

青年
的
修養
與
訓練

平 心 著

生活書店發行

青年修養與訓練

平心著

上海生活書店發行

中華民國二十五年十一月

自序

最近幾年來，大家似乎都比以前更關切地注意到青年問題。不管是出乎衷情的，抑或近於投機的，我們總之看見一個一個的青年導師們在那裏力求親近並指導青年，像煞是很關懷到青年的幸福與前途；同時又看見一批一批爲青年編譯的新書在坊間刊行着，對於青年們的便利簡直設想週全，體貼入微。有人解釋，這是因爲一般人對於過去的一代感到太失望，而對於未來的一代又覺得太渺茫，審度事實，斟酌情理的結果，便自然而然使大家的目光不約而同移集到青年頭上。

不能說這種解釋沒有幾分理由，不過我們不應忘却青年問題之所以能夠引起大家的特別注意，是有其社會的原因的。當着大多數的青年正在各種災害煩惱的灼炙之中，而迫切地要求一些涼水潤潤他們的舌頭的時候，我們自然不愁沒有關於青年問題的『讜論名言』出現。可惜是大多數的青年導師常常不把青年當作能動的有自覺能力的生活者，却將後者看做被動的完全需要扶持的機械人；同時他們不願從社會生活的

關聯中，依據大多數青年的實際需要去檢討青年問題，而認為這是純然屬於私人主觀的修養問題。終於是他們從社會攫取了指導者的地位，而青年從他們得到了大量的蒙汗藥。與此相彷彿的是，許多講究青年問題的特書也忽視了青年所最需要的東西，忘却了青年是生活於現代社會中的人。牠們究竟能給予青年一些什麼呢？我們不無懷疑。

因為感覺到許多談社會問題者很少談個人問題，而講個人修養者，又絕少注意到個人生活之現實性與社會性，所以著者用力寫了這麼一部縱談青年的修養與訓練的書，獻給國內有志奮鬥前進的男女青年。關於青年的生活原則、求知、為學、運思、作事、學問、工具、健康、智慧、社交、職業、戀愛、婚姻以及人生觀、學問觀等，都站在青年的自我教育、自我訓練的立場上，作一番有系統的講述。這自然是我大膽的嘗試，我不敢預期這書對於讀者有什麼美滿的貢獻。但有一點是可自信的：這書或者不會給青年朋友以過大的失望，而且經過了著者細心的檢驗濾清，灌注什麼毒汁給青年的頭腦中想來總不至於的。

例言

一 本書是爲一般在學和失學的青年男女而撰的，其目的在講解現代青年的生活修養與智能訓練諸問題，提供各種適合於青年界的需要之新智識；但在取材與編制上同時注意到講授的便利，故亦可供學校教師參考之需。

二 本書所論列的問題，一部分是屬於一般的人生觀與生活原則的，一部分是屬於思想、學問、智慧、健康等等的自我訓練的，還有一部分是屬於青年各種的實際生活問題的，但並非劃爲三個單元寫成，全書只是分成十章，各章在立論上，講解上都互相聯絡融通，因爲青年的全部生活過程本來是一個不可分割的整體。

三 本書是依據青年的自我教育與自我訓練之原則撰就的，所以力避對青年『說教佈道』的寫法，通書的講解，全是採用啓發的商榷的方式；同時在本書中所重視的，不是經典箴言式的教條，而是力求適合一般青年需要的自我教育路向。

四 本書特別注重科學（自然不限於自然科學）的理論與方法，對於一切有關人生與青年生活之問題，都盡量闡明其在科學上的根據，力求作合乎科學的解說，但同時亦注意到時下一般青年的理解程度與興趣。

五 關於青年的自我教育與自我訓練問題之講解，原則的理論與技術的方法二者並重，一方面使青年人得以理解各種問題的根源與實相，他方面更可使他們懂得怎樣去解決問題。

六 爲激發青年讀者的興趣及鼓勵他們奮鬥前進，本書引徵了許多世界前列的成功者如文學家、思想家、科學家、革命家、藝術家等之奮鬥生涯、自我修養與生活言行作範例，但著者絕無暗示讀者崇拜偶像的用意。

七 全書在編次上分成章目、節目、小節目，每一小段又各標出概括該段主旨的眉題於上端，以便檢讀。

八 對於重要的人名與難解的名辭、術語，都各繫以註釋，以省讀者查檢之勞。

目次

第一章 個人與社會

- 一 個人對社會的依存關係……………一
- 二 個人與歷史……………二

第二章 人生的實質與意義

- 一 人生之自然的考察……………三
- 二 人生之社會的觀察……………三七
- 三 人生的價值……………四五

第三章 生活的原則與方式

一 作爲戰鬥過程看的個人生活	五三
二 科學化的生活	六三
三 藝術化的生活	七一
四 革命化的生活	七九

第四章 思想的訓練

一 思想的意義與本質	九一
二 思想訓練的意義	一二〇
三 思想方法學	一二九
四 怎樣訓練自己的思想	一四六

第五章 求知與爲學

- 一 智識的本質與範圍 一六九
- 二 學問的目的與原則 一八〇

第六章 讀書的計畫與方法

- 一 讀書計畫論 一〇一
- 二 讀書方法論 一三四

第七章 學問的工具

- 一 工具與學問 一四五
- 二 學習本國文字的方法 一五三

三	外國語的學習	二六三
---	--------------	-----

四	常識的增進	二九五
---	-------------	-----

第八章 健康的修養與鍛鍊

一	青年期的生理與心理狀態一瞥	二九九
---	---------------------	-----

二	怎樣維護並加強身體與精神的健康	三〇〇
---	-----------------------	-----

第九章 智慧的修養與訓練

一	智慧之科學的意義	三四五
---	----------------	-----

二	健強及訓練智慧的方法	三六一
---	------------------	-----

第十章 青年的幾個切身問題

一	青年的求學問題	三九二
二	青年的生計問題	四〇三
三	青年的戀愛與婚姻問題	四〇八
四	青年的社團生活問題	四一七

第一章 個人與社會

一 個人對社會的依存關係

由夢幻到現實

逃之的避
險之的性
• 危幻現

在複雜無比的社會關係支配着全人類生活的今日，離開了社會來講個人的修養與訓練，不是自欺欺人的空談，便是荒唐無聊的夢囈。

可是世上儘有不少的人幻想着什麼『出世』『遁世』『遺世獨立』的孤高生活，他們想使個人的生活和全體社會的生活對立起來，彷彿個人可以脫離現實社會而生存。十八世紀爲文人所虛構的魯濱遜式的生活，〔英小說家狄福（Daniel Defoe）

著魯濱遜漂流記，描寫一航海家漂流於一荒島上營孤獨生活之故事。」直到現在，還有人羨歎着，幻想着，便是許多學者文士們亦在夢想離羣索居，憧憬着一個『烏托邦』或『世外桃源』爲藏身息影之所，好像弗羅培爾（G. Flaubert）[1811—1882]法國自然派小說家。』在他的小說波華兒與貝居鐸（Bouvard et Pécuchet）中所描寫的那兩位『老搭擋』，「老搭擋」，滬語指常常合演一劇或始終共事的二人。」一樣，由『塵世』裏跑到山洞裏去研究科學與文學。

像這樣企圖逃避現實社會的幻想，在今天尤其流行於中國青年界中；許多富於敏感性與憂鬱性的青年，目擊傷心怵目的愁慘景象籠罩全國，同時更感觸到自己的『身世淒涼』，『前途黯淡』，既認識不清人生與社會的意義，又缺乏爲生活爲前途奮鬥的勇氣，在尋不着半條出路的煩惱之網中，自然處處感覺人生的乏味，社會的可厭，世界的狹窄，與自己的渺小，種種超脫現實的夢幻與狂想亦由是而生。近年國內自甘墮落，厭世自殺與患神經衰弱的青年日益增多，其中有不少是染上了此種幻想病的。

這是中國青年界思想上莫大的危機！每個打算尋找出路爲前途努力的青年，如其不能在思想上注射有效的防疫鍼，杜絕這種不幸的幻想病之傳染，或者及時消滅已經沾染了自己的此種思想之毒菌，如其不肯切實思考一下自己與社會的現實關係與人生的真實意義，祇是一味做着美妙的不看邊際的夢，那將永遠在重重的迷霧中蹣跚，虛擲他那無價的青春於朦朧的幻影之中。

個人生活於社會圈子裏的

正如人們呼息慣了空氣而不自覺在大氣中生存一樣，許多人和社會接觸得太慣了，亦不自覺生活於社會的圈子裏面。可是，不管幻覺迷人的力量是怎樣大，顯明的事實却使得人們不得不承認自己的一衣一食是由社會供給的，更進一步又不能不承認自己一旦和社會絕緣，就將無法生存。在原始的血族社會中，個人如被逐出於血族之外，就無異宣告死刑；難道在今日，社會關係像無邊的蜘蛛網一樣環繞着我們的週遭，個人彷彿只是億萬蜘蛛中的一個，有人能擺脫現實社會而獨存的嗎？

自然，魯濱遜的遺骸至今尚殘存於許多人的頭腦中，人們慣會拿魯濱遜做一個遺世獨立者的榜樣。但是有誰能說魯濱遜不是一個社會的人呢？美國有兩位合編歷史書的史家海思（Hays）與謨翁（Moon）說過：『假使魯濱遜當他舟破獨自漂流於荒島之上，不復記得文明人怎樣生活法，假使他忘却了有工具、火、房屋、衣服等類的東西，他的處境差不多會同千萬年以前生活於人類黎明期的人一樣地惡劣吧。』
 [見二氏合著 Modern History, P. 11.] 我們更可以說，假使魯濱遜喪失了各樣的生活經驗與生活工具，假使他不知怎樣去取得生活資料，他只有給荒島上的鳥獸做食料。然則他的生活經驗和衣服、工具等不是得自人間社會的嗎？

亞里斯多德（Aristotle）[紀元前384—322、古希臘大哲學家]說：『人類是社會的動物。』這句名言現在似乎有點近於『卑之無甚高論』了；其實這却不是很簡單地可以理解的，在現在看來，這話愈益含有很深廣的意義，在這一章裏就是要說明這麼一回事。

個人的生活與行動依賴於社會

個人生活與社會生活之關係

我們像在茫無涯涘的海洋中棲息着，無限繁複錯綜的社會關係將我們每個人的生活與行動連結起來。不管自己願不願意，任何人總得在社會的鏡子裏反映着他的行為、思想與生活方式，他的一舉一動都和別的人的生活利害互相牽連着，維繫着，他不能擺脫這種社會關係，恰和他不能擺脫地心吸引力的支配一樣。因此個人孤立的生活只有在幻想與虛構中才可以找到。面壁深山，『脫離紅塵』的高僧與修行者自以為是與人間煙火隔絕，『一塵不染，四大皆空』了，可是辟穀絕食總是不可能的事，他們依然不失為廣大的社會中的一員，不過他們祇做了不事生產的『遁世』者罷了。

現代的歷史家告訴我們，在人類文化史上，從來就沒有一個時期人類是各自營着孤立生活的。在勞作上、產業上，乃至各種的文化活動上都可以看出人與人之間的關係

之紐帶，此等紐帶像無盡頭的鏈環一樣，貫串人類全部的歷史；在每一個歷史階段裏，此等鏈環有着各自特殊的銜接樣式，這樣就表現爲一定的形態之社會。現代的社會科學家多承認，社會的發展形式，是受着物質生活資料的生產分配狀態規定的；跟着這種狀態的改變，社會也就不斷地變更它的形態。在最初，社會結合還是異常簡單的，因爲人與人之間的活動關係是多半直接的，顯而易見的。可是在每一個血族社會中的成員彼此總是緊密地相聯結着；不僅在飲食、衣、住與各種宗教、文化的活動上，他們結合於一定的連鎖中，而且在工作與日常生活各方面，須要服從一定的集團規律，不然，個人就沒有生存的餘地。隨着社會的文化日益進展，社會的規模逐漸擴大，而人與人之間的關係亦變得日益複雜起來；不但在橫的關係之外添加了縱的關係（支配與被支配的關係），同時每一個活動領域中的錯綜關係也跟着繁多起來。從古代社會（奴隸制度社會）而中世社會（封建制度社會），一直到近世社會（資本主義社會），這其間的社會關係是經歷了多次的變遷，每一變遷祇是更增高人與人以及人與物之間的關係之複雜性，它將人類