

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

读懂孩子



青春期

人民教育出版社



青春期健康教育丛书

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

读懂孩子



青春期

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂孩子青春期/陈一筠主编. —北京: 人民教育出版社, 2001

青春期性健康教育师资培训教材

ISBN 7-107-14789-7

I. 读…

II. 陈…

III. 青春期—性教育—师资培训—教材

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056499 号

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市联华印刷厂印装 全国新华书店经销

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 6.75

字数: 137 千字 印数: 00 001~5 200 册

定价: 15.30 元

顾 问 吴阶平 徐天明 陈胜利 张 健

主 编 陈一筠

编 委 陈一筠 王秀芳 陈静秋

 黄 薇 王 洵 夏 菁

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组审订

审 稿 朱明光 赵 昕

责任编辑 赖忠先

装帧设计 李宏庆

插图绘制 徐宝信

插图制作 郑文娟

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

(联系地址：北京市方庄小区芳城园三区13号楼 邮编：100078)

编者的话

我们于2000年接受了美国福特基金会资助,在北京、上海、天津实施中学生性健康与生殖健康教育试验的项目。2000年初在北京创设了国内首家“青少年性健康教育信息中心”。两年来,“中心”创办了青春期教育通讯《青苹果》,开设了“青苹果”网站(greenapple.org.cn),并开办了若干“青苹果”家长学校,开通了“青苹果”性健康咨询热线。这些项目,均属国内青少年性教育事业的开拓性尝试,得到了广大中学教师、家长、学生、计划生育部门及社会各界的热情支持。

为了使青春期性健康教育能够在更大范围内开展起来并逐渐走向规范化,培训教师的工作显得十分紧迫。为此,我们组织了北京一批有经验的专家,编写了一本青春期性健康教育师资培训教材——《读懂孩子青春期》,并把近几年“少男少女课堂”上孩子们的主要提问归纳汇编成《少男少女100问》。在此基础上,我们又邀请上海教育界的一批专业人士与青少年性健康教育信息中心的专家合作,分别为高中和初中的性健康教育者编写了教学及辅导参考书,即《青春期性健康教育读本(初中分册)》和《青春期性健康教育读本(高中分册)》。这也是我们为教师、家长和其他青少年工作者提供信息的初步尝试。

以上四本书中的许多观点并不成熟,缺点错误也在所难免,权当“抛砖引玉”吧,期望能得到广大青少年教育工作者的批评、指正和修改补充,经过一段教学辅导实践后得到完善。我们愿与国内同行们一道,为普及青春期性健康教育这一艰巨而光荣的事业做出应有的贡献。

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

2001年6月



目 录

第一章 性教育	1
第一节 性与爱	2
一、人类的性是什么?	2
二、人类两性之爱	3
第二节 性教育	4
一、什么是性教育?	4
二、为什么需要性教育?	4
三、性教育的本质	5
四、性教育的目的	6
五、性教育的价值导向	6
六、学校性教育及其对教师的要求	7
第二章 生命的孕育和诞生	9
第一节 男人和女人的生殖系统	10
一、男性生殖系统	10
二、女性生殖器官	12
第二节 怀孕与生育	15
一、怀孕	15
二、胎儿的历程与分娩	16



三、双胞胎和多胞胎	17
四、避孕与节育	18
五、关于人工流产	19

第三章 青春期的性生理发育	21
第一节 青春期的身体变化	22
一、男女有别的青春体貌	23
二、学会悦纳和欣赏自己	25
三、第二性征与性成熟	27
第二节 遗精与自慰	29
一、遗精	29
二、自慰	31

第四章 青春期的性心理发展	35
第一节 青春期性心理的由来	37
一、生理变化与性意识的萌发	37
二、社会环境与性心理	38
第二节 青春期性心理的变化	39
一、异性疏远期	39
二、异性吸引期	40
三、异性眷恋期	40
四、爱情尝试期	41
第三节 性心理发展的各个层面	42
一、性意识与性感情	43
二、性欲望与性冲动	45
第四节 性偏离心理与行为	47
一、什么是性偏离?	47
二、性偏离的成因	47



三、性偏离的分类	8
四、性偏离的防治	49
第五章 青春友情、爱情与性	51
第一节 青少年伙伴群体	53
一、青少年伙伴群体的形式与功能	53
二、青少年伙伴关系的特点与成因	54
三、伙伴关系与青少年成长	56
四、对青少年伙伴关系的指导	58
五、父母须知	60
第二节 青少年的异性交往与友情	62
一、少男少女交往的一般心态	62
二、少男少女交往的类型	63
第三节 爱情需要成熟性	66
一、什么是成熟性?	67
二、成熟的爱是一个发展过程	68
三、约会、爱与性	69
四、“堕入爱河”是怎么回事?	70
五、真正的爱情	71
六、初恋与失恋	74
第四节 青春期的性宣泄与性行为	77
一、关于青少年的性表达方式	78
二、青少年性交行为的后果	80
三、社会对青少年性交行为的态度	81
第六章 性别社会化与男女平等	83
第一节 两性心理与智力的差异现象	84
一、青春期两性心理差异的表现	85



二、男孩与女孩智力差异的表现	87
第二节 两性心理与智力差异的成因	90
一、生物学的观点	90
二、社会行为科学的发现	91
第三节 正确理解两性智力发展的差异性	93
一、男女智商总体平衡	93
二、怎样解释青春期少男少女 在考试成绩上的差异现象?	95
三、女性智力成就在社会总体上 落后是传统文化世代影响的结果	103
第四节 性别社会化	109
一、家庭是孩子性别社会化的首要场所	110
二、学校、社会与性别角色教化	112
三、性别角色与婚姻	114
 第七章 现代婚姻与家庭生活	 119
第一节 现代婚姻路漫漫	120
一、创造一个成功的婚姻	122
二、天涯何处觅佳偶?	127
三、对恋爱关系的评估与婚姻抉择	134
第二节 家庭及其功能	139
一、家庭的概念	140
二、家庭的功能	140
三、健康家庭	144
第三节 家庭中的代际关系	147
一、青春期孩子的成长与适应	147
二、家庭对青春期孩子的责任	150
三、关于“代沟”	151



第八章 青春期的身心保健	155
第一节 女性青春期保健	156
一、乳房保健	156
二、月经期保健	158
三、痛经	160
四、闭经	162
五、白带	163
六、会阴部的卫生	163
第二节 男性青春期保健	164
一、阴茎保健	164
二、隐睾	166
第三节 其他保健知识	166
一、面部皮肤保健	166
二、毛发的保护	167
三、预防身体肥胖，保持健美体形	168
第四节 青春期心理保健	169
一、建立良好的人际关系	170
二、保持健康的心理状态	170
三、保持良好的情绪	172
 第九章 预防性传播疾病	 175
第一节 性传播疾病概述	176
第二节 常见的几种性传播疾病	177
一、淋病	177
二、梅毒	178
三、软下疳	179
四、性病性淋巴肉芽肿	179
五、尖锐湿疣	179



六、非淋菌性尿道炎	180
第三节 预防性传播疾病的一般原则	180
第四节 20 世纪出现的新杀手——艾滋病	181
一、什么是艾滋病?	182
二、艾滋病的病毒特征	182
三、艾滋病的病症表现	183
四、艾滋病的传播途径及其预防	184
第十章 拒绝毒品 珍爱生命	187
第一节 毒品的种类及其泛滥情况	188
一、毒品的“家族成员”	188
二、滥用毒品是国际流行的“瘟疫”	189
第二节 滥用毒品的代价	191
一、毒品对生命的威胁	191
二、吸毒者人格的扭曲	194
三、吸毒对家庭的危害	194
四、吸毒对社会的危害	194
第三节 青少年为何容易沾染毒品	195
一、好奇心驱使	195
二、幼稚轻信, 上当受骗	196
三、喜欢模仿, 不辨是非	197
四、精神空虚, 寻求刺激	197
五、朋辈的影响	197
第四节 入门毒品——烟和酒	199
第五节 珍爱生命, 拒绝毒品	201



第一章 性教育

爱计划 第一卷





我们知道，人的身体和大脑是与生俱来的，人的性潜能同样也是与生俱来。人之所以生来就带着性的天赋，当然首先是为了能够繁衍后代。性的生殖功能与性的快乐功能是并存的，如果人类根本享受不到性的快乐，那么繁衍后代的可能性也将大大减少。

从科学意义上说，“性”的含义很丰富。它既意味着性别、性欲、性器官的活动，又指男女各自的性思维、性体验、性价值观、性想象力。总之，性既有其生理层面，又有其心理层面和社会文化层面。肉体的关系和生殖器官的活动，只是人类性表现的一小部分。

第一节 性与爱

一、人类的性是什么？

性是人类及其他动物都具有的本能之一，但人类的性行为与生育行为却是和动物不同的。动物的性欲满足和生殖是纯粹的本能行为，而人类的性欲满足却是伴随着“爱”的亲密关系，而不只是生殖器官的交合；人类的生育更是一种有意识、有目的、有条件、有规范的行为。可以说，人类的性快乐行为与生育行为都是文化现象，受着人的自主意识和社会文明规则主导，根本不同于动物本能。因此，在讨论人的“性”时，就需要有科学的知识，全面了解性的生理、心理与社会文化三个层面，以便明确什么是人类对“性”的科学态度、健康的行为和负责任的选择。

二、人类两性之爱

两性之爱是人类特有的一种感情和关系、责任和行为。它与本能的性冲动所驱使的纯粹肉体关系不同，也有别于“堕入情网”的短暂激情体验。两性之爱是人的重要潜能展示，是两性相悦相依的高尚感情和恒久关系，是人性美好的体现，是创造生命的动力，是抚育生命的保证，是人生幸福的源泉。



美国心理学家弗洛姆认为人类两性之爱应包含以下几个要素。

第一，奉献。对所爱者真诚关心，为对方的成长与完善而心甘情愿地奉献自己的精力。

第二，责任。有高度的承诺感，为爱的关系承担严肃的责任。

第三，尊重。充分地尊重所爱者，决不强加于人，或为自己的需要而强迫对方改变；在分歧面前求同存异。

第四，理解。设身处地为对方着想。理解是尊重与责任的基础。能够理解，才能与对方交流与沟通，从而深化爱的关系。

总之，人类两性之爱不是本能欲望的自然发泄与满足，而是经由人的意志力选择而表现出的负责任的行为。



第二节 性教育

一、什么是性教育？

对性教育有狭义的和广义的理解及实施。狭义的性教育是指传播关于性生理、性心理、性的社会文化内涵以及维护性健康、预防性疾病等方面的知识；广义的性教育还包括传授关于性别意识、性别社会化与性别平等的知识，关于爱情、择偶、婚前准备与婚姻调适以及家庭生活等全面而系统的人生科学知识。性教育不仅是针对青少年的，成年人也需要性教育。尤其是在我国，过去的时代不曾有过性知识的科学传播，人们头脑中充满了对性的误解与偏见，因此成年人补上性教育的课是十分必要的。而对青少年进行性教育，既是当务之急，又是长远之举。受过性教育的一代长大成人后，不仅自己能以科学的态度对待性问题，而且也能够对下一代传授性科学知识，进行恋爱、婚姻与家庭生活指导。那时，性教育就易于在全社会普及，不像今天这样困难了。

二、为什么需要性教育？

性，关系到个人身心健康、爱情美好、婚姻美满、家庭幸福以及社会文明。在 21 世纪的科学与信息更为发达的时代，学习性科学知识并运用于自己的行为与生活，是每个人的需求及权利。

由于过去的社会封闭、对性知识的禁忌等造成的性无知、性愚昧、性误解和性偏见，已导致了大量不健康、不



文明和危险的性行为及性关系，其后果反映在未婚怀孕、少女堕胎、嫖娼卖淫、性别歧视、婚姻不幸、性暴力以及感染性病、艾滋病等，成为严重的社会问题。

通过性知识的正确传播而保护青少年一代的性健康与生殖健康，关系到未来夫妻的健康、父母与子女的健康，从而影响到人口的素质、民族的前途。

通过学习关于两性交往与性别平等，关于爱情、婚姻、家庭生活等方面的科学知识而促进个人的健康、幸福和人格完善，进而维护社会的安定、和谐与文明。

三、性教育的本质

性教育是一种健康行为的教育。两性之爱的教育，不仅是科学知识的传播，而且是价值观的教导，是社会文化与道德规范的传授。

性教育是一种人格教育。一个人是否有正确的性观念、态度、行为不仅取决于他(她)有多少科学的知识，而且取决于人格素质。因此，性教育与培养健全的人格是不可分离的。

性教育是发扬人性的教育，是两性平等的教育，是建立美满婚姻的准备教育。

性教育是心理健康教育的有机组成部分，是人生教育和家庭生活教育。

有鉴于此，性教育应当进入学校教育的课堂，成为素质教育的重要组成部分。

四、性教育的目的

性教育的目的首先在于促进性健康。世界卫生组织提



出的“性健康”概念是“性的肉体层面、感情层面、知识层面和社会层面的完整结合，从而积极地丰富人格，促进和增进爱”。性教育要帮助受教育者科学而全面地认识性的生理、心理和社会成熟过程，认识友谊、爱情及婚姻关系的健康发展条件，树立性别平等、责任感与相互尊重等观念，以便享有性健康、生殖健康和幸福的婚姻家庭生活，免除性的无知与失误而导致的疾病。

五、性教育的价值导向

在性教育中，价值观指导极其重要。结合我国情况，在青春期性教育中，我们可以认同如下价值观。

第一，性潜能是与生俱来的，是一个人生命的自然而健康的组成部分。

第二，性有肉体的、心理的、社会文化的层面，把这些层面统一起来表现的性才是健康的。

第三，每个人，包括男人和女人，都有自己的尊严和价值，一切形式的性歧视、性虐待、性暴力都是对人权的侵犯；任何性行为都不能带有强制性和剥削性。

第四，任何性行为都是有后果的(积极的或消极的)，因此，每个人有权利和义务做出对自己和对别人负责任的性行为选择。

第五，要明确告诉青少年，尚未成熟就发生性关系是冒险之举；洁身自爱，拒绝婚前和婚外的性关系是防止性病和艾滋病传播的最有效办法。

第六，性教育是家庭、学校、社会共同的任务；青少年有权获得包括避孕知识在内的科学性知识，以便做到“知情选择”；青少年应享有性保健咨询服务，使他们在必