



蔡元培

著



中国人的修养

道德修养教育的经典之作

秉承中华修身传统，融汇西方现代的公民教育理念，当下国人急需的修身指南。

古吴轩出版社

中国·苏州

中国人的修养

蔡元培 著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的修养 / 蔡元培著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2018.1
(鸿儒国学讲堂)

ISBN 978-7-5546-1068-8

I . ① 中… II . ① 蔡… III . ① 道德修养—中国 IV . ① B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 304438 号

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 顾 熙

装帧设计: 鸿儒文轩·书心瞬意

书 名: 中国人的修养

著 者: 蔡元培

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街 458 号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

开 本: 650×940 1/16

印 张: 10.5

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1068-8

定 价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。

目 录

中学修身教科书·上篇

例 言 / 2

第一章 修己 / 3

第一节 总论 / 3

第二节 体育 / 4

第三节 习惯 / 7

第四节 勤勉 / 8

第五节 自制 / 9

第六节 勇敢 / 13

第七节 修学 / 16

第八节 修德 / 19

第九节 交友 / 22

第十节 从师 / 24

第二章 家族 / 26

第一节 总论 / 26

第二节 子女 / 28

第三节 父母 / 33

第四节 夫妇 / 35

第五节 兄弟姊妹 / 37

第六节 族戚及主仆 / 39

第三章 社会 / 42

第一节 总论 / 42

第二节 生命 / 46

第三节 财产 / 47

第四节 名誉 / 51

第五节 博爱及公益 / 53

第六节 礼让及威仪 / 57

第四章 国家 / 60

第一节 总论 / 60

第二节 法律 / 61

第三节 租税 / 63

第四节 兵役 / 63

第五节 教育 / 64

第六节 爱国 / 65

第七节 国际及人类 / 66

第五章 职业 / 69

第一节 总论 / 69

第二节 佣者及被佣者 / 71

第三节 官吏 / 73

第四节 医生 / 75

第五节 教员 / 76

第六节 商贾 / 77

中学修身教科书·下篇

第一章 绪论 / 80

第二章 良心论 / 82

第一节 行为 / 82

第二节 动机 / 83

第三节 良心之体用 / 84

第四节 良心之起源 / 86

第三章 理想论 / 87

第一节 总论 / 87

第二节	快乐说	/ 89
第三节	克己说	/ 90
第四节	实现说	/ 91
第四章	本务论	/ 93
第一节	本务之性质及缘起	/ 93
第二节	本务之区别	/ 94
第三节	本务之责任	/ 95
第五章	德论	/ 97
第一节	德之本质	/ 97
第二节	德之种类	/ 98
第三节	修德	/ 98
第六章	结论	/ 100

华工学校讲义

德育三十篇	/ 104
合群	/ 104
舍己为群	/ 105
注意公共卫生	/ 106
爱护公共之建筑及器物	/ 107

尽力于公益 / 108

己所不欲，勿施于人 / 109

责己重而责人轻 / 110

勿畏强而侮弱 / 111

爱护弱者 / 111

爱物 / 112

戒失信 / 114

戒狎侮 / 115

戒谤毁 / 116

戒骂詈 / 117

文明与奢侈 / 119

理信与迷信 / 120

循理与畏威 / 121

坚忍与顽固 / 122

自由与放纵 / 124

镇定与冷淡 / 125

热心与野心 / 126

英锐与浮躁 / 127

果敢与卤莽 / 128

精细与多疑 / 130

尚洁与太洁 / 131

互助与依赖 / 132

爱情与淫欲 / 133

方正与拘泥 / 134

谨慎与畏蒺 / 135

有恒与保守 / 136

智育十篇 / 138

文 字 / 138

图 画 / 139

音 乐 / 140

戏 剧 / 141

诗 歌 / 142

历 史 / 143

地 理 / 144

建 筑 / 145

雕 刻 / 146

装 饰 / 147

附录：我在北京大学的经历 / 149



中学修身教科书·上篇

例 言^①

一、本书为中学校修身科之用。

二、本书分上、下二篇：上篇注重实践；下篇注重理论。修身以实践为要，故上篇较详。

三、教授修身之法，不可徒令生徒依书诵习，亦不可但由教员依书讲解，应就实际上之种种方面，以阐发其旨趣：或采历史故实，或就近来时事，旁征曲引，以启发学生之心意。本书卷帙所以较少者，正留为教员博引旁征之余地也。

四、本书悉本我国古圣贤道德之原理，旁及东西伦理学大家之说，斟酌取舍，以求适合于今日之社会。立说务期可行，行文务期明亮。区区苦心，尚期鉴之。

① 本书系蔡元培在德国留学期间编著，1912年5月由商务印书馆初版。

第一章 修己

第一节 总论

人之生也，不能无所为，而为其所当为者，是谓道德。道德者，非可以猝然而袭取也，必也有理想，有方法。修身一科，即所以示其方法者也。^①

夫事必有序，道德之条目，其为吾人所当为者同，而所以行之方法，则不能无先后，所谓先务者，修己之道是已。

吾国圣人，以孝为百行之本，小之一人之私德，大之国民之公义，无不由是而推演之者，故曰唯孝友于兄弟，施于有政，由是而行之于社会，则宜尽力于职分之所在，而于他人之生命若财产若名誉，皆护惜之，不可有所侵毁。行有余力，则又当博爱及众，而勉进公益，由是而行之于国家，则于法律之所定，命令之所布，皆当

^① 作者在此处加批注：“仅说到国家而止。”

恪守而勿违。而有事之时，又当致身于国，公尔忘私，以尽国民之义务，是皆道德之教所范围，为吾人所不可不勉者也。

夫道德之方面，虽各各不同，而行之则在己。知之而不行，犹不知也；知其当行矣，而未有所以行此之素养，犹不能行也。怀邪心者，无以行正义；贪私利者，无以图公益。未有自欺而能忠于人，自悔而能敬于人者。故道德之教，虽统各方面以为言，而其本则在乎修己。

修己之道不一，而以康强其身为第一义。身不康强，虽有美意，无自而达也。康矣强矣，而不能启其知识，练其技能，则奚择于牛马；故又不可以不求知能。知识富矣，技能精矣，而不率之以德性，则适以长恶而遂非，故又不可以不养德性。是故修己之道，体育、知育、德育三者，不可以偏废也。

第二节 体育

凡德道以修己为本，而修己之道，又以体育为本。

忠孝，人伦之大道也，非康健之身，无以行之。人之事父母也，服劳奉养，唯力是视，羸弱而不能供职，虽有孝思奚益？况其以疾病贻父母忧乎？其于国也亦然。国民之义务，莫大于兵役，非强有力者，应征而不及格，临阵而不能战，其何能忠？且非特忠孝也。一切道德，殆皆非羸弱之人所能实行者。苟欲实践道德，宣力国家，以尽人生之天职，其必自体育始矣。

且体育与智育之关系，尤为密切，西哲有言：康强之精神，必寓于康强之身体。不我欺也。苟非狂易，未有学焉而不能知，习焉而不能熟者。其能否成立，视体魄如何耳。也尝有抱非常之才，且

亦富于春秋，徒以体魄孱弱，力不逮志，奄然与凡庸伍者，甚至或盛年废学，或中道夭逝，尤可悲焉。

夫人之一身，本不容以自私，盖人未有能遗世而独立者。无父母则无我身，子女之天职，与生俱来。其他兄弟夫妇朋友之间，亦各以其相对之地位，而各有应尽之本务。而吾身之康强与否，即关于本务之尽否。故人之一身，对于家族若社会若国家，皆有善自摄卫之责。使傲然曰：我身之不康强，我自受之，于人无与焉。斯则大谬不然者也。

人之幼也，卫生之道，宜受命于父兄。及十三四岁，则当躬自注意矣。请述其概：一曰节其饮食；二曰洁其体肤及衣服；三曰时其运动；四曰时其寝息；五曰快其精神。

少壮之人，所以损其身体者，率由于饮食之无节。虽当身体长育之时，饮食之量，本不能以老人为例，然过量之忌则一也。使于饱食以后，尚歆于旨味而恣食之，则其损于身体，所不待言。且既知饮食过量之为害，而一时为食欲所迫，不及自制，且致养成不能节欲之习惯，其害尤大，不可以不慎也。

少年每喜于闲暇之时，杂食果饵，以致减损其定时之餐饭，是亦一弊习。医家谓成人之胃病，率基于是，是乌可以不戒欤？

酒与烟，皆害多而利少。饮酒渐醉，则精神为之惑乱，而不能自节。能慎之于始而不饮，则无虑矣。吸烟多始于游戏，及其习惯，则成癖而不能废。故少年尤当戒之。烟含毒性，卷烟一枚，其所含毒分，足以毙雀二十尾。其毒性之剧如此，吸者之受害可知矣。

凡人之习惯，恒得以他习惯代之。饮食之过量，亦一习惯耳。以节制食欲之法矫之，而渐成习惯，则旧习不难尽去也。

清洁为卫生之第一义，而自清洁其体肤始。世未有体肤既洁，而甘服垢污之衣者。体肤衣服洁矣，则房室庭园，自不能任其芜秽，由是集清洁之家而为村落为市邑，则不徒足以保人身之康强，而一切传染病，亦以免焉。

且身体衣服之清洁，不徒益以卫生而已，又足以优美其仪容，而养成善良之习惯，其裨益于精神者，亦复不浅。盖身体之不洁，如蒙秽然，以是接人，亦不敬之一端。而好洁之人，动作率有秩序，用意亦复缜密，习与性成，则有以助勤勉精明之美德。借形体以范精神，亦缮性之良法也。

运动亦卫生之要义也。所以助肠胃之消化，促血液之循环，而爽朗其精神者也。凡终日静坐偃卧而怠于运动者，身心辄为之不快，驯致食欲渐减，血色渐衰，而元气亦因以消耗。是故终日劳心之人，尤不可以不运动。运动之时间，虽若靡费，而转为勤勉者所不可吝，此亦犹劳作者之不能无休息也。

凡人精神抑郁之时，触物感事，无一当意，大为学业进步之阻力。此虽半由于性癖，而身体机关之不调和，亦足以致之。时而游散山野，呼吸新空气，则身心忽为之一快，而精进之力顿增。当春夏假期，游历国中名胜之区，此最有益于精神者也。

是故运动者，所以助身体机关之作用，而为勉力学业之预备，非所以恣意而纵情也。故运动如饮食然，亦不可以无节。而学校青年，于蹴鞠竞渡之属，投其所好，则不惜注全力以赴之，因而毁伤身体，或酿成疾病者，盖亦有之，此则失运动之本意矣。

凡劳动者，皆不可以无休息。睡眠，休息之大者也，宜无失时，而少壮尤甚。世或有勤学太过，夜以继日者，是不可不戒也。睡眠不足，则身体为之衰弱，而驯致疾病，即幸免于，而其事亦

无足取。何则？睡眠不足者，精力既疲，即使终日研求，其所得或尚不及起居有时者之半，徒自苦耳。唯睡眠过度，则亦足以酿惰弱之习，是亦不可不知者。

精神者，人身之主动力也。精神不快，则眠食不适，而血气为之枯竭，形容为之憔悴，驯以成疾，是亦卫生之大忌也。夫顺逆无常，哀乐迭生，诚人生之常事，然吾人务当开豁其胸襟，清明其神志，即有不如意事，亦当随机顺应，而不使留滞于意识之中，则足以涵养精神，而使之无害于康强矣。

康强身体之道，大略如是。夫吾人之所以斤斤于是者，岂欲私吾身哉？诚以吾身者，因对于家族若社会若国家，而有当尽之义务者也。乃昧者，或以情欲之感，睚眦之忿，自杀其身，罪莫大焉。彼或以一切罪恶，得因自杀而消灭，是亦以私情没公义者。唯志士仁人，杀身成仁，则诚人生之本务，平日所以爱惜吾身者，正为此耳。彼或以衣食不给，且自问无益于世，乃以一死自谢，此则情有可悯，而其薄志弱行，亦可鄙也。人生至此，要当百折不挠，排艰阻而为之，精神一到，何事不成？见险而止者，非夫也。

第三节 习惯

习惯者，第二之天性也。其感化性格之力，犹朋友之于人也。人心随时而动，应物而移，执毫而思书，操缦而欲弹，凡人皆然，而在血气未定之时为尤甚。其于平日亲炙之事物，不知不觉，浸润其精神，而与之至密之关系，所谓习与性成者也。故习惯之不可不慎，与朋友同。

江河成于涓流，习惯成于细故。昔北美洲有一罪人，临刑慨

然曰：吾所以罹兹罪者，由少时每日不能决然早起故耳。夫早起与否，小事也，而此之不决，养成因循苟且之习，则一切去恶从善之事，其不决也犹是，是其所以陷于刑戮也。是故事不在小，苟其反复数次，养成习惯，则其影响至大，其于善否之间，乌可以不慎乎？第使平日注意于善否之界，而养成其去彼就此之习惯，则将不待勉强，而自进于道德。道德之本，固不在高远而在卑近也。自洒扫应对进退，以及其他一事一物一动一静之间，无非道德之所在。彼夫道德之标目，曰正义，曰勇往，曰勤勉，曰忍耐，要皆不外乎习惯耳。

礼仪者，交际之要，而大有造就习惯之力。夫心能正体，体亦能制心。是以平日端容貌，正颜色，顺辞气，则妄念无自而萌，而言行之忠信笃敬，有不期然而然者。孔子对颜渊之问仁，而告以非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。由礼而正心，诚圣人之微旨也。彼昧者，动以礼仪为虚饰，袒裼披猖，号为率真，而不知威仪之不摄，心亦随之而化，渐摩既久，则放僻邪侈，不可收拾，不亦谬乎。

第四节 勤勉

勤勉者，良习惯之一也。凡人所勉之事，不能一致，要在各因其地位境遇，而尽力于其职分，是亦为涵养德性者所不可缺也。凡勤勉职业，则习于顺应之道，与节制之义，而精细寻耐诸德，亦相因而来。盖人性之受害，莫甚于怠惰。怠惰者，众恶之母。古人称小人闲居为不善，盖以此也。不唯小人也，虽在善人，苟其饱食终日，无所事事，则必由佚乐而流于游惰。于是鄙猥之情，邪僻之