

GAOZHONGSHENG XINLI
FAZHAN TEDIAN

全国中小学教师
继续教育教材

高中生心理发展特点

张嘉玮 著



东北师范大学出版社

教育部普通高中课程标准实验教科书
思想政治必修1

普通高中课程标准实验教科书

思想政治必修1

高中生的心理发展特点

高中生的心理发展特点



高中生的心理发展特点

全国中小学教师继续教育教材

GAOZHONGSHENG XINLI

FAZHAN TEDIAN

■ 东北师范大学出版社

长 春

高中生心理 发展特点

张嘉玮 著

(吉)新登字 12 号

- ☐ 出 版 人: 贾国祥
- ☐ 策划编辑: 杨华云 唐东梅
- ☐ 责任编辑: 张中敏
- ☐ 封面设计: 未 名
- ☐ 责任校对: 张中敏
- ☐ 责任印制: 张允豪 栾喜湖

全国中小学教师继续教育教材

高中生心理发展特点

张嘉玮 著

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 138 号 (130024)

电话: 0431—5695744 5688470

传真: 0431—5695744 5695734

网址: <http://www.nenu.edu.cn>

电子信箱: Chubs@ivy.nenu.edu.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市南关文教印刷厂印刷

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.25 字数: 122 千

印数: 0 001 — 5 000 册

ISBN 7 - 5602 - 2416 - 4/G · 1350 定价: 6.00 元

中小学教师继续教育教材编写委员会

主 任：史宁中 盛连喜

委 员：张贵新 何艳茹

梁忠义 李 全

贾国祥 李殿国

出版说明

历史将翻开新的一页，人类即将跨入 21 世纪。21 世纪是充满机遇和挑战的世纪，是一个科学技术更加发达，竞争更加激烈，社会对人的素质要求更高的世纪。提高人的素质的关键在教育，振兴教育的关键在教师，只有造就一支高素质的教师队伍，才能满足 21 世纪教育发展的要求。而建立和完善适应 21 世纪需要的中小学教师继续教育制度，则是造就高素质中小学教师队伍的根本措施。

1998 年 6 月，国家教育部师范教育司制定并印发了《中小学教师继续教育课程开发指南》（以下简称《指南》）。《指南》对中小学教师继续教育的教学内容和课程体系作了原则规定，对现阶段中小学教师继续教育提出了基本要求，这标志着我国中小学教师继续教育教学内容和课程体系的确立。

我们组织编写的这套教材是以《指南》为指导，按《指南》所规定的课程和内容要求而编写的。目前出版的这些教材，大部分都是《指南》中规定的必修课。根据中小学教师继续教育开展的情况，我们还将陆续组织编写出版《指南》中规定的其他教材。

在教材编写过程中，我们认真汲取了“八五”期间全国各地

开展中小学教师继续教育的宝贵经验，坚持从中小学教师队伍建设的需要和中小学的实际出发，力求反映先进的教育思想、教育理论，反映最新的学科知识发展动态、教育教学改革实践和研究成果，反映现代教育技术和先进教学方法，在确保科学性的前提下，进一步突出了教材内容的针对性、实效性、先进性和时代性，体现了中小学教师继续教育的特点和要求。

由于时间仓促，加之中小学教师继续教育教材建设尚处在起步阶段，缺乏足够的经验，缺憾之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教，并在研究和探讨方面与我们进行更多的合作。

希望本教材能对广大中小学教师完善自我，提高自身素质，顺利地跨入 21 世纪，助一臂之力。

东北师范大学出版社

1999 年 7 月

目 录

第一章 高中生身心发展的一般特征/ 1

第一节 身心发展的定型期/ 2

第二节 性心理发展趋于成熟期/ 5

思考与练习/12

第二章 高中生认知的发展/14

第一节 高中生观察和记忆的发展/15

第二节 高中生思维的发展/22

第三节 高中生想象的发展/28

思考与练习/30

第三章 高中生学习的发展/32

第一节 高中生学习发展的新特点/33

第二节 高中生学习动机发展的特点/36

第三节 高中生自学能力的发展/39

思考与练习/44

第四章 高中生情绪和情感的发展/47

第一节 高中生需要的发展/47

第二节 高中生情绪和情感的发展/50

第三节 高中生情绪和情感的调节和测量方法/54
思考与练习/62

第五章 高中生意志的发展/65

第一节 高中生动机的发展/66

第二节 高中生意志行动的发展/69

第三节 高中生意志品质的发展/73
思考与练习/76

第六章 高中生自我意识的发展/78

第一节 高中生自我意识发展的特点/79

第二节 高中生自我意识形成的途径/86
思考与练习/89

第七章 高中生性格的发展/91

第一节 高中生性格特征的发展/92

第二节 高中生性格类型的发展/95
思考与练习/106

第八章 高中生的社会性发展/108

- 第一节 高中生品德的发展/108
 - 第二节 高中生人际交往的发展/118
 - 思考与练习/136
-

第九章 高中生的心理指导/138

- 第一节 高中生高考的心理指导/139
 - 第二节 高中生升学就业的心理指导/148
 - 思考与练习/153
-

第一章

高中生身心发展的一般特征

〔学习提示〕

你知道吗？

☐为什么进入高中后，男女生的性别特征已充分显露出来。男生的胡须从上唇扩展到下颌，已成为宽肩粗壮的男子汉；女生则变得声音尖细高亢、体态丰满，已显现出女性的风姿。

☐为什么高中生比初中生更善于控制自己的行为，同时能从事更复杂的学习活动。

☐在高中阶段，为什么有的学生会出现高血压的现象。

☐为什么高中男女生都很关心自己的体形和外貌，注意自己的外表的修饰打扮，更追求同龄人的时髦。

高中阶段，学生的生长经过暴风骤雨般地发育后，进入了相对稳定的时期。这是人生初露头角的青年初期，也是灰色的学校时代。这是个从动荡走向成熟的阶段。

第一节 身心发展的定型期

就生理发展而言，高中生处于青春发育末期。他们躯体的器官和机能逐步达到成熟水平，是身体发展的定型期。

一、身体外形的发育

高中生的身体生长发育在外部形态上有以下几方面特征：

1. 身高体重增长速度减慢是高中生身体外形发育的重要特征

升入高中后，15岁至18岁的男女生的身高和体重的增长速度逐渐减慢，出现年增长值减少的趋势。男生的身高从15岁至18岁的四年中仅增高6.93厘米，平均年增长1.72厘米；体重增长8.09千克，平均年增长2.02千克。女生的身高从15岁至18岁的四年中仅增高2.47厘米，平均年增长0.62厘米；体重增长3.76千克，年平均增长0.94千克。

无论男生还是女生，18岁时身高体重的指标都接近最高值，亦接近成人的水平。高中阶段不是完全停止生长，只不过是增长速度减慢而已。

2. 肌肉快速增长是高中生身体外形发育的又一重要指标

高中生的肌肉增长速度最快。高中阶段，学生肌肉增长量占整个肌肉增长期的58.5%，其肌肉的增长值是初中生的4倍。

初中生肌肉组织的生长，表现在肌纤维的增长。而高中生肌肉组织的生长，则表现在肌纤维增粗。因此，高中时期是肌肉组织变得坚实，肌肉力量迅速增加的时期。

但是，男女生肌肉组织的发育还是有区别的。男生肌肉的增长量、增长速度乃至增长潜力明显地高于女生。皮下脂肪的增长率则相反，高三女生的皮下脂肪的厚度相当于男生的 2 倍。

因此，高中阶段，男女生的肌肉组织和脂肪组织增长水平不同，这是不同性别特征的重要体现。

二、脑的发育

高中生脑细胞的内部结构不断完善，脑的沟回明显增多、加深，神经纤维的数量增多，大脑皮层的机能迅速发展。他们的兴奋和抑制过程逐渐平衡。

不过，高中生的内分泌腺比较活跃，分泌的肾上腺素和甲状腺素较多。这些激素能促进脑的兴奋，因而，他们的情绪不稳定，容易疲劳。

脑的发展成熟为高中生从事复杂的学习活动奠定了物质基础。

三、内脏器官的发育

1. 心脏的发育

心脏是人的重要器官，高中生心脏的重量已接近成人。心脏重量的增加，主要表现在心肌的增厚方面。心肌越厚，心脏的收缩能力也越强。高中生的脉搏跳动的值也接近成人。

高中生血管的发育落后于心脏，相对而言，血管径较小，血液流动阻力增大，会出现高血压的现象，这是发育过程中必然的、暂时的现象。随着年龄的增长，会自然消失。

2. 肺器官的发育

高中生的胸廓和呼吸肌的发育处于高峰阶段。胸围增大，肺活量增加，呼吸肌发达，呼吸差增加。呼吸系统的功能明显地增强。

〔案例分析〕

候补队员转正

石宽在初中时就对足球着了迷。有个星期天的下午，同学邀他到学校体育场去踢球，大家踢得开心极了，一直到太阳落山才不得不停止。在球场上穿梭一般的石宽，看起来精力很充沛。谁知刚一结束，他就像瘫痪一样，趴到操场上起不来了，是同学把他背回村的。他星期一连学都没上，在家整整躺了一天。

暑假期间，县体委要举行一次少年足球赛，石宽他们学校也成立了足球队。尽管石宽的球技不错，体育老师考虑到他的力量不足，还是没有吸收他。后来经过他的同学百般要求，老师才勉强答应让他当了候补队员。

光阴荏苒。两年后石宽升入了县高中。说来也巧，他在初中时的体育老师，因为训练初中的足球队成绩卓著，也调入了省内闻名的青少年足球优秀单位县高中，担任足球教练。

石宽上高中后，个子还是那么高，可身体日渐魁梧，肩膀明显加宽。同学们都风趣地说他是西伯利亚来的宽肩膀人。

随着彪悍雄健体魄的形成，他的力量、耐力也显著增强。一次，他们班的男生自发地搞了一次掰腕子竞赛，他轻松地过五关斩六将夺取了冠军。

四年一度的省中学生足球联赛前，县高中重新整顿了足球队，准备在高一吸收几名新队员。

一天晚间，石宽正在教室里聚精会神地证几何题，体育老师来到他的身旁，动员他参加校足球队。他试探地问：“老师，这次增加几名候补队员啊？”老师用力地拍着他的肩膀说：“现在你这名候补队员已经转正了。”石宽听了老师的话，高兴得跳了起来，忙说：“正式队员石宽前来报到。”说完，他和老师都笑了起来。

〔操作指导〕

高中生身体各部分的发育，虽然已经接近成人的水平，但仍是生长发育的重要时期。他们的新陈代谢同化量大于异化量，每天吸收的营养物质除补充消耗外，还需要较多的营养物质作为身体生长发育的物质基础。因此，教师要教育学生一定要重视加强营养，要他们了解除膳食中供给足够的热量外，还需要摄取必要的蛋白质、铁、钙以及多种维生素方能维持身体的正常发育。

另外，高中阶段是肌肉力量迅猛增长的时期。在这个时期，高中生的运动速度、力量和耐力等发展得都比较快。教师要让他们认识到，要想使自己的肌肉组织和运动技能发展得更好，必须参加一定的体育锻炼。

这样，高中生的身体才能得到健康和谐的发展。

第二节 性心理发展趋于成熟期

高中女生的性器官已经发育成熟，18岁时卵巢达到了成熟时的重量。高中男生的睾丸、附睾及阴茎也迅速地发育，接近成人。但总的说来，高中女生处于性成熟阶段，男生则处于性萌动到性成熟的阶段。

一、性意识的发展阶段

高中生性意识的发展，大体上经历两个阶段：

第一阶段，异性爱慕期。这一阶段一般开始于初中二年级，到高中二、三年级结束。他们愿意接近异性，但一般都是群体性的接触，如两三个男生和一两个女生在一起谈笑风生，感到很开心。

男女生都主动参加有异性同学参与的活动，如运动会、野游和各种集会等。无论是男生还是女生都意识到异性对他们有一种强烈的难以摆脱的吸引力，他们都从心底里尊重和喜欢异性同学，愿意帮助异性同学解决各种困难。

第二阶段，初恋期。这是在爱慕期的基础上发展而来的，又与爱慕期有着本质区别的一个时期。这是异性意识表现和发展相对成熟的阶段。

高中生正处于豆蔻年华的阶段，男女生接触的机会又比较多，高中二年级以后，有的学生对异性同伴产生了朦胧的情感，若对方接受了这种情感，这就是我们通常所说的初恋。

初恋的一个重要特征，就是隐秘性。初恋中的男女学生不愿在众目睽睽下表露双方的情感，而是把它封闭起来，与对方接触时的情感交流是隐晦的、含蓄的。女生用眼神传情，或借口要求对方的帮助，以此来获得对方对自己的情感流露的体验；男生则借口帮助对方，以得到对方对自己情感反馈的信息。

高中生的初恋是一种精神恋爱。一对初恋的男女学生，有时在课堂上，他们通过回眸，在两人目光相遇的一刹那间就进行了情感的交流。交流的速度虽赛过电流，但顷刻间各种心声的交流，便淋漓尽致地完成了两颗心碰击的目的。

目前，在高中学生中，尽管初恋的人数不多，但几乎每一所学校都存在着这种现象。从这个角度上讲，高中生的初恋带有一定的普遍性。

高中生在性成熟的生理驱使下，他们从内心深处感到异性吸引的存在，试图探索异性的奥秘。另外，随着改革开放的日趋发展，社会上各种性信号的刺激不断增多，使高中生本来就处于水到渠成的性心理迅速发展起来。这就成为了高中生初恋的催化剂。

高中生的初恋是一种社会现象。但有的教师或家长把它视为洪水猛兽，不去分析产生这种现象的原因，而一味地把高中生的

初恋斥为什么“道德败坏”、“作风不正派”或“越轨行为”等等。有的持嘲笑的态度，有的进行打骂，有的规定各种禁令，甚至有的给予当众批评或记过处分等。这些简单粗暴的方法，只会给学生带来压力，造成对立情绪，不但问题得不到妥善的解决，反而会起到事与愿违的作用。

教师或家长应从生理和心理学的角度分析，认识到高中生已进入青春发育的高峰期，初恋是他们性意识发展过程中的一种自然和正常的现象。对他们要采取疏导的方法，耐心地和他们进行沟通，对他们要关心，要理解。使他们认识到高中阶段是人生的黄金时期，也是长身体长知识的重要时期；让他们了解自己的主要任务是学习，要学好本领以便将来更好地服务于社会。

还要让高中生了解初恋的实质是早恋，他们现在尚无能力和条件来正确地对待与处理初恋的问题，初恋给自己带来的只能是苦果。要相信，他们的认识提高了就会对初恋有个正确的态度，也就会从初恋的痛苦中解脱出来，以充沛的精力重新投身到紧张而愉快的学习活动中去。

二、性意识发展的特点

高中生的自我意识进一步发展，他们已清楚地意识到自己的第二性征早已出现，性机能日趋成熟，性意识发展亦十分迅速，它有以下特点：

1. 对身体发育的忧与喜

高中生普遍关心自己身体形态的变化。按我国社会文化标准，女性以苗条匀称的身材、清秀文雅的面容为美；男性则以健壮的身材、轮廓分明的面容为美。女生都希望自己的体态出落得漂亮，男生则愿意自己长得彪悍雄健。

高中生还非常注意自己的仪表修饰。他们很关注自己的服装，追求名牌；也关注自己的发型，追赶同龄人的时髦。他们特别关