

# 修養藝術

青年修養叢刊之一

林蔭編



# 序

時代是在不斷的躍進，生長在這時代中的青年，不能不需要新的生活修養，以適應生存。只要自己已不願做個時代的落伍者，對於時代的知識，新的奮鬥方針，在在感覺急迫的需要，因此編者根據了許多曾在時代的輪展中，經過艱苦奮鬥的經驗之談，編著成本書，供獻給現代青年們，作為生活奮鬥的南針，人生修養的指導。

回顧我們中國的青年，他們過去的生活，多半是沒有陽光的生活，大家只知道追求花天酒地，談戀愛，論食譜，出入跳舞場，顛倒金銀鈔票的迷夢中，學問，政治，果然引不起興趣，就是社會上所發生的一切現象，也好像跟自己毫無關係，但是這樣的時代，應該讓牠死去了，民族正在「新生」，社會正在「動盪」，如果不把握住時代的巨輪，將永遠沒有「重生」的一天。

現在正是曙光初露的黎明，在黑暗消失，光明來到的過程中，一切的紊亂，一切的不安，那是無法避免的，我們除了把自己的能力，修養得更充實，意志鍛鍊得更堅強以外，沒有別的路可以走，現實是不能逃避的，努力全憑着自己，而國家民族的前途，責任都在青年們的仔肩上，本書的編著，就希望能帶給時代青年一點微力，使在這動盪時期生活着的青年，不會摸索不到應走的光明之路！

林 蔭

一九四〇，二，十五。

如何發展你的才能？

請購讀……

(青年修養叢刊之一)

## 創業與成功

許多人以為事業的成功，全賴幸運和機會，殊不知機會和幸運，還是要靠自己去尋求，去創造。人是萬能萬靈的動物，每個人都具備着潛伏在體內的才能，把這些內在的才能激發起來，再用一點一滴的功夫，埋頭苦幹，那麼無論怎樣的困難事業，無論如何的艱辛環境，都不必害怕，不必擔憂，成功可必操左券。從偶然的投機而獲得的成就，是不足羨慕的，而且這種成就，也決不會保持得久遠，要想獲得真正的成功，那非剷除投機取巧不可，本書是指示青年如何從創業以至成功的唯一指南；無論求學，經商，投身於政治舞臺，或幹其他任何事業，都應把握住一條準繩，本書就是使青年們在這競爭世界上取得勝利的法寶！

剷除投機取巧的機會主義！

從鍛鍊個人的性格，思想；

發展自己的才幹，能力；

來獲得一切事業上的成功和勝利！

美國麥爾頓原著

林述譯

上海美德書局發行 各均有售 大經書局

青年修養叢刊之一 修養藝術 目錄

序

第一編 做人之道

一 怎樣做人

做人的態度——人生觀和生活環境——我們的現實環境——造成的原因——做人的標準

二 奮鬥的途徑

青年的意義——青年的生命力——生命力的解說——青年的通病——生活觀念的轉變

三 團體生活和個人生活

克服惡劣環境的誘惑——選擇我們所需要參加的團體——個人和團體的關係

四 實際生活的鍛鍊和修養

康健是生命的泉源——身心愉快體魄強健——習慣的重要——知識就是權力——工作的精神——勞動的

身手——道德觀念的養成——精誠團結立身要義——正常的娛樂——業餘的作業

五 奮鬥才是出路

一個明確的實例——人世好比是個戰場——切實表現自己——

六. 決定自己的命運 ..... 二五

人類是支配世界的——三種認識和觀念——認識與人生——認識和行動——事在人為

七. 環境的陶冶和交友 ..... 三〇

朋友和環境的關係——怎樣選擇朋友——擇友的標準

八. 如何才有進步 ..... 三四

卽物窮理以求充備常識——準備一切以求適應需要——分工合作——務求精確真實——條理分明——自

強不息貫徹到底

九. 剷除煩悶和痛苦 ..... 三八

煩悶和痛苦的由來——慾望和生存——怎樣處置慾望——慾望的本質——控制慾望的方法

十. 向着光明的路上前進 ..... 四六

我們的主要責任——沒有國家焉有個人——努力的內容——新的方向是什麼——實用的學識

## 第二編 求知的藝術

一. 理論和實踐 ..... 五二

理論是實踐的產物實踐受理論的指導——青年們是否需要理論——把理論和實踐聯繫起來——理論和實踐不可混在一起——從現實生活去研究理論——怎樣把理論運用在實際問題上

二、讀書的態度……………五八

打破爲讀書而讀書的心理——剷除盲從的心理——養成讀書的興趣和嗜好——恆心和持久——有選擇書籍的眼光——了解讀書的重要——書本是一種工具

三、讀書的新方法……………六一

讀書的四到——實踐的讀書法——技巧的讀書法——約和博的問題——工作表和環境——分別精讀和略讀——寫作和讀書

四、讀些什麼書……………六六

做到老學到老——憑生活經驗選讀書報

五、應不應該讀古書……………六九

從時代生活來論斷——主張讀古書的幾種理由的辯說

六、時事問題值得我們研究的……………七一

研究時事的主要意義是指導我們如何做——養成研究時事問題的興趣——時事變化的根本動機

七、閱讀報紙和雜誌……………七三

閱讀報紙的方法——看報的系統化——選擇報紙來閱讀——閱讀雜誌的方法

八. 從求知到應用.....七八

應用的種類——學和用的關係——學習的收穫和應用是成正比例的——我們應具備的目標

九. 給失學青年.....八一

自修的成就非常偉大的——決定研究的目標——選用相當的書報——圖書館是失學青年的知識源泉——

自修的技術

十. 青年時期的性知識.....八四

性的發育期——好奇心的引起——羞恥觀念的養成——矛盾和衝突的進行——性本能的發動是自然的

——性器官有什麼神祕——性生活是青年們的正常生活之一

## 第三編 職業和生活

一. 青年的職業觀.....九〇

職業苦悶的因素——職業是一種社會的分工——心理的改造

二. 求升進的方法.....九三

升進的種類——追求的目標是什麼——努力全在自己

三. 職業青年的修養.....九七

三大途徑——忠誠的意義——堅定的信心——應取的態度

四. 職業成功的因素.....一〇一

成功的因素——失敗的由來

五. 建立模範的服務精神.....一〇五

有興趣——知本分——明責任——耐勞苦——肯犧牲——求進步——守紀律——睦同事

六. 怎樣選擇職業.....一〇八

擇業的標準——擇業時的審查和商量的人員

七. 怎樣獲得職業.....一一三

如何出售自己——進行的步驟——使人有深刻印象——引起人們的注意——和人會晤的藝術——用全力

來應付

八. 和生活相關的戀愛問題.....一二一

戀愛是什麼——戀愛的條件——戀愛的獨佔性——戀愛的艱難性——戀愛態度的決定——戀愛和結婚

九. 青年的思想訓練.....一二五

縱的方面的發展和訓練——思想活動的內容——訓練的方法——橫的方面的發展和訓練——認識客觀上

的思想——環境的分析——確定自己的信仰——行動的實踐

## 十·珍重我們的時代……

無形中投入了社會中的陷穽——抵抗不住外界的誘惑——功虧一簣的毀滅——努力啊，青年們！

一三〇

青年修養  
叢刊之一

# 修養藝術

林蔭編著

## 第一編 做人之道

### 一 怎樣做人

#### 做人的態度

古今中外人士，對於做人的態度，都是看得十分重要的。有些人以為人生的時間十分短促，幾十年的光陰，實在是有沒有意義，因此發生悲觀，消極，任性游樂。這種自甘墮落的人，實在是不足取法。但另一部份人，對於生存，非常積極，他們都把人生看得非常寶貴，奮發自勵，以為這是天賦人生應有的義務。這樣，人們對於生存有兩種不同的觀念，「人生觀」的名詞，在人類社會中便確立了起來。

所謂人生觀，就是做人的態度問題，就是怎樣做人的問題。

在原始時代這是一種自然的生存律，一切都受着自然的支配，用不着研究怎樣做人。可是，現在因為社會組織的複雜，人類的生活慾望完全不同，社會的情形也不比原始社會那麼簡單，所以做一個人，也不像從前的容易了。那麼做人的態度，就不能不成為一個嚴重的問題。

### 人生觀和生活環境

現代社會的進步，對於外來的種種，一定不能兼收並納，這樣我們必須經過考察決定，擇取一種來適應自己的生活；換句話說，必須如此，才不致彷徨歧途，而陷於無所適從的生活環境中，或是苦悶和煩惱。

人生不能脫離社會孤立，和進化程度，生活方式，而且還有密切重大的關係。從前的許多賢哲，也因為他們的生活環境，時代背景，因此他們人生觀也完全不同。這些不同的人生觀，在每個大思想家筆下寫出來，就成爲「人生哲學」。我們的老子，莊子，孔子，墨子，都是一代的大哲學家，在他們的文章中，都表現着一種對人生的態度。

不過，概括起來說，人生觀也只有兩種，一種是宗教的，另一種是科學的。宗教的人生觀只有叫人去服從上帝，或神的支配，那是不進化的，消極的；科學的人生觀是積極的，創造的，科學的，革命的。

我們現代的青年，正需要後一種的人生觀。

### 我們的現實環境

爲什麼我們的人生觀，需要創造的，積極的，革命的呢？請先考察一下我們

所處的環境。

不必諱言，我國現在是沉淪在三種不幸的境地中：一種是窮，一種是弱，又一種是自私。生產的份子太少了，大家都以爲消費享福，才是幸運的生活。國家的生產量不足，於是外貨就源源進來，把我們

的資源都吸收去了。而且又加不講衛生，營養不足，烟毒爲患，這樣弱的因素，早已種下了；況且學校教育 and 社會教育，又不重視體育，於是人家都笑我們都是彎腰曲背的老弱，沒有雄糾糾的體魄。人們又都是互相猜忌，傾軋，嫉妒，排擠，苟安，敷衍，自私……因爲窮，所以格外弱，因爲貧弱，所以格外自私，希圖在不幸的遭遇下能夠暫且生存，所謂得過且過就是這三種現象，相互循環，使環境變得烏烟瘴氣，一點清明的氣象也沒有了。

### 造成的原因

究竟怎樣會造成這種原因的呢？物必自腐，然後蟲生；外患的侵略果然是一種原因，但主要的，還是因着自己的因循而自誤。就算是說這原因由於外患的侵略，但如果自己不圖自救，又怎能抵抗外敵？

這必由於改造每個人的做人態度起，就是說，我們各個人應確立我們的人生觀。我們國家所以窮，所以弱，完全因着每個人抱着自私心理，倖存觀念，因循態度所養成。每個人能夠自己振作，能夠明白我是國家的一份子，對於國家負着一份子的責任，不要以爲我只是四萬萬五千萬中的一個，我一個人頹廢，消極，不長進，不會影響國家的錯誤觀念。

### 做人的標準

現在國家既已到了這樣的地步，如再不覺悟，那麼，覆巢之下，焉得完卵？我要大聲疾呼，忠告同胞們，挽救這千鈞一髮的危險局勢，只有從自己做起。

今後我們應照下列三種標準去做人：

一、自養養羣；

二、自衛衛國；

三、自治治人。

每個人能有生產力，每個人不但可以養活自己，還可以使社會沒有一個游手好閒的消費者；國家自然不再愁窮了，人人都抱定自衛的決心，抵抗一切侵害我們利益的，那外患也無從侵略起；而人如果能自治，愛公德，有秩序，同樣以這種精神去感化別人，國家的組織不消說是堅固而有秩序了。但是這三種標準的養成，不是想像得到的事，必須下了最大的決心和運用最大的努力，才有達到的可能。尤其是這些不良的劣根性，不是一旦一夕間所造成的，他們已是根深蒂固，因此，要剷除牠們，也不是片刻間所可奏效的，尤賴於我們青年的努力。

## 二 奮鬥的途徑

青年的意義

我爲什麼要提出這「青年」兩個字呢？

原因很簡單，因爲青年正是人生過程中，最寶貴的一段時間，體魄健壯，年富力强，健勇有爲；雖然

不能限制那一段年齡是青年的時期，可是至少是可以說，是從幼年而進入衰老的一段過程。古人所謂人生的黃金時代，就是指著這個時代說的；這個時代，就是有意義的青年時代。

幼小的愚昧無知，衰老的力弱神衰，他們都不能獨立生活，不能擔負推進人生的責任。只有青年，充滿着生命的源泉，具有無限足以推進人生的「力」，國家生存，社會進化，全賴青年們的共同努力。因此青年在社會中屬於首要的地位，實際上又有着轉移社會的力量，青年的意義是多麼重大啊！

### 青年的生命力

明白了青年的意義，那麼我們怎樣進行呢？

有無數青年，他們看見社會的情形，都灰心，都失望了；也有許多青年，瞧國家到了這樣危難的地步，於是悲聲呼號，垂頭喪氣，簡直不知道怎樣才好。其實，也不必失望，也不必憂急，唯一的方法，你得先抓住你自己的生命力！

生命力是活力，有了活力，一切都可以解決了。如果失去活力，雖生猶死，試問又有什麼作用，又有什麼意義呢？

### 生命力的解說

所謂生命力，就是指著生趣而言。一個人有了生趣，才能有飽滿的精神，堅強的意志，雄偉的氣魄，熱烈的情緒，也可以說，有了生趣，才能克服困難，成功事業。

有生趣的人，是把自己看做有作為的人，能埋頭苦幹的人，有負責精神的人，這種人所抱的做人

態度，是努力的，是奮鬥的，是樂觀的，是積極的。只有把自己當做一個有作為的人，才真是有用的人；也只有能負責苦幹的人，才能衝破難關，做得成事。換句話說，只有一條路，可以達到人生的目的。

這一條路，就是「艱苦奮鬥」。

### 青年的通病

在青年意識中，最容易發生的通病就是：消極、悲觀、苟且、因循、頹廢、煩悶，對一切缺乏興趣，把自己看得渺小無用，對社會看得毫無希望，對人生看得黯淡沒有前途。

由於這樣的意識發生，那就不是任性縱慾、抱享樂主義、抱玩世態度；那就心灰意冷、抱厭世主義、偷生着、放棄人生的責任，談不到人生的義務了。這種態度，就是沒有生趣，也就是沒有生的勇氣，實在和自殺差不多。

青年們，你不要怕什麼困難，要知道世界上沒有那一件事不是人力完成的，歷史給我們的昭示正多，你趁此有為的時期，抓住你生命的力！

### 生活觀念的轉變

是的，我們不否認，我們不幸處在這個青黃不接的時代。我們應該趕快自覺起來，轉換生活，征服環境，做我們應做的人。但是，生活究竟怎樣去變換呢？

#### (1) 由因襲的生活轉到自我的生活

在傳統的環境支配下面，處處都免不了受因襲的勢力所包圍和束縛。意志薄弱的青年，便自然

會把真性消滅，對於一切因襲的制度和習慣，都可以模糊的忍受下去，絕不想做一種解放自我的要求，有許多青年生長在腐敗的環境中，漸漸被環境勢力所同化，連環境所給予的不滿也都不覺得了。也有許多青年，他們雖然感到環境的不滿，却沒有力量去改造去抵抗。

我們舉個最淺近的例子吧：好像吸烟，原是一件不良的習慣，但在目前一般人的心目中，非但不認為壞，而且還以為是應付環境的一種不可少的工具。就是說，是一種交際上不可缺少的技能。青年們雖然對於吸烟，毫不覺得有興趣，或者他們在學校的時候，明知吸烟是有害處的，但是他們爲了社會因襲勢力所包圍，慢慢跟着大家吸上了癮，而且成了終身所改不掉的壞嗜好。

這種有因襲生活習慣的人，他們對於社會上的一切事物，絕不用敏銳的眼光，從事物的本身上去觀察，然後用堅強的意志和毅力，去確定他的所應做的任務。他們以社會上一般人的意志爲意志，一般人的習慣爲習慣，明知事物的本身是不正確的，但是，他們却因爲因襲的生活環境，依然去做了。青年們，這是錯誤的，這是不應該的。我們所認識的，只是自我的覺醒，我們所需要的，只是自我的生活，決不爲因襲的成見所包圍，所束縛。

易卜生說得好：「世界上只有最孤立的人，便最有理性。」

這句話在奮發革新的社會中，當然不適用，但是在落伍的混亂社會中，却確是這樣的。我們所處

的社會，是一個怎樣的社會呢？正是由混亂社會走向革新社會的一個過程；在這個過程中，我們只有本看自覺的精神，去觀察一切事物，從孤立中去找同志，做我們應做的事。那麼在革新社會完成的一天，我們便不是孤立的一羣。

(2) 由枯燥的生活轉到信仰的生活

無論什麼人，原是有生命力的，只是因為不滿意於現實的環境，而把生命力消失了，他們沒有衝破惡勢力重圍的勇氣，只是在不滿意的環境下面空喊着：

「生活是多麼枯燥，多麼無聊啊！」

但是，生活雖然枯燥，我們仍然要從這種無聊生活中找出信仰來。我們的生活有了信仰，然後我們的進行，才有正確的目標，我們的環境，才有改善的希望。

要知道生活的歷程，是從曲線上進行的，任何人沒有滿意的生活環境，譬如拿職業來說，俗語就有一句「吃一行飯怨一行」的話，這就是說，任何人都沒有可能不經過生活上的痛苦。反過來說，何人也沒有一種絕對不滿意的生活，因為任何人都具有生存的興趣和慾望。因此生活雖然常常感受痛苦，但也常常有一種未來的快樂在希求。說到這裏，我所謂信仰的生活，就產生了。

所謂信仰的生活，其實每個人都時時感着的，不過有許多，沒有找到明確的信仰，或者雖然找