

● 中学生 青春期问题100例



上海医科大学出版社

中学生青春期问题100例

主 编 朱维炳

副主编 张鸿华 王伟钧

上海医科大学出版社

责任编辑 李铁群

中学生青春问题100例

主编 朱维炳 副主编 张鸿华 王伟钧

上海医科大学出版社出版发行

(上海医学院路138号)

杭州半山印刷厂印刷

开本 787/1092 1/32 印张5 字数112,000

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 1—100,000

ISBN 7-5627-0022-2/R·19

定价: 1.05 元

序 言

朱 维 炳

一个人从出生到衰老，要经历若干发展变化的阶段。其中，青春期是一个至关重要的时期。过去，人们一直把人生最初几年的经历对后期成长看成是唯一重要的，所谓“三岁意气看到老”，就是强调了幼年期的早期教育对以后的个性品质形成奠定了基础，即早年受到的影响是很难改变的。现在，随着人类对自身发展研究所获得的科学成果表明，人的成长变化有几个关键时期，特别是青春期的变化，对以后人生的影响尤为重要。

青春期意味着一个人从少年向成年的转变过程，即个人从一种状态——少年，转到另一种状态——成年。一般来说，处在这个时期的青少年年龄为13岁至18岁。这个转变过程不是一帆风顺的，不仅身体状态会发生剧变，身高和体重加速增长，生殖器官发育成熟，出现明显的男性或女性特征；而且也是人的大脑从生长发育到日趋成熟的时期。在这个剧变过程中，青少年的内心世界与来自社会的外部世界经常发生矛盾、冲突，会面临着许多疑问和困惑，在告别童年走向成年的道路上有许多新的人生课题要解决。青少年在这些接踵而来的人生课题面前，会经常发生烦恼、苦闷、忧虑等情绪波动。所以，有人把这个时期称为人生的“大动荡”时期，是“出问题的阶段”。

青春期出现的问题并不象晴空的闪电那样出乎意外。这

是青少年走向成年的正常过程。关键在于这个时期一个人接受教育的程度如何，成长得好不好，身心发育能不能健康地发展，这很可能会影响今后一生的发展。而保护和促进青少年的健康成长，对提高我国人口素质，对国家、民族的兴旺发达，都具有重要的意义。因此，接受和重视青春期的教育，无论对个人成长或社会发展，都是十分必要的，应成为人生的必修课。

为了帮助同学们掌握青春期的性卫生知识，能用科学的知识来保护和促进身心健康发展，正确对待在青春期间出现的各种变化，使同学们在青春期来临之前有充分的思想准备，能获得安全感和自信心，以适应青春期身心发生剧变这个“大动荡”的考验，我们向同学们奉献这本书。在这本书里，我们通过各种渠道，搜集了来自各种类型学校青少年朋友们的咨询，把大家在生长发育、心理发展、人际交往、审美情趣等日常生活中所遇到的许多难以启口的问题，采用一问一答的形式加以解答和指导。

我们希望这本书能成为同学们的知心朋友，能指导同学们正确对待生理、心理的巨大变化，能启示同学们养成良好的道德品质和行为习惯，能指导同学们在青春期确立人际交往中高尚的道德情操和伦理规范。

苏联大作家高尔基说过：“青春是一个普通的名称，它是幸福美好的，但它也充满着艰苦的磨炼”。愿广大有志气有抱负的青少年珍惜青春年华，在青春期间，从多方面磨练自己，使自己的体脑得到健全的发展，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

目 录

生 理 篇

1. 什么是青春期? (1)
2. 青春期是怎样启动着性成熟的? (2)
3. 为什么青春发育有早迟? (3)
4. 月经来潮为什么情绪烦躁? (4)
5. 少女痛经是什么原因? (5)
6. 初潮后为啥月经周期不规则? (7)
7. 月经期要注意什么? (8)
8. 女同学白带增多是病吗? (10)
9. 男同学为什么会乳房增大? (11)
10. 包皮过长和包茎怎么办? (12)
11. 青春期为什么甲状腺会肿大? (13)
12. 变声期怎样注意嗓音卫生? (14)
13. 乳房发育不良怎么办? (15)
14. 青春期为什么爱长“青春蕾”? (16)
15. 少年白头怎么办? (18)
16. 脸上爱长胡子怎么办? (19)
17. 年纪轻轻怎么会脱头发? (20)
18. 青少年频繁遗精说明什么? (21)
19. 有了手淫习惯怎么办? (22)
20. 患狐臭能治疗吗? (24)
21. 汗毛重就是“多毛症”吗? (25)
22. 女同学喉结突出是怎么回事? (26)
23. 青少年为什么要忌烟酒? (27)
24. 为什么青少年吸烟危害更大? (28)

心 理 篇

- 25. 青春期有哪些心理特征? (30)
- 26. 你的心理健康吗? (31)
- 27. 中学生应培养哪些心理品质? (33)
- 28. 为什么说青春期大脑活力最强? (35)
- 29. 女生不如男生聪明吗? (36)
- 30. 有的同学注意力不易集中怎么办? (38)
- 31. 记忆力减退怎么办? (39)
- 32. 怎样提高自己的记忆力? (41)
- 33. 怎样塑造良好的性格特征? (43)
- 34. 如何培养自己的创造能力? (46)
- 35. 性意识是怎样发展的? (48)
- 36. 性心理如何调节? (49)
- 37. 怎样克服性冲动? (50)
- 38. 青春期为什么会发生自我封闭? (52)
- 39. 如何消除青春期的孤独感? (53)
- 40. 为什么中学生模仿心理特别强? (55)
- 41. 青春期为什么容易动感情重义气? (56)
- 42. 怎样调节害羞心理? (58)
- 43. 如何克服紧张心理? (59)
- 44. 怎样看待逆反心理? (61)
- 45. 怎样看待竞争心理? (62)
- 46. 遇到不愉快的事情怎么办? (64)
- 47. 怎样进行自我心理调节? (66)
- 48. 如何对待挫折? (68)
- 49. 怎样克服嫉妒心理? (70)
- 50. 如何克服自卑心理, 培养自信乐观情绪? (71)
- 51. 怎样度过心理古怪时期? (73)
- 52. 怎样锻炼自己的意志? (75)

53. 怎样用理智控制感情? (77)
54. 一个人的性格能不能重塑? (78)
55. 怎样全面、深刻地认识自己? (80)
56. 知识保守是否心理变态? (81)
57. 怎样防止考试怯场? (83)
58. 怎样对待分数高低? (84)

伦 理 篇

59. 中学生怎样择友交友? (86)
60. 男女同学怎样相处? (88)
61. 什么是青春期的性道德规范? (90)
62. 如何培养自尊、自重意识? (91)
63. 当爱情意识萌动时怎么办? (92)
64. 异性的吸引是否就是爱情? (94)
65. 如何区分爱情和友情? (95)
66. 中学生为什么不宜谈恋爱? (96)
67. 已产生了对异性的爱恋怎么办? (97)
68. 异性同学约我逛马路、看电影怎么办? (98)
69. 怎样处理异性同学写来的书信? (100)
70. 怎样抵制物质引诱? (101)
71. 如何回绝高年级同学的求爱? (102)
72. 女中学生如何摆脱恋爱纠缠? (104)
73. 当坏人胁迫时怎么办? (106)
74. 八十年代中学生要保持贞操观吗? (107)
75. 喜欢打扮与家庭经济发生矛盾怎么办? (109)
76. 一时失足如何取得父母谅解? (110)
77. 父母发生矛盾冲突时我该怎么办? (111)
78. 人际交往中应注意什么? (113)
79. 人与人之间为什么要互相谅解? (114)
80. 人生怎样才有价值? (115)

81. 如何提高社交活动的自信心? (117)
82. 怎样增强对社会的适应能力? (118)

审美、健美篇

83. 怎样使自己的形象给人以美感? (121)
84. 中学生应怎样穿着打扮? (123)
85. 穿高跟鞋为什么不好? (125)
86. 穿紧身裤有害吗? (126)
87. 中学生如何运用神奇的色彩? (127)
88. 怎样培养和利用音乐细胞? (128)
89. 如何欣赏爱情影片? (130)
90. 怎样阅读和理解中外名著中的爱情描写? (133)
91. 个头太矮, 如何对待? (135)
92. 怎样进行健美锻炼? (137)
93. 人体怎样才算健美? (138)
94. 怎样使你的胸部健美? (139)
95. 女同学经期需要停止锻炼吗? (141)
96. 怎样才能使青春发育得更健美? (142)
97. 肥胖怎么办? (144)
98. 绿豆芽体型怎样练健美? (145)
99. 女同学为什么不要束腰? (147)
100. 患了一口黄牙齿怎么办? (148)

生 理 篇



1. 什么是青春期？

由儿童、少年向成年过渡的阶段，我们通常称之为青春
期，或称青春发育期。一般指12—18岁这个年龄阶段。一般
说来，我国青少年中女同学从十一、二岁，男同学从十二、
三岁开始进入青春期。在通常情况下，女同学比男同学的青
春期要早开始，也早结束一、两年。但是，无论男女都有提
早或偏晚的情况，若提早或偏晚一、两年都属正常现象。青
春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育程度和遗传、
营养、环境、情绪、社会经济等因素有关。

青春期身体在形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、
行为等方面都有明显的发展。例如在形态方面，身高、体
重、肩宽、盆宽和胸围等测量值逐年增加；随着年龄的增
长，男女之间差异越来越明显。十五、六岁以前，女同学在
身高、体重、肩宽、盆宽等方面的平均值都略超过男同学，
而在以后，男孩的平均值几乎都超过女同学，尤其是身高和
肩宽更明显。

又例如，身体内部各系统也经历一场巨大的变化。血

压、红细胞、血红蛋白等生理指标随年龄增加而上升；肺活量、握力也随年龄而增强，而且男女间的差别也越来越显著。

变化尤为突出的是出现了第二性征，青少年伴随着生殖系统的迅速发育，逐渐达到性成熟。女同学开始出现有规律的月经，男同学出现了遗精。同时，男同学以其高大的身躯、粗壮的肌肉、突出的喉结、低沉的声音以及长出胡须等为特征；女同学则以其细腻的皮肤、宽大的骨盆、隆起的乳房、高细的声音等为特征。

伴随着第二性征的出现，心理活动也出现了以认识自我和认识他人(异性)、以独立性和依赖性、自觉性和幼稚性相矛盾的特点。如何正确认识自我和他人(异性)、如何克服依赖性和幼稚性，则为青春期所面临和需要解决的人生重要课题。

因此，青春期是决定人一生的体质、心理和智力发育的关键时期。虽然这时身体抵抗力比童年、少年时期增强了，但是心理方面的不平衡和思想认识的片面，因此对不良思想的抵御能力还不强；虽然这时的大脑是最有活力的时期，但是智力、能力的发展并非一朝一夕的事情。要在青春期打下坚实的基础，就要求我们把握住自己，为了一生的健康和工作，既要珍惜青春年华，更要趁青春年少的大好时机去勇敢地正视和克服我们面临的许多困难和矛盾，所以，青春期也是打基础的时期。

2. 青春期是怎样启动着性成熟的？

青春期的发育是由于性激素作用的结果。性激素分泌量增加，促进生殖器官成熟。那么性激素是什么呢？性激素是内分泌物中雄激素、雌激素和孕激素的总称。

婴幼儿时期，体内也分泌少量的性激素，而且在男童、

女童之间所分泌性激素的质和量并无多大差别。在进入青春期以后，性激素的分泌量就增加了，并且出现性别差异，男同学主要是雄激素增多，女同学主要是雌激素增多。

为什么到达一定的年龄性激素的分泌就会突然增多呢？近几年的研究表明，人类下丘脑的性中枢是青春发育的启动枢纽。一旦下丘脑活动起来，分泌出一种叫“促性腺激素释放激素”的物质，使脑垂体前叶的腺垂体分泌“促性腺激素”，于是性腺的功能就活跃起来，分泌大量的性激素，而青春发育也就开始了。

下丘脑为什么要到一定的年龄才会分泌“促性腺激素释放激素”呢？一方面由于神经细胞在人出生后，还要生长发育相当长的一段时间，才能成熟和行使功能；另一方面下丘脑受位于中脑之上形似“松果”的一种内分泌腺的管理。这种腺体取名为松果腺，它以分泌黑色紧张素来抑制下丘脑的功能。松果腺一般从七~十一岁开始逐渐钙化，对下丘脑的抑制作用逐渐消除，也正是这一年龄，青春发育开始启动。人们在医学实践中观察到，幼儿的松果腺患某些疾病时，失去控制性中枢的功能，可以出现“性早熟”。近年还发现，黑色紧张素的分泌和光照有关。它在黑暗中分泌多，对性腺的抑制强。在光照中分泌少，对性腺的抑制弱。这就使过去迷惑不解的现象，例如热带地区的人成熟早，在农村、野外生活的人成熟也早，而寒带、城市生活的人成熟相对较晚，有了一种科学的解释。

3. 为什么青春发育有早迟？

无论男女，到青春期都会出现各种性征的变化，但是这种变化有的在十一、二岁已很明显，有的直到十八~二十岁

才开始，为什么彼此之间有迟早不同呢？主要决定于以下三个因素：

(1) 遗传：遗传学告诉我们，子女保持着和父母同样的体形和生理功能特征，并且按原样传递给子女的一些主要特征会一代代地复制下去，尽管这种遗传性能会一代代地受环境影响而有所变异，但在上下两代之间还是有着密切的联系。由此可见，父母青春发育较早的，孩子也相应会早；相反，父母发育迟缓者，子女青春发育也可出现较晚。

(2) 体质：青春发育的萌动，依靠体内一系列内分泌活动，尤其是脑垂体、甲状腺、睾丸、卵巢等发挥作用，而这些器官的功能又与整个身体紧密相连，一般在体质情况好时，身体新陈代谢旺盛，内分泌腺的功能也旺盛，青春发育就来得早些。反之，体质较差，体弱多病，内分泌功能会在一定程度上受到抑制，青春发育也会迟缓。所以，从儿童时代就重视体育锻炼者，青春发育不会过分迟缓。

(3) 营养：青春发育需要“能源”，这就是营养。无论蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素等物质，都是青春发育不可少的。由于该时期生长发育迅速，代谢旺盛，对养料的需要量往往比平时要多些。因此，营养条件的优劣直接关系到青春发育的迟早与质量。

要知道，真正由于不发育而得上所谓性幼稚症是十分罕见的。有些人发育虽比一般人迟几年，但还是会发育的。同样，发育早些也不是为奇，只要已达青春期就属于正常，只有尚未进入发育年龄即已出现性早熟现象，才算是病态。

4. 月经来潮为什么情绪烦躁？

有些女同学，每逢月经来潮前几天或月经来潮的那些日

子，会出现明显的情绪波动、多愁善感、烦躁不安、容易发怒的情况，这是怎么回事呢？

原来，女子的月经周期受到身体里内分泌功能的控制，特别是受到脑垂体所分泌的促性腺激素以及卵巢分泌的雌激素与孕激素的操纵。它们的分泌数量在月经周期的每个时候是各不相同的，尤其在月经来潮前几天与月经来潮时更会大起大落，难免还会发生分泌比例的失调。所以，有的人在这段时间里，会发生一定程度的大脑皮层神经“司令部”以及它直属下的各级神经“司令部”功能的一时性紊乱，或者发生神经系统与内分泌腺之间调节机能的障碍，不但会引起身体种种不舒服症状，连情绪也会骤然变得烦躁不安。

显然，情绪莫名其妙地烦躁不安，有时恰恰是月经来潮的“信号”。好在月经是有规律地每月一次，因此，可以提前预防。具体有如下一些办法：

(1) 解除精神上的紧张与思想上的担忧，坦然地对待月经来潮，尽量做到放松、宽慰自己。

(2) 在日常生活中要避免不必要的精神刺激，注意饮食起居，生活要有规律。

(3) 多参加文娱、体育活动，尤其在情绪容易烦躁的时候，多参加一些愉快和丰富多彩的文体活动。

(4) 自感情绪不好，又不能自我控制时，可在医师指导下适当服用一些药物。

5. 少女痛经是什么原因？

月经初潮带来了少女青春的信息，但有时也常带来一些烦恼，例如痛经就是少女常见的症状。一般月经期间不应有腹痛，即使有也很轻微。若每次月经前后或行经时腹部有剧

痛或兼有面色苍白、呕吐、腹泻、腰酸、乳胀、情绪烦躁等症状，那就属于病态了，称之为痛经。

痛经一般分为原发性（又叫功能性）和继发性两种。原发性痛经以未婚女子为多见，通常属于功能性疾病，一般少女的痛经都属于这种情况；继发性痛经则以已婚妇女为多见，常由于慢性盆腔炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位等所引起。

引起原发性痛经的原因，主要与精神紧张、体质虚弱和子宫痉挛有关。有些少女受其他同学的影响，对月经怀有焦虑、恐惧的情绪，认为“来月经很疼痛”，于是在大脑中形成了不良的条件反射，以后，每遇来经，如临“大敌”，心神不安，茶饭无心，感觉更是高度过敏。这样的后果恰恰造成子宫肌肉收缩。中医历来认为“通则不痛，不通则痛”。收缩的子宫，妨碍经血排出，这是引起痛经的主要原因，有些体质虚弱、缺乏锻炼的少女，她们的痛觉也会比一般人敏感，耐受力也差；还有一些少女主要是子宫发育不良，宫颈管狭窄或子宫位置不正引起经血排出不畅；有的是内分泌紊乱，孕激素分泌过多，造成宫颈强烈收缩而引起痛经。其次还可以由于不注意经期卫生，在经期淋雨受寒、涉水跋山、坐卧湿地、游泳受凉或进食生冷瓜果所引起。

有了痛经怎么办？首先应正确对待，解除精神顾虑。注意经期卫生，减少紧张情绪，保证充足的睡眠和心情愉快等，都将有助于减轻痛经。

另外也可采用下列简单方法治疗：

（1）红糖生姜水：取红糖30~50克、生姜10克，切成末加水200毫升煮沸，趁热服（最好连姜末一起服下），对腹痛怕冷者效果好。

(2) 益母草生姜水：去药房购买干益母草30克或新鲜益母草60克、红糖30克，加水400~500毫升煮沸15分钟，去渣趁热服，对腹痛有血块者较好。

(3) 1号方：去中药店购肉桂粉6克、参三七粉（用参三七片研粉也可）3克，失笑散70克均匀混合，每次冲服3克，每日服两次，月经前五天即开始服，服完为止，对腹痛且胀、经行不畅、夹有血块者效果较好，并对痛经有预防作用。

6. 初潮后为啥月经周期不规则？

青春发育，给女孩子带来最明显的变化是出现了月经。月经是子宫内膜在卵巢分泌的雌激素作用下而发生的周期性子宫出血。雌激素一方面刺激子宫内膜的发育，另一方面又抑制它的生长，以维持动态平衡。于是出现了一个有规律的月经周期。月经周期一般为28~35天，行经期通常为3~5天。但也有个别人例外，只要月经天数恒定，都属于正常范围。

可是有不少女同学，月经初潮后往往表现周期紊乱：有时第一次来经后，相隔两~三个月，甚至几个月才来一次，每次时间短，量也少。有的二十多天甚至十多天就来一次，每次时间长达七、八天或十多天，出血量也多。还有的这个月十多天来一次，下个月四十多天来一次，周期很不规则。也有的人虽然周期尚准，但是经血量增多，经期延长，这些叫做青春期功能失调性子宫出血。

青春期功能失调性子宫出血的主要原因是由于卵巢刚刚发育，它的重量只有成人的30%，所以“工作”不能走上正轨，分泌的雌激素时多时少。雌激素水平高时子宫内膜就增

生，雌激素水平低时子宫内膜就坏死剥脱引起出血。这种现象在初潮后的一年内大多属于生理性的，以后随着卵巢发育完善，症状会逐步改善，因此女同学可以不必恐惧与惊慌。

但是月经周期超过一年时间仍不正常，经血量多或经期延长，那就应该去找医生，以便及早采取止血或调整月经周期的措施，以防止因失血过多而引起贫血。

7. 月经期要注意什么？

进入青春期的女同学在月经期要注意“七要七不要”：

(1) 要保持心情舒畅、情绪稳定、乐观。不要精神紧张、焦躁不安，防止月经紊乱。

不少女同学由于对月经的正常生理不甚了了，又受到社会上道听途说的影响，认为来经是件可怕的事，所以一碰到来经，就坐卧不安，茶饭无心，在这种紧张心理的恶性刺激下，反应自然越来越重。事实上，这是完全没有必要的。由于月经期体内激素发生了变化，可以出现短期的烦恼、不安、焦躁现象。此时，如果不注意情绪的调节，往往会加重上述症状。反之，若能合理地自我排解，保持心情舒畅、乐观，便能平静地度过这一正常的生理过程。

(2) 要防寒保暖，不要涉水、淋雨、用冷水洗澡，防止闭经。

这是由于月经期子宫及盆腔充血、当寒冷的刺激作用于人体时，会使子宫及盆腔血管收缩，造成经血过少，经期缩短，以致闭经。

(3) 要用温水洗澡，保持外阴清洁，不要坐浴，防止病菌侵入阴道，引起感染。

用温水淋浴，可使外阴保持清洁，由于月经期，子宫颈