

生

青春期教育 指导

黄韶玲

陈宝端
编写



新 世 纪 出 版 社

中学生青春期 教育指导

黄韶玲 陈宝端 编写

新世纪出版社

责任编辑:陈汉中
封面设计:周嘉鸿
责任技编:王建慧

中学生青春期教育指导

黄韶玲 陈宝端 编写

*

新世纪出版社出版发行

广东韶关新华印刷厂印刷

(厂址:韶关新华北路 50 号)

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 170,000 字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7—5405—1004—8/G·529

定价:6.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

编 者 的 话

在中学开设“青春期教育课”，已成为刻不容缓的教学任务。我们六年多的实践，认为有必要开设一门“青春期教育指导”的课程，它的任务是培养教师具有人体解剖生理学知识、青少年心理知识、社会伦理知识、社会对青少年影响的信息、青少年的法制教育知识等，引导青少年正确对待人生中的关键时刻，让我国三亿多的青少年更健康成长。为此，我们在实践中编写了这本《中学生青春期教育指导》一书。本书系统介绍了青春期的概念，青春期教育的迫切性、重要性以及青春期教育的概念；人类生殖系统的构造及生理知识，青春期的卫生保健常识；青春期的心理和心理保健；青春期性道德规范及培养；性的法制观念教育；青春期的理想前途教育；青春期的美育教育；青春期教育的方法及原则等等。内容简明，数据充分，条理性强，有丰富的例子。可供一般中学教师及班主任、学校教育工作者、中学生家长等作为教育中学生及子女的参考书籍。还可作青少年生活修养读物。

本书部分内容承蒙广州师专教育系周健中副教授审阅并提供宝贵意见，在此一并感谢。

目 录

绪论	(1)
一、青春期的概念	(1)
二、青春期教育的必要性	(1)
三、青春期教育的重要性	(5)
四、青春期教育的概念	(7)
五、我国中学性教育的历史	(8)
六、一些国家和地区性教育情况简介.....	(10)
第一章 人类生殖的一般知识	(20)
第一节 人类生殖系统的构造	(20)
一、男性生殖器官的构造及其发育.....	(20)
二、女性生殖器官的构造及其发育.....	(23)
第二节 新生命的诞生	(27)
一、受精及人类性别的决定.....	(27)
二、胚胎的发育、分娩和授乳	(29)
三、计划生育与优生.....	(30)
第二章 青春期人体形态和机能的变化	(32)
第一节 身体外形的变化	(32)
一、长高.....	(32)
二、增重.....	(32)
三、第二性征的出现.....	(33)
第二节 体内各器官机能的健全	(33)
一、脑和神经系统的发育.....	(33)
二、心血管系统的完善.....	(34)

三、呼吸系统的变化	(35)
四、引起青春期生理变化的原因	(35)
第三章 青春期的卫生保健	(37)
第一节 卫生保健常识	(37)
一、精子的形成与遗精	(37)
二、卵子的形成与月经	(38)
三、经期的自我保健	(39)
四、痤疮和皮肤保健	(40)
五、保护乳房	(41)
第二节 青春期常见病预防及性病常识	(42)
一、女性青春期的常见病	(42)
二、男性青春期的常见病	(45)
三、性病及预防性病的有关知识	(47)
第四章 青春期心理和心理保健	(50)
第一节 青春期心理发展的基本特点	(51)
一、独立意识的增强	(51)
二、闭锁性与开放性并存	(54)
三、感情丰富而不稳定,自制能力弱	(54)
四、产生自我塑造的需要	(55)
五、性意识的萌动与发展	(57)
第二节 青春期的心理保健	(61)
一、青春期的心理健康	(61)
二、青春期的心理保健	(65)
三、开展青春期心理咨询活动	(78)
第五章 青春期性道德的规范和培养	(82)
第一节 人类性行为的两重性	(82)
一、自然属性和社会属性	(82)

二、性欲的自我调节	(83)
第二节 青春期的性道德规范	(85)
一、男女平等、尊重女性	(85)
二、男女交往要互尊互爱	(87)
三、男女交往要端庄稳重、自尊自爱	(87)
第三节 青春期性道德的培养	(88)
一、提高性道德的认识水平	(90)
二、发展健康的性道德情感	(94)
三、养成良好的性道德行为习惯	(97)
第六章 加强性的法制观念教育	(99)
第一节 道德与法律的区别和联系	(101)
一、产生与发展情况不同	(102)
二、调节功能的依靠力量不同	(103)
三、对社会的作用方式不同	(103)
四、作用范围不同	(103)
第二节 我国的性法规	(104)
一、婚姻法简介	(104)
二、违法与犯罪	(107)
第三节 青少年性失误的预防	(109)
一、什么是青少年性失误	(109)
二、青少年性失误的原因	(110)
三、性失误的预防	(122)
第七章 青春期的理想前途教育	(134)
第一节 青春期是个性和世界观形成的最佳时期	(135)
一、什么是个性	(135)
二、什么是世界观	(137)
三、青春期是个性和世界观形成的最佳时期	(138)

第二节 理想与前途的教育	(141)
一、切勿错过求学的黄金时代	(141)
二、让理想之花植根于现实的土壤	(145)
第八章 青春期的人际关系	(152)
第一节 怎样获得真正的友谊	(152)
一、什么是真正的友谊	(152)
二、怎样对待友谊	(154)
三、怎样才能受人欢迎	(156)
第二节 异性交往	(159)
一、正确区分友谊与爱情的界限	(159)
二、中学生不宜谈恋爱	(161)
三、与异性交往的方式和应注意的问题	(164)
第三节 青少年与家庭的关系	(167)
一、正确认识自己的家庭	(167)
二、要与父母及长辈沟通	(169)
第九章 青春期的美育	(173)
第一节 树立正确的审美观和培养正确的审美能力	(173)
一、什么是美	(173)
二、怎样欣赏美	(174)
第二节 塑造心灵美	(179)
一、美与丑	(180)
二、荣与辱	(188)
第三节 爱情与美	(192)
一、爱情与美	(192)
二、认识“性解放”的丑恶行为的实质及其严重的 危害性	(197)

第十章 青春期教育的原则和方法	(202)
第一节 青春期教育的指导思想	(202)
一、教育青少年一代健康成长,使他们成为建设社会主义祖国栋梁之才	(202)
二、把青春期教育纳入中学教育轨道	(203)
三、青春期教育是学校、家庭、社会统一的综合性的教育	(203)
第二节 青春期教育的主要原则	(205)
一、性知识教育与道德教育相结合	(205)
二、课堂的正面教育与课外辅导活动相结合	(206)
三、适时、适度、适当的原则	(206)
四、尊重理解与个别辅导	(207)
五、防微杜渐	(207)
六、学校、家庭、社会三位一体的同步教育	(208)
第三节 青春期教育的方法	(209)
一、学校开展青春期教育的途径和方法	(209)
二、增强责任感,树立为祖国现代化建设而努力学习的崇高理想	(211)
三、通过课堂教学正面系统地向学生传授科学的性知识	(211)
四、做过细的思想工作	(211)
五、组织问卷调查	(212)
六、开展青春期生理、心理问题的咨询,设置青春期疑难问题信箱	(213)
七、结合批改学生的周记、日记、作文进行教育	(213)
八、举办和参观“青春期教育展览会”	(214)
第四节 青春期教育的实习	(214)

一、定期到挂钩的实习学校开展小型的青春期教 育生理和心理的咨询活动	(214)
二、在实习学校举办各种专题讲座和小型展览会 ...	(215)
三、利用实习班主任工作开展青春期教育	(215)
第五节 青春教育的师资和考核	(215)
一、青春教育的师资	(215)
二、青春教育的考核	(216)
附录一 青春期的心理障碍及心理辅导	(217)
一、青春期的心理障碍	(217)
二、青春期的心理辅导	(220)
附录二 常见的几种心理疾病	(223)
一、神经官能症	(223)
二、精神病	(225)
三、性的变态	(226)
附录三 调查问卷的形式	(228)
附录四 参阅材料	(230)
一、迷失航标的漂流	(230)
二、黄帽婷被杀案	(230)
三、某女生初恋遭挫折后要求心理辅导	(231)
四、少男少女的早恋心态	(233)
五、与家长们谈谈儿女的早恋	(236)
主要参考书	(238)

绪 论

一、青春期的概念

青春期是一个人从儿童过渡到成年的中间时期，是以第二性征出现为明显特点的生理和心理发生重大变化的时期。它是决定人一生的体格、体质、心理、个性和智力发育的关键时刻。青春期的年龄界限一般认为开始于身体的发育变化，终于个人承担起成年人的责任与义务时。世界卫生组织(WHO)将青春期的年龄范围定为10~20岁。但目前，世界各国对此仍无一致的定论。因青春期年龄可随着民族、环境、气候、生活条件等的不同而异。

二、青春期教育的必要性

(一) 性成熟与人格成熟不一致的矛盾

由于出生率低、生活条件优越以及现代文明等因素，我国与世界许多国家，特别是经济发达的国家一样，青少年存在着青春期提前的现象。例如，我国20年前，女学生月经初潮平均年龄为14岁，现在为13.52岁；欧洲女学生月经初潮平均年龄在19世纪中叶是16~17岁，20世纪中叶为12~13岁；日本女学生月经初潮平均年龄在1909年为14.10岁，1967年为12.11岁。性生理发育提前，必然导致性心理发展的前倾化。中学生因性早熟，系列复杂的心理变化也提早出现。例如对异性产生“神秘感”，注意异性的变化，想接近异性，关心自己在异性心目中的形象，开始打扮出风头，用各

种动作吸引异性，甚至出现性冲动、性梦幻，出现“初恋”等。中学生的精力十分旺盛，好奇心强，活动范围和活动量也不断增大。可是他们的心理水平提高的速度相当缓慢，辩证思维能力发展得不成熟，使他们遇事容易偏激、固执，缺乏合理调节和支配自己活动的的能力，缺乏正确的社会道德观念……也就是说，他们的人格成熟跟不上性成熟，如果我们不加以引导和教育，他们很容易将过剩的精力用在不正当的活动上，甚至接受社会上不良风气的影响，为所欲为地去干自己想干的事，甚至走上犯罪的道路。我们有责任对他们进行青春期的教育。前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“我们的任务就在于要在性本能刚刚觉悟之际就使他们理智地作好充分的准备。”

其实，进行青春期教育不但要使青少年对性知识、性道德伦理有一定的认识，同时还要对青少年进行心理保健，针对他们的心理负担进行引导，使他们在成人之前、走向社会之前能正确对待种种现实，成为有健康人格的人。

当前我国中学生的心理负荷普遍超重，按他们自己的话说，就是“十五六岁的人，四五十岁的心”。这种心理负担表现在以下几个方面：

1. 升学压力 来自于学校、家庭及各方面的压力，“千军万马”的中学生都去挤高考、中考这座独木桥，以为唯有这座“独木桥”才是就业的最佳途径：既保住城市户口又捧铁饭碗。因此中学生日常都认为：“读书太辛苦了，在家里父母没完没了的唠叨叮嘱，在学校有做不完的作业，实在太累了。”

2. 就业压力 这在初三、高三学生中表现最突出。假如毕业后考不上大学、中专，怎么就业？什么时候就业？干什

么工作？中学生们对此感到忧心忡忡。学校和家长也未能及时解决他们的思想压力，有的父母甚至说：“考不上大学看你
去卖菜还是扫大街？”

3. 情感压力 这种压力主要来自父母、长辈及男女同学之间。做父母的总是为孩子考虑得尽善尽美，照顾得无微不至，生怕孩子吃了苦头。个别中学生说：“我觉得父母对我的爱太沉重了，让人承受不了！”或者说：“现在他们对我太好了，只怕我一旦考不上大学，真不知如何下场！”在男女同学之间，部分已产生性的朦胧意识，而这种“意识”又得不到老师、家长和同学们的理解，得不到社会上的“承认”，因感情得不到释放而苦闷。

4. 寻求自立的压力 一部分中学生希望从家庭和学校中走出来，自己去闯荡社会，试试自己的本事和能力，找到一定数量的钱，实现“经济独立”，实现自己的“理想”。但是，大多数成年人不理睬也不理解他们这些想法，因而常常引起中学生心理不平衡。

5. 交际需要的负担 社会上的人情风严重影响了中学生，他们模仿大人抽烟、交际、开生日晚会、跳舞、卡拉OK、看戏、游玩等等。青少年生活成人化，然而又没有经济来源，就会编造种种理由向家长要钱。当“伸手派”要受很多条件制约，要看父母脸色，于是他们心里不痛快。而且，青少年生活成人化之后，思想上产生“有钱能使鬼推磨”的错误观点，于是一切往“钱”看。当家庭经济不能满足个人花钱欲望时，在物质欲望的刺激下，贪念就会随之而产生，便有可能做出损害他人利益的尝试。贪念在青少年头脑里扎根，就会促使他们逐步走上犯罪的道路。

开展青春期教育的必要性之一，就是着重对青少年进行

有关方面的思想教育，特别是从心理学知识方面入手，教他们如何正确理解社会、理解父母、理解朋友，以及如何处理种种矛盾和人际关系，如何正确认识自己，在青春期这一黄金时代，努力学习，锻炼健康体魄，有一技之长立足于社会，成为社会上受欢迎的人。

（二）青春期既是“黄金时代”又是“危险期”

青春期的青少年精力旺盛，记忆力最好，求知欲最强，最富模仿性、敏感性，易接受新知识，掌握新技术，形成新习惯，是长知识、长身体的黄金时期。但是他们阅历肤浅，思想性格不成熟，对事物缺乏明确的是非观念，理智驾驭不了感情，生理上的发育成熟和思想心理上的不成熟、不稳定产生了矛盾，使他们经常处在苦恼和不安之中。受到某些外界因素刺激，就会发生一些鲁莽、反常和越轨的行为。接触了不良社会风气，缺乏自制能力，又未得到正确的引导，就容易染上劣迹，甚至走上犯罪的道路，因此对他们进行青春期教育是十分必要的。

（三）社会不良风气对中学生的影响

我国青少年一代在党和政府的关怀下健康成长，新人辈出。但近年来，由于我们在教育上的失误，思想政治工作的削弱，社会上各种不良风气、不良的思想意识，特别是黄色淫秽书刊、色情文化等的影响，使青少年的成长受到了严重的影响。正所谓“风声雨声不闻读书声，歌声舞声又加叫卖声”，“新读书无用论”又在抬头。据统计，1986年之后，全国中小学生流失累计达5000多万人，平均每年约有1000多万少年过早流向社会。这些青少年胸无大志，无心向学，追求享受，金钱至上，早恋及性罪错等方面的问题已成为当前社会普遍关注的问题，不少人从此误入歧途。据统计，1988

年，广州市青少年犯罪比1987年上升12.6%；1989年比1988年上升18.3%；1990年上半年又比1989年同期上升17%。青少年学生的性罪错情况日益严重，甚至有些中学生在传阅黄色书刊的当天，就会犯两性错误。1987年广州还出现高中男生劫持轮奸初中女生的恶性事件。从而看出，对中学生及时进行青春期教育，有着十分重要的现实意义。

（四）家长家教的失误

此问题仅用一些数字来说明。据北京市家庭教育研究会一项调查表明，有50%家长在教育子女方面未学过有关知识，80%家长未看过子女常看的书，80%家长未看过有关性知识方面的书，60%~70%家长不具备教育学与心理学方面的知识。

三、青春期教育的重要性

（一）青春期教育是人生的必修课

我国著名的医学教育家、中国医学科学院名誉院长吴阶平教授说：“青春期是人生极为重要的阶段。这个时期身体发育成熟，迅速向成人过渡……智力、记忆力都很好，精力充沛，是培养理想、品格、才能、爱好等的关键阶段，但在心理上却仍处于比较幼稚的状态，因此青春期教育至关重要。”的确，少年和青少年时期由于性激素作用的结果，心理上产生了重大的变化：产生了性意识，对性发生兴趣，渴望了解性的知识等需要，但这种需要又因人、因环境条件不同而异。性与爱是一门学问，既有自然科学知识，也有社会科学知识。成长中的青少年如果没有这门科学知识，身心发展就会倾斜，会陷入迷茫中，直接影响这个阶段应该完成的人生课题。在学校、教师、家长和全社会的教育和帮助下，掌握青春期生理、心理发展的科学知识，建立正确的性道德观

念,学会辨别美与丑、荣誉和耻辱……树立正确的世界观,使自己健康地成长,因此,中学生必须学好这门人生的必修课。周总理一向十分关心青少年性卫生的教育,早在1963年,他就指示:“一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年,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,周总理再次谈到这个问题。1975年,他病危时,还一再嘱咐我们:“一定要把青少年性卫生教育搞好。”

(二) 既有助于培养青少年又有利于社会的安定团结

青春期教育的重点是性道德教育。通过教育,使学生成为道德高尚的人,提高他们抵抗不良社会风气、不良思想意识的免疫力,防止他们犯两性错误和其他错误。此外,开展青春期教育能使班风、校风、社会风气都得到好转,不但直接关系到青年一代的未来生活,还影响他们的子孙后代的未来,有利于社会安定和人类精神文明的建设,对我国全民族的繁荣有着深远的意义。教与不教是大不一样的:以上海一所中学为例,1980年初二(3)班共45名学生,男26人,女19人,没有进行青春期教育,班上出现了男女学生信来条往,互相逗引,模仿成年人谈恋爱等现象,涉及14人(男女各7人),占全班总数的31%,班级纪律松散,学习成绩明显下降。后来引起教师与学校重视,加强了教育,有所好转。1982年初二级共170名学生,全部接受青春期教育,整个年级教学秩序稳定,学习天天向上,只有2名女生出现过早恋现象,及时教育后,收到了好的效果。这170名学生至初三毕业时,德、智、体三方面都取得好的成绩。这样的初中毕业生在道德品质、法制观念都能融在他们的人生观、世界观里,对他们如何认识自己起了很大的作用,只要青少年们人人洁身自爱,注重社会公德,社会治安当然就会呈现出一派安定团结的新景象。

（三）从我国现状看青春期教育的重要性

由于世界性的性发育提前和社会文明的进步，性教育问题的禁区已逐步打开。对中学生进行青春期的性教育已引起许多国家的重视，成为一个国际性的课题。苏俄、日本、美国、瑞典等国家都十分重视对中学生进行青春期的性教育。由于种种原因，我国长期以来，没有把青春期教育纳入中学教育轨道。青春期教育基本上是空白的，致使青少年缺乏必要的性心理指导和正确的性道德、性法制教育，造成了不容忽视的后果。此外，传统的观念和习惯势力也在妨碍青春期教育的研究和开展。不少老师和家长谈“性”色变，认为性问题是“低级下流”、“有伤风化”的，不敢在讲台上公开传授，甚至初中生理卫生课本的人类生殖系统的知识也删掉不讲。中学生不能从学校和家庭那里得到正确的科学的性知识，只能把对性知识的渴望转向社会。社会色情文化迎合了他们对性知识的需要。如果我们不去占领青春期教育这个阵地，青少年在这“危险时期”就会误入歧途。而实际上“青春期教育”是社会主义精神文明建设的重要组成部分，是学校进行德育教育的不可缺少的环节。现在，随着开放改革形势的发展，国家教委和国家计划生育委员会已在1988年8月24日正式发出“关于在中学开展青春期教育的通知”。这说明我们最近才真的重视青春期教育，并把它列入国家教育计划之中。数千年的坚冰已经被打开，性教育和青春期教育的重要性开始被认识，这是我国教育战线开放改革的伟大成果之一，摆在我们面前的就是如何开展这项工作了。

四、青春期教育的概念

“性教育”一般是指性的卫生知识教育，对象包括儿童、青少年和成年人。“青春期教育”包含性的基本知识教育，是