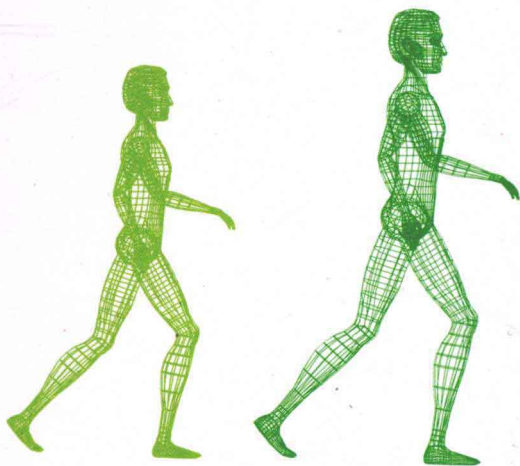


未成年人自我保护丛书

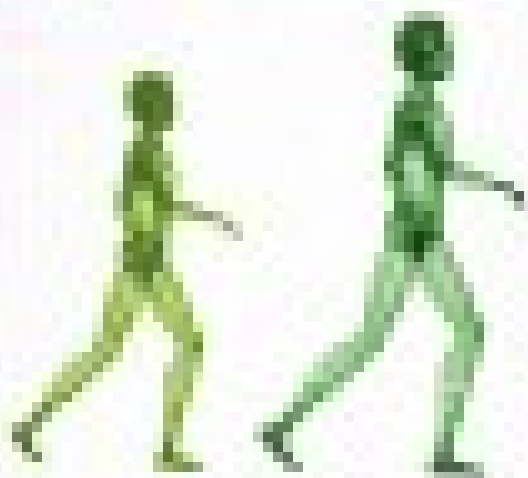


主编 曲兴烈 郑洪柱

生理发育与自我保护

SHENGLIFAYU
YU
ZIWOBAOHU

中国预防医学杂志



主编 葛树德 傅海英

生理发育与自我保护

中国预防医学杂志 2013 年第 1 期

第 1 期

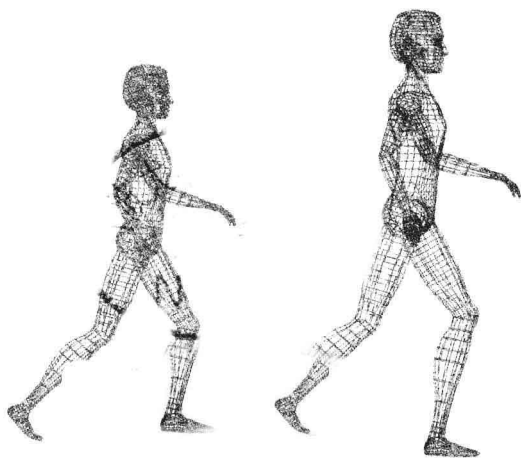
2013 年 1 月 15 日

中国预防医学杂志 2013 年第 1 期

未成年人自我保护丛书

生理发育与自我保护

主 编 曲兴烈 郑洪柱
副主编 韩增圣 孙新福 姜晓东
编 者 王兴舫 于文军 汪 洋



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生理发育与自我保护 / 曲兴烈, 郑洪柱, 姜晓东主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2011.4

(未成年人自我保护丛书)

ISBN 978-7-5385-4273-8

I. ①生… II. ①曲… ②郑… III. ①青春期卫生—青少年读物
②青春期—性教育—青少年读物 IV. ①R167-49②G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第030369号

未成年人自我保护丛书 生理发育与自我保护

主 编: 曲兴烈 郑洪柱

出版发行: 北方妇女儿童出版社 <http://www.bfes.cn>

吉林省长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

编 辑 部: 0431-86037964

发 行 部: 0431-85640624

出 品 人: 李文学

责任编辑: 孙 发

装帧设计: 李岩冰

插 图: 刘 畅

责任印制: 王永梅

印 装: 吉林省委党校印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 4.5

字 数: 73千

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4273-8

定 价: 8.80元

版权所有 侵权必究

出版说明

当你被迫辍学时怎么办？

当你的正当权益受到侵犯时怎么办？

当你与老师、父母和同学的关系紧张时怎么办？

当你遇到毒品的诱惑时怎么办？

当你掉进了网络的陷阱时怎么办？

当你……

甭急，静下心来，翻翻手头的这套“未成年人自我保护丛书”，或许能找到满意的答案。

包括你在内的未成年人在我国大约有3.67亿，这是一个相当大的群体。未成年人是祖国未来的建设者，是中国特色社会主义事业的接班人，能否健康成长，直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。因而党和政府对未成年人的成长采取了很多的保护措施，先后公布了《中华人民共和国未成年人保护法》、《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》等法律法规，中共中央和国务院还发布了《关

于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，从各个方面为未成年的成长创造了很好的环境。但仅有这些外部的保护措施还不够，还需要未成年人加强自我保护，学会自我保护的方法。因为改革开放带来经济飞速发展和社会巨大变化的同时，也带来了一些新的复杂的社会问题，科技的进步令社会更加多姿多彩，生活方式的变化对未成年人有了更多的诱惑。未成年人成为犯罪子的作案目标。

正是基于这种实际，我们组织从事未成年人教育的专家学者编写了这套“未成年人自我保护丛书”。这套丛书由6本组成，从享有的权利、网络、毒品、交往、生理、心理六个方面入手，把未成年人在社会、学校、家庭和司法中遇到的实际问题加以梳理后，形成了一个生动的案例，案例的后面附有专家信箱，解惑答疑，从理论和实践的结合上教给读者可操作的自我保护方法，简洁，实用，一看就懂，一学就会。

倘若这套丛书能成为未成年朋友的良师益友，在自我保护中发挥了一点作用，那正是我们期待的。

编者

2010年6月

前 言

中国有句成语“谈虎色变”，可见老虎在中国人的心目中是最凶猛的野兽了。孔子也说过“苛政猛于虎”。现代有首流行歌曲《女人是老虎》，意思是女人涉及到“性”，像老虎一样是很可怕的。在中国，自古以来，女人像老虎、苛政一样，令人望而生畏，谈而变色，也可以说谈“性”色变。

青少年犯罪已是全世界公认的三大危害之一。在青少年犯罪中，暴力犯罪在各国无疑都是比例最高的，但在整个青少年这一群体中所占比例毕竟是有限的。而性犯罪，在青少年各种犯罪中所占比例当然是比较低的，但“性”问题所造成的困惑，在整个青少年这一群体中，却是几乎占百分之百。

青少年时期，是人生急剧变化的时期。生理和心理上的突变，有些情况使青少年朋友百思不得其解，有些情况又使青少年朋友们难以自制。当前，中小学

校对青春期性教育有的置之不理，有的仅仅是零星随意的几个讲座。中小学生的家长，在校时也没受过任何家政方面关于子女性教育的训练，就做一名合格的家长而言，可以说大多数基本上是“无证上岗”，少数是“自学成才”。对于青春期性教育上，父母对此基本上是不闻不问，即使是“自学成才”的也羞于开口。

近来，我国教育、医务、出版和政法等部门已认识到对青少年进行青春期性教育的迫切性，编写和出版了一些有关读物，但基本上都是写给教师、家长的，指导他们如何对学生、孩子进行青春期性教育。此类读物，对青少年来说，可以说是“二手货”。

基于上述情况，我们编写本书，直接面向青少年。一方面，从生理、心理、伦理三个方面进行系统的、基础的知识普及。另一方面，再从实践中通过案例，就如何预防和抵制性犯罪进行讲解。我们期望正在花季的青少年朋友，把这本小册子当做一个驿站，休息、充电、充氧，自我学习、自我教育、自我体验，走出困惑，使花季不再迷茫。当每一个青少年朋友走出这个驿站时，迎来的是一个如花似锦的春天，并且充满信心，做好准备，去迎接硕果累累的金色秋天。

目 录

第一章 花季驿站——休憩与充电

1. 人生的新起点.....	1
2. 花季的困惑人人有.....	2
3. 进入花季，你准备好了吗.....	5

第二章 俊男靓女初长成——性生理

1. 我从哪里来.....	8
2. 快乐女孩.....	12
3. 阳光男孩.....	22
4. 手淫是自慰还是自杀.....	32
5. 潘多拉的盒子.....	35

第三章 心有灵犀一点通——性心理

1. 几多欢乐几多恼·····	39
2. 性心理的历程·····	41
3. 男女有别·····	44
4. 做梦娶媳妇·····	48
5. 性幻想正常吗·····	50
6. 同性相斥，异性相吸·····	52
7. 异性交往恐惧症·····	54
8. 坦然面对性冲动·····	56
9. 当渴望独立与监督发生冲突时·····	60
10. 我偏要这么做·····	63
11. 常见的性心理障碍倾向·····	66
12. 性心理的扭曲与强化·····	68

第四章 濯清涟而不妖——性道德

1. 男女平等，尊重女性·····	70
2. 自尊自爱，自持自重·····	71
3. 坚守童贞·····	72
4. 羞耻感·····	75

5. 自觉守法·····	76
6. 遵守良好的行为规范·····	77
7. 性自由、性解放是道德沦丧·····	79
8. 对性游戏说“不”·····	82
9. 拒绝少年时期的性行为·····	84

第五章 差之毫厘谬以千里——性行为

1. 夹生饭和青苹果·····	86
2. 为伊消得人憔悴·····	90
3. 收到第一封情书时·····	92
4. 照镜子·····	96
5. 我“失恋”了·····	101
6. 没有异性朋友“掉价”吗? ·····	103
7. 嫉妒是毒药·····	104

第六章 一失足成千古恨——性罪错

1. 精神鸦片·····	107
2. 走出父母离异的阴影·····	109
3. 当父母行为不良时·····	111

4. 看到了难以启齿的一幕.....	113
5. 璐璐到歌舞厅之后.....	114
6. 酒能乱性.....	117
7. 外面的世界很无奈.....	119
8. 少女婚前性行为的心理误区.....	121
9. 拒绝性要求的技巧.....	123
10. 少女的自我保护	125
11. 失身以后的对策	126
12. 性骚扰	129
13. 性犯罪	131
 后 记.....	 133

第一章 花季驿站——休憩与充电

1. 人生的新起点

人出生以后的发育通常分为以下几个时期：

婴幼儿期（出生到3岁左右）、儿童期（3岁到10岁）、青春期（约10至19岁左右）、成年期（约19岁以后）。世界卫生组织将人生中10—19岁这一阶段定义为青春期，但不同国家、地区、民族的人进入青春期的年龄并不一致，而且一般情况下，男性比女性的发育要晚一到二年。

青春期以前，男女两性间的差别，仅从身体外形上几乎无法区别男孩和女孩，其区别的唯一依据是第一性征：即性器官的差别，但这个时期性器官的发育几乎处于“休眠状态”。青春期前的性心理发展虽然处于幼稚期，然而却是一个很重要的时期，它对成人心理的形成有着深刻的影响。儿童性心理发展的主要目的是区分性别和对自己性别角色的认同，换句话说，就是要意识到人有男有女，自己是男孩或女孩，为什么要按照男孩或女孩那样去行动。当然，这个时期不是本书所要讨论的话题，我们主要想讨论的是青

春期性生理和心理的问题。

2. 花季的困惑人人有

青春期是人生又一快速成长发育阶段，其主要变化有四个方面：一是第二性征明显发育，外形上有了男女之别；二是包括性器官在内的各个器官组织发育成熟，功能逐渐达到高峰；三是身高和体重明显增加；四是心理上产生的剧烈变化，但心理的发育远远落后于身体的发育。同学们，进入青春期后，你是不是感到了自身逐渐出现的一些微小变化呢？说不清从哪天开始，我们的身体在悄悄地改变了：男孩声音变粗，长出胡须和体毛，开始出现遗精……女孩声音变尖，乳房隆起，出现月经……这些第二性征的出现使男孩和女孩从身体外形上就被截然分开。这种生理变化是巨大的、迅速的，往往使少男少女们在心理上难以适应。应该如何调整自己的心理变化，适应这些变化，保证心理健康呢？正值花季的你是不是真的了解自己呢？是否认识到了性教育的重要性呢？也许通过回答下面的问题，你会发现自己的误区。

选择:

(1) 喜欢异性同学就是早恋吗?

A.是 B.不是

(2) 学习必要的性知识与培养健全人格无关吗?

A.有 B.没有

(3) 国外都在讲性自由性解放了, 我们不提倡早恋是不是太保守落后?

A.是 B.不是

(4) 我特别讨厌自己的性别。

A.是 B.不是

(5) 同性恋是私事, 与一个人青少年时期所受的性教育无关。

A.是 B.不是

(6) 我和一个异性同学很“要好”, 我感觉并未影响我们的学业, 反而互相鼓励, 共同进步了, 我们保持着各自的理想和奋斗目标, 这样就是早恋吗?

A.是 B.不是

(7) 老师家长越反对的事, 有时我就越想做。

A.对 B.不对

(8) 知道应怎样与异性同学相处, 并能泰然处之。

A.是 B.不是

(9) 作为学生过于注重穿着打扮，是不利于身心健康成长的。

A.是

B.不是

(10) 我开始早恋，是因为周围的同学不少人都这样。

A.是

B.不是

你遇到了下述这些问题吗？你知道怎么办吗？

(1) 为什么不学习时总能集中精力，学习时总也学不进去？

(2) 手淫需要戒除吗？怎么戒除？

(3) 希望父母关心自己生理和心理变化，却又不愿意跟他们讨论这些事情（或感到难以启齿），怎么办？

(4) 如何抵御淫秽书刊、音像制品的诱惑？

(5) 男孩、女孩怎样才能举止得体？

(6) 父母离异，我怎么做？

(7) 犯了错误就只能破罐破摔了吗？

(8) 男女同学单独约会有害处吗？

(9) 少女应该学会哪些自我保护的方法？

(10) 夜不归宿没什么吗？

3. 进入花季，你准备好了吗

其实，上述测试问题仅仅是青春期生理、心理知识中的一小部分。随着人类社会文明程度的提高和整体水平的改善，人类健康的涵义也有着更为丰富的内涵。世界卫生组织给人类健康下的定义就包括了肌体和精神两方面的健康。而人类性问题对个体健康的影响，较之以前更为深远和重要。为此，世界卫生组织提出性健康应包括三方面的内容，即生殖健康、性心理健康和性生理健康。但由于我国长期以来封建传统观念的影响，人们常常把每个人都应该懂得的性知识看成是污秽的东西，采取“无师自通”的教育态度。事实上，人的生理迅速发育的同时，心理方面也发生了前所未有的变化。如果性教育落后，往往使性心理与生理的发育存在一定差距，导致性心理发育相对滞后于性生理的发育，这是很不利于健康成长的。对性的无知或错误的性观念更会对人的生活质量产生严重的影响。从科学的角度看，面对有关“性”的疾患和苦恼，应该如同人体的其他器官如心脏、肺等出现疾病一样，完全可以主动和父母、老师讨论。千万不要因为害羞（其实没什么可害羞的，封建意识中才认为“性器官”的疾患是什么隐私），而自己琢磨或者与