

# 心之旅

——青少年心理与心理健康

王玉凤 著



海燕出版社

# 心之旅

西子湖畔的文学与艺术之旅

THE JOURNALS



浙江文艺出版社

青少年心理与心理健康



# ——青少年心理与心理健康

王玉凤 著

**图书在版编目(CIP)数据**

心之旅: 青少年心理与心理健康 / 王玉凤著. — 郑州: 海燕出版社, 2002.4

ISBN 7-5350-2242-1

I. 心… II. 王… III. 青少年—心理卫生  
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第083004号

**海燕出版社出版发行**

(地址: 河南省郑州市经七路21号 邮编: 450002)

**河南省新华书店经销**

**河南明祥印刷有限公司印刷**

850 × 1168 32开本 8.5印张 150千字

2002年4月第1版第1次印刷

印数: 1-4000册

定价: 16.00元

# 序

**成功 = 素质 + 机遇**

**素质 = 情商 + 智商**

**情商 = 健康的心理 + 社会适应力**

我不想探讨神奇教练米卢怎样执教中国男足，从而使之踢出亚洲；爱迪生如何成为发明大王；马家军竟凭两只脚走出国门……写这本书的目的，只是想和您一起解读这三个公式。

儿子1岁多的时候，我在院里给他准备洗澡水，当我打水回来的时候，发现家里惟一的高档电器——红灯牌收音机被他扔在水盆里。我大声呵斥他，而他则以嚎啕大哭向我表示抗议，甚至用下巴依着门框让身体向下滑。他认为自己是对的：我要洗澡，它就不要洗澡了吗？家里养的猫咪，就连碗碗，不是也要洗澡的吗？这就是孩子的思维。洗完澡儿子睡了，脸上挂着委屈的泪痕。我想，儿子没有错，错的是我。我没有告诉他有些东西可以洗，而有些东西是不可以洗的。

儿子三年级时，拿了家里50元钱充大款，请几个哥儿们打电子游戏。老师知道后，向游戏厅老板要回了钱。不知道老师是怎样做的工作，儿子后来向我主动讲了这件事，这样的事以后再也没出现过。这种情况也许每个家长和老师

都会遇到,我想您会有更好的解决办法,或者说防患于未然的措施。

儿子有个严厉的爸爸,小时候爸爸每每出差,他就像一匹脱缰的小马……有一次爸爸又出差了,儿子竟然几次少写作业。班主任——一个即将退休的老教师召见我去,一顿劈头盖脸的暴风骤雨。那天我第一次打了儿子,也是惟一的一次。我哭了。儿子也哭了,一脸的叛逆。我说,你走吧,我不要你这个儿子。我把儿子赶出了家门。半个小时后,我下楼找他,遍寻不见。正当我在大院门口焦急万分六神无主的时候,儿子从背后搂住我的腰:我想你会来找我的。一脸的陽光。事后我想,假如那天我不去找他,会是什么样的后果?

**我的儿子是成就不了什么星了。1岁的时候,他拿着一个笛帚疙瘩煞有介事地当小提琴拉,可那时我们穷,几个月的工资买不了一把琴。终于有钱买了电子琴的时候,儿子已和足球成了好朋友。小学一年级时,儿子曾对象棋发生了极大的兴趣,记得他和爸爸下第二盘棋就已经记住了基本规则,终因第三盘一步错棋,爸爸一句“笨蛋”,断了儿子和象棋的缘分。要知道儿子的叔叔、爸爸都是弈棋高手。**

儿子和我是好朋友。儿子上初二的时候,正在呀呀学语的小侄子从他的床底下找出一本人体摄影集,藏得严严的。“咪咪真漂亮。”小侄子指给我看。这是一本很精美的画册。一个星期天的上午,阳光从窗外射进来,这是一个雪后的晴天。我和儿子一起讨论每张照片的主题、意境,所用的光圈、速度、背景……很释然。那年的暑假,我们一起去北京自然博物馆参观青春期教育展览。看了发育两三个月的胚胎,他惊讶地说:人从这么小长大,真是不可思议。我们出版社出了一本《人之由来》的书,从精卵结合讲起到生命的诞生,彩图版,不少同事都把它藏在书柜里。有一天放

学后，我们家聚集了几个孩子，头碰头，是在看那本书，啧啧咋舌。儿子在一旁写作业，不以为然。就这样，儿子青春期过得很愉快。

杂志上登过一个大学生干部夜闯女厕的案例，狱中的他讲述了小时候的经历。妈妈工作很忙，只有几个月的他就不再吃奶了。6岁的时候，有一次他和妈妈在一起，禁不住触到了妈妈的乳房。妈妈顿时恼怒地骂他是小流氓。长到很大，妈妈那张涨红的脸常出现在他的梦中，他总是被噩梦惊醒。上大学的时候，他是个好学生、好干部，可是他有个不可告人的癖病，专门搜集女孩子的内衣，以至于一个夜自习的课间，他竟跟随一个女同学进了厕所……一个有才华的大学生就这样被毁掉了。您知道6岁的孩子对于性的理解吗？是妈妈的错毁掉了他。

就在我为这本书如何作序踌躇不定而贻误付印的时候，看到了一个报道。一个15岁的初中生杀害了含辛茹苦抚养自己的母亲，留在她身上的刀伤竟有44处。父亲是儿子的下一个目标，只因雇杀手时，儿子在价钱上望而却步从而使他幸免于难。母亲下岗了……经常啃烧饼而每晚给儿子煨上一碗滋补汤；舍不得买衣服，高价为儿子请家教；几百元为儿子买吉他，甚至于被害头两天，还盘算着要买一架钢琴给准备考艺校的儿子一个突然的惊喜。“我不快乐！”面对检察官，儿子回答了死去的母亲所做的一切。母亲太爱儿子了，为了爱，她常常偷翻儿子的日记，怕他做了越轨的事，不得已，儿子写了两本日记来对付。母亲太想让儿子成龙了，为了这个理想，当儿子聚精会神地坐在电脑旁的时候，她会突然出现在儿子背后，就连接个电话母亲也会像个幽灵似的在背后偷听，生怕他对学习分心。“父母对我的关心，让我有种透不过气来的感觉。”沉重的母爱，让儿子窒息、扭曲的母爱，造就了

儿子扭曲的人性,可做母亲的到死也不能理喻。如果母亲能为儿子创造一个良好的心态环境,给他一个健康的心理,健全的人格,那么,成就的可能是一个当代的舒伯特、贝多芬……

曾经见过几个报道:女博士生在放假回家时,被一个农村女孩拐卖;大学名校的十几位高才生外出旅游,困在山里三天,后被护林人员解救。2002年2月25日又见报道:北京动物园五只熊先后被硫酸烧伤,嫌疑犯竟是北京某名牌大学在读生,刚被推荐上本校的研究生。他饲硫酸与熊,自称只是想验证一下熊的嗅觉。案发后,他还问,我什么时候能回去,我还要写毕业论文呢。一副无辜的样子。据说熟悉他的人得知此事十分震惊,因为在人们心目中他是个学习好又听话的孩子,报考大学时忍痛舍去了最喜爱的生物专业而服从了妈妈的选择,并且学得很好。我很想走到“无辜”的后面,探究那深处的心态之源。是什么原因使一个智商颇高的天之骄子,被乌云遮住了心灵的阳光。

……

从儿子的呱呱落地到长大成人,我一直在寻找解读本文开头三个公式的密码。我在想,我找到了这个密码——“适者生存”,达尔文的理论对生命来讲永远是真理。成功地培养孩子,您首先要做的,就是要从理性上了解他们,创造一个良好的心理氛围,培养他们健康的心理素质和社会适应力,这是他们将来事业成功的基石。愿我的这本书是一把钥匙,能帮您打开孩子的心灵之门,助他(她)成才。而最终成功的是你,我,他(她)。

作者

2002年3月于旅途中



# 目 录

## 第一章 心理的实质

- 第一节 心理是人脑的机能.....2
- 第二节 人脑的结构和机能.....4
- 第三节 脑、神经系统的基本活动方式——反射 ..... 10
- 第四节 人的心理是对客观现实的反映.....19

## 第二章 人类的认知

- 第一节 认知的内涵与范围.....28
- 第二节 认知发展的不同阶段.....32

## 第三章 人类的心理动力及行为

- 第一节 需要 ..... 70
- 第二节 动机 ..... 78
- 第三节 意志和行为 ..... 85
- 第四节 人类的社会行为 .....95

## 第四章 人格

- 第一节 人格的形成发展及制约因素.....102
- 第二节 能力与智力.....105
- 第三节 气质与性格.....124
- 第四节 性格差异的分析.....133

## 第五章 儿童期心理发展与心理健康

第一节 儿童心理发展的年龄阶段性	144
第二节 儿童期心理发展特点	150
第三节 制约儿童心理发展的因素	156
第四节 儿童心理行为障碍	162
第五节 儿童期心理健康	180

## 第六章 少年期心理发展与心理健康

第一节 少年期生理发展	198
第二节 少年期学生活动的特点	203
第三节 少年期学生思维的特点	205
第四节 思维的发展对其他心理现象发展的影响	212
第五节 少年期学生自我意识的发展	216

## 第七章 青春期心理发展与心理健康

第一节 青春期生理发育	224
第二节 青春期心理发展	239
第三节 青春期内心理发展特点	242
第四节 青春期心理行为障碍	254
第五节 青春期心理健康	263

# 第一章 心理的实质

脑是心理产生的器官，心理则是脑的机能，是脑对客观事物的反映。无头脑的思维是不存在的。



## 第一节 心理是人脑的机能

脑与心理的关系和心理活动的生理基础问题，是心理学中长期探究的最重要又最复杂的问题之一，也是青少年心理卫生教育要探究的最基本的问题。

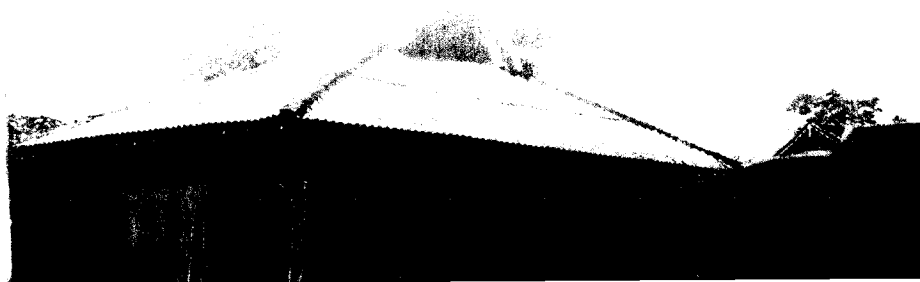
什么是人的心理的生理基础？人的心理在人身上到底主要是由什么器官产生的？在古代一个相当长的时期内，一直是一个争论不休的问题。曾经有许多人认为，人的心理活动的器官是心脏。如我国古代哲学家孟子认为思维的器官是心脏，他说：“耳目之官不思而蔽于物，物交物，则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也。”古代希腊哲学家亚里士多德也认为思想和感觉的器官是心脏，而脑的工作只在于使出自心脏的血液冷静一点而已。那时人们还认为灵魂是能运行走动的，而热流畅全身是支持运动需要的，一个人的血没有了，他的生命也就完结



了。平时人们可以感觉到自己心脏的跳动，在不同的精神状态下可感受到心脏活动的变异。因此灵魂位于心脏的错误理论长期得不到纠正。

实质上心理是脑对客观事物的反映，研究心理现象首先揭示脑的生理机制，探讨脑的奥秘。

心理是脑的机能，脑是心理的器官，人的心理是在周围现实作用下由脑产生的。人在睡眠中和受麻醉时，心脏的活动没有变异，而精神状态则大不相同；人的脑受损伤，心理活动就要受到严重的破坏。医学临床发现，绝大多数以右手劳动为主的成年人，如果大脑左侧半脑中央前回底部受损伤，就会导致“运动失语症”，病人可以看懂文字与听懂别人的谈话，但自己却不会说话，虽然病人发音器官正常，就是不能口头上用词来表达自己的思想。如果损伤大脑额中回后部接近中央前回手部代表区的部位，就会导致“失写症”，病人可以听懂别人的谈话，看得懂文字，自己也会讲话，但不会书写，虽然病人的手部其他运动正常，可是不能写字。如果损伤了大脑颞上回后部，就会导致“感觉失语症”，病人可以讲话及书写，也可以看懂文



字，病人能听到别人的发音，就是不懂它的含义，病人可以模仿别人讲话，但回答不出别人提出的问题。如果大脑角回受损伤，就会导致“失读症”，病人看不懂文字的含义，但其视觉却是良好的，其他的言语活动仍健全。人的大脑受到损伤，人们的心理活动就要产生一定的障碍。人的心理是脑产生的，无头脑的思维是不存在的。

## 第二节 人脑的结构和机能



4

人脑的结构怎样？它以什么样的方式来

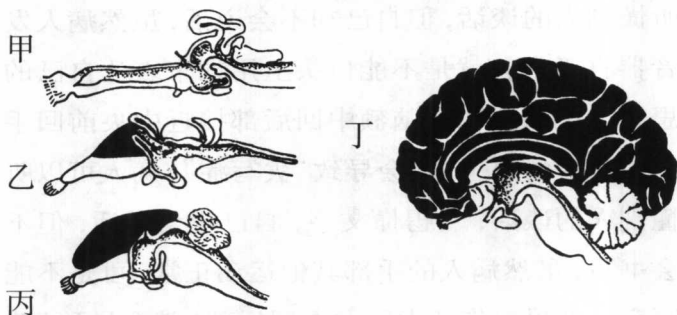


图1 进化过程中大脑半球体积的增大和形状的复杂化

甲 鱼的脑 乙 蜥蜴的脑 丙 兔的脑 丁 人的脑(黑色部分是大脑半球)

产生人的心理呢？人脑是人的神经系统的重要组成部分，人的神经系统是由动物的神经系统长期发展而来的。（见图 1）

### 一、神经元

人的神经系统和其它动物的神经系统一样，都是由许多神经细胞即神经元构成的。每个神经元有细胞体和细胞突起两部分。（见图 2）

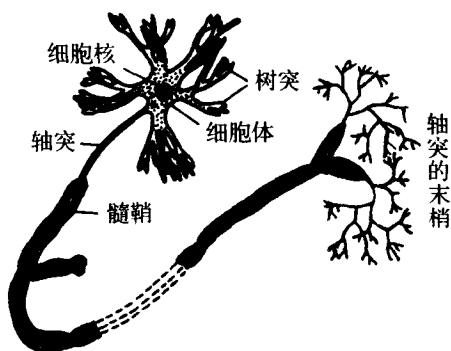


图 2 神经元模式图

细胞突起有两种：树状突和轴状突。一个神经元的轴突的末梢分枝同另一神经元的细胞体或细胞突起相接触的部分，叫做突触，也称为突触小体，突触小体里有突触水泡，借助于突触，各个神

神经元发生联系。神经元的突触小体同其他神经元细胞体或树状突相接触处，有个狭小的间隙，叫突触间隙。

一个神经元受到刺激时，突触小体里的突触小泡便释放化学物质，通过突触间隙向别的神经元传递信息，使别的神经元发生兴奋或抑制，形成神经之间的联系。

## 二、中枢神经系统和周围神经系统

整个神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。（见图 3）

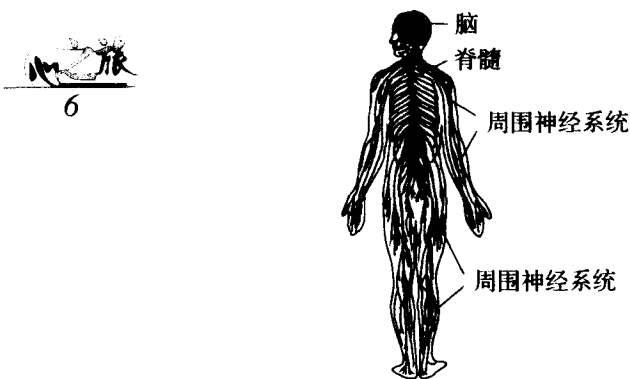


图 3 人的中枢神经系统和周围神经系统



## (一) 中枢神经系统

中枢神经系统是由脑和脊髓组成的。(见图 3) 大脑是心理活动的主要器官。人的大脑分成左右两个半球, 在两个半球之间, 有联络纤维(主要是胼胝体), 联系和沟通两个半球。(见图 4)

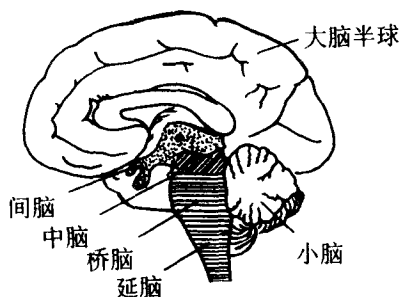


图 4 人脑各部位

大脑两半球的表层是灰质, 是神经细胞聚集的地方, 叫大脑皮质(或皮层)。大脑皮质的表面有无数皱折, 使皮质面积得以延展, 展开来的大脑皮层的面积达 2200 平方厘米, 它折叠成球紧紧地窝在颅腔里。大脑皮质上皱折凸起部分, 叫回, 下凹部分叫沟或裂。皮层的平均厚度是 2.5 毫米。但各个部分的差异也相当大, 最大的厚度约为 4.5 毫