這個「謙」字。不論是對上對下，對生，或是對熟友，求人家或是人家求你，我們的態度總須謙虛。多尊重人家的意見，多推舉人家的長處，給人家說話的機會，多說「對不起」，多講「謝謝」所謂「虛懷若谷」。不驕傲，不自大，自信心力不要太强，自尊心不要太重。不要因為你位高職大而盛意凌人，也不要因為你稍有才貌而目中無人。所謂謙虛，並不是要你自卑，人與人相處。是互惠的，平等的，決不能抹殺了自尊心去勉強遷就人家，那種諂媚式的逢迎，並不是正當的社交。有志氣有骨格的人是不幹的，謙虛是在不喪失自尊心不出賣人格下對的一種禮貌。中國是禮義之邦，所以社交特別講禮節，走路要讓先後，吃飯要讓座位，確就是由謙而來。無禮的人，常是驕傲的人，自大的人。以謙待人，可以獲得人們的敬愛，增進高尚的友誼，開展社

交的正路。

你能信守着這三個字，就獲得了社交的要訣，待人接物，一生可以享受不盡了。

人生雖然祇是短促的一霎那，可是這短促的歷程中，有繁是荆棘，有的是障礙，我們決不能單身獨步，孤軍奮鬥，需要別人的扶持濟助，勸勉慰藉，然後才能披荆斬棘，順利前進。我們一代已經深嘗女子沒有社交自由的苦味，你們這一輩子，還能再事長縮退避，怕見人面嗎？

我們還要裝什麼

前天你大表哥結婚，我同你姨母和幾個表妹都去道賀。到約客人相當多。一時紅男綠女，濟濟一堂，衣服都穿得很華麗。尤其是一班年輕的小姐們，更是濃裝豔服，爭奇鬥妍。聽說她們中間有幾個身上披的大衣，要值幾千塊錢，塗的胭脂要幾百元一盒，足穿的皮鞋，也要近千塊錢……那種窮奢極侈，簡直看不出是在國難期間。使我們幾個鄉下老看了，真是只有自嘆望塵莫及，因此害得你三表妹回到家裏，哭了一場，我也有不少的感想！

愛美是人類的天性，一隻飛鳥，還喜歡在河灘面前，誇示它羽毛的美麗，何況一個人。厭美惡俗，毀容斃貌，畢竟是少數的例外。尤其是年青人，正當發育旺盛，愛美心切的時期，「爲說己者容」，自然也是應有的常情。所以我對於一般年輕女性愛漂亮，好裝飾，在原則上，並不反對。不過漂亮應該有一個標準，有一個範圍，講到這裏，就要

涉及美的真諦了。

究竟怎樣才算美呢？這雖然沒有絕對的標準，也說不出具體的範圍，由於各人的欣賞能力而不同，不過我覺得至少具備一個條件——真，不經人工的雕琢，不藉外來的粉飾。奇麗的雲霞，皎潔的星月，漣漪的綠波，清幽的林洞，……這些都是真美，它們能夠勝過任何畫家匠意的妙筆，任何造景專家精心的佈置，永遠值得人們的欣賞，就是由於它們的天真自然。

由於上述對於美的認識，所以我對於現在一般女子的服飾，實在有點不敢贊同。有許多她們所認為漂亮時髦的地方，在我看來，實在並不好看，並不算美。這並不是我們有了一點年紀，腦筋頑固，事實就是如此。譬如說，好好烏黑的頭髮，偏偏要把它燙得卷曲棕黃，做成什麼飛機型的樣子，好好的臉頰，偏偏要塗上一層厚的白粉，加上什麼大黃的胭脂，還抹上什麼口紅，什麼眼黑……把一個人裝得像舞台上人物一樣，妖魔鬼怪，完全失去了人體的自然之美，這還是從美的立場來看。

如果衆健康方面來看，有許多地方，對於健康，也很有妨礙。譬如像高跟鞋，把脚背高高的擡起，讓脚尖去支持全身的重量，走起路來，既費力，又危險，還不是過去裹脚的趨相。活受罪。還有像電氣燙髮，燙的時候，要把我們的頭在很熱的電氣下緊箍很久的時候，這不但傷腦，燙完之後，梳洗都不方便，更容易藏垢納污。

再從時代的需要來看，有許多地方，那是格外的不合理了：譬如像幾千元一件大衣，幾百元一盒的二花牌胭脂或是巴黎香水，要動用外匯，要消耗氣油來換得你的享受。在平時，已經感到太奢華，太闊綽，何況在戰時，完全違背了刻苦節約的信條，抗戰建國的需要。

這種不合理的服飾，當事者自己也許很知道，並不美觀，並不衛生。可是爲什麼願意違反良知，忍受痛苦來裝扮呢？我覺得完全是由於學時髦心理的作祟，看見人家穿長的旗袍，我也做長的，看見人家如今又穿了短的，我也趕快改造，巴黎的女子怎樣穿着，我們也應該怎樣，好萊塢的明星如何裝束，我們也要如何，你跟她學，我跟你學，時

爲了這，就習成風，也不問是否美觀，是否合式，因爲大家是這樣，我也不得不這樣，所以外國人生成的卷髮，我們中國人爲了要效法她們，只有熬着火熱，用電氣來人工箍發了。這種亦步亦趨，唯恐不及的心理，於是形成了今日女子服飾的畸形現象和奢靡的風尚，這種現象和風尚。我們自命是大時代的新女性，決不可再去盲從，應負糾正之責。

有一句俗話，叫做「三分人模七分裝」，服飾有時候也許可以增進美觀，不過真美的人，漂亮的人，也用不到如何的裝扮，真正醜陋的人，就是濃裝豔服，也不能遮掩她的缺點，反而是愈裝愈醜，東施效顰，益見其醜陋而已。我們不妨保持我們的本色，相信天真自然的美，何必苦苦的非趨人家，仿效人家。自己得不到好處，還要惹得許多輕視我們女性的批評和譏諷，降落了我們的社會地位。並且美的形成，也不是單靠服飾一項，要各方面都配合，像清晰流利的語言，壯健活潑的體態……更美的形成，如果只有服飾，用功夫，而忽略了其他的條件，最多也不過裝成一個泥美人而已！

現在我們且先談談……

1. 舒適 這是穿衣服最應該注意的一點。因為衣服的功用，本來在保護身體，要穿得舒暢適意，方能使我們的肌肉筋骨暢快地長成發育，身體四肢伸展便利，增進身體的靈敏，不致有酸軟感。所以衣服要做得相當寬大，不要緊窄狹小，夏天的衣服，要注意涼快，不要爲了學時髦，穿得緊緊裹貼，讓全身常被臭汗淋漓着。冬天的衣服，要注意保暖，不要圖漂亮，穿得太單薄輕飄，讓兩條腿去和寒冷的西北風苦拚。領頭不要太高，使你的脖子迴轉不靈。腰身不要太小，下擺不要太長，使你的行動不便，鞋子襪子也要舒適，中國式的布鞋，既輕便，又適意，何必一定要穿皮鞋，尤其是高跟皮鞋，要使解放了的腳，再弓起了腳背，顛起了跟，去受變相的裹腳苦刑。此外像頭髮，也是如此，過去的女子，因爲蓄髮梳髻，受盡了麻煩。近代尚提倡剪髮，是爲了解除女子的束縛，一而兼清時間，保持清潔，所以我們應該剪得短些，然後梳洗才方便，才舒服適意，如其還是要梳到肩頭，除了要用電線或長的夾針來箍夾，或把梳起兩條小辮子，甚至還要用電氣來卷燙，爲古代梳髻還麻煩，又何必多此一舉。這簡直是違反了剪髮的本意了！

2. 整潔「整潔爲強身之本」我們的服飾，最要注意整齊清潔。衣服不必講究華麗，而是要清潔，要挺括，沒有一點污漬，沒有一點皺紋。頭髮不必講究卷燙，而是要每天梳理清楚，不要讓它蓬鬆紊亂，顯出「首如飛蓬」的樣子。鞋子不必講究高跟，可是每天要刷得很乾淨，沒有一點灰塵。指甲更不必塗什麼蔻丹，可是要修剪得很整齊，洗得沒有一點積垢。……整齊清潔的服飾，不但可以增進你的健康，並且可以增進你的美麗。因爲整潔也是一種自然的美。一個整潔的人，容易使人對之發生好感，就好像我們愛好萬里無雲的碧空，晶瑩皎潔的皓月，纖塵不染的明窗，明淨無瑕的白壁一樣。一件整潔的布衣，可以勝過任何綴污的華服，一個靚潔的臉，是盛裝麗服，也無法引起人們的美感。

3. 高雅 所謂高雅，就是不從俗，不趕時。現在有許多女子，都把時髦替代了美麗，因爲要學時髦，於是本服飾方面，不顧其是否美觀，是否合理，但求奢華豔麗。衣服的花樣唯恐不鮮豔，臉上刷香粉，唯恐其塗得不厚。皮鞋一定要高跟，頭髮一定要電

燙。這等學問，在我們這國，我以為固已極其難，必視之以如至寶，何更動搖裝飾身飾，是時她們的衣色。在裝飾方面，要竭力避免濃抹厚敷時裝豔飾時作風，注意高尚文雅。你更知道，那梅花，帶賞，是這勝過滿園的桃李呢。

除了上述的缺點外，還要注意時代的環境，像目前的中國，是在刻苦抗戰時期，千百萬的將士，正在前方和敵人流血拚命。全國民衆，應該節衣縮食，刻苦努力，以渡過難關。我們女子，既然不能赴前線殺敵，在後方就不該再享樂靡費，增加國家民族的負擔。所以在服飾方面，必須力求簡單樸素，一切穿的用的，可省即省，不能再計較漂亮，再講究西裝，那種華麗的衣服，高貴的裝飾，應該絕對屏除。你想，國難如此嚴重，我們還要裝扮什麼？講究了，也給誰看呢？而且這是一件土布的衣服，祇要你穿得合身整潔，也何嘗難看呢！

這次爲了適應戰時的需要，我們還應該提倡服飾式樣化，這次的抗戰，是民族國家存亡的大關頭。爲了爭取最後勝利，全國民衆，不論男女老幼，必須團結一心，共同奮

不妨慢慢物色

好久沒有接到你的來信，訊掛得很！聽說：「最近有人介紹你一位男朋友，是大學的學生，造詣很勤，來往很親蜜。」怪不得家裏也有近兩個月沒寫了。記得在暑期中，我還曾經問過你，可惜沒有和家細談。我這個母親，早已相信頭腦還不頑固，對兒女的終身大事，決不聽作無理的干涉，相反的，還願意從旁作有力的贊助，你應該坦白的告訴我。

人是情感的動物，一個人在生命的過程中，不論是生理上或是心理上，都需要異性的安慰和調劑，然後生活才肯和諧。所以孔老夫子曾說過：「食色，性也，」尤其是你們這個時候，所謂是青春時期，身體的發育正達旺盛，感情特別豐富，所謂「情竇初開」，不容諱言的對於性異的情愛，也特別感覺需要，真像維特之類箇的楔子裏說的：「一個男子，不善鍾情，一個少女，不善懷春」所以戀愛可說是少男少女本有的常態。

過去的父母師長們，對於他們年輕的兒女和學生們。和異性談情說愛，是最不喜歡的，甚至加以禁止，尤其是女的和男的談愛，認爲是違反禮教，有傷風化。因此使一般青年的情感，不得合理的宣洩。常陷於苦悶煩惱之中。結果不是苦心壓抑，就是在憤慨決，產生了許多悲慘的事件，造成了許多嚴重的社會問題，葬送了無數有爲的青年。其實人非木石，這種天賦的本能，決不是禁壓所能收效。

我不想效法他們。來做費不討好的事情。所以在這一次信上，曾經鼓勵你多和社會人士作正當的交際。對於你現在和男朋友講戀愛，也並不反對。不過我要告訴你的：就是愛情這兩個東西，是一團火，愈燃愈烈，一個不小心，星星之火，可以燎原，也是一個泥潭，愈陷愈深，弄得不好，就無法自拔。決不可隨便嘗試，必須出之慎重，再三考慮。萬不要相信戀愛至上主義，以爲愛情可以超越一切，單憑一時感情的衝動，去做烏托邦式的玫瑰夢。戀愛並不是沒有條件的，也是我們生活的一種，不能脫離社會的關係，不受其他生活條件的影響。雖然我們也不必過於矜持。自視太高，抱着非常苛刻的條

件去選擇對象。結果看看那個不對。這個不行，會使你終生失望，更不必過重名利，中學生一定要嫁一學生，大學生一定要嫁留洋生，非有錢的人不說，非有地位的人不愛，把這完完全全築在純物質的條件上。於是妙齡少女情願與自髮老翁結合，大學生會以嫁給一搗老爺。甚至留洋生也去充別人的「偽組織」。……完全失去了戀愛之真諦。演說許之可笑而怪劇，甚至可慘的悲劇。使社會上出現婚姻現象，日益紊亂，而家庭的糾紛，更加嚴重了，這豈不是國家民族復興的朕兆？！所以戀愛決不是兒戲。實有關於個人一生的幸福，國家民族的前途。總宜鄭重將事。我覺得不少應注意下列各項條件：

1. 思想 思想是一切行動的主宰。卑劣的行為，腐化的生活，都產生於不能全的惡想。同一個思想相反的人在一起，是一件非常痛苦的事情。譬如說：你要節約，他要豪華；你愛刻苦，他却喜歡享樂；你好勤勞，他却喜歡游惰；你樂善好施，他却一錢刻命；你想救國，他却甘心去當奸細組織……，你想這樣兩個相反的人物，在一起生活，怎麼能和諧，會得很美滿的結果？！所以我們要談戀愛，第一必須注意對方的思想。不

狸尾巴終究會顯露出來的。表面上愈是謙恭溫厚的人，愈是要當心，怕的是笑裏藏刀。

3. 學識 對於學識一個條件，似乎大家最注意，因為知識上的優劣，最易發覺。不過一般人所注意的，却不是真的學識，而是空的學歷。普通交一個朋友，只問是中學生？還是大學生？留學生？而不再問他有點什麼真實的學識？真實的技能？結果在情書上看到的，自然是滿腹文章，滿腔宏論。可是一經久處，就不會盡如人意！而且現在一般女子，對於對方的學識，都喜歡比自己高一級。所以中學生一定要交大學生，大學生一定要交留洋生，好像非這樣不能抬高自己的地位。其實就是虛榮心和倚賴性的作祟。結果因為學識不及人家，將來很容易受到男子的克制。最好還是大家相等，同時學習的興趣，也最好相同，這樣可以互相切磋研究，相得益彰。志同道合的伴侶，最容易獲得美滿的生活。

4. 體格 健全的體格，是幸福生活的基礎。過去一般女子，選擇她的如意郎君，僅注意容貌端正，喜歡溫雅文雅，像宋玉，潘安一類的人物。結果一個是弱不禁風，一個

是多愁多病，最近這種風氣，已逐漸改正，壯健的體格，已成爲選擇的條件，不過還有許多、仍對之忽視的。要知道同一個不健康的人在一起，不但個人的幸福，要受到影響，而且整個民族，都會受到影響。所以我們選擇對象，一定要注意對方的體格。我們應該用體格壯健，精神旺盛的青年做朋友，談戀愛。這務人才能擔當起艱苦的任务，創造偉大的事業。才是新中國所需要的公民。

除了生活習慣外，還要注意。一個吸煙飲酒的人，和一個不吸煙飲酒的人在一起，固然合不來。即一個吃慣米食的人，和一吃慣麵食的人做伴侶，也是難以如意。所以地域可以不同，而各人的生活習慣，最好求其相仿，不要發生衝突。或是難運就離。並且大家更須保有良好的生活習慣，那種嗜飲愛賭的人，是不能接近的。

要思想端正。體格壯健，品性相同，學識相等，而且生活習慣相仿的人，才能和他做朋友。談戀愛。大家曉得他的朋友究竟如何？亦否各方注意而鄭重考慮過？

你的年譜還輕，閱歷太淺，對於人的認識，人的應付，都還不夠，目前的社會，又是世風如此澆薄，人心如此浮滑，很擔心你被一時的熱情所衝動，受人家的誘惑和欺騙

其次你還是個中學生，這個時候，正是最寶貴的求學時代，應該專心一志，努力勤讀，求一點有用的學問，為你燦爛的前途，打下一個堅實的基礎。不能稍有分心。虛擲韶光。雖然純潔的愛情，有時也可以使我們格外努力，格外奮發，甚至還可以增加切磋的機會。不過書情書總要費掉不少時間，化許多心思，而且必裏頭熱烘烘的，總要擾亂你的情緒，一時定不下心來。弄得不好，假使情海無涯，那不是格外傷腦筋？！

同時現在是在抗戰時期。敵人的魔掌已扼在我們的喉頭。千百萬的同胞在流着淚，流着汗，流着血。救亡圖存的重責，緊緊地壓在每一個青年人的肩頭。爲了爭取勝利，解放民族，每一個人都須犧牲一切，刻苦奮鬥。時代已不允許我們再做桃色的美夢，再圖個人的享樂。固然甜蜜的慰勉，溫馨的體貼，可以振起抗敵的勇氣，激發我們奮鬥的精

精神。不是「女情長」，總容易「英雄氣短」！

所以我們對於你的談戀愛，雖然並不反對，不過我希望要特別小心謹慎。而且也不必急急，不妨慢慢物色。不要因為一時的陶醉，而就誤了寶貴的學業，忽視了國家民族的
大難。只要你有學識，有才能，不過分矜持，不過分苛求，還怕找不到理想的伴侶嗎？

我們對於你的婚姻，願意給予完全的自由，但是千萬不要濫用了它呵？！

瑣瑣屑屑

我爸爸的同事王先生，昨天請我們到他家理去吃便飯。王太太也是一位中學畢業生，她對事情倒很麻卷，可是家裏面却弄得一團糟。進去的時候，王太太正在和她慈祥的兒子談話，臉上笑得很難看。先給我們一個不好的印象。很寬敞的兩間房，毫無佈置。床上面堆滿了舊的衣服，桌子上擺滿了杯碗盞匙，地上儘是番屑果皮，兩個孩子赤着腳，在床旁邊打架。簡直坐的地方也沒有。我們抱着一「既來之則安之」的精神，勉強在那裏吃了一餐飯，而且飯還是生的，一碗紅燒腳魚，也煮得糊爛，淡而無味。王先生一再表示歉意。每個人走出來，心裏面都覺得怪不舒服。

中國是一個家族本位的社會，家庭是基本的社會組織。雖然幾千年來，給了我們許多的極端異弊，像一個蝸牛殼，重重地壓在每一個中國人——尤其中國女人的身上。可是在社會團體還沒有演進到徹底的社會化之前，它總是社會的基礎，生活的中心，無法

任意擺脫。家庭環境固治，美滿的生活，產生於美滿的家庭，家庭環境的優劣，對於社會的進步，個人的幸福，有很大的關係。

一個美滿的家庭，當然需要很多的條件，不過至少要有1.融融洽洽的氣象。父母對子女要慈愛，子女對父母要孝順，兄弟姊妹要友愛，夫婦要親熱，俗話所謂「家和萬事興」。如果幼不尊長，下不敬上，兄弟鬩牆，時相爭吵，那還有什麼天倫之樂？2.整齊清潔的環境。几淨窗明，蠶塵不染，布置井然，有條不紊，就是茅屋三椽，置身其間，也不會感到環境不適。3.蓬勃奮發的精神。起居有定時，生活有規律，沒有不良的嗜好，不做無謂的消耗，齊心學好，合力向上，家庭自然有生氣，生活自然有意義。

我們並不贊同「男子治外，女子治內」，也反對「女子應該回到廚房去」的主張，家庭是男女共同組織而成的，煩瑣的家內事務，不能全交由女子來獨力承擔，應該男女雙方共同負責。國家民族也是共有的，毋須男子們單方面的荷負艱巨，女子也可以共襄大政，分負責任。不過在這個青黃不接的時期，家庭既然還是我們生活的中心，那末就

不能棄之不顧，這個累贅的蝸牛殼，還得幫着荷負起來。譬如僕兒童公育尚未實行，生了孩子，就得自己撫育。公共食堂公共廚房沒有普遍設立之前，膳食就得自己料理。所以各種處理家政的常識，男女應該都懂得一點。不要以為這是用不到的東西，不屑去學習，結果吃生飯，抱病孩，事到臨頭，還是自己吃虧，自己受累。

家政常識，要詳細的講，不是這一封信所能盡述。這裏祇能擇要舉幾種：

甲、食物的常識

一、食物的選擇 普通成人，每日所需的營養份，依照國際聯盟衛生科專家，規定如下：

成人，體重七十公斤，輕工作，每日所需之食物

蛋白質

70.

公分(三分之一應為動物的蛋白質，或以豆類鹼蛋

白質代替之，)

脂肪	100.	
合水炭素	400.	
鈣	0.63	(妊婦、乳母，均應加約二倍，即共為2.00公分)
磷	1.32	(妊婦、乳母，均應加約二倍，即共為2.60公分)
鐵	0.015	(妊婦、乳母，均應加約半倍，即共為0.024公分)
碘	0.00014	
甲種維生素	4.200	國際單位 (等於0.0252公分 Carotene-結晶)
乙種維生素	300	(等於100.公分米糠)
丙種維生素	1.000	(等於0.050公分 Ascorbicacid-結晶)
丁種維生素	2.000	(等於0.0002公分 Calciferol-結晶)

下表所列各物，比較富有營養份：

營養分	富有營養份的食物
蛋白質	豆腐，乳類，雞蛋，魚，肉等。
脂肪	動植物油類。
碳水化合物	糖，米，麥，馬鈴薯等。
無機鹽	蛋黃，乳類，蔬菜，海菜，食鹽，水果，菠菜等。

另據上海雷氏德醫學研究院研究結果，各種富於維生素的食物，表列於后：

種類		甲種維生素	
食物中完全缺乏或長期不足能發生之各種病狀		夜盲，乾眼病，尿石，腎盂炎，膀胱炎，氣管炎，肺炎，淋巴膜炎，中耳炎，齒根骨膜炎，腸胃潰瘍，腹瀉，皮膚變性，發炎，神經萎縮，飲食慾不足，不育，	
植物	最富有		
動物	更富有	魚肝油	
植物	富	金花菜，杏，紅蘿蔔，生菜（絲），菠菜，豌豆（絲），白蘿，萄叶	
動物	富	奶油乳，酪乾酪，蛋黃肝	
植物	富	絲龍鬚菜，香蕉，絲白菜，甜瓜，豈（綠）橘子，玉蜀黍，（黃）桃，捲心菜，菠蘿，辣椒，梅，南瓜（黃肉），白薯（黃），西紅柿	
動物	有	肺，腎，蠟，奶	

給大時代的女兒

維 種 丙	素 生 維 種 乙
<p>壞血病(齒齦出血、粘膜、皮下、骨節、四肢、骨髓、肌出血、骨節腫痛、骨易折碎)</p>	<p>脚氣病(水腫或四肢無力，麻木，動作無恆，消瘦等)、體溫降低，缺乏慾，消化不良，體重減輕，氣力減少，缺乳，不育</p>
<p>柚、辣 椒、金 花菜、 橘子 檸檬、</p>	<p>麥胚 米糖</p>
<p>芥菜、 白菜、 苜蓿、 香菜、 菠菜、</p>	<p>豆 未磨的 穀類、 硬殼果 類、 花生 豌豆 麥皮</p>
<p>羊肝 大蒜、豌豆、荔枝、 藕、紅苜蓿、石 榴、蓮子、芹菜、 蘋果、小冬瓜、白 蘿蔔、香蕉、西瓜</p>	<p>豆，龍鬚菜，蘋果， 柚，大葱，馬鈴 薯、香蕉、梅、菠 菜、紅蘿蔔、棗、 桃、白菜、白蘿蔔 、橘子、芹菜、西 红柿、波羅、生菜 、南瓜、葡萄、菜 花、楊梅、檸檬。</p>
<p>豬肝 雞肝</p>	<p>乾酪 蛋 腎 肝 奶 鱈</p>

戊種維生素	丁種維生素	維生素
不育、男性生殖細胞變性，胎兒早死及消滅	佝僂病，壞骨病，手足搐搦，肌弱無力，骨易折碎，動脈欠穩固，齒齦。	齒變壞，鬆、脫下、無食欲、體重減、易有消化性潰瘍，結核病，風濕熱，內障等。
麥胚油	受紫外光線照射之酵母	綠莧菜、乳瓜、大古菜、芒果、
生菜	魚肝油	、菜花、梨、苦瓜、豆芽、楊梅、南瓜、白薯、波蘿。
麥胚	蛋黃，鮭魚，受紫外光線照射之卵	、菜花、梨、苦瓜、豆芽、楊梅、南瓜、白薯、波蘿。
金苜蓿，大麥，豆	受紫外光線照射之食物通常不含此種維生素	、菜花、梨、苦瓜、豆芽、楊梅、南瓜、白薯、波蘿。
玉蜀黍，糖漿，雀麥，豌豆，花生	受紫外光線照射之牛奶	、菜花、梨、苦瓜、豆芽、楊梅、南瓜、白薯、波蘿。
肉、奶、脂肪	受紫外光線照射之牛奶	、菜花、梨、苦瓜、豆芽、楊梅、南瓜、白薯、波蘿。

維他命時代的兒童

素	皮	種	總	生	素
				飽，腹瀉，神經紊亂。	能治格病（消化器失其作用。皮膚發炎，皮膚變厚，色澤沉着，口及舌發炎，腹瀉，神經紊亂。）
					酵母
				瘦肉	肝 腎 脾
				麥，黑	甜菜，橙心
				蘿蔔葉	鮭魚
				蘿蔔	甜菜，白蘿蔔，白菜，柚，西紅柿，大蔥，香蕪，生菜，黃豈，橘子，紅蘿蔔。
					蛋，黃
					米，麥
					菜子油，不去皮的
					脂 肪

二、食物的鑑定

1. 米 米粒堅實，肥大而形圓，細長而兩端不尖，色澤透明，無紅黃色斑點

更沒有白粉粘着的較佳。

2. 蔬菜 莖葉青新，斷口處多水分，蘿蔔以外皮白而滑。莖根少者為良。

8. 魚類 眼睛如水晶狀而透明，腮肉現濃紅色，鱗全固着，肉片脂潤而有光澤者為新鮮。

4. 肉類 肉色較紅，用指頭押它，覺得強固而有彈力，並能即時回復凹陷者為佳。

5. 鵝卵 握於手掌中，對光照視，縱橫均透明，或用一。%的食鹽水，浸入其中，沈者即為新鮮之卵。

三、食物的烹調法

1. 煮 須用文火慢慢的燒，然後它的真味，才能透出，而外加的各種調味品，

才能滲入進去，時間須長。如紅燒鵝，紅燒鴨，紅燒牛肉，紅燒豬肉等。

2. 炒 須用烈火，油熬得熱，但炒時須急翻，時間不可長。如炒鵝片，炒牛

肉絲，炒豬肉絲，炒鵝肝，炒蝦仁，溜黃蛋，炒白菜等。

3. 蒸或燉 把食品放在蒸籠內，用蒸氣來蒸；或放在飯鍋上燉，不和火力發生直接關係，這樣又經濟，又便利，更不會消失營養成分。如粉蒸肉，

白煮鷄，燉牛肉汁，鰾魚燉蛋等。

4. 煨或燻 將食品放在無煙炭火上煨，或在燃着的木屑上，用架來燻。如煨鷄，燻肉，又燻肉等。

5. 炸 把食品放入熬熱的熱油中來炸鬆，但期間不可太長，以炸到黃脆為度。如溜炸鷄，油肉捲，溜黃魚，炸蝦餅等。

6. 煎 用油煎熟食品，須用文火。但有礙消化，以少食為是。如肉圓，肉包等。

7. 拌 用鹽、糖、醋、醬油、芥末等各種調味品來拌食品。如拌鷄絲，蝦子拌豆腐等。

8. 煮飯 將米洗淨，傾入釜中或鍋內。黃米飯性較濃，每升須用水三大碗。白米飯漲性不足，每升可用水二大碗半。煮白米飯，最好先將水煮滾，然後下米再煮，黃米飯則不論。煮時，火須先文後武。頭滾後，爛十分鐘。煮熟後，再爛十分鐘，然後起鍋。

9. 煮澆 先將水煮沸，把肉或其他食品放在鍋內，用烈火再煮，但時間不可長。
10. 煮麵 將麵下滾水中，用筷攪一下，再煮一滾，即行撈起，然後加上雞肉湯或雞肉丁，香菌，濃滴等。

四、食物的儲藏

1. 加熱 加水煮沸，入鍋重炒，或入籠再蒸。
2. 冷藏 貯入冰箱或放在冷處。
3. 乾燥 晒或風燥，使它水分蒸發，不適細菌生長。魚類之貯藏，常用此法。
4. 鹽漬 用鹽撒搽食物表面或浸入鹽湯，魚肉及蔬菜均可用此法。
5. 糖漬 將食品浸入糖汁或用糖液煎煮，各種水果之貯藏，可用此法。
6. 酒或醋漬 將食物浸入濃厚的酒或醋酸液中。
7. 火燻 用木炭或木屑燻，腊肉及烤豬等，均用此法。
8. 空氣遮斷 雞蛋可塗以凡士林，水果浸入油液或木屑炭屑中。

乙、衣的常識

一、衣料的鑑定

1. 質地的優劣

a. 取布料對引之，放手即復原的，便是厚而佳的布。反是則薄而劣。

b. 以布掩口鼻間。覺呼吸有窒礙的，也是厚而佳的布，假使呼吸通暢，便是薄而劣的料。

c. 用布少許浸水中，糊多者吸水力強，糊少者吸水力弱。

2. 麻織物與絲織物

a. 以火試之，麻離燃而絲易焚。

b. 燒之而觀其灰，麻灰如未焚過的麻，絲便蜷曲團結成塊。

c. 燒了麻的臭氣像焦木，燒絲的臭氣，便像焦了毛髮。

3. 人造絲織物與絲織物

3. 放入苛性曹達溶液中煮之，溶化的是絲，不溶化而祇變黃色的是人造絲。

4. 用硫酸銅試液辨別之，溶化的是絲，不溶化的是人造絲。

4. 絲織物與絲頭織物

a. 散其餘緒，看它纖維的長短，連綿不絕的是絲。若有斷續的，便是絲頭。

b. 散其餘緒，用手指彈它，蓬勃多毛的是絲頭，不毛的是絲。

二、衣服的縫綴

1. 剪裁

a. 依照原有適體的衣服來做標準。

b. 把原有的衣服做根據，再加以相當的修改。

c. 按照身材的大小長短肥瘦等來做標準。

d. 棉織布料，入水易縮，裁前應先用潛水洗過。

e. 綢緞類質地輕軟，裁時須鋪放平直，最好燙過後再裁，免得長短不齊。

2. 縫合

- a. 線的颜色和質料，須和衣料的颜色質料相同。
 - b. 針脚不可太長，正面又須注意。
 - c. 線脚不可太緊，否則衣服就不平伏。
 - d. 棉衣又須分行縫合。
 - e. 衣服不可污損。
3. 熨貼 這是最後的手續，但在熨貼的時候，火力不可太大，熨貼綢衣，衣上又須先鋪柔軟的薄紙，以免熨焦或褪色。

三、衣服的洗滌

1. 白綢衣 每溫水一升，配以上等肥皂三錢，放入此溶液中，最好以柔刷毛或海綿，輕輕摩擦兩面，不可以手搓洗。若污垢較重，則以每熱水二升溶過酸化曹達，放入此液中，約五六分鐘以漂白之。最後以醋酸或硫醋少許，滴入

水中，將已洗的衣服，浸五六分鐘，即可增進絲的光澤。

2. 染色綢衣 先拂去塵垢，次依染色之質，於灰汁或曹達或肥皂的溫水中，用海綿或刷毛，輕輕擦洗之。另加明礬或單甯酸或醋酸少許，以防褪色。或向藥房購顏色肥皂洗滌也可。

3. 西裝領 凡是不可用水洗的，可用乾燥洗濯法。將領放入廣口瓶中，注以揮發油或偏蘇里，使全部浸入。用木塞塞口，時時動搖十五分鐘至一小時。取出絞去油分，任其自乾。或塗以樹膠與鉛粉的溶液 包布熨乾。

4. 毛織物 每熱水一升，加入上等肥皂三錢，阿摩尼亞少許，先拂去塵垢，然後將此溶液洗淨，但不可搓揉，否則質地即大變縮。洗畢，用溫水濯之，掛在通風處，任其自行淋去水滴而陰乾，勿用手絞扭。

5. 棉衣 除用乾燥洗濯法外，也可入水洗滌。但須注意浸時勿踏，洗時勿搓，洗畢勿絞。去垢可用刷毛輕刷。出水後，壓去水點，包以布袱，置洗盆中，

用酒精草灰，覆墊其上下。隔一宿取出，在日光中曬乾，則仍可保存鬆軟

衣服的去垢

1. 菜油豆油漬 將衣服的污漬部分，用沸水的蒸氣潤濕了它，然後注少許揮發油，溶煤在上面，輕輕的揉，污漬便去。

2. 煤油漬 用煤油潤濕衣服的污漬，過了二三天，煤氣全消，油漬也去。

3. 汗漬 經過多時的汗漬，可溶少量草酸在清水中去洗它，洗後，再換清水滌淨。

4. 領垢 絨衣的領垢，可用烙熱過的絲棉去拭它，絲織棉織衣服的領垢，可用白布片浸揮發油中去拭它，再放在空中晾曬，污垢自去。

5. 肉汗漬 用稀薄的苛性鉀液或肥皂液拭除它。

6. 洋墨水漬 即用酒精去洗它，再浸入冷水一小時，取出把它洗淨。

7. 霉漬 用溫熱的草酸溶液滌除。

8. 霉漬 先將衣服晒日光中，乾燥後，用筆蘸阿摩尼亞水拭淨。

五、衣服的保藏

1. 防虫

a. 用腊紙包樟腦，那甫塔林，或丁香，散置衣箱中。

b. 用牽牛花種子煎出之液，塗在新聞紙上，將此紙包衣服。

c. 用銀杏樹叶煎出之液，浸包袱布二十分鐘，取出不絞，聽其自乾，再包衣服。

d. 如呢等毛織物，於裁製前，反面噴以花椒水，或用生芋擦它，永不生蛀。

2. 防濕

a. 以桐製者為最佳，其次為樟木，紅木，樅，杉等。

b. 箱以皮製者為佳，須擇其口縫密合者，其次為柳條箱。

給大時代的女兒

c. 櫥箱須放置通風之處。

d. 晴天多晒晒。

3. 防微

a. 於收藏前，須將油垢污漬，先行除去。

b. 多在日光下曬晒。

丙、住的常識

住屋的選擇

1. 最好坐北朝南，否則坐西朝東。

2. 土地高爽，屋宇軒敞。

3. 光線充足，空氣清新。

4. 距離河井較近，用水便利。

5. 鄰居純正，同住不多。

6. 有小孩的，宜擇平屋。

二、住屋的佈置

1. 臥室和會客室廚房，最好加以劃分。
2. 各室都須隨時洒掃，力求清潔。
3. 家具的放置，要整齊而有一定的地方。
4. 壁間宜懸掛適當的字劃。
5. 被褥須天天摺疊，舖放平整。
6. 食具為臟，隨時放入盥箱中。
7. 庭前及四圍隙地，宜多種花草。
8. 廁所須遠離住屋。
9. 糞池宜置桶倒放。

三、住屋的保存

總六時代的大見

1. 除鼠 最好是養貓，否則放樟腦片少許或花椒於食圈中，鼠便遠避。

2. 除臭虫 蠟和泥塗板縫，再用鹽水噴牀席，或用除臭虫粉遍洒床壁，也能死滅。再不然用生大黃、冰糖屑、碱三物，用開水調和，灌於天花板及一切器具內，三次後，臭虫也可自絕。

3. 除白蟻 煤油燒穴即死。

4. 除蚤 在四五月間舉行大掃除一次，於各處撒以千倍許的昇汞水，則蚤的幼虫盡死。

丁、醫藥常識

一、普通疾病的看護

1. 病人之環境 病室最好是空氣流通，陽光充足，即在冬季，氣窗也應常開，有風時再用帳幕或被單遮蓋。日間不防置備盆花，使病人增加快感。室內溫度，普通最好在六十度左右。室內外更須清靜。

2. 病人的用具 床上的被褥，應用柔軟的質料，上蓋白布，時常洗晒，手巾手帕，痰盂便器，用後都須消毒。一切食具，更須用沸水滌淨。病重的人，更應置一橡皮布，以防大小便的污及褥子。

3. 病人的衣食 體弱的人，裸衣應常調換，並浸入石炭酸或來沙爾溶液中洗滌。食物以流動而易消化者爲宜，但種類、分量、時間，應照醫生的吩咐。

4. 病息時注意 病人 體溫、脈搏、呼吸，每日至少測量兩次，並須規定時間，以便報告醫生。常着療上的參考。其他睡眠時間的長短與靜躁；發汗的冷熱與多寡，局部還是全身，有無黏性；咳嗽時的輕重、次數、和痰的分量；嘔吐時，吐出物的色澤、狀態，氣味；大小便的次數、分量、顏色等；都須注意，如大便不通，可以灌腸。但不論內服或外用的藥，更應依照醫生的指示，萬不可以隨便。

二、傳染病的預防 病人和一切用具，應完全隔離和消毒。如有下列病症，在家看

謹，更應特別注意：

1. 霍亂吐瀉 此病的傳染，由於飲食的不潔，或接觸病人而起。所以萬不可以與病人合用大小便器，並食生冷不潔的物品。病人的排泄物，更須消毒除盡。
2. 起白痢 病同即預防法，和霍亂吐瀉同。
3. 預防 預防或除霍亂吐瀉同外，更不可用手觸病人。
4. 預防傷寒 此病不但由病人的便器而傳染，空氣中也有菌毒，呼吸時也能傳染。所以除隔離外，飲食物更須注意。
5. 天花 預種牛痘。
6. 傷寒 菌藏在空氣中也能傳染。所以病人的痰涎以及身上的鱗屑，都不可接觸。最後更須防風寒，勤於漱口及喉頭。
7. 傷寒 預防法 應作菌漿。患後時以消毒水漱口，並鉗穿棉球蘸藥水洗喉。

8. 傷風 常用鹽酸鉀水漱口及喉，便不易感染。

9. 瘧病 這是很利害的慢性傳染病，應絕對和病人隔離，並消毒病人的一切用具。患後應常服鱈魚肝油，和有滋養的食物。更須心平氣和，慢慢調養，才能治愈。

三、急救法

1. 創傷 先用消毒棉花蘸上碘酒，塗在傷口上及其周圍，再用消毒紗布蓋着，外面用繃三帶或角巾包好，橡皮膏粘好。

2. 止血 不論上肢或下肢流了血，都須將手或腿舉起，然後用繃帶緊緊紮處，直到腕部或腳背部的脈搏停止了跳動，血才止住。

3. 骨折 如皮肉沒有破裂的單純骨折，可用木板一塊，放在傷肢下面，用繃帶或三角巾將傷肢緊緊紮在木板上。如皮肉破裂，應照創傷急救法，消毒後，碎

用繃帶木板調好。

4. 燙傷 不論火燙或湯水燙傷，如未破皮，可用消毒紗布蓋在傷處，外用繃帶鬆鬆纏好。如皮膚破裂，應用紗布蘸上膿茶汁蓋上，再用繃帶裏好。

5. 電傷 如身體一部分觸電，可用湯傷急救法。如全身觸電，失去知覺，應先斷絕電流，立刻送醫院打針施救。

6. 人工呼吸法 凡是觸電，溺水，或暈倒後，呼吸已停，但心臟仍在跳動的，部可先用此法急救。復活後，再依燙傷法救治。

四、實用簡要藥物

1. 奎雷丸 可治瘧疾。
2. 阿特別靈或撲瘧魔星藥片 治惡性瘧疾有特效。
3. 藥特靈 治赤白痢，對阿米巴痢，更有特效。
4. 阿司匹靈 可解熱鎮痛，傷風頭痛用之。

5. 蘇打片 可治消化不良及輕胃病。
6. 蓖麻油或瀉鹽 能通便。
7. 白松糖漿 治咳嗽。
8. 克利西藥水 專治呼吸器病症。
9. 過錳酸鉀 消毒用，溶液可嗽口，洗傷，去臭等。
10. 硼酸粉 溶液可作洗眼，淋傷，及普通輕消毒劑。
11. 酒精 溶液有殺菌力。
12. 碘酒 對皮膚有刺激性，是殺菌消毒良劑。
13. 二白二十紅藥水 刺激性較小，也是殺菌良藥。
14. 來蘇 殺菌力強，溶液可供洗浴及消毒衣服器械等用。
15. 硫酸銻溶液 滴痧眼用。
16. 蛋白銀溶液 可滴紅眼，膿炎眼或塗喉。

17 預防疳積 腹瀉嘔吐。

18 預防感冒 傷風咳嗽。

19 預防驚風 治疳積。

成、保育常識

一、飲食

1 自己哺乳。

2 哺乳時間。

3 富於營養分。

4 容易消化。

5 堅韌雜食。

二、衣服

1 輕鬆柔軟。

2. 寬大舒適。
3. 整齊清潔。
4. 不可過暖。

三、肢體及器官保護

1. 勿以金屬挖耳去垢。
2. 每晨以潔白紗布或脫脂棉蘸硼酸水洗眼。
3. 勿對嬰兒親吻，養成漱口的習慣。
4. 禁止挖鼻。
5. 養成洗浴的習慣，嬰兒皮膚柔嫩，忌用鹼性過重的肥皂洗澡。
6. 抱時應保持他正直的位置，以免畸形，最好不要多抱。

四、睡眠

1. 養成定時睡眠的習慣

給大時代的女兒

2. 床褥須柔軟暖。

3. 睡時應常變換方向。

4. 睡眠的時間要較成人多。

5. 寢室要安靜，室內須溫度適宜，空氣流通。

6. 不與父母同床睡眠。

7. 睡前少喝湯水，並須排完小便。

五、教養兒童的一般方法，根據陳鵬琴氏所舉：

1. 對於教育小孩子，做父母的，最好用積極的暗示，不要用消極的命令。

2. 積極的鼓勵，比消極的刺激好得多。

3. 小孩子既好模仿，做父母的，一方面要以身作則，一方面還要替他選擇環境

，以支配他的模仿。

4. 做父母的，不可常常用命令式的語氣，去指揮他們的小孩子。

5. 做父母的，不應當對小孩子多說「不！不！」——如果已經說出，則不應當曲從小孩子的意思，再行更改。

6. 別人做好的事情或壞的事情的時候，做父母的，應當以色辭來表示贊許和不贊許的意思，給小孩子聽，給小孩子看，

7. 我們應當按照小孩子的年齡知識而予以適當的作事動機。

8. 待小孩子不要姑息，也不要嚴厲。

9. 不要強硬，令小孩子停止遊戲或停止工作。

10. 做父親的，應當同小孩子作伴侶。

11. 用遊戲式的教育法。

這書中多言瑣屑，雖然你一時訴還覺得不十分需要，不過這幾種常識，不論男女都該諳曉的。所以特地拍眼來告訴你，希望你將來有一個美滿的理想家庭，不要做第二個汪太太才好！

繪大時代的女鬼

一四八

中華民國三十一年十月初版

給大時代的女兒一冊

每部

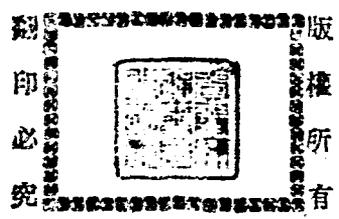
著者 秦 蕙 芬

發行人 華 間 集

印刷所 文 通 書 局

發行所 文 通 書 局

貴陽中華路五二二號



82

貴州省圖書雜誌審查處審查證圖字第一四六號



14
19

267