

王瑶 著

SHAO NIAN & SHAO NIAN SHEN XIN WEN TI

少年身心问题

中国社会科学出版社



青春成长

身少

心

问少

题文



王瑶 著

少男

SHAO NANSI SHAO NUSHEN XIN WENTI

少年身心问题

少年身心问题

少年身心问题

中国 社会 出版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

少男少女身心问题/王瑶著.

—北京: 中国社会出版社, 2003. 11

(青春期成长危机)

ISBN 7-80146-817-1

I. 少... II. 王... III. 青春期—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082460 号

书 名: 少男少女身心问题

著 者: 王 瑶

责任编辑: 邹力新 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 传 真: 66051713

欢迎读者拨打免费热线电话 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 850 × 1128 1/32

印 张: 8.875

字 数: 115 千字

版 次: 2004 年 1 月第一版

印 次: 2004 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-80146-817-1/G · 61

定 价: 16.00 元

凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换



前 言

青春是绚丽多彩的花季，也是缠绵朦胧的雨季……

那是一个多事的季节。少年从自己的身体上看到了成长，有了长大的感觉。他们想从父母宽厚、坚实的羽翼下挣脱出来，做一只自由翱翔的小鸟。可是，他们稚嫩的翅膀又是那么脆弱，无法抵挡暴风骤雨的袭击。于是，心理学家把这一时期称作“危机期”。

在独生子女越来越多的今天，孩子承受着父母太多的期望，从小就要面对繁重的学习压力。在一些父母的头脑中，分数是评价孩子的惟一标准，能考上名牌大学的孩子就是好孩子，至于情感的疏泄、自我的提升、个性的张扬，则全都被压抑到“爪哇国”里去了。在这样的教育背景下，表面上孩子是听话的，内心却淤积着巨大的心理冲突。承受得了的，会在上大学或工作以后，把冲突化整为零，慢慢消化掉；承受不了的，则在顷刻间暴发出来，表现出这样那样的心理危机。

本书以作者接触到的一个个鲜活的案例为引子，剖析青春期成长危机的方方面面。告诉少年朋友，该怎样面对并解决心理的诸多困惑，使自己独立、快乐地成长；告诉家长，在孩子





的成长过程中，该怎样为他（她）营造一个良好的成长空间，帮助孩子在生活中自然地化解压力和冲突，使孩子的个性得到充分、自由的发展和完善。

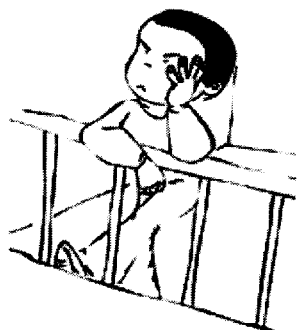
帮助每一个危机中的孩子、困惑中的家长，这是作者的初衷，也是我们美丽的心愿。为了这份心愿的完美无缺，案例中隐去了所有孩子的真实姓名。

我们期待着笔下流淌出的是一股股涓涓溪流，溪流经过的地方，土地湿润了，小苗焕发出勃勃生机，孕育着即将绽放的花蕾——鲜花盛开的季节不会远了……

作者

2003年6月30日









Contents

可疑的裤子

——有人神秘地说，那叫遗精 → 1

被窝里的“斗争”

——初二的时候，我偶然手淫 → 21

沉重的梦

——梦中，我与老师在一起 → 35

游戏不纯

——又看到了张爷爷的那个 → 45

“丑陋”的镜子

——我想去当鲁滨逊 → 57

长发后面的秘密

——刘海后藏着一双大眼睛 → 71

走火的目光

——后窗户上，一双眼睛瞪得溜圆 ... → 83

初恋不甜

——爱上他以后，我变了 → 97

相思走上“单行道”

——我就想吃“天鹅肉” → 115

“惊世骇俗”忘年恋

——爱上了一个有妇之夫 → 131

铺满鲜花的陷阱

——那件事毁了我的未来梦 → 145

咋办？这一段躁动的青春

——一进门，儿子就给我跪下了 ... → 159

谁为堕落负责

——年轻漂亮能换钱 → 171

儿子成了“假姑娘”

——爱穿妈妈的连衣裙 → 185

愤怒的“风筝”

——我特别烦我妈 → 199

“乌鸦”想要变“凤凰”

——留长头发，我要变“淑女”.... → 217

“巧嘴雀”成了“闷葫芦”

——别烦了，我不想说话 → 231

“酷”男成形记

——同学们说他冷、怪 → 245

追“星”追到天尽头

——我们“热爱”刘德华 → 261

可疑的裤子

——有人神秘地说，那叫遗精





· 档案解密 ·

14岁的初二男生小张来信说：

老师，我有个问题在心中憋了好多天，总是难以启齿，今天给您写封信，希望能得到您的答复。

上个月的一天晚上，我睡得特别香，一觉醒来就觉得内裤湿乎乎的。看上去不像尿床，而且自己以前也没有过尿床的毛病。我不知是怎么回事，就悄悄地换洗了内裤，也没敢告诉父母。最近，这种情况又出现了一次。我害怕了，不知是不是得了什么病。我把这件事告诉了一个好朋友，他神秘地对我说那叫遗精，还说会伤身体。我想问问父母，又有点儿不好意思，同时怕他们说胡思乱想，可自己又放心不下这件事，整天心神不定的。

老师，您能告诉我这是怎么回事吗？

无独有偶，11岁的五年级女生小杨也来信诉说了相似的烦恼。





小杨自述最近身体发生了变化，主要是乳房胀大起来，而同班的女生好像并没有这样。为此她感到很难为情，觉得同学们总用奇怪的目光看她，有时候还悄悄议论她、笑她。于是，她不敢在大家面前表现自己，走路故意低头颌胸，不想让别人注意。可谁料近几天又发现乳房里有硬块，这下，她不仅害羞，更害怕起来，怀疑是不是长了肿瘤。

· 教子释疑 ·

家长朋友，看到这两位少年的烦恼，您也许会觉得可笑，但对于孩子们来说，这可是他们成长中遇到的新问题。

青春期的到来给身体发育带来了诸多的变化，而孩子们似乎并没有察觉到这是个渐变的过程。直到有一天，他们突然发现自己跟过去不一样了，惊奇、恐慌、茫然……错综复杂的思绪开始干扰他们正常的生活。而在这个过程中，父母通常只是个旁观者，他们注视着孩子的变化，不想跟孩子谈起有关身体发育、性成熟的话题，怕孩子因此而分心、学坏，期待着孩子自己慢慢地明白这一切，自己解开谜团，走出困惑。

但事实上，孩子是不可能仅靠自己的力量安全走过这一历



程的，性教育应是家教的重要组成部分。帮助孩子及时认识身体的变化，体察自身的成长并从中体验到快乐，是家长份内的事。

一、男孩儿潇洒，女孩儿漂亮

从出生到成年，人大致要经历两个生长发育高峰期。第一次是在出生后的第一年内，第二次是在11~16岁间的青春期。身体的迅速生长是青春期显著的变化之一。据我国调查，在青春发育期之前，学生身高增长量平均为每年4.74厘米，进入青春期后，身高增长量平均每年为6.35厘米，可见增长之快。少年身高的增长还存在着性别差异，表现在快速增长时期开始的早晚以及增长速度和增长量上。我国近年的调查发现，女孩的身高在9岁时就已进入快速增长阶段，12岁达到高峰；男孩在12岁才刚开始快速增长，但此后增长速度普遍超过女生。13岁以后，男孩比女孩平均高8.01厘米，最大差值能达到11厘米。因此，我们常看到小学高年级及初中低年级的学生中，高个子女孩较多，但到了初中高年级和高中阶段，男孩子就开始窜个子了，他们的身高迅速超出了同班女孩。

少年的体重也在迅速增长。调查表明，在青春发育期之



前，人的体重每年平均增加2.38公斤，而在青春期，人的体重每年平均增加4.62公斤。体重的增加，在很大程度上取决于肌肉和脂肪的生长情况。少年体重的增加也存在着性别差异，情况与身高增长的性别差异相类似。9岁后女孩先进入快速增长阶段，12岁达到高峰，而男孩在12岁以后体重才开始迅速增长，逐渐超过同年龄的女孩。除此之外，少年在胸围、肩宽、骨盆宽、坐高、肌肉力量等方面也发生很大变化。这一系列变化使得女孩的身材越来越呈现出丰满、圆润的曲线美，而男孩则越来越呈现出魁梧、雄厚的力量美，家长会发现孩子真的长大了，越变越好看了。

生长高峰也同时带来机体内部的变化，这源于激素的作用。

人体内有二十多种激素。它们在青春发育初期对人体产生影响的，主要是生长激素、睾丸素、雌激素和黄体酮等四种。生长激素刺激骨骼的发展，对脂肪代谢有重要作用；睾丸素、雌激素和黄体酮都是性激素，主要由性腺产生，对第一性征、第二性征的发展有重要影响。这三种激素在男女体内都存在，只是浓度有所不同。睾丸素主要加速生殖系统和肌肉的生长发育，对男孩的影响表现为促成嗓音的改变、第二性征的发育、身高的增长等；对女孩的作用则是促进其体