

青年的内心世界

林公翔

QINGNIAN

DE

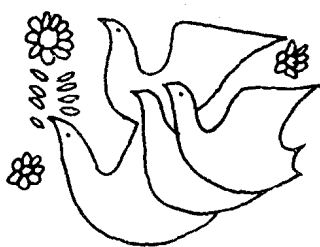
NEIXIN

SHIJIE

福建人民出版社

青年的内心世界

林公翔



福建人民出版社

一九八六年·福州

青年的内心世界

林公翔

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 8印张 2插页 149千字

1986年10月第1版

1986年10月第1次印刷

印数: 1—29,280

书号: 3173·327 定价: 1.25元

目 录

青春的秘密对你说.....	(1)
——漫谈青年的性心理	
青春来临 情窦初开.....	(1)
青年性心理的发展阶段.....	(5)
性行为与性培养.....	(8)
性心理的社会意义.....	(12)
从自己的内心走向别人的内心.....	(18)
——漫谈青年的社交心理	
青年与社交.....	(18)
青年友谊的基础.....	(22)
青年的社交艺术.....	(28)
青年社交的意义.....	(34)
理想的爱人和爱人的理想.....	(39)
——漫谈青年的择偶心理	
青年的择偶条件.....	(39)
青年的择偶方式.....	(41)
青年的择偶过程.....	(44)
大龄青年的择偶心理.....	(46)

正确对待择偶·····	(50)
当你心中爱的天平倾斜时·····	(55)
——漫谈青年的失恋心理	
青年失恋的心理分析·····	(55)
青年失恋后的心理平衡·····	(66)
失恋与成才·····	(68)
幸福就在你手中·····	(72)
——漫谈青年的婚姻心理	
结婚意味着什么·····	(72)
婚后矛盾期的出现·····	(75)
怎样使婚后生活更美满·····	(79)
你的心事我知道·····	(88)
——漫谈青年的情绪心理	
情绪的产生·····	(88)
青年情绪的特征·····	(93)
青年情绪健康的标准·····	(102)
不要熄灭你心中的火种·····	(105)
——漫谈青年的挫折心理	
青年挫折的产生·····	(105)
挫折与强化理论·····	(107)
青年挫折的自我防卫·····	(110)
挫折与成功·····	(116)
不要熄灭青春之火·····	(118)

让你的个性闪光……………(122)

——漫谈青年的性格心理

性格及其结构……………(122)

性格分类种种……………(128)

性格与气质……………(131)

青年性格的自我完善……………(133)

青年性格的自我测验……………(135)

编织智慧的网络……………(141)

——漫谈青年的思维心理

思维概述……………(141)

青年思维发展的特点……………(143)

创造性思维的主要特征……………(148)

青年创造性思维的培养……………(150)

做一个精神上的强者……………(155)

——漫谈青年的意志心理

有志者事竟成……………(155)

意志的品质……………(158)

青年意志的特点……………(160)

青年意志的培养……………(162)

青年要立志……………(166)

开发你的创造能……………(169)

——漫谈青年的创造心理

创造的黄金时期……………(169)

创造心理的品质·····	(171)
青年创造心理的特点·····	(179)
创造的阶段·····	(181)
美德好比一块宝石·····	(185)
——漫谈青年的品德心理	
品德及其心理结构·····	(185)
青年的道德认识·····	(187)
青年的道德情感·····	(194)
青年的道德行为·····	(196)
美，永远属于热爱生活的人·····	(200)
——漫谈青年的审美心理	
爱美是青年的天性·····	(200)
青年对人体美的追求与向往·····	(202)
青年对艺术美的欣赏与理解·····	(207)
当代青年的审美观·····	(210)
从自己的位置上解放自己·····	(217)
——漫谈青年的变态心理	
变态人格及其特征·····	(217)
青年的情绪异常·····	(224)
青年的意志异常·····	(226)
青年性格不良的心理疗法·····	(229)
让生命踏上新生之旅·····	(232)
——漫谈青年的犯罪心理	

青年犯罪与青春期心理·····	(232)
犯罪青年的心理特点·····	(238)
青年犯罪的预测与预防·····	(244)
“头发长短”不能论智慧高低·····	(251)
——漫谈青年的性别差异心理	
如何看待男女之别·····	(251)
性别差异成因·····	(253)
男女青年相对性格差异·····	(257)
各有所长的男女青年思维·····	(259)
面对改革洪流的思考·····	(263)
——漫谈现代生活方式与青年心理	
现代生活方式的基本理解·····	(263)
现代生活方式与青年心理·····	(265)
青年开拓型人才的心理特征·····	(274)
后记·····	(278)

青春的秘密对你说

——漫谈青年的性心理

青春来临 情窦初开

青春期是性机能的成熟时期，它使青年开始了性意识的觉醒。人们通常称之为“情窦初开”。如何认识和对待自己的这个时期，对一个人的生理和心理的健康成长是十分重要的。青年性心理的发展一方面可以把个体引向正常而健康的恋爱和婚姻，这对青年的学习、工作和生活将会起积极的促进作用；然而，另一方面，它也可能使一部分青年产生违背社会公认的道德准则和要求的不负责任的行为，它将给社会带来极大的麻烦。从某种意义上说，青年性心理的表现不仅仅是单纯的性的要求的自觉化，它广泛地影响着青年的价值观、伦理观、世界观和人生观。

青年性心理的形成与性意识的发展和性本能的发动有密切的关系。青春发育最主要的是性腺的

功能开始显化，性机能逐渐趋向成熟。性腺又称“生殖腺”，在男性为睾丸，女性为卵巢。性腺是人体的“主要生殖器官”。它是生殖细胞——精子和卵子产生的地方，在人体生殖过程中起着重要的作用。一个人能否正常发育，离不开性激素的作用，而性激素（包括雄激素、雌激素和孕激素）正是由性腺分泌出来的。

性激素的重要作用在于刺激性器官的发育、成熟，激发副性征的出现，增进两性生殖细胞的结合及孕育能力，此外，还有调节代谢作用。

人在青春期时副性征和性器官的维持和发育，就是直接受睾丸和卵巢所分泌的性激素控制的。这时，女性来了月经，男性会出现梦遗。

月经是女性性成熟的一种信号，也是一种正常的生理现象。不少女性由于事先未得到有关这方面的教育，或由于缺乏这方面的生理卫生常识，常常对月经是怎么一回事并不清楚。以至突然月经来潮，思想上毫无准备，往往会引起心理上和精神上的焦虑和不安，茫然失措。

女性第一次来月经叫初潮。初潮的年龄早的可在11—12岁；晚的可到18—19岁才来。但大多数初潮在13—15岁之间。初潮的早晚与环境、气候、生活、营养条件以及身体健康状况等有关。例如，在热带地区和寒带地区的少女，月经初潮和性机能完

全成熟的时间就大不一样。一般来说，生活在热带地区的人，月经初潮要早一些；生活在寒带地区的人，月经初潮要晚一些。同时，初潮还与遗传素质有一定关系。

月经是很有规律的，一般每月来潮一次，故称为月经。月经周期系指从月经来潮的第一天起，到下一次月经来潮的第一天止，称为一个月经周期。换句话说，月经周期就是两次月经相隔的时期。大多数女性的月经周期在20—30天左右，但也有人月经周期要短些。只要月经很规律，都属于正常范围。不过，在月经刚开始的头二、三年，月经周期常常不规则，这是因为月经初期只是表示生殖器官开始发育，卵巢功能还不十分稳定，但过了一个阶段之后，生殖器官完全发育成熟了，月经也就正常了，每次月经周期也规律了。所以，在这一阶段，月经不规则仍然属于正常范围，属于正常生理现象，可以不必担心。

正常情况下，在月经期一般没有严重的不适感觉，但也有不少女青年月经期会感到下腹部坠胀、腰酸、轻度腹泻或便秘。这是由于月经期盆腔充血的缘故。此外，还常常有不同程度的全身性反应，如容易疲倦、嗜睡、情绪不稳定、容易生气、急躁不安、头晕、头痛，以及乳房胀痛等症状。这是由于月经期大脑皮层兴奋、抑制过程不平衡和激素水

平波动影响所致。

遗精是男性性成熟的一种正常生理现象。青春期的男性由于性器官逐渐发育，睾丸增大，不断产生精子，并分泌性激素。由于精子不断产生，虽然可以储存在精囊中，但时间长了，加上外界的刺激，就会引起反射性的射精现象，我们通称为遗精。有的男青年受旧思想和传统观念的影响，把遗精看得很严重，认为会伤“元气”，会影响发育，思想上产生不必要的恐惧和焦虑不安的心理。其实，这种看法是不科学的，也是不正确的。

梦遗就是在做梦的时候遗精。这也是常见的现象，做梦本身就反映大脑皮层有兴奋灶，常常是“日有所思，夜有所梦”。白天，人们都在工作和学习，这些刺激受到抑制，不能引起反射性活动；睡眠时，大脑皮质对这些兴奋灶的抑制减弱，就比较容易做梦以及遗精。这完全属于正常的范围，它与平时过度疲劳后遗精没有什么不同，只不过在遗精的时候同时做了一个梦罢了！

伴随着第一性征的出现，男女的第二性征也开始出现。所谓第二性征是指青春期男女特有的在性激素的刺激下所出现的身体内外的一系列变化。如男青年喉结突出、肌肉发达、长出胡子、声调变低、体格变得高大；女青年乳房隆起、声调变高、骨盆增大、皮下脂肪发达，等等。

进入青春~~期~~，女性除了开始来月经以外，乳房也开始发育，同时，乳房的发育还伴有特别的感觉，抚摸时会有一种快感，甚至引起性的兴奋。有的女性在青春~~期~~由于缺乏思想准备，对乳房发育感到很意外，对出现的心理变化更是反应不一。有的会因乳房发育太大，和别人不一样，思想负担很重；有的会因自己的乳房平平而苦恼。实际上，只要乳房没有其它疾病，这些负担都是完全不必要的。

青年性心理的发展阶段

在青春~~期~~，青年开始强烈地意识到两性差别和两性关系，同时也产生一些特殊的心理体验，引起性的生理冲动，出现了对性的关心。如有的青年对自己性征的变化感到害羞，对异性的变化感到好奇。由于缺乏性知识，有的女青年对初潮和男青年对第一次梦遗感到紧张、恐惧，又不敢对别人讲，久而久之，会感到心理压力很重，精神恍惚。其实，性成熟导致性意识的产生以及对异性的爱恋等都是青春期的正常现象。不过，各人自己对迎接这种标志着青春来临的身体发育的态度，在心理上是各式各样的。既有人感到手足无措的害羞，也有人有意识地提高自己成长的自觉性。

青年性心理的发展大致经过三个阶段，即疏远

异性的性反感期、对异性的狂热期和浪漫的恋爱期。

疏远异性期 疏远异性期大约有半年到一年左右，男女少年对性的差别特别敏感，彼此疏远，他们各自对对方采取冷漠的态度，在共同的学习、劳动和游戏中不能很好地协作，对立情绪明显增强。即便是童年时期“青梅竹马，两小无猜”的异性朋友，也变得格外谨慎，甚至故意躲避，男女界线十分分明。甚至在家庭内部也容易对异性亲人产生反感。

对异性的狂热期 渡过性反感期的男女会现积极地接近异性的倾向。男女青年彼此之间似乎有一种内在的情感上的吸引，彼此愿意接近。少年期故意疏远异性的现象已不复存在了，代之出现的是对异性的敏感和亲近。一位女青年在日记中写道：“我曾喜欢一个人独处，可现在我却完全不能抑制自己了，我感到孤独与寂寞。我希望有谁能在我身旁，使我在无声中求得安宁。虽说这也许不是我真正的愿望，但我总想偎依在某人的怀抱之中。”他们在内心之中编织着具有浪漫色彩的爱云春梦，渴望“意中人”了解和尊重自己。在集体活动中，男女青年都极力设法引起异性对自己的注意，留心自己在异性眼中是被怎样评价，极不愿意教师和家长在异性面前批评和指责自己。在爱情面前，常感

到羞怯和不知所措。遇到喜爱的人，很想与他(她)接近，但又感到难为情，不敢去接近。虽然明知被人所爱，由于害羞，佯作不知。然后，在彼此好感的基础上，男女青年之间的交往会发展为内心隐藏的“爱情”。因分不清对异性是好感，还是爱情而苦恼，出于社会的“压力”，他们还不肯“轻举妄动”，将恋爱的念头付诸行动。他们把爱情看得过于神秘，理想主义的色调格外浓重，在他们看来，爱情应是尽善尽美的，不应有额外的忧虑。这时期，他们特别爱看爱情小说，把描写爱情的诗句细心地摘记下来，甚至背得滚瓜烂熟。对显示出“性”的特征的自己的身体，有时有点怕羞，有时又觉得这是一种荣幸，是将要获得爱情的象征。他们看到异性的魅力（如女性容貌娇妍、身材窈窕、风度翩翩；男性健壮魁梧、活泼开朗、潇洒英俊）时，会被一种神奇的力量所驱使，情不自禁地产生一种渴望了解对方的愿望。由于加入了幻想的成份，接近的对象容易变换，同时，也十分盲目。

浪漫恋爱期 这是在内心酝酿了很久很久的秘密地爱的暴露。一对恋人公开交往了。这个阶段的主要特征是，爱情集中于一个异性，对其他异性的关心显著地减少了，因此，不喜欢参加集体活动，总是想方设法寻求机会与自己所爱的对象单独约会，不希望别的朋友参加，友谊圈明显缩小。热

恋中的男女青年会出现分离时激动不安，等待时焦躁烦闷的样子，真可谓“一日不见，如隔三秋”。但同时由于这时期的青年心理同样具有文饰的特点，所以有时明明对一个异性是爱慕，但因为自尊心和客观情境限制，会有意无意表现出无动于衷，或者做出庄重、回避的姿态，这往往成为这一时期青年的爱情苦恼的一个重要原因。

性行为与性培养

鲁迅在《我们现在怎样做父亲》一文中说过：“饮食并非罪恶，并非不净；性交也就并非罪恶，并非不净”。选择配偶、发生情爱和性的行为，既是人类繁衍和发展的需要，又是一种稳定而深刻、高尚而纯洁的情感体验。

正常的性行为是人类的繁殖和社会发展所必需的。性行为的整个过程，都是受人的中枢神经系统和内分泌系统调节的，通过一系列条件反射和无条件反射来完成。其中，视觉、听觉、触觉以及想象和回忆等心理过程起着重要的作用，而大脑皮层的性中枢起着决定性的作用。安适的环境、芬芳的气息、温存的爱抚和甜蜜的话语等有助于性行为的完成。由于生理和社会的因素不同，一般来讲，男子的性行为主动，带有进攻性；女子的性行为被动，带有“容受性”。

性行为是由各自具有性机能的男女双方共同完成的，一般成熟男女都有性要求。巴斯莱在《人类生殖的科学》一书中指出：“在动物界，性行为是一种本能的行为，并不需要模仿、学习或经验才能完成。相反，在高度发达的灵长类，完全的性交行为则需要一定时间的实验和经验才能达成。”因而，人类对于人人皆有或必然发生的性行为，存在着一个协调的问题。

性行为主要包括性欲的产生，性快感的获得和满足，以及性欲的消退三个环节。通常男子方面的要求和满足差别不大，都是比较容易冲动，引起阴茎勃起，射精后就得到满足。但在女子方面的差别就很大，往往和各人的体质、性格、环境、结婚年龄等因素有密切关系。至于男女之间的差别，首先表现为男子的欲望强烈，容易激动，急不可待；而女子相对较弱。其次，男子的冲动积累快，几分钟之内就可进入高潮，随之即呈直线消退；而女子则较缓慢、平稳，多数在数十分钟后达到高潮，维持在高潮的时间也较长，然后呈曲线缓慢消退。第三，男子的要求较集中地体现在器官直接交媾上；而女子的欲望比较复杂和广泛，大多喜欢体贴、爱抚、亲吻、拥抱、说情话等。只有当兴奋达到一定程度后，才愿意有正式的接触。

人类虽然有性行为的欲望，但应该把性置于什