

上海市中小学专题教育读本

健康教育

青春期常识

(试用本)

上海人民出版社



ISBN 7-208-02732-3



9 787208 027329 >

上海市中小学专题教育读本——健康教育

青春期常识

(试用本)

上海中小学课程教材
改革委员会办公室组织编写

上海人民出版社

新版说明

《青春期常识读本》，是我国改革开放以后公开出版的第一本中学性教育教材。本书已出了三版，发行量达 126.5 万册。出版后，受到广大中学师生的普遍欢迎。这次新版，改名为《青春期常识》，在内容上作了一些重大修订，更富有时代气息，更贴近学生身心发展的实际，更具有教育性、可读性和实用性。

本书从成稿到这次新版，不仅先后有几十个作者参加编写，而且有广大从事青春期教育的教师和相关研究人员和医务人员的参与和指导。

本书的编写得到了国家教委、国家计划生育委员会的大力支持和上海市教委领导的直接指导。全国人大常委会副委员长、中国医学科学院名誉院长、中华医学会会长吴阶平教授对本书的编写提出了宝贵意见并撰写了序言。上海人民出版社对此书修改和出版给予了支持。在此一并致谢。

本书新版由朱维炳、姚佩宽、张志刚、俞祖兴参加修订，由朱维炳统稿，董念祖定稿。

1997 年 8 月

序言

做自己的主人

吴阶平

青春期是人体发育成长中一个十分重要的阶段,不仅身体增长快,而且生殖器官发育成熟,出现明显的男性特征或女性特征。同时,心理上也发生变化,从童年向成年过渡。青少年本人、父母和教师都必须认真对待这一时期。这既是生理、心理成长的重要时期,又是道德观、人生观形成的关键阶段。有些人后来在健康方面或行为方面出现问题,往往可以追溯到这一时期的知识不足或教育不当。

要懂得这一时期的特点,就需要了解生殖器官的解剖、生理,以及有关的性功能和心理知识。这方面的知识可以统称为性的科学知识。由于封建传统观念的长期束缚,我国大多数人对性的问题尚处在无知的状态,有些人把性视为禁区,把性与丑恶、下流相联系。谁要谈性,不问是什么内容,就会受到某些人的反对。事实上,每个青少年到了青春发育期都要遇到性的问题,这是不能回避的。虽然多数人在性的问题上,似未发生波折,却也有不少人为性的问题苦恼,而且在表面上无问题的人当中,并不是都无疑虑。需

要开展性教育是毫无疑义的。在资本主义社会中,某些人强调性活动是个人自由,不受社会约束,结果导致性放纵,性病流行,青少年失去家庭教育,少女怀孕生育大量增加,造成一系列严重的社会问题。这种性关系确实丑恶、下流。我们开展的性教育,其目的之一正是为了防止这种丑恶现象的发生。我们社会主义中国的性教育是有特色的,是把性知识介绍和性道德教育结合起来进行的。性教育是社会主义精神文明建设的组成部分,是不可缺少的一个重要方面。青少年在青春发育期对性的无知和神秘感,以及社会上对性的不正确观念,往往引起他们的彷徨和苦恼。父母、教师如果能够及时地给以热情、认真的帮助,他们就可以顺利度过这一关,健康成长,避免走上邪路。

虽然青春期教育的意义如此重大,需要如此迫切,但由于这是一件移风易俗的壮举,开始时很不容易为社会所接受,反而遭到种种阻挠和反对,因此,直到最近几年才能在部分学校中开展。从已经开展这一教育的学校来看,效果是极为良好的。青少年懂得有关性知识,并接受相应的道德教育之后,便能够开始做自己的主人,健康成长,有利于学习,有利于健康。

目 录

序言 做自己的主人	吴阶平	1
一 努力学好青春期常识		1
青春期常识是一门人生必修课		2
青春期常识的基本内容		5
以科学的严肃的态度学好青春期常识		6
二 新生命的诞生		10
新生命是精卵结合的产物		11
十月怀胎		13
人的性别是怎样决定的		15
三 青春期内分泌发育		18
身体外形剧变		18
内脏机能健全		20
男女性征的差异更加显著		21
四 青春期内分泌保健		29
女性青春期保健		29
男性青春期保健		34
其他方面的青春期保健		36

五	青春期性心理发展	43
	青春期性心理的产生	44
	青春期性心理的发展	45
	青春期性心理的表现	48
六	青春期性心理保健	56
	心理保健的含义	56
	健康情绪的培养	58
	接纳自己的性身份	63
	培养顽强的自制力	65
七	青春期性道德规范	72
	男女平等,尊重女性	73
	男女交往互尊互爱	75
	端庄稳重,自尊自爱	77
八	青春期性道德培养	81
	提高性道德认识水平	81
	发展健康的性道德情感	84
	养成良好的性道德行为习惯	89
九	青春期审美能力培养	94
	提高审美认识	94
	培养审美能力	99
	提高审美欣赏水平	102

十 青春期自我保护能力培养 108

 自觉提高自我保护意识 108

 增强自我保护能力 111

 依靠社会合力维护自身安全 113

结束语 祝愿青春更美好 121

一 努力学好青春期常识

在青春的世界里，沙粒要变成珍珠，
石头要化作黄金。……青春的魅力，应
当叫枯枝展出鲜果，沙漠布满森林。
……这才是青春的美，青春的快乐，青春
的本份。

郭小川：《闪耀吧，青春的火光》

每个人从出生到衰老，都要经历童年期、青春
期、成年期、老年期等几个时期的发展变化。每个时
期都有它的具体内容。青春期是指个人从童年向成
年转变的人生关键时期。刚跨进中学校门的学生，
正处在青春期来临之际，他们憧憬着新的生命历程，
与童年生活相比，在生理上和心理上，将会有许多巨
大变化，仿佛是一个人经历了第二次诞生，标志着一
个人告别童年向成年人过渡，由自然的人向社会化
的人过渡。青春期来临，青少年的生理、心理将会发
生哪些变化？青春发育的奥秘是什么？应当在知
识、心理、道德、审美、自我保护等方面作好哪些准

备？要正确地回答这些问题，就需要认真地学习青春期常识。

青春期常识是一门人生必修课

每个人必须经过青春发育期才会成熟起来。青春发育期(以下简称“青春期”),一般从十周岁到十九周岁。它在人生漫长的道路上停留的时间虽然是短暂的,但却是一个长身体、长知识、长才干最为迅速,人的行为、习惯、性格、兴趣、爱好以及世界观、人生观、价值观逐步形成最为重要的时期。

青春期,由于神经系统和内分泌的影响,人体的形态和功能都出现了显著的变化。其中,性发育是青春发育的突出表现和主要内容,生殖系统经过青春期发育逐渐趋向成熟,从不具有生育能力逐步发展到具有繁衍后代的生育能力。可以说,青春期是以性发育、性成熟为主要特征的。

性发育作为人的正常生理现象是十分自然的。那么,既然这样,我们为什么还要学习青春期知识呢?我们知道,人类是从动物进化而来的。人和动物一样,都有两种最基本的自然本能——食欲和性欲,前者为了人的生存,后者为了人类自身的生产和繁衍。自然本能是动物先天具有的一种行为,是动

物在出生时就按现成的形式掌握的,或者是动物机体发展到一定阶段自然表现出来的。不仅如此,动物的本能在其实现方式上总是自发地、无意识地进行着。

但是,人的本能及其实现方式不同于动物。人的行为已经不是赤裸裸的自然本能的表现,而是体现了一种人类社会所特有的文明。例如,同样是口渴要喝水这一自然本能,对于狗来说,水在地上就趴在地上喝,水在河里就匍匐在河边喝。而对于人来说就不同。我们在幼年时,父母就教会我们用杯子或碗喝水,而且要喝清洁的水。在人喝水这样一个简单的行为中,就这样体现了人类社会所特有的文明。在人的其他本能上也都是如此。

人的性本能是每个人在青春期中逐渐发育形成的。学习有关性成熟和性本能的科学知识,对于步入青春期的中学生来说,是非常重要的。这是因为他们的身体发育已经像成年人,性机能也逐渐发育成熟,他们希望像成年人一样以独立成员的身份参与社会活动,但由于社会阅历浅,思维能力、分析能力还不成熟,缺乏两性社会道德规范方面的知识,在不良风气的影响下,少数学生容易误入歧途,甚至于做出一些使自己后悔的错事和傻事。而且,学习青

春期常识,也是中学生学会用科学知识保护自己身心健康成长,促进正常发育,养成良好的道德行为习惯的需要。进入青春期,人的身体形态、心理状态都会发生很大的变化,这种变化对于有无知识准备和心理准备的青少年来说,情况是很不相同的。如女孩子的月经或男孩子的遗精首次来临时,有准备的青少年就会表现出平静、稳定、喜悦的心情,因为他们把这一变化看作是走向成熟的开端。而无准备的青少年,则表现出一种紧张、恐惧、不安的情绪,把正常的生理变化或心理变化当作一种见不得人的“丑事”,甚至误以为得了什么病。

青春发育的过程,也是从童年社会化向成年社会化发展的过程。在人的儿童期,由于人的身体、心理、智力发展极不成熟,特别是缺乏作为一个成年人的独立意识,是在师长们的监护下长大的。所以,我们把儿童,还称作“自然人”。青春来临,青少年经历了“第二次诞生”,有了强壮的身体,健全的头脑,有了分析、理解和判断问题的能力,随着性的萌发,人的独立意识也大大得到增强,标志着一个儿童“自然人”向社会化的成年人过渡。

因此,处在人生成长关键时期的中学生,必须认真学好这门人生必修课,这对于正确地认识和

对待自身的变化,提高身体素质、科学文化素质和思想品德素质,促进德智体全面发展,都是非常有益的。

青春期常识的基本内容

上面我们初步了解了学习青春期常识的意义。那么,青春期常识包括哪些主要内容呢?概括地说,主要有五个方面的内容。

第一,是关于青春期生理发育及卫生保健的基本知识。如男性、女性生殖器官的生理解剖、生殖与生命、第二性征以及月经护理等生理卫生保健知识。通过学习,可以懂得人到了十三四岁为什么身体各方面会发生变化,有哪些变化,这些变化对人的一生起什么作用,中学生应该怎样认识和对待这些变化。

第二,是关于青春期心理发展以及心理卫生保健的基本知识。如青春期性意识发展的一般过程,心理调节的方法,以及健康心理的基本要求等内容。通过学习,可以懂得人到了青春期中心理上会有哪些变化,什么样的心理状态是健康的,怎样养成良好的心理卫生习惯。

第三,是关于青春期伦理道德的基本规范。这

也就是在对待性的问题上做人的基本规矩。如男女平等,尊重女性,正确地发展男女同学之间的真诚友谊,养成良好的性道德行为习惯。通过学习,可以懂得青少年应该如何珍惜青春年华,迈好青春第一步,培养高尚的道德情操。

第四,是关于青春期审美能力培养的基本知识。如美的主要特征,如何增强审美能力,努力提高艺术修养。通过学习,可以帮助青少年树立正确的审美观点,养成高尚审美情趣,增强审美能力。

第五,是关于青春期自我保护能力培养的基本知识。如自觉增强保护意识,提高自我保护能力,依靠社会维护自身安全。通过学习,可以懂得怎样去保护自己,与侵害自己权益的人和事作正确的斗争,同时,也应该履行对社会应尽的义务。

以科学的严肃的态度学好青春期常识

青春期常识讲授的主要是有关性生理、性心理和性伦理方面的科学知识,它揭示的是有关人自身发展的奥秘,可以说是一门认识人自身的综合学问。正像我们为懂得大自然的奥秘而学习数学、物理、化学、天文、地理等知识,为懂得社会发展的规律而学习政治、历史、经济等知识一样,我们学习青春期常识就是为

了懂得我们自身发展的奥秘。因此,我们要像对待其他科学知识一样认真地学习。要用科学的态度来对待所学的内容,要破除那种把有关性知识的传授和学习看作是肮脏下流的愚昧的思想观念。

用科学的态度来学习青春期常识,还要求我们在学习要循序渐进,学习的内容要适合中学生年龄阶段的需要。不要私下借阅只适合成年人而不适合中学生阅读的有关书刊。否则,不仅无益于身心健康,还容易导致犯错误。以后,当同学们走向社会的时候,还要成家立业,生儿育女,那时还要学习和掌握许多有关性的科学知识,但这些都是将来的事情,到时再学也不迟。

学习青春期常识以后,同学们会更加关心自己的身心健康问题。因此可能会有一部分同学在这本书介绍的一般知识以外,还想具体了解一些自己身心发展中的某些个别问题,例如:女同学的月经来潮,男同学的遗精等。对此,是应当加以鼓励的。需要注意的是,对这些个别问题的了解,应当请教老师、父母或医务工作者,从他们那里可以得到正确指导和帮助。

总之,青春期常识是关系到每个中学生健康成长的重要课程,一定要用科学的精神和严肃的态度学好它,掌握它。

【阅读材料】

周恩来总理关心青少年性卫生教育

叶恭绍

1963年,在人民大会堂召开全国卫生科技规划会议期间,周恩来总理同我们见面、座谈,他很亲切地招呼大家坐下,然后就侃侃而谈起来。

周总理指示我们医务工作者,一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年,让他们能用科学的知识来保护自己的健康,促进正常发育。在我国,由于复杂的原因,这个问题一直被视为禁区。周总理却高瞻远瞩,把普及性卫生知识的重要性及时地提了出来。

周总理在强调对青少年进行性教育的必要性时,曾颇有感触地回忆了他当年在南开中学读书时的一件事。那时,学校曾经组织过几次卫生讲演,他自己感到终身获益不浅。周总理嘱咐我们一定要在女孩子来月经以前,男孩子发生首次遗精以前,把科学的性卫生知识告诉他们。

1973年,周总理又向有关部门的同志询问实施性卫生教育的情况,再次谈到这个问题,并且要求不仅在教材上要有这一章,而且在讲课时应有大幅彩色男、女性器官的挂图,便于形象说明。直到1975年,他老人家病危时,还一再嘱咐我们:一定要把青少年性卫生教育搞好。

现在情况好得多了。但是这个关系到青少年一代身心素质健康发展的大问题,还没有受到普遍的重视。因此,很