

少男少女长大了丛书

伯镛 等 编著



世界 女少 身心解密



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

少男少女长大了丛书

少男少女身心解密

伯 镛 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

青春期是一个既美妙又烦恼的人生季节,身处其中的男孩女孩,都会对异性和自身产生种种神秘与好奇。也许你对青春期的现象已经知晓,但本书众多的真实故事,也许正是你即将面临的,甚至正是你需要亲身体验的。专家对问题的精辟阐释,不仅让你茅塞顿开,而且还让你置身那种积极向上的氛围中,从而促使你建立起一个良好的心态和进取的精神。了解自己,让自己从身体到灵魂真正长大,是现代少男少女健康成长的必修课。不要让自己的躯体受到无知的伤害;不要让自己的心灵受到不必要的困扰,做个阳光男孩、阳光女孩,我们要对自己的身心进行解密。

本书的特点:有故事,有情节;有分析,有诊断;有答疑,有对策;图文并茂。

本书读者对象:中学生,青少年。

图书在版编目(CIP)数据

少男少女身心解密/伯镛等编著. —北京:中国水利水电出版社, 2005

(少男少女长大了丛书)

ISBN 7-5084-3403-X

I. 少... II. 伯... III. 青春期—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134585 号

书 名	少男少女长大了丛书 少男少女身心解密
作 者	伯镛 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32开本 9.625印张 259千字
版 次	2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	18.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

本书作者名单

主 编：伯 镛

编写者：伯 镛 胡 坤 郑 新

庞 军 孙红玲 张 辉

郭 宁 庞学芬

插 图：（天津八十中学高二学生）

陈泽聪 郭津伟 孙 阳

季学超 王春阳 刘 凯

王 振 马 爽 郭 千

孟繁怡 刘 昱 魏 鹏

前 言

《少男少女身心解密》作为“少男少女长大了丛书”4册中的第1册，经多方努力，于2006年初跟年轻的读者们见面了。

本册将平时积累的心理咨询素材等共集成54篇，包括个案故事和对故事中现象所做的阐释，分别从青春期的共性问题、男生问题和女生问题这三个板块进行了分类。其中大部分篇章是伯镛给《辽宁青年》半月刊做“少男少女课堂”专栏的汇集，本书的全部插图都是由同样处在青春期的天津八十中学的高二学生们所创作。这种参与的优势不仅仅是简单的对生理、心理现象的图解，其中包含了他们自己对青春期问题的理解，也体现了“自主学习”的意义所在，而且这样做更容易使广大少男少女们进行良好的沟通。

本书由伯镛主笔，胡坤、郑新、庞军、孙红玲、张辉、郭宁、庞学芬等参与编写，最后由伯镛统稿审定。不妥之处在所难免，希望得到同仁和广大读者的批评指正。

作者

2005年8月15日

序

我的老师来新夏先生告诉我：如果你见到一本书，又没有时间去完整地读它，那么，这本书的序却是无论如何非读不可的。因为一本书的序不仅仅是开头的话，还是这本书的概括，是灵魂，是阅读方法，甚至那里面还有许多书中所没有的信息。至于《少男少女身心解密》这本书的序，能够告诉大家一些什么呢？

花季少年，是人生最美妙的时刻；但同时，又是人生的“多事之春”。每个人都会毫无例外地从头经历这一阶段，因此，每个人都难免会遇到这样或那样的问题。心理学认为，除了人的童年体验之外，恐怕青春期这一特殊阶段就是我们成长中最为重要的时期了。一些看似简单的生理问题，居然会成为某些少男少女的心理负担，不但影响学业，甚至会影响到将来的工作、恋爱和婚姻生活。为了让青少年时代生活得更健康，遇到问题更容易解决，我们有必要把一些容易出现的问题列举出来，以便让后来的青少年引为借鉴，使之顺其自然地健康成长。

随着科学日益进步，我们对自身有了越来越多的了解，使我们懂得了人的复杂性，尤其人在成长过程中，生理不是单独存在并对成长起作用的唯一条件，对许多青少年来讲，他们的心理问题往往占据主导作用。在知识爆炸的今天，学术在越来越专深之后，必然需要有一定的知识普及，以便提高全民族整体知识水平，使人类文明保持在一个更高的水平之上。心理科学也是这样，特别是面对青少年在青春期生理知识和心理知识的普及上，显得更加重要。人在成长过程中，这是一个特殊时期，总有许多青少年所不知道的事物，需要他们自己去认识，去实践。

目前，有关青春期生理、心理方面的指导图书已经出得很多，但是，与其他图书不同的是，本书中的绝大多数故事都是来自于咨询个案，即来自于现实生活的真实故事。其中许多故事和篇章已经在《辽宁青年》半月刊上连载，也就是我在那上面做的近40期“少男少女课堂”专栏。所以，本书的内容在21世纪的时代背景下，是既有针对性又具有非常广泛意义的。如果书中的故事你正在经历或者曾经经历过，那么，你能从中得到启迪，使你对问题有一个新的认识；如果你不曾经历这些，那么，通过别人的经历，你可以得到间接经验，以便在今后有可能遇到这些问题时不至于束手无策。从许多现象上来看，很多问题不是生理上的，而是当事者对认知的缺乏、处理事务的思维方式、不良的教育环境以及其他消极的心理因素所造成的。所以，本册在每篇的阐释中，兼顾生理和心理这两个方面，旨在不仅给正处于发育成长的年轻读者简单的生理说明，而且让他们在心理上获得帮助，并通过这些理论来举一反三，更好地应对其他生理方面和心理方面的问题，使之真正“成长”起来。这也正是做心理咨询的真正意义所在。如果这个目的达到了，这将是本书最大的收获。

另外，本书的插图全部由天津八十中学高二学生自己创作，这本身就是一次对青春期知识的学习；这种参与的优势不仅仅是简单的对生理、心理现象的图解，其中包含了他们自己对青春问题的理解，也体现了“自主学习”的意义所在，同时，由青春期的学生通过绘画与同龄人进行沟通，应该更加容易产生共鸣。这也是本书的一个亮点。

本书的成功，应该感谢山东省专业作家王忠先生的鼓励和建议，感谢著名心理咨询师马志国先生牵线搭桥，并感谢北京出版界前辈徐一帆老师具体而精心的指点。另外，还仰仗我在心理学界的几位

朋友：胡坤、郑新、庞军、孙红玲、张辉、郭宁和庞学芬，在他们的鼎力相助下，把几十个故事进行了扩展和艺术处理，以便避免有人“对号入座”，才使本书得以跟广大青少年读者见面。

在这个序里，我所能够告诉大家的就是这些，但愿能够对您的阅读有所帮助。

伯镛

2005 秋于天津

目 录

前言

序

一、你有我有他也有——特殊时期的特殊问题	1
1. 18岁真的可以无拘无束了吗	1
2. 街头接吻与性审美	6
3. “艾滋病”离我们有多远	11
4. 如何预防“艾滋病”	17
5. 关注“薇薇现象”	23
6. 斩断这份超常的情感	27
7. 控制你的“自然引力”	32
8. 青春期健康性心理的几点表现	38
9. 性道德也要讲究“口德”	42
10. 中学生应学会应对性骚扰	47
11. 不要让青苹果过早落地	55
12. 面对已经发生的荒唐	61
13. “青春痘”的烦恼	66
14. 怎样和女友相处	71
15. 恋爱中边缘的性	79
16. 如何对待黄色诱惑	88
17. 所谓“成人用品”	94
二、少男的疑问	100
1. 呵护你的“睾丸”	100

2. 比血液还宝贵的	105
3. 变声, 从男孩到男人	111
4. 亢进还是冲动	117
5. 如何对待迟来的“春”	123
6. 青春期男孩性禁忌	129
7. 自古男儿多美须	134
8. 包皮癌影	139
9. 短处不短	143
10. 无需为“湿的梦”自责	148
11. 男孩如何面对遗精	153
12. 为偶然偷窥而自责的男孩	158
13. 克服脚臭	162
14. 挺起你的胸膛吧	167
15. 包皮的烦恼	173
16. 正确认识阴茎偏正的问题	177
三、少女的困惑	183
1. 请扔掉心中的石头	183
2. 做自己情绪的主人	188
3. 性恐慌——观念偏差与无知	194
4. 成长的困惑	199
5. 如何摆脱男友边缘的性	204
6. 未婚少女何来乳汁	208
7. 害怕恋爱的姑娘	213
8. 姑娘也要查妇科	219
9. 女孩, 请不要“束缚”自己	224
10. 无花结果, 谁的责任	229

11. 姑娘，请放下心头的十字架	234
12. 一只特殊的纸鹤	241
13. 女生宿舍里的故事	246
14. 站在十字路口的姑娘	252
15. 少女莫穿高跟鞋	259
16. 不要消得人憔悴	264
17. 每月的困惑	270
18. 阿兰的心病	276
19. 少女，丰胸不宜	280
20. 青春期女孩性禁忌	286
21. “光润”的烦恼	290

一、你有我有他也有

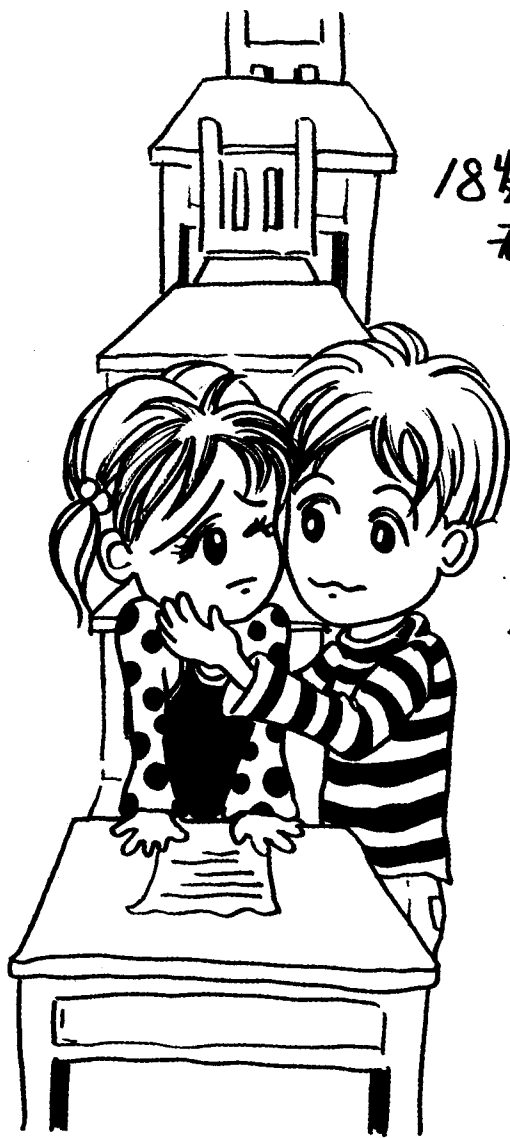
——特殊时期的特殊问题

1. 18岁真的可以无拘无束吗

我是个高中生，刚刚过了18岁生日。所有对未成年人的约束，似乎在一夜之间都被解禁了，我无限畅快。我有一个心仪已久的女同学，叫卢花。她也对我颇有好感。她和我同岁，和我前后脚过的生日。过生日的时候我们互致问候。后来我们相约游玩，累了就像大情人那样躺倒在草丛中，仰望蓝色天空中飘动的白云。大自然在我们面前显得那么新奇而奥妙无穷。那天我们是在离学校很远的一处静谧的小山脚下，四周除了偶尔的鸟鸣听不到任何声音。仿佛世界只有我们两个，一个男人和一个女人。这时我想起了亚当和夏娃。从西方人的角度看，这两个人是人类的祖先，正是因为他们偷吃了禁果，人类才得以繁衍，变成现在的60多亿人口。但我不是考古学家，我也不想探讨究竟亚当和夏娃的故事究竟是真是假。我只是觉得我和卢花当时的情景让我觉得很像想像中的亚当和夏娃，只是我们都还穿着衣服。美妙的大自然吹来阵阵诱惑的风，让我感到了一浪盖过一浪的原始冲动，



18岁,真的可以
无拘无束了吗?



(插图 魏鹏)



于是我想像我们就是亚当和夏娃，想在这里做那美妙到极致的事情。然而，卢花却像个小孩子一样，坚决不同意。为什么呢？我说，我们已经过了18岁，都是成年人了，为什么不能做成年人做的事情呢？她说，不行的，我们虽然已经年满18岁，但是，这种事情只有结婚以后才能做。我说，要结婚至少要等到大学毕业，四五年的时间多么漫长啊！既然我们相互爱慕，为什么还要那么压抑自己呢？说着我就试图伸手拉她的衣服。她拼命地阻挡我，嘴里还骂我“滚开，你下流”！她这一骂倒给我劈头浇了一桶冷水。我的血突然冷却以至凝结不流。一股巨大的失落感笼罩了我，令我觉得周围的景物黯然失色。她的一句“下流”刺伤了我，让我感到无地自容。可是我真的是“下流”吗？性是每个人的原始冲动，在21世纪的今天，成年人应该有权享受性的乐趣。她如果不愿意，倒也罢了，可是她却说我“下流”，对此我想不通。请您告诉我。我这样本能的要求真的“下流”吗？

读了你的来信，我感到有些忧虑。你把“成年人”这一概念曲解了。所谓成年人，虽然不再“少儿不宜”，也不再“未成年人不得……”，但是并非可以为所欲为。成年人意味着要担负责任，要自立于社会，因此也就应该更加成熟，要对任何事物都有一定的见解，为了对社会真正负责，做事情应该更加有约束力。男女朋友之间，既然有了好感，当然可以比别人亲近些；但是你们现在还是学生，而且你们的关系还处于一种感情的初级阶段，并没有上升到真正的爱情，在这样一种自身状况和这样一种相互关系的情况下，你贸然提出性的要求，未免有些唐突，这恐怕正是你的女同学说你“下流”的真正原因。我认为，你的行为虽然谈不上“下流”，但是说明了一个问题，就是你受西方性开放思



潮的影响，同时受社会上一些现象的误导，对性问题表现出不严肃和不负责任，你对那位女同学的这种要求太过随意了。当然，这不能怪你，应该说，我们的社会对青少年性教育还有很多缺陷，使你在性观念上带有性开放的色彩。

什么是性开放呢？性开放始于上世纪六七十年代的西方社会。当时西方社会曾经发起过一场“性革命”，它的积极意义是破除了对性的神秘感和负罪感，也推动了对性学的研究与性教育。由于观念上的认可，越来越多的人倾向于通过性教育以增长社会成员的性知识，尤其是对青少年进行性教育，使他们在生理和心理方面都获得了健康的发展。同时“性革命”还建立了新的婚姻模式，使男女角色平等，提高了婚姻质量。

但是，随着“性革命”出现一种观念，即认为性是人的一种本能需求，人应该充分地享受它，自己要 and 谁发生性关系，他人无权干涉，甚至法律也不应干涉，因为这是“人的权利”。这种观念对青少年影响很大，他们认为只要男女相爱，性生活就必不可少。在这种观念的支配下，婚前性行为越来越多，首次性行为的年龄构成也越来越低了。所以，“性革命”造成了许多社会问题，如家庭解体，婚姻关系松散，结婚人数减少，性关系混乱。特别是艾滋病的流行，更给社会和人们带来许多不幸。于是在20世纪80年代以后，在事实的教育下，西方人在性问题上的价值观又转变方向，朝着传统方面作某种程度的回归，人们越来越多地追求小家庭的温馨，建立正常的婚姻关系又成为时尚，青年们开始以较为严肃的态度对待两性关系，把性爱和责任结合起来。对此，人们称之为“性回归”。

我国历史上曾经长期处于性禁锢之中，直到20世纪80年代才逐步开放，这当然是个历史的进步。但是在开放中有健康的，



也有过分的和不健康的。过犹不及，只要向前多迈一步，真理就会变成谬误，任何事情都要讲究适度，在对待性的问题上尤其如此。在这个特定的历史阶段里，一些社会现象对许多青少年产生了“性开放”的误导，在他们看来，似乎任何对性的约束都是不对的。

难道真是这样吗？不。事实上，对性的约束是任何形态的人类社会都必不可少的。不仅仅是我们国家，所有有着悠久历史文明的民族和国家都有着严格的性约束，即使在一些原始部落里，性行为也并不像人们所想象的那样放任不羁。从生物学角度、心理学角度和社会等诸多因素来看，人类必须在谋求生存发展的漫长历程中对自己的性行为加以约束。例如为了优生，为了男女比例不至于失衡，为了防止像艾滋病之类性疾病的传播等等。

目前，在惨痛的历史教训面前，为了生存需要，许多西方人又重新约束自己的性行为，开始恢复一夫一妻的生活方式。我们中华民族有着优良的性道德传统，我们应当顺从历史发展和尊重科学发现，从“性开放”的恶性后果中吸取教训，同时建立起一个正确的性观念，正确对待性的问题。

人们充分认识到，感官享受的乐趣是有限的，而精神上的乐趣才是无止境的。人们为了得到快乐与满足，不仅需要物质粮食，而且需要“精神粮食”。因此不能因为有了一点点爱意就可以公然要求性，这样对待生活是不严肃的，而且对女性是不公平的，因为任何性行为中，毕竟女性要承担更大的风险。作为男性，特别是成年男性，他们首先要学会的是尊重女性和保护女性，而不是无偿地从女性那里索取自己的需要，否则就是一种自私的表现。希望你对这些问题好好思考一番，认识到哪些是可以放开的，而哪些却是应该更加谨慎的。希望你对性问题有个正确



的理解，真正做一个成熟的、得体的成年人。

2. 街头接吻与性审美

“跟你说过多少次啦，不要这样！”

这句话简直成了现在我和军见面时的口头语，烦死了。因为我最不能容忍他有意无意地在大街上或其他公共场所跟我亲热，像亲吻什么的，就好像生怕别人不知道我俩谈朋友似的。事情还得从去年说起。

我从小就在天津长大，家庭条件一般，但从小父母就告诉我：作为一个女孩子要自重、自立，我自认为我的性格应该还算得上是比较开朗的。

我的专业是服装设计，对于我来说，这是一份很符合个性也很有发展空间的艺术类的专业。我喜欢服装设计，对于我来说，这是一份很符合个性也很有发展空间的艺术。我一直憧憬着用双手来改变自己的命运，所以在学习上我很努力，并得到了老师的喜爱，他们给了我很多锻炼的机会。

后来有一次我课外实习，参加了一个规模不大的服装展会，第一次近距离看到那么多的模特和设计师。我和同样目瞪口呆的同学坐在台下看着T台上的俊男靓女，羡慕之余，一点小小的虚荣心也受到了冲击。但是，我知道我在这里并不自卑，因为我是未来的设计师，因为我也还算漂亮。

“你好！”不知什么时候，展会已在我的胡思乱想中结束了，站在我眼前的是一个高高瘦瘦、蛮阳光的大男孩，我一眼就认出了他是模特中的一员，现在的他换掉了华丽的时装，衣着风格在随意中流露着刻意。