

修身教科書

大興周曰濟編輯
嘉定潘武叅訂

誨習
適用
修身教科書

中華書局印行

民國二十七年十二月十六日
印行
刷版

（適用）
修身教科書（全一冊）

定 價 銀 三 角

編者
輯者
參者

閱者

印發
刷行
者者

印刷所

總發行所 上海

河南路轉角

分發行所

北京天津奉天廣州長沙開封溫州長春
漢口南昌南京杭州濟南保定武昌太原
常德福州成都重慶雲南徐州西安汕頭
香港蘭州衡州貴陽吉林潮州安慶桂林
東昌廈門蘭縣邢台綏化煙台鄧州梧州
石家莊黑龍江張家口哈爾濱新加坡

大興周曰濟
嘉定潘武

杭縣
兆戴
莫克
章敦

桐鄉陸如費達

中華書局

中華書局
上海靜安寺路一九二號

中華書局

中華書局

中華書局

編輯大意

一本書旨趣期學者能實踐躬行故立言務去浮泛一以平易能行爲主以爲國民教育之模範

一本書材料以吾國固有之道德爲主而參以國民應有之世界觀感其持義悉本乎正首及一己推及於家族社會國家而以教育家所應具之道德爲終結

一本書體裁用章節而不分課數其分量之多寡適合於教員講習所講習之用

一本書內容參用本局所出版繆君文功所編之中學修身教科書並將本局國民學校高等小學修身教科書中材料依德目附錄於節尾以備參考學

講習
適用

修身教科書

目 錄

第一章 緒論

第二章 對於一己

第一節 修己總論

第二節 體育

第三節 智育

第四節 德育

第五節 個人之關係

第三章 對於家族

目 錄

第一節 家族總論

第二節 職業

第三節 財產

第四節 教育

第五節 婚嫁

第六節 喪祭

第七節 庶務

第四章 對於社會

第一節 社會總論

第二節 生命財產名譽

第三節 公衆

第四節 團體

第五章 對於國家

第一節 國家總論

第二節 國體

第三節 國民

第四節 法律

第五節 權利

第六節 義務

第七節 地方自治

第八節 國際道德

第六章 教育家之天職

修身教科書

第一節 教育家之志願

第二節 教育家之本領

講習
適用

修身教科書

第一章 緒論

人莫不有身。而以此身與萬物相接。則必有所適於生存之理。而後能持躬接物。處世應變。完全其所以爲人。故教者莫不重乎修身。質言之。修身云者。卽求所以完全其爲人之道而已。而爲師範生者。則將本身作則。直接以造就小學之教師。卽間接以養成國民之模範。其一舉一動。將來莫不爲學生所則倣。故師範教科中之修身。尤注重乎實行。教科書不過示以準的。導其軌途而已。普通道德。賅括言之。不外四端。曰對己。曰對家。曰對社會。曰對國家。而師範修身科中。則更包涵對於國民教育所應負之責任。而爲教育家所應獨具之一種道德。明乎此。而後可與言師範教育。而後可以爲人師。

第二章 對於一己

第一節 修己總論

修己之範圍。人之生也。不能離人而立於獨。必與家族社會國家。有聯合之關係。顧所以能適於生存。而無負於家族社會國家者。則自個人始。古之學者。一則曰修己以安人。再則曰君子求諸己。大學亦言齊家治國平天下。而歸本修身。此入德之次第也。修己之道。可以賅括言之。曰體育、智育、德育三者皆己身之事。凡人對於家族社會國家。莫不以己身為本。而欲以此身任事。則尤以身之健康爲要。故體育其首務也。然身之存在。非徒以形體爲貴。而要必加以學識。故智育次之。惟天下事知之匪艱。行之維艱。不反躬而實踐之。則道德與身心。不能歸納於一。與無知無識者何異。故以德育終焉。

第二節 體育

衛生之要旨。人類之生命。貴於他動物。壽愈永則幸福愈增。蓋惟有健全之精神。始足以求學問。建事業。有一分之精神。始有一分之學問。一分之事業。未有無精神而能有學問。事業者。諺云。一分精神。一分福。非虛語也。我國舊日學子。昧於生理。不幸夭折。則歸咎於天命。間有登大年享壽考者。則羣相慶幸。以爲天之所賜。而於攝生之道茫然。豈知壽命固可求而得之。其權不操於天。而操於人。在人能自保之耳。古人云。健康之精神。宿於健康之身體。西哲云。自殺爲第一罪惡。人苟不注意衛生。致不能維持身體之健康。其去自殺者幾希。衛生之法不一。茲撮舉其大要如下。

(一)節欲。人不能無嗜欲。如飲食者。人生之大欲。而維持生命之要需也。然飲食足以養生。亦足以戕生。故過度與不足。皆有害於健康。大凡飲食之最當注意者有三。時間分量。宜有一定。一也。宜選富於滋養易於消化之物。不

可貪食美味。而食有害之物。二也。勿食果餌雜食。三也。至於煙酒等物。其刺激性頗強。恆足以戕身而害事。一經沾染。便成習慣。衛生者當戒之。

（參考）程伊川少時。體弱多病。乃慎起居。節飲食。勤運動。隨氣候增減衣服。身體日健。年七十餘。齒髮尙未脫。耳目猶聰明。

（又）晉葛洪善養生。食不過飽。飲不過多。冬不極溫。夏不極涼。臥起有時。興居有節。調和筋骨。均齊勞逸。年至八十。猶耳目聰明。手足強健。不減少年。

（二）清潔。清潔爲衛身第一義。蓋種種疾病。無不起於不潔。故身體衣服器物房屋。無不以清潔爲必要。我國人於起居飲食服御。向不知注意清潔。故黴菌繁生。易滋疾疫。而蚊蠅鼠蝨等物。尤爲病菌之媒介。其發生率由不潔所致。如人各潔其一身。與一家。則公衆衛生。必有進步。吾人當以身作則。爲

社會倡率。且清潔。可以養成有規律之習慣。而使精神爽快。污穢則易養成怠惰之習慣。不特有害於健康。於一己之人格。交際之禮儀。皆有關係。立身處世者。烏可不於此加之意乎。

(參考) 朱子曰。凡人先求身體端正。自冠巾衣服鞋襪。皆須潔淨整齊。著衣既久。則不免垢膩。故洗浣必勤。破綻則補綴之。補綴無害。惟求完潔耳。日中所著衣服。夜臥必更。如廁必去上衣。下必洗手。平日當灑掃居處之地。拂拭几案。常令潔淨。文字筆硯。凡百器用。皆當嚴肅整齊。頓放有常處。取用既畢。復置原所。

(三)運動 運動可以助胃腸之消化。促血液之循環。振作精神。強健體魄。蓋體力充實。則可以抵抗外界之疾患。且能使身心愉快。而無精神抑鬱。虛羸多病之弊。運動之最有益者。爲體操散步。及種種有益之遊戲。然運動亦宜。

有節如過其度。亦有害於身體。以致釀成疾病。貽悔終身。亦非智者所爲也。
(參考) 華陀良醫也。謂吳普曰。人體常勞動。則食物易消。血脈流通。戶樞不蠹。流水不腐。以其動也。普從之。日事運動。年至九十餘。

(四) 休息 欲回復身心之疲勞。不可不加以休息。修學或運動之後。尤宜休息。以節腦力之疲。使血運行。回復常度。休息之最要者爲睡眠。昔扁鵲治疾。能起死回生。然必先眠食而後醫藥。其重要可知。睡眠之時間。大率成人者日須八小時。兒童或十小時。至十二小時。就睡時刻。以夜間十時爲度。而早起必在晨六時前後。蓋少睡則腦力多虧。精神易於損耗。多睡則腦質昏濁。志氣必至怠惰。故晏起晏眠。同爲傷身之大戒。

(參考) 美國有梨痕女士者。創立高等女學校。其教育多精理名言。嘗誨生徒早起。其言曰。諸君納學費來此求學。所費不貲。而諸君求學之時。

間。較學費尤珍貴。此珍貴時間之消失。與鉅大學費之消失。必求所以補償。故諸君早起。尤爲規律上及修學上絕大之條件。假如晚起三十分鐘。則諸君之損失。其影響爲何如。試觀古來華盛頓諸賢傑。莫不注意於早起。蓋一朝偷惰。其習慣卽影響於終身。諸君其勉之。

(又)富蘭克林(美國人)日常起居動作。皆有規律。自作時間表守之。朝五時起。盥漱畢。豫計本日應行之事。次研究學問。次早餐。八時至十二時。營業務。十二時至二時。讀書、核帳、午餐。二時至六時。營業務。六時至夜。整頓用物。晚餐。或爲音樂遊戲。或爲閒談。至十時就寢。富蘭克林暇輒研究物理學。發明避雷針。功績甚偉。英美兩國之大學。皆贈以名譽學位。英國學士會院。更推之爲會員。贈以金牌。未受高等教育之人。所造至是。殆皆惜時勉學之效也。

(五)鍛鍊 欲謀健康者。不可不鍛鍊其身體。孟子曰。天將降大任於是人也。必先苦其心志。勞其筋骨。餓其體膚。此卽鍛鍊之意也。大凡人之畏風避雨。甫寒而擁裘。未暑而求涼者。其人體質必日流於柔弱。於衛生之旨。實屬大悖。故吾人當使此身能耐寒暑。忍勞苦。則筋骨强健。爲社會任事而有餘矣。彼勞勩之人。冒風雨。曝烈日。而體力日臻發達者。則鍛鍊之有益於衛生。瞭然可知也。

(參考) 陶侃平居。輒朝運百甓於齋外。暮運於齋內。人問其故。答曰。吾方盡力國事。不敢偷安也。

第三節 智育

精神之修養 形體之事。於體育中已略舉其大要。至精神之作用。心理學上約分之爲三。曰知識。曰感情。曰意志。略言之。曰知。曰情。曰意。如吾人就學。知各

科重要。思解析其真理。此知之作用也。因學而得興味。則心有所愉快。偶有困難。則又覺其苦。是情之作用也。雖苦而不恤。實事求是。必矢以堅忍之性。是意之作用也。此三作用。互相聯系。不能分離。學者取便研究。試分晰言之。

(一)知 知之作用。曰感覺。曰知覺。曰記憶。曰想像。曰概念。曰判斷。曰推理。惟無機物無感覺。人則有感覺。且有知覺。因所知而能溯及其初。則有記憶。因所記憶而結想及於不可知。是爲想像。就所想像而能見其類似。是爲概念。就概念中而具有辨析之能。是爲判斷。有判斷而後能觸類旁通。思其始復及其終。思其成復慮其敗。思及一方面。復兼及於各方面。是爲推理。此各種作用。皆屬於知。凡人皆具有感覺知覺固矣。而記憶想像概念判斷推理。亦不可或缺。古有以善忘健忘爲美談者。特就淡於利勢言。若研究學科。及從事事業。必無以忘事爲美之理。子夏云。日知其所亡。月無忘其所能。於此見