

〔杨帆主编〕



画说
心理博士丛书

春情春心

青春躁动

■ 怎样走出性游戏的阴影

■ “坏女人”让男人着迷吗

■ 能做个技术上的处女吗

■ 用贞操能拴住男友的心吗

■ 面对艳遇怎样把握住自己

■ 我能接受一夜情吗

■ 风流成性显示男人本色吗

■ 男孩子就不必担心性骚扰吗



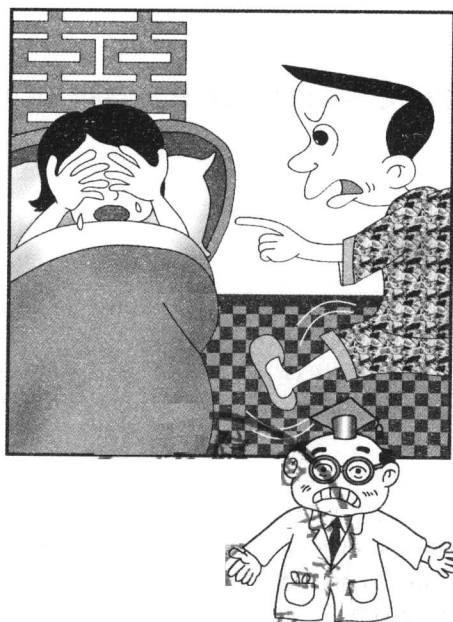
羊城晚报出版社

画镜心理博士丛书

春情春心青春躁动

顾问：王国荣

主编：杨帆



羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

春情春心青春躁动/杨帆主编. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.11

ISBN 7-80651-264-0

I. 春… II. 杨… III. 青春期—心理卫生
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036359 号

春情春心青春躁动

CHUNQING CHUNXIN QINGCHUN ZAODONG

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/南海市彩印制本厂(南海市桂城叠南 邮编:528253)

规 格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9 字数 162 千

版 次/2003 年11月第 1 版 2003 年11月第 1 次印刷

印 数/1~5000 册

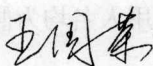
书 号/ISBN7-80651-264-0/G·63

定 价/18.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

丛书序言

心理学博士
专家级咨询师



我是学习心理学的，但我亦酷爱电影艺术，记得在读研究生时我读过伟大的电影艺术家爱森斯坦在生命的晚期所写的一本书——《展望》，书中有这么几句话在当时强烈地震撼了我的心灵：

“让科学恢复它的感性。

让理性的过程恢复它奔放的热情。

让抽象的思维过程具有实践活动的沸腾气息。

让干瘪的思辨公式具有绚丽多彩的、充满生机的、可以感觉的形式。”

这几句话虽然是说电影的，但我觉得它用在心理领域再妥帖不过了。是的，心理学应该关注和研究生活中的人，而不是概念化的抽象的人；心理学应该深入到普通人的心灵世界，帮助他们解决生活中所遇到的愁苦、挫折、困惑和矛盾，让他们拥有美好的心灵去创造和感受美好的生活。《画说心理博士丛书》正好体现了这一目的。这套丛书不是学术专著，但深入浅出地通过一个个鲜活的个案加上短而精的分析，将不同人的心理世界解析得淋漓尽致。它描绘的是一幅幅活灵活现的心灵地图，相信不同的人会从中获得不同的通往健康心灵的路径。而画龙点睛的点评则道出

了不少生活的哲理和人类精神世界的永恒法则。当然，书是人写的，是书就避免不了会有不足之处，重要的是我们必须有一颗宽恕的心，无论对人还是对书。

(书中所用人名均为假名，特此说明。)

目 录

序

第一篇 性游戏的阴影

怎样走出性游戏的阴影	3
性梦是心理病态吗	9
女孩谈性是浪女吗	14
女人“好色”就是骚吗	20
“坏女人”让男人着迷吗	25
少女手淫会导致不孕等病症吗	30
与男人过招应注意什么	34
少女的性幻想是性变态吗	39

第二篇 技术上的处女

能做个技术上的处女吗	45
献出贞操能拴住男友的心吗	50
不是处女能得到真爱吗	55
我能做他的情人吗	61
怎样解除强奸创伤综合征	67
妙龄少女应怎样抵制性诱惑	72





少女应该怎样对待性骚扰	76
现代女性还要纯情吗	81
女人怎样才性感	87

第三篇 婚前性行为

婚前有过性行为该怎么办	95
如何改变仇恨男人的心理	101
如何克服“恐男症”	109
未婚先孕该怎么办	115
同性能结婚吗	121
红颜女子能变成英俊小生吗	125
怎样消除经前期紧张综合征	129
苗条就是性感吗	133
如何培养女人味	138

第四篇 旅途上的艳遇

面对艳遇怎样把握住自己	147
我能接受一夜情吗	153
能浪漫一回吗	159
我为何渴望有人搂抱	163
成了色情网站瘾君子该怎么办	168
得了性病应注意什么心理问题	173

中学生采取措施就可过性生活吗	177
怎样保持正常的性心理	182

第五篇 男人的本色

真的是“男人不坏女人不爱”吗	189
男孩子就不必担心性骚扰吗	195
男友为何喜欢盯着女人看	200
我能做个“红粉男人”吗	205
喜欢触摸女性的男人是色鬼吗	211
男人怎样才性感	215
风流成性显示男人本色吗	221

第六篇 性冲动的调控

性欲冲动应怎样进行心理调控	229
怎样改掉迷恋妇女乳罩的坏毛病	234
得了手淫恐怖症该怎么办	238
怎样解除性早熟与性饥饿的苦恼	242
怎样预防和矫正性变态	247
女孩子能有性冲动吗	254
色情录像能当作性教材吗	259
迷恋虚拟性爱怎么办	265
能与老公谈性吗	271



目

录

第一篇

性游戏的阴影



怎样走出性游戏的阴影

【引言】

小蓉小时候参加过性游戏，青春期有了自慰的习惯，她认为这些是“失贞”、“下流”的行为，不能与男性自然地相处，上大学后也不敢与男生谈恋爱……

【来信摘要】

我叫小蓉，出生在一个农村家庭。小时候，我经常在外边看别的小孩在玩性游戏，模仿大人的结婚、接吻和拥抱。开始我不懂，后来大了些，就对那种性游戏感到了刺激，于是我情难自禁地加入了这种游戏的行列，感觉很新奇。到了青春期，我便有了自慰的习惯。现在这种习惯越来越频繁，越严重。结果使我的月经周期紊乱，总觉得肚子里装满了排不出的废物。我常常为小时候参加性游戏失贞而后悔。过去的往事历历在目，就像一个黑影永远跟着我，挥之不去。我觉得自己好无耻、好下流。我开始变得多愁善



感，不愿与人交往、非常自卑。

在初中，有一天上语文课时，我觉得下身很痒，便禁不住用手去抓，也许我动作太明显，被语文老师看出端倪，他用眼睛瞪了我一眼，使我无颜以对。从那时起，我不敢正眼看男老师，只要有男老师或男同学在身边，我的嘴巴都不知怎么闭上，手也不知怎么握笔。总之只要男人看我两三眼，我就觉得他们会发现我的下流之处，会紧张得不知怎么做，会脸红到了极点。为了掩饰这种状况，我故意麻木地笑，可是欲盖弥彰。有时同学还不指名道姓地骂我“流氓”，我特别怕这个词。



现在我已经是一名大学三年级学生，我不能与男性自然地相处，和他们在一起感到特别不自然，心情紧张。偶而接触几次，他们会主动躲开我，我感到自己没有任何人格吸引力，像一口干涸的泉，没有任何品位，我没有知心朋友，和异性更谈不来。当一个男同学单独与我交往时，我就会想：若被别人看见，他们一定会说我和这男同学有关系，马上产生了那种做贼心虚的感觉。我羡慕男女同学在谈恋爱，但我却做不到，因我预感自己不会有幸福。

希望能帮帮我，我真想做个好女孩！

【博士析案】

小蓉同学，过去的事之所以一直成为你心理上的阴影，是因为你虽然进入了青春期，却对性科学知识还没



儿时的性游戏，只是小孩子玩过家家，并不会使少女失去贞操。



有一个较清楚的认识，故而认为自己肮脏，不纯洁。

儿童性游戏，大多是模仿父母行为，别的孩子从家长那里学来，影响了你，加深了性刺激印象，从而使你演化到自慰行为。自慰所得到的快感，对一个少女来说是很难靠理智抵制住的，于是日复一日地形成习惯。你错误地认为自慰是“下流”的行为，想到这种“下流”行为为所有的同学所不齿。由于强烈的自卑和自责，以致不能面对男同学。你认为自己的自慰被所有的人知道了，于是人们从各面对你进行排斥和毁谤，乃至喊你为“流氓”。事实上，别人怎么可能知道你的“下流”行为？你没有对人说，更没有被人看见。因此，这种惊恐不安的心理，可以说完全是自己臆想的结果。这正如小偷一样，偷了人家的东西，就担心别人发现；即便别人没发现，自己也草木皆兵地惟恐事情败露。这样便时刻注意别人对自己的一举一动，有言的和无言的，有关的或毫无干系的都牵连到自己头上，并主观地做出牵强附会的解释，这就是现时所表现的心理障碍。要走出过去的心理阴影，你必须端正一些思想认识：

1. 不要把童年的性游戏与成年的性行为相提并论。你儿时的性游戏，只是小孩子玩过家家，并非真正的性行为，并不会使你失去贞操，你仍然是一个纯洁的少女。真正的性行为应是两个成熟的异性之间有意识的性活动，当时的你还只是一个天真无邪的儿童，所以根本不存在无耻和下流。无论是大人还是小孩，都不会对

此游戏有什么介意和责怪，你自己也要这样对待。

2. 不要把自慰看作是“下流无耻”的行为。自慰是青春期男女可以有的行为，在青春期男、女均可发生，以男性更多见。自慰是释放性能量、缓和性心理紧张的一种措施。当然，手淫过度也是不利的，过度的手淫会使肉体的性感高潮在无需异性的参与下就得以满足，这是一种异常的性满足方式。我国医学专家吴阶平教授对于如何对待自慰的一段话，对你是很有启示的：

“不以好奇去开始，不以发生而烦恼，已成习惯要有克服的决心，克服以后就不再担心，这样便不会有任何不良后果。”希望你能正确地对待性自慰问题，这是正常的生理和心理现象。只要这些现象没有经常不断地发生，那它对你的健康和正常的心理发育都不会构成影响。要把你的精力放到多彩的生活里去，不要时时陷入苦恼之中。

3. 不要把自己的行为与他人相牵连。目前对你来说，主要是纠正过敏性的牵连心理。由于你认为别人都知道了你的行为，所以你才不敢接近人，越孤独越隔离，越隔离越自闭，越自闭越没有出路，只有去“破罐破摔”，所以你总是走不出过去的阴影。假如你能正确认识：你的事与别人无关，那么就大胆坦率地与男女同学交往，慢慢你就会觉得和别的女孩一样了。

不要再说自己肮脏，你同样是个纯洁的女孩。没有人讨厌你，而是你太自卑、太自责了。勇敢地打开交往



的大门，增强个人的兴趣和爱好，未来的幸福是属于你的！

【心理点评】

儿时的性游戏，只是小孩子玩过家家，并不会使少女失去贞操。你完全没有必要为此事而自卑自责。你还是纯洁的你！你和其他女孩子一样，完全有追求爱情幸福的权利。



性梦是心理病态吗

【引言】

许琳在睡梦中常梦见自己与一位陌生男子在梦中拥抱、抚爱、亲吻，并发生性关系，醒来后心里产生了一种恐惧和不安……

【来信摘要】

我是一个年轻的打工妹，叫许琳。近来我常在睡梦中梦见自己与一位陌生男子在梦中拥抱、抚爱、亲吻，并发生性关系。每次做这样的梦，我都有有一种十分愉悦和舒适的感觉。但一觉醒来之后，我对自己在睡眠中梦到的色情场面常感到内疚和不安，暗暗对自己进行自责：“自己怎么这么下流，这么坏？”心中总是为梦中的“性事”深感愧疚。不知自己为何会做如此的怪梦，我是否有病态的心理呢？



第一篇
性游戏的阴影