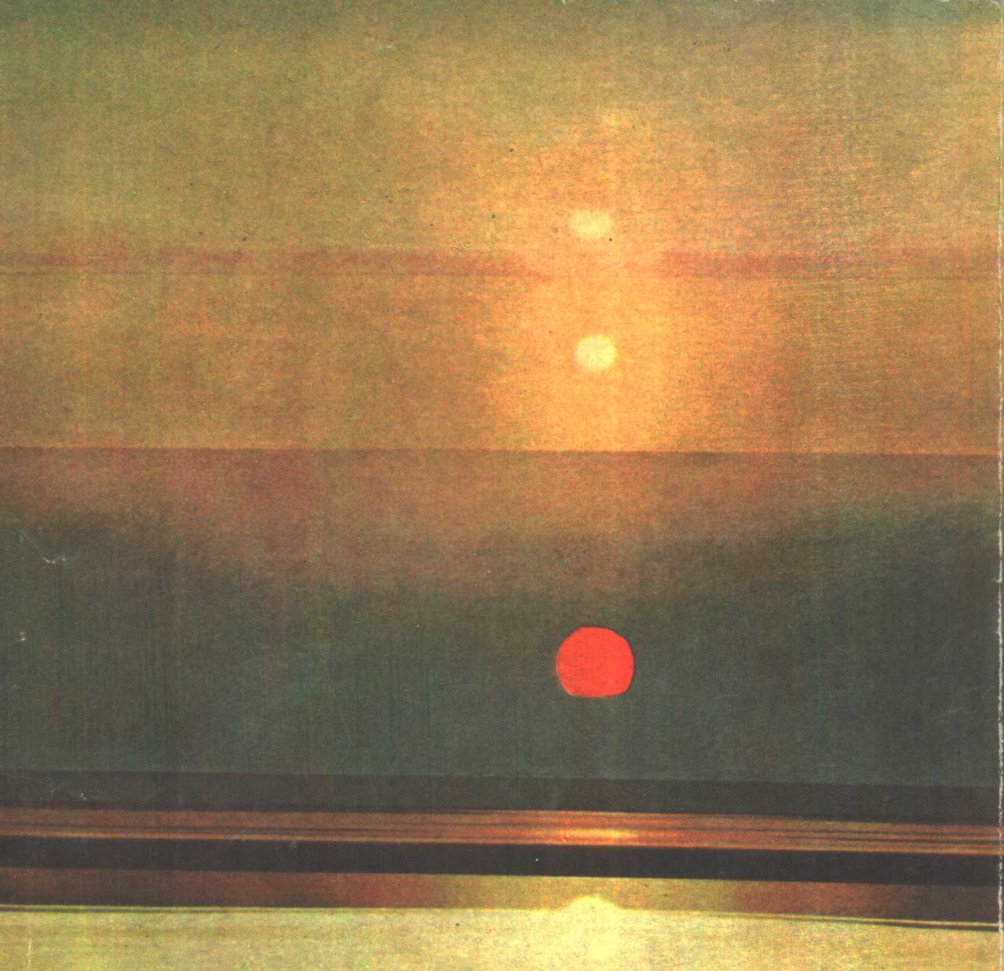




周向潮 俞国良 著

初涉人世的十大挑战

青年实用心理丛书



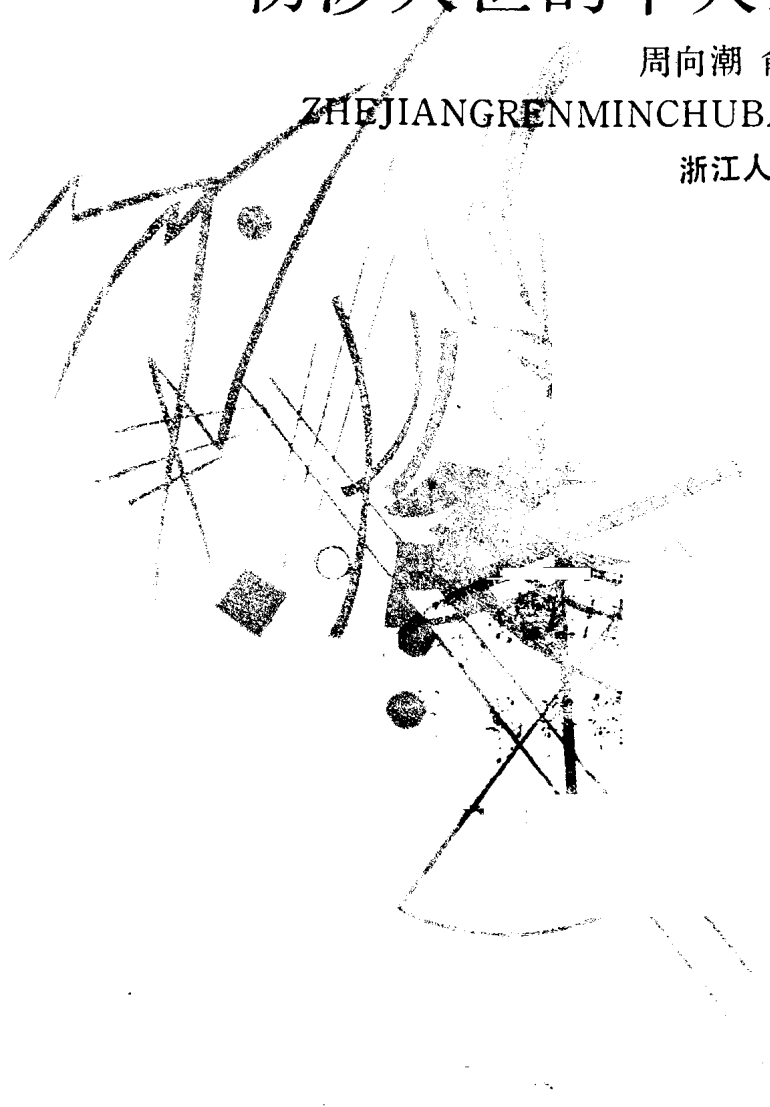
● 青年实用心理丛书

初涉人世的十大挑战

周向潮 俞国良 著

ZHEJIANGRENMINCHUBANSHE

浙江人民出版社



封面设计 邰文龙

初涉人世的十大挑战

周向潮 俞国良

浙江人民出版社出版

(杭州武林路125号)

浙江良渚印刷厂排版

(杭州莫干山路良化站)

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张5.5 插页2 字数113 000 印数00 000—56 420

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

ISBN 7-213-00656-X/G·8

统一书号：7103·1358 定价：1.15 元

目 录

[1]	楔子
[4]	理想与现实 ——自我期待的挑战
[22]	角色与本色 ——角色规范的挑战
[37]	纯真与成熟 ——团体规范的挑战
[50]	联系与友谊 ——人际关系的挑战
[71]	封闭与开放 ——交往障碍的挑战

[98]	变通与执著 ——适应障碍的挑战
[116]	坦然与乐观 ——紧张焦虑的挑战
[132]	信任与理解 ——空虚孤独的挑战
[146]	承受与补偿 ——逆境挫折的挑战
[159]	开拓与追求 ——生活质量的挑战

楔 子

青春，这是多富有魅力的词眼！它象征着春草青青，鲜花灼灼；麦苗吐穗，小树成材；船儿扬帆，日头初升……它代表着活力、生机、兴旺、创造，它代表着人最重要最灿烂的生命阶段。

有人说，少年时代是绿色的，老年时代是蓝色的，而青年时代，是火红的、玫瑰色的、黄金色的；有人说，童年和少年的岁月是柔和的抒情诗，美妙的梦幻曲，壮年和老年的岁月是深邃的哲理诗，雄浑的交响乐，而青春的岁月，却是叱咤风云的报告文学，激越壮美的进行曲。

的确，青春时代是行动的时代。

回顾一下我们成长的过程：从呱呱坠地到牙牙学语，从断乳、走路、换牙到第二性征成熟……如果说，作为生物人的话，在十六、七岁之时我们已经历了人生的多次大转折，达到了生理上的基本成熟，那么，作为社会的人，我们的生活却才开始，才面临着第一个重大的转折。学生生活不过是人社会化的学步期，当我们走出校门踏上工作岗位之时，当我们离开父母的保护伞进入成人社会之时，当我们将开始自食其力，成为独立的“我”之时，我们才算开始自己的生活之旅。

只有从现在起，我们才开始进入家庭、学校之外的大社会，而它，远比家庭、学校复杂。对于有的人来说，它可能是一只大染缸，对另一些人，它也可能是大熔炉。是被动地接受社会的染色，还是主动地通过冶炼淬火除去杂质？每个人都可以有自己的选择。

只有被社会接纳，才能影响社会的发展变化；只有改造自身的构造，才能担负改造社会的重任。社会由无数单个的人组成，而单个的人又受社会制约，人通过社会实践接受社会经验，认识外部世界，从而建立起自己的价值体系，形成自己的个性，完成社会化的过程，而社会则通过无数单个的人价值观体系的碰撞，个性和能量的释放，取得发展和进步。这，就是生活的辩证法。

离开家门，离开校门。门外就是社会。当抬腿越过门槛之时，亲爱的朋友，您可觉得心跳得厉害？春光是明媚的，但春天也是多雨的，或许还要打雷。脚下的路是平坦的，但行路又岂能避免坑坑洼洼？

通向远方的路千条万条，条条路上都有跋涉者。有的行色匆匆，有的左顾右盼，有的神采奕奕，有的疲惫倦怠；有的严肃，有的快活；有的充满热情与期望，有的显得冷漠和焦躁不安。哦，谁能告诉我们哪条路是捷径，哪条路最少颠簸，哪条路能走得最远，又有哪条路风光最奇丽，目的地最辉煌？谁都告诉我们，他走的路最合适，谁都招呼我们跟上他一齐前行。不，朋友，我们还是自己选择吧。目标得自己选定，路得自己走。

世界上不只是鲜花和天使，征途上不只是和风细雨，暖日融融。人生途中，或许有林立的关卡，狭窄的夹缝，陡峭的

崖壁、湍急的江流。所以，朋友，让我们再检查一下，是否备足了干粮、衣物和药品？是否有了坚强的牙齿和健康的胃？是否肌肉结实，头脑清醒？是否有了足够的生理和心理的准备？

我们正处在重大的人生转折点上，面临着生活的考验。如何迈好第一步？良好的开端预示着光明的前景。我们要慎重地选择生活目标，慎密地筹划作战方案，不回避种种令人不安的问题，寻找合适的解决办法。

尽管大海多变幻，有狂浪拍打，礁石挡道，但海轮总是要告别船坞，驶往大洋深处；尽管宇宙高深莫测，有灼热的星光，险峻的“黑洞”，但航天飞机总是要告别地球，飞向太空轨道。朋友，我们不是要干一番事业吗？那么，别做家雀绕屋檐，勇敢地投身社会改革，搏击时代风雨吧！我们不是愿为人类的明天奠基打桩吗？那么，调动起积蓄已久的全身心的青春活力，为着理想，为着未来，勇敢地投身社会改革，去迎接生活的挑战吧。

世界是我们的，生活是我们的。

让我们一步一个脚印，披荆斩棘，征服阻碍，走出自己独特而有意义的生活之路！

理想与现实

——自我期待的挑战

朋友朋友朋友，
谁对事业没有热烈的追求？
人生的道路千千万，
理想的前景哪里有？

这不是一首诗，而是被一位青年篡改了的歌词，它真实地反映了在初上征程之时，青年人的一种彷徨惆怅的心理。在童年时，我们曾为自己编织过无数个美丽的理想花环，在中学时代，我们曾为自己设想过各种美妙的未来。但是，一旦毕业了，走出校门了，却突然一下子犹豫起来，竟不知道自己应该迈向何方！

也许，小陈是我们中间有代表性的一个。她是这样说的：

从进入幼儿园起，我就不断地改变着自己的理想。我曾经想象妈妈一样当个白衣护士，因为我爱她；我也曾经羡慕我的班主任老师，因为班里谁都佩服她，听她的话；初中时，读了居里夫人的故事，我就向往自己成为一个著名的女科学家，但很快又放弃了这样的努力，因为我的物理成绩总也到不了八十分；后来，我的老师和同学都说我有艺术细

胞，嗓子和身材条件都不坏，我就又打算当电影演员，可是，高中时我几次报考影剧学院，结果名落孙山，只好死了这条心。爸爸妈妈一心要我上大学，我考了几次没考取。现在，我自己也不知道我到底想干什么，能干什么。我真是苦闷极了。

确实，对于刚出校门的年轻人来说，还有什么比找不到称心的职业更使人苦恼的呢？儿时的理想，期待的自我形象，总是与一定的职业紧紧联系着。“飞行员”、“科学家”、“教师”、“工人”、“政治家”……哪一种理想目标不是以一种职业名词来代表的？有了职业，我们便能以自己的劳动换取社会的报酬，满足本身的吃、穿、用等维持生命的基本需要，满足安定、有保障的起码心理需要，还能以此肯定自己的独立人格和存在价值，满足社会化的交往、友谊、自尊的心理需要。更重要的是，工作还是我们对理想目标的一种现实选择，是我们达到理想彼岸的舟楫。所以，我们通过对理想职业的选择表现自己的追求，把就业作为实现自我期待的途径，是自然而然的事。

但是，朋友！你可曾自觉地意识到，这就是社会给我们的第一道试题，就是我们面临的第一个挑战？它就是：

自我期待的挑战

什么是自我期待？就是自己对自己的期望：想成为什么样的人？怎样安排自己的一生？生活的目的地定在哪一站？等等。

人生在世，主要的任务无非有二，一个是认识世界，以

便按照它本身的规律推动它进步发展；一个是认识自我，以便充分发挥自我的潜能获得自我完善和人的全面发展。从宏观世界到微观世界，我们对于社会的了解已有不少，但是对自己的了解呢？无怪有人说，也许最难的在于了解自我，认识自我。

人对自我的认识不是一下子产生的，而是在生活过程中不断接受外部世界的刺激，接受社会的影响逐步形成的。婴幼儿时期，我们从饥饿、疼痛、看见、听见、哭、笑、动作等等把“我”和外部世界区别开来，认识到“生理我”的存在；少年时期，我们在家庭和学校中，从父母、老师、同学、集体对自己的要求中感受到自己的存在，并通过别人的评价调整自己的行动，逐步在心理上树立了“客观我”的形象；而充分意识到自我的存在，并能够用自己的眼光来对待别人的评价，用自己内心较固定的价值标准来评价社会，通过自己的努力调适自我与社会的关系，即心理自我——“意识我”的成熟，还在于青年时期。我们之所以在走向生活之时会犹豫彷徨，无所适从，觉得自我期待与现实职业无法协调，症结还在于，我们并没有真正地了解自己。不信，我们可以拟一张试卷给自己测试一下，试题是：

我是谁？我与别人有什么区别？

我有什么优点和特长？

我有哪些缺点和弱点？

我的知识程度和面处于何等水平？

我的能力怎么样？

我的性格特点有哪些？

前一段生活经历对我有些什么影响？是积极的还是消极

的？

我究竟想成为一个怎么样的人？

我的抱负水准高还是低？有没有实现的可能？

我的自我期待的价值倾向如何？

我的最高理想和人生目标是什么，能够用一句话概括吗？

.....

或许，我们能够作出一些答案。但是，这些答案是否真实？是否清晰？是否符合客观？这就更难说得确切了。

如果我们还不够了解自己，就会象小陈那样，虽然做过许多美好的梦，有过许多不同的自我期待，但它们因为脱离了自己的实际，脱离了生活的现实，最终却成了一瞬即逝的肥皂泡。

要战胜自我期待的挑战，首要的是

认识自己

从上学进入小集体，我们就开始了自己社会化的过程，开始在认识世界的同时认识自己。但是，由于活动的范围毕竟还囿于学校家庭这些相对狭小的圈子里，生活的内容毕竟还比较单纯，又时时处在长辈、教师的监护之下，所以，我们的“自我”往往是“人造”的，带着父母、师长的主观烙印。我们也和小陈一样，凭着“喜欢谁”的感情活动，便去模仿谁，并想象自己往后也要成为谁“一样的人”。所以我们的自我期待往往是多变的，缺少依据和价值判断的。

随着年龄的增长，我们的独立意识也在逐步强化。六岁

的时候，我们或许会为妈妈不带自己上街而哭一场，但十三岁时，我们却尽量避免当父母的“尾巴”，而情愿跟小伙伴在一起。当少女的红晕升起在两颊，当隆起的喉结中流出粗重的声音，我们便强烈地意识到自己已长大成人。于是，一种强烈的欲望便占据了我们的心胸，我们突然对自己的内心世界关心起来，突然感觉到了自己必须了解自己，才能独立地承担安排自己生活的责任。

那么，怎样才能认识真正的自己呢？

自我画像。自己试着为自己写一个全面的自传和力求准确的鉴定，从中判断自己有什么优缺点，喜欢和厌恶什么，智能、意志、感情有什么特征，向往目标有哪些。同时，再找十个人，其中可以有好朋友，也可以有自己看不惯的人，可以有父母老师，也可以有自己尊重信赖或羡慕的已经工作的人。让他们给你提优缺点、长短处，征求他们对你应该或可以干什么的意见。这两项相加，一般来说便可以较客观地认识自己。把这些内容列成表，可以有四种情况：第一种，自己和别人都知道的“我”，也就是公众我；第二种，别人知道自己尚未认识到的“我”——背我；第三种，自己认识而别人并不知道“我”——隐私我，这是一个隐蔽的领域。这三种“我”以外，一定还有一个别人和自己都还没有认识到的“我”，即潜在的我。如果有这样一张全面的表，“我”是怎样一个人，“我”的外在表现和内心世界是什么样的，我有哪些优点长处是得到公认的，哪些缺点弱点要避免的，也就一目了然了。

自我分析。对自己的知识、技能状况和水平进行分析评价，得出自我映象。比如，在社会关系方面，自己是否能乐

意帮助别人解决困难，和朋友相处是否融洽，会不会主动参加各种集体活动，愿不愿意义务服务，是否能自觉而不感到任何别扭地遵守公认的规章制度和团体的纪律等等；在独立性方面，是否自食其力，能不能独立地解决困难，能否主动发现问题并积极寻找答案；在价值观方面，是以他人为重还是以自己为重，能否为自己所追求的目标献身，安全、自尊、友谊、发展、真诚、公正等价值目标中，对你最有吸引力的有哪一些；在知识技能方面，你的专业知识掌握得怎么样？有没有明显的兴趣倾向？你的接受能力强不强？喜欢别人告诉你怎么做还是情愿自己找出做的办法？你有没有专门的技术？爱不爱表现自己？你的性格中，温柔、服从的成分多，还是自作主张，说服别人的成分多？模仿能力如何？口才如何？艺术表现力如何？动手行不行？等等。通过这种自我分析，将各个结果综合起来，你就能对自己较稳固的深层次的品质——思想倾向、价值目标、适应力、知能结构、个性特征等有一个较完整的认识，在此基础上建立起来的自我期待，才具有现实可行性，才不致于成为空中楼阁。

小陈便是通过这些方法，才归纳出自己对自我的认识。她的归纳虽比较简单，但也不乏启发性。她是这样认识和评价自己的：

思想倾向和价值目标：渴求真、善、美，希望自己成为情趣高雅、引人注目、受人尊重的自食其力而又与艺术为伴的人。

知能结构：语文、音乐等课成绩优秀，数、理、化成绩一般。接受能力、模仿能力较强，组织能力较弱。不喜欢多动脑筋，情愿接受别人提供的现成答案。

兴趣爱好：爱唱歌跳舞，爱看电影，崇拜明星。

性格特点：爱表现自己，热情奔放；不固执己见，乐于顺从别人。兴趣不固定，喜欢变化，注意力转移快。意志不太坚强，缺乏毅力和耐心。感情丰富，喜笑怒忧常形于色。好动不好静。

生理情况：身材窈窕，容貌姣好。

适应性：不能容忍枯燥、呆板、重复；适应具有一定浪漫气息和艺术气息的职业。

但是，认识自己还只是第一步。仅仅这一步，还不能够作为确立自我期待的依据。比如小陈，用这样的自我评价来分析，虽然她早年的护士梦、教师梦和女科学家的梦，由于与她的种种客观条件和主观倾向不符而显得缺乏实现的可能，但她的成为演员的期待，似乎还是有希望的。所以，在认识自我的前提下，自我期待还必须考虑社会现实能够提供的机会，了解各种职业所必需的技能素质，也就是说，确定自我期待之时，不仅要认识自己，还要充分认识到

社会的期待

我们是社会的人。我们的行动或多或少会受社会客观现实的限制。

小陈期待当演员并没有错，一定程度上，她也具备一些条件。但是，两次报考都没有录取，又怎么解释呢？其实，假如尊重客观现实，我们不难看到最根本的两条原因：

社会需要的演员数量不很多，而社会上具备小陈这样条件的青年却非常多。

小陈虽在身体素质上有许多的适合性，但她缺少一种演员所需的高度的艺术创造力。

所以，我们并不能因为自己具备某些条件，便要求社会满足我们的期待。往往在更多的时候，我们得根据社会的需要来调整自我期待。

在我们中间，有这样两位青年，他们原先是北方某工科大学的同学，志同道合而成为恋人。但是，由于在社会期待面前态度的差异，最终竟分手各奔自己的期待之路。我们暂且称他们小B和小P吧。

小B和小P大学毕业时，都抱着干一番事业的雄心，都希望在工作中运用自己的知识、能力，为社会主义建设贡献力量。他们一起分配到一家工厂，根据他们自身的学历、知识、能力条件，担任助理工程师或者技术员是最合适的了。可是，工厂却不缺少助理工程师和技术员，他们被分配到机修车间，男的在钳工组，女的在修旧利废组。

学非所用，四年的知识白学了！社会有时候就是这样的复杂、无情。或许大学生可以指责分配的不合理、社会的不公正，但现实就是这样，他们的人生之旅的起步点被限制在这样一种环境中。

确实，有不少时候，现实与我们的想象期待天差地别。

小B要求社会满足自己的期待。他先是拒绝报到，不得已上班后，又报考研究生；未被录取，接着就求情托人拉关系找门路，想跳出厂门，调离单位，另寻理想的职业。但是，奔波两年没有结果，专业知识没有用上不说，领导关系和群众影响都不好，反而为自己日后的发展设置了许多障碍。

小P开始也想调走。但是，她又觉得，没有调成之前，还得暂时让自我期待服从于社会安排，即使工作不顺心，总还是尽力而为。于是，她抱着“技多不压身”的想法，开始学习各种实际操作技能。不久，在实践中她发现了生产工艺上的落后、不合理之处，便着手进行小改小革。专业技术和实际操作技能在这里得到了结合，她也成为厂里信任的技术员。接着，她一发而不可收，在工厂领导的支持下，主持了多项重大改革，为企业增效十多万元，还负责了培训和全面质量管理工作，并写出了有质量的论文，受到上上下下的尊重和好评。她觉得自我期待在进行了适当的调整之后，与社会需要取得了一种协调，而这种协调，恰恰是自我实现的最佳环境。她再也没有想到要调动工作。她迅速成长起来，但是，与小B却分手了，因为他们在社会需要、社会安排的现实面前，已不能再并肩走同一条路，也许这是生活的必然结果。

渴望成才，这是我们这个年龄共同的、最抽象最有普遍性的自我期待，也是社会对继往开来一代的最抽象最迫切的期待。但是，当自我期待寻找职业的附丽之处时，它也就变得具体而有个性差别了，而社会期待作为职业需要提供给我们就业机会之时，也变得与我们的求职需要不一致起来。这是为什么呢？就是人总想往“高处”走，而社会却总是底座大顶端小的金字塔。因此，自我期待与社会期待的结合，有待于我们

衔接理想自我与现实自我

也许我们都有照镜子的经验：当镜子中的自己有什么缺