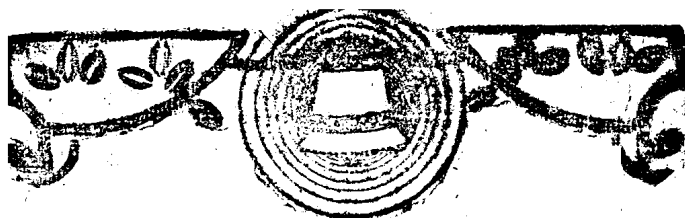


544.67
1097
青年生活叢書

王雲五編

新青年之自我教育

正中書局印行



版權所有
所必印

中華民國二十九年四月初版
中華民國三十二年七月一三版正
中紙本

新青年之自我教育

全一册 定價國幣一元

(外埠酌加郵費及)

編	著	王	慕	陶
發	行	人	吳	榮
印	刷	所	正	中
發	行	所	正	中
			廣	局
			發	局
			常	

(1205)

自勉的話 代序

——有些人是天生偉大的，

有些人是做偉大事業的，

有些人却是偉大的事業碰對他們身上去的。——

「天生偉大」，誰都不敢自詡：「偉大的事業碰對身上來」，更是渺茫得很。但「偉大的事業」，却是我們青年人最真誠而強烈的願望。願望本來是人類蘊藏於中的生命之潛能，也是世界和一切生物的秘密；天地何以悠久？衆生何以不息？都是這個真誠的願望使然。

人，沒有願望，不是木然頹化，熄滅其生命之火；便會像黑魃魃的海面上失去標針的孤舟，浮沉飄泊，一任運命之神擺佈，找不到光明的歸宿。但是願望而與自我隔離，則願望常如獻身於神的處女，隨她怎樣漂亮健美，也懷妊不出寧靜的產兒。

爲滿要使個己的願望，不流爲金色的幻翅，必須從個己的實生活中，去培養一種偉大的生命力，纔能使花之蒂實般的願望，結成香甜可口的碩果。而這種生命力之育成，不能靠天，不能靠祖宗，不能靠親戚朋友，甚至教育我們的父兄師長，也不十分可靠；所可靠的，是自己教育自己。

我們應該這樣認識：一個人的事業成功，不是天賦的，不是祖宗遺傳的，不是朋友親戚幫忙的，也

不單是靠父兄師長教成的。天，也許賦我以智慧；祖宗，有時傳我以遺產；朋友親戚，或者多少給我以幫助；父兄師長，縱然盡其本心教育我；然而如何去發展天賦的智慧？如何去發掘祖宗的遺產？如何去獲得朋友親戚最大的幫助？如何去接受父兄師長的教育？便得靠自己的努力。

何況：父兄師長的教育，只能教我們以求知的門徑，鞠養我們只是有限的時期，不能把我們所需要的知識，統統教給我們，把成熟了的果子，送進我們的口裏；親戚朋友的幫助，只能在可憐的範圍內，盡相對的義務，很難得絕對犧牲他們個己的權利；甚至於祖宗遺我以不毛之產；天賦我們以鈍根；那末除了自己教育自己，成就自己以外，便沒有第二條路可走。所以世界上最可靠，最切實，最寶貴的教育，無過於自己教育自己。

所謂自己教育自己，在能用自己的力量去學習，把自己可能的自己去教，從實際做人上學習做人，從實際做事上學習做事，以宇宙為學校，萬物為導師，生活為課程，刻刻不停地去找尋無限的知識之庫，供解決一切問題之用。

本編是作者對於自己教育自己的動機寫成，其中譚片，有的是經人道破，而自己體認到的至理名言；有的是自己省識世面，經歷人生得來的教訓。「生活即教育」，自己的教育是沒有止境的，正如俗語所云：「活到老，學到老，學不了。」因之自己的教育，範圍實在太廣，課目過於繁多，這些雖是應該修習的功課，然而只算自課的比較基本而重要的綱領而已。

我還記得是在一個繁星點點的仲夏之夜，獨自靜屬於揚子江濱，偶爾望着東去的浪浪波濤，不知其所以然的，生出一種事業渺茫的感喟；接着要戰勝一切的雄心，又似烈火一般燃燒在胸中，我生的精神，活的靈魂，清明的心智，振奮的熱情，伴着悠遠的遐思，在南風中甦醒過來了。

當我跑回寓所，取出數年來的生活日記，從頭細閱，我發現了自己的荒唐，流下幾滴追悔不及的眼淚！我想我來到這個奇異的世界，雜在錯綜複雜的社會裏，憑着個己的心與力，周旋周圍的人和物，從初解人事的那天起，把生命繼續到現在，不論：光、花、熱、愛，也不論：醜、惡、冷、憎，都給予了我不少的教訓；我爲甚麼不接受這些教訓，去完成自己的教育？却任壯麗的願望，付與落日蒼波！

從此，我有了一個至誠的願望，純潔的意念，新的動向，自己教育自己的覺心，我要準備接受生之教訓，把握生之命運。我何嘗不明白：未來的成功願望，是還很遙遠的；我朝着那個目標前進，雖覺得像母牛一般遲緩，但是我要使生活有意義，總得邁送這個遲緩的腳步！

目次

自勉的話代序

第一章 精神體魄的培養	一
第一節 精神	一
第二節 體魄	五
第二章 儀表舉止的修整	八
第一節 儀表	九
第二節 舉止	三
第三章 吐詞演說的練習	六
第一節 吐	七
第二節 靜演	〇
第四章 人格品性的陶冶	四
第一節 人格	五
第二節 品性	八

第五章 學問知識的增進	三二
第一節 學問	三一
第二節 知識	三六
第六章 論說文藝的習作	三九
第一節 論說	四〇
第二節 文藝	四四
第七章 交朋處友的方法	四七
第一節 交朋	四八
第二節 處友	五二
第八章 戀愛結婚的態度	五五
第一節 戀愛	五六
第二節 結婚	五九
第九章 事上處下的要旨	六三
第一節 事上	六四
第二節 事下	六七

第十章 做事接物的原則

……

……

……

……

……

……

……

……七

第一節 做事

……

……

……

……

……

……

……

……

……七二

第二節 接物

……

……

……

……

……

……

……

……

……七五

第一章 精神體魄的培養

展開在眼前的，是力的場合，戰的時代，我們要想在此時代與場合之中，參加生之博鬥，得到勝利與成功，第一個條件，就是時刻都能以一副強壯力健的態度，飽貯精神的身體，去對付一切。一個人最不可救藥的墮落，莫過於身體的萎靡，和精神的頹唐，卑怯、懦弱、無恥的事情，常是委靡頹唐不自振作的人做出來的；反之，身壯力健，精力過衆的人，却是發生健全思想，成功偉大事業的人。因為一件偉大事業的開始與成功，和一種偉大思想的發生與完成，先要有偉大的魄力做台柱，然後才能想人所不敢想，為人所不敢為。

此種偉大魄力之培養，在有健全的精神，和健全的身體，而精神體魄之健全，又全賴保護得當，養育適宜。有些人天賦以精悍奇偉的體格，而只靠瘦弱渺小之成功，就是因為他們在輕忽中，損傷了自己成功的利器，不能隨時供以適當的動力，替為保護運用，這實在是很可惜的事！因此我們要將「精神體魄的培養」，列在教育自己的最前驅。

第一節 精神

一 別失掉內心的平安與恬靜

一切的平安，都不及心靈上的平安，這小小方寸間之靜穆，即如天地之得着暢和。我們寧可失去貴重的金銀財物，絕對不可失掉了內心的平安與恬靜；因為一個人失去了內心的平安與恬靜，他便同時失去精神的統制。無名的焦慮和危疑的思想，將四面八方向他襲擊，使他時時刻刻感受到無從撫慰的煩躁，發出庸人的騷動，剝蝕其生之意趣。任你帶他游覽最富麗的宮室，饗以羊羔、美酒、甜果、魚肉，他亦會對之淡然無味，琴音和鳥語，只增加他的憎厭，情人的嬌媚，也引不起他的寵愛，許多神經病、失眠症，便是這樣釀成的。此種精神上的損失，豈金銀財物所能買回！

「騷擾我們的，是我們對於事物的過慮，而不是事物本身」。這句古希臘格言，確提醒了我們這可哀的人類之愚昧，至少可解除一些無謂的緊張，毫沒意義的憤懣，不必要的疑懼。哲學家皮盧（Pilo）有一天在海上遇大風浪，把船上一隻豬指給那些在他四週驚惶失措的人看，並且用來作榜樣，鼓勵他們，因為那隻豬毫不為風浪所動。實在我們這些為萬物之靈的人類，有時濫用聰明，浪費精神，比皮盧的豬還要蠢，不曉得平衡的情緒生活，是與平衡的智識事業同樣重要的，又何況「靈明無著，智慧乃生」。

二 抱悲觀是太笨和無聊

對於我人生命最有幫助的，無過於心中懷着一個樂觀的期待態度，一個人心理的樂觀，可以象徵他前途的光明。如果心理滿抱不快的情緒，眼睛充滿着鈍遲遲失望的臉色，可怕的陰影，便會籠罩他的四週，摧殘其生命之活力。大家都知道，不得志者，心常鬱鬱；却很少人曉得，鬱鬱不樂者，常難得志。

無論如何，抱悲觀是太笨和無聊，你說是考慮未來，傳愁過去嗎？其實對於未來是用不着憂慮的，而過去的已是過去了，再焦愁，也於事無補，等到真正的困難來臨，只有飽貯精神，用智慧和勇氣，纔能解決。

我們應該牢牢記住：精神煩悶，最足以斷喪活力。眞真是慢性的自殺。而醫治煩悶，也無須去請教醫生，只要用樂觀的思想，替代悲觀，希望的思想，替代失望，鎮靜替代不安，愉快替代煩悶就得了。一個九十歲的老頭講他長壽的祕訣，是時刻想到發笑的事情，使愁苦不會長久佔據胸中；另一個英國人自己上吊，據說爲了免去每天穿衣吃飯的麻煩。總之，煩惱不尋人，人自尋煩惱。「你笑，世界便隨着你笑，你哭，就只有你一個人孤獨地哭」，這又何苦呢！

三 志趣放高遠些

虛榮心切，則學問難成，俗見太重，則心緒惡劣。我們要求精神舒暢，不爲外物所奴役，志趣就要放高遠些，目光向上看，不要向下看，向前看，不要向後看，向外看，不要向內看，向遠看，不要向近看，儘管除去自屈的心理與不如人之感，像高頭駿馬，雄視闊步，像大江東去，風度汪洋，這樣氣魄自然豪放卓越了。要知理想的光，足以透過現實的籬笆，高遠的目的，必有更高遠的在後面，願望雖非事實，可是終會成爲事實。活生生的人，決不像城牆跟下基石，永遠埋着不動。當我們呱呱墮地，便如一粒種子撒在土裏，終有花開葉茂果熟纍成的一天。

有些人所以沒有龐大雄偉的精神氣魄，並不是天生就如此的，是他們自己把頭縛在脚上，故意於低首下心的扮相中把它喪失了。他們一方面說「大人之觀」，而認自己為卑微渺小；另一方面，喜從環境推測，不從好處設想；以致年齡不會衰老，壯志完全銷磨。因之我們要自愛自重，絕對不可自暴自棄，凡是自愛自重的人，總能自強自立。一個能自強自立的人，誰都不敢向他擺架子，他也不屑在人前低頭。反之，自己認自己不起的人，人們沒敢藐視他，他天賦的強健精神，從此一蹶不振。

四 儲存精力勝過儲存金錢

大多數的人都覺得越乎所寬裕之時，儲存一些金錢，以備不時之需，却很少人注意到儲存大量精力，應付意外發生的事件。所以過癮不必要的花費，而在到會計室去透支薪水，各人心裏有時還感到不痛快；至於在晚間、假日，玩紙牌、搓麻將，通宵達旦，把精力毫無限制地透支，却一點也不在意。殊不知儲存精力，遠勝於儲存金錢，我們透支薪水，至多不過是生活陷於貧困，尚有挽回的餘地；若透支精力，敗傷身體，使生命一天天縮短，那末再回頭已百年身了，試問有什麼法子補救呢？

每個失敗線上的遺囑，全是把精力不當做一回事的人，我們平日的精力，不正當耗去的，比正當用去的要多，一部份是因憂慮而耗去的；一部份是因無目的而耗去的；一部份是因笨拙而耗去的；要是能將此類耗去了的精神，都用在價值的事情上，則其成就，可想而知。也有精力用得正當，而過度地惹起神經衰弱症的，這雖動費甚高，然而太不明明，其笨拙實等於割殺能生金蛋的雞。因此我們一方面要將

精力轉向正當事業之途；另一方面在事務紛紜思慮龐雜之時，覺得精神持續不下，即應利用時間，閉着眼睛靜靜地坐一會，或是隨意散步，使神智清泰，疲勞康復。

第二節 體魄

一 到自然去

古來指導人世的偉人，都會與山海作過朋友，摩罕默德與沙漠爲友而長大，加里波的與海爲友而長大，我們需要鍛鍊健全的體格和培養偉大的魄力，必須修習這類偉大人物的功課，投入大自然的懷抱。因爲自然界一切的景物，具有一種廣大深刻的感動力。山、川、河、嶽、嵐、雲、雷、電、日、月、星、辰，其瑰麗、莊嚴、堂皇、浩蕩的氣象，足以激發我們屹然獨立浩然磅礴的精神。月色、雲霞、深林、幽澗、松風、流泉、花香、草歌、鳥語、蟲鳴，各種天然的情趣，又足以舒暢我們的心靈。至如烈日、嚴寒、酷暑、狂風、暴雨、大雪等氣候，那更是磨勵意志鍛鍊體魄再好不過的自然設備。

此外，新鮮空氣，也是維持生命，增進健康的要素；倘促斗室，呼吸不潔的空氣，每爲致病之源。與其花錢在醫士的苦味的藥品上，不如跑到田野去，飽吸新鮮空氣，獲取那不要錢買來的健康。聰明的人，把綠野育空，當做治療身體的補品，自然界中的保健能力，實超過一切的人工。在春風裏，芒鞋踏青，在夏之日，海濱沐浴，在秋景中，登高攬勝，在冬時，滑雪溜冰，這不僅是雅人逸致，正所以暢

身心，均勞逸，漸除塵囂俗氣，還我本來面目。

二 活動是却病最有效的驗方

身體不斷地活動，是却病最有效的驗方，要保持健康，活動一事，是絕對必需的。不要以為怠惰安閑地過活就好，須知怠惰反於身體有害的，因為要身體健康，同時須使氣血旺盛。經常不去活動，血液的循環與新陳代謝的作用，便不能順遂暢行，血中的污質和體內的廢料，就無從排除，勢必造成自毒的現象。也不要以為只工作而不運動是好的，須知老是做那套呆板的工作，運用一部份的官能，終必成為能想而不能做，能聽而不能看的畸形怪人。

活動的最大作用，是增加血液的運行，促進各器官與神經系統的發育，鍛鍊筋肉的強韌性，加強生理上的新陳代謝，並使身體與精神的活動，取得平衡的發展，無畸輕畸重之弊。「天行健，君子自強不息」，「行」與「不息」，便是動。一身動，則一身強；一家動，則一家強；一國動，則一國強；天下動，則天下強。我們看見那些有健康的內臟，強壯的肌肉，結實的臂膀，粗大的軀體的人，心裏是如何的快樂欣羨！其實只要自己肯勞動，多流汗，多用武，不絕地跑、跳、翻、打、磨、礪、鍊，一樣的可以健全強壯起來。天天喫人參燕窩的大亨，嬌生慣養的公子哥兒，反體弱多病，不如一個苦力來得健壯有力，多半由於他們不愛活動之故。

三 飲食宜適應生理上自然的要求

飲食是維持生命的要素，也是生理上自然的要求，飢食渴飲，誰都勉強不得一點。飲食的營養資料不足，或缺少某種的生活素，便容易阻礙機體、神經之發展，削弱對於疾病的抵抗力。另外飲食過度，或含有毒質，易使身體內的消化系受着損害，或血液、神經中毒。我們固不必求飲食豐厚，亦不必崇信什麼素食、肉食主義，但能使質和量，適應生理上自然的要求，便算盡了調節的能事。在質的方面，所應注意的是：新鮮、清潔、養料充足；在量的方面，所應注意的是：不可不足，不可過分。如果質已陳敗腐爛，量又過分或不足，便會妨害生理，影響健康。

有些人喜歡豪飲，使酒罵座；有些人考究珍饈，日費萬錢；有些人自奉太薄，飢不擇食；有些人貪變成性，胡喫亂喝；這都是不明調節的道理，不愛惜自己的生命，可說是「飲鳩止渴」。至於那班墮落的青年，染上吸食毒品的惡癮，半榻橫陳，一燈獨對，在吞雲吐霧中，消磨可貴的歲月，斷送遠大的前程，至可惋惜！每個自覺的青年，千萬要在惡劣的環境中，提心吊膽地戒備着，不要爲毒品可怕之魔手攫去了。我們知道許多吸食毒物的人，起初總用來治病，上了癮便設法戒絕，不曉得用毒品治病，是會把自己送進棺材的。

四 起居要有節制有秩序

求體魄之健全，一種有節制有秩序的生活，也是很重要的。古代的人，所以個個健康長壽，就因着他們能遵照自然的法則，「日出而作，日入而息」，生活得很有秩序。近時一部份住在都市裏的人，每每

終宵狂歡，以發作夜，過着一種荒淫無恥的糜爛生活，替自己開挖墳墓。不啻來自鄉間身體結實壯健的青年，一旦染上都市病，便會變成另外一個人，活像一隻猴子，只剩些皮包骨頭，這沒有旁的道理，無非生活反常，晨昏顛倒所致。談到節制，是一面「努力工作」，一面又能「努力自愛」，在工作時，集中精力去工作，休息時，寬心樂意地休息，凡是沒有功夫休養的人，遲早會有功夫生病。

這種有秩序有節制的生活之養成，最好自己規定一個生活表，什麼時候起床、就寢、工作、飲食、運動……都要遵照一定的時間實行，非有意外的事故，絕不變動，這不僅對於保護身體增進健康有着重要的意義，且於學問、事業有極大的幫助。此外早起也是歷來養生家特別重視的，當朝日初升，夜間一切黑暗的思想，被金色的陽光掃去，室外的空氣，清新、柔和、滋潤，能於此時起來，飽吸空氣，領略清幽意味，豈獨有益身體，且可開拓靈境。

第二章 儀表舉止的修整

儀表和舉止，雖只是人的外貌，却可描出一個人的能力、思想與性格來，所謂「誠於中，則形諸外」。孟子見梁襄王，出來便對人語：「望之不似人君，就之而不見所畏焉。卒然問曰，天下烏乎定？……」從「望之不似人君」，和「卒然問」兩句話中，把梁襄王那個人的儀表不揚，舉止幼稚，先完全全刻畫出來了。還在孟子的腦子裏，留着一個多麼壞的印象。一個人受人尊敬，或被人藐視憎惡，

要看他見面時給人印象的好壞而定。在初次和陌生的人見面，如果自己的儀表舉止，表現得非常恰當，這樣我給了對方一個動人而深刻不磨的印象，是比金錢家世更有幫助的；要是在初次見面，便給人以壞的印象，對方此後不僅永遠存着藐視你的心理，恐怕當面就要瞧不起你。

「凡人不可貌相」，這句俗話在對人方面自有其意義，若用來對自己解慰，便有點愚昧可笑。我們儘管說「不可貌相」，可是同「面目可憎，語言無味」的人接近，心裏總有些不舒服；而對於那些儀容修整，言語可親的人，却又非常之親熱、歡迎。這種無形的厭惡，實遠勝於公開的藐視，公開的藐視，還給予人以修正的機會，無形的厭惡，簡直永遠被人家嘲弄。「人表鬼弄人，衣破受狗欺」，是很值得我們玩味的。

第一節 儀表

一 衣冠要穿戴得整齊脫俗

儀表，如同店鋪的窗面，對於公衆發生初步的印象。衣冠不整，鞋跟不全，衣領不直，褲子無拐等，皆可使一個人的儀表失其修整。勢利的狗，慣欺負衣衫襤褸的人，兩足動物的人，有時比狗還勢利，穿着將就一點，大宅子或大客寓的門丁不許你走正門，公園看管會格外認真檢查入門券。要是穿得