

杜心力◎编

解读青春期的困惑

Jie du qing'chun qi de kun huo

什么是性心理

如何理智地对待性冲动

了解女孩的心理世界

青春期的性教育工作不能再迟疑了，
今天不做，
明天就会后悔。

黑龙江科学技术出版社

解读青春期的困惑

杜心力 编

黑龙江科学技术出版社

责任编辑:张小云

封面设计:董明

版式设计:陈林

解读青春期的困惑

杜心力 编

黑龙江科学技术出版社出版

黑龙江省新华书店发行

黑龙江省新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 8.5 印张 170 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:15.00 元

ISBN 7-5388-2986-2/G·438

目 录

第一章 什么性心理

人类性问题的三要素 (3)

方寸之间天地宽 (6)

●性意识 (7)

●性情感 (9)

●性知识 (11)

●性经验 (12)

●性观念 (14)

性心理的生理基础 (16)

●嗅觉 (20)

●听觉 (21)

●视觉 (23)

●触觉 (24)



性心理的社会基础 (27)

- 社会环境 (28)
- 生产关系 (29)
- 家庭状况 (29)
- 教育状况 (30)

日益萌发的性追求 (32)

- 生育需求 (34)
- 愉悦需求 (35)
- “互补”需求 (36)
- 求新需求 (39)

第二章 朦胧的性心理“定向期”

是男是女的区别何在 (46)

- 从生理上认清自己的性别 (51)
- 学习性角色规范 (52)
- 和同性成年人实行“同化” (54)
- 培养对性角色的情感倾向 (58)

“定向期”的性心理障碍 (61)

“定向期”的性心理发展的四个内容	(62)
●性别认同障碍	(63)
●神秘感和性不洁感	(66)
●不正确的模仿行为	(68)
●自慰	(70)

第三章 向生活打开心扉

性心理萌发的几个阶段	(75)
●两小无猜期	(76)
●性反感期	(77)
●“牛犊恋”期	(78)
●性饥饿期	(80)
●婚恋期	(80)
青春期的心理特征	(82)
●自立感	(82)
●自尊心	(85)
●交友需要	(86)
●情绪动荡	(89)
●萌生性意识	(90)
●群体效应	(91)



理智地对待性冲动	(92)
●养成良好的生活习惯	(98)
●保持正常的交往	(99)
●树立远大的理想与志气	(100)
●重视接受性教育	(101)
●不应有的性体验	(102)
不正常的性心理变态	(108)
●泛性论	(109)
●性爱的分裂	(112)
●性虚伪	(113)
●性恐惧	(115)
●性厌恶	(117)

第四章 女性的心理世界

小女孩在想什么	(121)
●开始实现“女性化”	(122)
●模仿母亲	(124)
●羡慕男孩	(125)
●和男孩从无猜到疏远	(127)
●产生性好奇心	(128)



一朵含苞待放的花	(130)
●为自己的生理变化感到迷茫和思想混乱	(131)
●自我欣赏自己的美	(133)
●成人感、独立感大大加强	(135)
●情绪变化大, 目标不稳定	(136)
●开始产生朦胧的性要求	(138)
在爱情的道路上徘徊	(140)
●强烈性	(142)
●丰富性	(143)
●矛盾性	(144)
●幻想性	(145)
●变异性	(146)
她们和他们的起跑线	(147)

第五章 在爱河中游泳

爱情——一种特殊的心理现象	(159)
意中人在哪里	(164)
●要有正确的审美能力	(165)



●辩证地看待对方和自己的条件·····	(168)
●分清友情与爱情·····	(170)
●警惕趋望心理·····	(171)
●适当考虑对方的家庭环境·····	(173)
●用理智驾驭感情·····	(175)
适度的恋爱交往·····	(177)
●坚决、勇敢地表明态度·····	(178)
●坦诚交往，以心换心·····	(179)
●运用一些模糊语言·····	(181)
●不要刻意装扮自己·····	(183)
●不要有过分的亲昵·····	(184)
爱情的否定和肯定·····	(187)

第六章 人类性心理的变异

性变态的标准何在·····	(198)
违背人类本性的同性恋·····	(201)
●性变态的形形色色·····	(210)
●恋物癖·····	(211)
●异性服装癖·····	(217)



●露阴癖·····	(219)
●窥阴癖·····	(221)
●摩擦癖·····	(224)
●淫语癖·····	(225)
●施虐狂与受虐狂·····	(227)
对性变态成因的探索·····	(231)
●生理方面的原因·····	(232)
●心理方面的原因·····	(233)
●社会方面的原因·····	(235)

第七章 怎样加强性培养

社会文明进步的一个重要标志·····	(241)
加强性培养的十要诀·····	(244)
●自然地对待孩子的性问题·····	(244)
●以科学的性知识武装头脑·····	(246)
●及时了解孩子的心理变化·····	(248)
●父母和孩子交知心朋友·····	(249)
●父母对孩子要有民主作风·····	(251)
●科学地回答孩子提出的一切问题·····	(252)
●关心孩子的交友·····	(254)



- 关心孩子的课余生活 (256)
- 遇变不惊，冷静地处理一些事故 (257)
- 家庭、学校、社会三方面相互配合进行
综合治理 (258)

性心理是人类性问题中一个十分重要的问题,它直接影响到人类的性行为,这是因为;人类的行为都是受心理支配的,而不是像动物那样全受本能支配,或是为条件反射所支配。健康、正常的性心理导致健康、正常的性行为,反之,堕落、腐朽、变态的性心理会导致人类性行为的畸变。可以说,人类一切至为美满的性生活都和性心理有密切关系,人类一切性的罪恶与错误也和性心理有密切关系。要保持人类正常的性行为,必须首先使人类的性心理正常,而使性心理健康、正常地成长,就要从儿童时期,尤其要从青春期开始培养和教育。

人类性问题的三要素

人们生活在社会中,在正常情况下,必须和社会保持协调一致,否则,个人和社会就会发生尖锐的冲突,导致很大的不幸。在性问题上也是同样,人类的性生活要适应社会发展的要求,一般说来,不能和社会处于矛盾的对抗的状态。例如,社会上实行一夫一妻制,如果偏要去搞一夫多妻,就不行。社会风气日益开放了,有人还是“男女授受不亲”,“设男女之大防”,也不符合时代要求。社会要求在性问题上具有高尚道德情操,有人却是道德败坏,搞黄色淫秽的那一套,社会要求科学地对待性问题,

有些人在这方面却是愚昧到了令人发指的地步,这些都是不能允许和要努力克服的。

因此,应该做到性适应。所谓性适应,是指人在生长和发育过程中,人的性活动(即性欲望、性意识、性观念及相应的情感、品质和性行为等等)和所处的社会环境及文化形态之间形成的一种和谐关系;也就是性的生理的、心理的、社会的三种因素在性活动过程中交互作用而显示出的一种协调状态,能够按照社会和文化的要求调整自己的性活动。

在实际生活中,人类性的生理、心理、社会三要素是一个不可分割的整体,其中,生理因素是人类性活动的基础,社会因素是框架,而心理因素则是联结前二者的纽带。因此,这三要素在人类性活动过程中具有特定的功能,同时,它们又是相互作用、相互影响的,而心理因素在其中起着十分重要的作用。它接受生理因素与社会因素的影响,同时和生理因素一起影响人类的性行为。

性心理因素之所以重要,主要是人的性适应受心理素质(主要是人格的成熟与健全)影响极大。人格不健全的人,在性问题上,一方面没有正确的性意识指导其性活动,另一方面对自己的性意愿和在外界刺激下引起的性冲动不能很好地加以控制,也不能作出理智的思考与判断,因此,他们的性活动就不能很好地符合社会和文化的规范与要求,就可能形成性变态或发生性罪错。

人格不健全,主要表现是人格不成熟和人格畸形。

人格不成熟主要体现在一些青少年身上,他们正处在成长发展时期,正确的人格还没有最终形成,性格还很不定型,所以很容易在不良诱因的作用下形成性变态或发生性罪错。人格畸形就是有些人的人格虽然已经形成,但却是畸形发展的,好像一棵树已经长歪了。某些强奸犯认为“这辈子如果不多玩几个女人,就白活了”。美国有个青年曾经先后诱骗过 100 多名女性,奸污后再加以杀害,并以此为乐;有个妇女要体验各种不同的异性的性滋味,这都是人格畸形的典型表现。

由于性心理不正常,或是由于性的生理、心理、社会因素处于不协调状态,人的性活动和社会相冲突,这就叫性的不良适应。性的不良适应有两种趋向形式,这两种趋向形式走向两极:一是性疏远,即压抑与埋葬自己正常的性活动和性要求;另一是抗逆社会,纵欲和发泄自己不正当的性要求。这两种趋向的具体表现就是性缺陷、性变态和性罪错。

性缺陷主要是由于生理上的问题,不能进行正常的性活动。性变态主要是由于心理上的扭曲而进行反常的性活动。性罪错主要是指性活动违反了社会规范,和社会处于矛盾甚至对抗的状态。当然,形成以上这些问题往往是生理、心理、社会三要素交替作用的结果。例如性的生理缺陷很可能影响到性心理的反常;再如犯性罪错的人,他的性心理也不能认为是正常的。

可以这样说,人们研究性科学、进行性教育的一个根



本目的就是求得性适应,以利于社会发展,以利于个人生活的幸福。要求得性适应,就要从生理、心理、社会三要素方面加以培养、调节,其中性心理的培养和调节尤其不可忽略。人类性心理是在生理基础上,为社会环境所制约,围绕性特征、性要求、性行为而产生的认知、情感、观念、需要和经验等心理活动。使人的性心理健康和正常,是提高人的素质的重要内容之一,注意这个问题,做好这件事情,将会大大促进精神文明建设。

方寸之间天地宽

人类的心理活动是十分丰富多彩的,它有时表现为深思熟虑,有时表现为偶然出现的灵感;有时表现为理智的控制,有时表现为感情的奔腾;有时是十分自觉、十分主动的,有时又是潜在而不自知的。人的大脑只有那么一点容积,可是竟有 130 ~ 140 亿个大脑神经细胞,能容纳那么丰富的内容,真是所谓“方寸之间天地宽”。人类的性心理也是同样,而且,由于性问题在人类生活中的重要地位,性心理领域是人类心理领域最生动活泼、丰富多彩的一个方面。

性心理的内容大致有五:



●性意识

性意识是指人类关于性问题的思维活动。人类的性活动受到性意识的控制,这是人和动物的本质区别之一。

动物的性活动是一种受到体内激素驱使的本能活动,没有意识的控制。它属于低级的条件反射活动,表现出强烈的周期性的发情期,需要直接的触觉、嗅觉、视觉、听觉等条件刺激,从而引起性兴奋并完成性行为。人类的性活动则不同,虽然人类也有受体内激素的驱使表现出性冲动,并接受直接的性刺激引起性兴奋、出现性反应的生物性的一面,但是人类没有发情期,同时还在很大程度上受到文化的影响,对抽象的语言、文字的刺激也能产生性兴奋和性反应,而且,即使有了性冲动也并不一定立即转化为性行为,还要受性意识的控制,这是人类性问题的社会性的一个重要表现,也是人类性的一个本质特征。

性意识来源于人类性活动的实践和对性问题的思考,反映出人类对性问题的认识水平。它不仅是个人的思维结果,而且是集体思维的产物。个人的性意识离不开他所处的社会文化背景,例如现代人的性意识和原始人不同,中国人的性意识和美国人也不相同,等等。

性意识可以分为公开表现和内部潜在两个部分。公