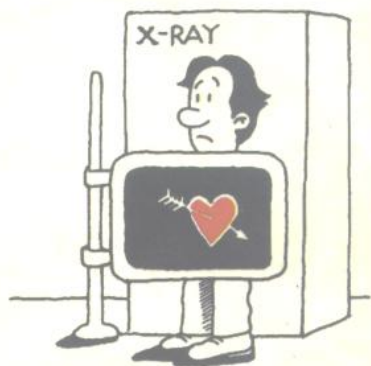




实用心理学文库

丛生
编著



青春期 心理

主编 李勇 副主编 张华玉 方百寿

- ♥ 初生牛犊不怕虎
- ♥ 羞答答的玫瑰静悄悄地开
- ♥ 骚动的心
- ♥ 你的恋爱观正确吗
- ♥ 你的理智程度如何

中国

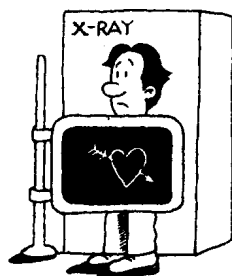
院图书馆

实用心理学文库

主 编 李 勇
副主编 张华玉 方百寿

青春心理

丛 生 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期心理/李勇主编. —北京: 中国人口出版社, 1997. 3

(实用心理学文库)

ISBN 7-80079-358-3

I. 青… II. 李… III. 青春期-青少年心理学-普及读物
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 03374 号

青春期心理

丛 生 编著

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码: 100081)

各地新华书店经销

北京鑫欣印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.5

字数: 85.2 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000 册

ISBN 7-80079-358-3/G · 117

定价: 9.00 元

目 录

- 1 第一章 黄金时代
——青春期概述
 - 1 青春期絮语
 - 4 青春期的心理特征
 - 13 了解青春期心理的重要性
 - 15 第二章 初生牛犊不怕虎
——青春期的创造心理
 - 15 天生我才必有用
——创造心理的特点
 - 17 咸言意气高
——创造的个性心理品质
 - 20 青春期创造成才的范例
 - 21 天才与创造
-

- 24 检测你的创造力
- 33 第三章 良心在内上帝在上
——青春期的品德心理
- 33 向善——对道德品质的追求
- 36 良心——青春期品德的心理内容
- 38 奉献——青春期的职业道德品质
- 41 你有怎样的品德修养
- 46 意志品质自测简易量表
- 51 第四章 羞答答的玫瑰静悄悄地开
——青春期的性心理
- 51 欣欣此生意
——性意识的觉醒和发展
- 56 烟笼寒水月笼沙
——性心理的表现

- 63 璀璨瑰丽的精神升华
——性爱
 - 71 青春期基本性知识问答
 - 74 处女膜是贞洁的标志吗
 - 79 第五章 骚动的心
——青春期的爱情心理
 - 79 换你心为我心
——恋爱心理
 - 92 别是一般滋味在心头
——婚姻心理
 - 101 什么是爱
——疯狂的还是理智的
 - 109 你的恋爱观正确吗
 - 114 给丈夫和妻子打分
-

122 第六章 勿以恶小而为之
——青春期的犯罪心理

122 生命中不能承受之轻
——犯罪心理特征

128 山雨欲来风满楼
——犯罪的心理先兆

132 凡事预则立不预则废
——犯罪心理预防

136 你的理智程度如何

139 你的自制力如何

145 第七章 云想衣裳花想容
——青春期的审美心理

145 沉醉在美感的琼浆里
——对美的追求

- 150 横看成岭侧成峰
——审美心理结构及过程
- 155 人逢喜事精神爽
——审美心境
- 160 青春期美容观念的对与错
- 163 检测你的健美常识
-

第一章 黄金时代 ——青春期概述

青春期絮语

当童年的天真烂漫和少年的无忧无虑随着岁月的流逝变成为光阴的故事，当忧郁的双眼闪躲的目光和生活的七原色已不被单纯地认为是雨后的彩虹时，青春脚步已悄然地来到。无疑，青春期是人生中最善最美的时期，但也是极容易受诱惑的时期。

要明确划分青春期是有一定困难的。因为青春期心理发展既受到独特的生理因素的影响，又受到复杂的社会因素所制约。经历这一时期的青年，在

生理和心理上都将得到飞跃的发展，发生十分复杂的变化。

究竟如何划分青春期呢？有三种不同的观点。第一，生物发生的观点。这种观点主要强调生物遗传对心理发展的决定性作用，以生理成熟的状况以及由此产生的其他发展过程为根据。第二，社会发生的观点。这种观点力求从社会结构、社会化的方法以及青年与其他人的相互作用方面，来解释青春期的心理特点。第三，心理发生的观点。这种观点是以心理过程以及心理机能的发展为基础，来认识和划分青春期的发展阶段。

这些观点都有一定的道理，但是又都具有一定的片面性。必须把上述的三种观点有机地结合起来，以综合指标作为解释青春期心理特征及其划分的依据。

青春期起始于青春发育。这就是说，儿童开始性发育并明显出现第二性特征就标志着青春期的开始。这个标准比较容易掌握，可以通过观察、生理测验等予以确定。但是这个起点出现得早或迟，存在着性别、地区、民族等方面的差异，不能一概而论。

青春期终止于心理成熟。这就是说，青年能够

进行自我意识的积极调节，使其行为很好地适应复杂的社会环境，善于参与群体活动和进行独立活动，是青春期的终点。这个标准比较难于掌握，因为生理成熟与心理成熟并不是完全平行发展的，而且心理成熟很难准确地予以辨明和判别。

按照这样的标准，一般可以认为，在我国，青春期的起止是从13~26岁左右。在国外，一些主要国家的青春期的起止与此相差不大。例如：日本是从11~25岁左右；前苏联是从14~23岁左右；西方一些国家的青春期大致都在12~23岁左右。各国的青春期大多与现行的学制相对立，大体上相当于初中至大学这个阶段。从国内外有关资料来看，随着社会的发展，现代社会生活有导致儿童的生长发育出现早熟的趋势。一般约提前一二年。在发达国家中，这种早熟的趋势更为明显。这种趋势的出现与营养条件改善、提前受教育、较早较多地受到社会上性刺激等各种因素有关。

在整个青春期的发展过程中，生理因素与心理因素是相互联系的，但是它们之间并非保持着一种相互对应的平衡关系。可以把青春期划分为三个阶段。第一，青春前期（13岁至18岁）。在这个阶段，生理因素（身高、体重、性发育等）的发展较为突

出，而心理因素（情绪、思维、自我意识等）的发展则往往跟不上，因此，较易出现自我意识的消极调节。第二，青春中期（18岁至22岁）。在这个阶段，生理因素与心理因素的发展通常是趋于平衡的，因而自我意识的积极调节逐渐占居优势。第三，青春晚期（22岁至26岁）。在这个阶段，心理因素的发展较为突出，并逐渐趋于成熟，自我意识的积极调节经常占优势。

青春期的心理特征

青春期是人生的“黄金时代”。它像春天那样生机盎然，充满着活力、热情、希望和理想。人在青春期身体发育达到成熟阶段，而心理发育亦向成熟的路上迈进。这一时期，心理的发展表现出多样化的特征。但这种发展集中地表现在五个方面，即：性意识的发展，情绪的发展，智力的发展，兴趣的发展，以及自我的发展。

1. 性意识的发展。人一旦进入青春期，垂体腺前叶会分泌性发育激素，随着激素的分泌，则会促进第二性特征的发展。包括生殖器官的成熟、阴毛的生长和骨骼的成熟等。伴随着性意识的觉醒，产

生了性冲动。男女的性冲动多少有些不一样。性冲动的强度在男女之间有很大的差异。环境、生活方式、食物，尤其是对性对象的心理关系，都是产生差异的重要因素。女性的性冲动与男性相比，比较少靠解除性紧张的欲求，其性爱表现出她的人格和心理均衡的性质。所以英国诗人拜伦说“男人的爱是和男人的生活分开的东西，女人的爱则是女人的整个存在”。一般说来，女性的性爱含有生殖冲动的意识，男性则鲜有生殖意识，女性则在下意识里怀有生殖的意念。具体地说，性交于男性纯为满足性欲的手段，于女性则为爱情的后果。没有爱情，女性一般不肯轻易和男性发生性关系。总之，随着青春期的到来，性腺开始分泌性激素，并促进第二性征的发展，从而唤起性冲动而使性意识逐步发展。这时，异性相吸，彼此接近，互相恋慕，成为性关系的开端。这是青春期的第一种心理特征。

2. 情绪的发展。情绪是人的整体对环境的一种反应。这种反应包括三方面：一是心理成分，二是身体成分，三是动机成分。人在青春期，因为自主神经系统活动旺盛，以及唤起情绪的刺激增加，青春期的情绪与儿童期的情绪大不相同。例如，儿童对于电影的情绪反应来说，危险情境使他们惊心动

魄，一旦进入青春期，则比较平和；又如恋爱场面儿童一般不甚感兴趣，而进入青春期后则非常憧憬。

青春期的情绪发展中，特别值得描述的有爱、怜悯、自卑感、羞怯、罪恶感、恐惧与恐怖、烦恼、焦虑、嫉妒、沮丧与敌对等。

(1) 爱。“人性中最主要的成分是爱”。爱对青春期具有特别的重要性。爱可以是主动的，增进别人的幸福；爱也可以是被动的，接受别人的爱的行为；亦可以是相互的，彼此增进双方的幸福。青年理应爱他的家庭，爱他的朋友，爱他的祖国。他应该离开自怜而关心别人，他应该设身处地替别人着想而避免自我中心的满足。

(2) 怜悯。和爱相近的情绪是怜悯。这种情绪对别人的不幸表示同情。它不但感受别人怎样感觉，而且关心他人的感觉。美国哥伦比亚大学教授杰西德说：“怜悯是成熟之最有意义的表现，透过怜悯，个人达到自我满足的最高峰和最高层次。”

(3) 自卑感。自卑感源于不利的“自我评价”唤起的沮丧与羞耻的情绪。事实上，一个人也可能对自己的优异之点发生自卑感，这是因为他厘定的目标过高。自卑感是有伤害性的，具有自卑感的人对批评过分敏感，觉得别人处处找他的错处。他害怕

和别人竞争，一旦失败，他责备自己或是责备他人。他有害羞、孤独的倾向。

(4) 羞怯。羞怯等于是自卑感的表露。具有羞怯心理的人对自己缺少信心，在群体中保持缄默或是躲避别人以冀隐身匿名。青春期的羞怯有若干理由。青春期是建立人际关系的年龄，生活之轮在侪辈旋转，年轻人希望显示自己，而对失败则十分敏感；社会中的人为阶层和辈份等级，更使青年人意识到自身地位的薄弱和言语的轻微；而年幼时父母的过度爱护，则无疑留下了点点的陈迹和阴影。

(5) 罪恶感。罪恶感是一种做错事而感到痛苦的情感。它既可能源于在某种情形之下自我感到行为不正当侵犯了道德规范的时候，也可能源于想象中的犯罪而谴责自己。罪恶感的范围从不愉快到感到自咎。青春期特别容易产生罪恶感。据美国学者的研究，高中生有 26% 的人承认有这种心理。

(6) 恐怖和恐惧。罪恶感和自卑感主要是发生在个人内部的情感。相反，恐惧、烦恼和焦虑则发生在人与人的互相交往之中和人与环境和事件的联系上。恐惧、烦恼和焦虑都是对危险的惊惧。恐惧和烦恼都有其特定的对象，焦虑则是对不可言状的威胁的反应。恐惧在青春期是普遍存在的。恐怖则

是缺少合理依据的强烈而持续的恐惧。恐怖的源由较难阐释，它可能源于童年时代经历，也可能是受到某种强烈刺激的结果。

(7) 烦恼。烦恼是一种比较复杂的心理状态，包含恐惧、焦虑、紧张和自我谴责。烦恼从对具有威胁性的事务的关心分化而来，可以采取适当的步骤和方法加以预防。青春期的学生特别容易为选择学校、社交、恋爱、选择职业等问题而烦恼。

(8) 焦虑。焦虑是多种情绪的混和物。有的焦虑是正常的、有益的，它促使个人谨慎地面对危险，鼓励令人可以接受的行为标准。青春期特别需要焦虑的心情来抑制尚未能完全由理智来控制的行为。缺少正常的焦虑，有可能使人的行为流于粗暴与冲动，只顾眼前而忘记行为的后果。焦虑随年龄、性别、情境的变化而变化。据有关研究表明，从初中到大学，处于青春期的学生关心社会经济问题的焦虑逐渐取代关心身体危险的焦虑。女性虽然也关心身体危险，但更关心考试问题，男性则重视能力与金钱。不过，两性共同焦虑的是性问题。

(9) 嫉妒。嫉妒可能是被阻挠的爱、恐惧、忿怒、恨、失败、颓丧、羞耻的混和物，其刺激来源于社会。对嫉妒的反应可能是主动的，如采取攻击

性行动；也可能是被动的，如采取压抑或退缩的行动。嫉妒程度的强弱视自尊心受到打击的程度大小和希望得到某件东西的程度大小而定。一个人愈感觉到不安全，受到威胁，愈容易产生嫉妒。青春期是一个嫉妒生成的多发期。

(10) 沮丧。沮丧是一种“自我惩罚”的有害调适方法。它被动地接受而不是建设性地解决问题。产生沮丧情绪的原因，或是不能达到重要的目的，或是没有能力解决持续问题，或是缺乏生活乐趣的时候。青春期常会因为不能达成“理想的自我”而沮丧。

(11) 敌对。敌对的性质是主动的，寻找发泄的对象。愤怒是敌对的基本反应。敌对时常是对人的仇恨。敌对最通常的原因是挫折，严重的挫折会唤起强烈的敌对。敌对的对象有时候指向自己，因为自己的缺陷构成了失败的原因，所以发展出持续的“自我拒绝”。

从以上所述可以看出，情绪在青春期分化为多种类型。但因为处于青春期的生活面相对狭小，没有足够的社会经验和阅历来控制唤起情绪的情境。因此，情绪的激动性大而缺少稳定性，成为青春心理的第二个主要特征。