

青 少 年 心 理 健 康 丛 书

# 青春挫折综合征 及其调治

本书编著 傅人姣 傅人霞



丛书主编 沈德立 傅安球

教育科学出版社

青少年心理健康丛书

# 青春挫折综合征及其调治

丛书主编 沈德立 傅安球

本书编著 傅人姣 傅人霞

教育科学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

青春挫折综合征及其调治/傅人蛟,傅人霞编著. —北京:教育科学出版社,1997.9

(青少年心理健康丛书/沈德立,傅安球主编)

ISBN 7-5041-1742-0

I. 青… II. ①傅… ②傅… III. 青少年心理学-挫折(心理学)防治 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15049 号

责任编辑 刘 进

责任印制 田德润

责任校对 程丽明

教育科学出版社出版、发行

(北京 北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

北京市通县西定安印刷厂印装

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:4.25 字数:90 千

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:00 001—10 000 册 定价:4.80 元

## 序 言

人体的健康,严格地讲,应该包括躯体生理上的健康和精神心理上的健康。所谓“体魄健全”,其中的“体”就是指人的躯体、生理,“魄”则是指人的精神、心理。

对于躯体生理上的疾患,广大青少年并不陌生。伤风感冒、头痛咳嗽、胸闷腹泻……几乎人人都体验过。但对于精神心理上的疾患,则未必深有体悟,即使有所感觉,例如焦虑烦恼、孤独空虚、抑郁冷漠等,也多会被忽视过去,一般不会想到这也是一种不健康的表现。

其实,对于生机勃勃、体质强健的广大青少年来讲,精神心理上的异常比躯体生理上的异常还更为多见。这是因为在当今社会,单调枯燥的学习活动、激烈紧张的考试竞争、观念不当的家庭教育、节奏快速的生活流程以及人际关系中的种种矛盾冲突等,都能成为青少年心理压力和心理失衡的应激源,如果不善于自我调节和控制,心理异常就有可能因此而产生。

心理异常对青少年健康成长的消极影响是不言而喻的。其中最直接的影响就是使学习能力降低、人际关系紧张、对社会环境的适应能力减弱和人格的健全发展受到遏制,而这些正是青少年正常生活和成才的大敌。

为了使广大青少年认识并重视有可能发生在自己身上的种种心理异常,并掌握必要的预防措施和调节方法,我们应教育科学出版社之约,编纂了这套《青少年心理健康丛书》。这套丛书包括:《青少年常见心理问题及其调适》、《青少年常见心理障碍及其调节》、《青少年常见心理生理障碍及其矫治》、《青春挫折综合征及其调治》、《青少年学习障碍及其调整》、《青少年考试应激反应及其控制》、《青少年品行障碍及其矫正》和《青少年社交障碍及其消除》等。这些内容中既有作为轻微心理异常的一般心理问题及其在各种活动中的具体表现,也有变态性的各种心理障碍,以及由心理因素引起的各种躯体疾病和躯体功能障碍。所有这些心理异常都有较为严格的界定,即:一般心理问题属正常心理活动中的局部异常状态,具有偶发性和短暂性;心理障碍是一般心理问题累积、迁延、演化的结果,有明显的心理病理性变化,具有持续性和特异性;心理生理障碍中的躯体疾病有病理形态学变化,躯体功能障碍则仅有生理功能失调而无器质性损害。

编纂这套丛书,我们力求达到以下几条要求:

一、科学性。这是丛书的基点。力求做到概念清晰、观点正确、分析有理、举例得当,使心理健康知识在广大青少年中得到普及。

二、针对性。这是丛书的定位。力求围绕青少年容易发生也时有所见的心理异常撰写,使青少年有似曾相识之感,觉得可亲、可信,读后确有所悟。

三、通俗性。这是丛书的风格。力求把心理异常中种种科学道理用浅显易懂的文字表达出来,把深奥的理论用通俗生动的笔触叙述出来,以增加青少年的阅读兴趣。

四、操作性。这是丛书的目的。力求使青少年掌握一些简单易行、行之有效的心理异常自我调节和矫正的方法，调动青少年解决自己心理问题的意向和潜能，使各种心理异常得以消弭和解除。

在组稿、审稿过程中，我们也确实按这些要求做了。但由于丛书各分册作者的职业不尽相同，有的是心理学专业工作者、有的是医务工作者、有的则是在中学第一线的教师和管理工作者，尽管他们对心理健康都颇有研究，对青少年也较为熟悉，然而写作风格却不尽相同。因此，要完全达到上述要求，也不是一件容易的事。好在丛书已陆续出版，广大青少年以及广大家长和教师是会鉴别的。我们只希望这套丛书能对广大读者有所启迪和帮助。

英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者吉卜林曾给他12岁的儿子写过一首如何才能经受住人生旅途中可能遇到的种种精神上考验的勉励诗《如果……》：

如果在众人六神无主之时，  
你能镇定自若而不是人云亦云；  
如果在被众人猜忌怀疑之日，  
你能自信如常而不去枉加辩论；  
如果你有梦想，又能不迷失自我；  
如果你有神思，又不致走火入魔；  
如果你在成功之中能不忘形于色，  
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；  
如果听到自己说出的奥妙，  
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；  
如果看到自己追求的美好，

受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾,也不说放弃;  
如果你辛苦劳作,已是功成名就,  
还是冒险一搏,哪怕功名成乌有,  
即使惨遭失败,也仍要从头开始;  
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态,  
和王侯散步而不露谄媚之颜;  
如果他人的爱憎左右不了你的正气;  
如果你与任何人为伍都能卓然独立;  
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志,  
你能等自己平心静气,再作答时——  
那么,你的修养就会如天地般博大,  
而你,就是个真正的男子汉了,  
我的儿子!

实际上这首诗对当今社会的广大青少年也有同样的指导和激励作用,尤其是在受到种种心理压力时,如果能够去细细体会和认真领悟这首诗的深刻内涵,这种激励作用甚至会升华为提高广大青少年的心理调控能力而始终保持心理健康的巨大动力。可以说,这首诗在一定程度上也表达了我们编纂这套《青少年心理健康丛书》的愿望和心情。但愿这套丛书能成为广大青少年的良师和诤友。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

# 目 录

## 一、人生旅途中的花季

——姹紫嫣红的青春期 ..... (1)

(一)第二次生长发育高峰

——青春期的生理剧变 ..... (2)

(二)世上本无事,且能自扰之

——青春期生理剧变的心理适应 ..... (9)

(三)向往独特的“自我”

——青春期的社会化与自我意识的发展 ..... (21)

## 二、人生难免会有艰难曲折

——青春期的挫折 ..... (35)

(一)学步岂能不跌跤

——挫折及其原因 ..... (35)

(二)是沉沦,还是奋起?

——挫折的行为反应 ..... (45)

(三)学会自我保护

——挫折的心理防卫机制 ..... (51)

## 三、花季并不总是风和日丽

——青春挫折综合征及其表现 ..... (59)

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| (一)花季里的风雨             |       |
| ——青春挫折综合征及其特点 .....   | (59)  |
| (二)花季里也有花落花飞时         |       |
| ——青春挫折综合征的具体表现 .....  | (64)  |
| <b>四、坚定地走出危机</b>      |       |
| ——青春挫折综合征的调治 .....    | (108) |
| (一)大可不必“杞人忧天”         |       |
| ——正确认识和对待青春挫折综合征..... | (108) |
| (二)坦荡从容,洒脱自如          |       |
| ——培养健康心理,提高适应能力 ..... | (111) |
| (三)心理“修复”术            |       |
| ——掌握和运用自我心理调治方法.....  | (120) |
| <b>后记</b> .....       | (127) |

## 一、人生旅途中的花季

### ——姹紫嫣红的青春期

青春期是由儿童生长发育到成年的过渡时期，是以性成熟为主的一系列的形态、生理、生化、内分泌以及心理、行为的突变阶段。在人的一生中，青春期是最为美好的黄金时期。如果说人的一生也如同自然界的春、夏、秋、冬四季一样，那么，青春期就是人生中鲜花盛开、姹紫嫣红的春季，只不过自然界的四季可以循环更替、周而复始，而人的一生，却是一维的线性流向，只能一个季节一个季节地过，过完即不能复返。倘若人的生命中有夏的充沛、秋的怡然、冬的深厚，那么首先要有春的芬芳。具有浓烈青春气息的花季，本来就是春意盎然、生机勃勃的。在人生的旅途中，无论生命多么漫长，青春期总是短暂的，总是一个人一生中生命力旺盛的象征，一个人生活力的体现。

一般地讲，青春期始于10~12岁的少年阶段，终于18~20岁的青年初、中期阶段。其中10~12岁至13~15岁为青春前期，是整个青春期开始后的发育突增阶段；14~16岁至18~20岁为青春后期，是整个青春期发育速度逐渐变缓的成熟阶段。

## (一)第二次生长发育高峰

### ——青春期的生理剧变

一个人随着年龄的增长而在生理上发生的变化,既包括“生长”,也包括“发育”。“生长”是指身体及器官在形态上的增大或组织细胞在数量上的增多,主要表现为体形增长和体重增加的量变过程;“发育”则是指组织器官在结构和功能上的分化和逐渐成熟,属于质变过程。“生长”是“发育”的前提,“发育”是“生长”的必然结果,任何人总是处在一个由缓慢的量变过程到突然的质变过程。

生长发育的速度在不同的年龄阶段是不均衡的,有时很快,有时缓慢。其中既有量变,又有质变;既有阶段性增长,又有连续性增长。而青春期则正处于生长发育高峰的剧变阶段,通常称之为第二次生长发育高峰。这是相对于第一次生长发育高峰而言的。在人的一生中,有两次生长发育高峰,第一次生长发育高峰发生在自胎儿期到出生后第一年的乳儿期,第二次生长发育高峰则发生在青春期。

处在第二次生长发育高峰的青春期,其生理剧变最明显的特点是形态变化、机能发育和性成熟。

#### 1. 形态变化

形态变化的主要指标为身高、体重和胸围。这是因为这些指标便于测量。我国1985年曾对28个省、直辖市、自治区的471631名城乡7~22岁的儿童青少年的身高、体重和胸围进

行过大面积测试,测试结果的三项指标的平均值如下(表1-1)<sup>①</sup>:

表 1-1 中国 7~22 岁学生身高、体重、胸围三项指标均值

| 性别 | 男          |            |            | 女          |            |            |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 年龄 | 身高<br>(厘米) | 体重<br>(千克) | 胸围<br>(厘米) | 身高<br>(厘米) | 体重<br>(千克) | 胸围<br>(厘米) |
| 7  | 119.51     | 20.91      | 57.53      | 118.47     | 20.11      | 55.68      |
| 8  | 123.96     | 22.74      | 59.14      | 123.12     | 22.02      | 57.32      |
| 9  | 128.86     | 25.02      | 61.02      | 128.21     | 24.35      | 59.25      |
| 10 | 133.51     | 27.40      | 62.91      | 133.79     | 27.12      | 61.49      |
| 11 | 138.27     | 30.05      | 64.86      | 139.74     | 30.67      | 64.31      |
| 12 | 142.92     | 33.02      | 67.03      | 145.08     | 34.56      | 67.46      |
| 13 | 151.02     | 38.83      | 71.16      | 151.74     | 40.47      | 71.96      |
| 14 | 157.25     | 43.86      | 74.76      | 153.99     | 43.75      | 74.39      |
| 15 | 162.29     | 48.56      | 78.18      | 155.43     | 46.31      | 76.16      |
| 16 | 165.76     | 52.39      | 81.14      | 156.44     | 48.29      | 77.47      |
| 17 | 167.54     | 54.78      | 83.08      | 156.97     | 49.43      | 78.29      |
| 18 | 168.21     | 56.09      | 84.22      | 157.90     | 50.07      | 78.84      |
| 19 | 169.22     | 56.98      | 85.49      | 158.19     | 50.66      | 79.60      |
| 20 | 169.53     | 57.29      | 85.92      | 158.47     | 50.45      | 79.42      |
| 21 | 169.87     | 57.63      | 86.25      | 158.79     | 50.43      | 79.34      |
| 22 | 169.83     | 57.81      | 86.85      | 159.18     | 50.16      | 79.00      |

从测试结果看,青春期的各项指标,其均数不仅随年龄的增长而急剧增长,而且男女青少年之间出现了两次交叉现象。

<sup>①</sup> 《中国学生体质与健康研究》,人民教育出版社,1987年版,第111~112页。

第一次交叉在 12~13 岁之间,交叉后女性的各项指标的变化水平都超过了同年龄的男性,说明女性已步入青春生长发育高峰的突增阶段;第二次交叉在 14 岁以后,交叉后男性各项指标的变化水平又反过来超过了同年龄的女性,说明男性生长发育高峰的突增阶段已经开始,而女性则已开始进入缓慢阶段。以后男女差距继续增大,致使男性在 19~20 岁时,在身高、体重、胸围的绝对值较女性达到了更高的水平,最后形成了青年男性身体较高、肩部较宽,青年女性身体丰满、髋部较宽的不同的男女体态特点。

青春期形态的显著变化,是与骨骼、肌肉和脂肪的迅速增长密切相关的。

身高的增长是骨骼尤其是下肢骨增长的结果。在出生后的乳儿期,头部的长度占身高的比率为 30%,下肢长度则只占身高的 15%;到了青春发育期,头部长度占身高的比率已降为 15%,而下肢长度占身高的比率则上升至 30%。因此,处在青春发育期的男女青少年,其身材使人产生一种突然拔高的感觉。

体重的增长是肌肉、脂肪增长的结果。在出生后的乳儿期,肌肉重量只占整个体重的 25%,到了青春发育期,肌肉重量占整个体重的比率发生了明显的变化,12 岁时占 29.4%,15 岁时占 32.6%,18 岁时则已占 44.2%。脂肪的增长则有显著的性别差异,在青春发育期,女性的皮下脂肪积累持续增加,而男性皮下脂肪的积累则几乎处于停滞,甚至呈渐进性的减少,到了 18 岁女性生长发育成熟时,皮下脂肪的厚度已相当于同龄男性的 2 倍,这也就是为什么女性体态丰满、男性体态粗壮的主要原因。

胸围的增长则是骨骼、肌肉、脂肪的增长和内脏发育的综合结果。骨骼不但能增长,而且也会逐渐加粗,肌肉(肌纤维)同样也既能增长,又能增粗,加上脂肪的积累和内脏器官的体积增大,胸围也就随之增大。

## 2. 机能发育

机能发育可以脉搏、血压、肺活量和神经系统为主要指标予以测量。

脉搏是心脏机能的指标。新生儿心脏的平均重量约为 20~25 克,到了青春发育期,心脏生长发育极为迅速,重量可达新生儿的 10~12 倍,因此脉搏也逐渐接近成年人的水平。在青春发育期以前,由于心脏重量轻,容积小,心肌纤维短而细,其间间质又少,心壁薄,因而收缩能力差,心脏的每搏一次血液输出量少,故只能靠心脏增加每分钟的收缩次数(心率)来增加心脏血液的输出量以满足身体的需要,这样脉搏必定就快,即使在 9~10 岁,脉搏每分钟一般也达到了 84 次左右。但青春发育期开始后,由于心脏重量和容积逐渐加大,心肌纤维逐渐变粗、增长,收缩力明显提高,每脉输出量也就随之增加,因而到了 14~15 岁时,脉搏每分钟就减少到了 78 次左右,而到了 18 岁,脉搏每分钟则可减少到 70 次左右,说明心脏机能在青春期明显增强。

血压既是心脏机能的指标,也是血管机能的指标。在青春发育期以前,由于血管发育超过心脏发育,心脏排出的血量少,血液内的水分和浆液较多,而血管则内径较大,血管壁的弹性大,血液流动时外周阻力较小,因而血压较低,即使在 9~10 岁时,血压一般也只为收缩压 13.3 千帕,舒张压 8.6 千帕。青春发育期开始后,随着心脏的发育和血管长度的加长,

血压开始增高,到了 14~15 岁时,血压已为收缩压 14.6 千帕,舒张压 9.3 千帕,到了 18 岁时,血压趋于稳定,基本上维持在收缩压 18.6 千帕,舒张压 10.6 千帕。当然,血压的变化,男女青少年也有明显区别,在 14~15 岁以前,女性的收缩压和舒张压的均数均高于男性,14~15 岁以后,男性的收缩压和舒张压的均数反过来又高于女性。

肺活量是一次尽量深吸气后再深呼气呼出的气体量,它是反映呼吸肌的力量与呼吸器官发育状况的指标。肺的结构虽然在 7 岁时就已发育完成,但青春发育期开始后,肺的重量随肺泡数目的增多而迅速增加,到了 12 岁时,重量已达新生儿的 9 倍,因而肺活量也开始剧增,10 岁时肺活量还只有 1800 毫升左右,到了 15 岁则可达到 3000 毫升以上。而到了 18 岁,肺活量已基本趋于稳定,男性达到了 3500~4500 毫升,女性达到了 2500~3500 毫升。这里的性别差异在于:青春发育期开始后,不仅各个年龄阶段男性肺活量均数均大于女性,而且自 15 岁以后,女性肺活量的增长呈逐渐减少趋势。

神经系统在青春发育期逐渐完善和成熟的过程,首先反映在脑电波的频率变化上。脑电波是大脑皮层有节律的脑电活动,脑电波频率的快慢是大脑发育过程的最重要参数。在青春发育期,开始出现大脑渐趋成熟的  $\alpha$  波,到了 13~14 岁,脑电波出现了第二个“飞跃”现象(第一个“飞跃”现象出现在 6 岁左右),除额叶以外,几乎整个大脑皮层的  $\alpha$  波与  $\theta$  波之间的斗争基本结束, $\theta$  波让位给  $\alpha$  波,这说明大脑皮层细胞在机能上的成熟。其次,神经系统在青春发育期完善和成熟的过程,也反映在脑的沟回增多、加深以及神经的联络纤维在数量上的大大增加上,这说明大脑皮层的沟回组织已日趋完善、分

明,神经纤维的髓鞘化日趋完成,并在此基础上大脑皮层的兴奋与抑制过程逐渐平衡,第二信号系统逐步占据优势地位,从而使大脑机能进一步发展并在整体上趋向成熟。当然,脑和神经系统的完全成人化,则还得到20~25岁以后。

### 3. 性成熟

在青春期,由于下丘脑和垂体前叶迅速发育,促性腺释放因子和促性腺激素分泌量增加,性腺激素的分泌水平相应提高到接近成人的水平,性开始成熟。

实际上,性成熟是步入青春期最显著最具特征性的标志。但性成熟的开始年龄和结束年龄,男女青少年是不一样的,一般地讲,女性的性成熟期的开始和结束都要比男性早两年左右;女性为10~18岁,其中10~13岁为性发育迅猛阶段;男性为12~20岁,其中12~15岁为性发育迅猛阶段。

性成熟的标志是第一性征即生殖器官(又称性器官)由原来的幼稚状态发展成为成熟状态,成为具有生殖功能的成熟器官。男性睾丸开始分泌雄激素和少量的雌激素,雄激素为睾丸酮,每天分泌约为7毫克,其中大部分在血中与血浆的 $\beta$ 球蛋白结合,少量与 $\alpha$ 球蛋白及血清蛋白相结合,只有小部分呈游离状态,而呈游离状态的睾丸酮才具有雄激素的生物活性。女性卵巢开始分泌雌激素、孕激素和少量的雄激素,雌激素也称卵泡激素,体内自然存在的雌激素有雌二醇、雌酮和雌三醇,其中雌二醇是真正的或主要的卵巢激素,是由卵泡内腺分泌的,雌酮和雌三醇都是雌二醇的代谢产物;孕激素是有保胎作用的激素的总称,其中以孕酮的作用为最强,孕酮由黄体分泌,故也称黄体酮。

同时,由于成熟的第一性征的影响,第二性征即体态也随

之发生了明显的变化。男性第二性征发育的突出指标是毛发,胡须及腋毛、阴毛长出,喉结变大,声音变为低沉,肌肉骨骼发育坚实,形成男性魁梧体格。女性第二性征发育的最早指标是乳房,乳晕出现、乳头突出、乳房膨大;继而腋毛、阴毛长出,骨盆变大,全身皮下脂肪增多,尤其以胸部、肩部、臀部和耻骨联合部分脂肪为多,形成女性丰满体态。

男性首次遗精,即男性在非性交状态下第一次出现射精,意味着男性生殖机能开始趋向成熟。首次遗精一般发生在14~15岁,常在睡梦中出现。

女性初潮,即女性第一次来月经,意味着女性生殖机能已开始趋向成熟。初潮年龄一般为13~14岁,初潮的早迟,与气候、种族、地理环境、遗传、营养和健康状况有一定的关系。但初潮并不说明已能正常有规律地排卵,实际上这时卵巢功能还不够健全,因而初潮后月经周期常无一定的规律,要到几个月或一年以后才能正规排卵,到18岁时卵巢才达到成熟时的重量。

由于性的成熟,男女青少年开始出现性冲动。性冲动是由神经末梢构成的各种感受器接受刺激,感受器把机体内外环境刺激的信息,如声、光、气味、机械刺激、情绪状态等变为神经冲动,此种冲动是沿传入神经纤维到达反射中枢引起的。性冲动虽然属中枢神经系统的低级部位管理,但也受大脑皮层的控制和调节。大脑皮层可以激发低级中枢管理的性冲动,经勃起神经作用,通过传出神经把性冲动传到效应器,使男性阴囊收紧,阴茎勃起;使女性阴蒂血管舒张、阴道壁充血膨胀、前庭大腺分泌增加以滑润阴道,并产生阴道肌肉的搏动。大脑皮层也可以抑制低级中枢管理的性冲动,并通过传出神经使男