

青年心理学

纲要

宁维卫



ESSENTIALS
OF
ADOLESCENT
PSYCHOLOGY

西南交通大学出版社

青年心理学纲要

江苏工业学院图书馆
藏书章

西南交通大学出版社

(川) 新登字 018 号

责任编辑：刘 立

封面设计：天 心

青年心理学纲要

宁 维 卫 著

※

西南交通大学出版社出版发行

(四川成都九里堤)

成都市白马印刷厂

※

开本：787×1092 1/32 印张：7.875

字数：160 千字 印数：1—1000册

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

ISBN7—81022—507—3/C·037

定价：5.00元

内 容 提 要

本书介绍了青年心理学的一般理论常识。通过丰富翔实的资料,分析了青年期的生理变化,青年自我意识的发展、情绪、社会化过程、前途选择、心理困扰及青年期的心理指导等问题。本书的特点是针对青年实际问题,指导性强。本书可作为高等院校的必修课和选修课教材,也可供广大教育行政干部、青年工作者及广大青年阅读。

序

青年是我们民族的未来，事业的希望。研究青年心理，对于一个人的人生道路，对于青年工作，对于社会主义建设，无疑都具有十分重要的意义。而就整个现代心理学而言，青年心理学更是不可或缺的分支。

在我国，青年心理学是近年来才逐渐兴盛发展起来的。作为一门新兴的年轻学科，业已取得不少的成绩。研究者甚众，学科建设建树甚多，学术著作也已有多本问世。然而，唯其年轻，许多问题还有待进一步深化。

《青年心理学纲要》一书，从介绍一般基本理论入手，吸收了不少国内外最新的资料。最可贵的是，它结合当代我国青年的实际，分析了青年期的生理变化、青年自我意识的发展和情绪、社会化过程以及前途选择、心理困扰等一系列问题。看得出来，作者主要是为课程教学而构思的，但由于针对性强，因而很有实用价值，不失为一本青年心理辅导的好书。虽为“纲要”，但内容丰富，论点新颖，颇有一定深度；而且结构分明，层次清晰，文字表述深入浅出，读来明白易懂。这就使得本书不仅可作为高等院校的必修教材，也很适合广大教育行政干部、思想政治工作干部、青年工作者和各行各业的青年读者阅读。

由于青年心理学尚处在探索发展阶段，其体系的建立和一系列理论的完善，还有待学者们去不断努力。譬如在研究

工作中，以往通常用问卷法或量表法，采用外国的测量工具，但因中国人和西方人的自我概念和价值观等在本质上有很大的差异，用外国人编制的测量工具便难以测量出中国青年自我概念和价值观的真实内容。因此我认为，对我国青年心理的研究，必须适合我国国情，采用适合我们的研究对象的测量工具和方法，即使引进国外的测量工具，也需要有一个本土化的过程。尤其是随着改革开放的扩大和深入，新的问题将会不断涌现，青年心理也将发生很大变化，呈现出多元化和复杂化的趋势。这就要求我们的研究工作不断适应新的形势，运用多种方法，进行多角度的研究，不断积累反映实际的资料，提高研究的信度和效度，以求建立具有中国特色的青年心理学。

本书作者宁维卫是一位专门从事心理学教学和研究的大学青年教师，曾发表过一些心理学方面的论文，并参加编写过心理学方面的专著。本书的成书，自然融铸了作者以往的研究心得和国内外一些研究成果。但是，科学的道路永远没有止境，我们的研究工作永远没有穷尽，衷心希望作者在现有基础上继续努力，不断前进，做出更多的贡献。

基于此，我为本书写下了这篇序言，并且非常乐意将本书推荐给广大读者，愿它对各位会有所裨益，有所帮助。

黄希庭

1992.12.20

目 录

序 言	(1)
第一章 青年心理研究的途径	(1)
第一节 青年心理研究的目的和意义	(1)
第二节 青年心理发展的观点	(5)
第三节 青年心理的研究方法	(23)
第二章 青年的生理发展	(33)
第一节 外部形态的发展	(33)
第二节 体内机能的发展	(37)
第三节 性的发育	(45)
第三章 青年自我意识的发展	(53)
第一节 自我意识发展的观点	(53)
第二节 青年自我意识的发展	(63)
第三节 青年自我认识的途径	(67)
第四节 自我意识的测评	(70)
第四章 青年智力的发展	(78)
第一节 青年智力概述	(78)
第二节 青年观察力的发展	(85)
第三节 青年记忆力的发展	(89)
第四节 青年思维力的发展	(98)
第五节 智力的测评	(105)
第五章 青年创造力的发展	(113)

第一节	创造力概述	(113)
第二节	青年创造精神的激励	(119)
第三节	创造力的测评	(128)
第六章	青年情绪的发展	(133)
第一节	青年情绪发展的特点	(133)
第二节	健康的情绪生活	(140)
第三节	情绪的测评	(149)
第七章	青年的爱情	(155)
第一节	爱情剖析	(155)
第二节	情爱意识的发展	(156)
第三节	恋爱者的特征	(158)
第四节	婚恋心理的准备	(159)
第五节	爱情心理的测评	(172)
第八章	青年的社会化	(176)
第一节	社会化概述	(176)
第二节	青年期社会化的特点与任务	(181)
第三节	青年期社会化媒体的作用	(184)
第九章	青年的职业心理	(201)
第一节	代表性的职业心理理论	(201)
第二节	青年职业心理的特征	(205)
第三节	青年职业选择的指导	(213)
第四节	职业心理的测评	(214)
第十章	青年的心理健康	(225)
第一节	心理健康的标准	(225)
第二节	青年期常见的心理障碍	(227)
第三节	心理治疗的三大方法	(235)

第一章 青年心理研究的途径

第一节 青年心理研究的目的和意义

一、青年期的意义

人的一生，经历了一系列的发展阶段：胎儿期（受精卵—胎儿出生），乳儿期（0—1岁），婴儿期（1—3岁），幼儿期（3—6、7岁），学童期（6、7—12岁），少年期（12—15岁），青年期（15—25岁），成年期（25—60岁）和老年期（60岁以上）。这是人的生理、心理在社会中成长、成熟，然后衰退的过程。在人的发展的整个阶段，青年期处于从儿童到成人的过渡时期。这个时期是人的身体和心理发展的高峰阶段，是自我意识和人生价值观逐渐确立，选择职业、试探爱情和为成人生活而准备的时期。

青年期是人生的尝试期。他们为了独立地走向社会生活，要充分考虑、设计未来的生活。他们开始探寻人生的真谛，充满着对未来的憧憬。他们开始探索真正的自我，认真思考着“我是谁？别人怎么看我？我行吗？我应该怎么做？”等诸如此类的问题。他们开始尝试、扮演各种社会角色（即人们的社会身份），如家庭中的角色、学生角色、性别角色和职业角色等，从而掌握各种社会规范，并积极追寻自己和

他人的爱。他们开始扩大自己的社会交往，增强了对自己、他人和社会的理解。他们开始形成自己的一整套价值体系和新的认识事物的思维方式。

青年期是人生的关键期。她是美妙而宝贵的，对人的一生具有深远的影响。有人把青年期称为“人的第二次诞生”，或“心理上的断乳”，这个时期，他们开始脱离各方面的监护，独立自主地跨入生活的各个领域。这一时期所形成的观念、态度和经验将对今后的发展产生重大影响。成年期特别是成年初期的生活方式在很大程度上取决于在青年期的选择、抱负、经验和能力。

青年期也是人生的危机期。青年期特别是青年初期最显著的特征之一是闭锁性。这时他们已失去了儿童时的天真与直爽，内心世界逐渐复杂和隐蔽，不轻易流露自己的内心活动。但与此同时，他们也渴望被人接近与理解，渴望友谊与信任。另外，青年的心理特征也受不同社会条件和文化等因素的制约。因此，认识与理解青年是一个复杂细致的过程。作为社会代言人的家长和教育工作者应充分理解青年身心发展的特点，了解他们的需要、愿望、态度和内心冲突，教育他们注重品德和人生观的修养，正确对待两性关系，帮助他们完成向成年期的过渡，以实现身心的健康发展。

“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”如何充实地渡过这芬芳鲜艳的青春，莫负这似锦年华，这确实是每个青年不容回避的现实问题。

二、青年心理学的研究对象

青年是人类文化知识的传递者和发展者，青年期是人生

的黄金阶段，社会对青年寄予极为殷切的期望。毛泽东说：“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。”*

青年心理研究的目的，是为了更好地理解青年，为了使青年更好地成长。青年心理学提供了青年研究的一种科学途径。青年心理学研究青年期的各种心理过程和个性特征形成的规律和特点，并根据青年的需要、态度、行为、心理健康以及发展状况来看待他们。

青年心理学的研究对象包括青年的个体心理和社会心理。

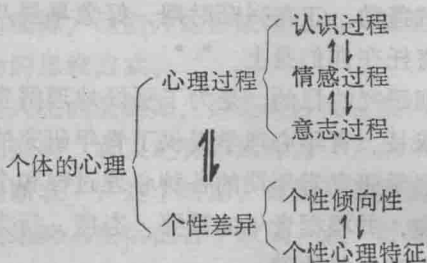
辩证唯物主义者认为，人的心理是人在实践活动中人脑对客观现实的主观能动的反映。人脑是心理产生的物质基础。同时，就其心理的内容来说，心理的源泉是客观现实。即使有了脑，如果没有客观事物的刺激作用，也就不可能有心理现象的产生。甚至做梦这种虚幻的心理现象，其内容也是来源于客观现实。“日有所思，夜有所梦”就是这个道理。人脑对客观现实的反映并非象镜子一样是被动、消极的反映，而是积极、主动的。人对客观事物的反映要受个人的经验、全部的个性特征和心理状态的影响。

个体的心理现象虽是纷繁复杂的，但它也是一个具有复杂结构的多维度、多层次的心理系统，是能够把握的。为了全面、科学地研究人的心理现象及其规律，心理学通常从心理过程和个性差异两个方面着手分析。

个体心理的结构如表1—1所示：

心理过程是指个体心理的形成及其表现的一般过程。它

* 《毛主席在苏联的言论》，人民日报出版社，1957年版。



包括认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是指对客观事物本身的属性及其联系的反映过程，它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。情感过程是指由认识而引起的人对现实事物的某种态度的心理体验过程。意志过程是指人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自己的行动，并克服种种困难，实现预定目的的心理过程。知、情、意这三种心理过程是密切联系、相互渗透的。人在认识外界事物的时候，并非是无动于衷的，他可能产生满意或不满意的情感体验，也可采取一定的意志行动来改造现实。认识活动也会受到情感和意志的影响，如缺乏毅力难以完成那些比较复杂的认识活动，积极的情感能鼓舞斗志等。

个性差异是指个人之间在个性倾向性（需要、兴趣、动机、理想、价值观等）和个性心理特征（能力、气质、性格）方面的不同之处。个性差异使每个人的心理过程带上独特的色彩。

个体固有的心理过程和个性差异组成了一个有机的系统，反映了一个人总的精神面貌（即所谓的个性或人格）。对青年心理现象的各个部分和整体的研究，是青年心理学研

究对象的一个部分。

个体的心理内容一开始就是社会的产物，反映了社会的深刻影响，从这个意义上来说，个体的心理发展过程实质就是个体在社会的熏陶和教育下从纯粹的自然人发展成社会人的过程，即个体社会化的过程。印度狼孩、中国猪孩等事例已充分说明，个体一旦脱离社会生活环境，其心理不可能得到正常的发展。由于社会文化对不同个体的要求不同，以及每一个体身心特点的不同，个体社会化的过程带有独特的个性化色彩。青年期社会化的主要内容，包括掌握社会的价值体系、锻炼独立生活的能力、扮演性别角色和职业角色等。

概括起来，青年心理学研究的主要课题有：

青年的发展。探索生理、自我意识、智力、情绪、个性等方面的发展。

青年的社会化。分析青年在社会化过程中所扮演的各种社会角色。

成年期的准备。探讨青年职业心理的发展。

第二节 青年心理发展的观点

青年心理学是一门年轻的学科。美国心理学家霍尔（Hall, G. S.）所著的《青年期》（1904），被视为青年心理学的起点。他开始从心理学、教育学、生理学、社会学、人类学、性、犯罪、宗教等多角度对青年心理的奥秘进行探索，并采用了较科学的调查和统计方法。近90年来，青年心理学经历了从幼稚到逐渐成熟的发展过程。由于青年期

身心发展的特殊性以及对制约青年心理发展的因素的理解不同，人们对青年心理的认识是有所不同的。

一、霍尔的青年观

霍尔提出了个体心理发展的“种族复演说”。他认为个体的心理发展复演了人类进化的过程：

胎儿期复演了动物进化的过程。如胎儿在一个阶段是有鳃裂的，这是重复鱼类的阶段。

儿童期复演了人类原始的远古时代。如儿童6岁左右已经表现了远古时代初期那种极不稳定的特征；8至12岁的儿童对道德心、同情、爱情及美的享受等理性的东西是十分幼稚的，这表现了远古时代人类的特征。

少年期复演着人类的蒙昧时代末期和文明时代初期。这时，感觉是敏锐的，记忆是持久的，时空观、道德观念在迅速发展。

青年期复演着人类的浪漫主义时代。这个时期是新生活的开始，出现了更高级、更完全的人性，个体变得更加“人类化”和“文明化”。但这一阶段也是人生中“惊涛骇浪”的时期，出现了一些相当显著的互相对立的冲动，如既精力旺盛，又很易疲倦；既有自信、自高自大，又有怕羞、自卑；既快乐，又痛苦；既期待友情，又希望孤独；既有利他主义，又有自私倾向；既崇拜偶像和权威，又可能敌视、否定一切……

霍尔主张对青少年的教育，应考虑到个体心理发展复演种系进化的特点。他认为对他们带有野蛮性的本能，既应让其在一定范围内自由表现，又要有效加以控制。如发挥他们

的想象力，体验祖先的生活情境；引导他们到田野、森林、丘陵、海滨等处去游览；允许他们狩猎、争斗、嬉戏，而不是死啃课本等。他认为只有这样才可能造就出优秀人才。霍尔的这种教育思想有着一定的进步意义。

霍尔的青年观有其正确的一面，但他把个体心理发展过程与种系发展史完全等同起来，导致了他犯生物决定论的错误。

二、弗洛伊德的青年观

奥地利心理学家弗洛伊德（Freud, S.）提出本能（主要是性本能和攻击本能）在人的心理发展中的决定作用。他认为许多心理现象可从这两种本能的转移来解释。例如，儿童的社会化，可认为是儿童性本能的要求受父母、社会的压制而转移到社会活动中来的过程。

弗洛伊德把个体的人格看成是由本我、自我和超我三部分构成的系统。本我代表个体出生后所有的心理成分和各种本能，特别是性本能。本我遵循“快乐原则”，其唯一目的是消除或减轻机体的紧张以获得快乐和满足。自我是在与环境的接触过程中由本我发展而来的。自我遵循“现实原则”，它既要满足本我的要求，又要考虑现实的可能性。超我是从自我中分化出来的，主要指良心、自我典范以及社会文化价值标准。超我遵循“至善原则”，其主要目的是压抑本我的盲目冲动，引导自我以社会规范为目标，追求完善的人格。弗洛伊德认为人格中的这三种成分都同时活动和作用。一个人的精神面貌就是它们相互矛盾、冲突的结果。当自我能很好平衡三者关系时，人格便处于正常状态；当自我失去控制

时，人就会产生各种困扰。

弗洛伊德提出个体人格发展经历了一系列的发展阶段：

口唇期（出生至1岁）：快感来自口部。他认为口唇期是今后性心理和人格发展的基础。在这个时期口部若得到过多或过少的满足，则可能形成“口欲人格”，即过分的口部习惯（如喜欢开口骂人），依赖，要求别人特别关心等。

肛门期（1至2岁）：快感来自肛部。这一时期婴儿必须学会控制自己的大小便以适应社会的要求。肛门期发生过停滞的人可能表现出“肛忍受”的人格特征：忍耐、吝啬、迂腐等；或可能表现出“肛排放”的人格特征：凶暴、无秩序、毁灭性等。

性器期（3至5岁）：快乐来自生殖器部位。这个时期的男性幼儿有恋母情结，女性幼儿有恋父情结。性器期发生过停滞的男性往往表现出自负、好斗、好表现等；女性总想扮演男性角色，对男性表示敌意并力图超过他们。

潜伏期（6至12岁）：快乐来自外部世界，儿童对外界充满好奇。儿童在这个时期可以获得许多知识和技能。

生殖器期（12至成年期）：或称为青春期。快乐来自成熟的异性恋。青春期的发展特点是：逐步摆脱对父母的依赖，出现了利他主义动机。在独立的过程中，其情感往往是不稳定和痛苦的。对于青春期的冲动，可采取禁欲的办法，如通过锻炼身体来抵御性欲。也可采取理智化的办法，如把性的问题转移到一种抽象的、智力的高度上。

弗洛伊德重视对人类动机的研究，是十分可取的。他的

青年观强调儿童早期经验、性欲和无意识的决定作用，却是十分片面的。

三、埃里克森的青年观

埃里克森 (Erikson, E. H.) 继承和发展了弗洛伊德的理论。埃里克森认为个体人格的发展不仅受生理方面的影响，也受到文化和社会因素的制约。他提出人的一生可分为八个阶段：

婴儿前期 (0 至 1 岁)：信任感——怀疑感。

婴儿后期 (1 至 2 岁)：自主性——羞耻和怀疑。

幼儿期 (3 至 5 岁)：主动性——内疚。

儿童期 (6 至 12 岁)：勤奋——自卑。

青年期 (13 至 18 岁)：自我同一性——同一性混乱。

成人前期 (18 至 30 岁)：亲密感——孤独感。

中年期 (30 至 50 岁)：繁衍感——停滞感。

老年期 (50 岁以上)：完美感——失望。

埃里克森认为，人生中的每一阶段都有其特定的发展任务。发展任务完成得好，就形成积极的品质，如信任感、主动性、自我同一性等；反之，则形成消极的品质，如怀疑、自卑、同一性混乱等。因此，完成好每个阶段的发展任务，就会逐渐实现健康而成熟的人格。

埃里克森的青年观是构成其理论框架的重要部分。埃里克森把青年期看作是个体心理发展过程中的一个重要阶段。这是因为“正在生长和发展的青年正面临着一场内部生理发育的革命，面临着摆在他们前面的成人的使命，他们现在主要关心的是把别人对他们的评价与他们自己的感觉相比较，