

李淑玉 编著

中学生青春期问题咨询

辽宁少年儿童出版社



中学生青春问题咨询

李淑玉 编著

辽宁少年儿童出版社

1992年·沈阳

责任编辑：刘铁柱
美术编辑：刘 跃
封面插图：曹太文

辽新登字 5 号



中学生青春问题咨询
ZHONGXUESHENG QINGCHUNQI
WENTI ZIXUN
李淑玉 编著

辽宁少年儿童出版社出版
沈阳市和平区北一马路 108 号
文字编辑 刘铁柱 美术编辑 刘 跃
封面设计 曹太文 插 图 曹太文
沈阳新华印刷厂分厂印刷 辽宁省新华书店发行
开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张 $4\frac{1}{2}$ 字数 90000
1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—20,000

ISBN 7-5315-1402-8/G · 691 定价 2.40 元

前 言

1988年，我写了《中学生青春期指导》一书，并以它为教材在我市一些中学进行了教育实验。一石激起千重浪，青春期教育问题引起广大教育工作者、家长，特别是中学生们的极大关注和兴趣。在实验课上、在报告会后、在家长学校与众多家长见面时、在对工读学校和普通中学学生的调查中，有许多学生和家长向我询问有关青春期阶段生理、心理、道德等诸多方面的问题，有的还打电话或写信给我，诉说他们的困惑和烦恼，恳求我给予帮助。出于一个教育工作者的使命感，我利用工作之余暇，编写了这本《中学生青春期问题咨询》，献给处于困惑之中的同学们。倘若本书对他们能起到一点排疑解惑的作用，笔者就足以自慰了。

值得指出的是，本书业经辽宁省普通教育教学用书审定委员会审定。辽宁省普通教育教学用书审定委员会、辽宁省教委中教处及谢文清、丛玉文等同志，对本书的编写出版给予了大力的支持和帮助，我在这里谨致谢意。

李淑玉

1992年4月于沈阳

目 录

第一部分 青春期生理问题

1. 怎样理解青春期? (1)
2. 青春期发育会引起哪些主要的生理变化? (2)
3. 青春期性成熟是怎么回事? (3)
4. 为什么每个人进入青春期早晚不同? (3)
5. 女孩子月经期应注意什么? (4)
6. 乳房需要保健吗? (6)
7. 为什么有的男孩乳房会增大? (7)
8. 月经来潮时为什么情绪烦躁? (8)
9. 怎样预防月经期的情绪烦躁? (8)
10. 为什么考试会引起月经变化呢? (8)
11. 为什么初潮后月经周期不规则? (9)
12. 为什么会出现痛经? (10)
13. 闭经是怎样引起的? (11)
14. 白带增多是病吗? (12)
15. 青少年穿高跟鞋为什么不好? (13)
16. 脸上长了“青春疙瘩”怎么办? (13)
17. 为什么有的女孩唇边会长茸毛? (14)
18. 为什么有人在青春期时甲状腺会肿大? ... (14)

19. 青春期消瘦症形成的原因及主要症状是什么?	(15)
20. 少年肥胖能引起其他疾病吗? 怎样解决肥胖问题?	(16)
21. 怎样防治少年白发?	(18)
22. 男孩子包皮过长或包茎怎么办?	(20)
23. 遗精会伤身体吗?	(20)
24. 为什么有的女孩子喉结突出?	(21)
25. 青春期阶段怎样保护嗓子?	(21)
26. 为什么青春期阶段大脑活力最强?	(22)
27. 为什么加强锻炼会增强体质?	(23)
28. 进行体育锻炼时应注意些什么?	(24)
29. 怎样注意营养和饮食卫生?	(26)
30. 青少年吸烟饮酒有什么危害?	(28)
31. 为什么说青少年吸烟后患无穷?	(29)

第二部分 青春期心理问题

32. 什么是人的心理?	(30)
33. 青春期有哪些基本心理特征?	(31)
34. 性意识是怎样发展的?	(33)
35. 怎样进行性心理调节?	(34)
36. 怎样克制性冲动?	(36)
37. 青春期情绪活动有哪些特点?	(37)
38. 性心理异常有哪些表现?	(39)
39. 怎样进行性别角色的性格培养?	(40)

40. 什么是心理卫生？心理卫生的基本内容	
是什么？·····	(41)
41. 讲究心理卫生的重要意义是什么？·····	(42)
42. 心理健康的标准是什么？·····	(43)
43. 青春期常见心理障碍有哪些？·····	(45)
44. 焦虑心理障碍有哪些表现？形成的原因	
是什么？·····	(47)
45. 排除心理障碍的方法有哪些？·····	(47)
46. 青春期有哪些常见的心理疾病？·····	(50)
47. 对心理疾病怎样进行预防和治疗？·····	(52)
48. 怎样才能保持心理健康？·····	(55)
49. 怎样培养自己的良好性格？·····	(57)
50. 怎样调节不愉快情绪？·····	(58)
51. 青春期阶段为什么会产生闭锁心理？·····	(59)
52. 怎样解除孤独感带来的烦恼？·····	(60)
53. 逆反心理有什么危害？怎样克服？·····	(61)
54. 为什么青春期阶段要特别注意用理智控	
制感情？·····	(63)
55. 怎样对待青春期模仿心理？·····	(64)
56. 中学生有哪些烦恼？·····	(65)
57. 为什么会产生害羞心理？怎样克服？·····	(68)
58. 为什么会产生紧张心理？怎样克服？·····	(69)
59. 当你嫉妒别人时怎么办？·····	(70)
60. 怎样克服自卑心理？·····	(74)
61. 怎样对待挫折？·····	(76)

- 62. 怎样提高自己的挫折承受能力? (78)
- 63. 怎样正确认识自己? (80)
- 64. 为什么青春期阶段特别爱打扮? (82)
- 65. 怎样正确对待性信息? (84)

第三部分 青春期道德问题

- 66. 什么是道德? 什么是青春性道德? (87)
- 67. 青春性道德规范有哪些? (88)
- 68. 怎样择友与交友? (89)
- 69. 当你为没有知心朋友而苦恼时怎么办? ... (92)
- 70. 男女青少年应该怎样交往? (94)
- 71. 怎样掌握男女同学交往的“度”? (96)
- 72. 如何培养自尊心? (98)
- 73. 怎样划分友谊与爱情的界限? (99)
- 74. 青春期阶段对异性的好感是爱情吗? (100)
- 75. 为什么中学生不宜谈恋爱? (101)
- 76. 当你出现爱情意识时怎么办? (103)
- 77. 怎样处理异性同学的来信? (104)
- 78. 当你接到异性的邀请时怎么办? (106)
- 79. 怎样对待异性的馈赠? (107)
- 80. 女学生如何摆脱异性的纠缠? (108)
- 81. 当你受到别人误解时怎么办? (109)
- 82. 当坏人胁迫时怎么办? (111)
- 83. 男同学遇到坏人胁迫女孩子时怎么办? ... (112)
- 84. 新时期到底该不该讲贞操? (113)

- 85. 性错有哪些危害? (114)
- 86. 怎样预防和矫正性错? (117)
- 87. 有了性错如何得到父母的谅解? (119)
- 88. 怎样欣赏描写爱情的影(视)片和文学作品? (120)
- 89. 中学生怎样抵制流行文化的冲击? (121)
- 90. 性道德与性法制有什么关系? (123)

第四部分 其他问题

- 91. 怎样讲究学习中的用脑卫生? (125)
- 92. 学习时怎样集中注意力? (127)
- 93. 怎样提高自己的记忆力? (128)
- 94. 怎样在学习中发展自己的智力? (130)
- 95. 怎样培养自己的审美情趣和审美能力? ... (132)
- 96. 父母感情不和怎么办? (134)
- 97. 怎样走好人生之路? (135)



第一部分

青春期生理问题

1. 怎样理解青春期？

青春期亦称为青春发育期。大家知道，人的一生分为婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期、成年期和老年期。青春期是由童年向成年的过渡阶段，包括少年期和青年前期，年龄大约从10岁至20岁。每个人由于发育情况不同，进入青春期的年龄也不相同。一般来说，女孩子比男孩子进入青春期要早1—2年。根据1988年对沈阳市中学生的调查：女学生进入青春期的平均年龄为13.46岁，男学生为14.60岁。进入青春期的起始时间、发育速度及发育程度与遗传、营养、环境（气候、文化影响等）、经济状况等因素有关。青春期是人生成长的必经阶段，同学们应该正确理解，正确对待青春期。

2. 青春期发育会引起哪些主要的生理变化？

青春期的到来会使人体发生一场蓬蓬勃勃的变化。主要有三大变化：（1）身体外型巨变；（2）身体机能的健全；（3）性器官的发育。

身体外形的巨变首先表现为身高、体重迅速增加。这个时期的身体发育速度比进入青春期前快两倍，是人体发育的第二个高峰期。发育速度有时快得令人吃惊，有的孩子一两个月不见就长得像成年人一样高。此外，出现了第二性征，男孩子喉结明显突出，声带加宽，声调变粗，脸上的稚气消失，脸型越来越像成年人；嘴角周围开始长出胡须，同时出现阴毛和腋毛。女孩子虽然喉结不突出，但声音变得尖而且细，体形也发生很大变化，乳房增大，骨盆增宽，阴毛和腋毛也开始出现。

进入青春期以后，心脏、肺及其他内脏器官的机能都逐渐健全起来，机体获取及输送氧气、养料和排除废物的能力也大大增强。同时，由于人体制造免疫球蛋白的能力、种类和数量大大增加，使防御能力增强，所以处在青春期的青少年很少得病。

脑和神经系统的迅速发育并趋于完善，使青少年的思考能力、理解能力，分析、推理判断能力及对事物的反应能力大大提高，从而为掌握知识和本领提供了良好的条件。

青春期生理发育最本质的变化应归结为性器官发育基本成熟。

3. 青春期性成熟是怎么回事？

青春期发育是性激素作用的结果。激素是一种化学物质，男子体内主要分泌雄性激素，女子体内主要分泌雌性激素。进入青春期以后，性激素分泌增加，促进生殖器官发育成熟。具体地说，人的脑有一部分叫做下丘脑，下丘脑的性中枢是青春发育的启动枢纽。下丘脑分泌一种叫做“促性腺激素释放激素”的物质，促使脑垂体前叶的腺垂体分泌“促性腺激素”。人进入青春期以后，性腺功能开始活跃起来，分泌大量的性激素，于是，各性器官在性激素的作用下便迅速发展并逐渐成熟起来。

4. 为什么每个人进入青春期早晚不同？

无论男女，进入青春期以后都会出现各种性征，但是每个人出现性征的时间不同，有的在十一二岁就很明显，有的直到十七八岁才开始，这主要取决于下列因素：

（1）遗传。遗传学告诉我们，子女保持着和父母同样的体形和生理功能特征，并且按原样传递给下一代。青春发育的早晚首先取决于遗传因素。父母青春发育较早的，孩子也相应会早些；父母青春发育较晚的，孩子也就会相应地晚些。

（2）体质。青春发育的萌动，依靠体内一系列内分泌活动，尤其是下丘脑、脑垂体、甲状腺、睾丸、卵巢等的作用。一个人体质好，内分泌功能旺盛，青春发育就会早些。相反，体弱多病，内分泌功能在一定程度上受到抑制，

青春发育就会晚些。

(3) 营养。营养也是青春发育的重要因素，青春阶段生长迅速，新陈代谢快，对营养的需要也多，因此，营养对青春发育的早晚起着重要作用。如果长期营养不良就会影响身体的正常发育。所以，要注意全面吸取营养，不要偏食。

5. 女孩子月经期应注意什么？

女性在月经期身体抵抗力有所下降，容易疲劳、受凉感冒或患其他疾病，所以必须注意月经期的护理。其护理方法：

(1) 保持外阴清洁。

月经期间，要经常用干净的温水洗外阴，避免经血结痂。洗外阴时，下身不要泡在水里，以免脏水流入阴道引起感染。建议用专用盆，不可用面盆、脚盆，否则，容易染上疾病。

(2) 勤换洗内裤。

内裤要经常换洗，最好1—2天换一次。要尽量穿纯棉内裤，避免穿化纤的。内裤要宽松些，太紧小不利于散发湿气，夏天穿过紧的体形裤或牛仔裤也不利。

(3) 注意保暖。

月经期抵抗力下降，盆腔充血，要注意保暖。如果月经期受凉，尤其是下半身受凉会刺激盆腔血管收缩而造成月经减少，甚至突然停止。为避免着凉，要尽量防止月经期淋雨、涉水、游泳。不要用冷水洗头、洗脚、擦澡和长时间坐

在地上。夏天不要吃过多的冷饮，以免引起痛经。

（4）勤洗、勤晒、勤换月经带，要使用消毒手纸，以防止病菌感染。

月经期由于阴道内酸性分泌物被经血冲淡，原有的抗菌能力减弱。另一方面经血又是细菌的良好营养物，所以如不注意经期卫生，细菌就会乘虚而入，造成疾病。

（5）适当运动和劳动。

适当的运动和轻微的体力劳动可促使经血流畅，所以不应该完全拒绝运动和体力劳动。但要注意过重的体力劳动和剧烈体育运动容易引起流血过多。

（6）合理营养，多喝开水，不吃辛辣食物。

月经期体力较弱，应适当增加营养。多喝开水可保持体液平衡，使大便通畅。吃辛辣有刺激性的食物可使血液循环加快，容易造成流血过多，因此，应尽量避免。

（7）保持心情舒畅，情绪稳定乐观。

月经期，由于体内激素的分泌发生变化，出现短期的烦恼、焦躁是正常的，但有不少女学生因缺乏知识而对月经的到来感到恐惧，甚至精神紧张、焦躁气恼、坐卧不安，所以必须注意自我调节，保持心情舒畅，情绪稳定。否则容易引起月经紊乱。

（8）注意休息，保证睡眠。

月经期间，由于抵抗力下降，身体容易疲劳，应该注意休息，保证充足的睡眠，有利身体的恢复。月经期间如遇复习考试，也不要开夜车或过度用脑，要适当调节，注意劳逸结合。否则，既影响身体健康，又影响学习效果。

6. 乳房需要保健吗？

进入青春期以后，女孩子的乳房开始发育，注意乳房保健对乳房的正常发育和预防乳房疾病具有重要意义。为此，应注意以下几点：

（1）不要束胸。

有的女孩子因乳房发育而感到害羞，采取穿紧小内衣的办法束缚乳房，这是相当有害的。因为过紧地束胸，使乳房受到压迫，会影响乳腺的发育，特别是影响乳头的发育，使乳头内陷，给日后哺乳造成困难。

（2）佩戴合适的胸罩。

乳房的发育一般从10—12岁开始，全过程4—5年，我国少女大约16岁左右乳房基本发育定型。在发育期间，乳房不应受到压迫和约束。乳房发育基本定型后，就应及时佩戴胸罩。选择胸罩要根据自己的体型和乳房的大小，合适的胸罩可以保护乳房，支托乳房，在运动和劳动时起保护作用，但晚上睡觉前应将胸罩取下或放松。

（3）注意姿势端正。

要养成正确的坐立、行走姿势，抬头挺胸，如果姿势不端正会造成驼背、凹胸和胸肌发育不良。

（4）注意保持乳房的清洁。

乳房内有許多腺体，经常有分泌物渗出，粘着在乳头上，因此要经常清洗，保持卫生，但不要抠剔乳头，以免引起破裂和感染。

7. 为什么有的男孩乳房会增大？

进入青春期后，女孩子乳房发育标志着生理开始成熟。可有些男孩子的乳房也会增大，为此，有的感到害羞，有的担心自己得了病，甚至怀疑长了肿瘤，背上沉重的思想包袱。

为什么男孩的乳房也会增大呢？原来是性激素作用的结果。尽管男女分泌的性激素有雄雌之别，但也有类似的地方。例如，女性会分泌一些雄激素，男性会分泌一些雌激素。在青春发育期，有的男孩乳房受到体内雌激素的刺激，也会增大。这属于生理性增大，不是病变。

人的一生有两个时期会发生生理性乳房增大：一是刚出生时的婴儿，由于母体残留的雌激素影响，会使乳房增大，一般一周到几个月后便会消退；二是青春期，由于内分泌活跃，男孩体内的雌激素一度上升，就会引起乳房增大。男性青春期生理性乳房增大，可在乳头下边摸到一个盘状硬块，其边界清楚，并有胀痛和触痛，大约能持续一年左右，一般不需要治疗，随着内分泌功能的逐步完善会自行消退。

不过应该注意，男性乳房增大有时也是疾病的一种信号，如果乳房长得像女孩子一样，而且一年后不见消退，那就应该去医院检查治疗。此外，患过肝炎的男孩，如突然乳房增大，并伴有蜘蛛痣及毛发分布改变等状，有可能是肝硬化，应及早就医，切莫误认为是青春期的正常现象。

8. 月经来潮时为什么情绪烦躁？

有些女学生，每逢月经来潮前几天或月经来潮期间，会出现明显的情绪波动，烦躁不安，容易发怒，这是怎么回事呢？这是因为月经周期受身体内分泌功能的控制，特别是受脑垂体所分泌的促性腺激素以及卵巢分泌的雌激素和孕激素的控制。在月经来潮的前几天和在月经期间，人体内分泌发生比例失调，所以会出现大脑皮层神经和各级神经系统一时的功能性紊乱，或者发生神经系统与内分泌之间调节机能障碍。这不但会引起周身不适的感觉，而且会出现情绪烦躁不安。

9. 怎样预防月经期的情绪烦躁？

一般来说，月经是有规律的，每月一次。因此，提前预防情绪反应是可以做到的。

第一，要使精神放松，情绪坦然，不紧张，不忧虑。

第二，注意饮食起居，生活要有规律，避免不必要的精神刺激。

第三，参加文体活动，在情绪烦躁时学会自我调节，保持愉快的心境。

第四，必要时可在医生指导下服用一些药物。

10. 为什么考试会引起月经变化呢？

月经是女性很敏感的一种生理活动，一旦遇到较大的干扰和刺激，往往发生异常变化。例如，有些突发事件，包括精神