

● 青少年心理学知识丛书 ●

青春信息篇

吴靖 主编

QING CHUN
XIN XI PIAN



..青少年心理学知识丛书..

青春信息篇

吴 靖 主编

文化艺术出版社

青春信息篇

吴靖主编

*

文化艺术出版社出版

(北京前海西街17号)

新华书店北京发行所经销

华昌印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米1/32 印张7.625 字数162,000

1991年5月北京第1版 1991年5月北京第1次印刷

印数0,001—9,000册

ISBN 7-5039-0800-9/G·102

定价: 3.20元

《青春信息篇》

吴 靖 刘文明
陆 异 原新晓 编 著

编委会名单

主 编：吴 靖

副主编：刘德彰 陈金赞

胡俊娟 何立婴

编 委：马开叔 许瑛国 许金更

刘文明 陆 异 林荣悌

张梅玉 高玉琛 原新晓

序 一

为了提高我们的民族素质，培养青少年成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，我们的教育改革正在走向深化。在深化教改中，普及心理学知识，特别是直接向广大青少年传播这方面的知识，应当看作是一个重要的课题。

《青少年心理学知识丛书》，正是针对上述课题，为深化教改作出的一个可喜的贡献。

这套丛书共分八册：《成长篇》；《学习篇》；《育德篇》；《个性篇》；《青春信息篇》；《交往篇》；《心理健康篇》；《育美篇》。

这套丛书，从青少年成长的主要方面，较系统地讲述了有关青少年的心理发展、学习知识和技能，陶冶良好的品格、情操，培养审美能力，进行社会交往等过程中的心理学知识。

这套丛书的作者，有的多年来从事心理学研究工作的，有的是具有丰富的教育、教学实践经验的校长和教师。他们又都怀着深化教改、多出人才、出好人才的美好愿望。因而，他们在编著这套丛书时，精心研究，通力合作，把教育心理学、儿童心理学以至社会心理学的知识，分别写进各有关的篇中。更值得提出的，是作者重视微观与宏观相结合，

理论与实际相结合，个人研究与集体研究相结合，在全套书中较完善地将科学性、趣味性和实用性融为一体。

这套丛书，主要是写给青少年看的。青少年看了这样的书，可以学到心理学知识，了解和掌握自身的心理发展过程和规律，得到健康成长的指点，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

尽管这套丛书是以青少年为主要读者对象，但同时也值得教师、家长和其他有关人员来看一看。因为教师、家长和各有关人员都负有严肃的教育责任，熟悉这方面的知识，掌握青少年的心理发展规律，就可以做到科学地有效地培育一代新人，防止在教育、教学和辅导工作中发生这样那样的偏差。

经过十年来的改革开放，应该说，我们培养青少年的工作基本上已走上了一条新的健康发展的道路。但在社会主义初级阶段条件下，在这样急剧的社会变革过程中，旧体制与新体制的交替，旧观念与新观念的冲突，社会上一些成人的思想困扰，不可避免地会影响青少年的思想面貌，也不可避免地会反映到青少年的思想教育工作中来。我们的教育者和受教育者，善于学习和运用心理学知识，有利于明辨是非，实事求是，对现实社会生活中有益于我们青少年心理健康发展的东西，就赞成接受引用；无益的有害的东西，就分析、批判、抵制。也有利于提高我们的文化素养和精神文明水平。

人类心理学本来就是既有自然科学性质，又有社会科学性质的科学。大家常说科学育人，那就让我们广大的青少年，学习和运用这门科学来修身养性和接触社会吧。

我们的青少年能否健康成长、成为“四有”新人，关系

着我们社会主义四个现代化建设事业的成败，关系着我们的祖国和民族的兴衰，关系着我们的明天和未来。我衷心祝愿全社会都来关心我们的青少年的健康成长！我衷心祝愿这套丛书能成为广大青少年朋友喜欢的精神食粮！

韩作黎

1988.11.29.凌晨。]

序 二

《青少年心理学知识丛书》的出版，使儿童、青少年涉足心理科学，为青少年开辟了一个新的学科学的领域，这可以说是一个值得庆贺的创举。

以往，研究与儿童、青少年身心健康成长有关的心理学活动规律的心理学，只是心理学工作者和成年教育者的学问，他们掌握和运用心理学理论，精心地培育着祖国的后代，使他们茁壮成长，这是必要而可贵的。然而，生活在新时期的儿童、青少年一代，将是祖国四化大业的开拓型建设者，是中华民族未来风貌的代表，也是世界和平繁荣及人类发展进步的创造者。深知中国和世界的未来是属于他们的青少年们，对于开发自己的智力、塑造自己的心灵，好能够担大业、负重任，有着热切的希求；对于如何能迅速地、健康地成长，是他们十分关心的课题。

这套《青少年心理学知识丛书》，就是应时代和青少年朋友的需要而诞生的。它采用心理学最新研究成果，从多角度、多层次，向青少年介绍了心理学的基本知识，包括：儿童、青少年心理发展的规律、青春期生理心理发育成长的奥秘；在课内外学习知识技能、进行创造性活动、审美活动、交往活动中的心理规律以及培养优良品德、完美人格和

健康心理等方面的心理学知识。阅读这套书，可使青少年汲取丰富的认识自我、教育自我、完善自我的科学营养，从而自觉地、主动地、科学地塑造自己的心灵和行为，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

这套丛书融科学性、实用性和趣味性为一体，既深入浅出地介绍心理学的知识、理论，又从青少年在学习、生活、活动中遇到的各种具体问题出发，从生理学、心理学及教育科学的角度，帮助他们排忧解难。《丛书》的内容丰富、新颖，形式多样、语言生动、富有趣味性，小学高年级学生以上的青少年朋友都能读懂，并且一定会喜欢阅读的。

这套书也是关心青少年成长的教师、家长及社会各方人士对儿童、青少年进行教育引导的好教材。

编撰《青少年心理学知识丛书》的作者，有从事心理科学研究的专业工作者、具有丰富教育教学经验的中学校长和优秀教师，他们满怀对儿童、青少年成长的殷切期望和深情厚意，经过一年的努力，终于为青少年写成这套书，并由冶金工业出版社和海潮出版社出版四篇。文化艺术出版社出版《交往篇》、《德育篇》、《心理健康篇》和《青春信息篇》。我热烈祝贺该丛书的出版，愿它成为青少年朋友们的良师益友。

林崇德

1988.11.20.于北京师范大学

目 录

序一..... (I)

序二..... (IV)

青春的信息..... (1)

——青春发育的起点和标志

从“吾家有男初长成”说起..... (7)

——青春期的体魄

要卸掉“倒霉”的包袱..... (13)

——正确对待月经来潮

小红早晨该不该去跑步..... (18)

——女性经期的体育锻炼

青春期女子易得的病..... (22)

——女青少年的生理卫生

青春期男子易得的病..... (27)

——男青少年的生理卫生

从生命的创造谈起..... (33)

——人的生物性和社会性

由青少年性罪错行为引起	
的思考	(41)
——性欲的自我控制	
从贾瑞的一命呜呼说起	(47)
——怎样看待手淫	
男孩？女孩？	(52)
——性意识与性敏感	
男女生界限议	(58)
——青春萌动期中的否定倾向	
她爱上叔叔而陷入罪错感	
的困惑中	(62)
——思春期的补偿	
相互献献殷勤什么的	(67)
——追求异性的狂热期	
摇头和点头的儿戏	(72)
——富有浪漫色彩的情爱期	
人脑和计算机谁的贮存能力强	(78)
——中学生智力的一般特点	
男生和女生究竟谁聪明	(84)
——男女中学生的智力差异	
中学生服食“软性药物”说	(90)
——青春期的情绪	
照见祖国未来面貌的魔镜	
在哪里	(94)
——男女中学生性格的一般特点和差异	

请问“风度能若九龄乎”	(99)
——男女中学生的风度(上)	
一个少女的自述	(104)
——男女中学生的风度(下)	
男女生可以来往吗?	(110)
——中学生异性交往的分寸	
好朋友?	(114)
——友谊与义气	
一束束最好的玫瑰花的来历	(119)
——性与爱	
妈妈的心愿为什么不能实现?	(126)
——喜欢与爱	
随风潜入夜,润物细无声	(131)
——爱情是自然来临的	
一个要补锅,一个锅要补	(135)
——爱情中的差异互补功效	
心有灵犀一点通	(140)
——融合型理解是爱情的基础	
交情、友情和爱情	(146)
——个性成熟是爱情的心理条件	
自当逢雨露,行矣慎风波	(151)
——珍惜初恋的真情	
这不是爱情	(157)
——早恋中的幻想和投射	

劝慰痴情人家女，莫将	
终身轻许人	(160)
——一见钟情靠不住	
看取莲花净，方知不染心	(165)
——谈谈恋爱中的贞操观	
因病得闲殊不恶，安心是药	
更无方	(171)
——失恋之后的心理适应方法	
真理子早点醒悟就好了	(177)
——索取和给予	
金钱、色欲与爱情	(181)
——爱情的价值	
受不受刺激谈	(186)
——提高性刺激阈限	
神圣的吻	(192)
——欣赏文艺作品中性描写的健康心理	
爱情？色情？	(199)
——怎样看爱情小说	
是他杀死了爱德华大夫吗？	(204)
——精神分析与弗洛伊德	
一个不敢触动的课题	(210)
——关于性解放（一）	
弄清来龙去脉和含义再作结论	(218)
——关于性解放（二）	
珍惜你的黄金时代	(225)
——结束赠言	
后记	(227)

青春的信息

——青春发育的起动和标志

课间，宁老师从办公室的玻璃窗里，凝望着初一她那班在教室外聊天、晒太阳和嬉闹的学生们。她看着、笑着，脑子里思索着：一个寒假过去，他们长高了许多，一个个变化还挺大，那个小胖子刘思声音变粗了，嘴上毛茸茸的，走路还挺挺胸显着自己是大人的。那个小黄毛丫头，胸部隐隐突出，上学期那叽叽喳喳的小孩样不见了，倒多了一点腼腆……看，男生和男生，女生和女生三三两两在议论什么？颇有一点儿神秘劲。宁老师微笑地摇摇头，心想：是该给他们开青春教育课的时候了，好让他们把握住自己身心发育的规律，有点科学头脑，不要乱来。可是，这种课怎样上使孩子们能够接受呢？她认真地想了想，决定先办一个小型展览会，让孩子们了解一些青春发育的生理知识；然后请一位学生的家长、从事心理学教学工作的江老师来给孩子们讲一课；再以后……看看效果和存在的问题再作计

划吧。

我们这篇文章记录的，就是在这位责任心强又热爱学生的宁老师指导下举办的小型展览——“青春的信息”的主要内容。读者朋友们，你们也会受到不少启发的。

展览的第一部分是“青春发育的起动”。咱们撇开那些彩鲜明的图示，来表述一下这部分的主要内容帮助同学们所解决的几个问题吧：

第一个问题：什么是青春发育？

青春发育指的是儿童的性腺开始发育和显示它的功能并逐渐成熟的过程。整个青春发育期男孩大约从13—14岁开始，女孩从11—12岁开始，要延续到20岁左右，这个阶段是性腺机能逐渐成熟的时期。当然随着青春发育的进程，人体的各个系统也都发生着明显的变化，从而构成了青少年青春发育这一颇具特色的生理发展阶段。每一个人的生长发育都要经历这个特殊的阶段，才能从一个弱小、稚嫩的孩子成长为强健、成熟的大人，一个独立的社会成员。可见青春发育在人的整个生命进程中多么重要！

第二个问题：青春发育是怎样起动的呢？

展览中介绍了青春发育起动的过程。原来，青春发育的起动是受人体内分泌系统控制和调节的。

人的脑，是人体各种生理、心理现象和行为活动的最高调节器，人脑对于人体生长发育和各系统活动的调节作用，是通过二条途径来实现的：一条是神经系统进行神经调节，就是说，神经中枢发生神经冲动，沿着神经，以“有线通信”的方式来控制各器官的活动。另一条是内分泌系统进行体液调节，是由下丘脑分泌激素（一种量少而效高的化学物

质)控制脑垂体的活动。脑垂体又分泌多种激素广泛影响其它内分泌腺的活动,从而协调各器官的活动,这一通过分泌激素进行的调节,可看成“无线通信”的方式。

青春发育就是通过激素调节方式来控制的。

人的下丘脑是内分泌功能的最高中枢,下丘脑激素的释放,控制着人体整个内分泌系统功能的发挥。人的性中枢也在下丘脑。在儿童时期,下丘脑的性中枢处于抑制状态。而到了13岁前后,下丘脑性中枢开始分泌一种激素,叫做“促性腺激素释放激素”。这种激素就可以促使脑垂体中的腺垂体分泌一种激素——“促性腺激素”,这种激素的作用,是引起人的生殖器官中的性腺发育,并开始分泌性激素(包括雄激素、雌激素和孕激素),这时人体的性功能就开始显现了,也就是说青春发育开始了。

第三个问题:青春发育的主要标志是什么?回答是第一性征和第二性征,也可以说这就是显现的青春信息。

第一性征和第二性征是标志男、女两性解剖结构和生理功能差异的特征。写到这里,我想说几句展览内容之外的话。同学,你回想一下自己小时候的情景。当你还是个胖乎乎的小男孩或小女孩时,别人问到你:“你是男孩还是女孩?”时,你可以不加思索地随便说:“女孩——男孩”“男孩——女孩”。你长大一点了,当然不会再说错自己的性别,但是大概很少思考和意识男和女的主要差异是什么这个问题吧?区别男女二性的似乎只是外表的一些差异:男孩留短头发,穿素色衣和裤子,站着小便,女孩留长头发,穿鲜艳的衣服和裙子,蹲着小便……等你再大一点,发现男孩和女孩最不同的地方在于那个平时“见不得人”的器官长得

完全不同时，你虽然按大人的“指示”知道了男孩和女孩不能一起洗澡、睡觉、上厕所……可是在一起学习、玩耍也仍然亲密无间，这就是人们常说的“青梅竹马，两小无猜”。那么，什么时候，你开始感到和异性同学接触不那么自然了呢？你可能并没有想过这个问题，那么我告诉你，就是从展览上说的当第一性征和第二性征开始显现功能的时候起，由于男、女二性生理上发生了一系列显著不同的变化，就必然会使处在这种变化中的男女青少年明显地意识到两性的差异，而发生一系列的心理变化。

至于心理变化，我们暂且放一下不去说它。这里需要说清楚的是青春发育的两个性征究竟是什么。

第一性征指男、女两性生殖器官的不同特征。男性生殖器官主要是睾丸，此外还有阴茎、精囊和前列腺等附性器官；女性生殖器官主要是卵巢，此外还有阴蒂、阴唇、阴道、子宫和输卵管等附性器官。男性的睾丸和女性的卵巢这两种性腺，是两性差异中起主导作用的器官，它们既是“生殖细胞”——精子和卵子的产生者，又是“性激素”的分泌者。性腺分泌性激素直接影响附性器官的发育，并决定第二性征是否出现。

青春期起动，性腺发育并显现其主要功能的主要标志就是女孩出现月经，男孩出现遗精。当然在这之前，男女孩子的生殖器官也发生着一系列生长发育的变化。

第二性征指男女两性在体态等方面表现出来的差异。青春发育起动后，男孩渐渐长出胡须，喉头突出，声音变得粗犷，体格变得高大……；女孩乳腺发育乳房渐突，声音变得尖细，骨盆变宽，皮下脂肪增多……