

● 卓明誠編譯

年少

# 莫嚙少年愁

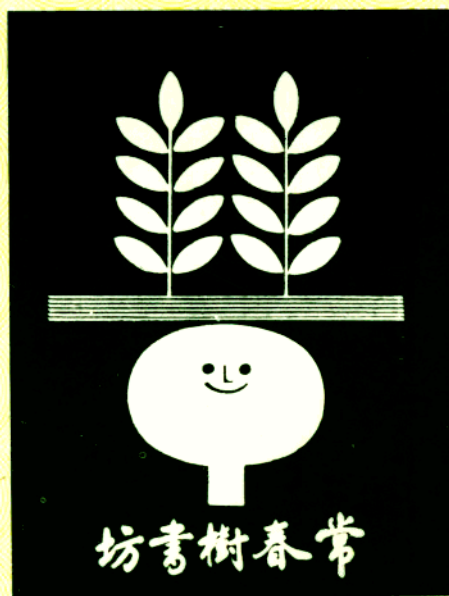


# 莫嘜少年愁

年少

● 卓明誠編譯





書卷萬讀路里萬行

# 少年莫嚙愁年

卓明誠編譯



## 錄目

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ● 年輕的朋友，快樂起來吧.....       | 八  |
| ● 享受和諧的心情，陶醉在溫暖的友情中..... | 十二 |
| ● 添加幾分生活的情趣.....         | 十六 |
| ● 把握住現實，使生活充實而光輝.....    | 二十 |
| ● 打開自己的胸襟，珍重人間的同情.....   | 廿四 |
| ● 春光難得青春不再，莫把韶光虛擲.....   | 廿七 |
| ● 接受憂患的磨鍊，鞭策自己不斷向上.....  | 卅一 |
| ● 畫出明天的藍圖，為理想而奮鬥.....    | 卅五 |
| ● 珍惜燦爛年華，不要蹉跎歲月.....     | 卅九 |
| ● 認識生命的起源.....           | 四六 |
| ● 瞭解男孩子的徵象.....          | 五二 |



- 認識女孩子的秘密.....六一
- 當心反常友誼，否則追悔莫及.....六六
- 愛撫與相親，行之須謹慎.....七十二
- 緣從何處來，睜大眼，看看清.....八十
- 誠懇談情說愛，快樂自然而來.....八八
- 要自己控制心情，別讓心情控制自己.....九五
- 善為推銷自己，結交良朋益友.....一〇三
- 選擇什麼樣的朋友，才使自己受益.....一五
- 何必做白日夢，只要力行必定成功.....二六
- 閱讀須加選擇，免除不良後果.....三七
- 何不注意人生光明的那一面.....四三
- 從生活中瞭解你的父母.....五三
- 告訴你妥善的『用錢之道』.....六六
- 別忽略了，健康是你最大的財富.....七九



●卷頭小語

# 別讓你的十七歲 空自再寂寞

如果把人生比擬為四季，那麼年少的時代，就如同鳥語花香的明媚春天，她應當像小鳥自由自在的，在遶瀾的天際翱翔歌唱，她也應像嫣紅艷麗的花朵，而發出一陣陣芳香。

是誰說的「寂寞的十七歲」？

『人生最樂是年少』，你當如何把握年少，不致使歲月蹉跎。楊柔『少年愁』，享有『青春樂』？在這一層上，你必須『參透』此中的道理。

少年時期，是人生旅程中可塑性最高的階段，你未來的喜怒哀樂，光明和暗淡，成功與失敗，都取決於你是否能珍攝你的『年少時代』！

榜徨，請不必！苦悶，要揮去！生命的璀璨，生活的美好，都靠自己爭取。

只要我們肯用我們心和手，人人都可成為快樂人。困擾來時，能冷靜的用心去想解憂的方法；挫折來時，肯伸出雙手，予以克服排除。

只要你抱持這一信念，遵循此一原則，你又何懼憂患之來？

不要因短暫的失意，迷失了自己；不要因一時的輕心，沉淪了自己。生命本是美好的，人生本是快樂的，生活本是多彩的，願這本書裡的經驗之談，能夠使年少的你，把握人生的方向，遠離寂寞，莫嘗輕愁！





## 年輕的朋友 快樂起來吧

春天果然到來了，今日，我和一群同學到郊外去，樹枝都茁出了嫩芽，田間一片蔥翠，水態山容，都被上爛漫的春色。野餐過後，我們坐在草地上閒談，同學們要我說些人生經驗，我却無從說起。一位同學一邊折花一邊說：『春天來了，就談快樂吧！』我想，這個題目正好，於是我又信口開河。

親愛的朋友！心理學家麥都古說：『人類的優美生活有三個階段：第一階段是快樂；第二階段是歡愉；第三個階段是幸福。快樂是一種短時間的，飄忽性的感覺；歡愉是比較長久的快感；幸福却是起於一切情操的和諧；所以人格內容愈豐富，發展階段愈高，則幸福的可能性愈大。』這種說法，我不贊同，因為歡愉其實就是一種快樂，幸福也必產生快

樂；如果不能產生快樂的幸福，一定不是幸福。不過，快樂有各種不同，有官能的快樂，有精神的快樂，有產生於感情的快樂，有產生於理智的快樂，有達成目的的快樂，有滿足慾望的快樂，有欣賞高級趣味的快樂，有享受低級趣味的快樂，還有，追求理想的快樂，努力創造的快樂……等。大抵訴之於官能的快樂是浮淺的、低級的、短暫的；訴之於精神的快樂是深入的、高級的、較永久的。麥都古之所謂幸福，其實就是由心理和諧活動所產生的一種高級快樂。

英國有一句諺語說：『幽默是生命的食鹽。』如果幽默是生命的食鹽，快樂就應該是生命的米粒。沒有食鹽還可以活下去，沒有米粒，生活就不容易；所以古今中外的哲人，未有不重視快樂的。中國人好像不大快樂的，其實中國的傳統思想却是最尊崇快樂的。孔子第一個就讚美快樂說：『發奮忘食，樂以忘憂，不知老之將至。』論語上有一段話：有人問孔子說：『貧而無諂，富而無驕，如何？』孔子說：『未若貧而樂，富而好禮者也。』所以，貧窮而能快樂，孔子認為是一種高貴的情操。他讚許顏回，就因為顏回一簞食，一瓢飲，住陋巷，而仍然不改其樂。宋代的理學大師，教人磨鍊品德學問有一個方法，就是要人找尋顏子的樂趣，能體認顏子的樂趣的，學問品德一定有成。所以，快樂在中國的

倫理觀念中是一種美德。

柏拉圖在理想國中將快樂分爲三等：一種是愛智的快樂，一種是愛名的快樂，一種是肉慾的快樂。他以爲愛智的樂最樂，愛名次之，肉慾之樂又次之。因爲愛智之樂最永恆，而肉慾之樂最短暫。同時，愛智的人必能領略肉慾之樂，而只知肉慾之樂的人，決不能享受智慧之快樂。希臘快樂主義的宗師伊比鳩魯，也認爲精神的快樂，樂於官能的快樂，因爲精神的快樂，可以回憶過去，可以遙想未來，而官能的快樂，只能享受現在。海爾巴脫將快樂分爲六種：一是經驗的，二是推究的，三是審美的，四是同情的，五是社會的，六是宗教的。其實歸納起來，前兩種是求真的快樂，次兩種是求美的快樂，最後兩種是求善的快樂。

求真的快樂在知。親愛的朋友！當你做數學苦思不得解時，一旦豁然明白，你是否感到一陣不可言喻的快樂？這是知的快樂。王陽明於龍場驛苦研心性，一旦貫通，喜極欲狂；於是發現了致良知的道理，從此無往而不自得。這也是知的快樂。所知道的愈透闢，快樂也愈多，哲人們認識宇宙人生種種道理，於是雍雍然自得。

求美的快樂在欣賞。孔子在齊國聽到韶樂，至三月不知肉味，這是一種美的陶醉。我

們讀一首好詩，一篇妙文，常會對卷陶然。有時，我們對着自然景色，不期然會感到生命與大自然交流，這就是一種美的快樂。

求善的快樂，在喚起一種寧謐恬靜的心境。親愛的朋友！當你完成一件善事時，你是否會感到一種安適？這是爲善的最高報酬，這種報酬，使你的靈魂感到舒適，使你身心感到恬適。千古志士仁人所以能忍受形骸的痛苦，就因爲他們在形骸的痛苦外，別有精神的快樂在。所以孔子絕糧於陳蔡，能夠絃歌不絕；蘇格拉底被逼飲酖，而依舊感到怡然。親愛的朋友！真善美都使我們快樂，由求真求善求美交織而成的理想與創作，更能使我們快樂，理想與創作的快樂，以前我們都曾討論過的；這些快樂，不但可事提高我們的品格，而且可以使生命力發揚。

而官能的刺激，只能使人一時沉醉，刺激過後，留下來的是更大的苦惱。朋友！要消除這些苦惱，莫善於培養精神的快樂，多思索，多欣賞，多體會，多用心思去創作，多爲理想而奮鬥，苦惱自會消除。幾千年來古今中外一切人生哲學，其實只是一個道理：就是教人無論在甚麼環境中都能快樂向上。朋友！快樂是你自己的權利，也是你對自己的義務。享受這權利，負擔這義務吧！千萬不要終日愁眉苦臉唉聲嘆氣的。祝你努力追求快樂！



## 享受和諧的心情 陶醉在 溫暖的友情中

幾日來天氣變得特別暖和。早晨我赴友人的約會，到郊外去，原來田野已換上翡翠的衣裳，蝴蝶在菜花中飛舞，小鳥在林梢酬唱，孩子們隨意躺臥在青青的草地上，我不覺陶然。黃昏時踏着斜陽歸來，心中泛起一種和諧的感覺。莊子說：『萬物誘然皆生，而不知其所生；同然皆得，而不知其所得。』我想，正是這種景象。年輕的朋友！讓我點上晚燈，來和談談『和諧』吧。

和諧一詞，大家應用得太多了，但從來很少人去解釋。因為和諧是一種協調愉快的情態，易於體會，難於說明；但是，我們依舊可以找出幾點原則。第一、和諧必須基於兩個

以上不同的因子，單獨的因子，無所謂和諧。正如一個單獨的音符，不能構成和諧的樂章；一個簡單的步伐，不能構成優美的舞蹈；一片荒蕪的土地，無從表現春色融融。第二、和諧必然是因子的協調。鬥爭固然毀滅和諧，而敵意仇恨，同樣摧殘和諧；和諧必有關切之意，必有共通之情。第三、和諧必帶有蔥蘢生意，所以和諧不同於和平。和平是靜態的，和諧是生動的；和平是消極的，和諧是積極的。荒蕪的大地，凋零的廢墟，可能有『和平』，決無有『和諧』；所以和諧產生於不同的因子、協調的精神、和欣欣然的生意。春色融融，是大自然的和諧；朋友交歡，是人間的和諧；清明在躬，志氣如神，是情感理智的和諧。

古代的希臘人最能發揮和諧的德性，他們不但於公共生活中表現得和諧，在一切日常生活中，也無不和諧優美。他們以為道德不是一種規律，而是一種和諧的生活。他們視人生不是一個勞苦過程，而是一次和諧的宴會。所以心靈和身體的和諧，是他們的最高善。在他們的奧林匹克運動大會中，最能表現這種精神。選手們參加競技，都赤裸著身體，勻稱的四肢和愉快的情緒，沐浴在太陽的金光下，身體與靈魂，感到一種和諧的美。所以狄更生說：『蘇格拉底是希臘的代表，他如光明坦白的智慧，沐浴在曠野之中；如美麗之花

，開放在強健的根實中；身體與靈魂，感情與智慧，均有完全的均衡與和諧。」這正是希臘的精神，所以希臘人最快樂、最幸福、也最燦爛光輝！

中國的儒家思想，也具和諧的精神，所以儒家教育，特別注意知、情、意的和諧。知情意是人類心理的三部分，知欲求真，情欲求美，意欲求善。知情意三者能夠發展得完滿和諧，於是抵達真善美的境地。所以中庸提出『盡性』，『盡性』就是要使知、情、意三種心理活動獲得和諧。不和諧便發生偏枯病態。故『內具和諧之性，外具秩序之行。』是儒家至善的境界，也是儒家倫理思想精深的地方。

和諧不但是『至善』，同時也是『至美』。『至善』與『至美』實是同一的。從倫理觀點看是善，從審美觀點看是美。精神和諧的人一定能進退得宜，光明磊落；我們稱之為善，同時亦可稱之為美。精神不和諧的人，一定偏激孤介，或者墮落消沉；我們稱之為惡，同時亦視之為醜。所以色調不和諧的圖畫，一定不美；聲節不和諧的樂章，一定不悅耳；生活不諧的人生社會，一定充滿醜惡。所以今日社會上種種問題，無一而非喪失和諧所致。而社會科學上所要努力解決的，亦無非在獲致社會秩序的和諧。波魯在自由哲學中說：『社會的最高境界，是人類理性與科學的調協，是社會各因子的和諧。』禮運的大

同理想，也是一個選賢任能，講信修睦，人不獨親其親，不獨子其子的和諧社會。威爾遜總統提出的國際聯盟，亦不外在獲得國際間的和諧與秩序。雖然，威爾遜失敗了，而威爾遜依舊活在人們的心中，因為威爾遜是近世最具和諧感的政治人物。年輕的朋友！今日我們冀望一個自由平等互助合作的社會，實在是對和諧的一種渴望。

近年來，火藥的氣味太濃厚了，一般人戰鬥的意識強，和諧的意識弱；認識『單一』的人多，認識『協調』的人少。殊不知戰鬥是殘酷、痛苦、罪惡的淵源；『單一』是退化、冷淡、貧乏的主因。人類文明的進步，在求取人類心靈和人與人之間的和諧，而不在求取心靈和人與人間矛盾；在求取精神與物質生活的豐富，而不在求取精神與物質的貧乏。這是很顯明的事實。朋友！你們也會有過這樣的經驗，當你感情與理智衝突時，會使你多麼苦惱；當你與人相處得不和諧時，會使你如何不安？這些苦痛與不安的來源，就是由於和諧的失落。青年人！我寫到這裏，記起一首西洋的短詩：『我享受着和諧的心境，我陶醉在溫暖的友情；雖然貧乏而老邁，依舊，我感到溫暖與愉快。』這首短詩，很能體味和諧的樂趣。朋友！充滿仇恨與鬥爭的時代，最難得而又最需要的，是對和諧的體認。我想，終有一天，和諧必能代替爭鬥，協調必能代替仇恨，願我們共勉。





## 添加幾分 生活的情趣

今日偷閒，到郊外逛了半天。綠水漪瀾，遠山橫翠；只有高高的碧天，和徑邊疏零的紅葉，使人感到幾分秋意。我興緻勃然，一直爬上山頂，出了一身汗，躺下來，對着遠處的水光山色，感到無比愉快。親愛的朋友！有些人終日把自己關在斗室裏，書不願看，筆不願提，只管唉聲嘆氣說生活無味，我見到了，一定勸他鼓起勇氣到郊外走走，爬爬山，散散步，或者躺在野草上看看山色，或者到沙灘上迎迎海風，枯燥的心情一定會消除。年輕的朋友！枯燥乏味的心情最可怕，它不但使人痛苦，而且使人易於衰老。我們一定要設法把它驅除。驅除的方法，大抵可從『活動』和『靜觀』兩方面下手。活動是使生活不刻板；有空閒時多到郊外跑跑，多下運動場跳跳，多培養各種興趣，比如種菜栽花，下棋繪