

青春期

吕荣侃 主编

教育概论

北京师范大学出版社

G393

青春 期 教 育 概 论

主 编	吕荣侃			
副主编	王献芝	何文华	李季珏	殷晓松
撰写者	(姓氏笔画为序)			
	王献芝	吕荣侃	师振黎	过保录
	何文华	李季珏	明立群	殷晓松
	莫国芳	程文珍		

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期教育概论/吕荣侃主编. -北京:北京师范大学出版社,1996
ISBN 7-303-04164-8

I. 青… II. 吕… III. 青春期卫生-健康教育-概论-高等学校-教材 N. G479

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街19号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.375 字数 2000 千

1995年12月北京第1版 1996年2月北京第1次印刷

印数:1—8000册

定价:8.20元

前 言

60年代初,周恩来总理就提出,一定要把青春期的卫生知识教给青少年,让他们能用科学的知识来保护自己的健康,促进正常发育。1973年,他又再次谈到了这个问题。1975年病危时还一再嘱咐:一定要把青少年性卫生教育搞好。但是,由于中国旧社会的性禁锢观念的根深蒂固的影响,周总理的这一指示一直没有落实,学校也没有对学生认真进行这方面的教育。改革开放之后,随着思想解放的进程,社会有识之士、教育界人士开始重视、呼吁开展性教育。80年代初,与人口教育的试点相结合,有越来越多的中学开始在课堂上进行性教育。1988年国家教育委员会、国家计划生育委员会联合发出了《关于在中学开展青春期教育的通知》,1991年,国家教委已经决定在初中全面开展青春期教育。与此同时,社会上的性教育同计划生育宣传相结合,也在蓬勃发展。关于这方面的科学研究成果、科普读物也在不断出现。但是,全面系统地论述青春期教育的专著还不多见。本书就是为此而出版的。

本书是由8所教育学院和师范大学(山东、河南、云南、四川、江西、江苏、黑龙江)长期从事人口与青春期教育的专家、学者、教师集体撰写的。书中从理论上概括了他们的教学实践,同时也汲取了国内外的优秀成果,希望对从事青春期教育的教师、领导、家长及青少年们有所助益。

本书各章的执笔人如下:

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| 第一章 青春期教育概述 | 师振黎 | 莫国芳 |
| 第二章 生殖系统与妊娠过程 | | 何文华 |
| 第三章 青春期生长发育 | | 王献芝 |

第四章	青春期卫生保健	王献芝
第五章	性传播疾病	何文华
第六章	青春期心理	殷晓松
第七章	青春期性心理的调节	李季珏
第八章	社会主义性道德 与性文明	明立群 程文珍
第九章	青春期性道德	吕荣侃、明立群、程文珍
第十章	青春期教育的方法研究	过保录

本书由吕荣侃主编,王献芝、何文华、李季珏、殷晓松为副主编。吕荣侃负责全书的策划、撰写大纲的制订、全书统编;王献芝参加全书的策划,部分篇章的统篇,负责组织出版;何文华、李季珏、殷晓松参加部分书稿的统编与出版工作。

青春期教育在我国还是开拓的阶段,前途广阔,任重而道远。有许多问题需要深入研究,实践经验还要不断总结。因此,对于本书的缺点甚至错误,热烈欢迎批评指正。

作者

1995年10月

目 录

开篇 总 论

第一章 青春期教育概述	3
第一节 青春期教育的概念	3
第二节 青春期教育的必要性与紧迫性	10
第三节 青春期教育的内容和途径	18
第四节 青春期教育的师资素质	21

生理篇 青春期教育的生物学基础

第二章 生殖系统和妊娠过程	28
第一节 男性生殖系统	28
第二节 女性生殖系统	36
第三节 妊娠过程	44
第三章 青春期生长发育	55
第一节 生长发育概述	55
第二节 青春期生长发育的主要特征	61
第三节 青春期的内分泌	70
第四节 青春期性发育异常	75
第四章 青春期卫生保健	80
第一节 青春期女性性卫生保健	80
第二节 青春期男性性卫生保健	89
第三节 青春期其他卫生保健	94
第五章 性传播疾病	105

第一节	性传播疾病的概念与流行	105
第二节	淋病	107
第三节	梅毒	112
第四节	艾滋病(AIDS)	117

心理篇 青春期教育的心理学基础

第六章	青春期心理	128
第一节	青春期心理的一般特征	128
第二节	青春期性意识的发展	134
第三节	青春期性心理特征	138
第七章	青春期性心理的自我调节	142
第一节	青春期性心理误区	142
第二节	青春期性心理的自我调节	166

道德篇 青春期教育的伦理学基础

第八章	社会主义性道德与性文明	172
第一节	性道德范畴	172
第二节	社会主义性道德原则	177
第三节	爱情、婚姻与家庭中的性道德	185
第九章	青春期性道德	191
第一节	青春期性道德规范	191
第二节	青春期性道德的养成	198

终篇 方法论

第十章	青春期教育的方法研究	205
第一节	青春期教育方法的重要性、特殊性	205
第二节	青春期教育方法的原则	210
第三节	青春期教育的具体方法	221

开篇 总 论

青春期教育是一种功德无量的大好事，又是一项正在开拓的事业，一切都在探索之中。什么是青春期？什么是青春期教育？为什么要进行青春期教育？怎样进行青春期教育？这就是开篇所要说明的问题。

第一章 青春期教育概述

青春期教育是现代素质教育的重要组成部分。它能帮助青少年正确了解自己，认识自己，自觉地要求自己，控制自己；它对提高全民族的素质，促进社会主义精神文明，提高青少年的心理承受能力及对不良外界环境的抗受能力，使青少年具有健壮的体魄，健全的心理，符合社会道德的行为规范，顺利度过青春期等都有十分重要的作用。

第一节 青春期教育的概念

一、青春期

“青春期”(Puberty)一词来自拉丁语“puberfas”，表示“具有生殖能力”的意思。是针对个体生殖器官功能逐渐成熟和第二性征的出现而言的。而当前学术界已把青春期作为一个特定的概念来使用。

(一)青春期的含义：

青春期的含义，我们可以从两个层次来认识。

1. 人的发展层次

人的一生，从呱呱落地开始到衰老、死亡告终，要经历若干发展变化的时期。一般可分为婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期。这是人从出生、发育成长到衰老的必经历程。每个时期都有它的具体内容。青春期就是指从童年期向青、成年期过渡的时期，是人的生长发育中的一个特定阶段。在

心理学和社会学的术语中，通常将青春期定义为始于发身期，止于成年期的一段时期。这是一个非常特殊又非常重要的时期。说它特殊，是指它所发生的一系列生理和心理的急剧变化，在过去的阶段中是从未经历过的。说它重要，是指它所发生的变化引出的矛盾和问题，如果得不到及时的、正确的解决，将会影响一个人今后的健康发展，甚至影响一生。

2. 人的年龄层次

青春期还可以从人的年龄层次上来划定，但这个划定很困难，因为世界各国青少年处于青春期的年龄不一样。因人而异；因地理、气候而异；因民族而异；因现代社会物质文明和精神文明生活发展而异；城市和乡村还会有所不同。青春期的标志是女子月经初潮，男子首次遗精。在西方国家，男孩子青春期的平均年龄始于14岁左右，女孩子早一两年。我国1988年对五省市青少年的调查结果表明，女孩子月经初潮平均年龄为13.38岁，男孩子初次遗精为14.43岁，同西方国家相比，我国青少年步入青春期的年龄要迟一点。世界卫生组织（WHO），根据世界各国不同的情况，将青春期的年龄范围定为10—20岁（包括从起始年龄和过渡到成年的年龄），这是一个相当宽泛的年龄界定。但是仍有资料表明有的女孩从9岁就开始步入青春期。如生活在印度的女性，由于气候及环境的影响，有的人13岁便当妈妈，25岁当外婆。而生活在苏联北部地区的女性，因天气十分寒冷，女孩子通常要晚几年才月经初潮。因此，在年龄界限上，只能从各国的实际情况出发，不能世界划一；只能平均认定，不能取代个体差异。

根据我国的国情，目前一般认定的青春期年龄是十一二岁到十七八岁。一是考虑到青春期教育要适当超前，不能等到青春期的时候再教育，那就太迟了；二是18岁的男女青年青春期发育已接近尾声，开始进入成年行列。我国法律也明文规定18岁为具有法律责任的年龄，也就是说，到了这个年龄的人，如果触犯刑律，是

要负成年人的法律责任的。

（二）青春期的特征

人到了青春期这个年龄阶段，其身体机能和心理都会发生剧烈的变化，有着两个明显的特征：生理上出现人体生长发育第二个高峰期，而心理上称之为第二次“断乳”。

1. 生理特征

人体生长发育有两个高峰时期。第一个高峰是婴儿期。由于婴儿继承了母体胎儿的生长发育趋势，其量和质的增长势头高昂。到儿童期，无论男女，增长的速度一般都趋向于平稳。第二个高峰是青春期。在此期间，青少年的身高体重和骨骼又迅速增长，外形变化很大；内脏功能趋于健全；男女的性器官发育成熟，第二性征的差异愈来愈明显，性意识逐渐萌发；总称三大变化。尤其是出生之后一度处于相对停滞状态的生殖器官开始发育成熟，最终完成了从儿童到青成年的过渡。如果说青少年在此期间其它方面发生的变化，只是反映在数量上的变化，那么，生殖系统的变化，就带有质的变化。从不能生育的形态，突变成成为成熟的具备了生育能力的形态。生殖系统是人体中最后一个发育的系统，青春期之前，被人们称为第一性征的男女生殖器官，除外形有明显的差异外，身体其它方面差别不大。但是青春期一旦来临，男女两性的第二性征差异就非常明显。

青少年到了此时，就会遇到一个接纳身份的问题。性别差异，是男是女，人一生下来就确定了的，为什么还有这个问题呢？这也说明了人类与动物界的区别。人类的性征不仅仅是生物性的，而且是具有社会性的。人类的性征可分为三类。我们前面已经涉及了第一，第二性征都是属于性的生物学的差异特征；而性身份可以称为第三性征，不是先天与生俱来的，而是后天学习得来的。在日常生活中显示出的特定性身份（社会学定名为“性角色”），如发式、服装、个性、气质、爱好、习惯、社交等方面都各有不同。

男女青少年的性身份，不但有一个自我接纳的问题，同时社会舆论也会向他们提出符合性身份的要求，所谓男的要“阳刚之气”，女的要有“阴柔之美”，否则会被认为男不像男，女不像女。明确接纳性身份的道理，同生理变化特征虽然关系不大，但对青少年进行许多方面的教育是很重要的。

2. 心理特征

人的一生有两次“断乳”。一次是生理性的“断乳”，发生在幼儿期，母亲停止给幼儿哺乳，幼儿自己是完全被动的；一次是心理“断乳”，发生在青春期，这是出自青少年的主动要求。心理学家把青少年的这种心理变化称之为“第二次断乳”。这种现象是伴随着生理上发生急剧的变化出现的。青少年的自我意识得到迅速的发展，独立思考问题、判断是非的能力有了增强。从这时开始，青少年不再完全依赖父母和长辈的庇护，也不再单纯模仿和认同大人的行为，他们开始有了独立的倾向。因此，细心的家长和教师此时都会发现他们不像过去那样听话了，做什么事都有他们的意见和主张。这种心理上的“断乳”现象，可以毫不夸张地说，它的意义决不亚于生理上的“断乳”，它是青少年心理发展开始走向成熟的一个重要标志。

青少年心理发展走向成熟的另一个重要标志是性意识萌发。随着青春期发育，青少年的身体各个部位趋向成熟，性意识也日益觉醒，并迅速发展。起初是朦胧的、不自觉的，甚至对异性产生疏远、反感。青春期发育趋向成熟，性意识在自身心理发展变化和外界的刺激下，也由不自觉到自觉，对异性的兴趣，也由疏远、反感到向往、追求。青少年这种心理现象，也是人生必经之路。同时，青春期也是人的社会化的真正开始。

（三）青春期在人生中的位置

青春期在人生漫长的道路上停留的时间虽然不是太长，但却在人的一生中占有非常重要的位置。具体表现在：

1. 身体、知识、才干的迅速增长

青春期的一个最显著的特点，就是人的身体、知识、才干的迅速增长。身高和体重的增长，尤其是第二性征的出现，性器官的成熟，引起身体外形的变化和心理的变化，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过渡，由自然的人向社会化的人过渡。一个人身体、知识、才干的生长，往往要靠青春期打下基础。

2. 人的自我觉醒，人格的形成

青春期是一个人自我发展、自我完善、自我觉醒的时期。在这个时期里，人们的行为、习惯、性格（包括意志和情绪）、兴趣、爱好逐步形成。

人的自我发展、自我完善、自我觉醒是一个极为复杂的过程。在这个过程中，要经历从童年到青春期，从青春期到青春年期的变化。因此，青春期的“自我”还只是一个自我认识的代名词，他带有半幼稚半成熟的特点。青春期的变化，首先会产生心理上的一系列的不平衡感。少男少女们开始感到自己不是一个小孩了，长大成人了，有了一种成人感。这时，他们有着强烈的自尊心和好胜心，迫切需要独立，自己作主，厌烦成人还把他们当成小孩一样管教和社会对他们的约束，要求与成人享受同等的社会地位。但有许多问题又无法摆脱，于是经常出现两难心理现象，一方面产生反抗情绪，与家长对抗，与教师对抗甚至与社会对抗；另一方面在困难面前，又不得不在某些问题上依赖和屈服于家长、教师、社会。其次，随着青春期第二性征的出现，性意识也开始萌发。他们迫切需要了解性知识，了解自身与他人的变化，了解同性与异性的差异。但是出于羞怯，又难以启口询问，也不知道向谁询问，由此产生种种被成人视为不必要的或不是问题的问题的烦恼和忧虑，引起青春期的骚动不安，造成青春期的困惑。其实，这种情况成年人是经历过的。不过，许多成年人不注意这些问题。

青春期的少男少女们,就是在这个极为复杂的变化时期里,在“第二次诞生”中受到洗礼,逐步形成了自己的人格。他们在青春期的这一段人生经历和所获得的知识就更为宝贵。如果在这时,他们能继续得到有益的教育,就会逐步形成良好的行为、习惯、性格、兴趣和爱好,就会建立起人与人之间的健康情感;否则,就会朝着相反的方向发展。的确,这是一个人处在人生的十字路口时期。这个时期形成的这些个性品质好坏,在人的日后会发生深刻的影响,有的影响是终身的。所以,也有人把青春期称为是“危险期”。从注重引导和教育方面来说,是有一定道理的。

3. 人生观和世界观形成

青春期的一个至关重要的问题,是一个人的的人生观、世界观开始形成。在儿童世界里,虽然也存在一个对待人生、对待世界的问题,但是他们毕竟还很幼稚,生理和心理功能都未成熟,知识面和生活面都很狭窄,他们不可能也无法思考和回答人生和社会的许多复杂的问题。所以,儿童世界的心理比较平静,他们决不会产生像成年人所遇到的许多烦恼。而处在青春期的少男少女们就不同了。他们的生理和心理功能日趋成熟,抽象思维能力也迅速得到发展,外部世界随着知识面和生活面的拓宽日益打开。所以,在这时他们除了能形成新的情感、知觉和欲求外,还能形成对人生、对世界的许多看法。尽管这些看法还是肤浅的、不成熟的、不定型的,到了青成年期、老年期,由于文化素养、经济条件、个人遭遇、社会经历、社会环境等等所造成的影响,还会形成许多新的看法,或改变自己过去的看法。但最初形成的对一些问题的观点,往往对一个人确定人生态度、追求人生价值、树立人生理想,起着十分重要的作用,跨出了至关重要的一步。

二、青春期的教育

青春期教育是对处于青春发育期的人进行的性生理、性心理和性道德(伦理)的素质教育。

青春期教育，实质上是青春发育期这一特殊时期的、符合青春期的特点的性教育。关键是“性教育”。性教育是人的一生都要接受的教育，只是在不同的发展阶段，教育的内容、深度、方法有不同的特点而已。不能把青春期教育理解为在青春期所进行的全部教育，那样，数学、语文、物理、化学都可以称为青春期的教育了，也不能理解为在青春期进行的全部德育，它只能进行德育的一部分——性道德。离开了性教育这个核心，就失去了青春期教育的意义。这是一方面。

另一方面，青春期教育也不是单纯的性生理知识的教育，或者加一点性心理的知识，而是包括性生理、性心理和性道德的全面教育。

为什么？

人之所以不同于其他生物，就因为人是具有生物属性和社会属性这两种属性的，而且，社会属性是其本质属性。与此相适应，人的性存在是包括三个相互联系的方面：生物存在——特定的性器官的构造、机能及其实现过程；心理存在——人对于性的生物存在的感受、认知与反应；社会存在——前两种存在在特定社会环境中的实现形式。与此相适应，性教育应当反映这三个方面的性存在。性的心理存在，是性存在的一个重要方面。人的性行为绝不仅仅是一个生物行为、生物本能。如果仅仅如此，那人就同其他动物没有区别了。人的性行为，同时是一个十分复杂的心理过程。健康的性文明，是同性心理的正确调适分不开的；而性失误、性变态，显然同性心理的误区密切相关。性障碍也不只是一个生理障碍问题，更重要的是心理障碍。同性恋、易性癖是性心理变态的结果；而早恋、少女怀孕也是缺乏性心理的调适造成的。因此，在性教育中，揭示性心理发展的一般规律，阐明各个不同时期、不同状态下性心理的不同特征，从而掌握性心理的调适原则与方法，进行性心理的自我调适，是十分重要的。

性的社会存在更是人同动物的本质区别。人是有智慧的高级生物，能够进行有目的的生产活动。要进行生产，就要结成一定的社会关系和联系，由此，人们就总是在一定的社会制度下生活。为了维持这种社会制度，人们的行为就要遵守社会公认的准则和规范，维护这种规范和准则的，就是道德和法制。道德靠教育、靠社会舆论、靠人们的自觉来约束；法制就要靠国家机器的强制。任何社会都是如此，只不过不同的社会由于其经济基础不同，道德与法制的内容不同甚至相反而已。

青春期教育着眼于人的素质的培养，不是一般的智育，而是德智体的综合教育。知识——态度——行为的统一教育，通过这一教育，使青少年能掌握科学的性知识，具有健康的性心理，养成高尚的性道德，是素质教育的重要组成部分。

因此，青春期教育比较准确的范畴应当是青春期性教育，把“性”字略去，是考虑到中国的国情和群众的接受能力。这也是必要的。

第二节 青春期教育的必要性与紧迫性

一、一般地说，少男少女进入青春期，性生理发育趋于成熟，而社会化过程刚刚开始，这一矛盾要求进行青春期教育。

孩子长到一定年龄后，都会进入青春期，这是普遍规律，然而世界各国的科学工作者共同发现了一个现象，就是现代的青年发育年龄有普遍提前的趋势。

世界卫生组织有资料表明：欧洲女孩子月经初潮的平均年龄，已经从十九世纪中叶的16~17岁提前到二十世纪中叶的12~13岁。美国女孩子月经初潮的年龄，50年前是15~16岁，现在是12~13岁。日本女孩子月经初潮的平均年龄，1909年是14.1岁，