

女孩，请保护好自己，  
我们的花样年华刚刚开始！  
男孩，请把握好自己，我们的青春刚刚扬帆，还待远航！

奠基石书系  
DIANJI SHI SHUXI

# 掀起青春的 盖头来

（如何与他人交往）

林自勇  
编著

关爱青少年身心健康成长，使青少年朋友们能够正视自己遇到的困惑，完善自己的人格，更好地发育、成长！

XIANQI QINGCHUN  
DE GAITOULAI

陕西出版集团  
陕西人民美术出版社

基石书系  
DIANJI SHI SHU XI

# 掀起青春的 盖头来

陕西出版集团  
陕西人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

掀起青春的盖头来：如何与他人交往/林自勇编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2588 - 8

I. ①掀… II. ①林… III. ①心理交往 - 青年读物  
②心理交往 - 少年读物 IV. ①C912.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071404 号

**掀起青春的盖头来：如何与他人交往**

林自勇 编著

陕西出版集团 出版发行  
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

700 毫米×1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2588 - 8

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mschs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究

## 前 言

“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”。这是《诗经》中《关雎》中的经典名句，讲的是一个男子对女子的爱慕之情。古时女子十五及笄，则可出嫁；男子二十弱冠，举行礼仪，表示成人。

在这个懵懵懂懂，情窦初开的时期，少男少女们的心思如走进阳春三月烟雨朦胧的江南，用他们纯真的心，好奇的眼睛看着这个五光十色的世界，会因为看见赏心悦目的他（她）而羞涩腼腆，也会因为一点点外面世界的诱惑，而变得无所适从。青少年的身体也在发生着微妙的变化，男孩的身体迅速长高，喉结凸显，女孩的乳房发育，女性特征逐渐明显。所有这一切都让男孩女孩觉得新鲜，甚至莫名的恐慌，不知如何自处。这些都是我们身体发育必经的阶段，也就是在这个发育过程中我们的心智逐渐成熟，为下一步步入成人社会进行着对自身，对周遭，以及社会懵懂认知的逐步完善。

在学校，既有同性异性的同学，又有风度翩翩温柔美丽的老师。在校外，随着信息产业的迅速发展，也能接触到不少的诱惑。花样年华的男孩女孩，心思总是多，原始的懵懂情愫渐渐苏醒，面对着内心深处的一点点爱慕，一点点慌张，一点点悸动，无论心中雀跃，还是忐忑不安，都会让青少年的心态不稳。此时，我们的青少年朋友需要的是正确的引导，正视自身的发育，客观评价和应对内心的萌动和外界的诱惑，懂得如何接受和拒绝，以道德规范行为。以免因一时无知，酿成大错，抱憾终身。

本书从男孩女孩综合的心理特征，生理特征，懵懂的性意识，现实

中形形色色的诱惑以及男女的特色差异等方面，分析了我们在青春期遇到的一系列问题，进行关爱青少年身心健康成长，使青少年朋友们能够正视自己遇到的困惑，完善自己的人格，更好地发育、成长！

女孩，请保护好自己，我们的花样年华刚刚开始！

男孩，请把握好自己，我们的青春刚刚扬帆，还待远航！

编 者

2011.4

## 目 录

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 一 花样少年心思多 .....    | ( 1 )  |
| 正视“性唤醒” .....      | ( 1 )  |
| 走出“同性恋” .....      | ( 2 )  |
| 多梦的季节 .....        | ( 3 )  |
| 冲动的惩罚 .....        | ( 4 )  |
| 师生恋的困扰 .....       | ( 6 )  |
| 失恋的苦果 .....        | ( 7 )  |
| 偷尝禁果的惩罚 .....      | ( 8 )  |
| 成长的烦恼 .....        | ( 11 ) |
| 大胆与人对话 .....       | ( 13 ) |
| 爱需要等待 .....        | ( 14 ) |
| 逃避别人的对视 .....      | ( 15 ) |
| 解脱失败的压力 .....      | ( 18 ) |
| 尊重心灵的隐私 .....      | ( 19 ) |
| “丑小鸭”的纠结 .....     | ( 22 ) |
| 无谓的悔恨 .....        | ( 25 ) |
| 偶像崇拜需有度 .....      | ( 28 ) |
| 二 青春的迷茫 .....      | ( 32 ) |
| 该不该有异性朋友 .....     | ( 32 ) |
| 异性交往的敏感时期 .....    | ( 34 ) |
| 正常交往是“青春的权利” ..... | ( 35 ) |

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| 恰当地与异性相处 .....            | (37)     |
| 微妙的“异性效应” .....           | (39)     |
| 社交障碍恐惧症 .....             | (42)     |
| 懵懂“感情圈” .....             | (42)     |
| 正确看待孩子感情问题 .....          | (43)     |
| 切勿武断判定“早恋” .....          | (44)     |
| 正确引导异性交往 .....            | (46)     |
| 谁能读懂我的心 .....             | (47)     |
| 得了异性恐惧症怎么办 .....          | (49)     |
| 男女搭配干活不累 .....            | (50)     |
| 异性同学应正常交往 .....           | (53)     |
| <br><b>三 懵懂的“性”</b> ..... | <br>(56) |
| “性敏感”的困惑 .....            | (56)     |
| “性幻想”的诱惑 .....            | (57)     |
| “性冲动”的把握 .....            | (58)     |
| “自慰”的苦恼 .....             | (60)     |
| “性意识”的唤醒 .....            | (63)     |
| “性遗”的焦虑 .....             | (64)     |
| 少女“怀春”的驾驭 .....           | (65)     |
| “齟齬行为”的惩罚 .....           | (67)     |
| “潘多拉盒子”的秘密 .....          | (68)     |
| 频繁“手淫”怎么办 .....           | (70)     |
| 冷静引导走出“性骚动” .....         | (71)     |
| “分手”并非解疑良方 .....          | (73)     |
| “梦遗”无谓男女 .....            | (74)     |
| “自淫综合征”的烦恼 .....          | (75)     |
| 儿时失贞的悔恨 .....             | (77)     |
| <br><b>四 “恋”上青春</b> ..... | <br>(79) |
| “性蕾期”的排斥心理 .....          | (79)     |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 摆脱“早恋”困扰 .....          | (81)         |
| 坚定结束感情纠葛 .....          | (83)         |
| 难以忘却的情怀 .....           | (84)         |
| 老师应怎样对待“早恋” .....       | (85)         |
| 恰当处理“爱情之剑” .....        | (86)         |
| “网络爱情”的阴影 .....         | (87)         |
| “早恋”是把双刃剑 .....         | (91)         |
| 早恋有哪些弊端 .....           | (92)         |
| 反省暗恋的滋味 .....           | (95)         |
| “三角恋”的出路 .....          | (96)         |
| 婉拒异性的求爱 .....           | (97)         |
| 忘记被拒绝的痛苦 .....          | (98)         |
| “中学生”的“早恋” .....        | (99)         |
| 面对失恋的苦楚 .....           | (101)        |
| 早日走出“恋母情结” .....        | (103)        |
| 挣脱“自恋”束缚 .....          | (104)        |
| 抑制“乱伦”冲动 .....          | (105)        |
| <br>                    |              |
| <b>五 女孩，保护好自己 .....</b> | <b>(107)</b> |
| 寻找心灵出口 .....            | (107)        |
| 簌簌的心灵奇异草 .....          | (112)        |
| 羞涩女孩的心思 .....           | (116)        |
| 失恋的灵丹妙药 .....           | (120)        |
| 揭开网恋神秘的面纱 .....         | (124)        |
| 和怀孕有关的话题 .....          | (130)        |
| 面对身边的“性骚扰” .....        | (136)        |
| 好好爱惜女性“独特美” .....       | (141)        |
| 人家称我为“肥肥”，我很自卑 .....    | (142)        |
| 我很丑，可是我很温柔 .....        | (144)        |
| 默默守护“月光爱人” .....        | (147)        |
| 老师的骚扰，让我很苦恼 .....       | (149)        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| “漂亮”不是我的错 .....             | (152)     |
| 爱上不该爱的人 .....               | (153)     |
| 坦然面对帅哥的邀约 .....             | (155)     |
| 理智的爱才是高尚的爱 .....            | (157)     |
| 打赌打出的伤害 .....               | (158)     |
| 做个好女孩 .....                 | (160)     |
| 输掉爱情，输掉人生 .....             | (162)     |
| 爱惜纯洁的自己 .....               | (164)     |
| 报复没能成功的爱 .....              | (167)     |
| 预支的爱，苦不堪言 .....             | (169)     |
| <br><b>六 男孩，把握好自己 .....</b> | <br>(172) |
| 性变态的迷失 .....                | (172)     |
| 羞答答的玫瑰静悄悄地开 .....           | (175)     |
| 落花有意，流水无情 .....             | (178)     |
| 乐不思蜀的我们 .....               | (182)     |
| 失恋的苦果自己尝 .....              | (185)     |
| 偷尝禁果给我们的伤害 .....            | (188)     |
| 暗结珠胎，我们无路可退 .....           | (193)     |
| 青春期男生的苦恼 .....              | (198)     |
| 刺眼的“粉刺” .....               | (199)     |

## 一 花样少年心思多

### 正视“性唤醒”

芳芳今年15岁，她不敢与人对视，听到一些涉及“性”内容的字眼就会产生许多性联想，她极力控制，却越来越严重，有时听到某些特殊字词也会涌现那些内容。她觉得自己是一个正派人，从不与人开下流玩笑，但却感到别人已从自己的眼神和举止上看出“淫邪”来，她很苦恼，时时处于心理挣扎之中，不知该怎么办。

应该说，受到这类问题困扰的青少年并不在少数，而且，在老师和家长眼里，越是“好孩子”，越是容易产生这样的内心挣扎。这些孩子生活在很“单纯”的环境里，从父母那里接受的传统教育很深，对“性”抱着抵制、排斥的态度。但“性本能”乃人之禀性，不以人的意志为转移，有时越是排斥，性的欲念越是强烈地表现出来。就如一个皮球，越是往下拍，它越是蹦得高。因此，内心的矛盾和冲突使他们心理时时处于焦虑之中。他们害怕自己堕落、变坏。

人的本能是无法遏止的，一定要通过某些途径的释放才能得到满足和健康发展。自进入青春期以后，身体发生巨大变化，体内性激素开始增多，自然萌生性冲动、性意念、性幻想，但“好孩子”的信念系统却认为这是“淫邪”的，所以极力压制、排斥。这样，在潜意识里“性本能”与道德感（超我）进行激烈对抗，结果在意识层面出现了生理和心理的对抗，不懂得性科学的青少年就会出现对自己人格的否定。这些孩子多与家庭父母对性的态度有关。如果父母不能与孩子坦诚谈性，甚至将“性”看成邪恶下流的东西，孩子也会产生这样的认知，自然就会排斥、否定自己性意识的萌发。

最明显的例子莫过于父母与子女同看一台电视剧，当出现男女拥

抱、接吻的镜头时，父母会斥之以“无聊”、“恶心”（其实他们心里并不这样认为，只是怕孩子受“污染”），并赶快转换频道，这种对性的鄙视态度，使孩子对性产生了恐惧和厌恶。

出现这种情况，多数还与幼年性经历有关，如幼年时与小同伴有过“性游戏”或受到大人的“性侵犯”。这样的经历一般埋在潜意识里，进入青春期后浮现出来，常常自我谴责，认为自己“失贞”、“淫邪”，并对自己正常的性冲动进行压抑。压抑的结果是冲突更激烈，并使注意力集中到“性本能”上了。

要解决这一问题，唯一的办法就是纠正对性的错误认识。每个人都是有性的，性不仅是人的本能，还关系着每个人生活的幸福与否，关照着人类繁衍。我们既要给性一席之地，使其有合适的宣泄渠道，又不能放纵自己的性欲望。作为一个正在成长中的青少年，只要认真学习性的科学知识，正常地与异性交往，就能祛除对性的神秘感，从而使身心获得健康成长。

## 走出“同性恋”

晓祥，今年17岁，上高二，他曾有一个很要好的男性朋友，两个人很亲密，经常一块聊天，有时还搂搂抱抱。但后来那男孩有了一个女朋友，与他明显疏远了。他感到很失落，他曾劝那男孩不要与女孩交往，但没有奏效，他担心自己是不是同性恋者。他说，他也想交女朋友，但始终不敢迈出实质性的一步，有时做性梦，也时有性冲动。梦中与之亲密的既有男孩，也有女孩。

晓祥的家里一切都是母亲做主，母亲对他的管教很严，也特别厉害，为了家庭琐事常和他爸爸又哭又闹，他特反感，也特讨厌母亲。自从懂事起，他就有意疏远母亲。后来在上初三时，他与一个女孩曾有过较亲密的关系，可后来，那女孩突然断绝了与他的交往，转而与另一个男孩关系较好。他很失望，也很伤心，进而觉得女人没有一个是好东西。这使他更愿意与男孩交往了。很显然，晓祥的同性倾向是事出有因的，他根本不是同性恋者。

在现实生活中，的确存在把同性之间的依恋感情以及性行为都叫做同性恋的说法。其实这是把同性恋概念人为地扩大了。性心理学的研究

以及心理咨询的个案一再证实，青春期是一个性心理倾向比较混乱的时期。在这个阶段，许多少男少女都会因为这样那样的原因，出现性的自我同一性障碍，表现出与自身的性别相背离的性心理或性行为。比如，少男少女进入了青春期，性生理和性心理的萌动是一种自然的力量。但是，由于复杂的原因，他们不能通过常态的两性接触和交往来满足性心理的需求，至于生理的能量更是不能通过两性的性行为得到宣泄。于是，同性之间的一些亲密接触，便起到了缓解性生理和性心理紧张的替代作用。反复强化的结果，性行为与性对象建立了神经联系，于是，性倾向就出现了混乱而指向了同性。这不仅在男孩子中存在，在一些女孩子中也存在。等到他们比较能够和异性自然交往或者能够进行常态的两性性接触的时候，性倾向就会慢慢地走向了常态。

从混乱走向有序，是不少青少年男女性心理发展的必由之路。经过这样一个阶段，大多完成了性别的自我同一性，告别了性倾向的混乱期，而形成常态的性倾向。晓祥克服了以偏概全的错误思维，并勇敢跨出与女性同学交往的步子。后来，他有了几个比较要好的女朋友，发现她们善良、细腻、乐于助人，与她们交往感到很愉快；他也没有拒绝与男生的交往，因为他知道自己的性心理并没出现问题，这样少了许多顾虑，彼此相处也非常融洽。

他终于摆脱了同性恋的阴影。

## 多梦的季节

小雨，16岁，她是一个上高一的女孩。她认为自己长得很丑，因此性格内向，不爱说话，显得很孤独。在这种情况下，小雨学会了幻想。因此，在现实世界里无法实现的事，她在虚幻的世界里做到了。她想象自己是个身材修长、容貌艳丽的女模特，在众人的观赏下登台亮相，姿态优美大方，观众热烈鼓掌。多少次在课堂上她依稀听见老师讲课的声音，但老师在讲什么她却不知道，整个人显得很木讷，眼睛涣散无神。有时老师叫她回答问题，她却没有听见，仍沉浸在美好的梦境里。老师和同学都怀疑她精神有问题。

小强，16岁，他是一个刚上高中的男孩，他与小雨不同。在性意识萌发后，他也常常做与性有关的“白日梦”。他喜欢上本校一个各方

面都出众的女生，把她当做心目中的“白雪公主”。因此他幻想着与那个女孩在一起做功课，在海边嬉闹玩耍；他幻想着女孩说出了他最希望听到的三个字：“我爱你”。正是心里怀着这美好的憧憬，他对自己要求更严格了，决心在各方面做得更好，不使那个女孩失望。他更加努力，并使自己变得更文雅，更绅士。虽然后来心理成熟后，他为自己曾经做的“白日梦”而好笑，但幻想却带给他无数美好的日子，而且，成为他成长进步的动力。

梦，这是个受到几乎所有少男少女喜爱的字眼，他们总把一切美好的事物都和这个字眼联系起来。而白日里的幻想，心理学家将之称为“白日梦”。在青春期，做“白日梦”的现象是非常普遍的，比如，想象自己当上了明星，受到众多人的仰慕；想象和自己所爱的人散步聊天，甚至有更亲热的举动，等等。

调查研究表明，绝大多数青少年所做的“白日梦”从内容上来说，通常是愉悦、积极向上、鼓舞人心的，所以适度的“白日梦”是有好处的，它能增强青少年的进取心，激起对未来美好的憧憬，起到平衡心理、抚慰心灵的作用。

但是，过分沉溺于白日梦又是有害的，部分青少年将它作为逃避现实的避风港，整天生活在不切实际的幻想里，这既影响自己的进步，也妨碍人际交往。

其实，做梦，做好梦，多做梦并不可怕，可怕的是过于嗜梦不醒和在困惑中难以走出虚幻的梦境。

生活是真实的，不能说没有梦，可也绝不能永远生活在“太虚幻境”里。人生的痛苦不在于做梦，而在于梦醒后无路可走，在于没有勇气走出空幻迷茫的梦境。

多梦的季节，怎能不做梦？只要会做梦，就能做出精彩的美梦；否则，就会做出浪费光阴的无奈的梦。

## 冲动的惩罚

小峰是一个16岁的男孩，同班一位叫颖的女孩，不仅美丽大方，而且聪明睿智。他们既是学习的竞争对手，又是情趣相投的好朋友。可是最近小峰对颖产生了一种很特别的感觉，每天晚上躺在床上，脑子里

闪现的全是颖的音容笑貌。他怀疑自己的大脑是不是有毛病，为什么总会想她？

有一次上电脑课，全班同学都走了，小峰见她还在孜孜不倦地操作，就走过去：“编什么程序呢？”“我输入的一个程序调不来了，你来帮帮我吧！”她说。小峰顺从地搬了一把椅子坐在她身边，共同琢磨起来。突然，小峰感觉到她身上有种奇特的芳香气息扑鼻而来，他打了一个激灵，身不由己地盯着颖。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，小峰的大脑一片空白，只感到下意识中，自己的手猛地一下子就触到了她胸前的乳房，酥软而富有弹性，自己浑身就像触电一样哆哆嗦嗦的。他似乎还对颖说了一句什么，说的什么自己怎么也记不起来了。突然，颖又羞又气得站起来，嘴唇气得发紫，对他说：“真没有想到你是这么卑鄙下流的人！”然后冲出电脑室。小峰当时傻了：“我干了什么？我为什么要这么干？”他这样反问自己。事后，小峰给她写了一封信，说自己太爱她了，一时冲动做了蠢事，请她宽恕等等。可是，颖不再理他，连看也不肯看他一眼。颖不肯原谅他，她一定是把小峰看成了一个流氓了。

我们可以看出，小峰对颖的感情是纯真、热烈的，他确实爱上了颖。我们不能说这个男孩一定是他自己所说的那种“大流氓”、“大坏蛋”、“下流坯”。但是，他确实犯了一个不小的错误，他对自己的性冲动没有很自觉的认识，更没有理智地主动去克制它，以致它毁坏了他与她之间美好的友谊之花，抑或他亲手扼杀了正含苞欲放的玫瑰。

其实，性冲动本身并不是一件多么不正常或多么可怕的、多么下流的、多么无耻的事情。处于青春期的少男少女，在异性交往中，谁也不可能完全从性本能的冲动中解脱出来。它的发生很大程度上是由于身体里性激素加速分泌的结果，从生物学角度来说，性冲动是一种生理心理现象。它往往是通过两种途径诱发的：一是由视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉刺激大脑的思维所引起，如男孩（女孩）听到会激发性兴奋的语言信号，或是看到、触到异性的性感部位，或闻到、尝到异性身体上的刺激气息（比如上述的男孩闻到颖的体内芳香气息）；二是脑子里想到有关性的问题，会通过大脑支配脊髓中的性中枢，而引起性器官的勃起或滋润，从而产生违背常理的性行为。

## 师生恋的困扰

小亮是一个16岁的男孩，由于外语特别差，于是教他外语的女教师常常课外为他开“小灶”。看着老师漂亮的容貌，听着老师银铃般的声音，闻着老师身上散发的阵阵清香，这个男孩不禁怦然心动，脑子里时时出现老师的面孔，并由此幻想出许多与老师恋爱的故事。

小梅是一个15岁女孩，其班主任杨老师是某师范大学毕业的学生，是一位非常英俊的小伙子，他看小梅做事很认真，就夸奖了她，并说小梅长得很像他的妹妹。从那天开始，小梅脑子里尽是杨老师的影子。“如果我是杨老师的妹妹有多好！”脑子里这个念头越来越强烈。上课时，她只要一看到老师的眼睛，就有一种触电的感觉。小梅感到管不住自己的眼睛，她越警告自己别盯住杨老师看越是想看，就是用手捂住眼睛，可仍旧感到眼睛的余光在看老师，她不知如何是好，学习成绩一落千丈，并且变得沉默寡言。

情窦初开的少男少女会对异性产生美好的情感，其中很多青少年，其爱慕思念的对象会指向比自己年长的异性，尤其是老师，这在心理学上称为“牛犊恋”。

由于老师们有知识、有修养，比较成熟，再加上对学生们循循善诱，热情帮助，这很容易博得少男少女的倾慕和好感。其实，这都是青春期惹的祸，性意识的萌发是最根本的原因。由于异性老师身上优点更为突出，有成熟的人格和成功的事业，如果再加上英俊潇洒或漂亮，那绝对会成为少男少女暗恋的对象。这种心理是很正常的，但如果沉溺其中不能自拔，势必影响正常的学习和生活，甚至还可能扰乱学校正常的教学秩序。因为师生恋是很难有好结果的。一是因为那常常是单相思，个人即使爱得死去活来，但对方一点不知道，就是知道了也不会认可；其次，老师们多数都已进入恋爱阶段，有自己的意中人，还有的已成家，有自己的配偶。

因此，凡是恋上老师的少男少女，都必须调节自己的性心理。首先应想到，老师再优秀，但毕竟是老师，与自己是两代人；其次，还应明白，自己看到的毕竟只是老师的一面，对老师的全部并不了解。就如我们崇拜许多明星，我们只看到他们的才华，但人品怎样，有没有劣迹，

无法知道。有一个女孩曾这样说：“我曾经狂热地暗恋物理老师，把他看得十全十美，但自从有一次，无意间看到他买菜时为一毛钱和小贩争执得唾沫飞溅，甚至说话粗鲁，顿时，心目中高大的形象轰然坍塌。”许多男少女常常把爱恋的对象加以美化，这是心理误差，也是不成熟的标志。

青少年正常的异性交往对性心理的发育起着至关重要的作用。如果与多个异性同学保持友谊关系，就能更客观地看待对方，也能通过比较来明白异性真正的优点是什么。这样的少年男女，心态比较平和，内心充实，精神生活比较丰富，不太容易钻牛角尖。反之，性格内向，朋友较少或根本没有朋友的人，容易陷入对某个特定对象的情感之中，而且易走极端，不容易从情感漩涡中走出来。

由此看来，为青少年创造更多与异性交往的机会，鼓励男女同学间发展友谊，消除对异性的神秘感，对他们性心理的健康发育实在是有益而必需的。

## 失恋的苦果

男孩小王与女孩小张是高中同学，在交往一段时间后，双双坠入爱河，两人感情很好。但在相处一段时间后，由于受家长和老师的反对，同时，小张觉得两人在性格上有些不合，于是提出分手，终止了两人的关系。但这之后，小王出现了情绪低落、失眠、烦躁、注意力不集中、记忆力下降等精神症状，同学和父母的劝说也不能缓解。

通过心理测试发现小王出现了抑郁情绪。在进行心理安抚和抗抑郁治疗以后，小王的抑郁症状逐渐消除，恢复了正常的学习和工作。

失恋中抑郁情绪的表现有：内心非常痛苦，情绪低落、经常哭泣、头脑混乱、失眠、烦躁、注意力不集中，日夜思念恋爱对象，并且对学习、工作没兴趣，对前途失去信心，自信心下降，别人劝说也不能缓解；对未来的生活也缺乏信心，内心产生极大的挫折感，不能控制自己的行为，反复回想和恋人之间的矛盾，临床特征主要为焦虑、抑郁症状。

以下几类人在恋爱中容易出现抑郁情绪：

性格比较内向；生活在单亲家庭；在家庭教育中父母教育过分严

厉，又不注意和孩子沟通、对孩子过分溺爱的家庭；一味埋头读书，交往范围比较窄；童年曾经遭受过性虐待或性侵犯，即有过性心理方面创伤的人。

如何预防出现抑郁情绪呢？

1. 要树立正确的恋爱观。恋爱是在人的生理和心理具备一定成熟度时才能有的感情，而且是双向的情感活动，单方的努力是很难使恋爱关系继续的，无法发展的情感不如及早放弃。在人的一生中，每个人不知要放弃多少自己无法获得的东西，懂得放弃是心理成熟的表现。

2. 要明白“退一步海阔天空”。现实生活里，优秀的同龄异性有的是，未来的生活道路还很长，要寻找自己所爱的人机会是很多的。古人说得好：“莫愁前路无知己，天下谁人不识君。”任何一个人失恋了，并不意味着感情生活从此结束，而是新的感情生活的开始。天空依然湛蓝，世界同样美好。只要有一个好的心态，在未来的生活中机会有的是。

3. 多参加集体活动。让自己时刻生活在集体中，这样会使自己随时都有好心情。事实证明，友谊是陶冶情操、塑造良好人格的催化剂，是抚慰心灵、治疗伤痕的创可贴。

每个人生活中随时都在失去一些东西，无论是物质的，还是精神的。对此，我们要有足够的心理准备。

## 偷尝禁果的惩罚

小丽今年18岁，原本是鲜花盛开得娇艳欲滴的年龄，原本生活应该充满阳光，然而，美好的生活对于小丽来说犹如昙花一现，她已经过早地承受了太多不该在这个年龄承受的事。含苞待放的花蕾，还未来得及展颜便匆匆凋谢了。留在她心灵深处的，是一个永远无法抹平的伤口。心中难以言说的悲苦加上生活沉重的压力，使她处于一种麻木的状态。

在她16岁那年的冬季，发生了一些事情，那是她始料不及的，它造成了小丽生命中的转折，也成为她悲剧的开始。那时，小丽刚刚进入青春期。她时常感到，在自己的身体里有一种东西在蠢蠢欲动，无法控制它，它总会在不经意中搅得小丽寝食难安，因为，每逢这个时候，小