



YAOYEDE HUAJI

“青春黑匣子”叢書

搖曳的花季

— 少男少女心理探秘

● 李正堂 編著

中國發展出版社

“青春黑匣子”叢書

搖曳的花季

一少男少女心理探秘

●李正堂 編著

中國發展出版社

中国国际文化交流中心出版部编

主 编： 傅溪鹏 胡守文

副主编： 王春元

责任编辑： 康雄

摇曳的花季

——少男少女心理探秘

李正堂编著

*

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区金果胡同 8 号)

邮政编码： 100035

新华书店经销

兵器工业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4 印张 80 千字

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月第 1 次印刷

印数： 1—10,000 册

统一书号： ISBN7—80087—061—8 / G · 18

登记证号： (京)070 定价： 2.80 元

打开心理奥秘的钥匙（序）

心，大海，宇宙……

有风平浪静，有明媚春光，有诗情画意；

有惊涛骇浪，有狂风暴雨，有雷鸣电闪……

一颗心，有一个阴沉的“雷”区。

一个小小神秘的角落，

一个难以捉摸的角落，

一个不可轻易触及的角落……

有风暴，有雷电，有狂涛……

年轻人的心理“雷”区，尤为时云时雾，时风时雨，时冰时雪……因为它还不成熟，还很稚幼，甚至有些无知……

你探究过这个小小的“雷”区吗？也许有，也许没有。可你寻觅到什么了吗？也许有，也许没有。你体验过其中的滋味吗？也许它有时是简单的，明朗的、清澈见底的。也许它有时是复杂的，隐晦的，神秘莫测的。

为什么在人生路上觅寻不到方向？为什么在漫漫征途上寻找不到目标？为什么在茫茫人海上形影孤单？为什么在心中有那么多解不开的愁结？为什么在十字路口徘徊？为什么……这不就是青春征途上的一个个“黑匣子”？

青春的“黑匣子”是不是就在你的内心深处？为什么这个“黑匣子”里隐秘着那么多人生考卷？

进入青春期的青年男女，在生理上尤其心理上都发生了一系列的变化，在生活、学习、求知、就业、交友方面，会遇到许许多多的困惑与障碍，会引起各种各样的烦躁与不安，会漂浮着莫名其妙的苦恼与彷徨？会……

婚恋可能充满着罗曼蒂克的爱之芳香，也可能洒下令人悔恨的泪斑。跋涉过青春期的多少春秋，仍没有到达宁静的港湾？可你依然渴望筑个爱之巢？抑或孤顽地追求潇洒自如逍遥自在？你觅寻爱之小径？你遭受过感情的打击？你……

你希望把爱之巢装饰得更美丽漂亮？你希望精心耕耘一片爱之土壤？你的“爱之巢”给你带来幸福？带来了快乐？带来了苦痛？带来了负担？带来了愁闷？带来了焦灼？

婚姻的破裂又给你带来多少创伤？多少怨恨？多少困惑？你辗转不眠？你心力交瘁？你希望营造理想的独身小屋？你企盼再有一个充满阳光的“小家”？

装满隐秘疑虑的“黑匣子”，能不能启开？有没有钥匙？

《走通心与心》、《两半球的碰撞与交融》、《摇曳的花季》、《没有停泊地》、《透明的夜》、《同是天涯客》和《灰色王国的曙光》这套“青春黑匣子”丛书，便是一把把闪光的钥匙，便能启开你的人生路上的一个个“黑匣子”。

这套导引人生之路的小册子的作者编者，多半是生活在年轻人中的年轻人。有亲身的体味，也有他人的经验，又有社会的“积淀”；他们道出了年轻人的心声、渴望与追求……

这些人生的钥匙，年轻人需要它们；年长的人也需要它们。因为，为人父母的、为人兄长的、为人长辈的，为人上司的，都应该为小辈们的健康成长承担责任！相信，这套丛书，会成为年轻人生活道路上的伴侣、挚友；会为你开启封闭的心扉，扫除胸中的忧虑，拂去脸上的阴霾；为你带来和煦的春风，带来明媚的阳光，带来灿烂的明天……

傅溪鹏 1991年中秋节于北京“古榕斋”

目 录

打开心理奥秘的钥匙 (序)	傅溪鹏
一、梦的年龄	1
二、校园迪斯科	5
学路坎坷	5
从“心不在马”谈起	9
为什么会“神经短路”?	12
仅仅为一份答卷吗?	14
记忆之谜	16
三、交融与碰撞	19
有没有真正的友谊?	19
怎样摆脱“两难”?	21
有怨父母	23
填平“代沟”	26
四、心有千千结	30
自己和影子	30
“我不见了!”	34
动荡的年岁	37
她为什么变得神经兮兮?	40

为什么动不动就脸红?	43
无花果	45
“皮克马利翁”效应	49
为了“面子”	51
为什么老打蔫?	56
绿化心灵的沙漠	60
随年龄增加的烦恼	62
与胡须一同生长的脾气	68
慢调琴弦缓奏曲	71
“含羞草”的脾性	75
人生与跨栏	79
同在地平线	83
心地上的罂粟	87

五、美的奥秘

只因长得漂亮	92
双眼皮的代价	95
为什么你也成了林妹妹?	101
“女性化”与“娘娘腔”	104

六、十字路口亮起红灯

心中的偶像	107
是命运不好吗?	112
她们为什么会去叩见死神?	115
“小野马”的悲剧	118

一、梦的年龄

童年、青年、中年、老年，是人生历程的四大阶段。当一个人进入青年的行列，便不得不与天真的童年说一声“再见”。

一般说来，14~15岁到25岁为青年期，青年期又分为初期、中期和晚期。初期为14~15岁到17~18岁，中期为17~18岁至22~23岁，晚期为22~23岁至25岁。女性比男性的青年初期要早一两年。

在青年期，人的生理变化主要有三个方面，称为“三大变化”。一是身体外形的改变；二是内脏机能的健全；三是性生理发育成熟。

在形态方面，青年人的身高、体重、胸围、头围、肩宽、骨盆等有着较大变化。最明显的是身高和体重的续增。据材料介绍，儿童在2~12周岁，年平均增长3至5厘米，进入青年期，男女身高年平均增长6至8厘米。有的甚至增高10~13厘米。一般女子到19岁，个别的到23岁，男子到23岁，个别的到25~26岁，就不再增高了。体重的增长，儿童每年不超过5公斤；至于青年期，每年可增加5至6公斤，有的甚至增加6~10公斤。随着体形的发育和成熟，青年的“成人感”便油然而生：“我已经长成大人了”。

与此同时，体内机能方面也迅速增强。大脑的发育一直处于领先地位。人在10岁时，脑的重量和容积均已达到成人的95%。脑皮质神经纤维的髓鞘化、增长与分支已接近

完成。人脑形态和结构发育的基本成熟，为青年的心理成熟提供了可能。人的心脏、血管、肺等机能在青年期也都趋于成熟。

随着人的形态和身体内部机能发育的急剧变化，性生理也得到发展，并逐渐成熟。所谓性是指人的性别、生殖器官及其功能。男性或女性，在受精时就已经决定了，经过胚胎发育，逐渐出现了生殖器官的区别。我们通常所说的第一性征，指的就是生殖器官。这是最初的性别特征。青年期前，男女除了第一性征不同外，身体没有多大差别。而进入青年期后，男女都会出现第二性征。第二性征，指的是性发育的外部表现。男女有着各自独特的生理变化，如性器官的发育、遗精和月经现象、变声、男性体态和女性体态的形成等。这些变化在时间上，虽然人与人存在一些差异，但每个人内部变化却有相当的规律性。

男子第二性征出现的顺序，以及大致的平均年龄是：10~11岁，睾丸开始增大；12岁，喉结开始增大；13岁，阴毛出现；14岁，声音变粗，低沉；15岁，腋毛和胡子长出，第一次遗精；16~18岁，四肢和身上可能长出汗毛。

女子第二性征出现顺序，以及大致的平均年龄：8~9岁，骨盆开始增大，臀部变圆；10~11岁，乳头、乳房发育开始，出现阴毛；12岁乳房继续发育，13岁乳房显著增大，乳晕明显，14岁，出现腋毛，月经初潮；15岁，骨盆骨显著地增宽；16~18岁骨骺闭合。

第二性征的发育过程，前后需要4年左右的时间。发育快的，只需2至3年的时间就完成了。发育慢的，则需6~7年的时间才能完成。我国男女性萌发、成熟年龄，平均在11~12岁至16~17岁。一般从9岁半开始到18岁这个范

围，都算是正常的。当然，由于人的遗传、性别、营养状况、体格锻炼等各种条件的不同，人的身体各方面发育变化也就有显著差别。如体重的增长，青年期男子年平均为 4.3 公斤，女子年平均则为 3.51 公斤。在身高方面，北方男子比南方男子平均高 1.3 厘米，北方女子比南方女子平均高 0.9 厘米。而运动对身体形态、内部机能的发育效果更明显，参加运动比不参加运动者要优越得多。

为什么人在青年期会出现“三大变化”呢？生理学研究表明，促使全身变化的秘密就在于激素。

所谓激素，就是人体内能左右身体机能的化学物质。产生激素的机构有脑垂体、胰腺以及甲状腺等，最主要的是脑垂体。它倒挂在我们脑子底面，能产生多种激素。由它所产生的生长激素，其首要功能是促进生长，使人体增高、变重。由它所产生的甲状腺素，能使甲状腺直接进入血液，增进入体的新陈代谢，并影响到细胞的增殖和大小。由它所产生的促性腺激素，一种叫促滤泡激素，一种叫促黄体激素，它们促使男性性腺——睾丸，分泌雄性激素，促使女性性腺——卵巢，分泌雌性激素。性激素的重要作用就是促进生殖器官的发育、成熟，并维持其机能；促进第二性征出现；激发性欲；男性激素促进蛋白质合成，使男性肌肉表现有力，女性激素促进皮下脂肪沉积，使女性脂肪显得丰满等。

当然，人体中的激素并不是孤立地起作用。任何一种激素都需要其他几种激素协同作用，才能起到一定的生理作用。人的生理变化和心理变化又是紧密相联的。生理变化是心理变化的基础，心理变化又促进或阻碍生理变化。如，生殖器官的成熟，反映到高级脑中枢，会出现性的需要，而人的心理、意识，作为脑的机能，作为社会现实的反映又可以

调节控制这种需要，甚至影响到性激素的分泌。

青年期不仅在生理上发生了很大的变化，而且在心理上也发生了巨大变化，有的心理学家称之为“第二次诞生”，“心理上的‘断乳’”。所谓心理上的“断乳”是指脱离父母的监护，成为独立人的过程。第一次诞生是脱离母体的解放，由于“断乳”，与母亲的身体联系完全被切断了，但是在心理方面，儿童与母亲仍然是一体。从这个意义上说，这一解放还是不完全的解放。同时，也正因为这一点而受到双亲的保护。正如第一次身体的“断乳”对儿童来说是一个危机，青年期心理上的“断乳”也是一个危机。由于急剧的彻底的“断乳”将使儿童陷入欲求而又得不到满足的地步，给他们带来深深的不安。因此，往往会给儿童将来的人格形成带来影响。同样，青年期心理上的“断乳”给青年带来了一时的不安，使他们经历情绪上的激动与混乱。

青年期又称为“第二反抗期”，此时不但不想再依赖父母、教师，甚至对他们的人格加以批判、对他们的言论重新估价。一切想自己思考，自己作主，这就是“自我意识”，也叫“自立心”或“独立心”。

由此可见，一个人由童年步入青年，绝不是原来体型的放大，而是里里外外都蜕变成了一个“新人”，这是一个充满了希望而又蕴含着危机的年岁，一个洋溢着欢笑而又掺和着泪水的年岁，一个充满了幻想和创造的年岁。

年轻的朋友，请不必为跨入这个门坎而惶恐，而要为进入这个年轮而欢呼，以高昂的热情、汗水和智慧去拥抱她。请记住波兰作家显克微支的话：人生“有一件东西永远是美好的，那便是青春！”

二、校园迪斯科

学路坎坷

你一定经常观看电视台的《动物世界》节目吧，你看见山崖上的鸟巢了吗？

起初，小鸟们跟在大鸟的身旁学飞，大鸟要教会它们飞翔的各种本领和觅食的技能，时间不长，小鸟们便一个个长大，能在广阔的天空翱翔了。

为了生存，大千世界中的各种动物都必须学习，何况作为“万物之灵”的人呢？

从你生下的那天起，父母就用无比欢欣的心情来欢迎你，对待你，为你喂奶，为你洗衣，逗你玩耍。在你用新奇的目光注视眼前的世界的时候，就开始“学习”了。

如果说衣食是人生的第一需要，那么学习就是人生的第二需要，因为人为了生存，总要掌握生存的技能，同时，这第二需要也是为第一需要服务的。

不论你对学习目的的认识是明确还是模糊，争取好的成绩总是你所期待的吧？

有些同学的学习成绩一直不错，这与他们本人的努力分不开；而有些同学尽管学习很用功，但学习成绩还是不突出，心里在着急之余，有烦恼的感觉吗？

我劝你首先不要着急，要冷静下来，仔细分析一下自己

060795

成绩上不去的原因。

你不笨，因为芸芸众生，绝顶聪明和十分呆笨的人占极少数，绝大多数人的智商是差不多的，况且聪明的人也要用功，才有成就。

看来，主要原因是学习方法问题了。

也许你是个很听父母话的孩子，虽然你长得象个大人了，有了独立意识，想按照自己的心愿行事，但父母每每告诫你“上初中了，课程增多了，是打基础的时候”，你便乖乖地每天放学回家就在那里学习，做功课。你尽管这会儿很想出去玩一玩，到外面踢会儿球，到草坪上休息一会儿，但你还是强制自己，象模象样地坐在那里。你想想，这会儿的效果会好吗？

对于用功的人来讲，时间尤其显得珍贵，你便想用“别人学一遍，我学两遍；别人学一小时，我学两小时”的办法追别人，把时间排得满满的，除了上课、睡眠，就是捧着书本，连课间 10 分钟也不休息，时间倒是“充分”利用起来了，但学习的效果也未必好。打个比方说，你一天休息，一天学习 4 小时，平均起来就是每天两小时，这样就不如坚持每天学习两小时。因为连续的、长时间的学习容易使人产生疲劳感，人一疲劳，记忆力就差，脑的活动能力就差，就会降低学习效率。

你可不可以为自己制订一个学习、休息、娱乐的时间表，养成了习惯，你就不会把学习看成一个负担，学起来就轻松些了。

你听说过体育界的一种叫做“间歇练习法”的训练方法吗？

这种训练方法是，不让运动员拼体力，而让他们多休

息、多练习。

比如游泳吧，游一段比较短的距离就适当地喘口气，然后再游，这种练习法就比长距离的游泳效果要好，虽然累积训练的时间是相等的。

这是为什么呢？

原来，有“制止力”这种东西在作怪。

制止力是体力疲劳和心理疲劳的综合体，运动员在刚刚训练不久，制止力就随之产生了（人一感到累或单调就会厌烦），而间歇练习则防止了制止力的积累，让运动员总是不感到特别累，练一次还想练一次。

这种方法对你的学习是否有所启示呢？

你也许会问，自己有时间、有精神，可就是不愿意学习，这是为什么呢？

这是“厌烦”的缘故。

寻求变化是人的本性，有试验表明，就连婴儿也不喜欢看单调的东西，他们也喜欢复杂的东西，人类本来是经常寻求刺激的，如果反复于一件事，就会感到厌烦。

如果你不相信，听我给你讲段故事——

加拿大有一位叫赫伦的心理学家，打算招聘几个临时工做“遮断感觉”的试验。

他在报上做广告说：“应征者须一天到晚什么事也不干，在床上愿意躺几天就躺几天。当然，吃饭和上厕所可随意。每天的报酬为 20 美元。”

这项实验是在 20 多年前进行的，在当时来说，做临时工能有这么高的报酬就不少了。

应征的人很多，几个大学生被招收。

实验开始，大学生被蒙上眼睛，戴上手套，脚上套上了

厚纸筒，用来限制触觉。耳朵被用海绵堵住，房间里摆放空调器那样的中性音，这都是为了限制听觉刺激。

不愁吃、不愁喝、不愁钱、不用干活，只管吃饱了睡，睡足了吃，这不是挺美吗？可过了不长的日子，他们的脑子就不“安分”了，想学校、功课、朋友、情人、家人，自己问自己做这种临时工到底为什么。

随后，被实验者就寻找刺激，譬如唱歌、吹口哨等。当被实验者跟实验者面谈的时候，他们也故意东拉西扯，寻求刺激。

实验再进行下去后，被实验者就产生了幻觉，看见实际上没有的东西，并有了幻听现象。进而失去平衡感和方向感，有的人站也站不稳了……

最后，他们异口同声地要求：中止实验。

这项实验的结果和我们的学习相比较，道理是相同的。如果长时间地集中学习一门功课，就会出现厌烦情绪，不如交替着学几门功课，最好还是性质不同的功课，比如英语和数学等。或者虽是同一门功课，交替着学需死记的和需思考的，也有良效。

你掌握了良好的学习方法，并感到收获不小。但是过了不久，也许还会出现这样的情况：不论你怎么“玩命”，成绩还在原地踏步。这又是为什么呢？

心理学把这种现象称作“高原现象”。

以练习驾驶汽车和骑自行车为例吧。开始很紧张，动作不灵活，力气用不到点子上，练习一段时间，就有进步。随后不久，就会出现“不论怎么努力也提不高成绩”的消沉状态，即“高原现象”。

为什么会出现这种现象呢？

这是由于第一上升期将肌肉绷得太紧，精神过于紧张的缘故。这是初学者通常遇到的状态，不足为怪。在这时，要紧咬牙关挺下来。继续练下去，肌肉就放松了，动作灵活了，出现了第二上升期。第一上升期可以说是量的进步，第二上升期就是质的飞跃了。

说了半天，要想把学习成绩提上去，把坎坷的学路踏平，不外乎三点：“信心、方法、恒心”。如果以上对你的学习有所启悟，对你的“学飞”有所提示，那就是我这篇文章最大的功劳了。

从“心不在马”谈起

战国时期，赵襄主向王子期学驾车，不久两人就比赛起来，结果，赵襄主虽然换了三次马，但三次都落后了。

赵襄主埋怨王子期没把真本事全教给他，王子期对他说：“本事是全教了，可是你的心思用的不是地方。你要想快，就要把心用在调教马上，马驾好了车，速度自然快。而你却把心思用在别人身上。别人快了你嫉妒，你跑快了又顾及别人赶上，这样没个不落后。”

一席话，使赵襄主无言以对。

这则故事令我们深思。

赵襄主刚学驾车不久，就想着超过别人，不让别人赶上，他这种急切领先的心情是可以理解的。但是，如果不把争先的决心放在一心调教马上，而是把别的事情考虑得过多，注意力分散、势必影响训练，最后必然导致失败的结局，事与愿违。

在学习中，也有同类性质的情景——老师在苦口婆心地

讲课，学生在台下打起了盹。脑袋左歪右斜，虽强睁着眼，象在听课，但老师讲的什么他却一点也没听进去。

捧着书本，似在学习，但目光呆滞，满页的文字不往心里去。

你有过这样的体验吗？

有一段著名的相声《买猴》，讽刺的就是一名“马大哈”式的业务员的事。虽然有些夸张，但这类现象在每个人的身上或多或少都有。

你羡慕速记、速算、过目成诵的人吗？也许你会觉得，他们是“天才”，自己无论如何也比不上他们，其实不必迷信，他们除了掌握一些训练技巧并经过严格训练外，有一重要特点就是集中注意力。

集中注意力就是竖起自己的耳朵，睁大眼睛，凝视眼前的目标，凝听近处的声音。它能使渺小的目标变得清晰，使细微的声音变得响亮，能给你以深刻的、难忘的印象。

集中注意力，对我们的学习来讲，是格外重要的。

现在，你是否对一门功课有偏爱，或有某种业余爱好，想静下心来，抛开一切干扰，集中、深入地学习、研究呢？

你说，我爱好文学，对数学不感兴趣，但为了均衡发展，我两门功课花得功夫尽管一样，但数学的成绩还是上不去，不知为什么？

这就牵扯到兴趣问题了。所谓兴趣，就是人们热切地希望认识某种事物或进行某种活动的心理倾向。这种心理倾向是自发的、心甘情愿的。同时，和情绪紧密相连，从事有兴趣的活动时，你的心情就会愉快，就有满足感；反之，精神受压抑，不痛快。

兴趣和一个人的注意力关系太大了，连伟大的生物学家