



现代人生心理学丛书

山东教育出版社

开发人生

——心理发展学

董奇 主编



124353

B84-51

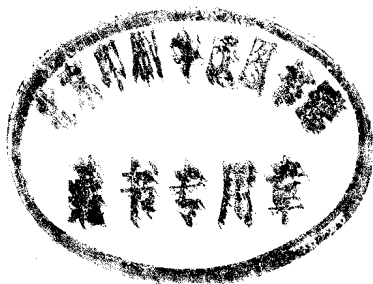
93-19

7

开发人生



S026420%



心理发展学

董奇 主编

编著者（以姓氏笔画为序）

王泓 孙红

赵凯 柳友荣

夏勇 董奇

蒋曦

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字 2 号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

开发人生——心理发展学

董奇 主编

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.75 印张 6 插页 212 千字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—3,030

ISBN 7—5328—1353—3/G·1162

定价 4.35 元

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争；人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

此套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

DMS3/20

紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望这套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

前 言

先哲劝诫世人：认识你自己。

然而，作为万物之灵的人类实在是太复杂了，正确认识自我是极其困难的。如何才能正确认识自己？人类的生命旅程是如何前行的？人的心理是怎样产生和发展的？怎样开发个体的潜能？……所有这些问题都困扰着希望认识自我的人们。

本书从个体心理发展的角度对人生发展与潜能开发问题进行了较为系统的阐发，勾画出人类生命与心理发展的轮廓，并且针对人生不同发展阶段的主要发展任务和问题——诸如动作发展、语言发展、游戏、依恋、自我、学习、交往、性别差异和爱情等——进行了深入细致的分析，有助于读者了解人生发展与潜能开发的基本知识。同时，作者们为帮助广大读者了解过去，把握现在和预测未来，有效地开发人生，提供了大量有益的心理指导和富有启发性的人生开发建议。

本书内容丰富，文字生动活泼、通俗易懂，科学性与可读性、知识性与实用性并重，适合不同年龄、不同层面的读者阅读。

本书由董奇主编，参加撰写的有董奇、赵凯、夏勇、孙红、柳友荣、王泓、蒋曦。各章具体分工是：第一章王泓，第二、三、五、十二章孙红，第四章蒋曦，第六、十一章柳友荣，第七、八章董奇、赵凯，第九章赵凯，第十章赵凯、柳友荣，第十三章夏勇。最后由董奇统稿。

在写作过程中参阅了一些心理学及其他领域的著作，在此谨向各位作者表示谢意！

由于作者水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大同仁和读者指正。

目 录

第一章 人生的开端

- 一、精卵结合：个体生命的诞生…………… (1)
- 二、美妙的音乐：胎教的魔力…………… (4)
- 三、呱呱坠地：新世界的挑战…………… (8)
- 四、人生并非一片空白：新生儿的能力…………… (11)
- 五、人与人天生有别：婴儿气质的差异…………… (16)
- 六、形形色色的家庭：创造人格的工厂…………… (20)
- 七、零岁开始：人生开发的起点…………… (23)

第二章 动作——智力大厦的基石

- 一、生命在于运动：动作与生存…………… (29)
- 二、从爬到走的人类：动作发展规律…………… (33)
- 三、皮亚杰的新发现：活动中认知的起源与认知结构建构…………… (37)
- 四、手指尖上的智慧：动作发展与智力…………… (40)
- 五、舞场上的胆怯者：动作与人格…………… (45)
- 六、无声胜有声：情感完美表达的手段…………… (48)

第三章 语言——认识世界的钥匙

- 一、语言开篇：大千世界的奇葩…………… (52)
- 二、巧合中的必然：相似的第一声…………… (56)
- 三、狼孩的启示：环境是老师…………… (60)
- 四、四岁之谜：语言发展的关键期…………… (63)
- 五、说话长智力：心灵口巧…………… (68)
- 六、心领神会的途径：言语沟通…………… (71)
- 七、卡耐基成功术：语言的突破…………… (76)

第四章 游戏——漫漫人生逍遥处

- 一、人类祖先的生活：游戏探源····· (80)
- 二、儿童的独特世界：游戏与自我表现····· (83)
- 三、成人世界的缩影：形形色色的游戏····· (87)
- 四、超越现实之路：幻想世界中的自由····· (90)
- 五、虚构的仇敌：游戏、焦虑和心理宣泄····· (93)
- 六、创造型人格的特征：游戏的内在动力····· (97)
- 七、游戏人生：冒险的旅途····· (100)
- 八、工作中的游戏：现代社会不可缺少的调节器····· (103)

第五章 依恋——情感的源泉

- 一、天生还是习得：依恋的由来与发展····· (106)
- 二、情感的源泉：依恋与人生的丰富····· (110)
- 三、情感变奏：依恋与儿童的集体生活····· (113)
- 四、无法超越的依附：少年走向独立的益友····· (117)
- 五、合大于分：依恋与青年的爱情向往····· (120)
- 六、倒错的依恋：心理不健康的启示····· (123)

第六章 自我——人生发展的关键

- 一、揭开人的“自我”之谜：何谓自我····· (127)
- 二、人的独特标志：自我意识····· (129)
- 三、心路历程：自我意识的发展····· (132)

第七章 学习——通向成功之路

- 一、学习与个体发展····· (136)
- 二、学会如何学习：学习策略与元认知····· (138)
- 三、过目不忘的神话与现实：记忆术····· (142)
- 四、智慧之源：创造力····· (145)
- 五、大脑的体操：思维训练····· (149)
- 六、大脑的功能与潜力：学习的物质前提····· (152)
- 七、父母是孩子的第一任教师：家庭中的学习····· (154)

八、点铁成金的奥秘：皮格马利翁效应·····	(158)
第八章 交往——人生的法宝	
一、伴随人生发展的交往：从出生到老年·····	(161)
二、你我他的社会：交往与相互作用分析·····	(165)
三、无声的交往：身体语言·····	(169)
四、友谊：从心灵走向心灵·····	(173)
五、交友之道：并非诀窍·····	(176)
六、社会海洋中的游泳术：交际艺术·····	(180)
第九章 性别差异——各具千秋的男女主角	
一、生而有别：性别差异的生理基础·····	(185)
二、铁马秋风与杏花春雨：性别角色与性别度·····	(187)
三、男人比女人聪明吗：智力的性别差异·····	(192)
四、女人的名字是弱者吗：性格的性别差异·····	(195)
五、“女强人”与“家庭妇男”：成就与职业 心理的性别差异·····	(198)
六、父母的难题：性教育·····	(202)
七、男扮女装的苦果：性变态与性别差异教育·····	(206)
第十章 少年——朦胧的年华	
一、幼稚与成熟：少年身体突变的困扰·····	(209)
二、独立与依赖：少年不平衡的心态·····	(212)
三、走出混沌：少年的性问题·····	(214)
四、牵到少年的手：少年的交往需要与引导·····	(217)
五、没有围墙的学校：大众文化与少年的学习·····	(219)
六、黑迹的漫延：品德不良少年的启示·····	(221)
七、何去何从：人生发展中的第一个转折·····	(223)
第十一章 青年——直面真正的人生	
一、生命的飞跃：青年身心的成熟·····	(225)
二、破灭与希望：理想与现实·····	(228)

三、真正的魅力：青年的审美观·····	(231)
四、无比的慰藉：青年的友谊·····	(234)
五、永恒的主题：爱情的奇葩·····	(237)
六、走出误区：拨开心灵的迷雾·····	(244)
第十二章 中年——承上启下的人生阶段	
一、立与不惑：来自成人世界的信息·····	(248)
二、爱没有终点：夫妻沟通的艺术·····	(250)
三、家庭的力量：抚育子女与父母角色·····	(254)
四、社会的缩影：管理家庭的新思维·····	(258)
五、事业与生活：双重角色的中年人·····	(261)
六、大器晚成：中年成功之道·····	(265)
第十三章 老年——人间晚晴	
一、春天过后不是秋：老之衰·····	(268)
二、秉烛之明：活到老，学到老·····	(275)
三、生与死：死亡与老年人的死亡观·····	(279)
四、延缓衰老：动静相济·长生不老的奥秘·····	(286)
五、老有所为：开创人生第二春·····	(295)
参考文献 ·····	(300)

第一章 人生的开端

俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨”。对于人类个体生命来说，一生中的春天是什么时候呢？生命又从何起步呢？

一、精卵结合：个体生命的诞生

很久以来，人们就为揭开人类生命奥秘进行着不懈的努力。多年前，一位名叫伦纳特·尼尔森的瑞典人，从显微镜里看到一群精子拥挤在一个卵细胞周围。一霎那，一个精子开始突破卵细胞的胶状外套。于是，他马上把标本冷冻起来，放到电子显微镜下，拍了张极为奇特的照片。在放大三十万倍的情况下看去，精子就象一个巨大的蝌蚪，把头钻进了卵细胞的外壳。有人极为确切地把这个情形称为“人的生命的接吻”。

经过“生命的接吻”，精卵便结合在一起，成为受精卵，揭开了生命的序幕。而个体生命的诞生则还需经过一个复杂漫长的过程。

我们知道，正常人体有两类细胞。一类是体细胞，是维持人体生命活动所不可缺少的，它占人体细胞的绝大多数；另一类是生殖细胞，是专门负责生殖繁衍的，它包括男性的精子和女性的卵子。

卵子是人體內最大的细胞。进入青春期后，一个性成熟的

女子约每隔28天排卵一次。排卵约在两次月经的中间，对月经规则的女子来说，相当于月经来潮前两周左右。排卵的过程是这样的：一个成熟的卵泡在两个卵巢之一中破裂，排出一个卵细胞，然后卵细胞沿输卵管向子宫移动。如果在排卵期性交，女子就可能怀孕。

精子形似蝌蚪，是人体内最小的细胞。精子在男性生殖器官——睾丸中产生。男性青春期过后，睾丸便有了生精能力。一个成熟健康的男子，每月可产生几亿精子。

男子射精后，精子进入阴道，如同鱼儿在水中般向前游动，力图游过通向子宫的通道——子宫颈，进入输卵管。几亿个精子只有一小部分能获成功，并且只有一个幸运者在短暂的机缘中在输卵管和卵子相遇。精卵双方结合，融为一体，一个新的生命孕育成功。而其它精子则被女性体内的白细胞吞噬，成为牺牲者。

“受精”是专一的，具有排他性，卵子一旦和某个精子拥抱接吻，便不再允许第二个精子钻入。受精后三十六小时内，受精卵开始迅速分裂，并沿输卵管向子宫移动，最后在子宫内膜里形成胚胎。因受孕后子宫内膜不再脱离，因此月经不再出现了。

一般情况下，一个精子和一个卵子结合形成一个胚胎，但有时会在一个时期内有两个、三个或多个成熟卵子同时受精成胎，或一个受精卵分裂成两个独立的个体，那就是人们常说的双胞胎、三胞胎、多胞胎。

当受精卵移入子宫时，已变为一个充满液体的圆球。而这时的子宫温暖，有营养而且软绵绵的，很适合受精卵安家落户。受精卵落胎“着床”后，通过胎盘从母体获得养料和氧

气，并排出废物。胎盘还能抵御内部感染，防止细菌侵入，是胎儿的“保护神”。

受精卵在子宫的2—8周叫胚胎期。在这阶段，胚胎迅速成长。胚胎四周之后，神经管的结构便初步形成。管的一头膨大，为脑的前身，管子是未来的脊髓。体内的主要系统（呼吸、消化、神经等系统）和器官都在发育。胚胎五周时初具人形，第六周可辨肢体和脊柱。大约在第八周，随着第一批骨细胞的出现，胚胎就形成一个胎儿了。经过大约266—280天，胎儿发育成熟，经产道娩出，来到人间。一个新生命诞生了。

我国民间采用虚岁计算年龄。这是因为婴儿在出生前，已在母体内度过了十个月时光，所以，婴儿一出生便算一岁。这是有一定道理的。

下面是胚胎和胎儿的发育过程简况：

第一个月的胎儿是一生中生命成长最迅速的时期。此时他长约1厘米，比受精卵大一万倍。这时胎儿的脑、肾脏、肝脏和消化管已渐具雏形。

二个月时，胚胎看上去已象婴儿。胎儿身长三厘米，体重1—3克。胎儿脸面已较清晰，有舌及尚未发育成熟的牙齿。臂上有手、手指，腿上有了膝盖、足踝和脚趾。

三个月的胎儿身长约7.5厘米，重15克。有手指甲和脚趾甲，有眼睑、声带、双唇和突出的鼻子。呼吸系统开始工作。肋骨和椎骨已成软骨，骨架基本形成。

四个月的胎儿已有15厘米长，100克重，胚盘已完全发育，已有胎动，生殖器已有原始的精细胞和卵细胞，男女可以分辨出来。

胎儿第五个月的时候长约20厘米，重250克左右。汗腺和皮

脂腺开始发挥作用，毛发萌生，骨骼和肌肉开始发育。

六个月的胎儿长约30厘米，体重600多克，此时胎儿全身长出胎毛，皮下开始有脂肪，有正常的呼吸运动，胎动频繁。

胎儿七个月时约35厘米长，体重1000—1200克，眼睛已完全长好，反射模式已发展完善。

八个月的胎儿各主要器官已渐趋成熟，身长约40厘米，重1500—1700克。

胎儿在第九个月时器官系统基本成熟，皮下脂肪增多。此时胎儿体重2000—2300克，身长46厘米左右。全身浑圆丰满，肤色淡红，生命力比七、八个月的胎儿显著增强。

到了第十个月，胎儿已完全发育成熟。此时胎儿在子宫内呆了约266天，身长已有50厘米，体重3000—3500克，皮肤光滑，手脚肌肉发达，内脏和神经系统的功能已相当完善，非常活跃。他就要告别其生长的特殊宫殿（子宫），气宇轩昂地闯到人间来。

从上面可以看出，一个小生命的塑造是一个复杂漫长的过程。头三个月是胎儿形成的关键时期，从外表到内脏，从头颅到四肢，成形都在此阶段。这阶段主要是器官形成阶段。以后则主要是组织发育（四、五、六月份）。在妊娠后期，胎儿各器官系统的功能逐渐完善，最后发育成熟。在不知不觉之中，母腹内的小生命在跨越着漫长的人类进化的过程。

二、美妙的音乐：胎教的魔力

从什么时候教育孩子，用什么方式去引导孩子，这是教育学家和父母都很关心的问题。近年来，一方面由于国外“出生

前心理学”发展很快，另一方面由于人们对优生问题的重视，胎教成了科学上的一个热门课题。

科学家从各方面进行探索研究，认为胎儿具有感觉、记忆和思维的能力，他们不只是子宫内的消极适应者，而是一个积极活动的过客。这就为胎教提供了科学依据。因此，父母应当在孕期就抓紧时机教育子女。教育的起点在胎儿！

所谓胎教，就是控制母体内外环境，免除不良刺激对胚胎或胎儿的影响，自觉提供有利条件，并且通过人为的活动，与胎儿沟通信息，对胎儿进行培养教育，使其身心得到健康和谐的发展。

从距今三千多年前的西周起到清末，我国历朝历代都有关于胎教的学说，内容十分丰富，并且许多是从实践中总结出来的，于今亦很有价值。如“畅情志、节饮食、远房事、戒酒浆”等。但由于当时科技水平的低下，古代胎教学说也有严重不足，过分夸大了胎教的作用，对某些胎教的生理机制做了不适当的解释，并且掺杂了许多唯心、迷信的糟粕。运用现代科学技术知识对古代文化遗产进行挖掘，取其精华，去其糟粕，人们对胎教有了科学的解释和认识。

我们知道，胎儿不是生活在真空中，自受孕到出生一直直接和母体内环境进行着相互作用。所以说孕妇与胎儿是一个统一体，二者相互关联。母体的心理、生理、病理状态及饮食起居，对胎儿的生长发育产生直接的影响。因此，母亲在孕期应注意生理和心理卫生。诸如合理营养，预防疾病，谨慎用药，戒烟忌酒，避免辐射，节制房事，心情愉快等，皆属胎教范畴。

为什么能够进行胎教呢？学习理论认为，暂时联系的形成需要两个条件：一是能提供各种刺激的一定环境；二是能吸收

和加工外界信息的大脑的一定成熟度。胎儿的环境虽与常人不同，但是母体的各种物理和化学刺激均作用于胎儿，同时外界环境也不断通过母体对胎儿发生影响。早在胚胎形成的第四周，神经系统便开始形成；四个月时胎儿能对来自外界的声音有所感知；七个月胎儿的大脑已经基本上具有了与成人一样的沟回，脑细胞的数目也很接近成人，其听觉器官开始通过听神经与脑建立联系，把听到的信息传到大脑，并储存起来构成记忆；胎儿末期，其神经系统已能感知外界信息，并做出某种反应。例如外界传入到胎儿的声波虽然要穿过腹壁、子宫壁和羊水等障碍，声波的强度会减弱，但是声波的频率、声调和韵律不会发生明显的改变，依旧被胎儿所感知，胎儿便会产生生理性反应，如眨眼、心律加强、头部活动。这些都有力地说明了胎儿可建立条件反射，从而为胎教开辟了广阔前景。当胎儿具有了听觉时，优美动听的音乐自然就成为胎教最好的工具。

音乐胎教是胎教中最主要的一种方法。一般人在狭义上就把它看做是胎教。现代西方也普遍采用音乐胎教法。胎儿在母体内能听到外界的声音，而音乐则是不同种语言和声音的桥梁，是建立父母和自己孩子最初联系的独特方式。妊娠后期，胎儿在母体内各器官已逐渐发育成熟，特别是听觉器官尤为发达，对外界的刺激已能产生反应，优美动听的音乐便是给母亲和胎儿的一个良好刺激，有助于胎儿脑组织的日趋成熟和脑功能的发育，有助于听觉器官和其它器官的生长。此外，专家学者提出的大脑两半球各有优势的理论，使音乐胎教有了更重要的意义。这个理论指出，右脑主管印象（直觉），左脑的优势在于理性分析。而无论什么人对音乐技能的控制，首先是在主管感情和直觉的右脑发展起来的。研究表明，与音乐有关的右脑是