

《谈修养》

图书基本信息

书名：《谈修养》

13位ISBN编号：9787101088328

10位ISBN编号：7101088325

出版时间：2012-8

出版社：中华书局

作者：朱光潜

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谈修养》

内容概要

青年人应该具备怎样的修养，这是本卷所探讨的内容。《谈修养》于1940年至1942年间陆续发表于《中央周刊》，1943年5月由重庆中周出版社以《谈修养》为名结集出版。作者任教职多年，对青年、对人情世故有着深刻的思考和体验，对青年人普遍存在的病征进行了深刻的剖析和谆谆引导，总结出做人的道理。读这些文章，就如同与一位亲密的朋友对面畅谈，诚恳亲切，毫无居高临下、教训人之感。作者虽自谦这些文章“像一朵浮云，片时出现，片时消失”，但我们已经发现，七八十年后的今天，这些文章仍是那样地笃诚、丰富，有着撼动人心的力量。

书籍目录

自序

一番语重心长的话
——给现代中国青年

谈立志

朝抵抗力最大的路径走

谈青年的心理病态

个人本位与社会本位的伦理观

谈处群（上）

——我们不善处群的病征

谈处群（中）

——我们不善处群的病因

谈处群（下）

——处群的训练

谈恻隐之心

谈羞恶之心

谈冷静

谈学问

谈读书

谈英雄崇拜

谈交友

谈性爱问题

谈青年与恋爱结婚

谈休息

谈消遣

谈体育

谈价值意识

谈美感教育

附录

给《申报周刊》的青年读者（一）

给《申报周刊》的青年读者（二）

——在混乱中创秩序

给《申报周刊》的青年读者（三）

——民族的生命力

给《申报周刊》的青年读者（四）

——游戏与娱乐

给《申报周刊》的青年读者（五）

——谈理想与事实

给《申报周刊》的青年读者（六）

——谈敬

我要向青年说的

章节摘录

版权页：自命为“有心人”的看到这种景象，或是嗟叹世风不古，或是诅咒近代教育，想拿古老的教条来钳制近代青年的活动。世风不古是事实，无用嗟叹，在任何时代，世风都不会“古”的。世界既已演变到现在这个阶段，要想回到男女授受不亲那种状态，未免是痴人说梦。我个人的主张是要把科学知识尽量地应用到性爱问题上，使一般人一方面明白它在生物学、生理学和心理学上的意义，一方面也认清它所连带的社会、政治、经济各方面的责任。这问题，像一切其他人生问题一样，可以用冷静的头脑去思索，不必把它摆在一种带有宗教性的神秘氛围里。神秘本身就是一种诱惑，暗中摸索都难免跌交。就大体说，我赞成用很自然的方法引导青年撇开恋爱和结婚的路。所谓自然的方法有两种。第一是精力有所发挥，精神有所寄托。一个人心无二用，却也不能没有所用。青年人精力最弥满，要他闲着无所用，就难免泛滥横流。假如他在工作里发生兴趣，在文艺里发生兴趣，甚至在游戏运动里发生兴趣，这就可以垄断他的心神，不叫它旁迁他涉。我知道很多青年因为心有所用，很自然地没有走上恋爱的路。第二是改善社交生活，使同情心得到滋养。青年人最需要的是同情，最怕的是寂寞，愈寂寞就愈感觉异性需要的迫切。一般青年追求异性，与其说是迫于性的冲动，勿宁说是迫于同情的需要。要满足这需要，社交生活如果丰富也就够了。一个青年如果有亲热的家庭生活，加上温暖的团体生活，不感觉到孤寂，他虽然还有“遇”恋爱的可能，却无“谋”恋爱的必要。这番话并非反对男女青年的正常交接，反之，我认为男女社交公开是改善社交生活的一端。愈隔绝，神秘观念愈深，把男女关系看成神秘，从任何观点看，都是要不得的。我虽然赞成叔本华的“男女的爱都是性爱”的看法，却不敢同意王尔德的“男女间只有爱情而无友谊”的看法。因为友谊有深有浅，友谊没有深到变为爱情的程度是常见的。据我个人的观察，青年施受同情的需要虽很强烈，而把同情专注在某一个对象上并不是一个很自然的现象。无论在同性中或异性中，一个人很可能地同时有几个好友。交谊愈广泛，发生恋爱的可能性也就愈少。一个青年最危险的遭遇莫过于向来没有和一个女子有较深的接触，一碰见第一个女子就爱上了她。许多在男女社交方面没有经验的青年却往往是如此，而许多悲剧也就如此酿成。

《谈修养》

编辑推荐

《谈修养》以诚挚的态度与读者谈心，谈来谈去都是做人的道理。

精彩短评

- 1、刚刚收到，不便多谈，
- 2、很好，深有感悟。只是小孩子要大点才能读懂，虽然里面的内容对小孩子很有益。大人读后教给小孩吧。
- 3、一本很有启发的书。里面的见解，想法，观点在现在来说也是非常有用的，值得我们青年，甚至一些机构政府去读去深思远虑的，对问题讲解，解决方案，是我们应反复阅读理解的。（好书不厌百回读，熟读深思子自知。）
- 4、冷静、沉着、稳重、刚毅，以出世精神做入世事业，尊崇理性和意志，却也不菲薄情感和想象。
- 5、受益匪浅的一本书。买回来两年才读，真后悔也。
- 6、喜欢民国先生的韵味
- 7、不错的一本书，但是要静下心来慢慢阅读，还是有所收获的！
- 8、“知难行易”。好书！
- 9、近代大家的人生告诫，从哲学美学的角度给我们自我提高的建议，是有方法论的高级心灵鸡汤
- 10、国民好书！
- 11、光潜先生引起了若多深思。
- 12、个人主义色彩很重，读的时候要注意结合思考。
- 13、朴素的道理，知易行难。要破除惰性，勇敢向前。
- 14、如同浮云藉晶莹的潭水一般，呈现一片灿烂的光影
- 15、这本书是我爸在我那一堆书中最喜欢的一本了。我也很喜欢，对青年人很有启发，安心做学问，不要浮躁，不要急功近利的谆谆教导。
- 16、朱光潜先生于上世纪30年代提出的思想观念至今仍是振聋发聩，鲜有过时，因为我们的劣根性一直还在，懒、自私、愚昧，要改掉，永远都是知易行难。
- 17、这本书对我们青年来讲，大有用处。
- 18、虽然你是在教训我，但我觉得你很真诚。
- 19、谈的东西很多啊 给青年朋友谈理想人生等 算是他的开山之作
- 20、嗯，最近才开始读书。希望明天可以抢到优惠券，买一套钱穆的书回来。
- 21、还行，正在看，质量不错。大师经典。
- 22、老先生的眼光十分锐利，文笔也非常有力，对中国青年身上所存在的问题真是一针见血。
- 23、对社会问题很有洞见，中国社会有的问题是长期之弊病，如忽视德育、美育，懒散缺乏行动力。不过全书更像清谈而缺乏感染力，文笔相对也一般。适合大一大二这些刚刚开始自立的年轻人。
- 24、今天的世道没有丝毫进步，让朱老师失望了。除了“恋爱”一章的部分观点外，十分可取。
- 25、此套书籍，不愧是中华书局出版，值得收藏。
- 26、是中国人该看的，不然有钱依旧是精神上的穷人。你懂的。
- 27、青年，彷徨尚有药可医，一旦颓唐，必将堕入十八层地狱，永世不得翻身也。《谈立志》《谈读书》《谈青年的心理病态》《谈青年与恋爱结婚》最值一读。
- 28、早就想买了，拜读一下，很高兴
- 29、谈修养(精)--国民阅读经典：收藏的有一套经典
- 30、不错啊！挺好的！
- 31、修养问题是人之为人的一个大问题，读读这本书，会有启发。好书推荐。不用担心印刷质量，都很不错。
- 32、可能太欠缺这方面的知识了，在现时代读这书显得无味。
- 33、好喜欢朱光潜先生，好敬佩朱光潜先生！
- 34、文章短小精悍，针贬青年之弊，虽为民国之文章，至今依然受用无穷
- 35、很有深度.....
- 36、民国时期做的文章，时值东西价值冲撞，社会动荡而青年迷惘。老先生难免谈及家国大愿，文有过略之嫌。但毕竟笔者学识过人，做人也坦诚，很多教训讲到了心里去。从立志、交友、爱情、读书、消遣再到价值选择，读完觉得不似学术论著精深完满，但很像慈父情真意切的教导。仔细想想，平时是不读这类杂感书的，只在沉沦想要自救时候特别偏爱。

- 37、经典的书，看看挺好的。
- 38、先说书的装帧，精美，很符合我的阅读习惯；再说内容，朱老语重心长，很多观点至今不过时，这才是经典
- 39、内容很好，可以拓宽思维，而且作者提出的意见是很有参考价值的。书的质量也很不错，纸张挺厚实。
- 40、最喜欢那句：过去青年在于立志太大，现在青年在于立志太小，立志大则烦闷，立志小则消沉。（凭记忆打的）收获很大
- 41、有很强的借鉴意义，对孩子很有帮助
- 42、开本稍小！32的本子。我的收藏里有很多书都没货，像《新宋》《窃明》《隋乱》等书，但当当好像从来不补货，建议对缺货的书籍及时补充，以满足我等忠实客户的需求！！强烈建议！！
- 43、时间虽过几十载，精神不灭。让他抚慰躁动的心灵。
- 44、这本书非常的好。内容充实，语言凝练。金精美玉。
- 45、比起说教更像在聊天，许多话语，对于价值观还没有形成的年轻的我们，仍是有不少裨益的。
- 46、朱先生总是深入浅出，有大智慧但不故作深沉。从其文笔中可窥知人品，推崇朱先生。
- 47、最忌急需安定自己的内心，不知此书是否会很入心。
- 48、这本书本身就是好的。加上精美的装帧，很值！
- 49、像政教当局发的小册子，满嘴应该应该，思想观点了无新意。
- 50、为人处世尽管更多的是需要个人的摸索修炼，但若有人指点一番也算得上是捷径了。现在的教育，填鸭式为主，许多知识道理更需要自己补充。这本书我读的太晚。很多年前如果有人引导我读一读，那我可能与现在大有不同。至少许多道理早些时日就会明白。
- 51、当时的环境 应是很好的文章
且谈学问 谈读书 谈休息 谈体育
谈美感教育 放到现在 都有很好的启发
- 52、青年世界存在许多亟待解决的问题，朱先生从自己的视角进行阐述，在书中我做了好几处的标记。同时，看到许多现象并未改善，我真的不舒服，由心底发出疑问，这个国家，这个社会，为什么这群少年换了一批又一批，这些问题却还是并未改善呢？
- 53、朱光潜先生的书是值得读的，比较适合中学生，这个版本也是硬本，可用于藏书。快递也很快，好评。
- 54、读朱光潜的书感觉就是和一位老友聊天。话中的哲理让你不知不觉的深入内心！！
- 55、应该是常读常新的一本书，书中很多就是自己的弊病。
- 56、五星好评，常读常新，人生灯塔
- 57、修身养性齐家治国平天下。
- 58、书还是不错的，只是由于今天狂读了10多本书，每本都只是一目十行，选择的阅读。看来我还要多练练不求甚解的阅读办法。
- 59、朱老对于懒的见解是放诸当今中国绝大部分（就是我）青年皆准的
- 60、值得年轻人阅读的一本书。
- 61、多看看这样的书，会提高自己的修养。
- 62、未读前以为是谈"教养"的书，读了第一，二篇后觉得是杂谈，什么都谈朱先生自己的观点的书，但阅读下去越有同感，几乎有拍案称好的冲动，此"修养"即<大学>中的"修身"。书中针砭当时(20世纪40年代左右)青年及教育的弊端----我认为放之现在也是很正确尖锐的批评。提倡发展德育，体育，特别是美育，而不仅只着眼于智育。我非常赞同这个观点。朱先生的行文也一气呵成，比起其他民国的一些作者写得更易懂，措辞更现代。不仅引用许多儒家经典，从文中可以了解到他亦熟读柏拉图，尼采，康德，黑格尔，弗洛伊德等西方哲学家心理学家的经典。其博学让我钦佩万分。书中有许多箴言对我启发甚多，不一一列举了，这是一本难得的深度好书。
- 63、很好 双十一便宜不少
- 64、向朱光潜大师学习学习
- 65、不错 老师建议让家长看的书
- 66、国民阅读经典这个系列很好！

《谈修养》

- 67、中华书局这个系列的书非常漂亮，非常适合购买书架里放一排很好看硬面的书，翻看、携带都比较方便舒适。好评
- 68、美学大师对中国人的种种评论反思一针见血。看过此书才知中国人的缺点和精神气质源远流长，非某个时代单独造就。只是大师针贬的种种今日仍是时时处处。中华民族的弊端何日才能改变呢？
- 69、每次烦闷，心神不宁的时候，就会把这本当初拿来凑单的《谈修养》照出来看一看。最近一年已是第三遍。这一次印象最深的是谈处群那三篇，以及先生由欣赏创作问题发散到交友的问题。二十好几的人了，对这个观点非常赞同。你是一个什么样的人，就能遇见什么样的灵魂。
- 70、书是正版，听别人介绍给上高中的女儿买的，孩子看了说不错，准备把其它几本也买了。
- 71、古常言：修身、齐家、治国、平天下。所有的这一切“雄图霸业”都得需要一良好的修养。朱光潜先生的这部书给了我很多启发，至少让我开始明白应该怎样慢慢地像一种目标进发，让我在莫名其妙之时不期而至的自卑心渐渐消退。我相信只要认真看过了这部书，一定会受益匪浅。即使没有找得一条途径，也经受了一次阳光与雨露的洗礼。
- 72、特别适合价值观还没成型的年轻人读
- 73、智慧的人在任何时代都是智慧的，先生还是受儒家影响太深，对到家反倒颇为不屑，不过想想在那个时代，更需要的是儒家的兼济天下的思想国家名族才能有点希望。
- 74、在实体店看了很长时间，但想着网上便宜就等了。
- 75、包装好书干净 快递也很快
- 76、好书 看待问题一针见血 虽是写于抗战时期 放在现在仍然合适
- 77、好！当当不错，不要让我失望
- 78、15027 (0615-0618)。
- 79、一些指导性的意见对我来说很受用
- 80、nice. 朱光潜的书没有距离感
- 81、书很薄 一共就200页 是思修老师给的书单 便想来看一看~
- 82、这本书较系统的阐述了青年的困惑和解决之道
- 83、语言优美，受益匪浅，建议所有的人都读读，增加修养。
- 84、《论读书》《论性爱》《论社群》等十分精彩，平易近人地论述生活中许多不曾妄加讨论的主题，十分有水平！
- 85、虽说是本老书，但是描写的中国现在的社会情况与中国当代青年人的精神面貌和心理都还是很吻合的，说明中国的这些情况这80年都没有很好的改善；问题依旧是那些问题，答案还是那些答案，但是所有的人都知道这是答案却没有这样做。在我看来，这本书在以后也可以给孩子看看，这也是一本教育孩子的好书
- 86、10岁就应该读
- 87、中肯，老生常谈
- 88、朱先生徐徐道来。。。
- 89、这套书也买了很多本，质量一如既往的好，内容着实受益匪浅，如能静心读完消化，人品必然上升一个档次！
- 90、此身，此时，此地。
- 91、年轻人读读会受益匪浅
- 92、这一本小册子是在过年回家的航班上读完的，尤其是最后几封信，意味深远，评价自己的处境恰如其分。
- 虽然讨论的是在抗日战争时期中国青年所面临的问题，但却在建国68年后，这些亟待解决的问题、心态的调整依旧出奇符合当下中国青年。我也有可能以己度人，至少朱老这些问题对于我，都是切合当下我的困惑。这本小册子应该还会时不时地翻看。
- 93、还没看过，但真心很喜欢朱光潜大师，希望大家创造机会来读一下这本书~
- 94、书的质量很好，而且朱光潜的文章是班主任推荐给我们的，也推荐给广大青年朋友，受益匪浅！
- 95、放在今日中国，依然适用。关于人性的地方，受教了。
- 96、老书，挺值得看的。。。
- 97、一直信赖中华书局的书，质量不错，和我在书店看到的一样，赞一个
- 98、后悔没有早点读。如果十年前看这本书且读进去了，也许今天会是另一个样子。

《谈修养》

99、处世之道

100、绝对的五星推荐，每个青年人都应该读，这本书写于八十多年前，但是提到的问题却是当代青年人同样的困惑和迷茫。读完每篇文章都动力十足，启发甚多。最让我印象深刻的一点就是谈消遣和谈体育，让我感到会玩和有一个好身体对其他一切重要性。从历史的角度再反观我们的青年人，更有激励性！

101、很好，我很喜欢的包装，大爱啊

1、人生一晃，三十有四。才翻起家父十七八年前推荐的，朱光潜先生的《谈修养》，阅读中难免羞愧。一本简单190多页的小册子，充满作者对于，本民族本国家青年的，殷切教诲与期望。作者用自己多年的经历和感悟，道出自辛亥到抗日时代间，中国青年的问题与出路。而其中有相当一部分，在七八十年后的今天，问题故在。然，今日无亡国灭种的危险罢了。人生白驹过隙，转眼我也即将脱离青年行列向中年奔去。至今，时不时想起大学求学时代，种种浪费时间，种种谋杀自己的生命，感到十分后悔。而工作中曾经的好高骛远，也多么的可笑可怜。唯有近五六年没有混沌而过，心下略有宽慰。也时时自觉充电，彻底告别那些盲目的吃喝玩乐。对于当下一些朋友们，周一盼周五，上午盼下班，下班就放羊鸟兽散，到各种夜场醉生梦死，不胜唏嘘。不由得想起家里，几位经历十年动乱的长辈，在恢复高考后，上班，有家庭，带着孩子，还不忘理想，夜夜秉读，复习功课，最后都得偿所愿入大学，夫妻携手改变自身和家庭命运。高下立判。时时想，自己早些努力不懒惰，脚踏实地，如今事业也应略有小成，再也不敢浪费时间。

2、看到作者名字的时候最先想到朱自清先生，中学的课文《背影》太出名了……查了才开始认识朱光潜老先生。那个年代太多才华横溢的人了，虽然如此朱光潜先生依然是其中闪闪发光的一颗。朱光潜先生1922年毕业于香港大学文学院。1925年留学英国爱丁堡大学，回国后历任北京大学、四川大学、武汉大学教授。1946年后一直在北京大学任教讲授美学与西方文学。也许因着职业的原因，先生的理论读物，深入浅出，内容切实，文笔流畅，让人感触颇深。《谈修养》就从谈立志、谈恻隐之心、谈冷静、谈性爱问题、谈青年与恋爱结婚、以及到谈价值意识及谈美感教育等等，涉及生活的方方面面，让人阅读过程中不由省视自身，也谈到了很多建议及方法，总体是一本很正又落地的书。《谈修养》是由若干个小主题的文章汇集的，每一篇主题都娓娓道来，深入浅出，虽然写于70多年前，有些内容还是让人醍醐灌顶，虽然有些道理我们知道，但是由老先生引经据典的一一道来，就像听名师上课一般，依然让人受益匪浅。老先生谈的比较全面，有几部分让我印象最为深刻也收益良多。摘录其中部分精华片段和大家分享。谈立志老先生说，如果说从前的青年人病在之气太大，目前的青年人病在之气太小，甚至于无志气。志气太大会失望烦闷，志气太小会至于堕落。所以我们宁愿青年烦闷，不愿青年消沉。烦闷是感觉到困难，消沉是无力征服苦难而自甘失败。总结起来就是经不起挫折，意志薄弱，意志薄弱禁不起挫折的人往往又一套自宽自解的话，就是把所有的过错都推诿到环境。明明是自己无能，而埋怨环境不允许我显本领；明明是自己甘心作坏人，而埋怨环境不允许我做好人。这其实是懦夫的心理，对于自己全不肯负责。环境永远不会美满的，人的成就也就无甚么价值。人所以可贵，就在他不像猪豚，被饲而肥，他能够不安于污浊的环境，拿力量来改变它，征服它。普通人的毛病在责人太严责己太宽，埋怨环境还由于缺乏自省自责的习惯。先生有一个个人做人的信条“三此主义”，就是此身，此时，此地。一、此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人。二、此时应该做而且能够做的事，就得在此时做，不拖延到未来。三、此地（我的地位，我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想象中的另一地位去做。如果现在的老师来给我们上课说谈立志，我们第一反应肯定是觉得假大空，昏昏欲睡。现在都是向钱看，挣钱就是志向。但是就是这个最有吸引力的志向，依然有很多人心心念念却没有多少人真的做到。老先生一针见血的指出了问题的症结所在，这依然是我们现代青年所存在的问题。朝抵抗力最大的路径走洗炼推敲要吃苦费力，要朝抵抗力最大的路径走。福楼拜自述写作的辛苦说：“写作要超人的意志，而我却只是一个人！”我也有同样感觉，我缺乏超人的意志，不能拼死力往里钻，只朝抵抗力最低的路径走。人生来是精神所附丽的物质，免不掉物质所常有的惰性。抵抗力最低的路径常是一种引诱。我们可以说，凡是引诱所以能成为引诱，都因为他是抵抗力最低的路径，最能迎合人的惰性。惰性是我们的仇敌，要克服惰性，我们必须动员坚强的意志力，不怕朝抵抗力最大的路径走。走通了，抵抗力就算被征服，要做的事也就算成功。其实我们涉身处世，随时随地都横着两条路径，一是抵抗力最低的，一是抵抗力最大的。我曾穷究目前中国社会腐败的根源，以为一切都由于懒。懒，所以因循苟且，做事不认真；懒，所以贪小便宜，以不正当的方法解决个人的生计；懒，所以遇引诱即堕落，个人生活无纪律，社会生活无秩序……懒是百恶之源，也就是朝抵抗力最低的路径走。如果要改造中国社会，第一件心理的破坏工作是除懒，第一件心理的建设工作是提倡奋斗精神。谈交友交友是寻常事，却不是易事，很少人有真正的朋友。势利之交固容易破裂，就是道义之交也有时不免闹意气之争。王安石与司马光、苏轼、陈顛诸人在政治和学术上的倾轧便是好例。他们个个都是好人，彼此互有相当的友谊，而

结果闹成和世俗人一般的翻云覆雨。交友之难，从此可见。视朋友须如自己，要急难相助，须知护友之短，但“不可则止，无自辱焉”。谈学问先生说，生活是人生的第一要务，学问是为生活，但是很多人把“生活”只看成口腹之养。“谋生活”与“谋衣食”在流行语中是同一意义，这错得可怜可笑。人有肉体，有心灵。肉体有它的生活，心灵也应有它的生活。一个人到了只顾衣食饱暖而对于真善美漫不感兴趣时，他就只能算是一种“行尸走肉”，一个民族到了只顾体肤需要而不珍视精神生活的价值时，它也就必定逐渐没落了。谈读书先生认为，有些人读书，全屏自己的兴趣。如果一个人有时间与精力允许他过享乐主义的生活，不把读书当做工作而只当做消遣，这种蜜蜂采蜜式的读书法未尝不可。但如果有成就学问的志愿，就要有有预定计划与系统。有些有趣的书须得牺牲，干燥的书也要硬啃，啃久了自然可以啃出滋味来。读书方法，第一，凡值得读的书至少须读两遍。第一遍须快读，着眼在醒豁全篇大旨与特色。第二遍须慢读，须以批评态度衡量书的内容。第二，读过一本书，须笔记纲要精彩和你自己的意见。记笔记不仅可以帮助你记忆，而且可以逼得你仔细。精读的要诀以举看小说为例，第一次但求故事结构，第二次但注意人物写，第三次但求人物与故事的穿插，以至于对话、辞藻、社会背景、人生态度等等都可如此逐次研求。读书并不在多，最重要的是选得精，读得彻底。与其读十部无关轻重的书，不如以读十部书的时间和精力去读一部真正值得读的书；与其十部书都只能泛览一遍，不如取一部书精读十遍。谈青年与恋爱结婚先生说，在三十岁以前，一个人加入不受爱情的搅扰，对男女间事不发生很大的兴趣，专心致志地去做他的学问，那是再好没有的事，他可以得到些成就感，少得些苦恼。在这一篇，先生谈了很多，尤其对上面这个观点印象深刻。时代进步到现在，接受的人依然不多，现在到了三十岁如果没有结婚，来自家庭和社会的压力，也能够成为他生活中的一大烦恼。现在的老先生老太太大多催着自己的晚辈结婚生子，似乎人生就是为了这件事一般。70多年前，在那个没有限定最低结婚年龄，普遍早婚早育的年代，先生就已有此番见地。这本成型与战争期间的书籍，从民族大义说到青年人的没有意志的现状，其实现状青年的状况也并没有多少进步。现在的青年普遍的状况就是浮躁，空虚，看着现在社交软件及各种求聊骚的贴就可窥一斑。人都是有惰性的，都愿意朝抵抗力最低的路走。这本书很适合中学时期，正在形成独立人格与意志的青年学生看，但是无论何时读都不算迟，生活的方方面面都有讲到。很多时候我们需要提醒自己的时候，都可以拿出来翻阅一二，看到生活，重新认知这个世界，调整自己的内心与状态。

3、朱先生不愧是大师，谈修养这本书里说的有关中国的问题，有关中国青年的问题，虽然谈的民国时期，今天看来，这些观点也还是如此的精辟适用。吾国历经70多年的时间，两朝的统治，问题却一点也没有解决好转，真是悲哀！

4、一个月前我曾经粗略地读过这本书，甚至不能叫做读，只是大概地浏览了一下。因此印象不是很深刻，也未觉得有太多的收货。近来重新从书架上信手拿下来一读，却获益匪浅。原因是这次认真读了，而不是浮光掠影，走马观花的读。认真读书和不认真读书的差别还是很大的。前者能够让你疑难问题获解，心灵获得寄养。后者却只是让你有一个错觉认为自己是读过某本书了，其实功效却是近乎于不曾读过。《谈读书》这个章节让我对于如何读书有了更进一步的认识。所谓“好书不厌百回读，熟读深思子自知”对待一本好书，自然要认真读来，读个透彻。不仅要读，而且要多次的读反复的读。沉潜往复，从容含玩。光读，甚至是多次的读也还是不够的，还要加入自己的思考判断，形成自己的认识。才不辜负了一本好书作者的心意。另外，在读之前，更为重要的是要选择合理的书籍来读。因为书籍浩如烟海。人的一生时间有限，不可能书书尽读。所以要学会选择。作者批判了蜜蜂采蜜式的读书法，读者只把读书当做享乐和消遣，遇到感兴趣的书籍则打游击似的一读为快，虽然让读书成为乐事，甚至养成不凡的思路。但是却不能有“经院式”的系统训练。这个问题在我身上亦有之。“一人人如果抱有成就一种学问的志愿，他就不能不有预定计划与系统。对于他，读书不仅是追求兴趣，尤其是一种训练，一种准备。有些有兴趣的书他必须得牺牲，有些初看很干燥的书他必须要定牙关去硬啃，啃久了他自然还可以啃出滋味来”。对我而且，目前似乎缺少这样一个系统化读书的理念，往往东打一耙，西打一耙。确少系统性的结构知识。应该引以为戒。那么如何形成系统性的知识呢？关键在于读书的时候要自己定一个中心，有中心才易有系统有组织。一个人心里可以同时有许多系统中心，如一部字典有许多“部首”，当获得新知识的时候，就将这些知识归入到相近的系统里面去。如此，围绕一个中心归聚到一个系统里去，则知识就可以系统化，体系化，也才能生根发芽，开花结果。《谈立志》。我也曾经有过许多的志向。立志要干这个，立志要干那个。结果到头来，好像很多曾经立的志向，实现的并不多，而且在这个过程中还生出许多的烦闷，苦恼，郁闷甚至是恐惧来。朱光潜分析了这种过程，称之为人生悲惨三部曲。第一部是悬一个很高的理想，要改造社会；第二部是

《谈修养》

发见理想与事实的冲突，意志与社会恶势力相持不下；第三部便是理想消灭，意志向事实投降，没有改革社会，反被社会孵化。所以这是一个“追求-彷徨-堕落的”悲剧三部曲。那么我们应该如何跳出这个怪圈呢？首先，立志要兼顾事实，不要立理想与事实背驰的理想；其次，立志当度德量力，一个人应该学会在自己能力范围以内起愿望，想做自己所能做的事，也能做自己所能做的事。第三，切勿犯“志在将来”的错误，而应抓住现在，想到应该做，马上就做。所谓“三此主义”，即此身，此时，此地。一，此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人。二，此时应该做而且能够做的事，就得此时做，不拖延到未来。三，此地（我的地位，我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想想中的另一地位去做。所以人要有志向，而且立志当合理，且要脚踏实地地去践行，才可以。今后我当更加科学地去读书，并努力践行“三次主义”。

章节试读

1、《谈修养》的笔记-第15页

人像物质一样有惰性，要想他动，也必须有动力。人的动力就是他自己的意志力。意志力愈强，动愈容易成功；意志力愈弱，动愈易失败。不过人和一般物质有一个重要的区别：一般物质的动都是被动，使它动的动力是外来的；人的动有时可以是主动，使他动的意志力是自生自发自给自足的。在物的方面，动不能自动地随抵抗力增加而增加；在人的方面，意志力可以自动地随抵抗力之增加而增加，所以物永远是朝抵抗力最低的路径走，而人可以朝抵抗力最大路径走。物的动必终为抵抗力所阻止，而人的动可以不为抵抗力所阻止。

2、《谈修养》的笔记-第3页

世间事之难就难在人们不知道或是不能够转一个念头，或是转了念头而没有力量坚持到底。幸福的世界里决没有愚蠢者、怯懦者和懒惰者的地位。你要合理地生存，你就要有觉悟、有决心、有奋斗的精神和能力。

3、《谈修养》的笔记-谈学问

治数学即应用于计算数量，这是学问的专用；治数学而变成一个思想缜密、性格和谐、善于立身处世的人，这是学问的通用。学问在实际上确有这种通用。就智慧说，学问是训练思想的工具。一个真正有学问的人必定知识丰富，思想锐敏，洞达事理，处任何环境，知道把握纲要，分析条理，解决困难。就性格说，学问是道德修养的途径。苏格拉底说得好，“知识即德行。”世间许多罪恶都起于愚昧，如果真正彻底明了一件事是好的，另一件事是坏的，一个人决不会睁着眼睛向坏的方面走。人有肉体，有心灵。肉体有它的生活，心灵也应有它的生活。肉体需要营养，心灵也不能“辟谷”。肉体缺乏营养，必自酿成饥饿病死；心灵缺乏营养，自然也要干枯腐化。人为万物之灵，就在他有心灵或精神生活。所以测量人的成就并不在他能否谋温饱，而在他有丰富的精神生活 世间决没有自身无兴趣的学问，人感觉不到兴趣，只由于人的愚昧或懒惰。

4、《谈修养》的笔记-第15页

我觉得不但在文艺方面，就在立身处世的任何方面，贪懒取巧都不会有大成就，要有大成就，必定朝抵抗力最大的路径走。

5、《谈修养》的笔记-谈消遣

午睡尤其有效。午睡醒了，午后又变成了清晨，一日之中就有两度的朝气。生物在未死以前决不能有完全的休息。有生气就必有活动，“活”与“动”是不可分的。劳而不息固然是苦，息而不劳尤其是苦。生物不能有完全的休息，普通所谓休息，除睡眠以外，大半是diversion，这种“换口味”的办法对于停止的活动是精力的蓄养，对于正在进行的另一活动是精力的发泄。它好比打仗，一部分兵力上前线，另一部分兵力留在后面预备补充。全体的兵力都上了前线，难乎为继；全体的兵力都在后方按兵不动，过久也会疲老无用，仗自然更打不起来。更番瓜代仍是精力的最经济最合理的支配，无论是在军事方面或是在普通生活方面。就生活理想说，劳心与劳力应该具备于一身，劳力的人绝对不劳心固然变成机械，动心的人绝对不劳力也难免文弱干枯。

6、《谈修养》的笔记-谈处群（下）--处群的训练

舆论与人民程度密切相关，自然也有不健全的时候。我们所应努力的不在箝制舆论，而在教育舆论。是非自在人心，舆论的错误最好还是用舆论去纠正。这不需要评论什么吧

7、《谈修养》的笔记-第16页

人生来是精神所附丽的物质，免不掉物质所常有的惰性。抵抗力最低的路径常是一种引诱，我们还可以说，凡是引诱所以能成为引诱，有因为它的抵抗力最低的路径，最能迎合人的惰性。惰性是我们的仇敌，要克服惰性，我们必须动员坚强的意志力，不怕朝抵抗力最大的路径走。

8、《谈修养》的笔记-第12页

我们固然要立志，同时也要度德量力。卢梭在他的教育名著《爱弥儿》里有一段很透辟的话，大意是说人生幸福起于愿望与能力的平衡。一个人应该从幼时就学会在自己能力范围以内起愿望，想做自己能做的事，也能做自己所想做的事。这番话出诸浪漫色彩很深的卢梭尤其值得我们玩味。卢梭自己有时想入非非，因此吃过不少的苦头，这番话实在是经验之谈。许多烦闷，许多失败，都起于想做自己所不能做的事，或是不能做自己所想做的事。

9、《谈修养》的笔记-谈冷静

不能冷静是整个性格修养上的欠缺，心境不够冲和豁达，头脑不够清醒，风度不够镇定安详。大抵修养入手的功夫在多读书明理，自己时时检点自己，要使理智常是清醒的，不让情感与欲望恣意孤行，久而久之，自然胸襟澄然，矜平躁释，遇事都能保持冷静的态度。一个人愈易动情感，凭意气，在学问上愈难有成就。易动情感，凭意气，在哪方面都难有成就吧。

许多人在兴高采烈时完成一个作品，便自矜为绝作，过些时候自己再看一遍，就不免发现许多毛病。罗马批评家贺拉斯劝人在完成作品之后，放下几年才发表，也是有见于文艺创作与修改，须要冷静，过于信任一时热烈兴头是最易误事的。你本是一个凡人，你却容易把自己看成一个英雄；你的某一个念头，某一句话，某一种行为本是错误的，因为是你自己所想，说的，做的，你的主观成见总使你自信它是对的。执迷不悟是人所常犯的过失。中国儒家要除去这个毛病，提倡“自省”的功夫。“自省”就是自己审问自己，丢开“我”去看“我”。一般人眼睛常是朝外看，自省就是把眼光转向里面看。一般能自省的人才能自知。自省所凭借的是理智，是冷静的客观的科学的头脑。能冷静自省，品格上许多亏缺都可以免除。比如你发愤时，经过一番冷静的自省，你的怒气自然消释；你起了一个不正当的欲念时，经过一番冷静的自省，那个欲念也就冷淡下去；你和人因持异见争执，盛气相凌，你如果能冷静地把所有的论证衡量一下，你自然会发现谁是谁非，如果你自己不对，你须自认错误，如果你自己对，你有理由可以说服人。许多人动辄发火生气，或放僻邪侈，横无忌惮，或暴戾刚愎，恣意孤行，这种人看来像是强悍勇猛，实在最软弱，他们做情感的奴隶，或是卑劣欲望的奴隶，自己尚且不能控制，怎能控制旁人或控制环境呢？人在冷静时静观默察，处处触机生悟，便是“地行仙”。有这种修养的人才会有极丰富的生机和极厚实的力量！

谈冷静这一章对我很有参考意义，书中引宋代词人陈亮《水龙吟·春恨》中的一句“恨芳菲世界，游人未赏，都付与、莺和燕。”，冷静时静观默察，处处触机生悟，这正是灵修所最着重的。能够看到身边的美，看到世界细微之处的生机道理。冷静可谓灵修之道，成修养、修心的大道。

10、《谈修养》的笔记-谈英雄崇拜

英雄本是一种理想人物。一群人或一个人所崇拜的英雄其实就是他们的或他的人生理想的结晶。

11、《谈修养》的笔记-第83页

学问起于生活的需要，世间绝没有一种学问无用，不过“用”的意义有广狭之别。学得一种学问，就可以有一种技能，拿它来应用于实际事业，如学得数学几何三角就可以去算账、测量、建筑、制造机械，这是最正常的“用”字的狭义。学得一点知识技能，就混得一种资格，可以某一个职业，解决饭碗问题，这是功利主义的“用”字的狭义。但是学问的功用并不如此，我们甚至可以说，学问

的最大功用并不在此。心理学者研究智力，有普通智力与特殊智力的分别；古人和今人品题任务，都有通才与专才的分别。学问的功用也可以说有“通”有专。治数学即应用于计算数量，这是学问的专用；治数学而变成一个思想缜密、性格和谐、善于立身处世的人，这是学问的通用。学问在实际上确有这种通用。就智慧说，学问是训练思想的工具。一个真正有学问的人必定知识丰富、思想敏锐、洞察事理，处任何环境，知道把握纲要、分析条理、解决困难。就性格说，学问是道德修养的途径。苏格拉底说得好，“知识即德行”。世间许多罪恶都起于愚昧，如果真正彻底明了一件事是好的，另一件事是坏的，一个人决不会睁着眼睛向坏的方面走。中国儒家讲学问，素来全重立身行己的工夫，一个学者应该是一个圣贤，不仅如现在所谓“知识分子”。

12、《谈修养》的笔记-第8页

一个人不会生来就烦闷或消沉的，因为人都有生气，而生气需要发扬，需要活动。有生气而不能发扬，或是活动遇到阻碍，才会烦闷和消沉。烦闷时感觉到困难，消沉是无理征服困难而自甘失败。这两种心里病态都是挫折以后的反应。一个人如果经得起挫折，就不会起这种心理变态。所谓经不起挫折，就是没有决心和勇气，就是意志薄弱。意志薄弱经不起挫折的人往往有一套自宽自解的话，就是把所有的过错都推诿到环境。明明是自己无能，而埋怨环境不允许我显本领；明明是自己甘心做坏人，而埋怨环境不允许我做好人。这其实是懦夫心里，对于自己全不肯负责任。环境永远不会美满，万一它生来就美满，人的成就也就无甚价值。人所以可贵，就在他不像猪豚，被饲而肥，他能够不安于污浊的环境，拿力量来改变它，征服它。

普通人的毛病在责人太严，责己太宽。埋怨环境还由于缺乏自省自责的习惯。自己的责任必须自己担当起，成功是我的成功，失败也是我的失败。每个人是他自己的造化主，环境不足畏，犹如命运不足信。

卢梭在他的教育名著《爱弥儿》里有一段很透辟的话，大意是说人生幸福起于愿望与能力的平衡。一个人应该从幼时就学会在自己能力范围以内起愿望，想做自己能做的事，也能做自己想做的事。

志气成就了许多人，志气也毁坏了许多人。既是志，实现必不在目前而在将来。许多人拿立志远大做借口，把目前应做的事延宕贻误。尤其是青年们欢喜在遥远的未来摆一个黄金时代，把希望全寄托在那上面，终日沉醉在迷梦里，让目前宝贵的时光与机会错过，徒贻后日无穷之悔。

“延”与“误”永远是连在一起，而所谓“志”往往叫我们由“延”而“误”。如果立志要做一件事，那件事的成功尽管在很远的将来，而那件事的发动必须就在目前一顷刻。想到应该做，马上久坐，不然，就不必发下一个空头愿。发空头愿成了一个习惯，一个人就会永远在幻想中过活，成就不了任何事业。

一、此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人。二、此时应该做而且能够做的事，就得在此时做，不拖延到未来。三、此地（我的地位，我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想象中的另一地位去做。

13、《谈修养》的笔记-第19页

我曾穷究目前中国社会腐败的根源，以为一切都由于懒。懒，所以因循苟且，做事不认真；懒，所以贪小便宜，以不正当的方法解决个人的生计；懒，所以随俗浮沉，一味圆滑，不敢为正义公道奋斗；懒，所以遇引诱即堕落，个人生活无纪律，社会生活无秩序。知识阶级懒，所以文化学术无进展；官吏懒，所以政治不上轨道；一般人都懒，所以整个社会都“吊儿郎当”暮气沉沉。懒是百恶之源，也就是朝抵抗力最低的路径走。如果要改造中国社会，第一件心理的破坏工作是除懒，第一件心理的建设工作是提倡奋斗精神。

14、《谈修养》的笔记-第11页

在理想与事实起冲突时，错处不在事实而在理想。我们必须接受事实，理想与事实背驰时，我们应该改变理想。坚持一种不合理的理想而至死不变只是匹夫之勇，只是“猪武”。我特别着重这一点，

因为有些道德家在盲目地说坚持理想，许多人在盲目地听。

15、《谈修养》的笔记-第9页

一个人不会生来就烦闷或消沉的，因为人都有生气，而生气需要发扬，需要活动。有生气而不能发扬，或是活动遇到阻碍，才会烦闷和消沉。烦闷是感觉到困难，消沉是无力征服困难而自甘失败。这两种心理病态都是挫折以后的反应。一个人如果经得起挫折，就不会起这种心理变态。所谓经不起挫折，就是没有决心和勇气，就是意志薄弱。意志薄弱经不起挫折的人往往有一套自宽自解的话，就是把所有的过错都推诿到环境。明明是自己无能，而埋怨环境不允许我显本领；明明是自己甘心做坏人，而埋怨环境不允许我做好人。这其实是懦夫的心理，对于自己全不肯负责任。环境永远不会美满的，万一它生来就美满，人的成就也就无甚价值。人所以可贵，就在他不像猪豚，被饲而肥，他能够不安于污浊的环境，拿力量来改变它、征服它。

16、《谈修养》的笔记-第41页

三、社会制裁力的薄弱。任何复杂社会都不免有恶劣分子在内。坏人的破坏力常大于善人的建设力。在一个群众之中，尽管善人多而坏人少，多数善人成之而不足的事往往经少数坏人败之而有余。要加强善人的力量和减少坏人的力量，必须有强厚的社会制裁力。一个社会里不怕有坏人，而怕没有公是公非，让坏人横行无忌。社会制裁力可分三种：第一是道德风纪。每民族都有他的特殊历史环境所造成的行为理想与规范，成为一种烘炉烈焰，一个人投身其中，不由自主地受它融化，一个民族的道德风纪就是他的公同目标、公同理想。这公同理想的势力愈是坚强，那个民族的团结力就愈紧密，而其中各分子越轨害群的可能性就愈小。这是最积极最深厚的社会制裁力。其次是法律。每民族对于最普遍的关系和最重要的活动都有明文或习惯规定，某事应该这样做，不应该那样做，是不容人以私意决定的。法有定准，则民知所率从。明知而故犯，法律也有惩处的措置。一般人本大半可与为善，可与为恶，而事实上多数人不敢为恶者，就因为有法律的制裁。中国儒家素来尊德而轻法，其实为一般社会说法，法律是秩序的根据，绝不可少。第三是舆论。舆论就是公是公非。一个人做了好事会受舆论褒扬，做了坏事也免不掉舆论的指摘。人本是社会的动物，要见好于社会是人类天性。羞耻之心与西方人所谓“荣誉意识”是许多德行的出发点，其实仍是起于个人对于社会舆论的顾虑。舆论自然也根据法律与道德，但是它的影响更较广泛，光其是在近代交通发达、报纸流行的情况之下。在目前我国社会里，这三种社会制裁力却很薄弱。第一、我们当思想剧变之际，青黄不接，旧有道德信条多被动摇，而新的道德信条又还没有树立。行为既没有确定的标准，多数人遂恣意横行。在从前，至少在理论上，道德是人生要义；在现在，道德似成为迂腐的东西，不但行的人少，连谈的人也少。其次，法的精神贵贯彻，有一人破法，或有一事破法，法的威权便降落。我们民族对于法的精神素较缺乏，近来因社会变动繁复，许多事未上轨道，有力者往往挟其力以乱法，狡黠者往往逞其狡黠以玩法，法遂只为一部分愚弱乡民而设之倾向。我们明知道社会中有许多不合法的事，但是无可如何。第三、舆论的制裁须有两个重要条件。首先人民知识与品格须达到相当的水准，然后所发出的舆论才能真算公是公非。其次政府须给舆论以相当的自由。目前我们人民的程度还没有达到可造成健全舆论的程度。加以舆论本与道德法律有密切关系，道德与法律的制裁力弱，舆论也自然失其凭依。我们的社会中虽不是绝对没有公是公非，而距理想却仍甚远。一个坏人在功利的观点看，往往是成功的人，社会徒惊羨他的成功而抹煞他的坏。“老实”义为“无用”，“恭谨”看成“迂腐”，这是危险现象，看惯了，人也就不觉它奇怪。至于舆论自由问题，目前事实也还远不如理想。舆论本身未健全自然是一个原因，抗战时期的国策也把教导舆论比解放舆论看得更重要。

17、《谈修养》的笔记-第9页

普通人的毛病在责人太严、责己太宽。埋怨环境还由于缺乏自省自责的习惯。自己的责任必须自己担当起，成功是我的成功，失败也是我的失败。每个人是他自己的造化主，环境不足畏，犹如命运不足信。

18、《谈修养》的笔记-谈休息

生命就是变化，而变化都有一起一伏的节奏——长页的算学加法习题，继续不断地去做要废两点钟，如果先做五十分钟，继以二十分钟的休息，再做五十分钟，也还可以做完，时间上无损失而错误却较少。（学习固然重要，休息也重要）“佛说四十二章经”里有一段故事，戒人为学不宜操之过急，说得很好：沙门夜诵迦叶佛教遗经，其声悲紧，思悔欲退。佛问之曰：“汝昔在家，曾为何业？”对曰：“爱弹琴。”佛言：“弦缓如何？”对曰：“不鸣矣。”“弦急如何？”对曰：“声绝矣。”“急缓得中如何？”对曰：“诸言普矣。”佛曰：“沙门学道亦然。心若调适，道可得矣。于道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生恼，行即退矣。”大抵治学和治事，第一件事是清明在躬，从容而灵活，常做得自家的主宰，提得起放得下。急迫躁进最易误事。我有时写字或作文，在意兴不佳或微感倦怠时，手不应心，心里愈想好，而写出来的愈坏，在此时仍不肯丢下，带着几分气忿的念头勉强写下去，写成要不得就扯去，扯去重写仍是要不得，于是愈写愈烦躁，愈烦躁也就写得愈不像样。假如在发现神思不旺时立即丢开，在乡下散步，吸一口新鲜空气，看着蓝天绿水，陡然间心旷神怡，回头来再伏案做事，便觉精神百倍，本来做得很艰苦而不能成功的事，现在做起来却有手挥目送之乐，轻轻松松就做成了。不但做文写字如此，要想任何事做得好，做时必须精神饱满，工作成为乐事。一有倦怠或烦躁的意思，最好就把它搁下休息一会儿，让精神恢复后再来。世间有许多过于苦的人，满身是尘劳，满腔是杂念，时时刻刻都为环境的需要所驱遣，如机械一般流转不息，自己做不得自己的主宰，呆板枯燥，没有一点生人之趣。这种人是环境压迫的牺牲者，没有力量抬起头来驾驭环境或征服环境，在事业和学问上都难有真正的大成就。

19、《谈修养》的笔记-谈羞恶之心

罪过如果在自己，应该忏悔；如果在旁人，也应深恶痛绝，设法加以制裁。

20、《谈修养》的笔记-第30页

朱光潜分析青年人心理病态：
压迫、寂寞、空虚。

拯救自我：
自我负责的勇气、实事求是、自我暗示自救。

21、《谈修养》的笔记-第7页

这厄运是一部悲惨的三部曲。第一部是悬一个很高的理想，要改造社会；第二部是发见理想与事实的冲突，意志与社会恶势力相持不下；第三部便是理想消灭，意志向事实投降，没有改革社会，反被社会腐化。给它们一个简题，这是“追求”，“彷徨”和“堕落”。青年们，目前只有一桩大事——觉悟——彻底地觉悟！你们正在作梦，需要一个晴天霹雳把你们震醒，把“觉悟”两字震到你们的耳里去。是不是应该还很庆幸，我还在“彷徨”而不是“堕落”，我不敢说自己是个人有觉悟的人，但希望无论这个世界怎么对待我，我都能保持最初的一颗心。

22、《谈修养》的笔记-谈读书

读书是要清算过去人类成就的总帐，把几千年的人类思想经验在短促的几十年内重温一遍，把过去无数亿万人辛苦换来的知识教训，集中到读者一个人身上去受用。有了这种准备，一个人才能在学问途程上作万里长征，去发现新的世界。读书并不在量，最重要的是选得精，读得彻底，与其读10部无关轻重的书，不如以读10部书的时间和精力去读一部真正值得读的书；与其10部书都只能泛览一遍，不如取一部书精读10遍。“旧书不厌百回读，熟读深思子自知”，这两句诗值得每个读书人悬为

座右铭。读书原为自己受用，多读不能算是荣誉，少读也不能算是差耻。少读如果彻底必能养成深思熟虑的习惯，涵泳优游，以至于变化气质；多读而不求甚解，譬如驰骋十里洋场，随珍奇满目，徒惹得心花意乱，空手而归。世间许多人读书只为装点门面，如暴发户炫耀家私，以多为贵。这在治学方面是自欺欺人，在做人方面是趣味低劣。所谓认真学习，熟读讲义课本并不济事，每科必须精选要籍三五种来仔细玩索一番。常识课程总共不过十数种，每种选读要籍三五种，总计应读的书也不过50部左右。这不能算是过奢的要求。一般读书人所读过的书大半不止此数，他们不能得实益，是因为他们没有选择，而静读时又只潦草滑过。宇宙本为有机体，其中事理彼此息息相关，牵其一即动其余，所以研究事理的种种学问在表面上虽可分别，在实际上却不能割开。世间绝没有一科孤立绝缘的学问。不能通就不能专，不能博就不能约。先博学而后守约一个人如果抱有成就一种学问的志愿，他就不能不有预定计划与系统。对于他，读书不仅是追求兴趣，尤其是一种训练，一种准备。有些有趣的书他须得牺牲，也有些初看很枯燥的书他必须咬定牙关去硬啃，一久了他自然还可以啃出滋味来。少年为学者，每一书皆作数次读之。当如入海百货皆有，人之精力不能并收尽取，但是其所欲求者耳。读书要有中心，有中心才易有系统组织。一个心里可以同时有许多系统中心，如一部字典有许多“部首”，每得一条新知识，就会依物以类聚的原则，汇归到它的性质相近的系统里去，就如拈新字贴进字典里去，是人旁的字都归到人部，是水旁的字都归到水部。大凡零星片段的知识，不但易忘，而且无用。每次所得的新知识必须与旧有的知识联络贯串，这就是说，必须围绕一个中心归聚到一个系统里去，才会生根，才会开花结果。

23、《谈修养》的笔记-第16页

举一个极简单的例子。在冬天早晨，你睡在热被窝里很舒适，心里虽知道这应该是起床的时候而你总舍不得起来。你不起来，是顺着惰性，朝抵抗力最低的路径走。被窝的暖和舒适，外面的空气寒冷，多躺一会儿的种种藉口，对于起床的动作都是很大的抵抗力，使你觉得起床是一件天大的难事。但是你如果下一个决心，说非起来不可，一耸身你也就起来了。这一起来事情虽小，却表示你对于最大抵抗力的征服，你的企图的成功。

24、《谈修养》的笔记-第13页

我把我的信条叫做“三此主义”，就是此身，此时，此地。一、此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人。二、此时应该做而且能够做的事，就得在此时做，不拖延到未来。三、此地（我的地位，我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想象中的另一地位去做。

25、《谈修养》的笔记-第88页

学校教育，在我想，只有两个重要的功用：第一是启发兴趣，其次就是指点门径。现在一般学校不在这两方面努力，只尽管灌输死板的知识。这种教育对于学问不仅不裨益而且是障碍！

26、《谈修养》的笔记-谈交友

最喜欢守秘密的人也最受不住秘密，因为人需要朋友，是一种难以抗拒的精神饥渴。

人生的快乐有一大半要建筑在人与人的关系上面。只要人与人的关系调处得好，生活没有不快乐的。许多人感觉生活苦恼，原因大半在没有把人与人的关系调处适宜。

责己宜严，责人宜宽。

27、《谈修养》的笔记-第3页

如果向旁人检讨自己不是一桩罪过，我可以说：我大体上欢喜冷静、沉着、稳重、刚毅、以出世精神做入世事业，尊崇理性和意志，却也不菲薄情感和想象。我的思想就抱着这个中心旋转，我不另找玄学或形而上学的基础。我信赖我的四十余年的积蓄，不向主义铸造者举债。

28、《谈修养》的笔记-第12页

志气成就了许多人，志气也毁坏了许多人。既是志，实现必不在目前而在将来。许多人拿立志远大作借口，把目前应做的事延宕贻误。尤其是青年们欢喜在遥远的未来摆一个黄金时代，把希望全寄托在那上面，终日沉醉在迷梦里，让目前宝贵的时光与机会错过，徒贻后日无穷之悔。

我生平有许多事叫我追悔，大半都像这样“志在将来”而转眼即空空过去。“延”与“误”永是连在一起，而所谓“志”往往叫我们由“延”而“误”。所谓真正立志，不仅要接受现在的事实，尤其要抓住现在的机会。如果立志要做一件事，那件事的成功尽管在很远的将来，而那件事的发动必须就在目前一顷刻。想到应该做，马上就做，不然，就不必发下一个空头愿。发空头愿成了一个习惯，一个人就会永远在幻想中过活，成就不了任何事业，听说抽鸦片烟的人想头最多，意志力也最薄弱。老是在幻想中过活的人在精神方面颇类似烟鬼。

29、《谈修养》的笔记-第10页

“有志者事竟成”的志，须包含这三种意义在内：第一要起念头，其次要认清目的和达到目的之方法，第三是抱必达目的之决心。很显然的，要事之成，其难不在起念头，而在目的之认识与达到目的之决心。

30、《谈修养》的笔记-第51页

我们的根本错误在把教育狭义化到知识贩卖。学校的全部工作几限于上课应付考试。每期课程多至十数种，每周上课钟点多至三四十小时。教员力疲于讲，学生力疲于听，于是做人的道理全不讲求。就退一步谈知识，也只是一味灌输死板材料，把脑筋看成垃圾箱，尽量地装，尽量地挤塞，全不管它能否消化启发。从前人说读书能变化气质，于今人书读得越多，气质越硬完不化，这种教育只能产生一些以些许知识技能博衣饭碗的人，决不能培养领导社会的真才。

31、《谈修养》的笔记-第2页

今日有理想的青年到明日往往变成屈服于事实而抛弃理想的堕落后。

32、《谈修养》的笔记-导师制

近来颇有人感觉到这种毛病，提倡导师制，要导师于教书之外指点做人的道理，用意本来很善，但是实施起来也并未见功效。这也并不足怪。换汤必须换药，教育止于传授知识这一错误观念不改正，导师仍然是教书匠。导师制起于英国牛津剑桥两大学，这两校的教育宗旨是彰明较著的不重读书，而重养成“君子人”。在这两校里教员和学生上课钟点都很少，社交活动却很多，导师和学生有经常接触的可能。导师对于学生在学业和行为两方面同时负有责任，每位导师所负责指导的学生也不过数人。现在我们的学校把学业和操行分作两件事，学业仍取“集体生产”式整天上班，操行则由权限不甚划分，责任不甚专一，叠床架屋式的导师、训导员、生活教导员和军事教官去敷衍公事。这种办法行不通，因为导师制的真精神不存在，导师制的必需条件不存在。

1946年的事吗？我怎么觉得2017年还有呢

33、《谈修养》的笔记-第3页

这厄运是一部悲惨的三部曲。第一部是悬一个很高的理想，要改造社会；第二部是发见理想与事

实的冲突，意志与社会恶势力相持不下；第三部便是理想消灭，意志向事实投降，没有改革社会，反被社会腐化。给它们一个简题，这是“追求”、“彷徨”和“堕落”。

34、《谈修养》的笔记-第2页

社会所属望最殷的青年们，这事实和问题是值得郑重考虑的！时光向前疾驶，毫不留情去等待人，一转眼青年便变成中年、老年，一不留意便陷到许多中年人和老年人的厄运。这厄运是一部悲惨的三部曲。第一部是悬一个很高的理想，要改造社会；第二部是发现理想与事实的冲突，意志与社会恶势力相持不下；第三部便是理想消灭，意志向事实投降，没有改革社会，反被社会腐化。给他们一个简题，这是“追求”、“彷徨”和“堕落”。

35、《谈修养》的笔记-全书

其实学问像其他事业一样，需要分工合作的地方甚多。材料的收集和整理，问题的商讨，实验的配置，贻误的检举，都必须群策群力。学校对于可分工合作的工作应尽量分配给学生们去合作，团体合作训练的效益是无穷的。一个人如果常有团体合作的训练，在学问上可以免偏陋，在性情上也可以免孤僻；他会有很浓厚而愉快的群的意识，他会深切地感觉到：能尽量发挥群的力量，才能尽量发挥个人的力量。

36、《谈修养》的笔记-第13页

我把我的信条叫做“三此主义”，就是此身，此时，此地。一、此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人。二、此时应该做而且能够做的事，就得在此时做，不拖延到未来。三、此地（我的地位，我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想象中的另一地位去做。

37、《谈修养》的笔记-第128页

要看有眼，听有耳，走有路，思想有头脑。

38、《谈修养》的笔记-谈交友

告诉我谁是你的朋友，我就知道你是怎样的一种人朋友的乐趣在相同中容易现出；朋友的益处却往往在相异处才能得到交友的范围宜稍广泛，各种人都有最好，不必限于自己同行同趣味的“责己宜严，责人宜宽”

39、《谈修养》的笔记-第28页

我感觉到现在青年人大半缺乏青年人所应有的朝气，对一切缺乏真正的兴趣和浓厚的热情。他们的志向大半很小，在学校只求敷衍毕业，以后找一个比较优裕的差缺，姑求饱暖舒适，就混过这一生。自然也偶尔遇着少数的例外，但少数例外优秀的青年军势孤力薄，不能造成一种风气。现时代的青年，就他所表现的精神而论，决不能担当起现时代的艰巨任务。这是有心人不能不为之犹惧的。

40、《谈修养》的笔记-第13页

烦闷至少是对于现实的欠缺还有敏感，还可以激起努力；消沉对于现实的欠缺就根本麻木不仁，决不会引起改善的企图。人之所以可贵，就在他不像猪豚，被饲而肥，他能够不安于污浊的环境，拿力量来改变它，征服它。“有志者事竟成”的志，须包含这三种意义在内：第一要起念头，其次要认清目的和达到目的之方法，第三是抱必达目的之决心。我把我的信条叫做“三此主义”，就是此身，

此时，此地。一、此身应该做而且能够做的事，就得由此身担当起，不推诿给旁人。二、此时应该做而且能够做的事，就得在此时做，不拖延到未来。三、此地（我的地位，我的环境）应该做而且能够做的事，就得在此地做，不推诿到想象的另一地位去做。

觉得前辈们实在是思想很深刻的，所谓“三此主义”难道不是针对拖延症的一个药剂吗？此时此地此身。望自己要时时引以为戒才是。

关于烦闷和消沉，我深有感触，庆幸我现在还在烦闷，但是却会担心万一在未来的某一天我消沉了，那我要如何面对今天的我。

今天去面试了，心情很down，看这段文字时也满怀忧伤。

说道立志，我曾经也壮志豪情的啊，可怎么越来越没自信和勇气了。

最后写点正能量，正如书中所说，顾及现实的理想是要一步步实现的，慢慢走，我一定会走出自己的一片天！

41、《谈修养》的笔记-第3页

如果你们没有彻底的觉悟，不拿出强毅的意志力，不下艰苦卓绝的工夫，不做脚踏实地的准备，你们是不成问题的仍走上这条道路。数十年之后，你们的生命和理想都毁灭了，社会腐败依然如故。

“知难行易”，这觉悟一个起点是我们青年所最缺乏的。大家都似在鼓里过日子，闭着眼睛醉生梦死，放弃人类最珍贵的清醒的理性，降落到猪豚一般随人饲养，随人宰割。

时代的认识——人类社会进化逃不掉自然规律。我们的时代是竞争最激烈的时代，也是最需要互助的时代。竞争是事实，而互助是理想。无论你竞争或是互助，你都要拿副本领来。在竞争中只有最适合才能生存，在互助中最不适者也不见得能坐享他人之成。所谓“最适”就是最有本领，近代的本领是学术思想，是技术，是组织力。

42、《谈修养》的笔记-第12页

我生平有许多事叫我追悔，大半都像这样“志在将来”而转眼即空空过去。“延”与“误”永是连在一起，而所谓“志”往往叫我们由“延”而“误”。所谓真正立志，不仅要接受现在的事实，尤其要抓住现在的机会。如果立志要做一件事，那件事的成功尽管在很远的将来，而那件事的发动必须就在目前一顷刻。想到应该做，马上做，不然，就不必发下一个空头愿。发空头愿成了一个习惯，一个人就会永远在幻想中过活，成就不了任何事业，听说抽鸦片烟的人想头最多，意志力也最薄弱。老是在幻想中过活是人在精神方面颇类似烟鬼。

43、《谈修养》的笔记-第15页

照这样看，人之所以为人，就在能不为最大的抵抗力所屈服。我们如果要测量一个人有多少人性，最好的标准就是他对于抵抗力所拿出的抵抗力，换句话说，就是他对于环境困难所表现的意志力。

44、《谈修养》的笔记-第49页

我始终坚信苏格拉底的一句老话：“知识即德行。”凡是德行缺陷，必定由于知识不彻底。群的组织的最大障碍是自私心，存自私心的人多抱着“各人自扫门前雪，不管他人瓦上霜”的念头，他们以为损群可以利己，或以为轻群可以重己；其中寡廉鲜耻者玷污责任，假公济私、洁身自好者逃避责任，遗世鸣高。“利他主义是彻底的利己主义。”

《谈修养》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com