

高等学校心理学专业应用课程教材·发展与教育心理学系列

青少年心理学

司继伟 主编

 中国轻工业出版社

高等学校心理学专业应用课程教材 | 发展与教育心理学系列

青少年心理学

司继伟 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理学 / 司继伟主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(发展与教育心理学系列)

高等学校心理学专业应用课程教材

ISBN 978-7-5019-7331-6

I. ①青… II. ①司… III. ①青少年心理学—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177100号

总策划: 石 铁

策划编辑: 徐 玥

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥 李晓夏

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 740×1050 1/16 印张: 20.25

字 数: 240千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7331-6 定价: 36.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanjianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

90786J6X101ZBW

万千心理图书目录

代号	书 名	著、译者	定价(元)
高等学校心理学专业应用课程教材			
X713	行为矫正技术	咎 飞 编著	42.00
X714	职业心理学	孟 慧 等著	36.00
X715	学习心理学	王小明 著	36.00
X725	学校心理咨询	刘晓明 等编著	36.00
X734	学校心理学	刘翔平 著	38.00
X791	家庭治疗	李彩娜 等编著	36.00
X792	教师心理学	胡 谊 等编著	32.00
高等学校心理学专业应用课程教材合计			256.00
心理学专业主干课教材			
X572	心理学导论 (第11版·07年新版)	郑 钢 等译	98.00
X567	生理心理学 (第六版)	苏彦捷 等译	60.00
X352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00
X531	社会心理学 (第五版·中文第二版)	侯玉波 等译	58.00
X733	发展心理学 (第八版·2009年新版)	邹 泓 等译	70.00
X655	教育心理学 (第十版)	何先友 等译	68.00
X501	异常心理学 (第四版)	杨 霞 等译	80.00
X466	认知心理学 (第三版)	杨炳钧 等译	55.00
X338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00
X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
X656	行为科学统计(第七版)	王爱民 等译	85.00
X704	心理测量	骆 方 等译	56.00
心理学专业主干课教材合计			760.00
心理学专业主干课教辅及工具书			
X693	领导人格与组织命运	邹智敏 译	22.00
X618	质性研究设计	陈 浪 译	14.00
X611	人的意识	耿海燕 等译	45.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	何清华 等译	22.00
X307	改变心理学的40项研究	白学军 等译	26.00
X409	与“众”不同的心理学	范 照 等译	20.00

X339	实验心理学——通过实例入门	张奇等译	28.00
X454	实用心理评估	张厚粲编著	24.00
X581	群体过程	胡鑫等译	30.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳等译	18.00
X447	心理学批判性思维	李小平等译	26.00
X353	问题解决心理学	张奇等译	20.00
X515	现代英汉-汉英心理学词汇(修订版)	张厚粲等编	35.00
X047	弗兰克尔:意义与人生	常晓玲等译	18.00
X058	互联网心理学	谢影等译	16.00
X544	追寻记忆的痕迹	罗跃嘉主译	35.00

心理学专业主干课教辅及工具书合计 399.00

心理学专业选修课教材

X706	情绪	周仁来等译	38.00
X709	思维与决策(第四版)	李纾主译	58.00
X633	调查研究手册	王彦译	36.00
X583	媒介心理学	相德宝译	42.00
X601	积极心理学	郑雪等译	34.00
Q568	性与生活——走近人类性科学	甄宏丽等译	59.00
X467	情绪心理学(第五版)	王力主译	36.00

心理学专业选修课教材合计 303.00

社会科学量化研究方法系列

X703	结构方程模型的原理与应用	邱皓政等著	52.00
X710	阶层线性模型的原理与应用	温福星著	58.00

社会科学量化研究方法系列合计 110.00

心理咨询与治疗导论

X682	由心咨询——心理治疗中的超个人范式	倪男奇译	36.00
X676	身心灵全人健康模式	陈丽云等编著	40.00
X705	精神科临床诊断	李欢欢等译	32.00
X631	心理诊断和治疗手册——给心理治疗师的指南	卢宁等译	62.00
X642	实用心理咨询与助人技术	江光荣等译	52.00
X634	心理治疗师培训教程	刘盈等译	40.00
X343	心理咨询师的问诊策略(第六版)	张建新等译	78.00

.....

更多信息请登录: www.wqedu.com

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书定价为准。

联系地址:北京市朝内大街124号 万千心理(邮编:100010)

咨询电话:010-65125990, 65595090

目 录

第 1 章 绪论	1
青少年期的涵义、年龄界定及心理特征	3
青少年心理学的研究对象、任务及方法	9
青少年心理学发展简史.....	24
本章关键词.....	28
本章小结.....	28
问题和练习	29
第 2 章 青少年的生理发展	31
青少年期的生理变化	33
青少年期的生理变化与心理发展.....	49
本章关键词.....	58
本章小结.....	59
问题和练习	59

第3章 青少年的认知发展	61
青少年认知发展的特点.....	63
皮亚杰的认知发展理论.....	69
信息加工理论.....	77
社会文化理论.....	83
本章关键词.....	91
本章小结.....	91
问题和练习.....	91
第4章 青少年情绪和情感的发展	93
青少年情绪和情感发展的理论.....	95
青少年情绪和情感发展的特点.....	101
青少年的亲密感.....	104
青少年健康情绪和情感的发展.....	111
本章关键词.....	119
本章小结.....	120
问题和练习.....	120
第5章 青少年的同一性	121
青少年期的自我.....	123
青少年同一性的发展.....	131
青少年期未来取向的发展.....	144
本章关键词.....	152
本章小结.....	152
问题和练习.....	152
第6章 青少年的自主性	155
青少年期自主性的发展.....	157
青少年的自主性与父母教养实践.....	172

本章关键词.....	178
本章小结.....	178
问题和练习.....	179
第7章 青少年的亲子关系.....	181
青少年亲子关系概述.....	183
青少年亲子冲突.....	188
青少年亲子沟通.....	198
本章关键词.....	207
本章小结.....	207
问题和练习.....	207
第8章 青少年的同伴关系.....	209
青少年同伴关系概述.....	211
青少年同伴群体.....	218
青少年同伴交往.....	226
本章关键词.....	235
本章小结.....	235
问题和练习.....	235
第9章 青少年性意识与性别角色的发展.....	237
青少年性别角色的发展和性别差异.....	239
青少年性意识的发展与异性交往.....	249
青春期教育.....	254
本章关键词.....	261
本章小结.....	261
问题和练习.....	262

IV 青少年心理学

第 10 章 青少年的心理社会问题.....	263
心理健康.....	265
青少年的心理问题.....	272
青少年的社会问题.....	286
本章关键词.....	294
本章小结.....	294
问题和练习.....	294
后记.....	297
参考文献.....	299

第 1 章

绪 论

学习目标

通过学习本章,你应该能够:

- ◆ 理解青少年期的涵义、年龄界定及所具有的心理特征
- ◆ 了解青少年心理学所研究的对象和任务
- ◆ 掌握青少年心理学的研究方法
- ◆ 了解国内、国外青少年心理学的发展简史



青少年发展是心理学研究中的重要课题，自心理学家霍尔100年前出版其里程碑式的青少年心理学专著以后，这方面的研究一直在不断开展和深化。青少年期是儿童期向成人期过渡的中间阶段，有人把它称为“人生历程的十字路口”，它既与儿童期有别，又与成人期不同，对人一生能否健康发展起到关键作用。在这一时期，个体在生理上的发展可谓“突飞猛进”，在心理上从不成熟迅速走向成熟，发展方面也是错综复杂。如何使青少年健康快乐地走过这个人生关键的十字路口，是众多青少年研究者最关心的问题。同时，随着社会的发展，青少年的心理问题也在不断增多，这就更使得青少年心理研究刻不容缓。那么，青少年期到底是指人的哪个年龄阶段？他们在这一时期具有怎样的心理特征？青少年心理学的研究对象又有哪些？应使用什么样的方法来进行研究？青少年心理学的研究简史是怎样的？对于这些问题，我们在这一章将会一一回答。

青少年期的涵义、年龄界定及心理特征

一、青少年与青少年期的涵义

青少年期在英语中是“adolescence”，在拉丁语中是“adolescere”，表示“生长”或“达到成熟”之意。在人类个体一生的发展过程中，童年期是天真无邪、心理和生理进入较快发展时期的开始，成年期是心理和生理上已获得成熟的时期，而青少年期则是个体从不成熟走向成熟、从儿童走向成人的一个过渡期。在发展心理学上研究青少年时，要全面考虑青少年的生理特征、社会文化特征、个性特征以及性别上的差异。青少年期主要指个体心理和生理由不成熟逐渐达到成熟的过程，从这两方面出发，奥苏贝尔(D.P.Ausubel, 1954)在《青少年发展的理论与问题》一书中曾指出，青少年期是“在生物性和社会性的成熟方面，由儿童向成人的过渡期”。

一般认为，青少年期是指在一定的社会条件下，个体的身心发展从不成熟走向成熟、从童年走向成人的一个过渡时期。这一时期对人一生的健康发展起到关键作用。相对于把青少年期看做是一个有特定的开始和结束时刻的阶段，把它看成由一系列的过渡构成的阶段更为合理。这些过渡包括生理的、心理的、社会的和经济的过渡，个体由此从不成熟走向成熟。青少年则指处在这个时期中的人。由于社会的发展、文化、教育等方面会对青少年期的定义有影响，因而对每个个体而言，青少年期各方面开始和结束的时间就会有一定的差异。一个个体在某种意义上可以是儿童，而在某种意义上又是青少年，在其他意义下则是成年人。这要根据环境和具体要求来选择标准。

拓展阅读

青春期、青少年期和青年期的区别

青春期 (puberty)：指个体性成熟开始到生殖器官发育成熟，身高、骨骼等身体的发育基本停止的这段时间，反映的是个体在青少年期所发生的生理变化。年龄一般在十一二岁至十四五岁之间。青春期对应的心理发展阶段是少年期 (juvenile period)。

青少年期 (adolescence)：青少年期随着青春期的开始而开始，但并不随着青春期的结束而终止，它还包括青年早期这一阶段。主要包括生理的成熟和社会化的成熟。年龄

跨度一般为十二三岁到二十一二岁。

青年期 (youth): 年龄一般在十七八岁到二十七八岁。当代发展心理学家一般把青少年期向成年期的过渡阶段称为青年期。这一时期, 个体在经济和个体问题领域处于一种暂时延缓状态, 但个体的心理和生理得到进一步的发展成熟, 逐渐适应了社会的各项活动, 承担社会责任, 履行社会义务。

这种区别并不是一成不变的, 不同的国家、民族, 不同的历史时期, 由于自然环境、社会文化等条件的不同, 个体在身心发展和社会成熟方面就表现出一定的差异性。因此, 划分的标准也就会有所差别。

二、青少年期的年龄界定

学术界因为对青少年的概念的理解不同, 所以对青少年的年龄段划分的标准也不一样。教育学界一般按年级来划分, 把初中阶段划为少年期(十一二岁至十四五岁), 把高中阶段划为青年初期(十四五岁至十七八岁), 把大学阶段划为青年中晚期(十七八岁至二十二三岁); 人口学界以人在青春期中生理发育的正态曲线分布为基础, 把15—25岁确定为青少年; 法律学界以能否自己承担法律所规定的权利和义务为标准, 把18岁作为划分成年人和未成年人的界限; 社会学界从社会化角度看青少年, 考虑到他们人生观和世界观的发展, 认为人生与青少年期告别是以“获得职业、经济自立、建立家庭”为标志的, 但随着青少年生理上更加早熟, 很多人把工作和结婚的年龄推后, 这就使青少年概念在年龄范围上有很大的伸缩性, 范围逐渐向两边延伸。

心理学界根据生理和心理的发展特点, 一般把青少年界定为13—22岁之间。西方发展心理学家认为, 青少年期是指从青春发育期开始直至完成大学学业这一发展阶段, 即十一二岁到二十一二岁。青少年期的年龄界定既具有稳定性又有可变性, 某个年龄阶段会有特定的心理特征并表现出相对的稳定性, 但随着社会的发展、教育条件的改变, 这种稳定性又会发生一定的变化, 即表现出可变性。

综合看来, 青少年期的界定是一个比较复杂的问题。不同的国家、民族、社会文化会有不同的划分, 而不同方向的研究者, 所持的理论观点、观察判断的角度和标准不同, 对青少年期的年龄起止时间与年限长短的划分也会大不相同。所以, 对青少年期年龄界定要灵活看待, 既要尊重年龄的典型性、一般性, 又要重视年龄划分的发展性、差异性。

三、青少年期年龄划分的标准

从发展心理学的研究历史看,由于存在着多种关于青少年期的界定标准,如生物学的、认知的、情感的、社会学的、教育的以及法律的,因此,直到今天,有关青少年期起止年龄的界定还存在着分歧。

人们一般会从不同的角度去衡量一个人的年龄大小:一是实际年龄,表示一个人从出生起到当前时间的实际年龄;二是生理年龄,按生理上个体机体结构和机能发育或退化的程度来界定;三是心理年龄,即从心理学角度上大多数同龄人某一年龄阶段心理发展水平的高低来界定;四是社会年龄,即从社会学的角度来看,某个年龄阶段在社会实践领域中社会适应程度的高低。

心理学界普遍认为划分个体心理发展阶段的标准应该是:在一定的社会教育条件下,个体心理发展在各个不同时期,表现在认知、情感和活动方面以及生理发展水平上的特殊矛盾或本质特点。但是,目前学者们对这些特殊矛盾或本质特点的揭示还不够全面,在划分阶段上还有很多不同看法,这就导致青少年期的不同界定标志的稳定性是相同的。生物的、认知的、情感的以及人际关系的标志受个体成熟因素的影响较大,因而相对比较稳定,且具有较强的跨文化的一致性,而教育的、文化的以及法律的标志则受文化和社会因素的影响较大,稳定性不是很强。例如,由于社会发展水平的不同,不同国家和地区的文化差异相当悬殊,导致对个体发展中各个时期的任务要求有很大差别,有的国家十四五岁的青少年就组建家庭结婚生子,进入成年,从而与大多数国家界定青少年期的差异较大。从受教育程度上来说,发达国家青少年受教育的时间要长于不发达国家。这样,以学校教育结束的时间作为标志,会使不同国家和地区个体青少年期的终止时间存在较大的差别。

尽管界定青少年期所采用的标准不同,但开始的时间也都非常接近。即采用生物学的标准以第二性征的出现作为其标志。这一点得到较为一致的认可,因为第二性征的出现可以由观察、检测而较为准确地确定。然而在结束的时间上却分歧较大,一般认为,青少年期结束的标志应以心理的基本成熟作为标准,同时也要考虑生理的发展和社会文化等方面的因素。心理的成熟包括智能的成熟、情绪和意志的成熟以及个性与社会性的成熟。这三个方面都达到成熟,才意味着青少年期的结束。



拓展阅读

不同学科领域对青少年期的划分

医学和儿童少年卫生学领域：多以青春发育期的开始作为童年向青少年转变的年龄，一般规定为 11—12 岁。由于女孩的性成熟过程要比男孩早两年左右，这个转变年龄更精确点说，女孩应该为 11—13 岁，男孩为 13—15 岁左右，直到青春期发育结束。一般认为青春期为十一二岁至十六七岁，青年期为十六七岁到二十四五岁。

教育学领域：多以学制为依据，参考心理学、生理学等方面标准，把儿童进入中学作为青少年期开始的转变年龄，一般规定为 11—12 岁。把初中阶段划为少年期（十一二岁至十四五岁），把高中阶段划为青年初期（十四五岁至十七八岁），把大学阶段划为青年中晚期（十七八岁至二十二三岁）。

社会政治思想工作领域：不仅要考虑上述种种因素，还要考虑青少年人生观、世界观的成熟状况，因而划分年龄阶段的方法也有所不同。比如共青团工作，团龄期限规定为 14—25 岁，超龄团员的期限规定为 28 岁，少先队队龄期限规定为 7—14 岁。这就是说，把少年前期的孩子和小学儿童合在一起，归为少年先锋队的工作范围；把少年后期的孩子和青年合在一起归为共青团的工作范围。如果把超龄团员和团外青年都算上，这个年龄区划分范围还要更大些。一般地说，直到 30 岁左右都可以算作青年工作的范围。

生理学领域：同医学、儿童少年卫生学领域有近似之处，主要以生长发育变化、生理机能变化作为划分年龄阶段的依据，但划分结果略有不同。苏联年龄形态学、生理学和生物化学问题第七届学术讨论会通过的个体发育年龄分期模式规定，少年期男子定为 13—16 岁，女子定为 12—15 岁；青年期男子定为 17—21 岁，女子定为 16—20 岁。一些权威的年龄生理学家则认为青年期开始于 17 岁，结束期男女有别，男子为 22—23 岁，女子为 19—20 岁。

来源：吴凤岗，1991

四、青少年期概念的发展历史

“青少年”这一概念并不是从来就有的，尤其在古代，大多数国家没有或很少使用这一术语。这一术语是在 19 世纪末心理学家基于个体发展的阶段性特质，从“儿童”概念中区分出来的。我国古代用来指这一时期青少年的词有很多，如用“束发”指十五六岁的男子，用“豆蔻”指十三四岁的女子。一般到了 15 岁，男子要把原先的总

角解散，扎成一束。这时应该学会各种技艺。“弱冠”则表示20岁左右的男子。古代男子20岁行冠礼，表示已经成年。

“少年”和“后生”也常用于泛指处在成长期的年轻人，例如，孔子说：“后生可畏，焉知来者不如今也”；岳飞词中有“莫等闲，白了少年头，空悲切”。直至清末，梁启超在《少年中国说》中，仍是沿用了少年一词泛指人生的成长时期。

“青年”一词较早出现于唐宋诗文中，但当时“青年”一词的使用并不普及。随着“五四”新文化运动的兴起，特别是1915年《青年杂志》（1916年改名为《新青年》）的出版，“青年”一词才广为人们所使用。

在古代其他的一些国家，有关年龄各阶段的分期也比较笼统。以后，随着医学、生物科学、生理科学、教育科学的发展，人们对儿童和青少年发展特征的认识越来越精细，年龄阶段的分期也越来越精确。在独立的发展心理学出现以前，它多见着于哲学家和教育学家的理论著作中。

近年来，随着社会的飞速发展、现代人性成熟的日趋提前，社会对劳动者生产技能的要求又不断提高，由于掌握技能和专业所需的受教育时间大大延长，担当成人角色所需的准备时间也越来越长，社会成熟和心理成熟的时间延后，人类的青少年期已经出现了一种向两端延伸的趋势，即青少年期开始的年龄在提前，而结束的时间在延后。也就是说，随着社会的不断发展以及人的心理的演变，青少年期的概念及其年龄界定，也会不断出现新的变化。

五、青少年期的心理特征

青少年正处在生理发育和心理发展变化的一个十分重要的、剧烈的、动荡的时期。在青春期到来时，青少年在躯体和心理方面呈现快速发展，表现为：身体急剧生长和变化，肌肉、骨骼等组织全面成长，生殖系统的成熟，第二性征逐渐显露。随着身体的发育，青少年必须适应发展中的新自我，同时还必须适应别人对于他的新形象所表现出的反应。然而，由于身心方面的发展不一定均衡，因此会产生不稳定的现象，在幼稚与成熟的尺度上会有大幅度的徘徊。这个时期是个体心理迅速走向成熟而尚未完全成熟的一个过渡期，在心理发展方面更是错综复杂。此时期个体所表现出的心理特征主要有：

(一) 自我意识迅速发展

自我意识就是个人对自己的行为以及自己在社会生活中所处的地位和所起作用的认识。随着青少年的成长,呈现在他们面前的物质世界的形态日益复杂。个体进入青少年时期,开始对自己的内心世界和个性品质方面进行关注和评价,并且凭借这些来支配和调节自己的言行。他们不再对父母表现出强烈的依赖性,而是希望有自己的空间,有自己的思想观点。但是,在相当长的一段时间内,他们并没有形成关于自己的稳固形象。也就是说,他们的自我意识还不够稳定,时常会走向两个极端。随着时间的发展,他们对自己的评价逐渐走向成熟,但时常也会带有片面性、情绪性和波动性。这一时期,他们的自尊心极强,对于周围人给予的评价非常敏感和关注,哪怕一句随便的评价,都会引起他们内心很大的情绪波动和应激反应,以致对自我评价产生动摇。因此,如何建立起对自己和他人的正确认识,是青少年常遇到的心理问题。

(二) 情感丰富却易冲动

进入青春期以后,青少年的情感逐渐变得丰富起来,但由于社会阅历不深,世界观、价值观尚未定型,常常容易感情用事。生活中如果遇到矛盾,感到委屈或者不满,他们便会不假思索地去争吵、愠气,认为都是别人的错误,甚至一气之下,做出严重的反社会行为。这就是心理学家所谓的暴风骤雨式的“心理动荡期”。可以说,这个时期,青少年需要进行痛苦的“蜕变”,从一个莽撞、反叛、冲动的少年逐渐转变为能够自制、自尊和友爱的成年人。因此,这个时期,正是进行社会化教育的重要时期。

(三) 性意识的觉醒和发展

所谓性意识,一般是指青少年对性的理解、体验和态度。在这个阶段,青少年会经历疏远异性阶段、接近异性阶段和恋爱阶段。青少年在青春发育初期,由于生理上的急剧变化,如第二性征的出现,使得他们与异性交往时往往会感到害羞、不安或反感,于是在心理上和行为上表现出疏远异性。随着年龄的增长、生理和心理的进一步成熟,青年男女之间会产生一种情感的吸引,相互怀有好感,对异性表示出关心,萌发出彼此接触的愿望。随着生理上的进一步成熟及社会生活的全面影响,青年男女之间开始萌生爱情。他们仅把特定的异性视为自己交往的对象,互相关心,相互