



少女心理

辽宁少年儿童出版社

B844.2
8

少女心理问答

李鸣皋
叶晓林 著
丁宝坤

辽宁少年儿童出版社

一九八七年·沈阳

少女心理问答

Shaonü Xinli Wenda

李鸣皋 叶晓林 丁宝坤 著

辽宁少年儿童出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

责任编辑 王实 封面设计 冀维静

丹东印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本787×1092毫米 $1/32$ ·印张 $6\frac{3}{8}$ ·字数130,000

1987年1月第1版

1987年1月第1次印刷

印数1—64,500

统一书号: 17289·3

定价: 0.78元

寄语少女朋友们

青春啊，青春，多么美好——

就象荷塘中出水芙蓉亭亭玉立，

就象草叶上滚动的露珠晶莹纯洁，

就象月色里初绽的花蕊散溢清香，

就象晨雨后悬挂的彩虹瑰丽多情……

真羡慕你们——亲爱的少女朋友们，你们步入了人生最美好的时刻。

在这诱人而又迷人的青春期，当你们尽情地品尝初春甘露的时候，你可曾觉察到忧愁和烦恼也悄悄向你袭来？这不足为奇，因为没有矛盾就没有生活。人正是在不断地解决矛盾中才走向成熟的。

为了帮助您解脱忧愁和烦恼，为了您的心理健康，我们不避浅陋，撰写了这本《少女心理问答》，把它奉献在您的面前，希望您能喜欢它。

小姑娘哪天变成了少女？少女哪天跨过了少女期变成了大姑娘？严格确定下来是有一定难度的。因此，为了让更多的年轻姑娘从中受益，我们这本书涉及的年龄阶段略长了

些。这样，当您长了几岁，此书仍可伴随着您，为您分忧解愁。

少女们！祝你们活泼愉快，心理健康！

作者于丙寅年仲夏

目 录

寄语少女朋友们	1
我现在是少女吗?	1
男生塞字条向我求爱,我该怎么办?	6
我怎样才能处好同学关系?	10
女生的智力怎么也比不过男生吗?	15
来月经之前我为什么心烦意乱?	19
我为什么痛经?	23
我这么大了,为啥还“不定性”?	27
我外出时应当注意些什么?	30
父母干涉过多,我为啥反感?	33
女孩子真的没啥大出息吗?	36
应当怎样看待我和老一辈人的矛盾?	41
少女怎样打扮才更漂亮?	46
我爱“咬尖”到底好不好?	51
怎样才能去掉我“小性儿”的毛病?	54
怎样才能去掉我“小心眼”的毛病?	56
怎样克服我的“虚荣心”?	59

我怎样才能不生闷气？	63
我为啥一天到晚总没好气？	67
我为啥心口窝里堵得慌？	71
为什么她总和别人两股劲儿？	73
怎样克服我的自卑心理？	77
怎样使我的性格变得外向些？	81
为啥我总怕别人超过自己？	84
我总爱发火怎么控制？	88
少女怎样才算真正美？	91
我该如何对待失望？	95
为啥我总感到心烦？	99
遇到流氓堵截，我该怎么办？	102
我表妹“失足”后，为啥破罐子破摔？	106
怎样对待外界的“勾引”？	109
小伙子喜欢什么样的姑娘？	112
怎么才能知道对方喜欢上我了？	116
为啥我越想见他，越不敢正面看他？	120
他长相不“帅”，可我为啥偏偏爱上了他？	123
处女膜真是女性贞节的标志吗？	127
选择对象要注意血型吗？	131
为啥我表姐过分地追求对方的容貌？	135
别人无心，我偏有意可怎么办？	138
怎样对待男朋友的“小动作”？	141

少女恋爱为什么容易“失身”？	144
我对他一见钟情为什么吃了大亏？	147
我得了“相思病”可怎么办？	152
我该怎样对待“失恋”？	155
我这真是“癡病”吗？	158
我为什么过分地爱整洁？	162
我为什么非这样做不可？	165
为什么我没做贼却心虚？	169
我为什么害怕见人？	172
怎样克服我的疑心病？	176
我为啥吃不下饭？	180
为什么我总是优柔寡断？	183
我经常失眠可怎么办？	187
我为什么总爱做梦？	191



我现在是少女吗？

编辑同志：

我是一个年龄刚满十三岁的女孩子，虽然还只是初中一年级的学生，可我的个头快和妈妈一般高了。近一年来，我好象突然变得懂事了，对别人和对自己也都有了一定的看法。前几天，我第一次来了“月经”，这使我又惊又喜，莫非我不再是儿童堆里的小孩子，变成大人堆里的少女了吗？可真有意思。我似乎成了大人，可我还愿意和小朋友一起玩，一块跳猴皮筋。我仍然是个孩子，可别人再把我当小孩子看又有点不好意思。因此，我迷惑了，今天特地写信请叔叔阿姨告诉我，我现在是不是变成少女了？少女究竟有哪些特点呢？

哈尔滨市 柳丽

柳丽同学：

你在来信中提出了一个十分重要的问题。因为千千万万和你年龄相仿的姑娘都正在迷惑之中思索这个问题。我给你的答复，可以使广大少女受到启迪，所以很有实际意义。

少女犹如刚刚露出水面的芙蓉，犹如含苞待放的花蕾，是人生当中最甜蜜、最诱人的时期。古往今来，人们都把少女时期视为充满青春魅力的黄金时代。它充满着生机，充满着光彩，蕴藏着无限美好的现在和未来。

是啊！少女时代和美丽的春姑娘一样，是悄悄地来到姑娘们身边的。所以不少女孩子已经变成了少女，但自己还半信半疑地迷惑不解。为此，我下面就重点地谈谈什么是少女？少女有哪些特点？

首先，何谓少女？具体来说姑娘们从几岁到几岁为少女期？这个问题至今尚无严格的界说。我们认为，狭义地说，少女期指的是十一、二岁到十四、五岁的儿童时期；广义地说，少女期可以理解为是姑娘们从青春发动期开始到按婚姻法规定的结婚年龄之前的一个年龄阶段。这样看来，你已经十三岁了，应当说是进入了少女时代。

其次，关于少女们的特点，说起来可就多了。心理学家是把少女的诸多特点概括为生理发育和心理发展两大方面来研究的。

现在先来谈谈少女们生理发育的特点。生理学的研究告诉我们，人的一生是在不断地变化着，可以说每一瞬间，都在改变它原有的状态。按照人体生长、发育和衰老的过程，划分为生前期和生后期。对生后期又可分为婴儿期、儿童期、青年期、成年期和老年期，而少女期正是由儿童发育到成年的过渡阶段。

在这个阶段里，少女们由于神经系统发育的成熟和内分泌系统的活跃，激素分泌明显增多，骨骼肌肉的生长发育也

同时引起了身体形态的改变。这时，她们各器官机能进一步健全和完善，性发育也日臻成熟。所以，不仅胳膊腿长了，个子高了，而且脑的重量已接近于成人，生殖器官也迅速生长，第二性征随之出现。女孩子的乳房隆起，说话声音变得尖细，外表也显示出女子的丰满和姿色。月经初潮的到来，是女性生殖系统趋于成熟的标志。因此，尽管你稚气未消，自己还没有向孩提时代告别，可是事实上你已经称得上是少女，迈入了人生的黄金时代。

青春是美好的，少女的青春更加幸福和愉快。但是，如果认真地分析，就会发现也有苦闷与彷徨，这是因为生理上的变化，所表现出来的心理与行为问题。在这个人生的转折阶段，总的特点是兴趣广泛、朝气蓬勃、精力旺盛、富于理想，逐渐成人化。这个时期的心理发展，也由儿童时期受家庭的影响和父母的约束，转化为受社会的影响和道德、法律的制约了。因此，有的学者称这个时期为“人生的第二次诞生。”

下面，我就把少女时期的心理发展和变化告诉你，希望你做好思想准备，以便更好地适应这个转折。

第一，情绪的不稳定性。情绪这种心理现象，本来受自我调节和控制，应当是稳定的。但是，进入青春期的少女，常常表现出激烈的波动，时而愉快，时而忧愁，时而狂热，时而沮丧。心理学家盖退把这个时期瞬息多变的情绪，形象地比喻为“暴风骤雨”或“疾风怒涛”。这种烦躁不安与动机受挫有关，因为，随着年龄的增长，少女逐渐喜欢独立思考，走向内心探索的闭锁之路，所以，少女的内心经常体验

到孤独与寂寞。与此同时，对未来的升学、就业、婚恋等问题也常常表现出忧虑与不安。此外，少女生活的圈子，随着年龄的增长逐渐由家庭扩大到社会，父母已经不能完全满足需要，而且由于对晚间外出活动的限制、干涉，与男朋友的交往和经济上的束缚等因素，往往表现出对父母的反抗与抱怨。所以，有的国外心理学家把这种现象称为“第二反抗期”。这时，少女们应当认识到，由于社会经验的不足，凡重要的事情还是应当取得父母或老师的指导，这样才能够减少生活上的挫折。

第二，个性的初步形成。少女时期正是个性形成的最初阶段，在气质、能力、性格和兴趣爱好、世界观等方面，逐渐地成熟和完整化。这时的少女对未来充满了憧憬，有的要做居里夫人那样的科学家，造福于人类；有的想当手到病除的医生；还有的想做郎平式的体育明星。理想世界仿佛是开满鲜花的原野，展现在少女们的面前。在理想与现实面前，多数少女显得茫然而不知所措。在与周围的社会交往中，开始了自我观察、自我评价、自我监督和自我控制，逐渐形成了精神自我。这就好象照镜子那样，通过与现实接触的反射来了解和评价自己，初步形成了美好的理想的生活观念，即人生观。在这种内心世界变化的同时，少女们表现出广泛的兴趣，开始了对“美”的探索，注意打扮，追求“时髦”。有的专注于外表的修饰，对人们投来的羡慕眼光，感到一种心理上的满足。这时少女应当引起自己的注意，尤其当自己的需要不能实现时，必须有正确的认识，要恰当地对待生活中的现实问题，要追求充实的精神生活。

第三，智力的发展。少女时期智力的发展，主要表现在观察力、记忆力、思维能力、言语与想象能力，以及创造性等方面。这个时期可以说是风华正茂，儿童时期的机械记忆逐渐被理解记忆代替了；抽象思维水平和逻辑思维水平显著提高，能够很好地掌握概念、判断和推理的方法；智力天地从空间和时间上扩大了，再不是处于儿童时期那种由感官直接感受的刺激水平上，开始有了抽象和浪漫的色彩。因此，这个时期敏锐的观察力，丰富的想象力，惊人的记忆力和稳定的注意力，都使得少女在健美的身影后面，闪烁着智慧的光辉。在这个智力发展的时候，少女们千万要不失时机地拼搏。很多女中的豪杰，都是在这个阶段奠定了坚实的基础，绝不要大好时光，在轻浮的、无聊的“欢乐”中白白地溜掉，免得“白了少年头，空悲切，”等到明白的时候，追悔莫及。

第四，性成熟阶段。少女因为性器官的成熟和“第二性征”的出现，自然地引起性意识的萌动，童年时期男女之间的青梅竹马，到这个时期都渐渐地消融了，同时产生了性的好奇。由于性意识的内心体验，使得少女们表面上不愿意与异性接触，而内心却有一种吸引力。这是因为，尽管少女时期生理上趋于成熟，但受社会规范的限制，两性之间的接触，还不能超越一定的界限的缘故。这时候必须充分地注意，社会上的不文明行为，常常给少女们带来麻烦与烦恼。因为这时候的“爱情”只能是迸发的火花，而不是炽热燃烧的火炬。这时候萌发的爱情幼苗，一般来说也都是嫩弱的，经不起风浪的冲击和吹打。少女们应当十分谨慎，处理好性

成熟阶段的问题，免得因一时的冲动铸成终生的遗憾。

以上意见，请你仔细体会，祝愿你的少女生活幸福、愉快！

男生塞字条向我求爱， 我该怎么办？

编辑同志：

昨天，在我的作业本里，突然发现一张男同学向我求爱的字条。看完，我顿时脸颊绯红，神思飘移，我才念初三，还小哇，考虑这些事情似乎早了点。可是，一看到电影，电视里男女青年搞对象，一个在前边跑，一个在后边追，今天去划船，明天去影院，也挺有意思的。再说，我们班也有两对同学秘密“相处”。写字条的那个男生虽然学习成绩不咋样，可人却长得挺帅，跟他……，听说好几个女生追他，他都没理，而他偏偏给我写了字条我真想试一试。我以前为啥没这种想法，现在对男生却有这种强烈的欲望呢？编辑同志，请告诉我，该如何对待男生写来的字条？

徐 汇

徐汇同学：

刚才我给同学上完晚自习。在回家的路上，我突然发现白杨树下，一对男女同学在黑影里拥抱接吻。我走到跟前，只

听一声“老师来了！”两人匆匆分手离去。这个女生，我看出来是我班的，另一个好像是高中学生。

看了你的信，更使我难以入睡。随着年龄的增长，学生们的生理日趋成熟，心理感受也逐渐丰富，这些少男少女们开始步入新的时期——青年期。在这个关键的时候，多需要我们当师长的引导啊！

你说，为啥以前对男生没有那种欲望，而现在，一张字条儿就使你脸颊绯红神思飘移呢？这个问题很简单，就是你不不再是黄毛丫头而成了大姑娘了。

心理学研究告诉我们：人进入了青年期（13—14岁左右），生理机能发生了迅速的变化。由于身体的突然长高，体内各种机能的增强，使青年人的心理也发生了变化，特别是性器官与功能的成熟在青年初期的初中学生的心理发展上起了重大的作用。女同学月经的突然来临和男生梦遗的出现，使他们强烈地意识到自己已经“长大成人”了。于是产生了对性机能的好奇心与新颖感，并受这种好奇心的驱动，开始萌发了对异性的“追求”。国外有的心理学家称这个时期的青年是处在“性的饥饿期”与“性的危险期”之中。这种说法虽然不适合我们国情，但青年初期，异性的的好奇心，在男女生交往过程中是一种较大的心理动力。这时人的性心理，从异性疏远一下子发展到吸引亲近阶段，产生了质的飞跃。一些社会的心理学家通过观察与研究认为：这个时期的青年男女，一旦遇到外界某种诱因是很容易在内心深处彼此产生“共鸣”的。青年人产生这种异性的的好奇心，除了受自身生理、心理影响，还有社会因素。前些年，由于对

性、生理卫生常识采取的“禁区”政策，在某种意义上压抑、影响了青年人正常的心理发展。随着政策开放，外国影视、不健康的画报书刊和地方小报，通过各种渠道涌进市场，在性爱的问题上，就不能不在青年的头脑中产生一种强大的逆反心理。青年人世界观尚未成熟，对外界新鲜事物缺乏选择，分析判断的能力差，很容易使男女青年感到与异性交往是一件相当“有意思”的事情而跃跃欲试。于是在众多的异性面前，他们开始有意识表现自己并广泛地无确定目的地选择与自己“般配”的“朋友”，出现了男女学生之间写字条儿，逛公园，去影院，个别的甚至开始过上了性生活的现象。

青年初期人的强烈的异性好奇心，从性心理发展的规律来说，这是正常的，不足为怪。这样说，并不意味着在男女中学生之间就允许搞对象。恰恰相反，中学生守则明文规定，中学生不准也不应该谈恋爱，这一条是完全正确的。

那么，中学生谈恋爱有什么害处呢？

首先，对学习上的危害很大。学习是学生的首要任务。但有的中学生认为“只要两个人志同道合，不会影响学习，”甚至总结出一个公式“男+女=两个人的合力”。这是不客观的。青年人意志薄弱，情感丰富容易转移，两个人一旦确立恋爱关系没有不分心的。感情往往被对方所牵制。大量事例已经说明，中学生搞对象没有成绩不下降的。

从生理、心理特点上说，中学生虽然外表上长得和大人一样，有的甚至超过了大人，但就其实质来说，还是处在发育阶段，还是很不成熟的。在心理上，他们存在着一种“盲

目的成熟感。”况且就其感情特点来说，易转移，易冲动，意志薄弱，稍不加控制，容易失去理智，男女同学之间容易做出“越格”的事情来。一旦“越格”，对女学生来说，巨大的心理创伤是无法弥补的，也许当时并不觉得什么，可是给她们以后造成的内心的挫折感、自卑感是无法用语言来形容的。况且，从“有意思”、“挺好玩”这种好奇心理出发缔结的“爱情”，十有八九是要失败的。

从社会角度讲，中学生过早涉及爱情，也会给社会造成不安定的因素。据有关部门说，流氓、殴斗、盗窃等社会现象的发生，有很大一部分是与中学生有关的。尤其是社会上一些思想不健康的男青年常常利用女中学生的性好奇这种心理，投其所好，将女学生拉下水去。不少女学生误入歧途就是走的这条路。再者，恋爱不光有精神上的需要，也有物质上的需要，可中学生的经济来源只有靠父母亲属，一旦供不应求，也容易误入歧途。

那么，说来说去，你该怎样对待男生投来的字条呢？象我刚才遇到的那位女生和男生的幽会，不加思索地投入到“热恋”中去吗？不能。象有的女生那样，干脆把字条公开，让大家去寒碜那个写字条的男生吗？也不能。要不，干脆把字条交给老师，让老师刺他，也不妥。我觉得最明智的是采取认真而巧妙的“冷”处理办法好。

你看是否这样办：一、假如对方是偶尔一时冲动写了一张字条，你可以装着没这回事，与他正常交往，时间长了，他觉得你并不动心，也可能将此事化为乌有。二、假如对方一而再，再而三地写，追你，你可以找到他，直截了当地讲