

中学生心理千千结

陕西师范大学心理咨询中心 编

走出

性的
误区

中学生性心理与青春梦幻

校

陕西师范大学出版社

23397

中学生心理千千结

走出性的误区

——中学生性心理与青春梦幻

陕西师范大学心理咨询中心 编

本册主编 王有智



首体卫校 001169

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH063400

中学生心理千千结

走出性的误区

——中学生性心理与青春梦幻

陕西师范大学心理咨询中心 编

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 陕西富平县印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 插页 4 字数 129 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-1487-6/B·21

定 价:5.80 元

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-065026-27

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科
联系、调换。

电话:(029)5251046

《中学生心理千千结》编委会

顾 问:杨永明 欧阳仑 方俊明

主 编:王淑兰 郭祖仪

副主编:李录志 王有智 徐建平

编 委:(以姓氏笔划为序)

王有智 王志刚 王勇慧 王淑兰

田 红 李少梅 李录志 陈 鹏

吴立云 孟 莉 杨 杏 郭祖仪

徐建平 霍涌泉

序

中学阶段是人生发展的重要时期,有人说这是人生的花季,是获得果实的前奏。也有人说这是第二次诞生,即从受父母呵护的小孩成长为具有独立人格的公民或准公民。

生活是由一系列的机会和选择组成的,关键是如何把握机会,怎样进行选择。但当我们身处某种情景时,机会或选择却不只一个,我们几乎天天都面临着很多的选择。于是,我们感到了心理冲突,我们感到迷惘,我们感到困惑,甚至感到手足无措。中国寓言中有一个故事,说是一头毛驴站在两捆草之间,不知该吃哪一捆,最后终于饿死了。这个故事从一个极端的角度道出了作出选择的困难。

我们的时代是特殊的时代,我们的人是跨世纪的人。日新月异,突飞猛进,历史的年轮总是滚滚向前。每一个中学生都盼着尽快长大,每一个中学生都盼着能够像成人一样成熟,然而,长大和成熟是一个不断社会化的过程,每一个人都必须认真地艰辛地度过这一时期。

中学生生活在狭小的天地里,生活上有父母的呵护,学习上有老师的指导,犹如关在笼子里的小鸟,困在树林里的猛虎。然而,鸟儿总要在蓝天飞翔,猛虎总要踞于山巅。但是,缺乏锻炼的小鸟,打开鸟笼也不会飞;缺乏准备的猛虎,解除戒备也不会踞于山巅。所以,每一个向往火热的生活,向往未来的中学生,都必须加强自身素质和适应能力的训练。

我们编写的这套丛书,旨在帮助同学们解决现实生活中所面临的各种问题,从心理科学的角度对这些问题予以透视和解释,帮助同学们找到开启人生幸福大门的钥匙。我国古代哲人老子曾经说过:“知人者智,自知者明。”有机会时,请同学们和有关人士翻翻这套丛书,或许会对我们了解别人和了解自己有所帮助。

王淑兰 郭祖仪

1996年10月15日

寄语中学生朋友

青春期的中学生朋友们，由于性生理发育的渐渐成熟，你们的心理也发生了微妙的变化，已逐渐意识到男女两性的差别和两性之间的关系，产生了一些特殊的心理体验。与此同时，你们对性的科学知识也表现出浓厚的兴趣和渴求。你们很想知道在自己身上发生的突然而惊奇的变化，很想知道男女同学之间的交往为什么容易引起他人的说三道四，你们对老师在讲到“生殖系统”知识时所采取的“同学们自己看”的做法感到纳闷，等等。是的，你们应该了解自己、同学身上发生的有关性的现象，应该理直气壮地学习和掌握一些性科学知识，做到对自己的性心理问题进行自我调适。这对你们的健康发展是极为有益的。

然而，从中学生朋友的实际状况而言，你们所获得和了解的性知识源于何处呢？据有关调查表明，多数来源于电视、电影，其次是书籍、报刊，从老师、家长那里获得的性知识极少。因而在你们的心理上还存在相当程度的性神秘、性困惑，这种心理在干扰着你们的生活和学习，必须加以科学的解决。虽然目前市面上有关这样的书刊、小报比较多，但适合你们自己看的却为数很少。正是基于这种原因，我们组织

编写了《走出性的误区》这本书。希望你们通过阅读此书，能从以往的性神秘、性困惑中理智地走出来。倘若本书能给你们一些积极的帮助，我们也就心满意足了。

参加本书编写的有陕西师大心理系、教育系的部分研究生、本科生，他们是：王丹、高棉、杜玉凤、马亚丽、胡玉平、杜志丽、马林芳、徐殿哲、张卫东、王莉、狄洁姍、刘春起、席文敏、赵文进、程铭瑞、姚乃蓉、张东宁、王庭照、冷健、杨晓燕、魏永红、姚金玲、文兰、王丽丽、阎冬霞、王力儒、严群、胡蓉蓉、季芳、阎松蓉，还有尚玉钊、蒋晓荣、何大芳、杜艳勤、王东、冯建新等也协助做了许多具体工作。

在编写过程中，参考了徐纪敏主编的《性科学》、阮芳赋主编的《性知识手册》和刘达临主编的《青春期性教育丛书》及新近出版的有关书刊资料，因篇幅所限，恕不逐一列出。由于水平有限，书中难免有缺点或不妥之处，诚望读者批评指正。

编 者

1996年7月

目 录

序	王淑兰 郭祖仪
寄语中学生朋友	

性与性心理

性是一种什么现象	(1)
人为什么对性问题较敏感	(3)
什么是性心理	(5)
什么是性意识	(7)
性意识发展的特点是什么	(9)
如何对待自己的性欲望	(11)
少女的异性意识有哪些特点	(12)
少男少女为什么愈来愈重视自己的体貌	(14)
中学生在阅读有关性科学书籍时为何遮遮掩掩 ...	(15)

性生理发育与青春美

青春期从何时开始	(18)
什么是青春期延迟	(20)

什么是性成熟	(22)
什么是性早熟	(24)
什么是第二性征	(26)
青春期男子性发育有哪些特点	(29)
青春期女子性发育有哪些特点	(30)
初潮是怎么回事	(32)
怎样消除初潮的困扰	(34)
女孩子为什么会来月经, 什么是月经周期	(36)
少女月经初潮是早好还是晚好	(38)
少女月经为何有时没有规律	(38)
月经期为什么情绪紧张	(40)
月经期为什么不宜参加剧烈运动	(41)
考试为什么会引起月经变化	(42)
白带与健康有什么关系	(43)
白带异常有哪些症状	(44)
“功血”的危害有哪些, 如何加以治疗	(46)
男孩子遗精是怎么回事	(47)
怎样克服遗精的困扰	(48)
如何克服手淫的困扰	(50)
什么是包皮过长和包茎	(53)
什么是隐睾	(54)
青春形体美的内涵是什么	(54)
长了痤疮怎么办	(57)
少女怎样保护乳房发育	(59)
乳房幼小会影响以后的婚孕吗	(61)
姑娘为什么过分关心胖瘦	(61)

肥胖女生怎样使自己有魅力·····	(64)
青春期保健应注意哪些问题·····	(66)

男女生的差异

什么是性别、性别角色·····	(69)
她为什么像个男孩·····	(72)
男女在生理上有哪些差异·····	(74)
男女生在语言方面为什么有较大差异·····	(76)
成就大小有男女之别吗·····	(78)
男孩子比女孩子更聪明吗·····	(81)
男女生在记忆方面有何差异·····	(83)
男女生在想象力方面有何差异·····	(85)
女生比男生观察力强吗·····	(87)
男女生在气质方面有何差异·····	(90)
女生比男生更爱哭吗·····	(92)

男女生的交往

性在男女交往中的作用是什么·····	(95)
男女生的交往经历哪些心理阶段·····	(97)
男女生在交往方面有哪些特点·····	(100)
少男少女进行交往是“思想复杂”吗·····	(102)
男女生交往的积极作用有哪些·····	(105)
与异性交往紧张怎么办·····	(107)
与异性交往被人误解时怎么办·····	(109)
男女同学怎样正确相互对待·····	(112)
如何克服“恐貌不美症”·····	(114)

怎样减少“相貌美”带来的麻烦·····	(117)
得不到异性同学的理解怎么办·····	(119)
什么是早恋·····	(122)
早恋的危害有哪些·····	(123)
怎样摆脱早恋的困扰·····	(125)
友谊与爱情的区别是什么·····	(128)

走出性的误区

什么是性科学·····	(131)
性科学会帮你解决哪些问题·····	(132)
什么是性教育·····	(134)
开展性教育的必要性是什么·····	(136)
为什么说性文明是社会文明的重要组成部分·····	(137)
当你沉溺于性幻想时怎么办·····	(139)
什么是“单相思”·····	(141)
如何调适“单相思”·····	(143)
睡眠中出现性梦是怎么回事·····	(145)
性梦对个人有哪些影响·····	(147)
如何从性梦的困惑中解脱出来·····	(149)
什么是性心理变态·····	(151)
鉴别性心理变态的标准是什么·····	(153)
影响性心理变态的因素有哪些·····	(155)
怎样预防性心理变态·····	(157)
什么是异性装扮癖·····	(160)
什么是恋物癖·····	(162)
怎样预防恋物癖·····	(163)

如何防止发生性罪错.....	(165)
什么是性骚扰，它有哪些表现.....	(167)
少女遇到性骚扰时该怎么办.....	(169)
少女遭到不法侵犯时该怎样自我保护.....	(171)
“性自由”的危害有哪些	(173)
什么是性传播疾病.....	(175)
性传播疾病的危害有哪些.....	(176)

性与性心理

性是一种什么现象

对于我们每个人来讲，性总是伴随着自己的一生。但由于各种原因，我们每个人并非都能正确地认识性，理解性，中学生朋友更是如此。那么，究竟什么是性？性到底是一种什么现象？下面，我们从性科学的角度与中学生朋友们共同探讨这一大家关心的话题。

性，通常表达着两种涵义：一是男女性别，如男孩、女孩、男同学、女同学等，它是人生本来就具有的属性，从其外貌、服饰、生理特征方面便可一目了然。二是性行为，人的性行为包括着多方面的表现，如在有些书中提到的梦遗、手淫以及在现实生活和影视中看到的男女之间的接吻、拥抱等行为。从以上两方面来看，性似乎是一种很简单的现象，但实际上并不尽然。正确而科学地来理解，性应该是一种生理、心理和社会现象。

性是一种生理现象。鲁迅先生曾说：“生物为保存生命起见，有种种本能，最显著的是食欲……但生物的个体总免不了衰老和死亡，为继续生命起见，又有一种本能，便是性欲。”因此，性是人一生的生理过程，是人在自然界中形成的本能，

是生物繁衍的基础。自然界也正由于“发明”了性，才使大千世界充满了勃勃生机。生物界的一切美，哪一样能离开性呢？人类性的特征是生物界性特征的必然发展。正因为有了性和性爱，人类才有两性的结合，才有种族的延续进化和人类社会的发展。正是从这种意义上来看，性是人的一种本能，它具有生物的自然属性，是一种生理现象。

性也是一种心理现象。人非草木，人也不是一般的动物，而是有思想、有意识的生命体。这里的意识就是人的心理活动，它是人脑对客观现实的主观能动的反映。人与人之间的区别固然表现在身材、容貌及解剖生理特征的不同，但更表现于各种不同的思想、观念和感情等心理特征。在现实生活中，我们有时见到个别男性，虽然具有男儿身，但其言语、情感、举止等方面却有些女性化，被人称作“娘娘腔”、“假女子”。同样，一个女人虽有女儿身，可她在言谈、情感、举止等方面却有些男性化，被人称作“假小子”。这两种人在交友、恋爱问题上常容易产生麻烦，不太受异性朋友的欢迎。这种性的表现就是一种典型的心理现象。从人的性行为来看，尽管也有本能的成分，但决不能完全归结为本能。性行为作为人的有意识的活动，它是通过人的头脑思考，由心理活动的支配和调节来实现的。个人喜欢与哪些异性同学交往，不单纯只由性别来决定，而是受个人对他（她）的态度、兴趣、情感等多种心理因素的影响。因此，性也是一种心理现象。

性还是一种社会现象。马克思曾指出，人的本质属性是社会关系的总和。人是社会化的高等动物，是社会的产物，人类的性和性行为必然要受到社会因素的强大制约。所谓“男子汉”、“女强人”，是人们在社会交往活动中，给一些人的美

称，是社会所赋予的，不是生来就有的。特别是人的性行为，它是一种特殊的社会行为，要受到伦理道德、法律规范、文化观念等多种社会条件的约束。否则，将受到道德法律的制裁，将被人们所唾骂。比如，现代男女通常都不会对自己的同胞姐妹产生性方面的欲求，无论后者多么美丽动人。对其他人也同样，一旦超越道德法律的范围，都是社会所不允许的。这都集中体现了性的社会属性。

从以上所谈，中学生朋友可以对性有这样一个总体的认识和理解：性是一种多层次的、复杂的现象，是生理、心理和社会综合一体的现象。任何把性单纯看作是一种生物本能或其他的思想，都是对性的幼稚的、粗浅的认识，中学生朋友千万不可随意附和。

人为什么对性问题较为敏感

在一部喜剧中有这样一幕：一个灯火通明、四壁镶满镜子、中间没有任何障碍物的酒吧间里，有一男一女两个陌生人。男的偷眼瞧着女的，女的含羞地回视着男的。小伙子唤起了姑娘的情爱，可两人在一个半小时里始终没有搞清对方的身分和意图……这种现象在生活中也是不难找到的。当我们接触不同年龄、不同职业、不同道德修养和社会地位的人时，经常会发现，人们对性的问题有着共同的兴趣，其表现方式有的直露，有的沉稳、矜持，但更多的是羞羞答答、不好意思。当然，许多性的问题不宜在此敞开讨论，特别是关于成年人的性问题。因而，这里仅就中学生朋友在这方面的问题做些探讨。

中学生与成年人有许多相似之处,对性敏感而有兴趣。不管是自己在悄悄地阅读有关书籍,还是当别人在议论此话题时,自己在旁边听或加入到其中,都反映出这种心理。中学生为什么对性问题敏感而有兴趣呢?大致有三方面的原因。

一是生理心理的原因。中学生由于自身性生理的迅速发展成熟,使其对性的意识进一步觉醒和增强,生理变化的刺激不断地引起心理方面的冲动,于是愈来愈关心性方面的事情,经常想到有关性的问题。他们渴望了解性的知识,希望了解在自己或他人身上出现的一系列急剧的变化。如男女生殖系统的结构与功能、女孩为什么要来月经、月经初潮时为什么肚子痛、遗精是怎么回事、手淫是好是坏、人为什么要谈恋爱等。这种对性知识的渴求和兴趣,是中学生性生理发展的必然,是很正常的。

二是传统观念的束缚压抑及缺乏性教育的缘故。长期以来,在人们的思想观念上,性科学是一个禁区,谁涉足这一领域,谁看这方面的书,就是“意识有问题”,“思想不健康”,把性看成是“下流”、“低级”的。虽然在现代社会,人们已不那么“谈性色变”了,但对这一问题仍羞羞答答,使其难登大雅之堂。有人认为,性是“无师自通”的,普及性教育会使人“通晓”有关性知识,引起性混乱,与其这样,不如“封闭保险”,使人不知其中奥秘就可减少混乱。因而,在学校教育中,每当讲到“生殖系统”时,许多老师总是让同学们“自学”。这些想法和做法都是不科学的,人的生理需求和心理需求是客观存在的,社会无法用封锁性科学知识的对策来达到禁欲的目的。况且,从青少年心理活动特点来看,这种禁忌所引起的神秘感,恰恰强化了他们的逆反心理,加强