

# 青春期性心理咨询

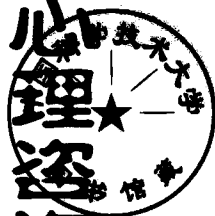
一大中学生性心理咨询的理论和实践

陈家麟 骆伯巍 著



黑龙江科学技术出版社

# 青春期性心理咨询



——大中学生性心理咨询的理论和实践

陈家麟 骆伯巍 著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 车承棣  
封面设计 刘道毅  
版式设计 王 莉

### 青春期性心理咨询

——大中学生性心理咨询的理论和实践

QINGCHUNQI XINGXINLI ZIXUN

陈家麟 骆伯巍 著

---

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 新华书店北京发行所

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.125

字 数 264 000

版 次 1999 年 1 月第 1 版·1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5388-3385-4/R·712

定 价 16.00 元

## 内容提要

性问题是青少年学生最感困惑、最想了解也最难于启齿的问题。本书作者根据自己多年来从事性心理咨询的理论研究成果和实践经验,阐述了性心理咨询的概念、历史沿革、任务、机制、内容、理论模式、性心理咨询工作环境的选择、人员的配备、形式的确定、实施程序及基本技巧等问题,还对青少年学生常见的性生理、性心理、性行为、性保健、性美学、性防卫和恋爱问题进行了咨询。铸理论与实践为一体,熔科学性、针对性、实用性、可读性于一炉是本书的特色。本书除可供大中学生作为心理咨询的读物外,还可以作为大中学校心理健康教育、心理咨询、性教育和青春期教育的教学参考,此外还可供心理学、教育学、思想政治工作者,医生及广大教师和家长参考。

# 前 言

长期以来,我们一直在“冒天下之大不韪”,从事性心理咨询的理论研究和实践工作。在我们的工作中,接触了相当数量的大中学生,他们向我们提出了许多有关性的问题,例如:“包皮过长是不是一定要割掉?”“遗精会不会伤身体?遗精过频该怎么办?”“每次来月经时总感到身体不适、情绪反常该怎么办?”“什么叫手淫,手淫究竟是有害还是无害?”“怎样解除单相思的苦闷?”“热恋时男友要与我过性生活,我该怎么办?”“怎样才能消除失恋的痛苦?”“自己失过身要不要告诉对方?”等等,不一而足。这不禁使我们想起了罗素(B. Russell)曾经说过的一句话:“许多人,也许大多数人对性的看法仍然比对人其他问题的看法不合理。人类的性是最充满混乱、愚昧、缄默和谬误的一个领域。”罗素是针对英国的性现状讲这番话的,在封建统治长达两千多年的我国,人们在性问题上的“混乱、愚昧、缄默和谬误”恐怕较之英国有过之而无不及。基于上述考虑,长期以来,我们一直想写一本性心理咨询方面的书。这样,一方面可以满足青春期学生——在性的问题上也许是最感困惑、最想求知也最难于启齿的人群的实际需要;另一方面,也可以为广大教师、家长、学校行政工作者、思想政治工作者、医务工作者能有的放矢地、卓有成效地开展学校、家庭的心理健康教育、性教育、青春期教育和心理咨询工作提供帮助。

本书分为理论编和实践编两编。在理论编所包括的四章中,分别阐述了性心理咨询的概念、历史沿革、任务、机制、内容、理论模式、性心理咨询工作环境的选择、人员的配备、形式的确定、实施程序及基本技巧等问题。在实践编所包括的七章中,对大中学生中常见的性生理、性心理、性行为、性保健、性美学、性防卫和恋爱问题进行了咨询。这150个问题是我们从大中学校性心理咨询工作实践中搜集到的千余条题目中遴选出来的,具有一定的代表性。在对学生提出的问题进行科学分析的同时,我们还注重了在解决方法上予以具体指导,力求使本书具有较强的实用性。如果读者通过阅读本书,使自己想要知道的大中学生性心理咨询方面的理论问题和实践问题都能获得解答,作者将不胜欣慰。

在本书写作过程中,曾参考和引用了国内外有关的研究资料和文献,因种类较多,未能一一注明。只能将主要参考书目列于书后,并向原著作者致以谢意。

最后,本书能得以出版,与浙江大学出版社李桂云同志以及薛晓阳、何桂宏、李亚冬、黄瑛、项倩、杨晶、刘勇、叶丽红、陈家鸿等同志的热情支持和鼎力相助(部分同志参加了撰写工作)是分不开的。因此,我们愿借此机会,向他们表示由衷的谢意。

作者 谨识  
戊寅春日于扬州西湖

# 目 录

## 理 论 编

第一章 绪 论	(3)
一、性心理咨询的含义	(3)
二、性心理咨询与性心理治疗	(6)
三、性心理咨询的历史沿革	(9)
四、性心理咨询的任务	(19)
五、性心理咨询的机制	(19)
六、性心理咨询的内容	(21)
第二章 性心理咨询的理论模式	(23)
一、精神分析理论模式	(23)
二、行为主义理论模式	(30)
三、人本主义理论模式	(36)
四、认知理论模式	(39)
第三章 性心理咨询的准备	(44)
一、性心理咨询环境的选择	(44)
二、性心理咨询人员的配备	(45)
三、性心理咨询形式的确定	(52)
第四章 性心理咨询的实施	(57)

- 一、性心理咨询的一般程序…………… (57)
- 二、性心理咨询的基本技巧…………… (67)

## 实 践 编

- 第五章 性生理问题咨询** …………… (93)
- 一、什么是男子的第一性征和第二性征? …………… (93)
- 二、什么是女子的第一性征和第二性征? …………… (93)
- 三、怎样判断自己的性发育是否正常? …………… (94)
- 四、青春期性发育会出现哪些异常情况? …………… (96)
- 五、初来月经时应注意哪些问题? …………… (98)
- 六、青春期月经不调该怎么办? …………… (99)
- 七、青春期女性易发生哪些乳房发育异常和疾病? … (101)
- 八、青春期女性应注意哪些乳房卫生问题 …………… (104)
- 九、小伙子乳房上长有硬结该怎么办? …………… (105)
- 十、男性乳房肥大该怎么办? …………… (106)
- 十一、发生乳头内陷该怎么办? …………… (106)
- 十二、阴毛长得和别人不一样要紧不要紧? …………… (107)
- 十三、阴茎短小将来会影响性生活和生育吗? …………… (108)
- 十四、阴茎过大要紧不要紧? …………… (110)
- 十五、夜里和早晨阴茎勃起是有病还是思想不健康?  
…………… (110)
- 十六、阴茎勃起时是弯的,要不要矫正? …………… (111)
- 十七、小便出现分叉现象要不要医治? …………… (111)
- 十八、阴囊上可摸到一团蚯蚓状物怎么办? …………… (112)
- 十九、阴囊感到坠胀该怎么办? …………… (112)
- 二十、发现自己睾丸异常该怎么办? …………… (113)
- 二十一、包皮过长是不是一定要割掉? …………… (114)
- ②十二、遗精会不会伤身体? 怎样治疗遗精过频的毛病?  
…………… (115)



二十三、精液会不会遗光？ .....	(117)
二十四、射精时为什么捏也捏不住？ .....	(118)
二十五、为什么运动后遗精次数会多些？ .....	(118)
二十六、什么叫“见色遗精”？ .....	(119)
二十七、不遗精是不是不正常？ .....	(119)
<b>第六章 性心理问题咨询</b> .....	(121)
一、看到漂亮异性时就情不自禁地想入非非怎么办？ .....	(121)
二、姑娘为什么也会做性梦？ .....	(122)
三、怎样使自己的性冲动得以缓解？ .....	(123)
四、为什么会出现“异性恐惧症”？ .....	(124)
五、怎样矫治异性恐惧症？ .....	(125)
六、对性知识特别感兴趣且爱在女生面前表现自己是 不是下流？ .....	(127)
七、男生写信向我求爱，我该怎么办？ .....	(129)
八、遇到老师向学生求爱该怎样处理？ .....	(131)
九、究竟什么叫黄色书刊？为什么不许看黄色书刊？ .....	(133)
十、为什么越是“禁书”越想看？ .....	(134)
十一、每次来月经时总感到身体不适、情绪反常该怎么办？ .....	(136)
十二、女生是不是天生不如男生聪明？ .....	(137)
<b>第七章 性行为问题咨询</b> .....	(140)
一、因与男友发生边缘性性行为感到烦恼该怎么办？ .....	(140)
二、受到性伤害后该怎么办？ .....	(142)
三、我们同学多年一直很要好，为什么不许我们谈恋爱？ .....	(143)
四、反正我们将来迟早要结婚，为什么不能发生婚前性行为？	

.....	(146)
<u>⑤</u> 男性青少年手淫究竟是有害还是无害? .....	(148)
<u>⑥</u> 过度手淫易造成哪些危害? .....	(150)
<u>⑦</u> 怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼(一)? .....	(151)
<u>⑧</u> 怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼(二)? .....	(152)
九、女性手淫有哪些特殊危害? .....	(154)
十、男女同学之间能否建立起亲密无间的知心朋友关系? .....	(155)
十一、男女同学间加强交往有哪些好处? .....	(157)
十二、男女同学交往时应怎样正确地把握分寸? .....	(159)
十三、与年轻的异性教师接触时要注意哪些问题? ..	(160)
<u>⑨</u> 怎样才能克服社交活动中的怕羞毛病? .....	(161)
<b>第八章 性保健问题咨询</b> .....	(165)
一、女孩子应该怎样正确清洗外阴? .....	(165)
二、外阴瘙痒该怎么办? .....	(166)
三、女性应该怎样选择内裤? .....	(167)
四、什么是白带? 怎样观察白带是否正常? .....	(167)
五、接吻时应注意哪些卫生问题? .....	(168)
六、青少年女性为什么不要束腰? .....	(169)
七、女学生为什么不宜穿高跟鞋和高统靴? .....	(171)
八、月经期应注意哪些生理、心理卫生问题? .....	(173)
九、为什么男性青少年也应养成每天清洗下身的习惯? .....	(174)
十、慢性前列腺炎有哪些表现,怎样预防? .....	(176)
十一、男孩在变声期应怎样保护好嗓子? .....	(176)
十二、为什么不应该拔胡子? .....	(178)
十三、怎样防治“少白头”? .....	(178)
<b>第九章 性美学问题咨询</b> .....	(181)
一、怎样才能使在青春期发育得更健美? .....	(181)

二、怎样才能除掉脸上长的蝴蝶斑? .....	(182)
三、姑娘汗毛重该怎么办? .....	(184)
四、怎样才能去掉脸上的雀斑? .....	(185)
五、怎样才能消除脸上的粉刺(一)? .....	(186)
六、怎样才能消除脸上的粉刺(二)? .....	(187)
七、怎样戴胸罩才能使自己更健美? .....	(189)
八、紧身裤线条优美,为什么不宜常穿? .....	(190)
九、因自己个子矮,总感到“低人一等”怎么办? .....	(192)
十、有什么方法能使自己的矮个子长高些(一)? .....	(193)
十一、有什么方法能使自己的矮个子长高些(二)? .....	(194)
十二、身体太胖怎样减肥(一)? .....	(196)
十三、身体太胖怎样减肥(二)? .....	(197)
十四、身体太瘦怎么办? .....	(199)
十五、怎样才能矫正自己的拱肩、驼背毛病? .....	(204)
十六、怎样才能使自己的牙齿更健美(一)? .....	(206)
十七、怎样才能使自己的牙齿更健美(二)? .....	(208)
十八、怎样才能消除口臭的毛病? .....	(209)
十九、有狐臭的毛病该怎么办? .....	(211)
二十、有脚臭的毛病该怎么办? .....	(212)
二十一、怎样才能保护好自已的面部皮肤(一)? .....	(213)
二十二、怎样才能保护好自已的面部皮肤(二)? .....	(215)
二十三、怎样才能保护好自已的面部皮肤(三)? .....	(216)
二十四、青少年学生怎样穿着打扮才美(一)? .....	(218)
二十五、青少年学生怎样穿着打扮才美(二)? .....	(220)
二十六、身材不好的人应怎样打扮才美(一)? .....	(222)
二十七、身材不好的人应怎样打扮才美(二)? .....	(223)
二十八、女青年学生怎样才能使自己具有现代女性的风度 美(一)? .....	(224)
二十九、女青年学生怎样才能使自己具有现代女性的风度	

美(二)? .....	(227)
三十、男青年学生怎样才能使自己具有现代男性的风度	
美(一)? .....	(228)
三十一、男青年学生怎样才能使自己具有现代男性的风度	
美(二)? .....	(229)
三十二、女性青少年怎样做健美操才能使自己的体形更为健美?	
健美? .....	(231)
三十三、男性青少年怎样做健美操才能使自己的体形更为健美?	
健美? .....	(233)
<b>第十章 性防卫问题咨询</b> .....	(235)
一、应当怎样对付性骚扰? .....	(235)
二、女性在看病体检时遇到男医生该怎么办? .....	(236)
三、坏人是用哪些方法来危害少女的? .....	(236)
四、遭到坏人侵害时应怎样呼救才最为有效? .....	(238)
五、青少年女性外出时应当怎样防止被坏人侵害? ..	(239)
六、对坏人的侵害行为进行正当防卫时要注意哪些问题?	
.....	(240)
七、青少年女性在遭受坏人强暴时应怎样自卫(一)?	
.....	(241)
八、青少年女性在遭受坏人强暴时应怎样自卫(二)?	
.....	(243)
九、女性被强奸后该怎么办? .....	(244)
<b>第十一章 恋爱问题咨询</b> .....	(245)
一、为什么谈恋爱时不应以貌取人? .....	(245)
二、应该怎样正确对待恋爱中的“一见钟情”? .....	(246)
三、怎样才能知道姑娘爱上了自己(一)? .....	(249)
四、怎样才能知道姑娘爱上了自己(二)? .....	(251)
五、谈恋爱时怎样观察女友的人品? .....	(251)
六、怎样才能恰到好处地向姑娘表示自己的爱情(一)?	

.....	(253)
七、怎样才能恰到好处地向姑娘表示自己的爱情(二)?	..... (254)
八、怎样才能追求到心爱的姑娘?	..... (256)
九、给姑娘写情书时要注意哪些心理技巧(一)?	..... (257)
十、给姑娘写情书时要注意哪些心理技巧(二)?	..... (259)
十一、初恋时怎样才能给女友留下美好的“第一印象”(一)?	..... (260)
十二、初恋时怎样才能给女友留下美好的“第一印象”(二)?	..... (261)
十三、能与失恋的姑娘谈恋爱吗?	..... (262)
十四、第一次到女友家作客要注意哪些问题?	..... (263)
十五、热恋期间怎样才能克服自己的性冲动(一)?	... (265)
十六、热恋期间怎样才能克服自己的性冲动(二)?	... (266)
十七、谈恋爱是不是“货比三家不吃亏”?	..... (267)
十八、怎样解决恋爱中的“三角”难题?	..... (269)
十九、怎样解除“单相思”的苦恼?	..... (271)
二十、能与年龄比自己大的姑娘谈恋爱吗?	..... (272)
二十一、爱上了一个有夫之妇该怎么办?	..... (274)
二十二、约会时要注意哪些心理技巧(一)?	..... (276)
二十三、约会时要注意哪些心理技巧(二)?	..... (277)
二十四、怎样才能知道恋人是否真心实意爱你?	..... (278)
二十五、求爱遭到拒绝该怎么办?	..... (280)
二十六、怎样恰到好处地拒绝别人的求爱?	..... (282)
二十七、怎样与恋人中断恋爱关系?	..... (283)
二十八、怎样才能消除失恋的痛苦(一)?	..... (285)
二十九、怎样才能消除失恋的痛苦(二)?	..... (287)
三十、谈恋爱时怎样了解双方的脾气并有针对性地采取相应的恋爱方式?	..... (288)

三十一、怎样克服自己好猜疑女友的毛病？ .....	(291)
三十二、在恋爱中怎样进行感情交流？ .....	(293)
三十三、怎样对待胡搅蛮缠以死相逼的求爱者？ .....	(295)
三十四、怎样才能使自己在恋爱过程中保持清醒的头脑？ .....	(296)
三十五、现代女性应当选择什么样的人做自己的丈夫？ .....	(297)
三十六、自己长相丑求偶难怎么办？ .....	(299)
三十七、自己失过身能否告诉对方？ .....	(300)
三十八、怎样克服恋爱中的嫉妒心理？ .....	(301)
三十九、男友不能忘却过去的恋人，我该怎么办？ .....	(303)
四十、男友不许我与其他男性交往怎么办？ .....	(304)
四十一、我与他已经发生过性关系，他却要抛弃我怎么办？ .....	(306)
四十二、谈恋爱时有人故意捣乱怎么办？ .....	(307)
<b>主要参考书目</b> .....	(309)

# 理 论 编





# 第一章 绪 论

## 一、性心理咨询的含义

咨询一词源自拉丁语“Consultatio”，其基本涵义为商量、交谈、劝告、指导。在中国古代，咨询一词是分而言之。据《书·舜典》记载：“咨有十二牧。”这里“咨”是商量之意；《书·舜典》又载：“询于四岳”。这里“询”是询问之意。合而言之，据权威的《韦氏词典》解释：“咨询是一种磋商的行为。磋商的目的旨在透过对事情的商讨，有关意见的交换，以达到增广见闻、获取建议的目的。”

心理咨询(Psychological counseling)最早称为辅导(guidance)，始于职业指导，以后发展至教育、医学、管理、家庭、婚姻及性等方面。作为一个专业词汇，心理咨询到底应怎样定义，分歧很大，目前学术界尚没有统一的看法。例如美国学者理斯曼(D. W. Riesman)认为，“咨询乃是通过人际关系而达到的一种帮助过程、教育过程和增长(growth)过程。”<sup>①</sup>美国学者帕特森(C. H. Patterson)认为，“咨询是一种人际关系。在这种人际关系中，咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，作出选择，解决自己的问题。”<sup>②</sup>英国出版的《精神病学词典》将咨询定义为“一种征询和讨论的过程，其中供咨者向求询者就一般的或特定

---

① 拙著. 学校心理卫生学. 教育科学出版社, 1991 年版 243~244 页

② 拙著. 学校心理卫生学. 教育科学出版社, 1991 年版 243~244 页