

献给中学朋友

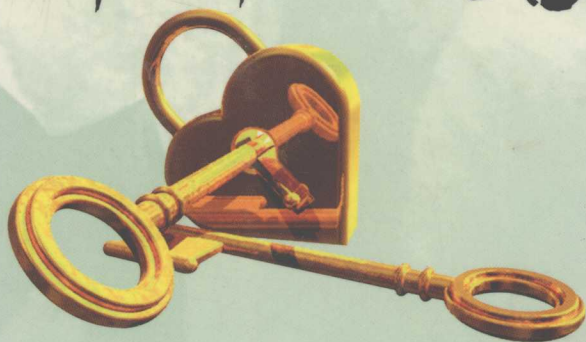
JIE CHU NI DE FAN NAO

JIE KAI XIN JIE

程宏亮 主编



解开心结



● 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



民主与建设出版社

C625.5

献给中学朋友

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



青春心绪

- ♥ 身体的变化.....3
- ♥ 长大的男孩.....5
- ♥ 长大的女孩.....6
- ♥ 例假到了女孩要学会呵护自己.....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

1



♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ 解开♡结

♡站在成功的起点上·····	54
♡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
♡珍惜处友·····	84
♡怎样快速消除学习疲劳·····	87
♡小不忍，则乱大谋·····	88

青春心緒





⑤ 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

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。

④ 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。

④ 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,当及时检查和治疗。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。