

健康教育与健康促进权威人士推荐

◎ 主编 季正明 李惠娟

走出成长的 困惑

——青少年健康与心理援助

走出困惑系列



清华大学出版社



走出成长的困惑

——青少年健康与心理援助

总顾问 胡锦涛

主 审 朱永寿 毛颂赞

主 编 季正明 李惠娟

编 委(以姓氏笔画为序)

毛颂赞 朱永寿

陆 勇 李惠娟

陈明慧 季正明

夏 红 顾益玮

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出成长的困惑:青少年健康与心理援助/季正明,李惠娟主编.
—上海:复旦大学出版社,2004.5
ISBN 7-309-03947-5

I. 走… II. ①季…②李… III. ①健康教育-中小学-课外读物②安全教育-中小学-课外读物 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021488 号

走出成长的困惑——青少年健康与心理援助

季正明 李惠娟 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 肖英
装帧设计 轩霆
总编辑 高若海
出品人 贺圣遂

印 刷 上海复旦四维印刷有限公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 9.25
字 数 187 千
版 次 2004 年 5 月第一版 2004 年 5 月第一次印刷
印 数 1—6 000

书 号 ISBN 7-309-03947-5/R·841
定 价 15.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

序

学校健康促进,是世界卫生组织在全球范围内积极倡导的一项对人类健康具有深远战略意义的基础性工作。学校健康促进是指通过校长、教师、家长和学校所在社区领导的广泛合作,给学生提供完整的、积极的经验和知识结构,包括设置健康教育课程,创造安全的学校环境,提供合适的健康服务及开展学校健康促进规划,让家庭和更广泛的社区参与,以促进学生健康。

我国中小学在校学生约占全国人口的五分之一,他们正处于人生的生命准备时期,做好这一代人的健康教育和健康促进工作,将对他们一生的健康打下良好的基础。

按照世界卫生组织“学校健康促进”项目规定的教育内容和国家对中小学生健康教育基本要求,我们组织一些青少年健康教育专家和医师们编写了这本《走出成长的困惑——青少年健康与心理援助》。书中资料翔实,由浅入深,由深出浅地阐述了世界卫生组织对“健康”写下的新定义,按照“生物-心理-社会”的医学模式和健康的四大基石(均衡营养、禁烟控酒、适当运动、心理健康)为主线开展健康教育,并对学生意外伤害的控制、性知识教育,社会时弊对学生健康的影

响(艾滋病、毒品等)开展了教育。为了加深学生对健康教育的印象,书中编写了中小学生健康知、信、行问卷自我测评100余题,通过问卷自测,使学生对健康教育前后和自己每个阶段健康知识掌握的程度得以了解,书中的“每次问卷测评的结果,都将为你建立一份动态的、完整的健康档案,你可以看出自己成长的轨迹”,对每个学生的健康成长将起到很好的推动作用。因此,它具有一定的知识性、创造性、趣味性和实用性。

本书在编写过程中一直得到浦东新区社会发展局、教育处、卫生处及新区疾控中心领导的关心和重视,也得到有关青少年教育专家的支持,同时在编写过程中也广泛听取了一些学校校长、卫生老师、家长的意见,特别是得到浦东新区疾病预防控制中心主任朱永寿主任医师和原浦东新区疾控中心健康教育专家毛颂赞主任医师的指导。希望本书能得到读者,特别是青少年朋友的喜欢。

最后,祝愿本书在创建合格的学校健康促进项目中,对中小学生的健康教育发挥很好的作用。

世界卫生组织上海健康促进和健康教育合作中心主任

胡锦涛

2004年2月7日



走出成长的困惑

序 二

上海市委、市政府坚决贯彻党中央“十六大”会议精神，从代表广大人民群众的根本利益出发，提出三年内把上海建设成健康城市，号召上海市民全面提升自身素质，做一个可爱的上海人。浦东新区是上海改革开放的前沿、全国的品牌、面向世界的窗口，新区人民人人都要投身于建设健康城市的实践，成为可爱的上海人的代表性群体中的一员，我们中小学生也不能例外。

由一批专家、学者编写这本书非常及时、非常必要，因为它不仅仅是提供世界卫生组织在上海创建健康促进学校合作项目的学生读本，也是全体中小学生综合性素质教育的一项重要选修内容。正如 WHO(世界卫生组织)关于“健康”的定义所说：“健康不仅是没有疾病和衰弱，而且是要保持身体、精神方面的健康和社会适应方面的完美状态。”诚如书中告诉中小学生的，要懂得自己生长发育的必然规律，对正常的生理变化要用科学的态度予以正确理解、因势利导，对异常的生理变化也要用科学的方法及时纠正。平时要养成良好的生活习惯，爱护自己，同时要提倡均衡营养，合理运动，防止意外损伤，抵制各种社会负面效应对青少年思想、健康

的腐蚀。保持良好的心理状态,塑造健康的个性和人格,纠正青少年在成长过程中容易遇到的各种心理障碍和心理问题。在性教育方面,本书揭示了青少年中常见的“早恋”、“单恋”等问题对青少年的影响,晓之以理,进行疏导,鞭挞了同性恋(包括性变态)、性骚扰等性偏离问题,并严正指出它有碍学业、有碍身心健康,还容易走向性犯罪的泥坑。书中对如何培养和提高中小学生的智力、提高中小学生人际交往能力均有独到的见解。作为学生健康教育的读本,它还充满着趣味性、知识性。我建议我们的教师、家长、社会工作者不妨也读一读本书,这对教学相长、与学生相互沟通大有益处。

最后我希望重视健康教育的各方面专家多提宝贵意见,使本书得到更好的充实与提高,使它成为广大青少年喜爱的读本。

浦东新区社会发展局局长

尹后庆

2004年2月



前 言

我国在校的中小学生占全国总人口的五分之一,是一个不能忽视的弱势人群,他们正处于长身体、长知识的重要时期,重视和搞好中小学生的健康教育,关心和促进他们的健康成长,对于提高中华民族的身体素质和健康水平,为社会主义现代化建设培养有用之才,具有重要意义。

建国以来,我国中小学生的生长发育和体质水平比建国初期有了长足的进步,但从20世纪80年代中期教育部门和有关专家对全国20多个省、市中小学生的健康状况抽样调查来看,还存在不少问题,我国中小学生素质指标的增长与先进发达国家相比还有较大的差距,近视眼、脊柱侧弯、心理问题成了青少年学生生长发育的三大障碍;意外伤害是掠夺我国青少年学生生命的第一杀手;性教育在中小学校中可谓“芳草萋萋”,十分薄弱,以致少女失足犯罪中98%是性犯罪;还有报道说,吸毒人群中青少年占七成……这些事实告诫人们,在我国中小学校、学生家庭中学生开展健康教育还存在许多问题,需要我们全面地、科学地采取综合治理的方法来关爱我们的下一代。

健康教育虽然不能直接提高中考、高考升学率,但是对

一个处于生命准备期或者即将步入成年期的青少年来讲,健康教育无疑有深远的影响。然而从当前学校教育来看,由于受到片面追求升学率的冲击,学生课业负担过重,健康教育已经不被重视,有些学校坚持几十年的每周课间健康教育也丢了。家长们受到“学而优则仕”的思想影响,在对孩子们健康教育方面已经放弃了“父母亲是第一任教师”的责任,健康教育成了当代中小生素质教育的薄弱环节。对中小学生积极开展全方位的健康教育已经引起世界卫生组织乃至各国健康教育工作者的高度重视,因为青少年诚然有如此多的健康隐患,但他们在这个时期的思想和行为都具有极大的可塑性,开展学校健康教育,全面系统地向中小学生传授健康教育知识,影响他们对个体健康的认识以及形成相应的卫生行为,这不仅仅使正在成长发育的中小学生终生得益,而且也关系到整个社会的健康水平。曾有笔者去过日本考察,观察到日本马路、墙面上没有一条诸如“七不”规定的标语和“此地不准大小便”等有伤大雅的警示,但在日本中小学生乃至成年人中,没有见过有人随地吐痰,乱扔瓜果、纸屑、烟蒂,公共卫生管理有条不紊。这是因为日本公民自小已经在学校中、家庭中接受了这方面的教育,养成了这些良好的卫生习惯,并且已经对社会产生了深远的影响。因此,我们要认识到学校健康教育的重要性,要给予学校开展健康教育一席之地。

在健康教育促进项目和浦东新区疾控中心领导的支持下,我们几个长期和学校卫生教育打交道,也比较了解老师、



家长、学生在这些方面想些什么、需要什么、目前缺什么的知情者以及复旦大学出版社的策划编辑,深知出版一本学校健康教育并突出其心理指导的读本的重要性和迫切性。为了下一代的健康成长,我们终于合作写成了本书。

本书共分9个章节,通过本书学习,可以让中小学生们全面了解健康的基本概念。同时让他们了解正常的生长发育规律和心理变化特征,使他们懂得面对正常的生理变化应泰然处之,对异常的生理反应和心理变化,学会如何去调节。本书也告诉青少年朋友们如何养成良好的生活习惯,合理的营养,适当的运动,以及禁烟限酒对他们现在和将来健康的影响。意外伤害是青少年死亡的第一杀手,但意外伤害并非不可防,只要加强教育,采取有效的技术性防范措施,是可以预防 and 控制的。

在本书编写过程中曾经得到浦东新区疾控中心吴碧云、郑晶泉、刘莉、王静和郁小英等同志支持和帮助,他们参与了写作并提供了有益的资料,在此一并表示感谢。

恳望本书的出版能给全体中小學生以及家长、老师们带来较大的收获。青少年犹如早晨八九点钟的太阳,他们是未来的栋梁,更是我们伟大祖国的希望,衷心祝愿他们在健康之路上茁壮成长。

编者

2004年2月17日

前 言



目 录

第一章 健康的基本概念

- ◇ 不看病就是健康吗 2
- ◇ 健康面临的新问题 3
- ◇ 健康的金钥匙是什么 5
- ◇ 健康与升学、事业、金钱等 7
- ◇ 国际著名专家对健康的黄金定律 8
- ◇ 从小应铲除的“拦路虎” 9
- ◇ 健康促进的目的是改变什么 10
- ◇ 健康人生的第一课 12
- ◇ 健康与学业怎样两不误 14

第二章 生长发育中某些现象的纠正

- ◇ 生长四部曲 18

◇ 青春发育 ABC 是什么	20
◇ 丁丁长高的秘诀	22
◇ 雄雄是怎样摘掉“胖墩”帽子的	24
◇ “苗条”与“消瘦”是怎么回事	27
◇ 你知道自己的身高体重符合标准吗	30
◇ 月经与遗精是怎么回事	34
◇ 什么是白带,怎样使外阴清洁	37
◇ 怎样让乳房发育得更美	39
◇ 什么是包皮过长及包茎	43
◇ 什么是阴茎与勃起	44
◇ 男人的睾丸是怎么回事	46
◇ “脸上的痘痘多难看呀,我该怎么办呢”	47
◇ “背驼了,怎样才能纠正啊”	50

第三章 心理素质与智力的培养

◇ 青少年心理发育特征	54
-------------------	----



◇ 青少年智力开发综合能力培养的方法	56
◇ 青少年智力开发的要诀	60
◇ 多给青少年一点心理呵护	63
◇ 怎样克服焦虑	64
◇ 怎样战胜自卑	67
◇ 对待学习困难的措施	70
◇ 拒学怎么办	71
◇ 逃学心理	72
◇ 自我、狭隘、嫉妒、偏激等心理偏差的纠正	75
◇ 学业压力、懦弱、猜疑、孤僻、抑郁等心理 偏差的纠正	77
◇ 对付挫折	81
◇ 家长、教师与孩子相处法	85
◇ 提高人际交往能力的方法	87
◇ 克服逆反心理	90
◇ 寻求心理问题援助	92

第四章 青春骚动期与性

- ◇ 异性相处时应注重的问题 98
- ◇ 怎样对待过度手淫 101
- ◇ 解决早恋的方法 103
- ◇ 走出单恋的阴影 105
- ◇ 对付“性骚扰” 107
- ◇ 防止“同性恋” 110
- ◇ 传授性知识的最佳方式 113

第五章 健康的生活方式

- ◇ 怎样保护视力 119
- ◇ 刷牙的好方法 121
- ◇ 牙刷不宜“长命”，而应定期更新 122
- ◇ 漱口纵横谈 123
- ◇ 虫子是怎样不知不觉入口的 125
- ◇ 为什么不能喝生水 126



◇ 为什么教室、居室要勤开窗通风	128
◇ 怎样改掉随地吐痰、乱扔果皮纸屑的陋习	129
◇ 外出回家先洗手,食前便后要洗手	130
◇ 洗脚好处有多少	132
◇ 自我清洁学问多	133
◇ 保持指甲干净是个好习惯	135
◇ 宠物饲养不当也生悲	136
◇ 你知道香烟从何而来	138
◇ 吸烟对人体健康有害无益	139
◇ 吸烟会损伤视力吗	141
◇ 怎样让青少年远离香烟	142
◇ 有关青少年吸烟环境的相关政策	144
◇ 要做不吸烟的新一代	146
◇ 酒不限量危害无穷	148
◇ 睡眠不足导致的后果与防范措施	149
◇ 滥挖耳朵导致的后果	151
◇ 怎样的排便习惯才能保健康	152



◇ 防晒不仅仅是防止皮肤晒黑	154
----------------------	-----

第六章 意外伤害和突发事件的防范

◇ 怎样避免与控制意外伤害事故	157
◇ 交通伤害的防范	160
◇ 游泳时怎样防溺水	162
◇ 怎样预防电击伤	164
◇ 怎样预防煤气中毒	166
◇ 怎样预防食物中毒	167
◇ 怎样避免烫伤与烧伤	169
◇ 爱护你的眼睛,防止眼损伤	171
◇ 预防犬咬伤是降低狂犬病死亡率是唯一方法	173
◇ 怎样预防毒蛇咬伤	175
◇ 跌落伤害的防范及创伤、出血、骨折等的 简单处理	177
◇ 怎样人工呼吸和体外心脏按摩	185



第七章 运动与生长发育和健脑

- ◇ 运动为何能益智健脑、促进思维 190
- ◇ 运动是一种积极的休息方式 191
- ◇ 运动促进生长发育 192
- ◇ 运动能预防富裕型疾病 193
- ◇ 体育锻炼的经常化 195
- ◇ 体育锻炼的循序渐进 196
- ◇ 体育锻炼的全面性 197
- ◇ 体育锻炼要做的准备活动与整理活动 199
- ◇ 注意运动卫生的几个方面 200
- ◇ 健康运动的条件 203
- ◇ 运动项目的选择 204
- ◇ 学校运动的医务监督 208

第八章 营养的合理性

- ◇ 我国中小学生的营养现状 211

