

Li aihong

LIXING de SIKAO

qingchun xuetang shouji



理性的思考

—— 青春学堂手记

主 编 李艾红



中国矿业大学出版社

总顾问：陈惠仁

顾 问：刘永峰 梁振亮 杨秀英

崔贞久

策 划：周 凡 高广栋

主 审：吴德苏 于洪泉 白晓蕾

主 编：李艾红

《青春健康教育丛书》编委会

主 编:李艾红

副主编:张弥雷 吴修坤 何光喜 黄盈盈
邓庆民 陶 波 魏 巍 胡 斌

编 委:朱秀华 冯召凤 马 雷 张 伟
袁月云 梁恩省 韩英灵 苗春丽
张守权 李 伟 潘雪梅 吴宝红

性,你真的懂了吗?

——代序言

见到一个人,如果你问他:“性是什么?”得到的回答很可能是:“性?不就是生理上的那点事吗?”正是这个原因,前些年我们国家的青少年性教育课程才编在了《生理卫生》课本里面。

这不能不说是对于“性”的一个误解。我一直认为,必须从综合的、整体的视角来认识“性”,必须明确认识到,“性”不仅仅是指性生理,它还有心理和社会层次上的含义。

现在,已经很少有人再否认开展青少年性教育工作的必要性。可是,对“性”的认识上的误区无疑还在影响性教育的实际效果。性教育常常变成了“性生理”教育。

近些年,青少年中的心理问题和社会问题日益凸现,这对更为完整的青少年性教育发出了迫切的呼唤。

我国青少年性教育的现状却是:雷声大,雨点小;口号多,实施少。一个重要的原因在于,青少年性教育缺乏必要的、实际的实施手段。

我认为这种缺乏主要体现在两个方面:首先一个,缺乏完整的青少年性教育纲要。性教育还停留在“性生理”教育的层次上,对于青少年性教育的内容、方法、进度都没有一个系统的、科学的规划;再一个,就是青少年性教育的教材和书籍缺乏。虽然近些年市面上出现了不少讲青少年性教育的书籍,但这些书质量良莠不齐,相当多的书局限于“性生理”教育的层次;而内容比较完整的书籍又仅集中于对性知识的介绍和灌输,很少涉及青少年性

教育的方法技巧,因而对性教育实施人员的借鉴意义不大。

最近,这种状况有了一定突破。由中国计划生育协会与美国适宜卫生科技项目中心合作的“青春健康”项目,目前正在全国的12个城市试点和两个农村试点正式启动。该项目正在开发内容更为宽泛的青少年性健康生活技能培训教案,并侧重参与式实验教学方法,使得青少年性教育具有了可操作性。

江苏省沛县是“青春健康”项目全国两个农村试点之一,在2001年5月至8月期间,系统试用和检验了一套面向农村校内青少年的性健康生活技能培训教案。在实施过程中,作为教员参与培训活动的几位同志积累了丰富的教学经验。他们感到,如果能够把自己积累的经验推广介绍给其他没有参与该项目的青少年性教育工作者,对我国的青少年性教育工作未尝不是一点微薄的贡献。正是出于这个目的,他们邀请了北京大学、中国人民大学、南京大学等院校的研究人员合力编写了这本书。

严格说来,这本书还不能算作一本青少年性教育的教材,因为它还不太成熟,但它无疑可以算得上一个有益尝试和大胆创新。

首先,在内容上,它贯彻了培训教案的精神,突破了“性生理”教育的狭窄范围,涉及了“价值观念”、“人际关系”、“青春期健康”、“性的涵义”、“做性行为决定的技巧”、“防治性骚扰”、“生殖与避孕”、“性病和爱滋病”、“远离毒品”、“未来计划”等广泛内容。

其次,在取材和编排设计上,本书也有其独到之处。每一部分内容,首先向读者提供国内外相关的数据、资料,并以咨询案例导入,然后按照培训教案的要求,设计出一堂生动活泼的培训课程,并在课程实录旁边点评出青少年性教育所使用的方法技巧和注意点(贯彻了以参与、学习、行动贯穿始终的PLA方法)——这部分内容的目的在于从方法上启发从事青少年性教育的教员;而

紧随其后的,则是以“手记”形式归纳出的性知识要点,为青春健康工作者提供了工作技巧,同时对于渴求性知识的青少年来说无疑也是个不错的读物。

参与这本书编写的同志,有一个是我以前的学生,曾经认真地修过我的性社会学课程;其余几个则直接参与了该项目的授课。或许他们的写作还很不成熟,但我欣赏他们这种勇于尝试的精神,并且希望他们的这种尝试,对于广大的青少年性教育工作者来说,能够起到抛砖引玉的作用。

书稿将成,他们约我写个序。我感动于他们的精神,故为之序。

中国人民大学社会学系教授

中国人民大学性社会学研究所所长

潘绥铭

2001年9月2日

前 言

欢迎阅读《理性的思考——青春学堂手记》!它如实地记录了江苏省沛县一批开拓者帮助青少年坦然面对成长中的各种挑战,在性健康与生殖健康方面学会做健康、安全、负责任的决定的技巧,以及为今后的生活做好充分准备的过程、步骤和方法。对于青春健康教育工作者,这本书无疑是非常有参考价值的。

在人的一生中,青春期是一个急剧变化和充满机会的阶段。在这一阶段,青少年开始要对将来在生活和工作中将要扮演的角色做出选择,同时获取承担社会角色所必需的知识和技能。他们渴望和同伴建立与增强友谊和联系,在巩固与家人互相关爱关系的同时突出自己的个性。他们经历着生理、心理和情感方面的巨大变化,包括性成熟引起的日益强烈的生理与心理需求,需要为今后的婚育生活奠定良好的基础。特别是近几十年来,随着社会经济的全面发展,和人民生活水平的提高,青少年性生理成熟年龄提前,而结婚年龄推迟,所导致婚前性成熟期延长,加上人口流动性增强,各种性文化传播媒介的冲击,家庭结构的变化,社会利益主体的多元化及其社会经济地位差别的扩大,导致传统道德说教的作用已显著削弱。

“性教育赶不上性早熟”,结果就是使青少年和未婚青年的健康成长面临严重威胁。仅从婚前性行为导致的婚前怀孕和流产、性病与爱滋病毒感染率上升趋势就足以令人深感忧虑,然而目前还没有全国性的有关统计数据(也说明对青少年的关注不够)。

上海市自 20 世纪 90 年代以来,已婚人工流产率呈下降趋势,而未婚人流率却在上升。自 1998 年以来,在北京妇产医院接受中期引产手术的女性中,一半左右为未婚,其中 20 岁以下的女孩达到了 14%。自 1985 年在我国发现第一例艾滋病爱滋病爱滋病毒感染人数直线上升,1993 年为 1 万,1994 年为 3 万,1995 年为 10 万,1998 年是 30 万,到目前,保守的估计数字是 60 万,并且以每年 30% 的速度增长,近 80% 的感染者为 20~40 岁人群,年龄小于 19 岁的感染者占 9.5%。专家断言:爱滋病在中国已经进入快速增长期,假如不迅速采取措施,中国将成为世界上爱滋病感染人数最多的国家之一,爱滋病的流行将成为国家灾难!仅从这方面来讲,对青少年性与生殖健康教育的忽视或无所作为,就像我们忽视人口或环境问题一样,会带来无法弥补的后果。

关注青少年性与生殖健康也是近年来形成的国际共识。国际计生联在 1992 年就将青少年作为战略重点。1994 年国际人口与发展大会第一次明确青少年的性与生殖健康有着明显的区别于成年人的需求,把青少年生殖健康明确为应当优先关注的问题之一:“敦促各国政府,与非政府组织合作,满足青少年的特殊需求,为此开展适宜的项目工作。”青少年获取生殖健康信息和服务的权利在《行动纲领》中也得到明确强调:“各国在国际社会的支持下,应当保护和促进青少年生殖健康教育、信息和服务的权利,大幅度降低青少年怀孕。”此外,在有关性别平等的章节中,还尤其强调了女孩的生殖健康权利和服务。

研究结果表明,青少年性健康教育的效果是显著的。国际计生联 1994 年对近期全世界范围内 35 项调查综合分析表明:性教育使性活跃者采取安全性行为,使没有开始性活动者推迟其初次性行为;性教育在目标人群开始性活动之前尤其有效;提供选择(保持贞洁、推迟性行为 and 安全性行为)的性教育比单纯提倡贞洁的性教育更为有效。国内青少年性教育尚未广泛、深入地开展,对

其作用和影响缺乏大范围的定量评估,但没有证据表明性教育诱发婚前性行为。我们注意到,一些定性评估和局部的定量研究结果与上述国外研究结果相似。

但是,以往和目前的青少年性健康教育远远不能满足青少年的需求:范围主要局限于城市中学和试点;内容侧重于生理解剖知识的教育,缺乏心理、伦理方面的辅导和安全性行为以及避孕知识的教育,而且大多只区分已婚和未婚对象,而忽略不同年龄、性别、生长环境青少年的不同特点和需求;从事青春期性教育的人员缺乏人际交流和咨询辅导的技巧;在形式上青少年参与非常有限,难以为青少年所喜闻乐见和接受。

鉴于此,中国计划生育协会(计生协)与美国适宜卫生科技项目中心合作,于2000年启动了为期5年的“青春健康”国际合作项目,目的是改善中国10~24岁青少年和未婚青年的性与生殖健康状况,具体目标包括:增强青少年自尊、自信、积极的性别平等和基本权利意识,减少不安全性行为;促进青少年获取和利用他们乐于接受的生殖健康优质服务和咨询;营造有利于开展青少年生殖健康工作的社会、社区和学校氛围。该项目覆盖全国12个城市和部分农村地区。

这个项目的主要活动之一,就是开发和完善适合中国青少年需求和特点的、有利于促进他们性与生殖健康的生活技能培训内容、方法和手段,通过提供丰富多彩的活动和练习,帮助青少年掌握必要的知识、态度和技能,使他们成功地迎接成长过程中所面临的性与生殖健康方面的挑战。主要包括:获得关于认识自身、性、避孕和预防感染性传播疾病以及为未来生活做好准备等方面的信息和知识;探寻和澄清关于在成长、性别角色、危险行为、表达感情与友谊方面的态度和观念;练习做决定,设定生活目标,交流、拒绝、抵制不良影响压力的技能。

中国计生协与适宜卫生科技项目中心合作,和各项目试点地

区一起，借鉴国内外有关做法，于2001年4月草拟了《成长之道——青春健康生活技能培训教案》，委托各项目地区结合本地实际情况，在校内外青少年中予以试用、检验和完善。本书编者自始至终参与了本项目试点的实践，他们勤奋开拓而又独具匠心，系统地记录了试讲的过程、步骤、方法、手段、效果、经验、体会，并融入自己多年的实践与研究所得，以这种妙趣横生的方式贡献给青少年性健康教育工作者和青少年。

到目前为止，全球范围内青少年性健康教育项目也许多得数不胜数，但大多数都限于提供有限的知识和信息，为了把握合适的“度”而伤透脑筋，很少像本书所描述的“青春学堂”那样一反传统说教式教学方法，尽量应用若干讨论和课堂活动，用生动活泼的方式，帮助年轻人获得信息与知识，审视自己的观念，训练自己的技能。所设计的活动是让年轻人通过参与活动，共同体验各自的经历和经验，归纳出学习收获与体会，以期运用到今后生活之中。

我们并不是要把这份“手记”推崇为成功典范，让你们去机械地照搬或模仿。坦率地讲，这只是一种对初步实践的初步总结，而且青少年性健康教育确实要因人施教，因地制宜，没有万能模式。即便是对在校学生也应分成初中生、高中生、大中专院校学生等几类目标人群，要选择相适应的教育内容去开展青春健康教育工作。但它体现出来的以青少年为中心，平等参与、互相学习、学以致用思想和原则，确实值得发扬广大的；其介绍的具体方法、步骤、心得和体会，如此生动鲜活，对于青少年性健康教育工作者而言，此书如同一份十分实用的指南。下面是一些参与式学习方法举例：

讲课：在生活技能培训中，很少有长篇讲座，一般只在活动前后或过程之中穿插简短的讲解，用以传授知识或介绍某种技能。主持人和学员之间的相互交流的讲课一般来说要比单向的传授

更为有效。

小组讨论：一般来说，讨论是这样开始的：首先向小组成员介绍讨论题，让大家对这个讨论题发表各自的看法。这个过程一直要重复到所有成员都切实进入对这个题目的讨论。小组讨论方法适用于培训态度、交流技巧，也适用于知识培训。比如：让大家出主意；解决一个问题；交流意见和经验；感受小组活跃、热烈的气氛；当学员对讲课感到厌烦时，小组讨论可以提高他们的兴趣。组织小组讨论需要的技巧包括开放式提问、快速联想、使用直观教具或案例分析等等。

角色扮演：通常，角色扮演的目的是让学员通过在其他学员面前表演或观察其他学员表演的方法来“亲身”体验某一种情况、概念或观点等。角色扮演有助于培训交流技巧和决策技巧，也有助于态度的培训（尤其是同时扮演正、反两方面的角色时）。注意，角色扮演时间一般不要过长（10 到 15 分钟左右）。当你觉得角色扮演已经达到预期目的或发现学员厌倦或坐立不安时，应立即停止，并对角色扮演者表示感谢。

快速联想与自由罗列：就某一给出的话题，让大家快速联想，将即兴所想到的事物或观点，不加评判和分析地快速、自由地罗列出来。你可以提出一个问题，让学员们快速联想解决或应答这个问题的答案或建议，并马上罗列出来。不许评论，不许争论。在快速联想结束后，可以组织大家对所罗列出来的内容进行排列、综合，找出重要和有用的，可能还可以进行分门别类地归纳。

归纳：生活技能培训课程设置一般都是以讨论和归纳一项活动为结尾，以引导大家“加工”（领会和吸收）从活动中所学到的东西。“加工”过程就是与学员们交谈，让他们说出自己刚才在活动中的经历和感受。“加工”帮助你了解和巩固学员们的收获，同时也让学员有机会提出问题和所关注的事情。“加工”过程可能包括重复和归纳他们已经提到的内容，同时让大家注意一些需要强



调的要点。你不必要对每项活动都进行同样程度的“加工”，要特别注意那些容易引起学员之间争论的活动。

作为关心青少年健康成长的社区管理人员、学校的教师、家长，如果你相信青少年有获取适宜的信息和技能的需求，并具备了正确的态度和观念以及必要的技巧后，能够做出好的选择和决定。如果你乐于与青少年交往、共事；具备有关性、健康和教育方面的基本知识；热心于主持参与式课堂活动，为他们提供经验；具有良好的交流、沟通和小组主持技能；尊重不同意见，善于倾听；能够坦然地谈论性；有幽默感；善于运用多种多样的、参与式的实验教学方法。那么，你也一定会成为青春健康生活技能培训专家，为广大青少年朋友乐于接受的“青春健康使者”，并为丰富青少年性健康教育理论与实践做出非常有益的贡献。

家长们阅读此书，会找到与青春期的子女沟通的技巧，青少年朋友阅读此书，也会如同进入“青春健康”学堂。书中大量的故事、问题、讨论、知识介绍，都会令你裨益匪浅。

青春健康国际合作项目主任
中国计生协国际合作项目处处长

刘永峰

目 录

第一篇	犹抱琵琶半遮面 ——性,你真的懂了吗?	1
第二篇	像雾像雨又像风 ——关注青春期的变化	21
第三篇	我从哪里来? ——奇妙的生殖与避孕知识	41
第四篇	谁说我不在乎 ——正确处理人际关系	59
第五篇	都是月亮惹的祸 ——性行为,请慎重做出决定!	85
第六篇	让我们学会说“不”! ——如何面对“性骚扰”?	103
第七篇	保护生命的摇篮 ——预防性传播疾病	119
第八篇	AIDS 离我们有多远 ——爱滋病已拉响红色警报	133
第九篇	诱惑,起舞的幽灵 ——珍爱生命,远离毒品	151
第十篇	伊甸园的梦魇 ——审视价值观念	167
第十一篇	青春的梦想 ——未来计划	187
后 记		203



第一篇

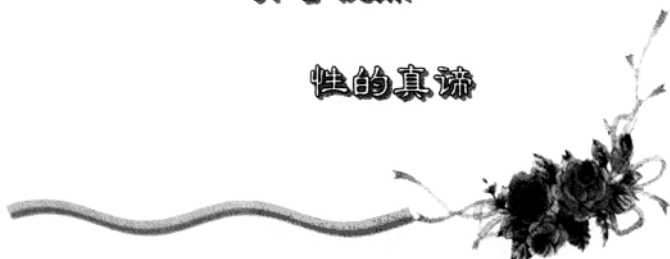
犹抱琵琶半遮面

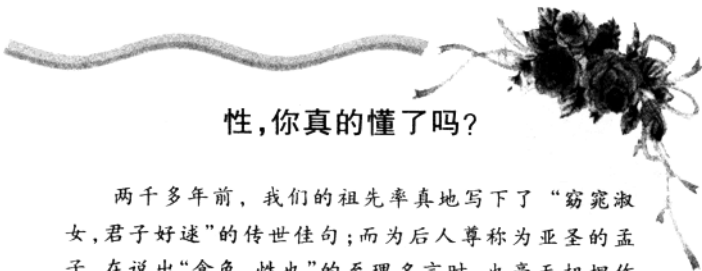
——性，你真的懂了吗？

心灵之约

青春视点

性的真谛

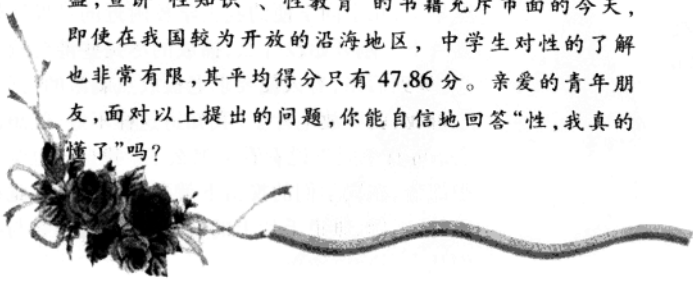




性,你真的懂了吗?

两千多年前,我们的祖先率真地写下了“窈窕淑女,君子好逑”的传世佳句;而为后人尊称为亚圣的孟子,在说出“食色,性也”的至理名言时,也毫无扭捏作态之感。这说明,在我国古代,“性”被视为与饮食需要并列的基本生理需求,并不是一个为人们所忌讳的话题。可不知从什么时候开始,“性”作为一个原本正常的话题却慢慢地从历史的舞台上退隐出去,而作为“性”的代言人在历史的幕布后面发出微弱声音的,是为经史子集所不耻于记载的所谓“闺房之乐”。即使是这个代言人,多数情况下也被扭曲地简化为成年人之间赤裸裸的生理满足了!

然而,性是什么?性仅仅是个人不能示众的隐私吗?性仅仅是成年人间的游戏吗?或者,性只是对生理上满足的追求吗?一项调查结果显示,即使在科学昌盛,宣讲“性知识”、“性教育”的书籍充斥市面的今天,即使在我国较为开放的沿海地区,中学生对性的了解也非常有限,其平均得分只有47.86分。亲爱的青年朋友,面对以上提出的问题,你能自信地回答“性,我真的懂了”吗?





心灵之约

晓勇是所有来我这里做心理咨询的学生中最为勇敢的一个。说他勇敢，是因为还没等我开口询问，他便什么都讲了，而且话题比较敏感。

“我看毛片了。”他抬头看了我一眼，眼光又迅速地转向自己的脚尖。

“嗯？”我愣了一下，站起身给他倒了杯水，坐到他的对面，示意他接着说下去。

他是一个长相漂亮的男孩，只是略显得有点憔悴。看来他已经被这件事折磨了好久。“本来我不想来找您谈，这种事情毕竟太隐私了。可是，马上就要高考了，我不想让父母对我失望。我本来不想看的。”

这我可以看得出来。他长的文文静静，这样的大热天，袖口的纽扣还扣得严严实实。在父母和老师的眼里，他一定是个典型的乖男孩。我鼓励他继续说下去。

他深深地吸了口气，沉默了半晌，一股脑把积聚了好久的话全都倾泻了出来。

“我以前不知道还有这种东西。那次学习有点累了，几个同学便约我去学校附近的录像厅轻松一下。刚开始没什么，播放的尽是些港台枪战片。放到后来，有人便要求老板放点刺激的。同学告诉我，就要放毛片了。我知道这样不好，就想回去。可有个同学说看看又怎么了。我自己也觉得很好奇，在同学们的挽留下就看了。只是感觉很不好。老师，难道毛片上的就是‘性’吗？怎么与我们从小说和电影里看到的不一样，也和我想像中