

# 心理学 的 诡计 全集

祝家华◎编著

健康的心灵是一切幸福的源泉  
一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；  
一种生活，改变一种命运。

紫华文出版社

A decorative border with a repeating floral and vine pattern surrounds the entire page. The border is rendered in a light, textured style against the dark background.

# 心理学 的 诡计 全集

祝家华  
编著

健康的心灵是一切幸福的源泉  
一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；  
一种生活，改变一种命运

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理学的诡计全集/祝家华编著. —北京: 华文出版社,

2010. 4

ISBN 978-7-5075-3110-7

I. ①心… II. ①祝… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041321 号

---

## 心理学的诡计全集

编 著: 祝家华

责任编辑: 谭 笑

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

投稿邮箱: [xiaotanxiaotan11@126.com](mailto:xiaotanxiaotan11@126.com)

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336277 58336265

责任编辑 010-58336239

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 260 千字

印 次: 2014 年 1 月第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3110-7

定 价: 29.80 元

---

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

面对如此复杂的社会，无论你处于哪个年龄段，你都有可能出现心理问题。

一些青少年面对身体的各种变化，加上心理的羞涩，不愿开口向父母、长辈和老师请教，往往会造成各种心理的困扰。这些心理的困扰如果不能及时地进行疏导，就会导致自卑、忧郁、忌妒等各种严重的心理疾病，甚至走上犯罪的道路。

“人到中年”是一个常被人挂在嘴边，却容易忽视的问题。中年人不但工作繁重，而且还有家庭重担。事业成败、职务升降、人事变动、家境优劣、生老病死、婚丧嫁娶，无不在心理上掀起波澜，需要他们去适应，去解决。

日常生活中，我们经常将健康视为人生最重要的财富。但是什么才是真正的健康呢？最初，科学界认为健康是“人体各器官系统发育良好，体格健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出：“健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

也就是说，人的健康不仅包括生理健康，同时还包括心理健康。国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟的见解。心理学家麦灵格说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只要有效率，也不只要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和气质。”

现代医学的发达已经使人们逐渐远离各种各样的生理疾病，并且生理的健康已受到日益广泛的重视。但是，心理健康却远远还未引起人们的重视。之所以出现这种状况，原因是人们对心理健康的重要性认识还不够深

刻，对心理健康知识还不够了解，以致长期以来忽视了自己的心理健康问题。作为一名合格的现代人必须是生理健康和心理健康都能达标的人。

健康的心灵是一切幸福的源泉。但我们的心灵，经常陷入误区，有钱、有地位、有事业、有美满的家庭，并不意味着完美的人生。生活中个别人，因为解不开心结，进而使自己的人生陷入一个昏暗状态。

为了避免这些情况在生活中出现，本书在综合许多心理专家意见的基础上，总结了青年和中年人生活中可能遇到的一些问题，进行了分析，并适当地给出了一些解决的意见。本书详细地进行了阐述。

本书为了使读者能够深刻地理解有关问题，配以各种事例加以诠释，使得讲解更加生动有趣。

有人说，一本书可以救助并成就一个人的人生。一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；一方土地，开始一种生活；一种生活，形成一种命运。进入经济时代，本书作为心理健康的一个“瞭望台”，希望那些正在寻找幸福和快乐的人，能够真正地感受和品味平凡人生的魅力和精彩。

# 目录

## 第一章 青春来临不紧张

第一节	勇敢面对身体的变化 .....	1
第二节	青春的“痘痘”无所谓 .....	6
第三节	面对遗精放松心情 .....	13
第四节	不紧张——直面初潮 .....	20
第五节	放松心情面对痛经 .....	23

## 第二章 轻松面对“性”

第一节	手淫——学会克制 .....	29
第二节	摆脱性挫折 .....	34
第三节	提防性骚扰 .....	39

## 第三章 摆脱网瘾

第一节	不再迷失于虚拟世界 .....	45
第二节	摆脱网络聊天综合征 .....	59
第三节	打破网络游戏的桎梏 .....	67
第四节	远离网络综合征 .....	72

## 第四章 解脱“不惑”之惑

- 第一节 中年人的心理困扰 ..... 79
- 第二节 正确评价自己 ..... 97
- 第三节 战胜嫉妒心理 ..... 101
- 第四节 自我解脱走出心理困境 ..... 106

## 第五章 克服不良情绪影响

- 第一节 化解自卑 ..... 111
- 第二节 低调面世 ..... 118
- 第三节 直面挫折,乐观生活 ..... 121
- 第四节 做个幽默的人 ..... 126

## 第六章 婚姻与家庭心理调适

- 第一节 “七年之痒”怎么办 ..... 131
- 第二节 要默契也要独立 ..... 137
- 第三节 排解心理不平衡 ..... 140
- 第四节 经营感情 ..... 142
- 第五节 面对紧张的婆媳关系 ..... 151
- 第六节 从容面对家庭冲突 ..... 157

## 第七章 人到中年必须减压

- 第一节 转移自己的注意力 ..... 161
- 第二节 学会说“不” ..... 168

第三节	对待自己别苛刻 .....	172
第四节	忍不一定是一种美德 .....	173
第五节	掌握减压的方法 .....	175

## 第八章 日常心理调整

第一节	面对下岗要积极 .....	181
第二节	不再社交恐惧 .....	184
第三节	不做工作的奴隶 .....	187
第四节	与上司相处的艺术 .....	191
第五节	不重视面子会活得更好 .....	192

## 第九章 做成熟的快乐的人

第一节	从家庭中获得稳定的情绪 .....	195
第二节	快乐度过每一日 .....	200

## 第十章 摆脱心理困扰

第一节	建立和谐的人际关系 .....	205
第二节	不做焦虑的人 .....	211
第三节	让强迫症远离自己 .....	218
第四节	让自己不再抑郁 .....	229



## 第一章 青春来临不紧张

青春期是人生的重要时期，开始面对各种各样的问题，很多问题又由于年轻、爱面子而不愿意向他人打听问讯，但是处理不好有可能会造成遗憾，所以本章就青春期的各种问题提供心理上的讲解和指导，同时也给予一定生理上的处理方法。

### 第一节 勇敢面对身体的变化

青春期不仅是身体发育的高峰，也是心理发展变化比较迅速的时期。心理的变化可能会给青少年带来不良的心理反应，勇敢正确地面对自己的身体变化，是青少年必须面对的心理问题。

#### 一、青春期身体发育特征

青春期是人体生长发育的第二个高峰期，在心理上、生理上都将发生巨大变化。各组织器官由稚嫩趋向成熟，其功能趋向健全，世界观及人生观逐步形成。

青春期的主要生理变化有：

(1) 身高、体重迅速增长。身高突然增长是青春期到来的重要标志，青春期女孩身高每年平均可增长9厘米，体重增加8~9千克。

(2) 身体各脏器功能趋向成熟。①心脏：重量增加至出生时的10倍，心肌增厚，心肌纤维比童年时期显著增粗，张力增强，心搏出量明显增加，接近成人标准。②肺脏：重量增加为出生时的9倍，肺活量明显增加，10~13岁为1400毫升，14~15岁为2000~2500毫升，到20岁时可达

2800 毫升。呼吸功能日趋完善。③脑：重量及容量变化不大，但在青春前期，神经系统的结构已接近成年。青少年思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。

(3) 内分泌系统发育成熟，功能完备。肾上腺开始分泌雄激素，刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛。

(4) 生殖系统发育成熟。卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素，排卵后分泌孕激素。性激素经血循环到达全身，出现第二性征，内、外性器官开始发育。

(5) 月经初潮。这是青春期最显著的标志。

## 二、正确认识青春期

### 1. 青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。对于男性来说，性成熟的标志是射精（通常在夜间睡眠时射精，即遗精，但也有手淫射精的）；女性是月经初潮，即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展，使青少年具有了与儿童明显不同的社会、心理特征。个体在儿童期依赖成人，成人约束并决定儿童生活与活动的主要内容和方面；儿童对自己的行为不承担责任。随着年龄的增长、生活范围和活动内容的逐渐复杂化，使青少年具有了与儿童不同的特点。他们逐渐有了一定的特定意向和责任感并自己决定某些活动如何进行。对自己的行为，尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但青少年也不同于成人。他们虽有一定的独立性，但还没有完全独立；在许多方面，尤其是在物质生活方面还要依赖父母；他们还没有成为完全责任能力人，并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。由此可见，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得少年成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

### 2. 青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称之为青春期急速成长现象。事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。男性的急速成长从 10.5 ~

14.5岁开始，在14.5~15.5岁达到顶峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时性机能和第二性征也发育成熟。如女性在月经及第二性征这些外部变化的同时生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现了阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。一切都表明已开始向性成熟期过渡。由于身体及性的发育，对青少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此也产生了一系列的心理卫生问题。

### 3. 青春期是一个变化时期

青春期是青少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。因此，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

### 4. 青春期是一个反抗时期

著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒就曾把青春期称之为“消极反抗期”。以后这一名称一直被沿用。由于身心的逐渐发展和成熟，个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。这种反抗倾向，会引起青少年对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范的抗拒态度和行为，从而会引起一些不利于他们的社会适应的心理卫生问题。

### 5. 青春期是一个负重时期

从青春期男性所负担的各种义务、责任，从他们所要应付的各种问题来看，青春期也是一个负担很重的时期。青春期是过渡时期，青少年要逐渐担负一部分由成人担负的工作，环境可能不断把一些由成人来办理的事项交给他们去办理，加重了他们的负担，但这些负担是他们成熟过程所不可缺少的，如果不增加负担，日后不可能成熟。青春期是一个发展的时期，这决定了他们要应付由身高、体重、肌肉力量等的发育成熟，特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题，心理压力相对增大过速。青春期是变化的时期，这决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和

行为模式的同时逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式。青春期是个反抗的时期，这决定了青少年在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系。此外，异性兴趣、异性交往、繁重的学习任务等也给他们的身心造成极大负担，有时候还成为主要矛盾。

### 三、正确认识青春期身体的变化

在青春期内发育过程中，青年男女产生的性心理卫生问题比较多，它们虽大多数属于调节问题，但由于带有隐蔽性，又由于社会的忽视与个体的掩饰而不易被发现，如果严重发展下去，就会发展成各种性心理障碍和疾病，严重影响他们的身心健康，影响正常的学习、工作与生活，造成不良后果。下面就青春期几种常见的性心理卫生问题及如何调适举例说明。

#### 1. 性认知的偏差与性冲动的困扰

据调查，不少青少年对“性”持有不正确的认识，有的视它为下流、肮脏、见不得人、难以启齿、无所适从，以致对自己的性冲动感到羞愧、自责、苦恼和困惑并产生厌恶与恐惧心理等。其实性冲动是男女青年生理、心理的正常反应，是在性激素的作用和外界有关刺激下产生的，并不是不纯洁、不道德或可耻的行为。产生上述不正确的看法的青年如不及时醒悟会造成心理障碍。所以对性的冲动要靠性道德来约束自己，采取可行的方法调适。如，当产生性冲动时用内心压抑的方法予以排解是一个很有效的方法，适度的压抑是社会化的需要也是一个人性心理健康的反映。然而严重的压抑感则有害身心健康。另外还可用一种积极的建设性的、能为社会所接受的欲望或方式来取代性欲，如用绘画、音乐、体育活动、从事劳动，或男女友谊交往等，使性能量得以转移、性情感得以平衡。这种方法即是升华。

#### 2. 性焦虑

一般认为，青年男女性心理的矛盾、冲突和各种性适应不良等都可能引起性焦虑。这种性焦虑主要是指对自己形体的焦虑，对自己性角色的焦虑以及对自己性功能的焦虑。

一个人随着生理发育成熟，到青春期往往会出现对自己形体的不安。男青年都希望自己长得魁梧高大，女青年都希望自己长得苗条漂亮。如果有的男青年觉得自己矮小、瘦弱，就感到自卑；而有的女青年觉得自己过胖，长相平平，也会感到苦恼。有的男青年对生殖器的发育状况，女青年

对乳房的大小都十分敏感，并为此心事重重。还有的男女青年甚至对自己皮肤的黑白、脸上的“青春痘”等烦恼不安。

此外，有的青年为自己的心理行为是否与性角色相吻合而忧虑。有的男青年感到自己缺乏男子汉的气质；一些女青年觉得自己不够温柔、不够细心。于是有些青年便产生了“过度补偿”的念头，比如有的男青年为了使自已更像个男子汉，故作深沉，或表现出大胆、粗鲁行为，甚至打架与冒险等。

以上几种性焦虑对青春期男女青年的性心理发展影响很大，而且常常影响到他们的日常生活以及整个精神状态。调适的方法是，一般通过性教育和性咨询可以起到改善的作用。其中最重要的是要使他们建立起健康的审美观，接受自己的现实，不要怨天尤人，要扬长避短，对自身的性生理、性心理方面的疑惑，应及时寻找心理医生咨询与帮助，不可独自敏感多疑，自寻烦恼。

### 3. 遗精和痛经

调查发现有一部分男青年对遗精有不正确的认知和心理反应，他们在每当出现遗精现象时，就感到不安、苦恼、困惑、羞愧和恐惧。其实，遗精是男性青年性成熟的表现和未婚男青年的正常心理现象。因为男性进入青春期后，睾丸就开始造出精子，到18~20岁达到高峰，“精满则自溢”。

有些人由于某种错误认识，往往引起不良的心态而影响其情绪和健康，甚至产生严重后果，现实中曾有青少年因恐惧遗精而切断阴茎或轻生的。

因此，我们要教育引导青少年正确认识遗精现象，顺其自然。一旦发现遗精，要及时清洗，保持卫生。多参加文体活动，使生活丰富多彩，但不要看色情书刊、录像，减少性刺激。如发现遗精过于频繁，应及时去医院检查，对症治疗。

月经对于青春期性成熟的女性来说，是一种周期性的正常的生理反应。一般来说，少女在月经期间，没有什么不适的感觉，但由于各种因素的影响，比如，盆腔充血、激素分泌的变化和心理上的不适应，有些女性可能有轻微的下腹及腰骶部沉坠感、腰酸、轻度腹泻或便秘等；有的还有易疲劳、烦躁、情绪不稳、头晕、乳房肿胀等感觉。但一般不会影响工作、学习和生活。

有些女性有痛经反应。痛经在生理上可分为两种：一种是功能性痛

经，另一种是器质性痛经。后一种可能是患有盆腔炎、子宫发育不良、子宫内膜移位等所引起的。

痛经的原因还有的是心理因素。一般来说，女性月经期间，常常出现情绪不稳，如爱发脾气、容易冲动、忧郁和心烦意乱等。上述情绪与内分泌活动有密切关系。当情绪干扰了内分泌系统的生理机制的平衡时，就会出现痛经反应。特别是初来月经的少女，由于无知和情绪上不能自控，可能会经常出现“经前紧张症”，再加上生殖系统尚未成熟而带来的胀痛和不适感，于是形成一种消极心理定式，认为来月经就是疼痛的，所以当月经来时，真好像疼痛明显地加剧了。

对于有器质性病变的痛经，应当及早求助医生，对于偏重于心理因素造成的痛经，要从以下几方面注意：一是学习经期卫生知识，了解自己经期规律和特征，打消不必要的思想顾虑；二是要保持精神愉快，情绪稳定。月经期可有意回避一些矛盾，以减少刺激，一旦遇到不愉快的事情，要能控制自己，或是去听听音乐、看看电影，或从事一些令人高兴的活动；三是注意多吃些豆类、胡萝卜等富含维生素的食物。这样不仅可缓解痛经，对身体也有好处；四是必要时可使用些药物，如“痛经栓剂”等。

## 第二节 青春的“痘痘”无所谓

### 一、什么是青春痘

民间所说的“青春痘”或“暗疮”，即医学上所称的“寻常痤疮”。它是一种慢性毛囊皮脂腺炎症的皮肤病，常见于十几至二十几岁处于青春期的青少年。病变多发生在面部甚至胸、背等处，依症状轻重不同，临床上可有黑白粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿或瘢痕形成等皮疹。

### 二、青春痘是如何发生的

引致青春痘的原因其实十分单纯，仅是因为皮脂腺分泌油脂的量，在无控之下，分泌得太多而已。

皮脂腺是人体保护系统中的一个重要的腺体，位于皮层附带于毛囊旁边，皮脂腺所分泌的油脂和汗腺所分泌的汗水，在皮肤表面结合后，形成了一道具有保护功能的弱酸性薄膜，能预防细菌的侵入；保持皮肤的湿

润，以及使皮肤柔软光滑。

当孩子进入青春期时，由于生长激素以及性荷尔蒙的大量需求，触动了皮脂腺的分泌功能。因此，大量而多余的油脂涌向皮肤表面，有的顺利地到达体表，有的却因“交通”的阻塞而停滞在半途中。这些遇阻的油脂，却因命运的安排，在不同的情境下，发展成不同的形式：

### 1. 黑头粉刺

油脂堵塞住了洞口，在还未来得及排出洞外之前，与跌落在毛孔中的空气污染物、尘屑、残妆混合在一起，经与空气中的二氧化硫“硫化”的结果，形成了又黑、又酸、又硬的硬块，堵在毛孔的洞口，并且将它逐渐撑大。黑头粉刺多发在额头、鼻梁两侧和下巴。

### 2. 白头粉刺

已剥落、正在剥落和尚未剥落的死角质细胞，群聚在毛孔之上和四周，让涌出的油脂无法顺利排出，堆挤的结果，在皮肤表面形成了像小米粒般大小的小白点。白头粉刺较容易出现于脸颊和下颚处。

### 3. 青春痘

有时，拥挤的毛孔再也承受不了这个饱和的压力，群聚在毛孔中的油脂、细菌、死细胞、尘屑，蓄势待发，准备破囊而出。这时，随时等待备战的血液循环，也运送了大量的白血球增援，因此，皮肤表面出现了充血、肿胀、疼痛的发炎反应。

### 4. 囊肿

如果油脂、细菌、死细胞、尘屑的组合物，成群结党，转入地下，蓄意破坏时，这个坚强的团队，就在真皮层的结缔组织间，四处流窜，攻击尚未阻塞的皮脂腺，最终造成真皮层的感染，在皮肤表面形成红肿、结块的大面积炎症反应。

有可能诱发青春痘的原因：

前面说过，引致青春痘的原因，仅仅只是皮脂腺的分泌过多而已。照道理来说，在度过青春期之后，青春痘即应消失。但是事实上，仍然有近30%的人在青春期之后仍受青春痘所苦，他们极有可能是由以下的原因所造成：

①内分泌。内分泌失衡一直是诱发青春痘的重要元凶。如果青春痘的续发部位一直停留在下颚和两鬓，那应看看中医或西医，调理内分泌，是重要的治本工作。

②消化系统。消化系统的问题，如便秘、习惯性腹泻、胃酸过多、溃疡等，会导致体内毒素堆积、废物无法正常排出，此时消化系统的反射部位——嘴周两侧，也会出现青春痘。

③紧张压力。刚搬新家、出国、换新工作、结婚、生子、考试等，生活中的巨大压力，也会造成生理功能的失衡。

④生活方式。饮食习惯、睡眠品质、长期疲劳、烟酒过量，也是诱使青春痘驻足和复发的慢性原因，破坏力不容忽视。

⑤气候。季节变换时、温度骤然升高时，皮脂腺分泌的传导密码一时调节失灵，也会造成短发性的青春痘，如果处理得当，几天后便会消失。

⑥药物刺激。某些药物，如口服避孕药、减肥药、催经药，或含有溴化物、碘化物的药品会刺激内分泌的失衡或引发毒素堆积形成所谓“毒性暗疮”。

⑦坏习惯。不注意头发、衣领的卫生；习惯于托腮抠脸；不彻底卸妆、洗脸，不搽防护日霜等，是诱发青春痘形成的外在因素，也是最常见的原因。

### 三、如何照料青春痘

#### 1. 找出诱发青春痘的原因，对症下药

唯有彻底改善复发诱因才能有效地控制青春痘的泛滥。因此，请根据前述列举的诱发原因，根本地解决改善。

#### 2. 注意个人卫生

个人的卫生习惯，决定了青春痘在脸上停留的时间。如果青春痘长在下颚和嘴周，请不要穿有衣领的衣服，衣领是藏污纳垢的地方，极容易因和下颚的不断摩擦而使炎症加重。另外，常常保持将头发梳在耳后，和不留刘海的习惯，以免头发上的灰尘和油污恶化感染青春痘。

#### 3. 保持枕巾、枕头套每周甚至每天换洗的习惯

一般人不知道，其实枕头套、被单是最容易堆积死细胞、螨虫、灰尘、头皮屑等脏东西的地方，而且睡眠时长时间接触脸部肌肤，更易使细菌滋生、繁衍。所以皮肤科医师大力倡导，保持每日换洗枕巾的好习惯，尤其是青春痘情况严重的人，更要注意这一点。

#### 4. 少用发胶、定型液，如果非用不可，请注意与脸部隔离

发胶、定型液中的固定剂成分，一旦喷到皮肤上，很容易造成毛孔的堵塞，使油脂和污垢更不容易清洗干净。此外，保持每天洗头，维持头发



的清洁，亦可以改善青春痘状况，并且预防感染。

#### 5. 注意所选用的化妆品是否含油质的亲水性配方

有青春痘的朋友，有时适度的搽一些粉底，可以有相当程度的“遮瑕”美化效果，但在选用粉底和口红时，要注意避免油溶性的产品，以免恶化青春痘。目前专业性的彩妆品牌已研发出极适合油性皮肤使用的水粉霜，质地清爽、不含增加皮肤的油脂负担，最好的是，这一类的双用水粉霜，同时具有粉底和离粉的功能，不会再因扑用离粉而使痘痘更明显。

#### 6. 确实做好防晒措施

阳光中的紫外线，一旦经由青春痘的伤口，直射穿透表皮层，就会在伤口部位形成有如冰凿子般的黑色斑点，即使在青春痘消失以后，仍然会留下像黑斑一样的灼伤痕迹。如果担心防晒霜太油，可以在搽完防晒霜之后，用面巾纸在脸上吸按一下，将多余的油吸掉。如此，既不会影响防晒霜的功能，又预防油脂的负担。

#### 7. 使用具有控油净脂功能的护肤品

现代的化妆品科技，已体贴入微地关心油性肌肤真正的问题所在。以往的油性肌肤护肤品，大多数只能治标地洗掉脸上过多的油脂，但近几年夏天上市的油性肌肤护肤品，也强调“控油”、“净脂”的功能，即利用生化或植物成分，深入皮肤里层。控制皮脂腺的分泌机能，并在皮肤表面“吸油”，将油脂转化，同时收缩毛孔，使油脂分泌量降低。

#### 8. 在青春痘发作发炎时，耐心等候

要控制自己不去挤、抠青春痘，确实不是一件容易的事，你可以买一管具有强力消炎、化痘功能的青春凝胶，在青春痘未发或已发之时，用棉签蘸着青春凝胶点在青春痘上。如此，可以帮助青春痘的干化，加速终结它的生命。但是请注意：青春凝胶只可以点在青春痘上，不要整片抹在脸上，以免过于刺激未发炎的皮肤，反而引致红肿。

#### 9. 多摄取维生素含量多的蔬菜、水果，保证充足的睡眠和正常的饮食习惯

蔬菜、水果含有大量的维生素，是护肤的天然佳品，对机体的新陈代谢、生长、发育、健康有极重要的作用。充足的睡眠是养颜的较好方式，过度疲劳会使人衰老。正常的饮食习惯也是调理机体、促进健康必不可少的。