

探討初成年期之生長與心理社會適應

李宗派

序言

何謂初成年期？本文所稱初成年期係指剛剛結束青少年時期而進入成年期之年輕力壯者而言。社會法律規定年齡達十八歲者為成年，十八歲以下者為未成年。在美國凡是十八歲以上之公民均可以參加政治選舉。但要做為一個聯邦參議員候選人，卻要在三十歲以上，而總統候選人卻要三十五歲以上。一個人長大成人，在社會上是否足夠成熟地參與公眾事務，分擔社會責任，或扮演任何之政治角色，每一個社會文化均有非成文之期待與衡量標準，例如一個人擁有固定職業、經濟獨立、或為人父母等等。也有一些心理特質來衡量一個人成熟程度，例如獨立自主、自力更生、可被信賴、誠實正直，具有操守之品格等等。雖然心理學家或社會學家也許會強調某些特質為成熟之要件，但是一個社會之文化期待也有不同之取捨標準。精神醫學之祖師，弗洛伊特對於健康與成熟之成年人下了一個極為簡單之定義：成人就是有能力去工作與有能力去愛人(To Work and to Love)。無論如何列述心理特徵或

說明社會文化之差別，對於成熟之概念，卻無法劃清年齡上之界限，但是年齡上之差別卻會顯示人生不同時期之社會與心理之成熟程度（註1）。

紐加亭及莫爾（一九六八年）對於成人期分為初壯年(Young Adult)或是初成年，由二十至卅多歲均稱之，中年(Middle Age)由四十至五十多歲均屬之，老年期(Senescence)由六十五歲以上皆屬之。成年期之細分，除了使用年齡之外，尚要考慮到許多因素，例如社會經濟身分、民族背景、農村或都市生活、歷史沿革，以及一個人生命中之重大事件，均可能影響到其成熟程度與扮演成人之概念。如果一個人生活在較高之社會經濟階級可以防止老化，可以延遲進入老年之階段。但是一個依賴勞力操作之工人，他到了卅歲左右，可能就達到人生之高峰了。白領階級之專業人才到四十歲左右，才真正創造了他們的事業，有的還在學習，有的創造發明。最重要的是個人本身之自我概念與自我意識會影響到自己之成熟程度與人生高峰。

雖然剛剛進入初成年期之男女，在情緒上，在社會上，仍然不夠成熟，

但是他們有一股熱情活力，有力量，有健康。一個人之體力在二十五至卅歲左右達到最高峰，這個時間之運動健將最多、最出色，年紀愈大，體力愈往下降了。一般而論，壯年要比兒童健壯，他們之患病率也比兒童期為低。

許多研究報告顯示青少年後期與壯年初期之心理智力發展趨於顛峰。對於認知之功能，例如記憶，反應時間或理解力等有關速度之測驗均佳。其他如判斷力、理解力、創造力，可隨年齡之增長而有所表現。

初成年期不僅是人生之一大階段，也是社會與文化之里程碑，年輕人邁入成年期之開始，面臨人生許多任務，要有耐性地一個一個達成任務，才能夠長大成人，成家立業，做為一個社會文化所期待之壯年人。在成人初期，年輕人要不斷學習變為獨立之個人，在心理上，在社會上，要從父母親之所控制、所保護的小孩子，長大起來，分開出來，學習獨立自主。同時要具備能力，創造屬於自己之社會關係網絡或朋友小圈，代替原來家庭中之兄弟姊妹支持體系。要確立自己之身分認同感，也就是獨立自我(Self-Identity)，要知道自己已不是玩世不恭之青少年了，而是要面臨人生挑戰之成人了。在人生之旅途上，更要尋找並允許自己有一個親近的、親密之朋友，形成同伴、愛人，擁有互相支持之關係，彼此嚐試戀愛與尋找終生伴侶，達成有情人終成眷屬，成家立業之人生任務。

在成年期之開始，要完成生涯或事業之選擇，要尋找適合自己理想之職業工作，同時也要尋找適合自己理想之人生伴侶，對於現代年輕人實在是一個很大之挑戰。年輕人，初成人，要經過許多痛苦之掙扎與適應，才能夠快樂地達成他們人生之任務（註2）。

一、初成年身心與人格之發展

一個年輕人長大了成人初期，其身心之發展已較青少年初期為穩定，而且對自己之身分認同與角色扮演，會有較為清晰之瞭解。根據埃力克遜

(Eric Erikson)之生長發展論，「自我認同」(Ego Identity)係由青春少年期開始，延續至老年期，為一生追尋之過程。但是一個生長正常之年輕人，到了成人初期，應該對自己之認識，對社會文化之期望，對男女性別應扮演之角色，對於個人之理想與信仰，對於自己在社會所佔之地位，對自己之工作能力，應該很清楚。如果一個年輕人對於自己之人生方向，身分認同，對於自己之信心，自己選擇之生涯，有了清楚之認識之後，他就可以尋找理想之對象，可以委身於所愛之人，可以獻心、獻身於朋友、愛人(Commitment to Your Lover)。如此就可進一步，建立親密關係(Intimacy)。埃力克遜之理論說明二十歲左右之年輕人，應該有能力、深切地，熱情地疼愛他人(To Love)，也能夠很勤勉地去工作(To Work)。他既然能夠工作，又能夠愛他人，就可以脫離父母親之家庭(Parent's Family)。這也就是說，這個年輕人已有了「經濟獨立」以及「情感成熟」，可以談戀愛，也可以論婚嫁了。

精神醫學家，構魯(Roger Gould)指一個人進入成年期之任務就是要要有穩定之工作，要建立個人之關係，以及要離開父母之世界(Work, Personal Relationship, Leaving Our Parent's World)。一個人自十五歲至廿二歲就已經開始學習如何脫離父母世界之信仰(父母所說的，只當是耳邊風，都不知道了，更不信父母所說的那一套了，還是聽聽朋友們說的，較為實際)。為要排脫「父母控制」，就必須事先相信「自己是對的，自己是強壯的，自己獨立後，對父母或自己是無害的」。要對自己說：「我們年輕人可以建立自己之安全世界」，更相信「我們的身體是屬於我們自己的，可以自由使用（做愛、放蕩……）」。儘管父母親設法要控制保護我們的年輕人，但是現實的世界，往往將我們年輕人的「身體」以及「智力」跟我們做「父母親」的分開來，例如考上大學、去遠處旅遊、去參加軍隊受訓、出國

留學、遷移到都市地區等等。這些無情之社會現實，對一個正在成長之青年，無論對他的智力、情感，以及社會成熟，影響至鉅。現代之社會現實改變了青年之人格構造以及人生志向。

心理學家勒賓孫(Daniel Levinson)說明成年初期之轉型特色為離開父母，遷出家庭，學習自給自足，掙扎自己獨立生活，接受新鮮之社會角色，這是外在發展之記號。對於父母之心心理距離愈來愈遠，這些年輕人在想些什麼，父母親很難瞭解。這些年輕人也認識到了他們跟自己父母親之世界觀愈來愈不相同。對於父母親情之支持與依賴也相對降低(內在改變之記號)。同時成年初期之生活結構改變，有的進入大學、研究所進修，學習新技能，以及新態度，獲得新工作，學習承擔新責任，以及感覺自己在社會上，佔有一席之地，有一個「重要」之地位，有生存之價值。這些年輕人，有時候會「發現新大陸」，一大堆新事物、新世界、新人類，自己之父母向來未曾經過的，可引為「自傲」的。相對地，父母雙親就成了「老古董」「老怪物」或「老頑固」了。

在初成年期要達成「獨立自主」之人格與地位，應該具備下列之條件：
(一)新鮮之教育訓練，(二)新創造之社會地位，(三)經驗新鮮之社會世界，(四)接受更多之成人角色，(五)自己願意付出代價，(六)購買自己喜歡的，不是父母喜歡的，(七)在自己父母之家庭之外，建立起自己擁有的社會地位及社會空間，要自己能夠展翅高飛(不是靠父母之人際關係)，(八)對於尋找工作，選擇職業，決定終生伴侶，不徵求父母親之允許，自己就決定了(證明自己是成人了，要自己負責，證明自己之決定是對的)。

勒賓孫(Levinson, 1978)說明一個青年人要進入成年期必須完成人生之四大任務，就是第一要持有遠見之夢想與展望，第二要發現一位人生之導師，第三要發展一個人人生之事業藍圖或生涯計畫，第四要建立一種親密之異

性關係(註3)。

年輕人之夢想係描繪一種人生之遠景，一種富有想像力之可能性(An Imagined Possibility)。這個夢想可激發青年人的興奮與活力。初成年期之美夢不見得與社會現實互相吻合，但是它卻提供了一個很樸素適當之人生熱望或偉大之抱負，立志做一位出名之電影製作，商業巨人，或是著名詩人。這些美夢對於許多初成年人具有很重大之功能，能夠促使他們奮發向上，使他們在自己生命架構上調整目標，訂立較為實際之生涯計畫逐步達成他們之願望。

青年人之人生導師係指一個可以幫助青年或初成人追求美夢，實現美夢之老師或長輩朋友而言。人生導師可以扶持初成年人之自信心，分享人生經驗，認可初成年人之美夢，面授機宜，技巧與智慧。人生導師也可依其社會地位、背景，協助初成年人晉昇社會職位。人生導師(Mentor)最重要之功能，就是充當橋樑作用，使一個初成年人能夠順利地由其雙親與子女關係上轉移為成人之同儕關係。

青年人之生涯規畫(Career formation)是一個很複雜之社會心理過程，要比選擇一種職業或工作更困擾。中國俗語稱：男怕選錯行，女怕選錯郎，現代之青年人或初成年人則為男女均怕選錯行與選錯伴。生涯規畫之概念應包括青年人自我之不斷追尋，注重工作效能，追求卓越之成就，貢獻自己給社會。生涯規畫之內可包括工作、職業、事業、專業，還有情感、婚姻、家庭、人際關係，更有自我生長，身心發展與自我實現之機會(註4)。

青年人之親密關係指一個初成年人要經常學習瞭解自己內心對於一位異性朋友之慾望與感受，對於男女之互動關係，要追問何謂「兩情相悅」？「山盟海誓」？學習人應對之技能，如何對待一位異性朋友？更要學習男女

性愛親密之感受，所謂「春宵一刻值千金」、「春宵苦短」，在一初成人格發展上之意義，要促進由兩性關係去發現自我(Self-Discovery)，而不是縱情肉慾，只求感官之滿足，生理功能之運作而已。對於男性而言，如何選擇一位知心之女友(Special Woman)，來鼓勵支持他去完成他人生之美夢，能夠參與他人之努力奮鬥，忍受他之缺失與短處。對於現代女性選擇他們之男性朋友，不但要重視溫柔體貼(Tender Loving Care)，更要符合彼此之人生哲學與生涯規畫。男女之親密關係，不僅僅限在新婚蜜月或是初生小子，更是應該持續到白頭偕老之階段。

一個青年人或初成年人要在兩性交往中，學習體會到所謂「刻骨銘心」、「至死不渝」之愛情，才能夠在其人格發展上，產生正面與積極之作用。

二、兩性親密與性愛之關係

在成人之世界裡，不管是單身、結婚、鰥寡、離婚或同居關係，多多少少均牽連到性愛親密之課題。古語云：飲食男女，孔子曰：食色性也。性愛的課題有如三餐之飲食問題。在現代社會，對於三餐飲食大有研究，諸如營養科學、家政食品科學、料理訓練、廚師教育等等，惟獨性愛親密之課題，除了醫學院有某些課程外，社會上大多數之青少年及成年人均缺乏正面的，科學與理性之性愛教育。以致許多青年男女及成年均由黃色電影、雜誌或地下私娼去學習人生基本之性愛知識，哀哉！悲哉！

愈現代化工業化之社會，由青少年期開始實驗性愛之親密關係，多數是暫時性的，困惑性的，慌張性的，甚至於是很狼狽性的！到了成年期就放棄了這些實驗性與探索性之行爲，而改變方式，設法整合性愛與感情連結一體，而擁有持久之關係。

根據卡拉弄(Calderone, 1972)之研究指出：性愛親密包含了數個因

素：選擇對象、兩情相悅、親密互惠、歡樂愉快，在彼此選擇過程中，要能夠互相吸引，傾心相愛，兩個人要能夠互相信任，彼此交心，彼此獻身，委身對方，分享人生之經驗，不因失敗而害羞。上述因素係爲達成生愛親密之重要條件。兩個人要在一個安全與愉快氣氛中，達成性愛與親密之關係。

性愛關係在社會文化上之差異極大，在太平洋東部群島之玻里尼西亞人(Polynesia-Mangaia)，他們之性愛行爲是非常直接的，隨時的或即興式的，男女各方稍爲表達性愛興趣，就可立即進行，並不需要事前之求愛過程。他們之兒童光著身體，在公開場合進行手淫。年幼的小孩看著他們之青少年成群進入茅舍小屋與女孩子發生性愛行爲。他們之男性在接受成人禮式後，就正式接受性愛技藝之教育與瞭解女性生殖器官與性愛高潮之重要性。反過來一個社會文化上之對照，在北大西洋海岸之因尼斯比殼人(Inis Beag)則缺乏性愛教育。女性要等到月經來臨時，才懂得月經之作用。男性則害怕「射精」會傷害他們之身體，而奪去他們之精力，他們的社會禁止裸體外出，在做愛時，時間極短，甚至不脫睡衣。他們不但缺乏性愛教育，也缺乏婚前之性愛經驗。他們的結婚伴侶也很少期待性愛之滿足。在歷史上，男性只能夠在接受遺產後才能結婚，這個時候，他們已是三十多或四十多歲之中年人了(註5)。

一般而論，每一個人要在他的社會文化體系中，去學習性別角色與性愛行爲之模式。在許多社會文化中，男女之性別角色與性愛行爲模式各有分別。愈文明與進步之社會，愈能夠容忍不同性別角色與男女性愛行爲模式之存在。

在初成年期之人生任務之一，就是要尋找對象，建立親密關係。埃力克遜之理論，認爲建立親密之關係，需要具備自醒自覺(Self Awareness)、自我接受(Self Acceptance)、自我獨立(Self Independence)，以及信任

(Trust)。信任是建立親密關係之基本條件，青年人很害怕求愛不成，被親蜜之同伴拒絕，害怕心理上遭到傷害，失去自尊心。如果一個人以性愛之需要駕御他人，那麼他們之親密關係可能被破壞。要得到對方之愛情與溫柔體貼，一定要學習主動與殷勤。感情成熟與社會成熟之男女懂得接受親密之性愛行為，也會去享受性愛之樂趣。

心理學家哥克老斯(Harvey Gochros, 1977)將人類之性慾與性愛行為(Human Sexuality)分為五種：感官之性愛、親密之性愛、生產之性愛、操縱之性愛、與性愛之認同。(一)感官之性愛就是生理上及心理上要享受性器官衝動與緊張壓力之釋放，是否能夠達到彼此性愛之高潮滿足，很難評估。(二)親密之性愛表達雙方透過肌膚之親近、體貼溫柔，使心靈及感情提昇更為親密，互為依賴需要，達到靈肉合一，陰陽調合。(三)生產之性愛係指生男育女而言，係為傳宗接代之生殖功能。(四)操縱之性愛係利用個人之社會權力，財勢影響，使用性愛為手段達到其他目的，藉以控制、處罰、奉承、官場商場之交易等等用途。(五)性愛之認同係一種極為複雜之概念，包括了生理上之性別，自我之心性心理認同，以及個人性愛對象之選擇，同性戀與異性同性雜交等性愛行為現象(註6)。

初成年期之親密關係可導致性愛行為，也可以分開處理。性愛行為係成人生活之一部分，受到當地社會文化、宗教信仰，以及個人心理發展之影響至鉅，必須事先學習兩性生理、性愛心理、性愛社會態度、性愛教育以及性愛醫學，才不致陷入性愛迷惑與不幸之兩性關係。

三、早婚、同居與離婚問題

在成年初期之重要任務就是要尋找對象，建立親密關係，否則這些青年男女就會面臨社會疏離，猶如江河之浮萍，到處漂流。在這一時期，許多青年急於建立感情之親密關係，莫非要替代他們父母之家庭。

有些青年趁早結婚，這種「心路歷程」在心理與社會成長過程中，可稱為成年初期之「立即轉型」(Early Marriage is A Short Cut to Adulthood)，在一夜之間擁有社會新角色，有了夫妻之名份，建立了一個新的經濟單位，有了新的社會地位。最重要的字眼，「似乎」是新家庭。早婚在表面上看，似乎是要「獨立成人」，但是下意識裡，可能要更換一位父親或母親(Replace a Parent)。一個缺乏安全感之男孩(心理不成熟)找到了一位小妻子替代了他的「母親」為他安排一切生活起居。一位不成熟之女孩子找到了一位小丈夫來替代她的「父親」，提供經濟上之安全，在感情上保護她，免得遭受外界之刺激挫折。另一種解釋為：青年人要早婚就是要擺脫、逃避「父母親之權威控制」或是要「尋找自由」。早婚最大之困擾乃是一對年輕人在心理上、感情上、社會上，以及人際關係上，尚未開始學習待人接物，尚未真正瞭解「親密」與「愛情」之意義，就要同居或結婚，難怪青年或初成年之離婚率愈來愈高。

現代之社會功能也逐漸改變，傳統有生男育女、子女教育、宗教信仰、倫理道德、待人接物以及休閒娛樂之功能，有的改變了，有的消失了。代之而起者為主張夫妻平等，父母與子女平等，家庭之主要功能為滿足其成員之感情、愛情與心理之需要。目前更強調性愛生活之滿足，不再是經濟生活之共同體了。一九八〇年之美國白宮所召開之全國家庭會議曾辯論家庭之定義，除了核心家庭外，應包括同居家庭以及同性戀之家庭，到了一九九〇年，美國之社會工作者聯合會宣佈家庭之定義為：凡是任何兩人考慮他們要承擔家庭之義務、責任、功能，例如兒女照顧、兒女教育、收入支持、長期或短期照顧家庭中之成員等等均稱為家庭，再不分他們兩人是男、是女，或是結婚，或是同居。

近二十年來，美國之中產階級青年人，在婚前就已同居者日漸增加，他

們稱爲「試婚」(Trial Marriage)。有時候是男女約會之另一種方式。有的「試婚者」訂了一些「君子協定」同意分擔經濟上之責任以及家庭生活之分工合作，有的試婚者則是「好聚好散」，缺乏「君子協定」毫無責任或義務可言。美國之人口普查局在一九七〇年發現年齡在廿五歲以下實行同居者有二萬九千對，但到了一九七八年卻增加到廿三萬六千對。美國之初成年人接受這種試婚同居方式。他們跟初結婚者面臨同樣的問題，如何尋找職業來維持家計？如何在家庭生活上分工合作？他們從同居生活中發現以前未曾觀察到之個人習性、怪癖，有的過度強迫性之態度，有的浪漫不拘小節，令人生氣。他們需要學習溝通、學習分別「互爲依賴」與「彼此獨立」之程度爲何？每一個同居者都要爲對方放棄一些個人之習性，也要培養自己之性格來滿足對方之親密需要。這些試婚同居者面臨一些特殊困難問題：諸如身分問題，如何介紹同居者爲朋友？室友？或情人？有如兩者之忠貞問題，如何清楚地表達彼此之忠實與貞操，而不許對方在性愛對象更換別人？有的訂立默契，有的我行我素，並無約束。他們之同居關係愈是曖昧不清，問題愈多，如何溝通？同居之動機如何？如何訂立同居契約？將來子女之養育義務？共同財產如何分配處理？都需要列入考慮（註7）。

成年初期所面臨之一個人生難題就是離婚問題；在漫長之日子裡尋找到一位理想對象，一位白馬公子或一位白雪公主，男女雙方憧憬一幅美麗人生之藍圖，卻發現結婚之對象跟想像中之公子或公主不相搭配，經過一番掙扎，缺乏能力承擔婚姻之期望，只有面臨離婚。

大多數之離婚案件發生在二十歲左右之年齡。愈短之訂婚期其離婚率也相對地提高，青少年的婚姻，其離婚率也高，大多數之離婚發生在結婚兩年以後，還有在小孩子長大以後離婚率也提高。在社會經濟階級較低者，離婚率也高。在教育程度較低者，其離婚率也高。妻子之教育程度高於丈夫者，

其離婚率也高。都市之離婚率要比農村爲高。再婚者之離婚率也比一次結婚者爲高。在宗教信仰上，虔誠之教徒比非教徒之離婚率爲低。新教徒比天主教或猶太教之離婚率爲高。

離婚之原因很多，但是「空殼子之婚姻」(Empty Shell Marriages)爲離婚之主因。雙方不感受到彼此之吸引力或是向心力，缺乏婚姻之溫柔體貼，有的婚姻只有政治上之理由，要維持「面子」，有的爲了經濟投資之理由，有的爲了避免親友之指責，勉強維持形式上之婚姻關係。有的爲了小孩子，等待他們長大離家，婚姻關係就結束了。空殼子之婚姻有三種方式：第一爲夫妻失去對彼此之興奮或真正之興趣，對婚姻疲倦、厭煩。第二爲夫妻時常爭辯吵架，性格不合，互不相稱，衝突緊張以及苦澀（死對頭）。第三爲被動之夫妻關係，表面上是意氣相投，實際上各管各的，很少吵架，但是夫妻關係爲「有名無實」，遇到危機，婚姻就宣告破裂。還有在工業社會裡，生活緊張，各方壓力造成新結婚者難以適應，缺乏社會支持網絡，家庭暴力，妻子上班，小孩缺乏照顧，親屬干擾等等社會因素均可能造成婚姻之悲劇。美國之社會福利救濟提供窮人之生活支持，因此貧窮之婦女離婚率也比其他階級爲高（註8）。

初成年者爲要避免離婚之悲劇，在婚前應去參加婚姻學校，或尋找婚前協議，社會服務，對於婚姻有所瞭解，對於夫妻之權利義務，對於親職角色與地位；對於生男育女，有一番認識之後才得進入婚姻之關係，也可避免許多婚姻之衝突事件。結婚後仍要繼續學習兩性關係，適應之藝術，家計之管理，對於親族表親或宗親之應對禮貌等等生活常識，才能夠發展爲一個成熟的成年人。

四、個人心理與社會之適應

在進入初成年期後，一個人無論對於自己所選擇之生涯規畫或親密關係，均要時常檢視自己，靜靜地追問自己「我是一個什麼樣的人？我希望變成什麼樣的人？我的身心能力如何？我的優點、缺點何在？可能限制我進步之阻礙為何？到底這個世界需要什麼？我所處之社會有什麼樣之發展機會？要如何造就自己才能符合大社會之需求？」要經常反省自己，瞭解自己之生長，肯定自己之才能，將來才會在社會上爭取一席之地。在工作崗位上，要追求有理想有價值之活動，要訂立目標，不管是勞心或勞力，要有持續性、連貫性，從事有創造性之活動。在三十歲以前之生涯規畫係為自我發現期，要追求終生事業，要從工作中去發現自我，形成自我，要經常評估及認清自己之才華、能力，要訓練自我表達能力，要照顧及協助他人，助人則人助，認真處理自己份內之事務，應用科學方法去執行管理，要保持強壯之體能與奮發之精神，要學習訓練自己在社團中具有影響力以及管理領導能力，要去瞭解自己內在之生涯驅動力量；諸如對於人生信仰、社會價值、自我形象，對於物質報酬、財富收入、社會地位、支配人事，追尋生活意義與樂趣，從工作中找出人生之價值，或者專精於某一特殊領域，獲得成就感。追求創作、尋求發明、滿足求知求新。建立親和關係，享受溫柔體貼之人緣關係。培養自主判斷，企求獨立。允許自己議決重大策略，追求事業及家庭之穩定發展，尋求社會認可，得到他人敬重。實踐理想人生，時時造就自己利益他人，貢獻社會，為世世代代子孫所欽仰。因此，初成年人一定得開發現在才能夠營造輝煌之未來（註9）。

在追尋親密對象之時，要知己知彼才能百戰百勝。情場如戰場，應瞭解彼此間在心理上、生理上、社會文化上之需求，要明白彼此精神上與宗教信仰上之取向。不論男女應該採取主動追求自己喜愛之親密關係，要使用分享和肯定之態度，爭取對方之諒解與支持，要使對方覺得安全與舒適，要共同

去追求生命之奧秘與人生之美夢。親密關係係為彼此互補，彼此合作，彼此付出之互動反應。在選擇對象時，不但要瞭解個人，更要瞭解個人生長之家庭及社會文化背景。要尋找一位宜室宜家，門當戶對，適合自己之理想，也適合自己親族支持體系之人。許多青年人因為正值青春年華，不禁春心蕩漾，腦海裡充滿了許多幻想，在茫茫人群中要去追尋他的仙女下凡，嫦娥奔月，俏女弄情，佳麗獻媚，或是她的白馬王子，英雄救美，帥哥俊男，知音情人，很容易在春情初動，造成一見鍾情或情人眼裡出西施之景象。男女兩性在談戀愛時，係以感性為導向，往往遮掩了理性方面之思考，但在認真計畫要結婚時，應將感性與理性並重考慮，才可避免婚後之困擾與家庭之衝突，甚至於由誤解而結合，由理解而分開之悲劇。

在婚姻生活之適應上，要學習承先啓後，傳宗接代，要懂得奉獻自己，保護配偶及家庭，要承擔生命之重責，參與社會服務。要將自己之人生定點落實在家中，「家和萬事興」，「修身養性、齊家、治國、平天下」所謂成家立業，安身立命，就是要有一個穩定、安全、舒適、又實在幸福快樂之家庭（註10）。

初成年人在新婚蜜月後，要調整身心及夢景，由幻想之世界踏進現實之人生，要面臨婚姻生活之許多適應。有時候遭遇危機，自己不能解決時，必須尋找專業之婚姻顧問，家庭協談專家、心理師、社工師、或精神科醫師或牧師神父給予協助。一般常見之婚姻危機可包括下列類種：（一）逃避現實生活，婚姻遇到挫折，不敢面對問題，「三十六計，以走為先」，自己逃之夭夭，難怪報上天天都有「警告逃妻」之故事。（二）幻想之破滅，在婚前許多理想、幻想，在婚後無法實現，騙騙對方，婚後可大展鴻圖，實際之婚姻生活打破了幻想，悶悶不樂，造成危機。（三）缺乏自覺，婚前之自己係一個人，自由自在，但是婚後要妥協、要合作、要學習「兩性社群之我」（Social Ego,

Group Ego)，再不是婚前之女性或男性之「我」。因為缺乏自覺，對於自己之獨立性格與合群之性格產生衝突。(四)缺乏給予之能力，有許多青年人只學習到向別人「要」，向別人「取」東西、錢財，甚至於身體來滿足自己之慾望，而沒有學習到「給予」別人。只懂得「取」的態度是小孩子心理，到了成人，應該懂得「取」與「給予」(Take and Give)之道理。「給予」的能力可以學習，可以更正。(五)缺乏擔當家庭生活之能力。婚後之生活要顧及「麵包」與「愛情」。只有「愛情」而沒有「麵包」，婚姻生活也無法繼續。「貧窮夫妻百事哀」，要克服貧窮，夫妻都要從事於經濟活動，要有收入，要能合理地分配家庭預算與管理家計。(六)缺乏肯定自己之能力，對自己之選擇產生懷疑，經常自問：「這個婚姻是我要的吗？或是被我父母安排的！要滿足父母之心願？」缺乏肯定與紮實之安全感，要造成婚姻危機。(七)幻想更好之可能性，後悔自己所選擇之對象或由媒婆介紹之對象。心理一直幻想將來一日會遇見一位比目前更帥更美之對象。俗語說「別人的太太都比自己之老婆美麗」，「別人的丈夫都比自己之丈夫能幹」這是一種心理補償作用，滿足自己之幻想，這種態度持續會造成婚姻之危機，必須尋找專家去治療(註11)。

如何在兩性之親密關係或婚姻生活作良好之調適？下面之建議可供參考：

(一)男女雙方可以共同學習男性與女性心理學與生理學，瞭解男性之粗線條與女性之多愁善感，男性要有英雄氣概，女性卻要甜言蜜語，溫柔體貼，男性對事業專一，女性卻對愛情專一。男性要女性滿足其英雄慾望，要信任與依賴他，女性卻要男性保護她、欣賞她、支持她、愛撫她。女性要學習、要懂得「千般鞭策，未曾使馬兒走過一畝地，但是溫柔的一吻，卻使它馳過千里」(拍馬屁學)。男性最怕嘮叨不休的女人，所謂「一哭二鬧三上吊」

使得男性六神無主，心煩氣躁，引起婚姻危機。

(二)對於性愛關係之調適，男女雙方可共同學習生理上之構造與功能，更重要的，要瞭解性愛心理與社會文化之意義，宗教信仰之取向，要懂得合宜之性愛關係是人生最高之藝術，也是神所祝福的。兩性也要學習家庭計畫之知識與技巧之應用。男女雙方要在性愛關係上，透過感官之快樂，性愛高潮之體驗，去瞭解人生之意義與人格之發展。將身體之心理、生理、感性、理性、與靈性整合為一，發展為一個獨特之個人。(註12)

(三)對於家庭經濟要有妥善之計畫，要學習收支平衡，以量出為入，量入為出，兩個原則互為運用，編列家庭開支之預算，有計畫、有執行、有檢討。要訂立經濟開支之目標及項目，也要設法增加家庭收入。分期付款，購買最基本與最重要之生活工具，要在穩定中求成長、求發展。

(四)對於化解衝突與爭辯之方法，要持續學習，不要害怕雙方有衝突，要懂得不同意見，不同態度，不同想法，不同立場會產生衝突。要學習傾聽對方真正之意思，要設法溝通，要協調，不要一味迴避或冷戰，或是不變應萬變，要學習以變應變之方法。

(五)要塑造家庭文化，除了物質上之追求享受，應提昇生活之品質，設置圖書室、畫廊、音樂室、追求知性之成長，形成「書香門第」、「文化家苑」，創造風格，使一個家庭在鄰里社區中留傳「誠實、仁慈」，或「積善之家」各種社會價值與美德，對於子孫及社會將大有裨益。

(六)要保持個人之尊嚴，要學習開放之心胸，要學習彼此能夠交心，又能夠獨立行動，要令對方心安以及覺得被尊重。對配偶之懷疑造成不信任與心理隔離。要避免剝削掉您愛人所有之自由。如果他變為「奴隸」，那麼妳的婚姻就成了愛情之墳墓，不要樣樣過問生活之細節，如同檢察官在審問犯人或是附在肚腸中之迴蟲一樣。要彼此尊重、信任，要能夠忍辱負重才能夠

成功。

(E)要學習再檢討人生之理想與目標，人到底為什麼而活！為什麼要成家立業？為什麼要生男育女？為什麼要在社會上爭長爭短？要如何充實自己之人生？要如何貢獻社會？要如何實現自己人生之理想？不要忙忙碌碌過一生，像是無頭蒼蠅到處飛，要經常檢討人生之目標，或者修訂目標，或者改變職業，或者改變社區。要學習改變自己之命運與生活方式。

總而言之，在初成年期之任務為追尋兩性之親密關係，跟著從事生涯規畫，簡單地說，就是成家立業，任勞任怨。除了自己要學習，要掙扎，也要尋找成人之導師、長輩輔導，經常檢討，調整適應。最重要的，要透過不斷的教育與訓練，改變自己生命之品質，去發現自我，並在兩性親密關係與工作活動中建立自我形象，訂定人生目標。

(本文作者為美國長堤加州大學社會工作系教授兼國際社會工作研究所長)

附註：

¹ Human Development by Riva Specht and Grace J. Craig, PrenticeHall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1982, P.214.

² Ibid, P.221

³ Ibid, P.222

⁴ 羅文基，「精緻生活與人生企劃」永續學習1，一九九一年十二月，國立高雄師範大學編印，第八十七頁。

⁵ Human Development by Riva Specht, 1982, P.232, "Sexuality and Intimacy".

⁶ Ibid, P.233.

⁷ Ibid, P.237.

⁸ Introduction To Social Welfare by Charles Zastrow, Wadsworth Publishing CO. Belmont, CA. 1990, P.161-163.

⁹ Social Work Dictionary by Robert L. Barker, N.A.S.W., Silver Spring, Maryland, 1991, P.28.

¹⁰ Social Work by Brenda DuBois, Karla K. Miley, Allyn and Bacon, Boston, 1992.

¹¹ 陳怡安著人生七大危機，洪健全基金文經學苑，台北市一九九〇年，P.111。

¹² Health, Illness, and the Social Body by Peter E. Freund and Meredith B. McGuire, Prentice Hall, E.C., New Jersey, 1991 P.173.

參考書籍：

¹ Duberman, L. Marriage and Other Alternatives, Holt, Rinehart and Winston, New York, 1977.

² Reisman, D., Glazer, N., and Denney, R. The Lonely Crowd ; Doubleday, Garden City, N.Y., 1956.

³ Scanzoni, L., and Scanzoni, J. Men, Women and Change ; A Sociology of Marriage and Family, McGraw-Hill, N.Y. 1976.

⁴ Skolnick, A., and Skolnick J.H. Intimacy, Family, and Society. Little Brown, Boston, 1974.

⁵ Wallerstein, J.S., and Kelly, J.B. Surviving the Breakup ; How Children and Parents Cope With Divorce. Basic Books, N.Y. 1980.