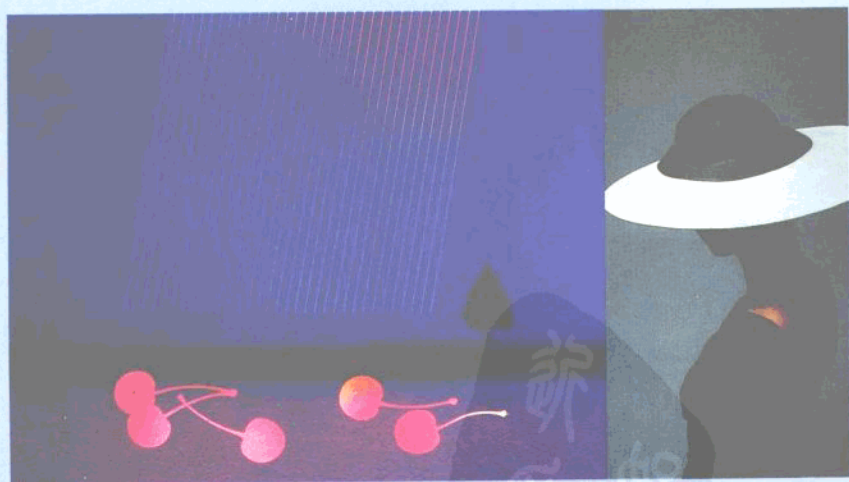


鍾思嘉 陳皎眉主編 心理與生活叢書①

# 青少年性教育

◎ 青少年篇

家計中心 / 編著  
詹益宏醫師 / 校閱



## 心理與生活叢書序

十年、廿年前我們所熟悉的一些事物，此刻也許已成了過眼雲煙。

在人類歷史上，從來沒有一個時代像現在我們所面臨的社會如此迅速複雜的變遷。過去人們但求溫飽，重視的是「生活」，而今生活無虞，則強調「適應」。因為，面對著新的社會型態和新的生活方式，人們難免會遭遇到一些適應的問題，因此人們亟需要能夠幫助自己適應的知識。

過去，心理學被一般人認為是一門深奧的學問，而心理學的書籍也被認為是難懂的教科書，因此一直未受到重視。

近年來，與生活結合的心理學書籍，如雨後春筍般地出現在坊間，而且愈來愈多心理學者的演講受到重視，在在反映出社會大眾爲了更能適應現代的社會，企圖藉由對人類的了解，進而創造更美好的明天。當然，有許多人確因自己心理上的困擾而求助於心理學書籍或講座，但仍有不少人認爲心理學是現代人必備的知識之一，一方面可做心理問題的事前預防，一方面又可對心理問題有些研究。不管是站在實用或知識的角度，我們可以肯定心理學的應用領域將更爲廣大。

心理學家無法擁有所有的答案，他們不是社會病態的醫生，也是個人疾苦的萬靈丹。

雖然愈來愈多的人對心理學產生興趣，而心理學者也正努力著找出現代人的問題解答；然而心理學的書籍或講演，只能是一種生活的參考工具，而不能當成完全信服的經典。因爲這些都是國內外學者專家或根據觀察和經驗，或根據研究和實驗所創作的產品，不見得適合所有的人，正是所謂的「盡信書不如無書」。因此，我常建議一些對心理學有興趣的人，在沒有接觸心理學之前，先不要有先入爲主的成見，抱持著開拓心胸和眼界的合理想法，去尋找適合自己的內容，再依個人的主觀判斷做一些取捨或印證，這樣才能獲得心理學所提供的最大效益。

心理學以科學的方法為基礎，以生動活潑的方式，展現一個柳暗花明的生活心理之庭園。

還記得一些初識的朋友，在彼此介紹之際，當獲知我在大學心理系任教時，常會有點怕怕，甚至有人退避三步地說：「哇！我不敢跟你說話了。」當我追問原因後，對方的解釋竟然是：「我害怕你會看透我的心理。」我也常以玩笑的口吻答道：「我又不是醫生診斷用的X光機，一下子看出你肺部有幾個黑點。」這樣的回答，仍會引起有人伸出手來請我看相，雖然有時我也假做正經八百地看起手相，其實所言的無非是剛才在短時間對他的觀察和了解，竟也道得他點頭稱是。有時我會自嘲道：「要是真有這麼準，我可不必在講台上教書，只須找個鬧區擺張桌椅，掛牌算命了，相信一天所賺的錢說不定比一個月的薪水還多呢？」雖是戲言，但是却可以看出一般對心理學的不夠了解，其實每個人在日常生活中或多或少，有形無形地都運用了一些心理學的原則和方法，只是不一定懂得心理學上的理論或術語而已。同理地，就如同每個人，包括學心理學的人，或多或少都有心理上的困擾和問題一樣，只是不一定自己能克服心理上的困擾和解決問題。

也許你不相信，也不關心心理學，但是心理學家却正悄悄地改變你生存的世界。

心理學並不是那麼地令人畏怯，也不是那麼地複雜難懂。心理學是研究人類行為的一門科學，它與人們的日常生活息息相關，它幫助人了解自我、了解人我關係、了解人與周遭的關係。因此，心理學應該是易懂、可親近的生活內涵與外延。

雖然心理學的科學理念從十九世紀末才爲人所知，但是它事實上與人類的文明史一樣古老，只是隨著社會的進步，科技的昌盛，心理學已漸漸地成爲一門有系統、有組織的科學。許多的研究證據顯示，心理學的確使人類在生命的過程中，尋求自我探索、改善人際關係、增進工作效率，以至於解決各類心理問題上獲致有意義的實質助益。

桂冠圖書公司是國內出版心理學書籍的先驅之一，近年來一方面在各類心理學教科書的充實上不遺餘力，一方面又在心理學生活化的信念下，主辦了多次生活與心理的書展和講演座談活動。目前除了上述的服務和推廣工作外，桂冠有鑑於現代人的需要，且基於預防心理學的誤用和濫用的前提下，不斷地與學術機構加強合作；並另行成立啓蒙書店，盼望給予讀者更多和更正確的選擇和幫助。感於桂冠的理想和執着的誠意，陳皎眉教授和我身爲心理人，似不容推辭地接下了這一系列「生活與心理」叢書的主編工作，期以在書市中吹起一陣「心理」風之際，帶來一點清涼氣息，還望前輩先進不吝指教。

陳皎眉

鍾思嘉

謹序

一九八七年教師節於政大

# 序

在今日的社會，人們的知識水平逐步提高，思想觀念亦日漸開明。然而，仍有不少人士對性存有錯誤的觀念，或否定性在人類生活中的正面價值，因而反對推行性教育。

其實，性是與我們一起成長的。個人的性別身份和角色、性觀念和態度、性行為等，與其生理、心理及人格發展息息相關。因此，成功的性教育可以幫助培養完善的人格。

作為在倡導性教育的先驅，本會一直很重視青少年的性教育。我們根據近年來到本會求助或索取資料的人士之需要，特意挑選了十二個性教育專題，以深入淺出的文字，作精簡的介紹和分析。這些專題都是針對青少年的切身需要或可能遇到的問題，包括：性教育、青春期、男女性生

理、月經、自瀆、婚前性關係、性病、同性戀、婚前準備、家庭計畫、懷孕常識和終止懷孕。本書的目的在於向青少年提供性教育的基本知識，俾能在這基礎上培養健康而負責任的性態度。

我們期望這本小冊，能使更多人明瞭和接納性教育，從而建立快樂豐盛的人生。  
承蒙名書法家盧聲雁先生為本書封面題字，謹此鳴謝！

執行總監

林貝聿嘉

一九八四年春

# 青少年性教育 目錄

心理與生活叢書序	一
序	五
第一章 性教育	一
第二章 青春期	九
第三章 男女性生理	一七
第四章 月經	二五



第五章	自瀆	三五
第六章	約會與婚前性關係	四一
第七章	性病	五五
第八章	同性戀	六三
第九章	婚前準備	七三
第十章	家庭計劃	八三
第十一章	懷孕常識	九一
第十二章	終止懷孕	九九

# 第一章 性教育

## 性教育

在社會風氣日漸開明的今天，雖然社會上仍有部份態度較為保守的人士，認為性是一件不可與人討論的事情，但大多數人都能夠認識到性其實是人類生活中不可分割的一部份，而具備足夠與正確的性知識去了解「性」所代表的意義是人生重要的一課。

## 性的意義

人們一提到「性」，往往產生錯誤的聯想，以為性不外是指性交或其他各種的性行為。誠然，性交與各種性行為是性的一部份，但是「性」其實是具有更深遠與廣闊的意思的。

與性有關的名詞，尚包括了性別，意即男女之別。一個人若能明白並且尊重到男女因性別所造成在生、心理變方面的差異，以及社會文化對男女角色的期望，那麼，這個人便可以避免許多兩性間的糾紛，同時對兩性的職份抱有一種更切實的態度。

「性」又指性慾。有人說凡對性的追求，均出於一種動物的本能。但是人類與其他動物有別，人是一種集合「愛」與「慾」兩種需求的動物。人類性慾的滿足不是單靠性器官的交合，同時還要配合我們對愛的渴慕以及與他人建立親密長久關係的需求。所以一個人性慾的發洩，不是隨心所欲而漫無方向的，我們應該明瞭到自己行為所引起的各種後果，而對「性」持有一種負責任的態度。這是人類與動物最基本的分別。



## 何謂性教育

由於一個人不是天生下來便可以領悟到性的真義，因此性教育是十分重要的一項人格教育。性教育不僅灌輸、解釋各種與性相關的知識，更重要的一面，性教育在於培養健康、良好的性態度。由於一個人對「性」的觀念與看法可以影響到他做人處事的方法，所以「性」是人格的一部份，而成功的性教育可以幫助培養完善的人格。

## 性教育的內容

性教育的內容十分廣泛，須視接受者的年齡與身心需要而定。有人以為性教育的內容是以醫學與生物學的觀點為主，例如男女的生殖系統、生理變化、懷孕與分娩的過程、家庭計畫與性病的認識等。這些雖然也是性教育裏一部份的內容，但是並不完整，只能算做狹義的性教育。意即

純知識的傳授。

廣義的性教育則包括了個人心性的發展，情感的處理、對戀愛、婚姻的抉擇、以及家庭或社會之間人際關係的溝通。所以廣義的性教育又是一項多元化的生活教育。

### 性教育的目的

推行性教育不但幫助一個人認清自我的本性和與異性之間的差別，同時明白到每一個人由於環境和遭遇的不同，感情的成長和反應也各有不同。我們不能以自己所設定的標準作為衡量他人的準則。當然，性教育同時也必須傳授社會的道德標準，使一個人的行為有所依據。性教育的主要目標之一是培養一個對自己充滿自信而又能容納他人的人。

性教育的另一目的在於建立負責任的性態度。當一個人知道性病是由性交中傳染，他對嫖妓就會產生顧慮；當他知道婚前性行為可能造成的後果，他便會更加小心去選擇。負責任的性態度同時又表示不做傷害他人的性行為，而能幫助減少一些因「性」而造成的社會問題。

性教育又藉着傳授正確性知識的方法，減少青少年在發育期間對各種身體變化所引起的困惑



與掛慮，以及婦女在面對妊娠或節育時所產生的驚惶與懼怕。

總而言之，推行性教育可以全面澄清流傳於社會中的各種錯誤性知識與性態度，使每個男女都能充份的發揮天賦的本能與個性。

### 誰負責推行性教育

性教育始於父母，從一個嬰兒呱呱落地的第一天開始，父母所給予他的一切照顧與愛護，都足以構成家庭教育的重要一環。父母的一言一行，舉止態度，便是子女的榜樣和教育，所以父母若能把握時機，適可而止的提供子女有關性的知識，是影響兒童日後性態度的主要關鍵。

另一方面，學校利用有系統的教導方法提供性教育，可以更深入地啟發學生認識性教育之真義，使他們在這方面的心智發展更爲成熟，同時在面對各種「性」問題時，能較理智地去處理它。

我們說推行性教育與接受性教育是每一個人的權利。但是一個教育工作者，本身必須擁有充份正確的性知識，並有積極健全的性態度，才能教育他人。



