

青春期生理心理咨询

沈家鲜 刘东台 李怡新 编



广东科技出版社

青春期生理心理咨询

沈家鲜 刘东台 李怡新 编

广东科技出版社

粤新登字04号

内 容 提 要

本书以咨询的形式，将当前青少年进入青春期后出现的生理、心理变化，以及随之出现的一系列问题提了出来，并一一作了解答。

本书的内容包括青春期的身体发育、性心理、智力与学习、人际关系、情感意志与个性、心理健康六部分共78个问题。这些问题涉及的内容比较广泛但又有针对性，其答案则以商量或提建议的形式出现，容易被读者接受，从而帮助解决青少年难以启齿，学校和家庭难以顾及的社会问题。

本书适合广大青少年阅读。

Qingchunqi Shengli Xinli Zixun

青春期生理心理咨询

编 者：沈家鲜 刘东台 李怡新

出版发行：广东科技出版社

(广州市惠爱东路11号)

经 销：广东省新华书店

印 刷：肇庆新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张25 字数136千

版 次：1993年6月第1版

1993年6月第1次印刷

印 数：1—8000册

ISBN 7-5359-0987-6/R·183

定 价：3.20元

目 录

青春期身体发育	(1)
1. 为什么进中学前后身体突然变高.....	(1)
2. 青春期的骨骼有什么变化.....	(3)
3. 青春期肌肉有什么变化.....	(5)
4. 自己的发育正常吗.....	(7)
5. 性成熟有哪些表现.....	(10)
6. 为什么现代青少年生长发育的速度都加 快了.....	(12)
7. 男女生殖器官的差别在哪里.....	(15)
8. 遗精是病吗.....	(18)
9. 来月经是丑事吗.....	(19)
10. 如何注意经期卫生.....	(21)
11. 青春期女性乳房发育有何特点.....	(23)
12. 青春期的发育与内分泌的变化有什么关 系.....	(25)
13. 青春期血压偏高是不是病.....	(28)
14. 青春期头颅为什么没有突然变大.....	(30)
15. 为什么初中学生有时动作会显得不灵活.....	(31)
16. 男女生体力有什么差异.....	(33)
青春期性心理	(36)
17. 性意识是怎样发展起来的.....	(36)
18. 青春期性心理有哪些表现.....	(38)
19. 性成熟是否就是“变大人”了.....	(41)

20. 如何对待性早熟和性晚熟.....	(44)
21. 如何对待心头萌动的异性爱.....	(46)
22. 中学生谈恋爱好不好.....	(48)
23. 有自慰行为的青少年怎么办.....	(50)
24. 青春期易犯哪些不良性行为.....	(53)
25. 青少年应通过什么渠道获得性方面的知 识.....	(54)
青春期智力与学习	(57)
26. 聪明和笨是天生的吗.....	(57)
27. 智力发育到什么时候才算成熟.....	(60)
28. 能使自己变得更聪明些吗.....	(62)
29. 男女生智力发展有差别吗.....	(64)
30. 为什么上高中后不少女生的学习成绩逐 渐落后于男生.....	(66)
31. 为什么高中生开始喜欢读理论性的书籍.....	(68)
32. 学习成绩不好就意味着自己无能吗.....	(70)
33. 为什么有些同学很用功, 学习成绩却不 好.....	(72)
34. 如何提高观察力.....	(75)
35. 怎样才能增强记忆力.....	(77)
36. 何谓发散思维.....	(83)
37. 如何提高思维能力.....	(85)
38. 怎样用脑才合理.....	(89)
39. 怎样才会有“灵感”.....	(92)
40. 怎样培养兴趣.....	(94)
41. 如何培养正确的学习动机.....	(97)
42. 如何避免考试“怯场”或“晕场”.....	(99)

青春期人际关系	(102)
43. 为什么老觉得别人不了解自己.....	(102)
44. 与父母关系疏远了怎么办.....	(104)
45. 青少年为何容易产生逆反心理.....	(107)
46. 怎样看待“代沟”.....	(109)
47. 青少年为何讨厌成人的管教.....	(111)
48. 独立思考和尊重长辈矛盾吗.....	(113)
49. 为什么自己容易和同学闹别扭.....	(115)
50. 怎样交朋友.....	(117)
51. 异性同学要求和自己交朋友怎么办.....	(120)
52. 如何培养良好的风度举止.....	(122)
53. 怎样才是“慷慨大方”.....	(124)
54. 哥们义气才够朋友吗.....	(126)
青春期情感、意志与个性	(129)
55. 当自己感到孤独时怎么办.....	(129)
56. 为什么青少年情绪特别容易激动.....	(130)
57. 为什么有的同学自卑感很重.....	(132)
58. 心事憋在心里好吗.....	(135)
59. 怎样才能改正自己的坏脾气.....	(137)
60. 怎样克服忌妒心理.....	(139)
61. 为什么越大越觉得自己爱面子.....	(141)
62. 为什么自己做事总是虎头蛇尾.....	(143)
63. 意志坚强包括哪些品质.....	(145)
64. 为什么到青春期照镜子的人多起来.....	(148)
65. 怎样才能使自己更美.....	(150)
66. 青少年的世界观和理想是怎样形成的.....	(152)
青春期心理健康	(155)

67. 为什么要重视心理健康和心理卫生·····	(155)
68. 怎样才算心理健康·····	(157)
69. 怎样维护心理健康·····	(160)
70. 青春时期易出现哪些不良适应·····	(163)
71. 什么是暗示作用·····	(165)
72. 得了神经衰弱怎么办·····	(168)
73. 青少年为什么会心理失常·····	(171)
74. 经常抑郁寡欢是怎么回事·····	(174)
75. 如何克服恐怖症·····	(176)
76. 强迫症是怎么回事·····	(179)
77. 什么叫歇斯底里·····	(182)
78. 什么是焦虑反应·····	(184)
附表 I 中国城市男性青少年儿童身体形态和机能测 试指标的平均数和标准差·····	(187)
附表 II 中国城市女性青少年儿童身体形态和机能测 试指标的平均数和标准差·····	(190)
附表 III 中国农村男性青少年儿童身体形态和机能测 试指标的平均数和标准差·····	(193)
附表 IV 中国农村女性青少年儿童身体形态和机能测 试指标的平均数和标准差·····	(194)

青春期身体发育

1. 为什么进中学前后身体突然变高

一个小学毕业生随着他跨入中学的大门，同时也会感到自己突然长高了许多，似乎身躯的生长也面临一个新的时期。为什么恰恰在这个时期身体长得特别快呢？

我们知道，一个人一生要经历生长发育、成熟和衰老死亡。从出生到青年期是一个人生长发育的时期，青年期以后，身体就停止生长发育了。中年期以后，身体的各个系统，各个器官，各种机能就有先有后、有快有慢地进入衰退期。从出生到25岁以前这段生长期里，身体生长发育的速度不是匀速的，而是波浪式前进的。其中有两个显著的生长发育高峰：第一个高峰期在出生到1岁左右。一个出生时身高为50厘米的正常婴儿，到他满1岁时就可以长到75厘米左右。一年增长25厘米左右，增长率是50%。这个生长速度是惊人的，试想若按这个生长速度发展，新生的娃娃不消四年就会长成穆铁柱^①式的巨人。幸而这只是在第一个生长高峰期的速度，以后生长速度就逐渐降下来了。到小学阶段，身体的发展相对处于平稳的时期，这时的身体发展速度就像从波峰落入了波谷，身高的年增长大约是2—4厘米，然而在这种平静的发展中孕育着第二次发育的高峰。从10—13岁开始，身

^①穆铁柱曾是我国篮球运动员，现已退役。

体又加快了生长的速度，一直持续到15岁左右。在这几年时间里，平均每年增高5—7厘米。第二个生长高峰正值一个人的青春发育期的初期，也是平常所说的少年时期。这个时期女孩子比男孩子要来得早，女孩在10—13岁长得最快，男孩在12—15岁长得最快，因此我们常常可见这样的现象：在小学五、六年级和初中一年级，同一个班的女同学比男同学似乎长得高、长得快，不过女孩子这种领先的地位很快在15岁左右就让位给男孩子了。

面临着身体的突然增高，不少少年朋友可能会感到不习惯，特别是那些发育较早的少年朋友，害怕自己太突出（尤其是女孩子），因此弯腰低头，力图不惹人注意，久而久之，形成不良的站姿、走姿、坐姿，甚至形成压抑的心理，这是有弊无利的。相反，有的少年朋友身体的突增来得比别人慢些，看见同学刷刷地拔高，他们可能会产生“落伍”之感，心里暗暗担心自己身体是否有缺陷，这种担心太过分了，也会成为心理负担。其实这种担心常常是多余的，因为每个人的身体发育情况是不尽相同的，个体差异很大。总有一部分人，他们身体突增时期的来临比多数同学慢一些，一般来说，这都属于正常范围，不必过于担心忧虑。青少年应愉快地满怀信心地迎接自己身体生长的事实，让身心健康发展。

由于青春期是第二个生长发育的高峰期，因此这个时期的卫生、营养和锻炼对今后的身体状况至关重要。有的孩子在青春期以前生长正常，但到了青春期，身高明显落后于其他同龄人，这很可能是由于性发育有缺陷引起的，要及早就医，否则过了18—19岁才着急起来，已为时太晚。也有的孩子虽然性发育方面无缺陷，但在青春期间营养跟不上，不注意体育锻炼，也会使青春期身高生长相对比其他孩子缓慢。

体育锻炼和注意营养这两个条件是十分重要的。据调查，经常进行体育锻炼，接触新鲜空气和充足的阳光，可以促进血液循环和新陈代谢，且对身体骨骼的发育都是良好的刺激。经常参加体育锻炼的孩子比同性别同年龄但不参加体育锻炼的人高5—7厘米，有的甚至十几厘米。

营养条件也很重要，我们可以观察到，从平均身高来看，现代人要比老一辈人普遍长得高。又如日本民族本来是身材比较矮小的民族，但是第二次世界大战后，日本儿童身高普遍增加，有赶上我国儿童身高生长的趋势。请看以下几个对比数字：

日本儿童与中国儿童的身高对比

(单位：厘米)

日本 (1976年全国均值)		中国 (1979年城市均值)	
	男	女	
7岁	120.9	120.2	121.2 120.4
10岁	136.8	138.0	135.3 135.6
14岁	162.4	155.1	158.3 154.8

日本儿童生长加快的重要原因之一是营养条件有了很大改善。因此青少年要注意摄入各种营养，多吃鱼、肉、蛋、奶等动物蛋白和含有各种维生素，以及含钙、磷、铁、碘等矿物质的蔬菜、水果和杂粮，纠正偏食的不良习惯。

(刘东台)

2. 青春期的骨骼有什么变化

身体的高度，决定于骨骼长度的增长。一个人全身骨头共有206块，但对身高起决定作用的只是脊柱和下肢骨。处

于青春期的青少年，脊柱和下肢骨迅速发育变长，往往表现为一件新上衣或一条新裤子穿上身，要不了多久就嫌短了。而头骨的变化则不显著，头部突然长大或变长的情况是不会有的。

下肢骨的成长，是先慢后快的。7岁以前，下肢骨的长度和上肢骨基本相等。而7岁以后，它就长得较快，使腿的长度超过手臂，到了青春期，下肢骨长得更快，成为决定身体高矮的关键性因素。但随着青春期的结束，它的增长也就逐渐减慢直到停止。

脊柱增长的速度远不及上、下肢骨，因此，在青春发育期之初，坐高与身高的比例开始缩小，至中期降至最低点，这时青少年出现长臂、长腿的体态，显得很失调。直到青春发育后期，由于脊柱的长势要比下肢骨持久，17、18岁以后下肢骨停止生长了，而脊柱还在缓慢地增长，因此坐高与身高最后达到成人的比例，这时身高也不再增长了。所以，人的长高，17、18岁以前主要靠下半身（下肢骨），而在17、18岁以后，则全靠上半身（脊柱）。

处于青春期的骨骼，除了长长外，也长得更粗、更坚实了，这是由于这时骨细胞的新陈代谢的加强增进，骨骼的生长力以及骨化程度较高所致。

青春期的骨化程度较童年期高，但仍未完成。到14岁时，脊椎骨间的空隙中还充满着软骨，只有椎骨干（骨的中部）骨化了。脊椎骨的骨化要到20岁左右才完成。因此，少年如果过度负重或姿势不正，都容易造成脊椎弯曲变形。近年来少年脊椎弯曲的情况有较前发展的趋势。如辽宁省1978年调查了10.5万名学生，发现脊柱弯曲占17%，较1974年增加了10%。所以这个问题需要引起特别注意。

身体的高度，很大程度上反映着一个人骨骼发育的情况，因此健康检查时总要量一量身高。青少年如果长期不见增高，或与同年龄的平均身高相比相差太远，就要检查一下是否骨骼的发育有什么问题了。

在青春期，男女骨骼的发育还表现出明显的性别差异：女子全身骨骼的重量比男子约轻20%，四肢骨也较短，而脊椎骨则较长；女子的头颅骨要比男子轻10%，容量也小4%；女子的肋骨较男的短，而胸廓则较向前突；女子的骨盆浅而宽，上下口都大，便于生育，但如果承重过大，腹内受压过高则骨盆底部会经受不住，容易引起子宫脱垂或变位，而男子的骨盆则厚而重，上下口都窄，适于负重。因此在组织劳动和进行体育运动时都应注意男女骨骼的这些差异。

（沈家鲜）

3. 青春期肌肉有什么变化

人到了青春期，体重也日益增长。体重增长的高峰虽不像身高那样显著，但增长的时间比身高长，增长的幅度也较大。一般来说体重平均每年增加5—6公斤，增长快的可达8—10公斤，即使达到成熟后，体重也仍继续增长。

体重的增长除了与骨骼和内脏的迅速发育有关外，还与肌肉的发育有直接的关系。在青春期肌肉的发育也非常突出。一般来说8岁时肌肉重量只占体重的27.2%，12岁时占29.4%，至15岁时已占32.9%，到18岁时竟达44.2%，已接近成人的水平（44—45%），这时肌肉组织变得更加紧密，所含有机物相对增加，而水分则相对减少，同时腱质也增加了，肌纤维也逐渐变长变粗了，因此肌肉的力量大大加强。

肌肉力量在性成熟的后期增长得最为迅速，一直持续发育到30岁才达到高峰。肌力是随年龄增长的，据研究，握力以15—18岁增长最明显，弹跳力以10—12岁增长最明显，背力以12—15岁增长最明显。肌力的男女性别差异是在10岁以后显示出来的。女性的握力、负重力、弹跳力、背力均比同年龄男性小。男女在17—18岁，像握力、负重力之类的肌力差异甚至可达60%以上。这是因为从青春期开始男子身体已属肌肉型，而女子身体则是属脂肪型的。以16岁为例，男子的肌肉占体重的40%，而女子脂肪增多，肌肉却只占体重的30%，男女肌肉之比约5：3。在青春期男孩的肌肉组织按男性的形式发展，具有刚毅、强壮发达的特点，而女孩的肌肉则具有柔润的性质，因此男孩显得壮美，而女孩则显得丰满。从肌肉的内部成分看，女子肌肉所含水分比男子的略多些，油脂也多些，糖分却少些。女子的肌肉不仅收缩力量弱，活动耐久性也差，容易疲劳，消除疲劳的时间也要长些。男女肌肉发育上的性别差异与他们内分泌的差异有直接关系，男子分泌的睾丸酮对促进肌肉的发育是有特殊作用的，因此，从男女肌肉发育差异的角度看，在劳动和体育活动中照顾他们不同的体力也是很必要的。

在青春期，大肌肉又一次迅速生长，小肌肉的发展几乎处于停滞状态，因此青少年比较适合于进行大运动量的活动，如跑、跳、干力气活等，而对于细小的动作却一时（特别在少年期）显得笨拙。这时由于肌肉的发育尚未完善，无论力量和耐力均不及成人，也较成人易疲劳，还不能适应长期的紧张状态，故这时的运动量不可太大，体力劳动也不可过量。

随着青春期肌肉及其肌力的发展和运动量的加大，青少

年对热量的需求也有所增加。女孩从10—15岁平均增加25%，以后稍有减少；男孩从10—19岁平均增加90%。因此注意青春期的营养是十分必要的。

(沈家鲜)

4. 自己的发育正常吗

进入中学后，同学们一个个都出现了生理发育的明显变化，不过这个变化在各个同学身上发生的迟早不一样，变化的具体情况也有差异。于是不少同学暗暗把自己与他人比较，常常扪心自问：“我的发育正常吗？”

是的，谁都希望自己有一副发育正常、健康良好的身体，因此有这样的担心是不奇怪的。尤其是少年对自己身体的变化还不太了解，缺乏经验，他们特别容易为自己的身体发育担心。况且如果身体某一部分发育不够正常，若能及早采取措施，恐怕还能补救，因此了解身体发育的常识是必要的。

如何评价身体发育正常与否呢？对于青少年来说，可以从身体发育的指标——身高、体重和性生理的发育情况来衡量。

身高和体重是人体发育的基本标准，在人的生长期內，即从出生到24岁左右，人的身高、体重是随年龄增长而上升的。在正常情况下，身高、体重每年都应有所增长。

身高表明骨骼和躯体的增长情况，骨骼生长了，躯体增高增大了，才能容纳得下不断增大的五脏六腑。身高的增长男女稍有不同，一般来说，女子长到19岁，个别的至多长到23岁，就不再长高了。男子则一般都会长到23岁，个别的还要长到25、26岁才停止。从总的情况来看，人生长到18岁时，身体的外型已基本上定下来，具有成年人的模样了。对于中学

生来说，他们正经历着身高增长的第二个加速期，女子在10—13岁、男子在12—15岁时个子长得特别快，平均每年要长高5—7厘米，以后生长速度逐渐慢下来。同学们不妨定期测量身高，作下记录，这样就可以了解自己生长的高峰期在什么时候。要知道，身高体重的第二个加速期也正是生殖系统迅速发育的时期，在这个时期第二性征会陆续出现。不过这个加速期的到来每个人是不一样的，有的开始得早些，有的开始得晚些。那些开始得晚的同学，看到别人都像雨后春笋似的拔高，而自己却“按兵不动”，很可能会忧心忡忡。这是不必要的，因为有资料表明，发育晚的孩子的身高，往往高于发育早的孩子，这是后来者居上。当然身体的最后高度主要还是决定于遗传和环境两个因素。从遗传的因素看，个子高矮往往取决于父母，如果父母个子都很矮，其子女个子也不可能很高，父母一方是高个子，另一方是矮个子，其子女可能是高个子也可能是矮个子。由于营养、卫生、体育等环境条件的改善，后代人往往比他们的父母长得高，不过并不等于子女一定会比父母高，比如父母都很高，其子女个子很可能不及其父母，这是一种回归现象，否则人类就会一代比一代无止境地长个子，最后成为巨人。

懂得了身高的意义和身高发展的规律，以及影响身高的因素，就会比较客观地、现实地对待自己的身高发育情况。当然也有极个别情况是病理原因引起身高增长缓慢甚至停止的。比如父母同属中等身材，但自己的身高与同龄人的平均值相差很远，而且增长很慢，即使在青春期内也如此，这就需要及时就医，检查内分泌系统是否有问题，以便及时采取补救措施。

体重的增加反映出内脏的增大，肌肉的发达，脂肪的沉

积以及骨骼增长与增粗的程度。从体重可以看出身体内部发育的好坏，因此体重的增长也是很重要的。体重突增的第二个加速期与身高基本一致，不过男女同学稍有差别。女子身高和体重的陡然增长是同时开始的，而男子身高陡增比体重陡增早两年，因此12、13岁的男孩出现瘦长个子，以及身体各部分不协调的现象比女孩要突出。在加速期内，男孩子年平均增长4.3公斤，女孩子年平均增长3.5公斤。同学们也不妨每年称体重，作下记录。

把自己的身高体重与同年龄同性别的平均值加以比较，只要自己的身高、体重在平均值 ± 2 个标准差范围内都属于正常（见附表I），即使在 ± 2 个标准差之外的，也不能认为一定是异常，要经过医生检查才能确定。

青春期间，由于身体生长速度快，内分泌旺盛，会出现发胖现象，有的女孩担心身材不美，因而拼命节食，以求减肥，这样做是不利于身体健康的。青春期正是身体需要大量营养的时期，节食会使营养缺失，影响身体正常发育。其实这种发胖现象一般过2—3年就会消失，不必过分担心。

除了要注意身高、体重的正常发育外，中学生还应注意自己的性生理发育情况。这包括生殖器官的发育情况，从外部来看，男子的睾丸、阴茎的发育以及精液产生，女子的阴道发育以及月经来潮；还包括第二性征的发育情况，男子是长出阴毛、腋毛，变声，喉结突出，长胡子，形成男子特有的体型，女子是长出阴毛、腋毛，乳房发育，形成女子特有的体型。其中能说明生殖系统发育是否正常的主要指标是男子有遗精现象，女子有月经来潮。我国男子首次出现遗精的平均年龄是15—16岁，女子月经初潮的平均年龄是13—14岁。不过个别差异很大，有的人比平均年龄早，有的人比平

均年龄迟，一般来说，9.5—18岁这个范围，都算是正常的。不过男女青年如果到了16岁还未出现以上性成熟的任何迹象，女子过了17岁月经仍未来潮，则需加以注意，请医生进行深入的检查。

在已经有遗精和月经的男女青年中，细心的女同学会观察自己的月经周期、血量、疼痛感，有的发现自己经期不准，血量过多或过少，疼痛厉害，也会怀疑自己的发育是否正常。一般来讲，月经初潮后的0.5—1年内，月经周期不会很有规律，经量也可能过多或过少，对疼痛也特别敏感，这一般都不会有问题，不必担心，随着生殖系统的进一步成熟，一切会正常的。但是如果月经来潮后突然停经长达半年以上，或者每次来月经的经期超过10天，或者经血不寻常地多，这可能是不正常的，需要请妇科医生诊治。男同学也会注意自己遗精的情况，遗精间隔的时间各人长短不一，短的可能1—2周遗精1次，长的可能4—5个月。遗精的原因主要是“精满自溢”，另外性的刺激，如看描写性欲的小说、电影，或物理刺激，如内裤过紧引起摩擦，也可产生遗精。只要遗精不是过于频繁，都是正常的情况。如果出现频繁的遗精，如相隔1—2天甚至一夜几次，或者仅仅有性欲观念出现即伴有遗精，就很可能是不正常的，需要请泌尿科医生诊治。

了解了以上身体发育的基本常识，同学们就可以冷静地观察自己的身体发育情况，不必陷入盲目的烦恼之中。

(刘东台)

5. 性成熟有哪些表现

从11—12岁起到17—18岁止是一个人的青春发育时期。