

全国院校统编教材

青少年心理学

主 编

李 学 铭

田 万 生

北京语言学院出版社

主 编：李学铭 田万生

副主编：陈杰珍

撰稿人：蔡 超 吕生秀

聂庆中 崔建民

孙立亚 王建基

陈杰珍 田万生

李学铭

主 审：李庆善

前 言

在我国，青少年心理学是一门年轻的学科，为了适应共青团系统大专院校教学的需要，我们在国内外现有理论研究和实验成果的基础上，编写了这本教科书。

这本书突出了以下几个特点：第一，尽力全面介绍青少年心理学的基本理论，基本知识及最新的研究成果。第二，注重对青少年进行教育和引导的心理学方法的研究。第三，既介绍国外的有关理论，又展现我国的研究成果。此外，在青少年期的划分和年龄界定上有所突破。

此书是在团中央教材编审委员会的统一安排下，由六所共青团院校的九名青年心理学教师合作而成。第一、二章，由中国青年政治学院田万生撰写；第三、八章，由安徽省团校吕生秀撰写；第四章，由广东青年干部学院陈杰珍撰写；第五、九章由广东青年干部学院李学铭撰写；第六章由中国青年政治学院崔健民撰写；第七章由新疆维吾尔自治区团校王建基撰写；第十章，由中国青年政治学院孙立亚撰写；第十一、十三章，由江西省团校蔡超撰写；第十二章，由河南省团校聂庆中撰写。全书统稿工作由李学铭领导和组织，并由李学铭、田万生、陈杰珍初审，最后由田万生修改定稿。

中国社会科学院的李庆善教授对本书稿作了全面的审评工作，提出了许多很有价值的修改意见，在此，我们表示诚挚的感谢。

编者

1992.5.1

内 容 简 介

青少年心理学是研究青少年期人的心理特点和心理规律的一门科学。本书全面介绍了青少年心理学的有关理论、基本知识及其对青少年的培养教育等问题。全书共分十三章。前两章，论述了青少年心理学的对象、任务和方法，以及青少年的生理与心理的关系。其余各章，分别论述了青少年的智力、情绪与情感、自我意识、气质与性格、需要与动机、人生观和理想、集体心理、人际关系、婚恋心理、闲暇活动心理和心理健康的研究成果。对于青少年心理品质的培养和青少年教育问题，我们没有设专门的一章或几章阐述，而是在各章中分别述及。本书每章后面都列出一些参考书目，它既是我们写作时的参考资料，也是供读者深入研究的文献。

此书可作大专院校青少年心理学课程教材、共青团系统干部培训教材，同时可供各行各业青少年工作者阅读参考。

目 录

前言

第一章 绪论..... (1)

第一节 青少年心理学的对象与任务

一、研究对象..... (1)

二、研究任务..... (4)

三、学习的目的和意义..... (7)

第二节 青少年心理学的简史和理论流派

一、简史..... (10)

二、理论流派..... (13)

第三节 青少年心理学的原则和方法

一、研究原则..... (22)

二、研究方法..... (24)

三、青少年心理研究的资料分析..... (27)

第二章 青少年的生理与心理..... (36)

第一节 心理的生理机制

一、人脑的结构与机能..... (36)

二、心理的生理机制..... (39)

三、青少年脑的发展..... (41)

第二节 激素与青少年心理

一、激素的来源..... (43)

二、内分泌腺的发育..... (44)

三、激素对青少年生理的影响..... (45)

四、激素对青少年心理的影响·····	(48)
第三节 遗传与青少年心理	
一、生理和心理的遗传特点·····	(49)
二、遗传素质特点与心理·····	(51)
三、心理性遗传病·····	(55)
第四节 身体发育与心理发展	
一、身体的生长发育·····	(57)
二、心理的发展变化·····	(63)
三、性发育与性心理·····	(69)
第三章 青少年的智力 ·····	(74)
第一节 智力概述	
一、智力的含义与结构·····	(74)
二、智力发展的一般规律·····	(78)
三、影响智力发展的主要因素·····	(82)
第二节 青少年的观察力、记忆力	
一、观察力的发展·····	(85)
二、记忆力的发展·····	(88)
第三节 青少年的想象力、思维力、实践能力	
一、想象力的发展·····	(94)
二、思维力的发展·····	(97)
三、实践能力的发展·····	(101)
第四章 青少年的情绪和情感 ·····	(104)
第一节 情绪、情感概述	
一、情绪、情感的含义·····	(104)
二、情绪、情感的分类·····	(106)
三、情绪、情感的作用·····	(110)

第二节 青少年情绪、情感的特点	
一、情感的丰富性与浪漫性·····	(113)
二、情感的两极性·····	(114)
三、情感的矛盾性·····	(115)
四、情绪的自控性差·····	(116)
五、情感表现具有两重性·····	(117)
六、情感层次具有发展性·····	(118)
第三节 青少年的情绪调节	
一、提供成功的机会·····	(120)
二、创造良好的人际环境·····	(121)
三、教育青少年正确认识社会·····	(122)
四、为青少年提供表达情绪情感的机会·····	(122)
五、青少年情绪自我调节的几种方法·····	(123)
第五章 青少年的自我意识 ·····	(126)
第一节 自我意识概述	
一、自我意识的含义·····	(126)
二、自我意识的特性·····	(128)
三、研究自我意识对青少年成长的意义·····	(131)
第二节 自我意识的发生与发展	
一、自我意识的种族发生·····	(131)
二、自我意识的个体发生·····	(133)
三、青少年自我意识的发展·····	(134)
第三节 少年期自我意识的发展特点	
一、少年期自我评价能力迅速提高·····	(142)
二、少年期独立性和成人感突出·····	(147)

三、少年期自我意识内在发展不平衡·····	(148)
第四节 青年期自我意识的发展特点	
一、自我意识的分化·····	(149)
二、独立意向增强·····	(151)
三、自我评价成熟·····	(153)
第五节 青少年的自我完善	
一、正确认识和评价自我·····	(156)
二、客观地设计理想自我·····	(158)
三、努力提高自我教育能力·····	(159)
第六章 青少年的气质和性格 ·····	(163)
第一节 青少年的气质	
一、气质概述·····	(163)
二、青少年气质的形成与发展·····	(167)
三、青少年气质的实践意义·····	(172)
第二节 青少年的性格	
一、性格概述·····	(175)
二、青少年性格的形成与发展·····	(181)
三、青少年良好性格的培养·····	(186)
第三节 青少年气质、性格的鉴定	
一、气质调查表·····	(189)
二、内外向性格调查表·····	(193)
第七章 青少年的需要与动机 ·····	(197)
第一节 需要与动机概述	
一、需要的含义和种类·····	(197)
二、动机的含义及其分类·····	(199)
三、需要、动机与行为·····	(202)

第二节	青少年的需要	
一、	青少年需要的基本特征·····	(205)
二、	青少年的几个突出需要·····	(208)
三、	青少年需要的满足与引导·····	(214)
第三节	青少年的动机	
一、	青少年动机的基本特征·····	(216)
二、	青少年动机的激发·····	(218)
第八章	青少年的人生观·····	(225)
第一节	人生观概述	
一、	人生观的含义·····	(225)
二、	人生问题进入青少年意识的心理 条件·····	(226)
三、	青年人生观的形成过程·····	(228)
第二节	影响人生观形成的心理因素	
一、	认识因素·····	(231)
二、	情感因素·····	(233)
三、	意志因素·····	(234)
四、	价值观·····	(235)
五、	理想·····	(238)
第三节	正确人生观的培养	
一、	提高青少年对社会的认识能力·····	(241)
二、	培养青少年对人生的情感和为理想 奋斗的毅力·····	(241)
三、	培养青少年正确的价值观·····	(241)
第九章	青少年的集体心理·····	(244)

第一节	集体概述	
一、	集体的含义及其特征·····	(244)
二、	集体对青少年教育的意义·····	(247)
第二节	青少年集体对个体行为的影响机制	
一、	青少年集体影响个人行为的方式·····	(250)
二、	集体服从及其意义·····	(252)
三、	集体舆论及其作用·····	(255)
第三节	青少年的非正式群体	
一、	非正式群体的含义及其特征·····	(257)
二、	青少年非正式群体的形成原因 和类型·····	(259)
三、	青少年非正式群体的引导·····	(261)
四、	青少年非正式群体的调查·····	(264)
第四节	青少年集体的建设	
一、	青少年集体发展的四个阶段·····	(268)
二、	青少年集体的建设·····	(269)
第十章	青少年的人际交往心理 ·····	(275)
第一节	青少年的人际交往	
一、	人际交往的实质·····	(275)
二、	人际交往的功能·····	(277)
三、	人际交往的类型·····	(279)
四、	青少年交往的特点·····	(282)
五、	西方心理学家关于人际交往的 几种理论·····	(284)
第二节	青少年人际交往的心理过程	
一、	社会知觉与人际交往·····	(288)

二、人际吸引·····	(290)
三、人际交往的工具·····	(292)
第三节 青少年人际交往中的心理问题	
一、不良的心理品质与交往·····	(296)
二、心理偏见与交际·····	(298)
三、代沟·····	(300)
第十一章 青少年的婚恋心理·····	(303)
第一节 少年的早恋心理	
一、早恋的表现·····	(303)
二、早恋的心理特点·····	(306)
三、早恋的原因·····	(309)
四、早恋的疏导和教育·····	(311)
第二节 青年的恋爱心理	
一、青年恋爱心理特点·····	(315)
二、恋爱指导·····	(320)
第三节 青年的婚姻心理及其调适	
一、青年结婚心理的社会发生·····	(323)
二、青年结婚心理的分析·····	(325)
三、婚后心理及其调适·····	(328)
第十二章 青少年的闲暇活动心理·····	(333)
第一节 闲暇概述	
一、闲暇时间的含义·····	(333)
二、闲暇时间的发展与演变·····	(334)
三、闲暇活动的基本类型与功能·····	(336)
第二节 青少年闲暇活动的心理分析	
一、青少年闲暇活动的心理特征·····	(339)

二、闲暇活动对青少年心理发展的意义·····	(341)
三、青少年闲暇情趣的心理测验·····	(342)
第三节 青少年闲暇心理的指导	
一、了解青少年对闲暇生活需要的内容和特点·····	(345)
二、探讨和预测当代青少年闲暇生活的发展趋势·····	(347)
三、加强对青少年闲暇生活的调控·····	(348)
第十三章 青少年的心理健康 ·····	(351)
第一节 心理健康概述	
一、心理健康的含义和标准·····	(351)
二、心理健康的意义·····	(356)
第二节 青少年心理的不适应	
一、少年期的不适应·····	(360)
二、青年期的不适应·····	(363)
三、青少年心理适应的方法和途径·····	(366)
第三节 青少年的变态心理	
一、变态心理的含义·····	(368)
二、青少年变态心理的主要表现·····	(371)
三、心理咨询与治疗·····	(374)

第一章 绪 论

第一节 青少年心理学的 对象与任务

一、研究对象

青少年心理学是心理学的一个分支，是发展心理学的重要组成部分。心理学所研究的心理现象一般包括既有联系又有区别的心理活动过程和个性心理两类现象。心理活动过程包括认知过程、情绪和情感过程以及意志过程，而个性心理则包括意识倾向性、性格、气质、能力和自我意识。人的心理现象是非静态的，它在不同时期是有所不同的。研究个体从受精卵开始到出生，从婴幼儿到成熟，直至衰老这一整个生命周期过程中心理发生发展的规律，是发展心理学的任务。儿童心理学、少年心理学、青年心理学都属于发展心理学范畴。

就人类个体心理的发展来看，青少年时期具有重要的意义。这一时期是人在一生中生理、心理蓬勃发展的时期，是由儿童向成人转折、过渡的重要时期，因而受到国内外众多学者的重视。对于这一时期的心理特点和心理发展规律的研究，构成了“青少年心理学”的研究对象。

关于青少年期这一概念的理解和起止年龄的划分问题，目前还有不同的看法。

通常人们所说的青少年期，一般是指青春期 (Puberty)，就是人大致处在 11 (12) 岁—18 岁左右这一年龄阶段。一般意义上的青少年心理学 (Adolescent Psychology) 也仅限于这一年龄阶段的心理特点和规律的研究。青春期原是生物学的一个概念。生物学研究青春期，是把注重点放在以性成熟为主的一系列形态、生理、生化、内分泌等的突变特点和规律上。而心理学使用这一概念，则把注重点放在生理变化对心理发展的影响上。仅此而言，青春期的生长发育 (一般从 10 岁左右到 14 (15) 岁属于突变阶段，从 14

表1—1 部分学者对少年期的年龄界定

少年期的年龄界限	出 处 或 学 者
10岁至15(16)岁	《现代汉语词典》
11(12)岁至14(15)岁	《心理学大词典》朱智贤主编
11(12)岁至13(14)岁	吴凤岗，见《儿童发展的基本理论》朱智贤主编
男13岁至16岁 女12岁至15岁	前苏联第七届年龄形态学、生理学、生物化学学术讨论会规定，见《青年心理学》科恩著
11至17岁	〔苏〕艾利康宁，见《青年心理学》科恩著

(15) 岁至17 (18) 岁或20岁左右属于缓慢发展阶段) 占一生生长发育的一半以上, 它对心理的变化和发展有着重要的、深远的影响。也就是说, 它对心理的影响不仅限于青春
期这段时间, 还要更长一些。因此, 青少年心理学所认为的青少年期在时间上不是青春
期, 而是应该包括青春
期在内的少年期和青年期两个阶段。对这两个阶段的年龄界定是困难的, 国内外的学者们的说法也不统一(见表1—1, 1—2)。

表1—2 部分学者对青年期的年龄界定

青年期的年龄界限	出 处 或 学 者
14岁至25岁	《心理学词典》
14(15)岁至25岁左右	王极盛《青年心理学》
12岁至30岁	张焕庭, 见《青年心理的发展》 朱智贤主编
11(12)岁至24(25)岁	〔日〕阴山庄司, 见《现代青年心理学》
12至25岁	〔美〕霍尔《青年期》
11至21岁	〔美〕赛尔
14至28岁	黄志坚《青年学》

对少年期和青年期年龄界定的差别, 主要是由于学者们所持的发展观点不同, 观察、分析、判断的立足点和角度不

同，因而划分的依据、指标不同所致。当然，各个国家、地区、民族青少年发育状况的差异性，青少年性成熟年龄的普遍前倾现象，青少年生理—心理—社会发展的不同步，也是导致划分不一致的原因。就少年期和青年期这两个阶段之间年龄重叠以及相互跨越情况而言，除上述原因外，还与这两个阶段的身心发展特点紧密联系、不易分开有关。这两个阶段的生理发育和心理发展，无论是在量变的连续性上，还是在质变的相关性上，都比其他任何两个阶段之间更为显著。其中一个重要的原因是青春期横跨这两个阶段之间。青春期生理发育特点直接影响着这两个阶段的心理变化和发展。正因为如此，我们才把少年期和青年期联系起来进行心理学研究。

在我国，大多数学者认为以下分期和年龄界定比较合适。

少年期 11 (12) — 14 (15) 岁

青年初期 14 (15) 岁 — 17 (18) 岁

青年中期 17 (18) 岁 — 21 (22) 岁

青年后期 21 (22) — 25 (26) 岁

这种划分与一些学者对青年期的划分相差不大，他们只不过是把少年期叫青年前期或前青年期而已。在这里，我们把上述四个时期统称为青少年期。青少年心理学就是研究这一时期人的心理特点和心理规律的科学。

二、研究任务

我们根据青少年心理学的对象来确定它的研究任务。同时，还必须以明确青少年期的内涵为前提。从一定意义上

说，青少年期内涵的大多数内容都是青少年心理学的研究任务。

(一)青少年期的内涵

青少年期的内涵十分丰富，它既有生理的含义，又有心理的和社会的含义。具体来说，大体包括以下几个方面：

1. 青少年期是人生道路上的一个特定的年龄阶段。人从出生、成长到衰老的连续发展的不同时期，有阶段性特点，并以年龄作为划分的标志。年龄既是生物学、生理学的概念，又是社会学的概念。前者在于不同的年龄时期人的生长发育及特点不同；后者在于不同的年龄时期人的社会地位、角色不同。青少年期既是身体发育的一个特定的高峰阶段，也是社会对其提出种种特定的约束、规定的一个年龄阶段。

2. 青少年期是一个身体迅速发育并走向成熟的时期。从少年期开始，身体便发生急剧的变化。身体的各个系统，尤其是生殖系统迅速发育，第二和第三性特征相继出现。青年初期身体的发育逐渐缓慢并趋于成熟，明显的标志是性成熟过程基本完成，身高已和成年人差不多。到青年中、后期，身体发育已完全成熟。

3. 青少年期是心理迅速发展并趋于成熟的时期。智力发展是心理发展的重要标志。从少年期开始，智力活动迅速发展，主要表现为思维水平已由形象思维发展到半形象半抽象思维。青年初期智力活动水平增长不很迅速，但还继续完善着。到青年中、后期，抽象思维已占据主导地位，同时辩证思维也获得充分发展，这表明青年的智力基本成熟。

4. 青少年期是个性发展的重要时期。尤其是自我意识有