

· 家长之友 ·

〔苏〕A·A·博达列夫 审订

Г·Б·鲍里索夫 编

少年身心 发育之路



世界知识出版社

010143

少年身心发育之路

〔苏〕A·A·博达列夫 审订

Г·Б·鲍里索夫 编

刘洪芝 译 谢光正 校



女子学院 0042268

世界知识出版社

В МИРЕ
ПОДРОСТКА

根据莫斯科医学出版社 1982 年版译出

责任编辑：王荣久 史京津

封面设计：丁 品



少年身心发育之路

〔苏〕 A·A·博达列夫 审订

Г·Б·鲍里索夫 编

刘 洪 芝 译

谢 光 正 校

* * *

世界知识出版社出版

（北京外交部街甲 31 号）

北京新华印刷厂排版印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 印张：7.75 字数：167,000

1985 年 10 月第 1 版 1985 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—10,000

书号：7003·125 定价：0.97 元

出版者的话

少儿是生命之花，是祖国的未来。少儿期是人一生中在生理和心理上发生急剧变化的时期。如何根据这一特点对少儿进行正确的培养与教育，是每位家长与教师都十分关心的问题。《家长之友》丛书便是为在少儿教育方面向家长和教师们提供帮助而编辑出版的。它将从国外出版的为数众多的少儿教育书籍中选择内容充实而文字通俗的予以翻译，以期达到普及基本的科学知识，介绍国外的实际经验的目的。

《少年身心发育之路》是这套丛书的第一本，由苏联二十余位教育家、心理学家、医学家、哲学家与法学家分头执笔写成。它依据科学资料和丰富的实际经验，详尽地揭示了少年身心发育和性格形成的奥秘，提供了对少儿进行综合教育与保证少儿德智体全面和谐发展的途径。它重点探讨了少年的交往、性教育、选择职业的准备，以及如何纠正少年的调皮、任性等问题，并用较多的篇幅阐明了少年期常见的疾病及其预防和护理方法。可以说：本书是一本少年医学心理学科普读物。它并不空谈理论，而是密切结合实际，深入浅出，对家长和教师都有参考价值。

书中有插图四十余幅，基本上是根据原书复制的。

原书附有苏联与少儿教育有关的法例摘录多种，考虑到与我国读者关系不大，略去未译。

目 录

致家长们	1
苏联教育科学院院士 A·A·博达列夫	
前 言	3
哲学博士 B·Г·伊万诺夫	
少年的年龄特点	9
1. 作为生命一个阶段的少年时代和过渡年龄的心理 教育方面的某些特点	9
哲学博士 И·С·科恩、 心理学博士 Д·И·费尔德施泰因	
2. 少年生理解剖特点和身体发育规律	19
医学博士 И·М·沃龙佐夫、 医学副博士 Э·С·鲁滕堡	
身体发育的正常条件	30
3. 个人卫生、饮食、睡眠、作息制度、脑力劳动卫 生	30
医学副博士 A·Д·赫拉姆佐娃	
4. 体育运动和劳动对少年身体发育的意义	40
医学副博士 М·И·福纳廖夫	

疾病的预防	51
5. 呼吸器官疾病	51
医学博士 О.Ф.塔拉索夫	
6. 心血管系统疾病	57
医学博士 Н.И.亚历山德罗娃	
7. 新陈代谢失调	64
医学副博士 О.Ф.塔拉索夫	
8. 消化器官疾病	71
医学博士 В.М.乌斯片斯基	
9. 泌尿系统疾病	78
医学副博士 О.Ф.塔拉索夫	
10. 眼疾病和视卫生	84
医学博士 А.И.戈尔班	
11. 少年形体失调和脊柱侧凸	93
医学博士 З.А.良德列斯	
12. 少年期和神经机能病	98
医学博士 Е.С.伊万诺夫	
13. 少年精神病理学的若干问题	111
医学博士 А.Е.利奇科	
14. 少年的体质锻炼	121
医学副博士 М.И.福纳廖夫	
15. 医疗体育	125
医学副博士 М.И.福纳廖夫	
16. 健康和职业的选择	131
医学副博士 Э.С.鲁滕堡	
少年个性心理学和少年家庭教育的任务	136
17. 少年思想品德的形成	136

	教育学博士 К. Д. 拉金娜	
18.	少年的学习活动	142
	心理学博士 А. А. 柳布林斯卡娅	
19.	公益活动 劳动在少年教育中的作用和地位	150
	心理学副博士 В. И. 彼得罗娃、	
	心理学博士 Д. И. 费尔德施泰因	
20.	使少年生活在美的世界里	161
	教育学博士 К. Д. 拉金娜	
21.	交往在少年个性形成中的作用	171
	心理学副博士 М. Э. 博茨马诺娃、	
	教育学副博士 А. В. 扎哈罗娃	
22.	心理性欲发展的若干特点	193
	哲学博士 И. С. 科恩	
23.	少年的情感及其培养	200
	心理学博士 А. А. 柳布林斯卡娅	
24.	培养顾家的人	205
	Г. Б. 鲍里索夫	
25.	难以教养的少年接受教育时的心理特点	218
	心理学博士 Д. И. 费尔德施泰因	
26.	酒——少年健康的危险敌人	224
	医学副博士 Л. Н. 列热佩科娃	
27.	家庭在防止未成年人违法方面的作用	230
	法律学副博士 Н. П. 格拉博夫斯卡娅	
28.	少年职业选择的准备	234
	哲学博士 И. С. 科恩	

致 家 长 们

我们的儿童是我们
国家的未来公民
也是世界的公民

安·谢·马卡连柯

亲爱的家长们：

您一定希望您的孩子能健康地成长，他们的聪明才智能得到发挥，他们具有刚毅的性格——进取心强，而且坚忍不拔，他们热爱祖国，热爱劳动，永不停留。您还竭力培养子女，使他们对周围的事物有自己的想法和作出富有情感的反应。他们的举止合乎您的理想。

但是，您的教育有时却收不到您所期望的效果。您有时会感到苦恼：孩子常患感冒，很容易疲劳，在性格上表现出自私自利、不能自立、懒惰、兴趣乖僻和粗鲁等。

本书的任务就是帮助您详细地了解教育过程，懂得成年人在教育自己的子女时可能遭到失败的原因，指出被证实是行之有效的教育途径，从而指导您的孩子的身心发育。

本书研究的是少年期。无论是医生、教师，还是父母本身都认为少年期是不好对付的。本书作者们——医生、心理学家和教育家的目的：依据科学资料，广泛揭示少年身体的发育和他们性格的形成。

书中特别注意讨论有关少年期综合教育途径和保证思想政治、品德、劳动、智育、美育和体育的和谐发展。

少年期约占人生的 5、6 年时间（从 10、11 岁到 15、16

岁)。少年期伊始,身体各个系统、他们的心理和举止的特点同即将进入的青年期根本不同。因此,本书展现在读者面前的少年是“变化着的”。他们投身于社会现实,在社会现实的影响下和在自己的活动中不断培养出新的品质,这些新的品质使他们既作为认识的主体,又作为交往的主体和劳动的主体而变化着。

本书还非常重视性教育。在许多章节里,医学家、心理学家和教育学家详细地叙述了在对女孩子(有别于男孩子)的教育方面,在对他们进行劳动教育和在他们生活的整个安排方面应该纠正的问题。

如果家庭和学校能够保持密切的合作,共同对少年正在形成的性格施以影响,那就能更快地达到教育目的。本书也详细地阐述了这种合作的最重要的方向。本书用一定的篇幅专门谈到对所谓难以教养的少年的家庭教育问题,指出他们“难以教养”的心理和顺利排除这种困难所必经的途径。

书中介绍了有关少年身心健康和培养他们具有我们伟大国家每个公民所必备的品质问题。

本书是各不同学科的专家们,其中有小儿各科医生、教育家和心理学家参加编写的。他们当中有一部分人从事解决少年政治思想和品德教育问题;另一部分人研究少年劳动教育问题;第三部分人研究智力教育问题;第四部分人研究美学教育问题;第五部分人研究如何完善少年的身体发育系统的问题。然而要在一本书里对少年形成一个完整的概念并非易事。读者阅读此书后如能提出宝贵意见,作者们将不胜感激之至,并在再版时予以修订。

苏联教育科学院院士

A·A·博达列夫

前 言

卡尔·马克思对第一国际工人协会的代表们说，人类的未来取决于对后代的教育。^①这句话简单而全面地说明了教育的意义和教育者对社会所担负的责任。安·谢·马卡连柯在《家长必读》一书中指出，在教育事业上社会利益和个人利益不可分割地联系在一起：“教育儿童是我们生活中的一个最重要的方面。我们的儿童是我们国家的未来公民，也是世界的公民，他们将创造历史。我们的儿童是未来的父亲和母亲，他们也将要成为自己儿童的教育者。我们的儿童应该成长为优秀的公民，成长为贤良的父亲和母亲。但是，这还没有概括一切，我们的儿童又是我们晚年的希望。因此，正确的教育是我们幸福的晚年；不良的教育是我们未来的苦痛、辛酸，是我们对其他的人们和整个国家的罪过。”^②

看来，上面所述足以说明这本写给家长们的书的重要性了。但至少还得回答读者可能提出的下述三个问题：第一，让家长们的肩负这么重大的责任公平吗？发达的社会主义社会对成长着的一代不是有全国性的教育系统吗？从学龄前保育机构到中学、职业技术学校，最后是高等学校，而且在这个系统的各个环节都有数以百万计的专家在工作，仅仅学校的教师

① 《马克思恩格斯全集》，中文版，第16卷，第217页。——译者

② 《马卡连柯全集》，第4卷，《儿童教育讲座》，中文版，1957年人民教育出版社，第393页。——译者

就是一支大军。这对职业教育工作者来说，不是“轻而易举”的事吗？难道不是有些家长也是这样认为的吗？

“教师就是被安排来教育我的孩子的。而我有我自己要办的事，有自己的工作。再说，在教育方面，我的知识又很贫乏，我又能负什么责任呢？”有的父母还补充说：“很多专家都认为，只有对孩子进行社会教育才是可取的，而家庭教育是不合潮流的，是一种残余，是保育机构和寄宿学校系统不够健全的结果。”

第二，就算我们接受这个提法，把家庭教育列入对成长着的一代进行教育的统一系统，认为社会教育和家庭教育互不排斥，而是相辅相成，那就产生了另一个问题：为什么这里只谈少年？难道教育不是从孩子诞生时起就开始了吗？难道学龄前和低年级家庭教育就不那么重要吗？

最后一个是，既然是谈造就具有全面和谐发展个性的新人——共产主义社会建设者和公民，那么谈谈青年时代和青年们，而不是谈少年，岂不更合乎情理吗？除了这三个问题之外，还有其他一些较为常见的和具体的问题。本书各章节将回答这些问题。但是，为了阐明本书的宗旨和作者们的共同立场，应该首先回答这三个问题。

无疑，我们祖国现在已经拥有对正在成长的一代进行共产主义教育的统一的、有广泛分支机构的体系。这个体系随着我们社会进入每一个新的发展阶段而日臻完善，但是，共产主义教育的目的是造就具有全面和谐发展个性的新人——共产主义建设者。实际解决这一任务的第一个阶段是全面地对待教育事业，既照顾到各种劳动者的特点，又保证思想政治教育、劳动教育和品德教育的有机结合，因此必须把教育体系各个环节的力量联合起来。在这个不仅包括学校教育，而且

还包括劳动集体和全社会在内的教育体系中，家庭教育是极为重要的一环。因为家庭本身，正如马卡连柯所说的那样，是“特种集体”。只有同家长保持经常的联系，而这种联系是建立在稳定的、有益的情感的基础之上，才可能保证孩子的正常发育。苏联宪法第66条强调指出家庭在未来的公民、共产主义建设者的个性形成中的作用：“苏联公民必须关心子女教育，教育他们参加有益于社会的劳动，把他们培养成社会主义社会名副其实的成员。子女必须关心父母，并给予帮助。”

为什么单单谈少年呢？少年又是什么样人呢？仔细观察就会发现，一个任性的、情绪多变的女孩子，在她的面孔上还看得出前不久的童年的特征，同时也清楚地看到明天的青年的特征。也许，有一个头发蓬乱、满脸雀斑和抓痕的小伙子。他有些笨手笨脚、吹毛求疵、挑剔和固执，在各方面同教育者对立，家长感到悲观失望，尽管对他大发雷霆，可他还是顽固地“坚持”他那一套。难道不是这样吗？对这样的孩子，他们说：“简直拿他们毫无办法！”手足无措的父母又从一个极端跳到另一个极端，一会儿采取“强硬办法”，一会儿又放任自流，而且往往干脆置之不理：“学校都拿他没办法，我们又有什么办法呢？”

对少年时代（少年期）早就形成了固定概念——“困难的年岁”、“过渡的年龄”。为什么是困难的？向什么过渡呢？书中也作了详细论述。这里我们只指出一点，正是少年时期，通常才是对家庭教育体系是否正确和有效的最严肃的检验。正是在这个时候，少年才重新调整对周围事物的看法，产生不是象小学生那种不现实的，而是真正的自我评价（尽管有时是错误的）。虽然自我批判的能力显然不够，但在评价其他人的时候其批判的能力却大为增强。善于及时地抓住他们的变化，

结合这种变化来改变教育方法，是家长们高度的文化修养的标志，是他们深刻理解少年们在思想、行为和个性方面所发生的变化的标志，而这种变化是少年自己还不可能彻底弄清楚的。但是，家长们常常预料不到，而且也不想发现这些变化！他们常常犯这样一种自然而然的和无法补救的错误：在自己同子女的关系中，直到他们进入少年时期都毫无任何改变，把事实上证明是个性的发展和由童年向青年的艰难而复杂的过渡阶段认为是“胡闹”和“任性”。

少年，就象十字路口的勇士，他们重新发现自己周围的世界，因为他们第一次发现自己的内心世界。他们就象《春天的善变者》里的久什卡一样，屈服于瞬间的情绪、冲动、一时的兴致或者意外的失望，有时感到惊讶，更常见的是我行我素。他们树立权威，又否定权威；寻找人们的支持赞助，又认为没有它也成；倾心于权威，又首先怀疑权威。他们本身的运动和变化，宛如独出心裁地开辟道路的春天的湍流：忽而横冲直撞，忽而蜿蜒潺湲，忽而无缘无故地放慢流速，忽而又象瀑布一般奔腾咆哮……

周围的成年人，感到束手无策，无所适从，便用模糊不清的、自我宽慰的一句口头禅来掩饰这种心情，说什么：“这个年龄的孩子就是难办！让他们闹去吧！”他们全然没有发现，孩子离他们越来越远。等到悟过来时，已经晚了，太晚了！

“违法行为”，简单点说“越轨行为”，再简单点说违反我们生活准则的行为，正是在这个年岁中出现的问题。所以在社会法律书籍中遇到这么多的“少年犯罪”这一词，并引起政论家、教师、社会人士，当然还有家长们的注意，就不足为奇了。

发生这些情况正是因为少年时期，社会的、心理上的和心理生理上的变化紧紧交织在一起，它们相互作用和反作用，

时而相互充实，时而相互干扰。现在写得很多和谈论得更多的是身体“成熟”较早和社会“成熟”较晚之间的“不协调的现象”。本书有不少篇幅专门谈到加速成长的问题。但是，首先必须强调指出社会变化是多方面的，由于少年参加各种团体和社会集团的活动，他们不仅受到不同的影响，而且在周围环境中往往还受到截然相反的影响。他们养成独立自主的习惯，但正是由于渴望独立自主，往往容易听命于别人，有时是处于别人的影响之下。一方面，迫切需要年长、聪明、温存和关心他人的同学；另一方面，又判断能力不强和经验不足，这就导致选择上的错误。要求肯定自己、自尊心容易受伤害、在教育影响薄弱时内心道德防御力不强，都会导致少年寻找更加轻浮和简单的“表现自己”的方法。

但是，正是在少年时代，形成和改变着确定今后方向的基础，产生一系列兴趣，以及主要的、高于其他一切的要求，解决“一生中以谁为榜样……”的问题。这里既是未来的精神财富、开阔的胸怀、道德的韧性的源泉，而且也是精神贫乏、利益狭隘、心肠冷酷、固执的和粗暴的压服他人的“霸道”的根源。在这个时期反复地思索和评价已积累的经验，逐渐形成对生活的基本看法，形成对人们、对社会、对世界和对自己在世界中的地位的看法。从这一观点来看，少年是未来的人的蓝图，而这个草图的轮廓将永远存在于绘成的画像之中。

少年到底是什么样人？是随环境而变化的多面人，善变者？是不可猜破的斯芬克斯之谜？是希望成为成年人吗？不是，他们不过是少年。他们，作为少年，逐渐形成和表现出人的个性的少年，既不需要过分迁就、爱抚和姑息他们所具有的弱点，也不需要强硬地、毫不妥协地压制“蛮横的任性”。他们是人，而且只希望一点——别人能理解他们。

《少年身心发育之路》一书是写给家长们的，写给那些最接近少年，特别需要了解他们的人的。本书的目的是帮助家长们理解自己的少年子女，分析他们感情、感受和想法三者的复杂而矛盾的世界，培养孩子身心健康，得到思想和品德方面的锻炼。只是不应该忘记，任何共同的规律和特点总是意味着“改正个性”。本书谈到的主要是一般规律和典型情况。热爱孩子和善于思索的家长必将会“改变自身的境况”。主要是，爱子女就要善于看到他们今天已经形成的个性，而不是拖到明天去培养公民感、责任心和尊重人的尊严，而造福社会的劳动就是培养这一切的基础。只有爱护和尊重自己的子女，既严格要求又细心关怀，积极努力把他們培养成有觉悟的和肩负重任的公民，家庭教育才能成为整个共产主义教育体系的有机组成部分，才能在解决造就新人的任务中作出自己重要的一份贡献。

少年的年龄特点

1. 作为生命一个阶段的少年时代和过渡 年龄的心理教育方面的某些特点

什么时候儿童成为少年，少年成为青年，青年成为成年？从前者和后者来讲在某种程度上是清楚的。谁也不会把 12 岁的人称为青年，把 20 岁的人称为少年。但是，14 岁到 18 岁的人可酌情使用这两个词。这是偶然的吗？是错误的吗？都不是。由童年过渡到成年的界限是相对的。这并不是因为某人考虑有所不周。年龄界限的难以确定是由于一些客观因素造成的。它的存在大大早于科技革命、早熟现象和其他超现代化过程，人们通常认为年龄界限难以确定是由于这些现象和过程造成的。

古俄罗斯语中“少年”一词既表示小孩子，也表示少年和青年。“少年”按字面的意思是“没有说话的权利”。字典里，少年的定义是“处在幼年的孩子”，约 14—15 岁，而青年是“青年人”，“小伙子”，“15—20 岁和更大些的小伙子”。但这种划分是相对的。列夫·托尔斯泰在他的三部曲中认为，少年与青年的年龄界限是 15 岁。可是，在费·米·陀思妥耶夫斯基的《少年》一书中，主人公的年龄已经超过了 20 岁。

年龄的范畴往往不单是指年龄和生理发育水平，更重要

的是指一个人的社会处境和社会地位。现在，少年时期一般是指从 11 岁到 15、16 岁。

生活之路的分期总应包括这样的内容，即指出达到一定年龄的人应该完成什么样的任务，以便适时地过渡到下一个生活阶段。

在古代许多社会里，从童年过渡到成年要举行特殊的仪式。这样一来，少年不单是获得新的社会地位，而且好像是重新诞生似的，得到新的名字，但有时象征性进入社会成熟期往往同性成熟期并不相符。就是今天也还存在着某些这类仪式——庄严地授予公民证、中学毕业证书、授予工人或大学生称号等等。

正象苏联杰出的心理学家列·谢·维果茨基所写的那样，过渡年龄本身包括两类过程。自然类包括人体的生理成熟过程，其中包括性的成熟；社会类，包括学习、教育和广义的社会化的过程。这些过程经常是互相联系的，但不是同期的。

第一，身体和心理发育的速度不同。一个 14—15 岁的男孩儿看起来几乎已经成年，而另一个则刚刚开始去掉稚气。

孩子的心理发育、兴趣爱好、智力成熟和独立程度同样也存在着这样巨大的差别，而且这些差别不是特殊现象，而是司空见惯。

第二，存在着内在的不相称：人体的各个生理系统成熟的时期可能不同，读者将在下一章中了解到这一点。

在心理上存在的差别还要大：年龄大的少年可能在一些方面已经成人，而在另一些方面则还完全是个孩子。在他们身上，孩子气与成年人的气质奇异地并存着。

第三，社会成熟和身体成熟在时间上是不一致的。同上一个世纪相比，现在少年身体的成熟要快得多，而且结束得也