



语文新课标
指定阅读丛书
教育部推荐
★★★★★

谈修养

On Self-cultivation

成为更好的自己

美学大师朱光潜送给青年朋友的珍贵礼物

儿童文学评论家方卫平教授作序推荐

浙江教育出版社

博雅天卷
CS-BOOKY

谈修养 (1950) 商务印书馆

上海出版界人士、教师、学生、青年、

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950)

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养 (1950) 商务印书馆

谈修养

On Self-cultivation

朱光潜——著

浙江教育出版社·杭州

博雅天韵
CS-BOOK

图书在版编目 (CIP) 数据

谈修养 / 朱光潜著. — 杭州: 浙江教育出版社,
2018.7
ISBN 978-7-5536-5590-1

I. ①谈… II. ①朱… III. ①个人—修养—研究
IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063928 号

谈修养

TAN XIUYANG

朱光潜 著

责任编辑: 马立改

监 制: 蔡明菲 邢越超

特邀策划: 李彩萍 王 维

特邀编辑: 尹 晶

营销支持: 张锦涵 傅婷婷

美术编辑: 韩 波

封面设计: 张丽娜

责任校对: 罗 曼

责任印务: 时小娟

版式设计: 张丽娜

内文制作: 百朗文化

出 版: 浙江教育出版社

地址 杭州市天目山路 40 号 邮编 310013

电话 (0571) 85170300-80928

邮箱 zjyy@zjcb.com 网址 www.zjeph.com

发 行: 中南博集天卷文化传媒有限公司

电话 (010) 59096394 邮箱 jiaoliu@booky.com.cn

印 刷: 天津宇达印务有限公司

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

成品尺寸: 150mm × 210mm

印 张: 7.5

字 数: 200 千

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5536-5590-1

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与发行公司联系调换。

亲近名著 守望童年

每一部名著，尤其是其中的经典性作品，事实上都浓缩、隐含着特定时代、特定民族、特定文化所形成的最基本、最具代表性的文化价值观和文化心智成果，代表着人类文化发展的某些不可复制和不可替代的智慧和方向。同时，经典又是经过人类阅读的随机拣选和时间长河的无情淘汰，才逐渐浮出历史地表，最终固定在人类精神发展的文化坐标上的。

文学经典之所以享有这样的文学史地位，首先是因为，经典提供的是一种具有整体文学史意义的独特而绝对的高度，它总是以自己的方式洞悉或表达了历史、社会、人生、人性的基本奥秘或本相，表达了对于这些奥秘或本相深刻的体认和独到的感悟；经典又总是以自己的方式构筑成文学史上一个永恒的美学神话，并向文学史释放着永不消失的艺术灵光。安徒生童话对于社会和人生真相的有力揭示，卡洛尔童话对荒诞艺术的绝妙实践，林格伦童话对儿童解放在哲学上和美学上的重要贡献，都是文学史上突出而典型的例子。由于这些作品在文学史上所达到的高度是重要而独特的，因此，它们在一些特定的方面是无法被逾越的。

经典还提供了一种文学史意义上的判断尺度。经典代表着文学史上最卓越的艺术成就和经验，它虽然无法被轻松地逾越，但却往往成为人们普遍心仪和乐于效仿的榜样。更多的时候，经典所提供的高度则被人们用来打造成一把衡量高下、评说成败的艺术标尺。人们会用经典构成和显示的标尺来看一看，某部作品与经典的距离究竟有多远。

因此，对于经典的尊崇和信赖，成为人类最基本的精神生活态度之一。

文学作为人类文化的组成部分，形成了一大批影响过一代又一代青少年精神发育和成长的经典名著。提起文学史上的许多名著，人们常常会有一种重新打开童年心灵履历的难忘和激动。在他们的童年记忆中，甚至，在他们后来的阅读记忆中，这些作品都曾经那么深刻地参与并影响了他们的心灵建设，为他们的成长打下了宝贵的“精神的底子”（钱理群先生语）。

浙江教育出版社出版的这套“语文新课标基础必读丛书”收入了《朝花夕拾》《繁星·春水》《昆虫记》《飞鸟集·新月集》《安徒生童话》等数十部古今中外文学名著。这些作品触及社会、人生、自然、命运等最基本的人类价值和命题，因而具有相当的思想深度和情感力度。我相信，让每一个孩子在他们的童年时代就亲近这样的作品，正是一项为当代儿童和青少年的精神“打底”的事业。

让我们一起来亲近和享受这样的作品，守望和珍惜童年的阅读。

方卫平（浙江师范大学教授、博士生导师）

2016年4月12日于丽泽湖畔

目录

contents

谈修养

一番语重心长的话

——给现代中国青年 / 003

谈立志 / 010

朝抵抗力最大的路径走 / 016

谈青年的心理病态 / 025

个人本位与社会本位的伦理观 / 033

谈处群（上）

——我们不善处群的病征 / 041

谈处群（中）

——我们不善处群的病因 / 047

谈处群（下）

——处群的训练 / 053

谈恻隐之心 / 062

谈羞恶之心 / 069

谈冷静 / 075

谈学问 / 084

谈读书 / 092

谈英雄崇拜 / 099

谈交友 / 105

谈休息 / 112

谈消遣 / 118

谈体育 / 124

谈价值意识 / 131

谈美感教育 / 138

给青年的十二封信

序 / 151

一 谈读书 / 155

二 谈动 / 162

三 谈静 / 166

四 谈中学生与社会运动 / 170

五 谈十字街头 / 175

六 谈多元宇宙 / 180

七 谈升学与选课 / 185

八 谈作文 / 191

九 谈情与理 / 195

十 谈摆脱 / 205

十一 谈在卢佛尔宫所得的一个感想 / 210

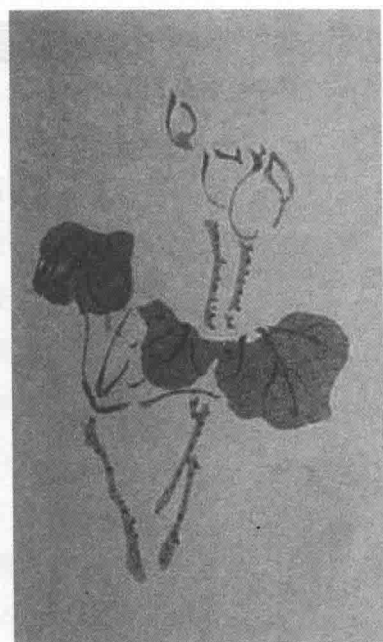
十二 谈人生与我 / 215

附：无言之美 / 221

跋“再说一句话” / 233

族修养





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，正当的工作销磨了二三分光阴，人事的应付销磨了七八分光阴。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，由很可有为的青年腐化为土豪劣绅或贪官污吏，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人的覆辙走，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^①，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人的覆辙，下一辈子人仍然睁

^① 字和甫，浙江仁和人，清末外交官，曾任驻日公使。著有《外交辩难》《出洋琐记》等。

着眼睛蹈这一辈子人的覆辙，如此循环展转，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；第二部是发见理想与事实的冲突，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，不下坚苦卓绝的工夫，不作脚踏实地的准备，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！

希望以仁爱为怀，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！你们正在作梦，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，你都要拿副本领来。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，主张全盘接收欧化；到现在所接收的还只是皮毛，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中做一个光荣的分子，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急待解决，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，抓住好时机不让放过。

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，不下工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工夫。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，再加以坚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，需要更坚决更沉着而努力来应付，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。