



WANQUAN
XUESHENG
SHENG CUN
ZIZHU
SHOUCE
SHENGLI
XINLI

完全学生生存自助手册

麦迪 编著

生理心理篇



西北出版社
XI BEI CHU BSHING HOUSE

完全学生生存自助手册

◎ 生理心理篇 ◎

麦迪 编著



西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完全学生生存自助手册 / 麦迪编著. — 北京: 西苑出版社, 2000.12

ISBN 7-80108-471-3

I. 完… II. 麦… III. 学会生存—能力的培养—青少年读物 IV. G40-011

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81077 号

责任校对: 严小明

责任印制: 孟祥纯

BXA4P/08

完全学生生存自助手册·生理心理篇

编 著 麦迪

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京市登峰印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 6

字 数 90 千

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-471-3/G · 225

全四册定价: 36.00 元 (本册定价 9.00 元)

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

男生生理自助

身体上的变化让你恐惧，让你心动，那一瞬间，你有了男人的感觉。自此，你再也不把女生当作玩伴了。

青春期，什么时候会降临.....	2
嗓音又粗又哑，没什么可担心的.....	7
为什么我的“乳房”也变大了.....	12
长得太慢了，是病吗	16
近视是可以改善的吗	20
太瘦弱可以改变吗	25
阴茎太小，就不是男子汉吗.....	29
包皮对健康的影响有多大.....	34

遗精会影响身体健康吗	38
阴毛稀少，没什么好担心的.....	43

男生心理自助

你独自吼叫，渴望危险的出现，你茫然地走着，脑中一片空白，你胡思乱想，目光总是在搜寻.....

心理上也有“断乳期”吗.....	49
为什么我总喜欢“坏”的东西.....	54
对女生有好感，是不是有害.....	59
胡思乱想，当然无法集中注意力.....	63
无法开启的心境，简直糟透了.....	68
频繁的手淫，让他喘不过气来.....	72
为什么痛苦只有你最多	76
男生，为什么还优柔寡断.....	81
谁能理解我并接受我	86

心里憋得慌，你就该渲泄出来..... 91

女生生理自助



你好烦，在幼稚与成熟的边缘。你困惑、你憧憬、你茫然。还有一些不能说出口的秘密。

我为什么还没来“初潮”.....	97
月经是不是“脏物”.....	102
体育锻炼会引起月经问题吗.....	107
月经期要不要特殊照顾自己.....	111
不长阴毛，是发育出问题了吗.....	115
身体毛发太多，就等于男性化吗.....	119
我的乳房是不是太大了.....	124
可以让我的小乳房大起来吗.....	129
乳房肿块，是不是癌症先兆.....	134
都叫我肥妞，好难听.....	138

女生心理自助

你坐在石头上歌唱春天，你在落花无语时悄悄地落泪，你在没有终点的等待中守候一个神秘的电话。

爱幻想是不好的吗	144
爱流泪是心理软弱吗	148
“他”带来的烦恼	152
害羞，是不是心里有鬼	156
女生不如男生，是天经地义的吗.....	161
从不敢接近男生，太清高了吧.....	165
谈性色变是明智的吗	169
把自卑感踢开	174
学会放松紧张的心情	178
嫉妒，总不会是没有原因的.....	182

A 男生生理自助

身体的秘密



青春期，什么时候会降临

在你的心目中，青春期或许远不像书上形容的那样美好，你甚至反感听到这个词。好好儿过着无忧无虑的童年、少年时代，为什么非得进入青春期呢？听说男孩到了青春期会长胡须、嗓子变得沙哑难听，这可并不是什么美妙的事儿！不过人总要长大，有些事是不可能不变的，那神秘莫测的青春期，谁知道它什么时候会出其不意地到来呢？

隐私点击 1 烦恼的开始

几乎在一夜间，13岁的栋栋唇边忽然长出了一圈又细又黑的胡须，他吓坏了，为自己身体的奇异变化感到不安又难堪。

“啊！你们看，栋栋长胡子啦！”上午的第一节课刚下课，邻座的平平便大声叫起来。

这一下，引得好几个男同学都围过来，而且发出怪叫声和笑声。天哪，栋栋相信全班的人都知道了他的“秘密”，但原来他以为至少还要过段时间才会暴露。他的脸

禁不住红了起来，而且找不到什么话来驳斥同伴们的取乐。

“我宣布，栋栋提前进入青春期！”平平故意神秘而又肯定地一挥手。

“不！不……我没有进入……”栋栋急欲分辩，却明显底气不足。唉，他真的很懊恼，为什么自己的身体居然捉弄起自己来了？！

隐私点击 ② 朦胧的情意

有“无敌小子”之称的嘉平一向调皮捣蛋，不遵守纪



律，在班上早就被老师列为“管教”对象。可是近一段时间来，细心的同学却发现他有了明显的变化，上课认认真真，下课规规矩矩，以前“无敌小子”的猖狂劲儿突然消失得无影无踪。

其实，嘉平是“心甘情愿”地改变过来的。不知从什么时候起，他发现自己开始喜欢上了坐在他身后的李可。李可长得文静清秀，不但学习成绩好，还乐于帮助嘉平提高学习的积极性，而其他学习成绩好的同学，从来就对嘉平不理不睬。不过，嘉平发现自己不只是感激李可的帮助，他从心底里真的有点喜欢她了！

现在，李可在嘉平眼里就是美的化身，为了引起李可的注意，嘉平开始下决心不断改掉自己的陋习。他自己也闹不清为什么会发生这种奇怪的念头，这是不是预示着自己已经走进青春期了？



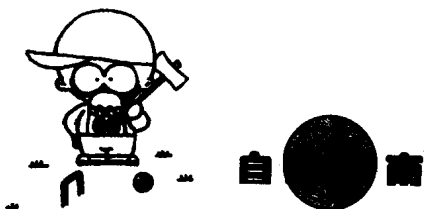
(1) 男生们常在私下里讨论有关青春期的问题，可是，我觉得自己没有勇气参加这种讨论，那些话题可都是涉及到最难启齿的隐私呀！

(2) 听说青春期的男孩会长高，嗓子变粗，而且长胸毛、腋毛……下边也长毛，太可怕

了!

(3) 不就是青春期吗?每个人都得经历这样的阶段,这就像从鸡蛋里孵出小鸡一样正常。不过,我觉得自己还没到青春期,我还没长胡子呢!

(4) 是不是到了青春期就会喜欢女孩子?对我们班小胖子那样的女孩,我是死也不会喜欢的!



你是否注意到,当人们有意无意地评价你“你长大了”,“你已经不是个小孩子了”的时候,他们的依据是什么?

人们当然不会仅凭你的身高来判定你已经长大,事实上,他们的话也许更多地来自于你的声音,长出胡须和喉结这些身体变化所发出的讯息。那么,到底怎样才算进入青春期?

◎青春期是指少年儿童开始发育,最后到达成熟的一段时期,意即由儿童向成人的过渡阶段。

◎从生理上来说,青春期是人体发育的第二高峰期,生理上会发生巨大的变化。

◎青春期主要的生理变化有:

体重迅速增加,平均每年增重达3~4.2公斤;身高增长显著,平均每年增长3~3.4厘米,有的在一年内可长高10厘米左右。

第二性征出现,如胡须长出长密、体格高大、肌肉发达、喉结突出、嗓音变低变粗等。

出现腋毛、阴毛，有的甚至长出胸毛。当然，一个人的毛发多少或出现时间除了与雄性激素有关外，还与毛囊对雄激素的敏感性以及遗传因素有关，不能单凭有无阴毛、腋毛或长出胡须来判断青春期是否来临。

◎应该说，只要你的身体出现了以上生理变化中的某几项变化，你便可以说进入了青春期了。

我国医学界将青春期年龄定为 13~18 岁，根据个体的不同，青春期的来临也会不同。但不管怎样，只要你已经进入了青春期，就说明你已经开始真正走向成熟。这完全是值得庆贺的一件事，千万别大惊小怪，更不可因此惊惶不安哟！

嗓音又粗又哑，没什么可担心的

在你10岁至13岁以前，你曾经为自己的嗓音骄傲过吗？在班上的唱歌比赛上，你是否留意到自己的声音是那么清脆、高昂，像流莺的歌唱般纯美动人？那时候，你或许想过将来你会成为一个歌唱家的，你的甜甜嗓音要多高就有多高！

可是有一天这一切突然变了，你的嗓音变得沙哑，低沉，但你发现那不是感冒，而是喉咙的某个部位出了问题。为此你吓坏了，你真的不知这是怎么回事。

隐私点击 ① 吃点药就没事

每天清晨，爱唱歌的皮皮起床后总会到阳台上吼上两嗓子，练一练“美声唱法”。可这天一张开嗓子他就感觉到了不对劲，平时又尖又细的声音变得沙哑难听，简直像鸭公嗓子。他清了清喉咙，又吼上两声，可依旧唱不出来，平时能唱的高音现在怎么也唱不上去。

“妈妈，妈妈，我嗓子出毛病了，您听我说话的声

音……”皮皮跑到厨房找到正忙着做早餐的妈妈。

“咦？还真是。是不是昨晚没睡好呀？”妈妈关切地说。

“可是我睡得挺好啊，我喉咙是不是得病了？”皮皮有点疑心地猜测。

“没什么，可能你这几天太累了。等会儿你上学时记住买一些‘金嗓子’含片吃了就没事了。”妈妈安慰他说。

皮皮真买了“金嗓子”含片吃，可他的声音一点不见好转，还变得有些瓮声瓮气。直到好朋友说皮皮开始变声了，他才恍然大悟：哦，原来自己和妈妈都猜错了，这是进入青春期了吧。

隐私点击 ② 这声音真难听

14岁的晓东是个乐天派，不管遇到什么事都改不掉那满不在乎的毛病。不过，这几天他却眉头紧皱，紧闭双唇，仿佛有了什么重大的心事。他这明显的变化也引起了班主任罗老师的注意，于是把他叫到办公室。

“你有什么难处，尽管对老师讲嘛。”罗老师反复开导晓东。

“老师，我……我的声音突然变得好难听，我怕大家笑话我。”晓东的脸也红了，他原以为没有人会发现他的秘密，也不打算让人知道。

“哦……恭喜你！”罗老师发出爽朗的笑声。

“这有什么好恭喜的，我的声音能变回去吗？”晓东担心地问。

“这是你走向成熟的标志，说明你进入了青春期了，你该感到高兴才是。不信，你问问生理课老师去。”

“我知道是青春期。可是……我真不喜欢这粗粗的声音，吓死人！”晓东索性一吐为快。

从罗老师那儿离开时，晓东似乎觉得心情好多了，至少罗老师就没有笑话他嘛。也许，他的担心都是多余的。





非 密

(1)我13岁就变音了，开始一段时间真不习惯，因为这意味着我再不是无忧无虑、天真无邪的少年了。不过后来也觉得没什么。

(2)我同皮皮的情况差不多，也认为自己是病了。现在想起来还觉得好笑极了。

(3)刚开始变音时我吓坏了，简直有点不敢见人，而且感觉那嗓子不再是自己熟悉的嗓子。唉，人长大其实真的挺快的。



自 南

步入青春期的少男少女，随着生理上发生的奇妙变化，原来细细的声音渐渐被宽宏浑厚的男声或圆润委婉的女声所代替。这个过程通常称为变声期。比较而言，男子的变声期比女子更为显著且转变较大。

变声期一般开始于13~14岁，持续时间短的3~6个月，长的可达1年甚至更长。青春期变声是性成熟的标志之一，就像长高长重一样平常，所以呀，完全不用为此担心。