

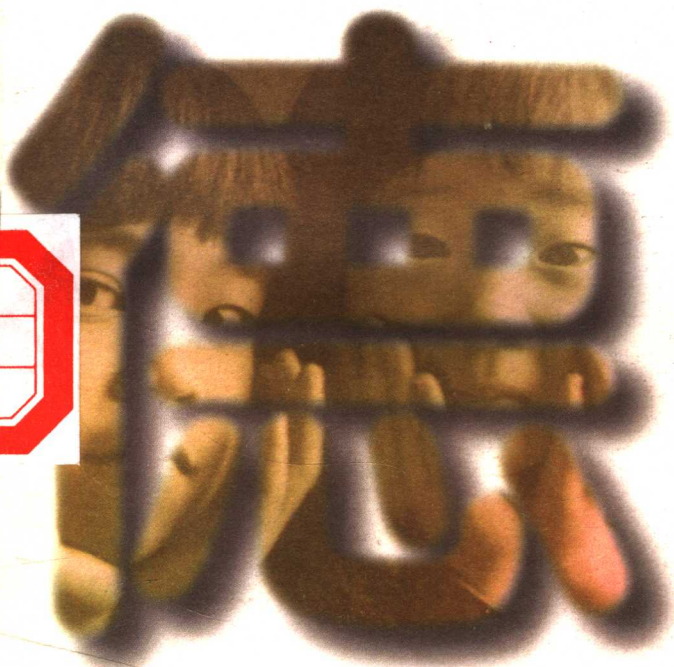
学校德育文库

詹万生

主编

第三十八册

心理
健康
教育
(三)



● 中国民主法制出版社 ●

• 学校德育文库 •

第三十八册
心理健康教育
(三)

詹万生 主编

中国民主法制出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校德育文库：心理健康教育/詹万生主编. - 北京：
中国民主法制出版社, 1998. 4
ISBN 7-80078-274-3

I. 学… II. 詹… III. ①德育：学校教育－中小学－文库
②心理卫生－健康教育－中小学－教学参考资料 IV. G631-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 05333 号

学校德育文库

詹万生 主编

*

中国民主法制出版社出版发行

(北京市西交民巷 23 号)

新蕾印刷厂 印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开 166.5 印张 3437 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—3000 册

ISBN7-80078-274-3/D·202

定价：248.00 元(共四十册)

本书如有倒装、错页或破损，我社负责调换。

联系电话：63097459

编辑委员会名单

主 编:詹万生

副主编:冯克诚 齐 欣 刘 芳 程方平

编 委:于 峰 万普海 王文才 王淑文 方必文
王世虎 王国芳 王宝祥 孙相彬 叶宝生
冯克诚 孙建新 孙建新 纪国和 任 红
乔大君 朱兆榕 李开基 刘子杰 刘 芳
刘迪谦 刘秋梅 江声树 齐 欣 齐国民
江树生 关鸿羽 陈业彬 何成保 汪振中
杜希福 吾甫尔·阿西木 纽辰生 吴金水
张 潭 周德藩 金汉杰 范 军 单兆众
杨士军 杨建峰 杨润华 易 彬 赵赢洲
柳友荣 柳 克 郭德宏 徐世昌 黄晞建
黄天轼 黄学敏 董柏林 程方平 韩明涛
谢交美 詹万生 鲍东明 雷芳贤 滕祁源
鞠维强

目 录

早恋的困惑	(1)
有了对异性的倾慕之情是品行不端吗	(1)
男女同学交往就一定是恋爱吗	(4)
为什么中学生不能谈恋爱	(12)
为什么有的人怕见异性 如何克服	(15)
收到“情人卡”或“我喜欢你”之类的字条怎么办	(18)
少女可否接受异性的约会	(19)
在异性面前总有情不自禁的表现欲,正常吗.....	(21)
如何摆脱青春期孤独和寂寞的阴影	(22)
中学生结交异性朋友有什么意义	(25)
少女如何避免和摆脱性骚扰	(26)
为证明爱对方就应当“献身”吗	(29)
怎样摆脱“单相思”之苦	(30)
“师生恋”正常吗 如何处理	(32)
为什么色情刊物及淫秽的影视制品对少男少女 特别有害	(33)
男孩在女孩面前要花钱大方才显出男子气吗	(34)
抽烟喝酒是不是有风度的表现	(36)
以什么方式与异性交往为宜	(37)
同学中形成帮派、团伙现象是怎么回事.....	(39)

怎样才能与同学融洽相处	(41)
如何克服自卑感	(42)
我交什么样的朋友别人管得着吗	(44)
性格不同、志趣各异能交朋友吗	(45)
怎样才能交上知心朋友	(46)
为什么会猜疑朋友 如何克服猜疑心	(48)
怎样才能克服嫉妒心理	(50)
对同学怀有报复心怎么办	(52)
同学之间为什么需要同情和理解	(54)
怎样才能保持心理平衡	(56)
什么样的女孩容易上当受骗	(58)
身处逆境怎么办	(59)
为什么难于和别人沟通	(61)
怎样应付社交场合的尴尬	(64)
同学向老师打“小报告”对吗	(65)
中学生的消费怎样才合理	(67)
怎样看待中学生追求时髦的现象	(69)
怎样才能做到“气质美”	(71)
老师对学生“有亲有疏”正常吗	(72)
遇上严厉刻板的老师怎么办	(74)
老师错怪了学生怎么办	(76)
师生间的“顶牛”现象为什么时有发生	(77)
父母偷看孩子的日记或信件对吗	(79)
如何对待父母的啰嗦唠叨	(81)
父母不接受我的观点怎么办	(82)
怎样对待父母的过度保护和包办代替	(84)

如何控制自己易怒的情绪	(85)
生日聚会怎样才能得到父母的支持	(87)
怎样使父母理解我与异性的正常交往	(89)
怎样摆脱丧失父(母)的悲痛	(90)
父母离婚在即,我该怎么办	(92)
父母离婚使我失去生活保障怎么办	(94)
怎样面对父母的粗暴斥责	(95)
为什么孩子常常得不到父母的理解	(97)
日常生活中心理现象解析	(100)
老做恶梦是生病的预兆吗	(100)
我很用功为什么学习成绩仍不好	(106)

早恋的困惑

青少年朋友,你有过这样的经历吗?女孩子在路上遇到了一个同班男同学,突然脸红了起来。一个男孩子总喜欢与一个女同学在一起聊天,他对她产生了好感。总想接近异性,愿意和异性交往,这是青少年到了中学时代,进入青春期以后反映出来的青春萌动意识,是一种正常的生理和心理变化。

有了对异性的倾慕之情是品行不端吗

大家知道,中学生的年龄一般在十二三岁到十八九岁之间,已进入青春发育期。这一时期,青少年的生理机能迅速发育成熟,个性心理逐渐形成,这是一个人身心发展变化最大的时期。性器官的发育成熟乃是青春发育期的主要生理特点,它不仅标志着人体全部器官的接近成熟,而且促进着青少年性心理萌发和成熟。根据调查,我国青少年性萌发的年龄,男性一般在14岁,女性一般在13岁;性成熟的年龄男性一般在16岁,女性一般在15岁。由于物质生活条件的改善,营养中动物蛋白质的增多;社会文化的发展和传播媒介的发达等原因,我国少年儿童青春发育期普遍提前。目前我国大城市中,女孩月经初潮有的已提前到11~12岁左右,约有80%的13

岁男孩有遗精现象。

1. 青少年的第二性征的发育

第二性征是指性发育的外部表现。它不是在青春期才有的,只是在这一时期有更明显的表现而已。青少年的第二性征的出现,一般有以下表现。

男性。喉结突起,声音变粗变低;上唇出现密实茸毛,或唇部有胡须;阴毛、腋毛先后出现。

女性。声音变尖变细;乳头突起;骨盆、臀部变大;阴毛、腋毛先后出现。

第二性征的出现,对青少年的心理发展作用很大。他们感到自己已在长大,而不是小孩子了,自我意识的体验增强了,产生了成人感。个性心理发展速度也加快了。

2. 青少年性意识的发展

青少年青春期内性生理的发展成熟,必然带着性意识的发展。心理学家赫洛克把性意识的发展分为4个阶段:

- (1)显露出青春萌发期疏远异性的否定倾向;
- (2)向往年长异性的“牛犊恋期”;
- (3)青春中期积极接近异性的狂热期;
- (4)青春后期正式的浪漫的恋爱期。

根据我国心理学者的调查研究,青少年对性的理解与体验,大致可分为无知、朦胧、爱慕、初恋、钟情5个阶段。

(1) 无知

9~10岁及其以前的孩子,只能从身体的外形上区分男女的差别。这时的男女孩子在相互接触中没有什么隔膜,一块儿学习、玩耍,相互打闹、嬉戏,不带有任何性心理的色彩,这个年龄的女孩容易被诱骗,特别是那些长得伶俐、漂亮的女孩

子,有时会在被人逗玩的过程中上当受骗,家乡和老师应该更多地给予关心和照顾。

(2) 朦胧

这是对性关系由完全不懂到懂得一些的过渡阶段。大约在10~12岁左右,男女儿童对性的自我体验很淡漠,但他们已开始注意到男女之间的特殊关系,对别人关于交朋友、谈恋爱等事的谈论较有兴趣,对影视中男女相爱、拥抱镜头等感到新鲜,引起注意,但还不能体会到实在的感情。一般情况下,这个年龄的男孩已开始“疏远”女孩,避免在女孩面前讲脏话;而女孩则开始对男孩有好感,愿意与男孩接近,觉得男孩的淘气是逗乐,甚至听到男孩说些脏话也不真生气。这个年龄的女孩对两性关系已开始警惕,但如果受到物质引诱、不良作风的“女友”的教唆、怂勇,或者坏人的威吓,都可能使她微弱的警惕与防备失去作用,家长、教师对此应特别关注。

(3) 爱慕

男女少年在生理发育过程中,对性有了基本理解,就有彼此接近的需要,在异性之间便产生了相互吸引的心理。一般说来,女孩对男孩的好感开始于12岁左右,男孩则开始于13岁左右。这时女孩对男孩的爱慕往往表现为倾慕、欣赏的心情,注意男孩的说话、表情和动作,也常主动地想了解男孩的事和男女之间的事,并开始注意自己的装束和打扮。这一阶段的男孩开始会有有一个“厌恶”女孩、嫌她娇气、胆小的过程,随着年龄逐渐增长才由“厌恶”发展到爱慕。

(4) 初恋

十四五岁的少年,开始在性心理发展的这棵大树上滋生出初恋的幼芽。许多女孩觉得和男同学在一块特别愉快、舒

服,特别愿意和男孩接触……这是一种性的体验,也是初恋的一种表现。但这种初恋没有专一性和排他性的特点,也就是说他们会同时与几个异性接近,常常是一个男生同几个女生,或者一个女生同几个男生公开地交往。这时的孩子之所以瞎天跟张三要好,明天跟李四投机,感到可爱的异性不止一个。而且往往是出于好奇与模仿心理,所以他们说好就好,说吹就吹,谈不上什么深厚的感情基础,“离”与“合”也没有多少“悲”和“欢”。有人用“幼稚的”、“群体的”、“混乱的”、“盲目的”来概括初中生初恋的特点,是比较恰当的。

(5) 迷恋

这一阶段是在 16~17 岁左右的青少年时期,大都出现在高中。由于他们对社会的认识还很肤浅,世界观还没有完全形成,常凭着一时冲动而表露钟情,十之八九没有肯定的结果。有些女孩子常因过早地对男性“表钟情”而犯了错误,这是要引起家长和教师的注意的。

综上所述,青少年进入青春期,对异性有倾慕之心,愿意和异性交往,这是一种生理机能的逐步成熟,在青少年身上反映出来的青春萌动意识,是一种正常的生理和心理变化。但是,对这种现象必须正确对待和妥善处理,如果在这个问题上采取不严肃的态度,想入非非,过早地“交朋友”,谈恋爱,那就产生消极的后果,妨碍自己的进步。

男女同学交往就一定是恋爱吗

中学时期,正是男女青少年喜欢交往、需要朋友、向往友谊的时期。正常的男女同学之间的交往是应该提倡的。

1. 友情与爱情之分

鲁迅先生早在几十年前就说：“见一信，疑是情书了；闻一笑，以为是怀春了；只要男人来访，就是情夫；为什么上公园呢，总该是赴密约吧。”现在的确存在这种男女同学间的正常往来，神经过敏地当作“恋爱问题”来对待的现象，而这些过于简单的判断和伴随而来的过激做法，往往会引起青少年的反感。

有人曾在1984年对南京市33所中学约3万名学生进行调查，发现中学生中与异性不交往的，初中生占18.4%，高中生占25.6%；与异性能正常交往的初中生占77.3%，高中生占69.8%；与个别异性关系较好的，初中生占3.9%，高中生占4.6%。这说明中学生中绝大多数能正确对待男女同学之间的交往，有个别特殊要好的异性朋友者虽属少数，但在有些学校的有些班级人数较多，不能不引起教师和家长们的注意。

异性同学间的适度交往是有益于人的身心和学习的，如果男女同学之间能促进学习、激发志向，师长们也不必如临大敌般的惊慌。因此，青少年们应经常自我反省：我在与异性同学的交往中做得理智吗？正确吗？

那么，正确把握异性同学间交往的适度，要注意哪些问题呢？

(1) 交往宜泛不宜专

青少年与异性同学的交往要尽可能广泛些，对学习、思想都有促进和帮助，有利于情绪的振奋。异性同学之间的长期单一交往，言谈由浅入深，由一般到特殊，这样会由本来正常的同学交往发展为“一日不见，如隔三秋”的相恋；广泛的异性交往能避免双双陷入情网的境地。

(2) 交往宜短不宜长

青少年与某一异性同学的交往时间不宜过长。有的同学从初中相识直到高中仍形影不离,长此下去,从相聚到相恋便难以避免了。如果在与异性的交往中注意时间短些,范围广些,接触面宽些,了解各种禀赋、气质的异性同学会使人有更多受益,变得更为成熟。

(3) 交往宜疏不宜密

异性同学间的交往是正常现象,但一定不要一门心思地钻在上面。男女同学有性别之差,人的一些潜意识往往在与异性交往中被发掘出来,过于频繁的异性交往会唤起人的热情,激起人的冲动。所以,男女同学的交往频率要疏一些,也不要老想着异性同学接触或只喜欢与异性同学交谈,这样有利于自己健康成长。

应该提醒青少年朋友:友情姓“友”,是朋友之间的友好交往;爱情姓“爱”,是自己和所爱者之间的心心相印,绝不许他人插足。所以,当你与异性接触的时候,如果你渐渐地感到对方具有强烈的吸引力,分开后就会思念,心中涌起和对方在一起的热望,那么就应该引起注意,因为你可能已越出友情的界限,跨向爱情的禁区了。

2. 中学生的早恋问题

早恋就是过早的恋爱。这是青少年性心理的显著暴露,是性心理开始转化为性行为的一种实践。按照社会学的理论,判定一个人的恋爱是否“过早”有两个参照系。一是生活自立的程度。如果生活已能自立,这时谈恋爱,人们可能不以为早;如果生活还不能自立,人们可能会认为他谈恋爱早了。例如,人们对十八九岁的工人谈恋爱和十八九岁的学生谈恋爱的看法

不同,原因就在这儿。二是谈恋爱的年龄和法定最低婚龄相差的程度。如果已经达到或接近法定最低婚龄,那么不能称为早恋;如果和法定最低婚龄还相差一大截,那就是早恋了。因为恋爱是结婚的准备,如果恋爱的年龄和可能结婚的年龄相差甚远,那就有悖于常情,很不合适了。因此,用以上两个标准来衡量,十七八岁的高中生以及年龄更小的中小學生谈恋爱都应该算是早恋。因为他们的生活既不能自立,年龄也远远不到法定最低婚龄。

(1)早恋的现状

对目前中学生的早恋现状如何估价呢?可以用8个字来概括:年龄提早,人数渐多。据调查表明,某普通中学高三年級的88个学生中,有早恋经历的多达30人。另据上海某重点中学调查,有一个初三班竟有近50%的学生不同程度地进入早恋角色。

中学生的早恋一般都是暗中进行的,但也总有蛛丝马迹可寻。根据有关方面的调查研究,发生早恋有10种迹象,现列于后,供大家参考:

①孩子变得特别爱打扮,十分注意修饰,常对着镜子左顾右盼,迫切要求父母添置时髦的服装。

②原来学习成绩较好的孩子,突然学习成绩急剧下降,上课时注意力无法集中。

③活泼好动的孩子,突然变得沉默起来,不愿和父母说话,对弟妹的态度也粗暴了。

④一到晚上常常魂不守舍,找一个借口外出,常深夜不归,瞒着父母去公园、溜冰场、音乐茶座、舞厅等场所,有时还说谎。如父母不同意外出,就发脾气或胡搅蛮缠,心神不定。

⑤放学回家喜欢一个人躲在房间里,或待在一角想心事,常走神发呆,一经人提醒,往往脸红舌滞,搪塞敷衍。

⑥情绪起伏大,有时兴奋,有时忧郁,有时烦躁不安,做事没耐心。

⑦对有关男女情爱的书籍、杂志、影视感兴趣,喜爱哼些爱情歌曲,嘴巴里常有些不瞭康的语言。

⑧喜欢打听男女之间的事,对儿女情长的事尤其感兴趣。

⑨背着家长偷偷地写信,看到父母走近或询问,便匆忙掩饰、百般争辩。

⑩常有异性打电话来,或与异性同学传递小条子,信也多起来了,信件下角不留地址。

(2)早恋的原因

中学生出现早恋的原因是多方面的,主要可分为内部的生理原因、心理原因和外部的社会原因。

性早熟是中学生早恋的生理原因。当代青少年性成熟的一个显著特点是早熟。早熟是指青少年生理发育成熟,较之同龄的历代人提前达到了习惯认为的生理标准。

但是,青少年的身心发展往往并不同步,生理上的成熟并不等于他们已经达到了真正的心理成熟。一方面性意识萌发,好奇心盛,模仿能力强;另一方面识别能力较差,在许多方面都比较幼稚,形成了“成人的身材、幼稚的心灵”这样的矛盾统一体。

外界社会环境的影响是促使中学生早恋的外部原因。成人的外貌和行为姿态,诸如吸烟、喝酒、摩登服装、娱乐、求爱等,都被青少年看作是成熟的标志而加以模仿,并作为评价和自我显示的准则。总起来说,外界社会环境的影响有以下 3

方面:

①社会上男女青年恋爱的影响

公园里、马路上、小巷上男女青年过分亲昵、热情的举动,牢牢吸引学生的目光,久而久之,心理天平失衡,产生了模仿、尝试的欲望。

②大众传播媒介的影响

一些书报、杂志、电影、电视对爱情的描写细腻动人,使广大中学生处于“恋爱文艺”的包围之中,这种气氛犹如催化剂,使青少年刚刚萌发的对爱情问题的兴趣,日益强化、浓厚,诱使他们在异性同学中寻找意中人。

③西方一些黄色、淫秽的照片、电影、书刊的影响,还有一些趣味低级、思想意识不健康的人故意在青少年中传播黄色书刊,甚至直接教唆青少年“性开放”。

那么,同样的性早熟,同样的外界社会环境的影响,为什么有的孩子早恋而有的却不呢?这与孩子个体的“心理背景”有直接关系。所谓心理背景就是孩子随着年龄、知识的增加积累,在内部逐渐形成的一些观点以及机体与外部环境之间的关系。也就是说,只有在一定的心理背景下,外界的不良倾向才能在孩子身上起作用,才能促使孩子早恋行为的发生。这主要体现在以下4个方面:

①一些孩子的道德判断水平较低,缺少必要的道德意志的锻炼,随着性成熟期的提前,青春前期特有的巨大心理冲击力,与其相对薄弱的道德伦理观念和道德意志之间的矛盾,显得愈来愈突出。

②青少年对有关性的各种信息极为敏感,有时有一种蠢蠢欲动的探索和尝试的欲望,以强烈的兴奋与倾慕观察异性,

向往与异性接近,积极主动地从书刊、影视、秘闻传说或朋友那里寻求答案,获得有关爱情的信息。

③个性心理是一个相对稳定而又不断变化的动力结构。青少年的各种需要,是一个互相渗透,相互制约的多层次系统。如果孩子较少追求精神的需要或这种需要受到压抑时,他们对物质的、性的需要也就不正常地、甚至畸形地发展起来。调查发现,学习成绩差的孩子在早恋者中的比例相对较多。

④发展着的个性心理,是在一定阶段上相对平衡的动态系统。客观环境的急剧变化,必然引起适应机制的变化,带来心理平衡的失调。需要注意的是,孩子对异性的欲求,常会被一些突出事件所诱发,如遇到家庭关系的恶化、家庭的意外事故、同性同学之间的友谊断裂等,使他们缺乏温暖和爱抚,需要别人的同情、理解,希望得到异性的安慰和温存。这时,他们的归属需要、交往需要、爱的需要都可能成为起诱导作用的诱因,某人的关心、同情和怜爱,都可能引起早恋心理及早恋行为的发生。

(3)早恋的特点

与成年青年男女的恋爱相比较,中学生的早恋有以下几个特点:

①朦胧性

中学生之间存在一些模糊不清的感情,似乎是爱,似乎又不是爱,其实他们还不懂得什么是真正的爱。有的是把对某个异性的好感当成了爱;有的受对异性的好奇心、神秘感的驱使;有的是以貌取人,为对方的外表、风度所吸引;也有的羡慕对方知识和才能;也有的是由于偶尔的好感(如勇敢、大方、帮助了自己等)而产生了爱慕;有的甚至是因为一句话、一个笑