

國中 心理學

——你可以更了解中學生

●本書是為雙親與國中生雙方而撰寫的。對於未到國中年齡卻已出現第二性徵的早熟青少年，請勿猶豫不決，早日將此書介紹給他們研讀。他們可從書中得知自己並非異於常人，也能滿足求知慾，可謂一舉數得。



波多野勤子

東文林堂

國家圖書館出版品預行編目資料

國中生心理學：你也可以了解中學生／波多野勤子著．--初版．

--臺北市：新潮社，2004〔民93〕

面；公分

ISBN 957-452-839-1（平裝）

1. 青少年—心理方面 2. 青少年—醫療、衛生方面

173.2

93010729

國中生心理學

NT\$200

波多野勤子／著

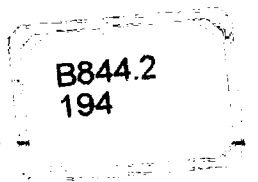
2004年9月／初版

〈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.xinchaoshe.com.tw>

〔E-mail〕service@xinchaoshe.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-839-1

Copyright © 1964 Isoko Hatano

Originally published in Japan by 光文社

© 1998 新潮社

by arrangement through

Japan UNI Agency & Bardons Chinese Media Agency

國中 心理學

——你可以更了解中學生

●本書是為雙親與國中生雙方而撰寫的。對於未到國中年齡卻已出現第二性徵的早熟青少年，請勿猶豫不決，早日將此書介紹給他們研讀。他們可從書中得知自己並非異於常人，也能滿足求知慾，可謂一舉數得。



波多野勤子

東文林堂



本書是為雙親與國中生雙方面而撰寫的。對於未到國中年齡卻已出現第二性徵的早熟青少年，請勿猶豫不決，早日將此書介紹給他們研讀。他們可從書中得知自己並非異於常人，也能滿足求知慾，可謂一舉數得。

作者衷心地祈望，哪怕是一位也好，只要國中生皆能快樂、健康地渡過國中時代，健全的國中時代就是日後孕育健全性格、有為的社會人之根源。在此祈禱各位子女個個心身健全、身體健康。

廈門市物價檢查分局 監制

26.00

ISBN 957-452-839-1



9 789574 528394

00200



波多野勤子〔著〕

國中生心理學

——你也可以了解中學生

前言：寫給天下父母親的信

波多野勤子

描述國中學生之心理狀態的確是一樁艱難工作，這是因為，國中學生與其他各年齡層不同，正處於尷尬的過渡時期；本書不僅可供國中生了解自己，也可作為雙親的參考書。市面所出版的書鮮少專題討論國中學生，而且好書亦寥寥無幾。

坊間書籍大都將國中、高中、大學視為一體併論之，總稱為「青年心理學」、「青年期」等名稱，實際上，國中與高中顯然差距懸殊；父母親也好、孩子本身也好，若不將國中與高中之界線分清楚，勢必造成生活上之困擾。就如性教育而言，對一位國中生與高中生之教導方式必然有所差異，若不依其年齡來施教，教育必定不會成功。

迄今仍有不少雙親，一提到「性教育」就面紅耳赤，難以啓齒。也有多數雙親（或老師）堅決使用雄蕊的花粉沾在雌蕊上來影射性教育。

筆者認為，性教育應該本著雙親之生活態度而施教，可惜的是，一般父母親卻不以為然，他們都覺得與自己的生活扯不上邊，而拼命去鑽研國中的性教育應如何開導。要不然就是盡量

避開此類問題，或是保持隻字不提之鴉鳥心態。

就這樣，國中生在缺乏正確性教育之知識下，隨著自己身體成長之變化，開始對性湧出強烈的興趣。對性問題產生興趣後，會導致不安之心態。

其實，國中生渴望得到的性知識並不在雄蕊、雌蕊之花粉如何，而是人的身體是如何產生變化長大成人的；同時十分介意自己的變化是否異於他人，換言之，他們想要知道友人與同年紀群的狀態。

雙親若有意撇開異性問題不談，反而會引起孩子們之好奇心，驅使他們千方百計想要發掘真相，動輒導致不良行為之發生。所以首要事項就是教導國中生有關身體之發育現象；而且務必具體說明，直言不諱。

不過，母親們多半不便啓口，父親們又為工作忙碌，有鑑於此，筆者就執筆寫此本書，闡明如何在最自然情形下，向孩子們灌輸必要之性教育。本書雖標榜為國中生之心理，但需先導入人體之話題，主要原因在於國中生隨著生理上急遽變化而產生不安情緒，此不安就擾亂了精神上之安寧。

拋開解析國中生心理不談，此書之另外一大特色在於，孩子本身與雙親皆能藉此站在心理學角度來探討生活點滴。讀者閱畢此書後，若能對您產生任何幫助，筆者就欣慰非凡了。

本書是為雙親與國中生雙方而撰寫的，對於未到國中年齡卻已出現第二性徵的早熟青少年

年，請勿猶豫不決，早日將此書介紹給他們研讀。他們可從書中得知自己並非異於常人，也能滿足求知慾，可謂一舉數得。

筆者衷心地祈望，哪怕是一位也好，只要是國中生皆能快樂、健康地渡過其國中時代，健全的國中時代就是日後孕育健全性格、有為的社會人之根源。在此祈禱各位子女們個個心身健全、身體健康。

最後要深深感謝那些提供寶貴資料，幫助筆者順利完成此本書的諸位先進！

目錄

前言／3

第一部・中學生的身體問題

1 人體是如何發育成長？／14

國中時代為身體發育之基本時期／16

2 漸次變化成男性化身體與女性化身體／20

第二性徵如何呈現？——國中男生／20

第二性徵如何呈現？——國中女生／27

需要知道的月經常識／31

從各種角度來觀察國中生身體之發育／37

3 如何掌握自己的幸福／44

製造優良體格之重要因素／44

中學生所需的卡路里／51

公害食品之應對方針／55

把身體塑造得更健康／57

4 國中生容易罹患的疾病／66

5 重新認識性教育／75

男與女的特徵與角色／75

第二部・中學生的心理問題

1 智能與智能測驗／82

對智能應有的知識／82

關於——智商測驗／98

2 學習之道／110

在家讀書法／110

增強記憶力之種種方法／——8

如何學習討厭的學科／——28

3 重要的情緒問題／——34

反抗期之開始／——34

如何對待中學生／——46

國中生之不安與解決之道／——53

國中生情緒之特徵／——55

國中生的煩惱、痛苦／——58

4 國中生之性格與適應／——61

性格之分類／——61

性格是如何形成的？／——64

如何舒解不滿慾望／——73

5 國中生的道德觀、人生觀／——87

做好事很難／——92

6 國中生的生活／——209

男女同校是多是壞？／209

交友問題／216

少青年出軌問題／221

空暇時間之問題／229

7 爲將來著想／257

獨立自主的精神與生活／257

第一部・中學生的身體問題



1 人體是如何發育成長？

第一性徵——性別之根據

人一呱呱墜地，即能立刻判斷是男是女。如衆所周知，一見生殖器官都可分曉。換言之，男生有睪丸，女生有卵巢，這就是性別之根據，稱之爲第一性徵。

第一性徵應於嬰兒出生後才知道的，所以準父母經常喜歡猜測腹中之子究竟是男還是女。醫師們憑著心音（胎兒的心臟跳動聲，他們利用一條類似喇叭的細長管子貼在母體腹部，傾聽胎兒的動態）跳動狀態、胎兒手脚震動狀態來判斷是否爲男生或女生，可是此也非決定性別之因素。

事實上，我們雖看不出來，但是胎兒的性別在誕生前早已定着了。二個半月的胎兒期內，胎兒性別尚未成型，此時若不幸流產，縱算是婦產科醫師，亦無法指明其爲女嬰或男嬰。雖說如此，二個半月胎兒之生殖腺已長出來，只是尙不能確認其爲睪丸或卵巢。三個月後，生殖腺開始產生分化現象，此時即可分辨性別了（編按：醫學界如今已大量

採用超音波掃描來告知準父母嬰兒的性別了)。

據說，於受精時，嬰兒之性別即被定之，很難受人為因素而左右。我們目前只能默默接受受精的結果，是男嬰之到來，還是女嬰之到來。一連串誕生了幾個男孩，接着很想生一個女孩，卻又無法事事如願；有人認為女兒長大不中用，一心祈禱要生男孩，卻往往事與願違。

小孩子穿上衣服後，經常無法從外表判斷其性別，有時看到一張秀氣的小面孔，總以為是女孩沒錯，沒想到竟是男孩；再不然就是看到一位活潑好動的小孩，心想準是男孩，結果竟然是一位小女生！一般而言，七、八歲以前的小孩子，除了男生身高較高、體重較重外，其餘皆無凸顯的區別可言。

第二性徵——男孩模樣、女孩模樣

進入思春期後，荷爾蒙分泌越來越旺盛，隨之，男孩漸漸嶄露出男性味道，女孩則逐漸散發出女人味道。雖與生殖作用無直接關係，但男女之差別則越發顯著。例如人體特徵有骨骼、筋肉、皮膚、毛髮、乳房等；男孩此時骨架與肌肉則日漸魁偉；相形之下，女孩反而脂肪層變厚，整個體態日趨豐盈起來，另外，乳房漸次發育成熟。

此時，明顯的男女性別就劃清界線了。