

未成年人系列读物·青苹果丛书

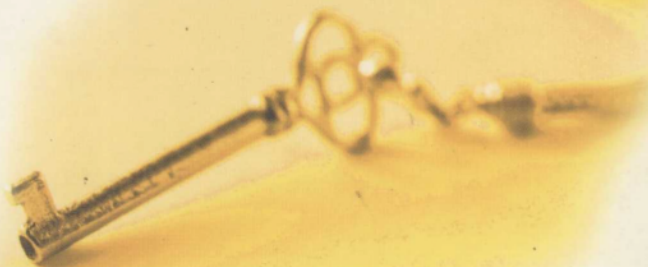
★ 今日中国最权威的青春健康指南



解读青春密码

中小學生家長必備

陈一筠/主编



Secret

中國婦女出版社

解读青春密码

中小学生家长必备

本书是“青苹果”专家从咨询实践中精选出来的案例汇编，通过对个案的深入分析、客观点评、建议指导，使青少年及其家长从中汲取知识、观点、经验和教训。

60余个案例涵盖了青春期的各方面问题，具有广泛性和代表性。

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 7-80203-184-2



9 787802 031845 >

责任编辑：李白沙
姜喆

封面设计：点睛工作室
TEL: (010) 64648725

ISBN 7-80203-184-2

定价：17.00 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

解读青春密码

中小学生家长必备

陈一筠/主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读青春密码：中小学生家长必备 / 陈一筠，陈静秋编写。

—北京：中国妇女出版社，2005

(青苹果丛书 / 陈一筠主编)

ISBN 7-80203-184-2

I.解... II.陈... III.中学生—青春期—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 086057 号

解读青春密码——中小学生家长必备

主编：陈一筠

本册编写：陈一筠 陈静秋

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：9

字数：102 千字

版次：2005 年 9 月第 1 版

印次：2005 年 9 月第 1 次

书号：ISBN 7-80203-184-2

定价：17.00 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：陈一筠 陈静秋

编 委：吴若梅 王东华 齐大辉 徐震雷
尚秀云 陆士桢 张晓清 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



不久前，党中央作出了关于加强未成年人思想道德建设的重要指示。我们认为青春期教育正是未成年人教育的主要领域和实际内容。我国“计划生育法”第13条明确规定，要对青少年进行青春期健康教育。无疑，青春期健康的基本内容与性发育有关，因此青春期健康教育的主线应是性健康教育。

要加强未成年人的教育和保护，要履行法律规定的青春期性健康教育的责任，家庭和学校究竟谁唱主角，是一个值得讨论的问题。

北京某中学一名高二女生怀孕了，她自己全然不知，家长没有注意，老师也没有发现。这个女生竟然在卧室里把孩子生了下来。惊慌之中，她扯断了婴儿的脐带将其抛出窗外。这件事被媒体曝光，舆论一片哗然：一个17岁的少女，竟然不知道自己身体的奥秘，不晓得生命从何而来，更不知晓扼杀生命是犯罪。最后，这位少女不得不为她的杀婴之举承担法律责任。然而，人们不禁要问：谁来为这个少女的无知愚昧承担责任？是学校？还是家长？

“青苹果”项目专家组专家，就上述事件进行了认真的讨论，得出了基本一致的认识。

第一，关于性与生命的基本知识，作为人文科学体系的一部分，应当在学校统一传授，列入正式的课程，责成专门的教师，从小学开始由浅入深地讲解。然而遗憾的是，国家教育部迄今尚无青春期性教育的课程指南，也未设置相关专业来培训这一课程的教师。“性教育”究竟归属德育还是生理卫生，教育部门本身还存在争议。加之应试教育的压力，青春期性健康教育的有无和优劣，不在学校业绩的考核之列，因此大多数学校并不重视。在这种情况下发生的那位17岁少女的悲剧，难道不应被视为教育部门和学校“渎职”的后果吗？如今，渎职的学校何其多，少女的悲剧屡见不鲜。要改变这种情况，就必须促进青春期性教育在

教育立法中的地位，从而尽快在大学设置相关的专业，培养合格的师资，在大、中、小学校开设学生们必需的课程。

第二，青春期性健康教育中的性心理疏导和性行为指导，是较为个性化并带有隐私性的关怀，主要应当由父母来尽责。每个进入青春期的孩子，其性发育的早晚和发育程度都是有差别的，因此，在学校讲解了性生理、性道德、性健康的一般科学知识的基础上，家长还必须针对自己眼前孩子的发育状况、表现出的疑虑、接触网站信息的情况、与异性交往的动向甚至性冒险的迹象等等，通过与孩子面对面、心对心的交谈，达到沟通情感、分享信息、改变行为和维护健康的目的。由于父母与孩子关系的亲密性和自然性，家庭环境的宽松性，谈论隐私问题更为适宜。如果父母觉得有些问题比较容易引起孩子神经紧张或情绪敏感，可以选择在与孩子一同做某种家务时，不经意地引出话题，即使谈话进行不下去时，双方都不会觉得尴尬，因为手头还有活儿干，也很容易找个岔子转移注意力。有些关于情感与性的话题，可以借读报或看电视时得到的信息切入，与孩子讨论报上或电视中的人物或事件，不会让孩子感到难为情。父母还可以坦诚地向孩子讲述自己年轻时的经历、经验和教训，让孩子加以评论。在这种民主与平等的家庭气氛中，孩子更容易轻松地表达自己的观点，谈出自己的感受与疑问，父母就可以从中了解到孩子的心理，而不用通过偷看日记、偷听电话之类的举动窥探孩子的“秘密”了。

显然，家庭中性教育的条件是学校不具备的。一个班主任，面对四五十名学生，他只能讲一般知识，很难对每个学生都有针对性。张三所需要的信息，也许是李四不需要的；而李四所需要的知识，也许张三早就知道了。目前，部分学校已在尝试开展青春期性健康教育，但讲解的内容和方法都普遍落后于孩子的现实

与需求，这就更得通过家庭性教育去弥补了。

第三，我国现今青少年的父母，绝大多数不曾受过青春期性健康教育，轮到他们成为青春期孩子的领路人时，怎能不感到迷茫呢？因此，当前迫切的任务是向家长——孩子的第一任老师，普及性健康知识，向他们传授正确的观念和教育方法，使他们能够胜任做青少年父母的特殊岗位职责。

“青苹果”青春期性健康教育的专家团队，从2000年开始就在北京、天津、广东等地，尝试开设“青苹果”家长学校，得到当地教育部门、计划生育部门以及妇联系统家教会等政府和非政府组织的支持，并在广大家长朋友中引起了热烈反响。家长们庆幸自己参加了“青苹果”家长学校的“性教育扫盲”，从此与孩子沟通的态度和方法都改变了，不仅有效地帮助孩子度过他们人生中的困难时期，而且家长本身也体验到与孩子共同成长的喜悦。

这本专为青少年的父母编写的《解读青春密码——中小学生家长必备》，是几年来“青苹果”家长学校授课内容和咨询实践的系统总结，是与中学生性健康读本配套的读物，旨在使家长与孩子的信息同步，促进两代人之间的沟通交流。书中收录了几位授课专家的思考和呼吁，以期得到家长们的响应。这本书的编辑出版，也是“青苹果”项目的专家团队落实党中央关于加强未成年人思想道德建设指示的实际行动。

但愿此书作为家长们的良师益友，伴随父母抚育孩子长大成人的艰辛旅程。也希望这本书作为科普教材，供各地的家长学校选用。

陈鹤
2005年8月



目录

CONTENTS

第一章 性与爱不神秘	1
第一节 性与爱.....	2
第二节 性健康.....	4
第二章 人类怎样创造生命	11
第一节 独特的生殖器官	12
第二节 怀孕与生育	14
第三章 青春来临	17
第一节 青春体貌, 男女有别.....	18
第二节 遗精与自慰.....	22
第四章 青春心理揭秘	27
第一节 青春情绪.....	28
第二节 性心理四部曲.....	30
第三节 情感与冲动.....	34
第四节 预防性偏离.....	38

第五章 呵护青春健康	41
第一节 关爱女孩.....	42
第二节 呵护男孩.....	49
第三节 维护青春美.....	51
第四节 心理健康更重要.....	53
第六章 给青春一片蓝天	59
第一节 渴望同伴交往.....	60
第二节 珍惜异性友谊.....	63
第三节 爱情属于明天.....	67
第四节 不摘“青苹果”.....	74
第七章 男女平等不是口号	79
第一节 女孩比男孩笨吗.....	80
第二节 为何高中女生成绩下降.....	82
第三节 性别教育要与时俱进.....	84
第八章 青春路上有险情	87
第一节 警惕“黄毒”污染.....	88

第二节 防范性侵害·····	89
第九章 珍重生命·····	93
第一节 生命杀手艾滋病·····	93
第二节 毒品毁灭青春·····	103
附录：护花使者的呼吁·····	111
性教育,父母应唱主角·····	111
恋前教育:家长必修课·····	113
解读青春密码,疏导“早恋”情结·····	116
少男少女也过“情人节”·····	121
“早恋”还是“早练”·····	124
为了女儿能否捐弃前嫌·····	127
少女求助与“少女课堂”的诞生·····	132

第一章 性与爱不神秘

人生来就有性，但性的发育与成熟要经历一个过程。青春期的身体、生理、心理与行为变化，主要是性发育的反映。

青春期是一个人从儿童期过渡到成年期的特殊成长阶段。基于当代青少年的发育状况，世界卫生组织把“青春期”的年龄概括为10岁至19岁；专家们还倾向于将青春期的年龄界限延伸到22岁。由于遗传因素和环境条件的差异，“青春期”只有一个年龄范围，而没有标准年龄和恰当年龄之说。

一般来说，孩子成长到10岁以后，身体出现一种突变性的发育，这说明性腺（即女孩的卵巢和男孩的睾丸）分泌释放出的性激素（又称荷尔蒙）大量增加，足以把女孩变成女人，把小男孩变成男子汉。正是这类性激素，决定了进入青春期的少男少女生殖能力的成熟和身体特征的变化。青春期也是一个明确展示性别身份和两性之间的性吸引时期。少男少女的一系列生理现象、心理现象和情感、行为倾向随着青春期的到来而丰富多彩，值得老师和父母们去认真解读，从而引领孩子走好青春这段路，过好性健康这道关。

第一节 性与爱

一、人类的性

就像人类的身体和大脑是与生俱来的一样，人的性潜质也是与生俱来的。人之所以生来就带有性的天赋，当然首先是为了能够繁衍后代，其次是为了表达爱情及享受快乐。随着社会对人口再生产需求的下降，性的繁衍功能大大减少，而表达爱情、享受快乐和增进健康的功能对现代人来说日益重要，这就使性科学成为对幸福人生十分重要的学问。

从科学意义上说，人类的性有着生理层面、心理层面和社会文化层面。

虽然性是人类和其他动物都具有的本能之一，但人类的性行为与生殖行为却是与动物不同的。动物的交配与繁殖是纯粹的本能行为，但人类的性欲满足却伴随着“爱”的亲密关系，人类的生儿育女更是一种有意识、有目的、有条件、有选择的行为。可以说，人类的性快乐行为和生育行为都是文化现象，受着人类的自主意识和文明社会的规范主导，根本不同于动物世界的本能现象。因此，在讨论人类的性潜能时，就需要有科学的知识与信息，全面了解性的三个层面，以便弄清什么是科学的性观念、健康的性行为和负责任的性抉择。



二、人类两性之爱

两性之爱是人类特有的一种感情和关系、责任和行动。它与本能的性冲动所驱使的纯粹肉体关系不同，也有别于“堕入情网”的短暂激情体验。两性之爱是人的重要潜能展示，是两性相悦相依的高尚感情和恒久关系，是人性美好的体现，是创造生命的动力，是抚育生命的保证，是人生幸福的源泉。

美国心理学家弗洛姆认为，人类两性之爱应包含以下几个要素。

第一，奉献。对所爱者真诚关心，为对方的成长与完善而心甘情愿地奉献自己的一切。

第二，责任。有高度的责任感，为爱的关系敢于承担终生的责任。

第三，尊重。充分地尊重所爱者，决不强加于人，或为自己的需要而强迫对方改变；在分歧面前求同存异。

第四，理解。设身处地为对方着想。理解是尊重与责任的基础。能够理解，才能与对方交流与沟通，从而深化爱的关系。

总之，人类两性之爱不是本能欲望的自然发泄与满足，而是经由人的意志力选择而表现出的负责任的行动。

第二节 性健康

一、什么是性健康教育

对性健康教育有狭义和广义的理解及实施。狭义的性健康教育是指传播关于性生理、性心理维护性健康以及预防性疾病等方面的知识；广义的性健康教育还包括传授关于性的社会文化内涵如性别意识、性别社会化与性别平等，教导关于爱情、择偶、婚前准备与婚姻调适以及家庭生活等全面而系统的人生科学知识。性健康教育不仅是针对青少年的，成年人也需要性健康教育。尤其是在我国，过去的时代不曾有过性知识的科学传播，人们头脑中充满了对性的误解与偏见，因此成年人补上性健康教育的课是十分必要的。而对青少年进行性健康教育，既是当务之急，又是长远之举。受过性健康教育的一代长大成人后，不仅自己能以科学的态度对待性，而且也能够对下一代传授性科学知识，进行恋爱、婚姻与家庭生活指导。

二、为什么需要性健康教育

性，关系到个人身心健康、爱情持久、婚姻美满、家庭幸福以及社会文明。在 21 世纪的科学与信息更为发达的时代，学习性科学知识并运用于自己的行为与生活，是每个人的需求和权利。

由于我国长期缺少科学的性教育，造成许多人的性无知、性愚昧、



性误解和性偏见，导致了大量不健康、不文明和危险的性行为及性关系，其后果反映在未婚先孕、少女堕胎、嫖娼卖淫、性别歧视、婚姻不幸、性暴力，以及感染性病、艾滋病等，已成为严重的社会问题。

通过性知识与性价值观的正确传授而保护青少年一代的性健康与生殖健康，关系到未来夫妻的健康、父母与子女的健康，从而影响到人口的素质、民族的前途。

通过学习关于两性交往与性别平等，关于爱情、婚姻、家庭生活等方面的科学知识，促进个人的健康和家庭的幸福，进而维护社会的安定、和谐与文明。

三、性健康教育的本质

性健康教育是一种行为选择的教育，两性之爱的教育，不仅是科学知识的传播，而且是价值观的教导，是社会文化与道德规范的教化。

性健康教育是一种人格教育。一个人是否有正确的性观念、态度、行为，不仅取决于他（她）有多少科学的知识，而且取决于人格素质。因此，性教育与培养健全的人格是不可分离的，性教育是素质教育的重要组成部分。

性教育是发扬人性的教育，是两性平等的教育，是建立美满婚姻的准备教育。

性教育是心理健康教育的有机组成部分，是人生教育和家庭生活教育。

有鉴于此，性健康教育应当进入学校正规教育的课堂，应当纳入父母对孩子的监护责任。