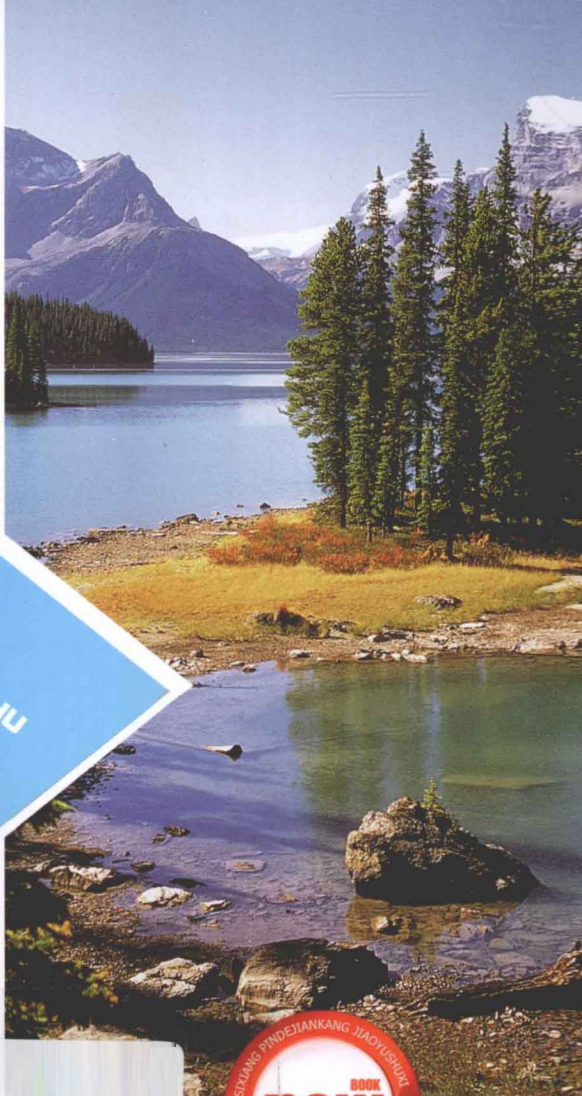


思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

ZAI NIJING ZHONG
ZOU XIANG CHENGSHU

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI



在逆境中 走向成熟

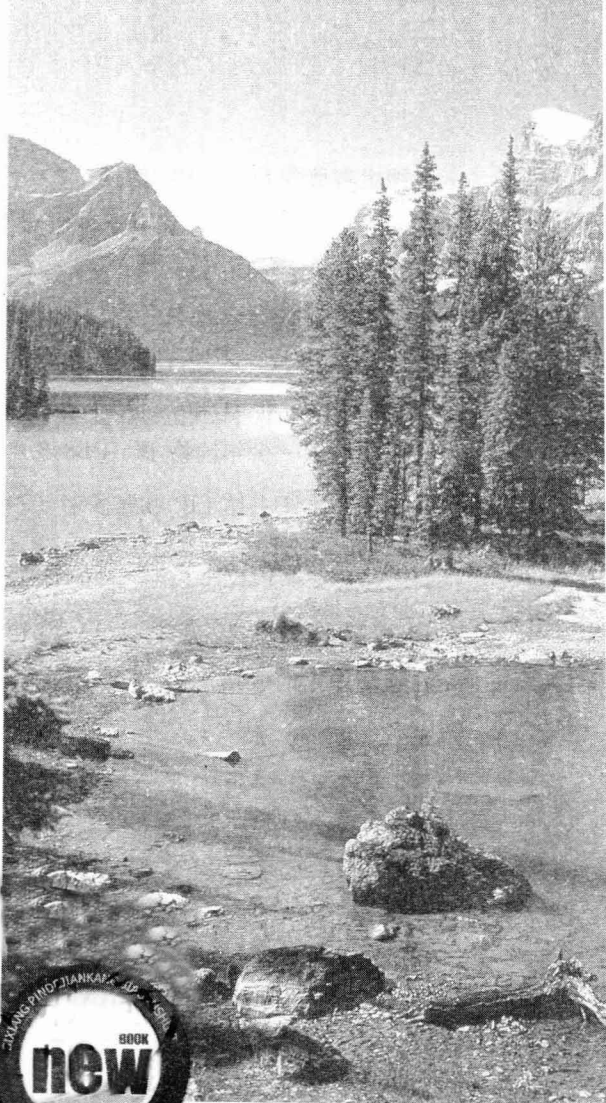
和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

在逆境中走向成熟

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在逆境中走向成熟/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0501 - 3

I. ①在… II. ①和… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109051 号

思想品德健康教育书系

在逆境中走向成熟

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzhb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 200 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0501 - 3

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前 言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 倾听花开的声音

| | |
|-------------------------|-----|
| 青春期的身体变化 | 001 |
| 男女有别的青春体貌 | 001 |
| 第二性征与性成熟 | 003 |
| 男女有别 | 005 |
| 阴茎和阴囊 | 005 |
| 少女的乳房何时开始发育 | 006 |
| 青春期的五个阶段 | 007 |
| 女孩子的特征 | 008 |
| 青春期生长突增 | 009 |
| 青春期体型的变化 | 009 |
| 青春期体毛、排汗、痤疮和其他变化 | 009 |
| 小弟弟为什么会勃起 | 010 |
| 女孩子为什么会“怀春” | 012 |
| 精液、体内性器官和射精 | 012 |
| 神秘的处女膜 | 013 |
| 青春期对男孩来说意味着什么 | 015 |
| 揭开子宫的秘密 | 016 |
| 男孩与女孩在青春期的发育有什么不同 | 017 |
| 女孩子怎样判断自己成熟了 | 018 |

| | |
|---------------------|-----|
| 男孩青春期的发育有哪些类型 | 020 |
| 早晨醒来阴茎为什么会勃起 | 021 |
| 睾丸有什么奥秘 | 022 |

第二章 了解悄悄变化的自己

| | |
|-----------------------|-----|
| 青春期心理发育的特点 | 024 |
| 心理健康和生理健康同等重要 | 029 |
| 男孩的心理在青春期有怎样的变化 | 031 |
| 女孩怎样对待自己的性心理变化 | 032 |
| 完善自己的性格 | 034 |
| 女孩子的性权利 | 035 |
| 怎样才能克服恐惧心理 | 037 |
| 离家出走的危害 | 039 |
| 聪明摆脱尴尬处境 | 040 |
| 青春期性意识的发展过程 | 041 |

第三章 藏在身体里的秘密

| | |
|-------------------|-----|
| 如何对待性吸引 | 043 |
| 如何对待性冲动 | 044 |
| 提高对不良诱惑的抑制力 | 046 |
| 什么是性早熟 | 047 |
| 早恋将会出现很多问题 | 048 |
| 遗精与自慰 | 051 |
| 如何对待遗精 | 054 |
| 如何对待手淫 | 055 |
| 什么样的精液令人担忧 | 057 |
| 阴茎短小是不是病 | 058 |
| 包皮过长有害吗 | 059 |

| | |
|-----------------|-----|
| 什么是包皮环切术 | 060 |
| 痛经的症状 | 061 |
| 青春期延迟的原因 | 062 |
| 让我们做个好梦 | 062 |
| 青春痘不可怕 | 064 |
| 饮食和锻炼解决肥胖 | 065 |
| 独特就是美 | 066 |

第四章 感受青春之恙

| | |
|-------------------|-----|
| 乳腺疼痛综合征可自愈 | 068 |
| 贫血的防治 | 069 |
| 少女的青春期高血压 | 070 |
| 怎么治疗花斑癣 | 071 |
| “变声期”要保护好嗓音 | 071 |
| 青春期痛经的注意事项 | 073 |
| 病毒性心肌炎青睐青少年 | 073 |
| 未婚女子也会患阴道炎 | 074 |
| 治疗精神压力与失眠 | 075 |

第五章 青春期的营养与保健

| | |
|----------------------|-----|
| 青春期防治营养缺乏症 | 077 |
| 维生素是人体必需的有机营养素 | 079 |
| 元素与人体疾病息息相关 | 080 |
| 课间加餐有必要 | 081 |
| 食物纤维的好处 | 082 |
| 一日三餐要科学安排 | 083 |
| 良好的饮食习惯促进生长发育 | 083 |
| 健脑食物也要吃 | 085 |

| | |
|--------------------|-----|
| 蛋白质与皮肤健美关系密切 | 086 |
| 糖类和脂肪提供能量 | 086 |
| 水果和蔬菜是天然美容品 | 087 |
| 影响皮肤的食物 | 088 |
| 偏嚼习惯有害健康 | 088 |
| 牛奶不耐受症的原因 | 089 |
| 女性青春期生理保健常识 | 090 |
| 男性青春期生理保健常识 | 095 |
| 其他青春期保健常识 | 097 |
| 青春期心理保健知识 | 099 |

第六章 走近神秘地带

| | |
|---------------------|-----|
| 关于男性生殖系统 | 103 |
| 关于女性生殖系统 | 104 |
| 避孕的优点 | 105 |
| 采取措施避免怀孕 | 106 |
| 正确选择避孕方法 | 106 |
| 关于避孕套 | 107 |
| 使用避孕套应注意的两个问题 | 108 |

第七章 青涩的青春之歌

| | |
|---------------------|-----|
| 少女早恋带来的问题 | 109 |
| 早恋的危害 | 111 |
| 情窦初开切莫下爱河 | 112 |
| 正确处理“生米煮成熟饭” | 114 |
| 明确拒绝男友的激情冲动 | 115 |
| 爱情需要双方情感互动 | 118 |
| 为什么青春期的少女易于勾引 | 119 |

| | |
|--------------------|-----|
| 婉拒对方的性要求 | 121 |
| 培养正确的性观念 | 122 |
| 拒绝违背性道德行为的发生 | 124 |

第八章 拨开青春期的心理迷茫

| | |
|---------------------|-----|
| 主动与父母交流沟通 | 125 |
| 与异性同学正常交往 | 126 |
| 处理好师生关系 | 128 |
| 男生与女生交往要掌握方式 | 130 |
| 结交朋友是一门学问 | 132 |
| 与身边同学交谈的技巧 | 134 |
| 选择朋友要慎重 | 135 |
| 交友不慎很危险 | 136 |
| 人际关系的钥匙在你手中 | 137 |
| 建立良好的人际关系 | 138 |
| 女孩子要增强自我保护意识 | 140 |
| 好朋友明算账 | 142 |
| 不要让“哥们义气”迷住双眼 | 143 |

第九章 秀出我自己

| | |
|-------------------|-----|
| 爱美之心，人皆有之 | 145 |
| 时代崇尚男子汉 | 146 |
| 女性特有的阴柔美 | 148 |
| 以平常心对待流行和新潮 | 150 |
| 服饰巧搭配 | 151 |
| 系领带的学问 | 153 |
| 做健美少女 | 154 |
| 从健康考虑穿衣 | 157 |

| | |
|-------------------|-----|
| 过分束腰对健康不利 | 159 |
| 锻炼和饮食改变体型过瘦 | 160 |
| 青少年驼背的预防和治疗 | 161 |
| 健美的标志 | 162 |
| 塑造健美的体型 | 162 |

第十章 美少女修炼术

| | |
|-------------------|-----|
| 少女的良好气质 | 164 |
| 把握好社交中的语言分寸 | 165 |
| 淑女外出礼仪要求 | 167 |
| 淑女接打电话的礼仪 | 168 |
| 女性的魅力变化多端 | 169 |
| 公共场所讲究礼仪 | 171 |
| 少女的个性美是纯洁的 | 173 |
| 保持自然的吃饭仪态 | 174 |
| 幽默的谈吐需要不懈练习 | 175 |
| 充分认识和表现乳峰美 | 176 |
| 良好的谈话态度吸引朋友 | 178 |
| 微笑是简单的事情 | 179 |
| 少女羞涩是一种美 | 181 |

第一章 倾听花开的声音

青春期的身体变化

青春期一般指10~20岁的这段生长发育期。根据发育状态与成熟程度，青春期又可分为前、中、后期。

青春期到来的明显标志，当然是身体外表的突然变化，开始是身高突增，接着便是一系列“性征”出现，使男孩女孩看起来迥然有别了。

究竟是什么力量促使孩子突然变样了呢？生物学研究的结论是：激素即荷尔蒙是男女生长发育的源泉。激素是人体内分泌释放出来的化学物质。与青春期发育主题即“性征”有关的内分泌腺是性腺。男孩的性腺是睾丸，女孩的性腺是卵巢。

男女有别的青春体貌

1. 身高

女孩月经来潮前1年左右，男孩在遗精前一年左右，即青春前期，身高突增就开始了。这是由于骨骼的发育，使下肢和脊柱增长所致。身体急速长高可能经历2~3年，以后便减缓。但停止长高的年龄，女孩在19~22岁，男孩在23~25岁。每个人的长高速度和最终达到的身高不同，这里既有性成熟早晚和遗传因素的影响，又与营养、健康状况等有关。

2. 体重

青春期少男少女的体重迅速增加，主要是由于骨骼、肌肉、内脏、脂肪的综合发育所致，平均每年可增重 5~6 公斤。女孩的体重与青春期发育的关系，比跟年龄的关系更密切。女性的体重增加主要由于骨骼的伸长和脂肪的加厚；而男孩体重的增加，原因除骨骼伸长外，还有肌肉的增多。成年男性肌肉重量占体重的 42% 左右，女性占 36% 左右，这是由于激素的差异和一般女孩活动量较男孩小的缘故。因此，女孩体内的脂肪容易积累，平均可占到体重的 28%，而男性平均占 18%。这使男性显得结实，女性显得丰满柔美。

青少年可以通过合理的饮食和适当的锻炼来控制体重及脂肪的积存量，有助于保持良好的体形和健康的体质。

3. 体型

骨骼、肌肉和脂肪是构成体型的三要素。因雌、雄激素的不同作用，使三者发育程度和分布显示出性别差异，从而形成了男性和女性不同的体型特征。

男性一般肩宽臂阔，身体高大，盆骨较小，胸肌发达，脂肪仅在肩部有少量积累，显出强健、魁梧的阳刚之美。

女性则四肢和髋关节处骨骼发达，脂肪集中分布在乳房、臀部及肩背处，腰细臀厚，盆骨宽大，皮肤细腻，显出体态丰满、柔软和曲线分明的女性美。

4. 内脏机能的发育

(1) 大脑和神经系统的发育

青春期脑皮层细胞的成熟达到相当水平，脑神经纤维变粗、增长、分枝及神经髓鞘形成，为人体内快速而准确的神经信息传递提供物质基础。此时，脑垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺产生的激素也相应活跃，促使脑神经的兴奋度增强；大脑的智能水平提高，使人的感觉、知觉、思维、记忆等功能扩展，感知能力增加，理解、分析和判断力也大大发展。所以说，青春期是学习与成才的黄金时期，是青少年奠定人生与事业基础的关键时期。

(2) 心脏的发育

进入青春期，心脏的重量是初生儿的 10 倍。心脏的心肌增长、加厚，

使心脏收缩力加强，容积增大，供血量明显增多。12岁时，心室每收缩一次输出的血量（每搏输出量）约为41毫升，到17岁时就接近成人的每搏输出量，即每搏一次约为60~80毫升。女性的心脏容积和重量一般比男性少10%~15%，所以在劳动或运动中，女性心脏每搏输出血量比男性少，心跳每分钟比男性快8~10次。因此，在体力劳动和体育锻炼强度方面，应当考虑到男女的这种生理差异。

（3）肺脏的发育

肺活量表示肺的功能大小。14~15岁的青少年肺活量可增至2500毫升左右，20岁的成年男子肺活量可达4800毫升。女性由于运动幅度较小，肺活量比男性小1/3左右，呼吸频率比较快。体育锻炼可以增加肺活量，增强呼吸机能。

第二性征与性成熟

1. 女性第二性征的发育与性成熟

（1）第二性征的出现

①**特征** 女性第二性征具有四大显著特征：一是乳房隆起；二是臀部突出；三是皮肤变得细腻光滑柔软，体态丰满，显示了女性的婀娜多姿；四是月经来潮。

②**女性性征出现的年龄顺序** 一般情况是：8~10岁身高突增开始，子宫开始发育；11~12岁乳房开始发育，出现阴毛，身高突增达到高峰，阴道黏膜出现变化，内外生殖器官发育成熟；13~14岁月经初潮，腋毛出现，声音变细，乳头色素沉着，乳房显著增大；15~16岁月经形成规律，脂肪积累增多，臀部变圆，脸上可能长粉刺；17~18岁骨骺闭合，停止长高；19岁以后体态苗条，皮肤细腻。

（2）女性性成熟

①**女性的性成熟是以每月规律性的排卵为标志** 青春期月经初潮后卵巢并未规律性排卵，所以月经周期也不太规律，一般一年左右可形成规律，1~2年后可出现规律性排卵，即达到了性成熟，产生性欲望，并具有了生育能力。

②**月经初潮** 月经是女孩性发育的重要特征。少女首次阴道流血叫做

“月经初潮”，多数发生在13岁左右。初潮时大多数女孩的出血量不多，但经血浸透内裤，有湿漉漉的感觉，在内裤上留下斑斑血污。要告诉女孩，第一次月经来潮不用紧张害怕。如果月经初潮发生在上学时，可以立即去找校医、体育教师或女教师帮忙得到卫生巾；如果在家里，可以告诉母亲，以求得一些指导和帮助；或者向班上已来月经的同学求助，从她们那里得到有益的经验。女孩月经初潮是母亲和教师进行性教育和传授卫生保健知识的好机会。

月经形成规律后，大约每隔28~32天来潮一次，出血3~5天。正常的经血是暗红色，质粘而无块，血量约为50~80毫升。

2. 男性第二性征的发育与性成熟

(1) 第二性征的出现

①**特征** 男性第二性征也具有四个显著特征：一是产生体毛（胡须、腋毛、阴毛），特别是生殖器官上的阴毛长出，可以看做是男性性成熟的开端；二是变声，声音由尖细变得粗沉；三是睾丸和阴茎变大；四是分泌精液以至出现遗精。

②**男性性征出现的年龄顺序** 由于个体发育受遗传、营养、健康状况、家庭与社会环境、地域气候的影响，第二性征出现的年龄有先有后，发育速度不尽相同。一般情况是：11~12岁身体开始突然增高；13~14岁是身高突增的高峰期，睾丸、阴茎开始增长，出现喉结、变声，长出阴毛并逐渐变浓、变黑，阴毛自大腿根部向上至脐部呈斜方形分布，同时出现腋毛；15~16岁时首次遗精，出现胡须，颜色浅淡，很细很少，阴茎、睾丸接近成年人；17~18岁时手臂、腿、脚、肩部和胸部长出较为浓密的体毛，前侧部头发轮廓也由弓形变成楔形；男孩在这个年龄，皮肤油脂腺体分泌活跃，脸上往往长出“青春痘”（即粉刺）；19岁以后，骨骺开始闭合，此时已显身材魁梧，肩宽、皮肤粗糙，出现浓烈的男性气味，长成男子汉了。

(2) 男性性成熟

在第二性征开始出现、体形发生变化的同时，男性生殖器官也发育成熟，进入性成熟阶段。

①**性成熟** 是指在生殖器官发育正常和完善的基础上所具备的生育功能，以及生理、心理上性欲望的产生。

②**遗精** 首次遗精的时间多数为14~16岁，最小可能在11~12岁。进入青春期，睾丸在促性腺激素作用下，曲细精管壁细胞发育成

精子，间质细胞分泌雄性激素，促进男性第二性征发育。睾丸产生精子，前列腺和精囊腺分泌精浆，两者组成精液。

男女有别

男孩在进入青春期后身体确实发生了显著的变化。女孩和男孩的青春期在许多方面都有相似之处。如两性都要经历生长突增阶段和向成人形体发展；不论男孩还是女孩都开始长出阴毛；他（她）们的生殖器官开始发育，男孩子开始生产精子，女孩子开始生产成熟的卵子。分泌物增多，在此时还有可能会长出粉刺。

当男孩进入青春期后，个子长高肩膀变宽，身体的肌肉更发达，性器官发育，开始长出阴毛，腋毛，胡须，胸部、臂和腿上也长出体毛。

但男孩和女孩又是有差别的。有些变化只在女孩身上发生，而男孩则没有。最明显的是，男孩不会来月经。相反，男孩的某些变化女孩也没有，例如，男孩要经历变声期，声音变得低沉，而女孩就不能。

女孩、男孩青春期发育的时间表也有所不同，通常男孩进入青春期要晚于女孩。平均说来，女孩乳房开始发育的时间要比同龄男孩出现青春期外部体征要早，长出阴毛的时间一般也要早于男孩。当然，我们也知道，每个人的发育有早有晚。有些男孩的发育就早于平均水平，有些发育较早的男孩有可能比同龄的许多女孩子先进青春期。

尽管男孩和女孩进入青春期后的生理变化不完全一样，但他们在成长过程中的感觉和情绪反应却是非常相似的。

阴茎和阴囊

阴茎由海绵状组织构成，内部是一条纵贯阴茎的中空管道，叫做尿道。当男人排尿时，尿经由这个管道，从阴茎头的开口处排出。当男人射精时，精液也穿过这条管道，并从同一开口处射出。阴茎后面是阴囊，里面有两个睾丸。男孩的睾丸相当脆弱，如果受到碰撞会非常地疼痛。

当男孩步入青春期时，阴茎和阴囊会发生变化。在儿童期时，阴囊的皮肤紧绷着，睾丸也总是贴近身体。青春期时，阴囊变得松弛，睾丸常常是下垂的。不过有时候，当男孩觉得冷、害怕或性动时，囊绷紧，把睾丸向上托起，与身体贴得更近。

少女的乳房何时开始发育

“这些天，我的小乳房有些不对劲，一会儿疼，一会儿痒，一会儿又紧绷绷的，胀得难受。乳头下边还有一些小颗粒，看上去实在不美观。轻轻地摸一下，它们好像也不愿意，太疼了。我观察了一下班里其他女同学，她们好像很平静，也许只有我一个人是这样。这可怎么办？我的身体一定出毛病了。

还有，我的两个乳房都开始发育了，我每天都要观察它们，但最近我发现，它们一个大，一个小（左边的大，右边的小）。假如有一天一边的在长，另一边的不长了，我该怎么办？”

长沙初一女生 方方

乳房作为女性的第二性征，在女孩子进入青春发育期之后，肯定也会发生变化，而且，乳房的变化起码从外形上来说是最大的，所以，一些青春期少女为乳房的发育而疑惑。这是非常正常的。毕竟，从“太平公主”到胸前逐步变得丰满，出现这些问题时一点也不奇怪。

乳房位于前胸，是哺育子女的器官。青春期以前，男孩与女孩的乳房在外观上没有区别。自7~8岁开始，女孩身体各系统逐渐发育。约2年后，在卵巢激素、垂体激素和胰岛素的共同作用下，乳房开始发育。乳房发育的年龄也有个体差异，平均为10.8~11.4岁。如果超过16岁乳房仍未发育，就应警惕是否性发育迟缓或卵巢发育不良。

那么，正常乳房发育的现象有哪些呢？

女孩子的乳房发育一般是乳头开始长大，年龄大约在9~10岁。10~11岁时乳腺增生，形成乳核，摸上去有一个结节或小硬块，压之疼痛。12~13岁时乳腺管与皮下脂肪日趋增加，乳房渐渐隆起并富有