

青春期

困惑与团体辅导

林甲针◎编著



全国中小学心理健康教育培训用书



梦山书系

青春期 困惑与团体辅导

林甲针◎编著



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目(CIP)数据

青春期困惑与团体辅导 / 林甲针编著. — 福州: 福建教育出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5334-6072-3

I. ①青… II. ①林… III. ①青春期—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080073号

青春期困惑与团体辅导

林甲针 编著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路27号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄旭

发行热线 0591-87115073 83752790

印刷 北京东君印刷有限公司

(北京大兴黄村镇三间房村委会北500米 邮编: 102600)

开本 710毫米×1000毫米 1/16

印张 14

字数 190千

插页 2

版次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-6072-3

定价 29.80元

如发现印装质量问题,请与读者服务部(电话:010-62024258)联系调换。

序 言

青春期是一个人的生命成长过程中非常特殊的一个时期，在文人骚客眼里是最为美好的人生时期，被形容为花季雨季；在心理学家眼里却是一个多心理危机期，甚至是“疾风怒涛”期。事实上青春期的孩子经历着身心巨大变化所带来的从未有过的惊奇、不安、烦恼与困惑。加强青春期教育，引导青少年顺利度过人生这一敏感阶段，不但关系到学生的终身发展，同时也关系到家庭幸福、社会和谐。

当下，青春期教育已成为国际社会优先关注的目标之一，许多国家和政府把青春期教育作为实现青少年全面发展的重要战略目标。但是，受传统文化的影响，我国的青春期教育一直得不到社会、学校的重视，以及科学的对待，存在着众多问题。在理论研究方面，如青春期教育与性教育是什么关系？青春期教育是以培养学生高尚的思想品德为主，还是培养学生的健全人格更为重要？青春期教育是否要被放到整个人生发展背景中来进行规划？

在青春期教育实践方面，不但缺乏系统而科学的教材，而且合格的师资人才也十分匮乏。因此家长、教师普遍存在着一些认识误区，如“学生的主要任务是读书，与异性交往是长大以后的事”，“中学生还不成熟，不懂事，不具备与异性交往的条件”，把“早恋”看作是道德品质问题，而不是一个心理现象，等等。事实上，人的心理成熟不可能靠坐等就能实现，与异性交往的技能也只能在与异性交往的实践中去摸索、提高。

作为长期从事学校心理健康教育研究的我，一直关注着学校青春期

教育的现状与发展，今天收到并拜读了林甲针老师的新作《青春期困惑与团体辅导》，感到特别激动与欣喜。这种心情一方面来自对林老师新作的阅读，另一方面是基于与甲针老师的渊源友谊。

认识林甲针老师是在2006年年初，那时的他在一所职业学校任教。他说听过我的心理健康教育讲座，要拜我为师，刚好当时的温州市人事局“温州市新世纪551人才工程”有一个高师培训项目，于是他顺理成章地成为我的一名在职学生。

之后，我才知道他在上世纪90年代初毕业于浙江农业大学，分配在职业学校从事学生管理工作，大概在1995年始喜欢上心理健康教育，在2000年赴南京师范大学读了心理咨询专业的研究生课程班。期间也写了不少文章，同年成为温州市“551人才工程”第二层次培养人选。

在浙江师范大学在职研修的半年时间里，他非常刻苦、勤奋，与我所带的研究生一起学习、交流，读了大量的专业文献，学习了心理学的研究方法，参与了我的课题研究，自己也设计了一个课题。大概在半年后，他居然给我寄来了一本教育随笔集《爱应该是教育的果实》，教育科学出版社出版。之后也有联系，我进一步鼓励他写一些心理健康教育的专业文章。

2011年，他入选温州市“百名领军教师”，再度成了我的学生。这个时候他就职于浙江省苍南县教科所，做一些心理健康教育的研究和推广工作，其中让我印象最深的是他所带领的心理健康教育研修班和心理健康教育名师工作室。在一次请我做指导的互动中，我深深觉察到他所带领的团队，不但具有良好的团体动力，而且学员们有着很好的敬业精神和专业素养，我建议他以心理健康教育研修班为平台，开展更为深入的心理健康教育研究。

半年后，他又给我寄来了由福建教育出版社出版的《班级团体辅导活动课》和《中小学心理健康教育N个典型案例》，两本书都是他与他所带领的团队的作品。这两本书，与第一本《爱应该是教育的果实》相

比，体现了林甲针老师的心理健康教育专业水准有了很大的提高。

打开林甲针老师编著的《青春期困惑与团体辅导》，第一感觉是这是一本系统介绍青春期困惑与团体辅导的书，是对我国学校青春期教育教材建设的一种非常有益的尝试。我知道这本书是作者团队在调查近两千名学生的基础上，利用心理健康教育名师工作室平台，组织了十多名一线的辅导老师，专门对青春期教育进行了大量相关的研究和实践之后的成果。从确立主题、组织素材，到上课、观课、议课、反思，再到重新设计、再次上课、评课，看得出每一节课都经过认真打磨。

本书以学生成长历程中各阶段遇到的问题为主线，内容涉及生命起源、性别平等、月经初潮、预防性骚扰、男女生交往、体相烦恼等二十一个方面，以案例的形式呈现，以班级团体辅导课模式进行青春期辅导，不但具有很强的可读性，也具有很好的操作性。

由于林甲针老师和他的团队长期扎根在学生的生活中，扎根在心理健康教育的课堂中，他们的作品具有浓厚的“草根”特色。无论是辅导内容，还是辅导方式，都比较符合学生的认知特点、情感特点和生活实际。

本书既可以作为学校开展青春期教育的教材，也是学校心理辅导老师上好心理辅导活动课，班主任上好主题班会课的重要参考资料。

刘宣文

2013年3月11日

（作者为教育部“国培计划”首批专家、浙江传媒学院教授）

自序

在笔者的成长中一直被两件事困扰着：

一件是读小学三年级时，语文课本里面有一个词是“诊断”。我一直认为“诊断”是身上有关性的某个器官断了……直到小学毕业才清楚是什么意思。两年多时间就这么困扰着。

另一件事，是小时候一直认为孩子是从肛门里生出来的。后来从放牛娃那听来是从尿尿的地方生出来的，但一直怀疑，这么大的小孩子怎么可能从尿尿的地方生出来呢？

而关于性的问题，来自农村的我，很小时候就看到院子里公鸡和母鸡寻欢作乐，水田里两公鸭为母鸭火拼，种猪配种，狗狗交欢……这一切都是最好的性启蒙，自然界是最好的老师。

……

踏入教育界后，一直从事教导学生的工作，从生活指导、政教处副主任、主任、副校长一直做到校长，整天与学生打交道。面对的形形色色所谓“问题学生”，很大部分是青春期的问题。学生的教育问题绝对回避不了青春期的问题。

于是我一直关注着国内性教育的前沿问题。

前年北京和上海有新的性教育教材出现。有人马上对新的教材里面露骨的插图感到不适，说是会害了现在的学生。

后凤凰网又报道了郑州的幼儿园教师用橡皮人对幼儿进行性教育，橡皮人有成年男性女性生殖器，并且有很浓密的毛毛。报道的图片中还有年轻的老师叫孩子摸毛毛，告诉孩子你不是垃圾桶里拾来的，而是从

这儿生出来的。

从优酷网找到了一个几分钟的关于性教育的视频内容：

幼儿园教室的电视机中出现了精子的图片。

老师问：“这是什么呢？”

孩子说：“是精子。”

老师问：“像什么？”

老师两手做游泳状，学生异口同声说：像小蝌蚪。

老师又拿出一个布娃娃说：“这是爸爸，爸爸的生殖器是什么样子呢？”一个孩子说：“大大的。”老师又拿出一个小的做比较问：“大人与小孩子有什么不一样吗？”孩子异口同声说：“爸爸的有毛毛，小孩子没有。”

接着老师又拿出一个布娃娃，就是妈妈，妈妈的肚子里有孩子，生殖器处有一个出口。老师说：“哪个小朋友帮助妈妈生孩子好不好？”

走上来两个孩子，一个孩子说：“我拉出来。”老师很兴奋地说：“我们为他俩加油好吗？”

老师说：“小朋友们，小宝宝是从妈妈的生殖道里生出来的。”

.....

上课的幼儿园长说，对于小孩子，阴茎和手指都是人体器官，是没有差别的。迟讲还不如早讲。

而电视台的评论是这有拔苗助长之嫌。

去年春节，与一对学生夫妻聚会，聊到孩子的教育，聊到了性教育。他们都是信奉天主教的。孩子已经小学四年级了，夫妻俩与孩子经常一起洗澡，她告诉孩子，上帝创造了男人，像爸爸一样，创造女人，像妈妈一样，你长大了以后也会像爸爸一样。夫妻俩很坦然，孩子也很习惯.....

这件事，让我颇费思量。

从那以后，笔者调查了温州市内从小学到高中近两千个学生的性教

育、性健康、性理念、性困惑等问题，以案例的形式展示了课程设置的背景。利用心理健康教育名师工作室平台，组织了十多个学员专门对性教育进行相关的研究和实践，通过心理辅导模式，选题，组织材料上课，观课，议课，教学反思，重新上课。每一节课都经过认真的打磨，形成了现在的二十一个课例。

我们认为，“人的一生都应该接受性教育，青春期的性教育只是人生性发育特殊时期的教育，它的上游与儿童性教育衔接，下游与成人性教育衔接，因此教育目标、教育内容、教育方法应具有阶段性、过渡性和发展性。”于是有了《青春期困惑与团体辅导》这本书。

本书以孩子成长历程的各阶段遇到的问题为主题，以班级团体心理辅导或工作坊的模式为方法，为正在发生的或下一阶段要来的问题做好生理和心理的准备，使学生学会相应的应对策略和技巧，恰当地处理两性关系，平稳度过性困惑期。

工作室成员陈如优、上官郑粉、郑蓓蓓、周光顶、冯守刚、邱友欲为这本书的出版做了大量的工作，工作室导师黄少蒙、陈传宝为学员的选题和上课给予了指导，浙江传媒学院的刘宣文传授、杭州教科所特级教师韩似萍老师对本书的出版给予指导和帮助，陕西省西安市蓝田县城关中学喻永婷提供的研究课例也收入到本书中，在此致以诚挚的感谢！

目 录

第一篇 青春期辅导活动课设计背景 001

身体变化引发的烦恼 002

自我意识和性意识增强引发的烦恼 010

青春路上的意外伤害 018

青春期问题原因探析 027

青春期教育与班级团体辅导 032

第二篇 青春期辅导活动课例 036

我从哪里来?——生命起源辅导 037

我是男孩(女孩)——性别平等团体辅导 045

我的朋友好又多——男女生交往辅导 053

我的青春正萌芽——第二性征辅导 060

我长大了——女生月经初潮心理辅导 068

我能对付大灰狼——预防性骚扰辅导 076

我的生命很精彩——珍爱生命辅导 085

无与伦比的美丽——悦纳自我辅导 093

青春战“痘”史——体相烦恼辅导 100

当爱来敲门——真爱与情欲区辨辅导	107
谁知“网”中情——青春期网恋辅导	116
当爱受拒时——恋爱受挫辅导	125
男生那点事——走出男生手淫阴影辅导	132
情系红丝带——预防艾滋病辅导	139
爱有“阴晴圆缺”——青春期恋爱分手辅导	152
那年做过的梦——青春期性幻想辅导	161
当性遭遇侵害——性安全辅导	169
不做钟点情人——性病预防辅导	180
轻轻地告诉你——安全避孕辅导	187
断袖酷儿情——正确对待同性恋辅导	195
我看成人礼——责任和价值观辅导	203

参考文献	211
------------	-----

第一篇

青春期辅导活动课设计背景

身体变化引发的烦恼

忽然有一天，发现站在自己面前的男孩已经和自己一样高了，长出了毛茸茸的胡须；站在面前的女孩子，亭亭玉立，身体已经发育了。也突然感觉到孩子叛逆、不听话、自作主张，变得自己都不认识孩子了。一直认为孩子物质生活这么丰富，吃好的，穿好的，应该是幸福快乐的，然而现实中的孩子却有不少“成长的烦恼”，始终体验着孤独、敏感、脆弱、苦闷等各种情感。

一 第二性征出现

在对小学五六年级女生的调查中，发现大部分女生虽然还没有来月经，但有部分女生已经感觉到这一年自己的乳房已在发育，而这其中的一小部分学生会因此感觉到不适应，特别是早熟的女生，会感到很不好意思，羞于见人。面对肥大的乳房，可是还没有穿胸衣，这对大部分还没有发育完全的女生来说会显得特别尴尬，不好见人，有个别孩子甚至还表现为体相烦恼。曾有女生因为这个原因，还刻意把胸部缩小，不敢挺胸，导致驼背，严重影响形体的发育。

驼背的女生

她是高二女生，身高167厘米，明显高于班里其他同学，遗憾的是她有严重的驼背现象。坐在咨询室的椅子上，她显得特别焦虑。她说自己发育得早，五年级十一岁时就来月经，初一的时候就有163厘米，体重近一百斤，乳房也开始发育，完全是一个大女人。妈妈的朋友经常开她玩笑说，女儿可以嫁人了，羞得她无地自容。

而班里的其他女生还是那么小，有的还没来月经，乳房还没有发育，还是那么小鸟依人地和爸爸亲亲热热。

她明显感觉自己与其他小女生有差别，但自己又不能摆脱掉这个学习环境，还得与比她小很多的人在一起生活和学习。她恨死了自己的高个子和发育过早的乳房。

于是她只能弯下腰与其他女生讲话，弯腰含胸才不至于让胸部太突出，并且她还用布条裹胸，即使大热天衬衣里面还穿着厚厚的背心。

到了初三，家人和同学明显感觉到她有驼背的现象。

上高中的她，每每发现自己驼背的形体时总想纠正，但总是没有办法，抬头挺胸也坚持不了多长时间。

遗憾的是她最终还是没法改变自己驼背的形体，要怪只能怪家长没能及时提醒她了。

变声的男生

上初一的他，一下子长到了近一米七了，而且发现自己的喉结也突了出来，声音变得沙哑，说话有点像公鸭叫。

之前他喜欢唱歌，小学老师说他音准很好，乐感也不错。

上了初中他依然喜欢唱歌。为了准备新年联欢会上的独唱节目，也为

了在新同学面前显摆一下自己的音乐水平，每天晚上洗澡的时候，他都倾情演唱，被他爸爸戏称为“情歌王子”。

可是，他发现自己的声音不像小时候那样好听了，不洪亮也不清脆，嗓子上好像总有一层什么东西黏着。为此，他很烦恼，问妈妈嗓子为什么会变成这样。妈妈说，这是青春期变声的原因。他又问什么时候才能变完？变完后，一定会变好吗？怎么只有男生变声，女生为什么不变呢？

后来他妈妈带他去见声乐专家，专家告诉他，男孩子进入青春期后，细而高的童声就会渐渐消失，取而代之的是粗而低沉的声音。这是一种十分正常的生理现象，是所有男孩子都要经历的。

二 月经初潮

周三上午早自修，小学五年级学生小月去了趟卫生间。可到了上课时间，她却还没有回到教室，这对平时从不迟到和早退的她来说有点反常。于是班主任陈老师便托一个女生到卫生间找她，令人意外的是小月却坚决不出来。凭着多年班主任工作的经验，陈老师知道小月来月经了。苦于自己是男老师，他便把这个事报告给了女校长。

女校长走进了卫生间，发现小叶不停地哭泣着，说自己要死了。她告诉校长：早自修坐在椅子上，感觉身体有点不对劲，好像有点尿意，到了厕所，却发现流出好多血……

小月感觉自己生了大病，马上联想到死。惊恐万分的她，想跟亲爱的妈妈诉说，可是妈妈远在天边，无助的她只能哭泣。

校长告诉她这是长大的标志，成熟的标志，班里某某人已经有过了，校长自己也是在她这么大的时候有这样的现象的，当时自己也是吓了一跳，好在妈妈就在旁边，帮助了她。

于是校长打电话给校医，让她拿来一片卫生巾，并教小月如何使用。

事毕，校长带着小月到了校长室。她提醒小月，裤子后面有一点点血迹，但不仔细看是看不出来的，如果需要回家换裤子，校长很愿意送她回家。小月拒绝了校长的帮助，平平静静地离开了校长室。

当天下午，校长巡视校园时特意到了这个班，发现小月一切正常，就放心地离开了。

后来，校长从班主任陈老师那得知，小月的爸爸妈妈长期在上海做皮鞋批发的生意，已经半年没有回来了。照顾小月生活的是年迈的爷爷奶奶，平时只是吃饭时在一起，彼此很少说话，小月更没有把私密的事告诉爷爷奶奶。小月每周会与父母通一次电话，母亲只嘱咐小月吃饱饭、睡好觉、认真学习之类的话。

几天后，校长在操场上看到小月与其他孩子在一起跳绳，样子挺开心的……

人生都要经历很多第一次，体验了，也就成长了。

下面是对一些女生的书面调查：第一次月经是什么时候来的？当时的情景怎么样？摘录如下：

1. 十二岁。来的时候感觉肚子胀胀的，很难受。回到家，一看内裤里有血，有点惊吓、害怕，后来是姐姐帮助了我。

2. 十二岁吧。刚发现初潮来袭，很慌，没意识到这是青春期的到来，以为自己要死了，不敢讲，偷偷隐瞒了。后来实在熬不住，才告知妈妈，妈妈解释后帮助我采取了一些措施。

3. 十三岁。以为是上火，才流血，把纸巾垫在内裤上。第二次时，才被妈妈发现的，心情怪怪的……

4. 十一岁。当时尿尿时看见内裤有血，就光着PP找妈妈，问妈妈是什么东东，妈妈叫奶奶买卫生巾贴上，没问太多。

5. 十二岁。我吓了一跳，然后大哭一场，心情很郁闷……

6. 十二岁。当时我是在校住宿生，凌晨两点时，肚子突然很痛，想小便，想叫同学一起去，可是同学叫不醒，于是一个人匆匆跑到厕所。一

蹲下，一股东西就流出来，然后发现全是血，当时一下子就懵了，不知所措。周五回家，妈妈告诉我原因，才知道是怎么一回事。

7. 十三岁。上厕所时内裤一块血，没在意，换了内裤就睡了。第二天醒来上厕所，还是有血，我以为我生病了，去告诉我妈，才知道是怎么回事。然后感觉做女人好辛苦，每月还要来月经。

8. 十二岁的时候来的。当时看到内裤上有红红的血，很害怕，以为自己生病了。问妈妈后，才知道是月经，于是开始使用卫生巾。

9. 暑假的一天，总感觉有什么东西从阴部流出来，到卫生间看时，裤子上有大片的红色，弄得裤子都脏了。

10. 我是2012年2月13日来的。当时我还在看电视，觉得要尿尿，快要尿到裤子上了，于是赶紧跑去上厕所。上完厕所冲马桶时，发现马桶里有好多血。当时我吓得不轻。

11. 在某年某月某日。那天下午裤子红了，我知道是大姨妈，身边已经有好多人来过，而且已经上过课了，因此并不困惑。而当看到卫生巾时，我开始困惑了——怎么用呢？幸好当时与一位同学一起住，她教我如何使用，而且教得很仔细，所以就解决了。

在调查中发现，知识分子家庭的孩子，基本知道了月经是怎么回事，来了月经比较淡定。而留守家庭的孩子，父母长期不在身边，来了月经而不知所措的比例很高。

三 遗精和手淫

在对男生的调查中，当被问及对“遗精”有什么感受时，孩子们写下的关键词有：疑惑、尴尬、潮湿、尿床、痛苦、淡定、心慌、迷茫、做梦、担心、恐惧、不舒服、毫无心理准备……