

未成年人系列读物·青苹果丛书

★ 今日中国最权威的青春健康指南



引领孩子度青春

“青苹果”专家导航

陈一筠/主编



Stories

中国妇女出版社

引领孩子度青春

“青苹果”专家导航

孩子长大了，令父母感到陌生。父母在自己的青春时期未曾受过性教育，面对青春期的孩子，该如何与他们谈情说性？

本书是“青苹果”家长学校的专家多年来教学内容的系统整理，提供给那些正在困惑与期待中的家长朋友。

帮助他们读懂孩子、接纳孩子、引领孩子，并与孩子共同成长。

中国性学会青少年性健康教育专业委员会

中国计划生育协会国内工作部

中国家长教育研究所

华东交大母亲教育研究所

联合推出

未成年人系列读物·青苹果丛书



《我长大啦——小学生青春健康》

《成长路上——中学生青春健康》

《少男少女知多少——青春健康知识问答》

《“早恋”还是“早练”——青春期的情与爱》

《解读青春密码——中小学生家长必备》

《引领孩子度青春——“青苹果”专家导航》

ISBN 7-80203-189-3



9 787802 031890 >

责任编辑：李白沙

姜喆

封面设计：点睛工作室

TEL: (010) 64848725 张静

ISBN 7-80203-189-3

定价：19.00 元



未成年人系列读物·青苹果丛书

★ 今日中国最权威的青春健康指南

引领孩子度青春

“青苹果”专家导航

陈一筠/主编

Stories

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

引领孩子度青春：“青苹果”专家导航 / 吴若梅等编写.

—北京：中国妇女出版社，2005

(青苹果丛书 / 陈一筠主编)

ISBN 7-80203-189-3

I.引... II.陈... III.青春期—健康教育：家庭教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 087530 号

引领孩子度青春——“青苹果”专家导航

主编：陈一筠

本册编写：吴若梅等

责任编辑：李白沙 姜 喆

出版：中国妇女出版社出版发行

地址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电话：65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京市宏大印刷有限公司

开本：720 × 960 1/16

印张：11.5

字数：131 千字

版次：2005 年 9 月第 1 版

印次：2005 年 9 月第 1 次

书号：ISBN 7-80203-189-3

定价：19.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

开展青春
期性健康
教育
帮助青
少年健
康成长

彭珮云

普
及
性
教
育
关
注
性
健
康

吴阶平题



 青苹果丛书

顾 问：吴阶平 杨魁孚 徐天民

主 编：陈一筠

本册编写：吴若梅 尚秀云 闵乐夫 洪宝瑟等

编 委：吴若梅 王东华 齐大辉 徐震雷
尚秀云 陆士桢 陈静秋 闵乐夫
洪宝瑟 胡佩诚 薛福林 张志刚
马志国 王晓春 郭运敏 刘文利



家庭给青春的生命插上翅膀
父母为放飞的孩子保驾护航
陈筠

■ 陈一筠

中国社科院研究员，现任中国性学会青少年性健康教育专业委员会主任，中国婚姻家庭研究会专家委员会副主任等职。1993年创办京伦家庭科学中心。2000年创办青少年性健康教育信息中心，主编《青苹果》杂志，并主持开设了“青苹果”热线，“青苹果”网站，“青苹果”家长学校等。

主要研究领域是婚姻家庭社会学，青少年性健康与生殖健康教育，性别文化与两性平等。

为青少年享有健康美好的
青春而不懈努力。
尚秀云

■ 尚秀云

北京市海淀区人民法院刑事审判第二庭副庭长（资深法官），第九届全国人大代表，第十届全国政协委员，全国十佳法官，电影《法官妈妈》主人公的原型。

她从事少年刑事审判18年，曾帮助18名少年犯考入大专院校，3名考取研究生，7名因有突出的悔改表现被减刑。

论文《从家庭、学校、社会聚焦未成年人犯罪》等受到北京市少年法庭嘉奖。



心理健康是青春健康的关键
也是享受幸福生活的保障。
洪宝慈



用我的心牵你的手，你感到
温暖了吗？陪伴青春的你舒心开怀，
是我最大的快乐。

吴若梅



■ 吴若梅

《中国中学生报》主任编辑，北京人民广播电台《今夜私语时·青春版》嘉宾主持，“青苹果”家长学校讲师。

1988年在中国少年报社创办“知心姐姐热线电话”以来，接听咨询电话三万余个。多年来潜心研究青春期教育，在《中国妇女报》、《青年心理》、《家庭教育报》等开设了“知心姐姐工作手记”、“若梅信箱”、“少男少女课堂”等专栏。

主要著作有《孩子的秘密》、《花季探幽》、《给雨季的你一把伞》、《有一种痛叫成长》等。



青春成长的男孩女孩，需要父母的理解、
尊重、宽容和引导，如同春天的禾苗渴望阳光、
雨露、适宜的温和和肥沃的土壤。

阎乐夫

■ 阎乐夫

中国家庭教育学会理事，北京家庭教育研究会副秘书长，北京性健康教育研究会副秘书长，中央教科院特聘研究员，“青苹果”家长学校特聘讲师。

北京市中学开展青春性教育理论与实验的开拓者，是中国科技馆青春性教育展览内容总设计，青春期系列专题片《男孩·女孩》总撰稿。

主要著作有《青春期家长必读》、《男孩·女孩——青春期悄悄话》，《成功家长》等。

■ 洪宝瑟

北京同仁医院临床心理科副主任医师，北京心理卫生协会儿童青少年心理专业委员会主任委员，中国药物滥用防治协会理事，中华医学会北京心身专业委员会委员，北京儿童医院硕士生导师。

长期担任“青苹果”家长学校讲师，中国性学会青少年性健康教育专家委员会咨询专家。

前言

自党中央发出加强未成年人思想道德建设的指示以来，社会各界都在积极努力。未成年人素质教育当是这一努力的实际行动。目前，中小学生的素质教育正在探索与实践之中。已有的研究和实践表明，心理健康是中小学生素质构成的基础；而对于处在青春发育期的少男少女来说，性心理的健康又是心理健康的关键。

人口学者们指出，20 世纪的 100 年间，平均每过 25 年，少男少女的性成熟就提前一年。到上世纪末，我国少女月经初潮年龄大致在 12 岁~13 岁之间，男孩初次遗精年龄大致在 14 岁~15 岁；人口学的另一个事实是，上个世纪的 100 年间，青年男女的结婚年龄却在不断推迟。目前，我国城市男女的初婚年龄平均在 25 岁左右。

这就是说，从少男少女生理成熟有了性欲望和冲动并具备了生殖能力，到他们结婚去满足性欲望并生育子女，这一过渡期要经历十多年。人口学家把这十几年的等待期称为“性待业期”。如今，青少年的“性待业期”大大长于其前辈们从性成熟到结婚的等待期。前辈们将性生活与婚姻关系统一起来曾经是不困难的，因为等待时间很短，加之传统道德的约束以及家庭和社会的控制力，“越轨”事件是少见的。而今天，处在“性待业期”的青少年，如何能安全、健康地到达其结婚之时，从而把性生活与婚姻生活统一起来，成为异常困难与复杂的事情，其间需要很多关怀、指导、教育、帮助。这就要求学校、家庭和社会对中小学生提供性健康、性道德和性安全方面的教育。

可是，恰恰在这方面，我国大多数学校和家庭长期未给予重视，或没有能力提供青少年真正需要的指导和帮助，而社会对青少年的影响又极为复杂，尤其是媒体中传播的那些不科学、不准确、不真实、不健康的性信息，带给了青少年十

分有害的影响。可以说，直到今天，大多数学校和家庭仍然是不知不觉地将青少年性教育的任务交给了媒体。于是，我们就耳闻目睹了越来越多不该发生的事情：十二三岁的少女怀孕堕胎；十四五岁的女孩生下足月的胎儿；十六七岁中学生杀婴或弃婴；女大学生未婚同居导致宫外孕而被学校开除；青少年因恋爱挫折或性行为不慎而自毁或伤害他人；青少年因性犯罪而锒铛入狱；还有少男少女嫖娼卖淫……如此种种，不一而足。难道孩子们有意去制造悲剧、毁坏人生吗？当然不是。其实，他们无法从正规渠道的性健康教育中获取科学的知识，没有培养起正确的价值观和负责任的态度，才是问题的主要原因。

我们不能再延误青少年性健康教育的另一个紧迫的原因是性病、艾滋病的猖獗。欧美和非洲一些国家报告说，艾滋病感染者中，1/3 以上是 24 岁以下的青少年。因为青少年的理智和意志力不够成熟，比成年人更容易发生冒险的、毫无保护的性行为，因而感染性病、艾滋病的危险性也更大。我国卫生部与教育部已联合发出通知，要求对中小学生进行预防艾滋病教育。而预防与控制艾滋病教育是否真正有效，除了学校教育者的决心外，还要看家庭、社区、媒体等其他渠道是如何共同努力保护青少年的。教育者还应当明白，健康行为的培养和不健康行为的改变，关键不完全在于掌握了多少知识，更重要的是树立了什么样的人生理想和具有何种价值观。例如，那么多人明明知道吸烟有害但仍然不肯放弃吸烟行为，就说明知识对行为改变的作用是有限的，良好行为习惯的培养、正确价值观与道德理想的教育才是根本。

从更积极的意义上说，青少年性健康教育作为恋前教育和婚前教育的重要内容，将惠及孩子的整个人生。今天独生子女一代的父母和老师，一定不是仅仅希望孩子们将来有一份谋生的职业或者成功的事业，肯定也期待他们将来享有幸福的婚姻和美满的家庭，并且有能力去培养好自己的儿女。那么，在今天，男人和

女人怎样才能建立美满婚姻和幸福家庭呢？君不见，有越来越多的男女在做夫妻或做父母的岗位上失败了，陷入痛苦与不幸。为什么？是他们故意去制造失败的婚姻和不幸的家庭从而使自己和孩子承受苦难吗？当然不是。其中，缺少恋前教育和婚姻的“岗前培训”，的确是现代男女婚姻失败的潜在原因之一。因此，青春期教育就不仅仅是性生理与性心理知识的传授，它涉及两性之间的情爱与性爱、性别角色与性别平等、男女之间的差异与沟通等等更深层的学问。广义的青春期性健康教育应当包含生命教育、恋前教育、婚前教育和做夫妻、做父母的准备教育等完整内容，是人生教育和人格教育的有机组成部分。

青少年性健康教育领域的一批专业人员，已在这个领域开拓耕耘了十余个春秋。“青苹果”已成为我们的事业标志。在这里，我们把第一批“青苹果丛书”作为十年努力的成果，奉献给国内的广大教育工作者，青少年朋友和他们的父母，以此表达我们对中小學生青春性健康教育事业发展的热切希望与坚定信心，也作为我们对未成年人思想道德建设的实际回应。

《引领孩子度青春——“青苹果”专家导航》是未成年人教育系列——“青苹果丛书”的一本，它通过大量的咨询案例，解释了少男少女在青春发育期的困惑与矛盾、挫折与风险，说明那些“问题孩子”是怎样陷入困境甚至毁及前程的。广大家长和教育工作者从案例中可以看到，呵护孩子青春期的心理健康，指导他们的行为，保护他们的安全是多么重大的责任。家长们更可以从书中的案例里学到知识，吸取经验，得到警醒。专家们通过对各种案例的分析，向广大家长朋友提出了教育指导孩子的诚恳建议，希望能达到为家长分忧解难的目的。

但愿此书作为家长朋友们的良师益友，伴随着他们抚育孩子长大成人的艰辛旅程。

陈鹤
2005年8月



目录

CONTENTS



呵护青春健康

1. 祝福女儿的“初潮”	3
2. 儿子第一次“梦遗”	6
3. 乳房发育的困扰	8
4. 包皮是否需手术	11
5. “蛋蛋”不见了	13
6. 月经为何不来了	15
7. “小弟弟”多大才正常	17
8. 帮女儿选配胸罩	19
9. 恼人的“青春痘”	21
10. 女孩经期需护理	23
11. 少女可否接受妇科检查	26
12. 经期遇上考试	28
13. 少女“外阴瘙痒”	30
14. 少男乳房为何有硬块	32
15. 少男也需青春保健	33

16. 孩子手淫该咋办.....	36
17. 青春期饮食与营养.....	38



解读青春密码

18. 性教育, 父母的责任.....	43
19. 少女丹妮的心事.....	45
20. 孩子迷上“口袋书”.....	48
21. 少女为何恋老师.....	49
22. 儿子恋母怎么办.....	53
23. 少女“触电”为哪般.....	56
24. 藏在作业本里的生日卡.....	59
25. “青梅竹马”为何背叛.....	62
26. 幻想亲密接触.....	66
27. 可否与异性同学约会.....	69
28. 儿子“爱”上丑女吗.....	73
29. 孩子是否“同性恋”.....	76
30. 渴望友情与信任.....	80
31. 把握理智的缰绳.....	83
32. 网络恋情莫当真.....	86



调适亲子关系

- 33. 离家出走为哪般.....91
- 34. 儿子追求名牌.....94
- 35. 教孩子应对“同伴压力”.....97
- 36. 孩子怎样对待钱.....99
- 37. 让孩子自信地学习.....101
- 38. 师生“顶牛”，家长站哪边.....103
- 39. 孩子被冤枉怎么办.....106
- 40. 母亲的委屈与唠叨.....108
- 41. 单身母亲的缺憾.....110
- 42. 抑制孩子暴力倾向.....112
- 43. 学会观察与倾听.....114
- 44. 谁来培养男子汉.....116
- 45. 和孩子分享快乐.....119
- 46. 缺少温暖的孩子.....121



构筑青春防线

- 47. 色狼有标记吗.....127
- 48. 公交车上的性骚扰.....129

49. 怎样呼救才有效·····	131
50. 遭遇强暴要自卫·····	134
51. 被强暴后的心理康复·····	137
52. 女儿怀孕了怎么办·····	139
53. 黄毒的贻害·····	142
54. 少年强奸犯的教训·····	144
55. 早熟女孩的悲剧·····	147
56. 孩子遇到勒索怎么办·····	149
57. 网络聊天室的诱惑·····	152
58. 该不该和网友约会·····	155
59. 孩子迷恋网络游戏·····	157
60. 少年为何吸烟·····	160
61. 同伴压力与饮酒·····	163
62. 教孩子拒绝毒品·····	166
63. 毒品之灾·····	169

1

呵护青春健康



