

青年心理浅说

四川人民广播电台科教部编

四川科学技术出版社

一九八六年八月·成都

责任编辑：吕华琦

封面设计：邹小工

版面设计：韩 军

青年心理浅说

四川人民广播电台科教部

出版：四川科学技术出版社

印刷：渡口新华印刷厂

发行：四川省新华书店

开本：787×1092毫米 1/32

印张：5

字数：104千

印数：1—11,800

版次：1986年8月第一版

印次：1986年8月第一次印刷

17298·45

0.85 元

前 言

青年时期是人生中生命火花最明亮、最炽烈的黄金年代。

人们常把青年人比喻为早晨八、九点钟的太阳，说未来世界是属于青年人的。这些话意味着青年时期是一个充满生机，朝气蓬勃的宝贵时期。老一辈人对青年寄托着无限的希望。

据统计，近年来我国每年进入青年期的人约有两千多万。我国现在十五岁到二十八岁的青年人有两亿五千多万。人数众多的青年一代，不仅是极其巨大的人力资源和社会力量，而且也是十分宝贵的智力资源。我们国家未来的政治家、军事家、经济学家、教育学家、科学家、文学家、艺术家以及各行各业的专门人才，都要从青年中来发现，来培养。四个现代化建设的历史重任将理所当然地落到当代青年的肩上。因此，培养和教育好青年，成了关系到国家和民族未来的一件大事。

青年人富于理想，求知欲旺盛，进取心强。他们思想活跃，勤奋学习，积极劳动，热爱祖国。但是，青年人一般都缺乏社会生活经验和政治斗争经验。现在十五、六岁到二十七、八岁的青年，由于在十年内乱中遭受了不同程度的精神创伤，当前又面临着一个前所未有的对外开放的时期，这些因素必然要对他们的思想与生活产生强烈的影响。因此，在青年中也存在着这样那样的问题，有极少数人甚至走上了犯罪的道路，这是必须十分重视的社会问题。

要教育引导青年成为有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义劳动者，首先就要了解青年。要了解他们在想些什么？他们的心理活动有哪些特点和规律？应当怎样应用心理学的知识，合情合理地来帮助青年解决各种各样的思想认识

问题,以及就业、自学、婚姻、娱乐、休息等实际问题。同时,也是为了帮助青年人正确地了解自己,努力加强自我教育,更好地成长成才。出于这样的动机和目的,我们约请了部分心理学工作者撰写了“青年心理知识”广播稿,于一九八二年七月至一九八三年三月在四川人民广播电台“知识厅”节目中陆续广播。广播以后,受到了各方面的好评。《青年心理浅说》一书,就是在广播稿的基础上补充改写而成的。

本书在内容上力求紧密联系实际,突出我国当代青年的心理特点,使它具有明确的针对性和现实的指导意义。

需要说明的是:在我国,对青年心理的研究,目前尚处在方兴未艾的阶段。因此书中的某些论述不尽成熟与完善,缺点和错误一定不少,恳请读者提出宝贵意见,以便修正提高。

本书写稿人名单如下:

第一、八、九、十章 西南师范学院张大均

第二、十一章 四川省社会科学院林之达

第三、四、五章 西南师范学院杨宗义

第六章 西南师范学院黄培松

第七章 四川人民广播电台何道文

第十二章 西南师范学院曾欣然

第十三章 四川自贡教育学院马在义

第十四章 成都体育学院文光藻

第十五章 华西医科大学朱昌明

本书由何道文同志主编。编写中,承蒙西南师范学院张增杰教授提出了许多宝贵的修改意见,得到了西南师范学院杨宗义副教授的大力支持和帮助。在此,谨致衷心的感谢。

编者

第一章 人生的黄金年代——青年期

每个人从呱呱坠地来到世间以后，都要经历儿童、少年、青年、壮年和老年这么几个生理阶段。其中青年时期是人生最宝贵的黄金年代。

人们常把青年期叫做美好的青春年华。这句话的意义表明，人在青年时期不但要完成身体的生长发育，还要获得参加社会生活的各种知识与技能；同时也是形成人生观、世界观、理想和信念以及建立家庭的关键时期。古往今来，许多著名的政治家、科学家、文学家、艺术家、教育学家等等，都是在青年时代立定了志向，奋发进取而获得成就的。屈原二十二岁走上政治舞台。毛泽东二十五岁主办《湘江评论》。牛顿二十岁发现万有引力定律。爱因斯坦二十六岁创立狭义相对论。华罗庚十九岁开始写数学论文，二十五岁便成了世界闻名的数学家。聂耳十九岁踏入音乐之门，在三、四年时间内就谱写了流传后世的三十四首革命歌曲。大量事实说明，青年时期是人生精力、体力和创造力最旺盛的时期，既是求知的岁月，又是成才的年华，确实是人生的黄金年代。

一、什么是青年期

青年期是人类个体生理发育成熟的阶段，但不同社会对青年期又有不同的规定和看法。

从生理发育来看，一般认为：女孩从十二、三岁出现月

经初潮，男孩从十四、五岁出现遗精开始，到二十岁左右这个年龄阶段叫做青春发育期。青春发育是由儿童发育到成年的过渡时期，是发育突飞猛进的阶段，是性成熟的阶段，是决定一生的体格、体质、心理和智力发育的关键时刻。在这个年龄阶段里，人体各部的器官基本发育完成。

青春期和青年期是两个不同的概念。有的研究者认为，所谓青年期，一般是指十五岁到三十岁这一发展时期。^①有人把它分为青年前期(十二岁到十六岁)，青年中期(十六岁到二十五岁)，青年后期(二十五岁到三十岁)。在这一阶段里，不仅生理有急剧的变化，而且心理上的变化也是特别剧烈的。因此，有人把这一发展时期，称为暴风骤雨、疾风怒涛的时期。

青年期的概念，不仅反映了年龄上的特点，同时也包含了明显的社会特征。

从人类社会发展的历史进程来看，青年期是随着历史的发展而不断变化的。在不同的历史时期，不同的社会，不同的民族，对青年期的看法和规定也是不一样的。例如，在原始社会，由于生产力十分低下，人们只有共同劳动，才能勉强维持自己的生存。当儿童成长到勉强能够独立生活的时候，就必须作为成年人去履行自己的劳动义务。因此，在那样的社会条件下，人们是无所谓青年期的。就是在今天的世界上，也还有极少数未开化的民族，仍然存在着这样的情况。

当人类社会进入到资本主义社会以后，由于生产力的发展，大机器的使用，工业化生产对人的劳动技能提出了更高

^① 张焕庭“青年心理特征与教育”《教育丛刊》1981年第2期

的要求；同时机械化生产的发展也相应地使人们从繁重的体力劳动中得到了部分的解放。资本家为了获取最大限度的利润，也需要受过一定教育的劳动者。由于这几个方面的原因，在资本主义社会里，青年的求学时间和为就业作准备的时间都越来越长，因此，青年期也就增长了。

到了社会主义社会，青年人得到了越来越多的受教育的权利和学习的机会。一个人如果从进入小学学习开始，经过中学，再到大学，一般要经过十六、七年的学习时间，到大学毕业的时候，已经是二十多岁的人了。这说明，青年时期的大部分时间都用在學習上了。除了正规的学校学习以外，通过其他各种方式与方法，青年人也能获得许多学习的机会。党和政府十分关心和爱护青年，不仅为青年的学习与就业创造了许多的条件与机会，而且从政治思想与道德情操方面竭力关心和教导青年，使他们在德、智、体、美几个方面都能得到发展。因此，在社会主义社会里，人们倾向于把青年期的年限延长。

二、青年期的生理特点

青年期是人体生长发育的关键阶段，是各种器官从急速发育到完全成熟的时期。青年期身体的生长发育对于心理的发展有着十分密切的关系。因此，了解青年期人体生长发育的规律，对于了解青年心理的特点是非常必要的。

从外形上看，身体的迅速增高是青年期骨骼发育的一个重要标志。人进入青春期以后，身高的增长速度加快了。在青春期身体的增高主要是由于下肢骨的增长造成的。到了青年期，身高的增长就全靠脊柱的增长了。因为脊柱的增长比

较慢，时间比较长，所以身高的增长速度也就缓慢了下来。一般情况是：女性在十九岁到二十三岁，男性在二十三岁到二十六岁，身高就停止增长了。

进入青春期以后，人的体重也迅速增加。体重的增加主要反映了机体的内脏器官、肌肉、骨骼和身长等方面生长发育的综合状况。据研究，在身高、体重、肩宽、盆宽等形态指标方面，在十岁到十一、二岁的时候，女孩的生长发育比男孩快，在十三岁到十五岁的时候，男孩的生长发育速度又迅速超过了女孩。

从生理机能方面看，第一是大脑等高级神经系统的发育基本接近成年人的水平。特别是大脑的内部结构与机能不断分化，迅速发展，功能增强。因此，青年人的思维活跃，对事物的反映敏捷，求知欲旺盛，判断、分析、推理的能力增强，有较高的抽象概括能力，逻辑思维占主导地位，能够比较准确、协调地做出各种精细的动作。但是，意志和思维能力还比较薄弱，由于植物性神经的兴奋性提高了，青年人的情绪波动性比较大。

第二是内分泌系统功能增强，主要内分泌腺分泌的激素增多。首先，由于甲状腺激素的大量分泌，促进了各种器官生长发育的加速和体内新陈代谢的加快；同时，提高了大脑皮层的兴奋性，使交感、副交感神经的机能大大提高。青年人的情感丰富而复杂，情绪两极性的特点尤为明显。所以在有的青年人身上表现出了“多愁善感，喜怒无常”的现象。其次，由于肾上腺、性腺和脑垂体等激素分泌的迅速增加，促进了身体各器官的更加完善和灵活，引起了整个身体的变化。

第三是内脏等内部器官的能量增加，功能增强。由于心肌增厚，心脏的重量增加，从而使心肌的收缩力增加，心脏的功能显著提高。十七、八岁的青年人，他们的血压已经接近成年人的水平。人到十四、五岁的时候，肺活量已增到2000~2500毫升；到二十二岁的时候，更增加到4800毫升。所以青年人能从事比较剧烈的运动，能承受一定强度的体力劳动，是创造体育运动成绩的最佳时期。

第四是性机能的成熟。到了青年中期，也就是十七、八岁以后，第一性征和第二性征都已明显发育成熟，生殖系统发育完善，女性月经初潮和男性第一次遗精后的不安心情已初步消失，产生了性意识，开始对异性产生好感，比较注意观察和品评异性了，产生了试图接近异性的心理。

上述这些情况是男女青年在生理方面的一些共同特点。由于性别的关系，男女青年在生理方面还有以下几个方面的差异：

1. 在体型方面 男性的肩比较宽而骨盆比较窄，形成了上宽下窄的体型特征。男性的这种体型适合于承受比较大的重力。而女性则骨盆部分比较宽，肩和下肢相对狭窄，因此承受重力和耐久力都比男性差。另外，女性的身高一般比男性矮，腿比较短，跨步不如男性大。

2. 在运动系统方面 女性全身骨骼比男性轻20%左右，手脚比较短，骨密质也比较薄；女性肌肉重量约为男性的60%，而且所含水分和脂肪都比男性多，但含糖量比较少。因此，女子的肌肉收缩力和运动能力都比男子弱，容易疲劳，疲劳以后的恢复时间也比较长。

3. 在循环系统方面 女子心脏的容积和重量一般比男子小10—15%，因此心脏每搏输出量比较少，动脉血压也低10%左右。女性的心搏频率每分钟比男性快8—10次；在运动或劳动的时候，心搏进一步加快。男性在劳动或运动时，心率虽然也有增加，但更重要的是靠心肌收缩力的增强来供应血液。另外，女性的全身血量、血液内的红细胞和血红蛋白的含量也都比男性低，因此运输氧气和二氧化碳的能力也比男性要差一些。

4. 在呼吸系统方面 女性的肺一般不如男性的大，再加上胸廓运动幅度比较小，所以肺活量要比男性小三分之一左右。女性的呼吸频率也比男子稍为快一点，因此在劳动或运动时呼吸比较急促。

男女青年在身体结构、体质和生理上存在的这些差异，对于他(她)们的心理活动，对于教师和家长以及领导者安排他们的学习、劳动、工作和体育锻炼以及卫生保健等都应该充分了解和分别对待。

三、青年期的心理特征

青年不论在智力、记忆、思维、情感、意志、性格、行为等方面都具有与儿童时期不同的特点。这里只就其最突出的特点作简要的分析。

刚进入青年期的人们，有一种强烈的进取精神，但还或多或少地保留着一些儿童时代的心理特征。随着生理成熟和社会生活领域的开拓，青年的各种心理品质得到了新的迅速的发展。

性格特征 少年进入青年期后，儿童时期那种直爽、天

真、坦率的性格，逐渐消失，代之出现的是一种对任何事情都表现出一定的“戒备”心理，显得有些顾虑重重，不愿轻易流露自己的思想，有时对人孤傲冷淡，同时争强好胜，不居人后的思想又驱使着他们。因而青年期既有“闭锁性”的特征，又有好表现的现象。

自我意识 自我意识是青年对自我形象和自身价值以及社会地位的认识，它是一种复杂的心理结构。它包括青年的自我同一性；自我积极活动的开始；对自己心理特性和品质的认识；社会道德的自我评价的一定系统的形成。青年的自我意识较少年有较大的提高，主要表现在以下几个方面：

对自我形象(外表)的认识。少年期已经表现出对自己身体的极大兴趣，青年期的人们更加注意自己的外表，以及它对自己在同龄人中的威信和地位的影响，有的青年常常为自己的某些生理方面的不足而感到强烈不安，很多青年担心自己长不高，发胖，脸上长疮等。一些成熟较晚的青年容易自卑。有的青年把个子高作为骄傲的资本，取笑矮个子，这无意中增加了矮个子的心理负担，是十分有害的行为。

对个人品质的认识 and 自我评价。研究表明：低年级儿童的自我评价，一般只不过是重复师长和权威的评价。青年则不然，一般能客观地估价自己，适当地设计自己。强烈地想知道自己是一个什么样的人，能做什么，该做什么。他们评价自己时，一是看目的与效果之间的关系，二是把别人对自己的看法进行社会性的比较与对照，从而认识自己的言行是否符合社会发展规律和确定取舍的态度。

自我反省。自我反省是青年自我意识的表现形式之一。它一方面指青年意识“自我”(我是谁？我的能力怎样？我的

社会地位怎样?), 另一方面是指青年对自己世界地位的意识(我的理想是什么? 谁是我的朋友和敌人? 我想成为什么样的人? 我应该做些什么, 才能改变周围环境?)。

青年的自尊。自尊在很大程度上是在青年初期形成的特别重要的个性特点, 自尊是概括化了的自我评价, 是对自己个人认可或不认可的程度。自尊心强的青年常用肯定的态度来对待自己; 自尊心弱的青年常用否定的态度来对待自己。

要求独立与父母的关系。青年的独立性主要表现在: 行为上的独立(青年独立的决定涉及本身的问题); 情感上的独立(不依赖父母而自己选择感兴趣或依恋的事物); 道德评价上的独立(坚持自己的观点并在事实上享有这些观点的需要和权利)。如果说少年期最使人头痛的问题是在纪律方面, 那么在青年期最大的问题就是情感了。

综上所述, 青年的自我意识是在复杂的心理矛盾不断产生和克服的基础上形成和发展的。它是青年期最重要, 最突出的心理特点之一。

道德意识和是非观念增强。青年的道德意识和道德行为都较少年期有明显的提高, 遵守道德规范的自觉性逐步形成。不管对人还是对己都能根据社会道德准则, 进行道德判断, 是非观念比较明确, 有较强的正义感, 能分辨什么是真、善、美, 什么是假、恶、丑。在集体活动中, 能从大局出发, 爱护集体荣誉, 乐于帮助同志, 敢于开展批评和自我批评。

世界观、人生观、幸福观、道德观、恋爱观、理想和信念在青年期已经初步确立。许多青年对国家大事, 对政治时事, 对党的方针政策, 对四化建设都十分关心, 但对此类问题的认识还不够稳定和全面, 有时有偏激情绪。

青年不安于现状的进取心有了明显的发展,自尊心、自信心、上进心逐步增强,民族自尊心、自信心尤强。但也容易过分夸大自己的力量。

感知敏锐、迅速、深刻,注意力比较集中持久。记忆达到了高峰,并且主要是用意义识记。活动的倾向性、目的性、自觉性增强了。联想丰富,思维开阔、活跃,抽象概括能力大大提高,思维从低级到高级,能够有系统地、合符逻辑地掌握知识。对复杂的自然现象和社会现象的理解能力不断提高,遇事喜欢问个为什么,加之学业初就,精力充沛,血气方刚,渴望从事创造,具有干一翻事业的雄心壮志。

要求独立,渴望尊重。青年要求独立的心情比少年更迫切,如果成人再把他们看成孩子,管得过紧,不给予必要的独立性,就会引起反抗。同时青年总是希望师长、同志以及社会尊重自己。他们的行为希望得到社会承认,自己也知道如何尊重别人。这时一个微笑或一个板着的面孔,就会引起青年完全不同的反应。但是他们也有坚持己见,不爱听批评意见的弱点。

情绪不稳定,可塑性大。情感复杂而热烈,不稳定,取得成绩后,容易沾沾自喜,受了挫折容易垂头丧气,理想枯萎,也可能因此丧志,一蹶不振。在言行上容易偏激。

富于想象。青年脑子里充满了甜美的理想,事业在开拓,成功大有希望,有时甚至想入非非,达到“异想天开”的地步。

批判性和对环境的适应性增强,能独立生活,对家庭的依赖性降低,开始了心理上的“断乳”。

好交际,容易模仿,有一定的审美能力,但水平还不高。

性意识增强，对异性产生爱慕。开始，表面上不愿与异性接触，但内心里却主动想接近，在同龄异性前显得特别小心，有时甚至故意故作。

此外，青年还有许多需要。如对事业的追求，选择配偶、学习、文化生活、尊重等等需要，这些都是青年期的心理特点，后面将专门论述。

教育者和青年本人应该了解这些心理特点，以利于发展良好的心理品质，克服消极的心理品质。

四、青年生理知识与心理知识的教育

在青年群体里，无论男、女都有早熟、中平及晚熟三种正常类型。由于身高的突然增加，有的人会感到由于超出同龄人之上因而不大习惯和自然，常常弯着腰走路，时间长了就影响身体姿态的发展，形成了驼背。相反，有的青年由于晚成熟或者发现自己生理上有某种缺陷，又会产生忧虑、苦闷的心理，或者形成孤僻的性格。还有许多青年由于不习惯自己或别人性征上的变化，会产生害臊、腼腆的心理，或议论、耻笑其他同学，会造成相互之间的一些不必要的磨擦和隔阂。对于这些心理问题，教师应当给予恰当的引导和教育。例如不要强制某些身体变化显著的学生上台回答问题，或者是进行演算与操作表演。要教他们正确地认识自己的生理变化，保持正确的行与坐的姿势。

青年人表现得有点爱美了，照镜子的多了起来。不少人脸上生粉刺很敏感，有的人爱用手去抠，很容易引起感染。女青年对初经期，男青年对梦中遗精，开始不知道是怎么回事，会发生惊恐、焦虑，精神恍惚等心理现象，但又不好

意思对成年人讲。还有的青年，有时会胡思乱想，因而染上一些不良习惯。所有这些情况，都需要有成年人和教师的体谅与关怀。应当对他们进行必要的生理卫生知识教育。有的青年人犯上了手淫的不良习惯，会使大脑过度兴奋引起神经衰弱，出现精神不振，记忆力下降，头晕、失眠等症状，影响学习、工作和身体健康。教师和家长应当教育他们正确对待性的发育问题，努力克服手淫等不良习惯，加强心理卫生，把思想集中到学习与工作上。多参加一些有益的、健康的文娱体育活动，同时指导他们内裤不要穿得太紧，被子不要盖得太厚，睡觉以前用热水洗脚，保持心情平静，不要过度兴奋。对于女青年，更应指导她们注意经期卫生，避免过重的体力劳动和剧烈的运动，要保持心情舒畅，情绪稳定。

青年人由于生理上性的发育成熟。他们对性的要求和性意识的产生是不可避免的自然现象。教师和家长应当注意采取暗示和引导的方法，对青年进行性知识的教育，使他们能正确对待和处理两性问题。

根据心理学家的研究，青年人在性意识的发展上，一般要经历这么几个阶段：从少年阶段对异性疏远的厌恶期，到青年中期积极接近异性的狂热期，再到青年后期正式的恋爱期。这几个阶段在青少年身上的表现是比较明显的。虽然人在性道德上产生的问题没有年龄界限，但从身心发展的角度上来看，在青年中期，由于想积极接近异性，如果受到社会上不健康的因素的刺激，例如坏人教唆、内容不健康的书籍、影片的影响，以及同伴之间庸俗的交谈等，都有可能促使极少的青年人在性道德上发生问题。另一方面，由于青年本身出现了性的意识与需要，而主观上又缺乏正确的恋爱观、

道德观念和坚强的意志力，因此需要教师和成年人的正确引导与教育。要引导他们把主要精力集中在学习与更为重要的社会活动上来。除了提高学习兴趣，增强道德观念和意志力以外，还可以由父母或同性教师对青年进行性知识的暗示性谈话。向他们推荐有教育意义的文艺作品和电影、戏剧，并组织座谈讨论等。总之，需要采取各种适合青年特点的措施来提高他们抗拒性诱惑的能力，帮助他们正确处理两性交往的问题，使他们用合乎文明与道德的行为规范指导自己，使身心都得到健康的发展。

第二章 青年的认识特点及其培养

一、什么是认识活动

人是在认识世界和改造世界的实践活动中形成自己的个性心理特征的。所以，要培养青年良好的心理素质，必须研究青年的认识特点，培养青年正确的有效的认识方法，提高青年的认识能力。

那么，什么是认识活动呢？

认识活动是人脑对客观世界的反映活动。但是，这种反映和镜子、摄影机对客观世界的反映不同。它不只反映客观世界的表面现象，而且能反映客观世界的本质、内在联系及其发展规律。

任何一个神经正常的人，每天一觉醒来便自觉或不自觉地开始了认识活动。例如，当你打开收音机，通过耳朵会听到里面播送出来的声音；通过眼睛看到了收音机的形状、大小、颜色；通过手触摸到了收音机的开关的硬度、光滑度、温度等等。人总是这样通过他的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，把客观事物的形状、大小、颜色、声音、味道、气味、光滑与粗糙程度、温度、硬度等等个别属性反映到头脑里。这种反映，就是人的最基本的心理活动感觉。人对客观世界的认识过程是从感觉开始的。不通过感觉，我们就不能知道事物的任何存在形式和运动形式。感觉是人们认识一切