

趙宗預編著

服務與消養
中

商務印書館發行

服
務
與
修
養

商務印書館發行

中華民國二十五年九月初版

服務與修養三冊
(27171B)

中冊實價國幣肆角
外埠酌加運費匯費

編著者 趙宗預

發行人 王雲五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

寫在前面的幾句話

常常反省自己的心性行爲，什麼地方，必須加以改善？什麼地方，更須設法滋長？什麼方法，我已經實行？效果如何？困難何在？什麼方法，我尙未能行？更須計畫如何去實現？倘使忽忽讀畢，掩卷茫然，那末讀如不讀；讀畢雖有所知，也不過止於知而已，不能躬行實踐，那末修養云云，仍屬紙上空談，無裨實際。不但如此，本書所述，無論修知修能，以及體格修養，都不過指示些實行門徑，充其極，不過是一塊敲門磚罷了。倘把敲門磚奉爲至寶，不再去敲開寶庫之門，取得有益身心的學術與習慣，仍屬徒然。蓋求知的方法，本身並不是智識，一定要用這些方法，刻苦求之，纔有切實的智識，可以收穫。求能的方法，本身並不是技能，一定要用這些方法，刻苦練習之，纔有好的技能，可以養成。體格修養的方法，也是如此。天下決沒有懂了體格修養的方法，不去實行，便能使身體強健的。修養工夫最要緊的祕訣，只有一個做字，今天做，明天做，後天做，今年做，明年做，後

年做，一直做去，纔會「日新又新」而成項一個新民。誠身果在乎明善，明善又須繼之以誠意，意誠然後心正，心正然後身修，這就是王陽明所謂知行合一。那些渾渾噩噩，不識不知的青年，誠屬可憐；說得頭頭是道，始終沒有實行的勇氣，只能坐而言，不能起而行的，他的所知，有甚用處！我以為不知修養方法的青年，不是絕症，只要有人耳提面命，不難恍然大悟；最怕知之有素，不能實行，自暴自棄之徒，才是絕物，雖有能者，也只好歎「我末如之何也已矣？」所以我希望青年，即知即行，知一分，行一分，讀一節，行一節，不必讀畢本書，纔去實行。修養方法的實行，與其薙批發動，不如零碎解決，做一件，算一件，只要不間斷，日計不足，月計有餘，過了一年半載，不難換一副面目來。倘使抱著「不飛則已，一飛沖天；不鳴則已，一鳴驚人」的宏願，讀畢本書，纔去實行，管教你東做做，西做做，目眩神昏，大有顧此失彼之概，結果的失敗，可以前知。比方併數天的食料於一日，怎不令人脹悶欲死！做的最後結果，是什麼？大家以為是智識技能，與健強的體格，我則以為不然，青年讀到這裏，也許要驚異，那末請讀我下文。憑你是天才，憑你如何著力，憑你費十年五載的時光，所得仍屬有限，在修養意義上看來，並不是什麼了不得的收穫。如果能够

養成各種良好的習慣，以後的修養，不須受意志的驅使，大有「行乎其所以不得不行」之概，這種收穫，纔算是無上至寶，纔算達到修養最終的目的。因此我在本書前所，很鄭重的提出一句話，就是大家要切切實實的做，做成各種習慣！

二、本書說理力求透闢，也可作職業界青年自由閱讀用。

三、本書分德性修養，智能及體格修養，職業問題及職業人生觀，領袖資格四編。

四、本書取材力避陳腐與空泛，行文力求有興趣，減少嚴重性。

五、本書原稿擬定綱要後，由著作人在第二中華職業補習學校，南京路商業補習學校，於二年間先後教過三千多學生，學生年齡從十三歲到三十七歲，覺得教材頗富刺激性。

六、本書雖一再試用，謬誤仍恐不免，希望明達教正。再本書採用參考材料頗多，未能一一註明出處，特此誌歉。

本書起稿後，承王君位天，替我謄正，費力很多，附此道謝。

第二編 知能及體格修養

第一章 知的修養

一、求知的目的……………一

爲名譽——爲利祿——爲消遣——爲興趣——爲學問——爲欣賞——爲生活——爲升級——就社會進化言——

就進化社會言——就生存競爭言

二、求知的途徑……………八

知識的泉源——工作——讀報（順序標記別貼分類）——旅行——聽講——書本——（自修函授電授通問入

校)

求知的態度(第一種態度第二種態度第三種態度)——求知的習慣(不能隨意而安意志不堅定認識不真切好高

鶩遠離開實際)

四、博與專……………一二三

為什麼要博(胡適之的說法)——為什麼要專(胡適之的說法)——博與專的關係(博為專的基礎專為博的大成)

五、幾種讀書人……………三二一

「裨讀書(掛名讀書走馬讀書胡亂讀書)——默子讀書(讀死書死讀書讀書死活書死讀)——聰明讀書(讀活

書死書)

……………三八

——時間經濟——整理思想——調整生活——計劃的共通點(基本工具概論綱要治學方法博覽羣書中

心研究計劃要點)

選科標準(時代需要本位向上性之所近從淺入手一成不變)——我的選科經驗

八、書籍的選擇.....五六

爲甚麼選書(就出版界說就青年本身說)——選書標準(就自己說就書本說)——選書途徑(問師長問朋友問專家注意書評)——選書經驗

九、學習的原則.....六〇

打倒障礙(怠惰成見分心)——弊病預防(學而不思材料夾雜)——幾個原則(工作關係時間經濟課程支配學習程序學習態度)——自我檢查(進程理解記憶應用)

十、筆記的方法.....六八

筆記的好處(印象深刻幫助記憶分析清楚注意集中便利溫習便利檢查發表清楚思想的基本)——筆記的體制

(本式此長式禁票頭寫去單立)——綱要內雙卡、巨節圖實數目要站是站要站尋則要言)——底電內頁頁、單

——筆記的附庸(隨筆聽講筆記)

十一、理解的方法……………八〇

理解的重要——粗讀(讀序文讀目錄讀各章大意)——精讀(分段讀分章讀書線加圈標題提疑點比較讀法)

——通讀(逐章得概念全書得概念批評著者計畫提出要點)——讀書五忌(貪多深遠中止含混武斷)

十二、記憶的方法……………八七

記憶與個性——記憶的原則(精粹化明確化秩序化聯想化與趣化歌曲化平均化合理化應用化)——記憶的分

類(吸收智識的官能上分類對象上的分類)——記憶的歷程(運用官能強大大刺激印象深刻發生反應)——記憶

的訓練

十三、求知的第一工具……………九五

看——讀——寫——作——兩種極端的主張

十四、求知的第二工具	一〇五
------------------	-----

的練習

十五、求知的第三工具	一一一
------------------	-----

常識的價值——常識的第一來源——常識的第二來源——常識的第三來源（參觀旅行訪問談話聽講多做事）——

常識的整理

十六、求知的經驗	一二七
----------------	-----

朱光潛的求知經驗——章衣萍的求知經驗——林語堂的求知經驗——豐子愷的求知經驗

第二章 能的修養

一、計算技能	一三八
--------------	-----

心算（看數心算聽數心算應用練習）——珠算（手指運用加法練習乘法練習減法除法的練習一個小經驗）——

目次

量法與衡法

對事的技能（設計實行）——對物的技能（定所歸類記載）——對人的技能（對上級對同儕對下屬）

三、說話技能

說話的關係——對話技能（婉轉條達親切）——演講技能（思想方面組織方面聲調方面姿態方面）——辯論技

能（沉着扼要深刻）——說話的經驗

四、笑的技能

笑的種類（大笑微笑苦笑冷笑怒笑苦笑奸笑）——笑的評價（要不得的笑應有的笑）——笑的修養（心氣和平

心滿意足對鏡練習隨時注意）——練笑的經驗

五、感覺與手足的技能

感覺的技能（留心聽留心看）——手足的技能（顧客揀貨時靜立時走路時放東西時顧客到門時交貨顧客時顧客

猶豫時）

六、其他的技能·····	一七三
--------------	-----

體格支能——陳列支能——訂字支能——幕巴支能——臂与支能

第三章 體格修養

一、青年體格與諸方面·····	一七八
-----------------	-----

民族的關係——事業的關係——青年體格的特點（發育旺盛神經發達食量巨大感覺敏銳喜歡活動）

二、衣與健康·····	一八四
-------------	-----

衣的目的——衣的質料——衣的洗濯——衣的尺寸——衣的式樣——衣的顏色——帽子問題——鞋襪問題——

臥具問題——一般青年的通病

三、食與健康·····	一九〇
-------------	-----

營養成分（有機體無機體）——素食與肉食——飲料——飲食的條件——刺激性食物——賭食的害處——廢止

朝食問題

四、主觀健康·····

——害蟲

五、運動與健康·····二〇三

運動與各方面——運動的方法（有廣場的有特殊設備的不須廣場的最經濟的）——我的運動經驗——運動要點

六、休暇與健康·····二〇九

休暇的意義——休暇的方法（不正當的方法正當的方法）

七、疾病與健康·····二一六

幾種傳染病（肺病白喉流行性感冒天花瘧疾霍亂猩紅熱傷寒痢疾花柳病赤眼腦膜炎）——忽略衛生的教訓（我的霍亂某家的肺病某小姐的猩紅熱某旅客的梅毒）——傳染病預防方法——傳染病侵襲的途徑

服務與修養

第二編 知能及體格修養

第一章 知的修養

求知的目的

同是求智識，他的目的是什麼？有些青年恐怕還沒有決定罷。沒有目的的求智識，好像走路沒有一定方向，忽而往東，忽而往西，徘徊觀望，徒亂人意。有很多青年，天資未嘗不高，讀書未嘗不動，有時讀哲學，門徑未得，忽又廢棄，轉而讀科學；有時讀社會科學，有時讀自然科學，結果一無所

成，推其病根，由於求智識沒有目的。那末什麼是求智識的目的？

一、爲名譽 有智識的人，大家敬仰，我要做衆人敬仰的人，於是不得不求智識名譽是人生第二生命，喜歡名譽，原未可厚非。可是求名譽決不是人生惟一目的，智識更不是求名譽的惟一工具。雖然說「三代以下，惟恐不好名，好名之人，能讓千乘之國。」我卻反對把智識當做求名的工具。孔子說：「人不知而不慍，不亦君子乎！」易稱：「君子藏器於身。」可見古人的求智識，其目的也不在名譽。況且名譽也很難說，古今中外，往往有學問很好的人，不見重於當世，所以爲名譽而求智識，結果或不免失望。

二、爲利祿 升官發財，做一個士大夫，才算是光大門楣，他想：「滿朝朱紫貴，盡是讀書人！」這種思想，中毒於青年很深，就是職業界的青年，也不能例外。其實士大夫中很多遺臭萬年的，誰說是能够一定光大門楣。所謂士大夫的，只能坐而言，不能起而行；只能消費，不能生產。孟子所謂：「食於人者，」不是「食人者，」是一個十足的社會寄生蟲。青年如果沈迷不醒，大家往這死路上跑，中華民國有一日會變成中華官國，四萬萬的男女，大家都是官，大家都是張口待