



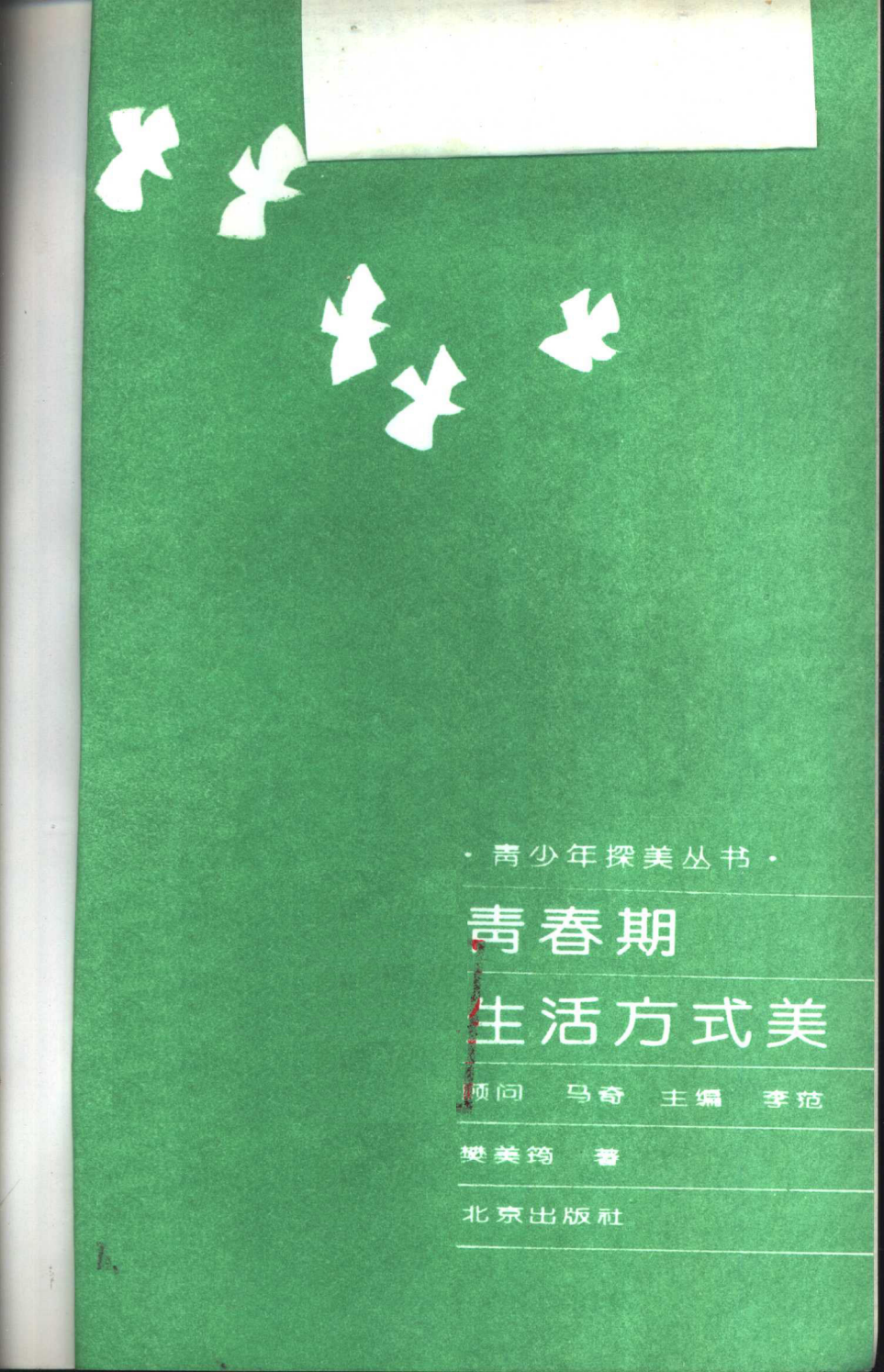
青少年探美丛书



青春期生活方式美

顾问 马奇 主编 李范

樊美筠 著 北京出版社



· 青少年探美丛书 ·

青春期 生活方式美

顾问 马奇 主编 李范

樊美筠 著

北京出版社

(京)新登字200号

青春期生活方式美

QINGCHUNQI SHENGHUO FANGSHIMEI

樊美筠 著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

首都师范大学印刷厂印刷

*

850×1092毫米 32开本 4.875印张 96000字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数: 1~3000

ISBN 7-200-02001-X/G·626

定价: 4.10元

序

我国古代战国时期有个叫做墨翟的人说过：“食必常饱，然后求美；衣必常暖，然后求丽；居必常安，然后求乐”。当“饥者不得食，寒者不得衣，劳者不得息”的时候，是没有闲暇和闲心去追求美，去创造艺术和欣赏艺术的。只有解决了老百姓的吃穿住的问题，才谈得上“美”、“丽”和“乐”。

从现在到2000年，我国正在实现现代化建设的第二个战略目标，使人民生活从温饱走向小康。在温饱的基础上，随着物质生活的进一步改善，人们必然要求更高层次上的精神享受，产生不同程度的对于美的追求，特别是青少年一代，表现出强烈的爱美求美的倾向。

为了培养合格的社会主义人才，促进人们素质的全面发展，尤其是为了迈向二十一世纪的青年们的和谐发展，我国的美学界和艺术界的同志们在美育实践和美育理论方

面做了大量的工作，出版了不少美育的论著，提高了人们的审美水平。

以往出版的美育论著，大体上可以分为两类，一类是“怎样进行审美教育”的，一类是“这样接受审美教育”的。前一类论著的目的在于告诉教育者怎样对别人进行审美教育，广大读者并不是从这些论著中直接接受审美教育，而是认识美育的意义、要求和实施方法、途径。这套丛书就属于“这样接受审美教育”的，让读者从绘画、雕塑、影视、音乐、自然、服饰诸多审美对象之中这样认识、领略它们的美，从而提高自己的审美能力，树立正确的审美观点。从这个意义上，阅读这类书籍本身，就是美育的实践。所以我觉得这类书籍，对接受美育的读者更为需要，更有益处。因而我以为，丛书的主编李范同志和参加编写的同志们以及出版社的同志们为这套丛书的出版所付出的努力，是对于美育事业的可贵的贡献。

马 奇

1992.7

作者自序

这本小书谨献给年轻的读者朋友。

常言道，黄金有价，青春无价。青春是人生最美好的时光。然而，岁月无情，青春易老，漫长的人生旅途中，青春时光不过谈笑之间。青春虽短，却在生命的历程中至关重要。青春，是童年通往成年的必由之路。自我的觉醒，人生的拓展，命运的拜访，都发生在这似梦非梦的年华。青春之路，前途远大，却举步维艰。于是，不少人或缺少勇气，裹足不前；或盲目行进，步入迷津，使一曲青春颂变成一幕人生痛苦的悲剧。为了使年轻的朋友少走、甚至不走弯路，顺利地度过人生这一“疾风暴雨”时期，完成凤凰涅槃式的“第二次诞生”，我借鉴于众多的经验，写下了这本小书，殷切地希望助在青春之路上的年轻朋友一臂之力。我能达到这一目的么？

一九九一年七月三日作者于北京

目 录

(1)	作者自序
(1)	引 子
(7)	一、生活方式概述
(8)	(一)简要的定义
(8)	(二)演变的轨迹
(12)	(三)历史的镜子
(34)	二、寻找幸福生活的钥匙——美的生活方式 的本义
(34)	(一)司芬克斯之谜
(39)	(二)人的现代内涵
(43)	(三)美的生活方式三要素
(65)	三、日常生活的审美化
(66)	(一)人生的另一半——青春期的娱乐方 式
(81)	(二)使你聪明的艺术——青春期的学习 方式

(99)	(三)恋爱三部曲——青春期的恋爱方式
(106)	(四)创造性的和谐——青春期的交际方式
(124)	(五)物欲的升华——青春期的消费方式

引 子

我们人人都曾经拥有一个青春的时代。我们人人都曾经有过从儿童跨入青春之门时的那种不安、恐惧和孤独的体验。

青春，是一个“疾风暴雨”的时期。青春期的一个人，是一个在儿童世界和成人世界之间徘徊、游荡的“边缘人”。

曾几何时，我们突然意识到自己身体的急剧变化和性别特征的成熟。男性开始变声，长出体毛，骨骼和肌肉迅速发达，肩宽增加；女性则乳房隆起，长出体毛，骨盆增大，由于皮下脂肪的增加，皮肤变得柔软光滑，并且逐渐形成女性曲线型体型。

这些我们所无法阻止的变化，对于我们可以说是一种前所未有的体验。面对着它们，我们简直茫然无措，也许我们既为此感到喜悦和自豪，又为此感到不安和厌恶。我们第一次发觉，以前的自己和自己的身体，似乎是自己一无

所知的他人或某种神秘的存在。为此，我们陷入了深深的困惑之中。

与此同时，我们开始了青春初期动荡不安的心理历程。我们时而情绪高昂，时而又苦恼绝望；时而非常敏感，时而又感觉迟钝；时而渴望与人交往，时而又陷入孤独。与我们朝夕相处的父母，突然变成了陌生人，我们感受到这种“失去”亲人的巨大痛苦。我们的变化之大，连我们自己也不认识自己了。

有一个具体的实例可以很好地说明青春期中人的这种心灵苦恼：

“进入中学后，我对父母说我想有一间自己的房间。这时，我突然已经把自己看成一个大人了。上高中时，对父母的话我一点也听不进去，对他们总有某种反抗的劲头。虽然我也意识到那样做是没有什么好处的，但我却好像受一种不可抵抗的力量的控制，已经身不由己了。但是当我碰到难题时，我还是得求助于父母。这时的我，一半是大人，一半是孩子，好像本身就处在反抗与依赖这种矛盾状态。我开始问自己：‘我到底是什么呢？’有时，我甚至想，‘我’实际上并不存在，我的身体中存在着‘我’以外的东西，正是这种东西左右着我的行动。在我的内心深处，存在着另一个世界，而且这个新出现的世界，与外部世界相比要丰富得多，而且也更有魅力。当我把目光开始投向这个神秘的内在世界时，我也开始尽可能地减少与他人交往。我拥有自己的时间更多了，当我静心沉思时，我发现原来充满魅力的世界，这时却逐渐变成了一个变化莫测的黑暗世界。我无法直率地解答我的内心矛盾，我想方设法想

表现出自己的心情，而所有这些，我从未对任何人提起过。这时，我想起了记日记，我对日记中的‘她’（另一个自我）喋喋不休地诉说自己的一切。‘她’成了我的最大的精神支柱。”^①

上面这段文字，是一个刚跨进青春期的中学生内心孤独体验的记载，它展示了这一年龄段的人所拥有的一个不为人知的世界，一个秘密。在这个秘密的背后，青春少年开始发现自我，开始追问：“我是什么？”

也许不少青春少年都曾经有过这种奇怪的念头：当你走在街上，看着熙熙攘攘的车水人流，你会突然想到：我还活着吗？我不是在做梦吧？尽管你用手指掐掐自己，让自己产生痛觉，以证实自己是清醒的，但也仍然怀疑。自己也许是在梦中掐自己吧。你找不出一种方法来真实地证实自己还活着，这种庄周梦蝶似的体验使你感到迷惘和苦恼，尽管它们也许转瞬即逝。

也许你还有过这种体验：当一天的学习告一段落时，你却突然地陷入了一种奇怪的遐想。人到底为什么活着？他为什么要来到这个世界上？为什么会存在着这样一个世界？在这个世界上，人生的真正目的到底是什么呢？我能像别人那样顺利地度过自己的一生么？我能怎样？我会怎样？我又应该怎样？

谁说“少年不识愁滋味”？对处于青春初期的十几岁的少男少女来说，自我的觉醒，实质上就是不断地体验困惑、迷惘和痛苦。这是一个茫然神秘的混沌时期，因而也是一

① 武田彻等编《多梦年华——当代青年心理择出》，知识出版社1990年7月版，第52—53页。

个极易在身心两方面都产生危机的时期。

难怪不少青年男女都对死抱有一种亲切感。特别是在现代社会，青年自杀现象明显增多。青春的烦恼，常常会成为诱使青少年走向死亡，毁灭自己生命的重要原因。大多数青少年都有一种甘愿以自己的全部存在为赌注的内心烦恼，为了消除和摆脱这种烦恼，他们甚至不惜牺牲自己的生命。也许这种烦恼及其原因，在旁观者看来，有时是出乎意料的简单。

这是一个十字路口，孤独无奈的少男少女们，何去何从，这决断实在难以做出。这是一种类似分娩的痛苦，是一个冲出迷惘的关头，你该向哪儿迈步？

这又是一个多梦的季节。青春少年往往沉湎于玫瑰色的梦幻之中，而难以也不愿走出这梦境。请看一个女中学生这样描述她设计的家：“我要自己买套房子，有卧室、书房、客厅、健身房，还要有个厨房和卫生间。我还想弄套客房。”^①在当今十几岁的少男少女的脑海中，充满了三毛、琼瑶和席慕容似的梦幻。然而，这样一个美丽的梦，无法与现实人生重合为一。少男少女们看不到梦和现实的这种遥远距离，却用这个梦去衡量现实，去评判自己周围的人。于是，现实变得丑陋不堪，周围的人整日为生计忙忙碌碌，这使他们感到庸俗可憎；父母日夜为小日子操劳，这又使他们感到可怜可恨；升学的压力，使中学生们感到堕入深渊的痛苦。一位高二男生说：“学校逼，家长压，弄得我昏头转向，情绪紧张，精神振作不起来，如果学习成

① 《只要人人都献出一点爱》，《中国青年报》1990年6月25日。

绩不好，不知怎么做人。”^①一位高二女生这样形容她的家：“妈妈老是板着脸，爸爸又是一声不吭，家里好像是一个冰窖，父母与我交谈的唯一内容就是学习，好像除了学习之外，我什么也不该去想，不该去做。”^②一些父母师长的做法更为过分：私拆信件，偷看日记，没收、撕毁课外书籍，禁止异性交往。

梦太美了，现实却是如此平庸，赤裸的真实，使少男少女们震惊，而不敢直面它。如此，他们以后又怎能、怎愿投入这生活的洪流。

处于青春期的孩子，肩上的负荷确实太多、太重。心理上的动荡不安，生理上的急剧变化，更有社会的正面和反面的压力，岂是弱小的身躯和脆弱的自我机能所能负担？然而，不走出梦境，又岂能走向成熟，跨入社会？于是，许多青少年们无法逃避的问题一个个接踵而来：

1. 理想和现实的关系问题。
2. 小我和大我的关系问题。
3. 个人与社会的关系问题。
4. 享受和吃苦的关系问题。
5. 人是什么？
6. 人为什么活着？
7. 人应该如何生活？

解决这所有的问题，最后都要取决于青春期的生活方式问题。人生会遇到许许多多的问题，成长就是正视问题，解决问题。少男少女们能否冲破青春初期的迷惘，发现人

^{①②} 《跨越世纪的一代》，《中国青年报》1991年2月18日。

生希望的曙光，他们以后的幸与不幸、成功与失败，很大程度上依赖于对这些问题的解决。一句话，依赖于是否拥有一种美好的生活方式。如果说生活方式是启开生活之门的钥匙，那么，美好的生活方式便是一把金钥匙。年轻的朋友们，让我们一起来寻找这把金钥匙，一起来度过我们青春期的危机，发展我们年轻的生命，创造我们的美好人生吧！

生活方式概述

这是一把钥匙，一把开启生活大门的钥匙。这是一个有关每个人的实际人生的大问题。

我们每个人都是一个生命。生命犹如一个顽皮好奇的小孩，永无止境地向我们提出各种要求；又如一个贪得无厌的饕餮，我们永远无法填满它的欲望之口。为了维持生命，为了生命的存在和发展，我们需要衣食住行和吃喝玩乐。然而，我们该如何吃喝玩乐、如何穿衣打扮、如何言谈举止，才有利于壮大这生命而不致毁灭它呢？这就涉及到生活方式的问题了。

进一步，我们不仅需要衣食住行和吃喝玩乐，更追求着吃得痛快、穿得漂亮、住得舒适、玩得高兴、言谈得体、举止潇洒。即使是两性交往，也要求心灵的沟通。凡此种，都已经涉及到生活方式的内容。

(一) 简要的定义

那么，什么是生活方式呢？我们可以对生活方式做一个基本的规定：所谓生活方式，就是指人们生活、学习、工作的基本模式。通俗地说，生活方式就是指人们怎样学习、工作，怎样待人接物，怎样吃喝娱乐等。更简单地说，生活方式就是指人们的“活法”。一种生活方式就是指人们的一种“活法”。

生活方式与生活密切相关。生活总存在着如何安排的问题。安排如何，生活便如何，而安排生活，便是生活方式的基本内容。一方面，生活方式的水平实际上制约着生活的广度和深度。另一方面，生活方式也总要表现为一定的生活，它只能在实际的生活存在和发展，它不可避免地要受到生活的种种冲击和影响。因而，生活方式与生活是密不可分的，两者相互依赖、相互制约、相互促进。如果说，首要的生活问题是生活方式的问题，那么，生活方式如何，将直接影响着人们的生活水平。好的生活方式，将为人们创造出美好的人生。

(二) 演变的轨迹

人类自诞生以来，产生过形形色色的生活方式。这种多种多样的生活方式，似乎是杂乱无章的，但是，根据生命发展的持续性，我们仍然可以捕捉到生活方式演进的历史轨迹。人类的生活方式大致可以分为三种基本的类型：

生存型、发展型和完善型。这三种生活方式是呈阶梯形的、循序递升的。具体说来，人类在原始社会采取的生活方式基本上属于生存型。这是因为，在原始社会，生存在人类生活中占据着头等重要的位置，人类几乎把自己的全部力量都用于生存斗争。即使如此，也还是难以维持所有人的生存。例如，当食物缺乏时，老弱病残便会因缺少必要的生活资料而饿死、冻死，女婴也会被用于充饥。因此，在原始社会，除了直接的生存活动，几乎没有其它的活动形式，人类其它活动在这时仅以萌芽的形式存在于生存活动之中。

随着原始社会的逐渐解体，由于社会生产力的发展，剩余产品的出现以及社会的几次大分工和阶级分化，人类的生活方式开始由生存型向发展型过渡。其特点是发展问题逐渐在人类生活中扮演着头等重要的角色，尽管这时生存问题仍然很重要。随着分工和阶级的出现，不同等级仅按照社会的不同需要向着不同的方向发展着。一般说来，统治阶级在精神领域得到发展，而被统治阶级则在劳动技能等方面得到发展。显而易见，在这里，每一种发展都常常以牺牲其它方面的发展为前提。所以这种发展是一种畸形的、片面的发展，这在资本主义社会表现得十分突出。而完善型的生活方式目前还仅是一种理想的状态，它的实施需要一定的社会历史条件，如消灭私有制，彻底变革旧的现实关系和观念，实现共产主义。这里限于篇幅，就不多说了。

总之，我们可以用一个倒着的圆锥形来描述生活方式演进的历史轨迹。

然而，人们的生活绝不是随心所欲的，不是人们想怎样生活就能够怎样生活。人们的生活方式总要受到某些条