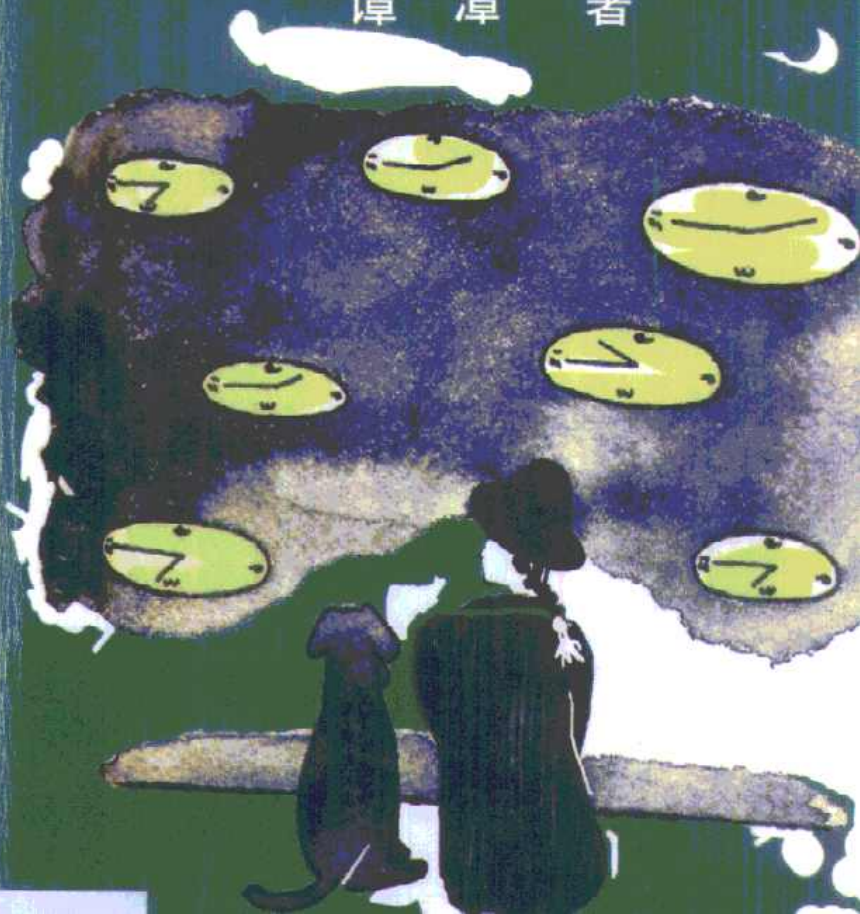


中学生心理咨询

# 长大真烦也真好

谭 潭 著

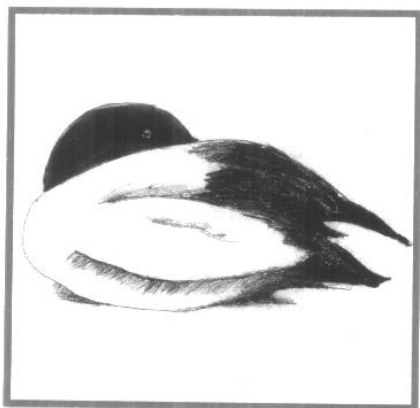


B8442

7186

# 长大真烦也真好

叶 斌 主编  
谭 潭 著



花 城 出 版 社

Y 1000000 1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000

# 中学生心理咨询丛书

- 朋友一箩筐
- 长大真烦也真好
- 哦，爸爸妈妈
- 我是一块料

## 长大真烦也真好

谭 潭 著

花城出版社出版发行  
(广州市环市东路水荫路11号)  
广东省新华书店经销  
广东韶美新华印刷厂印刷  
(广东韶关市新华北路)

787×940毫米 32开本 6.175印张 1插页 95,000字

1998年2月第1版 1998年5月第2次印刷

ISBN 7-5300-2639-0

B·32 定 价：9.00元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换

## 这是性晚熟吗

谭老师：

我今年 15 岁，读初中二年级，我知道月经是怎么一回事，我们的生理卫生老师专门给女生上过课。我的许多同学也来了月经。然而，我却没有。有时，和同学在一起，我觉得自己是个什么都不懂的小毛头。有时她们会笑我：你还是一个小孩子呢。为此，我很苦恼。请您告诉我，我是正常的吗？我是不是所说的“性晚熟”啊？

霏霏

霏霏：

你好。很高兴看到你说你知道月经是怎么一回

事，对于十几岁的女孩子来讲，了解月经及其它自己身体即将面临的变化有关知识是非常有益和必要的。但看来你还是遗漏了一些知识。一般说来，青少年在 10~12 岁便进入了青春发育期。这期间，性激素的活动促使身体出现了许多的变化。女孩子开始在体态方面表现为骨盆开始变宽，臀部变圆，乳房开始发育，长出阴毛和腋毛，及月经初潮。女孩子在 13~14 岁初潮的最多，但由于遗传、营养环境、气候等因素的影响，青春期的发育存在着个人差异，稍早或晚 1~2 年都是正常现象。就像你小时候长牙、学走路、学说话一样，可不是所有同年龄的小朋友“一、二、三”同时长牙，同时脱离父母的怀抱和同时张口讲话一样，总是有早有晚。现在个体上的差异也会有的呀，你和你的朋友肯定都不是一样的胖瘦吧？所以，不用担心，这仅是个人差异而已。尤其是你的其它体征已经出现，身高及体重增加很快。那我想也许你也要面临初潮了。

霈霈，和同学在一起时，你没必要感到害羞或苦恼。没有经验，发言权会少一些，你可以多听一听，或者请教一下月经来临时的知识，为自己的月经初潮做好精神和物质上的准备。你还提到“性晚熟”，书上看来的词吗？这可是个医学上的术语，

女孩子具体表现是到了 14 岁仍未见到乳房发育，15 岁仍未见骨骼肌肉的迅速生长，18 岁仍未来月经，医学上称为“性晚熟”、“青春迟至”。这种现象大多数是体质上的，如缺锌或肺结核等慢性病，也有可能是性器官的发育不良或异常。随着生活水平的提高，性晚熟的现象极少见。

霏霏，有人说月经是女人一生中的分水岭，希望你能消除现在的焦虑，以快乐、平和的心态迎接作为女性的重大生理变化，并以同样的心态去处理以后面临的其它问题，做一个快乐健康的女孩子。

谭潭

## 资料库：实用生理学

### 女性第二性征发育过程

- 8~9 岁      脱离幼儿体系，子宫开始发育，骨盆开始变圆，皮脂分泌增多。
- 10~11 岁    乳芽长出（一般从左侧乳房开始，乳头稍稍突起，触之有痛感），开始长出直细的阴毛。

- 12~13岁  内外生殖器进一步发育，乳头突出，并有色素沉着现象，乳晕扩大，乳房增大，阴毛增多，并密集卷曲，呈现出倒三角形特征。
- 14岁  长出腋毛，出现月经初潮，但有人无规律，无排卵现象。
- 15岁  骨盆显著增宽，出现规律的排卵性月经。
- 16~18岁  骨闭合，停止长高。

上述只是女性第二性征发育的一般顺序，年龄更多地具有统计学上的意义，某一或某些体征出现在对应年龄的人数多一些，但并不要求每一个人都“准时正点”。如前面所述，由于遗传、营养及环境等的作用，推迟或提早一二年都是正常现象，如有的人在月经初潮1-2年内可出现规律的排卵性月经，而有的人要4~5年，甚至近10年才会调节好，出现规律的排卵性月经。在没有器质或功能性疾病和不影响生活和工作的情况下，这些都不是值得焦虑和担忧的现象。

## 和经期综合症告别

谭老师：

我来月经已有两年了，在这两年的时间里，我真是受尽了折磨。每次月经期间及其前后几天，我都觉得特别容易累，记忆力差，睡觉也睡不好，还爱发脾气。我以前成绩很好，可自从来了月经，虽然我比平时更加用功，学习成绩却一天天降了下来。我真不知道怎么办，我恨死了这个该死的月经，怪不得大家都叫它“倒霉”。你能帮我吗？

白菡

白菡同学：

从你所述的情况看，你有可能患了“经期综合症”。但不要因为被冠了一个术语便害怕，据调查，



1/3~2/3 的健康女性在月经周期都会或多或少地出现情绪及体力的变化。也就是说，有一半成熟女性都在或多或少地经历着与你类似的痛苦，只不过有的人自我调节得好，不会像你那么严重。

首先，让我们来看一看经期综合症的原因是什么。女孩子月经受体内的内分泌尤其是受雌激素和孕激素的双向控制。一些女孩子在最初来月经的几年里，在月经期间体液和神经调节功能处于不稳定状态。体内的雌激素和孕激素比例不协调，引起植物性神经紊乱，容易出现心慌、头痛、失眠、食欲不振等现象。再加之由于盆腔充血引起的腰酸背痛等生理不适引起消极的情绪，而情绪的不稳定反过来又加速了子宫收缩，造成经血增多，经期延长等生理反应。心理负担和生理不适两者互为因果，互相影响，使心理压力越来越大，最终导致烦恼、羞怯、恐惧等心理障碍，学习成绩也随之下降。一些老师和家长往往难以理解这一点，常批评她们“懒”、“不认真”或叹惜女孩子到了这个年龄总是读不上去。这无形中又加重了她们的心理负担。你的情形是这样吗？

白茵，从上面你也可以看出来，经期综合症有生理上的因素，但心理因素占的比重也不少。为了

解除“经期综合症”，愉快地度过月经期，老师建议你：

减少刺激。多学习一些经期卫生知识，尤其是避免湿冷劳累和辛辣食物刺激，和那些会引起你的情绪波动的刺激源。

学会自我调适。这是非常重要的。经期中的一些生理不适乃至情绪易波动都是在激素分泌系统的作用之下出现的必然现象，就像你跑步后心跳也许 would 达到每分钟 180 次。你不要期望每分钟 70 次，要顺其自然，试着坦然面对月经带来的生理不适。身体不舒服，可给自己适当地减少一些学习任务，看看小说，听听音乐，松弛一下紧绷的神经，这样也不一定会耽误课程，一松一弛是文武之道嘛。

消除紧张。一些女孩子出现经期综合症是因为她听见别人说月经期间会怎样，或者看过别人出现一些症状，或者自己偶尔出现一次不适，于是每次月经来临之前都诚惶诚恐：我会这样吗？我会那样吗？在这样的心理预期的作用之下，月经来临时一切害怕、担心的症状都一件件地应验了。如果能消除经前紧张的心理状态，也许情况会大有改观。你有这样的情形吗？是不是每到差不多的日子就要担心自己又要睡不好觉，记不住东西了？如果有，试

着对自己说，这一次说不定我不会出现那些不舒服了。然后在月经期间做些自己喜欢的轻松愉快的事，不要总是注意自己会不会痛，会不会累。

如果经期情绪波动严重，并伴有诸如严重痛经、经血过多等症状，最好去看看医生。

另外，白菡，你要端正对月经的态度，她不是“倒霉”的事。她的到来，标志着女人的成熟，标志着女人一生最灿烂、美好的年华的到来。许多人叫她“老朋友”。是啊，她是女人的老朋友。不要恨，好好珍惜自己，爱自己作为女人的一切。

谭潭

## 月经是怎么回事

谭老师：

您好！我今年 13 岁。我的爸爸妈妈离婚了。我和爸爸住在一起。前几天我在裤子上发现了一点血（我没有不舒服），我不知道这是不是书上所说的月经。虽然我和爸爸感情很好，但我无法开口和他讲这件事。我该怎么办呢？

一个无助的女孩

无助的女孩：

你好。我能理解你的心情。但我想你并不是无助的。和妈妈还联系吗？如果常联系的话，告诉她这件事，她会很高兴，也会给你很多帮助的。还有学校里的老师，去找你信赖的老师，她也会愿意帮

助你的。还有比你稍大一点的同学、朋友，许多人都会乐意帮助你，我也是其中的一个。我接下来会尽量详细地跟你谈一谈女孩子为什么会来月经，月经期间又应该注意些什么。

女孩子的月经来潮是性成熟的一种标志。女性性成熟后，卵巢在脑下垂体分泌的促性腺激素影响下，可发生每月一次的周期性变化。卵巢每月排出一个成熟卵子，排卵后，卵泡残余部分受脑垂体前叶分泌的黄体影响能分泌大量激素，引起子宫内膜发生增厚，血管增生，子宫腺生长并分泌，为受精卵着床做准备。如果排出的卵子没有受精，则黄体在两周后退化，子宫内膜也随之萎缩，引起子宫内膜剥落出血，这样就形成了月经。

女孩子第一次来月经，称为月经初潮。一般女孩子初潮年龄在13~15岁之间，由于遗传、营养、气候等差异，早或晚1~2年也是正常现象。月经初潮主要是性激素作用的结果，不一定有卵子排出。另外，由于青春期卵巢没有发育完善，初潮之后的月经常常不规则，往往是在第一次月经后几个月、半年再来，等卵巢功能稳定了，才会月月按期而至。初来月经，经血量也有可能不规则，多一点或少一点，经血的颜色发暗、略粘，里面有可能夹

杂一些碎屑薄片，都是正常现象，不必担心。月经期间也许有的人会有不同程度的腹部发胀，腰酸、腰痛、疲倦、心情烦闷等现象，月经期过后会自行消失。

孩子（我不喜欢称呼你为无助的女孩，我可以就这样称呼你为孩子吗？），上面这些是女性为什么会来月经的简单的叙述，你自己也可以找一些生理卫生学方面的书籍来看一看。了解我们自己的身体于我们每一个人都是必要的。

下面想和你讲一些女孩子月经期间应注意什么。在月经期间，人的大脑皮层兴奋性降低，全身及局部的抵抗力相对较弱，尤其是子宫内膜脱落，子宫口扩张，子宫内壁有创面，阴道分泌的酸性物质又被经血冲淡。如果不注意经期卫生，细菌就会乘虚而入，引起感染。因此，经期卫生对全身各系统尤其是生殖系统十分重要。所以，月经期间要注意以下问题：

保持卫生。月经期要保持阴部卫生，避免阴部皮肤、阴道和尿道发炎。每天用干净的温水清洗一次阴部，注意要专盆专用，以免传染上滴虫性或霉菌性阴道炎等疾病。没有医嘱，最好不要用洁尔阴等药物清洗，用干净的温水即可。月经期洗澡最好

是淋浴，不要盆浴，以免脏水进入阴道。买质量好的卫生巾，卫生巾要勤换，内衣要勤洗。

注意保暖。月经期间盆腔充血，如果遇冷会使血管收缩，引起经血减少、痛经或闭经。要注意经期保暖。尤其要注意下身保暖，经期千万不要“只要风度不要温度”。不坐在阴凉潮湿的地方，不要用冷水洗脚，不要淋雨，不要涉水，更不要游泳。

适当运动。经期应避免剧烈运动或过重的体力劳动，因为这样会使下腹部的血液流动加快，引出经血过多或经期延长。上体育课时，应向老师说明情况。但也不是说经期不要进行任何活动，散散步等适当的活动可以促进血液循环，保证月经畅通，减少痛经发生。

讲究饮食。经期要注意营养，多吃一些含铁的食物和清淡、新鲜的食物。多喝开水，不吃辛辣食物，不吃生冷食物。

心情开朗。心理学研究表明，不良的情绪情感会引起机体症状，强烈的情绪波动会刺激中枢神经系统，通过大脑下部垂体——卵巢机能系统而造成月经不调。因此，经期一定要注意自我调节情绪，保持心情开朗，避免不良情绪刺激。

孩子，虽然月经会给女性带来每月一次的小小

麻烦，但她是女孩长大与成熟的标志。当然，这种成熟更多是生理上的，心理上你也应该有迎接生理上的变化带来的挑战的准备，成为自立、自强、自信的女孩，而不是无助的女孩！不知我的信是否会给你帮助，但愿如此！

谭谭



## 痛经怎么办

谭老师：

我是倍受痛经困扰的女孩子，每次来月经，我都疼痛异常，有时还会出现恶心等症状，这样我不得不整天躺在床上。我也吃止痛片，每天两片，会起作用，可人家说止痛片吃多了不好，那我该怎么办呢？

小荷

小荷：

你好。实际上痛经是许多女性都要受到的困扰，但它确实又是月经正常过程的一部分。痛经多在月经来潮前 24~48 小时或与月经来潮同时发生，并持续一天到两天。一般人都会有下腹部沉重的感