

1 庫文育教

# 育教與理心年青

著・鼎國雷

行印社版出物文育教

「通文育教」

# 育教與理心年青

著・廖國武

香港出版物文育教

雷國鼎著

# 青年心理與教育

教育文物出版社印行

中華民國六十七年六月八日初版

教育  
文庫

# 青年心理與教育

基本定價貳圓伍角整

著作者：雷

國

鼎

出版者：教育文物出版社有限公司

發行人：李

錫

祥

地址：台北市瑞安街二四四巷十六號

電話：七〇八一四 五七〇

郵政劃撥儲金第一〇一四九九號

印刷所：上海印刷廠股份有限公司

地址：台北市臨沂街五號

電話：三二一——〇八一（三線）

版權所有  
必究

## 教育文庫編輯緣起

袖珍書籍，自古有之，歐美列國，尤極盛行。邇來國內書肆，或曰文庫，或稱叢書，次第發行，不絕如縷。可貴處要不外內容精湛，篇幅簡短，使讀者以最少時間，最低費用，獲得最多知識，滿足最高欲望。本社同仁，有鑒及此，爰編印「教育文庫」一種，邀請國內外

大學教授及學者專家，以簡潔筆調，介紹教育學術之新知。至希賢達，共襄盛舉。

教育文物出版社有限公司編輯部謹識

中華民國六十七年四月五日

WT497/15

## 自序

我寫這本小冊子，有兩個目的：第一、青年時期，是人生最重要的階段。兒童時代如有缺失，青年期可以矯正彌補；成年人事業發展的基礎，也要由青年階段來充實奠定。所以青年人的身心發展與學養才德，必須善加調適與培養。市面書肆中有關青年的讀物很多，但足以啓發心智，陶融品格，端正社會風氣，有益國家建設的書籍却不多見。本書就想在這一方面，略作貢獻。第二、近年來我國政治清明，經濟繁榮，社會進步，生活安定；學術研究的風氣，已日漸濃厚，這是國家興盛，教育發達的好現象。然而，一般學術研究，大都趨向專精，對國家學術水準之提高，固有幫助；對整個社會文化之振興，却未有實際的效果。如能促使學術大衆化，科學通俗化，必定使多數人受益，全體國民普遍的教育程度，也就隨之增高了。所以，我便以輕

鬆的筆調，敘說高深枯澀的心理學理論；一面使青年自我修養，得有可讀的作品，一面也向身為父母或領導青年的人們，提供一些教育的經驗。

心理學是運用客觀和實驗等等方法，來研究有機體行為發展的事實和原則的一種生物——社會科學（Bio-social Science）。青年心理學，屬於心理學的一環，其目的在研究人類青春時期行為發展的事實和原則。它不僅可以發掘許多有關青年成長的具體事實，更能解決青年時期的若干困難問題。本書的立場，乃從教育觀點，提示青年自我認識的門徑，一面使能克制因身心急劇成長而產生的苦悶，一面使他們有認識社會及適應環境的能力。但願這一本通俗讀物，能成為青年朋友的良伴。

中華民國六十七年六月八日雷國鼎識於國立台灣師範大學教育學院

# 青年心理與教育

雷國鼎 著

## 目 次

|               |    |
|---------------|----|
| 自序            | 一  |
| 第一章 青年期的意義與重要 | 一  |
| 一、青年期的意義      | 一  |
| 二、青年期的重要      | 二  |
| 第二章 青年的身體發育   | 五  |
| 一、身體外形的發育     | 五  |
| 二、身體內部的發育     | 八  |
| 第三章 青年的兩性差異   | 一三 |
| 一、兩性差異的遺傳基礎   | 一三 |
| 二、生理的差異       | 一四 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 三、感覺的差異·····     | 一六 |
| 四、行爲的差異·····     | 二一 |
| 五、心理特質的差異·····   | 二三 |
| 第四章 青年的自我認識····· | 二八 |
| 一、智慧的認識·····     | 二八 |
| 二、人格的認識·····     | 三〇 |
| 第五章 青年的情緒表現····· | 三四 |
| 一、情緒的意義·····     | 三四 |
| 二、青年情緒的特徵·····   | 三五 |
| 三、青年情緒的性別差異····· | 三七 |
| 四、憤怒情緒·····      | 三九 |
| 五、恐懼情緒·····      | 四二 |
| 六、愛的情緒·····      | 四六 |
| 第六章 青年的興趣·····   | 四九 |
| 一、興趣的基本概念·····   | 四九 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 二、人類興趣的發展·····   | 五一 |
| 三、青年興趣的特徵·····   | 五二 |
| 四、培養興趣的方法·····   | 五五 |
| 第七章 青年的學習條件····· | 六一 |
| 一、穩定的情緒·····     | 六一 |
| 二、靈活的思想·····     | 六四 |
| 三、堅定的意志·····     | 六八 |
| 四、豐富的想像·····     | 七一 |
| 第八章 青年的學習經濟····· | 七五 |
| 一、強記的學習·····     | 七六 |
| 二、理解的學習·····     | 八〇 |
| 第九章 青年的學習衛生····· | 八六 |
| 一、學習環境·····      | 八六 |
| 二、工作時間·····      | 八八 |
| 三、眼睛與姿勢·····     | 九〇 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 四、疲勞與休息·····       | 九二  |
| 第十章 青年的性生活·····    | 九五  |
| 一、生殖生理·····        | 九五  |
| 二、性的心理·····        | 九七  |
| 三、戀愛與結婚·····       | 一〇〇 |
| 四、性的衛生·····        | 一〇一 |
| 第十一章 青年的人格特性·····  | 一〇四 |
| 一、人格的基本概念·····     | 一〇四 |
| 二、普通青年方面·····      | 一〇五 |
| 三、優秀青年方面·····      | 一〇五 |
| 四、魯鈍青年方面·····      | 一〇六 |
| 五、頑劣青年方面·····      | 一〇七 |
| 六、青年人格的不良適應·····   | 一〇八 |
| 第十二章 青年的人格紛擾·····  | 一一三 |
| 一、顯著的心理失常或精神病····· | 一一三 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、外表似常人的神經病或精神神經病····· | 一一六 |
| 三、青年時期易於產生人格紛擾的原因····· | 一一八 |
| 第十三章 青年的道德行為·····      | 一二二 |
| 一、道德的涵義·····           | 一二二 |
| 二、道德行為的心理特性·····       | 一二二 |
| 三、青年的過失行為·····         | 一二四 |
| 四、道德教育·····            | 一二七 |
| 第十四章 青年的心理衛生·····      | 一三三 |
| 一、忠實的估量自己·····         | 一三四 |
| 二、養成客觀與樂觀的態度·····      | 一三四 |
| 三、實際的應付現實·····         | 一三五 |
| 四、避免心理的偏差·····         | 一三六 |
| 五、養成進取的精神·····         | 一三七 |
| 六、要有堅強的自信·····         | 一三八 |
| 七、應有適度的節制·····         | 一三九 |

第十五章 青年的社會適應

一、消極的適應

二、積極的適應

一四一  
一四一  
一四四

## 第一章 青年期的意義與重要

### 一、青年期的意義

青年期係指人類正當青春的時期。自春情發動期（Puberty）起，直至成熟期為止。就年齡言，約在十一歲至廿二歲之間。就實情講，相當於我國中學到大學的階段。按青年期是由英文「Adolescence」譯來的，其字本源於拉丁文「Adolescere」，原義為「生長」或「生長達於成熟」。因為從此時起，人類的生殖器官已相當成熟，足以擔負生育及綿延種族的責任。

青年期的男女，無論在生理上或心理上，都顯示着一種神速急劇的變化，而使生理的發育失去平衡，情緒的發展難於穩定，所以又有「狂風暴雨期」（Period of storm and stress）之稱。蓋因青年時期的人，常須改變其興趣、態度及志願；此種改變，乃是兩種勢力的自然結果。一為青年機體之內在能力的迅速發展，一為青年被外力所迫而須應付日益擴大之社會環境。此種改變，類多偏於情緒的及意志的，而非理性的，知識的。此種情緒及意志的傾向，如不能獲得正常之改變，即將招致心理的失常。所以，青年時期的教育，是非常重要的。

## 二、青年期的重要

法國教育家盧梭（Rousseau）說：「我們出生了兩次，一次為生存，一次為生活；一為了解人與非人，一為了解兩性。」他的意思是說：青年期是人類性慾成熟的時期，性慾成熟以後，才能領略人類生活的真諦，了解人類生命的真義。美國心理學家霍爾（G. Stanley Hall）也說：「青年期是人類新生命的開始，蓋自此時起，才能產生更高上，更完美的人性。」青年期的重要，由此可以想見。

青年期既有狂風暴雨期之稱，我們為了防止青年在人格、品性及情緒等各方面所發生的弱點，家庭父母，學校教師以及社會上的青年領導人員，對於青年的教育，不可不慎。茲從心理學的觀點，以言青年教育的重要。

首就青年的生理狀態言：男女青年的身長體重，在中學時代，增長甚速，其中尤以女生為最。故在體育活動方面，腿短體胖的人，當不宜從事劇烈的運動，女生尤然。次如骨骼與肌肉之生長，亦極神速。故在體育活動中，除一般球類及田徑運動外，尚須注意器械鍛鍊，藉以增進骨骼與肌肉之生長。據美國心理學家惠泊爾（Whipple）的研究，青年期的男子，

以十四至十九歲半，其肺活量（Vital Capacity）增加最速；女子以十二歲至十四歲最速。故從事體育活動時，女子不可過於劇烈，其活動時間亦不可過長。而且，長距離的賽跑，與運動劇烈的球類活動，女生以不參加為宜。又如在中學時代，男女學生之性機能，已相當成熟，故於講授健康教育時，必須予學生以正確之性知識及觀念。既不可避而不談，亦不可佯裝不知，務使學生對於生理狀態，性慾意義，以及性器官之衛生方法等，能有詳盡之了解，庶免因好奇而發生軌外行動，如手淫，同性愛等惡習。學校的訓導人員及級任導師，尤須注意此時學生所閱讀之書籍，所觀賞之電影，以免因作品低劣，影片淫蕩，而引誘慾念。

再就心理狀況言：國中學生的記憶力，往往較高中學生為強，故此時之教學，無論為語文、自然或社會學科，均須着重事實之記憶。高中時代，其理解力較為發達，在教學方面，即須着重詳盡之講解，使能充分領略各種科目的精義。又據心理學之研究，男生長於抽象之記憶，女生則擅長機械之記憶，故國文、英語之背誦，男生須多下功夫。數學及理化之公式，女生却應特別努力，俾能各展所長。至於中學生之興趣，尤稱明顯。大多數的中學青年，都愛好文藝作品，所以中學國文教師，即可使學生普遍瀏覽小說、詩歌，及名著選讀。歷史教師，則可使學生多讀歷史文獻和名人傳記等。對於音樂、藝術之興趣，亦頗濃厚，故音樂及美術教師，亦當相機予以適切之指導。