

悸動的青春

如何與人交往



◎ 張老師主編

這是「張老師」們累積輔導經驗，融合生活實例寫成的好書，獻給有心追求自我成長、改善人際關係的朋友。

〈青少年〉系列 2

悸動的青春

如何與人交往



青(少)年(系)列 2

悸動的青春

—— 如何與人交往

作 者 → 張老師

責任編輯 → 王祿容

美術設計 → 時間方場工作室

美術編輯 → 黃智英

發 行 人 → 李鍾桂

總 經 理 → 張春居

總 編 輯 → 王桂花

出 版 者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登 記 證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1992年9月

初版 12 刷 → 2002年12月

ISBN/957-693-039-1

定 價 → 120元

法律顧問 → 林廷隆律師

排 版 → 天翼電腦排版股份有限公司

製 版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印 刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝 訂 → 正華裝訂股份有限公司

〈青少年〉系列出版緣起

與你同行

張老師出版社發行人

劉安屯

人的一生當中，青少年時期是追尋人生價值與理想最爲熱切的時期，也是建立幸福生活、邁向成功坦途最爲關鍵的時期。具體而言，心理學家李文遜（Danie J. Levinson）認爲人生從十七歲到四十歲之間，具有五大發展任務：

- (一) 人生理想及價值的追尋；
 - (二) 終生職業生涯之探索；
 - (三) 美滿婚姻與家庭的建立；
 - (四) 良師益友的認同與追尋；
 - (五) 良好人際關係的建立。
- 以上五大發展任務的發展成敗，對於中年以後的生活是否充實幸福，具有莫大的關係。

但是，從虛幻人生的憧憬到落實人生的發展任務完成，不是一蹴可幾的，每一位青少年，必須經過長時間鏗而不捨地努力不懈，方能一步一步地化解成長過程中的關係。

的各種苦澀橫逆，逐漸從紊亂的情境中理出真正屬於自己的人生目標，在紛雜的多元化社會中確定既符合自己，也有益於社會的角色定位。

青少年成長發展過程往往所以艱辛不易，原因極為錯綜複雜，但是歸納而言，不外乎有兩項主要因素在主導全局。第一個因素是青少年本身因素，亦即青少年在成長發展過程中，對於自己不夠了解，或者對於社會環境認識不清，以至於因錯估自己或錯估社會而造成自身潛能發展上的遲滯或發展方向上的錯誤。第二個因素是社會環境因素，其中特別值得強調的是：部分成年人對於現今青少年的生活需求不夠了解，對於青少年的許多觀念想法及生活方式採取排斥的態度，這些觀念與態度可能均不利於青少年成長，因為對於青少年不夠了解容易導致教導方法的偏差，而嚴厲與排斥的態度，容易導致兩代感情的疏離甚至對立。尤有甚者，當前多元化社會中，許多負面價值觀念及生活方式，極易使青少年發生認同迷惑，造成誤導作用，對於青少年成長發展的不利影響既深且遠。

基於前述，欲使青少年順利成功地完成各項發展任務，應從兩方面著手：透過青少年本身的努力、提供青少年健康的成長環境。

關於青少年應如何努力追求成功方面，有效的方法很多，而不斷地從閱讀有關書刊中吸取智識經驗及尋求良師益友的指引，無異是兩件最重要的追求卓越法寶。

關於提供青少年的健康成長環境方面，最直接的方法無異是提供有關青少年成長發展的資訊給家長、教師及有關人士參考，以促進成年人更了解青少年期的心理需求、生活方式、成長困惑以及教導方法，從而成功地扮演青少年成身長過程中的接納者、支持者、協助者、示範者。

「張老師出版社」爲了因應青少年成長發展的需求，特別結合專家學者的智慧與經驗，精心設計編輯「青少年系列」叢書，針對青少年發展的目標、成長的困惑以及因應的方法等方面，以淺顯易懂的分析、活潑生動的筆調作系統性的呈現。希望由本系列叢書的出版，對於青少年而言，能成爲其成長中的良師益友，幫助解除成長疑惑，確立人生方向，順利邁向成功。對於家長、老師及有關人士而言，能提供青少年成長資訊，成爲更爲卓越的良師益友。



愛情知多少

嶺月

「我是一名國二女生，最近發現心中常浮現一位男生的影子，然後，我癡癡地發呆，忘了看書也忘了寫功課，我好苦惱……。」

我覺得能如此坦白說出來的孩子十分可愛。他或她，一定在心中揣摩、猜想，「愛情」到底是什麼樣的滋味？除了如糖如蜜的甜之外，是否還有酸和苦及辣呢？

因為他們看到、聽到許多人為感情的困擾，茶不思飯不進，根本讀不下書。有的甚至天天以淚洗面，時而氣憤得想殺人洩恨，時而悲傷得想自殺毀滅自己。

更可怕的是「羅密歐與茱麗葉」跟「梁山伯與祝英台」兩則愛情故事，結局多麼的悲慘！照理說，「愛情」應該是成年人幸福人生的開始，怎麼會在起跑點上，就那麼絕望地提前讓生命結束，不願走完人生呢？

如果能夠冷靜地這樣想一想，便能了解：「愛情」能順利追到手固然幸福，但得不到時的打擊和傷心失望，往往會叫人痛不欲生呢！

所以心智尚未完全成熟的國、高中生，最好不要貿然投入情網。如果理智戰勝不

了感情，心中有千千結解不開時，別忘了找「張老師」傾訴，請「張老師」幫助你、指點你。從張老師針對青少年異性問題的回答中，可以看出張老師的意思，不是叫中學生不要交異性朋友，而是不要太早談戀愛——中學階段，是最需要友誼的。

「張老師」把多年來國、高中生請教感情問題的信函及覆函，選出最具代表性的輯成一冊，取名「悸動的青春」，提供給成長中的年少朋友和老師家長們做參考。內容除了化解諸多青澀的愛情問題之外，也談到可貴的友情和師生之情。如：「老師，請聽我說」、「班級氣氛再出發」、「師生快樂頌」等，在張老師的貼心撫慰和勸說及建議之下，所有誤會、委屈，或壓力、挫敗等，都能得到有效的紓解。我認為這是一本指點迷津，讓國、高中生享受健康感情生活的好書。我常羨慕現代的青少年實在幸福，在過去的社會裡，誰會想到孩子有什麼「感情困擾」？思春期的青少年少女情懷和疑惑、苦惱等，說出來不是被嘲笑，就是換來一場訓斥。可憐的青少年往往為自己的衝動、無和而犯錯，或無端自責，備嘗不必要的罪惡感。

現在國內有遍布全省的「張老師」機構，隨時都能得到學者專家的心理輔導。當然不會再有「少年維特的煩惱」也不會再有「羅密歐與茱麗葉」的悲慘殉情故事。但願福氣的現代青少年，能多參加團體活動，多結交朋友，充份享受無憂無愁的奔放青春生活。我祝福大家！！



目次

與你同行
劉安屯

愛情知多少
嶺月

散播歡笑散播愛

朋友
2

修習愛的課程

既期待又怕受傷害

那一次悸動的心
14

問世間情是何物

紅塵心事
20

少年十五、二十時

教我如何忘了他
30

劃去心中那條線

一條辛苦的路	86
欣賞，多美好	81
是？是不是？	77
共享歡樂時光	72

感情世界外一章

走出陰霾迎向陽光	64
親密關係	59
生命有情	55
自己的樣子	51
友誼的起起落落	48
心有千千結	43
從心開始	39
交朋友與談戀愛	34

散播歡笑
散播愛

朋友

—— 一封信、一個電話；一雙手、一顆心
都足以令人感動得熱淚盈眶

在人生漫長的道路上，我們都會面臨許多人、事、物，會有歡欣，也會有傷懷，但總希望在無助的時候，有人會伸出溫暖的手，在哭泣時，有人撫慰著我的肩頭，當我雀躍如鳥兒時，也希望有人能分享喜悅，當這一切所有的感受，能有人分擔和分享時，是件多麼欣慰的事！

在人生漫長的道路上，我們會面臨各種不同的感情，除了父母的親情外，最令人珍惜的就是友情了！大家都認為朋友很重要，也了解感情的培養需要慢慢灌漑，才會由淺而深，到底是什麼神祕力量在推動友誼，進一步深交呢？當然那不是一蹴可成的，必須花一些時間和用心培養才能獲得，在這裏，特別將友誼形成的幾個要素，介紹給大家：

(一)接近對方：要給自己機會，也給對方機會，在彼此相處中慢慢建立友誼，相處時間久，由接近而相識、相知，終而建立起珍貴的友誼，當然也並不是說，彼此常見面，就能形成友誼，因為，最重要的一點是建立在彼此的印象和好感，才有辦法讓友誼逐漸培養起來，這是一種彼此的互動，如果只有單方面想接近，可能只會徒留痛苦和無奈了！

(二)相知和相悅：在友誼建立的過程中，能彼此的了解對方，全部的接納和尊重；另外，在外貌能力上，往往也會影響我們是否喜歡對方，在某一大學新鮮人舞會中，所做一項調查，發現女生的外貌是預測男生以後是否繼續邀約的因素之一，前不久，在電視中受訪的男生，被問到什麼樣的女性最讓人欣賞。在外貌上，大部份男生回答，希望是長髮披肩、瓜子臉等，當然僅只以貌取人，可能也會讓自己喪失了交到好朋友的機會！

(三)相似：包括事項很多，譬如，年齡、學歷、興趣、態度、嗜好、容貌等條件，氣味相投，是指條件相似的人容易彼此成爲朋友，具有相似興趣的嗜好者，可以共同參與某種共同活動，在參與中彼此可以分享感受，另外在交往中，如果彼此所持意見和看法一致時，會使雙方產生一種社會增強的作用，有著英雄所見略同的感覺，彼此都成了對方的感受，在此情況下，自然雙方易親近，成爲好朋友！

(四)互補：在原則上是不相似，如果是異性朋友，男剛女柔，就是彼此互補，同性間的朋友，有時也靠互補來彌補自己的不足。如具有支配性格的人和順從性格的人和睦相處中，可能彼此有著相互彌補自己的不足，而能發揮成就一些事情的效果。長期友誼在雙方人格特質上的互補，是很重要的，從雙方獲得需要和滿足，彼此依附，相輔相成！

每個人在人生旅程中，或多或少都會結交一些朋友，尋找一些興趣相投的朋友共同切磋、學習！有了朋友，生活不再單調，也不至於孤獨、寂寞了！在友誼成長中，我們也不斷成長和茁壯！

親愛的朋友！不妨就從自己試試看，讓自己先伸出友誼的手，去輕叩那友誼之門，你或許因此就獲得了友誼的滋潤，人生就變得更活潑，更有意義了！

修習愛的課程

——愛是藝術，需要學習才能培養
愛是生命，需要時間才能成長

現代人習慣於分析愛情，結果往往干擾了人們自然去愛的心情，其實真的愛是不必分析，也沒辦法分析，而只能去享受的。例如，我們將愛分成「愛」與「被愛」，就好像男的都負責愛與付出，女的則負責被愛與接受；這樣一來，兩個人都只能算是愛的「半調子」。

其實整體來看，愛與被愛是互相關聯成一體的。在一個人的成長歷程或相愛歷程中，「充分的被愛」是啟發一個人愛的的能力基礎；而「充分的愛」的能力，才可讓一個人完全放心去享受被愛的幸福。

換句話說，一個人不能享受被愛的溫馨，常常是因為他的心中有恐懼，總想到為自己留後路。他沒有足夠的能力去愛人，只能靠別人給，所以不免患得患失，因而失

去被愛的幸福感了。

今天「張老師」就想就愛的生長學，來談談愛與被愛之間的關係。愛與被愛的整體叫「愛」——它具有逐步發展的步驟，和生命的成長有著互動的關係。就常態上來說，愛的能力應伴隨一個人生理、人格的成長一起成熟；而一個具有完整、健康人格的人，才擁有愛人的能力和被愛的資格。

因此，愛的歷程配合人的成長可分為三個階段：

(一)國中以前 零歲開始主要由父母及小學老師，給予無條件的充分照顧，讓他有充分的被愛感、被保護感，對這個世界放心，對生存有最起碼的信心。

根據研究，如果嬰兒從小無法充分地滿足於抱與撫摸的需求，日後將影響其人格發展，長大後人際關係緊張，不能敞開心扉去接納別人，倘若周遭所提供的是安全、溫暖、可信賴的環境，他就能從渾噩中逐漸發現自己，並肯定自己的存在，度過以自我為中心的幼年，從而有餘力伸出觸角去探索，開始從容地去發現這個世界。

(二)國中時期 青少年期的性格跳動，情緒激烈又多變，喜歡一個東西就全心全意的喜歡，完全投入；他對別人的感情不是零，就是一百，他純粹只品嚐自己的感覺，不管別人，所以此階段的感情是自由的，不需要牽腸掛肚的。

藉著一再嘗試，及自由地交換感情投射對象，他對人的感覺也越來越敏銳，漸漸