

1

青少年心理学知识丛书

胡俊娟 许瑛国 张梅玉 等编著

成长篇



冶金工业出版社

青少年心理学知识丛书

成 长 篇

许瑛国 张梅玉 胡俊娟等 编著

内 容 简 介

《青少年心理学知识丛书》是一套给青少年及小学高年级学生阅读的内容广泛，融科学性、系统性、趣味性、实用性为一体的心理学趣味读物。本丛书共分八册：即《成长篇》、《学习篇》、《育美篇》、《个性篇》、《青春信息篇》、《育德篇》、《心理健康篇》、《交往篇》。本册为《成长篇》。

本书以通俗生动的笔法，在向青少年读者介绍心理学一般知识的基础上，重点介绍青少年心理发展中的一些心理现象，如小学生、中学生角色地位的适应，小学生、中学生认识情感、意志过程的特点，青少年由生理上的急剧变化及知识面的扩大、活动量的增多，心理上产生的一系列独有的特点。

本书是集体劳动的成果。编写分工是：许瑛国——第1～第5章，第7～第17章，第32章；张梅玉——第9～第29章，第34章；生世俊——第35章；南哲——第18章；谭春玲——第30章；胡俊娟——第6章，第31章，第33章，第36章。书稿最后由胡俊娟同志统一。

本书可供小学高年级以上的青少年及中、小学教师、青少年工作者、学生家长以及社会广大读者阅读。

青少年心理学知识丛书

成 长 篇

许瑛国 张梅玉 胡俊娟等 编著

*

冶金工业出版社出版发行

(北京北河沿大街 嵩祝院北巷 39 号)

新华书店总店科技发行所经销

冶金工业出版社印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 印张 $5\frac{1}{2}$ 字数 117 千字

1989 年 7 月第一版 1989 年 7 月第一次印刷

印数 00,001～18,200 册

ISBN 7-5024-0516-X

G·23 定价 2.20 元

《青少年心理学知识丛书》编委会

主 编 吴 靖

副主编 刘德彰 陈金赞 何立婴 胡俊娟

编 委 马开叔 许瑛国 刘文明 陆 异 林荣悌
高玉琛 张梅玉 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，有的是多年来从事心理学研究工作的，还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

一九八八年十一月二十九日 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联合出版。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

1. 从诸葛亮的“空城计”说起	
——学点心理学大有益	1
2. 是科学，不是相面	
——什么是心理学	5
3. “用心学习”的说法对吗？	
——心理是脑的机能	10
4. 猴子为什么能登台表演节目	
——条件反射的形成	16
5. 朱文圭为什么牛马不分	
——心理是客观现实的反映	21
6. 人能不能反映自己	
——人的自我意识	25
7. 为什么常常分不出自己某种心理	
——人的心理是统一的整体	29
8. 脑袋大的人一定聪明吗？	
——生理遗传是心理发展的前提条件	32
9. “神算手”是这样产生的	
——环境教育决定心理的发展，教育起主导作用	37
10. 拔苗能助长吗？	
——心理发展的内部动力	41
11. 十五而志于学，三十而立	
——心理发展的阶段性与连续性	44
12. 独生子女一定独吗？	
——独生子女的心理特点	48

13. 背起书包上学校	
——小学生的角色意识	54
14. 围在校门口的小学生	
——习惯的形成与改变	58
15. 她没有听懂妈妈讲的道理	
——小学生认识过程的特点	64
16. 自己的需要没有得到满足以后	
——小学生的情感特点	67
17. 他就是管不住自己	
——小学生的意志特点	72
18. 如何很快成为一名合格的中学生	
——中学生心理与行为的适应	77
19. 她常和妈妈比个儿	
——少年期的生理特点	81
20. 上了中学, 不爱戴红领巾了	
——成人感的产生	89
21. 有了心事	
——谈闭锁心理	94
22. 苦恼时	
——求理解性	98
23. 不要管着我, 不要跟着我	
——青少年的独立性	102
24. 让你象大人一样办事行吗?	
——青少年的依赖性	107
25. 自己的见解是否正确	
——青少年认识的片面性	111
26. 他做了件蠢事	
——青少年的活动能量和认识水平	115

27. 要学会理智地处理问题	
——青少年情感的两极性·····	119
28. 偷考卷的思考	
——青少年的意志特点·····	123
29. 是朋友还是哥儿们	
——青少年的友谊·····	127
30. 你愿意与异性交往吗?	
——性意识的萌芽·····	131
31. 说说闹别扭	
——青少年的逆反心理·····	137
32. 姑娘为什么跳苏州河	
——勇敢还是冒险·····	141
33. 升学就业的选择	
——青少年的价值观·····	144
34. 学生不应追求物质享受	
——青少年物质欲望分析·····	148
35. 小涛的苦闷	
——“代沟”问题·····	153
36. 自身现代化	
——现代中学生心理特点·····	157

1 从诸葛亮的“空城计”说起

——学点心理学大有益

青少年朋友们，我们先给大家讲几个故事。

“空城计”是小说《三国演义》中的故事。相传在三国时候，蜀将马谡失守街亭后，魏将司马懿率兵直逼西城，当时驻守西城的蜀国军师诸葛亮无兵迎敌，但他沉着镇定，大开城门，让一些老弱病残的士兵打扫街道，自己坐在城楼上由书童陪伴着弹琴。司马懿赶到城下看此情境，怀疑城里有埋伏，不敢进攻，下令退兵。诸葛亮就是用空城计吓跑了司马懿和他的几万大军，千百年来这一直被后人传为佳话。

诸葛亮为什么敢于在大势已去的不利形势下城头抚琴，出奇弄险呢？那是因为他摸透了司马懿的心理。正如诸葛亮事后所指出的那样，司马懿“料吾平生谨慎，必不弄险”，因为在长期的交锋中，司马懿对诸葛亮的谨慎用兵和不肯冒险深信不疑，所以，他估计不到诸葛亮会一反常态出现冒险行为。诸葛亮就这样出乎意料地未用一卒一马吓跑了司马懿，保住了城池。空城计的胜利，正是心理学在军事上的妙用。

《战上海》这部电影许多人一定看过，其中敌将刘义老奸巨滑，他是想保存势力，隔岸观火；而敌将邵壮是刚愎自用的顽固分子，他求功心切，不惜血本。我军正确地分析了

敌将两种不同的心理特点，采取了不同的对策：狠打狼羔子邵壮，使他损失惨重；对刘义则在军事上打击的同时进行政治攻势，瓦解部队，迫使刘义倒戈。就这样使解放上海的战争得以顺利进行。这又是心理学在军事上的恰到好处应用。

以上两个故事说明，军事斗争不仅是对垒的两军军火实力之争，也是两军指挥员战斗员的心理战。其实心理学应用的范围非常广泛，可以这样认为，凡是有人的地方，都有人的心理活动的存在，也就有研究人的心理活动发生发展规律的心理学这门学科的存在。所以，近几十年来对心理学的研究已经深入到社会的各个领域，人们已逐步从不自觉到自觉地运用心理学知识。我们不妨再举几个用心理学知识解决实际问题的实例。

我国的中医中药研究已有悠久的历史，药物学家和医生考虑到有些中药的处方用名，可能会引起病人的一定心理作用，从而影响药物的疗效，因此，在这些药物的处方用名上煞费苦心进行推敲，从各种角度来避免给病人带来不利的心理因素，以利于助长药力，促使疾病早日痊愈。例如，动物中的壁虎、蚯蚓等，因形状丑恶可怕，使人望而生畏，但它们可以治病。如处方中直接写上原名，病人服用前后，只要一想起这些动物的可怕形状，就可能会产生厌恶的心理，从而引起恶心、呕吐等反应。这样非但不能收到应有的药效，相反可能会影响服药与吸收，影响治病的效果。为了避免这些不良的心理因素，中医就把蚯蚓称为“地龙”，因为“龙”的形象是“美好而威武”的，把蚯蚓称作“地上的龙”不但形象贴切，而且能使病人产生良好的心理，有利于发挥药效。同样的原因，中医把具有散结、止痛、定惊作用的壁虎，命名为“天龙”。把具有止痒祛风、定惊止痛作用的蛇

蛻命名为“龙衣”等（引自《大众心理学》一九八三年第二期）。这是心理学在医药领域中的运用。社会进入20世纪80年代，医学与心理学之间的关系越来越密切，医治生理疾病时也越来越重视病人的心理因素。

有人做了一个有趣的实验：音乐对劳动生产率的影响。在一个劳动车间，隔一天播音乐，连续了一个月。结果表明：同以前完全不放音乐的月份相比，劳动生产率提高8%，废品率下降10%；而在试验的这个月份内，有音乐的日子同无音乐的日子相比，劳动生产率提高5%，废品率下降3%。令人惊奇的是，当音乐停止播送一周后，劳动生产率马上下降6%，废品率上升9%。不难看出，音乐能引起工人的积极情绪，使劳动在一种愉快的情绪状态中进行。这说明，愉快的情绪状态能促进劳动生产率的提高。这是心理学在劳动生产中的运用。那末哪种音乐能引起工人的积极情绪，什么时候播放，音量需多大，都需要进一步研究，制定周密的计划，否则，就有可能不仅不能获得预期的效果，甚至会适得其反。这正是劳动心理学要研究的对象。

美国德克萨斯州有一家工厂的工人，一直埋怨他们所在的劳动车间空气太闷太热。于是，工厂管理人员对空调设备进行了详细检查，发现设备运转正常，气温、湿度也符合要求。问题究竟出在哪里？厂方请来了环境心理学家进行“会诊”。“会诊”后环境心理学家提议有关部门在通风口处悬挂一些飘带。原来这些工人大多数来自农村，他们从来习惯于露天工作，从未在无窗户的现代化厂房里工作过，所以，一进车间就感到气闷。况且厂房的空调通风口装在15.24米高的天花板处，无怪他们觉察不到空气在流动。现在凉风吹来，飘带不住飘动，工人们“看”到了风，在心理上产生了

一种自慰感，即：我们不是在“闷热的罐头”里干活，而是在空气流通的自然空间里工作。结果抱怨消失，生产情绪也正常了（引自《大众心理学》一九八三年第五期）。这是心理学在环境中的妙用。

有一家商店买进了一批红色女高跟皮鞋，款式新颖，质量也不错，可是放在橱窗里，欣赏的人多，买的人却寥寥无几，虽屡作宣传，仍无起色。后来一位从事商业工作多年的老职工提出了一条建议：给这鞋起一个名字——“婚礼鞋”，于是，柜台上亮出了“婚礼鞋”的告示牌，果然，滞销品一下子绝路逢生，成了热门货（引自《地球上最美丽的花朵》第二〇七页）。为什么仅仅给了一个商品的名字，就能使滞销品畅销呢？这是因为在日常生活里，从早到晚穿一双晶亮的红高跟皮鞋总觉得有许多不方便，当改为“婚礼鞋”后，情况就不同了，这很容易吸引即将结婚的新娘子与她们的未婚夫动心而购买。善于掌握顾客的心理特点和规律是商业工作者的必要条件。这就是心理学在商业工作中的应用。

当然将心理学运用到教育领域，是许多心理学家早已研究与实践过的，这方面的内容是十分丰富的，本丛书将有专集进行介绍。

为什么心理学能在这样广泛的领域中应用呢？这是因为人的活动要受人的心理活动支配，哪里有人，哪里就有心理学的研究对象；不论在工作中，还是在学习、生活中，只要有人与物的相互作用，人之间的交往，就有心理上的彼此影响，就需要心理科学。

世界已进入20世纪，人们愈来愈认识到心理科学在社会生活各领域中的重大作用，人们愈来愈重视学会自觉地运用心理活动的规律。所以，我国著名科学家谈家桢认为：心理

科学到2000年，可能成为一门带头科学。

青少年朋友们，到2000年你还是二、三十岁的青年，为了使自己能在改革、开放、搞活的竞争社会中得以顺利发展，不仅应认识自然，认识环境，还要认识他人，认识自己。为此，你是否觉得应该了解一点心理学的有关知识呢？

2 是科学，不是相面

——什么是心理学

“老师，您是学心理学的，您看看我心里在想什么？”我们经常遇到一些青少年朋友这样提问。这是一个有趣的问题。在他们看来，你既然是学心理学的，当然就应该知道站在你面前的人心里在想什么。他们认为心理学工作者就象算命先生那样，能通过相面预测人的未来。其实这两者完全是风马牛不相及的。心理学工作者不是算命先生，不能搞唯心主义的自欺欺人的骗术。在对一个人没有进行系统的观察与了解之前，不能回答“在想什么”之类的问题。心理学是一门研究心理活动的科学。青少年朋友们之所以把心理学同占卜、看相联系在一起，是因为对科学的心理学缺乏真正的了解。学习心理学的知识有利于观察了解自己。

那么，心理学是研究什么的呢？人的心理活动究竟是怎么回事呢？

心理学是研究人的心理活动发生发展规律的科学。

人有哪些心理活动呢？人的心理活动是很复杂的，是多种多样的。现在最一般的说法认为，人的心理活动可分为心理过程和个性心理两个方面。

心理过程是指人的心理活动的过程，就象吃饭这种活动，从开始吃到吃完要有一个过程一样。最基本的心理过程是认识过程。我们能看到黑板的黑色、听到上下课铃的响声、手摸到桌面的凉意、闻到校园里各种花卉的香味、尝到糖的甜味等，这些通过你的眼看、耳听、手摸、鼻闻、舌尝等途径来认识事物的颜色、软硬、冷热、气味、味道等个别特性，这就是最简单的心理活动，即感觉。我们在看黑板黑色的同时，又看到它的大小、形状和空间的位置等，这时我们认识的不是黑板的个别特性，而是对在我们面前的这块黑板的整体的认识，这就是知觉。我们一般很难觉察到单纯的感觉，因此有人认为，我们认识事物是从知觉开始的，或统称为从感知开始的。凡是我们的感知过的事物，在头脑中还会留下形象。例如，当你春游颐和园后，万寿山的亭台楼阁、昆明湖的游船、长廊的彩画、十七孔桥的雄姿仿佛还历历在目。这就是记忆，记忆这一认识过程是大家十分熟悉的。我们在学习时，总希望把学过的语文中的词汇，数理化中的定义、概念、计算公式，外语的单词和语法等牢牢地记在头脑中，只有这样在写作业或考试的时候才能顺利地回忆起所需要的知识。有些事物的特性，人无法直接感知，只能运用已有的知识或感知到的事物经过分析、综合、归纳、推理得出科学的结论。例如，我们不能看到光的速度是每秒30万公里，但可能通过推算认识到，其他象李四光的地质力学，爱因斯坦的“相对论”，牛顿的“万有引力定律”等这些科学的论断都