

# 初 中 修 身

第 二 册

教 育 部 編 審 會

# 初 中 修 身

第 二 冊

教 育 部 編 審 會

# 初中修身 第二冊

## 編纂大意

一、東方教育，素以修身爲本。近年我國學校，效法歐美，廢止修身，以公民科代替。（歐美各學校僅設公民科，惟法國教科書，修身與公民並立，但亦語焉不詳。）要知離開道德觀念則法制經濟及社會各種生活，均無意義。故本書編纂，不分修身與公民，以實踐固有道德爲精神，以順應時代趨勢爲方法，其目的在造成新中國健全有爲之國民。

一、本書係由教育部編審會編纂。

一、本書供初級中學修身教科書之用。

一、本書共分三冊，一學年授一冊。第一冊述學校生活，家庭生活，社會生活等，供第一學年教科書之用。第二冊述智育，體育，辦事方

## 初中修身 第二冊

法等，供第二學年教科書之用。第三冊述修養方法和經濟生活，法制生活，文化生活等，供第三學年教科書之用。

一、本書選材，注重涵養德性和指導實踐。第一要使學生了解我國固有道德的意義，學習正心誠意的工夫，以培養其正己正人之資格。第二要使學生明瞭家庭學校社會等生活的意義，體驗群己的關係，以養成其立己合群的善良品性。第三要使學生明瞭法制經濟文化的大意，並特別注意東方文化，以保持我東方民族特有的美德，而促進東亞諸國的提携與發展。

一、政治經濟的學說及人生哲學等項之有關於生活者，留在高中詳細講述。

一、本書每章之末，均附有問題，以資學生複習研究和實踐。

一、本書文字，力避深奧難解，務求簡明通俗，以引起學生學習興趣，而獲啓發思想的效能。

# 初中修身 第二冊

## 目次

第一章	明是非	一
第一節	是非的認識	一
第二節	不隨俗不立異	四
第三節	熱烈感情冷靜頭腦	六
第二章	愛知識	一〇
第一節	知識與能力的關係	一〇
第二節	知識與道德的關係	一二
第三節	知識當求完備	一四
第四節	要養成愛知識的特性	一七
第三章	刻苦	一九

## 目次

第一節	甚麼叫做刻苦	一九
第二節	不刻苦的弊害	二二
第三節	我們怎樣刻苦	二四
<b>第四章</b>	<b>身體的鍛鍊</b>	二九
第一節	身心的關係	二九
第二節	運動和運動道德	三一
第三節	國術的重要	三四
<b>第五章</b>	<b>健康和衛生</b>	三九
第一節	健康的益處	三九
第二節	健康的方法	四二
第三節	衛生的習慣	四五
<b>第六章</b>	<b>國民保健</b>	四八
第一節	學校衛生	四八
第二節	公共衛生	五三

<b>第七章</b>	<b>職分</b> .....	五七
第一節	職分的意義.....	五七
第二節	國民的職分.....	六〇
第三節	吾人要獻身于職分.....	六二
<b>第八章</b>	<b>計劃</b> .....	六六
第一節	甚麼叫做計劃.....	六六
第二節	計劃和事業成敗.....	六七
第三節	科學方法.....	六九
<b>第九章</b>	<b>敏捷</b> .....	七六
第一節	敏捷和作業.....	七六
第二節	遲緩的弊害.....	七七
第三節	我們做事要敏捷.....	七九
<b>第十章</b>	<b>勇敢</b> .....	八二
第一節	勇敢的眞義.....	八二

第三節	勇敢和堅忍	八五
第三節	怎樣做一個勇敢者及堅忍者	八七
<b>第十一章</b>	<b>信義</b>	<b>九〇</b>
第一節	信義和責任	九二
第二節	信義和社會	九二
第三節	信義的實踐	九四
<b>第十二章</b>	<b>誠實</b>	<b>九九</b>
第一節	誠實和妄語	九九
第二節	誠實和謹慎	一〇一
第三節	誠實和不苟	一〇三
第四節	處世要誠實	一〇四



# 初中修身 第二冊

## 第一章 明是非

### 第一節 是非的認識

我們對於是非的認識，第一步先要認識什麼叫做是，與什麼叫做非？現在不妨替他下一個解釋：

『什麼叫做是？所謂是，是完全合乎真理的；所謂真理，是一種自然的法則。合乎此種法則的，就叫做是，否則，就叫做非。』

現在一般人對於是非多認識不清，有的播弄是非，有的顛倒是非，以致是非不分，真理泯沒。其實是非之心，人

皆有之，爲什麼不能辨別是非呢？這可以分幾方面來說：

(一) 由於經驗關係 同一對象，因爲彼此經驗不同，便發生不同的見解，甲認爲是，乙認爲非，乙認爲是，甲又認爲非，世界上有許多誤解或爭論，都由此而起。

(二) 由於感情作用 感情的作用，最容易影響思想的不正確。如一九〇二年科學家馬丁 (Martin G.) 倡導放射性元素次第蛻變的學說，當時的科學家，也多引爲笑話。至於達爾文 (Darwin) 的天演論之被普遍的非難，更不用說了。諸如此類的實例。在歷史上是舉不勝舉。因爲有這種感情的擾亂，所以思維的結果，就隨之而錯誤。人類社會裡，由於這種感情的作祟，不知有多少真理被抹殺了。

(三) 由於知識的缺乏 知識缺乏，也是使思想的結果錯

誤的一個主要原因。如一般愚民相信天空中有雷神，如果人們做了壞事，一定遭雷神打死的。又如看見燐火，便以爲是鬼火，看見旋風，便以爲是幽靈等等的錯誤解說。你認爲是迷信，他却認爲是事實，因此是非的見解，也就不同了。

(四) 由於推論不合法 不合法的推論，也容易使是非不分。例如：某人有一兩樣行爲不好，或偶然犯了一點過失，便認定他是一個人格全壞的人，這是觸犯了以偏概全的毛病。以偏概全，就犯了一種推理上的錯誤；犯了推理上的錯誤，一切是非都無標準了。

是非認識不清的原因，已略舉如上，但我們如何才能認清是非呢？我以爲最要的有兩個條件：第一要無成見，第

二要等待事實證明。現在分別說明如下：

(一) 不要有成見。成見就是不以客觀的爲根據，而是個人固有觀念，或強烈情感，以及權威等等因素所形成的一切信念。成見的反面是虛心，虛心態度，便是除却一切個人主觀的成見，和偏僻的情感，虛懷若谷地觀察事實，求得客觀的真實。

(二) 待證。假若我們對於某一件事情，知道不大清楚，既不可擅行否定，也不可擅行肯定，最好是暫且存而不論，等著有確切的證據時，再行解決，孰是孰非。

## 第二節 不隨俗不立異

一個國家，一個民族，都有他的固有習俗。習俗好的，

當然要保存，壞的當然要改良，但因爲相沿已久，大家隨俗，變成無法改良，這就是一個人狃於舊習，不容易振拔的原故。例如：我國人以煙酒爲應酬品，雖然你不會抽煙飲酒，但遇到一種應酬的時候，也要勉強敷衍一下。

煙酒本來是無益的東西，因爲隨俗，就不免以身體做犧牲，其愚真不可及。我們正在青年時代，富有朝氣，應當轉移風氣，不隨俗浮沈才是。

我們既不要隨俗浮沉，但亦不能標新立異。因爲一個人不能離社會而獨立，不隨俗尙可，如標新立異。以爲時髦，則結果不免爲人所厭棄，爲鄉黨所不齒。譬如說：我國有固有的道德，有固有的倫理思想，這種固有的道德與思想，是我們文化的結晶，也是我們數千年來立國的基礎。

我們應當發揚光大牠，萬不可鄙棄牠才是。但是有一班人，主張打倒孔教，主張非孝，在他們以爲標新立異，可以聳動聽聞，可以提高自己地位，可是識者都嗤之以鼻，認爲他們是倫理的罪人。結果，不僅不能成功，反爲國人所唾棄，這有何益呢？所以我們要認識真正是非，既不隨俗以阿世，亦不立異以炫世，才是做人的道理。

### 第三節 熱烈感情冷靜頭腦

照心理學上說來：『感情爲一種精神狀態，用以區別各種經驗的價值。』例如：見了華麗的色彩，我們不僅知道牠是什麼顏色，同時還有一種快感發生。聽了朋友凶耗，同時便發生哀思起來。對於古往今來的聖賢豪傑，除了知道他

們的事實外，我們有景仰愛慕的感情。沒有了感情，世界上便沒有什麼喜怒哀樂的表現了。

我們又知道，人是感情的動物。感情爲物，時而寧靜，時而激發，時而抑鬱，時而欣喜。我們無論是讀書或做事，必須有強盛的感情，所謂強盛的感情，也就是一種熱烈的感情。我們感情熱烈的時候，則心身愉快，精神倍增，做事的效率便因之加多。反之，則中心憂鬱，精神頹喪，效率便因之減少。

大凡感情熱烈時候，一個人的身心方面，都呈着緊張的狀態。譬如：有人無端來挪揄我，我一定氣得了不得，不知道怎樣去對付他才好，於是盛怒勃發，幾有不可遏抑之勢。在這個時候，我們就要一個冷靜頭腦。因爲頭腦能冷

靜，理智才不受激刺，理智不受激刺，才能發揮其固有的力量，替你分析事容，替你想法應付。任何極複雜的事情，才能够分析得頭頭是道，任何極艱難的問題，才能够因應得宜。換句話說，有了冷靜的頭腦，則不致囿於感情，為情所蒙蔽，或為情所左右了。

總之，我們無論是對事對物，或是求學做人，都需要熱烈的感情，同時還需要一個冷靜的頭腦。尤其在這入欲橫流，是非不分的社會裡，更需要熱烈感情與冷靜頭腦來對付牠。

### 問題

- 一、是非爲什麼認識不清？
- 二、怎樣才算不隨俗？



第一章 明是非

三、怎樣才算不立異？

四、感情爲什麼要熱烈？

五、頭腦爲什麼要冷靜？

## 第二章 愛知識

### 第一節 知識與能力的關係

有一種人，我們稱他是文明人，有一種人，我們稱他是野蠻人。文明人與野蠻人的分別，究竟拿什麼做標準呢？我們可以說，以知識的多少為標準。又有種人，我們稱他為智者，有種人，我們稱他為愚人，智者與愚人的分別，究竟又以什麼做標準呢？我們可以說，以知識多少為標準。由此可知富有知識的人才稱文明人，缺乏知識的人就稱野蠻人，富有知識的人才稱智者，缺乏知識的人就稱愚人。

培根 (Bacon) 以近世文明運動的動力，實在由於知識。所

以他說：「知識卽是力。由他這句話，可以想見知識的重要。但是知識有什麼用處呢？在這裏可以舉一個很淺顯的例子：你沒有看見蜜蜂釀蜜嗎？蜜的質出於百花，花的質甘苦不一，惟蜂能知抽吸的方法，所以能釀成清甜的蜜，牠具有這種知識，自然收其效果。說到人類所以高出萬物，就因爲他有相當知識。現在科學發達到如此地步，一切人力征服了自然，這都是要歸功於知識。

現在講能力問題。普通說一個人有能力，能力又從何處而來？我們可以回答說，能力是由知識而來。有了知識就有能力，有了豐富的知識，就有很好能力。反之，沒有知識，就沒有能力。所以知識與能力，是成正比例的。同時我們要有能力，非先求知識不可，知識是能力的源泉，能

力是知識的表現，兩者互爲表裏。

通常我們說這個人沒有能力，或是能力薄弱，或是幼稚，都不是好評語。我們以後到社會上服務，要免了這種評論，祇有在學生時代，埋頭讀書，力求知識的獲得才行。

## 第二節 知識與道德的關係

知識有利於人，知識亦可以有有害於人。先講其利：譬如我們有了知識，就可以做事，有了很豐富的知識，不僅能做普通的事，還可成就很大的事業，不僅利己，還能利人，不僅有利於當世，後世之人還能食其恩惠。次講其害：沒有知識的人，他做壞事的能力還小，所壞的程度還有限，假若他有了知識，則知識足以濟其惡，不僅身受其害，

其害的範圍將被於當時或後世。這種例子，在歷史上是數見不鮮的。

說到此地，我們可以得一結論：就是一個人必須有知識，同時必須有道德，而道德尤重於知識。因為有了道德，則所言所行，均循道德的軌範，不會做損人利己的事了。至於我國古籍，於修身齊家治國平天下的道理，言之最精且詳，而數千年來名人碩士的嘉言懿行，載於方冊，昭示後人的，亦無不燦焉具備，真是取之不盡，用之不竭。我們青年學子，講求道德，不患無所取法。

總之，徒有智識而無道德以濟之，則其人必將流入邪途而作惡事。試觀作姦犯科，身陷囹圄的人，有憑藉科學以行毒害的事情，有憑藉科學以行詐騙的事情。梁啓超在蘇

州講演曾經說過：『諸君啊！你千萬別要以爲得些斷片的智識就算是有學問呀！我老實不客氣告訴你罷！你如果做成一個人，智識自然是越多越好，你如果做不成一個人，智識却是越多越壞。像梁氏的話，真是一針見血，可以發人猛省了。』

### 第三節 知識當求完備

知識是多方面的，應當力求完備，因爲知識不廣博，很容易流入岐途。茲引一個故事，說明這種道理。

從前有一個游歷家，行經一個樹林，看見有大橡樹一棵，僅露牠一部分，形式很不雅觀，好像有破壞該處風景的樣子。自己想道：『假使我做這個樹林的主人，一定將該樹

伐倒」。後來登山遠望，得睹該林全景，而那棵橡樹，在該處風景中最爲幽雅，於是點頭自悔說道：「我見這樹的一部分，就從而臆斷牠美惡，這實在是最大的謬誤；所以決斷事物，必先求其全相與其互相調和及比例之點，然後才免於錯誤。」

另一方面，我們又知道，學然後知不足。一個人當青年時候，學養未足，每覺得學勝他人，後來多讀一點書，才知道學問浩如烟海，我所知道的不過恆河沙數之一，辦了許多事，方才知道才不才之相去，不是一與十，一與百之比，簡直是一與億兆京垓之比。說到此地，我們又聯想到一個科學家的說話。這位科學家於他的科學發明成就後向人說：「世人看我何如，我不敢知，但我自己看，則無異一

鬻齡兒童，遊戲於海岸上面，忽而拾取一精緻的品，忽而尋覓一麗色的貝，至於眼前的滄海，浩浩茫茫，還沒有去探測呵。」

至於怎樣才能求得完備的知識呢？我認爲有兩個條件：第一個條件就是讀書。古人的書籍和今人的著述，真是浩如烟海，我們精力有限，怎能讀完呢？我們最好是用曾文正擇善約守的方法去讀書，才可以貫通融會。第二個條件就是閱歷。閱歷與讀書，有同一的重要。太史公周歷名山大川，爲文就有奇氣了。達爾文遠涉重洋，歸國後遂爲英國第一流學者，進化論的材料，完全從閱歷得來的。其他學者如托爾斯泰、哥白尼等，都是以遊歷爲生活。因爲他們東奔西跑，有機會和社會接觸，隨時可以調查，隨時可以



觀察，輪船火車，都是天然的教室，一草一木，都是研究的資料，世界就是我們大學校。所以讀書與遊歷，都能獲得完備的知識。董其昌說得好：『讀萬卷書，行萬里路，胸有邱壑，雖信手寫來，亦足爲山水傳神也。』

#### 第四節 要養成愛知識的特性

在歷史上成名的學者，差不多都有愛知識的特性，他們不僅愛知識而已，且能孜孜以求。顏子居陋巷，一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，顏子還是快樂。如孫康家貧，無力預備燈火，他就映雪讀書，並不顧及寒冷。又如晉朝時車胤，家貧不常得油，夏月他練囊盛數十螢火來照着讀書。這些都可以證明古人對於讀書，特別感覺快樂，同時對於

求知，也來得熱烈。我們現在處境與他們完全不同，不僅境遇比他們好，物質的享受也比他們強，要讀的書也比那個時候多，我們就應當埋頭苦讀，潛心研究，養成愛好知識的特性。

再者，我們在此寥寥數十寒暑的旅途中，欲求登高山，復有高山，出瀛海，更有瀛海之無窮的學問，雖然焚膏繼晷，兀兀窮年，亦難以造其極端。但亦不可因此灰心，自甘暴棄，不思進取；應抱着不問收穫，但求耕耘的態度，努力求知，以求多得一點知識，為社會多做一點事業。

### 問題

- 一、我們爲什麼要有知識？
- 二、有知識沒有道德有什麼危險？
- 三、怎樣得到完備的知識？

## 第三章 刻苦

### 第一節 什麼叫做刻苦

一個人生存在世界上，免不了痛苦。因為我們要成就一種事業，必須要努力進取。所謂努力進取，就是一種刻苦的生活，必經過這刻苦生活，才能成功。所謂刻苦，就是物質方面，怎樣缺乏，我們不管牠；精神方面，怎樣苦痛，我們也不管牠；環境方面，怎樣不同情我們，我們也不管牠。我們惟有抱定宗旨，刻苦自勵，戰勝環境，忍人之所不能忍，爲人之所不能爲，向我們所懸的目的邁進。

孟子曾經說過：舜，發於畎畝之中，傅說，舉於版築之間，膠鬲，舉於魚鹽之中，管夷吾舉於士，孫叔敖舉於海

，百里奚舉於市。故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，曾益其所不能。觀此，可得很多的證明，就是古今許多大科學家，大文學家，大美術家，以及一切事業家等等，有出於望族，亦有出於編戶的；有起自學校，亦有起自田間的；其由貧而富，不可勝數。大抵處境愈困，則自勵愈深，勤勞愈專，則成功愈大。茲略舉中外成功的名人，說明如後。

英國大詩家莎士比亞(Shakespeare)本係屠人的兒子，小的時候以梳獸毛爲業，而他寫的雜劇，冠絕古今。

在我國方面，刻苦成名的，自古多有。如董遇少時孤貧，性質遲鈍而好學，漢朝末年，關中大亂，和他的哥哥采

樞負販，而常挾持經書，遇到暇時就讀，後來就成了大儒。王育少時爲人牧羊，每過小學，歔歔流涕，有暇就折蒲學書，有一天貪着讀書，把羊走失了，爲羊主人責備，育將賣身償還，爲同鄉許子章聽見了，很稱贊他，幫助他償羊，還送給他衣服，他後來就成了名。劉孝標家境很窮，但是好學，自己以爲小的時候未能多讀書，晚年更加努力，從夕達旦，有時昏睡，拿火薰他的鬚髮，使精神振作一下再讀。祖瑩八歲就愛讀書，父母怕他生病，不准他讀，他於灰中藏火，候父母睡後夜讀，仍拿衣被塞窗，恐怕家人知道。邵堯夫讀書於百原山中，冬不生爐，夏不用扇，夜不就席者有三年。我們看以上成大業享盛名的人，無一不是從刻苦自勵而來。什麼富貴功名，什麼榮辱得失，什

糜粗衣惡食，什麼寒暑晝夜，他們總是不聞不問，只要一心一志地埋頭苦讀，這真够做我們模範呵。

## 第二節 不刻苦的弊害

一個人不刻苦，不僅他個人沒有出路，家庭社會以及國家都要受他影響。茲先說個人。因爲一個人從小的時候不刻苦，就成了好舒服懶惰的習慣，好舒服懶惰，則對於讀書，就不肯用心，不肯用心，讀了若干年書，還是一無所獲。對於做事，不肯刻苦，也是一無所長，結果變成少年不努力，老大徒傷悲了。其次說家庭。如果家庭有這種不刻苦的子弟，則飽食終日，無所用心，一切皆靠父兄的庇蔭，家產雖怎樣富足，亦將爲其享用淨盡。更次說到對於

社會的影響。如果社會上多了這般不刻苦分子，則驕奢淫佚，成爲風氣，甚焉者，這般人不生利，完全成了社會寄生蟲，倘無家庭的依靠，勢必爲非作歹，爲害社會。最後說到對國家的影響。因爲一個國家，需要健全的國民，直接間接替國家服務，但不刻苦的人，完全一無所長，對於國家有什麼利益呢？

總之，一個人不刻苦，小之個人沒有出路，大之社會國家，受其影響，其弊害真不可勝數呵。現在我們看社會上一般無業的游民，路旁的乞丐，以及嘯聚山林的盜匪，我們可以斷定他們百分之九十九，都是不刻苦的人，因爲不刻苦，才變成貧無立錐，又因爲好舒服懶惰，才挺而走險呢。

### 第三節 我們怎樣刻苦

我們怎樣刻苦？可以分兩方面說，一是屬於生活方面的，一是屬於求學方面的。現在先就生活方面說：

我們日常生活，普通分爲衣食住三項。所謂衣，無非是蔽體，取其不冷不熱已足，固無須乎翩翩華服。況我們一切求學費用，都取之父母，那能再講究穿衣服，增加他們擔負呢？我們又看到各國的學生，平時都着學生制服，往往衣敝靴壞都不換新的，反以舊敝爲榮，如果你不信的話，將來有機會到日本東京去瞧瞧，滿街走的學生，無一不是着學生制服，而且是顏色深重，質料很粗。所謂食，無非是充飢，取其一飽已足，固無須乎美食。我國古賢顏子



，居陋巷，一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，顏子不改其樂。孔子曲肱而枕，樂亦在其中。至於外國學者生活艱苦的也多，然而他們精神上，依然快樂。如挪威大文學家易卜生，(Ibsen)常常過着困苦的生活，麵包一塊，咖啡一杯，這就是他的大餐，但他不以爲苦，依舊在筆墨生涯裏尋快樂。所謂住，無非是蔽風雨，求其能不露宿已足，固無須乎高樓大廈。我們在都市學校裏，住洋房，固然是在讀書，就是回到家鄉去，住在茅草屋內，一樣也是讀書，因爲我們求學，求的是書裏的學問，住得舒服不舒服，根本與求學無關。

以上說的是生活的刻苦，現在要說的是求學怎樣刻苦。我們青年學生，以求學爲本位，希望得到相當的知識，就

非刻苦不可。我們中國有句老話很說得好：『天下無難事，只怕有心人。』我們再看我們中國古代學術的昌明，無非由於學問家，窮年累月，一心考究所致。抱着死而後已的精神，愚公移山的工夫，用來研究學術，最後的成功，自然不難得到，而學問中的真趣，也不難得到了。即以歐洲學術界而論，他們所以能有這樣的成績，這樣的進步，也莫非由於一般探究學術的人，終年埋首於實驗室內，以極冷靜的頭腦，不折不扣的意志，一步一步地研究的結果所致。說到此地，我們可以得一結論，就是：我們刻苦讀書，第一個條件要持之以恆。倘若一暴十寒，或是今天高興下一點功夫，今天不高興就將書本拋開，或是天氣太熱了太冷了，也就束書不讀，如此求學，決無成功可能。達爾文

的物種原始，經了五十年的實驗攷察和研究，始得刊行於世。康德(Kant)自幼至老，從未離開他的故鄉，一心一志，專攻哲學，卒底於成。像這兩個大學問家，真配做我們的模範。第二個條件要保持冷靜。能够冷靜，才能專心致志於一種學問的研究，否則馳心物外，一心以爲鴻鵠將至，思援弓繳而射之，見異思遷，決無成功的可能。

綜上所說，讀書要求有所成就，第一要能過着儉約的生活，第二要能持之以恆，和保持冷靜，如此刻苦做去，何患不能成功呢？

### 問題

- 一、我們爲什麼要刻苦？
- 二、略舉中外刻苦成名的人？

初中修身 · 第二冊

- 三、不刻苦有什麼弊害？
- 四、怎樣刻苦讀書？

## 第四章 身體的鍛鍊

### 第一節 身心的關係

一個人是具有身心兩方面的，身是屬於生理，心是屬於心理，心理與生理是互為影響的。譬如身體方面感覺痛苦，則精神上就現着頹唐，精神是屬於心理的。同時心裡舒服，則精神就覺得旺盛。可知一個人的心與身，猶如車的兩輪，假使損壞其中的一個，即不能行。所以我們要求身心平均的發展，內強其心志，有堅忍不撓的氣魄；外強其體力，有健壯耐勞的軀幹。

照羅馬人常說的一句話：健全的精神，寓於健康的身體。可知要精神健全，又非先要有健全身體不可。如何能使

身體健全呢？據生理學家的研究，知道我們腦中發動樞的發達，不在所管轄肌肉的大小，而在其肌肉組織的複雜歧異及其合作的程度。如欲使這許多部門發達，除運動外，極少其他的方法。我們看了古來許多有大學問，成大事業的，往往都好勞動，蓋習於勞動，身體健康，精神亦因之快適。如文豪斯各脫(Scott)在學校的時候，常到河邊與漁夫叉魚爲戲，他的技術很精，又喜游獵，當他著彷徨(Waverley)小說叢編時，每日早起執筆爲文，午後必出去獵兔。我國晉朝的時候，有一個陶侃，他日運百甕。在普通看起來，好像沒有什麼意義，不知他們這種舉動，一方面是習勤，一方面是增進體力，預備爲國家做事呢。

我們處在這個日新月異的社會裡，世事非常複雜，假使

要希望他能够盡職，就不能不用精神，不能不勞體力，所以我們需要一個健全的身心。

## 第二節 運動和運動道德

因爲生物學的進步，證明人類心身兩方面有相互的關係。精神方面的成就，往往據於體格方面的健全，而體格健全，又基於運動。可是現在一般學校，爲提倡體育，從事各種運動，反而失去本義的，或是誤解本意的，不是很可惜的嗎？試觀運動場上，因細故，有攻擊教員的，有毆打評判人的，甚至發生很大的風潮。考查這種原故，大半由於學校缺乏訓練，或是學生看了獎品得失心重，不知獎品是鼓勵我們運動興趣，他是手段，不是目的，我們切不可

錯認目的爲手段。

歐美人講究體育，發明各種競技，無非是陶冶品性，修養人格，養成一個完人。我們中國孔門，將射御列於六藝之中，所謂射御，就是運動。可知於求學與做人之外，還須顧及體育，與現在德智體三育平均發展的原則，頗相吻合。所謂揖讓而升，下而飲，其爭也君子。又與西洋提倡體育的本旨，先後輝映。足見運動必注重運動道德，是中外古今一致主張的。

總之，我們求學不要忘了運動，運動不要忘了運動道德。運動成績的優劣，獎品的多少，我們都不必計較牠，祇要牠有益於身體。否則，就是成績很好，得的獎品很多，而是由於不正當的手段得來，都叫做不道德，這是我們所



不取的。再我們運動不顧道德。在許多人集合的運動場上，做損人利己的事情，萬目睽睽，不僅個人顏面有關，個人人格欠缺，而學校校譽也將蒙受很大的影響，這種損失，真是無法彌補的。

我們看了許多學生做了運動員的時候，好像是『天之驕子』，學校一切規則，都可以不遵守，尤其是要舉行各校聯合運動會的時候，自視很高，真有舍我其誰的氣概。於是對於學校老師們就比較隨便，對於學校當局任意要求，如果所求不遂，就實行不出場以爲要挾。類如這些舉動，都是不道德的。須知父兄送我們到學校裡，爲的是求學，運動不過幫助我們身體發達，增進體力，使德智體平均發展而已。如果自認爲運動選手，替學校賣力的選手，完全是大

錯而特錯了。

### 第三節 國術的重要

所謂國術，照字面上解釋，應當是某一國特有的技術。但是現在流行的所謂國術，實在祇專指我們中國固有的武術。牠是專門研究內家拳劍槍術，注重養生自衛的工夫，有鍛鍊筋骨強健體格的功用。可是牠的特點，未經提倡，遂不爲人所注意。現在一般學校裏，雖將國術列入課程表內，但又處於隨意科的地位，神聖的國術，只見得一天一天的湮沒。茲把國術的特效，一一說明，希望一般人，都採用這固有的國術來鍛鍊筋骨，壯健體格。國術的特效，至少有以下四點：

(一)平均發達 手、眼、身、法、步，這五字，是國術術語。由此看去，國術是全身的運動。渾身所有的筋肉與關節，都同時作用，習久了，第一就是長氣力；第二是穩步武；第三是堅筋骨；所以練習國技，確是能夠收獲莫大的健康幸福。

(二)切合實用 通常人很看重氣力，實在一個人的力氣，雖大至扛鼎，若不經鍛鍊，就全屬虛浮，沒有多大的用處。學國術的收獲，不僅強身堅骨，久之，更能手腕靈敏，步武穩健，遇有危急，足以自衛。

(三)尙武精神 我國各省比起來，山東可以說是自來提倡尙武精神的省分。山東人所以有一種尙武的精神，實在是國術造成的。所以國術倘能普遍到全國，我們一定可以不必再給別人稱爲「東亞病夫」了。

(四)耐勞品性 國術可以鍛鍊筋骨，筋骨既能堅壯，何事不可爲？而且國術都是一氣呵成，連續漸進，可以使習者細味忘倦，習之既久，自能造成一種毅然的性格，堅強的意志。

國術的好處，大致如上所述，而我們從事國術的練習，又較田徑賽利便得多，且不發生流弊。茲特分別說明一下

(一)國術不拘於場所 無論田賽或徑賽，必定要預備一個空潤的場所，譬如徑賽，要預備一個跑道，跳高跳遠，要預備一個沙坑，其餘標槍鐵餅，更非小小場所可以練習的。至於國術，只要一小小地方就行，不拘屋內屋外都可以。

(二)國術不要設備 田賽卽以跳高而論，跳高要跳高架子，要沙坑，跳時還需要有人隨時扒沙坑，使之輕鬆，真是麻煩極了。至於國術，練習拳腳不需要物件，卽練習器械，也只要有一把刀，或一把劍，就可舞起來了。

(三)國術不激烈 田徑賽都很激烈，尤其是賽跑，令人難受。國術則不然，打一趟拳，或舞一趟刀，用力有限，自己已有把握，不會發生危險。

(四)國術與人無爭 田徑賽各項運動都是與人爭衡的，爭則不免激烈。至於國術，根本與人無爭，卽有時兩人對打拳，或對舞刀，然各人有各人應守的規則，結果，以打得起勁，或舞得純熟爲好評，並不是將人打傷了以爲勝利。國術的益處如彼，國術的簡便又如此，所以我們應當重

## 視國術。

## 問題

- 一、怎樣能使身心健全？
- 二、運動爲什麼要講道德？
- 三、運動對於身體有什麼利益？
- 四、國術的好處在那裏？

## 第五章 健康和衛生

### 第一節 健康的益處

任何人都承認：一個人除了知識和品格以外，最貴重的要算健康了。有了健全的身體，一個人才能快樂，做事才有效率，而且壽命的長短亦以此而定。古語說得好：『健全的頭腦，藏於健全的身體』。至於我們青年學生，若不是有至好的健康，自然不能有至好的學業。人類的身體，是一部機器，智力是靠着身體而活動，每種智力活動，都靠着體力而表現，而且智力工作的質和量，視機器的情形而定，正如人造的機器工作一樣。我們人類的身體機器，依遺

傳的不同，其能力亦各不同，好像汽車依種類不同，其表現的能力亦各異。假使我們使汽車的車輪破壞，或用少量的油，或成分低劣的汽油，怎樣叫牠能駕駛得好？那末，假使一個兒童，有殘缺的感官，滋養不良，休息不足，或有疾病及在不良情形之下，怎樣希望他做很好的學業呢？健康的重要，大致已如上所述。關於健康的益處，茲更加以詳細的說明。

(一) 健康的人能耐勞 一個人工作的時間，好像有一定的限度，其實身體健康的人，多做些時間，也不疲倦。就像那位發明家愛迪生，(Edison)他每日作十八點鐘，直到二十點鐘的事情。也還與他的身體，無甚妨害

(二) 健康的人抱樂觀 凡是身體健康的人，他的心理也比



別人來得強壯些。尋常人一遇着爲難的事，便膽怯起來，但健康的人，不論處在什麼爲難的地位，總覺得前途還有莫大的希望，他是決不灰心的。

(三) 健康的人是活潑的。健康的人，手脚靈敏，舉動輕快，做起事來精神飽滿。他上山，不覺得氣促，走了很遠的路，也不顯出疲乏。至於不健康的人，稍微出點力，便喘吁吁的，這種現象，是健康的人所沒有的。

(四) 健康的人胃口好。健康的人，雖天天吃素菜粗糧，也覺得很有滋味，因爲他的消化力強，所以覺得凡是食物都是好吃的。

(五) 健康的人得着酣睡。健康的人，在夜間是很能酣睡的，也不做惡夢，天亮醒來，覺得精神格外充足。

(六) 健康的人能抵抗疾病 每當大疫流行的時候，身體虛弱的人，容易傳染疫病，健康的人，却不容易受傳染。縱然傳染了，醫治起來，也比較容易見功，因為他的身體裡所具有的抵抗力，比別人加倍的強壯。

## 第二節 健康的方法

健康的方法很多，茲僅說其大概。

(一) 空氣 空氣能清血液。血液流行全身以後，便受了污穢，變成紫色，我們在手背上看見一條一條的，就是這紫色的靜脈管，等到這紫色血流入肺臟，與空氣相接，便立刻變成紅血了。常吸新鮮空氣的人，大半都是身體健康的。像山中的樵夫，野外的農夫，水上的舟子都是。所以

我們要身體健康，第一要吸新鮮空氣。要吸新鮮空氣，就是要早起，要作郊外旅行，呼吸要用鼻子，睡眠時要空氣流通等是。此外如日光，對於我們身體也很有益處，所以我們應常常與日光接近，所有衣物，應常常借日光曝曬。

(二) 飲食 每日進食，要有定時有定量，對於食品選擇尤宜注意，通常以富於滋養料而又易於消化者為好，切不可但圖食品的美味可口，而不顧營養的價值如何，以致食之無益，甚或有害。至於食法，以細嚼與分食為佳，因為細嚼容易消化，分食可免傳染。

(三) 衣服 按照我們的常識，所穿的衣服，以輕暖合體，質料堅固透風，顏色相稱為宜。輕，是免得累體；暖，是保護體溫；合體，是使身體舒暢；透風，是要能流通空

氣。至於顏色，夏日用白的，取其能返光退熱，冬日用黑的，取其能收光加暖。質料堅固，便不易於毀壞。但衣服又須常洗常曬，免得受汗生霉，妨害健康。

(四) 睡眠與休息 我們工作一天，當然是很疲勞的。但有了一晚睡眠，就可以恢復原狀。睡眠時間不宜過長或過短，成人通常以八小時為度。飯前飯後應休息片時。每逢星期日，必須休息。更換工作，或更換境地，也可以得着休息的效果。休息對於健康是有特別關係的。

(五) 清潔 個人的清潔，以常沐浴為最要緊。其次宜注意室內清潔，如陽光的充足。空氣的流通，房屋的灑掃，器具的洗滌，衣被的洗曬等是。

(六) 運動 運動也是幫助身體清潔的一個好法子。因為

人一運動，便從肺中吐出多量的炭氣來；同時出汗也多，血流也暢，大小便也通，體中的廢物，因此就排洩乾淨了。運動還能助身體的營養，人多運動，他的胃口必好，飯量也大，消化機關既強，凡食物中的滋養料，自必吸收無餘。血流既暢，那養料的輸運，自必敏捷，全身的細胞，都能得着充分的營養了。但運動不可激烈，飯前飯後不宜於運動，這是要注意的。

### 第三節 衛生的習慣

衛生不尙空談，貴乎實踐，要養成習慣，始終不變，將來到了社會上做公民的時候，必能推行公共衛生而無阻。所謂衛生習慣，例如：

- (一) 每天六時必起牀。(冬天可七時)
- (二) 每晚初中生至少睡九小時，高中生至少睡八小時。
- (三) 臥室空氣宜流通。
- (四) 每晨早餐前有十分鐘至十五分鐘的深呼吸與健身操。
- (五) 行，坐，立的姿勢要端正。
- (六) 早起飲開水一杯，午晚各飲開水一杯，睡前一杯。
- (七) 飯有定時定量，每次吃飯不要過快。不吃零食。
- (八) 飯後二十分鐘內。不運動，不看書。
- (九) 每日下午四時後，在戶外運動，至少一小時。
- (十) 每晨定時大便。
- (十一) 每日起牀後與睡前刷牙，睡衣要舒暢。

- (十三) 三天一次洗浴(冬天至少一星期一次)與更衣。
  - (十四) 兩星期洗髮一次。(此指女生，男生短髮，日必洗之)
  - (十五) 工作時要工作，休息時要休息。
  - (十六) 不吸煙，不飲酒。
  - (十七) 手與指甲保持清潔，飯前洗手。
- 以上十六條，如能常常實行，身體必臻康健。

### 問題

- 一、試舉健康的利益。
- 二、試舉不健康的害處。
- 三、如何才能增進身體的健康？
- 四、試舉衛生的習慣？

## 第六章 國民保健

### 第一節 學校衛生

關於學校衛生的重要，我們如果用不健全的工具和材料去進行工作，而欲希望學校作業的經濟及教學效率增加，是不可能的。教師缺乏健全的身體，不能得到很高的教學成效，學生缺乏健全的身體，不能接收充分的教學利益。這實是一個很重要的問題。

再就我國學校學生實際情形來看，頗足爲我們所驚異的。民國十四年中國青年會畢輝德醫士，曾在蘇州杭州一帶，調查三十四校，檢驗學生三千二百人，據他的統計報告：牙齒污穢的二千人；蛀牙的一千人；氣色不好的九百九



十七人；體態不端的九百四十五人；患近視，遠視，和散光的九百三十四人；患砂眼的七百六十人；扁桃體漲大的七百五十一人；營養不足的六百零四人；重聽的九十九人；生疥瘡的五十人；曾患瘧疾的百分之二十八人；久咳的百分之二十四；患過痢疾的百分之二十一，患過傷寒的百分之十三、五；患過麻疹的百分之十一、六；患過白喉的百分之六、五；患過天花的百分之六、二；患過吐血的百分之三、一……至於校中環境多數不合衛生，如宿舍擁擠，桌椅太高，光線不足，空氣閉塞，廁所污濁，飲水不潔等，所在皆是。

由上面的統計看來，就覺得可怕了。茲就學校衛生應行注意各項，略述如左：

(一) 人員 學校方面如財力許可，應當聘請校醫，他的責任，不僅在疾病的治療，更應作疾病的預防，指導校中衛生的設施，實行健康檢查，並督促學生早為療治。

(二) 設備 醫藥上的設備，應備一療養室，使患病者睡在裏面，感覺安適。

(三) 檢查 檢查分三種：

1. 為病理檢查。在開學後二星期內，由校醫詳細檢查，如眼耳皮膚等，查得缺陷與病狀，應分別輕重治理。

2. 為衛生檢查。由看護或教員逐日或每週調查，如衣服牀舖桌椅牆壁等個人的或團體的狀況，記載而加以獎勵。

3. 爲生理檢查。在學期中，或學期末，由衛生教員及體育教員逐人檢查。如體重體高等情形，而與上次的結果，比較一下。

(四) 預防 疾病須預防，不使傳染，蔓延全體，如預先注射，服預防劑，演講預防法等。

(五) 急救 應知道簡單的急救法，如止血法，人工呼吸法等，以爲急救之用。

除上述的醫藥室，調養室外，對於其他衛生設備，亦當注意與改良。

(一) 建築方面的 如廁所、浴室、廚房、膳廳、盥洗室、寢室的清潔通氣與採光等等。

(二) 體育方面的 如運動場、健身房、遊藝室內部的充實與

精良。

(三) 教育方面的。如教室的光線與通氣，溫度的充分與適當，桌椅的適合身材與便於作業，黑板之高度適當，粉筆之質料沈重，揩時須輕，常用水揩黑板去粉等等。

(四) 其他方面的。如取消公共茶杯而用私人的。吃飯用雙匙一筷的共桌分食制，消毒器，蒼蠅拍，滅蚊的「飛力脫」打氣筒，殺蟲水等等。

近世文明各國，無不注重學校衛生，其主要原因有二：欲求國家的強盛，須先有健全的國民，而健全國民的培植，宜從學生入手，此為重要原因者一。校內的衛生設施，如學生健康的促進，傳染病的預防，環境的清潔，衛生教育的實施等項，能減少學生疾病而增進其修學的能力，此

爲重要原因者二。我國國民，體質日趨羸弱，考其原因，由於學生時代未獲適宜的培養，所以學校衛生的工作，極關重要。

## 第二節 公共衛生

我國人口，在從前號稱四萬萬，而每年死亡的統計，試與歐美各國比較，相差很多。我國一年中枉死的人，其數約在六百萬左右，死亡率比歐美各國超出一倍之數。這實在是人民缺乏衛生常識的所致，因爲缺乏衛生常識，所謂個人衛生與公共衛生，也不知道是怎樣一回事了。

公共衛生與個人衛生有密切的聯繫，如個人不講究衛生，則影響到大家，如大家不講衛生，則雖個人講究衛生，

也與事無益。因為一個社會或國家，是由團體集合而成的，故公共衛生是以個人衛生為出發點。換句話說：欲求達到公共衛生的目的，必須從個人做起。

公共衛生同時又需要大家來注意，來保持。因為一個人人力與財力，有時辦不到的，這可分三方面說：

(一) 因為個人的知識有限，不能盡明衛生的道理，如倦了要睡覺，熱了要乘涼，悶了就要跑到曠場中去吸新鮮空氣，這都是容易懂的。但若論到深奧的，如大疫流行，死人滿目的時候，這傳染病的原因，究竟是什麼？病的起點，究在何處？怎樣可以查出？怎樣可以制止？如病根在水裏，怎樣才使全境的人，得着清潔的食水？又如病根在食物裡，怎樣才能使全境的人，得着較為穩妥的食物來養生？

又如對於食物，怎樣取締？又或病原由昆蟲而來，如蒼蠅、蚊、虱、子、跳蚤等類，怎樣才能使這傳染病蟲滅絕，或減少呢？

(二) 因爲個人的財力有限如一人很講衛生，但同村或同城的人，不講衛生，糞土，穢水，以及有病的乞丐，傳病的昆蟲，處處都有，決不是一個人所能矯正的。

(三) 無力取締衛生與人事，常有衝突之處。甲要衛生，乙要謀生，如門外有糞廠，或他種妨礙公共衛生的營業，專靠個人的力量，決無法來干涉他。所以要完全達到健康目的，勢必集合多數的人，組織公立或私立的衛生機關。一面教導家人，使他們知道衛生的重要。一面聘請專門人才，辦理實行衛生上煩難的問題。又一方面，集合衆人的

財力，來辦理公共衛生事業。總之，世界上一切公益事業，都要群策群力的共謀進行，衛生是公益事業最要的一件，所以也必須大眾一心，才能辦得好呢。

公共衛生，是必須大家合力進行，才能收着相當結果，已略如上述。可是大家都不能這樣辦，還是抱着自掃門前雪，莫管他家瓦上霜的態度。還有許多人，只知道自己討便宜，不顧旁人的利害，例如：隨地吐痰，到處便溺，或任意傾倒污水與穢物於行人道上。所以我們要講求公共衛生，先要從這些小的地方做起才好。

### 問題

- 一、學校衛生的設備怎樣？
- 二、什麼叫做個人衛生？什麼叫做公共衛生？
- 三、公共衛生辦不好的原因何在？



## 第七章 職分

### 第一節 職分的意義

所謂職分，不是指的職業，職業僅其中的一部分。所以此處所指的職分，是指人生的全體。大凡一個人有一個人的職分，此種職分，是與人以俱來，可算是一種道德上的義務。能守職分的人，雖其人沒有怎樣財產、學問、權勢，還自有安身立命的地方。不能守職分的人，縱有憑藉，猶將徬徨而無所措。可知無論何人，能識職分的所在，確守不移，就算已經完成天職的目的。換句話說：人生循守職分，如履行道德的軌路，常有戰兢惕勵的心理，一個人能循這種道德軌路，才算盡了人生道德的義務。

關於盡職不盡職，這裡面也有研究的價值。所謂盡職，簡單說來，就是行我們良心之所安，現在可舉一個歷史上的故事來說明牠。

春秋時晉大夫屠岸賈殺害趙盾之子趙朔的全家，朔妻本晉君姊，避匿宮中得免。後朔妻產遺腹子趙武，爲屠岸賈所聞，欲並殺之，朔之客公孫杵臼與朔之友人程嬰設計匿孤兒山中，並取他人嬰兒僞稱真孤，爲公孫杵臼所匿，而由程嬰告發，屠岸賈既搜得假孤與公孫杵臼並加殺害，程嬰遂撫養真孤，使得成立。後趙武既長，爲父報仇，盡殺屠岸賈族，程嬰亦自殺以報公孫杵臼。

我們看了上面這段故事如公孫杵臼爲保存趙氏孤兒情願被殺，程嬰扶孤成功，結果亦自殺以報友人。像他們兩個

人，如果不爲趙氏存孤，似乎誰也不能責備他們，但是他們終爲良心驅使，殺身以盡朋友的職分，這真够我們後人崇拜呢。

當帝堯的時候，洪水氾濫於天下，百姓受了莫大災害，帝堯很爲憂慮，徵求能治水的人。四岳舉鯀，堯遂命鯀去治水。但經過九年的工夫，水患還沒有息止。後來舜代堯攝天子政，巡視鯀治水之跡，見他毫無功績，將鯀在羽山殛死了。同時，舉出鯀之子禹來，使繼續他父親治水之業。禹乃苦心孤詣，四載，水乘舟，陸乘車，泥乘楫，山乘櫟，以跋履山川，踐行險阻，在外十三年，三過家門而不入。循山伐木，通障蔽，開道路，決九川之水，使各通於海，濬吠滄之水，使各通於川，這樣水患始平，人民得以

樹藝五穀。我們由這一段史實，可以看出禹治水的精神，這種精神，就是忠於職分的表現。

## 第二節 國民的職分

個人的職分，已如上節所說，我們對於國家，又有什麼職分呢？在未說明國民的職分之前，應先說說國家對於我們的關係。

我們的生命財產，一切皆仰託國家的保護，如果沒有保護，我們的一切一切就失去了保障，失了保障，我們就不能生存，所以國家是保護我們的。國家盡了保護的責任，也就是國家已盡了牠的職分，國家既盡了牠的職分，所以我們做國民的，也應當盡其國民的職分。國民的職分，普

通認爲最要的莫如兩件事：一個是當兵的職分，一個是納稅的職分。茲分述於下：

(一)當兵的職分 一個國家爲自衛起見，不得不有軍隊，無論是對外戰爭，或是對內戡亂，都需要武力。如果沒有軍隊與相當武力，這個國家，根本就不能獨立。因爲這個關係，全國人民都有當兵的義務，我們能够盡了此種義務，才算盡了國民的職分。

(二)納稅的職分 國家是一個很大的組織，開支很大，這種開支的來源，大半來之捐稅，我們既生於斯，食於斯，就有納稅的義務。無論是私有田地，或販運貨物，以及其他種種，總要依照國家所定的稅率去繳納，如此才算盡了國民的職分。

除了當兵納稅之外，我們盡我們的能力，積極方面，大而做有益於社會國家的事件，為多數人謀幸福，小而盡個人的職務，增進事業的效能。消極方面，不為非作歹，破壞社會的秩序，不犯上作亂，擾亂國家的安寧，這都叫做盡國民的職分。

### 第三節 吾人要獻身於職分

這裡所說的職分，不妨分牠為(一)為人的職分與(二)職業的職分兩種。所謂獻身於職分，就是盡了為人的職分，與盡了職業的職分。

(一)盡為人的職分 人的最後目的，是要滿足他的理性，以求真正的精神快樂。為達到這個目的，就是我們應盡的

職務。我們無論做什麼行爲，如果都能合乎理性，以盡爲人的職，也是成就了一種極高尚極快樂的生活。我們看了歷史上許多殺身成仁，舍生取義的先哲，無非是要達到他最後的目的，無非要盡了他個人職分罷了。現在可以說一個史閣部的故事：

「當清兵南下的時候，揚州被圍很急，史閣部知事不可爲，猶集合諸將，加以勉勵，作最後的奮鬥。後來城陷了，史閣部被執至南門，和碩豫親王稱史閣部爲先生，勸他降，他不降，大罵而死。」

史閣部明知事不可爲，知其不可爲而爲之，這就是他要盡他的職分，被執寧死大罵不降，也就是要盡他的職分。

(二)盡職業的職分 人除做人以外，必須有職業。嚴正說

起來，職業是不分什麼貴賤高低的。因為社會是一個有機體，是互相補助的，與人的身體一樣，人身上腦與手足，是同等的，社會上科學家與農夫，也是同等的重要，所以我們無論那種職業，也應當以我們職業的完善爲目的，能够盡力在職業的本身上，不在職業外的酬報上着想，始可謂之盡職。

我們看了現在有許多青年，工作隨隨便便，但是到了相當時期，還希望升遷，如果不能升遷，就發生怨望。又有一種青年，自命不凡，以爲現在職務，範圍太小，不足以大展驥足，於是頹廢自甘，不肯盡其心力，那知現職不盡，末由自顯長才，升遷是決無希望的。

總之，職分爲人事的極致，我們要獻身於職務，精神上



的快樂，是在職分既盡以後，有一種自覺心，暢然意滿，如靜夜奏絲竹，聞仙樂，真非言語可以形容的。

### 問題

- 一、怎樣才算盡了職分？
- 二、什麼叫做國民的職分？
- 三、略舉歷史上獻身職分的人。

## 第八章 計劃

### 第一節 什麼叫做計劃

所謂計劃，就是一種設計，在未做這一件事以前，先得有充分的研究，如何設計，如何籌劃，定一個步驟，臨事時才不致慌張，而做起事來，有軌道可循，按步就班去做，結果一定是圓滿的。比方造屋，先要由工程師打樣，從地腳，高度，闊度，裝修，甚至什麼地方開一氣窗，什麼地方裝一火爐，都要預先規畫妥當。實際工程，絕對遵守原定計劃。因此可知天下什麼事，都要有計劃。國家有國家的計劃，個人有個人的計劃，計劃好像是航海的指南針，有了指南針，我們航海才不致失了方向，否則盲人騎瞎

馬，夜半臨深池，其前途真不堪設想呢。

## 第二節 計劃和事業成敗

計劃的重要，在上節裡已大略說到。詳細地說，就是我們一切工作，如果沒有計劃，隨心所欲，任性而爲，東拉西扯，毫無系統，工作成績，既無從查考，過去情形，又無從回溯，無從改良，在工作的方向，純視外界爲轉移，原有的精神反易於喪失；這樣，說得好點：『人存政舉，人亡政息』，說得壞點：興至則舉，興盡則廢』，輕於賞試，已不是科學方法，漫無計劃，更容易迷離惆恍。

我們常見有一種人做事，毫無計劃，一種人做事，以計劃爲裝點門面。關於第一種的人，就是未受過科學洗禮，

一切都是糊糊塗塗，以爲做事便做事，何必要什麼計劃，只要事做到「差不多」就好了，何必十分圓滿呢？「差不多」三字，是最不科學的。關於第二種的人，遇事就是定有計劃，但其動機，原在對外宣傳，作一篇好看文章，不是藉此獵取名譽，提高個人或團體的地位，便是密語甜言，誘惑社會，俾遂其或種企圖，並不當做工作的依據，工作時候，把這計劃，早已置諸腦後。

社會上有些人做事，因爲沒有計劃，所以一切事業，都遭着失敗。又有些人富有科學的精神，採用科學的方法，事無巨細，預先都立一個計劃，按步去做，所以多能成功。而他們的計劃，是經過精密的考慮，多方的檢討而定的，既不是紙上空談，定一個不合實際的計劃；也不是爲裝

點門面，定一個不合實用的計劃。事業的成敗，關鍵在這一點。我們的事業，要求其成功，只有效法這種人的方法才對。

### 第三節 科學方法

現代研究學術所通用的方法，叫做科學方法。科學方法的基本，一爲懷疑態度，二爲研究精神。

(一) 懷疑態度 科學家絕對沒有自信心，一定要經過合法的手續，得到正確的結果，才肯相信。所謂科學態度，就是對事要有科學家對物的態度；要拋棄先入爲主的一切成見；要從新研究，從新攷察，從新估價。遇事也不要冒然反對，要加以研究，加以考察，加以估價，看他結果，

然後再下斷語。

(二) 研究精神 科學精神，是求真的精神。要求得事實的真相，先要打破向來籠統的批評，一律要用分析的工夫，做精密的研究。

關於計劃的擬定，一定要用科學的方法。科學的方法是懷疑的，是研究的，所以我們擬定計劃，就要根據這個原則去做。我現在把擬定計劃的條件，述之如下：

(一) 認清立足點 擬定計劃，要有立足點，立足點就是出發點，沒有立足點，就是沒有出發點，沒有出發點，所有計劃，完全落空。所謂立足點，說來很是簡便，就是你的工作目的是什麼？也就是宗旨是什麼？這是航海的指南針，非此無以確定方向。

(二) 要前後呼應 計劃不是憑空產生的，並且也不能憑空產生而抹煞事實的。計劃要留將來第二次改進地步，天下決沒有一次計劃，可以達到盡善盡美之域的；這是前後呼應的第一種說法。一個計劃，必分幾方面及幾階段，各方面要彼此一貫，不可有矛盾情形，致減少推行的效力。各階段要彼此均勻，不可畸輕畸重，畸輕則力有剩餘，畸重則力有不足，剩餘及不足，都足以減少推行的效力。如果有幾條路可走，那末，是否完全採用，還是單用一條，還是採用若干條？採用一條，當然要權衡利益的大小，加以鄭重的抉擇；採用幾條，更須要謀彼此的呼應，免得前後參差，弄成不洽調的活動，而混亂了體系。

(三) 要集思廣益 計劃關係一種事業的前途，十分巨大

，當然要審慎出之，不妨博訪周諮，集思廣益，議論不妨求詳，時間不妨稍多，有時並可把草案暫行擱起，等精神稍寬，感情稍降，理智作用更強的時候，再來研究一下。與其事後多悔，不如事前小心。最要不得的，是急於求成，一成即付實行，俗語說：『智者千慮，必有一失，愚者千慮，必有一得』，可知集思的功用，異常重大。

(四) 要先定大綱 計劃大綱，是計劃的骨幹，骨幹不定，皮肉無所附麗。有許多計劃，往往失之空泛，原因就在不先定大綱。總之，計劃不是做文章要講聲、律、義、理、詞章，考據，以引人入勝爲目的，著眼點在技術；計劃要內容切實，件件可以實行順利，文字妍醜，還在其次。以上四個條件，是合乎科學方法的。而科學方法的長處



，第一在注重事實。平常的人，總是以耳代目，人云亦云。科學方法則不然，他必定要考查事情的實在。現在社會上的奇事，如鬼可以照相，孔子、耶蘇可以降乩，甚至義和拳的法術，可以使槍砲不能傷身。只要拿事實來考查一下，便可以不攻自破。事實是科學的根基，能注重事實的，便是合於科學的方法。第二在了解關係。天地間事物，總有一個因果的關係，俗語說：種瓜得瓜，種豆得豆，不過在稍稍複雜的情形之下，我們就往往不明白關係的所在。譬如我們有疾病的時候，不去請醫生而去求神，希望後嗣的繁盛，不注意教而乞靈風水。殊不知神仙與疾病，風水與繁盛，都是不發生關係的。科學是尋出事物關係的學問，能事求出一個真正的關係，便是合於科學的方法。

第三在精密正確。平常的人敘述一件事情，最喜歡用「大概」「差不多」類的詞語。有科學頭腦的，則必用一定的數字來代表確實的量度。許多科學的發明，都是從細微比較而來的，所以求精密與正確，便是合於科學的方法。第四在力求透澈。凡做一件事，必須考慮周詳，研究一種學問，必須尋根究底，這是所謂透澈。淺嘗輒止。或半途自畫，都是成功的蠹賊，更不能算科學的方法。

以上關於科學方法的長處——注重事實，二了解關係，三精密正確，四力求透澈——又爲我們治事求學所不可忽視的。

### 問題

一、我們做事，爲什麼要先定計劃？

二、怎樣擬定計劃？

三、什麼叫做科學方法？

第八章 計劃

## 第九章 敏捷

### 第一節 敏捷和作業

敏捷就是迅速的意思。所謂迅速，不是草率，也不是躁急，草率與躁急，都不能稱爲敏捷。故敏捷是與妥善相聯，雖然是迅速，而結果仍然是妥善的。敏捷既不流於草率或躁急，則不得不有一個清楚頭腦與大的膽量。現在分述於下：

(一) 頭腦清楚 我們頭腦能够清楚，則無論如何冗長的事情，都能在短時間內提出綱領來，無論如何曲折的事情，也能弄得明明白白。事理分析得很明白，則一切行動當能敏捷了。

(二) 富有膽量 一個人有膽量了，則能當機立斷，勇往直前，不稍遲緩。不過有膽量，同時心思還要細密，能心思細密，才會明白事理，洞達一切，某事利如何？弊如何？某事如何做？某事機會何在？至於沒有膽量的人，見到而不敢放手去做，畏首畏尾，結果一事無成。我們既明瞭敏捷的真義，所以在作業時，就應以敏捷為第一要義。

## 第二節 遲緩的弊害

敏捷的反面，就是遲緩。遲緩的害處很多，小則喪失信用，或減少事的效率，大則貽誤時機，發生很大的危險。現在舉個例子來說明：

某甲在天津打一個電報給北京的某乙，說：他的父親已經病危了，據醫生說：半天之內，就有危險。請他趕快到天津一見。那知某乙接了電報，遲了一天才去，到天津時，他的父親已與世長辭了。關於他父親的遺囑，他未能聽到，所有他的父親一切經手的事件，他都茫然，因此生下了許多麻煩，而且對於父親未能親侍在側，作最後的一見，也覺得抱恨終天呢。

的確，我們人作事，如同播種一樣，不在適宜的時候去播，時機一失了，就不能再復返，雖有億萬年的長夏，也未見得收取何果。所以遇事因循，不謂暫且放着吧！即謂將來再作吧！那直等於棄置，等於不作。一般習慣不好的青年，他在學校裡，聽到起身鈴響，還不離床席，聽到上

課鈴響，還不入課室，聽到講演鈴響，還不進講演廳，這種遲緩的毛病，若不設法革去，他的學問如何，當然可以知道了。

遲緩的主要原因，則在因循與怠忽。所以因循與怠忽，爲吾人的大敵，必須特別儆戒。無論求學作事，應作的當即去作，這不獨能把握住時機，也是愛惜光陰的良法。古人說：『一寸光陰一寸金』，人生不過數十寒暑，時間是有限的，在這很短的時間裡，我們儘管怎樣節省，還覺其成就有限，若再泄泄沓沓，玩日愒歲，則其成就更是無幾了。

### 第三節 我們做事要敏捷

我們爲經濟時間，爲增加做事的效率，都非敏捷不可，

原有許多的例證，茲舉出兩個來，以見一斑。從前有一個人，在倫敦的塔中，著一部有名的世界史，某氏問他說：「閣下於極短日月之間，怎能完成這部大著述呢？」他答稱：「我並沒有甚麼特別方法，祇是想要作的事，當天把它作完罷了。」又有一個人，問法蘭西的某政治家說：「你的職務這樣繁重，還能廣世間的交際，那裡來的閑暇工夫呢？」某政治家答稱：「我今天要作的事，今天就作完，決不延至明天。」把這兩個故事，仔細玩味一番，則對於遲緩與敏捷的損益，當然更加瞭然了。所以事無巨細，務當行之惟速，早餐時候到了，雖則還想睡眠，不可不起而就食；讀書的時候到了，雖則還有他事，不可不棄而就學。總之，無論所作何事，萬不可因循遷延，因為蹉跎光陰，是一點好處沒



有的。

敏捷與思想有密切關係，要養成敏捷的習慣，須常常訓練我們思想。使牠能够敏捷，遇事不猶豫。當一件事剛剛入我們手裡，就該聚會精神把牠諦審一過，討論一過。對於事之情況，既已完全明白了，然後再想著手之道，毅然決然的出以敏捷之行動。自來英雄豪傑之所以能成大功立大業，臨事而不亂的，都是有敏活之思想，能够當機立斷的。所以我們做事要敏捷，尤當養成敏捷的習慣。

### 問題

- 一、我們做事爲什麼要敏捷？
- 二、敏捷有什麼好處？
- 三、遲緩的弊害是怎樣？
- 四、試舉歷史上敏捷成功的人。

## 第十章 勇敢

### 第一節 勇敢的眞義

人類心理，有知情意三部分，這三部分圓滿發達的狀態，我們先哲名之爲三達德——智，仁，勇。爲什麼叫達德呢？因爲這三件事，是人類普通道德的標準，總要三件具備，才能成一個人。三件的完成狀態怎麼樣呢？孔子說：「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼。現在祇講勇者不懼的意義。

一個人有了不惑不憂的功夫，懼當然會減少許多了。但這是屬於意志方面的事，若是意志力薄弱，便有很豐富的知識，臨時也會用不着，便有很優美的情操，臨時也會變

了卦。然則意志怎麼才能堅強呢？頭一件須要心地光明。孟子說：『浩然之氣，至大至剛，行有不慊於心，則餒矣。』又說：『自反而不縮，雖褐寬博，吾不慄焉，自反而縮，雖千萬人吾往矣。』俗語說得好：『生平不作虧心事，夜半敲門也不驚。』一個人要保持勇氣，須要從一切行爲可以公開做起，這是第一著。第二件要不爲劣等欲望所牽制，論語說：『子曰：『吾未見剛者。』或對曰：『申枲。』子曰：『枲也慾，焉得剛！』被物質上無聊的嗜欲，東拉西扯，那末，百鍊鋼也會變爲繞指柔了。總之，一個人的意志，由剛強變爲薄弱極易，由薄弱返到剛強極難。一個人有了意志薄弱的毛病，這個人可就完了。自己作不起自己的主，還有什麼事可做？自己的意志，做了自己情欲的奴隸，那真是萬劫沈淪

，永無恢復自由的餘地，終身畏首畏尾，成了個可憐人了。孔子說：和而不流，強哉矯。中立而不倚，強哉矯。國有道，不變塞焉，強哉矯。國無道，至死不變，強哉矯。做人不做如此，決不會成一個人。但是做到如此，真是不容易，非有時時刻刻做磨練意志的功夫不可。意志磨練得到家，自然是看著自己應做的事，一點不遲疑，立起來便做，雖千萬人吾往矣，這樣才算頂天立地做一世人，這才算做到孔子所謂勇者不懼。

觀以上一段記述，可知勇者是不懼的。同時我們又可以知道純正的勇敢，不獨基於體力而已，其所基更有大於體力的。所以有許多魁梧的丈夫，而中心怯弱，亦每有懦弱的女子，而意志深沈的；又真正勇敢的人，他的勢力，有

如磁石，可以舉其高貴的勇德，傳染於人，而人服從他，雖赴湯蹈火亦所不辭。至於一個人逞一時血氣，貌爲勇敢，雖一時不失敗，結果必定失敗的。所以我們要知道勇敢的眞義。

## 第二節 勇敢和堅忍

世界上許多困難的事情，沒有一件不是由於勇之一字所造成。所謂勇，是由於勇敢的意志之努力向前，以與所謂困難戰，結果難的變爲容易，不可能的變爲可能，可能的變爲實在。不過勇的後面，須有堅忍的幫助，不然，僅憑一時的勇氣，而缺乏堅忍力，結果仍不免於失敗。故勇敢與堅忍，是不可分離的。茲引兩段故事以說明這種道理。

哥倫布 Columbus 意大利人。少年時候，幫助他的父親梳獸毛。後來年齡稍大，好航海漫遊。不久，得西班牙王后薩伯挪 Isabella 的幫助，率領三隻船，於千四百九十二年八月十三日，作第一次的航海。出巴歐斯 Pagos 港，海波洶惡，行數十天，不見陸地。有一天，忽見日沒處，隱約有黑影，舟上的人都禱祝，以爲得了陸地。等到明天看，那知是黑雲一片。大家都怨恨哥倫布，有欲將他投入海裏而逃歸的。哥倫布多方慰說，幸得相安。先後行六十九天，卒發見美洲之新大陸。

唐朝陸龜蒙精通六經大義，對於春秋一書，尤有深刻研究。他的著述很多，每當執筆時，總是專心致志，雖遇到憂戚疾痛，和其他一切艱苦，工作也不稍輟。他住在松江

甫里，有田數百畝，那裡靠近松江，地勢特別卑下，時常發生水災，他更恐怕有饑餓的危險，便親身去勞動，每天幾無休息的工夫。當時有人問他；何必這樣勞苦。他答稱：堯舜黥瘡，大禹胼胝，他們都是聖人，還那麼辛苦，我們是常人，那敢不勤勞呢？

像哥倫布這樣勇敢，陸龜蒙這樣堅忍，都很值得佩服與模仿。實在我們生在社會上，無論作甚麼事，都需要勇敢與堅忍，纔能達到所預期的目的，如果畏難苟安，有始無終，那是不會有成就的，所以青年人當時時奮其心力，以開闢上進的途徑。

### 第三節 怎樣做一個勇敢者及堅忍者

一事的成敗，其間真是間不容髮，惟大勇者，能够當機立斷。著名的探險家列德雅德 (Ledard) 將遠游西斐利加。有人問他：『何日出發？』他說：『明天。』人於社會事業，能以剛毅不拔之氣，其成功必有可稱的。所以我們要希望做一個大勇者，不可不先培養其意志的眞勇，以勇氣貫徹其意志——即決志於內，而行之必果必敏；像發見新大陸的哥倫布，就是我們的模範人物。

西人恒言：『失敗爲成功之母』。大概能堅忍的人，都以失敗爲藥石，經一度失敗，則自信心更加強固，再接再厲，終底於成功的地步。前面所說的哥倫布發現大陸，如果沒有堅忍的意志，能够發見嗎？所以我們要成功一個堅忍者，必定要戰勝困難。侯彌勒 (Hugh miller) 曾經說過：『我以世



界爲一大學校，而以艱難困苦爲尊嚴高尚的良師。像這種名言，我們應當把牠作爲座右銘

### 問題

- 一、什麼叫做勇者不懼？
- 二、怎樣才算一個大勇者？
- 三、哥倫布怎樣發現新大陸？
- 四、勇敢與堅忍有什麼關係？

## 第十一章 信義

### 第一節 信義和責任

要明白信義和責任的關係，先得要明瞭什麼是信？什麼是義？

什麼是信？所謂信，就是誠實不欺的意思。論語顏淵說：「子貢問政。子曰：『足食足兵，民信之矣。』子貢曰：『必不得已而去，於斯二者何先？』曰：『去兵。』曰：『必不得已而去，於斯二者何先？』曰：『去食。』自古皆有死，民無信不立。」可知信的重要，且甚於兵食。

什麼是義？所謂義，就是正正當當的行為。孟子說：「仁，人心也；義，人路也；舍正路而弗由，放其心而不知求

，哀哉！董仲舒說：『仁者，人也；義者；我也。謂仁必推己及人，義必由中斷制。能由中斷制，自己制裁，故與人無傷。然人必有仁，而後可以知義。孔子講義的地方很多，如『信近於義』，『君子喻於義』，『質直而好義』，『君子義以爲質』，『見得思義』，『上好義』，『義之與比』，『君子義以爲上』，『言不及義』，『見義不爲無勇』。對於義之一字，發揮得都很透澈。

我們一個人，自入世以來，就帶來一種責任，而道德的責任，爲我們人生一個最高責任。信義爲我們人生至高的德性，所以我們要負起信義的責任。假使我們缺乏這種責任，根本就不能成其爲人。現在有些人都不注重信義，如輕諾寡信，忘恩負義之類，都是缺乏信義的責任心的原故。

信義與責任，在這裏不能把牠分開來看——信義自信義，責任自責任，應當將牠兩者合併起來，所以我們要實踐信義，無非是負起信義的責任。即如前面(第七職分章)所說，我們古代許多殺身成仁，舍生取義的先哲，亦無非盡他們道義上的責任罷了。

## 第二節 信義和社會

社會是個人的結合體，一個人既需要信義，則一個社會更需要信義來維持。如果沒有信義來維持，則爾詐我虞，此爭彼奪，這個社會，就無形變成人吃人的社會。在古代未進化的社會裏，雖然沒有道義的學說，然一般人的心目中，還存有信義兩字。例如：日中爲市，以我所有，易我

所無，既不過時而來，亦不彼此爭奪：這都是信義的表現。因爲大家有一信義來維持，大家才能相安無事，才能由不進化而入於進化，由古代而遞演到現代。雖然社會的維繫與進化，不一定完全是信義，但信義却是一個最要的部分。

現在人類總算進步了，物質文明，也算登峰造極了。但人類精神道德，似乎還要注意的必要。卽如我們中國，有許多人在大聲疾呼的：「恢復固有的道德！」這實在是有所指而發，並不是無病呻吟呵。

我們現在的社會，是不是崇尚信義的社會？社會上人，是不是都以信義相見？這都是值得我們研究的。

### 第三節 信義的實踐

一切道德都貴乎實踐，而不在乎空言，信義當不能除外。但信義如何去實踐呢？現在且舉幾個例子來說：

(一) 劉廷式在和一個女子定婚後五年登第了。他的未婚妻，已經成了瞎子，女家力辭，不可以配貴人。劉說：「失明於定婚之後，義不可棄，若此女某不取，將何所歸？」於是就定了一個日子，舉行結婚禮。結婚以後，夫婦感情很好，生了兩個兒子。後來這女子死了，廷式哀哭得很利害。當時蘇東坡爲他們地方太守，安慰廷式說：「哀生於愛。愛生於色，君娶盲女，愛從何生？」廷式說：「某知亡妻哭妻。不知其有目與無目也。東坡拍廷式背說：「眞丈夫也！」」

(二) 許魯齋在一個夏天避亂，路旁有果子，人都爭先恐後的去啖；魯齋一個人獨不取，有人向他說：『梨是無主的，爲何不取？』魯齋說：『非其有而取之』，非義也；『梨無主，吾心獨無主乎？』

(三) 吳季札出使，路過徐君，徐君很愛季札所佩的劍，但是不敢向之乞求。季札也明知徐君愛其劍，因爲他這次是出使上國，所佩劍是關於禮儀的，不便就贈與徐君。及至季札出使歸還的時候，又從徐君這地方過，他很想把這劍，送給徐君，但在這時，徐君已死，季札乃解其寶劍，挂在徐君墳墓的樹上而去。隨從季札的人說：『徐君已死，這劍還贈給誰呢？』季札說：『不然。我心已許給他，豈可因爲他一死而違背了我的心麼？』

我們看了劉廷式之娶盲女，許魯齋之不安取梨，吳季札之掛劍，都無非表示信義。無論中外古今，大凡正直的人，以信爲重，故以眞理爲萬物之最高點，而處處能盡其誠。正直的人不要富，以德爲富，故見利而思義。說到這裏，我們又可以古代先哲的話來參證了。

孔子說：『君子喻於義，小人喻於利』。又說：『君子之於天下也，無適也，無莫也，義之與比』。子路說：『君子尙勇乎？』孔子說：『君子以義爲上，君子有勇而無義爲亂。小人有勇而無義爲盜』。孟子說：『魚我所欲也，熊掌亦我所欲也，二者不可得兼，舍魚而取熊掌也。生，亦我所欲也，義，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取義者也』。子路說：『不能甘勤苦，不能恬貧窮，不能輕死亡；而曰我行義，吾



弗信也。〔見說苑淮南子曰：君子非義無以生，失義則失其所以生〕。

像中外古今這許多嘉言懿行，真夠我們服膺，真夠我們取法，如果要做一個人的話，則非負起實踐的責任不可。不過，在現在的社會上，尚有人以爲在這個時代，來談仁義道德，未免迂濶；未免思想落伍，未免開倒車。其實他是誤解。不知時有古今，地有中外，講究道德是一致的。道德是做人的條件，缺了這種條件，我們就不能成其爲人。所以現在物質儘是進步，而且有無數的人，在那裏絞腦質，想使物質更加進步。但同時沒有聽到有人在那裏苦心焦思，想推翻道德。因爲道德的整個精神與軌範，還是超越時間空間而不能變更的，這又是我們於實踐信義的道德

之外，不可不知道的。

### 問題

- 一、什麼叫做信？
- 二、什麼叫做義？
- 三、有些人爲什麼主張恢復固有道德？
- 四、試舉歷史上注重信義的人？
- 五、怎樣實踐道義？

## 第十二章 誠實

### 第一節 誠實和妄語

什麼叫做誠實？簡單講起來，就是忠實不欺的意思。所謂不欺，是不欺自己，還要不欺人。照唐書上的解釋，所謂誠實，卽信然而非虛誣的意思。莎士比亞說：誠實，不須假手於筆墨；美麗，不須假手於粉黛。

什麼叫做妄語？所謂妄語，卽虛誕的言語。虛誕的言語，就是一種謊語，也就是一種欺人的言語。

誠實的人，必不妄言。蓋多言必妄，欲不妄言，當先自寡言始。蔡虛齋說：有道德的人，不必多言，有信義的，不必多言，有才謀的，不必多言，惟細人狂人妄人，才多

言。其舌，意欲使之多聞多見，多爲而少言也。其舌，又置之口中與深，而以齒如城，唇如郭，鬚如戟，三重圍之，若恐其藏之不固而輕出者。又說：喜極勿多言，醉極勿多言，喜時之言多失信，怒時之言多失禮。又說：對人無可說話，慎勿強尋閒話來說，不是承迎世人，求爲驩悅，便是自無著落，消遣不過。我們中國古代的聖賢，都叫人謹慎言語，因爲言語不謹慎，最易招禍，所以俗語說：病從口入，禍從口出。至於妄言，卽是欺人的言語，尤爲人所不取的。淮南子說：妄言則亂，不可不慎也。朱子說：言語不可妄發。劉元誠見司馬溫公，問：盡心行己之要，可以終身行之者。公說：其誠乎！劉問：行之何先？公說：

『百不妄語始。』

## 第二節 誠實和謹慎

誠實與謹慎，是有聯帶關係的。大都能够謹慎的人，都能誠實，因為一切行動，都三思而後行，考慮至再，不悖乎禮，不違乎義，此之謂謹慎。古人講究慎獨的功夫，無論於大庭廣衆之前，或是於暗室獨居之時，做起事來，都好像十目所視，十手所指，謹小慎微，不敢違背。所以如此，以求無愧於天，無怍於人。司馬溫公一生沒有不可對人說的事情，就是因為他是個誠實的人，處處謹慎，沒有對不起人的事，也沒有對不起良心的事，因此有什麼不可對人說的呢？至於現在的人，因為做事不謹慎，就有許多

不可告人之處，爲掩飾自己的短處，就不誠實起來，所以我們要誠實，必須先要謹慎。現在介紹林肯幾件軼事，以便我們有所取法。

從前林肯做買賣的時候，有婦人來肆購物，既將東西買好，即付二元零六分又二五而去。（註美幣制，分以下以百進位，二五，即一分之四分之一。）又其後林肯查得多收主顧六分又二五的錢，乃於閉肆後，乘夜馳行數里，還給人家。又一婦人來肆購茶一磅，第二天林肯查出少給若干，乃秤足之，在早飯前，跑到她的家裏，去補足她。

林肯嘗任紐剝倫郵局長，該局停辦以後，遂改就別的職業，經過幾年，有前郵局代理人某索問紐剝倫舊賬欠款十七元。林肯即開他的箱子，出一包裹，將包裹的錢，如數

給他。這錢卽林肯所特別保存的，藏已數年，專備償索，未嘗一日挪用他。林肯嘗說：我從不用他人的錢，惟用自已所有。』

林肯是一個謹慎的人，所以做起事來，都能誠實。可知謹慎是誠實之母，欲誠實，就非謹慎不可。

### 第三節 誠實和不苟

誠實的人，其處事必矜慎不苟。溫西 (Leonardo Vinci) 有幅名畫最後晚餐圖，其布置與彩色間，有小小未當，他終日步行徘徊市中，想法子來改正牠，不得當不已。解里登 (Sidan) 說：不假精思而成之文，率不足讀。所以他做的喜劇，多屢經改竄而後定稿。稽朋 (Jehring) 的羅馬史，改定至

九次，其第一章，改至十八次。但這是精到，不是遲緩。其餘名人著書，多有積數十年的心力，易稿至十餘次的，皆對著作的事情，誠實不苟，所以如此矜慎。

誠實的人，無論是爲工爲商，其處事必不苟。西洋有句話：『汝若製一蒸汽機而拙，不如製一針而精，這就是說：製許多劣品，不如製一精品，劣品是騙人的東西，騙人是不誠實的。』

#### 第四節 處世要誠實

英國大政治家羅伯比爾(Lis Robert Peel)死後，惠靈吞推論他的言行，不外誠實兩字。誠實則能言行一致，言行一致，表裏無間，斯爲誠實品性之本質。我們處世做人，最需要



的就是誠實，不誠實，不僅不爲人所信任，而且爲人所鄙棄。反之，我們誠實不欺，則爲人崇拜信仰，結果不怕沒有出路。茲引日本一件故事，說明這種道理。

日本有位叫二宮尊德的人，年三十六歲，受小田原藩主之命，到下野櫻町去辦開墾的事業。在當時那個地方的人，怠惰非常，工人們看見二宮在旁邊的時候，非常努力，汗流滿面的工作，但是二宮一走開，他們就閒談遊戲不工作了。後來二宮發覺這些工人太怠惰了，就把他們召集在一處，向他們誠懇地說：人的精力，固然有限，終日工作是要病倒的，但是我在旁邊，你們就特別賣力氣，我一走開，你們就不工作，這不是欺騙人嗎？工人們聽見這話，異常慚愧，跪在地上謝罪。同時工人中有一位六十多歲

的老人，終日埋頭工作，而且專門掘樹木的根子。同伴們有人向他說：老兄可以休息休息罷，爲什麼這樣辛苦呢？這位老人回答說：『年老的人，要是和年青的人一樣的休息，那末，工作那能趕得上別人呢。』說完這話，仍舊拿着他的鋤頭工作着。開墾完成之後，二宮把這位老人叫到面前，很稱贊他，並且給他十五兩銀子獎賞他。老人大驚，向二宮說：『年老的人，工作本趕不上人，我像別人一樣拿工錢，已覺得過分，現在又給我獎賞，那我怎能收呢？』說完話立刻將獎金退還。二宮回答說：『你不要將獎金退回給我，你要知道我天天都在你旁邊查看，別人都選土鬆容易掘得的地方掘，惟獨你特別選別人不願意掘的樹木根子來掘，這種勞苦，要比別人加培，可見你的工作，超乎別人以

上。且我聽見說，你因爲家貧，才到這麼遠的地方做工，這種勞苦而誠實的人，那能不獎勵呢？你快快收起這獎金不要謙辭了。」老人聽了這話，感激得流淚，將獎金收起來，很高興的回他的故鄉去了。

二宮尊德在日本歷史上是位有名的誠實君子，因爲他正直無私，所以由他感化的人太多了，上邊這段事情，不過小小的一節而已。

現在一般社會，都陷於虛僞，不肯以誠實面目相見，而真正誠實的人，反受其欺。譬如：做買賣的人，多以劣貨冒充好貨，價錢任意抬高，門首掛着老少不欺的招牌，其實專門欺負老少。在他們以爲得計，不知市儉小人的徽號，已加在他們的頭上，大家對於他的貨品不信任，他的營

業亦將發生影響，欺人適以自欺，我們應引為警戒的。

### 問題

- 一、怎樣才算誠實？
- 二、妄語的害處？
- 三、慎獨的工夫是怎樣？
- 四、什麼叫做誠實不苟？

中華民國二十七年八月二十五日 印刷  
中華民國二十七年八月三十一日 發行

初中修身 第二冊

定價 國幣 四角

著作兼  
發行者

教育部編審會  
北京中南海懷仁堂西四所

印刷所

新民書館  
北京阜成門外北禮士路

發行所

新民書館  
北京阜成門外北禮士路

10  
484400  
(6)

10

484400