

青年修養指導

著 安 文 潘

青年修養指導

上海大東書局印行

中華民國二十二年九月再版

青年修養指導

△(全一冊實價大洋六角)

(外埠酌加郵費匯費)

著者 潘文安

發行人 沈駿聲
上海北福建路三三一號

印刷所 大東書局
上海北福建路三三一號

發行所 大東書局
上海四馬路九十九號

分發行所

南京 北平 天津 濟南 漢口
開封 長沙 徐州 南昌
梧州 雲南 重慶 汕頭
廈門 杭州 寧波 新嘉坡
廣州 哈爾濱

大東書局

不准翻印

序

青年的問題太多了，一部二十四史，從何說起，我常常想，這不是一個容易問題，可是這幾年來，接觸的青年，不論談話時，講演時，乃至一問一答時，都是關係到青年的切身利害問題，換句話說：便是青年的修養問題。可是編修養書，往往落到老生常談的格言式文字，那是我很不願意做的。因此這一本書，我遲遲不敢着筆，後來和我友陸伯羽先生作長時間的討論，得到一種辦法，便是提出青年生活上的八個實際問題，用研究的階段，杜威五段法的比較，來求出一個適當的解決法，以此貢獻於我可敬可愛的青年。那八個實際的問題呢？一是健康問題，二是求學問題，三是思想問題，四是經濟問題，五是職業問題，六是婚姻問題，七是社交問題，八是娛樂問題。所以這本書，又可以稱做青年八大問題。這本十二萬言的稿子，我們寫了二個多

月工夫，一壁實地指導青年，一壁用文字來貢獻青年，方式雖是不同，用意實無二致。所有參考的書籍，蒐集至七十餘種，我同陸君往復討論的函件，可以積至一二尺的高，陸君所費的工夫，着實不少。書成以後，就正於江問漁陳蝶仙二位先生，得到指導的地方很多，這都要表示十二分的感謝。總之讀這本書，是要用研究的方法，實驗的態度然後纔可以得到此中滋味，而享到無窮的樂趣。孫中山先生說：『革命必先革心，改造社會，必先改造自己。』這本書是改造自我的方案。我們不要多談主義，多講學說，我們還是切切實實地把自己的問題，來認識明白，解決清楚。我們要做一個明明白白的人，做一個乾乾淨淨的人，做一個仰不愧天，俯不忤地，無牽無罣，無煩惱，無痛苦的人，不在別處，只須在這本書中去尋求，便可感到滿足了。

中華民國二十年九月一日潘文安序於上海職業指導所之退省齋

青年修養指導目次

序

第一章 卷頭語

研究的方法——修養意義的尋求——人類和其他動物的區別點——幾個傑出的動物——可以人而不如蟲乎——人類高貴的可型性——佔有衝動與創造衝動——環境的意義——適者生存與優者生存——修養的意義——堅壁清野的努力。

第二章 青年的身與心

人生的第二誕生期——身體的發育——骨骼——心臟和血管——筋肉的發達——生殖機能——官覺——感情生活——思想生活——自知自立和合羣——青年心理上的矛盾和衝突——幾種疾病——總結。

第二章 現代中國的環境與中國青年的煩悶

楔子——現代的特徵——中國的社會——現代的人生——現代青年的煩悶問題。

第四章 現代青年生活上的八個實際問題

什麼叫實際生活的問題——一健康問題——二求學問題——三思想問題——四經濟問題——五職業問題——六婚姻問題——七社交問題——八娛樂問題——總結。

第五章 青年的健康問題

俾斯麥的名言——先從日常生活說起——衣服——食物——手淫發生的原因——手淫其無害嗎——性慾的轉移與昇華——戒絕手淫的具體方法——神經衰弱的發生——神經衰弱的預防法——神經衰弱的治療法。

第六章 青年的求學問題

三個問題的總分析——假期的生利事業——自學的根本觀念——怎樣自學——爲什麼入學考試通不過——一個懇切的請願——怎樣學習。

第七章 青年的思想問題

現代青年的思想概觀——四種傀儡與八種障礙——改造思想的準備——什麼叫做科學的思想方法——最後幾句話。

第八章 青年的經濟問題

經濟問題的藏結——青年應有的經濟觀念——怎樣纔能獲得資本——談談借債。

第九章 青年的職業問題

青年應有的職業觀念——怎樣獲得職業——怎樣研究自己——有了職業以後的態度。

第十章 青年的婚姻問題

婚姻問題的分析研究——夢寐以求的愛人——父母要包辦婚姻我們應當怎樣呢——有情人如何成眷屬——怎樣對付父母代定的婚姻——既定婚約而另有愛人怎樣呢——自訂婚約而中變者——已結婚者的婚姻問題。

第十一章 青年的社交問題

覆天載地的招呼朋友——怎樣招呼朋友——友誼的深淺——交際的禮貌——怎樣從事異性社交。

第十二章 青年的娛樂問題

娛樂何以成爲問題——娛樂有什麼意義和效用？——什麼是正當的娛樂——怎樣娛樂——在什麼地方娛樂。

尾聲

青年修養指導

第一章 卷頭語

研究的 方法

無論是研究一個什麼問題，研究的結果好不好，當先看所用的研究方法對不對。如果研究的方法是有組織的，有條理的，有秩序的，研究所得的結果，也比較的有效率。「青年修養」是人生一個重大的問題，也是人生一個切要的問題。我們常常聽到關於「青年修養」一類的訓話，我們也常常看到關於青年修養一類的書籍。然而這些關於「青年修養」的訓話和書籍，對於我們實際生活上的影響和效用，又有幾何？照現在一般的青年心理而論，一提及了「青年修養」四字，大家就會聯想到這是「道貌岸然」的老前輩或是訓育先生們的「老生常談」。我們聽到了這種「調

兒」，也許覺得非常之「討厭」；我們看到了這類「書籍」，也許覺得比數學還要「頭疼」。假使我隨便問道那一位青年：『青年是不是應該要有種種方法的修養？』我想不會有人給我以「否定」答案的。我們既然承認青年修養的重要，為什麼對於青年修養的問題覺得「討厭」和「頭疼」呢？這種矛盾的心理現象為什麼會發生呢？我可以簡單的答覆一句，就是青年明知道修養的重要，而不會知道修養的方法；負有指導青年責任的老前輩和訓育先生，只知道教訓青年應當這樣，不應當那樣，對於青年的生理心理和環境沒有能夠認識清楚，只知道拿些空洞的「人格」「道德」一類的東西來教訓青年。結果呢，青年的煩悶還是煩悶，墮落的青年還是墮落，甚至因為老前輩們所講的話，不能解決自己實際的生活問題，轉而對於「青年修養」這個問題，憎惡起來。青年對於「修養」問題一存了「憎惡」的心理，儘管你講得「天花亂墜」，他還是沒有功夫來理會你。結果還不是等於零嗎？所以我們對於

青年修養的問題，應當重新的拿來研究一下，在研究以先，對於研究的方法，先要審擇一下。我們要認定指導青年去從事修養，是協助青年去解決自身的實際問題，不是教訓青年，是指導青年；不是軌範青年，是協助青年。所以對於青年的修養指導，是問題的研究，不是格言的創造。傳統的玄學方法如什麼「心」「性」「情」「欲」，什麼「居敬」「窮理」，什麼「致知」「格物」一類玩意兒都可不談，而對於青年的身心狀態，青年的環境和時代，卻不可不先作一番縝密的研究，什麼「誠身」「明性」「勵志」「寡過」「刻苦」「耐勞」「知足」「節欲」可以不管，而對於青年的「思想問題」「求學問題」「戀愛問題」「經濟問題」等等，卻不可不設法爲之計劃一種「合理的」解決法。所以我們對於這個問題研究的方法可分爲下列的幾個步驟：

目次	內 容	研究的階段	與杜威五段法的比較
一	卷頭語	預備	
二	青年的身與心		
三	現代中國的環境與中國青年的煩悶	問題之提出	1 疑難——提出疑難
四	現代青年生活上的八個實際問題		2 臆想——疑難所在
五	健康問題		
六	求學問題		
七	思想問題	提出問題解決的方法	3 觀察——暗示解決之方法
八	經濟問題		
九	職業問題		
十	婚姻問題	指示青年修養的標準	4 斷定——選擇適當

十一	社交問題	的解決法
十二	娛樂問題	
十三	尾聲	
總結		

修養意義
的尋求

在敘述青年修養問題研究的方法以後，對於修養兩字的意義，不可不作一番解釋。因為名辭的意義是很重要的。名辭的意義不確定，往往會鬧無謂的是非，反得不到一個相當的結果。什麼叫做修養呢？依照字義的解釋，「修」就是「修身」，「養」就是「涵養」。所以有人解釋修養的意義說：『修養者，學問上之精密功夫也。修以求其粹美，養以期其充足；修猶切磋琢磨，養猶涵育薰陶也。』這樣的解釋，只能使我們得着一個空空洞洞的概念，而不能明白修養的真意義和方法。結果往往會流入於玄談，冥想和幻擬，宋明的學者講身心性命之學，就是一個顯明的例子。有人

說：『修養就是「敦品勵行」』這種解釋，是修養的目的，而不是修養的意思。又有人說：『修養就是養成良好的習慣』。因為人生的活動，都脫離不了「本能」(Instinct)和習慣(Habit)錯綜交演的結果。本能不學而能的動作，是由先天遺傳而來的。習慣則由於後天的經驗與學習而成。本能對於人類活動的勢力固然很大，而習慣的勢力，更是不少，例如我們因為要保持個體的生存與安全，就不得不藉「求食本能」「自衛本能」和「適應本能」(Adaptive Instinct)以達到個體生存與安全的目的；我們因為要保存種族，就不得不藉「兩性本能」(Sexual Instinct)「父母性本能」(Parental Instinct)與「社會本能」(Social Instinct)以達到種族保存的目的。

人類和其
他動物的
區別點

人類有各種本能，其他動物也有各種的本能。人要吃食物，狗牛羊也要吃食物，甚至最小的動物如「變形蟲」(Amoeba 亦作阿米巴)亦要尋覓水中的原生植物以營養其體。人有生殖的慾望，

其他動物也有生殖的慾望。如昆蟲類中的象鼻蟲，白蟻，且有類似人類「一夫一妻制」的典型的。蝴蝶美麗的鱗翅，麝鹿馥郁的麝香，黃鶯清脆的歌喉，孔雀翠綠的羽尾，這些並不是用來點綴自然界的，他們是藉着這種種的特色以期獲得異性的愛戀而達到他們保存種族的目的而已，中國俗語說：『人為萬物之靈』，人有保存個體的本能，其他種族也有保存個體的本能；人有保存種族的本能，其他動物也有保存種族的本能。

幾個傑出的動物

人為萬物之靈，究竟『靈』在那裏呢？有人說：『人有思想，動物沒有，』動物真沒有思想嗎？佛勒爾(W. W. Fuller)所豢養的

小馬「黑熊」，他能看了鐘上的時刻，擇取數字方片，報告現在是九點二十八分了。若再問他到十點還差幾分，他也知道告訴人是三十二分。德國的牧犬「佛羅」，曾經在紐約科倫比亞大學裏接受心理測驗，他能記四百個生字，並且能辨別出 Dollar (銀圓) 和 Collar (硬領) 兩字的字音，(上二例均據學生

雜誌第十六卷第五號上所载棠洲君著動物智力的研究一文（至於銀幕上的大明星琳丁，我們不但常常聽人說過，也許有些讀者曾經看過他所主演的影片。警犬的智力，也許比愚昧的人還要聰明些。據說德國有一匹馬名叫「摩哈美特」的，他能計算出

$$\frac{(3 \times 4) + \sqrt{36}}{3}, \sqrt{36} \times \sqrt{64}$$

這樣繁雜的題目，若

在人類說起來，他竟具有高級中學的入學試驗程度了。（注同前）由上面三個例子看來，人之靈於他種動物之點究竟在那裏？有人說：『人是有理性的，動物是沒有理性的。』「理性」是什麼？這是哲學上一個聚訟紛紜的問題，這裏不能有詳細的論述。我們若單就行為上論，所謂理性是指從良心而行的行為，叫做理性行為。換言之，所謂道德的行為就是理性的表示。可是從事實上觀察起來，人類的行為，在在和理性相衝突。小之如土豪劣紳橫行鄉曲，魚肉鄉民；大之如官吏的貪污枉法，淫佚驕奢，不惜殘民以逞，不惜削民自肥，又從那裏去尋覓「理性」？至於時歷五年的世界大戰，伏屍百萬，流血