

《士兵·士兵》丛书

# 跨越青春之门

——士兵与青年期

●惠胜林 王德庆著

军事译文出版社

1989.9

**《士兵·士兵》丛书**  
**跨越青春之门**  
——士兵与青年期  
**惠胜林 王德庆著**

---

军事译文出版社出版发行  
中国体育报社印刷厂印刷

787×1092毫米 36开本 4印张 80千字

1989年11月第1版 1989年11月北京第1次印刷

印数：1—10000册

---

ISBN7—80027—093—9/C. 8

定价：1.80元

# 编者献词

## ——写给士兵的话

《士兵·士兵》丛书同您见面了。

她凝聚着我们的心血和期望。

大凡有过军旅生活经历的人都懂得，穿上绿色军装，第一次独自走向生活，对人生将意味着什么。生活的常识告诉我们，在人生的旅途中，没有捷径和坦途可言，成功和失败，幸福和痛苦，欢乐和烦恼，将无时无刻不在伴随着我们奋进、跋涉的始终，何况一个刚刚独自走向生活的人呢？

我们这些曾经品尝过成功和失败滋味的“老战士”，更懂得在人生起步时的意义。当我们重新审视当年走过的路时，那些收获和“闪失”，那些进步和挫折，就成了我们的一笔宝贵财富。

于是，每当我们看到您那洋溢着青春朝气的脸庞，您那充满着青春活力的身影，就总也按捺不住内心的渴望，想为您述说点什么……

于是，我们带着真诚和期望，带着几分激动的心情，编写了《士兵·士兵》这套丛书，我们愿意把自己收获的经验、失败的教训、成功的技巧奉献给你们。也许，

从中您会得到些什么。

当您翻开这一本本小册子时,就会发现它包含了您在军营日常生活中所面临的各种问题。她将告诉您怎样才能做一名合格的士兵,树立远大的志向和理想;如何获得成才的技巧,走向成功之路;她将帮助您正确处理各种人际关系,掌握解脱烦恼的艺术;她还将伴随您一起去品尝生活赐予的艺术芳香……

我们期待通过这套丛书,能够帮助您学会自我分辨、自我调节、自我控制和自我教育的本领,正确地化解烦恼、摆脱困境、排除障碍、走出“误区”,使您心情愉快、满腔热情地投入到军队现代化建设中,成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的新人。

令人欣慰的是,在《丛书》的编撰过程中,得到了老一辈“士兵们”的热情关怀和指导,受到了军内外许多关心士兵成长的专家、学者的大力支持,北京青年报社和军事译文出版社为《丛书》的编撰出版作出了不懈的努力。

《士兵·士兵》丛书是个新辟的园地,她难免有不尽如人意之处。我们怀着真挚的感情,希望广大士兵朋友们关心她、批评她、帮助她。

让她成为沟通我们心灵世界的桥梁。

**《士兵·士兵》丛书编委会**

一九八九年九月于北京

## 目 录

- 揭开自身的密码
- 青年期与身体发育
- 塑造优良的个性
- 青年期与心理发育
- 自我显现要适度
- 青年期与异性交往
- 珍惜自己的眼睛
- 青年期与猎奇心理
- 警惕“黄风”的侵袭
- 青年期与拒腐能力
- 莫闯“红灯”分良莠

- 青年期与文学欣赏  
分清环境识善美
- 青年期与艺术鉴赏  
生理·伦理·法理
- 青年期与道德升华  
拨正天平的砝码
- 青年期与自我评价  
放弃无为的逞能
- 青年期与好胜心理  
驾驭脱缰的烈马
- 青年期与怒气控制  
排除怨恨见友情
- 青年期与报复心理  
驱散心灵的阴影
- 青年期与孤独心理  
割掉心中的疾瘤
- 青年期与嫉妒心理  
莫图虚名求扎实
- 青年期与虚荣心理  
爱己也要爱他人
- 青年期与自尊心理  
说一句：我能行
- 青年期与自卑心理

**这个世界属于你**

——青年期与轻生问题

**让青年拥抱未来**

——青年期与社会适应

## 序

那还是一个严冬的夜晚，在我们编辑部的案头上，摊开一封青年的来信。这个年仅 18 岁的青年原是某部战士，他因一时冲动，铸成了大错。严酷的监狱生活，使他幡然醒悟，悔恨交加。于是，他写下了这样一份近万字的悔罪书。

面对这封长信，我们的心情久久难以平静。透过字里行间，我们看到了一颗被无知愚昧扭曲了的心灵。

我们不能不为他惋惜。

从那时起，我们的心中就涌动着一一种强烈的责任感和急切的渴望，期望为这个青年，为那些至今仍陷入深深苦恼的年轻朋友们做点什么，并以一个已经度过青年期的老兵的身份，说说我们的心里话。

今年年初，《士兵·士兵》丛书的编委们给我们提供了这样一个机会。

在近一年的调查和写作过程中，我们深深地感到



这个课题的份量和价值。在调查中看到，虽然我们的士兵大都处于青年期的中、晚期阶段，但是，有许许多多的青年士兵对自身的生理、心理的发育和发展几乎一无所知；有许许多多的战士为此而困惑、迷茫、苦恼，甚至有的陷入难以自拔的境地，也有许许多多的战士无处寻求答案，羞于启齿，难以言表……

青年期是人生最关键的时期，也是一个“危险期”。这是被现代心理学、生理学研究证明了的事实。这个“危险”，很大程度上来自于他们自身。在这个时期，他们在生理上要发生一系列重大变化：身高体重剧增，骨骼肌肉迅速发达，并伴随着一系列的生理现象的出现。生理上的急剧变化，必然带来一系列的心理变化，诸如情绪不稳、孤独心理、嫉妒和虚荣心现象的出现。于是，有人曾形象地比喻，青春期是一个“多事之秋”。

一位心理学家曾经说过，要成为一个理智、高尚的人，首先必须了解自己。只有了解它，才能更好地控制和驾驭它。一位指导员告诉我们，现在士兵尤其是农村入伍的士兵，入伍前很少或者几乎没有接受系统的青春期的生理、心理卫生知识的教育，他们迫切需要补课，以得到健康和科学的指导。

这本小册子，正是基于这样一个愿望写作而成的。我们抱着严肃而科学的态度，怀着真诚而坦荡的期望，尽可能地联系士兵的生活实际，把传授知识和科学指导结合起来，在青春期的关键性问题上，从生理、心理

的角度，给大家以科学的解答。倘若它能够给你一点帮助，为你排除一点烦恼，使你得到一点升华，我们也就感到欣慰了。

我们深信，已经走入青春之门的年轻朋友们，一定会珍惜自己的青春年华，不会被“多事之秋”的种种困境所阻挠。你只要紧紧握住理智的缰绳，把自己升华为一个有理想、有道德的人，你就会从容不迫地跨越青春之门。

## 揭开自身的密码

——青年期与身体发育

人世间最难的事情是了解自己。  
当你真真切切地感受到来自自身变化的  
时候，你才能握住理智的缰绳，驾驭命  
运的双桨……

在人的一生中，青年期是身心各方面发生重大变化的时期。由于各个国家的社会条件和文化环境的不同，又由于学者们研究的目标不同，对青年期年龄的划分也不同。我国学者比较一致的意见，是以 14、15 岁到 25 岁为青年期。青年期又分初期、中期和晚期。初期为 14、15 岁至 17、18 岁，中期为 17、18 岁至 22、23 岁，晚期为 22、23 岁至 25 岁。女性比男性的青年初期要早一两年。根据这个划分，我们绝大多数的士兵是处于青年的中晚期。

在青年期，人的生理变化是多种多样的，归纳起来主要是三个方面，称为“三人变化”。一是身体外形的改变；二是内脏机能的健全；三是性生理发育成熟。

在形态方面，青年的身高、体重、胸围、头围、肩宽、骨盆等有着较大变化。最明显的是身高和体重的续增。据材料介绍，儿童在 2 至 12 周岁，年平均增长 3—5 厘米。进入青年期，男女身高年平均增高 6—8 厘米。有的甚至增高 10—13 厘米。一般女子到 19 岁，个别的到 23 岁，男子到 23 岁，个别的到 25、26 岁，就不再增高了。体重的增长，儿童每年不超过 5 公斤，到了青年期，每年可增加 5—6 公斤，有的甚至增加 8—10 公斤。随着体形的发育和成熟，青年的“成人感”便油然而生，“我已经长大成人了”。

与此同时，体内机能方面也迅速增强。大脑的发育

一直处于领先地位。人在10岁时，脑的重量和容积均已达到成人的95%。脑皮质神经纤维的髓鞘比、增长与分支已接近完成。人脑形态和结构发育的基本成熟，为青年的心理成熟提供了可能。人的心脏、血管、肺等机能在青年期也都趋于成熟。

随着人的形态和身体内部机能发育的急剧变化，性生理也得到发展，并逐渐成熟。所谓性是指人的性别、生殖器官及其功能。男性或女性，在受精时就已经决定了，经过胚胎发育，逐渐出现了生殖器官的区别。我们通常所说的第一性征，指的就是生殖器官。这是最初的性别特征。青年期前，男女除了第一性征不同外，身体没有多大差别。而进入青年期后，男女都会出现第二性征。第二性征，指的是性发育的外部表现。男女有着各自独特的生理变化，如性器官的发育、遗精和月经现象、变声、男性体态和女性体态的形成等。这些变化在时间上，虽然人与人存在一些差异，但每个人内部变化却有相当的规律性。

男子第二性征出现的顺序，以及大致的平均年龄是：10、11岁，睾丸开始增大；12岁，喉结开始增大；13岁，阴毛出现；14岁，声音变粗，低沉；15岁，腋毛和胡子长出，第一次遗精；16—18岁，四肢和身上可能长出汗毛。

女子第二性征出现顺序，以及大致的平均年龄：8、9岁，骨盆开始增大，臀部变圆；10、11岁，乳头、乳房发

育开始,出现阴毛;12岁,乳房继续发育,13岁乳房显著增大,乳晕明显;14岁,出现腋毛,月经初潮;15岁,骨盆骨显著地增宽;16—18岁,骨骺闭合。

第二性征的发育过程,前后需要四年左右的时间。发育快的,只需二、三年的时间就完成了。发育慢的,则需六、七年时间才能完成。我国男女性萌发、成熟年龄,平均在11、12岁到16、17岁。一般从9岁半开始到18岁这个范围,都算是正常的。我国兵役法规定应征青年年龄是18岁到22岁。可以说,每一个士兵的性机能基本成熟了。

上述“三大变化”是每个士兵都经历过的。当然,由于人的遗传、性别、营养状况、体格锻炼等各种条件的不同,人的身体各方面发育变化也就有显著差别。如体重的增长,青年期男子年平均为4.3公斤,女子年平均则为3.51公斤。在身高方面,北方男子比南方男子平均高1.3厘米,北方女子比南方女子平均高0.9厘米。而运动对身体形态、内部机能的发育效果更明显,参加运动比不参加运动者要优越得多。士兵入伍在身体各个方面都有严格的要求,必须经过体检合格才能入伍。因此,从总体上说,士兵的身体发育状况和身体素质比地方青年要好一些。

为什么人在青年期会出现“三大变化”呢?生理学研究表明,促使全身变化的秘密就在于激素。

所谓激素,就是人体内能左右身体机能的化学物

质。产生激素的机构有脑垂体、胰腺以及甲状旁腺等，最主要的是脑垂体。它倒挂在我们脑子底面，能产生多种激素。由它所产生的生长激素，其首要功能是促进生长，使人体增高变重。由它所产生的甲状腺素，能使甲状腺直接进入血液，增进人体的新陈代谢，并影响到细胞的增殖和大小。由它所产生的促性腺激素，一种叫促滤泡激素，一种叫促黄体激素，它们促使男性性腺——睾丸，分泌雄性激素，促使女性性腺——卵巢，分泌雌性激素。（当然，在男性体内也产生微量的雌性激素，在女性体内也产生微量的雄性激素。）性激素的重要作用就是促进生殖器官的发育、成熟，并维持其机能；促进第二性征出现；激发性欲；男性激素促进蛋白质合成；使男性肌肉表现有力，女性激素促进皮下脂肪沉积，使女性脂肪显得丰满等。

当然，人体中的激素并不是孤立地起作用。任何一种激素都需要其他几种激素协同作用，才能起到一定的生理作用。人的生理变化和心理变化又是紧密相联的。生理变化是心理变化的基础，心理变化又促进或阻碍生理变化。如，生殖器官的成熟，反映到高级脑中枢，会出现性的需要，而人的心理、意识，作为脑的机能，作为社会现实的反映又可以调节控制这种需要，甚至影响到性激素的分泌。

愿每个战友都能了解自己的生理及其变化规律，以促使自己身心的健康成长。

## 塑造优良的个性

——青年期与心理发育

外面的世界很美好，内心的世界更丰富。你只有真切地把握住自己的内心世界，才能真正地找到自己在生活中的位置。



亲爱的战友，当你长成象大人一样的身体的时候，一定为自己“成人”而感到自豪吧！你及周围的战友，恐怕不少人都把生理发育的成熟与成人的标准划了等号。其实，一个人仅仅生理发育成熟还不能算真正成人。真正成人还包括心理发育的成熟。因此，我们有必要了解和掌握一些心理发育方面的知识。

按照辩证唯物主义的观点，心理是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映。说它是人脑的机能，是指人的一切心理活动都是通过人脑实现的，人脑是心理现象的物质基础，离开了人脑，人的心理就不可能发生。说它是人脑对现实的反映、是指人的心理现象是客观现实作用于人脑的产物，没有客观现实的作用，心理现象也不能产生。

心理现象的组成是多种多样的，相互之间的关系也非常复杂。一般来说，它可以概括为两大方面：心理过程和个性。心理过程分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等；情感过程包括情绪和情操；意志过程包括动机、意志行动等。

个性是指具有一定倾向性的比较稳定的心理特征的总和。它包括两个方面：首先是个体意识倾向性，这是人的动力系统。它包括需要、动机、兴趣、理想、价值观、世界观等。其次是个性心理特征，它包括人的能力、