

高中生 心理學

——以「一問一答」的方式解決不安與煩惱

● 從初中踏入高中之後，「長大的感覺」一湧而上，所以對於突如其來的期待與不安、希望與失望——會令人感到無比的苦惱……

白石浩一



東文林堂



白石浩一〔著〕

高中生心理學

——以「問—答」的方式解決不安與煩惱

國家圖書館出版品預行編目資料

高中生心理學：以「一問一答」的方式解決不安與煩惱

／白石浩一著．--初版．

--臺北市：新潮社，2004〔民93〕

面：公分

ISBN 957-452-840-5（平裝）

1. 青年心理學—問題集

. 173.2022

93010719

高中生心理學

NT\$200

白石浩一／著

2004年9月／初版

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話(02)2245-1480 * 傳真(02)2245-1479

〈企劃〉

東文林堂

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02)2230-0545 * 傳真 (02)2230-6118 * 郵撥 11803960

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02)2664-2511 * 傳真 (02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.xinchapsohe.com.tw>

〔E-mail〕service@xinchapsohe.com.tw

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-840-5

KOKO SEI SHINRI-GAKU

Copyright© 1968 by SHIRAISHI Koichi

Originally published in Japan by SHAKAI SHISHOSHA, Tokyo

● 作者的話

筆者曾經擔任某高中生月刊的紙上諮詢顧問達二年之久。在那段時間裏，我收到了來自各地無以數計的高中男女生所寄來的求助信函。筆者細讀他們的來信後，將他們的問題視如己身的困難而加以思考。偶爾也會花費兩個晚上的時間，寫滿兩張四百字的稿紙回答問題。

本書採用「一問一答」的部分是從那些信件當中，選出五十六篇高中生比較常遇到的，而且比較重要的問題，加上一些補註而成的。

此外，在第四篇章節後所附的十四篇建言是筆者將投稿到高中生雜誌及其他雜誌中的原稿加以改訂、補充而成的。

如果把一問一答的方式視為深入森林內部的探索，那麼，建言的部分便是從空中鳥瞰整個森林了。筆者曾在前言部分說過，如果本書能夠幫助讀者學習到「勇氣」和「智慧」，並據以度過快樂的高中生活，那就是筆者衷心所願了。

前言

——針對二千三百名男、女高中生的煩惱和不安所做之分析——

青少年時期往往是「煩惱最多的時期」。但是實際上到底有多少人？為什麼事而煩惱、不安呢？

某女子大學心理研究社從一九六四年一月到三月之間，以南北各高級中學的學生為對象，採問卷的方式進行了「生活意識調查」。以下就是調查事項當中，與「煩惱」和「不安」有關的資料。（回答問卷的男女別、學年別細分如「下表」）

首先，我們先來看看有煩惱的人：

	一年級	二年級	三年級
男生……	五〇・〇%	五六・六%	六二・九%
女生……	四六・七%	六五・二%	六七・九%

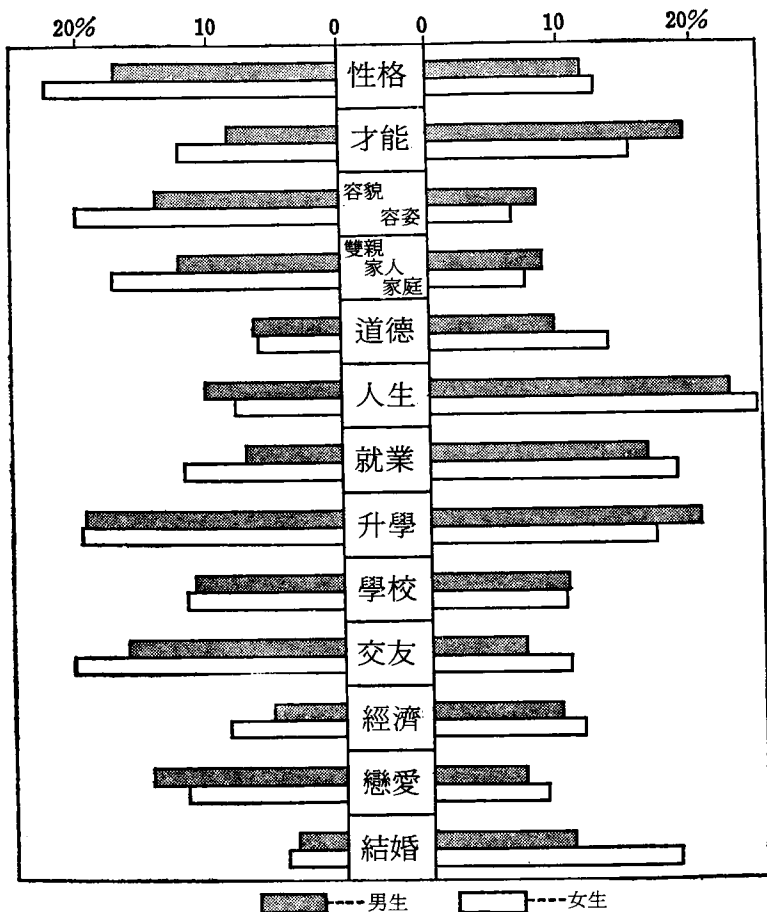
除了一年級以外，二、三年級女生的比率都比男生高，而男女生的比率又隨着學年的上

〈回答明細〉

	男 子	女 子
1 年	296人	229人
2 年	447人	491人
3 年	404人	393人
計	1,147人	1,113人

煩惱

不安



昇而有增加的趨勢。總而言之，大約有六〇％左右的高中生或多或少都會有煩惱的現象。

接下來再來看感到不安的人：

	一年級	二年級	三年級
男生……	四五・九％	五五・三％	六〇・四％
女生……	四〇・六％	五四・四％	六六・七％

男女生比率也隨着學年的上昇而增加，約佔全體的五〇％強。

根據這項調查的結果，我們很惶恐地發現，在高中時代有煩惱和不安的人竟出乎意外地多。如果說，本書的讀者也是其中一人，那也是理所當然的事。

我們希望讀者銘記在心的是——「絕不是只有我一個人如此！」這個信念也是促使讀者活得更好的一股力量。即使現在不是如此，將來也必定有所助益。

*

那麼，煩惱和不安的種類、內容又如何呢？

答案就如前圖所示。

有關“煩惱”方面的順序：

男生……①有關升學事宜 ②有關自己的性格方面 ③交友問題 ④戀愛問題 ⑤有關身體・容貌・健康問題。

女生……①有關自己的性格方面 ②交友問題 ③有關身體・容貌・健康問題 ④有關升學事宜 ⑤有關雙親、家人、家庭等問題。

「有關升學事宜」，此項在男生方面佔了首位；原因可能是高一年的新生由於學科內容和國中時代有所差異，而且班上又盡是優等生之故，所以必須極盡全力去適應新的體制；至於三年級學生則可能是大學入學考試競爭太過激烈之故。

此項目在女生的排行榜雖落入第四位，但是，這並不表示讀書不重要；我們不妨解釋為——有另一種煩惱凌駕其上。

在女生排行榜中名列第三位的「有關身體・容貌・健康等問題」，從某種意義上來看，似乎可評定為較趨女性化的項目。不過此項目在男生方面也排在第五位，佔了一四％之多，也就是相當於每七個人之中就有一個人面臨這個問題。

為什麼這個問題會對男女生同樣造成這麼大的煩惱呢？

原本青少年時期的煩惱就是和自我覺醒，及自我確立的過程發生關連，而表現出來的。自我意識最初就是從身體的變化而引起的。由於在此時期，身體的變化非常明顯，每個人都

必須適應自己和朋友之間所產生的隔閡，同時還必須用成人的眼光和態度來看自己。所以對自己的身體就倍加關心，也因此在此無形中就受到了深而微妙的影響。於是，「身高太矮」、「太胖了」等之類的煩惱就產生了——這就是原因所在。

值此時期，青年男女很難將身體上的特徵和精神上的價值明確地加以區分、考量，同時又無法客觀地做自我評價。例如，他們會任意斷定自己「欠缺『理性』的容貌」，因此，連微不足道的青春痘都會令他們煩惱不堪。

此外，最近在青年男女之間流行着一些如：「正點」、「真帥！」之類的名詞，重視外表的風潮因而不斷蔓延開來，我們可以說這些情形助長了上述種種現象的壯大。

但是，隨着自我意識的加深，這種煩惱很快就會有遞減的趨勢。事實上，從調查中也可以看出，有關「容貌」的困擾，男生方面，一年級為一七%，但二年級則只有一四%，而三年級更降至一二%。

而隨着學年的上昇有增加趨勢的是「性格」方面的問題。男生方面，比率依序為一三%↓一八%↓二〇%，女生則為一七%↓二二%↓二六%。

從回答的問卷中取樣來看，這方面的問題有「懦弱」、「害羞」、「沒有自我主張」、「欠缺社交性」、「沒耐性」、「意志薄弱」、「自私」、「容易受誘惑」、「在公共場合

中怯場」、「神經質」、「虛偽」、「不夠坦誠」等。

這些性格都顯示了個人沈溺於自我省察，和內心生活的不斷擴大、深度化的現象；自我省視對成爲一個成熟的人有很大的幫助。但是如果過分地苛求自己，或是自我分析至自虐、嫌惡的地步，往往就會陷入自卑的漩渦中。

青年男女多多少少都有自我意識過剩的跡象，但是，他們並不認爲這種缺點普遍存在於每個人，他們堅定地認爲只有自己才這樣，這實在是一種極危險性的想法！然而，對於這種情形，如果他們採取了過當的「補償作用」和「反動形成」時，往往就會演變成了一種「虛張聲勢」的行爲。

有關性格方面的具體問題，我們將在〈第二章〉討論。

*

接下來談的是有關「交友」的煩惱，不管男女，這方面所佔的比率都相當高（男生一六·四%，女生二〇·六%）。而且，年級越高，比率也相對地增加。

其中，最引人注目的問題之一，便是沒有異性朋友。

「我中學時代的三個好朋友都有女朋友，至今只有我仍孤單一個人，感覺好沒面子哦！要怎樣才能交到女朋友？要怎樣才能讓對方了解我的心情？真令我煩惱。」（男·高一）

從這個例子來看，一方面意味着男女生交往，在高中時就已上軌道了，而另一方面也顯示出，如果情形果真如此，那麼，高中生之間已產生了一種以往所不存在的煩惱了。

第二個問題是，沒有真正的朋友；第三個問題是無法順利地和朋友交往。

青年男女在交友時，常常會自我塑造出極為崇高，有時幾乎可說是近乎夢想般的理想。因此，在現實的生活中就會感到空虛，甚至有幻滅的悲哀。

此外，雖然尚為學生的身分，但是，既然是團體的一份子，於是就不得不提早體驗到複雜的人際關係中之困難性和繁雜性。

上述的煩惱就是基於這種原因而產生的，至於具體的例子則將在〈第三章〉和〈第四章〉中加以解說。

*

現在，我們將討論重點移至「不安」的項目，其順序如下：

男生……①有關人生的問題 ②有關升學問題 ③才能問題 ④就職問題 ⑤有關性格

問題。

女生……①有關人生的問題 ②就職問題 ③結婚問題 ④有關升學問題 ⑤才能問

題。

「有關人生的問題」不管在男生或女生方面，都是佔最高位（男生二二·六%，女生二四·八%）。綜合前述性格方面的煩惱看來，證實了青年男女都極重視內心、內省的問題。這和不安、恐懼有些不同，前者的特徵是其對象非常不明確。大致上，這個對象就在於「人生該如何度過？」這個問題上。具體來說，譬如：要就業或升學，應選擇哪個學校？學業和運動如何兩全其美？等問題。

但是，若從最根本的觀點來看，這個問題應該是「人生到底是什麼？」此外，也有人會問「一進學校就拚命應付課題和考試，爲了大學入學考試而逼迫自己度過灰色的三年。難道這就是有意義的青春時代嗎？」（男·高一）

如果這種疑慮愈演愈烈，最後便很容易形成哈姆雷特式的煩惱。青年人往往對事物都抱着懷疑、否定的看法；所以，奉勸青年男女宜多多自省自戒，以免淪入厭世觀的窠臼裏。

在女生方面「有關結婚問題」佔第三位，即使只是一年級學生，也有一四%的人有不安感。到三年級，這種不安感的比率更高達了二三%，形成這種局面的原因有很多。如以未婚女性爲訴求對象的雜誌所刊載的「結婚特集」，或是社會上各種刺激性的風潮也都是原因的所在吧！

以上是針對煩惱和不安所做的調查結果概略統計。現在感到煩惱，將來便會導致某種程

度的不安；所以希望本書的讀者能貫徹一個信念，那就是——永遠打起一步一步解決煩惱和不安的勇氣。

因此，本書便是在為青少年朋友提供一個度過難關的指針和參考的前提之下而寫成的。
〈第一章〉便是從上述所提及的人生問題〈包括升學、就業、考試等廣義的人生問題〉談起，希望能和讀者共同思考出一條可行之路。

*

每一章節的前半部是高中生的傾訴或詢問，接着便是作者的回答，以這種「一問一答」的形式徹底地思考具體的事實；後半部則是作者的建言，或者以意見為主題來分別陳述。

由於文章的結構是採用這種順序進行的，所以，從哪一章節開始看都無所謂，從每一章節的前半或後半部閱讀也都無妨。不管讀者採用何種閱讀方法，從本書的哪一部分看起，應該都能發現與自己切身的問題；而找到自己本身的課題。

和自己切身的問題「遭遇」，是一件很重要的事情。讀者可以從該「問題點」出發，然後再不斷地深入探討其他的問題點。希望讀者能從本書中學到使高中生或同年齡層的青年男女，過得更有意義、更快樂的「勇氣」和「智慧」。

目錄

前言／3

第一章 人生・學業・升學問題／21

人生的目的為何……／22

無法相信人……／24

急欲去除心中的灰色陰影……／26

對將來感到絕望、厭世……／29

成績退步……／33

不了解考試的意義何在……／34

父母鼓勵繼續升學……／37

對前途感到迷惘……／39

自己的夢想和家中職業背道而馳……／42

被大家的期望壓得喘不過氣來……／43

腦中一片混亂……／46

交異性朋友就和一流大學無緣嗎……／47

父母無理地干涉事情……／50

對父母感到失望、不敢信賴……／52

●建言

何謂低潮時期——其原因和克服方法——／55

低潮的原因及狀態 症狀 克服法

心病——考試期間常有的身心方面的疾病——／65

輕鬆地出發 病由心生 精神衛生的照料

給女考生的建言——／73

煩惱、不安是正常現象 神經衰弱 容易產生的自卑感 容易上當的暗示
繁雜的家務事 和考試衝突的生理狀況 不怯場的方法 五項建言

青年人不要急着尋短見——自殺的心理分析——84

痛苦的事實 自殺的原因 思考與行動的差別

自殺的意義 生存的價值

第二章 性格的問題——93

厭惡自己的性格……—94

我是個警扭不率直的人……—96

喪失耐力……—98

精神無法集中……—101

是不是精神異常……—104

煩惱自己太害羞……—106

爲芝麻小事傷神……—109

在意他人的眼光……—110

羨慕他人的美貌……—112

爲嫉妒心所困擾……—113

無法在衆人面前朗朗出聲誦讀……／115

各種對人的恐懼症……／117

爲雜念所驅使……／120

面目可憎……／122

懼怕考試……／124

考不上省立學校而感到自卑……／126

成績不好感到自卑……／128

希望成爲一個感情豐富的人……／130

● 建言

培養「第三性格」——／132

活用自我分析 素質・環境・努力 性格改造五要訣

不要陷入壓力中——／136

何謂壓力 壓力消除法