



中等学校教科书(实验本)

心理素质

社会适应

《心理素质》教科书编写委员会 编



开明出版社

中等学校教科书（实验本）

心理 素质

（社会适应）

《心理素质》教科书编写委员会

开 明 出 版 社

(京)新登字 104 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质 社会适应/《心理素质》教材编写委员会编.
—北京:开明出版社,1998. 3
中等学校教科书:实验本
ISBN 7-80133-172-9

I. 心… II. 心… III. 素质(心理学)-专业学校-教材
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 25617 号

责任编辑 陈 虹

中等学校教科书 (实验本)

心理素质 (社会适应)

编撰:《心理素质》教科书编写委员会

出版:开明出版社

发行:新华书店北京发行所经销

印刷:廊坊人民印刷厂

开本:850×1168 大 32 开

印张:6. **字数:**146 千 **印数:**1—9,000 册

版次:1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80133-172-9/G · 141

定价:7.20 元

前 言

党和国家十分重视学生的心理素质教育，曾多次向各级各类学校提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

心理素质是一种基础素质；

心理素质是一种核心素质；

心理素质是其他素质形成与发展的内因；

心理素质是第一素质。

中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠中学生朋友自己！针对处于青春期中学生身心发育的特点，《心理素质》教科书编写委员会编写了这套《心理素质》实验教材。

整套教材分三部分，一部分为教科书，即《心理素质》（学生用）；一部分为练习册，即《心理素质自测与训练》（学生用）；一部分为教参，即：《教学参考资料》（教师用）。

教科书共四册：《智力·能力分册》重点介绍智力和能力；《非智力心理因素分册》重点介绍非智力因素；《心理平衡分册》重点介绍心理平衡和心理适应问题；《社会适应分册》重点介绍性心理、品德心理和健康心理。

配合教科书还有四册练习册。每册练习册都包括两大部分内容，第一部分为心理自我测验部分，目的在于帮助中学生朋友认识自己；第二部分为心理自我训练部分，目的在于帮助中学生朋友提高心理素质。

为了使教师更好地掌握和使用本套教材，我们还编写了教师参考资料。该资料包括两册书，一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》。

本套教材是针对中学生的生活实际编写的，较为适合中学生的心理特点。教材自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功**。这条主线是激励中学生不怕挫折、不断进取的动力，是中学生学会做人、学会生存的良好师益友，是中学生取得成功的必经之路。

由于这套教材只是在某些区县实验的基础上编写的，所以有很大的局限性，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

王希永 瑞博 张雷

1997年12月

第一讲

青春期的性心理

1 青春萌动——青春期性心理的发展

一个老和尚在古庙中收养了一个弃婴，准备让他继承衣钵。小和尚与老和尚两个人相依为命，小和尚到了15岁还没有下过山，也没有接触过其他人。有一次，老和尚带他下山化斋，他看到一个姑娘，很好奇，问老和尚：“此为何物？”老和尚怕他动了凡心，就说：“此为老虎，爱吃人！”老和尚带他又见了许多前所未见的东西。回到山上，老和尚问他：“今天你所见之物，何为最爱？”小和尚不假思索地回答：“吃人之虎最可爱！”

我国古籍中有“饮食男女，人之大欲存焉”（《礼记·礼运》）和“食色性也”（《孟子·告子上》）的说法，认为饮食和性是人類生而有之的本性。但是，因为人具有其他动物没有的大脑和意识，因而有性的心理体验、性意识和性观念，使性不仅有生物学意义，而且有心理学意义。

一、青春期性生理的发展

从精子和卵子结合的一刹那起，一个新的生命就开始了其孕育历程，也开始有了性的分别，如果带 Y 型性染色体对，那么，新生命的生物性别就是男性；如果 X 型性染色体的精子和卵子结合，形成 XX 性染色体对，那么，新生命的生物性别就是女性。婴儿出生后，性器官的分化、发育告一段落。到了青春期，男孩女孩体内激素急剧变化，身体出现一系列变化。女孩在促卵泡细胞激素、黄体生成素、性激素等作用下，内外性器官发育并渐渐成熟。卵巢发育，开始周期性排卵，并不断分泌雌激素、孕激素和少量雄激素，女孩出现月经初潮，月经初潮是女性青春期内成熟的一个主要标志；女孩外性器官明显发育，并出现女性的第二性征：乳房发育，腋毛和阴毛生长，声音变尖变细，骨盆变宽变大，皮下脂肪积累增多。男孩到了青春期，男性睾丸的容积增加，从 1~3 毫升增至 12~25 毫升，阴囊增大，阴茎变长，并会出现遗精现象，遗精也是男孩青春期内成熟的主要标志之一。由于雄激素的分泌增加，男孩出现第二性征：胡须、腋毛生长，声音低沉。当然，还有第三性征的日趋明显，即男性心理，女性心理。

二、青春期性心理的发展

青少年随着青春期内生理机能的成熟，性意识开始觉醒、发展，并逐渐增强。

其发展轨迹如下：

（一）青梅竹马，两小无猜——两性无忌期

青春前期，男孩女孩性别意识尚未完全开启，男女之间界限还不明显，属于歌中唱到的“我（女孩）和小刚在一起做游戏，一

不小心，我把他碰倒在地，我急忙扶起他，说声‘对不起’，他也忙笑着说‘没关系’！”童稚纯情，无猜无忌的境地。

（二）横眉冷对，怒目相向——异性疏远期

青春期初始，由于男女性征的出现，心理上也有了较为清晰的男女界限，男孩女孩之间开始有意识地互相排斥。这是因为男孩女孩朦朦胧胧的性意识开始潜入心底，刚刚苏醒的性意识对性的差别表现极端敏感，从心理上讲，他们对异性的秘密开始关注，但这种对异性注意的意识，使他们对这种新情况表现出一种下意识的尴尬和拘束，而自然产生出一种抵御措施——彼此疏远。这个时期，由于自我意识的发展及“闭锁性”的特点，青少年的朋友90%以上为年龄相同或相近的同性别朋友，异性相斥，同性相吸，而这也成为男性心理和女性心理酝酿的最佳时期。

（三）爱意初生，始于尊长——异性牛犊恋期

青春期的男孩女孩对异性的朦胧爱慕是从比自己年长的异性开始的，因年长的异性身上异性特征更为明显。

例如 男孩喜欢漂亮的女教师，女孩则爱慕英俊潇洒的男教员，影视、文学作品常常描写的及现实生活中常出现的师生恋情就是因此产生。

（四）异性相吸，眉目传情——异性接近期

由于生理机能的进一步发展，青少年对性意识也有了新的情感体验，异性之间的相互吸引力显著增强，男孩女孩都有极力突出自己的愿望。

例如 男孩子经常在女孩面前高声叫嚷、吹牛，显示自己的“英雄行为”以引起她们的注意，赢得她们的好感和欢心。运动赛场上，有女性加油的场合，竞争会更为激烈。这个时期男孩子也常常在女孩需要

时充当她们的保护者和捍卫者，表现出一种大无畏的骑士风度，力求成为女孩心目中的“白马王子”。女孩子这个时期迷恋文学和艺术，喜欢爱情故事，表现得比较娇弱，楚楚依人，并力求举手投足优雅得体，像“白雪公主”一样纯情美好，从而引起异性的关注。

（五）窈窕淑女，君子好逑——异性爱恋期

随着年龄的增长以及生理机能的进一步发展与完善，处于青春期的朋友对性爱意识的理解和认识也越来越全面深刻，已不满足对异性那种朦胧、隐蔽的好感和爱意，开始有意识地选择自己倾心的异性，进入“异性之间强烈的相互吸引状态”，并且这种状态与“关怀、依恋、信任和自我暴露等特征以及性欲”联系在一起。

2 青春无语——青春期性心理的困惑

元朝有一妇女，乳房生疮，疼痛难忍，却不肯前去就医，曰：“宁死，此疾不可让男子见。”因此病而死。这种因性神秘观念而造成的悲剧在于对性问题的愚昧无知。

随着性生理的逐渐发展成熟，青少年性心理活动也更加复杂，性的各种复杂奇妙的现象往往使他们感到迷惘，而产生各种性心理困惑，造成心理紧张、烦躁不安、厌恶、苦恼和焦虑等心理。

我国著名学者吴阶平教授曾经指出：“性是生物繁衍的基础。人类正是由于具有性的特征和性的能力，才有了男女结合，种类才得以延续进化。性行为是人的一种本能。”性与人类共存同在，世界上没有一个人性与性无关，人的一生，从少年到老年都有爱欲和情意。因此，当代青少年应当建立正确的性观念，并正确对待性的问题。

一、青春期性心理发展的行为特征

（一）追求性知识

美国学者艾迪说过：“人世之间没有第二件事再比性的问题更能激动人心，更能影响人们的祸福；同时，再没有第二个问题，它的内容中间充满着愚昧、缄默和谬误，有如性问题那样严重。”周恩来总理也早就指出：一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年，让他们能用科学的知识保护自己的健康。

青少年因为性生理的成熟和性心理的发展，他们脑子里满是有生命的疑问，本能地对性表现出一种敏感，开始对性知识表现出浓厚的兴趣。但由于传统观念的影响，父母觉得性是难于启齿的，学校认为性知识难登大雅之堂，而且很多人也认为性本是“无师自通的东西”。

然而，对于青少年来说，性是奇妙复杂的，不会“无师自通”。青少年不能从正常的渠道得到正确、科学、系统的性知识，只好秘密地去寻求所谓的性知识，解决自己的性困惑，这样就可能得到不系统、不健康、不科学的指教。在现实生活中，许多男人和女人因为青少年时未能得到正确的性知识而失去了终生的幸福；许多婚姻也由于性知识的缺乏而酿成悲剧。因此，家长和教师首先要破除头脑中的封建思想，以严肃、科学的态度把性科学

知识传授给青少年，打破性的神秘感，培养青少年健康的性心理和性道德，建立健全的性观念。

（二）异性爱慕

到了青春期，男女之间产生爱慕心理，是正常的生命发展过程中的必经阶段。异性相吸，在动物和人类社会都是普遍的现象，是社会生活中一种重要的人际吸引方式，它是恋爱、婚姻、家庭的基础。

这个时期青少年也容易出现早恋现象，这是人到了一定年龄性心理的自然流露。由于青少年生理成熟和心理成熟程度发展不平衡，他们在早恋过程中往往不能适当掌握火候、摆正位置，而心猿意马，易放难收，从而严重影响学习与进步，一旦关系发生变化，他们心理成熟的程度难以承受这种刺激，不能正确处理这种变异，就会产生悲观、厌世、颓唐等不正常的情绪，甚至会做出十分错误的事情。青少年朋友为了自己的健康成长，要处理好理智和冲动的关系，友情和爱情的关系，现实和未来的关系，要克制自己的感情，不要分散精力，同时保持正常的两性交往，男女同学之间保持纯洁的友谊。

（三）青春期的性欲望与性行为

性欲是一种与异性肉体结合，并获得快感的欲望，也叫性冲动，它是人类各种性行为的内因或者说原动力。

在青春期，随着性生理的成熟和性心理的发展，青少年体内开始孕育真正的生理性性冲动，能体验到生理性性快感，并会不可避免地出现不同程度的性欲望，并伴有相应的性行为。性行为是缓解性欲望积累使人的身心紧张的一种途径。

青少年的性行为主要指自慰行为。自慰性性行为是指没有异性参与的满足性欲冲动、缓解身心紧张的行为活动。

1. 性梦

性梦是睡梦中把性对象和性过程表象化，并且在表象化的过程中不借助任何具体性行为而获得性满足的自慰方式。

性梦现象通常出现于青春期阶段。性梦属于正常性心理活动，是缓解性冲动、性焦虑的重要方式之一。男性性梦常伴有遗精现象，且梦境内容模糊不定，并受自己身体条件、精神状况、情感刺激的影响，与局部身体刺激状况、精液的储存量、卧具状况有关。男性性梦多于女性，但醒后多不能回忆起梦境的内容。女性（通常指成年女性）性梦则有着清晰的性内容，并能体验性刺激和性高潮，醒后大多能回忆出梦中的情景，但不经常发生。男女性梦中的性对象多是模糊不清的，与自己清醒时所爱恋的对象不太一致。

2. 性幻想

性幻想也是大部分青少年满足性欲望、缓解性焦虑的一种方式。性幻想是在觉醒状态下把性的对象和过程表象化，不借助于任何具体性行为而获得性满足的一种自慰方式。

性幻想往往源于某些偶然事件，借此自编、自导、自演与性活动内容有关的联想，也叫“白日梦”。性幻想在浪漫的女性身上最常见到，男性只是偶尔发生这种情况。这是由于青少年对异性产生爱慕，又不能充分表现出来，便把自己曾在文艺作品中看到的、听到的两性性爱镜头重新加以编辑组合，并在其中充当主角进行表演的性过程，约会、接吻、拥抱，甚至性交。性幻想，往往难以用语言表达，也不情愿用语言表达，具有一种浪漫的、戏剧性的特点，导致生理上的兴奋，甚至有时会出现性快感高潮。性幻想的对象往往是自己爱慕的异性。性幻想很多人都会出现，这是青少年性成熟的正常表现，是正常的性心理活动，但如果沉溺

其中不能自拔，就会给身心带来不良后果。

二、青春期的性心理发展困惑

青春期，随着性生理的进一步发展和成熟，青少年性意识觉醒。爱慕异性，关注异性，开始有性的欲望和冲动，产生迷惑和焦躁不安。虽然，现在性科学的研究已经有了长足的发展，性知识也有了较为广泛的传播，人们对性知识不再讳莫如深，但是，对于许多青少年来说，正面的、全面的、系统的、科学的性教育仍然很不够。从而使青少年在青春期产生种种困惑，严重影响了他们的身心健康。

（一）由性成熟带来的性心理困惑

青春期，随着性激素分泌的增加，青少年的身心发生了巨大变化。女孩对初次来潮，男孩对首次遗精，产生害怕和恐惧心理。由于青少年对性知识的了解太少，对性观念的认识模糊不清，从而产生了性困惑。性成熟使青少年爱慕异性，想探究异性的秘密，渴望知道有关性的知识。有些青少年情绪起伏波动大，容易走极端，注意力不集中，爱沉思幻想，学习不上心，成绩下降，并出现身体上的不适感，头晕、耳鸣、动作懒散等。这是因为性生理的成熟和性心理的成熟程度存在着差异、不平衡。青少年应该正确对待性的成熟，并且要积极的转移与升华，把性欲积聚的能量释放出来，比如，通过扩大与异性的正常交往，通过积极参加文体活动，通过刻苦钻研文化知识，培养多种业余爱好使性欲能量转移发泄。

（二）由自慰行为引起的性心理困惑

青春期由于性激素的分泌，每个生理正常发育的青少年都有性的欲望，而且有自慰行为。

青春期常常出现的性幻想、性梦会使得一些青少年惴惴不安，精神紧张，产生焦虑和恐怖。青春期的性幻想和性梦是青少年缓解性欲紧张的正常途径，只要不过分沉湎其中，对身体亦无害处。

青少年的自慰行为是青春期性心理和性生理发展的产物，青少年要正确对待这种自慰行为，既不要把它视为洪水猛兽，而加以绝对禁止，也不能对此采取放任的态度。青少年应该努力培养自己的高尚情操和坚强的意志，科学地对待青春期产生的性困惑，使性生理和性心理得到健康发展。

3 青春无悔——青春期性心理的健康

青春期既是性成熟期，也是青少年的性心理、性生理疾病的多发期。如果青少年在性生理、性心理发育的关键时期没有得到相关的知识和正确的引导，就会出现不健康性心理意识。

一、性心理障碍

所谓性心理障碍就是指：人的性心理以及性行为表现由于种种原因而失常或偏离，从而引起内心冲突、焦虑和痛苦。

有些青少年由于遗传、环境和个体经验等原因，性心理发展偏离正确轨道，选择性对象时发生某些障碍和偏差，其表现形式

大约有以下几种：

（一）性角色自我定向的偏差与障碍

例如 一位长相很清秀的男孩曾经这样诉说：“小时候，因为长得很秀气，妈妈经常给我编上小辫子，穿上花裙子，很多叔叔阿姨也都说我长得漂亮，像个女孩子。上了中学我依然觉得自己是女孩子，言语、动作也都有些像女孩，可是学校里的好多同学讨厌我，我非常苦恼、自卑……”

这就是童年性角色错位体验而引起的性角色自我定向的偏差，而产生了性心理障碍。

因为构成人的性别差异的基本因素有两种，即生物因素和心理·社会因素。生物因素包括遗传基因性别和解剖生理性别两种成分，构成人的生物性别；心理·社会因素包括性别的自我认知和外在的社会认同两种成分，构成人的心理性别。在正常情况下，两种性别是统一的，心理性别是对自身生物性别的自觉意识和自我认同。在性别意识出现之前的儿童时期，男孩女孩性别认知是模糊和未分化的，在这期间，环境和成人的教育对他们最终明确性别自我意识起着关键的作用，如果出现差错，便容易造成男孩女孩的性别角色认知错误，到了青春期，便会出现青少年的性角色偏差和性心理障碍。

（二）同性恋倾向

同性恋倾向是指把性欲和性动机指向同性，在同性性对象出现时能引发性冲动。同性恋者往往对同性发生好感，而对异性不感兴趣。大多是由于环境因素造成或由于幼年不正确的性教育所致。