

青年與娛樂

遙寄青年之十一

敬愛的青年：

我不知道你對「娛樂」這概念的看法和想法怎樣；不過我卻希望着，你能夠對它有個清楚確切的認識。及時行樂，嬉戲終日的「享樂主義」的人生觀，固然是不對的；到底，說娛樂——正當合理的娛樂——也是荒廢時間者，卻也未免走了極端，畢竟「中庸之謂德」，過與不及的都屬錯誤。

「娛樂」一詞，拉丁文是 *Recreatio* 或 *Diversio* 源出自動詞 *Recreare* 和 *Divertere*，前者有「再造」，「再生」之意，後者解說「轉變」，「分散」。所以，「娛樂」正確的意義就是使自己在工作時所集中了的注意力得以改移、分散，使自己神經的過度緊張得

以轉變、鬆弛，使自己疲乏了的體力和精神得以復甦、再造。理由是：我們的體力和精神都很有限，我們不能專心經常繼續工作，絲毫沒有休息，而睡眠以外，娛樂散心便是休息的最好方法。

所以，娛樂與休息的目的還是爲了工作。當心力疲殆了的時候，工作效率低降，工作能力也逐漸消失，如果仍舊勉強過度工作下去，那末，對於身體是將會有損害的。所謂「健全的精神，寓於健全的身體」。傷害了身體的健康，將更變成「欲速則不達」。良好的休息與娛樂，卻正是爲了要保持體力的均衡，而增進經常工作的效力。

爲此，休息與娛樂不但是有益的，而且還是需要的。童年時代是如此，青年時代是如此，甚且壯年或老年時代也還是如此。娛樂的種類與方式雖有所不同，而促進身心健康、增長工作效能的目的卻是一樣。適當的休息與娛樂，絕不會荒廢時間或減低生產；相反，工作的時候努力工作，休息的時候盡量休息，這倒是善用時間，和使生產大躍進的捷徑。

不過，休息與娛樂的目的既如上述，如果有人本末倒置，不知輕重，只是爲閒散而娛樂，爲懶惰而休息，浪擲時光，蹉跎歲月，荒廢自己的職責與本份，耽誤自己生存的意義與目的，這顯然是大錯特錯的。然而，可惜可惜，這卻是今日許多花花公子及大都市青年的可悲可嘆的現象！試問這樣的青年，昏昏沉沉，渾渾噩噩，飽食終日，無所用心，那會有高尚的志趣，清醒的頭腦，輝耀的人格與光明的遠景的呢！要他們來擔負起這大時代「撥亂反正」、「繼往開來」的使命嗎？那除非有奇蹟出現！

不錯，休息與娛樂確是需要的，可是，休息與娛樂的方式卻也須好好選擇。親愛的青年！這也正是你使用你自己底高貴自由的時候，考驗你自己底光輝人格的時候，維護你自己底理智尊嚴的時候，希望你好自爲之。娛樂選擇得當，你將會真正享受到休息的愉快與幸福，反之，不合適的消遣，使你浪費時光，身心得不到休息還屬事小；破裂你自己的人格，危害你自己的心身……這倒關係太大了。

如所週知：娛樂有許多的種類：有高尚的娛樂，也有低級的娛樂；有合理的娛樂

也有不健康的娛樂；有有危險性的娛樂，甚至有犯罪的娛樂。可愛的青年，面對着林林總總的娛樂式樣，你應該怎樣謹慎地去選擇呢？「愛逸惡勞」是人性的偏向，「行善難、作惡易」更是原罪的遺害。我們應該認清我們自己人性的軟弱，不可自恃，不可驕傲，免至懸崖失足，自掘墳墓。社會上已有不少不幸墮落了的青年，是足以作我們「前车之鑑」的了！

其實，高尚合理的娛樂也正多着哩！況且其中不少還含有教育意義的成分。譬如各種球類運動，除了鍛練身體以外，還可以訓練意志，養成機智、進取、負責、服從、堅忍、合作等美德；郊遊遠足，則不獨會使你神怡心曠、馳目騁懷，並且在綠水青山、花香鳥語的大自然懷抱中，你將會更能親自領悟到宇宙間、自然界的無比的奇妙與瑰麗，因而衷心讚嘆造物主的偉大、智慧、美善與全能；音樂、繪畫，則除了娛樂你的耳目之外，更能陶冶你的性情，調劑你的身心，使你的精神隨時提昇向上；甚至集郵、剪報，也除了使你養成謹慎收藏、整理東西的好習慣以外，還會使你獲得到許多寶貴豐富

的知識。此外，閱讀一些比較輕鬆、有益的書刊，下一局棋，散一回步……又何嘗不是休息娛樂的好方法呢？要之，使你自己的疲勞過去，體力與精神恢復，你休息娛樂的目的便已達到了。可不是嗎？