

青年成长心理学

苏琪 宫淑瑰 著

成长的道路并不平坦，
酸、甜、苦、辣、咸，
各般滋味调就了成长的味道，成就了成长的人生。
如何理解心理成长？
如何透过成长中的艰辛曲折领悟成长的意义与本质？
如何智慧且有效地发掘、释放自己的身心潜能，
最大限度地实现自己的价值……

山东人

国家一级出版社 全国百

教育部人文社会科学研究专项任务项目（高校思想政治工作）资助
项目批准号：15JDSZ1008

青年成长心理学

苏琪 宫淑瑰 著

山东人民出版社·济南

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

青年成长心理学/苏琪, 宫淑瑰著. — 济南: 山东人民出版社, 2018.11

ISBN 978-7-209-11704-3

I. ①青… II. ①苏… ②宫… III. ①青年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第228812号

青年成长心理学

QINGNIAN CHENGZHANG XINLIXUE

苏琪 宫淑瑰 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

出版人 胡长青

社址 济南市英雄山路165号

邮编 250002

电话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网址 <http://www.sd-book.com.cn>

印装 山东新华印务有限责任公司

经销 新华书店

规格 16开 (169mm × 239mm)

印张 19

字数 260千字

版次 2018年11月第1版

印次 2018年11月第1次

印数 1-2000

ISBN 978-7-209-11704-3

定价 57.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

前 言

人的一生是一个持续成长的历程。成长既包括生理的成长，也包括心理的成长。心理成长主要是指个体在心理方面所发生的、逐渐走向成熟的过程，是一个持续量变与质变的过程。由于种种主客观方面的原因，成长的道路并不平坦，酸、甜、苦、辣、咸，各般滋味调就了成长的味道，成就了成长的人生。如何理解心理成长？如何透过成长中的艰辛曲折领悟成长的意义与本质？如何智慧且有效能地发掘、释放自己的身心潜能，最大限度地实现自己的价值……心理学给出了多角度的研究，这些研究可以帮助我们科学地理解心理成长的规律与机理，积极发现、整合、开发自己内在的优势资源，以一个更好的自己应对生活的挑战。

作者自1997年开始讲授大学生心理健康教育和成长心理学课程。20多年来，亲身经历了学校心理教育课的发展，也感受到了学生们对成长指导的迫切需要。20世纪90年代，心理健康教育课很受学生欢迎，对提高学生心理卫生的保健意识和自我防护能力产生了积极作用。但当时的心理健康教育课以讲授心理健康理论为主，理论依据源自精神分析、行为主义和认知行为等传统心理治疗流派，这些理论主要关注问题心理的研究与防治，而且对问题心理的理解存在着概念模糊、边界不清的现象。作者每次课程结束时都会请学生反馈学习心得，在学生的反馈中，作者看到他们既有收获的喜悦，也在成长指导方面存在着不满

足，观念上对心理健康的认识还有误区。2000年以后，学生们对心理健康教育课的期待有了变化，主要集中在三个方面：一是因学习而对自己的心理状态有了主动的觉察，要求老师给予个别帮助；二是期待老师给予成长性的指导；三是“道理我都懂，就是做不到”，期待能有行为方面的训练。学生的反馈让我们进行了深刻的反思。随着国家对心理健康教育的重视和科学心理学的普及，学生对心理素质重要性的认识越来越深刻，他们对学校心理健康教育课的要求，已不再仅仅限于健康维护，更渴望它能帮助自己获得心智的成长和人格的完善，更好地适应社会的发展。又因为人的知、情、意、行是一体的，真正有效且能被主体自觉坚持下去的行为需要内源性动机的推动。内源性动机的产生，不仅取决于个体的认知，更取决于个体在认知过程中获得的体验，有了真切、强烈的体验，才容易激活内在的动力，才能转化为个体自觉的意志行动。2004年，我们开始转换教学的着力点，致力于从成长促进，而不是问题阐释与解决的角度进行教学改革，将体验性教学引入课堂，增加了成长指导的内容。2009年，我们进一步将积极心理学的理念和表达性心理辅导的方法融入课堂教学，通过相关理论支持的体验式教学活动，把成长探索的主动权交还给学生，让他们在表达中体验，在体验中领悟，在领悟的基础上进行理性的思考与整合。在这种自我负责的成长探索过程中，学生们感受到了自主、独立、自尊、承担的喜悦和自豪，安全合理地释放了淤积在心的负性情绪，被卡住的情绪能量得以疏通。学生们在学习有建设性地梳理、澄清自己成长中的矛盾与冲突的过程中，重新诠释并整合了自己对过往经验的理解和感受，学会了从成长经验中汲取力量，自我意识的和谐度大大提高了。不仅如此，成长指导将学生的视野延展到了未来，学生们在指向未来的目标探索中，看清了自己前方的航道，找到了当下学习与生活的根，自主学习、健康成长的意愿转化为自我塑造的积极行动。一路走来，成长心理课越来越受欢迎。为了总结经验，让更多青年受益于成长心理学的成果，我们将自己在教学以及自我

成长经历中的感悟融入科学心理学的知识框架，撰写成此书。

作者在完成教育部人文社会科学研究专项任务项目（高校思想政治工作）“大学生常见异常心理问题的类型与应对”课题的过程中，发现21世纪青年学生成长进取、自我塑造的愿望强烈，对人性优秀品质的认同感强，在行动中展示出了善良、自尊、热情、诚信、正直、宽容、好学、进取等积极的心理品质。同时，他们在自我意识、恋爱、人际关系、学习、价值观与人生目标等方面又存在着适应性困扰。如何珍惜并有效开发21世纪青年拥有的优秀品质和力量资源，如何理解、尊重他们的时代个性，满足他们对成长指导的需要，有的放矢地对他们成长过程中出现的心理困扰给予指导，使之将困扰和危机转化为成长进取的转机 and 动力，获得更多积极体验，找到更多发展的可能性，是撰写本书的另一个重要动机。

本书以党的教育方针和科学心理学理论研究为指导，以优化青年人的心理素质、完善其人格建构为目的，立足于成长促进的理论和方法，阐释青年成长过程中心理活动的发生发展规律和他们的成长任务、主要矛盾及解决策略。在撰写过程中我们搜集查证了大量理论和实践的研究成果，并对中、高等学校进行了深入的调查和访谈，力图既注重理论的科学性、系统性和发展的前瞻性，又使之具有较强的可读性和可操作性。本书的主要读者是青年，也适宜于所有关注孩子成长的家长和学校心理学工作者。写作过程中参考引用了国内外许多专家学者的理论、观点和研究成果，在此一并表示由衷的感谢！因水平和时间所限，书中难免会有错误和不当之处，恳请读者海涵并不吝指正。

目 录

前 言 / 1

第一章 成长，从“心”开始

——关于成长的心理学研究 / 1

第一节 基于心理学视野的成长 / 2

第二节 关于成长的心理学研究 / 11

第三节 成长有路：健康人格特征素描 / 31

第二章 内力与外力：心灵成长的“经”与“纬” / 43

第一节 成长路上有阶梯 / 44

第二节 成长中的经线：成就自我的内力 / 51

第三节 生命中的纬线：塑造自我的外力 / 82

第三章 破茧成蝶：我主沉浮 / 89

第一节 “自我优先”：认识你自己 / 90

第二节 驾驭自己的人生 / 108

第三节 “我”与“他”、与“你” / 120

第四节 踏上成才的路 / 143

第四章 成长路上的遇见与应对 / 163

第一节 你与我共有的困惑 / 164

第二节 成长中常见的心理问题 / 176

第三节 助力健康成长的智慧 / 219

第五章 为健康成长保驾护航 / 237

第一节 心理咨询帮助你做什么 / 238

第二节 寻找你认同的咨询流派 / 246

第三节 谁可以为你提供成长帮助 / 271

第四节 临床与咨询心理学工作伦理守则(第二版) / 279

第一章

成长，从“心”开始

——关于成长的心理学研究

第一节 基于心理学视野的成长

人的一生是持续成长的历程。每个人来到这个世界时，都携带着生命力、创造力、希望、信心、爱以及足够一生运用的资源。但生命的成长需要与环境交互作用，外在环境的丰富、复杂和无常，决定了每个人的成长道路都不平坦，酸、甜、苦、辣、咸，各般滋味调就了成长的味道。如何理解我们的成长？如何透过成长中的艰辛曲折看到成长的意义与本质，理解自己的人生使命？如何智慧地、有效能地运筹自己与生俱来的内在资源，在成长的历程中更清楚地看到自己的人生目标，更多地感受到成长的成就感、成功感、丰富感和喜悦感……心理学给出了多个角度的研究，这些研究可以帮助我们理解人生成长的实质及其内在规律，帮助我们更清晰地认识自己，以便于找到适宜自己的成长道路，收获更多健康成长的智慧和积极的体验。

一、有一种成长叫作“心理成长”

人的成长既包括生理的成长，也包括心理的成长。心理的成长主要是指一个人在心理方面所发生的从幼稚到成熟的积极变化过程。这个变化是随着个体与环境互动范围的扩大、互动水平和质量的提高实现的，是一个持续的量变与质变的过程。推动个体成长的力量既有来自外在环境的期待和要求，也有个体内在的需要，其最为根本的力量是个体已有心理水平和其因应社会期待所产生的新的需要之间的矛盾。

1. 心理成长受多种力量的交互影响。人的心理成长既受遗传素质和生

理发展的影响，又受环境和教育影响的制约。遗传素质是心理成长的自然前提，生理成长是心理发展的物质基础；环境和教育使心理成长的可能性转变成现实性，在心理成长中起关键性作用，其中教育起主导作用。需要强调的是，环境和教育的作用只有通过个体心理成长的内部矛盾运动才能实现。

2. 心理成长的动力源自个体的内在。一个人的生存环境总是处于持续的发展变化中，这些发展变化客观上会对个体提出新的要求，新的发展要求与个体既有心理水平之间存在着矛盾，矛盾推动着个体与环境做适应性互动，通过积极的行为实践满足这些新的要求，个体的心理水平就会因此发展到一个新的水平。而这新的水平又会与更进一步发展变化所带来的新需要之间产生矛盾，矛盾解决之后，个体的心理发展又会进入更高一级的水平。成长就是个体在与环境适应性互动中螺旋式地向前行进着。社会和教育对个体不断提出的新的要求与其既有心理水平或心理状态之间的矛盾，是促使其持续成长的根本动力。

3. 心理成长是一个既有连续性又有阶段性的过程。成长过程中，当个体心理结构中表现为新质的要素的量累积到一定程度，就会取代已有的旧质而在其当前的心理状态中占优势，个体的心理水平就会出现质的飞跃而进入一个新的阶段。这种从量变到质变的现象，就表现为心理成长的阶段性。尽管从总体上说心理成长是一个连续的、渐变的过程，在较短时间内很难看到明显的突变，但在一个较长的时间范畴看，心理的成长呈现出阶段性特点，阶段和阶段之间表现出了本质性的差异。由于研究立场与观点的差异，不同学者对心理成长的阶段划分有所不同，历史上有许多著名的身心发展阶段理论，例如弗洛伊德、埃里克森、皮亚杰和柯尔伯格等都有相关的论述（见第二章第一节）。我国著名心理学家朱智贤将儿童的发展历程分为：乳儿期（从出生到满1岁），婴儿期（从1岁到3岁），学龄前期（从3岁到6、7岁），学龄初期（从6、7岁到11、12岁），少年期或学龄中期（从11、12岁到14、15岁），青年初期或学龄晚期（从14、15岁到17、18

岁)。^①美国当代心理学家约翰·桑特洛克认为：“人类的发展是由生理过程、认知过程、社会情绪过程所决定的。”他将人的心理发展阶段划分为：童年期(包括胎儿期，婴儿期，童年早期、中期和晚期)，青少年期(包括青少年早期、中期和晚期，大约12或13岁开始到18或22岁结束)，成年期(包括成年早期、中期和晚期)。^②

二、心理成长的“五特点”

成长是生命终其一生的目标和使命，从心理学的角度看，心理成长的特点主要表现在以下几个方面：

1.连续性：心理的成长需要终生面对。心理成长是一个连续不断的进步过程，其间每一心理过程和个性特征都在持续地从低级水平向高级水平发展着。由于发展过程中会出现由量变到质变的飞跃，而且不同的心理过程和个性特征在不同时期的成长速度有所不同，心理的成长会表现出阶段性的差异。但无论处在哪个阶段，我们都有必须要面对的成长功课。

2.顺序性：心理成长的默认路径。生理成熟的程序是由基因控制的，具有顺序性的特点。生理变化的顺序必然会影响到心理成长的序列，使之也显现出顺序性的特点。例如，心理成长的阶段可分为婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、中年期、老年期等，这些阶段是依照顺序依次出现的。尽管人们在某一阶段的发展时间会有早晚或长短的差异，但所有人都必然要依次经过婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、中年期、老年期。再譬如，人的思维发展一定是从具体思维发展到抽象思维；情感发展也是先有喜、怒、哀、乐等一般情绪，然后才会有理智感和道德感的发展。

3.阶段性：心理的成长有量变和质变。心理的成长是一个由量变到质

① 朱智贤：《儿童心理学》，人民教育出版社1980年版，第96页。

② [美]约翰·桑特洛克：《青少年心理学》(第11版)，寇或等译，人民邮电出版社2013年版，第18—21页。

变的过程。在一段时期内主要表现为量的积累与变化，量变积累到一定程度就会出现质的飞跃，表现出一些与当前阶段显著不同的特征，个体的心理水平进入一个新阶段。在这样一个成长的链条中，前后相邻的两个阶段既彼此区别，又相互联系。前一阶段是后一阶段的基础，并在该阶段的后期孕育着后一阶段的部分特点；后一阶段又是前一阶段成长的趋势和结果。

4.不平衡性：成长的速度有快有慢。个体在心理方面的成长不是匀速的，各心理过程和个性特征到达成熟的时间各不相同，成长的速度有快有慢。有的在较早年龄阶段就已经发展到很高的水平，例如，感知觉、机械记忆等心理过程成长速度较快，在少年期之前就已经有了相当的水平；而有的心理过程的成长速度较慢，要到较晚的年龄阶段才能达到较成熟的水平，例如，逻辑思维是在青年期以后才逐渐成熟的。

5.个体差异性：成长路途上的多姿多彩。受遗传、教育以及环境等因素的影响，每个人的心理成长既会表现出与其同龄群体共有的特征，也会展现出与众不同的个体风采。其主要表现是：①不同个体在同一心理过程和个性发展上的速度与心理水平是有差异的。例如，同是8岁的儿童，有的已经有了抽象思维能力，能运用数的概念进行运算；有的却在运算时还脱离不了实物。同是18岁的青年，有的已经有了独立的自我意识和自治能力，有的还在心理与生活能力方面对父母有很强的依赖性。②不同个体之间心理品质的发展优势和发展水平是有差异的。例如，有些人的言语特点是形象与情感占优势，属于生动的言语类型；而有些人则是以概括的逻辑联系言语特征为优势，属于逻辑联系的言语类型。③不同个体之间的人格特质有所不同。例如，有的人乐观，热情，行动积极，做事效率高，易冲动；有的人灵活，机警，健谈，善变；有的人沉稳，谨慎，有耐心，优柔寡断。

心理的成长是一个诸多心理要素交互作用、相互制约的过程。例如，记忆的发展需要以感知觉的发展为前提，而记忆的发展又会影响感知觉的

发展。感知觉和记忆为思维提供了具体的感性材料，在这些材料的基础上逐步发展为抽象思维，抽象思维的发展又能够改善和提高感知与记忆的品质，增强它们的目的性和概括性。更宏观地看，“生理的、认知的、社会情绪的过程总是杂乱地交织在一起。社会情绪过程塑造了认知过程，认知过程又促进或限制社会情绪过程，生理过程也影响着认知过程”^①。

三、为健康的成长之路筑基

（一）成长中的健康状态

“健康是指身体和精神上的一种稳定、充满活力的一般状态。它不是简单的不生病或不受伤，而是人体的各个组成部分是否协调运转良好。”^②从1948年世界卫生组织成立时发表关于健康观念的界定到现在，健康包括心理健康的观念已经深入人心。越来越多的人认识到，当一个人身心关系、自我与环境关系可以保持动态平衡时，其罹患身体疾病的风险就会大大降低，心理健康具有健康促进的巨大效能。心理健康是指“个体在自身与环境条件许可的范围内所能达到的一种最佳心理效能状态”^③。这种状态主要包括两个方面：其一，个体与不断变化着的外在环境之间能够保持动态的平衡；其二，个体在适应环境的过程中能够使自己的内在资源得到尽可能充分的开发，让自己的人生达到尽可能的优化状态。

（二）心理健康的标准

心理健康是一个相对稳定与动态变化的辩证统一体，也是心理过程与个性心理综合发展趋于和谐与平衡的状态，是有标准的。根据既有的研究成果，个体对环境的适应能力、耐挫折能力、情绪调控能力、社会交往能

① [美]约翰·桑特洛克：《青少年心理学》（第11版），寇彧等译，人民邮电出版社2013年版，第19页。

② [美]理查德·格里格·菲利普·津巴多：《心理学与生活》（第19版，英文版），人民邮电出版社2016年版，第409页。

③ 刘海燕、马先义：《大学生心理健康教育》，黄河出版社1999年版，第3页。

力、自我意识水平等是影响个体心理健康状况的重要因素。学术界通常将以上几个方面作为评估心理健康的参照。

1.心理健康的等级。有学者将心理健康的状态分成一般常态心理、轻度失调、严重病态心理三个等级。^①

一般常态心理。主要表现为适应能力强,善于与人相处,主导心境是积极愉快的,具有良好的情绪调节能力。

轻度失调。主要表现是适应能力较差,与人相处略感困难,主导心境比较郁闷,情绪的自我调节能力较差。通过自己的努力或经由专业人员帮助,可恢复到常态。

严重病态心理。主要表现为各心理机能严重失调,不能维持正常的生活和工作、学习,若不及时治疗可能会进一步恶化。

2.心理健康的标准。关于心理健康的标准,不同学者的观点是有差异的。综合国内外学者的研究成果,心理健康的基本标准主要有以下几个方面:

- ①对现实的认识客观、合理。
- ②自我观念客观,悦纳自我。
- ③人际关系和谐。
- ④情绪生活稳定,工作和学习效率高。
- ⑤人格结构稳定、协调。

青年是一个最有活力且成长动力强盛的群体,对其心理健康标准的考量要与其群体特点相适应。由于今后的青年人多数都会接受大学教育,故以大学生为例说明青年人的心理健康标准。我国著名心理健康教育专家樊富珉认为,大学生的心理健康标准是:

- ①具有求知渴望,对学习有较浓厚的兴趣。
- ②具有正确的自我意识,自我悦纳。

^① 樊富珉:《大学生心理健康与发展》,清华大学出版社1997年版,第21页。

③能协调、控制情绪，保持良好的心境。

④能保持和谐的人际关系，乐于交往。

⑤具有完整统一的人格品质。

⑥具有良好的环境适应能力。

⑦心理与行为符合年龄特点。^①

(三) 心理的成长教育

心理成长是一个需要终生面对的议题。青年人在知识经验、思考能力、生活技能、自治能力以及对社会规范的理解与遵从方面，都比少年有了很大的发展，但他们所面临的成长任务及所感受到的心理困扰也是少年所不及的。专业的心理成长指导，可以帮助他们通过梳理、澄清成长经历中的矛盾与冲突，有建设性地整合、汲取成长中的心理资源，促进其自我意识和人格的成长，促进其对变化着的成长环境的积极适应，顺利地完成青年期的成长任务。

对于心理成长教育的理解，可以借用申荷永先生关于心理教育的比喻：有三个人正在河潭边钓鱼，他们发现有个人在上游落水被冲到水潭，其中的一个钓鱼人跳入水中将之救起，正在这时，又有一个落水者被冲到近前，第二个钓鱼人又将之救起……可是他们同时又发现了第三个、第四个落水者。三个钓鱼人已经手忙脚乱，难以进一步应付局面了。这时，有一个钓鱼人似乎想到了什么，急忙跑到上游去劝说人们不要在这里游泳，并在人们容易落水的地方插了一块警示牌。但这种做法并不十分奏效，仍有无视警告的落水者被冲进河潭，三个身处其中的钓鱼人仍要忙个不停地跳入水中救人。于是，有一个钓鱼人在上游办了一个游泳学校。有了好的水性，人们即使落入急流中，也有能力独立应付而不至于有生命危险，这才是解决问题的关键。申荷永先生以此来说明心理健康维护工作的三个层次。跳水救人就好比是“心理治疗”，这是一项有意义但十分艰巨的工作，要花

^① 樊富珉：《大学生心理健康与发展》，清华大学出版社1997年版，第9页。

费相当多的时间、精力和资金；对上游的人们进行劝说则如“心理咨询与辅导”，虽然非常重要，但它只对意识到自己的问题而主动求助的人起作用；去教人们学会游泳，就是我们所说的“心理教育”，落水者需要被救的根本原因是“水性不好”，他们心理素质欠佳，不能应对人生汪洋的考验。^①心理的成长教育能够帮助人们提升心理素质，使之有力量积极应对来自生存与发展的压力和挑战。更重要的是，心理的成长教育还可以帮助人们学会自我发现、自我整合和自我教育，使之自我负责地实现自己的人生理想。

心理的成长教育就是依据人的身心成长规律，以提升人们的心理素质为目标，让受教育者了解并掌握成长心理学的基本原理，并通过实际的行为训练，完善个体的自我意识和人格，增强应对变化与挑战的能力和技能，有力量在波澜壮阔的人生汪洋中“畅游”。

1.心理成长教育的功能。心理成长教育的主要立足点是让受教育者理解心理成长的基本规律、阶段性的成长任务和可能遇到的各种冲突与心理困惑，遭遇冲突和困惑时有能力进行有效的自我调整，必要时积极求助。相应地，对青年人进行成长教育，其主要功能有三个方面：

第一，预防心理问题的发生。每个人在成长中都会遭遇不同程度和不同形式的自我冲突以及自我和环境关系失调，因此产生相应的心理困扰。青春期前后的人，正处于从幼稚走向成熟的过渡阶段，生理及心理方面风暴般的经历与体验，会让他们因一系列的冲击而陷入混乱、焦虑和迷惘的状态。“我是谁”“我为什么要学习”“我真正想要的是什么”“人生的意义何在”等，这些让他们迷惘、混乱但又极其重要的人生议题，需要他们花时间认真地思考、探索。而这段时间也正是他们学习压力最大的时期，他们每天都得早起晚睡，忙着应付上课、完成作业，甚至还要加码补习，根本无暇顾及这些成长议题而将之压抑。压抑不等于消失，这些被压抑的议

^① 申荷永、高岚：《心理教育》，暨南大学出版社1995年版，第15—16页。