

商務印書館發行

第三集
定價一元六角

育叢書

特價八角
陽曆九月底止

本館去年發行教育叢書第

一二集。每集各十二編。并售

特價。大為社會歡迎。現在第

三集業經出版。仍以十二編

合為一集。其選材尤精。且

有教育者。登者。學

說均。其。九屬精雅。

洵教育。不可不

手一編。仍售特價。

訂簡則。自登報日起。

一。律特價。概

至。以一二集。得於本

一。特價。不購第三集

正特價。不在此例。

第一二集者。不在此例。

以下之郵票為限。

(538)丙

中華民國六年九月初版

(衛生勉學法一冊)

(每冊定價大洋肆角)

(外埠酌加運費匯費)

編輯者

海錫華朱天祺

發行者

商務印書館

印刷所

上海北河南路北首寶山路

總發行所

上海棋盤街中市

分售處

商務印書館分館

此書有著作權翻印必究



北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南
東昌太原開封洛陽安南杭州蘭谿
吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙
廈門廣州潮州汕頭香港桂林梧州
雲南貴陽石家莊哈爾濱新嘉坡

衛生勉學法目次

第一編 總論

第一章 勉學與時間	一
第二章 讀書時間問題	三
第三章 寶惜寸陰之勉學法	四
第四章 朝與夕修學之利害	五
第五章 夜間勉學有效之理由	六
第六章 對於夜間勉學之注意	七
第七章 制定勉學時間表之效果	八
第八章 制定時間表之注意	九
第九章 適宜勉學之場所	一〇
第十章 勉學時之姿勢	一一
第十一章 腦力休養法	一二
第十二章 熟睡法	一三
第十三章 修學上最有效之睡眠法	一五
第十四章 勉學時驅睡法	一七
第十五章 勉學上之形式主義與實質主義	一八

第十六章	記憶法	一九
第十七章	注意力集注及發達之法	二二
第十八章	有效之讀書法	二三
第十九章	多讀與專讀之得失	二六
第二十章	精讀之必要	二九
第二十一章	默讀與朗讀	二九
第二十二章	索引之效益	三〇
第二十三章	聽講法	三〇
第二十四章	中等教育學生之聽講	三二
第二十五章	筆記簿整理法	三四
第一節	中等教育學生之筆記簿整理法	三五
第二節	中等教育以上之學生筆記簿整理法	三六
第二十六章	勉學與食物	三八
第二十七章	勉學與吸菸	四五
第二十八章	勉學與飲酒	四六
第二十九章	勉學與運動	四七
第三十章	神經衰弱之原因	五〇
第三十一章	神經衰弱之衛生法與勉學法	五一

第二編 各論

第一章	國文勉學法	五三
第二章	英語勉學法	五五
第一節	解釋	五五
第二節	文法	五九
第三節	作文及會話	五九
第三章	數學勉學法	六二
第一節	習數學時之注意	六二
第二節	算術勉學上之注意	六五
第三節	代數勉學上之注意	六九
第四節	幾何勉學上之注意	七一
第五節	三角法勉學上之注意	七五
第六節	關於數學受驗之注意	七八
第四章	物理學勉學法	八一
第五章	化學勉學法	八九
第六章	歷史勉學法	九八
第七章	地理勉學法	一〇三
第八章	博物勉學法	一〇六

第一節	博物之一般勉學法	一〇六
-----	----------	-----

第二節	動物學勉學上之注意	一〇九
-----	-----------	-----

第三節	植物學勉學上之注意	一一〇
-----	-----------	-----

第四節	礦物學勉學上之注意	一一一
-----	-----------	-----

附錄

第一章	關於試驗之注意	一一三
-----	---------	-----

第一節	試驗與食物及食量	一一三
-----	----------	-----

第二節	試驗與睡眠	一一七
-----	-------	-----

第三節	試驗與精神休養	一一七
-----	---------	-----

第四節	試驗的勉學法	一一八
-----	--------	-----

第二章	關於試驗答案之注意	一二〇
-----	-----------	-----

第一節	問題與答案	一二〇
-----	-------	-----

第二節	答案之書法	一二二
-----	-------	-----

衛生勉學法

第一編 總論

第一章 勉學與時間

余見今之勉學者矣。汽車中亦學。電車中亦學。人力車中亦學。甚至膳堂。廁中亦無不挾書以自隨。推其意以爲好學如余。庶可謂能惜分陰者矣。詎知彼之讀書而於其效力之如何。身心健康之如何。則未或一思也。如斯之讀書家。於人身精力及生命之貴重。一無所知。殊未可謂爲人讀書。祇可謂書讀人耳。學生中有蹈此弊習者。非唯害於自身。亦國家之憂也。然當世之先輩多有獎勵此種讀書法者。青年學生能無惑於其說而蹈之乎。余有鑒於此。爰爲詳述其害。願諸青年學生熟讀深思。而注意時間與腦力。勿惑於謬說。以自貽伊戚也。

(一)晨興後十分間不宜讀書。晨興之際。血液之循環猶未暢適。故腦力亦未能活潑。若強役之。非唯不能收讀書之效。且使頭腦疲勞於勉學。殊爲不利。自健康法而言。亦頗有害。故晨興後二十分間宜爲輕微之呼吸運動。或息心靜坐。或行冷水浴。或徐徐散步。以調暢全身之血液循環。然後潛心誦讀。方爲有益。若徒以惜陰爲事。睡眠甫啓。卽開卷相對。此毫

無所裨。徒害身心之健康耳。不可不戒也。

(二)就寢前三十分時。務宜輟讀。寢前所以不可讀書者。以用腦之後。必不能立即成眠。即眠亦不能酣熟。往往見夢作嘔。徹夜不安。故就寢之前。務宜息心靜氣。寧謐精神。至寧靜精神之法。亦有種種。或瞑目靜坐。或爲輕微之呼吸運動。或作愉快之談論。或行全身摩擦。皆良法也。

(三)食後一時間。不宜讀書。讀書之時。血液必集注腦中。而食後則胃部需血甚多。故食後即讀書。則血液爲腦所奪。消化作用不能充分。斯消化害矣。又血液須多量供給於胃腦中。血液自然不足。此時強用腦力。則腦必疲勞。或又血液分給於腦胃兩部。兩部之血液並虧。遂至胃腸與腦髓皆蒙其害。故食後宜爲愉快之談笑。或坐眠。或緩步以休養腦力。閱覽雜誌新聞。亦無異。讀書均所不宜。世有明知讀書爲非。宜而以閱雜誌爲無傷者。實大誤也。故食後一時間。停止讀書。最協於衛生。若不得已時。至少亦當有三分間之休憩也。

(四)飽食時。禁忌讀書。飽食之時。胃部需血特多。故此際讀書及運動。皆極有害。宜絕對禁止之。不爾。則神經衰弱。症消化不良。症及其他消化器病。必乘間而起。既病而後療之。晚矣。然青年學生。每好逞血氣之勇。而一切不顧。此當引爲大戒者也。

(五)身體疲勞時。不宜讀書。運動會、競技會及遊戲旅行之後。決不宜讀書。蓋此時身心

並勞血中含老廢物必多。又血液之循環亦必不能調整。如常故其時以休養身心爲要。顧世俗有一種誤解。每謂身體疲勞與精神疲勞有別。不知身體與精神其關係至密切也。蓋人體無筋肉頭腦之別。皆由血液供給生活力以營養之。身體既憊。精神亦豈能獨強。諸青年學生幸共喻此意而勿爲俗說所誤也。

(六) 感情激動時不宜讀書。悲恐及憤怒之際。感情非常不安。此時而從事讀書。非唯無效。且身體與精神受害綦大。何則。此時血液之循環極不調整。腦力全爲感情所役使。而決無吸收知識之餘裕。故當此之際。宜先鎮定其感情。平和其精神。而後可以言讀書也。

(七) 欲睡眠時不宜讀書。凡人思睡眠。非腦力疲勞。卽腦中貧血所致。故非設法回復其疲勞。或俟血液適當輸流於腦際。而遽行讀書。其害於身心者甚大。世有以針刺股或浴於冷水以驅除睡魔者。最爲非宜。讀書時消滅睡意之善法。亦有種種。容於後詳之。

第二章 讀書時間問題

世有以八時睡眠。八時休憩。八時勉學爲最衛生者。乃毫無根據之俗說也。如欲得正當之解決。非由生理及衛生方面研究之。不爲功。讀書時間之多寡。一言蔽之。要當以身體及腦力疲勞之度爲之衡。而發起疲勞之時間。視各人身心狀態。修養程度及讀書方法等而殊。故欲爲普通修學者。設定則以限制之悖理實甚。今姑設原則如次。諸青年學生本此原則。

而各定適當之時間可也。

第一則 讀書既倦宜拋卷休憩。非俟疲勞恢復。慎毋再讀。

第二則 讀書之時間可因習慣而漸增。故宜次第修養以成其習慣。

第三則 讀書當理解內容以助興味。

第四則 讀書時最初之二三十分間。每覺乏味。故宜勉強而行之。

第五則 消化器之健否及飲食之時間分量與腦力疲勞有密接之關係。宜切記之。

第三章 寶惜寸陰之勉學法

世有寶愛光陰以爲寸陰亦不可虛擲者。故不論汽車人力車之中。甚至圉廁之上。亦莫不挾策以讀之。彼其意以爲此最有效之勉學法也。而余竊以爲不然。

(一) 凡人之精神作用。非繼續使用至一時間。或一時間以上。則必不能向其目的而傾注全力。故僅讀一二頁。卽移作他事。或與人閒談。既而復讀未至終篇。又復中輟。如斯者。徒混淆腦中之印象。決無效益之可言也。

(二) 欲得有系統組織之知識。決非可期。諸短淺之時刻。若強欲於短淺時刻中習得之。則非唯不能達其目的。反至支離滅裂。破壞真正之勉學法。此不可不慎者也。

(三) 腦中印象之深淺與所費腦力爲正比例。故耗費腦力之時間。略長其印象自能深刻。

而永存若學習僅一二分時則印象薄弱不踰時而消滅矣故此或作或輟之讀書其爲效至微

(四)於短淺時刻內運用腦力所得之微弱印象非唯易於消失且前此所得之他印象反因之而淆亂故至爲有害

所謂寶惜寸陰之勉學法其有害無益既如前述若強求可適用此勉學法者其唯零雜之記憶乎例如書中之一字句或山川人物之名等以此法而強記之未始無效然其效止此亦云僅矣故青年學生幸勿惑於惜寸陰之美名而蹈襲此謬誤之勉學法反以破壞真摯之勉學心也

第四章 朝與夕修學之利害

朝與夕孰者適宜於修學固因其人之年齡健康狀態及節候而異惟自普通論之則於頭腦休養後以清新之銳氣而勉學最爲有效而合於衛生此頭腦之休養以睡眠爲第一故朝起而讀書與精神疲勞之夜間相較其爲利爲害當不待言雖然此於普通則然而尙有特別之情形在亦不可不一察也

(一)年未弱冠之人夜間早寢翌晨早起而修學爲宜其理由如次

(甲)當此年齡其腦髓發達未充能力薄弱故其使用宜於晨興

(乙)當此年齡。晝多運動。故人夜則心身俱疲。疲勞之際。而強事學問。害莫大焉。

(丙)際此年齡。身體發育甚盛。盛則飲食必多。傍晚之時。以晝間之運動。而胃部空虛。故晚餐必至多量於飽食後。而勉學既害衛生。效益亦少。此其所以不及晨間為適宜也。

(二)體弱之人。以晨間勉學為宜。其理由與前項略同。

(三)弱冠以上之人。修學頗以夜間為宜。其理由如次。

(甲)腦髓已頗發達。故能略勝疲勞。

(乙)當學習之材料甚多。故唯於朝間勉學。尚恐有所不足。

(丙)夜間羣露皆寂。思慮易於專壹。故研究學問為宜。

(四)試驗前之勉學。以次法為最良。

晚餐宜。早餐後休憩一時。許即就寢。酣眠五六時。至夜半二時。則起而溫習課業。此法習慣於弱冠以上之人。至為有效。自衛生上言之。亦無所害。但每日須熟睡七時。則務宜切記。

(五)夏日夜宜早眠。翌日凌晨即起而讀書。最為有效。又最合衛生。

第五章 夜間勉學有效之理由

晝間耗費腦力。入夜必感疲勞。當此際而從事學問。反有減退理解力及記憶力之患。此夜

間不宜勉學之理由也。然茲所謂之夜間，則與通常之夜間有別。乃晚餐後熟睡至夜半而起，其時勉學非唯無害，且有良效。其理由如次。

(一) 在此時間晚餐之食物消化而吸收於血液，養分充足之新鮮血液輸運於腦動脈，以供給活力於腦中。故此際運用腦力最爲適宜。

(二) 如前所述，此時頭腦最富於活力，故研究學問亦無疲勞之感。

(三) 此時萬籟沈寂，外界之誘惑全絕，故利於沈思默考。雖紛糾之思想繁複之學理，亦不難迎刃而解。

第六章 對於夜間勉學之注意

自普通衛生論之勉學，自以晝間爲宜。然揆之實際，有不得不趨於夜間勉學之勢。又以理解論，亦有謂夜間靜寂視書間爲易者。爰將夜間勉學宜注意之事項縷述如左。

(一) 夜間讀書時，若發生睡意，不可強驅除之。或憑椅或伏案，任其入睡爲宜。設勉強誦讀，決無效益。

(二) 黎明而起，以冷水洗濯頭面，而後讀書。眼際最易充血，故洗以冷水至爲有益。又於讀書上亦有頭腦明晰之效。

(三) 夜間讀書燈火之注意，極爲重要。茲述其要點如左。

(甲)燈火之光力。燈光強烈。或微弱。皆有害衛生。大率燈火與書籍之距離。約以尺許爲度。而其光力。使普通大小之文字。朗然於目。最合衛生。

(乙)燈光不宜閃動。讀書時之燈火。宜固定而不可動搖。如蠟燭及無罩之煤氣燈。其光閃爍不定。於眼之衛生。至爲有害。非唯害目。腦力亦易感疲勞。以此點論電燈爲最妥善。

(丙)燈火宜裝置遮光器。讀書之際。燈光止宜映於書籍之上。若照及人面。則於衛生上頗爲不宜。故宜以厚紙或他物造一種之遮光器。攝聚其光。使不四散。遮光器其形如笠。內宜白而外宜青。

(丁)用煤油燈之注意。用煤油燈時。油質宜良。揩拭宜勤。不爾則光度微弱。或油煙四騰。於衛生至爲有害。

(四)冬日深夜讀書。足部務宜溫暖。蓋足冷則腦易充血。而理解力遂因而減退矣。故宜以絨呢或綿物纏覆足部。以溫暖之。

(五)冬夜讀書人。每嚴扃門窗。而於火爐中盛積薪炭。以禦寒冷。豈知空氣易至不潔。大有害於衛生。故不可不注意也。

勉學上最要之一端。厥唯規則。欲有規則。則制定每日讀書之時間表。其必要矣。世人往往值其興之所至。非常奮勉。迨興盡氣衰。輒棄之如遺。而不復省。顧語曰。一暴十寒。其此之謂乎。故有規則。有秩序之讀書習慣。務宜設法以養成之。夫無時間表之制定。豈卽不能爲規則的之勉學。惟有此制定。較便於實行耳。顧時間表不過一形式耳。若但制定之而不卽實行。亦復何益。然實行頗非易故。一旦制定時間表之後。必當以非常之忍耐與決心而踐履之。苟不實行。則與不制定何異。世有僞託之勉學家。爲其案間常粘貼非常完備之時間表。而曾無一日之實行。然有友朋戾止。則必語以余每日實行此時間表如何便利云云。此等欺人自欺之勉學家。願青年學生幸勿以之爲標本也。又有當注意者。時間表以實行爲貴。故當詳察自己之性質習慣家庭之情形等。酌度其可以實行者而制定之。若徒務美備而全無可實行之望。則反不如不制定之爲愈矣。

第八章 制定時間表之注意

制定時間表時。特宜注意之事項。大要如次。

- (一) 多用腦力之學科。例如數學、物理等。當排置於晨間。腦力敏銳之時。
- (二) 如英文、德文等。多用目力之學科。宜排於晝間。
- (三) 食後三十分鐘內。必宜休憩。又食後二時間以內。凡多用腦力之學科。不可配置。

(四)各學科配置之次第。宜考其性質。而使有變化。例如數學之後。宜次以歷史。或地理。物理之後。宜次以歷史。或國文。若次物理於數學。次動物於地理。斯失之矣。

(五)各科當分配於各日。若於月曜日專配置數學。火曜日專配置圖畫。則決不可也。

(六)時間表既定。固以實行爲要。然若過於拘泥形式。當某學科正熱心研究時。而以時間既盡。遂中輟。而更習他學科。則殊爲非宜。此時宜稍稍變通。而更繼續之。蓋當興高采烈之際。其修學之效果。可數倍於平時。若遽行中止。非失計之甚者乎。

第九章 適宜勉學之場所

勉學之場所。當求其適宜。今示其宜注意者如次。

(一)光線宜足。如於日光不足。及夜間燈光薄弱之處。讀書作字。則用眼過勞。必至眼部充血。或罹近視。或陷於不良之姿勢。及脊柱彎曲等害。且易使精神抑鬱。而發起睡意。理解力遂因之而銳減。大凡光線微有不足。本人習焉不察。以致受害無窮者。比比皆是。故不可不注意也。

然光線過強之處。亦不可讀書。卽如日光直射案上。或燈光過烈。讀書其下。則眼目爲眩。而起充血者。往往有之。又節候溫暖。日光過量之時。室內溫度昇騰。令人起不快之感。且或頭痛目昏。非唯害於衛生。而學習之事。項亦全不能理解矣。

(二)空氣宜十分流通。呼吸污濁空氣而勉學時必致頭痛眩暈惡心精神鈍滯理解力減退故室內空氣須常與室外新鮮之空氣相交流氣候苟非嚴寒窗牖務宜洞開卽在冬日亦當數數開窗以交換空氣又夜間煤油燈若發生黑烟吸之極爲有害不可不注意也。

(三)空氣之溫度與濕度務求適宜。室內空氣之溫度過高則易致頭痛或頭重害於修學者甚大又冬日室中或燒暖爐或置火鉢足使空氣乾燥於身體亦至爲有害必也備置水壺以保持空氣濕度之適宜則庶乎其可也。

(四)書室宜閑靜。修學宜閑靜而不宜喧譁夫人而稔知之惟韻調整然接續而來之音響尙無所害其最忌者爲突如其而來急激之喧噪及人之談笑等不可不遠避之也。

(五)書室不宜過廣。過廣之室(例如講堂)令人心志開放於修學頗爲不利廣狹適度則精神亦自然收束注意力自可常常集合矣室之廣狹其關係如此幸勿等閑視之也。

第十章 勉學時之姿勢

讀書之際血液必集注於頭腦故身體之姿勢務宜不妨害血液之來集吾人讀書普通必整襟危坐最爲適宜但椅若過高或過低則姿勢必不能端正故頗爲有害。

讀書時目與書之距離約以一尺爲度頭部亦不宜過屈於前方然一般學生修學時垂首向前屈曲頸部而壓迫其處之血管者比比皆然此姿勢最爲不良切宜戒之又有橫臥寢