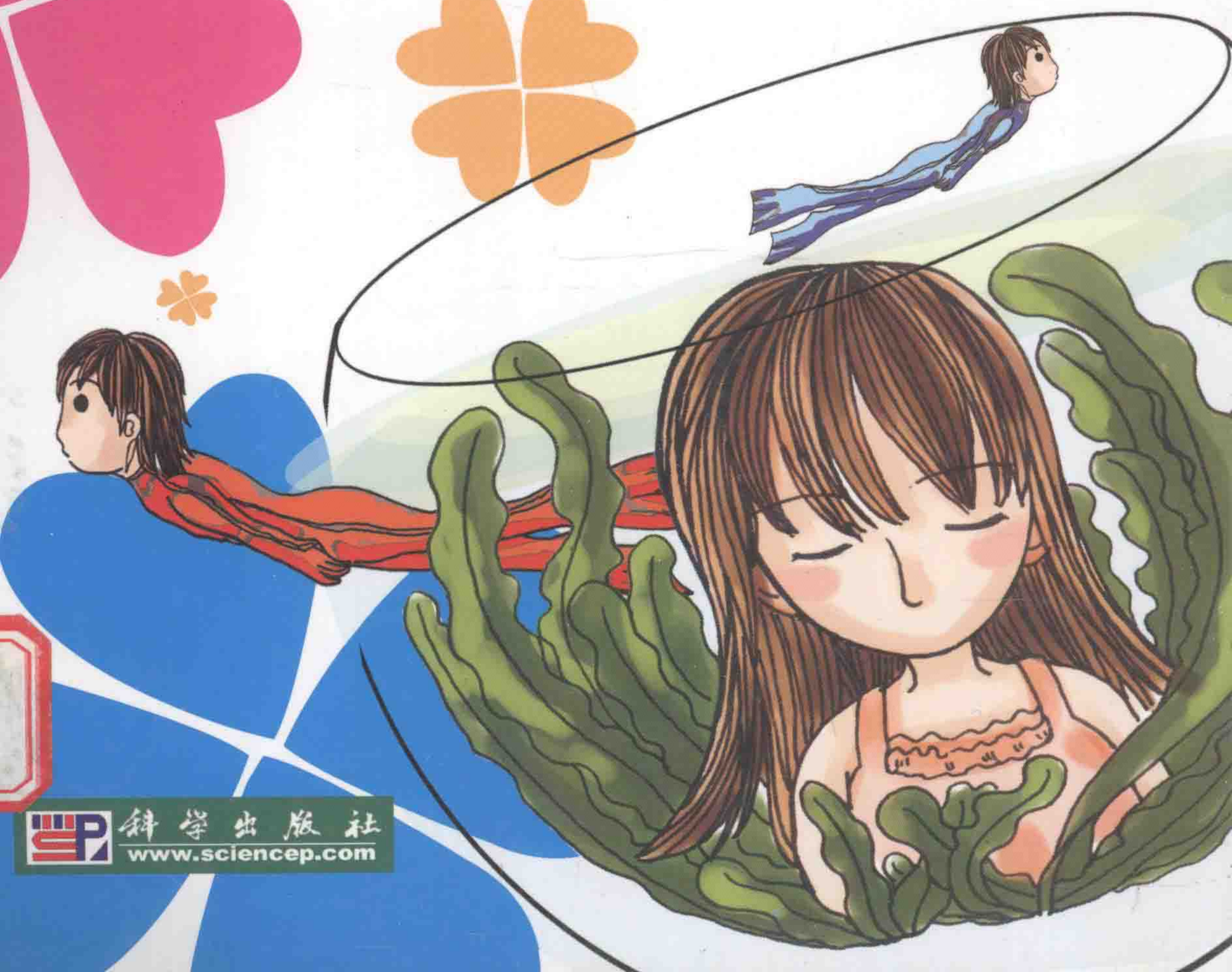


"成长与性"系列读物

(适合12—16岁的少男少女阅读)

青春期 *de* 故事

吴若梅 杨文兰 著



"成长与性"系列读物

(适合 12—16 岁的少男少女阅读)

青春期 *de* 故事

吴若梅 杨文兰 著

科学出版社

北京

内容简介

这是为当代中学生写的一本有关青春期性健康教育的书。这个年龄段的少男少女身体发育很快，女的来了月经，男的有了遗精，可心理发育却相对滞后。一些人对自己身体的变化不能接受，一些人对手淫和遗精产生恐慌，一些人对偷窥澡堂和厕所的行为深感自卑，一些人因偷尝“禁果”陷入泥潭难以自拔，一些人因缺乏正确的性知识丧失自救能力而受到性伤害……

书中的故事是由同龄人的真实的案例改编成的。这是一本好看的书，一本有趣的书，一本有益的书。不信，你翻翻看！

图书在版编目（CIP）数据

青春期的故事/ 吴若梅 杨文兰著. —北京: 科学出版社 2007.1
青春期性健康教育读本

ISBN 978-7-03-018235-7

I. 青... II. ①吴...②杨... III. 青春期—性教育... IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148908 号

责任编辑: 杨岭 封面设计: 陈思思 插画: 王珏婷

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安徽芜湖新华印务有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 4 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2007 年 4 月第一次印刷 印张: 8

印数: 1—5 000 字数: 90 000

ISBN 978 - 7 - 03 - 018235 - 7

定价: 20.00 元

前言（代序）

最近发生的两件事情发人深省。

在安徽，某中学初二学生小强（化名），一天下午趁大人都不在的时候，将邻居一个年仅10岁的女孩带进屋里。在他强行脱去女孩裤子的时候引起女孩激烈反抗和大声哭喊。小强怕事情败露，将女孩活活掐死。破案后，他很无辜地对警察说，我只是想搞清楚女生下面到底长得什么样，又不想杀她。原来，在学校上生理卫生课时，老师跳过了“男性生殖器官和女性生殖器官”的内容。对此，老师理直气壮，这咋讲，开不了口的。

在四川，一个大一的女生在学生宿舍产下一个男婴。同宿舍的女生怕事情暴露，用手纸堵住婴儿的嘴，并连夜将孩子丢弃。后来事情水落石出，原来这位女生在中学时与同班一个男生恋爱，高考分别考上了不同的大学。为了庆祝高考成功，两人发生了性关系。她说不知道这样会有娃娃，也不清楚肚子怎么越来越大，还以为是学校伙食好长胖了。

这两个案例仅仅是我国青少年因缺乏性知识干出来的荒唐事的冰山一角。我们相信，性教育的缺失带来的问题要比我们已经看到的严重得多。

“为了孩子们的健康、幸福和未来”是写作和出版这本书的动力和初衷。

这本书不同寻常。它试图以坦诚的态度和科学的精神，与刚刚进入青春期的孩子们谈“性”的问题。性问题并不好谈。它存在着障碍。一是几千年形成的“性乃色，色乃淫”的错误观念在国人的头脑中根深蒂固。二是“度”不好把握，谈得浅了被孩子们嗤之以鼻，这种小儿科的东西也拿来摆呵；谈得深了大人又不干了，我本来很纯洁的孩子不会被教坏了吧？三是选择哪些内容来谈颇费思量，既要让孩子们感兴趣，能触及他们的灵魂深处，“什么之烦恼”“什么之困惑”能迎刃而解，又要让家长们放心和佩服，我孩子的问题原来如此，有办法了，呵呵。

还好，这些障碍正在化解。大家都注意到了，曾经泛滥于网络的色情和淫秽信息已被国家强行屏蔽，进而科学健康的性知识的普及得到了支持和鼓励。新一代的家长们经历了国门洞开后各种思潮的洗礼，更能理解“性盲”和“性愚昧”的痛苦和危害。近几年越来越多的性伤害案件，少女怀孕和少女妈妈的故事以及男童被猥亵和少年强奸杀人的事件频繁发生在校园、发生在我们身边。对此，学校和教育主管部门深感忧虑和棘手，有识之士呼吁在中小学尽快开展性教育。

“胆大”的一些学校已经在10年前就开设了“儿童性健康教育课”，而且取得了非常积极的效果。比如，跟踪上过三年“性健康教育课”的小学生，他们进入中学后，1400人中无一人“早恋”。入学时，他们成绩可能不是最好的，但在初中毕业时成绩大多名列前茅。原因非常简单，比他们成绩优秀的学生随着青春期的到来，许多人陷入了“烦恼”“困惑”“焦虑”甚至“早恋”的漩涡中，无心学业，成绩一落千丈。跟踪报告出来后对教育行政部门的震动很大。这也促使一些地方

将“性健康教育”提到了议事日程。那么，“度”怎么把握呢？家长和孩子都可以放心的是，本书的两位作者都是性教育方面的资深专家。吴若梅是《中国中学生报》的高级编辑，儿童心理健康方面的专家。杨文兰是北京市宣武区青少年青春健康中心有丰富实践经验的主管医师。十几年来接受过她们心理辅导和热线咨询的孩子和家长何止千千万万，她们收集的案例能堆满一间小屋。书中的故事全是真实的案例隐去真实的人名后改编而成的。精彩的案例分析全部出自两位作者为“问题儿童”所作的心理辅导和行为矫正的方案。

本书是为 12—16 岁处于青春期的孩子们写的，但家长们也不妨一起读读，或许两代人都能受益也说不定。

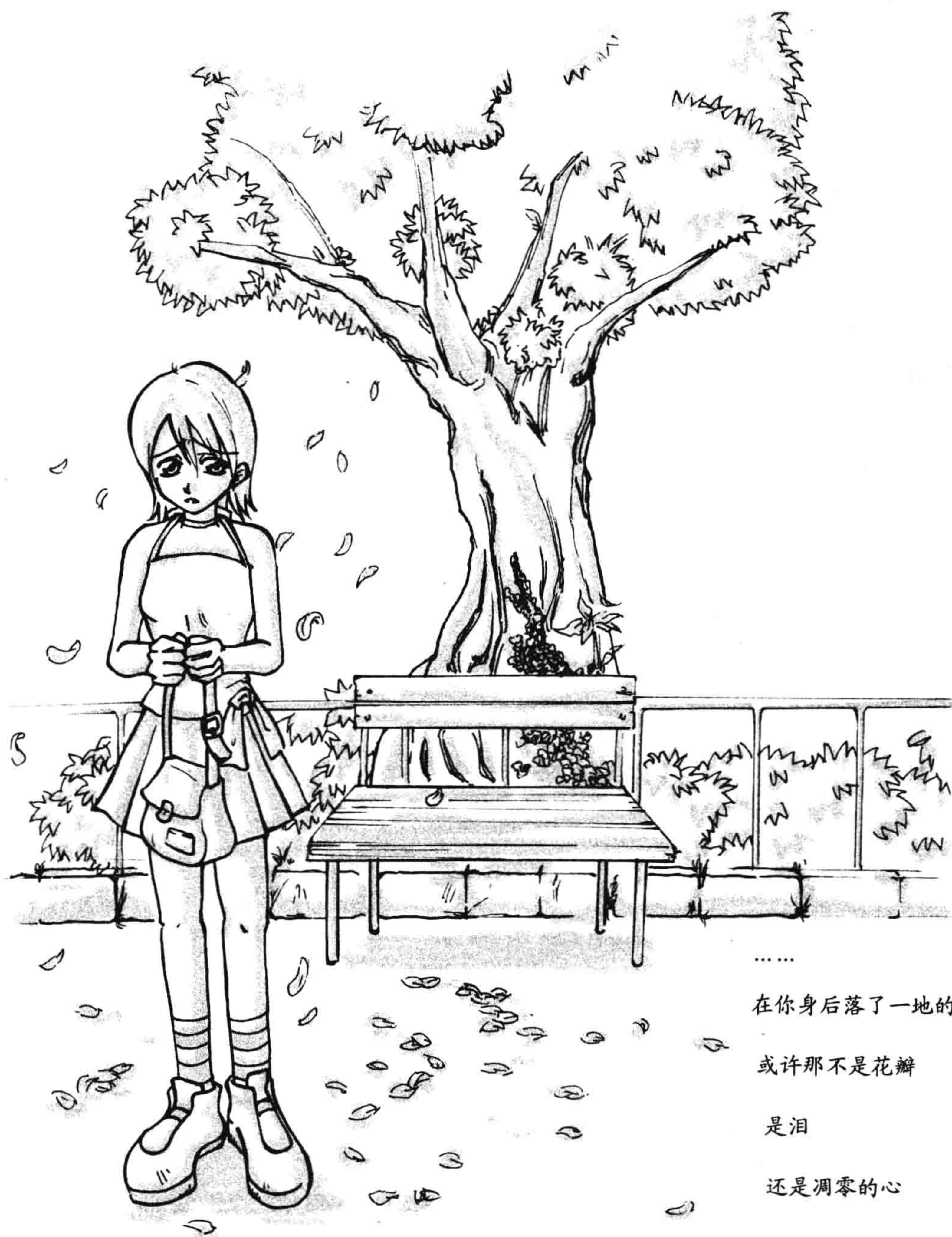
杨 岭

科学出版社编审

目 录

走进多彩的青春期的.....	(2)
长大了我要做个什么样的人.....	(4)
人的生理阶段及其特点	(8)
青春期使儿童变成了成人	(11)
我是从哪里来的	(17)
爸爸妈妈是怎样避孕的	(20)
从照镜子引起的	(24)
男女生殖器官的奥秘	(27)
善待“朋友”	(32)
阴茎为什么容易勃起	(36)
精满自溢	(39)
男性生殖器官的卫生	(41)
李骁勇同学发育不正常吗	(44)
减肥与青春期厌食症	(47)
在异性面前如何表现自己	(51)
与异性交往是一种能力	(54)

他俩为什么没有朋友	(56)
青春期性倾向混乱如何矫正	(59)
卫和平同学是不是学坏了	(63)
性幻想与性梦	(67)
性自慰与品行不端能划等号吗	(72)
青春期与偶像迷恋	(76)
网恋——虚幻的陷阱	(80)
酸涩的青苹果	(84)
怀春情结与早恋故事	(87)
如何应对性骚扰	(91)
男孩子也可能遭到性侵害	(97)
如何应对性伤害.....	(101)
当街拥吻该不该.....	(104)
危险的约会.....	(107)
如何与父母谈性问题.....	(111)
预防性传播疾病.....	(115)
如何预防艾滋病.....	(117)



.....
在你身后落了一地的
或许那不是花瓣
是泪
还是凋零的心



走进多彩的青春

当你第一次迈进中学的大门，一定觉得什么都新鲜吧。我相信，给你感受最深的，一定是中学同学和小学同学不一样了！女生个子长高了，一个个亭亭玉立。不论是咯咯地笑，呜呜地哭，还是咬唇生气的样子，都显得那么生动，那么可爱！男生个子虽然不如女生长得快，可是肌肉更结实了，力气更大了。还有一个现象，或许你已经注意到了：男生和女生在一起时的感觉不一样了。小学时的那种“两小无猜”、“男女不分”的感觉正迅速消失。取而代之的是，男生喜欢在女生面前侃侃而谈，显示他们的见多识广和聪明睿智，或者在女生面前做出“危险”动作，炫耀他们的力量和勇敢；女生却更愿意在男生面前表现女性的美丽和温柔。不论是女生还是男生，心中的情愫像春天的花蕾在孕育着芬芳与甜蜜的梦……

嗨，亲爱的朋友们，让我祝贺你进入了人生的花季阶段——青春。

青春是由儿童发育到成人的过渡时期。它从体格生长突增开始，到骨骼完全融合、身体停止生长、性发育成熟而结束。这一时期，人在身体形态、器官功能、心理活动、行为举止等方面都发生着巨大的变化。青春期的年龄在国际上定为 10—20 岁，我国习惯以 11—18 岁为青春。女孩进入青春较男孩早 1—2 年。

青春开始的年龄、发育的速度和水平，每个人都有很大的差



异，这是因为遗传因素和后天因素的影响。比如，父母个子高一般孩子个子也高，父母胖孩子也容易胖，这就是遗传的影响；后天因素包括环境、气候、疾病、营养、体育锻炼等，经常体育锻炼、营养搭配合理的孩子会出现比父母个子高得多的现象，这便是后天因素所致。所以，每个孩子的发育不一样，开始的时间也会或迟或早，这些都勿须大惊小怪。

青春期是人生坚实基础、完善自我和树立志愿的最重要的阶段，也是容易失足、彷徨和受伤害的时期。让我们珍惜这多彩的时光，愉快、顺利地度过青春期，完成青春期的人生任务。

作业：

1. 青春期给你带来了哪些变化？包括身体变化和心理变化。请你将它列举出来，越多越好。

2. 请回答下面问题，并举出自己的例子。

- (1) 身体变化给你带来的是喜还是忧？
- (2) 你对自己的长相满意吗？
- (3) 你喜欢的歌曲和爱情有关吗？
- (4) 你想知道异性发育的情况吗？
- (5) 男生女生一起活动你是否感到很开心？

好好完成作业，这个作业很好玩，做完之后，你对自己会有新的认识。



长大了我要做个什么样的人

星期天，清晨的阳光洒在整洁的书桌上，洒在摊开的英语课本上。肖君，一位白皙俏丽的爱幻想的女孩，坐在窗前，凝望着天边的白云，静静地发呆，仿佛想从遥远的天际看到自己的未来，自己的将来会是什么样子呢？





青春期是一个多梦的季节，处在青春期的少男少女们有很多很多的“白日梦”：我的“白马王子”是什么样子呢？我的“白雪公主”在什么地方呢？青春期也是树立人生目标的黄金时期。历史上凡成大事者，无一例外，都是在青少年时代就已立下大志。很多人羡慕比尔·盖茨，年纪轻轻便成为亿万富翁；很多人梦想成为周杰伦，小小岁数便驰骋歌坛。但又有多少人去感受他们在青少年时代下的苦功、经历的磨难？

这会儿，肖君的幻想给自己提出了一个人生的话题：长大了我要做个什么样的人？

要做个对社会有用的人。“人”字的结构是相互支撑，每个人都生活在“人人为我，我为人人”的社会环境中，试想如果没有农民种地、没有工人织布做衣服、没有解放军战士爬冰卧雪地保卫祖国、没有警察日夜奔波地维护治安，我们的社会将会是什么样子。所以，我们青少年要下定决心，回报社会，做个对社会有用的人。处在人生起始阶段的青少年，应设定一个理想，使自己的行为更具有目的性、自制性，形成崇高、积极、振奋的精神风貌，给一生打下坚实的基础。崇高的理想可以降低人的生物性，能够用理智管住自己，使青少年把对自身性发育的关注放在一个恰当的位置。一个人的能力有大小，但只要他肯去努力就能做一个对社会有用的人。伟大的科学家王选是对社会有用的人，在大山深处默默地把知识传授给贫困孩子的徐本禹也让全中国人感动，他们把爱心和智慧回报给了社会，同时，他们自己也得到了满足和幸福。牢记“少小不努力，老大徒伤悲”的古训，不要做享受型的孩子。因为享受和放纵



会泯灭创新的灵感，会放弃开发潜能的机会，会弱化高级神经反射功能的训练，会使本能欲望的低级神经反射得到膨胀，对社会和对自己都是巨大的损失。

做个好丈夫，好妻子，好父亲，好母亲。你肯定希望爸爸妈妈幸福、恩爱，不希望他们整天互相怄气、吵架甚至走向离异。但是，父母的生活道路我们是决定不了的，我们可以决定的是自己的生活道路。我们现在怎样为未来的恋爱、婚姻、家庭做准备呢？首先要努力学习增长才干，不仅要锻炼自己的身体还要锻炼自己的心智。只有具备强壮的身体、睿智的头脑和坚强的毅力，将来才能独立于社会，成为自食其力的人。因为你不仅要养活自己，还要承担起家庭的责任。一个人越优秀，爱和被爱的机会就越多。试想一个一事无成的人，谁会与他结伴终生呢！要理解什么是真正的爱情。要知道爱情是婚姻的基础，没有爱情谈何婚姻，不懂爱情谈何恋爱。真正的爱情是一种高尚的感情，是男女双方真挚的爱慕，双方不仅爱得热烈，而且表现出理智、忠贞和专一的美好情操。爱情绝不是一种行为，不是单纯的异性相吸，不会因一次热吻而拥有，也不会因一次拒绝而消失。

爱情，是人类情感中最鲜艳最娇嫩的花朵，它不仅需要激情的滋润，还需要爱心和宽容的呵护，更需要责任和忠贞的坚守。只有读懂人生、了解社会、勤奋工作、享受生活和拥有未来的人才能得到真正的爱情，感受到爱情带来的幸福和事业人生的双重成功。

青春期不是组建家庭的时期，是组建家庭的准备阶段，现在基础打得越好，成年后组建的家庭越幸福。



作业：

(1) 你的理想是什么？20年后你会是什么样子？写在自己的日记里。

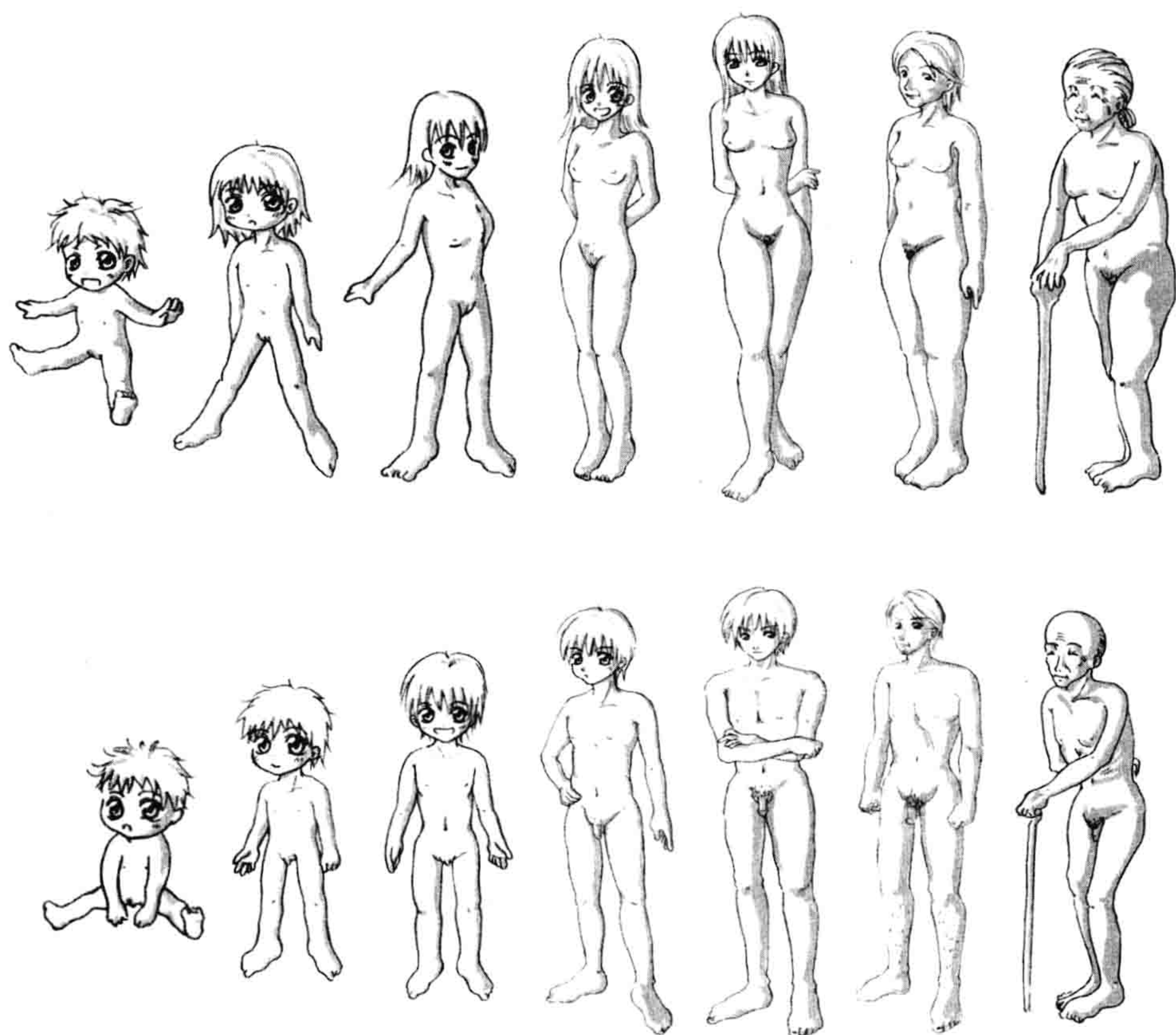
(2) 你未来的妻子或者丈夫应该是什么样的人？你自己要做什么样的妻子或丈夫？

(3) 你认为当前的人生的主要任务是什么？



人的生理阶段及其特点

“十年树木，百年树人。”人们把树木和人相比，说明人和树木一样都要经历成长的过程，只有健康成长才能长成栋梁之材。就像树要经历从树苗到参天大树再到盘根错枝的老树一样，人的生长发育也是有阶段性的。人的一生大致可分为以下几个阶段：





1、**胎儿期和婴儿期**：是从胚胎形成到出生后一年，这个时期是人一生中生长最快的时期。7—10 个月的胎儿，3 个月时体长可增加 27.5 厘米，体重可增加 2300 克。出生后增长速度虽然变缓，但第一年身高增长也可达出生时的 50%，体重增加可达出生时的 2 倍。这个阶段是人生过程中的第一个身体突增期。

2、**幼儿期**：指 1—6 岁的阶段，是人类语言、智力和肢体协调发展最快的时期。

3、**儿童期**：又叫学龄期，指 6—11 岁的阶段，是人类知识扩展最快的时期。

4、**青春期**：又叫发育期，指 11—18 岁的阶段，是儿童向成人过渡的时期。是人生第二个身体突增期，是生殖系统由幼稚发育到成熟的时期，更是智力和心理发育的关键阶段。

5、**性成熟期**：又叫成年期，在 20—50 岁之间。是人类走向社会、组成家庭、生儿育女的阶段，也是一个人取得成果，为社会做出贡献的主要阶段。

6、**更年期**：女性在 45—55 岁之间，男性在 55—65 岁之间。这是人类由成年向老年过渡的时期。随着性功能的衰退，女性出现闭经，男性出现性欲减退。这段时期也是人生的秋季，是盘点一生成果，总结一生得失的时期。“少小不努力，老大徒伤悲。”如果你没在春天播下希望的种子，这时的你会真正体会到一生一事无成的悲凉。如果你在少年时代心怀大志，在成年期辛勤耕耘，这时的你会对孩子们自豪地说：“我的一生没白活。”

7、**老年期**：指 65 岁以上。这时的人们放下了肩头的重任，安享晚年。这是人类生命中的夕阳时期。夕阳是否依旧灿烂、依旧迷