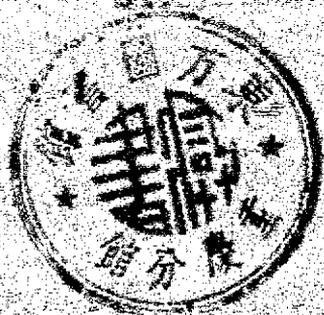


青年新知識叢刊

青年心理

朱智賢著



桂林文化供應社印行

青
年
心
理

六 四 五 年

173.2
834
2



3 0605 6058 2

目錄

第一節 先從心理學說起.....

第二節 專談到青年心理.....

第三節 青年生理的發展.....

第四節 青年感覺的發展.....

第五節 青年情緒的發展.....

第六節 青年的兩性生活.....

第七節 青年意志的發展.....

第八節 青年學習的要則.....

第九節 青年思想的發展.....

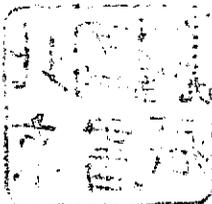
第十節 青年興趣的特點.....

A 230874



目錄

第十一節	青年性的發展	三六
第十二節	青年的兩性差異	三六
第十三節	青年人格的發展	三六
第十四節	青年的變態心理	三六
第十五節	青年的道德生活	三六
第十六節	青年的心理衛生	三六
第十七節	青年期的自我教育	三六
第十八節	青年期的自我教育	三六
第十九節	青年期的自我教育	三六
第二十節	青年期的自我教育	三六
第二十一節	青年期的自我教育	三六
第二十二節	青年期的自我教育	三六
第二十三節	青年期的自我教育	三六
第二十四節	青年期的自我教育	三六
第二十五節	青年期的自我教育	三六
第二十六節	青年期的自我教育	三六
第二十七節	青年期的自我教育	三六
第二十八節	青年期的自我教育	三六
第二十九節	青年期的自我教育	三六
第三十節	青年期的自我教育	三六
第三十一節	青年期的自我教育	三六
第三十二節	青年期的自我教育	三六
第三十三節	青年期的自我教育	三六
第三十四節	青年期的自我教育	三六
第三十五節	青年期的自我教育	三六
第三十六節	青年期的自我教育	三六
第三十七節	青年期的自我教育	三六
第三十八節	青年期的自我教育	三六
第三十九節	青年期的自我教育	三六
第四十節	青年期的自我教育	三六



47806S A

行爲的構成，在基本上，乃是刺激與反應的結合，客觀的事物，經由

作用於主觀的個體的時候，便是刺激；主觀的個體因刺激而引發的變化，

就是反應。譬如你看見食物就想吃下，那食物就是刺激，而想吃吃下，就

是反應。這是一般的說法。不過問題却不如此簡單，例如同一食物，人

時可以成爲甲的對象，便不一定能成爲乙的對象。像顏色之不能成爲瞎子

的對象，就是一例。又如，同一刺激可以引起這樣的反應，也可以引起那

種不同的反應。像在山上看見老虎就駭怕，而在動物園裏看見老虎，却覺得有

趣好玩，就是一例。這就是說，行爲在基本上是由刺激和反應構成的，但

刺激與反應的關係，絕不爲着這些複雜的關係中，

提出它的規律來。



新、並非會因時而異。...

決定行為的各種條件

關於行為發展的規律，不是這所能詳細說明的。現在只指出決定

行為的幾個條件，作為考察行為的基本頭緒。

第一。是生理的或身體的條件。人們的生理結構是發生行為的基礎。

不同的生理狀態，就會產生不同的行為。比如神經系統健全的人，便顯

得聰明，反之，便顯得愚笨。又如，身體壯健的人，容易發怒，而體弱

已衰的老人，就來得細嫩。再如，有病的人容易焦躁，健康的執事，比較穩

重。凡此等等，都是由於生理的條件決定的。

第二。是環境的或社會的條件。環境或社會是刺激發生的主要根源。

有什麼環境，就有什麼刺激。有什麼刺激，就會引起什麼反應。比如富

家子弟多厲奢，貧家子弟多刻苦，就是環境的不同所造成。推而廣之，生

活...

我們何要分析、研究、或指導一個人的行為，必須從上面三點來着眼。

第一節 習題

- (一) 為什麼要研究心理學？
- (二) 行為形成的基本因素是什麼？
- (三) 同是美味的食品，對於健康的人和有病的人，會發生不同的反應。是什麼原因？

(四) 孟母三遷的故事，在心理學上有什麼意義？

第二節 再談到青年心理



青年期的意義

青年是人生的一个階段，研究這一階段的行為的學問，便是「青年心理」。(四)在沒有說明青年心理的各項問題之前，我們先來考察所謂「青年時期」，其確定的涵義，究竟是什麼，涵義弄清楚了，說明才有根據。

「青年期」，就其字義上說，是指人們生長到達成熟的時期而言，最主要的是生殖腺能的成熟、身體發育完成、以及與此相伴而來的身心的各種變化。就其時期來說，大概是指十二三歲到二十歲的這一個期間。不過這是一般的說法，實際上各人的差異是很大的，比如，男女之間，女的總比男的早一二年，平均女的開始於十二三歲，而男的則約在十四歲。就環境說，寒冷地帶的人總比溫暖地帶的人要晚些。此外生理的情形、生活的狀況等等，對於青年期開始的時期，也多少有些影響。

青年期的特點

青年期普通又叫做人類的第二誕生期，就因為它有着與其以前時期完全不同的特點。本來是以猶如第一次誕生以後，經過了乳兒、幼兒而達到少年的時期，若是作為一個獨立的生物而存在於世，已經是很夠了。但是事實上却不離如此。第一、在生理方面，他還不能担負起種族繁衍的任務；第二、在精神方面，他還不能夠參加複雜的人類文化生活。因而人在少年期生理心理稍稍穩定了一個時期之後，緊接着而來一處新的破壞，長眠未起的生殖器官，漸漸從夢中醒來，新的人類文化的天地，逐漸出現於他的眼前，於是他感到新奇與動搖，像一個新生的孩子初到世間來一樣，這樣便開始了他第二次的誕生。這第二次的誕生，大概有着這麼幾個特點。

第一、身體由破壞到重建。少年時期是人生最健康的時期，死亡率最低，但一踏入青年期，身體經過一度動搖，健康便再度衰頹，而死亡率亦隨之增高，這樣，人類的身體乃由小規模的完成走向大規模的重建。

第二、性機能的逐漸成熟。性機能的成熟可說是青年期的一個標誌，生理心理的變化都隨了這標記而出現。這使青年覺得新奇，但這也使青年問題更加複雜。

第三、從保護而到自立。少年時期是一個馴服的羔羊，他們之取得成人的歡心，多由於此，但一到了青年時期，像劉姥姥走進大觀園一般，寫花樓的社會，使他懷疑，使他興奮，他發現了自我，同時也發現了世界。

第四、人格由動搖到完成。青年時期是人格形成的一個時期，他開始對事物有了系統的判斷，對人生有了較深的理解，他將要作為一個獨立自

主的社會的人而存在。但是在這一形成的過程中，並不是順利而容易的，這中間一定充滿了無數的矛盾、衝突、動搖、失敗，最後才趨於完成。

三 青年期的重要

青年期實在是人生上的一個最重要的時期，從個人說，幼年時期雖然有其重要，但真正學做社會的人却是青年時期的事。幼年時期的教養，縱然有些缺點，還可以在青年時期加以補正；反之，如果青年時期的教養不好，那不但會把以前的教育結果破壞了，而且以後很難再有適當的補正的機會。從社會說，幼年的人還不能圓滿的參加社會生活，壯年和老年的人，有的則因世故甚深，有的則已行將就木，感覺銳敏朝氣蓬勃的社會的新生的力量，就要數到青年了。因此，無論爲了青年自身，爲了社會前途，對於青年身心發展的了解與幫助，都是十二萬分的必要的。

習題

- (一) 什麼是青年期？
- (二) 青年期有些什麼特點？
- (三) 青年在社會的發展裏有什麼作用？

第二節 青年生理的發展

心理與生理是分不開的，一切的行爲都脫不了生理的根據。青年時期之所以成爲所謂「狂風暴雨的時期」，其生理上的急劇的變化，是具有着最密切的關係的。爲了便於明瞭起見，簡單的分爲下列幾點來說明。

一 骨齡系統

幼年時期，全身骨骼的骨頭約有二百二十塊，占全體重約為四分之一，主要的是用以支持軀體的。青年時期，爲了支持比以前更大的軀體，各種骨頭都加速的成長，比如以胸部加闊，兩肩展開，面部加長，下顎漸大；乳齒脫落，成齒生齊，身長增加，使真有一「大人」之感。而骨質的本身也起了變化，幼年的骨頭多膠質，此刻則石灰質增加，骨骼乃逐漸硬化。再有一點要說明的，就是各部分骨頭生長的速度也是不均衡的，大概頭骨增長不多，而四肢骨却長得最快，身長的增加，主要的也是由於這個原因。

二 肌肉系統

青年時期，與骨骼急速成長相伴而來的便是肌肉的加速生長。這時無

論男女之體格的分泌都有增加，因而肌肉顯得平滑可愛。其次，小肌肉的機能開始分化，尤以手部與口部為甚，這可說是人類與動物器官之主要的分歧點。不過，這時肌肉的生長過於迅速，因而青年時期的動作較之，少年時代，反常有拙笨不靈之感。

三、呼吸系統

從青年期起，因為適應着那急速的成長，因而肺臟也逐漸擴大，呼吸量隨着增加。因此，這時保持優良的姿勢，從事有益的運動，以促進肺部的健康是重要的。同時，因為喉頭的擴大與加長，男女乃開始變音，男子並有喉嚨凸出。

四、消化系統

圖了青年期加速生長的關係，胃臟的容量跟着加大，腸的長度及容量亦有增加。與這生理需要相伴而生的現象，則是各種嗜好增加，以前只喜酸甜的，現在則辣的、苦的、酸的 (peppery, bitter, acid) 都要嘗嘗。

半歲至五歲循環系統

青年期的時候，心臟也同樣的增大，大概十二歲時約為初生時之七倍，十八歲時約為初生時之十一至十二倍。同時，血壓也隨而增加，體溫較前稍高，因而稍帶刺激，便容易臉紅。這時實要注意的，就是防止循環系統發生故障，例如脈搏變弱、心臟急促，以及女子常有之貧血病、貧血病等是。

學眼、

大
神經系統

關於神經系統的變化，我們還沒有精確的智識。大概，這時腦重確有增加，據已有的研究結果，初生時的腦重約為體重的八分之一，十歲時約為十八分之一，十五歲時約為三十分之一。而多數的腦細胞也都開始活動。這表現為：生活的方面，日益廣闊而複雜。同時，其他神經細胞之聯絡與分化，更為明顯，思考與感覺等作用，乃特別發達。

七 生殖系統

生殖細胞的成熟是青年時期之主要的特徵，這時，男的可分泌精液，女的則每月產卵一次。和這個相伴而生的生理心理的現象很多，在生理方面，如生殖系統生長，身體變形（女的成為S狀的曲線美，男的則增加協調的體壯美）等。在心理方面更為複雜，這些等到後面再談。

八 內分泌

腺體分泌普通有兩種：一種是有管腺，如汗腺、脂肪腺、胃腺、舌下腺等是。一種是無管腺，如盾狀腺、腎上腺、性腺、腦上腺及腦下垂體等是。無管腺又叫做「內分泌」，其中對於身體上有重大作用的，除上述之腺以外，盾狀腺和腎上腺最爲重要。如果這些內分泌發生故障，那麼心理或生理上便會發生變態或病態。

以上所談，是青年期生理之一般的特徵，與這特徵相伴而起的各種心理現象，也與以前各期大不相同。尤以神經系統，生殖系統及內分泌之變化，其關係於心理者更大。青年的思想、情緒、性愛等等問題，都只有從這裏着眼，才可求得正確的答案，這是我們所不可不徹底了解的。

計算練習 習題

男、女、(一)生理和心理有什麼關係？

問題(二)青年期生理上有那些重要的變化？

(三)青年期隨着生理變化而引起的心理變化你能列舉一些出來嗎？

第四節 青年感覺的發展

從這兒起，我們要挨次的談談青年的心理的事實了，首先要談的，就是青年的感覺的情形。

一、青年感覺的特點

感覺是行為構成上的一種接受系統，外界的刺激之引起吾人的反應，首先必須通過了感覺。人類的感覺是與動物不同的，那就是說，一個是複雜的，一個是簡單的，換言之，在動物發展的系列上，愈是高等的動物，它的感覺愈是複雜。不過，我們要問：青年這一階段，在感覺上有什麼特點沒有呢？關於這個問題，有兩種不同的回答：有人說，人在幼年的時候，感覺是簡單的、片斷的，到了青年時期，新的感覺不斷的發生，於是感覺就複雜起來，而且感覺的內容，也漸漸豐富而具有多樣性。另外則有人認為感覺的內容，逐漸豐富而具有多樣性是不錯的，但這並非由於新感覺的發生或感覺種類的增加，實際上乃是由於思想、情緒、興趣等心理發展的影響所致。其實這兩種說法並不衝突，因為大家都承認：青年時期的感覺，從內容上說，更爲豐富；從範圍上說，更爲複雜，而且大體上是比以前來的敏銳。不過感覺也並非脫離了其他心理因素而獨立存在的，它們乃

是互相關聯互相影響着的。

二、皮膚覺

皮膚覺包括觸覺、溫覺、冷覺、痛覺等等的感覺。這種感覺。一到青年時期就開始發生種種變化。這在心理學上，常把它做「新波爾暗喻」。大概人在兒童時最少許時祇覺得要身體健康，便一天到晚，東跳西跳，玩個不休。這時的精神力完全是向外界發洩，很少注意自身的情形。但一到青年期，便不同了。這時脂肪腺和汗腺的分泌，特別旺盛，皮膚比以前來得滑潤，小汗腺的分泌對於外界而轉移到自己，同時因為生殖腺能的成熟，更增加這種事實的動向。無論男女都開始關心到身體的外貌，尤其是面部的裝飾。在青年時，男女身上所穿的衣服，也是一樣的表現。這時，照鏡的次數加多，女人喜歡施用化粧品。至於男子，常常因為面地與皮膚的衛生，而感

四 味覺

人在乳兒幼兒的時候，所喜歡的滋味，大多是甜的和鹹的。過了幾年之後，有時也願意嘗酸味的，但對於苦的，總是不感興趣。爾後才到了青年時期，因為生理上的需要，味覺的範圍就廣闊的多了，苦的辣的澀的東西，有時不但不以為難吃，甚至還可嗜之成癖。至於煙酒咖啡之類的東西，也開始有了興趣。這從生物生存及需要上說，當然無可批評，不過像嗜好品一類的東西，如異嗜之過度，也是有害的。

五 聽覺

青春期的時候，因為聲帶發生變化，男孩子的音變粗，女孩子的音變細，同時也就發生一種新的聽覺興趣，比如唱歌、喊口令、做遊戲等，都是這

種表現。其中，尤以對於音樂的興趣，最為明顯。十五六歲的青年，不問有沒有音樂天才，大都喜歡弄弄樂器，哼哼歌曲，有的進步很快，對音樂竟然發達了真正的興趣；也有的過了這一個熱中的時期以後，便冷淡了。此外，對於異性或別人之聲音的感受性，也極敏銳，對於一個人的好惡，這也常常是因素之一。

六 觀覺

青年期視聽趨於變化，也和聽覺一樣，這時，常常和對於音樂的愛好一樣，而喜歡繪畫、雕刻等等，有時甚至想做一個美術家。此外，因為生殖作用的關係，對於衣物服飾等顏色的選擇，也與以前不同，甚至把顏色看作情感的象徵，比如白的表示純潔、粉紅的表示愛情等都是。

上面所說，是青年感覺發展的大概，青年感覺之所以豐富而複雜，如

其說是由於感覺本身的变化。毋寧認為主要的還是思想的情緒的等生變化。新激起的夜較為安和。這從以上的敘述中，可以看出。其次，青年時期，藝術的興趣的情緒的好尚，還未十分發展，以致常常隨附於變化的變遷。其美態等所謂「聲色狗馬」之樂的，也還很多。如某一個人是停在這類口耳之樂的遊戲中，不能鼓進求知的致力的生活，那他是很危險的。

習題

(一) 青春的感覺有什麼特點？

(二) 你能從你的生活中找出一些感覺變化的例子嗎？

（三）習題再繼續高級趣味。

第五節 青年情緒的發展

一 情緒的發生

在心理學上關於情緒的解說，還不十分確定，比如：有說說是一種情緒是各種普遍的激動，是期以應付意外的事變的。也有說說：「情緒是有機體可以意識的一種擾動狀態。」還有說說：「情緒是一種複雜的感覺，是比較強烈而普遍的機體反應的結果。」這些種種解說，都有兩個共同點：第一就是承認情緒是一種普遍的複雜而強烈的機體的反應或激動。第二就是我們要問：這種情緒的反應或激動，在生理上是怎樣發生的呢？依據強迫的智識，大家都認為它主要的是屬於臟腑和腺體的活動。詳細的說來，凡是

：內臟的平滑肌液一種叫做自動的體系的神經支配着，管人何受與外部的突然的刺激的時候，自動神經系統起着控制作用，使內臟各部分加強或停止它的活動，同時各種腺體也伴隨着而進行或停止它的分泌。自動神經系統分成三個部分，即：頭部（又名交感部）和尾部，頭部在於心臟和消化系統和腺體的活動，而阻遏心臟的活動，大概人在安適愉快時分泌就是這種狀態。中部在於阻止消化，增加心臟活動，同時激動腎上腺的分泌，大概人在憤怒或恐懼的時候，屬於這種狀態。尾部則在支配生殖系統和火腸末尾部分的消化活動。

二 情緒的種類

情緒的種類可以分為原始的和本能的兩種：原始的情緒究竟有幾種呢？有人說：最初只有愉快和不愉快兩種，其後愉快的情緒更分化為歡樂與

變為兩種，不恰當的情緒更分化為恐懼與憤怒兩種。也有人說：原始的情緒，只有三種，即：憤怒、恐懼和親愛。這有人說：原始的情緒可以分為五種，即：忿怒、恐懼、憂鬱、同情和情慾。以上種種分類，究竟誰說的對，還很難斷定。其次便是學習而來各種情緒，比如人在幼年的時候，怕的事物很少，後來却漸漸怕黑、怕鬼、怕生等等，這都是在無形老願學習來的，越是年齡大了，情緒的內容越複雜，尤以青年期之性成熟，更是更產生以前所未有的許多新的情緒。

三、忿怒的情緒

忿怒是一種強迫的情緒，當我們遇到阻礙的時候，為了打破那種阻礙而和它相同等，這時所表現的情緒，便是忿怒。所以忿怒在人的生活中是必要的。不過忿怒的情緒對於生理上往往是有害的，這已經有許多

實驗總證明。尤其是在吃飽的時候。如果忿怒起來。消化便立刻停止。那於身體及壽命。都有相當危險。因此。我們以為忿怒雖然也是必要的。但最好是經過理智的利用。譬如司正義感時。勢要用理智控制了忿怒。中斷危險。青年時期常常把忿怒與為嫉妬。這種心理如果能正當的利用起來。也可以有積極的效果。否則流弊是很多的。

四 恐懼的情緒

恐懼與忿怒相反。既是一種退避的情緒。人遇在退避處。以愈趨愈趨。裏面。而認為無法抗拒的時候。常常發生一種恐懼的情緒。恐懼對生理心理。也是有害的。當恐懼的時候。我們的脈搏加快。呼吸短促。血液停止。並可以使人格分裂。或甚至成爲癡癡。所以可以引起恐懼的事實。如離婚。法律免除。大概恐懼可以別爲兩種。一種是積極的。即是理智化了的。如

怕學業不成、或怕思想落後等是；一種是消極的，如怕神、怕鬼、怕命運等是。消極的時候，積極的恐懼的情緒固然有的，但消極的恐懼也很多，如怕生人或神經過敏的怕疾病等等，是應該逐漸改善的。

(四) 五種愛慕的情緒

愛慕的情緒最初是由身體上的「動情帶」被撫摸而起的，如唇部、胸部等是。到了青年時期，因為性機能成熟，於是愛慕的情緒，更加複雜，關於這個問題，打算留到下節再說，這裏就不多贅了。

六 情緒的控制

情緒在整個行為上，常常具有極大的勢力，俗語說：「撒嬌是沒有眼」，就是這個意思。所以對於情緒，非自己能設法控制不可。所謂控制

一、就是盡量使情緒理智化，使情緒服從於正確的理智之下。這樣，才不會使不愉快的情緒危害到自己的健康，或使過度的愉快的情緒危害到自己的心理，而把情緒變成爲一種良好的行爲的動力。

習題

- (一) 情緒是什麼？
- (二) 怎樣處理怒惡的情緒？
- (三) 怎樣處理恐懼的情緒？
- (四) 情緒應怎樣控制？

第六節 青年的兩性生活

一 戀愛的發生

戀愛情緒的發生，完全是青春期的事情。這時，由於生殖機能的不成熟，性腺開始分泌，激動青年使他開始對於異性萌發了愛情，這種情緒的勢力異常強大，如果得不到適當的處理，常常會發生種種問題。

一 愛情的因素

兩性間之主要的吸引的要素，原來是屬於生殖機能的，這叫做原始性徵。但是事實也很奇怪，一切的人們，在兩性表示愛情的時候，常常最先決定於附從的性徵。所謂附從的性徵，包括很廣，大體上說，乃是身體組成之明顯的或微細的部分，例如臉孔的狀態、頭髮的顏色、眼睛的形狀、聲音的性質、行動的態度、甚至連衣服的樣子、裝飾的方法等等，都包括

在內，這些部分雖然並不是兩性生活之最重要的部分，但却是戀愛之決定的因素。

三 戀愛的方式

兩性或戀愛問題，本不是一個猥褻的問題，但是大多數的父母和教師却採取一種緘默或無知的態度。這是很不對的。青年在進行戀愛的時候，常常會犯了肉慾第一的毛病，就是普通的所謂浪漫主義。也有把戀愛問題孤立起來看，以為愛情是超越一切利害的，這就是所謂戀愛至上主義。更有一種人把戀愛看成兒戲，鬧鬧玩玩，比如蘇聯建國初期有所謂一杯水主義，便是這種表現。和以上種種相反的，還有我們中國傳統的一種禁慾主義，表面上規規矩矩高唱男女授受不親，但骨子裏却有時醜惡不堪，這也是很常有的。以上種種都是變態的不健全的戀愛方式，往往使許多有為的青年

年，白白的葬送了，實在可惜！正確戀愛方式，應該是把戀愛服從於正確的思想與生活，兩性的愛情如果建築在共同的人生的正確目標上，那才會穩固，才會永久。

四 戀愛與結婚

戀愛與結婚是密切的關聯着的。有了正確的戀愛，才会有正確的結婚。因此，在戀愛的以前，應該冷靜的觀察對象，絕不要「一見鍾情」。關於戀愛所應注意的條件，因了時代與社會而往往不同，例如有的社會裏提倡三K主義，（即主張婦女到廚房去，到教堂去，多生孩子。）有的社會裏提倡賢妻良母主義，而有的社會裏却提倡婦女應和男子一樣的參加社會工作，這些不同的戀愛態度，便產生不同的對於異性選擇的條件，關於這些，這裏無暇一一評論，我只願意提供幾個戀愛時所應注意的條件，供青

年們參考。如果按照它們的重要性排列下去，那就是：一、思想，二、健康，三、智慧，四、教育，五、外觀。這些條件，當然不容湯卜一滿足。如果大體上差不多的話，有些條件是可以慢慢達成的。戀愛的時候，各方面要考察對方，一方面也要省察自身的情形。如果有什麼缺點，應該設法改正。還有，人在戀愛的時候，常常不能以真面目相見，這也常常錯誤而危險的，戀愛是真實的合作，絕不是一時的欺騙完畢的。戀愛成熟以後，當然可以結婚。結婚以後，應該多方培植愛情，避免一切足以破壞感情的因子，這樣一來，就可以有幸福的兩性生活，西洋所謂「結婚是戀愛的墳墓」的悲劇，就不會發生了。

五、性愛的控制

青年對於性慾或性愛的控制是相當困難的事，如如果沒有控制的能力

，那也是很危險的，關於這個問題，以下幾點，可供參考：

一、注意身體的健康，健康的人，性的要求是正常的。特別要注意的，是睡眠有定時，不睡在牀上胡思亂想。其次，對於有刺激性食品如烟酒之類，也以不用為妙。

二、避免性的挑逗，比如肉感性的書報、電影、圖畫、戲劇、舞蹈等等，以避免接近為好。至於朋友的閒談，也不宜專以性的問題作為發端。

三、從事有益的運動，使精力有處發洩，並可促使健康的增進。

四、不要閒着，免避風淫慾，這話是不錯，要常常忙碌些，趣味也應該是多方面的。

五、不要孤獨，閒居容易為不善，因此多交良師益友，多多互相鼓勵是必要的。

六、多讀進步的書報，使自己的注意轉移到更偉大的工作上。

七、保持健全的性的態度，去和異性交往，不要一與異性接觸，就聯想到戀愛結婚那一大串的事情上去。

八、避免與不良的異性接觸。

九、不把戀愛看成人生的全部，戀愛成功，應該考慮去共同建設美滿的人生；戀愛不成，應該急流勇退，對於對方，應該有相當的尊重，不要開始是「戀愛」，結局是「冤家」。

十、社會上儘有許多，因為戀愛不成，而把精力轉而貢獻到有益的學術或專業上，這也是值得效法的。

習題

(一) 什麼是階段的性徵？它在戀愛上有什麼作用？

(二) 怎樣才是正確的戀愛方式？

- (三) 怎樣才可避免「未婚是戀愛的墳墓」的慘劇？
(四) 怎樣控制性慾或性愛生活？

第七節 青年智慧的發展

一 智慧的性質

人們聰明或不聰明這種事實是存在的，但所謂「聰明」或者「智慧」究竟是什麼？到現在還沒有正確的回答。有人說：智慧是適應新情境與新事物的能力。有人說：智慧是一種學習的能力。也有人說：智慧是一般的正確的行爲的能力。總括這些解說，我們姑且可以給智慧下一個界說，即是：「智慧是學習新事物與適應新環境的一種普遍的能力，這種能力的大

小，便代表智慧的高低。」不過智慧與智識却不能混爲一談，因爲一個是普通的，一個是特殊的；一個是指固有的能量，一個則是指獲得的認識。至於智慧在生理上的根據，大概和神經系統的關係最爲密切。

二 智慧的生長

關於智慧生長的情形，各家的說法，也不一致，根據我國心理學家蕭孝麟氏的研究，大概青年初期尤其是十一到十二歲的時候，是曲線的上升，十二到十五歲成一直線的發展，十五到十八歲逐漸達到最高峯，十八歲以後，乃慢慢下降。這只是一般的說法，其實各人間的差異是很大的，這種差異在少年時期以前往往不大明顯，一到青年時期，聰明不聰明就表現得很顯著。至於智慧生長到什麼時候就停止了，也有不同的研究，有人說是在十六歲，有人說是十七歲，也有人說是二十二歲，但按一般情形來說

，各人智慧發展到達成熟的時期是有遲有早的，大概聰明的人成熟期較遲，而愚笨的人則成熟期較早。而且這種智慧的成熟大概都在身體的成熟之前。

三、智慧和學習

現在關於智慧的研究，大多利用智慧測驗，有人把測驗的結果用一種叫做「智慧商數」的數量表示出來，並給以簡單的名稱，茲錄之於下：

智商（即智慧商數）

名稱

一四〇以上

天才或準天才

一四〇—一二〇

最優秀

一三〇—一四〇

優秀

一一〇—九〇

普通

社會上各種不同的職業，因為內容的簡單與艱深的程度不同，其所必需的智慧也不同，比如拉黃包車與從事文藝寫作或科學研究，其所需的聰明，當然相差很遠。在目前的社會裏，選擇職業，當然並不能全憑聰明與否，但在我們擇業的時候，却不可不顧及到自己的聰明。

（二五）青年時期智慧發展之個別差異

上面說過，青年時期智慧發展之個別差異，特別明顯，據言之，智慧生長是在青年時期最為迅速的，而且也相伴着青年時期的終了而成熟與停止。所以青年時期智慧上的表現，有與其以前時期完全不同之處，這也許是青年之所以為第二誕生期的一個原因。這時青年一面因為經驗的增多，而開始對於事物作深入的理論的考察，同時則因所見者屬不多，而想像作用乃特別旺盛，比如，因為對於人生的懷疑而研究哲學，因為對於事物之

懷疑而學習科學，這與青年想像力的發展是有密切關係的。這時並具有良好的教育，大可以奠定下關於做人及學習的良好基礎。

習題

- (一) 智慧是什麼？
- (二) 智慧大抵在什麼年齡生長的最快，什麼年齡最遲？
- (三) 智識和學問的培養有什麼關係？
- (四) 青年時期的智慧有什麼特點？

第八節 青年學習的要則

智慧是學習的資本，智慧高的自然學習得多，智慧低的，自然學習得

少。不過學習成功的大小却不完全決定於智慧，同時亦決定於學習的方法。在這裏，我願意把學習方法上的重要原則，介紹一下，作為青年們學習時的參考。

一 身體健康的保持

一、飲食，應有適當的營養，並有定時定量。二、睡眠，而大大概青年初期的需九小時以上，青年後期八小時或者稍多就可以了。睡眠不足與貪睡都是不好的。三、運動，多作戶外遊戲和運動以調劑身心。

二 生理疾病的防治

有許多生理上的毛病足以妨害學習，應注意防止與治療。如：一、眼病，假近視、遠視、沙眼等。二、牙病，牙病有四種不良的影響。第一是

對於食物不能細嚼，第二是患虛容易潛藏病菌，第三是足以引起其他疾病，如腸病及貧血等，第四是牙痛足以減低注意力，所以應該早些防治。三、其他，如扁桃腺炎、龔脫等。

三、適宜的學習環境

一、溫度，最好在華氏表的六十八度左右。二、濕度，最好是百分之五十。三、空氣要流通。四、光線應適度而安定，最好從左面來光，不要直射。五、其他，如震盪、噪音、有聲音的擾亂等是。

四、學習工具的準備

工欲善其事，必先利其器，學習時應該準備的東西如鉛筆、橡皮、墨水、紙張、本子、字典等等，務要準備妥當，並放在一定的地方，免得臨

學業。

五 學習地點及時間

一、養成在一定地方學習的習慣。二、養成在一定時間內學習的習慣。三、每日學習的時間應有適宜的分配，以求配合學習的計劃。四、在課外學習和自學的功課應該有適當的處置與配合。五、學習與休息應該有適當的配置。六、在劇烈的工作或運動之後，不宜立即開始學習。七、學習不應半途而廢，最好在告一段落的時候才停止。八、一種學習所需時間的長短及其分配應視學習者及材料的情形來決定。

六 良好的學習態度

一、要有心理上的準備。二、說做就做，開始要快。三、要有確定的學

習目標與合理而可以徹到於學習計劃。四、專心致志，不為外物所擾亂。
 五、不要着急，按步做去。六、時時尋求足以加強學習的新動機。七、不
 怕困難。八、有懷疑的態度。

七 一般的學習要點

一、對於要學習的材料先有全部的了解。二、個別學習為主，兼體學
 習為輔。三、所學習的理論應該經過思索與消化，最好能實地應用。四、
 閱讀的速度和方法應視讀物的性質而定。五、對於自己知識上或技能上欠
 缺之點，應早設法補救。六、須善用各種參考書。

八 應付考試的方法

一、利用平時課本或筆記標出之要點，加以有系統之複習。二、複習



第九節 青年思想的發展

思想的性質

思想主要的是一屬於神經系統的活動，它與語言的活動關係最為密切。所以有人說：語言是有聲的思想，思想是無聲的語言。不過近來關於思想本質的研究，證明思想活動不但是神經系統參加，有時甚至神經系統都有關係。例如一個思想若問題的詩歌或整往陰涼處發覺時，以手摸額，或是在腦中思想在空氣中傳播的意義，或是在空氣中傳播的意義，或是在空氣中傳播的意義，或是在空氣中傳播的意義。這種思想反應的關係，則對於刺激反應的認識作用，即那感覺與反應是各種刺激反應的關係，則對於刺激反應的認識作用，即那感覺與反應。人不單像動物一樣去適應世界，而且他還要認識世界與改造世界。

這裏所謂思想，也是係於這一種看法的。

二 思想的發展

一、思想的發展是一種矛盾統一的歷程，是曲線的不是直線的，一種思想從簡單到深入，是多次完成的，不是一次完成的，那就是真正的認識不是一次可以成功的。從思想發展的過程上說，它經過以下種種步驟。

一、感覺：即客觀事物初次的反映到主觀上來而為主觀所感受到。

二、表象：將具體事物的共同特徵加以初步的抽象化的概括，比如從各種人的特徵而抽象出一個關於「人」的共同特徵。

三、概念：是更深入而普遍化了的抽象觀念，它比表象更加深刻，它不但有表道的共同特徵，而且加入了內在的規定性。

四、判斷：是概念與概念間的關係的表現，此種關係是從客觀事物中

解釋而得，並不是憑空臆論的。

五、推理：是判斷與判斷間的關係的表現，有歸納推理、演繹推理、類比推理等等。

六、分析與綜合：或者深入的作局部的探索，或者概括的作綜覽全局的觀察，這兩者是不可分割的。

以上是思想本身由簡單到複雜的一個大概的歷程，從感覺到分析綜合，看起來好像離開了客觀，實際上乃是更深入到客觀的內部去。思想或者認識不是一次可以完成的，而且它是隨了人類的進步而變化的。比如氧二氣一遇水，這並不是一次認識到的，乃是人類經過無數次思考才獲得的。同時因為思想在基本上是客觀在主觀上的反映，因而在不同的社會，不同的集團也就有不同的思想。

三 青年思想的特點

青年期因爲智慧的發展，在思想上也有以前未有的特色。比如，判斷、推理的能力，以前雖然也有，但其範圍異常狹隘，一到了青年時期，漸漸與真的社會文化接觸了，於是思想的內容，就豐富起來。不過青年的思想和成人比較起來，也不相同，青年因爲剛剛理解人生問題、社會問題，乃至宇宙問題，對於一切感到新奇，但却極不深刻。因此他極容易接受，也極容易動搖。他常常把社會的問題看成很簡單的事情，以爲自己可以有無限的能力，對於社會改造的勇氣非常之大。但以認識不深，便常常易吃苦頭。碰釘子，一碰了釘子之後，便又容易徬徨、動搖起來，於是苦悶、煩惱都來了。愈是不合理的社會，青年的苦悶越多，青年的苦悶，好像寒暑表上的水銀柱一樣，一面可以表示青年對於人生、社會等問題關心的

選擇，一方面也可測驗出社會環境之前途或落後。

四 思想的教育

對於青年的思想應該培植、引導，却不能壓迫、禁制，這裏我願意提出兩點意見來：

一、應該向客觀統一，但不可強制。思想是客觀的反映，客觀的真理是存在的，思想的目的就是要發見與反映那些真理。比如在地球的條件之下，水是氫二氧二氣所合成的，這是真理，我們却不能憑着主觀任意亂說一陣。從前有個故事是「瞎子摸象」，有的說象好像是一塊牆，有的說象好像是一根棍子……，如果不真實的全部的深入的去加以考察，只是強迫別人承認象是一塊牆或一根棍子，那真是荒天下之大唐的事。再如：社會的發展有其一定的規律與前途，我們却不能憑着主觀的好惡信口開河，這也是

一樣的道理。

二、應該思想自由，但不可放任。思想自由是有條件的，那就是要求發現真理。否則一談亂講，淆混聽聞，那也是要不得的。比如中國要求生時，必須打倒日寇帝國主義，這是合於客觀真理的。如果有人爲了主觀的個人的利益，而散佈謬妄理論，那却不能放任它存活的。

習題

- (一) 思想是什麼？
- (二) 你能舉一個例來說明思想發展的歷程嗎？
- (三) 青年思想有什麼特點？
- (四) 思想爲什麼要向客觀的真理統一？

第十節 青年興趣的特點

一 興趣是什麼

從心理學上說，所謂興趣，乃是我們對於某種事物的適應而發生的一種愉快的情緒。大概人們在生活着的時候，客觀的刺激對於主觀有兩種不同的影響：一種是對於主觀適應的，這時便表現為關心、接近、追求；一種是對於主觀不適應的，這時便表現為遠離、拒絕、排斥。這前一種的情況，便是我們所說的興趣。

二 興趣的功能

興趣是生活上的一種動力，如果應用到行為的指導與控制上，它可以發生極大的力量。分析言之，興趣對於人類生活上有下列四種重大的功能：

一、行為發展的指標：要知道一個人的行為將向那個方向發展，只要看他現有的興趣，就可以知道。

二、增加生活的經驗：一種興趣如果繼續維持下去，它可以發展成爲各種各樣的興趣，所以它可以使生活的經驗，日漸擴大。

三、幫助心理的健康：凡是自己有興趣的事，做起來就不會感到苦惱。雖然有些困難，也能設法克服掉，所以對於心理健康上是很有助益的。

四、增高工作的效能：有興趣的工作，容易成功，容易做得好，這是我們所熟知的事。





三 興趣的變化

青年興趣的最重要的特點，就是容易發生變化。決定變化的原因，第一是年齡的關係，比如青年初期與青年後期的興趣是不同的。第二是性別的關係，男子與女子的興趣總有若干的差異。第三是環境的關係，生在那種環境裏便常有那一種興趣。第四是教育的關係，各人所受的教育不同，其興趣也不同。所以青年的興趣的個別差異非常之大，而且變遷也非常之快。其次青年因為涉世未久，他的興趣又往往是空無邊際的，不管自己的能力如何，環境的條件如何，常常說做就做，從來有許多科學家就是這樣開始的。

四 娛樂與社交的興趣

青年時期的娛樂興趣顯然與兒童時代不同，這時他要求有組織而較複雜的娛樂方法，有些則喜歡比賽的與冒險的，中學生對於課外活動及各種比賽之熱烈的參加，就是一例。在一般的情形之下，他們對於電影、小說和歌性讀物也表示了很大的愛好。至於社交的興趣，也從個人的發展而為團體的，例如弄把子，結小團體等皆是。

五 智慧與欣賞的興趣

智慧的興趣最重要的表現在閱讀和學習上面，尤其是語言文學等等的學習。語言的興趣以青年初期最為發展，如果在這時候有適當的指導，那一定可以學得很好，所以外國語的學習最好開始於初中的時候。至於青年所閱讀的材料，大半以文學為主，他們狂熱的看各種小說，飯可以不吃，覺可以不睡，甚至上課的時候也偷偷摸摸的看，這對於青年身心發展上是

有着極重大的影響的。如果他們所選的讀物，內容不正確，那也許會影響到他們的前途，這是教育上所該注意的。至於藝術的興趣，也應該加以培養，不使生活陷於乾枯才好。

六 職業與技能的興趣

青年職業興趣的個別差異最大，他們還不能圓滿的決定那一種職業和技能是他終身可以從事的。他們常常容易受偶然的因素的決定，比如：父母的勸導、友誼的關係、偶然的刺激、補償的作用等皆是。因此職業的興趣最容易轉變，像魯迅原來是學醫的，胡適原來是學農的，就是兩個例。因此，關於職業的指導，還有賴於父母師友的幫助，以及青年自身之最善的考慮。

七 發展青年興趣的方法

興趣既是行為的驅動力，所以我們應該好好去發展那良好的興趣。發展的方法：

一、要發展多方面的活動。生活利於發展興趣，要多方面的尋求有益的刺激，以促進自己的生活。

二、不要逃避困難。困難容易與過分艱難的工作或學習，都容易減低興趣。故應採取適當的避免的。

三、要幫助成功或滿意。對於青年之正當的興趣，應該幫助他成功並獲得滿足。

- (一) 什麼是興趣？
- (二) 興趣有什麼功用？
- (三) 青年興趣變化的原因是什麼？
- (四) 你喜歡什麼消遣？
- (五) 你喜歡什麼運動？
- (六) 你願意從事什麼職業？

第七章 青年羣性的發展

一 羣性的發生

人是不能離開社會而獨立存在的，在人與人交往之中，便發生了羣性。

，或社會性的行爲。人在幼小的時候，必須依賴父母的照顧，於是和父母建立了一種社會性的關係，父母在面前，便表示高興，父母不在面前，便表示不快。其後漸漸大了，就需要有人一同玩，於是三兩小友，簪前樹下，或談說故事，或做遊戲，從這種種活動裏，便發展了他的社會的意識，也知道怎樣和團體合作，又怎樣把能力貢獻給團體，他知道怎樣幫助別人，又怎樣求得別人的贊許，這些便是人們初期之羣體或社會性的行爲。

二、青年羣性的發展

到這青年時期，因為身心的各種變化，於是羣性的內容也與以前不同。這大概說來，因為從體能的成熟，以及種族綿延之任務的負擔，青年開始從利己主義而走向利他主義。人在兒童時代，大體看來，是一個自私自利的動物，愛好東西，追逐玩好，食品自己吃，東西不與別人謙讓，不辭勞苦，不

青年時期。開始與異性接觸，為了求得異性的歡心，有時不惜犧牲自己。其後經驗愈多，對成人、對朋友、或對團體，也逐漸學得了許多社會的個性。其次，青年因為社會經驗不多，對人的態度常常是單德的。純潔的所謂「嫉惡如仇」，「從善如流」，正可以描寫這時的心情。他們交結朋友，大多異常專心，好的時候，態度非常之高，但一旦變壞了，也容易成為仇讎。再說，青年一方面要求與社會合作，但同時又有一種反抗的意識存在着。大概青年的感覺比較敏銳，抱負頗大，但在社會上古勢力的却是成人，成人大多是保守的，而且對於青年，常常有一種「嘴上無毛，辦事不牢」的輕蔑之觀，這很容易激起青年的反抗心。如果社會的黑暗的地方太多，青年反抗心的表現常常愈大，試看歷次革命中大量犧牲的多半是青年，就是明證。

三 青年不能適應社會的原因

青年往往不能好好的適應社會，這原因應從兩方面來看：從主觀方面說，青年有兩種帶有的心理是不合於環境的發展的。其一，是自卑之感，覺得自己不行，「見了人，總有些『怕生』的樣子，臉紅，害羞，慚愧等，是常見的，尤其是對於成人或異性，表現得更為明顯，因而越來越怕和人接觸，走路不敢走大街，一到了大庭廣衆的場合，就手足不知所措。其二，是對環境的適應力的薄弱，青年對於人生，對於社會的認識不深刻，常常會處於幻想或苦惱。於是與實際的社會生活不能配合，從客觀方面說，社會環境的不合理是使青年與社會不適應之最大的原因，比如社會上有所謂「不公平的事」，往往使青年氣憤而出於躊躇。其次，就是成人對於青年的「不瞭解，不同情」，許多成人常常一過了青年時期，就把自己青年時候的許

多難能可貴隨行為忘記了人好像自己生來就該如此，等才看見時無有悔悟錯處，或大專譏刺或責備。比如許多父母，教師，對於青年戀愛問題本持反對反對就是二例。所以青年往往能同年紀差不多的人談得來，而和年紀較大的成人這長感，仇厚矣，就是教育上缺少指導，不能早些指導青年帶人接應的方針及以本國國體的例符。

四 青年羣性的指導

對於青年羣性的發展，應該特別注意，因為青年羣性是最勇敢而最聰明的。如果指導得當，可以發生極有用的社會力量。各國青年訓練的注重，也就是這個道理。指導的時候，應該注意下面幾點：
 一、正確的目標：團體生活應該有一個正確的目標來維繫它。青年是純潔的，愛護真理的，只要他們認識了真理的所在，他們就會為這真理而

努力而犧牲。如果對於青年只是餌以金錢地位，那無論從社會前途或青年自身發展看，都是極可悲的。

二、民主的精神。團體生活是個別意志之總體的表現，而不是少數人的獨裁。團體為了發展青年之編訂的大法，應該在團體裏發揚民主的精神，使團體通過了青年的思考，而不是少數個人的利用與包辦。

三、自覺的紀律。所謂民主，却並不是散漫、紛歧，而是自覺的紀律。在決定一件事物以前應該透過每一團體個員的意志，既決定以後，大家應該放棄一切成見來服從與執行。

能做到以上三點，理想的團體生活才有理想。

習題

(三) 青年的羣性有什麼特點？

(二) 青年每每不能圓滿的適應社會，有些什麼原因？

(三) 怎樣才是一種優良的團體生活？

第十一節 青年的兩性差異

一 對於兩性差異的看法

關於男女差異的問題，常常引起許多無謂的爭論，其原因就在於觀點的正確與否。男女是有差異的，這固然是事實。但這道差異應該看作是：

一、主要的是生理的差異。從生物學上看，雌與雄的生理是不同的，比如生殖系統的構造，個首先是不同的，因為生理的不同，當然會引起着于其他的差異。

二、其次是因生理而引起的心理的差異：生理的構造不同，所以心理上也就有差異。比如女的每月有一次月經，這月經對於女子的心理，便有多少影響？這是男子所沒有的。

三、差異不是固定的而是變化的：男女差異之在今天，可以列舉出來的很多，但這不是天生的，而是逐漸由於環境與個體之交互關係而造成的。環境不同，這種差異也就隨着變動。至於有些人說：『差異是天生的』，這瑣碎的事情，喜歡哭，喜歡看家等等，這完全是胡說八道。

四、差異不是社會經濟地位的不平等：有些人利用兩性差異的理由，作為男女不應平等的根據，那當然是錯誤的？差異只是說明各人所担负的任務不同，却不是地位也因而應該有高下之分。

五、差異不是對立而是合作：所謂差異，並不是說誰好誰壞，或者是男的要變成女的，或女的要變成男的，而是互相補助、互相合作。

二、兩性生理的差異

兩性生理的差異，可從以下幾點得到說明：

一、第二次性徵：男女之最初的第一次的性徵，只是生殖器官不同而已，真正的男女差異，乃產生在青年初期第二次性徵發生的時候。即是生殖機能成熟的時候。從這時起，男女生理上日漸不同起來。比如，男的生毛，女的不生毛；男分泌精液，女的開始月經；男的乳部發常，女的乳部凸起；男的聲音變粗，女的聲音變細；男的胸體粗壯，女的胸體纖瘦；曲線等等，皆是。

二、成熟的差異：男女成熟的時期也是不同的，大概男的青春期間開始的晚些，而成熟也晚些；女的青春期間開始的稍微早些，而成熟也比較早些，這當然是大概的說法，不能一概而論。

三、各部的差異。就現狀而論，男女身體各部的差異，比較明顯的有這幾點：一、一般男子的身長比女子高些。二、女子較男富於脂肪質，因而容易生病，受傷或分娩的時候，比較富於忍耐力。三、男子有喉嚨，女子沒有。四、男子肩部較闊，女子腹部及臀部較闊。五、此外各部生理的差異，當然還有很多，不過因為沒有一致的標準，這裏便不多介紹了。

三、兩性心理的差異

兩性心理方面的差異，由於環境造成者更多。尚堪談論。下面所談是比較明顯的。

一、慾望。女子同期的心理變化。這是男子所沒有的。女子因為每隔二十八天來一次月經，於是心理上也就隨而有周期性的變化。大概身體各種機能的體力，在月經開始前，體力增加；與月經開始同時，則急急變弱減少；月

經過去一半的時候，乃達到最低點，從此徐徐恢復，又達到因痛之水平線。很多女子，在這期間，會感到精神不快，甚至有頭暈，嘔吐，寒熱，發熱，發冷等現象。

二、各種感覺的比較：在感覺方面，大概：一、皮膚覺女子比男子敏銳。二、但痛覺大多女子比男子遲鈍。三、嗅覺味覺女子比男子優越。四、視覺也是女子比男子敏銳。五、聽覺則無多少差別。

三、情緒方面的差別：青年期的人，情緒總是比較容易激動的，但若就男女加以比較，大概女子比男子容易動感情些。

四、智能方面的不同：關於男女智能方面的不同，大多是由於環境和教育的不同所致，很難有一個可靠的結論。大體上說，男子的記憶力似乎不如女子，但這也不能視為定論。此外還有人說，女子長於具體事物的思考，男子長於抽象事物的思考。更有人說，男子的智能高超的與低劣的均

較女子爲多，而女子則集中於平凡。我覺得這些話都是就現存的現象而說，而這些現象的造成，大半要歸之於社會環境，絕不是男女天生的就有這些區別的。

四 男女分工與男女同學

男女既有差異，所以有些事就必須分工，比如生育子女，主要的是要偏勞女子，這是無可如何的。但想不能憑這有一點理由就說大的說，女子不該做這樣事不該做那樣。大體在能力主觀方面男女沒有多少差異，男女差異之所以造成今天這樣的懸殊，一大半是社會的原因，試看蘇聯女子之能與男子同樣的參加各部門的工作，就是例證。我們是要求男女同學問題，我以爲這也是一個社會問題，而不是什麼男女差異的問題，只有在社會合理的發展，男女真正平等了之後，這些問題的解決，才有着落，才會徹底。



習題

(一) 你對於兩性差異的看法是不是一與兩性有完全不同的地方？

理由？

(二) 兩性在生理與心理方面有什麼重要的差異？

(三) 濠洲女子能和男子平等的參加政治？生靈各部同等的環境？

因何在？

第十三節 青年人格的發展

一 人格的意義

在極端上，所謂「性格」，可以說就是各個天性的總和。凡是環境裏生活着，環境裏的刺激，不斷的引起人們的反應，刺激反應的結合，就是所謂行為。這行為經過多次的反覆，於是造成爲習慣。各種習慣的積累，便造成各種不同的人格。

二 人格的組織

76

每個人人格的組織，必須受制於三個條件。即：生理條件、環境條件和習慣條件。這在本書第一節裏已經說過。不再贅言。這裏所要反覆申說的，就是我們人類的生活，有其共同的地方，也有其差異的地方。因而人們的人格有其同性，也有其特殊性。觀察一個人的性格，必須從這些種種共同性與特殊性的相互關係，才會對於一個人有正確的了解。

三 青年人格的特點

關於青年人格的特點，本書以上節節已分別加以說明。從總體方面觀之，青年時期，身軀由破壞到重建，性機能逐漸成熟，去歲以前被保護的生涯而走向自立。於是人格從動搖優越於完成，再從發達穩固的事實來認識他的感覺。以前來得複雜而豐富，情緒比以前分化而容易激動，若真是這樣，能的成熟，使他的生活更加新奇。他的智慧也從加速的生長而達於成熟，開始對於社會文化有了密切的接觸，但以經驗的不多，徬徨動搖是不可避免的。他的思想的內容逐漸豐富起來，他有蓬蓬勃勃的朝氣，但也極容易苦悶、煩惱。他的興趣是變化多端的，像一個鄉下人初到城裏來，一切新鮮事物都要攬括看看。他開始從利己主義過渡到利他主義的生活，他很學總之頗深，但在實際或團體中，他也極容易不適應。這種不適應的存勢是由於意

學自身，有的則由於環境。他們男女之間的差異，這時特別明顯起來。這學這國更使使一個青年的性格逐漸的形成了，這就是青年之所以為青年的特點，當然各個青年之間的差異，也是很大的。

四 人格的分裂

人格在常態的時候，是統一的，即自己能把握自己，但有時自己失去了這種統一的能力，那就發生所謂人格分裂的現象，比如兩重人格或多重人格都屬。人格分裂就是心理變態，這無論對於個人於社會都是有害的，以下幾節就是分別的來討論關於這方面的問題，這裏就暫不多說。

習題

(一) 什麼是人格分裂？

(二) 人格形成的條件是什麼？

(三) 青年人格的特點是什麼？

(四) 什麼叫做人格分裂？

第十四章 青年的變態心理

一 常態與變態

心理上所謂常態與變態，原是不容易確定的。大抵說來，我們在生活中，如果主觀的反應能圓滿妥善的處理客觀的刺激，這便是常態，反之，刺激和反應發生衝突以致不能解決，或解決而不甚正常時，這便是變態。

青年時期常有的心理約有下列幾種：

二 失常的忿怒

以前說過，忿怒是一種前進的執著的清濁。在大類的生存上是必要的。但低級的過分的忿怒是有害的。比如我們受了一種惡勢力的壓迫，憤憤憤怒是沒有用的。要考慮一種正確的解決方案，來對付那種勢力，才是辦法。

三 消極的懼怕

積極的懼怕對於生活上是有益的，比如，怕思想落後，怕學業不成等是。但消極的懼怕却是有害的，比如怕神、怕鬼、怕外國人等是。積極的懼怕是一種警覺，而消極的懼怕，便是懦怯。

四 壓抑

每個人都有一種壓抑的慾望，這慾望，他在環境裏常常許許多多阻礙，於是不能不
 把這些意念、慾望，壓抑下去，久之，便造成雙重或多重人格，說的是一
 回事，做的又是一回事，弄到所謂言行不一致。

五 逃避現實

有人逃避現實的若等別致或病態，無怪乎此，以至很痛苦痛楚，常常被
 逃避現實者為自尋尋。許多青年在苦悶以後的自尋自樂，種種逃避等，就是
 一例。

六 耽於幻想

有些青年，不能從現實中去奮鬥，專門躲在幻想的圈子裏求滿足，只能胡思亂想，而不是對準現實的想，更談不到實地去做。多少青年不能把握時代，只一味做升官、發財、留洋的夢，也多少含有這種成分。

七 補償作用

許多人因為自己在某方面有缺陷，或者由於環境的阻礙，不能求得滿足，於是從別方面設法取得補償。比如許多沒落的軍閥官僚，平時得不到滿足，一旦日本人來了，爲了私慾的補償，便不惜統籌兼顧。

八 理由化

就是這道理由發過於人而原諒自己的意思。自己對於一件事，不能努力以求成功，或失敗後不能反省自己失敗的原因，只是說別人不對不好。

就是這種心理的表現。許多學生考試的成績不好，不去反省自己，反怨教師不好或同學不幫忙，就是一例。

九 酸葡萄哲學

做事不估計有無可能性，也不講求方法，等到明明是失敗了，却不承認失敗，像「伊索寓言」裏所說的那吃不到葡萄的狐狸一樣。許多青年戀愛，不問有沒有可能性，只一味盤算，等到失敗了，並不反省自己的不對，却大罵對方而表示自己的高貴。

十 神經衰弱

這又叫做「神經質」。有許多青年，神情不穩定，容易懷疑，就是所謂神經過敏，比如，寫了一封信剛要發出，忽又不放心起來，再拆開看

。有時常常懷疑自己有病，只要有一點小病，就容易失眠。

廿四 精神衰弱

錯：這是精神時期有的病態。聽這種病的人，從外表上常常看不出什麼來，和粗心的生活，其是情緒方面，非常遲鈍麻木，因而他所表現的，是萎靡不振，不會混亂，常有妄想等狀態。有時也可稍好一點，但不久就又發作，這發潮時，可能永久的退化，衰弱。這種病多由於遺傳，也有的是因酒癮過強，與痛苦造成的。

廿三 歇斯得里

他叫歇斯得里症，患這種病的，每每感精神興奮而不能自制，有時發打，有時發汗，有時發清痛病，有時接頭發大，甚至在睡眠的時候，

身體各部忽然動作起來，平常肌肉亦常發生痙攣現象。這種病人，因為非常衝動，所以極容易受暗示或激發而做出犯罪的行為來。

十三 櫻鬱症

平常我們有什麼可喜的事就覺得高興，有什麼不快的事，就有點頹喪，這本不足為奇的事。但卻有兩種極端的人：一種是為了一點小事就容易興奮而熱烈起來，過了些時才恢復原狀，這可說是癡狂。另外還有一種人，非常沉鬱，看來像是毫無感情，自己覺得自己非常渺小，思想行動都極遲緩，這可說是鬱狂。這兩種病都是使青年容易失敗的。

十四 癲癩症

癲癩病一大半是發現於青年期。是屬於癡狂一類的疾病，犯病的時候

，常常忽然失去意識，全身緊張，口吐白沫，動作靈敏，看起來是非常衝激而痛苦的樣子。有時在發病時，可以狂奔、可以狂笑、可以打人。嘴裏還亂講一些不倫不類的話。病過去了，意識逐漸恢復，顯得很疲勞的樣子。最重的可以昏迷過去，關於這腦病的原因，學者們解說不一，大多說是腦子裏受傷或不健全所致，但還不能視為定論。

十五 變態心理的防治

以上各種變態心理，有的是很輕微的變態，有的則是很嚴重的疾病。無論是因於那一種，都與個人或社會是有害的。這種變態，有時是屬於生理的原因，那應該早些找醫生診視；有些則屬於社會的原因，這就比較困難。不過關於青年的教育和修養，如果做得很好的話，那這些病也就可以免除了很多。所以如何使精神未變態之青少年，使青年的心理日趨於健康，是

十分重要的事。關於處理青年的問題，後面還要談到。

習題

(一) 心將變與變能處理？

以上之職你新認識的朋友中，觀察觀察他們是否有變態的心理？如果

有，是屬於那一種？

(二) 怎樣防範變態心理？

第十五節 青年的道德生活

一、道德與犯罪

這問題是屬價值問題的，是屬於社會科學的範疇的，在心理學上，不能把這問題孤立的拿來觀察。比如，在資本主義社會裏，操縱就是重利和貪婪的青年犯罪的機會最多，他們喜歡放浪、欺詐和反抗，如果不顧一切，便認定他們是天然的犯罪者，實然是胡說。不過，我們也不能把犯罪問題看成完全全屬社會負責，以為個人主觀上可以毫無責任，這當然也是要不得的看法。應該關於青年時道德與犯罪問題，一方面應從社會加以觀察，一方面則應從青年自身加以觀察，如果是由於社會的，那應該指出那些社會改造的必要；如果是由於青年自身的，那應該指出是由於生理的，還是由於心理的。了解了其中的真正的原因以後，才可把這問題，作一個正確的處理。

二 青年犯過的原因

也是容易犯過的原因。

六、父母或教師對於青年缺乏關心和同情，也是青年犯過的重大原因。

三、青年犯過的狀況

青年犯過的情形因了社會的狀況而不同。在目前而論，青年最容易發生的犯罪事實，有下述幾點：一、鬥毆，喜歡動武，如果善為利用，可與社會有益，否則便容易陷于犯過。二、性的犯罪，尤其在性道德不正常不合理的社會裏，青年每每憑衝動而行，極易犯罪。三、自殺，這本來不能說是犯罪，但這却不是一種正常的心理。尤其是不良好的社會裏，這種事實更多。四、其他，如放浪、虛偽、盜竊等等，也因為青年心理的不穩定而常常發生。

而常常能進。

四、青年的道德訓練

爲了減少青年的犯罪行爲，應該早些注意道德的訓練，其要點：

- 一、注重思想的訓練，建立正當的人生觀與社會觀。
- 二、防治身心的缺陷以減少變態心理。
- 三、從事有益的休閒生活，培養藝術的興趣。
- 四、成人對於青年的關心與同情，使青年不至陷於犯罪。
- 五、改造社會環境，破除青年犯罪或苦悶的因子。
- 六、多讀名人傳記，尤其是革命偉人與科學家的傳記。

因。

習題

(一) 道德與犯罪的標準是固定不變的嗎？

- (一) 爲什麼青年犯罪問題應從社會和青年自身兩方面來觀察？
- (二) 青年犯罪的原因有那一些？
- (三) 青年常有的犯罪行爲是什麼？
- (四) 怎樣培養青年的道德？
- (五) 怎樣培養青年的道德？

第十六節 青年的心理衛生

一、心理健康的特徵

- 一個心理健康的人，他必須符合於下列各點：
 - 一、符合年齡符合常態：青年應該有青年的氣概，他純潔而活潑，樂觀而勇敢，他既不是少年老成，他也不是孤僻憂鬱。不過這也只是「體大

極端說法，因為所謂「常態」，只是指出一個傾向，却並不是要求平庸，要求劃一。

二、理智感情互相協調。平常我們說：「理智是沒有胆的，感情是沒有眼的」，這話的意思，就是說明理智與感情必須協調。專憑感情衝動，固很危險，但感情冷僵，一味從利害上去打算，其危險亦正相同。一個心理健康的青年，應該是善用他的理智來駕御他的情感，以他的熱情來實現他的理智。

三、認識現實把握現實。一個心理健康的人，他有勇氣面對現實、迎接現實、解決現實。他不悲觀、不逃避、不歪曲。世上很多人，不能對準現實去奮鬥，於是消極、自殺、自欺、頹廢，以至做出種種變態的行為來。青年是有朝氣的，這所謂朝氣，就是指他能認識與把握現實的問題，而不是專為享樂的世故老人。

四、尊重自己尊重他人。每一個人應有自尊心，就是要珍視自己，人總不去做那些蝨營狗苟的勾當。同時，還應該能虛心，就是尊重別人，總意見與自由，不頑固，不拘於自己的成見。但所謂「尊重自己」，並不是夜郎自大，所謂「尊重別人」，也不是同流合污。

五、言行一致身心合一。一個心理健康的人，他必然的是一個言行一致的人。他不欺人，也不自欺。他不帶假面具，他也不用有色的眼鏡。他的人格是統一的，不是互為或多重的。他所想的，說的，與所要做的，都是一致的。他坦胸而率真，誠懇而堅定。

二、心理衛生的方法

關於心理衛生的方法，以下各點，可供參考。

「健全的身體」西人說：「健全的精神寓於健全的身體」。這是說

求心理衛生時起碼條件。健全的身體。要從兩方面來注意。一是身體的遺傳，譬如因產經系統的缺陷而形成的低能，就是一例。另一是體格的鍛鍊。比如一個身體衰弱的人容易動怒或變成神經衰弱，就是一例。

二、正確的認識：一個人能否控制自己，就看他有沒有正確的人生觀與社會觀，有了正確的人生觀與社會觀，他自然不會苦悶，他了解社會進化的規律，他會冷靜的分析當前的形勢，以及他在這種形勢下努力的意向。教育青年的人，一時鼓動青年的熱情是不對的，但一味注重道德的訓誡，也只有能增青年的善德與反感而已。

三、環境的選擇：良好的環境可以供給良好的刺激，良好的刺激可以引起良好的反應，良好的反應可以積為良好的習慣，良好的習慣乃可以積為良好的人格。因此，接近良師益友，接近有益的書報，是心理衛生上最重要法則。不正確不進步的人物對於一個人的行為，猶之乎病菌對於人

個人的身體，是一樣的危險。

四、社會的改造：心理衛生不是單純的主觀修養的工夫，而是要從主觀與客觀的統一上來進行的。我們一味勸青年學好，勸青年不要苦悶，而不把那些使青年苦悶的因素設法排除，是不會生效的。青年自身也應該認識自己苦悶之社會的原因，並要設法改造那些原因，一味苦悶，也是不對的。

五、集體的參與：孤獨極容易使人心理不健康，古人說：「君子儻獨」，多少含有這種意思。孤獨的人和社會隔離，和朋友疏遠，一方面他會陷於所謂「孤陋寡聞」，一方面他會陷於「束身自好」；總之，這種人不是現時代所需要的。

六、規律的生活：依據時代與社會發展的規律，來規定自己之現實的任務，將現實的任務，在自己的實踐生活中體現出來，良好的實踐生活就

是有規律的生活，所謂規律的生活，就是能對於工作與休閒，有適當的支配，工作的時候，辛勤的工作；休閒的時候，愉快的休閒。這樣，心理自然會健康起來。

七、困難的克服：一個人如果只圖過着安逸的生活，不去接觸困難與事實與問題，這種之乎該在溫室裏的花草一樣，一見風霜，只有萎萎。因此，我們要多參加現實的生活，多思考現實的問題，從困難與問題中來鍛鍊自己，才能使自己堅強不屈，才能應付意外的事變與打擊。

八、衝突的解除：心理的不健康，大都由於主觀的要求和客觀的障礙發生衝突而起，比如青年的性愛問題，就是最顯著的例子。一個人的心理如果停在衝突上，小則苦悶不安，大則可以發瘋，所以必須設法解除。解除的方法應該是常態的而不是變態的。比如第六節談過的戀愛問題，一談採取禁慾主義，當然不對；但把戀愛孤立的看成至上的東西，則一旦失戀

就容易發生心理的變態也不對。當態的戀愛應該以思想與事業為基礎，雖然戀愛不成，仍可把精力貫注在學問和專業上。

九、自我的批判：一個人要有自知之明，知道自己的身世，自己的長短，這猶之乎一個人要知道自己的身長、體重、脈搏、肺量等是一樣的。我們應該常常檢查自己的體格來增進身體的健康，同樣，我們也應該常常檢查自己的行為來增進心理的健康。

十、對人的同情：心理的變態，一方面當然是由於不能把握自己，把握環境，而使行為有正當的出落所致。但環境中過分的譏嘲與打擾，也是重要的原因。我們對於一個人的錯誤，應該用同情的態度，技巧的方法，去糾正他。切不可用冷譏熱嘲的態度，去諷刺他。至於利用權威的壓制，那也許會有一時的效力，但最後那效力不但會消失，而且會得出相反的結果來。這在歷史中，是屢見不鮮的。

習題

- (一) 你的心理是健康的嗎？
 (二) 怎樣使心理健康起來？

第十七節 青年的自我教育

青年教育的完成，一方面固然靠了父母師長和朋友的指導與幫助，而更重要的則有賴於青年自己的覺悟，青年應該了解自己的特點，了解自己的所處的環境，然後決定自己的學習、工作、與生活的計劃。把自己作為一個獨立有為的人看待，把自己作為歷史發展中的人物看待，不自卑自怯，也不自驕自大；不是厭世主義，也不是英雄主義；要瞭解時代發

展的規律並從而推動時代加速的向前發展。爲了要達到這一目的，首先必須加緊的學習，其中最重要的是哲學和社會科學。學習不是爲了出風頭，而是爲了嚴肅的做人，所以學習的時候，必須艱苦而深入，不要盲從，也不要犯了公式主義，虛心而誠懇，乃是非常必要的。同時，學習應該與現實的實踐生活配合起來，因此，你要繼續不斷的批判自己，批判你所在的環境與人物，留心國內政局的發展與國際的動態。這樣一來，你的人生，才有寄託，你的生活，才會主動。至於工作，最好是自己早些決定要走的趨向，對於要參加的工作，能有深入的認識與優長的技術。學習與工作就是你生活的主要內容，要在生活中逐漸發現了你學習與工作的計劃與目標和遠景，就是學習做人，這也就是我新企望的青年的自我教育。

習題

- (一) 何顯濟年的教情會注意的要素而請年自己
- (二) 你有很好的學習計劃嗎？提提你好的計劃
- (三) 你考慮過你將來做一個什麼的職業嗎？

青年心

有著作標

民國卅一年一月初版
民國卅二年一月三版

桂林新華書局發行

廣西省圖書館藏書在法華寺舊址

90

3.2

64

五六