

中学生心理咨询

——少男少女悄悄话200问

陈家麟 赵平歌 著



教育科学出版社

中学生心理咨询

——少男少女悄悄话 200 问

陈家麟 赵平歌 编著

教育科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理咨询:少男少女悄悄话 200 问/陈家麟,赵平歌著. -北京:教育科学出版社,1992. 2(1996. 8)

ISBN 7-5041-0784-0

I. 中… II. ①陈… ②赵… III. 中学生-青少年心理学-问答 IV. B844. 2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 11297 号

责任编辑 吴景岚

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

河北省辛集美术印刷厂印装

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:13.125 字数:289 千

1996 年 8 月第 2 次印刷

印数:10,501—20,500 册 定价:12.00 元

内 容 提 要

本书用中学生喜闻乐见的平等讨论形式,深入浅出地对青少年学习和生活中遇到的疑难问题从心理学角度给予释疑解惑——心理咨询,使之情绪释放、压力减轻、认知能力增强,聪明才智得以正确发挥。所收205题,分为生理、保健、性心理、修养、性格、学习、智力、社交、审美、闲暇、防卫、自测等十一篇。注重从解决问题的具体方法上予以指导,便于读者实际应用。

可供广大中学生阅读,亦可供教师、家长参考。

前 言

长期以来，我们一直从事心理卫生及心理咨询的理论研究和实际工作。在我们的工作中，接触了相当数量的中学同学，他们向我们提出了许多涉及到生理发育、饮食起居、身心保健、性心理卫生、思想修养、性格气质、学习工作、培养能力、发展智力、社会交往、打扮修饰、闲暇生活、人身防卫等方面的问题。例如：“每次来月经时总感到身体不适、情绪反常，该怎么办？”“遗精会不会伤身体？怎样治疗遗精过频的毛病？”“怎样才能有效地预防和治疗近视眼？”“我与同学多年一直很要好，为什么不许我们谈恋爱？”“怎样才能克服粗心大意的毛病？”“怎样才能克服上课、做作业时思想好开小差的毛病？”“怎样才能与同学处好关系？”“有什么办法能使自己的矮个子长高些？”“中学生怎样穿着打扮才美？”“怎样才能去掉脸上的粉刺？”“怎样才能与父母融洽相处？”“怎样才能使自己具有过目不忘的记忆力？”“怎样才能科学地安排好自己的闲暇时间？”“外出时怎样才能防止被坏人侵害？”等等。由于这些问题具有一定的普遍性，因此，长期以来，我们一直想以这些问题为素材，写一本有关中学生心理咨询方面的书，这样，一方面可以满足广大中学生的实际需要；另一方面，我们认为，正象美国著名教育心理学家林古伦(H·C·Lindgren)所说的那样：“当一名心理卫生工作者不一定是教师的主要角色，除非我们考虑到儿童教育在本质上是改善他们心理卫生的过程。但多数教师并不把这个看做是他们的主要任务。而如果一名教师对他的工作中的诊疗方面无知，那么他所做的比他应当做的，其成果要小得很多。在关键时刻，对关键问题他完全不

能帮助他的学生,而且他也对教育的某些最基本的目标和目的毫无所知。如果教育从它那方面为健康的社会培养健康的公民,教师应当清楚他们的心理卫生工作者角色的重大责任。”易言之,合格的教师,应该同时也是一名懂得学生生理(身)、心理(心)卫生知识的心理咨询工作者(当然,对于广大家长来说,也是如此)。如果教师(家长)能及时倾听学生的心声,理解他们的焦虑、困惑和苦恼,并能给予相应的咨询,亦即在心理学方面给他们以帮助、劝告、教育和指导,则对于更好地搞好教育和教学工作,将有十分重要的意义。从这个意义上来说,本书对广大教师、家长也将不无裨益。

本书共分为生理、保健、性心理、修养、性格、学习、智力、社交、审美、闲暇、防卫、自测等十一篇。全书包括的205道题目是我们从咨询工作中搜集到的近千道题目里遴选出来的,具有一定的代表性。在对学生提出的这些问题进行科学、具体地分析的同时,我们注重了在解决方法上予以具体的指导,力争使本书具有较强的实用性。如果广大教师、家长和中学生通过阅读本书,使自己想要知道的心理学问题能获得解答,我们将感到十分欣慰。

在本书写作过程中,吸收了国内外学者在这方面的有关研究成果。由于涉及到的书目繁多,未能一一注明。在此,谨向有关作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。

最后,需要说明的是,由于时间仓促,加之我们才疏识浅,本书在各方面都会存在这样或那样的缺点,恳请读者批评指正。

陈家麟 赵平歌

目 录

一 生理篇

1. 究竟怎样才算发育正常? (1)
2. 青春期发育会出现哪些异常情况? (3)
3. 初来月经时应注意哪些问题? (5)
4. 每次来月经时总感到身体不适、情绪反常
 该怎么办? (7)
5. 青春期月经不调该怎么办? (9)
6. 青春期的易发生哪些乳房发育异常和疾病? (11)
7. 青少年女性应注意哪些乳房卫生问题? (14)
8. 小伙子乳房上长有硬结该怎么办? (15)
9. 阴毛长得和别人不一样该怎么办? (16)
10. 阴茎短小将来会影响性生活和生育吗? (18)
11. 发现自己睾丸异常该怎么办? (19)
12. 包皮过长是不是一定要割掉? (21)
13. 遗精会不会伤身体? 怎样治疗遗精过频的
 毛病? (22)

二 保健篇

14. 女孩子为什么千万不要“紧腰”? (25)

15. 中学女生为什么不宜穿高跟鞋和高统靴? (27)
16. 月经期应注意哪些生理、心理卫生问题? (29)
17. 为什么男性青少年也应养成每天清洗下身的习惯? (31)
18. 为什么中学生尤其不应该吸烟(一) (32)
19. 为什么中学生尤其不应该吸烟(二) (34)
20. 青少年学生能不能喝酒? (35)
21. 男孩在变声期内应怎样保护好嗓子? (38)
22. 为什么不应该拔胡子? (39)
23. 年纪轻轻就长了白头发该怎么办? (40)
24. 怎样预防和治疗近视眼(一)? (42)
25. 怎样预防和治疗近视眼(二)? (44)
26. 中学生看电视不当会有哪些危害? (45)
27. 为什么中学生一定要吃好早餐? (48)
28. 青少年学生吃饭时要注意哪些饮食卫生问题(一)? (49)
29. 青少年学生吃饭时要注意哪些饮食卫生问题(二)? (50)
30. 究竟能不能吃零食? (52)
31. 有哪些催眠方法能使自己很快入睡(一)? (54)
32. 有哪些催眠方法能使自己很快入睡(二)? (55)
33. 怎样才能使自己睡得更好(一)? (56)
34. 怎样才能使自己睡得更好(二)? (58)
35. 怎样才能摆脱恶梦的纠缠? (59)
36. 怎样用心理学方法治疗经常头痛的毛病? (62)
37. 有哪些心理学方法可以消除学习中的紧张对身心健康所造成的不良影响(一)? (65)

38. 有哪些心理学方法可以消除学习中的紧张
对身心健康所造成的不良影响(二)? (66)
39. 有了神经衰弱的毛病该怎么办? (68)
40. 怎样才能防止和迅速消除在学习过程中产生
的疲劳以提高学习效率(一)? (71)
41. 怎样才能防止和迅速消除学习过程中产生
的疲劳以提高学习效率(二)? (73)
42. 怎样才能使头脑保持最佳状态以充分发挥
自己的聪明才智(一)? (75)
43. 怎样才能使头脑保持最佳状态以充分发挥
自己的聪明才智(二)? (77)
44. 总是不想吃饭该怎么办? (78)

三 性心理篇

45. 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? (82)
46. 和男生讲话时感到脸红心跳该怎么办? (84)
47. 男生写信向我求爱,我该怎么办? (87)
48. 遇到老师向学生求爱该怎么办? (89)
49. 我们同学多年一直很要好,为什么不许我
们谈恋爱? (91)
50. 阴茎勃起过频该怎么办? (94)
51. 反正我们将来迟早要结婚,为什么不能发
生婚前性行为? (96)
52. 男性青少年手淫究竟是无害还是有害(一)? (98)
53. 男性青少年手淫究竟是无害还是有害(二)? (100)

54. 怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼(一)? (101)
55. 怎样才能解除频繁手淫所造成的烦恼(二)? (103)
56. 少女手淫有哪些特殊危害? (105)

四 修养篇

57. 怎样才能使自己变得稳重成熟些? (107)
58. 怎样用理智来调节自己的不良情绪(一)? (109)
59. 怎样用理智来调节自己的不良情绪(二)? (111)
60. 古人说“吾日三省吾身”,怎样用“内省
法”来加强自我修养? (112)
61. 怎样才能使座右铭有效地提醒和勉励自己? (114)
62. 怎样才能克服怕羞的毛病? (115)
63. 怎样才能克服做事急躁的毛病? (118)
64. 怎样才能克服自己过分好强的毛病? (120)
65. 怎样才能使自己具有坚强的自制力而少说
错话、少做错事和少犯错误? (121)
66. 怎样才能克服我不信鬼却又怕鬼的毛病? (124)
67. 究竟什么叫黄色书刊? 为什么不许看
黄色书刊?
..... (126)
68. 为什么越是“禁书”越想看? (127)
69. 被同学嫉妒该怎么办? (129)
70. 被同学背后议论该怎么办? (131)
71. 为什么我看问题总是偏激? (134)
72. 学生对老师应注意哪些礼貌? (135)
73. 老师错怪自己该怎么办? (137)

74. 怎样正确对待同学间的误会? (138)
75. 遇到严厉刻板、吹毛求疵的老师该怎么办? (140)
76. 与年轻的异性教师接触时要注意哪些问题? (141)
77. 应当怎样正确对待挫折和失败? (143)
78. 怎样才能纠正自己身上的一些不良习惯? (145)
79. 怎样才能使自己养成良好的行为习惯? (148)
80. 怎样才能使自己具有坚强的意志? (150)
81. 班干部轮流做究竟有哪些好处? (152)
82. 同学之间怎样开玩笑才能有利无害? (153)

五 性格篇

83. 怎样进行性格的自我修养? (156)
84. A 型性格对健康不利, 怎样才能改变自己
 的 A 型性格? (157)
85. 怎样通过营养来改变自己的不良性格特征? (159)
86. 怎样才能克服爱耍“小性儿”的毛病? (160)
87. 怎样才能克服“小心眼”的毛病? (162)
88. 怎样才能克服好虚荣的毛病? (164)
89. 常感烦恼忧愁该怎么办? (166)
90. 怎样克服沮丧自卑的性格弱点? (168)
91. 性格内向的人怎样才能使自己的性格
 外向些? (171)
92. 怎样克服好嫉妒人的毛病? (172)
93. 怎样才能克服自己好发脾气的毛病? (174)
94. 怎样克服猜疑心重的性格缺陷? (177)
95. 怎样才能克服遇事犹豫不决总拿不定主意

的毛病?	(179)
96. 怎样才能改变自己的怯懦性格?	(180)
97. 怎样才能改变做事莽撞的毛病?	(182)
98. 怎样才能改变自己的孤僻性格?	(184)
99. 怎样才能克服做事虎头蛇尾的缺点?	(185)
100. 怎样才能克服做事拖拖拉拉的毛病?	(187)

六 学习篇

101. 中学生应当养成哪些良好的学习习惯(一)? ...	(190)
102. 中学生应当养成哪些良好的学习习惯(二)? ...	(193)
103. 怎样根据自己的性格类型来选择最恰当的 学习方法?	(195)
104. 中学生应当怎样科学地安排自己的学习 时间(一)?	(197)
105. 中学生应当怎样科学地安排自己的学习 时间(二)?	(201)
106. 怎样布置学习环境才能使学习效率最高?	(203)
107. 中学生怎样才能提高大脑工作效率(一)?	(205)
108. 中学生怎样才能提高大脑工作效率(二)?	(207)
109. 怎样读书才能“一目十行”?	(209)
110. 为什么课前一定要预习功课?	(211)
111. 怎样才能克服上课时思想容易开小差 的毛病?	(213)
112. 怎样才能改掉常写错别字的毛病?	(215)
113. 写作文时感到词语贫乏该怎么办?	(217)
114. 怎样复习功课才能事半功倍?	(219)

115. 做家庭作业时听音乐究竟是有利还是有弊? ... (221)
116. 对学习某些科目不感兴趣该怎么办? (223)
117. 怎样才能克服粗心大意的毛病? (226)
118. 怎样克服考试前焦虑不安和考试时的“怯场”
现象? (229)

七 智力篇

119. 怎样才能使自己有敏锐的观察力? (233)
120. 怎样才能使自己有过目不忘的记忆力(一)? ... (234)
121. 怎样才能使自己有过目不忘的记忆力(二)? ... (236)
122. 怎样才能使自己有过目不忘的记忆力(三)? ... (239)
123. 怎样通过做单侧体操的方法来增强记忆力? ... (241)
124. 怎样通过加强营养的方法来使自己更聪明
些(一)? (242)
125. 怎样通过加强营养的方法来使自己更聪明
些(二)? (244)
126. 怎样通过体育锻炼来增强自己的思维能
力(一)? (244)
127. 怎样通过体育锻炼来增强自己的思维能
力(二)? (248)
128. 中学生应怎样利用几分钟的间歇进行锻炼
以提高自己的智力活动效率? (249)
129. 怎样才能使自己有丰富的想象力(一)? (251)
130. 怎样才能使自己有丰富的想象力(二)? (252)
131. 怎样才能捕捉到灵感? (254)
132. 女生是不是天生不如男生聪明? (256)

八 社交篇

133. 为什么现代中学生必须学会社交(一)? (259)
134. 为什么现代中学生必须学会社交(二)? (261)
135. 应当选择什么样的人做自己的朋友(一)? (263)
136. 应当选择什么样的人做自己的朋友(二)? (265)
137. 男女同学之间能否建立起亲密无间的知心
朋友关系? (266)
138. 男女同学间加强交往究竟有哪些好处? (268)
139. 男女同学交往时应怎样正确地把握分寸? (270)
140. 怎样才能与同学处好关系(一)? (272)
141. 怎样才能与同学处好关系(二)? (273)
142. 怎样才能使同学都喜欢你? (275)
143. 怎样才能避免遭到班上同学的欺侮? (277)
144. 怎样与闹别扭的同学和好(一)? (279)
145. 怎样与闹别扭的同学和好(二)? (280)
146. 怎样才能与父母融洽地相处(一)? (282)
147. 怎样才能与父母融洽地相处(二)? (283)

九 审美篇

148. 怎样才能去除脸上长的蝴蝶斑? (286)
149. 姑娘汗毛重该怎么办? (287)
150. 怎样才能去掉脸上的雀斑? (289)
151. 怎样才能消除脸上的粉刺? (290)
152. 怎样戴胸罩才能使自己更健美? (293)

153. 紧身裤线条优美,为什么不宜常穿? (294)
154. 因自己个子矮,总感到“低人一等”该怎么办? (296)
155. 有哪些方法能使自己的矮个子长高些(一)? ... (298)
156. 有哪些方法能使自己的矮个子长高些(二)? ... (299)
157. 身体太胖怎样减肥(一)? (301)
158. 身体太胖怎样减肥(二)? (302)
159. 身体太瘦怎么办? (304)
160. 怎样才能矫正自己的拱肩驼背毛病? (307)
161. 怎样才能使自己的牙齿更健美(一)? (309)
162. 怎样才能使自己的牙齿更健美(二)? (311)
163. 怎样才能消除口臭的毛病? (313)
164. 有狐臭的毛病该怎么办? (315)
165. 有脚臭的毛病该怎么办? (317)
166. 怎样才能保护好自己面部皮肤(一)? (318)
167. 怎样才能保护好自己面部皮肤(二)? (320)
168. 怎样才能保护好自己面部皮肤(三)? (321)
169. 中学生应该怎样穿着打扮才美(一)? (323)
170. 中学生应该怎样穿着打扮才美(二)? (325)
171. 身材不好的人应怎样打扮才美? (327)
172. 女中学生怎样才能使自己具有现代女性的
 风度美(一)? (330)
173. 女中学生怎样才能使自己具有现代女性的
 风度美(二)? (333)
174. 男中学生怎样才能使自己具有现代男性的
 风度美(一)? (334)
175. 男中学生怎样才能使自己具有现代男性的

- 风度美(二)? (336)
176. 女性青少年怎样做健美操才能使自己的身
体更为健美? (338)
177. 男性青少年怎样做健美操才能使自己的体
形更为健美? (340)

十 闲暇篇

178. 中学生应当怎样科学地安排好自己的闲暇
时间(一)? (342)
179. 中学生应当怎样科学地安排好自己的闲暇
时间(二)? (344)
180. 所有的课余兴趣小组我都想参加,但不知
究竟参加哪个好,怎么办? (346)
181. 为什么中学生尤应利用闲暇多读点书(一)? ... (348)
182. 为什么中学生尤应利用闲暇多读点书(二)? ... (350)
183. 中学生应怎样利用闲暇时间读书(一)? (352)
184. 中学生应怎样利用闲暇时间读书(二)? (354)
185. 为什么中学生必须坚持记日记? (355)
186. 怎样才能写好日记? (357)
187. 学会欣赏音乐对中学生的身心健康有哪些
好处(一)? (359)
188. 学会欣赏音乐对中学生的身心健康有哪些
好处(二)? (362)
189. 中学生该不该学会跳舞? (363)
190. 为什么现代中学生越来越爱旅游? (366)
191. 为什么中学生应该利用闲暇时间多下下棋? ... (369)

192. 为什么对中学生来说,集邮是一种益智怡情的高尚爱好? (372)

十一 防卫篇

193. 坏人是用哪些方法来危害少女的? (375)
194. 遭到坏人侵害时应怎样呼救才最为有效? (377)
195. 青少年女性外出时应当怎样防止被坏人侵害? (378)
196. 对坏人的侵害行为进行正当防卫时要注意哪些问题? (379)
197. 青少年女性在遭受坏人强暴时应怎样自卫(一)? (380)
198. 青少年女性在遭受坏人强暴时应怎样自卫(二)? (382)

十二 自测篇

199. 记忆能力自测表(一) (384)
200. 记忆能力自测表(二) (386)
201. 记忆能力自测表(三) (387)
202. 思维能力自测表 (388)
203. 学习技能自测表 (392)
204. 社交能力自测表 (395)
205. 性格类型自测表 (397)