

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

初 级 中 学 用 书

青春期

QINGCHUNQI

广东省教育厅编

广东高等教育出版社

高 级 中 学 用 书

青春期

QINGCHUNQI

指导

ZHIDAO

广东省教育厅教学教材研究室编

广东高等教育出版社

《青春期指导》 教学参考书

（初、高中适用）

广东省教育厅教学教材研究室编

广东高等教育出版社

《青春期指导》教学参考书

(初、高中适用)

广东省教育厅教学教材研究室编

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

《青春期指导》教学参考书/广东省教育厅教学教材研究室编. —3 版. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 8

ISBN 7-5361-1139-8

I. 青… II. 广… III. 青春期卫生-健康教育-中学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1997) 第 13426 号

广东高等教育出版社出版

广东新华发行集团股份有限公司发行

江门市新教彩印有限公司印刷

890 毫米 × 1240 毫米 1/32 11 印张 280 千字

1993 年 5 月第 1 版

2004 年 8 月第 3 版 2004 年 8 月第 11 次印刷

定价: 14.00 元

前 言

1988年8月24日，国家教育委员会、国家计划生育委员会联合向全国各省市发出《关于在中学开展青春期教育的通知》，要求各地在中学逐步普及青春期教育。这是一项十分重要和紧迫的教学任务。

对中学生进行青春期教育，是广大青少年身心健康发展的需要，也是在改革开放形势下对学校教育工作的新要求。据《少男少女》杂志社对18万封中学生来信进行的抽样分析的结果显示，当前中学生突出地受到如下问题的困扰：①受生理问题和各种疾病困扰的，占8%；②精神和心理出现障碍的，占9%；③涉及交往和人际关系方面问题的，占8%；④受青春期感情困扰，包括早恋、单相思等，占31%；⑤受家庭各种问题困扰，与父母亲不和等，占11%；⑥对教育现状不满，与老师有矛盾的，占12%；⑦学习态度和学习方法方面有问题的，占7.8%；⑧有愤世嫉俗、思想偏激等问题的，占3%；⑨有行凶、外逃、自杀等危险情绪倾向的，占2.5%。此外，有的少男少女还来信咨询关于文艺作品、道德、法律和就业等问题。最近，有关人员通过电子邮件、QQ、面对面等方式对北京市1795名中学生就“你怎样看待婚前性行为”等问题进行调查，结果显示：认为婚前性行为是“正常行为”的人数，占被调查学生人数16.3%，认为“双方愿意就行”的学生占52.8%。从上述调查结果清楚可见，约有70%的学生并不反对婚前性行为。《藏在书包里的玫瑰——校园性问题访谈实录》是一本最近在北京出版的新书。该书是孙云晓等作者根据采访调查13位发生过性行为的中学生的情况而编写的。书中至少反映了如下五个事实：①这些学生半数以上是师生公认的好学生；②他们中三分之一来自重点中学或名声显赫的学校；③他们初次

发生性行为时 100% 不使用安全套；④他们发生性行为，其父母和教师 100% 不知道；⑤他们对学校和家庭的性教育 100% 不满意。据报道，广州市许多医院反映，近年来去做人流的在校少女人数不少，且呈低龄化趋势，性越轨行为已成为当前影响青少年健康成长的一个突出问题。

2003 年 3 月 4 日，教育部办公厅印发了关于《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》的通知（见附录六），要求各地认真开展艾滋病预防基础知识专题教育。目前，艾滋病在我国正呈现迅速蔓延之势。青少年是国家未来的主人，开展这方面的教育，十分必要。

青少年的成长过程，是一个心理发育、心理发展和社会认知不断提高的过程。生理发育是心理发展与成熟的基础，而心理的发展与成熟，是社会化的结果。为了加强对中学生进行青春期教育，促进他们健康成长，我们根据现在中学生的实际情况和国家对青少年的期待，编写了本套青春期教育教材，取名为《青春期指导》。本套教材的内容主要有性生理、性心理、性道德、性法制、青少年交往、婚姻与家庭、婚前性行为的危害和性病预防等方面知识。每章教材除正文外，还安排了相关内容的阅读资料，内容丰富，适合学生学习。

本套教材分为初中本和高中本，分别供初、高中学生学习。为方便教师教学，我们还编写了一本教师教学参考书。参考书涵盖了初中和高中本教材的相关内容，可供领导、教师、家长和青少年工作者阅读和参考。

本书由陈业好主编和统稿。编写人员有：梁雪征、陈保端、陈慕韞、张祥镛、冯增俊、陈业好，绘制插图陈瑞瑜。

在本书编写过程中，得到《少男少女》杂志社、政协广东省委员会、广东省劳改局、上海社会科学院青少年研究所、广州市流花中学等单位以及许多同志的支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于青春期教育在我国尚处于试验探索阶段，我们积累的经验还有限，加上编写时间仓促，本书不足之处在所难免，恳请专家、学者、老师和广大读者提出宝贵意见，以便我们在重版时修改、完善。

编 者

2004 年 6 月

目 录

第一章 青春期及其生理特征	(1)
第一节 青春期的界定、起因和特点	(1)
一、青春期的界定	(1)
二、青春期的起因和特点	(2)
第二节 青少年性生理成熟的状况	(5)
一、1988 年我国青少年性生理成熟的情况调查	(5)
二、广东省青少年性生理成熟的情况调查	(5)
三、近年青少年性生理、性心理情况调查	(10)
四、青少年性冲动和自慰行为的起始年龄	(11)
第三节 男性生殖器官的构造与发育	(14)
一、男性生殖器官的基本构造	(14)
二、男性生殖器官的发育	(20)
第四节 女性生殖器官的构造和发育	(22)
一、女性生殖器官的基本构造	(22)
二、女性生殖器官的发育特点	(26)
第五节 性激素及其功能	(26)
一、性腺及其分泌的激素	(26)
二、性激素的调节作用	(30)
第六节 生殖细胞的形成和人体发育	(34)
一、精子和卵子生成和染色体变化	(34)
二、胚胎、胎儿发育和人生后的变化	(38)
三、孪生兄弟或姊妹的成因	(39)
第七节 青春期的卫生保健	(40)
一、合理的营养	(40)

二、保持适当的体重	(41)
三、保持正确的姿势	(42)
四、认识和克服手淫	(43)
五、不喝酒、不吸烟、不吸毒	(44)
参考资料	
1. 什么样的身体高度最合适	(45)
2. 两位中学生的来信	(45)
(1) 手淫是否会影响身体	(45)
(2) 黄色书刊使他养成手淫习惯	(46)
3. “梦遗风波”	(47)
第二章 青春期的心理特点与保健	(48)
第一节 青少年的一般心理	(48)
一、人心理的实质	(48)
二、青少年的一般心理特点	(50)
三、男女青少年的心理差异	(52)
第二节 中学生的性心理特点	(54)
第三节 中学生的心理矛盾与冲突	(63)
第四节 提高自我意识 正确认识人生需要	(68)
一、自我意识及其发展	(68)
二、人生需要及其特点	(72)
第五节 弗洛伊德的人格理论及其应用	(74)
一、弗洛伊德的人格理论	(75)
二、弗洛伊德人格理论在人格培养中的应用	(77)
第六节 健康人格的培养	(79)
一、人格与健康人格的标准	(79)
二、健康人格的培养	(82)
第七节 中学生逆反心理的成因、类型和疏导	(86)
一、逆反心理及其成因	(86)
二、中学生逆反心理的类型	(87)

三、逆反心理的分析与疏导	(89)
参考资料	
1. 她在单相思	(91)
2. 无名的烦恼	(92)
3. 离奇的爱	(93)
4. 自作多情	(93)
5. 什么是心理异常?	(94)
6. 情商是成功的法宝	(95)
第三章 青春期的性道德	(97)
第一节 人的属性和人的社会化	(97)
一、人的自然属性和社会属性	(97)
二、人的社会化和性别角色	(100)
第二节 道德及其与法律的区别	(102)
一、道德及其基本特征	(102)
二、道德行为与道德评价	(104)
三、道德与法律的区别	(107)
第三节 人类的婚姻制度及其发展	(109)
一、人类的几种婚姻制度及其发展	(110)
二、我国的婚姻制度与婚姻的基本原则	(113)
第四节 “性解放”及其对我国的不良影响	(116)
一、“性解放”的产生、发展及其严重后果	(117)
二、“性解放”对我国的不良影响	(120)
参考资料	
淫秽录像使一位“三好”学生成为死囚	(123)
第四章 中学生早恋问题及预防	(126)
第一节 中学生早恋的特点和原因	(126)
一、中学生的早恋行为及其特点	(126)
二、中学生早恋行为的原因	(129)
第二节 中学生早恋行为的预防和疏导	(132)

一、正确区分“早恋”行为与正常异性交往的界限	(132)
二、学生早恋的预防和疏导	(134)
参考资料	
1. 中学生对恋爱和结婚的态度	(136)
2. 中学生的几封来信	(136)
(1) 她为他而苦恼	(137)
(2) 早恋发生了以后怎么办	(138)
(3) 早恋给她留下了难以忘怀的后悔	(138)
(4) 由于被爱而烦恼	(139)
第五章 中学生网恋与性行为的防范和教育	(141)
第一节 中学生网恋问题及疏导教育	(141)
一、中学生网恋的现象与特点	(141)
二、遵守网络文明公约, 提高防范意识, 避免网恋 行为发生	(144)
第二节 中学生性行为的现象、危害和防范	(147)
一、中学生性行为的现状和原因	(147)
二、中学生性行为的危害和防范	(150)
第六章 现代家庭与青少年	(156)
第一节 理智的爱与盲目的爱	(156)
一、理智的爱	(157)
二、盲目的爱	(160)
第二节 家庭教育的基本原则与方法	(161)
一、为孩子创造一个良好的家庭环境	(161)
二、引导孩子树立明确而适当的努力目标	(162)
三、培养孩子良好的心理素质	(162)
四、教育孩子尊重和孝敬父母	(164)
五、帮助孩子掌握与家人沟通的原则和技巧	(165)
六、培养孩子的劳动观念和勤俭节约的作风	(165)

参考资料

1. 家庭对儿童的作用和影响 (166)
2. 一位中学生的咨询信 (168)
3. 谁也想不到她会步入噩梦人生 (169)
4. 儿子“早恋”之后 (170)

第七章 青少年违法与犯罪的预防 (173)

第一节 青少年违法犯罪的特点和原因 (173)

- 一、当前青少年违法犯罪的特点 (173)
- 二、青少年违法犯罪的的原因 (175)

第二节 青少年性罪错的特点及预防 (177)

- 一、性罪错的概念及其基本特征 (178)
- 二、男女青少年性罪错的特点 (179)
- 三、青少年性罪错的预防 (183)

参考资料

1. 她成了强奸共犯 (186)
2. 一位死囚给老师的信 (187)

第八章 性传播疾病和预防 (190)

第一节 性传播疾病及其危害 (190)

- 一、性传播疾病的概念 (190)
- 二、性传播疾病的种类和特点 (191)
- 三、性传播疾病的危害 (192)
- 四、性传播疾病的传播 (192)

第二节 艾滋病及其预防 (193)

- 一、艾滋病及其危害 (193)
- 二、艾滋病的临床表现 (195)
- 三、艾滋病的传播途径与预防 (197)

第三节 梅毒和预防 (198)

- 一、梅毒及其病原体 (198)

二、梅毒传播的途径和类型	(199)
三、梅毒的病期和症状	(200)
四、梅毒的预防与治疗	(202)
第四节 淋病和预防	(202)
一、淋病的病因和传播途径	(202)
二、淋病的类型和症状	(202)
三、淋病的预防和治疗	(204)
第九章 我国青春期教育的发展、目标和内容设置	(205)
第一节 近年我国青春期教育发展的基本概况	(205)
一、倡导阶段	(205)
二、兴起阶段	(206)
三、发展阶段	(207)
第二节 青春期性生理的教育目标与内容设置	(211)
一、教育目标	(211)
二、内容设置	(212)
第三节 青春期性心理健康的教育目标与内容设置	(217)
一、教育目标	(217)
二、内容设置	(218)
第四节 青春期性道德的教育目标与内容设置	(221)
一、教育目标	(221)
二、内容设置	(222)
第五节 青春期交往的教育目标与内容设置	(223)
一、教育目标	(223)
二、内容设置	(224)
第六节 青少年与家庭的教育目标与内容设置	(225)
一、教育目标	(225)
二、内容设置	(226)
第七节 青春期法制教育的教育目标与内容设置	(227)

一、教育目标	(227)
二、内容设置	(228)
第八节 关于爱情和婚姻的教育目标与内容设置	(229)
一、教育目标	(229)
二、内容设置	(230)
第九节 现代家庭与性伦理道德的教育目标 与内容设置	(231)
一、教育目标	(231)
二、内容设置	(232)
第十节 艾滋病及其预防的教育目标与内容设置	(233)
一、教育目标	(233)
二、内容设置	(234)
第十章 青春期教育的原则、方法与实践	(236)
第一节 青春期教育的基本原则	(236)
第二节 后进学生的心理特点和教育与辅导	(240)
一、后进学生的心理特点和表现	(240)
二、后进学生的教育与辅导	(242)
参考资料	
班主任工作一席谈	(244)
第十一章 外国和香港地区青春期教育	(248)
第一节 西方青少年的性问题及其成因	(248)
一、青少年的性问题	(248)
二、性问题的成因	(250)
第二节 当代西方学校性教育理论和教育范畴	(252)
一、性教育的理论	(252)
二、性教育的基本范畴	(254)
第三节 美国学校的性教育	(255)
一、美国学校性教育的发展	(255)

二、美国性教育的主要类型	(258)
三、美国学校性教育的目的、方针和原则	(259)
四、美国性教育的课程设置及内容	(261)
五、美国性教育的新特点——“禁欲教育”	(264)
第四节 瑞典学校的性教育	(267)
一、性教育的发展及现状	(267)
二、性教育的目的、课程及内容	(269)
三、性教育的特色	(276)
第五节 英国学校的性教育	(276)
一、英国学校性教育的发展	(276)
二、性教育的目的及课程设置	(278)
第六节 德国学校的性教育	(279)
一、德国学校性教育的发展	(279)
二、学校性教育的目的	(280)
三、性教育的课程设置	(281)
第七节 当代西方学校性教育的比较及发展趋势	(283)
一、当代西方学校性教育的标准、目的和原则	(283)
二、当代西方学校性教育的内容、方法和途径	(285)
三、当代西方学校性教育的基本经验和发展趋势	(288)
第八节 前苏联中小学校的性教育	(290)
第九节 日本学校的性教育	(292)
一、性教育的发展概况	(292)
二、性教育的目的和课程内容	(294)
三、学校性教育的特色	(297)
第十节 香港地区中学的性教育	(298)
一、性教育的发展	(298)
二、性教育的内容和特点	(299)
三、性教育的资料来源、师生培训和教育方式	(300)

附录

- 一、国家教育委员会、国家计划生育委员会
《关于在中学开展青春期教育的通知》 (302)
- 二、国家教委副主任王明达在“青春期教育
现场会”开幕式上的讲话 (304)
- 三、国家计划生育委员会主任彭珮云在上海
“青春期教育现场会”上的总结讲话 (307)
- 四、吴阶平教授的讲话——《开展青春期的知识和
性道德的教育刻不容缓》 (313)
- 五、周恩来总理关心性教育 (321)
- 六、教育部办公厅关于印发《中小学生预防艾滋病
专题教育大纲》等三项专题教育课的通知 (325)

第一章 青春期及其生理特征

早在 1963 年，周恩来总理就曾对医务工作者指出，一定要把青春期的性生理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。此后还多次就有关问题作过指示。不言而喻，掌握青少年在青春期的生理发育特点，对中学生进行性基础知识教育，是学校教育工作的重要任务之一。

第一节 青春期的界定、起因和特点

一、青春期的界定

人从母体降生以后到个体发育成熟的整个过程，可以分为婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、成年期等各个时期。青春期是从儿童向成年的过渡阶段，是一个十分重要的时期。那么，青春期是从什么时候开始的？在青春期中青少年的生理发育有什么特点？青春期是青少年身心持续发展的一个时间段，根据青少年的生理发育特点，可将青春期分为发身期和青春前期（pubescence and adolescence）两个部分。发身期的出现比青春前期早两年左右。美国科学家对该国青少年生理发育的研究结果显示，女孩子大约在 10.5 ~ 13 岁，男孩子在 12.5 ~ 14.5 岁，身体和生理的发育突然加速，身高体重显著增加，身体形态明显变化，性器官迅速发育。同时，随着身体的迅速发育，第二性征开始出现，如阴毛长出、声音发生改变等。这就是青少年在发身期所出现的生理变化和基本特征。这些显著的生理特点，标志着青春前期即将到来。但需要

指出的是，此时性器官还没有发育成熟，青少年还没有具备生育的能力。

经过发身期以后，青少年进入了性器官持续发育和性功能开始成熟的时期，此即是青春期。女子平均年龄在 13 岁开始出现月经初潮，大约到 16 岁，性的生理功能基本成熟。男子在平均年龄 14.5 岁开始出现首次射精或遗精现象，大约到 18 岁，性生理功能基本成熟。月经初潮和遗精的出现，是青少年进入青春期的重要标志。青少年的性生理功能基本成熟以后，身体的各种组织器官、生理机能及第二性征仍然继续发展，直至身高和各种内脏器官的大小达到成人水平，性功能完全成熟。青少年生理发育，女子大约可持续到 17~18 岁，男子大约可持续到 20~21 岁。

人的青春期到来的迟早，与遗传基因、营养水平、社会环境、文化影响和气候条件等因素有密切关系，因此个体间存在很大的差异。例如在一个小学高年级或初中低年级的班级中，虽然这些青少年基本都是同龄人，但身高、体重差异很大。这主要与青少年进入青春期的迟早有关。研究表明，进入青春期早晚的差异，在正常的情况下，大约可相差五六年。不同国家的青少年，由于民族种类、地理环境、生活条件和社会文化等方面的不同，进入青春期的年龄及生理发育与性功能的成熟情况是很不一样的。例如生活在印度的青少年，发身期与性成熟的时间较早，许多女青年在十三四岁就当上了妈妈。到二十五六岁时则当了祖母。而生活在前苏联北部地区的女青年，要到十八九岁才出现月经初潮。由于不同国家的青少年进入青春期阶段的年龄存在较大差异，因此，世界各国对青春期年龄范围的界定很不一致。出于工作和研究方面的需要，世界卫生组织把青春期年龄范围界定为 10~20 岁。

二、青春期的起因和特点

青少年在青春期生理发育的突然变化，是在内分泌腺分泌的