

青春期教育丛书

解读青春奥秘 告别花季迷惘

追上成长的孩子

家长教师读本



北京性健康教育研究会 首都师范大学教科院性健康教育研究中心 组编

主编 张玫玫



科学出版社

青春期教育丛书
家长教师读本

追上成长的孩子

北京性健康教育研究会 组编
首都师范大学教科院性健康教育研究中心

张玫玫 主编

科学出版社

2002

图书在版编目(CIP)数据

追上成长的孩子：家长教师读本/张玫玫主编. —北京：科学出版社，2002

(青春期教育丛书)

ISBN 7-03-009853-6

I. 追… II. 张… III. 青春期-性教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 074322 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2002年5月第 一 版 开本: 890×1240 A5

2002年5月第一次印刷 印张: 7 1/8

印数: 1—5 000 字数: 223 000

定价: 11.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈兰各〉)

《青春期教育丛书》

编委会

主 编

张玫玫

编 委

高德伟	曹绛雯	吴群英	周子军
陈晓燕	陈 英	杨 轶	冯 蕊
王庆红	丁书林	葛继弟	马 毅
陶 涛	孙文然	晋朝辉	孙 倩

前言

性健康教育是一种终身教育。人们从小一直到老都应该接受性健康教育，而处于儿童期和青春期时，是接受性健康教育的重要和关键的阶段。

有研究表明，婴儿从出生第1天开始，便能从父母摸他和抱他的方式以及对他说话的音调里体会到爱。18个月的婴儿对因果已能有所了解。比如，当他玩弄自己的生殖器时，经常被训斥或打一巴掌，那么，以后至少有人在他身边时，他不再玩弄自己的生殖器了。2~3岁的孩子开始了解“性”。大部分的儿童从3岁开始就会对“我是从哪里来的”这样的问题感兴趣，但是他们还没有成人的概念，到了8岁左右就具有了肤浅的性交概念。孩子从两三岁开始，随着年龄的增大就会提出一系列与性有关的问题，比如“我是从哪里来的”，“我是怎样进到妈妈肚子里去的”，“爸爸为什么不会生小孩”，“妈妈的乳房为什么那么大”，“为什么爸爸有小鸡鸡而妈妈没有”等等。当然，这些问题的提出是出于质朴的好奇心理，同时，也反映出人的性认知和性意识的形成从小就开始了。

孩子最初的学习就是认识自己，包括认识自己身体的各个部分。很多父母很早就积极教给孩子认识眼睛、鼻子、手等名词，但很少有父母敢教孩子认识阴茎、阴道等名词。其实这些名词与其他名词比较，对孩子并没有差别，它们也是身体的组成部分。只是父母对这些名词的感觉有差别而已。

孩子幼小时，通过与父母一起洗澡、睡觉、上厕所等等活动，就会发现自己和父亲或母亲的身体不同，也会发现父亲和母亲的身体不同，孩子出于好奇心理，自然就要询问父母或提出问题。如果父母对这些名词或问题抱有“羞耻”或“压抑”的心态，当孩子询问的时候，父母必然要做出惊讶、焦虑或训斥的反应。这样做的结果，使孩子从小对性就埋下了“性羞耻”、“性罪恶”、“性焦虑”和“性神秘”等等的阴影，到孩子长大后就可能形成扭曲的性心理，可能发展成为性心理障碍，甚至导致性功能障碍。

所以，儿童期是性健康教育的重要时期。为使孩子形成正确的性认知和性意识，家长应对他们从小就进行性教育。父母应该把性看成是人间美好而自然的事情，以一种平常心态、坦然接纳的态度，科学、坦诚、自然地回答孩子所提出的问题，并随机地、适时地把性的有关名词及其生理功能用正确态度告诉孩子。这不仅能使孩子的性心理和性行为获得健康发展，而且也有助于孩子在其他方面的全面发展。

孩子到了青春期或进入中学学习阶段，正处于人生观和价值观的形成时期，也是其性生理、性意识、性心理逐渐成熟的时期，可塑性很强，正是进行性健康教育的关键时期。

目前，由于在幼儿园和小学低年级时，性教育开展得不好或根本没有开展，使得到了青春期的孩子的正确而科学的性知识非常贫乏，甚至处于性无知的状态，因而必须对他们进行较深入的性教育。

“性”是非常复杂的，它含有生理因素、心理因素和社会因素。性无知也就含有生理、心理和社会诸方面的无知，因而让刚刚性成熟的男女青少年做出积极的性表达，绝对不是无师自通的。如果我们对他们不进行性教育或教育得不好，使他们处于性无知状态，做出消极的性表达，诸如因性困惑、性抑郁而影响学习，有的甚至发生性失误、性罪错、少女妊娠、堕胎、吸毒和感染性病等等。这时，对这些性生理刚刚成熟而性心理还远远没有成熟的孩子们来说，我们能责怪他们吗？能让他们负什么责任吗？我看，至少家庭、学校、社会和性教育工作者应负主要责任。

我们应该对青春期的青少年进行科学的性健康教育，通过教育使他们掌握科学性知识，打破性神秘；能进行性心理平衡的调适；遵守性道德规范和社会性行为准则；能处理好异性交往，尊重异性，珍惜异性友谊；了解友谊、爱情、婚姻等等和性的关系。这种教育也可以说是对青少年进行的科学的人格和素质的教育。

限于水平，书中可能存在一些不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便今后进一步修改。

高德伟

目 录

家 长 篇

● 孩子需要性健康教育	(3)
《 孩子的生活环境不乏性信息	(3)
《 孩子性生理发育的表现	(4)
《 孩子性心理发育的表现	(5)
● 在家庭中有效地对孩子进行性健康教育	(7)
《 家庭在性教育中的地位和作用	(7)
《 家长从事家庭性教育应具备的素质	(9)
1. 树立正确的性教育观念	(9)
2. 拥有必备的性教育知识	(13)
3. 掌握有效的性教育方法	(17)
《 家长回答孩子性问题的要点与方法	(24)
1. 要点	(24)
2. 方法	(25)
● 小学生家庭性教育	(31)
《 青春期生理发育起步于小学	(31)
1. 青少年性发育普遍提前	(31)
2. 青少年性生理发育的信号	(32)
3. 青少年性生理发育成熟的现象	(34)
4. 孩子经常遇到的性生理问题	(38)
《 青春期的性心理发育	(41)
1. 青春期心理发育初期的表现	(41)
2. 青春期的性心理发育的信号	(47)
3. 青春期的性心理发育初期的表现	(50)
4. 孩子经常遇到的性心理问题	(51)

㊦小学生家庭性教育的内容	(53)
1. 爱护自己的身体	(53)
2. 增加对“爱”的理解	(55)
3. 加强性别角色认同	(56)
4. 学会自我防卫	(57)
☀中学生家庭性教育	(60)
㊦青春期生理发育的表现	(60)
㊦青春期心理发育的表现	(64)
1. 青春期心理发育的一般特征	(64)
2. 青春期女孩的心理发育	(65)
3. 青春期的性意识的发展	(66)
㊦丰富的社会信息对青少年的影响	(68)
㊦中学生家庭性教育的内容	(71)
1. 性别角色的认识	(71)
2. 性别角色发展过程中的障碍	(75)
3. 男女两性差异	(76)
4. 青春期异性交往	(77)
5. 青春期的性生理保健	(79)
6. 性自慰	(87)
7. 对于性骚扰、性侵犯和性伤害的防范	(92)
☀性病、艾滋病和毒品离孩子并不遥远	(97)
㊦让孩子远离性病和艾滋病	(97)
1. 常见性病及其传播途径	(97)
2. 艾滋病及其传染途径	(99)
3. 家长要洁身自爱	(102)
㊦让孩子远离毒品	(103)
1. 可怕的毒品	(103)
2. 香烟也是毒品	(105)
3. 毒品的致命之处	(107)
4. 家庭因素与青少年吸毒	(109)
5. 青少年吸毒心理分析	(110)

教师篇

☀青春路上“不寻常”	(115)
㊦青春期心理发育的苦恼	(116)
㊦青春期心理发育的困惑	(119)
1. 性兴奋、性冲动的萌发	(119)
2. 情窦初开的迷惑	(121)
3. 友谊与爱情的界线是什么	(124)
4. 异常心理表现	(125)
5. 步入歧途的孩子	(126)
☀青春路上“第一站”	(128)
㊦急剧的生理变化	(128)
1. 身高、体重的变化	(129)
2. 第二性征的出现	(130)
3. 生殖器官的发育	(131)
4. 身体发育的规律	(136)
㊦少男的尴尬——遗精	(139)
1. 什么叫遗精?	(139)
2. 为什么男孩会出现遗精现象呢?	(139)
3. 正确对待遗精	(141)
㊦少女的迷惘——月经来潮	(142)
1. 少女为什么会来月经?	(142)
2. 来月经是女性性成熟的标志之一	(143)
㊦少女青春自然美——乳房的发育	(148)
㊦第二性征的标志——体毛	(152)
㊦“老师，我能长多高?”	(155)
1. 青春期体质性延迟	(155)
2. 学生需要引导教育	(156)
3. 对未来身高的科学预测	(157)
4. 有助于长高的措施	(159)
㊦“老师，我的声音会永远沙哑吗?”	(161)

“老师，青春痘是怎么回事？”	(163)
青春的“航道”	(166)
青春期的性心理发育	(166)
1. 什么是人类的性？	(167)
2. 青春期的性心理发育的三个阶段	(169)
青春期的性心理发育的性别差异	(171)
1. 青春期的性心理发育的性别差异	(171)
2. 男生对女生表现出的兴趣	(173)
3. 女生对男生表现出的喜欢	(174)
关于“早恋”	(175)
异性崇拜——“牛犊恋”和“追星族”	(181)
为学生“护航”	(183)
教师对性健康教育的不同态度	(183)
开展性健康教育工作对教师素质的要求	(184)
1. 教师的领导者素质	(184)
2. 教师的有关能力素质	(185)
3. 教师的有关思想观念素质	(186)
青春期的性健康教育应遵循的原则	(187)
教师实施青春期的性教育可采取的方法	(192)
男女同学交往指南	(206)
帮你“护航”	(209)
年轻教师与异性学生之间的师生感情传导	(209)
1. 创设良好的性健康教育情境，做好异性师生间的感情 传导	(211)
2. 通过与学生笔谈，加强个别化指导	(213)
3. 重视青春期的知识指导	(213)
体现异性师生间感情传导的教育价值	(214)
1. 有利于发现、解决学生的性心理问题	(214)
2. 有利于发挥学生的潜在能量	(215)
3. 有利于充分表现教师的人格力量	(215)
参考文献	(216)
后记	(217)

家长篇

主编 周子军 高德伟

在对儿童期和青春期孩子的性健康教育中

家长的作用十分重要

因为在这两个时期他们与家长相处时间最长

家长自然是他们的第一任老师

家长对孩子的性健康教育有不可推卸的责任

孩子需要性健康教育

☞ 孩子的生活环境不乏性信息

亲爱的家长，如果您依然觉得孩子必须远离性的禁区，对孩子谈“性”色变，那么，您应该早点走出这个误区，因为作为孩子的“第一学校”，家庭教育对孩子身心健康的发展起着至关重要的作用。将孩子拒于性知识的大门外是不科学的做法。因为您无法蒙住孩子们的眼睛，阻止他们去探寻身边的新鲜事物，也无法阻止越来越信息化的世界对孩子们毫无顾忌的展示。实际上，他们已经在或多或少地接受着性信息，正在以不同的途径和方式去探求所谓的“性知识”，所以他们需要您的正确教育和引导。

时代在发展，信息的传播也越来越快捷、广泛。很多学生是电脑的钟爱者。一些非法机构在网上传播黄色信息，这在很大程度上毒害了学生们童稚的心灵。偶尔接触到的色情录像或光盘、街头发送的色情刊物等都是腐蚀孩子心灵的根源。生活于大千世界的孩子们难免要在车站、电影院等公共场所看到一些有关性信息的海报、宣传画。毕竟这个世界不仅仅属于孩子，电视中难免要播放的一些展示成人生活的画面，这也会使孩子们产生神秘的性意识。报纸上就经常报道有些孩子因为不懂如何正确看待性意识而酿下苦酒，走上犯罪的道路，给家庭、社会带来了危害。

有人说，孩子的思想是一张白纸，你在上面写了什么，就是什么，信息化的时代通过各种途径在这张白纸上到处勾勾画画。孩子们步入学校后，接触到社会生活中的一部分，他们已经越来越清楚男女差别，在生理上，性的感受也增强了，但对于外界性信息的接受仅停留在感性认识上。这时，需要家长来帮助他们迈好青春的第一步。



孩子面对性信息的困惑

孩子性生理发育的表现

众所周知，婴儿刚刚降生时，父母会通过他们的生殖器来判断他们的性别，男女两性生殖器官的差异叫做第一性征，这是与生俱来的。低年级的孩子有时会指着自己的生殖器问父母：“这是什么？”这时，可以认真地告诉他们：“这是你的生殖器官，这也是你是女孩(男孩)的标志。”要教育他们很好地意识到自己的性别，并且能够愉快地承认并接受自己与生俱来的性别，自愿地、成功地扮演好自己的性别角色。

当孩子进入青春期时，男孩和女孩之间就出现了其他的性别差异，这就是我们所说的第二性征。如男孩子会长出胡须，喉结突出，声带加宽，声调较低，皮肤下脂肪较少，肌肉变得发达；女孩则表现为骨盆变得宽大，乳腺发达，声调较高。关于青少年青春期的发育表现，本文后面有详细论述。

孩子的第一性征、第二性征是他们性生理发育的表现，如果不及及时进行性教育，孩子很可能会有自己的生理表现茫然不解，甚至产生错误观念。由此可知，孩子自身的性生理表现说明了性教育对少年儿童的必要。

㊦ 孩子性心理发育的表现

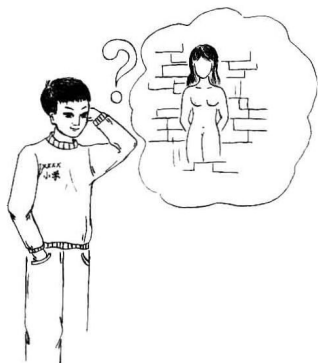
伴随着孩子生理的发育，性心理也逐渐发展并在生活中表现出来。

孩子们开始关注自己的性别，开始按照自己理想中的人物形象去完善自己。他们开始模仿家长的行为，因为父母是他们进行性别认同的最初的具体形象，这是孩子对性别认同的一个过程。孩子开始关心自己的性别了，开始针对自己的性别提出这样或者那样的问题。

同时，他们也会开始关注异性同学，对异性产生好奇或羡慕，会在孩子心里产生更多的问题。许多孩子身上也会出现关于性发展方面的问题和行为，比如和异性同学发生冲突、矛盾等。

孩子还可能对正在发育的“自我”产生迷惑，由于他们对身体的迅速发展没有充分的思想准备，没有这方面的知识准备，常会因为正常的发育而恐慌。

家长有必要对孩子进行性教育，让孩子知道必要的性知识，正确去面对自身的发展及社会的影响。我们敬爱的周恩来总理就非常重视和关心青少年性卫生教育。1963年在人民大会堂召开全国卫生科技规划会议期间，周总理和与会的医务工作者谈到了对青少年进行性教育的问题，并嘱咐医务工作者一定要在女孩子来月经前，男孩子发生首次遗精以前，把科学的性知识告诉他



孩子面对异性躯体感到迷惑

们。家长更应该关心孩子对性的认识，要教给他们必要的性知识，让他们用科学的知识来保护自己的健康，促进身体正常发育。这将对孩子今后健康发展起到指导作用。



家长应担负起性教育的责任

在家庭中有效地对孩子 进行性健康教育

成功的性教育是培养孩子完善人格的重要部分。青少年在其成长过程中，除了受学校教育的熏陶及社会日新月异的价值取向影响外，他们的父母本身所表现出的性态度会直接而且深刻地影响子女一生的性观念及性行为。若父母能在适当的场合为子女提供性教育的辅导，这不只是可以与学校的教育相辅相成，更可以帮助孩子们矫正社会上对“性”的误解。故而性教育专家呼吁，性教育应由家庭开始。那么，为人父母者应承担起教导孩子性知识的首要责任。当然，在对孩子进行性教育这一问题上，有人认为父母一般均未接受过“性”的正规教育，无法去承担性教育的责任，况且与孩子谈“性”也是件会使父母尴尬的事情。因此，让父母承担此项责任有点过分。

可以说，从实际操作来看这种“尴尬”，我们是可以理解的。毕竟父母在缺乏进行性教育的方法和经验的情况下与孩子们谈“性”，确实让人难以启齿。然而，身为 21 世纪的父母，面对社会上各种性价值观念的冲击，从希望孩子能全面、健康、发展的角度来讲，应积极地给孩子进行正确的性教育。

如何才能恰当有效地在家庭中对孩子进行性教育呢？这就要求父母们不仅要认识到父母在家庭性教育中的地位和作用，还要端正性教育的态度，树立正确的性教育观念，同时还应掌握相应的性教育知识及教育的方法。

ㄟ 家庭在性教育中的地位和作用

家庭教育是任何教育不能取代的教育，而来自家庭中父母的教育则更为重要。任何家长想以任何理由把教育孩子的任务完全推给学校和社会都是不负责任的行为。因为家庭教育、学校教育和社会教育各有其责，三位一体，而家庭教育在三者中又占有独