

王雲五主編



青年男女

王煥琛著

臺灣商務印書館印行

王煥琛著

青

年

男

女

臺灣商務印書館發行

編印人人文庫序

余弱冠始授英文，爲謀教學相長，並滿足讀書慾，輒廣購英文出版物。彼時英國有所謂人人叢書 *Everyman's Library* 者，刊行迄今將及百年，括有子目約及千種，價廉而內容豐富，所收以古典爲主，間亦參入新著。就內容與售價之比，較一般出版物所減過半。其能如是，則以字較小，行較密，且由於古典作品得免對著作人之報酬，所減成本亦多。

余自中年始，從事出版事業，迄今四十餘年，中斷不逾十載。在大陸時爲商務印書館輯印各種叢書，多厲廉售之意，如萬有文庫一二集，叢書集成初編以及國學基本叢書等，其尤著者也。民五十三年重主商務印書館，先後輯印萬有文庫薈要，叢書集成簡編，漢譯世界名著甲編等，一本斯旨。惟以整套發售，固有利於圖書館與藏書家，未必盡適於青年學子也。

幾經考慮，乃略仿英國人人叢書之制，編爲人人文庫，陸續印行，分冊發售，定價特廉，與人人叢書相若；讀者對象，以青年爲主，則與前述叢書略異。本文庫版本爲四十開，以新五號字排印，與人人叢書略同；每冊定價一律，若干萬字以下，或相等篇幅者爲單冊，占一號；超過若干萬字或相等篇幅者爲複冊，占二號，皆依

出版先後編次。每號實價新臺幣八元，一改我國零售圖書向例，概不折扣。惟實行以來，發見間以萬數千字之差，售價即加倍，頗欠公允。研討再四，決改定售價，單號仍爲八元，雙號則減爲十二元，俾相差不過鉅。又爲鼓勵多購多讀，凡一次購滿五冊者加贈一單冊，悉聽購者自選。區區之意，亦欲藉此而一新書業風氣，並使購讀者得較優之實惠而已。

抑今後重印大陸版各書，除別有歸屬，或不盡適於青年閱讀者外，當盡量編入本文庫。同時本文庫亦儘可能搜羅當代海內外新著，期對舊版重印者維持相當比例。果能如願，則本文庫殆合英國人人叢書與家庭大學叢書 Home University Library 而一之也。

數年之間，取材方面，時有極合本文庫性質，徒以篇幅過多，不得不割愛者，因自五十八年七月起新增特號一種，售價定爲二十元，俾本文庫範圍益廣，而仍保持定價一律之原則。惟半年以來，紙價工價均大漲，祇得將特號面數酌予調整。凡初版新書，每冊在二百一十面至三百面者，或景印舊版，每冊在三百一十面至五百面者，均列入特號，事出不獲已，當爲讀書界所共諒也。

中華民國五十九年一月五日王雲五識

王煥琮書

青年男女

王雲石書

這是一本有益於青
年立身處世的常用
平實的話說人生的理
道在其中。

王煥琛著「青年男女」

程家瑞記



沈序

青年期是一生最寶貴的時期，也是一生最危險的時期。它之所以寶貴，是由於青年在此時期將逐漸達於身心的成熟，而且奠定了一生的基礎。它之所以危險，是由於在此時期身心均有劇烈的變化，血氣方剛，性向未定，染於蒼則蒼，染於黃則黃，稍一不慎，便成問題青年，其結果不僅影響個人，抑且危害社會。故青年期的教育至關重要。

談到青年教育的重點，有下列諸端值得我們的注意：

第一是自覺。所謂自覺，就是有明晰的自我認識。我們在幼年，渾渾沌沌，甚少自我的意識。及至青年期，知識漸開，與外界接觸漸廣，思考作用較為發達，情緒上也發生很多變化因而慾望增加，結果便產生了自覺心。我們在教育上要能因勢利導，一面增強青年的自我認識，一面鼓勵他具有崇高的理想。

第二是自愛。所謂自愛，就是能珍惜自己。宇宙間有我這個生命，不是一件容易事。既有我這個生命，我就應該愛惜它，不可加以摧殘。但是祇有生命的存在，並無多大價值。我們必須把個人潛在的能力盡量發揮，對人羣有一番貢獻，才真正使生命格外有意義。否則，與下等動物的僅求生存有何區別？我們對這一點實有強調的必要。

第三是自立。所謂自立，就是有獨立的精神。一個青年能依賴自己而不靠別人，處處自發，自動，自強，將來必定是一個有作為的人。反之，如果事事存一種依賴心理，自己毫不知道奮發，則鮮能有所成就。所以我們對於青年的教育固然要對他們有幫助，有指導，但是不可幫助太過，不可越俎代庖，要使青年能自己努力，自己解決自身的問題。

除此以外，我們更要時時勉勵青年不僅要自覺，還要能覺人。不僅要自愛，還要能愛人。不僅要自立，還要能立人。這樣，就可以使小我擴為大我，小羣擴為大羣，達到人我合一，物我一如的地步。生命的最高意義亦即在此。

本書作者，就是一個能自覺，能自發，能自立的好榜樣。他能有今日的成就，完全是他自己在艱苦中奮鬥的結果。他憑自己多年的體驗，著書問世，又極合於自覺覺人，自愛愛人，自立立人的本旨。稿成，囑序於余。爰書數語，以為紹介。深信青年閱讀以後定能獲益匪淺也。

沈亦珍 序於香港

中華民國五十三年九月

前言

本書是兩年前爲紀念大學畢業十週年而寫的，十年的時間，在今日太空時代來看，雖然算是一剎那。但在個人生活里程碑上，却是相當長的，三千六百五十多天。這些年來，世局、國事跟家事，都變化不少。而我呢，十幾年中，隻身他鄉，在升學、戀愛、就業、工作上，遭遇不少失敗、挫折、困難……加上本身的愚笨，毫無成就。然而正因這些不幸的遭遇，鞭策我不斷努力學習，時時討教師長、朋友們，以期逐漸充實自己，並尋求努力的目標和方法，經常將十年來讀書、學習的一些心得寫成報告。其中關於現代青年之基本認識與修養者，計有「青年男女（身心發展）、職業與事業、戀愛、結婚、家庭、社會、國家、人類與世界」。內容由近及遠，由個人而擴充至人類與世界。有一貫系統特彙輯成冊，作今後努力方針，亦願與青年朋友共勉之，不過有些是個人想法、看法、不當之處，尚請不吝教正，以匡不逮是幸。

書成承蒙王岫廬師賜題書名，羅志希師，沈亦珍師賜寫序言，予以嘉勉，永生感激，謹於此表誠摯的謝忱。

王煥琛五十五年十月於臺北

青年男女

目次

羅序	一
沈序	一
前言	一
青年男女(上)	一
青年男女(下)	一五
學問	二七
職業與事業	四七
戀愛	六五
結婚	七五
家庭	九一
社會	一〇七

國家……………一二三

人類與世界……………一四七

附錄

家庭教育……………一六一

青年男女

青年男女（上）

它是最好的時期，也是最壞的時期；
它是智慧的時期，也是愚蠢的時期；
它是信仰的時期，也是懷疑的時期；
它是光明的時期，也是黑暗的時期；
它是充滿希望的春天，也是令人失望的冬天；
我們的前途有着一切，我們的前途什麼也沒有；
我們正在直赴天堂，我們也正在直墜地獄……

——迭更斯：雙城記——

迭更斯這幾句話，若拿來形容我們青年期，那是無比的恰當。青年期（The Adolescent Period），它雖不是人生前途唯一充滿希望的時期，但從生活時期的遠景來看，這個時期，正

是青年男女，有充沛的精力，純潔的心地，豐富的情感，富於冒險，奮鬥，犧牲的精神。他（她）有很多機會，去獲得新經驗，新理論，來發展自己的潛能，實現自己的新理想。的確，青年期，是人生黃金時代。荷爾（Dr. C. Stanley Hall）說：「青年期是新生命的開始，因為從這時期起，有更高等，更完全的人性產生出來。」是人生的第二次開始。

但，西洋人又常稱青年期為「狂風暴雨時期」（The age of storm and stress），形容這時期青年男女有劇烈變動，也是多事之秋；是因為青年男女身心之迅速變動，社會環境的影響，往往易使青年面對着人生許多問題，不易適應，在整個青年人格發展過程中，產生了種種困難和挫折，表現出種種衝突和矛盾，如幻想和現實的矛盾，自我意識與社會意識的矛盾，肉體性慾與精神戀愛的矛盾，理智與感情的矛盾，理論與實踐的矛盾，主觀與客觀的矛盾。因此有些青年易入歧途，太保、太妹、惡鬥、搶劫、偷竊、失戀、自殺等犯罪事情，層出不窮，青年男女生活在這樣矛盾複雜的時期中，要怎樣來解決問題，解除矛盾呢？唯一的方法，青年自身必須認識自己，認識自己的生理發展，和心理發展，同時負責青年訓導的父母和教師，倘不了解青年生理和心理的變化，則雖耳提面命也於訓導無補。

一、青年生理之發展

青年期生理之發展，實為情緒的，社會的，智慧的，以及其他因素的發展的基礎，誠如荷爾

(Hall) 所說：「若有兒童於此，其身高與體重不增長，其肌肉不加強，其性的器官不發達，其腦的發展不成熟，其內臟的體積與效率不增大，以應付身體增大的需要，則此一兒童將永遠不能成人。」所以我們青年要認識自己，不可不先從青年生理的發展來研討。

「青年期」據今日發展心理學之觀念，雖不同，但大約認為時八年至十年之久，恰為中學及大學教育時期，按我國情形來說，青年期的開始自十三、四歲至二十一、二歲不等，而我們要知道，人由兒童發展為青年，乃是一個逐漸蛻變的過程，並非突變。因為人類身心發展，是一個整體繼續的發展的過程，其間並無嚴格的界限。同時個別的差異也很大，心理學上為研究的便利，常把人生劃作幾個時期來分別研究。

(一) 骨骼與肌肉之發展

(1) 身高與體重的發展

骨骼與肌肉發展之最顯著的結果，就是身高與體重的變動，它的變動，速率極大，平均十二歲至十七歲的兒童，體重的增加，約與前十年所增加者相等。有人研究，女孩體重增加率以十二、三歲至十五、六歲為最大，男孩體重增加最大時期則以十六歲至二十歲。

身高，當青年初期，平均女子的身高比男子高出一英寸許，但一、二年後男子發展，似呈即起直追之狀，而平均較女子為高。他們身高之增加幾全由於腿骨的生長。有人研究女孩行經年齡與其平均身高生長的趨勢，最矮為一四五糎，最高為一六〇——一六五糎。斯托茲（一九五一年

報告，男孩在青春期間開始就長得高的，到了青春末期仍長得高。相關係數爲 0.819 ，可說有高度的相關。

這種急速發展，每足使青年失其適應的能力。從前他知道臂有多長，腿有多高，可調節其運動，適應環境的距離，到了臂腿忽有加速的生長，他遂不能控制。伸手舉足所及的距離，往往出了他所預料之外。於是碰倒碗碟，踢壞檯桌，宛若愛麗斯之幻遊奇境，自己也莫名其妙了。有些青年因有長臂長腿不知所措，於是動手巾，捲衣角，表現猥態，致爲成人所不喜，同時因骨骼和肌肉的生長，又往往失其均衡，肌肉的生長倘較速於骨骼，便可使舉動笨拙，骨骼的生長倘速於肌肉，便可引起痛覺。跑步、游泳，尤易引起肌肉的抽搐。又由於性的成熟，促成男女青年「自我意識」的發達——身體的我（Physical self），對於身體生長的型式，特別關心和憂慮，男孩多害怕自己長得太矮或太瘦，女孩多害怕自己長得太高或太胖。如果是個女性的矮子，她就會昂頭挺胸或喜穿高跟鞋行走。倘若是個男性的「長人」（Long Fellow），他可能低頭俯身，逐漸養成曲背弓腰姿勢。

(2) 五官、四肢之不平衡的發展

身體各部門的發展，速率並不一致，達到成熟之時期，亦各不同。以頭部論，在未出生以前，發展至速，出生之後，不久即減低其發展速率，至六歲時，頭的體積，已達成人時的體積的百分之九三，至十二歲時，其頭部體積已達百分之九八，可見在青年期內，頭部體積之增加，可

謂微乎其微。但面部器官亦不能保持均衡的發展。鼻樑加闊，兩眼相距遂較寬。面部其他器官和鼻相稱，而整個面部腹部增加其長度，使有成年人的面孔的卵圓形，當面部各器官失其均衡的時候，青年男女常引為憂慮。倘永遠如此不將成怪模怪樣嗎？我們得告訴他們這個情境，只是暫時的。其面部器官不久後可相稱。而四肢與軀幹亦迅速的發展，且多不平衡。

(二)體力的生長

所謂體力普通包括身體各種活動的能力，如速力、握力、擊力、拋力、推力、拉力以及動作的迅速性、穩定性和正確性等而言。一般承認青年時期是「年富力強」的時期，青年人多半喜歡各種運動，例如跑、跳、游泳、打球、溜冰、舞蹈、騎馬、乘車、射擊等，幾成為現代青年男女日常生活中所不可缺少的運動習慣和動作技能。正因為青年時期愛好各種身體的活動和遊戲，才能使青年自身擴大了他的社會接觸，增進人與人間的相互關係，由這些關係，青年可以發現自己在團體中的地位，認識自己的特長與應盡的努力和責任，或感覺到被別人所稱讚時而引起自尊心，或被人所厭棄時而引起自卑感，青年期的身體活動和能力，不僅表現青年人所有的「青春活力」，而且對於他的生活欲求，自我概念以及他與別人間的關係和責任，都有莫大的貢獻。

鮑孚與瓊斯兩氏（Power, P. A. and Johns, H. E.）根據各種體能測驗的結果，發現青年男子的「運動作業」（Motor Performance）與青年人格的其他特質（Traits）的相關

例如握力、拉力、擲力等「總體力」及運動機能與衆望（Popularity）美觀（Good Looks）「身高」「骨骼年齡」「實足年齡」的相關，遠較它與智力及學業的相關之密切。其相關係數見下表：

總 體 力		
實 足 年 齡		$\cdot 37 \pm 0.06$
骨 骼 年 齡		$\cdot 50 \pm 0.05$
身 高		$\cdot 65 \pm 0.04$
衆 望		$\cdot 30 \pm 0.07$
美 觀		$\cdot 21 \pm 0.07$
智 力		$- \cdot 17 \pm 0.07$

（見氏發表 Motor
Performance and
Growth, University
of Cal. S Press 1949）

若從另一方面來研究，發現青年男子在遊戲或運動時的體力，常與青年人格特質的發展聯結