

# 青少年

# 心理学

主编 李力红

东北师范大学出版社



QINGSHAO NIAN  
XIN LI XUE



# 青少年

# 心理学

主编：李心天

北京人民教育出版社



# 青少年心理学

李力红 主编

东北师范大学出版社  
长 春

出版人：贾国祥

责任编辑：刘效梅

封面设计：未名

责任校对：张晓莲

责任印制：张允豪 栾喜湖

## 青少年心理学

QINGSHAONIAN XINLIXUE

李力红 主编

东北师范大学出版社出版发行  
长春市人民大街5268号(130024)

电话：0431—5695744 5688470

传真：0431—5695744 5695734

网址：<http://www.nenu.edu.cn>

电子函件：[Chubs@ivy.nenu.edu.cn](mailto:Chubs@ivy.nenu.edu.cn)

东北师范大学出版社激光照排中心制版  
吉林省吉新月历制版印刷有限公司印刷

2000年9月第1版 2004年3月第4次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：9.875 字数：228千

印数：11 001—14 000册

ISBN 7-5602-2658-2/G·1556 定价：11.50元

## 序 言

世纪之交，人们热心地描绘着新的时代，众说纷纭。但无论怎样去述说，人们都会注意到这样一个事实：知识更新的速度在不断加快，信息传播的能力在不断提高。虽然这个事实是客观存在的，但是我们在情感上却很难去欣赏，去认为这是一件好事情。因为这个事实意味着时代变化的节奏要加快，意味着一个不甘寂寞的人要付出更多的艰辛。这个事实也毫不留情地冲击着教育，要求教育的改革，要求教育必须培养出能够适应这种高速发展的人才。也正因为如此，在全球范围内，教育被置于从来未有过的重要地位，教育已经成为经济与社会发展的基石。与此同时，许多教育学家和教育管理官员开始意识到，在未来的社会分工中，教师这个行业应当成为一种专门的职业，必须经过专门的培养和训练，就像医生和建筑师那样。即便是美国那样教育管理相当松散的国家，也开始重新考虑教师的培养以及教师资格认定的问题，开始考虑教育管理的最高机构是否应当从各个州集权到联邦政府。

那么，教师这个行业有什么特殊性吗？或者更进一步，将要成为一名教师的大学生与其他专业的大学生相比应当有什么特别之处吗？我想，应当是有的。如果说，世上所有的能够促进经济和社会发展的行业都在直接或间接地涉及一个问题，即如何有效

地开发和利用能源的话，那么教师这个行业所要涉及的问题将是最为复杂的，因为教师要开发的是人的潜在的智能。众所周知，无论什么问题，只要涉及人本身就将变得复杂。

为了有效地开发人的潜能，一个合格的教师除却应当具备敬业精神和职业道德这些不言而喻的条件之外，在知识结构方面也应当有其特殊性。我想，这个特殊性至少表现在下面三个方面：

第一，对于专业知识本身，应当更侧重于了解知识的产生过程、知识之间相互的联系以及整个知识体系的框架，从中去理解专业知识本身的思维形式和思维方法。他们很可能对学科前沿的内容掌握得并不详尽，但应当知道那些内容出现的理由以及给本学科的发展带来的变化，应当知道那些内容的创造性之所在。

第二，应当有较高的人文素质和艺术的美感，其中包括教育学的有关知识。他们在人际交往中能够表现出必要的道德水准和修养，并且能够去影响受教育者。

第三，应当有一定的心理学方面的知识。我们已经谈到，现代社会的变化节奏在不断加快。与其相关连，其变化形式也将会越来越复杂，使人目不暇接。这些都要求人们具备相当的心理承受能力，特别是要求一个教师能够在理性上把握自己和他人的心理情态及其变化。因为篇幅有限，不可能在这里进行详尽的阐述。但是我想，如果用教育管理方面的语言来归纳，上面的三点是否可以称为“知识结构的师范性”。

现在推荐的四本教科书，正是为上面谈到的“知识结构的师范性”的第三个方面而编著的。这四本书的使用对象是志成为中学教师的大学毕业生。从书名就可以看到，其中两部是为未来的教育者自身而准备的，叫作《学校教育心理学》、《教育科学研究方法》；另两部是为未来教育学生而准备的，叫作《青少年心理学》、《教学论与教师学》。这四本书不同于师范院校传统的心理学教学，而是更加侧重于应用性，因此也更加侧重于时代性。我曾参加了这四

本书的最初策划，并且我还知道，作者们为了突出内容的现实性，曾经作了大量的调查。我非常希望这四本书能够对未来的教师们有所帮助，也希望这四本书能够对师范院校课程内容的改革提供有益的经验。

史宁中

## 序 言

20世纪80年代中期后，中国的高等教育处在前所未有的改革之中。1985年颁布了《中共中央关于教育体制改革的决定》，1993年颁布了《中国教育改革和发展纲要》，1999年又先后颁布了《面向21世纪教育振兴行动计划》和《深化教育改革全面推进素质教育的决定》。高等师范教育在这场教育改革的总体进程中，面对市场经济、科教兴国、素质教育和基础教育改革的多重挑战，也正进行着新一轮的教育改革。对师范教育而言，改革的目标在于强化内涵发展，提高师范生的专业化水平，培养适应市场经济需要和基础教育改革需求的高质量师资。

教育质量是个十分复杂，难以回答的问题，也是一个十分简单，可以一言以蔽之的问题，即是：毕业生的社会竞争力或公认的社会信誉，对师范教育就是高质量师资。高质量师资的专业特色，除必须具备坚定的专业思想、扎实的专业基础外，在专业素质中尤其要具备现代教育理念和教育、教学技能。然而，目前的现实是：多年来，很多高师院校的公共教育课长期因袭“老三门”模式，即普通心理学、普通教育学、学科教学法（今称学科教学论）。这三门课不仅结构单一，内容陈旧，缺乏时代气息和鲜活的成功教育经验，而且仅有的两门教育学科间内容多有重复，学



生厌学，教师厌教，使本来对学生将来当好教师十分有用的课变成了学生最不愿意学的课。

共同教育课要改变目前这种艰难被动的局面，出路在于坚决地进行改革。东北师范大学从80年代起倾注了共同教育课教师几代人的心血和汗水，一直致力于公共教育课的改革研究工作，积累了不少经验，取得了一定成效。但也存在一定问题，如过多地注重内容改革本身，极少在课程结构上进行改革探索，在注重理论性的同时忽略了教材的适用性和针对性等。为了彻底改变这种状况，学校从1997年起把公共教育课改革列入学校“211工程建设”中的“优师工程”重点项目进行大力度的改革。学校在共同课学时学分十分紧张的情况下，毅然决定对共同课教育学和心理学进行一次结构性改革。改革的基本框架是：增加课程门类，缩小课程单位，总学时增加，单位课程学时学分变小。换言之，即把原来的两门共同教育课变成四门，学时由每门每周3学时变成2学时，总学分由6学分变成8学分。同时对教材内容和教学过程进行同步改革。改革的目的是建立适合高师学生专业发展和专业水平提高的课程体系，为高师院校公共教育类课程改革提供新的思路和实践依据。

承担改革任务的教育科学学院领导和共同课各位老师十分重视改革项目的进行。根据学校关于共同教育课改革的总体设想，课题组成员经过多次讨论和广泛的前期调研，针对基础教育对教师素质结构的切实需求，最后确定将原来的教育学和心理学改设为青少年心理学、学校教育心理学、教学论与教师学、教育科学研究方法四门课，形成能满足高师学生提高教育教学技能需要的公共教育类课程体系，以多样化的教育知识增强学生的教育素养和能力，使他们在未来的工作中具有丰厚的潜能，并在教材的编写中突出创新性和实用性，以求具有较强的操作性和推广价值。

承担上述四门课教材编写任务的是工作在教学第一线中青

年学者。他们勤学好思，敢于创新，团结协作，在两年的时间里完成了教材编写前的调研、大纲的确定及相关的准备工作。初稿写成后，又广泛征求专家意见，反复修改。这些努力和劳动以及严肃认真的治学精神，为提高教材的质量和水平奠定了坚实基础。

教材的出版，只是公共教育课整体改革的一部分，更为艰巨的教学过程改革还等待着他们去探索。我们期望承担公共教育课改革项目的各位课题组成员，能够再接再厉，经过一番开拓创新，为我国高师公共教育课改革闯出一条新路来。

柳海民

2000年8月20日

# 前 言

本书是为高等师范院校公共心理学课编写的教材，也是“青少年心理学课程与教材改革研究课题”的成果之一。该课题作为“东北师范大学优师工程”重点项目，其主要目的在于提高我校公共教育类课程的质量，使高师公共课心理学能更好地为培养面向21世纪的合格师范生服务。

青少年心理学始终是与基础教育、教学工作关系最紧密的一门学科，它对今后从事该方面工作的高师生的师范素质的培养和提高具有重要的意义。但国内绝大多数青少年心理学教材主要是面向心理专业的学生，与高师生的实际情况相脱节，主要表现为教材偏重学科体系的完整性，而缺少有关心理学背景知识的融合，强调理论知识的阐述，而忽视实践指导内容的比重，即使有这方面的内容，在操作性、针对性上也较薄弱。国外的青少年心理学著作虽然相对重视对青少年实际生活的指导，但并不完全符合中国的情况。针对上述状况，本书在编写结构、内容和形式上突出以下特点：

教材结构以“知——能”结构代替纯知识结构。对理论如何在实践中操作每章都有专节进行论述，每部分前设有“学习方法提示”以提高高师生的学习能力。每章后的“校园话题”为学生提

供了与该章内容有关的中学热点问题讨论，目的是增强高师生的师范意识，也是培养他们理论联系实际能力的一种尝试。

教材体系确定以青少年心理学为主干，针对高师学生心理学知识薄弱和毕业后从教的实际，将普通心理学、社会心理学和心理咨询的有关内容有机地融入其中。

教材内容力求提高科学性、精确性，加强应用性、操作性，把青少年心理学理论与青少年的心理实际及对青少年心理的指导相结合，以满足我国基础教育对青少年心理学理论和实际的迫切需要。

教材的编排形式注重符合高师生的特点，每章设立了语言生动活泼，有利于提高学生的学习兴趣和理解该章内容的“导言”。每章开辟的“阅读栏”用以开阔学生的思维空间和提供必要的背景知识。

本书的撰写共用了两年的时间。自1998年6月开始，我们首先对我国高师公共心理学教材、教学的现状、问题及改革趋势进行了系统的理论研究，之后针对目前我校公共课心理学教学现状开展了从大学本科生成到专职中小学教师、校长的多层次调查研究，在此基础上确定了教材改革与建设的具体思路和方法。

我们利用暑假到北京等地做了深入的调研工作，查阅了目前能查到的国内外有关青少年心理学的有关资料。结合前期的研究和多年的教学工作经验，我们在1999年4月完成了该书的大纲。校、院领导、专家通过审阅，对大纲的思路和体系给予了肯定的评价，并为大纲的进一步修改和完善提出了宝贵的意见。到2000年6月，我们完成了本书的全部撰写和后期修改工作。

本书的执笔者有李力红（第一章、第二章、第三章、第五章、第六章、第七章、第八章）、张明（第九章、第十章）、康静梅（第四章），由李力红统稿和定稿。

在课题的建设过程中，自始至终得到史宁中校长的大力支持、

柳海民处长的指导以及学校其他有关领导及院领导的关心、支持和指导。在本书的编写中，张嘉玮教授、张向葵教授曾给予我们悉心的指导和热情的帮助，他们严谨的治学态度和勤奋的精神更使我们受益匪浅。长春市教育科学研究所所长郭凤翥教授为本书的编写提出了宝贵的意见。本书采用了国内外的许多研究成果，在此，我们一并向这些成果的作者表示衷心的感谢。

我们还要感谢朋友们的帮助，尤其要感谢东北师范大学的王鸥敏先生及其家人。本书的顺利完成与他们无私的帮助和鼓励是分不开的。感谢东北师范大学电教系的于东老师以及康庄、谢小江、陈丽娜等在书稿的文字输出工作中给予热心的帮助。

由于我们的水平有限，书中定会有各种疏漏和错误，敬请读者与同行批评指正，以便将来进一步修订。

编 者

2000年6月

---

# 目 录

---

## 引 言 / 1

### 第一部分 回眸青春——青少年期和青少年心理学

---

#### 第一章 动荡年华：作为一个发展阶段的青少年期 / 6

---

##### 第一节 青少年心理学的概述 / 8

##### 第二节 青少年心理发展的基本规律 / 13

---

#### 第二章 理性的探索：青少年心理学的理论与研究 / 25

---

##### 第一节 理论的价值及几种关于青少年心理学的理论 / 26

##### 第二节 科学研究的重要性及其研究的方法论 / 36

### 第二部分 理解青春——青少年的生理、认知、情绪的发展

---

#### 第三章 青春的证明：青少年期的生理发展及其对心理的影响 / 49

---

##### 第一节 青少年生理的变化 / 50

##### 第二节 生理变化对心理的影响 / 59

##### 第三节 青春期性教育导引 / 69

---

#### 第四章 智慧的腾飞/80

---

- 第一节 青少年认知发展的特点（一）/81
- 第二节 青少年认知发展的特点（二）/99
- 第三节 青少年认知能力的培养与指导/113

---

#### 第五章 躁动的心：青少年情感的发展/124

---

- 第一节 青少年情感的发展/126
- 第二节 青少年情感的调适/136

### 第三部分 理解青春——青少年的社会发展

---

#### 第六章 千万次地问：青少年人格的发展/145

---

- 第一节 人格的概述/146
- 第二节 青少年人格的发展/152
- 第三节 青少年健康人格的建构/174

---

#### 第七章 人生的规则：青少年道德品质的发展/183

---

- 第一节 青少年品德的发展/185
- 第二节 育人以德/194

---

#### 第八章 在人群中：青少年人际交往与人际关系/205

---

- 第一节 人际交往和人际关系/207
- 第二节 青少年的人际交往与人际关系/218

第三节 创设和谐人际关系的途径/229

**第四部分 把握青春——青少年心理健康与指导**

.....  
**第九章 困惑中的探求：青少年心理健康/237**  
.....

第一节 心理健康的内涵/238

第二节 青少年心理健康的特点/247

第三节 青少年常见心理障碍及其矫治/254

.....  
**第十章 青春的罗盘：青少年心理辅导与咨询/271**  
.....

第一节 心理辅导与咨询概述/272

第二节 心理辅导与咨询的理论与主要方法/278

第三节 青少年心理辅导与咨询的技术/283

.....  
**主要参考文献/294**  
.....

---



---

# 引 言

---

只有坚持理想的人，才有可能实现理想。而在理想的此岸与理想达成的彼岸之间，需要我们把满腔的热情、科学的精神、合理的方法、勤奋的努力和不懈的实践结合起来作为沟通的桥梁。今天的大学生要成长为明天合格的教师也要经过同样的历程，只是这个历程将更复杂，责任也更艰巨。因为教师工作的对象是人而不是物，教育一旦失误，补救相当困难，其不良影响甚至会跟随受教育者的一生。伟大的教育家马卡连柯曾指出：“孩子在某个年龄阶段应该养成的品德和习惯就一定要在那个年龄阶段养成。”因而，我们向教师理想迈进的每一步都与学生全面健康的发展密切相关。

具有现代教师职业素质是成为一名合格教师的条件。师范大学四年的学习是培养教师素质的第一步，也是最基础最重要的一步。这期间，我们将构建出教师素质的基本结构，它包括思想品德素质、身心素质和科学文化素质。

思想素质是指热爱教育事业，热爱学生，具有高尚的情操、严谨的执教态度和现代教育思想。

身心素质是指体质健康、情感丰富、意志坚强、性格开朗、胸怀宽广、自我控制力强等。

科学文化素质是指具有从事教育工作的知识体系，具体包括教师的本体性知识、条件性知识和实践性知识。

第一，教师的本体性知识是指教师所具有的特定学科的知识，如语文、数学知识等。这方面知识是通过专业课的学习来完成的。它是精确传授知识的保证，而且只有在对知识、技能准确熟练掌握的基础上，教师才有可能花更多的精力去设计教学，培养能力，