

青少年的輔導

鄧繼強・著

田園書屋・出版

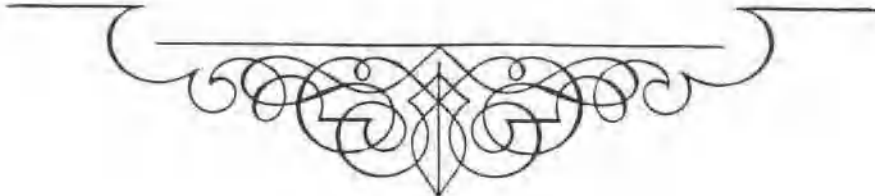


青少年的輔導



鄧繼強／著

田園書屋



青少年的輔導

作 者 / 鄧繼強

編 輯 / 陳玉金・洪美玲

編 印 / 金楓出版有限公司

出版所 / 田園書屋

地 址 / 香港九龍西洋菜街 56 號 2 樓

電 話 / 3858031・7801908・3957294(發行部)

初 版 / 1992 年 10 月

特 價 / 台幣 250 元

港幣 80 元

版權所有・翻印必究

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

ISBN 962 339 021 1

自序

要了解一個青少年的心態真不是一件容易的事。有人形容青少年就如飄流不定的浮雲。要了解他，真要從四方八面的風向、氣流和環境去窺視。有人稱青少年是個狂飆時期。它有美麗的一面，是個含苞欲放的花蕾，是個充滿生氣的燦爛時刻；但它又是風雲密佈和最脆弱的時刻。若培植不良，它便含苞不發，終於萎垂凋零。只有在燦爛的陽光，豐盛的滋養下，它才能開出美麗的花果。

青少年是人生的最大轉變期，生理上和心理上都有複雜的轉變。需要成人對它有深入的認識，需要成人對它有了解的教導，需要成人對它有寬宏的接納，需要成人對它有時刻的關懷，也需要成人對它不加束縛。他們的內心充滿矛盾和充滿衝突。父母和師長的過嚴或過寬都引起成為問題的青少年，這是令人最感困難的問題。

其實，萬物的發展都有它一定的過程，人能了解和接納它發展的過程，能順它的道而輔它的理，便有美好的成就。同樣，人能見青少年子女日漸成長，日漸獨立，日漸自立，該是件欣喜的事。能把自己在成長中體驗過的道理來滋潤他們，輔導他們，青年人便能安穩地渡過狂飆期，進入成熟的成人期。這就是我們成人的責任。

自從「兒童心理的輔導」一書問世後，不少讀者趨問是否續寫對青少年輔導的書，我感覺不少父母在高興地望著自己的子女日漸長大，同時亦苦惱地不知如何去教育輔導他們。在教育工作中日夕接觸少年的中學生和青年的大學生，他們都認為父母和師長不了解他們，他們連自己也不了解自己，在自我中充滿不少矛盾、苦悶和沮喪。能寫一本有關青少年心理輔導的書籍確是需要的。在「幸福的人生」一書的附錄上，青

少年的中學生寫出：「一年來讀倫理科的心得」時，使我深深體會到青少年的確是可模塑的，不是那麼多問題的，而是他們在茫茫的人海中，缺乏真正了解他們的人，缺乏知識運用輔導和啓發的人。他們的本質是純良的、可愛的、可模塑的。多麼難得的一句充滿理解的話：「其它科目可以不讀，教做人的倫理科必定要讀」。這是一句發自他們心底的話。

本書能協助成年人對青少年人有深入的認識，加強對青年人的輔導教育，使青少年人亦認識自己的心態，而得安穩的成長裨益，筆者就感到莫大的榮幸。

最後，我該感謝吳錦煥同學的漫畫插圖。感謝鼓勵我的好友們，更感謝田園書屋經理黃偉業先生，使本書得以出版，並把本書謹獻給愛護青年人的工作者。

作者謹識

一九九一年三月十九日

目 錄

第一章 人的發展階段	1
第二章 青年人	7
第一節 年齡的特徵	8
第二節 身體的發展	9
第三章 青年人的生理健康	21
第一節 青年人的飲食	21
第二節 飲食的健康	25
第三節 煙酒和健康	27
第四節 青年人的運動	32
第五節 青年人的睡眠	35
第六節 青年人的夢	36
第四章 青年人的打扮	45
第一節 青年人的美容	46
第二節 青年人的髮型	47
第三節 青年人的服裝	48
第五章 青年人的疾病	51
第六章 青年人的金錢	59
第一節 香港的轉變	59

第二節	金錢的觀念	60
第三節	儲蓄的習慣	61
第七章	青年人的心智	63
第一節	智力	64
第二節	智力的多寡	69
第三節	青年人心智發展的因素	73
第四節	青年心智的發展	75
第八章	青年人的理想和夢幻	79
第一節	理想	79
第二節	夢幻	80
第九章	青年人的自我	83
第一節	自我中心	83
第二節	自我	84
第三節	馬思勞的「自我實現」的人格健康	87
第四節	青年人「自我實現」的特徵	90
第十章	青少年的性	95
第一節	性教育	96
第二節	性的道德觀	97
第三節	性輔導	103
第十一章	青年人的情緒	107
第一節	情緒	107
第二節	青年人的情緒	110
第十二章	青年人的挫折和衝突	143
第一節	挫折	143
第二節	衝突	144

第十三章	自衛機能	147
第十四章	青年人和父母	163
第一節	權威的父母	163
第二節	民主的父母	166
第三節	和諧的父母	169
第十五章	青少年和教師	171
第一節	教育是什麼？	171
第二節	教師是青年人的培養者	176
第三節	民主思想的教師	177
第四節	教師的獎和罰	179
第十六章	青年人和道德	187
第一節	弗洛伊德的「三個我」理論	187
第二節	皮亞傑的道德認識發展	188
第三節	高爾保的道德發展論	189
第四節	青年人的道德教育	190
第五節	道德和美德	191
第十七章	青年人的感情	195
第十八章	青年人的苦惱	199
第十九章	青年人的學業	203
第二十章	青年人和迷信	207
第二十一章	青年人和信仰	211
第一節	宗教信仰	212
第二節	神是什麼？	214
第三節	青年人該有宗教信仰？	219
第二十二章	青年人和失敗	221

第二十三章 青年人的自立	227
第一節 思想自立	228
第二節 行動獨立	229
第二十四章 青年人和朋友	231
第一節 結交朋友	231
第二節 益友和損友	233
第三節 交友該注意的事	235
第四節 父母對子女的朋友	237
第二十五章 青年人的約會	239
第一節 約會的目的	239
第二節 約會要留意的事	241
第二十六章 青年人和學習	247
第一節 學習的理論	247
第二節 青年人該多學習	260
第二十七章 青年人和習慣	263
第一節 好習慣	264
第二節 壞習慣	265
第三節 如何戒除陋習	266
第二十八章 青年人和職業	269
第一節 職業的種類	269
第二節 影響職業的自我因素	273
第三節 影響職業的外在因素	282
第四節 如何選擇職業	284
第五節 如何準備職業	287
第六節 如何尋覓職業	291

第七節 申請職業表格和求職信的填寫	294
第二十九章 青年人的休閒和娛樂	303
第一節 疲勞	303
第二節 預防疲勞	305
第三節 休閒生活	306
第四節 休閒的利用	308
第五節 學習鬆弛	313
第六節 鬆弛的練習	315
附錄一	325
問卷調查	325
附錄二	331
心理學和輔導學上詞彙	331
人名索引	353
名詞索引	357
英文參考書	365
中文參考書	375

第一章 人的發展階段

人從呱呱墮地，在父母的養育下日漸成長；從只有自我中心的階段，日漸趨向羣體的發展；從一切依賴他人而漸趨向於自立；從事事聽命他人漸趨向有自己的主見；從天真無邪而漸趨向複雜的想法；從要被人愛中去追求愛慕他人，特別是異性。這時候，你的孩子已漸踏入成長的階段，這一個稍有成長的階段，我們稱它為青少年期。

人的生理在養育下，一定要日趨成長的，猶如一棵植物在適心栽培下，它一定日漸長大，開花結果。青少年就是趨向於開花的階段。幼苗的培養固然重要，到有花蕾時候的培養更為重要，若培植不適，花蕾便要枯萎，得不到期待的結果。人的成長是有規律性的週期階段，通常而論，每三年為一發展期。青少年的發展期大概是人生的第七個階段，這也就是踏入中學生的階段，故此，一個孩童進入了中學，再沒有兒童節日，因為他們已脫離了兒童，進入青少年階段。為使我們更清楚人的成長階段，我們不妨把專家對人的發展階段分別如下：

一、**新生嬰兒**（Neonata）由出生到三、四個星期。這時候的嬰兒除了飲食、排泄和睡眠外，很少有大的反應。

二、**早嬰兒期**（Early infancy）由一個月到十五個月。他開始向外找尋各種事物和經驗。他開始找尋和外間的關係。他要去認識誰是餵養他的人；對餵養他的母親產生關係和認知。為此，一般心理學家認為嬰兒不宜寄托在育嬰院太久，最多不宜超過六個月，否則他對母親的認

知會產生困難。長大後的初期會對母親有不肯接受的態度，甚至不肯接納她。弗洛依德稱之為口頭期（Oral Stage）。

三、晚嬰兒期（Late infancy）由歲半到兩歲半階段。這是學習語言發展的階段。初學時只說單字，他能學會近三百多四百字彙（註一）。此時亦好動，從會行後，便學跑。是個活潑可愛的時光。弗洛依德稱此期為肛門期（Anal Stage）宜訓練嬰兒的大小排泄。

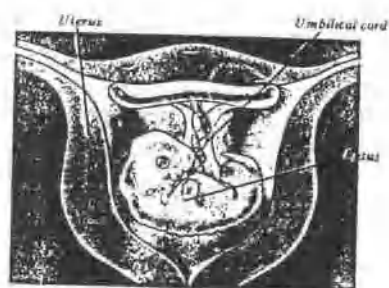
四、早兒童期（Early childhood）由兩歲半或三歲到五歲的階段。這是嬰兒在出世後，第一次踏入較成長的階段。他開始認識自己，也認識他人，他有自我的中心，也開始有羣我性的發展。他學會很多機動上的能力，他會走、會跳、好發問，開始有自己的思考，他不再任由父母的擺佈，他會提出反抗，對父或母產生特別的感情。弗洛依德稱之為性蕾期（Phallic Stage）對生殖器官產生興趣，對父或母產生妬忌情。弗洛依德稱之為伊斯帕底亞性叢期（Oedipus Complex）（註二）。同時他會向同性別的父母學習。是人生的一段主要過程。若發展得好，便有好的成長，若產生問題，在成長中便產生阻礙。我們中國人說的：「三歲孩兒定八十」。是從累積的經驗上認識。這時的幼兒進入幼稚園，目的在栽培他學識羣體關係，踏入一個有紀律性的羣社。主要的不是灌輸智識。

五、中童期：（Middle childhood）由五歲至九歲左右。這是進入小學的階段。他的羣社性繼續發展，他的活力增加，愛玩耍，也愛比較。智能逐漸發展，明白事理，要求理由，這時是運用輔導法的最好階段。他的超我（superego）同時發展，他開始接受責任，也知道什麼是壞、惡——不好。

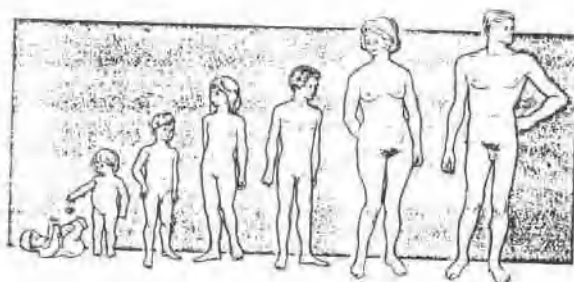
六、晚童期（Late childhood）：由九歲到十二歲階段，一般是在高小階段。他認知的能力增強，也學識一點判斷力，有更大趨向自主



人從受精的卵子細胞開始成長



受精的卵子成了胎兒



人的成長：由嬰兒到成年

的能力。他要衝出家庭的繭，走向自己的團體發展。五、六年級的小學生已肯為學校服務，他不再依戀著父母，他面向自己的朋友。朋友和師長成了他心目中的人物（ideal person）；他漸向青少年的特徵邁進。

七、青年期（Adolescence）由十一、二歲到二十歲的階段。一般是中學生時期。稱為青年期，是指人漸踏入成熟的階段。Adolescence 這字來自拉丁文 Adolescere 成長的意思。男女的生理成長期有差別，通常而言女孩子比男孩子早成長兩年。

女的少年期約由十一歲半到十四歲；

男的少年期約由十一歲半到十五歲半。

女的青少年期約由十四歲到十六歲；

男的青少年期約由十五歲到十七歲。

女的青年期約由十六歲到十九歲；

男的青年期約由十七歲到二十一歲。

八、成年期（Adulthood）由十九、二十歲以後，人全踏入成長的階段，即指人的生理和一切器官已完全成熟，能發出完全的官能作用。

人踏入成長期後，便日漸邁向衰老的階段，一如一棵植物般，在開花結果後，便日向枯乾到死亡，人亦離不開這自然律。女性早男性成熟，亦比男性早趨向老年化。但死亡年齡又剛相反，一般統計，女性的壽命比男性長，原因是什麼仍未有一個肯定和正確的答案，一般而論，專家們都認為女的耐力性比男性大；男的負擔和壓力比女性強，故構成生命力的短促。

成年人的分法：初成年（Early adulthood）

女性：由十九到三十歲；

男性：由二十一到三十五歲。

中年期 (Middle adulthood)

女性：由三十一到四十五歲；

男性：由三十五到五十歲。

晚年期 (Late adulthood)

女性：由四十五到七十歲；

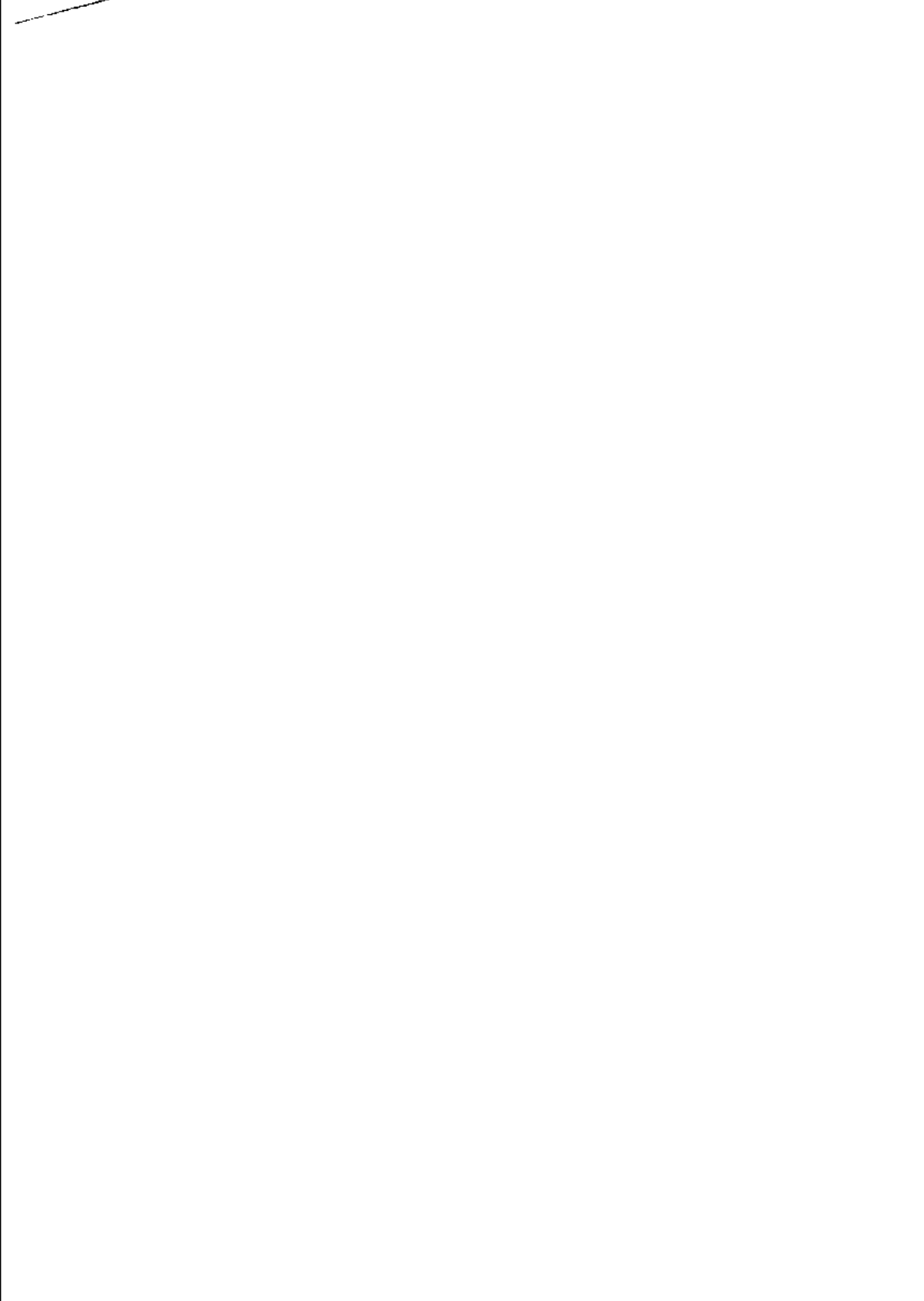
男性：由五十歲到七十歲。

耆老期 (Senescence) 指七十歲以上的男女。我們中國人說：人生七十古來稀，在今日醫學的進步，營養的充足，超過耆老的人比比皆是。人最重要的是對自體的保養，和有中行節制之度，生理和心理能有適調之道，便是長壽的秘訣。

註 解

註一：參見「兒童心理的輔導」七十二頁，鄧繼強著。

註二：Oedipus Complex 伊斯帕底亞性叢是弗洛伊德著名的理論，解釋兒童在三歲時的戀母情結。



第二章 青年人

上一章我們說了人生的分期，青年人是指從十二、三歲到十九、二十歲的年齡，一般來說，他們正是在中學或進入大學的學生期。他們不獨在生理上成熟，在正常的心智上也應該成熟。他們能思考，能判斷，能分辨是非，能有自立的能力。

我們綜合以上對青年人的了解，可以界定青年人有的特徵和給他下一個定義：青年人是從少年到成熟間的生長過程。在正常的情況下，第二性徵開始出現，通常是由十二歲到二十歲的年齡間，他最人的特徵是「性」(Sex)的發展趨向於成熟(maturity)。同時認為是人建立自我(Ego)的最後階段，他開始向外追求，取代自戀；他開始向異姓追求，滿足他性慾的要求(註一)。那麼，我們可以從三方面去界定青年人。

一、從年齡：由十二歲左右開始到二十歲。

二、從身體的發展：產生各種成熟的特徵。

女性的，特別是月經的產生。俗語說：月汛來臨。

男性的，精蟲的產生，有射精的能力。

三、從社會現象上看，漸離開家庭而向社會，參與社會活動，對異性發生濃厚的興趣，離開自戀而轉向異性的追求。

父母常見到自己的孩子有這等傾向和身體性徵的出現時，你該知