

休・湯森著

姬少軍

許傳風譯

青少年的煩惱

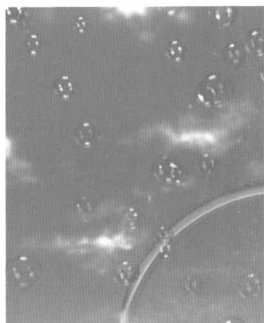
楊國樞主編



實用心理學叢書

裝幀——李男工作室

休·湯森著 姬少軍 許傳風譯



青少年的煩惱

楊國樞主編

實用心理學叢書

青少年的煩惱/ 休·湯森原著；姬少軍，許
傳風編譯. -- 初版. -- 臺北市：桂冠，
1992 [民81]
面； 公分. -- (實用心理學叢書；75)
ISBN 957-551-472-6 (平裝)

1. 青年心理學

173.2

81000508

青少年的煩惱

實用心理學叢書 楊國樞主編

原 著 / 休·湯森

編 譯 / 姬少軍、許傳風

責任編輯 / 邵心儀

出 版 / 桂冠圖書股份有限公司

登 記 人 / 局版台業字第 1166 號

發 行 人 / 賴阿勝

地 址 / 台北市新生南路二段 96—4 號

電 話 / (02)3681118 · 3631407

電 傳 / 886—2—3681119

郵 撥 / 0104579—2

排 版 / 浩翰電腦排版公司

印 刷 / 海王印刷廠

初版一刷 / 1992 年 2 月 25 日

定 價 / 新台幣 200 元

ISBN / 957-551-472-6

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英

國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行者已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行

爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行為的問題。他們研究的範圍已由窄而闊，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學的臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理学書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍盡量闊廣，從生理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷

程與外顯行為爲現象的優良著作，都在選輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯的長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身爲這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞

謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

「保羅心緒紛亂地走著……他還是隨便地與母親閒聊。他永遠也不會向她吐露這些事情給他帶來的痛苦，而她僅是有所猜測而已。」

勞倫斯·《兒子與情人》

星期四 元月一日

英格蘭、愛爾蘭、蘇格蘭及威爾士公假日

以下是我的新年決心：

1. 我一定扶助盲人過街。
2. 我一定將褲子穿後掛好。
3. 我一定將唱片套套回唱片上。
4. 我一定不學抽煙。
5. 我一定不再碾擠粉刺。
6. 我一定善待家裡的狗。
7. 我一定幫助貧困和無知者。
8. 昨夜聽到樓下令人作嘔的聲音後，我還發誓永不喝酒。

我爸在昨晚的晚會上用櫻桃白蘭地把家裡的狗灌醉了。假如皇家制止虐待動物協會得知此事，他可就要倒楣了。聖誕節已過了八天，可是我媽還沒圍上我在聖誕節給她特意買的綠

色盧萊克斯圍裙！明年我將送她洗澡用的香皂。

真晦氣，新年頭一天下巴上就長出顆粉刺！

星期五 元月二日

蘇格蘭公假日 滿月

我今天感到很難受。這全怪我媽，凌晨兩點她在樓梯頂口高唱「我的路」這支歌。有這樣一位當媽的真夠我受。我父母都可能變成酒鬼。明年我也許會進兒童收容所。

家裡的狗報復了我爸。牠躍起打翻了他的船模，然後腳纏船模的帆纜跑進花園。我爸一個勁兒地說著：「三個月的心血全完了」，翻來覆去沒完。

下巴上的粉刺越發大了。這全怪我媽，一點不懂維生素的作用。

星期六 元月三日

我缺少睡眠，非瘋了不可！家裡的狗被我爸禁阻屋外，在我的窗外汪汪叫了整整一夜。

「瞧我這運氣！」我爸還朝狗大罵了一聲。如果不小心的話，他會被警察以污言穢語之名抓起來的。

我覺得粉刺灌膿了。偏偏它又長在誰都可以瞧見的地方，真晦氣。我對我媽明說了我今天一點維生素C也沒吃，她說得倒好：「去買個橙子吧」。她老是這樣。

她仍沒圍上那條盧萊克斯圍裙。

返校上課我才高興呢。

星期日 元月四日

聖誕節後第二①

我爸患了流行性感冒。看看我們的膳食，我毫不奇怪。我媽冒雨出門給他買回一罐維生素C飲料，但正如我對她講的那樣，「現在為時已晚」。我們沒得壞血病，真是奇蹟。我媽說她看不出我下巴上有什麼東西，可這是因為膳食太差，她有罪惡感。

我媽沒關大門，家裡的狗跑掉了。我弄斷了立體聲唱機上的唱頭臂。目前還沒人知道。

① 該句為日歷上的簡略表達法，意為「聖誕節後第二個星期日」。在其他宗教節日前後，一些星期日也按同樣方式示明，以告訴人們新的一週開始。小主人翁雖抄下此句，但實際上未解其意，這在後面的一篇日記裡有所體現。為反映這一事實，故將此類句子照直譯出，不加補充。——譯者註

若運氣好的話，我爸會病上好長一段時間。除我之外，就他使用音響。圍裙依然無影。

星期一 元月五日

家裡的狗還沒回來。沒牠倒清靜。我媽打電話給警察，將狗描繪了一番。她說的聽起來比實際情況要慘：什麼狗的兩眼上散披著長髮啦……等等。我倒認為警察有比找狗更好的事情可做，比方說去抓殺人兇犯。我對媽說了這個想法，但她還是執意打了電話。要是警察找狗時她被暗殺，那才活該。

我爸仍在床上閒混時光。照理說他是病人，可是我發現他還在抽煙！

奈傑爾今天來家裡玩。聖誕節期間的度假使他臉色黑裡透紅。我想，他陡然回到寒冷的英格蘭會馬上生病的。奈傑爾的父母不該帶他去國外。

他依然一顆粉刺未長。

星期二 元月六日

主顯節 新月

家裡的狗惹麻煩了！

牠把一位查錶人從自行車上撞了下來，所有的卡片四散五亂。依我看，這樣一來我們都得進法院。一位警察說我們必須將狗看管好，又問狗跛了有多長時間？我媽告訴他狗不是跛腿，說著查看了一下。狗的左前爪裡夾著個小小的海盜模型。

我媽取出小海盜後，狗十分歡喜，牠一躍而起，將沾滿泥垢的前爪搭在警察的制服上。我媽從廚房裡拿出一塊抹布，可是上面有我擦拭餐刀留下的草莓醬，經它一擦，警服越發骯髒。隨後警察走了。我敢肯定他罵了人。為此我可以告他一狀。

我要在我的新詞典裡查查“Epiphany”（主顯節）——這個詞。

星期三 元月七日

今天上午奈傑爾騎著他嶄新的自行車來玩。車上配有水壺、里程錶、時速表、黃色的座墊和纖細的賽車型輪圈。這車他騎可真糟蹋了，因為他只在來去商店時才騎用。要是我有這

麼一輛車，我會騎著它走遍全國，增長一番見識。

我的粉刺或者說膿包已經亮頂了。它肯定不能再長大了！

我在詞典裡找到一個能貼切地形容我爸的名詞：裝病偷懶的人（*malingering*）。他仍在牀上猛灌維生素C飲料。

狗被關進了煤棚。

原來主顯節就是與三位智人有關，真沒勁！

星期四 元月八日

現在我媽也染上了流行性感冒。這意味著我得同時服侍他們兩位。瞧我這運氣！

整整一天我在樓梯上跑上跑下。晚上我給他們做了一頓豐盛的晚餐：兩個水煮荷包蛋加烘烤軟豆，還有罐裝的麵粉布丁（幸虧我圍著那條綠色的盧萊克斯圍裙，因為荷包蛋從平底鍋裡滑出來，濺了我一身）。見他倆晚餐丁點兒也未動，我真想數落兩句。他們不至於病得那麼厲害。後來我把晚餐餵了煤棚裡的狗。我奶奶明天上午要來，所以我還得將燒糊的平底鍋擦拭乾淨。在這之後我牽狗出去遛了一圈。待我上床，已是十一點半了。難怪與年齡相比我的個子偏矮。

我已經決定不以從事醫務爲生。

星期五 元月九日

昨夜咳嗽通宵未斷。不是這位咳，就是那位咳。你以爲我勞累一天，他們就會有所體諒了。

我奶奶來了。她一見家裡的亂樣子就煩心。我帶她看了我的房間，我房間總是乾淨、整潔，她因此送給我五十便士。我讓她看了垃圾箱裡的那些空飲料瓶，她直想作嘔。

我奶奶將狗放出煤棚。她說我媽把狗鎖起來太殘忍。那狗站在廚房的地板上，病懨懨的。奶奶只好又將牠鎖了起來。

她替我擠下巴上的粉刺。一擠反而更糟。我對奶奶講了綠圍裙的事兒，奶奶說，她每年聖誕都給我媽買一件百分之百丙綸的羊毛衫，但我媽從未穿過一件！

星期六 元月十日

上午，眼下狗又病了！牠老是病懨懨的，只好請獸醫來看。我爸叫我別告訴獸醫狗在煤棚裡關了兩天。