

青春期女性的心理 困扰与心理调节

陈立华 陈沛霖 编著

江西教育出版社



PDG

前 言

人生是一个连续有序的发展过程，可又内含着生理和心理发展的不同阶段。在这些阶段中，青春发育期给人的心理带来的变化是最大的。

青春发育期是一个由不成熟发展到成熟的过渡时期，是一个由少年走向成人的过渡时期，又是一个变化急骤、矛盾交织的时期。生活常常给这个发展层次的人群带来复杂的心理困扰。他们虽然有着许多欢乐，但也经历着烦恼，体验着焦虑，有时候还会有一些不可名状的忧愁。他（她）们自己往往找不出缘由，也难于解脱。而曾经从这个年龄跋涉过来的父母和教师，或者由于时代的不同，或者由于往事的遥远，一些人也早已忘却了自身的体验。因此他（她）们也常常难于理解眼前的这些孩子与学生。

比较起来，女孩子表现得更为突出。她们的身心发育来得那么快，甚至在她们毫无准备时爱神却突然闯入了生活，她们中的一些人在进入高中后学业走了下坡路；她们更爱美，想打扮，却又很难如愿；她们的情绪有更大的波动性；交友中有更多的障碍；事业上，她们往往在“不自强”与“女强人”的责怪声中徘徊而无所适从。……总之，女孩子在青春发育期经历的心理困扰更多。

因此，处于青春期的青少年，尤其是女青年，很有必要了解和认识自己的心身困扰，并学习对自己的情绪进行自我

调适，以求在社会生活日益复杂的竞争中永远保持身心的健康。本书从心理学角度阐述了青春期女性的心理困扰及其排解，其中许多篇章对于青春期的男性也同样适用。我们希望它有益于关心和爱护青春期孩子的父母和教师，更希望有益于追求自我发展和完善的青年。

本书力求在知识性和可读性上更加完美。但由于水平的限制，书中定会有不当之处，敬希读者提出宝贵意见。

书中选用了一些报刊、书著中的有关资料，在此仅向原著作者致谢。

作者 陈沛霖

陈立华 1990年元月

2N44/28

目 录

第一编：青春期女性的心理困扰

一、女性青春期的身心·····	(1)
青春的脚步声·····	(1)
要为青春到来早做准备·····	(4)
女性为什么有月经·····	(6)
月经周期的情绪·····	(9)
从遗传的女性到社会的女性·····	(13)
女孩子的身心优势·····	(17)
女孩子的心理弱点·····	(20)
二、女性青春期的性心理·····	(24)
由两小无猜到相互疏远·····	(24)
异性的吸引与亲近·····	(25)
纯真的初恋·····	(28)
“先把感情冷冻起来”·····	(31)
“男女授受不亲”的效应·····	(34)
三、青春期女性的自我认识·····	(38)
认识自己是不容易的·····	(38)
女性的自我意识·····	(40)
“以人为镜”来了解自己·····	(42)
为什么“难寻知己”·····	(44)

怎样长久地保持友情·····	(46)
四、青春期女性的自我悦纳·····	(50)
困惑的年华·····	(50)
自卑是众多女性发展的枷锁·····	(52)
为什么有的人产生自卑·····	(54)
扬起自信的风帆·····	(56)
创造和发展自我的优势·····	(57)
女孩子“学业困扰”的根由·····	(59)
关于“女强人”的思考·····	(62)
人“因为可爱才美”·····	(65)
根据自身的特点来打扮·····	(68)
怎样保持健美的体型·····	(72)
五、青春期女性的自律·····	(76)
一件“宿舍新闻”引发的讨论·····	(76)
人的本能与自控·····	(77)
人脑和理智的缰绳·····	(79)
什么人的行为容易失控·····	(80)
做一个真正的人·····	(82)
人在成长过程中的他律·····	(83)

第二编：青春期女性的情绪、性格与心理健康

一、“失去健康就失去一切”·····	(85)
青春与健康·····	(85)

健康包含身心两个方面·····	(87)
曾被医学遗忘的角落·····	(89)
现代生活浪涛中的“心理问题”·····	(90)
青年心理发展中的反差·····	(94)
二、心理健康的标准 ·····	(96)
恰当地认识自己·····	(96)
适宜的自我调控·····	(97)
正常的情绪体验·····	(98)
协调的人际关系·····	(100)
良好的耐挫能力·····	(101)
三、女性的情绪与健康 ·····	(103)
情绪——一种重要的心理活动·····	(103)
人脑的愉快中心和痛苦中心·····	(104)
青春期女性的情绪特点·····	(106)
作自己情绪的主人·····	(108)
从“测谎器”谈起·····	(110)
影响情绪的种种因素·····	(111)
情绪困扰的A—B—C理论·····	(113)
情绪与心身健康·····	(115)
笑的魔力·····	(117)
四、人的气质、性格与健康 ·····	(120)
实验室的狗为什么会得神经症·····	(120)
神经类型和人的抗紧张能力·····	(122)
气质可以改变吗·····	(125)

气质的测量	(127)
性格——“蕴蓄于中、形诸于外”	(131)
性格——生活历程的写照	(133)
独生子女的性格	(136)
不良性格与心身疾病	(139)
性格测量的简便方法	(142)
五、心理健康的测定	(147)
怎样测量心理适应性	(147)
身心健康的自测方法	(150)
心理异常的经验判断	(155)

第三编：青春期女性的心理障碍与心理调节

一、青春期女性的心理问题	(158)
青春期心理问题的表现	(158)
为什么青春期易产生心理问题	(160)
二、人的心理防御机制	(164)
人具有对心理疾病的免疫力吗？	(164)
人们常用的心理防御方式	(166)
三、青春期女性常见的心理障碍	(169)
精神病是一种严重的心理疾病	(169)
神经官能症是一组轻度的心理障碍	(170)
青春期心理困扰的见证——神经衰弱	(172)

牡丹之死——一种抑郁性神经症	(173)
她总是在洗手——强迫性神经症	(175)
她不敢与人对视——恐怖性神经症	(176)

四、青春期女性心理调节的方法

把握心理对刺激的中介作用	(179)
捕捉欢乐，忘却忧愁	(181)
转移注意，排除困扰	(183)
克服女性的嫉妒心理	(185)
恰当地使用暗示	(187)
学会自我放松	(188)
女性的哭和心理渲泄	(190)
让心灵在音乐中净化	(192)
使心理不断地升华	(195)

052352

• 第一编 青春期女性的心理困扰

一 女性青春期的身心

一个人的青春是美好的。它，像春天、像朝阳、像宇宙间一切充满生机的事物，它是朝气与活力的象征。

不管你留恋童年，还是盼望长大，青春总会在一定的时候悄悄地来到你的身边，进入你的生活。青春的到来有信号吗？你对它的到来有心理准备吗？

青春的脚步声

从一个哇哇啼哭的女婴到亭亭玉立的少女，经历了十多个春秋，这时人身体的各部分无时不在变化着。首先是人体的司令部——人脑在飞速地发展，到青春期，脑的重量比出生时要增加三倍以上。内脏器官也在变化，心脏增大，胃肠消化能力增强，肺活量扩大，肾脏也能更有效地排出代谢的废物。但是，对于人的生长发育显示得最为清楚的是人的外部形态，尤其是身高增长得很快。同时还伴随着一系列女性外形特征的出现。这就是人生最美好的青春发育期，也简称青春期。它是人的性器官发育和性功能萌动与发展的时期。青春发育期的具体年龄各国学者的意见不统一，但大多

定为10—20岁。学者们还根据发育过程中的阶段性特点进一步将青春发育期分为三个阶段：

青春发育前期：一般指10—12岁期间。

这两年中，女孩的身体开始快速生长，有的人在一年内可长6—10厘米。同时开始出现一些女性的外部特征。这些使人一看上去就知道是女性的外部特征，在生理学上叫第二性征。又叫副性征。

青春发育中期：经历四年。大约从12—16岁。

这个时期的生长发育缓慢下来了，所有的副性征已相继出现，而且有了周期性的月经。

青春发育晚期：从16—20岁。

这一阶段副性征达到成熟。身体各方面的机能逐渐平稳。

女孩子的青春发育期比男孩来得早，一般要早两年左右。城市的女孩比农村女孩的发育也要提早1—2年。除此之外，人与人之间还有很大的个体差异。

青春期是一个人从幼稚走向成熟的过度时期。也是一个人身心发展的关键时期。由于身心的迅猛变化，这又是一个心理上矛盾交织的时期。女孩子在这个时期往往会出现许多的烦恼和心理的冲突。父母们面临这个时期的孩子，常常会碰到很多难题。如果我们对青春期的特点能有所认识，对它的到来不是被动地接纳。而是主动地迎接，也许，烦恼和困难要少一些，从而得到更健康的发展。

由于每个人遗传上的差异，环境、气候、营养等条件的不同，并不是每个女孩子都是从10岁开始青春期的。正常情况下有三种发育类型：即早熟型、平均型和晚熟型。青春来得较早的早熟型孩子虽然比别的同龄孩子先长个子，但身

高的增长也停止得早，所以个子相对来说要矮一些。并且倾向于发育成矮胖型。晚熟型的孩子尽管开始窜个子的时间晚，但停止生长也晚，个子反而会相对高许多。我国民间对此现象称为“早发”和“晚发”，像是在同一块地里播下的种子，有的先出苗，有的后出苗，这是正常的现象。而大多数种子出苗的时间是相差无几的。

但是，如果某一女孩子过度的早熟与晚熟，那就要引起注意。比如，9岁以前就出现了性征，应该考虑到是不是属于异常的早熟。异常的早熟分为真性性早熟和假性性早熟两种。前者不仅有性征出现，还具有生育能力。据医学记载，发现有5岁能生育的例子。而假性性早熟则只有性征，无生育能力。医学记载中也有两岁即出现乳房增大并来月经的女婴。相反，如果女孩子长到15、16岁，仍没有任何青春发育的动态，这就应予以关注和请专科医生诊查原因，看是不是属于异常的晚熟。造成异常早熟和晚熟的原因是多种多样的，主要与人体内分泌的功能障碍有关，及早发现和治疗会有助于功能的恢复。

怎么知道自己的青春期的已经悄悄地到来了呢？比较准确的、最早的青春信息有两个。一个是女孩子阴部阴毛的萌生，如果发现外阴部出现了颜色淡淡的、纤细柔弱的阴毛，这就报知青春期的已经到来。其次是女孩子乳房开始隆起，乳房周围颜色较深的乳晕逐渐增大，这也预示着青春期的开始。

青春期的到来是由于人体最后发育的一个系统——生殖系统的功能开始启动的结果。出生以来十多年一直在养精蓄锐的生殖腺，在脑内的脑垂体的操纵下活跃起来了。脑垂体指挥着女性生殖器官——卵巢的活动，卵巢开始大量分泌雌性激素。正是在雌性激素的催动下，青春发育开始了。

要为青春到来早做准备

如果和老奶奶聊天，她会告诉你：“我们那阵子16岁来月经算是早的呵，现在的闺女还是娃娃就来月经了”。的确，现代孩子的发育越来越早了。

早在十九世纪的末期国外学者就发现，在世界各地的经济发达国家中，每个年龄组的儿童比起数十年前的同龄人，身高都有明显增长。后来把这种现象称为“生长发育的长期加速”。我国近几十年也同样出现了这种生长发育的加速现象。不论是男孩或女孩都呈现出一代高过一代的趋势。在家里看得很清楚，女儿都比妈妈高，男孩也超过了爸爸的高度。这种加速现象不仅表现在生长方面，也表现在发育方面。就女孩子来说，不仅是个子越来越高了，性生理的发育也一代比一代提前了。所以，女学生不再是初中、高中时期才来月经，不少女孩子在小学高年级时就开始来月经。第一次月经我们称月经初潮。从美国、日本、西德等经济发达国家的调查资料看，女孩子月经初潮的时间本世纪比上世纪提早了2—4年。如美国统计，在1830年女孩子的月经初潮年龄是14岁，到1970年初潮平均年龄已提到12岁。

随着青春期的到来，女孩子的身体会迅速出现许多前所未有的变化，这些变化按出现的顺序是：

- ① 下身骨盆变宽，臀部丰满变圆，
- ② 乳房开始膨大，
- ③ 生长突然加快了，
- ④ 开始有了不规则的月经，
- ⑤ 有的人会出现腋毛，
- ⑥ 骨盆进一步明显地加宽、童年那种类似小男孩的体

态消失了；

⑦ 月经逐渐有了规则，皮下脂肪增加，体态丰满。

这一系列的变化来得突然，它使女孩子时时在真正感受自己的女性角色。过去虽然知道自己是女的，但这种性别概念是抽象的，现在才真正感受到与男孩的区别。多数人对这种迅速出现的变化感到不知所措，但又羞于启齿询问成人和老师，她们只是在女友中窃窃私语，相互传递那些从各方面收集到的有限的性生理知识。心理上的紧张、兴奋、焦虑和生理变化本身的刺激，如月经来潮时的腹痛、倦怠和不适，都使得女孩子分散精力，情绪波动，影响到学习和正常的活动。因此，在女孩子青春发育期到来之前授予性生理知识显得非常必要。

随着性生理的发育，女孩子开始出现了少女体态。人体本来就是美的，在婀娜多姿的少女身上，人体美更加充分地得以展示。这种体态的发育会引起长辈的惊诧、异性同学的强烈反应。也引起女孩子对自身的更加关注，并伴随着骄傲与自卑、欢乐和焦虑。

一般来说，女孩子的情绪背景常常是比较愉快的，经常看到她们三五成群地在一起争争吵吵，大喊大笑，但这个时期的女孩子却不能接受强烈的刺激。

在青春发育的第一阶段，作为人体指挥系统的人脑活动表现为兴奋占优势，常常会出现刺激强度与反应强度不一致的现象。也就是说，对微弱的刺激常常也会产生很强的反应，这有点类似于早在幼儿时期的兴奋泛化现象。说起话来，常常会手、足、躯体同时产生活动。与男孩比较，女孩子在这个时期大脑皮层控制力相对变弱，而大脑皮层以下的脑中枢活动兴奋性增高，精力充沛，情绪易于激动。还常常表现

出体内某些器官的机能障碍，如心跳不规则，血压不稳定等等。

进入青春发育期的第二阶段后，脑的活动有如下两个明显的特点：

① 兴奋和抑制常常急剧转化，情绪更易激动，心理上容易失去平衡，对成年人常常持抗拒的、批判的、过激的态度，因此容易与父母闹别扭。

② 脑的高级部位——大脑皮层开始与脑的低级部位建立协调的关系。身体各器官的功能由此也逐渐协调起来。

有心理学家说，到了青春期，在心理上的最大课题之一就是要恰当地建立自己的自尊心，并努力养成自我控制的能力。

女性为什么有月经

女孩子进入青春发育期后的最显著特征，就是月经来潮。周期性的行经由不规则到规则。

什么是月经？

女性从青春期开始，在整个生殖年龄内，生殖器官都在进行周期性的变化。在每一个周期中，卵巢排出一个卵子，子宫发生出血的现象，这种周期性的出血就叫月经。这种周期叫月经周期。人的月经周期实际上也就是人的生殖周期或性周期。人的一个月经周期一般为28天左右，也有人只有20天或长达40天为一周期的。只要有规律的周期，不论是20天或40天都算正常。这与遗传有一定关系，女儿的月经周期往往与妈妈的月经周期相似。

有时候会因考试紧张、忧虑、过于疲劳或到外地去上学、旅游，或因在月经期吃酸冷食物过多而引起周期紊乱的

现象，以致周期过短或者几个月不来月经。如果是由于这些原因停经的话，这称生理性闭经。这是上述因素引起人体内分泌功能轻度紊乱所致。只要除去导致这种紧张和过强的刺激因素，稍加调养，月经周期又会恢复正常。

一个人一生中大约来月经400次左右。如上所述、初潮年龄一般在12—14岁，也有9岁出现正常初潮的。初潮时期并不能怀孕，因为体内此时并没有排卵。

子宫为什么会周期性地出血呢？

女性的生殖器官主要有卵巢、子宫、输卵管和阴道。卵巢是产生女性生殖细胞卵子的地方，同时产生雌性激素，所以卵巢被称为“主性器官”，就是性器官中最主要的。子宫、输卵管等称为副性器官，它们在生殖过程中只发挥辅助作用——提供卵子受精的场所和运输通道，并提供受精卵发育的温床。

左右两个卵巢轮流在每月成熟一个卵子和排出一个卵子。伴随着卵子的成熟和排卵的过程，子宫最内层的“子宫内膜”也在发生周期性的变化，这种变化主要是为接收受精卵的种植作积极的准备。这些准备包括子宫内膜的增厚、进入内膜的血管增长、血液充盈，内膜中腺体增大、分泌活动增加，直到子宫内膜的厚度达到4—6毫米左右，贮备了大量营养物质为止。这一过程好比植物播种之前要进行疏松土壤和施足底肥一样。一旦受精卵被输卵管内的纤毛推送到这里，就能安全地在此着床、种植、并很快发育生长。倘若卵巢排出的卵子没有机会受精，那么排卵后8—9天卵巢会出现重大的变化。变化的产生是由于卵巢分泌的激素——雌激素和孕激素——突然减少。原来靠这两种激素支持而发育起来的子宫内膜，也就会因为激素作用的突然中断而崩溃、脱

落、出血。这种由于子宫内膜崩溃、脱落而出血的现象就是女性周期性的月经。

月经来潮是青春期正常的生理现象，每次月经出血量的多少会因人而异，每次月经的全过程一般人大约为3—5天。

既然是正常的生理现象，如同每日的大小便一样，月经来潮是不应该有严重不适的。但有的人在每次月经前后或行经时伴有剧烈的腹痛，并有脸色苍白、呕吐、腹泻等现象，这是一种病态，常称为痛经。

已婚妇女也会发生痛经，那一般是由于过度生气、抑郁或生殖器官的疾病，如慢性盆腔炎、卵巢囊肿等造成的。而青春期少女的痛经多属功能性痛经，又叫原发性痛经。大致由以下因素引起。

①精神紧张。由于不知道月经是怎么回事，不少人以为月经来了既然出血，那就一定要痛的，这种自我暗示，造成对痛的恐惧和神经过敏，结果导致子宫肌肉的痉挛，妨碍经血的排出。祖国医学理论认为，“不通则痛”，排经的困难是产生行经时痛的原因。

②体质虚弱，平时很少活动和锻炼的人，行经的头两天会发生痛经。如果在月经来潮之前半个月坚持每天跑跑步、并减少静坐的时间，这类痛经就可消除。

③内分泌的紊乱，使孕激素分泌不正常，造成子宫强烈收缩，使子宫缺血而引起痛经。

④经期卫生不够注意，在经期受寒、淋雨、跋山涉水、坐卧湿地或吃生冷瓜果过量等。

⑤少数人子宫发育不良、宫颈管狭窄或子宫位置不正等也可引起子宫排血困难而痛经。

民间验方用红糖煮生姜水治少女痛经有较好的疗效。因为红糖有补血活血的作用，生姜去寒。如果注意调整自己的情绪，或参加一定的体育活动，一般的痛经都能不治而愈。若有更加严重的情况，应找妇科大夫诊治。

月经周期的情绪

你是否体验过：有时候心境很好，自我感觉愉快、积极、乐观。在这种情绪背景下，学习工作的效率都高一些，与人相处也少摩擦，即使碰上不顺心的事，往往能泰然处之，可以“大事化小”。有时候却恰恰相反，在同样的外界条件下，心里总是带点无名火。在这种心境背景下，容易与人争吵、生气，甚至做出不理智的事情来，处于一种易“激惹”的状态。

一般地说，女性比男性的情绪波动性大一些。情绪由“极好”到“极坏”的两极性变化强一些。

如果青春期的女学生愿意细心地研究自己的情绪，可以逐日记载下来。一个月后把所得的记录加以分析，便会发现，自己的情绪变化并不是反复无常的，而是有一定的规律性。这种变化的规律恰好与月经周期有关。

记录的方法既可逐日记，也可从时间上把月经周期划成五段来记。这五段是：月经前3—4天、月经期、月经后一星期、月经后第二星期、月经后第三星期。

以下就是记录情绪状态及其与月经周期关系的辐射圈图

按图①把情绪分成六类，每类都有这类情绪的两个极端和从中性分别走向两个极端的三个级别。自己可综合几天或一周内的心理气氛，在相应的情绪类别和相应的情绪级别中作记号。图②是一位女孩子按月经周期记录的情绪变化情况。