

求學之道(四)

對象：青年

取自《鮑思高傳》320頁》

第四個方法：按時進食

第四個讀書方法，就是只在指定的時間內進食。貪饕所殺害的人，比刀劍所殺害的還多。

你們想求得知識嗎？那末就要為了生活而進食，而不是為了進食而生活。

在早餐和下午點心時，要稍微進食，不可吃得太飽。如果在你的櫥櫃裡有什麼好吃的東西，不可為了貪吃而一下子就把它們吃光，吃得肚子幾乎爆裂。但要剩留多少為其他日子，這樣你們的肚子就不會受罪。你們可別以為我說這事，是為了我自己的利益。絕對不是！因為經驗告訴我：如果你們在早餐時少吃一口的話，在午餐時就要多吃三口。當你的肚子吃得太飽的時候，你的腦子很快會模糊不清。而且很易疲倦和瞌睡，不能專心聽講和做功課。如果你勉強致力於功課的話，那末情況更糟：你會感到頭痛，可能連續數天都不能專心讀書，有時甚至還引起劇烈的胃痛。