

储呈平 刘秀英 著

悄悄话

——少男少女心烦百解



中国国际广播出版社

悄悄话

——少男少女心烦百解

储呈平 刘秀英 著

中国国际广播出版社

(京)新登字096号

责任编辑：李晓琤 李 惠

封面设计：李士英

书 名
著 者
出 版
发 行

印 刷
经 销
开 本
字 数
印 张
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

悄 悄 话

储呈平 刘秀英

中国 国际广播出版社

(北京复兴门外广播电影电视部内)

邮政编码：100866

冶金胶印厂

新华书店

787×1092 1/32

144千字

6.75

1992年10月 北京第一版

1992年10月 第一次印刷

5000册

ISBN 7-5078-0491-7/G·302

4.00元

心灵的探讨，必定会成为未来一门最迫切需要的科学，因为，世界发展的趋势表明，人类的大敌不在于饥荒、地震、病菌或癌症，而在于人类本身。就目前而言，我们仍然没有适当的方法，来防止远比自然灾害更为危险的人类心灵疾病的蔓延。

荣 格

序 言

青春期(10~20岁)是人成长过程中的关键时期。处在青春期的孩子,在生理上以性成熟为发育的核心,在心理上逐渐形成“性意识”和“自我意识”。这一时期,在生理和心理两方面均发生很大变化,生理方面的新情况容易认识,而心理方面的新情况对青少年来讲难以认知,故心理学家将青春期称为人的“危险期”或“困惑期”。

青春期前的少年儿童,与青春期的青少年相比没有那么多的问题,即便有了些问题也会求教家长与老师,他们会得到及时的帮助。但是,一旦进入青春期就逐渐形成“自我意识”,认为自己是成年人了,再遇到问题就不愿求助于家长和老师,总想自己解决或找同伴商量。这种心理就是所谓的“闭锁心理”。青少年的社会经验、知识水平在逐渐丰富与提高,很多问题急于解决,可一时还不能圆满解决,其结果必然反应到生理情绪上,轻则情绪低落,重则形成心理障碍,影响生活,影响学习,甚至影响人格的形成。

目前,我国青少年的心理健康问题是不容忽视的。据《健康报》1989年8月24日报道,国家教委与有关方面调查发现,青少年学生心理卫生问题严重。笔者近两年经手办理的5000多例心理咨询中,青少年案例占66%。另外,一些年龄稍大的就诊者所咨询的,诸如神经官能症、性变态、社会适应不良、人际关系处理不当等问题,其根源也多是青春期心理不适。

基于以上情况,我早就想写点东西,和处于青春期的朋友们谈谈青春期的心理卫生。在中国国际广播出版社的鼓励下,我和刘秀英大夫把我们近年来写给中央人民广播电台的广播稿和心理咨询门诊的案例进行了编选,将其中对青少年较为重要的内容编成此书,奉献给广大青少年朋友。愿此书对青少年的心理卫生有所助益。

储呈平 1989年10月于
北京市心理行为健康指导中心

目 录

序 言

青少年为什么要重视心理健康？	1
什么样的青少年心理才算健康？	6
没有心理疾患就可以认为心理健康吗？	10
如何判断自己的行为是否正常？	13
我想成为一个男孩，正常吗？	15
我将来想独身，行吗？	17
大夫，你对未婚同居怎么看？	20
婚前性关系能拴住对方的心吗？	22
如何对待失身后的痛苦？	24
性病是怎么一回事？	26
失恋怎么办？	28
我们现在相爱对不对？	30
如何对待挫折，如何应付挫折？	32
对前途绝望怎么办？	36
总做白日梦怎么办？	38
她怎么越来越消瘦？	40
肥胖怎么办？	43
初潮后月经总是不规律是怎么回事？	46
我得了精神病吗？	47
神经衰弱是怎么一回事？	48
怎样防治神经衰弱？	52

失眠怎么办？	55
怎样放松以尽快入睡？	58
总是胡思乱想怎么办？	60
如何克服多疑的毛病？	63
非得弄个明白怎么办？	65
偶然的强迫倾向就是强迫症吗？	67
见人恐怖怎么办？	68
害怕动物、昆虫怎么办？	72
恐惧锐器怎么办？	75
紧张时就结巴怎么办？	77
口吃能矫正吗？	78
我是得了忧郁症吗？	81
如何治疗忧郁症？	83
总感到失败，易导致情绪低落吗？	86
认识不合理也能导致情绪低落吗？	88
对失败的错误分析也会导致情绪低落？	89
总怀疑自己有病怎么办？	91
夜里睡觉总做梦是病吗？	95
总做恶梦是怎么一回事？	99
熟睡中突然起床做事是怎么一回事？	101
性格内向能改变吗？	103
外向性格一定比内向性格好吗？	107
如何克服自卑心理？	109
上课回答问题紧张怎么办？	114
怎样克服害羞心理？	116
别人瞧不起我怎么办？	119
如何克服嫉妒心理？	122

被别人嫉妒以后怎么办？	126
追求完美好吗？	129
怎样控制暴脾气？	132
做错事总后悔怎么办？	134
做事总犹豫不决怎么办？	136
遇事总是胆怯怎么办？	138
气质与职业有关系吗？	140
如何面对批评或指责？	142
如何处理好与父母的关系？	144
如何对待自己的“隐私”？	147
女孩比男孩笨吗？	149
注意力怎么集中不起来？	154
如何预防学习疲劳现象的出现？	156
不想考大学就是没出息吗？	160
高考选择志愿应考虑到哪些问题？	161
考试时怎么那么紧张呢？	164
如何对待考试怯场？	167
兴趣爱好太多是否影响学习？	169
心理医生与精神科医生一样吗？	171
关心性知识正常吗？	173
我是同性恋吗？	175
见到异性为什么总有种不自然感？	178
总是遗精正常吗？	180
有手淫行为会影响健康吗？	182
<u>露阴癖</u> 是怎么一回事？	185
他是犯罪还是心理变态？	188
怎样摆脱男孩的纠缠不休？	190

收到同学的情书如何处理?	192
我喜欢和异性交往正常吗?	195
我们这样算是谈恋爱吗?	197

结束语

131		？
138		？
140		？
143		？
144		？
147		？
149		？
151		？
152		？
160		？
161		？
164		？
167		？
169		？
171		？
173		？
175		？
178		？
180		？
183		？
185		？
188		？
190		？

青少年为什么要重视心理健康？

谈到健康，很多青少年朋友自然想到的是躯体的完整、各脏腑功能良好，平时很少得病；谈到讲究卫生、预防疾病，青少年朋友可能从小就懂得了饭前便后要洗手、生吃瓜果要洗净，刷牙最好早晚两次……。但大家忽视了一个问题，即健康的整体概念，心理健康与躯体健康同等重要。心理健康也重要吗？对于这个问题，用几个真实的例子来说明。

有一个女孩，从小生长在音乐世家。爷爷奶奶均是文艺工作者；父亲母亲一个是声乐教师，一个是独唱演员。她生活在这样一个家庭，自然音乐细胞很多。她16岁考上了南方某艺术学校学声乐，在校学习成绩优秀，并在19岁顺利通过毕业考试，分到一省级文艺团体工作。但她并没有能顺利地从事自己喜欢的事业。事情是这样的：

16岁的入学体检，她顺利通过，这意味着她的身体是健康的。后来姑娘大了，懂得了美，她发现自己不是双眼皮，并为之苦恼，怕有人看出她的这种“毛病”，见人总是躲躲闪闪，后来干脆不见人，整天就是埋头学习。毕业后头几次上台演出她就十分紧张，生怕观众看出她的“毛病”，后来她找了一位名医，做成了双眼皮，但手术并没有使她消除心理障碍，她见人还是紧张，最后发展到不敢见人的程度。在家呆了将近两年，21岁的时候，她才意识到是心理障碍，不得不求助于心理医生。

某医院外科一男医生，毕业于医科大学医学系。因他所学的专业，自然会去注意自己的身体健康，他的身体也确实健康，但问题就出在心理方面。毕业后四年时间里，他多次偷看女同志上厕所。单位认为他是道德品质问题，给予行政处分。可他还是屡犯。他也承认自己的心灵是肮脏的。殊不知这是一种性变态，医学上称为“窥阴癖”，而他的这种心理变态在15岁时就开始了，没有及时医治，蔓延至今。

某大学一个一年级男生，因精神分裂症住进了医院。他上大学所报考的专业是父母替他选的，他并不喜欢，越学越烦，生活情绪低落，心理健康状况逐渐下降。他没有将自己的情况告诉给学校领导，申请转系改学喜欢的专业；也没有告诉父母以寻求帮助解决。在沉重的心理压力下，最终患了精神分裂症。

上述三例充分说明心理健康的重要性。那么怎样才能搞好心理卫生呢？要回答此问题，不得不弄清楚心理疾病的成因。

大家知道，现代社会由于经济的发展，物质生活水平不断提高，人们的饮食结构不断改善，这使青春期的青少年生理上的成熟普遍有所提前，但心理上的成熟则相对较晚，这样就产生了生理发展与心理发展的“异时性”，进而导致一系列的矛盾。

首先，随着自我意识的发展与渐趋完善，进入了心理上的“断乳期”，出现了“闭锁心理”，即对自己的需要和行为了要进行独立的思考与选择，在社会活动中，逐渐形成了自己独特的个性；而另一方面由于知识与经验不足，加上此时个性尚未完善，因而表现出情绪不稳定、自我评价不全面、心理承受能力差等心理特点。以上说明青春期的青少年由于身

心的急剧变化难免出现一些心理困扰，又由于“闭锁心理”不愿将心理困扰告诉别人，就得不到帮助，因而心理困扰就得不到解决，就影响心理健康，就影响生活、学习、工作。

其次，青春期的身心特点在心理上产生出种种矛盾，即闭锁与交往、幼稚与成熟、依赖与独立、现实与愿望、低识别力与强求知欲等等。不解决这些矛盾，怎么能处理好升学、求职、恋爱等问题？一个心理素质相对差的青少年，要处理好人生中极为重要的问题，就必然心理负荷过重，发生心理危机。但重要的是，在出现这些心理问题时是否能及时进行自我调节，使心理问题得到解决。

其三，青春期是人格形成的重要时期。近来心理学的研究成果证实，人生最初5年的经历对后期的成长不是唯一重要的。人的成长的其他阶段，特别是青春期，对以后人生的影响同样很重要，青春期的调节对成年期乃至老年期都具有重要意义。

青春期是由依赖走向独立，由幼稚走向成熟，由无忧无虑的儿童成长为独立承担责任的成年人的过渡时期。过去所学习和所习惯的生活方式现在变了，人格已有的反应模式现在已不适用或不够用了，现在新的行为模式和反应模式才刚刚开始，还缺乏与现实社会条件相协调的思考和行为能力。虽然青春期的人格较儿童期有所发展，但就其所面临的社会与人生问题来说，其人格还有很大的局限性，呈现出有所发展而又发展不足的特点。因此，青少年必须发展、调整和完善自己的人格，才能更好地适应变化了的社会环境和不断变化的社会环境。青少年应该重新审视自己的人格，如哪些与现在年龄不相适应，哪些与社会的新要求不吻合，哪些会阻碍自己顺利进入成人社会？

其四，任何一个社会都有其自身的发展规律，它不以任何个人的意志为转移；社会文化有自己的传统和模式，它规定了人们在社会生活中必须遵循的规则，它不会对某些特殊的青少年加以格外的“照顾”。因此，我们就要适应社会要求，养成符合社会活动规律的人格。如果一个青少年人格不健全，如缺乏与同龄人相适应的人格，出现“晚成熟”“仍一身小孩气”，又如缺乏与社会相适应的人格，让人感到你是“怪人一个”，就无法适应复杂的社会，就无法正常地进行社会活动；就会处处碰壁，时时产生挫折感，就生活得不顺心，因此社会生活就要求青少年心理健康。

我们在心理门诊中经常见到这样一些青少年，他们只知道学习，不注意心理健康，在社会活动中则成了“社会适应的低能儿”。如有的从小学习成绩一直很好，但生活自理能力及独立活动能力很差，考上大学，应付不了大学的学习生活，有的神经衰弱，有的精神分裂。看来，青春期的青少年要注意提高自己的心理素质，以便将来能更好地适应社会。

其五，医学流行病学研究结果证实，影响健康，威胁生命的一些疾病是由心理因素所致，或有心理因素的作用。这就提示青少年要注意心理因素对健康的影响。

心理因素和社会因素对健康的威胁、及其致病作用，已越来越为人们所普遍重视，并引起医学界的高度注意。随着科技尤其是医学的飞速发展，人类已经有效地控制了多种传染病。近30年来，威胁人类生命最严重、死亡率最高的已不再是传染病，而是与心理——社会因素有密切关系的心脑血管疾病和癌症等；且近几十年来精神疾病发病率逐年升高。这些疾病的发病原因，多是与个人的人格特征、不良行为和生活方式（如吸烟、酗酒等）有关。心理——社会因素对疾病

的致病作用，是通过心理因素引起生理——心理反应，最终导致机体的疾病。

社会的不良现象，严重地影响着人们的心理健康。

改革开放后，传统文化不断受到西方文化的冲击，一些人又缺乏必要的警惕，其人生观、价值观、婚恋观、消费观，以及对性行为的道德观念发生了不同程度的变化。问题是现代社会的青少年，接受的是传统文化，而面对的是新的文化，新的思想，新的观念。这样对于一个人，用两种文化观念的标准，看待同一问题，必然会引起心理上的矛盾，影响到自己的心理健康。

现实社会的另一重要特征就是生产机械化、自动化、家庭劳动电器、人生社会化等等。所有这些大大加快了人们的生活节奏，对于过惯了慢节奏生活的中国人，无疑会造成心理上的不适应，易产生紧张、焦虑、忧虑等情绪反应，最终使人们的身心健康受到影响。

现实社会的家庭人口结构、住房状况、都市化的生活方式等，易使人产生孤独感，失助感等情绪反应。

青少年朋友必须警惕物质文明下的“文明病”，以新的生活方式来预防诸如肥胖症、电视综合症、周末周日抑郁症等心理病患的发生。

青少年朋友，以上是说重视心理健康的重要性，希望你们有所帮助。

我是父母的独生子，从小受到了爷爷、奶奶的照顾，什么都不会干，也没有自己的主见。这不，大学没考上，父母给我找了好多工作，不是因为离家远，就是怕处不好人际关系，都没干，其实也不会干。如果你现在到我家去作客，我都不知道怎么招待你。

对于这些情况，我的父母常为我担心，担心我将来怎么办，甚至担心我是不是有病（指精神病、或痴呆）。大夫，你对我的情况怎么看待？我是有病吗？

我今年已19岁，是大学一年级的女生，父母和有些朋友说我“像个小孩”，我也不知道像不像。反正我爱发脾气、想干什么就干什么，不如我意的事我就使性子。当然，首先受害的是我的父母、其次是我的男朋友和同宿舍的女同学。他们都建议我来心理咨询，大夫，我的心理健康吗？用什么标准来衡量我呢？

我是一个爱担忧、爱悔恨的中学生，常担忧未来，比如考不上大学、怕将来没有工作、怕将来死于非命……；对过去呢，我又常悔恨，所以，整天情绪不高。别人都说我不像个男的，心理素质差。大夫，我今年才18岁，想改变这种状

我今年20岁，两年前高中毕业没考上大学，现在在家呆着。

我是父母的独生子，从小受到了爷爷、奶奶的照顾，什么都不会干，也没有自己的主见。这不，大学没考上，父母给我找了好多工作，不是因为离家远，就是怕处不好人际关系，都没干，其实也不会干。如果你现在到我家去作客，我都不知道怎么招待你。

对于这些情况，我的父母常为我担心，担心我将来怎么办，甚至担心我是不是有病（指精神病、或痴呆）。大夫，你对我的情况怎么看待？我是有病吗？

我今年已19岁，是大学一年级的女生，父母和有些朋友说我“像个小孩”，我也不知道像不像。反正我爱发脾气、想干什么就干什么，不如我意的事我就使性子。当然，首先受害的是我的父母、其次是我的男朋友和同宿舍的女同学。他们都建议我来心理咨询，大夫，我的心理健康吗？用什么标准来衡量我呢？

我是一个爱担忧、爱悔恨的中学生，常担忧未来，比如考不上大学、怕将来没有工作、怕将来死于非命……；对过去呢，我又常悔恨，所以，整天情绪不高。别人都说我不像个男的，心理素质差。大夫，我今年才18岁，想改变这种状

况。请问，良好的心理素质是什么样呢？

我有一个女同学，心理明显不健康，我曾多次劝她去心理咨询，可她说“自我感觉良好”。我真想帮助她，大夫，有什么依据来说服她呢？

你们提的这些问题都涉及到一个青春期青少年的心理健康标准问题。你们应该知道仅仅是身体无病不能证明你就健康。健康的含义是身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和对社会负责任（即遵守社会伦理、道德、规范），这四者是同等重要的。因此，青少年从小要既重视身体的健康、又重视心理的健康，在这两个前提下，才可能有一个良好的社会适应能力，对社会负有责任。很大程度上讲，心理健康比身体健康更为重要。那么青春期青少年心理健康的标准是什么呢？我认为应体现在以下几个方面：

1. 与现实环境保持良好的接触。对现实环境能作出正确和客观的观察与评价，及时调整自己对现实的期望和态度，并能作出主动的、健全的、有效的适应和调节。这就是说一个心理健康的青春期青少年应该在遇到现实同自己开“玩笑”时，也就是自己不能够改变现实时，理智而正确的办法就是面对现实，改变对现实的态度；应该掌握自己的命运，而不能将自己的命运归于天命或他人，以逃避现实。这里与现实环境保持良好的接触，包括不断变化的生活环境和学习环境等。

2. 与他人保持良好的接触，有正常和谐的人际关系。心理健康的青少年应该善于与人相处，乐于与人交往；应该对人热情、信任、理解，而不是采取畏惧、嫉妒、怀疑、仇视的态度。对于人际关系中难以避免的人际冲突能正确对待与