

·生·理·心·理·

青春·内陆河

余 白 主编



湖北美术出版社



古希腊神话中有一个美少年，他对自己英俊的相貌非常着迷，……

——《顾影自怜》



“湘潭云尽暮山出，巴蜀雪消春水来。”

——《巴蜀雪消春水来》



“楚王好细腰，宫中多饿死。”

——《为谁憔悴损芳姿》

编者的话

一个将满十五岁的女孩，希望在生日那天能收到外婆的礼物，于是她暗示外婆：“如果您明天过十五岁生日，您想得到什么礼物？”外婆却感叹道：“如果我明天才过十五岁生日，我什么都不要！”是啊，对于一个早已度过五十岁生日的人来说，如果时光倒流，让她再过十五岁生日，她还有什么可奢求的呢？

青春是美丽的，她意味着你脸颊红润，嘴唇鲜嫩，手脚灵巧；意味着歌，意味着笑，意味着纯真，意味着不识愁滋味；她充满感情，充满活力，充满幻想，充满希望，是生命河流中最清纯的河段，如诗如歌，如梦如幻，令人回味，令人留恋。

我也曾是一个翩翩少年郎，也曾有过年少春衫薄的时候，几多开心，几多懵懂，几分惶惑，几许轻狂。当我寻寻觅觅走过那梨花带雨、杨柳含烟的岁月，蓦然回首，荼蘼花事了，青春已成追忆，留下几分遗憾，几分无奈。如果我能够再过十五岁生日，我也会说我什么都不要，不不，我

会说我什么都要——我要读更多的书，我要向老师提更多的问，我要让父母看了我的成绩单眉开眼笑；我要抛弃我那份所谓的清高，去交许许多多的朋友，我要紧紧握住向我提意见的人的手，我要向所有的熟人问候“你早”；我要止息那骚动不安的心，少一点少年维特之烦恼，我要向一个女孩说声对不起，让她别相信什么再生缘。如果我能再过十五岁生日……然而，这仅仅是如果。

春去春又回，花谢花又开，青春如逝水，一去不再来。为了这份遗憾，为了这个“如果”，于是就有了这本《青春的内陆河》。她不想大言不惭地和你谈论什么是生命的真谛，什么是生活的主题，人生的价值何在，青春该怎样度过，她只想从生理心理的角度和你谈谈青春期的交友、学习、家庭关系处理以及不良心理的改造等等。她无意成为你的良师，但愿成为你的益友，如果她能为你解除一点青春期的困惑，吾愿毕矣！

这本书的作者是一群年轻的大学生、研究生，他们刚刚涉过这青春的内陆河，既有青春期的亲身体验，又有丰富的心理学知识。他们乐于回到这青春的内陆河中嬉戏，在溅起的水花与笑声中，他们清理着拾到的小贝壳，抓到的柳叶鱼，用柳条串起来献给你。青少年朋友，请你收下这份礼物，愿你喜欢这份礼物。

愿你青春无悔！

目 录

山花红紫树高低

- 青春期的生理发展特点 (1)

一片芳心千万绪

- 青春期的心理变化 (5)

落红不是无情物

- 初潮的心理卫生 (10)

交加晓梦啼莺

- 青春期性心理特点 (15)

青苹果乐园

- 为什么少年爱看爱情小说 (20)

粉英含蕊自低昂

- 早恋现象透视 (26)

雨打梨花深闭门

- 怎样拒绝同学的求爱 (31)

情多最恨花无主

- 怎样克服单恋 (39)

顾影自怜

- 少年自恋心理浅析 (43)

不该凋谢的花蕾

- 一例性犯罪的启示 (46)

莫把友情作爱情

- 友谊与早恋的界线 (52)

朋友是一本书

- 怎样分辨真假朋友 (57)

走出封闭

- 怎样正确看待人际交往 (62)

轻薄桃花逐水流

- 把握与异性同学交往的分寸 (69)

作个诤友又如何

- 怎样对待朋友的错误 (72)

蕊寒香冷蝶难来

- 影响人际关系的心理特征 (77)

巴蜀雪消春水来

- 怎样对待误解 (84)

紫蝶黄蜂别有情

- 友情还是同性恋 (89)

春兰秋菊各芳菲

- 男女两性的智力特点 (92)

学海无涯“巧”作舟

- 如何提高记忆力 (97)

你也是天才

- 怎样正确用脑 (102)

此日中流自在行

- 怎样掌握学习技巧 (108)

走出“黑色的七月”

- 应考心理浅析 (116)

当头棒喝

- 怎样激发你的创造力 (122)

九万里风鹏正举

——怎样培养天才的心理品质	(128)
明天不再来	
——怎样克服拖拉的毛病	(132)
风中白杨	
——怎样培养意志力	(138)
宝剑锋从磨砺出	
——怎样正确认识挫折	(145)
笑对人生	
——幽默是一剂良方	(151)
花开红树乱莺啼	
——追星族心态析	(156)
少年，你为何流浪远方	
——少年离家出走现象的心理分析	(160)
当年拼却醉颜红	
——中学生高消费心理分析	(166)
阳光下的丑小鸭	
——怎样理解内涵美	(170)
应是绿肥红瘦	
——怎样正确对待自己的体型	(176)
青春的自画像	
——少年为什么喜欢记日记	(181)
茶蘼香梦怯春寒	
——父母偷看了你的日记怎么办	(187)
心似百花开未得	
——为什么不向父母吐露秘密	(194)
枝枝叶叶总关情	
——怎样对待父母的管束	(197)

春风浩荡作春荫

——怎样对待父母的过高期望 (203)

簇簇寒梅傍老枝

——学会向父母求助 (208)

快乐是一颗漂亮的心

——怎样克服消极情绪 (213)

纵有垂杨未觉春

——怎样克服自卑心理 (220)

一片花飞减却春

——怎样消除羞怯心理 (226)

学会对自己微笑

——怎样克服抑郁症 (229)

心底无私天地宽

——怎样克服多疑的毛病 (233)

莫让浮云遮望眼

——怎样克服嫉妒心理 (237)

为谁憔悴损芳姿

——怎样治疗青春期厌食症 (242)

芳心犹卷怯春寒

——怎样克服社交恐惧症 (246)

谁是幕后的操纵者

——令人苦恼的强迫症 (250)

你成熟吗 (254)

山花红紫树高低

——青春期的生理发展特点

朋友，也许当你的父辈亲朋隔一段时间见着你时，常常会对你惊叹：“嗨，几天不见这孩子，又长高了，在别的地方我真认不出了。”或是说：“这孩子变了，变得沉静了。”此时，你也许会敏感地注意到他话中使用的“孩子”这个字眼，你甚至有些反感：“我已不是孩子了，我已经长大了，凭什么老以为我是孩子？”

你的内心此时也许会困惑，会迷惘，我怎么一下子长得那么高？怎么变得爱冲动？怎么变得好顶撞人？有时自己也摸不透自己。你想知道这答案吗，朋友？

答案就在于“青春期”这三个字上，这一切都是青春期的生理、心理发展带来的正常现象。此时你的心理上那些奇妙的变化，是以生理的发育为基础的。那么，青春期的生理有哪些变化呢？

人在青春期，身高的增长是相当显著的。长

高的速度，每年最少 6 厘米，最多达 11 厘米。而青春期前每年只长高 3 至 5 厘米。一般来说，人的生长发育有两个高峰期，出生以后的婴儿期有一次生长高峰，但你那时太小，没有意识到。这个高峰期过后，生长发育就趋缓，但仍没有停止，直到青春期开始，人的生长发育才再度加快，青春期过后又趋缓，最后男孩约在 22—26 岁，女孩在 23—24 岁就基本停止了生长，高矮也就基本定下来了。

男女在身高发育程度上是不一样的，男性平均比女性高 9—10 厘米。发育时间一般有两次交叉。10 岁前，男女身高大致相近，但由于女孩先进入青春期，身高的增长速度就暂时比男孩快，一段时期内超过男孩，出现第一次交叉。男孩进入青春期后，身高迅速增长，后来居上，达到并超过了女孩，出现第二次交叉。以后则一般是男孩保持领先。

身材的高矮取决于什么呢？取决于我们的骨骼。对身高起决定作用的是脊椎骨和下肢骨。青春期身高的增长，主要取决于下肢骨的生长。下肢骨的成长，是先慢后快。七岁前，下肢骨和上肢骨基本一样长，到了七岁后下肢骨就开始加速生长，到青春期长势达最高点，超过上肢骨长度。所以下肢骨的生长发育，是决定身高的重要因素，脊椎骨的生长趋势比较平缓，到青春期以后就慢慢停止了生长。

和身高一样，体重到了青春期也日益增加，一般平均每年增加多达 5—6 公斤，甚至可达 10 公斤。男孩与女孩体重的变化与身高发展基本同步，所以也会出现交叉现象。体重的增加不仅有男女差别，还有季节差别，细心的人可能注意到了，秋冬体重的增加要较春夏快。身高正好相反，夏天比冬天增长快。

人的体重增加是身体各部分生长发育的结果，这不仅有内脏的重量增加，骨骼的重量增加，更主要的是肌肉的生长。人体共有 600 多块大小不同的肌肉，约占体重的 40%。在青春期，肌肉的肌纤维变长、增粗。

另外，男女有所不同的是，青春期的女孩有些易发胖。这是体内脂肪特别是皮下脂肪积存过多的缘故。女孩脂肪过多的原因一是活动少，消耗得少，二是女性的脂肪合成相应多一些。应该指出的是，有些女孩爱苗条怕发胖，就强迫自己少进食，这是不对的。进食少营养不足，身体的各部分发育就不充分。要知道，青春期是最需要营养的时期。

人有男女之别，我们看某人一眼就能辨别出他（她）是男是女，我们识别的依据主要是第二性征。

假若你是一个男孩，在青春期你的喉结就会突起，相当明显。你的嗓音会变粗，发音低沉、浑厚，这是因为声带变宽的缘故。你脸上的孩子气

会消失，唇上出现密密的茸毛，渐渐变成胡须。你的躯体将会变得越来越强壮，弯起胳膊会突出肌肉块，大而结实。你的前臂、小腿上长出汗毛，另外阴毛和腋毛也相继出现。

女孩没有突出的喉结，嗓音高而尖细，因为她的声带比男孩的长。女孩的乳腺在十岁左右开始发育，先是乳头突出，然后乳房隆起，变得越来越丰满。女孩的骨盆明显比男孩宽大，臀部也开始增宽、变圆，这为未来的生育打下基础。女孩没有男孩健壮，但显得丰腴、光洁，因为皮下脂肪较多。

总之，青春期是生理发育突飞猛进的阶段，是性成熟期，是决定一生的体质、心理和智力的发育的关键时刻。对于身体上的变化，我们不要大惊小怪，在思想上，要作好充分准备，迎接人生的这一重要阶段。

（尚 维）

一片芳心千万绪

——青春期的心理变化

从小学跨入中学的少年朋友会很快发现自己变了，不仅仅是生理上出现了一系列迅猛的变化，心理上也常常体味到许多复杂而矛盾的情绪变化。如发现自己与父母之间不再像以前那样融洽了，顶撞父母的事逐渐多起来。不少人就是在这时开始写日记，对着日记倾诉自己的各种感受的，这时的日记对他们来说是最亲密的朋友，他们不允许其他任何人接近自己的日记，包括自己的父母。

无疑，少年朋友十分关心自己的变化，也十分渴望知道自己为什么会发生这种变化，如果他们明白了引起这种身心变化的奥秘，是有利于他们正确对待这种变化的。

从生理上讲，青春期是人生第二个发育高峰期。这时的少年个子一下蹿得很高，体重增加很快，体型也发生很大的变化。女孩月经来潮，乳

房发育；男孩喉结凸起，声音变粗，夜间遗精，等等。生理上的剧烈变化必然会引起少年朋友对自身的强烈关注，这种关注使他们把注意力由外转向内，进而引起心理上的巨变。

首先，少年朋友在身高上迅速接近成人。学校、家庭和社会向他们提出了更高的要求，这使他们意识到自己现在已不是小孩了，于是要求父母用对待成人的态度来对待他们。然而这种成人感其实只是他们对自身的一种不成熟的看法，他们还需要成长。而做父母的此时最担心的也正是孩子的这种貌似成熟实则不成熟的现象，免不了还像对待小孩一样对待这些“小大人”。这样，两代人之间难免要产生分歧。孩子体味到了强烈的成人感，而父母依然不放心，孩子与父母之间再没有以前那样融洽了。其实这时两代人都应该有意识地调整自己的心态，作为父母应适时减少过分照顾，对孩子的能力给予相当程度的信任；作为孩子应认识到自己并未真正成熟，离成人还有一段很长的距离，父母的指导对自己的顺利成长是相当必要的。如果两代人能达成这样一种共识，那么孩子心理的变化就绝不会成为两代人之间交往的障碍了。

其次，孩子成人感的产生必然会导致孩子对父母的离心力增强，他们要求在处理事情时处于与父母同等的地位，他们要求更大的生活空间。这一切常常使父母感到孩子不听话了，因为孩子不

仅常常要发表与父母不一致的意见，而且还要按自己的意见行事。对于父母的意见他们不仅不大听得进去，有时甚至还批评父母，这使许多自视为“权威”的父母受不了。其实，孩子有自己独立的见解，并敢于坚持，这实在是一种难能可贵的品质，作为父母应为此而高兴，因为孩子这样做意味着他们在走向成熟，他们已不再像以前那样完全接受父母的影响，而是开始运用他们那不太成熟的思想，作出自己的分析和选择了，人的发展也正体现在这儿。至于孩子的意见正确与否那完全是另一回事，父母的作用应该是帮助他作出更加成熟的选择，而不是将自己的意见强加给孩子。试想，一个毫无主见，只知一味服从父母师长的孩子，将来可能独立承担责任吗？

第三个重大的心理变化是自我意识的飞跃发展。直接引发这种自我意识发展的是生理上的迅猛变化，生理上的突然变化迫使青少年不断地审视自己，开始时是集中在容貌、体型上，逐步地他们开始注意到自己的个性、感情等丰富的内心世界，他们开始明确地设计未来的自我，根据这种对未来的设计，他们在日常生活中有意识地选择那些对未来自我发展有利的活动，这样，他们自我的发展越来越有意识，越来越主动，也越来越鲜明。由这样一个发展的过程可以看出，青少年主动的选择精神对他们的发展具有多么重大的意义。当然这种主动的选择必有它不够成熟的一