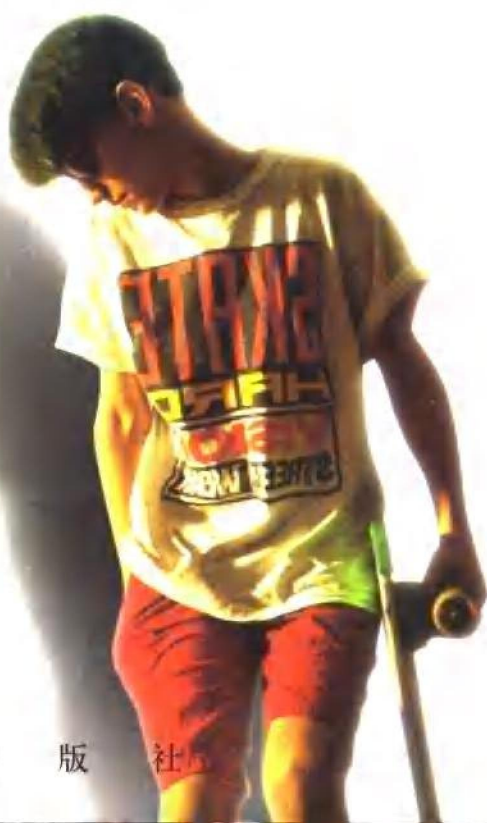




张志刚  
主编

# 跨越青春期的烦恼

青春期生理与心理健康常识



一个人能否顺利地健康地度过青春期，决定着一个人能否幸福地拥有青春年华，幸福地享有整个人生。上海教育界一批长期从事青春期的教育，为正处于青春期的青少年，奉献了此书。

人民出版社

青春期生理与心理健康常识

# 跨越青春期的烦恼

张志刚

主编



上海人民出版社

---

责任编辑 曹文娟  
封面装帧 周艳梅

**跨越青春期的烦恼**

——青春期生理与心理健康常识

张志刚 主编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海中华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9 插页 2 字数 199,000

1999年1月第1版 1999年2月第2次印刷

印数 12,001—17,000

ISBN 7-208-02928-8/G·505

定价 14.00 元

## 前 言

青春期是人生中最美好的时期,也是面临成长中的生理与心理问题最为频繁的时期。一个人能否顺利、健康地度过青春期,决定着一个人能否幸福地拥有青春年华,幸福地享有整个人生。上海教育界一批长期从事青春期教育工作的专家,衔着一番浓浓的使命感,为正处于青春期的莘莘学子撰写了此书。

全书分两个部分,第一部分为“生理篇”,主要解答青春性生理范畴内的各种问题;第二部分为“心理篇”,主要讲解了青少年如何认识性心理现象,如何解脱性心理困扰,如何审美,如何发展自我、保护自我等问题。全书涉及的问题,均属通过多种调研方法所获取的学生生活实际中最需要得到指导的问题。对问题作出解答的观点和方法,也基本反映了世纪之交我国青春期教育工作者所能达到的比较开明、科学和成熟的态度与水平。

本书适合于初中高年级、高中、中专和大学低年级学生阅读。

本书第一部分由张志刚撰写,第二部分由各方面专家执笔,全书由张志刚统稿。插图由李兆源、杨文珠提供。强生(中国)有限公司健康教育部给予了提供有关专业资料等项帮助。

# 序

陈步君

《跨越青春期的烦恼》出版了,相信广大青少年朋友读了以后,肯定会对此书表现出极大的兴趣。我也为大家感到高兴和庆幸,因为这是一本帮助青少年认识自我,了解自身生理、心理变化特点,进而帮助自己更好地健康成长的书。

曾记得,在那封闭的年代里,青少年要了解自身是很困难的。当时,没有这方面的书,家长和教师也不会作这方面的指导。即使偶尔出版几本有关性生理方面的书籍,也是很神秘的,往往被视为“禁书”、“黄书”,青少年根本不敢看。那时,大多数青少年对自身出现的种种生理和心理变化,处于一种懵懵懂懂的状态,又难于启齿向教师和长辈询问,陷入苦闷和烦恼;少数人发展成慢性疾病,贻害终身。

青春期是一个人的生长发育期,是由儿童到成人的过渡期。在这个阶段,人的身体迅速长高,体重急剧增加,性器官逐渐成熟,性心理非常活跃,人生观、价值观逐步形成。人们称青春期是人的一生中最美好的时期,但有人说青春期是危险期,意思是说青少年要度过漫长的性待业阶段,如不能正确认识自己的生理变化,以良好的性心理、性道德控制自己的情绪,规范自己的行为,遵守有关的法律、法规,就很容易产生错误行为,甚至会

走上堕落犯罪的道路。这方面的沉痛教训是很多的。

每个人都要经历青春发育期,每个人都只有一次青春发育期。谁也无法事先从自身的经历中,获取正确处理青春期各种生理、心理和道德方面问题的经验,只能从前人和书本中了解知识,吸取养料。本市某中学对初中一年级学生的调查表明,有57%的学生不了解青春期内生理发育的知识。南京教科所“智慧果”咨询专线从4000人次的咨询中发现,几乎每个中学生都有程度不同的性困惑情况存在。由此说明当前加强对青少年的青春期教育和指导,是多么急切。

我们发现,在某些西方国家,对青少年的青春期采取自然主义态度,在“性自由”、“性解放”思想的影响下,中学生中有很大部分有两性行为的体验,出现了孩子妈妈学校。在这些国家,性病蔓延,艾滋病病毒携带者激增,造成了严重的社会问题。我国实行对外开放以来,西方文化和生活方式中一些腐朽的东西也随着先进技术和管理经验一起渗透进来。因此,如何使我国的青少年顺利度过青春期,帮助他们以科学的方法、正确的态度处理好青春期发生的各种变化,抵制西方“性自由”、“性解放”不良思潮的影响,这是摆在全体有责任感的教育工作者和家长面前的一个紧迫任务。

由张志刚同志牵头的上海一些青春期教育工作者,出于对青少年的关心爱护,对祖国未来的高度责任感,结合他们在实际教育工作中的经验和体会,从理论和实际的结合上,编写了这本通俗易懂、引人入胜的集子,为青少年做了一件实实在在的好事。大家应向他们致敬和表示感谢。

我相信青少年阅读此书后,一定能有助于正确认识青春期的生理变化和心理特点,注意保护健康,养成卫生习惯,培养良好的心理素质和自我调节的能力,逐步学会按照社会主义道

德原则和规范来处理人际关系包括两性关系,以使自己茁壮成长。

1998年6月1日

# 目 录

## 生 理 篇

什么是青春期.....	(3)
新生命是怎样诞生的.....	(6)
性别是怎样决定的 .....	(10)
什么是第一性征 .....	(13)
什么是第二性征 .....	(14)
什么是第三性征 .....	(16)
为什么到青春期才开始性发育 .....	(17)
为什么青春期发育有迟早 .....	(19)
男性生殖器是怎样的 .....	(21)
如何注意男性生殖器的卫生与保健 .....	(24)
遗精是怎么回事 .....	(26)
如何对待遗精过于频繁 .....	(28)
如何认识与处理包皮过长和包茎 .....	(30)
隐睾是怎么回事 .....	(32)
男孩为什么也会乳房增大 .....	(34)
女性生殖器是怎样的 .....	(36)
如何注意女性外生殖器的卫生与保健 .....	(39)



月经是怎么回事 .....	(41)
月经期应该注意哪些卫生要求 .....	(44)
月经来潮为什么容易情绪烦躁 .....	(46)
少女痛经是什么原因 .....	(48)
少女闭经是怎么回事 .....	(50)
白带是怎么回事 .....	(52)
如何注意乳房的保健 .....	(54)
乳房太小怎么办 .....	(56)
青春期发育异常与性早熟是怎么回事 .....	(58)
怎样对待手淫 .....	(61)
变声期如何注意嗓音保健 .....	(65)
如何认识与防治粉刺 .....	(67)
少年白发是怎么回事 .....	(69)
年纪轻轻怎么会脱发 .....	(71)
如何防治狐臭 .....	(73)
多毛症是怎么回事 .....	(75)
怎样防治口臭 .....	(77)
怎样才能长高些 .....	(79)
如何对待肥胖 .....	(82)
女孩能不能束腰 .....	(85)
体型过瘦如何练健美 .....	(87)
如何看待穿高跟鞋 .....	(89)
如何看待穿紧身裤 .....	(91)
为什么青少年要忌烟酒 .....	(93)
青春期的营养要求是怎样的 .....	(96)

## 心 理 篇

青春期的心理特点是什么 .....	(101)
性是什么 .....	(104)
青春期两性性心理有哪些差异 .....	(107)
如何悦纳自我性身份 .....	(110)
如何对待体象烦恼 .....	(113)
男性角色的心理特点是什么 .....	(116)
女性角色的心理特点是什么 .....	(118)
什么叫性幻想 .....	(121)
性吸引是怎么回事 .....	(124)
性冲动是怎么回事 .....	(127)
如何对待“性梦” .....	(130)
性心理成熟的标志是什么 .....	(133)
如何保持性心理健康 .....	(137)
如何升华性兴趣 .....	(140)
什么是爱情,爱情和友情的区别是什么 .....	(144)
异性交往应该持有何种分寸感 .....	(147)
如何融洽男女同学间的关系 .....	(150)
若爱上异性如何是好 .....	(153)
若被异性爱上如何是好 .....	(155)
怎样对待所谓的早恋 .....	(157)
如何认识淫秽出版物的危害 .....	(160)
青少年发生性行为有什么危害,怎样对待 .....	(163)
如何防范性骚扰 .....	(166)
如何看待“性解放” .....	(169)
怎样用理智控制感情 .....	(172)

如何塑造良好的性格·····	(174)
如何提高自我意识水平·····	(177)
何谓“人格障碍”·····	(180)
如何培养健全人格·····	(183)
良好心理素质的特点是什么·····	(186)
心理障碍是怎么回事·····	(190)
如何自我心理保健·····	(193)
如何对待和接受心理咨询·····	(196)
何谓心理治疗·····	(199)
如何克服青春期的孤独感·····	(202)
如何克服害羞心理·····	(205)
如何克服紧张心理·····	(208)
如何对待竞争·····	(211)
如何克服嫉妒心理·····	(213)
如何克服自卑心理·····	(216)
怎样看待自我感觉良好·····	(219)
怎样提高意志力·····	(221)
怎样对待挫折·····	(224)
如何改善自己的气质·····	(227)
怎样提高注意力·····	(230)
如何提高记忆力·····	(233)
如何调节考试心理·····	(237)
如何看待追星族现象·····	(240)
如何看待消费盲目攀比心理·····	(243)
青少年怎样给人以美感·····	(246)
如何欣赏美·····	(249)
何谓“情商”,如何提高情感智力·····	(254)

如何使老师关注自己 .....	(258)
假如老师对你有偏见应该怎么办 .....	(261)
如何巧用“做事拖延”的积极作用 .....	(264)
怎样才具有真正的成人感 .....	(266)
如何更好地认识自我、开发自我 .....	(268)

# 生理篇



## 什么是青春期

人的一生从新生命开始到衰老告终,大体可分为胎儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期。人体的成长发育过程时快时慢,有起有伏,期间有两个“起伏”最为突出,医学上称为“生长高峰”。第一次生长高峰,是从成胎开始至出生后2周岁,短短的2年零9个月,重量足足增长22亿倍。而第二次生长高峰,就是青春期。

1965年世界卫生组织WHO(World Health Organization)将青春期的年龄范围定为10~20岁。由于种族、地理、文化之间存在着很大差异,在我国根据青少年生长发育的实际情况,一般将十一二岁至十七八岁的青少年划入青春期。

青春期(adolescence)是指儿童向成人过渡的发育阶段,期间性机能开始发育直至发育成熟是主要特征。生殖系统是全身各系统中最后发育的一个系统。在10岁以前发育缓慢,进入青春期后,开始急骤发育,并逐渐趋向成熟,具备了繁衍后代的能力。在通常情况下,女孩的青春期的开始要比男孩早开始一二年,并且也提前一二年结束。不过,无论男女都有提前或延迟进入青春期的情况,若提前或延迟一两年均属正常现象。青春发育时期,一般可划分为早期、中期与晚期三个阶段。早期的特征是体格形态迅速发育,是除第一次“生长高峰”之外的年发育量最高的时期,一般持续约2~3年。中期是指女孩子月经初潮和男孩子首次

遗精来临之后的3~4年,生殖器官与第二性征的发育日趋显现。晚期则指性征发育已趋于成熟,到体格形态发育基本停止,这一阶段一般持续约3年。

青春期是人生发育中的最后一个时期,亦为最长一个时期。在这一时期内,发生了生物学和心理学方面的急剧变化,这些变化可以概括为以下三个方面。

(1)身体外形显著变化。青春期平均年身高增长,少则6~8厘米,多则10~13厘米,而青春期开始以前平均每年身高增长仅3厘米左右。体重也开始日增夜长,平均每年可增长5~9公斤。这些变化,使人一眼可辨,这个孩子已长大成人了。此外,性征的发育成熟,也在身体外形上显现了男女之别。

(2)人体内的器官与组织发育成熟,机能发育达到高潮。在青春期,神经系统传递信息的机能要提高8~12倍,大脑的抽象思维能力和认知能力明显具有质的增长。心脏发育已达到初生时的12~14倍,重量与机能已近成人标准。肺脏机能显著提高,18岁青年的肺活量已是10岁儿童肺活量的2~5倍。人体的造血机能与免疫机能均有成倍增长。人体的肌肉与体重比也有明显提高,运动机能大为增强。性器官发育成熟,开始具备生殖机能,这是人体全部器官最终发育完毕的标志。

(3)心理发生急剧变化。随着躯体性功能与性征和认知能力的快速发展,会产生青少年自身需要的变化,以及社会对青少年要求的变化。青少年自身开始产生要求提高独立程度的意愿,及与异性交往的新的需求,而社会对青少年的要求也发生了从对儿童(家庭的依附者)到对成人(家庭与社会的责任者)之间的显著变化。这些变更在短时间内急剧发生,很容易使青少年来不及调适自我心理,以至容易引发矛盾与冲突。故国外有人称青春期为“风暴和紧张的时期”。这一时期青少年的心理将会



发生什么变化,其结果对一个人智能水平、人格模式和品德程度的形成影响极大。

李宗仁先生曾经讲过一则趣话:可惜人只能从1岁向80岁活,若能颠倒过来,从80岁向1岁活,那么世上人人都能成为伟人。此话岂不是在感慨,一个青少年只要越早了解青春期的种种变化与特点,越早学会调适自我,越早珍惜青春优势,其所获取的人生成果就可能越大!