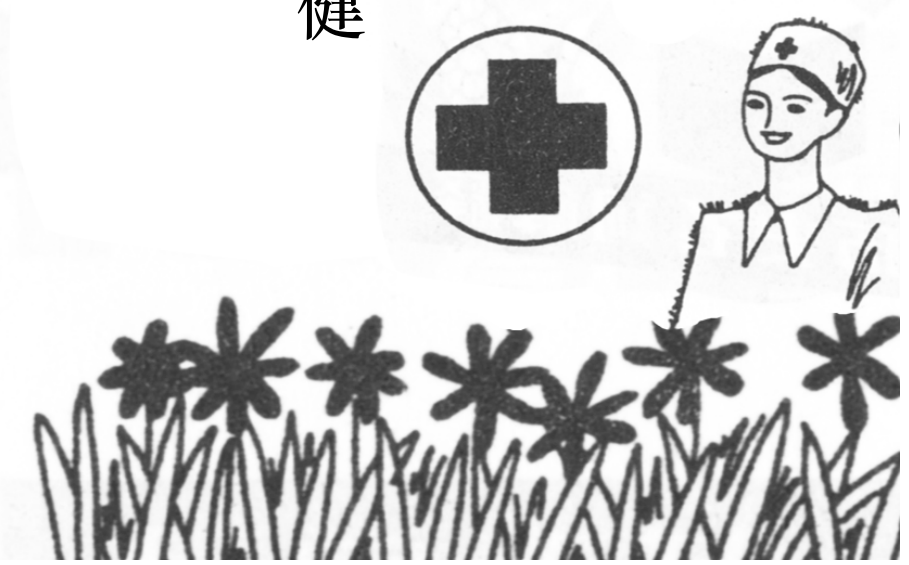
青少年医学常识文库

青少年身心保健

郭哲华 主编



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　给青少年的话.....1
第二章 心理疏导篇.....9
第三章 青春教育篇.....26
第四章 疾病保健篇.....40
第五章 智力学习篇.....51
第六章 人际交往篇.....78
第七章 不良习惯篇.....100
第八章 父母参考篇.....118
第九章 饮食营养篇.....131

第一章　给青少年的话

一、珍惜自己的风景

人生是一片风景。

青春是一片风景。

来到这世上的每一个人，都希望自己生来就能拥有一片秀丽完美的风景。但是，在生活中总有许许多多的事违背了自己的心愿。

或许，你曾为自己长得不比别人漂亮潇洒而自卑；或许，你曾为自己的学习成绩比不上别人而自暴自弃；或许，为了一些不顺心的事，你就埋怨命运对你的不公平……

于是,有时你也总在茫茫的人海中寻觅自己的位置，估计自身的价值，发现自己的风景。

然而，到头来往往会发觉，这些想法总是很飘渺很虚无。其实你不必这样，无须这样。即使你是一个有着某种缺陷的人，你依然是一片风景——属于这个世界上的独特的一片风景!

在我们的风景里，主题就是我们自己。无论何时，我们都要坚信自己。即使我们在许多方面还比不上别人，即使我们在别人的眼里还是一名无名小卒,但不能否认：我们也是一片实实在在的风景。或许，我们的风景没有别人的辉煌，没有别人的华丽。但是我们就是我们，我们总会有我们自己闪光的一面。在这个世界上有两种风景：虚幻的风景和实在的风景，而我们需要的是后一种风景，只要我们真诚地去努力、去奋斗、去缔造一片自

己风格的风景，那么，我们的生命也将灿烂无比。

切切实实地珍惜自己的风景吧!因为你的风景是属于这个世界上独有的风景。

二、关于人与花的联想

我不喜欢折花的人，我绝不会与一个折花的人做朋友。

我喜欢种花的人，我不喜欢赏花的人。

种花的人，他懂得人生的乐趣其实不仅仅是在得到一个结果，而是在为得到这个结果的努力的过程之中。一个种花的人，在很长的时间里与花共同生活，花已经成为了他生命的一部分，他已经成为了花的生命的一部分，在他的生命中，已经完全融入了花的美好与芳香。我们都有这样的经验，种花的人，大多是性情开朗、为人善良、处世乐观的人，因为花的那份美好已经和他的生命融合了。

喜欢养花的人，他们买来将要开的花，为了让自己的家中有一份艳丽、有一份芳香、有一份美好……，他们想让自己的生命接近美好、接近芳香、接近自然。在那一刻，他们的生命有了一份美好与芳香，那是他们心中的美好、芳香，被花的美好、芳香诱发了出来，使他们的生命多了许多美好与芳香。只喜欢赏花的人，与养花的人有一样的心情，只是他们更想把自己投入到自然中罢了。

而喜欢折花的人，他们的内心有一种强盗心理，想占有一切美好的东西而不想付出劳动、不想付出金钱、不想付出情感……。他们也渴望美，但他们的这种渴望会成为别人的灾难。我想，这个世界上常有灾难，就是因为有一些人总想折花，总想把别人美好的东西据为己

有。所以，总想伸手折花的人，其实是心理失常的病人，他们应该及早去医院就诊和治疗才对。

三、岁月赋

岁月是卷白纸，年是章，月是节，日则是一个段落。那一个个文字词组，需要我们小心填写。有的人，一生是一部大书，内容充实耐读，或委婉俊秀、飘逸瑰丽，或粗犷豪放、荡气回肠。有的人，一生仅草草几张，字迹凌乱，内容卑俗无聊，只配扔进废纸篓。

拥有一部充实生动的书，是我们的幸福；拥有一个完满真实的人生，是每一个人应有的心愿。如果，你已年老，那么不必懊悔，也许你还有希望拥有一个至善至美的结局。如果你刚刚跨入中年，那么请振作精神，也许开始不很精彩，但发展就在你眼前，而且还有一个高潮和结局掌握在你手中。

如果此刻，你正年轻，充满了青春与健康，那么，就开始斗志昂扬地谱写你壮丽的诗章吧！

四、使你自己美起来

爱美是人的天性，青年更是美的宠儿，人们都赞叹青春时代是人生最美的时代。使自己变得更美这是每一个青少年的心愿，那么怎样才能实现这个愿望呢？

1、仪表美。首先青少年要注意自己的仪表美。外表的美好对人们的感官具有很强的吸引力。仪表包括发式、面部、身材、服装的形式美。俗话说“三分相貌，七分打扮”。人是要打扮、修饰自己的，通过修饰，使自己仪表的优点得到发挥，缺点得到克服。比如颈项肥短的人穿敞口低领的衣服，使脖子显得长些；而颈项过长的人穿高耸扣领的衣服，使脖子显得适中。上年纪的人经过打扮会显得年轻，儿童经过打扮会如花似玉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

那么青少年应该怎样使自己的仪表更美呢?清洁干净是青少年首先要做好的，随着身体发育成熟，青少年的体味渐渐浓重了，注意清洁身体，换洗衣服鞋袜，身体保持清洁的气味，使接近你的人有舒适感。当然这决不是说青年人不要运动流汗，不要干脏活。

其次青少年在选择自己的服饰、发型时要注意保持自己的个性特点，不要一味追赶时髦。青少年最大的特点是充满青春活力，这一时期是人生最美好的时期。青少年的衣着打扮如果过分矫揉造作，装饰点缀，反而会掩盖了青春美、自然美。比如一个姑娘涂脂抹粉，描眼画眉，人们看到的是脂粉、黛色，而不是姑娘丰腴柔润的肌肤，而美也只是一种装饰美而不是天然美、青春美。因此年青人不应浓妆，只宜淡抹。人人都有自己的个性，青少年在穿衣着装上，应该与自己的个性一致。比如有的人恬静，有的人活泼，有的人热烈，有的人素雅。具有自己的风格、适合自己的气质的服饰才能与自己的身体浑然一体，给人以优美、自然、大方的感觉。有些青年人盲目生硬地模仿明星，追求潮流，只会给人以没有个性、不自然的感觉，使人觉得他们像是没有脑子的洋娃娃。

(2) 风度美。青少年还要注意自己的风度美。人不是服装店里的木头模特，穿上件得体的衣服就会给人美感。人是动的，他要说话，他要动作。言谈举止文雅有礼，才会给人风度不凡的感觉。有些人衣着高贵，但举止庸俗，就会使人有极不和谐的感觉，令人厌恶而不是欣赏。要使自己的言谈文雅，举止礼貌，是需要长期学习的。进入青春期以后，童年时代的顽皮、任性、冲动就要逐步改变，有意识地学习和掌握在文明社会中一个

高尚的人应有的行为举止，培养自己文明礼貌的良好风度。良好的风度会使你的仪表增色不少。

(3) 心灵美。人只具有外在的美是远远不够的。人和物不同，事物只要具有形式美，就可以使人欣赏。鲜花、嫩草、高山、流水、丽日、蓝天、各种颜色、线条、空间、运动所构成的形式美就可以使人赏心悦目。人如果只具有外表的形式美，只能吸引人的感官，还不能打动人的心灵。美丽的人如果具有一颗冷酷的心，是没有人欣赏喜爱的。因此对于每一个人来说，最根本的是心灵美。心地善良、情趣高雅、勤劳奋发、品格高尚的人，才会令人尊重，使人敬慕，受人爱戴。青年人应该努力学习，提高修养，主要精力要放在美好心灵的塑造上。

不少青少年为自己外观不美而悲观,这是不必要的。有美好的外表固然使人高兴，但一个人生存的价值不在于天然赐予他多少，而在于他给人们创造多少。外表不太美，更可以激发青少年发挥自己其他方面的优势，弥补不能由自己决定的缺陷，从而显得更有震撼人心的魅力。值得注意的是，一些有美好外表的人，如果只沉醉于天赐的福分，不努力发掘自己的潜能，他们很可能会心灵空虚而徒具一张美好的脸。

一个人做到仪表美，风度美，心灵美，就会使自己变得更美好。青年可能会追问：怎样才算美呢?美是人们对客观事物的一种主观感觉。客观事物具有各种形式，有些可以使人产生美感，有些却不会使人产生美感，凡美必须使人感到愉悦、欣赏，人们感受到美的同时会觉得好，美与好时常是紧密联系的。当涉及到人类的利害关系时，真与善是人们推崇为好的东西，因而也容易引起美的感觉。然而每一个人的心目中，美的具体标准是

不完全一致的，你认为这件衣服美，我不一定认为美。青年应该怎样去选择美的标准呢?关键在于提高自己的审美情趣。一个人的审美情趣与个人的认识能力有十分密切的关系。比如：一个缺乏音乐知识的人只会欣赏流行乐曲而不懂欣赏交响乐；一个乡下老婆婆欣赏大红大绿却不欣赏素白雅致。可见一个人的文化水平、兴趣爱好、情操修养、艺术欣赏能力都会深刻地影响他的审美情趣，决定他的审美标准。青年人不要盲目模仿别人认为美的东西，而应该努力丰富自己的知识宝库，开拓眼界，提高认识，有了比较高的认识水平，审美情趣才会变得高雅，有了比较高的审美能力，青少年才更具有自己个性的美。

五、不要自卑

有的同学总感到自己不行，对自己常不满意，遇事容易胆怯，怀疑自己的能力，他们总觉得有一股无形的压力，使自己畏缩不前，这种心理压力就是自卑感。为什么有的同学会产生如此沉重的自卑感呢?

自卑感是对自己评价过低产生的。一个人对自己的认识评价主要通过两方面途径获得，一是观察自己在实践中的表现来认识自己,自己干每一件事的成功与失败，判断问题的正确与错误，这些实际情况影响着对自我的认识，尤其对自己能力高低、性格好坏的认识。二是通过别人对自己的反应、对自己的评价来认识自己，在交往中别人是否愿意接近自己，是否欣赏自己的才能，是否喜欢自己的才能，是否喜欢自己的性格，这些都像一面镜子，把自己在别人眼中是怎样一个人反射出来。由这两方面每个人得出了对自我的评价。

每个人对自己的认识并不一定都符合客观实际，都

会有相当的主观性，这种对自己的主观认识和客观存在不一致，常常引起对自己不正确的自我评价：有的对自己评价过高，以致显得很自负；有的对自己评价过低，因而显得很自卑。

产生自卑感的原因可以是许多方面的，各人情况不同，主观要求不同，对某一问题的认识能力不同，就会有不同的原因。常见有如下一些原因：体质的原因，一些体质较弱的人其运动、劳动等体力活动成绩不如别人，容易遭受失败，自信心下降，产生自卑感，从而在这些活动面前回避退缩；身材相貌有缺陷，在面目姣好的人面前相形见绌，甚至还听到讽刺挖苦的话，自我评价下降，产生自卑感，因而害怕露面，害怕表现；能力的原因，当自己在某方面的活动屡遭败绩，便会觉得自己这方面能力很差，凡遇到这方面的活动便会不参加，自己在某些方面没有信心，不喜言谈便不愿交际，等等。这种害怕回避的态度反映了自己在某些方面没有信心，即自卑的表现。此外，社会地位、经济状况、家庭背景也会成为产生自卑感的原因。

当然并非缺陷、劣势就一定会引起沉重的自卑感。一些身体残疾、相貌丑陋、家境贫寒的人并不自卑。相反，在这些方面条件好些的人却很自卑。因此产生自卑的原因除了缺陷、劣势的条件之外，还有更重要的一条就是能否正确地认识自己，如何对待自己的劣势、不足、失败。其实任何优势和劣势都是相对而言的，有些人把自己某方面的劣势看得太重，以一种不切实际的高标准来作自己的参照标准，因而对自己的劣势非常不满和失望，对自己的劣势不能作正确的估计；把情况看得比实际情况糟，在这种情况下有的人甚至会把优势看成劣势，

因而陷入盲目的自卑。即使缺陷存在，不可避免(比如残疾、丑陋)，但是若能采取正视的态度和勇敢的态度，充分利用自己其他方面的优势，建立起自信心，也可防止产生自卑感。如果不能正视缺点，而是害怕缺点，害怕别人对自己评价不高，因而回避、悲观，就会产生自卑感。有的人对自己要求过分苛刻，要求面面俱佳，一面不行，就不满意，也容易产生自卑感。

对自己不满意，每个人多多少少都会有，这也是促进自己全面发展的自我动力。但是有的人对自己不满意超过了正常状态，影响了对自己全面、客观的评价，并且由于这种自我不满而产生回避、退缩、悲观的态度，这就从正常的自我批评跌到不正常的自我埋怨、丧失信心的自卑感之中。

自卑感有时也可以由自尊心过强而来。自尊心过强实际就是对自己评价过高，把自己的优点和长处看得比自己实际上所具有的要高，同时不愿意正视自己的缺点和短处。过于强烈的自尊心使他对别人的评价也很敏感，他往往只能接受对自己好的评价，不能正视差的评价，一旦发现自己有不能令自己满意的地方，或者受到外界的非议，就忍受不了，进而怀疑自己，否定自己，不能接受自己，从而产生自卑感。这种与过分强烈的自尊心相伴随的自卑感,其根源也是不能正确认识自己的不足。在这些人心中，强烈的自尊心和自卑感都在左右着他，使他既感到自己有强烈的自尊心，又觉得自己很自卑，其实这种人的自尊心的根基是病态的，虚弱的，缺乏正确评价自己的基础，缺乏应有的自信心，说到底，还是不能正确地现实地对待自己，接受自己。

自卑感重的人会表现出过分害羞，情绪悲观，退缩

态度，自信心不足。沉重的自卑感会带来巨大的心理压力，就像一个人背着沉重的包袱走路一样，遇到障碍就要退避几分。这个精神包袱会压抑一个人才能的发挥，阻碍他勇敢前进。

自卑感的产生是从小慢慢形成的。做某些事情失败太多，或者成人老是斥责“笨”、“无用”，对于那些心理特别敏感的孩子，对于那些依赖性强、独立性差的孩子，就容易种下自卑的种子。到青少年时期，由于很能清楚地意识到自我，对别人评价更加敏感，在这种心理条件下，自卑感便会很明显地意识到，从而得到一种无形的心理困扰。

自卑感比较重的青少年，不要害怕缺点，要鼓起勇气，要相信自己，要相信自己还有潜能，丢掉精神包袱，潜能就会被勇气和努力挖掘出来！

第二章 心理疏导篇

一、什么叫心理

人们在日常活动中，通过皮肤可以感到冷暖和痛痒，通过耳朵可以听到声音，通过眼睛可以看到各种景象，通过鼻子可以嗅到气味，通过舌头可以辨别食物的味道。这些通过感觉器官感受到的外界的刺激，称之为感觉。感觉是客观事物直接作用于人的感觉器官，并在人脑中所产生的对此事物个别属性的反应。个别属性经过大脑综合起来，形成该事物的整体印象，这就是知觉。感知过的事物，虽然已成为过去，但有时还会浮现出来，这就是记忆。把感知过的素材，进行分析加工、改造而构

需要全本请访问 www.ertongbook.com

思出来的新的图景，这一过程就是思维。这些感觉、知觉、记忆、思维过程都是心理现象，统称为认识过程，它是认识周围环境的过程，也是接受、贮存和分析外界信息的过程。

人对客观事物的认识，并不是淡漠无情的，而是以一定的态度去对待事物。在日常生活中，常可以看到符合自己心意的事，就感到愉快满意；对不符合自己心意或违背自己心意的事，就感到不愉快或烦恼，这就是情感过程。

人们在工作、学习和生活中，通常不是一帆风顺的，总是会遇到这样或那样的问题和挫折。在困难、挫折面前，有的人情绪低落，悲观失望，被困难压倒。有的人却情绪乐观，积极想办法克服困难，战胜困难。这种知难而进，立志定向，拟定克服困难的计划和步骤，坚持做下去，就是意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程统称为心理过程，它们是相互联系相互促进的。

人们在对待各种事物的时候，不但产生了各种心理过程，并且还出现每一个人不相同的心理特点。例如，有的人爱好音乐，有的人爱好体育，有的爱好学文，有的爱好学武，这是兴趣的不同。有的人反应速度快，有的则慢；有的人工作能力强，有的人则较差；有的人善于写作，落笔千言；有的则难以下笔，不知从何写起，这是能力的不同。有的人性情温和，有的暴躁如雷，有的活泼好动，有的沉默寡言，这是气质上的不同。在对人对事的态度方面，有的人平易近人，有的难以相处，有的人工作勤奋，有的懒散拖拉，这是性格上的不同。能力、兴趣、气质和性格，统称为个性的心理特征。

从心理现象产生的机制来说，心理是大脑的机能，大脑是心理的器官。就是说，大脑是心理现象的物质基础。那么有什么事实和理由可以证明大脑是心理的器官，心理是大脑的机能呢?医学上有这样一个病例：一个婴儿生下来后一直昏睡不醒，没有任何心理活动的表现，当时找不出原因，在他死后进行尸体解剖时才发现，原来他的身体各部分都健全，就是缺少了脑这个器官，是一个无脑儿，这就解开了婴儿昏睡之谜。现代科学运用脑电波记录仪证实,不同心理状态下可出现不同的脑电波，反过来说，在外界刺激作用下可导致的不同活动变化，必然会引起不同心理现象的发生。当然，从一般意义来讲，心理活动不仅与大脑有密切关系，而且同整个神经系统、内分泌系统以及整个机体都有关系。

心理现象是现实而有规律的。心理现象的现实性，表现在人的内在和外部的行为之中。任何一个正常的人都是有心理活动的。现代心理学，就是强调从人的行为去研究心理现象的各方面，研究个体人格特征的形成和发展规律，研究心理过程发生和发展的规律，研究现实精神状态存在和变化的规律。

二、你的心理健康吗

在现实生活中，坦然承认自己心理不健康的人少之又少。原因有几个，一是因为并不十分明白心理健康与不健康的界线，二是因为把心理不健康误解为思想不健康，品德不健康。当然，还有一些人更错误地认为只要能吃能住能走能动，就决不会有不健康之说。其实，心理不健康的人在我们的周围是并不少见的。严格来说，心理健康必须包含两层含义：其一是没有心理疾病，其二是没有心理失常状态。由此可见，即使并不患有心理

疾病，也还不能说心理一定健康。

那么,什么样的心理状态才是健康正常的呢?可以用四个字来概括：积极向上。

具体来说，可以从几个方面加以认识理解：

一是从学习和工作上来看，一个人对学习(工作)是否充满兴趣、充满热情?如果疲疲沓沓、浑浑噩噩、不思进取、不求上进，这种心理状态是不健康的。另一种情况，就其本人而言对学习(工作)是努力的，只是成效甚微，或者象“拖黄包车”似的总是精疲力竭地落在最后面，这同样不符合健康的标准。

这样看来，衡量健康与否需要从“投入”和“产出”的两个方面来判断,即要能够全身心地投入到学习(工作)中，同时也要察看其成效和结果。

二是从对于自我的认识来看。一个心理健康的人首先应该愉快地“悦纳自己”，通俗地说就是接受自己。

有的人总是怨恨自己太矮、太胖、太瘦、太难看，或嫌眼睛太小、鼻子太大、毛发太浓、皮肤太黑、脖子太长、小腿太粗……。总之，这也不好，那也不满意。甚至有人不愿接受自己的性别，明明是姑娘家却希望是男儿身，明明是男孩子却希望是女儿身……。以上种种都是心理不健康的表现。

一个心理健康的人能客观地接受自己而且十分乐意和愉快。我国历史上有晏子使楚的故事，身材矮小的晏子非但没有自卑之感，相反，却能傲视群雄不辱使命，不像现实生活中有些人因为矮了几厘米便怨天尤人、愁死愁活，这就是心理健康的表现。

认识自己还必须包括对自我的正确评价，有的人骄傲自大、目中无人，像历史上的项羽，确切地说绝不能

算作心理健康的榜样，而他最后的失败也恰恰是他心理失衡造成的祸害。

三是从有无和谐的人际关系来看。一个心理健康的人应该和必须具有融洽的人际关系。如果一个人整天关在屋子里，不愿和其他人交往，或虽有交往的意愿却不能和他人交往，那么这样的人其心理是不健康的。

还有一种情况，有的人虽然能和人交往，表面上看关系也尚较平和,但其内心深处却总是对别人持以怀疑、憎恨、嫉妒、厌恶之感，这种情况同样说明其心理是不健康的。

四是从有无适当的情绪反应来看。每个人在不同的情况下会有不同的情绪反应，如看到一朵鲜花时，除了识别这是一朵花外，还会产生激动，感到高兴，出现愉悦的心情，这就是情绪产生时的适当的心理状态，如果一看到花便勃然大怒，一见到亲人就咬牙切齿，一回到家便暴跳如雷，这样的情绪反应显而易见是不适当的。这除了有特殊的先决前提外，一般表明这个人的心理上存在问题。

从另一方面来看，一个人可以因为某种原因发怒，但原因消除后怒气会渐渐平息下去，甚至消失殆尽。如果余怒久久未息，甚至长年累月地延续下去，那样的情绪同样是失当的，提示这个人存在着心理失常的问题。

根据以上分析，你不妨自我对照一下，你的心理健康吗?如果答案是肯定的话，当然最好；如果答案是否定的话，也无须着急，因为一个人的心理状况本身就是可变的。对于年青人来说，这种可塑性更强一些。这也就是说早发现优于不发现，只要我们有决心纠正自身的不足，那么人人都可以把自己塑造成为心理健康的人。

三、心理与生理发展不同步怎么办

在青春发育期，身体形态在变化，心理也在变化。生理上的发育常常可明显地察觉到，如身高、体重、体型等等，其中尤以第二性征，如胡须、乳房及月经初潮和遗精的出现等变化更为显著。

可是心理发育不像生理发育那样明显，它既不易看到，又不易用仪器来测量，因此容易被本人或大人们所忽视。在现实生活中，我们常常可以看到有些青少年已经明显地发育，有的青少年人高马大，达到了或接近成年人的形态水平,可是其心理发育还处于少年儿童时期，说话依然天真幼稚，思考问题仍旧像小孩子一样地简单直接，一事当前往往不能加以正确全面地考虑，甚至做出一些令人啼笑皆非的事情来。

从理论上说，一个人的心理发展应该和生理发展是同步的，但事实上却并不容易做到。有的人心理发展超过了生理发展水平。这种情况如果发生在儿童少年身上，往往被称之为“ 少年老成 ”;如果发生在中年人身上，则叫做“ 未老先衰 ”。反过来的情况是，一个人的心理发展水平落后于生理发展水平，这时候倘若表现在青少年身上便称其为“ 幼稚症 ”, 如果发生在中老年人身上，则叫做 “ 老少年、长不大 ”。以上种种在生活中并不少见。

可见，心理和生理的绝对同步也是不太容易的事，当然从健康的角度看，我们还是应该力争使之同步化。

出现了心理和生理发展不同步的情况怎么办?通过上面的剖析，相信我们都会客观正确地加以对待，首先不必惊慌失措，因为这种情况就像两个人一起上街，有时你走得快，有时他走得快一样平常和普遍。

纠正的办法并不难，心理发展过慢了，应该促使它

发展，过快了，则应减慢它发展。当然，说起来容易，真要做起来也需要一点耐心和毅力。

那么，究竟应该如何做?建议多阅读一些心理书籍，当你掌握了心理发展的科学知识后，你就会知道如何适当地调节两者的平衡,做到心理发展和生理发展同步化。

四、心理发展中的积极和消极特点

1、朝气蓬勃勇往直前。由于生理和心理上都处于成熟高峰，具有充沛的青春活力，对自己的力量充满自信，感到没有任何力量能阻碍自己不断前进。表现为意气风发、朝气蓬勃、无所顾忌、勇往直前。这种积极的冲劲如超过一定限度也可走向反面，成为消极因素。有些青年因精力旺盛，但没有找到正确的途径发挥作用，就会无事生非，进行一些无益甚至有害的活动。

2、主动积极，勇于创新。抽象思维在这个时期有大的发展，对事物的认识与评价不仅限于当前直接接触到的，而且能更多地进行间接的判断和推理，并有预见性，对新鲜事物特别敏感，厌恶因循守旧，勇于创新和探索。但有时也会把尚未认识清楚的腐朽、错误的东西当作真理来接受。抽象思维能力较强，也容易脱离实际产生片面性结论，虽善于推理论证，但也可能表现为固执己见的强词夺理。

3、类似成年人的新需要大量涌现，激起对生活的美好的憧憬。由于知识阅历增加，交往范围、生活领域的扩大，新需要大量涌现。如：渴求完全独立；要求绝对受别人尊重；渴求参加社会活动，关心政治；要求丰富多彩的业余文化生活；渴望与同辈人广泛交往，特别是志趣相投的知心友伴；强烈希望获得异性的亲密情谊；对未来充满美好的愿望和向往。但是需要的产生是无止

需要全本请访问 www.ertongbook.com