

多梦的年华

张 之 著



华年丛书

多梦的年华

张之 著

江苏人民出版社

多梦的年华

张 之著

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 常州武进印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张 6.5 插页 1 字数120,000

1990年7月1日第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1—4000册

ISBN 7—214—00494—1

G·133

定价2.60元

责任编辑：刘勇坚 李 湛

江苏人民版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换。

华年丛书

多梦的年华

目 录

青春梦●A系列：雕塑自我

- 〔 2 〕 “我”的苏醒
- 〔 6 〕 心理性断乳
- 〔 10 〕 亮出自己的声音
- 〔 14 〕 忍耐孤独
- 〔 19 〕 跨越心理距离
- 〔 24 〕 认识你自己
- 〔 29 〕 自尊：人格的认同
- 〔 33 〕 一块温馨的“精神家园”
- 〔 37 〕 自信的魅力
- 〔 41 〕 “自惭形秽”的苦恼
- 〔 46 〕 鉴赏自己
- 〔 50 〕 度过人生的危机

- [55] 人的缺憾与完美
[60] 自我的迷失
[64] 超越自我
-

青春梦●B系列：走向生活

- [69] 摘下玫瑰色的眼镜
[74] 品尝生活的“五味子”
[79] 独步人生的勇气
[83] 世俗的日子
[86] 走出困惑之谷
[90] 期待：橙红色的太阳
[94] 适应生活的潮汐
[98] 潇洒地生活
[102] 成熟度：真实的色彩
[106] 开放自己
[110] 拂去蒙在心灵上的阴霾
[114] 丰满你自己
[118] 梦幻般的爱神
[123] 抵制诱惑
[127] 拥抱生活

青春梦 ● C系列：获取成功

- [132] 成就的渴望
- [137] 萌芽时分
- [141] 目标：选择的难题
- [146] 造山运动
- [150] 良好的“自我心象”
- [155] 人生的含金量
- [160] 计划人生
- [164] 幸运之神推开窗棂
- [169] 自我开发工程
- [173] 掌握神奇的魔杖
- [177] 寂寞：欢乐的前奏曲
- [181] 告别：孤苦的独行者
- [185] 显示力量与尊严
- [190] 求职：美丽的向往
- [195] 失败的勇士
- [200] 生命正年轻

青春梦●A系列:

雕塑自我

一个活生生的精灵，逸出你成熟的躯体——这是片崭新的内心世界。自此，你手里握有一柄刻刀，开始雕琢起自我形象。

多少自我构思，多少美好设想，在逐渐变得清晰的自我面前，生发为几许兴奋、几许疑惑、几许惆怅……

“我”的苏醒

早晨

我望见清醒的天野上
挂着一颗灰白的小星

——〔中国〕佚名

〔日记P1〕

从告别红领巾的那天起，我就强烈地意识到：我已不再被称为“少年”。

一只脚迈进了社会的门槛，另一只还滞留在童年的梦幻里。但我毕竟长大了，我对自己发生了浓厚的兴趣。连父母都感觉到，我逐渐注意起自己的形象：不仅是讲究仪表，更追求他人和社会的“印象”。我开始“坚持”独立思考，哪怕想法很浅薄，也偏要起劲地跟人家争辩。我已经冒出许多新要求：我想、我说、我请求、我提议、我希望、我反对、我……天哪！怎么会有这么多的“我”！

当生命进入朝霞般火红的青春，青年会忽然惊异地注视起自己：

光滑的下巴长出了黑绒绒的“汗毛”；酥嫩的

胸脯呈现出美丽的隆起；天真而又平静的心潭涌出阵阵莫名的冲动；你对自己的形象、自己的身份、自己的前途拥有了前所未有的关心……

也许，你还没有意识到，伴随着青春期的到来，你的心灵正蕴育着“自我”的苏醒。

很久很久以前，当你躺在母亲的襁褓里时，你对自己还是相当陌生。整个美好的童年，你对“自我”的了解，只处在生物认识的阶段。“我”的意识，要借助于对他物的认识而产生。你嚷嚷道：“我的苹果”、“我的玩具”，形成了最初的个体意识。但这时的“我”，还远不是“自我”。你不能从“我的苹果”里看到“我”的真实身影。

“自我”即“自己的我”，是自己认识到的“我”。对它的发现，是在你进入青年后才开始的。青春期出现的巨大生理变化，青年对社会实践的逐步介入，使青年渐渐意识到“我”的存在。他们变得急切地想了解自己，把探索的目光对准自己，去挖掘自己生理与心理的种种奥妙。他们渴望弄清楚自己与他人的区别，在比较中进一步看清自己。他们形成了自己的人生目标，悄悄地追求自我的独立，无论干什么都想自己去比试一下，并且不希望别人干涉和指挥。他们进而试图琢磨自己在社会上的意义，对世界的各个领域投以广泛的注意，开始设计和描绘起自我的立体图像。

是啊，在世界上生活了十几年，也确实到了揭开“自我”之谜的时候了。

以自我为中心的认识与思考，是青春期典型的心理特征。研究表明，初中学生和大学生自我意识，存在着显著差别。初中生的“自我”，是含混、模糊和动荡不宁的。进入大学后，“自我”的形象才从漠然状态中清晰地显露出来，并逐渐为自己所清楚地认识。青年把目光投向自己，一边加强对自己的反省，一边努力形成自己、确立自己。这一过程是扣人心弦而又催人振奋的。但正如人由沉睡到清醒的转换一样，自我的苏醒也是一个重大的转折期。在这期间，会出现一些激烈的心理矛盾。自我是个复杂而丰富的世界，是各种相互矛盾的倾向的交织体。努力与懒惰、开朗与忧愁、大胆与怯懦、善良与丑恶、坚韧与轻浮、羞怯与豪爽交替地发生，构成了“我”的多维结构。因此，青年对自我的认识，对社会向自我提出的要求的理解，常伴随着不安和恐惧的感情，情绪很不稳定，充满困惑和苦恼。有的人甚至为此而拒绝长大，害怕冲突与责任。

日本的一家研究所发表了一份研究报告《日本新生代》，其中谈到日本一些青少年尽力延长其“成长期”的心态：这些年轻人惟恐羽翼一丰，成为完全成熟的公民后，便要背负能力、长处、成就的重担，以及社会上比比皆是的竞争和失败的压力。他们惧怕长大，为此阅读趣味性杂志，使用绘有卡通人物的笔记本，喜欢各种印有孩子气词句的小镜匣等小东西，穿一些可爱的服装。而拥有自己房间

的人，更在房中堆满小玩艺和各种动物玩具，仿佛在告诉世人：“我不要长大！”这反映了自我苏醒后的某种惶恐情绪。

其实，鸡雏如不奋力啄破蛋壳，就不能获得诞生；人如不经历自我发现，便无从开始新的人生。虽有痛苦，虽有惶惑，但这毕竟是伟大的觉醒。须知，青春期最宝贵的收获，就是发现和拥有了自己。对此，我们应该感到骄傲和欣慰！

“我”的苏醒是人生的重要里程碑。如果把目光追溯到遥远的古代社会，我们的祖先从生命的一个阶段进入另一个阶段，通常要举行庄严的仪式。至今还保存的许多旧部落中，少年长大成人要举行命名洗礼，即男子的“成年典礼”。在我国古代，也有所谓男子“束发”（成丁）和少女“及笄”（待聘）之说。从某种意义上说，“自我”的苏醒，是人的最重要的生命转折。让我们为此而进行洗礼吧！

从这以后，青年开始拥有了自己。那卓然而立的“自我”，是青春的雕塑，是生命的象征。她刚从沉睡中醒来，潇洒地接受着晨光的抚慰。在她的身上，正激荡着生命的活力。如诗如梦的岁月，就此揭开了新的篇章。

心理性断乳

那天你挣脱了父母的手，
摇晃着迈开稚嫩的脚步，
虽然再三地跌倒，
啼哭中也透出一丝走路的
骄傲。

——〔中国〕晓岑

〔日记P2〕

这阵子，我仿佛变了个人。脾气倔强执拗，凡事总想作主，老跟父母顶撞，惹得他们老大的不高兴。有时候，简直是瞧什么都不顺眼。呆在家里感到烦躁，总想出去找同学朋友，求得自我的安定。……

对此，父母很有意见，我也感到挺苦恼。这究竟是怎么了？

进入青春期，你的内心在一阵兴奋之后，会渐渐涌现出焦虑不安的躁动。因为，你正面临心理断乳期。

你还记得幼时断奶的情景吗？那时，你饥饿而任性地哭叫着，执拗地摇着小口寻找母亲的乳头。而母亲却硬着心肠，只给你喂奶糕、稀饭等你所陌

生的主食。你一次又一次顽强地吐出，表示拒绝。然而你终于进食了。你完成了人生一大转折：断乳。

现在开始的心理性断乳，与那时既相似又不同。曾几何时，少年过马路时还习惯地拉着父母的手；可如今，即使父母主动地伸过手来，你也竭力想要避开，一种成人感占据了心头。当初，对父母、老师的话曾洗耳恭听，忽然有一天，开始厌烦起絮絮不休的耳提面命了——独立意识已经滋生。你的心里涌现出了一系列新的要求，生发出许多不安分的渴望。你变得雄心勃勃，盼望独立，内心激动而紧张。

这一切的发生，是那样地自然。在青春期，人的生理和心理发生了突变，使社会行为具有了人生阶段的独特个性。生理的突变有：性成熟，骨骼、心、肺、肌肉等加速生长，人的发育进入第二个高峰。心理特征的突变有：记忆、思维、意志迅速发展，自我意识形成，个性特征明朗化，心理发育与社会化程度处于不平衡状态，情感进入了“狂飙时期”。社会行为的独特个性主要是：血气方刚，富于热情，追求知识，寻求伴侣，谋求职业，缔结婚姻，逐步取得和形成系统的价值观。所有这些，表明青年已经逐步地成熟。

自我意识的发展，使青年萌发了强烈的独立感。这时，青年已不满意于对父母的依存和从属关系了，他们想要独立自主地处理自己的问题。心理学家霍林沃斯认为，青年期是脱离双亲的监督、成

为一个独立的人的过程，是心理性的断乳期。如果说，生理性断乳意味着婴儿不再直接依赖母体，那么，心理性断乳则标志着青年开始脱离父母的监护。青年希望成人能尊重他们，听取和采纳他们的意见，参与家庭和社会生活。他们用独立的眼光去观察思考生活，不再听命于父母的指教，以主动性、批判性、求异性代替了依赖性、盲目性、单一性等儿童期的特征。他们试图以全新的角度创造属于个性的人生道路，勇于显示自己的力量，乐于在同龄人中寻求知音，渴望在社会上获得自己的地位。

然而，断乳的心理感受并不是轻松美妙的。第一次断乳对儿童是个严重的危机，心理性断乳则更是充满了冲突、困惑与不安。他们常常内心忐忑、外表“庄严”；他们往往左顾右盼、进退维艰。著名心理学家德彪夫人根据青年的心理倾向，把青年分为前后两个时期。青年前期：以否定倾向为特点。在此过程中，产生了对成人干涉的反抗。由于自我尚未独立到能够与成人相抗衡的程度，因而青年的态度常伴随着不安和恐怖的情感，往往表现为冲动和无理由的闹别扭。青年还缺乏生活经验，理性思维能力较弱，独立判断能力不强，加上情绪偏激、片面性大，一旦要求得不到满足，心理状态就会失去平衡，诱发出强烈的逆反心理和偏执情绪。青年后期：以肯定色彩为特点。由于生理和社会心理发育的成熟，青年在独立中产生了对自身价值的

发现和喜悦，这大大超过了最初的矛盾不安的心态。青年拥有了真实的自然体验，形成了对生活有指导意义的价值观，对未来的生活增强了自信心。这时期，精力充沛的满足感、生命的跃动感、对自由和力量的感情等成为其基本的心理特征。

显然，勇敢地度过心理断乳的危机期，便为青年的心理独立创造了条件。生活中，有不少青年经受不了心理断乳的苦恼。他们不愿挣脱襁褓，心甘情愿地躺在父母的“怀”里过日子，这样他们就会导致独立意识匮乏，给自我的发展设置了障碍。懦弱与胆怯，都不足以辅佐独立的人格。

断乳是阵痛，但也是机会，谁害怕经历其间的痛苦，谁就将不能获得新生。

据说，狐狸等幼崽一学会取食，便厮咬着把孩子们从身边撵开，驱赶进浩渺的草原和黛色的森林，让它们学习独立生存。这是生物进化中颇具“残忍性”的一幕。但远离母体的幼狐，在充满艰险的环境中能锻炼出很强的谋生本领。

这，对于青年不也是很有启发吗？

亮出自己的声音

啊，人应当像人
不要成为傀儡
尽受反复无常的
命运的支配

——〔匈牙利〕裴多菲

〔日记P3〕

过去，我是个听话的孩子——

打从记事时起，我就听爷爷讲比他脸上的皱纹还古老的历史，听奶奶念安徒生、格林的童话故事，听父母讲解我看到却不懂的周围事物，听老师言之笃笃地揭示自然的秘密。在世界面前，我是那样地渺小；在长辈面前，我又是如此地幼稚。听话，是我童年成长期的自然选择。因此，我真的很听话，我虔诚而真挚地听了十几年的话。

可今天，我已长大成人。我该说话了！我要说了！

这是一个奇特的现象：自我刚刚朦胧混沌地形成，便发现了自己粗浅而强劲的喘息，热情而急切地想要抒发自己的心声。因为，你已经不再是孩

子，你已跨进了青年行列。而青年似乎是最渴望获得“发言权”的年龄。

青年处于人生的体力、智力、特殊行为、社会需求和成就的五大高峰期。这使青年的地位、作用、需求和抱负，明显地区别于其他的年龄层。然而，社会有时对青年的这种“成熟”还不够重视，青年在言谈时也免不了带有幼稚、羞涩、怯懦的表情。

迅速发育的自我，逐渐将自身对象化，大胆审视自己的存在价值和在社会中的地位，获得了自我评价、自我控制、自我选择、自我教育的能力。随着自我意识的增强，引发了强烈的社会独立感：肯定个人的价值和个人的尊严，坚信个人有选择自己生活道路的权利和自由，并承担尊重别人同等权利的义务。这种历史性的巨变，表明青年已开始要作为一个大写的“人”、一个独立的“我”，寻求自己在社会中应有的位置。

自我一旦进入角色，便要求进行“自我表现”。这种自我表现在本质上是自我价值的呈现。谁都知道，“好表现”是青年期的重要行为特征。尽管青年难免显得“嫩”、“弱”、“浅”，但一株刚出土的幼苗所体现的瘦小身躯，不正包蕴着朝气蓬勃的生命力吗！所以，“我该说了”，这是成长起来的自我所发出的强劲呼声。

青年确也具备了表现自己的资格。青年作为特定的社会群体，已形成了共有的行为方式，体现了