

# 第 一 章

## ——躁动的青春——

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆



# 1. 青春期的秘密

- 青春期后，人的体型表现出明显的性别差异：男青年渐趋肩宽腰粗，下肢细长；女青年则上身细窄，下肢丰满，充分显示出人体的刚健与柔美。
- 如果女性到 16 周岁，男性到 20 周岁，还没有出现第二性发育的迹象，很有可能患了青春期延迟症。
- 即使处在青春期的人，如果不勤于用脑，不注意更新充实知识，大脑功能则同样会退化，出现智力减退的现象。

## 刚健与柔美

人的身高与体重，在生长发育过程中有两次高峰，第一次是从出生到一周岁左右期间，这一年内身高可增加 50%，体重可增加一倍。第二次高峰就是青春发育期。在这一时期内，其体重男青年平均每年增加 3—4.2 公斤，女青年平均每年增加 2—3 公斤。骨骼发育很快，据统计，在 14—26 岁，男青年身高一般平均每年增长 3—3.4 厘米。身高体重的变化，不仅使青年显得强壮有力，而且使其体型表现出明显的性别差异，男子渐趋肩宽腰粗，下肢细长；女子则上身细窄，下肢丰满，充分显示出人体的

刚健与柔美。生理的发育使他们具有了成人的体态。

在距今 2300 年以前，一位跟亚里士多德同时代的人曾经说过：“即使一个青年距你很远，你也可以辨别出他是男是女。”

我们完全能够理解这位哲人要说的意思。设想一下，一个“距离遥远”的人影一动不动，因为太远，我们无法看清他（或她）的面目，听到他的声音和感觉他的气息，我们只能看出他形体的轮廓，但我们凭着这剪影式的形体是挺直高大、棱角分明，还是丰满圆润、小巧玲珑，即可判断出他的性别。

人体的刚健与柔美，在很大程度上决定于附着在骨骼的肌肉。人们常对健美运动员一身结实的肌肉赞叹不止，更有不少青年（特别是男性）为自己的肌肉不发达而深感苦恼。其实，正常人体的肌肉量完全没有必要向专业运动员看齐。肌肉纵然会使人陡增力量，但人类不是以力称雄的生命。人类以往的历史上，确曾有过以力为美、崇尚力的年代，但随着岁月的推移，随着人类对自然科学的认知，随着人类对智能的重视，力——已不再成为唯一的可炫耀之物。

因此，作为一名青年，如果不想成为一名健美运动员的话，没有必要对肌肉过分追求。那么，一个正常的青年身体的肌肉量以多少为宜呢？一般说来，女性以手感略有“硬度”（指小臂与小腿），男性从外型上看略有肌肉轮廓就可以了。

## 第二性征

你是否注意到，当你评论邻居家的儿子，说他“长大了”、“不再是孩子了”时，你的依据是什么？

个头肯定是一个因素，但你不会仅凭着身高去判定一个孩子是否已经长大。如今人类成年身高的差异已达 80 公分以上，许

多尚未进入青春期的 10 岁左右的孩子已经明显高过成年人。

你会说：“你看！他已经长出了胡子。”或者，“噢，他说起话来已经粗声粗气的了。”不错，这些被称为第二性征的出现，说明这孩子确实已经进入青春期。

第二特征是人生进入青春期的一个主要特征。如男孩长胡子、喉头突出，体格变得高大，女孩乳房隆起，声调变高，皮下脂肪增多，体态丰盈等。

第二性征的出现，是由于人在进入青春发育期以后，性激素分泌量增加。在人类大脑底部，有一种 0.6 克左右重的内分泌腺体——脑垂体，别小看这个如一粒豌豆般大小的东西，它可以分泌出多种激素，刺激其它腺体的生长成熟，并影响其他腺体的分泌，所以它被称为人体的主腺。

脑垂体分泌的主要激素有：

生长激素。其功能在于使青年的肌肉骨骼组织加速生长。此种激素的分泌过于亢进时，可能造成巨人症；若分泌量过少时，则又可能造成侏儒症。

性腺激素。其功能男女有别，在男青年主要为刺激睾丸内精子的成熟，在女青年则为刺激卵巢内卵细胞的成熟和黄体的生成。

泌乳激素。其功能在于刺激女青年乳腺发育，使乳房扩大，分泌乳汁。

脑垂体所分泌的激素，对于其他的内分泌腺的分泌具有积极的促进作用。

脑垂体中性腺激素的大量分泌，促进男青年生殖器官中的性腺（男性睾丸和女性卵巢）发育，并分泌性激素。在男青年，睾丸分泌大量的雄性激素（睾丸酮），其主要功能在使生殖器发育，精子成熟具有性冲动，并且促进副特征的发育（如胡须、腋

毛、阴毛的成熟)。在女青年,卵巢分泌出大量的雌性激素(雌激素),其功能在使生殖器成熟,子宫粘膜周期性变化(即月经),并且促使其副特征发育(如腋毛、阴毛的产生并成熟,以及乳房的隆起。)

这里有个问题,既然胡须是男性的一种重要标志,为什么许多男性想把他们最有魅力的标志剃除呢?要知道刮胡子可不是件简单的事,不仅得花费时间还挺麻烦的。如果一个男人从 18 岁起每天花 10 分钟刮胡须,至 60 岁左右,那么他做这件奇怪的事至少已经浪费 2555 个小时或者 106 天,他为什么要这么做呢?对此,人们有种种不同的解释。有一种说法认为刮胡须的传统始于古希腊罗马时代。当时,刮胡须是一项军制,因为亚历山大大帝认为留着长长的胡须容易在肉搏时让敌人抓到有利的把柄,这种情况就像我们今天有时会在职业摔跤中见到的一样。而罗马军人必须剃除胡须则是为了方便识别。他们把下额的胡须剃光,战斗中就很容易和脸部毛茸茸的野蛮民族区分。

另外,有确切的文字记载,在伊利莎白女王时代的英国,留胡子是要课税的,最低标准是每年三先令零四便士,就当时而言,这可也是一笔相当的数目,因此,只限于上层阶级才有资格留胡子。

在另一些情况中,留胡子还会遭到社会的严重排斥。譬如,1830 年美国麻省有一个人就因为留了胡子,家里的窗户被砸烂,小孩见了他就拿石头扔他,地方教会甚至拒绝他参加教会活动。最后,当他还击四个企图使用暴力迫使他剃掉胡子的彪形大汉时,他反被逮捕,结果依暴力伤害罪名被判坐牢一年。

前不久,英国研究人类行为的权威莫里斯博士,提出了一种新的观点,他认为,经常刮去胡须是表示愿意削减自己原始的阳刚气概。他说:“把胡子剃干净的男性是作视觉上的示意:恳请

合作不要竞争。他在跟他的同伴说：我已削减我的阳刚气势，希望你也压低你的气势。如此我们才可以一起工作，一起玩乐，再不会激起古代常有的争斗。”

其实，社会普遍的不鼓动留胡子，乃是因为剃掉胡子总起来说有益无害。就男性青年而言，剃掉胡须看起来要比实际年龄显得年轻、有朝气，同时，也表示你个人重视外观的修饰，隐含个人喜好整洁。

### ●什么是青年期

在生物性和社会性的成熟方面，由儿童向成人的过渡时期即为青年期。

—— 奥斯贝尔

青年是指人的一生中介于童年与进入劳动世界，获得自主能力而成为成人之间的一个固定的过渡时期

——墨西哥圆桌会议

青年是社会公认为年轻的那些人

—— 联合国 1968 年关于青年的报告

## 影响体力情绪的内分泌系统

青年期随着呼吸、循环、运动、消化以及内分泌等各个生理系统的发育，体内新陈代谢极其活跃，生理的能量代谢率远远超过成人，这时青年体内的热能需要，比成人要高  $1/4$  至  $1/2$ 。由于能量充足，机体运动有力，青年表现得精力充沛，爱玩好动，身强力壮，朝气蓬勃。

但如果各生理系统中任一系统发育不正常，都将使青年的生理和心理健康受到损害和影响。尤其是内分泌系统，他直接影响到青年的精神、体力以及情绪诸方面。比如，人的脸部有许多含

气味的腺体，这些腺体自青春期开始分泌，过剩的荷尔蒙将造成皮肤上的障碍，这就是令很多年青人苦恼的青春痘。

内分泌系统是如何在人体发生作用的呢？内分泌腺体分泌的激素，通过血液循环的传递，刺激人的神经系统。位于神经某些部位的内分泌感受器，可以及时吸收各种激素刺激并影响内部器官的生理反应，从而控制和改变青年的行为、情绪。

甲状腺是一个非常重要的内分泌腺体。它位于气管上端的两侧，左右各一个，分泌甲状腺激素。甲状腺激素的主要功能作用在于促进人体代谢机能，增进机体发育过程。过多的甲状腺激素往往会使青年人的胃口大增，但却不一定会迅速增加其体重。过多的甲状腺激素还会促使青年人的反应变得十分敏感，往往造成过度紧张的现象。甲状腺激素如果分泌不足，则会使青年人精神迟钝，感到极度疲倦。

肾上腺也是一个非常重要的腺体。它位于肾脏上部，为三角形的扁平体，左右各一处，分泌肾上腺激素和肾上腺皮质激素。肾上腺激素能阻遏来自自动神经交感部位传来的激动，以减低内部的反应。它的分泌因受内脏神经的直接控制，故平时分泌极少。但在情绪激动之时，其分泌量可增至正常时的百倍之上，使机体血压上升，血糖增加，血液移缓济急，精力倍增无比。机体适应力的迅速增强，有助于青年个体应付内外环境变化而来的紧急情况。肾上腺皮质激素能使机体内的矿物质和水保持平衡。如果分泌亢进，不论是男青年还是女青年其声都会变成男高音；如果分泌不足，则青年个体会表现明显的肌肉无力，精神萎靡。

## 迟到的青春

人体第二性征出现的年龄，女性从乳房开始增大算起，一般

在 8~13 岁，多数在 10 岁左右，约 2%—3% 的正常女性可迟至 15~16 岁才开始出现乳房发育。男性第二性出现的年龄，从睾丸增大开始算起，一般在 9—14 岁，多数在 12 岁左右，少数可迟至 16~18 岁。但如果女性到 16 岁，男性到 18 岁，还没有出现第二性征发育的迹象，则为青春期延迟。

引起青春期延迟的原因主要有两类，一是体质性青春期延迟，一是性发育不全症。

体质性青春期延迟在男女性中均可出现，但在男性中多见。在这些人中往往有家族史，即他们的父母或是其他亲属中有生长延迟和第二性征发育延迟者。

体质性青春期延迟者一般到 17 岁左右才出现性发育，有时女性可晚到 18 岁，男性可晚到 20 岁。但不用担心，他们只是比一般同龄青年发育晚几年而已，并无危害。

性发育不全症所致青春期延迟并不多见，而且现在也有了比较有效的治疗手段。正常性器官发育有赖于中枢神经系统向垂体前叶发出兴奋信号，垂体分泌促性腺激素促进睾丸或者卵巢分泌性激素，性激素又反过来对垂体进行反馈作用，维持性腺的正常活动。如果中枢神经系统、垂体或性腺三个环节中任何一个出现疾病，都可导致性发育不全症。

根据体内促性腺激素的高和低，性发育不全症又有两种情况，即高促性腺激素和低促性腺激素的性发育不全症。

高促性腺激素的性发育不全症指中枢神经系统和垂体分泌的促性腺激素释放激素和促性腺激素分泌并不少，甚至分泌水平高。但是由于原发的性腺功能低减，使之对高级中枢来的促性腺激素无反应或反应很弱。例如隐睾，无睾畸形，先天性曲细精管发育不全症等等。

此外，还有一些青春期延迟是由于垂体功能暂时紊乱，而不

是垂体本身发生了器质性病变。例如慢性消耗疾病，较严重的营养不良，神经性厌食等疾病。至于经常参加紧张和剧烈运动的运动员或者芭蕾舞演员也可以有青春期延迟，但是他们身高均正常。只要上述这些因素去除后，性发育也可以正常。

## 智力的最佳年龄期

我们每个人都会有这样一个时期，在这一时期内，人的记忆力和理解力处于最佳状态，不仅有丰富的智识经验，同时还有一定的专业才能；不仅有驾驭大局的能力。同时还有敢想敢为的创造精神。一般来说，这个“最佳的年龄期”就相当于人的青年时期。

青年时期，是智能高度发展的时期，而智能的发展是以大脑和神经系统的发展为基础的。研究表明，脑的重量女子在 20 岁左右最重，男子在 20—24 岁之间最重，脑结构到青年期也发展到非常完善的程度。青年后期大脑兴奋与抑制过程已渐趋平衡，并逐步达到稳定，抽象逻辑思维的能力大大提高，记忆力好，求知欲强，思想敏锐，接受新事物快。

心理学家 B·S 布卢姆从 1000 多个个体研究中得出结论：如果以一个人的智力到 17 岁为 100% 的话，那么从婴儿到 4 岁时就获得 50%，4~8 岁时获得 30%，而最后的 20% 是在 8—17 岁时获得的。青年时期，大脑的正常运作非常需要养分和氧气的供应，如果脑部的养分和氧气供应量不足，便会妨碍我们的智能发展和减低我们的思想效率。事实上，如果我们的脑部完全缺乏氧气供应 5 分钟，或是完全缺乏养分供应 5 分钟，只需要短短的 5 分钟，已经足以令我们变成一个植物人，永远也不能苏醒。现在，有许多青年男子有不吃早餐的习惯，要知道若我们不吃好早

餐，或身体长期处于一种营养不良状态，如贫血、缺乏铁质等，都会减少脑部的养分和氧气供应（因为血液里的铁质负责运送氧气到大脑；而血液也负责运送养分到大脑）当然，这倒不至于令我们变成植物人，但至少足以妨碍我们的智能发展和减低我们的思想效率。所以，青年人一定要注意平日饮食的营养吸收。很多研究指出，早晨吃一顿蛋白质丰富的早餐，会使我们感到精力充沛，思考能力提高。

另外，请不要误解，我们说“智力的最佳年龄期是青年期”，并不意味着青年期以后智力将随着年龄减退。人类的大脑是由约 100 亿个脑神经细胞组成的，而每个脑细胞都好像八爪鱼般，有一个中心及大量的小触须由中心向四面八方伸展。每条小触须均附有数千颗细小结节，就像八爪鱼触须上的吸盘。每个细胞触须上的结节，可以和其他细胞的结节联系起来；借助生化电作用，组成一个“电路”，整个大脑，就是一个极度复杂的电路网络。

人类智力的高低，就决定于这个网络的有效性：高智力的人，有较丰富的网络，细胞与细胞之间的沟通较佳；低智力的人，网络较为贫乏，以致每个细胞只能独立地工作，思考当然较为迟钝。

大脑科学家若森茨威格教授曾经用实验证明，当大脑被刺激时，不管任何年岁，它都会长出更多的结节在脑细胞触须之上，而这些新结节可增加大脑内电路通道的数目，即增加大脑的总体智慧。

要大脑不断进步，一定要不断地给它刺激。有些人经过青年期后，觉得大脑迟钝了，这主要是由于他们一离开学校后，便很少阅读、写作、计算及思考，懒于用脑，以致脑部缺少锻炼而“生锈”。

这里必须提醒你，即使处在青年期的人，如果不勤用脑，

不注意更新充实知识，大脑功能同样会退化，出现智力减退的现象。

以前有人提出，大脑每天都有脑细胞死亡，长此下去，必然会削弱我们的脑力。现在我们知道，这担心是多余的。我们大脑产生结节的速度，可以远远超过脑细胞的平均死亡率。此外，就算我们自出世起，每天损失 1 万个脑细胞；到 60 岁时，损失的总数也不及全脑细胞的 3%，实在微不足道。

不过有一点要小心的是胆固醇。一般人，特别那些多吃肉食少吃蔬菜的人，随着年龄的增长，血管内胆固醇堆积便越严重，造成血管阻塞，因而减少血液供应量，即供给大脑的氧气也减少。研究显示，当血管中的胆固醇被洗去，病人的智力亦会显著上升。由此证明，脑袋并没有随年龄而老化，只是因为供给脑部的氧气减少，影响了智力的表现。只要我们平日多吃蔬菜，少吃肥腻肉食，自然可减少胆固醇的影响。

## 2. 第二次 “断乳”

●青年期心理上的“断乳”也是一个危机，努力与懒惰、开朗与忧愁、大胆与怯懦、社交与孤独，在青年们身上交替发生。使他们的心灵经历一次空前的激动与混乱。

●青年的某些反抗家庭束缚的行为，并非都是不良行为，而是表明他们的个性开始趋向独立，开始从一个孩子逐渐地向一个成熟的成年人过渡。

●一个青年的声望及其在同龄人中间的地位，在一定程度上取决于他（她）的体格和容貌的魅力。

●男女两性在心理上是平等的，仅仅是在一定的情况下各自占优势，或者各自在哪一方面有自己的明显的特点。心理学家费尽心机探明这差异，正是为了因“性”施教。

### 心理上的“断乳期”

青年初期生理的迅速发育，给青年人带来的最强烈的心理震撼，就是使他们大大提高了对外界事物的感受性。他们变得爱观察、爱反省、也变得更加敏感了。多种外部信息的交叉复合刺激，也使得他们并不发达的思维演绎变得混沌不堪，原来稳定有

形的世界，在这个时候突然变得虚缈莫测了。在他们的心目中，这个世界原本是围着他转并为他服务的，而现在他却发现自己不得不受各种各样的制约，不得不接受外界的评判来改变自己的形象。他们的身体日益强壮起来，但他们的心理上却日益变得复杂、变幻，甚至脆弱起来。

每一个进入青春期的青年，都会经历这么一个时期：强烈地要求摆脱父母的监护，成为独立的人。心理学家霍林沃斯将这一时期称之为心理上的“断乳期”。

这是一个意味深长的提法。人在 2 岁左右时，有一次生理上的断乳，那对儿童来说是一次危机，它使儿童陷入欲求而又得不到满足的地步；给他们带来深刻的不安。同样，青年期心理上的“断乳”也是一个危机，它将使青年们经历心灵上的激动和混乱。

进入青春期以后，青年男女身体的迅速发育与成熟，使他们对自身产生了新兴趣，他们逐渐把视线从外部世界转向自己的内心世界。他们发现了一个具有丰富内容、美好而又充满矛盾的内心世界。从前，作为一个儿童，如果发火了，他会解释说，这是某人惹他生气了，如果他高兴了，他也会找客观原因。现在不同了，对于青年来说，他们要把自己同别的人或事分开，他们开始尝试由自己去驾驭这个大千世界了。正如著名心理学家皮亚杰所说：“青年的自我中心状态体现为相信：反省思考是全能的，似乎世界应该服从于一个观念的格式，而不应服从于现实的系统。这是一个典型的形而上学的年龄时期；自我十分强壮，足以改造宇宙，而且十分巨大，足以吸收宇宙。”

他们自认为自己已经是个大人了，独立性意向十分强烈。一方面竭力想摆脱父母的管教，希望父母和成人不要把他当小孩看待，希望尊重他、理解他，尤其反感父母或教师那种絮絮叨叨的管教。另一方面自己也把过去的自己看作“幼稚的小孩子”，力

图与过去的“我”一刀两断，常常通过口头或行为方式宣传自己已经不是小孩子了。企图在心理上与对父母依赖决裂，与自己的儿童时代决裂。

青年人要求独立的心理不仅是正常的，而且是非常必要的。有人甚至把这种要求称为人的第二次解放，它与胎儿脱离母体获得的第一次解放相比具有更大的意义。这是因为，进入青年期以后，许多人已经或即将走向社会，走上工作岗位，在工作中、生活中他们会遇到许多问题，不能也不可能事事都依赖父母。如果青年人不能离开父母而独立谋生，那就会对青年人将来的发展与适应社会带来很多困难。另一方面，由于青年人的人生观、世界观还不完全成熟，社会经验还不够丰富，所以，在面临纷纭复杂的现实问题时，他们往往还不能完全把握住自己，容易遇到挫折和失败。但这个过程也是锻炼青年人能力的重要的过程。因此，顺利地渡过这一时期，对人的一生来说是有重大意义的。

青年人企图在心理上与对父母的依赖决裂，与自己的儿童时代决裂，并不是一件轻而易举的事。这是因为：第一，事实上青年并未成熟，在认识、情感、行为上，均未摆脱孩子气，缺乏必要的知识和能力，其他方面也不具备充分独立的条件。第二，现在许多学校不注意培养学生的独立能力，一些中学一味追求升学率，学生不仅知识面窄，也很少参加劳动和社会实践。大学中类似的情况也不少。第三，在我国传统的家庭关系中父母一般不十分鼓励子女尽早地独立，以至上了大学，考上了研究生，经济上还要依赖父母。特别是许多家长对子女过分地溺爱，或望子成龙心切，从而百般爱抚照顾，致使一些青年的依赖性还相当强。甚至有的青年虽已独立工作、独立劳动、独立生活，但在心理上行为上仍然对父母十分眷恋依赖，独立生活、独立工作能力很差。比如许多高中生口头上说要报考外地大学，“人长大了，就要到

外面闯一闯”，可是每年大学新生入校，则多数由父母兄姐陪送，入校后因想家而抹眼泪的也不乏其人。第四，从社会方面来看，也由于传统观念的顽固性，对青年的独立性、自主性、创造性鼓励不足，创造条件让青年尽早地在实践中锻炼成长不够。相反，过多的保护或过多的求全责备却比较常见。

鉴于青年人“断乳”尚有如上种种主客观上的困难，青年人要顺利地渡过一断乳期，就必须注意如下几个方面的问题：

一、要多征求与听取父母与长辈的意见。因为父母与长辈的知识、经验毕竟较多，生活阅历也很丰富，看问题一般来说也要全面一些。因此，青年人在遇到了诸如恋爱、升学、就业等重大问题时，要多征求与听取他们的意见，作为自己选择生活道路、选择恋人、解决重大问题的参考，这样做是大有裨益的。有些人理解独立似乎就是把父母抛在一边独自做主张，甚至跟父母对着干，这样做，对自己的成长是不利的。独立就是自己既有主见，也善于听取别人的意见，即使是不正确的意见。

二、要从小事做起。因为从依赖父母到获得独立是一个循序渐进的过程，开始应从小事做起，从而逐渐培养自己独立处理问题的能力，增强自信心。有些青年不屑做小事，开始就想干一番“惊天动地”的伟业，以便让父母大吃一惊，以显示自己的才干与能力，结果往往遭到失败。有时好心办成坏事，从此垂头丧气，怀疑自己的能力。这样也会使父母更加不放心，从而加强对自己的管束。

三、要自尊、自信，不要气馁。刚刚步入社会的青年在独立解决问题的过程中，遇到一些困难，出现一些错误是难免的，不要因此而气馁，丧失信心。一个人的独立生活能力是在实践中发展起来的，“吃一堑，长一智”。经历的事情多了，就会使自己的翅膀慢慢丰满起来，从而翱翔于社会。

●当男孩开始蔑视父亲的生活方式、衣着、思想时，那就是表示他正在成长。就父母而言，那是难受的……但是青年人正力图站稳自己脚跟，发展自己的思想和人生的目标……”

——雷纳德女士

●青少年必要经过一个精神萧条时期，对丧失童年的生活感到依恋悲哀。

美国心理学家路易斯·柯帕兰

## 闭锁心理

刚进入青春期的中学生不少人会有如下变化：对别人随便翻阅自己的东西很反感；偷偷地记日记，自己向自己倾诉内心的秘密；同时，在与人的交往中也变得不那么坦率了。这是为什么呢？

从发展心理学的角度来分析，这是处于青春发育期的青少年的心理发展过程中的一种正常现象——“心理的闭锁性”。所谓“闭锁性”，是指人的心理活动具有某种含蓄、内隐的特点，它是相对于人的外部行为表现与内部心理活动之间的一致性而言的。青少年心理的闭锁言行表现还包括：开始愿意有自己的房间；自己的抽屉要上锁；不轻易地和盘托出内心所想，即使对最亲近的人也不易做到心理上毫无保留，还可能以各种形式似作回答实则拒绝回答。青少年男女在这个时期，除了发展一般的交往外，也产生了由相互知心而培育起来的友谊。

青少年出现“闭锁心理”是由于思维的发展，对外部世界认