

吴若梅 著

- 从小男孩到男子汉
- 说给女孩的情情话
- 怎样认识性自慰
- 第一封情书
- 我是不是单相思
- 两性相吸是正常现象



给雨季的你

GEIYUJIDENIYIBASAN

一把

伞

知识出版社



657077

59.827
WRM

给雨季的你一把伞

吴若梅
著



B844.2

知識出版社

中南大学图书馆



C0466270

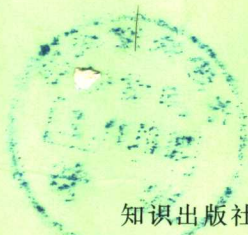
图书在版编目(CIP)数据

给雨季的你一把伞/吴若梅著. - 北京:知识出版社,
2000.10

ISBN 7-5015-2697-4

I. 给... II. 吴... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68398 号



知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编 100037)

河北三河东方印刷厂印刷

新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数 170 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

定价:14.00 元

目 录

青春之谜

将童年折成一叶纸船	3
谁是生理课的第一任老师	5
从小男孩到男子汉	8
青春女孩的骄傲	10
和女孩谈月经	13
精子——生命的使者	16
女孩,能记住妇科医生的忠告吗	18
“性梦”曾经困扰过你吗	21
新生命的诞生	23
我怎么尿床了	26
做个女孩好辛苦	29
是麻烦就有克服的办法	32
说给女孩的悄悄话	35
健美,少男少女的心愿	37
包茎与包皮过长能自我矫正吗	40
青春少女别束胸	42
怎样认识性自慰	45
少女不可以盲目减肥	48
和你谈谈性病、艾滋病	51

※给雨季的你一把伞

性行为会给你带来什么	54
------------------	----

燃烧的心

性角色的心理强化和心理差异	61
两性相吸是正常现象	64
掌握好与异性交往的“度”	66
你的性心理成熟吗	69
为什么偷看有关性的读物	71
少男少女谁聪明	75
春情萌动的欣喜与烦恼	78
女孩放学早回家	80
当心来自身边的性骚扰	83
回眸一笑又怆然	85
春天要做春天的事	89
当性侵害发生之后	92
黄毒——青春的杀手	94
做一点“白日梦”也无妨	97
建立男女平等的贞节观	100
怎样防止少女怀孕	103

谈情说爱

初恋时我们不懂爱情	109
让种子等待阳光和雨露	112
是真情也需经受考验	114
友好相待不是爱	117



是谁没有守住秘密	120
女孩要敢于说“不”	123
仅有爱情是不够的	126
有一双眼睛注视你	129
第一封情书	132
天涯何人不识君	135
告诉我,你为什么谈朋友	138
追星,并非少男少女的专利	141
也无风雨也无晴	144
翻箱倒柜也无妨	147
重要的是塑造你自己	150
小纸条引来的麻烦	153

心海泛舟

心理健康的 10 条标准	159
人际关系中的成本、报酬和利润	160
学会宽容,是走向人群的第一步	162
学着去赞美别人	165
嫉妒,自我软弱的标志	167
从中学生交笔友谈起	170
确立积极的自我形象	173
人不是生来就要被打败的	176
塞翁失马,安知非福	179
你知道焦虑会传染吗	182
帮你解除考试焦虑	184
把你的烦恼说出来	188

※给雨季的你一把伞

今天是最好的日子	190
换一种思路,就是换了一番天地	193
天生我才必有用	195
成功产生于再坚持一下的努力之中	198
快乐其实很容易	200
想得通,路才通	203
生活处处是挑战	206
爱也会使人窒息	208
百分之百的安全是没有的	212
不能认可自己是最笨的蛋	214
被人伤害和伤害别人	217

花季私语

幻想着她能再回来	223
我真的不想骗她	224
把话说出来,心里好受多了	225
我的自制力怎会这样差	227
有个问题令我烦恼	228
我很无助,也很苦恼	229
无法解释我自己	230
电话打了一通宵	233
要不要和她比下去	235
我是不是单相思呢	236
我对自己没信心	239
我真怕自己顶不住了	240
我的行为是不是变态	242

不想因此毁了我的一生	243
那一夜,我在外面留宿	245
我痛恨我自己	246
事情发生后,我变了一个人	248
用我的心牵你的手(后记)	250



青春之谜



将童年折成一叶纸船

青春,是一段没有航标的激流。在这岁月的长河里,你将童年折成一叶纸船,让浪花载着纸船去了。想过没有,你的生命之舟已经驶进了这段没有航标的激流;你会遇到种种迷惘、烦恼、困惑……你的难题是重新认识自己。中国的圣哲说过:“自知者明,自胜者刚。”人只有成为自己的主人,才不至于迷失,才能在没有航标的河流中树起自己的航标。

心理学家早就预言:青春期既是一个长身体、长知识、立志向的年龄段,也是一个情绪易波动、行为易出轨、交往易出岔的年龄段。春情萌动,激荡着少年的心,我们就是要牵着少年的手,和少年们一起在没有航标的激流中前进。

有人这样形容:青春期的少年是人生十字路口的勇士,而勇士们的第一个行动就是探索。

第一个要探索的是青春期发育的自己,重新认识自己那不可扼制的热情。不知从哪一天起,你开始关心自己的高矮、胖瘦、嗓音、肤色、毛发……喜欢照镜子,注意穿戴,还在头发上做文章。你不仅关心自己,也注意别人,暗中和别人比较;悄悄地,搜集着歌星、球星的照片……我们管这种心理现象叫体相意识增加。

第二个要探索的是性知识。这一切在“暗箱”中“操作”,就是国家正式出版物中刊登的性知识方面的文章,

※给雨季的你一把伞

也要自己躲起来悄悄地去读,有点怕被人误解,也有点怕被人打扰。小说中性爱的描写,看起来有些心跳;公园长椅上的“情爱话廊”,很有那么点想尝试一下;甚至于对公共汽车上青年男女的亲昵,也会投去几缕好奇的目光

.....

第三个要探索的是自己何以做了“那样”的梦。在日记里写下自己的“情爱”故事,虚构出自己与爱慕的异性浪漫得不能再浪漫的情景。再不就是把编出来的“艳遇”讲给伙伴们听,一下子就被别人识破那不过是在“吹牛”。这种情景几乎会发生在每一个少年身上,而无论是男孩还是女孩。心理学上叫它“白日梦”。

第四个要探索的行为是自慰。这是勇士们更加不好意思谈及的问题。你知道吗,青春期的少年性机能趋向成熟,就会产生性的欲望,但是人的性本能的实现与满足,是要受社会道德规范和法律的约束的。中学生没有宣泄的渠道,会采用自慰的行为,这种行为并不是男孩子的专利,在女孩身上同样存在。那么,这是好还是坏呢?

第五个要探索的是结交朋友。同性交往很必要,同性的友谊像山野里的小溪,清纯甘甜,它毫无功利,极为坦诚,中学里同性间的友谊往往能持续一生。那么,异性交往呢?中学生最伤心的事,就是自己纯洁的友谊被人误解,老师的追问、家长的担心、同学的传言……这一切的一切,牵扯出的是一段段撕心裂肺的痛楚。还有那的确确发生了的“恋情”.....

这五个问题是青春期的少男少女一定要遇上的,无论怎样躲闪也逃避不掉。这是因为你长大了,你身体里那一只沉睡的“钟”已经醒来了,你迎来的正是早春季

节的一阵阵蒙蒙细雨，你，正逐渐变成一个真正的男人或女人。

我要说的是：“祝贺你！我们相遇是因为青春期。”

你不是希望有一个可以说说心里话的大朋友吗？好，那就让我们成为朋友，一起来谈一谈那个神秘的字眼——性，谈一谈如何直面如梦如痴的初恋，谈一谈两性相吸是否正常，以及许许多多你想知道又不便问别人的事情。

“用我的心去牵你的手”，你感到温暖了吗？让我们一起划着生命之舟，向着未来的日子进发！我们将用青春的金线和幸福的缕络编织未来！

谁是生理课的第一任老师

“谁是生理课的第一任老师？”“当然是中学老师呀！”你准会这样回答。可是你想过没有，当你在初二第二学期生物课的最后一章学到这些知识的时候，你已经是14岁的花季少年了。生物课的最后一章——生命与生育，是你惟一学到的正规的性知识，但是这一点点内容早已满足不了你对性知识的需求了。在这之前，你已经经历过月经初潮，经历过性梦与遗精，经历过性发育带来的一切惊悸与兴奋，甚至还经历过与异性接触时莫明的心动……

或许你会这样回答：“那就是你啦！你的栏目不是会定期出现吗？你讲给我听好了。”是的，这样可以。但是

你想过没有,要是你有急着想问,或者立即需要帮助的麻烦事呢?总不可能立即在刊物上找到你想要的答案,或者随时找到我呀!

听好,我要介绍一个最方便的朋友给你:男孩子的好朋友是你的父亲;女孩子的好朋友是你的母亲。不要说不可能,没有什么事是不可能的,只要我们去做。

美国的性教育家戈尔顿教授认为:“受过家庭性教育的少男少女,大都能推迟与异性接触的时间。”同时,戈尔顿教授还强调:不要指望仅仅用教科书来解决孩子青春期的所有问题,而最好的家庭性教育的方法是与孩子拉家常。

你敢不敢和父母谈及这个话题?这在于你是否相信你的父母。无论在任何情况下,你的父母都是爱你的,你遇到问题,碰上麻烦,他们会尽可能地帮助你,助你成长。父母不可能将性知识系统地讲给你听,或许封建意识使他们对一些话题还说不出口,但是,当你遇到麻烦时,他们就绝不会回避了。所以,有了问题你要问。

这是一对母女的谈话:

“妈妈,问你个问题你别笑,必须如实回答。接吻的时候怎么喘气呀?”上初一的女孩问得很认真。

“吸气的是鼻子,吃饭的是嘴。用手捂住嘴巴,看看能不能喘气?”母亲回答得大大方方。

女儿真的试了试,又问:“我看电视剧中接吻的男女总是找个适当的角度,是怕鼻子碍事吗?”

“你观察得很细致,说对了。”

另一位细心的母亲发现上初二的儿子红着脸,在掖

藏被精液弄脏的床单。她悄悄告诉丈夫：“儿子有了梦遗了。”父亲拍拍儿子的肩膀，说：“这一点儿也不丢人。爸爸祝贺你，这说明你已经是个男子汉了。”事后，父母送给儿子的礼物是一本关于性知识的科普读物，还经常和儿子谈自己当年的失误和教训。

上文提到的两对母女、父子，相处得就很成功。青春期性知识由父母很正式地告诉子女，比躲躲闪闪、欲说还休的做法要好得多。开诚布公地谈性，会让性失去神秘感，会让少男少女避免产生“性很丑恶”的错误观念。

把父母当成青春期性教育的第一任老师，就要接受父母的指导。他们会关心你和什么样的朋友在一起；会很在意你日记中的内容；更会翻看你的课外读物；还可能对给你打电话的同学细细盘问……增加你的透明度，可使父母和你融洽相处；把你对青春期问题的看法谈出来，他们会对你更放心。

顺便说一句，父母的一些读物不适合孩子阅读，他们回避你时，你不该想方设法一定要搞到手。有些少男少女对性感到神秘，或出于对性的渴求，往往窥视父母的卧房、翻找父母的枕边之物，这是不道德的。你希望父母尊重你的隐私，你也应以同样的态度对待父母，这是家庭成员间互相信任的基础。

花季之年是一个人的的人生观、世界观形成的重要时期，很多时候我们还无法避免自身的幼稚，也还无法抵御诱惑，这时，我们要依靠父母，寻求帮助。父母会全力以赴帮助我们，因为他们爱我们，而且爱得很深很深。

小男孩到男子汉

男孩子爱比较,比什么呢?他们最爱比的是发育的好坏。个子、高矮、肌肉、骨骼……这还不算,私下里他们还爱和自己年龄相仿的男孩比阴茎的大小、体毛的浓密、遗精的次数……然后或开心或沮丧。男孩子就是这样,他们觉得这些又神秘又刺激,他们喜欢以此来判定自己是不是男子汉。他们做错了吗?没有,实际上,男孩子开始出现第二性征是让人开心的事,这是男孩子生理上走向成熟的开始。

一个人的性别是在精子与卵子结合的那一瞬间就决定了。婴儿落地,人们根据他或她的外生殖器官判断性别。所以,生殖器官是第一性征。除了生殖器官外,两性间的不同特征是第二性征。人在婴儿期,第二性征并不明显,随着年龄的增长和青春期的到来,人的第二性征就逐渐显露出来了。

从小男孩到男子汉需要一个过程,而青春期的男孩子普遍有一种急躁情绪。他们固执地以为,男性的第二性征会出现得非常迅速,或者是到了应该出现的那一天,就会一下子全都有了。世界上有这样的事吗?肯定没有。任何事物都有一个由量变到质变的过程,量积累到一定程度,才能达到质的飞越。人的发育更是如此,性急不起任何作用。

那么,男孩子第二性征的发育遵循怎样的规律呢?

伴随着睾丸的成熟与阴茎的发育,男孩子的第二性征会日见明显。大致顺序是:随着睾丸体积的增大出现直立的阴毛;随着阴茎的发育与身高的增长出现卷曲的阴毛;声音低沉、喉结凸出;肛门周围出现细细的绒毛;出现腋毛,发生遗精;唇须出现,乳晕渐黑;出现浓重的男性气味。不少男孩以为阴毛、腋毛、胡须会同时出现,其实这是不对的。实际上,腋毛与胡须大约同时出现,而它们的出现比阴毛的出现要晚1~2年。男孩子的变声期在14岁左右;而喉结是在阴茎迅速发育之后才加速增长的。从第二性征的出现到发育完成,大约要经历1~2两年的时间,有的人需要的时间还要长一些。而且,同一年龄段的人在第二性征的发育上,也存在着很大的差异,这与先天遗传、后天营养、生活环境等等都有着密切的关系。可见,同龄人之间的盲目攀比是毫无道理的。

说到盲目攀比,给大家将个小故事。我接待过一个男孩,他给自己起了个绰号——“小土豆”,意思是说自己发育迟缓。他和外号叫“坦克”的男生很要好,有事没事就约人家去洗澡。每次,他们一起换衣服的时候,“土豆”的注意力全在“坦克”身上。他仔细观察“坦克”的生殖器,“坦克”的生殖器很有些粗粗壮壮的意思了,可“土豆”依旧一点变化也没有。“土豆”为此痛苦不堪,为了那不争气的“小东西”,他到处搜集有关性教育的文章,还四处写信咨询,想弄明白自己是不是有毛病。终于有一天,一家杂志回答了他的问题,可距他写信的日子已经过去了大半年。“土豆”吃到了一颗定心丸,读着隐去他名字的文章,他开心得大叫:“我没有毛病!我没有毛病!”等他静下心来观察自己的生殖器时,他不禁大吃一惊:原来就