

首次全面正面直面
我国青春教育的滞后

邓军◎著

青涩时光

青少年性心理 咨询医生手记

如果你的青春是孤独之旅，这本书会告诉你忧郁、自责甚至恐惧，也许完全不是你的错；

如果你需要帮助，对父母又难以启齿，把这本书放在他们床头，让他们知道该怎么爱你；

如果你的同学需要帮助，把这本书放到他（她）书桌里，他（她）会用敬佩的目光寻找你；

如果你发现原来老师也不知所措，把这本书偷偷放在他（她）抽屉里，给一个机会证明他（她）真诚地关心你。

北京十月文艺出版社

首次全面正面直面
我国**青春教育**的滞后

邓军◎著

青涩时光

青少年性心理咨询医生手记

北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青涩时光——青少年性心理咨询医生手记/邓军著. —北京:
北京出版社, 2004

ISBN 7—5302—0759—8

I. 青… II. 邓… III. 青少年—性教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105365 号

青 涩 时 光
——青少年性心理咨询医生手记
QINGSE SHIGUANG
邓 军 著

*

北 京 十 月 文 艺 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮 政 编 码: 100011

北 京 北 苑 印 刷 有 限 责 任 公 司 印 刷

*

880×1230 32 开本 11.875 印张 243 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—30000 册

ISBN 7—5302—0759—8

C·1 定价: 20.00 元

目 录

性教育，我们还缺什么？	宗春山 (1)
序二	闵乐夫 (4)
序三	李银河 (5)
爱你以性（作者自序）	(6)

害怕坐课椅的女孩	(1)
----------------	-----

女孩子们，这个案例是专门为你们写的。

旧的传统观念让乐乐背负了很大的压力，失去了自尊自信。我希望你们不再像她一样痛苦，而是长舒一口气……

迟到八年	(17)
------------	------

苏迪知道了发现自身秘密的途径，但他为此困扰了八年。其实做法只要适度，便不会有害。

Baby，你在人间还好吗？	(31)
---------------------	------

体验了初尝禁果的甜蜜之后，巨大的不幸使咪咪“就像是一只被遗弃的流浪狗仅仅



凭着气味在徒劳地寻找着自己的主人”。最终，来自天堂的问候使她重新振作起来……

折翼天使 (51)

在跟一个当“坐台小姐”的女孩交流过之后，我认为她们其实和别的同龄姑娘一样都是天使，只不过暂时折断了翅膀，落入风尘而已。

夏日午后的水声 (67)

少男少女们（特别是男孩子们），在你们面对强烈的性冲动时，别忘了性并不是全部。为了实现个人的全面发展，性是可以、也是应该被控制的。

父母床下的录音笔 (85)

一个真正的男人要光明坦荡，要学会控制自己的情绪和欲望，不要反被它们控制。如果处于青春期还用一些低幼的方式来疏泄冲动，那么建平的案例对你会有些帮助。

母女间的那扇门 (96)

你可以不喜欢家长的唠叨，但要记住任

何疾病、伤痛甚至是死亡，在母爱面前都是那么脆弱渺小。

象牙塔里的宫缩 (112)

女孩子怀孕意味着孕育生命，绝不可以只当成是性行为的疏漏，是一次失误而已。流产、堕胎怎么就可以摆平、搞掂？

走出艾滋病的阴霾 (126)

提到性骚扰，人们总是容易认为，那是男性对女性的一种性侵犯行为。其实由于陈旧的观念，男孩在遭到性骚扰后往往也默默地承受着巨大的压力。

该拒绝时就拒绝 (140)

性犯罪者正是利用了我们在性教育中的遮遮掩掩，而对缺乏性知识和性保护意识的孩子们下毒手的。

打开潘多拉盒子的乖乖女 (150)

我希望你们建立起这样的性联想：性是新娘洁白的婚纱，是新郎庄重的礼服；性是肃穆的教堂里那承诺一生不离不弃的誓言；



性是一对夫妻指上见证永恒爱情的钻戒。

看就看了 (164)

其实青青的心态原本是少女正常的怀春情思，但她的心中却为此承受着双重的痛苦。一种是强迫观念带来的痛苦，另一种是抵制强迫观念带来的痛苦。

寂寞的俄狄浦斯 (177)

如果有恋母情结的青少年不能及时得到心理的疏导和治疗，那么家庭的正常秩序就会受到致命的打击。幸好，这样的悲剧是可以终结的，就像本案的主人公寂寞那样。

父爱的牵绊 (198)

父母在她幼年时离异，长大后的凌子把对父亲的迷恋与对父亲的补偿纠缠在一起。

老师，请别回避我 (214)

学生“喜欢”、“爱上”老师其实是出于对老师的欣赏，被老师的人格魅力所吸引。只要老师能够主动与学生坦诚地谈谈，就能很好地帮助学生走出受恋老师的困惑。

丑小鸭和白天鹅的轮回 (224)

每一天都会给我们带来新的挑战，我们也永远不可能预知新的一天会给我们带来怎样的心情，所以只有不把抑郁当作抑郁，与它和平共处，才是真正的心理健康。

“玻璃”女友 (247)

对于有同性恋倾向的少男少女，我要说：同性恋首先不是有关性的事，而是一个对你与谁感受情感和爱的选择的决定。

这片雪花不一样 (262)

学校和家庭应该注重改变的不是同性恋孩子本身的性心理和性取向，而是对他们带有歧视、敌对、憎恶态度的不良环境。

不合身的襁褓 (272)

青春期的男孩女孩就像一条条涓涓溪流，我希望在我们的帮助下，即使两条小溪潺潺汇聚到一起，也能沿着我们开辟的正确渠道流淌下去，不至于出轨。



给孩子一枚彩蛋 (287)

在性的问题上对孩子一味地恐吓和训斥，
不如送给他们一枚彩蛋。

附录

给家长的一封信 邓军 (302)

致学校老师们的一封信 邓军 (306)

解惑校园性教育

——一个学校老师给邓军的信 (309)

让孩子们青春不再孤独

——一个家长致邓老师的信 (313)

我们要长大

——两个学生给邓老师的信 (316)

写在最后：和家长一起分享性教育的快乐 (318)

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

可名状的感觉使我愉悦轻松。啊！整个身体的肌肉骨骼像散了架，全消失了，全身酥软，飘飘然的，真舒服啊！”

听着乐乐的叙述，看着她兴奋的表情，我被乐乐全神贯注的情绪感染，理解地说：“乐乐，你能形象地描述性体验、性感觉，这是你很有能力的一面，也是你接近成熟的表现。但这么做你心理上还准备得不充分，还有些需要注意的方面。我想你要是明白了如何正确地面对自慰，就不会痛苦地享受美好感觉了。”

乐乐点点头：“那阿姨您告诉我！”

我同样点点头说：“我会告诉你的，只是不着急，你先把事情讲完好吗？”于是乐乐继续讲接下来发生的事——

“那次到达兴奋最高点，我是用30分钟完成的，而且过程也长过于睡午觉时夹被子。我接下来整个下午上课都非常精神，学习也有情绪，但是从此每天中午饭后，这是一件必做的事情，像是完成一项任务似的，也形成了习惯。

“每到周六周日，我就有些失落，因为有了椅子，当我在家里午睡时再像过去那样夹紧双腿摩擦阴部，那种感觉就不再有了。经常是费劲了30分钟，甚至1个小时，都遇不到那种感觉。我开始魂不守舍，精神低落，学习没有兴趣。同学们是利用周末紧张复习，而我这两天什么也没干，看似坐在那里学习，而实际是做给妈妈看的，根本没有学进去。我盼着星期一的到来，周一早上到教室坐在椅子上，我就盼望着时间快点到中午，因为中午是我最美好的时刻，能给我带来愉悦的兴奋。就这样过去了一年，慢慢随着学习压力的增大（妈妈给我的定位是重点本科），我几乎所有的时间都放在了学习上。紧张的学习、压力的加重，使我增加了摩擦阴部的次数。

“刚开始是下午三四点钟的时候，那时最疲倦、最累也最



容易烦躁。班里同学注意力都不怎么集中，做什么的都有，甚至看课外书、睡觉的都有。我就想到摩擦阴部能使我有精神，于是利用这一时间开始玩‘自己的游戏’。

“但后来我又不满足了。高二下半学期，也就是在前不久，我发现只要自己一紧张或一受刺激，就控制不了自己的情绪，好像马上就将这种刺激像连锁反应似的传到下身……”

我插了句话说：“是怎样紧张？什么样的刺激？”

乐乐说：“譬如老师上来宣布考试测验，一发卷子我的心就提到了嗓子眼，一紧张立即就往下窜，接着就想……经常是同学们做上卷子了，我在那不干正经事。可是我要不过去那个劲儿，就没法做卷子。

“一次老师走过来，我这感觉就要来了，多好的感觉呀，我顾不得好看不好看了，毫无顾忌地做着这件事。老师敲敲我的桌子：‘你干吗呢？为什么不抓紧时间做卷子？’一下让我特别扫兴，即将有的好感觉像泄了气的皮球，没有了。我总想抽时间弥补，但老师总是注视着我。那张卷子100分，而我只得了20分——全班倒数第一。我很难过，回到家里我妈妈这一关过不去，结果挨了一顿骂。

“刺激的声音像考试的铃声，还有交卷的铃声。铃声一响，我就想做那事，所以耽误了时间，没有一张卷子能做完，而且现在摩擦的时间是越来越长。我也知道这样做影响学习，可我越控制就越控制不住，就越要用椅子摩擦。如果不这样，我的情绪就不能平复，上来的那个劲儿用死去活来形容都不过分，甚至我都不管是否能被老师同学发现了。所以我妈妈用脸皮厚、不道德说我。过后我就骂自己，我觉得同学们肯定认为我是个坏女孩。我现在学习是班上倒数二三名，老师讲课我听不进去，回家作业不会做，而且经常魂不守舍。像学校上下课