

胡
毅
著

了解青年

獨立出版社印行

胡毅著

了解青年

獨立出版社 印行

中華民國三十二年十月初版

了解青年

全一冊實價三十元整

著者 胡 毅

發行者 獨立出版社

重慶江北香國寺上首

印刷者 獨立出版社

版權不准
有所翻印

中國文化服務社

重慶磁器街三十九號

經售處

國民圖書出版社

總發行所

重慶保安路一七〇號

清校者 吳正良

序

無論是誰，從兒童長成大人中間必需經過一個青年時期。有人那時期很長，有人那時期很短。有人覺得那時期富有趣味，有人認為那時期全是麻煩。

正在那時代的青年人常有許多自己不大明白或是自以為不好的思想，行為，脾氣。同時對於兒童的孩子氣及成人的世故，也有一些不明白不喜歡的地方。

已經過了那個階段的成人雖然自己從前有過作青年人的經驗，可是仍不免感覺青年人麻煩，特別，以及不如自己所期望。尤其是一些負教導責任的家長教師，和熱心幫助年青人的人士，常時遇到許多意想不到的麻煩，使一番好意不但無人欣賞，有時還引起惡果。「愛之適以害之」，並不只是古人的經驗，而是現在常見的事實。

這本小書的目標就在促進大家對於青年的了解。希望由此中的解說及例證，能供給一個較為明白的基礎，使青年人自己曉得一些應有或者可有的現象，庶幾可以得着較圓滿的適應。同時也希望關心青年人的成人，無論是否負直接教導責任，都可因此引起他們留心觀察的興趣與盡力輔導的熱忱。

因為目的在求實用，所以書中抽象學理力求簡略。同時對於目前尚無定論的問題，也不免稍帶有武斷的口味。內容的取捨及詳略當然有不甚妥當的地方，因為作者本人所認

了解青年

爲切實際應注重的問題，很有着錯與遺漏的可能。希望讀者大家討論指教。

第一至第五章係就身體，情緒，社會，道德，心智各方面，分別敘述青年時期的重要轉變及應有之注意。第六第七兩章係摘錄若干實際例證，爲前文討論的參考。

本書中取材及組織多效法柯爾氏（Cole）之青年心理學一書，所有例證完全係由該書各章中摘出。謹爲聲明。此外對於若干年來之先後青年友朋在有意無意中給予之無量啓示，更爲感謝。

民國三十二年二月胡毅序於昆明。

目錄

序

第一章	身體	一
第二章	情緒	一七
第三章	社會	三一
第四章	道德	五四
第五章	心智	七三
第六章	青年問題實例上	九七
第七章	青年問題實例下	一一八

目

錄

SWT268

109

讀書。

第一章 青年身體

青年時期，各方面發生的變更很多。雖然並不是與兒童時代完全脫離，雖然從新起點，但是所引起的一些困難麻煩，常時使自己與他人，都感覺難於應付，十分痛苦。不一會兒，要應付一個困難，一定要先明白其中原故。明白了原故，解決才不至無的放矢，白費功夫。許多青年問題之不得解決，甚至日趨嚴重，有的固然是對付得不好，但也有許多是因為原因沒有弄得清楚。因為青年人自己見到的困難，常常只是表面，別人能注意到的更是皮毛。這些皮毛及表面，每不盡立刻指示出原因，而非要多方面去探查不可。

比方正在初中一的金茂，上課時老不同答問題，下了課也不與別人一同玩耍。每逢進出教室的時候，他不是頂頭一個早跑，就要等全體走完再走。不但如此，他還有一個怪習慣，就是喜歡用手或手巾蒙着臉，只露出一對眼睛。

同班的人都說他古怪，不去和他玩。教師也認為他是孤僻，執拗，不合作，給他勸告，懲罰，還是改不了他的行為。因為他的舉動也不能算是犯規，大家就不管他。唯有那班的英文教員很關切，叫了他來，和他慢慢細說，問他為什麼有這些行為。談了許久，他才說臉上不乾淨，有頭粒，不敢讓別人看見，所以蓋起來。不但如此，他還時常肚痛，痛得站不起來，所以上課時不站起回答，下課也不和別人去玩。

那教員想不到原因却在身體方面，於是就建議同他去看醫生。但金茂聽了醫生便怕，一抵死不肯去。教員就只好自己先從飲食方面作一調查，叫他把兩天以來所吃的東西完全開列。一看那單上全是油煎油炸以及乾枯辛辣的食品。問他平常吃些什麼，他說也就是這一類，別樣的他全不吃。帶他去磅秤一量，才知道他較應有的重量輕了二十磅。他既不敢去找醫生，那教員便自己去和醫生商量，擬了一個改良飲食的辦法。然後和他自己及母親商量，大家都贊成改良試一試。試了一個月左右他面部漸漸和常人一樣，在教室裏敢說話，下了課也加入別人一塊玩耍。不久還被選入籃球隊，成爲一個朋友們很喜歡的人。

從這個例中間我們可以看出幾件事實：（一）金茂的特別行爲似乎是因爲性格孤僻，而實在完全不是那回事。（二）別人不注意及自己不留心的事往往有大關係。（三）真有人同情及了解時，青年人很願意說老實話及接受勸告。（四）真愛護青年人的成人從不取勉強辦法，而是力求了解力求幫忙。

因爲身體上的原故而引起的行爲困難，當然不只這一種。行爲上的困難也不一定都有身體上的原由。不過普通大家多忽略此中關係。所以我們應了解青年人，先從這方面起始。希望每個青年及愛護青年的成人都明白身體發育中的某些重要事實以及其對於行爲的影響。

★ ★ ★ ★ ★
從整個身體說，在青年早期（十二至十七）身長體重都增加較快。在中學的同學中當時在秋季見面時發現在暑假中扯長了許多。等他寒假回家；家里又說在學校中不知吃了什麼長得這高。前一年的制服今年袖口外伸出四寸的手臂，褲腳管也離地一尺多高。大掛如菓兩年還未穿破就多半只能蓋到膝頭。上體育課排隊的時候一班的次序常需更動。入初中時站最後的小矮筒兒，一兩年後或竟能到全班最高的地位。

一 除外表的更動外，青年人對於這個變更較快的身軀自己已都常感覺不易適應。在每天遇見的環境中當然不會有什麼困難。比方隔了半年一年又到了舊時遊玩的地點就常感到那環境的一切都縮小了。從前跳起來都碰不着的地方現在一伸手就可拿着。從前跑半天才到的現在走幾步就達目的。所以在有限制的環境中就不免有些動作不適當，發生青年人常有的笨拙舉動。其實那些舉動都是運用身體的習慣還未養成，並不是故意胡鬧或搗亂，自己還需煩惱，別人更用不着焦急。過了相當時候自然會好。

體重的增加，肌肉要負一部分責任。兒童時期肌肉只佔全身重量百分之二十七，到了十六歲便佔了百分之四十四。就普通觀察似乎男孩肌肉要較女孩為結實，但那也不見得全是自然的結果。因為男青年多注意肌肉發育甚至自己加以特別練習，（如鐵啞鈴之類）。而女青年多半不從事激烈運動，在月經期間更多休息，所以肌肉只管發育，却通常不甚結

了解青年

三四

實。反過來說，一班勞心的男人又何嘗有勞力的女人那樣壯健的肌肉。

近來提倡女子運動，男女間體力的差異遠不及往昔那樣利害。從前不勞心的美人現時大家都認為是病態。應莊與美的觀念聯合實在對於促進健康有莫大補益。男子方面的普通體力比較前進步計在勞心時階級中更為顯明。所謂的自然養生漸漸都成為過去的事蹟。新軍的軍隊，肌肉是長一兩英寸。兒童和青年只占全體重百分之十。

青年人的身體雖然整個的在發育生長，可是各部分並不全有一律的速度，各部分達到最高限度的時期也不一致。比方頭部在六歲時就已有成人頭部百分之九十三，而四肢都很短。到了青年期頭部並無什麼增加四肢却扯長得很快。假定說整個身長於一，嬰兒時是頭佔四分之一，軀幹佔三分之二，腿佔四分之一。成人時頭佔八分之一，軀幹佔八分之三，腿佔二分之一。因為有了這些不相同的比例，所以成人嬰兒兒童青年都有他顯明的形態。廣告上可以把握，畫成身長五尺，照其中把成人補到不夠半寸。然而嬰兒還是嬰兒，成人還是成人，絲毫沒有疑問。

整個的身體中各部分不是一同發育。單就面部說也有些輪廓的現象。以通常是大齒先長足成人模樣而面部部分是兒童面目。青年早期面部輪廓是長友是放寬是鼻樑放寬，以致兩眼相隔很遠。然額部骨者附屬最大才對面部之增長，額部骨者附屬面部。中學的學生，

頭次發覺。頭畢業。兩手伸平。外來事。心。底。全。空。是。禪。會。身。大。如。飛。上。國。然。在。搖。動。時。發。覺。

靜。除。人。間。打。學。四。五。歲。漸。漸。開。始。生。出。外。來。事。而。那。時。恰。好。又。遇。着。不。勻。的。面。盤。搖。動。時。發。覺。

起。他。人。的。弱。點。而。這。些。都。是。暫。時。的。過。程。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

別。知。如。果。知。道。這。些。事。是。暫。時。的。過。程。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。大。家。都。當。然。的。事。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

若。是。滑。溜。在。清。靜。的。時。候。修。行。的。人。且。且。也。無。法。避。免。只。有。勉。強。忍。耐。聽。之。任。之。

之二百，心臟本身却只加大了百分之三十，而所要經過的管口還沒有長大百分之十。所以心臟只管努力工作，身體各部還是難免感覺血氣不足不勻。因此時常發生頭暈心跳，心神不安各現象。有了這種情形，一方面固然應該謹慎休息，不要使工作超過體力的限度。另一方面也不必過事張皇以為得了什麼大病。如果發現的次數多或較嚴重，就應請醫生指導。

這一方面的變更，在女孩方面發生較早。在她們有這些困難的時候，同年齡的男孩多數還在兒童階段。到了男孩們感覺這種麻煩時，同年齡的女孩多已超過這階級各方面取得平衡了。在循環系統各部未獲得平衡以前，日常工作已經使心臟不易應付，所以不應以激烈運動加重它的負擔使組織上吃虧，影響日後生活。普通受這種害的男孩較女孩為多。原故也是女孩在心臟負擔特重的時候可以減少運動不大引人注意。那時男孩在體育方面比她們強也是大家認為當然的事。但幾年後的男孩處境就較苦。他們幾年來體育上總佔上風，現在雖然心臟負擔加重身體易覺疲勞，還是不願示弱，要在功課及體育各方面顯本事。如果再有競賽錦標等刺激情形就更加嚴重。不是把精力全耗在運動上以致學業退步，就是因心臟工作過度而得長期的心病。

從前有個大學一年級學生名叫傅雷。他在中學時是籃球足球田徑賽的健將，百米短跑尤為特長。臨畢業的兩年每年都代表學校參加全省運動會，每次他那一隊都到了決賽階

邊。要贏得那全省決賽權確實不容易。球隊必需在一個週末每日比賽兩三場才能得本地的冠軍。照例再賽一次才得本區的錦標。到了全省運動會又需再演一回。田徑賽運動會他在畢業年曾參加八次，每次百米的記錄都與全國記錄差不到一秒鐘。他入大學時大家都希望他大顯身手成為體育明星，體育教員及同學都是一樣。

可是校醫檢查新生體格時就看出他心臟不安，勸他不要參加激烈運動。最後勉強准他加入足球隊練習時，還是叮囑他小心謹慎。練習到了第三天，他跑去搶球時忽然暈倒。校醫斷定他是心臟衰弱，從此不准他參加任何運動。他在大學四年完全是一個文弱書生，不但體育明星成為泡影，連日後的職業都只能限於不動的一類。他現在是作記帳員，原不是他想作的，但他不能從事運動較多的職務。只因爲中學校當局及教練員的不謹慎，於是就讓兩年的錦標斷送了他終身的幸福。

故此在中學階段舉辦過於激烈及太緊張！體育比賽，實應注意審慎。青年人參預時也應自己小心，不要爲了提倡體育而虛名反而得着損害身體的結果。其實青年所需要的運動還是較和緩，平時能繼續，多人能參加的一類。那些表演得最好看的多數並無價值。

運動不過是消耗精力的一例。功課，社交，飲食過度睡眠不足，以及情緒刺激都能增加身體的負擔。任何方面工作過多都有毛病。一些工讀的學生，下了課又忙於工作，全無休息，也同運動過度的一樣有害。

迫得青年人趕快搶食；又因菜蔬不佳使他們多加辛鹹等刺激品將飯急速下咽；都是反衛生的辦法。至於軍事管理中的限幾分鐘吃完，雖是良好紀律訓練，但臨非儘進饕餮的辦法。

消化方面固是本身還不大引起青年人自己注意。最使他們着急的是那些帶腐敗氣味的食物不正確的本時常使面色萎黃，殊不知重大原因是在飲食上，而一班留心自己的健康，多從擦油抹粉的方法中求解救。

因爲消化不良，所以面黃肌瘦，許多人都認爲那是皮膚上的局部困難，多從擦油抹粉的方法中求解救。

（本章起始卽有此例）

婆儀的書人男女海不在那方面作治本的工夫。（本章起始卽有此例）

汗腺分泌增多也是一件苦惱的事。分泌太多，就不一定要天氣熱或運動，即有人汗流滿額或滿鼻，或滿手。情緒上的不安或焦急，常能使全身發汗。比方考試時，就有人汗流滿額或滿鼻，或滿手。大的人出來要用毛巾擦了又擦才敢與人握手。要當衆表演什麼或表演不出來，都能使他們發汗。到了那時候，愈着急愈糟。只能不去管他。旁人最好不要注意他那苦況，更不應該譏笑他。

一盾狀腺的內分泌過多，雖然結果不像汗腺分泌那麼顯明直接，但也有同等的重要。許多年人的脾氣暴躁，注意不專，浮動好鬪，都是這個原故。振搏過速，月經疼痛，眼珠突出等現象，更難立刻延醫診視，否則不免引起將來的許多麻煩。

如果分泌太少，不能應付身體中的需要，就常引起遲鈍、監睡、不好動等現象。許多

家長教師常說某兒不努力或偷懶，受那種責罰的人常有時蒙了莫大的委屈，因為那個現象每不能由他自己管束。比方林柯就是這樣一個身軀高大舉動遲緩的女孩。她最大的毛病是在上課時睡覺。不睡時似乎也是在發呆。許多教師都以爲她是又懶又笨，沒有去理她。只有一位代數教師見她只管在課堂上睡覺成績還是不錯，就斷定她並不笨。於是約她來談談。在談話之中，她忍耐不住對先生大哭，說許多教師同學都嘲笑她貪睡，而實際她是努力不睡，但毫無辦法。

經過醫生診查後，看出她是腺狀腺分泌過少。所以一切機能的進行都遲緩，整天都在半睡半醒的狀態中過日子。因為消化遲鈍，大便就秘結，那些早該排泄的廢物毒質又被吸收入了血流。在這種情形下她仍能每科及格，已經證明她的天分確實不低。醫生給她腺狀腺精治療。一月之後她白天便不再睡覺了，張開嘴唇的傻樣子也沒有了。大便能按時刻，舉止都較靈活。因為精神較好，工作及社交兩方面全有進步。

性腺的成熟可說是青年期中很重要的一件事情。普通是女孩成熟早，男孩較晚。在溫帶的氣候中大致女孩是由九歲至十五歲，男孩是由十二至十八歲左右。近來對於性教育已有多人提倡，認爲應該推廣。所可惜的是時期還多嫌太晚。因為指點要能產生效力，應該在身體上發生變動之前。普通能得着這般知識的青年多數是在十五到十七歲，那時男孩成熟

的已達百分之八十，女孩已過百分之九十。他們多已經過了變更，也已得了一些道聽途說的知識，所以給他們指導並不能收什麼效果，而且多有困難。合理的性教育應該在女孩十歲以前男孩十二歲以前着手。（參閱第六章例甲辰）

兩性間的成熟，早既不一，而且在一性之中也各人均有參差，所以學校及家庭中對於同一年齡的青年人應該供給較廣的機會使各種興趣都得發展。因為性的成熟就附帶有興趣的變更，由冒險而轉入愛情一類。從前喜歡看七俠五義水滸傳的，現在都看啼笑因緣，紅樓夢。在社交方面也可看出兩性不再仇視與隔絕，而漸漸由欣羨而趨於接近了。

男孩對於性成熟的情緒反應通常較為強烈。因為他的性器官在身體外部。不但長大很快而且還不容易受他自己的管轄。衣服被蓋就不免常給它磨擦，排泄時也接觸及。穿短衣時甚至不能避免在衣服外面顯形，這些困難再加上遺精或手淫的經驗就格外使他煩悶驚慌。由成人方面既得不著指導，也不敢多問。從同伴那里能聽到的多是一些古怪理論和污穢故事，常引起許多晚間的夢境及白晝的遐想。偶爾見着一兩本居心仁厚的勸誡書，將不良習慣形容得如洪水猛獸，又嚇得了不得，當時立志改良。到了日後偶爾再犯就自怨自艾加倍焦急。甚至因此將自信心全盤失掉，認為業已墮落不可挽回，就爽性自暴自棄。許多研究心理衛生的人看見不少由此引起精神變態，就認為那些過甚其詞的恐嚇書籍不但無益而且有害。因為它們既不能遏止那習慣，徒然只增加了誤解及事後的怨恨，和對自己的輕