

性 心理 障碍 论 (下)

王拥军 编著



怎样才能去掉脸上的雀斑	48
怎样才能消除脸上的粉刺	49
怎样戴胸罩才能使自己更健美	52
紧身裤线条优美，为什么不宜常穿	54
因自己个子矮，总感到“低人一等”怎么办	56
有什么方法能使自己的矮个子长高些	58
身体太胖怎样减肥	61
身体太瘦怎么办	65
怎样才能矫正自己的拱肩、驼背毛病	68
怎样才能使自己的牙齿更健美	70
怎样才能消除口臭的毛病	74
有狐臭的毛病该怎么办	76
有脚臭的毛病该怎么办	78
怎样才能保护好自己的面部皮肤	79
青少年学生怎样穿着打扮才美	85
身材不好的人应怎样打扮才美	89
女青年学生怎样才能具有现代女性的风度	92
男青年学生怎样才能具有现代男性的风度美	97
女性青少年怎样做健美操才能更为健美	100
男性青少年怎样做健美操才能更为健美	103
第七章 性心理障碍的表现	105
第一节 同性恋	105
第二节 性身份变态	113
第三节 性偏好变态	123

第五章 性行为常见问题

因与男友发生边缘性性行为感到烦恼该怎么办

边缘性性行为一般指男女之间拥抱、接吻、相互抚摸、游戏性性交等性交以外的性行为，它是性交的准备阶段，又是激起性冲动的必经阶段。边缘性性行为是热恋中的男女青年相互表达性爱情感的动作方式，也是婚后夫妻性生活的必要准备。一般说来，由于女性性欲过程激起较为缓慢，因而对边缘性性行为更感兴趣；而男性一般对边缘性性行为要求较早、强烈、主动，但并不满足于此。鉴于上述边缘性性行为的特点，在青年男女中引起心理困扰的原因主要在于：一是在没有心理准备的情况下发生此类行为，会产生自责、自罪感；二是在两性之间感情尚未深入发展的情况下产生此类行为，感到勉强，不真实，有耻辱感和自身不洁感；三是对恋爱阶段的此类行为感到不够高尚，低级、下流、单调，失去兴趣，从而对恋爱的成功和相互关系产生怀疑。据调查，在高年级学生中，边缘性性行为对当事者的即时和后续心理困扰是不容忽视的问题，其中约有 25% 的男生和 50% 的女生在事发当时就对其心理构成了严重困扰，在事隔多年后心理仍遗留困扰影响的男生为 12.5%，女生为 28.8%，这种心理上的不安、烦恼、自卑、自责、疑虑、恐惧，对学生的学习、生活、交往等都产生了不良影响。

我国学者王登峰等认为，对于边缘性性行为引起的心理困扰，首先要认真倾听当事人对此类行为发生的背景、对象、当时的心理状态等的叙述，再寻求分析造成心理困扰的症结。一般说来，要帮助当事人解决以下问题：

(1)认识。对边缘性性行为本身要端正认识，破除形形色色的错误观念。如果与异性朋友之间已建立了一定的感情基础，发生此类行为是真情实感所至，是顺乎自然的，不必为此而苦恼和羞耻。只是为了专业学习，应该适当控制感情的温度，这是大多数学生可以做到的。有些人对异性朋友的拥抱、接吻、抚摸等反感，难以接受，也是常有的。对于这种过分自责和将此类行为看作不洁的观念应加以纠正。

(2)情绪。有些人在与异性朋友出现此类行为后，仍怀疑对方真诚与否；当发现对方与其他异性有所接触，或者两人认识发生分歧、感情出现纠葛或可能分手时，都容易引起情绪的抑郁、焦虑、紧张，并反复考虑与异性朋友相处的情况，因而产生一系列心理冲突。要消除此种情绪困扰，就必须树立正确的恋爱观，增强理解感，明确择偶标准，学会全面、客观地分析、认识异性朋友，学会与异性朋友进行心理沟通及心理相容的方法，才能摆脱此种情绪困扰。

(3)观念。一些学生交上了异性朋友，成天生活在两个人的小天地里，在他们看来，恋爱就是两个人卿卿我我地封闭起来，没有必要再接触其他异性朋友了。还有些人认为，一旦出现边缘性性行为，似乎就标志着可以确定恋爱关系，没有必要再与别的异性同学交往了。即使以后出现矛盾，甚至事实证明两人不合适，但因关系

已经公开，碍于情面，仍旧维持现状，而实际上已经离心离德。另一些人虽有异性朋友，但感到生活单调，对边缘性性行为这类性接触也感到索然无味，不能产生激情，甚至对交往的意义都发生了疑问。凡此种种，都说明不少学生在异性交往和恋爱方面还存在许多糊涂观念。从青春期发展进程来看，学习阶段是建立婚姻家庭的准备阶段，包括了解婚姻和家庭的社会作用，明确自己作为男性或女性的社会角色的功能。另外，在与异性交结中了解异性心理特征，从广泛接触的不稳定状态到稳定追求，以寻觅一位自己心目中的生活伴侣。这一目标可能在学习期间得以实现，也可能要到大学毕业后才能实现。所以，恋爱是一个较漫长的过程，对恋爱中出现的边缘性性行为，应放到恰当的位置上，不应视为恋爱仅仅如此。概言之，对学生来说，恋爱期间更重要的事情是双方共同追求志同道合，创造一个丰富、充实的内心世界。果能为此，就不会因一些情感问题而陷入烦恼的沼泽地了。

受到性伤害后该怎么办

性伤害是指由于性行为给受害者心理上造成严重伤害性体验的现象。这种性行为可以是性侵犯性的，也可以是非侵犯性的，但它造成了当事者长期消极退缩、担惊受怕、回避人际关系、自尊严重受损等心理反应，并使其学习、生活、健康等受到严重影响。性心理卫生学者宋微涛等认为，作为性伤害的受害者，应该做到以下几点：

(1)重新认识。作为一个受害者，不应只是沉浸在个

人痛苦回忆和怨恨中。应该看到，对任何社会来说，都存在着对儿童、青少年的性侵害、性骚扰。如同天灾一样，此类人祸也是不可避免的。被色狼攻击，被坏人引诱或遭受其他意外袭击和侵害，往往不是凭个人力量所能抵御的，尤其是天真未凿的少年儿童更是为此。既然为此，以往的不幸经历，权当作一场灾难吧！你既要有勇气正视这黑暗的一天，更要有勇气翻过这不幸的一页。有人永远不能使心灵的伤口愈合，因而不幸早逝；有人却能尽快使伤口愈合，而继续健康成长，这就是认知、结构的不同。对于性伤害的最好办法是：化不幸经历为经验教训，从哪里跌倒就从哪里爬起来。人之挫折十之八九。懂得生活的这种哲学，就会使自己开朗起来，正视自己的创伤，而不会或怨天尤人，或责备自己——这实际上是用别人的错误来惩罚自己。对于受过性伤害的人来说，这是通过转变观念来改变自己，振奋精神，面向未来。

(2)肯定自我。遭受性伤害或性骚扰尽管是一件不好的事情，是人生的缺陷和不完美，但这并不意味着一个人的未来就没有希望。因为人生的完美不是绝对的，而是相对的，关键要面对现实，肯定自我。身体上的伤害会留下心理上的创伤，但这并不说明受害者本身不纯洁。只是由于当年的幼稚和纯真，才使你缺少自我保护意识。但根本原因不在于你自己，而在于社会，所以你不要嫌弃自己，更不应否定自己，这样才能使自己振奋起来，改变自己的不幸命运，并使自己成为一个强者。

(3)树立目标。受过性伤害的人之所以存在许多消极情绪，在一定程度上是由于封建伦理道德的精神枷锁的影响所致。因此，必须从认知结构和生活态度上摆脱这

一枷锁，在心理上消除压力，才能与其他同龄人一样去追求美好的未来。要做到这一点，除了要自觉的接受现代性教育外，还可为自己树立一个明确的生活目标：当一个人精神上有了高尚追求，才会正确对待以往的不幸经历，而不会干出因过去的幸而使自己一生不幸的蠢事来。

(4)重树形象。受过性伤害的人有一个共同的特点，即以往总是将自己列入弱者行列，其个性中怯懦、自卑、自暴自弃的消极特征十分明显，并有程度不同的依赖与顺从特征，这也正是他们易遭受性伤害的原因。为此，要一改以往的弱者自我模式，重树自尊、自爱、自主、自强的强者形象，要做到这一点，应逐步学会打开人际交往的局面，广交朋友，改变对异性的偏见，树立积极的生活态度；培养多方面的兴趣，积极参与集体活动与社会活动，发现自己生存的价值，培养自己多方面的能力；主动改变自己待人接物的态度和行为，寻求自己新的生活目标，尤其可刻意结交异性朋友，打消对异性的顾虑，积极调整自己的情绪状态。经过上述心理调整，可使有此类不幸经历的人正视过去，抓住今天，创造未来。

我们同学多年一直很要好，为什么不许我们谈恋爱

你对父母和老师不允许你们这一对多年的“要好”同学谈恋爱感到不可理解和十分苦恼，对此我深表同情。为了能帮助你解除烦恼，特提出以下看法供你参考：

(1)正确区分友谊和爱情。你把同学多年一直很“要好”作为可以谈恋爱的理由，这说明你还没有搞清楚什

么是友谊，什么是爱情。心理学家认为，友谊是朋友或同学之间的一种深厚的感情。亲密纯真的友谊是人类优美的感情之一，是人们在共同理想、共同学习、共同工作的基础上产生的相互团结和帮助，并能激励、鼓舞人们前进的高尚道德力量。俄国大诗人普希金曾说过：“不论是多情的诗句，漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能代替亲密的友情。”确实，学生时期培育的友谊是真挚的、纯洁的，它不带任何功利的成分，因而弥足珍贵，甚至终身难忘。爱情与友谊不同，爱情是男女双方最真挚的爱慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈、忠贞、专一的感情。这种感情具有排他性、强烈性和持久性，其最终目的是结婚、建立家庭，并要求双方承担道德义务和社会责任。爱情是以真诚的友情为前提的，所以爱情与友谊有着紧密的联系。但是，爱情与友谊又有着本质的区别：友谊是广泛的交往，不分男女，可以在集体中和公开的场所下进行；而爱情只存在于异性之间，具有专一性、排他性，是游离于集体且是两个人单独进行的。随着男女之间的友谊的日益深厚，有时会萌发出爱情，但有时毕竟只是有时，真正的爱情是由包括友谊在内的多种因素构成的，男女之间的友谊不一定要发展为爱情，更不能把男女同学之间的好感当作爱情，甚至置中学生守则不顾而过早地谈恋爱。

(2)清醒地认识不能早恋。从心理学的角度来看，中学生之所以不宜谈恋爱主要有以下几个方面的原因：

其一，青少年还处在积累知识、学习人生经验的时期，他们的观察力、判断力还很幼稚，因此，一般只能了解异性同学的外貌特征，却难以准确而深刻地把握其为人和性格特点。须知，爱情不单是身体的结合，更是

心灵的相融，这种灵和肉的交融要求男女双方精神上的深入理解和沟通；爱情不是为图一时的欢乐，而是谋求双方感情的弥笃和持久。因此，一对涉世未深的青少年过早闯入爱情领域，就不能不带有极大的盲目性和冒险性，而这恰恰是真诚、严肃的爱情所不能相容的。

其二，青少年尚未具有稳定的个性品质，其能力、气质、性格、世界观、理想、信念、兴趣、爱好等都在形成和发展之中，具有较大的可塑性，有待在学校、家庭、社会的教育下日臻完善。一个人本身尚且经历着显著的变化和发展，其未来尚难以预测，那么，经验不足的他（她）又怎么能深入了解和把握异性对象呢？当然这更是难上加难了。

其三，青少年还在中学学习，尚未踏上社会，因而不可能充分具备应有的社会责任感和义务感。爱情、婚姻不单单意味着感情的交融，也意味着对异性伴侣以及对家庭社会负责任、尽义务。对于依靠父母供养、过惯了“衣来伸手，饭来张口”的青少年学生来说，其思想上毕竟不能深刻理解这一点，其实际能力也达不到这一点。

其四，现代社会已不比以往的农业社会，更不同于某些经济发展落后的部落。现代工业社会发展迅速，人与人之间的竞争异常激烈。青年人要在社会上立足并谋求发展，需要具备专门知识和技能。而无论入大学深造，或是在工作中熟悉业务，都必须付出时间和精力。一个人过早地挑起家庭重担本已捉襟见肘，再加上学习、工作方面繁重任务，他势必将承受双重的心理压力。由于顾此失彼、力不从心，必将导致年轻的夫妻双方心力交瘁。

总之，专家认为，当代青少年尽管生理成熟提前，但其心理成熟却远滞其后，不具备步入婚恋领域的条件。因此，中学生谈恋爱是不恰当的、不明智的。事实也证明，凡中学生早恋的，十之八九以不了了之而告终。双方为此继续耗费了许多宝贵的时间和精力，有的甚至在感情上还留下了难以弥合的创伤，给今后的婚恋生活蒙上了阴影。值得注意的是，据美国社会心理学家研究，在离婚案件中，男子 23 岁之前结婚所占的比例最高，其中又以 19 岁就早婚的为颠峰。可见理论上和实践上都证明，中学生一到生理成熟就匆匆踏上恋爱之路，实在无异于饮鸩止渴。

(3) 采取措施挣脱烦恼，以上我们给你谈了一些关于正确区分友谊和爱情和中学时期不能谈恋爱的道理，但是，既然你已提出了“为什么不许我们谈恋爱”的问题，说明你已经或者正准备谈恋爱了，为了使你能切实挣脱烦恼的困扰。特提出以下三点具体建议：①跳出来。如上述，既然中学生早恋无异于饮鸩止渴，那么，你就应该用理智战胜自己的情感，主动跳出恋爱的漩涡。为此，你应当学会树立远大的理想和培养自己强烈的事业心。因为一个人如果有远大的理想就会有崇高的生活目标，就会受它的鼓舞而不断进取；而强烈的事业心，则是使青年人不致于沉湎于安逸思淫和追求性刺激的重要心理支持。要做到这一点，你可以经常以英雄模范、先进人物的先进思想和崇高精神境界对照自己，也可以通过抄写一些伟人、名人的格言警句来鞭策自己；②“冻”起来。这是指双方在理智的情况下说明态度，把早恋的情感“冻”起来，把精力集中在学习上；③“隔”开来，为了达到“隔”开来的目的，要尽量避免两人单独接触，

注意和其他同学多交往。为此，可有意多参加一些集体活动和自己喜爱的文体、科技活动，用多层次、多角度的同学友谊来冲淡业已“浓缩”起来的恋爱关系。

为什么不能发生婚前性行为

我国婚姻法规定，女子在 20 周岁，男子在 22 周岁之前不得结婚。到达婚龄的男女青年要在办理结婚手续确立夫妻关系后，才能发生性关系。有的中学男女青年不仅未达到婚龄并且没有办理结婚手续，在恋爱期间就发生性关系，这就叫婚前性行为。对于婚前性行为，人们常用“一失足成千古恨”来形容它。确实，婚前性行为和未婚先孕是最令人难堪和麻烦的事。它既涉及到道德、法律，也关系到身心健康和未来生活。无论从哪个方面来看，婚前性行为都是应该避免。

(1)婚前性行为通常是在情绪冲动的情况下进行的。少男少女如果过早地谈恋爱，往往容易陶醉在花前月下卿卿我我的耳鬓厮磨之中，很难驾驭情感的烈马，因而易信马由缰偷偷发生性行为。易言之，这种性行为往往是在惊恐、紧张的心理状态下进行的，而事后的恐惧、焦虑会使双方，特别是使女方陷入困惑之中，可以说一时的冲动满足，会酿成较长时间的痛楚：这里既可能有由于意识到破坏了道德、伦理、法律和其他社会标准而产生的罪恶感，也可能有对周围舆论压力的担惊受怕这种沉重的心理负担，将严重影响你的健康、学习和工作。

(2)高度紧张、惊恐的，因完全没有经验而手忙脚乱的，甚至是紊乱的婚前性行为，常常会给少女带来难以弥补的性心理创伤。美国著名性学家金赛在谈到这一点

时曾经指出，甚至在以后的夫妻生活中也可能保持那些从婚前性生活中迁移过来的性创伤，这种性创伤可能会导致性生活的失调，特别是妇女的性失调。临床研究也表明，一些妇女的性心理障碍，如婚后性冷淡、性高潮缺乏等，如果寻根溯源的话，往往就是由于经历了不正当的婚前性接触，对性生活产生了不洁感、犯罪感、痛苦感、厌恶感等所致。

(3)婚前性行为的直接后果是容易发生未婚先孕。对于缺乏理智和性知识的未婚青年来说，受孕率往往是相当高的。女青年怀孕后，只得偷偷地去做人工流产手术，而流产时也会有种种并发症发生，如出血、感染等。更重要的是，由于手术后往往得不到休息和正常的营养与调理，容易遗留下各种疾病，并且精神上也会受到很大的压力。所以，婚前性行为对女青年的危害尤大。

(4)由于婚前性行为是不合法的，所以，一旦恋爱失败，是得不到法律保障的。那时，不管怎样动听的“山盟海誓”都将完全失效，同时也会给双方的心理造成难以医治的创伤。特别是女性，一旦失去了处女的贞操，则更是哑巴吃黄连——有苦难言，羞耻和痛苦将会深深埋入心底，给未来的生活将会增加无穷的烦恼。退一步说，即使恋爱能一帆风顺，婚前性行为也不利于爱情的深化和发展，并且会给婚后的夫妻生活投下阴影。用性学家金赛的话来说就是“妇女会担心男子因此而不尊敬自己”，“存在着这样一种可能性，即婚前不规矩的性生活在日后能促进夫妻变节和进行婚外性联系。”

综上所述，我们认为，尽管你们俩已经有山盟海誓，但婚前还是以不发生性行为为好。这里，法国著名作家莫伯桑的一句名言似乎可起到暮鼓晨钟的作用——莫伯

桑说：“在一时情欲驱使下的那种爱情，最终往往会毁了爱情本身，并导致无穷的痛苦。”

男性青少年手淫究竟是有害还是无害

男子手淫就是用手或衣服、被褥等其他物品摩擦、刺激阴茎，以引起性快感或射精。手淫是对性冲动的发泄，是解决性欲求的一种方式，是没有异性参与的自己发生的性行为。手淫往往开始于无意中玩弄生殖器，或衣裤太紧刺激生殖器后，发现这样可以带来性快感，又加上生殖器官和性腺发育成熟，性冲动强度增加，因而情不自禁地产生一种自我的、简单而又能不为人知的自慰行为。手淫在青春期男性中是一种极其普遍的行为。据美国性学家的一项研究报告，在美国，每个男子至少有一次以上的手淫记录。该报告同时指出，大约从 12~13 岁起，青少年的手淫次数就急剧增多，14~16 岁时达到高峰，以后就直线下降，约为每月 2~20 次，结婚后，手淫次数明显减少。据波兰性学家伊莫林斯基调查，93.6% 的男孩和 44.8% 的女孩都手淫。苏联性学家科列索夫研究了世界各国的调查材料后认为，其他各国材料与伊莫林斯基提供的材料没有什么实际区别。我国目前虽然尚无这方面的统计资料，但据专家推测，情况亦大致相同。

作为一种伴随正常的性发育而产生的性活动，手淫只要是适度的，可以认为是青年男性的一种合理的解除性紧张的方式。科学家对有无手淫习惯的人进行大量对比研究后证实，是否手淫与神经衰弱、精神分裂症、人格障碍、精神发育不全等心理疾患，与十二指肠溃疡、

支气管哮喘等心身疾病均毫无联系。研究还证明，青少年有无手淫，与其日后的智能、成就、社会适应以及性功能等也都没有任何联系。

但是，由于心理卫生学知识的匮乏，社会上流行着一些耸人听闻的“手淫危害论”，这就迫使许多有手淫行为的青少年陷入了恐惧、惊慌的境地，并严重影响了他们的健康、学习与工作。其实，手淫的害处不在于手淫本身，而在于从小受到“手淫危害论”的严重影响，即误认为手淫是“犯罪”，是“坠落”，是“不可饶恕的恶习”，是引起各种严重疾病的“罪魁祸首”。正是由于这种错误认识，使一些有手淫行为的青少年往往陷入自责、恐惧和犯罪感心理的深渊而不能自拔，甚至有个别人因此而自杀身亡。

“手淫危害论”历史悠久。如 18 世纪罗马教皇的医学顾问曾撰文认为手淫会使人“精神忧郁、惊厥、失明、僵硬性昏厥、阳痿、消化不良甚至可变成白痴”。19 世纪有一本发行 12 版的《出精》一书，竟主张为防止男孩性欲冲动，使用装着尖钉的笼状物，在晚上套在孩子的生殖器上，或在父母的卧房里安装一个铃，当男孩阴茎勃起发生手淫时就会发出响声。还有的家长在男孩睡觉时将其双手绑起来，以防止其手淫，等等。这种错误观点影响深远，即使到今天仍有不少人深信不疑，甚至在一些青少年读物和教科书中也可看到这类说法。

当代美国性医学的奠基人玛斯特斯和约翰逊博士，通过实验观察后发现，实际性交和手淫引起的身体各种变化毫无差异。这一看法已成为被国际学术界广泛接受的现代有关手淫的新观念。这正如布尔诺博士 1974 年著的《心理学》教科书第九章“性行为”中所说的那样：

“在心理学家、精神病学家、医师以及其他从事精神卫生和身体保健的人员中，得到广泛赞同的意见是：手淫既不是不正常的，也不是对身体有害的行为。”对手淫极端有害的、可怕的伪宣传，并以此来吓唬人们，既是使成千上万青少年陷于痛苦的真实原因，也是使手淫变得难以节制的心理原因。禁果永远分外的甜，越害怕，越遭禁，吸引力也越大。英国教育家尼耳就一针见血他说过：“手淫的主要原因就在于禁止手淫”。

过度手淫易造成哪些危害

现代性科学使手淫恢复了真实面目——手淫无害。当然这不等于说必须手淫。手淫只是一种泄欲方式，而不是性满足，这种对手淫的看法极为重要。易言之，应该懂得，手淫纯粹是生殖器官的性刺激，只是个人的性行为，并不是两性间圆满的性活动。它对身体虽不会有什么害处，但一个青少年若养成了经常手淫的习惯，却是一件不幸的事。性学家认为，男子如果频繁手淫的话，则可能会造成以下害处：

(1)诱发生殖系统疾病。手淫前后的一段时间里，性器官会急骤地大量充血。除阴茎外，充血最厉害的要数前列腺了。临床观察表明，频繁手淫会诱发无菌性前列腺炎，常表现为尿频、尿混浊、尿后流白、下腹会阴部不适及潮湿发凉、睾丸坠痛、腰背酸痛、排尿滴沥不清、尿道部灼热等症状，以及会导致困倦、乏力、头昏、眼花、失眠等。

(2)导致各种心理障碍。手淫的最大危害在于心理方面。如上所述，由于传统看法认为手淫可以“耗精伤髓”、

“大伤元气”，不仅眼下是百病之源，且将来也不可能过正常的性生活。因此，手淫者在手淫前后，总处于无穷的矛盾冲突之中，并伴有高度的紧张、忧郁、焦虑、恐惧、悔恨、自怨自艾、自责自罪等心理。这种心理冲突会引起人的神经系统功能失调，产生神经衰弱的一些症状，如头晕、注意力不集中、记忆力衰退、思维迟钝等，甚至还会引起其他一些重性神经官能症。

(3)影响性生活和谐。性生理学家认为，性交时性欲高潮的产生是温觉、触觉、压觉与振动觉等多种感觉功能综合作用的结果，这些感觉在接受局部刺激上都有一定的“阈值”。手淫是强烈、粗暴地刺激性器官，男性以求得射精，女性以获得性高潮的目的，其性器官受到的局部刺激远较正常性交时为强烈。频繁手淫成习后，将使性器官习惯于在手淫的强烈刺激下才会兴奋，这就无形中提高了各种感觉功能的刺激“阈值”。这样，一旦将来婚后正常性交时，由于局部刺激不能达到手淫刺激的强度，就会使男子出现性交不射精现象。更重要的是，若一个婚前手淫成习的男性与一个从未手淫过的女性结婚，婚后由于性经验的增加，女方性欲会逐渐旺盛，并在若干年中一直处于高潮；与此同时，男方却因婚前手淫次数过多，反复兴奋的结果使性的勃起中枢功能逐渐减弱，可造成阳痿、早泄等性功能衰退的症状，从而不能使女方满足。这必然会使男方苦恼，女方不满，进而影响夫妻感情，甚至造成家庭悲剧。

怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼

关于频繁手淫的危害问题，早在 19 世纪中叶，著名