

鍾思嘉 陳皎眉主編 心理與生活叢書③

成人性教育

◎性與人生

珍·古幸斯／著
張康樂／譯



珍·古柏斯／著 張繼來／譯

成人性教育



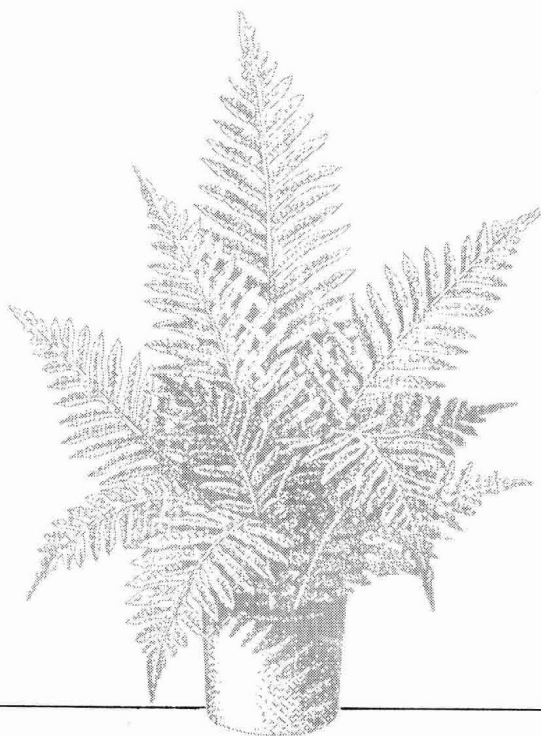
心理與生活叢書 ③

鍾思嘉 陳皎眉 主編  心理與生活叢書③

成人性教育

●性與人生


原著 / 珍・古幸斯
譯者 / 張康樂



鍾思嘉・陳皎眉 主編

心理與生活叢書③

成人性教育

原著：珍・古幸斯

譯者：張康樂

出版：啓蒙書店

登記證：局版臺業字第四〇五九號

發行：啓蒙書店

地址：臺北市師大路184號二F

電話：三四一六九四九・三九一一四〇七

撥：一〇五〇六三六―五（啓蒙雜誌社）

印刷：鴻運彩色股份有限公司

版：七十六年十月三十日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■
定價：新臺幣一二五元

譯者簡介

張康樂，一九五一年生於福建晉江。七歲時遷居香港。民國六十三年畢業於國立政治大學西洋語文學系。曾任香港「華僑晚報」記者、香港「新法書院」英美文學教師、台灣「有為出版公司」總編輯；現為專任審稿、翻譯。譯有 *Basic English Grammar*：編譯有《發明力》、《給自己一分鐘》、《善用您的感覺》、《現代父親》、《母親角色》、《啊哈專輯》、《透視新女性》等。

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人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

譯序

儘管許多有心之士不斷地大聲疾呼，倡導「性教育」，欲揭開「性」的神秘外衣，以健康的態度，導「性」之正確觀念重植人心。然而，他們的呼聲卻似乎總被「衛道人士」更強烈的聲浪所掩蓋，這是不爭的事實。

事實上，二、三千年以前，我們的老祖宗就曾道出了人類的本性「食色性也」。「性」的確是與生俱有的，兩性的結合，也絕非純粹爲了「傳宗接代」！爲何人們一旦談論有關「性」之一事，若不是「想入非非」，就是力加排斥？實際上，我們應能以更理智、更學術的觀點來予以探討；一般人對「性」所抱持的成見，委實令人費解。

如此看來，既然我們的教育無法對性提供正式的引導，有心人士只好藉某些著述來達成目的了。

本書涵蓋了有關性的種種課題，特別是對於「節育」與「性病」方面，提供了最新的資訊。其著述方式親切可人，而又簡明扼要，可謂是一部老少咸宜的生理教育著作。

更難得的是，本書曾榮獲英國時報教育附刊（*The Times Educational Supplement*）最佳著作獎，相信讀者必能從中獲益匪淺。

譯者 謹識

藍序

「性」無論古今中外，一向都是敏感的問題。尤其對一向保守的中國人，更是諱莫大焉。自從精神分析家提出「泛性論」，給予西方極大的震撼，從此歐美在「性」的觀念上獲得更大的突破。不少學者開始著手「性」方面的研究。他們不再認為性是一種污穢的象徵。甚至有些心理學家從事兩性生理與心理方面的調查分析工作，其中以美國金賽博士在一九五三年提出的報告，更是舉世聞名。此後風氣大開，專家們相繼採用科學進行人類的性生理與心理的研究。此時有不少西方國家開始實施性教育，開創了教育的新紀元。

政府遷台以來，西風東漸，無論在政界和教育界的中堅份子大多接受過西方的教育，在觀念

上都較上一代開放和進步。此外，國外訊息傳入國內十分迅速，人們對性的觀念已不再像過去那樣保守，然而科技的輸入一般人較能接納，一種新的觀念就不如想像一般容易。由於觀念並非一朝一夕形成，所以也無法在短暫時間內改正過來。尤其受過西洋教育者畢竟為數不多，至少比率不高。在社會上維持我五千年傳統的衛道人士却不乏其人。因此要他們也能舉雙手贊成性教育，那真是有得時日。據說從前有一位議員在議會上，對教育當局提出實施性教育的方案，大聲嚷道說：「性教育有什麼好實施的，我們從前沒有受過什麼性教育，還不是一樣傳宗接代。」乍聽之下，或許一般人會覺得頗有道理。然而只要仔細加以思索，讀者就會發現，他所指的性教育與教育當局所提者大相逕庭，他認為性教育就是性行為和性技巧的教育。當然此種動物的行為，確實不知亦能行。因為任何動物也都能夠繁衍種族。可是他卻沒有想到人是萬物之靈，兩性的關係絕對不止於此種動物本能。人類比一般動物高等，就是有較高的心理層次和感受。從前的人類文明未若今日進步，也曾經有過接近動物表現的性關係。譬如說：從前人類認為性只是為了傳遞和繁衍下一代才能進行，至於其它的情況都是一種罪惡和污穢的行為。那時的人類幾乎沒有人考慮過，藉兩性最高的身心結合，可以促進兩性的和協，分享心靈的快樂和提昇生活的境界。當時的人也大多以男性為中心，也就是男尊女卑的時代，女性只是男性的工具或附屬品。女性幾乎毫無地位可言。如今已經是十九世紀的八十年代，男女平等的時代，女性也應該像男性一樣被尊重。西

洋人更認為男性應禮讓女性，表現男士的風度，一切女性優先。事實上，在西方社會此種了解異性心理，建立兩性和協的社會是性教育的核心工作。因此包含探討社會中男性、女性所應扮演的角色，他們是如何相關又如何相輔相成，彼此的責任以及如何正確使用性，使成爲一創造性和建設性，而非破壞的力量，成爲性教育的宗旨，人類的性，無論對小孩、青年或成人却是十分重要。性的認同造成一個人的自我形像而影響到生活的每一方面，例如，它包含了我們出生時的命名、小孩時玩的玩具、穿的衣服、交往的朋友、喜歡的東西、高中和大學時所選的課程、職業的選擇、對自己角色的態度、家庭的責任、滿足個人性需要的方式，作爲一個人的責任與犯罪的內驅力。以上這些性教育的目的在於令年青人了解性的本質，性的責任以及使性成爲生命中一種建設力量的方法，最終目的則在於使學生能對同性、異性的交往行爲有正確的價值和態度，以了解自我，發現愛的真諦，並對男性和女性的角色，真正的認識清楚。然而，在國內太多的父母和成人，忽視了這方面的責任，加上一般人又排斥學校對這方面的努力。其主要原因是：(1)對性教育的認識不足；顧慮長者的尊嚴覺得不便啓齒；(2)本身被許多懸而未決的性問題所困擾，個人缺乏教育的把握；(3)缺乏對子女描述這類問題的適當詞彙；(4)缺乏時間；(5)怕下一代了解太多會做壞事，也就是造成性泛濫的現象。換言之，他們認為「無知」就是防止性犯罪的最佳方法。然而事實告訴我們，一切適得其反，邇來國內發現有不少性變態者，諸如木柵之狼和桃園之狼，他們大多

是缺乏正當的性知識，也就是從報章、雜誌、書刊和錄影帶獲得的偏差觀念。由於這些東西是爲了吸引一般人的注意與驚奇，而利用過度誇張的文字和攝影剪接技巧，把性行爲過度的誇大，或選擇少數變態者做不實的表演，使一般觀眾產生一種錯誤觀念。甚至於相形見拙，以致於對自己的「性能力」失去信心或自卑。據說木柵之狼是小時發生車禍，性能力受損，所以他就怨天尤人；加上一些不正確的訊息使他認爲自己是一個「廢人」，此外從小未曾接受過任何性教育，也無人從旁開導，因此就變成爲心理變態，以濫殺無辜婦女來發洩內心的憤恨，如果他從小就接受正當的性觀念，如司馬遷一樣做適當的昇華，相信不論對個人或社會都會有建設性的表現。性教育的重要性可見一斑。

珍·古幸斯以深入淺出的文字纂寫「成人性教育」一書，堪稱爲一本可讀性十分高的通俗讀物，可供一般高中生成人參考之用。尤其張康樂先生流利的文筆和適當的潤飾，使全文益形順暢，令人覺得彷彿是長江大水一洩千里。此外，譯者修改其中不合乎國情部份，使本書更加中國化，對讀者確實是一大貢獻。

藍三印 謹識

於政大心理研究所

七十六年十月十六日

成人性教育

目錄

心理與生活叢書序	一
譯序	五
藍序	七
第一章 我們的性生活	一
青春期	五
第二章 我們的身體	九
女性的生理結構	一〇
男性的性器官	一六

內生殖器官.....一九

卵子和精子的相遇——授精.....三二

第三章 不同的性徵.....三五

性徵差異.....三五

同性戀.....三九

双性戀者行爲.....四二

第四章 自慰.....四五

對「自慰」的錯誤觀念.....四六

爲何對「自慰」產生錯誤觀念.....四八

女孩的自慰方式.....四九

男孩的自慰方式.....五一

自慰有好處嗎？.....五二