

青年心理知識叢書

方達著

怎樣培養你的人格



怎樣培養你的人格

方 達 著

香港宏業書局出版

版權所有・翻印必究
一九七七年十一月六版

怎樣培養你的人格

方達 著

香港宏業書局出版
香港干諾道西 179-180 號六樓A座

THE WON YIT BOOK CO.

Block 'A' 5th Fl. 179-180 Connaught Rd. W.,
Hong Kong

嶺南印刷公司承印

香港西環西安里十三號

目錄

人生中最神妙的階段

一個美麗的名詞 一

自古受重視 二

這是多麼有趣的變化 三

生活開始繁忙起來了 五

爲整個生活鋪平了道路

最顯著的特徵 七

成熟了 九

顯著的增加 一〇

本能和衝動

爲什麼十八歲才有選舉權 一二

爲什麼有時我們寧願挨餓 一四

管理和控制 一六

爲什麼我們不逃避危險……………一八
爲什麼會跟別人爭吵或打架……………一九

發展和轉移

怎樣發展我們好動的本能……………二四
玩弄物件有什麼重要的意義……………二五
別人的讚許會產生什麼作用……………二六
爲什麼孤獨是一種刑罰……………二七
怎樣對待我們的性本能……………二八
衝動究竟好不好……………三〇

情緒生活

情緒對我們有什麼影響……………三三
什麼樣的憤怒是有價值的……………三四
在現代生活中懼怕有沒有價值……………三六
怎樣分析具體的情境……………三七
怎樣控制我們的情緒……………四〇
有什麼隱因使情緒發生擾動……………四四

興趣問題

你能判斷你的興趣麼	四七
你有什麼主要的興趣	五一
你將選擇什麼樣的職業	五四

品質優異的青年

怎樣才算是品質優異呢	五九
品質優異青年的實例	六〇
他們有什麼共同的特點	六四

品質正常的青年

品質正常青年的實例	六八
和品質優異的青年有什麼分別	七一

品質次常的青年

品質次常青年的實例	七四
他們有什麼消極性的特徵	七六

問題青年

「問題青年」的實例	八〇
什麼是他們犯過的主因	八三

青年人格的完成

什麼是完整的人格	八七
他們的人格爲什麼不完整	八九
爲什麼青年會顯得反覆無常	九二

青年人格的擾動

人格的擾動	九四
心理失常的實例	九五
怎樣糾正心理的失常	九九

人生中最神妙的階段

一個美麗的名詞

青年！這是一個美麗的名詞，也是一個響亮的名詞，更是一個光輝的名詞。

青年期在人的一生，是最神妙的階段，也是一個最重要的階段。在這一段時期內，生理上、心理上、智能上、道德上，都在不斷迅速地變化，變化，發展，發展。

有一個著名的詩人，爲青年期寫了兩句讚美詩：

每一天都是一個新的開始，

每個早晨都是世界的新生。

雖然這種「日日新，又日新」的境界，並非青年人所專有，但這種不斷的迅速的變化和發展，的確是一個人青年期所具有的最顯著的特點。

什麼是青年？青年期的變化和發展，是怎樣進行的？青年人在心理上都有些什麼特徵？——現在讓我們高高興興地討論一下，認識一下這些問題吧。

自古受重視

青年期，這個名詞是代表着一個人從幼稚到成熟的一個階段，一般地說，是指十二歲到二十歲這一個時期。（本書內所提到的年齡，均為實足的年齡。）

這一段時期，密切地接近着成年期。在這一段時期中，身體、心智、道德的變化與發展，都同時發生，而且又互相刺激、影響。這一個階段，對於整個人生，可以說是具有很重要的意義。

關於青年期的重要性，人類在很古老的時代，就已經注意到了。在古代，一個人到了青春期，全族的人，都要爲他舉行隆重的儀式。

即使到了現在，有許多原始的民族，仍然舉行着「青春儀式」。

有些原始民族，男孩到了春情期——即青年期的早期——便開始參加部落中的各種活動，學習各種法規和儀禮，被視做一個「新生的人」，認爲他已經是部落中一個成員。每年都爲這些已達到春情期的青年，舉行隆重而動人的「入族儀式」。

入族儀式，通常是很隆重而動人的，儀式的舉行延至數月。有些部落，在舉行儀式時，還要對「入族」的青年，給與嚴重的考驗。有的部落，入族的青年必須被親友們毆擊；有些部落，還要把青年監禁起來，只給以少量的粗糲的食物。這些行為的意義，是表示這些青年已經負起人生的責任，應該經受得起困難和磨折。

在古時，一個人到了青年期，服裝或髮式都要改變了。中國古時，男子要束起髮來，戴上「冠」，女子要在髮上插上一種簪，叫做「笄」。在古代羅馬，男孩到了十四歲時，便着上成年服。

最近有一批法國的探險家，在南太平洋西伊里安島上，拍了一部紀錄片。片中就紀錄了當地土人舉行「青春儀式」的鏡頭。在儀式中，由族長把武器授與十四歲的男孩，認為他已經是部落中的一名新的戰士了。

這是多麼有趣的變化

自然，現在我們所處的這個社會，生活是非常複雜的。我們的青年所需要的訓練，和社會上對於青年的要求，都要比古時和某些偏僻地方的原始部落，複雜萬倍。學校成為大量訓練青年的場所。

「青春儀式」，或「入族儀式」是沒有了。但却有許多種的「畢業典禮」。在「畢業典禮」中，由學校當局，授予「證書」給「合格」的青年們，證明他們已經接受到某一階段的訓練，具有某一種程度的能力。

像原始民族那樣用毆打或挨餓來考驗青年的辦法，當然是老早就取消了。但是現代的青年，却必須要通過各式各樣的複雜的「考試」。他們必須經過動奮的學習，接受嚴格的訓練，才能够通過這一重重的「考試」，得到「合格」的證明。

現代青年結婚的期限，也往後延遲了。在生理方面，一個人到了十五歲左右，生殖的機能已經成熟。所以在從前，以及現在某些地方的農村裏，青年在十五、六歲完婚的，相當普遍。但是一般的說來，在這個時期結婚，現在已被認為是不適宜的了。

這是因為一個現代的青年，必須受過相當複雜的訓練，才被認為有做人父母的資格。理想的結婚的年齡，延遲到二十二歲到二十五歲之間了。有些青年，因為要接受更複雜更長期的訓練，結婚的年齡往往要推延到二十五歲以後。

在我們祖父的年代，一個二十歲左右的青年，往往已經成為有兩三個孩子的父親，現在這種情形，却非常稀少了。如果一個青年在二十歲以前，打算結婚，大家不但都對他覺得奇怪，而且還不大同情。你看，這是一個多麼有趣的變化。

生活開始繁忙起來了

一個人到了青年期，他的生活開始繁忙起來了，無論在學校裏，或是在社會上，他必須學習着各種知識和技能，並且要學習着適應複雜的社會生活。否則，他就很難在這個社會裏順利地生活下去，負起他所應負的責任。

對於未到青年期的小孩子，我們並不要求他們做什麼，對於他們的幼稚的可笑的行為，一般都是特別原諒的，不但不去責備他們，有時還會覺得好玩。可是，一到了青年期，我們對他們的要求，就越來越嚴格。如果我們說一個青年，太「孩子氣」了，那就是一種不滿的批評。如果他不負責任，不守時間，不可信託，或是不能平靜地思考、不能禮地待人，我們都認為是一種錯誤或缺陷，是應該被制止、被改造的。

在各方面能够得到良好的訓練的青年，是幸福的，他們每天都得到新的經驗，他們的能力，每天都得到新的發展。

因為種種客觀上的原因，並不是每一個青年都能够得到良好的訓練。譬如，有的青年可以很愉快地、很順利地閱讀一本這樣的書，但還有許多青年，並沒有受過適當的語文訓練，看起來比較吃力。還有許多的青年，根本沒有學習文字的機會，仍然是個「文

盲」。

在所有到達青年期的青年人，究竟有多少人，在受着良好的訓練？多少人在設備良好的學校中求學？多少人從事正當的職業？多少人掙扎在困難的環境中，受着不幸的磨折？多少人身心具備着嚴重的缺陷？多少人已經沾染上懶惰、游蕩，以及其他的惡習？關於這些，我們並沒有得到準確的統計，而各地區的情況顯然是極不相同的。

不過，一般而論，能够有能力、有興趣閱讀本書的青年們，可以算是比較幸福的。因為他們不但已經具備了適當的閱讀能力，而且已經對自己有了更高的要求，有提高自己、訓練自己的興趣了。

爲整個生活鋪平了道路

最顯著的特徵

幾乎所有的青年，都對自己身體各方面的成長，發生很大的興趣。身體的變化，是青年期最顯著的特徵。

根據科學研究，女孩子從十歲到十三歲間，體高的增長比其他年齡都爲迅速。以後的生長較爲緩慢，大約到二十歲時，就達到成熟的高度。

男孩子從十三歲到十六歲間，體高的增長最爲迅速。大約到二十二歲時，達到成熟的高度。

體高增長停止的確期，是頗不一致的。也有少數的個別的例子，在二十二歲以後，體高仍然續有增長。但大體上說，過了青年期，體高的增長即行停止了。

隨着體高的增長，體重也有顯著的增加，軀幹、胸圍，都向四圍擴張。這些方面，一般都和體高的增長，成正比例。

青年期以前的骨骼，含有較多的膠質和較少的石灰質，所以是較為鬆軟的。青年期開始，骨骼的骨化作用，很快地進行着，換句話說，就是越來越硬了，到了二十歲左右，骨化作用，就可以完成。

當我們達到青年期時，肌肉也在日益發達，我們的前臂、上臂、小腿、大腿的肌肉都變得粗壯、有力。而肌肉重量和全體重的比例，很快地增大着。初生的嬰兒，肌肉的重量，還不及全體重的四分之一；八歲時大約可以達到四分之一；十五歲時，達到三分之一，到了十七歲時，已經將近二分之一了。

心肌和血管，都在青年期變得堅實，富有彈性。食道和胃也增大了，腸的長度和周圍也有增加，胃腸外壁的肌肉，都變得很厚，蠕動得更為有力。所以，在青年期的食量都是較大的。

肺部的生長，也是很顯著的，它在容積和重量方面都有顯著的增進，一直繼續到青年期的末尾。

生殖系統在青年期以前，生長得非常緩慢，但當青年期開始時，它的外形和內部結構，都有急速的發展，而且達到了機能上的成熟。所以在青年期的最初階段，又叫做「青春期」。

在春情期中，男孩的睪丸的中間細胞分泌出一種激動素，它使嗓音發生變化，出鬚，並且促進了骨骼生長和硬化的速率。女孩子在春情期內，卵巢中也分泌出一種激動素，刺激着乳部的發育，和陰毛的生長，和盤骨的擴大。

成熟了

伴隨着身體各部分的變化與發展，青年期的身體能量，和動作能量，也在發展。

經過人類長期的研究，認為青年到了十五六歲，無論男女，在性機能上都已成熟。

呼吸的能量，在春情期中四五年間，增加得最爲迅速。所謂呼吸能量，是用總肺量減去餘氣——最深的吸入的最大量的空氣，減去最深的呼出後在肺中所賸下的空氣——的體積的來測量的。也叫做「肺活量」。身材高、體量重的青年，常有較大的活量。

在身體的動作方面，在青年期發展得極爲顯著。在任何環境之下，青年期的動作能量都在發展着，但若加以訓練，在青年期動作能量的發展，極爲迅速。所以任何種類的運動員，全都必須在青年期加以培養，否則很難得到優秀的成績。

肩、肘、腕等處的關鍵，在青年期開始以後，才達到最高的能量。肌肉的控制力，速度，以及準確的程度，也在青年期得到迅速的發展。

顯著的增加

在心智方面，青年期的注意力，也顯著地增加。他們能够持久地把注意集中在手頭的工作上。並且對於注意的分配的能力，也在增加着，由於訓練，他們可以把注意同時分配在一種或兩種以上的活動上。譬如，他們可以一面聽先生講解，一面記筆記。或是一面打電話，一面和站在旁邊的人談話等等。

青年期，記憶的能力也在增加。對於各種不同材料的記憶，十六歲比十四歲更為有效，十八歲比十六歲更為有效。記憶能力的增加，據研究，一直繼續到青年期的末尾。

判斷和推理的能力，在青年期發展得最為迅速。科學家的許多觀察和測驗，都證明了這點。

獲得良好訓練的青年，到青年期的尾期，各種心智上的能力，都可以發展到成熟的高度，他們可以獨立地思考，可以從事研究、分析、創造、發明，以及許多樣式的高級的心智方面的活動。

由於客觀條件以及所受訓練的不同，青年智力的發展，可能出現不同的傾向，有的特別善於作抽象的思考，他們將來可以發展成為思想家，或理論家；有的特別富於感覺的能