

现代心理学普及丛书



吴凤岗
编著

青少年心理



科学出版社



B844.2
26
1

现代心理学普及丛书

青 少 年 心 理

052372

吴凤岗 编著

科 学 出 版 社

1990

内 容 简 介

本书主要介绍青少年心理健康的重要性及其标准;青少年的智力、创造力、兴趣、性格发展特征,以及社交、恋爱、婚姻、家庭和违法犯罪等问题。

本书为中级科普读物,可供广大青少年工作者、教师及青年人阅读参考。

现代心理学普及丛书

青少年心理

吴凤岗 编著

责任编辑 谢 诚

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100707

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1990年9月第一版

开本: 787×1092 1/32

1990年9月第一次印刷

印张: 8 3/8

印数: 0001—5 500

字数: 191 000

ISBN 7-03-001828-I/B·24

定价: 4.35 元

现代心理学普及丛书编委会

主 编：潘 菽

副主编：林传鼎 刘 范 王 甦

编 委：万云英 车文博 任仁眉

孙应康 吴凤岗 李国榕

李燕贻 陆士杰 武连江

张世臣 张厚粲 张增杰

目 录

第一章 告别幼稚的童年.....	1
第一节 生理的成熟	1
第二节 智力的成熟	13
第三节 个性的成熟	20
第二章 青少年的心理健康.....	31
第一节 心理健康的重要性	31
第二节 心理健康的标准	36
第三节 人贵有自知之明	38
第四节 崇高的理想	43
第五节 乐观而饱满的情绪和情感	50
第六节 坚强的意志	57
第七节 健全的社会生活与良好的人际交往	68
第三章 青少年的智力发展.....	81
第一节 智力概述	81
第二节 青少年智力发展的特征	100
第三节 影响青少年智力发展的因素	115
第四节 青少年智力的开发与培养	121
第四章 青少年的创造力.....	145
第一节 创造力概述	145
第二节 创造力的测量	149
第三节 青少年创造力发展的特点	160
第五章 青少年的兴趣.....	167
第一节 兴趣的分类	168
第二节 青少年兴趣发展的基本趋势	170
第三节 青少年各类型兴趣的发展情况	174

第六章 青少年的性格.....	181
第一节 青少年性格发展的类型	181
第二节 青少年性格发展的特征	182
第三节 青少年性格的形成	186
第四节 青少年性格的研究及测量	189
第七章 青少年的社交、恋爱、婚姻与家庭.....	204
第一节 青少年的社交	204
第二节 青少年的恋爱	213
第三节 青少年的婚姻与家庭	217
第八章 青少年心理发展的性别差异.....	223
第一节 青少年心理发展的性别差异概述	223
第二节 造成青少年心理发展的性别差异的原因	239
第九章 青少年违法犯罪问题.....	242
第一节 青少年违法犯罪问题概述	242
第二节 青少年犯罪的心理特征	245
第三节 青少年犯罪的原因	247
第四节 青少年犯罪的预测和防治	259

第一章 告别幼稚的童年

儿童是不成熟的，他们还处在学习生活的时期。青少年则不同，他们正在走向成熟，进入建设生活的时期。假如我们把儿童比作社会主义大花园里的花朵、小苗，那么青少年无疑已渐渐接近结果，即将成为有用之材。

如何培育人才是关系到人类社会发 展进程的百年大计，千年大计……他们的质量如何，他们能否成功地接班，是老一辈人十分关心的事情。

现在 15—24 岁的青年约占总人口的 1/5。联合国的有关专家估计：1970 年属于这个年龄阶段的青年约 6 1100 万人，而 1984 年增长到 9 2200 万人，预计 80 年代末，世界青年总数将超过 10 亿。假若我们把 12—14 岁的少年和 25—30 岁的青年也加进去，则这个队伍还要庞大得多。他们的成长和教育，将始终是社会发 展中的重大问题之一。

人的成长是最富于生命活力的现象之一。从童年到青少年时期，这个逐渐成材的过程，可以从儿童到青少年生理的成熟、智力的成熟、个性的成熟、情感和意志的成熟等方面看出来。

第一节 生理的成熟

一、生长发育形态

从儿童到青少年，各项生长发育形态指标均随年龄的增长而增大，但到 22 岁左右，身长和坐高均达最大值(表 1-1)。

表 1-1 中国城市儿童和青少年生长发育四项指标统计

指标		年龄(岁)										12	13	14	15	16
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
身高	男	$\bar{x}$ 131.2 S 4.97	$\bar{x}$ 125.7 S 5.32	$\bar{x}$ 130.6 S 5.59	$\bar{x}$ 135.3 S 5.75	$\bar{x}$ 139.6 S 5.98	145.2 0.80	151.8 8.03	158.3 7.84	163.8 6.87	167.0 5.91					
	女	$\bar{x}$ 120.4 S 5.03	$\bar{x}$ 125.0 S 5.36	$\bar{x}$ 130.1 S 5.72	$\bar{x}$ 135.6 S 6.31	$\bar{x}$ 141.2 S 6.71	147.1 6.60	151.6 6.16	154.8 5.59	156.8 5.22	157.8 5.22					
坐高	男	$\bar{x}$ 66.9 S 2.59	$\bar{x}$ 68.9 S 2.72	$\bar{x}$ 70.9 S 2.77	$\bar{x}$ 72.8 S 2.86	$\bar{x}$ 74.7 S 2.94	77.1 3.40	80.3 4.30	83.9 4.45	87.1 3.97	89.3 3.38					
	女	$\bar{x}$ 66.3 S 2.55	$\bar{x}$ 68.2 S 2.72	$\bar{x}$ 70.4 S 2.89	$\bar{x}$ 72.9 S 3.23	$\bar{x}$ 75.5 S 3.50	78.0 3.64	81.2 3.47	83.2 3.12	84.0 2.85	85.4 2.75					
体重	男	$\bar{x}$ 21.3 S 2.40	$\bar{x}$ 23.2 S 2.77	$\bar{x}$ 25.5 S 3.18	$\bar{x}$ 28.0 S 3.67	$\bar{x}$ 30.5 S 4.00	34.0 5.06	38.6 6.44	44.1 6.86	49.0 6.64	52.5 6.14					
	女	$\bar{x}$ 20.6 S 2.44	$\bar{x}$ 22.5 S 2.74	$\bar{x}$ 24.9 S 3.24	$\bar{x}$ 27.8 S 4.08	$\bar{x}$ 31.0 S 4.81	35.4 5.44	39.8 5.88	43.5 5.75	46.4 5.57	48.3 5.51					
胸围	男	$\bar{x}$ 57.7 S 2.47	$\bar{x}$ 59.3 S 2.74	$\bar{x}$ 61.1 S 2.94	$\bar{x}$ 63.0 S 3.20	$\bar{x}$ 64.8 S 3.32	67.2 3.81	70.5 4.55	74.2 4.82	77.8 4.60	80.5 4.29					
	女	$\bar{x}$ 55.8 S 2.54	$\bar{x}$ 57.4 S 2.70	$\bar{x}$ 59.3 S 3.00	$\bar{x}$ 61.6 S 3.50	$\bar{x}$ 64.1 S 3.99	67.5 4.37	71.0 4.51	73.7 4.33	75.8 4.09	77.2 4.00					

续表

年龄(岁)			17	18	19	20	21	22	23	24	25
指 标	性别均数标准差										
	男	$\bar{x}$ S									
身 高	男	$\bar{x}$ S	168.6 5.72	169.3 5.60	170.1 5.61	170.4 5.80	170.7 5.62	170.8 5.62	170.6 5.72	170.5 5.71	170.3 5.64
	女	$\bar{x}$ S	158.1 5.18	158.2 5.08	158.8 5.33	159.1 5.15	159.2 5.21	159.4 5.00	159.2 5.21	159.0 5.05	158.5 4.92
坐 高	男	$\bar{x}$ S	90.6 3.07	91.4 2.48	91.9 2.82	92.1 2.99	92.3 2.88	92.4 2.87	92.2 2.90	92.3 2.82	92.3 2.88
	女	$\bar{x}$ S	85.7 2.70	85.3 2.62	86.1 2.71	86.4 2.65	86.4 2.70	86.6 2.65	86.5 2.66	86.4 2.61	86.3 2.70
体 重	男	$\bar{x}$ S	54.8 5.75	56.5 5.49	58.0 5.71	58.7 5.66	59.1 5.60	59.2 5.80	58.9 5.77	59.1 5.75	58.8 0.01
	女	$\bar{x}$ S	49.2 5.49	50.8 5.50	51.5 5.52	52.1 5.69	51.8 5.52	51.9 5.50	51.8 5.54	51.3 5.62	50.9 5.73
胸 围	男	$\bar{x}$ S	82.3 4.02	83.9 3.84	85.0 3.87	85.7 3.85	86.0 3.77	86.2 3.93	86.2 3.93	86.5 3.90	86.3 4.00
	女	$\bar{x}$ S	77.6 3.98	78.5 3.92	78.9 3.94	79.1 3.98	79.0 3.83	79.0 3.83	79.0 3.81	78.8 3.80	78.6 3.96

注: 体重为公斤;其他为厘米(下同)。

它说明形态发育已经成熟。

当然,在整个青少年期中,各年龄阶段形态发育的速度是不均衡的。一般说来,前半期,即 11、12 岁至 17、18 岁,发育速度较快;后半期,即 17、18 岁至 29、30 岁,发育渐缓,最后趋于停滞。在前半期中,又以少年期为形态发育的快速期,从表 1-1 中的数据可见,身高、坐高发育的快速期,男子在 12—14 岁,女子在 10—12 岁。以身高为例,男子 12—13 岁,一年增高 6.6 厘米,为增长值最高的年龄;女子 11—12 岁,一年增高 5.9 厘米,为增长值最高的年龄。

现代青少年十分关心自己的形态发育,特别是身高的增长。他们毫无例外都希望长高一些。从人类历史的发展看,人的平均身高有随社会历史发展而不断增长的趋势。比如,19 世纪 30 年代,人们在波波尔塔瓦会战旧址进行考古挖掘时,顺便对 18 世纪初的军人身高进行了测量,结果发现,同 20 世纪中叶的士兵身高相比,矮了 20 厘米。美国 200 多年前立国时,全国人口平均身高为 170 厘米,如今已达 180 厘米;1900 年以来,183 厘米以上的青年男子由占总数的 4% 增至占 25%;20—29 岁的青年妇女,身高 174 厘米以上的人由占总数的 4% 增至 28%。苏联对三代人的身高做过统计,发现 1915—1920 年出生的妇女,平均身高是 156.3 厘米,而她们的女儿们平均身高为 159.7 厘米,到了孙女一辈平均身高已达 161.6 厘米。日本 70 年代末至 80 年代初的学生同 30 年前的同龄学生相比,14 岁的高出 1.5 厘米,17 岁的高出 3.2 厘米。我国对河北、湖北、广东、辽宁等省农村男青年的调查材料表明,从 1955 年至 1975 年的 20 年中,平均身高增长了 2—5 厘米。

青少年身材的高矮大概同以下几个因素有关:第一,遗传因素。一般情况下,父母身材高者,子女身材也比较高。有人通过考察发现,父母高的 18 岁青年比父母矮的 18 岁青年

平均高 14.8 厘米。第二,生活条件(包括营养)因素。人的身高随社会历史发展而不断增高的原因虽较复杂,但生活条件,特别是营养状况的改善,肯定是其中重要的原因之一。第三,体育锻炼因素。锻炼和不锻炼大不一样。研究认为,经常参加体育锻炼的青少年比不锻炼的青少年平均要高 4—8 厘米。人体长骨的两端有一种“骨骺”组织,它是骨骼生长的物质基础。在骨化完成前,经常锻炼可以改善血液循环,促进新陈代谢,使骨骼生长得到充足的营养物质。另外,锻炼有利于内分泌的调节,有利于肌肉牵引,这些都有利于骨骼的生长。

父母的高矮是无法选择的;生活条件的好坏,营养水平的高低,也不是靠主观意志想怎样改变就能怎样改变的。因此,青少年要想长高一些,主要应该在保证基本营养水平的情况下,加强体育锻炼。

二、生理机能

考察青少年生理机能的发展状况,常以脉搏、血压、呼吸和肺活量等方面的指数为最基本指标。研究材料表明,这几方面机能的发展均在青年期达到成熟水平。

(一) 脉搏

脉搏与心脏的发育有密切关系。年幼儿童心脏重量与体重的比值大于成人。例如,幼儿心脏重量占体重 0.89%,成人心脏重量则只占体重的 0.48—0.52%。出生时,心脏约重 20—25 克,1 岁时约重 60—75 克,5 岁时为出生时的 4 倍,9 岁时为出生时的 6 倍,青春期(即青年期)后增长到 12—14 倍,达到成人水平。心脏容积,出生时约 20—22 毫升,7 岁时达 100—120 毫升,14 岁时达 140 毫升,18 岁时达 240—250 毫升。青少年期是属于心脏容积扩展最快的时期之一。

儿童时期,心脏发育尚未完全,收缩力较弱,主动脉口径相对比肺动脉小,所以每搏输出的血量和每分钟输出的血量都比成人少。比如,7岁儿童每搏输出量约23立方厘米,12岁约41立方厘米,成人60立方厘米。儿童血液循环一周的时间也比成人短,3岁儿童血液循环一周需15秒,14岁需18秒,成人需22秒。另一方面,儿童的新陈代谢又特别旺盛。这些就决定了儿童脉静跳动要比青少年快。具体地说,新生儿脉搏频率每分钟一般可达120—140次,而且由于神经系统的调节能力不足,常有心率、脉搏不稳现象。以后,脉搏频率随年龄增长而递减,1岁以内每分钟为130—110次,1—2岁时每分钟为120—100次,2—6岁时每分钟为110—90次,6—10岁时每分钟为100—80次,10—14岁时每分钟为90—70次,成人每分钟一般为70次。

(二) 血压

青少年期以前,儿童的血压较成人低。原因是年龄越小,血管的发育超过心脏发育的程度越大,兼以心脏发育不全,排出的血量少,血液内的水分和浆液较多,血管内径大,受到的阻力小,故而血压较低。到青少年期,心脏的生长速度大大加快,血管的成长速度都相对缓慢,加之内分泌的影响,血压明显上升。一般地说,新生儿血压约76/34毫米汞柱¹⁾,即高压76毫米汞柱,低压34毫米汞柱;5岁时约100/60毫米汞柱;10岁时约110/70毫米汞柱;10岁以上为120/80毫米汞柱,达到成人水平。

(三) 呼吸和肺活量

儿童胸廓狭小,肺脏的容量相对地小,加上呼吸肌弱,每

1) 1毫米汞柱=133.322帕[斯卡]。

表 1-2 男女儿童和青少年肺活量均值

年龄(岁)	男(毫升)	女(毫升)
10~	1667	1504
11~	1909	1719
12~	2144	1939
13~	2328	2142
14~	2661	2358
15~	3000	2375
16~	3293	2492
17~	3516	2563

次呼吸量,即肺活量的绝对值小于成人(表 1-2)。另一方面,代谢旺盛,对氧气的需要量相应较高。因此,呼吸频率较高,1—3 岁时每分钟为 30—25 次,5 岁时每分钟为 25 次左右,10—14 岁时每分钟为 20 次左右。

三、身体素质

调查材料表明,我国儿童和青少年身体素质的各项指标,均在青年期达到最高峰。具体地说,男性大约在 19—22 岁,其后指标缓慢下降,呈单峰型;女性在 11—14 岁出现第一波峰,14—17 岁趋于停滞或略有下降,18 岁后回升,19—25 岁出现第二波峰,呈双峰型,详细指数见表 1-3。

四、青春发育期特征

青少年正处在青春发育期,在生理发育方面有其独特的变化。

表 1-3 中国城市男、女各

年 龄			7	8	9	10	11	12	13	14
指标	性别	均值								
一分钟 仰卧起坐 (次/分)	男	$\bar{X}$	24.1	25.7	27.8	29.5	32.3	34.3	35.9	36.6
		S	6.74	6.34	6.27	6.28	6.12	5.90	5.95	5.69
	女	$\bar{X}$	23.1	24.9	26.6	27.8	28.9	29.4	29.3	28.1
		S	6.92	6.72	6.51	6.46	6.55	6.54	6.78	7.05
60 米 跑 (秒)	男	$\bar{X}$	12.9	12.3	11.7	11.2	10.9	10.6	10.3	9.9
		S	1.02	0.96	0.85	0.82	0.77	0.77	0.77	0.74
	女	$\bar{X}$	13.5	12.9	12.3	11.8	11.5	11.3	11.2	11.2
		S	1.14	1.05	0.93	0.92	0.89	0.88	0.88	0.96
屈臂 悬垂 (次)	男	$\bar{X}$	17.6	20.5	24.4	28.9	31.5	33.2	35.6	41.4
		S	13.48	14.56	16.13	19.18	18.77	19.42	18.91	18.83
	女	$\bar{X}$	13.5	14.9	15.6	16.4	16.8	16.0	14.9	14.6
		S	10.65	12.03	12.05	12.72	13.26	12.99	12.33	11.98
立定 跳远 (厘米)	男	$\bar{X}$	120.4	129.4	138.9	147.6	155.2	163.5	177.3	185.2
		S	15.65	15.50	15.51	16.01	16.16	16.88	18.96	20.14
	女	$\bar{X}$	114.5	123.4	132.2	139.0	146.1	152.2	155.9	158.6
		S	14.88	15.62	15.70	16.03	16.39	17.38	17.17	18.30
400 米 跑 (秒)	男	$\bar{X}$	125.2	120.2	114.7	110.3	106.7	104.4	101.5	98.2
		S	10.82	10.24	9.58	9.17	8.53	7.95	8.00	7.49
	女	$\bar{X}$	131.8	126.7	121.9	118.2	114.7	113.4	113.6	114.2
		S	11.67	11.00	10.45	10.18	9.97	9.60	9.79	9.93

注: 400 米为 50 米×8 往返跑(下同)。

年龄组五项素质指标统计

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
36.7	37.6	38.2	38.5	38.5	38.5	38.5	38.4	38.0	37.2	35.9
5.53	5.38	5.73	5.72	5.69	5.87	5.99	5.77	6.04	6.09	5.97
26.4	25.5	25.4	26.3	26.6	26.5	26.9	26.3	25.9	25.2	24.1
7.27	7.10	7.58	7.29	6.86	6.84	6.82	6.96	7.02	7.24	7.10
9.5	9.3	9.1	9.0	8.9	8.9	8.9	8.9	9.0	9.1	9.2
0.71	0.64	0.62	0.60	0.57	0.61	0.65	0.61	0.64	0.69	0.72
11.3	11.4	11.4	11.3	11.2	11.2	11.1	11.2	11.3	11.6	11.8
1.01	1.03	1.07	1.11	1.03	1.01	0.97	1.01	1.08	1.19	1.29
46.6	50.0	53.8	55.5	56.9	56.7	57.0	57.3	56.6	55.6	55.8
19.21	17.94	18.0	17.64	17.56	17.53	18.04	17.73	17.19	17.73	17.78
14.0	13.8	14.4	16.2	17.9	18.6	19.8	19.6	19.5	19.3	20.1
11.71	11.86	11.95	12.38	13.46	13.35	14.10	14.21	14.11	14.56	15.18
196.3	204.4	211.3	217.6	220.6	221.8	221.8	222.7	221.6	220.0	218.2
20.72	20.07	19.49	18.79	18.19	19.21	18.61	18.91	19.28	19.40	19.64
158.1	158.4	158.8	161.2	162.3	161.6	161.9	161.2	159.9	157.4	155.3
18.03	17.84	18.51	18.83	18.26	18.03	18.32	18.37	18.72	18.82	19.29
95.3	93.9	92.5	91.5	90.9	90.7	90.5	90.8	91.6	92.5	93.2
7.18	7.10	6.72	6.44	6.72	6.87	7.07	7.14	7.51	7.48	7.19
115.5	116.5	117.0	115.5	112.5	114.2	113.2	113.0	114.8	116.5	118.6
10.47	10.40	10.60	10.90	10.39	10.46	9.62	10.37	10.58	11.12	11.97

（一）内分泌变化

进入青少年期后,生长发育速度会突然加快,这同青少年内分泌的变化有密切关系。

在儿童期,内分泌变化很小,无明显的性别差异。这个时期,小量的性激素在下丘脑引起反馈作用,抑制着下丘脑促性腺激素释放激素的分泌量。进入青春前期后,各种激素的水平迅速增加。目前,一般认为青春发育期的开始是由于下丘脑细胞对性激素的敏感性降低,对于血液中的微量性激素失去了对下丘脑的抑制作用,致使下丘脑促性腺激素释放激素分泌量增加。在青春发育期,下丘脑和垂体前叶迅速发育,并分泌和成人几乎相同的激素。下丘脑除产生与性腺有关的促滤泡激素释放激素和促黄体激素释放激素外,还产生促肾上腺皮质激素释放激素、促甲状腺素释放激素和生长激素释放激素,另外,还产生生长激素和泌乳素的抑制释放激素。这些激素调节着垂体前叶促滤泡激素、促黄体激素、促肾上腺皮质激素、促甲状腺激素和生长素的分泌。在这些激素的作用下,促进了儿童和青少年身高、体重以及身体各部(包括大脑)的发育,同时也刺激性器官及肾上腺、甲状腺的成长与发育,卵巢、睾丸及肾上腺皮质分泌相应的性腺激素。卵巢主要分泌雌激素、孕激素及少量雄激素。睾丸分泌雄激素(主要为睾丸酮)及少量雌激素。在青春发育期,肾上腺皮质除分泌肾上腺皮质激素外,还受促性腺激素的影响而产生较多雄激素。上述激素促使性的成熟,如月经、遗精及第二性征等的出现。

（二）体态变化

青少年除身高、体重等迅速增长外,体态的其他方面也发生明显的变化,逐渐具有成年型的特征:男性身材较高,肩部

较宽;女性体形丰满,髋部较宽。

青春发育期中的男女青少年,均可分为早熟、正常、晚熟三种类型。早熟者身高发育早,但突增的过程较短,因而最后身高比晚发育的矮,一般多发展成为骨盆宽、肩窄的矮胖型。晚熟者则多发育成为骨盆窄、肩宽的细长型。

(三) 性器官和特征的发展变化

青少年性发育的状况,男女差别很大。现分别介绍如下:

(1) 女性的性器官包括卵巢、子宫及阴道,在儿童期发育很慢。卵巢在8岁以前很小,8—10岁开始发育加速。以后直线上升。月经初潮时,卵巢约为成熟卵巢重量的30%。子宫的发育在10—18岁期间,直线上升,长度增加了一倍。阴道组织加长,粘液腺也有发育,排出大量分泌物。阴道分泌物由碱性变为酸性。

月经初潮的年龄有一定波动,从我国及其他各国的情况看,大约在14岁左右。我国1963—1964年的调查表明,月经初潮年龄平均为14.5岁,最早的9岁,最晚的20岁(图1-1)。从国外的研究看,月经初潮的平均年龄约在13—15岁间,个别地区较晚,如新几内亚(表1-4)。研究还表明,月经初潮年龄随体格发育水平的提高,有逐渐提前的趋势(图1-2)。

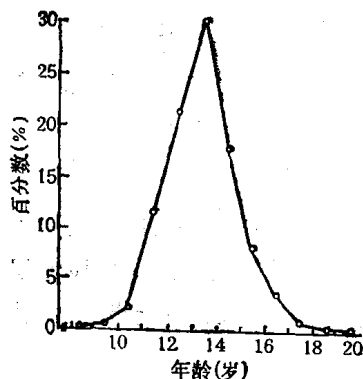


图1-1 北京市1963—1964年女学生月经初潮各年龄组百分率(据叶恭绍等,1964)