

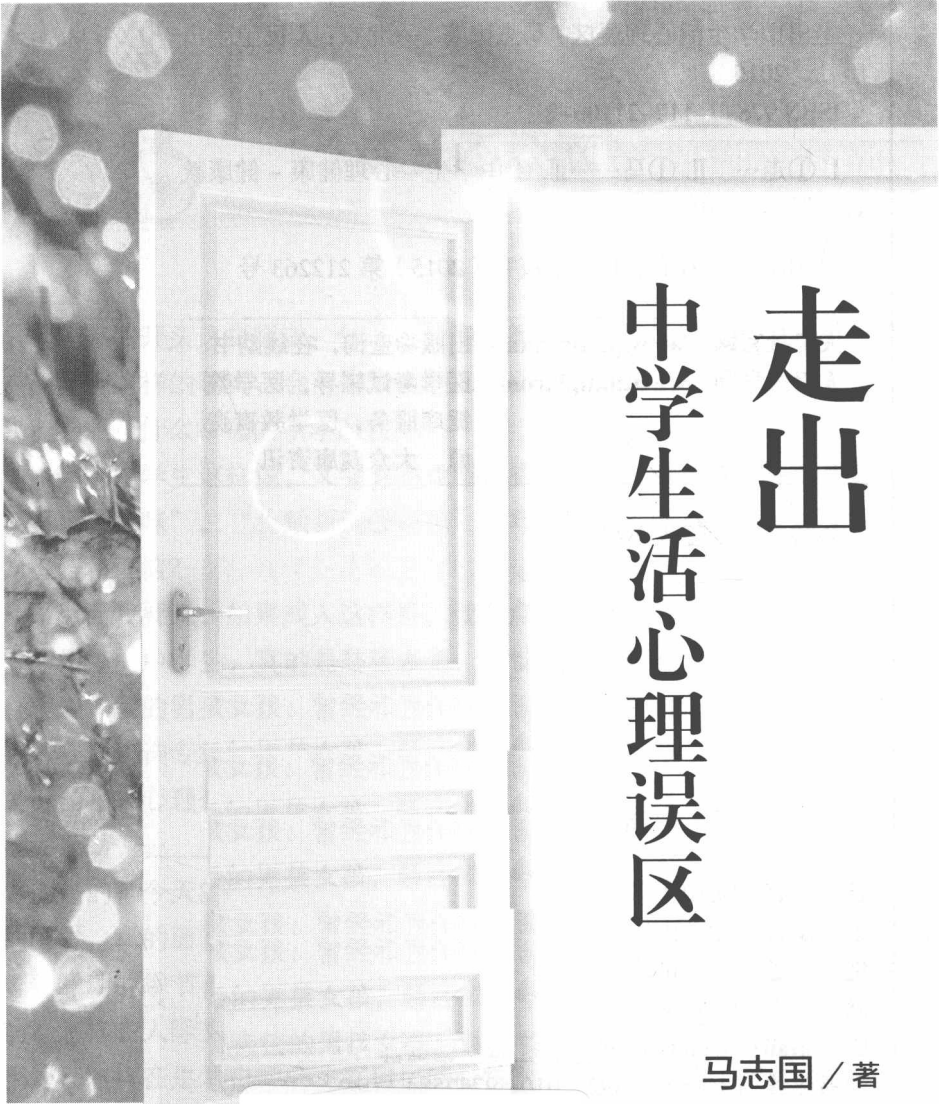
走出 中学生生活心理误区

马志国 / 著

心理学家全方位指点中学生生活迷津
少男少女初春季节最贴心的自我成长手册



人民卫生出版社



走出 中学生活心理误区

马志国 / 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出中学生生活心理误区 / 马志国著. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-21106-2

I. ①走… II. ①马… III. ①中学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212263 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

走出中学生生活心理误区

著 者: 马志国

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 19

字 数: 321 千字

版 次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21106-2/R · 21107

定 价: 40.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

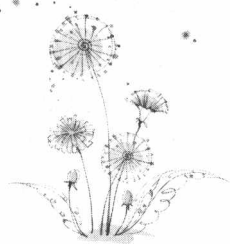


目 录

怀春心理：善待你的性萌动	// 1
坦然接纳你的性觉醒	// 2
不羞不怕说“性梦”	// 5
男孩，走出自慰的阴影	// 8
女孩，善待你的“第一次”	// 12
身上的异味哪里来	// 15
是谁搅乱了女孩的心	// 19
手腕上的道道伤痕	// 22
初恋遭遇“被分手”	// 26
女孩的“兄妹关系”	// 30
男孩的“恋师情结”	// 32
女孩：我是同性恋吗	// 35
男孩：我是同性恋吗	// 38

学业心理：成功从心开始 // 41

换一种眼光看中考	// 42
好成绩是“必须”的吗	// 45
我的学习方法被偷了	// 48
从“清华梦”中醒来	// 51
女孩缺考背后的秘密	// 54
人是怎样把自己打败的	// 57
怪女孩：总怕考试考好了	// 61
怪男孩，考试不涂答题卡	// 64
怎样战胜考试焦虑	// 67





都是心太高惹的祸	// 71
考试的“低级错误”	// 73

人际心理：爱别人就是爱自己 // 75

一个女孩的同桌烦恼	// 76
一个男孩的生日难题	// 79
淡淡的花香回味长	// 82
如果你被人取笑……	// 84
为什么同学说我骗人	// 87
帮助同学让我陷入困境	// 90
用美好的心态看别人	// 93
总担心别人瞧不起自己	// 95
该说“不”时就说“不”	// 98
女孩不敢看人的背后	// 101
为何当班长当成了重病号	// 104
面对亲子冲突怎么办	// 107
遇到师生矛盾怎么办	// 110

自我心理：学会和自己相处 // 113

心灵成长的力量	// 114
自卑：人生的朋友	// 118
只要心中还有希望	// 122
拆除自我设置的障碍	// 125
要先学会接纳自己	// 129
不再给自己“制造”问题	// 132
一个男孩的乳房困扰	// 137
为何希望脑子有病	// 141
搬掉“最高的位子”	// 144
男孩为何总想攻击别人	// 147

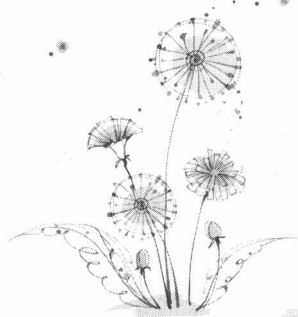


情感心理：做心情的主人 // 153

- 我的一颗爱国心 // 154
- 一个美妙而可怕的世界 // 158
- 女孩为何不愿走出忧伤 // 161
- 男孩为何“夜游”墓地 // 165
- 文静女孩发脾气之后 // 169
- 怎样看到生活的阳光 // 172
- 不给自己制造“第二箭” // 177
- 别让妒火烧坏你的身心 // 181
- 喜欢上了我们的教官 // 185
- 我的感情为何偏偏在高三 // 188
- 爸妈吵架让我好伤心 // 191

人格心理：让性格成就命运 // 195

- 让你的心房变清静 // 196
- 我是不是有精神病 // 200
- “常胜将军”失败后 // 203
- 女孩看到可怕的“鬼” // 208
- 该说，你就说出来 // 211
- 不肯飞出笼去的小鸟 // 214
- 你的命运谁作主 // 217
- 扔掉完美主义的奖杯 // 222
- 懦弱和虚荣惹的祸 // 225
- 男子汉的女孩气 // 229





异常心理：心病还须心药医 // 233

奇怪的“义务清洁工” // 234

我病了，我就是有病了 // 239

我不是“东亚病夫” // 242

奇怪而可怕的“小鬼人” // 246

告别口吃的烦恼 // 249

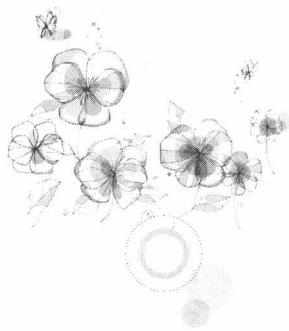
告别公厕的尴尬 // 253

为何总感觉被人跟踪 // 256

为何总听到有人骂脏话 // 261

奇怪的心因性失忆 // 265

偷藏女性内衣的背后 // 270



自测心理：看透自己的心 // 275

你的心理健康吗 // 276

你的适应能力如何 // 280

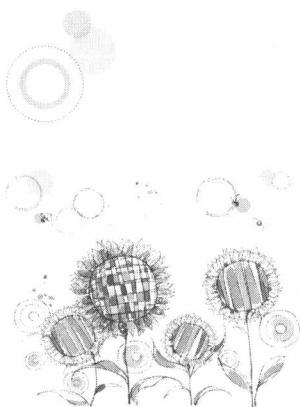
你的考试焦虑正常吗 // 283

你的情感稳定吗 // 286

你的意志品质如何 // 288

你的气质类型怎样 // 291

你的性格倾向怎样 // 294





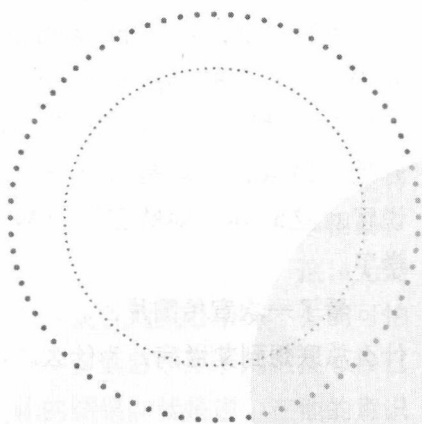
怀春

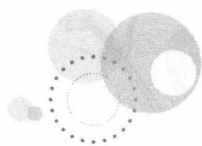
心理：

善待你的性萌动

性觉醒，是身体发育的必然，是心灵成长的必然，它传递的是好消息：你就要长大了。

模仿性的初恋，是拒绝世俗的功利主义的，是不考虑婚姻的，是一段纯美的感情经历。但是，初恋这朵美丽的花，却是一朵难以结果的花。





坦然接纳你的性觉醒



心路迷障：总是担心自己得艾滋病

刘威是个 16 岁男孩，原本该上高二了，可是因为休学一年，所以还是一个高一学生。刘威为什么休学？说来很是让人费解。刘威总是担心自己得艾滋病，还担心自己会卷进黑社会，会吸毒，会犯罪，会掉进地狱……

父母知道了刘威的怪病，担心是精神病，赶紧带刘威看医生。治疗一段时间也没有效果。后来看了外地一家大医院的专家门诊，专家认为，刘威的症状很可能是心理问题造成的，建议心理咨询。于是，这一天电话预约后一家人来到了心理健康中心。

一个男孩子总担心得艾滋病，这究竟是怎么回事？

经过交流了解到，刘威担心得艾滋病是从初一的时候就开始了。刘威记得非常清楚的是，那是一次学校搞的艾滋病宣传。此后，不论看到什么，都会联想到艾滋病，都会担心自己被传染上艾滋病。比如，看到一个棉签，就会想到是不是有艾滋病病毒；看到脚下踩到一个东西，就会想到里面是不是有艾滋病病毒；看到书上的一个印痕，也会想到是不是有艾滋病病毒……可以说，看到什么都往艾滋病上联想，什么都不敢碰。同时，刘威还担心自己会被卷进犯罪团伙，卷进黑社会，会犯罪，进而还担心自己死后会下地狱……诸如此类，没完没了，成了经常困扰刘威的强迫症状。开始的时候，刘威是自己一个人默想，后来受不了了，就忍不住对父母说了。这时候，刘威已经上初二了。后来治疗不见效果，刘威不得不休学了。

看了一次宣传图片，怎么会引发这样的问题？为什么总联想到犯罪，为什么总联想到艾滋病，为什么总担心自己得艾滋病？



心理透析：性意识觉醒导致性罪恶感

很明显，从刘威的强迫症状不难看出，他的担心背后是内心缺乏安全感。缺乏安全感是因为有明显的罪恶感。那么，刘威的罪恶感从哪里来？这才是刘威心理问题的症结所在。

随着咨询会话的深入，慢慢地了解到，刘威是个谨小慎微的孩子。他从小就胆小、谨慎、多疑、不安、孤僻、放不开、自律严格，而这一切与家庭教育直接相关。刘威母亲就是一位缺乏安全感的人。从小就教育孩子，不要和陌生人说话，总为孩子担惊受怕。无形中让孩子也成了一个缺乏安全感的人。这是刘威问题的心理背景。

但是，为什么刘威会表现为担心得艾滋病担心犯罪呢？

随着心理咨询的进行，对刘威心理问题的探究有了新的进展。

原来，就在初一这一年，刘威作为一个男孩的性意识觉醒了：有了第一次自慰，随后就是一发而不可收。本来，刘威每次自慰之后，就有很多的担心害怕。随后，刘威又看到了色情图片，这让刘威更加担心害怕。如果在这时候能得到适当的疏导，也许就顺利走过了。偏偏在这时候，不但没有得到具体的心理疏导，还看到了艾滋病宣传图片。图片宣传让刘威没有看懂多少东西，有一点却看懂了：艾滋病很可怕，会死人的，艾滋病是性病，跟性有关。于是，刘威不知不觉间把自己的自慰和看色情图片等，跟艾滋病联系起来了。一个小小少年，那种担心、害怕、恐惧和犯罪感，是可想而知的，更令他感到恐慌的是，自己没能控制住这样的“犯罪”，自慰还时有发生。于是，他感到了死的可怕，感到死后下地狱的可怕。于是，他心里充满了不安全感。于是，他每天为担心犯罪担心得艾滋病而紧张兮兮、神经兮兮。

这，就是刘威出现担心得艾滋病这个强迫症状的心理根源。

就在这时候，刘威跟父母说了自己的性秘密。没想到不但没有得到应有的放松和疏导，反而得到的是否定和压制。刘威的父母虽然没有简单粗暴，但是也以“自慰有害论”的态度，列举了自慰的很多不好和危害。这，无疑进一步加重了刘威的担心和害怕。从此，艾滋病成了刘威心中抹不去的可怕的魔影，加剧了内心深处的恐惧感、犯罪感、不安全感。至于刘威担心自己会涉足黑社会犯罪团伙，也是性的罪恶感泛化的结果。就是说，在他的意识中，他的自慰，他的看黄色图片和黑社会的犯罪一个样。



心灵跨越：坦然接纳自己的性觉醒

那么，应该给刘威怎样的心理帮助呢？

咨询会话中，刘威反复表示了自己对艾滋病的担心，以及对自慰的恐惧。这更加说明，刘威问题的解决关键在于，消除内心深处的性恐惧和性罪恶感，坦然接纳自己的性觉醒。性觉醒，是身体发育的必然，是心灵成长的必然，它传递的是好消息：你就要长大了。就此，我们进行了很多具体想尽的交流。

起初，对我给出的每一个不必担心的解释，刘威都多次要我肯定回答，以致要用笔写出来肯定的答案。似乎这样，刘威才放心一些。最后，刘威自己写出来的收获中，第一条就是知道了自慰与艾滋病是两回事，第二条是自慰是无害的，是正常的，是自然的，第三条是我是个好孩子，不会下地狱。

经过反复的咨询会话，刘威内心的恐惧感犯罪感开始冰消雪融，对艾滋病的担心开始化解，内心逐渐平静安稳了许多。

当然，这需要一个漫长的艰难的过程。为了在这个过程中给孩子助力，我和刘威的父母取得了共识：一是不再像过去那样担惊受怕，缩手缩脚，要对孩子彻底放开手脚；二是不再对孩子的性问题简单的否定，要及时给予科学的性心理疏导；三是不再让孩子闷在家里，要让孩子尽快走出家门，尽快上学；四是不再吃药，要尽快逐步停药。至于刘威担心艾滋病的症状，虽然一时还难以完全消除，但是，不要过分在意，应该淡化关注。这样，在前面几个方面的共同作用下，会有利于症状的逐渐淡化。

随着咨询合作的深入，心理咨询专线不断传来刘威的好消息：逐步停药了，可以上学了，症状逐渐化解了，对艾滋病的担心化解了，越来越像个正常的孩子了。



不羞不怕说“性梦”



心路迷障：我干了一件缺德事

“老师，我真卑鄙啊！我不是人，我干了一件缺德事……”心理咨询室里，中学男孩晓彤刚刚落座，就非常痛苦地忏悔自己的罪过。

我虽说故作平静，却也有了几分紧张：“不用怕，说说看，出了什么事？”

晓彤不敢看我的眼睛：“那天上生理卫生课，学了生殖系统的解剖和生理功能。晚上我睡觉时，做了一个离奇的梦……”

“梦见什么？”

晓彤犹犹豫豫：“我梦见……我脱光了衣裤，躺在小姑怀里……醒后，短裤上黏糊糊的。书上讲，这是‘性交’……天啊！我怎么会干出这种见不得人的丑事啊！小姑是我爸爸的亲妹妹，是我的长辈，我这不是‘乱伦’吗？”

原来是这么一回事。我笑了，平静地向他解释说：“这是在做梦嘛。你实际上并没有这么做，根本不能算‘乱伦’。”

晓彤依然深深地自责：“听人说，‘日有所思，夜有所梦’。我做这样的下流梦，思想一定很肮脏。我从小由小姑照看，我很感激她，也很尊敬她，把她当亲妈妈一样看待。我将来有了出息，一定报她的恩。可是，我压根儿也没有想过要同她……因为这个梦，最近一个月来，我心烦意乱，就像犯罪了一样，上课在想，自习也在想，我怎么会突然冒出这种坏思想啊？从此，我不敢回家，不敢见小姑的面，我的身体也要坏。我怕极了，我感到我要完了。老师，您帮帮我！”



心理透析：潜意识的性心理活动

性梦，在我们的文化中至今似乎还是个让人又羞又怕的话题。

因为性梦中的情景，是少男少女在清醒时做不出来的性行为，如拥抱、



接吻、露阴、性交等，并伴随有性高潮或遗精，所以，醒来时往往感到惶惑、恐惧、内疚、烦恼，羞于见人，有自卑感和犯罪感。如果不能正确对待，对少男少女的身心健康，对学习以及日后的性观念的形成，都有很大的影响。晓彤正是为此而困惑不解，而担惊受怕，而自责自罪。

其实，这是杞人忧天，我们应该科学地认识性梦。

首先，性梦不是身体有毛病。

性梦是一种潜意识的性心理活动，是性自慰的一种形式，也是机体自身调整紧张性张力的一种心理防御功能，是完全正常的生理和心理现象，不是疾病。

少男少女进入青春发育期，体内大量分泌性激素，生理和心理急剧发展，性欲开始产生，与异性接触的欲望普遍增强，而且表现形式也越来越丰富多彩。比如，喜爱看性知识方面的书籍，喜欢摘抄文学作品中有关爱情的精彩描述，并由此引起性的联想。同时也喜欢对异性关注，渴望和异性接触，喜欢在异性面前显示自己，希望博得异性的好感，有的甚至想方设法通过某种挑逗来引起对方的注意。心理学上把这个时期称为“对异性憧憬时期”。但是，这时的性需要还不能在现实中满足，因而就常常以梦境的形式来获得满足。

再有，性梦更不是思想肮脏。

既然性梦是正常的生理和心理发展的自然反应，是自发的生理心理现象，是不由人的理性控制的，因而不应与道德品质相提并论。而且，梦不等于现实。所以，性梦不存在道德评价意义，不存在道德品质问题，说不上思想肮脏不肮脏。如果说“日有所思夜有所梦”有道理的话，那是就总体的梦境性质来说的，比如说，有了青春期性心理，就有了青春期的性梦。如果就具体的梦境内容来说，却是不确定的。所以，到底是谁进入梦境作为具体的性对象，完全是不由自主的。至于有时候是自己亲近的人，进入梦境并成为性对象，是因为少男少女生活中接触最多的异性，往往是自己亲近的人，唯有自己最亲近的异性才更能留下深刻印象，才容易进入梦境。所以，同样没有道德评价意义。



心灵跨越：拓宽自己的生活兴趣

为了走出性梦的心理困扰，需要做好两个方面的工作。

一是成人要给少男少女以健康的性心理卫生教育。家长和老师应给少男

少女的性心理发展以理解，不仅给他们以性知识，更要培养他们健康的性心理和性道德。还要破除陈旧有害的性观念，不要再以陈旧的性观念来影响孩子们，不要片面强调“日有所思，夜有所梦”，把孩子的性梦当成“罪恶”，以免他们为此而陷入深深的自责自罪中，以致不能自拔，导致严重的身心障碍，甚至影响一生的发展。

二是少男少女要重视自己的性心理保健。应懂得对两性关系的关注、理解、体验等性心理是正常的，对性梦不必如临大敌，应处置自然。应该以上面我们谈到的科学观念，来看待自己的性梦。同时，把主要精力放在学习和生活上，拓宽自己的生活兴趣，减少对性的关注。这样，我们的梦中才有一个多彩的世界，我们的人生才是一幅多彩的画卷。



男孩，走出自慰的阴影

心路迷障：我感到自己是堕落了

心理咨询室里，一个男孩坐在我的对面，几次欲言又止。他一定有什么难言之隐。我努力平和着他的心态，排解着他的顾虑。经过较长时间的沟通，才排除了他的顾虑。于是，断断续续地知道了他的故事。

我是高二的，18岁。我有一个羞于启齿的“心病”。我对性方面的知识有许多莫名其妙的好奇，刚知道一点就想入非非。我上初二的一天晚上第一次遗精了，那种特别的感觉，让我晚上入睡前总耍玩弄自己的阴茎，寻找那种感觉。这种行为经常地发生，后来知道这叫做自慰。

我内心非常自责，我感到自己是堕落了，到了不可救药的地步。看到有的书上说自慰是有害的行为，我就更担心害怕，有时也感觉头昏、眼花、耳鸣、心慌、失眠，整天精神萎靡不振的。我真的很恐惧，很痛苦。请您告诉我，自慰的人到底是不是道德败坏了？自慰到底会不会有害健康？我怎样才能戒除自慰？

男孩说完抬头看我一眼，长出一口气，又把目光转向了别处静静地等候，很有点反正吉凶难测豁出去的样子。

心理透析：“自慰有害论”的影响

“很感谢你对马老师的信任。”我微笑着说，“单凭你今天和马老师讲述这个故事，就看出你不是坏男孩，而且也没有什么发育不正常。你的恐惧和痛苦，很有点‘自作多情’呀！”

男孩子自慰就是主要用手摩擦、刺激阴茎，以引起性快感或射精。自慰是对性冲动的发泄，是解决性欲求的一种方式，是没有异性参与的自己发生的性行为。自慰往往开始于无意中玩弄生殖器，或衣裤太紧刺激生殖器后，

发现这样可以带来性快感，又加上生殖器官和性腺发育成熟，性冲动强度增加，因而情不自禁地产生一种自我的简单而又能不为人知的自慰行为。这是一种很普遍的行为。自慰往往还伴有性幻想。性幻想是人在非睡眠状态时，获得性快感的一种普遍的性心理现象。

科学家对有无自慰习惯的人，进行大量对比研究后证实，是否自慰与神经衰弱、精神分裂症、人格障碍、精神发育不全等心理疾患，与十二指肠溃疡、支气管哮喘等心身疾病均毫无联系。研究还证明，青少年有无自慰，与其日后的智能、成就、社会适应以及性功能等，也都没有任何联系。当然也谈不上什么道德败坏，因为这根本不是道德范畴的问题。男孩已经进入青春期，体验到了对性的关注，出现一些性幻想和自慰行为，都是很正常的。

但是，由于心理卫生学知识的普及不够，由于谈“性”色变的“遗风”，社会上至今还流行着一些耸人听闻的“自慰危害论”，这就使许多有自慰行为的青少年陷入了恐惧的境地，并严重影响了他们的身心健康。其实，自慰的害处不在于自慰本身，而在于从小受到“自慰危害论”的严重影响，即误认为自慰是“犯罪”，是“坠落”，是“不可饶恕的恶习”，是引起各种严重疾病的“罪魁祸首”。正是由于这种错误认识，使一些自慰的青少年，往往陷入自责、恐惧和犯罪感心理的深渊而不能自拔。

其实，自慰不仅不会影响性发育，还是性心理和性生理成熟的一个标志。不少青少年常常谈到自慰给他们带来种种所谓“症状”，其实，这不是自慰造成的，而是他们对自慰“危害”的恐惧带来的焦虑，造成自主神经功能紊乱，于是便有了头昏、眼花、耳鸣、心慌、失眠等一系列“症状”。而那些视自慰为正常者，则不会出现诸如此类的“症状”。因此说，“自慰有害论”，既是使青少年陷于痛苦的真实原因，也是使自慰变得难以节制的心理原因。禁果永远分外的甜，越害怕，越遭禁，吸引力也越大。英国教育家尼耳就一针见血地说过：“自慰的主要原因就在于禁止自慰”。

关于频繁自慰的危害问题，早在 19 世纪中叶，著名德国医生葛里就曾根据他自己多年的临床经验，提出了如下的看法：“自慰所致的害处，并非是由于自慰本身所直接造成的，而是由于一部分意志薄弱、心理状态不稳定且敏感的人，在自慰后所产生的一种恐惧心理反应。因为社会上对自慰看法的误解，以及种种邪恶流传的影响，这种人首先在内心埋下阴影，一旦发生自慰后，马上在心理上出现一种谴责，虽然当时决心改正，但由于心理上的自发冲动，又可能再犯。于是，从善的心愿又遭到挫折。就是由于这种反复



出现的矛盾心理状态，最后可导致心理上的损害，产生各种不同的性心理异常症状。”

可见，所谓频繁自慰的危害，实质上是一个心理问题，同样是“自慰有害论”给青少年带来的沉重心理负担所致。所以，应该彻底破除“自慰有害论”。这是从根本上消除所谓自慰危害和节制自慰的对策。



心灵跨越：节制自慰有方法

用通俗的语言沟通了上面的意思，男孩再一次长长地松了一口气：“真幸运今天走进心理咨询室，要不，‘自慰有害论’不知还要‘害’我到什么时候！”又转而问道，“不过，我还是不想总是自慰，您说怎样戒除自慰呢？”

“你果真是个好男孩。不错，自慰无害，当然不等于必须自慰，更不等于过度自慰。不过，马老师以为，不必说什么‘戒除’自慰，或者说自慰根本是无需戒除或禁止的。一旦你把自慰当成一件很平常的事了，你的心病也就没有了。凡是破除了‘自慰有害论’，消除了心理压力的同学，都很快地走出了自慰的阴影。当然，还有具体方法可以帮你节制自慰。”

随后，我介绍了几个节制自慰的具体方法。

一是树立远大理想。远大的理想和正确的人生观，能使人的注意力转移到学习工作方面来。而大脑皮质中学习和工作的兴奋中心一旦形成优势，其他部位便会处于抑制状态。学习工作越专注，大脑优势兴奋中心的兴奋水平越高，就越有利于抑制其他区域的活动，自慰行为会不禁而止。

二是锻炼坚强意志。人的性欲与动物不同，它是受意志支配的。因此，只要意志坚强，就可以用理智来节制自慰。这里的意思是，有较强的自慰欲望时不必非要去克制，但不想自慰时一定要不去做。这就是一种意志强化。

三是丰富课余兴趣。拓宽课余兴趣，积极参加多种文体活动，可使多余精力得到正当的宣泄。同时，在活动中获得的乐趣，还可以满足一定的精神需要。这样，逐渐就能淡化自慰的意念。

四是避免不良刺激。避免不良的身心刺激，常常自然会使自慰得到节制。因此应注意：不看色情影视书刊；避免性的刺激和挑逗；避免穿过于紧身的内裤；被子不要过厚、过重，睡眠时不要俯卧，以减少对性器官的局部刺激；不要憋尿，以避免由于膀胱过分充盈而引起的刺激。

五是消除自慰条件。按时就寝和起床，切莫醒着躺在床上胡思乱想。