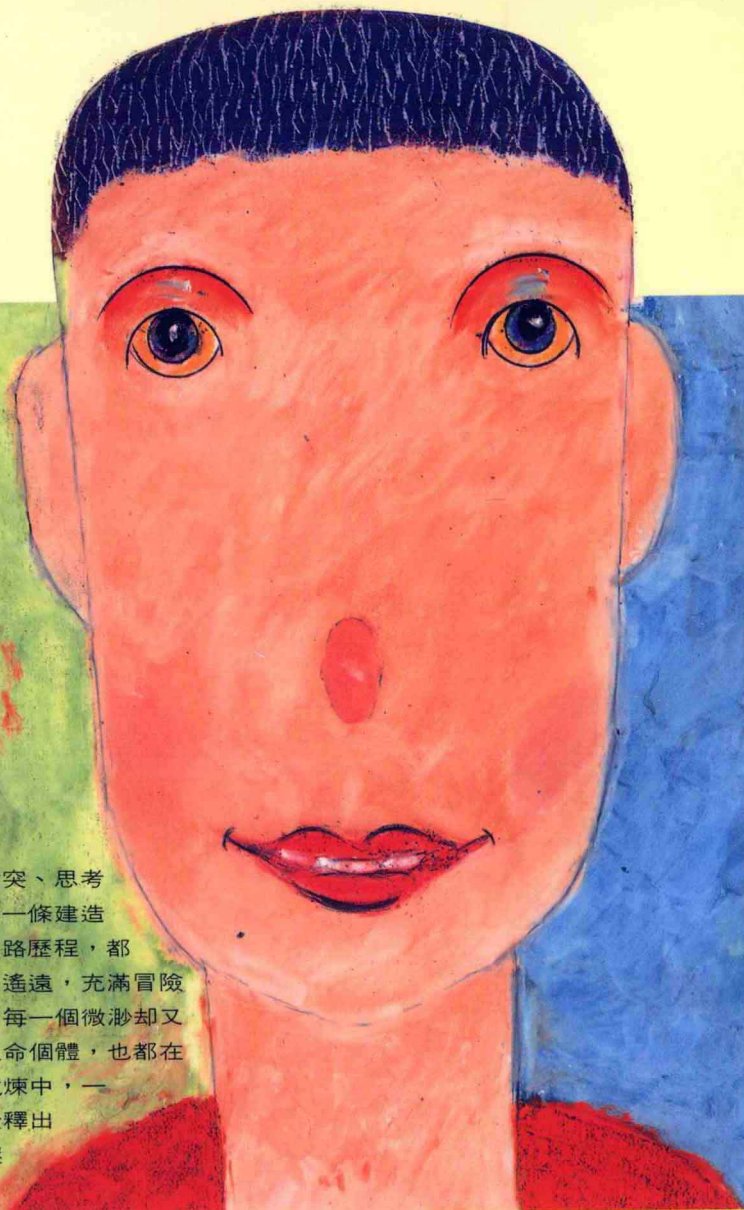


少年不憂鬱

新 新 人 類 的 成 長 之 路

◎張老師主編·李翠琴執筆

轟惑、衝突、思考
……，每一條建造
自我的心路歷程，都
是崎嶇又遙遠，充滿冒險
的驚奇。每一個微妙却又
獨特的生命個體，也都在
不同的試煉中，一
步一步詮釋出
生命之謎



〈青少年系列〉9

少年不憂鬱

新
新
人
類
的
成
長
之
路

張老師主編·李翠琴執筆



青(少)年(系)列 9

少年不憂鬱

——新新人類的成長之路

主 編 → 張老師

執 筆 → 李翠琴

執行編輯 → 鄭慧卿 溫敏麗

美術設計 → 馮君藍

內文完稿 → 林惠貞

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

出版部 E-mail：a7959@ms22.hinet.net

業務部／行銷部：

116台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

免費服務專線：080201009

業務部 E-mail：b7959@ms22.hinet.net

行銷部 E-mail：lppc@ms10.hinet.net

登 記 證 → 局版台市業字第1514號

初版一刷 → 1992年09月

初版10刷 → 2001年01月

ISBN / 957-693-262-9

定 價 → 180元

法律顧問 → 林廷隆律師

排 版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製 版 → 長皓製版股份有限公司

印 刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝 訂 → 同一裝訂股份有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

少年不憂鬱：新新人類的成長之路 / 張老師主編；李翠琴執筆. -- 初版, -- 臺北市：張老師，民85
面；公分. -- (青少年系列；9)
ISBN 957-693-262-9(平裝)

1. 青少年 - 心理方面

173.2

85005488

《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，方能一步一步地化解成長過程中的各種苦澀橫逆，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。

青少年的成長發展過程之所以艱辛不易，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，以致於因錯估自己或社會，而造成自身潛能發展的遲滯或發展方向的錯誤。

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，容易導致教導方法的偏差；而嚴厲與排斥的態度，又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影響既深且遠。

因此，欲使青少年順利完成各項發展任務，應從兩方面著手：

一、青少年自身的努力：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，以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。

二、提供青少年健康的成長環境：最直接的方法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。

張老師文化公司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，精心企劃了「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、活潑生動的筆調做系統性的呈現。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、老師亦能提供青少年成長資訊，成爲更卓越的良師益友。



〈序〉

少年之路，不必黑白，迎向光明

張德聰

少年之路是人生必經的歷程，是豐富而多彩多姿的，也是充滿了徬徨與困境，古人說：「少年爲賦新詞強說愁。」而今之少年卻不僅是「少女情懷總是詩」或「少男情懷總是火」，更是「少年不憂鬱，不斷的邁向自我成長之道」。

今日的少年正是「新世紀」的接班人，雖不一定效法古人立下「往世繼絕學，萬世開太平」的宏大志願，但如何學習面對生命的意義，追尋良師益友，探索生涯目標，學習處己待人，甚至爲未來之家庭及工作生涯做準備，卻是少年階段生涯的發展任務。

然而當代的青少年朋友身處社會急遽變遷、價值多元、功利主義興盛、升學及就業的競爭壓力，有人形容這是「充滿希望的一代，也是充滿壓力的一代」。

由「張老師」（民八十四年）之個案統計，年齡層介於十三至十八歲者達二二五四二人次，約佔求助人數的百分之二十七·九；而其求助問題之優先順序依次爲

家庭問題、兩性感情問題、尋求資源問題、人際關係問題、升學學習問題、性問題、人生觀問題、人格或行爲異常問題，以及求職就業問題；此外，由流行病學研究亦發現：國中或高中學生約有百分之十至十五需要心理諮詢協助，可以了解青少年的確頗有苦惱，也十分需要社會的關心。

誠如「張老師」的創辦人宋時選先生所言：「關心下一代，我們每個人都有責任。」這不僅涵蓋著父母、老師、朋友，更包括「青少年」本身對自己的負責與關愛，「倘若你不喜歡自己，別人怎會告訴你？」

多年來，「張老師」即以具體的行動，不僅致力於培養輔導的種子——「義務張老師」，以晤談、電話、函件輔導方式陪伴數以萬計的青少年朋友共度人生的困惑階段，而爲求「預防甚於治療」，更積極推廣心理衛生教育，於電台、報章、雜誌開闢心理衛生教育之頻道或專欄，提供大眾對於心理衛生的正確資訊，其中高雄市「張老師」於「民衆日報」刊載之「張老師信箱」，由高雄市義務張老師李翠琴小姐執筆，在將近五十多篇的青少年心聲中，有面對生死的困惑，有對自己的外表與內心信心的苦悶，有人際相處的疑惑，更有學業的困境、生涯的茫然，以及於壓力下煎熬的心聲，篇篇信件中充滿了青春的「困惑」與「鬱卒」，但也洋溢著青春的不滿於現狀，想要破繭而出的動力。這些信件皆經過「張老師」基於專業倫理的



考量，重加修飾，且不涉及隱私的處理後，尤其在李小姐的生動文章，真誠關懷，具體方法的指引，細細閱讀後，頗有共鳴，相信這本書不僅將成為青少年朋友於人生成長的解惑秘笈，更是為人父母、青少年輔導工作者，以及老師同仁們頗值得參考的。

誠如書中「輯二／自我、自信」篇頭所述：「我——某一個生命體的擁有者，無可替代的主角，正在學習路上，向目標走去……我是完完全全自己的主人。」

青少年朋友的情感是豐富的，青春的生命階段或許不見得一定多姿多彩的，但卻是新奇的，可能有快樂與痛苦、亮麗與黑暗，但您是導演，更是主角，沒有人能代您走過這一遭，但這一路的歷程卻是邁向自我成長、學習自我負責的生命之路。

相信青少年朋友讀過本書之後，您的生命不會是黑白的，而會邁向彩色的人生。

相信關心青少年的朋友讀過本書之後，您更可了解青少年的迷惑與苦悶，願意去了解、接納與關懷，更可以學習成為青少年的朋友——「與子同行，共上康莊大道」！

（張德聰／現任國立空中大學生活科學系教授，及救國團諮輔處顧問。）

〈序〉

閱讀青春日記

李翠琴

在校對的過程中，讓自己又一次跌入執筆「張老師頻道」時的心情……。

頻道由一週一篇、二篇而急增到每週三篇，卻仍然有許許多多的來函不克回答刊出，部份讀者好奇、關心地打電話到報社查問；到底這位張老師是男的，還是女的？有出書嗎？寫了幾封信了，怎麼都沒答覆？……。兩年多的時間，由這個輔導專欄獲得最大的協助，是自己。

要由每週三十五至五十封的問題中，逃選出普遍性、急迫性、特殊性的問題，同時信件內容加上回覆的字數，得符合篇幅所需。每每在問題篩選上，難免得有所取捨，致部份來函者失望。下筆回覆前，我透過來函的信紙選用、字跡、用語措詞，以及問題陳述之方法、內容，先推敲問題者的背景、能力、人格特性、需求、動機、接受程度；畢竟透過專欄的一次呈現問題，所能獲得的協助有限，而我又期望這些可能是僅出現一次的讀者，可以從自己的祝福中，在他們的生活經驗上注入



一股暖流，那怕只是一瞬間的力量。

感謝一切因緣！看過一篇篇的生命故事，是如此的真實有力，讓我心量加寬了，對人性的向上向善潛力，增強了透視及期待的能力；也對自己走過的悲歡歲月，充滿感激和珍惜。謝謝父母、兄姊、先生、孩子、學生、個案……，以及張老師中心的好伙伴們，是透過衆人，幫助我學會了承擔與付出。在此祝福有緣人們，找到自己生命的啓示，發覺生活的方向，並且抵達目標。

一九九六年五月序於潤德軒

目次

與你同行（出版緣起）	劉安屯	1
少年之路，不必黑白，迎向光明（序）	張德聰	4
閱讀青春日記（序）	李翠琴	7
輯一◎生·死		
人生真義何處尋		2
黑暗的幻想		6
堅強面對生命起落		9
向死神挑戰		12
輯二◎自我·自信		
困擾重重的青春		16
迷糊，再見！		20



自卑感的力量	23
我在騙自己？	26
我的平凡我的傷	30
視自由如命	34
老看別人不順眼	37
我有偷錢的習慣	41
又失眠了！	45
口臭的女孩	48
一張有胎記的臉	51
妞妞想改脾氣	54
從失敗處站起來	57
新新類人的寂寞	61
輯三◎人際·友緣	
孤單好學生	66
神氣不起來的班長	70



你要多少掌聲？	122
輯四◎學業・進修	
鬱卒三人行	117
分辨密友與戀人	113
太沈重的友誼	109
那個曾交心的朋友	105
我洩密了！	102
我的衣服在她家	98
被年輕所苦	95
我的好友是同性戀	92
如何交到死黨？	88
與自己訂成功契約	84
半個東洋人	81
把老師當作爸爸時	77
溫柔一些些	73

第二名也無所謂

破解心咒

左半腦發育不良？

後段班學生

茫茫前途海

進修是一生的事業

選出承擔之路

輯五◎劣境・困境

嚴師烈徒

別躲在角落裡哭泣

又一樁校園暴力

痛苦的原住民女孩

班上出現三隻手

黑暗中的班長加油！

附錄

166 163 160 157 154 150 146 143 139 136 133 130 126

●輯一

生·死

生命的奧秘一直無解。

不可選擇的生與死，讓人對於「存在」時時疑惑，

但是個體可以做各種自由抉擇，則又突顯出生命充滿了自主性。

外在的衰滅，不是我力所能控制；

內在拓展的深廣，卻真正掌握在我們手中。

生存的光與熱，閃亮在各處，那是不可剝奪的精神之境。