

帮孩子 摆脱 青春期的烦恼 的N个方法

BANGHAIZI
BAITUO QINGCHUNQI FANNAO
DE N GE FANGFA

郭桂英◎主编



远离“青春期综合征”！提高记忆力！！提高学习成绩！！！！

帮孩子摆脱 青春期的烦恼 的N个方法

BANGHAIZI

BAITUO QINGCHUNQI FANNAO

DE **N** GE FANGFA

郭桂英◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

帮孩子摆脱青春期烦恼的 N 个方法 / 郭桂英主编.
北京:石油工业出版社,2005.5

ISBN 7-5021-5075-7

I. 帮…

II. 郭…

III. 青春期 - 健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044045 号

帮孩子摆脱青春期烦恼的 N 个方法

郭桂英 / 主编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010) 64262233

经 销:全国新华书店

印 刷:石油工业出版社印刷厂印刷

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本: 1/16 印张: 11.75

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 7-5021-5075-7/B·191

定 价: 19.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

青春是如此美好

每一个人都是由儿童长大成人的。天真烂漫的童年与充满躁动的青春期共同构成了我们内心世界成长的历史。值得注意的是，在童年期顺利发展的孩子，可能在青春期出现很多意想不到的问题，“青春期综合征”就是一个让许多青少年朋友感到“可怕”的问题。它使充满信心的孩子与父母陷入难以摆脱的困惑。

难道“青春期综合征”真的如此可怕？下面是几个青少年朋友的感受：

黄某：“我最近老是头疼眼花，可是总是找不到真正的原因，再这样下去，我没法学习了！”

琳琳：“我最烦的事情就是无论怎么睡，也睡不着，唉！真怀念那些美梦香甜的晚上呀。”

陈某：“最近不知怎么搞的？上课老是分神，我的成绩一向很好，可是现在上课不能集中注意力了，老是想着不该想的事情。但是，越是克制自己不去想，却越是要想，又不能对大人说，看着成绩往下掉，真烦人！”

田某：“我喜欢上了一个女孩，每天晚上都能梦见她，可是醒来的时候，床单总会有一摊‘地图’一样的印记，那是梦遗吧。我觉得自己好不要脸。我的心情被这件事搞得糟透了！”

以上朋友们的烦心事都属于青春期综合征的症状。如果你正好是青春期的孩子，也许你也遇到了诸多关于青春期综合征的问题，让你不知所措，让你惊呼：“可怕的青春期综合征！”这里，我得告诉你：



不要畏惧青春期综合征，它只是我们成长道路上的一只“拦路虎”罢了。你现在需要做的是正视青春期综合征，了解青春期综合征的病因、症状和危害，要及时和父母、师长进行有效沟通，得到他们的理解和帮助，及早进行有效的治疗，以免耽误宝贵的学习时机。

本书就是来指导你打败青春期综合征这只“拦路虎”的。青春期综合征有很多过去人们感到不太好讨论的问题，这些问题不仅令你们难过、恐惧，也令家长感到无计可施。所以，本书通过许多真实、详细的案例，来解析青春期综合征的各种具体症状，也同时给出了行之有效的最佳对策和解决办法。这些案例是从上千个案例中选取出来的，包括青少年实际生活的很多方面，如人际关系就涉及师生关系、家庭关系、同学关系、同性或异性朋友关系、个人与社会关系等；又如学生活动涉及课堂学习、在家自习、考试、体育比赛、课外活动，等等。可以让你在轻松阅读的同时，深刻体会到青春期综合征并非想像的那般“可怕”。我希望，在阅读过程中，你能感受到自己被尊重、被关心、被理解，会有温暖的感受，感到自己是一个有力量战胜青春期综合征的人；我希望，当你读完这本书掩卷沉思时，由衷地对自己说声：“青春是如此美好！”

生命因为奋斗而有价值，也因为大家共渡难关而幸福！所以，让我们勇敢地对青春期综合征说声：“你并不可怕！”

最后，我们希望每个读到这本书的青少年朋友都能够成为一个自信、自尊，敢于对自己的行为负责，有着坚强意志与宽容品质的人。

编者

2005年4月

目 录



前 言

第一章 走近青春期综合征 /1

- 一、少男少女的青春心理 /2
- 二、千万别输在青春期 /4
- 三、你有青春期综合征吗 /6
- 四、什么是青春期综合征 /9
- 五、“青春期综合征”并不是我们的错 /11
- 六、青春的储备 /13

第二章 青春的烦恼 /15

- 一、“健忘”的班长 /16
- 二、“又开小差了吧？” /19
- 三、第一次没有拿到奖杯 /22
- 四、明明的情绪问题 /25
- 五、向挫折挑战 /28

第三章 青春的“萎靡不振” /31

- 一、打不起精神的篮球前锋 /32
- 二、烦人的瞌睡虫 /35
- 三、聪明小“不懂” /38



- 四、难受的不眠夜 /41
- 五、乱梦纷纭的夜晚 /44
- 六、恼人的神经衰弱 /47



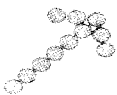
第四章 给青春充充电 /51

- 一、莫名其妙的头疼 /52
- 二、电玩“高手”的视力问题 /55
- 三、我想放个假 /58
- 四、“胀鼓鼓”的肚子 /61
- 五、腰酸背疼的“将军” /64
- 六、长不高的“拇指姑娘” /67
- 七、着了“网魔”的齐齐 /71



第五章 让青春之花开得更美 /75

- 一、“一定要进前5名！” /76
- 二、“魔女”的约会 /79
- 三、他为何“挥汗如雨” /82
- 四、痛苦的早上 /85
- 五、“排骨女生”的忧愁 /88
- 六、让心灵的窗户更明亮 /91
- 七、“白天鹅”的厌食症 /94



第六章 青春的隐秘 /97

- 一、阿雷的“幻想” /98
- 二、那个并不“浪漫”的故事 /101
- 三、表弟的来信 /104
- 四、“独行侠”的秘密 /107
- 五、那个喜欢“窥视”的男生 /110



六、喜欢男生的男生 /113



第七章 青春的那些“难言之隐” /117

- 一、梦中的“天鹅姑娘” /118
- 二、十四岁的那个夜晚 /121
- 三、紧皱眉头的小雪 /125
- 四、她不敢看别人的眼睛 /128
- 五、那个不该发生的惨剧 /131
- 六、单恋一枝花 /134



第八章 青春的那条忧郁之河 /137

- 一、其实你很棒 /138
- 二、忧虑的“巴比娃娃” /141
- 三、把消极扔进垃圾桶吧 /144
- 四、“大家都在疏远我” /147
- 五、兴趣是最好的老师 /151
- 六、孤独的周周 /155



第九章 青春的荆棘 /159

- 一、多愁善感的女孩 /160
- 二、不敢再偷偷地看着他 /162
- 三、不妨乐在学习吧 /166
- 四、“我讨厌学习” /169
- 五、烟蒂带来的期盼 /173
- 六、过早凋谢的花蕾 /176

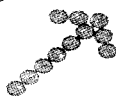
后 记 /179

第一章 走近青春期综合征





一、少男少女的青春心理



人人都有惊人的潜力，要相信你自己的力量
与青春，要不断地告诉自己：“万事全赖在我。”

——纪德

告别童稚，长大成人，是一个漫长的过程。当一个人处于青春
期，他的大脑就像一个安全措施不到位的生物化学试验室，随时都
有发生意外的可能。处于青春期的，在生理和心理上都会发生巨
大的变化，进而可能会导致行为上的混乱与无序。因此，对少男少
女来说，青春期是人生中最关键、最困难，同时也是最需要父母理
解和帮助的时期。对家长来说，只有望子成龙、成凤的良好愿望是
不够的，还需要用心、用脑，学一点心理学和社会学知识，才能了解
孩子的心理和行为特征，帮助孩子顺利成长。

当我们走近青春期，会有些什么样的特点呢？

（1）独立性增强。

随着少男少女自我意识的形成，我们的独立性急剧增强，我们
不再被动地听从父母的教诲和安排，表现出“顺从”和“听话”，而
是渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量是非曲直，做自己
命运的主人。这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于青少
年朋友来说是成长的必由之路。



(2) 情绪两极化。

青春期情感浓烈,热情奔放,情绪的两极性表现得十分突出。我们既会为一时的成功而激动不已,也会为小小的失意而抑郁消沉。我们情绪多变,经常出现莫名的烦恼、焦虑。

(3) 心理加上“锁”。

进入青春期,少男少女结束了“少年不知愁滋味”的孩童时代,进入了“多事之秋”。此时由于心理的不断发展,我们的情绪自控能力比孩提时有了较大的提高,学会掩饰、隐藏自己的真实情绪,出现心理“闭锁”的特点。过去爱说爱笑的我们,进入青春期可能会变得沉默寡言。我们常把自己关在房间里,很少和父母交谈,甚至拒绝父母的关心和爱抚。

(4) 心理向成熟过渡。

青春期是长大成人的开始,是由不成熟向成熟的过渡,这一过程对我们来说是漫长而痛苦的。此时,我们既非大人,又非孩子,原来的孩童世界已被打破,但新的成人世界又尚未建立。因此,内心充满了矛盾和冲突。比如,生理成熟提前和心理成熟滞后的矛盾;独立意识增强与实际能力偏低的矛盾;渴望他人理解,但又心理闭锁的矛盾;以及理想与现实、爱好与学业、感情与理智、自尊和自卑的冲突与矛盾,等等。

(5) 行为易冲动。

美国和加拿大学者的最新研究指出,人的大脑中有一个重要的控制中心,负责控制感情和冲动,要到成年早期才能完全成熟。换句话说,在青春期青少年的大脑中,控制神经尚未发育成熟。这是我们行为易冲动的原因。

应该说,青少年出现的各种变化,是青春期生理、心理发展的必然结果,是青少年由不成熟向成熟转化过程中的正常表现。只不过由于青少年的个性特征、家庭环境、成长过程的不同,在每个人身上的表现程度有所不同罢了。



二、千万别输在青春期



一个民族的年轻一代人要是没有青春，那就是这个民族的大不幸。

——赫尔岑

人在成长过程中要经历很多的阶段，青春期是一个至关重要的时期。这个时期的少男、少女从心理、生理等方面都有了很大的变化。青春期常常被认为是一个混乱的时期。由于内分泌因素的原因，身体发生许多引人注目的变化，最明显的改变是骨骼生长加速和第二性征的发育。

青春期是事业和前途的起跑线，是大脑功能迅速发育的关键时期。

青春期的失误会使人在竞争中落后，改变人生的轨迹。

因此，我们一定要重视青春期保健，千万别输在青春期。

青少年本人不仅要珍爱自己的生命，更要主动抵制色情信息的刺激。

一旦陷入青春期综合征的漩涡，不要默默拖延，要积极主动地与家长沟通，想方设法让他们了解你的处境。要知道，可怜天下父母心，父母是最能理解关心孩子的人，他们自己也是从青春期走过来的，对青春期的生理、心理问题都有过切身的体会，对青春期的



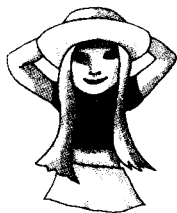
问题也很容易理解,一旦他们明白了这不是你的错,而是像“更年期综合征”一样与年龄段有关的生理功能失调性疾病,虽然不会要命,但却十分折磨人,十分痛苦,必须及时进行保健治疗时,就会马上帮助你尽快摆脱这种阴影,因为绝对没有哪个家长会不关心孩子的健康和前途,也没有哪一个家长会让孩子在人生成才的关键时期被耽误,而自己也只有尽快摆脱困境,走上光明坦途,把耽误的功课补上来,把失去的时间赶回来,取得优良的学习成绩,才有可能成为高素质人才,也才能够真正对得起父母,回报他们的恩情,不辜负他们的养育之恩。如果为了自己的虚荣和面子不敢跟父母讲,错失了治疗、学习和人生成才的关键时机,输在了青春期,那才真是因小失大,对不起父母,后悔莫及。

另一方面,我们的家长也不仅要关心孩子的吃喝穿戴零花钱,更要充分认识青春期内生理性心理迅速发育和繁重的学习负担、竞争压力给孩子造成的问题,细心观察孩子的变化,及时了解孩子的心理,对陷入青春期综合征的孩子要给予更加耐心深切的关心,亲切和蔼的心理疏导。

不能讥讽训斥,更不能责骂恐吓,而要将满腔的父母之爱变为切实有效的帮助,用曾经有过的青少年之心去理解一颗痛苦的、迫切需要帮助的心。

千万别耽误了孩子的青春期,因为许多事情都可能有机会挽回,而青春只有一次,青春期的失误没有任何办法能够弥补。





三、你有青春期综合征吗



我们命定的目标和道路,不是享乐,也不是受苦,而是行动,在每个明天,都要比今天前进一步。

——朗费罗

不知你是否注意到,你对青春的感觉,甚至你留意“青春”这个字眼,是从你经历身体的发育开始的。身体变化改变了我们对自己的看法,也改变了我们与其他人的关系,包括异性。我们需要了解自己的身体,了解自己的情绪,了解自己与他人的关系,知道怎样处理成长难题。因为,我们对于整个世界的理解,始于我们对他人的理解;我们对他人的理解,始于我们对自己的理解;我们对自己的理解,始于我们对自己身体的理解。

飞扬的青春永远是无数少男少女的期盼,然而,成长的欣喜中,却少不了举步艰难的努力。青春是美丽的,青春期正是长知识、长身体、人生成才的关键时期,也是理想之花和才智之花怒放的春天。

但是,青春又是短暂的、动荡的、充满危险的季节,容易因心理与生理的剧变而导致青春期综合征。它像霉菌,使青春的花朵发霉、褪色,它如枷锁,使青春的身心饱受折磨;它更像杀手,使青春的前程黯淡、夭折。



那么，青少年朋友们如何知道自己是否患有青春期综合征呢？做一做下面这个自我测试，就可以知道自己是否患有青春期综合征。

初中、高中同学及各位青少年朋友，做一做下面这个自我测试，就可以知道自己是否患有青春期综合征。

◎1. 记忆力、思维力、回忆再现力下降，注意力涣散，上课听不进，思维迟钝。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎2. 白天精神萎靡，上课易瞌睡，打哈欠，大脑昏沉。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎3. 夜晚大脑兴奋，浮想联翩，难以入眠，乱梦纷纭，醒后大脑特别疲困，提不起精神。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎4. 头昏头痛，眼窝黯黑，视力疲劳，心悸气短，腰酸腿困，疲乏无力，无精打采，消化不良，体力下降。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎5. 心慌、胸闷、呼吸不畅，抵抗力下降，眼花，手足发凉，多汗、便秘、消瘦，脸色燥红或苍白。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎6. 性冲动频繁，极易性幻想，形成不良性习惯，过度手淫难以克服。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎7. 不良性习惯日久导致性功能由兴奋亢进转为疲劳抑制，性功能减退，导致男子频繁滑精遗精，女子白带增多。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎8. 心理状态欠佳，自卑自责，忧虑抑郁，烦躁消极，敏感多



疑,缺乏学习兴趣,生活冷漠,好动肝火。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

◎9. 忧伤、恐惧、自暴自弃、厌学、逃学,甚至自虐、自尽。

(A)经常有 (B)偶尔有 (C)没有

选 A:5 分,选 B:3 分,选 C:1 分

9~15 分……a 16~28 分……b 29~45 分……c

★判断:

如果你是 a

祝贺你,你的身心都处于健康状态,请继续保持,避免误入“青春期综合征”的漩涡。

如果你是 b

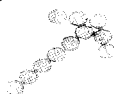
你的生理心理已经形成早期“青春期综合征”,应引起重视,有条件的情况下应早期治疗,避免加重。

如果你是 c

你的生理、心理已经形成了“青春期综合征”,并在影响你的学习和生活,需尽快治疗,以免使自己输在人生成才的关键时期。



四、什么是青春期综合征



假如青春是一种缺陷的话，那也是我们太快就会失去的缺陷。

——洛威尔

青春期综合征是青少年特有的生理失衡和由此引发的心理失衡病症,表现为:

(1) 脑神经机能失衡。

注意力不集中,不由自主地胡思乱想,上课走神儿,思想开小差从而影响记忆力、思维能力,影响学习,睡眠规律不正常,白天精神不振,上课易瞌睡,打哈欠,大脑昏昏沉沉,夜晚卧床后,大脑却兴奋起来,浮想联翩,难以入眠,乱梦纷纭,甚至直到天亮,醒后大脑特别疲困,提不起精神。

(2) 性神经机能失衡。

性冲动频繁,形成不良性习惯过度手淫,并且难以用毅力克服,逐渐出现频繁遗精、滑精,性神经由兴奋亢进转为疲劳抑制,快感减弱,性兴奋时间缩短,由于频繁手淫卫生不洁使生殖器出现红、肿、痒、臭等炎症,甚至性器官发育不良,小便淋漓不净,女性白带多,色发黄,月经来潮时小腹坠胀疼痛,乳房发育不良等。

(3) 心理机能失衡。