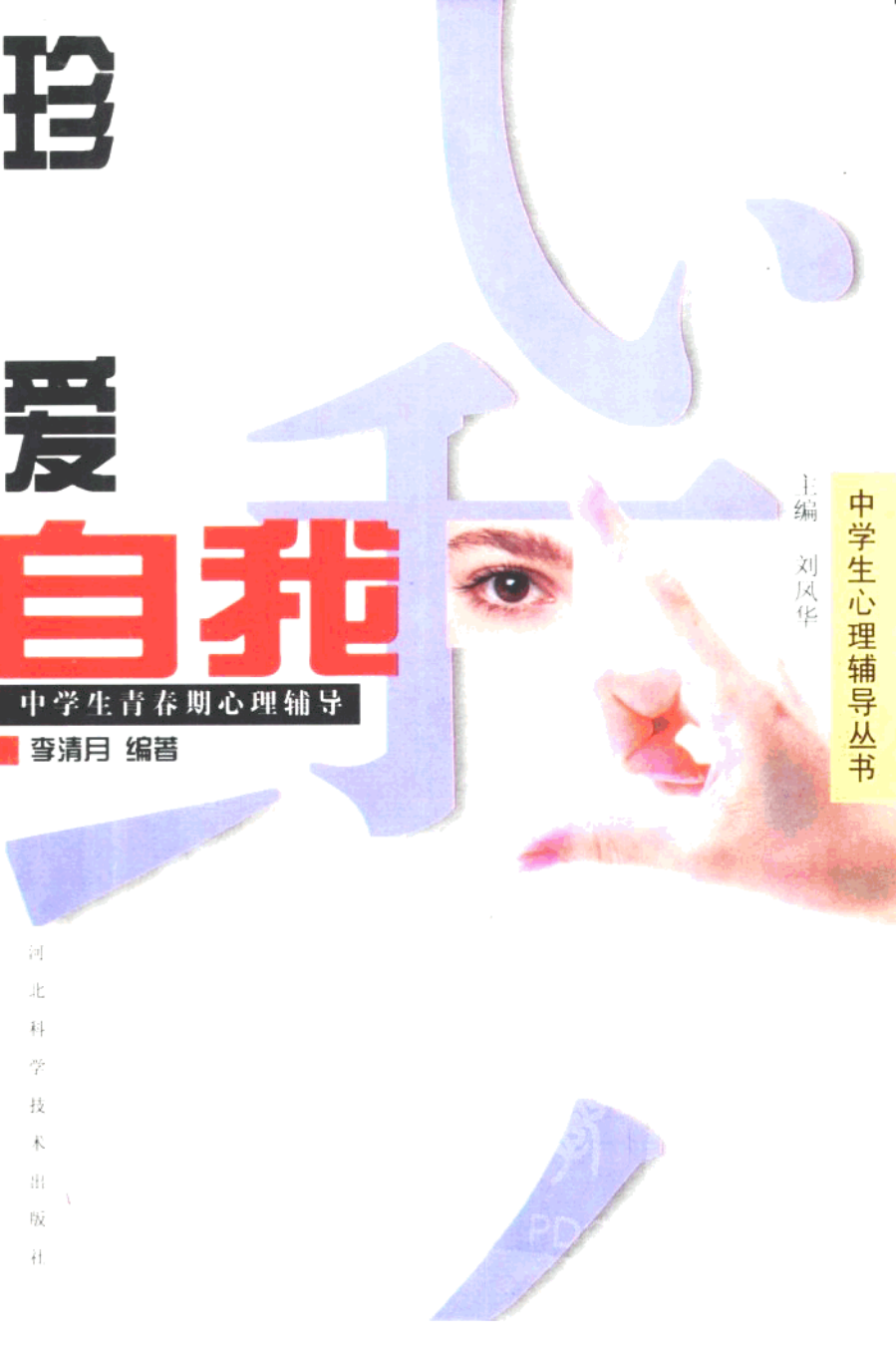




珍

爱

自我

中学生青春期心理辅导

李清月 编著

主编 刘风华

中学生心理辅导丛书

河北科学技术出版社

前 言



中学时期是一个多姿多彩多梦的季节。在这个阶段里，中学生们处于一个从不成熟向成熟的过渡阶段。他们梦想一夜之间长大成人，掌握人类所有的知识，适应所有的社会规范。结果，迫切的期望与实际的能力之间产生了巨大冲突，由此在生理上和心理上产生了许多不适应。这些冲突和不适应成了他们人生交响乐中优美的小插曲。

中学时期是人一生中生命力最旺盛的时期，是最美好的时期，也是最重要的时期。伴随着个人成长、挑战自我、追求成功，在学习和生活中出现了许多成长的烦恼。

为解决学生的心理冲突问题，心理健康教育开辟了新的途径。



河北省的学校心理健康教育始于 20 世纪 90 年代初。一批年轻的教育工作者深入学校，开展心理健康教育实验。从现代心理学理论出发，以精神分析理论、人本主义理论、行为主义理论为基础，着眼于当前中小学生的实际问题，理论联系实际，从心理教育的角度来解决学生的问题。从石家庄市的几所实验学校搞起，如今省属心理教育实验学校已近百所，市属的心理教育实验学校已达数百所。河北省的心理教育走在了全国的前列，受到了国家教育部门的重视。

这一套《中学生心理辅导丛书》就是在心理教育实验的基础上积累而成的。几位作者近十年来深入中小学进行心理辅导，积累了一定的经验。他们从学生角度出发，把中学生存在的各种不适应问题归类，进行归因分析，提出解决问题的参考意见。

《挑战自我——中学生学习心理辅导》主要侧重于中学生学习策略的辅导，从学习方法、学习技巧、提高学习效率入手，它告诉同学们，面对无际的知识，要学会学习。

《展现自我——中学生交往心理辅导》主要侧重于中学生的人际交往，从交往知识、交往技巧和交往的心理体验入手，它告诉同学们，人是社会的人，要学会合作。

《完善自我——中学生人格心理辅导》主要侧重于学生个性形成中的问题。从中学生的能力、气质、态度入手，它告诉同学们，人的个性是区别于他人的标志，是生活的基础，要学会做人。

《珍爱自我——中学生青春期心理辅导》主要侧重于中学生在青春期中中的困惑。它告诉同学们，青春期是美好的，是一生中最灿烂的时期，产生困惑和解决困惑都是成长中需要积极



面对的必修课，要学会生活。

几本小册子从不同侧面系统地分析了中学生的心理现状，各自相互独立。希望对中学生顺利度过中学阶段，提供一些有益的帮助。

2001年2月8日



作者简介

李清月, 石家庄市旅游外事职业学校专职心理教师。1993年毕业于河北师范大学教育系心理学专业。现正在攻读北京师范大学发展与教育心理学专业硕士。为中国教育学会儿童教育心理学分会会员, 河北省心理学会会员兼健康教育专业委员会委员。有数十篇论文在省市获奖或发表。



目 录

一、成长的告白 (1)

(一) 共享长大的喜悦 (1)

(二) 令人惊喜的身体 (3)

二、长大的秘密 (7)

(一) 小荷才露尖尖角 (7)

(二) 女孩儿青春第一次 (9)

(三) 男孩儿青春第一次 (12)

(四) 你不是坏小孩 (15)

(五) 生命的奥秘 (19)

三、蓝色多“恼”河 (22)

(一) 苗条离我有多远 (23)

(二) 谁喜欢我的脸 (26)

(三) 不是漂亮惹的祸 (29)

(四) 体味为何如影随形 (31)

(五) 我是男子汉吗 (33)



(六) 胖男孩的烦恼	(35)
------------------	--------

四、我是不是坏小孩

(一) 难耐的青春	(38)
(二) 我真的不是有意的	(42)
(三) 少年谁个不钟情	(44)
(四) 我真的不可救药了吗	(46)
(五) 我是不是坏小孩	(49)
(六) 我是不是同性恋	(51)
(七) 爱美也有错吗	(53)

五、躁动的年龄 驿动的心

(一) 男孩女孩碰碰车	(57)
(二) 让我轻轻地告诉你	(60)
(三) 莫名我就喜欢你	(65)
(四) 羞答答的玫瑰静悄悄地开	(68)
(五) 我的柔情你永远不懂	(71)



- (六) 给我一杯忘情水 (74)
- (七) 不要过早放飞心中的白鸽 (77)
- (八) 我们都是好朋友 (79)

六、走出情感的热带雨林 (83)

- (一) 走出灰色心境的困扰 (84)
- (二) 吃不到葡萄，葡萄并不酸 (88)
- (三) 不是我不小心 (91)
- (四) 莫做“林妹妹” (94)
- (五) 我是一只小小鸟 (97)
- (六) 青春期成熟情绪的标准与
自我评定 (100)



七、让我们同行 (104)

- (一) 知心有几人 (104)
- (二) 心中的秘密向谁说 (108)
- (三) 赢得好人缘 (110)

(四) 亲密也要有间	(114)
(五) 为什么总与大人对着干	(116)
(六) 如何面对“小人”父母	(120)
(七) 架起心桥	(123)
(八) 拒绝父母的糖	(126)

八、个性万花筒 (130)

(一) 认识自己，走向成熟	(130)
(二) 偶像因为距离才完美	(133)
(三) 多彩的性格	(135)
(四) 优化性格	(138)
(五) 发扬气质的积极面	(141)



一、成长的告白



(一) 共享长大的喜悦

有一抹色彩叫做青春
有一个季节叫做花季
有一次追寻叫做翱翔
有一片天空叫做亮丽
有一种自由自在的鸟儿
叫做同龄鸟
用理想与梦想做成的双翼——
向着未来，放飞自己！

中学生朋友们，当你偶尔从镜子中发现自己已经长成了一个英俊健壮的小伙子，或者是一个亭亭玉立的大姑娘，你是否意识到自己正在步入人生最神圣、最美



好、最具神秘色彩与动人旋律的青春期？你是否发现自己从身体到心理都在发生迅猛而明显的变化，有时连自己都感到莫名其妙的惊奇与不由自主的心慌意乱呢？

有时候，你会因父母唠叨而产生反抗情绪，不再是听话的“乖孩子”；有时候，你会因视线接触到邻桌的异性而脸红心跳；有时候，你和异性同学在一起会感到拘束与不安，而心里又渴望与异性交往；有时候，你对自己所欣赏的异性同学总不由多看几眼，同时又害怕你们四目相对；甚至于，你注意起了穿着打扮，常常因为异性注视的目光而暗自欣喜……

所有这一切，也许给你带来无法抑制的喜悦，也许给你带来排解不了的烦恼，这就是青春期，一个让人捉摸不透的时期，一个充满浪漫、美好与纯情的时期，一个充满困惑、烦恼与危机的时期，一个被心理学家喻为“狂风暴雨”的时期。

青春期是人生的一个重要阶段，是从少年向青年的过渡期。世界卫生组织把 10~20 岁这一年龄阶段定为青春期。在我国，一般是指初中到高中这段时期。在这个时期里，由于生理、心理发展的不平衡，特别是性心理的产生与发展，会给青少年带来无尽的烦恼和困惑。

无论是男孩、女孩，青春期无疑是人生最重要的一个时期，它意味着你们从此将告别无忧无虑的少年时代，进入性发育的人生的一个特殊时期。你们就像拔节的翠竹，含苞待放的花蕾，充满了旺盛的生命力，但也是易受挫折和伤害的。当你们步入这段时光的时候，当你们正将如花待放，即将光彩夺目的时候，应该懂得：青春期在自己的身体内部发生了什么变化，应该怎样对待自己，怎样使自己的身心更加和谐健康，消除青春期的性神秘、性愚昧、性困惑。所以在静静地享受着长



大喜悦的同时，让我们坐下来，也看看自己，看看这神秘而多彩的青春世界，然后，继续向前走，那样我们会走得更加自信，更加潇洒，让花季充满鲜花，雨季不再泥泞。

中学生朋友们，青春是一朵艳丽的花，是一片灿烂的霞，它是如此的令人激动，令人兴奋，同时又是如此的容易消逝，在许多人都在叹息青春不再的时候，让我们珍惜这青春，爱护这青春，趁着这短暂而美好的时光，为自己赢得一个完满而美好的人生。

(二) 令人惊喜的身体

在青春期里，你的身体很多地方都会发生变化，进入了青春期，少男少女的身体内部就会发生巨大的变化，男女开始显示出各自不同的鲜明的特征，就像是进入了拔节期的庄稼，一天一个样子，几个月没见，就可能又长高了许多。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”正是这一时期的最好写照。一般来讲，女孩从10~12岁，男孩从12~14岁，就进入了人生中的第二次生长高峰。在这个时期，女孩平均每年长高5~7厘米，最多可达9~10厘米；而男孩平均每年长高7~9厘米，最高可达10~12厘米，整个青春期中平均长高28厘米左右。身体各系统的生理功能也逐步达到成熟，而且大脑的发育也日臻完善。这与青春前期相对稳定的儿童期（每年长高3~5厘米）相比，真像是登上了特别快车、特别航班，身体的发育、智力的发展、技能的提高、心理的变化，就成了这一时期的重要特征。

那么，青春期的身体会发生哪些变化呢？



1. 青春体魄的变化

青春体魄主要包括身高、体重、体型、内脏机能及其他有关的外在特征变化。青春期内，由于骨骼的发育，身高、体重迅速增长，这一阶段，身高平均每年可增加6~8厘米，体重少则增加5~6千克，多则增加8千克以上，因此，此阶段的少男少女总觉得自己喝凉水都长肉，从而盲目减肥，这是不可取的。该阶段不仅表现出身体的形态加速发展，还表现出两性的差异。由于女孩青春期的到来比男孩早1~2年，男孩的增长时间又比女孩长而且长势持久，所以，在10~11岁时，女生的身高体重超过男生，而到13~14岁时，男生的身高体重明显超过女生，因此，一般最后男孩子大多高于女孩子。许多人认为高矮只是由遗传因素所决定的，其实影响高矮的因素很多，如性成熟的早晚、营养的供给、睡眠与锻炼、地理环境、内分泌情况、教养方式等等。

青春期内，少男少女的体重急剧增加，平均每年可增重5~6千克，体重的增加有着特殊的意义，它反映出内脏的增大，肌肉的发达，脂肪的沉积，以及骨骼的增长与增粗的程度。女孩的体重增加除了主要是由于骨骼的伸长外，还与肌肉的增加有关，如成年男性肌肉重量占全身体重的百分比为42%，女性则只有36%，脂肪的百分比男性不足18%，而女性却为28%。这就使男性显得更加健壮粗犷，女性显得更为丰腴柔美。体重的增加，一年四季是不均衡的。一般来说，秋冬比夏季增加得多，而身高的增加却与之相反。



2. 青春期内脏机能快速发育

青少年大脑的形态、内部结构及功能基本成熟并日益完善，这主要是脑神经纤维的变粗、增长、多生分支以及髓鞘等形成的结果。这一阶段，人体的内分泌腺产生的激素也相应活跃，促使脑神经的兴奋度增强，大脑的智能水平提高，进入青春期，心脏的重量是初生儿的10倍，收缩力加强，容量增大，供血量增多，但由于女性的心脏容量一般比男性小10%~15%，所以在体力活动中，女孩比男孩要适当降低强度。此时，男女肺活量大增，呼吸机能增强。

这一时期，男女的体型日趋成熟，并且出现一些明显不同的体表特征。就体型而言，男孩一般肩宽，身体高大，骨盆较小，胸肌发达，脂肪仅在肩部有少量的积累，表现出男性的魁梧；而女孩则四肢和髋关节处骨骼发达，脂肪集中分布在乳房、臀部及肩背部，腰细臀厚，骨盆宽大，皮肤细腻，身材苗条，表现出女性的曲线美。变声现象开始出现，男孩出现喉结，声带加长变厚，嗓音变得雄厚粗沉；女孩则保持着尖细的特点。其他体表特征如体毛、皮肤、乳房等都向成熟发展。进入青春期，男孩女孩日益成熟。性成熟是指性器官和性功能的发展成熟过程，包括从女孩月经来潮，男孩出现遗精开始，到完全具有生育能力。性成熟的起始时间，女孩一般比男孩要早两年，伴随着性的发育成熟，心理上会由性成熟而带来不小的烦恼和冲击。

随着生长突增而来的是第二性征的出现和性成熟，如果说身高突增和体形的变化还使青少年在惊恐中尚感到欣喜的话，那么性成熟中出现的女孩月经来潮和男孩遗精就更使这些少男



少女感到困惑不安了。女孩可能由此而产生自卑、羞愧甚至对女性的愤慨，而男孩往往由于自己的手淫而诅咒自己的可耻无能。

不管你是以何种心情去对待，这些变化都是我们成长中必然出现的，是我们长大成人的标志，所以，我们应以积极的心态去接纳自己的变化。

二、长大的秘密



(一) 小荷才露尖尖角

少女的成长是一个神秘而令人惊奇的过程，正值青春期的女孩子总是会留意自己身体的每一点小变化。不再像以前那样叽叽喳喳得像个小孩子，开始变得文静、淑女，渐渐感觉到自己身上所发生的一切，也悄悄关心起自己的体貌，有了无限的遐想，并小心翼翼地塑造与自身相符的自我形象，同时也会产生无边的烦恼：“为什么我的腋下长出了可恶的汗毛，其他女孩子则没有？”“为什么我的胸部还是平平的，毫无起色？”等等。其实这是每一个步入青春期的女孩子都要遇到的问题，因此，不必过分担忧，了解了自己身



体的变化，就会以欣喜的心情接受自己的成长，那么，进入青春期，女孩会发生哪些方面的变化呢？

一般来讲，女孩子第二性征的变化比男孩子更明显。

首先发育的是臀部，变得宽大，皮下脂肪增加，乳房也开始发育，乳房发育是青春期女孩子身体变化的“先驱”，是女性美的具体标志之一。乳房发育一般在10~17岁，过早过晚发育都是不正常的。一般女孩10~11岁乳房便开始发育，这时小而隆起的乳房组织产生了一个明显的圆丘形隆起；大约在12岁左右，乳房继续增大，乳晕和乳房形成一个明显增大的圆形轮廓；14岁左右，乳房显著增大，乳晕和乳头也继续增大，并在乳房其他部分的圆形轮廓之上形成第二个丘形隆起。在乳房发育全过程中，有可能出现乳房疼痛，摸到小肿块；相互之间乳房的大小与形状也存在着一定的差异，这些都是正常现象，无须忧虑，如果你怀疑发育异常，应当及时检查和治疗。与此同时，女孩在青春期开始后，大约在10~11岁还会出现阴毛，开始是浅色的、稀疏的阴毛，而后逐渐变深、变粗和卷曲，呈向下的三角形分布。在13岁左右，女孩就会出现腋毛。同时少女的脸颊、手臂出现了唇毛、汗毛，并散发出特有的女性气味。

其次，在乳房发育的过程中，身高、体重也会快速增长。在15岁左右，女孩的脂肪积累增多，体态渐趋丰满，臀部变圆，越发显示出女性体型的曲线美，但此时的发育往往被女孩们认为是“病态”，从而盲目减肥。

在15~16岁后，女孩的脸上有可能要长粉刺，也会引起许多烦恼。其实这是正常现象，并不影响健康，只是有碍美观。一般药物对此并无多大的作用，过了青春期以后，便会自