

<<阿内特青少年心理学>>

图书基本信息

书名：<<阿内特青少年心理学>>

13位ISBN编号：9787300102924

10位ISBN编号：7300102921

出版时间：出版时间：2009.04

出版时间：湛庐文化策划 中国人民大学出版社

作者：[美] 杰弗里·阿内特（Jeffrey Jensen Arnett）

页数：334

译者：段鑫星

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<阿内特青少年心理学>>

前言

青少年时代是人生中最富于跳动飞扬的阶段，每个人都经历过那个激情燃烧的岁月，它记录着一个人从青涩向成熟、由梦幻到现实的成长轨迹，它是一段令人回味的多彩岁月。

这本书以教科书的方式，从理论视角、文化视角、历史视角、研究视角来阐述青少年的心理问题，向青少年和相关研究者提供了一种多维视角的学习与研究资料。

这种多维的思维角度既指向于青少年，告诉青少年群体应该如何反思和自省；同时也指向于父母、教育者和中老年人，告诉他们应该如何审视和评价青少年。

我们经常会听到各种各样的两代人之间的互问、两代人之间的纠葛以及两代人之间的不离不弃。上一代的人都是在走过青春的躁动期后，又去抱怨处于青春期的下一代，两代人之间总是充满了冲突与不理解，这种代沟现象永无休止地延续着并遍及全球各地。

许多青少年在父母和长辈的抱怨声中成长、成熟，之后又以“过来人”和“关怀者”的身份去抱怨或批评他们的孩子和年轻人，这种现象充满了集体无意识的特征。

但是，这本书让两代人获得了相互理解、紧密联结的互动空间。

从青少年的角度来看，青少年期是一个不断学习探索的阶段，也是他们由不成熟走向成熟的过渡阶段。

10~25岁的年华（青春期和成人初显期）经历着对人生丰富生活的学习与思考。

在这个时期，经历着生理变化、亲子冲突、同伴关系、择偶恋爱、结婚生子、学习工作；体验着快乐与痛苦，体验着无忧与烦恼，体验着希望与无助，体验着冲动与沉稳……在这个时期，他们的心理体验是由对立走向统合独立与依恋，创新与回归，快乐与忧郁，激情与冷漠，反叛与顺从，冲动与犹豫，这正是青春期的特点，没有这样的对立就不可能达到统一。

这本书以科学与研究的角度，告诉读者青春期的生理—心理—社会发展特征。

此教材将成为青少年自我教育、自我塑造的知识途径之一。

在中国，我们也经常会听到对80后的评价、对90后的期望。

其实，每一代青少年的成长有着那个时代的烙印。

该书从文化的角度描述了不同时代青年人的追求与奋斗，在历史长河中去审视当代青少年的发展趋势。

当我们用回溯的眼光看时，对过去的青年人有了更多的理解。

当我们用现实的眼光看年轻人时，为什么却有那么多的不理解与指责？

一代代的青年人都是在责怨与批评声中成长，曾被冠名为“垮掉的一代”、“颓废的一代”、“无望的一代”的年轻人，逐渐成为国家建设的栋梁，成为时代发展的骄子，推动着社会的不断前进。

时代在进步，社会在发展，青少年在成长，没有一个时代会因青年人而垮掉，阿内特教授跨越了不同时代描述了西方不同文化中的青春期现象。

<<阿内特青少年心理学>>

内容概要

这本书以教科书的方式，从理论视角、文化视角、历史视角、研究视角来阐述青少年的心理问题，向青少年和相关研究者提供了一种多维视角的学习与研究资料。这种多维的思维角度既指向于青少年，告诉青少年群体应该如何反思和自省；同时也指向于父母、教育者和中老年人，告诉他们应该如何审视和评价青少年。

<<阿内特青少年心理学>>

作者简介

阿内特（Jeffrey Jensen Arnett），现任美国克拉克大学心理学教授。先后毕业于密歇根州大学、弗吉尼亚大学、芝加哥大学。曾在丹麦哥本哈根大学、奥格索普大学和密苏里大学任教。

阿内特是成人初显期理论的奠基人，他的理论在中国的心理学界和社会学界已经引起了广泛的影响。在心理学最有影响力的期刊如《美国心理学家》、《儿童发展》和《发展心理学》发表数篇学术文章。他的研究兴趣主要为：危险行为（尤其是抽烟）、青少年的媒体爱好（特别是音乐），以及成人初显期一系列广泛的主题。

他曾任《青少年研究杂志》主编，主编《路特雷奇国际青少年百科全书》和《儿童、青少年和媒体百科全书》。

主要著作有《长大成人：你所要经历的成人初显期》，以及与珍妮佛·塔纳合著、由美国心理协会出版的《21世纪的美国初显期成人》。

他和妻子兰娜以及双胞胎迈尔斯、帕丽斯居住在马萨诸塞州伍斯特市。更多关于他本人以及研究信息请浏览www.jeffreyarnett.com。

阿内特早在1986年就曾到中国贵州深入山区了解中国的现状，从此开始了青少年的研究。2007年又应邀来中国高校访问讲学，先后来到北京师范大学、中央财经大学和中国矿业大学等学校，深受师生的欢迎。

<<阿内特青少年心理学>>

书籍目录

第1章 导论 什么是青春期和成人初显期 青少年心理学研究的几种主要方法第2章 青春期的生理剧变 青少年的内分泌系统 青春期身体的发育 文化和社会对青春期生理的影响 青少年发展的生物学观第3章 青少年的认知发展 皮亚杰的认知发展理论 青春期的认知发展：形式运算阶段 成人初显期的认知发展：后形式运算阶段 青少年认知发展的信息加工理论 青少年认知发展的社会文化理论 青少年认知发展的实践：批判性思维和决策制定 青少年的社会认知 智力测验 影响青少年认知发展的重要因素：青春期的的大脑发育第4章 青少年“自我”的发展 青少年的自我概念 自尊 情绪 自我同一性 青少年的独处对“自我”发展的影响第5章 社会化对青少年的影响 文化信念社会化 性别社会化第6章 家庭与青少年的技展 家庭系统的内部关系及特征 父母类型及不同的教养方式对青少年的影响 青少年对父母的依恋：波尔比的依恋理论 青少年与父母的冲突 初显期成人与父母的冲突 离婚、再婚、单身父母和双职工家庭对青少年的影响 青少年在家庭中受到的虐待 “离家出走的少年”和“街头少年”第7章 青少年与他们的朋友 同辈与朋友 家人与朋友，孰重孰轻 青少年的友谊 朋友对青少年的影响 初显期成人与朋友间的人际交往 小团体与同伴群体 受欢迎与不受欢迎的群体 青年文化第8章 约会、爱和性 约会 爱情 性第9章 学校教育与青少年技展 青少年的义务教育 最利于青少年发展的学校的特征 对青少年学习产生影响的因素 学业成就的差异 成人初显期的教育：高等教育第10章 工作与青少年的发展 工作对青少年意味着什么 从学校、兼职到“真正的工作” 职业选择 初显期成人的就业与失业 社区服务对青少年成长的益处第11章 媒体与青少年生活 媒体与青少年的发展 关于媒体影响的两个理论 媒体对青少年所具有的五项功能 媒体与青少年社会化 争议性媒体 新媒体 媒体与全球化第12章 青少年问题 外显问题 内隐问题第13章 青少年未来发展所面临的问题 全球化的未来 财富与机会的均等 城乡差异术语表译者后记

<<阿内特青少年心理学>>

章节摘录

第2章 青春期的生理剧变 “我的月经初潮是在12岁，之前我对此已经有所了解，所以并没有感到害怕。

相反，我的自我感觉良好，因为我即将变成一个真正的女人。这种感觉太棒了！

”——一位非裔美国女孩 “我对月经一无所知。

母亲对此事从来都是闭口不谈。

我怕极了，我躲着母亲，开始不停地清洗衣裤。

可是母亲突然闯了进来，明白了正在发生的一切，然后开始嘲笑我。

她从未解释过这究竟是怎么回事……她只会说‘哦，没什么好担心的，一切顺其自然’。

”——一位拉丁美洲女孩 “当我开始发育的时候，走在街上常常能够得到很多关注。

假如对方是善意的，有的时候这是件好事。

但是如果别人 以上的例子描绘了青少年在面对自己的身体变化时，内心的各种感受。

有些父母会事先告诉孩子有关青春期的事情，而有些父母对此事采取回避态度。

这将大大影响青少年对青春期生理变化的认识和反应。

虽然文化扮演了重要的角色，但是青春期的生理基础却具有普遍性，青少年都会经历身体的急剧变化。

当度过一个相对平稳的童年期之后，身体开始突然有了变化，出现了生长发育高峰：出现阴毛、腋毛、青春痘，外形的改变，女孩的月经初潮和乳房的发育，男孩的第一次遗精和胡须的生长……对青少年而言，这些变化通常是欢欣鼓舞的，而其中也掺杂着一丝别样的滋味——害怕、惊慌、烦恼和焦虑。

发育提前和延迟都会让青少年感到紧张不安。

不怀好意或者有年长的男孩发出类似‘啾啾’的声音时，这事就变得很可怕了。

我想对他们说‘拜托，别那样。

我不过是个12岁的小女生。

”——丹尼斯，12岁 “我无法接受自己现在的样子！

有的时候我真想找个地缝钻进去。

”——帕布鲁，15岁 “我看着自己身体隆起的部分，完全懵住了。

我想我大概是得病了吧，但是我还没有发生过性行为哩。

”——朱安，15岁 “第一次遗精的时候，我有点惊慌失措，我以为自己尿床了。

直到一年后，我才弄清楚那是什么。

”——一位美国男孩 在后面的章节我将看到，青春期不是一个纯粹的生理过程，她仍然会受到文化的塑造。

文化影响生理变化的时间表，文化决定人们对各种生理变化的评价。

青少年会根据当地的文化习俗来解释发生在他们身体内的变化和看待自己的外貌。

在本章中，我们首先对内分泌系统做简单的介绍，紧接着描述身体在青春期会发生的一些变化，包括身高，体重，肌肉脂肪比和力量的发展，以及第一性征（精子和卵细胞的生成）和第二性征（比如阴毛和乳房的发育）；然后我们会考察青春期会经历的社会、文化和心理方面的反应，包括发育提前或延迟的青少年的不同经历；最后就生理和环境的交互影响进行一个总的讨论。

“青春期”这个词可以追溯到拉丁语的词源，意思是“体毛的出现”。

当然青少年经历的变化不止于此。

他们在童年期的发育是循序渐进、平缓稳定的，到了青春期，解剖结构和生理结构一下子发生了改变。

但从外表来看，青春期前后的青少年就有很大的区别。

与此同时，他们的身体功能也有所不同。

作为一个即将步入成人初显期的青少年，他们已经是具有生殖能力的、性成熟的个体了。

<<阿内特青少年心理学>>

而这一切都源自内分泌系统的变化。

青少年的内分泌系统 内分泌系统 (endocrine system) 由身体内的各个腺体组成。这些腺体会分泌一种化学物质——激素 (hormones) 进入血液中, 从而影响身体的发育和功能。下面让我们来逐一看看内分泌系统里的腺体以及他们分泌的激素 (见图2—1)。

青春期的下丘脑。

下丘脑 (hypothalamus), 位于大脑的底部, 大脑皮层 (cortex) 的下方。它是引起青春期人体激素分泌发生变化的源头。

下丘脑对人的生理、心理的动机与功能等方面有着各种各样的重大影响。

比如: 吃饭、喝水以及快乐的感觉, 甚至还包括性兴奋。

除此之外, 下丘脑还能通过腺体刺激和调节激素的分泌。

通常在青春期之初, 大约儿童时代中期的时候, 下丘脑开始逐渐地增加促性腺激素释放激素 (gonadotropin . releasing hormone, GnRH) 的分泌。

最晚也是在青春期前身体产生早期变化一年或两年的时候, 促性腺激素释放激素的分泌就开始增多, 并且每隔两个小时释放一次。

但是, 是什么原因导致了下丘脑促性腺激素释放激素的分泌增多的呢? 近期的研究表明: 这是由皮下脂肪的增长达到了一定的阈限所引起的。

在儿童七八岁的时候, 身体中的脂肪开始逐渐增多, 而这些脂肪细胞又能够产生一种可以向下丘脑发出号的莱普亭定生物碱 (leptin), 一旦这些脂肪的比例达到一定的阈限, 就会引起下丘脑分泌促性腺激素释放激素的增多。

通常, 由于疾病、过度的运动或者营养不良等原因造成青少年过分瘦弱的, 会推迟他们青春期的到来。

另外, 比如遗传基因、压力、社会经济地位以及环境中的病菌等因素也会对青少年青春期的到来产生一定的影响。

脑垂体和促性腺激素。

大部分的脑垂体 (pituitary gland) 都位于大脑的底部, 它们受到逐渐增多的促性腺激素释放激素的影响比较大。

之所以有促性腺激素释放激素这个称谓, 是由他在脑垂体的功能所决定的——它能够产生促性腺激素 (gonadotropins) 并从脑垂体中将其释放出来。

其中, 促性腺激素可分为促卵泡激素 (follicle . stimulating hormone, FSH) 和黄体生成素 (luteinizing hormone, LH), 这两种激素不但可以激活配子 (gametes) ——女性卵巢中的卵细胞和男性睾丸中的精子, 而且可以通过卵巢和睾丸来影响人体性激素的分泌, 这将在以后的部分有更详细的说明。

性腺和性激素。

卵巢和睾丸通常都被看做是性腺 (gonads)。

他们通过脑垂体释放的促卵泡激素和黄体生成素来对外界的刺激做出反应, 也就是增加性激素 (sex hormones) 的分泌量。

同时性激素也分为两种: 雌激素 (estrogens) 和雄激素 (androgens)。

在青春期的发展过程中, 最主要的性激素包括雌二醇 (estradiol) 和睾丸激素 (testosterone)。

这些激素的不断增多会使青少年的身体产生一些显著的变化, 如女孩的乳房会发育, 男孩则是会长胡须。

事实上, 在男性和女性的体内同时都会生成雌二醇和睾丸激素。

只不过在幼年时期, 男性和女性分泌这些激素的量是相同的, 但是一旦进入青春期, 这种等量的平衡就会马上被打破, 女性体内会分泌更多的雌二醇, 而男性则会分泌更多的睾丸激素 (见图2—2)。

到了16岁左右, 女性体内产生的雌二醇有青春期之前的8倍之多, 但男性的只有两倍。

反之, 男性体内的睾丸激素在此时已经达到之前的20倍, 但女性的仅仅只有之前的4倍。

雄性激素不仅仅来自性腺, 人体的肾上腺也能分泌性激素。

在青春期, 脑垂体加速分泌一种被称为促肾上腺皮质激素 (adrenocorticotrophic hormone, ACTH) 的物质来促使。

<<阿内特青少年心理学>>

肾上腺激素的分泌，从而增加了雄性激素的分泌量。

来自肾上腺的雄性激素与睾丸分泌的雄性激素对人体有着相同的影响力，它们都能促成人体的一些变换，比如：体毛的增多。

内分泌系统中的反馈回路。

内分泌系统中的反馈回路（feedback loop）开始运作，是在过了婴儿期之后，这个反馈回路在下丘脑、脑垂体、性腺和。

肾上腺之间来回奔走，并随时监控和调节其性激素的分泌情况（见图2-3）。

下丘脑控制着血液中雄性激素和雌性激素的比例，当血液中性激素的含量达到一个最佳状态的时候，下丘脑就开始减少促性腺激素释放激素的分泌，而这个最佳状态亦被称为定点（setpoint）。

在定点上，受到影响的脑垂体相应地减少促卵泡激素、黄体生成素和促肾上腺皮质激素的分泌，导致性腺和肾上腺也逐渐减少性激素的释放。

定点通常被比做一个恒温调节器。

假设把恒温调节器的温度调到70°，当房间中的温度低于70°的时候，暖气炉就会自动散发热量出来，使房间中的温度上升到70°时，暖气炉才会停止工作。

在人体内，当性激素的含量低于定点的水平的时候，性腺就会自动增加性激素的分泌，一旦达到定点的水平，就会自动减少分泌。

进入青春期，下丘脑为了更好地促进雄性激素和雌性激素的分泌而升高其定点，并且出现了“在男性体内雄性激素定点的提高远远高于女性，而女性体内雌性激素定点的提高又远远高于男性”的现象。

换句话说，在人的童年时期，下丘脑尚未达到其定点。

此时，性腺分泌相对少量的性激素，下丘脑也会向性腺发出减少性激素分泌的信号，一旦进入青春期，随着下丘脑用来指挥性激素分泌的定点的升高，性腺分泌性激素的量会不断增加，直到下丘脑命令其减少。

再用恒温调节器来打比方的话，童年时期调节器的温度定在40°，性激素这个“热量”也只是偶尔“散发”；在青春期中，调节器的温度即便是提高到80°，性激素的分泌也会不断增多。

<<阿内特青少年心理学>>

编辑推荐

《阿内特青少年心理学》是北京师范大学心理学院院长、博士生导师、许燕专文推荐 心理学、教育学、社会工作课程课程必读教材 帮助10-25岁的孩子顺利度过最敏感、最躁动、最叛逆、最迷茫、最危险的人生关键期 他们为什么会用力甩门，把自己关在屋里时在想什么，为什么与父母越来越疏远？

他们为什么害怕与人交际，同时又那么目中无人、出言不逊？

为什么14岁的女孩最容易得抑郁症？

他们为什么有时会突然喜欢上代数，但同时又会讨厌上学？

他们一定要毫无保留地服从老师和家长的权威吗？

他们为何在学习时注意力很难集中？

他们应该如何打发休闲时光？

他们与父母和老师的冲突的根源是什么？

他们应该如何完成向成人的过渡？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>