

解忧消愁小丛书



适调小烦恼

李庆善 著

农村读物出版社

解忧消愁小丛书

青年烦恼小调适

李庆善 著

农村读物出版社

1990·4

青年烦恼小调适

李庆善 著

责任编辑：任 鹤

•

农村读物出版社出版

肥城县印刷厂印刷

各地新华书店经销

•

787×1092毫米 1/32 1.25印张 28千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—6500

书号：ISBN 7-5048-1280-3/Z·164 定价：1.40元

目 录

青年情绪的五大特点·····	(1)
探求青年烦恼发生的机制·····	(5)
过分烦恼对青年的影响·····	(18)
青年烦恼的调适·····	(23)

青年烦恼小调适

中国社会科学院社会心理研究室主任 李庆善

青年时代是人的整个生命历程的黄金时代。积极、乐观、热情奔放、朝气蓬勃，是青年精神生活的基本格调。在青年那里，好像不存在什么忧虑、不快和烦恼似的。然而，事实并非如此。正如烦恼作为中老年情绪生活的一个侧面而存在一样，烦恼现象也普遍存在于青年之中。因此，应引导青年正视、认识和调节烦恼。

1. 青年情绪的五大特点

烦恼，作为情绪的一种表现形式，从其性质来说，它是一种消极的情绪体验，与不满、不快、忿怒、忧虑、悲伤和厌恶等一样，都是对自我或客观刺激的否定态度体验。从其强度来说，它是一种轻微而缓和的情绪反应，往往与某种消极的心境交织在一起。从其隐显状态来说，它是一种倾向内隐

的、不显露的状态，但是，它容易被自己所意识，也容易被别人所察觉。

考察青年烦恼的特点，应该同考察青年整个情绪过程的发展特点联系起来。脱离青年情绪发展的一般轨迹，只是孤立地分析青年的烦恼现象，将不易从本质上把握青年烦恼发生发展的规律，因而也不会找出有效调适的对策。

处于由儿童向成人过渡阶段的青年，其情绪发展同整个心理发展一样，也处于从幼稚走向成熟，即将成熟而又没有完全成熟的矛盾状态。在幼稚与成熟这个总矛盾制约下，青年情绪发展具有以下五个特点：

（1）波动性

青年情绪容易波动，忽高忽低，忽冷忽热，起伏不定，不易稳定，就像海面一样，很难以保持平静如镜的状态。主要表现在两个方面，其一是时强时弱，强时，或兴高采烈，欢喜若狂，或义愤填膺，悲痛欲绝；弱时，或稍有不快，略有所愠，或轻松愉快，欣慰自得；其二，是时而积极时而消极，时而肯定时而否定，变化多端，反复无常。一会儿晴空万里，喜气洋洋；一会又变得阴云密布，忧心忡忡。

青年的烦恼就发生在其情绪的这种波动中。当青年出现消极的情绪体验，并且呈微弱的反应状态时，往往就有不满、不快、厌烦、闷燥愠恼等体验。可见，烦恼虽然不是青年唯一的情绪表现形式，但它却是青年情绪生活的一个侧面。只要青年情绪存在积极——消极、强——弱的起伏，波动状态，烦恼就不可避免。从这个意义上可以说，烦恼是青年情绪发展的必然产物。在文化传统不同的国家和地区，许多成年人都把青年懂得忧虑和烦恼看作是其成熟和懂事的象征，为此而感到自豪和喜悦。

（2）两极性

青年的情绪变化具有鲜明的两极性。也就是说，他们的情绪很容易从一种极端肯定或消极的反应状态变为另一种极端否定或消极的反应状态。如热爱与仇恨、十分喜欢与非常厌恶，往往不易保持中性反应状态。

但是，并非青年情绪的变化历程中不存在从一个极端到另一个极端的过渡形式。有关研究表明，从极端喜欢、热爱和愉快到极端厌恶仇恨和忧愁之间，要经过一系列不同强度的过渡性情绪反应形式，其中烦恼就是由中性反应走向极端消极的形式之一。只有经过烦恼，才能由一个极端走向另一个极端。烦恼是肯定或积极情绪的消减仪，是极端否定或消极情绪的集成器。

（3）爆发性

青年情绪发生的来势猛烈，带有突然爆发的特点。青年心理学文献中所谓的“狂飙时代”，主要是指青年情绪发生变化的这一特点。

研究和经验表明，青年某种强烈情绪的突然爆发，并不是完全没有“准备”、无缘无故的。实际上是不断积累的结果。例如，青年突然忿怒起来，咆哮如雷，不顾一切地攻击某个对象，多是由于这个或与其相关的对象早就使得青年不满、不快和烦恼。由此可见，烦恼是青年某种消极情绪突然爆发的背景。因此，要防止青年强烈消极情绪的突然爆发，就要重视其平素消极情绪的调节和控制，尽量避免烦恼的心境化。

（4）心境化

心境是拉长了的轻微而缓和的情绪体验。儿童的情绪来的快，去的也快，破涕为笑，转笑为哭；哭与笑互不相干，

不会由于刚哭过了就笑不出声来，也不会由于在笑着就哭不起来。因此，青年的情绪体验却日益走向心境化。一定的情绪反应，在外显反应特征消逝后，内心的体验却保留下来，少则几小时，多则数天数月甚至更长时间。就像向湖里投一块石头一样，湖面上激起的水柱虽然很快平息了，但湖面却不能立即恢复原样，其水波荡漾，不断向周围扩散，以致很久才能平静下来。

我们经常可以看到，经历一个令人愉快的事件之后。有些青年很长时间都乐滋滋的。同样，经历一个不愉快的事件之后，有些青年很长时间还闷闷不乐，愁眉不展。因此，我们可以认为，烦恼是消极心境的构成，任何消极心境中却包含着烦恼的成分。同时，它又是消极心境的产物。青年只有在消极心境背景上，才能更多地体验到烦恼。

（5）文饰化

所谓文饰化是指在一定文化熏陶下，青年的情绪表达方式较高地适应社会规范要求水平。首先，青年表情方式文饰化的实质是青年社会化，是其社会文化化。社会文化在形成用以交往的丰富的语言文字的同时，也形成了正确表情达意的丰富多采的表情方式，个体从儿童开始的社会化，也包括学习、接受社会文化所规范的表情方式。到了青年时代。个体已经能够较好地适应社会文化的要求，学会了正确表达情绪的种种方式；其次，青年表情方式的文饰化，表现在各个方面，如表情方式的丰富化、复杂化、情境化，其中最关键的表现是，表情方式的委婉、曲折化。也就是说，青年不仅能够运用多种不同的表情方式，表现适应一定情境要求的情绪，而且能够掩饰自己的某种真实情绪，采用委婉、曲折的方式达到表现某种情绪的意图。最后，青年表情方式的文饰化，表明青年能

够在很大程度上控制自己的情绪。某些被情境所接受的情绪，以直接、简单、率直的方式表达出来；某些不容于情境的情绪，以间接复杂、委婉、曲折的方式表达出来；某些情境暂时被压抑起来。这些都是自我控制和调节的表现。青年的烦恼、焦躁、不快、不安和不满等情绪，总存在于情绪自我控制过程中，它们往往需要压抑或文饰。否则，青年就不能总是适应周围的心理气氛，同人们的情绪情境保持平衡。因此，青年表情方式的文饰化，既能够藏匿、内隐烦恼，使别人或青年自己不易察觉烦恼；也有可能由于情绪的文饰和压抑，而使青年经验更多的烦恼。

2. 探求青年烦恼发生的机制

既然青年的烦恼是伴随其情绪发展而普遍存在的一种现象，那么，它又是怎样发生的呢？国内外青年研究文献告诉我们，青年的烦恼是青年由不成熟走向成熟的心理历程的反映，它指示了制约这个历程的主客观条件的变化，表明了青年主观精神世界变化的状态及其与客观世界的关系。因此，探求青年烦恼发生的机制，必先从影响青年发展的主观和客观两方面的因素入手。

(1) 中间性的社会地位，极容易使青年因挫折而感到烦恼。

青年是一个特殊的社会年龄群体。它是由儿童向成人的过渡“地带”。从儿童方面看，青年长大成人了。他们生理成熟了，心理基本成熟了，但并没有达到真正的社会成熟。他们的社会化程度并不高，还亟需实现道德、思想、政治、职业和性别角色的社会化。因此，他们仅是一个拥有部分权利、承担部分义务的准成人。

尤其在技术加速发展，知识激增，新知识、新技术广泛

而迅速地同生产结合的社会条件下，青年要真正获得职业成熟，实现经济的独立自主，从而最终取得与成人的平等权利和机会，就显得比以往时代更加艰巨和困难。因此，当代社会的青年期愈益向后拉长。青年社会心理的成熟，愈益靠在后延的时间里逐渐获得补偿。这就使得青年社会地位的中间性、过渡性和边际化更为突出。这种客观情势，便注定会给青年带来更多的烦恼。

一方面，青年确实比儿童长大了。生理——心理——社会的蓬勃发展，促使其自身成人意识的增强。他们急切地希望摆脱对成年人的依赖，期望以真正成人的身分参与社会，并充分地发挥自己对社会的作用。另一方面，青年毕竟还不成熟，还要在成人的监护和控制下继续实现社会化，还不可能获得充分的成人的权利和义务。这样，在青年自己期望的地位与成人社会所承认，给定他们的实际地位之间就出现了一个很大的距离。青年对地位的过高期待将难以实现，从而会产生不满、挫折和烦恼。许多研究表明，成人社会愈是对青年采取封闭态度，成人的权利和义务愈是使青年可望而不可及，青年想得到成人社会地位的愿望愈强烈，也就容易引起不满和烦恼。

青年的中间性地位，直接表现于青年与成年的微妙的世代矛盾关系中。一方面，青年还不得不依赖父母、教师和师傅，靠长辈提供自己必要的物质和精神生活条件，另一方面，他们又急于想摆脱依赖，寻求自我独立。他们希望长辈不要对他们进行干涉和控制。而一般父母、教师和师傅们都并不能使青年人如愿以偿。他们往往按照自己的逻辑去对待青年。他们十分关心晚辈的成长，不仅给晚辈成长提供各种物质和精神条件，而且对晚辈的教育、管理和控制也抓得很紧。经验表

明，对晚辈的期待越高的长辈，他们对晚辈越不放心、不放手。在这种情势下，青年独立、自主、平等、自由的愿望也越难以实现。这时候，大多数青年就只好默默地不满，陷入苦闷和烦恼。

近10年来，社会变革使大量新事物不断涌现，新观念、新知识和新经验，使得以古为镜，以长为训，长者即是智者的逻辑行不通了。两代人被拉到同一条起跑线上。世代的竞争很可能使青年赢得与成年平起平坐，甚至优于成年的地位。一批青年改革者已占据了社会舞台的中心。他们叱咤风云，呼唤着变革，俨然以新事物的权威身分，安排着包括成年在内的人们的前途和命运。成功者的事迹和形象，鼓舞了广大青年的自信。他们不再安守自己的传统地位，力图从父母、教师和师傅们那里争得更多的东西。可是遵循传统的长辈们是那样不能理解青年，并由此弥漫成对社会变革的怀疑和忧虑。鲁迅时代曾经有过的“一代不如一代”的哀叹，又在现实社会生活中出现了。青年的衣饰装扮、时尚流行、余暇消遣、交际圈子、行为方式和选择标准，都成了长辈们看不惯的地方。处于这种心理氛围中的青年，不管其是否真正改变了中间性、边际性的地位，都会为失去长辈的爱护和支持即感到孤独，都会为失去长辈的信任、尊重和理解而感到烦恼。

(2) 自我意识的蓬勃发展，极容易使青年经验自我矛盾所引起的烦恼。

伴随着抽象逻辑思维能力的形成，青年的自我意识也获得新的发展。还在儿童时代，心理的自我的发展，是青年自我意识发展的基本标志。正是由于心理自我的发展，才演出青年精神生活的一系列现象，其中包括自我烦恼的产生

和体验。首先，青年第一次发现自我还有一个精神世界，并开始把探索的目光由单纯向外转向自我内部，产生了对自我内部世界的兴趣和好奇。许多青年研究文献都指出，这个首次发现，使青年感到有存保秘密、不让别人了解自我内部的必要。这就导致了青年的闭锁心理。许多青年突然缄默了，不再像儿童那样开放、直率，把自我的什么信息都告诉父母和别人。这种倾向，实际上等于在自我与他人之间设置了一道屏障，从而必然使青年感到孤独，感到周围的一切十分陌生。正如德国的教育哲学家斯普兰格所指出的那样，人生的任何阶段，再没有像青年那样容易感到孤独了。孤独必定导致不安；不安，必定导致求援；求援必定导致寻求他人的理解。如果，他人不能及时而真切地理解青年，那就必定使他们产生孤独无援、不被理解和接受的烦恼。

其次，青年的自我探索过程，经历着自我分裂、矛盾和同一的复杂过程。青年用理想的自我去认识、体验和调节现实的自我。我们知道，理想的自我，虽然直接表现为青年对自我的期待，可实际上它是社会和成人对青年期待的内化的结果，反映了社会和成人对青年发展和成熟的要求。毫无疑问，这种要求是高于或优于青年现状的。因此，当青年用理想自我的尺度去衡量、评估现实自我的时候，就必然会发现二者之间的距离和矛盾。青年面对着自我的矛盾，一方面感到焦躁、忧虑、不安和烦恼，同时也促使他们不断进行自我调节，其基本策略有3条：一是坚持理想自我的标准，鞭策现实自我达到理想的要求。这是许多有志青年所采取的策略。经验证明，坚持先进而又可行的适宜理想标准，是青年顺利实现自我统一的关键。有些青年壮志凌云，抱负远大，但与自我的现实距离太大，这就注定要遭遇“欲速则不达”的困惑和

反复挫折而引起的痛苦和烦恼；二是放弃理想自我的标准，维持现实自我的现状。这是许多实惠派青年和某些抱负水平很高，但屡遭挫折的青年，所采取的消极策略。但是，得过且过的无聊和气味、沉沦的不安和恐怖、以及外界对理想的呼唤，都会时时振荡他们的心弦，引起他们长久的烦恼；三是降低理想自我的标准，提高现实自我的水平，缩小二者之间的距离，实现二者的统一。这是许多所谓明智派青年标榜的统一策略。如果，原有理想是建立在坚定的基础上，并且，青年是在很大程度上放弃了原有的理想标准，那么，这些青年将经验长时间的不安和烦恼。

最后，青年在自我探索过程中，也常常有经验不确定的困惑和烦恼。我们知道，青年对自我的探索，是以形成自我形象、自我概念及其某种自我态度为直接结果的。所谓自我形象是指青年通过自我感觉、自我观察所形成的对自我的直观形象的认识；所谓自我概念是指青年通过自我分析、自我判断所形成的对自我的抽象概括的认识；所谓自我态度是指青年在自我评价的基础上所形成的对自我的态度体验。而自我评价又是青年确定自我形象、自我概念和自我态度的关键。多数青年一般情况的自我评价比较接近自己的实际，与他人对自己的客观评价是相符合的。但是，当客观评价不够确定，或前后矛盾，或一部分人的评价与另一部分人的评价相互矛盾时，青年的自我评价就会失去客观性；同时，即使在客观评价比较确定的前提下，有些青年的自我评价也常常出现偏离客观性的事实。过分高估自我叫作自我膨胀；过分低估自我叫作自我萎缩。研究结果表明，具有自我扩大或自我缩小倾向的青年，其经验消极情绪困扰的机会比一般青年要多些。他们陷入烦恼的概率比一般青年要大许多。

(3) 繁重的社会化任务与强烈的个性化倾向的矛盾，
极容易使青年陷入选择的困惑和烦恼。

首先，青年要完成政治社会化、思想社会化和道德社会化。所谓政治社会化是指青年要掌握前人政治生活的经验，确实现实社会所期望的政治态度，以适应社会政治的要求；所谓思想社会化是指青年要确定现实社会所期望的世界观、人生观和价值观；所谓道德社会化是指青年要掌握前人伦理道德生活的经验，养成优良的道德品行，以适应社会道德生活的要求。

其次，青年要完成职业社会化。所谓职业社会化是指青年要完成自己的职业角色，掌握一个独立的职业活动者所需要的经验、知识、技能和技巧。同时，要形成一定职业所要求的智力和能力；并且，要具备适应某种职业活动领域的观念、信念、态度和性格。以往时代的青年，一般按照先成家后立业的逻辑去开拓人生道路。而今天的青年，要想成家则必先立业。因此，当代青年能否顺利实现职业社会化的任务，是关系到他们其它任务能否顺利实现的重大问题。

最后，青年还要完成性别角色的社会化。简言之就是，女青年要学会做丈夫的妻子、孩子的妈妈，掌握妻子和妈妈的经验、知识、规范和技能，养成妻子和妈妈的能力、品德和性格，等等；而男青年要学会做妻子的丈夫、孩子的爸爸，掌握丈夫和爸爸的经验、知识、规范和技能，养成丈夫爸爸必备的能力、思想、品德和性格，等等。以获得性别角色为内容的社会化，是男女青年顺利实现结婚、成家和生儿育女任务的重要准备。

青年社会化的基本点是把青年造就成被社会相容、接纳，与社会及他人相一致的社会人，或者叫做共性的人。而在社

会化的同时，青年还经验着他们自身个性成熟的过程。那么，青年时代正是其个性稳定并臻于成熟的时期。每一个青年都是一个独一无二的世界，都有着自己独特的、与众不同的个性倾向和个性特征。青年的个性不仅在迅速走向分化，而且越来越趋向稳定化。

青年强烈的个性化倾向，与其繁重的社会化任务之间，必然形成一定的矛盾。社会化是从社会出发，要求青年把自己溶于社会文化之中，成为一个共性的人；而个性化是从个性出发，要求青年把社会文化溶于自己的个性之中，成为一个独特的人。究竟是要社会化，还是要个性化？做共性的社会人，还是做富有个性感的独特人？在事关个人发展的重大选择面前，每个青年都会经验到无从选择的困惑和由此引起的烦恼。

例如，有的青年为不得不放弃自己的观点而认同某些传统的政治、思想和道德观念而深感烦恼；有的青年为不得不克制自我而服从某些纪律、规范的约束而深感烦恼；有的青年为不得不违背自己的心愿而勉强迎合社会流行、时尚、风俗和习惯而深感烦恼；有的青年为不得不牺牲自己的兴趣、爱好而固守在某种职业和岗位上而深感烦恼；有的青年为不得不埋没自己的知识和才能而从事那些英雄无用武之地的的工作而深感烦恼；有的青年为不得不放弃自己关于爱情的神话和幻想而维持着没有爱情的婚配而深感烦恼；有的青年为舍弃自己选择的生活方式而不得不接受父母、教师和其他权威规定的生活图样而深感烦恼……

诚然，当今社会的急剧变革，一方面，对个人个性充分而自由的发展提出了更加迫切的要求，并提供了可能实现的种种条件；另一方面，社会变革也在动摇、瓦解着青年社会

化过程的传统机制。家庭、学校及其他社会组织对青少年的可控性日益降低。父母、教师及其他社会权威的权威性似乎也在每况愈下。以价值体系为核心的社会文化不断更新和变型。这一切，都可能促使青年有恃无恐地去“背向社会，面向自我”，“忠于自我，表现自我”，从而缓解青年心理存在的社会化与个性化之间的矛盾冲突。但是，社会的发展，绝不允许无限贬低把一个个性整合成统一社会心理机制的价值。富有个性感的人也不能做到安全无恙的，安居。社会的进步不是使人与人之间不再存在相互的依赖、制约，而是要求人与人之间在新的原则和价值基础上建立新的相互关系。因此，任何时候，青年都需要社会化，正确处理社会化与个性化之间的矛盾冲突，以减少选择的惑和由此引起的烦恼的体验。

(4) 需求结构的改组，极容易使青年因不得满足而陷入烦恼。

青年期是个体的需求结构进行更新性改组的时期。需求结构是个人动力系统的基础。个人的动机、兴趣、爱好、态度、信念、理想、价值观、人生观和世界观，都是在需求的基础上形成的。

青年需求结构的改组，不仅表现为他们需要的种类和数量的增加方面，而且更重要的表现是，许多儿童的需要被青年淘汰了，许多类似成人的需要增强了，并在需要结构中的地位突出了。调查和测量的结果表明，下列需要在我国当代青年的需要结构中具有显著地位。

①求富——需要丰富、充裕、现代化的物质生活条件，需要收入多、待遇优厚的职业和工作；

②求美——需要美化的生活环境，需要入时漂亮的衣

着，也需要音乐、美术；

③求偶——需要一个称心如意的伴侣，需要幸福、美满的家庭生活；

④求友——需要真挚的友谊，需要亲密的人际关系，需要同龄人团体的悦纳；

⑤求成——需要成功和荣誉，需要社会的承认、重视和必然，需要有良好的机遇；

⑥求知——需要知识、技术和技能，需要聪明和才智，需要充分发挥知识和才能的条件；

⑦求新——需要新的思想、新的工作方式和生活图样，需要不断变革的社会生活秩序，需要新颖、奇异的刺激；

⑧求自我实现——需要独立、自主，需要实现自己的理想、抱负，需要能够满足自己兴趣、爱好的条件，需要充分展现自己聪明、才智的机会，需要最大发挥自己潜能的场所。

这些需要在适当的条件下，都可能转化为青年行为的实际动机，推动青年去追求，去拼搏，去奋进，去创造惊人的业绩和瑰丽无比的生活。但是，事情还有另外的一面。自然与社会、历史与现实、宏观与微观，并不是所有的客观条件都有利于青年需要的满足；同时，青年自身的经验、知识、能力和意志，也不都能确保他们需要的实现。青年将不得不迎接来自客观和主观条件限制的严峻挑战，从而使满足需要的历程十分艰巨、曲折、复杂。并且，青年需要的层次越高，对满足需要的条件要求亦越复杂。那么，青年需要满足的概率就越小，其受到挫折的可能性也就越大。因此，失败、挫折和倒霉所引起的烦恼，也就注定要贯穿在青年追求需要满足的整个历程中。青年需求结构本身也存在矛盾，普遍存在如下