

当代中学生

男生 女生

- 小心贾瑞手中的“风月宝鉴”
- 阴阳鱼
- 让我们高高挺起胸膛
- 流行的“情绪”



张彬福·主编

中国和平出版社

当代中学生

男生·女生

主编 张彬福

中国和平出版社

编 委

李东林 张彬福 吴继烈
刘利生 温桂兰 吉瑞香

作 者

李东林 齐会盈 张彬福
吴继烈 刘利生 温桂兰
李 莹 韩永芬 吉瑞香
郑桂卿

当代中学生（男生 女生）

张彬福 编

中国和平出版社出版

（北京东城区豆腐池胡同9号）

新华书店北京发行所发行 兴源印刷厂印刷 787×1092 1/32

3.5印张 1990年4月第一版 1990年4月第一次印刷 定价：1.65元

ISBN 7-80037-317-7/G·176

亲爱的中学生朋友，希望我们能通过这本书结为知心朋友，共同去思考和塑造当代中学生的使命和形象。

尊敬的老师、家长，愿您能从这里理解您的学生或孩子内心的追求、困惑和思考。

目 录

1. 对女儿的指导与祝愿…………… (1)
2. 怎么对待遗精和手淫…………… (6)
3. 生活不止男和女…………… (10)
4. 在异性面前…………… (15)
5. 阴阳鱼…………… (18)
6. 男子汉? …………… (23)
7. 照片的秘密…………… (27)
8. 女生的“自白” …………… (33)
9. 你的心理健康吗? …………… (38)
10. 嫉妒也是病…………… (43)
11. 让我们挺起胸膛…………… (47)
12. 她脱下了高跟鞋…………… (51)
13. 戴在哪个手指上…………… (56)
14. 化妆的喜剧…………… (59)
15. 为了美的形体…………… (63)
16. 你具有“社会认同感”吗? …… (66)
17. 胡子…………… (70)

18. 劝你莫冲动·····	(75)
19. 可怕的眼镜·····	(80)
20. 徐小北怎么了·····	(82)
21. 自卑不足惧·····	(86)
22. “烟民”自叙·····	(89)
23. 小心贾瑞手中的“风月宝 鉴”·····	(94)
24. 附录：名人名言·····	(98)
处世格言	
健康的标志	
受人欢迎的性格	
智力的 5 个因素	
请注意你的走路姿势	
有损形体美的 6 种不良习惯	
考试时的最佳食品	
影响身高的 10 种因素	
人体生长发育时期的划分	
年龄与睡眠时间	
内向性格分类表	

对女儿的指导与祝愿

“妈妈，你看！”小学毕业的女儿蹦蹦跳跳地跑回家来，把中学录取通知书递给我。看着她红红的笑脸和日渐丰满窈窕的身躯，我感到，应是告诉她一些女性生理知识的时候了。晚上，我把她叫到自己屋里说：“孩子，我要告诉你一些应当知道的事。”“什么事呀，妈，你快说吧。”女儿好奇的催促。“别急，听妈慢慢说。”我把她拉到自己身边细细讲起来。

“男孩、女孩长到一定年龄，就会出现许多变化，产生一些原来没有的特征，比如男孩嗓音变得浑厚，嘴唇上面长出绒绒的胡须，脖子上长出突出的喉节；女孩嗓音也开始变得尖细，乳房隆起，腋下、阴部长出细毛，等等。进入青春期后，也就是十二、三岁前后几年间，男孩会出现遗精，女孩子会来月经，这标志着少年男女们性器官的成熟，从生理上向成人迈进了一大步。”

“什么叫月经？为什么会来呢？”

“来月经是表示子宫、卵巢等生殖器官已发育成

熟，卵巢有了创造卵子的功能。正常人每个月都有成熟的卵子从卵巢排出，并周期性地产生激素。这些激素作用在子宫内膜上，内膜就会变厚，变软，内膜下面的小血管也会充满血液。如果这时卵子与精子结合了，就会受孕。如果这时卵子与精子没结合，子宫内膜便会脱落，出血。这些脱落的内膜和血，从阴道里流出，就叫月经。子宫内膜脱落后，三至五天就可以长好，月经也就停止了。

这样循环往复，二十八天至三十天为一个周期，每次三到五天。但在刚开始时，可能会出现时间提前或错后的现象，这不要紧，过几个月就有规律了。”

“妈，来了月经怎么办？”女儿很关心这个问题，瞪大了眼睛看着我。

“平时，要事先准备好卫生带、卫生纸或卫生巾、卫生棉等月经用物品，你看，这是妈自己用的。”我一面说，一面把一件件东西介绍给她。女儿很有兴趣地辨认着。

“如果你发现自己下身有血沾在内裤上，就是来月经了，这时，你只要自己动手在准备好的卫生带上面铺好卫生纸、棉或卫生巾，兜住下身，系在腰间就行了。垫在卫生带上的纸、棉等要柔软清洁，根据流血量的多少及时更换几次，三五天内一般经血就不流了，你也就顺利度过一次经期。如果你一开始不大熟练，在学校里可以请女老师帮忙，在家里有我。”

“妈，你真好，不过我怎么知道快来月经了呢？”

“成年女性在28天的月经周期快到前两三天做些

准备就行了，象你这么大的姑娘不大准，所以要提前几天把干净的月经用品带在身边，免得到时手忙脚乱的现找。而且，月经快来时，每个人都会有些不同的反应，一般的有：情绪烦躁、腰酸、疲劳、口渴，或脸、乳房、腹部有不同程度的肿胀感，有些人还想吃酸、甜等特殊味道的东西……”

我还没说完，女儿就抢着说：“妈，那我可得在月经快来前大享口福啦！到时候，你要再责怪我爱吃零食的话，我要大发脾气的！哈哈！”她顽皮地笑起来，想了想又问道：“来了月经得注意什么呢？”

“得注意几件事。经期内女孩体质较差，再加上有些不方便，所以，首先要注意不要参加剧烈的活动或过重的体力劳动。如果真的赶上了，就要向有关老师请假，说明原因，不要羞于启齿，勉强参加会造成事故。当然，也不用弄得课间操也不做了，一日也不干了，其实这时适量的活动没有害处，只有好处。

此外，要注意保暖，不要贪凉。手脚沾凉水的活要少干或不干，也不要坐在阴冷潮湿的地上。如果受凉，就会肚子疼，排气不畅，这叫痛经，轻则得吃点药，重了就得去医院了。

再有，不要吃刺激性过强的食物，如醋呀，酒呀，过冷过辣的东西等，以保证经血的顺利排出。

还有，要注意下身的清洁，不要穿那种紧梆梆、不透气的短裆厚布裤子，不要坐浴，以免病菌滋生、入侵。最后，每次月经完后，不要把卫生带随便扔在不干净的地方或塞在阴暗潮湿的角落，要自己洗干净，放在

清洁干燥的地方备用。裤子、被褥上有了血渍，不能用热水烫，要用凉水泡后搓洗，否则洗不掉。

女孩子到了年龄来月经，不但是正常的，而且更是喜庆的，它标志着来月经的女孩发育健康、良好，从生理上开始走向真正的女性了。所以，全家都感到高兴。世界上有许多国家、民族都有庆祝女孩子生理成熟的仪式或活动。例如，日本人在女孩子第一次来月经（又叫初潮）时，全家要做一顿红豆米饭以示祝贺；美国也有很多家庭在这种时刻点上蜡烛，向女孩说些祝愿的话。”

“我也要开庆祝会！”女儿叫了起来。

“那当然啦！”我和女儿都笑了。

三个月后的一天早上，女儿叫我到她的小屋里去。我一进去，她就搂着我，兴奋、激动又有点得意地悄悄对我说：“妈，我来月经了！”我一看，真是来月经了，就让她按我的指点系上了卫生带，又告诉了孩子她爸。他高兴的说：“我们今天晚上就照你说的，给孩子开个庆祝会吧！”

晚上，全家开了个小型联欢庆祝会，一家三口又唱歌，又表演相声，可热闹了。女儿好象考试得了100分，又高兴，又自豪。孩子她爸送给她一本《名人名言录》，扉页上写着：“愿你在品德、气质、知识、能力等各方面以古今中外的杰出女性为榜样，选择、确定自己的女性形象，把自己塑造成能适应社会、为社会做出贡献的现代女性！”我送给女儿一本漂亮的日记本，对她说：“从今天起，你在我心目中不再是以前那个小丫头，而是大人了，我愿当你的知心大朋友。我给你一个忠告：

在你找到工作，走向社会之前，可以和男同学交往，建立友谊，但要时时注意维护自己的女性尊严和人格，并把主要精力放在完成学业上。”女儿严肃起来，点头答应。看着女儿，我突然觉得，她的确大多了。

怎么对待遗精和手淫

小明：

你交给我的信已经看了，知道你已遗精的消息我很高兴。首先，我要祝贺咱们班又多了一个小小的男子汉。同时，我也感谢你对我这个班主任的信任，乐于解答你提出的问题。

先回答你关于遗精的问题。

遗精，是一种正常的生理现象，每个发育正常的男性在青春期到来后都会出现，它是男性生理成熟的开始。这个问题可从两方面谈：

第一，随着青春期的到来，男少年的睾丸不断产生精子，附睾、精囊、前列腺等也不断分泌各种分泌液。精子和分泌液组成了精液，精液越积越多，就会排出体外。所谓“精满自溢”，讲的就是遗精的生理因素。

第二，青春期，人的第二性征出现了，对性的刺激开始敏感起来。例如看了描写性或性爱方面的影视或文艺作品；白天与女性接触过密等等，就会出现遗精的现象，也就是“日有所思，夜有所梦”的作用。《红楼梦》中贾宝玉在秦氏房中睡着，梦游幻境，醒来“大腿处

只觉冰凉一片沾湿”，就是遗精了。另外，睡眠时，外生殖器与衣裤或被褥摩擦，也可导致遗精发生。

遗精，是正常的事，所以你不必苦恼。当然，你应尽量避免造成遗精的外在因素，减少遗精的次数。

你在来信中，还提到有时用手玩弄外生殖器，造成射精的事。这叫做手淫。或称自慰。

你说：“当自己遇到外界刺激的时候，常常抑制不住自己去做那种事，但在享受了短暂的快感后，更长时间的是感到恐惧和耻辱，痛苦不堪。”

我很能理解你的心情，因为我也有过手淫的经历，而且可以这样估计，正常的成年男性之中，有百分之九十以上有过这种经历，这是一种正常的生理现象。甚至是一种自我缓解生理和心理压力的办法，所以又称为自慰。

对有一般自慰行为的少年来说，无须恐惧自责。在前面我已经讲了，精子是不断产生的，虽然精液中含有蛋白质、糖类和无机盐等物质，但是，主要还是水分，而且每次射出的精液只有3~4毫升，不足以影响健康与发育。有人说“一滴精液十滴血”，把精液看得极其宝贵，觉得丢失了精液，自己就完了。这种顾虑太没有必要了。因此，象你这样健康的青少年，有几次自慰行为不会影响健康。

不过，任何事情过量了都不好，即使是喝水解渴，如果无限制地喝个没完也会胀死。如果不能控制自己，夜晚频繁手淫，白天还得紧张学习，时间一长，休息不好，就会弄得精神恍惚、头昏脑胀，真的影响健康和学

习了。

你来信特别希望我谈谈克服过度自慰行为的办法，下面谈一点自己的经验供你参考。

首先要培养自我控制能力。随着人生理上、心理上的逐渐成熟，正常人都会逐渐增强对自我行为的控制能力，更加理智。懂得任何对他人、对自己不利的行为都不要去做。

其次，消除刺激手淫的主客观因素。例如，不要穿裤裆太小、绷得过紧的裤子；睡觉时被子不要盖得太多太厚；睡眠时手不要放在两腿之间；早上不要贪恋被窝；不要迷醉于黄色淫秽小说里那些描写，都可帮助减少手淫次数。

其三，使自己具有广泛的兴趣。你在信中说，你父亲为了让你学习好、少出来，老把你关在密封罐头式的小屋里让你闷头“学习”，以为这样一来，耳不闻六声，眼不见五色，就保险了。其实，你这么大的少年，营养丰富，精力充沛，如果憋在小屋里，旺盛的精力和体力又无处渲泄，胡思乱想，正好为染上过量自慰的习惯创造条件。所以，你应当积极参加各种有益的活动和体育锻炼，把大脑中的兴奋点扩散到其他健康的兴趣、爱好上，就可以缓解性的紧张渴求心理，减少自慰次数。这一点，当然我也得跟你父亲谈谈。

最后说几句你来信中没提起，但有必要关照你的话。你现在对女同学可能比较感兴趣，这是很正常的（如果到了青春期对异性没有一点儿兴趣，很可能生理、心理发育不正常了）。不过，你在与女同学交往时

要注意尊重她们，学点欧美国家“女士优先”的男子汉气度；在学习上帮助她们，遇到危险时要有站出来保护女生的勇气。另外，你还得认识到，你生理、心理还未发育完全，学业未竟，经济上不独立，离步入社会并在事业上取得成功还很远，要做的事还很多，所以，不要在根本没具备恋爱条件的情况下就轻易陷入爱河。

谈了这么多，希望能对你有用，并可以转告有同类情况的男同学。

王老师

生活不止男和女

校长，说实话，近几年，班主任越来越不好当了。

按往年的班主任工作常规，抓学习，抓纪律、抓卫生，这些都抓得住，而且一抓就灵。现在不行了，学生问题复杂了，班主任面前的难题越来越多了。

例如我们班李辉，原来是年级里的学习尖子，对，就是那个“第一把交椅”，每次全区统考总是第一名。这两天，作业马马虎虎，错误接二连三，上课发呆，下课打蔫。问一问，家里没什么事情，本人没什么疾病。那么，什么原因使他神情恍惚，成绩下降？为了找到“心震”的震源，明察暗访，旁敲侧击，大胆设想，小心求证，初步结论是：小伙子涉入爱河了——和他家楼下的那个女孩子。那女孩家长察觉后，立即采取了果断的措施，搬了家，转了学，使我们李辉“多情公子空牵念”。不信您上我们班看看，那小才子的脸庞都瘦了一圈。

怎么办？当班主任的遇到这种事最发愁。要尊重年

轻人的感情，又要设法引渡他脱离苦海。这时候，班主任惯用的那几把尚方宝剑：表扬啊，批评啊，找家长啊，开学生座谈会啊，都不再灵验了。哎——，感情的问题是隐形问题，我常常感到黔驴技穷。

您再看我们班这位林姑娘——林萍萍。原来是女生里的“小刀子”，说话唇枪舌箭，从不饶人。最近啊，脾气随和了，说话柔了，化干戈为玉帛。原来跟她有对抗性矛盾的，现在关系也转化了，解冻了。有个女生故意撩拨她：“林妹妹吃了什么开胸顺气丸了？怎么这些天变成宝姐姐了？”她一笑：“对了，我的祖传秘方决不外传。”您猜，她的祖传秘方是什么？爱的力量！昨天已经有人向我透露：“贾宝玉”就是二班的班长，对，校队的中锋。您看，我和二班的赵老师要攀亲家了。赵老师说：且慢，先不要欢欢喜喜对亲家，中学生们闹恋爱，夜长着呢，梦多着呢，说不定什么时候，姑娘小伙儿说声“白白”，咱哥俩可别反目为仇。我一想，可也是，按我们林姑娘的脾气，语锋外向，思虑内向，心细多疑，真跟二班“宝玉”决裂了，怕闹得比李辉更天翻地覆呢。

哎，青春青春，多事之秋。有个西方文豪说，恋爱有神奇的特性，恋爱的人掩饰不住自己在恋爱，没有恋爱的也装不出恋爱的样子。依我看，这恋爱还有其神奇的威力，它一旦抓住了我们年轻人的心，就可以轻而易举地打败他，也可以不费力气地改造他；可以使他们失神、沉沦，也可以使他们性情转暖，心地加宽，还可能演出一些小喜剧、小悲剧、小闹剧。真该诅咒伊甸园里