

女中学生
丛书

张庆林 著

花期情结

——走进女中学生的情感世界

黄希庭 姚文忠 主编



西南师范大学出版社

女中学生丛书 黄希庭 姚文忠 主编

花 期 情 结

——走进女中学生的情感世界

张庆林 著

西南师范大学出版社

责任编辑:柏 松

责任校对:雪 瑞

封面设计:王正端

女中学生丛书

花期情结

——走进女中学生的情感世界

张庆林 著

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

新华书店经销

西南师范大学教材印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.875 字数:127 千

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~5000

ISBN 7-5621-1686-5/B·24

定价:6.60 元

出版说明

——致女中学生

如何帮助花季少女健康成长,已成为全社会关注的一个热点。

作为师范大学的出版社,我们义不容辞要为此尽绵薄之力,于是,策划了这套丛书。

西南师范大学心理研究所 1994 年 4 月向少女们提出这样一个问题:

假如我们办一个“知心大姐姐信箱”,用书信回答你(或你的女同学)提出的各种问题,那么,你会向“知心大姐姐”提出哪些问题呢?你有哪些悄悄话要向她诉说呢?所提问题数目不限,有多少就写多少。请你把

问题或要诉说的话写在下面(答好以后请把纸对折,然后再交到指定地方,以加强保密性)。谢谢合作。

我们把这个问题印成了女中学生心理困扰“调查表”,奔赴城乡,交到了各类中学(这些学校是西南师大附中、重庆市兼善中学、重庆市第24中学、朝阳中学、四川仪表中学、北碚区实验中学、歇马中学、勉仁职业中学等)的女同学们手上。有700多位女同学向我们说了“悄悄话”,谈了令她们“心烦的事儿”。

我们把这些“悄悄话”归纳整理成丛书编写提纲,由西南师范大学心理研究所博士生导师黄希庭教授和四川省教育学院姚文忠教授主编,并由他们郑重聘请专家历时三年,写成此书,权作“知心大姐姐”对同学们提出的各种问题的回答。因此可以说,这套丛书是少女们和专家们的一次成功的合作。

我们希望您和您的爸爸、妈妈及老师能够喜欢她。

西南师范大学出版社

1997年7月20日

序

黄希庭

青春是美好的，人们爱用“花一般的季节”来形容人生的这一段时光。然而，青春期又是充满困惑、烦恼、压抑的时期。

心理学界习惯于把青春期看成是“人生的第二次诞生”，其基本特征是对自我的发现，对未来的憧憬，对异性的爱慕，对独立的追求。这一切又与生理成熟的加速密切相关。

从儿童到成人的过渡时期面临着许多危机与挑战，存在着许多矛盾与冲突。

首先，向往与压抑的矛盾。少女在初潮来临时，会产生不安甚至恐慌心理，随之而来是“性神秘”的感受

和对性知识的渴求,并可能产生对异性的向往。另一方面,女孩子从小就接受了许多“知羞耻”的教育,会对自己内心深处的萌动采取掩饰、压抑,甚至自我责备的态度,严重的还会产生罪责感。

其次,自身克制与外部干扰的矛盾。可谓树欲静而风不止,女孩子会发现自己时常处于“内外交困”的境地。不仅要战胜自我,而且还要战胜种种的外部引诱、骚扰、侵犯等等。

再次是生理成熟的提前和心理成熟的滞后之间的矛盾。由于现代人类物质、文化生活水平的提高,少女的初潮年龄已从14岁左右提前到12岁左右,人们感叹“青春期缩短”;另一方面,由于教育的普及和接受教育年限的延长,人们又惊呼“青春期延长了”。这意味着从性觉醒的开始到社会认可的性满足之间的“压抑时期”延长了。

最后,传统与追求时尚的矛盾。青年人喜欢求新求异,追求表现个性,对新的价值观念、新的生活方式、新的性道德观念易于认同,而家长和教师则偏向于传统的观念,很容易产生“代沟”,引起矛盾冲突。

总之,从儿童向成人的“平稳过渡”并不简单!性心理的教育十分必要!敬爱的周总理生前对在我国开展性教育的问题一直十分关心,1963年和1973年两次指示要对青少年进行性教育。1973年4月12日他在病榻上还一再说,让青少年懂得生理卫生知识是很

重要的,对性知识的问题不应该回避,试图回避,不但会使性的问题变得神秘化,而且会产生不良后果。直到1975年病危时,他还一再嘱咐一定要把青少年的性卫生教育搞好。

我很高兴地看到,读者手中的这本书是向女中学生讲解性心理知识的一本好书。为了写好这一本书,作者和西南师大出版社对近千名女中学生进行了问卷调查,形成了内容提纲。而写作的风格是根据这群读者的阅读倾向确定的,许多内容直接取材于中学生在问卷中反映的事实,并结合这些事例来传授科学心理学的知识。女同学有自己的隐私,不好对人讲。这本书对隐私中的焦虑和忧伤,娓娓道来,可以替人分忧解愁。可以说这是一本聊天的书,在聊天中把心理学知识告诉同学们,情真意切,说理透彻。这是一本可读性较高的书。有了这样一些特点,我相信同学们会喜欢这本书。

开篇语

少女尘世间，烦恼何其多！

心的撞击，能产生思想的火花。我们曾以“知心大姐姐信箱”的名义向 731 名女中学生发出“调查问卷”，收集到关于“心理困扰”的 4000 多个问题。我们的调查本来是不记名的，然而许多女中学生在答卷中留下了自己的姓名和通讯地址，期望得到“知心大姐姐”的回信，期望和“知心大姐姐”交朋友。面对她们渴望回答的心情，我们禁不住提起笔来，以知心大姐姐的名义和少女们倾心交谈。

被人们称为“十六七岁的花季”的少女，为什么有那么多的烦恼呢？少女的青春萌发，就像山洪暴发，来得突然，气势汹涌。加上受到社会规范的阻挡，能量积蓄，水位猛涨。蓄之越久，能量越大；堵之越坚，冲力越大。若疏导有方，能发电，能浇灌；若疏导不力，能决堤，能毁岸。如何进行疏导，本书想作一次大胆的尝试。

少女的整个心身浸透了情感。情感使人生滋润、甜蜜、绚丽、丰满。陆地缺少了水，就成了荒漠。情感淡

漠的人，心灵深处是荒凉的沙漠。但水能载舟，亦能覆舟，情感也可能成为袭击心灵的凶手。情感离开了理智，就成了脱缰之马。因此，如何融汇情感与理智，如何用理智主宰情感，是本书讨论的焦点。

月有阴晴圆缺，日有云雾风雨。世事不能尽如人意，尽遂人愿。在我们的生活中，会有各种各样的烦恼。但烦恼、困扰并不可怕，只要我们作好充分的心理准备，就不会作茧自缚，囿于困扰之中难解难脱。因此引导女中学生认识人生，认识自我，是本书的宗旨。

这本书主要是献给女中学生的，但家长和老师们也不妨来读一读。本书是少女内心世界的曝光，青春心理情绪的透视。家长和老师要想当好她们的教育者，那么首先要学会做她们的朋友。要了解她们、理解她们、亲近她们。读一读这本书，家长和老师一定会发现，原来自己也有许多失误和责任！因此，本书可以帮助家长和老师有效地进行女中学生的心理辅导工作。

我们期望和女中学生亲切地谈心，能在她们心灵深处产生和谐共鸣。风雨早春日终暖，霜雾花季香犹浓。愿女中学生充分享受青春的活力、甜蜜和浪漫，健康茁壮地成长！

目 录

开篇语	(1)
-----------	-----

一、云里雾里

—— 中了爱神之箭吗?	(1)
初潮激荡	
—— 为什么会有“神魂颠倒”的感觉?	(2)
彩虹梦	
—— 世上有“假性爱情”吗?	(6)
童心无邪	
—— 怎样摆脱负疚自责的心理状态?	(11)
落花流水	
—— 暗恋为什么那么苦?	(15)
缺了那一半	
—— 为什么会体验到孤独与空虚?	(20)

多情反被多情害

——这算是“水性杨花”吗？……………（25）

追星族

——英雄崇拜是怎么回事？……………（27）

二、水浅滩险

——是丘比特的失误吗？……………（31）

载舟覆舟皆是水

——早恋会影响学习成绩吗？……………（32）

天上人间

——为什么会出现白日梦境？……………（38）

汪洋一叶舟

——为什么会感到心神不定？……………（43）

心灵的扭曲

——早恋会导致性格的变异吗？……………（47）

以刚济柔

——女孩子怎样去克服情感脆弱的缺点？…（50）

新潮风度

——是潇洒还是轻佻？……………（53）

爱情错位

——为什么会产生同性恋一样的感觉？……（59）

三、感情漩涡

——如何解决与异性交往中的种种矛盾？…（65）

磐石不怕浪打

——如何面对无中生有的闲言碎语？……………（66）

进退维谷

- 怕和男生交往,又想和男生交往,怎么办?
..... (71)

此时无声胜有声

- 又想向他表白,又怕向他表白,我该怎么办?
..... (75)

抽刀断水

- 又想拒绝他,又怕拒绝他,我该怎么办?
..... (78)

三角恋情

- 陷入情感纠纷的漩涡怎么办? (86)

沉溺? 自拔?

- 深深陷入“失恋”的痛苦中怎么办? (94)

四、早春霜寒

- 如何解决与长辈发生的种种冲突? (98)

严与爱

- 家长为什么管束得那么严厉? (99)

无端猜測

- 父母对自己的女儿为什么爱猜疑? (102)

咫尺天涯

- 女中学生有心理闭锁性问题吗? (107)

没有永恒的秘密

- 家长侵犯自己的隐私权怎么办? (111)

跨越代沟

- 为什么会产生逆反心理? (115)

五、荷花亮节

- 如何面对外界的种种性干扰? (121)
- 真伪难辨
 - 怎样防止自己的情感受欺骗? (122)
- 风中杨柳树
 - 如何摆脱无赖的性纠缠? (126)
- 人格不可辱
 - 如何对付低级庸俗的性玩笑? (131)
- 怯懦不是办法
 - 如何抗拒色狼的性骚扰? (135)
- 不染污泥
 - 如何预防少女性犯罪? (138)

六、心潮澎湃

- 如何解除生理方面的种种困扰? (142)
- 童贞与欲望
 - 如何看待性好奇和性教育? (143)
- 难言之忧
 - 手淫有问题吗? (146)
- 贞洁之虑
 - 为处女膜担忧怎么办? (149)
- 女孩子的烦心事
 - 如何对待月经所带来的苦恼? (152)
- 心理敏感区
 - 为什么第二性征的发育会带来烦恼?
..... (156)

年轻人的顾虑

——脸上长了青春痘怎么办? (159)

丑小鸭与白天鹅

——为生理缺陷担忧怎么办? (162)

妇科保健

——如何知道自己是否患有妇科疾病? (166)

后记..... (170)

一、云里雾里

——中了爱神之箭吗？

爱是什么呢？如果你问我，
那就是被雾笼罩着的一颗星。

——海涅

没有爱的光辉，人生便无价值。

——席勒

不被任何人爱是种巨大的痛苦，
不能爱任何人则意味着生存中
的死亡。

——格林贝尔

爱是澎湃的海潮，
激荡着海岸的每块礁石；
爱是无边无际的沼泽，
可使人彻底沉陷。

初 潮 激 荡

——为什么会有“神魂颠倒”的感觉？

生理发育的过程中，有一个突然加速的关键时期。女孩子到了13岁至16岁时，就进入了青春萌发期。月经的突然到来，几乎使所有的女孩感到惶惶不安。生理上的突然变化，像潮水一样激荡着整个身心，冲击着少女的整个心灵。

少女们开始感到“自己不是小孩子了”，希望家长和老师不要再像管小孩子那样管束自己，希望有一个由自己主宰的“小天地”，希望能得到一定程度的自主权。