

XUE SHENG AN QUAN JIAO YU PU JI DU BEN

学 生 安 全 教 育 普 及 读 本

刘立超 王誉喜◎主 编

学生青春期 安全知识



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUPRESS.COM



XUE SHENG QING CHUN QI AN QUAN ZHI SHI

学生青春期安全知识

主编◎王誉喜 刘立超



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生青春期安全知识/王誉喜,刘立超主编. —长春:
东北师范大学出版社,2010.11
(学生安全教育普及读本)
ISBN 978-7-5602-6659-6

I.①学… II.①王…②刘… III.①青春期-健康教育-青少年读物 IV.①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218868 号

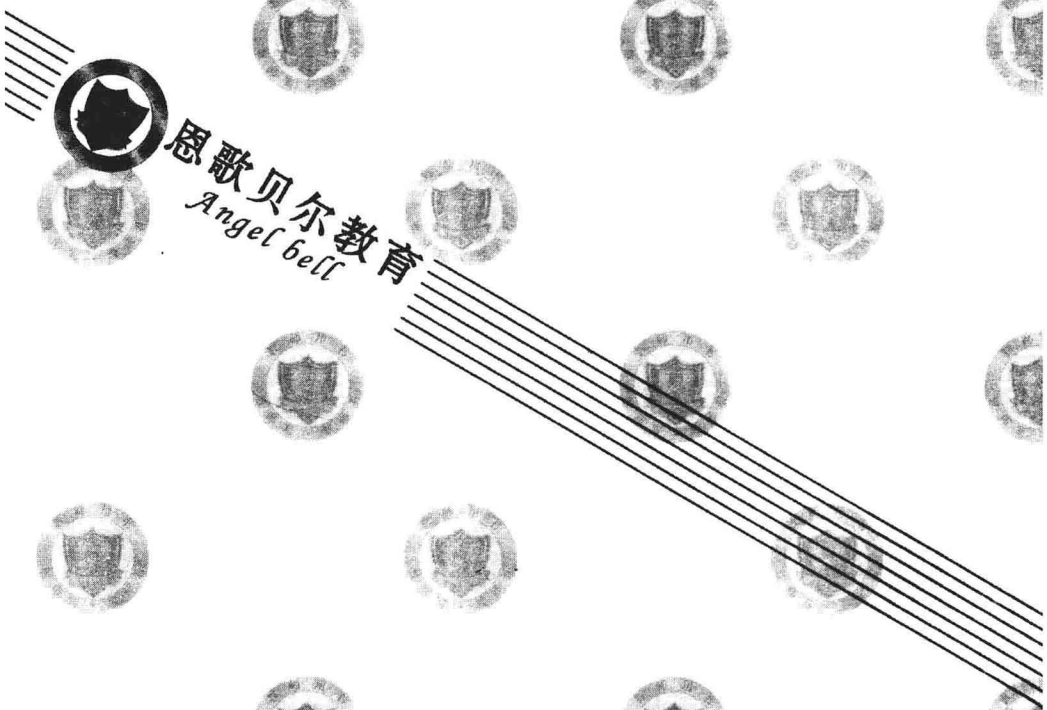
☐责任编辑:李晓月
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
河北省三河市新艺印刷厂印装
河北省三河市皇庄镇(邮政编码:065204)
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:8 字数:135 千

定价:15.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



恩歌贝尔教育
Angel bell

Angel bell 音译为“恩歌贝尔”，中文直译为“天使钟”，这里取“天使的声音”之意。在“恩歌贝尔”（Angel bell）的logo中，徽章外形代表学术权威和宏大的影响力，徽章上的天使图像简洁生动，象征一位快乐的天使正带来教育的美丽和魅力，即知识、智慧、思想及广大教师 and 整个教育的美好蓝天！



序 言

青春期是人生发展的重要阶段，是从性不成熟、不能生育的儿童时期，转变为性成熟、具有生育能力的成年期的过渡时期。这个时期是人的一生中身体成长发育的关键期，是身体发展的定性阶段。而青春期教育对青少年的成长有着重要的指导作用。周恩来总理在全国卫生科技规划会上指出：“开展青春期教育，不仅对青少年一代健康成长具有重要意义，而且对计划生育，提高人口素质也具有深远的影响，是关系到社会进步，民族兴旺的大事。”中学生正处在青春期的十字路口，人生观和世界观并没有定型。在这个阶段，有的学生因为一件事可能会改变他一生的命运。

进入青春期的学生，要不断接受新知识和新事物，不断追求真理。通过学习、文体活动以及教师的表率等所起的作用，培养学生的道德感、理智感、美感等高级情操，并有意识地培养他们受挫折时，学会用理智调节和控制自己的情绪。同时，还要有意识地给学生提供独立生活、独立工作、独立分析和处理问题的条件和机会，磨练、培养学生积极向上的



意志品质。平时注意多参加丰富多彩的学习竞赛和文体活动，培养学生的友谊感和集体荣誉感。

家长和学校要帮助学生正确对待“早恋”，促进青少年男女同学之间正常交往。教师要适时、适度地对学生进行疏导，以满足他们对性知识的正常合理需要，净化其心灵，教给他们必要的道德规范和礼仪方式，培养彼此关心、尊重、互帮互助、团结友爱的良好作风。对有“早恋”现象的学生，要让他们珍惜光阴，勤奋学习，等到将来更加成熟，具备了条件时，再让爱的种子萌芽、开花、结果。通过给学生讲述各地发生的关于青春期学生的越轨案例，让学生能引以为戒，洁身自好。





目 录

青春期教育的重要性和必要性	1
青春期的生理变化特征	3
青春期的变化对生活的影响	5
关注学生内心世界的成长	9
关注学生内心世界的成长	12
增强学生的认识、辨别、自我控制能力	13
自我保护教育的内容	14
自我保护教育的方法	15
在社会环境中提高自卫意识	19
注意安全 杜绝“熟人犯罪”	21
男生交往安全指南	23
女生交往安全指南	25
作息保健教育	27
合理安排营养饮食	28

学生安全教育普及读本

营养缺乏症害处多·····	29
节食害处多·····	31
多食水果和蔬菜益处多·····	32
青春期女生的生理特点与营养·····	34
女生每日营养需求·····	35
月经期自我调节·····	36
12个月经期注意事项·····	37
女生月经期间的饮食·····	41
月经期保健的七个方面·····	44
在月经期可以参加运动吗·····	48
青春期男生的每日生理特点与营养·····	50
男生的每日营养需求·····	52
男生变声期的饮食·····	53
心理教育·····	55
学生特有的心理状态·····	57
心理疾病及早治疗·····	58
心理健康的七大体现·····	60
如何面对学习压力·····	63
如何面对人际交往的压力·····	67
卫生教育·····	68



青春期疾病特点.....	69
乳房的卫生.....	71
乳房包块的自查.....	72
女生不应束胸.....	73
佩戴合适的胸罩.....	74
什么是白带.....	76
会阴部的卫生.....	77
青春期痤疮护理.....	79
正确对待遗精.....	80
男女学生身体结构的区别.....	84
青春期体态变化表.....	86
女生的生理特点.....	87
女生的性心理.....	88
痛经的原因.....	92
女生怎样防治痛经.....	95
什么是闭经.....	98
男生要了解的第二性征.....	99
男生青春期保健	100
什么是隐睾	102
性健康教育	103



学生安全教育普及读本

女生如何防范性骚扰	106
如何让女生顺利走向成熟	109
正确对待性困惑	111
人生的第二次诞生	114
建立健康向上的异性友谊	115
培养学生的自主自立能力	116
家长对青春期学生生理心理变化的策略	117
家长如何帮助学生进行健康的异性交往	118



青春期教育的重要性和必要性

青春是美好的，但也是有烦恼和“风险”的。面对自己的生理和心理上的变化、性机能的发育等问题时，总是显得羞涩、紧张或措手不及。由于青少年好奇心强，好表现自己的勇敢和独立性，而又缺乏正确估价自己与警惕危险因素的能力，因此，意外伤害事故的发生率也相对较高。性机能的逐渐成熟，给学生们带来了从未有过的心理体验和行为反应，从而产生性意识和性欲望。这时，如果没有得到正确的性知识和性道德教育，容易使身心受到伤害。青春期能否健康的成长，不仅影响学生的发育，也会对他们的一生产生不可估量的影响。

青春期又可细分为三个时期：青春前期（10～12岁）；青春中期（13～18岁）；青春后期（18～24岁）。从这个年龄段来看，人的绝大部分青春期的时间是在中学度过的。

从青春期的生理变化来看，如果把人生比做四季，青春时期就是万物勃发、生机盎然的春天。进入青春时期以后，肌体开始迅速生长发育，尤其是随着大量性激素的分泌、性机能的逐步成熟，青少年开始出现第二性征。许多学生看到自己

的一些生理变化时，往往显得紧张，措手不及。女生会因自己日益隆起的乳房而在异性面前感到羞涩和不安，见到男生会远远地避开，或匆匆地低头而过，不敢双目正视男生。男生也会由于第二性征的出现而感到羞涩，尤其是阴茎的突然勃起和遗精等现象的出现，使他们感到紧张和不安。

青春期是儿童期迈向成年期的一个过渡时期。这一时期是个体身体、生理和性发育的高峰期，也是个体理想、人格、价值、能力等走向成熟和稳定的关键时期。由于身体、生理的急剧变化，他们的心理亦经历一个动荡不安的时期，特别是目前由于生活水平的提高，产生了生理发育成熟提前而心理发展滞后的矛盾，这就使青春期显得更加动荡不安和快速多变。所以，调查数据显示，青春期学生的困惑与焦虑明显增长，有近 80% 的学生存在这样或那样的心理、生理上的困惑，只有 30% 的学生能找到解决这些困惑的方法，绝大多数学生都找不到正确的解决办法。好多学生就用逃学、离家出走、上网等方式来宣泄他们心中的困惑。

最后从中学进行青春期教育的意义来看。青春期的学生往往不知道如何进行青春期保健，当遇到生理上的一些不正常情况时又羞于启齿，为一个人的后半生留下隐患。

青春期是脑发育的黄金时期，也是人生记忆力最强的时期。处于青春期的少年，大脑神经高度兴奋，极易冲动，精神系统的活动具有强烈的爆发力。他们独立意识渐趋强烈，并逐步确立自己的社会角色。他们并不具备独立的生活能力



和成熟的心理素质，因此在生活中往往容易发生一些幼稚的行为，这与他们独立意识增强带来的负效应有关。他们虽然开始有了自己的思索和追求，但往往是不切实际的，在行动中容易“碰壁”或“栽跟头”。他们求知欲强，兴趣广泛。因此，这一时期的少男少女，既要加强和培养不畏困难、不怕挫折、百折不挠的精神，又应善于总结经验，吸取教训。教师在这一时期应给予他们更多的引导和关注，除其旁枝，扶其正枝，让他们顺利地越过青春之河。

综上所述，青春期是身体成长的定型阶段，也是学识奠基、性格定型、心理健全的关键时期。如果在此期间，能多学一些生理卫生与性知识，树立健康的性道德观念，了解自己的发育规律，自觉进行青春期保健，将有助于学生顺利度过此时期，并为自己的一生打下一个良好的基础。所以，在这至关重要的人生阶段，中学开展青春期教育是非常重要和非常有必要的。

青春期的生理变化特征

男女生进入青春期后，在神经内分泌的调节下，身体迅

学生安全教育普及读本

速生长，出现了人体生长发育的第二个突增阶段。随着生殖系统的发育和第二性征的出现，男女生身体形态发生了显著的变化，最后形成了真正的两性分化。青春期生长突增的早晚、突增开始的年龄和突增侧重部位都显示着明显的性别差异和个体差别。一般来说，突增开始的年龄女孩为9~11岁，男孩为11~13岁。通过突增，男孩开始遗精，喉结突出，声音变粗，上唇出现茸毛，肩部较宽，体态健壮，逐渐成为男子汉。通过突增，女孩开始有月经，声音变尖，乳房逐渐突起，盆骨较宽，体脂丰满，逐渐成为窈窕淑女。

9~11岁

11~13岁





青春期的变化对生活的影 响

一、青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得处于青春期的学生成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生



问题。

二、青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完全的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速，身体各部分产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育被称为青春期中急速生长现象。事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。男生的急速成长从10.5—14.5岁开始，在14.5—15.5岁左右达到高峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆等也都得到增长，与此同时性机能和第二性征发育成熟。女生则在第二性征这些外部变化的同时，生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化，一切都表明身体开始向性成熟期过渡。由于身体及性的发育，对少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此也产生了一系列的心理卫生问题。

三、青春期是一个变化时期

青春期是身心变化最为迅速而敏感的时期，在这个时期，男生从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成年人。这些迅速的变化，会使学生产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。因此，



青春期是一个既可以预测，又不可预测的时期。也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是，在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。



四、青春期是一个反抗时期

由于身心的逐渐发育和成熟，个人在这个时期往往对生

