

29

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

青年心理学

Qingnian Xinlixue

田万生 张文玉 ◆ 著
Tian Wansheng Zhang Wenyu

开明出版社

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

青年心理学

Qingnian Xinlixue

田万生 张文玉 ◆ 著

Tian Wansheng Zhang Wenyu

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年心理学 / 田万生, 张文玉著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10
(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0850 - 8

I. ①青… II. ①田… ②张… III. ①青年心理学 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217858 号

责任编辑: 陈璘彬 沈伟 王晶晶 范英

书 名: 青年心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 17. 375

字 数: 242 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 45. 00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会议会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

作为一门研究青年心理发生与发展规律的学科，青年心理学从产生到现在已经有一百多年的历史。美国著名心理学家斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall, 1844—1924）是青年心理学研究的第一人。1904年，他出版了《青年期》一书，标志着青年心理学的诞生。此后，一大批心理学家都加入到青年心理的研究中来，出版了大量的青年心理学著作。其中代表性的有布鲁克斯（F. D. Brooks）的《青年期心理学》（1929）、霍林沃思（H. L. Hollingworth, 1880—1956）的《青年心理》（1928）和《心理的进展与衰颓》（1930）、科尔（L. Cole）的《青年期心理学》（1936）以及格塞尔（A. L. Gesell, 1880—1961）的《10岁至16岁青年》（1956）。这些早期的青年心理学著作作为青年心理学的发展奠定了良好的基础。同时，一战之后，欧洲社会环境的转换和巨变导致了青年的许多不良倾向和新旧两代人的冲突，以及青年失业等问题，青年期的问题成为一个社会问题。这促进青年心理学开始从美国向欧洲传播，进而影响到日本，苏联和我国。

中国青年心理学的研究开始于20世纪30年代，是从介绍欧美的研究成果开始的，研究历史还比较短。新中国成立之前，我国青年心理学发展的成果主要有20世纪40年代丁祖荫、丁瓚翻译的有关青年心理的著述；新中国成立后，主要有50年代介绍的苏联的研究成果，如列维托夫（1890—1972）的《青年初期学生心理学》和沙尔达科夫的《中小学生心理学概论》。20世纪80年代以前，我国一直没有自己的青年心理学著作。1980年，中科院心理研究所王极盛出版了我国第一部青年心理学专著《青年心理学》，开创了我国研究者按照中国国情研究青年心理学的先河。80年代以来是新中国成立后青年心理学研究的最好时期，研究成果不断问世。不少研究成果表现出了与国际青年心理研究“接轨”的趋势。近年来，青年心理学在了解青年心理发展动态、促进青年心理健康发展方面发挥着越来越重要的作用，受到全社会的广泛重视，在心理学体系中占有着越来越重要的地位。

本书正是在这种青年心理学大发展的趋势下应运而生的。在写作本书的过程中，作者以1999年由中国科学技术出版社出版的《青年

心理学》为基础，参阅了大量国内外相关文献和研究成果，力求通过自己的努力，使青年心理学研究的最新成果在广大读者面前有所呈现。在此，我们要感谢这么多年来从事青年心理学研究并取得丰硕研究成果的国内外专家和学者，正是他们的卓越研究和贡献，才使得本书的成书成为可能。同时，也要感谢致力于从事实际青年心理工作的心理学同人们，是他们的努力使得青年心理学能够在理论和实践两方面不断的碰撞、发展和进步。最后，也要感谢开明出版社的编辑王桢女士，她的督促和支持是本书得以呈现在广大读者面前的重要动力。

本书既可以作为高校相关学科的专业教材，也可供实际从事青年工作的心理工作者、社会工作者使用。同时也可作为社会各界心理学爱好者了解青年心理学和广大青年了解自身的参考。

在写作的过程中，我们力求完美，希望能够满足广大读者的需求。但是，由于作者专业水平有限，错漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。你们的批评和建议正是促进我们不断前进的强大动力。

田万生 张文玉

目 录

Contents

第一章 青年心理学的对象、任务和方法	1
第一节 青年心理学的对象	1
第二节 青年心理学的任务	4
第三节 青年心理学的研究方法	8
第二章 青年心理发展的理论	20
第一节 青年心理发展的生物决定论	20
第二节 青年心理发展的社会决定论	25
第三节 青年心理发展的心理决定论	30
第四节 青年心理发展的实践决定论	38
第三章 青年期脑的发育与智力的发展	45
第一节 青年期脑的发育	45
第二节 青年期智力的发展	54
第三节 青年期大脑潜能的开发	67
第四章 青年期的身体发育与心理发展	70
第一节 青年期的身体发育	70
第二节 青年期心理的变化与发展	74
第三节 青年期身体及容貌的自我接纳	78
第五章 青年期性心理	83
第一节 青年期性发育	83
第二节 青年期的性行为	88
第三节 青年期的性心理卫生	94
第六章 青年的个性	101
第一节 个性的形成与发展	101

第二节	个性形成和发展的理论	108
第三节	青年的个性特点	113
第七章	青年的自我意识	123
第一节	青年自我意识的发展	123
第二节	青年期自我意识的特点	128
第三节	青年期健康自我意识的塑造	132
第八章	青年的情绪	137
第一节	人类情绪及青年情绪的特点	137
第二节	青年期情绪障碍及原因	146
第三节	青年期情绪的控制与调节	150
第九章	青年的意志	155
第一节	人类意志及青年意志的特点	155
第二节	青年期意志障碍	160
第三节	青年期意志的培养	164
第十章	青年的态度	169
第一节	态度的概念	169
第二节	青年态度的特点	173
第三节	青年期态度的转变与偏见的消除	177
第十一章	青年的交往心理	187
第一节	人际交往的概念	187
第二节	青年期的交往	191
第三节	青年网络人际交往	196
第四节	青年交往中的问题及调适	201
第十二章	青年的恋爱心理	207
第一节	青年的恋爱与爱情	207
第二节	青年恋爱中的问题	210
第三节	青年恋爱心理的调适	217

第十三章 青年的品德心理 225

第一节 品德的概念 225

第二节 青年期品德发展的特点 229

第三节 青年期优良品德的培养 235

第十四章 青年心理健康 240

第一节 心理健康的概念 240

第二节 青年期的心理健康 245

第三节 青年心理健康的维护 249

第十五章 青年心理咨询 254

第一节 心理咨询概述 254

第二节 青年心理咨询的原则与程序 259

第三节 青年心理咨询的技巧 263

第一章 青年心理学的对象、任务和方法

【本章提要】

青年心理学是心理学的分支，是研究青年期人的心理特点和心理规律的学科。青年心理学产生于 20 世纪初的美国。1904 年，美国心理学家霍尔^①（G. S. Hall, 1844—1924）出版了《青年期》一书，标志着青年心理学的诞生。由此书开始，青年心理学在以美国为中心的西方国家中首先发展起来，进而影响到日本、苏联和我国，继而在世界范围内蓬勃发展起来。青年心理学的研究对象是处于青年期，即 14（15）—25（26）岁的青年人的心理特点和规律，目的在于把握青年人心理发展变化的特点，为青年人了解自我和为青年工作者开展针对青年人的工作、促进青年人心理健康发展提供知识和理论基础。青年心理学具有多方面的研究任务，其研究需遵循客观性、动态性、教育性和系统性等原则，具体的研究方法则包括观察法、调查法、测验法和实验法等。在资料的分析上，定量分析、定性分析、因果分析、比较分析和系统性分析都是可用的分析方法。

【学习重点】

1. 了解青年心理学的概念、青年期的界定和青年心理学的研究对象。
2. 了解青年期的内涵、青年心理学的任务及意义。
3. 掌握青年心理学的研究方法与分析方法。

【重要术语】

青年心理学 少年期 青春期 青年期 青年心理学研究方法

第一节 青年心理学的对象

青年心理学是心理学的分支学科，是发展心理学的重要组成部分。了解心理学和发展心理学研究的对象，是了解青年心理学的基础。

^① 霍尔被称为“青年心理学之父”，他是美国第一位心理学哲学博士，是美国心理学会的创立者，发展心理学的创始人，将精神分析引入到“新大陆”的第一人，也是冯特的第一个美国弟子。他出生于美国马萨诸塞州艾士菲（Ashfield）的乡村，病逝于美国马萨诸塞州渥斯特（Worcester）。

一、心理学研究的对象

心理学研究的对象是人的心理现象。心理现象一般包括既有联系又有区别的心理活动过程和个性心理。心理活动过程包括认知过程、情绪和情感过程以及意志过程。个性心理则包括意识倾向性、性格、气质、能力和自我意识。人的心理现象是动态而非静态的，它在不同的时期是有所不同的。由于对不同年龄时期心理现象研究的不同，心理学便产生了儿童心理学、少年心理学、青年心理学和老年心理学等分支学科。而这些以年龄时期来划分的心理学总称为发展心理学。

二、发展心理学研究的对象

发展心理学是研究个体从受精卵开始到出生，从婴幼儿到成熟，直到衰老这整个生命周期过程中心理发生发展规律的学科。具体研究包括两个主要部分（人的认知发展的年龄特征和社会性发展的年龄特征）和四个有关方面（心理发展的社会生活条件和教育条件、生理因素的发展、动作和活动的发展以及语言的发展）^①。当然，一般地说或者狭义地说，发展心理学主要研究个体心理发生发展的规律。个体心理发生发展是有阶段性的，因此，儿童心理学、少年心理学、青年心理学和老年心理学正是研究这些不同阶段的心理发生发展规律的。然而，个体心理发生发展尽管有阶段性，却又是脱离不开连续性的。因此，对青年心理的研究，需要从儿童心理和少年心理的发生发展入手。

三、青年心理学研究的对象

就人类个体心理的发展来看，青年时期具有重要的意义。这一时期是人在一生中生理、心理蓬勃发展的时期，是由儿童向成人转变、过渡的重要时期，因而受到国内外众多学者的重视。而对这一时期，即青年期的心理特点和心理发展规律的研究，便构成了青年心理学的研究对象。然而，关于青年期的年龄界定，心理学界众说纷纭，至今没有一致的结论。因此需要先对青年期作一年龄界定。

（一）青年期的年龄界定

关于青年期的年龄界定，不同学者依据不同发展观点，观察、分析、判断的立足点和角度不同，因而得出的结论是不一致的，见表 1-1。

^① 林崇德. 发展心理学 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2002.

表 1-1 部分学者对青年期的年龄界定（田万生，1999）

青年期的年龄界定	出处或学者
14—25 岁	《心理学词典》
14（15）—25 岁	王极盛《青年心理学》
12—30 岁	朱智贤《青年心理的发展》
（12）—24（25）岁	[日] 阴山庄司《现代心理学》
12—25 岁	[美] 霍尔《青年期》

在我国，一般认为青年期是从 14（15）岁到 25（26）岁这一年龄阶段，且把青年期分为三个阶段：

- 1. 青年初期，即 14（15）—17（18）岁；
- 2. 青年中期，即 17（18）—21（22）岁；
- 3. 青年晚期，即 21（22）—25（26）岁。

本书亦采用这一年龄界定。然而，人们在对青年期进行年龄界定时，往往又会涉及少年期和青春期。因此，有必要区分少年期、青春期、青年期三个概念。

（二）少年期、青春期和青年期

1. 少年期

少年期一般是指从 10 岁到 14 岁的年龄阶段。正如对青年期的界定一样，不同的学者对少年期的界定是有差别的，见表 1-2。

表 1-2 部分学者对少年期的年龄界定（田万生，1999）

少年期的年龄界定	出处或学者
10—15（16）岁	《现代汉语词典》
11（12）—14（15）岁	朱智贤《心理学大词典》
12—13（14）岁	朱智贤《儿童发展的基本理论》
男 13—16 岁 女 12—15 岁	苏联第七届年龄形态学、生理学、生物化学学术讨论会
11—17 岁	[苏] 艾利康宁《青年心理学》

2. 青春期

青春期一般地指从 11（12）岁到 18 岁这一年龄阶段。

青春期原是生物学的一个概念。生物学研究青春期，是把着重点放在以性成熟为主的一系列形态、生理、生化、内分泌等的突变特点和规律上。心理学使用这一概念，则把着重点放在生理变化对心理发展的影响上。青春期的生长发育分两个阶段，一般从 10 岁左右到 14（15）岁属于突变阶段，从 14（15）岁至 17（18）岁则属于缓慢发展阶段。青春期的生长发育占一生生长发育的一半以上，

它对心理的变化和发展有着重要的、深远的影响。

3. 青年期

如前所述，青年期一般指从 14（15）岁到 25（26）岁这一年龄阶段。

这一阶段里，个体完成从少年到成年的过渡。在这个过渡的年龄阶段，身体在继续发育成长，各种器官和机能达到完全成熟；思维、记忆、情感、意志、兴趣、能力、性格迅速发展，学习文化，积累知识，价值观逐渐形成；社会活动范围日益扩大，完成学业并获得职业，开始迈进成人生活。从年龄划分上，青年期的年龄下限（即 14 岁）起于少年期末，包含于青春期中。青春期的年龄下限起于少年期的起点，上限又包含于青年期之中。青年期的年龄上限又超过青春期中。具体用图 1-1 表示少年期、青春期、青年期之间的关系。

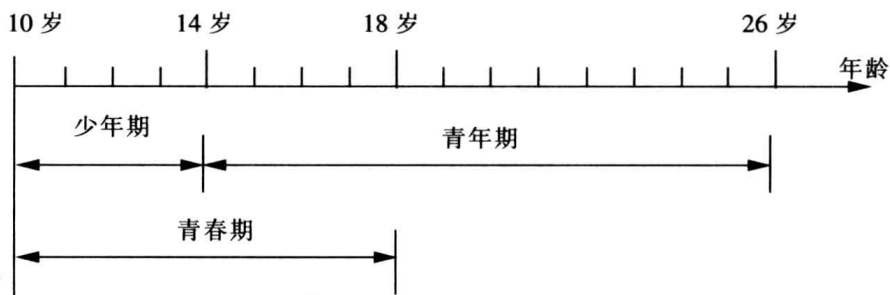


图 1-1 少年期、青春期、青年期关系图（田万生，1999）

青年心理学就是研究青年期即 14（15）—25（26）岁这一时期人的心理特点和心理规律的科学。

第二节 青年心理学的任务

前面我们已经分析了青年期的年龄界定和特征。然而，要确定青年心理学的任务，还需要对青年期的内涵作进一步揭示。从一定意义上说，青年期的内涵决定着青年心理学的任务。

一、青年期的内涵

青年期的内涵十分丰富，既有生理的含义，又有心理的和社会的含义。具体来说，大致有以下几个方面。

（一）青年期是人生道路上特定的年龄阶段

人从出生、成长到衰老的连续发展的不同时期，有阶段性特点，并以年龄作为划分的标志。年龄既是生物学、生理学的概念，也是社会学的概念。前者在于不同的年龄时期人的生长发育及特点不同；后者在于不同的年龄时期人的社会地位、角色不同。青年期既是个体身体发育的一个特定的高峰阶段，又是社会对个

体提出种种特定约束和规定的年龄阶段。

（二）青年期是生理迅速发育并走向成熟的时期

从少年期开始，身体便发生急剧的变化。身体的各个系统，尤其是生殖系统迅速发育，第二和第三性征相继出现。青年初期身体的发育逐渐放缓并趋于成熟，明显的标志是性成熟过程基本完成，身高已和成年人差不多。到青年中、后期，身体发育已完全成熟。

（三）青年期是心理迅速发展并趋于成熟的时期

智力发展是心理发展的重要标志。从少年期开始，智力活动迅速发展，主要表现为思维水平已由形象思维发展到半形象半抽象思维。青年初期智力活动水平增长不是很迅速，还在继续完善。到青年中、后期，抽象思维已占据主导地位，同时辩证思维也获得充分发展，这表明青年的智力已基本成熟。

（四）青年期是个性发展的重要时期，尤其是自我意识有了迅速发展

少年期自我意识发展的突出表现是出现了“成人感”，同时也开始形成个性的一般倾向。这是个体心理经历巨大变化的转变期。进入青年期，自我意识有了更新的变化，心理活动开始指向内心世界，自我形象也更加丰富、细腻，并且能从社会性方面意识到自己的存在。到青年后期，自我意识完全成熟。

（五）青年期是接受文化教育的重要时期

在青年期内，个体大多要接受中等教育，到了青年中期，有条件的要接受高等教育，或者职业和劳动训练。到了青年后期，有的人继续接受高等教育如攻读研究生等。有的学者认为，所谓青年的成人化，就是青年获取文化的过程。国外有的学者指出：“在人类社会，由童年向成年的过渡不仅以生理成熟为前提，而且必须先吸收文化，掌握一定系统的知识、规范和习惯。因为一个人不如此就不能参加劳动，不能完成一定的社会职能并承担由此而产生的社会责任。”

（六）青年期是社会化的重要时期

与儿童期相比，青年期有以下不同。

1. 青年社会化过程中，同龄群体、大众媒介及自我意识调节的作用都更突出了；对于家长和教师来说，比儿童社会化更难于控制了。

2. 社会化的内容也比少年期更深刻和丰富了，并且个体在一定生活方式等社会因素影响下逐渐形成自己的价值观、人生观和世界观。

3. 青年不再像儿童那样有着强烈尝试成人经验的意向，他们有很强的独立意识，希望创造自己的文化氛围。在社会文化变迁中，青年这种对社会文化的自

我追求，可能形成青年“亚文化”^①。这种文化有时甚至在一定程度上会影响主体文化或主导文化。

除此以外，青年期还是选择职业的时期，也是恋爱、结婚，开始组建家庭的时期等。

二、青年心理学的任务

由于青年期内涵的丰富性，决定了青年心理学的任务也是多方面的。在这里我们将其概括为以下几个主要方面。

第一，从生理角度研究青年心理发生、发展的一般生理机制，着重探讨身体发育与心理发展的关系，脑的发育与智力的发展，青年期的潜能开发、性生理、心理的发展等问题。

第二，研究青年的个性、自我意识等个性心理特点，探讨个性发展形成的规律等问题。

第三，研究青年的情绪、情感、意志、态度的特点，探讨青年不良情绪的调控以及高级情感 and 良好意志的培养等问题。

第四，研究青年的交往、恋爱、品德等方面的心理现象和心理规律，探讨社会因素对青年心理的影响。

第五，研究青年心理健康及维护，探讨心理咨询的途径和方法。

青年心理学的研究任务是多方面的。不仅要宏观上研究，而且要在心理现象的微观上探讨；不仅要研究心理本身，而且要研究影响心理变化和发展的各种因素；不仅要质的角度研究心理发展，而且要从量的角度研究心理变化；不仅要对各种心理现象进行分析研究，而且要把各种心理现象综合起来研究，探讨各种心理现象之间的联系及相互影响等。

三、青年心理学的意义

学习和研究青年心理学，不仅对于青年本身和青年工作者，而且对于社会工作者等一切人文科学领域的工作者都具有巨大的理论和实践指导意义。

（一）理论意义

1. 青年心理学为迅速发展的一系列青年学科提供基础理论

随着社会的迅速发展，青年在社会生活中起着越来越重要的作用，一批专门

^① 亚文化又称集体文化或副文化，是指与主文化相对应的那些非主流的、局部的文化现象，指在主文化或综合文化的背景下，属于某一区域或某个集体所特有的观念和生活方式。一种亚文化不仅包含着与主文化相通的价值与观念，也有属于自己的独特的价值与观念。青年亚文化代表的是处于边缘地位的青少年群体的利益，它对成年人的社会秩序往往采取一种颠覆的态度，所以青年亚文化最突出的特点就是它的边缘性、颠覆性和批判性。