

中学生心理自助丛书

超越烦恼 焕发青春

杨佐廷 主编

——青春期性健康心理辅导

CHAOYUE FANNAO
HUANFA QINGCHUN

上海科学普及出版社



封面设计 诸黎敏

ISBN 7-5427-2486-X



9 787542 724861 >

定 价：

12.00 元

超越烦恼 焕发青春

——青春期性健康心理辅导



杨佐廷 主编

CHAO YUE FAN NAO
HUAN FA QING CHUN

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越烦恼 焕发青春：青春期性健康心理辅导/杨佐廷主编. —上海：上海科学普及出版社，2003.8
(中学生心理自助丛书)
ISBN 7-5427-2486-X

I. 超… 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 035262 号

责任编辑 陈爱梅

插图 徐燕婷 蔡子轶

中学生心理自助丛书

超越烦恼 焕发青春

——青春期性健康心理辅导

杨佐廷 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.5 字数 180000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2486-X/R · 243 定价：12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换



序

教育的人本化，是现代教育的一个主导观念，它突出强调人的个性全面发展。人的个性全面发展，是国家、人类社会全面自由发展的条件。学会学习，是现代学习的最基本要求，它突出强调学会求知，掌握学习策略，对求知来说，正是“那只生金蛋的鸡”。学校心理辅导，既是一种观念，也是一种技术，它兼有现代教育与学习的特点：作为观念，它以健全人格的养成为核心，以人为本，大力张扬人性；它关注每个学生的自我发展，自我实现，是最好的个别化教育和全人教育。作为技术，它是一种助人自助的自主活动，在活动中体验、感悟人生，掌握心理调适的策略，最终达到人的个性的全面发展。依据学校心理辅导的观念和方法，开展助人自助的心理辅导活动，通过自我心理调适，实现以人为本，学会学习，优化人格，卓越成长的目标。

人格，或叫个性，虽无公认的定义，却有统一的内涵，它包括了人格的系统结构和发展因素。人格的系统结构有：气质、性格、能力、活动倾向性等个性的特征系统；自我意识，个性的自我调节系统；品德，个性的道德评价系统。人格的发展因素有：人际交往，个性社会化的必由之路；学习、情绪、性、休闲消费、升学就业等影响青少年个性发展的重要因素；心理健康，即一般心理困扰的调适与精神障碍的矫治，个性健康地发展的问题。同时

考虑到中学生发展的特殊性：学习，最重要最根本的任务；性，青春期的主要危险因子；心理困扰是被忽视的又是司空见惯的必须解决的问题，以此来编写丛书。

本套丛书共分四册：《优化生活 卓越发展》、《突破困难 成功学习》、《超越烦恼 焕发青春》、《挑战身心健康成长》，它们涵盖了发展性、预防性心理健康教育的主要内容，把知、情、意、行统一起来，有利于建立和发展一种完整和健全的人格，促进每个学生的自我发展、自我实现。

本丛书与其他中学生心理辅导类书最大的不同，是学生自我心理调适，是供我们中学生自我学习用的，当然也可供教师、家长进行学生心理辅导时参考。每章都是从学生常见的心理案例入手，经过简单的理论分析、问题诊断，找出对策，实施自我心理分析、训练和调节，既有科学理论，更具有很强的操作性。它用富有感染力的实例去培育你自我发展的心态，用富有激情的语言去点燃你自我实现的欲火，用富有科学哲理的方法助你追求卓越。但是最重要的还是你自己，只要你认真学习，投入创造性活动，用心实践，那样，你的种种梦想一定能够成真。

丛书由主编策划、统稿、审定，作者都是区县教师进修学院的心理辅导培训师，或学校资深的专职心理辅导员，案例是他们科学劳动的结晶，是最成功、最有价值的。丛书还引用了国内外专家、学者的许多最新研究成果，在此一并谨致谢忱。

杨佐廷

2003年8月于上海



目 录



坦然 悦纳 理智	
——青春期性心理健康的标准·····	1
浑然成一体 清水出芙蓉	
——青春美的塑造·····	5
咬住青山不放松	
——青春期的人格修养 ·····	10
镜中的我	
——我是谁 ·····	14
我的未来梦	
——我将是谁 ·····	17
我的身体怎么了	
——灵活、笨拙的变迁 ·····	21
四大美人的苦衷	
——怎样的形体才算美 ·····	25
门后的标尺	
——矮个的心病 ·····	30
云想衣裳花想容	
——如何感受服饰美 ·····	35
青春痘如是说	
——漂亮是否代表全部 ·····	40
走出美丽的误区	
——如何看待美容、美发、整容 ·····	44
少女的迷惑	



——直面男性美	49
365 颗彩色的心星	
——什么是少女美	55
生殖的疑云	
——大与小的功能	60
精液是金还是水	
——遗精的烦恼与保健	64
难言之隐	
——手淫的对策	68
公开的“秘密”	
——月经的烦恼与保健	73
电视剧中的我	
——白日梦的烦恼	77
恶梦醒来是早晨	
——性梦的剖析	81
我怎么了	
——如何度过人生第二反抗期	86
学着长大	
——丢掉撒娇的习惯	90
餐桌下的泥鳅	
——如何克服害羞心理	94
铃声响起的尴尬	
——如何对待家长的询问	98
我的心事 你能懂吗	
——如何同父母沟通	102



日居月诸 胡迭而微	
——我是“两面派”吗	107
家 今天是我的	
——生日聚会该不该这样做	110
我为谁学习	
——如何看待爸爸妈妈的高期望	115
泰山压顶 大祸临头	
——如何面对离家出走	120
我需要温馨和谐的家	
——如何面对吵架的爸爸妈妈	124
岁月惨淡 雨滴无情	
——多愁善感的少年时光	128
最是寂寞我的心	
——挥不去的孤独	132
迷惘的智力	
——女孩来月经后会变笨吗	136
女孩没有男孩聪明吗	
——如何看待男女智力差异	140
我哀愁 因为我爱浅唱低吟	
——如何看待流行歌曲	144
在视觉享受的背后	
——如何看待裸体艺术	149
广告之恋	
——如何对待广告中的性	154
我是不是坏孩子	



——如何对待性冲动·····	158
铺天盖地的照片、图片	
——如何对待“追星”·····	162
“水做的”与“泥做的”	
——如何看待追逐异性·····	167
谁是第三者	
——友情三人行·····	171
网上的女孩看过来	
——如何交网友·····	176
自尊自爱 端庄稳重	
——如何对待异性交往放纵·····	181
春天花会开	
——异性交往等于早恋吗·····	185
“求爱信”的处置	
——如何对待异性的“求爱”·····	190
放学 我不敢回家	
——防范性骚扰·····	195
月朦胧 鸟朦胧	
——如何看待“早恋”·····	200
TINTEL 世界种下 999 朵玫瑰	
——多一只眼睛看网恋·····	204
心有千千结	
——如何对待“恋师”·····	210
我的一切都完了	
——如何走出失恋的阴影·····	214



你我亚当夏娃	
——如何对待“偷尝禁果”	218
我落伍了吗	
——如何看待贞操	222
爱情不是占有 而是奉献	
——如何理解爱情	226
钟情 错觉 幅照 趋望	
——如何走出恋爱的陷阱	231
爱情辛苦 爱路弯曲	
——恋爱、婚姻需要什么	235
潜望镜里的世界	
——如何看待“性偏离”	239
青春宣言	
——如何进行性疾病的自我预防	243
爱心行动	
——如何帮助艾滋病患者	247
珍惜生命	
——如何远离毒品	251
焕发青春	
——如何预防、矫治吸烟酗酒	255



——青春期性心理健康的标准

坦然悦纳理智



我们的心理正常吗？

星期天，我们几个女生，面对紧张的学习，去公园放松一下，准备玩个痛快。一路上海阔天空地闲

聊，不知是什么事情引起的，也不知是谁开的头，一下子就议论到了男男女女的事，大概就是成人们所说的性，而且十分热烈，欲罢不能。莉莉说，别人都发育了，体态丰满，皮肤柔软光洁，可小李还不见月经，乳房也平平的，怪不怪？芳芳插嘴说，她已经哭过好几回了，担心自己是怪胎。小刘比小李还小一岁，听说在小学就来月经了，乳房大大的，像个小妈妈，这算不算变态？萍萍说：人说女孩来了月经就变笨，是真的吗？那该多倒霉，还是男孩好？！芹芹说，男孩多开心，玩得再晚回家，爸爸妈妈也不说的，女孩回家晚了就挨骂。秀秀说，在家看电视比在外边野好多了，自从看了《还珠格格》就喜欢上了“五阿哥”，他帅气、个性，真叫人着迷。玲玲抢过话头说，她好羡慕赵薇，能和“五阿哥”搭档演戏，自己不想读书，想去当演员，但又怕不行，每天只好看照片。萍萍说：你那是镜中花，水中月，不如我喜欢高一的那位帅

哥，看得见，摸得着……莉莉说，你们的心理都变态了，越说越离谱……我弄不懂，我们的心理正常吗？性心理正常的标准是什么？

性吸引是人类的本能



心理透视

你们的议论是异性吸引的表现，是正常的。

性需要，性吸引是人类的一种本能。无论男孩女孩，在进入青春期后，由于性生理的发育，导致性心理萌动和发展，都会自然地谈论性，对性的神秘性进行探索，这是自然的，没有耻辱可言，是无可非议的。但性是一种文化现象，具有社会性，它有许多的礼仪、规矩、科学知识，且受人的道德的影响，它要求我们加以控制，使之向健康、文明的方向发展。



知识窗

解读性心理

性，是指男女差异及由此引发的一系列现象的总称，表现在生物学上有性征，在心理学上有性感，在社会学上有性角色。而性欲与性爱则是综合有性生理、性心理、性社会内容的欲望，性行为则是这一欲望付诸行动的作为。

性心理，是指围绕着性征、性欲、性行为而开展的心理活动。它是由性意识、性情感、性知识、性经验、性观



念构成的，以性生理和性社会为基础的。青春期的性心理具有幼稚朦胧、矛盾交织、敏感多变、热心探索四个特点。它的发展，经历过短暂的异性疏远期后，进入异性吸引期，异性眷恋期，到爱情尝试期。拥有一个健康的性心理，对于我们中学生健全人格的形成有着十分重要的意义。



助人自助

青春期性心理健康的标准

一、悦纳自己的性身份，消除性恐惧。每个人来到这个世界上都不容易，不管大自然把我们塑造成男身还是女身，都应该愉快地接纳。要摒弃传统社会男尊女卑、男主外女主内等观念，按时代发展的要求塑造自己，顺应多样情境的转变，使人格特质多元化、双性化。如女性既要温柔、善良、富有同情心，又要具有创造力、策划力及自主精神。男性既要有独立、勇敢的精神，也要有温柔、体贴、忍让等特性，做到“阳刚”与“阴柔”的结合。知识就是力量，用科学的性知识武装自己，摆脱性恐惧、性愚昧、性神秘。解除对月经的恐惧，欢迎月经的到来，它是合格健康女性的标志；排除对遗精的忧虑，它不是疾病，也不是人的罪恶，它是健康男性的标志。消除对性器的担忧，无论大小，都是大自然的佳作，都有同等的生殖功能，都会获得同等的性快乐。

二、理智地对待性冲动，学会性升华。性冲动，是对性爱对象的强烈的亲近欲望和行为驱动。它是快速的、高

强度的、缺乏控制的激情状态，这使它具有积极、勇敢、果断而又不稳、冒险、破坏性，是必须加以理智控制的。性满足只限于配偶范围内，以配偶互爱为前提，不可纵欲。为此，青少年男女交往，要分清友谊和爱情的界限，要平等相待，自尊自爱。要讲究礼仪，保持距离。要避免性挑逗，不与作风不正的人交往，要保持少男少女的贞洁。要致力学业，发展业余兴趣爱好，以音乐、美术、体育等各种活动冲淡性冲动。面对性冲动，不自责，不自嘲，暗示自己：“要冷静，不冲动”，“爱埋心底，酿成美酒 XO”。学英模，树理想，把性冲动升华为成就现代化人才的动力，为事业、婚姻、家庭奠定坚实的基础。

知识就是力量

知识就是力量，我们会努力学习青春期性知识，把握性心理健康的标准，加强修养，以摆脱性神秘、性愚昧、性恐惧；制定生活新目标，提高生活追求的水平，集中精力于学习与身心发展，为事业、婚姻、家庭奠定坚实的基础。

（杨佐廷）



回音壁



——青春美的塑造

浑
然
成
一
体

清
水
出
芙
蓉



青春美，美在哪里？

人们说，青春最美。
美在哪里？在校园还是在
家里？是魁梧或苗条的身
躯，还是浓眉大眼或粉面

桃花？是风度翩翩，还是庄重稳健？……中学生应如何去
美？是浓妆艳抹，还是清水芙蓉？是衣着妆扮，还是情趣
修养？……为什么要穿校服？校服有什么美？为什么不准
披金挂银？金银首饰有何不美？为什么要有中学生守则，
限制青春行动？如此种种，约束美的个性。我们几个中学
生，议论了老半天，提出了一大堆的为什么？对于美却仍
然不得要领，特来求助。

爱美之心，人皆有之



心理透视

爱美之心，人皆有之，中学生更甚，你们
对青春美的“为什么”思考，正说明了这一
点，充分显示了中学生的青春活力，正在使美的资质：热

情、学识、智慧和想像力向前发展。青春美，不是你们问及的某一方向的美，是一种整体美，是内在美和外在美的和谐统一，浑然一体的自然美。她对于培养德、智、体全面发展的人，健康和谐发展的个性，完善人格具有特殊的意义。

性审美与青春美



知识窗

性感，是能给异性以强烈的集中的感受和启动性的亲近的表征，如隆起的乳房，发达的肌肉。性审美，是伴随着性感而产生的一种愉悦、欣赏的心理过程。两性的美各不相同，包括面貌、体形、姿态、品格、气质、情感、志趣等，各有特色，又相辅相成，故互相吸引，为对方所陶醉，导致性审美。

所谓男人的另一半是女人，或女人的另一半是男人，人们寻找自己失去的另一半是性审美的生理基础，而性爱正是人们想要寻找他所没有的另一半的那种激情。男女两性心理特质的差异，诸如气质、情感等，是性审美机制的心理基础，“钟情”、“怀春”、“爱情”正是性审美中产生的美的情感。

青春美是一种和谐统一的整体美，是青春生命力的完满，身心价值的统一。外在美主要包括容貌美和体态美，如男性英俊的相貌，魁梧的身材，潇洒的举止，优雅的谈吐；女性漂亮的脸庞，苗条的身材，得体的举止等；内在美主要指风度美、气质美、性格美和道德美，是人的心灵美，如男性阳刚的气概、旺盛的精力，敏捷的思维，略带