

寫中得着成功。

孤獨的幻想如不走至極端以及不作爲掩飾缺點的補償，是不必反對的。世界上有許多藝術的、文藝的和創造的工作，都是自由幻想的結晶。而且藝術家的成就必須有自由的幻想。只有將這些幻想作爲解決日常生活中實際問題的替代，乃是可以反對的。假如過分利用幻想作爲解決問題的替代，這樣可使個人不能與現實接觸，因而更加減少解決他將來必需解決實際問題的能力。

當然，假如情境適合時，分心和幻想更加容易實現。情緒上的紊亂可使分心和幻想容易產生。還有，疲勞或憂悶的心境也可使個人易於分心和幻想。或者，他可學會他所交接的人的行爲模型。假如兒童的父母常是沉靜的和幻想的，而他又是唯一的兒童，又少有同伴，且必需在自身中尋着滿足和發洩，則這種兒童一定比較其他在優良的和社交的環境中所長成的兒童，容易養成幻想的習慣。

威嚇與惡惹 有些身體或年齡較大的兒童常在運動場上威嚇幼小的同學，他們常是無理由地磨折或掌擊幼小的同學。他們這種行爲，乃是補償他們自身所感覺的缺陷。這種行爲的學生多是學業成績不良的份子，他們藉着身體年齡的高大而想在學業成績優良而年齡較小的兒童身上，顯出優越的氣勢。有時，他們有着其他的困難，如目力不良，衣服破舊，說話不清楚，或者甚至舉止粗魯，使得他們有了自卑的心理；因此，他們乃向年齡身材較小的兒童身上施行威嚇的動作，以求補償，而他們也知道受威嚇的人不



致向他們報復。

在他種情形中，這種威嚇可以認為是一種表同的行爲。某兒童的父親或叔父，對於他的僕役或被僱者常有威嚇的行爲；這個兒童因爲羨慕的緣故，乃將這種行爲施於他的級友。或者，這個兒童的父親常用威嚇的手段對他，而他在忍受這種不公平的待遇以後，乃以之施於較他幼小的兒童。照這種情形看來，他乃是施行一種補償的作用。

除了補償的作用以外，威嚇有時還連着很明顯的引起注意的作用。或者，這個兒童除了在教室中、走廊中或運動場上發生擾亂或威嚇其他兒童之外，沒有其他的方法可以引起他人的注意。雖然他這種行爲可使教師處罰和學友譴責，但是他是歡迎的，因爲他在這一剎那間已得着全體的注意了。

最後，這種威嚇假如進到身體上虐待的範圍如彎手指，拉耳朵，將兒童置在地上，坐在他身上很久，就帶有性的因素，可稱之曰主動性殘暴色情狂，就是指個人對於施予他人身體上的痛苦，似乎感覺一種愉快。反之，個人對於身體上所受的痛苦有樂意忍受的傾向，這種傾向可稱之曰被動性殘暴色情狂。這些傾向的原始是很難追溯的，但是這種樂意忍受身體上痛苦的傾向和對於施予他人身體上痛苦感覺愉快的傾向，都是正常性的衝動之變態的表現。

表現不合理的誠實，常歡喜找出他人遺失的東西，而且普遍將此事告訴他人。此種行爲最適當的

解釋，就是兒童想用此法得到讚美，所以可稱爲引起注意的一種方式。他知道誠實是受人讚美的，因此他使人知道他是在做誠實的事情。

也許他的普遍告訴他人關於他的誠實行爲乃是一種補償的作用。他或者是故意地顯揚這種特殊的行爲，以掩飾其他方面的缺點。有時，也許這個兒童自身也曾做過不誠實的事情，而想在現時充分顯揚他的行爲，以圖補救。例如，某個兒童也許實際上偷竊過一件東西；後來，他想改正他的過失，常將不必歸還的東西去歸還他人。或者，別人曾經偷竊過東西，而他乃多做誠實的行爲，以與他們比較。總之，過分注重或表現誠實的行爲可認爲是一種徵象，表示在內心中比較在表面上多有問題的存在。

顯示過分地有禮貌。 將禮貌列入此表中也許覺得奇突，因爲禮貌通常是被人讚美的。但是不論何種行爲，假如顯示得過分，就有了病理學上的性質。顯示過分地有禮貌是因爲禮貌通常是被人讚美的；因此，利用此種方法以得着在其他方面所不能得着的讚美。

家庭中常有禮貌訓練的兒童，當然能有良好的禮貌。從一種粗魯和鄙俗的家庭中出來的兒童，當然難有良好的禮貌；或許可有很少的例外，或許這種兒童是從其他親戚或所崇拜的英雄中學得良好的禮貌。

顯示過分地有禮貌乃是引起注意的一種方法，而且是一種有效的方法。一個有禮貌的人常能引起

他人的注意和動作。他們必須回答他同樣的禮貌或溫雅的行爲。這種引起他人反應和控制他人行爲的能力，可使兒童得到一種不自覺的權力意識。還有，任何人學着一點片斷的禮貌而是爲他人所讚許的，他將是被迫着去保持他的名譽，而他在這方面的傾向將要變成格外地顯著。

顯示過分地有禮貌，或許是一種在其他方面不能成功的逃避。一個有禮貌的兒童可以掩飾他在學校中工作的缺點。教師可以說『甲童歷史的功課並不好，但是他是一個有禮貌的孩子，而不使我煩惱，所以我不願使他灰心。』

作怒色或皺眉頭 這種特殊的行爲是兒童所常有的，而且若不改正，可以成爲成人時固定的表情。這種行爲之生理上的基礎，或許是由於視線上有缺陷。因爲視線不準確，兒童常要皺眉以得到準確的視線。

作怒色是一種含着愠怒的表情。當我們要採取恐嚇的態度時，我們常作怒色。

皺眉頭是一種集中注意或深思的表示。羅丹（Rodin）有名的雕刻『思想家』是一個周身肌肉緊張的人像。思想時常皺眉頭，是因爲思想時眼睛常有一種適應的活動，而皺眉頭就是達到此種適應的嘗試。當一個人對於某種工作集中特別的精力時，他常有過分的肌肉活動的流露。有時，皺眉頭或許是一種疲勞或緊張的徵象。一個常有緊張生活的人，面部上多有皺紋。

還有其他的解釋。有時，這種表情或許是摹倣他人的動作。有時，這種表情或許是一種深思而不自覺的嘗試，要使他人感覺到自身是有學者的才能或工作勤懇的表示。一個兒童自己不能做好工作，惟欲顯示他人以彼正在努力嘗試，此種兒童亦常皺起眉頭，以示其所採取之態度。

皺眉頭也可說是一種嘗試，看看眼睛是否廣開，而得到一種清朗的視線，正如澄清喉嚨準備演說一樣。

忽然地被叫着回答時，面發紅色或白色。這種傾向的本身是不重要的，不過是一種較深的潛伏的情緒上緊張的現象。赧顏和面呈白色乃是激起同情的神經系的表現，同時顯示某種情緒上的不安狀態。這種感覺性是因人而異的；有些人因為小事赧顏很深，有些人却很少有赧顏的現象。赧顏常是在社會的情境中發生。牠常是與羞恥或窮迫的感覺相關。有時，牠是一種潛伏的懼怕或胆怯的表現。被教師叫着背書時而赧顏的兒童，是有某種情緒上的緊張。赧顏常在不熟識的情境中發生；個人如對於情境熟悉，即不致赧顏了。赧顏並不是嚴重的，但是可認為是一種徵象；有了這種徵象的個人一定是有了某種情緒上的不安。

在演說前咳嗽或做其他動作。此種傾向之生理的基礎，乃是在演說前喉中或有某種的激動，需要咳嗽一下，以便將喉嚨清理。

但是假如喉中沒有這種激動，而仍有咳嗽的動作，則此種動作當需要更精細的解釋。這種有神經的咳嗽可認為是一種補償的作用。演說的人或許感覺和懼怕他的演說不能使聽衆得到一個良好的印象；所以在演說前咳嗽乃是一種不自覺的準備動作，使他在演說前能夠得到最良好的情境。還有，這種咳嗽是想延遲一點時間，雖然所延遲的時間是很短促的。有些人就需要這一點時間和機會以整理他們的思想。這些反應動作，都是由於根本懼怕失敗或懼怕不能使人得到良好的印象。這些反應動作乃是一種準備的動作，以幫助演說的人克勝當前的過慮或懼怕。

在他種情境之下，演說的人或許是想與有咳嗽習慣的關係人表同，因而自己習得此種習慣。在擁擠的演講廳或戲院之中，一種流行的咳嗽常可普遍到聽衆的全體。聽他人咳嗽常能引起解除自身喉中激動的需要；所以有時這種暗示可以引起一種反射的動作。

癡笑或嗤笑 癡笑或嗤笑是表現情緒上某種的激動，或是肌肉上一種普遍的緊張。當情緒上或肌肉上發生緊張時，常有一種抑制的表現，而由此種動作發洩出來。我們常看見許多青年，特別是女子，發生嗤笑；這種嗤笑，一部份是由於生長和發展上有迅速的改變，另一部份是由於新激起的社會的意識。這種癡笑或嗤笑在羣衆中更是加強。這種嗤笑似乎有一種傳染的性質，因此常由摹倣或表同而傳染出去。有時，這種嗤笑乃是引起注意的作用。還有，許多老年人常利用嗤笑或大聲的談話，以掩飾他們的缺點，如衣

服破舊，不好的面部表情或不良的禮貌。利用鬚笑或嗤笑以引起注意的嘗試，可從年幼的時候發端。

身體上有顯著的缺陷如跛足，斜視眼，面部上有疤痕或帶深度眼鏡。這些特殊的缺陷，雖然不是行為的問題，但是值得與行為的徵象同時特別注意的。愛德拉在最初對於自卑心理的研究中，相信各種自卑的心理都是基於身體上弱點的感覺；換句話說，假如個人是不能達到身體上的常模時，特別是有了身體上的缺陷，他就不免要有自卑心理的感覺。後來，愛德拉不得不修改他原來的立足點，而認為補償作用，也與自卑心理有關。

不論何種身體上的缺陷都可引起相當的補償活動。一個身材短小的人，常要昂步或闊步地走路或講話聲音宏亮，以使他人覺得他的重要；同時，不使他人注意他是身材短小的人。不論何種情形，假如個人要做出引起注意的事情，如過分的大聲，或過分的熱忱，我們第一件事情就是要尋找他有無身體上的缺陷或缺點，使得他採取這種補償的活動。一個斜視眼的兒童常扮小丑的滑稽，採取乖戾的態度或在其他方面取勝，以補償他的弱點。很奇怪的，有些身體上的缺陷可使個人得到某種的滿足，因為這種缺陷可以使他得到常人所渴望的注意和卓越。有些變態的身體上的特性可使保持這種特性的人，在馬戲場中表演；這些表演的人除了得到金錢的滿足之外，又可得到表演上成功的滿足。

我們平常觀察兒童，非但要注意使兒童表現特殊引起注意方法的身體缺陷；而且還要注意，當兒童

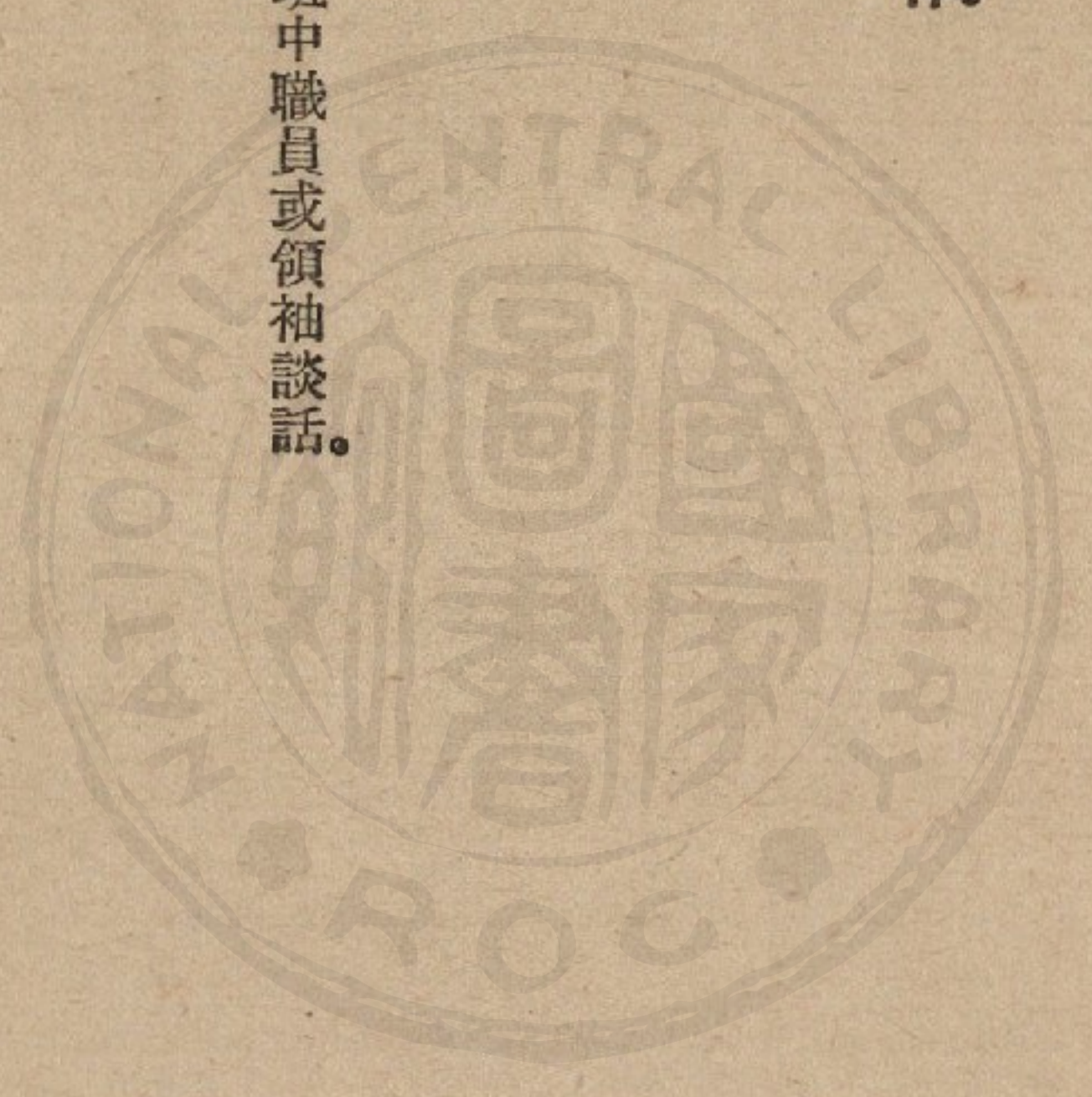
有了身體上缺陷時，他將應用何種方法，使得他人不去注意他的短處，而去注意他的長處。

討論和研究問題

試將下列的行爲模型，依照本章的體裁，給以分析和說明：

1. 怨恨批評。
2. 在教室中注意裝飾——理髮，擦粉等。
3. 過分的謙虛。
4. 沉默寡言。
5. 做各種事常有躁急的傾向。
6. 相信他人所講的一切事實。
7. 濫用金錢。
8. 選擇繁重的工作或功課。
9. 咬手指甲。
10. 拒絕嘗試新的事情。

11. 壓迫同性的某幾個人。
12. 請求更換教師或輟讀某課。
13. 批評教師考試，分數等。
14. 欺騙。
15. 請求特別的指定工作。
16. 喪志，灰心。
17. 希求達到完成。
18. 容易感傷。
19. 報告被他人戲弄。
20. 用不適當的方法，向班中職員或領袖談話。





第七章 發展良好心理衛生的普遍原則

良好的心理習慣必須在年幼時開始養成。有一句成語說：『從小訓練兒童正當做人的方法，他將來長大時，不致走入歧途。』對於近代心理的發展仍可適用。教會常常申說，假如兒童能在年幼時養成良好的態度，這個兒童可以終身算為忠心信徒。佛洛意德在研究精神生活中，指出我們許多基本的適應習慣都是在嬰兒期養成的。兒童最初五年的生活，對於基本的人格和行為模型的發展是有定局的關係。從前，常有人相信個人性情和人格的特性是與遺傳有深切的關係。現在，因為我們對於嬰兒發展和學習過程的了解，心理學家是逐漸地相信許多人格和品性的特性是在最初幾年的經驗中養成的。母親在兒童年幼時所用餵奶、穿衣、洗浴和遊戲的方法以及兒童所聽的聲音，所玩的玩具，特別是與他人的關係；這些都是養成他行為模型的重要因素，而且可以影響他終身的人格。所以最要緊的，父母應該了解習慣養成的性質，而對於養成兒童適當的行為標準應該早有成竹在胸。

兒童須在實行良好習慣的環境中長成才可習得良好的習慣。幫助發展良好行為模型的最好因素乃是優良的環境；在這種環境中兒童有許多好的行為標準可以效法。我們現在明瞭效法他人的習慣和行為，並非是單純的摹倣動作，而是一種適應；在這種適應中，兒童利用他所接觸人的行為模型作為最

妥當的適應方法，以得到他所希求的滿足。年幼的男孩將要效法他的父親的態度或效法他父親如何使用各種器具。年幼的女孩常效法她的母親做各種家務的事情。兒童在學校時常要效法他所羨慕者的行爲，而教師的行爲多少成爲一種模範，使得兒童效法，作爲自身行爲的標準。父母和教師應該明瞭他們所做的比較他們所說的對於兒童多有影響。一個人可以從早到晚教訓兒童清潔和禮貌的習慣；但是他自身所有的清潔和禮貌的習慣，對於兒童的影響比較他所說的是重要得多了。一個人有時對於兒童學着了許多俚語、瀆言、邪行、不整潔、懈怠等覺得非常奇異，而不知這些行爲的方式，就是兒童從他所接觸的人那裏學來的。

良好的身體健康乃是良好的心理健康重要的基礎。在研究一個兒童行爲或人格上的問題，最先要考慮的就是他有無身體上的弱點或缺陷。一個營養不足，或有慢性疲乏病，或運動很少，或身體上有缺點，如近視的兒童，當然對於日常生活很難發生良好的適應。所以要幫助這個兒童的第一件事就是要除去他的身體上的阻礙。假如這個兒童是營養不足的，則應給他有滋養料的食物吃。假如他患慢性疲乏病，則應設法使他在清靜、通風的房間中得着充分的睡眠。假如他的視線感覺困難，則應使他配戴適當的眼鏡。這種對於身體健康的注意也許不能根治人格上的困難；但是至少牠可以供給良好適應的一個基礎。一個健全的身體狀態和豐滿的健康，乃是一個良好適應的和完成的生活的重要基礎。

兒童逐漸長大，即須逐漸增加指導自身生活的能力。在嬰兒期，兒童的各種生活都由父母決定和管理。兒童的餵食、穿衣、洗浴和排泄的習慣都由父母全部處理。後來，兒童長大一些，他就發展指導自身行為的能力。他學着語言以後，他又增加了理解力，而且能有效地解答他的問題。以後經驗逐漸增加，眼界逐漸開闊，他乃多能管理自身的事件。這種情形對於兒童是非常僥倖的，因為他的父母由於年齡的增加而將自身各種的行為固定了，不容易去適應新的情境。假如要求得心理衛生的適應，必須在父母未生子女前給予他們一種訓練和教育。最有效的父母教育是在嬰兒未生或生出後初期的時候。等到兒童的年齡已長，父母教育就逐漸失掉他的功效了。兒童達到青春時期，父母已經堅立了許多應付子女行為的方式，而且很不願接受教育的影響，所以要想對於家庭的適應產生根本的革新是很少有希望的。幸而在這個時期，青春的少男少女已經能夠自己處理自己；所以就是父母是不能指導時，青年男女也可自謀適應。何林華（Hollingworth, I. S.）指出青年期中心理上轉變的重要，以為非但兒童在達到獨立時感到困難，就是父母要讓兒童獨立也覺不易。所以現在中學和大學對於幫助青年了解他們的責任和處理日常生活上的問題，或許尤應多做工作。

要成青年良好的指導，教師和父母自身須先有良好的適應。因為兒童是很迅速地學習他所接近者的榜樣，所以教師和父母自身必須先有優良的適應習慣。父母或教師假如不能客觀地估量自己，不能

崇信真理而願接受習俗，常易發怒，只能看出事情外表的動機，表現不良的情緒上的狀態，如妒忌、報復、仇恨、憤懣、吝嗇、激怒、易灰心等，是不配領導生長的兒童。有些兒童是很幸福的，因為他們能在個別的接觸中，由他們的父母或教師那裏學得穩健和坦白的習慣，這些習慣可使他們將來成為快樂的和滿足的青年男女。

討論和研究問題

1. 一個四歲的兒童走進一間房間，裏面客人正在用茶，他無意地說出一句猥褻的話，使得客人驚異。他的母親驚懼地說：『我不知道他在什麼地方學了這些話，他所接觸的人都不致講這種話的。』實際上，這個兒童剛才聽着兩個漆匠在汽車間閒談。對於這件事情，評論（一）客人都表示驚異對於兒童的影響；（二）母親不知道他在什麼地方聽見這些話的事實；（三）兒童所說的話他自己並不完全了解的事實。

2. 你會否知道跛足的或殘廢的或病在牀上的人，對於生活似有良好的適應？他或她對於先生的態度是怎樣？

3. 為何有些剛進大學的青年，學會了一些不良的習慣如晏睡、浪用金錢和勤功課？

4. 此句話中有無真理：『最好的教師是一種遇見過許多困難的經驗和問題，而却能對於這些經驗和問題有了滿意的適應的人。』

第八章 養成心理衛生之積極的習慣

兒童應該學習良好的個人和社會的習慣。有良好的個人和社會習慣的人常是走向心理健康的道路。能使個人在生活中感覺最少阻礙和煩惱的習慣，當然能夠促進良好的心理健康。這些習慣包括許多生理上的習慣如食物的選擇、飲食、運動、睡眠和休息的節制。良好的排泄習慣也是重要的。注意整潔也可幫助個人得到自尊的意識。一個穿着整齊清潔衣服上學的兒童，當然比較一個穿着破舊襤褸衣服上學的兒童較易適應。有些關於材料和雜物的小習慣，也可幫助個人得到心理上的安靜和平衡。將用具放置在適當的地方，用後歸還原處，節省消耗，這些習慣都可使個人獲得一種正規的生活。有些對於他人的習慣更屬特別的重要，如善與他人相處一起，不使他人對自己生厭，重視他人的權益，不阻撓他人，不批評他人，對他人有禮貌。這些習慣都可使個人的進程平穩，而能使他人發生尊敬、欣賞和重視的心。已經學會如何能用他的語言和行爲使得他人喜悅的兒童，可說是得着了初步滿意的社會適應，這種適應乃是良好的心理衛生第一個必要條件。

兒童應該學習做出有價值的事情才可引起注意。年幼的兒童即要開始學習引起成人注意的各種方法。在嬰兒期，兒童即已試用各種方法，以引起成人的注意；當初的目的是要得到飲食，後來用以達到

其他各種目的。有些兒童學着用哭、發脾氣、慍怒或頑皮的方法，以得着成人的注意。有些兒童明瞭，假如他們能做他們的父母要他們做的事情，能忍耐等待他們的需要，能和其他兒童親愛，能幫助他人，或能與他人合作，則他們的父母將要特別地注意他們。既然兒童渴求注意，而且他們將用激烈的方法以得到注意，那麼，成人所給予兒童的反應，乃是非常重要的，而且可決定兒童的何種行爲應該是讚許的。假如我們教訓兒童，他只能用我們所讚許的行爲以取得注意，這時我們是在利用最有效的方法以使他表現我們所願有的行爲。我們可以利用各種給予注意的方法，以決定兒童的行爲。有時，兒童過分地希求讚許，以致一生中得着很少的快樂，或爲着得到讚許而工作，或甚至與家庭中其他份子相衝突。這些都是不正當地求得讚許的方法。自然，我們的目的，是應該使兒童逐漸地獨立，離開注意與讚許而求得自身的標準；但是注意與讚許，乃是造成這些標準有效的工具。

兒童應該學習做事成功以後要有滿足的熱情。 還有一種習慣應在兒童年幼時養成，而且可以幫助個人終身保持心理健康的，乃是在成功以後有一種勝利的熱情。有時，兒童做出許多技能的或藝術的工作，從來未爲他人所注意或讚許。因此，他們的行爲未能給予他們特殊的滿足而是被忽略了。在另一方面，有些兒童從他們所做成正當的、有思想的、或藝術的工作以後，得着最大的快樂與滿足，因爲他們的父母是注意他們的成功，並向他們和鄰居朋友讚許他們的成功。這種兒童長大時在做出公衆所認爲正當

的行爲以後，能得着特殊的滿足。這種得意或滿足的熱情，對於解除心理的抑悶大有幫助，而且可使生活豐富滿足。過去，人們注重『良心』就是一種對於錯事發生有罪或羞恥的感覺。在心理衛生上更加重要的，乃是一種有刺激性的和高尙的滿足熱情，這種滿足熱情是從做出好事，解答難題或是實現了高尙的理想以後而感覺到的。

兒童應該學習單獨嘗試而不懼怕。許多人自幼時長到成人，從未學習單獨嘗試新的事情。許多成人遇見新的情境即感覺胆怯和恐慌，因為他們缺乏自信力。我們應該允許兒童自動地去嘗試新的工作，即使他們所做的工作是不免不完全或有錯誤的。自然，兒童不應嘗試於他們有害的事情，但是兒童必須有嘗試新事物的相當自由，才可學習單獨地工作。通常成人感覺他們必須保護他們的兒童或代他們的兒童工作。父親常想他可以做一只風箏或一只船以幫助他的兒童；而不知他這種幫助反使兒童失去了自動做這些東西的快樂，同時失去學習嘗試新事物的機會。當然，兒童在學習時需要成人的襄助，但是襄助與代做是不同的。母親禁止兒童嘗試新事物乃是阻礙兒童的發展，並使他缺乏適應生活的自信力。假如兒童應用器具時有傷害身體的危險或損壞貴重的器具，父母可將這些器具移開，使他拿不着，而另給以有益的和有興趣的器具，供他接觸、使用和操作。教師最好的工作是在供給她的學生學習的刺激和襄助，同時鼓勵他們做獨立的工作。

兒童應該學習歡喜嘗試新事物。 假如兒童對於他的嘗試能有成功，他必願去嘗試新的工作和新的經驗，而他的生活因為嘗試新經驗的熱忱，將要發現新的興趣。但是假如他的嘗試是未能成功，他將對於第二件新的事物遲疑不願嘗試而且畏縮不進。為避免單調起見，這種人常在緊張中尋求轉換的方法。有些兒童歡喜讀讀本中下一課故事，算術中下一個方法或歷史中下一個奇遇。有些兒童或許願意再做他們已經做過的工作而畏縮不敢嘗試新的事物。當算術中新的方法被提出時，他們是沒有反應的，而且他們在第一次學習時亦不能領悟。教師可以幫助兒童，使他們對於過去所學的感覺純熟，這樣他們才快樂於嘗試新的事物而能繼續學習。有時，兒童因為疲乏了，亦畏縮不願嘗試新的事物。教師應該看出疲乏的徵象；假如一級中全體尚未準備着工作時，教師不宜逼迫他們工作，不妨等到全級已經恢復了常態而且準備繼續工作的時候。

兒童應該學習抱着興趣、熱忱和自信去應付情境而沒有激動、懼怕、畏縮和憂慮的傾向。 應付情境而沒有激動，懼怕或憂慮的態度乃是良好的心理健康的基礎。我們只要觀察有些人懼怕來信中的消息，或懼怕穿過街道，或因小的爭執而憤怒，或因小的事情而憂慮或激動。從這些事件上，我們可以了解鎮靜與嚴肅對於良好的心理健康是何等的重要。兒童常由他們的長輩那裏學得此種的反應。假如他的家庭是常在緊張狀態之中，他將來長成時也有易於激動的傾向。有許多家庭中無線電常是開着，而且有大聲

的談話和歡笑以及鋼琴的亂奏。這種狀態對於神經上的平衡一定大有妨害。同樣地，兒童亦易學得他們的父母所表現的憂慮和懼怕。假如常常懼怕有何不測之事發生，就要產生一種緊張的狀態。所以教室應是一種養成心理上平靜和安定的地方。教師在處理班中情境時，必須避免不適當的激動發生。她的聲調應常表現鎮定和平靜。還有，教師不應將她個人的憂慮和懼怕帶到教室中來。父母爲要他們的子女得着最好的教育，是應該避免各種激動的狀態，而且不要表現懼怕或緊張或憂慮。幸福的青年男女是在幼時得着良好的指導，而他們的父母和教師是不懼怕的，並且能鎮定地和平靜地應付生活上的問題。

兒童應該學習接受有權威的事實而不必詢問理由。服從是對於良好的心理健康有關的一個習慣。服從的培養，第一、要看父母對於兒童的態度是否前後一致。假使父母是不一致的，一時提出一些希望和條件，而另一時對於兒童的過失和錯處放他過去，這種父母是不能希望兒童學得服從習慣的。第二、服從的培養要看兒童對於父母有無信任心。假如他知道他的父母常是對的、可靠的，而不致愚弄或欺騙他的，他對於父母即可發生信任心，而服從的習慣就不難養成了。

兒童應該學習希望了解他所做許多事情的理由。很不幸地，許多父母覺得他們不能完全坦白地和公開地對待他們的兒童，他們不肯向兒童解釋爲什麼有些事是必需做的和爲什麼要如此做。可能的話，父母應讓兒童參加決定他自身的事情；即使父母必須代他作主的話，也要讓他知道。這種情形在學校

中更是重要。兒童應該多能享受自由，以決定他們自身的問題，甚致較重要的問題，如他們應該讀些什麼和怎樣去讀。假如兒童自幼長大時，從未感覺他所做的事或他遇見的事是與他的理解有關的，這個兒童一定缺乏人格的完成。這個兒童長大時，將要憑信心接受政治上和風俗上的一切事情，而他的精神生活將與他的經驗不發生應有密切的完成關係。在根據權威和習俗接受個人的標準與人生哲學和希求在各種事件中尋求理解，這兩者之間應有一種相當的平衡。對於每件事情都要尋求理解和將各種社會生活的形式與習俗者都拋棄，因為不能尋出適當的理由，這種人一定是不快樂和不能適應的。在另一方面，對於生活中各種事情都根據權威而行的人，缺乏完成的人格。這兩種態度之間須有一種相當的平衡。

兒童應該學習對於真善美有靈敏的感覺。 對於真善美的感覺並非生來就有的，乃是習得的。這種學習多在幼時由他人的暗示而習得的。兒童學着對於善的感覺，由於聽見他人的討論是非的事情，以及對於是的稱讚，對於非的譴責。同樣地，兒童由於他人欣賞歌者，美麗的房屋，草原上的夕陽，或一只舞曲，而學得對於美的感覺。教師的一個重要職責，乃是隨時根據情境向兒童指導事物之道德的、智能的和審美的價值。

兒童應該學習為工作本身的價值而工作。 生活上最大的快樂可由每日盡心地從事於各種的活動中得來。從事這些活動應為活動的本身而快樂。活動的態度應該浸透人生的全部。從事一種活動，因為

我們想從其中得着什麼而並不是爲活動的本身而快樂，這樣的活動不能使我們盡心地完成工作。兒童應該學習爲欣賞活動的本身而遊戲，不應爲着勝利而遊戲。在個人的工作中應有欣賞工作本身的機會，欣賞工作，作爲一種藝術而不僅視爲生活的工具。學校應該特別地教導兒童估計活動的本身。通常學校中的兒童是被教着恨讀書而歡喜爲分數而工作，打倒同班中的成績或得着某種獎品與榮耀。教師有一種特別的責任去激起學生的興趣，在校中爲活動的本身而工作。在口頭的態度和實際的行爲之間的正確的關係，現在尙未清晰；而牠們並非是一件事則可斷言。如說個人有了口頭的態度而沒有實行此種態度的傾向則也是不確的。每個人都用口頭上的標準以控制他的行爲；希望兒童用智慧得着這些標準以後，即可由正當的動機而進於實行。

兒童應該學習願意拒絕習俗的標準而去接收理智的標準。當威廉詹姆士 (William James) 寫成他的心理學時，他曾暗示學習在成人時就要停止；最近，桑戴克曾經說明學習的能力是終身都有的，也許是在二十至六十的年齡之間達到最高度。詹姆士腦海中所指的含意，就是覺得成人確實有一種固定他們行爲的傾向，而在年幼時所獲得的習慣，一俟固定以後，即不容易改變。但是在現代文化劇變的時期中，這種固定幼年習慣的傾向是很危險的。現代的個人宜於願意改變個人的行爲以適應新的情境。年幼兒童應該教以願意改變他們行爲的模型，只要他們能夠了解改變的理由。我們的生活中並沒有什麼必

須固定的而不能向着較好的方面去改進。假如兒童習慣了穿着某種的衣服，坐在飯桌的某處，使用某種的工具，或將什物放置在某處，他們應該學着，如有充分的理由，即應改變這些例行的事情。一種適應性和可塑性可以幫助個人適應變遷的習俗，而且也是幫助個人得着滿足適應的最有用的方法。

兒童應該學着客觀地觀察自己和接受四週事物的表面價值。客觀地觀察自己可以幫助個人適當地應付現實。這種習慣或能力，須視父母和教師對於兒童的態度如何而定。假如父母和教師是在兒童的當面很坦白地討論兒童的特性和行爲有如討論其他事件一樣，他們很可以幫助兒童客觀地觀察自己。在這種情形之下，如有客觀的證據更可得着幫助。假如兒童站在磅秤上，他可以知道自己的重量；假如他向鏡子裏看，他可以看出本來的面目。同樣地，兒童應該學習客觀地估量他自身的活動的結果。他應該將他的寫作和圖畫與量表比較，並且在各方面將他自身的能力與具體的標準作確實的比較。個人不能客觀地觀察自己之最大的阻礙，乃是他的觀察與他的意志和願望互相混合。無論何時，個人的意志和願望與實際的事件衝突時，他很容易有一種傾向，着重情境中某種的因素而忽略其他的因素。許多兒童不能看出他們自身的錯誤和缺點或他們的能力與才能，原因，或是他們從未注意到，或是他們不願意承認。父母和教師可以幫助兒童獲得此種客觀的意識，只要他們指導兒童應付事實而讓兒童客觀地去觀察。一種不能客觀地觀察自己的個人乃是最可憐的。

兒童應該學習應付事實，接受事實和根據事實而行。良好的適應需要接受現實。心理衛生中最緊要的適應乃是一種應付和接受事實而沒有虛飾的能力。這種應付事實的能力也是由成人的行為中習得的。假如父母或教師能坦白地應付事實，且能在處理每種事項時而不閃避困難或不快樂的事實，則他們所教養的兒童也能獲得此種同樣的習慣。我們的願望和慾念常能阻礙我們抹殺某種的事實，並能使我們着重與我們有利而忽略與我們不利的事實。

兒童應該學習承認自己的誤解，錯誤和過失。人們有時總不免有些誤解或錯誤和有許多行為可使他人不悅。應付錯誤的一種方法乃是不承認錯誤而且設法爲之辯護——這是一種自護的技術用以逃避指責。個人常用不承認過失、轉移過失等方法以掩飾他的過失。年幼的兒童在學校時，即應教以承認自己功課上的錯誤，拼法或算術上的錯誤，應該很坦白地承認而不必掩飾。只有這樣做，兒童才能得着一個真正學者的態度。教師在幫助兒童養成直認過錯的習慣時，對於學生的過錯不要過分地批評，使得學生不得不設法辯護。一種希望兒童下次改進的批評是很有幫助的；反之，一種打擊學生人格的完整，叫名字，和超過錯誤所應得的批評，大半要使兒童使用自護的技術。兒童在算術上做了錯誤以後，假使教師批評他的腦子太靈或太笨，他就很難接受他的錯誤。反之，假使教師發現了過失之後，而不採行不適當的處罰，他很能使兒童承認過失。假使教室中的地板上潑有墨水的痕跡，而教師去詢問他們時，他們多是不肯

承認的，因為他們恐怕承認了要得到處罰。教師應該鼓勵兒童承認過失，而且可以向他們申明，她了解這種行為是無意的，同時她對於此事的發生，心中感覺難過。許多兒童在這種情形之下將要有所反應。教師應該認識兒童尚未完成他們的習慣，所以不小心，過失和遺漏是不免的。

兒童應該學習指明過失的責任。 在學習客觀地觀察自己時，兒童亦須學習指明過失的責任。假如個人的工具是不銳利的，當然過失是在於工具。假如過失是在我們缺乏技能，或急促粗心，那麼，我們應該誠意接受過失。假如他人是負過失的責任，我們就應不必躊躇地將過失加在他們的身上。但是不論我們是怎樣坦白地應付事實，頂好的態度還是忽視他人的過失，而設法幫助他人。心理衛生學權威白漢（Burnham, W. H.）曾說：『公正地指明他人的過失是很難的，除了指責他人的過失以外，還可用其他的方法得着較好的結果——例如，有建設性的建議。』有許多托辭的方法可以幫助個人保護他自己。有時，他指責別人是在保護他自己，有時，他將過失加在環境、命運、不幸或別種他所不能控制的原因上面。兒童解釋他們的遲到是由於睡眠過度，或未做指定的作業，是由於他們不知道指定的作業。在學習應付現實時，個人應學習對各種事件指明應受的責任。

兒童應該學習接受批評，而不表示意氣。感覺銳敏而不能接受批評的兒童是很可憐的。有些人，因為他們有過分的感覺性，遇見了失敗或批評以後，即將發生不良的行為如憤懣。還有些人對於他人的批評

要施以反擊，叫出他人的名字或指出他人的過失。人們遇見批評時，常想出許多的行為機構，來作為自護的方法。兒童學習接受批評時，應如接受客觀的證據一樣。假如這種批評是不公正的，兒童事先須冷靜地認識，然後或者向批評者說出他的錯處，或者接受這種批評而心中知道牠是不正確的。反之，假如批評是公正的，那麼，這種批評是應該接受而且應在可能的範圍之內，作為改正的參考。除非個人認識批評可作自求進步的指導之外，常人是不喜歡批評的。當一個人隨他的指導出外學習考而夫球戲時，他是歡迎指導的批評，而由此學得進步。假如我們都能以同樣的態度去接受批評，我們當可得益的；因為我們可將批評當作改進我們生活技能或改進我們工作的參考。

兒童應該學習幫助他人。 日常的生活，特別是在學校中的生活，似有趨於競爭而不趨於合作的傾向。競爭常作為兒童工作的動機，以致兒童沒有機會去練習幫助他人。事實上，有些幫助他人工作的行為將被認為一種罪惡；兒童被發現不正當地幫助他人時，常要受到嚴厲的處罰。我們應該認識彼此幫助乃是應該培養的最重要的社會習慣之一，而在社會羣衆中養成一種互助的精神，比較競爭和劇烈的妒忌更能達到心理的健康。兒童在幫助他人時應該得獎而不應該受罰。在家庭中，兄弟與姊妹之間常有競爭，以致在得賞和所有物方面常有爭鬥，父母應該留心自年幼時起對於兒童幫助的態度，即應加以注意和讚許，這樣可使兒童在長成時願意與他人互助。在家庭中，父母彼此間如有寬容的態度也可有助於互助。

的發展。

兒童應該學習準時工作。還有一種積極的心理衛生的習慣就是準時工作。準時工作在現代的生活情境中是緊要的，因為在現代生活中有許多工作和遊戲是要準時做到的。兒童應該學習在早上準時起身，在晚上準時就寢，他們也應學習準時就餐和出外時準時集合。他們有工作做時，即應學習準時工作，而不要將工作延到其他的時候。要能實行這些準時的習慣，須得先有一個規定的生活程序表。兒童有了規定的起身、就餐和就寢的時間表，才可每日慣於在規定時間做事。在學校中，課程時間表，雖然被人認為太正式了，但是却能幫助兒童得着每日準時工作的習慣。有時，兒童在做着某種有趣的事情，而必須停止時，教師應先給他適當的通知。假如就餐的時間到了，而他正在聽着有趣的故事，或玩着有趣的玩具，這時他當然不肯忽然中斷前來就餐，所以應該在就餐前數分鐘給他通知，使他有所準備。同樣地，我們可以告訴兒童，假如他已準時地將工作做完，他可多有遊戲的機會。假如他已準時地將工作做完，而在多餘的時間內不准他去遊戲，這是不公平的。還有，父母和教師應該明瞭兒童是一個學習者，而他所做的工作常常是斷續的和不穩的。兒童的進程也沒有成人那樣快，因此我們應該多給他充分的時間。兒童的日課表，對於兒童普遍的活動也要多規定時間。

兒童應該學得一種幽默的意識。

幽默的意識，可以幫助個人易於接受生活中單調的或困難的情

境。幽默的意識乃是一種最重要的逃避行爲機構，因爲牠可以使個人接近現實，同時也可以幫助他得到情緒上的解放。一個人假使用幽默的意識拋棄一切重擔和掛念，定能較之必須應用兇猛的態度與現實奮鬥的人們，多能解放精神上的緊張與憂慮。幽默的人很容易認識現實，而常處之一笑。這種不論情境如何嚴重而仍以無定見的態度處理事實的习惯，正如有一種副業或娛樂的神情，可使個人的緊張每次得着一種解放。教師有時可與兒童共同欣賞可笑的事情，藉以鬆弛班中單調的和緊張的空氣。這種行爲並不減少教師的威嚴，或減低兒童對於教師的尊敬；反之，牠倒有維持全班對於教師尊敬和喜悅的傾向。快樂的家庭中，常是充滿笑聲和快樂聲。幽默的意識是可以流傳於人的。

兒童應該學習與他人共同工作和遊戲。 兒童應該學習與他人共同計劃和做自己一份的工作；並能了解他人要做什么和認識他人的行爲。有許多特殊的習慣是與共同的工作和遊戲有關的；在適當的時間與地點，應擔任領袖的能力和責任，而在其他時間須能願意服從他人的計劃。從未與他人工作或遊戲的兒童常要表現許多情緒上的行爲。他要怕羞、憤懣、強暴或威嚇，他或者要在他人面前稱雄，或者是很軟弱地服從。現代的學校有一種重要的目標，要教導年齡相等的兒童，很健全地在一起工作和遊戲。

兒童應該學習單獨地工作和遊戲。 有些兒童必須要倚靠其他兒童共同遊戲和娛樂。這當然是要受阻礙的。他們自身似乎沒有獨樂的方法，所以一旦單獨時，就要感覺局促不安。他們從未學過讀書、搜集、

計劃或建築或其他單獨活動的工作。要完全倚靠他人共同娛樂的個人，在他人不在時就要受着阻礙。所以個人非但要學着與他人共同活動，而且也要學得自行追求活動的方法，以享受相當範圍的孤獨性。有些人常易從孤獨中得着一種魔力，而成爲病態地孤獨，不願與他人相處，所以在與他人同處和單獨自處之間，應有一種適當的平衡。

兒童應該學習歡樂地和熱忱地做單調的工作。 每個人總要遇見和擔任麻煩的與單調的工作。世

界上的工作不能支配得如此的恰當，可使我們常是擔任有興趣的和有刺激性的工作。因爲我們的時代日臻機械化，所以世界上有許多工作將日趨單調。爲保持良好的心理健康，我們應該學習忍受必須有的單調工作而不致煩惱，且能保持相當的熱忱和歡欣。教師先須自身對於單調的工作熱忱地接受，才可鼓勵兒童願意擔負學校中單調的工作。教師應使兒童了解學習拼字和學習算術並不是一種要避免或可恨的工作，乃是一種可用良好方法賞樂的工作。兒童有許多對於無興趣的工作的不滿態度，乃是由於成人不滿於這些工作的態度所致。當然，我們對於兒童不感興趣工作能表同情。學校常被兒童所憎惡，願意遲到早退，原因或許是學校中的工作太沉悶和太缺乏興趣。現在對於學校中的活動過分地增加和使之有興趣也許超越範圍。假如學校是生活重演的所在，那麼，學校中必須有些工作是單調的和無興趣的。重要的問題是對於這些工作應用正當的精神去接近。

兒童應該學習忍耐地追求進步。 自求進步的願望乃是一種最健全的态度，可使個人增進工作的熱忱和興趣。人們假如有學習的態度，願意改進奏鋼琴的技能或願意改進玩手球的技能，當然對於生活發生熱忱和興趣。但是這種改進的興趣，往往會因個人不滿足於他的進步或因個人的標準與理想太高而產生煩惱和不耐。父母與教師應該鼓勵兒童改進，讚許他們的進步並且供給進取的理想；但是他們要注意不要用壓力使兒童去達到太高的標準，以致在不能達到目標時產生失望的結果。父母和教師寧可認清發展的步驟而歡迎些微的進步，只要這種進步是表明比以前的紀錄有了增進。兒童期乃是一種有充分時間學習的時期。成人或許不願化去四十小時去學會打字。他也不願化去三四年的功夫去學會一種外國語，而想在短期內得着結果。但是兒童願意逐步地學習。所以我們應該接受和讚許兒童些微的學習的增進，只要這種增進是代表真實的進步。

兒童應該學習得到相當的成就而滿足。 有兩種極端的行爲是應該避免的。一方面，有一種人樹立了過高的標準，而從未能達到，因之不免常感不滿足，這種人是可憐惜的。他們常有奮鬥和因未能達到期望而失望的緊張。兒童假使能夠達到相當限度的完成是應受讚許的，而不應使他感覺到他尙未達到全部的完成，因而不快。另一方面，有許多兒童常因很微小的成功而感覺滿足——他們只要能使教師滿意，常想離開此種工作而出外做其他工作。這是代表學習活動中一種不健全的态度。假如兒童感覺他們只

要用一部的精力去工作，或達到不及標準的成功即可滿足，而另外去遊戲娛樂以得報償，他們是學得一種不良的習慣，這種習慣可使他們將來受苦的。賢明的父母或教師，應使兒童覺得工作上相當的成功乃是一種有價值的事情，而不願為某種的娛樂而拋棄手中的工作。

討論和研究問題

1. 杜威 (Dewey, J.) 曾說：『設想只有壞習慣是無用的，和壞習慣常為人列舉的傾向，使人感覺各種習慣多少有些不良。因為使得一種習慣不良的是由於牠已成了舊習俗的奴隸。普通的觀念，以為變成良好目的的奴隸可使機械的日常生活變好，乃是良好道德原則的否認。』

這種論調，怎樣可與教導兒童良好的健康和安全的習慣相適應？

2. 華村 (Watson, J. B.) 有一種觀念，以為父母過分的愛，可以傷害兒童。他說：『有一種明達的對待兒童的方法。對待他們如同對待年幼的成人一樣。小心地和週全地替他們穿衣服和洗浴。常讓你的行為客觀化而且有仁愛的堅定心。不要抱他們，與他們接吻或讓他們坐在你的膝上。假如你需要的話，可在他們祝你晚安時親他們的額部。早上可與他們握手。假如他們從困難的工作中做出一件特別好的工作，可在他們的頭上輕撫一下。試用此種方法，在一週後，你將要發現客觀地對待你的兒童是如何的容易，而同時也是仁愛。這時，你將覺得你從

- 前所用脆情的和有情感的方法是可羞的。』華村爲什麼有這種論調？過分的愛有什麼傷害？假如兒童沒有得着愛，他有無失着什麼？這種論調，怎樣與本章中所列出的原則相適應？就是說，父母在兒童表現正當行爲時所給予兒童的注意，讚許或愛情，乃是養成兒童良好行爲的最好方法？
3. 服從是一種良好的習慣否？是否常爲一種良好的習慣？盲目的服從是一種良好的習慣否？擬出幾條原則可作決定良好服從之正當的態度。
4. 試舉一例，說明個人如何對於道德問題發生感動而啓發一種良心。何種因素包括在內？
5. 試舉一例，說明個人如何發生美感。這種美感感覺的本身是如何發展的？何種因素包括在內？
6. 個人如何獲得愛真理，精密和正確的習慣？
7. 對於養成可塑性和適應性，你能擬具何種具體的建議？
8. 從你的經驗中，舉例說明人們不能公正應付的各種事實。
9. 爲何個人在批評或指責他人時要極端地小心？
10. 你有無發現在客觀地解決你自身的問題時，曾經採用詭謀或計策？假如有的，說出這些詭謀或計策。
11. 爲何有時對於獨處亦以感覺滿足爲宜？
12. 兒童很願化去幾年的功夫學習一種外國語言，或化去若干小時的功夫學習打字。當他是成人時，他對於化去

許多時間學這些事情感覺不耐煩。對於此事你能給予一個說明否？



第九章 避免消極的習慣

兒童應該學習避免罪惡或羞恥的意識。一個兒童長大時，對於他所做的事不致感覺有一種錯誤的或不值得的觀念，這個兒童乃是幸運的。這種罪惡的意識，在過去是被用以控制人格的教育。甚至羞恥的意識假如帶有不幸的心理上糾紛，也可成爲一種阻礙，而且是害多益少。正當行爲的習慣應該獨立地養成，而不應依靠罪惡，或失敗的意識來支持。兒童應付生活，應該明瞭他所做的是代表他的最高能力。有些人常感覺需要辯正他們的行爲；這種態度不是健全的心理態度。感覺有羞恥或罪惡意識的人，常要產生各種自護的和逃避的行爲機構，並且發展不健全的心理態度。不要這些自貶的感覺，並不是說一個人從來不肯承認他已經做過的錯事和已經得着的失敗。這不過是說，他願意不動情緒地接受情境中的事實，而根據現實來決定最好的行動方策。成人對於兒童表示批評、苛責、皺眉、搖頭等，常易在兒童心理中養成一種羞恥或罪惡的意識。兒童打破了一只盤子，不要罵他，或表示忽然的發怒；因爲這種行爲可使兒童情緒上發生騷動。

兒童應該學習處在不如意的情境中不要希望有代替物。要想得着平衡或報復的態度，乃是一種非常不健全而且是可遺憾的態度。一個兒童假如受了責罰，或事情不如他所願時，他若是感覺他必須同

樣地報復他人，或他必須得着某種的償賜以補償他的損失；這個兒童是最不幸的。這種不良的態度常由父母管理的不當而產生。例如，有一個兒童不能出去遊戲，或不能去赴會，或不能去看有趣的影片。這時，同情的父母就想對於他這種困難有所補償。他們或者給他一些糖果，或者答應他下次帶他到別處去，或者讓他晚上遲睡覺。這種有慈心父母的兒童，將來長成時定會有一種感覺，覺得他所遭遇的困難必須得着相當的償還，這種態度所造成的成人當然是不適當的，他會相信世界一定要厚遇他。從另一方面看，兒童應該認識，在某種情境之下，他頂好不去做某種的事情，雖然暫時失去相當的快樂或滿足。這種態度可由教師或父母的教導而養成。教師或父母應該自身很勇敢地和堅忍地接受失望。而對於不由他們所願望而產生的事實不致灰心和憤懣。兒童應該學習一種智能，就是假如他們所熱望的事實不能實現，他們可以轉到別種快樂的和滿足的活動上去。

兒童應該學習不要因爲失敗或失望而煩惱。對於失望常感覺煩惱或憂慮的傾向，是與對於損失必需補償的傾向同樣的不良。假如一個兒童被剝奪某種權利以後，能利用號哭或紛擾的方法得到父母的補償，這個兒童就學會了號哭或憤怒乃是一種獲得滿足的方法；因此，當他遇着逆事或受煩擾時，他就要應用以上的方法去達到目的。這種態度，使他在成人時對於挫折和失望將要表現煩惱或不快的神情。父母和教師可以指導兒童用積極的方法去應付失望的情境，藉以避免此種不良態度的養成。

兒童應該避免過度的幻想。心理衛生學家認為幻想假如是在適應困難情境時用作逃避現實的行爲，乃是一種不健全的行爲機構。幻想的人常從想像和夢想中得着滿足。當這些滿足成爲代替滿足時，個人將難以應付情境，以致到後來發生不良的適應。兒童應該學習坦白地和直爽地應付情境。父母可使兒童不要處於勝過他的情境中，以幫助兒童避免有害的或過度的幻想習慣。在學校中，假如一個兒童不容易完成他的工作或是工作不能使他發生興趣，他會自然地將他的精力轉移到幻想和夢想方面去。要應付此種困難，教師應該設法使得所計劃的活動，能適應全部的學生，而且牠的難度可使全班中每個人都得着相當程度的成功。歡喜幻想的兒童，是由於他在日常工作中得着煩惱或壓制。一種有計劃而能將來實現的幻想是值得讚揚的。這種建設的和有創造性的精神活動，是不應與顯然不成功的活動的代替相混的。有創造的計劃是可讚許的；無結果的願望是有害的。當然，我們不願排除詩人或藝術家的夢。

兒童應該學習不要強烈地繫住任何個人。相當的情愛和熱心是適當的；有許多生活上的價值，是由於對師長的情愛和同伴的友誼而來的。但是，父母常是過分地幫助兒童，使得兒童過分地倚靠他。母親可爲她的兒童做各種事情，並且保護他不遇各種困難的情境；結果兒童就要完全倚靠母親的保護和支持。在這種情境中，父母對於長大的兒童，很難願意他們與外界的人自然地結成友誼。教師假如對於兒童的工作幫助太多也使兒童感覺困難，因爲這些工作兒童是應該獨立地學習的。在某種的教學中，兒童只

要學習已經代他擬定好的材料，這是非常不妥的，因為他將來對於自習的工作常要倚靠他人。父母應該小心不要過分地幫助兒童代做他們的工作，恐怕他們由此放棄了獨立學習的習慣。

兒童應該學習不要渴望激動。 假如兒童是生長在健全的家庭與學校環境之中，他將不致渴望無謂的激動；反之，假如一個家庭中不准有嬉戲或嘲笑的聲音，家具也不許移動，而且也不准請其他的兒童來玩，以免發生嘈聲或紛擾，這個家庭中的兒童一定要渴求反常的娛樂，因而發生激動的渴望。同樣地，假如學校是一個嚴格訓練的場所，而對於無興趣的工作又無調劑的辦法；這時，學校中的兒童一定歡迎各種的激動，以求得着解放。有些兒童常是在激動空氣中生活着。他們常去看緊張的電影或聽暗殺的審判，有時或去打獵；結果兒童常有一種危險的或激動的渴望。假如有常態的或健全的娛樂，這種不健全的病態的激動渴望或許不致產生。

兒童應該學習不要常與他人相比。 常與他人相比的習慣，多在過於注重競爭的環境中養成。在家庭中，父母應該小心不要對於自己的兒童，引起一種兄弟間或姊妹間報怨的比較，或將自己的兒童與鄰舍的兒童常相比論。『看你的哥哥能將此事做得這樣好』或『我想你將與對過的多瑪做得一樣好』這些話一定能夠引起妒忌的感覺，使得個人常將他自身的活動與他人相比。同樣地，學校中的教師對於競爭的動機應該避免過分的注意。他不應該提出某個學生作為良好的模範，使得其他學生與他競爭。考

試和分數的競爭不應注重。教師應該鼓勵個人與他自身過去的工作比較。假如兒童能客觀地看出他自身的進步，這個結果多半是健全的；但是與他人比較能成爲一種壞的習慣，將來可以產生不良適應的結果。一個知足的個人是不常與他人比較的，也不因爲他旁邊的人有了好財運，升級或成功而感覺煩惱。個人應確定他自身的目標，而應與這些目標比較，不應與他人比較。

兒童應該學習不要過分地享受困苦。享受困苦，乃是個人對於在不利的情境中取得滿足的一種行爲機構。但是這種動作，並不是代表對於困苦的情境發生一種最妥善的適應。兒童不宜多有愠怒的情態。假如環境中需有愠怒的可能，應將注意力轉移，使得兒童坦白地認清和應付環境。蘇多瑪因爲打破了糖瓶而被不公正地處罰以後，走到河邊自己去憐惜自己；這是一個好例。願受困苦的兒童常接受不利的環境而無怨言，而從來不計劃戰勝環境的方法。自憐常與困苦同行，而不能向牠挑戰。可能的話，父母與教師，應該幫助兒童避免常從困苦中去尋求快樂。

討論和研究問題

1. 父母在家中對於兒童的作業應幫助到何種程度爲止？
2. 有一種「放火狂者」自己放火，而又努力將火救熄，藉以引起激動，說明這種特殊行爲的原因。舉例說明兒童

在日常生活被剝奪嬉戲和娛樂以後所用其他引起激動的方法。

3. 有時，家庭中兄弟間互相妒忌。有時，家庭中兄弟間互相仰慕。說明此種不同情形的理由。



第十章 性的適應

在一本心理衛生的書中，我們當然不能忽視性的問題，因為性的問題乃是生活中必須適應的重要問題。性的問題通常不是爲人公開地和坦白地討論，而常被人拒絕或使人驚異。雖然如此，性却是一種潛伏的力量；對於性的衝動，如無正當的發洩即可產生重大的痛苦和煩惱。兒童在校中所遇見的許多問題，假使追溯牠的來源，都有一種潛伏的衝動；而這種衝動多少是帶有性的特徵。

通常人是相信性的生活最初是在青春期中顯示出來，因為這時男女兒童都是在達到全部的成熟事實上，性的開端在早期生活中就有的；假如我們仔細觀察，性的行爲可以在嬰兒期和兒童期的各段時間中發現。關於兒童的性生活，穆爾 (Moll, A.) 曾寫了一本兒童的性生活專書，在其中講得很詳細。桑戴克 在這本書的序中曾說：『本書中所明白顯示的兩種事實，即可增加教師的責任。這兩種事實就是：性的生活是在青春期中顯示以前早已就有的；在青春期中，一種不確的和不易區別的性習慣的動向，是與青春期中性的衛生一樣重要。而且，沒有一個有十年以上經驗的教師未曾遇着——除非他忽略了——一些緊急的行爲；在這些緊急的行爲中，假使用一種適應的眼光去認識，養成性的健康和不健康的習慣和正當與不正當的態度的規律，很可挽救許多青年男女脫離多年悲慘的煩惱或墮落的行爲，或雙方均可顧到。』

不過，在青年期中，有一種顯著加速的性生活的生長。這可證之於基本的性器官的生長和附屬性特徵的發展，如聲音的改變，青春毛的生長以及女子胸部的發展。這些性器官的成熟即隨以性功能的發展。這種情形使得青年忽然覺到許多的刺激，而這些刺激却是他們在早年很模糊地和很軟弱地感覺着的。青年男女獲得新的興趣和衝動，而他們各種的感覺——觸覺、聲音、視線、臭味——忽然獲得引起性的感覺的能力。這些乃是青春期著名的特徵，青年男女乃彼此引吸。他們渴望社交的活動、聚會、遊戲、跳舞，因為在這些活動中他們可以互相會見、談話和遊戲。在這時期，青年男女對於藝術、宗教、社會服務和其他類似的活動，也發生興趣，這些活動都可認為是他們對於成熟的性功能發展的反應。

性的心理衛生，期望男女青年都能發展，而能對於這些性的需要有常態的適應。也許常態適應第一個和最要緊的條件，乃是一個良好的家庭，其中父母本人，在性的方面是有良好的適應，而且彼此之間有愛情而無爭吵和信實的事。假如一個兒童顯示一種早熟的或變態的性的特徵，我們可以最先猜疑他的家庭或有不健全的或變態的現象。兒童並不自身墮落和採取敗壞的性的行爲。差不多在每件事中，推原於變態行爲的原始，可以說都是由於兒童本身以外而來，而且大半都是來自家庭。一個快樂的和健全的家庭，乃是養成對於性的良好態度和習慣的第一要素。

第二點，常態的性的適應，可由供給兒童在適當的環境中，與其他兒童有健全的遊戲機會而促進。性

的問題總要牽連社會的關係。假如一個兒童要成爲一個良好的成年男女，而有常態的性的趨向，他必須從小就學着與其他兒童相處一起，共同遊戲。此種遊戲應該是活潑的和戶外的，而且要在充滿日光新鮮空氣和清潔的環境中跑跳叫喊。男女兒童應該在一起遊戲，因爲只有這樣，他們才能彼此了解，彼此容忍，而不致在將來遇見時彼此感覺生疏。男女兒童經過了友伴的時期以後，將來他們從青春轉變到成人關係的過渡時期中，方是常態的，而不致遇到困難。

第三點，兒童應該及早知道生活的原始和性的意義。許多父母對於這些事情不能坦白地告訴兒童；他們對於兒童的問題，常用離題的方法，和粗淺的迷信回答。當兒童對於生活的原始發生好奇心時，父母就應該用兒童所能懂的語言，很坦白地告訴他們關於生活原始的事實。同樣地，兒童在未達到成年以前，父母即應將性的重要事實，當作很平凡的事實告訴他們，而不要使他們感到驚異和激動。平常，兒童對於性的問題總帶有激動和秘密的意味；因爲兒童常從他們遊伴那裏祕密地得到這些智識，或者看見他們的父母對於他們所提出性的問題，常是不安地躊躇地和不願地解答，而與平常解答日常生活問題的態度顯然不同。

假如父母希望兒童長成時對於性的問題有常態的安定的和健全的態度，他們對於性的事實，不能保持抑制或阻制的方法。其實，這些抑制和阻制的方法，反能產生最不良的性的態度和習慣。父母對於兒

童性的問題應該很坦白地和盡量地解答，只要兒童的智力能够了解。父母不必告訴兒童不要去看淫穢的圖畫，不要與不良的兒童談話或戒去一切性的行爲。父母應隨時着重於兒童積極的和良好的行爲，可使兒童因了這些行爲而能將性的方面變態的興趣除去。如其告訴兒童不要看淫穢的圖畫，不如將健全的圖畫給兒童看。如其告訴兒童不要與不良的遊伴同玩，不如鼓勵他們與優良的兒童共同遊戲。如其告訴兒童不要用手玩弄他們的性器官，不如供給他們一些工作和建築材料，可使他們用手，或鼓勵他們參加各種遊戲和運動，使得他們有劇烈的活動。

父母有時對兒童無用意的性的遊戲，認作一種秘密或奇事；這種態度對於兒童是有大害的。假如一個男孩和女孩，不論他們是如何的年幼，彼此要好時，不智的父母就要私議他們是『情侶』了。因此，男女兒童自覺了他們所給予對方的注意，而這種原來是無意的和無害的關係，將有特殊的重要性。其實，這些男女兒童的友誼和交情都是暫時的，可以忽視的，而且到將來不過是在常態的進展中一種紀念而已。

保守性智識的一種不幸的結果，就是兒童因爲他們的無知，將要想像他們是奇特的，或與他人不同的。男孩將要希奇他爲什麼不像女孩，或者要爲好奇心所迫，尋出他與女孩有怎樣的不同。沒有正當教導的兒童，將要得到奇特的觀念，以爲他們是無性的，或者他們的性器官缺乏性力。女孩第一次發生月經或男孩第一次發生遺精，常能使他們非常地懼怕，因爲他們將要想像這是疾病的象徵。還有手淫因爲秘密

的關係，使得兒童相信，這是罪大惡極的事。所以不使兒童明瞭性的性質和功能，常能產生大害和心理上痛苦的結果。

同樣地，自動的色慾如手淫之類，從前認為是有害的或驚駭的，現在醫學告訴我們是十分常態的，而且是在大部份的兒童中發現。假如我們要想停止手淫的習慣，我們所用的方法當然不是抑制。這些習慣不必認為是可恥的，或須辱罵或責罰的。平常，手淫乃是一種很常態的方法，由於衣服的壓力和滑動而起的。兒童重複這種行為乃是由於他想再有此種快感的經驗。假如年幼兒童發生此種行為，父母應該檢視他的衣服是否太緊，或易於磨擦。父母應該供給兒童活動和遊戲的機會。父母應該特別注意，兒童此種行為是否由於避免某種的抑制，或苛責的環境而起，或是由於不能達到其他滿足的代替。

學校將如何養成學生健全的性的適應？學校第一個職責，乃是供給常態的社交活動的機會。學校應該在男女同校的。假如男女兒童是分開攻讀，他們就沒有機會學習對於異性發生常態的適應，而且他們成熟的性的衝動，將使他們尋求不正當的發洩。通常有些人以為男女兒童在一個教室內，常能彼此激動和攪擾，以致不能集中注意；其實這種論調，是基於太注重功課的結果。即使青年男女在一起將要發生可與教室功課不利的刺激，但是沒有這些接觸，却又不能使青年男女彼此得到良好的適應。學校又應於課外供給娛樂的和社交的機會，如俱樂部、戲劇社、音樂隊、體育會和跳舞會。中學如能於每週在嚴密的監督

之下舉行跳舞會，比較任學生出外到不良的地方去跳舞，要好得多了。

學校的第二個職責，乃是實施性的教育。學校中有幾課可以談到性的教育。例如在自然科學或生物學中，可以將生物的構造，和性的功能，用科學的眼光，和公開的態度，講給學生聽。有許多講到性教育的書籍講到生命的原始，常引用植物和動物為例。但是兒童是否能將植物繁殖的事實，如動物細胞的分裂或小雞是從雞卵孵化出來的，與人類生殖的事實相關聯，乃是一個問題。書中的描寫和敘述，固然能引起兒童的興趣，但是牠們能否使兒童明瞭本身的功能，却是可以懷疑的。

性的教育也可在文學課或社會研究課中，討論到家庭的地位，婦女之經濟上的地位，離婚的事件，或優生問題時談到。有些學校現在設法在討論會或小組會中，討論性的問題如跳舞、戀愛，婦女在社會中較自由的地位和改變的家庭。這些討論，都是由男女學生共同參加；他們已有相當辯論的能力，而且對於這些問題，也不致引起不安的態度，或情緒上的緊張。

第三點，學校可以在課程中提倡父母教育，家庭和家族生活的標準和理想，以幫助兒童達到滿意的性的適應。在文學課中，教師可與兒童討論有關家庭和家族關係的故事。許多學校對於培養兒童的標準和理想少有工作。教師應在開會時、討論時或上課時，抓住每個機會，將有價值的生活，指示學生。

教師對於男女學生，每日在教室中所表現的常態的性的行爲，應該有靈敏的感覺。關於性的行爲，任

何人是不必驚異或痛苦的。假如一個教師對於她的學生性的行爲發生過分的興趣，或是過分地懷疑學生不良的性行爲，她自身也許有性的願望的抑制。沒有一個中學教師是沒有看見她的男女學生彼此吸引的。追求男性的女生，或追求女性的男生，是不應壓迫和責罰的，而應給予同情和了解。這些性的衝動乃是真實的和堅定的，而從這些衝動中，可以產生爲我們社會基礎的常態的家庭和家族關係。假如一個教師看見她的一個女生於夜深時，在一條街道角頭與一個男人談話，她不必在第二天將這個女生叫去責罰。她頂好設法了解這個女生的衝動，對她發生同情，和幫助她用社會上許可的方法，達到她的願望，以致得到常態的滿足。詳細說來，她要了解這個女生家庭和家族的影響，知道這個女生平常所能得到正常的社交機會，坦白地與這個女生詳談一切，而不加以批評，指導她看出她的行爲的重要性，和幫助她計劃獲得她所渴望的經驗的方法，以達終身的滿足。

想從一個兒童那裏得到關於性的適應的消息是不易的。從來對於性的問題保持沈默的態度，可以阻止兒童在會見時將他的事實坦白地和盡量地敘述出來。有時，兒童也不願將性的行爲和智識說出；他不知道這些智識是足以養成一個全能的人。有些學生，事實上不懂問句中所用的名詞（如手淫，）所以不能回答；假如用他們所用的土語和俚語，他們就能回答。

但是對於不能發現學生性行爲的過失是應由學生生活指導員負責的，因爲生活指導員本人對於

性的事件也許只有皮毛的智識。假如教師本身對於性的問題，感覺困難和含羞，他當然不容易從學生那裏得到各種消息。學生也不敢向他直說一切，因為恐怕告訴了將要受罰。任何人要擔任學校中的生活指導員，除掉明瞭各種事情以外，還要精通性學。

各種病態的性的行爲，不論是淫穢的語言，在牆壁上畫暗示畫，或是嚴重的反社會性的或墮落的行爲，都應從推動這些行爲的衝動力方面去了解。有些智力低劣的兒童，生來就有一種心理的病態傾向。這些男女兒童通常多有過分的性慾，或是他們性的發育早熟，將要吸引與他們同年而性發育尙未成熟的同學，發生性的行爲，對於這種兒童必須澈底地了解他們。假如這種兒童真有病態的，他們必須與團體隔離。在別種情形之下，改變家庭的環境，或從事於別種有興趣的活動，即可補救。但是無論如何，教師不宜直接地壓制兒童性的興趣；這樣可使兒童從事於潛伏性的行爲，或包含有神經病質的行爲，這種行爲是比以前所批評的行爲，還要有害的。變態的行爲必須從養成常態的興趣而轉移，這種常態的興趣，可使兒童得着健全的發洩和高尙的理想，並啓發自尊心。

不論採用何種方法，有幾種原則是被認爲於性教育有助的。第一，就是要利用最適切的知識。科學的名詞也應引用。不真實的回答應該排除。還有，應在需要前告知兒童和父母性的智識，而不要在事後告知，於事無補。對於青年好奇的事情，給以坦白的和詳細的說明，當較說明一半和含糊說明減少煩惱。對於性

的問題提出和討論時，在情緒上的聲調不應與討論普通事實，社會問題或美的問題有所兩樣。教師或領袖的自身必須有良好的適應。教師不應從討論過失或說出警告時表現秘密的滿足和快樂。總之，應多注意心理上的因素如態度、感覺、習慣、欣賞，音樂和社會性的因素，如個人的關係、團體的標準和組織的進步；而少注意於生理上的原素。性與其他方面的生活——經濟、兒童保護、宗教、娛樂、職業、種族等——之間的互相關係應當保持，可使所讀的功課不致成爲隔絕的課程。應少注重疾病、退化和恥辱，而多注重友伴、情愛和家族生活。最後，供給健全的生活機會是較空說多有價值。

討論研究和問題

1. 一個學生的性生活是最不容易研究的。當你去研究一個學生的性生活時，你將採用何種方法？
2. 列出男女同學的利弊。
3. 你想性的教學可在學校何種課程中佔着一個地位？
4. 有一個兒童將學校圖書館所借的一本很有價值的希臘和羅馬神話中的裸體像剪下而被報告時，你將如何處置？
5. 學校將如何供給男女學生均能參加的健全的娛樂？

6. 討論在家事課中插入結婚和家庭生活的高尙理想的可能性。
7. 學校應否供給機會，使團體可以自由地和無限制地討論性的問題？



第十一章 教師啟發心理衛生的工作

在第八第九兩章中所講到的養成兒童良好的習慣的工作，須賴父母和教師的指導去完成。習慣可由滿足的練習而養成，但是對於解除各種習慣的情境，必須特別注意。教師可用聰明的鼓勵與讚美和安置良好的學習情境，以指導兒童養成健康的心理習慣。教師對於養成習慣的工作，在以前各節已有敘述。現在不避繁瑣，將各種重要點從新列出討論，使得教師可以明瞭她的地位和職責。

父母或教師對於兒童不做好事時不要報以過分的注意。 兒童常能發現如何可得希求的注意。假如他發現可用煩擾父母的方法得到注意，他以後就要繼續表現此種行爲。有時，年幼兒童要頓腳、喊叫和發脾氣，因為他們學習了這是獲得需要的方法。當他們長成時，他們明瞭頓腳和喊叫都是幼稚的行爲，於是他們發現其他引起注意的煩惱方法。頑強的兒童常在教室中高談，亂棄雜物，和說出無恥的語言，因為他們可由此得到教師和同學的注意。假如教師要阻止這種行爲，她將要用一種方法，使得犯規的學生自身感覺到氣惱和無味而不能得到注意。聰明的教師必須明白每日教室中許多的激怒是可容忍的。但是消極地讓各種事情過去，也不是真正的解決辦法。假如教師能利用各種機會，去注意兒童所做正當的事情或做好他們預習的工作，她可以在無形中，使得兒童消失想用煩擾的行爲以獲得注意的願望。

父母和教師應該努力引起兒童對於做正當事情的得意感覺。達到上列目的的方法，乃是對於兒童所做值得讚許的工作表示注意和讚美。對於兒童的嘗試也可表示喜悅。要使學生感覺你很欣賞他們的努力和成功。

給兒童自動做事的自由即使他有錯誤亦屬無妨。兒童非但需要學習的指導，而且也要有獨自嘗試的自由。一個家庭中的器具和懸掛物品，如能在相當範圍內讓兒童動用，即可供給兒童最大的發展機會。兒童應該有機會嘗試用自己的手造船，彈弄樂器或寫故事。父母和教師應該知道何時幫助兒童，何時讓兒童自動工作。

父母和教師在處理兒童時必須避免情感。發怒對於兒童的訓練是非常有害的。父母或教師應該保持鎮靜。對於每種情境如同解決一個問題一樣地去處理。當然有時需要有力的決斷和行動，但即使在這種情境之下，還要不失耐性，而不從事於衝動的行為。許多父母和教師覺得在訓練時，假如沒有果斷的行為，恐將失去兒童的尊敬。但是在長久期間內，各方面如用冷靜的頭腦考慮情境，當有較良好的結果。

使兒童對於他所做的事情能了解其理由。日常習俗上的事情，是不能每件都可將其真正理由解釋給年幼兒童聽的。我們希望兒童做的事情，有些乃是傳統上如此做的，而沒有可以解釋的論理上的基礎。有些事情，如同我們的健康習慣可有科學的解釋，但是這種解釋乃是兒童所不能了解的。不過，我們必

須告知兒童相當理由，這樣，可使他在理性的基礎上產生行爲。這種理由必須兒童所能了解的。頂好，這種理由是建立於兒童自身經驗的基礎之上，而且是用一種簡單的和實際的方法說明的。最好的方法是告知每個兒童如何得到他的需要。

切勿暗示兒童，你希望他做壞事和不正當的事情。兒童是很容易受暗示的，而且容易獲得別人希望他動作的觀念。稱呼一個兒童是頑皮的，乃是暗示他仍舊要頑皮。說他是愚笨或懶惰的，乃是暗示他還是愚笨或懶惰。父母和教師應該避免暗示兒童，說他們沒有達到他們所希望達到的標準。被稱爲說謊的兒童，學得說謊的事實和說謊的方法。假如你希望你的兒童應有何種的行爲，你須耐心地暗示他應該如何地去做。

不容易學習的習慣應該逐漸學習。我們不應希望任何事情可以一躍而成。假如兒童有所懼怕或食物不能可口，應使兒童逐漸熟識懼怕的事物，或逐漸嘗試不可口的食品。假如你的兒童不歡喜某種食物，開始不要強迫他多吃這種不歡喜的食物，頂好每天給他吃一點，直到他歡喜爲止。同樣地，假如兒童是懼怕某種物件，不要強迫他將這種物件放在他的面前，以致使他發狂。在這種情境之下，頂好將這個懼怕的物件放在後面，可使懼怕心逐漸消滅。有時，也許需要將一種舊的和不適當的習慣打破，而不能有所容忍。但是，最好的方法乃是每天逐漸學習困難的或無味的事情，直至達到最後的成功爲止。

不要保持過高的標準。 父母和教師必須容忍相當的偶然事件，行爲上的鬆懈，不守規則和遺忘。兒童的習慣和技能沒有完成而須由嘗試和失敗中學會。這些參差的事情不必注意而可忽視；對於成功應該特別提出。

用一種適當的活動以代替壞習慣。 我們不能希望只用打破的方法以消滅壞的習慣。最有效的方
法乃是採用一種好的習慣作爲代替。教師將能多有成功，假如他們能不說『不要』而用積極的活動以代替所禁止的活動。假如兒童在教室中擾亂，不必去壓制他們和逼迫他們遵守軍隊式的秩序，而應以有興趣的活動去代替。

不要爲養成一種良好的習慣而造出多種不良的習慣。 有些教師，爲要保持班中的秩序和訓練，常要責罵和威嚇兒童，以達到希望的結果。在達到希望的目的時，他們却在教訓兒童對於責罵和威嚇，採取一種不悅、懼怕或其他託辭的態度來反應。教師的一切行動，可以成爲學習情境中的一部，而且也是將來養成學校習慣的條件。兒童如須要用壓制的方法才可遵守秩序，將來也需要用此種方法才可遵守秩序。我們非但要看到結果，而且也要看到在達到結果中所用的方法。只有那些我們將來仍願採用的方法，才是教育中達到目的所應有的方法。

不要多說，多辯，誘言，或怨言。 心理衛生的一種方法，就是勸人感覺他們의 思想和行爲的習慣，不是

最好的。有時，這種方法是有效的，但是談話過多了，倒反可以產生妨害。交替律告訴我們，假如一種刺激是重複地發現而缺少充分的動機，這種刺激將要失去牠的效果。教師向全級學生講得越多，她這種方法將越失效力。有時，教師可用明哲的讚美，鎮靜地處理情境，和提出有興趣的與刺激的工作，比較簡單地告訴他們何事應做，或何事不應做，當能容易達到目的。

發展業經顯著的才能。有一種教育學說主張補償。這種學說，主張兒童應該着重發展他們所不擅長的能力。假如兒童的讀法能力低劣，他應給予特別的幫助以資補救。根據此種學說，假如兒童有音樂或體育的能力，那麼這些業經發展的才能不必再由校中注意。現在，這種學說是比較地不為一般人所接受。現代教育者主張個人應該發展他那些業經顯著的才能。會用手的兒童，應該給予他充分的機會去發展他手的技能。一個歡喜做領袖的兒童，應該給予他機會與其他兒童相處一起，以發展他社交的本性。有特殊讀書能力的兒童，應該有充分機會迅速地進取他的功課。雖然不應該忽視兒童發展新興趣和發展潛伏的能力的機會，但是這種發現，頂好是能夠充分發展業經顯著的才能。

讓興趣決定活動。有些事物是必須在學校中學習的。所有學生必須學習讀書和寫字的基本技能，而且也應學習適當的基本健康習慣；但是教師與父母應該多注意兒童的興趣，而讓這些興趣多多決定他們的活動。假如兒童歡喜學寫，讓他多寫一些他覺得是有興趣的東西。假如他歡喜讀書，讓他多讀一些

他所歡喜的故事。總而言之，兒童根據興趣所學習的活動，當可得到較好的結果。而且，兒童從事於他有興趣的活動，更可得到較好的心理健康。

在討論某人某一點時不要忘記此人的全部。 每個教師和指導員對於他的朋友有所批評，同時又想保持友誼，定是感覺困難。我們常是將批評我們的行為或技能，與批評我們自己相混雜。一個得到低劣分數的兒童，覺得他在教師眼中，是被看輕的。在教室中不守秩序或手不清潔而被教師責罰的兒童，相信教師是不歡喜他的。這種情形，一部份是由於批評不適當的原故。在告訴某人他的過失或弱點所在時，我們常忘記使他感覺到我們仍舊是他的朋友和為他的利益而計劃行動。教師應先自覺，她對於每個兒童的幸福是常記在心，而使得兒童相信她是歡喜他們和要與他們做朋友。假如兒童能被教師說服，則將來的教師對於兒童的批評和責罰是不致使兒童驚異或抑悶的。教師表現她的技能，最好的方法乃是幫助她的學生求進步，而同時使他們感覺她是他們的朋友。

不要使兒童繫住你太緊。 父母和教師，不應保護兒童和引導他到一種使他在每件事上依賴他們的程度。兒童必須長成，且應有相當的獨立能力，將來才可自己保持自己的生活而不必過分地依靠他人。**功課應該簡單和容易了解，使得兒童能夠着手，而不致遲延。** 有時，兒童不能獲得準時工作的習慣，因為他們所期望的功課是艱難的，使得他們躊躇不進。假如兒童有某種功課做，而不十分了解起手或進

行的方法，他當然是躊躇不願着手的。這種情形很可發展遲延的習慣。假如你希望兒童能有準時工作的習慣，你必須使得他充分地明瞭他所要做的是什麼，和如何着手的方法。有時，教師常不注意她的學生所用解決問題的方法。兒童對於了解工作的本身和做工作的方法，是需要同樣的幫助的。

不要利用你班中的兒童來供給你自己的需要。 教師擔任工作是因為她自己願意工作。許多教師擔任工作，是因為她們由此可以達到平時不能達到的渴望。有一個教師渴望兒童愛她，而於她的學生中則施以脆情的情緒。還有一個教師有一種堅強的慾望去支配他人。這種支配的慾望可以在教室中滿足。有些教師常責罰全級兒童遵守馴良的秩序，藉以滿足此種慾望。還有一個教師渴求讚美或注意，所以在她班中富於表情的兒童常可得到她特別的注意，而平常沈默的人却被她忽視了。每個預備從事教師職業的人，應該認清她是按照各人的能力對待兒童，而並不是以此作為得到滿足的方法。

必要時根本地改變環境。 假如兒童得不到良好的適應時，解決的方法乃是在改變激動的情境或供給健全的活動，而不必去勸服兒童承認他的行為不好或他應該改良自己。許多個人，特別是兒童，不能改變他們自己的行為。所以必須改變產生不健全行為的情境。有時可採用調換教師，改變學科，移調教室，改變家庭情境，改換伴侶，或改變校外的活動而達到目的。假如兒童能去加入童子軍，參加教會的活動，參加學校中結社的活動，或參加夏令營，亦可得到需要的改進。

不要因爲避免使人受苦而不誠實。對於兒童的工作要誠實地告訴他，但在告訴時保持你和他的友誼。有時，教師因爲要避免傷害兒童的感情或怕兒童發生自卑的心理，常將兒童的工作情形，延遲地告訴他，不去告訴他關於他的工作情形並不是一種恩惠；但是在告訴時，使他知道你並不是傷害他，或看不起他，乃是他的朋友，而且設法幫助他。每個人必須要知己，明瞭自己的能力、技能、習慣、態度和性情。假如一個兒童有低的智力，這種事實既不要看重，也無需隱藏；不過他應有各種適應的機會。有平均能力或平均能力以下的人不必失望，因爲在各種能力方面，均有適應的機會。學校應該幫助兒童依照他們的能力尋求適應。這種適應可由班級中的分組或課程的適當區分而達到。現在告訴一個人關於他的智力的事實，雖然使他失望，但是却比較讓他在不可能的希望中進取，終久當能得到較良好的適應。

不要接收草率的或不整潔的課業。教師不應接收在兒童應有能力之下的工作。速記和打字教師不應接收在商界所需要的標準以下的工作。技術科如此，智識科亦然。教師應根據每個兒童的能力決定標準；不及這些標準的工作，教師都可不予讚許。教師應該小心注意，對於真正的努力應加讚許，對於學習的進步應加讚揚。同時，他們也要注意，對於草率的或不整潔的課業不要讚美。

不應向兒童顯示過分的同情。假如你的兒童受傷，你可不動情緒地去照顧他的傷痕。假如年幼的兒童跌交，碰了頭或割了手，父母普通的傾向多是對於兒童大驚小怪。但是依照心理衛生的原則而言，父

母和教師的注意應該傾向於結果。假如有血毒，應即用消毒藥和綑帶。假如有非常的痛苦，應即設法除去痛苦。但是，假如是輕微的碰擊，則不必對兒童表示過分的同情，方不致使兒童因得到同情而去受傷。

不要說『太壞；』『事情弄糟。』對於他人所做的事表示憤恨、驚愕或激動，是無異在他人的心目中造成羞恥、過失或犯罪的感覺，這些感覺乃是顯然不健全的態度。假如一個教師，認為某種行為是不適當的，她或可忽視這種行為，或可將不贊成這種行為的事實，在適當的時間內說明。尤其重要的乃是應將相關的適當行為提出讚美，可使兒童在做適當的工作時，得到一種滿足的感覺，而不致常由不適當的工作中，得到過失或罪惡的感覺。

幫助兒童分析他們自己的情境。 假如我們要教導兒童有思想地處理情境，我們必須教導他們估計他們行為的結果。要達到此種目的，他們需要我們的幫助；我們應該幫助他們設想週全，使他們能夠看出他們所做的結果。假如我們與兒童計劃團體的活動，並與他們同想團體方面的決議，我們同時也就是幫助每個兒童計劃自己的事情。教師傳統的方法乃是計劃每天的工作，而將兒童領到他所計劃的工作上去。但是依照心理衛生的原則講來，教師頂好與兒童共同計劃所要做的工作，並且幫助他們看到所期望的結果。每日中有許多機會可以討論學校中的工作；若是每次我們幫助兒童設想他們選擇工作的結果，我們很可幫助他們多有自信力以應付現實。

在做例行的和煩厭的工作時要保持愉快的和熱誠的態度。兒童常採取與他接近人的心氣和態度。所以教師的職責是常要保持一種樂觀的和熱忱的心境，藉以調整全班的空氣。教師應該努力不讓他們的怒氣來激動班中的平靜，並應時常保持活潑與熱忱。

討論和研究問題

1. 舉例說明兒童在煩擾教師或其他學生時，將如何動作以引起教師的注意。
2. 一個學生屢次與人耳語，一方面因為他是很活動的和神經的，一方面他想由此引起他人對於他的注意。教師明瞭最好的方法乃是忽視這種耳語，但是這種耳語，却是非常討厭的；牠能阻止班中的工作，而且有傳染的傾向。在這種情境之下應該如何處置？
3. 爲什麼常說一個兒童懶惰可使他變成更懶惰？
4. 將壞習慣逐漸打破，每日有一點進步，或將壞習慣全部一次打破孰優？舉例說明每種方法都可成爲適宜的。
5. 你與一個兒童坐車長行。他不久即感不耐，而向你擲字紙，或拉你的衣服或頭髮以惡惹你，他已坐厭了而希望遊戲。他希望你對他有所反應，將東西擲回去或嬉戲地將他推開。普通成人的反應乃是嚴厲、粗暴、恐嚇和發怒，強迫兒童坐下和鎮靜；但是這些手段並不是處理情境的最好方法。在此種情境下，試擬處理這個兒童的步驟。

6. 用下列方法處理兒童，可以養成兒童何種不良的習慣：罵兒童？恐嚇兒童？不實行堅持兒童要受絕對的訓育？
7. 每種情境都有可以羨慕和讚美的因素。爲什麼有些父母和教師對於情境感覺很難羨慕或讚美？
8. 極少地幫助兒童解決新問題是否可能的？能否過分地幫助他？過分地幫助他時將有何種結果？個人將如何決定需要多少的幫助？
9. 舉例說明有時告訴一個人關於他不好的事情或批評他是於他有益的。
10. 調和這兩句話：『不要接收草率的或不整潔的課業，』『不要保持過高的標準。』父母和教師必須容忍相當的偶然事件，行爲上的鬆懈，不守規則和遺忘？
11. 教師將如何與全班合作決定計劃？教師假如從上面接受不能與學生共同討論的規章，她將如何處理？學生多多參加計劃是否適宜？怎樣使兒童感覺他們是要多多參加計劃的？



Handwritten markings in the bottom left corner, including the number '114' and some illegible characters.

第十一章 訓育

訓育在學校中應被認為是心理衛生程序中一種重要的工作，而且應根據本書中以前的原則去實施。設想訓育是一種服從和馴服，乃是顯示着與心理衛生原則相反的習慣和方法。不論教師希望一班達到何種結果，要想這些結果是馴良、安靜、服從和對於犯規的處罰，一定是要產生其他有害的結果。我們可從另一種觀點來研究訓育的問題，或可較易得到良好的結果。訓育根本是靠着教師對於兒童的需要和慾望，以及他達到目的的方法，有一種較好的了解；同時兒童對於教師的願望也能了解。也許，許多訓育上的情境可以不難解決，只要教師真能了解推動兒童的力量，他的動機以及他得到解放和滿足的方法。訓育上的困難，多是由於教師不是將這些困難當作問題去研究，而是當作情境去解決。普通學校對於訓育問題解決的錯誤，是在牠們只去研究徵象，而不去研究產生這種徵象的基本原因。

解決耳語的通用方法（最近幾種研究，證明耳語是最煩厭的，和最普通的不良行爲）乃是斥責兒童或用分座、關夜學，或增加課外工作去處罰他。這些訓育的方法是不能滿意的，因為這種方法乃是直接去處理耳語這件事，而不去尋出兒童耳語的原因。反之，假如教師要去發現兒童耳語的原因，她可發現兒童是由於無工作做，工作太難不能照所期望的去做，以及兒童感覺這種工作是無興趣的和沉悶的，或者

有些好聽的事實，一個兒童願意去告訴那個兒童。兒童耳語也許是想引起注意。假如教師能不憚煩惱，尋出兒童爲什麼要耳語，她或許能想出較滿意的方法，來對付此種行爲。假如兒童不曉得書中課文的地位而在尋找時，教師即應幫助兒童找着，使他能够隨着班中工作進行。假如工作過難，教師宜設法將工作適應兒童的能力。假如工作是無興趣的，教師應自問在本日班中的工作，何種是能使兒童發生興趣的，而努力使本日的工作發生興趣或激起兒童此種的感覺。

要說學校中所有的訓育問題都是教師的過失，也許是言過其實；同樣地，要說每個訓育的問題只要尋出原因即可解決，也是太過。有些兒童表現一種性情上或生理上的缺陷，這些缺陷難使他們顯示常態的抵制；有許多可以對付大多數學生的方法，對於這個特別困難的兒童也許是不適合的。但是訓育上許多問題的解決是在了解情境，兒童的本性，和他的需要，並設法使學校的生活來適應學生的能力和興趣。對於某種學生的特殊研究有時乃是必要的。每個教師，假如她要成爲一個良好的訓導員，必須對於她的兒童精神上的生活，有一種較好的了解。

教師可以依照心理衛生的原則來了解訓育上的問題，而可得到極大的幫助。假如教師能够了解一個學生的不良行爲，乃是由於精神混亂中一種徵象，這種徵象不論是表面的和暫時的，或根深的和永久的，且能尋出原因而設法除去原因；那麼，他一定能從處理訓育情境中有所心得。不良行爲乃是一種徵象。

現在的醫生並不改正徵象；他要發現原因。假如病人骨節中有風濕病，他要用X光照驗牙齒，察看牙根的發炎，有無將毒質輸入血液中。賢明的教師並不用處罰或抑制來改正不良的行爲，因爲這種辦法只能達到徵象；她要在不幸的學校或家庭環境中，尋出根本的原因，並且試行更換此種激動的情境，以消滅此種不良的行爲。

許多訓育上的習慣常與心理衛生的原則衝突。許多懲罰的方法平常雖多爲人所採用，但却少有人爲之辯護。有一位作者詹姆斯(H. W. James)曾將訓育中懲罰的學說列成一種系統，現在用他自己的話引證如下：

本文的目的是想對於訓育的方法有所論列。牠報告四十六位有經驗的校長、視導員和教師，對於處理學校中特殊犯規方法的意見。本文的張本，是由作者在一九二六和一九二七年在辟司堡大學暑校時從班中的畢業同學所搜集的。這些同學都是本雪文尼亞省有經驗的教師。

這些教師將學校中犯規的行爲列爲十七種，然後對於每種犯規列出處罰的方法。此處應該說明的，就是每種犯規下所列出處罰的方法不是要全部採用的。下表所列的處罰方法是按照寬嚴而排列的；採用时要顧到當時的情境。在施行處罰以前，應該積極地鼓勵和嘉獎兒童良好的行爲。而且，教師亦應秘密地與犯規的學生懇談不良的行爲。

學校犯規事項與建議的行爲指導

1. 遲到

- a. 放學後關夜學補起功課
- b. 將情形報告家長
- c. 將情形報告主管官吏

2. 無禮貌

- a. 口頭的責罰
- b. 將犯規者與同學分開
- c. 體罰

d. 從班中除名

3. 『不睬』的態度

- a. 將犯規者與同學分開
- b. 剝奪權利
- c. 在公衆前認錯



4. 在教室中有意搗亂

a. 剝奪權利

b. 口頭的責罰

c. 體罰

5. 在教室外有意搗亂

a. 口頭的責罰

b. 停學

c. 除名

6. 對於指定的工作不誠實地去做

a. 扣除學分

b. 指定額外工作

c. 將兒童座位與團體分開

7. 不努力工作

a. 散學後關夜學重做

b. 剝奪權利

8. 偷竊

a. 賠償物件

b. 報告家長

c. 報告主管官吏

9. 謊報關於其他兒童的事

a. 口頭的責罰

b. 在公衆前承認過失

10. 假冒簽字

a. 口頭的責罰

b. 報告家長

11. 粗心而不遵守章則

a. 口頭的責罰

b. 剝奪權利

