

中学

校园文化系列

ZHONG XUE XIAO YUAN WEN HUA XI LIE

青春潮

透视中学校园生活热点
探索中学生内心隐秘世界
提供中学生社会背景知识
引导中学校园生活休闲时尚

佐斌 何静 郑波 / 著



湖北教育出版社

中学校园文化系列

青春潮

佐斌 何静 郑波 著

湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

青春潮 / 佐斌, 何静编. — 武汉: 湖北教育出版社, 1999
(中学校园文化系列)

ISBN 7-5351-2361-9

I. 青 … II. ①佐 … ②何… III. ① 青春期-心理卫生-普及读物 ② 青春期-卫生-普及读物 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 02862 号

出版: 湖北教育出版社
发行

汉口解放大道新育村 33 号
邮编: 430022 电话: 85443751

经销: 新华书店

印刷: 武汉市科普教育印刷厂

(430035 · 汉口古田路 10 号)

开本: 787mm × 1092mm 1/32

4 插页 8.5 印张

版次: 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 6 月第 2 次印刷

字数: 180 千字

印数: 2 001—5 000

ISBN 7-5351-2361-9/G · 1933

定价: 9.00 元

如印刷、装订影响阅读, 承印厂为你调换

走进青春期(代前言)

告别无忧无虑的童年,我们便进入了身心剧变、喜忧交加的青春时代。

青春是人生最美丽的季节。古往今来,人们总是怀着神圣的情感,用尽人间最美好的词句,用最美丽、最有生机的事物来赞美、比喻、讴歌绚丽多姿的青春,如春天、花朵、朝霞、彩虹、雏鹰……。英国诗人约瑟夫·雷杰维这样定义青春:

青春是欢乐的生命之泉,
热血跃腾,喜悦无边;
自然奏出无数的颂曲,
迎接我们去享她的盛宴。

青春也是充满成长的烦恼的时期。从少年维特之烦恼到红衣少女的情感忧愁,都是青春期独有的心理体验。一位 13 岁的女孩小青在自己的青春日记中写到:“为什么青春期那么快就来了?一大堆恼人的事,都快烦死了!”15 岁的小华也发现自己正发生奇妙的变化,看看镜子中的自己,不知什么时候脸上长了一颗颗的痘子,挤它不仅会痛,还越来越多。更令人烦闷的是,邻居的小慧突然变得不理人,连主动和她打招呼,她也是害羞地避开。以前大家都是玩在一块的死党,现在怎么会变成这个样子呢?

是啊,青春在带给我们欢乐的同时,也给我们以忧伤;她让我们茁壮成长,也让我们费心思量。

那么,青春到底是什么?青春的心潮为何如此起伏?处在青春期的朋友们该怎样面对一系列微妙而又显著的变化?

亲爱的朋友,当你打开这本书的时候,让我们与你一同走进青春期,去认识、经历、理解、分享青春的烦恼和喜悦。我们祝你珍惜美好的青春,并用心浇灌和绽放自己的青春之花。

青春期是人们十分关注的时期,许多人对于青春期的身心变化进行过分析和研究,国内外都有大量有关青春期的论著问世。这些已有的研究成果为我们编写此书提供了基础,在此我们对广大的青春期研究者表示衷心地感谢。

责任编辑胡伟先生为本书的出版付出了辛勤的劳动,本书的每一位读者肯定会和我们一样谢谢他。

青春万岁!

目 录

走进青春期(代前言)	1
A:青春(Adolescence)	1
B:身体(Body)	10
C:心理变化(Change)	22
D:理想(Dream)	39
E:锻炼(Exercise)	43
F:情感(Feeling)	55
G: 游戏(Game)	64
H: 健康(Health)	76
I:兴趣(Interest)	91
J:职业(Job)	98
K:智能(Knowledge)	113
L:关爱(Love)	124
M:自我(Myself)	138
N:逆反(No)	148
O:集体(Ours)	156
P:隐秘(Privacy)	167
Q:烦恼(Quandary)	174
R:关系(Relationship)	184
S: 性感(Sex)	192

T: 气质(Temperament)	207
U: 挫折(Unfortunate)	218
V: 价值(Value)	230
W: 周末(Weekend)	235
X: 透视社会(X-rays)	242
Y: 自信(Yes)	253
Z: 热情(Zeal)	264

A: 青春 (Adolescence)

1. 青春的标定

青春或青春期,是指个体在成长过程中以第二性征发育为起点和明显特征,在生理与心理上发生重大变化的时期。青春期是决定一个人一生的体格、体质、个性和智力发展的关键时刻。对于青春期的定义和划分,人们并无一致的定论。许多心理学家、生理学家对处于青春期的人的身心变化有过大量研究,但说法各异。以下是几种有代表性的观点。

1.1 第二次诞生

大多数心理学家把青春期的到来,称为“人生的第二次诞生”。他们认为,当个体进入青春期以后,有三个比较明显的特征:第一,自我的发现;第二,产生对未来生活的设想;第三,开始逐步跨入生活的各个领域。青春期青少年的内心深处经常出现各种矛盾的情感体验以及喜悦与烦恼、开朗与沉默、合群与孤独、大胆与怯懦等相互矛盾的倾向,逐渐地把探索视线转向自己的内部,经常问自己“我是什么样子?”并渐渐地发现和认识到自我的存在及自我的特点。青春期的青少年对未来生活有一种美好的向往,“将来我会怎样?”是想得较多的问题。他们对周围的一切都十分感兴趣,乐于评价和介入成人行列。

1.2 心理断乳

有的心理学家把青春期到来之后生理和心理的急剧变化

与幼儿的断乳现象相类比。幼儿的断乳意味着生理上脱离对双亲的依赖;而青春期的急剧的“心理性断乳”则给青少年带来突如其来的不安,产生情绪上的激动和混乱。经历了人生过程中的这一“危机”后,人们便逐渐脱离父母的监护,走向独立,步入自己的心理人生。

1.3 过渡期

青春期是从儿童时代向成熟期过渡的阶段,它的生物基础是性的逐渐成熟。因此,人们也常把青春期称作“过渡年龄期”。但是,身体发育成熟和具有生育能力并不意味着一个人就已成为成年人。在人类社会,由儿童向成年过渡不仅要求身体发育成熟,而且还要掌握一定的知识技能,履行各种社会职能和担负起社会责任。人的成熟以社会为前提,离开了社会化,就不可能有成熟可言。

1.4 否定期

有些心理分析学家认为,由于性本能的启动,个体逐渐地将注意力转向自己的内部,因为不能掌握这种变化的实质,青春期的青少年会陷入烦恼、困惑、焦虑、冷淡等不安情绪之中,他们不仅对外界,就是对自己也会采取“否定”的态度,因此青春期可以称为否定期或反抗期。

1.5 危险期

有的心理学家称青春期为暴风骤雨、疾风怒涛的时期。他们指出,青春期到来后,人的身体及心理变化与以前相比,大为不同,其发展趋势是跳跃式的。到了这个时期,一个人产生了社会义务感并体验到复杂的情感生活,像是在一个崭新的世界中惊醒,他既不了解世界,又不了解因自身生理的成熟所引起的心理变化。所以有人把青春期称之为“危险期”。

对青春期的说法虽然不一,但归纳起来,主要有三种观点。一是生物发生观点,它认为生物成熟过程是人的发展的基础,其他发展过程均与生物成熟直接有关。二是社会发生观点,它集中注意社会过程和社会公认的价值观、准则、信仰对个体的影响,即青春期的社会角色变化。三是心理发生观点,认为青春期的心理机能是以人自身的发展为基础的。其实,生物性成熟、心理发展和社会化过程是统一于个体的,不可彼此分割或分离。青春期既有生理的发育,又有心理的发展和初期社会化。总之,青少年的生理、心理、社会的成熟是相互影响的,并统一于个体中,只是在年龄及成熟时间上可有先后和早迟。

2. 成熟与变化

青春期是机体发育的转折阶段之一,无论男女,整个骨骼的成熟,第二性征的出现,以及身材骤增都是相互联系的,但个体间的差异相当大。许多研究表明,我国与世界上许多国家一样,当代青少年存在着性发育年龄前移、生理成熟加速、个体间差异很大的现象。研究还显示,生理成熟加速对青少年发展是有利的。成熟加速的男孩,在许多年内要比其他同龄男孩身材高、体重重、身体强壮,成熟早和成熟迟的男孩差异最大的年龄是14~16岁。女孩开始成熟时间要比男孩早1~2年。成熟加速的女孩,通常表现为身材矮小而结实,但身材仍高于同龄女孩。但也有成熟延缓的女孩,通过身材骤增期后,身材高于成熟加速的同龄女孩。成熟早和迟的女孩在身高、体重方面差别最大的年龄是12~14岁。从遗传学角度来看,个体生理特性、气质特点和智力发展倾向的发展受着某

些基因的控制,例如,体型和成熟速度都受遗传制约。

身体体质的特点及机体成熟的速度,对心理过程和个性特点都有影响,都会影响青少年的行为和心理,表现在:

(1)成熟加速的孩子,身高、体重、体格直接影响他的身体能力,在许多年内,可以不费什么劲就能在体育运动或其他体力活动方面超过成熟延缓的同龄人。

(2)成熟的外表有一定社会价值,令周围的人们对他产生相应期望。成年人或同龄人往往把成熟加速的孩子看作比较成熟的人。

(3)由此,成熟加速者会感到“我”的形象良好,自信心较强。

青春期的成熟有早有晚,很多人把“早熟”看作是有利发展的因素,而把晚熟看作是不利发展的因素,这是不妥当的。因为成熟加速的男孩较多的依赖集体的地位和从周围人们那里得到的承认,他们的自我意识和意志力磨炼时间较短;而成熟延缓的男孩因为有很长的准备时期,有可能较好地解决成长中的种种问题,显得比较细心和敏感。成熟加速的女孩与成熟加速的男孩情况不一样,男孩个儿高,力量强可提高他们的威信,可进入年长学生的圈子,并可与同龄女孩处于平等的地位。而成熟加速的女孩因超出同龄女孩高度,甚至超出大部分同龄男孩,但心理上又未作好与大龄男孩交往的准备,因而会感到不安与困惑。但早熟女孩对自我形象发现较积极,而成熟延缓的女孩惊恐不安的程度则较同龄者要高。

个体的自然发展过程,同时也是个体初期社会化过程。所谓社会化,是指人们适应自己所生活的社会,掌握社会规范或群体规范,达到自律内化的相互作用的过程,即一个人由

“自然人”变成“社会人”的过程。社会化任务就是使个体知道社会或群体对他有哪些期待,规定了哪些行为规范,个体应初步具备实现这些期待的条件,自觉地约束自己行为。一个人从出生直到老年,都在始终不断地经历着社会化的过程,青春期是人生初期社会化的阶段。

社会的发展和科学技术的进步使得新一代人生理成熟和社会成熟变得更加不平衡,出现了个体的自然发展与社会发展的倾斜,延长了青少年初期社会化过程。从纵向上看,当代人比他们昔日的同龄人开始独立、进入社会生产劳动的时间要晚得多。20年代和30年代的中国男子,在14岁或15岁时已有不少人进入社会各行各业的生产活动中,到了20岁,几乎所有青年都开始了生产劳动。20或30年代的女子,月经初潮年龄比今天女子来得晚,但当妻子、母亲的年龄却比今天早。因为当时生产劳动远不如今天复杂,那时参加生产劳动的妇女也是少数。现代青少年在课桌旁度过的时间要比昔日同龄人时间长得多。他们的性成熟期提前而进入社会的时间推迟。一般城市青少年至少要在完成义务教育后再经过若干年职业学习才能适应社会需要,参加社会劳动。如果是大学生,则要到23-25岁才完成学业。

当代社会对它的成员的素质要求提高了,人们不仅要具备一定的文化和技能,而且在情感、意志、气质、能力、性格等方面都应获得全面和谐的发展。社会的进步又提供了个体较大的选择自由和较少的社会拘束,有助于形成活跃开朗的性格和丰富多彩的个性。同时,这一过程也意味着青少年初期社会化过程相对延长,因此,生理成熟还不意味着社会成熟。

什么是社会成熟标志呢?如果以开始参加社会劳动作为

社会成熟的标志,那么,各种类型青少年社会成熟的程度是极不平衡的。最先成熟的是农村青少年,然后是青年工人,再是接受中等专业教育的学生和大学生。在农村、工厂、商业等系统劳动的青少年形成个人责任感较早,较早知道金钱的价值,较快摆脱少年的稚气。但在今天的青少年中,学生比例日益增大,刚毕业的大学生虽然获得独立社会地位的时间不长,但他们的文化教养方面则超过已经参加劳动的同龄人,他们的社会责任感较强,社会职责形式较复杂。早参加劳动的青少年,因没有受完普通教育,或没有受过中等职业教育,往往不能认识到社会劳动与社会责任的一致,波动性较大,流动性也较大,个人素质相对低些。因此,不能只把参加社会劳动作为社会成熟的标志。社会成熟标志应是多量度的,它包括完成教育(这是最重要的)、获得固定职业、开始劳动生活、物质上不依赖父母、政治上取得公民权、生理上达到成年并为恋爱、婚姻、建立家庭作了准备。社会成熟标准在不同社会环境和民族环境中各不相同,在各个体之间又是有差异的。

3 青春期的年龄界限

青春期被单独作为生命发展历程中的一个时期,其年龄界限主要取决于文化因素。只是在近几个世纪,人们才将青春期作为一个独立时期。罗马皇帝克劳第阿斯 12 岁结婚,13 岁担任主教,这种从童年期直接跃入成年期的现象体现了古典文化的特点。15 世纪时,在西方文化背景中,一个人只要满 7 岁就被认为已经成年,就要对自己的行为负法律责任。7 岁以后,出身贫苦家庭的孩子已经外出谋生,挑起生活的担子。19 世纪,英美的工厂和矿山里依然使用廉价的童工。直

到 20 世纪,有些地区和国家仍然没有把青春期作为人生的一个单独阶段。我国在本世纪初至三四十年代,农村中贫苦农民的孩子几岁就参加田间劳动,十几岁就外出当童工、学徒;女子 15-16 岁出嫁,男子 17-18 岁结婚是普遍现象。

青春期的年龄界限,至今没有明确的规定。一般认为,这个时期开始于身体的发育变化(约 12-14 岁),终止于个人承担起成年人的责任与义务(约 18-20 岁)。由于性的成熟和人所处环境(包括自然和文化环境)、气候、生活条件等有关,所以要在全人类标定出统一年龄界限是不可能的。如生活在印度的妇女由于气候及环境影响,有的妇女 13 岁当妈妈,25 岁当外婆。而生活在苏联北部地区的妇女,因天气十分寒冷,女孩子通常要到 18-19 岁才有月经初潮。由此看来,青春期年龄可随着环境、气候、生活条件的不同而不同。

近年来,由于性成熟普遍前移,出现一些人们意想不到的社会问题。如美国为青春期的规定了权利、义务和要求。处于青春期的人既不能像儿童那样轻举妄动,也不用像成年人那样担负着众多的责任。但不少学者发现,以前的规定界限有许多已经不适用了。一些以前规定不许做的事现在却变得十分普遍。据统计,因性的成熟前移,每年约有 100 万少女怀孕,占怀孕妇女数的五分之一,成为美国的严重问题,学者们惊呼“青春期缩短了”。

由于社会成熟推迟给青少年人格成熟带来不少问题。社会文化的发展使青少年生理成熟与社会成熟之间距离拉大,他们在身体上达到了成人的水平,然而在心理和社会成熟方面还不能获得与成年人同样的地位,所带来的负效应是性心理发展迟滞,经济独立延缓,不安感增大等。因此,也有学者

惊呼“青春期延长了”。

总之,青春期的年龄界限不仅因地区、民族的不同而不同,而且因社会发展和时代进步的不同而不同,并有性别的差异。许多研究资料指出,我国当代青少年性的发育成熟期大约均在 18 岁左右完成,而社会成熟期大约要在 20 - 25 岁之间逐步完成。

四、个性形成的关键期

个性指的是在一定的社会历史条件下个人所具有的心理倾向性,以及经常出现的、比较稳定的心理特征的总和。心理学家把个性理解为个人的气质、性格、兴趣、能力等方面心理特征的统一体,它表现出一个人独特的精神面貌。

世界上人和人之间没有完全相同的心理面貌,活生生的个性并不按照理论来确定,人们带着各自不同的遗传条件进入社会,又在千差万别的环境中生活,这就势必形成各不相同的个性。比如人们的兴趣极其多样:有人喜欢体育;有人爱好艺术;有人酷爱音乐;有人善于跳舞。人们的能力也各不相同:有人长于言语表达;有人富于想象力;有人善于形象思维;有人逻辑思维比较发达。在气质、性格的表现上人们更是多种多样:有人脾气急躁;有人温和;有人热情直率;有人粘粘乎乎;有人勇敢;有人怯懦,如此等等。人的个性千差万别,不仅在一般人之间存在心理面貌的差异,即使面貌相似的双生子,他们的心理面貌也不完全相同。

一位心理学家曾对两个同卵双生的女大学生进行观察。这对姐妹外貌非常相似,从小一起长大,又在同一小学、中学、大学读书。但在性格上却有相当大的差别。因为,从她们幼

年的时候起,父母总是要先出生的姐姐照管后出生的妹妹,并对妹妹的行为负责。这就使姐姐较早地形成了独立、主动、果断等性格特征,而妹妹则养成了追随姐姐,听从姐姐的意见的习惯,两个姐妹,遗传条件比较接近,差异主要是在后天的环境中形成的。

人的个性特征是在其素质基础上,在一定的社会历史条件下通过社会实践形成和发展起来的,所以每一个人的个性都有其独有的特点。

青春期是一个人大脑从生长发育走向日趋成熟的时期,结构上的成熟,也就保证了功能作用的发挥,为青春期心理活动的丰富多样和个性发展提供了物质基础。

青春期是一个人个性形成的关键阶段,如果顺利渡过这一阶段,形成更多的好思想、好品质,可为个性定型和继续发展准备有利条件,所以在青春期注意个性的培养是十分重要的。

B 身体 (Body)

青春期是一个人生命的春天。自然界的春天万紫千红，鸟语花香，生机勃勃；人生的春天也是色彩缤纷，绚丽多姿，朝气蓬勃。在青春时节，人的身体发生着不同于其他时期的显著变化。

1. 体格发育

1.1 身高突增

无论少男少女，在青春发育过程中，都有一个身高增长突然加速并伴有男女有别的体型改变阶段，人的生长速度达顶峰后迅速减速，直至停止生长。这一阶段称为青春期身高突增期。身高突增的开始年龄、持续时间及增高幅度均存在个体间的差异。

不论男女，在出生以后，身高增长速度逐渐减慢，到青春发育期前减至最慢，约每年增长 5 公分。而在青春期开始后，人的身高增长突然加速。女孩开始身高突增的年龄比男孩早，一般在 9-11 岁，约 12 岁左右达最高速度，其每年增高的公分数，可比青春期前加速一倍。男孩的身高突增开始时间要比女孩迟 2 年左右。但增长速度比女孩要快，约 14 岁左右达身高突增的最高速度，其时女孩的增长速度已显著减慢。

由于女孩的身高突增开始比男孩早 2 年，故 11-13 岁的女孩身高超过男孩，但男孩身高速度增长快，且持续时间较长，故最终的身高往往男性超过女性。