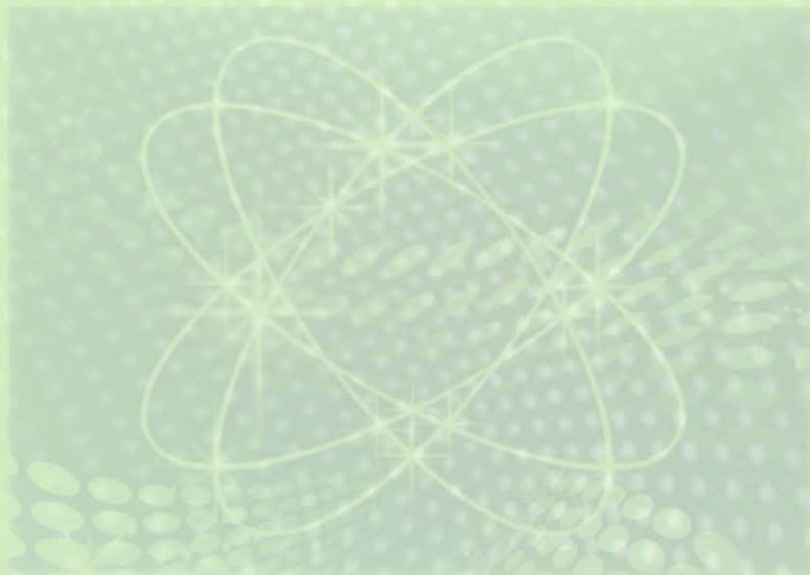


名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

透析花季奇妙感情

主编冯志远



辽海出版社

名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

透析花季奇妙感情

主编冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生心理健康的经典故事/冯志远主编. —2 版.
—沈阳：辽海出版社，2010. 4

ISBN 978-7-80649-309-0

I. ①指… II. ①冯… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 063026 号

指导学生心理健康的经典故事
透析花季奇妙感情

主编：冯志远
出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm1 / 32
版次：2010 年 4 月第 2 版
书号：ISBN 978-7-80649-309-0
地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字
印张：60
印次：2010 年 4 月第 1 次印刷
定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

每个人都在梦想着成功，但每个人心中的成功都不一样，是鲜花和掌声，是众人羡慕的眼神，还是存折上不断累积的财富？其实，无论是哪一种成功，真正需要的都是一种健康的心理。有了健康的心理才是成功的前提与保证，在人的一生中，中学是极其重要的一个阶段，心理健康对以后的健康成长非常重要。

21 世纪的今天，面对着经济的飞速发展，人们的思想观念不断地更新，社会环境也变幻无常。这一切给人们的心灵带来了很大的影响，尤其是对心理尚未成熟的中学生朋友们所带来的冲击更是前所未有的。据我国心理学会研究表明，当前，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态，其中有异常心理现象的有约 17 %左右，有严重心理现象的则有 3%左右。更令人担忧的是，中学生犯罪案件已占到了青少年犯罪案件总数的 70%以上，这些事实触目惊心，假若我们麻木不仁，那么，这种现象很有可能会更加严重。

要想彻底根治这种顽疾，除了需要全社会的帮助外，还需要中学生朋友的努力。而解决这些问题，必须要有足够的心理学常识。为此，我们特地编辑了这套“指导学生心理健康的经典故事”丛书，包括《帮你揭秘身体奥秘》《成长路上的红绿灯》《搭建心灵沟通平台》《点燃生命中的春天》《敢于品尝苦涩人生》《踏上美好心路历程》《努力做最好的自己》《抛弃萌动的大烦恼》《透析花季奇妙感情》《悉心呵护心灵健康》《赢在人生的起跑线》《与如花的灵魂共舞》共 12 册，本套丛书从中学生的心理健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等方面入手，详细分析了各种心理的成因与解决方法，相信阅读此套丛书，会使中学生们在轻松地分享知识的同时，健康快乐地成长。

以上图书设计精美，格调高雅，并根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，非常适合广大中小学生学习阅读和收藏，也适合各级图书馆收藏。

目 录

第一章青春萌动期的心理	1
1. 花季少年的性意识.....	1
2. 性心理，你了解多少.....	2
3. 花季少年的非常“性”趣.....	5
4. 花季男女的性幻想.....	8
5. 花季少年的性冲动.....	9
6. 花季少年的性梦.....	12
第二章情窦初开时的情愫	14
1. 花季少年的怀春时节.....	14
2. 花季少年的性压抑.....	17
3. 花季少年的青春敏感症.....	18
4. 花季少年的单恋.....	20
5. 少男少女的初恋.....	22
6. 花季少年热恋的心理特征.....	24
第三章青涩青春恋的苦果	26
1. “早恋”还是“早练”	26
2. “生死不渝”的爱情.....	27
3. 无奈的一见钟情.....	30
4. 是友情还是爱情.....	31
5. 当爱情来临时.....	33
第四章情感沼泽地的逾越	35
1. 让“暗恋”成为青春的回忆.....	35
2. “失恋”会让我们成长.....	38
3. 谈恋爱有错吗.....	41
4. 早恋恐惧症更可怕.....	43
5. 逃离早恋心理诱惑.....	44

第一章青春萌动期的心理

青春期是儿童向成人过渡的中间阶段，有人将它称之为“人生历程中的十字路口”。它既与儿童有别，同时又与成人不同。其中贯穿花季少年的最大特征就是性发育的开始并逐步完成，与此同时，处于花季时期的青少年在心理方面的最大变化，也会反映到性心理领域。而了解这些变化，对于花季的少年是至关重要的，那么，你又了解多少呢？

1. 花季少年的性意识

心理专家指出：青春期是儿童向成人的过渡期，从某种意义上说，它就是“人生历程的十字路口”，因为它既与儿童有别，同时也与成人不同。因为贯穿青春期的最大特征是性发育的开始并逐步完成，与此同时男女青年在心理方面的最大变化，也反映在性心理领域。在这个时期青少年朋友对性的意识，会由不自觉到自觉；在性对象方面，他们也会由同性转化为对异性的向往；而后，他们又会对异性的兴趣，会由反感到爱慕，再到初恋……几乎是每个人必经的历程。这时的他们对异性异常地敏感，且听来两位正处于花季年龄的少年的经历……

故事一：小峰是某中学二年级的学生，从小就和表姐特别亲近。这天午饭后，小峰来找表姐，却看见表姐在同一张床上睡着了，望着表姐与自己明显不同的身体外形，小峰特别好奇很想去摸了摸表姐突出的胸部，但这时表姐醒了，小峰不好意思的下说打扰表姐了就走了。自此之后他就老幻想着自己和表姐在一张床上，有时还会梦到自己 and 表姐之间发生了一些事情。小峰为此很痛苦，有时又想起时他就打自己，但却一点用都没有。

故事二：诗诗是某中学一年级的学生，正值青春期的他对异性有了朦朦胧胧的好感和倾慕，常常到父亲书房中翻阅有关两性的书籍，并把《人体解剖学》、

《性的知识》等看了很多遍。看过之后就想了解异性，想和异性亲近。于是天天把扮自己还特别想让班里面的一个高大帅气的男生注意，上课经常因为看那个男生而走神。诗诗为此也是很苦恼，成绩也不断的下滑。

心理透析

一般情况下，女孩子在 10~13 岁，男孩在 11~15 岁时候就会有性意识的觉醒，在性朦胧期，当他们看到异性间亲密交往的现象时，会产生内心的激荡和一些新奇的感受，他们内心是愿意与异性接近的。但是，出于对性别差异的敏感，青少年对两性关系所持有的神秘感和戒备感也徒然上升。所以在两性交往中出现了更多的回避、疏远、排斥等现象。在这个时期中，性意识刚觉醒的青少年会非常重视同性间的情谊，并且羞于与异性接近，惟恐遭到嘲笑或议论，有的青少年还表现出蔑视或反感异性的行为。心理专家指出，这是青春期一种正常性心理的呈现。

青少年性意识发展历程

心理学家指出，随着青少年年龄的增长与男女第二性征的出现，他们的性意识也会随之而发生一系列的变化，一般情况下，青春期性意识的发展可分有四个时期：

1. 性抵触期。在青春发育之初，有一段较短的时期内，青少年总想远远地避开异性，那种“郎骑竹马来，绕床弄青梅”式的两小无猜现象不见了，男孩子特别讨厌女生胆小、撒娇、哭鼻子；而女孩子也不喜欢男生调皮、恶作剧、不讲卫生、欺负人等行为。其主要的表现就是：他们会时常在课桌上画一条三八线？还经常发动胳膊肘“大战”等。在这个时期内，男孩很怕别人看出自己有了发育的迹象；女孩稍稍含胸隐藏身体曲线。

出现这种情况，主要是因为，青少年本身第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧变会突然感到莫名的茫然与害羞，在这个时期，他们会本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。这在青少年中以少女表现得尤其明显。这个时期大概要持续1年的时间。

2. 仰慕异性期。随着少男少女身体的发育，一般情况，在青春发育的中期，他们会常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上引起共鸣，仰慕爱戴、心向往之，这个时期的他们爱幻想，爱看爱情小说，爱钻进书里充当爱情的无畏勇士，而且尽量模仿自己所爱慕对象的言谈举动，以至到入迷的程度。

3. 向往异性期。在青春发育的后期，随着青少年性发育的逐渐趋于成熟，青少年常会对与自己年龄相信的异性产生兴趣，而且希望有机会接触到异性，或者在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。于是，在这个阶段的青少年特别喜欢表现自己。他们爱在异性面前表现自己、爱在心理对自己想象中的情人倾诉衷肠……少男少女对异性有了全新的认识：女孩认为男生刚毅，男孩觉得女生温柔细腻；少女会为原本不起眼的小事对男生顿感倾慕，少男则因为女生在场无缘无故地逞能。

但是多数情况下，由于青少年的情绪不稳定，自我意识也比较强，他们在与异性的交往过程中，常常容易引起冲突，也常会因许多琐碎的小事而争吵甚至到绝交的程度，因此，在这个时期的青少年，他们与异性交往的对象常会变换。

4. 恋爱期。在这个时期，由于青少年的身体发育已经接近青春期的尾声，正在向青年人过渡，这时的青少年往往会将友情集中寄予自己所钟情的一个异性身上，而且彼此常常会很想在一起，他们情投意合，在学习和生活中能够互相帮助，互相照顾和相互体贴。同时，他们也会憧憬婚后的美好生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青少年对周围环境的注意会逐渐地减少。而女性在这个阶段常会对对方充满浪漫的幻想，向往被男性所爱，易于多愁善感，男青年则有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。

小峰和诗诗的经历是大多青少年学生都有过的，随着性生理的逐渐成熟，开始变得对性知识发生浓厚的兴趣或喜欢接近异性、有性幻想等。这时的青少年学生要树立正确的性观念，理智、正确地对待性冲动，正确对待自己及异性身体上和心理上出现的变化。遇到生理方面的困扰时，多向父母或老师求教，别让自己产生心理负担，通过正确的途径了解性知识，对异性保持正常的心态，做一个有理智、有道德、行为高尚的人。

2. 性心理，你了解多少

青少年学生性心理主要源于一种生理急突变化带来的本能作用，好象不由自主似地就对异性诞生爱好、喜欢与佩服，但是这种性爱的萌动，仿佛披着一层朦胧的轻纱。其实，很多青春男女对有关性的知识了解得并不多，他们单单是对性

有较稠密的神妙感，他（她）们对异性的爱好、喜欢和佩服，主要由于异性的相吸。但正是在此准绳上，在朦胧纷乱的心理变化中，性意识才渐渐地强烈和成熟起来。这也是一个人性成熟的必经阶段。

不过，青春期性心理由于男女性别的不同也会有所差异。比如在对异性感情的流露上，男性表现得较为分明和热切，女性表现得包含和低沉；在对爱的内心体验上，男性更多的是奇怪、喜悦和神妙，女性则频繁是惊慌、怕羞和慌手慌脚；在吐露方法上，男性一般直抒胸臆，女性则秉承暗示的方法。

自从上高一以来，我上课精神老是不集中，学习成绩也开始下降，整个人记忆力开始减低，乏力，失眠，人际关系比较复杂。其实，这其中的主要原因是，有一次我到朋友家里玩，当时朋友家里正在放黄色录像。从那次看完黄色录像后，电视上的那些淫秽镜头就时常浮现在我脑子里，很难消失。我整天也开始胡思乱想起来，学习成绩直线下降。平时若是见到女生，我也不敢抬头，觉得自己好像很丢人似的。

我知道我这种心理状况是很不正常的，但我也不知道怎样去排解。这种想法好像已经深深植入我的脑海中，严重影响了我的学习。我很少交异性朋友，这样的问题也不好意思说给别人。我该怎么办呢？

心理透析

文中这个男孩子的问题属于典型的青春期性心理障碍。在高中毕业前夕，该男生不能把旺盛的精力投入到学习和其他有益健康的活动中去，反而整天沉浸于性幻想之中，这是一个很值得引起深思的问题。

其实，无论男女，进入青春期以后，由于性发育逐渐趋于成熟，自然而然就会萌发各种性幻想，产生对性的好奇和追求。但该同学此时看到的黄色镜头不仅加重了性幻想，而且在生活和学习当中这些镜头变得更为生动形象，因而占据头脑的空间太大了，占据的时间过长了。这样不仅有损健康，而且还会影响学习。

进入青春期的青少年学生，是未成年到成年的过渡阶段。在这一阶段，他们的心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点；对自己身体的变化也往往会产生不知所措，甚至恐惧的心理。此时，青少年学生的性心理如果得不到正确地引导，则会导致心理失误，甚至心理滑坡。

受传统思想的影响，我国青少年学生的性教育比较缺失。由于性发展受到压抑，因此经常发生偷看黄色录像，早恋及过早性行为等问题，是我国青少年学生较为突出的心理行为问题。下面，我们就这一问题对青少年学生性心理进行剖析，对“性”这一心灵死角进行一次彻底地清理。

性心理的形成及其影响

青春期是青少年学生的大脑日趋走向成熟的时期，这个阶段的青少年学生在生理和心理都发生了巨大变化，尤其是性器官的发育及第二性征的出现，不管是少男还是少女在心理上都发生了巨大变化，最为明显的是性心理特点。

此时，青少年学生的心理活动千变万化、丰富多彩；同时，由于生理的发育逐渐成熟，其心理便自然产生了性意识，并渴望了解性知识，这就是性心理形成的主要原因。大部分青少年学生都能顺利地度过这一阶段，但有些青少年学生却因为不断的生理变化在心理上会产生不安的情绪，进而影响到其身心的健康成长。

00 如何控制自己的性心理，已经是青少年学生们必须面对的问题。同时，更重要的是如何建立起自己的“心理性别”。怎样才能引起异性的好感，如何与异性朋友结交相处等等，是青少年学生们必须去学习的内容。只有“生理性别”

与“心理性别”相一致，才能完全定义为男性或女性。这些心理上的困惑，也是青少年学生的烦闷、浮躁情绪之源由。

青少年学生要正确对待青春时期出现的一些性生理心理现象，对性欲冲动要保持冷静、理智的态度，在成长发育期间产生的性生理疾病和性心理障碍，要学会自我调节、自我完善。

青春期性心理的特点

1. 强烈的性欲望。青少年学生们具有强烈的性欲望是性成熟的一种正常生理和心理反应，也是一种比较常见的自然现象。然而，这种自然现象可以通过坚强的意志来加以调节和控制。思想健康、意志坚强的人能够调节自己的性心理的，同时，也能控制自己的性思维和行为，从而，保证身心健康的成长；相反，如果意志薄弱、追求低级趣味的人，则很容易受性欲望的驱使，并做出一些有损自己身心健康的事，甚至导致性犯罪行为。这种行为对青少年学生的健康极为不利。

2. 迫切地追求异性。处在青春期的青少年学生渴望得到性爱，为此他们也希望自己能得到一个理想的配偶，这是人之常情，可以被理解。但作为一个有梦想、有志气的青少年学生，则应该坚持自己的原则，把学习和理想放在第一位，正确处理好青春期的性欲望，使自己保持一个良好的心理状态，用自己的满腔热情和全部精力投入到学习中去；而追求异性不是这一阶段应该做的事。

3. 对性充满好奇。由于青少年学生对性知识缺乏了解，于是对异性便容易产生强烈的好奇心。这个年龄阶段的青少年学生不仅渴望了解性知识，而且还想了解自身性发育的情况，更想弄清楚异性的奥秘，对性充满好奇。也正是由于这种强烈的好奇心，他们希望并且渴望与异性交往。

4. 暂时的疏远异性。在青春的发育初期，青少年学生经常会避开异性同学，这种现象女生比较多见。这主要与生理的发育因素有关。由于第二性征的出现，使青少年学生对自身的生理和形态所发生的剧变感到茫然与害羞，所以才会不由自主地对异性产生反感和疏远。

5. 羡慕长者的无忧无虑。青少年学生时期经常会对周围的一些优秀人员有仰慕爱戴、心神向往的心态，而且会模仿这些优秀人员的言谈举动，以至入迷。这些都是不成熟的典型表现。

通过上面对青春期性心理的分析我们可以了解到，对于青少年学生来说，青春期性教育，是一件与个人有关的大事，这不仅关系到能不能处理好青春期生理、心理方面的问题，还关系到自己的人格教育。

如何调适自己的性心理

青少年学生要学会不断调适自己的心理，特别是调适自己的性心理，消除对性的神秘感，有意识地培养自己高尚的情操和坚强的意志品质，用理智战胜本能，正确处理好青春期性心理问题，把旺盛的精力投入到学习知识上。只有这样，才能让青春闪耀，让生命无悔。其具体的自我调节方法如下：

1. 坚持与异性朋友文明交往。在这个社会上，学习、工作和生活都不可避免与异性交往。如果与异性的交往不慎，就会带来很多不必要的苦恼和麻烦，尤其是青少年学生时期的男女青年。因此，青少年学生应该树立正确的交往理念，在与异性交往时要坚持自然、大方、文明。对于青少年学生来说，正是钟情怀春的初期，在此交往时更应该心地坦白、自然大方。如果对某个异性产生好感时，要学会理智地控制自己，战胜情感的冲动。

此外，在交往时，也要注意时间、地点和场合，要注重自己的言谈举止，既要热情、大方，又要文明礼貌，努力把自己塑造成为一个高尚风度的青少年学生。

2. 大量补充知识。在当前的知识大时代，知识就是万力能源。一个人知识越多，就越聪明、理智，其精神生活也就会越丰富多彩，生活就会充实、快乐。这样，一个人也就不会把注意力过于集中在性方面了。所以，青少年学生要把精力放在学习科学文化知识上，同时，也有必要掌握一些性知识，这样就可以摆脱性恐惧、性愚昧、性神秘所带来的烦恼了。

3. 不要接触色情刊物。像色情书刊、影视或图画等这些东西，都会刺激青少年学生性冲动，它不仅影响青少年学生的正常学习和生活，还容易诱导青少年学生走上性犯罪的歧途。所以，青少年学生在受教育的过程中，一定要严格要求自己，要努力抵制那些不良的影像书刊的诱惑，确保自己健康快乐地生活。

4. 做一个有理想的人。青春期是人一生中的黄金时期；一个有理想、有目标、有追求的青少年学生，会在精神鼓舞下千方百计克服种种困难；然后，积极向上，不断进取。因为学习和事业在生活中永远占主导地位，而恋爱和婚姻只是生活的一部分。所以，对于一个有理想、有抱负的青少年学生来说，应时常把精力放在学习和追求理想方面，要摆正自己的学业和生活位置，把握好事业与爱情的关系。

5. 自我调节与自我暗示法。青少年学生时期需要锻炼坚强的意志，如果出现性冲动，可用自我暗示法来调节自己的情绪。比如在自己的情绪比较激动时，自己告诉自己“要冷静，不要冲动”等；这种自我暗示，对于疏导、调节青少年学生的性欲冲动常常有着很大的积极作用。

总之，为了自己的身心健康成长，我们不应过分地控制对性的感情和表现，要让自己对性建立一个正确的观念，最终使自己成长为一个高尚、健康、幸福和有所作为的人。

案例中的那位男生正是由于不能处理安顿好自己的性心理，对性知识缺乏了解，所以才会出现种种思想问题，影响了自己正常的学习和生活。因此，广大中学生必须学会驾驭自己，要知道自己的发育特点，包括性心理发育的特点，知道自己对性的好奇是生理上、心理上的正常现象，把握好自己，不要为自己的性幻想觉得荒唐，或者性好奇的情况而感到内疚或恐惧，思想上不要背上包袱，理智控制自己的行为。

3. 花季少年的非常“性”趣

青少年时期是人一生中最美丽最丰富多彩的黄金阶段。随着其身体发育的成熟，他们要面临一系列烦恼，月经初潮时的紧张、羞涩和不知所措，轩轩就遇到了这样的情况。

我是叫轩轩是一名女学生。最近一直都为了一些事情烦恼，让我没法安心学习，对一些生理上的好多事情不理解。而且又不好意思问其他人，所以想请你帮忙。我的下身经常会有一些半透明的液体，弄得我经常要换内裤，而且还有一些味道，特别难闻。我每天都换内裤，可还是有难闻的气味。让我好烦恼，总害怕别的同学也能闻到。每天上课也不能安心地听课，这是不是正常现象，我不知道怎么办，心里总是不安。而且我对生理方面的知识一点也不懂，总是弄得我有些措手不及。

心理透析

少女在进入青春期后，可以说是到了“多事之秋”，因为出现的内分泌和身体变化等生理现象及某种原因造成的病理状态，必然会给你的生活、学习、工作带来许多烦恼、忧愁、惊悸和恐慌，如果不从生理科学和性科学的角度去正确认

识和理解，不仅会严重影响他们的身心健康，而且还会严重影响他们的学习和生活。

你对青春期的生理变化并不是很清楚的青少年，应该主动地去了解一些生理上的知识，只有这样才能帮助他们健康、安全、快乐地渡过青春期。

青春期是由儿童到成人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰。在这个过渡时期内，不论男孩或是女孩，在外部形态、身体机能、心理、智力、思想、感情、意志、行为等方面都比儿童时期有明显的发展。从一个懵懵懂懂的少年逐渐长大，青春期的男孩女孩开始拥有人生最美丽的花样年华，不仅在感官上给人带来赏心悦目的感觉，在思想上也渐渐开始脱离幼稚，变得独立，开始懂事，成熟。因此，掌握和了解这一时期身体内的变化，对孩子顺利渡过青春期来说，无疑是一件十分重要的大事。

青春期生理发育特征

卫生组织（WHO）曾将青春期的年龄范围定为 10~20 岁。国外许多学者把这个长达 10 年的时间划分为青春期的前、中、后期。一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从 10~12 岁开始，而男孩子则从 12~14 岁才开始。

青春前期是童年时光的结束，另一个新“我”的开始。女孩月经初潮和男孩首次遗精出现前的生长突增阶段。青春早期的思维已经逐渐和儿童期有了明显的不同，这个时期的孩子非常活跃，有自己的意见，也很具进攻性。在学习上也变得起伏不定，无规律，成绩差。开始有了一定的抽象逻辑思维能力，看事物开始懂得看事物表面背后的一些东西，但由于这种思维能力还比较弱和不成熟，思维还是显得比较片面和肤浅。

青春中期又称为性征发育期，指在身高剧增的同时，性器官迅速发育，第二性征出现。青春中期的男女孩，力得到提高，从而使青春中期成为潜在的创造性时期。在女孩子是十四、五岁，男孩子是十五、六岁起开始的。青春中期虽然性器官、第二性征已发育成熟，但要到 22~25 岁才能完全成熟。青春中期的孩子会变得粗野，但并非故意如此。这个阶段其实是温柔和美感等内在情感的一个发展时期。

青春后期是各种关系及自我关系的转变时期。它是儿童期的最后时日，是性器官更加成熟，到体格发育基本停止阶段。女孩子大约在十七、八岁，男孩子则大约在十八至二十岁，或稍后开始了青春后期。这个时期的孩子开始变得十分的“个性”，他们自我意识发展的非常迅速，开始要求别人对自己的内心世界有所了解并进行关注，脱离父母的独立性增强，孩子的情感迅速向成年方向发展。

女生的生理发育特征

1. 月经初潮：这是女孩进入青春期的重要标志之一。由于卵巢功能尚未完全成熟，故初潮后的月经周期多数无一定的规律，常为无排卵型月经，功能失调性子宫出血较为常见。女性月经来潮前一周左右开始出现情绪异常或者出现面部浮肿等，这种症状主要是体内雌激素和孕激素的比例不正常及体内水贮留过多引起。这些表现都是体内生理的一种正常反映，

2. 内外生殖器进一步发育：进入青春期后，下丘脑和垂体迅速发育，外生殖器从幼女型变为成人型，阴阜隆起，并分泌促性腺激素，在激素的作用下，女性卵巢发育开始成熟，具有周期性排卵，每月一次。子宫内膜出现增殖脱落的周期性变化，宫颈粘液分泌量增多，也呈周期性变化。

3. 体态及第二性征发育：身高迅速增长，出现女性特有的体态，一般说来，

女性比较纤弱，皮肤较细腻，无喉结，嗓音尖细，音调变高，乳房隆起，骨盆宽大，无胡须，体毛较少等。胸、肩、臀皮下脂肪增多。在中枢神经系统的协调下，各种内分泌腺均分泌激素，调节着各器官组织的生长发育和生理功能。

第二性特征

刚刚出生的婴儿，鉴别性别的依据是生殖器官：有阴茎的是男孩，有阴道为女孩。这样，阴茎、阴道就成为性征，这就是两性之间不相同的特征，称第一性征。到了成年，男女在身体外形上的性别差异是显著的。这种差异是从青春期开始逐步形成，就称为第二性征。第二性征也叫副性征，是指除生殖器以外男女在外形（身材、体态、相貌、声音等方面）上的差异，是性发育的外部表现。

第二性征的出现是由于生殖腺分泌的激素进入血液循环，输送到全身作用于身体各个器官，使男女性特有的体态充分显示出来的一个过程。性腺是与生俱来的。在青春期前，性腺一直处于休眠状态。进入青春发育期，性腺开始复苏，它所分泌的激素——性激素决定了青春期少男少女第一性征的发达和第二性征的出现。进入青春期之后，男女性的第二性特征得到了发展，出现了显著的差异。到了成年，男女在身体外形上的性别差异是显著的。

女性第二性征是指除生殖器官外，女性所特有的征象。一般来说，女孩到了大约 12—14 岁左右的年龄时，就会在生理上发生微妙的变化，这时，女性皮肤细腻，骨盆变宽大，乳房隆起，声调高细，身体的隐秘部位开始长出黑色体毛，而且每月都会有月经来临，这些都属于女性的第二性特征。月经的来潮标志着体内的性腺也开始发育，并分泌性激素，在体内性激素的作用下，女性特有的身躯、体型开始形成，如胸脯隆起、臀部发达等等。同时，女性的性格也发生变化，害羞、娇媚、多情、易激动、情绪波动、受不得委屈等，这都是少女的特征。这都是女性性心理走向成熟的表现，是大自然赋予人类生长发育的必经过程，不必紧张害怕，要认真对待。

青春期是人们完美成长的必经之路，其实就像小毛虫先要变成蛹，再蜕变成美丽的蝴蝶一样。但这条蜕变道路不是平坦的，有些学生常常由于生理的变化而产生种种的心理困扰。其实，是大可不必的，只要自己主动地去了解一些关于青春期的一些生理卫生知识，就可以很好地应对。

面对青春期出现的变化，应怎样对待

首先，要注意健康。特别在经期要特别注意卫生，卫生巾要选择安全的，质量信得过的。避免过度劳累，不要做剧烈的运动。在此期间，抵抗力下降，要注意保暖，避免吃凉东西、用凉水等。多吃有营养的食品。保持心情愉悦，不可焦虑、恐慌等。还要保证充足的睡眠。

第二，要有正确的性别认识。自己应该愉悦地接纳并承认自己的性别角色。要珍惜自己的身体，第二性特征的出现易引起异性的关注，所以要形成深刻的女性自我保护意识。

第三，要正确看待自己的变化。对自己的变化不要存在害羞或反感心理，对不懂的地方可以请教母亲。

第四，要加强身体锻炼。要塑造一个身材匀称的美少女，就要加强身体各部位的锻炼。

在青春期，也会出现逆反心理，正确认识青春期的生理、心理特点，从理性的角度分析自己的行为 and 想法，学会自我调控，从而做出合理的行为。你要记住：青春期不是一定要逆反的，你也可以做一个青春期不逆反的孩子，要有一个积极的心态，发挥主观能动性来克服逆反。

青少年朋友，如果你们了解了关于青春期的一些生理知识，你们就不必为一些突如其来的“变化”而感到害羞与烦恼，应该将自己的精力放在学习上。青春期是人生中的美好的时期，青少年应该快乐地和同学们去好好享受青春的美好。不要浪费了青春这个黄金时期，保持一个良好的心态，健康快乐地向前跑。

4. 花季男女的性幻想

性幻想是青少年性心理活动的重要内容。所谓性幻想，就是指青少年把在社会文化环境中接受的性爱片断，通过大脑的重新组合，虚构出自己的性爱生活，从而满足其性心理方面的需求。这种幻想多在入睡前及睡醒后卧床的那段时间内出现，部分人会出现性兴奋，如男孩射精等。下面是处于花季少年小强的经历……

16岁的小强，是一所重点高中的学生。由于性的发育成熟，常常使他产生强烈的性冲动。唯一使他解脱的办法是，每当夜深人静时，他就做起了“白日梦”，幻想和班上最漂亮丰满的女生款款深情地相拥，甚至还有许多性的亲密动作出现。在整个幻想过程中，他自编自导。每次做完这样的梦以后，小东都有一种十分愉悦和舒适的感觉。

心理透析

性幻想是指个体有意识地想象“性活动”场面，往往是参与性的，具有幻想者“自编自演”的特点。研究指出：人们从孩童时期就会出现性幻想，而且这种性幻想将持续终生，只不过随着年龄的增长与生活经验的丰富，内容上有所不同，有所变化而已。

青少年时期，伴随着男女第二性征的出现，是性性幻想的活跃时期。在这个时期的少男少女，情窦初开，对异性产生强烈的爱慕和渴望，却又没有勇气（也没有条件）向心目中的对象表露爱慕之情，于是便把在文艺作品，影视节目中所见到的两性性爱情景重新组合，用自己的想象力编成由自己参与的性活动过程，以满足自己的性欲要求。而在这个过程中，幻想者既是编导，又是内容中的主人公。自己可以想入非非，随心所欲地去编去演，编得不满意可以重新编，演得不好可以重新演。而这种幻想充满了虚构的特点，不受时间和空间的限制，自己脑中的人物，可以是任何人。在青少年时期，性幻想是一种正常的生理活动。

青少年时期是多梦的，他们对异性充满了向往，性幻想主要是由于对异性的迷恋，在青春发育期，青少年朋友常会对一些根本不认识自己的偶像产生倾慕和种种幻想。这种性幻想是能自我控制的、暂时的，幻想者能清楚地认识到其内容是虚构的、不存在于现实生活中的，是受主观意志所支配的。

青少年时期，性幻想往往伴有相应的情绪活动，尤其是情绪十分投入时，自己会得意洋洋，有一种满足感。有时，这种幻想可导致性兴奋及性器官充血，男性则可有阴茎勃起及射精，或者在进行性幻想时伴有手淫。

性幻想给青少年带来的益处

性幻想是常见的一种现象，每一个心智健全的人到了生理发育的一定时期都会出现这样或者那样的性幻想。性幻想因人而异，只不过在出现频率、长短、内容、性质以及对待它的态度等方面存在着较大的差异而异。

通常情况下，性幻想的内容是丰富多彩的，无所不包。研究表明，青少年的性幻想的翔实生动程度也他们的想象力和所接受的媒体信息量成正比关系。

性幻想是青少年大脑皮层活动的产物之一，它介于意识和潜意识之间，是对现实生活中暂时不能实现的希望的精神的满足，青少年由于性器官发育成熟后，

为了缓解性冲动而产生的。

它可以强化青少年的躯体刺激，加深性体验，提供更深层的性满足。性幻想往往能给青少年带来激烈的性体验，使青少年体内紧张得到更充分的释放，促进青少年精神压力的释放。性幻想便是现实世界上的一层美妙的光环，带有理想世界的色彩，对青少年并无害处。

心理专家指出：性幻想可以加强自我的价值观，使个体集中注意自己的优点，用幻想还可以舒缓青少年的学习压力，帮助青少年应付各种情绪压力，并及时地减轻妨碍青少年获得性满足的最大障碍——焦虑。所以，从一定意义上说，性幻想对青少年是有益的。

不要沉迷于性幻想之中

从一定意义上说，性幻想对青少年是有益的，但是，性幻想在一定情况下对青少年也是有害的。对于某些想象力过于发达和自制力差的青少年，性幻想可能会使他们陷得过深以至于对性幻想留连忘返，最终干扰正常的学习工作，严重者还会取代青少年必要的人际交往，最后发展到“强迫性性幻想”和“自闭症”的地步，最后失去对生活整体的把握。青少年的思维都比较活跃，自制力差，在强烈的性刺激下有可能“跑偏”，需要及时的正向引导。

青少年要知道：幻想仅仅是想象而已，而人是有理智的，所以，自己不要轻而易举地沦为梦幻的奴隶。在平时的生活中，自己要有足够的判断力，要能分辨必须为之奋斗而实现的理想。

从一定意义上说，性幻想与现实之间的关系实际上和富翁幻想、明星幻想与现实之间的关系一样。对实现的可能性自己很清楚。不少青少年常因想象与非配偶发生性爱而深感焦虑和自责。其实，在真正明白“幻想≠现实”之后，就很容易把性幻想看淡一些，当成轻松的作料，而这种作料是永远不会成为主食的。

必须认识到，成熟的人都能够合理地控制自己所有的思维和行动，不会对任何事物过分依赖。人的一切活动，均受一定“度”的制约。一旦超出限度，相关的“副作用”就会膨胀，遮盖正常效果。不分时间、不分场合、不能控制的性幻想是不能被提倡的。

青少年朋友要知道：性欲望是人的一种生物本能，少数人可能会沉浸在欲望里不能自拔，但大多数有社会责任感的青少年在成长的过程中，自觉地接受并形成了各种符合社会道德规范的行为，学会了控制自己的性欲望，如不看有关这方面的小说、电视等，就能妥善地协调人的本能与人为控制之间的冲突与矛盾。当然，也不要为此而产生焦虑。

5. 花季少年的性冲动

到了青春期，接近性成熟，出现性欲和性冲动，是生理发育和心理发展的正常现象。但是，不少处于青春期的青少年由于缺乏性知识，对自身出现的性欲体验感到迷惑、恐惧、焦虑，甚至产生罪恶感；也有的则因好奇而盲目追求异性以致影响学习和身体健康，甚至导致更严重的后果。下面是两位处于性困惑的一位青少年的自述……

娟是我的同班同学，不仅美丽大方，而且聪明睿智。我们既是学习的竞争对手，又是情趣相投的好伙伴。可是最近我对娟产生了一种很特别的感觉，每天晚上躺在床上，脑子里闪现的全是有关她的音容笑貌。我怀疑自己的大脑是不是有毛病——为什么总会想她无穷无尽？

有一次上计算机课，全班同学都走了，我见她还在孜孜不倦地操作，就走过去问：“做什么呢？”“我输入的一个程序调不来了，你来帮帮我吧！”她说。我顺从地搬了一把椅子坐在她身边，共同琢磨起来。突然，我感觉到她身上有种奇特的芳香气息扑鼻而来，我打了一个激灵心不由地盯着颖。这时，从她前倾的敞开的衣领上边，露出了她白嫩的前胸。当时，我的大脑一片空白，真想伸手去摸一下。

心理透析

性冲动是随生理的发育，性功能的日趋成熟，性意识的产生而产生的。男女从青春期开始，都会产生性冲动，只是引起的原因有所不同。男性的性冲动容易被视觉刺激所引起，如女性形象，或裸体的艺术品、图片等；女性的性冲动虽然也能被各种带有“性”色彩的视觉形象所激起，但她们的性冲动更易被触觉和听觉刺激所引起。

青少年自身出现性欲望和性冲动，是青春期发育的正常现象，也是必然现象。当然，他拉出现是由于青少年自身性激素分泌过快的结果。青春期的生理发育，伴随着心理和行为上的显著变化，但是，这种情感通常并不是泛泛地指向任何一个异性，而是吸引自己的同龄人。他们自己往往说不清这种心理与行为上的变化究竟意味着什么，而心理学上将之称为“无意识的生存本能”。

此外，在青春期异性之间表现出一互相爱慕、亲近，甚至出现性欲冲动，实际上是受繁殖本能驱使的表现，青少年心理和行为上发生的变化也正是出于这种原因。随着身体、肌肉、骨骼、各内脏器官的迅速发育成熟，青少年开始有了性的要求。也就是说，青少年期性激素分泌量如果达到一定的程度，就会引起个体之间性的生理冲动。

同是，青春期出现的性冲动，也是人的神经系统的反射条件，也是在是在高级神经活动支配下的一种复杂心理过程。来自视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉的某些刺激，首先引起大脑皮层及相应神经中枢的兴奋，之后扩散到性中枢，出现性兴奋的一系列生理和心理反应。如：他们看到他们心目中所认为的美丽俊俏的容貌，当他们接收到来自异性热烈的情绪，有关性的文字、语言、图像或者是异性身体的气息，都会通过大脑支配脊髓中的性中枢引起个体的性冲动。这是人正常的一种性表现。

性冲动是一种正常的生理表现

这里我们要告诉青少年的，性冲动是人正常的一种生理活动，是健康的，也是成长的外在的一种表现。进入青春期的少男少女几乎都会、对异性怀有极大的关注。他们会异常地向往与异性交朋友，他们对异性充满了好奇。再加上个人种种浪漫的幻想，就会混合成一种不同寻常的情感体验。这同时也给了少男少女探索自己和认识自己的一种新的体验和机会，不少人从此就会展示出自己个人生活和人性中最美好，最慷慨，最富有建设性的一面。这是性冲动对青少年的正面作用。

青少年如果能正确地看待人的性冲动当然是好的，既然这种情冲动是青少年生长发育过程中一种积极的因素，它将必须受到适当的控制。但是，现实生活中，却有些青少年不理解这种性。面对这种情况，他们常会感到害羞和害怕。因此，对于青少年来说，如何处理这些感觉及决定自己的性行为方式也是转变为成年人的一部分。青春期男性生理及心理迅速发育，有时候勃起、遗精等现象的确是由“性冲动”所引起，但其他时候这些现象是自然发生的，跟性没有关系，青少年也不必为此而感到害怕和害羞。

但是，现实生活中，有些“性冲动”则是由外因所致的，比如青少年受现代文化的影响，看一些色情影视和书籍等，这种现象是不提倡的。针对这种情况，专家指出：青少年在日常生活中如果多参加集体活动，自身的“性冲动”就会得到适当的缓解。

专家曾对 300 名正处于花季年龄的青少年进行了调查，并发现：平时有性冲动的占 87%（男生居多），但对自己的性冲动感到羞愧的占 36%，自责的 33%，苦恼的 26%，困惑的 22%，厌恶的 17%，恐惧的 12%（每人可多项选择）。从调查中可得出：现实生活中有不少青少年对自己的性冲动难以接受，而且也不知道如何去缓解这种冲动。为此，有些青少年常常处在对性的否定和批判以至压抑等这样的矛盾和困惑之中，这种矛盾使青少年既感到躁动不安又迷惑不解、痛苦不堪。针对此现象，专家有支招。

面对性冲动，要如何调节

青春期的青少年往往因为性成熟而产生性冲动，有性的要求，这是一种正常的生理现象，是一种本能。但是，中学生离法定结婚年龄还有相当长的时间，这就产生了矛盾。解决这个矛盾的途径有以下几种：

1. 代偿转移，淡化注意力。避免独处或者想着有关性方面的问题，不要特别留意身边女孩性敏感的部位。青少年朋友可以积极投身于集体生活，以淡化自己注意力，转移大脑中枢神经的兴奋中心。

2. 调节环境。陷落的环境及独处的地方，特别容易引起青少年的性冲动，所以，首先从环境入手，异性的青少年见面要减少到宁静、幽暗的地方，尽量在公众场所。

3. 要树立正确的人生观。在求学时努力学习，积极参加各项文体和科技活动，丰富自己的精神生活。在调查中发现，那些犯性罪错的青少年往往有某些相同的特点，即：学习上不专心，生活上比较懒散，行为上比较放纵，其精神世界常常显得比较空虚而颓唐。反之，那些埋头苦读或热衷于参加各类科技和文体活动或在某一学科上出类拔萃的青少年，则较少失足或陷入泥坑，所以对于青少年来说，确立正确的人生观是很重要的。

4. 抵制诱惑。大部分人也知道引起性冲动的源头，如色情杂志或电影中的性感女郎照片等。为避免刺激起性欲，净化刺激源，青春期的青少年要避免看或听有关性刺激的书刊、音像，净化身边的刺激源。业余时间不妨多读一些自然科学、社会科学或与学习有关的书籍，自然心思就不会走岔。

5. 接受正确的性知识，培养健康的性意识。性是人的本能，长期以来，人们对性的知识一直采取回避态度，总以为伴随生理发育，性知识会无师自通。其实，不是那么一回事。由于青少年无人指导，分不清是非，加之一些黄色书刊及色情影视的影响，常常做出越轨的事来。因此，应把正确的性知识作为必要的知识学习，培养青少年对各种形式的性信息的适应能力。青少年朋友们也应加强学习，培养自己的自控能力，培养健康的性意识，要用理智战胜感情，不要让感情牵着自己的鼻子走。

6. 矜持理智，强化自制力。一般来讲，一个矜持理智、自制力强的青少年往往性格开朗，兴趣广泛，积极向上，具有良好的道德素养和比较好的生活规律、习惯，所以即使产生性冲动，他们也会用自制力加以抑制。

7. 加强性道德的修养。人类的性行为不同于一般的动物，不是性一旦成熟就要立即与异性结合。人类的性行为有其社会性，要受到社会伦理、道德、法律等制约。因此，人类要力求将性冲动的随意性纳入正确轨道，也就是说，人类要用

所独有的理智、意志和毅力，来改变盲目而强烈的自然冲动，树立正确的道德、法制、友谊、恋爱、贞操观念，把性的社会性与自然性统一起来，自觉抵制淫秽、低级、下流的刺激。道德意志力是在完成道德行为过程中所表现的强大的内驱力，它使人能够自觉地控制自己，使自己的行为符合社会的道德规范。青少年在遇到性冲动可能导致性失误和性犯罪的时候，就要自觉地用道德意志力来约束自己、规范自己。

此外，青少年可以把对特定异性的思念和关切写进日记里，或向好朋友、家人说出来，以自己的道德修养和意志力使消极情绪得以消除，给自己以积极的心里暗示，以理性控制自己的情感和行为，把对异性过多的关注转变为学习和使自己全面发展的动力，将低级情绪升华为对理想事业的追求，或为最终赢得对方的爱而奋发图强，或在与所爱者分离后用智力的开发和学业上的成绩来填补暂时的一段空虚。这样，就会使自己的感情和人格力量得到升华。这也是一种调节方法。

6. 花季少年的性梦

“性梦”，即在睡梦中和异性亲热或者发生性关系，是一种特殊的心理体验，是模糊的，不自觉的，其内容是对未来生活的预先模仿，它总是带来性高潮和遗精。在人的睡眠过程中，无论男女，身体会经常进入性兴奋状态，有时甚至一夜多达四五次。在这段时间里，人就容易做与性有关的梦，每次持续 20~25 分钟。在做梦的过程中，血液流向性器官，男性会阴茎勃起，女性则会阴道湿润，女性在经期内出现这种状况的几率更高。

故事一：小施在学校撞到了一个非常漂亮的女生，刚好也是他喜欢的那一类。于是，他每天都在追随那个女孩的影子，每当见到她时，心跳就会加速。之后，他找到一个理由去追那个女孩。慢慢地，那个女孩把小施当朋友看待，但小施不满足，一心想当她的男朋友。一天夜里，小施做了一个梦，梦中不是和那个女孩子，而是和另一个熟悉的女孩子发生了很亲密的关系，还遗了精。以后再也睡不着了，一直想着那件事。早晨起床后，小施觉得自己很肮脏，不知道怎么会这样。上学后总觉得，那个熟悉的女孩子看他的眼光不对，好像知道他晚上做了什么似的。弄得小施都不敢正视她的眼睛，觉得自己很卑鄙，发誓再也不想这种事了。可是，到了晚上夜深人静的时候，小施又不由自主地想起那件事，而且还做了类似的梦。这样反复了好几次。小施觉得自己很可耻，简直不可救药。

故事二：一个 16 岁的男生由于生病原因，姐姐对他非常照顾。一天早上，上学都快迟到了，他还没有从房间里出来，妈妈怕他迟到了，就在房门外喊他起床，连喊几声都没有回音，敲门也没有动静。这时他的父母急了，预感到可能出事了，将门撞开，见他蒙头躺在床上。揭开被子一看，父母惊呆了，只见他下半身裸露在外，阴茎血肉模糊，床单上血迹斑斑，地上扔着一把沾着鲜血的小刀。

这个男生为什么会做出这么愚蠢的事情呢？原来，随着自己性成熟的发展，他总是在夜里做这样的梦，梦中，他常常搂着一个女孩子干着“见不得人”的事，这个女孩子竟然就是他的亲姐姐。对此，他内心总是感到苦恼和恐慌，甚至在白天都不敢正视父母和姐姐，怕他们发现自己的秘密，天天提心吊胆地过日子。于是……

心理透析

心理学上指出：性梦的本质是一种潜性意识活动，是人类正常的性活动之一。性梦的内容可以是极其复杂的、零乱和虚构的片断，也可以是一个与某个具体事