

SONGGEI HAIZI DE JIANKANG XINLISHU

送给孩子

健康的心理书

欧阳吉强 ○ 编著

SONGGEI HAIZI DE JIANKANG XINLISHU

送给孩子

健康心理书

欧阳吉强 ○ 编著

 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

送给孩子的健康心理书/欧阳吉强编著. —北京: 首都经济贸易大学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5638 - 1937 - 9

I. ①送… II. ②欧… III. ①心理健康—健康教育—青年读物 ②心理健康—健康教育—少年读物
IV. ①G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 168483 号

送给孩子的健康心理书

欧阳吉强 编著

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙 (邮编 100026)

电 话 (010) 65976483 65065761 65071505 (传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京泰锐印刷有限责任公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 171 千字

印 张 9.75

版 次 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5638 - 1937 - 9/G · 302

定 价 19.00 元

图书印装若有质量问题, 本社负责调换

版权所有 侵权必究

前言

“我是谁?”

“我要成为一个什么样的人?”

“如何才能让学习效率最高?”

“如何才能让老师喜欢我，同学接纳我?”

.....

很多时候，这些问题都会萦绕在青少年心中。然而，这种种问题，不是别人能够帮你解决的，也不要期望在长大后的某一天突然恍然大悟。如果你想早一点化解内心的种种困惑，早一天做自己情绪的主人，你就必须要学点心理学。因为心理学正是一门了解人们心理活动规律的学问，它能够帮助我们认识 and 了解自我，洞察和解释人性，舒缓我们的心情，提高我们学习的效率，让我们生活得更幸福。

对于孩子的未来而言，心理学是一门非常重要的学问。可事实却是，绝大多数家庭都重视对孩子进行各种素质教育，包括奥数、钢琴、舞蹈、英语、书法、美术等，即唯独缺了心理健康方面的教育。

国内有专家通过调查后发现，青少年有异常心理现象的占到 17% 左右，有严重心理疾病的则占到 3% 左右。此外，据中新网报道，中国心理学会 2004 年的一项研究发现，根据一项对我国 22 个省市青少年心理健康的调查，有超过 3 000 万的青少年处于心理亚健康状态，由此而引起的其他疾病严重地影响了青少年的健康成长。

一个心理品质欠佳或有心理障碍的人，即使知识再丰富、头脑再聪明，也难以适应社会的需要，甚至还有在人才竞争中被淘汰的危险。

为了帮助广大成长中的孩子们，使其心理、心灵和身体都健康成长，我们编写了本书。

本书从生理、人际交往、学习、情感等方面详细介绍了青少年的心理特点，告诉青少年如何察觉自己的心理问题，如何缓解不良情绪，如何纠正偏差的行为，如何抵抗心理疾病的侵袭，如何使自己在心理上成熟起来，成长为一名有责任心、积极乐观、健康向上的人。认真阅读本书，你能够学到很多有益的东西，甚至会有一种恍然大悟的感觉。以后再遇到心灵上的困惑时，你不再惊慌失措，而会变得从容不迫。

对每个成长中的孩子来说，本书中提供的知识和阅读内容都是十分有用的，足以解决孩子成长过程中的主要问题。如果你感到孤独，这本书可以成为你的益友，陪伴你，让你告别忧郁和恐惧；如果你有了困惑，这本书可以成为你的良师，指导你，让你学会怎样爱自己；如果你与父母有了代沟，这本书可以成为你们之间的桥梁，一起阅读，让你们学会彼此理解……

亲爱的朋友们，愿这本书能够解开你心里所有的结，带你告别年少时的迷茫，让你自信地成长。这样，你的内心将更加健康，生活也变得更加美好，而你的未来世界也将变得更加和谐，更加美满。

第一章 步入青春期要懂的心理 / 1

1. 异性效应：鼓励正常的异性交往 / 2
2. 逆反心理：要独立但不要叛逆 / 4
3. 遗精：这是正常的生理现象 / 7
4. 初潮：以平常心对待月经的来临 / 10
5. 早恋：青涩的果子不要尝 / 14
6. 性心理：性意识在逐渐地觉醒 / 16
7. 禁果效应：被禁止的更有吸引力 / 20
8. 代沟心理：并非不可逾越的鸿沟 / 23

第二章 好好学习要懂的心理 / 26

1. 罗森塔尔效应：给自己积极的心理暗示 / 27
2. 耶克斯—多德森定律：激发我们的学习动机 / 29
3. 瓦拉赫效应：每个人都可以成为天才 / 32
4. 滴水效应：成功源于专注 / 35
5. 学习疲劳：确保学习的劳逸结合 / 37
6. 半途效应：学习最忌半途而废 / 40
7. 吉格定理：勤奋将天分变为天才 / 42
8. 高原现象：怎样走出学习低谷 / 44

第三章 快乐生活要懂的心理 / 47

1. 霍桑效应：学会适时宣泄负面情绪 / 48
2. 抑郁心理：别让抑郁影响你的成长 / 50
3. 嫉妒心理：徒增自己的烦恼 / 53



目录

CONTENTS

4. 孔雀心态：攀比心理要不得 / 56
5. 网瘾：从此不再沉迷网络 / 58
6. 忧虑：很多时候都是杞人忧天 / 60
7. 习得性无助：任何时候都不要绝望 / 63
8. 悦纳自我：友善地对待自己 / 66

第四章 人际交往要懂的心理 / 70

1. 平等与尊重：人际交往的第一准则 / 71
2. 章鱼心态：远离偏执，不钻“死胡同” / 74
3. 费斯诺定理：人有两只耳朵却只有一张嘴巴 / 76
4. 首因效应：重视和他人的第一次见面 / 80
5. 微笑效应：动人心魂的魅力 / 84
6. 幽默效应：提升自己的魅力 / 88
7. 热情效应：让自己更受欢迎 / 91
8. 自己人效应：迅速拉近彼此距离的方法 / 94
9. 赫洛克效应：赞美的力量 / 96

第五章 提高个人素养要懂的心理 / 100

1. 镜子效应：要多为他人着想 / 101
2. 自卑心理：千万不要轻视自己 / 103
3. 诚信原则：诚信乃一个人的立身之本 / 106
4. 海格力斯效应：保持一颗宽容豁达的心 / 109
5. 浮躁心理：要做一个脚踏实地的人 / 112
6. 路径依赖：好习惯让人终生受益 / 115

7. 延迟满足：成功需要学会克制	/119
------------------	------

第六章 参与竞争要懂的心理學 / 123

1. 鯰魚效应：竞争帮助我们提高	/ 124
2. 蝴蝶效应：细节决定成败	/ 127
3. 自信心：我的字典里没有“不可能”	/ 130
4. 目标效应：成功的起点源于明确的目标	/ 132
5. 狐狸法则：从小就要培养自己的独立意识	/ 136
6. 格式塔定律：享受合作的喜悦	/ 138
7. 挫折必然定律：每个人都要有承受挫折的能力	/ 141
8. 蜗牛心态：不做逃避的懦夫	/ 145

目录

CONTENTS

第一章 步入青春
期要懂的心理
学

SONGGEIHAIZIDE
JIANKANGXINLISHU



1. 异性效应：鼓励正常的异性交往

品读小故事：

某高中组织夏令营活动并在郊外野餐。当吃中午饭时，老师为了更方便、更自然些，让男女生分开进餐。结果，男生桌上，互不相让，狼吞虎咽不一会儿，食物一扫而光。而餐桌旁的女生们嬉笑吵闹，毫无顾忌地把食物吃个精光。两个餐桌都是杯盘狼藉。

后来，他们又组织去郊外野游，这回是男女同学同席用餐。结果同上次大不一样。这次男女同学都变得斯文起来。男同学彬彬有礼，你谦我让，大有绅士风度。女同学则细嚼慢咽，给人温文尔雅的淑女形象。

心理学解读：

为什么同是吃饭，前后表现竟然大相径庭呢？这就是所谓异性效应。

在人际关系中，异性接触会产生一种特殊的相互吸引力和激发力，并能从中体验到难以言表的感情追求，对人的活动和学习通常产生积极的影响。这种现象称为“异性效应”。

“异性效应”是一种普遍存在的心理现象，这种效应尤以青少年为甚。据最新研究成果表明，异性效应不只是由单纯的心理因素造成的，而且也有一定的生物化学因素在起作用。

在大部分情况下，两性共同参加的活动，较之只有同性参加的活动，参加者一般会感到更愉快，干得也更起劲、更出色。这是因为当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要得到了满足，因而会使人获得程度不同的愉悦感，并激发起内在的积极性和创造力。男性和女性一起做事、处理问题都会显得比较顺利。人们常说的“男女搭配，干活不累”说的就是这种现象。

在学习、游戏、旅游、体育比赛等活动中，有的女生说：“我觉得男生心胸开阔，和他们在一起时我的心情也开朗了。”有些男生讲：“比赛时只要有女生在场观看，我就会跑得特别卖力。”这些都说明了正常的异性交往对孩子的心理健康发展会有促进作用。由于男女各自特点不同，男生往往较刚强、勇敢、不畏艰难、更具独立性；而女生则更具细腻、温柔、严谨、韧性等特点，男女间的正常交往可以促使双方互补，对他们的性格发展和智力发育都有益处。



青春期是身体发育的第二高峰期，这时候的男孩和女孩由于性意识的萌发，往往欲迎还拒。明明对异性很好奇，表现出来的却是对对方的排斥，拒绝与异性交往，可自己也说不清这是为什么。其实这就是青春期的微妙所在，心里渴望表现却排斥，大多是由于害羞，怕暴露自己内心的秘密。其实，这是毫无必要的，男女生之间的交往是再正常不过的了。

也有一部分家长和教师认为，孩子的主要任务是读书，因此会反对或阻止孩子与异性的交往行为，这更加重了青少年在异性交往方面的心理负担，给孩子们的正常社交增添了不必要的障碍。

事实上，与异性交往是孩子心理、社会发展的正常需要，有利于激发各自的能量，还可以规范各自的行为。生活中，确实有一些孩子因为与异性交往而影响学习，但真正的原因并不是交往分散了精力，而是承受不了巨大的精神压力，这种压力又往往来自教师或家长对异性交往的过敏反应。

异性之间的正常交往，对于孩子的心理健康发展是大有裨益的。但是，由于一些孩子被灌输了对异性交往的很多偏见，往往也会出现一些不正常的异性交往。例如，有的孩子把异性交往看得过于神秘，自觉或不自觉地压抑自己的需求，甚至有人以不与异性交往为荣，认为这就是“正派”、“纯洁”。其实，故意疏远、冷淡异性的行为，正表明了其对异性的向往和关注。这种不正确的心态严重阻碍了异性之间的正常交往。还有的孩子采取地下活动的方式与异性交往，或者错误地将友情变质为爱情，使交往脱离了正常的轨道。

这些错误的异性交往方式，对于孩子的健康成长是非常不利的。

心理学应用：

有人说因为有男性，女性才变得更加温柔；因为有女性，男性才变得更加刚强。这话很有道理。异性的相互吸引会使彼此产生更加完善自我的要求，同时也会给双方造成一个发展各自优点的最佳环境。进入青春期的男孩和女孩都渴望自己能够成为受异性瞩目和欢迎的人，为此他们会尽力地完善自己，这也是一个自我发展、自我评价、自我完善的最佳心理环境，是克服自身缺点的好机会。

那么，我们该如何与异性进行正常交往呢？

(1) 公开坦诚。与异性交往应坦诚相待，这样才能获得真挚永久的友谊。无论在任何场合，都要大大方方，心怀坦荡，不要故作神秘，更不要羞羞答答。说话不要支支吾吾，做到自然大方，泰然磊落。

(2) 交往适度，注意分寸。异性之间在生理上、心理上毕竟是有差异的，

因此在交往时要避免亲密过度，不能像对待同性朋友那样处理异性朋友之间的关系。交往中要举止文明，相互体谅，彼此尊重。

(3) 平等互励，共同提高。异性朋友应平等相待，相互学习，取长补短，彼此激励，最终达到共同提高，这不仅能使生活充满欢乐和生机，而且能使双方的友谊地久天长，更加高尚、纯洁。异性朋友在学习上互相帮助；生活上互相照顾，纯洁的异性交往使单调、枯燥的校园生活充满情趣和欢乐。

2. 逆反心理：要独立但不要叛逆

品读小故事：

读高二的小乐总喜欢和老师、同学对着干，说话时喜欢抬杠，总是说出和别人相反的观点，别人说这，他偏要说那，老师要他做那，他偏要做这，以此来表示自己能耐。学校进行思想教育和校规校纪教育时，小乐也总是采取消极抵制

的态度。

在家里，小乐也不服父母的管教，虽然他知道爸爸妈妈对他好，爱他，可他总是对父母说：“我都这么大了，遇事我有自己的主见，你们不要干涉我行不行？”小乐总认为爸爸妈妈仍然把他当做小孩来看，而他却渴望摆脱爸爸妈妈的监护，要求把自己当成年人来看。遇事抬杠、顶牛，以显示自己的独立主见。

心理学解读：

从故事中可以看出，小乐有很强的逆反心理。

青少年随着年龄和见识的增长，常常会因为对外界环境的刺激不适应又无法改变，而产生焦虑和烦闷，甚至产生抵触和反抗情绪。逆反心理就是指这种无法消除，又长期困扰我们的心理现象。

逆反心理在人生的各个时期都可能产生，但青少年时期逆反心理是最严重的，这与孩子在进入青春期后的心理、生理上的变化有关。孩子在从小学进入中学后，开始有了较强的行为能力和处理能力，认为自己已经长大了，不是小孩子了，独立活动的愿望变得越来越强烈，他们想摆脱父母，自立自强，但是父母、老师却仍然要主宰他们的大部分行动，所以孩子会渐渐地疏远父母、教师，对父母、老师的要求置之不理，我行我素。

逆反心理的出现，主要原因是孩子迫切希望扮演的角色要求与成人对他们不合实际的角色期待发生激烈冲突。

孩子进入青春期后，生理上发生了一系列变化，出现了第二性征，各种生理机能基本发育成熟。在心理上正处于“断乳期”，随着成人感的产生，独立意识不断增强，他们意识到自己长大了，要求成年人把他们当大人看待，理解他们、尊重他们。

但在家长和教师眼里，他们还只是小孩子，仍把他们当成孩子看待。对于孩子们的烦恼、要求不能充分地理解和给予积极引导。于是，孩子因需要不能得到满足，自然产生了很强的逆反心理。

此外，孩子具有强烈的好奇心，喜欢新事物和新知识，在这种好奇心的驱使下，容易产生逆反心理。一些老师、家长禁止青少年做某事，却又不说明不能做的理由，结果适得其反。孩子们对于越是得不到的东西，越想得到，越是不能接触的东西，越想接触。结果“不要吸烟”、“不要早恋”之类禁令达不到应有的预期效果。对于被禁止、批判的电影、文学作品、理论文章却怀着极大兴趣去观看、查阅……

逆反心理形成的另一个原因是孩子的社会经验不足，容易造成认识上产生片面性，把父母和老师的劝说、批评、告诫看成是“管、卡、压”，看成是对自己自尊心的损伤。因而把自己放在教育的对立面，出现了在口头上加以反驳，在行动上反其道而行之的逆反心理。

逆反心理是青少年时期比较多见的现象，也是正常的现象。这类现象与孩子走向独立、逐渐成熟，不愿继续受到像儿童那样被对待等心理状态是一致的。一般而言，强烈的逆反心理对孩子的成长是极其有害的，但逆反心理也包含有益的、积极的成分。认识到这一点，有助于我们正确对待逆反心理。

(1) 逆反心理有利于独立性的发展。孩子在进入青春期后，处在生理发育的高峰期，这一阶段也是心理发展的巨变时期。这个时期是由孩子向成人过渡的心理“断乳期”，他们不再像儿时那样依恋父母，也不再像小学生那样，把教师看做是“至高无上”的“权威”。这样的心理素质，如果能悉心保护，正确引导，有利于其独立性和创造性的发展。

(2) 逆反心理有利于敢闯好胜品质的形成。青少年产生的逆反心理，应该说是他们心理上的“突破”。当他们心理上一进入“突破”阶段，表现出来的，就不再是过去的听话、顺从，而是勇敢和冒险。现代社会充满着竞争。从小培养孩子好胜、敢闯的心理素质，有利于形成开拓、进取的个性。

(3) 逆反心理有利于求异思维的培养。逆反心理有时就是针对传统思想的束缚而产生的。传统观念认为是这样的，而具有逆反心理的孩子偏偏认为是那样

的，虽然有时可能“钻牛角尖”或失之偏颇，但更多的时候，却是他们求异思维的表现，他们在试图独辟蹊径，从其他角度来观察和分析问题。

(4) 逆反心理有利于情绪的调节。青少年处于发育的过渡时期，其中枢神经系统活动的基本过程，一般是兴奋过程强于抑制过程。有逆反心理的学生，是不会让情绪长期滞留在心中的，发泄后情绪会得到调节，实际效果是良好的。

为了防止消极的逆反心理，我们要尽可能避免极端抵触情绪的产生，同时，在了解青春期心理发展规律的基础上，积极引导和利用这种心理特点，使其朝着富有进取性的健康方向发展。

心理学应用：

有些孩子在进入青春期后，经常会出现一些看上去不可理喻的行为。出现这种现象的原因，往往是由于孩子的逆反心理得不到及时合理的调试，进而发展与家长、教师、教育者之间的矛盾，当矛盾得不到化解时，它便逐步上升，甚至酿成悲剧。

极端的逆反心理会导致我们对人对事多疑、偏执、冷漠、不合群等病态性格，使之信念动摇、理想泯灭、意志衰退、工作消极、学习被动、生活萎靡等，进一步发展还可能向犯罪心理和病态心理转化。

极端的逆反心理是一种近乎病态的心理状态，不但直接影响我们的学习和生活，而且还会影响优良个性和品德的形成。如果我们想要有所作为，就必须经常性地自我调整。

(1) 理解父母、老师。我们要学着从积极的意义上去理解父母、老师，他们的罗嗦和批评都是善意的，出于对我们的关心。而老师、父母也是人，也有犯错误和误解人的时候，因此，我们要抱着宽容的态度去理解他们。

要克服对父母和老师的偏见，一旦产生先入为主的印象，方方面面都会受到暗示和影响。如果发现自己经常性有无名火气，就要冷静下来想想看，是否偏见在作怪，不要无端变成偏见的牺牲品。

(2) 积极沟通。要主动与父母、老师接触，向他们请教，这样多了一份沟通，也就多了一份理解。过分逞强，盲目对抗，这只能使事情变得越来越难处理。事实上，当我们冷静地进行分析的时候，就会发现，我们所强烈反对的意见并不一定就是真理，而极端的逆反心理让我们的视野变得狭隘、短视和愚蠢，无法进行正确的思维和判断，让思想仅仅停留在“对着干”的轨道上盲目滑行。

合理的沟通方式有助于带来交往中的双赢。我们可以尝试更合理的方式，比

如单独与老师聊一聊，写一封短信表达你的意见等。如果遇到生活或学习上的困难，就应主动去找自己信任的老师、父母和兄长请教，并开诚布公地说出心中的矛盾，从而寻求有效的指点，使自己尽早摆脱困境。

(3) 学会适应社会。社会不会因为我们适应不了而发生改变，所以只有改变我们自己去适应社会。周围的一切即使有些不合理，我们也只得耐着性子去面对、去适应。认识到这一点后，我们就能用平和的心态、冷静的头脑对待学校的苛求、老师的严厉、同学的摩擦和家长的挑剔。

我们要努力提高心理上的适应能力，如多参加课外活动，在活动中发展兴趣，展现自我价值，这样，在困难和矛盾面前，我们就能主动调整自己的心态和言行，不会产生极端的逆反心理。

(4) 主动宣泄。利用感情倾诉、自娱自乐、体育活动等方式，将内心矛盾、不良情绪释放出来。这种办法可以求得心理平衡，缓解或消除不畅。当然，感情的闸门不可任其随意开放，文体活动也不可没有节制，而要对宣泄的时间、地点、对象和方式要进行合理地选择，做到既不违背纪律和伤害他人，又不压抑自己，让自己的心理情感得以顺利抒发。

3. 遗精：这是正常的生理现象

品读小故事：

李强今年刚上初二，学习一直不错，也没有早恋。可是昨晚他却梦见了一个很漂亮的女孩子走到了他的身旁，李强并不认识她，但是女孩却拉起了李强的手，并且与他接吻了。然后两个人牵着手，飞快地奔跑着，来到一间房子里……

早上醒来的时候，李强感觉内裤湿湿的，褪下来一看，里边居然有很多黏糊糊的东西，床单上也有了一块湿湿的地方，他不知道自己的身体里怎么会流出这些东西来。而且，想起昨晚的那个“下流”的梦，李强就觉得脸发烫。李强想：“这件事一定不能让别人知道，他们会说我是流氓的。”他更不敢去问爸爸妈妈，可他真的很想知道这是怎么回事。

心理学解读：

男孩在 10~15 岁进入青春发育期后，时常在无性意识的情况下自发地射精，

就叫遗精。精液主要是由精子、前列腺液及精囊液组成的。当男孩子进入青春期后，下丘脑开始活动，分泌出一系列多肽释放激素作用于脑垂体，脑垂体虽然小如豌豆，只有0.6克重，但是它在接到下丘脑的有关指令后便立即行动，分泌出多种激素，其中的促性腺激素可促进男子睾丸成熟，生成精子并分泌雄性激素。这时，睾丸产生精子，前列腺、精囊腺等分泌精浆，两者组成精液，而精液达到一定量后，体内已无处可容，便会出现遗精，即所谓的精满则溢，是一种正常的生理现象。

遗精常常发生在孩子晚上做梦的时候，所以也称为“梦遗”，它是孩子的生殖系统进入成熟阶段的标志。每个男孩发生遗精的时间并不相同，有的早一些，有的可能会晚一些，通常是在12~16岁。到了18岁，95%以上的男性都已经有过遗精的经历了。

遗精之所以常常发生在梦里，是因为在平常的清醒状态下，人的意志会压抑射精中枢，而在睡觉之后，这种压抑会松弛。如果睡姿不正确或是阴茎受到内裤、棉被的压迫等刺激，就很可能引起遗精，这些都是完全自然的现象。很多青春期的男孩都会为遗精而感到烦恼无比，为刚刚换下的内裤和床单因遗精而留下斑渍感到难为情，也为了怕父母发现而忧虑。其实，父母都是过来人，他们和你一样经历过特殊的青春期，这件小事迟早瞒不过父母的眼睛。既然如此，你不妨大胆地去向他们请教你不明白的知识，不要有什么顾虑。只有及时地与父母沟通，才能促使你健康、快乐地成长。你要以一种健康、平常的心态坦然面对自己的生理和心理问题。

步入青春期的你已是成熟的男子汉了。你完全可以料理自己。如果内裤、床单因为遗精弄脏了，就自己动手来处理，用洗衣粉浸泡后再清洗，斑渍会自动消失。

同女孩子来例假一样，男孩遗精也是正常生理反应，每周1~2次或2~3个月出现一次都是正常的，不但对身体无伤害，很多专家还认为遗精在某种程度上可以解除体内之紧张，形成一种生理上的平衡，对人体是有一定好处的。但如果频繁遗精，每1~2天甚至每天一次，时间长了，就会出现乏力、头晕、腰酸、腿软等症状，这种情况就不正常了，严重时需要看医生。

为了保持身体的正常发育，男孩子不宜穿过紧的裤子，因为睾丸对温度极为敏感，经常穿紧身裤可使阴囊皮肤增厚，睾丸升高达腹股沟外环部位，从而导致睾丸温度高于正常温度，影响睾丸中精子的发育。此外，裤子过紧还会增加对阴茎头的摩擦，容易引起性冲动。

人的一生要经历生长、发育、成熟、衰老的各个身体变化时期，而第一次遗精，就是男子青春期的信号，因此不必紧张，相反应感到欣喜，因为你已

经长大成一个“男子汉”了。

在青少年中，多数频繁遗精都是由于精神因素造成的。所以千万不要沉迷于黄色书刊、图片以及对异性的不切实际的幻想。另外必须有良好的生活习惯和个人卫生习惯，临睡前用温水洗脚，侧卧睡眠，被子忌太厚，内裤忌太紧。

另外，精液并不像人们所说的那样神秘和珍贵，“一滴精十滴血”的说法是不科学的，少量遗精不会给身体带来太大的影响。男孩遗精后，多数无异常感觉，少数人可能会感到疲劳，只要稍事休息，就会恢复过来。

心理学应用：

大多数男孩对首次遗精通常缺乏心理上和知识上的准备。即使他以前知道有遗精（或射精）这样一种现象，但毕竟没有亲身体验过，因此一旦发生在自己身上，必定会感到突然、意外或惊讶。例如，很多男孩都会为刚刚换下的内裤和床单因遗精留下的斑渍感到难为情，也为了怕父母发现而忧虑。其实，父母都是过来人，他们和你一样经历过特殊的青春期，你不要因此有任何顾虑，不妨大胆地向他们请教你不明白的知识，帮助自己健康、快乐地成长。

步入青春期的你已经是一个成熟的男子汉了，要以一种健康、平常的心态坦然面对生理上的变化。如果对遗精现象惊恐和焦虑，很容易造成精神紧张，形成心理负担，甚至出现失眠、头痛、头晕、无精打采、胃口不好、疲乏无力等症状。如果不想让他人知道你的内裤、床单因为遗精弄脏了，你可以自己动手来处理，用洗衣粉浸泡后再清洗，斑渍就会自动消失了。睡觉前可在枕边准备一块干净毛巾和一条内裤，一旦因夜间遗精而惊醒后，可用干净毛巾擦干净，换上干净内裤，不用担心弄脏被褥。

如果遗精过频，一夜数次，或者一次性冲动甚至无性冲动精液也流出来，这就不正常了。为了自己的身心健康，应该查明造成不正常遗精的原因。如果是局部刺激引起的，需要检查是否因外生殖器疾病、包茎或包皮过长、尿道炎、前列腺炎等疾病引起，把过紧的、容易摩擦刺激生殖器的内裤换成宽大柔软的内裤；如果是由于身体虚弱、劳累过度等原因造成全身各器官功能失调引起的，需积极进行身体锻炼，注意休息，以增强体质。

要避免频繁遗精，你要把自己的主要精力都放在学习上；多参加体育锻炼，增强体质；不看色情书刊、画册、影视等，不参与色情内容的议论等。

此外，还要养成良好的生活习惯，做到早睡早起，睡前不要手淫。不穿紧身衣裤，晚上不盖过重过暖的被褥，睡觉时最好采取侧卧，以免造成局部的刺激和