

少年心理学

俊武 摩陀 宏香 安 青 赵 忠 张 泽 编 译

责任编辑：夏 青

少年心理学

译者：赵 青 张忠泽

中国妇女出版社出版 新华书店首都发行所发行

北京彩虹印刷厂印刷

毫米787×1092 32开 6.125印张 126千字

1989年5月北京第一版 1989年5月北京第一次印刷

印数：1—4,000册

ISBN7—80016—162—5/G·90 定价：2.40元

第一章 走向成人的第一步 ——初中生时代

1、青春期——走向成人的第一步

· 青春期

青春期，以前又叫做春情发动期，指的是从初中生到高中生这段时期。男子、女子的身体、特别是生殖器官蓬勃发育，在心理方面也表现出各种各样的变化。这是一个即使称不上长成了大人，但也已不是孩子的时期，是一个迈出走向成人第一步的时期。人们要求他们乘车时象成年人一样购买车票，在学校也不再被称为儿童，而是被叫做初中生。

如果从漫长的人生来看，初中生时期虽然是短暂的三年，但这三年里却会发生各种各样的变化。概括地说，这大概可以称做是一个对脱离了儿童期的自我有所觉悟的时期，是一个开始认真考虑自我的现在和未来的时期，每个人的个性也都变得分明起来。在父母和老师看来，他们中既有显得能干、靠得住的孩子，又有令人多少感到幼稚、不放心的孩子。人们无法通过观察2~3岁幼儿的举止来设想出这个孩子会变成一个什么样的人，同样，根据一个初中生的举止也还

不能把握住他成人后的情形。尽管如此，人们却能笼统地加以想象。因为初中生的个性变得鲜明起来。

对每个初中生来说，他们也会意识到周围人对自己的态度发生了变化。有时，他们因为个子长高了、体形变了而被当做大人；有时，又因为不能被允许参加大人的谈话、不懂社会上的规矩、缺乏常识而被完全当做孩子。他们感觉到自己确实正在成长，但在有大人们一起参加的聚会上，他们有时不知道自己的举止是应该象孩子还是应该象大人。他们感到自己处在一个既不是孩子、又不是大人的时期，一个从孩子向大人转变的过渡期，一个不明确的时期。也有使用“半大孩子”来形容他们的说法。可以说这是一个位于中间地带的、不安定的时期。

初中生本身还会意识到他们的看法和想法正在发生一定的变化。他们不再对小学时感兴趣的东西产生兴趣了，不好意思再做那时本觉得无所谓的事情。或许他们有时还会觉察到他们开始更多地考虑个人的事情了。

这种身体发育快、心理变化大的时期，周围大人对自己的态度以及自己对周围意识都发生变化的时期，开始注意异性的时期，便是初中生时代。

· 活动范围的扩大

大部分初中生在里和家人一同起居、吃饭。父母为他们购买生活必需品，给他们零花钱用。他们在许多方面要依赖父母。对此，他们自己也很清楚，即知道他们要靠父母养活。但他们当然也意识到与小学时代相比，自己对父母的态度发生了变化。例如，以前经常把学校发生的事情讲给父母

听：谁挨老师熊了，谁和谁打架了等等。可现在上了初中，就不愿意主动谈论这些事了。不仅如此，如果父母对学校的事情问这问那，他们还会嫌麻烦，所以回答得很生硬。

在小学时代，和家里人一起活动是桩高兴的事。暑假里和爸爸、妈妈、兄弟姐妹去海边或去登山，星期天去采购东西或在外边吃饭，这些都令人感到很开心。然而，一上中学，这些事却变得不再那么有趣了。似乎与其和年龄悬殊二十、三十岁的父母在一起共度时光，还不如和同年龄的朋友们一起聊聊天，玩一玩觉得更痛快。道德败坏或行为极端越轨的情况另当别论；假如因为穿着问题受到了父母的提醒，即父母从他们的感觉出发认为这种打扮不合适，稍稍加以告诫，如果是在小学时代，孩子们一般都会乖顺地听从父母的话，而一旦成了初中生，即使父母的话语里带有了批评的口吻，他们也会以朋友们都这么做为理由，对父母的指示加以抵抗。如果朋友们支持说那衣服很合适的话，他们就更有理由。“大家都那么做！”这是初中生在这种场合经常使用的语言。在心理学用语中，有标准集团或关系集团的说法。这是一种为自己的态度限定范围、提供判断依据的集团。

从初中开始，朋友间的交际和连带关系比以往受到了重视。同一群伙的朋友，成了那一群伙中每个孩子的标准集团。对涉及从前面提到的穿着、发型等问题到使用的语言、态度、兴趣等生活的广泛领域施加着影响。当父母察觉到自己上初中的孩子热心收看起迄今不太常看的电视节目时，琢磨其缘故，便会发现原来是那个节目在朋友中很受欢迎，常常以此为话题，所以他们的孩子自然也要看了。在初中学校

里，有一种很强烈的倾向，即孩子们要和自己认为是很接近的集团的动向步调相一致。

随着生理上发育的成熟，孩子与父母的关系也会发生变化。这是一种孩子对父母的全面依赖性逐渐减少，从而建立起他们自己的生活领域，开创一个独立于父母的世界的倾向。

考上初中后，对于孩子们来说，一般的事情可以自己去做，而且判断能力增强，处理问题也会随机应变。活动半径随年龄的增长而扩大，渐渐不再需要家庭的保护。他们呆在家里的时间也变得少起来，从而使父母不了解的领域慢慢增多。这种孩子在精神上独立于父母的过程，有时被称为心理性断乳，是和婴儿时代的生理性断乳相对应的说法。这是在心理上与父母产生距离的“脱离父母”的时期。一切行为遵循父母的教诲、依赖父母的判断的儿童期结束了，自己思考，按照自我意志行动的青年期开始了。可以说这是父母与孩子的关系发生巨大变化的时期。

2、心理变化

· 依存与反抗

有的家长反映，本来又听话又老实的孩子成为初中生后，开始顶嘴、不听话了，这便是所谓的第二次反抗期。3岁前后的孩子因为身体发育，行动自由，于是无视父母的禁令，我行我素，这时期是第一次反抗期。第二次反抗期被看作是孩子们想要在心理上独立起来的时期。从父母的立场来看，这似乎是在反抗他们，所以被称为反抗期，但对孩子们

来说，这可以说是自我意识增强，对自己产生强烈自觉感的时期。

第二次反抗期的表现是各式各样的。除了前面提到的那种强词夺理的顶嘴外，还发现有责怪、攻击父母、沉默不语、疏远家庭等行为。偶尔也会出现踢打父母的粗暴举动。

孩子们的反抗现象使父母吃惊，叹息，而反抗的对象首先选择的便是母亲，其次是父亲。有时也把教师作为反抗对象。第二次反抗期的各种现象常见于父母对孩子采取权威主义态度的家庭。因此，一旦象我国近来这样父母减少了严厉的举止而多以一种善于理解、温和的态度和孩子们相接触，十几年前青年人对父母表现出的那种强烈的反抗现象便不太常见了。

反抗现象的表现之一是藐视、瞧不起父母。如果掌握了父母不知道的新知识，记住几个生僻的词，孩子们便会对不了解这些情况的父母表现出一种瞧不起的神态。父母以前一直管制他们，现在他们为自己智高父母一筹而高兴。在这种举动中也含有为了让父母承认自己长大了，从而故意使用晦涩难懂字眼的一面。

直到初中前，家庭对于孩子们来说，就仿佛是一座保护他们的城堡。即使在外面发生了不愉快的事，躲避到家里，也就安心了。然而，一旦成为初中生后，父母却变成了对他们的活动乱插嘴、妄加干涉的人。比如休息日打算外出的话，父母就会不停地问是和谁出去？什么时候回来？等等。接到电话、信件时的情况也是一样。尤其是来自异性的情况，父母更是追问不舍。他们知道这时期的孩子有的变坏了，有的离家出走了，有的有时还会企图自杀。通过报纸、

电视又了解到不正当异性交际或吸稀释剂，所以父母是出于过度的担忧而寻问的，但孩子们却从心理和身体上把这些当做是一种对自己的事情的束缚，感到不愉快。

初中生时期，这种不顺从父母，反抗父母的举止很常见。而另一方面，初中生本身又缺乏社会经验，不具备起码的独立行动的自信心。他们想以反抗束缚自我的事物来强调自我的心情和多少感到不安而想要依靠父母的心情相对立。虽然他们对父母表现出强烈的反抗，其中却潜藏着因为是父母，反抗也不要紧的撒娇心理。甚至那些在家里举止粗暴或缄口不语的孩子在外面也并非如此。他们往往对不常相见的亲戚或邻居表现出温和、招人喜爱的态度。

初中生时期又是正义感强，具备洁癖的理想主义的时期。对一个问题，他们容易单纯地从一个观点考虑、判断它是好是坏、是正确或是错误。以这种态度观察三、四十岁的父母，他们便会感到父母的生活态度，如果说好听点是现实的，如果说不好听点是世俗的、有些肮脏的。这便形成了他们对父母的批判或责难。还会产生“父母是为生活所迫，挺可怜啊！”的同情心。总而言之，与小学生那样单纯把父母看做了不起的人、可怕的人的时代相比，初中生时代迥然不同了。

性的蓬勃发育也发生在初中生时代。这种发生在自己身体内的变化使他们产生惊讶、喜悦、不安、羞耻等各种各样的感情，他们对父母的态度也会随之而变化。这些将在第三章中阐述。

· 内心世界的确立

孩子们对自我是什么、自我的特点是什么这类问题的思考也是始于该时期。如果要求他们以“我”为题写一篇作文的话，作文的内容会随着年龄的增长而变得丰富、深刻起来。小学生主要是对外部发生的事情表示关心和感兴趣，很少对自我加以思考。但成为初中生后，他们则开始关心精神问题，拿自己的性格、能力、外表等和旁人进行比较，在此基础上思考自我的特点。

这种心情还表现在写日记上。小学生中也有人习惯写日记，但内容一般都是记述当天发生的事情或就此发表简单的感想。写得既概括又简洁，父母看了本人也不在意。工作的大人也经常记日记。但那大都是生活上的流水帐或重要事项的记载。与此相反，初中时代开始的青年期的日记却以细微的自我观察和深刻的自我批判为内容，最大的特点在于记日记是出于自愿，而不是他人所强。日记里记述着他们自己的烦恼、对周围人的感情和各种倾诉。

人们只有能够客观地正视自我，才会写出记述自我内心活动并加以论评的日记。正是从初中时代开始，人们具备了这种能力，即一种把自己作为客体加以观察的能力。一篇并非流水帐的日记的完成需要具备如下条件：第一，关心自己，有上进的愿望；第二，生活内容富于变化，对这种变化的感受性敏锐；第三，需要有充裕的时间。

如前所述，孩子们上初中后便开始关注自己和周围朋友之间的异同。他们在比较过程中思考自己的心理、身体特征。这时，他们似乎往往认为朋友更出众漂亮，比自己有价

值，而不是感到自己比朋友更优越。自我厌恶多于自我满足。他们努力想使现实中有许多不足之处的自我去接近理想中的自我。日记便表现了他们的这样苦恼和痛苦。

我想，倘若每一天都过得完全一样的话，人们就不会产生把这种单调生活记录在日记上的愿望了。写日记必须要有写的内容，而且需要有对这一切的新鲜感受。在父母眼里，初中生定时上学，傍晚回家的生活似乎显得平淡、没有波澜，但是朋友间的交往、俱乐部活动、读过的书籍以及从旁人那里听来的传闻等等，许多事情都会使他们年幼的心灵为之震颤。

通常，日记是在只属于自己的房间内潜心写成的。在这里，自己可以和自己对话。在观察反省自我中，把日记写成。能有这样充裕时间的年代是很难得的。

一旦开始写日记，由此便会产生一个进行观察思考的主体自我和一个被用来审视考察的客体自我。这是心理发育的一件大事。除了进行观察的自我之外还有一个被观察的自我，前者对后者进行批判或赞扬。这同时也帮助人们开始考虑别人对自我的看法。初中生的一个很大特征就是他们练就了一双观察内心深处的双眼。

· 自我概念

一个人对自身的认识叫自我概念。如果一个初中生认为自己懂礼貌、听话、擅长打棒球的话，这便形成了他的自我概念的一个部分。这并不意味着他实际上是不是懂礼貌，而是他把自己看成是那样。我认为，在想要了解一个初中生的时候，很重要的一点是了解什么是他本人自我概念的内容。比如：某一个人认为自己很受大家喜爱，这样一来，即

使他实际上并不太受欢迎，他的举止和态度也会是积极的、充满了自信。相反，一个人认定大家都讨厌他的话，实际是否如此暂且不论，他也容易变得消极。

由于初中生的自我概念并非建立在广泛的阅历基础之上，所以一点事情都会使他们的自我概念发生动摇。他们不是对自己评价过低，便是对自己评价过高。正因为初中生非常关心自己，所以他们或把旁人无意的谈论看得很严重，或把不过是偶然取得的成功俨然当作依靠实力获得的，感到兴高采烈。如果观察一下初中生的日常表现，我们便会发现，以某一浑闹为界限，以前拘谨的人有时变得爱说爱讲了，而有的直到昨天举止似乎还很自信的人奇怪地变得老实起来，躲避着别人的视线。这种情况往往是有什么原因促使他们的自我概念内容发生了大幅度变化的缘故。

· 自我厌恶

由于考虑到性格、能力、态度、外表、体格等有关的自我素质而产生的不满足，这称为自我厌恶。自我厌恶使人体体会到一种“真厌烦啊”的感觉和阴郁的心情。如果一个人在初中这样的年龄还未有过自我厌恶感的话，他大概要么是一个各方面都相当顺利的人，要么就是一个孩子气十足的幼稚的人。我想，如果是一个有一定理想，并认识到现实中的自我与理想有距离的初中生，即使程度上有所差异，他们也会有自我厌恶感，产生过烦恼。“A君不怎么念书，成绩却很好，可我不管怎么努力也白搭。”这便是自我厌恶最典型的一个例子。他们只注意到对方的优点，拿人家的优点和自己比较，越比越难过，结果态度容易变得多少有些自暴自弃。可

他们却没意识到自己的学习方法是不得当的。一个对自己期望很大，有上进心、却又对和朋友的比较很敏感、多少有些缺乏自信的人，他便会体会到这样的自我厌恶感。

一个严于律己的初中生当然不会自我满足，重要的是要仔细思考什么是产生自我厌恶感的原因，以此作为成长的一个出发点。

3、青春期的烦恼

· 希望得到理解的心情和拒绝理解的心情

我想，许多初中生都听到过别人的议论，说他们上初中后变得不爱说话了，甚至他们自己也这么认为。上初中后，他们听到别人询问自己的事情后，不再是马上做出回答，而是先在头脑里考虑一下应该如何回答后才说出口，另外，他们产生了这样一种心情：想了解他人，却又不愿意让他人过多地了解自己。这种想把自己的事情隐藏起来不让人知道的倾向称为封闭性。是一种与开放态度相反的倾向。

然而另一方面，初中生又满怀热情地寻找着理解他们的人或能够体谅他们的心情、和他们有共鸣的人。一旦遇到这样一位值得他们信赖、尊敬，而且理解他们的人，他们便会说出连父母都不告诉的话。他们也有的一种想把一切都向信赖的人倾诉出来的心情。在初中生这般年龄大小的孩子身上，希望得到理解的心情和拒绝被全部理解的心情相互对立。初中生的特征就表现在封闭性和告白性这两种互为矛盾的倾向存在于同一个人身上。这又使得人们难以接近他们。

· 初中生的烦恼

烦恼原本指的是在由于无法找到解除存在于自身或周围环境中的不安、担心、恐惧等因素的手段或方法时，内心变得不安的状态。

对于心理、身体变化迅速而且缺乏人生经验的初中生来说，有许多事情可以形成他们的烦恼。

如何和异性接触？如何考虑性的问题？这类广义上的性问题是初中时期每个人都感到烦恼的问题。还有有关和朋友交往的问题。有的少年曾经竭力想防止他们的好朋友因受到阿飞的诱惑而做出越轨的举动。

也有的初中生因为和父母的关系问题而烦恼。如父母干涉过多、过份严厉令人喘不过气、父母偷看日记、父母偏爱兄弟姐妹而对自己漠不关心等等。当然不止这些。如家庭贫困、父母有一方去世、父母缺乏教养、父母的不和、生病、酗酒等也会引起初中生烦恼。还有的初中生因为父母或母亲和祖母之间不断发生争吵而感到烦恼，甚至打算离家出走。家庭中的纠纷大部分与初中生本人毫无关系，但对这些在家庭中起居的初中生影响却很大。家庭中一旦发生争吵，这种争吵便会在他们敏感的心灵上投下阴影，对他们的学习成绩和结交朋友带来不良影响。但是，也有这样的初三女孩子，她们代替和父亲吵架后去向不明的母亲操持一切家务，完全承担起照顾上小学的弟弟的责任，而且在学校里又开朗又快乐，使人感觉不到她们家里发生的事情。

· 升学烦恼

对于大多数初中生来说，高中入学考试是第一次真正考试。虽然中、小学也有考试，但那种学校考试，学生知出题老师。一、两次考试成绩不好也不会造成决定性的失败，而高中入学考试成绩的好坏或许会左右他们的一生。说起入学考试，就会涉及到竞争率。所谓3：1的升学率，就是三名考生中有两名落选。有的初中生声称3：2的升学率不算什么，但就是这样，3名考生中也会有1人不及格，而任何一个人完全有可能成为落选的那一个人。

升学烦恼的中心所在就是报考哪所高中的问题。是报考公立的还是私立的？是男女同校的，还是男子（女子）学校？是普通高中，还是职业高中？是大学附属学校，还是考试学校？要考虑的问题很多。而且无论报考哪所学校，最终问题还是关系到能否考上那所学校的问题。未来的发展前途当然也与此有关。不同地区情况各异，有的地区，高中学校数量少，选择余地小，但在学校类型多的大城市里，又存在着无从选择的矛盾。有时，一旦临近考期，过于敏感的初中生便会食欲减弱，甚至消瘦5公斤，有的父母为孩子梦呓中还念叨着考试而悄然泪下。临考前如何学习，如何克服不擅长的科目等等令人烦恼的事情是很多的。

· 结束语

通过对摆在眼前的、包括升学烦恼在内的所有问题的认真思考和解决，初中生便会逐渐成长起来。但是，其中有的孩子也会因承受不住这些问题的重压而处于神经紧张的状态或

企图自杀。特别是那些从小在溺爱和娇惯中长大的孩子，一旦遭受一次挫折后，终身便会难以恢复过来。

解决烦恼的方法也表明，孩子们的个性在初中时期变得鲜明起来了。人们可以大概推测出这个孩子将会变成什么样。因为有的初中生轻视诚实的生活态度，表露出自暴自弃；有的牢骚满腹，情绪总不稳定；有的对学习毫无兴趣，却只热衷于看庸俗的杂志、电视。相反，也有的初中生本身对知识具有强烈的好奇心，主动从事各种各样的课题研究。还有的初中生作为俱乐部活动的强有力的组织者异常活跃。能够用“靠得住”、“能干”这类词形容的初中生和不能用这类词形容的初中生的差距变得明显起来。

我认为父母和教师应该为初中生这样年龄的孩子做的最重要的事就是培养他们自身要具有达到一个目标的愿望。有了这种愿望，孩子们的生活便有了信心，产生出干劲，被动、松弛的生活也变得紧张起来。孩子们通过描绘自己的未来形象，从而开始考虑他们现在的自我。

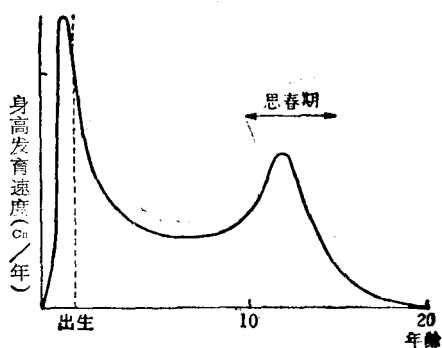
（陀摩武俊）

第二章 生长旺盛，发育旺盛 ——初中生的身体

1. 发育的冲刺

· 发育的冲刺

人们出生时的身长约为50公分，体重约为3公斤，胸围约为33公分，头围约为33.5公分。这时期的特征是头围大于胸围，头部占全身长的 $1/4$ ，脖子很短。一年后，身长大约变



(高石 1979年)

图2·1 人的发育速度(身高)

为75公分，体重约为9公斤。也就是说，在一年时间里，身长大约增加了50%，体重大约增长了两倍。以后，发育速度减缓，但在青春来临时，第二次发育冲刺便开始了（图2·1）。

婴幼儿期身体的快速发育和青春期表现出的第二次发育冲刺都是人类的特征，在动物身上就没发现有青春期的发育冲刺。人们也把青春期叫做第二次诞生。初中生的身体在这个时期急剧发育起来。

· 长大的初中生

如果对比一下1957年和1977年的初中生，以12岁的男孩子而言，他们的身高平均由140公分增长到149公分，体重也由34公斤增加到40公斤。女孩子也是一样。她们的身高由142公分增长到150公分，体重由36公斤增加到42公斤。最近的初中男生，平均身高为163公分，体重51公斤，初中女生的平均身高为155公分，体重49公斤。男孩子的现状同20年前的高二学生（16岁）一样，女孩子的身高则超过了20年前的高三学生（17岁）。

随着体质的提高，发育冲刺开始的时间提前了。20年前，初中二、三年级是男孩子身高长得最快的时期，最近却是在小学六年级到初中一年级这段时间。体重增加最显著的时期也比初三这个时间提前了一年。女孩子也有同样的趋势。身高增长最快的时期从小学五六年级变成四五年级，体重增加最显著的时期也由小学六年级变成五年级，高峰期提前。

明治时期，日本人的体型是头部占全身长的 $\frac{1}{6}$ ，脑袋大，腿短。现在下肢长度明显增加，逐渐由头部占全身长