



感悟青春
女生生理卫生与心理健康
专题讲座



主讲：张彩霞

何为健康？

- “健康是1，事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0，由1和0可以组成10、100等N种不同大小的值。”对于一个人而言，如果没有健康这个1，其他条件再多也只是0。
- 世界卫生组织给健康下了个定义，即健康包括三方面：
 - 一、身体健康；
 - 二、心理健康；
 - 三、具有良好的社会适应能力。

青春期女生生理卫生

青春期的生理发育主要表现为第二性征的出现，在身材、体态、相貌、声音等方面男孩和女孩都表现不同，有着明显的差异。

不好意思



青春期皮脂腺分泌旺盛，如果不及时清除多余的油脂的话，毛孔就会阻塞了，常常形成黑头或白头。

如果油脂连同污垢、老化角质在毛孔下继续堆积，并感染细菌，就会红肿、发炎，形成痤疮，就是平常所说的青春痘。



治疗方法

禁止使用医用酒精擦洗面部

食物疗法:不吃油腻辛辣的食物,多吃点绿豆汤等下火绿色饮品。

可以使用偏碱性的香皂、硫磺皂。一星期洗一到两次的脸部痤疮部位。几个月后效果十分显著。



什么是月经？

- 青春期，卵巢开始排卵并分泌内分泌激素，子宫内膜受卵巢内分泌激素的影响呈周期性增厚、充血，逐渐萎缩、脱落、血管破裂，通过子宫收缩，脱落了的子宫内膜汇同血液从阴道流出，称为月经。
- **月经的出现，是女孩迈入青春期最显著的生理标志，正常的月经证明你的身体是健康的。女生16周岁还未有月经的话称为闭经，需要到医院就诊了。**

月经是最好的排毒时期，所以不要惧怕，要乐观地面对。

正常月经的表现有哪些？

- 初潮：就是第一次的月经，大多数在13岁左右
- 月经周期：指上次月经的第一天到本次月经第一天之间的天数，通常女性的月经周期在28-30天左右
- 经期：指月经持续的天数，正常月经约持续2-7天
- 经量：指一次月经总的血量，一般为35-58毫升
- 经期症状：经期一般没有明显的不适。少数女性可有腰酸，下腹部坠胀痛等感觉，并伴有轻度腹泻或便秘

经期护理

- **膳食**：多吃有营养食物，少吃甜食和油炸以及生冷食品，忌辛辣和冷饮；
- **温度**：避免受凉，过冷会引起月经失调，经血过少，经血受阻，引发痛经等现象；
- **卫生**：勤换内裤（一天一换）和卫生巾（一片最好不要超过四个小时）；
- **时间**：合理安排作息时间，忌熬夜和过量运动，但也不要一天都坐着不活动；
- **情绪**：不能经常压抑，更不能大发脾气。



- ❖ **卫生巾**：买干净舒适的卫生巾，检查好包装和保质期。遇到皮肤骚痒等过敏现象应立即停用。
- ❖ **着装**：买合适的内衣裤，内衣不可过紧，影响发育，内裤最好穿浅色、纯棉并且不掉色的。夏天不穿紧身牛仔，不透气，冬天注意保暖。
- ❖ 经期严禁烟酒和性生活。
- ❖ 经期卫生如果不注意，容易引发妇科病。



青春期月经不调正常吗？

许多青春期少女的月经周期和血量均不规律。在初潮后的前几年中，这种不规律大都都是正常的。

女生常见问题—痛经

- 痛经可分为原发性和继发性两种。原发性痛经是指女性初次月经来潮或来潮后不久就出现的痛经现象。月经期出现的一些不舒服，比如说下腹痛都是一些正常的生理现象，每个人来月经的时候都会有一些不舒服，只是每个人感觉不一样而已。也就是说痛经影响正常的生活时才是一种疾病。原发性痛经往往在结婚生子后会有改善。

常见的痛经的诱因：情绪波动导致内分泌失调，有妇科炎症，饮食问题。

痛经的缓解办法：

- 1、用热水袋敷在小腹上保暖；
 - 2、喝适量红糖水或开水；
 - 3、痛得难以忍受时吃一两片速效止痛药，但不可常吃；
 - 4、适当补充能量，如巧克力，糖，但不可过多。
- 经后注意要补充营养，多吃富含蛋白质和铁的食物，如鱼，还要补充适量补品，如红枣、枸杞等。

来月经时可不可以做体育运动？

- 女性经期做运动是完全可以的，但也不能忽视月经期的特殊性，此时健身应注意以下卫生要求：
 1. 经期应避免过冷，过热的刺激（冷水淋浴和桑拿），特别是下腰部不易受凉，以免痛经或月经失调。
 2. 经期的第一、二天应减少运动量及强度，运动时间不宜太长。
 3. 经期不易做剧烈练习，尤其是震动强烈，增加腹压的动作，如疾跑、跳跃（剧烈的健身操），负荷过大的力量练习等。以免造成经血量过多或影响子宫的正常位置。
 4. 经期一般不易游泳，以免在生殖器官自洁作用降低时病菌侵入造成感染。
 5. 月经期不能做腹部按摩。

经期的饮食

- 油炸食品也是经期女性的一大禁忌。
- 经期尽量少吃或不吃冷饮。
- 经期不要喝咖啡、浓茶，更不能饮酒，否则这些刺激品会让经期的不适感加重。
- 应多喝开水，多吃水果、蔬菜，维生素C可以增强人体的抵抗力，减少由于经期抵抗力下降而引起的感染。

不要因为来例假就整天躺在床上或者以此为理由旷课请假

经期的穿着

- 很多女性在月经期时喜欢穿紧身衣，认为这样不但可以免除侧漏的尴尬，还可以缓解腹痛，其实这样做是不科学的。女性在月经期时，会有大量经血流出，如果此时会阴部的透气性不好，潮湿的环境可能造成一些微生物的滋生，一些霉菌性阴道炎症就是这样产生的，如果治疗不及时，还可能上行感染到盆腔。

穿着宽松的衣服，勤于换卫生巾，即使月经末期也要勤换



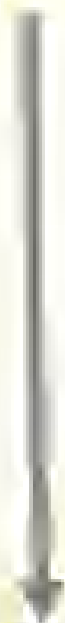








早恋



犯罪

依据有关资料显示，在我国全部女性犯罪中，有70%以上是性犯罪，其中90%左右是十几岁的女青年。人们不禁要问，这些女青年为什么会犯罪呢？他们的人格尊严到哪里去了呢？女性的自尊、自爱就这样被轻易地抛掉了吗？当然，探究其原因是多方面的，其中一个重要的原因就是因为他们涉世不深，意志薄弱，没有足够的力量抵御来自社会上的诱惑，大部分是上当受骗的……



为什么青春期孩子喜欢与异性同学在一起？

随着年龄的增长，青春期孩子会产生向往与异性交往的渴望，被彼此间的情感所吸引，互相有好感。

这是一种先天性行为，是由遗传因素决定的，也是进入青春期后，体内的荷尔蒙在悄悄地起作用。

与异性同学交往的必要性

- 许多女生都有这样的经历：与异性同学一起参加集体活动，比如劳动、春游等，心情会格外舒畅；经常和异性讨论问题，学习上进步也较大、学习效率也大增。这就是异性效应所产生的“激励”作用，也应了“男女搭配，于活不累”这句俗语。

正常的异性交往

与初中比较，技校或高中时期女孩子便渐渐地从对异性的疏远到表现出一种喜欢接近异性的心理，陌生感与畏惧感渐渐消失，女孩子常常与男孩子一起玩，一起做作业等，这些是正常的朋友交往。



早 恋

在心里和生理还没成熟之前，就较早的谈恋爱，称为早恋。

特点：朦胧性、单纯性、不稳定性。



早恋的危害

学习下降；打架斗殴；

对身心健康造成了危害；

主啊我错了



忍不住亲热——你以为摸一下抱一下没什么大不了，可是在这一摸一抱中间，男生女生的心理都会发生很大的变化，产生一种快感，尤其是男生。如果一旦上瘾，把持不住就容易发生进一步的关系。

让师生和家庭关系陷入僵局——一旦被家长和老师知道了，就会招来责骂，心里负担加重；

失恋的苦果——失恋之后可能会产生自卑、后悔、怨恨等心理，严重时可能会由于冲动心里不成熟，失恋后自杀、自残。

意外怀孕——不懂避孕措施或抱着侥幸心理，甚至对人流后果无知，结果怀孕，不得不做人流手术；



早恋会影响生命的质量

据调查：早恋学生学习成绩下降，学习有所上升的几乎没有，这样的学生大多提前就业，因为文化水平低，只能从事一些脏、苦、累或危险的工种。

一些女同学因交友时受骗失身，失去了应有的自尊，从而破罐子破摔，从事违法行业。

正确处理与异性之间的关系

错误做法：

1. 遇到自己看不上的男生表白，就在公开场合对其进行侮辱——容易挫伤对方的自尊，甚至可能引起对方的报复；
2. 不回应，一拖再拖——对方不明心意，以为你害羞，可能会发起更猛烈的追求，扰乱你的正常生活；
3. 直接告诉家长和老师——如果该老师是你信得过的且为人处事较稳妥的，家长比较开明的，可以直接告诉，但如果家长和老师比较顽固老套作风，就先自己想办法处理，解决不了的时候再来寻求帮助。
4. 因心动或心软而妥协——强扭的瓜不甜，若是出于同情答应对方（尤其遇到对方是自己好友时），就是害人害己，浪费彼此的精力和时间。

正确做法:

- 1、若对方不合自己心意，正面但私下里拒绝对方，言辞得体但要坚决，不给对方任何空隙，直言当前以学习为重，其它事一概放后。
- 2、若对方是自己心仪男生，则告诉对方当前应把精力投入学习，可暂时先做好友，在学习和生活上相互帮扶，安静单纯地过完技校三年。要坦然交往、公开交往，不可一时意乱情迷，荒废了学业，一同堕落。
- 3、遇到威胁或强迫时，应当立即告知家长和老师，让他们出面处理，不可胆小怕事，独自承担。

学会区分好感和恋爱

青春期出现对异性的好感是正常的，是一种特殊的向往和欣赏，但不是所有的好感都要走向恋爱这条路，可以放在心里，自己慢慢体会。有喜欢的人 and 被人喜欢都是一件甜蜜的事，但是一个甜蜜的开始并不意味着会有香甜的果实，有时候甚至会产生苦果和恶果，青少年无论从心理和生理方面来说都不适宜恋爱，尤其是公开的恋爱。



公开恋爱的危害：

- 1、被同学和亲友看见，一传十，十传百，最后可能尽人皆知，出去没面子，被人指指点点；
- 2、若是年龄较小时候恋爱状况混乱，成年之后，这些混乱情史可能会被后来认识的男生所忌讳，被认为是肤浅放荡之人。
- 3、影响校容和班风，一个恋爱成风的班级，很难管理，容易因为彼此的关系造成和其他同学之间难以相处。
- 4、影响友情和亲情，有了恋人之后会把花在友情亲情上的时间付诸恋爱，导致冷落了身边亲友，引起不快和尴尬。
- 5、如若发生过性关系，对生理和心理都是一种危害。女性往往比男性更重感情，如果遇到薄情之人，将会使自己陷入无尽的烦恼。

交往的危险信号

- (1) 男女生一对一地交往，不再与其他同学交往。
- (2) 双方交往过于频繁，把大量时间花在两人活动中，无心学习或学习兴趣减少，成绩下降。
- (3) 双方交往带有隐秘性，瞒着老师、父母及同学，常常向家长撒谎。
- (4) 对方成为自己的牵挂，离开对方就魂不守舍，看见对方与别的异性同学往来，就会心生不满和嫉妒。
- (5) 两人在一起时，只渴求拥抱接吻，身体亲昵，双方或一方作出发生性关系的暗示。



- 如果你还是觉得早恋无所谓，只是玩玩而已，那么希望你真的只是玩玩，最好不要玩掉你的正常生活，你的宝贵时间，你的心情，你的钱，你的青春，甚至你的贞洁。如果只是玩，何必一定要玩这么累人的游戏，玩点别的不伤脑筋的不是更好？
- 如果你觉得你的早恋隐藏得很好或者基本没有打扰到他人，那么你最好能坚持到毕业那天，让别人看到你早恋的成就和甜蜜果实，让别人羡慕你们双双考上心仪的大学。但是如果你不能肯定，那就放手吧！人生没有十全十美的事，一边能好好恋爱又能认真学习，你是否真的把握得好？



心理实验：“延迟满足”

◆在心理学上有个“延迟满足”实验；提出“情商”（就是EQ）的美国著名心理学家戈尔曼曾做过一个“延迟满足”的实验，找了一批四岁孩子，给他们每人一块糖，并告诉他们若能等主持人回来再吃这块糖，则还能吃到第二块糖。戈尔曼悄悄观察，发现有的孩子只等了一会儿便不耐烦，迫不急待地把糖塞进了嘴里；而有的孩子则很有耐心，而且很有办法，想出作游戏啦，讲故事之类种种方式拖延时间，分散注意力，最终坚持到主持人回来，得到了第二块糖。戈尔曼又对这批孩子14岁时和进入工作岗位后的表现进行了跟踪调查，发现晚吃糖的孩子成绩显著，早吃糖的则很平庸。





婚前性行为就是那颗糖.....

青春期的到来，标志着身体发育至成年时期的开始，个体将是一个成熟的、具有繁殖后代延续种族生命的个体。这是我们一生中最重要的时期，它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。到了青春期，由于性心理成熟，在性激素作用下，会对异性产生爱慕之情，这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属正常现象。但处理不好，缺乏应有的性知识，不讲究性道德，就容易犯错误，所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。



你“爱”他吗？

- 1、男孩“玩”的目的比你更明确！
- 2、玩的结果：最大的受伤者往往是女孩！



“爱上了”你能“把持”得住吗？

“把持”不住会有什么“后果”？

当未婚妈妈？

■有数字证明：某省级医院年度未婚少女做人工流产的占人工流产总人数的90%以上。人工流产会对女性身体造成巨大的伤害。

调查表明：人工流产手术会带来比如内分泌失调，卵巢早衰，更年期提前等问题。频繁的人流还会带来一系列诸如出血，感染、手术损伤及盆腔炎等并发症，甚至引发不孕。研究显示，做过2次以上人流的初产妇，分娩时胎盘异常的发生率为44.2%，而无人工流产史初产妇的发生率仅为5.5%；同时前者的早产发生率也是1次人流者的5.44倍。

人流的危害

- ❖ 危害一：导致细菌感染，严重时会造成以后容易宫外孕或不孕的后果；
- ❖ 危害二：导致子宫颈受伤；
- ❖ 危害三：导致子宫穿孔；
- ❖ 危害四：子宫颈或内膜粘黏；



危害五：不完全流产

如果手术施行不完全，少量胎儿组织残留于子宫内，可能影响子宫收缩而造成持续出血或造成黏黏、感染等情况。

温馨提示：以上就是关于人流的危害的介绍，尽管人工流产术是一个小手术，手术时间短，出血不多，安全系数高，但它终究是个能够使人产生疼痛和感到恐惧的手术，因此，女性需要慎重做人流。



怀孕的自我判断

- **停经**：平时月经规则，若有性接触，一旦月经推迟十天以上，应疑为怀孕；
- **早孕反应**：停经六周左右嗜睡、乏力、泛酸、恶心、干呕等；
- **妊娠试验阳性**：取晨尿进行化验，为阳性者，确定为怀孕。

归纳：避孕方法

- 安全套避孕：注意使用说明。
- 药物避孕：通常有口服避孕药，避孕药膜、药膏等。有一定的副作用。
- 安全期避孕：即避开排卵期。但失败率高。
- 放置宫内节育器（俗称上环）：只限成年女性用。
- 避孕补救措施：人工流产

紧急避孕方法

- 口服紧急避孕药只提供一次性的避孕保护，药片中的激素过高，会引起月经周期紊乱，不应该经常使用。
- 使用方法：一般在性接触后的72小时之内服用二粒紧急避孕丸，越早越好。服药前先进食少许食物，有助于减少呕吐。12小时后，再服食第二剂量之两粒药丸，服后会有恶心、头晕等反应，一般不会持续24小时。如确有不适，应向医生咨询。

避孕和妊娠 (不主张, 但需告知的)

避孕:

- 避孕套是最好的方式, 避孕套不但可以阻止怀孕, 还可以阻止性病的传播。

如何判断妊娠及其处理:

- 闭经
- 乳房胀痛
- 妊娠反应
- 及时终止妊娠

怀孕的征兆：

- a、月经停止
- b、产生早孕反应
- c、乳房变大
- d、尿频、体温升高

检测早孕的方法：

- a、用早孕试纸测试
- b、到正规医院检测

避孕措施：

- a、外用安全套
- b、口服避孕药

调查显示：知道避孕药有副作用的女生占**36.8%**

避孕药对青春期少女的副作用

一、胃肠道反应—类似早孕反应的症状，表现为恶心、食欲减退甚至呕吐、腹泻；

二、神经系统症状：头晕、乏力、嗜睡。远期发生的副作用则可能有月经不调、体重增加、皮疹、色素沉着等。

三、会导致青春期出现无排卵现象，严重者可以出现青春期无排卵型功能性子宫出血。最大的副作用是导致不孕

13位受访中学生实话实说:

- 青春期性问题惊心动魄!
本书至少讲述了以下几个**事实**:
 - 他们初次发生性行为时100%不用安全套;
 - 他们有过性行为的事实,父母与教师100%不知道;
 - 他们对学校与家庭的性教育100%不满意。

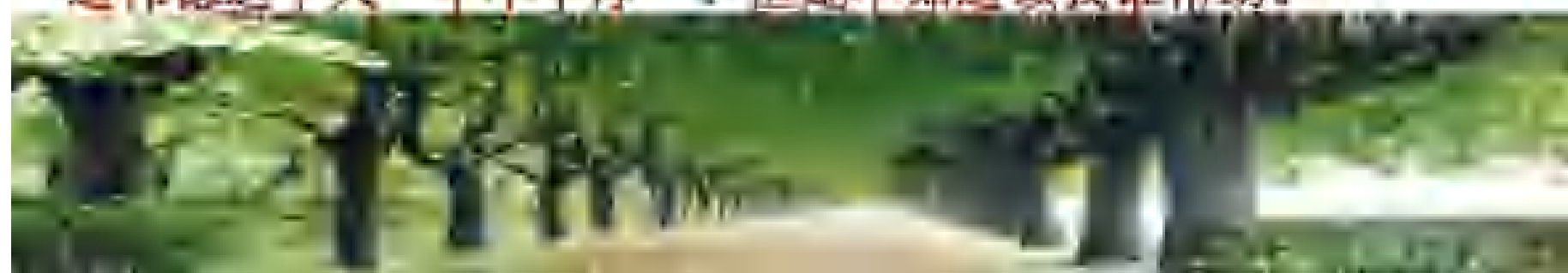
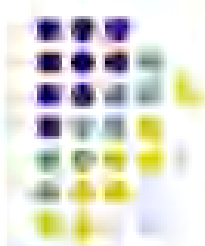


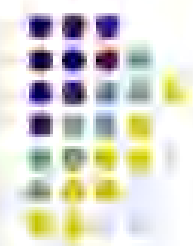
案例介绍:

珍珍是一个漂亮的女孩，父母离异带给她的伤痛，使她一直在追寻着爱。当高她一级的校篮球队队长伟德向她表示好感时，她充满了兴奋与快乐。

珍珍与伟德同进同出，双休日珍珍邀请伟德到她家玩。一次在看一部“成人片”时伟德吻了她，并向她提出了性要求。她拒绝了他。但当她看见他露出不悦的表情时，她又害怕失去他，最后她服从了他。

伟德是贪玩的，他又回到了球友中间，并对珍珍经常找他表示了不耐烦。珍珍自怜又自卑，伟德的球友用不恭的语言说她时，伟德也好像无所谓。珍珍失望又绝望，现在她的例假已经超过一周了，而且她还真的不知道伟德这个人“干不干净”，但她不知道该找谁帮助。





案例剖析:

(1) 过早的性行为带给珍珍的担忧

- a. 伟德是否还爱着我?
- b. 我会否怀孕?
- c. 我是否会染上性病?
- d. 万一别人知道了这件事, 我该怎么办?



两名中学生被灌醉后强暴

- 《生活报》报道：两名十几岁的失学青年经过哈市南岗区一中学时，认出5个女孩中有一名15岁女孩是其中一人的小学同学，便盛情邀请5个女学生去餐馆为其中一人过生日。饭后，两青年将其中3个女孩带进学校附近的碟厅，其中一名13岁女孩见事情不妙，谎称肚子疼跑回了家，另外两名年龄分别为13岁和15岁的女孩遭到两名男青年强暴。

受到性侵犯的对策

- 1、保持镇静，不要惊慌失措；
- 2、怒视、并大声斥责；
- 3、大声呼救，并迅速跑向人多的地方；
- 4、拨打110电话报警；
- 5、女生受到性强暴后要勇于告诉父母，并及时报警和就医，避免怀孕和感染性传播疾病。

璐璐的经历

- 璐璐，16岁，曾经堕胎三次。
- 她出生在一个单亲家庭，从小跟着母亲和姥姥长大。她告诉我们，她的第一次性经历完全是出于**好奇**。
- 在不到一年的时间里，璐璐又交往了几个男友，堕过一次胎，等到她第三次发现自己怀孕的时候，为了怕家人重责，她整整瞒了半年。
- 她对主持人说，后来之所以这样做，已是**破罐子破摔**的心态了。

摘自《长大未成人》

学生妹：周六来
堕胎 周一去上课

李娟与男友是同学，他们选择周六来堕胎，因为周一还可以正常去上课。2004年9月，两人恋爱两个月后，偷偷发生了关系。“如果谁没有男朋友会被人笑话的。”为了不被同学耻笑，她和男友糊里糊涂地发生了性关系。李娟承认，在和男友发生性关系前，二人对性知识根本不了解，更不知如何避孕。

南京——13岁女孩和表哥 偷尝禁果 怀孕6月无人知

- 13岁女生和大一岁的表哥在暑假谈起了恋爱，一时**冲动**就偷尝了禁果，并在不知不觉中怀上了宝宝。南京市第一医院不久前接诊的一个病例让医生们备感忧虑，感慨不已。

徐州的19岁未婚妈妈，一人漂泊在陌生城市，饭店打工维生。男友不知去向，产下男婴滑落粪坑，大难不死社会热心救助。简陋住所里的她，墙上写满了心情。



13岁少女产女婴 男友医院露面后又溜走

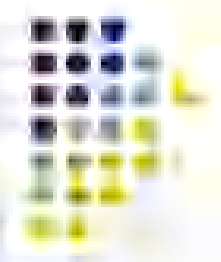
7月30日上午，年仅13岁的少女李某在长春市某医院产下了一女婴，孩子的父亲是与她相识两年的男友。幼小的她自己还不懂怀孕和生孩子的事，这次生育极可能导致她身体不再生长。

案例一

- 梦痕告诉《知心姐姐》：现在我爱上了一个男孩子，他也爱我，而且是非常的爱我，但是在爱上他之前我已经不是处女了，我好怕以后结婚会被他知道，如果他知道了怎么办？我好害怕会因此而失去他。

案例二

- 中学生刘莉，在校期间做过两次人流。长大结婚后，夫妻间互相猜疑。丈夫想：“她朋友多，婚前能与我，难道她就不会同别人发生关系吗？”刘莉见丈夫日渐冷淡，暗想：“莫非他另有新欢？不然为什么会与婚前判若两人呢！”此后她便产生了病态猜疑，怀疑丈夫与众多女性有关系，经常仿佛耳闻丈夫与其他女性的嬉笑声，甚至觉得电视中的女演员在向她丈夫暗送秋波。从此，刘莉便对丈夫进行寸步不离的监视和盯梢，使丈夫无法工作。当刘莉被送进医院时，医生的诊断是精神分裂症。



(2) 过早性行为会带来的后果

- a. 青春期是个人兴趣发展的重要阶段，若陷入不成熟的性关系，只会把原本可以用于发展其他方面个性的精力浪费掉，错过建立坚固持久的两性关系必要的基础。
- b. 因为是婚前性行为，必须保密而无法告诉自己的父母。当如果你觉得必须隐藏某事，那就表示这是一件不光彩的事。事后珍珍感到羞愧与自疚。
- c. 过早性行为而被抛弃的人会使自己处于非常容易受伤的地位。如果缺乏别人正确的支持与帮助，很容易会重蹈覆辙，不断地重复以往的错误，而更加深自己的悲凄。有关统计显示：女孩有过婚外性经验，企图自杀率是无性经验女孩的6倍。



d.过早性行为会损伤同学之间纯真的友情。同学朋友间若发生性关系，就再也不是友谊关系。尤其如果两人分手之后，更难会再是朋友。

e.过早性行为易发生暴力虐待行为。因为缺少男女双方彼此互敬互爱。互相付出绝对承诺的条件下的性关系，就如同你将自己的生命，掌握在一个心中并不在乎你的幸福的人之手中。

f.当你决心对一个人承诺而准备结婚时，过去婚前的性经历会时刻缠绕着你。因为发生性关系是个非常强烈的经验，无论你愿意不愿意，你可能会记得过去曾发生过关系的伴侣。

现代医学研究证明，少女来月经并不说明宫颈组织细胞已经发育成熟。年龄较小时，宫颈组织细胞抵抗力弱，对外界致癌物质非常敏感。有统计显示，20岁以前发生性行为的妇女比21岁以后发生性行为的妇女，宫颈癌的发病率高出3倍。另外，也容易因性生活不洁而导致阴道炎症等疾病。



结论：

过早性行为与无承诺性行为都是不负责任的，会给自己与社会带来许多不良后果。为了今天的健康，为了明天的幸福，让我们学会：



1. 学会“煞车”

请试想在什么样的情况下比较容易煞车？
时速10千米还是100千米的时候？

所以早恋现象应在摇篮中避免！

2. 学会拒绝

对有些无承诺的性要求，要学会拒绝。每个人有权利与义务告诉对方自己现阶段的态度，告诉他现阶段不要发生不正当关系的理由。

下列回答可供你参考:

男: “你不知道你错过的是什么。”

女: “是的, 我知道——我错过了艾滋病、未婚怀孕、堕胎和忧虑。”

男: “我无法控制自己。”

女: “但是我可以。”

男: “每个人都在这么做。”

女: “但不是我, 我不是那每个人。”

男: “你有什么不对劲是不是?”

女: “我很正常, 还是让我们保持距离吧!”

男: “你可以信任我。”

女: “我是信任你, 我信任你会停止对我施加压力。”

男: “我爱你, 难道你不爱我吗?”

女: “我不必对你证明我的爱, 如果你真的爱我, 就请你尊重我。”

男生老实讲

1. 知道自己的女友曾经与别人发生过性关系时，往往心怀妒意，感到窝囊。因而对女方产生戒心与怀疑。
2. 一开始与女生交往就想发生性关系时，通常并不打算与对方深交，或准备与她建立婚姻关系。
3. 与貌似纯洁实则性经验老到的女生发生性关系后，有厌恶及被骗的感觉。
4. 与女生发生性关系并无不可，但不希望自己将来与性经验丰富的女性结婚。
5. 对于容易交往且很快能发生性关系的女生，会怀疑她对自己是否真心。
6. 被女孩拒绝，当时会有点不高兴，但事后往往会对着样的女孩更尊重，更欣赏。
7. 如果说以前的我对她情感只停留在喜欢她可人的性格和甜甜的笑容上，在她婉拒后，我对她更多了几分敬重。

据调查，最容易受性骚扰的是以下情况：

- (1) 在清晨或黄昏，特别是在夜间单独行走在偏僻道路的少女。
- (2) 独身居住或单独进入男性房间的少女。
- (3) 择友不慎，处事草率，结交品质恶劣的男性为友的女性。
- (4) 相貌迷人，举止风骚，穿着裸露，行为轻浮的女子。

如何远离性骚扰？（1）

（1）性骚扰主要是性欲激发的。不少受害者都是因为她们花枝招展、举止风骚而导致的。因此，作为少女应懂得保护自己，不要穿过于透明、裸露的服装，言行举止切忌轻浮。

（2）夜间不要走偏僻小路。夜间行路时如遇到有人尾随盯梢，要尽量与其保持一定距离，并迅速地走向有灯光处或者有行人、店铺的地方。

（3）乘公共汽车时，如果发现有成群结伙、流里流气的人蜂拥上车，最好向车的前部，靠近司机或售票员站立；不要挤在人群中间并且要尽量避免和这些人同时在一个站下车。

如何远离性骚扰？（2）

（4）尽量避免单独去男性宿舍。如果向男教师请教有关学习问题，最好约上几个要好的同学一起去。你单独在家时，如果有人敲门，必须先问清情况，在你认为安全时，方可让其入内。

（5）当有人对你非礼时，应想办法躲避，情况紧急时要立即呼救。现在社会风气正在好转，见义勇为、互相帮助的事情越来越多，只要你提高警惕，具有精神上的防卫术，是可以避免受骚扰侵害的。

集体宿舍生活中的 自我保护



防范措施

1. 经常进行宿舍安全检查，发现门窗损坏，及时报修；
2. 就寝前关好门窗，天热也不例外，防止犯罪分子趁自己熟睡翻爬门窗；
3. 夜间上厕所，如照明设备损坏，带上手电筒，并仔细查看；
4. 周末或假日，不要独自一人留宿；
5. 有人强行进入，要保持冷静的态度，做好临危不惧，遇事不乱，宿舍成员一起呼救，做好齐心协力反抗准备。须知：坏人做贼心虚，肯定会吓跑；
6. 由于校园周围比较偏僻，出行时要结伴，不要走夜路。
7. 慎交网友，不要轻易约见网友，约会选在公共场所。



青春期女生应遵循规范

四要：

1. 要举止端庄、持重、大方、得体。
2. 要避免流露过分的热情与接近。
3. 要理智地谢绝异性的爱慕与追求。
4. 要留心并敢于反击异性的挑逗与侵害。

四不要：

1. 男女生不过分接近。
2. 不开过头玩笑。
3. 不讲低级下流的话。
4. 不互相挑逗。



- ✎ 一本沾满灰尘的书和一本封面光亮的书，你要哪本？
- ✎ 一个沾了泥土的包子你敢吃下去吗？
- ✎ 一件被汤洒了的衣服你还会继续穿吗？
- ✎ 一间酒气冲天，衣服乱丢，臭袜子满地的房间，你愿意住在里面吗？
- ✎ 不会！为什么，因为它脏了。脏东西尚且被人嫌弃，何况人呢？



温馨提示

人生的道路虽然漫长，但关键处就那么几步，特别是当人年轻的时候。

希望大家在自己人生关键的时候，不要走错路，好好想想你向往什么样的生活，然后为它奋斗。

在你做事之前想想自己的责任，想想你的家人。你不能掌控别人，但你至少能，也只有你自己能够管住你自己！

身体是自己的，你不爱护，谁替你爱护呢？



青春期女生的心理特点

好奇与无知并存；

自尊与自卑并存；

正常的异性交往与早恋并存；

上进心理与惰性心理并存；

独立性与依赖性并存。



做女生要干净整洁

- 你的衣服是否勤换勤洗？
- 你的床上被子是否叠放整齐？
- 你头发是否油光闪闪？
- 你的寝室是否臭气熏人？
- 是否曾经有人说过你很邋遢或是很干净？
- 如果你的身边有邋遢的人，你会怎么看她？
- 你的妈妈有没有批评过你不爱整洁，没有姑娘的样子？
- 道理你懂的。

个人卫生，寝室卫生，教室卫生，校园卫生，城市卫生……总之一句话：干净，从自己做起。

身净，嘴净

- 你是否已经习惯了出口成“脏”，以下词语是否张嘴就来？
- 靠、操、滚、我操、放屁、他妈的、你大爷、草泥妈、王八蛋、fuck……
- 你说这些话是因为它们：动听？豪爽？过瘾？还是盲目跟风？
- 原以为是青春窈窕的少女，没想是出口成脏的小太妹，可惜liao……
- 说脏话除了过瘾一把，还有多少其它好处？



嫉妒

- 嫉妒是女生之间很容易出现的问题，一个善妒的人往往刻薄待人，不是自负就是自卑过头，引起周围人的不快。如果你嫉妒别人，说明了在你承认自己输给了别人。嫉妒的人经常背地里中伤他人，散布谣言，容易引起同学间的摩擦。嫉妒还会引起同学间的攀比心理，造成不必要的时间和金钱上的浪费。如果是好友之间产生了嫉妒，那么友情就容易破裂。嫉妒的人往往自己活得很累。做一个自信大方，体贴懂事的女生，你会赢得很多女生之间的友谊。

自卑

- 别人长得真漂亮啊！
- 别人家里可真有钱！
- 别人学习怎么那么好？
- 别人的男朋友又帅气又体贴！
- 别人命真好，小小年纪就出名了……
- 为什么我不如别人漂亮、有钱、学习好、出名？

- 你就是你，何必要跟别人比这些外在的？比你好的人多的是，不如你的人也不少。
- 家境是难以改变的，要学会感恩，学会体谅父母，你来这个世界上，什么都没带，现如今所拥有的一切都是这个世界，尤其是父母给予的，你埋怨家境不好，不就是在责怪父母亏待自己吗？你有什么资格这样做呢？

如果你觉得自己处处不如人，那么好好想想有什么可以补救的措施，有没有自己擅长的方面可以胜过他人，想想到底为何自己会落后于人，还有没有机会可以追求甚至超越，如果沉浸在悲伤和抱怨中，那么你就只能眼睁睁看别人的灿烂夺目了！

人须有自知之明，知道自己的优点，也了解自己的缺点。发掘优点和长处，补足短处。不要让自卑阻挡了你阳光的未来和本该明朗的笑容。



程度如何分自己的自么小
大田，三。自己的地那丑
很父见人？在富自味，只
自以见多内丰升一头，一
传难这么分过提果起是
身材，自以见多内丰升一头，一
身遗是难这么分过提果起是
貌也不纠表，以涵。抬永
容貌也不纠表，以涵。抬永
上果必外还的形卑，你就
容上果必外还的形卑，你就

一分你但九的难上人字点
是水。天赋，出要好世有写一
才汗天过得学习？？书点一
天分一分通挣人天赋才读一
说九一以来别靠天天会是一
生加那可水。仅有多来就不
迪天赋有还汗功。仅有多来就不
爱天没是分道能生吗？积累起来的？



其他心理问题

一、厌学

学习无用，收西红柿、打工一样能挣钱。（去年西红柿市场不好，龙应台的名言，读书有更多的选择，要把眼光向外看。没有人知道下一秒发生什么，因此不要选择放弃。我重来没有想过我会去读研究生。）

虽然很多有成就的人士都没有受过很多教育，但并不等于不用功读书，就一定可能成功。你学到的知识，就是你拥有的武器。人可以白手兴家，但不可以手无寸铁。

二、逆反

父母很啰嗦，不给我打扮不给我出去玩。没有想害自己孩子的父母。

其他心理问题

三、妒忌

老师比较偏心谁，谁又买了新衣服，谁的家庭条件好（你不是别人，你只看到别人幸福的一面却没有看到别人不幸的一面，上帝给你关闭一扇窗的同时肯定会给你打开一扇门。失之东隅收之桑榆）


四、迷恋网络或者手机

网络再精彩也是虚拟的，到了一定的年龄你会发现开着电脑你也会觉得网络好无聊。

走出咨询室，天空一片蔚蓝！

如果您有解不开的心结，
如果您有无法诉说的困惑，
如果您有成长的痛楚，
如果.....，
请给自己一次释放心情的机会！



A group of young women in red and white tracksuits are sitting on a green field, making peace signs. They are arranged in a line, with the woman in the foreground being the most prominent. The background shows a large green field, a soccer goal, and a hillside with trees. A man in a black shirt is standing on the right side of the field.

祝同学们身
心健康快乐
每一天
做一个阳光
的女孩