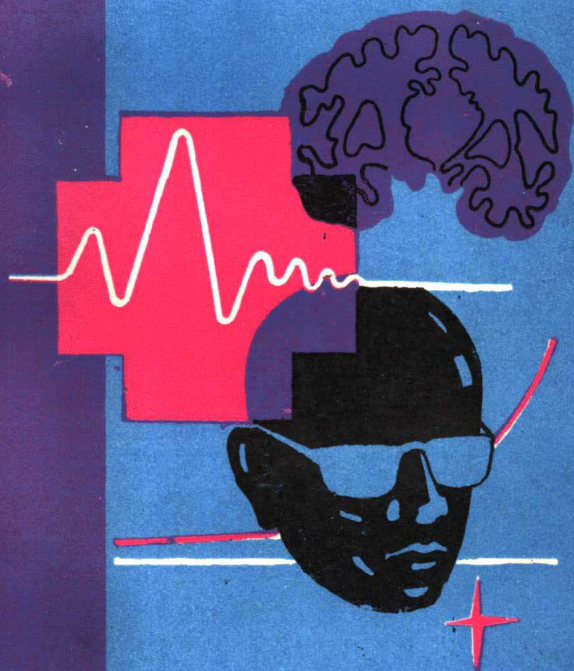


中学生文库

SHENG WENKU

精神卫生医师 谈健康



上海教育出版社

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

精神卫生医师谈健康

余展飞 编著

上海教育出版社

责任编辑 王琪霞

封面设计 范一辛

中学生文库 精神卫生医师谈健康

余展飞 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 上海市崇明印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张4.5 插页2 字数81,000

1980年1月第1版 1980年1月第1次印刷

印数 1—7,000本

ISBN 7-5320-0720-0/G·616 定价: 1.15元

序 言

青少年期,一般指11~18岁的青春发育期的生理年龄,大致相当于我国小学高年级学生、初中学生和高中学生年龄阶段。这组年龄人群约占全国总人口的1/5,接近2亿人口,是不可低估的人口资源,是祖国未来事业腾飞兴旺发达的希望和基础。

人的一生经历7个生理时期——胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、中年期和老年期。从现代医学科学观点看,人在身心两大方面具有重大变动的时期,起始于青少年期,终于老年期。从生理科学看,青少年期是一个人从孩提时期进入成人期的生长发育的关键期,是决定一个人今后一生健康成长的突变期。从心理科学看,智力和大脑功能飞速发展,社会适应能力臻于成熟,是青少年期最重要特征之一。因此重视和加强青春发育期的精神卫生,培养良性情绪、塑造健全的性格、防治各种心理疾病,是保证青少年心理健康、躯体健康和智力发育的基本条件。另外,青少年正值积极参加各种知识技能学习阶段,因此研究和探

讨论青少年期的生理、心理和大脑功能的基本特点与发展规律,运用最新的科学知识教育青少年,使他们懂得维护身心健康,防治各种常见的身心疾病的正确原理与方法,具有重要的现实意义和社会意义。

目 录

第一篇 总论和概述.....	1
一、青少年期身心发育成长特 基本特征.....	1
二、青少年期男女性别差异和 不同特征.....	5
三、初中学生和高中学生的不 同特征.....	7
四、按照青少年特点进行教育 和生活指导, 保证青少 年身心健康发展.....	8
第二篇 生理卫生篇.....	12
一、骨骼肌肉生长发育特点和 常见病防治.....	12
二、心血管系统生长发育特点 和常见病防治.....	17
三、呼吸系统生长发育特点和	



常见病防治·····	23
四、消化系统生长发育特点和	
常见病防治·····	29
五、泌尿系统生长发育特点和	
常见病防治·····	35
六、血液系统生长发育特点和	
常见病防治·····	38
七、内分泌系统和常见病防治··	40
八、神经系统生长发育特点和	
常见病防治·····	43
九、生殖系统生长发育特点和	
常见病防治·····	49
十、青少年其他常见病防治····	51
十一、青少年期常见的躯体综	
合征·····	53
(一)直背综合征·····	53

(二) 体质不良综合征	54
(三) 肥胖综合征	54
(四) 骑自行车综合征	55
(五) 马凡氏综合征	56
(六) β -肾上腺能亢进综合征	57
(七) 脑疲劳综合征	57
(八) 肋软骨炎(秦茨氏综合征)	58
十二、青少年期运动生理卫生	58
(一) 体育锻炼对人体健康的重要 意义	58
(二) 运动项目的选择	59
(三) 体育锻炼的保健和注意事项	62
(四) 预防运动性损伤	63
第三篇 精神卫生篇	64
一、“精神”和“心理”的基本概 念	65
二、心理健康和全面健康观点	66

三、心理健康的十项基本标准	67
四、心理缺陷和心理疾病	71
五、不良心理—社会因素是威胁现代人类健康的重要因素	72
六、心理防卫系统和心理防卫功能	74
七、特殊心理问题	80
(一)性格特征和性格缺陷问题	80
(二)情感缺陷问题	90
(三)青少年“离乳期”心理特征	92
(四)青少年期性心理和性教育问题	93
八、青少年期心理疾病	94
(一)神经官能症	94
(二)心理适应不良引致的综合征	101
(三)严重精神疾病	109

(四)青少年期常见的心身疾病·····	115
(五)病态人格·····	121
(六)性变态·····	122
第四篇 科学用脑篇 ·····	124
一、遵循“用进废退”法则，永 葆大脑青春 ·····	124
二、遵循“弹性”规律，发掘大 脑潜能 ·····	125
三、遵循记忆规律，提高记忆 效能 ·····	127
四、遵循思维活动的节律性原 则 ·····	130
五、情感是思维活动的“促进剂”， 充分发挥情感的能动作 用 ·····	132
六、思维反应模式特征和发挥	

.....133

七、意识、无意识和创造性思

维135

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第一篇 总论和概述

一、青少年期身心发育成长的基本特征

从生理、心理和社会的不同角度,可以将人类的年龄划分为四种,即实际年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄。实际年龄(即出生年龄)不可改变。生理年龄、心理年龄和社会年龄,则可以通过后天环境影响、社会教育和个人身心锻炼加以改变。因此从这个意义上说,出生年龄并不能完全反映一个人真实面貌,必须全面分析,具体对待。

根据生理、心理、社会年龄特征和智力发育情况,现阶段我国青少年身心发育成长有以下十种基本特征(本书以后有关章节将深入进行分析介绍):

(一) 躯体发育成熟,机能趋于健全,基本接近成人。

表现身高体重飞速发育增长,第二性征发育成熟(男生变声改调、长出胡须、肌肉骨骼男性化、出现遗精,女生出现月经、乳房发育、肌肉骨骼女性化、皮下脂肪丰满等)。体格和体质发育已接近成人。心肺功能增强,心率、呼吸频率、

血压水平与成人持平。为了满足生理发育和营养补充的需要,消化系统和全身新陈代谢机能达到高峰期,超过成人。

(二)身心发育突变,明显影响疾病分布规律。

青春发育期是人类一生身心发育突变期,明显影响疾病分布规律,其表现为不少原发疾病趋向好转,身体得到康复(即人们俗称“发育期可以带好毛病”)。例如支气管哮喘,一半左右可在该期明显好转或缓解,从此不再发作;癫痫病发作获得缓解;贫血、扁桃腺炎和消化不良症状可能消失;多病的身体得到康复等。反之,也可以使某些疾病在该期暴露和发作,例如精神分裂症、风湿热和风湿性心脏病、先天性心脏病、十二指肠球部溃疡、肺结核或某些分子遗传病等。

(三)大脑和神经系统迅速发展,脑功能基本健全,智力发展达到高峰。

12岁时青少年大脑重量已接近成人。大脑皮层迅速发展,脑沟加深、联络神经纤维数量增加、信息网络贮存量迅速增加,感觉器官完善。因此青少年期神经反应敏捷灵活,智力发育达到高峰阶段,为从事各项知识技能学习和保证大脑功能健全奠定了物质基础。

但是,青少年期大脑神经功能具有兴奋有余、抑制不足、容易疲乏、难以持久的弱点。

(四)自我意识发展,逐渐形成较强的自尊自信的独立人格。

自我意识迅速发展,对人生、对自己逐渐形成定型的价

价值观,不断探求人生道路和选择自己的发展方向。开始进入“心理断乳期”,企图和要求摆脱父母管教,自行其事。不再承认自己是小孩,要求平等相待,具有较强的自尊自信的独立人格。对父母和教师的批评、责难反响强烈,甚至产生反抗言行。

由于缺乏社会经验,并受到生理限制,无法胜任成人一切活动,表现出胆怯与勇敢的矛盾心理。亦由于主客观条件不足,认识事物带有片面性和表面性,可能发生适应不良的心理矛盾和冲突。

(五)思维活跃,对新事物接受能力很强。

具备较发达的联想、推理、抽象、逻辑思维能力和创造性思维等。思维能力趋向深化,大脑兴奋性增强,思维活跃,反应快,操作能力强,是学习知识技能、接受新事物、从事脑力活动的黄金时期。观察力和想象力亦迅速发展,对大自然和人生各种事物充满美好的幻想和追求,求知欲强烈,常常不满足教师和家长授教的知识内容。

但是缺乏鉴别能力,学习从兴趣出发,难以持久,经常变换学习目标和人生观,思维模式尚未定型,可塑性较大。

(六)记忆力发展达到高峰期。

记忆是思维活动的基础,是摄取知识,进行智能活动的保证条件之一。人的记忆力在18~25岁已达到最大限度,并一直保持到40~45岁。人类70~80%的知识量在这时期内形成。充分利用大脑心理优势期的记忆功能,打好扎

实知识基础,是青少年走上身心全面健康道路的关键。

(七)逐步形成独特的个性特点和定型的意志行为方式。

在身心发育中逐渐脱离孩提时期的单纯幼稚,形成自己独特的性格、脾气和意志行为方式。力图按照自己的观点、意志、习惯了的生活方式进行学习、安排生活和处理人际关系。对自己意志行为表现出一定的倔强性和自制能力。

但是社会适应能力尚薄弱,模仿心理较强,容易接受社会正反两方面影响。辨别是非的能力不足,如果引导不当、教育不力,可能产生不良行为。意志不够坚定,稍遇挫折,可能影响情绪,造成懦弱性和倔强性的矛盾心理。

(八)情感日益丰富强烈,热情活跃,逐步发展社会性情感。但是,情绪不稳定,容易冲动,失去平衡。

青少年期情感逐渐丰富活跃,脱离了儿童期的幼稚情感状态,逐渐从低级原始情感向高级社会性情感发展,具有一定的群体感、道德感、美感、社会责任感以及热爱祖国、向往美好理想的成熟型情感。这是适时地进行道德、理想、人生观教育的心理基础。

但是,青少年期情感常常不稳定、欠成熟。遇事动辄激怒,或者激情爆发。这在部分男学生中更为突出,易发生争吵,谩骂或殴斗。这些不良心理在社会因素刺激下,容易导致心理障碍和身心疾病。

(九)兴趣广泛,爱动好玩,广交朋友,缺乏判别能力。

青少年思维活跃,精力充沛,兴趣广泛,积极参加自己喜爱的文体活动和其他课余活动。人际关系开始从儿童期游戏型伙伴发展为结交志向情趣相投的朋友关系。大多数中学生都有1~3人小范围的知心好友,讲究朋友信义,朋友的利益常高于家长、教师和社会集体的利益。处理人际关系也是有层次的,其信任度一般顺序是:知心朋友>一般同学>教师>祖父母或外祖父母>父母>一般邻居。

由于缺乏鉴别能力和生活经验,容易受到不良社会影响,小部分中学生还会讲“哥们义气”,不顾社会集体利益,搞不正派结帮团伙行为。

(十)随着性生理成熟,性意识开始萌芽,出现青少年期的特殊性心理、性道德问题。

表现为注意和喜欢接近异性,开始有强烈的性意识和性冲动,从而产生各种性生理、性心理和性道德教育问题。

二、青少年期男女性别差异和不同特征

上面讲的十点是青少年期身心发育的基本特征。事实上同年龄组的男女生之间尚存在不同的性别差异,主要表现在体格、体质、生理功能、心理活动和智力发育方面。

(一)体格体质发育方面。

一般我国女生在9~11岁就开始生理发育,出现乳房发育,声音高尖,皮下脂肪丰满,月经来潮等第二性征,产生

性意识及性冲动。男生生理发育要比女生推迟1~2年。但是该时期男学生在肌肉、骨骼、精力方面发展比女生迅速。在体格和体质方面会出现性别差异的飞跃突变。

(二)自我意识和社交活动方面。

男生自我意识发展迅速,接触和介入社会的时间比女生早;在社交活动中比女生表现更明显外向性,对新事物有强烈敏感和探索精神,喜欢广交朋友,有较强的群体意识;要求独立,自尊心理更强,性格改变比女生更为明显。

(三)思维模式的差别。

男生一般思维活跃、敏捷,逻辑推理能力、分析能力、求知欲较强。因此与同龄人相比,男生在高中时期学习成绩上容易冒尖。女生表现出观察问题细致、深入、记忆力尤其机械性记忆能力较强,但理解和综合分析能力稍逊于男生。

(四)情感方面。

男生情感强烈,容易激动而不稳定。女生情绪比较稳定而细致。

(五)兴趣和活动能力方面。

男生兴趣广泛,活动能力和活动空间增强,爱玩好动,精力充沛,富有冒险精神;但是容易接受外界的不良影响而误入歧途。女生兴趣专一、稳定,注重自己衣着打扮,爱美心理突出,注意自己身份,表现出文静礼貌的举止言行;但一般表现胆小,性格较为懦弱,社会活动范围不广,判断和鉴别能力相对较好,对是非美丑有一定分辨力,因此很少有