



中學生心理學

波多野勤子 著
高 屏 譯

心理衛生叢書23

中學生心理學

波多野勤子 著
高 屏 譯

水牛出版社

中學生心理學

心理衛生叢刊23

譯者	高	屏
著者	波多野勤	子
發行人	彭誠	晃
地址	臺北市杭州南路一段143巷48號	
電話	3 4 1 0 2 7	5
出版者	水牛出版	社
	臺北市連雲街26巷21弄2號	
	郵政劃撥賬戶第13932號	
再版	中華民國69年11月15日	

P691115

S2000

登記證 局版臺業字第0628號

◀版權所有・不許翻印▶

序 文

給家長的一封信

想確切深入地解析國中生的心理，並不是一件簡單的事，因為，國中時代是人一生的轉捩點，不管生理上或心理上都有非常複雜的變化，想逐一說明，自非易事。何況，在着手寫這方面的文章之前，還得考慮所涉及的人物不僅是國中生本人，同時，也包括國中生的家長。

坊間有關國中、高中或高中生以上之心理、教育方面的書籍很多，但有一點須特別注意，國中與高中雖是相連的兩個階段，然而身心方面卻有很大的差異。所以，國中生高中生的教育方法也應有所差別，尤以性教育的差異最大。

在民風保守的我國，多數家長都無法坦然地把正確的性知識告訴正在發育中的子弟，因此，一般青少年普遍缺乏正確的性知識，於是，隨著生理上的發育，對於性問題愈來愈好奇，很可能因而發展成不良行為。

所以，應該讓國中學生具體地了解青春生理發育的情形，但一般家長很難做到這一點，因此，本書採取極自然的方式，先敘述國中生該具備的性知識，然而再討論國中生的心理問題。

本書雖以國中學生及其家長為主要對象，但如果自己的子女比較早熟，也可以提前讓他們閱

讀，以建立正確的性觀念。

本書對於諸位讀者若能有所裨益，則是筆者莫大的榮幸！

作

者

波多野勤子

目 錄

第一章 中學生的生理問題.....	一
第一節 人類的生理發育.....	二
第二節 人類的生理變化.....	六
第三節 開拓幸福之路.....	三五
第四節 國中生容易罹患的疾病.....	七八
第五節 性教育的再認識.....	八八
第二章 中學生的心理問題.....	九四
第一節 智能與智能調查.....	九五
第二節 促進學習的方法.....	一二三
第三節 重要的情緒問題.....	一五一
第四節 國中生的性格和適應.....	一七九
第五節 國中生的道德觀與人生觀.....	二〇五

第六節	中學生的生活	二二七
第七節	將來的計劃	三一三

第一章 中學生的生理問題



第一節 人類的生理發育

第一性徵——性別的根本問題

人們出生時，只要看一下生殖器官，就可分辨是男是女。男人有睪丸，女人有卵巢，這是男女性別的根本差異，所以我們稱之為第一性徵。

每個人的第一性徵要等呱呱落地後才能確知，所以母親腹中的胎兒是男還是女，往往成為人們議論和猜測的對象。有的醫生以聽心音的方法（醫生將一隻細長的管子，按在母親的肚皮上，細聽胎兒心臟跳動的情形）或自外觀察胎兒手脚活動的情形來判斷性別。其實這是不可靠的，因為嬰兒在誕生之前，性別早已定形。不過在最初兩個半月的胚胎時期，其性別是不清楚的，那時候如果母親不慎流產，所排出來的胎體連醫生、專家都無法判定其性別。那時胎兒的生殖腺已經成形，只是不知它會變成睪丸或卵巢而已。胎兒三個月後，生殖腺才開始分化，慢慢地顯現出性器官。所以可以說，胎兒在三個月後，才有第一性徵出現。

其實嬰兒是男是女，早在受精時就已經註定了，人工是無法改變的。而如何控制生男育女，至今亦無可靠的方法，只能接受上天的安排。譬如男孩生多了，盼望生個女孩，却不能稱心如意，或者儘生女孩而每天祈禱上天賜個男孩，也偏偏天不從人願。

第一性徵時期的兒童時代如果以衣服掩飾性器，可以說絕對無法從外表正確地分辨性別，因為有很多小男孩的臉蛋酷似女孩子，甚至更秀氣。而有一些小女孩個性外向活潑，比男孩更調皮搗蛋。所以我們可發現，七、八歲以前的男孩、女孩並沒有很大的差別，只不過男生的平均身高和體重比女生多一點罷了。

第二性徵——男性特徵和女性特徵出現

到了青春期，賀爾蒙分泌突然旺盛起來，緊接著男性特徵或女性特徵很快地顯現出來，除了生殖器官不同之外，其他部份的差異也相當大，例如骨骼、肌肉、皮膚、毛髮和乳房等，各方面都有明顯差別。男生體格魁梧、肌肉發達，看起來已是個十足的男性，而女生脂肪增多，乳房發達，渾圓的體態頗具女人味。此時，男性和女性的外形已截然不同。

「國中時代體格基礎的形成」

我們通常所說的國中生大抵是滿十二歲到十五歲的學生。這段時期恰巧是小孩發育的轉移期，此時男、女性徵很清楚地顯現出來，隨著生理的成長，他們的心理也起了很大的變化。如果小孩能夠安然的渡過這段變化期，那麼就可算是長大了。假如無法適應這段過渡時期，可能在很長的一段時間內也無法恢復正常，甚至一輩子都過著不健全的生活。

現代的國中教育緊接著國小教育，因為二者都是國民義務教育，沒有入學考試，所以小孩可

以無憂無慮的過日子。於是，很多父母認為國中生和小學生沒什麼差別，忽略了小孩的生理發育，等到事態嚴重時，才挖空心思謀求補救，可惜往往來不及了。所以為人父母的，必須知道，國中時代是子女一生幸福與否的關鍵時期，絕對不能忽視這個基礎形成的重要階段。

那麼，導致國中生在心理、生理方面大轉變的因素是什麼？人的成長無論是心理或生理，總是一年接一年不斷地向前推展，為何在國中時期會發育特別急速呢？我想，操縱成長速率的要素就是腺體。

(1) 腺體的功能促使中學生發育迅速

腺體可分為內分泌腺和外分泌腺二種，它們在人的青春時期特別發達，並且直接促進性的成熟。其中，尤以內分泌腺的功能最大。

內分泌腺在人體內分泌一種化學物質，我們稱之為「賀爾蒙」。腺體受到身體其它部位所傳來的神經刺激，馬上就把自己所分泌的賀爾蒙送到血液中，和別的腺體發生作用。就這樣，賀爾蒙和賀爾蒙之間互相刺激，抑制而調節人體的生長和發育。雖然賀爾蒙的分泌量很少，其功能却非同小可，可以說它是控制人類成長和生存最重要的因素。

人體內的內分泌腺有十幾種，其中和發育有密切關係的是甲狀腺、副甲狀腺、腦下垂體、胸腺、生殖腺、松果體：等等，這些腺體各有其獨特的功能，但也彼此互相助長和抑壓，這種相輔

相成的調節作用，使身體內部的活動達到最和諧的程度。

(2) 內分泌腺的三種生長形態

內分泌腺的生長形態可分為三種，第一種是在青年期特別發達的胸腺和松果體。第二種是從出生後至青年期之間，不明顯但規則化生長的腦下垂體和甲狀腺。第三種是在兒童期不太發達，到青年期突然猛烈發展的性腺，例如睪丸和卵巢。

一般人認為人體發育的極限年齡是二十四歲。

副腎皮質在小孩剛出生時，分泌量減至最低點，可是會慢慢地增加，到十六歲時恢復原來的數量，此後四年還會急速加增。

(3) 性腺

人的性腺在小學五、六年級時就開始活動了，普通女孩子是十一歲至十五歲，男孩子稍遲一點約在十二歲至十六歲之間。當然不能以偏概全，發育的遲早也因人而異，有些早熟的人，九歲就開始發育了，而晚熟的人可能十五歲左右才略有動靜。

腦髓底部的腦下垂體所分泌出來的賀爾蒙，會直接刺激性腺，男孩子最敏感的部位是睪丸，而女孩子最敏感的器官是卵巢。受刺激後睪丸和卵巢開始分泌性賀爾蒙，這種性賀爾蒙又送到腦下垂體中，使腦下垂體的分泌物維持均衡，以防止異常發展。因此人們發育成熟後，由於性腺分



內分泌腺的作用促使性成熟

泌性賀爾蒙調節了生長的幅度，於是發育的速度漸漸緩慢下來，到達極限年齡就停止了。

像這樣，內分泌腺各有不同的功能和任務，人體就是受它們的調節與支配，才順利成長的。也許你可發現，在你體內還有許多內分泌正旺盛地揮發著。中學生的身心變化，可以說完全受內分泌腺的賀爾蒙所控制的。

第二節 人類的生理變化

第二性徵如何出現——以男生而言

有人調查青少年的第二性徵出現於何時，結果發現因人而異。不僅男女生的成熟期有遲早之別，而且男生之間或女生之間也有早熟和晚熟之分，有的甚至相差四、五年之久。

所以有人未進國中之前，第二性徵就已出

現，而有人直到高中才開始發育。以下敘述中學男生生理的變化。

(1) 變聲

根據第九頁圖表，可明顯看出，有人在國小小時就變聲，但比例很小，在國中三年之間，人數才驟增。其實要判定一個人何時變聲，也不太簡單。有時，連本人也搞不清楚究竟何時。變聲的情形最初就像患感冒一樣，聲音有點沙啞，而且經常是早上聲音沙啞，一到黃昏又恢復正常了。所以有很多人變聲時，誤以為自己患了感冒，一旦真的著涼了，却以為是變聲的必然現象。

在我三個兒子的變聲過程中，我曾有數次錯誤的判斷。我家老二變聲很早，國小五年級就開始了。以老大的情況來推敲，我簡直不敢相信他會這麼早變聲，所以我認定他是患感冒，因而常常逼他去看耳鼻喉科醫生。但是過了一段時間，仍然沒有好轉，我開始不安了，又帶他去看其他的醫生。當時又急又怕的我，甚至以為他患了什麼見不得人的隱病了。

相反的，老三在國中二年級時，覺得喉嚨不太舒服，我便肯定他開始變聲了。誰知又是一次大錯誤，老三並非變聲，而是患了嚴重的扁桃腺炎。等他發高燒送去醫院急救時，醫生還責怪我為何讓小孩的病惡化至此地步。由此可見，小孩到底何時開始變聲是不太容易判斷的。但是一般言之，仍可追溯到最初變聲的正確時間。

變聲是小孩喉嚨急速成長，聲帶變粗，因而發出來的聲音沙啞而低沈。這種情況須經二、三

年以後才會穩定下來。其實不只男生會變聲，女生也有變聲的情形，只是沒有男生明顯罷了。所以女孩子往往在不知不覺中開始變聲，本人毫無所覺，等別人發覺有異而詢問她時，才驚覺自己變聲的事情。

小孩開始變聲時，聲域也隨之變化，從前能發出的聲音，如今却發不出來，有時連自己也不想不透怎會發出那種奇腔怪調，不是超高音就是超低音，真是離譜之至。這是因為變聲時喉嚨無法調整音質的變化，所以有很多中學生在教室回答問題時，本來要回答「是」，但喉嚨偏偏發出怪聲惹得全班哄堂大笑。遇到這種情形，膽小的孩子，很可能因一次失敗而變為畏縮不願和同學說話，甚至不願回答老師的問題。其實變聲是最自然的事，發育中的小孩誰也無法倖免。所以我們應該勸慰小孩不必因此害羞，儘管大膽地說話，勇敢地回答問題。

不過，在變聲期間，也不要勉強發聲，有的音如果發不出來也就算了，以免傷害聲帶。有些人好逞強，以致長大成人變成一副破嗓子。

變聲期間，發出怪音怪調是很正常的事，大可不必耽心。此時應以最容易發出的聲調說話、唱歌，上音樂課時，只要本著欣賞音樂的心情去上課就可以，不必強逼自己非唱好不可，否則會嚴重地傷害到喉嚨。

(2) 全身體毛增多

年齡	10歲以下	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	不明
陰毛	—	0.35	1.4	12.5	20.1	29.1	23.7	7.6	6.9	—	1.2	11.4
變聲	0.4	1.4	2.4	8.3	23.6	27.0	18.4	6.3	10.4	2.3	1.2	14.9
青春痘	—	1.7	0.7	3.5	22.1	23.9	16.7	19.0	23.0	8.1	1.2	14.9
第一次射精	—	0.35	2.1	4.9	13.2	27.0	28.5	24.7	16.1	1.2	2.3	10.7
體臭	—	—	2.8	4.2	10.4	15.6	18.4	22.8	34.4	46.0	9.2	13.1
接受調查的人數	289	289	289	289	289	285	228	158	87	87	87	289

男孩子第二性徵出現的年齡

男孩子一到青春期，臉孔細毛逐漸顯明。首先是鼻下細毛顏色變濃，漸漸變長，如不刮掉，會形成一撮一撮不整齊的鬍子，很難看。其次是下巴、下顎、耳鬚……各部位的細毛開始變化。當然，鬍子的粗細、濃淡會因人而異，有人在國中時代就得刮鬍鬚，有人此時鬍子還不明顯。無論如何，男孩子的體毛遲早都會變得濃密，不僅面孔、手、腳也一樣，而且腋下和陰部也

開始長毛。在國中畢業前後，開始長腋毛的人最多。一般而言，在腋下發毛之前，陰毛已經長好了。

英文稱青年期的初期為 Puberty，這是從拉丁語 Pubescere 演變而來的，其意為青年期的孩子體毛會逐漸濃密。這也是青年期的明顯特徵之一。

(3) 陰毛

由前面的調查表可知，國中生的陰毛最初柔而細，但過一、二年後變得粗硬且濃密。等陰毛長齊以後，腋下也開始發毛了，而陰毛、腋毛完全長成約須二、三年之久。

(4) 腋毛

腋毛長齊，就表示已經變為成人。這時候開始出現體臭，而且每個人的臭味皆不一樣。當然，在國中時就發育到這階段的人很少，大部份人不做運動還不會產生體臭。不過此時，多數人已開始長青春痘了，青春痘的問題成為國中生注意力的焦點。

(5) 青春痘和體臭

皮膚的汗腺分為A腺和C腺分佈在腋下、肛門周圍和眼臉等部位，是專司分泌液的腺體。C腺就是分佈在皮膚上的一般汗腺。國中時期，A腺開始發臭味。這種汗臭和小學時期的汗臭不同，具有一種特殊的味道，也就是所謂的「男人臭」。有些人的臭味非常刺鼻，狐臭就是其中的一