

再生活

其中真編



成都復興書局印行

自序

現在一般的人們，終日昏昏沉沉的生活着，他們不知道「該怎樣做」，「到那裏去做」，常常被窒息的氛氣包圍着，消磨着他們的人生，徬徨，徘徊，停滯在人生的旅途上。

這一本生活手冊，雖然不能說是一種生活的經典，但至少可以使得終日喊着「奈何奈何」的人們得到一種正確的指导。

我們的內容是真實的，是每一個人所迫切需要的，對於這些，我們可以作一個簡單的介紹：

第一類是專門敘述衣食住行各方面的日常生活習慣，雖然沒有一種深奧的理論，但却是一般人們所忽略的，我們從生理的觀念上，作一種懇切的忠告。

第二類所討論的問題，包括求知，修養，服務，休息，各方面的實際問題，憑作者的現實生活的一種經驗，給予一般學校青年及職業青年，以一種普遍的指



示尤其是求知和修養兩章，作者極力避免刻板式的說教方式，因為作者也是一個實踐的青年，在朋友的立場上很生動的講着他的經驗，並且隨時關到青年生活與動的社會的關係。

在苦悶中生活着的人們，爲了生活的驅使，一天到晚埋頭在辦公室或工廠裏，得不到人生的愉快與安慰，相反的，另一種人，則終日在燈紅酒綠中消磨時光，他們只是給身體與精神，消極的在自殺，所以本書特地提出娛樂與休息的問題，從理論與實際的各方面，努力鼓勵一般勞動的青年去娛樂。但也可以給終日徘徊在歌舞的人們以當頭一棒。

第三類是關於從個人家庭，論到社會國家，在發展中的社會，在掙扎中的國家，而我們青年處世在這個環境之中，真有點「何所適從」的感覺，本書對於青年們的這種要求，也盡了些指示的責任。

在這個大時代中生活着的人們，生活是不易的啊！要找到有意義的生涯，更加是不容易呀，青年的朋友們，不要再流浪徘徊，從我們的本位充實起我們的實踐生活中，找求我們真的人生。

生活手冊

自序

目次

第一類

一、衣服

- (一) 整齊清潔,表現你的精神……………一
- (二) 簡單樸素,是生活的綱領……………二
- (三) 質料與顏色,要適合時令……………三
- (四) 衣服要常常洗換,最好能自己操作……………四
- (五) 不要穿得太暖,因為容易減削你的抵抗力……………五

二、飲食

- (一) 常保持口腔的清潔，每天刷牙三次……………五
- (二) 不要貪吃零食……………六
- (三) 飲食常保持着定時與定量……………七
- (四) 多吃富於營養和容易消化的食物……………八
- (五) 不要多喝湯水……………九
- (六) 不要吃有害於你身體的刺激品與含毒物……………一〇
- (七) 睡前不吃食物及刺激品……………一一

三、居住

- (一) 每天早起，呼吸新鮮空氣……………一二
- (二) 早起掃除自己的屋子……………一三
- (三) 房屋的佈置要簡單而藝術化……………一三
- (四) 常常開窗子，光線最好從左邊射入……………一四
- (五) 使室內與室外乾燥，注意溝渠的疏通……………一四

四、行路

第二類

一、求知

- (一) 走路姿勢要端莊……………一五
- (二) 靠左邊走，並注意交通警的指揮……………一六
- (三) 遵守車船內的規則……………一六
- (四) 駕駛車馬，不可絲毫大意……………一七

- (一) 讀書態度……………一七
 - (二) 讀書時要集中精神……………一九
 - (三) 讀書時要有目的，並具研究態度……………二〇
 - (四) 讀書應澈底了解，不可糊塗了事……………二二
- 二、讀書方法

- (一) 略讀，使你得一概念……………二四
- (二) 精讀要分門別類……………二四

- (三) 默讀的習慣應養成……………二六
 - (四) 記札記,手與腦應並用……………二七
 - (五) 集體討論是解決你困難的最好方法……………二七
 - (六) 用各種符號幫助你的記憶與分析……………二八
 - (七) 找出了結論,用事實來印證牠……………二九
 - (八) 找參考材料使之觸類旁通……………二九
- 三、 閱讀雜誌刊物：
- (一) 雜誌刊物是動的社會真實,你的新鮮的食糧……………三〇
 - (二) 雜誌是片斷的記載,最好根據你的讀書法把牠聯貫成一個系統……………三一
 - (三) 讀一張報及新聞都要明白牠們的立場……………三一
 - (四) 讀報章雜誌時,你要揀什麼是你需要的,不可盲目的讀……………三三
 - (五) 研究牠的真實性,俾有正確的認識……………三三

- (六) 雜誌報章，都要挑前進的，真實的，……………三四
- (七) 最好能把讀過的剪貼下來，或做成索引，以便參考……………三五
- 四、 修養
- (一) 認清社會與你自己——目炫五色的社會，你應該認清什麼是光明的，什麼是黑暗的，……………三六
- (二) 你與社會是分不開的，那你只有跟着光明的跑，……………三六
- (三) 不要因為社會的黑暗，顯得你渺小了，……………三七
- (四) 但你不是可以旋轉乾坤的英雄嗎？……………三八
- (五) 你只有把握住現在腳踏實地的幹，……………三九
- 五、 怎樣開始訓練你自己
- (一) 行動思想，應絕對一致，……………四〇
- (二) 太熱望的結果，容易使你失敗，……………四一
- (三) 養成自制力，必須耍你的理智克服情感，……………四二
- (四) 人家的批評你，你必須接受，……………四三

- (五) 自己解剖自己，每夜必要自省……………四四
- (六) 擬定一個反省錄，每晚去深思……………四四五
- (七) 發覺了自己的過失，你不能悔心喪志，要尋求過失
的懲結……………四六
- (八) 鼓起勇氣來，痛改前愆……………四七
- (九) 從今天起，你是新生了……………四八
- (十) 鐵一樣的堅持着，養成你完美的人格……………四九
- 六 你需具的幾種美德
- (一) 做事和求學要勤，衣食住要儉(勤儉)……………五一
- (二) 不說誇張虛浮的話，不做欺騙無信的事(誠信)……………五二
- (三) 錫除私見，隨時扶助他人，有合作的精神(互助)……………五三
- (四) 尊重長者及領袖的話，不妄汗他人(目由)……………五四
- (五) 視同學如兄弟，視人羣如朋友……………五六
- (六) 勇敢的犧牲，不灰心，不怕艱難危險……………五七

(七) 對人對事要抱樂觀的態度	五八
(八) 保持身體習慣思想的清潔	五九
(九) 做事有順序, 遵守紀律與時間(秩序)	六〇
七、工作	
(一) 工作的態度	六一
(1) 要尋求你對於工作的興趣, 世界上沒有單調的工作	六一
(2) 工作是你的責任, 也可以使你進步, 不要存着僥倖的心理	六二
(3) 成功是你最大的愉快	六三
(4) 失敗指示你成功的路徑	六四
(二) 工作時的要求	六四
(1) 凡事不要一嘗就慢慢的幹	六四
(2) 支配你工作的時間與步驟, 使之有條不紊	六五

- (3) 集中你的意志去工作，去尋求困難的焦點……………六六
- (4) 遇有困難可設法去克服，不要防閑道中……………六六
- (5) 不折不扣的精神，才能成功之始……………六七
- (6) 使你的工作獲得最高的效率……………六八

八、服務

- (一) 你應該明白服務的意義與目標……………六九
- (二) 你必須注意服務的要點……………六九
- (三) 你應注意服務以外的進修、健康、娛樂各方面……………七〇

九、休息

- (一) 休息可以恢復疲勞……………七二
- (二) 休息時，切開演習置於腦後……………七二
- (三) 唱歌、散步、散步、散步……………七三
- (四) 最好在天亮前或天黑後……………七三
- (五) 睡眠是身體休息的絕佳方法……………七四

十、娛樂

- (一) 沒有娛樂，就沒有工作，沒有工作，就沒有娛樂……………七五
- (二) 養成高尚的思想，拒絕低級的娛樂……………七六
- (三) 音樂培養你高尚的情緒與思想……………七七
- (四) 運動與公園的遊息，也是一種娛樂……………七七
- (五) 有意義的電影與戲劇是音樂、圖畫、詩歌、小說的合體，體會給你最大的愉快……………七八
- (六) 每天工作之後，你得找求一件你愛好的娛樂……………七九
- (七) 食做不厭，又失去了娛樂的真義……………七九

第三類

一、個人

- (一) 你是中華民國的一份子，你應該做個中華民國的好國民……………八〇

- (三)你個人應該有一種希望，使你努力向上……………八一
- (三)檢察自己個人的進步，在每一個早晨……………八二
- (四)盡你的力量，改造你的環境……………八三

二、家庭

- (一)使你的家庭常有和睦的空氣……………八四
- (二)養成家庭的美德——勞動，友愛，尊長，合作……………八五
- (三)教育你的弟妹……………八六
- (四)和你的鄰舍，保着極好的感情……………八七
- (五)家庭的一般劣根性，還得靠你去改革牠……………八七

三、社會

- (一)人羣與社會是不可分離的……………八八
- (二)克服你對於社會的悲觀……………八九
- (三)社會是進步的，轉變的，只要你去推動……………九〇
- (四)努力去推動社會的進化……………九二

(五) 日行一善……………九三

(六) 常與社會接觸，獲得處世的心得……………九三

四、國家

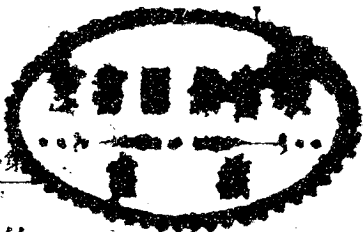
(一) 你是國家的細胞，當然有重要的責任……………九五

(二) 國家賦給你生活，財產，安全……………九五

(三) 國家在掙扎中，你應盡力貢獻給國家的……………九六

(四) 消極點說，至少你不應該違叛你的祖國……………九七

(五) 光明在向我們招手，不要灰心……………九七



生活手冊

第一類

一 衣服

(一) 整齊清潔, 表現你的精神

衣服本來是一種保暖的工具, 但也可以表現你的精神; 因為一個人精神的充足與否, 第一固然要看他身體的強壯, 第二那要看他衣服的整潔了。

假如你把衣服穿得很整齊, 比你穿得零亂的時候, 一定要顯得有精神些, 或則你穿一件陳舊而清潔的衣服, 也顯然比穿一件華麗而污濁的衣服來得雅觀得多。

整齊與清潔在新生活運動中, 也把牠擺在最重要的信條裏的, 確革除惡習, 必須首先從這方面做去。



(南)

一種習慣的養成理論是很簡單的，最緊的要靠你決心去實踐，譬如穿衣服，本是一樁極簡單的動作，只要把衣服有規律的穿在身上，有規律地收整，常常洗滌，就達到整潔的能事了。

但是因爲你怠惰你嫌麻煩，不肯抱着恆心去幹，所以連這樣一個簡單的習慣還不能養成！

所以要做到整齊清潔，還得訓練你的「勤」與「恆」努力克服你的惰性着手。

(二) 簡單樸素是生活的綱領

簡單與樸素，也是我們的生活綱領，因爲我們一切的精神與能力全系統樸生活中養成的，而簡樸的習慣尤宜在衣服上表現出來。

「衣服要簡單」這個信條是指衣服的式樣與數量上面說的，其實簡單的衣服，可以使你行動方便，節省經濟，強健身體，而最大的用意則是在革除你奢侈的生活習慣。

樸素呢？這是衣服的質料問題，要知道上等的質料，不一定會顯得你特別

的羨麗，相反的却可以浪費你的金錢，與養成你的奢靡的嗜好。

青年是人生的一個寶貴階段，無論身體上，生活習慣的各方面，都應打好一個良好的基礎，簡單樸素正是指示你如何養成好習慣的南針，所以在經濟貧乏的中國，樸素與簡單，實為現代青年生活的綱領。

衣服的簡單樸素的習慣，完全靠你的勇敢去改過來，你應該深深了解着，浮華所給你與給國家的不良的影響，同時你更應明白簡單樸素給你的好處，並且用你的實際的行動與決心，使你的習慣養成起來！

奇裝異服長衫馬褂，是要不得的，而羅絹嗶嘰，也是不要不得的，青年的朋友們，記着吧！

(三) 質料與顏色要適合時令

質料與顏色的問題，影響於人的健康，關係很大，即以衣服的質料而論，則棉質及毛質，宜於冬天，因為冬天的衣服要使體溫不致失散，而毛質品的孔隙，很少空氣不易流通，棉質雖孔隙較大，但却有貯藏空氣的作用，至於夏衣，第一要能通風的，第二要能吸汗的，那自然以麻質和絲質為宜了。

衣服的颜色，對於時令也很有關係，夏天最宜白色，因為白色衣服，有反射陽光透入皮膚的力量，而黑色的衣服，則能夠吸收陽光的熱度，使身體溫暖，所以宜於冬天。

這是一種普通的常識，大概無庸再說吧！

(四) 衣服要常常洗換，最好能自己操作。

衣服經常久的穿著之後，就變得很醜陋的了。

尤其是我們的襯衣，因為接近皮膚皮膚上的分泌物及死亡的細胞，常常附着在衣衫上，往往使衣服疏通空氣的能力大為減弱，而我們的皮膚，因衣服的汚垢，也受着極不衛生的影響，所以應該勤一點換，最好三天必須換一次，夏天則每天至少二次。

外衣也是最容易髒的，因為牠接近空氣，則空氣中的塵埃，微生物都會堆積在衣服上，甚至有傳染疾病的危險，所以外衣的洗換，也同內衣一樣的不可忽視。

洗的問題，最好你自己解決，因為藉此可以養成你的勞作的技能與習慣。

你不要認爲是鄙俗的事！

(五) 不要穿得太暖，因爲容易減削你的抵抗力。

衣服的第一個任務是保暖，但也要合於鍛鍊的原則。

我們人類有一種天賦的抵抗力，能抵禦自然界的侵襲。原始的人類沒有好的衣服，而身體反比我們強，而我們現在有了保暖的衣服，身體反弄得衰弱。這是過度使用衣服，會削減抵抗力的明證。凡生物都有一種自然的進化律，在搏鬥與危險的環境，越能使他們進化。相反，舒適的環境會減退他們的本能。人類當然是一樣的，聰明的人類創造了一個幸福舒適的環境，危險與鬥爭是沒有了，但身體則逐漸退化。

你在穿衣服的時候，不要忘了鍛鍊你的身體，少穿一點，自然是增加你抵抗力的最好方法。假如你不萎縮，常常運動，那衣服少穿一點，是不成問題的。

二 飲食

(一) 常保持口腔的清潔，每天刷牙三次。

口腔是食物的門戶，而也正是疾病的入口。這句話怎樣說呢？因為我們的口腔，常常潮濕着——唾液的分泌——而且有着相當的溫度，又最接近空氣，所以病菌很容易傳入和繁殖，所以「保持口腔的清潔」是一個很重要的問題了。方法當然是漱口和刷牙。漱口普通都是用淡鹽湯的，刷牙則是輕而易舉的事，但是一般人往往不得其法，「勞而無功」。只知道刷齒的外側，而內側及齒面，反不注意，才為污物所積，而釀成口內炎、口瘡、扁桃腺等的疾病。牙齒最好揀錫齒式的牙膏，最好挑上等的，但為了經濟起見，拿食鹽來代替，也是極合衛生的。次數以三次為最宜：一在早起，一在飯前，一在臥前。

在流行病蔓延時，用氫酸鉀土（ O_2 ）水（ O_2 ）的混合液來漱口，可以抵禦細菌的侵入。

（二）不要貪吃零食

零食，完全是不合生理與節約原則的不良習慣。常常看見貪吃零食的小孩子，弄得面黃肌瘦，消化不良。

我們的生理機能，有着牠的自然規律，同樣，我們的消化量，也受着我們的

生理支配，一日三餐，是最適當的，若再加之零食，使胃腸的機能，沒有一刻的休息，當然日久時深，漸漸發生不良的影響，就以金錢方面論，則是最不經濟的，最浪費的，而最大的損失，還是把你「定時與定量」的好習慣破壞了。

健康的青年們，零食是吃不得的。

(三) 飲食常保持着定時與定量

前文已經講過，我們的身體，有着牠的生理的自然規律，我們的飲食，也是循着這規律而進行着，飲食方面的定時與定量，就是這種合理的實施。譬如就定量來說，你胃腸的消化力，每天只能吃兩碗飯，那你的身體就覺得很舒服，健康，如你再多吃一碗，則往往要發生消化不良的影響了，再就定時方面來說，如你每天十二點鐘吃午飯，若改在十一點鐘吃，當早餐的食物還沒有消化掉，自然午飯的食物又發生障礙了。

不能維持定時與定量，就是造成腸胃炎胃病，胃痛，消化不良的最大原因，怎樣維持着你的好習慣呢？第一當然要你的家庭，有着良好的生活習慣，第二還得用你的自制力，來約束你不正當的貪欲。

(四) 多吃富於營養和容易消化的食物

選擇食物，有人說是「一種不良的習慣的癮」，從貪欲那方面說，我承認的。但從生理的營養關係上來說，選擇食物是必要的手續，因為我們飲食的目的，在補充身體中養分的消耗及供給生理機能上的熱和力，所以我們應當採取富含養分的食物，但為了免除腸胃過度的運動與疲乏，則又要注意到易於消化的食物。

大概人體所需的營養素，主要的分脂肪、蛋白質和澱粉，還有幾種維他命，亦是構成生命的要素，下表是各種食物中所含各養素的百分比。

百分之含量

物名	每 磅 所 含 原 數
羊牛 麵粉 米 麵包 乾豆 薯 蔬菜 蛋 牛奶 魚	
水	73 13 10 40 15 74 91 735 887 87
油	15 11 5 8 22 2 2 125 4 18
脂	84 2 8 15 2 16 5 146 37 3

16	1	5	13	24	7	7	9	10	11
185	235	68	83	248	32	14	452	45	260
1920	910	2703	7730	1975	770	420	1088	630	870

最近發現的維他命有A、B、C三種，缺乏維他命A則不易發育且枯槁，病缺乏維他命B則易得腳氣病，缺乏維他命C則易患貧血症。你選擇你的食物時，可以根據上面這些原則，為了易於消化與節約起見，蔬菜是值得提倡的，如菠菜、豆芽、青菜……等都是很好的食物。

每天的蔬菜可以輪流調換着吃，一方面可以使營養素平均的得到他板，而則可以減少味覺的單調。

(五) 不要多喝湯水

食物之所以能消化，完全靠着腸胃的蠕動與消化腺的作用。主要的消化腺分泌的消化液有胃液、腸液、胆汁、胰液，牠們有消化蛋白質與脂肪的能力。假如牠們發生疾病，則消化亦將發生不良影響。吃飯時的多喝湯水，正可以沖淡消

化液的濃度，使牠在消化時覺得困難，而造成消化不良症。

不過從另一方面說，湯汁裏是最含養料的，而且也容易使腸壁吸收，所以適度的湯水，吃了也是有益的。

(六) 不要吃有害於你身體的刺激品與含毒物

刺激品是含有刺激，興奮，麻醉，等作用的食品，使人吃了之後，能夠一時愉快精神，加強血行，緊張筋力，但是，久而久之，終於使人麻醉或中毒，最普通的刺激品如酒，茶，菸，草，咖啡等。

刺激品的所以有害於身，當然有着明顯的事實，就拿酒來講吧，再和平的酒，也含%的酒精，若用得適量，則可以幫助消化，增加體溫，可是過度的享受，則造成精神失常，面色蒼白，呼吸微弱的現象，這種中毒的害處，而且可以遺傳給子孫，有為的青年們，斷斷不可輕於嘗試的啊。

菸草中則含有菸精，麻醉力非常利害，吸了也是利少害多，久之造成中毒現象，如腦神經中毒，頭眩，昏迷，記憶力衰弱等，每每看到年青的朋友們，也染着了吸煙的習慣，這是如何危險的一件事啊。



刺激品的害處，你們是知道的；但是你們一定要問「怎樣戒脫或預防我們的貪欲呢？」那我可以這樣答復有的青年吸煙或飲酒的原因，是由於他每日的過度勞動，愈辯這種刺激來恢復他的疲勞，這是不正當的，你應該去運動，或到娛樂場上去聽音樂，觀電影，以恢復你身體與精神雙方的疲勞，還有一種青年是生活太優閑了，所謂「飽暖而思淫欲」，想拿這些來消遣時光的，那是多麼無聊與危險啊！當然，解決問題，你該覓一個相當的職業，使你得有勞動的愉快與觀念，但即使你沒有職業，難道不可以拿別種東西來消遣嗎？讀小說報章雜誌這些都是有利無弊的精神食糧啊！對於意志浮動的青年，大概最易沾染着這種惡習的，那那必須要注意朋友的交遊，最好不要接近同一樣意志薄弱的青年，所謂酒肉朋友，實在是交不得的。但主要的還得堅定你的意志。

(七) 睡前不吃食物及刺激品

睡眠是一日生活過程中寶貴的階段，所以應該絕對的使牠充足。睡眠時一切機能滯緩地進行着牠的運動，而肌肉與腦的運動，則幾乎是停止的。

有許多人在睡前吃零食，這是不合衛生原則的，睡眠時，我們的消化器管

也緩和地運動着，無力把這些食物消化掉，所以往往會發生消化不良等症。

至於睡前吃刺激品，尤其是致使失眠的一個原因，使神經興奮，終於轉瞬不成眠。睡前我們應絕對地使神經停止思索，使我們的血液下降而得到安眠。

7. 居住

(一) 每天早起呼吸新鮮空氣

貪睡是一個不好的習慣，睡眠過多，則精神愈困頓，腦筋愈糊塗，年輕力壯的青年人，八小時的睡眠已經很足夠了，相反的，早起可以呼吸新鮮空氣，因為在日出時，空氣最爲新鮮，假如在清晨起身，直立曠野中，面向着南或東南，屏除一切思想，直立數分鐘，然後舉手插腰，徐徐地行深呼吸，做了三十分鐘（大約每分鐘呼吸一次，剛剛完畢），在開始時切忌猛烈地呼吸，因為這是反有害於健康的。

深呼吸假如能恆心的做下去，那對於早起的習慣，既可以養成，並且對於你的肺活量也會有顯著的進步，若再加上些適當的柔軟操及國術運動，那是

最好沒有的了。

(二) 早起掃除自己的屋子

你的住屋，是你最接近的生活環境，你要得到愉快的生活，第一要使你的住屋清潔，所以你每天必須掃除，爲了養成你每日的勞動習慣，你應該自己操

作。早晨起來，你整理好了床鋪之後，就可以開始清潔你的房屋，你應該先用些水灑在地板上，並且拭一拭桌子上的塵埃，然後開始用掃帚慢慢地掃，尤其要注意每一個角落裏的塵埃，掃除下來的垃圾，也應該放於一個適當的地方，因爲這是有關於公衆衛生的，你不可草率從事。

玻璃窗和地板應該常常揩洗，最好每星期能舉行一次。

(三) 房屋的佈置要簡單而藝術化

清潔之外，幽美的環境，也可以使你的生活和諧。

一個知道生活的藝術的人，他一定注意房屋的佈置，譬如你設計在什麼地方掛你的心愛的照片，什麼地方貼你的座右銘，什麼地方擺你的書桌，擺你

的小鐘，什麼地方做一個紫色的帳幔。

大概你有你的心裁，來佈置你的環境的吧。

(四) 常常開窗子，光綫最好從左邊射入。

房屋要使空氣流通，光綫充足，則我們身居其間，自有一種快感。

房屋內窗戶應開得多，大概窗的面積佔樓地的面積的六分之一，窗項宜高，以便通風。我們開窗的時候，最好全數開着，使空氣發生對流作用，使不潔的空氣，勿得停留室內。

光綫的充足與否，亦是房屋的重要條件，光綫以左邊射入為最宜，如左邊光綫不足時，可兼採右邊射入的副光。窗向最好東向，因為東來的光綫有二種益處：(一) 陽光早晨射入，把室內的敗腐空氣，驅逐乾淨。(二) 每日上午十時，陽光出室，沒有閃爍耀目的弊病，所以是最合衛生的。

(五) 使室內與室外乾燥，注意溝渠的疏通。

潮濕的房屋，常常蒸發出蒸氣，住在屋裏的人，容易生濕症及脚氣病，而且空氣變臭，妨害我們的呼吸，所以房屋的乾燥，實在是一件重要的事情。

除房屋地基低矮外，溝渠不能暢通是潮濕的原因之一。所以我們應當注意溝渠的清潔與暢通。溝渠的污穢容易使菌類蔓延，並能使溝渠淤塞，所以應當保持溝渠的清潔，如發現淤塞，因立即設法疏通。

室內的角落及壁腳，也是最易潮濕的，最好撒些石灰之類的乾燥劑以防微生物的發生。

四 行路

(一) 走路姿勢要端莊

步行是增加我們身體的健康的一種有益運動，也可以說是一種技能。本來步行是我們的本能，不過在卅車發達的今日，能長短離步行的確成爲一種技能了。

步行不是可恥的，而是有益的。你應該常常找求步行的機會，不要去迴避牠！

步行時姿勢，應該端莊，使骨格不受不良的影響，而且表現我們飽滿的精神。

神。

(二) 靠左邊走並注意交通警的指揮

在都市的街道上走路，格外應該守着走路的秩序。

靠左邊走，是一個很好的習慣，這樣可以井井有序，而且減少衝撞的機會。交通警的指揮，你也得注意，普通用紅綠燈光來表示，紅光是叫你止步，開了綠光才可以前進，當車輛迫近你身邊時，你應馬上立停，不能倉皇的奔逃。

集中你的精神走路，左顧右盼是最危險的。

(三) 遵守車船內的規則

車內或船內都有一定的規則，為避免危險，及表示你的禮貌，你應絕對地遵守：

(一) 勿高聲談笑。

(二) 勿吸煙。

(三) 上船車及下船車勿爭先恐後。

(四) 對於婦孺應禮讓。

(五)勿帶違禁品。

這些必備的常識，你大概都知道吧，那你只要注意履行好了。

(四) 駕駛車馬不可絲毫大意

街道是一個公共場所，爲了公眾的安全計，行路都有一定的規律，駕駛車馬，是比較危險的，第一你要有高超的駕駛技能，第二你要注意交通警的指揮，不能絲毫大意。

第二類

一 求知

(一) 讀書態度

你開始讀書，首先對於「書本」這個東西，要有個認識，書本是人類活動的反映，是人類生活經驗與學理的結晶，所以牠記載的對象，時間方面循着歷史的痕跡，空間方面則有各種真實的事跡，牠決不是一種經典，決不是一種無

聊的東西。

我們需要學習，我們需要求智，內在的求知慾把我們上推，外在的社會需求迫切的驅使我們去求知，於是學習和求智，纔成爲人類生命史中重要的工作。

書本不一定對的，你要與事實對照。

我們學習的對象是什麼呢？社會與自然各種所需的知識與技能，一個巨大的知海。

可是，人類的生命是比較短促的，人類的精神究屬有限，要學習完這個巨大的知海是萬萬不可能的事，而且也是無從着手的，於是我們的導師——書本——才爲人類所尊敬。

書本給我們一個跡象，一個線索，他把人類活動的經驗的結晶簡單地繪我們，並且從漫無目標的知海中，同我們分出了有系統的體系。

可是書本的罪惡也給人類過于崇拜書本，而遺失了「般愛好讀書的朋友們，他們讀到了「天圓地方」，「乾坤混沌」，就發生了一個不正確的

天文觀念，譬如有的人讀到古書的記載「夏者中華也，居天下之中，四方爲夷狄蠻貊」，假如你都不加考證，那錯誤的地點觀念也因而造成。

書本的不可過分信任，原因是很多的：

一、社會是活的，自然是動的，人類生活上這種活動的環境中，所需的知識當然也要時間性，但是書本的記載往往是不動的呆板的，那你假如不把現實來對照，就要上當了。

二、書本的作者，觀察力與認識力有些是不正確的，有些站在特殊的立場說話，那你讀過之後，也存了一個錯誤的觀念。

總之，書本是死的，機械的，社會的發展是活的，複雜的，你得努力與現實對照，使你獲得正確的知識。

(二) 讀書時要集中精神

讀書同做其他的工作一樣，要集中精神，因為知識這東西是複雜的，難解的，你必須集中你的眼力與腦力在書本上。

你看書的第一步是認識牠的每個字，第二步你應該了解牠的句子的意義。

思，第三步則是思想的聯貫與歸納。

最淺陋的讀書者，他往往拿着一本書，坐在矮凳上，興高彩烈地念着書上的字，但是你假如問他「這書在講些什麼？」「這句是什麼意思？」他就莫名其妙，這種是可憐的半文盲，我們應該用最大熱忱，對他們的讀書態度表示同情。

還有一種人以讀書為光榮的，他拿着一本書，像煞有介事地欣賞着那些美麗的字句，其實他的精神完全寄託在一個不可捉摸的空間，問他的內容却是「不知所云」。

一個真正的讀書者，首先要注意字句的意思，第二就是要聯貫各種意思，成為一有系統的觀念，這非集中精神是做不到的。

開始這種練習，清晨在一個靜寂的室內，揀幾本有趣味的書本開始慢慢的練習，費除一切胡思亂想，記着「我在讀書」的念頭，慢慢地養成一種習慣。

(三) 讀書時要有目的並具研究態度

讀書要有目的的，沒有目的的任意披閱，他只是休息時的消遣，他的態度

比較來得輕鬆。

但是讀書却不是這樣的，牠是有目的的，牠是一日間的重要的工作，牠的態度來得嚴正。

假如你今天跑到圖書館裏，或則開始讀一本書的時候，你應該決定讀這本書的目標，再用研究的態度去讀，使他得出一個結論來。

譬如你今天讀書的目的，要則自「中日問題」，那你就得讀「中日外交史」，「甲午戰爭」，「日本的大陸政策」，「一九一八歷史」等等的書，或則你特別要了解日本的大陸政策，那你讀的時候，就得偏重於「日本的經濟機構」，「日本的政治的特色」，「日本軍閥史」這些都是在你開始讀的時候，所要決定的目的。

讀的時候當然要集中意志（上章已講過）並且還得要分析比較歸納等的方法，及研究的態度來找出結論。你得問「大陸政策因何而發生？」你得分析各方面的因素，日本的經濟機構告訴你「日本經濟機構脆弱，金融資本貧乏，農民亦貧，國民生活不安定，海外的投資量不能與英美競爭」這當然是

主要的原因但是其他的書籍告訴我們「日本的政治帶着濃厚的封建色彩與軍人獨裁的特色。」「因為國民生活的不安定，左翼運動抬頭，立即有發生革命的可能。」「中國的積弱不振，政治的混亂」這些也是構成大陸政策的重要因素。

於是你開始歸納，得到你的結論是「日本的資本家因為金融資本的貧乏，不能在海外大量投資，武士道的軍人才發揮牠的冒險精神，對內鎮壓革命運動，對外積極向積弱不振的中國大陸侵略。」

古人提倡的「開卷有卷」的讀書態度與方法，是沒有科學思想的，你不要中了古人的毒，你得先養成一種科學的頭腦，然後開始去讀一切的書。

四讀書應澈底了解，不可糊塗了事。

這就是叫你在研究的時候，不可中途而廢，大概一班青年的讀者，都缺少一種堅忍的修養，雖然在讀書時，他抱着一種熱烈的希望和要求，可是當他看到書上堅澀的字句，就灰心了一半，你就沒有勇氣去澈底研究，或則就中途而廢，或則只能得到一個模糊的印象。

還有一些暗中摸索的自學青年，他們雖然迫切地努力地在找求知識，可是他的學力不夠，他沒有導師，只能夠得到一個模糊的輪廓，他的補救方法可以用集體的方式，邀集許多青年，在業餘討論，共同解決困難。

學校中是一個最完備的求學的所在，每一個學生，應該努力地求每一事物的澈底了解，絲毫不要為考試等所絆。

求每一事物的澈底了解，必須要進取，好問，服從真理，不怕難的精神。試試看吧！在每一個清晨或黃昏裏，你開始讀你的書，用嚴正的研究態度，進取好問的精神，求你的澈底了解。

二 讀書方法

讀書的態度正確以後，那他的方法也將是正確的，因為知海是很廣泛的，東西，我們不經濟的去讀，收效既少，精神與時間的耗費反多，所以讀書方法，就是最經濟，最有效率的讀書方法，一班人讀書的普通弊病，大概是朗讀，略讀，統的讀，糊塗的讀，所以我們的方法將是科學的，經濟的。

(一) 略讀使你得一概念

假如你拿到一本著名的小說，當然你是迫切地要讀完牠，那你可以讀牠略讀。

用很迅速的眼力，一段段的默讀，略讀一遍後，腦海中得到一個概念，比如你讀一部小說，在略讀後你得到的概念是「這本書反映些什麼？」「裏面的主角有幾個，各個人代表着一種什麼典型？」「什麼是最精采的一段？」「簡單的本事」關於這些你可以在略讀中得到。

當你略讀的時候，你可以忽略每句每段的結構及思想等問題，你首先應注意這本書的系統和大意。

(二) 精讀要分門別類

精讀的目的，要使你對書本的內容有澈底的認識，正確的了解，豐富的收穫。

精讀時，要決定先後，擬定讀書的步驟，在讀的時候，那要注意一件事物的分析，研究和歸納。

來：

(一) 加入世界文學的洪流

(二) 中國文學主促成了自我發見

至於五四給於社會的影響，那我們可以從上面這些事實中歸納出結論

(一) 中國民族資本的發展

(二) 民族意識的覺醒

舉了許多繁贅的例，大概精讀的方法，可以得到一個概念罷！

(三) 默讀的習慣應養成

默讀是一個合於科學原則的讀書法。

中國古代的學者，都注重在朗讀的，在欣賞的讀書論看來是可以的，但是我們若以效率而論則是不科學的。

因為朗讀每一個字，及學的意思，都要經過口眼，二個的傳達，才入於腦，而且字音復可擾亂我們的思索力，對於書的內容，不能分析及研究了。

而默讀呢，雖只靠每千個字，映入我們的眼簾，跟敏迅的達到我們的腦解

髓而起了思索與研究的反映，所以第一個好處是快，第二個好處是靜，易於使腦思索，研究獲得正確的認識。

根據教育家的測驗，默讀的效率，要比朗讀高出二分之一倍。

(四) 札記與手與腦應用

記札記，是手與腦並用的工作，他是幫助讀書的好方法，因為我們腦袋的力量是有限的，記憶力與組織力並不能把全部的知識吸收過來，記札記則能幫助我們記憶與組織的，而且一種知識經過了手的訓練之後，印象也特別的深刻。

這種能力的養成，首先要運用你的聽覺（便是聽寫的話），然後運用思想，去決定你所需要的材料，並且把各種材料用最簡單最經濟的方法記下來，所以札記其實是一種手與腦的訓練。

(五) 集證討論是解決你困難的最好方法

當你發生一個困難的時候，最好你能邀集幾個朋友，用談話的方式，各人發表意見，共同解決你的難題。

因爲一個人的觀察力與認識力是有限的，譬如你要解決「已婚婦女能否從事職業」你的意見而你覺得應該從事職業的，可是找不出理由來，可是你的同伴的意見却很多，譬如「在生理上講，已婚婦女的能力沒有衰退」，「已婚婦女應組織一舉兒院用科學的方法發育你的孩子」，是不是比你自己的思想，來得廣泛寶貴得多了。

這些都是集體討論的好處，在可能範圍內，你應當常常參加這種討論，那是很有益處的。

(六) 用各種符號幫助你的記憶與分析

符號是能促使我們想像與回憶，所以也是讀書中的好方法，這是一層問題，但却是很值得講的，因爲有許多讀書者，他歡喜保持書的清潔，這固然是好的，但是我覺得不一定要這樣做，爲了增進讀書的功効起見，用各種符號來表示你的讀者過程，却更是好的，比如在重要的地方，你用各種不同的線條去表示牠們的系統，用「○○○」來表示特殊注意的地方，用「？」來表示艱難的，這些都是很好的方法，其他的各種符號可以隨你的心裁記着，大概功

效是很容易顯出來的。

(七) 我出了結論，用事實來印證牠。

我們經過了一番精讀之後，當然得到許多結論，但是這些結論並不是一定正確的，你應該和現實去對照，然後你可以辨別什麼是真的，什麼是偽的，的認識當然來很正確清楚了。

假如你讀一本「世界和平在今日」，這是你讀到希特勒的和平的客套話，也可以看到蘇聯對於世界和平的貢獻，那我們就無法辨別「誰是和平的支持者了。」

明顯的，你應該在找到結論的時候，看這個結論是否有鐵一般的事實做根據，是否在大眾的立場上說的，那就很容易辨出上面這個問題了。

(八) 找參考材料使之觸類旁通

得到了一個正確的觀念以後，你還得從各方面去推廣你的知識，使他產生一個廣泛的系統，這當然須要看參考書，當你看參考書的時候，同樣的要用以前的方法研究和選取，這是使你知識廣博的一種好方法。

比如你對於「誰是世界和平的支持者」你已經有了正確的回答，那你可以推廣到「世界和平怎樣會受到威脅」，「如何維持世界和平」，「國際聯盟的過去和現在」，「集體安全」等各方面的知識，使你對於世界和平運動得到正確的有系統的認識。

三 閱讀雜誌刊物

(一) 雜誌刊物，是動的社會真實，你的新鮮的食糧。

我們再三的講過，我們生活在這動的社會中，我們要不論時代變遷，我們必須知道動的社會的真實，我們必須學習一切現社會所需要的東西，爲了這些，爲了補足書本的不足，我們應該讀雜誌報章。

雜誌和報章是變動中的社會的片段記載，我們可以憑着這些痕跡來推及一般的問題，報章是每天的動態，是最新鮮不過的食糧，但爲了補足報章的無系統和不專門雜誌的閱讀，尤其是需要的，牠可以把每一個現實的問題一般的分析和論述，尤其可以給我們一種正確的指示。

(三) 雜誌是片斷的記載，最好根據你的讀書法，把牠聯貫成一門系統。

無可諱言的，讀雜誌也有着普遍的弊病，往往有許多青年，每天到圖書室裏去讀雜誌，而且毫無頭緒，毫無目的的去翻閱着，比如今天讀「宇宙風」明天去看「東方雜誌」後天看的却是「時事月報」這樣，你的知識是廣博了，人家談到自前的時事，人家談到無線電常識，人家談到藝術，你都能和他們攀談幾句，可是或則要你講一篇有系統的「論藝術與人生」那你就覺得窮了。這些弊病都是你在讀雜誌的時候，沒有運用前面的讀書法，就是沒有目的，沒有研究態度，沒有系統，所以你任意波閱的結果，就產生了許多無系統的片斷知識，結果弄得自己「不三不四」，這都是沒有運用讀書法的錯處。

舉個例吧，譬如你讀到各種雜誌上的記載「德國沒收猶太人財產」，「上海猶太人激增」……等題材。

這些材料你應該歸納成一個系統，那就是「以德國為中心的歐洲局勢」或則是「德國的對外侵略」。

（三）讀報紙要明白他們的立場。

在政治關係複雜的今天，報紙是反映一個國家的政治與經濟的，當然他們都有他們的立場，表明着各種不同的言論，所以你讀報的時候，就該明白他們的立場，作正確的觀察。比如各國的機關報，也是複雜的。

英國的官方機關報

泰晤士報（通信機關路透社）

法國的官方報紙

（哈瓦斯社）

美國的官方報紙

（聯合社）

德國的官方報紙

（海通社）

日本的官方報紙

日日新聞（同盟社）

蘇聯的官方報紙

真理報（塔斯社）

意大利的官方報紙

中國的官方報紙

中央日報（中央社）

就以慕尼黑協定來說吧，各國的官方報紙就表現他們鮮明的立場，在讀報時，大概你已經注意得到吧。

(四) 讀報章雜誌時你要揀什麼是你需要的不可盲目的讀。讀報章雜誌雖然是帶些消閒性的，但是一個前進的青年，他對於這時代的現實是用着燦正的迫切的眼光去追求的，所以讀這些刊物，其實也需要具一些嚴正的態度的。

自然在目炫五色的報章中，在你短促的時間裏，你需要選擇你所需要的材料，大概每一個青年所需要的材料包括「每日抗戰的記載」、「每日世界」的政治動態，尤其要注意和平陣線與侵略陣線雙方的消長，「中日問題」、「經濟新聞」、「地方消息」、「副刊」至於社會方法無聊的談聞，那是我們不必注目的。

盲目的讀報的結果，不但對現實不會了解，並且對於報紙的價值也看作消閒的無聊的東西。

(五) 研究牠的真實性，得有正確的認識。

報章雜誌，都有他們不同的立場，而且在社會道德沒落的今日，有人以報紙為自己宣傳及號召的工具的也很多，所以我們讀的時候，要注意牠的真實。

性，比如你讀到一個新聞，你得注意「是從什麼地方發出的」、「各方的反應怎樣」、「是不是宣傳性質或有真的事實」、「是不是可以揭穿的假面具」，並匯集各方的旁證，來斷定牠是否是真實的。

假如你讀到一遍文章，你就應該注意「這本雜誌的立場怎樣？作者是怎样一個人？語句中有沒有情感方面的偏見？文章有沒有真價值？」假如是文學家們在打筆墨官司，那你儘可以節省一點時間去讀別的重要的東西。

(二) 雜誌報章都要選前進的真實的

時代是在轉變中，一切都到了分歧點，前進與沒落在社會上互相矛盾着，表現文化的雜誌報章文何嘗不是如此呢？你得用以上各節所講的方法來認辨他們。

時代是前進的，每一個青年都不歡喜沒落吧，那讓我真來伸洗一番，什麼是前進的？什麼是沒落的？

前進的讀物是「拿鐵一般的事實做根據」、「站在大眾的立場上說話」、「他指示的方法是一般人所需要的真切的」。

沒落的讀物就多的，比如「反動性的言論」、「中資產階級的消閒文字」、「不痛不癢的幽默文學」、「驚若寒蟬的論調」、「模稜兩可的穩健論者」、「毫不顧到多數人的實際問題」、「讀者們很明顯的擺在你的眼前，大概是容易選擇的吧！

(七) 只好能把讀過的剪貼下來或做成索引以供參考

剪貼是讀報的最好習慣，牠可以把報紙的材料有系統的歸納起來，牠可以保存歷史上的史料，作爲一種參考材料，比如你歡喜研究「世界的和平陣線」那你可以剪貼一點關於「小協約國」、「蘇聯的和平外交」、「蘇波友好協定」等等的材料。

剪貼的工作是比較麻煩的，簡易的辦法，就是做索引，那可以又節省時間又翻閱便利，這不是一舉二得嗎？做的方法也很簡單，比如你以爲某月某日的報紙上的某項材料是很重要的，那你可以做索引簿上。

「××××××××」 中華民國×月×日 ××××日

這樣你要參考的時候，可以一翻就得到，比找參考書還來得便當呢？

四 修養

(一) 認清社會與你自己目炫五色的社會你應該認清什麼是光明的，什麼是黑暗的。

理想的社會，還不能在我們的時代出現，當然目前的社會，還是崎嶇的變錯複雜的，青年初出茅廬，處身社會，覺得目炫五色，大有「何所適從」的感覺。有些青年終在黑暗與光明之間徘徊，有些青年給黑暗之浪吞沒。有的是企求着光明，但他沒有勇氣去跑到光明方面去。

你要知道，社會是有着他光明與黑暗的兩面，牠們互相鬥爭着，互相消長着，那末什麼是光明的呢？那我可以告訴你，勞働的，前進的，真實的，大眾的，正義的，無私的問題，光明的社會有着廣大的羣衆做基礎。

黑暗的一面大概也很明顯的，牠們是閑散的，沒落的，頹廢的，虛偽的，只有少數人欺騙的甜蜜話，他們沒有羣衆做基礎，只是壓迫羣衆的「權勢」。

(二) 你與社會是分不開的，那只有跟着光明跑。

社會生活，在社會中沒有光明，所以脫離社會而獨立雖然社會的黑暗是極極，但是社會的光明也正驅着我前進。再然，我們生活在社會中，我們都要受社會的陶冶，和社會的薰染，我們與社會的關係是如一的密切啊！比如你說社會黑暗，你說社會上的教育不良，但是，結果你仍舊要去受社會上的教育，所以與社會脫離的邊邊，觀念裏，雖然極其苦悶，我們生活在社會上，不能消極的兜誑社會，只是能積極的奮鬥，使社會變得好些，我們雖然不能實行社會革命，但是我卻要來做該做的事，我們雖然不能。

人類的慾望是向上，你雖說不怕危險，但我們所遭到的困難，由於黑暗勢力，這夫謀慮力，與引說，一個很好的青年，來在社會中，這了這些，我們單空求光明是不夠，我們必須有堅強的意志，有固定的信仰，常常看前進的報章雜誌，使我的思想，跟着活的社會推動，爲了我們生存，我們必須跟着光明跑，何況時代又是轉向着光明了，光明已經戰勝黑暗了。

(三) 不要因爲社會的黑暗，顯得你渺小了。

青年都是富於熱情的，什麼事情青年都肯去幹的，可是青年也是最易失

敗的青年因爲熱情過高，而黑暗的社會的到處給他碰壁，於是許多青年就憤
喪的喊着：『若大的社會，警駭的人海，我是如何地渺小啊！』這種論調，成爲每
一個青年的通病。

其實，社會的進化是逐漸的，社會的改造是多數人的力量推動的，總歸歸
於社會又有着什麼好處呢？

你應該認清，你是社會的一員，你是企求光明的人員，你是改造社會的
一員，你必須聯合着許多青年，進行你的社會的改革。你假如悲觀了，社會改革的
青年們不是又少了一個嗎？進步社會不是又要遲一日實現嗎？

其他，堅決的毅力與意志，是你處世最重要的東西！

你應該努力充實你的本位，努力實踐，努力認識現實，那你決不是渺小的。

(四) 但你不是可以旋轉乾坤的英雄嗎？

一個沒有跑到社會上的青年，他的志氣真可以上凌雲霄，一個青年，因爲
獲得了些微的成功，就以爲自己是了不得的英雄，前一種青年是值得敬佩的，
但我得給他一個忠告，第二種青年，則是危險的，我得給他一次警告。

因為青年，希望過奢，而他辦起事來，一些也不懂方法，步驟，而你的處就却很小，或則甚至失敗，那你要太大的灰心了。所以剛剛跑出學校的青年，往往到處失敗，「希望不要過奢」是成功的秘訣。

還有許多稍有成功的青年，就自誇得真不得，這樣你辦事的精神，就變得怠懈了，你的態度更驕傲了，你的辦事就草率了，這些都是使你失敗的因。果，獲得一點成功之後，只有努力探討成功中的失敗，使得到更大的成功，這是成功的秘訣。

英雄主義的時代已經過去了，只有從本位的努力與集體的力量推動社會的進化。

(五) 你只有把握住現在，腳踏實地的幹。

現在是最寶貴的時機，將來只能給我們一個空洞的幻想過去，只有腳踏實地，我們只有把握住現在，努力地去幹。

最詳細的說吧，假如你只希望將來做一個作家，你幻想着作家的美滿生活，而現在却一點不作寫作的努力，那你那個希望何日能來呢？或則你希望

現在的處境太困難了，但是你回憶過去的生活是多麼的快活，只知道嘆息着：「時矣時矣！不再來！」那你這種嘆息對於現實的環境又有什麼補益呢？難道不還是一個空滅的幻想嗎？

所以你要認清，希望不是空想，是有目的的，是實踐的，把握住現在，腳踏實地的幹，能夠獲得一點成功，那就接近你的希望一步，你應記着：

「希望就是實踐」

五 怎樣開始訓練你自己

(一) 行動思想應絕對一致

思想是行動的南針，行動是思想的表現，只有思想而沒有行動的，他只是一個思想家，却不能做一個實踐的偉人，只有行動而沒有思想的，那只是一個莽漢，更不會有多少的成就。

至於行動與思想不能一致的人，那是最痛苦的人了。比如罪與罰中所講寫的一個囚犯，他是一個很有涵養的學者，爲了經濟壓迫而犯了殺人罪，他雖

機敏可以逃過警察長法網但是却逃不了自己良心的責罰於是他終于自首了，這故事說明行動與思想矛盾着的痛苦。

我們的情感往往常常埋沒着理智，於是我們的行動常常與思想互相矛盾，所以我們要求行動與思想的一致，我們只有把理智

理智克服情感的方法，就是要常常自己檢討與審察每次開始做事的時候。你應問一聲：「我為什麼要這樣做？這樣做合於我的理智嗎？假如你認為不對的，你應該馬上重新考慮，或則你做了一件事以後，就加以分析檢省。我的行跡有沒有與思想相矛盾。

(二) 太熱望的結果，容易使你失敗

青年人是富於熱望的，他對於每一事情終懷着急切熱望，但是熱望需要最大的努力去實現的，而實現的結果又常常使你失望，所以做事過分的熱切會帶你走入歧途，有時反不能成功。這種結果，造成你對於每一事的灰心與退縮。

爲了防止這種弊病的發生，你應該先抱着。

「雖然用最次的努力，結果得到很少的成就，我也認為滿足的，只要我所獲的成就是真實的。」

其次你在事先最好把自己的力量打量一下，使對於事情的結果，有一個正確的估計。

在你工作的進行中，還要避免不測的遭遇及不必要的磨擦。

有人說「光榮的失敗，勝於低微的成功」，但是我的意思以為光榮的失敗，不會給你甚麼好處，但是低微的成功，也許會引你走入偉大的成功的大道。

(三) 養成自制力，必須使你的理智克服情感

剛才已經說過，思想與行動的不能一致，就因為我們情感蒙蔽了理智，所以必須養成一種自制力，使理智克服情感，也就是使行動受思想的支配。

最先你應該培養一種高尚的中心思想，這樣任何不合理的行動，大概你可以約束了。

其次你雖然有了高尚的中心思想，往往要被情感蒙蔽了。那你在做一件事以前就要自己細細的考察和自省了，比如你看見一個紳士的一只金錶，你

是早想買只金錶的，你很愛他，這是情感指揮你的手伸出去，機敏的拿到自己的懷裏，那應該慢一步，當你的手僵抖着伸出去時，你應該趕快問一問自己：「爲什麼要這樣做？這樣做違反我的理智嗎？」這樣在良心上敲一下，那你的手會無力地伸回來，因爲這時你已經理智克服情感了。

假如你的情感實在一時不易征服，在開始要做一件壞事情的時候，你只有放任着他，讓他去盲目的做去，但是這樣盲目的結果則是使你失敗，會使你遭到莫大的挫折和痛苦，這時假如你自己重新反省起來，那你連打自己的耳光也來不及了。你深深的記着你的過失，這種深刻的疚意，可以阻止你下次不再冒險嘗試的忠告。

(四) 人家的批評，你必須接受

「接受人家的批評」是一個成功的要訣，記得有一個畫家他創作了幾幅畫，一定要開一個展覽會，請許多來賓來參觀，而他自已却獨自躲在幕後，聽着各個人對他的批評，他一一的記着，作爲他下次創作努力的改過，結果他終久成功了，這種接受人家批評的精神，真值得使人家佩服。

俗語說「旁觀者清」，這是由於人家看你的，是客觀的，沒有情感的成分，而你自己觀察自己，則往往是主觀的，這是我們應該接受人家批評的第一個理由。還有許多，八觀察一樣東西，比一個人觀察同一樣東西，發見的缺點當然來得多，這是應該接受批評的第二個理由。

爲了我們要求進步，爲了人家的批評可以促進我們的進步，我們是應該接受的。

不過有許多批評事物的人，不一定懷有好意的，有些是帶着妒忌、諷刺，甚至謾罵，那我們不能無條件的接受了。我們必須用第三者的立場，審問一下：「真有這個缺點嗎？」「他評得對不對？」這可以決定你的取捨。

人家批評你，或你要求人家批評的時候，你應該有一副誠懇而和平的笑臉，否則下次是沒有人敢來問津你的。

(五) 自己解剖自己，每夜必要自省

自己解剖自己，就是自省，在修養的時候，自省是一個必要的方法。在你自己做過一件事以後，你必要用純理智的、純客觀的態度，很虛心，

很冷靜的把他分析一下，比如你今天受了一個朋友的德惠，告了假去觀電影，結果在你的歸程中，你的良心上覺得很苦痛，你就自省「我怎會跑到電影院去的？」我爲什麼不會拒絕朋友的要求呢？」在我答應他一同去看電影的時候，「我有沒有考慮到課業問題？」那你很容易得出回答「你想做一件事時，你必須把各方面考慮考慮，並且不要太重情面。」

不會自省的人，他常常在病態的生活中——思想與行動矛盾的生活。你應該常常發展理智，使知行合一，你就得自省自己解剖自己，理智強的人，也必定是最能自省的人。

(一) 擬定一個反省錄，每晚去深思。

自省的習慣，在開始時容易忘記，也容易模糊，那時你最好擬定一個觸目驚心的反省錄，每晚去深思，因爲晚上是最靜寂，心神最安甯的時候。

現在我來舉個例吧！比如你是一個中學生，你的壞脾氣是驕傲，寡歡，易與同學衝突，不歡喜運動等，那我可以同你開個方子。

「1. 人家批評你好時，你有點「不可一世」的感覺嗎？」

2. 人家批評你不好時，你覺得「大不以為然」嗎？
 3. 人家譏笑話你，你也一樣地尋尋開心嗎？
 4. 休息時的玩笑，你覺得討厭嗎？
 5. 同學們語說錯時，你常常不客氣的駁訴他嗎？
 6. 同學用尖銳的態度對你，你會與他解釋嗎？
 7. 我今天有五十分鐘的運動嗎？
 8. 人家在操場上運動，你獨自在圖書館裏看書嗎？
- 首先你應該逐漸發現你的過失，然後一一的開在反省錄內，客觀的懇切的在每晚自省着。

(七) 發覺了自己的過失，你不能灰心喪志，要尋求過失的繼續，你反省的結果，當然有許多過失發現，那時你終有些覺得灰心，「啊！痛改的結果，還是沒有什麼進步！」這是你的嘆息，你不應該嘆息，當你發覺我還是驕傲寡歡，易與同學們衝突，以及不歡喜運動，那你只有問：「爲什麼我會這樣的？」否則只有減少你修養的勇氣，而對於實踐的修養則一無所能。

譬如你驕傲你必須想「我的好的成績是偶然得來的嗎？那不值驕傲。全級中只有我是最好嗎？那也不值驕傲。我的努力是給人家看的嗎？不那你的好成績，也不值驕傲。同學們沒有比你更用功更聰明的嗎？不那也不用驕傲。以後起，同學們沒有像你一樣的用功來逼着你嗎？不那更不能驕傲。應該努力使自己更進步。」你假如能這樣一問，你非常不敢驕傲，反而覺得慚愧了。

比如你所以不喜歡運動，大概有各種原因的，1. 身體太弱不能參加劇烈運動？2. 自己的技能太差，怕人家見笑？3. 以運動為撒爛污的學生？4. 要多看書？5. 運動以後太吃力了。

這種種的心理，都是我在學生時代發現過的。當然這樣就容易解決了。假如能進一步推敲的話。

(八) 鼓起勇氣來，痛改前愆

假如你發現你不歡喜運動的原因是「自己的技能太差，不能參加劇烈運動」不差，你的意見是對的，可是你就此可以不運動嗎？假如你再不運動，你的身體逐漸衰弱了。這時，你就得鼓起勇氣來，想一個辦法出來。那你當然想「

應當做些緩和運動，我決定每天打太極拳吧。」好了，這樣子你是決定了，你還得鼓起勇氣實行。

但是第二個難題又發生了。「人家都在擲球，踢足球，爲什麼我獨個人做大極拳呢？」那你更需用果敢的精神來克服你猶豫的思想，你要知道，運動的目的，都是在強健身體，而且要適合各人的體質，那你最宜於太極拳了，鍛鍊身體是爲了自己，干人家什麼事呢？

到明天課外運動時，同學們雄糾糾氣昂昂的跑到運動場去，那你也應該顯得有精神的跑去，人家開始去作各種劇烈運動，你就開始你的太極拳，人家不免要笑你，這是你最應該增加勇氣的時候，不要因而萎縮，因而停止。

開始改革你的過失的時候，是有些痛苦的，但你應該加倍的鼓起勇氣來，克服你還沒有堅定的意志。

(九) 從今天起，你是新生了。

從今日起，你是新生了，你以前的一切壞習慣，今天你已經革除乾淨了，將六的種種希望，也在今天開始新生了。所以說「過去種種譬如昨日死，未來種

種比如今日生。」

這句話在你反省中是很有意義的：

一、今天起你以前的各種壞習慣已經在昨天死去，這些壞習慣，你不要再事因循留戀吧，因為他們不能復活的。

二、今天起，你是一個充滿着生氣的人了，你應該一天天學習好習慣使你漸漸地向上，完成完美的人格。

三、在今天，你真新生了嗎？壞習慣除淨了嗎？好習慣養成了嗎？沒有沒有，你得加緊的努力。

四、你在今天是新生了，明天你生長得更好，像一顆幼芽一樣的發展滋長着。

(十) 鐵一樣的堅持着，養成你完美的人格。

今天起，你已經改過來了，那你應該堅持着，因為堅持是根據着你實在的密度與要求而出發的，假如你中途而廢，則你的要求也不能達到了。

的確堅持是一件困難的事情，我們終於不能堅持的原因那大概是延宕

怠惰，灰心，躁急，和欠缺集中的精神等等。你應該努力地克服這些劣根性，比如你的壞習慣已漸漸地轉變了，但你不加緊的去修養，你要克服你的延宕，你不應該無限制的展期，你應該規定一個時刻，立即造就許多信條，你不能看你的信條為廢紙，你應該認為神聖，不可犯的。信條，你應該用你活潑的意志力，來克制延宕，而最根本的，要你養成在適當的時間來反省的習慣，你怎樣克服怠惰呢？比如你在開始時，明知壞習慣又來了，可是因為怠惰，你索性做過去，你發現了，你有了怠惰的趨勢，你應該用嚴厲的態度來懲戒自己，比如你可以增加一種工作在目前的職務上，剝奪你應享受的娛樂，嚴格地考核你的成績。而根本的修養在你理想的創立，因為沒有理想，修養起來是痛苦，灰心的原因，大概你缺乏一種信仰（宗教，主義，自信力，前途）你對於你的工作應有一種信仰，以及一種自勵的精神，你得問「我為什麼失敗呢？我不甘心，我還是要幹！」

至於躁急的克服也是很難的，你應養成一種忍耐和堅毅的精神，並且明白習慣的養成是要相當時期的。

當你在堅持着你的—種好習慣時，你應把精神集中在這一種習慣上做。



現在你克服了延宕、怠惰等習慣，你已經知道堅持了，那請你每天記日記，試試你堅持的精神如何。

「習慣成自然」在無形中，你已經養成了一種完美的人格。

六 你需具的幾種美德

(一) 做事和求學要勤，衣食住要儉。(勤儉)

語云「業精於勤，荒於嬉」這是對於求學講的。普通做事情也要勤，因為「勤可以醫惰」怠惰是人生進步的大障礙，只有勤勞可以克服牠。

勤對於求學，當然是一個很好的信條，求學是不斷的學習的意思，假如不勤於研究，不勤於複習，不勤於練習，則進步一定很慢的，試見一個天性較差的學生，因為勤於研習，終究勝過聰明而不勤的學生，所以古人說「勤能補拙」就是這個意思。

對於我們的工作，要有一定目的，一貫的秩序，一定工作的規定，這樣有規則的活動才是勤勞。早三暮四，不是勤勞，有許多青年，犯着一個共通的錯誤，觀

念以爲勤勞者是碌碌的低賤工作者，其實一種工作只有正常與不正當之分，決無貴賤的界限。

儉就是節儉，卽是把勞力所得節省費用以補不足的意思，使衣食住能平均富足，不起恐慌，所以根本要從衣食住方面着手，對於家庭的經濟最好要有一個預算，使牠不要超出範圍，儲蓄也是節儉的一種好習慣，我們應予養成。人生的快樂是度着有規律的生活，努力去實行勤與儉的規律生活吧！

(二) 不說誇張虛浮的話，不做欺騙無信的事。(誠信)

誇張虛浮都是不誠，誠卽是誠懇，是處世之本，不驕傲，不輕視他人，這些都是誠懇的表現。因爲你以「誠」待人家，則人家也來用「誠」待你，誠懇能克服欺騙，可以獲取人家的信仰。甘地的革命精神全以「誠」爲出發，他又是一個忠誠的宗教家，他的「誠」感動了全印度的民衆，我想「誠懇」的人，簡直沒有失敗的一天。

「信」就是對人說話，誠實不欺，一般人說謊的原因大概有三：

(1) 欺詐的。他明知某事不能達到，偏偏以謊話來欺人，冀求不勞而獲，

這種欺詐的陰謀一經人家發現不但自己的人格喪失殆盡，即人家對你的信仰亦大大的減低。

(2) 單怯的 自己有了過失想拿慌話來掩護一下這種行動是單怯的，人家決不會可憐你反而給人家鄙視。

(3) 並不立意說話，在無形中答應了人家的諾言，而不去實踐這種使人遭受時間與經濟上的損失却給人家以失望與不愉快的感覺對於你自己呢，當然是人格的降低。

「誠」與「信」我們不能以為一種技術看，我們的目的並不完全爲了取得人家信任，而是爲了自己人格的修養。

(三) 剷除私見隨時扶助他人有合作的精神。(互助)

社會是集合無數人羣而成的，社會的進化全靠各個人的互助幫助。因爲個人不能離社會的羣衆而生存，人出生以來直接受到父母兄弟的幫助，間接受到農民商人教師的種種幫助，互助是生存的行動。

我們的應該互助，因爲我們享了社會的權利，我們有互助的義務，有時爲

了同情心的發現，我們也應該義不容辭的幫助人家，中國童子軍的規律，「竭己之力，扶助他人……不受酬，不居功」所以互助實為良心的驅使，我們能幫助人家，則良心上能得到愈快的感覺。

互助的第一個前提應該獨除私見，假如大家存着私見，就不能互相合作。中國人的通病，歡喜「獨居其功」其實這都是愚昧的觀念，他們不知道合作的力量，不知道集體的力量比單獨的力量來得偉大，雖然你拼命地努力，但未免要失敗的。

你沒有互助合作的精神，你最好常常參加團體生活，團體生活除了養成你的互助精神以後，還可以給你濃厚的工作興趣和活力，假如你的精神不是病態的話，你一經參加團體生活，就覺得他的可愛了。

只要你不是小孩或則殘廢者，你有能力去扶助人家，而人家也將更大的幫助給你的，比如你可以教育知識比你淺薄的小孩或成人，你扶助老年人及婦女，你代痛苦的人解決難題。

(四) 尊重長者及領袖的話，不妄干他人的自由(尊敬)

尊，就是服從，就是聽從他人的命令，盡你本分內的工作，團體是我們服從的對象，因為我們工作的目的，是使團體進步，我們要團體進步，只有服從團體的指揮。從自身方面說，我們受了責任心的驅使，也只有服從指揮，使我們的本分工作，做到完善的境地。

在今日的團體中，我們必須有一強有力的領袖來統制，則工作效率可以增加，可以井然有序，所以領袖即是我們服從團體的對象，在會議中我們應該服從多數人的意見，以付之實施。

在家庭與學校中，則服從的對象是父兄及師長，因為他們都指望你進步，他們用各種求得進步的方法指示你，你自然沒有違反的理由。

敬，就是看重人家，即使你的地位很高，也要用尊敬的态度對待人家，你不應該主觀的去指謫人家，尤其職務之外的他人的自由，你是絕對應該尊重的，你知道，人家來干涉的時候，你一定理直氣壯的拒絕的。

不過，盲從與尊敬是兩件事，因為尊敬不是呆板的禮節，而是待人接物的心底的表現，假如你萬事不辨皂白，只知道盲從，那不是成了一架人的機械嗎？

尊敬的最大敵人是驕傲，你以為我地位也不低於人，能力也不弱於人，你不應該只從人家的支配，那，你完全錯誤了，你要知道服從不是以成績及地位而論的，服從不過是責任上應該履行的一種義務，而不是屈辱的降伏。

(五) 視同學如兄弟，視人羣如朋友。

孟子說「老我老以及人之老，幼我幼以及人之幼」這就是友愛的意義，舊家庭中固應充滿「愛」的空氣，而尤應推及於朋友、同學。

博愛是人類的最高的道德，其動物要自相殘殺，而人類可以博愛解決一切的糾紛。

不過，現階段的社會上，還不能達到理想的「友愛」，就種種不道德的事，仍是層出不窮，假如人人能以「友愛」待人，則盜賊姦淫的事一概沒有了，所以友愛實為社會上最重要的道德。

「己所不欲，勿施於人」這是友愛的實施，你自己知道這件事是做不得的，是危險的那人家去做，當然也是危險的，這種自私的觀念是要不得的。

再積極一點說，我們不但應「己所不欲，勿施於人」而且應「己所欲，

施之與人」比如你覺得某項營業是可以賺錢的，而某人經濟很窘，你應該叫他去合作使他同樣的得到利益。

現在的青年往往把「愛」解釋成偏狹的戀愛，其實愛是廣博的，應該施之於一切的人們。

(六) 勇敢與犧牲，不灰心，不怕艱難危險。

勇敢二字，一般人往往以「勇武」「俠義」來解釋牠，其實則是狹義的、殘陋的。

大概勇於犧牲，不屈服，不灰心，見義勇為，不怕艱難，這些都是勇敢的表现，爲了別人及大眾的利益，你應該犧牲自己的利益，因爲你個人的利益顯然輕於公眾的利益。

當一種威武在脅迫你的時候，你應該用一種勇敢的精神來對付，在威暴之下，你應該保持你原有的人格及態度，這時是你真勇敢的表现。

當你從事於一樁堅難的工作時，雖然你明知不能成功，可是你這時應特別的鼓起勇氣來，克服你萎縮的心理，你這時的勇氣，應該像一個出發賽跑

比賽的運動員一樣勇往直前一步步迅速地穩定的向前跑絲毫不要踟躕。或則你的工作中途失敗了，但你不能灰心喪志，尤其要用最大的勇敢克復困難。勇於改過，勇於接收人的批評，也是勇敢的表徵，在你每晚反省的時候，發見你的過失時，應該毅然的改過來，在會議席上，你的錯誤的見解經人指謫之後，最好你勇敢地服從多數人的意見。

(七) 對人對事要抱樂觀的態度

人生最愉快的生活是樂觀的人。一個快樂的人是最幸福的。不過快樂不是糊塗，我們處在這個艱難的社會中，工作是我們最大的快樂，糊塗才是我們最痛苦的。

快樂對於一個人的精神是很有益「笑可以却病」在生理上講，我們精神上快樂，則身體內各種腺的分泌來得旺盛，一個愁眉苦臉的人他的精神終有些頹唐。

用一副快樂的笑臉去見人家也可以增加人樂對你的好印象，如你用鐵板板的臉孔來待人，顯得你是如何的冷酷，如何的呆板而人家也一定不會

用親切的態度來對付你，你的生活是如何的痛苦，沒有一個同情你的人，其實是你自己太孤僻了。

快樂對於你的事業是一個極大的幫助，在事業的進行中，困難當然不可避免，有些人遇到了困難，都是愁眉苦臉地，弄得減少勇氣，精神痛苦，而對於困難的解決，則一無所補，惟有快樂，可以增加你進行的勇氣，減少你的痛苦。工作上的疲勞，往往可以拿快樂來恢復的。

但是，快樂不是輕浮，浪漫，快樂只是工作之後心底的愉悅。

(八) 保持身體習慣思想的清潔

清潔是廣泛的，身體來說，清潔是健康的第一前提，假如你不注意清潔，雖然每天吃補品，而病菌侵入之後，仍不免發生疾病。

我們的一種習慣，處處都要注意清潔，對於穿衣服，吃飯，睡眠，甚至吐一口唾沫，都要注意清潔，因為牠除了使身體健康之外，還可以使我們的精神愉快，清潔的習慣是你新生活的開始。

思想方面，也要保持我們的純潔，人自由母體之後，本來心地是十分純潔，

的，因為漸漸受到社會的薰陶，才發生了各種不良的思想，在目炫五色的社會裏，我們要使心底不受絲毫的沾染，只有堅定我們的意志，聽從光明的指示，常常看前進的書報，不要接近低級的娛樂。

(九) 做事有順序，遵守紀律與時間（秩序）

我們做一件事，開始的時候，要擬定一個程序，然後照着去做，這樣事業易成功，並且可以避免意外的困難，比如你要辦小學，那你進行的程序，應該先設法經費，校舍，然後聘請各教員，擬定辦學的計劃，然後招生，這樣的做去，又經濟又易於成功。

團體生活中最要緊的是紀律，有紀律的生活，不但生趣，而且生活容易進步，所以無論學校中，或家庭中，遵守紀律，是不可免除的要條，遵守紀律外，還應遵守時間，從前外國人，常常恥笑我國人的忽視時間，無論赴約會友，請客會議，時間總是很隨便的，因此無形中耗費寶貴光陰的，確是我國人的一個弱點，我們要免除這種弱點，必須從每個人做起。

七 工作

(一) 工作前的態度

1. 要尋求你對於工作的興趣，世界上沒有單調的工作。

興趣是你工作的原動力，對於工作沒有興趣，那成績一定做不好的，譬如你是愛好文藝的，對於科學一點沒有興趣，假如你強限着去讀一本艱深的科學書，硬着頭皮讀下去，結果一知半解，精神上十分痛苦，所以沒有興趣的工作，勉強去幹，是不會有好結果的。

但是世間的工作，真有沒有興趣的嗎？不假如你對於你的工作，能夠深切的認識，切實的工作，細微的體察，那末單調的工作是沒有的，譬如你是個小職員，你可以聽着各種社會人的論調與人生觀，在業餘你可以自學各種有趣的新知識，這些都是工作的興趣。

興趣不會跟着你來，而且時時在躲避着你，你應該時時追逐他，追逐的方法就是在實際的工作中，獲得深切的認識，細微的體味，用研究的精神，鑽到一

件事物的奧妙處，那興趣就來了。

譬如你要開始去做小學教員，「啊！多少乏味的生涯啊！」但你細細地找尋一下，你對於小學教師可以發覺許多的興趣，你可以得到天真的兒童的安慰，你可以練習演講，你可以和兒童一起遊戲，你可以說得兒童們流下淚來，這些不是你工作的最大興趣嗎？

2. 工作是你的責任，也可以使你進步，不要存着僥倖的心理。人生的快活就是有工作，在工作中我們得到事物的奧妙的發現，同伴們的慰暢，成功的愉悅，你看一個沒有工作的人，那樣的蔑視人生，那樣的在苦痛中生活。

嚴重的說，人生在世，必須推動社會的進化，建立一些事業。

爲了要追求精神上的快活，爲了要建立些事業，我們應該工作，所以工作是我們的責任，對於工作我們爲了良心的驅使，應該存着責任心，沒有責任心的，只好算是你的兒戲，而不是工作了。

我們縮小一點說，我們是天天在求進步的，進步是人生最大的愉悅，（爲

了熱望的推動，但要求進步，只有在工作的過程中去獲得，無聊的生活，只有使我們徒喚「奈何奈何」的抱着沒落的悲觀。

工作不是兒戲，最困難艱鉅的，你須要精細勇敢，堅毅地去幹，你是覺得需要工作了，但請你不要存着僥倖的心理，因為牠徒然使你失敗悲哀！

3. 成功是你最大的愉悅

佛家說「功得圓滿」其實就是成功的解釋，也是完成完畢的意思，成功是怎樣的得來的，你是成功了，你得想想體味工作的過程，集中意志，與困難的搏鬥緊張的工作着，成功是多少艱難換取來的，現在是成功了，這是多少愉悅的啊！

當你做好一個繁雜的算術題目的時候，費了多少的思索與分析終久是成功了，你是多麼的愉悅啊，就這一點小成功而論，已有不能形容的愉悅了。

成功爲什麼會使你愉悅，那因爲你因了工作，得到了有意義的人生，責任心的完成，進步的獲得。

在你工作前，你應常常追求着成功後的愉悅，這樣可以使你的精神緊張，

興趣濃厚，不懈怠，不乏味的做下去。

4. 失敗指示你成功的路徑

失敗足以灰心嗎？那除非你沒有一生一世不會成功，或則明天世界就要結束了。失敗有什麼稀奇呢？你可以繼續的幹下去，人生這樣一個漫長的時間，你儘可以成功的！何況失敗更是指示了我們成功的途徑。

俗語說「失敗為成功之母」，這句話的理由，是因為我們雖然失敗，但是對於工作，我們已有了一次經驗，我們明白失敗的原因，和下次補救的方法，所以我們在下次的工作中，定能獲得勝利。

失敗是無庸悲觀的，只有努力尋求失敗的原因和補救的方法是正經。假使逢到失敗，就沒有了奮鬥，那人類的歷史早已沒有了吧！

(二) 工作時的要點

1. 凡事不要圖速成，慢慢的幹。

成功就是「完滿的境地」，我們要達到「完滿的境地」，非費相當的時期，不為成功，所以要求速成，則往往不能成功，反而失敗，要求速成，則我們的進步

一定很微。

人類都有一種速成的心理，希望今天定好一個工作計劃，明天就能完成。但是這種是一種幻想，你要圖謀或具有如雷的努力，務使早日完成，不過工作一速，則成功一定差，正在學習的青年們，還是慢慢兒幹吧。

用經濟的方法達到最高的效率，這是一個很聰明的方法，青年們，你們只有學習那些經濟的方法，去用在工作上。

2. 支配你工作的時間與步驟，使之有條不紊。

我們的工作是繁重的，時間是短促的，所以支配成爲吾人工作的必要手續，支配時間，使某一時間內完成某階段的工作，使我們不怠惰，知道工作進展的程度，得到有規律有興趣的生活。步驟的分開，則易於有條不紊，易於成功。

我們分配時間應注意之點：(一)清晨是最寶貴的你當做些艱難的工作。(二)要有相當的休息時間。(三)娛樂及修養的時間不可少。

一樣工作的順序，大概是這樣的：(一)設計(二)預備(三)開始(四)探討(五)工作(六)修改(七)成功。

3. 集中你的意志去工作，去尋求困難的焦點。

爲了要使得我們的工作獲得滿意的效果，爲了使我們在工作的過程中獲得實際的進步，所以我們必須集中意志去工作。愛默生說：「在生活裏那一件所謂『智慮』就是精神集中那一件所謂『壞事』就是精神渙散。」大概你也覺得吧，當你在預備考試的時候，假如你還是胡思亂想，意志分散，那你一定沒有好成績吧。

集中意志的練習是容易的，我們可舉兩個來說：

(一) 把你底錶放在一張桌上，壁上掛着一隻鐘，你試離開桌子十步先聽鐘的聲音，然後聽着錶底聲音，每次祇要聽得一個聲音。

(二) 把羅馬字母由 Z 字倒讀上去，讀到 A 字，跟着由 A 字起隔一個字母念出來，如 A C E G I，要小心那些隔開不必讀的字母，記緊不要出聲。

當你遇到困難時，也要用同樣的方法，集中你的意志去考慮，分析，找來困難的焦點，及補救的方法。

4. 遇有困難，可與朋友討論，不要閉門造車。

在我們碰到困難時，應盡量地去考慮，比如你要研究傷寒病的由來，你開始去讀各種傷寒書，但是每次看到什麼桿菌，什麼球狀菌，因而使得你頭痛，那就是你對於細菌沒有普遍的認識，你除努力去搜集各種參考書之外，最好與你的幾個朋友去討論，因為你可以聽到許多朋友對於細菌的廣博的見解，你可以在很短的時間內，讀完一本細菌學，而且比讀書更親切而明瞭。

一個人的見解終不及多數人的廣博而且正確，你應該常常在集體討論中，吸收並改造你的知識。

5. 不折不撓的精神為達成功之路。

工作的過程中充滿着困難，我們必須要用最大的勇氣去從事。但是勇敢不是魯莽，勇敢是把審度所下的種種「命令」執行起來。當你遇到困難，只有鼓起勇氣去尋求困難的焦點，像你長距離的競走一樣，一步步堅定的向前的走去。

那末培養你的不折不撓的精神，實是你迫切的要求着的：勇敢是自然而且固有的品質是一種情緒，最好從情緒的途徑去激勵他，你應該確定你的信

條自己策勵，你常常讀些成功人的歷史故事，愛國志士英勇的事蹟，你要想法支配你的潛意識心。

不折不撓的精神，是成功者必要的，你應該努力培養他，使你達到成功之路。

6. 使你的工作獲得最高的效率

二十世紀是最講究效率的，效率的意義有二：（一）做事的效率，快速；（二）工作時間可以長久。我們要達到最高的效率，只有盡量利用身心的能力，將整個心靈放在工作裏邊，絲毫不能遷移到別處。

據「效率週期律」的記載，星期四星期五的效率最爲低落，所以我們應該注意增進。

增加效率的方法，除想法集中你的意志外，在工作前後還要注意飲食及睡眠的調節，多多利用休息時間，找求正當的娛樂，這些都是增進效率的最好方法。

八 服務

(一) 你應該明白服務的眞義與目標

服務是人人會講的，我們說「服務社會」，「服務精神」，但「服務的眞義」在何處呢？我們可以說服務是指做職分內所應做的事務而言。

進一步，我們爲什麼要服務？人生於世，都要服務嗎？那顯然的，我們服務的目的，是盡我們的能力，換取物質與精神的報酬，以謀自己的生存，一方面，是爲着社會，滿足人羣的需要，總之服務的目的，在盡自己的能力，謀自己的生存，並爲社會人羣謀幸福。

(二) 你必須注意服務的要點

服務是人生中的一個重要階段，那末怎樣「盡我之力，謀己之生存，謀社會幸福」？怎樣發揮我的服務精神？「怎樣在服務中獲得上進」？這些都是必要的前提，下面可以告訴你幾個要點。

(一) 親愛的精神謙和的態度去待同事，初任職時，尤須向同事誠意地請

教即在處有年，亦應斯抬斯敬。

(二)辦公時切勿與同事嬉笑，休息時可互相交歡聯絡，使得到相當好感的個人。

(三)對上級須忠實，尤應服從，這是守「法」守「公理」並不是服從他的個人。

(四)倘使上級對我親厚，應「受寵若驚」，尤其「坦然自若」。

(五)欲得厚酬，必須先立勞酬，切忌與趨諂，却是要不得的。

(六)同事中，拿不良的嗜好和習慣來同化你時，不要一時的敷衍情面，隨波逐流。

(七)服務時，要澈底的做到廉潔。

(八)辦事的經驗，應留心探求，得一分算一分。

(九)工作畢後，應反復的察看，看有無錯處發見。

(十)努力維持你的信用，並遵守時刻。

(十一)你應注意服務以外的進修、健康、娛樂的各方面。

從事職業的青年們，爲了使你們業務上的進步與精神上的調節，你們每

天努力服務外，還要注意進修，健康，娛樂的各方面。

業餘的自修，你可以從讀報章雜誌着手，因為這些材料，都是最新鮮的。一切的，你可以先定一份通俗的雜誌或報紙，集合些同伴在業餘討論着，假如時間允許的話，那民衆學校圖書館都是你最好的教師，不要以為社會全是冷酷的，有很多同情你們的青年，你應該去聯絡。

健康是你事業的基礎，在可能範圍內，你最好能履行第一類的各種健康方法，其他你還得特別注意下列各點：

(一) 不良的嗜好，切勿沾染，第一要培養你高尚的思想和訓練你堅強的意志。

(二) 在各種浮蕩的同事中，你應該拒絕不良的誘惑，為追求健康起見，每天能做些業餘運動。

(三) 青年因為性慾旺盛，在目炫五色的社會中，最易受誘衝動，而發生種種疾病，所以應設法加以節制，節制的方法，培養高尚的志趣，相當的運動，高尚的娛樂等。

娛樂也可以調節你的精神，得到快樂的人生，你可以讀讀「娛樂」裏的各節，並且努力去履行。

九 休息

(一) 休息可以恢復疲勞

在生理上講，我們的勞働都有一定的限度，超過了這限度則絕對應休息，則在第二次工作中的效率可以增加。

大概很明顯的吧，假如你今天做了十小時的工作，若再做下去，健康上及工作上就發生影響，那時你一定要休息下來，或則躺在床上睡到明天，那你的精神是格外的充足了，仍舊可以繼續的工作着。

人生就是優閒與勞働的交響，交響才有快樂的人生。

(二) 休息時一切問題都應置於腦後。

休息時應努力去休息，摒除腦海中的各種雜念，這樣才能達到調節精神的目的。

常常看見許多的青年，因為工作過度，沒有休息，休息時也在思索，而成績反而弄得一吃力不討好，却終日在怨天尤人，不知道自己生活的缺乏調節。人生好像琴絃，一弛一張，才能保持着最大的彈力，最高的生活價值。

(三) 唱歌，在休息時是很適宜的。

唱歌是值得提倡的，假如你在休息時，隨便哼幾個調子，你覺得情感愉快，胸境寬暢。

的確，唱歌不但在精神方面，因之愉快，情感因之而豐富，即在身體方面，也可以使肺部運動，調節工作時對肺的壓迫，血流亦能因之流暢。

假如你每天工作之暇，跑到田野裏，或山嶺上，拼命地唱唱，在晚上再做工作，精神的確蓬勃得多了。

在業餘加入歌詠會，是學習唱歌的最好機會。

(四) 最好每天能散步或午睡。

每天飯後，是精神上身體上很鬆懈的一個時期，我們應該使血液集中於腹部，行使他消化的職能！

散步可以屏除我們胡亂的思想，開拓我們的胸境，調節我們肌肉的疲勞，八小時的工作，固然是一日生活中的重要過程，但是飯後十分鐘或二十分鐘的散步，却也是必要的過程，你們大概已經體念過，散步在健康上精神上的收穫。

午睡是最值得提倡的，在我的中學時代，曾經忠實地實行了這個信條，同散步有着同樣的功能，而且是更澈底的辦法，不過習慣比較難於養成，起初的時候，容易胡思亂想，或則不耐煩的坐起來，這時你應該努力的自制到一星期之後，大概你想不睡也覺得不能了，在爬起的時候，再散步一二週，更可解除頭昏等現象，顯然的，在下午的工作上，你會增加不少的精神。

青年的朋友們，爲着調節工作上的疲勞，精神上的窒息，散步與午睡是必須奉行的。

(五) 睡眠是最好的休息法，應絕對充足。

睡眠時，人體各器管的活動漸漸地緩和，循環系，消化系，神經系，等器管亦得少憩，因之人體才能得充分的休息，所以睡眠是最澈底的休息法。

普通成人的睡眠，以八小時爲度，小孩則十小時爲度，年輕力壯的青年人，八小時的睡眠，也是很充足了。

睡眠時應注意的衛生事項：睡前不吃刺激品，勿過於用腦，勿胡思亂想，勿蓋得過暖，注意空氣之流通，臥法以側臥爲宜，二腳勿縮緊，這些對於衛生上，都是很有關係的。

早起早眠，也是一個好習慣，我們應予養成。

十 娛樂

(一) 沒有娛樂，就沒有工作，沒有工作，就沒有娛樂。

娛樂也是日常生活上所必須要的，因爲我們一天工作到晚，精神終歸疲乏，要恢復精神，最好所是去找求娛樂。所以娛樂工作後是舒暢身心，恢復疲勞的一種方法，假如沒有工作，則也不用以娛樂去調節精神及恢復疲勞，即使終日娛樂，也決不會得到娛樂的趣味的。反之，若一天到晚工作一點也不休息，樂，那你的工作，也不會得最高的效率，而精神上及身體上則覺得十分痛苦所

以說「沒有娛樂就沒有工作，沒有工作也沒有娛樂。」

沒有工作的人們，你應該剝奪你每天的娛樂，不知道娛樂的人們，也去找些娛樂吧！

(二) 養成高尚的思想，拒絕低級的娛樂。

娛樂，是值得提倡的，但是不正當的娛樂，非但無益於身心，並且會阻礙社會生活的進步，在青年時代，應該極力避免低級的娛樂，因為他的誘惑性甚大，沒有多大修養的青年，容易在思想上沾染到不良的影響。

什麼是低級的娛樂呢？我們可以說凡是內容腐敗，淫靡，用猥褻的方式表現的都是低級的，如灘簧，蹦蹦戲，彈詞，顯示的很多，而他的所以能在社會上風行，一則是誘惑性的深刻，二則是民衆教育程度的不夠。

青年人也很容易被捲入那些漩渦的，所以我們首先要培養一種高尚的志趣或娛樂，或則你對於宗教，主義，人物，具有深刻的信仰，或則你能有高尚的娛樂。

多讀修養的書，多作修養工夫，愛慕自然，認識宇宙的眞善美，這些都是培

養高尚思想的途徑。

(三) 音樂培養你高尚的情緒與思想

音樂是人類情感的產物，是天然間自然界最和諧的聲音。他有一種偉大的感化能力，能使一個憂抑的人，變得天真愉快；懦弱的人，變得英勇無比；憤怒的人，變得心氣和平；音樂最普遍的國家，其國民的思想也一定很高尚的。

音樂可以把激勵出征的將士，可以感化殺人的囚犯，這些都是牠的偉大的力量，對於我們工作的精神，是很有幫助的。

人類都有唱的天性，我們不要把牠埋葬了，就利用一良嘴，我們可以把自己的情緒完全發洩出來，所以學習音樂實為一件重要的事。欣賞音樂也同樣的可以得到這種效果，你試聽了一種悲悅的歌後，你的精神也同樣的覺得愉快。所以學習與欣賞音樂是僅次於工作的事情。

(四) 運動與公園的遊戲也是一種娛樂

運動不但是一種強身的方法，亦是一種正當的娛樂，因為他同樣有着調節身體及精神的作用，那些比較和緩的運動如網球、棒球、國術等，都是帶着娛

樂的意味的

尤其在都市生活的人，一天到晚不能與自然接觸，精神變得煩悶，所以公園也是一種經濟有益的娛樂，假如你在工作之餘，踱到附近公園去，看見了山水綠草紅花那些天然的樂趣，非但可以使已經疲勞的身心完全恢復，而且精神上，也感到無限的樂趣。

這兩種娛樂，還有着兩種價值，就是可以增進身體健康及不費金錢的這點優點，所以更是值得提倡的。

(五) 有意義的電影與戲劇，是音樂，圖畫，詩歌，小說的合體，會給你最大的愉快。

電影與戲劇，是各種藝術的綜合表現，牠們會給我們高尚思想的培育，豐富知識的獲得，所以是可年的最好的娛樂。不過現在社會上的電影與戲劇，真脫不了封建，幻滅，浮蕩，奇色彩，假如不加選擇，反會發生不良的影響。我們選擇電影與戲劇，要揀有興趣的，有教育作用的，有感化能力的，內容耐讀的，技巧熟練的，那才會給我們以最好的影響。

我們欣賞藝術，(電影與戲劇)第一要注意他的中心思想，是反映些什麼，給我們些什麼指示，第二要注意技巧，就是作劇的技術及演員的技巧，因為一般人往往只知道看情節及演員的表情。

近來風氣雲湧的話劇運動，已經獲得了正確的發展，實在是一件可喜的事。

(六) 每天工作之後，你得找求一件你愛好的娛樂。

每天工作之後，你覺得很疲乏了嗎？當你從辦公室裏出來回到家裏，請不要悶坐着，最好你找一件你所愛好的娛樂。

你應該毫無牽掛的跑到電影院去，跑到圖書館去，公園去，或則你弄得樂器，讀着小說，儘量的放開胸懷去尋求快樂。

等到六點鐘，大概你身心的疲乏已恢復了，那請你回來吃一頓快樂的晚餐吧！然後開始你晚上所要做的工作！

那時你應記牢，賭博，玩紙灰，跳舞，還是不要去好。

(七) 貪欲不厭，又失去了娛樂的真義。

娛樂是工作的產物，假如我們貪欲不厭，致把工作延誤，那失去了娛樂的意義了。

娛樂的目的，在恢復身體與精神的疲勞，以增進工作的效率，假如我們貪欲不厭，當娛樂比工作爲更重要的事，則既耽誤工作，又勞神傷財，不但失了娛樂的真價值，不是反而自尋麻煩嗎？

貪欲不厭的人，大概他不知道工作的重要與快樂，他的人生觀是糊塗的，只要得揮金如土的揮霍着，這是娛樂以外的問題了。

第三類

個人

(一) 你是中華民國的一份子，你應該做個中華民國的好國民。
國家和人民，好像人體和細胞一樣，有着密切的關係，所以假如一個國家的國民不好，那這個國家將是衰弱的，所以從國家方面說，我們應該做個好國

民。

人生原是競爭的奮鬥的，假如你沒有上進的心，努力使自己完成健全的
人格，那你在現在的社會中，將無立足之餘地，在未來的社會中，將是被淘汰的，
所以從個人方面來說，也應該努力地做一個好公民。

什麼才是一個好公民呢？那是很廣泛的問題，終之，你得在各種身心的修
養上著手。

(二) 你個人應該有一種希望，使你努力向上。

我常常聽見青年們說：「一切都沒希望。」這句話包括兩種意思：一種人
完全是「處世無爲」的觀念，又一種則是辦事在在失敗，於是覺得萬事都沒
有希望。

人生假使沒有希望，一生一世就完全沒有興趣，生活怎能夠發生趣味？就
因爲有欲望在向上推動，假如我們萬事都覺灰心，那讀書也可以不讀了，服務
也可以不服務了？世界完全是原始的死沉沉的世界，而你的人生則完全是痛苦
的人生了。

人的生活原是艱苦的，奮鬥的，假如萬事沒有奮鬥，那我們的社會至今還是原始的，人生可也是灰色的。

所以處世你應該有一種希望，有了希望才能努力向上，有了希望才能使你進步，你應該記着「社會雖然仍黑暗着，但爲了一線希望，我才努力向上。」

(三) 檢察自己個人的進步，在每一早晨。

你既然有了希望，你應該努力地使你的希望達到，當然你的希望不是一蹴而就的，你必須在你進修的過程中，常常檢討自己的進步，你發見自己已經有了進步，那可以增進你工作的興趣與努力。

不過進步也不是值得驕傲的，進步決不是成功一個個的進步聯貫起來，才可以達到成功的境地，這時你有了進步，應當加倍努力，使你得到更大的進步。

最好在進步中，找求失敗，這是事業成功的要訣，比如你寫好一部小說，人家都說很進步了，但你自己看看則還有許多技巧方面的問題是失敗的，這樣才是你獲得第二次進步的根苗。

清晨的腦子是最清楚的，你應該在每天早晨，檢討你的進步，及進步中的失敗，並且找到一個結論，決定今天努力的路向。

(四) 盡你的力量，改造你的環境。

關於環境的話，現實的環境，的確令青年不滿的，人是不能逃避環境的，於是產生了「克服環境」、「改造環境」及「適應環境」，而最懦弱的青年們，因為覺得目炫五色，不可分辨，就只有逃避環境。

其實什麼理由，促使你逃避呢？不錯，我們應該「改造環境」，應該「克服環境」，應該「適應環境」。

生活在現社會中，假如你的行動到處都與現實的環境相違，那你的行動，就要到處碰壁，所以爲了你的工作的成功，你最好能適應你的環境，但這不是對環境的屈服，這不過是暫時應付困難的方法，你還得保持着你堅強的意志。假如你的能力許可的話，你應該盡量改造環境，譬如你是個小學校長，那當然，你有能力和責任，去改造你的環境，改造的時候，還是要避免和環境的無謂的磨擦。

你還沒有能力去改造環境，那你最低限度，你不要給環境克服，你應該努力克服你的環境，用極的說，你無論處在怎樣困難的環境中，到處是失敗，但你不能灰心，必須不折不扣的繼續幹，這時你已經克服環境了。

對於環境，你應巧妙地去適應，努力地去改造，堅持你的決心！

二 家庭

(一) 使你的家庭，常有和睦的空氣。

家庭是社會的基礎，古人說「齊家而後治國」，確有一些真理的存在，所以從社會方面說，好的社會必須要有好的家庭，再從個人方面說吧，家庭是你生活環境中最小的，而又是最密切的一個，你自從出生母胎以後，就在家庭中培養起來，教育起來，你在社會上服務，還是天天要與家庭接觸的。

家庭可以鼓勵你上進，也可以使你墮落。如果你在學校裏讀書來說吧，你的成績好，那家裏的父母一定設法獎勵你，使你加倍的努力，或則你的考卷，考壞了，那你的父母一定安慰你，鼓起你的勇氣，或則諄諄的教誨你，使你能痛改

不用功的弊病，所以在良好的家庭教育下的你，大概不會有失敗的機會吧！只要你不甘心墮落！

但是，中國的家庭，往往不注意教育子女的，他們拿溺愛來代替教育，結果使得你在不知不覺中墮落了。你是一個很大的孩子了，大概你能夠分辨的吧！對於家庭的溺愛，你是有理由可以拒絕的！

家庭中的和睦的空氣，是最能教育你的，但是所謂和睦的空氣，不是奢華，不是帶着積極性的新生活的意義，比如你讀書不努力，看看父母的那種期望的熱氣，你由慚愧而發奮，比如你在外面做了壞事，父母們懇切的教訓你，可以感動得你流淚。

你應該認清「家庭」是教育你的機關，你必須利用你家庭的和睦的空氣來教育你，除掉你依賴懦弱的戀家，這些壞的觀念。

二、養成家庭的美德——勞働、友愛、尊長、合作。

一個和睦的家庭，都有幾種美德，那就是勞働、友愛、合作。勞働可以克服怠惰，目前的家庭中，只知道隸役佣人去操作着，不但養成

依賴性，並且還造成了階級觀念思想方面，一定是封建的沒落的，在身體方面，因為過度的舒服，往往反而衰退，在習慣方面，只是養成一架吃與睡的肉屍！

家庭中的一切工作，最好自己操作，而且每個人分工合作，養成合作的精神，這樣可以使家務的進行有條不紊，並且養成子女的獨立的人格。

尊長與友愛也是家庭和睦的因素，尊長是子女對於父母的態度，服從父母的話，是子女應盡的責任，在社會上則是服從領袖的精神，所以在家庭中應養成這種精神。

友愛是兄弟姊妹間相處的精神，在社會上則是互助合作博愛的基礎。

三、教育你的弟妹

教育弟妹，是友愛精神的一種表現，因為你的知識顯然比你的弟妹來得多，那你應該盡你所知道的，教育你的弟妹，並且用誠懇的態度，去糾正你弟妹的過失。

教育弟妹時的態度是很難的，遊戲的態度是得不到的過於嚴正的態度，也是要不得的，最要緊的是誠懇態度和努力。

教育子女是家長的責任，做哥哥與姊姊的，應該從旁扶助，不能做出絲毫的壞樣子給弟妹看。

(四) 勸你的鄰舍，保持着極好的感情。

睦鄰也是家庭應有的美德，鄰舍是與你的家庭關係最密切的，相處在一起，大家有互助互濟的責任，所以保持睦鄰的精神，是家庭對外的美德。人羣原是相累而生存的，所以互助是社會的美德，而互助的精神又常建

總在和睦的相處上。

保甲組織是發揮人民的互助合作精神的一種訓練，因為把住戶用保甲的方式組織起來，牠們發生了密切的關係，由於保甲訓練的加緊，各住戶之間的互助合作的精神自然也特別增強。

鄰居因為關係的密切，保持和睦的愉感是十分需要的，藉此安危共濟，變成完美的社會道德。

社會上救火會、商會、賑濟委員會等都是睦鄰精神的擴大組織。

(五) 家庭的一般劣根性，還得靠你去改革的。

我們不可否認，在今日的社會組織之下，家庭中還存着許多劣根性和封建殘餘，阻着我們的新生活。

我們是時代的新青年，對於一般不合理的劣根性自然有責任去改革的，所以我們對於家庭，也有着改革的責任。

現在家庭普遍的劣根性是依賴溺愛，奢華，鄙視勞働，兄弟鬩牆，這些劣根性擴大為社會道德的沒落，所以進行家庭的改革，間接的與社會有益。

你應該說服你觀念不明白的父母，你可以拒絕父母的溺愛，你可以與姊妹們合作勞働，分任家務，養成家庭中一貫勞働的精神，這樣連你的父母也無法頑固了。

比如你要糾正奢華的惡習，你一方面可以用你活潑的說話來說服你的父母，一方面自動的實行儲蓄，或節約獻金等。

二 社會

(一) 人羣與社會是不可分離的

人羣由原始的部落組織進化到社會，得以漸漸生存與發展，社會也是靠着人羣的力量來組織與推動。所以人羣離開了社會，他們的生存與發展亦去了保障及組織。社會沒有人羣，則進化發生停滯。

很明顯的，人身自從脫離了母胎之後，就開始受到社會的教育，社會的培植，社會的薰陶。假如沒有社會，則你的人還是原始得不知怎樣，同樣的，假如社會沒有受教育的青年去推動組織，沒有勞動者的供給與生產，那社會也不成社會了。

所以人生於世，只有與社會努力地聯繫，使彼此得到進步。

(二) 克服你對於社會的悲觀

你與社會的關係既然這樣的密切，那你的處世觀要積極一點，為什麼我總是聽到你對於社會的悲觀的聲調？四面黑暗，叫我怎樣奮鬥呢？唉！前途渺茫得很。但是，四面黑暗是事實，而「前途渺茫」却不見得吧！至於「叫我怎樣奮鬥呢？」那你更是錯誤了。

目前青年們的處世，一種態度是悲觀的，他們到處失敗，於是發生了悲觀。

的人生觀，一種是糊塗的樂觀派，所謂「今日有酒今日醉」的人的。

這兩種人生觀都是不正確的，因為他們缺乏兩種觀念的認識：1. 一個人生存在世界上，原來是要與環境不斷的抗爭，自然在我們奮鬥的過程中，遭遇困難是不足為奇的事情，這不是可以悲觀的事情，你能戰勝環境嗎？那你必須拿出勇氣來，努力地抗爭，假如你失敗了，難道就這樣失敗下去嗎？2. 凡事都不能一幾而就的，我們要克服環境，應該一步一步地向前推進，假如你能得到一些成功，却以為是失敗，那你的事情不會幹得好的。

你要生存嗎？那不能悲觀，因為悲觀的結果往往促使我們自殺，消沉，幻滅，你必須奮鬥，漸漸地爬上去。

（三） 社會是進步的，轉變的，只要你去推動。

社會不是恆古不變的，牠有牠進化的規律，社會的動力是人，所以人類能推動社會，而社會的進步，也為着人類的推動。

所以要知道社會怎樣會進步，那就只要解決人類怎樣會推動社會，這裡由是很簡單的，（1）人類常常有着一種不可滿足的慾望，在那裏推動，譬如她

有了生肉就發明了熟食，有了熟食，又發明了各種烹調的方法。在開始他嘗試的時候，往往遭到失敗，因失敗而得到經驗，用了經驗不斷的去爭取他的滿足，由於多次的失敗和經驗的累積，人類愈變聰明了，他們用經驗來組織發明，建立了一個所為進步的社會制度。(2) 智慧比較差的人們，爲了生存，就附和聰明者的發明與組織，努力幫他們去推動，而社會的進步，才得一步步的實現。社會的進步，全是憑了人類的推動，人類憑了靈敏的腦，積累的经验，完善的制度，偉大的力，在推動着社會。

人類的慾望，是沒有一天停止，所以社會的進步也沒有一天停止，我們只能說社會的進步遲緩，却不能說進步停滯，在歷史上大概不難找到社會進步的史實吧！

且看，在激流中的中國吧！一般人只知說「落後落後」，這不過是比歐美各國來得落後罷了。試看近年行政方面，文化方面，交通方面的進步，真超過任何一個歷史階段。

社會在進步，在轉變，你去推動吧！

(四) 努力去推騰社會的進化

現社會在你的意念中是不滿透了，憤慨透了，你對於社會既不能逃避，只有努力去改造社會，使牠劇極的進步，來適合你的需求。

但是改造社會是一件艱鉅的工作，這決不是空口說白話的，也不是盲目瞎碰的，你對於社會的態度應該：

(1.) 從本位的努力，充實你自己奮鬥的力量，這些是青年的天賦，因為青年是一個培植時期，應該努力培養你生存的能力，比如說你因為經濟的壓迫而失學了，那你就須要奮鬥，而奮鬥的開始則是「充實自己」——你得努力地自學，因為沒有學力，就沒有力量去奮鬥，所以充實本位的力量比徒然浩嘆及紙上談兵的朋友，有益得多了。

(2.) 結集團體的力量，有許多困難問題，不是你個人的努力可以收效的，這時，你不要忘記，四周的大眾，你應該和左右的大眾聯成一氣，因為集體的力量，比個人的力量大得多了，而且你奮鬥的勇氣也要增加得多。

(3.) 你應該認識時代和奮鬥的目標，你對於時代進步的趨向，應該明白，

然後可以有目的的抗爭，假如與時鬥爭的真義了。

(五) 已行一善

「善」不是慈善家的善，這可以解釋成對於社會的改造的行動。假如每天都能給社會一點改造，那社會進步，一定很快的。

在你一天的生活過程中，你不可糊塗的過去，最好盡你的力，做些有益於社會的事，當然，在你的四周，給你「行善」的機會很多，比如你，以教育你的弟妹，可以教育勞働大眾，可以規勸同學的過失，可以指示店員們的思想，可以幫助知識淺薄的人解決困難，因為你的能力不是弱小的，在廣大的大眾中，你有着領導與教育的責任。

(六) 常與社會接觸，獲得處世的心得

我們改造社會的時候，「手段」是不可缺少的，這裏並不是我在教你們要用手段來取得勝利，而放棄了本位的努力，事實告訴我們社會的複雜的關係，決不是我們的一顆熱情與盲目的衝動，可以獲得成效的。

我們處世，一方面是改造，一方面是學習，因為社會是一個廣大的學校，我們應該隨時隨地注意學習，藉此可以明瞭社會的緣結，處世的技巧，改造的方針與步驟。

在你處世的時候，你非有堅強的意志不可，對於複雜的社會的引誘，你應該用意志去拒絕，你必須認清，「學習是爲了改造」並不是爲了「適應」。

四 國家

「國家」是民族的集體，在現在，人類的活動都是以國家爲中心的。

國家有國家的尊嚴，他對內有最高權，對外有獨立權，所以愛國主義者以「國家高於一切」。

國家建立的理由是：(1) 調和民族間的衝突，使努力合作，以國家利益爲前提；(2) 人類的生命財產，因國法得到保障，務使各人安分地在本位努力。

國家是我們祖宗靈魂的寄託，是祖宗血汗的遺產，更是我們現在得到享受的原因，是將來子孫命脈的寄託，爲了祖宗，爲了現在，爲了子孫，我們應該努

力爭取國家的自由。

(一) 你是國家的細胞，當然有重要的責任。

人民是國家的細胞，這個形容是真切，你是國民的一份子，你也是細胞之一。

人身的細胞，不斷的新陳代謝着，使各機能健全的發展，身體達到健康的境地。

你是國家的細胞，你有重要的責任，使你自己充實，而社會的組織亦因了有生氣，國家在國民努力之下，自然建起了強固的基礎。

「本位教國主義」是對的，而且是最根本的，所以與其徘徊嘆息，不如從本位努力。

(二) 國家賦給你生活，財產，安全。

我們的身體，生活，財產，怎樣會得保障呢？這是國為國家的存着。

國家因為對外有獨立權，所以不會受到別國的侵略，健康的人民才能安全的生活着，比如現在我們的祖國正在遭受敵人侵略的變亂，許多人失去了

保障，異族來統治壓迫，在那種痛苦之餘，才會體味到國條的嚴重，所以古人云：「國破家何在」正是這個意思。只有當國條的嚴重，個人與家才能安全。

國家因為對約有最高權，他可以定出許多法律，來保護國家的利益，以制裁他提倡各種合理的運動，糾正其從好的方面勵行他辦教育使人民知識程度提高，他設銀行使人民儲蓄，工廠使人民富裕，慈善機關救濟平民的生活，警察局維持地方的治安，這些都是國民的幸福，假使一個沒有祖國的猶太人，在人家寄住着還要橫遭壓迫與驅逐，那是多麼慘痛的啊！

有了國家的存在，我們的生活財產安全得到了保障和發展。

(二) 國家在掙扎中你應盡力貢獻給國家

我們的國家正在遭到重大的侵略的時候，爲了爭取對外獨立與國內的尊嚴已經發動了偉大的抗爭，在抗爭中我的國家已獲得了極大的進步，雖然表面上失去了大塊的領土，但在實際我們已打下了勝利的基礎了。

人民都流離失所，慘遭痛苦，雖然苟安在孤島上的人們有時也不免波及，這時我們已深深地覺到國家的需要了，每個人的愛國心，漲了最高度。

我們不能坐視，良心逼使我們應該貢獻一些能力給國家，比如你有的錢，你可以節約獻金，你有的是筆，你可以寫點好的東西，當然各人都有各人的能力，去儘量貢獻給國家。

(四) 消極點說至少你不應該違叛你的祖國

假如你不能以力量貢獻給國家，那消極的說，你至少不應該違叛你的祖國，理由很簡單的：

(1.) 爲了良心的驅使。

(2.) 抗戰在進行中，何況我們已打下了勝利的基礎。

(3.) 以宗教的觀點來說，向殘忍者投降是宗教的叛徒。

(4.) 即使我們失敗，我們還有再生之機。

(5.) 被壓迫死了，也是光榮的。

這些就是爲什麼不要違叛祖國的理由，你有絕大的理由可以拒絕無恥的誘惑的。

(五) 光明在向我們招手，不要灰心

這個時代，是黑暗與光明的交替，兩者正在進行着鬥爭，但是光明已經出
現了，將繼續的放射出他的光芒來，真的，光明已在向我們招手，我們不要灰心！
你應該放大眼光，辨別光明的所在，大概你不再悲觀吧！不正確的觀點，
應把他馬上的肅清！

經過這次抗戰，我們的國家應長存於世了。但這是艱苦的工作，要認識。
其他還希望你常常的看報紙，在報紙上能發現出時代的眞形。

中華民國三十三年十一月出版

生活手冊

全一冊

定價國幣 五十元

編者 林 中 梅

出版者 上海經緯書局

印刷者 復興書局印刷廠

總發行處 成都復興書局

祠 堂 街

分售處 全國各大書局

有 著 作 權

10

4477(5)