

人生五大轉移：過渡期心理 / 藍建著. -- 初版
-- [臺北縣]三重市：新雨，民83
面；公分. -- (人生社會心理叢書；2)
ISBN 957-733-113-0(平裝)

1. 心理學

173

83008331

人生五大轉移

作者◎ 藍建

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02) 9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／83年10月初版

定價◎ 170元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

人生社會

人生

藍建 著

前 言

在現代生活中，各種各樣的心理問題已爲人們普遍關心。越來越多的事例表明，人生中大量的困惑和障礙都來自心理的失衡。於是，人們對心理諮詢和心理輔導，開始給予高度的重視。面對這一趨勢，心理學家充滿信心地說，二十一世紀將是心理學的世紀。

不管這一斷言有無充分的根據，我們仍然可以確信，在紛繁複雜，變幻莫測的當代社會，心理學應當肩負起爲人們排憂解難的重任。正是這種背景下，《人生社會心理叢書》才有可能同廣大讀者見面。叢書的選題都是著眼於與現代人生息息相關的心理命題。在撰著過程中，作者們注重將社會心理學的理論與分析研究各類人生社會心理問題相結合，這是本叢書的一大特色。

叢書在編輯過程中，曾得到海內外諸多專家、學者的支持與幫助。在此，一併表示衷心的謝忱。

引言

不論人的壽命有多長，我們都可以把人生歸結為幾個階段，人生的各個階段，在意義上及重要性上與地球演變的年代、生命進化的年代一樣，每個階段都有其主要特徵、特性。所以，每個階段又都存在一個特殊的適應問題。人在其一生中，都要不斷地去發展、完善自己。本書的目的就在於使廣大青年朋友知道在某一年齡階段，社會對你的期望以及你自己的需求，使朋友們了解在下一個即將來臨的發展階段中有哪些問題等待你去解決。

對人生新階段的適應有時是很不容易的，而且常常伴有情緒上的緊張。因此，如果能預測、推斷出即將來臨的事情，並為之做好準備，則大多數的困難是可以克服的，緊張情緒也可隨之消除了。

願以此書奉獻給青年朋友們。祝你們能度過幸福而快樂的人生。

目錄

引言 5

第一章 人生的幼芽——幼兒期

11

由生理需要到心理需要 14

幼兒人生交往的第一步 26

幼兒的正經事 34

始自童年的創造活動 41

順利入學 44

第二章 待修整的幼樹——少年兒童期

49

從玩童到學生 52

厭學 60

步入新環境 65

天才兒童的自白 70

第三章 枝繁葉茂——青年期

「過渡性」 78

暴風驟雨的時期 85

端什麼飯碗 96

「找呀找呀找朋友」 105

八小時以外 112

商品世界的面前 118

第四章 樹大成材——中年期

中年，一個嶄新的概念 130

不惑之年 131

年富力強的屏障後面 133

百感交錯的年華 139

關鍵期？危機期？ 146

第五章 老樹開花——老年期

老年心理面面觀 156

角色的變遷 162

三代同堂中的長者 168

面對死神的挑戰 183

第一章

人生的幼芽——幼兒期

母親啊，培養兒童遊戲的能力吧！父親啊，保衛和指導兒童的遊戲吧！
在一個真正懂得人類本性的人的寧靜而敏銳的目光中，兒童自發的遊戲，
顯示著人的未來的內心生活。

——福祿貝爾

隨著「哇」的一聲啼哭，一個嬰兒墜地，這標誌著一個新的生命的開始。從母腹中的胎兒轉變為脫離母體的嬰兒，這便是人生的第一大轉折。

嬰幼兒期是一切能力和機能發生質的轉變時期；是形象、感情都很豐富的時期；是充滿好奇心的時期；是什麼都想試一試的「嘗試時期」。

我們把這種好奇心旺盛、可塑性強、發展變化顯著、並構成人生基礎的嬰幼兒期，稱為「關鍵期」。

由生理需要到心理需要

人生早期的心理反應主要表現在最基本的生理需要——即吃、喝、睡、拉、撒上。人在嬰兒和幼兒時期，身體體質較為孱弱，心理發展也還不成熟，其生活的基本內容，主要是滿足其基本的生理需要。所以在這一時期最值得引起我們注意的是兒童的飲食心理、睡眠心理和排泄心理。

第一，飲食心理。剛出生不久的嬰兒也不例外，而且兒童的情況比成人更明顯。因此，從嬰兒時期起飲食心理就成為我們所關心的問題。

嬰兒首先發生的需求是饑餓時需要吃飽的心理。嬰兒像個以胃和嘴為主體的小東西，饑餓感相當強烈，一餓立即要吃。一個剛出生不久的新生兒，會因饑餓而醒來，餵了奶以後，就又重入夢鄉，直到下次又讓饑餓弄醒。等嬰兒逐漸長大些了，

醒的時間加長，不再一吃飽就睡著了。嬰兒通常很不客氣，饑餓而沒奶吃的時候，他用僅有的法寶——哭，來引起你的注意，等得越久，哭得越響，彷彿訴說著：「這是個什麼世界？我在這兒哭了又哭，告訴大家我餓了，可是沒人給我吃的！」嬰兒餓了就餵哺，這不僅滿足了他們的生理需要，而且滿足了兒童飲食方面的心理需要，並且為孩子形成健康堅強的自我概念奠定了基礎。嬰兒用哭來表示饑餓，如果一哭就能得到餵哺，他便會覺得：「這真是個美好的世界，吃奶多麼舒服啊！我喜歡媽媽抱著我、餵我，在這個世界上又安全又滿足。因為每當我讓大家知道我餓了，就有吃的。我知道我自己和這個世界的一切都會順順當當的。」

其次是幼兒的飲食心理障礙。一歲左右兒童的飲食問題是個巨大的難點，許多飲食習慣都在這一時期形成，常常由於成人在這方面沒有經驗，引起兒童飲食心理障礙。一種情況是：一歲左右的孩子常變得比較挑嘴，對食物比較苛求，並且吃得少了。這是孩子正在發展個人的飲食偏好。兒童的胃口和大人一樣，時好時壞。可是大人卻擔心兒童吃得不够，所以開始對他施加壓力，逼他吃東西。這樣便開始了惡性循環。母親越逼孩子吃，孩子越厭煩越執拗。我們必須懂得：每個兒童都各有

一定的飲食規律，所以配合他個人飲食的規律進食非常重要。如果強迫幼兒進食，會使他感到受挫折，情緒方面還會反覆出現困擾。另一種情況是嬰兒期飲食方式的延長引起的幼兒心理障礙。幼兒一旦習慣於嬰兒期的流質食物，就很不容易適應半流質食物，因此更加厭食，甚至連他喜歡吃的食物也不吃了。還有一種情況就是孩子吃飯時不專心。這時他們十分好動，很難叫他安靜地坐下來吃一頓飯，幼兒總覺得其他事物比吃飯更有趣，如攪拌食物、用匙敲桌子、把東西丟在地上等等。遇到這種情況，我們應以兒童平時特別喜歡的故事中的小動物或人物作範例，耐心誘導兒童進食，切不可生硬訓斥。這一時期也有些孩子開始想自己吃飯，但又沒有那種能力。也有些孩子仍然喜歡吃搗爛的食物，而且甘願讓人家餵他，但同時也喜歡有自己的活動，至少有一隻盤子或匙子拿在手裡。

兩歲幼兒飲食方面的主要心理問題是偏食。這主要是因為一些食物適合成人的口味，對兒童則味太重了。兒童的味覺比成人更敏感，他們不但挑滋味，而且挑形式、結構、顏色，一次又一次地總要吃同樣的東西。兩歲半時這種情形達到了高峰，他們不僅要吃同樣的東西，而且要同樣的盤子、同樣的擺法，甚至在什麼時候要吃