

# 第一部分： 青春期的基本变化

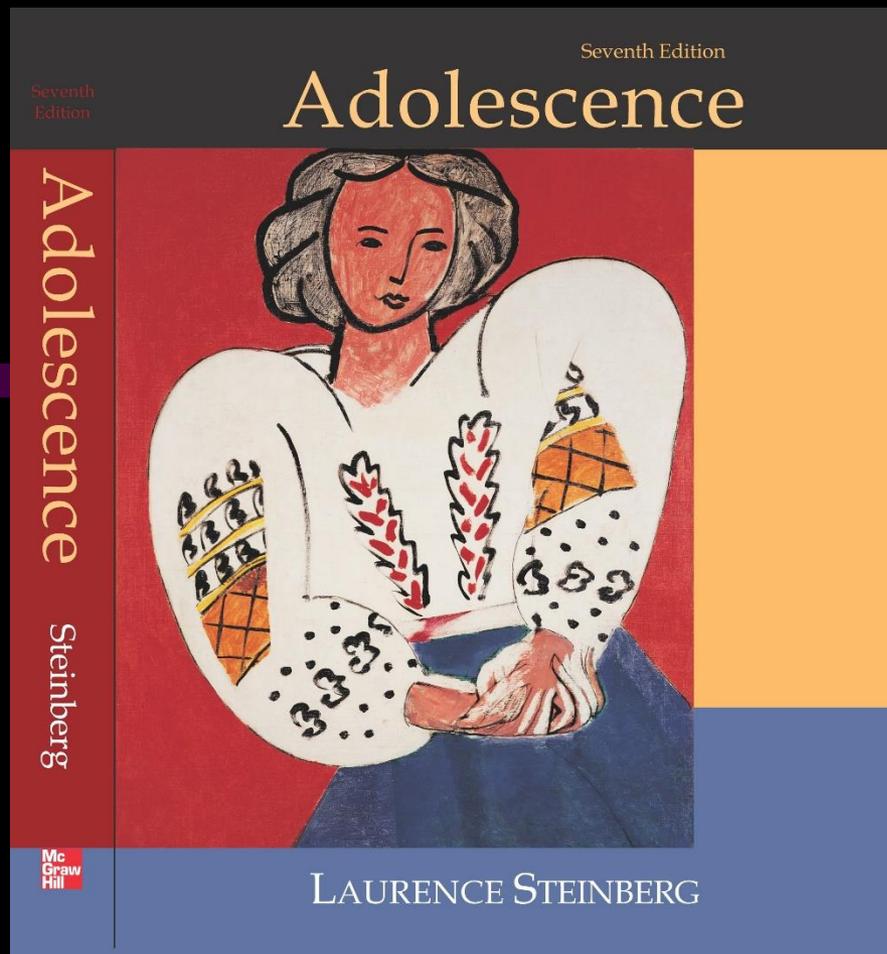
第一章：生物性过渡

第二章：认知的过渡

第三章：社会性过渡

# 青春期 第七版

## 第一章： 生物性过渡



# 引言：发身期受环境影响

- 青春期生理变化的时间受到以下因素的影响：
  - 地域
  - 社会经济阶层
  - 民族
  - 历史年代
- 举例：女孩子月经初潮 (第一次月经)
  - 在美国，12-13岁
  - 卢米人（新几内亚）平均年龄 > 18 岁

# 发身期：概论

- 内分泌系统
  - 发身期没有产生新的激素，也没有产生新的身体系统
  - 产生一个反馈环，包括：
    - 下丘脑
    - 脑垂体
    - 生殖腺

# 发身期：5种主要的生理表现

- 成长的飞跃
- 生殖腺的进一步发育
- 第二性征的发展
- 身体成分的变化
- 循环和呼吸系统的变化

# 发身期： 内分泌系统

- 产生、循环、调控体内的激素水平
- 激素： 内分泌腺分泌的高度特异性的物质
- 腺体： 刺激特定的身体部位以特殊方式做出反应的器官

# 内分泌系统：反馈环

- 反馈环：HPG轴
  - 下丘脑
  - 脑垂体
  - 生殖腺
- 生殖腺释放雄性和雌性激素

# 激素起的作用

- 组织作用
  - 激素预置了大脑的程序模式
  - 由于这种组织作用，行为模式可能直到青春期才出现  
例如：攻击行为
- 激活作用
  - 某些激素的增加激活了变化  
例如：第二性征
- 激素的组织效果和激活效果相互作用也可导致变化
  - 例如：性行为

# 发身期是由什么引发的？

- 莱普亭（Leptin）可能是最重要的信号
  - 由脂肪细胞产生的蛋白质
- 莱普亭水平上升的信号作用使得下丘脑
  - 停止抑制脑垂体
  - 促进脑垂体的运作
- 甲状腺和肾上腺皮质分泌激素
  - 导致身体变化
- 肾上腺成熟：肾上腺的成熟

# 身体发育：身材变化/身体的维度

- 青春期成长的飞跃
  - 同时释放生长激素、甲状腺激素和雄性激素
- 速度达到峰值
  - 青春期是增长最快的时期
- 女性的平均生长高峰比男性早2年

# 身体发育：身材变化/身体的维度

- 身高的增长

- 11岁前，男性略比女性高；11-13岁，女性高于男性；14之后，男性高于女性。
- 高大早熟的女生和矮小晚熟的男生更关注身高的性别差异。
- 发身期身高的增长主要来自躯干长度的增加。身高增长顺序：头、手和脚—手臂和腿部—躯干和肩部。
- 年轻人看上去变得古怪丑陋或傻乎乎的。

# 身体发育：身材变化/身体的维度

- 骨骼的变化
  - 骨骼变得更硬更致密也更脆
  - 发身期的结束
    - 长骨末端的闭合
    - 身高生长的停止
- 体内脂肪/肌肉的相对比例对于男孩和女孩是不同的，导致女生不必要的节食现象。
- 循环和消化系统的变化

# 身体发育：性成熟

- 第二性征的发展（泰纳阶段）
  - 5个阶段
  - 变化包括
    - 阴毛的生长
    - 性器官外观的变化
    - 乳房的发育
  - 男孩子在发展出成人外貌之前已有生殖能力，而女孩子正相反。

# 发身期开始和结束时间的差异性

- 发身开始的年龄
  - 与发身成长的速度之间没有关系
- 开始时间对成人时的身材
  - 有少量的影响，晚比早略更高更轻。
- 儿童期的身高和体重
  - 与成人的身高和体重的相关大大高于发身起始时刻的相关性

# 发身成熟的个体差异

- 发身成熟
  - 是基因与环境的交互作用。
  - 对于在相同的一般环境中成长的个体，发身的时间及速率上的差异主要源于遗传。
  - 两个关键的环境因素：  
营养和健康
  - 与信息素（外激素）的接触
    - 动物分泌的刺激该物种的其他成员做出某种特定行为的一类化学物质。例如，有继父的女孩更早熟。

# 发身成熟的群体差异

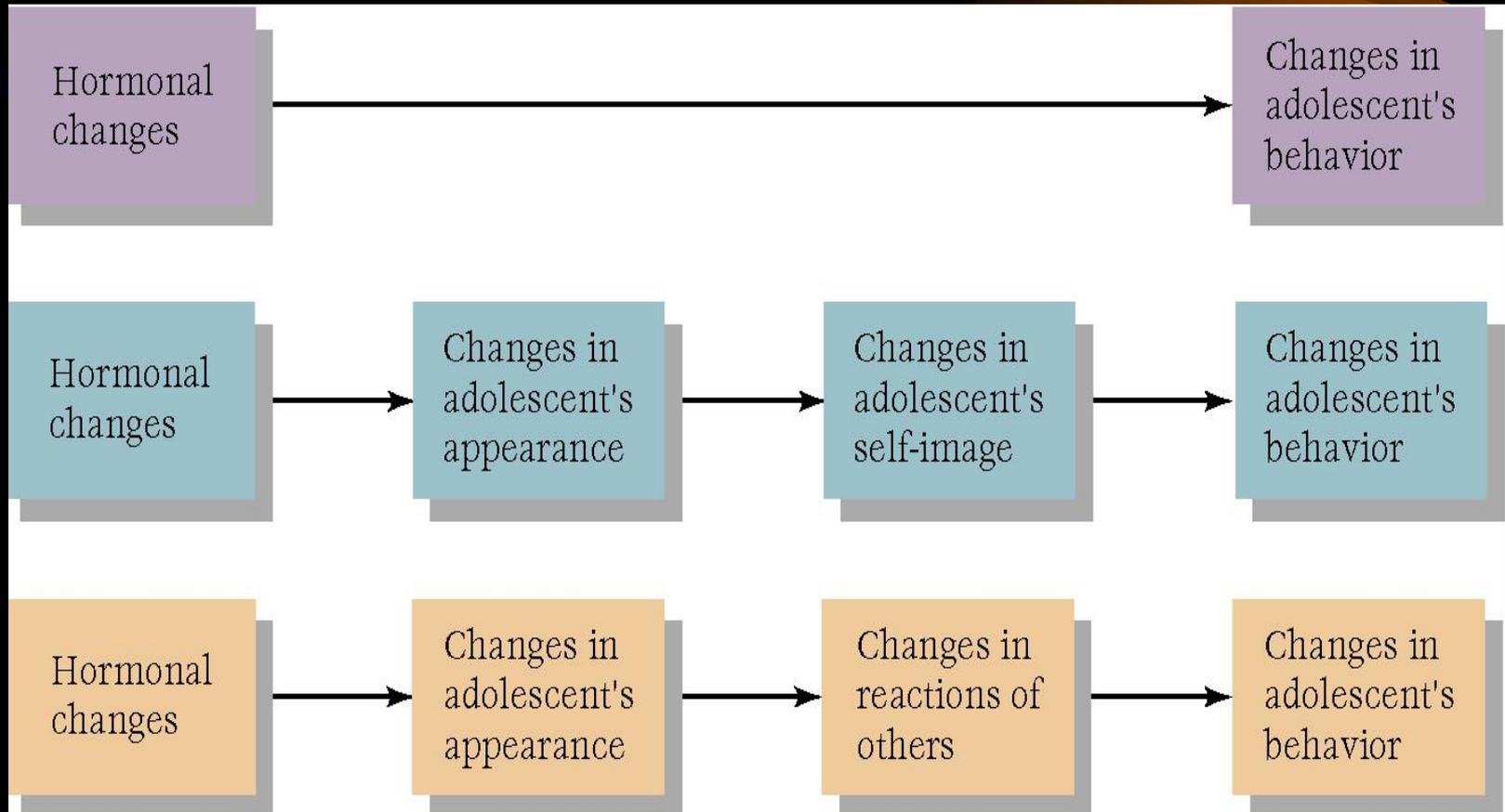
- 月经初潮平均年龄的三类群体比较
  - 国家间
    - 西欧和美国：平均年龄12.5-13.5；非洲：14-17
  - 同一国家内SES不同的群体间
    - 富裕家庭女孩比经济拮据家庭的女孩更早。
  - 同一族群不同历史时期间
    - 世俗趋势 - 由于营养改善、更好的卫生条件、对传染病的更好控制。

# 发身成熟的群体差异

- 世俗趋势

- 挪威：150年前，大约17岁；现在，12-13岁。
- 目前，在工业化国家停滞。例如，在美国，过去30年中月经初潮的平均年龄并没有变化。
- 非洲裔少女进入发身期的年龄仍然在继续下降中。

# 发身期的生物变化可能至少以三种方式对青少年的行为产生影响。



# 发身期的生物变化可能至少以三种方式对青少年的行为产生影响。

- 紫色方框的例子：睾丸酮的增长 → 男孩性欲和性活动增加。
- 蓝色方框的例子：由于男孩身体的变化而导致其自我意象变化，行为上的变化表现为，例如在洗澡的时候要求私人空间。
- 桔色方框的例子：女孩由于身体的变化，导致她们得到年龄更大的男生的注意，这些男生以前并不会注意他们 → 她的行为变化以应对外部注意的变化。

# 研究心理和社会影响的研究方法

- 横向研究
  - 处于发身期不同阶段的群体比较
- 纵向研究
  - 随时间而追踪同一批青少年
- 早熟对晚熟的比较

# 心理的/社会的： 发身期的直接影响

- 发身期与自我评价
- 青春期的情绪
- 睡眠模式的变化
  - 较晚睡觉的偏向：与发身期的生物变化直接相关。
- 发身期和家庭关系

# 心理的/社会的： 发身期特殊事件的影响

- 大多数青少年对发身期的变化的反应是积极的
  - 特别对第二性征
- 对月经初潮的反应是有差异的
  - 但没有过去那么消极
- 对男孩子第一次射精的反应了解更少
  - 男孩子对首次射精的反应存在文化差异：例如在尼日利亚，射精一发生就会告诉朋友；而在美国，男孩通常不与父母或朋友讨论这种事情。

# 心理的/社会的： 早熟或晚熟的影响

- 早熟或晚熟的知觉比实际的早熟或晚熟对个体情感的影响更重要
- 早熟确实带来一些社交利益
- 但早熟与以下两方面有关联
  - 更可能使用毒品和酒精制品
  - 过早的性活动
- 环境是需要重要考虑的一个因素

# 进食障碍



- 基础代谢率
  - 当一个人休息时最少消耗的能量
- 肥胖
  - 青春期中最一般的进食障碍
- 不当饮食
  - 饮食态度和行为模式是不健康的

# 进食障碍



- 偏离“理想的”体形可能导致自尊的丧失和青少年自我意象的其它问题
- 1970年到1990年杂志的研究
  - 理想的体形变得更苗条
  - 理想的体形变得更少曲线

# 媒体影响



**Brekke (14岁) 说  
杂志极大地影响了  
女孩子的看法**

# 进食障碍： 神经性厌食和易饿症

- 有这些障碍的青少年有极端困扰的身体形象
- 易饿症
  - 暴食；强迫他们自己 呕吐
  - 青少年中有3%是真正的易饿症
- 厌食
  - 饿自己以使体重下降
  - 青少年中不到0.1%的厌食症者

# 青春期的生理健康和健康护理

- 青春期的健康护理
  - 健康护理的需求与儿童和成人不同
- 是一生中最健康的时期之一
- 健康的威胁： 心理社会因素（而不是自然因素）

# 青春期的生理健康和健康管理

- 减少危害健康的行为
- 增加促进健康的行为
- 学校健康中心
  - 10% 是家庭计划的来访者
  - 大多数来访者是因为损伤、急性疾病和心理健康

# 青春期的生理健康和健康管理

- 悖论：人生中的健康时期
- 但是15个青少年中将近有1个至少有一种致残的慢性疾病
  - 例如心理障碍（抑郁）
  - 呼吸病症（哮喘）
  - 肌肉和骨骼障碍（关节炎）

# 青春期的致命因素

- 45%的青少年死者中死于
  - 车祸
  - 其它未预料的伤害
- 30%的青少年死者中死于
  - 他杀和自杀

