

青年的 烦恼与出路

张春兴 著

QINGNIAN XINLI YU JIAOYU CONGSHU
青年心理与教育丛书

兴界图书出版公司

B844.2

32
2

青年的烦恼与出路

张春兴 著

070938



大学书局 0042225

东华书局

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1993

内 容 简 介

本书就台湾青年在成长中普遍遇到并关心的若干问题——读书、升学、志向、挫折、交友、恋爱、婚姻等等，从重视伦理道德的文化传统和强调人际关系的现代心理健康标准出发，进行分析、比较、诱导、启迪，以期在知识、态度、观念等方面为青年提供帮助。内容翔实、生动，富有说服力。

青年的烦恼与出路

张春兴 著

东华书局出版

北京新华书店发行公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1993年10月第一版 开本 787×1092 1/32

1993年10月第一次印刷 印张：6

印数：0001—4000 字数：11万字

ISBN：7-5062-1577-2/Z·75

定价：6.50元（WB9302/20）

世界图书出版公司已向台湾东华书局购得重印权

限国内发行

出版者的话

张春兴教授从事教育事业，孜孜矻矻数十年，并深得其道。对青年一代教育辅导竭尽心力，桃李满园；对教育事业提出了行家中肯的意见。他的著作门类众多，行文深入浅出，鞭辟近里，富有教义，感染力强，在台湾影响深广。

在这万物向荣的时节，在大陆重印出版张先生的著作，对我们改革开放，发展两岸交流，促进统一大业，将有积极意义。大陆读者也必定会从中发现对自己有益的道理。

为了大陆读者阅读方便，除了改用简体字外，在重排时我们作了某些不损原义的变更，想必也是会得到作者认同的。

1992年4月

为新生代的健康成长尽一点心力 ——发行大陆简体字版序

近百年来，中国人走过的历史之路是坎坷艰苦的。在此期间国内外人士对中国人的命运，有早期与晚近两种论断：早期论者谓，中国人确有伟大的过去，却难期辉煌的未来；晚近论者则既肯定中国人的历史贡献，且预言21世纪将是中国人的世纪。此一预言为现代中国人带来了希望与信心。

21世纪之初的中国人，多属目前成长中的新生代。此辈新生代将来能否担当领导世界文化的重责大任，端视这辈成年人有否施予良好教育，以培养其超越的智慧、能力、气魄、品德等人格素质而定。基于此义，多年来个人在教学研究之余，一直秉持教育报国的信念，在报刊发表多篇有关青年修养与教育革新的专文，意在为中国新生代的健康成长尽一点心力。经选取其中相关者分类结集，由台湾东华书局出版了6本书：青年的烦恼与出路、青年的认同与迷失、成长中自我的探索、怎样突破读书的困境、希望的追寻与挫折、教育的应为与难为。各书出版后，在台湾地区青年群与教育界，引起极大回响。现应世界图书出版公司北京分公司之约，并经东华书局同意，在大陆发行简体字版本。世界图书出版公司北京分公司诸同好，费心安排两地学术合作与出版事宜，谨此敬表谢意。各书内容如有欠妥或不是之处，至祈心理与教育学界先进不吝赐教。

张春兴 谨识 1992年2月

于台湾师范大学

• iii •

序 言

这本“青年的烦恼与出路”，是笔者出版的第8本书；它虽是一本小书，但所费时间与心力却是不少。本书的特点，除读者对象可由书名显示外，其目的与内容尚需略加说明。

笔者在师大任教，除教学与研究外，也实际从事青年心理辅导。20年经验中，时有两种感受：其一，心理学在中国成为一门学科，虽有多年的历史，但始终停留在学科知识阶段，与实际生活的应用，尚有相当距离。其二，在社会急速变迁、生活适应困难的今天，面对需要帮助的青年人，常感力不从心；原因之一是缺少供青年自我辅导的读物。笔者某次演讲提到青年心理迷失问题，事后收到56封来信，希望对其迷失困惑给予帮助；并特别请求推介书籍供其自修。这两点，不仅显示心理学知识生活化的需要，也说明青年心理读物的缺乏。

近两三年来出版界似已觉察及此，因而竞相出版此类书籍。表面看来，琳琅满目，应有尽有；但实际上，其中多数并不符合国内青年的需要。笔者曾抽样搜集50余种，分别约请师大同学阅读，然后讨论批评；结果发现两大特征：一是内容多译自外文，很多观念未加选择即全盘接受。二是有些执笔人非属本行学者，常将专门术语给予错误解释。例如，某译者谈到婚前性行为时，竟毫无保留地介绍极端的新潮观念；认为选择一个对象，无异于选择一双球鞋，事前不经试穿，怎能保证合脚呢？这类读物，无论从重视伦理道德的固

有文化传统看，或从强调人际关系的现代心理健康标准看，对正在追求理想的青年人，实属有害无益。

面对上述现象，身为“老师的老师”的师大心理学教授，内心感到很大的压力。在这个压力的背后，说得冠冕堂皇一点是责任心，说得坦白诚实一点是愧疚感。为什么就不能根据学理与经验，针对青年的需要，在生活适应上，就知识、态度、观念等各方面提供一点帮助呢？这本小书就是在此一背景之下孕育而成的。

青年人烦恼些什么？这要看他们需要些什么。青年人急切需要的不是权力、地位和财富，而是从自我追寻出发，一方面通过读书、升学、就业等求知展才的道路去追求上进成就，开创光明的前途；另方面通过交友、恋爱、婚姻的人际关系去追求感情的满足，缔造幸福的人生。青年人的烦恼，不是起于自我的困惑，就是起于追求上进或追求爱情的受挫。因此，笔者认为青年人最需要者，乃是帮助他们排除烦恼并引导他们建立正确态度与观念的读物。本书的撰写，即循此方向所作的尝试，在尝试过程中，笔者采取的步骤是：（一）先在上述三方面的问题中选取一个主题。（二）分别与中学教师和师大同学进行讨论，提出个人看法，听取大家意见，形成概略的架构。（三）在适当场所作公开演讲，并答复有关问题。（四）修正讲稿在报刊发表，并接受读者的批评。（五）综合多方意见，增删改写成为本书定稿。本书中大部分主题，都是经此“五段进程”的方式完成的；成效如何，尚待学界同仁与青年读者批评。

本书篇幅虽小，但劳动人力甚多。除师大同学参与讨论与很多读者来信提供意见外，去年暑期辅导研究班51位教师

的贡献尤多；东华书局董事长卓鑫淼先生与总编辑徐万善先生，对出版印刷的全力支持，谨此并致谢意。

张春兴 谨识 1979年6月
于台湾师范大学

目 次

出版者的话	(i)
为新生代的健康成长尽一点心力	
——发行大陆简体字版序	(iii)
序言	(iv)
青少年的心路历程	(1)
“我”的烦恼	(15)
谈青年的生活适应	(38)
联考之前谈填志愿	(49)
联考后谈高中毕业生的出路	(57)
假如我再是大学生	(66)
升学就业的烦恼与出路	(79)
性教育的困惑	(95)
新潮流冲击下看婚姻与家庭的前途	(105)
爱情、婚姻、性关系中几个似是而非的观念	(122)
姻缘界外谈单身生活	(139)
同性恋的是是非非	(159)

青少年的心路历程

在战后30多年来世界性的重大社会问题中，有两件事是最重要的：其一是妇女传统社会角色的改变，其二是青少年行为问题的困扰。本文所要讨论者，在性质上与第二件事有关。青少年的问题，代代有之；但时值社会急速变迁的现代，问题的性质与严重性，已与往昔迥异。固然，现今青少年的问题是复杂的，因其行为问题的形成与家庭、社会、学校等因素都有关系。不过，如果我们站在教育的立场而言，有一点是肯定的，就是青少年的问题起于对生活适应的困难；这现象正说明他们需要更多的帮助和辅导。要辅导青少年，就必须先了解他们的困难和需要。本文的目的即在提供一点青年心理学的知识与个人对此问题的看法，希望能使关心青少年教育的人士以及青少年自己，对此问题多一层了解，进而适当的帮助别人和帮助自己。

一、人生过渡青少年

（一）美丽的名称·模糊的意义

就字面上看，青少年三字给人的印象是美丽的。多少词句，像锦绣年华、黄金时代，豆蔻年华等，都用来形容青少年这段时期。可是，从心理学的观点看，这段时期并不美丽，

甚至相反的有两个名词，“狂飙期”和“困扰期”常用来代表这个时期。曾有心理学家调查访问800余位70岁以上退休的老年人，请他们指出一生中最感愉快的时期。结果发现多数怀念的是壮年期（25—50岁），其次是儿童期，极少数人提到青少年期。难怪有人这样说：青少年是别人不喜欢，自己也不喜欢的时期。

青少年在年龄上的意义，是模糊的。社会学家说它是从生活依赖到独立自主的一段时期。生活依赖指的是儿童期，但依赖程度因人而异。独立自主更缺乏标准，如以行使公民权年龄为根据，不同的国家就有不同的规定。其它如婚姻、就业、扮演父母角色等都与独立自主有关，但在年龄上都有很大的个别差异。从心理学上的标准看，所谓青年期（包括少年）是指从性生理成熟到心理成熟的一段时期。生理上性器官的成熟，固然可以做为客观的标准，但性成熟的年龄却是因人而异的；最早的可能开始在10岁，最晚的可能延迟到18岁。至于心理的成熟，更难以年龄为标准。心理成熟的意思主要是指智力发展到顶点，情绪的表达能自我控制、能对社会行为负责任；如将三者合在一起看，很可能有些人一辈子都达不到成熟的地步。因此，在心理学上的青少年期，在年龄上只能说是概约的；一般的说法是指12岁到21岁这段时期。

（二）希望的过渡·别扭的年华

如果在教育历程中划定青少年时期，这段时间正是小学毕业进初中，经过高中而后在大学的一段时期。这段时期，父母尽一切的力量使子女受到最好的教育，使这个过渡期成为将来的最好的准备。所以一切希望寄托在此。青少年们

自己更是对未来满怀希望，抱着一大堆自己编织的梦，对学生、事业、爱情都有无限的憧憬。

可是，做父母的却都体验到，子女们到了青少年期，在行为上不再是乖顺的孩子；他们开始反抗权威，不重视父母的价值观念，不遵循传统的道德规范，好像是父母手中多年来雕琢的成品，一下子掉在地上跌破了似的。惟其如此，青少年期开始后，亲子之间多不再保持以往指使与顺从的和谐关系。在父母的眼里，孩子的脾气别扭，需要更多的管教，自然给予他们更大的压力。这样一来，使得心理正在转变的年轻人，在生活适应上因缺乏依靠而感到疏离，结果使他们自己也因事事不顺心而越发别扭，但别扭的原因并不自知。有人说青少年期开始后，总有一段别人不了解，自己也不了解的别扭时期。

（三）人格的成熟·角色的混乱

从人格发展的观点看，上述行为现象是颇为正常的。人到了这个时候，由于他能力的增长，经验的增多，他要重新估量他生存了十几年的世界。在儿童期，一个人的行为模式大多受家庭影响，到了青少年期，社会的影响取家庭而代之，因而有一种将原模式重新改造的趋势。因此，有些心理学家称青少年这个阶段为“再生期”。再生期内最主要的心理特征是自我的追寻；时时寻找答案去回答“我是什么样的人？”与“我将来要做什么样的人和什么样的事？”两个问题。这是一种独立的倾向，只有在这个倾向中，个人才能建立起自己的独立人格。人格是社会化的产物，其形成主要经过顺从模仿——认同——内化四阶段的历程。儿童时期顺从父母，模

仿与认同也以父母为楷模，其人格的形成是较为外制和被动的。到了青少年期，认同转向同侪团体与社会偶像，是内制和自动的；由之逐渐内化构成自己的价值判断和人生观念，一个人有他自己的价值观和人生观，是为自我统合；人格达到统合的地步，称为人格成熟。有的心理学家特别强调青少年是自我统合时期。假如在这个时期家庭或社会外制的压力太大，或者缺乏适当的认同楷模，不能转变为内制和自动，青少年们的正确自我观念就不易建立，难免导致角色混乱与自我迷失。

二、青少年的心路历程

（一）从四个层面看青少年心理

研究青少年的行为，可以从他们生理的、认识的、情感的、社会的四个层面去分析。当然，这四个层面不是分离的，而是彼此影响的；而且，青少年的行为是以社会层面为主的。

从生理的层面看，性器官发育成熟，女性较男性约早一年，开始年龄与食物营养、文化环境有关。台湾地区女性月经开始时间平均年龄约在13.5岁，较之美国12.5岁的平均数约迟了一年。与性器官有关的是次性征的出现，在身型、体毛、嗓音等方面也都相继改变。在此时期，青少年们对自己身体发育的状况极为关心；一个男孩子身高不足或一个女孩容貌不如别人，将给他们带来很大的心理困扰。很多人的自卑心理，就是因为生理特征影响而形成的。笔者调查国中学生2281人，要他们自由回答自己内心中感到苦恼的问题，结果发现

男生有57%，女生有63%回答对自己的容貌不满意。更特别的现象是，这个时期对自己身体的变化格外敏感，很多中学生总怀疑自己有病。

从认知的层面看，此时期出现两大特征：抽象思考能力出现（约在12岁）与智力发展到顶峰（约在22岁）。此二特征不但在教育上意义重大，使个人对事物的认识与兴趣，对科学、哲学、宗教等问题的探讨，都因为认知能力的增加而大为改变。在这个时期绝大多数的青少年是在校学生，学业成败与智能的高低有密切的关系。因而智能的发展无疑是影响青少年生活适应的重要因素。

从情感的层面看，这时期最大的变化是从儿童期依亲的感情，转向去依靠朋友的感情。因而出现亲子感情冷淡，甚至子女表现脱离家庭约束的倾向。此种现象颇为正常，为父母者宜妥为处理，不应视子女有意背弃父母而加诸报复性的罚禁。因为，如果这样做可能造成子女投入不良少年团体的危险后果。一般正常的青少年，在感情上多徘徊于亲情与友情之间；需要友情的慰藉，但又需要亲情的支持。因此，在这段时期的情绪常是矛盾的，不愉快的，甚至是孤独寂寞的。因为青少年们有很多梦想，梦想与现实的差距，常是青少年遭遇失败而感到痛苦的原因。此外，由于性成熟后生理性动机的冲动与社会禁忌的压抑，也会构成青少年焦虑甚至恐惧的情绪。

从社会的层面看，青少年期正是从家庭转入社会重新社会化的历程。在此历程中，他要在同辈人的小文化环境中，去认识社会规范、学习社会态度、扮演社会角色；在与别人交往中，认识别人、认识自己，从而建立自我观念与价值体

系。因此，从人格发展的观点言，正常的青少年都喜欢参与社会活动，都渴望自己有知己的朋友。在前述笔者的调查研究中，国中学生不分男女，被询及社会生活方面的苦恼时，第一个回答都是“我没有知己的朋友！”⁵由于社会生活圈子的扩大，青少年们时时在社会现实中验证自己的梦。于是他考虑到将来的职业与生活，将来的婚姻与家庭，为建立理想的自己莫立了基础。

（二）青少年的友情和爱情

在青少年行为的社会与情感的两个层面中，逐渐地发展他们的友情与爱情。英国有位青年心理学家泰莱斯，经过多年的观察研究，发现正常的青少年，在友情与爱情的发展中，要经过四个阶段。。这四个阶段也可称为友爱四部曲；介绍给关心青少年的人士，或可供作了解和辅导青少年的参考。

第一个阶段称为同性群友期，也就是平常所说的12、13岁的结帮年龄。这时期的青少年喜欢与同性别者聚在一起。为什么这年龄的少年们喜欢聚集结群？可能的原因有四：①群聚的冲动；在心理上有种基本的需要，要和别人在一起，除此之外别无原因。②共同的需要与兴趣；如团体性游戏，必须多人参加。③共同性的困难；如缺乏家庭照顾者，处境同病相怜。④寻求安全的庇护；依赖团体支持，免于遭人欺侮。

第二个阶段称为同性密友期，约在14—15岁。到这个时候，只是团体性的活动不能满足，需要少数几个同性别的知己朋友。知己的朋友多以共同兴趣为联系中心。在这时期，自己对一切缺乏信心，需要知己朋友。任何事都不一定听从父母的劝告，而须得和朋友商量。此一阶段过后，出现一个

过渡期；约在16—17岁，同性别的朋友又不能使他满足，因而感到寂寞孤独，常常一个人闷声不响郁郁寡欢，在日记上最常写的一句话是“别人都不了解我！”这种现象，别人也可能误会他有了感情的烦恼。

第三个阶段称为异性群友期，约在17—19岁左右，正是高中毕业或大学一年级的时期。这时候两性吸引，彼此发生兴趣，故而共同参加社会性的活动。不过，这个时期性爱的成分并不太多，有之也多出自好奇。若说这时期的青年人已懂得谈爱情，那也只是幻想式的，既缺乏固定对象，又不了解爱情的严肃面和责任感。所以，在这段时期两性如发生性的关系，多属于不负责任的游戏，等到再过几年成熟后自我评价时，他会感到自惭形秽的痛苦。早婚者往往生活不美满，常识的看法是彼此了解不够和缺乏对爱情的认识，并非是没有道理的。

第四个阶段称为异性密友期，出现在青年期的末期20岁左右。到这个时期，心理上渐趋成熟，自我观念中已经孕育成了未来的自我影像。所以在异性交友时比较认真的选择，而且单线发展，在心理上有将对方占有的倾向。到了这个程度的朋友，在人际关系上，已经由友情转入了爱情；并在择偶与婚姻的方向上，有了心理上的准备。

（三）从自我追寻到自我统合

研究青少年心理者，固然可从上述生理的、认知的、情感的、社会的四个层面去了解青少年的行为，就是青少年们自己，也必须经过这四个层面去找到自己、认识自己。把自己在这四方面具备的条件，收拾整理，象机器零件一样，各

按各位装配起来，成为一个具有统合性的自己。但，这不是一件容易的事。在这段时期，个人在这四个层面各自发生很大的变化，对这些变化，个人未必完全了解其意义。例如，月经初潮就可能使一个缺乏这方面知识的少女产生恐惧。即使个人了解自己在四方面的条件，如果不肯接受也会造成问题。笔者曾在几年前对部分大学一年级学生作过一项简单调查，要求班上的学生以不记名的方式，写出10条自己认为最感困扰的事。有一个学生第一条写道：我恨身材长得比我高的人。时隔两月笔者又在学生们毫无准备的情境下，再要他们写10条同类的事。结果发现该生又在第一条写道：我恨身材长得比我高的人。对这个学生，可以推想的是，他不但不接受自己身材矮小的事实，而且也不接受这个世界上别人比他高的事实。在这种情况下，即使这个学生其他方面条件优越，他的人格仍然是无法统合的。所以说，自我追寻是一种心理的历程，追寻到了自己的种种，还须将之调适统合，才能算是成熟。有的人确能作到这一点，例如患有色盲症者，自己可以承认这点生理上的缺陷，放弃攻读医学院改读工科，照样可以达到实现自己服务社会的目的。从各个层面去考虑，世界上没有人是十全十美的。只有个人自己把各层面优劣长短适当配合与适当发挥，才会形成完美的人格。

三、现今青少年的心理困扰

（一）单标准价值观之下失败的威胁

现今教育普及，青少年多半是在校的学生，即使少数不是