



青春心理

林秉贤 张克荣

河北人民出版社

青春心理

林秉贤 张克荣

河北人民出版社

DN/0/18

青春心理

林秉贤 张克荣

河北人民出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.625 印张 114,000 字 印数：1—162,000 1984年12月第1版
1984年12月第1次印刷 统一书号：2086·110 定价：0.62 元

前 言

青春期是人生的黄金时期。在这个时期，人们不仅在生理上，而且在心理上都会发生许多重大的变化。就青少年来讲，掌握自身发展的一些生理、心理的知识，对于促使自己和社会的发展大有裨益。而就肩负培养青少年任务的家长、教育者来说，研究与掌握青春期心理，将有助于提高工作的自觉性。

年轻一代的好坏，不仅影响到社会风气，也将影响到国家的前途。所以青少年的成长问题，就成为一个社会问题。要培养青少年，就要先了解青少年，了解青少年的生理、心理特点，结合他们的需要、兴趣与爱好，因势利导，使他们的德、智、体得到全面的发展，成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄强健的社会主义新人。

本书编写过程中，北京师范大学心理学系章志光副教授审阅了书稿并且提出了宝贵的修改意见，在此谨表示衷心的感谢。本书引用了许多有关材料，恕不一一注明出处，请予鉴谅。

由于我们水平所限，疏漏与不当之处，请读者提出宝贵意见。

作 者

一九八三年三月

目 录

第一章 青春来临	(1)
(一) 什么叫青春期	(1)
(二) 古今青春礼仪	(3)
(三) 当代青春期的年龄界限	(6)
(四) 青春期来临的生理变化标志	(9)
第二章 心理实质	(16)
(一) 青春期来临的生理基础	(16)
(二) 心理实质	(22)
第三章 情绪的发展	(35)
(一) 情绪与情感	(36)
(二) 情绪和情感的生理机制	(44)
(三) 青春期情绪发展的特征	(46)
第四章 个性发展	(61)
(一) 什么是个性	(61)
(二) 青春期的个性特点	(67)
第五章 智力发展	(84)
(一) 智力与智力结构	(84)
(二) 智力发展的特点	(85)
(三) 智力发展的黄金时代	(95)
(四) 男的比女的聪明吗?	(98)

第六章 性育教育	(102)
(一) 性意识的出现	(102)
(二) 性意识的特点	(104)
(三) 性意识发展的阶段性	(105)
(四) 性育教育	(107)
第七章 友谊与爱情	(115)
(一) 友谊与择友	(115)
(二) 爱情与择偶	(119)
第八章 理想与情操	(126)
(一) 青春期理想的特点	(127)
(二) 品德的心理结构	(131)
(三) 品德不良的矫正	(138)
第九章 心理卫生	(147)
(一) 心理卫生的性质	(147)
(二) 心理适应方式	(151)
(三) 良好的心理适应方法	(162)

第一章 青春来临

(一) 什么叫青春期

青春期是身心各方面发生很大变化的时期，也是精力充沛、兴趣广泛、对人生充满幻想的时期。

生理学家、心理学家对青春期的心理、生理变化都有过许多研究。心理学研究领域中的一些著名学者，曾经把青春期的到来称之为“人生的第二次诞生”，是成长发育过程中遇到的“第二次危机”。这时候的青少年，不仅对外界，而且对自己也往往采取了“否定”的态度。所以，有些学者又把这个时期称之为“否定期”(或者叫“反抗期”)或“危险期”。总之，青春期对个体的心理和生理发展来说，是一次重大的、突然变化的时期。因此，了解这个时期青少年的心理特点，不论是对教育工作者，还是对青少年自己，都具有重大的理论意义和指导作用。

心理学家斯普朗格认为，当个体进入青春期以后，有以下三个基本特征：第一体现为“自我的发现”，第二体现为“产生对未来生活的设想”，第三体现为“开始逐步跨入生活的各个领域”，因此把它称为人生的第二次诞生。

斯普朗格指出，青少年的内心深处经常出现各种各样矛盾的情感体验——努力与懒惰、开朗与忧愁、大胆与怯懦、社交与孤独等相互矛盾的倾向。这样就逐渐地开始把探索的视线转向自己的内部，逐渐地发现了主观意识的存在，逐渐地认识了自我，即自我的发现。

斯普朗格认为，对儿童来说，生活只不过是 没有联系的、瞬间的事件的系列，只是从享乐到享乐，从兴趣到兴趣的匆忙转移的片断。进入青春期以后，他们对生活新的态度慢慢地表现出来，即意识到自己生活的连续性，并以模糊理想的意识呈现出来，明白了未来对自己生活的意义。

此外，斯普朗格还认为青春期到来以后，客观存在的世界都为他們所注意、评价和体验。

心理学家霍林沃斯，把青春期到来之后心理生理的变化与幼儿的断乳现象相比拟。他认为幼儿的断乳意味着与母亲身体完全脱离联系。由于急剧的彻底的断绝母乳的喂养，儿童陷于欲求得不到满足的地步，从而给儿童带来深刻的不安。因此，对儿童来讲，这是一次“危机”。儿童进入青春期意味着要从心理上摆脱对双亲的依赖。这种急剧的彻底的心理性“断乳”，也同样会给他们带来突如其来的一时不安，使他们产生情绪上的激动与混乱。经历过人生过程中的第二次“危机”之后，就可以逐渐步入脱离父母亲的监护，走向一个独立、完整人的过程。

心理学家汤姆利尔兹认为，青春期到来以后，与“儿童期的外界获得时代”相对应的是“内部的获得时代”。由于性本能的起动，使个体逐渐地将注意力转向自己的内部。这个

时期刚刚开始时，他们虽然为自己不能掌握这种变化的实质而烦恼，但却给一股无形的力量强拉过去。昔日儿时平静的心田被搅乱了，而陷入了以反抗、横蛮、怠慢、见异思迁、冷淡等表现形式为特征的否定与不安情绪之中。由于这种影响，所以他们不仅对外界，就是对自己也采取了“否定”的态度。汤姆利尔兹和彪勒等心理学家就把这一时期称为否定期或反抗期。

心理学家盖退称青春期为暴风骤雨、疾风怒涛的时期。心理学家霍尔指出，青春期的到来，人的“身体与心理与以前相比，大为不同，而发展的趋势是跳跃而来的。到了这个时期，一个人对于社会的义务感和新的爱情生活，忽然惊醒”，“青年在一个崭新的世界中惊醒：他既不了解世界，又不了解本身生理的发展所引起的心理变化”。所以有的人又把这个时期称之为“危险时期”。

心理学研究认为，一个从母体中经过十月怀胎哇哇坠地的婴儿，到须发斑白、步履蹒跚的老人，这个过程就是一部绝无仅有的乐章。这期间既有激越之章的青春来临，又有深沉之节的更年期交替。在心理学上，我们就把一个人在成长过程中，以第二性征出现为起点和明显特征的，在生理、心理上发生重大变化的时期，称之为青春期，或称作青年初期。

(二) 古今青春礼仪

青春期的到来，与儿童时期有明显的区别，所以古今中

外，对人一生中最关键时期——青春期的到来，无不予以重视。但对什么叫青年，或多大年龄可称作是青春期的问题，由于时代、地区和民族不同，看法也很不一致。

在我国古代有冠礼。所谓冠礼是古代男子年二十岁时加冠的礼节。《礼记·冠义》中说：“古者冠礼筮曰筮宾，所以敬冠事。敬冠事所以重礼，重礼所以为国本也。”冠礼乃“成人之道也”。冠礼后“可以为人。可以为人，而后可以治人也”。至于女子则有“及笄”之礼。《礼记·内则》中说：“女子……十有五年而笄。”也就是说，古代女子年达十五岁为“及笄”或者叫“笄年”。所谓“及笄”，指女子已经成人，到了盘发插笄、可以出嫁的年龄。

在非洲，女孩子一般在十来岁时就成熟了。在一些地方，当女孩青春期来临之后，家里人就把她打扮一番，在村子里游行，表示女儿可以嫁人了。非洲马赛族的习惯是，当男子到了十二岁，女子到了九岁一律穿耳洞，挂上了重达半斤以上的皮饰耳环，以示他们已经发育完全。

在阿拉斯岛上的印第安人，他们的习俗是每当女子月经初潮来临之后，就要受到一种困苦的仪式折磨。这时，由女子的父亲将她另居于小屋之中，独自生活六个月。在被幽禁的第一天，用针插穿她的下唇，作为青春期来临的标志。在此半年内，不论是饮食还是衣着，均受到一定仪式的限制。六个月期满之后，就由她的父亲带她出席公共集会，叫“露脸”，表示她已经完全成熟，可以介入社会，婚姻关系从此可以开始。

在澳大利亚的一些部落，当男子青春期来临之际，则举

行一种极为残酷的“入社礼”。在举行仪式过程中，将男子百般殴打，有的甚至致伤。

也有一些民族，当青春来临之际，派“长老”（有威望的老人）对他们进行性知识的教育，并教以做人之责任和处世之方针。

杜亚拉吉人，当孩子长到将近十六岁时，由父亲将面巾授予儿子。面巾是一条长而薄的布，用它遮住头发和面部，只有眼睛露着。他们认为成年男子抛头露脸是不成体统的。他们的民族风俗规定，不只出门，就是在家中也戴上面巾，甚至睡觉也不摘下来。吃饭时才不得已挪开面巾的下端，但仍小心翼翼地用手掩着嘴和鼻孔。授面巾要在整个家庭里举行庆祝仪式。在庆祝仪式上，表示青春到来的少年还会得到一份礼物，其中有杜亚拉吉人的传统武器——双锋长剑，这就表示他已经成为一个成年男子——军人了。

在我国云南西双版纳傣族自治州景洪县的基诺山上，居住着一个人数只有一万余人的少数民族——基诺族。在这个民族里，每当孩子长到十五岁左右，男的要参加“饶考”组织，女的要参加“米考”组织，接受长辈的教育和同辈人的相互教育。参加了这种组织，就意味着他们已经长大成人，可以参加社会活动，承担社会义务了。而且规定，凡是参加了“饶考”和“米考”的男女青少年，才有权参加男女交往的俱乐部——“尼高撮”，一直到结婚时，他们才算正式离开这些群体。

由此看来，不论是古代还是现代，许多民族对于年轻一代的青春来临是非常重视的。不论是“冠礼”，还是其它仪

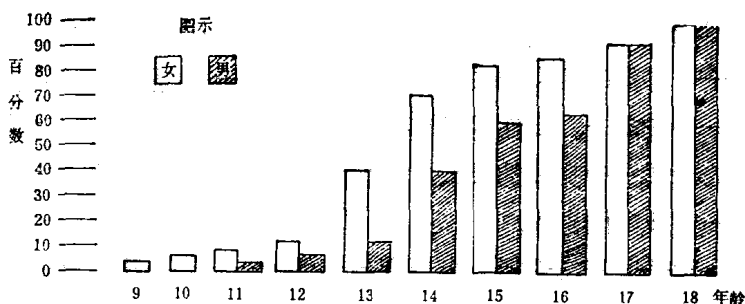
式的举行，都起到了一种教育的作用，即要求他们正确对待自己，更好地做人。

(三) 当代青春期的年龄界限

在当代，青春期又是指哪一个年龄阶段呢？

青春期来临的年龄，男性与女性之间存在着显著的差别。一般说来，性的成熟，普通女性要比普通男性早一年半左右。由于性的成熟还和人所处的环境（自然环境和文化环境等）、气候、生活条件等有关，所以要在全人类标定出统一的年龄界限，是不大可能的。一般说来，生活在热带地区的人，青春期的来临要早一些，比如在印度，有的妇女十三岁就当妈妈，二十五岁就当外婆。住在寒带的人，青春期来临就晚些，例如在苏联北部地区，天气寒冷，那里的女孩子月经初潮通常要在十八、九岁才开始。生活条件好的，月经初潮也来得早一些，相反，就来得晚。由此看来，随着气候、环境、生活条件等的不同，到达青春期的年龄也就有早有晚了。

心理学家柯尔根据学者们对二千七百五十二名和九千三百零一名女性的调查研究材料绘成下图（图一），以示青春期到来的最早年龄以及两性之间的性成熟的差异。从图中我们可以看到女性的性成熟期从九岁起至十八岁止不等，而男性的性成熟期的开始年龄则一般比女性晚一两年，即从十一岁起至十八岁止不等。从图中我们还可以看到男性的性成熟在十三岁时才达到女性十二岁时的水平；十四岁的男性也就只



图一 性成熟过程中的性别差异 (此图根据柯尔材料改绘)

和十三岁的女性性成熟程度相等，即女性的性成熟要比男性早一年至一年半左右的时间。而到十七岁时两者达到同等程度。

日本的冈林桂生和铃木顺子根据日本本土的研究材料认为，女性在十岁至十二岁左右青春期来临，男性在十二岁至十四岁左右青春期来临，男女性的成熟期实际上也是相差两年。

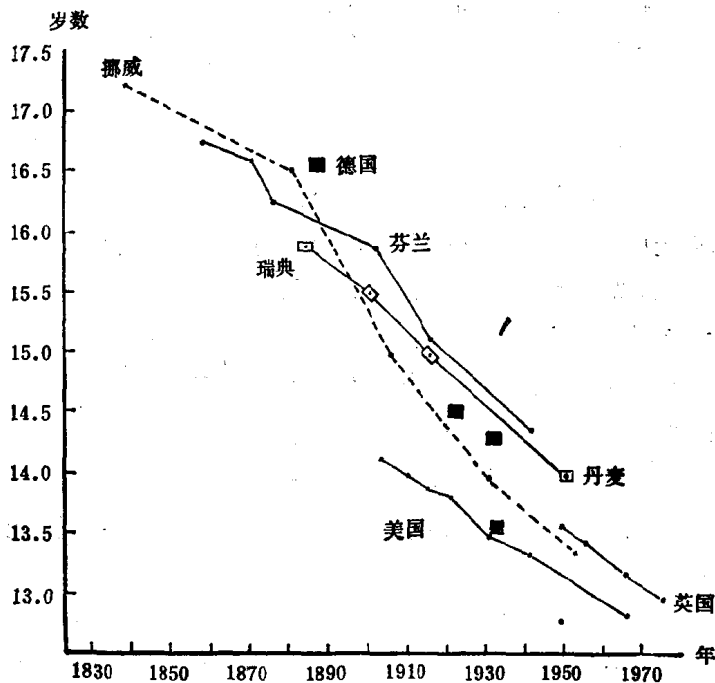
我国的一些研究资料也认为女性的第一次月经来潮，约在十二至十四岁，但大部分少女是在十三至十四岁。男性的性成熟期约在十三至十五岁左右。

以性成熟作为青春期来临的主要生理界标，许多研究者认为女性要比男性显示得更明显、准确。这是因为女性以初次月经来潮为标准，而男性则以外观或构造上表现出典型的副性征（亦称第二性征），如阴毛、喉结等的出现为标准的缘故。奥修贝尔的研究认为，对个体来说，早熟、晚熟是参差不齐的，但身体成熟而发育成人的顺序，却是十分一致的。比

如，男性是按照下列顺序发展的：阴囊的成长→长出笔直的阴毛→初期声音的变化→通精→出现卷曲的阴毛→身体的最大成长率→长出腋毛→明显的声音变化→长胡子。女性的发育顺序是：乳房的肥大→笔直阴毛的出现→身体的最大成长率→卷曲阴毛的出现→初潮→腋毛的出现。

对于以第二性征为青春期来临的标志，在我国古代医学上就有过详细的记载。例如《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“丈夫……二八肾气盛，……精气溢泻，阴阳和，故能有子。”还说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下；……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”由此可见，远在两千多年前，祖国医学中就已经明确地指出，男子约在十六岁左右开始排精，有了生殖能力；女子的月经初潮的年龄大致在十四岁，而绝经的年龄则大致在四十九岁。这些看法与目前的一些研究材料是不谋而合的。

人类不仅能够改造自然，变革社会，而且在改造自然与变革社会的过程中，人类的自身也发生了变化。少女月经的初潮由于人类物质文化生活水平的提高而缓慢移前就是一个明证。我国古代和现代相比，少女的初经的年龄已经从十四岁前移到十二岁，约提前了两年。其它国家也有这样的情况。曼勒于一九七〇年曾根据大量资料绘制成下图（图二），图中的不同曲线代表了挪威、德国、丹麦、芬兰、英国、美国等国家的少女青春期来临的年龄界限。从图中可以看出，初经年龄随着时代的前移，也有不断提前的趋势。



图二 一些国家的女子初经年龄的推移

总之,青春期来临的年龄界限不仅因地区、民族和时代的不同而有不同,而且还有性别的差异。女子性成熟要比男子来得早,这是一条个体成长的客观规律。与此同时,许多研究材料指出,不论男女青年少年,他们的性的发育的成熟期大约均在十八岁左右完成,所以十八岁应为青春期结束的临界岁数。

(四) 青春期来临的生理变化标志

俗话说,“女大十八变, 会变变成天仙女”, 指的就是人在

青春期生理上所发生的显著变化。

一个人的生理变化在青春期来临前后有哪些主要标志呢？

大量的事实与研究表明，它主要表现在身体各个器官成长速度的急剧上升和性激素开始分泌这样两个方面。一个人形体的美，就是由于这两个方面都能得到正常与和谐发展的结果。而先天的缺陷或是后天的原因，则会使一个人的形体发展受到一定的影响。

多年以来，许多科学家和教育家对青春期来临前后的青少年进行过仔细的观察与测量。他们发现在青春来临之前，儿童的成长显得比较平稳，但一跨入青春期，成长的速度就急剧上升，到青春期末了，成长趋于缓慢，并逐渐达到极限。

人脑在人出生时，约相当于成年人脑重量的百分之二十九。在第一年内，即增加到百分之六十以上，到四岁时增加到百分之九十左右，十二岁时脑重量基本上接近于成年人的脑重量，即达百分之九十九以上。大脑的发育是同一个人的智力发展直接相关的。胎儿两个月的时候，容纳脑髓的头盖部分，已占身高的三分之一以上。而在出生后的半年，其脑重是诞生时的二倍。随后，大脑皮层的皱折增多，神经系统的机能也不断完善。在青春期来临之际，是一个人大脑发展的关键期之一。

人在出生时，其心脏约等于成年时重量的百分之七。自出生至七岁缓慢发育，增至百分之三十二。七岁至十二岁，发育稍稍加快，增至百分之五十。在青春期内，发展的速度是非

常迅速的，到十八岁时已增至百分之九十。但是心脏的发育到二十岁时尚未达到成年人的水平。

肝脏的发育与心脏的发育大致相同。

内分泌腺的发育，在出生时就达到成年时的百分之八十五。自此之后，迅速发展，到十三岁时即已达到百分之一百五十八。以后，发展速度开始下降，至二十岁时恢复达到成年人的水平。

女性的性器官成熟较男性早。女性的子宫在出生时即已达到成年妇女的百分之五十，在儿童时期则逐渐发展，到十岁至十四岁期间即已基本成熟。相反，男性的睾丸在出生时，不及成年人睾丸体积的百分之一。在十一岁之前，变化不大。到十一岁之后，尤其进入到青春期之后，才开始以极高的速度发育成长。到二十岁时，其发展水平达到成年人的百分之八十五。

在个体成长过程中，最为显著的是身高、体重以及胸围的变化。而这些变化在青春期来临之后，又是非常迅速的。尤其是少女的身高、体重以及胸围的成长发育的速度，这时都会超过男性。过了青春期之后，成长的速度就缓慢下来。一般说来，女子在十六岁至十八岁，男子在十八岁至十九岁就大致趋向稳定。必须指出，青少年男女的这些变化，其发展的平均值也在逐渐增高。从整体来讲，这不仅表示发育得越来越健康，而且也显示出发育的进程提前了。

下表所列的是我国南京地区一九七五年与一九五八年青少年身高情况调查比较表。从表上可以看出，一九七五年青少年的身高与一九五八年相比，各年龄区都有较大的增长。而