

世间欢喜消遣人

朱光潜 / 著



世间欢喜消遣人

朱光潜 / 著



图书在版编目(CIP)数据

世间欢喜消遣人 / 朱光潜著. — 南京: 江苏人民出版社, 2018.5

ISBN 978-7-214-21717-2

I. ①世… II. ①朱… III. ①朱光潜 (1897-1986)
—文集 IV. ①C52

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312260号

书 名 世间欢喜消遣人

著 者	朱光潜
责 任 编 辑	卞清波
装 帧 设 计	凤凰含章
出 版 发 行	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
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	7.5
字 数	190千字
版 次	2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-214-21717-2
定 价	55.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

生活就是为着生活，
别无其他目的。

图书在版编目(CIP)数据

《城市色彩》/ (美) 史密斯——著；王明贤译

南京：江苏人民出版社，2004

ISBN 7-213-03111-1

在百忙中，
在尘世喧嚷中，
你偶然丢开一切，悠然遐想，
你心中便蓦然似有一道灵光闪烁，
无穷妙悟便源源而来。

老而不僵

我今年八十八岁了，一生都在学习和研究学术问题，特别是关于美学问题，写过不少论文。我认为，人到老年，就要注意健康和长寿。有了健康的身体，才能有健康的精神。

英国人说：“健康的精神寄托于健康的身体”，这的确是至理名言。健康的身体来自锻炼，我每日坚持慢跑、打太极拳、做气功。我第二次“解放”后，重操起旧业。我这才发现脑筋也和身体一样，愈锻炼，效率也就愈高。仅1979年一年内，我就写了十三万字的文稿，搞了近百万字的书稿清样。关在牛棚时的那种麻木白痴的状态也根本消失了。据此经验，我劝老年朋友，离休退休之后，总要找点事情干，使脑筋和身体一样经常处于锻炼状态。

从锻炼成健康的身体中来锻炼出健康的精神，这是做一切工作所必须遵循的一条辩证唯物主义的准则。人总是要老的。老化和僵化都是生机贫弱的表现。要恢复生机，就要在身体上和精神上都保持健康状态。

老化可能带来僵化，但老化并不等于僵化。思想僵化的病根是“坐井观天”“划地为牢”“固步自封”。我们要使自己老而不僵。怎样才能

老而不僵？我们的老祖宗朱熹有句名言：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许，为有源头活水来。”关键在这“源头活水”，活水是生机的源泉，有了它就可以防环境污染，使头脑常醒和不断地更新。这就要多接触社会，多接近群众，多读书看报。一句话，要“放眼世界”，不断地吸引精神营养！

序：老而不僵



第一章 世间欢喜消遣人

不休息的工作才是浪费时间

世间欢喜消遣的人

使生活是正常的自然的

真、善、美

善与美是一体的

谈谈笑笑，跑跑跳跳

忙里偶然偷闲，闹中偶然觅静

慈慧殿三号

后门大街

游春自然是赶花会

生命是一项刻接着一项刻

1

2

6

10

14

17

20

23

27

33

38

44

第二章

最美的形体是曲线

美育必须从年轻时就下手
我们对于一颗古松的态度
美和实际人生有一个距离
美感经验有移情作用
美感即快感，美即愉快
美感和快感是容易分别的
最美的形体是曲线
写实主义和理想主义的错误
丑是形成美的一种因素
美是理念的感性显现
艺术家有描写丑恶的权利

91 89 85 81 77 73 69 66 61 57 50 49

第三章

站在后台看人生

每个人的生命就是他自己的作品
人道主义尊重人的尊严
悲喜毕竟有所不同
一个能自制的人才能自强
你真心待人，人也真心待你
你们须比禽兽高明些
谈人生与我
给不管闲事的人们
中国文坛缺乏什么
在香港中文大学一次座谈会上的谈话
胡愈之同志早年活动的片断回忆



130 128 125 122 117 112 108 105 101 99 96 95

第四章

活的趣味在于发现新境界

133

文艺作品都不能拆开来

134

艺术家须一半是诗人，一半是匠人

137

灵感是从功夫出来的

140

不能为艺术而艺术

142

每个人都可当文学家

145

谐趣是一种原始美感

149

中西方诗中人伦比较

153

酒入愁肠愁更愁

156

做诗者多，识诗者少

159

文学的修养

163

活的趣味在于发现新境界

167

心口如一，不能说谎

169



文学是『裁剪的艺术』

171

不视，仰视，俯视，平视

174

谈读诗与趣味的培养

178

文学并不是一条直路通天边

184

第五章

宁愿烦闷，不愿消沉

觉悟，彻底地觉悟

做现代的中国人

宁愿烦闷，不愿消沉

立志要度德量力

贪懒取巧都不会有大成就

生命，是一种奋斗

要有少数特立独行的人们去转移风气

我们不应仇视自由分子

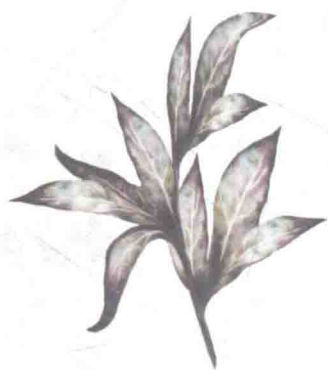
人心不能挽回，国势就不能挽回

卷在潮流中的人们趁早醒觉

谈勤俭建国运动

223 219 216 213 209 206 202 198 195 191 188 187

文章出处



第一章

世间欢喜消遣人

我们都不过是自然的奴隶，

要征服自然，只得服从自然。

在百忙中，在尘世喧嚷中，

你偶然丢开一切，悠然遐想。



不休息的工作才是浪费时间

人的力量，无论是属于
身或属于心的，
到用过了限度时，
必定是由疲劳而衰弱，
由衰弱而死去。



在世界各地民族中，我们中国人要算是最能刻苦耐劳的。第一是农人。他们日出而作，日入而息，不分阴晴冷暖，总是硬着头皮，流着汗，忙个不休。一年之中，他们最多只能在过年过节时歇上三五天，你如果住在乡下，常看他们在炎天烈日下车水拔草，挑重担推重车上高坡，或是拉牵绳拖重载船上急滩，你对他们会起敬心也会起怜悯心，觉得他们虽是人，却在做牛马的工作，过牛马的生活。读书人比较算是有闲阶级，但在未飞黄腾达以前，也要经过一番艰苦的奋斗。从前私塾学生从天亮到半夜，都有规定的课程，休息对于他们是一个稀奇的名词。小学生们只有在先生打瞌睡时偷耍一阵，万一先生不打瞌睡，就只有找借口逃学。从前读书人误会“自强不息”的意思，以为“不息”就是不要休息。十年不下楼，十年不窥园，囊萤刺股，发愤忘食之类的故事在读书人中传为美谈，奉为模范。近代学校教育比从前私塾教育似乎也并不轻松多少。从小学以至大学，功课都太繁重，每日除上六七小时课外还要看课本做

练习。世界各国学校上课钟点之多，假期之短少，似没有比得上我们的。

这种刻苦耐劳的精神原可佩服，但是对于身心两方的修养却是极大的危害。最刻苦耐劳的是我们中国人，体格最羸弱而工作最不讲效率的也是我们中国人。这中间似不无密切关系。我们对于休息的重要性太缺乏彻底的认识了。它看来虽似小问题，却为全民族的生命力所关，不能不提出一谈。

自然界事物都有一个节奏。脉搏一起一伏，呼吸一进一出，筋肉一张一弛，以至日夜的更替，寒暑的往来，都有一个劳动和休息的道理在内。草木和虫豸在冬天要枯要眠，土壤耕种了几年之后须休息，连机器输电灯线也不能昼夜不息地工作。世间没有一事物能在一个状态维持到久远的，生命就是变化，而变化都有一起一伏的节奏，跳高者为着要跳得高，先蹲着很低；演戏者为着造成一个紧张的局面，先来一个轻描淡写；用兵者守如处女，才能出如脱兔；唱歌者为着要拖长一个高音，先须深深地吸一口气。事例是不胜枚举的。世间固然有些事可以违拗自然去勉强，但是勉强也有它的限度。人的力量，无论是属于身或属于心的，到用过了限度时，必定是由疲劳而衰竭，由衰竭而毁灭。譬如弓弦，老是尽量地拉满不放松，结果必定是裂断。我们中国人的生活常像满引的弓弦，只图张的速效，不顾弛的蓄力，所以常在身心俱惫的状态中。这是政教当局所必须设法改善的。

一般人以为多延长工作的时间就可以多收些效果，比如说，一天能走一百里路，多走一天，就可以多走一百里路，如此天天走着不歇，无论走得多久，都可以维持一百里的速度。凡是走过长路的人都知道这算盘打得不很精确，走久了不歇，必定愈走愈慢，以至完全走不动。我们走路的秘诀，“不怕慢，只怕站”，实在只是片面的真理。永远站着固然不行，永远不站也不一定能走得远，不站就须得慢，慢有时延误事机；



耕作的男人

让-弗朗索瓦·米勒 1860—1862年

法国布面油画

而偶尔站站却不至于慢，站后再走是加速度的唯一办法。我们中国人做事的通病就在怕站而不怕慢，慢条斯理地不死不活地往前挨，说不做而做着并没有歇，说做却并没有做出什么名色来。许多事就这样因循耽误了。我们只讲工作而不讲效率，在现代社会中，不讲效率，就要落后。西方各国都把效率看作一个迫切的问题，心理学家对这问题做了无数的实验，所得的结论是，以同样时间去做同样工作，有休息的比没有休息的效率大得多。比如说，一长页的算学加法习题，继续不断地去做要费两点钟，如果先做五十分钟，继以二十分钟的休息，再做五十分钟，

也还可以做完，时间上无损失而错误却较少。西方新式工厂大半都已应用这个原则去调节工作和休息的时间，结果工人的工作时间虽然少了，雇主的出品质量反而增加了。一般人以为休息是浪费时间，其实不休息的工作才真是浪费时间。此外还有精力的损耗更不经济。拿中国人与西方人相比，可工作的年龄至少有二十年的差别，我们到五六十岁就衰老无能为，他们那时还正年富力强，事业刚开始，这分别有多大！

休息不仅为工作蓄力，而且有时工作必须在休息中酝酿成熟。法国大数学家潘嘉赉研究数学上的难题，苦思不得其解，后来跑到街上闲逛，原来费尽气力不能解决的难题却于无意中就轻而易举地解决了。据心理学家的解释，有意识作用的工作须得退到潜意识中酝酿一阵，才得着土生根。通常我们在放下一件工作之后，表面上似在休息，而实际上潜意识中那件工作还在进行，詹姆斯有“夏天学溜冰，冬天学泅水”的比喻，溜冰本来是前冬练习的，今夏无冰可溜，自然就想不到溜冰，算是在休息，但是溜冰的筋肉技巧却恰巧此时凝固起来。泅水也是如此，一切学习都如此。比如我们学写字，用功甚勤，进步总是显得很慢，有时甚至越写越坏。但是如果停下一些时候再写，就猛然觉得字有进步。进步之后又停顿，停顿之后又进步，如此辗转多次，字才易写得好。习字需要停顿，也是因为要有时间让筋肉技巧在潜意识中酝酿凝固。习字如此，习其他技术也是如此。休息的工夫并不是白费的，它的成就往往比工作的成就更重要。

世间欢喜消遣的人



我们都不愿意生活中有空隙，
却经常有事物“占领”着身心，
没有事做时须找事做，
不愿做事时也不甘心闲着，
必须找一点玩意儿来消遣，
否则便觉得寂寞空虚。

不同性质的工作更番瓜代，固可以收到调剂和休息的效用，可是一个人不能时时刻刻都在工作，事实上没有这种需要，而且劳苦过度，工作也变成一种苦事，不能有很大的效率。我们有时须完全放弃工作，做一点无所为而为的活动，享受一点自由人的幸福。工作都有所为而为，带有实用目的；无所为而为，不带实用目的活动，都可以算作消遣。我们说“消遣”，意谓“混去时光”，含义实在不很好；西方人说“转向”(diversion)，意谓“把精力朝另一方面去用”，它和工作同称为occupation，比较可以见出消遣的用处。所谓 occupation 无恰当中文译词，似包含“占领”和“寄托”二义。在工作和消遣时，都有一件事物“占领”着我们的身心，而我们的身心也就“寄托”在那一件事物里面。身心寄托在那里，精力也就发泄在那里。拉丁文有一句成语说：“自然厌恶空虚。”这句话近代科学仍奉为至理名言。在物理方面，真空固不易维持，一有空隙，就有物来占领；在心理方面，真空虽是一部分宗教