

青年心理学导论

冯江平 安莉娟 主编



高等教育出版社

青年心理学导论

主编：冯江平 安莉娟

编写：张 智 于 萍

徐晓锋 马雁琳

高等教育出版社

内容简介

本书较完整、系统地阐述了青年心理学的基本原理,介绍了国内外具有代表性的青年心理学理论及近年来青年心理学研究的最新成果;紧密联系我国青年心理的特点和发展现状,阐述了青年期的年龄界定、人生发展课题、生理成熟规律,以及青年的认知能力和创造性的发展、青年的自我意识、情绪特征、青年性心理的发展、青年的个性心理和社会化、青年人生价值观的发展变化、青年与成人的关系、青年与同龄人的关系、青年的心理健康、职业选择、犯罪心理以及文化闲暇生活等问题;注重科学性和思想性、理论性与应用性的统一,可读性强。

本书不仅可供广大青年研究者、青年工作者、教育工作者、管理者阅读和参考,也可作为高校心理学专业学生的专业课教材,以及作为高校开设的人文社会科学类选修课教材之用;同时,本书也适用于广大青少年及其家长,以及对青少年心理感兴趣的人们阅读和使用。

图书在版编目(CIP)数据

青年心理学导论/冯江平,安莉娟主编. —北京:高等教育出版社,2004. 11

ISBN 7-04-015296-7

I. 青... II. ①冯... ②安... III. 青年心理学 - 高等学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097969 号

策划编辑 林丹翔 责任编辑 林丹翔 封面设计 王 睢 责任绘图 尹 莉
版式设计 胡志萍 责任校对 王 雨 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷 北京民族印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 31.5
字 数 590 000

版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
定 价 38.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号:15296-00

本书受到云南省政府“省校合作共建心理学省级重点学科”项目经费资助

前 言

青年,一个充满魅力和生命力的字眼,它意味着朝气,象征着活力,充满着希望。青年期,是人生的春天,是一个灿烂、美妙的黄金时代。青年时期在人生的长河中并不算长,但却是一段十分美好而又非常关键的时期。古往今来,无数的人们,用无数美好的词汇赞美青年,夸耀青春。但无论怎样形容,都会使人觉得言不尽意,难以描述和揭示出青春年华的丰富内涵。

青年是一代新人,是祖国的未来和希望。在整个社会中,青年是最积极、最具有创造精神的优势人群,也是整个社会中最有生气和活力的一代。纵观历史,青年人最容易冲破陈规旧俗,怀疑所谓一成不变的真理,最敏于观察和勇于思考前人未解决的问题,最易于显露才华,完成革新与发明。他们勇于追求光明,勇于同旧世界决裂,勇于探求和坚信真理,具有为真理献身的大无畏精神。历史上的一切革命与创新,都离不开青年人的勇敢奋斗和冲锋陷阵。因此,人们总是对青年寄予高度的重视和无限的希望。

然而,青年期却又是人生中一个充满矛盾、烦恼甚多、困难重重的时期。青年正经受着由不成熟到成熟的痛苦发展过程,在其生理、心理的迅速发展和社会地位的剧烈变化中,不可避免地遭遇到诸多的不适应。他们并不像人们看到的或他们自己认为的那样强大,他们还需要社会的有效帮助和成人的耐心引导、教育,他们在许多方面的发展尚不成熟,有待完善。

在青年充满生机、富有进取性的社会活动中,往往深藏着幼稚、彷徨、胆怯、孤独和苦恼,存在着由于不适应、不习惯而造成的心理危机。如果这些心理危机不能顺利地消除,就会妨碍青年的成熟,影响青年去履行他们的义务,就可能会使青春的朝气、青春的理想、青春的力量、青春的创造性都消耗或泯灭在这些内心的苦恼之中,甚至还会使一些青年蜕化为心理变态者或不良青年,影响我们社会的正常秩序。

青年一代的成长关系着国家和民族的命运,并直接影响到整个社会的风貌和历史的变迁。青年的力量如果引导得当,可以发挥出摧枯拉朽、创造奇迹的巨大能量;但如果引导不当,也会产生很大的破坏作用,造成许多社会问题,甚至影响国家、民族的安定与发展。

因此,青年问题受到了世界各国的普遍重视,社会各界和许多研究学科也予以极大的关注。要正确引导和教育青年,了解和认识青年的各种心理特点,掌握其活动规律;青年要想真正认识自己,把握自己,发展自己,进行自我教育,应对



II 前言

青年期发生的各种特殊问题和生活压力,完成青年的社会化发展课题;要建立完善、有效的青年研究的理论体系,等等,都离不开青年心理学的知识。所以,学习和研究青年心理学,具有十分重要的现实意义。

遗憾的是,我国对于青年心理学的研究,由于各种各样的原因,自1949年以来至20世纪70年代末,基本处于停滞状态。

20世纪80年代初,本人的硕士研究生导师张增杰教授,在国内最早开展了青年心理学的教学和研究工作。他在《心理科学通讯》、《西南师范学院学报》等刊物上连续发表了有关青年心理研究的重要文章,并被《新华文摘》等刊物转载;他还和本人的另一位老师杨宗义教授一同翻译出版了1949年后第一部西方的以“青年心理学”为题的专著,即日本学者依田新主编、1981年由知识出版社出版的《青年心理学》。同时,在本人的研究生学习期间,另一位导师黄希庭教授,也进行了多项青年心理学方面的研究和实验,其中包括后来被奉为国内大学生心理学和社会心理学、也是青年心理学经典研究的“大学生班集体人际关系的心理学研究”。

正是在这些造诣深邃的先生们的深刻影响和谆谆教导下,本人也对青年心理学产生了浓厚的兴趣,并在研究生毕业后不久,自1989年起,即在河北师范大学为心理学本科专业学生开设了“青年心理学”课程,同时也开展了有关青年心理学方面的研究工作;1997年调云南师范大学后仍继续开设该门课程及进行相关的研究,至今已有十余年。

20世纪80年代中期以后,国内青年心理学的研究逐渐展开,青年心理学的著作与教材也陆续出版,并取得了大量的、依据中国青年所得到的、富有价值的研究成果。但这同时,也存在一些问题和不足,如有的青年心理学的著作只把其作为“普通心理学”或“儿童心理学”的翻版,没有抓住青年期心理发展的主要特点和“青年心理学”体系结构的特殊性;有的这类著作引用的资料数据目前看来已过于老化,一些思想观点已明显跟不上时代的变化和青年心理的新的发展;有的青年心理学著作偏重于理论研究,忽视操作性、实践性,造成了理论与实践脱节、学不能致用的尴尬局面;而另外有些著作又只重视通俗化,缺乏理论的支撑和理论的力量,等等。因此,我们决心编写这部《青年心理学导论》,以期将我国青年心理学研究的成果进行归纳、总结,并反映国内外青年心理学方面的新的进展。这本书希望能够体现以下特点:

1. 注重科学性和思想性。我们期望能从更加宏观、整体的视角,结合国内外已有的对青年心理发展特点的研究成果,并以我们对这些问题的思考和把握,探索和构建科学而又切合实际的青年心理学的框架体系及内容结构。

2. 理论性与应用性相统一。本书不仅注意从理论的高度去研究、分析和拓展青年心理发展中的各类问题,而且注意理论联系实际,理论指导实际,深入浅出



出,提供具体可行、便于应用的方法和技巧,使广大青年能够借以了解自我,认识他人,洞察社会,理解人生,寻求心理的平衡,获得身心的健康发展。

3. 现实性与针对性并举。本书试图吸收最新的科研成果,注意研究随着社会形态、政治、经济的变革而带来的青年的新的心理变化,以及这些变化的特点及其规律,并根据青年表现出来的各种心理特点或心理问题,有针对性的提出应对措施、方法或者建议,以使本书具有较强的现实性、针对性和可操作性。

4. 注重可读性和适用性。本书注意贴近生活、贴近青年,在讲解理论的同时,穿插一些阅读材料或个案研究,对具体问题具体分析,让青年获得真切的感性资料,注意引发学习者探索青年心理奥秘的兴趣。

尽管我们付出了很大的努力,但能否达到这些目标,我们自己并不能肯定。因而,我们诚恳地希望各位读者不吝赐教,尤其是心理学界的各位同仁,为我们提出宝贵的意见和建议!

本书的编写由主编拟订出编写大纲,经过讨论研究后,全书各章的编写分工如下:冯江平(云南师范大学):第1、2、3、4、6、8、10、11章;安莉娟(河北师范大学):第7、9、12章;张智(云南师范大学):第5章;徐晓锋(中央司法警官学院):第13、15章;于萍(云南警官学院)、马雁琳(云南师范大学):第14章。最后由主编进行全书的修改和统稿工作。

本书在编写过程中参考了国内外许多有关的文献和资料,在此向各位作者表示深深的谢意!

冯江平

2004年4月于昆明

目 录

第一章 青年期与青年心理学	1
第一节 青年期的涵义与年龄界定	1
一、青年与青年期的涵义	1
二、青年期的年龄界定	2
三、青年期年龄划分的标准	4
四、青年期概念的历史发展	6
第二节 青年期的发展课题	9
一、发展课题的概念与内容	9
二、发展课题的特点	12
第三节 青年心理学的研究对象和任务	12
一、青年心理学的研究对象	12
二、青年心理学的任务	13
第四节 青年心理学发展简史	13
一、青年心理学的诞生及其在西方的发展	13
二、日本青年心理学的发展	15
三、苏联青年心理学的发展	16
四、我国青年心理学的发展	17
第二章 青年心理发展的理论	21
第一节 西方学者关于青年心理发展的理论	21
一、生物发生论	21
二、社会发生论	25
三、心理发生论	30
四、生态学理论	38
第二节 苏联学者关于青年心理发展的理论	39
一、维果斯基等人的观点	39
二、科恩等人的观点	40
第三节 我国学者关于青年心理发展的理论	40
一、朱智贤的儿童和青年心理学理论	41
二、张增杰关于青年心理发展的理论	42
第三章 青年心理学的研究方法	46
第一节 心理学研究的方法论问题	46



II 目录

一、心理学方法论的一般问题	46
二、青年心理学研究应注意的问题	48
第二节 青年心理学研究的原则与类型	49
一、青年心理学研究的原则	49
二、青年心理学研究的类型	51
第三节 青年心理学研究的主要方法	55
一、真实验法	55
二、准实验法	55
三、非实验法	56
第四章 青年期的生理发展及其对心理的影响	71
第一节 青年期的主要生理变化	71
一、身体外形剧变	72
二、生理机能增强	75
三、脑的成熟	79
四、性的成熟	81
五、发育的加速现象	84
第二节 生理发展对心理的影响	87
一、身体形态变化带来的不适应	88
二、性成熟带来的不适应	91
三、生理成熟带来的心理变化	95
第五章 青年认知能力和创造力的发展	99
第一节 青年认知发展概述	99
一、青年认知发展的趋势	99
二、认知发展的基本理论	102
三、认知发展的进程	106
第二节 注意力的发展与训练	106
一、青年注意力发展的特点	107
二、注意力提高训练	107
第三节 观察力的发展与培养	111
一、青年观察力发展的一般特点	111
二、观察力的培养	112
第四节 记忆力的发展与提高训练	113
一、青年记忆力发展的特点	113
二、记忆力提高的训练	114
第五节 思维能力的发展与培养	116
一、青年思维能力的发展特点	117
二、思维能力的培养	119



第六节 元认知能力的发展与培养	121
一、青年元认知能力的发展特点	121
二、元认知能力的培养	123
第七节 创造力的发展与创造性学习	124
一、青年创造力发展的特点	124
二、创造性学习	128
三、创造性问题解决	136
第六章 青年自我意识的发展	139
第一节 自我意识的一般问题	139
一、自我意识的涵义	139
二、自我意识的结构	141
三、自我意识在青年期之前的发展	145
第二节 青年自我意识的发展及其矛盾运动	147
一、青年期自我意识发展的过程	147
二、青年期自我意识发展带来的内心矛盾	149
三、自我意识的统一	151
第三节 青年自我意识发展的特点及其作用	155
一、青年自我意识发展的特点	155
二、自我意识的作用	164
第四节 青年的自我完善	166
一、正确认识自我	166
二、正确接受自我	168
三、遵照社会的要求发展自己	169
四、几种具体的自我完善方法	171
第五节 自我意识的研究方法	172
一、20 问法	172
二、语义分析法	173
三、形容词检核表法	173
四、田纳西自我概念量表	174
五、自我评价研究法	174
第七章 青年的情绪	177
第一节 情绪概述	177
一、情绪及其种类	177
二、情绪的发展	178
三、情绪表达	179
第二节 青年情绪活动的特征及原因	181
一、青年情绪行为的特征	181



IV 目录

二、青年情绪表现的原因	184
第三节 青年的情绪体验	186
一、愉快	186
二、愤怒	187
三、恐惧	188
四、焦虑	190
五、孤独	192
六、嫉妒	193
七、抑郁	194
八、自卑	196
第四节 青年情绪心理的成熟与健康	198
一、情绪对健康的影响	198
二、青年情绪健康的意义	200
三、情绪成熟的标准	201
四、情绪调节的方法	202
第八章 青年性心理的发展与性教育	207
第一节 性意识的觉醒与性心理的发展	207
一、性意识与性心理的概念	207
二、性心理的发展过程	209
三、青年期性心理的活动特征	213
第二节 两性关系——青年期特殊的适应课题	215
一、性成熟带来的矛盾冲突	215
二、青春期的性压抑问题	216
三、恋爱何时开始	219
四、爱情的本质	220
五、性心理健康的标准	223
第三节 青年的择偶心理	224
一、一般情况	224
二、男女差异	225
三、城乡差异	226
四、文化差异	226
五、个体差异	227
第四节 中学生早恋问题分析	227
一、早恋的涵义	228
二、早恋的表现	228
三、早恋的类型	229
四、早恋的原因	231



五、早恋的特点及发展过程	233
六、早恋学生的心理与行为特征	234
七、早恋的实质	235
八、早恋的疏导与教育	237
第五节 大学生的恋爱心理	243
一、我国大学生恋爱状况的历史发展	244
二、大学生恋爱的特点与现状	244
三、大学生的择偶标准	247
四、大学生恋爱应注意的问题	248
第六节 青年性心理问题辅导	249
一、手淫	249
二、性别角色混乱	252
三、性幻想	254
四、失恋	255
五、网恋	259
第七节 青春期的性教育	260
一、青春期性教育的意义	260
二、青春期性教育的原则	264
三、青春期性教育的策略与方法	265
四、性教育的内容	267
第九章 青年的个性发展和社会化	271
第一节 青年个性的发展	271
一、个性的概念	271
二、人生观与价值观	272
三、我国青年人生价值观的发展演变	278
四、青年性格的发展特点	283
五、青年气质的发展特点	284
第二节 青年期的个性重建	288
一、什么是青年期的个性重建	288
二、青年期个性重建的主要内容	288
三、青年期个性重建的意义	290
第三节 青年的社会化	290
一、社会化的概念	291
二、青年社会化的内容	291
三、个体社会化的过程和途径	292
四、青年社会化的任务	299
五、青年社会化与个性发展的关系	300



第十章 青年与成人的关系	301
第一节 青年与父母的关系	301
一、青年与父母关系的发展变化	301
二、父母教养方式对亲子关系的影响	307
三、青年与父母的相互认知及其关系调整	311
第二节 青年与教师的关系	314
一、学生与教师关系的发展	314
二、青少年学生心目中好教师的特征	315
第三节 “代沟”问题	318
一、“代沟”的概念	318
二、“代沟”形成的原因	319
三、如何对待“代沟”现象	321
第十一章 青年与同龄人的关系	324
第一节 青年人际交往的心理特点	324
一、青年交往的心理特点	324
二、青年交往特点的原因分析	328
第二节 青年交往的心理学意义	330
一、交流信息,开发智力	330
二、掌握行为规范和社会经验,促进社会化发展	331
三、确立自我形象,发展自我意识	332
四、满足结群的需要,获得同龄人的支持	333
五、获得成才的机遇	333
六、保持身心的健康	334
第三节 青年的人际关系	334
一、促进交往的心理因素	334
二、阻碍交往的个性因素	338
三、青年友谊关系的发展	339
四、青年友谊关系的类型和水平	340
五、青年人际关系的指导	342
第四节 青年的小群体	349
一、青年小群体的特征	349
二、青年小群体形成的原因	350
三、青年小群体的类型	352
四、青年小群体的功能	358
五、青年小群体的教育与引导	359
第五节 人际交往的测量	361
一、社会测量法	361



二、参照测量法	366
第十二章 青年的心理健康	367
第一节 心理健康概述	367
一、心理健康的概念和标准	367
二、青年的心理健康标准	373
三、当前我国青年的心理健康状况	374
四、心理健康与心理卫生的关系	376
第二节 青年常见的心理疾病	377
一、青年常见的神经症	377
二、青年常见人格障碍及其表现	387
第三节 青年自杀心理及预防	392
一、自杀概述	393
二、自杀的分类	394
三、青年自杀的特点	396
四、关于自杀的误解	397
五、自杀的线索	398
六、青年自杀行为的预防和干预	399
第十三章 青年的职业选择和指导	404
第一节 青年职业选择的特点	404
一、人生职业的发展阶段	404
二、青年职业选择的特点	405
第二节 青年职业选择指导	408
一、青年职业选择指导的历史	408
二、青年职业选择指导的重要意义	410
三、青年职业选择指导的内容	411
四、青年早期和中期职业选择指导	413
五、职业兴趣测验介绍	417
第十四章 青年文化与闲暇生活	428
第一节 青年文化	428
一、文化概述	428
二、文化对青年心理发展的影响	432
三、青年文化及其表现	434
第二节 青年的闲暇生活与指导	447
一、青年闲暇生活的涵义	447
二、青年闲暇活动的指导	452
第十五章 青年的犯罪心理	456
第一节 青年犯罪概况	456



Ⅶ 目录

一、青少年犯罪的概念	456
二、我国青少年犯罪的历史发展情况	457
三、20 世纪 90 年代以来我国青年犯罪的特点	458
第二节 青年犯罪的心理特征及其原因	459
一、青年犯罪的心理特征	459
二、青年犯罪的原因	460
第三节 青年犯罪的心理形成过程	461
一、青年犯罪心理形成过程的学习理论	461
二、青年犯罪心理形成过程的精神分析理论	465
三、青年犯罪心理形成过程的道德发展理论	467
第四节 青年犯罪的预测和防治	467
一、青年犯罪预测	468
二、青年犯罪的防治	470
主要参考文献	479

第一章 青年期与青年心理学

什么是青年和青年期？青年期的年龄应该界定在多少岁之间？为什么要这样确定青年期的年龄？“青年”这个概念是什么时候出现的，它意味着什么？青年期最重要的人生之事有哪些？青年心理学研究的对象是什么？它的发展历程又是怎样的？这一章，我们将展开对青年心理学的探讨，逐个地回答这些问题。当这些疑团全部解开，您对本章的内容也就基本掌握了。

第一节 青年期的涵义与年龄界定

大家经常使用“青年”一词，也常常谈论青年问题，但是，如果解释一下什么是“青年”？青年期的年龄界限是多少？“青年”一词又意味着什么？其结果，可能就是理解各不相同，答案五花八门了。因此，要研究青年心理学，首先就要确定青年以及青年期的涵义及其年龄的划分。

一、青年与青年期的涵义

“青年期”(adolescence)，拉丁语是“adolescere”，表示“生长”或“达到成熟”之意。青年心理学创始人、美国心理学家霍尔(G. S. Hall)提出，青年期是从12~25岁。而在青年期的开始阶段，他称为“青春期”(puberty)，这一术语在拉丁文里是“pubertas”，指的是“成熟年龄”或“具有生殖能力”之意。

青年期的定义，早期学者是将其与青春期相等同的，即把青年期理解为性的成熟和生殖能力的获得。这种定义方法，称为“生物学的青年观”，代表人物就是霍尔。

但是，我们今天已经发现，成人与青年的区别，并不仅仅在于生理的成熟和生殖能力的具备。正如苏联心理学家科恩(Kon, 1983)所说：“在人类社会，由童年向成年的过渡，不仅以生理的成熟为前提，而必须先吸收社会文化，掌握有一定系统的知识、规范和习惯，因为一个人不如此就不能参加社会劳动，不能完成一定的社会职能并承担由此而引起的社会责任。可见，人的成熟的真正含义是社会化，离开社会化就不可能有成熟。所以，与其将过渡时期看作是机体发展的一个阶段，不如看作是个性发展的一个阶段。”^①

^① [俄]И. С. 科恩著，史民德等译：《青年心理学》，广西人民出版社1983年版，第2页。



从这个角度对青年期进行界定的,称为“社会文化的青年观”。在这方面,奥苏贝尔(D. P. Ausubel, 1954)的定义可以说是最言简意赅的。他称青年期是“在生物性和社会性的成熟方面,由儿童向成人的过渡期”。^①

综上所述,我们可对青年期作如下界定:青年期是指在一定的社会条件下,人的发展从不成熟走向成熟、从儿童进入成年的一个过渡时期。这一时期,既是人的身体全面成熟,也是人的个性形成并渐趋完善的关键时期。

青年,则是指介于少年与成年之间的人。

“青春期”与“青年期”的含义是不同的。青春期是指个体从性成熟开始到生殖器官发育成熟,身高、骨骼等身体的发育基本停止的这段时间,年龄一般在11、12岁至17、18岁之间。青春期的生长发育分为两个阶段,第一个阶段一般从11、12~14、15岁,属于突变阶段,相当于我们现在所说的“少年期”;第二个阶段是从15、16~17、18岁,属于缓慢发展阶段,现在一般将其称为青年早期。所以,青春期与青年期在年龄划分上虽有部分重合,但两者并不完全一致,青春期的第二阶段才是青年期的初始阶段,青年期的年龄一般是从15~28岁。

二、青年期的年龄界定

青年期的年龄界定是一个比较复杂的问题。不同的国家、民族,不同的历史时期,由于自然环境、社会文化等条件的不同,个体在身心发展和社会成熟方面就表现出一定的差异性。而不同的研究者,所持的理论观点、观察判断的角度和标准不同,对青年期年龄起讫时间与年限长短的划分也就各不相同。国外一些主要国家或地区关于青年年龄划分的情况见下表:

表 1-1 部分国家或地区青年期年龄的界定

国家或地区	青年期年龄界定
美国	11、12岁到21、22岁 其中:11、12~13、14岁为青春期或前青年期 14、15~17岁为青年前期 18~22岁为青年晚期
西欧	12~22岁 其中:12~15岁为青年初期 16~18岁为青年中期 19~22岁为青年晚期

^① [日] 荫山庄司等著, 邵道先等译:《现代青年心理学》, 上海翻译出版公司1986年版, 第2~3页。