

10

(2) 協大農業教育叢刊之二

青年煩悶的研究

陳懿祝



私立福建協和大學農業教育系出版

福建邵武

三十四年三月一日

174.1

目 次



- (一) 導 言
- (二) 青 年 煩 悶 的 調 查
- (三) 青 年 煩 悶 的 分 析
- (四) 結 論

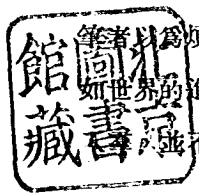
215-15-6

青年煩悶的研究

一 導 言

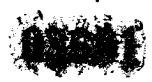
煩悶是一種複雜的情緒，含有失望，疑慮，憂懼，抑鬱，窘迫，盪動不安等心情。這種情緒的表現，在心理上是不滿意，不快樂，消極，悲觀，對人對事不能發生興趣；在生理上是暫時的或長期的消化不良，失眠，及疲倦；在外表的行為上是低頭喪氣，言行遲慢或錯亂。無論從主觀或客觀方面言之，煩悶確是人生一種不愉快的情緒，而同時又是人人，尤其是血氣旺盛的青年，所不能免的。煩悶的活動對於青年的學業，健康，和發展的影響是隨時隨地隨人而異。許多在校青年，身心不安，學業低劣，志氣消沉，甚至神經錯亂，其主要原因是煩悶過多，而又應付不得其法。社會裏面不知道有多少青年斷送了他(她)們的健康與事業於煩悶之中。從心理衛生的立場言之，煩悶確能破壞青年身心

的健康，但是煩悶的危險性不在煩悶本身，而在應付的不適宜。



煩悶正如愛與怕的情緒，在人生中具有相當的價值。譬如進步是靠着創造與發明。但那些人能創造與發明以造福，並不是因為他們沒有失敗，沒有煩悶，而是因為他們能積

南)



極尋找引起他們煩悶的原因並設法去解決它。例如左丘不因失明而悶到死，反因之而有偉大的著作。又如 國父不因當時政府的無能而煩悶反而利用這種環境而創立革命的偉業。

二 青年煩悶的調查

煩悶之利或弊是在應付的方法，而要應付得法必先認清煩悶的原因。筆者因此曾在民國二十八年至三十三年二月間（第一次在二十八年十一月，第二次在三十一年四月，第三次在三十三年二月。）三次發出青年煩悶原因調查卷，一千五百四十八分請協和大學，西南聯大，沙縣醫學院，順昌簡易師範，格致中學，福州中學，長汀中學，劍津中學，協和高級農學校，協和大學附設高農，及陶淑女子中學等校一部分的學生填答，調查方法係請被調查者在調查卷上所列問題中以「」符號指出他（她）所感到煩悶的問題。假如他（她）所感到的煩悶問題未列入卷上，則請其自行填寫。調查卷上不請被調查者填寫姓名以便直言無忌。收回調查卷九百二十六本。除年齡在二十二歲以上者及答案不明瞭者二百八十四卷外，只有六百四十二卷（男四百七十七，女一百六十五）可供統計。各校所寄回合用答卷三次合計如表一：

215-15-6

表 一

學 校	性 別	男	女	共 計
	入 數			
劍 津 中 學		34		34
長 汀 中 學		28	16	44
格 致 中 學		30		30
福 州 中 學		40		40
協和高級職業學校		65	14	79
協大附設高農		86	12	108
陶淑女子中學			50	50
順昌簡易師範		94	9	103
西 南 聯 大		7		7
沙 縣 醫 學 院		5		5
協 和 大 學		88	64	152
共 計		477	165	642

三 青年煩悶的分析與應付的方法

調查卷的問題分為十類，即(1)國家問題，(2)家庭問題，(3)學業問題，(4)兩性問題，(5)社交問題，(6)健康問題，

832

(7)職業問題，(8)行爲問題，(9)能力不足問題，(10)宗教問題。每類又含有十個以上的問題茲以各類統計結果順序列表於下並據統計事實以討論在校青年煩悶問題及應付的方法：

(一)國家問題的煩悶

表 三 國家問題的煩悶

問 題	件 別		男		女		共計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 國民智識太低	293	61.4	63	38.1	356	55.4		
2 國民愛國觀念過低	279	58.5	58	35.1	337	52.4		
3 人民生活無法改善	253	53	65	39.3	318	49.5		
4 漢奸無法剷除盡絕	259	54.3	73	44.2	332	51.7		
5 貪官污吏不能一時肅清	221	46.3	86	52.1	307	47.8		
6 怎樣做一個非常年 時期的中國青年	243	50.1	57	34.5	296	46.1		
7 中國戰勝日本時情形怎樣	182	28.1	35	21.2	217	33.8		
8 尙未有一個完滿的方法來執 行有力者出力，有錢者出錢	167	35	42	25.4	209	32.8		
9 中國空軍有多少力量	144	30.1	32	19.3	176	27.4		
10 帝國主義的侵略及不平等條約 的壓迫，中國恐無復興的希望	85	17.8	18	10.9	103	16.0		

從表二統計的結果可以看出下列三點：

一、性別差異 男青年煩悶百分比最高(61.4%)的是『國民智識太低』次高(58.5%)的是『國民愛國觀念過低』。再次(54.3%)的是『漢奸無法剷除盡絕』。至於女青年煩悶的百分比最高(52.1%)的是『貪官污吏不能一時肅清』，次高(49.2%)的是『漢奸無法剷除盡絕』；再次(39.3%)的是『人民生活無法改善』。為何最多數的男青年不像最多數的女青年煩悶貪官污吏不能一時肅清呢？這或者因為多數男青年比多數女青年更有應付貪官污吏的方法，或者因為男青年比女青年更有升官發財的慾望，所以對這一種人的行為，雖然不贊成，但也不認為是一種值得煩悶的問題。

二、共同趨勢 男女青年對國家問題的煩悶雖有差異，但也有類似的地方。例如『人民生活無法改善』，『貪官污吏不能一時肅清』，『漢奸無法剷除盡絕』，『國民愛國觀念太低』，『國民智識太低』及『怎樣做一個非常時期的中國青年』等問題均為多數男女青年認為值得煩悶的問題。至於『中國戰勝日本時情形怎樣』，『尚未有一個完滿的方法來執行有力者出力，有錢者出錢』，『中國空軍有多少力量』，『帝國主義的侵略，及不平等條約的壓迫，中國恐無復興的希望』等問題都是少數男女青年所感着煩悶的。

三、煩悶的因素 上述各種煩悶所含的因素，大約可分為三類：偏於憤怒不滿意的心境，如第一題至第三題；偏於憂慮的心

境如第六題；及偏於消極悲觀的心境如第十題。有消極悲觀的心境當然最不好，所幸者，有這種心境的煩悶者只有少數青年。現在試略舉應付這些問題的方法在下面：

受過教育的青年對於第一，第二，與第三問題覺得不滿意是應該的。解決這些問題的方法是教育普及與人心改造。所以消滅或減少這類煩悶最好的方法是盡量參加各種民衆教育及鄉村建設運動，以便隨時隨地盡先知覺後知之責。至於貪官污吏及漢奸的存在，個人目前若無能力消滅之，也不必因此過度煩悶。青年們要記着！這些害國殃民的敗類，誰不是過去的青年學生？只因其不能保持青年時代的純正思想以致中途失節，做出種種危害國家民族的事情。所幸者，他們不能永生不死。只要我們肯正心修身，肯堅持學生時代的強烈意志，不為環境所誘惑而成為將來的貪官污吏及漢奸，則這種煩悶在最近的將來是可以消滅的。至於有『怎樣做一個非常時期的中國青年』的煩悶者，請注意下列幾點：（1）認清時代的需要；（2）認清自己的一切；（3）積極的充實智識，習熟技藝，培養德性，鍛鍊體格，使自己在目前或最近的將來對國家有所貢獻。最後有第七題至第十題的煩悶者，請記着富強國家之法不在消極的悲嘆而在積極的訓練自己，預備自己為抗戰建國的中堅分子。

（二）家庭問題的煩悶

表 三 家庭問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共 計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 家庭不能充分供給本人費用	160	33.5	25	15.1	185	28.8		
2 家庭經濟困難父母常出嘆語	176	36.9	30	18.1	206	38.1		
3 親戚間應酬過多無法應付	63	13.2	5	3.0	68	10.5		
4 家庭責任負擔太重	39	8.1	10	6.6	50	7.8		
5 父親或母親早歿	101	21.1	38	23.0	139	21.6		
6 父母雙亡欠人撫養	50	10.5	12	7.2	62	9.6		
7 父母教育程度太低	107	22.4	15	9.1	122	19.0		
8 父母常染疾病	113	23.7	30	18.1	143	22.2		
9 父母對子女待遇不同	53	11.1	7	4.2	60	9.5		
10 家庭過於重視禮教	52	10.9	10	6.6	62	9.6		
11 父母管束太嚴	35	7.3	10	6.6	45	7.0		
12 缺 乏 兄 弟	123	25.7	28	16.9	151	23.5		
13 缺 乏 姊 妹	106	22.2	23	13.3	128	19.9		
14 兄 弟 太 多	18	3.7	6	3.6	24	3.7		
15 姊 妹 太 多	21	4.4	5	3.0	25	3.8		

16	兄弟姊妹不甚和睦	56	11.7	10	6.6	66	12.7
17	姑嫂時生齟齬	47	9.8	9	5.4	56	8.7
18	無可信托的親戚	99	20.7	13	7.8	112	17.4
19	親戚中無顯貴者	65	13.6	13	7.8	78	12.1

由表三可知使青年感着煩悶的家庭問題有十九個。這些問題可以歸入如下五類討論：

1. 經濟問題(第一題至第四題)從統計數目可以看出最多數的男女青年因經濟困難而不安。這種現象無疑的是受了抗戰的影響。經濟的貧困已經普遍在全世界了，中國不能例外。有志求學的青年，請不要因此而過度煩悶。煩悶是無補於事，只有苦幹與節儉，才能夠解決經濟問題。若不幸陷於全無法進學校，則暫時離校就業，等有機會再進學校，總比白白消耗寶貴的光陰與精力於消極的煩悶為佳。再者個人學問的充實職業技能的獲得，實在不限於學校範圍以內。青年們請記得！求學不必要在學校裏，有機會進正式學校當然很好如果沒有這種幸運，又何嘗不能以社會為一大學校。以社會各種現象為臨時大課本。在校讀了一大批的社會學理論，或職業教育，或其他課程，常常不如對社會各種實際狀況做幾度的體驗來得親切。試看對世界文化最有貢獻的近代人物如美國的愛迪生 Edison，中國的王雲五先生都沒有正式進

過大學，青年們！請認清自己的才能與環境，請立定意志，在任何工作中，或入羣中，作些自修或研究的工作，便可以免掉或減少因經濟而受的重大損失。

2 教養問題(第五題至第十題) 有教養問題的煩悶的青年頗多。其可能原因，或者是世界上沒有一個人的愛護及教養能如父母的真純。所以當青年感到父母早亡，或疾病，或教養不良時，即會有深重的苦悶。失愛及失教是青年的不幸；但境遇既然如此，何必因之而垂頭喪氣？垂頭喪氣是屈服於環境的表示。我們要看這種無法避免的遭遇為磨練自強人格的試金石，我們已經能活到十幾歲，此後的成功或失敗的主要條件，不是有無嚴父慈母的愛護與教養；而是自己的意志及努力。自強與自奮是解決這類問題的方法。

3 人數問題(第十二題至第十五題)因「缺乏兄弟」而煩悶的人數(男25.7%女16.9%)比因「缺乏姊妹」而煩悶的人數(男22.2%女13.3%)多。在另一方面因「兄弟太多」而煩悶的人數(男3.7%女3.6%)反比因姊妹太多而煩悶的人數(男4.4%女3.0%)少。可見重男輕女的普遍心理對於青年煩悶的影響。有因為「缺乏兄弟姊妹」而煩悶者請以「四海之內皆兄弟姊妹也」的態度來待人接物。因為自己若能先愛敬他人如手足，他人或將愛自己如兄弟姊妹。有因「兄弟姊妹衆多」而煩悶者，請想到兄弟姊妹衆多，有聯

合奮鬥的益處，及缺乏兄弟姊妹的孤獨苦境。

4 家庭不和睦問題（第十六與第十七題）不和睦的家庭確會使人不快樂。不過不和睦的現象，在大家庭中是難以避免，因為人性的不同正如其面。兄弟，姊妹，姑嫂雖然是一家人，雖然都住在一室，但是各人的品性，嗜好，意志，不能絕對相同。集合年齡，性別，興趣，不相同者在一處，明或暗的衝突，妒爭，或吵鬧是必然的。一個人自己的種種嗜好，時也會發生衝突，況且是多數人的。青年們！請盡為兄，為弟，為姊，為妹的職務而敬順長者，愛護幼者，這樣縱不能消滅家庭中不和睦的空氣，最少也可以減少這類煩悶。

5 親戚問題（第十八題與第十九題）為何一部分的青年（男20.7%女7.8%）會因「無可信托親戚」而煩悶？為何一部分的青年（男13.6%女7.8%）會因「無顯貴親戚」而煩悶？是不是因為這種親戚可以供給青年精神上的安慰及物質上的幫忙？是不是因為這種親戚是青年成功不可缺少的條件？有這類煩悶者其真因何在，非筆者所能推知。筆者所知乃具有普通智力而有勇氣的青年，不肯讓這類問題煩擾他的精神，消耗他的時間與精力。誰不知道世界上許多名人之所以能完成他們偉大的事業並不是因為他們有可信托及顯著的親戚，而是因為他們有優越的才能，及優良的行為習慣。青年們！世界上最可靠的不是鬼神，也不是親戚，而是

尔自己的學識，道德，習慣，及工作技能。

(三)學業問題的煩悶

表 四 學業問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 學業成績不好自己甚感慚愧	256	53.6	70	42.4	326	50.7		
2 學業成績不好常受師長譴責	84	17.6	13	7.8	97	15.1		
3 學業成績不好常受家長譴責	105	22	10	6.6	115	17.9		
4 學業成績很好但名次不高	31	6.5	2	4.8	39	6.0		
5 很勤謹念書可是考試成績總遜別人	85	17.8	23	13.9	108	16.8		
6 非常勤學可是得不到獎學金	36	7.5	5	3.0	41	6.3		
7 成績不好致留級自己欲轉他校但又考不進	40	8.4	5	3.0	45	7.0		
8 基本學問太差現想補救恐來不及	135	28.3	31	18.7	166	25.8		
9 書法不好致英算練習簿整理得非常不雅觀	115	24.1	20	12.1	135	21.0		
10 學校功課很忙應付不了	164	34.3	37	22.4	201	31.3		
11 功課太忙對課外書籍無法閱讀	234	49.0	64	38.7	298	46.4		
12 校中課外活動太多影響到學業成績	66	13.8	14	8.4	80	12.4		
13 教師教法不好對於功課多不明白	192	40.2	32	19.3	224	34.8		

14	教師對於本人印象不好	100	20.9	26	15.1	128	19.6
15	坐位太後教師講演時往往聽不清楚	71	14.8	10	6.6	81	12.6
16	鄰位同學喜歡「夾帶」使先生也懷疑到自己	71	14.8	4	2.4	75	11.6
17	得不到一個好教師做顧問	146	31.2	32	19.3	178	27.7
18	學校設備太簡陋	139	29.1	17	10.3	156	24.6
19	校內圖書設備太少不能滿意	132	27.6	23	13.5	155	24.1
20	不合興趣的課目太多	117	24.5	27	16.4	144	22.4
21	讀書沒有興趣	77	16.1	10	6.6	87	13.5
22	很想轉學但找不出一個適合的學校	67	14.0	15	7.9	82	12.7
23	很想轉學可是對所要轉的學校怕考不進	58	12.1	7	4.2	65	10.1

表四，指出與學業有關係的問題二十三個，這些問題可歸為六類：(一)成績欠佳，(二)功課繁重，(三)教師不良，(四)設備簡陋，(五)缺乏興趣，(六)及轉學困難。最多數男女青年因成績低劣而煩悶。次多數男女青年因功課繁重而煩悶，再次多數因設備簡陋而煩悶。至因其他問題而煩悶的人數較少。茲試略提應付各類學業問題煩悶的方法於下：

1. 成績欠佳(第一題至六題) 入校讀書，要有優良的成績當然是每個青年學生所希望的。不幸而成績落後自難免有慚愧不滿之感。但是青年們！請把你煩悶的時間與精力來分析成績欠佳

的真因，然後努力補救。例如若因先天稟賦不高，要記着健全的發展是學習的進步率與個人身心能力的發展並行，過度的奮勉，或煩悶不但不能提高成績，反有礙及個人身心健康。在此種情境之下，最好的釋悶方法是改習適合自己能力的技藝。若是因為心境不好，注意難於集中，就要趕快設法避免煩擾學習注意的不良情緒(如過分的怕考試不及格，教師不公道，及思家等)。倘若因為學習態度不對，必須及早養成自動，自信，及學以致用的態度，假使是因為學不得其法，必須請教師長的指導。若是因為身體衰弱，器官不健全，必須就醫診治。如果是因為環境不好，如光線，溫度，濕度不適宜，必須盡量設法在適宜的環境中研讀。

2 功課繁重問題(第十題至第十題) 因功課繁重而煩悶的男女青年頗多，目前中學與大學的課程比從前較為繁雜。應付比較繁雜的課程必須有更健康的身體，及更安樂的心境。但是事實告訴我們，現在在校青年學生實在不比以前的學生有更健康的身體，及更安靜的心情。各校雖極力提倡體育及各種運動比賽，藉以提高學生健康，但一般學生的健康因運動而有明顯的進步者極少。其致病的原因，當然是在只注重體力的運動，而忽略產生體力的資本。缺乏充分維持體力的糧食是目前普遍的現象。營養不足，健康必隨之而降低，精神必因之而不安，學習能力亦必因之

而減少。這是目前青年學生感覺課內功課及課外活動難以應付的一種重要因素。青年們！情境既然是這樣，何必因之而煩悶。請不要忘記，煩悶正如研讀，需要時間與精力。既已感覺功課繁重，理應盡所有時間與精力於研讀，不應當再分心於煩悶。

3 設備簡陋問題(第十八至第十九題) 因學校設備簡陋而煩悶的青年也不少。設備簡陋確能使學習進步困難。但在此抗戰期中，要尋一個設備周全的學校是不容易。青年們！若有機會進一設備周全的學校，無妨從速轉校。不幸無法進這種理想學校，也不用煩悶。應因此而更加努力，克服困難，利用環境。例如車胤並不因為沒有錢買油點燈，晚上就不讀書。他是利用環境，所以能夠夜以繼日研讀，終成博學多能之士。學校若是沒有我們所要研讀的圖書就多費時間來觀察自然現象，或社會現象，所得利益必定勝過消極的煩悶。

4 教師不良問題(第十三題至十七題) 解決教師不良的煩悶的一種方法是改換教師，但這是校長的職權，不是學生所能過問。青年們！在此非常期間，真有學問而又熱心於教學，及領導青年的教師實在不很多見。有志求學者，千萬不要想專靠賢明教師的指導。幸而得有良師的啓導，當然很好。不幸沒有，只要靠自己的努力鑽研，請看古今世界的偉人。他們的學問與成就，有幾個是專靠他人的啓導，而不是靠自己努力的結果？林肯與安迪生

都是很好的榜樣。他們的成功並不是在學校時得了許多優良教師爲顧問，而是因爲他們能自勉自奮及能實行孔子所說：「三人行必有我師，擇其善者而從之，其不善者而改之」的良訓。

缺乏興趣問題(第二十題與第二十一題) 因爲「讀書沒有興趣」(男16.1%女6.6%)及「不合興趣課目太多」(男24.5%女16.4%)而煩悶的人數雖不很多，但也不很少，興趣是學習進步不可缺少的條件。沒有興趣，注意必定很難集中於研讀，學業因此低劣。假使勉強注意，身心健康或將因之降低。所幸者，這種困難並不是無法補救。沒有興趣，不一定是因爲缺乏學習能力，常是因爲缺乏優良的基礎，或是因爲學不得其法，或是因爲師友的影響，或是因爲不明瞭學習這種課程的價值。青年們！請認請你們沒有興趣的原因，若是因爲先天能力不足，請改主修功課，或轉入適合自己能力的學校。若是因爲學不得其法必須改善學習方法。若是因爲不明瞭學習該科價值，卽要請問師長。若是因爲師友不良的影響，請立刻把這種毫無價值的影響除掉。

轉學問題(第二十二及第二十三題) 有轉學問題煩悶的青年不多。可見現在青年，對所入的學校多半是覺得滿意。有「很想轉學但找不出一個適合的學校」的煩悶者，無妨請師友或同學幫忙。不幸仍找不出一個適合的學校，只好轉移注意於目前的功課。所得的利益總勝過消極的煩悶。有「很想轉學可是對所要轉

的學校怕考不進的煩悶者，請記着，怕的心理作用是無補於事。
惟有積極準備及自信心才能使你轉學成功。

(四)兩性問題的煩悶

表 五 兩性問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 沒有異性安慰的煩悶	118	24.9	4	2.4	122	19.0		
2 感到沒有異性接觸	57	11.9	3	1.8	60	9.3		
3 感到摸不着異性心理煩悶	72	15.1	8	4.8	80	12.4		
4 意中人不願意與自己接近	62	13	9	5.4	71	11.0		
5 感到愛人的怯弱不能達到自己的預想的願望	32	6.7	3	1.8	35	5.4		
6 懷疑愛人有異動	23	4.8	2	1.2	25	3.9		
7 常掛慮別人和自己的愛人接近	33	6.9	2	1.2	35	5.4		
8 對異性有「遠之則怨，近之則不遜」的感覺	31	6.5	3	1.8	34	5.3		
9 苦思默想追求一個異性	69	14.4	2	1.2	71	11.0		
10 覺到寫情書太忙有碍功課	41	8.6	1	.6	42	6.5		
11 覺得家庭強迫的婚姻把一生幸福斷送	96	20.1	13	7.8	109	17.0		
12 感到關於擇偶問題缺乏知己指導	87	18.2	16	9.6	103	16.0		

照表五統計結果看來有下列三個明顯事實：

1. 性別差異 表五示明任何兩性問題煩悶的百分比男性都比女性高一倍或十幾倍。這或者是因為關於結交異性朋友的問題，男青年多半居於主動的地位，所以多有「找不到異性」，或「懷疑異性有他戀」的煩悶，或者因為男性對於這類問題的答案，比女性較為坦白。

2. 共同趨勢 男女青年關於兩性問題煩悶的答案雖然不相同，但也有類似之點，例如「家庭強迫結婚」及「缺乏知己指導擇偶問題」均為多數男女青年所感覺的煩悶。

3. 問題的性質 表五所示的十二個問題，可依其性質分為如下四類：

(A) 沒有異性的朋友(第一、二及第九題)「沒有異性的安慰」，或「沒有異性的接觸，或「苦思默想異性」或追求異性不得」就感覺煩悶，這或者是一般急於滿足性的慾望的青年常情。不過以目前社會經濟狀況言之，一個在學業上尚沒有基礎，在經濟上尚不能獨立的青年，實在不應急急忙忙於談戀愛，求配偶。這種問題可以等到學成名立才談還不太遲。只要功名成就那怕對象沒有。在你能獨立時，除了你抱獨身主義以外，不但不至有得不到對象的煩悶，或者可以得到更好的對象。

(B) 不知如何應付異性(第三，八，及第十題) 因缺乏應付異性的常識而煩悶者，可請教富有這種常識的師友。

(C) 懷疑異性 從表五統計數目可知有 4.8 % 的男青年及 1.2 % 的女青年因懷疑愛人有異動而煩悶。因別人和自己的愛人接近而煩悶的男青年有 6.9 %，女青年有 1.2 %。有上述兩種煩悶者應詳細調查對方有無變異行動。若沒有，自然無須煩悶。若有，也不必煩悶。為何？因為愛情的可貴是彼此間的感情相等。對方的感情若有變動，愛的價值已經失了。你何必爲了欺騙你的人而煩悶，轉移你的精力於更好的對象，或更有益的工作，是上進青年在失戀時的行爲。

(D) 強迫婚姻(第十一題) 受迫結婚是一種很痛苦的經驗。不過父母之所以強迫子女結婚其存意應不是壞的，爲父母者莫不愛其子女。他們之所以強迫子女結婚，必有其理由。爲子女者若能以溫和的態度向父母解釋，並設法使對方另有配偶及另找一位更好的對象或可改變父母的命令。倘若已經和不適意者結婚，則須設法使對方再受教育以提高她的程度及改換她的品性。

(五) 社交問題的煩悶

表六 社交問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共 計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 得不到有義氣肯犧牲的朋友	235	49.2	58	35.1	293	45.6		
2 許多話找不到坦白的朋友暢談	186	38.9	41	24.2	227	35.3		
3 不知交友的方法	155	32.4	32	19.3	187	29.1		
4 不知同學中那個是好人	135	28.3	44	26.6	170	27.3		
5 在校多年尚無知心朋友	174	36.2	27	16.3	201	31.3		
6 世界上無真正友誼，所謂朋友皆彼此利用	160	33.5	37	22.4	197	30.6		
7 自己個性太強常常見怪於朋友	140	31.4	29	17.5	169	26.3		
8 好似朋友對自己無誠意	95	19.9	19	11.4	114	17.7		
9 有錢時朋友則近，無錢時朋友則離	140	31.4	13	9.7	153	24.3		
10 無充分經濟結交有錢有勢的朋友	63	13.2	6	3.6	69	10.7		
11 起先對朋友好時什麼話都與他(她)說後感情破裂可是秘密已被朋友知道	63	13.2	10	6.5	73	11.3		
12 朋友感情不專	88	18.4	8	4.8	96	14.9		
13 幫忙能力薄弱的朋友因此太累	37	7.7	4	2.4	41	6.3		
14 朋友中貧苦的多	67	14.0	11	9.6	78	12.1		

15	因朋友犯罪有碍自己的名譽	68	14.2	10	6.5	78	13.1
16	家庭不許接近自己所滿意的朋友	56	11.7	4	2.4	60	9.3
17	朋友間看自己不起	60	12.6	7	4.2	67	10.4
18	其他	6	1.2	0	0	6	.9

表六示明社交問題的煩惱，最多數青年（男49.2% 女35.1% 共45.6%）所煩惱的是「得不到有義氣肯犧牲的朋友」。產生這種煩惱的可能原因有如下兩種：（一）依賴性過重；（二）利己心太強。減少或消滅這種煩惱的一種方法是養成自立，自強及不自私不自利的觀念。百分比頗高的煩惱是在下列幾題：「找不到坦白暢談的朋友」（男38.9% 女24.2%）；「不知同學中那一個是好人」（男28.3% 女26.6%）；「在校多年尚無知心朋友」（男36.2% 女16.3%）；「世界上無真正友誼」（男33.5% 女22.4%）；「好像朋友對己無誠意」（男19.9% 女11.4%）；「個性太強常見怪於朋友」（男31.4% 女17.5%）；「無錢時朋友則離」（男31.4% 女9.7%）。這幾個問題都是關於益友的難找，但是我們亦不必因其難找而煩惱，或閉門不敢與人接觸。我們應更努力以誠懇助人的態度來待人接物。我們若肯先以至誠至愛的態度待人，何患都沒有人不用同樣態度待我們。

從表六的統計可看出下列幾題有明顯的性別差異：「無錢時

朋友則離」(男31.4%女9.7%)，「無充分經濟結交有錢有勢的朋友(男13.2%女13.6%)；「朋友間看自己不起」(男12.6%女4.2%)；「幫助能力薄弱的朋友因此太累」(男7.7%女2.4%)。有上述問題煩悶的男性比女性多三倍以上。這或者是因為在交友方面，男性比女性更喜歡利用金錢結交朋友，更喜歡結交有錢有勢的朋友，及更喜歡居於領導的地位。認請自己及對方的品性，及朋友間應有互助的精神，或者可以減少上述幾種的煩悶。

(六)健康問題的煩悶

表 七 康健問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共 計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 好像身體一天比一天衰弱	138	28.7	28	13.8	161	25.0		
2 得不到健身的補品	124	25.8	20	12.1	144	22.4		
3 身體有某部份的缺陷	124	25.9	20	12.1	144	22.4		
4 身體有暗疾惟不便與人說	51	10.6	5	3.0	56	8.7		
5 時常患病	74	15.5	16	9.6	90	14.0		
6 身體太矮或太小	89	18.6	18	10.9	107	16.6		

7	身體太胖或太高	50	10.4	7	4.2	57	8.8
8	曾運動常吃補品但身體亦不會強健起來	74	15.5	12	7.2	86	13.3
9	家中有遺傳病自己尚未發現惟恐將來會發現	45	9.4	10	6.0	55	8.5
10	其他	2	.4	0	0	2	.3

第七表舉出九個使青年煩悶的健康問題。這些問題可分爲下列三類：

1. 體健問題(第一、二、三、四、五及第六題) 最多數男女青年(男28.7%女13.8%)所煩悶的是：「好像身體健康一天比一天衰弱」。次多數青年(男25.9%女12.1%)所煩悶的是：「得不到健身的補品」及「身體有某部分的缺陷」。因「時常患病」而煩悶的人數也不少(男15.5%女9.6%)。筆者以爲產生上述四種煩悶最大的原因是戰爭。青年尚在發育期間，極需要充分的營養品，爲促進生長及補充消耗的原料。可是抗戰以來中等以上學校均遷入內地，到處糧食缺乏，甚至每餐限吃一碗或二碗飯。米飯如此，其他補品更談不到。但使青年體健降低的原因不只是糧食不足，尚有睡不得安眠，及寄生蟲的侵攻。蓋自遷校內地後往往幾個或十幾個人擠在一間不甚通風的寢室。在這種環境中休息不但不能得到充分新鮮的空氣來恢復疲倦的身體，反有無數蚊子，臭虫，跳虱來吸收，僅足維持青年體健的寶血。在這種情境中過

活，當然會有身體健康一天比一天衰弱之危險，及時常患病之痛苦。青年們！境况既然如此你們實在不必因此而憂慮，而懼怕，而煩悶。請記着，煩悶也能降低身心健康。在此糧食缺乏，各種補品難得期間，你們應更加勤謹於清潔運動與生產工作，更加注意適度的作息時間，及更抱樂觀的心境。

2. 體格問題(第六與第七題) 因「身體太矮或太小」及因「身體太胖或太高」而煩悶者，請自反省，這些煩悶是否起於虛榮心，或起於空閒的生活。同時請參考生理衛生及心理衛生等書，而尋一妥善的解決法。

3. 憂懼問題(第九題) 因「家中有遺傳病自己尚未發現，惟恐將來會發現」而煩悶者，請自慶現在是你們預防疾病的良機，請趕快設法預防才能避免以後疾病的痛苦。

(九) 職業問題的煩悶

表八 職業問題的煩悶

問題	性別		共計			
	男	女	男	女	共計	
人數與百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
1 沒有理想的職業	169	35.4	40	23.6	209	32.5
2 缺乏所理想職業的技能	169	35.4	32	19.3	201	31.3

3	有理想的職業可是得不到機會	137	28.7	39	23.6	176	27.4
4	沒有人指導選擇職業	141	29.5	34	20.6	175	27.2
5	現在尚無就業的計劃	116	24.3	29	17.4	145	22.5
6	無人提攜使英雄無用武之地	105	23.0	24	14.4	129	20
7	校內課程所學對所理想職業皆無所用	92	19.2	20	12.1	112	17.4
8	畢業後還要經過訓練方可就業有點麻煩	73	15.3	19	11.5	92	14.3
9	家庭強迫就任某種職業	67	14.0	20	12.1	87	13.5
10	對一切職業均感無興趣	43	9.1	13	7.8	56	8.7

由表八統計結果可看出下列兩個顯著事實：

I. 性別差異 男青年對於各種職業煩悶的百分比都高於女青年。這種差異或因男性比女性更注意職業問題；或因被調查的女性多以管理家事為一種職業，或因女性比男性更喜歡依賴他人而生存。兩性差異最微小(1.2%)是第十題：「一切事業均感沒有興趣」。這種煩悶實在不是身負抗戰建國責任的青年所應有的，所以有這種煩悶者，宜從速認真及消除這種煩悶的真因。若因缺乏職業智識或技能而感無興趣，則應努力追求一種或幾種職業之常識或技能。若因不知何種職業最適合於自己則須請教於富有各種職業常識的師長；若因好安逸惡勞動的心理作用，或因依賴家長遺產心理作用則須立志排除這種觀念。

2. 共同趨勢：男女青年職業問題煩悶的百分比雖有差異但也可以找出共同的趨勢。例如「沒有理想職業」是最多數青年(男35.44%女28.6%)所感到的煩悶。「有理想職業可是得不到機會」(男28.7%女38.6%)、「缺乏所理想職業的技能」(男35.4%女19.3%)及「沒有人指導選擇職業」(男29.5%女20.6%)等問題均為頗多男女青年所認為煩悶的問題。那一種職業是填表者所認為是理想的，非筆者所知，筆者以為所謂理想的職業，應該是一種最適合個人能力，品性及能發展個人固有能量，以及適合社會需要的職業。因為這種職業不但是謀生的工具，而且是維持青年身心健康及服務社會不可缺少的條件。有這一類煩悶的青年，應從速請教於富有職業常識的師友，或隨時隨地尋求一些關於各種職業的常識，與經驗，藉以探知一種最適合自己能力的職業。至於有理想的職業可是得不到機會者，請先就其他職業切勿坐等有理想職業才要就業，因為這種坐等的舉動是不會消滅煩悶反會增加。

至於因「現在尚無就業計劃而煩悶者」請立刻自定或請師友幫忙定一就業計劃。因「無人提攜使英雄無用武之地」而煩悶的男青年有22.1%，女青年有14.4%。無人提攜確是不方便，但是世界上在職業上有偉大成功者，有幾個是靠人提攜。再者在此注重職業訓練的時代，一個人有無就業的機會，多半是憑個人就業的學識及技能，而非專靠有勢力有權威者的介紹，或提拔。青年

們！切勿因職業門路少，無人提拔而煩悶，當知在此抗建期間有許多職業找不到適當人才去幹。只要你們肯努力研究對於國家社會有用的學術，最少也可以就下列的任何一種職業：到農村去做啓牖民智的基礎教師；到邊疆去做開闢草萊宣揚文教的殖民事業的先鋒；到農場去做改良農業的生產技師；到工廠去做製造日用品的工程師，到天空或海上去做禦敵衛國的英雄。時代時時刻刻在向青年招手去參加各種抗建的職業，只要你們肯趕快充實自己的學識，及習練自己的技能，便可以免除無人提携的煩悶。

(八) 行爲問題的煩悶

表九 行爲問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共 計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
1 學校附近沒有好電影院或戲院	78	16.3	17	10.3	95	14.7		
2 學校遷徙附近環境太乾燥沒有娛樂場所	100	20.9	31	18.7	131	20.4		
3 學校中沒有特出人才堪爲崇敬或模倣	112	23.4	15	9.0	127	19.8		
4 沒有適合本性的人格修養書籍	109	22.8	17	10.3	126	19.5		
5 聽不到名人演講	138	29	24	14.5	162	25.3		
6 無確定修養時間	131	27.4	14	8.4	145	22.5		

7	同學中多有夾帶做弊習慣無法勸改	104	21.8	8	4.8	112	17.4
8	對自己行為對否無力判斷	159	33.3	33	20.0	192	29.9
9	過去行為墜落無法補救	55	11.5	0	0	55	8.5
10	性好色但得不到解決方法	45	9.4	0	0	45	7.0

表九指出引起青年煩悶的行為問題十個，由統計數目可看出下列三個事實：

1. 性別差異 任何行為問題的煩悶男青年的百分比都比女青年的高。這種現象或者因男性比女性更喜歡活動所以更容易感着環境乾燥無味的苦悶，至於「過去行為墜落無法補救」(男11.5%女0.%)及「性好色但得不到解決方法」(男9.4%女0%)兩題的差異的原因或者是社會風俗向來給男青年有更多的自由，及更多做錯的機會。

2. 共同趨勢 關於行為問題的煩悶雖有明顯的性別差異，但也不無相同之處。例如「對自己行為對否無力判斷」一題是最多數(男33.3%女20.0%)男女青年所感着煩悶的，而最少數男女青年(男9.4%女0%)所感着煩悶的是「性好色但得不到解決的方法」。

3. 煩悶的種類 表九所示之行為問題的煩悶可再分為如下四類：(一)無優良刺激的煩悶(第一至第五題)；(二)無確定修養時

間的煩悶(第六題)；(三)無判斷能力的煩悶(第八題)；(四)無法補救的煩悶(第九與十題)。茲試略述應付這幾類煩悶的方法於下：

(A)無優良刺激的煩悶 行爲常被刺激所引起，所以無優良環境確是不利於優良習慣的養成，不過行爲的引起除了環境中的偉大人物及完美的設備外，尚有個人的動機，意志，學識，及目標等。出於同一學校的學生他(她)們的學業及操行成績常有天壤之別。爲何？因爲他(她)們先天的稟賦，入學的動機求學的意志，及研讀的方法很難相同。同學中的學業及品性的差異多半來自每個人不相同的動機，意志及習慣。青年們！只要你們有正心修身的動機，好學不倦的精神，止於至善的目標，克服困難的意志；又何患乎沒有「有趣的環境，及堪爲模範的教師」！

(B)無確定修養時間的煩悶， 因爲「沒有確定修養時間而煩悶」的青年，請記着人無論智愚貧富，一天僅能享受其二十四小時。學校只替你規定作息時間並不干涉你確定修養時間的自由，只要你們不放棄這種自定修養時間的權利，這種煩悶便可消滅。

(C)無判斷力的煩悶 男女青年行爲問題煩悶最高的百分比(男53.3%女20.0%)是在「無能力判斷自己行爲」，產生這種煩悶的原因是缺乏各種學識及經驗。努力充實自己的學識，便可以減少這種煩悶。

(D)無法補救的煩悶 因為「過去行爲墜落無法補救」而煩悶的男青年有11.5%。這種煩悶是因缺乏上進心而來。青年們！人不患有過，只患過而不改。人生只有死是無法補救，其他行爲無論怎樣墜落，只要有改過的決心，都有法補救。請立定意志，實行改過，便可以解除這種煩悶。至於「因性好色」而煩悶者，應當記着性的衝動在青年期雖甚劇烈，但性本身原無所謂善惡。善於利導能使人做出高尚神聖的行爲，不善於運用能使人幹出最下等的卑污舉動。青年們！問題的困難不在於性，而在於自己肯否改變好色的習慣，只要你們肯立定意志改革不良習慣，這種煩悶便可消滅。

(九)能力不足問題的煩悶

表九 能力不足問題的煩悶

問 題	性 別		男		女		共計	
	人數與百分比		人 數	百 分 比	人 數	百 分 比	人 數	百 分 比
	1 自己聰明不如別人	185	38.5	69	41.8	254	39.6	
2 成績常落入後	143	30.0	39	23.6	182	28.3		
3 英漢數三門皆不通達	123	25.7	40	24.2	168	25.8		
4 許多活動學習不來	94	19.7	29	17.5	123	19.2		

5	對體育技能沒有專長	159	33.3	41	24.8	200	31.1
6	沒有音樂天才	151	31.6	29	17.5	180	28.3
7	社交能力薄弱	172	36.0	50	30.2	222	34.5
8	缺乏領袖才幹	120	25.1	39	23.6	159	24.7
9	缺乏辦事經驗	174	36.4	44	26.6	218	33.9
10	判斷與自信力太弱	132	27.7	51	30.9	183	28.5
11	無說話天才上台時面紅耳赤	218	45.9	50	30.3	268	41.7
12	遇到機會惟胆量太小又不能表現自己的意見	132	27.6	35	21.2	167	26.0
13	性好靜不能應付環境	92	19.2	26	15.7	118	18.3

表 1 示明男女青年因能力不足而煩悶的問題十三個，從統計結果可看出下列幾點：

1. 性別差異 就性別而論最多數男青年(45.9%)所感煩悶的問題是「無說話天才上台時面紅耳赤」。最多數女青年(41.8%)所煩悶的問題是「自己聰明不如別人」。至於因其他各題而煩悶的人數，除了第十題以外，都是男性的百分數比女性高，這種現象或因男性比女性更喜歡在社會活動所以更會因自己的學識及各種社會行為之不如人而煩悶。

2. 共同趨勢 就共同趨勢而論則第一(男58.5%女41.8%)

第七「社交能力薄弱」(男36.0%女30.8%)，及第十一題「無說話天才上台時面紅耳赤」(男45.9%女30.3)是多數男女青年所感着煩悶的，第十三題「性好靜不能應付環境」(男19.2%女15.7%)是最少男女青年所認為可煩悶的。

3. 問題的性質 表十所示的十三題可按其性質分為：缺乏學習能力(第一至第四題)；缺乏特殊能力(第五至第十題)；缺乏發表能力，(第十二題)及缺乏應付能力(第十三題)四種。茲試略述應付這些問題的方法於左：

A. 缺乏學習能力 「聰明不如人」「成績落後」，「英漢算及其他活動學習不來」的原因有如下幾種：稟賦太低，學不得其法，基礎不良，及教學環境不適宜。應付這類問題的方法在第三表後已說過，在此勿庸重述。

B. 缺乏特殊能力 缺乏某種能力如音樂天才，體育技能，領袖才幹，及社交能力，確是不利於青年完滿的發展，不過缺乏這些能力者實無須因之而煩悶。抗戰建國的工作需要各種人才。青年們！善用你們的時間以發展你們固有之能力，則雖無某種特殊天才亦可成為忠勇的國民。換言之積極的發揮自己的能力是遠勝於消極的悲嘆自己的缺乏某種特殊才能。

C. 缺乏發表力 因缺乏發表力而煩悶者請做法希拉(Demosthenes)的苦心訓練，便可以無登台面紅耳赤及不能發表自己意

見的煩悶。

D. 缺乏適應能力 青年不能適應環境的原因很多，其中之一較爲主要的是個人的品性和習慣。從發展心理學的觀點言之。青年期的可塑性還是很強，舊習慣的改除及新習慣的養成，並不如成人期的困難，青年們只要你們肯改變你們不良的品性，及努力學習適應環境的智識及技能，便可以消除這類煩悶。

(十) 宗教問題的煩悶

表十 宗教問題的煩悶

問 題	性 別		女		共 計	
	人 數	百分比	人 數	百分比	人 數	百分比
1 沒有正確的宗教人生觀	106	22.2	21	12.7	127	19.7
2 想不到宗教是什麼東西	122	25.5	15	9.1	137	21.1
3 不知道信仰何教	87	18.2	14	8.4	101	15.7
4 教會中派別甚多未知何派最佳	72	15.0	7	4.2	79	12.3
5 鬼神真正有嗎	143	29.9	29	17.5	172	26.7
6 天堂地獄究在何處	124	26.0	38	23.0	162	25.2
7 上帝爲何不責罰日本軍閥呢	119	24.1	17	10.3	136	21.1
8 靈魂是甚麼	91	19.0	27	16.3	118	18.3

9	祈禱果真有效嗎	69	18.6	16	9.7	105	16.3
10	假如不信宗教將來會怎樣	113	23.6	22	13.3	135	21.0
11	每日讀經祈禱感覺討厭	77	16.1	10	6.0	87	13.5
12	宗教生活非常乾燥	66	13.8	12	7.2	78	12.7
13	入教尚須經過許多手續	34	7.3	3	1.8	37	5.7
14	佛教道理好但恭禪吃素等儀式很討厭	74	15.5	15	9.0	89	13.8
15	信教後亦得不到什麼好處	67	14.0	9	5.4	76	11.8
16	宗教對青年太過麻醉	66	13.8	8	4.8	74	11.5
17	教別間時有排斥	82	19.2	12	7.2	94	14.6
18	教徒不把迷信虛耗充為救國用	9	19.7	10	6.0	104	16.2
19	不滿意家中所信的教	57	11.9	14	8.4	71	11.0

從第十表統計的結果可知最多男(26.0%)女(23.0%)青年所煩悶的宗教問題是「天堂地獄究在何處」。最少數的青年(男7.7%女1.8%)所煩悶的宗教問題是,「入教尚須經過許多手續」。第十一表內的十七個問題可按其性質而分為下列三類:

(1) 不知或不明白(第一題至第四題) 「不知道信仰何教」「想不到宗教是什麼東西」,「未知何教派最佳」等問題確能阻礙青年之宗教信仰。解決這類煩悶的一種方法是多閱讀與宗教信

仰有關係的書籍及常與信仰陳遠，品格高尚的教徒接近。

(2) 懷疑(第五題至第九題) 第十一表表示頗多男女青年對於宗教有下列的懷疑：鬼神真正有嗎？(男29.9%女17.5%)；天堂地獄究在何處！(男26%女23%)；上帝為何不責罰日本軍閥！(男24.1%女10.3%)；祈禱真有效嗎？(男18.6%女9.7%)。懷疑是否思想的表現？青年期宗教的懷疑是自然的現象，懷疑由思想而起也要靠思想而得解決。膚淺偏見的思想不能解決懷疑，惟有高深的思想與精細的研究才能解決懷疑。青年們！請利用你們的懷疑為進一步的思攷與研究，切勿因之而停止思想，而產生煩悶。

(3) 不滿意(第十一至第十八題) 從第十一表的第十一題至第十八題可知引起現代青年對於宗教不滿意之點。某些宗教儀式宗教派別、派別間之排忌，及偽教徒之行爲，確非宗教上應有的現象。青年們！請勿因這些可厭的事實而失望而遺棄宗教，這些不合理的現象是人爲的，是使你們成為第二個路得馬丁的刺激，請立定意志，運用你們的理智做些改革宗教的工作，這種煩悶便會消滅。

三 結 論

從上面第二至第十一表可看出引起現代在校青年煩悶的問題共有一百三十五個。這些煩悶問題的來源有二：客觀的環境及主觀的心境。

1. 客觀的環境 青年的活動是脫不了環境的範圍。環境能支配人，能創造人。環境的力量有時似乎是不可抵抗的，「富庶弟子多懶，凶歲弟子多暴」便是環境創造個人品性的實例。環境可以幫助青年成功快樂，也可以使青年失敗悲哀。當前的社會環境多半不是鼓勵青年埋頭苦幹，努力修養而是激起青年疑惑真理重視物質。事實的觀察告訴我們。許多青年因受不了生活的逼迫和惡勢力的威脅而徬徨而苦悶，因為苦悶遂至悲觀失望，因為徬徨雖至逃避現實或行為頹廢。這種現象不能不說是青年的危機。固然每個青年的煩悶與苦悶都有其客觀的原因並非青年自願追尋煩惱與苦悶。不過客觀的環境力量雖大，卻不能消滅主觀心境的功能，環境所造成一切的痛苦與悲哀往往不能戰勝主觀的意志與信念。環境如果真是絕對的萬能，必定沒有今天平等自由的中華民國。青年們！我們應當明瞭客觀環境的勢力是有限的，進一步說，環境有時雖在正面似是拘囿我們，壓迫我們；但在反面卻正鼓勵我們，磨練我們，使我們有機會運用思想及培養忍耐，忠勇，和平諸導人成功的美德。我們的煩悶多半是因為太不顧現實環

境，凡事唯求速效，一挫即餒所致。我們常常忘記幸福與力量是永遠分不開，奮鬥與成功是永遠在一起。我們常被惰性的煩悶所愚弄而陷於絕望之境。青年們請記着！時代是前進的，環境的刺激時在變易，青年期身心的能力時在變化，變化的結果是促進自己改良社會呢？或是摧殘自己腐化社會呢！這全賴乎自己的奮鬥。現時代之環境刺激的正常反應，不是消極的煩悶，而是積極的奮鬥。但要怎樣奮鬥才能減少人生的煩悶？奮鬥方法是因時，因地，因人而異。茲略提幾個要點於下：

(a) 當感着煩悶的時候應詳細分析引起煩悶的原因，然後用面對現實的態度以鼓勵前進的勇氣。

(b) 用堅強的意志為奮鬥的工具，合理的思想為奮鬥的指針以解決半途而廢應付無方的困難。

(c) 用「靠人不如靠自己的觀念以養成克服困難環境的實力。

(d) 用「社會是可以改造的」樂觀以加強在千險萬難中奮鬥的勇氣。

(e) 避免有碍「立己立人」的徒然滿足現狀，及悲嘆現狀的庸劣和卑怯心理。

2. 主觀的心境 煩悶的第二大原因是主觀的心境，激起煩悶的情緒是無知，畏懼，偷安，及疑惑等的心境。無知的心境使

人容易陷於無法應付難題的愁困，或心有餘而力不足之悲傷。苟安的心境使人容易陷於落伍地位的羞恥。畏懼的心境使人容易陷於逃避現實，一事無成的失敗。疑惑的心境使人容易感着敵多於友的痛苦。所以一個人的有無煩悶不是完全由其客觀的遭遇而來。筆者常看見有些處境甚佳的青年稍受挫折便鬱鬱寡歡，心灰志喪。在另一方面有些飽經憂患備嘗艱苦的青年，對人生反取樂觀的態度。心境能支配個人的情感，思想，及行為是不可否認的事實。我們要減少或避免煩悶的痛苦，必先消滅產生煩悶的心境。

消滅不良心境的方法很多。最好的是培養自立與自信，自發與自強，及人我同類的心境。有自立自信的心境者，必時常注意學習立身處世的智識，故無論在任何困苦的境地中，不會有措手無方的愁苦。假使遇着不容易應付的難題他的自信心自能推促他努力向前以轉敗為勝，轉惡為善。對於一切痛苦只視之如鍊心之助，一切艱難如鍊智之助。有自發與自強的心境者，必定常有熱烈，活躍，蓬勃及上進的精神。他無論從事何業，必定有勇氣與毅力以打破一切困難，對一切危險只視之如鍊膽之助。失敗對於他不是失望，而是一種更要努力以得最後勝利的刺激。有人我同類的心境者，必定可以免除許多猜疑，爭辯及仇視的苦悶。因自己若能以同情的了解，仁愛的態度來待人，及欣賞事物，則可以得到古聖賢所說：「仁者無敵，仁者無憂」的幸福。換句話說，

就是可以免除因不仁而來的許多痛苦。但是自立與自信的心境必須根據於充分的智識，自發與自強的心境必須賴乎忠勇的意志。人我同類的心境必須出自仁愛的熱情，這些心境有效的作用全賴乎其來源的豐富。我們要有豐富的來源必須先努力充實智識，及培養行勇與仁的習慣。

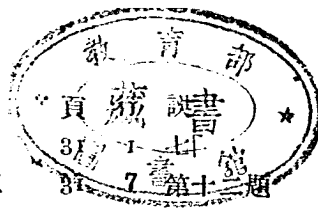
最後，煩悶是人生所不能完全避免的一種不愉快的情緒。它的產生與個人的環境，個人的學識，信仰及健康有密切的關係。應付煩悶的方法決定煩悶對於個人身心健康及健全人格發展的影響。今日在校青年應該知道民族將來的命運，完全繫在智識青年的身上，所以我們的學識必須豐富，我們的信仰必須正確。我們的體魄必須強壯，我們的工作必須緊張。我們的生命是有涯，但是我們的事業是無涯。光陰如飛矢；青春飛逝有如白駒過隙。爲了應當先有健全身心的發展，然後才能肩負抗建的重任，所以我們不應該盡量逃避能夠引起煩悶的刺激，我們應該面對現實，接受刺激，圖謀解決。我們應該以好學不倦的精神，不屈不撓的勇氣，寧靜和諧的態度，及絕對拒絕邪念的意志來改進自己及改造社會。

本文只根據十一個學校一部分二十二歲以下的青年學生的答案，及個人的觀察來討論在校青年煩悶的原因及應付的方法。疏漏及錯誤之處在所不免，望海內賢達，不吝珠璣予以指正爲幸。

03661

勘 誤 表

頁	行	誤	正	頁	行	誤	正
1	7	但		9	14	10.9%	16.9%
1	8	,	。	11	3	悶煩	煩悶
2	7	,一千五百 四十八請	一千五百四 十八分,請	11	14	.4	8.4
3	8	108	98	12	8	138	13.8
4	2	題茲	題。茲	12	21	六題	九題
4	2	於下	於下,	12	21	續	續,
4	5	表三	表二	13	12	十題	十二題
4	15	243	239	13	13	多,	多。
5	5	齋	肅	15	4	缺	5缺
5	5	49.2	44.2	15	6	少,	少。
5	6	393%	39.3%	15	16	轉	6轉
5	13	絕,「國	絕」,「國	16	10	理煩	理的煩
5	13	低,	低」,	17	13	觸,	觸」,
5	20	三	五	18	7	,若	。若
6	13	已,預	已,及預	19	9	27.3	27.8
7	1	表	表三	19	22	6.5	6.0
7	8	0.5	10.5	19	27	9.6	6.6
7	8	50	19	20	1	6.5	6.0
7	20	25	26	20	6	表五	表六
7	20	3.8	4.0	21	2	女13.6	女3.6%
8	5	表二	表三	21	6	請	清
9	1	學,	學,	21	9	表六	表七
9	4	十題	十一題	21	9	康健	健康



頁	行	誤	正
21	15	25.8	25.9
22	9	四,五及第六	四,及第五
22	12	收,僅	收僅
23	23	(五)	(七)
23	19	23.6	24.2
24	4	17.4	17.5
24	5	14.4	14.5
24	18	真	清
25	3	女23.6%	女24.2%
25	15	劃	劃]
25	17	年,有	年有
25	6	師,	師;
26	9	(九)	(八)
26	24	11.5	22.5
27	10	悶,	悶。
28	2	與十	與第十
28	8	機求	機,求
28	18	男53.3%	男33.3%
29	13	表九	表十
30	6	27.7	27.6
30	11	表九	表十
30	16	高,	高。
30	19	一(男53.5%)	一題(自己聰明不如別人)(男38.5%,女41.8%)

31	8	於左:	於下:
32	5	難,	難。
32	5	們只	們,只
32	8	十宗	十一宗
33	5	7.	7.1
33	11	9	94
33	14	十表	十一表
33	15	男7%	男7.1%
33	17	十六	十九
35	3	一百三十五個	一百四十四個
35	12	雖	遂
35	13	因並	因,並
35	19	練	鍊
36	11	堅強的意志	「堅強的意志」
36	11	合理的思想	「合理的思想」
36	18	己的	己」的
36	15	造的」	造」的
36	19	境,	境。
39	8	煩的	煩的
40	3	情,	情。

正
七題「
(第十一及第十二題)

福建省圖書雜誌審查處圖書審查證邵圖字第0001號

定價：國幣伍拾元

發行：私立福建協和大學農業教育系
福建 邵武

售經：協和大學書店



協大印刷所印
1945