

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU YINGJI BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍/主编

李百珍 管健 李静/著

少男少女的秘密

Shaonán Shaonv
De Mimi



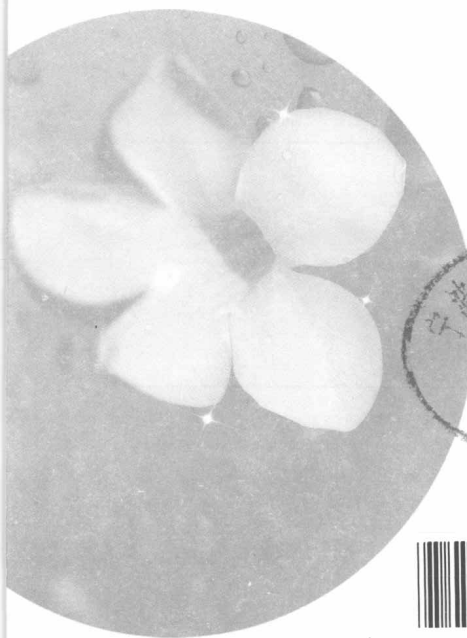
科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

青少年心理健康自助应急必备丛书

李百珍 主编

少男少女的秘密

李百珍 管健 李静 著



YZLI0890168646

科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

少男少女的秘密 / 李百珍, 管健, 李静著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07753-5

I. ①少… II. ①李… ②管… ③李… III. ①青春期-健康教育-青年读物②青春期-健康教育-少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082432号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 吕 鸣
责任校对 凌红霞
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意识艺术设计
插 图 青鸟意识艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm×1230 mm 1/32
字 数 108 千字
印 张 5.5
印 数 1-5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07753-5/G · 3300
定 价 11.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)
本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



前言

为自己的成长担当责任

学会心理自助

做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春

花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

解码青少年性心理教育.....1

- ◎ 什么是青少年性心理教育.....2
- ◎ 为什么要进行青少年性心理教育.....4
 - 1. 青少年需要了解性知识.....4
 - 2. 性心理教育促进青少年人格的健全成长.....7
 - 3. 性心理教育关系到青少年未来的幸福.....10

青少年性生理与性心理的发展.....13

- ◎ 青少年性生理的发育.....14
 - 1. 男孩性生理发育.....15
 - 2. 女孩性生理发育.....17
- ◎ 青少年性心理的特点.....19
 - 1. 异性意识的萌动.....19
 - 2. 对异性感受强烈.....27
 - 3. 性困惑频繁.....28

接受性心理教育.....30

- ◎ 解读性态度——输入正确的性知识.....32
 - 1. 接受身体的改变——男孩篇.....32
 - 2. 接受身体的改变——女孩篇.....39
 - 3. 我是男孩，我是女孩——良好的角色定位.....49
 - 4. 我从何处来——生命起源的奥秘.....54
 - 5. 花季小秘密——正视手淫行为.....59
- 

6. 对性梦, 不迷恋不排斥·····	63
7. 黄色垃圾, 别打扰我的生活·····	68
◎ 青春爱语解析·····	75
1. 早恋——小舟刚启航何必早停港·····	76
2. 青涩的爱——秋果不该挂在夏的枝头·····	82
3. 单恋——并非落花都有意·····	86
4. 失恋——失恋不失去·····	95
5. 师生恋——牛犊的依恋·····	100
6. 网恋——水中花的爱·····	105
7. 性不可抗拒却可驾驭——爱需要自控力·····	110
8. 性不是爱的保险·····	113
9. 痛在终生的爱·····	116
◎ 性是泛化的人格塑造·····	121
1. 异性交往——成长的必修课·····	121
2. 异性效应——男女搭配, 干活不累·····	128
3. 对异性, 懂得尊重·····	131
4. 面对性骚扰, 勇敢地说“不”·····	135
5. 留守儿童——独自绽放的美丽花朵·····	140
6. 面对异性的爱慕, 尊重对方, 委婉拒绝·····	142

青春期测试·····148

◎ 你的生活方式健康吗? ·····	148
◎ 关于成熟度的自我测试·····	151
◎ 青春期的心理转折测试·····	154
◎ 有关性的心理测试·····	158

参考文献·····165

后记·····166



解码青少年性心理教育

青春往往在不经意间来到青少年朋友身边，它是一道分水岭，一边积存着幼稚，一边酝酿着成熟。它既是多梦的少年时代的终点，又是活力四射的青年时代的起点。

在青春的岁月里，你可能有太多的话要讲，讲讲自己身体的变化，讲讲那些不愿意透露给父母的秘密，也讲讲日记本上豪言壮语和心中理想的爱情。青少年朋友们，你们知道吗？性心理萌动是你们青春期不能漠视的问题之一，它伴随着你们成长、成熟，处理人际关系，让你们喜爱自己、接纳异性。可以说，性心理知识就在你的身边，只是你没有注意。当你用善于发现的眼睛去认真观察世界、体察自我时，你会发现一个逐渐成熟的自己正朝世界走来。然而身体的成熟只是一个外在的方面，你的心理成熟了吗？面对青春，你准备好了吗？

◎ 什么是青少年性心理教育

也许青少年朋友常常听父母和老师不停地“唠叨”，要刻苦学习，要好好做人，要学习各种有益的知识。那些主要指品德知识、艺术知识等。可是什么时候又跑出一个心理知识，还是关于性心理的呢！这个问题让很多同学犯了糊涂，甚至不少家长也对此存有疑问，一个中学生接受性心理教育合适吗？答案是不仅合适，而且是完全必要且亟需的。

男孩女孩

当你出生的时候，爸爸妈妈根据你的性别给你取了适合你的名字，一般给男孩子取名刚、毅、宏伟等，给女孩子取名淑、惠等。亲朋好友也根据你是男孩还是女孩为你选择不同颜色和款式的服装以及不同类型的玩具，比如女孩通常穿粉红颜色、黄颜色的衣服，玩具也多为洋娃娃等，男孩子通常穿蓝颜色的衣服，玩具也多为小汽车、变形金刚等，这些可以算是性心理教育的开始吧。长大了一点儿，你进入幼儿园，也许你还不知道为什么，可是就已经开始在老师的指挥下男孩站一队、女孩站一队了，甚至有的幼儿园连小朋友的如厕都是分开的。也许你正在奇怪着呢，可是懵懂之中，你已经将自己定位了，头脑中已经形成了“我是男孩”、“我是女孩”的意识。但是性心理教育远不止这些。童年时代的你所接受的性心理教育就是认识自己的性别角色，当你进入青春期后，性心理教育又为你展开了新的画卷。

那什么是青少年性心理教育呢？实际上，性心理教育是关于保持和增进性心理健康的教育，这不是一生只有一次的教育，

而是伴随着人的终生发展。它不仅是个人的需要，也是家庭和社会所必需的。性心理教育的成败关系到青少年的现在和未来。世界卫生组织认为，性的健康是人们通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式，达到性在生理、感情、理智和社会等诸多方面的圆满和协调。

青少年的性心理教育可以划分为狭义和广义两个层面。从狭义上说，青少年时期的性心理教育主要是指性教育，包括生命的孕育与诞生的基本知识，青春期发育的生理规律，青春期的外貌的变化，性欲望、性吸引、性冲动和性宣泄的生理与心理现象，性的安全健康和身心保护的知识以及预防意外怀孕、预防性病和艾滋病、反对滥用毒品的知识。也就是说，这一时期一个身心健康的青少年，应该了解的必要的生理知识。

而从广义上讲，青少年的性心理教育还应该包括人际交往，特别是男女两性之间交往的知识和技能，帮助青少年学习两性之间的爱情、友情、择偶、婚姻等人生的大课题，懂得性别角色的社会化、性别差异与性别角色、两性之间需要尊重与平等。可以讲，宏观上的青少年性心理教育更是人生的必修课，它的重要性也许现在你还意识不到，但它无疑是影响你成长和终生幸福的重要砝码。

如果说，狭义的青少年性心理教育涉及的主要是医学、公共卫生和心理学的話，那么广义的青少年性心理教育则涉及社会人文科学更广泛的领域。但是无论从狭义上看，还是从广义上理解，青少年的性心理教育都是人生的必要教育，它都应当以传授性的价值观念、性的社会行为规范与道德责任、性的法律界限与防止性暴力等知识为主要内容，以培养青少年良好的性意识，创造青少年美好的生活为目的。

青少年朋友，如果你想成为一个身心健康的人，除了锻炼身体，保持积极乐观的心态、健康生活外，请不要忽视自己的性心理健康。你要从正常、健康的途径接受性心理教育。这些文明

的、可行的性心理教育将帮助你成为快乐而健康的人。

◎ 为什么要进行青少年性心理教育

成长是快乐的，但成长也是有烦恼的。当青少年朋友乘着成长之舟起航远行的时候，总会在不同的阶段遇到不同的问题，遇到问题时就需要勇敢地面对和解决。“千里之堤，溃于蚁穴”，如果忽视和羞于解决那些看似无关紧要的问题，有一天，它将会成为你人生成长中的大问题。性心理问题令青少年羞于开口，令家长尴尬，令老师难以启齿，但是它却时时刻刻影响着青少年的生活，甚至影响人的一生。

1. 青少年需要了解性知识

人们说，青春期是花一般的季节。可是，花季并非总是阳光明媚。当身心的发育进入一个特殊的时期，情窦初开的少男少女也会产生无穷无尽的烦恼。可能此时你们正对生理的变化茫然无措；你们不知道别人的体验是否和自己一样；你们开始关注异性，对性、情、爱有了自己的思考和理解；你们开始走向独立，向父母的权威挑战；你们不知道自己心中的秘密该向谁倾诉，又有谁能够分担自己莫名的忧虑；你们渴望读懂自己，“我多么想知道”成为发自内心的呼唤。然而，有多少父母和老师，能真正理解孩子“成长的烦恼”呢？又有多少人能够对孩子心灵的呼唤做出及时的反馈呢？于是就有了青春的迷茫与惆怅，更有了那些不该发生的故事，它们使花容失色，给青春蒙上了阴影。

伴随着青少年生理的逐渐成熟，心理的需求和渴望也就随之产生了。当青少年朋友们在黑暗中苦苦摸索而不得结果的时候，为什么不给予青少年光明指引呢？性是一门科学，对青少年加强这方面知识的教育，在某种意义上来说，同其他科学知识同等重要。它有利于增进青少年的身心健康，有利于培养性道德，

有利于预防性疾病，有利于维系家庭幸福和社会稳定，有利于预防青少年的性罪错行为。

青少年中究竟有多少人接受过科学的青春期性心理教育呢？很多学校都开生理课，但老师仅仅是照本宣科地讲讲青少年的生理发育状况。上课时，男生女生都不大敢抬头看老师，听到关于生理和性的词句，脸都羞得红红的，甚至有的学生还会在这样的课上做其他科的作业。这样的场面在今天的中学校园比比皆是。难道青少年真的没有了解这些知识的需求吗？真实情况并非如此。

有心理学者对青少年获取性知识的需求进行了调查，结果显示，青少年主要通过书报刊物获得性知识，很少从家庭教育或与朋友交流中得到性知识。大约20.21%的学生完全不知道性知识，了解部分性知识的也只有38.6%。而目前想了解性知识的青少年占80%以上，高中生比初中生更渴望获得性知识。青少年更希望获得青春期发育表现及卫生保健知识、月经的生理卫生和性器官的卫生、手淫及避孕等知识。

可见是固有的观念让大家不敢在老师和同学们面前坦言自己的想法和需求，仿佛这是不道德的、不健康的。由于学校性心理教育的敷衍与无力，家庭性心理教育的缺乏，青少年只能偷偷从书刊、报纸、电视里的只言片语以及一些低俗读物中了解性知识。单纯从这些渠道了解的性知识片面且缺乏科学性，不仅不能满足青少年对性知识的需要，还凭空给性戴上了神秘的面纱，更增加了青少年对性的渴求。

但是青少年并未对现状默默承受，他们纷纷从正常的渠道获得性知识，其中最引人注目的当属两位北京的中学生在2003年进行了大规模的有关中学生的性心理与性健康的调查，被国内专家誉为“是一个历史性的突破，前所未有的，从调查的形式、方法来看都是比较科学的”。

联合国人口基金会的官员认为：“两个孩子的调查填补了

中国中学生性健康调查的空白，像这样大范围的中学生关于性健康、性心理的第一手数据资料是很珍贵的……”

林伟峰和陈曦的性健康调查

17岁的林伟峰和陈曦，初中时曾为同班同学，高中时分别就读于北京汇文中学和中国人民大学附属中学。为了引起全社会对中学生性健康教育的关注，两人共收集来自全国的3271份数据，调查报告采用北京市中学生有效数据1795份，其中男生1062份，女生733份。在“非典”期间转为网上调查。他们还开辟了专门的论坛和聊天室，用更多的手段调查中学生的性心理与性健康现状。例如：你怎样看待婚前性行为？调查结果是如此“惊世骇俗”：在接受调查的1795名北京中学生中，45.3%的初中生和63.9%的高中生认为，只要双方愿意就可以。最后两个人用中英文写成了16页的《北京市中学生性生理、性心理发展现状及其期望的性健康教育调查研究》一文，后来经过媒体的报道，中学生性教育成为热门话题。

中国人民大学心理科学研究中心副教授赵颖说：用科学的手段做出调查和统计，对于两个高中生来说难度是非常大的，两个学生所做的事情完全是出于一种责任感和使命感。他们提出了这样一个观念：性健康教育是需要学校、社会、家庭和自己共同来做的事情。他们在呼吁整个社会提供正确的途径让大家了解性知识，让青少年修完性心理健康教育这门必修课的学分。

现实中许多事例表明，本应健康快乐的你们由于缺乏一定的性心理知识，很多人正在经受着煎熬：不少青少年因生理变化而困惑、焦虑，甚至自卑、不安，他们或是沉迷于恋爱无心学习，或是独自品尝失恋的痛苦，或是由于过早开始性行为为年纪轻轻要当未婚父母，所有种种稚嫩的青少年都难以向父母、老师或

是同学、朋友启齿，而是独自承受心理困惑、生理改变。于是我们不愿意看到的一幕幕悲剧在青少年朋友的身上上演，给其身心带来巨大伤害，甚至给他们的未来蒙上阴影。青少年朋友们，让科学的性知识去武装你的头脑吧，它将引领你健康而平稳地度过这段年轻而躁动的时期。



2. 性心理教育促进青少年人格的健全成长

当童年的天真烂漫和少年的无忧无虑随着岁月的流逝变为光阴的故事时；当忧郁的双眼、闪躲的目光和生活的七原色已不被单纯地认为是雨后的彩虹时，青春的脚步已经悄然地来到了。无疑，青春期是人生最真、最美的时期，但也是极容易受诱惑的时期。

青春期不同于儿童期和成年期，这个时期最大的特点是性器官的发育成熟，全身心迅速发生变化。性心理教育是青春期教育的核心之一，是青春期的头等大事。对于刚进入青春期的孩子来说，这一时期最重要的心理特征是“自我意识”和“性意识”

的觉醒。进入这一时期的孩子或多或少在“性”的方面都会产生一些困惑。因此，这一时期也是人的一生中最需要进行性心理教育的时期。性心理教育不仅是知识教育，更是人格教育。性教育的最终目的，并不单单是要传授给青少年朋友大量的性知识，还要学会如何与人交往，学会爱人、尊重人，实际上就是如何做。人是人格的重要组成部分，性心理教育促进青少年人格的健康成长。

在性的问题上，中国的家长们面临着中华民族五千年以来最严峻的挑战，他们思想上还保留着旧的道德观念，认为性的问题是无师自通的。而当今社会信息多且复杂，各种社会文化、价值观念纷至沓来，人们的观念呈多元化发展，青少年人格还未发展健全，在如此复杂的社会环境下，很容易在性问题上产生偏差，做出轻率的选择。

疼到心里的伤疤

一位年轻、漂亮的女孩，刚上高中的她出落得如娇艳的花朵，可是她在夏季从来不穿短袖的衣服，这让我很奇怪。后来才知道，在她的手臂上有一块深深的疤痕，那是她初中早恋时，与对方爱得情深意切之时在自己手腕上刻下了对方的姓名。可是年轻的爱恋总是像空中的云朵一样飘忽不定，最终的分手是必然的。然而漂亮女孩的胳膊上却永远留下了这个伤疤，一直疼到心里。

我们再听听另一位大学生的事例。

恐惧异性的女大学生

一位女大学生，因数年来整日精神紧张，特别怕见人，为此去求询于心理医生。这个女孩子是一个独生女，父母都是知识分子，母亲是一个性格胆小而谨慎的人，在

严格的家庭教育下，这个女孩自幼性格好静，也处处表现得老实、谨慎。自从她上小学起，母亲便时常叮嘱她要努力学习，少和男孩子交往，以防上当受骗。女孩当时认为母亲说得对，自己也按照母亲的要求去做。她学习很努力，成绩一直很好，下课后就回家，只和几个女同学来往，这些都受到了母亲的称赞与夸奖。到初中以后，母亲叮嘱得就更多了，甚至说男人都“不安好心”，要警惕受骗，还时常举出报纸上说哪个女孩被奸污的例子来警示她。在这个女孩上初中一年级时，她朦胧地对班上一个长得英俊、学习成绩好的男同学产生了好感，并十分想接近他，但又害怕人家不怀好意。她一方面认为母亲讲得有道理，另一方面又觉得那个男同学很好，很愿意接近他，心里非常矛盾。不久，她开始出现失眠、注意力不集中、不敢正面看人的问题，尤其怕看男青年，内心因此痛苦不堪。



在心理治疗过程中，当心理医生向她解释说，大多数男青年都是好的，接近他们做朋友不一定会受骗时，女孩义正词严地反驳说：“画人画皮难画骨，知人知面不知心，谁知他怎么想的？如果在电梯里只有我和另一个男人，怎么能保证他不会对我做出流氓行为？”她还告诉医生说，有一次夏日傍晚，在学校里一个建筑工地上，迎面走来一个男青年，招呼了她一声，当时旁边没有别人，她感到非常恐惧，向后急跑并大喊救命，怕对方会强奸她。后来她才听清楚，人家是在对她说，这里是施工现场，不允许外人随意走动，让她走远点，可这却把她吓得灵魂出窍了。

由于她在青春期时，受“男女授受不亲”的传统思想影响很深的母亲，对她进行了“男人都不安好心”错误观念的教育，导致这个女孩形成退缩型的人格障碍，还患上了严重的心理障碍——不敢和异性接触社交恐惧症。一个身心健康的青少年应该学会如何与同性和异性建立良好的交往关系，学会在与人的交往中成熟和长大，才能避免造成心理障碍，形成健康的人格。

开展健康的性心理教育，给予青少年朋友以正确的教育和引导，让青少年拥有健康的性心理、性生理、性道德以及健全的人格，这才是性教育的真正目的。

3. 性心理教育关系到青少年未来的幸福

在我们生活的这颗古老的行星中，居住在不同地域的居民们都有关于自己先民起源的动人传说。这些传说虽然内容各异，却大都表达了同一个主题：男性与女性原本是一个血肉相连的整体。例如，古犹太人认为，上帝把亚当的一半变成了夏娃；古印度人相信是创造之神将其一分为二，一半化为男，另一半化为女。我国景颇族则有这样一个传说，人的祖先生产一个木瓜状的