

主编◎伍新春
李红文

少儿心理自助 400个 怎么办

3
生理



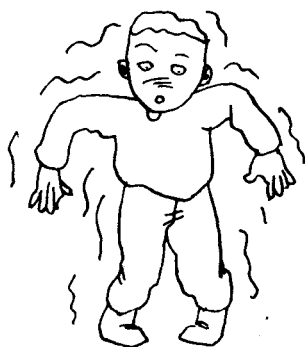
解读青春字典



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



解
读
青
春
字
典
〔生理〕

主 编 ◎ 伍新春
李红文

本册编著 ◎ 罗雪明

中国人口出版社

青春奥秘

(导言)

青春期是人生成长的关键时期，心理学上把十一二岁至十四五岁视为少年期，十四五岁至二十八岁左右称为青年期，合称为青少年期。

青春期的到来会使人发生一场蓬蓬勃勃的变化。生理上的变化主要表现为：身体外型的巨变，身体机能的健全，性器官的发育。

身体外型的变化，首先表现为身高、体重迅速增加。其次，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，开始长胡须，出现阴毛和腋毛。女孩子声音变得尖而且细，体形发生很大的变化，乳房增大，骨盆增宽，阴毛和腋毛开始出现。

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。免疫能力也增强了不少，所以处在青春期的青少年很少得病。

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，性器官在性激素的作用下迅速发育并逐渐成熟起来。

进入青春期的年轻人心理上也有它的特别之处。基本心理特征有：

1. 成人感和独立意识增强。进入青春期的孩子开始走出家庭，进入社会，不再像儿时那样对父母形影不离、百依百顺。他们从一味地依赖父母到开始对朋友、同学产生较强的信赖；他们的自尊心明显增强，希望自己的父母不要把自己仍然当孩子来看待；他们开始嫌父母管得太严，说得太多，因此，往往容易与父母顶牛。

2. 情绪不稳定，感情容易冲动，自我控制能力差。处在青春期的青少年往往情绪不是很稳定，容易产生波动，时悲时喜，常常从一个极端走向另一个极端，会莫名其妙地苦恼和烦躁，并且容易突然产生寂寞孤独感。感情特别容易冲动，自制力较差，不能很好地控制自己的情绪。

3. 心理的闭锁性和开放性交织。青春期的青少年心理会变得越来越

复杂、丰富多采。他们开始有自己的秘密。有些事情他们不愿意与父母和老师讲，并且喜欢把抽屉锁上，把自己的东西给藏起来，还常常通过写日记来倾吐自己的心声。但是，在这个时期，又容易产生孤独感，想得到别人的理解和支持，从而产生矛盾心理。

4. 性意识明显增强。由于生理上的成熟，性器官的发育，处于青春期的青少年开始对性有认识了。并且，在这个时期，他们对性知识有强烈的好奇心和探索欲，开始对异性感兴趣。



目 录

Contents

- 脸上长“青春疙瘩”怎么办？
- 怎样保护变声期的嗓子？
- 小伙子乳房上长“肿瘤”是怎么回事？
- 爱睡懒觉怎么办？
- 什么是自恋？
- 体弱多病怎么办？
- 经常失眠怎么办？
- 遗精过频怎么办？
- 初来月经怎么办？
- 月经来时情绪反常怎么办？
- 青春期出现痛经怎么办？
- “性早熟”怎么办？
- “性晚熟”怎么办？
- 容易产生性冲动怎么办？

- 有手淫的习惯怎么办?
- 经常出现头痛怎么办?
- 患了“性病恐怖症”怎么办?
- 出现焦虑心理怎么办?
- 患有“精神分裂症”怎么办?
- 患有恋物癖怎么办?
- 经常受噩梦纠缠怎么办
- 对异性行为敏感怎么办?
- 对性知识特别感兴趣怎么办?
- 遇到男生写信向你求爱怎么办?
- 出现单相思怎么办?
- 不能区分友谊和爱情怎么办?
- 害怕女同学怎么办?
- 怎样与异性建立正常的友谊?
- 对异性产生好感怎么办?
- 产生初恋情感怎么办?
- 性别角色混乱怎么办?
- 怎样才能克服自卑?
- 想自杀怎么办?
- 怎样面对不合理的情绪?
- 爱看闲书怎么办?
- 别人说自己“胆小怕事”怎么办?

- 不敢与别人的目光接触怎么办?
- 父母老拿自己当“出气筒”怎么办?
- 出现逆反心理怎么办?
- 功课多没精神,怎么办?
- 经常遇到小烦恼怎么办?
- 总是无精打采怎么办?
- 怎样克服自己的坏习惯?
- 记忆力衰退怎么办?
- 怎样面对困难?
- 怎样面对他人的否定评价?
- 害怕自己“学习过度”怎么办?
- 怎样使用零用钱?
- 怎样培养自制力?
- 怎样成为自我实现者?

脸上长“青春疙瘩”

怎么办？

进

人青春期的少男少女，他们对自己的外表容貌开始注意，并且要比常人更在意一些。可往往在此时“天公不作美”，脸上硬是蹦出一些“小豆豆”，让人烦恼让人忧。



进入青春期后，长“青春疙瘩”的男女青年约占总人数的60%。“青春疙瘩”，有人把它叫作粉刺。它是由于皮肤内的皮脂腺机能过盛，大量分泌油脂，并且分泌的油脂不能顺利地流出而产生的。青春期一到，皮脂腺受到性激素的催促从而功能加强，比原先更活跃，分泌的油脂量大大增加，并且这些分泌的油脂比平时的粘稠，所以不容易从毛囊内流出。滞留的油

脂被毛囊内的“溶脂酶”作用后变成“游离脂肪酸”。“游离脂肪酸”刺激毛囊表皮细胞，使毛囊表皮细胞迅速增长，再加上青春期的皮肤角化多，上皮细胞容易脱落，以至毛囊口堵塞。这样，油脂堆积在皮脂腺内，就会鼓起一个个小豆豆（“青春疙瘩”）。其实，这些小豆豆本身并不是一种病，它不影响人的健康，如果数量不是太多也无须太注意，它们会自然地逐渐消失。

为了美观，我们也可以用一些药物来治疗这些烦人的青春豆。在医生的指导下或朋友、同学的推荐下适量地使用一些药物，来尽快地消除它们。但是，这毕竟是有关“脸面”的事，一定要慎重使用药物，不要自己轻易地尝试。特别是不要心急地用手去挤捏，这样很容易造成感染。

怎样保护变声期

的嗓子？

男

孩大约
在十五
六岁时

就会进入变声期，这个时期大约持续半年至1年的时间。进入变声期后，会出现声音沙哑，发音走调



等现象。如果顺利地通过了这段时期，那么男孩的声音会变得浑厚、低沉。但是，如果在变声期没有很好地把嗓子保护好，就会使嗓子变得嘶哑。为此，进入变声期的男孩应该注意以下几个方面：

1. 在说话唱歌时要注意控制音量，声音不要过高。每次唱歌、说话的时间不宜过长，在唱歌的时候，尽量不要唱高音；尽量少在灰尘大的地方大声说话；在讲话、唱歌完后，不要立即喝冷水，立即吃冷饮，以喝温开水为宜。

2. 注意预防感冒、呼吸道感染等疾病。

3. 在饮食方面要多注意。辛辣的食物对嗓子有很大的刺激作用，像这类食品应尽量少吃，甚至不吃。还有一些过冷过热的食物，油腻过重的食物都应当少吃或者不吃。喝酒和吸烟就更应该忌讳了。

4. 如果发现自己的嗓子发痒或嘶哑时，应当及时去看医生，不能因为觉得不碍事就置之不理。

5. 平时多喝一些滋润嗓子的饮料或茶水。

小伙子乳房上长“肿瘤” 是怎么回事？



一天，医院的门诊部里来了一位十四五岁的小伙子，这位小伙子看上去愁眉苦脸，忧心忡忡。坐下后，医生询问他哪不舒服，



他感到羞怯不安，似乎对自己的病情难于启齿。在医生的再三鼓励下，他终于说出了自己烦恼。原来，前不久，他的乳房周围开始有些疼痛，并摸到自己的乳房里有一肿块，他怀疑是肿瘤。从此，他就感到四肢乏力，为自己身上的这块肿瘤担心，对家人他又觉得难于启口。今天，他终于鼓足了勇气，来到医院看一下。

其实，这位小伙子乳房上长硬结是一件很正常的生理反应，是男性进入青春期后乳房发育所造成。进入青春期后，睾丸分泌出雄性激

素和少量的雌性激素，由于某种原因，体内分泌功能紊乱，雌雄激素的比例失调，雌性激素的含量增多，这样就会产生乳房硬结，即那位小伙子担心的“肿瘤”。一般地，这种硬结可长在一侧乳房上，也可长在两侧乳房上，大小如一分硬币，发硬，能活动，挤压有痛疼感。

小伙子听了医生的讲解，神色一下子缓和了很多，只是他仍担心这种状况会持续多久。医生告诉他，这种硬结只是一种短时现象，大部分在一年内可基本消失，无须做任何处理，更用不着为之担心了。小伙子终于放心地离去了。

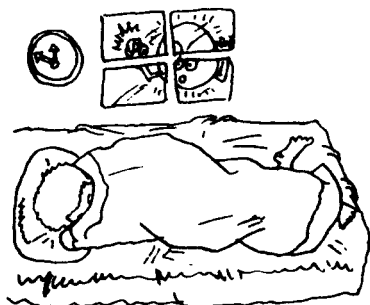
爱睡懒觉

怎么办？

睡

眠对人的
身体
健康非

常重要，对于正在生长发育的中学生来说就更重要了，它不仅影响着身体健康，而且充足的睡眠



对智力的发展也很有好处。一般地，进入初中阶段，睡眠的时间大约在8个半小时左右即可。但在中学生中却普遍存在爱睡懒觉的现象。

爱睡懒觉一般由以下3种情况引起：晚上睡得太晚早上起不来，即睡眠不足；睡眠质量不高导致第二天起床时仍感到困倦；思想上比较懒，睡足了也不想起床。

针对上面的3种情况不同，应用不同的方法来对待。

对于睡眠不足引起的爱睡懒觉，要适当地

调整自己的作息时间。不要勉强自己，尽量不要熬夜。可以提早学习的时间，或者缩短学习的时间。学习时要在效率上下功夫，不要打疲劳战。这样保证充足的睡眠，早上也就不会睡懒觉了。

对于第二种由于睡眠质量不高而引起的爱睡懒觉，解决方法可以通过看“经常失眠怎么办”来解决。对于第三种由于不良习惯养成的爱睡懒觉，可以通过看“面对自己的坏习惯怎么办”来解决。

什么是

自恋?

现

代社会
很容易
令人自

恋自狂，甚至
有人明目张胆
而旁若无人地
顾影自怜起来。
像美国精神医
学会，甚至还
新设了一个叫



做自恋狂的病理分科。自恋性格障碍有下列几
项特征：

1. 认为自己才是最重要的个体，是世界上
独一无二的大创造。例如过分高估自己的才干
和能力，且沉湎其中，只关心和自己有关的事
情。

2. 追求永无止镜的成功，对权利、才能、
美貌等贪得无厌，流于空想或理想的爱。

3. 自我表现欲极强，常作出令人惊奇的言
行举止，以求周围人的注意力和掌声。

少年心理自助400个怎么办

什么是自恋

4. 对挫折、别人的批评表现出不关心的样子，或者反应过度，即一下子冷漠不关心，一下子又表示强烈愤怒。

5. 和他人之间的关系，常有下列脱离现象：

①不管自己能否回报，别人一定要对我表示善意才行；不管自己的期望是否专制而强人所难，只要对方不能如己所愿，便表现出震惊、愤怒的态度。②为了满足自己的欲望，即使是利用对方、侵害对方的权益，甚至压榨亦在所不惜。③将对方理想化、鬼化，给对方的评价，可以瞬间两极化。④缺乏和对方情绪融合一体的感性。

本来，每个人都有自恋的倾向，而且不能没有。然而，过分自恋，就会对现实的生活产生不良的影响，甚至转成一种病态的自恋。自恋狂的人，其自我评价并不安定，因此他非常害怕别人投来的眼光。于是，虽然被认为只是幻想，他仍然特别珍视自己，一定要得到别人的称赞，藉以肯定自我。