

曹静丽 于德玲 主编

五年心理学

辽宁人民出版社



青年心理学

曹静丽 于德玲 主编

辽宁人民出版社

1989年·沈阳

青年心理学

Qingnian Xinlixue

曹静丽 主编
于德玲

辽宁人民出版社出版

(沈阳市南京街6段1甲2号)

沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 230,000

开本: 787 × 1092 $\frac{1}{2}$

印张: 10 1/8

印数: 1—15,000

1980年1月第1版

1980年1月第1次印刷

责任编辑: 陈丽娟

责任校对: 曹雅文

封面题字: 徐 焱

王瑛玮

封面设计: 李国盛

刘夏阳

插图: 赵 铭

版式设计: 赵耀今

ISBN 7-205-00868-9/B·96

定价: 3.30元

内 容 简 介

《青年心理学》一书广泛而精辟地吸收和概括了国内外在青年心理研究方面的前沿成果，系统而深刻地揭示了当代青年心理活动的生理机制和自我意识，并联系实际，剖析了青年在求学、就业、婚姻等问题上所表现出新的价值取向和行为方式，比较全面、透彻地描述出当代青年心理世界的各个层面。书中突出展示出青年期由于自身的生理变化所导致的心态变化以及青年在社会化过程中所表露出的心理困惑和心理冲突，对复杂、奥妙的青年心理现象和特征，做了多维度、多层次的揭示和论证。

该书是青年认识自我、适应社会、提高心理素质的必读之物，更适合于各种干部院校、干训班的通用教材及各级领导干部的工作参考书。

序

开展青年研究挖掘青年潜能

亲爱的青年朋友，借辽宁青年干部学院编写的《青年心理学》出版之机，首先请允许我衷心祝愿你的青春更美丽，年华更灿烂。

的确，青年是令人惬意的时期，青春是令人钟情的字眼。正如李大钊同志所说的：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”也的确，处于青春期的青年，充满着力量，充满着斗志，充满着期待，……。她代表着未来，体现着未来，尤其在当代，青年正是走向新世纪、跨越新世纪的一代。当今青年之风貌，正是未来世纪的缩影。因此，如何培养、造就青年一代，是任何社会、任何时代都必须给予极大关注的重大课题。

人类文明史（包括黄河文明史）发展表明，人类的创造力是无限的。开掘千百万年来历史进程所赋予人的巨大潜能，强化和完善人的精神结构、心理素质，这是释放人类改造自然、改造社会能量的前提。尤其开掘人类社会进步的最积极、生产力发展的最活跃的因素——青年的潜能，引导他

们把自身蕴藏的种种潜能，最充分地最大限度地发挥出来，在改革、开放的大舞台上，为中国的四个现代化的建设，演奏出威武雄壮、夺妙动人的乐章，已经成为时代的最急切的呼唤。为达此目的，还需要根据青年求知趋善爱美等天性，强化和完善青年一代的精神结构、心理素质，这也已经成为青年的最热切的呼唤。

可见，开展青年研究，挖掘青年潜能，是摆在我们青年工作者和各级团组织面前的一项基础性、综合性的工程。它具有现实的必要性，时代的紧迫性和科学的可行性。

从现实的必要性的角度上看，首先，我国目前处于7岁—14岁年龄段的少年有1亿9千万，处于14岁—28岁年龄段的青年有3亿1千万，总计5亿人。占我国人口总数的将近一半。这批人无疑是21世纪的主人、中坚和魂魄。他们的素质（包括心理素质）和风貌（包括内心风貌），将直接影响着全国家、全民族的素质和风貌。正如邓小平同志曾指出的那样：“青年一代的成长，正是我们的事业必定要兴旺发达的希望所在。”其次，青年，是生理发育、自我意识和社会意识日趋成熟的重要阶段，青年期，是成名、成家、成才、成为大写的“人”的关键时期。他们在政治上、经济上、文化上及生理心理上，都具有某些独特的特征和某些特殊的需要，社会、学校和家庭给予他们一些特殊的关怀、爱护，是社会和时代的神圣责任。这种责任在于为他们的素质的提高和身心的发展，创造一种和谐的、民主的、平等的、开放的、比较优化的社会环境。第三，尽管我们的国家、我们的社会（包括学校和家庭）历来对青年的思想教育和文化技能的训练是比较重视的，但对青年的心理发展和训练却往往被忽视，这将直接影响我国目前尚不发达的生产力的发展。大家知道，我国目前

发展的主旋律是生产力。生产力的发展不仅仅是一个经济问题，而且是衡量一个国家、一个社会的政治、经济和文化思想状况的综合指标。那么，生产力从何而来？说到底，是来自人们的积极性、创造性的充分启动。历史和实践反复证明，青年是我国劳动大军的主体部分，是社会生产力发展中的最积极的、最活跃的因素。因此，充分启动和发挥青年人的积极性和创造性，不仅需要对他们进行思想政治上的教育和引导，更需要尊重他们的人格，维护他们的尊严，理解他们的特殊的需求。如此同时，经常地与他们开展必要的心理沟通和心灵对话，就显得十分重要了。

从时代的紧迫性的角度上看：进入80年代以来，知识、信息量的猛增，生活节奏的加快，政治经济的不平衡发展，思想视野和审美情趣的变异，以及心理感受和行为方式的变化，尤其在我国改革、开放的全新的环境中，当代青年有着与自己前辈人不同的人生感受和人生模式。他们基本上是在自我探索和同代人之间相互模仿中成长起来的。这些，都无不向社会和青年工作者提出一系列新课题、新要求。比如，目前我国正面临从温饱型向小康型转轨的时期，青年中出现了消费意识的超前和民主意识的超前现象。这将直接影响和构成了社会主义初级阶段的“不稳定态”，对此应当加以引导。又比如，随着我国改革、开放的深化，在两种体制转换的进程中，尤其在商品经济的冲击下，在社会和青年中都程度不同的出现了“脑体倒挂”和社会分配不公等问题，必然给一些青年在求学、就业带来种种困惑和选择。应当帮助他们从求学、就业处于“短期行为”和“未来选择”的矛盾冲突中解脱出来，这就需要引导青年树立完整的主体意识和全面的竞争观念，引导他们充分了解自己，认识自己，具有适度的自尊和

自尊,提高在群体中的合作能力和独立自主能力等。这也是事关一代青年人才素质的大问题。再比如,伴随着青春期的提前,怎样帮助青少年处理好在青春期所遇到的性心理上的种种困扰,引导他们具有与异性建立友善及亲密关系的能力,正确处理恋爱、婚姻与道德、事业的关系,净化性生活,升华精神境界等。总之,时代提供了诸如上述的一系列信息,亟待我们去搜集、分析和处理。因此,开展青年研究,挖掘青年潜能,无疑是时代给我们提出的严肃的课题。

从科学的可行性的角度上看,也是有规律可循的。

自从人类从动物界脱颖而出,组成了相对独立的人类社会后,人们便不断地深化认识世界和改造世界的过程中,也在不断地深化认识人自身和发展人自身。为此,我们已经创立了人类学、社会学、生理学、教育学等900余门研究和人自身的科学。而心理学正是研究人的科学。

大家知道,人的心理带有一定的隐秘性和个体性等特点,但它总是要渗透在人的实践活动、精神活动以及围绕人与环境进行各种能量、信息的交换中,建立起有序化的自组织系统。因此,各种心理现象必然要客观反映出来;客观反映出来的东西必然带有一定的规律性。那种认为心理现象奥秘不可测或进行研究和训练都是毫无作用的想法,都是认识上的片面性。几年来,随着社会改革、开放的不断深化,心理学在我国得到了推广和普及,并且愈来愈受到青年、青年工作者的热爱和欢迎。在这种信息流中,涌现出了一大批致力于此,并卓有成效的青年心理研究的理论工作和实际工作者。实践证明,开展青年的心理研究,不仅具有深刻的科学性,而且具有鲜明的实践性和广泛的社会性。这本《青年心理学》的问世,正是在上述的背景和环境中应运而生的。

大千世界，万象纷呈。青年的心理世界，更是五彩缤纷。这本书，不仅广泛而精辟地吸收和概括了国内外青年心理研究的前沿成果，系统而深刻地揭示了当代青年心理活动的生理机制和自我意识；同时，又能紧密联系我国改革、开放的大环境和青年心理矛盾的种种实际，深入浅出地剖析了当代青年在求学、就业、婚姻等问题上所表现出来的新的价值取向和行为方式，比较全面而系统地勾画和展现了当代青年心理世界的各个层面。不仅对复杂、奥妙的青年心理现象和结构进行了多维度、多层次的揭示和论证；同时，就如何强化青年的心理训练，克服心理障碍，改善心理健康等问题，向青年和青年工作者指出了解决问题的多种有效途径。

这里，应当指出的是，我对本书作了上述的评价和肯定，并不是说它已经完美无缺或无懈可击了。而在于说明和肯定参加本书编写的几位长期从事青年理论研究工作者的刻苦钻研精神和无私的奉献精神。对此，请允许我向参与本书编写的有关人员和从事这方面研究工作的同志们、朋友们，表示衷心的感谢和最诚挚的敬意，并衷心希望广大青年工作者，能够更加贴紧现实生活和青少年的心灵，合着时代的拍节，追随着青春的脚步，在朦胧、模糊的心理现象中，去寻找自己的新的起点。

祝愿青年工作者在科学研究、工作实践中，不断开拓更广阔的领域，取得更多的成果！

祝福青年朋友在为祖国四个现代化的建设中，挖掘出更多的潜能，做出更大的贡献！

1988年11月 于北京

目 录

第一编 导 论

第一章 青年心理学的性质	2
第一节 问题年龄与青年心理	2
第二节 青年期的概念	11
第三节 青年心理发展的理论	16
第四节 青年心理学研究方法	26
第二章 青年生理发展特征	40
第一节 青春期生理发育过程的一般现象	40
第二节 青春期生理变化与发育	45
第三节 青年生理成熟对心理发展的影响	50

第二编 青年心理过程与性格

第三章 青年的认知活动	58
第一节 青年的感知觉	58
第二节 青年的记忆	67
第三节 青年的想象	73
第四节 青年的思维	79
第四章 青年情绪与情感	87
第一节 青年情绪与情感的概述	87

第二节	青年情绪与情感的一般特征	96
第三节	青年健康情绪与情感的培养	108
第五章	青年挫折与意志	116
第一节	挫折的一般概念	116
第二节	挫折的防御心理	120
第三节	青年意志力的培养	125
第六章	青年性格	133
第一节	青年性格的一般概念	133
第二节	青年性格的结构特征与鉴别	138
第三节	影响青年性格形成的因素	147

第三编 青年心理与社会

第七章	青年社会化过程	156
第一节	青年社会化的内容及历程	156
第二节	影响青年社会化的因素	167
第三节	青年的自我意识	178
第八章	青年交往与群体心理	191
第一节	青年交往心理的形成与发展	191
第二节	青年交往与友谊的特点	198
第三节	青年交往中的心理障碍	203
第四节	青年的交往群体	208
第九章	青年职业心理	216
第一节	职业生活划分的几种理论	217
第二节	青年职业选择的动机	220
第三节	选择职业的策略	227
第四节	青年职业心理指导	233
第五节	青年职业心理适应与发展	241

第十章	青年性心理.....	247
第一节	青春期的性特征.....	247
第二节	青春期的性意识.....	251
第三节	青春期的自慰行为.....	259
第四节	青少年的性爱教育.....	262
第十一章	青年婚恋心理.....	268
第一节	青年择偶标准的心理取向.....	268
第二节	青年婚前的心理分析.....	275
第三节	青年婚后的心理调适.....	286
第十二章	青年心理健康与偏常行为.....	294
第一节	青年心理健康的一般标准.....	294
第二节	青年常见的偏常行为.....	301
第三节	青年违法行为的心理分析与预防.....	316

第一编 导 论

世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好象早晨八、九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。

——毛泽东

在人的一生中，再也没有象青年时期那样强烈地渴望被理解的时期了。

——斯普兰格

第一章 青年心理学的性质

第一节 问题年龄与青年心理

青年期，是介乎儿童与成人之间一段承先启后的过渡时期。在这个时期，青年一方面要竭力摆脱童年时期的幼稚状态和长辈的约束，要求象成人那样行事；而另一方面他们尚不成熟，还没有完全具备成年人心理所具有的一些特征和能力。所以青年期的心理总是处在不稳定、不平衡的状态中。这是一个充满矛盾、困惑重生的时期，诚如人们所说，是“心理的断乳期”，“感情的风暴期”，“精神的茫然期”，“I和Me的分裂期”……。

一、问题年龄的提出

尽管青年期是人生道路上的特殊年龄域，它也并非是突然到来或孤立出现的。它是在过去——依赖性的童年生活与未来——富于生命表现力成年时代的连续发展的轨道上产生、存在和发展的。值得指出的是，唯有青年是未来的最大拥有者。对于任何年龄阶段的人来说，都面临着三个时间领域：即经验领域（过去）；存在领域（现在）；发展领域（未来）见图1—4。

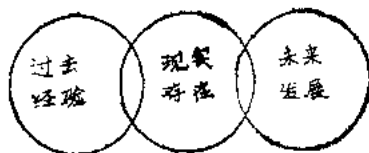


图1-1 人的三个时间领域

对于成年人来说，三个时间领域是相对平等的，对于老年来说，过去经验要远远超过未来发展，对于青年人，未来发展的领域自然要比其他年龄阶段的人广阔得多，见图1-2。



图1-2 青年的三个时间领域

因为儿童毕竟是生活在刚刚发现自己的“金丝笼”里，对于他们来讲，同未来联系起来还为时过早，他们还有待于认识和把握现在，在发展通向前景的道路之前，还需要驾驭眼前的东西，对于老年人，则主要生活在回忆的王国中，他们向往的未来已成为过去，而实现新计划的时间越来越有限，成年人虽然继续趋向未来，却往往背着过去的包袱，并受到当前“多事年华”的限制。只有青年人才几乎没有过去，至于现在，相对来说也比较自由，而趋向未来就成为占主导地位的因素。因此，青年时期是同未来发生关系的最长时期。也正因为如此，青年人总是希望凭借自己的力量把握现在并拥有未来。他们对于人生意义与人生价值等问题给以热切的关注和顽强的探索，这与他们即将走入成人世界，成为独立个体的渴望是密切相关的。

但是，随着社会文化的演进，青年期出现了延长趋势。

据各国青少年研究的统计资料表明，青年的身高、体重和胸围的平均值发生了变化。不同地区和不同地理环境下的青年之间虽然存在着某些体质——生理发育的差异，但比以前更早地出现青春期，则是一个普遍倾向。伴随着体质——生理发育加速，就容易引起心理上、情绪上以及智力活动、社会行为、政治行为和伦理行为的变化，必然会给家庭、学校、社会带来一系列问题。再加上新技术革命的冲击，使承担成人的社会角色的准备阶段日益延长，掌握技能和专业所需要的时间越来越长，使个体作为拥有成年人权利和义务的成熟者的社会自立过程日益推迟。近百年来，童年与成年之间的过渡在时间距离上日益拉大。专门为青年提供的某些消费品工业和服务的发展，单独的青少年司法制度的建立和关于儿童教育的某些法律的实施，既是这个过渡时期比过去延长的反映，又是促使这一阶段延长的手段。

随着青年期的延长，有些问题就突出出来了。尤其是性机能的发育成熟，使青年对自己产生一种新的仰慕，也时常给自己带来感情上的困扰。但在其他各方面，他们却尚未具备参与成人生活的条件，并且在心理上虽然要极力摆脱儿童时期那种对父母或成人的依赖、顺从和约束，而事实上却又未完全具备真正独立、自主和自治的能力。

当然，个体之间经过青年期所表现的行为差异是很大的。有些人在经历青年期时，身心各方面都表现得比较平稳，转变得比较缓和，较少发生足以引起自己本人或别人注意的特殊问题。相反，有些人可能在青年期发生明显的变化，身心各方面失去平衡，因而引发出各种或大或小的问题，并在行为适应上发生困难。可是，无论上述哪一种情形，都不能完全属于青年期的本身。因为青年在生活中所接触的一切，对

于他们来说，都是一种刺激和挑战。而许多来自青年以外的种种环境因素，都对他们产生各种程度和性质不同的影响。此外我们不能把青年期看成一个孤立的人生阶段，也许很多青年期所表现的行为和所发生的问题，并不完全属于青年期的特殊产物，而可能是在青年期以前所种下的因，到青年期便成为果了。

青年期被不少学者称之为“问题年龄”。这时期，青年往往会给家庭、学校、社会带来一系列问题，同时家庭、学校、社会也会给青年施加一些烦恼和压力。诸如今天，不少从事青年教育的理论工作者和教师，总是力求按照成年人已经形成的态度、观念以及生活方式和习惯去要求青年人，似乎今天的长者无疑就是青年明天的形象。照此推理，青年走向成熟所必须具备的特征似乎应该从成年人的属性中推演出来了。当然，我们不可否认，成年人在社会实践中充分体现着自身的价值，并在许多方面为后来人做出了表率。但是，这仅仅是代与代之间模式传递的一般形式。实际上，青年的心理水平及行为模式不能只根据成年人预先确定的标准来塑造自己。特别要指出的是，成年人的“模式”远非到处和永远是“理想”的和单一的模式。把青年的发展方向归结为照搬成年人或由过来人所设计的模式，只能导致异化。这与马克思提出的通过接近和发挥人的本质力量来达到自我实现是背道而驰的。

诚然，青年心理的成熟与发展是青年的社会存在与社会关系的产物，是包括代与代之间的关系在内的社会实践和教育的产物。这无疑需要继承和吸收年长者的一切有用的经验，但这决不意味着要适应某个先定的模式，而是要通过代与代之间的对话，包括必要的扬弃和革新，通过青年对现实的体验与把握，从而形成带有时代特点的青年心理结构。