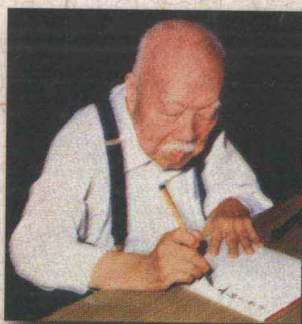


王雲五對青年談 求學與生活



王學哲 輯編

臺北市財團法人雲五圖書館基金會 發行

王雲五對青年談 求學與生活

王學哲 輯編

臺北市財團法人雲五圖書館基金會 發行

王雲五對青年談求學與生活

王學哲輯編

出版及
發行者

台北市財團法人雲五圖書館基金會

台北市新生南路三段十九巷三號

電話：(〇二)二三六二一五七四

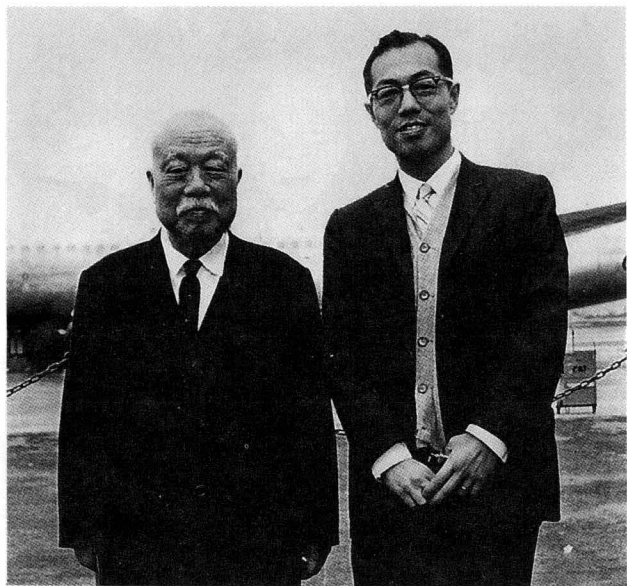
印刷所

東陞美術印刷有限公司

中和市永和路三三五之四號

中華民國八十八年七月初版

紀念 雲五先生逝世二十週年



一九六一年十二月編者初次回國與 父親在松山機場



一九六六年七月在故宮博物院與蔣院長及孫女新澤合影



一九六七年 父親八十生日與孫科等合影

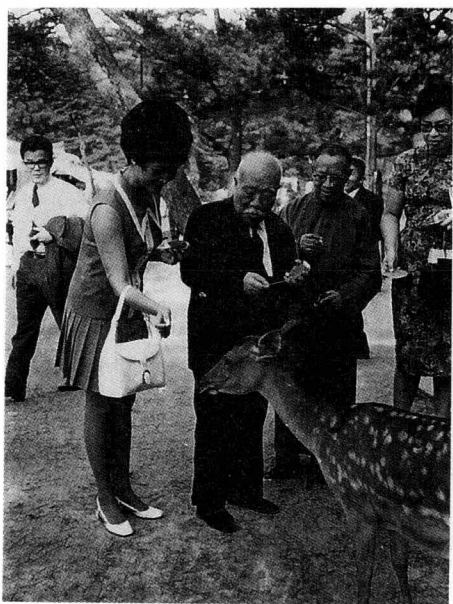


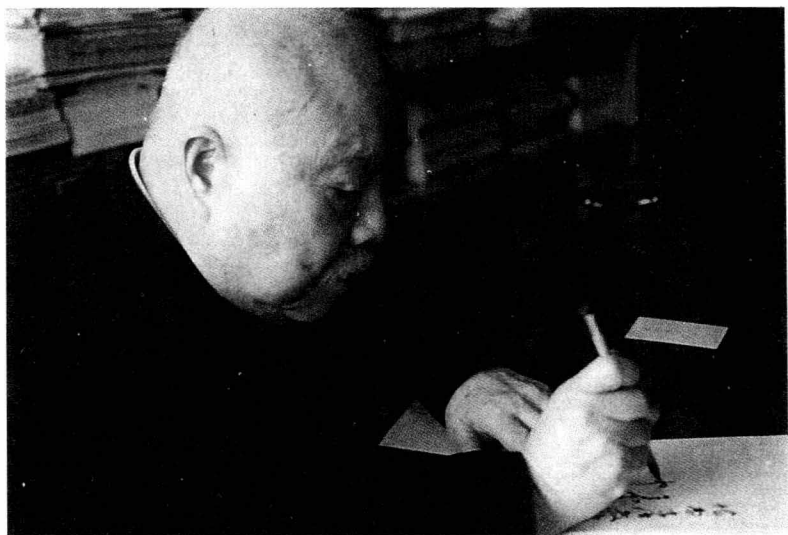
一九六七年 父親八十生日與孫科、嚴家淦等合影

一九七〇年編者偕家人返台與
父親出遊



一九七〇年七月 父親接受日本文部邀請赴日
與錢穆夫婦在公園內

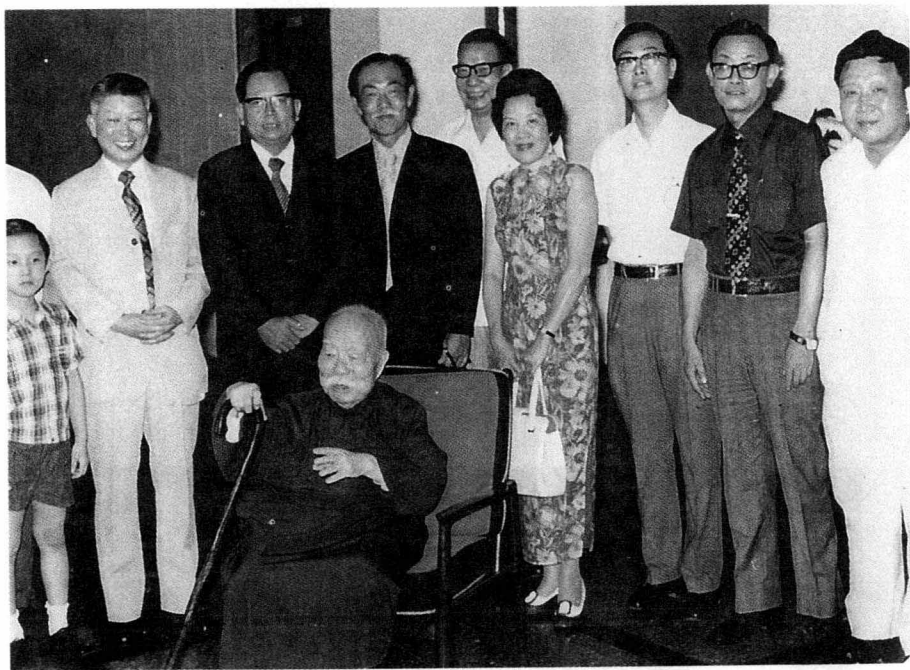




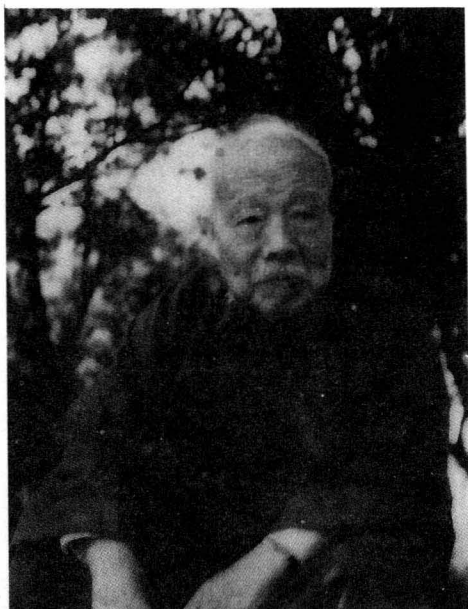
一九七〇年十月 父親在寫字



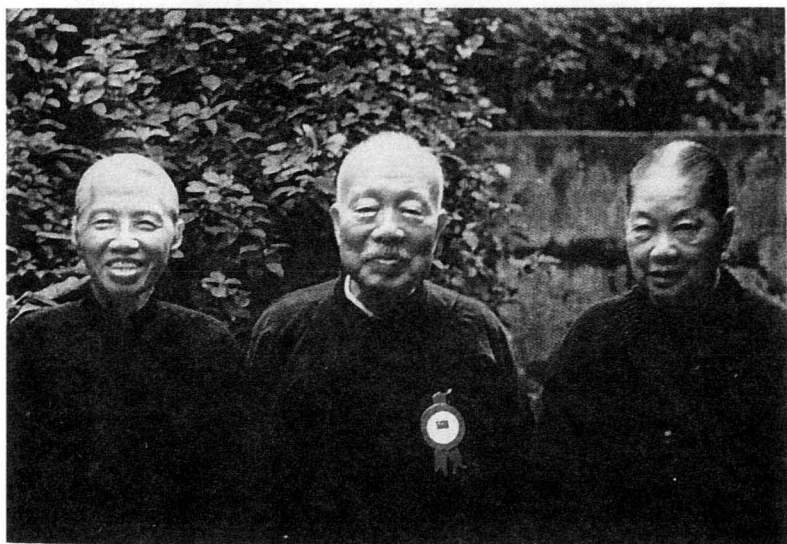
一九七三年編者夫婦在台北與 父母親及學善弟合影



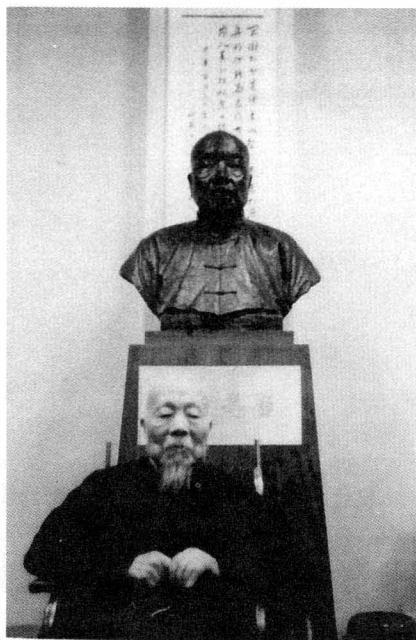
一九七四年 父親生日與同學及家人合影



一九七四年在公園樹下留影



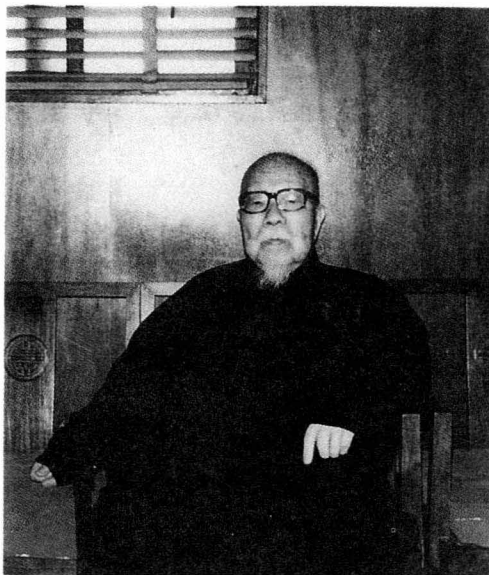
一九七五年與兩位夫人合影



一九七九年年初巡視故宮博物院時在銅像前留影



一九七九年八月喪禮時 蔣總統經國先生親臨致敬



一九七八年四月在商務印書館股東會



一九七八年四月主持商務印書館股東會
右為浦薛鳳先生，左為阮毅成先生

王雲五對青年談求學與生活 目次

一、我的生活·····	001
二、漫談讀書·····	005
三、從小學生赤足上課談起·····	018
四、我的學校生活·····	022
五、我怎樣自修·····	044
六、讀書十四法·····	058
七、怎樣鼓起讀書的興趣·····	080
八、青年成功的要素·····	086
九、運動家的風度·····	097
十、讀書與求學·····	103

十一、我怎樣保持健康	107
十二、業餘時間的利用	120
王雲五先生傳略	127
編後記	131
王學哲	

一、我的生活

——一九四〇年四月十二日爲《讀者通訊》寫

我的生活好像是一條牛。這話說來很奇特，卻含有充分的真確性。不知者會說我侮辱自己；知之者只怕還要說誇獎自己呢。誰都知道牛食的是草，而靠著牠的勞力結果，卻產生了人們所食的米。就這一點看起來，恐怕我還不能充分適合牛的資格；不過我常常把牠作為模範，藉以自勉而已。

關於食的方面，牛是不求美食的，我也正是如此。無論粗米粗麵，煮不熟的飯，燒焦了的飯，或是隔宿的飯粥，以及任何菲薄的菜肴，我都可以果腹。牛是不因惡食或多食而不消化的；我也正相同。我常常聽見別人有胃病，起初延醫服藥還有多少效驗，後來醫藥因常用而失效，終身便引以為苦。我呢，家常一頓飯的時間僅需數分鐘，足見不能如衛生家所提倡的細細咀嚼，本來易致消化不良。可是生平感到這種痛

苦，祇有偶然覺著這頓飯不吃也過得去，當此時候，便知是消化不良的徵兆。此在他
人，或者漠不關心，或者要吃些消化藥。我卻不如是。我認為牛是不會不消化的，牛
更不會吃消化藥的；牠對於既發或將發的消化不良，祇有採用一種最有效的自然療
法。牛能夠這樣，為什麼我不能夠這樣；難道人不如牛嗎？因此，我在感覺不吃飯也
過得去的時候，便實行不吃主義；到了下一頓飯，如果仍有同樣的感覺，便繼續不
吃，直至非吃不可的時候，才恢復吃的作用。記得有一次接連兩天半不吃，卻還是照
常工作；後來恢復吃的作用，第一頓飯真是其妙無窮，任何山珍海味都比不上。西洋
人也常有因消化不良而絕食一兩頓的；他們絕食時期主張休息和安睡；我的主張卻與
此相反。我以為絕食的時候如果休息或安睡，結果斷難繼續絕食，因為食慾的起原，
一是真正的需求，一是正常的習慣。在消化不良之際，身體對於食物雖沒有真正的需
求，而口腹因日常使用慣了，在休息或安睡的時候，卻不易抵抗誘惑。故唯有特別加
忙工作，藉以抵抗因習慣而起的食慾，換句話說，就是因忙而忘食。

關於住的方面，牛是不擇安身之地的，我也有些相像。許多人因遷地不能安睡，
因旅行不能安睡，因喧鬧不能安睡，或因臭蟲不能安睡；我卻不如此，遷地旅行固然

沒有問題，喧鬧亦復無礙；甚至擾人的臭蟲也無力妨阻我的安睡。記得民國十七年第一次全國教育會議在南京舉行，那時候的南京向以敵人所稱的南京蟲（即臭蟲）著名。我和現任某省教育廳長某君同寓大學院所設臨時招待所之一室。在會期十幾日中，某君大為臭蟲所苦，每夜數次起而撲滅臭蟲，次晨帳上添了不少的新血跡，因此每夜失眠。會畢返上海，體重減了好幾磅。我則大發慈悲，彷彿捨身以飼臭蟲，臭蟲卻絲毫沒有擾我的酣睡，次晨帳上添了不少因飽食而酣睡的臭蟲。會畢返上海，我的體重反而增加了一二磅。

關於工作方面，牛是最能耐勞苦的。在耕田方面，一隻牛的效力得上許多人；我也很有相似之處。通常一個人每日的工作，經過八九小時之後，不免感覺多少疲勞，而有休息之必要；並且一星期中工作了六日之後，在第七日之星期日，勢必休息或向另一方面活動。我則不僅每日工作（包括職業上的工作和自己研究的工作）至少十四五小時，而且在星期日中午絕不休息，即另一方面的活動也極少。近年僑居香港以來，星期日間或作長途之步行，一口氣多至五六十市里，但未能持之以恆；因此，星期日中大都仍任日常的工作，而且往往較平日因辦公時間關係，回家出外，活動上不