

解开青年人普遍面对的人生困惑
帮助你沉淀心灵实现自我的成长

朱光潜
著

谈修养

让青年人受益一生的处世哲学

青少年
必读的
成长书

朱光潜
著

谈修养

让青年人受益一生的处世哲学

图书在版编目 (CIP) 数据

谈修养 / 朱光潜著. -- 南京: 江苏人民出版社,
2015.6
(含章文库·朱光潜集)

ISBN 978-7-214-15340-1

I. ①谈… II. ①朱… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061229 号

本书中文简体版专有出版权经由中华版权代理中心授予
凤凰含章文化传媒 (天津) 有限公司

书 名 谈修养

著 者	朱光潜
责任编辑	刘 焱
特约编辑	斐玉蓝荷
装帧设计	凤凰含章
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jspph.com http://jspph.taobao.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	9.25
字 数	115 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-15340-1
定 价	19.80 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

出版说明

朱光潜先生是中国现代美学奠基人、文艺理论学家、教育家和翻译家。

朱先生学贯中西，视野开阔，将西方哲学、美学思想融入到中国美学中，不断丰富和发展自己的美学思想，形成了一个颇有影响的美学流派。

本套丛书包括《谈修养》《谈美·谈美书简》和《西方美学史》。《谈修养》阐述了人生修养的途径，是青年为人处世的指南，仍值得现代人认真阅读。《谈美》和《谈美书简》是朱先生最具代表性的美学普及读物，《谈美·谈美书简》将这两本书辑为一册，以便读者更全面地了解朱先生在美学方面的见解与体悟。《西方美学史》是朱先生最重要的一部著作，也是我国学者撰写的第一部美学史专著，具有开创性的学术价值。

为保证作品的完整性，我们基本尊重原文，力求最大限度地保持作品的原貌，忠实地呈现作者的原意和写作风格。我们订正了原书中一些讹误之处，但对作者的一些习惯用语（比如“欢喜”“康健”等）予以保留。由于写作年代的不同等原因，书中一些外国人名的译法前后不一致，为了方便读者阅读，我们统一改成了现在通用的译法。

在参考人民文学出版社、商务印书馆等已出版的《谈修养》《谈美》《谈美书简》《西方美学史》等著作的基础上，我们进行了精心校订，形成本套丛书，以飨读者。

限于学力和经验等，本套书在编校过程中难免有错讹疏漏之处，敬请广大方家、读者斧正。

编 者

十年前我替开明书店写了一本小册子，叫作“给青年的十二封信”。那时候我还在欧洲读书，自己还是一个青年，就个人在做入读书各方面所得的感触，写成书信寄回给国内青年朋友们，与其说存心教训，毋宁说是谈心。我原来没有希望它能发生多大的影响，不料印行之后，它成为一种销路最广的书，里面一部分文章被采入国文课本，许多中小学校把它列入课外读物。上海广州都发现这本书的盗印本，还有一位作者用“朱光潜”的名字印行一本《给青年的十三封信》，前三四年在成都的书店里还可以看到。我于是以《给青年的十二封信》的作者见知于世，知我者固多，罪我者亦复不少。这一切，我刚才说，都出乎我的意料之外。坦白地说，这样乘其不意地被人注视，我心里很有些不愉快。那是一本不成熟的处女作，不能表现我的成年的面目，而且掩盖了后来我比较用心写成的作品。尤其使我懊恼的是被人看作一个欢喜教训人的人。我一向没有自己能教训人的错觉，不过我对于实际人生问题爱思想，爱体验，同时，我怕寂寞，我需要同情心，所以心里有所感触，便希望拿来和朋友谈，以便彼此印证。我仿佛向一个伙伴说：“关于这一点，我是这样想，你呢？”我希望看他点一个头，或是指出另一个看法。假如我口齿伶俐，加上身边常有可谈的朋友，我就宁愿对面倾心畅谈，决不愿写文章。无如我生来口齿钝，可谈的朋友又不常在身边，情感和思想需要发泄，于是就请读者做想象的朋友，和他做笔谈。我用“谈”字毫不苟且，既是“谈”就要诚恳亲切。假如我的早年那本小册子略有可取处，大概也就在此。



这是十年前的话。过去几年中很有几家书店和杂志为着贪图销路，要求我再写给青年信那一类的文章，我心里未尝不想说话，却极力拒绝这些引诱，因为做冯妇向来不是一件惬意的事。于今我毕竟为《中央周刊》破戒，也有一个缘故。从前在那部处女作里所说的话很有些青年人的稚气，写时不免为一时热情所驱遣，有失检点，现在回想，颇有些羞愧。于今多吃了十年饭，多读了几部书，多接触了一些人情世故，也多用了一些思考体验，觉得旧话虽不必重提，漏洞却须填补。因此，《中央周刊》约我写稿，我就利用这个机会，陆续写成这部小册子中的二十来篇文章，其中也有几篇是替旁的刊物写的或没有发表的，因为性质类似，也就把它们集在一起。

读者有人写信问我：这些文章有没有一个系统？有没有一个中心思想？我回答说：在写时我只随便闲谈，不曾想把它写成一部教科书，并没有预定的系统或中心思想。

不过它不能说是完全没有系统。这些年来我在学校里教书任职，和青年人接触的机会多，关于修养的许多实际问题引起在这本小册子里所发表的一些感想。问题自身有些联络，我的感想也随之有些联络。万变不离宗，谈来谈去，都归结到做人的道理。

它也不能说是完全没有中心思想。我的先天的资禀与后天的陶冶所组成的人格是一个完整的有机体，我的每篇文章都是这有机体所放射的花花絮絮。我的个性就是这些文章的中心。如果向旁人检讨自己不是一桩罪过，我可以说：我大体上欢喜冷静、沉着、稳重、刚毅，以出世精神做入世事业，尊崇理性和意志，却也不菲薄情感和想象。我的思想就抱着这个中心旋转，我不另找玄学或形而上学的基础。我信赖我的四十余年的积蓄，不向主义铸造者举债。

这些文章大半是在匆迫中写成的。我每天要到校办公、上课、开会、和同事同学们搬唇舌、写信、预备功课。到晚来精疲力竭走回来，和妻子、女孩、女仆挤在一间卧室兼书房里，谈笑了一阵后，已是八九点钟，家人都去睡了，我才开始做我的工作，看书或是作文。这些文章就是这样在深夜里听着妻女打

呼鼾写成的。因为体质素弱，精力不济，每夜至多只能写两小时，所以每篇文章随断随续，要两三夜才写成，运思的工夫还不在于内。我虽然相当用心，文字终不免有些懈怠和草率。关于这一点，我对自己颇不满，同时也羡慕有闲暇著述的人们的幸福。

目前许多作者写书，尝自认想对建国万年大业有所贡献，摇一支笔杆，开一代宗风。我没有这种学问，也没有这种野心或错觉。这本小册子，我知道，像一朵浮云，片时出现，片时消失。但是我希望它在这片时间能借读者的晶莹的心灵，如同浮云借晶莹的潭水一般，呈现一片灿烂的光影。精神不灭，这影响尽管微细，也可以蔓延无穷。

1942年冬在嘉定脱稿

自序 // 1

一番语重心长的话 // 001

——给现代中国青年

谈立志 // 007

朝抵抗力最大的路径走 // 012

谈青年的心理病态 // 020

个人本位与社会本位的伦理观 // 027

谈处群（上）// 033

——我们不善处群的病征

谈处群（中）// 038

——我们不善处群的病因

谈处群（下）// 043

——处群的训练

051 // 谈恻隐之心

058 // 谈羞恶之心

064 // 谈冷静

072 // 谈学问

078 // 谈读书

083 // 谈英雄崇拜

088 // 谈交友

094 // 谈性爱问题

101 // 谈青年与恋爱结婚

106 // 谈休息

111 // 谈消遣

116 // 谈体育

121 // 谈价值意识

128 // 谈美感教育



⑥ 一番语重心长的话

——给现代中国青年

我在大学里教书，前后恰已十年，年年看见大批的学生进来，大批的学生出去。这大批学生中平庸的固居多数，英俊有为者亦复不少。我们辛辛苦苦地把一批又一批的学生训练出来，到毕业之后，他们变成什样的人，做出什样的事呢？他们大半被一个共同的命运注定。有官做官，无官教书。就了职业就困于职业，正当的工作消磨了二三分光阴，人事的应付消磨了七八分光阴。他们所学的原来就不很坚实，能力不够，自然做不出什么真正的事业来。时间和环境又不容许他们继续研究，不久他们原有的那一点浅薄学问也就逐渐荒疏，终身只在忙“糊口”。这样一来，他们的个人生命就平平凡凡地溜过去，国家的文化学术和一切事业也就无从发展。还有一部分人因为生活的压迫和恶势力的引诱，由很可为的青年腐化为土绅劣豪或贪官污吏，把原来读书人的一副面孔完全换过，为非作歹，恬不知耻，使社会上颓风恶习一天深似一天，教育的功用究竟在哪里呢？

想到这点，我感觉到很烦闷。就个人设想，像我这样教书的人把生命断送在粉笔屑中，眼巴巴地希望造就几个人才出来，得一点精神上的安



慰，而年复一年地见到出学校门的学生们都朝一条平凡而暗淡的路径走，毫无补于文化的进展和社会的改善。这种生活有何意义？岂不是自误误人？其次，就国家民族的设想，在这严重的关头，性格已固定的一辈子人似已无大希望，可希望的只有少年英俊，国家耗费了许多人力和财力来培养成千成万的青年，也正是希望他们将来能担负国家民族的重任，而结果他们仍随着前一辈子的覆辙走，前途岂不很暗淡？

青年们常欢喜把社会一切毛病归咎于站在台上的人们，其实在台上的人们也还是受过同样的教育，经过同样的青年阶段，他们也曾同样地埋怨过前一辈子人。由此类推，到我们这一辈子青年们上台时，很可能地仍为下一辈子青年们不满。今日有理想的青年到明日往往变成屈服于事实而抛弃理想的堕落者。章宗祥领导过留日青年，打过媚敌辱国的蔡钧，而这位章宗祥后来做了外交部长，签订了“二十一条”卖国条约。汪精卫投过炸弹，坐过牢，做过几十年的革命工作，而这位汪精卫现在做了敌人的傀儡，汉奸的领袖。许多青年们虽然没有走到这个极端，但投身社会之后，投降于恶势力的实比比皆是。这是一个很可伤心的现象。社会变来变去，而组成社会的人变相没有变质，社会就不会彻底地变好。这五六十年来我们天天在讲教育，教育对于人的质料似乎没有发生很好的影响。这一辈子人睁着眼睛蹈前一辈子的覆辙，下一辈子人仍然睁着眼睛蹈这一辈子人的覆辙，如此循环辗转，一报还一报，“长夜漫漫何时旦”呢？

社会所属望最殷的青年们，这事实和问题是值得郑重考虑的！时光向前疾驶，毫不留情去等待人，一转眼青年便变成中年老年，一不留意便陷到许多中年人和老年人的厄运。这厄运是一部悲惨的三部曲。第一部是悬一个很高的理想，要改造社会；第二部是发现理想与事实的冲突，意志与社会恶势力相持不下；第三部便是理想消灭，意志向事实投降，没有改革

社会，反被社会腐化。给它们一个简题，这是“追求”、“彷徨”和“堕落”。

青年们，这是一条死路。在你们的天真烂漫的头脑里，它的危险性也许还没有得到深切的了解，你们或许以为自己决不会走上这条路。但是我相信：如果你们没有彻底的觉悟，不拿出强毅的意志力，不下艰苦卓绝的功夫，不做脚踏实地的准备，你们是不成问题地仍走上这条路。数十年之后，你们的生命和理想都毁灭了，社会腐败依然如故，又换了一批像你们一样的青年来，仍是改革不了社会。朋友们，我是过来人，这条路的可怕我并没有夸张，那是绝对不能再走的啊！

耶稣宣传他的福音，说只要普天众生转一个念头，把心地洗干净，一以仁爱为怀，人世就可立成天国。这理想简单到不能再简单，可是也深刻到不能再深刻。极简单的往往是正途大道，因为易为人所忽略，也往往最不易实现。本来是很容易的事而变成最难实现的，这全由于人的愚蠢、怯懦和懒惰。

世间事之难就难在人们不知道或是不能够转一个念头，或是转了念头而没有力量坚持到底。幸福的世界里决没有愚蠢者、怯懦者和懒惰者的地位。你要合理地生存，你就要有觉悟、有决心、有奋斗的精神和能力。

“知难行易”，这觉悟一个起点是我们青年所最缺乏的。大家都似在鼓里过日子，闭着眼睛醉生梦死，放弃人类最珍贵的清醒的理性，降落到猪豚一般随人饲养，随人宰割。世间宁有这样痛心的事！青年们，目前只有一桩大事——觉悟——彻底地觉悟！你们正在做梦，需要一个晴天霹雳把你们震醒，把“觉悟”两字震到你们的耳里去。

“条条大路通罗马。”实现人生和改良社会都不必只有一条路径可走。每个人所走的路应该由他自己审度自然条件和环境需要，逐渐摸索出来，只要肯走，迟早总可以走到目的地。无论你走哪一条路，你都必定立定志



向要做人；做现代的中国人，你必须有几个基本的认识。

一、时代的认识——人类社会进化逃不掉自然律。关于进化的自然律，科学家们有不同的看法。依达尔文派学者，生物常在生存竞争中，最适者生存，不适者即归淘汰。依克鲁泡特金，社会的维持和发展全靠各分子能分工互助，互助也是本于天性。这两种相反的主张产生了两种不同的国际政治理想。一种理想是拥护战争，生存既是一种竞争，而在竞争中又只有最适者可生存，则造就最适者与维持最适者都必靠战争，战争是文化进展的最强烈的刺激剂。另一种理想是拥护和平，战争只是破坏，在战争中人类尽量发挥残酷的兽性，愈残酷愈贪摧毁，愈不易团结，愈不易共存共荣；要文化发展，我们需要建设，建设需要互助，需要仁爱，也需要和平。这两种理想各有片面的真理，相反适以相成，不能偏废。我们的时代是竞争最激烈的时代，也是最需要互助的时代。竞争是事实而互助是理想。无论你竞争或是互助，你都要拿出本领来。在竞争中只有最适者才能生存，在互助中最不适者也不见得能坐享他人之成。所谓“最适”就是最有本领，近代的本领是学术思想，是技术，是组织力。无论是个人在国家社会中，或是民族在国际社会中，有了这些本领，才能和人竞争，也才能和人互助，否则你纵想苟且偷生，也必终归淘汰，自然铁律是毫不留情的。

二、国家民族现在地位的认识——我国数千年来闭关自守，固有的文化可以自给自足，而且四围诸国家民族的文化学术水准都比我们的低，不曾感到很严重的外来的威胁。从十九世纪以来，海禁大开，中国变成国际集团中的一分子，局面就陡然大变。我们现在遇到两重极严重的难关。第一，我们固有的文化学术不够应付现时代的环境。我们起初慑于西方科学与物质文明的威力，把固有的文化看得一文不值，主张全盘接受欧化；到现在所接受的还只是皮毛，毫不济事，情境不同，移植

的树常不能开花结果，而且从两次大战与社会不安的状况看来，物质文明的误用也很危险，于是又有些人提倡固有文化，以为我们原来固有的全是对的。比较合理的大概是兼收并蓄，就中西两方成就截长补短，建设一种新的文化学术。但是文化学术须有长期的培养，不是像酵母菌可以一朝一夕制造出来的。我们从事于文化学术的人们能力都还太幼稚薄弱，还不配说建设。总之，我们旧的已去，新的未来，在这青黄不接的时候，我们和其他民族竞争或互助，几乎没有一套武器或工具在手里。这是一个极严重的局势。其次，我们现在以全副精力抗战建国。这两重工作中抗战是急需，是临时的；建国是根本，是长久的。多谢贤明领袖的指导与英勇将士的努力，多谢国际局面的转变，我们的抗战已逼近最后的胜利。这是我们的空前的一个好机会，从此我们可以在国际社会做一个光荣的分子，从此我们可以在历史上开一个新局面。但是这“可以”只是“可能”而不是“必然”，由“可能”变为“必然”，还需要比抗战更艰苦的努力。抗战后还有成千成万的问题亟待解决，有许多恶习积弊要洗清，有许多文化事业和生产事业要建设。我们试问，我们的人才准备能否很有效率地担负这些重大的工作呢？要不然，我们的好机会将一纵即逝，我们的许多光明希望将终成泡影。我们的青年对此须有清晰的认识，须急起直追，抓住好时机不放过。

三、个人对于国家民族的关系的认识——世界处在这个剧烈竞争的时代，国家民族处在这个一发千钧的关头，我们青年人所处的地位何如呢？有两个重要的前提我们必须认识清楚：

第一，国家民族如果没有出路，个人就决不会有出路；要替个人谋出路，必须先替国家民族谋出路。

第二，个人在社会中如果不能成为有力的分子，则个人无出路，国家



民族也无出路。要个人在社会中成为有力的分子，必须有德有学有才，而德行学问才具都须经过艰苦的努力才可以得到。

以往我们青年的错误就在于对这两个前提毫无认识。大家都只为个人打计算，全不替国家民族着想。我们忙着贪图个人生活的安定和舒适，不下功夫培养造福社会的能力，不能把自己所应该做的事做好，一味苟且敷衍，甚至用种种不正当的手段去求个人安富尊荣，钻营、欺诈、贪污，无所不至，这样一来，把社会弄得日渐腐败，国家弄得日渐贫弱。这是一条不能再走的死路，我已一再警告过。我们必须痛改前非，把一切自私的动机痛痛快快地斩除干净，好好地在国家民族的大前提上做功夫。我们须知道，我们事事不如人，归根究竟，还是我们的人不如人。现在要抬高国家民族的地位，我们每个人必须培养健全的身体、优良的品格、高深的学术和熟练的技能，把自己造成社会中一个有力的分子。

这是三个最基本的认识。我们必须有这些认识，再加以艰苦卓绝的精神去循序实行，到死不懈，我们个人，我们国家民族，才能踏上光明的大道。最后，我还须着重地说，我们需要彻底的觉悟。

谈立志

抗战以前与抗战以来的青年心理有一个很显然的分别：抗战以前，普通青年的心理变态是烦闷；抗战以来，普通青年的心理变态是消沉，烦闷大半起于理想与事实的冲突。在抗战以前，青年对于自己前途有一个理想，要有一个很好的环境求学，再有一个很好的职业做事；对于国家民族也有一个理想，要把侵略的外力打倒，建设一个新的社会秩序。这两种理想在当时都似很不容易实现，于是他们急躁不耐烦，失望，以至于苦闷。抗战发生时，我们民族毅然决然地拼全副力量来抵挡侵略的敌人，青年们都兴奋了一阵，积压许久的郁闷为之一畅。但是这种兴奋到现在似已逐渐冷静下去，国家民族的前途比从前光明，个人求学就业也比从前容易，虽然大家都硬着脖子在吃苦，可是振作的精神似乎很缺乏。在学校的学生们对功课很敷衍，出了学校就职业的人们对事业也很敷衍，对于国家大事和世界政局没有像从前那样关切。这是一个很可忧虑的现象，因为横在我们面前的还有比抗敌更艰难的局面，需要更坚决更沉着的努力来应付，而我们青年现在所表现的精神显然不足以应付这种艰难的局面。

如果换个方式来说，从前的青年人病在志气太大，目前的青年人病在



志气太小，甚至于无志气。志气太大，理想过高，事实迎不上头来，结果自然是失望烦闷；志气太小，因循苟且，麻木消沉，结果就必至于堕落。所以我们宁愿青年烦闷，不愿青年消沉。烦闷至少是对于现实的欠缺还有敏感，还可以激起努力；消沉对于现实的欠缺就根本麻木不仁，决不会引起改善的企图。但是说到究竟，烦闷之于消沉也不过是此胜于彼，烦闷的结果往往是消沉，犹如消沉的结果往往是堕落。目前青年的消沉与前五六年青年的烦闷似不无关系。烦闷是耗费心力的，心力耗费完了，连烦闷也不曾有，那便是消沉。

一个人不是生来就烦闷或消沉的，因为人都有生气，而生气需要发扬，需要活动。有生气而不能发扬，或是活动遇到阻碍，才会烦闷和消沉。烦闷是感觉到困难，消沉是无力征服困难而自甘失败。这两种心理病态都是挫折以后的反应。一个人如果经得起挫折，就不会起这种心理变态。所谓经不起挫折，就是没有决心和勇气，就是意志薄弱。意志薄弱经不起挫折的人往往有一套自宽自解的话，就是把所有的过错都推诿到环境。明明是自己无能，而埋怨环境不允许我显本领；明明是自己甘心做坏人，而埋怨环境不允许我做好人。这其实是懦夫的心理，对于自己全不肯负责任。环境永远不会美满的，万一它生来就美满，人的成就也就无甚价值。人所以可贵，就在他不像猪豚，被饲而肥，他能够不安于污浊的环境，拿力量来改变它、征服它。

普通人的毛病在责人太严，责己太宽。埋怨环境还由于缺乏自省自责的习惯。自己的责任必须自己担当起，成功是我的成功，失败也是我的失败。每个人是他自己的造化主，环境不足畏，犹如命运不足信。我们的民族需要自力更生，我们每个人也是如此。我们的青年必须先有这种觉悟，个人和国家民族的前途才有希望。能责备自己，信赖自己，然后自己才会