



世界卫生组织

# 青少年性与生殖健康 咨询技能培训手册

北京市人口和计划生育委员会 编译  
中国人口与发展研究中心

世界卫生组织  
家庭健康处·青少年健康项目  
瑞士，日内瓦



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



世界卫生组织

# 青少年性与生殖健康 咨询技能培训手册

北京市人口和计划生育委员会 编译  
中国人口与发展研究中心

本培训手册受“十二五”国家科技支撑计划项目“人口与发展数学模型与综合决策支持系统”课题(课题号2012BAI40B01)资助。

世界卫生组织  
家庭健康处·青少年健康项目  
瑞士, 日内瓦



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

青少年性与生殖健康咨询技能培训手册 / 耿玉田主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2013. 7  
ISBN 978-7-5023-7908-7

I. ①青… II. ①耿… III. ①青少年—性学—咨询服务—手册②青少年—生殖医学—咨询服务—手册  
IV. ①R167-62②R339.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第097732号

北京市版权局著作权登记号: 01-2013-3263

本手册英文原版为世界卫生组织的非正式出版物Counselling skills training in adolescent sexuality and reproductive health: a facilitator's guide

© 世界卫生组织2001

本手册经世界卫生组织授权中国人口与发展研究中心翻译出版, 中国人口发展与研究中心对中文版的质量负责。

© 世界卫生组织2013

### 青少年性与生殖健康咨询技能培训手册

策划编辑: 付秋玲  
责任出版: 张志平

责任编辑: 付秋玲

---

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京复兴路15号 邮编 100038  
编 务 部 ( 010 ) 58882938, 58882087 ( 传真 )  
发 行 部 ( 010 ) 58882868, 58882866 ( 传真 )  
邮 购 部 ( 010 ) 58882873  
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>  
淘 宝 旗 舰 店 <http://stbook.taobao.com>  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京和平印刷有限公司  
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷  
开 本 710 × 1000 1/16开  
字 数 106千  
印 张 9.5  
书 号 ISBN 978-7-5023-7908-7  
定 价 32.00元

---

© 版权所有  违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

# 青少年性与生殖健康咨询技能培训手册

*Counselling Skills Training in Adolescent Sexuality and  
Reproductive Health : A Facilitator's Guide*

编译委员会：

主 编：耿玉田

副主编：刘鸿雁 蔚志新 李朝俊

委 员：王晖 张翠玲 龚双燕 周新茹 冯蕾 张楠

审 稿：武俊青 娄彬彬



## 序

20世纪90年代，开罗国际人口与发展大会（ICPD）指出，“生殖健康”是青少年应当享有的一项基本权益。同时，千年发展目标（MDGs）也进一步明确，到2015年要实现普遍享有生殖健康，并将青少年生育率作为衡量生殖健康的一个重要指标。我国自进入21世纪以来，随着社会的发展和环境的改变，越来越多的青少年更早地发生性行为，且通常没有采取保护措施，以至于非意愿妊娠与人工流产已成为影响青少年生殖健康最主要的两大类风险因素之一。

有数据显示，在全部人工流产妇女中，未婚者占30%以上，且未婚流产妇女的重复流产比例也达30%以上，而重复流产对青少年女性的身心危害更大。青少年重复流产状况在某些大城市更令人堪忧。2011年，北京市人口计生委在顺义区和昌平区7所医院的调查显示，未婚青少年女性重复人工流产发生比例为26.9%。

降低青少年非意愿妊娠和人工流产（包括重复人工流产）的发生，我们认为可采取“四道防线”进行干预。一是开展正确的符合青少年生理心理特点的性与生殖健康教育，教会青少年理智地对待性问题，降低青少年婚前性行为发生率；二是及早提供适宜于青少年特点的避孕知识和方法，教给青少年如何正确采用避孕措施，特别是使用安全套，增进青少年自我保护意识和能力，



降低非意愿妊娠率；三是在发生无保护性行为或避孕措施失败时，教会青少年如何采取补救措施实施紧急避孕，降低人工流产手术率；四是开展人工流产术后的计划生育相关服务，特别是加强避孕方法的咨询与指导，切实落实流产后的避孕措施，降低重复人工流产率。

正是基于这样的思考和认识，北京市人口计生委与中国人口与发展研究中心合作，于2010年开展了“四道防线”的未婚青少年非意愿妊娠综合干预，于2011年开展了未婚人工流产青少年紧急避孕知识调查。前者作为综合干预措施的模式探究，旨在能够形成促进未婚青少年性与生殖健康的方式、方法和路径；而后者作为预防未婚青少年非意愿妊娠的最后二道防线，旨在增进未婚青少年对紧急避孕知识与信息的掌握和运用。

上述两项课题研究给出的启示为：社区计划生育技术服务人员向青少年提供预防非意愿妊娠的相关服务时既存在机遇、又面临挑战。机遇是：由于社区计划生育技术服务人员具有专业的知识背景，使得未婚青少年希望能从他们那儿获取相关知识和信息的意愿非常强烈；挑战是：面对未婚青少年这一较为特殊的群体，目前北京市社区计划生育技术服务人员在对青少年提供性与生殖健康咨询服务时所具备的知识和技能还很欠缺，且没有可遵循的规范操作和流程。

为此，北京市人口计生委与中国人口与发展研究中心合作，于2011年启动了提升社区青少年性与生殖健康咨询服务能力课题研究。此课题研究的重要内容为：开发适合于北京市人口计生委开展针对未婚青少年提供性与生殖健康咨询服务的培训教材，进而提升社区计划生育技术服务人员的咨询能力，推进社区计划生



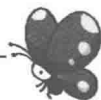
育技术服务机构开展未婚青少年性与生殖健康咨询服务的规范化和标准化，以满足未婚青少年的性与生殖健康需求和降低未婚青少年非意愿妊娠的发生。

由于国内目前尚未形成针对青少年提供性与生殖健康咨询服务的培训教材，而作为全球权威的健康机构——世界卫生组织，为应对全球青少年面临的性与生殖健康风险，开发了《青少年性与生殖健康咨询技能培训手册》（Counselling Skills Training in Adolescent Sexuality and Reproductive Health: A Facilitator's Guide）。此培训手册不仅提供了必要的符合青少年需求的性与生殖健康知识和信息，而且更为重要的是根据青少年的人群特征提供了许多实用的咨询原则和技能。课题组在得到世界卫生组织授权许可下（TR11039REV1），组织专家和相关人员将其翻译为中文。

在翻译期间，课题组请北京市部分区县的社区计划生育技术服务人员对培训手册进行了试用，并结合区县在开展青少年生殖健康服务中已有的经验，对培训手册进行了多次的、反复的审核和修订，力求形成既与国际接轨、又有中国特色，且对基层社区开展青少年性与生殖健康咨询服务工作有切实指导意义的培训手册。衷心希望广大基层计划生育技术服务人员能够喜欢这本实用性较强的培训手册。

在本培训手册的翻译和出版过程中，得到了许多专家、学者、同仁的大力支持和帮助，在此表示感谢！北京市昌平区人口计生委和顺义区人口计生委相关技术服务人员通过积极参与，将他们的实践经验贡献给我们，在此一并表示感谢！

最后要特别感谢我们这个认真、踏实、敬业、奉献的课题团



队，正是由于课题团队的精诚合作与互相支持，才得以使这本培训手册顺利出版。

北京市人口和计划生育委员会副主任

耿玉田

2012年12月8日





## 青少年性与生殖健康咨询技能培训手册 (英文原版说明)

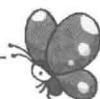
此手册并非世界卫生组织的正式出版物，其版权归世界卫生组织所有。然而，在引用该手册时，可阅读、摘录和复制其部分或全部内容，但不得销售或者用于任何其他商业用途。

手册中表述的观点，仅代表作者本人的观点，作者本人对其承担责任。

### 致谢

本手册的形成得益于多方面的贡献，除了写作本身，更重要的是人力和经验方面的贡献。在此，尤其要感谢英国沃尔瑟姆森林和汉普郡心理部前主任布莱恩·韦杰辛赫（音译）博士，和英国泰晤士河东北地区心理治疗诊所戴德尔·格里森（音译）博士，关于如何帮助人们解决那些与心理有关的难题，他们贡献了大量的智慧和实践经验。美国康奈尔大学咨询助理教授达尔瓦·海德兰德博士对本手册 C 部分的撰写起到了很大作用，即关于咨询中交流微技能的内容，其中部分内容来自美国马萨诸塞大学艾伦·E·艾维（音译）的著作。

自 1986 年起，本手册中介绍的方法已经被全球超过 60 个国家的学员所使用，尤其是在发展中国家。他们的经验和对这些技能的评估对完善本手册发挥了重要作用。这些技能已在世界青年大会、国际计划生育联合会等与青少年和健康相关的非政府组织



中，以及其他公共卫生相关的领域中得到了广泛应用。

截至目前，来自以下国家和地区的学员都曾参加过培训：安圭拉岛、安提瓜岛、阿根廷、巴哈马群岛、孟加拉、巴巴多斯、伯利兹、博茨瓦纳、巴西、保加利亚、智利、中国、哥伦比亚、古巴、斐济、格林纳达、圭亚那、中国香港、匈牙利、印度、印度尼西亚、爱尔兰、牙买加、肯尼亚、马来西亚、马尔代夫、毛里求斯、墨西哥、蒙特色拉特岛、纳米比亚、尼泊尔、尼维斯、新西兰、巴基斯坦、菲律宾、波兰、葡萄牙、罗马尼亚、塞舌尔群岛、所罗门群岛、斯里兰卡、圣基茨岛、圣维仙、苏里南、坦桑尼亚、泰国、汤加、特里尼达和多巴哥、土耳其、图瓦卢、乌干达、乌拉圭、美属维京群岛、前苏联、瓦努阿图、委内瑞拉、西萨摩亚、前南斯拉夫、赞比亚和津巴布韦等国。

我们还要特别感谢联合国人口基金对本手册和相关培训班的全力支持，此手册和相关培训班只是我们促进青少年生殖健康所做努力的一部分。世界卫生组织家庭健康处青少年健康项目对此手册中所表达的观点负责。

家庭健康处青少年健康主任  
赫尔伯特·L·弗里德曼



## 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 前言 .....                     | 1  |
| 简介 .....                     | 4  |
| 第一天                          |    |
| G 开幕式 .....                  | 11 |
| G 培训班介绍 .....                | 11 |
| G 目标 (G2) .....              | 12 |
| G 培训班方法 (G3) .....           | 13 |
| G 培训班主题 (G4) .....           | 14 |
| A 性与生殖健康 (A1) .....          | 14 |
| B 心理动力学咨询 (B1) .....         | 15 |
| C 交流的微技能 (C1) .....          | 16 |
| A 世界卫生组织青少年生殖健康模式 .....      | 17 |
| B 行为改变的心理动力学咨询 (B2—B4) ..... | 20 |
| C 咨询的交流微技能概述 (C2) .....      | 23 |
| G 角色扮演的规则 (G14) .....        | 25 |
| 第二天                          |    |
| A 性成熟与行为 .....               | 27 |
| B 心理动力学咨询 .....              | 32 |
| 首次咨询 (B5—B6) .....           | 32 |
| C 交流的微技能 .....               | 38 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 参与技能 (C3) ..... | 38 |
| 鼓励 (C4) .....   | 40 |

### 第三天

|                   |    |
|-------------------|----|
| A 性与生殖健康 .....    | 43 |
| 性问题 .....         | 43 |
| B 心理动力学咨询 .....   | 51 |
| 咨询服务应该考虑的因素 ..... | 51 |
| C 交流的微技能 .....    | 58 |
| 回应、总结和语言跟进 .....  | 58 |

### 第四天

|                            |    |
|----------------------------|----|
| A 性与生殖健康 .....             | 64 |
| 无保护性关系的后果 (A11—A12) .....  | 64 |
| 预防非意愿妊娠 (A13—A14) .....    | 69 |
| B 心理动力学咨询 .....            | 78 |
| 咨询中的难点 (1) (B8) .....      | 78 |
| 青少年与家人共同咨询 (B10—B12) ..... | 84 |
| C 交流的微技能 .....             | 89 |
| 提问、重点和时态 (C8) .....        | 89 |

### 第五天

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| A 性与生殖健康 .....                  | 97  |
| 无保护性关系的后果 (A11—A12) .....       | 97  |
| B 心理动力学咨询 .....                 | 105 |
| 咨询者特征 (B13) 和培训 (B14—B17) ..... | 105 |
| 咨询中的难点 (2) (B9) .....           | 110 |
| 咨询结束和评估 (G15) .....             | 114 |
| C 交流的微技能 .....                  | 116 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 综合技能 .....         | 116 |
| 培训后访谈（三人组练习） ..... | 117 |
| G 培训班评估（G16） ..... | 118 |
| G 培训班后续（G17） ..... | 119 |

**备选部分**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| B 心理动力学咨询 .....     | 122 |
| 联合咨询（B18—B19） ..... | 122 |
| 伴侣咨询（B20） .....     | 125 |



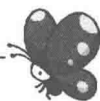
## 前 言

自 20 世纪 70 年代以来，在联合国人口基金的支持下，世界卫生组织一直积极致力于促进青少年健康，特别是青少年生殖健康。1990 年至 1999 年期间开展的青少年健康项目形成了一种综合的健康促进方法，已拓展到青少年健康与发展的各个领域。此外，世界卫生组织与其他政府的青年服务机构合作开展了诸多活动。基于多方面的因素，青少年作为生命周期中的优先阶段日益受到关注。

全球 50% 以上的人口为 25 岁以下的青少年，而他们中的 80% 生活在发展中国家。公共卫生状况的改善，如免疫、清洁用水和卫生条件，使人们更加关注那些由行为所导致的健康问题，而不仅仅是关注被动感染。目前，人们对有关行为模式对健康和寿命的重要性有了更加深入的了解。且绝大多数的行为模式都可回溯到其儿童和青少年时期。

社会条件的改变，反过来会引起青少年性行为 and 性关系的变化，包括：快速城市化；青春期的到来越来越早而初婚年龄不断后移；快速传播的跨越文化边界的大众传媒交流；以及大家庭和核心家庭数量减少。越来越多的年轻人更早地发生性行为，且通常没有采取保护措施来预防怀孕或感染。

行为的改变已引发了新的健康问题。除了传统问题——过早结婚的女孩出现过早怀孕及过早生育——许多由于无保护性行为而产生的其他问题业已加剧，包括：年轻母亲生命周期中过早怀



孕和过早生育或流产使得她和她的孩子承受病痛、伤害和死亡；性传播感染和不安全流产导致的不孕，以及感染艾滋病病毒和可能由艾滋病导致的死亡。此外，青少年母亲往往意味着她们无法继续在家庭之外获得接受教育、培训和经济发展的机会。青少年母亲往往不能给其孩子提供足够的照料，且往往也得不到孩子父亲的支持，因为这些父亲本身可能也还是青少年。

尽管有多方面的压力影响青少年的这些行为，但通常都是自控式行为导致这些问题的产生。大多数青少年都有做出决定并采取行动来保护他们自身健康的潜能。大多数年轻人能够完全理解所在社会的主流道德和文化规范；而且通常也知道成年人对他们的行为所抱有的期望。但他们经常易被其他因素和个人需求所左右。基于他们的年龄和成长阶段，他们并不总能预见到自身行为所带来的后果并做出有利于自身安全的决定。向青少年提供咨询有助于他们的综合发展，以帮助他们辨识自己的感受和思想，从而做出有益于自身的决定。然而，在许多社会环境下，“咨询”总是强指向性的，例如，咨询者告诉青少年该怎么做。这种咨询形式既不能促进青少年发展，也不能增强青少年处理其他问题的能力，或许还会使这些问题在将来有所增加。如果青少年认为他们受到指责或被视作孩子，这甚至可能出现适得其反的结果。而非指向性的咨询方式，例如，帮助年轻人自己做决定，从长远来看这对他们更有价值，这种形式在世界卫生组织青少年项目中已经形成。

有效咨询面临的主要障碍之一是那些提供咨询服务的成年人（或者其他青少年），他们本身缺乏足够的性知识，且谈论此类话题时感到困难或尴尬，且只有极少数的服务是为满足青少年特殊需求而设置的。年轻人经常会因为觉得自己不受欢迎或担心被误



解而对这方面的服务敬而远之。而当他们来寻求咨询服务时，往往已经错过了获得有效帮助的最佳时机，以至于他们面临着比成年人更多的死亡、病痛和伤害等，尤其是那些因无保护性关系引发的问题，而这些通常都是很有可能能够提前予以避免的。服务提供者经常缺乏帮助年轻人自己做出决定（而不是替他们做决定）的意识，其实这种自己做出决定的能力将会更加有效而持久。本手册所介绍的咨询技能培训既包含性与生殖健康知识的学习，也涵盖开展有效的非指向性咨询应遵循的原则，以及具体可行的互动式人际交流技能，特别是倾听。本来设计为一周的培训，也可以根据实际需要适时延长。

这个节奏紧张的培训，就其本身而言不足以培养出咨询者。但它能够用来强化知识和技能，以及加强对以专业能力开展工作的人们的理解，且可以为管理者和培训者提供一种视野。更为重要的是，培训结束后要有系统性的后续行动，最好能对其效果进行督导和评估；通过系统地介绍培训班内容，与他人分享参加培训的收获。我们期望在拓展青少年服务时，融入有效咨询的原则。增强现有服务对青少年的可及性，创建多部门服务满足青少年特殊需求，这是全球范围的需要，也是未来全社会最珍贵的资源。





## 简 介

### ◆ 关于本手册

本手册主要用来帮助培训者开展为期五天的青少年性与生殖健康咨询技能培训。手册共分为六个章节。第一章描述了培训班的准备工作和需要的相关辅助物品。接下来的五个章节中，每一个章节都设置了为期一天的培训模块，手册的最后还提供了一些备选章节，如果培训包含了这些章节并增加练习时间的话，培训可延长到十天。除了在培训班开始和结束时设定的话题之外（以 G 来表示），每一天的内容均被分成了三个连续的部分：性与生殖健康（以 A 来表示）、心理动力学咨询（以 B 来表示）和咨询的交流微技能（以 C 来表示）。

每天的培训班若能按如下方式进行，则三个主要方面都能够被依次涉及：先由学员识别青少年性与生殖健康发展相关的需求和问题（A）；紧接着进行青少年咨询的基本心理动力学原则的分析和讨论，特别是学员要对照日常工作中所处的文化环境分析其适应性（B）；每天的第三阶段是学员们运用上午三人小组（我们称之为“三人组”）在角色扮演中所识别的那些互动交流问题，练习咨询过程中交流技能的主要内容（C）。因此，在所有培训班上，好的咨询原则和技能应是相同的，但具体问题和特定咨询的情形将主要由学员去发掘，而这与他们所处的文化、所工作的社区环境等密切相关。