

推荐教材

经“国家教委中小学教材审定委员会”评审通过

中学 青春期教育读本

ZHONGXUE QINGCHUNQI JIAOYU DUBEN

● 吕荣侃 编著

青春期是人生的过渡时期，是一个从量变到质变的关键时期。它不但是生理上生长发育的关键时期，而且是心理发展变化的关键时期，还是人逐步适应社会的重要阶段，是人逐步从幼稚走向成熟，从依赖走向独立，从家庭走向社会的转折点。青春期是人的一生中最美妙、最活跃又是最困惑的时期。一方面，它是人长身体、长知识、长能力、朝气蓬勃的大好时机；另一方面，又是容易产生困惑、烦恼、潜伏危机的时期。

● 北京师范大学出版社

中学青春期教育读本

吕荣侃 编著

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学青春期教育读本/吕荣侃编著.-北京:北京师范大学出版社,1997.8

ISBN 7-303-04527-9

I. 中… II. 吕… III. 青春期-保健-中学生 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15923 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:90 千

1997 年 7 月北京第 1 版 1997 年 11 月北京第 2 次印刷

印数:3 001—13 100 册

定价:4.80 元

编写说明

根据国家教委《关于在普通中学进一步开展人口与青春期教育的通知》(基教司〔1996〕24号),我们组织编写了这本“青春期教育读本”,以满足初中开展青春期教育的需要。本读本编写的依据是国家教委发布的《普通中学青春期教育提纲》。

本读本由山东教育学院吕荣侃教授编写,经国家教委中小学教材审定委员会组织专家评审通过,参加评审的专家有:彭奕欣、高德伟、祁乃成、项伯衡、张永泰、宋小明。在此,对他们提出的宝贵的修改意见表示衷心的感谢。

青春期教育是一件开拓性的工作,希望使用本读本的广大师生与社会各界提出批评意见,以便不断完善。

作 者

1997年6月

目 录

第一章 青春期教育是人生的必修课	1
第一节 什么是青春期	1
第二节 为什么要接受青春期教育	3
第三节 青春期教育告诉我们什么	7
第四节 学好青春期知识,让青春更美好	8
第二章 性器官	12
第一节 女性性器官	12
第二节 男性性器官	22
第三章 人的繁殖	29
第一节 精卵结合	30
第二节 胎儿的孕育	33
第四章 青春期的生长发育	39
第一节 性器官的发育与成熟	39
第二节 身体外形的巨变	42
第三节 内脏功能的趋于健全	47
第五章 青春期性卫生保健	52
第一节 女性性卫生保健	52

第二节	男性性卫生保健	65
第三节	性发育异常	73
第六章	预防性传播疾病和禁毒	76
第一节	性传播疾病的预防	76
第二节	禁止吸毒	90
第七章	青春期心理发展的特征	96
第一节	青春期心理的一般特征	96
第二节	性意识的发展	105
第三节	青春期的性心理特征	109
第八章	青春期的性心理的自我调节	117
第一节	青春期可能发生的性心理误区	117
第二节	性心理的自我调节	125
第九章	青春期的性道德的养成	133
第一节	为什么青春期要讲性道德	133
第二节	社会主义性道德原则	136
第三节	青春期的性道德规范	139
第四节	青春期的性道德的养成	149
第十章	性法制和青少年的自我保护	163
第一节	遵守性法制,防止性犯罪	163
第二节	《未成年人保护法》	165
第三节	青少年的自我保护	167

第一章 青春期教育是人生的必修课

第一节 什么是青春期

“十月怀胎、一朝分娩”，一个胎儿出生了。出生后，经过婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期，达到成年期，逐步进入老年期，最后生命终结。在这个从摇篮到坟墓的过程中，各个阶段互相连接，一步一步向前推移。在一个比较短的时间内，好像没有什么大的变化，但从生长发育的全过程来看，成长有时候快，有时候慢；发育有时候显著，有时候平缓。其中有两次生长发育比较快的时期，一个是婴儿期，另一个就是少年期和青年前期（见图 1-1）。

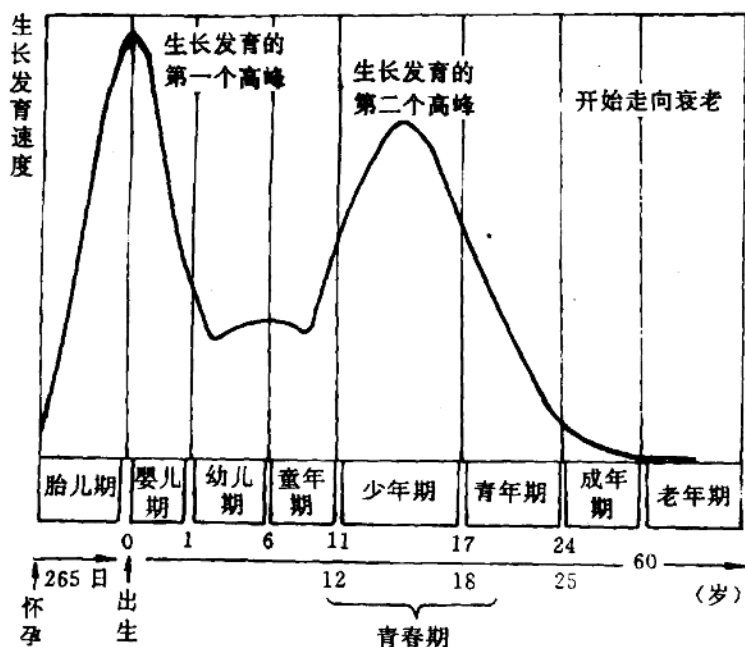


图 1-1 人的生长发育分期,两次生长高峰和青春期

胎儿出生之后,继承了在母体中生长发育的趋势,在头一年的婴儿期,生长发育得非常迅速,进入幼儿期之后,生长就比较缓慢了。但进入少年期之后,生长发育突然加速,不但数量急剧增加,而且发生重大的本质变化。从童年期进入少年期,在生理上的主要标志是:性器官的发育成熟,身体外形的剧变和内脏器官功能的显著增强。其中最根本的表现是性器官的

成熟。女子月经初潮、男子首次遗精是主要的标志。同时还伴有心理上的变化和发展。进入青年期后生长发育仍在继续,而且发育更加完善,接近完全成熟,只是速度趋于缓慢。从性的发育来分,少年期和青年前期,叫做青春发育期。

可见,青春发育期是一个人从童年向成年转变的人生过渡时期,是性成熟和成年生理定型的基础。

世界各国因为地理位置的不同,自然环境、气候温度的差异,经济、社会、文化发展程度和生活环境的差别,儿童生长发育的速度与程度各有不同,由此进入青春期的时间也有早有迟。即使在同一个国家,城市和乡村也有不同,一般乡村要比城市晚些;性别之间也有差异,男性要比女性晚些。即使外在条件完全一样,个体之间也有差异。所以,对于青春期的年龄划分有不同的说法,一般认为是从10~20岁。我国的中学生在12~13岁到19岁之间,正值青春期。

第二节 为什么要接受青春期教育

青春期是人生的过渡时期,是一个从量变到质变的关键时期。它不但是生理上生长发育的关键时期,而且是心理发展变化的关键时期,还是人逐步适应社会的重要阶段,是人逐步从幼稚走向成熟,从依赖走

向独立,从家庭走向社会的转折点。青春期是人的一生中最美妙、最活跃又最困惑的时期。一方面,它是人长身体、长知识、长能力、朝气蓬勃的大好时机;另一方面,又是容易产生困惑烦恼、潜伏危机的时期。特别是在性的方面,会有许多矛盾,许多冲突,使人不知所措。有人说“青春期是花团锦簇的沼泽地”,就是这个意思。如果在这个时期,生理上能够健康地生长发育,心理上能够正常而健全地发展,思想道德能够按照进步的社会规范培养起来,对人的一生将起到重大的作用,甚至会决定今后发展的轨迹。怎样才能达到这个目的呢?重要的途径之一就是要接受青春期教育。

一、接受青春期教育,能够促进自己身心的健康成长,防止不卫生不健康的行为。

什么是健康?健康不只是身体好,没有疾病,而且是身体、心理和社会适应能力上的完全良好状态。

青春期青少年身体发生急剧变化,几乎是“日新月异”,自己简直都不能认识自己了。这样,就会产生过去从来没有遇到过的许多新问题。女孩子来了月经,不知道是怎么回事,不懂得怎样正确处理,可能会惊慌失措;男孩子首次遗精,迷惑不解,可能会认为是得了病,思想上产生压力,影响了学习;有些人脸上长了痤疮,不知道怎么办,采取了错误的办法,留下了疤痕等等。这些问题如果不会处理,就会影响自己的身体发育,甚至得病;如果处理得好,不仅能够顺利度过

青春期,发育成健全的体魄,而且能够储存巨大的潜能,对成年期的健康有重大作用,并为老年期的延年益寿奠定基础。在这里,青少年能够及时地接受青春期教育,懂得青春期发育的规律和特点,掌握青春期的卫生保健知识,是重要的条件。

伴随着青春期的生理发育,青少年的心理也在发生变化,特别是性心理的变化是巨大的,是从来没有过的。在心理变化面前,青少年往往产生困惑、矛盾和烦恼。生理上趋于成熟了,而对社会的适应能力还很差;性功能趋于成熟了,而心理上还很幼稚,使矛盾十分尖锐。如果缺乏正确的教育和引导,就可能走入性心理误区,发生早恋、性失误甚至性犯罪现象,以至影响自己的终生。而接受了青春期教育,掌握了心理发展的规律,懂得了心理自我调节的知识和方法,就可能使自己培育出健康的心理状态,形成健全的人格,使自己更好地和社会的要求相适应。

二、接受青春期教育,能够帮助自己树立起社会主义的良好的性文明和性道德,抵制落后的、腐朽的性观念的侵蚀。

建设具有中国特色的社会主义,必须在建设社会主义物质文明的同时,建设起社会主义的精神文明。社会主义精神文明的一个重要内容就是性文明、性道德。一个社会性文明、性道德的水平往往是一个社会精神文明水平标志之一,一个人也是如此。

社会主义的性文明、性道德，既和封建社会的根本不同，又和资本主义社会的有原则的区别。目前，我国处于社会主义初级阶段，这两种影响都存在。一方面，有封建的性道德影响：性禁锢、性愚昧、男尊女卑、性别歧视等；另一方面，又有西方腐朽的性观念的影响：性泛滥、性享乐主义、卖淫嫖娼、淫秽传媒、非婚同居等，这些东西对青少年的影响是很坏的。要使青少年摆脱这些影响，树立起社会主义的高度的性文明，养成社会主义的良好的崇高的性道德，就要接受青春期教育。

三、接受青春期教育，能够全面提高自己的素质。

青少年是未来现代化建设事业的主力军，是祖国21世纪的栋梁之才，国家的强盛，民族的兴旺，有赖于我们。现代化建设事业要求每个公民必须具有较高的身体素质、科学文化素质和思想道德素质。我们上学不能只是为了学知识，应付考试，而忽视了自己德智体美的全面发展，忽视了人的素质的培养，忽视了怎样做人的道理的学习和养成。青春期教育正是怎样做人的教育，怎样符合社会规范的教育，提高人的辨别荣辱、区分美丑的能力，培养高尚的道德情操和优秀的品质，把自己培养成有理想、有文化、有道德、有纪律的新人。

想一想

自己进入青春期之后,有哪些生理上和心理上的困惑和问题?自己能不能解决?

第三节 青春期教育告诉我们什么

青春期教育包括哪些内容呢?基本内容就是青春期的性生理、性心理、性道德和性法制。

一、性器官和人的繁殖的基本知识。男女生殖系统的解剖生理是怎样的,人的生命是怎样孕育和诞生的,这些问题都能得到解答。

二、青春期的生长发育和卫生保健常识。青少年的身体在青春期有哪些变化,为什么会有这些变化,女孩子为什么会来月经,男孩子为什么会遗精,包皮过长怎么办,青春发育期会产生一些什么问题,怎样处理和对待,怎样才能使自己的身体健康成长等,还有性传播疾病的知识。学习这些内容,不但能长知识,还能学会自我保健。

三、青春期的心理发展、心理卫生和心里的自我调节知识。青春期的心理发展有哪些特点,性心理有什么变化,什么是性渴望、性萌动、性梦幻,怎样对待这些变化,怎样避免走入性心理误区,怎样进行性心

理的自我调节,这都是青春期教育告诉我们的问题。

四、青春期的道德观念和规范,也就是在性的问题上做人的基本原则和规矩。如怎样对待异性,怎样区分友谊和爱情,怎样认识封建的性观念和“性解放”思潮,怎样对待文艺作品中的性描写,怎样养成良好的性道德,等等,都是青春期教育要告诉我们的内容。

五、性法制和青少年的自我保护知识。什么是性法制,有哪些性法制,青少年怎样依据《未成年人保护法》来保护自己,怎样抵制性骚扰和性侵犯,怎样防止性违法犯罪等,都是青春期教育的重要内容。

可见,青春期教育的内容是丰富的、全面的,关系青少年的切身利益,也是我们青少年迫切想要了解的。

第四节 学好青春期知识,让青春更美好

青春期教育对青少年这样重要,又这样适合青少年的需要,就应当学好它、应用它,过好自己的青春,使青春更美好。

一、要用严肃科学的态度学好青春期知识。青春期知识讲授的主要是有关性生理、性心理、性道德和性法制的知识,是一门认识人自身和两性关系的综合学问。正像我们为了懂得大自然的奥秘,要学习数、

理、化、生物，为懂得社会发展的规律，要学习政治、经济、历史知识一样，学习青春期知识，就是为了懂得自身发生发展的奥秘，学会处理两性关系的规则。因此，要像对待其他科学知识一样，认真地学。

在这方面，有两种态度是错误的。一种是把有关性生理知识看作是肮脏下流的事情，羞于了解和学学习，这实际上是封建的性禁锢的影响，不是科学的态度；另一种是用庸俗低级的态度，用色情的眼睛来了解性知识，这也是错误的、不严肃的，是对性教育的亵渎。

二、要循序渐进地学习。性的知识是很丰富的，两性关系将渗透人的一生。但是，青春期不需要也不可能全部掌握。青少年要根据自己年龄及身体发育的不同阶段，知识积累的程度，由浅入深，由生理到心理，由现象到理论，循序渐进地了解。不要以猎奇之心，超前阅读只适合成年人了解的性知识。那样不仅无益于身心健康，还容易造成性失误。当然，将来同学们长大成人，步入社会，成家立业，生儿育女后，还要学习和掌握更多的有关的性知识，那是将来的事情。

三、要用素质教育的指导思想学好青春期知识。青春期教育是重要的素质教育。要达到素质教育的目的，就必须把知识——态度——行为统一起来。学习知识是为了提高认识，认识提高了，就要树立正确的态度和健康的情感，进一步规范自己的行为，最

终结果是要从行为上表现出来。学习了青春期生长发育和保健知识,就要养成良好的卫生习惯,经常进行体育锻炼,使自己的身体健康成长;学习了青春期心理知识,就要自觉调节自己的心理,使之健全发展,避免进入误区;学习了青春期的道德知识,就要树立正确的性观念,培养高尚的情操,在两性关系上遵守道德规范;学习了性法制,就要增强法制观念,遵守性法制,防止性违法犯罪,学会用法律保护自己,等等。这样才能保持旺盛的精力,饱满的热情,健全的心理,强壮的身体,高尚的情操,以葆美妙之青春。

要达到这一目的,就要在学习中勤于思考,勇于和善于提出问题,揭露矛盾,求得解决,不要回避;遇到什么困惑和烦恼,要敞开心扉,向老师、家长、朋友述说,求得交流和帮助,不要羞于启齿;要运用学到的知识,分析、认识自己的问题,作出正确的决定和选择。这样才能学有成果,才能使青春期教育发挥应有的作用。

说一说

过去你对青春期教育是怎样想的?现在又是怎样认识的?

周总理关心青少年性卫生教育

叶恭绍

1963年，在人民大会堂召开全国卫生科技规划会议期间，周恩来总理同我们见面、座谈，他很亲切地招呼大家坐下，然后就侃侃而谈起来。

周总理指示我们医务工作者，一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年，让他们能用科学的知识来保护自己的健康，促进正常发育。在我国，由于复杂的原因，这个问题一直被视为禁区。周总理却高瞻远瞩，把普及性卫生知识的重要性及时地提了出来。

周总理在强调对青少年进行性教育的必要性时，曾颇有感触地回忆了他当年在南开中学读书时的一件事。那时学校曾经组织过几次讲演，他自己感到终身获益不浅。周总理嘱咐我们一定要在女孩子来月经以前，男孩子发生首次遗精以前，把科学的性卫生知识告诉他们。

1973年，周总理又向有关部门的同志询问实施性卫生教育的情况，再次谈到这个问题，并且要求不仅在教材上要有这一章，而且在讲课时应有大幅彩色男、女性器官的挂图，便于形象说明。直到1975年，他老人家病危时还一再嘱咐我们：一定要把青少年性卫生教育搞好。

节选自《性知识手册》