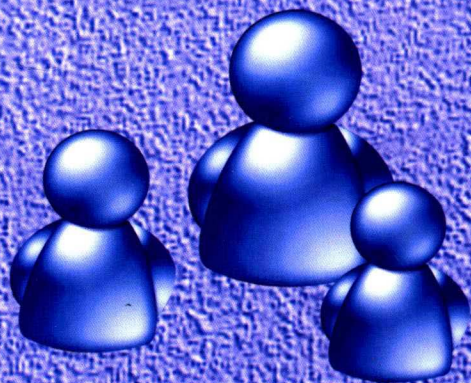


面向21世纪课程教材
Textbook Series for 21st Century

青春期科学

——青春期生理、心理、行为与保健

李增庆 主编



华中科技大学出版社

HUAZHONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS
E-mail: hustpp@wuhan.cngb.com

面向 21 世纪课程教材
Textbook Series for 21st Century

青春期科学

——青春期生理、心理、行为与保健

主 编 李增庆

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 诚 (北京大学深圳中心医院)

王 雯 (北京大学医学部)

李庆红 (北京大学医学部)

李增庆 (华中科技大学同济医学院)

姚忆江 (湖北教育厅教育报刊社)

袁 波 (北京大学深圳中心医院)

黄咏梅 (中国福利会国际和平妇幼保健院)

韩英红 (北京大学医学部)

华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期科学——青春期生理、心理、行为与保健/李增庆 主编
武汉:华中科技大学出版社, 2004年4月
ISBN 7-5609-3121-9

- I. 青…
- II. 李…
- III. 青春期-科学-高等学校-教材
- IV. R167

青春期科学——青春期生理、心理、行为与保健 **李增庆 主编**

责任编辑:叶 兰
责任校对:章 红

封面设计:潘 群
责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社
武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87542624

录 排:华中科技大学惠友科技文印中心
印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:787×960 1/16 印张:30.75 字数:550 000
版次:2004年4月第1版 印次:2004年4月第1次印刷 定价:38.80元
ISBN 7-5609-3121-9/R·37

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

“青春期科学”是男性、女性保健学的一门重要分支，是将生理学、心理学的理论、方法、技术应用到医疗实践及青春期教育中的产物，是生理学、心理学与保健学、预防医学、行为科学、社会学相交叉的边缘学科。

《青春期科学》研究的主要对象是青春期的学生和处于青春期的青少年，它的基本任务是全面阐明青春期人群的身心健康及行为的本质特征，即研究青春期人群的生理与心理相互制约和影响的关系；青春期心理对健康的影响；青春期社会心理、行为的发生和发展变化的原因、规律及预防保健对策。

本书是从 1990 年开始在高校本科生中开展“青春期（医学）教育”的基础上编写完成的，至今“青春期科学”的教育已扩大到研究生。青春年龄跨度比较大，不同的年龄阶段其心理表现也不相同，本书将青春期划分为五个时期，讨论其生理、心理特点与对策。

根据科学实践和科学研究领域，《青春期科学》主要有如下几个研究重点。①青春期解剖生理学、心理学，主要研究青春期生理、心理、行为的发生、发展变化的原因和规律。②神经生理心理学，主要研究脑与青春期生理、心理、行为的关系。③心身医学，研究心理、社会因素与人体疾病的关系，包括病因、发病机制、治疗与预防。④心理咨询，是指心理医生运用其专业知识和技能，给来访者以合乎其需要的协助与服务，帮助他们正确了解自己、认识环境，根据自身的条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标，在工作生活和学习及人际关系等方面调节自己的行为，充分发挥自己的潜能，增强自信心和社会适应能力，实现预期的目标。⑤青春期社会心理、行为特征，包括青春期的学生所面临的一系列社会问题，如学习、人际交往、友情与爱情、社会适应行为、上网行为、择业等。

本书已列入国家教育部面向 21 世纪课程教材，主要用做高等院校各专业大学生与研究生“青春期科学”课程的教材，也可用做卫校、职工医学院的同类专业的教材，还可供从事青少年工作的人员参考。

序 一

心理学是研究心理现象及规律的科学。心理现象是大脑对客观现实积极的反映，包括感觉、知觉、注意、记忆、想像、思维、情绪、意志，一直到行为等。人类的行为是由内在目的驱策的，是以情绪为核心的基本动力。本能行为包括摄食行为、性行为、防御行为，而其中一种重要的本能就是性本能。青春期的种种心理现象，与性本能有着密切的关系，所以奥地利心理学者弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939）认为，性本能是决定人的行为的基本动机。近年来，心理学研究已深入到社会生活中的每一角落，越来越受到人们的重视了。

我国心理学发展十分缓慢，在动乱的十年则处于停滞状态，以致我国心理学研究水平远远低于国外发达国家，这一状况目前正在加速改善，关于青春期心理学的研究也方兴未艾。华中科技大学同济医学院李增庆教授有鉴于此，乃主编这本《青春期科学》，内容涉及青春期的生理、心理、行为与保健。本书是李增庆教授在高等医学院校本科生中开展“青春期医学教育”的基础上，结合她多年的教学和科研经验编写完成的。本书开始定名为《青春期医学》，由于它涉及的青春期问题，并不仅仅是医学生所关心的问题，对所有的大学生，包括研究生在内，均很适用，因此将本书命名为《青春期科学》。

我相信本书的问世将对青春期的大学和研究生们有所帮助，使他们能根据自身条件，以健康的心理，确立有益于个人发展和社会进步的生活目标，在学习、工作、生活和人际关系等方面来调节自己的行为，发挥自己的潜能，愉快地度过人生的这一重要时期——青春期。

中国科学院院士

华中科技大学同济医学院名誉院长

李增庆

2003年冬至

序 二

李增庆教授所著《青春期科学——青春期生理、心理、行为与保健》一书即将在中国出版，在此谨致祝贺！

李增庆教授曾在德国埃森(Essen)大学医学院附属莱茵医院(Rheinische Klinik)进行咨询和心理治疗的学术访问与进修。李教授不仅在医院的门诊部，而且也在住院部与我们共同参加诊疗工作。在门诊部，她参加了常规的对病人身心疾病和心理障碍的诊断检查。在住院部，她熟悉了治疗计划内有关躯体障碍、身心疾病，特别是饮食障碍的住院心理治疗。李教授参与常规的心理治疗形式有集中的运动心理治疗及会谈心理治疗和艺术心理治疗，并在这些心理治疗工作中掌握了知识和经验。除此之外，她还参加了我院研究计划的实施工作。

我作为一名在心理咨询与心理治疗领域，专门进行心理治疗和心身医学（即心理对疾病影响研究）的教授，认为该书的出版有利于中国青少年的身心健康，有利于心身医学在中国的发展。

因此，本书的出版有其社会意义与学术价值。

德国埃森大学医学院莱茵医院
心理治疗和心身医学医院院长
国际心理治疗联盟(IFP)主席
大学教授、医学博士

Wolfgang Senf

2004年春

附：序二原文

Vorwort

Professor Li Zengqing verfasste das Buch "Physiologie、Psyche、Handlung und Gesundheitsschutz der Pubertät-Medizin der Pubertät", das in Kürze in China erscheinen wird. Herzlichen Glückwunsch!

Professor Li Zengqing war in der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik, Rheinischen Kliniken am Universitätsklinikum Essen, zu einem wissenschaftlichen Austausch im Bereich der Psychoberatung und Psychotherapie. Sie hat sowohl in der Ambulanz wie auf den Stationen der Klinik mitgearbeitet. In der Ambulanz der Klinik hat sie regelmäßig an diagnostischen Untersuchungen von Patienten mit Psychosomatischen Erkrankungen und psychischen Störungen teilgenommen. Auf der Station hat sie sich in die Behandlungskonzepte zur stationären Psychotherapie von somatoformen Störungen, psychosomatischen Erkrankungen und insbesondere Essstörungen eingearbeitet.

Professor Li Zengqing hat regelmäßig an den Behandlungsformen der Konzentrativen Bewegungstherapie sowie Beschäftigungs- und Kunsttherapie teilgenommen und hier Kenntnisse und Erfahrungen erworben.

Sie hat auch an den in der Klinik durchgeführten Forschungsprojekten teilgenommen.

Ich, Professor für Psychotherapie und Psychosomatik im Bereich der Psychoberatung und Psychotherapie meine, daß dieses Buch für die körperliche und seeliche Gesundheit der Jugend in China dienlich ist, auch der Entwicklung der Psychosomatik in China. Deshalb hat dieses Buch eine psychosoziale Bedeutung und wissenschaftlichen Wert.

President of the international
Federation for Psychotherapy (IFP)
Univ.-Prof.Dr.med. Wolfgang Senf



Universitätsklinikum Essen
Direktor der klinik für
Psychotherapie und Psychosomatik
Rheinische Kliniken

14.März.2004

编者的话

青春期作为人生中最富于可塑性的时期，对人才的培养起着关键作用。随着人们对青春期问题认识的加深，对于青春期问题的学科化研究也应运而生。国际上不同的学科对青春期年龄界限的划分有所不同，心理学认为是13~25岁；人口学认为是14~34岁；年龄下限始于性生理的成熟（即女性第一次月经初潮，男性第一次遗精），年龄上限止于青年人社会成熟，因此我国青春期年龄界限为10~26岁。青春期年龄跨度比较大，不同的年龄阶段其心理、行为表现也不相同，本书将青春期划分为五个时期。本书内容虽然囊括青春期五个时期的生理、心理、行为特征与保健，适用于所有青春人群，但重点讨论大学阶段（也包括研究生）的社会心理、行为特点及在此阶段面临的各种问题。

青年是人生中充满矛盾斗争、身心发生突变、趋向社会成熟的群体。从社会学角度看，青年是处于完成基本社会化任务阶段的人，即由自然人到社会人；其角色转换由被动者到主动者，由消费者到创造者，由无责任者到有责任者；其环境转换由依赖于社会到自主于社会；其文化转换由接受文化到辨识文化，由储存文化到创造文化，由适应传统到更新传统。

心理学是研究心理现象及其规律的科学；心理现象是人脑的功能，是人脑高度发展的产物。心理规律指认识、情感、意志等心理过程和能力、性格等心理特性的规律。心理活动包括认识活动、情感活动和意志行为活动三大方面。

心理学在古代被称为灵魂学，最初在哲学内部发展，1879年，德国心理学家冯德(Wilhelm Wundt, 1832~1920)在莱比锡大学建立了第一个心理学研究室，使心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的学科。个性心理学则经历了四个发展时期。第Ⅰ时期：1870~1907年，研究人的个性差异，以高尔登(Galtow)为代表，于1870年出版了《遗传的天才》，认为人的才能受遗传的制约。第Ⅱ时期：1908~1949年，研究个性的整体性，弗洛伊德(S. Freud)以性本能为重点，认为本能是决定人的行为的基本动机，社会本能指先天具有的优越感与后天的自卑感之间的矛盾。第Ⅲ时期：1950~1969年，研究个性的能动性、创造性，认为创造性高的人可自我实现，人的创造性的源泉来自人的天赋本性“自我实现”需要的五个层次。第Ⅳ时期：1970年至今，心理学研究进入多极化、全新的时代，心理学的理论和实践受到欢迎。

本书得到了中国科学院院士、华中科技大学同济医学院名誉院长裘法祖教授和德国 Essen 大学医学院莱茵医院、心理治疗和心身医学医院院长、国际心理治疗联盟(IFP)主席 Wolfgang Senf 教授的大力支持，他们分别为本书写了序。在此谨向他们

表示衷心、诚挚的感谢!

本书共分为生理篇、心理篇、行为篇、保健篇四大部分,共33章。其中第一章~第五章、第二十九章、第三十二章由华中科技大学同济医学院顾美皎教授审阅,第六章~第十二章、第十五章~第十六章、第十九章、第二十二章、第二十八章、第三十章由华中科技大学同济医学院吴均林教授审阅,第十三章及第二十三章~第二十六章由武汉大学张掌然教授审阅;第十四章、第二十一章、第二十七章、第二十八章由武汉大学周运清教授审阅;第十章、第十七章、第十八章、第二十章由武汉大学李晓凤博士审阅;第三十一章由华中科技大学同济医学院周浩礼教授审阅,第三十三章由华中科技大学同济医学院施琪嘉教授审阅。在此对以上各位专家、教授为本书出版所做的辛勤工作表示衷心、诚挚的感谢!

衷心感谢曾选修了“青春期科学”的许许多多的研究生和大学生们,他们以论文、课堂讨论及优秀“案例”的形式为本书的准备提供了帮助!

感谢湖北省卫生厅在“青春期课题”科研经费上的支持!感谢华中科技大学同济医学院教务处的各位领导和工作人员对编写工作的支持!感谢同济医学院公共卫生学院及儿少卫生与妇幼保健学系领导和老师的支持!华中科技大学出版社为本书出版给予了热情帮助,在此特向出版社诸位领导和编辑致以衷心感谢!最后感谢所有为本书出版做过努力的同仁,他们在许多方面都为本书和其他事务付出了心血,没有他们的支持,这些工作是绝不能完成的。

我期待本书得到研究生、大学生们及广大青少年的广泛阅读,如能对他们有所帮助,则不胜荣幸。

本书难免仍有不妥之处,殷切希望使用本教材的师生、同道们和广大读者提出宝贵意见,不吝赐教,以便纠正改进。

华中科技大学同济医学院

李增庆

2004年3月于武汉

目 录

生 理 篇

| | |
|---------------------------------|------|
| 第一章 概述 | (3) |
| 第一节 青春期科学的性质、任务、研究对象和研究领域 | (3) |
| 第二节 人的一生分期 | (3) |
| 第三节 青春期的定义与分期 | (5) |
| 第四节 大学生读《青春期科学》 | (7) |
| 第二章 青春期的解剖生理特点 | (10) |
| 第一节 青春期的内分泌变化 | (10) |
| 第二节 青春期发育的相关激素 | (16) |
| 第三节 青春期的体格发育 | (19) |
| 第四节 青春期生理功能 | (22) |
| 第五节 青春期骨密度 | (25) |
| 第六节 青春期发育类型与影响生长发育的因素 | (27) |
| 第三章 性生理发育与性成熟过程 | (31) |
| 第一节 女性内、外生殖器官的发育 | (31) |
| 第二节 女性乳房及第二性征的发育 | (33) |
| 第三节 男性内、外生殖器官及第二性征的发育 | (36) |
| 第四节 男女性发育对照与受孕生理 | (38) |
| 第四章 女性月经周期和月经病 | (41) |
| 第一节 月经 | (41) |
| 第二节 痛经 | (44) |
| 第三节 闭经 | (46) |
| 第四节 青春期功能失调性子宫出血 | (48) |
| 第五节 青春期与月经有关的疾病 | (50) |
| 第五章 性分化、两性差异与性发育异常 | (54) |
| 第一节 基因、性激素与胎儿期性分化 | (54) |
| 第二节 性角色 | (59) |
| 第三节 性早熟 | (60) |
| 第四节 性发育延迟与女性男性化 | (64) |

心理篇

| | |
|-------------------------------|-------|
| 第六章 男女心理行为差异 | (69) |
| 第一节 中枢神经系统与男女差异 | (69) |
| 第二节 男女人格差异 | (71) |
| 第三节 男女心理行为的差异 | (75) |
| 第四节 男女大学生自尊心 | (80) |
| 第七章 青春期社会心理行为特征 | (83) |
| 第一节 青春期的自我意识 | (83) |
| 第二节 与情绪有关的心理 | (87) |
| 第三节 需要 | (92) |
| 第四节 动机与意志 | (94) |
| 第五节 大学生精神紧张与心理压力 | (97) |
| 第六节 焦虑与抑郁 | (99) |
| 第八章 青春期大学生对美的追求与审美观 | (103) |
| 第一节 科学理性的审美观 | (103) |
| 第二节 和谐统一的人性审美观 | (106) |
| 第三节 健康文明的性审美观 | (109) |
| 第九章 大学新生的适应 | (113) |
| 第一节 大学生的生活适应 | (113) |
| 第二节 大一综合征——新生的几种矛盾心理与对策 | (116) |
| 第三节 大学新生的学习适应 | (118) |
| 第四节 大学新生的人际关系适应 | (121) |
| 第十章 大学生的社会适应与心理困惑 | (125) |
| 第一节 大学生的社会适应 | (125) |
| 第二节 大学生社会适应不良——自我伤害 | (126) |
| 第三节 大学生吸烟行为 | (130) |
| 第四节 酗酒原因及危害 | (135) |
| 第五节 大学生性心理困惑与性健康教育 | (135) |
| 第十一章 大学生心理行为特征 | (140) |
| 第一节 大学生心理行为特点 | (140) |
| 第二节 女大学生心理与行为 | (149) |
| 第三节 农村大学生心理与行为 | (152) |
| 第四节 贫困生与特困生 | (158) |

| | |
|----------------------------------|-------|
| 第十二章 心理健康与心理素质培养 | (163) |
| 第一节 心理健康标准 | (163) |
| 第二节 大学生良好性格的培养 | (169) |
| 第三节 网络心理健康 | (171) |
| 第十三章 大学生学习及与学习有关的问题 | (173) |
| 第一节 大学生的学习观 | (173) |
| 第二节 大学生的学习压力 | (176) |
| 第三节 智力因素和非智力因素 | (179) |
| 第四节 心理、环境因素对学习的影响 | (182) |
| 第五节 大学生学习的心理、行为问题与对策 | (185) |
| 第六节 大学生与学习紧张有关的神经机能症 | (193) |
| 第十四章 友情与爱情 | (199) |
| 第一节 友情 | (199) |
| 第二节 大学生与异性交往的困惑 | (202) |
| 第三节 异性友情与爱情的区别 | (205) |
| 第四节 正确处理与异性的关系 | (208) |
| 第五节 如何与初次见面的人建立友情 | (211) |
| 第十五章 青春中期性意识、性心理、性行为的发展 | (214) |
| 第一节 青春期中性意识的变化与性行为的发展期 | (214) |
| 第二节 青春期中性心理特点 | (216) |
| 第三节 青春期中体像问题 | (219) |
| 第四节 女性的胖与瘦 | (222) |
| 第五节 与体像有关的皮肤病及对策 | (224) |
| 第十六章 青春晚期性意识、性心理、性行为的发展与障碍 | (230) |
| 第一节 青春晚期性意识与性心理、性行为的发展 | (230) |
| 第二节 性幻想与性梦 | (231) |
| 第三节 单相思与钟情妄想 | (236) |
| 第四节 手淫 | (240) |
| 第十七章 恋爱心理 | (243) |
| 第一节 爱情的定义 | (243) |
| 第二节 爱情的特点 | (244) |
| 第三节 爱情的真谛 | (246) |
| 第四节 男女恋爱心理及成因 | (248) |
| 第五节 爱情类型与爱情的本色 | (253) |
| 第十八章 大学生恋爱 | (255) |

| | | |
|-------|------------------|-------|
| 第一节 | 大学生能否恋爱 | (255) |
| 第二节 | 大学生为什么要恋爱 | (257) |
| 第三节 | 恋爱的积极作用和消极作用 | (260) |
| 第四节 | 大学生的恋爱特点 | (261) |
| 第五节 | 女大学生的爱情 | (264) |
| 第六节 | 大学生对恋爱的困惑 | (268) |
| 第七节 | 大学生应该如何谈恋爱 | (271) |
| 第十九章 | 大学生网恋 | (273) |
| 第一节 | 网恋的定义与原因 | (273) |
| 第二节 | 网恋和网络性爱的特点 | (274) |
| 第三节 | 大学生网恋的特征与类型 | (276) |
| 第四节 | 网恋的危害与对策 | (278) |
| 第二十章 | 爱情挫折与失恋 | (283) |
| 第一节 | 失恋的定义与失恋后心理、行为特征 | (283) |
| 第二节 | 失恋后如何进行心理调适 | (285) |
| 第三节 | 对失恋的认识 | (287) |
| 第二十一章 | 青春期择偶 | (293) |
| 第一节 | 择偶、择偶观与择偶标准 | (293) |
| 第二节 | 择偶方式与择偶理论 | (297) |
| 第三节 | 择偶吸引——异性的魅力 | (300) |
| 第四节 | 大学生择偶心理与择偶标准 | (303) |
| 第二十二章 | 网络心理障碍 | (307) |
| 第一节 | 网络综合征 | (307) |
| 第二节 | 大学生网络心理障碍 | (313) |
| 第三节 | 网络性爱痴迷症与网婚 | (316) |

行为篇

| | | |
|-------|-----------|-------|
| 第二十三章 | 人际关系与人际交往 | (321) |
| 第一节 | 人际关系 | (321) |
| 第二节 | 人际交往 | (323) |
| 第三节 | 人际吸引 | (324) |
| 第四节 | 社交心理模式 | (327) |
| 第二十四章 | 影响人际交往的因素 | (329) |
| 第一节 | 社交心理效应 | (329) |

| | | |
|--------------|---------------------------|--------------|
| 第二节 | 影响人际交往的心理、行为因素..... | (331) |
| 第二十五章 | 大学生的人际交往..... | (339) |
| 第一节 | 大学生的人际交往功能与特点..... | (339) |
| 第二节 | 大学同学之间的人际关系..... | (343) |
| 第三节 | 大学师生关系..... | (349) |
| 第四节 | 大学生与家庭的关系..... | (351) |
| 第五节 | 大学生人际交往的心理误区..... | (355) |
| 第六节 | 大学生人际交往中存在的问题..... | (357) |
| 第二十六章 | 大学生人际交往的原则与方法..... | (361) |
| 第一节 | 大学生人际交往成功的基本原则..... | (361) |
| 第二节 | 大学生形成良好人际关系的方法..... | (366) |
| 第三节 | 言语交际艺术..... | (370) |
| 第四节 | 非言语交际艺术..... | (373) |
| 第五节 | 合宜有效的沟通..... | (374) |
| 第二十七章 | 大学生就业与前途..... | (376) |
| 第一节 | 大学生的职业价值观..... | (376) |
| 第二节 | 大学生择业心理..... | (378) |
| 第三节 | 大学生就业观念..... | (381) |
| 第四节 | 大学生择业影响因素分析..... | (383) |
| 第五节 | 女大学生择业心理..... | (384) |
| 第六节 | 大学生求职的对策..... | (386) |
| 第二十八章 | 大学生成才..... | (388) |
| 第一节 | 成功..... | (388) |
| 第二节 | 信心与自信心..... | (391) |
| 第三节 | 挫折感..... | (393) |
| 第四节 | 成功的准备——职业规划..... | (395) |
| 第二十九章 | 青春期性行为与青少年妊娠..... | (398) |
| 第一节 | 性文化..... | (398) |
| 第二节 | 性贞节..... | (400) |
| 第三节 | 婚前性行为与未婚妊娠..... | (404) |
| 第四节 | 对大学生同居现象的思考..... | (411) |
| 第三十章 | 研究生心理行为特征..... | (416) |
| 第一节 | 研究生学习与心理..... | (416) |
| 第二节 | 研究生如何处理好人际关系..... | (420) |
| 第三节 | 研究生的爱情、婚姻与家庭..... | (422) |

| | | |
|-------|-----------------------------|-------|
| 第四节 | 研究生求职与就业 | (425) |
| 第五节 | 研究生综合素质的培养 | (427) |
| 第三十一章 | 青少年的性越轨、性违法与性犯罪 | (429) |
| 第一节 | 性越轨、性违法和性犯罪概述 | (429) |
| 第二节 | 青少年性越轨、性违法与性犯罪现象产生的根源 | (431) |
| 第三节 | 解决青少年性越轨、性违法和性犯罪问题的对策 | (433) |

保 健 篇

| | | |
|----------------|--------------------|-------|
| 第三十二章 | 青春期保健 | (437) |
| 第一节 | 青春期营养指导 | (437) |
| 第二节 | 健康教育模型 | (439) |
| 第三节 | 个人卫生指导 | (443) |
| 第四节 | 青春期的体育活动 | (444) |
| 第五节 | 青春期特有的健康行为问题 | (446) |
| 第三十三章 | 心理咨询与心理治疗 | (448) |
| 第一节 | 心理咨询 | (448) |
| 第二节 | 心理治疗的定义与目的 | (449) |
| 第三节 | 心理治疗的理论模式与方法 | (450) |
| 第四节 | 大学生心理咨询 | (453) |
| 附：典型案例分析 | | (460) |
| 参考文献 | | (464) |

生理篇

