

■現代青年修養叢書 13

勵志與修養

沈志安編

大眾書局
印行

目 錄

一、談青年的責任·····	一
二、做人的選擇·····	三
三、珍惜生活·····	五
四、我爲人人，人人爲我·····	六
五、確立生活的目標·····	七
六、要有樂觀的人生·····	九
七、快樂與煩惱·····	一
八、煩惱的可悲·····	一三
九、如何消除煩惱·····	一五
十、克服困難·····	一七
十一、意志力與隋性·····	一八
十二、勿爲逆境所困·····	二〇
十三、朋友！振作起來·····	二二
十四、仁者不憂，勇者不懼·····	二三
十五、自信心與個人·····	二四
十六、培養自信心的方法·····	二五
十七、個性淺談·····	二七

十八、理性的光輝·····	三〇
十九、理智與感情·····	三一
二十、尊重別人，切勿自大·····	三三
二十一、要有接受批評的美德·····	三四
二十二、抑制你的憤怒·····	三五
二十三、「恨、怒」等於慢性自殺·····	三六
二十四、交友之道·····	三七
二十五、同情心·····	四〇
二十六、我得人喜歡嗎·····	四一
二十七、待人以誠·····	四二
二十八、待人以寬·····	四三
二十九、說話的技巧·····	四五
三十、病從口入，禍從口出·····	四七
三十一、談吐與沈靜·····	四九
三十二、說話勿中傷他人·····	五一
三十三、避免無謂的爭辯·····	五三
三十四、冷靜處世·····	五四
三十五、談休息·····	五六
三十六、確保身心健康·····	五七

一、談青年的責任

在兩件事務中，那較使人厭煩的一件似乎永遠是較迫切的。

——提安

年青的朋友！你們正欲負擔日益加重的責任，因為責任是隨人生俱來的，當我們踏入人間，就背起許許多多的責任，青年必須負起責任的擔子。因為歷史文化延綿就是全人類的責任。我們生活在父母兄弟朋友夫婦之中，我們必須有以對我們的父母兄弟朋友夫婦，這是人倫的責任。這些責任，隨人生以俱來，都是無法推卸的。朋友！你要逃避這責任，除非逃世；然而，逃世是一種弱者的行為。勇敢的人、正常的人從不逃避責任，應肩負起責任，如此才能獲得心境的恬靜安寧。

人性的尊嚴，就在於能够負起人的責任。所以歷史上批評個人的價值，不在人的聰明能力，而在於對社會所盡的責任。故從來不朽的人，未有不勇於負責的。負責愈多，價值也愈高。他們不僅對自己負責，而且對社會、民族、以至於全人類負責。他們強烈的責任感，使他們好像肩負著一個莊嚴神聖的使命，甘為這使命而生，為這使命而死。偉大的宗教家如此，偉大的哲學家如此，志士豪傑，亦莫不如此。

年青朋友！我們不但要向自己負責，並且應為整個社會、國家甚至於全人類負責，你所擔負的責任愈大，你的幸福會愈多，因為最幸福的無過於使自己的生命光輝磅礴，使自己的心境愉快安寧，使自己的精神充實豐滿。這種幸福，必須要我們見義勇為，當仁不讓，從進取負責中獲取。

世界上有兩種人；有一種人先把自己必須完成的許多責任計劃好，然後在做的時候，從工作的間隙中發掘樂趣。另外一種人只想到如何享樂然後再想到工作的責任。

年青的朋友！責任感正是人類文化的精華。如果缺乏責任感，社會必然解體，文化必然墮落。現在一切

精神文明，其實都交結成一種責任。『信』是對諾言的負責；『義』是對真理的負責；『忠』是對國家負責；『孝』是對父母負責；進而博愛仁慈，表現於行爲，是對人類萬物負責。蔑視責任的人，必然蔑視一切道德，到了「一切道德都墮落時，人類精神文化就崩潰了」。

青年朋友！切不可自暴自棄，這是一種逃避責任的行爲。負責任雖是艱辛的；然而却是光輝的。負責愈大，艱辛愈甚，而愈能發揮生命的光華。范仲淹於青年時，便以天下爲己任，所以他在黯淡的宋朝，獨能放出一星光芒。親愛的朋友！以天下爲己任，好像說得太遠；然而我以爲青年人正應有這樣遠大的抱負，尤其淪在今日苦困艱難中的中國青年。總統說：「時代考驗青年、青年創造時代！」這不就是青年人一切責任的歸依嗎！

二、做人的選擇

人的品類祇有三種：倒退的、停滯的、進步的，

——拉發式——

青年朋友！在你踏進社會以前，你有考慮到準備要做何等樣的人，這不指職業問題，而是做人的方式問題，也就是一個人的人格問題，現今社會大致可分為如下四種的做人方式，

第一種是浮萍式的人，這類人，一生一世飄泊無定，受環境的支配，忽到東忽到西，到東到西都是做客，這種人是苟合取客，與時俯仰的人，是個游移份子，既談不上有甚麼主張，更談不到人格，是做環境的俘虜，像這種做人方式，在今之社會上是佔有很多數的。

第二種是一種青藤類的做人方式，如菟絲花，自己正有獨立的能力，却不肯安於低下，一定要纏着高樹，寄生於枝葉茂密，繁花怒放之上。用盡種種奉承的手段，取得你主子的歡心，主子叫你做狗，做馬，你就如命是從，這種人一點骨氣沒有，其並非受環境所使，祇是心甘情願如此，因此比之奴才、婢妾還不如，然而這類人，還自鳴得意，以為在一人之前低頭，可在衆人面前扯高氣揚，但這種人最卑微令人瞧不起。

第三種人是外柔內剛的人，被風一吹便倒，絕無抵抗力，但絕不屈服，仍能迎風立起，這種人，做人有一定的尺度，胸有城府，修養功夫很好，有很強的韌力，表面雖然很軟，可以被別人拉長，但一放手，便回復原狀，似乎無力抵抗，實則最能抵抗，似乎不敢抵抗，實則永遠抵抗。

第四種是孤特獨立，不偏不倚的松柏式的人。他是默默無聞，安之若素的，有不屈不撓的精神，有超塵脫俗的眼光，有廣大的胸襟，雄厚的實力與氣魄，能高瞻遠矚，獨往獨來，得失毀譽榮辱，一概置之度外，把富貴、貧賤、威武都當作野馬、塵埃，這種人有浩然之氣，充塞乎天地之間。

人生不過百年，你能利用你短的人生，做到第四種人的地步嗎！

我們今天的社會裡良莠不齊，相差有如霄壤。可是時光的流轉，歷史上總有許多確有英雄氣質的完人。例如我們常指出的歷代英雄與偉人：岳飛、文天祥、史可法、鄭成功、孫中山，等古人作爲今人的典範。不管我們列出來的名人偉人有多少，而這許多人，他們都會奮鬥、犧牲，因爲他們深信除了物質上的滿足以外，人生還有其他目的！這也說明吾人做人應有選擇。

三、珍惜生活

「金錢是一個無底的海，廉恥、天良、真理，都會沉溺在這裏面。」
——高斯雷——

不用多說，一個人「生活」的真正目的，就是對於一切所見所聞，要發出適切有用的反應；同時更要領導他人也發出適切有用的反應。能够達到這個「目的」的人，不但自己具有作爲的才能，並且隨時可以感覺無上的快樂！——能够明瞭「生活」，看透「生活」，那纔是一個真正快樂的人！

此外，「說廢話」的惡習慣，我們務必迅即加以革除才好！——應當說的再說，不應說的就說不說；因爲「說廢話」所消耗的精力太多了！把這些精力消耗到無用的地方，那未免是太不值得了！但祇有很少的人，能在這方面有相當的修養！

現今都市的人們，多易早死的緣故，決不是由於「煩勞過度」而是由於「利慾！」他們始終日夜只知爲了「金錢」打算，使身心受了戕害，竟至活不到中年，就紛紛夭折！今天的社會物質文明與工業的發達，使青年們充滿了「逐利」的迷夢，使青年們執行着機械的工作，使青年們相信人類是天生愚笨的！這種愚笨的人生觀，唯有促使大批青年的精神或生命在「中年」以前死去！

許多人自己在年青力壯時，都不知愛惜自己，不知生活的意義是什麼，只知享樂自戕，到了四十歲時，猛然驚悟過來，才開始追求着生活的路線，因此獲得成功的，雖也有少數者，但是大部分的人在青年時代，已深陷泥潭，很難自拔，常把人生的珍貴價值拋棄錯過，再也不能走上成功的道路了。

四、我爲人人，人人爲我

愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。

——孟子——

我們在社會上和人相處，所希望從別人那裡得到某些東西，如友誼、讚美、親愛、幫助、和物質的施予，決不願意別人冷淡我們，仇視我們；當然，別人也是這樣希望從我們這裡得到諸如上述的這些東西，倘若我們能够把友誼、讚美、親愛、幫助和物質的施予給別人，那麼，他們一定也會把這些東西帶給你的。

然而大多數的人總是爲自己着想的時候多，爲別人着想的時候少，尤其在得意的時候，最容易忘記別人；別人看見了，以爲你在向他表示驕傲，心裏就發生一種反感，並從而嫉妬你，所以關心別人，爲別人着想，是很重要的。孔子說：「己所不欲，勿施於人」，如果人生處世，處處都能爲別人着想，處處能把別人當做自己看待，這樣，別人一定樂於和你親近，你所獲得的也就很多了，因而你的成功也就更有把握了。

人僅僅活着是不够的，你必須多做些事，隨時隨地做一些有益的事，每個人必須以他自己的途徑，使自己的途徑，使自己在社會上更爲高貴，同時也認清自己的真正價值。

你一定要分一點時間給你周圍的人們，不論事情大小，你要幫助處境困難的人們，這些事也許你並無金錢酬報可得，却是你的特殊權利。因爲你要記住，在你的四周，都是要你幫助，並且要幫助你的人！

五、確立生活的目標

清能有客，仁能善斷，明不傷察，
直不過矯。是謂蜜餞不甜，海
味不鹹，才是懿德。

青年人應該確立遠大的理想，然而現今一般的青年人即使有了理想，也祇不過是「現實」而已，許多的年青人，與其抱定遠大的理想，倒不如期望每日過着快樂的生活，對享樂方面特別地熱心而已。據某雜誌的登載，他們所嚮往的不外是，第一金錢，第二女人，第三升官，這些人何以如此，我覺得我們的社會，很少有輔助青年人標立他們人生的理想，這是一個很大而又嚴重的問題，因此我們應徹底的警惕和檢討。

當然，這現象未必是年青人而已，至於經營事業的成人也是相當普遍的。就如自滿自足，怠慢經營，只談享受，而不作長遠的計劃。這些人每日只求享樂的生活，那是沒有大價值的，萬不如為獲得永久的發展，而確立遠大的生活計劃，然後去實現它並享有它。

所以說，現今的年青人只求目前的享受，完全是受到現今社會的影射。

因此青年朋友們，你如有儲存金錢的習慣，到了相當可觀的數量，不僅越儲存會更引起興趣，並且在金錢的態度上也越加謹慎，此時你才會懂得金錢的真正價值，而不致於亂揮霍無度了。

至於作事的情形也是一樣，對於工作發生興趣之後，具有工作能力的人總是越想做事情，所以一旦達成了目標，就會立即確立更高的目標，以便再求進展。

所以確立一項理想的生活目標，必須儲蓄金錢，作為事業或購置房屋或做其他用途，這樣有長期計劃的人，一切事情才能完成。

否則，如果不能確立較大的理想，就像有些青年人祇知今天的享樂，白費了時光與青春，多麼可惜呀！

因此，青年朋友們，你有否理想的生活目標？有，則努力不懈的去實現它吧！若沒有請快速確立目標，就如爬山人尋找適當的隱腳站處，如此才能步步向上達到山頂，然而這必須一步步的走，決不是一朝一夕的事。

六、要有樂觀的人生

人生至樂是：幹別人說你不能幹的事。

——巴吉霍

人生的活動力，只有一個泉源，就是樂觀。能樂觀，能對於一切發生興趣，有興趣原是一種心理，但樂觀的心理，足以影響你的態度行動言語，生於其心，現於四體；有諸內，必形諸外；所以樂觀不是矯揉造作，不是一種假於外表，而是深植於內心的。

你初入社會工作，當然一切樂觀，這種樂觀，生於幻想，幻想在社會的工作生活，如何的順利，如何的美滿，如何的愉快，如何的發展，這一切幻想，使你的心理，發生一種無可名狀的衝動，這種衝動的具體化，就是喜而不寐的樂觀。凡是從幻想上發生的樂觀，是外燦的而不是內發的，只要外燦的力量中斷，你的樂觀，便產生劇烈的變化，幻想的樂觀越高，將來的失望越大，因為失望很大，往往樂觀轉為悲觀，前後判若二人，而不自知其所以然！青年人涉世，十九都有煩悶，原因在此。

社會是實在的，不是空虛的，是現實的，不是理想的，是複雜的，不是單純的，是多方面的，不是一方面的，是立體的，不是平面的，是變動不居的，不是一成不變的，你要澈底知道社會的一切，談何容易！必須有相當的生活經驗，必須有相當的體察時間，何能徒事耳食，聞人談一二，便加上無數的幻想！

因為社會是不容易領會的東西，所以你不要偶然碰到若干不滿意的事實，發見若干不滿意的現象，便感失望，便趨消極。社會是你最厚的一本寶典，也是你最好的一門功課，你必須好好去研究它。其中有許多美供你欣賞，有許多真、善供你學習，也有許多惡疾供你診斷治療，也有許多醜惡供你清除掃蕩；因此你在这社會裏的工作有得意有懊喪，有成功有失敗。所以樂觀對於人生，是空間與時間的結合。你該把過去的事

就應讓它過去，不必多事回憶懊喪，你有的是前途，你有的是將來，因此希望無窮樂趣也無窮，你應該終身樂觀，讓樂觀產生活力，以樂觀作你最寶貴的資本，有此資本，一定會成功，資本越厚成功越大，你必須珍視你的人生資本——樂觀。

七、快樂與煩惱

煩惱不找你的話，決不要自找煩惱。

——美國諺語

朋友！個人的愉快與煩惱完全是由你自己去決定、去尋找的，有很多人經常在製造自己的不愉快。當然，並不是不愉快都是自作自受，社會環境也有所使然，但有大部分的人却是如此的，這是件可悲的事。

一個人在社會中生活，他本身就具備着很多問題，這些問題在抑制着我們的愉快，而愚蠢的人還把已經被沖淡了的愉快捨棄，去招來更多的艱苦與煩惱。

因此我們要找出一條途徑來排除這吾人難免的可悲的事。也就是說我們心中有着不愉快的思想，這種消極的感覺足以壞事而不足以成事。

既有了不愉快，如再被煩惱、邪念、怨恨過濾一次，在這過濾的過程中就產生了恐懼和憂鬱，這是需要逐漸設法排除的，一般人的不愉快，大半是自己製造出來的，也就是在自尋煩惱，既然如此，仍又何不從速自尋愉快而不再自尋煩惱呢！

愉快的習慣極易養成，祇要使日常所想的所念的，指往愉快。情緒不可失去純樸與天真，把自己環境中可以使你一想起來就高興的人事物，時常地盤旋在你的腦海裡。一遇到不愉快的念頭在往你心裏鑽時，立刻找一個愉快的事情來阻止它。這也就是培養「幽默」的方法。每天早晨起身之前，輕鬆地躺在牀上用一些愉快的念頭往腦子裏灌注。用既往獲得愉快的經驗來期望這即將開始的今天。儘量地高高興興。這樣愉快的心境將會使你這一天裏所遭遇的事情轉變方向，化惡為夷，轉變為喜。每遇不快或不幸，你先要分析其大小，權衡其輕重，然後以輕鬆的心情去解決它。

如果你的思想純一，自然愉快，用此愉快的心理去處理工作，用愉快的態度對待任何人。那麼這種態度與方法必定有助於你。那麼你還會發生什麼不愉快的事呢？

真正愉快的生活，固然先要堅定愉快的心理，最主要的還是在乎你日常處事待人的行為和態度，其中簡單而基本的要求是純正善良，待人以愛，對事以誠，樂在其中。

吾人既決心需要愉快安樂，那麼就得趕跑兩大危害身心的障礙——消沉和萎靡。要驅逐這兩大障礙，第一還是在意志堅強牢不可破的決心。——

那就是請你牢牢記住：愉快第一！惟有愉快的才創造得出美滿的世界來。

八、煩惱的可悲

煩惱是人類所有病態中，頂狡猾而且最有破壞性的。

——約翰雷——

煩惱是人爲的，切勿爲它而犧牲。煩惱會產生憂鬱焦慮的現象，是一種不健康而且是破壞性的恐懼心理作用。人生並不是來承受煩惱的。那完全是你自找的。你要隨時隨地去突破煩惱的根源，並且立刻根除煩惱的習慣。

心理學家一致認爲「恐懼是粉碎人類身心最可怕的敵人。」一位病理學者啓示我們：「煩惱是人類所有病態中頂狡猾而且富有破壞性的。」另一位醫生說，千千萬萬人們的致病多半由於焦慮作祟。這些可憐的人排除不掉他們的焦慮，日久影響，而終於形成千奇百怪的病態。它破壞性的事實是可怖的。

但你實在可以克服你的煩惱。祇要你決心自拔就有的是辦法。第一要建立自信，切實相信你自己一定辦得到。堅信常足以克服恐懼，所以在你的心裡建立堅強的信念之後，恐懼煩惱就無以立足而終告退避消失的。因爲足以左右心志的力量必能左右恐懼。

第二、必須每天使內心一淨。這要在晚上臨睡前切實行之，防止那煩惱的下意識在你睡覺時打擾你。因爲在睡眠中思想更趨向下意識裏去。心地的清淨對克服煩惱非常重要，因爲恐懼的思想，除非被驅逐得一乾二淨，足以危害心靈、消失毅力。但這些思想是可以從心頭清除掉的，如果每天予以掃清而不容其堆積起來，清除之後，注入創造性的意念，你祇要想到心胸中無一憂惱，自信堅決，確無一絲一毫憂慮煩惱不安。這淨心之道每天臨睡前有恆不斷實行，日久即可自見其效。

在心裏用另一創造性的意念來代替煩憂。你在驅逐憂惱時一定要認爲憂惱的確是被驅逐了，千萬不要懷

第三、幻想乃煩惱恐懼的泉源，但幻想亦復可作為掃除恐懼的萬靈丹。如果幻想些具有創造性而且易於成事實的事，這會有驚人的奇效。幻想不盡屬乎幻，其源在想，想及恐懼或想及解決恐懼，莫不是想。若所想之幻近乎事實或易於變成事實，則屬非幻，既非幻，信心接踵而至。

此思想不及乎空幻，那麼你的思想裡準是充滿了信心、希望、勇氣、熱忱，因此得以穩重鎮定，平和正直，內心定而後安，自無煩惱可言。

總而言之，消除煩惱與焦慮在乎有專心一志的堅強信念，同時，在你沒有真誠實踐之前，你絕對不會體驗到這事實的真諦。如果你有煩惱，請趕快用正確的信念來填補你恐懼過慮的內心吧！