

 世界教育思想文库

SOME THOUGHTS
CONCERNING
EDUCATION

教育漫话

[英] 约翰·洛克 著

傅任敢 译



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

 世界教育思想文库

教育漫话

[英] 约翰·洛克 著
傅任敢 译

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 刘明堂
版式设计 郝晓红
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

教育漫话 / (英) 洛克著; 傅任敢译. —2 版. —北京: 教育科学出版社, 2014. 12

(世界教育思想文库)

书名原文: Some thoughts concerning education

ISBN 978-7-5041-9054-3

I. ①教… II. ①洛… ②傅… III. ①教育思想—英国—近代
IV. ①G40-095.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 215805 号

世界教育思想文库

教育漫话

JIAOYU MANHUA

出版发行 教育科学出版社

社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮编	100101	编辑部电话	010-64989419
传真	010-64891796	网址	http://www.esph.com.cn
经销	各地新华书店		
制作	北京广联信达文化发展有限公司	版次	1999 年 12 月第 1 版
印刷	保定市中华美凯印刷有限公司		2014 年 12 月第 2 版
开本	169 毫米×239 毫米 16 开	印次	2014 年 12 月第 2 版第 1 次印刷
印张	11.25	印数	1—3000 册
字数	150 千	定价	25.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

致奇布勒地方的爱德华·葛拉克先生

(To Edward Clarke of Chipley, Esq.)

先生：

我的《教育漫话》现在出版了，按理说，这些“漫话”本是属于你的，因为它们是我在数年前为你写的，内容不出你在我的信札中所已知道的。除了次序跟原信发出的时间不一致以外，其余很少变动，读者看了我有些地方行文的随便与文体的风格，就很容易看出，这些漫话，与其说是一篇公诸公众的论文，不如说是一段朋友间的私人谈话。

有些人出版书籍，不敢承认那是自己的意思，往往推脱说是由于朋友的纵容。可是你知道，我这些文字假如不是朋友们听说之后，迫着要看，看了以后，又让它们刊行问世，它们的确是会按照原意，悄悄地躺在那里，不会发表出来的。不过我在见解上敬重的朋友们告诉我，说他们很以我的看法为然，说将这部草稿印出来也许有些用处，这种说法可触着我一向不变的心思。因为我觉得，尽心竭力地给祖国服务，乃是每一个人不可不尽的义务；谁若没有这种想法，他便与他家里的牲口没有什么区别了。这个问题的关系很大，而正当的教育方法又是一件有益大众的事情，假如我的力能从心，我是不需要别人的纵容的。所以，这些文字尽管浅薄得很，我自己并不怎样看重它们，但我不能因它们的贡献太小而不把它们献给公众，我愿以此表示我的一点点心意。将来倘若还有跟我的朋友们怀着同样估计与见解的人，也都赏识这些文字，认为印了不算白费，那么，我便可以聊以自慰了。

近来时常有人和我谈到，说不知道怎样教养他们的孩子，近来大家又常有一种感慨，说青年人年纪轻轻地就堕落了，因而有人针对这个问题，表示一些意见，目的只在抛砖引玉，得到指正，我们总不能说他的举动是一点都不得当的。**因为教育上的错误比别的错误更不可轻犯。教育上的错误正和错配了药一样，第一次弄错了，决不能借第二次、第三次去补救，它们的影响是终身洗刷不掉的。**

我写了这点东西，自己绝对不敢矜夸有什么贡献。假若将来有人比我的能力更强，做这件工作比我更合适，好好写一篇合于我们英国绅士教育的文章，来指正我的错误，即使为你设想，我也是无所谓。我个人只希望青年人能够得到最好的教导（这应该是大家所盼望的），并不一定要自己的意见被接受。不过你也得给我证明一下，证明我在这里所主张的教育方法对于一位绅士的孩子也曾有过一些意外的不平凡的影响。我并不是说这种好影响对于形成孩子的良好性格的关系不大，但是我想你和一般做父母的人一定都知道，那种与我的方法相反的教育儿童的方法却是不能改进他的本性的，是不能使他爱好书籍的，是不能使他耽嗜学问的，是不能和现在的情形一样，使他在受到大家认为应当受到的教导以外还想更多地受教的。

我的目的不是把这篇论文向你吹嘘，因为你的意见我早就知道了，同时，我也没有请你吹嘘或庇护及把它推荐给世人的意思。儿童应该受到良好的教育，这是一般做父母的责任，也是他们关心的事，而且国家的幸福与繁荣也靠儿童具有良好的教育。所以，我愿人人都认真想想这个问题，要把空想、习俗或理智用教育的主张仔细考察一番，辨别一下，然后伸出援助之手去到处提倡一种训练青年的方法，照顾到青年人的种种条件。这种方法是最容易、最简捷、最适当的，能为他们各自的职业准备有德行、有用、能干的人才的方法，但是最应该注意的还是绅士的职业。因为一旦绅士受到教育，上了正轨，其他的人自然就都能走上正轨了。

我不知道我在这篇短短的文字里，除了表示我对于教育问题的一片善良愿望以外，是不是还有一点点进一步的贡献，万一它还有些可取之处，那都是你的功劳。我之所以发愿来写这些文字，全是因为敬慕你的缘故，我能把你我这点友谊的迹象留给后世，在我真是一件愉快的事。因为我能和一位诚笃的、贤能的、高贵的爱国志士长久相亲相爱，这是我今生今世最大的幸福，也是我能够留在身后的最好的纪念。

你的最渺小的、最忠心的仆人约翰·洛克。1692年3月7日

教育漫话

健康

1 健康之精神寓于健康之身体，这是对于人世幸福的一种简短而充分的描绘。凡是身体精神都健康的人就不必再有什么别的奢望了。身体精神有一方面不健康的人，即使得到了别的种种，也是徒然。人们的苦难或幸福，大部分是自己造成的。不善用心的人做事决不能够遵循正当的途径，身体孱弱的人，就是有了正当的途径也决不能获得进展。我承认有些人的身心生来就很坚实、健康，用不着别人多少帮助。他们凭着天赋的才力，自幼便能向着最好的境界去发展，凭着天赋的体质，能够做出奇迹。但是这样的人原是很少的。我敢说我们日常所见的人中，他们之所以或好或坏，或有用或无用，十分之九都是他们的教育所决定的。人类之所以千差万别，便是由于教育之故。我们幼小时所得的印象，那怕极微极小，小到几乎觉察不出，都有极重大极长久的影响。正如江河的源泉一样，水性很柔，一点点人力便可以把它导入他途，使河流的方向根本改变。从根源上这么引导一下，河流就有不同的趋向，最后就流到十分遥远的地方去了。

2 我觉得孩子们的精神容易引导到东或到西，正和水性是一般无二的，精神固然是人生的主要部分，而我们关切的主要是内心，可是心外的躯壳也是不可忽略的。所以，我打算首先谈谈身体的健康问题。大家都知道我对于这个问题格外研究过，我之所以先谈这个问题，大概你也早已料到了，这个问题的范围很窄，大概很快就可以谈完。

3 我们要能工作，要有幸福，必须先有健康；我们要能忍耐劳苦，要在世界上做个人物，也必须先有强健的体格；这种道理都很明显，用不着任何证明。

娇生惯养

4 我现在所要讨论的健康问题，不是说医生对于有病的、身体脆弱的儿童应该怎么办，而是说，父母对于儿女的本来健康的，至少是没有疾病的体格，在不借助于医药的范围以内，应该怎样维护它，改进它。其实这个问题只要短短的一条规则就可以说清楚。这就是：绅士们对待儿女应该像诚笃的小康的农民对待子女的办法一样。不过，母亲们也许觉得我的方法有点过于严酷，父亲们也许认为我的说法太简短，所以我打算详细说明一下；只是我有一种一般而准确的观察，希望妇女们仔细想想。这就是**大多数儿童的身体，都因娇生惯养之故弄坏了，至少也受了损害。**

温 暖

5 第一件应该当心的事是：**无论冬天夏天，儿童的衣着都不可过暖。**我们初生的时候，面孔的娇嫩并不在身体其他部分之下。但是因为习惯了，它便较之其他部分受得起风寒了。所以从前雅典人看见大月氏 (Scythian) 的哲学家在霜天雪地中，赤身露体，觉得奇怪，大月氏哲学家的答复是挺值得玩味的。他们说：“冬天气候酷寒，你们的面孔为什么受得住呢？”雅典人说：“因为我的面孔习惯了。”“那么，你把我的身体都看作面孔好了。”大月氏人说，**我们的身体只要从小养成习惯，它们是什么都受得了的。**

此外又有一个相反的、著名的例子，证明习惯的力量胜于过度的炎热，这是我在近来出版的一本颇有创见的游记上面看到的；我现在把作者的原文抄在下面。“他说马耳他 (Malta) 比欧洲任何地带都热；那热度还在罗马之上，闷得很厉害；加之又不常有凉风，所以更加难受。一般人都黑得像吉普赛 (Gypsy) 人一样；但是农夫们不怕太阳，他们每天

在最热的时候还照常工作，一点也不躲避灼人的阳光。这就使我相信，只要我们从小习惯了，有许多看去似乎不可能的事情，我们的本性全是可以适应的。马耳他人就是用这种办法去锻炼他们的儿童，使他们不怕炎阳，儿童从出世起，一直到十岁止，全都一丝不挂，既没有衣，也没有裤，头上也没有遮盖。”

所以我劝你，像我们英国这种气候，你对于风寒是可以不必过于防范的。英国有些冬夏穿着同一套衣服的人，他们并没感到什么不便，也并不觉得比别人冷。万一做母亲的怕孩子受到霜雪的伤害，做父亲的怕因此受人指摘，对于霜雪要考虑，那么，千万可别让孩子的冬服过于温暖。此外还应记住：“自然”已经给孩子的脑袋好好地用头发遮住了，又给了它一两岁的时光的锻炼，他在白天跑来跑去固然可以不必戴帽子，晚上睡觉最好也不戴。脑袋戴得温温暖暖是最容易惹起头痛、伤风、发炎、咳嗽等等疾病的。

6 我说到孩子的时候，都是用个“他”字来代表，因为我这篇文章的主要目的是在讨论青年绅士从小至大的养育方法，对于女孩子的教育不见得全能适用；虽则不同的性别所需的不同的对待，并不是一件难于辨别的事。

脚·改变

7 我主张每天用冷水洗他的脚，鞋子应该做得薄，到了有水的地方，水要透得进去。说到这一点，恐怕做主妇的和做女仆的都会反对我。做主妇的会觉得太脏，做女仆的会怕洗起袜子来太麻烦。但是真理是这样的：孩子的健康比这种种理由都重要，重要十倍。假若大家想想那些娇养惯了的人，一旦脚上着湿了水，便要发生无穷的麻烦，大家就会觉得不如跟穷苦的孩子一道赤脚混大的好，穷苦的孩子赤脚惯了，脚已习惯了水湿，即使弄湿了脚，也和弄湿了手一样，不会多伤风，不会多发生什么害处。手脚之所以弄成现在这么大的区别，请问除了习惯以外还找得出什么原因呢？假如有一人，从出生起就赤着脚，双手用“手鞋”（荷兰人把手套叫作“手鞋”）暖暖地包起来，那么，我想习

惯久了，他的手若着了水，一定会和多数人的脚着了水一样的危险。预防的方法就只有把他的鞋子做得容易透进水去，同时天天不断地用冷水洗脚。洗脚有清洁的好处，固然是好，但是我所注重的尤在健康方面，所以关于每天洗脚的时间，我倒并不拘定。我知道有人每天晚上洗脚，成效很好，在冬天最冷的时候，一晚也没有间断。那时水面结了一层厚厚的冰，孩子还是把脚和腿浸到水里面洗浴，虽则那孩子还是年岁很小的，连自己擦脚拭脚都还不会，起初练习的时候，他还是哭哭啼啼，很娇弱的呢。我的主要目的是使儿童养成经常用冷水洗脚和腿的习惯，免得像那些娇生惯养的人一样，足部偶尔着了一点水，便要发生许多毛病。至于洗脚的时刻定在晚上，或是定在白天，我想可以由做父母的人斟酌决定，怎么方便就怎么定。只要洗脚的办法能够有效地做到，洗脚的时刻我认为没有什么关系。用这种办法所获得的健康，即使花费更大的代价去换取都是值得的。此外，冷水洗脚还有防止鸡眼的功效，这对于某些人尤其是一桩很有好处的事。不过起初练习的时候，顶好从春天起，最初用温水，然后把水渐渐加冷，不要多久就可以完全用冷水了，此后不分冬夏，都要照样洗下去。因为我们在这件事情以及其他改变生活常规的事情上面，都只可以慢慢地变，不知不觉地变，这样，我们的身体就可以适应一切，不会遭受痛苦与危险。

一般溺爱孩子的母亲对于我这个主张的态度是不难预料的。这样去对待她们的娇弱的宝宝，那不等于谋害他们吗？什么话！霜天雪地中，好不容易把脚弄暖和，却要孩子们把脚放到冷水里面去？让我举几个例子来祛除她们的恐怖吧，否则最明显的道理也是不易见信于人的。辛尼加 (Seneca) 在他的第 53 和第 83 封信里面告诉我们，说他自己严寒的冬天也惯于在寒冷的泉水中洗浴。辛尼加的家境是很富裕的，完全有条件洗温水澡，而且那时候他的年纪也很老了，贪点舒服也很应该，假如他不是觉得洗冷水浴，除了忍受得住之外还有一些健康上的好处，他是不会那样干的。假如我们觉得他之所以这样刻苦，是受了禁欲主义 (Stoicism) 的影响，那么，就算他之所以能够忍耐寒冷是由于信从禁欲主义的缘故吧。但是冷水浴何以适于他的健康呢？因为他的身体

并没有受到这种锻炼的损害。荷累斯 (Horace) 是不属于任何宗派的, 更不相信一切矫情的禁欲主义的自苦办法, 我们对于他的情形又有什么话说呢? 但是他也告诉我们, 说他一向在冬天都洗冷水浴。也许大家又觉得意大利的气候比英国暖和得多, 他们的河水冬天不像我们的这么冷。但是, 假如说意大利的河水比我们的暖和, 那么, 德国与波兰的河水总比我们的任何河流冷得多了, 然而德国、波兰的犹太男女, 一年四季, 全身都在河水里面洗浴, 他们的健康也没有受到任何损害。谁也不觉得这是一个奇迹, 谁也不以为圣威廉佛勒井 (St. Winefred's Well) 有什么特性, 所以那个著名的井里的冷水不会损害浴者的娇嫩身体。现在人人都知道冷水浴对于帮助身体衰弱的人恢复健康是很灵验的; 那么身体情况比较好的人用冷水浴的办法去增强和锻炼体格, 可见并不是行不通的或受不住的了。

假如大家觉得这些成人的例子对儿童不适用, 觉得儿童的身体太娇弱, 受不了这种锻炼, 那么, 请他们看看古代的德国人和现今的爱尔兰人对儿童的做法吧。他们连大家认为最娇嫩的婴儿都洗冷水, 不独洗脚, 而且洗全身, 没有任何危险。现在苏格兰高地的妇女, 冬天都用这个办法去锻炼她们的孩子, 即使水里面结了冰都没有什么害处。

游 泳

8 孩子长到了能够学习游泳的年岁, 而且有人教他游泳的时候, 他应该学习游泳, 这是不必由我在这里再说的。游泳可以救许多人的生命, 所以罗马人把它看得很重要, 把它和文学并列。他们有一句惯用的成语, 形容一个人没有受到好教育, 无用, 就说他**既不知道读书, 又不知道游泳**。但是游泳除了使他获得一种技能, 以应付自己的急需而外, 又因为在炎夏的时候, 可以使他常常浸在冷水中洗浴, 对于健康也有很多好处, 想必是不要我来提倡的了。只是有一点应当注意, 就是他在运动之后, 身体发热, 或者血脉愤兴的时候不能下水去游泳。

空 气

9 此外还有一件对于人的健康都有很大的好处，尤其是有益于儿童健康的事情，就是要多过露天生活，即使在冬天，也应尽量少烤火。这样，他就既能忍受冷，也能忍受热，既能忍受晴，也能忍受雨了。若是一个人的身体连冷热晴雨都不能够忍受，那对于他在这世上没有什么帮助了。这种习惯若待他长大成人，才去着手养成，就已太晚。这种习惯要养成得早，要逐渐去培养。只要着手得早，身体对于任何事情差不多都是可以忍受得了的。假如我劝他不戴帽子到有风有太阳的地方去游戏，我想他是忍受不了的。他会有成千的理由来反抗，其实简简单单的是怕晒而已。如果我的少主人老是放在阴凉的地方，始终不让他受风吹，被日晒，免得伤了他的肤色，这种办法也许可以把他养成一个美貌的男子，可是不能把他教成一位有用的人才。女孩子对于容貌固然应该多注意一点，但是我敢说，户外生活对于她们的面孔并没有损害，她们愈是多在户外生活，她们便愈强壮健康；她们愈是多受到像她们的兄弟们在教育上所受的锻炼，她们日后一生一世所得的幸福便愈大。

习 惯

10 我知道，户外游戏只有一宗危险，就是怕他跑来跑去，跑得热了的时候，坐在或躺在寒冷或潮湿的地上。这我是承认的，而且他们劳动或运动得发热的时候，如果饮了冷饮料，那是最足以使人感受寒热等等疾病，病个半死，甚至于真个病死的。不过在他年幼的时候，随时有人照管，这种危险很容易防止。及他到了儿童时代，只要时时严格管教他，不准他坐在地上，渴了的时候，不准他喝冷饮料，那么一旦这种克制的功夫形成习惯之后，纵然到了没有女仆或导师照顾的时候，也就能使他自己照料自己了。我所想到的只有这个办法。因为年龄增长，自由便应跟着来到。许多事情他都应该信托他自己的行动去应付，因为他不能永远受人监护，只有你给他的良好原则与牢固习惯，才是最好

的、最可靠的，所以也是最应该注重的。因为一切告诫与规则，无论如何反复叮咛，除非实行成了习惯，全是不中用的。在这里是这样，在其他情况下也是这样。

衣服

11 说到女孩子，我又想起一件事情来了，大家不可忘记，就是令爱的衣服千万不可做得太紧，尤其是胸口一带。你应该让“自然”按照它所认为最好的方式去形成体态。“自然”自己所作为的比我们指导它去作为的不但好得多，而且精确得多。假若妇女们当儿女在子宫里面的时候就能自己去形成儿女的体态，如同她们生下儿女之后能去修正他们的体态一样，我们根本就生不出完善的儿童了，正与穿着紧紧的衣服，百端束缚过的儿童很少身材优美的人是一样的道理。我想一般好事的人（我不必提到无知的看护与制作紧身上衣的人），如肯想想这层道理，她们对于自己并不懂得的事情就应该可以不去干预了。她们对于儿童体态的形成，一点都不知道，就应该不敢再去排斥“自然”的力量了。但是我还知道有许多儿童，因为衣着太紧，大大受了伤害，这真不能不使我感到世上除了猴子以外，还有一些动物，赋性比猴子并不聪明多少，只因对于自己的儿女无意识地过分爱抚，竟把儿女都给毁了。

12 胸部狭窄，呼吸短促，肺弱和佝偻，是紧身和狭小的衣服的必然的、而且几乎是常见的结果。原来是想使她腰部苗条，身材秀丽的，结果反而害了她们。身体上各种器官所预备的养料，“自然”不能照着本来的意思去分配，身体各部分的发育自然不会匀称。结果，身体上如果有些部分穿得不很紧扎，养料便都积在那些部分，因而长成了一个高于寻常或大乎寻常的肩背或臀部，那又何足为奇呢？……

我们不是常常见有人因为脚部的某一小部分被扭、被打，受了伤害，因而整个腿部失去了力量与营养，以致缩小了吗？胸部是心脏的所在，是生命的首府，一旦反乎自然地加以压迫，阻止它的正当的扩展，结果会更麻烦，不是可想而知吗？

饮 食

13 至于他的饮食，应该极清淡、极简单。而且我主张在他年纪小，着童装的时候，至少在两三岁以前，应该禁止肉食。尽管禁止肉食对于他的目前与将来的健康都有好处，但是我怕做父母的人为习俗所误引，自己多吃肉类，对于这个办法是不容易赞成的。他们会以自己的想法去为儿童设想，以为一天至少要吃两次肉食，否则便会挨饿。我相信如果一般儿童不像现在的情形，不被溺爱的母亲和无知的仆人把肚皮填得饱饱的，在三四岁以前完全禁止肉食，他们小时候出牙的危险一定可以大大减少，一切疾病一定可以大大避免，而健康与强壮的身体基础也一定可以更确切地奠定下来。

万一我的少主人一定要吃肉食，每天也只可吃一次，每次只可吃一种。顶好是吃清淡的牛肉、羊肉、犊肉等等，除了饥饿以外不用别的调味品。此外要特别注意，他用餐的时候，无论有没有别食品，都要多吃面包；无论什么坚硬的食物，要让他好好嚼碎。我们英国人对于这一点是不太注意的，所以跟着就产生了消化不良等等重大的疾病。

14 早餐晚餐可用牛乳、乳羹、稀粥、粥冻以及我们英国习用的种种食品，它们对于儿童都是顶合适的。只是有一点要注意，就是这种种食品都要清淡，不必多加作料，糖要少加，最好是不加。尤其是一切腊梅属的植物以及别种使血脉愤兴的东西，应该极力避免。他的一切食物里面，盐都不可放得太多，不可使他习于去吃味浓的肉类。我们的味觉之所以嗜好美味，全是习惯养成的。食品里面盐加得太多，不独容易使人口渴、过饮，而且对于身体还有别种害处。我觉得我的少主人的早餐最好是一块调制合宜、烘烤合度的黑面包，有时可以加点牛油乳酪，有时干脆可以不加。我相信他吃了这种早餐，既合于卫生，也能因此长成强壮的体魄，与吃得再好一点是没有分别的。他只要吃惯了，口味也不会有什么逊色。如果他在两餐之间还要吃东西，只可使他习于吃干面包。假如他比平常饿，有了面包就够止饿了；假如他并不饿，他根本就不该吃。用这种办法你可以得到两层好处：第一，他习惯了吃面

包，他就会爱吃面包了，因为我说过，我们的口味和肠胃都是爱吃惯吃的东西的；第二，还有一宗好处是，你不至于使他吃得比自然所需要的更饱、更频繁。我并不是说人的胃口都是一般无二的，有人的胃口生成好，有人的胃口生成弱。但是我总觉得有好些好吃的人都是习惯养成的，并非本来胃口好。我知道有些国家的人民每天只吃两餐，有些国家的人民却像闹钟一样，每天惯于吃上四五次，而前者体魄的坚实强壮，较之后者，并无愧色。罗马人即使每天吃一顿以上，也只有晚餐是固定的，他们通常要挨到晚餐才进食。至于那些加吃早餐的人，他们早餐的时刻，有在 8 点的，有在 10 点的，有在 12 点的，还有更晚一点的，餐中既没有肉吃，也没有预先备好的食物。奥古斯都 (Augustus) 是世界上一位最伟大的帝王，据他自己说，他也只在兵车里面随便吃一点点干面包。辛尼加在他的第 83 封信里面描写他自己的起居状况，也说他虽然到了年纪老大，可以享受舒适生活的时候，还是每天午餐照例只吃一块干面包，吃的时候连坐下的仪式都没有，虽则他是个有财产的人，假如健康需要他用比较丰盛的食物，即使加吃一倍，他也是有钱吃的，他的钱财较之英国任何人的财产都不会少。世间的伟大人物都是吃这么一点点长大的，而罗马的青年绅士也并不因为每天只吃一顿便觉得身体不强壮，或是精神不饱满。他们万一有人饿得挨不到他们唯一固定的晚餐时候，也只吃一点点干面包，至多也不过再加一点点葡萄之类的小东西，聊以充饥而已。**这种节制的精神无论在健康方面，还是在事业方面，都是十分必要的**，所以后来他们东征胜利，满载而归，社会风气，一时流于奢靡，而每日一餐的习惯仍旧坚持不变。其中有些放弃了固有的粗食淡饮的人，也爱吃吃筵席，但是不到黄昏时候是不举行的。大家觉得每天吃了固定的一顿还再多吃，简直是一桩骇人听闻的事情，直到凯撒 (Caesar) 的时代，如果有人在日落之前去招宴宾朋，或赴筵席，还是要遭人责备的。所以，假如大家不以这种办法为过于刻薄的话，我以为我的少主人最好早餐也只吃点面包。习惯的力量你真不易想像得到，我认为我们英国人的大部分疾病全是由于吃多了肉食，吃少了面包之故。

用 餐

15 至于他的用餐时刻，我以为在可能的范围以内，最好不必常在一定的时刻。因为他如果养成了在固定的钟点用餐的习惯，他的胃到了那个时候便会等着食物的来到，万一到时没有食物，它便会出毛病。不是亢奋以至于饮食过饱，生出麻烦，便会弛懈以至于胃口不振，不思饮食。所以我不主张他的一日三餐都有一定的钟点，我主张进食的时间差不多要日日更换。如果他在这三次正餐之间还要吃东西，可以随时把良好的干面包给他吃。假如有人觉得这种饮食对于儿童太刻薄、太少，那么，他们应该知道，一个儿童午餐有肉吃，晚餐有羹汤等类东西可以果腹，此外想吃的时候还随时有面包与啤酒（beer），他是绝对不致挨饿的，也不至于因为营养不足而变得衰弱。所以我再三考虑之后，认为这是对待儿童的最好的方法。**早晨通常是念书的时候，吃得太饱是一种不良的准备。**干面包虽说养料最丰富，可是吸引人的力量也最小。凡是注意儿童的身心，不愿儿童变得昏昏沉沉和不健康的人，是不会让他早晨把肚皮填得太饱的。大家也不要以为有财产、有身份的人用这种方法不合适。一个绅士，无论年龄大小，都应该这样养育，使他拿得起兵器，能当一名兵卒。**凡是让儿子席丰履厚、优游岁月的人，都是不大知道看榜样，不懂得自己所处的时代的。**

饮 料

16 他的饮料只能用淡啤酒，而且不能在两餐之间去喝，只能在吃过面包之后进用。我说这句话的理由如下。

17 第一，身体燥热的时候，进饮料比别的事情都更容易使人发寒热与积食。所以，如果他玩得热了、渴了，面包便不容易吃下去；如果他只能在吃了面包之后进饮料，他便只好勉强忍耐，不进饮料。因为在他很热的时候，他是绝对不能进饮料的，至少也得先吃一块面包，匀出时间，把啤酒加热到与体温相等，喝了才没有害处。假如他真渴得厉害，啤酒这样热了再喝，它的止渴的效力便更大；假如他不能等到热了

再喝，那么他不喝也没有什么妨害。而且他能因此学得克制的习惯，对于身心健康也是最为有利的。

习 惯

18 第二，他不先吃面包就不准他进饮料，又可防止他养成一种贪杯的习惯，贪杯对于良好的友谊是一种危险的开端和准备。人们常常通过惯例使自己养成习惯性的饥渴。假如你愿意，你可以让一个已经断饮了的孩子每晚进饮，久而久之，他不喝便睡不着了。看护们惯于用这个方法去止住儿童的啼哭，我相信一般做母亲的起初把孩子接回家里，要孩子晚上断饮是颇困难的。你要相信，无论昼夜，好饮都是个习惯问题，如果你愿意试试，你可以有办法使得一个人时时都觉得口渴。

有一次我住在人家家里，那家有个性情刚强的孩子，他们为了使她安静起见，每逢他一哭泣便给他喝，所以他一天到晚，总是喝个不停。那时候他连话都不会说，而每天24小时所喝的却已比我还多。你愿意的时候可以试试，无论喝淡啤酒还是浓啤酒，你都会喝得口干舌燥的。教育上应该当心的一件大事是看你养成什么习惯，所以在这件事情与在其余一切事情上面一样，如果你不打算让它继续下去，日益增长，你就不必让他养成习惯。饮料不可超过真正口渴的限度，这对健康与节约都有好处。凡是不吃咸肉，也不饮烈性饮料的人，他在两餐之间是不容易口渴的，除非他已经养成了滥喝的习惯。

烈性的饮料

19 此外你要特别注意，不可让他喝酒或烈性的饮料，即使曾经喝过，也万万不能常喝。在英国，通常最爱给予儿童的便是这种饮料，而这种饮料对于他们的害处也最大。无论哪种烈性的饮料，除非医生吩咐进用，当作兴奋剂，决不让他们喝。即使医生吩咐进用，你也得特别当心你的仆人，他们如果犯了规矩，就应严厉地予以惩戒。这种卑贱的人，自己把大部分的快乐放在烈性的饮料上面，他们总喜欢把他们自己最心爱的这种东西去逗取少主人的欢心。他们自己喝酒得了快乐，