

生活与科学文库

花季解惑

——写给少男少女们

生活与科学
文库

姜 明 著

心理篇 生活篇

生理篇 思春篇

修养篇 处世篇

求知篇 警钟篇

交往篇 防病篇

科学出版社

生活与科学文库

花季解惑

——写给少男少女们

姜 明 著

科 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

花季解惑——写给少男少女们/

姜明著. —北京:科学出版社,

2001

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-008325-3

I. 花… II. 姜… III. 学生-

青春期 - 生理卫生 - 青少年读物

N. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(2000)第 03898 号

2480P/07

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

北京双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

定价:12.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))



◎姜 明 1936年生。主治医师、科普作家。1956年起从事健康教育和科普创作工作。编著和参与编写科普书籍20余册。主要作品有《青春健康指南》、《青少年保健知识》、《青少年与营养》等。先后在全国报刊发表医学科普文章约800余篇，其中多篇被评为优秀作品。

◎1989年被选编入《中国科普作家辞典》。先后被上海市评为优秀科普作家、优秀科普编辑、记者。曾主编《青少年卫生》报、《青春与健康》杂志等六种报刊。

沿此斜线剪下一角，收集10枚，寄至科学出版社发行处，将寄赠您选定的本套丛书中的一本。



内 容 简 介

◎花季的年龄美丽烂漫，雨季的心情迷惘困惑，总有解不开的心结。

◎朋友们，当你打开这本书时，心情会豁然开朗。因为在这本书中将告诉你解开心结的方法。

凡是心理、生理、修养、求知、交往、生活、思春、处世、警钟和防病方面的种种困惑，书中将为你一一解开。

(Z-0318.0101)

责任编辑◇娄朋逊 吴浩源

封面设计◇张 朋

目 录

一、心理篇

1. 花季年龄 雨季感情 (1)
2. 青春心理的奥妙 (4)
3. 走进心理的殿堂 (7)
4. 心理成熟的标志 (10)
5. 你感觉孤独吗 (14)
6. 逆反心理人皆有之 (18)
7. 心理障碍种种 (22)
8. 走出心灵的误区 (25)
9. 心理咨询 A、B、C (29)
10. 心情靠自己驾驭 (33)

二、生理篇

1. 矮个子莫苦恼 (38)
2. 少女胸部的健与美 (41)
3. 青春美丽疙瘩痘 (45)
4. 男性性功能自测 (49)
5. 经期烦恼知多少 (53)
6. 手淫无害吗? (56)
7. 知己知彼 百惑百解 ... (60)
8. 男孩的“隐私”——遗精...
..... (64)
9. 欲说“减肥”好困惑 (67)

10. 经期困惑十问	(71)
------------------	------

三、修养篇

1. 人与人不同 花有几样红	(77)
2. 你行,我也行	(81)
3. 自我意识和个性特征.....	(84)
4. 天生我材必有用	(88)
5. 羞怯与害羞	(92)
6. 从“孔融让梨”说起	(95)
7. 人人都有自尊心	(99)
8. 心底无私天地宽	(102)
9. 树立男子汉的形象	(106)

四、求知篇

1. 努力与成功的关系	(110)
2. 环境与学习	(113)
3. 什么是情商和智商? ...	(117)
4. 不做分数的“奴隶”	(120)
5. 如何克服考试怯场	(124)
6. 兴趣越浓 学习越佳 ...	(127)
7. 书山有路勤为径	(130)

五、交往篇

1. 爱在于沟通	(134)
2. 心声的传递	(137)
3. 代沟成因之谜	(141)
4. 隐私权的倾诉	(145)
5. 做受欢迎的人	(148)
6. 男孩喜欢的女孩	(152)

7. 交友的艺术	(155)
六、生活篇	
1. 血型和性格的关系	(159)
2. 走出美容误区	(162)
3. 外貌缺陷莫苦恼	(166)
4. 身体的语言	(169)
5. 零食的利弊	(172)
6. 星座与算命	(176)
7. 穿衣戴帽 各有所好 ...	
.....	(179)
七、思春篇	
1. 怀春心理探秘	(183)
2. 爱慕≠恋爱	(187)
3. 性心理的发展	(190)
4. 实话实说追星族	(194)
5. 牛犊恋之谜	(197)
6. 一封“情书”的评析	(200)
7. 给亚当、夏娃的信	(205)
八、处世篇	
1. 发挥你的主观能动性 ...	
.....	(210)
2. 你快乐吗?	(213)
3. 在逆境中奋起	(217)
4. 处世的应变能力	(220)
5. 自我实现 成功之源 ...	
.....	(224)
6. 如何适应新环境	(228)
7. 在竞争中显身手	(231)

九、警钟篇

1. 青春不能让毒品葬送 …… (236)
2. 来自家庭的性诱惑 …… (239)
3. 她,感染了艾滋病 …… (242)
4. 性犯罪的内幕 …… (246)
5. 她为何要寻短见 …… (249)

十、防病篇

1. 精神分裂症的辨别 …… (254)
2. 花季少女厌食症 …… (258)
3. 少男常见病的困惑 …… (261)
4. 自慰性行为偏常 …… (267)
5. 男性性发育疑惑 …… (270)
6. 性变态种种 …… (272)
7. 话说“同性恋” …… (275)

一、 心理篇

1. 花季年龄 雨季感情

“困惑，一滴眼泪，一些烦恼，从不曾细细的想过，易动的心绪，易碎的梦，从不愿探究困惑的渊源，也许是一种很情绪化的阶段心理，花季的年龄，雨季的心情，骚动的心，总是多一份思索，就多一份烦恼……。”

花季，不是人们常说，16岁这个年龄吗？日是绿色的，梦是蓝色的，心是诚挚的。坐在窗前忧郁，许多理想与希望总没有结果，也许我们没有成人那一份浓烈的情感追逐，没有那样豁达开朗的心胸，心中只有一份纯洁的梦，一份原始的矜持，但它绝不做作，绝对没有虚伪的成分。这个年纪既是美丽的又是苦涩的。这个年纪梦太多，总有解不开的心结，这个年纪，总希望走入人群，却总是在孤独的角落里徘徊。

生活是美丽的，是让人感动的，但生活中的矛盾又将人推入困惑的边缘。一个矛盾也许就是一个待解

的困惑。当我们拨开层层迷雾，追索时，豁然明朗时，新的矛盾也许又会掠过眼前，待你去探索困惑。也许人们将此理解为简单循环的过程，其实不然，世界万物本身就有其矛盾性，即对立又统一。只是在这样的循环中，你在不自觉地长大，不自觉地成熟。懂得怎样驾驭生活和怎样面对人生，也许这是很遥远的事情。

人生，也许太正统了吧，就算有正统，这个年纪才是刚刚开始，人生大概是有些遥远吧，可是花季的年龄不容你慢慢地思索，也许就在此以前，你已投入生活，沐浴着夏日的骄阳，搏击冬天的寒风。

也许，就在此时此刻种种烦恼正困扰着你，这个让人迷惑、困惑的年龄。和父母的矛盾，和同学、朋友间的矛盾等等。但是，最令人头疼的是那朦朦胧胧的情感，不时地困挠着你，真是让人欢喜让人忧。对异性同学的过多的注视，是不自觉的，也是无道理可循的，就是那么的自然，也许最初仅仅是觉得有好感，但为什么会有说不清道不明的迷惑，也正是这样，让人渴望交往、相知，如果有更进一步的情感，则会整天沉浸在快乐幸福中，整日编织着五彩的梦。

平日里，他（她）的一个微笑，一个举动，都会引起另一方的在意，为什么？不为什么，没有道理，嫉妒心吧，羡慕心吧，也许都是，这个时候，玩是开开心心的，恨是真真切切的，心是不知不觉的，失意，也是迷迷醉醉的，摆脱吧，困惑，走出吧，痛苦。一个平平静静的花季生活，都因情感的无意闯入，而激起了波澜，剪不断，理还乱，一切都一团糟，没有头绪，没有理由，好像都是该发生的自然发生一样。只是摆

脱时，感到却是如此空虚，如此无力。当风雨过后，过去的只是一个美丽的梦，激起的是对未来的向往。那些美丽的故事，那些季节的泪水，我们不曾忘记，我们也没有“对酒当歌，人生几何”的重温感慨。经过那些往事，那一段人生历程，我们才会长大，才会成熟，才能继续走向美好的未来。“曾经拥有”，这是许多人的论调，可这不是简单的四个字的含义。只因我们年轻，风雨的吹打，我们不曾倒下，只因我们年轻，生命也不会因这一段花季的历程而黯然。因为我们年轻，曾经的，是美好的梦，开拓的，是未来的梦。让花季的困惑烟消云散随风飘去，让我们高歌，天蓝蓝、海蓝蓝，明朗的天，青春的笑容永驻不变……。

花季年龄是什么？正在花季年龄的少男少女们，也许还不理解花季年龄真正含义，或者只是朦朦胧胧地听人说，花季年龄是人生最美好的年代，就象春天里含苞待放或正在怒放的花朵一样。因此，才取名为“花季”，但是这仅仅是从外观的描绘，而许许多多男女还并未真正认识自己，认识自己在这个世界上是怎样的一群人，而在自己身上发生的疑惑、困惑、迷惑甚至别人的诱惑、这惑、那惑，大都无法解释，自己提出的问题，自己无法解答。

你们既是朝气蓬勃的一群，又是迷惘困惑的一群；你们既是天真浪漫的一群，又是复杂现实的一群，你们既是昂首阔步的一群，也是彷徨受挫的一群。你们是在骚动中进取的一群。

如果读者能在这《18岁宣言》一书简短的描述中，像镜子一样对照，就可能看到自己花季年龄的轮廓和雨季般的心情。

也许有这样惑或那样惑的少年朋友们，也可从这段描述中，初步悟出自己在花季中的变化，特别是那些充满幻想、情绪急荡变化或烦躁不安，以及对人、对事的疑虑等等，都可以看作是花季年龄雨季心情的正常表现吧！

2. 青春心理的奥妙

“苦练在昨天，
拼搏在今天，
辉煌在明天。”

意想不到这段啦啦词，竟被全国八运会志愿者工作部和专家们评为“最佳创意奖”，不但授予我荣誉证书，还特地送来两张开幕式的入场卷，以及其他纪念品和奖品。我和孙子峰峰荣幸地参加了开幕式。

我的孙子峰峰，今年已经15岁，个子长得又高又大，说起话来总是“我认为……。”仿佛他已经成人了，多接触社会面也是他的渴望，尽管他的父母还是把他当作小孩，在父母眼里永远是孩子，处处都要关照叮嘱，其实，我知道峰峰和其他青少年一样，不仅生理上明显变化，而且青春期的心理变化，更是奥妙无穷。

最近，杂志社约我写一篇《青春期心理探秘》的文章，写好后，我先叫峰峰看一遍，因为他也是我的读者，这次叫他当“第一个读者”，他高兴得跳起来，说家里的人只有爷爷才平等待他。其实成人感是青春期的心理变化之一。

当青少年进入青春期后，不仅身体发育迅速，而且接触社会的面逐渐变宽，不仅掌握国内外的新闻大

事，也了解国内外科技的进展，既了解历史，也懂得现代社会特点，有的知识恐怕还比我们老一辈懂得多，例如，数码、上网等等。由于独立意识和自尊心逐渐增强，便产生了独立的愿望。例如，不愿父母、老师多加干涉自己，有时自作主张，希望自己能独立自主地处理问题，引起别人的注意和赞赏，需要得到别人（包括家里的父母等）的尊重，这就是青少年在青春期心理变化的特点。

其实，这种成人感和幼稚性往往是同时并存的，有时还会做出很幼稚的行动来，令长辈们见了又好气又好笑，既不能全把他当成成人，又不能把他当作不懂事的小孩，又要尊重他，不能伤害他的自尊心，所以，父母与子女往往会产生一些不必要的矛盾。

青少年所以会出现成人感和幼稚性并存的原因，因为他们还处于情感和理智，道德和欲望，动机与效果不统一、不平衡状态。所以，青少年要使自己早些成熟起来，必须要不断学习，不断地磨炼，有时还要在遇到挫折，走弯路和经历坎坷后，才能不断成熟起来。

“开放性”向“闭锁性”转化，这是青春期心理变化的第二个特点。儿童时期的无忧无虑，什么话都说，什么事都敢做，可谓“童言无忌”。可是进入青春期以后，便逐渐不愿表露自己的见解并被感情的“闭锁性”心理所代替，如和父母交流逐渐减少，不少青少年还养成记日记的习惯，有了烦恼或疑惑常闷在心里，不向任何人述说等。在调查个别青年人自杀的原因中，也是由于这时期闭锁性心理而引起的。事后了解到自杀的理由其实很简单，如果能敞开心扉，和亲

人或同学交流，宣泄自己的烦恼和困惑，是完全可以解决的。

情感多变不稳，也是青少年在青春期中变化特点之一，而许多青年人并没有意识到自己身上这种情感多变不稳的情况。这种心理变化的表现，具体在认识问题有片面性和绝对性，对人对事出现时好时坏，令人捉摸不透，兴趣爱好比较广泛，却又容易见异思迁，如朝练琴，晚又去学绘画，过几天又爱上了电视、收音机。

获得了好成绩，沾沾自喜，而遇到挫折又容易悲观失望、沮丧，甚至失去信心。如果形容这时期的青少年心理特点，只有“两动”两个字，即情绪易激动，感情易冲动，这是对青少年心理比较生动而实在的描绘。凡是吵架而引起斗殴的，绝大部分是“火”气较旺的20~30岁的男青年，而出交通事故的也大部分是年轻司机。激动和冲动恐怕是青少年主要的心理特点。

自我认识和自我评价能力有发展，这是青春期心理变化的另一种标志。有人认为这是逐渐“老练”的表现，在观察和评价身边的人和事的同时，也开始认识 and 评价自己。

一般说，自我评价会出现过高或过低，对自己评价过高会产生过分自信，受到一些挫折则容易产生消极情绪；过低又会产生自卑情绪，越自卑就越消极，越消极也越容易产生情绪低落，情绪越低落就越自卑，形成恶性循环，自己瞧不起自己，最后把自己“打倒”，这是最危险的。

性意识萌发是青春期心理必需的变化，渴望了解

性知识，对异性产生好感，甚至产生模仿性的“初恋”。性意识是一种正常、自然的现象，并非像有人所说的“邪念”或“下流”；青少年朋友们不必产生不安和自责，家长和教师不能武断地说这是“早恋”。当然在与异性交往中要注意分寸，驾驭自己的感情，否则也会走向歧途或性罪错。

3. 走进心理的殿堂

电视直播我国足球队与H国足球队的亚洲杯赛，这是一场精彩的国际球赛，吸引了我们一家五口人，一致选准了体育频道。

足球是圆的，临场千变万化，谁都难以肯定，连七八分把握都没有，尽管我们彼此技术相仿，过去的战绩也不悬殊，但是，关键在临阵的心理素质。根据以往我国足球队员的心理表现，还不够稳定成熟，往往产生急躁和泄气等等情绪，这些反面心理表现，往往是决定胜负的重要因素。

上半场，我国足球队员发挥了最大的潜能，不到十分钟，攻进了对方城池，顿时全场哗动，鼓掌声、欢呼声夹杂着锣鼓声，以及在电视机前的千万观众，与场内无法传递的欢呼声，谁不为自己国家队首开记录而高兴呢。

队员们越战越勇，场内配合也显得很密切。奇迹出现了，上半场临结束前，我们罚点球又进了一球，这样以2：0结束了上半场。

半场进了两球，使一些人欢欣若狂，似乎胜利已成定局，也赞扬我国球员踢得凶，踢得猛，踢得好，发

挥了较高的水平。

胜负是由裁判员最后的鸣哨的声音决定，可是确实在不少人的心中，似乎胜券在握，如果在场内外观众或球迷心中，那可以理解，因为，他们毕竟不是直接参与者。遗憾的是在部分队员中也有这种想法产生，并且表现出来，那就是跑位不积极，盯人松懈，传球失误增多等。但是观众还是采用谅解、宽容的态度，因为下半场双方体力都下降了，没像上半场那样争抢激烈。

意外终于发生了，我国球门竟连续被攻进两球。最令人难以容忍的是在伤停补时阶段中，竟又被攻进一球，结束时竟以 2：3 败北。

从这场球赛后，观众和球迷都有很多埋怨，球员也有很多感触，几乎共同的结论是球员心理素质较差。教练员虽然在上半场以后作过心理辅导，但终究还不能一下提高球员的心理素质。

心理学的普及，心理科普宣传，使不少人认识了心理的重要，似乎所有体育竞赛，除了体力和竞技外，体育比赛中的心理已被教练和指导员当作重要的一环。

其实，心理带有普遍性，从年龄和性别来说有儿童、青少年、中年、老年的心理学，既有妇女心理学又有男子心理学，各种职业也有心理学，如商业、管理、社会心理学，还有犯罪心理学、婚姻心理学等等，范围之广难以概括。“有人的地方，就有心理”。此话千真万确。

心理学是怎样一门科学呢？当我们走进心理的殿堂，就要了解这个庞大殿堂的基本情况。感觉、知觉、注意、记忆、思维、情感和意志等，是我们每个人的