

● 王极盛 著

# 青年心理学

QINGNIAN  
XINLIXUE

● 中国社会科学出版社

馆

---

# 青年心理学

---

王极盛 著

---

中国社会科学出版社

---

## 青年心理学

\*

中国社会科学出版社出版  
北京发行所发行  
京安印刷厂排版  
湖南省新华印刷二厂印刷

---

787×1092毫米 32开本 7.625印张 2插页 167千字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数 1—470,000册

统一书号: 2190·076 定价: 0.77元

## 序 言

王极盛同志的《青年心理学》是建国三十年来第一部青年心理学专著。它从理论体系到基本内容都有所创新，具备了思想性、科学性、知识性与实用性。

作者在写作过程中努力以辩证唯物主义作指导，广泛地联系我国当代青年的心理实际，系统地论述了青年在各个方面的心理问题，并重视青年的心理指导。这就使本书的学术价值和实用价值得到提高。

本书对加强青年的心理修养，促进青年心理健康发展，提高青年的社会主义精神文明，将产生积极的作用。

本书对青年工作者、教育工作者及学生家长，按照青年的心理规律去培养青年，将有所启发与帮助。

作者对青年心理学的一些问题提出了自己的见解。这对心理学工作者研究青年心理很有参考价值。鉴于建国以来还没有我国心理学工作者撰写的青年心理学，因此本书的出版开始填补这个空白。应当指出，目前在全国范围内有关青年心理的研究工作还做得很不够。随着

本书的出版，我们应该加倍努力深入开展这方面的工作。

本书层次分明，深入浅出，生动活泼，通俗易懂。我非常愿意把它推荐给广大青年、大中学教师、干部、青年工作者、心理学工作者和青年的家长。

林传鼎

1982年4月

# 目 录

---

|                |    |
|----------------|----|
| 序 言            | 1  |
| 第一章 绪论         | 1  |
| 第一节 什么是青年心理学   | 1  |
| 第二节 学习青年心理学的意义 | 5  |
| 第三节 什么是青年期     | 7  |
| 第二章 青年的智力      | 11 |
| 第一节 智力概述       | 11 |
| 第二节 智力与知识      | 15 |
| 第三节 青年智力的发展    | 21 |
| 第四节 青年的智力差异    | 24 |
| 第五节 智力与青年成才    | 29 |
| 第三章 青年智力的开发    | 35 |
| 第一节 开发青年智力的重要性 | 35 |
| 第二节 培养观察力      | 36 |
| 第三节 锻炼记忆力      | 41 |
| 第四节 锤炼思维能力     | 48 |
| 第五节 发掘想象力      | 54 |
| 第六节 运用操作能力     | 58 |
| 第四章 青年的创造心理与成才 | 62 |

---

---

|            |                     |            |
|------------|---------------------|------------|
| 第一节        | 青年的创造心理             | 62         |
| 第二节        | 创造的心理品质             | 67         |
| 第三节        | 天才与创造               | 69         |
| 第四节        | 灵感与成才               | 73         |
| <b>第五章</b> | <b>青年的自学心理与职业心理</b> | <b>81</b>  |
| 第一节        | 自学与人才成功的条件          | 81         |
| 第二节        | 自学能力                | 87         |
| 第三节        | 气质与职业               | 93         |
| 第四节        | 青年职业的心理品质           | 96         |
| 第五节        | 考试心理                | 101        |
| <b>第六章</b> | <b>青年的情绪</b>        | <b>107</b> |
| 第一节        | 情绪概述                | 107        |
| 第二节        | 青年情绪的特点             | 110        |
| 第三节        | 青年情绪与成才             | 113        |
| 第四节        | 青年情绪与情感的指导          | 115        |
| <b>第七章</b> | <b>青年的意志</b>        | <b>120</b> |
| 第一节        | 意志概述                | 120        |
| 第二节        | 青年意志的特点             | 122        |
| 第三节        | 青年要立志               | 124        |

---

---

|             |                     |            |
|-------------|---------------------|------------|
| 第四节         | 青年意志品质与成才           | 127        |
| 第五节         | 怎样培养青年的意志           | 130        |
| <b>第八章</b>  | <b>青年的兴趣</b>        | <b>134</b> |
| 第一节         | 兴趣及其分类              | 134        |
| 第二节         | 我国青年的兴趣、动机与理想       | 136        |
| 第三节         | 兴趣与青年成长             | 141        |
| 第四节         | 兴趣品质与青年成才           | 144        |
| <b>第九章</b>  | <b>青年的心理健康与心理卫生</b> | <b>148</b> |
| 第一节         | 青年的心理健康             | 148        |
| 第二节         | 青年的变态心理             | 150        |
| 第三节         | 青年常见的心理疾病           | 153        |
| 第四节         | 青年的迷信心理             | 155        |
| 第五节         | 青年的心理卫生             | 160        |
| <b>第十章</b>  | <b>青年的性心理</b>       | <b>166</b> |
| 第一节         | 青年性心理的发展与表现         | 166        |
| 第二节         | 青年的性心理卫生            | 172        |
| 第三节         | 青年的性教育              | 177        |
| <b>第十一章</b> | <b>青年的爱情与婚姻心理</b>   | <b>180</b> |
| 第一节         | 爱情的心理结构             | 180        |

---

---

|             |                |            |
|-------------|----------------|------------|
| 第二节         | 恋爱成功的心理因素      | 184        |
| 第三节         | 婚礼的心理反应        | 188        |
| 第四节         | 爱情与成才          | 190        |
| 第五节         | 恋爱与婚姻的心理卫生     | 194        |
| <b>第十二章</b> | <b>青年的品德心理</b> | <b>201</b> |
| 第一节         | 品德的心理结构及其形式    | 201        |
| 第二节         | 青年优良品德的心理内容    | 205        |
| 第三节         | 青年优良道德品质的培养    | 208        |
| 第四节         | 职业道德品质         | 210        |
| <b>第十三章</b> | <b>青年的犯罪心理</b> | <b>214</b> |
| 第一节         | 青年犯罪的心理先兆      | 214        |
| 第二节         | 青年犯罪的心理特点      | 217        |
| 第三节         | 青少年犯罪的心理预防     | 219        |
| <b>第十四章</b> | <b>青年的美感心理</b> | <b>224</b> |
| 第一节         | 青年对人体美的追求      | 224        |
| 第二节         | 美育对青年心理的影响     | 228        |
| 第三节         | 青年审美感受的训练      | 232        |
| <b>后 记</b>  |                | <b>236</b> |

---

# 第一章 绪 论

---

青年期是人生的黄金时代，是大有作为的时代。掌握青年身心发展的特点，按照青年心理的规律来处理青年的问题，就能使青年健康成长，充分发挥他们在建设社会主义四个现代化中的作用。

## 第一节 什么是青年心理学

青年心理学是心理学的一个重要分支。我们首先谈谈心理学的研究内容与研究领域，然后再谈谈青年心理学的研究内容以及青年心理学与心理学其他分支的关系。

### A、心理学研究什么？

心理学是研究人的心理现象的科学。人的心理是脑的机能，是客观现实的反映。

尽管心理学对青年人来说可能陌生，但是心理学所研究的心理现象却是大家都熟悉的。可以说，哪里有生活，哪里就有人的心理。

人的心理现象是多种多样的，通常把心理现象分为心理过程与个性心理特征两个方面。

心理过程包括认识过程、情绪过程与意志过程。

认识过程是人的最基本的心理过程，它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。通常，人们用眼睛看、用耳朵听、用鼻子闻、用舌头辨味、用手摸，这就产生了感觉和知觉。人在活动中要感知事物，把它记住，在需要的时候能回忆起来，这就是记忆。人若认识事物的本质和规律性，就要进行思考活动，这就是思维。人在认识事物的过程中，还能创造出过去从未感知过的事物的映象，这就是想象。

人在认识客观事物的同时，决不会无动于衷，总会对所事物采取一定的态度，如满意、喜欢、恐惧，这些主观体验称做情绪。

人对客观事物不仅认识、体验，而且还要采取一定的行动进行处理与改造。为处理与改造而提出目标，制定计划，克服困难，完成计划的活动称为意志行动。

认识过程、情绪过程和意志过程是人的心理过程的三个不同方面，但是它们不是彼此孤立的，而是紧密联系的。情绪、意志是在认识过程的基础上产生的，而情绪、意志又促进认识过程的深化。

个性心理特征包括兴趣、能力、气质和性格。每个人都具有不同的个性心理特征。人们的兴趣不一样，能力有高低之别，性情也各自不同，性格也有很大的差异。

心理过程与个性心理特征是既有区别又密切相关的。个性心理特征是通过心理过程形成的，而已形成的个性心理特征又制约着心理过程，并在心理过程中表现出来，例如性格不同的人，情绪表现也不同。

## B、心理学研究的领域

人们从事的活动极其丰富，因此心理学研究的范围也是非常广泛的。心理学有着很多分支，各自研究心理现象的某一方面或人在生活中某一领域内的心理现象。

普通心理学是心理学的主干，它是研究心理一般形式和一般规律。正常的成年人的心理过程和个性心理特征是它的主要研究对象。在普通心理学领域中有专门研究心理过程的感知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学等，还有研究个性心理特征的个性心理学。

研究不同主体的心理现象的心理学分支很多，例如，研究儿童心理发展一般规律和年龄特征的儿童心理学；研究青年心理发展规律的青年心理学；研究生理与心理缺陷患者的心理活动规律的缺陷心理学；研究动物心理活动规律的动物心理学。

研究人的不同活动领域的心理学分支也很多。例如，教育心理学研究人在教育过程中的心理活动规律。医学心理学研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗和预防中的作用。劳动心理学研究劳动者掌握生产技术的心理过程和劳动条件对心理活动与工作效率的影响。体育心理学研究体育训练与运动竞赛中的心理活动的规律。艺术心理学研究艺术创作和欣赏过程中的心理活动规律。社会心理学研究社会对个人心理的作用和个人心理对社会的作用。

心理学是一门基础理论学科。列宁把心理学列为构成辩证法和认识论的知识领域的学科之一。心理学同时又是一门有着广泛应用价值的学科。我国社会主义现代化需要心理学，心理学是能够很好地为四化建设服务的。

### C、青年心理学研究什么？

青年心理学是研究青年心理的发展规律。古今中外青年心理发展既有一般规律，也有受当代社会、经济、文化、道德等制约着的特殊规律。每个时代的青年都有当时时代的特点。我国八十年代的青年有着八十年代的特点。不同国家，不同历史时代，青年心理学的研究内容有普遍性的问题，也有特殊性的问题。当今，我国青年心理学研究的主要内容如下：

研究青年的智力发展规律及特点，探讨智力因素（如观察力、记忆力、思维能力、想象能力、操作能力）在青年学习与工作中的作用，以及开发青年智力的原则、方法与途径。

研究青年的非智力因素（如情绪、意志、兴趣、性格等）的发展特点，探讨培养青年优良的情绪品质、意志品质、兴趣品质、性格品质的心理学方法。

研究青年的品德心理。探讨青年品德心理的发展特点、青年优良品德的心理内容、青年优良品德心理的培养，以及青年犯罪的心理原因与心理预防。

研究青年的心理健康、青年常见的变态心理与心理疾病的防治、青年心理卫生的原则与方法。

研究青年的审美心理特点与青年审美感受的培养。

研究青年的性心理、恋爱心理与婚姻心理，正确处理这些心理问题的心理学方法。

研究青年自学心理、考试心理、职业心理、成才心理的规律与特点。

青年是我国现代化建设的主力军。青年心理的发展水平

与振兴中华和民族前途息息相关。关心青年心理的发展，是关系到我国四化的根本利益的大事，绝不可等闲视之。按青年心理发展的规律引导青年心理健康发展是八十年代我国心理学工作者责无旁贷的义务。

我国心理学工作者应该用马克思列宁主义、毛泽东思想作指导，探讨我国青年心理的发展规律，打开青年心灵的窗户，让社会主义精神文明之光射进青年的心坎。

#### D、青年心理学与心理学其他分支的关系

青年心理学与心理学其他分支是有密切联系的。它特别与普通心理学、教育心理学、医学心理学、艺术心理学、社会心理学有不可分割的内在联系。普通心理学是心理学各个分支的理论基础，因此青年心理学也是以普通心理学为基础。教育心理学所揭示的规律对于促进青年智力发展，培养青年的优良心理品质有重要意义。心理因素在病因、诊断、治疗、预防中作用的一般原理对于青年心理的保健是适用的，因此医学心理学与青年心理学有着密切关系。艺术心理学关于艺术创作与艺术欣赏的心理活动的规律，对于培养青年正确的审美心理、陶冶青年高尚的情操有着指导意义。社会心理学关于个人与社会相互作用的心理规律，对于培养青年集体心理与对人际关系的心理适应有很大的帮助。

### 第二节 学习青年心理学的意义

青年学点青年心理学对于自己形成辩证唯物主义世界观是很有意义的。心理现象是宇宙间最复杂的现象，自古以来它就是迷信、宗教、偏见的一个最广大的市场。而科学的心

理学知识是与这些邪说、迷信作斗争的有力武器。目前在社会上，在一些青年中流传着出生年月日和手纹决定人的性格与命运的材料。青年同志如有点心理学知识，就能揭露这些骗人把戏，避免受骗上当。

青年学点青年心理学，可以按科学规律去进行自我思想修养和心理修养。青年的自我教育是从自我认识开始。学点心理学，掌握人的心理过程与个性心理特征形成的规律，他们就能够更好地了解自己，使自己有自知之明，从而采取有效步骤发挥自己的优点和优势，矫正自己的缺点，弥补自己的不足。

人在生活实践中，无时不与别人交往，因此无时不影响别人。社会上的生产与工作，都需要大家合作。青年心理学的知识可以帮助青年了解别人的个性与心理特点，从而相互帮助，相互协调，更好地完成共同的任务。

青年掌握青年心理学的知识对于他们身心健康、学习与工作效率的提高、自学成才、恋爱的成功、婚姻的美满、家庭的幸福都有重要的指导意义。

大中学校教师、家长与做青年工作的同志学点青年心理学，会使工作更富有成效。按着青年心理的发展规律与特点对青年进行教育，有助于青年的德智体得到全面发展。根据青年心理发展的特点进行品德教育，晓之以理，动之以情，导之以行，会使青年形成高尚的思想情操与良好的道德行为习惯。根据青年的智力发展特点与学习动机、学习兴趣的特点，使他们正确地处理智力与知识的关系，有效地开发青年的智力资源。掌握青年心理学的知识，可以引导青年既重视生理健康，又重视心理健康；既讲研究生理卫生，又讲究心理卫生，促进青年身心得到健康发展。

### 第三节 什么是青年期

人自出生以后，一般要经历乳儿、婴儿、幼儿、童年、少年、青年、中年、老年各个年龄阶段。根据我国教育学界与心理学界的研究材料，可以把我国儿童、少年、青年的心理发展划分为下面几个主要阶段：乳儿期（从出生到满一岁），婴儿期（从一岁到三岁），相当于托儿所时期；幼儿期（从三岁到六、七岁），相当于在幼儿园学习时期；童年时期（从六、七岁到十一、二岁），相当于小学学习时期；少年期（从十一、二岁到十四、五岁），相当于初中学习时期；青年期（从十四、五岁到二十五岁左右）。青年期又可分为青年初期与青年晚期。青年初期（从十四、五岁到十七、八岁），相当于高中学习时期。青年晚期（从十八岁到二十五岁左右）。青年初期是处于青春发育期之内的。青春发育期是指“人体发育成长的最后阶段”，这一阶段的年龄，一般认为在十至二十岁，包括少年期与青年初期。

#### A、青年的身体特点

青年的身体特点在青春期反映最明显。青春期是人的一生中身体成长的转折期，是身体发展的定型阶段。在青春期中，青少年的身体发生了显著地变化。青春期的身体变化有四个特点：

##### 1. 身体外型的变化

青年的骨骼在迅速生长，手脚骨与腿骨长得特别快，显得长手长足，身体迅速长高。青年的肌肉也迅速生长，体重逐渐明显地增加。

## 2. 身体内的器官机能趋向成熟

在青春期，人体内的组织与器官的机能逐步成熟起来。肺活量增长，心脏机能增强，脑的重量已达到了成人水平，脑的神经细胞的分化机能也达到了成人水平，大脑的第一与第二信号系统的功能已经完善。

## 3. 性成熟

青春期的到来，标志着性成熟的开始。在青春活力的推动下，沉静的生殖器官也蓬勃地发育起来，它犹如春天里的号角，唤醒了人体所有的细胞。进入青春期后，性成熟引起青年男女身心的一系列变化。

性的成熟引起身体外部的一些生理变化，即出现了第二性征。男性表现为喉结突起，声调变粗，发音低沉，出现胡须。而女性则表现为乳房突起，臀部增宽，皮肤丰腴。这些变化是由于身体内分泌及物质代谢等各系统功能的作用，其中性腺及性激素起着特别重要的作用。

第二性征的出现，表示青春期的来临，这种生理的变化，影响着青少年的心理变化，开始意识到两性关系，宣告人体发育正在逐步成熟。

男性进入青春期，大约有百分之八十的人出现遗精的正常生理现象，这表示男性生殖腺开始走向成熟。我国健康男性一般在十六岁左右首次发生遗精。由于地区与个体的差异等原因，出现的早晚可能相差一至二年。女性进入青春期，在十三岁前后“初潮”来临，也就是第一次出现月经。

## B、青年的心理特点

### 1. 个性的基本形成

青年有着自己的理想，憧憬美好的未来。他们对未来抱