

献给中学朋友

JIE CHU NI DE FAN NAO

JIE KAI XIN JIE

程宏亮 主编

解开心结



民主与建设出版社

- 为何对异性如此好奇
- 该不该看重分数
- 怎样和陌生人交往
- 移情处友



C625.5

献给中学生朋友

4

主编：程宏亮

作者：程宏亮 李启群 戴蓉
吴彩萍 张芳翠 李秀华

解开心结

54740



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

解开心结/程宏亮主编 . - 北京:民主与建设出版社,
1999.6

ISBN 7 - 80112 - 227 - 5

I . 解… II . 程… III . 心理卫生 - 中学生 - 课外读物
IV . G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20010 号

责任编辑 刘云华
绘 图 陈 冈
封面设计 寸草心图文公司
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010)65275953
社 址 北京东城区东厂胡同 1 号
邮 编 100006
印 刷 北京飞达印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 数 0001 - 7000 册
印 张 6.5
字 数 102 千字
插 图 19
版 次 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80112 - 227 - 5/G.086
定 价 16.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

序

藏树升

春天是美好的，带着鲜花与微笑向你走来，青少年时期正是人生的春天，它向我们展示了一个朝气蓬勃却又躁动不安的多彩季节。

十五六岁的少男少女，由幼稚的孩子逐渐走向成熟，心中充满着希望和梦想，又存在着许多困惑与烦恼。你富于理想，但常又经受不住挫折；你自我意识浓厚，但又不知何去何从；你满怀热情，但又情绪多变……总之，你处在让人捉摸不透的年龄阶段中，心理学家坦勒豪尔称这段时期为“狂风暴雨”的时期。一个少年在信中写到：“十六岁生日蜡烛燃起的那一刻，我知道自己终于长大了。但每天清晨从床上醒来，我都有数不清的困惑，为什么每次考试后父母总在耳边对分数唠叨个不停，为什么视线接触到邻桌的女生会脸红心跳？……”这位少年的困惑，是否也说出了你的心里话？你是否也和他一样有许许多多的心理困惑？可是随着独立意识的日趋增强，你也许不情愿向父母或师长敞开心扉。

但心灵之间需要沟通、需要对话、需要理

解。但愿这本书能够为你点燃一盏明灯，照耀前进的道路，又希望它能够变成一把金光闪闪的钥匙，帮助你解开心中的千千结。



解开
心结



目 录



青春心结

I

四

♡ 身体的变化.....	3
♡ 长大的男孩.....	5
♡ 长大的女孩.....	6
♡ 倒假到了女孩还会呵护自己.....	7
♡ 对异性从不安到想接近.....	9
♡ 同学看有关性知识的文章是低级趣味吗?	11
♡ 为什么对异性如此好奇.....	13
♡ 为什么在异性面前手足无措.....	15

解
开
心
结

解开 \heartsuit 结 $\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit\heartsuit$

2
四

\heartsuit 初涉爱河又想自拔该怎么办.....	16
\heartsuit 有了性冲动是否不道德.....	19
\heartsuit 性的自慰行为有哪些?如何正确对待.....	20
\heartsuit 如何预防性犯罪.....	22
\heartsuit 你或你的同学中有早恋的吗?.....	25
\heartsuit 清水出芙蓉,天然去雕饰.....	27
\heartsuit 好看的花不一定香.....	29
\heartsuit 学校军训要剪长发,我该怎么办.....	31
\heartsuit 抽烟能体现男子汉的风度吗.....	33
\heartsuit 节假日能进舞厅吗.....	35
\heartsuit 你是追星族吗.....	37
\heartsuit 谁不爱名牌.....	39

人格培养

\heartsuit 值自己具有成功的个性.....	45
\heartsuit 当乞丐向你伸手时,该怎么办.....	46
\heartsuit 纸上得来终觉浅.....	48
\heartsuit 兴趣和爱好是最好的老师.....	49
\heartsuit 刻苦助你一生.....	52

解开 \heartsuit 结

解开心结

♥站在成功的起点上	54
♥你了解自己多少	56
♥怎样锻炼你的意志力	58
♥你有没有自卑	59
♥你嫉妒别人吗，别人嫉妒你吗	62
♥在这个时期，你容易产生逆反心理	64
♥项羽自刎乌江的遗憾	66
♥怎样对待焦虑心理	68
♥“拐杖”并不是无时无刻都能找到	71
♥对你一生都有益——体验磨难	72
♥“失败也是我需要的”	73
♥别“大意失荆州”	75
♥你要等到吃两块糖的时候	77
♥别人批评你时该怎么办	78
♥怎样把握和利用神驰	80
♥海纳百川有容乃大	83
♥珍惜友谊	84
♥怎样快速消除学习疲劳	87
♥小不忍，则乱大谋	88

解开♡结 ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

- ♡ 在学校你是常随大流，还是喜欢独
树一帜 90
- ♡ 青春期女孩是否成熟的标志 91

学习与考试

4
西

- ♡ 学习要抓住哪几个基本环节 95
- ♡ 数学老师布置了大量的课外练习，
我们应付不了该怎么办？ 97
- ♡ 你为什么上课时注意力总不集中 99
- ♡ 怎样搞好课前预习 101
- ♡ 你常开夜车吗 103
- ♡ 文理科内容怎样交错学习 105
- ♡ 你是否也曾经“欲速则不达” 107
- ♡ 伟大的发现归功于“为什么” 109
- ♡ 学校要分文理科，你如何选择 110
- ♡ 父母是否也给你请了家教 112
- ♡ 你愿意参加学校的课外活动吗 115
- ♡ 电视不能不看 116
- ♡ 让电脑帮助你 119
- ♡ 怎样选读课外书 121

解开心结

如何安排考前复习.....	123
“不考不玩，小考小玩，大考大玩”.....	125
怎样顺利通过面试关.....	127
该不该看重分数.....	129
如何看待班主任按分数排座位.....	130
记忆的规律是什么？如何运用它 搞好学习.....	132
常见的记忆技巧有哪些.....	135
让自己产生灵感.....	139
如何培养你的创造能力.....	142
别“视而不见”.....	146
哪些常用食品有利于健脑？.....	149
饱食、少食哪个对大脑健康有利 ...	152
怎样睡才健脑.....	153
教你成为创造性人才的技巧.....	156
玩什么促进大脑健康.....	158
消除你的紧张情绪.....	160

5

四

人际交往

少女如何克服害羞心理.....	163
-----------------	-----

解开心结

解开♡结

6
四

- ♡ 同学过生日，我要送礼吗 164
- ♡ 你有校外烟酒交际吗 165
- ♡ 中学生交际频繁好不好 166
- ♡ 怎样和老师交往 168
- ♡ 家长唠叨时你该怎么办 169
- ♡ 午睡时寝室响起音乐声，怎么办 170
- ♡ 怎样和犯错误的同学交往 171
- ♡ 怎样和陌生人交往 173
- ♡ 理解别人也能使自己解除烦恼 174
- ♡ 你有自卑感吗 175
- ♡ 和朋友一起学习效率高不高 176
- ♡ 劝慰有哪些诀窍 177
- ♡ 交往中有哪些常用的语言技巧 179
- ♡ 怎样给同学提意见 181
- ♡ 好朋友的隐私 182
- ♡ 交际中拒绝的艺术 182
- ♡ $1+1=2$ 184

解
开
心
结

青春心绪





④ 身体的变化

青春期是你人生中第二次生长高峰。进入中学，男女生都到了青春期，步入了生长发育的旺盛时期。生理上蓬勃发展并产生急骤变化。

青春体貌主要包括身高、体重、体型、内脏机能及有关其他外在特征的变化。青春期内，由于骨骼的发育，身高迅猛增长，男孩平均每年可增高7厘米~9厘米，有的高达10厘米~12厘米，女孩每年平均增高5厘米~7厘米，有的高达8厘米~10厘米。一般女性到19~23岁，男性到23~26岁才停止增长。长高主要靠下肢和脊柱的增长，到了一定的时期，人体的骨骼闭合，就不能再增长了。总的来看，人长到18岁左右，外型基本定了下来，已具有成人模样。因为女孩子停止长高的年龄比男孩子早三四年，男孩子的增高时间比女孩子长而且长势持久，所以一般最后男孩子多高于女孩子。许多人片面地认为高矮只是由遗传因素所决定的，其实影响高矮的因素较多，如性成熟的早晚、营养的供给、睡眠及锻炼等。

青春期内，少男少女的体重陡增，平均每年可增重5千克~6千克。体重的增加有着特殊的意义，它反映出内脏的增大，肌肉的发达，脂肪的沉积，以及骨骼的增长与增粗的程度。女孩的体重增加主要是由于骨骼的伸长和脂肪的加厚，男孩此时体重的增加除因骨骼的伸长外，还与肌肉的增多相关。成年男性肌肉重量

解开心结

占全身体重的百分比为 42%，女性则只有 36%，脂肪的百分比男性为 18%，女性却占 28%。这就使男性显得健壮，女性显得丰满。体重的增加，一年四季不均衡，秋冬比夏季增加得多；身高的增长，却与之相反。

青春期内脏机能快速发育。青少年大脑的形态、内部结构及功能基本成熟并日益完善，这主要是脑神经纤维的变粗、增长、多生分支以及髓鞘等形成的结果。这一阶段，人体内分泌腺产生的激素也相应活跃，促使脑神经的兴奋度增强，大脑的智能水平提高。进入青春期，心脏的重量是初生儿的 10 倍。收缩力加强，容量增大，供应量增多。但由于女性的心脏容量一般比男性小 10%~15%，所以在体力活动中，女孩比男孩要适当地降低强度。此时，男女肺活量大增，呼吸机能增强。

这一阶段男女的体型日趋成熟，并出现了一些明显不同的体表特征。就体型而言，男孩一般肩宽，身体高大，盆骨较小，胸肌发达，脂肪仅在肩部有少量积累；女孩则四肢和髋关节处骨骼发达，脂肪集中分布在乳房、臀部及肩背处，腰细臀厚，盆骨宽大，皮肤细腻，身材苗条。变声现象开始出现，男孩出现喉结，声带加长变厚，嗓音变得雄厚粗沉；女孩则保持着尖细的特点。其他体表特征如体毛、皮肤、乳房等都向成熟发展。

进入青春期，男女性日渐成熟。性成熟是指性器官和性机能的发展成熟过程，包括从女孩月经来潮，男孩出现遗精开始，到完全具有了生育能力。性成熟的

起始时间，女孩一般比男孩要早两年，性成熟的最后完成，男孩比女孩晚两年。伴随着性的发育成熟，也引起了生理上和心理上的一系列变化。

① 长大的男孩

青春期开始以后，性器官得到迅速发展，性器官所分泌的性激素，可以促进器官的成熟和第二性征的出现。第二性征也叫副性征，是指除了性器官以外的男女各自所特有的征象，男性的第二性征发育具体地表现在五个方面：

- 身材变高，在生长激素的作用下，身高生长突增，给人带来了步入青春期的第一个信号。
- 多部位出现了体毛。13~14岁时小男孩脸上渐渐出现小胡须，颜色浅淡，很细很小，头发上的发际渐渐外移及向后，阴部长出了阴毛，逐渐变浓变黑，自大腿根部向上，分布呈向上的三角形，腋毛和肛门毛也出现了。腋毛一般比阴毛要迟1~2年才发育。到了17~18岁时体毛接近成年人，这时手臂、腿、脚、肩部和胸部长出了较为浓密的体毛。体毛的出现，男同学无需大惊小怪，更无需为此而觉得皮肤难看，它们是男性性成熟的标志之一，尤其是生殖器官上阴毛的长出更是性成熟的开端，应该为此而感到高兴，因为你已经长大了。
- 声音变化明显。喉头变长，声带增厚，嗓音由细

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥
变粗，音调低沉。

• 在 10~11 岁左右，男孩的睾丸、阴茎开始增长，13 岁左右，睾丸、阴茎继续增大，大约在 16 岁左右，已达到了成人大大小了。

• 另外一个明显的性征就是 15~16 岁左右，精液不断产生，积存多了，就会排出，这也是一种正常的生理现象——遗精。

⑩ 长大的女孩

进入青春期，女孩也发生了多方面的变化。乳房发育是青春期女孩身体变化的“先驱”，是女孩美的具体标志之一，乳房发育一般是在 10~17 岁，过早过晚发育都是不正常的。一般女孩 10~11 岁乳房便开始发育。这时，小而隆起的乳房组织产生了一个明显的圆丘型隆起；大约在 12 岁左右，乳房继续增大，乳晕和乳房形成一个明显增大的圆型轮廓；14 岁左右，乳房显著增大，乳晕和乳头继续增大，并在乳房其他部分的圆型轮廓之上形成第二个丘型隆起。在乳房发育过程中，有可能会出现乳房疼痛，摸到小肿块；乳房相互之间的大小与形状也存在着一定的差异，这些都是正常现象，无需忧虑，如果你怀疑有病，应及时检查和治疗。女孩在 10~11 岁就会出现阴毛，开始是浅色的稀疏的阴毛，而后逐渐变深，变粗和卷曲，分布呈向下三角形。在 13 岁左右女孩就可能出现腋毛。

解
开
心
情