

田万生

著

青年心理学

QING NIAN XIN LI XUE



中国科学技术出版社

青年心理学

田万生 著

中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

青年心理学/田万生著. —北京:中国科学技术出版社, 1999.3
ISBN 7-5046-2625-2

I. 青… II. 田… III. 青年心理学-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 06081 号

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国文联印刷厂印刷

*

开本:850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张:20.625 字数:630 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-4500 册 定价:30.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内容提要

本书是由年轻的心理学家田万生先生推出的一部力作。田万生先生就青年心理学的基本理论;青年的生理心理;青年的个性心理;青年的情意心理;青年的社会心理;青年的心理卫生等方面进行了详细论述,是目前国内同类著作中最全面的一部作品,是一部有创作性,有学术价值的作品。在资料上,有许多国内外研究成果;在观点上,有不少独特的见解;在章节叙述方式上,也有别于其他著述。本书既强调理论性,又坚持理论与实际相联系;既可做为青年心理学的教材,又可做为青年自我修养的读物。愿此书的出版对青年心理学的深入研究有借鉴、指导价值,并对青年自我心理教育起到指导作用。

责任编辑 建平 万成
封面设计 效明
责任校对 王勤杰
责任印制 张建农

序

读完田万生之新著《青年心理学》，我首先想到的是“青年”这两个字。在现代发展心理学里，青年的“源头”在 14(15)岁，即 14(15)~17(18)岁称为青年初期，如果加上 11(12)~14(15)岁的少年期，则叫做青少年或青少年期，这是青年的开始；青年期的中端在 17(18)~25岁；过去，青年期就到 25岁，而今，由于青年作为成年期的一个组成部分，为了与成年中期或中年期衔接，青年期则延伸到 35岁，把 25~35岁称为青年晚期，于是 18~35岁成为成年早(初)期。因此，“青年”是一个跨度很大，极为复杂的概念。整个青年期是人生中的黄金时代。青年期个体朝气蓬勃，风华正茂，在各个方面都表现出积极向上的趋势。学习、就业、走上社会，要在这个阶段完成；恋爱、结婚、育子发生在这个阶段；成才从这个阶段开始，立业就在这个时期；创造发明的最好年华也发生在这个思维敏捷的阶段……然而，这又是一个变化最大、问题最多、意外事件层出不穷的“多事之秋”。难怪“青年”会成为历代政治家、思想家和教育家关注的热点课题。自从科学心理学诞生以来，一批又一批心理学家，思索着青年心理的发展特点，一本又一本“青年心理学”在出版界竞相推出，一项又一项关于“青年研究”的课题发表在学术刊物上。

年轻的心理学家田万生的《青年心理学》是一部令人兴奋的，求全、求新、求实的，颇具特色的著作。这本书将引起心理学界的重视。首先，在我的印象中，它是目前国内同类著作中最全面的一部作品。该书在其他青年心理学内容的基础上，增加了大量的研究成果，新添了不少章节，诸如青年的社会心理、青年的交际心理、青年的恋爱心理、青年的团体心理、青年的心理咨询、青年的态度等等。这样，作者在“青年心理”的领域展开了全面论述，在研究的范围上超越了同类

作品。其次,一部著作有否学术价值,关键在于其有没有创造性。该书确有新意,主要表现在体系结构上有别于其他青年心理学;在资料上有许多国内外的研究新成果;在观点上有不少独特的见解;在各章叙述方式上也有别于同类著作,说明著者在创新性上下了功夫。第三,该书洋洋 60 余万字,可谓专著,理论性强,又坚持理论联系实际;在重点阐述青年期的心理发展的同时,最后提出了教育、指导、帮助青年成长的策略,使整个著作带有可操作性和实用价值。这样,使该书的读者面更广,既可当作教材,又可供青年教育工作者、大中学校思想教育工作者以及各级、各类共青团干部参考;还可作为广大青年进行自我心理教育的工具。我相信,该书的出版,将会受到广大读者的热情欢迎。

是为序。

1999 年元旦于北京师范大学发展心理研究所 林崇德

第一编 基本理论

第一章 青年心理学的对象、任务和方法	(2)
第一节 青年心理学的对象	(2)
第二节 青年心理学的任务	(5)
第三节 青年心理学的方法	(10)
第二章 青年心理学的发展简史	(29)
第一节 西方青年心理学的发展	(29)
第二节 日本青年心理学的发展	(54)
第三节 前苏联青年心理学的发展	(60)
第四节 中国青年心理学的发展	(62)
第三章 青年心理发展的理论	(71)
第一节 青年心理发展的生物决定论	(71)
第二节 青年心理发展的社会决定论	(76)
第三节 青年心理发展的心理决定论	(83)
第四节 青年心理发展的实践决定论	(94)

第二编 生理心理

第四章 青年期脑的发育与智力的发展	(102)
第一节 青年期脑的发育	(102)
第二节 青年期智力的发展	(111)
第三节 青年期大脑潜能的开发	(128)
第五章 青年期的身体发育与心理发展	(163)
第一节 青年期的身体发育	(163)
第二节 青年期心理的变化与发展	(167)
第三节 青年期身体及容貌的自我接纳	(173)
第六章 青年期性心理	(180)
第一节 青年期性的发育	(180)
第二节 青年期性心理的特点	(185)

第三节	青年期的性行为	(188)
第四节	青年期的性心理卫生	(196)

第三编 个性心理

第七章	青年的个性	(206)
第一节	个性的形成与发展	(206)
第二节	个性形成和发展的理论	(217)
第三节	青年的个性特点	(224)
第四节	青年个性的测量	(239)
第八章	青年的价值观	(254)
第一节	青年价值观的形成过程	(254)
第二节	青年价值观的类型	(258)
第三节	青年价值观的跨文化研究	(272)
第四节	青年价值观的测量	(282)
第九章	青年的自我意识	(292)
第一节	青年自我意识的发展	(292)
第二节	青年期自我意识的特点	(303)
第三节	青年期健康自我意识的塑造	(307)

第四编 情意心理

第十章	青年的情绪	(314)
第一节	情绪的发展	(314)
第二节	青年期情绪的特点	(324)
第三节	青年期情绪的诊断	(336)
第四节	青年期情绪的自我调节	(348)
第十一章	青年的意志	(356)
第一节	意志的发展	(356)
第二节	青年期意志的特征	(370)
第三节	青年期意志的诊断	(375)

第四节	青年期意志的自我锻炼·····	(385)
第十二章	青年的态度·····	(391)
第一节	态度的发展·····	(391)
第二节	青年期态度的特点·····	(395)
第三节	青年期态度的测定与转变·····	(400)

第五编 社会心理

第十三章	青年的交往心理·····	(418)
第一节	人际交往的发展·····	(418)
第二节	青年期的交往·····	(432)
第三节	青年交往中的心理调适·····	(442)
第十四章	青年的恋爱心理·····	(449)
第一节	爱情的形成和发展·····	(449)
第二节	青年的爱情和恋爱·····	(455)
第三节	青年的恋爱心理分析·····	(461)
第四节	青年恋爱的心理健康和行为文明·····	(472)
第十五章	青年的品德心理·····	(485)
第一节	品德的发展·····	(485)
第二节	青年期品德发展的特点·····	(495)
第三节	青年期优良品德的培养·····	(504)
第十六章	青年的团体心理·····	(510)
第一节	团体心理的形成和发展·····	(510)
第二节	青年团体的心理分析·····	(518)
第三节	青年的非正式团体·····	(526)

第六编 心理卫生

第十七章	青年的心理健康·····	(538)
第一节	心理健康与人生发展·····	(538)
第二节	青年期的心理健康·····	(544)

第三节	青年心理健康的维护	(560)
第十八章	青年的变态心理	(567)
第一节	青年期变态心理的成因	(567)
第二节	青年期变态心理的类型	(575)
第三节	青年期变态心理的诊断	(586)
第十九章	青年心理咨询	(615)
第一节	青年心理咨询的一般程序	(615)
第二节	青年心理咨询的技巧	(627)
第三节	青年心理咨询的方法	(634)

第一编 基本理论

第一章 青年心理学的对象、 任务和方法

第一节 青年心理学的对象

青年心理学是心理学的分支学科,是发展心理学的重要组成部分。了解心理学和发展心理学研究的对象,是了解青年心理学的基础。

一、心理学研究的对象

心理学研究的对象是人的心理现象。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。个性心理则包括意识倾向性、性格、气质、能力和自我意识。人的心理现象是动态而非静态的,它在不同的时期是有所不同的。由于对不同年龄时期心理现象研究的不同,心理学便产生了儿童心理学、少年心理学、青年心理学和老年心理学等分支学科。而这些以年龄时期来划分的心理学分支总称为发展心理学。

二、发展心理学研究的对象

发展心理学是研究个体从受精卵开始到出生,从婴幼儿到成熟,直到衰老这一整个生命周期过程中心理发生发展规律的。还有一种观点认为,发展心理学不仅研究个体心理发生与发展,而且研究种系心理发生与发展,即指从动物到人类的心理演变过程,因此发展心理学还应包括动物(比较)心理学。当然,一般地说或者狭义地说,发展心理学主要研究个体心理发生发展规律。个体心理发生发展是有阶

段性的,因此,儿童心理学、少年心理学、青年心理学和老年心理学正是研究这些不同阶段的心理发生发展规律的。然而,个体心理发生发展尽管有阶段性,却又是脱离不开连续性的,因此,对青年心理的研究,需要从儿童心理和少年心理的发生发展入手。

三、青年心理学研究的对象

就人类个体心理的发展来看,青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,是由儿童向成人转变、过渡的重要时期,因而受到国内外众多学者的重视。而对这一时期即青年期的心理特点和心理发展规律的研究,便构成了青年心理学的对象。然而关于青年期的年龄界定,心理学界众说纷纭,莫衷一是,至今没有一致的结论。因此需要先对青年期做一年龄界定。

(一)青年期的年龄界定

关于青年期的年龄界定,不同学者依据不同发展观点,观察、分析、判断的立足点和角度不同,因而做出的结论是不一致的,见表1-1。

表 1-1 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
14~25岁	《心理学词典》
14(15)~25岁	王极盛 《青年心理学》
12~30岁	朱智贤主编《青年心理的发展》
11(12)~24(25)	〔日〕阴山庄司 《现代心理学》
12~25岁	〔美〕霍尔 《青年期》

在我国一般认为青年期是从14(15)岁到25(26)岁这一年龄阶段,且把青年期分为三个阶段:

1. 青年初期 14(15)~17(18)岁;
2. 青年中期 17(18)~21(22)岁;
3. 青年晚期 21(22)~25(26)岁。

基于此,本书亦采用这一年龄界定。然而人们在对青年期进行年龄界定时,往往又会涉及到少年期和青春期。因此,有必要对少年期、青春期、青年期作一区别。

(二)少年期、青春期和青年期

1. 少年期 少年期一般地指从 10 岁到 14 岁的年龄阶段。正如对青年期的界定一样,不同的学者对少年期的界定是有差别的,见表 1-2。

表 1-2 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
10~15(16)岁	《现代汉语词典》
11(12)~14(15)岁	朱智贤 主编《心理学大词典》
11(12)~13(14)岁	朱智贤 主编《儿童发展的基本理论》
{男 13~16 岁 女 12~15 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 科恩 著《青年心理学》
11~17 岁	[苏]艾利康宁 科恩 著《青年心理学》

2. 青春期 青春期一般地指从 11(12)岁到 18 岁这一年龄阶段。

青春期原是生物学的一个概念。生物学研究青春期,是把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。心理学使用这一概念,则把重点放在生理变化对心理发展的影响上。青春期的生长发育分两个阶段,一般从 10 岁左右到 14(15)岁属于突变阶段,从 14(15)岁至 17(18)岁则属于缓慢发展阶段。青春期的生长发育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。

3. 青年期 青年期如前所述,一般指从 14(15)岁到 25(26)岁这一年龄阶段。

这一阶段里,完成从少年到成年的过渡。在这个过渡的年龄阶段,身体在继续发育成长,各种器官和机能达到完全成熟;思维、记

忆、情感、意志、兴趣、能力、性格迅速发展,学习文化,积累知识,价值观逐渐形成;社会活动范围日益扩大,完成学业并获得职业,开始迈进成人生活。从年龄划分上青年期的年龄下限(即14岁)止于少年期,包含于青春期中。青春期的年龄下限起于少年期的起点,上限又包含于青年期之中。青年期的年龄上限又超过青春期。具体用图1-1表示少年期、青春期、青年期之间的关系。

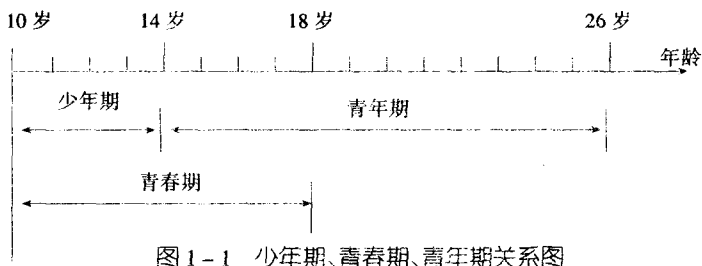


图1-1 少年期、青春期、青年期关系图

青年心理学就是研究青年期[即14(15)~25(26)岁]这一时期人的心理特点和心理规律的科学。

第二节 青年心理学的任务

前面我们已经分析了青年期的年龄界定和特征。然而,要确定青年心理学的任务,还需要对青年期的内涵作进一步揭示。从一定意义上说,青年期的内涵决定着青年心理学的任务。

一、青年期的内涵

青年期的内涵十分丰富,既有生理的含义,又有心理的和社会的含义。具体说来,大致有以下几个方面。

(一)青年期是人生道路上特定的年龄阶段

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,也是社

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和规定的一个年龄阶段。

(二)青年期是生理迅速发展并走向成熟的时期

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。

(三)青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，这表明青年的智力已基本成熟。

(四)青年期是个性发展的重要时期，尤其是自我意识有了迅速发展

少年期自我意识发展的突出表现是出现了“成人感”，同时也开始形成个性的一般倾向。这是少年心理经历巨大变化的转变期。进入青年期，自我意识有了更新的变化。心理活动开始指向内心世界，自我形象也更加丰富、细腻，并且能从社会性方面意识到自己的存在。到青年后期，自我意识完全成熟。

(五)青年期是接受文化教育的重要时期

在青年期内，青年大多要接受中等教育，到了青年中期，有条件的要接受高等教育，或者职业和劳动训练。到了青年后期，有的继续接受高等教育如攻读研究生等。有的学者认为，所谓青年的成人化，就是青年获取文化的过程。国外有的学者指出：“在人类社会中，由童年向成年人的过渡不仅以生理成熟为前提，而且必须先吸收文化，