

青年心理向导



QINGNIAN
XINLI

ANGDAO

江科学技术出版社

第一章

青年期的心理特征



· 章智明 ·

第一节 人生的黄金期

青年，这是一个充满着活力、魅力、生命力的字眼。

在诗人的笔下，它化为五彩的形象：“在青春的世界里，沙粒要变成珍珠，石头要化做黄金；青春的魅力，应当叫枯枝展出鲜果，沙漠布满森林；这才是青春的美，青春的快乐，青春的本份！”

在哲学家的笔下，它又化为深沉的哲理：“青春之文明，奋斗之文明也，与境遇奋斗，与时代奋斗，与经验奋斗。故青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”

人世间，比青年再美好的时期实在没有，比青春再宝贵的东西实在没有。生活赋予我们一种巨大和无限宝贵的礼品，这就是青春：充满力量、充满期待、充满希望、充满信心。

青年时代，是人生征途中至关重要的时代。难怪乎，在古代社会，一个人从生命的少年阶段进入青年阶段，要举行专门的仪式。在许多部落中，儿童长大成人要举行特别的命名洗礼，即所谓“成年典礼”。尚未开化的人们，以其肤浅的直觉发现了少年与青年分期的秘密以及青年阶段的意义。

这种仪式，在当今世界的某些地区仍未绝迹。比如，在澳大利亚的一些未开化的部族中，对于青春期前后的全体男子，要集体举行成年仪式。这种成年仪式，带有令人难以忍受的肉体痛苦，如割除阴茎包皮、折断门齿、绝食，等等。经过了个“肉体

痛苦”的仪式，男子就割断了与母亲的羁绊，与无责任的幼年时代诀别，作为获得那个部族、那个社会的文化的有责任的一个青年而诞生了。对女子也要举行成年仪式。女子的成年仪式与男子的成年仪式相反，是个别地进行的。那是因为女子的成年仪式是随初次月经来潮而开始的缘故。女子的成年仪式在开始时虽然个别地进行，但由于要进行一定的时期（三个月以至数年），所以，成熟的姑娘最后便形成一个集体，在上年纪的女性亲戚或村里的老年妇女的指导下进行。在成年仪式中，姑娘们要向这个部族的任何成年妇女学习，必须养成这个部族的妇女应有的习惯，掌握这个部族的文化。

古老的仪式蕴含着一个古老的思想：创造一切非凡事物的那种神圣的爽朗精神总是同青年时代和创造力相联系在一起的。

那么，青年期又从何而始，至何而终呢？

这可是一个“仁者见仁，智者见智”的问题。在西方，一般地认为，青年期始于12岁，终于23岁。在这11年中，12~15岁称为青年前期，16~18岁称为青年中期，18~23岁称为青年后期。

在东欧，一般地认为，14~28岁为青年期。其中，14~18岁称为青年初期，18~22岁或23岁左右为青年中期，23~28岁称为青年后期。

在我国，由于幅员辽阔，各个地方的经济、文化发展的不平衡，青年期的年龄划分是一个“模糊区域”。通常的做法是，把处于“第二次生长高峰”的孩子（即女孩子为9~13岁，男孩子为11~15岁）划入青少年期。把进入高中到成家这一时期的男女划入青年期，一般在16~28岁左右。30~40岁的未婚青年又被称为“大龄青年”。鉴于种种原因，青年期又出现一个“延伸区域”——中青年。

对青年期划分的不同做法，看似奇怪，实乃情理之中。用年

龄变化的描述所以不够确切，因为它往往把从儿童到成人过渡的“转折年龄”以“性的成熟”为标志。实际上，虽然人和动物本身发育的目的都在于种族的延续，但人与动物成熟和对生活准备的概念，从本质上毕竟有着根本不同的内容。人从童年到成年的过渡，并不是仅仅以身体的成熟为先决条件，而同时也意味着拥有一定的技能，掌握一定的知识、规范和经验。个性的成熟是以社会化为先决条件的，决不能超越或者脱离社会。所以，从童年到成年的“转折年龄”——青年期，不仅是身体发展的一个阶段，而且同时也是个性发展的一个阶段，是一个过渡过程。经过这个过程，一个依赖于别人的、按照家庭生活规则行事的小孩，逐步变成一个独立的、从事一定社会活动的成年人。因为不同社会的政治、经济生活等条件的不同，这种转变的内容、期限和标准也不同，此之谓“物之不齐，物之情也”。

对青年期的年龄区域的划分，各有各的看法。但并不意味着人们在“各说东西”。标准还是有的。概括起来，大致有以下三大派系。

第一个派系为“生物发生论”。他们把主要注意力放在人的发育的生理方面，而社会心理的特点是由此发生并与之有相应关系的，发育过程本身主要用成熟来解释。发展的类型和年龄过程的变异都是从受遗传制约的体质类型而推论出来的。持这种观点的学者认为，从性成熟开始（12~13岁）到进入成年期（22~25岁）的青年期是一个相当浪漫的时代，这是一个“激情和冲动”的阶段。这一派系的代表人物是美国心理学家霍尔。

第二个派系为“社会发生论”。它同“生物发生论”正是“针尖对麦芒”。他们竭力以社会结构、社会化的方式、少年和其他人的相互作用等方面去解释青年的特性，把青年期当作一种社会心理现象，同时把个性心理发展同他的社会地位的改变联系起来。他们认为，青年的行为首先取决于他的空间阶段（他的地

位的过渡性)。一个孩子从童年世界过渡到成年世界，他的社会情态和生活环境等一系列特点首先表现在他的心理上。比如，内心的矛盾，不稳定地追求物质生活水平，腼腆性增强，又富有挑衅性，乐于接受极端的态度和观点，等等。这种紧张性和冲突性越大，童年世界和成年世界的差异也就越尖锐。所以，青年期的界限永远不能一刀切。这一派系的代表人物是德国心理学家列威。

第三个派系为“心理发生论”。这一派系并不否认上述两种观点的意义，但它把心理过程的发展变化放在第一位。它的哲学方法论立场是弗洛伊德的心理分析原理。弗洛伊德认为，生物学上的性的欲望（性欲），更准确地说，它所产生的性心理冲突，才是个性发展的基本动力。“心理发生论”据此宣称，凡人，都会经历这么一个阶段，在这个阶段中，“产生了与别人建立密切的心理交流的需要和能力，其中包括对异性的亲近，其反面则产生另一种感情：独身和孤僻”。这一阶段，便是人的“青年时期”。这一派系的代表人物是美国心理学家埃里克森。

有关“青年期”的理论虽然众说纷纭，但无不体现对青年期这个人才成功的“最佳时区”的关注。

假如把人的年龄作为横坐标，把各年龄的体力值、智力值、精力值、进取精神值、创造性劳动值和经济负担分别列入纵坐标，就能发现，这些高峰曲线，有的在青年时形成前峰，并把后峰一直延续到中年；有的则大部分集中于青年时期，出现高峰的时间都在青年时代。所以说，青年是人生的“黄金时期”。

在这个“黄金时期”中，呈现出六大高峰：

（1）体力高峰。骨骼、肌肉及各部器官成熟并保持旺盛机能阶段。劳动强度、耐力等都进入人生的高峰。

（2）智力高峰。人的记忆力大致与年龄成反比，而理解能力大致与年龄成正比。记忆与理解两条曲线的相交点，恰好落在

青年阶段，形成人类平均智力的最佳阶段。

（3）特征行为高峰。性机能成熟，有配偶的要求。

（4）社会需求高峰。对前途理想想得更多，追求未来；婚龄青年从结婚到第一胎降生，衣食住行等需求急剧上升，达到高潮。

（5）创造高峰。青年所受的传统影响比成年人、老年人少，有想象力和创造力。因此，青年期往往成为一生中出成果可能性最大的阶段。

（6）超常行为高峰。一方面精力旺盛，另一方面人生观、世界观正处在形成过程中。因此，情绪、思想不稳定，容易发生越轨行动。

秋天金谷银棉的收获，离不开春天“不误农时”的及时播种；人生要创造出辉煌业绩，离不开青年时代的奋发努力。有人说，生命是奇特的，它让每个人都开一次花，但并不保证都能结果。一个人如果虚度了青春这个黄金时代，那就会造成终生的遗憾。

爱“金”切勿误“金时”。记下这脍炙人口的名言吧：“你们青年人，朝气蓬勃，好象早晨八九点钟的太阳。世界是属于你们的，中国的前途是属于你们的。希望寄托在你们身上。”

第二节 青年期的生理变化

“黄毛丫头十八变”。其实，小伙子又何曾例外？按照正常的人体发展规律，人一出娘胎，就始终处于生生不息的变化态势之中。人按照幼年、童年、少年、青年、成年、老年的首尾次序，走过自己一生的历程。

但是，在生命的进程中，没有任何一个年龄阶段，能象青年期那样给人的生长发育带来如此奇妙的变化。

这是人体生长发育的“第二次高峰”。“第一次高峰”是从成胎到两周岁那个时期。在短短的两年零九个月的时间，身体的重量足足增加了千万倍！

“第二次高峰”则出现在青年期。确切地说，是青年前期。由于男女身体开始陡长的年龄不同（女孩子较男孩子早两年左右），“第二次高峰”的横跨度要历经十年之久。越过了这个高峰，小孩子便俨然成为大人，一个个充满青春的活力和朝气。

那么，青年期的生理变化主要有哪些呢？简言之，在“身”、“性”、“力”、“脑”这四个字上。

“身”即身体的生长发育。它主要表现在两个方面。一是“身高”。在“第二次高峰”中，身高陡增幅度，男女年平均约为6厘米，真好比“芝麻开花节节高”。陡增的年龄，女孩子早于男孩子两年。所以，在青年前期中，女孩子身高一般高于男孩子。但是，女孩子停止长高的年龄往往比男孩子早三四年，男

子的陡增时间比女孩子长而且长势持久，所以，男孩子一般总是高于女孩子。大致说来，女性的身高平均为男性的94%。一位诗人曾对此戏言曰：“这不是女子的过错，而是上帝的过错。”

在长高的过程中，发展也是不平衡的。人在七周岁之后，下肢骨增长的速度加快了，致使下肢的长度超过了上肢。当人进入青年前期时，下肢骨的长势更是劲头十足，这就成为身体高矮的关键性因素。不过，下肢骨的猛长势头，却是“闪电式”的，随着青年前期的结束，它的长势便由盛入衰。所以，在十三四岁时，常出现瘦个子的长腿型。在这方面，男孩子要比女孩子更为明显。脊椎骨的增长速度在儿童和少年期一直是慢吞吞的。到了青年前期，却出现了一个“加速度”。比起下肢骨的生长，它的耐力似乎还大一些，即下肢骨不再增长了，它还在一点一点地顽强地往上长。这种势头一直保持到青年期末，长势才逐渐停止。所以，人的身体高度，十七八岁以前主要靠下肢，而在十七八岁以后，则要看上身了。

身材高大在青年人中可得到特殊的称赞。对少年儿童来说，“个大”和“伟大”几乎是同义词。不少女青年在寻找对象时，不也把男子的身高视为“安全感”的一个因素吗？

二是“体重”。在“第二次高峰”中，男孩子年平均增长为4.30公斤，女孩子为3.51公斤。男孩子身高陡增要比体重陡增早两年，女孩子身高与体重的陡增是同时开始的。所以，男孩子出现瘦长个与身体各部分不协调现象要比女孩子突出。在青年前期，体重的增加，有着特殊的意义。它反映了内脏的增大、肌肉的发达、脂肪的积淀，以及骨骼的增长与增粗的程度。一般说来，在婴儿时期，不论男女，脂肪积存都是很迅速的。从此以后，体内脂肪的储存量才逐步下降。但到了青年前期，男女则“各奔东西”了。女孩体内的脂肪始终是增加多，消耗少，究其原因，主要在于性激素的差别及女孩活动较少。男性肌肉比女性发达，

大概也是这个道理吧！

人体美在于容貌和体型的美，即五官端正，结构匀称，肌肉发达，发育健全，生机蓬勃。其中不少美的要素，都同人在青春期的身体生长发育如何有关。

我们所说的“性”，即指性的萌发和成熟。男女两性的差别，这在受精时就已经决定了，再经过胚胎的发育，逐渐出现了生殖器官的区别。但是，两性间内在的实质差异，直到性的萌发和成熟期，才显著地表现出来。这就是“第二性征”的出现。

男孩第二性征出现顺序，大致的平均年龄如下：

10~11岁——睾丸开始增大。

12岁——喉结开始增大。

13岁——阴毛出现。

14岁——声音变粗、低沉。

15岁——腋毛和胡子长出。

16~18岁——四肢和身上可能长出汗毛。

女孩第二性征出现顺序，大致的平均年龄如下：

8~9岁——骨盆架开始增大，臀部变圆。

10~11岁——乳头、乳房发育开始，出现阴毛。

12岁——乳房继续发育。

13岁——乳房显著增大，乳晕明显。

14岁——出现腋毛，月经初潮。

15岁——骨盆显著地增宽。

16~18岁——脸上长粉刺、骨骺闭合。

约有四分之三的女孩，直到十六至十八九岁时，整个乳房才充分发育，与成年女性相差无几。

“第二性征”的发育过程，前后需要四年左右的时间；当然也有个别发育快的，只需两三年的时间就完成了；也有些男女则需要六七年的时间才能完成。

我国男女性萌发、成熟年龄，平均在十一二岁到十六七岁。一般从九岁半开始到十八岁这个范围，都算是正常的。

青春期开始后，不仅出现了副性现象，引起男女孩子的新奇感，而且性激素分泌也引起了性的生理冲动与体验。性激素分泌量达到一定的程度时，明显地扰乱了原来的生理平衡。所以，一些青少年问题研究者把它称为“危险的年龄段”。

我们所说的“力”，即指能量代谢的变化。人们常说，青年人的精力最充沛。从生理学的观点看，人的精力与人的能量基础代谢率有密切关系。体内能量代谢高，即能量充足，机体的运动就有力。年龄越小，能量基础代谢率就越大。因此，小孩显得比老人有“火力”。但是，男女到了20岁左右，随着“第二次高峰”的结束，能量基础代谢率便在人的一生中出现了最大的下降幅度。这个变化表明，青年期由于身体生长发育，变化比较迅速，机体活动增强，因此，他们的精力非常充沛。这是一个能量代谢的“最佳年龄时区”。青年人要尽可能保持能量代谢总量处于相当的水平，并有效地利用这非常宝贵的自然力，进行创造活动，并在此过程中促使智力和技巧的发展。假如不使这种自然力有效地释放出来，它将自发地释放而被浪费掉，也可能是有害的释放。所谓“虚掷青春年华”，其重要的一个方面，就是浪费青年期中十分珍贵的生理能量。

我们所说的“脑”，即指脑的发育与机能完善。人脑的容积增长，就整个身体来说，从小就一路领先。10岁时，人脑的重量和容积已经达到了成年人的95%，脑皮质神经纤维的髓鞘化、增长与分支，已接近完成。所以，当人踏入青年期时，人脑的形态和结构的发展已基本成熟了。但是，这并不意味着，青年期脑的发展，就此而驻步不前了。并不是那回事。它的发展重点，已转移到机能方面，即要给予脑更复杂的条件，更艰巨的任务，使之更有效地发挥其功能，达到新的发展水平。如果我们把人脑比作信

息贮存器，那么，发挥脑的功能主要的是指输入什么信息，和怎样使输入信息更系统化。青年期的人脑，完全有能力去深入地认识高难度的问题。如果不高标准地训练脑子，就会妨碍脑的机能向更高水平发展。

“刀越磨越快，脑越用越灵”。在脑的发展中，有冲刺才有跃进。实验证明，脑的运动，可使大脑皮质内酶的活性增高，神经细胞的体积增大，功能大为改善。在青年期，开掘人脑的发展潜力，能取得“事半功倍”之效。不训练是得不到发展的。饱食终日，无所用心，不仅会使脑的机能发展停滞，而且有可能使功能出现退化。

在“第二次高峰”中，切莫忽视“身”、“性”、“力”、“脑”的四大变化。健康的身心在人才成长与成功的过程中起着基础与关键的作用。青年朋友们，愿你们对自己的生理变化，采取“因势利导”的态度，这样，才能提高身心素质。

第三节 青年期的心理变化

1. 自我意识的强化

自我意识是个体对自身的认识和态度。人通过各种实践活动，不仅认识了客观事物，同时也认识了自己，认识了自己和客观世界的关系。自我意识的萌芽在人的孩提时代就产生了。当然，严格意义上说的自我意识，并不是象幼儿对自己对别人评价的那样肤浅。它是对自己的感知动作、行动方式、动机兴趣、情感意志、能力性格、理想信念和世界观的认识，以及自己在集体中的地位和作用的认识等。

自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构。它主要表现在评价他人与评价自我的能力、独立性与自制力以及对劳动与集体的态度上。自我意识的发展在个性形成中占有不可低估的作用，人的兴趣、能力、性格、情感意志和道德行为，无不受到自我意识的控制和影响。

人生犹如一条奔腾不息的江河。当自我意识的水流流进“青年期”这一区域时，它主要表现出下面一些特点：

一是对自己的认识更自觉、更深刻，要求也更严格。他们能够用比较正确的观点来观察自己，剖析自己；他们对自己行动的过失能够进行反思；他们能比较正确地对待自己的成功和失败；他们能客观地“知己知彼”，进行反省。

二是义务感和责任感有了提高。他们在日常的学习和生活中，试图对自己负责，并有照顾伙伴、为集体和他人做好事的意愿；他们的视野开始越出家庭、学校、工厂、单位的范围，指向社会，甚至“指点江山，激扬文字”，触及时弊，论人议政。

三是独立性、自制力增强。他们俨然以成人自居，企望摆脱父母的监督和保护，喜欢交结年龄相近的朋友，作为精神上的依托；在思想、行为方面，谨慎、宽容、忍耐等特征都有较明显的发展，并且能控制自己的思想感情，进而“言出于外，情动于中”。

当然，上述的青年期自我意识的特点，是就它的发展趋势和最终结果而言的。况且，这些特点又因人而异，在程度上出现种种差别。但一进入青年期，自我意识的发展，便从仅仅认识自己的动作和行为的外部特点，进而深入到自己的内心世界，这却是凡人共通的。

青年期“自我意识”的确立，一般要有“三部曲”。

第一乐曲：“自我”分化。在英语中，具有我的含义的词有两个：I 和 me。这两个词虽然都是表示我，但 I 作为主语使用，如我是什么？我做什么。这时的“我”是主体。me 作为宾语使用，如怎样看待我？给我什么？这时的“我”是客体。

踏入青年期的姑娘和小伙子，由于生理的成熟和心理的变化，将以前主要朝“外”的眼光逐渐转向朝“内”，转向对自己的观察和分析，以求尽力认识自己。原来不可分割的自我意识分化为二：作为观察者的自我——理想的自我（I）；作为被观察者的自我——现实的自我（me）。自我意识分离为主体和客体、观察者和被观察者，经常进行自我观察、自我分析、自我评价、自我监督，这是青年心理发展的重要方面。

第二乐曲：自我矛盾——自我统一。I 和 me 的分离，产生了一系列的矛盾。处于观察者地位的认识主体，不断分析现实的

自我，往往发现现实的自我还不完全符合理想的自我，而出现自我意识矛盾。这时期，青年人由于对生活、学习等方面的情况不尽满意而感到苦恼、困惑和不安，自我怜悯，自我伤感，自我厌恶等等，或者产生心理上的压抑感和失落感。

自我意识可通过以下几条途径达到统一：一是积极改善现实的自我，使之逐步接近理想的自我；二是降低理想自我的标准，并改善现实的自我，使两者趋向接近；三是放弃理想自我的标准，自暴自弃，以迁就现实的自我。显然，第一种情况是积极的，而第三种是消极的。

第三部曲：自我强化。在自我意识确立过程中，只有强者才能正确认识矛盾运动的统一。所以，“自我强化”是自我意识形成的最后阶段。到达这一阶段，才是真正的积极的统一，理想在现实中得到了实现，否定了虚假的统一。我国优秀田径运动员胡祖荣，多次创造撑竿跳高的全国纪录，并保持全国纪录10年之久。后来，他在训练中受伤致残，下肢瘫痪。这对于一个风华正茂的青年人说来，打击之沉重是可想而知的。他在自我分化、矛盾的过程中曾经产生了“厌世”的念头，但他终于又战胜了自己，以顽强的毅力克服伤残带来的痛苦和困难，写出了《身体训练1400例》和《撑竿跳高》两本书，约二十五万字，并画了技术动作草图近两千幅，为发展体育事业作出了新贡献。我们所说的“自我意识的强化”，就是要以一个强者的态度，认识客观事物，认识自己，认识自己和客观世界的关系。

那么，怎么强化自我意识呢？我们不妨使用下列几种心理机制：

（1）心力内投。有些青年往往为外界对自我的纠葛，苦恼得难以忍受，有的甚至被弄得不知所措。比如，有的青年诉苦：长辈的管束、领导的指责、周围人们的议论，使自己心神不定。在这种情况下，不妨先分析一下外界的干涉是否合理，如果是合

理的，那么，便把外界的干涉“内投”到自己的理想自我中，变为严格管束自己的心理。

（2）反应形成。有些青年感觉过敏，不论什么事都敏感地作出反应，对自己的一举一动、一言一行，都要考虑别人是怎么想的，怎么看的。其实大可不必如此。正确的“反应形成”，首先在于客观地评价自己。一个想认认真真的干一番事业的青年人，对自己必须有一个正确的认识，而不必顾忌别人对自己有何看法。在认识自己的前提下，扬长避短，认准目标，抓紧时间努力完成一项工作或钻研一门学问。

（3）合理化。“狐狸吃不到葡萄讲葡萄酸”，这种现象在一部分青年身上时有发生。他们总是在寻找理由安慰自己。所谓“合理化”，就是排除大而无当、好高骛远的想法，对力所能及的事情，要切实实地去做。即使遇到暂时的失败和困难，也要找出问题的症结，以顽强的精神坚持不懈。机会把握在自己手里，就看你有没有“合理化”的诀窍。

（4）转移。“理解万岁”，这是不少青年人的真诚呼唤。但生活中不如意的事总是难免的，被人误解也是常有的事。正确的“转移”乃是培养自己真诚坦率、光明磊落的风格。“丈夫落魄纵无聊，依然壮志抑九霄，非同泽柳新稀弱，偶受春风即折腰。”

据传说，在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所，在这个神托所的入口处。人们可以看到刻在石头上的两个词，用今天的话来说，就是“认识你自己”。

要强化自我意识吗？就请记住古希腊的这句著名格言：认识你自己！

2. 性心理的发展

青春伴随着爱情。爱情是一个充满诱惑力的字眼。从心理学

的角度来说，一个人是以意识到异性的可爱才进入青春期的。青春期正处在性的萌发到成熟的过程中。机体内部猛然增加的性激素分泌的刺激所引起的性心理感受、体验，十分显著，它远远超过了性发育完全成熟之后的情况。所以，国外便有了“性饥饿的青年”之说。

人类的性行为不象动物那样单纯，不是一旦性成熟便立即产生性交欲，要求与异性结合。人类的性行为有其社会性特点，受到社会的道德、法律、传统和风俗的种种制约。生理的条件，社会的条件，使青年性心理的发展，经历了以下四个阶段：

第一个阶段：朦胧。这是指对性的关系由完全不懂到初步了解的过渡阶段。由于“第二性征”的出现，少男少女便产生明显的性不安、羞涩甚至对自身的反感。少男怕被人看到开始长出的阴毛，少女紧勒住日渐隆起的乳房……然而，他们对性的自我体验毕竟还很淡漠。他们开始注意到男女之间的特殊关系，比如：男女的亲近、相爱、拥抱，等等。周围的人们谈起交朋友、谈恋爱的事情，往往能引起他们的注意。但这仅仅是一知半解，略懂一些皮毛，它与对爱情的真谛的了解，相去甚远。

在正常情况下，处在朦胧时期的少男少女是“疏远”的。他们鄙视男女间的接触，偶尔看到男女同学握握手甚至说几句话，便嘲弄、起哄，自己也由于怕被人嘲笑而不敢与异性接近。然而，这种特异的性反感情绪，产生一种逆反刺激，使他们对异性的接触产生好奇感。于是，青年从“性疏远”变为“性亲近”。

第二个阶段：接近。少男少女在生理发育过程中越接近性成熟期，社会生活中有关的影响就越加深刻。当他们对性的关系有了基本了解时，便产生了在异性之间彼此渴望接近的感情。他们开始注意显示自己和吸引异性。尽管这种“吸引”与“显示”有时极不自然，甚至很笨拙，但确是他们内在感情的流露。比如，女子开始注重自己的装束、打扮，以欣赏的心情，倾听和观察男