

中学生心理咨询丛书

躁动不安的 青春 期

青
岛
出
版
社

马
培
佑



中学生心理
咨询丛书

躁动不安的青春期

马 培 佑 编著

青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

责任编辑:徐海伦

封面设计:王 文

中学生心理咨询丛书
躁动不安的青春期

马培佑 编著

*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

新华书店北京发行所发行

山东临朐县印刷厂印刷

*

1992 年 12 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

40 开(787×1092 毫米) 3.5 印张 70 千字

印数 1—5080

ISBN 7-5436-0886-3/G·425

定价:2.15 元

I、青春期的苦恼

青春年少，永远是一个充满魅力被人们珍贵的人生阶段。在人们心中，这段岁月总是与美丽、欢乐、活跃、幸福联系在一起的，似乎总是意味着生命旺盛，精力充沛，朝气蓬勃，无忧无虑，纯洁无邪，是人生中最值得讴歌的黄金时期。于是，人们总是看到，青春期中少男少女们都是那样满怀喜悦地又毫不吝惜地尽情享受他们的青春岁月，对他们的“少年不识愁滋味”艳羡不已。成年人则不无惆怅地慨叹自己青春易逝，红颜凋零，只好努力用人工修饰去装点一些青春的痕迹，以维持他们内心的平衡。而老年人在对青春欣赏赞叹的同时，却难免多少怀着些嫉妒的心情，对少年人评头论足，并埋怨世上缺乏能者去发明可以使青春永驻的仙药灵丹。青春就这样以其令人迷醉、颠倒众生的力量，驱使着诗人们不停地吟唱她，艺术家们不断地雕琢她，把她装扮的更加光彩夺目，神圣超俗，令人迷恋而神往。

然而，当青春被诗人和艺术家们诗化、美化乃至圣洁化的同时，她也在人们的认识中被神

秘化了，与实际生活的距离不断被拉大，变得扑朔迷离，难以理解，甚至感到她的许多方面有点不可思议了。也许越是迷离难解就越具有吸引力，越能引起人们的无穷遐思，越能给诗人和艺术家的想象力提供纵横驰骋的广阔天地，从而编织出永远说不完的美妙故事。

但是，对青春期神秘内容的好奇心，虽能引起人们的惊异感，却不必然促使人们去探讨求知；对青春期的种种变化越是觉得难以理解，越会引起人们的多方揣测，而揣测却不就是真实的科学结论。当好奇心和臆测混合到一起时，却足以产生许多虚妄的论断和可怕的误解。

事实也正是这样。当人们从对青春的诗般的迷恋中清醒的时候，当从对青春的神往中又回到现实生活中来的时候，人们又发现，青春绝不是如人们想象的那般美丽和圣洁。所谓的黄金时期，只不过是人们用自己的想象力替她镀上的一层金色吧了。剥去这层金色的外衣，发现里边竟充满着混乱、矛盾、冲突、动荡、扭曲，而且还有不少与美的概念相去甚远的东西。于是，人们——首先是老师们和家长们，然后是代表社会秩序和尊严和各色人等，一旦看到青春期并不真正美妙，在大感震惊的同时，忍不住怒气冲冲地对青春期的少年男女大加指责，严厉训戒，粗暴干预，强制约束。各种各样的责难纷至

查来，什么“缺少教养”、“不思上进”、“肤浅狂妄”、“目无尊长”、“行为乖戾”、“自甘堕落”……诸般罪过都一齐算到青春期的账上。少年人一下子从天之骄子的峰巅地位跌将下来，大有每个少男少女都心怀异端，制造麻烦，都可能是潜在的未来犯罪分子的“候补者”的样子了。面对着这样的少年人，大人们能不忧心如焚，殚精竭虑地去思考防范之策，筹划挽救之道？既然如此，对于少年人的种种议论和判断也就自然地被许多成年人所接受，甚至成为社会的共识。

例如：

“青春期是人生的危机期！”

“年青人是一代不如一代！”

……

论断尽可以这样作，论证也可能很有说服力。至于这种对少年人的判断是否尽皆真实，却没有人提出质疑。如果我们相信艺术中和一般人心中对青春期少年人的赞颂，是少年人真实形象的再现，我们又怎样接受那些来自现实生活的对少年人的种种责难？如果说现实中的少年人确实是如此不堪，那么一切对少年和青春的美好描绘岂不都成了纯粹的虚构？

问题还不在于人们对青春期少年表现的矛盾认识，和评价上的以偏概全。问题更在于对少年人这种褒之唯恐其不高，贬之又唯恐其不低

的议论，对少年人认识其自己会产生什么样的影响。我们都知道，人的自我认识总是以别人和社会的评价和认识作为参照的。少年时期，人的自我认识刚刚在自觉地发展，客观公正的评价对他们有着极其重要的意义。一切不符合实际的抑扬都可能把他们的自我认识导入混乱和矛盾，从而阻碍他们的个性的顺利发展。

有鉴于此，就想费些笔墨对上述两种观点稍作分析和评述，廓清一些问题，也许对我们的少年读者不无裨益吧。

首先，青春期是：“危机期”这个论断能够成立吗？如果说它是无可怀疑的，那是不是说每个少年人都有可能步入歧途，甚至坠入罪错的深渊呢？或者说在青春期阶段每个少年人都似乎有一种内在倾向，极易失足而成千古之恨呢？如果没有成年人为他们每人束上一根安全带，并把带子的另一端紧紧攥在成年人手中，少年人就会抵不住各种不良的诱惑，会身不由己地落入深渊。“危机论”把少年人看得如此稚弱，完全成了被环境任意捉弄的呆子，这到底在多大程度上符合少年发展的实际呢？对于这类说法少年人会心悦诚服地认可吗？如果他们果然也信以为真，把自己看作是处于“危机”中的人，又会在他们的心理上投下怎样的暗影呢？

的确，应当承认处于青春期的少年人是血

气方刚，性情不定，面临着许多成长中的重大课题，也存在不少困难，对少年们来讲，发展绝不是一帆风顺，轻而易举的事情。可是，这不等于说他们人人面临某种危机。事实是现实生活中的绝大多数少年人，都能各自克服自己的那些内在的和外在的困难，正常而健全地成长起来。虽然有极少极少的少年人未能顺利度过这个人生阶段，但他们并不能代表全体少年。如果说真有所谓“危机期”，那么，也仅仅对极少数的失足者是适用的。怎么能把只对极少数人合适的看法推广到全体少年身上呢？如果允许类比的话，那么，成年人中也有精神不正常者和犯罪者，而且在人口比例上并不低于少年人群，我们也可以据此而说成年人也处于“危机期”中了。真要这样论断，恐怕会引起成年人的非议并聚众而攻之了。

其实，“危机期”的概念是从西方儿童心理学中引进来的。但是，就是西方心理学界也早已对这个概念产生怀疑，并有不少学者根据深入具体的调查研究结果，批评了这个概念的片面性。这里，我们不妨摘引美国学者奥佛的一段话，看看他是怎样评论的。他指出：

“在青春期这个转变阶段中，青少年确实存在着特殊负担、矛盾冲突和表现机会。他必须适应各种需要，树立自信心，对自己的未来作出重

大决策,并从早期依附父母的圈子里解脱出来。……因为他们的自我意识很强,足以抵挡各种压力。……但某些学者认为大多数青少年都有轻微混乱症,这与我们的看法有点不同。……我们从心理学测验中得到的结论与此相反。青少年不仅可以适应种种转变,而且还能与别人保持感情交流,发展交际关系。”^①

为什么有些人会把青春期看成是少年人的危机期呢?正如许多学者所指出的,原因在于许多心理学家和医生接触的都是那些心理上或行为上存在某种问题的少年人,这些少年人去找他们咨询或治疗,也就为他们提供了第一手资料,根据这些资料自然会很容易地概括出这个“危机期”的结论。事情很清楚,从少数有问题的少年人的资料中概括出一个普及到全体少年人的广泛结论,怎么会不片面呢?再者,这个被过分夸大的少年人心理混乱的论断,又似乎与各种报刊新闻报导的极少数少年人的病态心理和不良行为相符合,于是,“危机期”的说法也就被人们不加思索地接受下来,并广为传布,终于被许多人确认为真实的科学结论了。

应该注意的是,现代少年人兴趣广泛,求知

① 《青春的本性》(美)J·C·考尔曼著。浙江人民出版社 1987年版 第146—147页

欲旺盛,有很多少年人对心理知识尤感兴趣,他们当然读了不少这方面的课外书籍。许多书中也常常不加分析地引用危机期的说法,从而引起不少少年人对他们这时心理状况的混乱认识,有的还动辄把自己的某种心理体验、情绪问题与危机期联想到一起,怀疑自己是否存在什么心理上的毛病,感到内心惶恐,十分不安。这些少年读了上述的分析评述,也许不会再对自己的青春期过分疑虑了吧!

至于“一代不如一代”的说法,更是荒唐可笑,少年人万万不可对其信以为真。老实讲,这句话与其说是理智的判断,毋宁说是成年人看到少年人某些不合自己心意的表现而愁急无奈的气话,是当不得真的。可以说,几乎每一代成年人都曾对他们的下一代作出过这个判词。而实际上呢?每一代少年人都比他们的父祖辈更聪明更能干,长大之后也更有作为,都把他们的生活于其中的社会建设得更进步更美好。幸亏我们还有另一句话:“青出于蓝胜于蓝!”足以抵销“一代不如一代”所造成的怀疑、失望和沮丧心情。否则,如果真的是一代不如一代的话,那岂不是意味着人的不断退化,社会的不断倒退吗?当然,我们相信少年人是不会接受这个判断的,更不会受其影响而挫伤自己的自主、自强、自信的精神和独立开拓自己的未来的勇气。

不过，我们否认青春期是“危机期”，不同意说“一代不如一代”的话，我们并不想从一个极端又跳到另一个极端上去。我们不认为青春期的少年人都事事遂顺，会自然而然地发展起来；也不否认处于青春期的人会出现某些心理上问题和发展中的困难，特别是那些来自个人内心的困难。我们认为，一般地讲，青春期的确是一个很不稳定、情绪活动和其他心理活动急剧变化的转变关头，从主观因素到客观条件上，都有许多东西会对少年人的发展起干扰作用。但无论如何，干扰只是造成或增加了某些困难，却不是必然导致病态或危机。

既然有干扰和困难，青春期自然也不是如人们表面看到的那样只有欢乐而无忧虑。如果让每位少年人都敞开心扉，坦率地倾诉他们内心的种种感受和体验，我们就会发现，与欢乐和轻松同时并存的，还有许多沉重的负担和苦恼。

现在，让我们摘录几段少年男女的陈述，进入他们的内心世界，去粗浅地了解一下里边的真实情况，分担一些他们的焦虑和苦恼。（这些摘录我们只作了有限的文字上的加工，使它们读起来顺畅一些。）

我也搞不清楚我的心情是怎么回事，它就象波浪一样起伏不定。上来一阵子，我觉得心中

洋溢着一片喜悦，精神十分振奋，干什么都有劲，走路、做事好象也想合着音乐的节拍似的。可是，过不上几天，我又会一连几天觉得心情很消沉，看一切东西都不顺眼，都惹我心烦，就是吃饭也没啥滋味。过上这么三两天，心情又突然好起来了。我的心情总是这样好几天又坏几天，阴晴不定。是不是我的精神不太正常，或是有点什么毛病呢？

我特别容易激动，而且，一激动起来就控制不住，就想痛痛快快地、使劲地干点什么事。干什么呢？我也不知道。只是觉得身体里有股子劲，憋不住地要使出来。有时，走在僻静的马路上我会一个人扯开嗓子喊上一两下，觉得心中痛快得很。走路的人都看我，好像我有神经病似的。有时，我一边走一边又不断地跳起来够路边的树叶或树枝。一次够不着，我能站下来连续地跳起来够它，直到够着了才继续走我的路。不怕您说我，我有时也想打打架。不是真跟什么人过不去，也不是有人惹着我了，我只是心中想打一架，动动手，心里就能痛快点。其实，我一次架也没打过。这股劲头过上几天就没了，我也纳闷儿，这股劲头怎么来的。

我现在变得爱生气，动不动就跟爸爸妈妈

发脾气。我变得很粗野，经常跟爸爸妈妈顶嘴。有时候只是为了一点微不足道的小事，也对他们十分不耐烦。比方说，下雨天我要出门，妈妈总是嘱咐我别忘了带伞。真烦人，这还用她操心？他们那种婆婆妈妈的口气，我越听越烦。有时就赌气不理他们。我看得出来，我这种粗野的态度，惹得妈妈伤心，爸爸生气。我心中也后悔、难过。可是，我从来没有向他们赔不是道歉，而是假装没看见他们伤心的样子。我心中曾发誓以后再也不乱发脾气，要对爸爸妈妈体贴些。但是，事到临头，所有的懊悔和誓言又都忘得一干二净，仍然是发火、赌气、顶撞。小时候我是出名的乖孩子，现在，我竟变成一个很不讲理又不懂规矩的人了。我怎样才能改掉这个坏脾气呢？

我常常想，我是世界上最无能的人了。我对我的各方面都不满意。我的脑子相当迟钝，别人很快就能弄懂的功课，我得费很多时间才能明白。我的反应也不如人家快，特别是嘴拙。平常和同学们一块说闲话，人家的话头来得那么快，俏皮话出口就来。我却不行，常常是等我想出了可以跟他们对答的话的时候，谈话早转到别的事情上去了，再说那句话已没意思了。所以，我常常是大家开玩笑的对象，大家又挺同情我，说我是老实人。什么“老实人”，明明是“笨蛋”一

个。是不是我的智力不如人家呢？

我的心中常常涌动着一种伤感的情绪，有时觉得真想哭。我觉得没有人真正理解我、关心我。妈妈对我十分钟爱，可是，她只在吃穿和其他生活上关心我。爸爸和妈妈更关心我的学习，一个劲地劝我：“用功，用功！”她们越这么关心，我越觉得伤心，越有一种孤独的感觉。

在学校里和同学们在一起，也好不了多少。别看我们凑在一块儿说说笑笑，十分热闹，可是，都是胡扯乱谈，可以说是“言不及义”。我们都没有谈我们心中那些真实的生活感触。大家在一起说笑起哄，可以暂时排解心头的孤独，可是，散了以后，反而体会到更大的孤独。

在家里，父母不理解我；在外边，也找不到能理解我的、可以跟她讲讲心里话的朋友。我渴望有个这样的朋友，可是，找不到，也许根本就没有这种可以成为知己的人。每当孤独感包围着我的时候，我就觉得自己很可怜，心里十分伤感，有时就禁不住掉眼泪。我发现，流一阵子眼泪，心中的孤独感反倒像是减轻了一些。

写日记，现在是我最大的乐趣。虽然不是天天写，但三天两头地总要记一些东西。有时候只是记下一些活动，是流水账。可有时候却是长篇

大论的东西，多半是对人对事的看法和自己的
一些感想。这些看法和想法，有些是不便于对人
讲的；有些是讲了人家也不会理解的，真要是跟
别人讲讲，人家还会笑话我。没有人可以讲，所
以我就写在日记上，自己跟自己讲。

在日记里我可以毫无顾忌地把心中感到
的、想到的，尽情地向自己诉说出来，心头就轻
松多了。所以，我记日记不是为了保存下什么
来，而是因为心中有话没处说，日记变成了我可
以向它尽情发泄的“知心朋友”。每次写完日记，
就觉得心情平静得多了，有一种满足的感受。

我害怕孤独，可是我又常常喜欢自己一个
人呆一会儿，孤独一会儿。

当我觉得非常孤独时，真像是在茫茫人海
中，只有我一个人形单影只地踽踽独行，没有伙
伴，无依无靠，心中就有一种恐惧感。这时，我就
想赶快找同学们一块聊聊天，说说笑笑排除心
中的孤独。

可是，我又常常讨厌那样胡聊瞎扯，觉得没
意思，纯粹是浪费生命。于是，我就又喜欢一个
人呆着。有时候是呆在自己的房间里，有时候就
一个人去溜海边、逛公园。我特别喜欢在小雨中
一个人溜马路。路上行人很少，是那样安静，一
个人走走，十分安闲。这种时候，我常常什么都

不想，脑中一片空白，一片宁静。可有时也默默地思考一些大问题，什么人生啦、社会啦、科学技术革命啦等等。

我害怕孤独，却又常常喜欢孤独，就是这么矛盾。我说不出为什么会这样，也没听别的同学说到这种情形。也许我是个特别的女孩子吧！

我觉得很苦恼。因为我的条件特殊，我觉得我不能跟别人平起平坐，在班上我是个“小字辈”。不是我的年龄比同学们小，而是我的个头小，比那个小我一岁的同学还矮一些。我认为我是“发育不全”。就因为我长的矮，就成了大家开玩笑的对象，好象我是马戏团的小丑似的。我也曾表示过抗议，哪儿知道，我越抗议，那几个大个子越开心，越故意逗我生气。班上也有几个同学同情我、安慰我，帮我说话。我感谢他们，但我也有时生他们的气。因为他们把我看成是个弱者，是可怜虫。我受不了这种对待，我不能让别人戏弄我，我也不需要别人怜悯我！所以，我在班上总是尽量少和同学们来往，远远地避开他们。班上不管搞什么活动，我都不出头，只是随大流。大家说我孤僻，脾气怪。我怪在哪里？是我讨厌他们。我也厌恶自己，我觉得在班上，我是个多余的人。

.....

好吧,我们就摘录到这里。虽然只是几则片断,不是已能够从中窥见少年人内心世界的一角了吗?是的,青春期是美好的、欢乐的;但又不仅仅是美好和欢乐,也有苦恼和忧虑。而且,正像有些中学生所说的那样,经常是在快活的背后隐藏着苦恼;每每是度过了欢快的时刻,又立即产生怅惘和孤独。在少年们心中有着太多的感情重负,过多的敏感,十分细腻的体验。这一切常常引起心理的矛盾和冲突,搅得他们困扰不堪,在发展的道路上负重前进,艰难跋涉。怎样才能使他们负担轻一些,在前进中脚步轻快一些呢?

当然需要成年人的帮助,少年们也从内心期待成年人援手相助。而成年人——无论是家长、老师,还是其他负责指导少年的人们,也确实诚心实意地尽力帮助少年人顺利成长。只是令人不无遗憾的是,由于许多成年人对青春期的心理和行为的发展变化,还缺乏真正的全面的了解,有些教育观点和措施难免和青春期发展的要求发生矛盾,其结果是成年人的帮助常常起了帮倒忙的作用,反而从外部加重了少年们的心理压力,增加了一些发展上的阻力。另一方面,即使成年人都能正确地科学地指导少年人,对少年本人来说,也只是他们发展的外部